

「インフォメーションふじみの」 No.252 「生活相談あれこれ」の短期滞在ビザから留学生ビザの変更許可申請については、コロナ禍による帰国困難者に対する特例的な措置でしたので訂正いたします。現在は「在留資格認定証明書」を取得した後、一度帰国し再来日する必要があります。

### 韓国語

“인포메이션 후지미노” No. 252 ‘생활상담 이모저모’ 에 게재된 단기 체재비자에서 유학생비자로의 변경허가 신청은, 코로나 19 로 인한 귀국 곤란자에 대한 한시적 특례 조치였으므로 정정합니다. 현재는 “재류자격 인정증명서” 를 취득한 후, 일시귀국한 후 일본으로 재입국할 필요가 있습니다.

### 中国語

根据第 252 号信息'Fujimino' 关于日常生活中的咨询, 对于申请新冠肺炎而难以归国的人采取的将短期居留签证改为学生签证的特别措施有以下修改。

目前, 在获得“在留资格证书”后, 需先出境回国后重新申请入境日本。

### 英語

We corrected the article in “Consultation for Daily Life” of “Information Fujimino No. 252”.

Applying for permission to change visa status from a Temporary Visitor Visa to a Student Visa was a special measure for persons who have difficulty in returning to their home country due to the Corona Virus Disaster. Currently, once a “Certificate of Eligibility” has been obtained, you need to return to your country and then re-enter Japan.

### フィリピン語

Inayos namin ang artikulo sa "Konsultasyon para sa Pang-araw-araw na Buhay" ng "Impormasyon Fujimino No. 252".

Ang pag-aplay para sa pahintulot na baguhin ang status ng visa mula sa Temporary Visitor Visa tungo sa Student Visa ay isang espesyal na hakbang para sa mga taong nahihirapang bumalik sa kanilang sariling bansa dahil sa Corona Virus Disaster. Sa kasalukuyan, kapag nakuha na ang "Certificate of Eligibility", kailangan mong bumalik sa iyong bansa at pagkatapos ay muling pumasok sa Japan.

### ベトナム語

Chúng tôi đã sửa lại bài viết trong “Tư vấn cho cuộc sống hàng ngày” của “Thông tin Fujimino số 252”.

Xin phép thay đổi tình trạng thị thực từ Thị thực Du lịch Tạm thời sang Thị thực Sinh viên là một biện pháp đặc biệt dành cho những người gặp khó khăn trong việc trở về nước của họ do Thảm họa Virus Corona. Hiện tại, khi đã nhận được “Giấy chứng nhận đủ điều kiện”, bạn cần phải quay trở lại đất nước của mình và sau đó nhập cảnh lại Nhật Bản.

### ポルトガル語

Corrigimos o artigo em "Consulta para a Vida Diária" da "Informação Fujimino No. 252".

A solicitação de permissão para mudar o status do visto de visitante temporário para visto de estudante foi uma medida especial para pessoas que têm dificuldade em retornar ao seu país de origem devido ao Desastre do Vírus Corona. Atualmente, uma vez obtido um "Certificado de Elegibilidade", você precisa retornar ao seu país e depois entrar novamente no Japão.

外国籍市民のための生活情報誌

Living information magazine for a foreign family register citizen

# Information Fujimino

2022年7, 8月号

No. **252**

隔月発行

発行／埼玉県指定・認定NPO法人 ふじみの国際交流センター

年に一度は  
健康診断を受けましょう

Have a Physical  
Examination Once a Year

请接受一年一次  
的体检吧！

1년에 한 번은  
건강검진을 받으시다

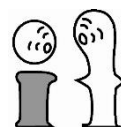
Hãy thực hiện kiểm tra sức  
khỏe mỗi năm một lần

Vamos fazer a checagem  
anual de saúde.

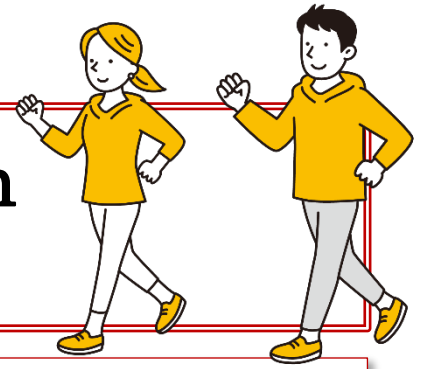
Isang beses isang taon ay  
magpa-medical checkup  
tayo!



この情報誌は、丘 亜蘭様のご寄附により発行しています



# Have a Physical Examination Once a Year



## To work and live a happy life, good health is the first priority

In order to maintain good health, it is important to know one's own health condition and to recognize the signs of illness early.

For early detection and early treatment of various diseases, enrollment in the health insurance system is required by law in Japan.

## Do you have a health insurance card?

Depending on the type of medical insurance you have, the contents of the medical checkup, the place to receive it, where to apply, and the cost will differ. Also, the period during which you can receive the checkup is also determined.

Those who are working will be notified by their company, and those who are not working will be notified by their local government or school. If you receive a notice, please read it carefully and take the medical checkup.

If you do not understand the details, please contact FICEC.

### 1. Special health checkup

- ◆ Target: 40-74 years old
- ◆ Cost: Free of charge in most areas. (fees may apply depending on the content of the checkup)
- ◆ Purpose: Prevention and improvement of metabolic syndrome (visceral fat syndrome)
- ◆ Contents of examination: Physical measurement, blood pressure measurement, urinalysis, liver function test, blood test, etc.



### 2. Health Examination for the Late-Stage Senior Citizens

- ◆ Target: People over 75 years old (including those with disability certification over 65 years old)
- ◆ Objective: Prevention and improvement of lifestyle-related diseases. Also, prevention of frailty.

### 3. Others

■ **Human Health Screening and Brain Screening** (cost may be borne by the individual)

- ◆ Purpose: Early detection and treatment of diseases
- Early detection of diseases that cannot be detected by physical examination alone is possible because there are many examination-items

■ **Cancer Screening** (The local government will notify applicable persons.)

- ◆ Purpose: Early detection and treatment of cancer

Screening for cervical cancer, breast cancer, colon cancer, lung cancer, stomach cancer, etc. is available.

\*Application must be made at each municipality or directly at the hospital.



