



## 山梨で暮らすあなたに

(財) 山梨県国際交流協会

### 緊急連絡先

事件・事故 ▶▶▶  Tel. **110**  
救急・火事 ▶▶▶  Tel. **119**

### 健康保険について

日本に住む人はだれでも、何らかの公的医療保険に加入しなければなりません。公的医療保険に加入していると、医療費の3割を支払うだけですみます。ただし、70歳～74歳は所得に応じて1割または3割となり、子どもの医療費については、市町村により助成制度が異なります。お住まいの市町村窓口を確認しましょう。(2012.2.1現在)

- 「健康保険」(会社や事業所などに勤める人)
- 「国民健康保険」(それ以外の人)

### 仕事を探したいとき

職業相談や、職業紹介を無料でやっている国の機関「公共職業安定所(ハローワーク)」へ行きましょう。

- ハローワーク甲府(甲府市住吉 1-17-5)  
ポルトガル語・スペイン語 通訳有り Tel. 055-232-6060
- ヤングハローワーク(甲府市飯田 1-1-20 JA 会館 5階)  
ポルトガル語・スペイン語 通訳有り Tel. 055-221-8609

### 日本語を学びましょう！

市町村や国際交流協会、ボランティア団体が行っている日本語教室や講座は、無料または低料金で提供されており、誰でも参加することができます。

- 市町村窓口に尋ねてみましょう！
- (財)山梨県国際交流協会「日本語講座」(無料)  
山梨県立国際交流センター(甲府市飯田 2-2-3)  
毎週金曜日 19:00～21:00 Tel. 055-228-5419  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/nihongo-class/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/nihongo-class/index.html)

### 出産・育児

(財)山梨県国際交流協会のホームページから、下記のガイドブックがそれぞれダウンロードできます。

- 「7カ国語『妊娠・出産』ガイド」～日本で出産を考える外国人ママたちへ  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/pregnancy\\_childbirth/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html)
- 「7カ国語『子ども救急』ガイド」  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/e\\_book\\_medical.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/e_book_medical.html)

### 教育制度について

日本の教育制度は基本的に、小学校6年、中学校3年、高校3年、大学4年(短期大学2年)です。このうち、小学校と中学校は義務教育のため、公立の場合、学費は基本的にかかりません。外国籍の子どものも、国籍を問わず日本人と同等の負担で地域の小学校や中学校への入学や編入ができます。

子どもの将来のことを考え、市町村や学校に相談しましょう。

### 災害への備えについて

日本は地震の発生が多い国です。日ごろから、地域や国際交流協会などの「防災訓練」や「避難所体験」には積極的に参加しましょう。ラジオや懐中電灯、衣類などの必要最小限の物品を入れた「非常持出し袋」や、最低3日分の飲料水や食料品を備蓄しておきましょう。

### 総合相談窓口

日本で生活する上で不安なときや、何か問題が起こったときは、一人で悩まずに早めに相談しましょう。

- まず、市町村窓口尋ねてみましょう！
- (財)山梨県国際交流協会「外国人なんでも相談」  
Tel.055-228-5419(予約制)  
毎月第1水曜日(18:30～21:00) 毎月第3日曜日(13:00～16:00)  
ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、英語、日本語 可
- 外国人総合相談支援センター(平日9:00～12:00 13:00～16:00)  
Tel.03-3202-5535

### その他の情報

- 東京入国管理局 甲府出張所  
甲府市丸の内 1-1-18 甲府合同庁舎 Tel. 055-255-3350
- 山梨県総合交通センター(運転免許取得、更新等)  
南アルプス市下高砂 825 Tel.055-285-0533

## Para você que mora em Yamanashi

ポルトガル語

Associação Internacional de Yamanashi

### Contato de emergência

Incidente・Acidente ▶▶▶  Tel. **110**  
Emergência・Incêndio ▶▶▶  Tel. **119**

### Sobre Seguro de Saúde

Qualquer pessoa que reside no Japão precisa estar associado a algum tipo de seguro de saúde público. Se estiver associado a um seguro de saúde público, você só precisa pagar 30% do valor do tratamento médico. Porém no caso de idosos entre 70 a 74 anos o valor varia entre 10% ou 30%, conforme a renda. No caso de crianças, o valor varia conforme a municipalidade, verifique junto ao balcão de informações de seu município.(atual.01fev.2012)

- “Seguro de Saúde”(pessoas que trabalham em empresas e estabelecimentos)
- “Seguro Nacional de Saúde”(outros)

### Quando quiser procurar emprego

“HelloWork”é uma organização pública que oferece serviços gratuitos de aconselhamento de carreira e apresentação de vagas de trabalho.

