

Information Fujimino

2024年5月

No. **263**

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

もし、体の調子が悪かったら…

If you're not feeling well

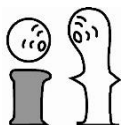
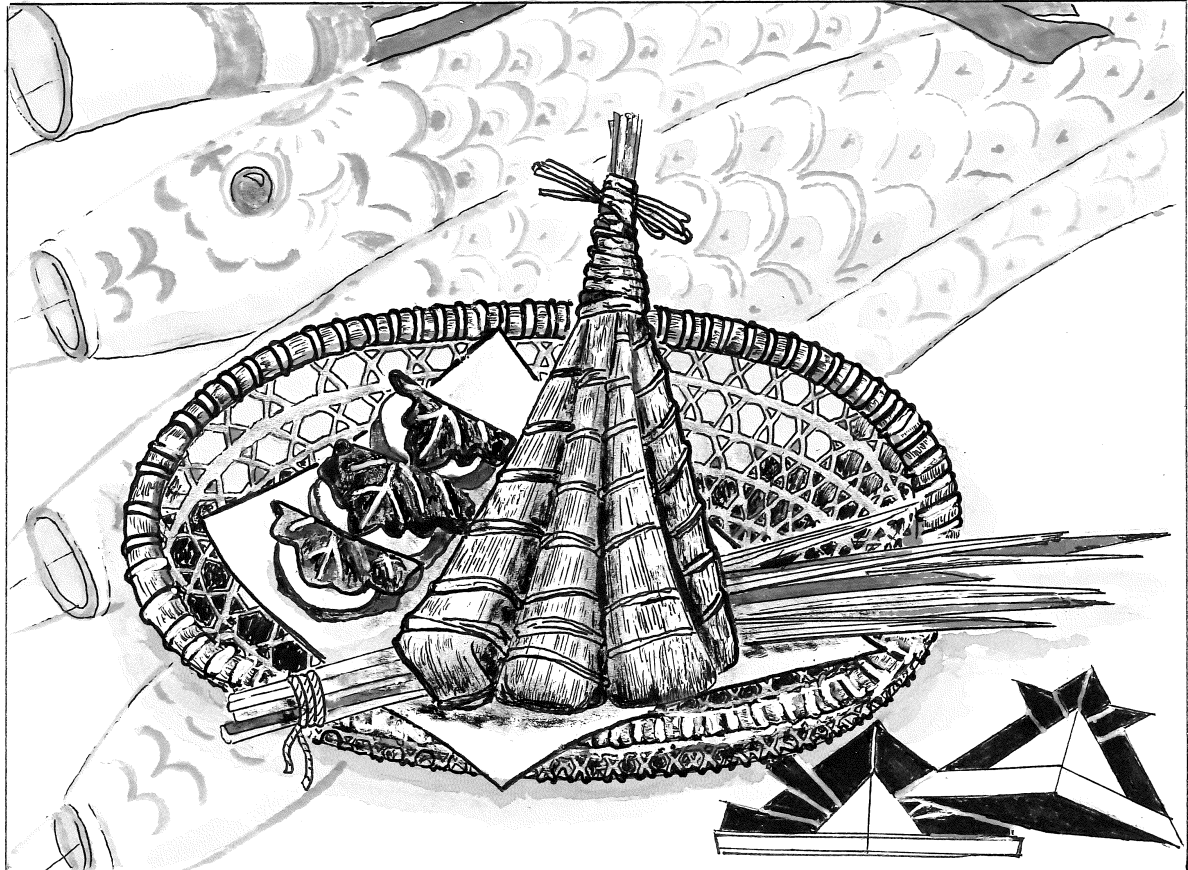
如果身体不舒服的话…

만약에 몸 상태가 좋지 않으면…

Nếu, tình trạng cơ thể không tốt thì…

Se estiver em má forma física…

Kung masama ang pakiramdam mo





If you're not feeling well

If you're not feeling well, don't put up with it, go to the hospital.

Japan has the largest number of hospitals in the world. There are large hospitals and small clinics.

If you know exactly what is wrong, go to a clinic. If you are not sure what is wrong, go to a general hospital.

Clinics have their own specialties, which are indicated on their signboards and advertisements. For example, **xxx Clinic, where ** is the name and xxx is the specialty or department. There are more than 60 medical specialties. Some of the most representative ones are listed below.

