



发行:箕面市国际交流协会 MAFGA( Minoh Association For Global Awareness )

TEL:072-727-6912 e-mail: info@mafga.or.jp URL: http://www.mafga.or.jp

《みのおポスト》(箕面信息)是箕面市、多文化交流中心、箕面市国际交流协会(MAFGA)的杂志,用简单的日语、韩国朝鲜语、汉语、英语汇编而成。部分重要的箕面市的通知是从《もみじだより》(红叶信息)里选编的。《もみじだより》(红叶信息)每月由箕面市编制,向市民发送。《みのおポスト》(箕面信息)由MAFGA每两个月编辑一次,邮寄给外国人。希望收到此杂志的人,请联系MAFGA。

## 【卷首信息】

### MAFGA 开始职业介绍了

MAFGA 经常有外国人市民来咨询生活中遇到的困难和烦恼。内容涉及子女教育,语言及近邻相处等各种问题。其中比较多的是如何赚取生活费,及找工作。比如,如何填写求职时最先需要的履历书,面试时需注意哪些问题等,这些问题让一些想工作的人找不到工作。

以前,MAFGA 工作人员对于这些咨询,只能是帮助一起查询有关招工信息,或做一些求职建议,也就是“生活相谈”。因为类似的咨询逐渐增多,MAFGA 在2021年6月取得了厚生劳动省的“有偿职业介绍事业”的资格认可。所以,MAFGA 现在不但可做“生活相谈”,还可以直接免费介绍工作。

另一方面对企业,有偿地介绍需要的人才。同时也举办一些有关雇佣外国人市民时注意事项,理解不同国家文化的专题讲座。增加相互理解,减少误解和摩擦。雇佣后,当出现问题时,对雇佣双方都提供后期咨询服务。

首先,无论企业还是个人,请在MAFGA 的网页上进行人材登录(免费);举办活动时会给您提供活动信息。近期的活动请参见本期内的宣传页。

### 采访外国人市民

本栏目对居住在箕面的外国人市民,进行有关如何参加区域性活动的采访。并通过采访形式予以介绍。

这期的主题是:在工作的同时孕产。

### 第23回 朱梦嫣

◆朱女士:中国东北的辽宁省阜新市人,2019年12月和丈夫一起来日本。一起在一家资源回收企业工作。工作内容主要是和中国的合作单位的联络,及检查。目前在孕期,第一个孩子将于2021年11月上旬出生。现在一边忙碌地工作一边准备迎接孩子的出生。(采访人:麻梁子,浜内怜子)



### 一为什么在日本生孩子?

因为如果回到中国生孩子就没办法继续现在的工作,加上丈夫也不能一起回去,所以还是想在日本生孩子的。虽然比预想的早了一点,但是我们还是很幸福地等待孩子的到来。

### 一从怀孩子,到去医院检查,到各种事务手续,还有产前准备有很多事情。你身边有能相谈,并给你帮助的人吗?

我的姐姐住在大阪,第一次去医院是姐姐带我一起去的,之后我就可以自己一个人去了。在医院借助翻译软件和医生交谈。并根据医院提供的产前准备清单做产前准备。如果需要电话预约和询问时,会拜托公司的人帮我讲。

### 一孕期要做定期检查,你有去检查吗?

有。定期去医院接受检查。检查次数和中国差不多。胎儿很健康。

### 一在医院生孩子时有担心的事情吗?

虽然和医院的人用汉字可以进行简单的会话。但是生孩子时能不能理解医生的话,还是有点担心。因为疫情的原因,住院时医院对探视来往也有规定,不能有人陪同。生孩子时虽然有视频翻译可以使用,但是那时可能顾不上看视频。所以现在我在努力地学习有关知识和专业用语。

### 一你领了“母子手帳”吗?

在市役所领取了,到了那里讲我想要领取母子手帐,然后就有工作人员来告诉我在哪个窗口办理。过程还挺顺利的。他们还问了我一些简单的问题,比如说怀孕之后开不开心,有没有什么担心的事情之类。