## The medical examination is not the end of the process of your health check

When you receive the medical examination results, please improve your lifestyle as instructed. Also, if it says that you will be retested, please visit a medical institution as soon as possible. Use the health checkup to live a healthy life.

## Watch out for heat stroke !

To avoid heat stroke, remove your mask when outdoors and when you can take a sufficient distance (at least 2 meters) from people.

Don't forget to hydrate frequently.



**FICEC**  
Consultation  
for daily life

FICEC also offers life counseling on  
**Saturdays and Sundays.**  
Monday to Saturday: 10:00 – 16:00  
Sunday: 13:00 – 16:00



**I currently work as a cook at an Indian and Nepalese curry restaurant. My status of residence is Skilled Labor. I would like to find a job that is more stable and pays more.**

Since April 2019, Japan has welcomed skilled workers who qualify for the "Specified Skilled Workers" status of residence in 14 industrial fields. Because you mentioned that you worked at a restaurant as a cook, you may be able to obtain this status of residence in the food service industry. After receiving this status of residence, you can work at any restaurant. In order to gain this status of residence, you need to pass a Japanese language test (JFT-Basic or JLPT above N4 level) and a skills proficiency test. For information on textbooks and sample questions, see the website. <https://www.jpj.go.jp/jft-basic/> <https://www.jlpt.jp/>

<https://www.ssw.go.jp/jp/about/sswv/#headline-1604991082>

※You can work for up to 5 years in total, but you cannot bring your family. However, family members already in Japan may stay as they are.



**I have come to Japan on a Temporary Visitor Visa. I would like to obtain a Student Visa and study Japanese at a Japanese language school.**

Only those who are currently in Japan and have been permitted to enroll in a Japanese language school can apply for permission to change their visa status from a Temporary Visitor Visa to a Student Visa. Such permission usually takes the form of a "Certificate of Eligibility" which can be obtained from a Japanese language school. Normally, once this has been obtained, you need to return to your country and then re-enter Japan for the Student Visa to be granted.

## Exhibition of "Drawing Contest"



Come and see pictures drawn by children of foreign roots in Fujimino-shi, Fujimi-shi and Miyoshi-machi.

● Miyoshi-machi Fujikubo Community Center

7/29 (Fri.)-8/4 (Thu.)

● Lobby of Fujimino City Hall

8/22 (Mon.) - 8/26 (Fri.)

● Fujimino-shi Kirari Fujimi Atelier

Saturday, August 27 and Sunday, August

28

※In both case, open hours: 10:00-17:00

Inquiries: FICEC 049-256-4290

## Café FICEC Only English café

This is a gathering to enjoy 50 minutes of conversation in English only. Why don't you make friends over tea?

● Date/Time: July 10 (Sun.) 13:00-13:50

● Place: Fujimino International Cultural Exchange Center

Please see a map on the back side.

● Fee: 500 yen (for tea)

● Participation: 12 people

(first-come-first-served basis)

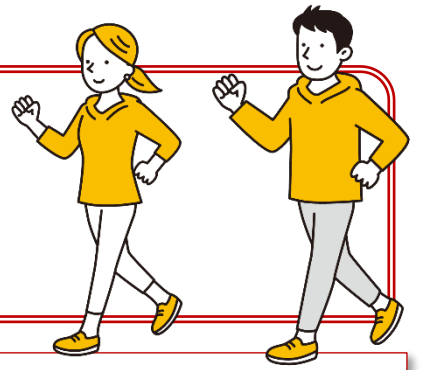
● Application: Tel. 049-256-4290



### Notice of Change of Chairman of Fujimino International Cultural Exchange Center

Mr. Nobuyuki Muroi replaced Ms. Nanae Ishii, the former Chairperson of the Board of Directors.

# 请接受一年一次的体检吧！



## 为了能够通过劳动过上幸福的日子， 健康是第一重要的！

对保持身体健康来说，了解自己的身体状况及早发现病情的前兆，是极其重要的。

为了能够尽早发现病情并展开治疗，日本的法律规定大家有加入健康保险的义务。

## 你有健康保险证吗？

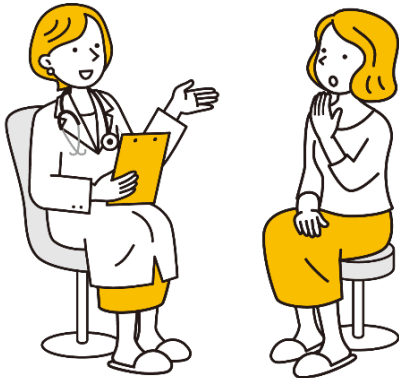
体检的报名处、体检内容、体检地点、所需费用等会因医疗保险的种类而不同。接受体检的有效日期也是各有规定。

在公司上班的职员，在职公司将会联系你。其他人由地方政府机关或学校联系。收到通知后，请仔细阅读并接受体检。

如果看不懂的话，请联系 FICEC。

### 1. 特定体检（特定健康诊查）

- ◆对象：40~74 岁
- ◆费用：大多为免费（有的体检项目需要收费。）
- ◆目的：预防改善代谢综合症（内脏脂肪综合症）
- ◆体检项目：身高体重、血压、尿检查、肝功能检查、血液检查等



### 2. 后期高龄者体检（健康诊查）

- ◆对象：75 岁以上（包括 65 岁以上的持有残疾认定证者）
- ◆目的：预防改善由生活方式引起的疾病，预防老人衰弱症。

### 3. 其他的体检

#### ■深度体检和脑部扫描（费用有可能需要个人负担）

- ◆目的：及早发现病情及早治疗

因为体检项目多，故可及早发现一般体检无法发现的疾病。

#### ■癌体检（由当地政府机关通知相关人士）

- ◆目的：及早诊治癌症

有子宫颈癌、乳房癌、大肠癌、肺癌、胃癌等体检项目。

※需要向当地政府机关或医院提交报名申请。



### 接受体检并不是终点。

当你收到体检结果时，请按照指示改善你的生活方式。如果体检结果显示你需要“再检查”的话，请尽快到医疗机构看病。通过体检，让我们过上健康的生活吧！

### 小心中暑！

为了防止中暑，在户外的時候，若可以与人保持足够远的距离（至少 2 米以上），请摘下口罩。还请不要忘记经常补充水分。

FICEC  
生活相談栏

FICEC 周六、周日也为您提供生活相談服务。  
 周一至周六 10:00~16:00  
 周日 13:00~16:00



我目前在一家印度尼泊尔咖喱餐厅担任厨师。  
 我的签证是“技能”。我希望能找到一份比现在更稳定、收入更高的工作。

从 2019 年 4 月起，日本已在 14 个行业领域里接收在留资格为“特定技能”的外国人。因你已在餐馆工作，故在外餐饮业领域里有申请到此在留签证的可能性。一旦你有了“特定技能”的在留资格，即可在任何一家餐厅工作，包括日本餐厅。还有，你必须通过日语考试（JFT-Basic 或 JLPT N4 级或以上）和技能测试，才有可能获得此签证。