■ 内科 (Naika) Internal medicine

It mainly deals with the organs of the body. When you have a stomachache, headache, feeling sick, cold, fever, loss of appetite, high blood pressure, hay fever, etc., you go to an internal medicine. The signboard says ** Internal Medicine", ** Clinic, and so on.

■ 小児科 (Shounika) Pediatrics

Take your children here when they are sick. Most of the time, it is together with internal medicine. It is okay to go to the internal medicine instead of pediatrics. Signs indicate ** Pediatrics (Shounika), ** Internal Medicine/ Pediatrics (Naika/Shounika), etc.

■ 眼科 (Ganka) Ophthalmology

This is where eye diseases are treated.

■ 耳鼻咽喉科 (Jibi-inkouka) Otorhinolaryngology

It is a place to treat diseases of the ears, nose, and throat. Hay fever is also treated

■ 皮膚科 (Hifuka) Dermatology

Dermatology provides treatment for skin conditions such as itching, rashes, redness, and burns.

■ 産婦人科 (San-fujinka) Obstetrics and Gynecology

You go there when you are pregnant, when you have a baby, or when you have a gynecological problem. There are also facilities for childbirth.

■ 歯科 (Shika) Dentistry, 口腔外科 (Koukuu-geka) Oral Surgery

This is the place to go when you have a cavity, bad teeth, or a bad oral condition.

■ 整形外科 (Seikei-geka) Orthopedic Surgery

It is a place to go when you have a pain in your shoulder, neck, or back, or when you have a broken bone. There are also 接骨院 (Sekkotsuin) orthopedic clinics, 整骨院 (Seikotsuin) osteopathic clinics, 整体院 (Seitaiin) acupuncture and 鍼灸院 (Shinkyuin) moxibustion clinics, マッサージ院 massage clinics, etc.

■ 精神科 (Seishin-ka) Psychiatry, 心療内科 (Shinrou naika) Psychosomatic medicine

The mind can also become ill. We visit here when we feel highly stressed, unable to be cheerful, have a hard time living, or panic.

■ Multilingual Medical Questionnaire

mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/setsumei-ml.html



■ General hospital

If you do not know which department to go to, tell the receptionist at the general hospital about your symptoms and ask which department to go. General hospitals may require an appointment or a referral letter from a private hospital. Always call to confirm before going to the hospital. Some hospitals offer web-based appointments.



Procedures when moving out and how to dispose of bulky waste



■ When you decide to move

1. Procedures with government offices

- ① If you move within the same municipality, complete the "Notification of Change of Address" procedure.
- ② If you move to a different municipality, you need to complete two procedures: "notification of moving out" and "notification of moving in".
- ③ You must complete the procedure within 14 days from the time of your move.



2. You need to notify other places besides the government office.

- ① Report a change of address at the post office
The post office will forward your mail for one year after you move.
- ② Procedures must be taken to stop and start the use of electricity, gas, and water
- ③ If you have a driver's license, change your address at the police station or driver's license center responsible for your new address



■ How to dispose of bulky waste

When you move, you will have a large amount of garbage. It costs money to throw away sofas, bicycles, and other bulky waste.

★ Home appliances cannot be disposed of as bulky waste, as stipulated in the Home Appliance Recycling Law. The following four types of home appliances must be disposed of by paying a recycling fee: **TV, refrigerator, freezer, washing machine, clothes dryer, air conditioner**

The way to dispose of garbage differs from municipality to municipality. Disposing of garbage takes time and effort. When you want to dispose of your garbage, please check the website of the municipal office or the booklet distributed to each household.

Café FICEC

Sri Lankan Home Cooking Class




- Date, Time: June 29 (Sat.) 11:00-13:00
- AEON TOWN FUJIMINO 2F **cotokoto**
- Instructor/ Nadeesha
- Menu
 - Parripu (bean curry),
 - Sambol (carrot salad),
 - Black tea
- Participation fee: 3000 yen
- Contact: FICEC Tel.049-256-4290
- Application: **cotokoto** Tel.080-7394-2998



Let's study Japanese!

A list of Japanese language classes along the Tobu Tojo Line is now available. English translation and maps are included. Please find a Japanese language class near your residence.