- HelloWork Kofu (Kofu-shi,Sumiyoshi 1-17-5)  
Intérpretes disponíveis em Português/ Espanhol Tel. 055-232-6060
- Young HelloWork (Kofu-shi,Iida 1-1-20 Edifício JA 5o andar)  
Intérpretes disponíveis em Português/ Espanhol Tel. 055-221-8609

### Vamos aprender a Língua Japonesa!

Há cursos de língua japonesa gratuitas ou bem em conta, administradas pelos municípios, associações internacionais e grupos voluntários. Qualquer pessoa pode participar.

- Pergunte no balcão de atendimento de seu município!
- Associação Internacional de Yamanashi  
“Curso de Japonês”(Gratuito)  
Centro Internacional de Yamanashi (Kofu-shi, Iida 2-2-3)  
Todas as sextas das 19:00～21:00h Tel. 055-228-5419  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/nihongo-class/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/nihongo-class/index.html)

### Gravidez・Criação dos filhos

Os Guias abaixo estão disponíveis para download no site da Associação Internacional de Yamanashi

- “ Guia de Gravidez e Parto”em 7 línguas diferentes  
～ Para as mães que pensam em dar a luz no Japão～  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/pregnancy\\_childbirth/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html)
- “ Guia de Pronto Socorro Infantil”em 7 línguas diferentes  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/e\\_book\\_medical.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/e_book_medical.html)

### Sobre o Sistema de Ensino

O Sistema de Ensino do Japão consiste em 6 anos de “shogakko”(ensino fundamental básico), 3 anos de “chugakko”, ensino fundamental intermediário, 3 anos de “koukou”, ensino médio e 4 anos de “daigaku”,ensino superior (há o tankidaigaku de 2anos). Independente da nacionalidade estrangeira as crianças podem ser matriculadas nas escolas fundamentais (“shogakko”/ “chugakko”) pagando a mesma despesa que uma criança japonesa pagaria.

Pense no futuro das crianças. Converse com a escola e os órgãos públicos de seu município.

### Sobre prevenção contra desastres

O Japão é um país onde ocorrem muitos terremotos. Participe ativamente de “Treinamento para desastres”e “ Simulações em abrigos de emergência.

Monte um “kit de emergência” com itens básicos como rádio portátil, lanterna, roupas, etc. Deixe estocado água e alimento para pelo menos 3 dias.

### Balcão de Consulta Geral

Se estiver preocupado com a vida no Japão, ou caso aconteça algum problema, não fique sofrendo sozinho. Procure ajuda.

- Procure o Balcão de Consulta Geral de seu município!
- Yamanashi International Association  
“Consulta jurídica gratuitas para residentes estrangeiros”  
Tel.055-228-5419 (agendar consulta)  
Toda 1a quarta-feira do mês (18:30 as 21:00h).  
E todo 3o domingo do mês(13:00～16:00h)  
Português, espanhol, indonésio, inglês e japonês disponível
- Centro de Consultas e Suporte Geral aos Estrangeiros  
(Durante a semana, 9:00～12:00 e 13:00～16:00) Tel.03-3202-5535

### Outras Informações

- Depto. da Imigração de Tóquio, Escritório da Filial de Kofu  
Kofu-shi, Marunouchi 1-1-18, Kofu Godochosha Tel. 055-255-3350
- Centro Geral de transporte da Província de Yamanashi  
(para renovar ou tirar carteira de habilitação)  
Minami Alpes-shi, Shimotakasuna 825 Tel.055-285-0533

## Para usted que vive en Yamanashi

スペイン語

Asociación Internacional de Yamanashi

### Contacto de emergencia

Incidentes.Accidentes ▶▶▶  Tel. **110**  
Emergencia.Incendio ▶▶▶  Tel. **119**

### Sobre el seguro de salud

Las personas que viven en Japón deberán estar inscrita en algún tipo de seguro de salud pública. Si ud. está inscripto pagará solamente el 30% de los gastos médicos. Por otra parte, las personas entre 70 y 74 años, dependiendo de sus ingresos, pagarían entre el 10 al 30% y los niños recibirían un subsidio que varia según el municipio. Consulte en la ventanilla de su municipio. (A partir del 1-2-2012)

- 「Seguro de salud」(personas que trabajan en empresas u oficinas)
- 「Seguro nacional de salud」(las demás personas)

### Cuando quieras buscar un trabajo

Vamos a la Oficina Pública de Empleo ( Hello Work). La misma es una institución estatal que da asesoramiento profesional de manera gratuita además ayuda a la inserción laboral.

