

Multicultural
Childcare Guide
TOKUSHIMA

多文化共生 子育てガイド とくしま

多元文化 育児指南 徳島



本誌に掲載の内容は2011年3月現在の内容です。
それ以降に情報が変更になる場合もございますので
お確かめください。

This content is current as of March 2011.
The information may change, so please confirm.
本刊编选的是2011年3月最新内容。
今后内容也可能会有变动，敬请留意！

財団法人 徳島県国際交流協会

財団法人 徳島县国际交流协会



徳島県安心こども基金事業



徳島市中心地MAP

Tokushima City Center Map

徳島市中心地図

県庁・市役所をはじめとする主要な公共機関がJR徳島駅周辺に集中しています。

Public facilities such as the city hall and prefectural office are located close to JR Tokushima station.

县政府、市政府等主要公共机构集中在JR徳岛车站附近。



多文化共生子育てガイドとくしま

Multicultural Childcare Guide TOKUSHIMA
多元文化 育儿指南 徳島



交通アクセス Transportation

交通路線



所要時間

The Time Required
所需时间

- ✈ 徳島阿波おどり空港 → 羽田空港(東京)まで 約**70分**
Tokushima Awaodori Airport → To Haneda Airport (Tokyo) about 70 minutes
- ✈ 徳島阿波おどり空港 → 福岡空港まで 約**90分**
Tokushima Awaodori Airport → To Fukuoka Airport about 90 minutes
- 🚆 JR徳島駅 → 岡山駅まで 約**120分**
Tokushima Station → To Okayama Station about 120 minutes
- 🚢 徳島港 → 和歌山港まで 約**120分**
Tokushima Port → To Wakayama Port about 120 minutes
- 🚗 徳島駅前 → 大阪駅前まで 約**150分**
Front of Tokushima Station → To front of Osaka Station about 150 minutes

多文化共生子育てガイドとくしま

Multicultural Childcare Guide TOKUSHIMA 多元文化 育儿指南 徳島

C O N T E N T S

2-3 徳島市中心地MAP

Tokushima City Center Map
徳島市中心地図

4-5 子どもの成長と子育て支援

Child Development and Childcare Support
儿童成长与育儿援助

6-7 妊娠したら...

In Case of Pregnancy...
怀孕后...

8-9 出産に向けて

Concerning Childbirth
临近生产

10-11 乳幼児の健康について

Infant's Health
婴幼儿健康

12-13 子育て支援

Childcare Support
为育儿提供援助

14-15 多文化共生インタビュー

Multicultural Interview
多元文化访谈

16 母子保健担当窓口一覧

List of Maternity Health Departments
母婴保健职能部门列表

17 2カ国語以上の外国語で対応できる

医療機関(産婦人科・小児科)
Medical Institutions with Multilingual Capacity (gynaecologists and paediatricians)
可提供多语言交流的医疗机构(妇产科及儿科)

18-19 とくしま生活ガイド

Guide to Living in
Tokushima
徳岛生活指南



子どもの成長に合わせて、さまざまな支援が受けられます。
There are many sources of support available for your child's development.
在儿童成长过程中您将得到各种援助。

成長や発達には、個人差があります。
Everyone is different in their growth and development.
儿童的成长和发育存在着个体差异。

※徳島市の支援制度を基に記載しています。地域によって異なる内容もございますので、詳しくは各市町村までお問い合わせください。
The following is based on Tokushima City's resources for childcare support, and do not necessarily reflect those in other cities.
Please confirm with your local municipality what avenues of support are available.
本政策以徳島市的补助制度为基础而制定。根据地区，补助制度有所不同。详情请咨询各个市町村。

| | 妊娠 | ▶ 妊娠中 | ▶ 誕生 | ▶ 3カ月 | ▶ 6カ月 | ▶ 1歳 | ▶ 3歳 | ▶ 6歳 |
|--|--|---|---|--|--|--|--|---|
| | Conception 怀孕 | Pregnancy 孕中 | Birth 出生 | 3 months 3个月 | 6 months 6个月 | 1 year 1岁 | 3 years 3岁 | 6 years 6岁 |
| 子どもの成長 Child's Growth 儿童的成长 | お腹の中 Inside the womb 腹中 | | 手足をばたつかせる Kicks hands and feet 蠕动四肢 | 首がすわる Neck supports the head 头部能直立 | 寝返りをうつようになる Rolls over in bed 会翻身了 | 歩き始める Begins walking 开始学走路 | 言葉でのコミュニケーションができる Can do spoken communication 会用语言进行交流 | 小学校入学 Begins Elementary School 上小学 |
| 助成・手当 Assistance and Medical Care 补助与补贴 | | ● 産前産後休暇 Maternity Leave 产假 ● 助産制度 Midwife System 助产制度 | ● 子ども手当 Child Support Allowance 子女补贴 ● 乳幼児医療費の助成 Infant Medical Care Assistance 婴幼儿医疗费补助 ● 児童扶養手当 (ひとり親家庭の支援) Child Medical Allowance (for single parent households) 儿童抚养津贴 (发放对象为单亲家庭) ● 特別児童扶養手当 (障害のある子どもへの支援) Special Needs Child Medical Allowance (for disabled children) 特殊儿童抚养津贴 (发放对象为残疾儿童) | | | | | ● 中学3年生まで Until the 3 rd year of Junior High School 到初中3年级 ● 小学3年生まで Until the 3 rd year of Elementary School 到小学3年级 <small>※市町村によって独自の制度があります。 ※ This system may differ depending on the municipality. ※ 每个市町村都有自己的规定。</small> ● 18歳まで Until 18 years of age 到18岁 ● 20歳まで Until 20 years of age 到20岁 |
| 子育て Childcare 育儿 | ● 母子健康手帳 Maternity Record Book 母婴保健手册 ● 妊婦健康診査 Maternity Health Check 孕期检查 ● 妊婦訪問 Maternity Visit 孕妇产前访视 | | ● 乳児(一般)健康診査 General Infant Health Exam 婴儿(一般)健康检查 ● 新生児・乳児訪問 Newborn Infant Checkup 新生儿及婴儿访视 ● 乳幼児健康相談 Infant Health Consultation 婴幼儿健康咨询 | ● 予防接種 Vaccination 疫苗接种 | | ● 1歳6か月児健康診査 1 year 6 months Infant Health Checkup 1岁6个月幼儿健康检查 | ● 3歳児健康診査 3 years Infant Health Checkup 3岁幼儿健康检查 | |
| 施設・サービス Facilities and Services 设施与服务 | | | ● 子育てサークル Childcare Support Group 育儿交流小组 ● ファミリー・サポート・センター Family Support Center 家庭援助中心 ● 児童館 Child Welfare Center 儿童之家 | ● 保育所(園) Nursery School 托儿所(园) ● 各種保育サービス Nursery Services 各种托管服务 | | | ● 幼稚園 Kindergarten 幼儿园 | ● 学童保育 Day Care Center 课外托管 |



妊娠したら...

In Case of Pregnancy...
怀孕后...



日本では約99%以上の妊婦さんが、総合病院や医師のいる個人病院で出産します。

妊娠の経過を表す「妊娠週数」は、4週(28日)で1ヵ月と数えます。国際的に、最終月経の第1日を妊娠0日と数え、40週0日(10ヵ月)の終わりが予定日となります。

一般的には、妊娠4、5週頃に妊娠に気づき、市販の妊娠反応薬で調べてから産婦人科で検査を受けるケースが多いようです。

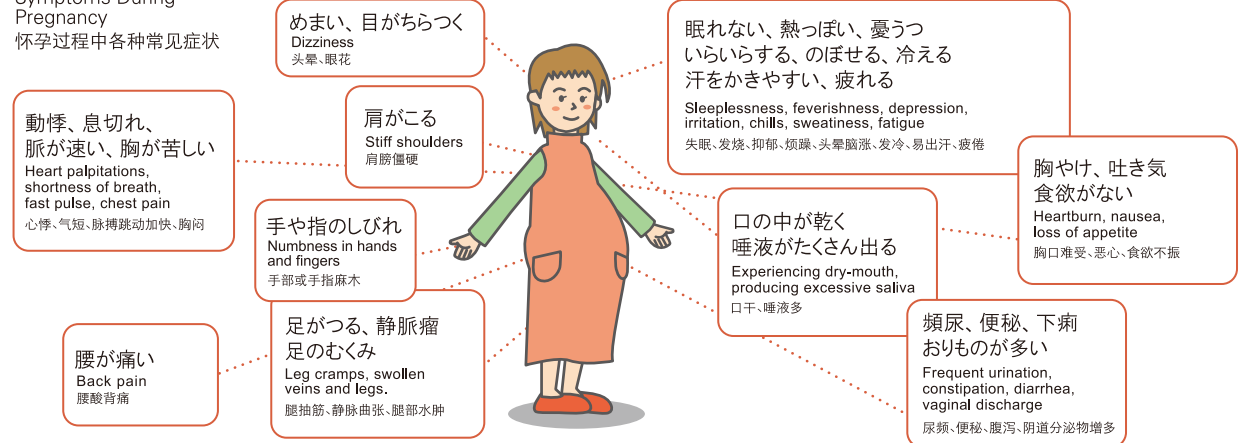
In Japan, about over 99% of pregnant women give birth at a general public hospital, or a private hospital with a doctor. The progress of a pregnancy is charted in weeks, with 4 weeks, or 28 days, equalling one month. Internationally, the first day of your last period is counted as the first day of pregnancy, and 40 weeks, or 10 months later is the expected delivery date. Most women become aware of a pregnancy 4-5 weeks in, confirm it with a store-bought pregnancy test, and receive an exam from a gynaecologist or obstetrician.