### 一生完孩子,要领取“出產一時金”、要给孩子做预防接种,健康检查。这些都知道吧?

知道。听说“出產一時金”能在医院办理。有预防接种,健康检查等都知道,现在也还在工作,比较忙,等孩子出生后就有时间了,再去办理。

### 一在市政府的窗口及网页,针对外国人市民,在办理各种手续,补助制度时,有多种语言的说明,你看到过吗?

嗯 我看到过,对我很有帮助,有一个可以免费预约的翻译,也可以帮助我处理一些比较复杂的事情。

### 一生完孩子你好像要继续工作,孩子谁来照顾?

没有人照顾孩子的时候,我先在家工作,等家里的人能来日本之后,我再到公司工作。希望疫情早点结束,这样不但国内的家人可以来日本,自己也可以外出活动。

### 一有工作的妈妈可以把孩子送保育所,然后去工作,你们调查过吗?

没有。我不太了解保育所是怎样照顾孩子的,还有费用是多少,担心会照顾不好,所以可能不会那么早送孩子去保育所。我想等孩子长大一些再送保育所,然后我去工作。

### 一最后,听说你们有在日本开公司的想法?

哈哈。这只是一个打算,我们目前要先学好日语,才能继续以后的事情。因为如果交流不顺畅的话,什么事情都没法独立完成。我们打算以后在日本生活,继续这边的工作。

## 箕面市通知

这里介绍的内容,是2021年7月16日时的信息。受新冠病毒疫情的影响,各项活动的日程和内容可能会有变更。请参看箕面市的官方网页以获取最新信息。

## 新型冠状病毒

### ●新型冠状病毒疫苗接种证明

出国时,有些国家需要疫苗接种证明(疫苗护照)才能入境。有些国家,持疫苗护照入境,可免除隔离和检测。如果出国时需要疫苗护照,请按以下方式向箕面市申请。



对象: 在箕面市有居民登记,打算出国的人

申请: 请将如下材料邮寄给地域保健室(地址:〒562-0014)

箕面市萱野5-8-1)。

所需材料:申请表、护照复印件、可以确认身份的身份证副本、已接种证书的副本、回信用信封(贴上84日元邮票,写上自己的地址和姓名。)

※申请表(“新型冠状病毒感染预防接种证明 交付申请表”)可在箕面市网页下载

<https://www.city.minoh.lg.jp/kenkou/documents/5shinsei.pdf>

费用:免费

问询:新型冠状病毒疫苗接种呼叫中心

电话:072-727-6865 FAX:072-727-3539

e-mail: covid19kenkou-soudan@maple.city.minoh.lg.jp

## 健康

### ●为老年人进行流感疫苗接种

从10月1日(周五)起,为居住在箕面的老年人进行流感疫苗接种。新型冠状病毒疫苗和流感疫苗不能同时接种。接种一种疫苗后,需间隔2周以上才能接种另一种疫苗。

可接种的人:

(1) 在接种当天满65岁及以上的人。

(2) 接种当日年龄在60至65岁之间,患有无法正常生活的呼吸系统障碍疾病,或因人体免疫缺陷病毒(HIV)而导致免疫功能下降,难以正常生活的人(需有一级伤残证明或医生证明)。

接种期间:2021年10月1日(周五)~12月28日(周二)

※过了此期间,自己负担费用将增多。

接种费用(自费):1500日元

具体请查看与“もみじだより”2021年10月号同时发送的“预防接种指南(老年人流感疫苗)”。

接种地点:请预约“预防接种指南(老年人流感疫苗)”内登载的医院。

问询:箕面LIVEPLAZA(みのおライフプラザ)综合窗口

电话:072-727-9550 FAX:072-727-3539

e-mail: kenkou@maple.city.minoh.lg.jp

### ●儿童流感疫苗接种优惠券

有出生6个月到小学6年级儿童的家庭,将于9月末以后收到接种流感疫苗可便宜1,000日元的优惠券。要在12月28日(周二)前使用的优惠券,每人两张。要接种疫苗并计划利用优惠券的人,请在12月28日(周二)之前完成使用。如果没有收到优惠券,请通知儿童健康室。

