



外国人のママ・パパと支援者のための
子育て支援ブック
～妊娠・出産・育児～

Childcare Support Handbook
- Pregnancy, Childbirth, Childcare and more!
For international parents in Japan and those supporting them

面向外国人妈妈、爸爸及支援者的育儿手册
～怀孕、生育、育儿～

Sách hỗ trợ cho việc nuôi dạy và chăm sóc con cái dành cho cha mẹ là người nước ngoài
～ mang thai · sự sinh sản · chăm sóc trẻ ～

คู่มือช่วยเหลือสำหรับ คุณพ่อคุณแม่ในการเลี้ยงดูบุตรหลาน การตั้งครรภ์ และการคลอดบุตร



公益財団法人
北九州国際交流協会
Kitakyushu International Association

もくじ

ごあいさつ	1
北九州で子育て中の！外国人紹介	2
外国人のお父さんやお母さんへ	8
子どもをあずけたい(有料)	14
お母さんとあかちゃんのための～母子健康手帳・妊婦健診手帳の使い方～	20
日本での子育てに役立つ多言語リンク集	23
外国人市民のための子育て応援チャート	32
外国人のママ・パパが困った！悩んだ！事例集	42
こんなときは？よくある相談 Q & A	48

Contents

Childcare Handbook - Preface	1
Childcare in Kitakyushu! International Families	4
Dear Mums and Dads	10
I want to put my child in day-care fee required	16
Using the Maternal and Child Health Handbook and Pregnancy Health Check-up Handbook	24
Useful Links for Parents	27
Childcare Support Chart	34
A collection of the struggles of foreign mums and dads in Japan	44
What Should I Do? FAQ	50

目录

《育儿手册》卷头语	1
介绍正在北九州市育儿中！的外籍人士	6
写给外国人爸爸妈妈	12
想托儿(收费)	18
为方便妈妈和孩子的～母子健康手册及孕妇健诊手册的使用方法～	28
对在日本育儿有用的各种语言链接集	31
为方便和支援外国人市民的育儿插图	36
外国人爸爸、妈妈的困难和烦恼！ 相关事例	46
经常有的咨询 Q & A	52

Mục Lục

Biểu đồ hỗ trợ nuôi con cho cư dân người nước ngoài	38
Lục như thế này thì? Q&A Tư vấn thường gặp	54

สารบัญ

แผนสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตรสำหรับชาวต่างชาติ	40
คำถามที่มักพบบ่อย Q&A	56



2017年
公益財団法人北九州国際交流協会
専務理事 高原 義弘

今、北九州市には1万2千人以上の外国人市民が暮らしています。外国人市民の皆さんは言葉の壁、制度の壁、心の壁などに阻まれながら日々生活していますが、当協会では、外国人も日本人もみんなが笑顔で安心して暮らせるように多文化共生の地域づくりをめざしています。

外国人を単なる労働力ではなく、これからの地域を担う社会の構成員と考えたとき、幸福な家庭づくりが重要なことは当然です。特に、日本語能力が十分でないまま出産、育児などの大きなライフイベントを迎え、家庭に閉じこもりがちになる外国人女性には十分なサポートが必要です。

当協会では多言語による相談受付やコミュニティ通訳の派遣などの言語サポートに加えて、先輩外国人ママや日本人ママとの交流の機会を提供することにも力を入れています。

この冊子が子育てに奮闘するすべての外国人市民の皆さんのために役立つとともに、外国人市民と日本人市民が、お互いに地域の担い手として、一緒に働き、支えあう共生社会実現の一助となることを願っています。

At present, there are 120,000 foreign residents living in the City of Kitakyushu. In their everyday lives, these citizens face language barriers, systematic barriers and emotional barriers that inhibit their ability to lead fulfilling lives. Here at the Kitakyushu International Association, our goal is to strive for the development of multicultural communities where all may live in harmony together.

Foreign residents have far more to offer to Japan than simply providing a source of labour. However, in order for foreigners in Japan to go on to reach their full potential and contribute their utmost as members of society, it is important for them to develop happy and healthy households. In particular, it is imperative to provide sufficient support to women whom may have difficulty dealing with and are often left housebound by significant life events such as childbirth and childcare.

In addition to language orientated initiatives such as our multilingual consultation services and community interpreter dispatch services, the Kitakyushu International Association has also been making efforts towards creating opportunities for foreign mothers with experience in Japan and Japanese mothers to share their wisdom and pass it on to others.

We hope that this booklet will be able to aid foreign residents in dealing with their difficulties with childcare in Japan, whilst also bringing foreign and Japanese residents together in unity to work together and mutually support one another as leaders in their communities.

现在、有1万2千人以上の外国人市民生活在北九州市。各位外国人市民在每天日常生活中都会面对因语言、社会制度和心理等所引起的障碍。本协会为使外国人和日本人都能安心快乐地生活、正在为建设一个多文化共生的地区而努力。外国人并不仅是单纯的劳动力、考虑到他们也是担负地区社会的一员时、建立幸福的家庭生活当然很重要的。特别对那些在日语水平还很低的情况下迎接生儿育女等重大人生事宜、并最容易把自己封闭在家庭之内的外国人女性应该进行充分的支援。

本协会不仅提供多语种咨询和派遣社团翻译等的语言服务之外、还为提供和有育儿经验的外国人妈妈和日本妈妈们的交流活动而竭尽全力。

希望本育儿手册能为所有正奋斗于育儿中的各位外国人市民提供帮助、同时衷心期望作为地区担当者的外国人市民和日本人市民能共同携手、为实现共生社会而共同努力。



北九州で子育て中の!

外国人紹介



ベトナム人のワーキングマザー!!

タ・ミン・トゥーさん



もらえないため、「生まれたばかりの赤ちゃんと活発なケン君の面倒を一人で見るのは無理。夕食の買い物にも行けない」とトゥーさんはこぼす。第二子の出産時はこのケン君が大問題となった。いつ陣痛が来てもおかしくない時期に夫のベトナム出張が入ったのだ。出産は一人でも出来るが、その間、ケン君を誰が見るのか…。運よく、夫が帰国した日の夜に入院し、翌日に出産した。ホッと胸をなで下ろしたが、子育てはまさに綱渡りということを思い知らされた。「市は外国人向けの子育てサービスを充実させてほしい」トゥーさんの声は切実だ。

昨年11月に第二子を出産したばかりのタ・ミン・トゥーさん。3年前に市内大学の修士課程を卒業後、携帯ショップに就職した。接客はもちろん、海外出張もこなす。そのトゥーさんが第一子を妊娠したのは就職してまもなく。入社してすぐだったので、遠慮して休憩も控えていたとのこと。妊娠5か月で緊急搬送され入院、7か月目に再び緊急搬送され、そのまま出産となった。元々、日本語が流暢だったトゥーさんだが、「いまだに最初の入院の理由がわからない」と笑う。日本語といっても医療用語は別。日本語が流暢な外国人にとっても医師とのやり取りは簡単ではない。

出産後は経済的な理由もあり半年で職場復帰。手伝ってくれる人もおらず、仕事と初めての子育てとの両立は大変だったそう。

仕事はサービス業のため週末が忙しい。帰宅は夜10時をまわることもしばしば。そんなトゥーさんを支えるのが、別の携帯ショップで働く夫だ。夫婦ともに正社員では子育てが出来ないため、遅れて大学院を卒業した夫がアルバイトとして就職した。いつも優しい夫は、夕方には帰宅し、帰りの遅い妻のために子どものお迎えと夕飯作りを担当する。

お母さんが育休中は長男ケン君を保育所で預かって



北九州をこよなく愛する育メン代表!!

ゾウ マンギョウ
臧 万曉さん



臧万曉さんが当時八幡東区の平野にあった北九州国際交流協会のラウンジに現れたのは6年ほど前のこと。「何か役に立てることはありませんか？中国語の教師をしています、休日にボランティアで教えたい」聞けば、教師の資格だけではなく、中国の調理師の国家資格も持っているという。この人はいったい何者だろうというのが、正直な印象であった。

それから間もなく始まった中国語談話室は、協会が黒崎に引っ越した今も続いている。生徒は皆、臧さんの穏やかで温かい人柄に魅かれて集まってくるのだろう。休日にはよく子どもたちと一緒に肉まんを作るのだとか。家庭でも頼りになる夫、優しいお父さんに違いない。

ところで、中国の男性の主夫ぶり、育メンぶりを耳にしたことがあるだろうか？中国では、男性は生活費を稼ぐのはもちろん、家事や育児も妻と同等に担う。正月に親戚が集まれば、得意料理のレシピ談義で盛り上がるのはきまって男性陣。学校からの連絡はお母さんだけではなく、お父さんのLINEにも送られる。

臧さんも例に漏れず、朝は必ず子どもたちを学校に送り届け、帰宅が早い日と週末は夕食の準備をする。子どもたちの幼稚園時代は毎朝、お弁当も作っていたそうだ。

また、同国人の妻は日本語があまり出来ないため、朗読の宿題が出た時に子どもたちが頼るのはお父さん。「私の帰りが遅いので、子どもたちはスマホに声を録音して先に寝ているんですよ」にこにこしながら話をしてくれる臧さんを見ていると、家事や育児を楽しんでいるのが伝わってくる。「東京や大阪にも住んだことがあるけど、ここ北九州が一番住みやすい」外国人にとっても日本人にとっても、ますます住みやすい多文化共生都市・北九州市になってほしい。

外国人ママ達を温かく包んでくれる 韓国人のお母さん

コウ キョンア
高 京我さん

人懐っこくて世話好きで…。私たちの「オモニ (= 韓国のお母さん)」のイメージを高京我さんは裏切らない。北九州市に住んで16年、韓国・仁川からやってきた高さんの言葉もすっかり北九州弁となり、3人の子どもも、上から中2、中1、小2となった。

高さんは遠距離恋愛を経て日本人の夫と結婚、そして、間もなく小倉で夫の両親と同居を始めた。夫が生まれ育った土地はご近所同士の結びつきが強く、子どもが小さい頃はお隣さんによく面倒を見てもらったそう。

年子の長男は3歳まで夜泣きをし、長女は昼間に泣いて母親を困らせた。同居の舅と姑は嫁を気遣って、孫は自分たちが見るから息抜きを、とってくれたのだとか。

実は、高さんの長女には発達障害がある。その彼女も、今ではしゃべりすぎて困るくらいだそうだが、幼い時はまったく話せなかったそう。本人は「大変、大変」とは言いながらも、「夫の両親のお蔭で苦勞をしなかった分、子育てが落ち着いた今、困っているママ達を助けたい」と話す。子育てをしながら働いている韓国人の友人も多いが、子どもが熱を出して保育所が預かってくれない時は高さんに助けを求めてくる。ベトナムママが同じように困っていると聞けば、「どうぞ、どうぞ、うちに連れておいで」軽く言っただけの高さんがまぶしい。今は、預かる側は高さんひとりだが、「助けてもらった人が助ける側に回ったり、大きくなった子どもたちが加わったりして、外国人の助け合いの輪が広がったらいいね」と高さん。高さんを見ていると、きっとそうなるに違いないという気がしてくる。





Childcare in Kitakyushu!

International Families



Vietnamese working mother

Ta Minh Thu

In November of last year Ta Minh Thu gave birth to her second child. Graduating three years ago from a local university with a master's degree, she began working at a mobile phone store after graduation. Customer service is a given, she is also often tasked with going abroad for business trips as well. Ta Minh Thu gave birth to her first child shortly after starting work. Since she had only just begun work there she wanted to avoid taking any holiday. During the fifth month of her pregnancy an ambulance was called to take her to hospital, in the seventh month of her pregnancy she was taken into emergency care again giving birth to her baby



prematurely. Ta Minh Thu has always spoken fluent Japanese, but as she reflected back on her experience Ta Minh laughed to herself exclaiming; "I'm still not really even sure what they took me in for". Understanding Japanese is all well and good, but when it comes to medical terminology it may as well be a completely different language, and even some of the most fluent speakers find it a challenge when it comes to dealing with doctors. Due to financial trouble amongst other reasons, Ta Minh Thu returned to work after just half a year since giving birth. With nobody to help her balance her work with childcare, looking after her first child was very difficult at first.

"I work in the service sector so it is particularly busy at the weekends. I often don't get home till around ten in the evening". Ta Minh Thu's only support was her husband who worked at another mobile phone shop. With both husband and wife working as full time employees childcare proved to be incredibly challenging. Her husband, who also graduated with a master's degree, opted to work part-time to help reduce the burden. "My wonderful husband would always come home in the evening and prepare dinner for the family".

However, the real difficulties came with the birth of their second child, as eldest son Ken began to become problematic. Unable to get Ken into a kindergarten, Ta Minh Thu was forced to look after the two children on her own. "Looking after both a new born baby and a very active Ken was just impossible. I was unable to even go shopping for dinner". Of all times during her pregnancy, when contractions could come at any time her husband was called to Vietnam for a business trip. "Giving birth is something I can handle on my own, but who would look after Ken during that time?" Thankfully, her husband returned on the very day of her pregnancy and she went into the hospital in the evening, giving birth the next day. "I was relieved things turned out how they did, but it certainly reminded me that looking after kids is a lot like walking a tightrope". Ta Minh Thu put forward her hopes for the future in her final comments to us; expressing her desire for the city to improve its childcare services, a most compelling argument after hearing the troubles she had been through.



In love with
Kitakyushu

Chinese family man

Zang Wanxiao



The first time we met Zang Wanxiao, was six years ago, sat on the sofas at the lounge of the Kitakyushu International Association's original locale in Yahatahigashi ward. "Is there anything I can do to help? I teach Chinese but I'm happy volunteer to do anything on my days off". After talking to Zang Wanxiao further it turned out not only did he have official qualifications as a teacher but also had a national qualification as a professional Chinese chef. Our first impression; who is this incredible guy?

The Chinese Conversation Club that started from our first meeting with Wanxiao and continues to this very day at our new address in Kurosaki. It must be Wanxiao's gentle manner and kind-heart that keeps the student's coming back. A compassionate man always there for his family, Wanxiao tends to spend his days off with his kids, making dumplings and doing other things together. However, for those of you who have heard the typical image of a Chinese husband, this may not come as so much of a surprise. In China, men are not only expected to go out and earn money to put food on the table, they are also equally expected to help with housework and childcare. On the eve of Chinese New Year, with the whole family gathered around the dinner table, it is not the women but the men one finds passionately exchanging their favourite recipes across the table. Notices from school are sent not only to mum, but also to dad by LINE as well. Zang Wanxiao lives up to this fine example, making sure to see his children off to school every morning, and ensuring a warm dinner awaits them on the table when they return home. When his children were in kindergarten he even made them lunchboxes to take with them every day. His wife can't speak Japanese very well, so when the kids have homework they must recite aloud, it's dad to the rescue. "I don't get home till pretty late so the kids record their homework into their smartphones for me to check when I get back" he exclaims Zang Wanxiao a proud grin spread across his cheeks. Seeing the smile on his face I could see that Zang Wanxiao was a man who took great joy in doing household chores and childcare. "I've lived in Tokyo and Osaka before, but Kitakyushu has been the easiest place to live in". We hope that Kitakyushu that Zang loves will continue to further flourish into an even better, more multicultural place to live.

Childcare in Kitakyushu!
International Families



Taking care of the mothers of Kitakyushu.

Korean mum Ko Kyung ah

A talkative individual who loves being around others, Ko Kyung ah is a perfect fit of my image of the Korean *omoni*⁽¹⁾. Having lived in Kitakyushu now for 16 years, Ko Kyung ah speaks Japanese with a thick Kitakyushu dialect. The mother of three children, her eldest and middle child are in their second and first grades of junior high school, with her youngest child in their second grade of elementary school.

Following a long distance relationship Ko Kyung ah decided to wed her Japanese husband, shortly thereafter moving to Kokura, Kitakyushu to live together with his parents. "The neighbourhood my husband was raised in has a strong sense of community, when our kids were young the neighbours would often help us look after them".

Her eldest son cried throughout the night until he was three years old, and her eldest daughter born just one year later, cried the whole day, life as a mother was tough to begin with. Living together with her father and mother-in-law, they would often tell her to leave the kids to them and take a break.

Ko Kyung ah's eldest daughter used to suffer from a developmental disorder. "Nowadays, she talks and talks and talks, but when she was an infant she wouldn't speak at all". At the time Ko Kyung ah couldn't help but feel it was all too much, but at the very least she had the help of her husband's parents, without them who knows how much more difficult things could have been. Wanting to give back what her in-laws had given to her, Ko Kyung ah decided to help other mothers who were struggling with childcare in the city. Ko Kyung ah has many other Korean friends in the city with kids. On days where their kids have a fever and the day-care refuses to take them, they call to Ko Kyung ah seeking refuge. Even the Vietnamese mothers of Kitakyushu seek her out for help, "No worries, bring them along to my place" she says, never refusing a shoulder to lean on. It may just be Ko Kyung ah taking care of the others kids at the moment but Ko Kyung ah but there's bigger plans in the making for the future. "I hope that those who I have helped will go on to help others as their children grow old enough to take care of themselves. Then there will be a constant, ever-growing cycle of cooperation". Seeing the kindness and confidence in Ko Kyung ah's eyes I can't help but feel this dream may soon be a reality.



[1] *omoni* - Korean for "mother"

介绍正在北九州市育儿中!