It is posted on FICEC's website.

There is no parking available at the FICEC office. Please use nearby coin-operated parking lots.



如果身体不舒服的话...

身体不舒服的时候去医院看病吧！不要强忍着！

日本医院大大小小都有，数量世界第一！

知道自己哪里不舒服，病情较简单的话，可去小医院（个人医院）看病。若病情复杂或说不清哪里不舒服的话，可去大医院（综合医院）看病。

个人医院都有各自的专长，招牌和广告上有标明。比如，○○□□医院、○○诊所等，其中○○是名称，□□是门诊名。门诊（□□）共有 60 多种。下面为大家介绍几个最常用的门诊部。

■内科 [ないか]

主要治疗身体的脏器。比如『肚子痛、头痛、不舒服、感冒、发烧、没胃口、高血压、花粉症』等症状时去看内科。招牌上写有“○○内科、○○クリニック（诊所）”等。

■小児科(小儿科) [しょうにか]

孩子生病时需去看小儿科。小儿科通常和内科开在一起。您也可以不去小儿科而去专门科看病。招牌上写着“○○小児科（小儿科）、○○内科小児科（内科小儿科）”等。

■眼科 [がんか] 治疗眼睛的疾病。

■耳鼻咽喉科(耳鼻喉科) [じびいんこうか] 治疗耳朵、鼻子、喉咙等疾病。花粉症的人也常去看病。

■皮膚科(皮肤科) [ひふか]

治疗“皮肤瘙痒、过敏、发红、烫伤”等皮肤病。

■産婦人科(妇产科) [さんふじんか]

有的医院把产科和妇科分开。怀孕、生孩子、有妇科疾病时都可去。分娩医院也有。

■歯科(牙科) [しか] 口腔外科 [こうくうげか]

有蛀牙等牙齿问题或者口腔不适时可去。

■整形外科 [せいけいげか]

肩膀疼、脖子疼、腰疼、骨折时可去。接骨院（せっこついん）、整骨院（せいこついん）、整体院（せいたいいん）、鍼灸院（针灸院しんきゅういん）、マッサージ院（按摩院マッサージいん）等也行。

■精神科 [せいしんか] 心療内科 [心疗内科しんりょうないか]

人的精神也会生病。当感到高度紧张、心情不愉快、活下去很痛苦或恐慌时可去看病。



■多国语言问诊表

mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/etsumei-ml.html

■综合医院

如果您不确定应该去哪个科室就诊，请向综合医院的前台说明症状并寻求看病指南。综合医院可能需要预约或个人医院的介绍信。去看病之前，一定打电话事先确定好。可以网上预约的医院也有。



搬家手续和大件垃圾



■ 决定搬家后

1. 去市役所办手续

- ①在同一市区町村内搬家的话，需办理「転居届」手续
- ②搬到其他市区町村时、需办理「転出届」和「転入届」两个手续
- ③请在搬家后 14 天以内办理好手续。

2. 除市役所之外也需办理手续

- ①去邮局办理住所变更手续
在您搬家后的一年内，邮局将为您转寄信件。
- ②办理水、电、煤气的使用停止/开始手续
- ③如果您有驾照，请到您新住所的管辖警察局或驾照中心更改住所。



■ 小心处理大件垃圾

搬家会产生大量垃圾。沙发和自行车等大件垃圾都需要付费。

★《家电回收法》中规定的家电不能作为大件垃圾处理。以下四种家用电器必须缴纳“回收费”后才能处理。

- 电视机 • 冰箱和冰柜 • 洗衣机和烘干机 • 空调

各个地方处理垃圾的方法各不相同。处理垃圾需要时间和精力。

请尽早查看市役所官网或分发给每个家庭的小册子。



Café FICEC

学习世界各地妈妈的味道 烹饪教室『斯里兰卡』



■时间/ 6/29(周六)
11:00~13:00



■地点/
イオンタウンふじみ野 2階「cotokoto」

■老师/ナディーシャ女士

■菜单/

- パリップ(豆类的咖喱)、
- サンボーラ
(胡萝卜沙拉)、
- 红茶

■费用/3000 日元

■咨询/

ふじみの国際交流中心 Tel. 049-256-4290

■报名/ cotokoto Tel. 080-7394-2998



日语学起来！

我们已出版了《东武东上线沿线日语教室指南》(附有英语和地图)。

可帮助您查找附近的日语教室。

在 FICEC 官网上也可查阅到此指南。



NO PARKING

FICEC 没有停车场。

请使用附近的投币式停车场。



만약에 몸 상태가 좋지 않으면...