在日本，大约99%以上的孕妇会选择在综合性医院及拥有医生资源的私人医院生产。“孕周”用来表示妊娠的整个过程，4周(28天)算作1个月。国际上将最后一次月经的第一天算作妊娠第0天，第40周的第0天(10个月)结束时就是预产期。很多人在妊娠第4、5周左右发现自己怀孕了就自己购买验孕药查孕，确信自己怀孕之后才去妇产科检查。



●妊娠中の諸症状

Symptoms During Pregnancy
怀孕过程中各种常见症状



母子健康手帳の交付

妊娠が産婦人科で確認されたら、まず各市町村役場に「妊娠届」を提出しましょう。

★申し込みには、外国人登録証と印鑑(市町村によってはサインでも可)が必要です。これにより、各市町村長から「母子健康手帳」が交付されます。多くの市町村で日本語、英語、中国語版が用意されています。

母子健康手帳

お母さんとお子さんの健康を守るために作られ、妊娠から出産、育児、予防接種、健康診査を記録していくものです。健診の際や医師にかかるときは必ず持参しましょう。

Receiving a Maternity Record Book

Once a pregnancy is confirmed by a doctor, you must register it at your local town hall. To apply you must bring your alien registration card and personal seal (depending on the city, your signature may also be accepted). Then you will receive a Maternity Record Book. In many towns there are Japanese, English, and Chinese versions available.

发放母婴保健手册

医院妇产科证实怀孕后，先要去政府办事部门办理“妊娠登记”。申请时，需要提供外籍人员登记证及印章(有的市町村规定可以用签字代替盖章)。之后，市町村领导会发给当事人一份《母婴保健手册》。很多地方机构提供日、英、中文版本手册。

Maternity Record Book

This book was made to monitor the health of you and your baby, from conception to delivery, to nursing and vaccination, by allowing you to record the results of your health examinations. Whenever you have a check up or visit your doctor, please bring this book with you.

母婴保健手册

用来保护母亲和婴幼儿的健康，手册中可以记录从怀孕到生产、育儿、疫苗接种、健康检查整个过程的情况。去检查或就医时一定要带好。

Things to Note During Pregnancy

①Morning Sickness

There are some women who begin to feel nauseated and sick to their stomachs in the fourth or fifth week of pregnancy. This is often called "morning sickness" and it is characterized by symptoms such as loss of appetite, or the desire for sour foods, etcetera. The symptoms vary depending on each woman's condition and stage of pregnancy, but they generally dissipate by the 12th-16th week. Be sure to drink plenty of water, and if your symptoms become severe please consult with a doctor.

怀孕过程中的注意事项

①孕吐

进入怀孕4、5周左右，可能会出现恶心、呕吐等反应，这就是常说的“害喜”。还有一些孕妇没有食欲或喜欢吃酸东西。每个人的症状和持续时间可能都不一样，不过大约怀孕12周到16周时这种反应就会自然消失。这个阶段应多喝水，如果孕吐严重应去医院。

妊娠中の注意点

①つわり

妊娠4、5週頃に入ると、むかつき・吐き気などが始まる場合があります。これは「つわり」と呼ばれ、中には食欲をなくしたり、酸っぱいものが食べたくなる人もいます。症状や期間には個人差がありますが、妊娠12～16週くらいにはおさまります。水分を十分にとり、ひどいときは医師に相談しましょう。

②不快な症状

妊娠中はお母さんの体にいろいろな影響が出てきます。これも個人差がありますが、特に医学的な問題がない症状が多いです。特にひどいときは、医師に相談するのが良いでしょう。(上図参照)

③妊娠中の移動

できれば長時間におよぶ乗り物での移動は避けたほうが良いでしょう。特に妊娠初期は流産の恐れがあるので、安静にすることをお勧めします。一般的に安定期といわれる妊娠12、13週以降(胎盤が完成する時期)は旅行もできるようになりますが、事前に必ず医師に相談してください。

④妊娠高血圧症候群

妊娠20週から出産後3ヵ月(12週)までは「妊娠高血圧症候群」に注意しましょう。定期検診をきちんと受けること。下腹痛や出血があれば、医師に相談してください。出産予定日が近くなり、破水したときは、すぐに病院に行きましょう。

②Uncomfortable Condition

Pregnancy has many influences on a woman's body, and though each woman's experience is different, many do not suffer severe medical complications. If your symptoms intensify, please consult with a doctor. (see above picture)

③Mobility While Pregnant

If possible you should refrain from excessive movement that will strain your condition. Especially during the initial stage of pregnancy, this poses the risk of miscarriage, so please take precaution. Generally the 12th or 13th week of pregnancy (when the placenta has fully formed) is the most stable stage, but consult with a doctor beforehand.

④Pregnancy High Blood Pressure Syndrome

Please take precaution against high blood pressure from around the 20th week of pregnancy to three months (12 weeks) after your delivery. Be sure to receive regular check ups. If you experience any abdominal pain or bleeding, please see a doctor. When your delivery date gets close and your water breaks, please go to the hospital immediately.

②令人不舒服的症状

怀孕会对母体产生各种影响，这也因人而异，很多症状其实并不是疾病。如果情况非常严重，最好去请教医生(请参考上图)。

③怀孕期间的出行

如果条件允许，尽量不要乘坐需时较长的交通工具出行。特别是在怀孕初期流产的风险较大，因此建议孕妇多休息。一般来说，怀孕12、13周以后就进入了稳定期，此时胎盘已经形成，孕妇甚至可以安排旅游计划了，但是在旅游前必须征得医生同意。

④妊娠高血压

怀孕第20周到分娩后3个月(12周)应注意“妊娠高血压”。这时一定要定期做检查。如果出现下腹疼痛或出血，请咨询医生。临近预产期如果出现破水，应立即去医院。

母子健康手帳の交付や乳幼児健康診査、予防接種などについては、各市町村役場の母子保健担当窓口か福祉課にお問い合わせください。

※各市町村役場の一覧は本誌16頁及び19頁に記載しています。

＜徳島県代表窓口＞ Tokushima Prefecture Contact
徳島県代表处

| | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|
| 保健福祉部医療健康総局健康増進課 地域保健・がん対策担当 Health Promotion Division of the Health and Welfare Department, Head of Regional Health and Cancer Treatment Center | 徳島市万代町1-1 1-1 Bandai-cho, Tokushima City | TEL.088-621-2220 FAX.088-621-2841 | E-mail: kenkouzoushinka@pref.tokushima.lg.jp |
|--|---|--------------------------------------|--|

For information on receiving a Maternity Record Book, infant health check ups, and vaccinations, please consult with authorities at your local town office or social welfare center.

※These facilities are listed on pages 16 and 19.

关于母婴保健手册的发放、婴幼儿健康检查及疫苗接种等，请向各市町村政务大厅的妇幼保健部门或社会福利部门咨询。

※各市町村政务大厅列表请见本书第16页及19页。



出産に向けて

Concerning Childbirth
临近生产

多文化共生子育てガイドとくしま
Multicultural Childcare Guide TOKUSHIMA
多元文化 育儿指南 德岛



出産には、自然分娩と薬を使う誘発分娩、無痛分娩、そして手術の帝王切開があります。

自然分娩は基本的にベッドの上での出産ですが、最近では妊婦が楽なフリースタイル分娩や、家族が立ち会える産婦人科もあります。病院選びの基準は分娩方法へのこだわりも大事ですが、自分が信頼できる医師や助産師であることが一番です。

There are various ways of going through childbirth, which include natural birth, induced birth with medication, painless birth with an epidural, and a Caesarean section operation. Natural birth is generally carried out on a bed, but recently some clinics have adopted a free style of delivery, or a perform deliveries where the woman's family can be present. Choosing the right hospital will depend partly on what form of delivery you desire, but most important is having a doctor or midwife whom you trust.

生产方式有自然分娩、使用药物引产、无痛分娩及剖宫产。自然分娩通常在床上进行，近年来还出现了一种新的分娩方式——自由体位分娩，有的医院还允许家人陪产。对于如何选择适合的医院，分娩方式虽然也是一个重要的考虑因素，但最重要的还是选择一个信得过的医生和助产士。



出産費用

病院により出産にかかる費用は異なりますが、以下が平均的な料金です。

| | | |
|---|--|--|
| 健診費 Cost of Physical Examination 健康检查费 | 妊婦健診については、妊娠届の際にお配りしている受診票を使用すると決められた検査を公費負担により受けることができます。 | Once you register your pregnancy, you may receive a voucher for a free, publically-funded standard pregnancy health exam. 做孕检时如果使用妊娠登记时发的诊疗登记表，一些规定的检查可以享受公费报销。 |
| 分娩・入院費 Cost of Delivery/Hospitalization 分娩及住院费 | 個人病院の場合：約400,000円～800,000円 総合病院・大学病院の場合：約350,000円～700,000円 助産院の場合：約350,000円～500,000円 | Private hospital: about 400,000-800,000 yen Public/University Hospital: about 350,000-700,000 yen Maternity Hospital: about 350,000-500,000 yen 私人医院：400,000 日元～ 800,000 日元左右 综合性医院及大学医院：350,000 日元～ 700,000 日元左右 妇产医院：350,000 日元～ 500,000 日元左右 |

妊娠・出産は病気ではないので正常な分娩には健康保険は使えません。しかし、分娩状態によっては、健康保険が使えます。入院期間は、正常分娩の場合は1週間前後。帝王切開などの場合は10日から2週間くらいです。

出生届

出生後14日以内(出生の日を含む)に、子どもの親は各市町村役場に新生児の届け出をします。

持参するのは…**出産証明書(病院発行)・印鑑・母子健康手帳・国民健康保険証・外国人登録証**

Cost of Delivery

The cost of giving birth varies with every hospital, but below is an average projection.