的外籍人士



职业女性越南妈妈

谢明秋



谢明秋去年11月刚刚生了第2个孩子。3年前在取得市内某大学的院士学位后便就职到了手机贩卖店，除了手机的店頭贩卖业务外还时有到国外出差的情况。她怀第一个孩子的时候是刚刚就业不久的事。那时因为是刚刚进入公司，所以因不好意思适当地休息，在怀孕5个月时被急救护送到医院并住院，7个月时再一次被紧急护送到医院并直接生下了孩子。谢明秋的日语非常流利，但她笑道：“至今不明白自己最初住院的原因。”医疗用语很特殊，即使是日语流利的外国人和医生进行交流也会很难。

孩子出生后，由于经济等原因半年后谢明秋就回到了工作岗位。因为身边没有其他亲人可以依靠，所以工作和照看孩子的两立真是很难。因为是服务性质的工作，周末最忙，常有深夜10点回家的情况。那时，在身边辅助她的是在别的手机贩卖店工作的老公。夫妻两人都是正社员的话没办法照看孩子，所以比她稍晚院

士毕业的老公只好以打工的形式就职。总是她体贴的老公傍晚早回家，替晚归的妻子接孩子并准备晚饭。

谢明秋生完小孩子休产假时，因为大孩子进不了保育园，她抱怨说：“1个人真是难以照看新生儿和特调皮的小健2个人，连晚饭的材料都没法去买。”第二个孩子出生时，大儿子小健的存在是个很大的问题。在随时可能出现阵痛时，老公突然要去越南出差。“生孩子可以1个人来，但小健谁来看……。”但非常幸运的是，我在老公返回日本的当天夜里入院，第二天孩子出生了。真是万幸，养育孩子简直就像走钢丝。“真心希望北九州市能够多多充实面向外国人的育儿服务”这是来自谢明秋迫切的声音。



酷爱北九州的育儿爸爸

藏万晓



6年前，藏万晓第一次出现在位于八幡东区平野的北九州国际交流协会的交流室。“有没有我可以帮忙的事？我是汉语老师，休息日想作为志愿者来教汉语。”经询问，他不仅有教师的资格还持有中国厨师资格证。说实话当时真是吓了一跳，这个人到底是怎样的一个人？

那之后不久就开始的汉语谈话室在协会搬到黑崎后也一直持续着，学生们大概都是被藏老师稳重而温和的性情所吸引而聚集来的吧。他在家里一定也是位可依赖的丈夫和慈祥的父亲，据说节假日常常和孩子们一起做包子什么的。

大家是否听说过中国男人的“主夫”和“育儿”的一面。在中国男性不仅要在外赚取生活费，还要和妻子一样同时担任家务和照看孩子的任务。正月亲戚们聚集在一起时，讨论拿手菜的都是男士们。学校不仅和母亲联系也把联系事项送给父亲。

藏老师也不例外，每天都会送孩子去学校，而且早回家的日子或周末他都会准备晚饭，孩子们上幼儿园时的便当也都是他做的。

另外，由于他夫人不太精通日语，所以孩子们有朗读作业时都找他。藏老师微笑地说：“我回家很晚时，孩子们就用智能手机录下来先睡。”说明他非常高兴参与到家务和孩子教育中。“我曾经在东京和大阪住过，我觉得北九州市是最易居住的地方。”希望北九州市能成为日本人和外国人都喜欢定住的多文化共生都市。



介绍正在北九州市育儿中的外籍人士

温暖地包容所有外国人妈妈的韩国妈妈

高京我

和蔼可亲好管闲事……。高京我，名副其实的“omoni (= 韩国妈妈)”。在北九州市已经住了16年，从韩国·仁川来的高京我的日语也已完全是北九州方言，她的3个孩子分别是初二、初一和小学二年级。

高京我和日本老公是远距离恋爱后结婚的，之后不久就在小仓开始和公公婆婆一起生活。她老公从小到大所生活的地区人情浓厚，孩子们小的时候邻居们都帮着照看过。

大儿子和大女儿只差1岁，大儿子半夜哭闹的毛病一直持续到3岁，大女儿白天哭闹，作妈妈的真是很累。当时，同住的公公和婆婆很担心她的身体，还对她说：孙子们我们来看，你稍微歇歇。

其实，高京我的大女儿患有发育障碍。孩子现在特能说，说得让人有些不耐烦，但据说小时候完全不说话。高京我本人虽说：“好烦，好烦”，“因为我有婆婆公公才没那么辛苦。现在自己已经轻松多了，所以想尽力帮助那些有困难的妈妈们。”高京我身边有很多边抚养孩子边上班的韩国朋友，孩子发烧没法送保育园时都会找她帮忙。当听到越南妈妈有同样的困难时，“请把孩子送我家来。”这样主动帮助别人的高京我好耀眼。现在，帮助带孩子的仅有高京我一个人，不过，高京我说：“得到过帮助的人可变为提供帮助的人，比较大的孩子们也可加入其间，这样的话外国人的互助圈会变得更大。”看着高京我，我坚信这个愿望一定会实现。



外国人のお父さんやお母さんへ

◎あなたが元気でいることがとても大切です

赤ちゃんの成長は、みんなおなじではありません。ほかの赤ちゃんと同じく、あまり心配しないでください。日本の子育ては、あなたの国の子育てとは、ちがうこともあるかもしれません。ちがっても気にしないでください。赤ちゃんのためにお父さんやお母さんの体と心が元気なことは、とても大切です。

◎心配なときは相談をしてください

北九州市では、赤ちゃんが4か月、7か月、1歳6か月、3歳のときに、無料（¥0）で病院の先生に赤ちゃんが元気に育っているかどうか調べてもらったり、心配なことを相談することができます。分からないことや困っていることがあったら、遠慮しないで相談してください。区役所でも、相談できます（P22）。病院の先生や区役所の担当者とお話をしたいときには、通訳をつけることもできますので（P48）、日本語が苦手な人も安心してください。

◎あなたはひとりではありません

日本で子育てをしていると、家族が近くにいないと困るときや、さびしいときもあるかもしれません。「ママとパパのための日本語教室」では、外国人のお母さんたちが、赤ちゃんをあずけて勉強したり、友達を作ったりしています。外国人インフォメーションセンターには、日本で子育てをした外国語相談員もいます。もしあなたが、ひとりぼっちになったような気持ちだったら、北九州国際交流協会に連絡してみてください（P49）。

0～3歳 子育てのポイント



乳児期 (1歳まで)

◎だっこする

オムツをかえても、おっぱいやミルクをあげても、泣きやまない時や、機嫌が悪いときは、だっこしてみてください。安心して、落ちつくかもしれません。6か月頃からは、夜泣き（夜遅くに赤ちゃんがたくさん泣くこと）が始まる赤ちゃんも多いです。

◎話しかける

3～4か月になると、笑ったり、声をだしたりするようになってきます。赤ちゃんの顔を見ながら、話したり、遊んだりしてください。

◎食べたい

赤ちゃんは指をしゃぶったり、おもちゃを口にいたりします。悪いことではありません。赤ちゃんが口にに入れてもいいように、きれいにしておきましょう。9～10か月頃からは、食べ物を自分で食べたがるようになります。



ようしき
幼児期
(1歳ごろ)

じぶん
◎自分でしたい

赤ちゃんはできることが増えてくると、「自分でしたい」と思うようになります。でも、上手にできなくて、泣いたり、怒ったりすることもあります。できたときにほめて、赤ちゃんを応援してください。

えほん よ
◎絵本を読む

1歳6か月頃から、動物やものを指さしたりするようになります。絵本を読んだり、「ぞうさんは？」など、話しかけたりして、遊んであげましょう。DVDやテレビ、スマートフォンなどを長く見ることは、ことばの発達にあまりよくないです。



からだ うご
◎体を動かす

赤ちゃんと一緒に歩いたり、走ったりして、たくさんからだを動かしてください。子どもが元気に遊ぶと、早く寝て早く起きるようになるので、子育てもラクになります。

じぶん
◎もっと自分でしたい

食べ物を食べたり、洋服を着たり、自分でしたいことが増えます。上手にできなくて泣いたり、こぼしたり、時間がかかったりしますが、子どもにさせてみてください。自分でできることが増えるように、応援してください。

ようしき
幼児期
(2歳ごろ)

い
◎トイレに行く

「おしっこが出た」「うんちが出た」といえるようになります。「おしっこ」「うんち」と言ったら、トイレに行く練習をしてください。失敗しても、おこらないでください。そのうちできるようになります。



◎はみがきをする

むし歯がしやすいので、気をつけてください。はみがきは、子どもが自分でした後、大人がきれいにみがいてください（仕上げみがき）。

あま
◎甘えたい

自分でできることが多くなります。まだだっこも大好きです。笑顔でたくさん抱きしめてください。

ようしき
幼児期
(3歳ごろ)

はなし き
◎話を聞く

大人のいうことを聞かないで、自分のしたいこと、好きなことだけすることがあります。わがママをいうこともあります。でも、「ダメ」というだけじゃなくて、子どもの話も聞いてあげてください。

たもの
◎食べ物をかむ

3歳頃に、乳歯（子どもの歯）が全部生えて、食べ物をかむ力が強くなります。硬いものもゆっくりかんで食べると、永久歯（大人の歯）の歯並びもよくなります。



Dear Mums and Dads

◎ It's important for you to stay healthy and be positive

Everyone's babies grow and develop in different ways. Don't worry if your baby seems different to other babies. There may be some aspects of childcare in Japan that you find are different to those in your home country. There is no need to worry about these differences. The most important thing is that you stay positive and take care of your physical and mental health.

◎ If you're worried about something, don't be afraid to ask

The City of Kitakyushu offers free check-ups for babies at: 4 months, 7 months, 1 and a half years and 3 years of age. A doctor will check up on the healthy development of your baby and you can discuss any worries you may have with them at this appointment. If there is anything you are unsure about or are worried about do not hesitate to use this opportunity to ask them. The ward office also offers consultation services (P26). You can arrange for an interpreter to accompany you to talk to the doctor or ward office staff if you are not confident about communicating in Japanese (P50).

◎ You are not alone

When raising children abroad there may be times where you struggle and feel lonely as family and friends are too far away to help. The Kitakyushu International Association runs a *Japanese Class for Mums and Dads* where you can put your child in day-care, study Japanese and make friends with other parents. You can also visit the *KIA Foreigner Information Centre* to consult with our foreign language consultants who have experience of raising children in Japan themselves. If you feel like you are alone don't hesitate to get in touch with us here at the Kitakyushu International Association (P51).

Childcare Tips for 0 - 3 Year Olds



New-born <1 Year

◎ Hold your baby

If your baby won't stop crying or is still in a bad mood even after having their nappy changed or being breastfed, try holding them. Holding your baby can help them relax and calm down. Many babies go through a period where they will cry through the night at around 6 months of age.

◎ Talk to your baby

Babies will start giggling and making noises from around 3 or 4 months of age. Talk back to your baby and play with them making sure to make eye contact.

◎ "I wanna eat it"

Your baby may start to suck their thumb or try to put toys and other things in their mouth. This is not inherently a bad thing. Just make sure whatever they want to put in their mouth is clean enough to do so. From 9 - 10 months of age they will start to want to eat food on their own volition.



1 Year Old

☉ "I wanna do it myself"

As your baby becomes capable of doing different things they will try to do more and more things on their own. They may cry or get angry as they are frustrated at being unable to do things well. Make sure to praise your child and encourage them to keep trying.

☉ Read picture-books to your baby

From 1 year 6 months of age, babies will start pointing at animals and objects. Have fun with them by reading picture-books together and asking if they can tell you where the animals and objects are. Exposing children to DVDs, TV and smartphones from an early age is not good for early language development.

☉ Get moving with your baby

Walk, run and move together with your baby. Children who are lively and play until they are tired will begin to pick up a habit of falling asleep early and waking up early. This makes childcare easier to manage for you as a parent.



2 Year Old

☉ "I wanna do more by myself"

Eating food, putting on clothes; the number of things your child will want to do by themselves will start to increase. There will be times where they won't be able to do it well and will spill things, get frustrated, cry or waste time. However, it is important to let your child try these things themselves. Encourage them so that they may become able to do more and more things on their own

☉ Going to the toilet

"I did a wee", "I did a poo"; as your child becomes able to speak these are some of the words they will learn to say. Use these words as a cue to practice going to the toilet with them. If at first they don't succeed don't get angry. Keep on trying and in no time your child will be fully potty-trained.

☉ Brushing their teeth

To ensure your child doesn't get tooth decay make sure to brush their teeth properly yourself once again after letting them try for themselves.



3 Year Old

☉ "I want attention"

Your child will now be able to do a lot of different things on their own. However, they still crave attention. So make sure to hug and hold them with a big smile on your face.

☉ Listen to your child

There will be times when your child won't listen to you and will simply do as they please. Sometimes they may even have a tantrum. Don't just scold your child. Make sure to listen to what they have to say as well.

☉ Chewing their food

By 3 years of age your child should have all their baby teeth and be able to chew food properly. Chewing on hard things slowly over a long period of time can help ensure more even alignment in their permanent teeth.



写给外国人爸爸妈妈

◎您的健康很重要

每个婴儿的成长过程都是不同的。即使您的婴儿与其它的婴儿有所不同，也不要很担心。日本的育儿方式也许和您本国的育儿方式有所不同。但是即使有不同的地方，也不要担心。父母的身心健康对婴儿的成长是很重要的。

◎有担心的事情请和我们商量

在北九州市，医院医生会对4个月大、7个月大、1岁6个月大、3岁大的婴儿进行免费检查。检查他们是否健康成长，也可以对您担心的事情提供咨询。如果您有不明白的地方或者有困扰的事情，请不要客气尽情地咨询。区役所也提供咨询 (P30)。如果您想通过翻译和医院医生或者区役所的工作人员进行交谈的话，我们可以提供派遣翻译服务 (P52)，所以日语不好的人士也可以放心咨询。

◎您不只是自己一个人

自己一个人在日本育儿，也许有因为家人不在身边而困扰、或者感到寂寞的时候吧。有很多外国人妈妈一边利用托儿服务，一边在「妈妈爸爸日语教室」学习日语，同时也交到很多朋友。在外国人咨询中心，有在日本有育儿经验的外语咨询员。如果您有很孤独的情绪时，请和北九州国际交流中心联系 (P53)。

0 ~ 3 岁儿童的育儿重点



婴儿时期 (到1岁为止)

◎拥抱

不管是换尿布还是喂奶，都不能让婴儿停止哭泣、或者让婴儿心情变好的时候，请试着拥抱婴儿。也许这样婴儿就会安心、并慢慢的平静下来。大约从6个月开始，有很多婴儿会晚上哭闹(婴儿从深夜开始哭闹得厉害)。

◎对着婴儿讲话

3 ~ 4个月大时，婴儿渐渐地会笑或者发出声音。这时请对着婴儿讲话或者是跟他玩耍。

◎什么都想吃

婴儿会吮吸自己的手指或者把玩具放进嘴里。这并不是坏事。但是请保持玩具清洁以确保婴儿的安全。大概9 ~ 10个月大时，婴儿会开始积极主动的想吃东西。



幼儿时期 (1岁左右)

◎想自己做

婴儿随着会做的事情变多，他们会变得想「自己做」。但是，他们会因为做不好而哭闹生气。但是做好的时候，请表扬婴儿给他们鼓励。

◎读图画书

从1岁6个月左右开始，婴儿会开始用手指点动物或者事物。这时我们可以给他边读图画书边询问「大象呢？」，像这样陪他说话和玩耍。长时间看DVD、电视或者手机，对婴儿的语言发育有不好的影响。



◎活动身体

请和婴儿一起走步、一起跑、一起做很多活动身体的事情。如果婴儿精神满满的玩耍，他们会变得早睡早起，这样育儿也会轻松些。

幼儿时期 (2岁左右)

◎更加想自己做

婴儿会想自己吃饭、自己穿衣服、想自己做的事情会变多。不能做得很好的时候，他们会哭、会打翻食物、会花费很长时间等，但是请试着让他们自己做。为了让他们会做得事情变得更多，请鼓励他们。

◎去厕所

婴儿会开始变得会说「撒尿了」「拉粑粑了」等话语。当他们说「尿尿」「粑粑」时，请锻炼他们去厕所。即使失败了，也不要责怪他们。一段时间后他们会做好的。



◎刷牙

因为很容易生蛀牙，所以要格外注意。儿童自己刷牙以后，请家长再给他们干净的刷一遍。（完成刷牙）

幼儿时期 (3岁左右)

◎想撒娇

这个时期的儿童虽然会做的事情很多，但是还是很喜欢拥抱。所以请用笑容给他们很多的拥抱。

◎听他们讲话

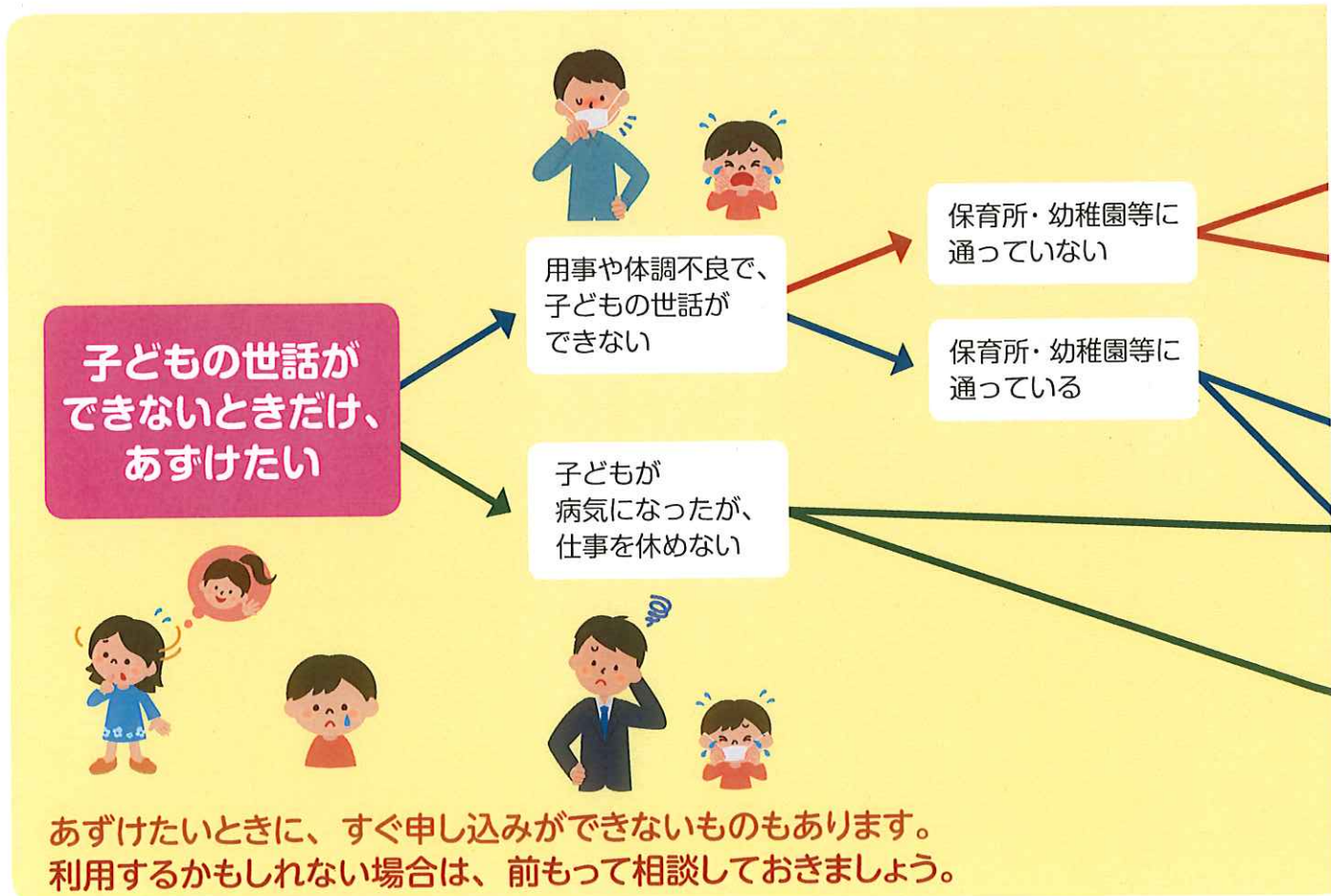
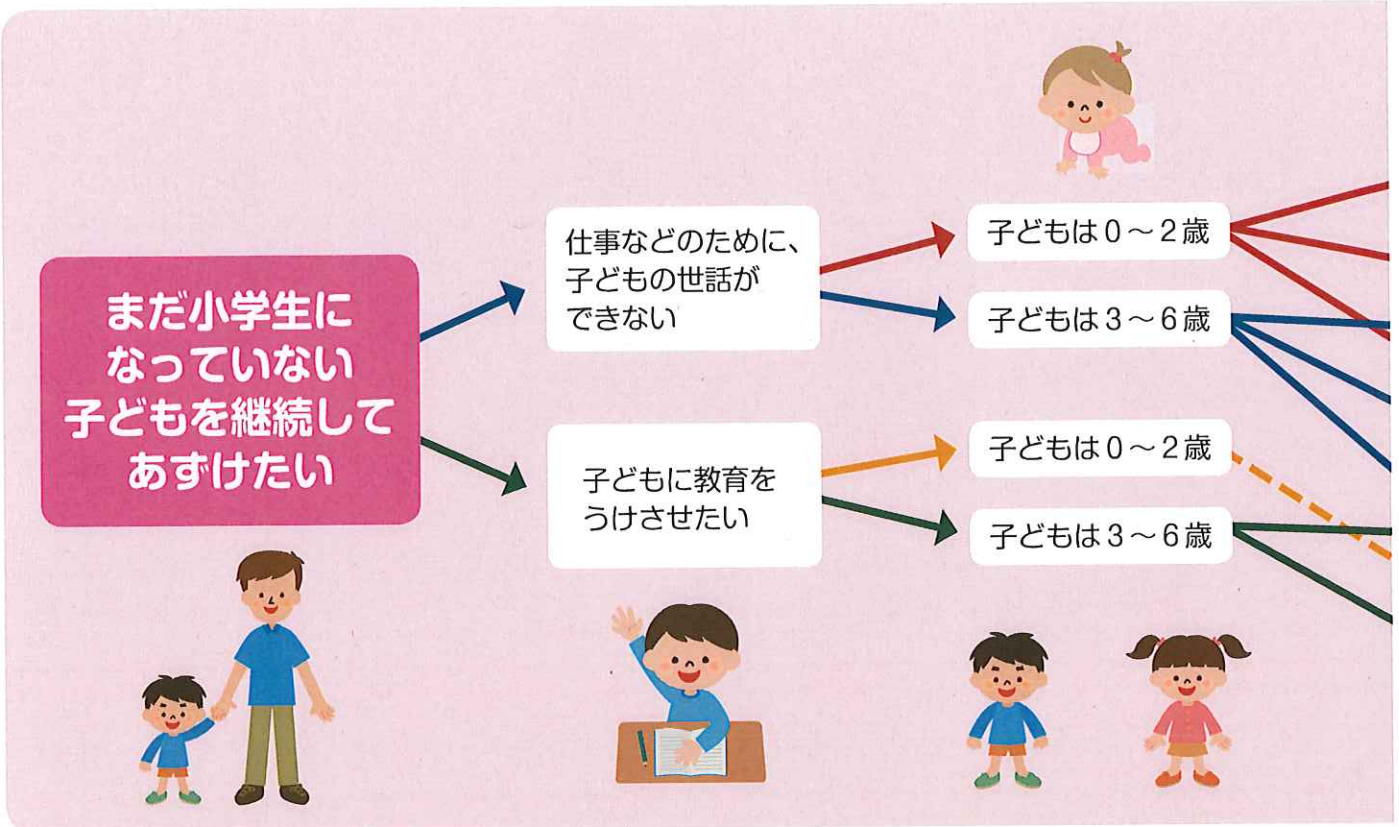
儿童有时不听家长讲话、而是做自己想做的事情、喜欢的事情。或者说出很任性的话语。即使这样，作为家长也不可以只是说「不行」，请倾听儿童的话语。

