

外国籍市民のための生活情報誌

Living information magazine for a foreign family register citizen

Information Fujimino

2017年12月,
2018年1月号

No. **225**

隔月発行

発行／埼玉県指定・認定NPO法人 ふじみの国際交流センター

地域の「保健センター」は、
子育て支援の頼もしい味方です

地区的「保健センター」是
您育儿路上的好朋友

Local Health Center is
a hopeful place for child
care support

지역의「보건센터」는, 어린이
육성지원의 믿음직한 아군

Centro de Saúde local é seu
forte aliado da criação de filhos

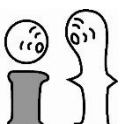
El Centro de Salud de tu
localidad, muy bueno para
el cuidado del niño....

Community Health
Center ay maasahang
maging gabay sa
pag-aalaga ng bata



げいしゅん

表紙イラスト：〈迎春〉 林 由紀子





地区的「保健センター」是您育儿路上的好朋友

我们一起去地区保健センター吧！您有听说过「保健センター」吗？虽然它会因地区的不同有不同的称呼，但一定会有对孩子教育不可缺的「保健センター」。保健センター（地域健康支援系）有针对妊娠，生育，育儿提供各种各样的支援服务。在这里我们主要以ふじみ野市为中心进行介绍。详细内容您可以和您居住地的市政部门进行咨询。

1 妊娠和生育

（1）母子健康手册和赞助券

在医疗机关对胎儿的心跳进行确认，接受了妊娠诊断后，您需到保健センター提出妊娠宣告书，然后就可以拿到母子健康手册和妊娠健康体检的赞助券。因为要填写妊娠周数和医院名称，所以，请事前确认。

申请资格：居住在ふじみ野市的孕妇

必备资料：可以证明自己身份的（在留卡、护照、驾照、保险证等）

申请窗口：保健センター（フクトピア1階）



（2）パパママセミナー（预约制）

为了可以安心的迎接新生儿的到来，这里会提供有关妊娠期间的生活方法及如何照顾宝宝等的知识讲座。（夫妻双方都可以参加）快来参加吧！在这里您还可以和大家做情报上的交换。具体日程请参照相关网站与市报。

（3）成人健康咨询（包含孕妇）（预约制）

这里会为您提供如何渡过妊娠期的意见。具体日程请参照健康日历与市报。

2 小宝宝诞生后

（1）新生儿的访问

我们会针对所有出生到4个月前的新生儿进行访问以便及时提供育儿情报和育儿资讯。

（2）乳幼儿的健康诊断

乳幼儿的健康诊断主要是指针对出生后4个月，1岁6个月，10个月，3岁孩子的健康诊断。健康诊断的具体内容有身体量测，医生健诊（不包含10个月孩子的咨询）、育儿咨询等。市政部门会用个别通知的方式将实施日等相关内容通知给有健诊对象的家庭。同时您也可以参考每年3月下旬发放给各家各户的「健康カレンダー」。此日历也有放置在保健センター和市民課的窗口。

（3）すくすく相談（预约制）

这里主要针对乳幼儿的发育、成长、育儿饮食、牙齿等问题提供咨询。

（4）母乳相談（预约制）

这里主要针对妊娠中，哺乳中的乳房及母乳问题提供咨询。

（5）健诊跟进咨询（预约制）

这里主要针对孩子的发育成长提供小儿科医生，理学疗法士，保健师等的咨询。



(6) 育儿的专门咨询(预约制) 由临床心理师提供育儿方面的专家咨询。

【咨询窗口】

ふじみ野市保健センター(地域健康支援係)

〒356-0011 ふじみ野市福岡 1-2-5 (フクトピア 1 階)

TEL. / 049-293-9045

Mail. / kenkoushien@city.fujimino.sai



「FICEC 年末义卖会」

FICEC 会每半年举办一次义卖会。您在这里可以找到日用杂货、餐具、衣物、文具等各种各样意想不到的东西。快来逛逛看吧!

日期: 12/6 (周三) ~ 12/10 (周日)

时间: 10:00 ~ 16:00

地点: FICEC 2 楼 特设会场

咨询: TEL.049-256-4290



来试坐一下日本第一个迷你铁道小火车吧!

富士见市鹤瀬车站旁边的「富士見市むさし緑地公園ミニ鉄道」是日本第一个迷你铁道公园。30 年前修建好的这个铁道从 4 月开始到 12 月, 每月的第 2 和第 4 周的周日上午 10 点~12 点, 13 点~14 点、小火车会吐着蒸汽免费带您环走 120 米。需要提醒您注意的是 12 月只会在第 2 周的周日做运行。

FICEC 日本語教室

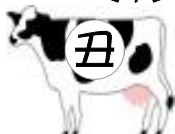
★小知识★

生肖

ne [鼠]



ushi [牛]



tora [虎]



u [兔]



tatu [龙]



mi [蛇]



uma [马]



hituji [羊]



saru [猴]



tori [鸡]



inu [狗]



i [猪]



你有留意到我们的封面吗? 来年(2018 年)的生肖是狗。生肖是来源于中国古代的历法。12 种动物固定排序, 每年都会依此排序拥有代表此年份的动物、「インフォメーションふじみの」的封面时也会以此为题材进行绘制。

上記动物被称为「十二属」、12 年为一个周期。今年(2017 年)鸡年, 所以, 明年就会是狗年。生肖经常被使用在春季的装饰及贺年卡的绘制上。



Local Health Center is a hopeful place for child care support

Let's go to local health center! Have you heard about your local health center? The name may be differ according to your local area but it is an indispensable place for child care. Various support such as pregnancy, birth, or child-rearing are available at the health center (Local health support group). This time information of Fujimino-shi is mainly introduced here. For details, ask at your local government office.