몸상태가 좋지 않을 때는 병원에 갑시다! 너무 많이 참는 것은 좋지 않습니다. 큰 병원, 작은 병원. 일본의 병원 숫자는 세계 일등입니다! 아픈 곳이 확실하다면 개인병원도 좋겠지요. 증상이 복잡해서 잘 모를 때에는 큰 병원 (종합병원 등) 에 가도록 합시다.

개인병원은 각각의 전문분야가 있어 간판이나 광고에 그 내용이 적혀져 있습니다.

예를들면 ○○□□의원, ○○클리닉에서 ○○는 명칭, □□는 전문분야, 진료과가 표시되어 있습니다. 전문분야 (□□) 의 진료과목은 60 종류가 있습니다만 대표적인 것을 소개하겠습니다.

■内科 내과 [나이카]

주로 신체의 장기를 대상으로 합니다. 『배나 머리가 아플 때, 속이 안 좋거나 감기에 걸렸을 때, 열이 나거나 식욕이 없을 때, 혈압이 높을 때, 화분증』의 증상일 경우는 내과에 갑니다. 간판에는 ○○내과, ○○클리닉 등으로 적혀져 있습니다.

■小児科 소아과 [쇼우니카]

아이의 몸 상태가 안 좋을 때 데리고 갑니다. 대개 내과와 같이 하는 경우가 많습니다. 소아과가 아니라 전문 진료과라도 괜찮습니다. 간판에는 ○○소아과, ○○내과소아과 등도 있습니다.

■眼科 안과 [간까]

눈 병을 치료합니다.

■耳鼻咽喉科 이비인후과 [지비진코우카]

귀나 코 목 등의 병을 치료합니다. 화분증으로 가시는 분들도 많습니다.

■皮膚科 피부과 [히후카]

『피부가 가려울 때, 두드러기가 생겼을 때, 빨갱게 되었을 때, 화상을 입었을 때』 등 피부에 관한 치료를 합니다.

■産婦人科 산부인과 [산후진카]

산과, 부인과로 나뉘져 있을 때도 있습니다. 『임신했을 때, 아기를 낳을 때, 부인과 계통의 병』 일 때 갑니다. 출산을 위한 시설도 있습니다.

■齒科 치과 [시카] 口腔外科 구강외과 [코우쿠게카]

충치나 치아의 상태가 좋지 않을 때, 입 안의 상태가 좋지 않을 때 갑니다.

■整形外科 정형외과 [세이케이카]

『어깨나 목, 허리가 아플 때, 골절했을 때』 갑니다. 접골원 (셋코츠인), 정골원 (세이코츠인), 정체원 (세타이인), 침구원 (신큐인), 맛사지원 (맛사지) 등도 있습니다.

■精神科 정신과 [세이신카] 心療内科 심료내과 [신료우나이카]

마음도 병이 걸릴 수가 있습니다. 『스트레스를 강하게 느낀다든가, 밝은 기분이 들지 않는다든가, 사는 것이 힘들게 느껴진다든지, 공황상태가 되어 버린다든지』 이럴 때 진료합니다.



■다언어문진표

mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/etsumei-ml.html

■종합병원에 대해서

무슨과에 가야할 지 모를 때는 「종합병원」의 접수에서 증상을 얘기하고 안내를 받으십시오. 종합병원은 예약이 필요한 경우나 개인병원의 소개장이 필요한 경우가 있습니다. 반드시 가기 전에 전화등으로 확인하십시오. Web 에서 예약이 되는 곳도 있습니다.



이사 수속과 대형쓰레기



■ 이사가 정해지면

1. 야쿠쇼에서의 수속

- ①같은 시구마치무라에서 이사할 경우는 「이사신고」의 수속
- ②다른 시구마치무라에 이사할 때는 「전출신고」 「전입신고」 두가지 수속
- ③이사일로부터 14일이내에 수속해 주십시오

2. 야쿠쇼이외에도 신고가 필요합니다

- ①우체국에서 주소 변경

이사 후에도 1년간은 우편물을 전송해 줍니다.