◎咀嚼食物

3岁左右开始，儿童的乳牙（儿童时期的牙齿）会全部长整齐，咀嚼食物的力量也会变强。这时养成慢慢地咀嚼硬一点的食物习惯，会使永久牙（成人时期的牙齿）生长整齐。



子どもをあずけたい(有料)



地域型保育

他の施設より少人数の単位で、2歳までの子どもを預かります。生後57日目からの「家庭的保育」と生後6か月からの「小規模保育」「事業所内保育」があります。区役所で申し込みます。

保育所

生後6か月から預けられます(生後3か月からのところもあります)。フルタイムで働いている人は、最大11時間預けることができます。別料金で延長保育もあります。区役所で申し込みます。

認定 こども園

幼稚園と保育所のどちらの機能もあります。入園の条件や、預けられる時間、申込方法や募集時期などは、希望する認定こども園にお問い合わせください。

幼稚園

3歳から6歳の幼児の教育を行います。2歳以下の子どもを週に数回受け入れているところもあります。申込方法などは希望する幼稚園にお問い合わせください。

一時保育

数日間だけ仕事をするとき・心や体がとても疲れたとき(1週間に3日まで)、または、病気や出産で子どもの世話ができないとき(続けて14日まで)、保育所に預けることができます。区役所で申し込みます。

子ども ショートステイ

入院や出張など何日か家に帰ることができず、子どもの世話をする人がいないときには、17歳までの子どもを預けることができます(子どもが泊まれるのは1週間まで)。区役所で申し込みます。

ほっと子育て ふれあい センター

会員になると、生後3か月～小学生の子どもを預かってもらったり、保育所に送り迎えをしてもらったりすることができます。預かるのは子育てのお手伝いをするボランティアで、預かる場所はボランティアの家などです。

病児保育

生後3か月～小学校6年生の子どもが、インフルエンザにかかった、高い熱が出た、嘔吐がひどいなどの理由で保育所・幼稚園・学校に行けないときなどに、病院の保育室に預けることができます。実施する施設で申し込みます。

I want to put my child in day-care fee required

I want to put my child in day-care fee required

My child has not yet entered elementary school and I want them to stay in day-care

I can't take care of my child due to work

My child is 0-2 years old

My child is 3-6 years old

I want my child to receive education

My child is 0-2 years old

My child is 3-6 years old



I want my child to be in day-care only during the times I can't look after them

I can't care for my child due to errands/my health

My child is not attending a kindergarten/nursery school

My child is attending a kindergarten/nursery school

My child is ill but I can't take time off work



***Some options are not immediately available for application. If you are thinking of using them, please enquire in advance.**

I want to put my child in day-care, fee required

Community Daycare

This facility accepts small numbers of children under the age of 2 years old. There are daycare options including "Household Daycare" from when a child is 57 days old to "Small Scale Daycare" and "Office Daycare" for children who are over 6 months old.

Day-care Center (Hoikuen)

Children may enter here from 6 months of age (some places will accept children from 3 months of age). If you are working full-time you can leave your child at the daycare for a maximum of 11 hours a day. This time can be extended for an additional fee. You can apply at the ward office.

Certified Child Care Facility (Wintei Kodomoen)

Serves the same function as both kindergartens and daycares. Entry conditions, fees, daycare hours, method of application and application timeframes vary for each facility. Please enquire directly.

Kindergarten (Youchien)

Children aged 3 - 6 years old can be educated here. Some facilities will even look after children younger than 2 years old a few times a week. Applications are sent to the kindergarten you wish to apply for around October.

Temporary Childcare (Ichiji Hoiku)

If you work a few days of the week, are mentally or physically tired (max 3 days per week) or are ill or scheduled to give birth and can't take care of your children (max 14 days), you can leave your children at this facility. You can apply at the ward office.

Short Stay Childcare Service

If you will be away for a few days due to a hospital stay or a business trip you can leave children up to the age of 17 here (maximum of up to one week). You can apply at the ward office.

Hotto Child Care Fureai Centre

This center takes care of member's children age 3 months to 12 years old, as well as performing tasks such as picking up or dropping your kids off at daycare. The people who will be looking after your children here are childcare support volunteers, and take care of your children from their own homes.

Sick Child Day-care (Byoji Hoiku)

In the event a child aged 3 months to 12 years old, is suffering from influenza and has a high temperature or severe vomiting and as a result is unable to attend daycare/kindergarten or school, they may be taken to the sick child daycare center of a hospital which runs such a facility. Apply directly at the hospital.

想托儿(收费)

想长期托儿(还没有上小学的孩子)

因为工作,不能照顾孩子的日常

想让孩子接受教育

孩子0~2岁

孩子3~6岁

孩子0~2岁

孩子3~6岁



想托儿(收费)

只有在自己不方便照顾孩子的时候,才想托儿

因为有事或者身体不舒服,不能照顾孩子

孩子生病了,但是工作又不能请假

没有上保育所或者幼儿园

有上保育所或者幼儿园



即使您想即刻托儿,但是也有不能立刻接受您申请的设施。如果您或许想利用托儿设施时,请提前商量。

地域型保育

与其他设施相比人数要少, 照看 2 岁以下儿童。有出生 57 天以上可以托儿的 [家庭保育] 和出生 6 个月以上可以托儿的 [小规模保育] [公司保育]。请向区役所申请。

保育所

可以托儿出生 6 个月以上的儿童 (也有可以托儿出生 3 个月以上的儿童)。全日制工作的人士, 最长可以托儿 11 个小时。也有另交费的延长托儿。请向区役所申请。

被认定的儿童园

同时具有幼儿园和保育所的功能。入园的条件、托儿时间、申请方法和招生时期等具体问题, 请向您希望去的认定儿童园问询。

幼儿园

对 3 岁到 6 岁的儿童进行教学活动。有的幼儿园也会接受 2 岁以下的儿童每周来数次。具体的申请方法等请向您所希望去的幼儿园问询。

临时保育

只是几天工作、或者是身心疲惫的时候 (一周最多是 3 天), 又或者是生病或者要生孩子而无法照顾孩子的时候 (连续 14 天为止), 可以在临时保育所托儿。请向区役所申请。

短期托儿

因为住院或者出差而几天不在家, 并且没有人帮忙照顾孩子的时候, 17 岁以下的儿童可以托儿在儿童短期停留处 (儿童可以停留一个星期)。请向区役所申请。

安心育儿交流中心

如果您是会员, 便可以托儿 3 个月到小学生的儿童, 或者是请帮忙接送去保育所的儿童。帮忙照看的是育儿志愿者, 地点是志愿者的家里等。

生病儿童保育




出生后 3 个月~小学 6 年级的儿童, 不幸感染了流感病毒、发高烧、呕吐的很严重等理由而不能去保育所、幼儿园、学校的时候, 可以将儿童托儿在医院里边的保育室。请向有这种设施的相关医院申请。



お母さんと
赤ちゃんのための



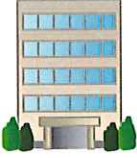

～母子健康手帳・妊婦健診手帳の使い方～

※[]内のページは2017(H29)年度のものです。

<p style="writing-mode: vertical-rl;">妊婦健診手帳</p> <p style="text-align: center;">助成券</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「妊婦健診」や「妊産婦歯科検診」のときは、「妊婦健診手帳」と「母子健康手帳」を持って行ってください。 ● 「妊婦健診手帳」には、「妊婦健康診査助成券」14回分と「妊産婦歯科検診受診票」が1回分あります。助成券を使うと、検査が無料(¥0)になります。助成券でできる検査は決まっています。そのほかの検査や治療などは、お金が必要です。助成券を使えない医療機関もありますので、行く前に医療機関に聞いてください。 ● 助成券を使うことができない病院で健診を受けたら、早めに区役所に相談してください。日本の病院で健診のために払ったお金の一部は、北九州市が払います。 ● 「妊婦健診手帳」の助成券は、あなただけが使うことができます。ほかの人が使うことはできません。 ● 子どもを産んだあとに、「妊婦健診手帳」の助成券を使うことはできません（「妊産婦歯科検診受診票」を除く）。余った助成券をお金と交換することはできません。
<p style="writing-mode: vertical-rl;">母子健康手帳</p>	<p>母子健康手帳について</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「母子健康手帳」の出生の記録や予防接種記録などは、引越しをしても帰国しても使えます。なくさないようにしましょう。 ● 「母子健康手帳」には、妊娠中から出産後のことをメモをするページもあります。書いてみましょう。  <hr/> <p>マタニティマーク</p> <p>[P3]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「マタニティマーク」は「お腹に赤ちゃんがいます」というしるしです。「気分が悪いけど電車で座れなくてきつい」「近くでタバコを吸わないでほしい」ことなどを気づいてもらえるように、マタニティストラップをバッグにつけて使いましょう。  <hr/> <p>妊娠中の経過</p> <p>[P8-9]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「妊娠中の経過」は、病院が書きます。健診を受けるときに通訳が必要な場合は、外国人インフォメーションセンター (P49)に相談してください。 <hr/> <p>うんちの色</p> <p>[P19]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● うんちの色で分かる病気があります。病気を早くみつけるために、赤ちゃんのうんちの色がいつもと違うときは、カードの色を見てください。1～3の色の時は、すぐに病院に行ってください。 <hr/> <p>1か月児健診</p> <p>[P21]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「1か月児健診」は、出産した病院などで受けます（お金がかかります）。出産後のお母さんと赤ちゃんのために大事です。必ず行きましょう。 <hr/> <p>身体発育曲線</p> <p>[P45-55]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● グラフに子どもの身長と体重を書きましょう。 (男の子は緑のページ 女の子はピンクのページ) ● グラフの灰色のところは平均身長・体重です。もし大きすぎる小さすぎるなど、心配なときは、病院や区役所などで相談してください。

<p>予防接種</p> <p>[P57]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●病気になるように、子どもの時にいろいろな注射（予防接種）を打ちます。何歳のときにどの注射をしたらいいのか決まっています。 ●注射をするときは、病院に電話をしてから行ってください。 ●子どもが生まれて2か月頃に、北九州市から注射の手紙（ワクチンデビュー予診票セット）が届きます。注射を受けるときに、病院に持って行ってください。 ●北九州市で注射（予防接種）をしない時は、区役所に相談してください。 
<p>子ども相談 ホットライン</p> <p>[P67]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子育てについて24時間いつでも電話で相談できます。 子ども相談ホットライン（093-881-4152） ●外国語で話をしたい時や、相談をしたい時、誰に聞いたらいいかわからない時は、外国人インフォメーションセンター（P49）に連絡してください。
<p>新生児聴覚 スクリーニング検査</p> <p>[P70]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●生まれて27日以内の赤ちゃんの検査です。耳が聞こえているかどうか調べます。 ●検査はお金がかかりますが、北九州市の病院で検査票を使うと安くなります（いくらかかるかは、病院に聞いてください）。
<p>乳幼児 健康診査 受診票</p> <p>[P71-73、P79]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの健診（乳幼児健診）は、北九州市の病院（小児科）で行います。北九州市の病院で「乳幼児健診受診票」を使うと、お金がかかりません。予約が必要な病院もあります。健診を受けるときは電話をしてから行ってください。 ●健診を受けていない場合には、区役所から電話をすることがあります。 自分の国に1か月以上帰るときや、しばらく違うところに住むときには、<u>必ず区役所の保健福祉課（母子健康手帳をもらったところ）に連絡してください。</u>日本語が苦手な人は、外国人インフォメーションセンター（P49）に電話かメールをしてもいいです。 ●「乳幼児健康診査」を無料（¥0）で受けることができる期間： <ul style="list-style-type: none"> ・4か月児健診（ピンク）・・・4ヶ月～7ヶ月になる前の日 ・7か月児健診（黄色）・・・7ヶ月～1歳になる前の日 ・1歳6か月児健診（緑色）・・・1歳6ヶ月～2歳になる前の日 ・3歳児健診（青色）・・・3歳～4歳になる前の日 ●健康診査受診票は、3枚ずつあります。強く書くと下の紙にうつりますので、書くときは固い紙を下に敷いてください。 
<p>歯科健康診査 受診票</p> <p>[P74-78、P83]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●1歳6か月児と3歳児は、歯の健診（歯科健康診査）と、虫歯になりにくくするために「フッ化物塗布」があります。北九州市の歯科で受けることができます。健診に行く前に、歯科に予約をしてください。 ●1歳6か月児の歯の健診（歯科健診）のときに、お父さんやお母さんの歯の健診（親子歯科健診）をすることができます。「親子歯科健診受診票」を使うと、安くなります。
<p>視聴覚健康診査</p> <p>[P80-P82]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●3歳児健診の時に、目と耳も調べます（視聴覚健診）。お金はかかりません。<u>目の検査（視力検査）は、病院に行く前に、家で母子健康手帳の中にある絵カードを使って検査をしてください。</u>「3歳児視聴覚健康診査（アンケート）」に答えてから、病院に行ってください。
<p>医療に関する 相談窓口</p> <p>[裏表紙]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●病院が閉まっているときに、子どもが急に病気になったり、けがをしたりしたときには、#8000に日本語で電話をしてください。医師や看護師に相談をすることができます。 ●どこの病院に行けばいいのか、夜や休みの日にあいている病院はどこかわからない時は、522-9999に日本語で電話をしてください。 ●救急車の電話番号は119です。日本語が苦手な方も、自分の住所や名前をはっきりと伝えられるようにしておきましょう。

赤ちゃんが生まれたらすること

<p>出生届</p>	<p>●日本で子どもが生まれたら、住んでいる区の区役所（北九州市外で生まれた時は、生まれた市・町の役所でもOK）に、14日以内に「出生届」を出してください。外国籍の子どもは出生届を出した後、「出生届受理証明書」（350円かかります）をもらってください。在留資格取得のために必要です。自分の国での出生手続もしてください。 【必要なもの】母子健康手帳、出生証明書（病院でもらいます）</p>	
<p>外国籍の子どもの在留資格取得</p>	<p>●日本で生まれた外国籍の子ども（60日以上日本に住む場合）は、30日以内に入国管理局に「在留資格取得許可申請」をしなければなりません。申請にはお金はかかりません。 【必要なもの】在留資格取得許可申請書（入国管理局のホームページからダウンロードできます）、出生届受理証明書（出生届の手続きをしたときに区役所でもらいます）、赤ちゃんを含む世帯全員の住民票、親のパスポート・在留カードのコピーなど *詳しくは入国管理局に聞いてください。</p>	
<p>赤ちゃん訪問と出生連絡はがき</p>	<p>●赤ちゃんが生まれて4か月までに、保健師や助産師など専門家が家に行きます（「赤ちゃん訪問」）。赤ちゃんが元気かどうかを見たり、どのくらい大きくなったかを調べたりします。心配なことを相談することもできます。家に行く前には、電話で連絡します。 ●赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳にある「出生連絡はがき」に住所・名前などを書いて、区役所に送ってください（切手はいりません）。 ●「出生連絡はがき」は、「赤ちゃん訪問」の連絡に使います。子どもが生まれた後に自分の国にしばらく帰る人は、日本に戻ってくる日を書いてください。</p>	

妊娠・出産・子育てについて困ったとき分からないときは、
どんなことでもご連絡ください。



■外国人インフォメーションセンター (P49)



■区役所健康相談コーナー

曜日：月曜～金曜（祝日、年末年始は除く）
時間：8:30～17:00
電話：門司区 093-331-1881(内線 433)
小倉北区 093-582-3440
小倉南区 093-951-4111(内線 449)
若松区 093-761-5321(内線 433)
八幡東区 093-671-0801(内線 436)
八幡西区 093-642-1441(内線 445)
戸畑区 093-871-1501(内線 433)

出産前やママ・パパのための教室や育児学級もしています

赤ちゃんとお母さんのための自宅訪問もしています



区役所や病院で、北九州国際交流協会の通訳を利用することができます。
詳しくは、外国人インフォメーションセンター (P49) にお問い合わせください。

日本での子育てに役立つ多言語リンク集

●ライフイン北九州 LIFE IN KITAKYUSHU

北九州での生活に役に立つことが書いてあります。Information on living in Kitakyushu
(英語) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/english/e20100035.html>
(中国語) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/chinese/e20100028.html>
(韓国語) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/korean/e20100029.html>
(ベトナム語) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000769103.pdf>
制作：北九州市（国際政策課）

●多言語生活情報 Multilingual Living Information

日本で生活するためのさまざまな情報を 14 言語で紹介しています。
(日本語・英語・中国語・韓国・朝鮮語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・インドネシア語・
タガログ語・タイ語・フランス語・ドイツ語・ロシア語・ミャンマー語)
<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>
制作：自治体国際化協会

●ママとあかちゃんのサポート A GUIDE FOR NEW MOTHERS & NEW BORN BABIES

日本の産婦人科で聞かれること、出産や出産後の生活などについて詳しく書いてあります。
(英語、中国語、フランス語、韓国語、ポルトガル語、タガログ語、ベトナム語、タイ語、ドイツ語)
<http://www.rasc.jp/momandbaby/>
<http://www.rasc.jp/momandbaby/english/>
制作：多文化医療サービス研究会 -RASC (ラスク) -

●福岡県の病院検索 Hospital Guide in Fukuoka for Foreign Residents

県内で外国語で対応ができる病院を探すときに使います。
(英語) <https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/qq/qq40gnforisr.asp>
制作：福岡県メディカルセンター

●多言語医療問診票 Multilingual Medical Questionnaire

病院で、病気やけがの症状を医師に伝えるための問診票です。
(日本語、中国語、韓国・朝鮮語、タガログ語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、英語、タイ語、
インドネシア語、カンボジア語、ラオス語、ロシア語、フランス語、ペルシャ語)
<http://www.kifjp.org/medical>
制作：国際交流ハーティ港南台・かながわ国際交流財団

●具合が悪くなったときのガイド Guide for when you are feeling ill

日本の病院のシステムの説明や症状を伝えるための指さしシートなどがあります。
(英語・中国語・韓国語・日本語) http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html
制作：日本政府観光局 (JNTO)

●子どもの予防接種 Immunization for children

①予防接種スケジュール Schedule
(英語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/eng/vac2016-e1.pdf>
(中国語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/chi/vac2016-c1.pdf>
(ベトナム語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/viet/vac2016-v1.pdf>
(タイ語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/thai/vac2016-t1.pdf>
②記録 Record
(英語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/eng/vac2016-e2.pdf>
(中国語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/chi/vac2016-c2.pdf>
(ベトナム語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/viet/vac2016-v2.pdf>
(タイ語) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/thai/vac2016-t2.pdf>
制作：AMDA 国際医療情報センター




●北九州市の日本語教室リスト Japanese Language Classes in Kitakyushu



北九州市内の日本語教室のリストです。冊子は北九州国際交流協会などで配布しています。
(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・日本語) <http://www.kitaq-koryu.jp/study/>
制作：北九州国際交流協会



Using the Maternal and Child Health Handbook and Pregnancy Health Check-up Handbook

*The page numbers in brackets () correspond to the 2017(H29) versions of the handbooks. Page numbers may differ with newer versions.