- Hello Work Kofu (Kofu-shi Sumiyoshi 1-17-5)  
Tiene intérpretes en español y portugués. Tel. 055-232-6060
- Hello Work Jóvenes (Kofu-shIida 1-1-20 Salón JA 5to piso)  
Tiene intérpretes en español y portugués. Tel. 055-221-8609

### Aprendamos el japonés

Tanto el municipio como la Asociación internacional y grupos de voluntarios, dictan clases y cursos de manera gratuita o de bajo costo para que cualquier persona pueda unirse.

- Vayamos a informarnos a las oficinas municipales
- Asociación Internacional de Yamanashi 「Curso de japonés」(gratis)  
Centro Internacional de Yamanashi (Kofu-shi Ida 2-2-3)  
Todos los viernes de 19:00～21:00 hs Tel. 055-228-5419  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/nihongo-class/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/nihongo-class/index.html)

### Parto y crianza de los niños

Desde la página principal de la Asociación Internacional de la Prefectura de Yamanashi se podrán descargar las siguientes guías：

- 「Guía para el embarazo y el parto en 7 idiomas」  
～ Para las madres que piensan dar a luz en Japón  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/pregnancy\\_childbirth/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html)
- 「Guía de primeros auxilios para infantes en 7 idiomas」  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/e\\_book\\_medical.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/e_book_medical.html)

### Acerca del sistema de educación japonés

El sistema de educación japonés básicamente comprende：6 años de escuela primaria; la escuela secundaria se divide en 3 y 3 años; y 4 años de universidad (hay carreras universitarias de 2 años). Los 6 años de escuela primaria y 3 años de escuela secundaria son obligatorios. Si acude a una escuela pública, no tendrá que abonar la matrícula. Los niños extranjeros, independientemente de la nacionalidad serán tradados como su equivalente japonés. Podrán ingresar o transferirse de escuela tanto sea primaria como secundaria.

Pensemos en el futuro del niño y consultemos a las escuelas y municipios.

### Acerca de estar preparados para los desastres naturales

Japón es un país con frecuentes terremotos. Participemos activamente de los simulacros de prevención de desastres y experimentemos la evacuación a los lugares de refugio organizados por el municipio o la Asociación Internacional. Tengamos preparado la bolsa de emergencia con los elementos mínimos y necesarios (radio, linterna y ropa), además de agua mineral y alimentos para 3 días como mínimo.

### Ventanilla de consulta general

Cuando se sienta inseguro o tenga algún problema estando en Japón, no dude solo, consulte rápidamente.

- En primer lugar, consultemos en las oficinas municipales.
- Asociación Internacional de la Prefectura de Yamanashi  
「Consulte lo que sea (para extranjeros)」  
Tel.055-228-5419 (hay que sacar turno)  
El primer miércoles de cada mes de 18:30～21:00 hs  
El tercer domingo de cada mes de 13:00～16:00 hs  
En portugués, español, indonesio, inglés y japonés.
- Centro integral de asesoramiento y apoyo para extranjeros  
(días hábiles de 9:00～12:00 hs y de 13:00～16:00 hs) Tel.03-3202-5535

### Otras informaciones

- Oficina regional de inmigración de Tokio. Sucursal Kofu  
Kofu-shi, Marunouchi 1-1-18 Edificio gubernamental de Kofu Tel. 055-255-3350
- Dirección general de tráfico de Kofu ( se obtiene la licencia de conducir, actualizaciones, etc.)  
Minami Alps-shi Shimotakasuna 825 Tel.055-285-0533

## For residents living in Yamanashi

英語

Yamanashi International Association

### Emergency contacts

Accidents ▶▶▶  Tel. **110**  
Ambulance/Fire ▶▶▶  Tel. **119**

### Information about health insurance

Any residents living in Japan must be enrolled in either public medical insurance system. Patients with medical insurance just pay 30% of medical care costs. However, elderly between 70 to 75 years old must be charged 10% or 30%. And also, the medical care costs of infants are different depending on each municipality. Therefore, please contact your local municipality about details of the infants’ costs (at the present time of February 1, 2012).

- “Health insurance”(for employees working at company or business office, etc.)
- “National health insurance”(for any other persons)

### Information about job hunting

If you want to find a job, we recommend you to go to “Public Employment Security Office (Hello Work)”, where counseling and job-search services are provided free of charge.

- Hello Work Kofu (1-17-5 Sumiyoshi, Kofu City)  
Portuguese and Spanish are available.Tel. 055-232-6060
- Young Hello Work (JA-Kaikan Building 5 floor,1-1-20 Iida, Kofu City)  
Portuguese and Spanish are available.Tel. 055-221-8609

### Let’s study Japanese language!

Japanese classes and courses, held by municipalities, Yamanashi International Association or volunteer groups, will be open to anyone free of charge or at low price.