关于教科书和考试例题，请参见网站。

※如果获得了“特定技能 1 号”的在留资格，你可在日本工作 5 年（总计），不能带上你的家属。但是，已经在日本生活的家属可以继续留在日本。



我是持短期签证来日本的。我想申请学生签证并在日本语言学校学习日语。

通常情况下，拿到日本语言学校的“合格证书”后，需先出境回国后重新申请入境日本。只有那些已入境日本的外国人，拿到日本语言学校的学习许可后，才可申请签证从短期改为学生签证。

“绘画比赛”  
 参赛作品展览会!



欢迎前来参观ふじみ野市、富士见市和三芳町的有外国血统的孩子们的绘画作品。

- 三芳町藤久保公民馆  
7 / 29(周五)~8 / 4(周四)
- ふじみ野市市役所本厅的大厅  
8 / 22(周一)~26(周五)
- 富士见市キラリ☆ふじみ アトリエ  
8 / 27(周六)、28(周日)

※展出时间 10:00~17:00  
 咨询处/FICEC 049-256-4290

Café FICEC  
 Only English café

愉快的 50 分钟英语茶话会。让我们一起喝个茶，交个新朋友吧!

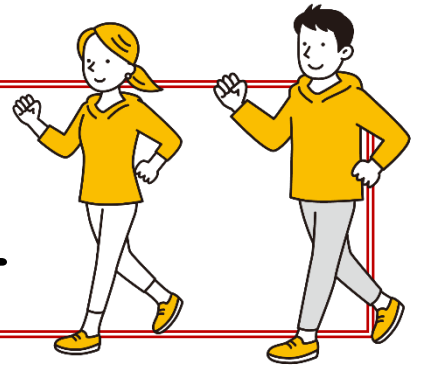
- 时间 / 6 月 12 日(周日) 13:00~13:50
- 地点 / ふじみの国際交流中心 (ふじみの国際交流センター) 地图等在背面。
- 参加费 / 500 日元 (饮茶费)
- 募集人数 /  
12 名 (按报名先后顺序)
- 报名电话 / 049-256-4290



ふじみの国際交流中心の理事長変更

6 月 1 日，室井伸幸先生取代前理事长石井ナナエ女士出任新理事长，承蒙关照。

# 1년에 한 번은 건강검진을 받으시다



## 일하며 행복하게 지내기 위해서는 건강이 최우선!

건강을 유지하기 위해서는 자신의 건강상태를 잘 알아 조기에 병을 발견하는 것이 중요합니다.

여러가지 병의 조기발견·조기치료를 위해 일본에서는 건강보험제도 가입이 법률로 의무화되어 있습니다.

## 건강보험증은 가지고 계십니까?

가입한 의료보험의 종류에 따라 건강검진の内容이나 검진장소, 신청처, 비용등이 달라 집니다. 또, 수진할 수 있는 기간도 정해져 있습니다. 일하고 계신 분은 회사에서, 그 외 분들은 자치제나 학교에서 연락이 옵니다. 연락이 오면 잘 읽어 보시고 건강검진을 받으시기 바랍니다. 내용을 잘 모르실 때는 FICEC로 상담해 주십시오.

### 1. 특정건강검진

- ◆대상 : 40~74 세
- ◆비용 : 대부분의 지역이 무료로 받을 수 있습니다. (내용에 따라 비용이 들 수도 있습니다)
- ◆목적 : 메타폴릭신드롬 (내장지방증후군) 의 예방과 개선
- ◆검사내용 : 신체계측, 혈압측정, 뇨검사, 간기능검사, 혈액검사등



### 2. 후기고령자건강검진

- ◆대상 : 75 세이상 (65 이상의 장애인정을 받으신 분 포함)
- ◆목적 : 생활습관병 예방과 개선. 또 프레일 (허약) 예방

### 3 기타

■인간독·뇌검진 (개인부담이 될 경우도 있습니다)

- ◆목적 : 병의 조기발견·조기치료
- 검사항목이 많으므로 건강검진 만으로는 알 수 없는 병의 조기발견이 가능

■암검진 (자치제에서 해당자에게 통지를 보냅니다)

- ◆목적 : 암의 조기발견·조기치료
- 자궁경부암, 유방암, 대장암, 폐암, 위암 검진이 있습니다  
※각자치제나 병원에 직접 신청을 해야 합니다.

건강검진을 받았다고 해서 끝난 것은 아닙니다

검사결과가 도착하면 지시한 생활습관을 개선하세요. 또, 재검사라고 적혀 있을 경우에는 신속히 진찰을 받아보세요. 검진을 잘 이용해서 건강한 일상을 보내시기 바랍니다.



## 열중증 조심하세요

열중증에 걸리지 않기 위해서는 실외에서 충분한 거리(적어도 2m 이상)가 확보 될 경우에는 마스크를 벗도록 합시다. 물도 자주 마시는 것을 잊지 않도록.



FICEC에서는 토요일 일요일도  
생활상담을 접수합니다.  
월~토 10:00~16:00, 일 13:00~16:00



현재 인도·네팔의 레스토랑에서 요리사로 일하고 있습니다  
저의 재류자격은 기능입니다. 보다 안정되고 수입이 많은 곳을 찾고 싶습니다

일본은 2019년 4월부터 14개의 산업분야에서 재류자격「특정기능」에 해당하는 외국인 기능 노동자를 받아들이고 있습니다. 음식점에 근무하는 일이므로 외식업 분야에서 이 재류자격을 취득할 수 있는 가능성이 있습니다. 「특정기능」을 취득하면 일식 레스토랑 등 어떤 레스토랑에서도 일할 수 있습니다. 이 재류자격을 취득하기 위해서는 일본어 시험(JFT-Basic 또는 JLPT N4 레벨 이상) 및 기능검정에 합격할 필요가 있습니다.