生产费用

每家医院的费用都不一样，以下是平均花费。

Since pregnancy and childbirth are not illnesses, normal deliveries do not qualify for health insurance coverage, but depending on your condition you may be able to use your insurance. The hospitalization period for a delivery is usually one week, and including a Caesarean section it may last from 10 days to two weeks.

怀孕及生产不属于疾病范围，因此正常分娩不能使用健康保险。但某些分娩情况可以使用健康保险。正常分娩时的住院期为1周左右，剖宫产等为十天到两周左右。

Birth Registration

Within 14 days of a child's birth (including the day of delivery) the parents must submit a report of the baby's birth to their local municipal office. Please remember to bring the child's birth certificate (issued by the hospital), your seal, Maternity Record Book, national health insurance card, and alien registration card.

出生登记

出生后14天以内(含出生当天)，婴儿的家人要去各市町村政务大厅办理新生儿登记。
需要带的资料：出生证明(医院开具)、印章、母婴保健手册、国民健康保险证、外籍人员登记证

外国籍の新生児の届け出

両親ともに外国籍の場合、新生児の親は必ず母国の大使館または領事館へ出生の届け出が必要です。出生後30日以内に高松入国管理局小松島港出張所で、在留資格申請をしてください。その後、出生後60日以内に各市町村役場で外国人登録を申請します。

出産育児一時金

医療保険制度(健康保険や国民健康保険など)に加入している場合、出産育児一時金が支給されます。妊娠4ヵ月(85日)以降の出産(早産)、死産(流産)、人工妊娠中絶の場合も支給されます。手続きについては、加入している医療保険者の窓口または出産される病院などに確認してください。

子ども手当

子ども手当は、手当を受けようとする者が、自分の住む市町村役場で手続きを行い、請求することによって支給が開始されます。支給期間、支給金額については直接各市町村役場にお問い合わせください。



健康相談は各市町村母子保健担当窓口及び各保健所までお問い合わせください。
(問い合わせ先については16頁に記載しています)

Report of Newborn's Foreign Nationality

If both parents are of foreign citizenship, they must register the infant's birth at the embassy or consulate of their home country. Within 30 days of the infant's birth they must also apply for its Japanese visa at the Takamatsu Immigration Office Komatsushima Branch Office. Within 60 days they must apply for the infant's alien registration at their local municipal office.

外籍新生儿登记

如果父母双方均为外国国籍，新生儿的父母必须先去该国大使馆或领事馆办理出生登记。出生 30 天以内请在高松入境管理局小松岛港办事处申请临时居住资格。出生 60 天以内还应去各市町村政务大厅申请办理外籍人员登记。

Lump-sum Childbirth and Child Care Support

For those enrolled in a health insurance program (such as healthcare insurance or National Health Insurance), you are eligible to receive a lump-sum support payment for childbirth and child care. Those who give birth prematurely, have a stillborn child, or undergo an abortion are also eligible. To learn the procedures for receiving payment, please inquire with your program, or at the hospital.

一次性生育补助

如果参加了健康保险、国民健康保险等医疗保险，就可以领取一次性生育补助。怀孕4个月(即85天)以后分娩(早产)、死产(流产)、人工流产时也可以领取。关于办理手续，可咨询投保的医疗保险负责部门或出生医院等。

Child Support Allowance

Those who wish to receive financial assistance for their child's health may inquire at their local town office. Depending on your request, you will receive an official allowance. For the duration and amount, please inquire at your local municipal office.

儿童补贴

要申请儿童补贴的人员要在自己居住当地的市町村政务大厅办理补贴申领手续，提出申请后将开始发放儿童补贴。关于发放期及补贴金额，请直接咨询各市町村政务大厅。



日本での出産、初めての育児にはさまざまな不安がつきものです。

赤ちゃんが生まれてからは外出もままならなくなりますので、乳児健診や離乳食、救急病院については、妊娠中から情報収集をしておきましょう。

Giving birth in Japan and raising a child for the first time may cause some anxiety. After your delivery you may not go out as much and spend quite a bit of time at home, so be sure to prepare for this beforehand by gathering information about infant health exams, baby food, and your local emergency hospital.

在日本分娩并第一次承担育儿重任，心里难免会产生各种各样的担心。婴儿出生后，对新妈妈来说外出也不能如意，因此怀孕期间就开始收集婴幼儿健康检查、婴儿食品、急救医院等信息。



乳幼児健康診査の種類

Types of Physical Exams for Infants
嬰幼兒健康检查的种类

| | |
|---|--|
| <p>乳幼児健康診査・先天性股関節脱臼健診 市町村では、お子さんの病気の早期発見、発育状況をみるための健康診査検査を行っています。</p> | <p>Infant Health Exam/Hereditary Dislocation of the Hip Exam In each municipality there are health exams available to monitor infant development and for early detection of diseases. 嬰幼兒健康检查与先天性髋关节脱臼检查 为早期发现婴儿疾病及确认发育情况，各市町村都普及了该项检查。</p> |
| <p>乳児一般健康診査 心身の異常の早期発見のために、医療機関で受ける健康診査です。出生届時に配布している受診票を使えば無料で受けられます。</p> | <p>General Infant Health Exam This is an exam available at medical institutions for detecting physical and mental abnormalities early on. If you use the voucher given to you when you register your child's birth, you can receive the exam free of charge. 嬰幼兒普通健康检查 医疗机构提供该项检查，以尽早发现婴儿身心异常。使用妊娠登记时发的诊疗登记表，可以免费检查该项。</p> |
| <p>1歳6か月児健康診査 精神運動の発達や、視聴覚機能をチェックするための健康診査を行います。</p> | <p>1 year 6 months Infant Health Checkup This exam is for testing mental development and audiovisual perception. 1岁6个月幼儿健康检查 检查神经系统发育情况及听力视力功能。</p> |
| <p>3歳児健康診査 総合的な健康診査を行います。育児上の問題を相談する良い機会でもあります。</p> | <p>3 years Infant Health Checkup This is another general health exam. It is also a good opportunity to inquire about any problems you are having with child rearing. 3岁幼儿健康检查 此时应为孩子做全面的健康检查，这也是探讨育儿问题的一个好时机。</p> |

詳しくは各市町村母子保健担当課にお問い合わせください。

For details please inquire with your municipality's Maternity Health Division. 具体请咨询各市町村妇幼保健部门。

子どもの医療費、入院費は基本的に無料です。しかし、助成される金額や対象年齢(0歳～10歳くらいまで)、所得制限は各市町村によって違うので、問い合わせてください。申請通知は各市町村から郵送されます。必要事項を記入し申請すると、乳幼児等医療費受給者証と乳幼児等医療費請求書がもらえます。

予防接種について



現在、赤ちゃんが予防接種を受けるか受けないかは、保護者が任意に決めて良いとされています。ただし、予防接種は赤ちゃんの健康を守る上で大切なことなので、できる限り受けるようにしましょう。予防接種を受けるには、集団接種(市町村などが実施)と個別接種(個人的に病院等で受ける)がありますが、基本的には赤ちゃんの調子を見て決めるのがベストです。

国が推奨する定期接種は、対象年齢以内に接種すれば無料です。各市町村役場から郵送で通知が来ます。BCG、ポリオ、三種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風)、麻しん風しん混合、二種混合(ジフテリア、破傷風)、日本脳炎の予防接種があります。詳しくは各市町村役場へお問い合わせください。

Children's hospitalization and medical expenses are primarily free of charge. However each municipality may have different restrictions on subsidies based on your income and your child's age (usually the range for coverage is 0-10 years of age), so please inquire beforehand. Upon request you will receive an application in the mail from your municipality, and after you fill it out and submit it you will receive a Certificate of Infant's Medical Pension and an invoice.

儿童的医疗费、住院费一般是免费的，但各市町村对于补助金额、补助对象年龄(0岁到10岁不等)、收入限制可能有不同的规定，详细请咨询当地有关部门。申请通知由各市町村以邮寄方式发出，填写完必填项后提出申请，就可以拿到婴幼儿医疗费领取人凭证及婴幼儿医疗费报销申请书。

Vaccinations

Currently, it is a guardian's right to decide at their own discretion whether or not to vaccinate their child. However vaccinations are important for an infant's health, and it is strongly recommended that they receive them. There are mass vaccinations carried out at municipal offices, but you may also receive them individually at a hospital, so you may decide which will be more comfortable for your child. The nationally recommended standard vaccinations are free if your child is within the set age range. A notice of this will be mailed to you from your town hall. There are vaccinations for BCG, polio, a combined vaccination for diphtheria, pertussis (whooping cough) and tetanus, a combined vaccination for diphtheria and tetanus, and Japanese encephalitis. For more details please inquire at your municipal office.