- ②전기·가스·수도 사용정지·개시수속

- ③운전면허를 가지신 분은 새로운 주소를 담당하는 경찰서나 운전면허센터에서 주소 변경



■ 대형쓰레기의 처분방법을 주의하십시오

이사를 하면 대량의 쓰레기가 나옵니다. 소파나 자전거등의 대형쓰레기는 유료입니다.

★ 「가전리사이클법」에 정해진 가전은 대형쓰레기로 버릴 수가 없습니다. 이하의 4 종류의 가전에 대해서는 「리사이클요금」을 지불하고 처분합니다.

- 텔레비전 •냉장고·냉동고 •세탁기·의료건조기 •에어컨

쓰레기 버리는 방법은 자치체에 따라 다릅니다. 쓰레기 처분은 번거로우며 시간이 걸립니다. 빨리 야쿠쇼의 홈페이지나 각 가정에 배부되어 있는 책을 확인해 주십시오.



Café FICEC

세계의 엄마의 맛을 배우는 요리교실 『스리랑카』



■ 일시/6/29(土)
11:00~13:00

■ 장소/
이온타운후지미노 2층 「cotokoto」

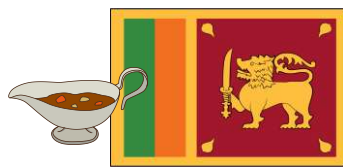
■ 강사/나디샤씨

- 메뉴/
• 파립프(콩카레),
• 산보라 (당근사라다),
• 홍차

■ 참가비/3000 엔

■ 문의/
후지미노국제교류센터 Tel.049-256-4290

■ 신청/ cotokoto Tel.080-7394-2998



일본어를 공부합시다!

영어로도 표기된 「토부토쥬센엔센 일본어교실가이드」가 완성 되었습니다. 지도도 실려 있습니다. 가까운 곳의 일본어교실을 찾아 보십시오. FICEC의HP에도 게재되어 있습니다.



NO PARKING

FICEC 사무소에 주차장은 없습니다. 가까운 곳의 코인주차장을 이용해 주십시오.



Se estiver em má forma física...

Quando está em má forma física é melhor ir ao hospital ! Não faz bem aguntar.
Hospital grande, pequeno, no Japão há maior número de hospitais do mundo !

Sabendo a causa da má forma física, procure um hospital privado. No caso de ter sintomas complexos, procure um hospital de grande porte (hospital geral). Hospital privado mantém sua especialidade indicada no letreiro e no anúncio. ○○ nome. Há mais de 60 tipos de consultas e tratamentos na área de especialidade. (□ □) . Apresentamos as principais especialidades.

■ 内科 (Naika) [Medicina interna]

Trata mormente de órgãos internos do corpo. 『Dor de barriga, dor de cabeça, está mal disposto, está com resfriado, tem febre, sem apetite, hipertensão arterial, alergia ao pólen』. Nesses casos procure medicina interna. No letreiro está escrito ○○ Medicina interna, ○○ Clínica.

■ 小児科 (Shonika) [Pediatria]

Leva criança com mau estado de saúde. Em geral faz o mesmo trabalho de medicina interna. Pode levar também a um consultório especializado, em vez de pediatria. Há letreiro ○○ pediatria, ○○ medicina interna, pediatria.

■ 眼科 Ganka [Oftalmologia] Cura doença dos olhos.

■ 耳鼻咽喉科 (Jibiinkooka) [Otorrinolaringologia]

Trata de doenças do ouvido, nariz, garganta. Há muitas pessoas que procuram pela alergia ao pólen também.

■ 皮膚科 (Hifuka) [Dermatologia]

Trata de problemas da pele como “Sente comichão, teve urticária, a pele ficou vermelho, queimou-se”.

■ 産婦人科 (Sanfujinka) [Ginecologia] As vezes há obstetra e ginecologia separadas. Na gravidez e no parto, na doença ginecológica procura ginecologia. Há instituição só para parto também.

■ 歯科 (Shika) [Odontologia] 口腔外科 (Kookuugueka) [Cir. bucomaxilar] Procura p/tratar de cáries, dor de dentes, problema na boca.