※建议未满13岁的儿童接受两次流感疫苗接种。第一次接种以后,间隔2~4周,再接受第二次接种。希望在期限内使用优惠券并接种二次的人,请尽早完成第一次疫苗接种。※12岁以上儿童在接受新型冠状病毒疫苗接种时,注意新型冠状病毒疫苗与流感疫苗的间隔、或流感疫苗和新型冠状病毒疫苗的间隔都要2周以上。

※自费费用因医院而异,一次2500日元左右。有些医院需要提前预约。

※关于流感疫苗的详情,请参阅厚生省的网页。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansen/shou01/qa.html> (日语)

[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-knsenshou01/qa\\_eng.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-knsenshou01/qa_eng.html) (英语)

问询:儿童健康室(子どもすこやか室)

电话:072-724-6768 FAX:072-721-9907

e-mail: sukoyaka@maple.city.minoh.lg.jp



←英语



←日语

### ●请接受一年一次的健康检查

为了尽早发现和治疗疾病,在症状出现之前进行体检(健康检查)很重要。在箕面市可以接受综合健康检查(全面检查)、癌症检查、生活习惯病检查(特定检查)等。也有免费的体检。

#### ◆健康检查的种类

##### (1) 综合健康检查(全面检查)

详细检查您的身体和健康状况。

※如果您在医疗保健中心同时接受市内的癌症或生活习惯病检查(特定检查),费用会更便宜。

##### (2) 癌症检查

检查有没有癌症(胃癌、肺癌、大肠癌,子宫癌、乳腺癌、前列腺癌)。可以接受哪种癌症筛查取决于您的年龄。

※每年4月到第二年3月的一年中可以接受一次免费检查。

##### (3) 生活习惯病检查(特定检查)

是为预防高血压、糖尿病等生活习惯病的检查。

※加入箕面市的国民健康保险且年龄在40岁到74岁之间的人免费。

##### (4) 可选检查

按您的选择可接受的检查。如头部MRI检查、肺癌螺旋CT、内脏脂肪检查、肿瘤标志物等。其他科目请联系我们。

※参加箕面市的健康保险,年龄在35岁以上的人有补助。

#### ◆接受检查的流程

(1) 选择检查种类

(2) 寻找接受检查的医院。“健诊指南”(与“もみじだより”2021年4月号同时发送)和箕面市网页有医院名单,从中选出自己想去去的医院。

(3) 打电话预约 给医院打电话,告知要接受检查的种类。

(4) 在预约好的日期去医院

需要带健康保险证、驾驶证等可以确认地址、姓名、年龄等的身份证件去医院。接受生活习惯病检查时,还需要生活习惯病检查(特定检查)就诊券。

※“生活习惯病检查(特定检查)就诊券”已于4月份邮送给了满足如下条件的人(截至2021年4月1日,加入了箕面市国民保险,年龄为40岁到74岁的人)。如果没有收到请联系国民健康保险室。

电话:072-727-9555 FAX:072-727-3532

问询(癌症检查):地域保健室(ちいきほけんしつ)

电话:072-727-9507 FAX:072-727-3539

e-mail: kenkou@maple.city.minoh.lg.jp

问询(生活习惯病检查):国民健康保险室

电话:072-724-6734 FAX:072-724-6040

e-mail: kokuho@maple.city.minoh.lg.jp

## 健康保险

### ●有关更新的国民健康保险被保险者证的发放

从11月1日可以使用的“国民健康保险被保险者证”(保险证)快要送交了。预计将于10月中旬寄给已加入的国民健康保险的人。如果10月下旬还没有收到的话,请给国民

健康保险室打电话联系。更新的保险证可以使用1年。但是以下(1)至(3)的人保险证的名称和可以使用的期间稍有不同,要注意。

**(1) 2022年10月31日之前满75岁的人**

到75岁以后国民健康保险的种类就改变,改为“后期高龄者医疗被保险者证”。75岁生日的一个月前的月末将给您寄去这种保险证。

**(2) 有“マル学被保险者证”的学生**

此保险证的有效期限在2022年3月31日就要结束了。2022年4月1日以后要继续使用“マル学被保险者证”的人请重新申请。※为了申请需要2022年3月31日之前的“マル学被保险者证”、印章、学生证等(能证明2022年4月1日以后还是学生的资料)。