- Inquiries: your local government offices
- Yamanashi International Association “Japanese course”(free of charge)  
Yamanashi International Center (2-2-3 Iida, Kofu City)  
Every Fridays 19:00-21:00 Tel. 055-228-5419  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/nihongo-class/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/nihongo-class/index.html)

### Childbirth and baby’s care

You can download the following guide books from the website of Yamanashi International Association.

- “Emergency Guidebook for Pregnancy and childbirth  
～ Guidebook for the non-Japanese who are pregnant and planning to deliver a baby in Japan ～ (in seven foreign languages)”  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/pregnancy\\_childbirth/index.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/pregnancy_childbirth/index.html)
- “Emergency Medical Care Guide for Children (in seven foreign languages)”  
[http://www.yia.or.jp/foreign\\_residents/e\\_book\\_medical.html](http://www.yia.or.jp/foreign_residents/e_book_medical.html)

### Information about education system

The Japanese education system consists of 6 years of elementary school, 3 years of junior high school, 3 years of senior high school and 4 years of university (or 2 year of junior college). The nine years of elementary and junior high school are compulsory. Therefore, in the case of public schools, the school expenses are basically free of charge. Foreign children can also enter or transfer to their local elementary and junior high school at the same expenses as Japanese children.

For children’s future, let’s contact your local municipalities or schools.

### Information about preparation for disaster

Japan is well known for earthquakes, so you had better participate positively in “disaster drill” and “experience-based training of staying in evacuation center” held by your local communities or Yamanashi International Association, etc. Let’s prepare for “an emergency bag” which includes essential goods such as portable radio, torch and clothes, and 3 days’ worth of drinking water and emergency foods.

### Total consultation counters

If you feel nervous or have any problems, please contact early the following consultation counters.

- Consultation counters in municipal offices
- Yamanashi International Association “Free Legal Consultation for Foreigners”  
Tel.055-228-5419 (available by reservation only)  
Open: the first Wednesday every month (18:00-21:00)  
and the third Sunday every month (13:00-16:00)  
Portuguese, Spanish, Indonesian, English and Japanese are available.
- Consultation Support Center for Foreign Residents  
(Mon.-Fri. 9:00-12:00 and 13:00-16:00) Tel.03-3202-5535

### Other information services

- Tokyo Regional Immigration Bureau, Kofu Branch Office  
Marunouchi 1-1-18, Kofu City Tel. 055-255-3350
- Yamanashi General Traffic Center (for driver’s license service)  
825 Shimotakasuna, Minami-Alps City Tel.055-285-0533



## 生活在山梨

 中国語
（財）山梨县国际交流协会

### 緊急联系方式

事件・事故 ▶▶▶  手机 Tel. **110**

急救・火灾 ▶▶▶  手机 Tel. **119**

### 有关健康保险

居住在日本的人，无论是谁都必须加入公共医疗保险。加入公共医疗保险后就医，只需缴付30%医疗费。但是，从70岁到74岁、根据收入缴付10%或30%。有关儿童医疗费，根据各市町村补助制度有不同。请向居住地区的市町村窗口咨询确认。（2012 /2/1 现在）。

- 「健康保险」（在公司或事业所就业的人）
- 「国民健康保险」（除此以外的人）

### 寻找工作时

请去在实施免费就业咨询、职业介绍的国家机关「公共职业安定所（哈罗沃克/Hello Work）」
■哈罗沃克/Hello Work（甲府市住吉 1-17-5）
 葡萄牙语·  西班牙语 有翻译
Tel. 055-232-6060
■扬格 哈罗沃克/Young Hello Work（甲府市饭田 1-1-20 JA会馆5楼）
 葡萄牙语·  西班牙语 有翻译
Tel. 055-221-8609

### 学习日语

市町村、国际交流协会、及志愿团体在举办免费或低收费日语教室或讲座，无论是谁都可参加。

- 请在市町村窗口咨询确认！
- （財）山梨县国际交流协会「日语讲座」（免费）山梨县国际交流中心（甲府市饭田 2-2-3） 每周五 19:00～21:00 Tel. 055-228-5419 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/nihongo-class/index.html

## 生育

（財）从山梨县国际交流协会的网站，可以下载以下指南手册。

- 「7 国语言『妊娠・分娩指南』～打算在日本分娩的外国妈妈们 http://ww.yia.or.jp/foreign\_residents/pregnancy\_childbirth/index.html
- 「7 国语言『儿童急救指南』 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/e\_book\_medical.html