텍스트 및 샘플문제는 홈페이지를 참조하세요

※「특정기능 1호」를 취득한 경우 통산 5년까지 일할 수 있습니다만, 가족을 대동할 수 없습니다. 다만 이미 일본에 체재하고 있는 가족은 그대로 체재할 수 있습니다.



단기체재비자로 일본에 왔습니다.  
유학생비자를 취득해서 일본어학교에서 일본어를 공부하고 싶습니다

보통은 일본어학교에서 「재류자격인정증명서」를 취득한 후, 일단 귀국해 다시 일본에 와야 합니다. 현재 일본에 있는 사람에 한해서는 일본어 학교 입학할 허가받은 상태라면 단기체재 비자에서 학생비자로 변경허가신청이 가능합니다.

## 「그림콘테스트」 전람회



후지미노시, 후지미시, 미요시마치에서 살고 있는 외국루트의 아이들이 그린 그림을 보러 오세요

●미요시마치 후지쿠보 공민관

7/29(금)~8/4(목)

●후지미노시 시야쿠쇼 본청 로비

8/22(월)~26(금)

●후지미시 키라리☆후지미 아트리에

8/27(토), 28(일)

※어디라도 시간은 10:00~17:00

문의처/FICEC 049-256-4290

## Café FICEC

### Only English café

50분간 영어로만 회화를 즐길 수 있는 모임입니다. 다과를 즐기시면서 영어로 회화도 하고 친구도 만들어 보시지 않겠습니까?

●일시/6월 12일(일) 13:00~13:50

●장소/후지미국제교류센터

뒷면에 지도가 있습니다

●참가비/500엔 (음료대)

●참가/12명 (선착순)

●신청/049-256-4290

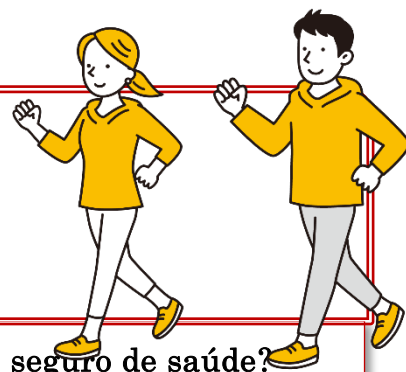


### 후지미국제교류센터의 이사장 교체 안내

6월 1일, 이사장 長石井ナナコ(이시이나나에) 에서 室井伸幸(무로이노부유키) 로 교체되었습니다.



# Vamos fazer a checagem anual de saúde.



## Saúde é fundamental para levar uma vida feliz trabalhando!

Para manter saúde é importante saber o estado de saúde e perceber logo sinal de doença. No Japão é obrigado pela lei filiar-se ao sistema de seguro de saúde para descobrir e tratar doença na fase inicial.

## Tem carteira do seguro de saúde?

O conteúdo do exame, local de consulta, inscrição e as despesas variam de acordo com o tipo de seguro de assistência médica. Além disso, tem prazo definido para fazer o exame.

Os assalariados receberão aviso da empresa. Afora assalariados, da prefeitura e da escola. Ao receber o aviso, leia com atenção e faça o exame. Se não entender, consulte FICEC.

### 1. Exame de saúde específica

- ◆ Objeto : 40~74 anos de idade
- ◆ Despesa : Na maioria da região o exame é gratuito. (Dependendo do conteúdo é pago)
- ◆ Finalidade : Prevenção e melhoria do síndrome metabólico.
- ◆ Conteúdo do exame : Medição do corpo, exame da urina, de função hepática, de sangue, etc.



### 2. Exame de saúde de pessoas idosas

- ◆ Objeto : Pessoas com mais de 75 anos de idade (inclusive pessoas com mais de 65 anos de idade c/deficiência reconhecida)
- ◆ Finalidade: Prevenção e melhoria da doença proveniente de hábitos da vida e de frailty.

### 3. Outros

■ "Ningen Doggu"/exame do cérebro (poderá ser de desembolso próprio)

- ◆ Finalidade : Descobrir e tratar doença na fase inicial. É possível descobrir doença, devido a numerosos itens de exame.

■ Exame do câncer (Prefeitura enviará aviso a pessoa que se aplica)

- ◆ Finalidade : Descobrir e tratar câncer na fase inicial

Há câncer de cervix uterino, de mama, de intestino, de pulmão, de estômago, etc.

※ É preciso se inscrever na prefeitura ou no hospital.



**Exame de saúde não termina com a checagem.**

Ao receber o resultado, reforme os hábitos da vida indicados. No caso de novo exame, consulte logo órgão médico. Aproveite fazer a checagem de saúde para levar uma vida sadia no dia-dia.

## Atenção na hipertermia!

No caso de poder manter uma distância (mais de 2m) ao ar livre, retire a máscara para evitar hipertermia. Não esqueça de hidratar-se com frequência.

FICEC atende consultas de vida nos  
sábados e domingos também. 2ª~sáb.  
10:00~16:00, dom. 13:00~16:00



No momento estou trabalhando como cozinheiro do restaurante de curry indiano e nepaleno. Tenho visto de habilidade. Quero encontrar um trabalho mais estável e rendoso.

Desde abril de 2019, o Japão recebe trabalhadores estrangeiros com habilidade que aplicam no visto de habilidade específica nas 14 áreas industriais. Disse que trabalha na casa de pasto. É possível obter o visto na área de serviços de restaurante. O visto de habilidade específica permite trabalhar no restaurante de comida japonesa e em quaisquer restaurantes. Para obter esse visto é preciso passar no exame de japonês (JFT-Basic ou JLPT acima de N4) e aprovação na habilidade. Vide HP s/material didático e questões exemplares.

※Com o visto 「Habilidade específica N°1 pode trabalhar 5 anos. Mas não acompanhado de família. Mas se já vive no Japão, pode continuar.



Vim ao Japão com o visto de curta temporada. Quero tirar o visto de bolsista para poder estudar na escola japonesa, I

Em geral ao receber o certidão do visto da escola japonesa, volta uma vez e retorna ao Japão. Poderá requerer alteração do visto de curta temporada para visto de estudante desde que tenha permissão de ingresso na escola japonesa e reside no Japão.