Pregnancy Health Check-up Handbook	<p>Check-up Coupons</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● When you go for your maternal health check-up and maternal dental health check-up make sure to bring your maternal and child health handbook and pregnancy health check-up handbook with you. ● Your pregnancy health check-up handbook contains 14 maternal health check-up coupons and one maternal dental health check-up coupon. These coupons can be used to receive these check-ups for free. The coupons can only be used for these specific check-ups. Additional check-ups and treatments will require additional fees. Some hospitals do not accept these coupons, so please check with them in advance. ● If you receive a health check at a hospital which does not accept these coupons by mistake, make sure to inform your nearest ward office as soon as possible. The City of Kitakyushu may be able to reimburse a portion of the money you spent on the check-ups. ● Only you can use the coupons from your pregnancy health check-up handbook. ● You will be unable to use the coupons from your pregnancy health check-up handbook after your child has been born. Remaining coupons cannot be exchanged for cash.
Maternal and Child Health Handbook	<p>About the Maternal and Child Health Handbook</p> <p>Maternity Mark [P3]</p> <p>Record of your pregnancy [P8-9]</p> <p>Feces color chart [P19]</p> <p>1-month check-up [P21]</p> <p>Physical Development Graph [P45-55]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● The maternal and child health handbook is a record of your child's birth, vaccinations and general health etc. It is an important document which can be used even if you move house or go back to your own country. Make sure not to lose it. ● The maternal and child health handbook has pages for you to take notes on your perinatal health, write down anything you want to keep note of. ● The maternity mark is a badge to let surrounding people know that you are pregnant. If you feel unwell on the train and need to sit down or want somebody smoking near you to stop, put this badge on to let them know. ● The hospital will fill in details of your pregnancy here. If you require an interpreter for check-ups, contact the KIA Foreigner Information Center (P51) for help. ● The color of your child's feces can be used to determine if they are ill. Early detection of illness is important, so if you notice something strange about your child's feces take a look at this card. If the color of the feces is number 1, 2 or 3 then you should go to the hospital immediately. ● You and your child can receive a 1-month check-up (paid) at the hospital one month after the birth of your child. This check-up is important for you and your child's health. Make sure to take it. ● Record your child's height and weight on this graph (green pages are for boys, pink pages are for girls). ● The grey part of the graph represents average height and weight. If you are worried about your child's height/weight please consult with the hospital or at your nearest ward office.  

<p>Vaccinations [P57]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● It is important to get vaccinations to protect your child from illness. This page will tell you what vaccinations your child should get at what age. ● Please contact the hospital in advance by phone if you wish to receive vaccinations. ● You will receive a letter about vaccinations from the City of Kitakyushu when your child is around 2 months old (this will contain medical questionnaires for each vaccination). Make sure to take this to the hospital with you when you go for vaccinations. ● If for some reason you won't get the vaccinations in Kitakyushu, please consult with the ward office. 
<p>Child Consultation Hotline [P67]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● A 24 hour hotline where you can ask anything about childcare. (093-881-4152) ● If you wish to make a consultation in your own language or don't know who to ask, please contact the KIA Foreigner Information Center.(P51)
<p>Newborn Hearing Exam [P70]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● This check-up can be taken within 27 days of the baby being born to ensure that your child has no problems with its hearing. ● This is a paid check-up, however if you use the check-up coupon provided by the city, it becomes cheaper (prices vary depending on the hospital, please ask directly for a quote).
<p>Infant Health Check-up Coupons [P71-73, P79]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Health check-ups for your children (infant health check-ups) are carried out at hospitals in Kitakyushu (pediatrics department). You can use these coupons to make these check-ups free of charge at hospitals within the city. Some hospitals require prior reservation. Make sure to call the hospital in advance. ● The ward office may call you if your child is yet to receive this health check-up. <u>If you intend on leaving the country for a period of over one month, or will be living somewhere else within the country for over a month, please inform the health and welfare division of your nearest ward office (the place where you received your Maternal and Child Health Handbook).</u> If you don't feel confident in your Japanese when calling the ward office, please ask the KIA Foreigner Information Center (P51) for assistance. ● When can I get free infant health check-ups? : <ul style="list-style-type: none"> · 4 month check-up (pink) · · · Child between 4 and 7 months of age · 7 month check-up (yellow) · · · Child between 7 and 12 months of age · 1 year 6 month check-up (green) · · · Child between 1 year 6 months and 2 years of age · 3 year check-up (blue) · · · Child between 3 and 4 years of age ● The check-up coupons are sets of 3 pages of thin paper. When you write on them your writing may transcribed onto the pages below by accident. Insert a piece of card underneath to avoid this. 
<p>Dental Health Check-up Coupon [P74-78, P83]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Children can receive a dental health check-up and fluoride coating (to prevent tooth decay) when they are 1 year 6 months and 3 years old at dentists in Kitakyushu. Make sure to call the dental clinic in advance to let them know you would like to receive the check-up. ● When receiving the 1 year 6 month dental health check-up, parents can also use the parent/child dental health check-up coupon to receive a check-up yourself. Using this coupon will make your check-up cheaper.
<p>Eyesight/hearing exam [P80-P82]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● When your child is 3 years old, they can take an eyesight and hearing exam. This exam is free of charge. <u>Before you go to the hospital to take the eye exam make sure to complete a self-check using the picture card in the handbook.</u> Make sure to fill in the 3 year eyesight/hearing exam questionnaire to take with you to the hospital beforehand.
<p>Contact details for medical consultation services [Back page]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● If your child has an accident, injury or sudden illness when the hospital is closed call #8000 to talk to a doctor or nurse in Japanese. ● If you don't know which hospital to go to or which hospitals are open during the evening or on holidays, please call 093-522-9999 to talk to an operator in Japanese. ● 119 is the number to call an ambulance. If you struggle communicating in Japanese, at the very least try to inform them of your name and address.

Using the Maternal and Child Health Handbook and Pregnancy Health Check-up Handbook

Things to do when your child is born

Registration of birth

● In Japan, you are required to register the birth of a child within 14 days from the day they are born at your nearest ward office (if your child is born in another city/town you may register them there). If your child is of a foreign nationality, you should also ask for a proof of birth registration (costs ¥350) when you carry out registration. This document is required when applying for a visa for your child. Make sure to carry out all birth registration procedures that your country requires as well.

[Things to bring] : Maternal and child health handbook, birth certificate (you will receive this at the hospital).



Visa application for children of foreign nationality

● All children of foreign nationality born in Japan (who intend to remain in the country for a period of over 60 days) must apply for permission for a visa within 30 days of birth. Applying for this is free of charge.

[Things to bring] : Visa permission application form (downloadable from the Immigration Bureau homepage), proof of birth registration (you should ask for this at the ward office when you register the birth), a residence certificate of your whole household (including the new born baby), passports and residence cards of the baby's parents.

* For more information, please enquire directly at the Immigration Bureau.



Birth notification postcard/nurse visits

● Up until 4 months after your baby is born, nurses and midwives will visit your house to check up on the baby. They will check your baby's health and the progress of their development. If there is anything you are worried about you can also use this opportunity to consult with them. They will inform you by phone when they will come prior to their visit.

● When your child is born you should fill in your name and address on the birth notification postcard included in your Maternal and Child Health Handbook and send it to the ward office (postage paid, no stamp required).

● The birth notification postcard is used to inform the nurses that they can now come along to check-up on the baby. If you will be returning to your home country shortly after the baby is born and won't be coming back for a while, inform them of when you will be back on the postcard.

If you have any problems or there is anything you don't understand regarding pregnancy, birth or raising your children, don't hesitate to get in touch with us.



■ KIA Foreigner Information Center (P51)



■ Ward Office Health Consultation Corner

Open : Monday - Friday

(Excluding public holidays/New Year's holiday period)

Opening hours : 8:30 ~ 17:00

Contact us : Moji Ward Office 093-331-1881 (Ext. 433)

Kokurakita Ward Office 093-582-3440

Kokuraminami Ward Office 093-951-4111 (Ext. 449)

Wakamatsu Ward Office 093-761-532 (Ext. 433)

Yahatahigashi Ward Office 093-671-0801 (Ext. 436)

Yahatanishi Ward Office 093-642-1441 (Ext. 445)

Tobata Ward Office 093-871-1501 (Ext. 433)

We do pre-natal classes and childcare classes for parents too.



We carry out home visits to check-up on you and your baby's health.



You can use the KIA interpretation service at ward offices and hospitals.

For more information, please enquire at the KIA Foreigner Information Center (P51).

Useful Links for Parents

●LIFE IN KITAKYUSHU

Information on living in Kitakyushu

(English) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/english/e20100035.html>

(Chinese) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/chinese/e20100028.html>

(Korean) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/korean/e20100029.html>

(Vietnamese) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000769103.pdf>

Published by: The City of Kitakyushu (International Policy Division)

●Multilingual Living Information

Information on living in Japan available in 14 different languages.

(Japanese/English/Chinese/Korean/Korean(North)/Spanish/Portuguese/Vietnamese/Indonesian/Tagalog/Thai/French/German/Russian/Burmese)

<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>

Published by: CLAIR (Council of Local Authorities for International Relations)

●A GUIDE FOR NEW MOTHERS & NEW BORN BABIES

A detailed guide on things you may be asked at the pediatricians, birth and post-natal life in Japan.

(English/Chinese/French/Korean/Portuguese/Tagalog/Vietnamese/Thai/German)

<http://www.rasc.jp/momandbaby/>

<http://www.rasc.jp/momandbaby/english/>

Published by: Researching and Supporting Multi-cultural Healthcare Services (RASC)

●Hospital Guide in Fukuoka for Foreign Residents

You can use this to search for hospitals within the prefecture that are able to accommodate languages other than Japanese.

(English) <https://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/qq/qq40gnforisr.asp>

Published by: Fukuoka Prefectural Medical Center

●Multilingual Medical Questionnaire

A multilingual medical questionnaire to allow you to explain your illness or injury to the doctor.

(Japanese/Chinese/Korean/Korean(North)/Tagalog/Portuguese/Spanish/Vietnamese/English/Thai/Indonesian/Cambodian/Lao/Russian/French/Persian)

<http://www.kifjp.org/medical>

Published by: International Community Hearty Konandai/Kanagawa International Foundation

●Guide for when you are feeling ill

An explanation of the Japanese medical system and picture book guide to explain your symptoms.

(English/Chinese/Korean/Japanese) http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/mi_guide.html

Published by: Japan National Tourism Organization (JNTO)

●Immunization for children

① Vaccination Schedule

(English) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/eng/vac2016-e1.pdf>

(Chinese) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/chi/vac2016-c1.pdf>

(Vietnamese) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/viet/vac2016-v1.pdf>

(Thai) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/thai/vac2016-t1.pdf>

② Record

(English) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/eng/vac2016-e2.pdf>

(Chinese) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/chi/vac2016-c2.pdf>

(Vietnamese) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/viet/vac2016-v2.pdf>

(Thai) <http://amda-amic.com/oldpage/amdact/PDF/thai/vac2016-t2.pdf>

Published by: AMDA The Association of Medical Doctors of Asia

●Japanese Language Classes in Kitakyushu

A list of Japanese classes in and around the Kitakyushu area. You can pick up a hard copy at KIA.

(English/Chinese/Korean/Vietnamese/Japanese) <http://www.kitaq-koryu.jp/study/>

Published by: KIA Kitakyushu International Association

为方便妈妈和孩子的



~母子健康手册及孕妇健诊手册的使用方法~

※[]所表示的页数是2017年(平成29年)度手册中的页数。

孕妇健诊手册

助成券



- [孕妇健诊] 和 [产妇产科检查] 的时候, 请携带 [孕妇健诊手册] 和 [母子健康手册]。
- 在 [孕妇健诊手册] 中, 有 14 张 [孕妇健诊检查助成券] 和 1 张 [产妇产科检查券]。如果使用助成券的话, 可以接受**免费(0日元)**检查。可以使用助成券的检查项目是有规定的。其他的检查或者治疗是收费的。有的医院是不可以使用助成的, 所以在去医院之前请向相关医院咨询。
- 如果在不可以使用助成券的医院做了健诊检查, 请尽早到区役所咨询。因为在日本, 各家医院的健诊检查的一部分资金是由北九州市支付的。
- [孕妇健诊手册] 里边的助成券, 只限制本人使用。其他人不可以使用。
- 在生完孩子之后, [孕妇健诊手册] 里边的助成券不可以再继续使用。([产妇产科检查就诊票] 除外。) 剩余的助成券也不可以兑换金钱。

关于母子健康手册

- [母子健康手册] 里边所记载的出生记录和预防接种记录等, 不管是搬家还是回国以后都可以使用。请不要遗失。
- [母子健康手册] 里边, 有可以记载从怀孕到分娩整个过程的空白处。请作为记录使用。



怀孕标记

[第3页]

- [怀孕标记] 的意思是 [我肚子里边有小宝宝]。[我不舒服, 乘车的时候如果没有座位的话我会感觉到很难受] [希望不要在我附近吸烟] 等, 为了让周围的人注意到您是孕妇, 请使用 [怀孕标记], 将它挂在您的包上。



怀孕经过

[第8~9页]

- [怀孕经过] 是由医院医生记录。接受检查时如果需要相应的语言翻译, 请和**外国人咨询中心(P53)**商量。

排泄物的颜色

[第19页]

- 从**排泄物的颜色**可以判断婴儿是否生病。为了尽早发现是否生病, 婴儿的排泄物的颜色如果和日常的颜色不同时, 请参照排泄物颜色卡片。如果排泄物的颜色是卡片的1~3号时, 请马上去医院就医。

一个月大婴儿的身体健康检

[第21页]

- [一个月大婴儿的身体健康检查] 是在婴儿出生的医院做检查 (收费)。这对于刚分娩完的妈妈和刚出生的婴儿都很重要。请一定去做检查。

身体发育曲线

[第45~55页]

- 在图表中记录孩子的**身高和体重**。
(男孩是绿色书页, 女孩是粉色书页)
- 图表中的灰色显示的是孩子的平均身高和体重。如果有孩子出现太大或者是太小的情况而担心的话, 请到医院或者区役所进行咨询。

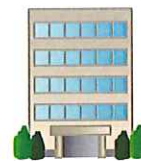
<p>预防接种</p> <p>[第57页]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●为了孩子不生病，从婴儿时期就开始接种各种疫苗。什么时候接种什么疫苗都是有规定的。 ●接受疫苗注射时，请给医院打完确认电话以后再去。 ●孩子出生2个月以后，北九州市会邮寄给您一套疫苗接种券。并且当去医院接受疫苗注射时，请随身携带。 ●如果不在北九州市接受疫苗接种，请到区役所咨询。 	
<p>儿童咨询热线</p> <p>[第67页]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●关于育儿，会有24小时热线电话服务，您可以随时打电话商量。儿童咨询热线(093-881-4152) ●当您想用自己本国语言讲话、咨询或者有不懂的事情不知道该问谁的时候，请联系外国人咨询中心(P53)。 	
<p>新生儿听力筛选检查</p> <p>[第70页]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●这是针对出生27天之内的婴儿的检查。检查婴儿的耳朵是否能听见。 ●检查是收费的，但是在北九州市的医院使用检查券做检查时会便宜。(请向医院咨询具体会花费多少) 	
<p>婴幼儿健康检查券</p> <p>[第71-73、第79页]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●孩子的健康检查(婴幼儿健康检查)是在北九州市内的医院(小儿科)做检查的。如果使用[婴幼儿健康检查券]在北九州市内的医院做检查，是免费的。有的医院是需要预约的。在做健康检查时请提前给医院打确认电话后再去。 ●如果您没有去做婴幼儿健康检查，区役所有可能会给您打电话。<u>如果您打算回国住一个月以上，或者是会在其它地方住上一段时间，请一定和区役所的保健福祉科(领取母子健康手册的地方)联系。如果日语不是很好，请给外国人咨询中心(P53)打电话或者发信息。</u> ●可免费(¥0日元)接受「婴儿健康检查」的期间： <ul style="list-style-type: none"> • 4个月婴儿健康检查(粉红色)·····4个月~满7个月的前一天 • 7个月婴儿健康检查(黄色)·····7个月~满1周岁前一天 • 1岁半儿童健康检查(绿色)·····1岁6个月~满2周岁的前一天 • 3岁儿童健康检查(蓝色)·····3岁~满4周岁前一天 ●健康检查就诊票，一式三份。用力写时，字可能印到下面的纸页上。所以填写时，请在下面垫一张硬纸。 	
<p>齿科健康检查就诊票</p> <p>[第74-78、第83页]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●1岁半和3岁儿童可在北九州市的齿科医院做牙齿检查(齿科健康检查)和有预防虫牙作用的牙齿涂氟。去做检查之前，请给齿科打电话预约。 ●带孩子去接受1岁半牙齿检查(齿科健康检查)时，爸爸和妈妈也可以一起去做牙齿检查(亲子齿科健康检查)。如使用「亲子齿科健康检查就诊票」，费用会便宜些。 	
<p>视觉和听觉健康检查</p> <p>[第80-82页]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●接受3岁儿童健康检查时，有眼睛和耳朵的检查(视觉和听觉健康检查)。免费。有关眼睛的检查(视力检查)，请在去医院之前，<u>在家里用母子手册里的绘画卡做检查。填写好「3岁儿童视觉和听觉健康检查(问卷调查)」</u>以后，再去医院。 	
<p>有关医疗的咨询窗口</p> <p>[■■■■■]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●如果不在医院就医时间，孩子突然生病或者受伤时，请用日语拨打#8000。能向医生和护士咨询。 ●不知道去哪家医院好，不明白哪家医院夜间和休息日开放时，请用日语拨打电话522-9999 ●呼叫救护车的号码是119。即使日语有困难，请做好准确地表述自己的地址和姓名的准备。 	

为方便妈妈和孩子的
母子健康手册及孕妇健诊手册的使用方法

婴儿出生后需要做的事情

出生报告

● 孩子在日本出生后,请在 **14 天以内**向所居住地的区政府递交《**出生报告**》(如过不是在北九州市出生,也可向出生地的市、町政府递交)。外国籍的儿童在递交完《出生报告》之后,因申请在留资格时需要,请领取《出生届受理证明书》(收费 350 日元)。并请办理本国的出生申报手续。
【需要材料】母子健康手册、出生证明书(医院开具)



办理外国籍儿童的在留资格

● 在日本出生的外国籍儿童(在日本居住 60 天以上),在 **30 天以内**必须到入国管理局办理「**在留资格取得许可申请**」。申请免费。
【需要材料】取得在留资格许可申请书(从入国管理局主页能下载),出生届受理证明书(办理出生报告手续后,可由区政府开具),包括婴儿在内的全体家庭成员的住民票,父母的护照·在留卡的复印件等
* 详情请咨询入国管理局。