## 有关教育制度

日本的教育制度基本是小学 6 年、中学 3 年、高中 3 年、大学 4 年（短期大学 2 年）。其中小学及中学为义务教育，公立学校的话，原则上不需要缴纳学费。外国国籍的孩子也不分国籍、和日本人家庭一样可以以同等的负担进入地区小学或中学学习。

考虑一下孩子的将来、和市町村或学校咨询、协商解决。

### 有关自然灾害等的防备工作

日本是地震多发国家。从平时开始、敬请积极参加地域及国际交流协会等举办的「防灾训练」或「避难所体验」等活动。请储备装有收音机、手电筒、衣物类等最小限度必要之物的「非常时期携带背包」、及至少 3 天用饮用水和食品。

## 综合咨询窗口

在日本生活上感到不安、或发生什么问题时，请不要一个人烦恼，尽快咨询协商。

- 首先去市町村窗口咨询！
- （財）山梨县国际交流协会 「外国人万事咨询服务」 Tel. 055-228-5419（预约制） 每月第 1 个周三（18:30～21:00）每月第 3 个周日（13:00～16:00）  葡萄牙语·  西班牙语·  印度尼西亚语·  英语·  日语 可
- 外国人综合咨询支援中心（平日 9:00～12:00 13:00～16:00） Tel. 03-3202-5535

## 其他情报

- 东京入国管理局 甲府出張所 甲府市丸之内 1-1-18 甲府合同庁舎 Tel. 055-255-3350
- 山梨县综合交通中心（取得驾照、更新等）南阿尔卑斯市下高砂 825 Tel. 055-285-0533

## 야마나시에서 생활하는 여러분께

 韓國語
（재）야마나시현 국제교류협회

### 긴급연락처

사고・사고 ▶▶▶  手机 Tel. **110**

구급・화재 ▶▶▶  手机 Tel. **119**

### 건강보험에 대해서

일본에 사는 분은 누구나, 어떤 형태로든 의료보험에 가입해야 합니다. 공적 의료보험에 가입하면, 의료비의 30% 만 내면 됩니다. 단, 70 세 ~ 74 세는 소득에 따라서 10% 또는 30%가 되고, 어린이의 의료비에 대해서는, 시쵸촌（市町村）에 따라 조성제도가 다릅니다. 거주지의 시쵸촌（市町村）창구에서 확인합니다.
(2012.2.1 현재）
■「건강보험」（회사나 사업소 등에서 근무하는 사람）
■「국민건강보험」（회사나 사업소 등에서 근무하지 않는 사람）

## 일을 구하고 싶을 때

직업상담이나, 직업소개를 무료로 해 주는 정부의 기관 「공공직업안정소（헬로 워크）」에 갑시다.
■헬로워크 고후（고후시 스미요시 1-17-5）
포르투갈어·스페인어 통역 있음 Tel. 055-232-6060
■영（young）헬로워크 고후（고후시 이이다 1-1-20 JA 회관 5 층） 포르투갈어·스페인어 통역 있음 Tel. 055-232-6060

## 일본어를 배웁시다

시쵸촌（市町村）이나 국제교류협회, 자선단체가 하고 있는 일본어 교실이나 강좌는, 무료 또는 저렴한 요금으로 제공되고 있고, 누구나 참가할 수 있습니다.

- 시쵸촌（市町村）창구에 문의해 봅시다！
- （재）야마나시현 국제교류협회「일본어강좌」（무료）야마나시현 국제교류센터（고후시 이이다 2-2-3） 매주 금요일 19:00～21:00 Tel. 055-228-5419 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/nihongo-class/index.html

## 출산・육아

（재）야마나시현 국제교류협회 홈페이지에서, 다음의 가이드북을 각각 다운로드할 수 있습니다.

- 「7 개국어 『임신・출산』 가이드」～일본에서 출산을 생각하는 외국인엄마들에게 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/pregnancy\_childbirth/index.html
- 「7 개국어 『어린이 구급』 가이드」 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/e\_book\_medical.html

## 교육제도에 대해서

일본의 교육제도는, 초등학교 6 년, 중학교 3 년, 고등학교 3 년, 대학 4 년（전문대학 2 년）입니다. 이 중에, 초등학교와 중학교는 의무교육이기 때문에, 공립학교의 경우, 기본적으로 학비가 들지 않습니다. 외국 국적의 자녀분도, 국적이 관계없이 일본인과 동등한 부담액으로 각 지역의 초등학교와 중학교에 입학과 편입이 가능합니다. 자녀의 장래를 위해, 시쵸촌（市町村）과 학교에 상담합니다.