疫苗接种

目前，人们对于婴儿是否接种疫苗比较随意，认为由监护人决定就行了。但是疫苗接种关系着婴儿的健康，建议尽量为婴儿接种疫苗。疫苗接种分为集体接种(由市町村等实施接种)和单独接种(在医院等医疗机构自行接种)，最好根据婴儿的身体情况来决定。国家推荐婴幼儿定期接种疫苗，凡规定年龄段的婴儿均可享受免费接种。各市町村政务大厅会邮寄通知家长。接种的疫苗包括卡介苗、脊髓灰质炎糖丸、百白破疫苗(白喉、百日咳、破伤风)、麻疹疫苗、白破二联疫苗(白喉、破伤风)、日本脑炎疫苗。具体请咨询各市町村政务大厅。

かかりつけ医院を見つけよう

赤ちゃんのうちは体調を崩しやすいので、できれば住まいの近くで「かかりつけ医院」を見つけておきましょう。かかりつけ医院を持つ大きなメリットは、子どもの成長や病気のことを気軽に相談でき、普段の健康状態やそれまでの病歴、生活パターンを考慮した支援アドバイスが受けられることです。健診や予防接種を受けるチャンスを利用するなどして、かかりつけ医院を選ぶようにしましょう。また、周りのママ仲間からの口コミやインターネットで情報収集しながら、母子と相性のいい医者を選ぶと良いでしょう。

授乳について

赤ちゃんの食事や睡眠はとても不規則です。一日中、寝て、起きて、飲んでの繰り返し。個人差はありますが、目安として1日8回以上は授乳を必要とします。母乳にはミルクで補うことのできない免疫成分が含まれているため、母乳を勧める病院も多いようです。しかしながら、事情により母乳を与えられない方、ミルクで育児をしたい方もいることでしょう。担当の産婦人科医や助産師とよく相談し、赤ちゃんの様子を見ながら決めると良いでしょう。

離乳食の実施

出生後5か月くらいから離乳食をスタートする準備を始めましょう。初めは、果汁や野菜スープなどをあげてみましょう。これまでミルクを飲んできた赤ちゃんにとって、初めての違う食べ物です。嫌がる場合は無理強いをせず、赤ちゃんの気が向いたときに飲ませると良いでしょう。保健センターでは、離乳食の講習会も実施していますので積極的に利用してみてもいいかもしれません。

Choose Your Hospital

Infants can easily become sick, so if possible try to find a primary care doctor nearby where you reside. The merit of this is you can quickly and easily consult with a doctor who knows the history of your child's health and illnesses, can monitor their development, and offer advice based on the pattern of your lifestyle. Decide on your primary care doctor when you receive your child's physical exam and vaccinations. Try gathering information on the internet and consulting with other mothers, then choose a doctor who is experienced with maternity and compatible to you.

找一家健康管理医院

婴儿极易生病，如果条件允许，最好找一个离家近的“健康管理医院”。在健康管理医院，你可以毫无顾虑地谈论孩子的成长和病情，医生在提供指导建议时会结合孩子平时的健康状况、以往的病史及生活方式来考虑，这是健康管理医院的最大好处。利用为孩子检查身体和接种疫苗的机会寻找一家健康管理医院吧。平时还可以听听周围妈妈们的评价，或者是在网上搜集相关信息，以帮助你选择一位与你们投缘的医生。

Breast-feeding

Infants' meals and sleeping patterns are very irregular. In one day they may sleep, awaken, and feed several times. Each child is different, but it is recommended that you feed your child at least 8 times each day. There are nutrients essential to a child's development in breast milk, so many hospitals encourage women to breast-feed as often as possible. However some people are unable or unwilling to breast-feed and would rather feed their child with regular milk. Please consult with your gynaecologist, obstetrician or midwife, and decide for yourself based on the state of your child's health.

嬰兒喂养

婴儿的饮食和睡眠都很不规律。每天都在不断重复着睡觉、醒来、吃奶的动作。虽然每个妈妈的情况都不一样，但每天至少应喂养8次。由于母乳中含有奶粉无法提供的免疫成分，很多医院都提倡母乳喂养。但很多妈妈由于一些不得已的原因无法做到母乳喂养，或更想用奶粉喂养。你不妨与妇产科医生或助产士深入讨论这个问题，先看看孩子的情况再做决定。

Using Baby Food

It is best to prepare for feeding your child baby food at around 5 months after giving birth. Start with fruit juice and vegetable soup. This will be a big change for your child that has only had milk till this point, so if they resist refrain from forcing it on them, and wait until they become accustomed to it. There are classes on baby food available at health centers, so please take advantage of them.

喂食嬰兒食品

当婴儿出生后大约第5个月时，就可以准备给其喂食婴儿食品了。开始时先试着喂一些果汁或菜汤。对于一直吃奶的婴儿来说，这是第一次吃奶以外的食物。如果孩子不喜欢吃，也不要硬喂，等孩子想吃的时候再试。建议新妈妈们积极参加保健中心举办的婴儿食品培训讲座。



救急のときは...

In an Emergency...
需要急救时...

● 徳島赤十字病院

[小児救急病院] 小児科医が365日24時間対応

小松島市小松島町字井利ノ口103

☎ 0885-32-2555

● Tokushima Red Cross Hospital

There is a paediatrician available 24 hours a day, 365 days a year at the "Infant Emergency Hospital".
103 Aza Irinokuchi, Komatsushima-cho, Komatsushima-shi

徳島红十字医院

<儿童急救医院> 儿科医生365天24小时值班
小松島市小松島鎮井利口103号



乳児から幼稚園に入る3歳までは、まだまだお母さんの負担が重い時期です。特に仕事を持ったお母さんにとって、子育てをサポートしてくれる機関や、保育所の存在はありがたいもの。ぜひ、お母さん同士の交流や情報交換の場としても大いに活用していきましょう。

From birth until they enter kindergarten at the age of 3, children are almost entirely dependent on their mother. Especially for mothers who are employed, facilities that offer childcare support are very helpful, and also a good place to interact and exchange useful information with other mothers.

从婴儿到3岁上幼儿园这段时间，妈妈们身上的担子还很重。特别是对于上班族妈妈们来说，各种提供育儿服务的机构和托儿所为她们解除了后顾之忧。妈妈们应好好地利用这些地方，把它们当成交流和交换信息的重要场所。



未就園児の保育所

保育所は、保護者の就労等のため、養育する就学前の乳幼児を家庭で保育することが困難な場合に、その児童を受け入れて保育する児童福祉施設です。県内には市町村や社会福祉法人等が設置する217カ所の保育所があります。入所手続きや保育料など、詳しくは、お住まいの市町村の保育所担当課もしくはお近くの保育所でお問い合わせください。

また、多様化する利用者のニーズに応え、県内の保育所では次のような保育サービスを行っています。

Day-care for Children Not Yet in Kindergarten

Day-care is a welfare institution for guardians who are employed and cannot provide care during the day for their children who are not yet old enough to attend primary school. There are 217 such institutions set up in the prefecture by municipal and social welfare service corporations. For details on fees and enrolling your child, please inquire at your local municipal day-care management department or regular day-care center. Also, the following services are available at day-care centers in the prefecture for users with diverse needs.

为学前幼儿设立的托儿所

托儿所属于儿童福利机构，为保证监护人正常工作和生活，对于在家庭内部照看学前婴幼儿比较困难的家庭，可以提供接收及托管服务。目前本县共有217家托儿所，由市町村及社会福利法人等设立。关于入托手续及费用等问题，请向市町村托儿所负责部门或附近托儿所咨询。另外，为满足多样化的市场需求，各托儿所目前提供以下托管服务。

Extended-hours Childcare

Some day-care centers offer extended service hours (most centers are open from 7 a.m. to 6 p.m.).

延長托管

有的托儿所在正常开放时间（一般是上午7点到下午6点）以外提供延长托管。

One-time/Specific Childcare

For those who don't meet the requirements for enrolling their children at the center but work part time some days of the week, or have to care for ailing family members, some centers offer temporary childcare.

临时托管及特殊托管

有的托儿所为不符合入托条件的家庭提供临时托管，这样，家长可以每周打几天零工或家里有人生病需要看护的时候可以专心看护。

Holiday Childcare

Some centers offer childcare service on weekends and holidays in addition to weekdays for guardians who work on weekends and holidays or have difficulty caring for their children on these days.

假期（休息日）托管

在就业形式多样化的今天，有的监护人在周末及节假日无法在家照看孩子，为满足此类家庭的需要，有的托儿所提供假期托管，与平时的托管一样。

The above services have an additional fee to the usual cost of enrolment.