1. Pregnancy and birth

(1) Boshikenkotecho (maternity record book) and assisting ticket

Those who confirmed fetal heart rate and pregnancy at a medical facility, notify the health center of your pregnancy and receive a maternity record book and health check tickets for the pregnant. You can fill in the number of weeks of pregnancy, the name of the hospital and others.



Person who can make the notification: Pregnant woman who has resident registration in Fujimino-shi

Necessary documents: Personal status certificates (such as resident card, passport, driving license, or insurance card, etc.)

Application window: Health center (1st floor, Fukutopia)

(2) Seminar for parents (reservation needed)

In this seminar you can learn how to spend times during the period of pregnancy or how to take care babies, so that you can wait for your baby to born feeling relieved. (You can participate with a couple.) You can exchange information among the participants here. Please check the web site or city report of your local city for the schedule of the seminar.

(3) Health check for adults (including pregnant women) (reservation is needed)

They will advise you how to spend times during pregnancy period. For the schedule check the health calendar or the back page of the city report.



2 When a baby is born

(1) Visiting newborn child

The staff of the health care center will visit all the home where a baby is born during 4 months after the newborn and supply child rearing information and consultation of child rearing.

(2) Health examination for infants

Health examination for children of 4 months, 10 months, one and a half, and 3 years old are performed. Somatometry, medical advice (excluding 10 months child) and consultation of child rearing are performed. Subjects are notified for the opening day individually beforehand. The schedule is also printed on "Health calendar" distributed to each house in the end of March every year. This calendar is also placed at the window of citizen's section in the health center.

(3) Consultation of child rare (reservation is needed)

Consultations about physical growth and development of infants, nursing, food and brushing teeth are performed.

(4) Consultation of mother's milk (reservation is needed)

Consultation of mother's breast and mother's milk during pregnancy and lactating.

(5) Consultation of health (reservation is needed)

Pediatrician, physical therapist and public health nurse will consult technical issue for children's physical growth and development.

(6) Consultation of children's health care (reservation is needed)

Consultation of child rearing by physical therapist.

[Inquiry]

Health center, Fujimino-shi (Local health care support group)

1-2-5, Fukuoka, Fujimino-shi (Fukutopia 1F) Zip code 356-0011

TEL: 049-293-9045

Mail: kenkoushien@city.fujimino.sai



Year-end bazaar held at FICEC

Once in six months, FICEC opens bazaar. You can find everyday sundries, dinner set, clothes, stationery, and other good bargains. How about finding your treasure in this bazaar place?

Date: December 6 (Wednesday) to 10 (Sunday)

Time: 10:00 to 16:00

Place: Special space at FICEC 2nd floor

Tel: 049-256-4290



Let's ride on the Japan's first scenic railway

Scenic railway of Musashi green-park at Fujimi-shi near Tsuruse station is the first Japan's scenic railway. This railway started 30 years ago and it runs with smoking on second and forth Sunday, from 10:00 to 12:00 and from 13:00 to 14:00, from April to December. It goes 120 meter making a circuit. Riding fee is free. In December, the railway runs only on the second week of Sunday.

FICEC Japanese language class

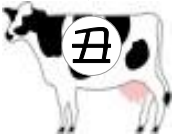
★Profound Knowledge★

Twelve horary signs

Ne (the Rat)



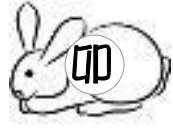
Ushi (the Ox)



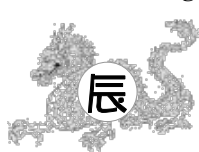
Tora (the Tiger)



Wo (the Hare)



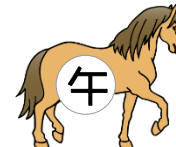
Tatsu (the Dragon)



Mi (the Serpent)



Uma (the Horse)



Hitsuji (the Sheep)



Saru (the Monkey)



Tori (the Cock)



Inu (the Dog)



Ei (the Boar)



These animals are called the Twelve horary signs and goes twelve years. This year (2017) is Tori (the Cock) and the next year is Inu (the Dog). The Twelve horary signs are used for decoration in the new-year day or illustration for new-year cards.