## 재해대비에 대해서

일본은 지진발생이 많은 나라입니다. 「방재훈련」이나 「피난소 체험」에 적극적으로 참가합니다. 라디오나 회중전등, 의류 등의 최소한의 필요물품을 넣은 「비상시 휴대가방」과, 최하 3 일분의 식료수와 식품을 비축해 둡시다.

## 종합상담창구

일본에서 생활하면서 불안과 문제가 생겼을 때는, 혼자서 고민하지 말고 일찌감치 상담합니다.

- （재）야마나시현 국제교류협회 「외국인 종합 상담」 Tel.055-228-5419（예약제） 매월 첫째 수요일（18:30～21:00）매월 셋째 일요일（13:00～16:00） 포르투갈어·스페인어·인도네시아어·영어, 일본어 통역가능
- 외국인 종합상담지원센터（평일 9:00～12:00 13:00～16:00） Tel.03-3202-5535

## 기타 정보

- 동경입국관리국 고후출장소 고후시 마루노우치 1-1-18 고후시 합동청사 Tel. 055-255-3350
- 야마나시현 총합교송센터（운전면허취득, 갱신 등） 미나미알프스시 시모다카스나 825 Tel.055-285-0533

## Sa mga naninirahan sa Yamanashi

 タガログ語
Yamanashi International Association

### Emergency Contact Number

Insidente/ Aksidente ▶▶▶  手机 Tel. **110**

Emergency / Sunog ▶▶▶  手机 Tel. **119**

### Tungkol sa health insurance

Ang sino man taong naninirahan sa Japan ay kinakailangan magpatala sa anumang pampublikong health insurance. Ang kinakailangan mo lamang bayaran ay ang 30% ng kabuuang halaga ng pagpapagamot. Subalit, para sa mga taong 70 -74 anyos ito ay maaring maging 10% o 30% depende sa kita, tungkol sa gastusin medikal ng mga bata, ang sistema ng pagtulog ay nagkakaiba depende sa munisipalidad, makipag-uganayan sa inyong tinitirahan munisipyo (Pebrero 1, 2012 hangang sa kasalukuyan)
■ Health Insurance（Para sa mga taong nagtatrabaho sa kumpanya at establishmento）
■ National Health Insurance（Ang sinuman at iba pa）

### Kung nais mong maghanap ng trabaho

Konsultasyon tungkol sa trabaho, libreng pagbibigay ng trabaho mula sa institusyon ng bansa, pumunta lamang sa (Public Employment Security Offices (HELLO WORK)
■ Hello Work Kofu（1-17-5 Sumiyoshi, Kofu-Shi） Portugal / Spain with interpreter Tel. No.055-232-6060
■ Young Hello Work（1-1-20 JA Kaikan 5F Iida, Kofu-Shi Portugal / Spain with interpreter Tel. No.055-221-8609

### Kung nais mag-aral ng Nihongo

Ang mga munisipyo o International Association at mga volunteer group ay nagsasagawa ng libre o mababang bayaran ng klase o kurso ng wikang hapon, sinuman ay maaring sumali.

- Mangyari na makipag-ugnayan sa inyong munisipyo
- Yamanashi-Ken International Association (Kung mag Wikang Hapon) (Libre) Yamanashi International Center (2-2-3 Iida, Kofu-Shi) Every Friday 19:00～21:00 Tel. No. 055-228-5419 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/nihongo-class/index.html

## Pagsisilang /Pagpapalaki ng bata (child rearing)

Mula sa homepage of Yamanashi-Ken International Association, ang mga sumusunod na gabay na libro ay maaring madowndload.
■ Gabay na Libro (Pagdadalangtao / Panganganak) Isinalin sa 7 Wika –Gabay para sa mga dayuhan na nagkadalangtao at nagbabalik na manganak dilo sa bansang Japan. http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/pregnancy\_childbirth/index.html
■ Ang Gabay na Libro ay Isinalin sa 7 Wika (Mga Tagubilin Para sa Pangmadaliang Pangangalagang Medikal Para sa Mga Bata) http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/e\_book\_medical.html

## Tungkol Sa Sistema ng edukasyon

Pangkaraniwan ang sistema ng edukasyon ng Japan ay, Elementarya 6 na taon, Junior High School 3 taon, Senior High School 4 na taon, Unibersidad 4 na taon (Junior College 2 taon). Ang elementary at junior high school sa kadahilanan ito ay sapilitan, ang pag-aaral ay pangkaraniwan libre kung sa pampublikong paaralan pumapasok. Para sa mga batang dayuhan, alintana ang nasolidad maaaring pumasok at lumipat sa alinman pampublikong elementara at junior high school na katulad ng isang Hapon. Isipin natin ang kinabukasan ng mga bata, makipag-ugnayan sa inyong munisipalidad o malapit na paaralan.