## [Concurso de pintura] Exposição



公益財団法人  
つなぐいのち基金

Venha e aprecie pinturas das crianças estrangeiras residentes em Fujiino-shi, Fujimi-shi e Miyoshimachi.

- Miyoshimachi Fujikubo Kominkan  
29/7(6ªfeira)~4/8(5ªfeira)
  - Fujimino-shi Entrada da sede da prefeitura  
22/8(2ªfeira)~26/8(6ªfeira)
  - Fujimi-shi Kirari☆Fujimi Atorie  
27/8(sábado), 28/8(domingo)
- ※Ambos os dias 10:00~17:00

Informação 049-256-4290

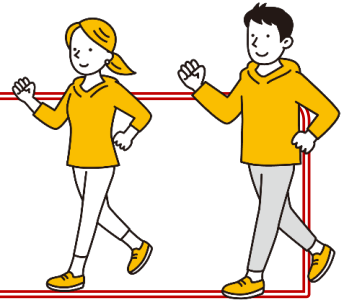
## Café FICEC Only English café

Durante 50 minutos É um encontro para apreciar o diálogo em inglês. Não quer arranjar amigos tomando chá?

- Dia/hora: 10 de julho  
domingo) 13:00~13:50
- Local: Fujimino Kokusai Koryu Center  
Há mapa no verso.
- Despesa de participação / 500 ienes  
(preço do chá)
- Número de vaga: 12 pessoas (em ordem de chegada)
- Inscrição: 049-256-4290



Notificação de troca de diretora do Fujimino Kokusai Koryu Center  
No dia 1/6, diretora presidente Nanae Ishii mudou p/Nobuyuki Muroi. Recomendações.



# Hãy thực hiện kiểm tra sức khỏe mỗi năm một lần

## Sức khỏe là quan trọng nhất để chúng ta làm việc và tận hưởng cuộc sống vui vẻ !

Để có thể duy trì sức khỏe, thì việc hiểu biết về tình trạng sức khỏe của bản thân, phát hiện sớm các biểu hiện của bệnh tật thực sự rất quan trọng.

Nhật Bản đã áp dụng nghĩa vụ tham gia chế độ bảo hiểm sức khỏe vào luật pháp nhằm phát hiện sớm các loại bệnh tật và nhanh chóng điều trị.

### 1. Kiểm tra sức khỏe đặc định

- ◆ Đối tượng : 40~74 tuổi
- ◆ Chi phí : hầu hết các khu vực đều có thể được thăm khám miễn phí (tùy vào nội dung thăm khám mà có thể mất phí)
- ◆ Mục đích : Phòng ngừa và cải thiện Hội chứng chuyển hoá (một nhóm những yếu tố nguy cơ tim mạch)
- ◆ Nội dung xét nghiệm : đo thể chất, đo huyết áp, phân tích nước tiểu, kiểm tra chức năng gan, tiến hành xét nghiệm máu .v.v.



### 2. Kiểm tra sức khỏe cho người cao tuổi

- ◆ Đối tượng : Người trên 75 tuổi (bao gồm người có chứng nhận khuyết tật trên 65 tuổi)
- ◆ Mục đích : Phòng ngừa và cải thiện các bệnh liên quan đến thói quen sinh hoạt. Và phòng ngừa cơ thể yếu ớt

### 3. Ngoài ra

■ **Khám sức khỏe tổng quát chuyên sâu · Khám não chuyên sâu** (Chi phí có thể do cá nhân tự chịu)

- ◆ Mục đích : Nhằm phát hiện và điều trị bệnh sớm

Vì có nhiều hạng mục kiểm tra nên có thể phát hiện sớm các bệnh mà nếu chỉ khám tổng quát thông thường sẽ không biết được.

■ **Xét nghiệm ung thư** (Đoàn thể tự trị sẽ thông báo cho các đối tượng thích hợp)

- ◆ Mục đích : Nhằm phát hiện và điều trị bệnh sớm bệnh ung thư

Có xét nghiệm ung thư cổ tử cung, ung thư vú, ung thư đại tràng, ung thư phổi, ung thư dạ dày...

※ Cần đăng ký tại các đoàn thể tự trị hoặc liên lạc trực tiếp cho các bệnh viện

### Không phải đi khám sức khỏe thôi là xong



Nếu nhận được phiếu kết quả thì hãy cải thiện lối sống theo chỉ dẫn. Trường hợp có ghi cần xét nghiệm lại thì hãy nhanh chóng đến cơ sở y tế để kiểm tra lại. Thông qua việc kiểm tra sức khỏe để sống một cuộc sống khỏe mạnh.

## Bạn có thể bảo hiểm sức khỏe chưa?

Tùy vào loại bảo hiểm y tế mình tham gia mà nội dung khám sức khỏe, nơi đăng ký khám chữa bệnh, nơi đăng ký tham gia bảo hiểm, chi phí khám chữa bệnh, v.v. cũng khác nhau. Hơn nữa thời hạn tham gia khám chữa bệnh cũng được quy định.

Đối với người đi làm thì sẽ được công ty liên lạc, ngoài ra thì sẽ được các đoàn thể tự trị liên lạc, học sinh sinh viên sẽ được các trường liên lạc. Khi nhận được thông báo, hãy đọc kỹ và đi thăm khám sức khỏe.

Nếu không hiểu được nội dung hãy liên hệ với FICEC!

## Hãy chú ý bệnh say nắng!

Để không bị say nắng, khi ở ngoài trời nếu có thể giữ khoảng cách trên 2m với người khác thì hãy bỏ khẩu trang ra.