지역의 「보건센터」는, 어린이 육성지원의 믿음직한 아군

지역의 보건센터에 갑시다! 「보건센터」라고 들으신 적이 있습니까. 각 지역별로 조금 이름이 다르기도 합니다만, 어린이육성에 필요불가결한 「보건센터」가 있습니다. 보건센터(지역건강지원계)에서는 임신, 출산, 육아에 관한 다양한 지원을 하고 있습니다. 이번에는 후지미노시 정보를 중심으로 게재합니다. 상세한 것은 주거지의 구청/동회 에 문의해주세요.

1 임신이나 출산에 관한 것

(1) 모자건강수첩과 조성권

의료기관에서 태아심박수를 확인하고 임신진단을 받은 분은, 보건센터에서 임신서류를 신청하고 모자보건수첩및 임신건강진단조성권 교부를 받아주세요. 임신주수나 병원명등의 기입이 필요하니 확인해 두시기 바랍니다.

신청할 수 있는 사람 : 후지미노시에 주민등록이 있는 임산부

갖고 오실 것 : 본인신분을 증명할 수 있는 것 (재류카드, 여권, 운전면허증, 보험증등)

신청창구 : 보건센터 (후쿠토피아 1 층)

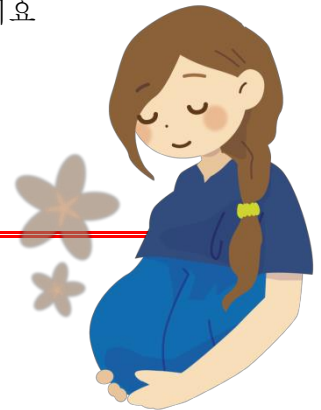


(2) 아빠엄마 세미나 (예약제)

안심하고 아기를 맞이할 수 있도록, 임신중의 몸가짐이나 아기를 돌보는 방법등 재미있게 배우는 세미나입니다. (부부로 참가할 수 있습니다.)참가자끼리의 정보교환장이 되고있으니, 꼭 참가해주세요. 일정은 홈페이지 또는 시보를 참조해주세요

(3) 성인건강상담 (임산부를 포함) (예약제)

임신기의 처신등 어드바이스를 하고 있습니다. 일정은 건강달력 또는 시보의 뒷면을 참조해주세요



2 아기가 태어나면

(1) 신생아방문

아기가 태어난 모든 가정을, 생후 4 개월까지 방문해서, 육아정보의 제공이나 육아상담을 합니다.

(2) 첫먹이 건강검진등

4 개월된 아기의 검진, 1 세 6 개월된 아기의 검진, 10 개월상담, 3 세아이 검진을 실시. 신체계측, 의사의 진찰 (10 개월 아기의 상담은 제외) ,상담등을 실시하고 있습니다. 재개일정등은, 대상자에게 개별통지합니다. 매년 3 월하순에 각 가정에 배포하는 「건강달력」에도 게재. 달력은 보건센터 시민과의 창구에도 비치되어 있습니다.

(3) 쪽쪽크는 상담 (예약제)

첫먹이의 발육·발달, 육아나 식사, 치솔질에 관한 상담을 실시합니다.

(4) 모유상담 (예약제)

임신중·수유중인 사람의 젖이나 모유등의 상담을 실시하고 있습니다.

(5) 검진 팔로우상담 (예약제)

어린이의 발육발달에 대하여, 소아과의, 이학요법사, 보건사가 전문적으로 상담.

(6) 육아전문상담 (予約制) 임상심리사에 의한 육아전문상담입니다.

【문의처】후지미노시 보건센터 (지역건강지원계)

〒356-0011 후지미노시 후쿠오카 1-2-5 (후쿠토피아 1 층)

TEL./049-293-9045

Mail./kenkoushien@city.fujimino.sai



「FICEC 년말 바자」 개최

반년에 1회, FICEC의 바자를 개최합니다
출품은 일용잡화, 식기, 의류, 문방구에서
생각지도 못한 귀한 물건까지.

물건이 넘쳐흐르는 바자회장에서

“보물찾기”를 해보시지 않겠습니까?

개최일 : 12/6 (수) ~12/10 (일)

시 간 : 10:00~16:00

장 소 : FICEC 2층 특설회장

문 의 : TEL. 049-256-4290



일본초의 미니철도를 타보지 않겠습니까

후지미시쓰루세역 바로 옆의 「후지미시
무사시 녹지공원미니철도」는, 일본초의 미니
철도공원입니다.30 년전에 출발한 이 철도는
4월부터 12월에 걸쳐, 매월 제2, 제4일요일
10시~12시와 13시~14시에 1바퀴 120미터
를 연기를 뿜으며 달리고 있습니다.

입장은 무료. 12월은, 제2주 일요일만 운행
하니 주의하시길

FICEC 일본어교실

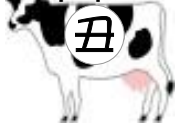
★원포인트 미니지식

간지 (띠)

네 [쥐]



우시[소]



도라 [호랑이]



우사기[토끼]



다쯔[용]



미[뱀]



우마[말]



히쯔지[양]



사루[원숭이]



도리[닭]



인누[개]



이[돼지]



이들 동물은, 「십이지」라고 불려져, 12년에 한바퀴 돕니다. 올해(2017년)은 유년이니까,
내년은 술년입니다. 간지는, 신년의 장식물이나 연하장의 일러스트로 자주 사용됩니다.