## Paghahanda sa oras ng kalamidad

Ang Japan ay isang bansa na maraming lindol. Sa pangkaraniwan araw, ugaliin makilahok sa “disaster drills”at “karanasan sa shelter” na isinasagawa sa inyong rehyon o ng International Association. Itabi ang radio, flashlight, damitat iba pang kinakailangan kalakal sa isang “emergency bag”, magtabi rin inuming tubig at pagkain na hindi bababa sa para sa tatlong araw.

## General Consultation

Kapag may agam-agam tungkol sa pamumuhay sa Japan, kung may problema nangyari, huwag mag-isip ng nag-iisa ka lamang, makipag-ugnayan sa lalong madaling panahon.

- Higit sa lahat, makipag-ugnayan sa inyong munisipyo.
- Yamanashi International Association (Iba’t-ibang konsultasyon para sa mga dayuhan) Tel. No. 055-228-5419 (For Appointment Only) Tuwing Unang Miyerkoles ng buwan (18:30- 21:00) Tuwing Ikatlong Lingo (Sunday) ng buwan (13:00 – 16:00) Maaaring kumonsulta sa salitang Portugal, Spain, Indonesia, English at Nihongo
- Sentro ng Suporta at Konsultasyon para sa mga dayuhan (Pangkaraniwang Araw 9:00-12:00 13:00-16:00) Tel. No. 03-3202-5535

## Iba pang Impormasyon

- Tokyo Immigration Bureau Kofu Branch 1-1-18 Marunochi, Kofu-Shi Magkasanib na Gusaling Pamahalaan Tel. No.: 055-255-3350
- General Center Para sa Trapiko ng Yamanshi-Ken (Pagkuha ng lisensya sa pagmamaneho, up-dates at iba pa ) Minami-Alps, Takasago 825 Tel. No.055-285-0533

## สำหรับบุคคลที่อาศัยอยู่ในยามานาชิ

 ไทย語
ยามานาชิเคนโคะชิโชคโคริวเคียวไกค

### สำหรับบุคคลที่อาศัยอยู่ในยามานาชิ

คดีความ・อุบัติเหตุ ▶▶▶  手机 Tel. **110**

กรณีฉุกเฉิน・ไฟไหม้ ▶▶▶  手机 Tel. **119**

### การประกันสุขภาพ

ไม่ว่าบุคคลใดก็ตามที่อยู่ในประเทศนั้นจะต้องเข้าร่วมทำการประกันสุขภาพ สาธารณะและการเข้ารวมนัการชำระค่าบริการพยาบาลจะเหลือเพียงแค่3ส่วนเท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่อายุ 70ถึง74ปีจะตรวจรายใจและตรวจพยาบาลจะอยู่ที่1ส่วนหรือ 3ส่วน สำหรับค่าบริการพยาบาลที่เกี่ยวกับเด็กหรือบุตรแล้ว ในแต่ละเขตเทศบาลเมืองจะมีระบบที่แตกต่างกัน สามารถติดต่อสอบถามได้ที่เขตเทศบาลเมืองในเขตที่คนอาศัยอยู่ใด（2012. 2. 1ปัจจุบัน）
■ การประกันสุขภาพ（บริษัท/ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับกิจการธุรกิจ）
■ การประกันสุขภาพแห่งชาติ（บุคคลทั่วไป/บุคคลที่ไม่ได้เกี่ยวกับกิจการธุรกิจ）

## การทำงาน/อาชีพ

ในประเทศญี่ปุ่นจะมีองค์กรรับปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับเรื่องอาชีพการหางานทำโดยที่ไม่เสียค่าบริการใดๆ「ปรึกษาได้ที่（อาโ لواคิ）สำนักงานประกันการจ้างงานสาธารณะ」
■ อาโ لواคิโคฟุ（โคฟุชิชิมิโยชิ 1-17-5） มีล่ามภาษา โปรตุเกส สเปน ติดตอได้ที่ . 055-232-6060
■ ยังิจาโ لواคิ（โคฟุชิอิโตะ 1-1-20 JAโคกังชั้น5） มีล่ามภาษา โปรตุเกส สเปน ติดตอได้ที่ 055-221-8609

## การเข้าร่วมเรียนภาษาญี่ปุ่น

ทางเทศบาลเมืองและโคะชิโชคโคริวเคียวไกคกลุ่มอาสาของทางมูลนิธิได้เปิดหลักสูตรการสอนภาษาญี่ปุ่นฟรีหรือมีค่าาเรียนที่ราคาต่ำ ไม่ว่าบุคคลใดก็สามารถเข้ารับการศึกษาภาษาญี่ปุ่นได้