探访婴儿, 出生联络明信片

● 婴儿出生后 4 个月以内,保健师和助产士等专家会来家访(「**访问婴儿**」)。看看小宝宝的健康状况,调查一下长大了多少。就担心的事情也能提供咨询。去之前,会打电话与您联系。
● 婴儿出生后,请填写母子健康手册里的「**出生联系明信片**」上的地址·姓名等,寄到区役所(不需要贴邮票)。
● 「出生联络明信片」是为「访问婴儿」联系时使用。孩子出生后预定长期回国的人,请写上返回日本的日期。

为方便妈妈和孩子的
母子健康手册及孕妇健诊手册的使用方法

有关怀孕·分娩·育儿方面有困难或不明白的地方,无论什么事情请随时与我们联系



■外国人咨询中心(P53)



■区役所健康咨询角

日期: 周一~周五(节假日、年初年末闭馆)
时间: 8:30 ~ 17:00
电话: 门司区 093-331-1881(内线 433)
小仓北区 093-582-3440
小仓南区 093-951-5111(内线 433)
若松区 093-761-5321(内线 433)
八幡东区 093-671-0801(内线 436)
八幡西区 093-642-1441(内线 433)
戸畑区 093-871-1501(内线 433)

举办面向妈妈爸爸的产前教室等各种活动

家访孩子和妈妈。



在区役所、医院可利用北九州国际交流协会的口语翻译服务。详情请向外国人咨询中心问询(P53)

对在日本育儿有用的各种语言链接集

●北九州生活 LIFE IN KIIKYUSHU

有用于在北九州生活的信息 Information on living in kitakyushu
(英语) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/english/e20100035.html>
(中文) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/chinese/e20100035.html>
(韩语) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/korean/e20100035.html>
(越南语) <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/files/000769103.pdf>
制作单位:北九州市(国际政策科)

●各种语言的生活信息 Multilingual Living Information

有14种语言介绍在日本生活的各种各样的信息
(日语·英语·汉语·韩语·朝鲜语·西班牙语·葡萄牙语·越南语·印度尼西亚语·
他加禄语·泰语 法语 德语 俄语 缅甸语)
<http://www.clair.or.jp/tagengo/index.html>
制作单位:自治体国际化协会

●支援妈妈和宝宝 A GUIDE FOR NEW MOTHERS & NEW BORN BABIES

在日本产科医院就诊时需要回答的事项,有关生孩子和生孩子后的详细信息
(英语·汉语·法语·韩语·葡萄牙语·他加禄语·越南语·泰语·德语)
<http://www.rasc.jp/momandbaby/>
<http://www.rasc.jp/momandbaby/english/>
制作单位:多文化医疗服务研究会-RASC(ラスク)

●搜索福冈县内的医院 Hospital Guide in Fukuoka for Foreign Residents

用于搜索在福冈县内有外国语服务的医院 Hospital Guide in Fukuoka for Foreign Residents
可以用为在县内搜索有外语服务的医院
(英语) <http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/qq/qq40gnforisr.asp>
制作单位:福冈县医疗中心

●多语言问诊票 Multilingual Medical Questionnaire

是在医院,当你生病或者受伤时,向医生传达你的症状的问诊票。
(日语·汉语·韩语·朝鲜语·他加禄语·葡萄牙语·西班牙语·越南语·英语·泰语·
印度尼西亚语·柬埔寨语·老挝语·俄语·法语·波斯语)
<http://www.kifip.org/medical>
制作单位:国际交流 hearty 港南台、神奈川国际交流财团

●当身体不舒服的时候的指南 Guide for when you are feeling ill

有关于日本医院的系统说明和方便您向医生转达您的症状的指点卡片。
(英语·汉语·韩语·日语) <http://www.jnto.go.jp/emergency/jpn/miguide.html>
制作单位:日本政府观光局(JNTO)

●儿童的预防接种 Immunization for children

① 预防接种计划表 Schedule
(英语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/eng/vac2016-e1.pdf>
(汉语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/chi/vac2016-c1.pdf>
(越南语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/viet/vac2016-v1.pdf>
(泰语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/thai/vac2016-t1.pdf>
② 记录 Record
(英语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/eng/vac2016-e2.pdf>
(汉语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/chi/vac2016-c2.pdf>
(越南语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/viet/vac2016-v2.pdf>
(泰语) <http://amda-imic.com/oldpage/amdact/PDF/thai/vac2016-t2.pdf>
制作单位:AMDA 国际医疗情报中心

●北九州市日语教室名单 Japanese Language Classes in Kitakyushu

以下链接是北九州市内的日语教室名单。由北九州国际交流中心分发装订成册的名单。
(英语·汉语·韩语·越南语·日语) <http://www.kitaq-koryu.jp/study/>
制作单位:北九州国际交流中心

外国人市民のための子育て応援チャート

1 妊娠から出産まで

1 妊娠したことを病院で確認する (有料)



2 母子健康手帳をもらう (区役所保健福祉課)

この手帳は妊娠中や子どもが生まれた後の健診などに必要です。受診券もついています。



3 妊娠したら産婦人科を受診し、定期健康診査を受ける ※助成券をつかえます

妊娠初期にどこで生むかを決めて、分娩予約をしてください。



4 出産育児一時金の手続き (区役所国保年金課又は勤務先)

出産に必要なお金の一部 (39万円 / 42万円) が健康保険から病院に支払われます。



5 母親・両親学級に参加 (区役所) ※無料

出産、育児について学びます。



6 出産

日本では病院に約5日入院します。入院に必要なものは病院に確認して早めに準備しましょう。



2 出生してからすること 手続き編

7 出生届 (区役所市民課)

日本で生まれた場合は、赤ちゃんが生まれてから14日以内に区役所に「出生届」を提出します。出生証明書が必要です。



※外国で生まれた場合は3ヶ月以内に出生届を提出します。

8 健康保険の加入 (区役所国保年金課又は勤務先)



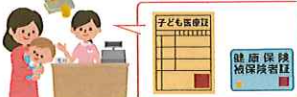
9 児童手当 (区役所保健福祉課)

「児童手当」は日本国内に住む0歳から中学生までの子どもの保護者に支給されます。(年3回 2月、6月、10月)



10 子ども医療 (区役所保健福祉課)

子どもが県内の医療機関にかかるときは、「健康保険証」と「子ども医療証」を提示することにより、自己負担分が少なくなります。



11 大使館・入管での手続き




※日本で生まれた場合は、出生後30日以内に赤ちゃんの在留許可を申請します。
※父母ともに外国籍の場合は各国大使館(領事館)で赤ちゃんの国籍を取得します。

- ①上記の手続きで通訳が必要な場合は1週間前までにご相談ください。
- ②外国人のための「入国・在留資格・国籍手続等」「法律」「心理カウンセリング」の無料相談会をそれぞれ毎月1回行っています。
- ③託児つきの日本語教室や日本語の勉強についてのアドバイスもしています。
- ④その他、困ったことや分からないことがある時はお気軽に右記までお問合せください。

3 出生してからすること 健康編


12 1か月児健診&お母さんの診察

出産した病院で赤ちゃんの発育や健康、お母さんの回復状態を確認します。



13 赤ちゃん訪問※無料

生後4か月までに区役所の保健師等が訪問します。赤ちゃんの発育状況を確認するほか、お母さんの体調や困っていることなどを聞きます。




14 予防接種

予診票と母子健康手帳を病院（小児科等）に持って行き、予防接種を受けます。

※定期予防接種（無料）と任意接種（有料）があります。

※予防接種のスケジュールについては病院や区役所へ相談を



15 乳幼児健康診査（小児科等と歯科）

※受診券をつかえます

- ・4か月児健康診査
- ・7か月児健康診査
- ・1歳6か月児健康診査
- ・1歳6か月児歯科健康診査
- ・3歳児健康診査
- ・3歳児歯科健康診査



4 小学校入学前まで

16 育児学級等

区役所や市民センター等では育児学級、乳幼児なんでも相談、栄養教室等を開催しています。

乳幼児なんでも相談



※親子で遊べる場所として、区役所等の親子ふれあいルーム（無料）、子育てふれあい交流プラザ（有料）、子どもの館（有料）などがあります。

17 保育所入所（区役所保健福祉課）

出産後に保護者が仕事をするなど、家で子どもの世話をすることができない場合は保育所（園）に子どもを預けることができます。早めに区役所に相談しましょう。



※保育所（園）の見学もできます。希望する保育所（園）に連絡をしてください。

18 幼稚園入園（各幼稚園）

保育所に通っておらず、3歳になった子どもは誕生日から小学校入学前まで「幼稚園」に通うことができます。小学校に入る前に日本社会や集団生活に慣れることができます。

入園式



19 小学校入学（区役所市民課）

外国籍の子どもは「義務教育学校就学申請書」を市民課に提出してください。

（9/1現在、市内に住民票のある場合は、郵便で送られてきます）

※日本語指導や就学援助が必要な子どもは、教育委員会に相談してください。



★北九州国際交流協会
☎: 093-643-5931

★ワンストップインフォメーションセンター
☎: 080-6445-2606

（公財）北九州国際交流協会 利用時間：9:00～17:30 閉館日：日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）
E-mail: kia@kitaq-koryu.jp URL: <https://www.kitaq-koryu.jp/>

Childcare Support Chart

1 From Pregnancy to Childbirth

- 1** If you think you are pregnant visit the hospital for a check-up with your doctor (fee required).



- 2** Get a Maternal and Child Health Handbook (Ward Office Health and Welfare Division)

You need this handbook for various health check-ups you and your child can take during and after your pregnancy. It contains coupons which will let you receive certain health check-ups for free or at a discount.



- 3** Go for Regular Check-ups at the Hospital

***Coupons can be used**

Find a hospital where you can get regular check-ups during your pregnancy and set a delivery date for the birth.



- 4** Apply for the Lump-sum Allowance for Childbirth

(Ward Office Pension Division OR Your Workplace)

Your health insurance will cover a payment of part of your childbirth expenses with a lump-sum payment to the hospital (¥390,000/ ¥420,000).



- 5** Take Pregnancy/Childcare Classes for Parents

(At the ward office) ***Free of charge**

Learn what you need to know about giving birth and looking after your child.



- 6** Childbirth

In Japan mothers tend to stay in the hospital for around 5 days. Check with the hospital in advance to see what you need to bring.



2 After Giving Birth - Part 1 - Procedures

- 7** Registration of Birth

(Ward Office Resident Division)

In Japan you must register a birth at the ward office within 14 days of the birth. You will need a birth certificate to do this.



*If your child was born abroad you must register the birth within 3 months.

- 8** National Health Insurance for Your Child

(Ward Office Pension Division OR Your Workplace)



- 9** Child Allowance

(Ward Office Health and Welfare Division)

Child allowance is paid to all guardians of children, from when their children are born until they graduate junior high school. (Paid 3 times a year: February, June, October)



- 10** Children's Medical Certificate

(Ward Office Health and Welfare Division)

When your child needs to go to the hospital you can use their Children's Medical Certificate and National Health Insurance Card to significantly reduce the cost.



- 11** Embassy/Immigration Procedures



*In Japan you must apply for a visa for your child within 30 days of their birth.
*If both parents are of a foreign nationality you must also apply for your child's nationality at your embassy (consular).

- 1 If you require an interpreter for any of the above procedures, please provide us with one weeks' prior notice.
- 2 If you have any other problems or worries, don't hesitate to consult with us about anything.
- 3 We also provide advice and recommendations for Japanese classes with child-minding services around the city.
- 4 If you have any other issues or there is anything you don't understand, contact us at the details on the right.

3 After Giving Birth - Part 2 - Health

12 1 Month Check-up for Child and Mother

One month after the birth, visit the hospital for a check-up of the mother's recovery and your child's development.



13 Nurse Visits*Free of charge

A nurse will visit your house to check up on the health of the mother and development of your child during the first four months after birth. If you have any worries, please consult with them.



14 Vaccinations

You must bring a completed vaccination medical questionnaire form and your Maternal and Child Health Handbook to the hospital (pediatrics department) to receive vaccinations for your child.

*There are routine immunizations (free of charge) and voluntary immunizations (fee required).
*Check at the hospital or ward office for details on vaccination schedules.



15 Infant Health Check-ups (pediatrician /dentist)

※ Coupons can be used

- 4 month health check-up
- 7 month health check-up
- 1 year 6 month health check-up
- 1 year 6 month dental check-up
- 3 year health check-up
- 3 year dental check-up



4 From Daycare to Elementary School

16 Childcare Classes for Parents

The ward office offers a vast array of classes and courses on taking care of your children including consultation corners and nutrition classrooms.



*You can make use of the following places to play with your kids and make new friends.
1) Ward Office - Oyako Fureai Room (free of charge)/ 2) Kosodate Fureai Koryu Plaza (fee required)/ 3) Kodomo no Yakata (fee required)

17 Applying for Nursery Schools (Hoikuen) (Ward Office Health and Welfare Division)

If due to work etc. you are struggling to take care of your children you can apply to nursery schools to take care of your kids. We recommend applying as soon as possible at the ward office.



*You can visit nursery schools you are interested in for a tour. Get in touch directly to find out more.

18 Applying for Kindergartens (Youchien) (apply directly)

Children not attending a nursery school who are 3 years of age may apply to enter a kindergarten from April of that year, and stay there until they are old enough to enter elementary school. This provides them with a good opportunity to get used to Japanese society and what life might be like in elementary school itself.



19 Elementary School(Ward Office Resident Division)

Children of a foreign nationality must hand in a *compulsory education application* form to the resident division of their ward office. At present this form is sent automatically by mail to those with a residence certificate in the city.



*Children who require Japanese guidance or other support in applying for schools should consult directly with the board of education.

★Kitakyushu International Association

☎:093-643-5931

★Information Center for Foreigners

☎:080-6445-2606

Publisher : Kitakyushu International Association

Opening hours : 9:00~17:30 Closed : Sunday,National Holidays,New Year Holidays(12/29~1/3)

E-mail:kia@kitaq-koryu.jp URL:https://www.kitaq-koryu.jp

为方便和支援外国人市民的育儿插图

1 从怀孕到生产

① 到医院去确认是否怀孕(收费)



② 领取母子健康手册
(在区役所的保健福祉科领取)
这本手册对于怀孕过程中和孩子出生以后健康检查的都是很重要的。手册中附有检查券。



③ 如果怀孕了, 请到妇婴医院就诊并进行定期检查
※可以使用助成券

怀孕初期的时候决定在哪里分娩, 并提前做好分娩预约。



④ 分娩育儿临时金的手续
(区役所国保年金科或者工作单位)
分娩所需要的费用的一部分(39万日元/42万日元)是由健康保险给医院支付的。



⑤ 母亲、双亲参加育儿教室(区役所)※免费
学习关于分娩和育儿的相关知识。



⑥ 分娩
在日本生孩子需要住院5天。住院时需要的准备的物品请医院确认并提前做好准备。



2 分娩以后要做的事情 手续篇

⑦ 出生证明(区役所市民科)
在日本出生的婴儿, 需要在出生14天之内向区役所提出[出生证明]。以后会需要出生证明书。



⑧ 加入国民健康保险
(区役所国保年金科或者工作单位)



⑨ 儿童补贴(区役所保健福祉科)
[儿童补贴]是在日本国内居住的0岁到中学生的儿童的父母支付的补贴。
(每年3次支付2月、6月、10月)



⑩ 子儿童医疗(区役所保健福祉科)
儿童在福冈县内医院就医时, 如果提示[健康保险证]和[儿童医疗证], 自己负担医疗费用会减少。



⑪ 大使馆、如果管理局的手续



※在日本出生的情况, 出生后30天之内需要申请婴儿的在留许可。
※如果父母都是外国国籍的情况, 需要向各自的国家大使馆或者领事馆申请取得婴儿的国籍。

- ① 上述手续需要翻译的情况, 请在一周之前联系商谈。
- ② 为了外籍人士的[入国、在留资格、国籍手续等][法律][心里咨询]等免费咨询会每个月举行一次。
- ③ 给出关于有托儿的日语教室和日语学习的建议。
- ④ 关于其他, 有烦恼或者不明白的事情, 请随时随意用右侧的联系方式联系我们。

3 分娩以后要做的事情 健康篇

12 一个月大的婴儿的健康检查 & 母亲的检查

在分娩的医院对婴儿的发育和健康情况以及母亲的恢复情况做检查。



13 探访婴儿 ※免费

在婴儿出生4个月之内区役所的保健师会去探访婴儿。除了确认婴儿的发育情况，也会询问母亲的身体状况以及生活烦恼等。



14 预防接种

携带接种券和母子健康手册去医院(小儿科等), 接受预防接种。

- ※有定期预防接种(免费)和任意预防接种(收费)。
- ※关于预防接种的时间表请和医院或者区役所商谈。



15 婴幼儿的健康检查(小儿科和齿科等)

※可以使用检查券

- *4个月大婴儿健康检查
- *7个月大婴儿健康检查
- *1岁半大婴儿健康检查
- *1岁半大婴儿牙齿健康检查
- *3岁大婴儿健康检查
- *3岁大婴儿牙齿健康检查



4 上小学之前

16 育儿教室等

在区役所或者市民中心设有育儿教室、关于婴幼儿商谈会、营养教室等。



※作为亲子玩耍的地方,有区役所的亲子交流厅(免费)、育儿交流广场(收费)、儿童馆(收费)等。

17 入保育所

分娩以后家长需要上班,不能在家里照顾孩子的时候,可以托儿在保育所(园)。请尽早和区役所商谈。



※可以参观保育所(园)。有意向者请联系相应的保育所(园)。

18 入幼儿园(各自的幼儿园)

即使没有上保育所,满3岁的儿童从3岁生日那天起一直到上小学为止的期间可以上幼儿园。儿童上小学之前可以先体验习惯日本社会和集体生活。



19 入小学(区役所市民科)

外国国籍的儿童需要向市民科提出[义务教育学校上学申请表]。(9/1开始到现在,在市内如果有住民票,会以邮件的形式受到。)



※如果有需要日语指导和上学援助的儿童,请和教育委员会商谈。

★北九州国际交流协会

外国人咨询中心

☎093-643-5931

☎080-6445-2606

发行: (公财)北九州国际交流协会

开放时间: 9:00 - 17:30

休馆日: 每周日、节假日、年末年初 (12/29 - 1/3)

Email: kia@kitaq-koryu.jp URL: <https://www.kitaaq-koryu.jp/>

Biểu đồ hỗ trợ nuôi con cho cư dân người nước ngoài

1 Từ khi mang thai tới khi sinh con

1 Kiểm tra việc đã mang thai tại bệnh viện (tính phí)



2 Nhận sổ tay sức khỏe mẹ con (Ban phúc lợi y tế trung tâm hành chính quận)

Sổ tay này cần thiết cho ví dụ như khi khám sức khỏe khi đang mang thai hay sau khi con đã được sinh ra. Vé miễn phí cũng được kèm theo.



3 Nếu đã mang thai thì đi khám khoa sản phụ và kiểm tra sức khỏe định kỳ

***Bạn có thể sử dụng phiếu hỗ trợ**

Sổ tay này cần thiết cho ví dụ như khi khám sức khỏe khi đang mang thai hay sau khi con đã được sinh ra. Vé miễn phí cũng được kèm theo.



4 Thủ tục tiền trợ cấp một lần sinh con nuôi con

(Ban lương hưu bảo hiểm quốc dân trung tâm hành chính quận hoặc là nơi làm việc)

Một phần (390 ngàn yen/420 ngàn yen) của số tiền cần thiết cho việc sinh con sẽ được bảo hiểm sức khỏe chi trả cho bệnh viện.



5 Tham gia vào lớp học tập cha mẹ – người mẹ

(Trung tâm hành chính quận)

***Miễn phí**

Học về sinh con, nuôi dạy con.