El Centro de Salud de tu localidad, muy bueno para el cuidado del niño....

Vamos al Centro de Salud! Has oído acerca de tu Centro de Salud? Quizá debido a donde vives, no se le llame igual, pero es indispensable para el cuidado del niño. En el Centro de Salud, te apoyan durante el embarazo, nacimiento, y crianza del niño (a través de un grupo de apoyo local). Esta vez, en este número la información es de Fujimishi, para detalles de su localidad pregunte a su ayuntamiento.

1. Embarazo y nacimiento

(1) Boshikenkotecho (libretón de cuidado materno) y cupon de asistencia

Aquellas personas a las que se les confirmó un embarazo por medio del latido cardiaco fetal, deberán notificar al Centro de Salud y recibirán el **Boshikenkotecho** y cupones de apoyo durante el embarazo. Debe llenar el número de semanas de embarazo, su nombre, el del hospital y otros datos.

Quiénes pueden notificarlo: Todas aquellas mujeres registradas con residencia en Fujimishi y que están embarazadas

Documentos necesarios: Identificación personal (tarjeta de residencia, pasaporte, licencia de manejar, tarjeta del seguro).

Ventanilla para solicitar: Centro de Salud (1er Piso, Fukutopia)

(2) Seminario para los padres (se necesita reservación)

En este seminario vas a aprender como pasar el tiempo durante el embarazo, como cuidar al bebé, así mientras esperas el nacimiento del bebé, estarás más tranquila. (Puedes participar con una pareja.) Se puede intercambiar información con los otros participantes. Por favor revise la página web el reporte de la ciudad en su localidad para registrarse para este seminario.

(3) Examen de salud para adultos (también para embarazadas) (se necesita reservar).

Te van a dar consejos de como aprovechar más el tiempo del embarazo. Para ver el horario, revise el calendario en la página de atrás del reporte de la ciudad..



2 Cuando nace el bebé

(1) Visitando al recién nacido

Durante los primeros 4 meses después del nacimiento, personal del centro de salud visitará a todos los hogares donde haya un recién nacido para darles información acerca de la crianza de los bebés.

(2) Examen de salud para niños

Se llevan a cabo exámenes de salud para niños de 4 y 10 meses, año y medio y 3 años. De somatometría, consejos médicos (excepto a niños de 10 meses) y consultas sobre la crianza. A todas las familias con recién nacido, se les enviará una notificación individualmente por adelantado. El horario también está impreso en el "Calendario de Salud" distribuido en cada hogar cada año en marzo. Este calendario también lo puede encontrar en la ventanilla correspondiente del Centro de Salud.

(3) Consulta para el cuidado del niño (se necesita reservación)

Consulta acerca del desarrollo físico y crecimiento, amamantar, alimentación y el cepillado de dientes

(4) Consulta para la leche materna (se necesita reservación)

Consulta sobre la leche materna durante el embarazo y durante la lactancia

(5) Consulta de salud (se necesita reservación)

El pediatra, el terapeuta físico y la enfermera de salud pública le aconsejarán sobre el desarrollo y crecimiento del niño



(6) Consulta para el cuidado medico (se necesita reservación)

Consulta para la crianza del niño por un terapeuta físico.

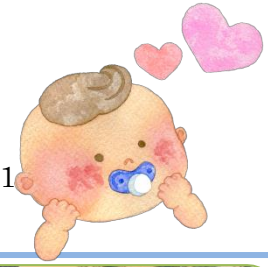
Informes:

Centro de Salud, Fujimino-shi (grupo de apoyo local)

1-2-5, Fukuoka, Fujimino-shi (Fukutopia 1er Piso) Zona postal 356-0011

TEL: 049-293-9045

E-mail: kenkoushien@city.fujimino.sai



BAZAAR DE FIN DE AÑO EN FICEC

Dos veces al año FICEC tiene bazaar. Ahi puedes encontrar articulos para el hogar, ropa, y muchos articulos mas a precios de risa . No te gustaría encontrar un "tesoro" aqui en nuestro Bazaar? Ven a visitarnos y trae a la familia y amigos.

Fecha: Diciembre 6 (MIER) al 10 (DOM)

Hora: 10:00 a 16:00 hrs.

Donde: FICEC 2^{do} piso



A pasear en el Primer Tren Escenico de Japon

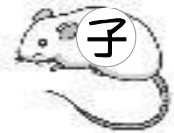
El tren escénico Musahi green-park en Fujimi-shi cerca de la estación Tsuruse, es el primer tren escénico en todo Japón. Este tren empezó hace 30 años y está en servicio con todo y humo el segundo y cuarto domingo de 10:00 a 12:00 y de 13:00 to 14:00, desde abril y hasta diciembre. La via es semicircular y recorre 120 metros, el viaje es gratis. Durante diciembre, el tren estará en servicio solo durante el segundo domingo.