选择以上服务除了收取普通的托管费以外，需加收其他费用。



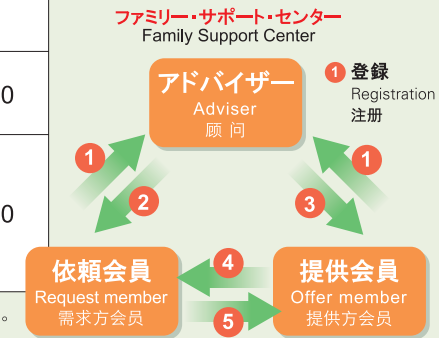
上記サービスのご利用には、通常の保育料の他に別途料金が必要です。

ファミリー・サポートについて

ファミリー・サポート・センターとは、地域で子育ての支援をするために、依頼会員（育児の援助を受けたい人）と提供会員（育児の援助を行いたい人）が会員登録をし、地域において育児の相互援助活動（有償）を行う会員組織です。

| | |
|--|------|
| 子ども1人、1時間あたりの基準報酬 Cost Per Child Per Hour 每人（儿童）每小时的标准酬金 | |
| 月～金曜日／午前7時～午後9時 Monday-Friday 7a.m.-9p.m. 星期一～星期五上午7点～下午9点 | ¥700 |
| 月～金曜日／上記以外の時間 および土・日・祝日・年末年始 Monday-Friday 9 p.m.-7a.m. weekends, holidays, New Year's holidays 星期一～星期五 / 上述以外的时间 及星期六、星期天、节假日、年末年始 | ¥800 |

* 報酬の基準は各センターの会則で定められています。
* The standard charge is decided by each center.
* 酬金標準由各援助中心規定。



センターでは、アドバイザーが会員の援助活動の依頼に応じて、援助を行ってくれる会員を紹介します。

* 事例によりアドバイザーが認めた場合を除き、基本的にセンターでお子さんを預かるわけではありません。
* 会員は事故に備えファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。（保険料はセンターが負担します。）

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| 徳島ファミリー・サポート・センター Tokushima Family Support Center | 徳島市昭和町3丁目35-1 わーくびあ徳島4階(財)徳島県勤労者福祉ネットワーク内 Tokushima City, Showa-cho 3-35-1, Wakupia Tokushima 4th Floor, Tokushima Prefectural Labor and Social Welfare Network | TEL.088-611-1551 FAX.088-611-3323 |
| 板野東部ファミリー・サポート・センター Itano Tobu Family Support Center | 板野郡藍住町奥野字矢上前32-1藍住町勤労女性センター内 Itano-gun, Aizumi-cho Okuno Aza Yakamimae 32-1, Aizumi-cho Women's Labor Center | TEL.088-693-3033 FAX.088-693-3034 |
| 阿南ファミリー・サポート・センター Anan Family Support Center | 阿南市富岡町今福寺40-17阿南市社会福祉会館2階 Anan City, Tomioka-cho Konpukuji 40-17, Anan City Social Welfare Hall 2nd Floor | TEL.0884-24-5550 FAX.0884-24-5552 |
| 鳴門ファミリー・サポート・センター Naruto Family Support Center | 鳴門市撫養町斎田字岩崎146 Naruto City, Muya-cho Saita, Aza Iwasaki 146 | TEL.088-683-0788 FAX.088-683-0798 |
| 美馬ファミリー・サポート・センター Mima Family Support Center | 美馬市脇町大字脇町1303-3 美馬市社会福祉協議会内 Mima City, Wakimachi Oaza Wakimachi 1303-3, Mima City Social Welfare Conference Hall | TEL.0883-53-2528 FAX.0883-53-2529 |

子育てサロンの開設

(財)徳島県国際交流協会(TOPIA)では、子育て中の外国人のための日本語教室を徳島市の助任保育園にて開設しています。勉強中は保育士に子どもを預けることもできます。詳しくはTOPIAまでお問い合わせください。

☎ 088-656-3303

Family Support

Family Support Centers offer child care services to parents in the area, and give those who need support the opportunity to meet those who would like to offer it. Parents and caregivers can register as members (for a fee) and benefit from mutual support at these organizations.

家庭援助中心

家庭援助中心是一个旨在实现地区性育儿援助的会员组织，需求方（想接受育儿援助的人）及提供方（想提供育儿帮助的人）注册会员后，可在本地区范围内提供有偿互助活动。

ファミリー・サポート・センター Family Support Center



At the center, an advisor will introduce caregivers to members seeking childcare support in respect to their wishes.

* Unless the advisor has arranged differently beforehand, children will not be cared for at the center itself.
* Family Support Center members are insured in case of accidents (the centers bear the cost of insurance).

援助センターの顧問に依頼された援助活動請求後、为其介绍可以提供援助の会員。

* 除了顾问认可的特殊情况以外，原则上不能将孩子放在援助中心。
* 为防止发生意外事故，会员应参加家庭援助中心补偿保险。（保险费由援助中心缴纳）

Childcare Salon Opening

The Tokushima Prefectural International Exchange Association (TOPIA) offers free Japanese language lessons for foreigners raising children at Suketo Hoikuen. Childcare is also available during class. For details inquire with TOPIA at TEL.088-656-3303.

举办育儿沙龙

徳島県国際交流協会財団法人(TOPIA)在徳島市助任托儿所开设了日语教室，专门针对有孩子的外国人。在家长学习的时候可以把孩子交给托管老师。详细请咨询TOPIA。TEL.088-656-3303。



日本での子育てを 楽しみながらするために…

In order to enjoy bringing up
your child in Japan…

在日本的育儿生活怎样才能更快乐…

徳島で暮らす外国人のお母さんに

日本での子育てについてうかがいました。

We asked a foreign mother living in Tokushima
about raising children in Japan.

我们访问了生活在德岛的外籍妈妈
如何感受在日本的育儿生活。



interviewee

にん かん
任寰さん

35歳 上海生まれ
1997年来日
高知大学留学を経て、中国で就職。
東京勤務となり、再び来日。
結婚を機に2007年より徳島在住。
現在は、ご主人と1歳3カ月の
息子さんと3人暮らし。

Mrs. Ning-Kang

35 years, born in Shanghai
Came to Japan in 1997
Studied as an exchange student at
Kochi University and then worked in
China.
Was transferred to Tokyo and
therefore came back to Japan.
Got married and started living in
Tokushima in 2007.
Currently living with her husband
and her 15 month old son.

任寰

35岁 出生于上海
1997年来日本
在高知大学留学后回到中国工作。
后来转来东京上班，再次来到日本。
因结婚，2007年开始住在德岛。
目前和丈夫带着1岁3个月的孩子，
典型的三口之家。

子育ては孤独!? それは習慣の違いから…

私が生まれ育った上海では、まず祖父母のサポートが
絶大です。夫婦の両親4人で、一人の子どもを育てるの
で、親はある意味楽。共働きの夫婦が多いのですが、
出産後、女性の仕事復帰もスムーズですね。日本は、
そのあたりがずいぶん違いますね。お母さんは子育てし
ながら仕事もしている。偉いなあ、と正直驚きました。私
達は夫婦ともに、祖父母と離れて暮らしていますから、
身内に頼るといえることができません。子どもと向き合う毎
日の中で、一番感じるのは「子育てって、孤独なんだ
なあ」ということです。

Childcare means loneliness! That has to do with the difference in customs…

In Shanghai, where I was born, first of all the grandparents' support is
tremendous. Considering that the four parents of the married couple
together raise one child, in a sense, the child's parents have it easy.
There are many married couples where both of the spouses are
working, but it is possible for women to return to work smoothly after
giving birth. Japan is very different from that. Mothers work even while
raising their children. To be honest, I was surprised and thought that
they are admirable. Because me and my husband both live apart from
our parents, we cannot rely on our relatives. When I face my child
every day, the thing that I feel most is "childcare is really lonely".

带孩子很孤独!? 这是因为习惯不同…

在我的故乡上海，孩子的爷爷奶奶一般会提供巨大的支持。夫妻两人的父
母总共4个人照顾一个孩子，因此从一定意思上来说孩子的父母比较轻
松。夫妻都要上班的情况比较多，女人生完孩子后回归工作也比较顺利。
在这一点上，日本差别挺大的。在日本，女人既要照顾孩子又要上班。日本
女人太了不起了，我真的很佩服。我们夫妻两个都和孩子的爷爷奶奶分开
住，也没有个依靠。每天和孩子相处，我最大的感受就是“带孩子太孤独
了”。

準備・情報収集は 妊娠中に

徳島には友達もたくさんいますし、【ファミリー・サポート・
センター】(13頁参照)も利用させていただいています。
産婦人科選びから、サポート情報まで、私はほとんどイ
ンターネットで入手しました。もちろん、友達に電話で相
談したりもしますが、決めるのは自分ですから。できるだ
け情報収集することが大事でしょうね。しかも、出産後
は子連れで動きにくくなりますから、必要な情報はできる
だけ妊娠中に集めておいた方が良いでしょう。

楽しみながら 成長したい!

うちの息子はミルクをあまり飲んでくれなくて、体重が増
えないことで悩みました。初めての子育てなので、私自
身ナーバスになっていました。そんなときは、日本人や
中国人の友人に相談したり、生後2カ月まで訪問してく
れる保健師さんを頼りにしていました。

私は日本に来て長いこともあり、言葉で不自由したことは
ありませんが、母国との慣習や文化の違いに驚くこと
はあります。けれども、違う、違うと思うだけでは前に進
めませんから、できるだけ積極的に、子育て中のお母
さんたちと交流できる場に出かけ、楽しみながら情報
収集をしています。しばらくは手間がかかりますが、子
どもの成長と共に、私自身も成長できるよう頑張ってい
きます。



Prepare and collect information during pregnancy

I have many friends in Tokushima and I also use the Family Support
Center (reference: Page 13). From choosing my obstetrician and
gynaecologist to support information - I got almost all information on
the internet. Of course I also consulted with my friends over the
phone, but it is me who makes the decision. That is why I think it is
important to collect as much information as possible. But do not
forget that after giving birth it is difficult to move around with your
child, that is why I think it is best to collect all necessary information
during pregnancy.

