



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 pinapadalhan 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 duktur 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

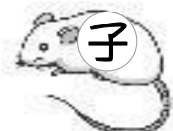
Ang scenic railway sa Musashi green-park sa Fujimi-shi, Tsuruse station ang pinaka-una sa Japan. 30 taon na itong natakbo ng may pausok pa tuwing pangalawa at pang-apat na Linggo: 10:00-12:00 at 13:00- 14:00, mula Abril hanggang Disyembre. Natakbo ito sa 120 metrong circuit. Libre ang pagsakay. Kung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

FICEC Japanese language class

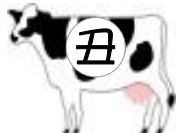
★Karagdagang Kaalaman★

12 horary astrological signs

Ne (Rat)



Ushi (Ox)



Tora (Tiger)



Wo (Rabbit)



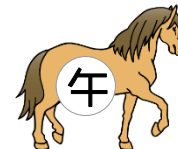
Tatsu (Dragon)



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.