FICEC Clase de idioma Japonés.

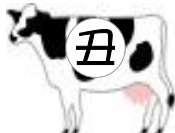
★Conocimiento profundo★

Doce signos

Ne (rata)



Ushi (vaca)



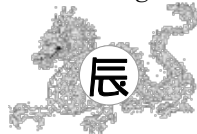
Tora (tigre)



Wo (conejo)



Tatsu (dragón)



Mi (serpiente)



Uma (caballo)



Hitsuji (oveja)



Saru (chango)



Tori (gallo)



Inu (perro)



Ei (jabalí)



A estos animals se les conoce como los Doce Signos Horarios. Este año que casi termina el 2017 es el

Año del gallo. El próximo año 2018 será el Año del perro. Estos Doce animales tambien se usan como decoración el las tarjetas de Año Nuevo.



Centro de Saúde local é seu forte aliado da criação de filhos

Vamos ao “Centro de Saúde” local! Já o conhecia? Sua denominação pode variar conforme local. Trata-se de uma instituição indispensável à criação de filhos. O centro de saúde(Chiiki Kenkou Shien Kakari) dá diversas ajudas à gravidez, parto e criação de filhos. Desta vez publicamos centrado nas informações da cidade de Fujimino. Pormenores consulte prefeitura local.

1 Sobre a gravidez e parto

(1) Caderneta materno-infantil e cupão de subsídio

Quem confirmou a pulsação cardíaca do feto, mediante exame no órgão médico, deve registrar sua gravidez no centro de saúde e receber caderneta materno-infantil e cupão de subsídio. Deve deixar checado o tempo de gravidez e o nome do hospital.

Quem pode fazer o registro: Grávida que tem registro de residência da cidade de Fujimino.

Documento: Identidade(cartão de residente, passaporte, carteira de habilitação, de seguro).

Guichê: Centro de saúde(Fukutopia 1º andar)

(2) Seminário Papa/Mama(fazer reserva)

É um seminário onde aprende maneiras de passar o tempo de gravidez e cuidar do bebê tranquilo(Permitido participação do casal). Participe sem falta. Poderá trocar informações com os participantes. Veja o cronograma na HP ou no boletim da prefeitura.

(3) Consulta de saúde para adultos(inclusive grávidas).(fazer reserva)

Aconselha como passar o tempo de gravidez. Veja o cronograma no calendário de saúde ou no verso do boletim da prefeitura.



2 Quando nascer bebê

(1) Visitação ao bebê

Visita todos os lares com bebê desde seu nascimento até 4 meses de idade dando informação sobre a criação de filho e conselhos.

(2) Exame de saúde do bebê

Faz exame de saúde de 4 meses, 1 ano e 6 meses, consulta de 10 meses, checagem de 3 anos de idade, medição de peso e altura, exame médico(exclui criança de 10 meses de idade). A data será avisado individualmente. Consta também no calendário de saúde distribuido anualmente a cada lar no final de março e está disponível no guichê do Centro de Saúde Shimin-ka também.

(3) Consulta Suku-Suku(fazer reserva)

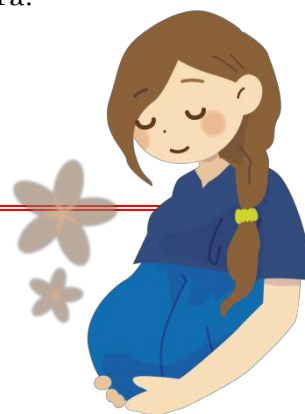
Consulta sobre o desenvolvimento sadio, criação de filho, dieta, escovar os dentes.

(4) Consulta sobre o leite materno(fazer reserva)

Aconselha sobre a mama das grávidas, de quem está amamentando e leite materno.

(5) Consulta de acompanhamento de exame de saúde(fazer reserva)

Especialistas dão conselhos sobre o desenvolvimento da criança.



(6) Conselho de especialista-Psicólogo dá conselho sobre a criação de filho(fazer reserva)
【Informação】

Fujimino-shi Hoken Center (Chiiki Kenkou Kakari)

〒356-0011 Fujimino-shi Fukuoka 1-2-5(Fukutopia 1º andar)

TEL./049-293-9045

Mail./kenkoushien@city.fujimino.sai



FICEC Bazar do final do ano

Realiza-se bazar semestral do FICEC. São expostos artigos de uso diário, pratos e talheres, roupas, artigos de papelaria até descoberta de tesouro.

Dia: 6/12(quarta-feira) ~ 10/12(dom.)

Hora: 10:00~16:00

Lugar : FICEC 2º andar Salão especial

Informação : TEL. 049-256-4290



Que tal andar de mini-trem!

“Fujimi-shi Musashi Ryokuchi Koen Mini-Tetsudou” pegado à estação Tsuruse de Fujimi-shi é o primeiro parque de mini-trem do Japão. Estreou faz 30 anos. Funciona de abril a dezembro, 2º e 4º domingo. 10:00~12:00 e 13:00~14:00. Dá uma volta de 120 metros deitando fora a fumaça. Ingresso gratuito. Em dezembro funciona somente no 2º domingo.