6 Sinh con

Tại Nhật Bản thì bạn sẽ nhập viện vào bệnh viện khoảng 5 ngày. Những thứ cần thiết để nhập viện thì chúng ta hãy xác nhận với bệnh viện để chuẩn bị sớm.



2 Những việc cần làm sau khi sinh con xong I

Phần thủ tục

7 Giấy khai sinh

(Ban cư dân trung tâm hành chính quận)

Trường hợp ra đời ở Nhật Bản thì nộp "Giấy khai sinh" cho trung tâm hành chính quận trong vòng 14 ngày kể từ khi em bé sinh ra. Cần có giấy chứng nhận ra đời.



*Trường hợp ra đời ở nước ngoài thì nộp giấy khai sinh trong vòng 3 tháng.

8 Gia nhập bảo hiểm sức khỏe

(Ban lương hưu bảo hiểm quốc dân trung tâm hành chính quận hoặc là nơi làm việc)



9 Phụ cấp nhi đồng

(Ban phúc lợi y tế trung tâm hành chính quận)

"Phụ cấp nhi đồng" được cấp cho người bảo hộ của trẻ em từ 0 tuổi tới học sinh trung học cơ sở sống trong nước Nhật. (Năm 3 lần: Tháng 2, tháng 6, tháng 10)



10 Chăm sóc y tế trẻ em

(Ban phúc lợi y tế trung tâm hành chính quận)

Khi con phải tới cơ quan y tế ở trong tỉnh, số tiền bạn phải tự mình chi trả sẽ ít đi bằng cách đưa ra "Thẻ chứng nhận bảo hiểm sức khỏe" và "Thẻ chứng nhận chăm sóc y tế trẻ em".



11 Thủ tục tại đại sứ quán – cục xuất nhập cảnh



*Trường hợp ra đời tại Nhật Bản thì nộp đơn xin cho phép lưu trú cho em bé trong vòng 30 ngày sau khi sinh.

*Trường hợp cả cha lẫn mẹ đều là quốc tịch nước ngoài thì lấy quốc tịch cho em bé tại đại sứ quán (lãnh sự quán) mỗi nước.

- 1 Trường hợp cần có thông dịch tại thủ tục nói trên thì xin hãy xin tư vấn với hạn chót là trước 1 tuần.
- 2 Chúng tôi đang thực hiện các buổi tư vấn miễn phí "Thủ tục nhập cảnh, tư cách lưu trú, quốc tịch v.v...", "Pháp luật", "Tư vấn tâm lý" dành cho người nước ngoài mỗi thứ 1 lần hàng tháng.
- 3 Chúng tôi cũng thực hiện việc đưa ra lời khuyên về việc học tiếng Nhật hay lớp học tiếng Nhật có giữ trẻ nhỏ
- 4 Ngoài ra, khi bạn có chuyện rắc rối hay việc không hiểu thì xin đừng ngại ngần liên hệ tới địa chỉ ghi bên phải.

3

Những việc cần làm sau khi sinh con xong II

Phần sức khỏe

12 Khám sức khỏe trẻ 1 tháng tuổi & kiểm tra y tế của người mẹ

Chúng tôi sẽ xác nhận sự phát triển hay sức khỏe của em bé, trạng thái phục hồi của người mẹ tại bệnh viện mà bạn đã sinh con.



13 Tới thăm em bé *Miễn phí

Y tá sức khỏe cộng đồng v.v... của trung tâm hành chính sẽ tới thăm trong vòng 4 tháng sau sinh. Bên cạnh việc xác nhận tình hình phát triển của em bé, chúng tôi còn lắng nghe tình hình sức khỏe hay những việc đang gặp rắc rối v.v... của người mẹ.



14 Tiêm chủng

Bạn sẽ mang phiếu dự chẩn và sổ tay sức khỏe mẹ con tới bệnh viện (khoa trẻ nhỏ v.v...) và nhận tiêm chủng.

*Có tiêm chủng định kỳ (miễn phí) và tiêm chủng tùy ý (có thu phí).
*Về lịch trình tiêm chủng thì xin hãy xin tư vấn với bệnh viện hay trung tâm hành chính quận



15 Kiểm tra sức khỏe trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ (khoa trẻ nhỏ v.v... và khoa nha)

***Bạn có thể sử dụng phiếu khám bệnh**

- Kiểm tra sức khỏe trẻ 4 tháng tuổi
- Kiểm tra sức khỏe trẻ 7 tháng tuổi
- Kiểm tra sức khỏe trẻ 1 năm 6 tháng tuổi
- Kiểm tra sức khỏe khoa nha trẻ 1 năm 6 tháng tuổi
- Kiểm tra sức khỏe trẻ 3 tuổi
- Kiểm tra sức khỏe khoa nha trẻ 3 tuổi



4

Cho tới trước khi nhập học trường tiểu học

16 Lớp học tập nuôi dạy con v.v...

Tại trung tâm hành chính quận hay trung tâm cộng đồng v.v... thì chúng tôi đang tổ chức lớp học tập nuôi dạy con, tư vấn mọi thứ về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, lớp học dinh dưỡng v.v...



- *Sử dụng như là nơi cha mẹ và con có thể chơi chung
- Phòng tiếp xúc thân mật cha mẹ con cái của trung tâm hành chính quận v.v... (miễn phí)
 - Quảng trường giao lưu tiếp xúc thân mật nuôi dạy con Kosodate Fureai Koryu Puraza (có thu phí)
 - Có Tòa nhà của trẻ em Kodomonoyakata (có thu phí) v.v...

17 Đi học trường trông giữ trẻ (Ban phúc lợi y tế trung tâm hành chính quận)

Trường hợp không thể thực hiện chăm sóc con cái tại nhà ví dụ như người bảo hộ làm việc sau khi sinh con thì bạn có thể gửi con vào "trường (nhà) mẫu giáo". Chúng ta hãy liên lạc sớm với trung tâm hành chính quận.



*Bạn cũng có thể tham quan trường trông giữ trẻ (mẫu giáo). Xin hãy liên lạc trực tiếp tới trường trông giữ trẻ (mẫu giáo) mà bạn mong muốn.

18 Đi nhà trẻ (mỗi nhà trẻ)

Trẻ em đã được 3 tuổi mà đang không đi học ở trường trông giữ trẻ có thể đi "nhà trẻ" kể từ ngày ra đời cho tới trước khi nhập học trường tiểu học. Trẻ em có thể làm quen với sinh hoạt tập thể hay xã hội Nhật Bản trước khi vào trường tiểu học.



19 Nhập học trường tiểu học

(Ban phúc lợi y tế trung tâm hành chính quận)

Trẻ em quốc tịch nước ngoài thì xin hãy nộp cho Ban cư dân "Đơn xin vào học trường học giáo dục bắt buộc". (Trường hợp có phiếu cư dân ở trong thành phố ngày 1 tháng 9 hiện tại thì sẽ được gửi tới bằng bưu điện)



*Trẻ em cần hướng dẫn tiếng Nhật hay hỗ trợ vào học thì xin hãy tư vấn với Ủy ban giáo dục.

Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế Kitakyushu

Trung Tâm Thông Tin Người Nước Ngoài

☎ 093-643-5931

☎ 080-6445-2606

Phát hành: (Công ích) Hiệp hội giao lưu quốc tế Kitakyushu

Thời gian mở cửa: 9:00 – 17:30

Ngày đóng cửa: Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm và đầu năm (12/29 – 1/3)

Email: kia@kitaq-koryu.jp URL: <https://www.kitaq-koryu.jp/>

แผนสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตรสำหรับชาวต่างชาติ

1 ตั้งแต่ตั้งครรภ์จนกระทั่งคลอดบุตร

1 ตรวจสอบการตั้งครรภ์ที่โรงพยาบาล (มีค่าใช้จ่าย)



2 ขอรับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (แผนกสวัสดิการสุขภาพ ณ ที่ว่าการอำเภอ) สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กนี้จำเป็นสำหรับการตรวจสอบสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร มีบัตรตรวจสุขภาพแนบมาในเล่มด้วย



3 เมื่อตั้งครรภ์แล้วเข้ารับการตรวจครรภ์และตรวจสุขภาพเป็นระยะที่แผนกสูติรีเวช ***สามารถใช้บัตรลดหย่อนค่าตรวจสุขภาพได้** ดัดสันใจว่าจะคลอดที่ไหนและจองคลอดตั้งแต่ระยะเริ่มตั้งครรภ์



4 ยื่นคำร้องขอรับเงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายในการคลอดและเลี้ยงดูบุตร (แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติและเงินบำนาญ ณ ที่ว่าการอำเภอหรือที่ทำงาน) ประกันสุขภาพจะจ่ายเงินที่จำเป็นสำหรับการคลอดบุตรส่วนหนึ่ง (390,000 เยน/ 420,000 เยน) ให้แก่โรงพยาบาล



5 เข้าร่วมชั้นเรียนแม่และผู้ปกครอง (ที่ว่าการอำเภอ) ***ไม่เสียค่าใช้จ่าย** เรียนรู้เรื่องการคลอดและเลี้ยงดูบุตร



6 การคลอดบุตร
ในญี่ปุ่นจะอยู่โรงพยาบาลประมาณ 5 วัน ขอให้ตรวจสอบสิ่งจำเป็นที่ต้องใช้ในโรงพยาบาลและเตรียมไว้ให้พร้อมเสียแต่เนิ่นๆ



2 สิ่งที่ต้องทำหลังคลอด I การยื่นเรื่อง

7 แจ้งเกิด (แผนกประชากร ณ ที่ว่าการอำเภอ) กรณีกเกิดในญี่ปุ่นให้ยื่น "แจ้งเกิด" ณ ที่ว่าการอำเภอภายใน 14 วันหลังคลอดและต้องใช้สูติบัตร



*กรณีกเกิดในต่างประเทศให้ยื่นแจ้งเกิดภายใน 3 เดือน

8 ทำประกันสุขภาพ (แผนกประกันสุขภาพแห่งชาติและเงินบำนาญ ณ ที่ว่าการอำเภอหรือที่ทำงาน)



9 เงินสงเคราะห์บุตร (แผนกสวัสดิการสุขภาพ ณ ที่ว่าการอำเภอ) "เงินสงเคราะห์บุตร" จะจ่ายให้แก่ผู้ปกครองของเด็กที่อาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นตั้งแต่แรกเกิดจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (มีละ 3 ครั้งในเดือนกุมภาพันธ์ มิถุนายนและตุลาคม)



10 การรักษาพยาบาลบุตร (แผนกสวัสดิการสุขภาพ ณ ที่ว่าการอำเภอ) เมื่อบุตรเข้ารับการรักษาน ณ สถานพยาบาลภายในจังหวัดให้แสดง "บัตรประกันสุขภาพ" และ "ใบรับรองการรักษาพยาบาลเด็ก" จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายลงได้



11 การยื่นเรื่องที่สถานทูตและสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง



*กรณีกเกิดในญี่ปุ่น ให้ยื่นคำร้องขออุปถัมภ์สำหรับทารกภายใน 30 วันหลังคลอด
*กรณีกเกิดในต่างประเทศและเป็นชาวต่างชาติ ให้ไปขอรับสัญชาติทารกที่สถานทูต (สถานกงสุล) ของแต่ละประเทศ


- 1 หากต้องการล่ามช่วยดำเนินการยื่นเรื่องดังกล่าวข้างต้น กรุณาปรึกษาล่วงหน้าอย่างน้อย 1 สัปดาห์
- 2 จัดให้คำปรึกษาฟรีสำหรับชาวต่างชาติเกี่ยวกับ "การเข้าประเทศ, การรับรองสถานภาพการพำนัก, การยื่นขอสัญชาติ ฯลฯ" "กฎหมาย" และ "การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา" เดือนละ 1 ครั้ง
- 3 เรายังให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนภาษาญี่ปุ่นและชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นพร้อมบริการฝากเลี้ยงดูเด็กด้วย
- 4 หากมีปัญหาหรือมีข้อสงสัยอื่นๆ สามารถติดต่อสอบถามตามเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ด้านขวาได้

3 สิ่งที่ต้องทำหลังคลอด II เรื่องสุขภาพ

12 ตรวจสอบสุขภาพทารกอายุ 1 เดือนและตรวจร่างกายคุณแม่
 ตรวจสอบสุขภาพและพัฒนาการของทารกและตรวจการฟื้นฟูร่างกายคุณแม่ ณ โรงพยาบาลที่คลอด




13 การเยี่ยมทารก *ไม่เสียค่าใช้จ่าย
 เจ้าหน้าที่อนามัยจากรัฐจะเข้าเยี่ยมทารกภายใน 4 เดือนหลังคลอด นอกจากเข้ามาตรวจดูพัฒนาการของทารกแล้ว ก็จะสอบถามเรื่องสภาพร่างกายของคุณแม่รวมถึงปัญหาต่างๆ



14 การฉีดวัคซีน
 นำไปตรวจสุขภาพเบื้องต้นและสมัครรับวัคซีนสุขภาพแม่และเด็กไปยังโรงพยาบาล (เช่น แผนกกุมารเวช) เพื่อรับการฉีดวัคซีน

*มีวัคซีนที่รัฐแนะนำให้ฉีด (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) และวัคซีนอื่นๆ (เสียค่าใช้จ่าย)
 *ปรึกษาเรื่องกำหนดการฉีดวัคซีนกับทางโรงพยาบาลหรือที่ว่าการอำเภอ



15 ตรวจสอบสุขภาพทารกและเด็กก่อนวัยเรียน (แผนกกุมารเวชและทันตกรรม)
 *สามารถใช้บัตรตรวจสุขภาพได้

- ตรวจสอบสุขภาพทารกเมื่ออายุครบ 4 เดือน
- ตรวจสอบสุขภาพทารกเมื่ออายุครบ 7 เดือน
- ตรวจสอบสุขภาพเมื่ออายุครบ 1 ปี 6 เดือน
- ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันเมื่อเด็กอายุครบ 1 ปี 6 เดือน
- ตรวจสอบสุขภาพเมื่อเด็กอายุครบ 3 ปี
- ตรวจสอบสุขภาพปากและฟันเมื่อเด็กอายุครบ 3 ปี



4 ก่อนเข้าโรงเรียนประถมศึกษา

16 ชั้นเรียนเลี้ยงดูเด็ก ฯลฯ
 มีการจัดกิจกรรมชั้นเรียนเลี้ยงดูเด็ก ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทารกและเด็กก่อนวัยเรียน ห้องเรียนโภชนาการ ฯลฯ ณ ที่ว่าการอำเภอและศูนย์ส่งเสริมกิจกรรมชุมชน



*เรามีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่และเด็ก
 a. ห้องสนทนาพิเศษกลุ่ม ณ ที่ว่าการอำเภอ (ไม่เสียค่าบริการ)
 b. ลานกิจกรรมแลกเปลี่ยนส่วนสัมพันธ์การเลี้ยงดูบุตร (เสียค่าบริการ)
 c. บ้านของเด็ก (เสียค่าบริการ)

17 เข้าสถานรับเลี้ยงเด็ก (แผนกสวัสดิการสุขภาพ ณ ที่ว่าการอำเภอ)
 กรณีที่ผู้ปกครองไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรที่บ้านได้เนื่องจากต้องไปทำงานหลังคลอด ฯลฯ สามารถฝากเด็กไว้ที่ "สถานรับเลี้ยงเด็ก" ได้ โดยควรปรึกษากับทางที่ว่าการอำเภอเสียแต่เนิ่นๆ



*สามารถขอเข้าสถานรับเลี้ยงเด็กได้ และโปรดติดต่อโดยตรงไปยังสถานรับเลี้ยงเด็กที่สนใจ

18 เข้าโรงเรียนอนุบาล (โรงเรียนอนุบาลแต่ละแห่ง)
 เด็กที่ไม่ได้เข้าสถานรับเลี้ยงเด็ก เมื่ออายุครบ 3 ปีแล้วสามารถเข้า "โรงเรียนอนุบาล" ได้ตั้งแต่ครบวันเกิดจนถึงก่อนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษา เด็กจะได้คุ้นเคยกับสังคมญี่ปุ่นและอาจอยู่กับผู้อื่นตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียนประถม



19 เข้าโรงเรียนประถมศึกษา (แผนกประชากร ณ ที่ว่าการอำเภอ)
 เด็กที่ไม่ได้ถือสัญชาติญี่ปุ่น ให้ยื่น "ใบคำร้องขอเข้าเรียนตามระบบการศึกษาภาคบังคับ" ที่แผนกประชากร (กรณีมีทะเบียนบ้านอยู่ในเขต ณ วันที่ 1 กันยายน เอกสารจะถูกส่งมาทางไปรษณีย์)



*เด็กที่ต้องการคำชี้แนะภาษาญี่ปุ่นหรือความช่วยเหลือด้านการเรียน กรุณาปรึกษาคณะกรรมการการศึกษา

★ ศูนย์ให้บริการข้อมูลชาวต่างชาติ สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติคิตะคิวชู มูลนิธิเพื่อสาธารณประโยชน์

☎ : 093-643-5931

☎ : 080-6445-2606

พิมพ์โดย : (มูลนิธิ) สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติคิตะคิวชู
 เวลาเปิดให้บริการ : 9:00 ~ 17:30 (ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์ในช่วงสิ้นปีและวันหยุดปีใหม่)
 Email: kia@kitaq-koryu.jp URL: https://www.kitaq-koryu.jp

ศูนย์แลกเปลี่ยนข้อมูลชาวต่างชาติ

外国人のママ・パパが困った！悩んだ！事例集

◎ジャージってなんのこと？ ママ：タイ人 パパ：日本人

小学3年生の娘が社会科見学に行くことになった。学校からのお知らせに、「服装はジャージ」と書いてあった。娘も私も、ジャージとはジャンパーのことだろうと思ったのだが、念のため、夫に確認したところ、運動着とのことだった。娘は危うく他の子と違う格好で登校するところだった。



◎子どもの言葉が遅くて……

ママ：モンゴル人 パパ：日本人

今、一番の気かりは2歳を過ぎた息子の言葉が遅いこと。私はモンゴル語で、夫は日本語で話しかけるため、息子が混乱するのだろうと思っていたが、周りの人から発達障害の可能性もあると言われ、区役所に相談に行った。専門家の先生によれば、障害の有無を判断するには年齢が早すぎるし、言葉の発達には個人差があるとのこと。特に、両親のどちらかが外国人の場合は、2つの言葉が同時に耳に入ってくるため言葉が遅くなる傾向にあるそうで、もう少し様子を見ることになった。



◎切符を買うのも一苦労 ママ：フィリピン人 パパ：日本人

来日した20年前は、日本語の案内標示しかなかった。とても困ったのが駅で切符を買う時。出掛ける時はいつも、夫に降りる駅名を紙に書いてもらい、駅でその紙と券売機の上の漢字とを一つずつ突き合わせながら切符を買った。今ならわからない言葉があってもスマホで簡単に調べられるが、昔は子どもを連れて出かける時でも重たい辞書を持ち歩かなければならず、ただでさえも、おむつやミルクで荷物が多いのに苦労した。



◎自分たちにとっては当たり前のことが……

ママ：インド人 パパ：インド人

娘は小学校の頃、母親よりも肌の色が黒いと同級生にいじめられたことがあった。色々な民族が暮らすインドでは、同じインド人といっても肌の色はさまざま。そのような環境で育った私たちは、そのことを「違い」とすら認識していなかったので、逆に驚いた。世界中には様々な人種がいて、それぞれ肌の色や身体の特徴が違うということを娘のクラスで説明させてもらったが、将来、日本がグローバル化する上で国際理解教育は欠かせないと思う。