■ 整形外科 (Seikeigueka) [Cirurgia ortopédica]

Procura quando sente dor no ombro, no pescoço, no quadril, na fratura. Há clínica de cooptação, clínica ortopédica, clínica de acupuntura, clínica de massagem.

■ 精神科 (Seishinka) [Psiquiatria] 心療内科 (Shinryonaika) [Psicoterapia medicina interna]

A mente pode adoecer também. Faz consulta quando fica estressado demais, não consegue boa disposição, vida se torna penosa, fica em pânico..



■ Anamnésia poliglota

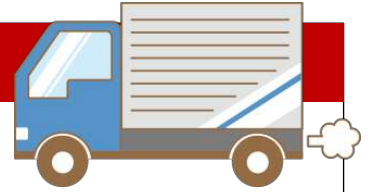
mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/setsumeiml.html

■ Hospital geral

Não sabendo qual a especialidade, diz o sintoma na recepção e pede para guiar. No hospital geral há caso de precisar reserva ou carta de apresentação do hospital privado. Telefone antes de ir para confirmar. Há onde possa reservar p/Web também.



Trâmite de mudança e lixos de grande porte



■ Determinou a mudança

1. Fazer notificação na prefeitura

- ① Notificar a mudança quando se muda na mesma cidade.
- ② Notificar o novo endereço à prefeitura antes de fazer o registro na prefeitura da cidade onde irá mudar.
- ③ Notificar dentro de 14 dias contando com o dia de mudança.

2. Notificações necessárias fora a de prefeitura:

- ① Fazer mudança de endereço no correio. Reexpedirá correspondências durante 1 ano após a mudança,
- ② Notificar suspensão e início do uso de energia elétrica, gás e água.
- ③ Fazer a mudança de endereço na polícia, e no centro de carteira de motorista,

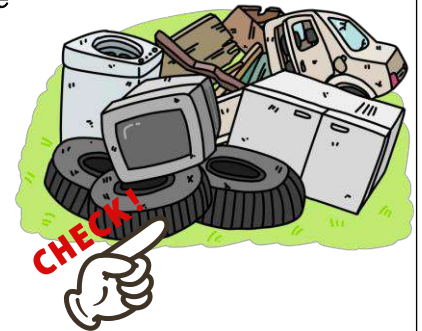


■ Tome cuidado com o modo de liquidar lixos de grande porte

Na mudança aparecem muitos lixos. Lixos de grande porte como sofá, bicicleta são pagos. Não pode jogar eletrodomésticos determinados na lei de reciclagem de eletrodomésticos como lixos de grande porte. Os 4 tipos de eletrodomésticos devem ser despachados pagando uma taxa de reciclagem.

- TV, refrigerador, congelador, máquina de lavar roupas, secador de roupa, ar condicionado.

Modo de jogar o lixo difere por corporação. Dá trabalho e tempo para despachar. Confirme na HP.



Café FICEC

Culinária universal [Culinária de Sri Lanka]



■ Dia: 29/6 (sáb.)
11:00~13:00

■ Local:
Aeon Town Fujimino F2
「cotokoto」

■ Apresentadora: NADEESHA-SAN

- Menu
- Curry de feijão
 - Salada de cenoura
 - chá preto

■ Despesa: 3000 ienes

■ Informação/
Fujimino Kokusai Koryu
Center Tel. 049-256-4290

■ Inform./ cotokoto Tel. 080-7394-2998



Vamos estudar o japonês !

Está pronto “Guia de classe de japonês” da linha Tobu-Tojosen” Inclusive mapa. Verifique a classe de japonês mais próxima. Consta na HP de FICEC também.



Não há estacionamento no escritório de FICEC. Utilize “coin-parking” mais próximo.



Nếu, tình trạng cơ thể không tốt thì...

Khi cơ thể không tốt hãy đi đến bệnh viện! Cố gắng chịu đựng sẽ không tốt.

Bệnh viện lớn, bệnh viện nhỏ. Số lượng bệnh viện ở Nhật đứng nhất thế giới!

Nếu biết rõ chỗ nào không khỏe thì bệnh viện tư nhân sẽ tốt. Nhưng nếu tình trạng bệnh phức tạp và không hiểu rõ thì hãy đi đến bệnh viện lớn (bệnh viện đa khoa).