FICEC Nihongo kyoushitsu

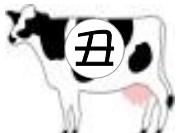
★One Point mini -conhecimento★

干支(えと)

ne [nezumi]



ushi[vaca]



tora[tigre]



u [lebre]



tatu[dragão]



mi[cobra]



uma[cavalo]



hituji[ovelha]



saru(macaco)



tori[galo]



inu[cão]



i [javali]



Esses animais são chamados “juunishi”, completa uma volta em 12 anos. Este ano (2017) sendo o ano de galo, o próximo será de cão. Usa-se muito à decoração do ano novo e ilustrar “nengajoo”.



Community Health Center ay maasahang maging gabay sa pag-aalaga ng bata

Punta tayo sa ating community health center! Alam ba ninyo ang inyong health center? Maaring iba ang pangalan depende sa inyong lugar ngunit malaking tulong ito sa pangangalaga ng bata. Makinabang sa suporta para sa pagbubuntis, panganganak, o pagpapalaki ng bata mula sa health center (community health support group). Mula sa Fujimino-shi ang mga impormasyong inilahad dito. Magtanong sa inyong munisipyo o city hall para sa mga detalye.

1. Pagbubuntis at panganganak

(1) Boshi-kenko-techo (record book ng mag-ina) at suportang check-up tickets

Sinumang may fetal heart rate at kumpirmadong buntis ng isang medikal na pasilidad o ospital ay kailangang ipagbigay-alam sa health center ang pagdadalang-tao para tumanggap ng record book ng mag-ina at health check-up tickets. Ilista kung ilang linggo nang buntis, ang pangalan ng ospital, at iba pang impormasyon.



Sino ang gagawa ng notipikasyon: Mga buntis na rehistradong residente ng Fujimino-shi

Magdala ng : sertipikasyon ng mapagkakilanlan o ID's (gaya ng resident card, passport, driving license, o insurance card, at iba pa.)

Saan mag-a-apply: Health center (1st flr ng Fukutopia)

(2) Seminar para sa magulang (kailangang magpareserba)

Sa seminar na ito ay matututo kung anong mga dapat gawin sa panahon ng pagbubuntis at kung paano mag-alaga ng sanggol, upang huwag magkaroon ng pag-aalala habang hinihintay ang kapanganakan. (pwedeng mag-asawa ang mag-seminar.) Makipagpalitan din ng kaalaman sa iba pang sasali ng seminar. Alamin sa website o city newsletter kung kailan ang iskedyul ng seminar.

(3) Medikal check-up ng matatanda (kabilang ang buntis) (kailangang magpareserba)

May mga pagpapayo ng maaaring gawin habang nagdadalang-tao. Para sa iskedyul, tingnan sa health calendar o likod na bahagi ng city newsletter.



2. Kapag naisilang na ang sanggol

(1) Pagbisita sa bagong-silang na sanggol

Bibisitahin ng staff ng health care center ang mga bahay na may bagong-silang na sanggol sa ika-apat na buwan mula ng kapanganakan at magbibigay ng pagpapayo sa pagpapalaki at pag-aalaga ng sanggol.

(2) Pagsusuri sa kalusugan ng sanggol

Tuwing ika-4 buwan, (10 buwan, pagpapayo lang at walang pagsusuri), isang taon at kalahati at 3 taon na edad ng bata, ay isinasagawa ang pagsusuri, pagsukat ng laki at timbang at payong-medikal. Lahat ng mga tahananang may sanggol ay isa-isang pinapadalan ng sulat tungkol naka-iskedyul na pagsusuri. Ang iskedyul ay nakalagay din sa "Health calendar" na ipinamimigay sa bawat tahanan tuwing mga ika-huling lingo ng Marso taun-taon. Maari ding makakuha ng kopya ng "health calendar" sa citizens' section ng health center.

(3) Konsultasyon sa pag-aalaga ng bata (kailangang magpareserba)

May mga konsultasyon tungkol sa mga pagbabago habang lumalaki ang sanggol, pag-aalaga, pagpapakain at pagsisipilyo ng ngipin at iba pa.

(4) Konsultasyon ng nagpapasuso na mga ina (kailangang magpareserba)

May konsultasyon tungkol sa pagpapasuso ng ina gayundin may pagsusuri ng suso ng mga ina na nagpapasuso at ng mga nagbubuntis.

(5) Konsultasyon sa kalusugan (kailangang magpareserba)

Maaring magkonsulta sa espesyalistang duktor ng bata o pediatrician, physical therapist at public health nurse tungkol sa mga alalahanin sa kalusugan ng bata.

(6) Iba pang konsultasyon sa kalusugan ng bata (kailangang magpareserba)

Konsultasyon sa physical therapist ukol sa paglaki ng bata.