**Nhớ thường xuyên uống nước!**

FICEC  
Tư vấn đời sống  
chuyện này chuyện kia

FICEC thực hiện tư vấn đời sống cả thứ 7 và chủ nhật  
thứ 2 ~ thứ 7 10:00~16:00,  
chủ nhật 13:00~16:00



**Hiện tại tôi đang làm đầu bếp tại nhà hàng chuyên về cà ri của Ấn Độ và Nepal. Tư cách lưu trú của tôi là kỹ năng. Tôi muốn tìm một công việc có thu nhập cao và ổn định hơn công việc hiện tại .**

Nhật Bản đã tiếp nhận người lao động kỹ năng nước ngoài tương ứng với tư cách lưu trú "kỹ năng đặc định" trong 14 ngành nghề từ tháng 4 năm 2019. Vì bạn làm việc trong nhà hàng ăn uống, thì khả năng bạn có thể lấy tư cách lưu trú này trong lĩnh vực nhà hàng. Khi bạn lấy được "kỹ năng đặc định", thì bạn có thể làm việc ở bất kì nhà hàng nào, chẳng hạn là nhà hàng ăn uống của Nhật. Để lấy tư cách lưu trú này, cần phải đậu kỳ thi tiếng Nhật (JFT-Basic hoặc lấy chứng chỉ tiếng Nhật JLPT N4 trở lên) .

Về bài thi test hay dạng câu hỏi mẫu vui lòng xem trên trang chủ.

※ Trường hợp lấy được "kỹ năng đặc định số 1" thì có thể làm thêm 5 năm, nhưng không thể bảo lãnh gia đình sang Nhật. Tuy nhiên, nếu gia đình đang ở Nhật thì có thể tiếp tục sinh sống ở Nhật.



**Tôi đến Nhật với visa lưu trú ngắn hạn. Tôi muốn xin visa du học sinh và muốn học tiếng Nhật ở các trường tiếng .**

Thông thường thì sau khi lấy được giấy chứng nhận tư cách lưu trú thì phải về nước và nhập cảnh trở lại. Hiện tại, nếu được cho phép có thể nhập học vào các trường tiếng giới hạn những người đang ở Nhật, thì có thể làm hồ sơ chuyển từ visa lưu trú ngắn hạn sang visa du học .

## Hội triển lãm

### 「Cuộc thi vẽ tranh」



Hãy đến xem tranh vẽ của trẻ em có nguồn gốc người nước ngoài ở thành phố Fujimi shi, Fujimino shi, và Miyoshi machi.

#### ●Miyoshi machi Fujikubo Kominkan

7 / 29 (Thứ 6) ~ 8 / 4 (Thứ 5)

#### ●Sảnh toà nhà hành chính thành phố Fujumino

8 / 22 (Thứ 2) ~ 26 (Thứ 6)

#### ●Phòng, xưởng trưng bày thành phố Fujimi

8 / 27 (Thứ 7), 28 (Chủ nhật)

※Thời gian 10 : 00 ~ 17 : 00

Liên hệ/FICEC 049-256-4290

## Café FICEC

### Only English café

Tập trung hội thoại vui về chỉ sử dụng tiếng Anh trong vòng 50 phút. Mọi người có muốn uống trà và kết bạn mới không?

#### ● Ngày giờ /

Ngày 10 tháng 7 (Chủ nhật) 13:00 ~ 13:50

#### ● Địa điểm/ Trung tâm giao lưu quốc tế Fujimino Có bản đồ ở mặt sau

#### ● Phí tham dự/ 500 yên (tiền trà nước)

#### ● Số lượng/ 12 người (Ưu tiên thứ tự)

#### ● Đăng ký/ 049-256-4290



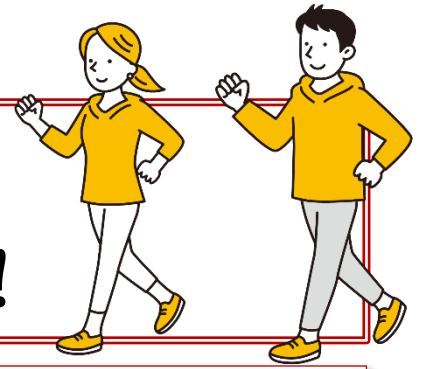
### Thông báo thay đổi chủ tịch của Trung tâm giao lưu quốc tế Fujimino

Từ ngày 1 tháng 6 chủ tịch Muroi Nobuyuki sẽ tiếp nhận thay chủ tịch cũ Ishii Nanae.

Mong mọi người giúp đỡ!



# Isang beses isang taon ay magpa-medical checkup tayo!



## Upang makapagtrabaho at mamuhay ng masayang buhay pangalagaan ang ating kalusugan!

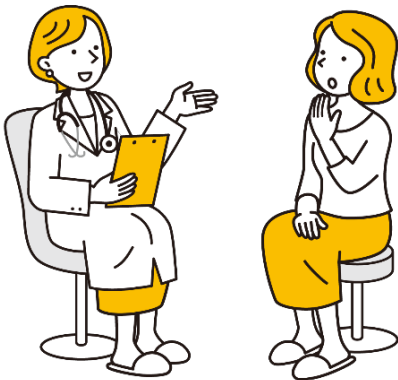
Mahalagang malaman ang iyong sariling kalusugan at magkaroon ng kamalayan sa mga palatandaan ng karamdaman nang maaga. Sa Japan, legal na kailangang sumali sa health insurance system para sa maagang pagtuklas at paggamot ng iba't ibang sakit. Isang beses sa isang taon kumuha tayo ng pagsusuri sa kalusugan.

## Mayroon ba kayong health insurance card?

Depende sa uri ng medikal na insurance na mayroon ka, ang mga nilalaman ng medikal na pagsusuri, ang lugar ng konsultasyon, ang lugar ng aplikasyon, gastusin, atbp. ay magkakaiba. Gayundin may takdang panahon kung saan maaari kang makatanggap ng medikal na pagsusuri. Ang mga nagtatrabaho ay kinokontak ng kumpanya, at ang mga iba pa ay kinokontak ng lokal na pamahalaan o paaralan. Kapag natanggap mo ang abiso, mangyaring basahin itong mabuti at magkaroon ng medikal na pagsusuri. Kung hindi mo naiintindihan ang mga nilalaman, makipag-ugnayan lamang sa FICEC.

### 1. Espesyal na health checkup

- ◆ Sino: 40-74 taon gulang
- ◆ Gastos: Libre sa maraming syudad (ang babayaran ay depende sa uri ng checkup)
- ◆ Layunin: Pag-iwas at pagpapabuti ng metabolic syndrome (visceral fat syndrome)
- ◆ Paano ang eksamin: pagsukat ng katawan, blood pressure, urinalysis, pagsusuri ng atay, dugo at iba pa.