◎日本での子育てはきびしい ママ：中国人 パパ：中国人

娘がまだ赤ちゃんの時に、バスで買い物に出掛けたことがあった。途中で娘の機嫌が悪くなり、一生懸命あやしても泣き止まずに困った。前の方の席に座っていた人たちが振り返ってこちらを見るので、いたたまれなくなり、途中でバスを降りた。中国だったら小さな子どもがぐずって泣いても、周りの人たちがみんなであやしてくれるのに……。





◎大学はお金がかかる！ ママ：インド人 パパ：インド人

日本では教育費がとても高い。高校まではほとんどお金がかからなかったので、大学に進学するのにこれほどお金がかかるとは思っていなかった。日本人は子どもが小さなうちから教育資金を積み立てたりするそうだが、自分たちは夫婦ともに外国人なので、そのような知識もなく、息子が大学に入学する時になって慌てた。

◎日中関係にハラハラ ママ：中国人 パパ：日本人

夫とは中国の大学で知り合い、10年前に結婚して、来日した。私自身はもともと日本語が出来たので困った経験はないが、娘が小学校に上がってからは、日中関係がこじれた場合に、中国人の血を引くという理由で娘がいじめられたりしないかと心配である。学校ではいじめの話もよく聞くので、テレビで中国の悪いニュースが流れると不安になる。



原材料名
野菜、
玄米(国産)
砂糖、食塩、
脱脂粉乳



◎漢字が読めたら…… ママ：ベトナム人 パパ：ベトナム人

娘が赤ちゃんの頃、レトルトの離乳食が便利そうなので使いたかったが、漢字が読めないで、原材料の表示を見ても何が入っているのかがわからず、一度も買うことができなかった。自分で作った離乳食は保存がきかないため、娘にはいつも家で食事をさせたが、外出先で日本人のお母さんが小瓶に入った離乳食を子どもに与えているのを見て、とてもうらやましく思った。

◎せっかく日本に住んでいるのに ママ：カナダ人 パパ：アメリカ人

スーパーに行くと、新発売のものや、いつもと違うものが買いたいと思うのだが、結局、いつも買っている商品を選んでしまう。しょうゆもいろいろな種類があるが、どんな風にかがわからない。魚も母国より種類が多くて興味をそそられるが、調理法がわからないため、選ぶのは母国でなじみのあったサーモンや鰯ばかり。日本に来て15年になるのに残念。



◎日本語が少しできるために ママ：タイ人 パパ：日本人

役所の窓口では、私が日本語を話せるとわかると、否応なしに日本語で説明をする。しゃべるスピードが速かったり、内容が複雑だったりすると、実はほとんどわからない。説明されてもよく理解できていないので後になって問題が起こる。窓口の人からは「説明した」と責められるが、私が悪いのだろうか？

◎誰に相談すれば？ ママ：ベトナム人 パパ：ベトナム人

北九州市で働く同国人の夫と結婚し、来日した。日本語はベトナムで少し勉強したが、来日してみると私の日本語はほとんど通じなかった。普段の外出は近くのスーパーに買い物に行く程度。夫は仕事で帰りが遅いため、ほとんど丸一日を、自宅で一人きりで過ごす。日本語教室に行きたい気持ちもあるが、バスの乗り方すらわからない。母国語で思いっきりおしゃべりができる友達もほしいが、どんなふうに知り合えばいいのかわからない。最近は、涙がこぼれることも多い。



A collection of the struggles of foreign mums and dads in Japan

◎ What is a “jersey” ?...

My daughter a third year elementary school student was scheduled to go on a school trip. The notification from the school said that students were to wear a “jersey” for the visit. Neither I nor my daughter knew what they meant by “jersey”, but I figured they were saying to wear a jumper. Just in case, I checked with my husband ahead of time, and to my surprise found out that it was referring to a full sportswear track suit. I narrowly avoided sending my daughter on the trip in completely the wrong clothes.



◎ Why can't my child speak?...

The thing I am most worried about at the moment is that my two year old son is still unable to speak. I speak to him in my native language and my husband speaks to him in Japanese; we are worried this might have confused him. This summer, we visited my hometown as a family; it's the first time we have been back in a while. My husband had to return to Japan early due to his work, however, I and my son were able to spend the whole summer at home with my parents. I thought under these circumstances my son would surely start speaking, but he is still unable to speak either Chinese or Japanese. Worried that he may be suffering from a developmental disorder, I went to the ward office to consult with a specialist. According to the specialist my son is still too young for them to be able to judge as to whether or not he has this kind of disorder, and the age at which a child learns to speak varies from individual to individual. Furthermore, they informed me that there is a tendency for children whose parents speak two or more languages to be slower in developing the ability to speak. For now, I have decided to wait and watch to see how things go.



◎ How can buying a ticket be this difficult...

It was quite a while ago, but when I first arrived in Japan there was no *romaji* or English written on signs. One thing I really struggled with was buying tickets at the train station. The names for all the stations on the ticket machine were written in *kanji* characters, so every time I wanted to go out I would have to ask my husband to write the name of the station on a piece of paper for me and play a game of matching the name he had given me with the one on the screen. Nowadays, if there is a word you don't know you can easily look it up on your smartphone, but back then when I used to take my children out with me I would have to carry a dictionary around everywhere. Already worn down by the heavy burden of carrying nappies and milk, this was just another weight on my shoulders.



◎ Things that we consider to be the norm...

My daughter takes after her father, and her skin is noticeably darker than mine. When she was in elementary school, for some reason the other students started teasing her about her skin colour being different to mine. I am originally from India. Where I am from many people of various ethnicities live together and you see people with all sorts of skin tones. As a family raised in that kind of environment, we had never even considered the idea of people being different because of their skin colour, and found ourselves shocked by this attitude in Japan. I spoke to my daughter's tutor and we arranged for the school to hold a class teaching the children that the world is made up of many different people and many different races, everyone with different faces and different colours of skin. I think in the future as Japan becomes ever more global that this kind of education aimed at international understanding is a must.



◎ It's difficult to raise children in Japan...

When my child was still a baby, there was one time when I went shopping somewhere a little far from home. On the way my baby became upset and started crying, failing to stop no matter how much I cradled them and leaving me at a loss as to what to do. The people in the seat in front kept turning around and staring at me; I felt too ashamed to stay on the bus. Despite being miles away from our destination, I got straight off the bus. In China if there is a young child crying in a shop or on the bus, the surrounding people come to help cradle them until they stop crying. Japanese people are harsh on both parents and children alike.





◎ Going to university is expensive!...

Tuition fees in Japan are very expensive. Since education had been more or less free until senior high school I had assumed that it wouldn't cost that much to go to university either. Apparently, Japanese parents put together savings for their child's education from a very young age, but we are both parents from abroad and with no knowledge of this we were caught off guard when it came time for our daughter to progress to university. Now, in order to pay the tuition fees for both of our daughters even I have also had to start working again.

◎ Sino-Japanese relations - life on tenterhooks...

I met my husband during our student days when he was studying abroad in China. We got married and moved to Japan. I have always been able to speak Japanese so there was never really anything I struggled with in regards to everyday life, but since my daughter has entered elementary school I am always terribly worried that due to the Chinese blood in her veins that she may be bullied during times of tension in Sino-Japanese relations. I often hear stories of this kind of bullying. My daughter is a mild-mannered girl, but I can't help but worry when I see news about China on the TV in Japan.



◎ If only I could read *kanji*...



When my daughter was still a baby I had heard about the conveniences of weaning children onto ready-made baby food. I wanted to try it out but since I could only read *hiragana* the basic Japanese phonetic alphabet and not the fully fledged *kanji* characters, I was unable to figure out what ingredients were in the food and ended up never buying it. Since home-made baby food can't be stored for long I always made sure to feed my baby at home, but when I left the house and saw Japanese mothers feeding their babies the ready-made baby-food I couldn't help but feel jealous of them.

◎ I want to make the most of living in Japan but...

When I go to the supermarket I always want to try new products that I see on the shelves, but always end up purchasing the products I am used to and always buy. There is dark soy sauce and light sauce but I don't know the difference between them and their different uses so I always just buy the same brand. Compared to my home country Japan has such a vast array of fish available to buy, they always pique my interest but I wouldn't know where to start when it comes to cooking them. It's been 15 years since I've come to Japan, but still the only fish I buy at the supermarket are the salmon and sardines that I am used to from my own country.



◎ Just because I speak a little Japanese...

When I go to the counter at the ward office as soon as they realize I can speak a little Japanese, whether I like it or not that start explaining away in the language. To tell the truth whether the speed they are speaking at is too fast, or the content of what they are explaining is too complicate, I can barely understand any of what they are saying. They explain things without checking that the other side has really understood, and it is thereafter that problems start to occur. The workers at the counter blame me saying that they explained it to me already, but am I really at fault here?



◎ Who can I turn to?...

My relatives introduced me to a guy, also from Vietnam, who I ended up getting married to. After we got married I moved to where he worked, here in Kitakyushu. I had studied Japanese a little, but when I actually came to Japan for the first time nobody understood my Japanese. I mostly only leave the house to go shopping at the nearby supermarket. My husband normally comes home late because of his work, and I spend most of the day home alone. I want to go out and study Japanese but I don't even know how to catch the bus here in Japan. I want friends from my own country, but I don't know how to make the connections. These days there are few days that go by where I am not in tears.



A collection of the struggles of foreign mums and dads in Japan

外国人爸爸、妈妈的困难和烦恼！ 相关事例

◎「ジャージ」(运动服) 是什么？

前几天，小学3年级的女儿要去进行社会实践学习时，学校的通知书里写着穿「ジャージ」去。女儿和我都不知道「ジャージ」到底是什么，心想一定是指夹克「ジャンパー」。但以防万一，还是跟丈夫确认了一下，原来是指运动服。险些让女儿穿着和其他同学不同的衣服去。



◎孩子说话晚

2岁多的儿子还不开口说话，这是我现在最担心的事。和孩子说话时，我用我自己的母语汉语、丈夫用日语，我一直想这可能是致使孩子发生混乱而迟迟不说话的原因。今年夏天，我们一家三口一同回到了阔别已久的中国。丈夫因为工作关系提前返回了日本，我和孩子们暑假一直住在姥姥家，心里非常期待儿子能开始说话，但他还是汉语和日语都没有说。那之后，我担心会不会是发育问题，就去区役所向专家进行了咨询。据专家说，语言发育上存在个人差，是不是发育障碍现在判断尚早，且如果父母的一方是外国人时，会因同时听到两种语言而出现语言发育较缓慢的倾向，所以需要再观察一段时间。



◎买票都困难

说起来已经是很久以前的事了。刚来日本时，各种广告牌上都没有罗马字和英语标记，特别感到困难的是在车站买票时，售票机上的站名只有汉字，出门时总是让丈夫将下车时的站名写在纸上，将纸上写的汉字和售票机上的字一个一个对照来买票的。现在，有不知道的日语时可以用智能手机来查，但以前带孩子出门的时候，光是尿布和奶粉等行李就很重，但还必须要携带字典去才行。



◎对我们来说是理所当然的事，但……

女儿长得很像父亲，和我相比她的肤色比较黑。她小学时曾被同学欺负说：“你为什么比自己的妈妈黑呀！”在多民族共生的印度，即使是同为印度人大家也肤色各异，在那样的环境下长大的我们，决不会对肤色不同而认为有什么区别，反倒是吃了一惊。于是我们便请老师向同班同学们说明一下：世界上有很多人种，他们有不同的肤色和外表特征。希望将来日本在推进国际化的进程中，千万不要忘记进行相互理解的国际教育。



◎在日本抚养孩子好难！

孩子很小时，有一次我带他坐公共汽车到比较远的地方去买东西，途中他突然耍起性子来，怎们哄都一直哭。那时，坐在我们前边的人都不停回头看，让我无地自容只能在还未到达目的地就先下车了。如果是中国国内，小孩子在公共汽车或店铺里耍性子哭闹的话，周围的大人们都会帮着哄孩子。但在日本，周围的人对孩子和其父母却非常的刻薄。





◎大学需要很多钱!

日本的教育费真是很贵。到高中几乎都没有花多少钱，没想到进大学后需要这么多钱。日本人的话，在孩子很小时就开始积攒学费。但因为我们夫妻同为外国人没有任何这方面的日本常识，所以女儿上大学时真是慌了。现在，我为了赚2个女儿的教育费也在外面打工。

◎因日中关系而提心吊胆

我和丈夫是在大学里相识的，他是我们大学的日本留学生，结婚后我们俩一起回到了日本，因为自己本来就会日语，所以在日本的日常生活中并没有感到太多的不便。但是，孩子上小学以后，每当中日关系发生问题时，就会非常担心孩子会不会因为有中国血缘而被欺负。在日本，常常听说学校里有受欺负的孩子的事，我女儿是个非常老实的孩子，所以每当看到电视里播出针对中国的负面新闻就会觉得不安。



原材料名

野菜、
玄米(国産)
砂糖、食塩、
脱脂粉乳



◎会读汉字的话

女儿很小的时候，听说成品的断奶食物很方便，所以自己也想买来试一下，但因为当时我只会读平假名，看不懂所标示的原材料名，所以最终一次也没有买过。因为自制的断奶食不能长时间保存，所以总是让孩子在家吃饭。每当在外面看到日本的妈妈喂孩子吃瓶子里的断奶食，我都会非常地羡慕。

◎难得住在日本

每当去超市时，我都想买一些新上市的或和平时不一样的商品，但结果总是买那些曾买过的东西。酱油也有重口味、淡口味等各式各样的品种，但因为不知道该怎么用所以总是买相同的牌子。比起母国日本的鱼可真是种类甚多，都想尝尝看，但因为不知道该怎么做而放弃。已经来日本15年了，结果还是只选些和母国一样的三文鱼或沙丁鱼。



◎为了学会一点儿日语

在市役所窗口办理手续时，如果日本人觉得我会日语的话，就不管我同意与否全用日语进行说明。当语速很快或是内容复杂时，实际上我几乎都听不懂。虽然给我说明了但因我没能理解，所以过后往往会发生问题，窗口的人会责备地说：“已经说明了。”那是我的错吗？

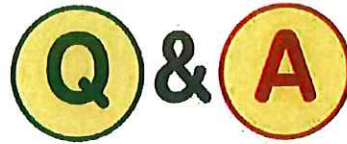
◎有能咨询的人吗？

经亲戚的介绍和同为越南人的老公结婚，并来到了他工作的北九州市。来之前学了一点儿日语，但来日本以后发现自己的日语几乎就不通，平时的外出只局限在到附近的超市买东西而已。老公他每天都工作到很晚，1整天几乎都是我1个人度过。自己也非常想去学日语，但因为连公共汽车的坐法都不知道所以只好放弃。我非常想和来自越南的人交朋友，却不知道怎样才能联系上。最近我常常会因为情不自禁地落泪。



こんなときは？

よくある相談



Q1

日本に友達がいません。日本語にも自信がありません。主人も仕事が忙しいのでいつも帰りが遅くて、子どもと二人だけで家にいるととても不安です。



A1

お子さんと一緒に「ママとパパのための日本語教室」に来てみませんか？日本語の勉強をしながら、子育て中の外国人ママやパパと友達になったり、日本のいろいろなことを教えてもらったりできます。詳しくはこちらをご覧ください。↓

<https://www.kitaq-koryu.jp/japanese/classroom/kia/>



Q2

産婦人科や小児科に行くときに、うまく日本語で説明ができません。それにお医者さんが言っていることもよく分からないのですが、聞き返すのも恥ずかしいから困ることがあります。



A2

北九州国際交流協会では、病院で通訳をしてくれる医療通訳者の派遣を行っています。料金は基本的に無料（有料の場合もあります）ですが、病院の承諾がないと派遣できないので、病院に行く5日前までに予約をしてください。

また、保育所や幼稚園の見学や、学校の保護者面談、赤ちゃん訪問、その他、役所での手続きなどについては、行政通訳者の派遣もできます。料金は無料です。必ず5日前までに予約をしてください。ただし、買物、入国管理局や警察などの専門的な知識が必要な通訳、保育所・幼稚園生活での日常的な子どもへの通訳、家族間でのプライベートな通訳などには派遣できません。



Q3

自分は母親・父親としてダメな気がして子どもに申し訳なく思っています。何も無いのに涙が出てきたり、子どもに怒鳴ったりしてしまうこともあります。料理も洗濯も掃除もなにひとつできていない自分が情けないです。



A3

子育てをしていると、横になってぐっすり眠ることができなかったり、トイレを我慢することもありますよね。これまでとは違って、自分のペースで生活できなくなるので、心や体がついていけなくなるのも当然です。

北九州市では、子どもが生まれたら、保健師等が訪問し、子どもの健康状態、子育てや産後の生活等について相談に応じています。保健師さんは、妊娠中から子育て中の間に、何か悩んだり分からない時に相談にのってくれる専門家です。対応は日本語のみですが、もちろん通訳もつけられます（⇒Q2参照）。

また、臨床心理士による心理カウンセリングを無料で受けることもできます。カウンセリングは、問題が深刻になる前に心を元気にしていくための場でもあります。自分の悩みはたいしたことないから…と遠慮する必要はありません。

どちらも、まず外国人インフォメーションセンターにご相談ください。どうすれば自分らしく子育てをしているか、相談員と一緒に考えましょう。秘密は守ります。



Q4

仕事をしたいと思っていますが、子どもを何歳から預けることができるのか、保育所は幼稚園とどう違うのか、どこに申し込んだらいいのかわかりません。仕事の探し方や、市営住宅の申し込み方、在留資格の変更のことなど分からないことがたくさんあります。



A4

分からないことは気軽に外国人インフォメーションセンターにお尋ねください。国籍・日本語力・在留資格などに関わらず、どんな方でも無料でご利用いただけます。対応時間内であれば、予約はいらないのでいつでもご連絡ください。弁護士や行政書士など専門家による相談会もあります。秘密は守ります。



★北九州国際交流協会

電話: **093-643-5931**

メール: kia@kitaq-koryu.jp

曜日: 月曜～土曜

(日・祝日・年末年始は休館)

時間: 9:00～17:30

★ワンストップインフォメーションセンター

電話: **080-6445-2606**

メール: helpdesk@kitaq-koryu.jp

曜日: 月曜～金曜

(土日・祝日・年末年始は休館)

時間: 9:00～16:00

What Should I Do? FAQ

Q1

I have no friends in Japan and I can't speak Japanese well. My husband is busy with work and comes home late, so it's just me and the two kids at home. I'm worried what to do if something happens.



A1

Why not come along with your kids to our Japanese Classroom for Mums and Dads? You can study Japanese, make friends with other parents from overseas raising children in Japan and learn lots about Japan too.

Please refer here for more details ↓

<https://www.kitakyu-jp/japanese/classroom/kia/>



Q2

When I visit the doctors, I can't explain things very well in Japanese. I don't really understand what the doctor is saying either, and it's embarrassing to keep asking them to repeat themselves. I don't know what to do.



A2

The Kitakyushu International Association KIA offers a medical interpreter dispatch service. In general we can dispatch interpreters to hospitals for free (there may be a small fee in some cases), however we require the hospitals permission to do so. Please make a reservation with us at least 5 days in advance.

We also dispatch administrative interpreters who can interpret for you for visiting kindergartens and nurseries for a tour, parent-teacher conferences at school, baby check-up visits by nurses, and other administrative procedures. The service is free of charge. Please make a reservation with us at least 5 days in advance. We cannot dispatch our interpreters for cases that require specialist interpretation e.g. immigration and police issues; general interpretation at kindergartens and nursery's; and interpretation for private purposes e.g. shopping or interpretation between family members.



Q3

I think I am a terrible parent and feel bad for my child. I'm always crying and getting angry at my kids for no reason. I can't even cook, clean nor do the laundry. I'm useless.



A3

Raising a child is difficult especially in a foreign country. You can't do things at your own pace and it puts a burden on your physical and mental health. The City of Kitakyushu is here to help with post-natal nurse visits to check up on the health of you and your baby. If you have anything you are worried about, don't hesitate to ask them. They are specialists who can provide you with help and support throughout your pregnancy and after childbirth. Whilst they can only speak Japanese, we can organize for an interpreter to accompany them (See Q2).