[Mga katanungan]

Health center, Fujimino-shi (community health care support group)

1-2-5, Fukuoka, Fujimino-shi (Fukutopia 1F) Zip code 356-0011

TEL: 049-293-9045

Mail: kenkoushien@city.fujimino.sai



Year-end bazaar sa FICEC

Isang beses kada 6 na buwan, may bazaar sa FICEC. Mamili ng mga kagamitan, mga plato, damit, stationery, at iba pang gamit. Siguradong may magugustuhan kayo sa bazaar!

Petsa: Disyembre 6 (Miyerkoles) hanggang 10 (Linggo)

Oras: 10:00 hanggang 16:00

Lugar: 2nd flr ng FICE

Tel: 049-256-4290



Saka tayo sa unang scenic railway ng Japan

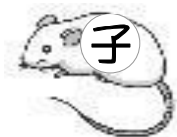
Ang scenic railway sa Musashi green-park sa Fujimi-shi, Tsuruse station ang pinaka-una sa Japan. 30 taon na itong natakbo ng may pausok pa tuwing pangalawa at pang-apat na Linggo: 10:00-12:00 at 13:00-14:00, mula Abril hanggang Disyembre. Natakbo ito sa 120 metrong circuit. Libre ang pagsakay. Kung Disyembre, sa ikalawang Linggo lang ito tumatakbo.

FICEC Japanese language class

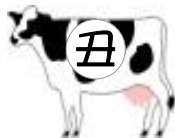
★Karagdagang Kaalaman★

12 horary astrological signs

Ne (Rat)



Ushi (Ox)



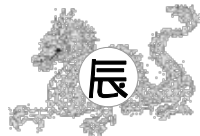
Tora (Tiger)



Wo (Rabbit)



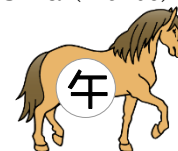
Tatsu (Dragon)



Mi (Snake)



Uma (Horse)



Hitsuji (Sheep)



Saru (the Monkey)



Tori (Rooster)



Inu (Dog)



Ei (Boar)



Tinatawag ang mga hayop na ito na 12 horary astrological signs at umiikot ng 12 taon. Ngayong taon 2017 ay taon ng Rooster at sa 2018 ay (Year of the Dog). Ang 12 horary signs ay ginagamit din na dekorasyon sa pagdiriwang ng bagong taon o larawan sa new-year postcards.



地域の「保健センター」は、子育て支援の頼もしい味方です

地域の保健センターに行きましょう！「保健センター」お聞きになったことがありますか。各地域には少し名まえが違いますが、子育てに欠かせない「保健センター」があります。保健センター（地域健康支援係）では、妊娠、出産、育児に関するさまざまな支援を行っています。今回はふじみ野市の情報を中心に掲載します。詳しくはあなたのお住まいの役所でお尋ねください。

1 妊娠や出産に関すること

（１）母子健康手帳と助成券

医療機関で胎児心拍を確認し妊娠の診断を受けた方は、保健センターで妊娠届出を行って母子健康手帳及び妊婦健康診査助成券の交付を受けてください。妊娠週数や病院名などの記入がありますので、確認しておいてください。

届出できる人：ふじみ野市に住民登録がある妊婦

持ち物：自分の身分を証明できるもの（在留カード、パスポート、運転免許証、保険証等）

申請窓口：保健センター（フクトピア１階）

（２）パパママセミナー（予約制）

安心して赤ちゃんを迎えられるように、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお世話の仕方等を楽しく学ぶセミナーです。（ご夫婦で参加できます）参加者同士の情報交換の場にもなっていますので、ぜひご参加ください。日程はホームページまたは市報をご覧ください。

（３）成人健康相談（妊婦も含む）（予約制）

妊娠期の過ごし方のアドバイスなどを行っています。日程は健康カレンダーまたは市報の裏表紙をご覧ください。



2 赤ちゃんが生まれたら

（１）新生児訪問

赤ちゃんがうまれたすべての家庭を、生後４ヶ月までの間に訪問し、育児情報の提供や育児相談を行います。

（２）乳幼児健診等

４ヶ月児健診、１歳６ヶ月児健診、１０ヶ月相談、３歳児健診を実施しています。身体計測、医師の診察（１０ヶ月児相談は除く）、育児相談等を行います。開催日などは、対象者に個別に通知しています。毎年３月下旬に各家庭に配布する「健康カレンダー」にも掲載してあります。同カレンダーは、保健センター、市民課の窓口にも置いてあります。

（３）すくすく相談（予約制）

乳幼児の発育・発達、育児や食事、歯みがきに関する相談を行っています。

（４）母乳相談（予約制）

妊娠中・授乳中の人のおっぱいや母乳などの相談を行っています。

（５）健診フォロー相談（予約制）

子どもの発育発達について、小児科医、理学療法士、保健師が専門的な相談に応じています。



(6) 育児専門相談(予約制) 臨床心理士による育児の専門相談です。

【問合せ先】

ふじみ野市保健センター (地域健康支援係)

〒356-0011 ふじみ野市福岡 1-2-5 (フクトピア 1 階)