### 2. Health checkup para sa mga matatanda

- ◆ Sino: 75 taon gulang pataas (kabilang ang mga taong may kapansanan na sertipikadong may edad 65 pataas)
- ◆ Layunin: Pag-iwas at pagpapabuti ng mga sakit na nauugnay sa pamumuhay. Gayundin, pag-iwas sa kahinaan.

### 3. Iba pang health checkup

■ **Comprehensive medical checkup at brain checkup** (ang gastusin ay personal na babayaran)

- ◆ Layunin: Maagang pagtuklas at paggamot ng sakit
- Maraming klase ng pagsusuri ang isasagawa kung kaya't posibleng matukoy ang mga sakit na hindi mauunawaan sa pamamagitan lamang ng pagsusuri sa kalusugan sa unang yugto.

■ **Pagsusuri sa kanser** (padadalhan ng abiso ng munisipyo ang mga taong kinauukulan)

- ◆ Layunin: Maagang pagtuklas at paggamot ng kanser

May mga pagsusuri para sa cervical cancer, breast cancer, colorectal cancer, lung cancer, stomach cancer, atbp.

\*Kinakailangan ang aplikasyon sa bawat lokal na pamahalaan o direkta sa ospital.



## Ang pananatili ng iyong kalusugan ay hindi nagtatapos sa medical checkup

Kapag natanggap mo ang mga resulta ng pagsusuri, mangyaring pagbutihin ang iyong pamumuhay. Kung ito ay nagsasabing muling pagsusuri, mangyaring magpatingin kaagad sa isang institusyong medikal. Ang health checkup ay isang daan para sa magandang kalusugan.

## Mag-ingat sa heat stroke !

Upang maiwasan ang heat stroke, tanggalin ang mask kung maaari mong panatilihin ang isang sapat na distansya (hindi bababa sa 2m) mula sa mga tao sa iyong paligid. Ugaliin ding uminom ng tubig o iba pa para huwag ma-dehydrate.

**FICEC**  
Konsultasyon  
at pagpapayo

Ang FICEC ay tumatanggap din ng konsultasyon at pagpapayo sa araw ng Sabado at Linggo. Lunes ~ Sabado: 10:00 - 16:00  
Linggo: 13:00 - 16:00



**Sa kasalukuyan ay nagtatrabaho ako bilang isang kusinero sa isang India at Nepal curry restaurant. Skilled Labor ang kategorya ng aking visa. Gusto kong makahanap ng mas matatag at mataas na kita na trabaho.**

Simula noong Abril 2019, ang Japan ay tumatanggap na ng mga dayuhang manggagawa na may status ng "Specified Skilled Workers" sa 14 na larangan ng industriya. Dahil nagtatrabaho ka sa isang restawran, maaari kang makakuha ng residence status sa industriya ng serbisyo ng pagkain. Kung makakakuha ka ng "specified skilled worker" status, maaari kang magtrabaho sa anumang restaurant, kabilang ang mga Japanese restaurant. Para makakuha nito kailangan mong pumasa sa pagsusulit sa wikang Hapon (JFT-Basic o JLPT N4 na antas o mas mataas) at ang pagsusulit sa kasanayan. Para sa mga textbooks at sample na tanong, tingnan sa homepage.

※Kung makakakuha ka ng "Specific Skill No. 1", maaari kang magtrabaho nang hanggang 5 taon sa kabuuan, ngunit hindi mo maaaring dalhin ang iyong pamilya. Gayunpaman ang mga pamilyang nasa Japan na ay maaaring manatili at manirahan.



**Dumating ako sa Japan na may short stay visa. Gusto kong makakuha ng student visa at mag-aral ng Nihongo sa isang language school.**

Karaniwan, pagkatapos makakuha ng certificate of residence status mula sa isang Japanese language school, kailangang umuwi ka muna sa iyong bansa saka babalik sa Japan. Sa ngayon, kung nandirito kayo sa Japan at napayagang makapasok sa isang Japanese language school ay maari na kayong mag-apply para sa pagpapalit ng iyong temporary visitor visa para maging student visa ang iyong pananatili.

**Eksibit ng  
"Drawing Contest"**



Tingnan natin ang mga gawang drawing ng mga batang may dayuhang magulang sa area ng Fujimino-shi, Fujimi-shi at Miyoshi-machi.

- Miyoshi-machi Fujikubo Community Center  
7/29 (Biyernes) ~ 8/4 (Huwebes)
- Lobby ng Fujimino City Hall  
8/22 (Lunes) ~ 8/26 (Biyernes)
- Fujimino-shi Kirari Fujimi Atelier  
8/27 (Sabado) at 8/28 (Linggo)

※Sa mga nabanggit na lugar ay bukas:  
10:00-17:00

Magtanong lamang sa: FICEC 049-256-4290

**Café FICEC**  
*Only English café*

Makisaya tayo at makipag-usap gamit ang English sa loob ng 50 minuto habang umiinom ng tsaa.

- Araw at oras: Hulyo 10 (Linggo) 13:00-13:50
- Saan: Fujimino International Cultural Exchange Center (FICEC)

Tingnan ang mapa ng lugar sa huling pahina

- Bayad: 500 yen (para sa tsaa)

- Bilang ng tao:

hanggang 12 katao

- Tumawag lamang sa:

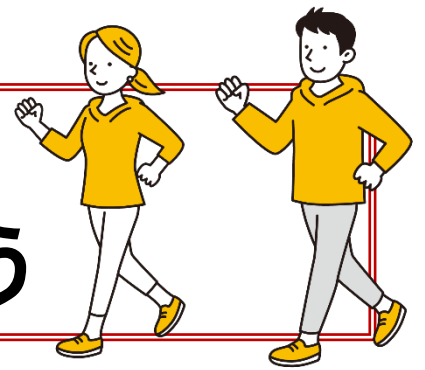
Tel. 049-256-4290



**Paunawa ng pagbabago ng Chairman ng Fujimino Int'l Cultural Exchange Center**

Noong ika-1 ng Hunyo ay pinalitan ni Mr. Nobuyuki Muroi si Ms. Nanae Ishii bilang Chairperson ng the Board of Directors ng FICEC.