If you are worried about your mental health or want to receive counselling, we offer psychological counselling for free with a clinical psychologist.

There is nothing to be ashamed about, so if you feel that you need help come and consult with us as soon as possible.

If you need help with any of the above come and find us at the KIA Foreigner Information Center. All consultations are confidential.



Q4

I want to find a job, but I'm not sure from what age I can put my child in day-care, what the differences between nursery schools (*Hoikuen*) and kindergartens (*Youchien*) are, or where I should even apply. I don't know how to look for a job in Japan, I want to apply for city housing but don't know how and I need to change my visa but don't know what to do.



A4

You can consult with us about anything at the KIA Foreigner Information Center. Regardless of nationality, Japanese ability or visa anybody can consult with us for free. As long as you call us or come along during our opening hours, you don't even need a reservation. We can also help you find professional help with lawyers, public notaries and other experts. All consultations are confidential.



★ **Kitakyushu International Association**

TEL: **093-643-5931**

Email: kia@kitaq-koryu.jp

Open: Mon~Sat 9:00~17:30

Except National Holidays,

New Year Holidays(12/29~1/3)

★ **Information Center for Foreigners**

TEL: **080-6445-2606**

Email: helpdesk@kitaq-koryu.jp

Open: Mon~Fri 9:30~16:00

Except National Holidays,

New Year Holidays(12/29~1/3)

经常有的咨询

Q & A

Q1

在日本没有朋友。对于自己的日语没有自信。丈夫的工作也很忙，经常回家很晚，总是只有自己和两个孩子两个人在家心里很是不安。



A1

您和孩子一起来[妈妈和爸爸的日语教室]怎么样?在学习日语的同时,可以和育儿中的外国国籍的妈妈或者爸爸成为朋友,可以和她们学习到很多关于日本的知识。

详情请见此 ↓

<https://www.kitaq-koryu.jp/japanese/classroom/kia/>



Q2

去妇产科或者小儿科就医时,不能很流利地使用日语说明自己的状况。并且医生所说的内容也不是很清楚,更不好意思让医生再重复说一遍。为此很困扰。



A2

目前北九州交流协会有向医院派遣医疗翻译者。基本上是免费的(也有的情况收费),因为没有医院的许可是不可以使用医疗翻译,所以最迟是在去医院就医的5日前,请预约医疗翻译。

并且,在参观保育所或者幼儿园、学校的家长会、看访婴儿、或者其他在区役所办手续时,也可以派遣行政翻译者。是免费的。最迟要在5日之前预约。但是,购物、去入国管理局或者警察局等需要专业性知识的翻译以及在保育所或者幼儿园给孩子做普通日常的翻译、或者家庭成员之间的比较隐私的翻译,是不可以申请使用行政翻译的。



Q3

有时候会出现觉得自己作为母亲，父亲不行，感到对不起孩子。有时候还不为什么却情不自禁地流起眼泪来，责备孩子。连做饭菜，洗衣服和打扫房屋的事也做不好，感到自己很无能的情况。



A3

在育儿期间，有时候会出现不能横躺着休息或睡熟，不能常去厕所的情况。这是由于现在和以前生活大有不同，不能以自己的步调生活，心情和身体跟不上变化而出现的症状。

在北九州生完孩子后，保健师等专职人员会进行家访，您可以对婴儿的健康状态，育儿或产后生活等进行咨询。当您在怀孕和育儿期间中，遇到有什么不明白的地方或有烦恼的事项时，保健师可以从专家的观点来为您提供帮助。咨询用日语进行，当然也可以派遣翻译。请参照 2

另外，还可以免费接受临床心理士的心理咨询。心理咨询是为了在问题变得严重之前，帮助解决或减轻您心情低落的地方。无论您的烦恼大小，请不要客气随时前来咨询。

首先请向外国人咨询中心问询。让我们咨询员和您一起考虑怎样做好自己理想的育儿。我们严守秘密。



Q4

想工作，不过不知道从几岁起可以开始托儿，不明白保育园与幼儿园的不同之处，在哪里申请才好。不明白找工作的方法，怎样申请市营住宅，不懂在留资格变更手续等。



A4

如有上列不明白的事情，请随时向外国人咨询中心问询。无论您的国籍，日语水平，在留资格如何，皆能免费利用我们的服务。如在工作时间内，请随时向我们联络，不需预约。还有由律师，行政书士等专家的咨询会。我们严守秘密。



有关上述面对外国人士咨询，日语教室，派遣翻译等事项，请向以下各处问询。

★北九州国际交流协会

电话: 093-643-5931

电子邮件: kia@kitaq-koryu.jp

日期: 周一~周六 (节假日、年末年初休息)

时间: 9:00~17:30

★外国人咨询中心

电话: 080-6445-2606

电子邮件: helpdesk@kitaq-koryu.jp

日期: 周一~周五 (节假日、年末年初休息)

时间: 9:30~16:00

Lúc này thế này thì?

Q & A Tư vấn thường gặp

Q1 Tôi không có bạn ở Nhật. Tôi cũng không tự tin với tiếng Nhật. Chồng tôi cũng bận việc nên lúc nào cũng về nhà muộn nên khi ở nhà với con chỉ có hai người thì tôi rất lo lắng.



A1 Bạn có muốn thử tới "Lớp học tiếng Nhật cho ba và mẹ" cùng với con bạn không? Bạn có thể trở thành bạn bè với bố hay mẹ người nước ngoài đang nuôi con hay được chỉ cho nhiều kiến thức khác nhau về Nhật Bản trong lúc vừa học tiếng Nhật.

Mọi chi tiết xin hãy xem ở đây. ↓

<https://www.kitakyu-jp/japanese/classroom/kia/>



Q2 Khi đi tới khoa sản phụ hay khoa trẻ em thì tôi không thể giải thích tốt bằng tiếng Nhật. Thêm nữa, tôi cũng không hiểu rõ những điều mà bác sỹ nói, việc hỏi lại cũng làm tôi xấu hổ nên có khi tôi gặp rắc rối.



A2 Tại Hiệp hội giao lưu quốc tế Kitakyushu thì chúng tôi thực hiện việc phát cử thông dịch viên y tế, người sẽ giúp thông dịch tại bệnh viện. Tiền phí thì về cơ bản là miễn phí (cũng có trường hợp thu phí) nhưng nếu không có sự đồng ý cho phép của bệnh viện thì không thể cử đi được nên bạn hãy hẹn trước với hạn chót là 5 ngày trước khi đi tới bệnh viện.

Ngoài ra, đối với việc tham quan trường trông giữ trẻ hay trường mẫu giáo, buổi thảo luận người bảo hộ của trường học, việc ghé thăm trẻ sơ sinh, bên cạnh đó, các thủ tục tại trung tâm hành chính v.v... thì chúng tôi cũng có thể phát cử thông dịch viên hành chính. Tiền phí là miễn phí. Xin hãy nhất định đặt hẹn trước với hạn chót là trước đó 5 ngày. Tuy vậy, đối với việc mua sắm, thông dịch cần kiến thức chuyên môn như Cục quản lý xuất nhập cảnh hay cảnh sát v.v..., thông dịch cho trẻ em thường ngày trong sinh hoạt trường trông giữ trẻ, nhà trẻ, thông dịch riêng tư giữa các gia đình v.v... thì chúng tôi không thể phát cử.



Q3

Tôi nhận thấy bản thân không xứng đáng làm cha, làm mẹ và cảm thấy có lỗi với con. Cũng có khi không có chuyện gì mà nước mắt cứ trào ra hay lơ quát mắng con. Tôi cảm thấy thương hại bản thân không làm được bất kỳ việc gì dù là nấu ăn, giặt giũ hay dọn dẹp.

**A3**

Khi đang nuôi con thì cũng có khi không thể nằm xuống mà ngủ say hay phải nhin chuyện vệ sinh nhi? Cuộc sống sẽ khác với trước đây và không thể sinh hoạt theo nhịp của bản thân được nên tinh thần hay thể xác không theo kịp cũng là chuyện đương nhiên.

Tại thành phố Kitakyushu thì khi trẻ em được sinh, y tá sức khỏe cộng đồng v.v... sẽ ghé thăm và tư vấn nếu bạn cần về cuộc sống sau khi sinh, việc nuôi dạy con cái hay tình trạng sức khỏe của con bạn v.v... Y tá sức khỏe cộng đồng là những chuyên gia giúp tư vấn khi lo lắng hay không hiểu điều gì đó trong thời gian từ khi bạn đang mang thai tới khi đang nuôi dạy con cái. Hỗ trợ thì chỉ bằng tiếng Nhật nhưng tất nhiên thông dịch viên cũng được cử tới (⇒ tham chiếu Q2).

Ngoài ra, bạn cũng có thể nhận miễn phí tư vấn tâm lý bởi chuyên viên tâm lý lâm sàng. Tư vấn tâm lý cũng là nơi để làm cho tinh thần mạnh khỏe trước khi vấn đề trở nên nghiêm trọng. Bạn không cần phải ngại ngại rằng vì nỗi lo lắng phiền muộn của bản thân chẳng có gì to tát ...

Dù là thứ gì thì trước hết xin hãy liên hệ tư vấn với trung tâm thông tin người nước ngoài. Chúng ta hãy cùng suy nghĩ với tư vấn viên xem làm thế nào để có thể nuôi con theo cách riêng của bản thân. Chúng tôi sẽ giữ bí mật cho bạn.

**Q4**

Tôi đang muốn đi làm nhưng không rõ từ mấy tuổi thì có thể gửi trẻ, trường trông giữ trẻ và nhà trẻ khác nhau như thế nào, đăng ký ở đâu thì được. Có rất nhiều việc tôi không biết như cách tìm việc, cách đăng ký nhà ở do thành phố quản lý, việc thay đổi tư cách lưu trú v.v...

**A4**

Việc bạn không hiểu thì xin hãy thoải mái hỏi thăm tới trung tâm thông tin người nước ngoài. Bất kể quốc tịch, năng lực tiếng Nhật, tư cách lưu trú v.v..., quý vị nào cũng có thể sử dụng miễn phí. Nếu trong thời gian hỗ trợ thì không cần hẹn trước nên xin hãy liên lạc bất kỳ lúc nào. Có cả những buổi tư vấn bởi các chuyên gia như luật sư hay chuyên viên hành chính được chúng nhận. Chúng tôi sẽ giữ bí mật cho bạn.



Lúc như thế này thì? Q & A Tư vấn thường gặp

Việc đăng ký, liên hệ nói trên (phái cử thông dịch – lớp học tiếng Nhật – tư vấn cho người nước ngoài v.v...) thì như sau

★ **Hiệp hội giao lưu quốc tế Kitakyushu**

Số điện thoại: **093-643-5931**

Email: kia@kitaq-koryu.jp

Ngày: Thứ hai – Thứ bảy

(Chủ nhật, ngày lễ, cuối năm và đầu năm đóng cửa)

Thời gian: 9:00 ~ 17:30

★ **Trung tâm thông tin người nước ngoài**

Số điện thoại: **080-6445-2606**

Email: helpdesk@kitaq-koryu.jp

Ngày: Thứ hai – Thứ sáu

(Thứ bảy, chủ nhật, ngày lễ, cuối năm và đầu năm đóng cửa)

Thời gian: 9:30 ~ 16:00

คำถามที่มักพบบ่อย

Q & A

Q1

ไม่มีเพื่อนที่ญี่ปุ่น อีกทั้งยังไม่มั่นใจภาษาญี่ปุ่นของตัวเอง
สามีกลับบ้านเด็กตลอดเพราะงานยุ่ง กังวลมากเวลาที่อยู่บ้านกับลูกแค่สองคน



A1

ลองพาคุณลูกมาเข้าร่วม "ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่นเพื่อคุณแม่และคุณพ่อ" ด้วยกันดีไหมคะ
เรียนภาษาญี่ปุ่นไปด้วยแถมยังได้เพื่อนใหม่เป็นคุณพ่อคุณแม่ชาวต่างชาติที่กำลังเลี้ยงลูกเล็กพร้อมทั้งได้ความรู้เกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่นหลายๆ
กรุณาตรวจสอบนี้สำหรับรายละเอียด ↓

<https://www.kitay-koryu.jp/japanese/classroom/kia/>



Q2

เวลาไปแผนกสูติหรือแผนกกุมารเวช ไม่สามารถอธิบายเป็นภาษา
ญี่ปุ่นอย่างที่ต้องการได้ อีกทั้งยังไม่ค่อยเข้าใจสิ่งที่คุณหมอพูดด้วย
จะถามซาก็ไม่กล้าไม่รู้จะทำอย่างไร



A2

สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติคิดะคิวชู
มีบริการจัดส่งสามทางการแพทย์เพื่อช่วยแปลภาษาที่โรงพยาบาลให้ โดยทั่วไปจะไม่คิดค่าบริการ
(แต่บางกรณีก็คิดค่าบริการ) ทั้งนี้เราต้องได้รับการยินยอมจากทางโรงพยาบาลก่อนจึงจะสามารถจัดส่งสามไปได้
หากต้องการใช้บริการ กรุณาติดต่อจองล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วันก่อนไปโรงพยาบาล
นอกจากนี้เรายังสามารถจัดส่งสามสำหรับงานราชการ เช่น การเยี่ยมชมสถานรับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนอนุบาล
การสัมภาษณ์ผู้ปกครองที่โรงเรียน การไปเยี่ยมทารกและการยื่นเรื่องต่างๆ ณ สถานที่ราชการ
โดยไม่คิดค่าบริการ แต่ต้องจองล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วัน ทั้งนี้ เราไม่สามารถจัดส่งสามช่วยซื้อของ
สามที่ต้องมีความรู้เฉพาะทางเช่นเรื่องสำเนียงงานตรวจคนเข้าเมืองหรือสำเนียงงานตำรวจ สามประจำวันสำหรับเด็กที่อยู่
ในสถานรับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียนอนุบาล และสามเรื่องส่วนตัวระหว่างสมาชิกในครอบครัว



Q3

รู้สึกว่าเป็นแม่เป็นพ่อที่ใช้ไม่ได้ รู้สึกผิดต่อลูก หึงๆ
ทำไมทำอะไรมาดาก็ไหลออกมาเอง บางทีก็เผลอควาดลูกไปบ้าง ละลายแค้น
ใจที่ทำอะไรไม่ได้ดีสักอย่างทั้งอาหาร ชักผ้าหรือทำความสะอาดบ้าน

**A3**

พลเสียงลูก เราก็ไม่อาจล้มตัวลงนอนหลับได้อย่างสนิทบ้างหรือต้องทนกลืนบีบสวามะบังใช้ใหม่ล่ะคะ ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
เราไม่สามารถใช้ชีวิตตามใจตัวเองได้อีก ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่ร่างกายและจิตใจของเราจะปรับตัวตามไม่ทัน

ที่เมื่อคิดจะคิดวู เมื่อมีเด็กเกิดใหม่

เจ้าหน้าที่อนามัยจะเข้าไปเยี่ยมที่บ้านเพื่อให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพของเด็ก การเลี้ยงดูบุตรและการใช้ชีวิตหลังคลอด ฯลฯ

เจ้าหน้าที่อนามัยเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะคอยให้คำปรึกษาเวลาที่เรากลัดกลุ้มหรือมีเรื่องไม่เข้าใจตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์จนถึงช่วงการเลี้ยงดูบุตร

โดยจะให้บริการเป็นภาษาญี่ปุ่นเท่านั้น แต่ก็สามารถจัดหาล่ามช่วยแปลภาษาได้ค่ะ (⇒ อ้างอิง Q2)

นอกจากนี้ยังสามารถเข้ารับบริการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาคลินิกได้ฟรี

บริการให้คำปรึกษา ยังเป็นการช่วยให้จิตใจของเราเริ่มเบิกบานขึ้นก่อนที่ปัญหาจะยิ่งรุนแรง

จึงไม่จำเป็นต้องเกรงใจหรือคิดว่าความกังวลของเราไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร...

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ขอให้ติดต่อปรึกษาเข้ามาที่ศูนย์ให้บริการข้อมูลชาวต่างชาติก่อนได้เลยค่ะ

มาช่วยกันคิดร่วมกับเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาของเราว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถเลี้ยงดูบุตรในแบบของตัวเองได้

ทุกเรื่องจะถูกเก็บเป็นความลับค่ะ

**Q4**

ตั้งใจว่าจะทำงาน แต่ไม่ทราบว่าสามารถนำลูกไปฝากเลี้ยงได้ตั้งแต่กี่ขวบ
สถานรับเลี้ยงเด็กต่างกับโรงเรียนอนุบาลอย่างไร แล้วต้องสมัครที่ไหน
มีเรื่องที่ไม่รู้เยอะมากทั้งวิธีหางานทำ วิธีสมัครเข้าบ้านพักอาศัยตามโครงการรัฐ
เรื่องการเปลี่ยนแปลงสถานภาพการพำนัก ฯลฯ

**A4**

ถ้ามีเรื่องที่ไม่ทราบ ขอให้ติดต่อสอบถามมายังศูนย์ให้บริการข้อมูลชาวต่างชาติได้เลยค่ะ ไม่ว่าคุณจะมีสัญชาติใด

มีความสามารถทางภาษาญี่ปุ่นหรือสถานภาพการพำนักใดก็สามารถใช้บริการของเราได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

สามารถติดต่อสอบถามเข้ามาได้ตลอดภายในระหว่างเวลาทำการโดยไม่ต้องจองล่วงหน้า มีจัดให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง

ทนายความและที่ปรึกษาด้านกฎหมาย ทุกเรื่องจะถูกเก็บเป็นความลับค่ะ



สมัครและติดต่อสอบถามข้างต้น (ขอคำปรึกษาสำหรับชาวต่างชาติ ชั้นเรียนภาษาญี่ปุ่น บริการล่ามแปลภาษา ฯลฯ) ได้ที่

★ สมาคมแลกเปลี่ยนนำนำชาติติดะคิวชู

เบอร์โทรศัพท์ : **093-643-5931**

อีเมล : kia@kitaq-koryu.jp

วันในสัปดาห์ : วันจันทร์ ถึง วันเสาร์

(ปิดให้บริการในวันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดช่วงเทศกาลปีใหม่)

เวลาเปิดให้บริการ : 9 : 00 ~ 17 : 30

★ ศูนย์ให้บริการข้อมูลชาวต่างชาติ

เบอร์โทรศัพท์ : **080-6445-2606**

อีเมล : helpdesk@kitaq-koryu.jp

วันในสัปดาห์ : วันจันทร์ถึงวันศุกร์

(ปิดให้บริการในวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดนักขัตฤกษ์และวันหยุดช่วงเทศกาลปีใหม่)

เวลาเปิดให้บริการ : 9 : 30 ~ 16 : 00



★北九州国際交流協会

☎ : 093-643-5931

★ワンストップインフォメーションセンター

☎ : 080-6445-2606

★Kitakyushu International Association

☎ : 093-643-5931

★Information Center for Foreigners

☎ : 080-6445-2606

★北九州国际交流协会

☎ : 093-643-5931

★外国人咨询中心

☎ : 080-6445-2606

★Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế Kitakyushu

☎ : 093-643-5931

★Trung Tâm Thông Tin Người Nước Ngoài

☎ : 080-6445-2606

★ศูนย์ให้บริการข้อมูลชาวต่างชาติ สมาคมแลกเปลี่ยนนานาชาติคีตกีวชู มูลนิธิเพื่อสาธารณประโยชน์

☎ : 093-643-5931

☎ : 080-6445-2606

本書の作成にあたり、一般財団法人自治体国際化協会より
「平成28年度 多文化共生のまちづくり促進事業」の助成を受けました。