**(3) 在留期间2022年10月31日之前的外国人市民**

保险证可以到在留期间结束的下一天使用。更新在留期间后,会收到更新后的保险证。

咨询:国民健康室(国民健康保険室)

电话:072-724-6734 FAX:072-724-6040

e-mail:kokuho@maple.city.minoh.lg.jp

**●关于在整骨医院健康保险的使用对象**

在接骨医院、整骨医院施行治疗的人(柔道整复师)和扎针、灸治、按摩的人(针灸师)都不是有医师执照的“医生”。因此有时候不能使用在医院使用的健康保险。希望在整骨医院接受治疗的时候,请先确认支付方式。接受治疗后一定要拿支付收据。

**(1) 可以使用健康保险的治疗**

- a. 有扭伤、挫伤等的时候
- b. 医生认为有以下症状并需要治疗(需要医生开的“同意书”):神经痛、风湿症、五十肩(肩头疼痛。发生在五十岁以上的人群里)等长时间的疼痛。或者筋肉麻痹、骨节变难以活动等需要按摩的时候。

**(2) 不可以使用健康保险的治疗(需要自己支付全额)**

没有医生开的“同意书”的肩酸、腰痛等。

咨询:国民健康保险室(国民健康保険室)

电话:072-724-6734 FAX:072-724-6040

e-mail:kokuho@maple.city.minoh.lg.jp

**儿童·教育**

**●2022年4月将升入小学·幼儿园的儿童的体检**

箕面市对将在2022年4月升入箕面市立小学、市立幼儿园的儿童进行体检。为了防止新冠病毒感染扩大,今年也将事先决定接受体检的日期和时间。

9月下旬已向即将升入小学的孩子们寄出通知书(记载体检日等的信件)和回信用的明信片。请在明信片上填写是否希望接受体检和希望接受体检的日期并寄出。日期和时间确定后将用明信片通知。没有收到通知时,请和儿童学生指导室联系。对于即将升入幼儿园的孩子们,将于10月中旬在幼儿园说明会交付“入园决定通知”时具体通知报名方法。

**体检日期:**11月8日(周一)、12日(周五)、15日(周一)、26日(周五)、29日(周一)内的一天

**体检时间:**14:00~15:15 **体检地点:**综合保健福祉中心

**体检内容:**内科、眼科、耳鼻科(升小学的孩子还有视力、牙科体检。)

咨询:儿童学生指导室(児童生徒指導室)

电话:072-724-6752 FAX:072-724-6010

e-mail:jidoseito@maple.city.minoh.lg.jp

**●申请保育园**

希望2022年4月让孩子上箕面市的市立保育所、民间保育所、认定儿童园、和地域型保育事业所的人请报名。已报名正在等回答的人也需要重新报名。

**◆可以上保育园的孩子**

- (1) 出生后第57天以后到上小学之前的孩子
- (2) 由于以下的原因,家长不能在家照看孩子
  - a. 在自己房子以外的地点工作
  - b. 在自己房子里,离开孩子,做家务以外的工作
  - c. 快要生另一个孩子,或者出生后不久
  - d. 有病或者身体障碍 e. 有需要看护的家人
  - f. 灾害恢复活动中 g. 是学生
  - h. 被认定需要对孩子支援养育等等