Bệnh viện tư nhân có lĩnh vực chuyên môn riêng, có ghi nó trên biển hiệu, quảng cáo.

Ví dụ, bệnh viện..., phòng khám... được hiển thị lĩnh vực chuyên môn, chuyên khoa, khoa khám... Chuyên khoa chẩn đoán điều trị (□□) lĩnh vực chuyên khoa có hơn 60 hạng mục, chúng tôi sẽ giới thiệu những khoa tiêu biểu.

■ 内科 [naika] Khoa nội

Chủ yếu cơ quan bên trong của cơ thể và cơ quan gan làm tượng trưng. Khi “đau bụng, đau đầu, cảm thấy khó chịu, bị cảm cúm, phát sốt, chán ăn, cao huyết áp, dị ứng phấn hoa” thì hãy đến khoa nội. Biển hiệu sẽ ghi là khoa nội..., phòng khám...

■ 小児科 [Shonika] Khoa nhi

Khi cơ thể trẻ không khỏe hãy dẫn trẻ tới đây. Thông thường sẽ kết hợp cùng khoa nội. Không phải khoa nhi mà khoa khám bệnh chuyên khoa cũng được. Biển hiệu có ghi như là khoa nhi..., khoa nhi nội khoa....

■ 眼科 [Ganka] Khoa mắt Điều trị bệnh về mắt.

■ 耳鼻咽喉科 [Jibiinkouka] Khoa tai mũi họng

Điều trị các bệnh về tai, mũi, họng. Người đến điều trị bệnh dị ứng phấn hoa cũng rất nhiều.

■ 皮膚科 [Hifuka] Khoa da liễu

Điều trị các bệnh về da như “ngứa da, da nổi mẩn, da bị đỏ, hay bị bong...”.

■ 産婦人科 [Sanfujinka] Khoa phụ sản

Cũng có khi chia ra thành khoa sản và khoa khám phụ khoa. Sẽ đi “khoa phụ sản khi mang thai, sinh con”. Cũng có cơ sở có trang thiết bị cho việc đỡ đẻ.

■ 歯科 [Shika] Khoa răng hàm mặt 口腔外科 [Koukuugeka] Ngoại khoa khoang miệng

Sẽ đi khi bị sâu răng, hay răng không khỏe, hay tình trạng khoang miệng không tốt.

■ 整形外科 [Seikeigeka] Khoa chấn thương chỉnh hình

Sẽ đi khi “vai, cổ hay lưng bị đau, hay khi gãy xương”. Có 接骨院 (sekkotsuin) viện nôi xương、整骨院 (seikotsuin) viện chỉnh hình xương、整体院 (Seitaiin) viện chỉnh hình xương、鍼灸院 (shinkyuin) viện châm cứu、マッサージ院 (Massagein) viện massage.

■ 精神科 [Seishinka] Khoa thần kinh 心療内科 [Shinryonaika] Khoa tâm lý

Tâm lý cũng sẽ bị bệnh. Hãy đi khám khi “cảm thấy stress nặng nề, tâm trạng u uất, cảm thấy bất cần, hay trở nên phản kích, bùng nổ”.



■ Phiếu khám bệnh đa ngôn ngữ
mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/setsumeiml.html

■ Về bệnh viện đa khoa

Khi không biết nên đi khám ở khoa nào thì hãy nói rõ tình trạng bệnh tại quầy lễ tân của bệnh viện đa khoa để được hướng dẫn. Có bệnh viện đa khoa cần phải đặt hẹn khám trước, hoặc cần giấy giới thiệu của bệnh viện tư.



Thủ tục chuyển nhà và xử lý rác thải loại lớn

■ Nếu quyết định chuyển nhà

1. Làm thủ tục ở Ủy ban

- ① Nếu chuyển nhà trong khu vực ủy ban thành phố mình đang sinh sống thì làm thủ tục chuyển chỗ ở “tenkyotodoke”
- ② Nếu chuyển nhà khác khu vực ủy ban thành phố mình đang sinh sống thì làm 2 thủ tục chuyển đi “tenshutsutodoke” và chuyển vào “tennyutodoke”.
- ③ Hãy làm thủ tục trong vòng 14 ngày kể từ ngày dọn nhà.