怀孕时就开始做准备并收集信息

我在德岛有很多朋友，而且还可以去“家庭援助中心”(见第13页)。从选
妇产科医院到一直到搜集援助信息，我几乎都是网上找信息。当然，我
也会打电话问朋友，但是最终还是要我来决定。收集尽可能多的信息我觉
得比较重要吧。再说了，生完孩子后带孩子的话就很难做什么了，所以我
觉得要在怀孕的时候就把必要的信息收集好。

I want my child to grow up having fun!

I was worried because my son didn't drink milk very often and didn't
gain any weight. Since I had never raised a child before I became
nervous. Then I consulted with my Japanese and Chinese friends
and relied on the public health nurse that visits for the first 2 months
after delivery. I've been living in Japan for a long time already, so I
don't have any problems with the language, but I'm sometimes
surprised about how different Japanese customs and culture are
from those of my home country. But if I keep thinking only "It's
different, it's different" then I won't be able to move forward, so I try
my best to get out and exchange with other mothers raising children,
and absorb information while having fun. It will take some time, but
as my child develops, I will try my best to develop too!

要在快乐中成长!

我儿子不爱喝奶粉，体重也不增加，我心里一直很担心。第一次当妈妈，没
什么经验，我自己都快发神经了。这时我就讨教日本和中国朋友，生完孩
子后最初两个月，访视我的保健医生给了我很大帮助。我来日本也很长时
间了，在交流上没有任何障碍，但有时候还是会感叹日本和我们国家习惯
和文化竟然差别那么大。但如果只想着差别而不去改变，就不会有进步，
所以我尽量找机会到一些可以和其他妈妈共同分享育儿经验的地方去，
并满心欢喜地收集信息。这样做可能比较麻烦，但为了孩子和我自己的成
长，我要加油。



母子保健担当窓口一覧

List of Maternity Health Departments
母婴保健职能部门列表

母子保健担当窓口 Maternity Health Departments / 母婴保健职能部门

| 保健所 Health Department | 市町村 Municipality | 課名 Department | TEL | 住所 address |
|-----------------------------|---|---|--|---|
| 徳島保健所 Tokushima | 徳島市 Tokushima-shi | 保健センター Hoken Center | ☎ 088-656-0532 | 〒770-8053 沖浜東2丁目16 16 Higashi 2-chome, Okinohama |
| | 鳴門市 Naruto-shi | 健康づくり課 Kenko-zukuri-ka | ☎ 088-684-1206 | 〒772-8501 撫養町南浜字東浜170 170 Aza Higashihama, Minamihama, Muya-cho |
| | 小松島市 Komatsushima-shi | 保健センター Hoken Center | ☎ 0885-32-3551 | 〒773-0001 小松島町新港9-10 9-10 Shinko, Komatsushima-cho |
| | 勝浦町 Katsuura-cho | 福祉課 Fukushi-ka | ☎ 0885-42-1502 | 〒771-4395 大字久国字久保田3 3 Aza Kubota, Hisakuni, Oaza |
| | 上勝町 Kamikatsu-cho | 住民課 Jumin-ka | ☎ 0885-46-0111 | 〒771-4501 大字福原字下横峯3-1 3-1 Aza Shimoyokomine, Fukuhara, Oaza |
| | 佐那河内村 Sanagochi-son | 住民福祉課 Jumin-fukushi-ka | ☎ 088-679-2114 | 〒771-4195 下字中辺71-1 71-1 Aza Nakahen, Shimo |
| | 石井町 Ishii-cho | 保健センター Hoken Center | ☎ 088-674-0001 | 〒779-3233 石井字石井380-11 380-11 Aza Ishii, Ishii |
| | 神山町 Kamiyama-cho | 健康福祉課 Kenko-fukushi-ka | ☎ 088-676-1114 | 〒771-3395 神領字本野間100 100 Aza Honnoma, Jinryo |
| | 松茂町 Matsushige-cho | 保健相談センター Hoken-sodan Center | ☎ 088-683-4533 | 〒771-0220 広島字三番越2-2 2-2 Aza Sanbakoishi, Hiroshima |
| | 北島町 Kitajima-cho | 保健相談センター Hoken-sodan Center | ☎ 088-698-8909 | 〒771-0207 新喜来字南古田88-1 88-1 Aza Minamikoden, Shinkirai |
| | 藍住町 Aizumi-cho | 保健センター Hoken Center | ☎ 088-692-8658 | 〒771-1203 奥野字矢上前32-1 32-1 Aza Yakamimae, Okuno |
| | 板野町 Itano-cho | 福祉保健課 Fukushi-hoken-ka (Itano-cho Chomin Center) | ☎ 088-672-5580 | 〒779-0105 大寺字龜山西169-5板野町町民センター 169-5 Aza Kameyamanishi, Otera |
| 上板町 Kamita-cho | 福祉保健課 Fukushi-hoken-ka | ☎ 088-694-6810 | 〒771-1392 七條字経塚42 42 Aza Kyozuka, Shichijo | |
| 阿南保健所 Anan | 阿南市 Anan-shi | 保健センター Hoken Center | ☎ 0884-22-1590 | 〒774-0030 富岡町北通33-1 33-1 Kitadori, Tomioka-cho |
| | 那賀町 Naka-cho | 保健センター Hoken Center | ☎ 0884-62-3892 | 〒771-5410 那賀町大久保字大西3-2 3-2 Aza Onishi, Okubo, Naka-cho |
| 美波保健所 Minami | 美波町 Minami-cho | 保健福祉課 Hoken-fukushi-ka | ☎ 0884-77-3613 | 〒779-2395 奥河内字本村18-1 18-1 Aza Honson, Okugawauchi |
| | 牟岐町 Mugi-cho | 健康生活課 Kenko-seikatsu-ka | ☎ 0884-72-3417 | 〒775-8570 大字中村字本村7-4 7-4 Aza Honson, Nakamura, Oaza |
| | 海陽町 Kaiyo-cho | 保健福祉課 Hoken-fukushi-ka | ☎ 0884-73-4311 | 〒775-0395 奥浦字新町44 44 Aza Shinmachi, Okuura |
| 吉野川保健所 Yoshinogawa | 吉野川市 Yoshinogawa-shi | 健康推進課 Kenko-suishin-ka | ☎ 0883-25-6615 | 〒779-3395 川島町桑村2421-1 2421-1 Kuwamura, Kawashima-cho |
| | 阿波市 Awa-shi | 健康推進課 Kenko-suishin-ka | ☎ 0883-36-6815 | 〒771-1695 市場町市場字上野段385-1 385-1 Aza Uenodan, Ichiba, Ichiba-cho |
| 美馬保健所 Mima | 美馬市 Mima-shi | 健康課 Kenko-ka | ☎ 0883-52-8160 | 〒777-8577 穴吹町穴吹字九反地9-2 9-2 Aza Kutanchi, Anabuki, Anabuki-cho |
| | つるぎ町 Tsurugi-cho | 保健センター Hoken Center | ☎ 0883-62-3313 | 〒779-4101 つるぎ町真光字中須賀68-1 68-1 Aza Nakasuka, Sadamitsu, Tsurugi-cho |
| 三好保健所 Miyoshi | 三好市 Miyoshi-shi | 保健センター Hoken Center | ☎ 0883-72-6767 | 〒778-0004 池田町ンマチ1476-1 1476-1 Shinmachi, Ikeda-cho |
| | | 三野総合支所市民課 Mino-sogoshisho, Shimin-ka | ☎ 0883-77-4800 | 〒771-2395 三野町芝生1039 1039 Shibo, Mino-cho |
| | | 山城総合支所市民課 Yamashiro-sogoshisho, Shimin-ka | ☎ 0883-86-1111 | 〒779-5395 山城町大川持518-9 518-9 Okawamochi, Yamashiro-cho |
| | | 井川総合支所市民課 Ikawa-sogoshisho, Shimin-ka | ☎ 0883-78-5001 | 〒779-4895 井川町辻73 73 Tsuji, Ikawa-cho |
| | | 東祖谷総合支所市民課 Higashiyama-sogoshisho, Shimin-ka | ☎ 0883-88-2212 | 〒778-0295 東祖谷山村京上157-2 157-2 Kyujo, Higashiyayama-son |
| | 西祖谷総合支所市民課 Nishiyama-sogoshisho, Shimin-ka | ☎ 0883-87-2273 | 〒778-0101 西祖谷山村一字343-2 343-2 Ichiu, Nishiyayama-son | |
| 東みよし町 Higashimiyoshi-cho | 健康づくり課 Kenko-zukuri-ka | ☎ 0883-82-6323 | 〒779-4795 加茂3360 3360 Kamo | |

*事業内容によって担当課が異なる場合がありますが、保健師がいる課を代表窓口としています。(記載内容は2011年3月31日現在のものです)

The name of each division may differ depending on what work they do, but each contact listed has a public health nurse in charge. (This information is current as of March 31, 2011)

由于工作内容不同，负责部门可能不一样，目前将拥有保健医生的部门定为代表处。(2011年3月31日最新资料)