TEL./049-293-9045

Mail./kenkoushien@city.fujimino.sai



「FICEC 年末バザー」開催

半年に 1 度、FICEC のバザーを開催します。出品は日用雑貨、食器、衣類、文房具から、思わぬ掘り出し物まで。品物であふれた会場で“宝探し”をしませんか。

開催日：12/6 (水)～12/10 (日)

時 間：10:00～16:00

場 所：FICEC 2 階 特設会場

問合せ：TEL. 049-256-4290



日本初のミニ鉄道に乗ってみませんか

富士見市鶴瀬駅すぐそばの「富士見市むさし緑地公園ミニ鉄道」は、日本初のミニ鉄道公園です。30 年前に出発したこの鉄道は 4 月から 12 月にかけて、毎月第 2、第 4 日曜の 10 時～12 時と 13 時～14 時に、1 周 120 メートルを煙を吐いて走っています。

入場は無料。12 月は、第 2 週の日曜だけの運行となっているのでご注意ください。

FICEC 日本語教室

★ワンポイント ミニ知識★

干支(えと)

ね [ねずみ]



うし [牛]



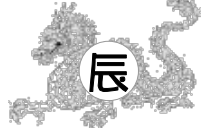
とら [とら]



う [うさぎ]



たつ [龍]



み [蛇]



うま [馬]



ひつじ [羊]



さる [猿]



とり [鶏]



いぬ [犬]



い [いのしし]



これらの動物たちは、「十二支」と呼ばれ、12 年でひと回りします。今年(2017 年)は酉年ですから、翌年は戌年になります。干支は、お正月の飾り物や、年賀状のイラストによく使われます。

こまったら きてください

がい こく じん せい かつ そう だん
外国人生活相談

049-269-6450

むりょう
無料

げつようび きんようび
月曜日－金曜日 10:00-16:00

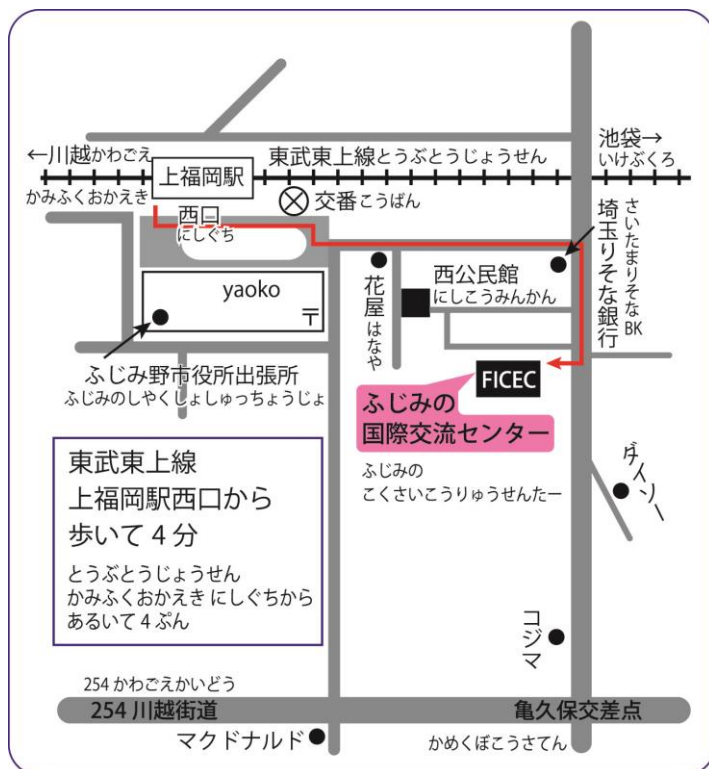
コピー代などはかかりません

にほんご きょうしつ
日本語教室

まいしゅう もくようび
毎週木曜日 10:00-12:00

- **Foreign resident advisory center**
Monday-Friday 10:00 - 16:00
- **Japanese Language Class**
Thursday 10:00 - 12:00

- 外国人生活咨询
星期一－星期五 10:00 - 16:00
- 日本語教室
每个星期四 10:00 - 12:00



- **Foreign resident advisory center**
Lunes - Viernes 10:00 - 16:00
- **Japanese Language Class**
Huwebes 10:00 - 12:00

- **Consulta p/estrangeiros sobre cotidiano**
Segunda - Sexta 10:00 - 16:00
- **Quinta-feira Aula de Japonês**
quintas-feiras 10:00 - 12:00

- **Centro de Consulta a Extranjeros**
Lunes - Viernes 10:00 - 16:00
- **Clases de Japonés los jueves en el**
Los jueves de 10:00 - 12:00

- 外国人 생활 상담
월요일 - 금요일 10:00 - 16:00
- 후지미노국제교류센터 일본어교실
매주목요일 10:00 - 12:00



埼玉県指定・認定 NPO 法人
ふじみの国際交流センター
(FUJIMINO INTERNATIONAL CULTURAL EXCHANGE CENTER)

理事長 石井ナナエ

ficec

検索

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡 5-4-25
TEL: 049-256-4290・049-269-6450 FAX: 049-256-4291