# 年に一度は 健康診断を受けましょう



## 働いて幸福な生活を送るためには 健康が第一！

健康を維持するためには、自分自身の健康状態を知り、病気の兆候に早く気づくことが大切です。

さまざまな病気の早期発見・早期治療のために、日本では健康保険制度への加入が法律で義務づけられています。

## 健康保険証は持っていますか？

加入している医療保険の種類によって、健康診断の内容や受診場所、申込先、費用などが異なります。また、受診できる期間も決まっています。働いている人は会社から、それ以外の方は自治体や学校から連絡があります。お知らせが届いたらよく読んで健康診断を受けてください。内容がわからないときは FICEC にご相談ください。

### 1. 特定健康診査

- ◆対象：40～74 歳
- ◆費用：ほとんどの地域が無料で受けることができます。（健診内容によっては費用がかかります）
- ◆目的：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善
- ◆検査内容：身体計測、血圧測定、尿検査、肝機能検査、血液検査等



### 2. 後期高齢者健康診査

- ◆対象：75 歳以上の方（65 歳以上の障害認定の方を含む）
- ◆目的：生活習慣病の予防と改善。またフレイル（虚弱）の予防

### 3. その他

- 人間ドック・脳ドック（費用が個人負担になることもあります）
  - ◆目的：病気の早期発見・早期治療
- 検査項目が多いため、健康診断だけではわからない病気の早期発見が可能

### ■がん検診（自治体から該当者に通知があります。）

- ◆目的：がんの早期発見・早期治療
- 子宮頸がん、乳がん、大腸がん、肺がん、胃がん等の検診があります。  
※各自治体または直接病院での申し込みが必要です。



健康診断は受診したら終わりではありません。

検査結果が届いたら、指示された生活習慣を改善して下さい。また、再検査と書かれていた場合は、速やかに医療機関を受診してください。健康診断を利用して健康な毎日を過ごしましょう。

## 熱中症に気を付けて！

熱中症を避けるために、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

FICEC  
生活相談あれこれ

FICEC では土曜日・日曜日も  
生活相談を受け付けます。  
月～土 10:00～16:00、日 13:00～16:00



現在インド・ネパールのカレーレストランのコックとして働いています。  
私の在留資格は技能です。今より安定した、収入の多い仕事を見つけたいです。

日本は 2019 年 4 月から 14 の産業分野で在留資格「特定技能」に該当する外国人技能労働者を受け入れています。飲食店にお勤めとのことですので、外食業分野でこの在留資格を取得できる可能性があります。「特定技能」を取得すると、日本食レストランなど、どんなレストランでも働くことができます。この在留資格を取得するためには、日本語の試験（JFT-Basic または JLPT N4 レベル以上）及び技能検定に合格する必要があります。

テキストやサンプル問題については、ホームページをご覧ください。

※「特定技能 1 号」を取得した場合、通算 5 年まで働くことができますが、家族を帯同することはできません。但し、すでに日本に滞在している家族はそのまま滞在できます。



短期滞在ビザで日本に来ました。留学生ビザを取得して日本語学校で日本語を勉強したいです。

通常は日本語学校から「在留資格認定証明書」を取得した後、一度帰国し再来日します。  
現在日本にいる人に限り、日本語学校への入学が許可されていれば、短期滞在ビザから学生ビザに変更許可申請できます。

## 「絵コンテスト」 展覧会



ふじみ野市、富士見市、三芳町の外国ルーツの子どもたちが描いた絵を見に来てください。

- 三芳町藤久保公民館  
7/29(金)～8/4(木)
- ふじみ野市市役所本庁ロビー  
8/22(月)～26(金)
- 富士見市キラリ☆ふじみ アトリエ  
8/27(土)、28(日)

※いずれも時間は 10:00～17:00  
問合せ/FICEC 049-256-4290

## Café FICEC

### Only English café

50 分間、英語だけで会話を楽しむ集まりです。  
お茶をしながら仲間を作りませんか？

- 日時/7月10日(日) 13:00～13:50
- 場所/ふじみの国際交流センター  
裏面に地図があります。
- 参加費/500円(お茶代)
- 参加/12名(先着順)
- 申込み/  
049-256-4290



ふじみの国際交流センターの理事長交代のお知らせ  
6月1日、前理事長石井ナナエから、室井伸幸に交代しました。よろしくお願ひします。



外国人生活相談 「いつでも きがるに きてください」

# Foreign resident advisory center

## 049-269-6450

げつようび から とうようび にちようび  
From Monday to Saturday 10:00 to 16:00, Sunday 13:00 to 16:00

- \* 富士見市役所内(2F 相談室)でも相談ができます / 木曜日 13:00~16:00 TEL.251-2711(内 273)
- \* Life consultation in Fujimi City Hall / Thursday 13:00 - 16:00 TEL. 251-2711 (ex. 273)
- \* Consulta a estrangeiros Prefeitura de Fujimi-shi / 5ª f.13:00~16:00 TEL.251-2711(r.273)
- \* Tư vấn đời sống trong Ủy ban hành chính thành phố Fujimi / Thứ 5 13:00~16:00 TEL.251-2711( số nội bộ 273)

### 日本語教室 にほんごきょうしつ Japanese Language Class

げつようび と もくようび  
Monday and Thursday 10:00 - 11:30



- Tư vấn sinh hoạt  
Thứ 2~ Thứ 7 10:00 - 16:00  
Chủ nhật 13:00~16:00
- Lớp học tiếng Nhật

Thứ 2 và thứ 5 10:00 - 11:30

- Foreign resident advisory center  
Lunes - Sabado 10:00 - 16:00

- 外国人生活咨询  
周一至周五 10:00~16:00  
周日 13:00~16:00
- 日本語教室  
星期一和星期四 10:00 - 11:30
- Consulta p/estrangeiros sobre cotidiano  
Segunda - Sábado 10:00 - 16:00  
Domingo 13:00~16:00
- Quinta-feira Aula de Japonês  
Segunda e quinta 10:00 - 11:30
- 외국인 생활상담  
월요일 - 토요일 10:00 - 16:00  
일요일 13:00~16:00
- 후지미노국제교류센터 일본어교실  
월요일과 목요일 10:00 - 11:30



埼玉県指定・認定 NPO 法人  
**ふじみの国際交流センター**  
(FUJIMINO INTERNATIONAL CULTURAL EXCHANGE CENTER)

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡 5-4-25  
TEL: 049-256-4290・049-269-6450 FAX: 049-256-4291