保健所 Public Health Centers / 保健站

| | | | |
|--------------------|----------------|-----------------------|----------------|
| 徳島保健所 Tokushima | ☎ 088-602-8904 | 吉野川保健所 Yoshinogawa | ☎ 0883-24-1114 |
| 阿南保健所 Anan | ☎ 0884-22-0072 | 美馬保健所 Mima | ☎ 0883-52-1016 |
| 美波保健所 Minami | ☎ 0884-74-7343 | 三好保健所 Miyoshi | ☎ 0883-72-1123 |



2カ国語以上の外国語で 対応できる医療機関 (産婦人科・小児科)

Medical Institutions with
Multilingual Capacity
(gynaecologists and paediatricians)
可提供多语言交流的医疗机构(妇产科及儿科)

◎…母国語レベル/native level/ 母语水平
○…日常会話レベル/conversational level/ 日常会话水平
△…カタコト/low level/ 只言片语

| 対応言語 Language 服务语言 | 1) 病院名 Hospital/医院名称 Name | 2) 住所 Address/地址 | 3) 電話番号 Telephone no./电话号码 | 4) 院長 Hospital/院长 Director | | |
|--------------------------|---------------------------------|--|---|--|---|---|
| 英語 English/英語 | 中国語 Chinese/中文 | 5) 面会時間 Business/见面时间 Hours | 6) ホームページ Home Page/网站 | 7) メールアドレス E-mail/电子邮件地址 Address | 8) 予約診療の有無 Reservation/是否可预约治疗 Required | 9) 時間外対応 After-hours/其他时间服务 Service |
| ○ | ◎ | 産科・産婦人科 Obstetrics/Gynaecology / 妇产科 | | | | |
| ○ | ◎ | 1 徳島赤十字病院 Tokushima Red Cross Hospital | 2 小松島市小松島町字井利ノ口103 103 Aza Irinokuchi, Komatsushima-cho, Komatsushima-shi | 3 0885-32-2555 | 4 日浅 芳一 Yoshikazu Hiasa | 5 10:00~19:00 6 http://www.tokushima-med.jrc.or.jp/ 7 nisseki@tokushima-med.jrc.or.jp 8 ○ 9 ○ |
| ○ | △ | 小児科 Paediatrics / 儿科 | | | | |
| ○ | △ | 1 おかがわ内科・小児科 Okagawa Internal Medicine and Paediatrics | 2 徳島市住吉1丁目10-19 10-19 Sumiyoshi1-chome, Tokushima-shi | 3 088-656-0022 | 4 岡川 和人 Kazuto Okagawa | 5 10:00~19:30 6 http://www.okagawah.com/hosp/ 7 8 ○ 9 ○ |
| △ | △ | 1 島田内科 Shimada Internal Medicine | 2 徳島市川内町平石若宮114 114 Hiraishiwakamiya, Kawauchi-cho, Tokushima-shi | 3 088-665-1100 | 4 島田 久夫 Hisao Shimada | 5 6 http://shnaika.jp/ 7 shnaika@mb.tcn.ne.jp 8 × 9 ○ |
| ○ | △ | 1 たかはし内科 Takahashi Naika | 2 徳島市国府町観音寺227-1 227-1 Kanonji, Kokufu-cho, Tokushima-shi | 3 088-643-0122 | 4 高橋 安毅 Yasutake Takahashi | 5 6 http://takahashi-naika.jp/ 7 manbou-int.med@aroma.ocn.ne.jp 8 × 9 △(※) |
| ○ | ◎ | 1 徳島赤十字病院 Tokushima Red Cross Hospital | 2 小松島市小松島町字井利ノ口103 103 Aza Irinokuchi, Komatsushima-cho, Komatsushima-shi | 3 0885-32-2555 | 4 日浅 芳一 Yoshikazu Hiasa | 5 10:00~19:00 6 http://www.tokushima-med.jrc.or.jp/ 7 nisseki@tokushima-med.jrc.or.jp 8 ○ 9 ○ |
| ○ | ○ | 1 水の都脳神経外科病院 Mizunomiyako Noushinkeigeka Byoin | 2 徳島市北島町1丁目45-2 45-2 1-chome, Kitashimada-cho, Tokushima-shi | 3 088-632-9299 | 4 佐々木 庸 Isao Sasaki | 5 9:00~20:00 6 http://mizunomiyako.net/ 7 hosp@mizunomiyako.net 8 ○ 9 × |

(※) 病院または診療所における緊急時連絡先への連絡による対応
These institutions will handle emergencies over their emergency hotline. / 由医院或诊所联系紧急联系人

この他の医療機関については、徳島県ホームページの「医療とくしま」(日本語対応)をご参照ください。

http://med.pref.tokushima.jp/iryuu_kenkou/home/index.html

For a list of additional hospitals and clinics, please refer to the "Iryuu Tokushima" section of the prefectural website (Japanese only)
关于其他医疗机构，请参考德岛县政府网站中的“医疗德岛” (仅有日文版)。

簡単な使い方はここをクリック!
Click here for a user-friendly version!
点击此处了解简单用法!

知りたい科目をチェックして「検索する」をクリック
Check the subject you want to know more about, then click the "Kensaku Suru" button.
选中要了解的科目，然后点击“查找”



タクシーについて Taxis 出租车

● 徳島県のタクシー初乗り料金 Base price for Tokushima taxis

| | | |
|-------------------------|---|------|
| 中型 Medium size 中型 | 1500mまで up to 1500 meters 1500m以内 | ¥550 |
| 小型 Small size 小型 | 1500mまで up to 1500 meters 1500m以内 | ¥540 |

※2011年2月現在の料金です。
※タクシー会社により異なる場合があります。ご利用の際はあらかじめタクシー会社にお確かめください。

目的地を示す日本語を伝えにくい場合は、紙に書いてドライバーに渡すと良いでしょう。

妊娠中のタクシー利用について

急な利用に備えて、あらかじめ最寄りのタクシー会社を調べておきましょう。陣痛などで病院へ向かいたい時、タクシー会社によっては「万が一の場合に対応できない」などの理由からお断りされることもあります。念のため事前に確認しておくことと安心です。

| | | |
|---------------|--|----------------|
| 徳島県タクシー協会 | Tokushima Prefectural Taxi Association | ☎ 088-641-4116 |
| 徳島タクシー協会 | Tokushima Taxi Association | ☎ 088-622-8866 |
| 徳島県個人タクシー協同組合 | Tokushima Prefectural Private Taxi Association | ☎ 088-663-5955 |



※Price as of February 2011
※Prices may differ depending on the taxi company. Confirm with the company before using
※以上是2011年2月最新价格。
※每个出租车公司的价格有所不同。在乘坐出租车前请提前向出租车公司确认。

When you find it difficult to communicate your destination to the driver, try writing it down on paper.
如果用日语很难表达清楚你要去的目的地，请写在纸上给司机。

Using taxis while pregnant

In case of emergency, confirm what taxi company is nearest to you. When you wish to go to the hospital because of labor pains, there are some companies that will refuse to take you in order to avoid a worst-case scenario. Take precaution and confirm with the company beforehand.

怀孕时乘坐出租车

请提前调查离你最近最方便的出租车公司，以备急用。出现阵痛等情况需要去医院时，有的出租车公司可能会因“如果发生意外不能应对”之类的原因而拒绝你的要求。为了保险起见，应提前确认一下，这样才比较放心。

● 防災情報 大きな地震への備え

日本では地震や津波がよく起こります。徳島県でも、今後30年以内に60%程度の高い確率で「南海地震」が発生すると言われています。備えあれば憂いなし。普段から、避難場所の確認や家具の倒壊を防ぐなどの手だてを打っておきましょう。ご近所の方々とも良好な関係を築いておくことも、万一の時の支えになります。

★ 避難時携帯物品のすすめ

預金通帳、現金、パスポート、飲料水、缶詰、乾燥食品、救急薬品、常用薬、小型ラジオ、懐中電灯、タオル、下着などの着替え

Disaster Prevention Information: Preparing for a Large Earthquake

Earthquakes and Tsunamis occur frequently in Japan. There is a 60% chance that a large earthquake, called the Nankai Earthquake, will occur within the next 30 years in Tokushima. If you are well prepared, you will have nothing to worry about. Find an evacuation location near you, take precaution to avoid falling items and furniture in your home, and establish contact with your neighbours so you may assist one another in an emergency.

Recommended Items to Bring During an Evacuation
Bank book, cash, passport, water, canned food, dried foods, first-aid supplies, basic medicines, a small radio, flashlight, matches, towel, and underwear.