(3) 入园时住在箕面市内的孩子

**◆报名办法**

(1) 请领取入园需要的资料。

10月11日(周一)以后可以在儿童综合窗口(市政府别馆2层)、市立保育所、民间保育园、认定儿童园、丰川支所、止吕吕美支所、和综合保健福祉中心领取。

(2) 请携带填好的报名资料,提交到儿童综合窗口。需要出示“个人号码卡”、驾驶执照等可以确认身份的证件。

**◆报名**

报名的期间:11月10日(周三)至12月6日(周一)。时间8:45~17:15。(星期天和节日都放假) 邮寄报名的时候,需要在11月26日(周五)之前(邮戳有效)到达儿童综合窗口。

※平时加入保育园等时需要在上一个月的5日之前报名。(比如希望5月加入园的,要在4月5日之前报名。)但是希望2月或者3月入园的话,报名期限和平时不一样。2022年2月、3月的报名期限都是12月6日(周一)17:15。请注意。

咨询:儿童综合窗口(子ども総合窓口)

电话:072-724-6791 FAX:072-721-9907

e-mail:infancy@maple.city.minoh.lg.jp

**安 全**

**●紧急地震速报响起时…自身安全第一**

“紧急地震速报”是大地震来临之前,发出的“大地震马上就来”警报。电视和手机发出警报声后,通知你地震的强度等。这时手机就会接受到“紧急速报”邮件。从紧急地震速报响起到大地震来临,仅有几秒到数十秒。在这短暂的时间里需要马上做好以下准备。

**(1) 如果在建筑物里边**

- a. 马上找可以躲藏自己身体的地方。躲藏到桌子下边或者椅子下边,紧紧地抓桌子腿儿或椅子腿儿。
- b. 如果离桌子和椅子很远的话,请用枕头或手提包等身边的东西保护好头部。或移动到不会有东西落下或倒下的地方,然后放低自己的身体。

**(2) 如果在建筑物外边**

- a. 离开高墙、自动贩卖机、旧的建筑物等容易倒塌的东西。
- b. 要注意玻璃、广告牌、瓦等掉下来的东西,用手提包等保护头部,然后移动到安全宽阔的地方。

**(3) 开车时**

打开汽车的示警灯,在道路左侧停车。

**(4) 乘坐电车或者公共汽车时**

## 4 箕面信息 21`10-21`11月◆当您和各机关单位联系遇到困难时,请随时和国际交流协会联系。◆

- a. 坐着时,用手提包等保护头部,然后放低身体。
- b. 站着时,抓紧吊环或把手。

### (5) 在电梯里时

马上按所有楼层的按钮,在最先停下来的楼层下电梯。

咨询:市民安全政策室(市民安全政策室)

电话:072-724-6750 FAX:072-724-6376

e-mail:bousai@maple.city.minoh.lg.jp

### ●请马上开始准备!预防大灾害发生

大地震、台风引起灾害的时候,从其他地区赶来的救援需要三天时间。水、电、煤气都会停,而且还有可能买不到生活必需品。为了预防这种情况,所以每家每户都需要提前准备最少可以生活3天的东西。

#### ◆请习惯做好预防大灾害时的三个准备

(1) 冰箱·食品储藏室保持充足的存量。尽量多的多购买一些食品放在家里,从旧的东西开始使用。使用后马上填充购买。

- a. 饮用水:准备好3天的水。每天每人3升水(共计9升)。准备好一家人的水分。
- b. 食物:便于食用的罐头·瓶罐食品、方便食品。经常食用的食品也可以。
- c. 停电的时候、冰箱可以作为食品储备库(食品储备的地方)。冷藏品多的时候,可以移到冷冻室,保冷箱也可以保存食品。停电的时候,考虑到使用顺序,最初开始食用冷藏库里的东西,然后冷冻室里的东西,最后食用保存食品。尽量少开冰箱的门,这样可以长期保存。