- สามารถติดต่อได้ที่เขตเทศบาลเมืองตามโฮมเพจข้างล่างนี้
- มูลนิธิยามานาชิเคนโคะชิโชคโคริวเคียวไกค「หลักสูตรภาษาญี่ปุ่น」（ฟรี）ยามานาชิเคนครีชีโคะชิโชคโคริวเซ็นเตอร์（โคฟุชิอิโตะ2-2-3）ทุกวันศุกร์ 19:00～21:00 โทร. 055-228-5419 http://ww.yia.or.jp/foreign\_residents/nihongo-class/index.html

## การคลอดบุตร・การเลี้ยงดูบุตร

สามารถดาวน์โหลดคู่มือรายระเอียดของคู่มือต่างๆได้ที่ โฮมเพจของยามานาชิเคนโคะชิโชคโคริวเคียวไกค

- 「คู่มือ การตั้งครรภ์・การคลอดบุตร มี7ภาษา」～สำหรับชาวต่างชาติที่ต้องการคลอดบุตรในญี่ปุ่น ดูได้จาก http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/pregnancy\_childbirth/index.html
- 「ขอแนะนำสำหรับเด็กในกรณีเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน มี 7 ภาษา」 http://www.yia.or.jp/foreign\_residents/e\_book\_medical.html

## เกี่ยวกับระบบการศึกษา

ระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานของญี่ปุ่นมี ภาคชั้นประถม 6 ปี ภาคมัธยมต้น 3 ปี ภาคมัธยมปลาย 3 ปี ภาคปริญา 4 ปี（อนุปริญญา 2ปี）ที่ญี่ปุ่นมีระบบการศึกษาภาคบังคับคือภาคประถมและมัธยมต้น โรงเรียนภาครัฐูปกตแลวจะไมเสียค่าเล่าเรียนไม่ว่าจะมีสัญชาติชาวชาติก็ตามจะมีสิทธิเท่ากับคนญี่ปุ่นและสามารถเข้ารับการศึกษาภาคประถมและภาคมัธยมต้นได้ เพื่ออนาคตของบุตรแลวควรที่จะไปปรึกษากับทางเทศบาลเมืองหรือทางโรงเรียน

## เรื่องการตระเตรียมเมื่อเกิดภัยพิบัติ

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีแผ่นดินไหวมาก ในแต่ละภูมิภาคและมูลนิธิโคะชิโชคโคริวเคียวไกคได้จัดให้มี「การฝึกอบรมการป้องกันภัยพิบัติ」และ「การฝึกการสึภัย」ไว้ในส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันจึงควรเข้าร่วมการฝึกอบรมเอาไว้ วิทยและไฟฉาย, เครื่องนุ่งห่มของจำเป็นต่างๆ「กระเป๋าพกติดตัวมาฉุกเฉิน」ควรเตรียมอาหารและน้ำเอาไว้อย่างน้อย 3 วัน

## การให้คำปรึกษาที่ครบวงจร

ความกังวลที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันในญี่ปุ่น, เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นอย่ากังวลแต่เพียงผู้เดียวควรไปปรึกษากับองค์กรที่ถูกรจัดเอาไว้โดยควน

- มูลนิธิยามานาชิเคนโคะชิโชคโคริวเคียวไกค
- รับปรึกษาทุกปัญหาสำหรับชาวต่างชาติ โทร. 055-228-5419（กรุณาจองล่วงหน้า） วันพุธแรกของทุกเดือน（18:30～21:00） อาทิตย์ที่ 3 ของทุกเดือน（13:00～16:00） มี ภาษาโปรตุเกส, ภาษาสเปน, ภาษาอิตาเลียน, ภาษาอังกฤษ, ภาษาญี่ปุ่น
- ศูนย์บริการให้คำปรึกษาที่ครบวงจรสำหรับชาวต่างชาติ（วันธรรมมา 9:00～12:00 13:00～16:00） โทร. 03-3202-5535

## ข่าวสารอื่นๆ

- สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองโตเกียว สาขาโคฟุ โคฟุชิยามาโอะอุจิ1-1-18 โคฟุโกโตโยชะเอ โทร.055-255-3350
- ศูนย์การตรวจทั่วไปจังหวัดยามานาชิ（ขอใบอนุญาติใบขับขี่, ต่อใบขับขี่）มินามิอาริชิชิซึโตะมหากาสุยะ 825 โทร.055-285-0533