防災情報 防备大地震

日本经常发生地震和海啸。据说在今后 30 年以内，徳岛县发生“南海地震”的几率也高达 60%。俗话说“有备无患”，平时我们就应该留心避难场所并想好怎样防止家具倒塌等。另外，平时也要和周围的人保持良好的关系，当发生事故时你会得到很多帮助。

避难时建议携带以下物品

银行存折、现金、护照、饮用水、罐头食品、干粮、急救药品、常用药品、小型收音机、手电筒、毛巾、内衣等换洗衣物

市町村役場一覧 List of Municipal Offices 市町村政务大厅列表

| | | | | | |
|-------|--------------------|--------------------|--|----------------|---|
| 徳島市 | Tokushima-shi | 徳島市幸町2-5 | 2-5 Saiwai-cho, Tokushima-shi | ☎ 088-621-5111 | http://www.city.tokushima.tokushima.jp |
| 鳴門市 | Naruto-shi | 鳴門市撫養町南浜字東浜170 | 170 Aza Higashihama, Minamihama, Muya-cho, Naruto-shi | ☎ 088-684-1111 | http://www.city.naruto.tokushima.jp |
| 小松島市 | Komatsushima-shi | 小松島市横須町1-1 | 1-1 Yokosu-cho, Komatsushima-shi | ☎ 0885-32-2111 | http://www.city.komatsushima.tokushima.jp |
| 阿南市 | Anan-shi | 阿南市富岡町ノ町12-3 | 12-3 Tonomachi, Tomioka-cho, Anan-shi | ☎ 0884-22-1111 | http://www.city.anan.tokushima.jp |
| 吉野川市 | Yoshinogawa-shi | 吉野川市鴨島町鴨島115-1 | 115-1 Kamojima, Kamojima-cho, Yoshinogawa-shi | ☎ 0883-22-2222 | http://www.city.yoshinogawa.lg.jp |
| 阿波市 | Awa-shi | 阿波市阿波町東原173 | 173 Higashibara, Awa-cho, Awa-shi | ☎ 0883-35-4111 | http://www.city.awa.lg.jp |
| 美馬市 | Mima-shi | 美馬市穴吹町穴吹字九反地5 | 5 Aza Kutanchi, Anabuki, Anabuki-cho, Mima-shi | ☎ 0883-52-1212 | http://www.city.mima.lg.jp |
| 三好市 | Miyoshi-shi | 三好市池田町シンマチ1500-2 | 1500-2 Shinmachi, Ikeda-cho, Miyoshi-shi | ☎ 0883-72-7600 | http://www.city-miyoshi.jp |
| 勝浦町 | Katsuura-cho | 勝浦郡勝浦町大字久国字久保田3 | 3 Aza Kubota, Hisakuni, Oaza, Katsuura-cho, Katsuura-gun | ☎ 0885-42-2511 | http://www.town.katsuura.lg.jp/ |
| 上勝町 | Kamikatsu-cho | 勝浦郡上勝町大字福原字下横峯3-1 | 3-1 Aza Shimoyokomine, Fukuhara, Oaza, Kamikatsu-cho, Katsuura-gun | ☎ 0885-46-0111 | http://www.kamikatsu.jp/ |
| 佐那河内村 | Sanagochi-son | 名東郡佐那河内村下字中辺71-1 | 71-1 Aza Nakahen, Shimo, Sanagochi-son, Myodo-gun | ☎ 088-679-2111 | http://www.vill.sanagochi.lg.jp |
| 石井町 | Ishii-cho | 名西郡石井町高川原字高川原121-1 | 121-1 Aza Takagawara, Takagawara, Ishii-cho, Myozai-gun | ☎ 088-674-1111 | http://www.town.ishii.lg.jp |
| 神山町 | Kamiyama-cho | 名西郡神山町神領字本野間100 | 100 Aza Honnoma, Jinryo, Kamiyama-cho, Myozai-gun | ☎ 088-676-1111 | http://www.town.kamiyama.lg.jp |
| 那賀町 | Naka-cho | 那賀郡那賀町和食郷字南川104-1 | 104-1 Aza Minamigawa, Wajikigo, Naka-cho, Naka-gun | ☎ 0884-62-1121 | http://www.town.tokushima-naka.lg.jp |
| 牟岐町 | Mugi-cho | 海部郡牟岐町大字中村字本村7-4 | 7-4 Aza Honson, Nakamura, Oaza Mugi-cho, Kaifu-gun | ☎ 0884-72-1111 | http://www.mugitown.jp |
| 美波町 | Minami-cho | 海部郡美波町奥河内字本村18-1 | 18-1 Aza Honson, Okugawauchi, Minami-cho, Kaifu-gun | ☎ 0884-77-1111 | http://www.town.minami.tokushima.jp |
| 海陽町 | Kaiyo-cho | 海部郡海陽町大里字上中須128 | 128 Aza Kaminakasu, Ozato, Kaiyo-cho, Kaifu-gun | ☎ 0884-73-1234 | http://www.town.kaiyo.lg.jp |
| 松茂町 | Matsushige-cho | 板野郡松茂町広島字東裏30 | 30 Aza Higashiura, Hiroshima, Matsushige-cho, Itano-gun | ☎ 088-699-2111 | http://www.town.matsushige.tokushima.jp |
| 北島町 | Kitajima-cho | 板野郡北島町中村字上地23-1 | 23-1 Aza Kamiji, Nakamura, Kitajima-cho, Itano-gun | ☎ 088-698-9801 | http://www.town.kitajima.lg.jp |
| 藍住町 | Aizumi-cho | 板野郡藍住町奥野字矢上前52-1 | 52-1 Aza Yakamimae, Okuno, Aizumi-cho, Itano-gun | ☎ 088-637-3111 | http://www.town.aizumi.tokushima.jp |
| 板野町 | Itano-cho | 板野郡板野町吹田字町南22-2 | 22-2 Aza Machiminami, Fukita, Itano-cho, Itano-gun | ☎ 088-672-5980 | http://www.planning21.ne.jp/itano |
| 上板町 | Kamiita-cho | 板野郡上板町七條字経塚42 | 42 Aza Kyojuka, Shichijo, Kamiita-cho, Itano-gun | ☎ 088-694-3111 | http://www.townkamiita.jp |
| つるぎ町 | Tsurugi-cho | 美馬郡つるぎ町貞光字東浦1-3 | 1-3 Aza Higashiura, Sadamitsu, Tsurugi-cho, Mima-gun | ☎ 0883-62-3111 | http://www.town.tokushima-tsurugi.lg.jp |
| 東みよし町 | Higashimiyoshi-cho | 三好郡東みよし町加茂3360 | 3360 Kamo, Higashimiyoshi-cho, Miyoshi-gun | ☎ 0883-82-2100 | http://www.town.higashimiyoshi.lg.jp |

入国管理局について

四国地方を管轄する入国管理局は香川県にある高松入国管理局です。徳島県では小松島市に出張所があり、在留資格申請などの手続きに利用することができます。

Immigration Offices

The official immigration office of Shikoku is located in Kagawa prefecture, Takamatsu city. The Tokushima prefectural branch office is in Komatsushima city, and you can apply for status of residence there.

入境管理局

高松入境管理局管轄整个四国地区，位于香川县境内。徳岛县已在小松岛市设立了办事处，可以办理临时居住资格申请等手续。

| | | |
|--|---|---|
| 高松入国管理局 小松島港出張所 Takamatsu Immigration Office Komatsushima Branch Office | 徳島県小松島市小松島町外開1-11 小松島みなと合同庁舎 Tokushima Prefecture, Komatsushima City, Komatsushima-cho, Sotobiraki 1-11 Komatsushima Minato Godo Chosha | [受付時間] 午前9時～正午12時/午後1時～午後4時 (土・日曜日, 休日を除く) Office hours: 9a.m. - 12p.m., 1p.m. - 4p.m. (closed on weekends and holidays) <受理時間> 上午9点～中午12点; 下午1点～下午4点 (节假日以外) |
| | TEL.0885-32-1530 FAX.0885-33-0672 | |



トッピー
Toppo/多宝



● 事業内容の概要

Outline of Activities
事业内容概要

外国人への支援

Support for Foreign Residents
对外国人的支援

国際理解推進事業

Promotion of International Understanding
国际理解推进事业

国際協力推進事業

Promotion of International Cooperation
国际合作推进事业

NGOとの協働・連携

Collaboration with NGOs
与NGO的合作

情報の収集と提供

Accumulation and Distribution of Information
信息的收集及提供

国際交流・協力

International Exchange and Cooperation
国际交流・合作

ボランティア支援

Support for Volunteers
志愿者支援



県国際交流協会(TOPIA)は、徳島県における中核的国際交流団体として、在住外国人への支援をはじめ、県民への多文化理解促進・情報提供、国際交流団体やボランティアへの活動支援など、県民と外国人が互いに理解し住みやすい環境づくりのためのお手伝いをしています。

Here at the Tokushima Prefectural International Exchange Association (TOPIA) our goal is to act as a hub for international relations in Tokushima by providing support for foreign residents, aiding in the provision of information and promotion of international understanding amongst residents, supporting the work of other international exchange organisations and volunteers, and helping to build a Tokushima in which all its residents can understand and accept one another.

县国际交流协会(TOPIA)作为德岛县的核心国际交流团体,除了向德岛县外国人提供支援外,还向县民提供加深对多文化理解的信息、为国际交流团体及志愿者活动提供支援等,为构建县民与外国人相互理解、居住舒适的城市而努力!

財団法人
徳島県国際交流協会(TOPIA)

Tokushima Prefectural International
Exchange Association
財団法人 徳島県国際交流協会



〒770-0831 徳島市寺島本町西1-61クレメントプラザ6階
開館時間:10:00~18:00

Clement Plaza 6F 1-61, Terashima Honcho Nishi,
Tokushima City, 770-0831 JAPAN
Office Hours:10:00~18:00 everyday

TEL.088-656-3303 FAX.088-652-0616
<http://www.topia.ne.jp/>

本誌に掲載の内容は2011年3月現在の内容です。
それ以降に情報が変更になる場合もございますので確かめください。

This content is current as of March 2011.
The information may change, so please confirm.
本刊编选的是2011年3月最新内容。今后内容也可能会有变动, 敬请留意!