(2) 保持浴缸里的水一直是满的。可以作为卫生间的冲水和生活用水。停电的同时会发生断水。

(3) 保持家用车的汽油一直满满的。出门后,最好在回家时加满汽油。不只是为了去哪里,也可以用于空调取暖和手机充电。

#### ◆准备好非常时期用储物袋

将以下的东西放进储物袋,放在门口附近,方便马上带出。

- a. 停电的时候,使用的手电筒、电池、移动充电器、手机充电器、收音机。在箕面市有(FM81.6MHz)的紧急情报播放。
- b. 断水时使用的非常时期用临时厕所、湿巾
- c. 求助时使用的笛子哨子。
- d. 少量的水和便食、婴儿奶粉、纸尿裤、常备药品、消毒用酒精、体温计、纸巾、卫生巾、隐形眼镜·眼镜、口罩等其他如果没有会不方便的東西。

咨询:市民安全政策室(市民安全政策室)

电话:072-724-6750 FAX:072-724-6376

e-mail:bousai@maple.city.minoh.lg.jp

### ●为了防止火灾请使用不易燃制品。

不易燃烧的布制品可以防止火灾和烧伤。如窗帘、地毯、被褥、服装等。这些制品都标有“防燃”或“防燃制品”的标签。

消防本部为了防止火灾,希望让更多的人使用防燃制品。而且为了防止火灾还举行了各种各样的讲习(防火讲习)如果有想参加讲习的人请联系我们。消防本部会到您所居住的地区进行讲习。

咨询:消防本部预防室(消防本部预防室)

电话:072-724-9995 FAX:072-724-3999

e-mail:yobou@maple.city.minoh.lg.jp

## 生活

### ●您领取垃圾袋了吗?

在箕面市扔可燃垃圾时必须使用规定的垃圾袋。这个垃圾袋有“兑换券(明信片)”的话,可以在便利店或超市免费领取。兑换券已经在8月初邮寄出去了。还没有兑换的人,请尽早去兑换。12月28日(周二)前可以在便利店和超市领取。过期后,虽然可以在市役所和丰川支所,止吕美支所领取,但能领取的数量会少很多。

咨询:环境整备室(環境整備室)

电话:072-729-2371 FAX:072-729-7337

e-mail:seibi@maple.city.minoh.lg.jp

## 来自MAFGA的通知

咨询、申请:箕面市国际交流协会(MAFGA)

电话:072-727-6912 FAX:072-727-6920

e-mail:info@mafga.or.jp

### ●箕面cinema上映会(可以线上观看)

每月选一部电影上映。

日期时间:11月20日(周六) 18:00~20:00

内容:电影“できるーセ・ポシブル”的上映

地点:(多文化交流中心)多文化交流センター comm cafe

定员:10人(申请顺序)

费用:700日元(一般)、免费(MAFGA会员及大学生以下)

※另外需要消费一杯饮料(300日元~)。

申请:电话或邮件申请。

### ●多文化体验·交流·学习俱乐部“まふがっこ”

这是让孩子们通过与地区的外国人市民交流,体验多文化的系列活动。这次是エリアネ女士介绍巴西的文化和游戏。

日期时间:11月6日(周六) 13:30~15:30

地点:多文化交流センター

讲师:中原あや子(巴西出身)

对象:小学生 定员:10人(申请顺序)费用:免费

申请:10月26日(周二)9:00~电话或邮件申请

### ●“多民族文化节”特别版 舞台的背后~

日期时间:2021年11月13日(周六) 12:00~13:00  
(YOUTUBE放映)

内容:介绍创设“多民族文化节”的团队的一分钟视频放映(介绍以往“多民族文化节”的舞台背后。)

主办:MAFGA

协力:参加过多民族文化节实行委员会的团体的人。

※详情请参阅MAFGA的网页。

翻译:小谷优子 贾晨 麻梁子 山口小百合

编辑:井上理惠

箕面市国际交流协会(MAFGA)是外国人市民在日常生活上不受困扰,而举行各种项目活动的财团组织。在这里,可以为具有不同国籍、不同文化背景、不同年龄的人们提供相识的机会。

开馆时间:周二~周日 节假日的周一 8:45~17:15