2. Ngoài ra còn cần phải làm một số thủ tục khác

- ① Thay đổi địa chỉ ở bưu điện
Trong vòng 1 năm kể từ ngày chuyển nhà bưu phẩm sẽ được chuyển đến.
- ② Làm thủ tục cắt, mở điện, nước, ga nơi ở cũ và mới.
- ③ Người có bằng lái xe làm thủ tục thay đổi địa chỉ tại trung tâm cấp bằng lái và sở cảnh sát địa phương tại nơi ở mới.



■ Chú ý cách xử lý rác thải loại lớn!

Khi chuyển nhà thì sẽ phát sinh nhiều rác. Loại rác lớn như sofa hay xe đạp sẽ mất phí.

★ Đồ điện được quy định “cách tái chế đồ điện gia dụng” sẽ không được vứt như rác thải loại lớn. 4 loại đồ điện dưới đây phải trả phí tái chế để xử lý.

• Tivi • Tủ lạnh-tủ đông • máy giặt-máy sấy • Điều hòa máy lạnh

Cách bỏ rác sẽ khác nhau tùy mỗi khu vực. Việc xử lý rác mất nhiều thời gian và công sức. Hãy xem kỹ cuốn sách chỉ dẫn bỏ rác được phát cho mỗi hộ gia đình và trang chủ của Ủy ban thành phố.



Café FICEC

Lớp dạy nấu ăn hương vị mẹ nấu của thế giới 『Sri lanka』



■ Ngày giờ/ Ngày 29 tháng 6
(thứ 7) 11:00~13:00

■ Địa điểm/ 『cotokoto』
Aeontown Fujimino lầu 2

■ Giáo viên/ NADEESHA

■ Menu/

- Parippu (món cà ri đậu),
- Sambal (Salad cà rốt),
- Trà

■ Phí tham gia/ 3000yen

■ Liên hệ/

Trung tâm giao lưu quốc tế Ffujimino
Tel.049-256-4290

■ Đăng ký/ cotokoto Tel.080-7394-2998



Cùng học tiếng Nhật nhé !

Đã hoàn thành “hướng dẫn lớp học tiếng Nhật men theo tuyến tàu Tobutojousen” có ghi cả tiếng Anh Có đính kèm cả bản đồ. Hãy tìm kiếm lớp học tiếng Nhật gần nhà nhé.

Trang chủ của FICEC cũng có đăng.



NO PARKING

Văn phòng FICEC không có bãi
đậu xe.

hãy sử dụng bãi đậu xe tính phí
ở gần đó.



Kung masama ang pakiramdam mo

**Kung masama ang pakiramdam mo, huwag mong tiisin, pumunta ka sa ospital!
Ang Japan ang may pinakamalaking bilang ng mga ospital sa mundo. May malalaking ospital at maliliit na klinika.**

Kung sa palagay mo ay alam mo ang iyong sakit dahil sa sintomas, pumunta sa isang klinika. Kung hindi ka sigurado, pumunta sa isang pangkalahatang ospital. Ang mga klinika ay may sariling mga specialty na nakalagay sa kanilang mga signboard at ads. Hal: **xxx Clinic, kung saan ** ang pangalan at xxx ang specialty o dept. Mayroong higit sa 60 ang mga medikal specialty. Ang ilan sa mga pinakakinatawan ay nakalista sa ibaba.

■ 内科 (Naika) Internal medicine

Pangunahing tumatalakay ito sa internal organs ng katawan. Kapag sumakit ang tiyan, sakit ng ulo, nasusuka, sipon, lagnat, kawalan ng gana, altapresyon, hay fever, atbp., pupunta ka sa internal medicine. Ang nakalagay sa signboard ay ** Internal Medicine", ** Clinic, at iba pa

■ 小児科 (Shounika) Pediatrics

Dalhin mo dito ang iyong mga anak kapag sila ay may sakit. Kadalasan, ito ay kasama ng Internal medicine. Maari ding pumunta sa internal medicine sa halip na pediatrics. Ang nakalagay sa signboard ay ** Pediatrics (Shounika), ** Internal Medicine/ Pediatrics (Naika/Shounika), atbp.

■ 眼科 (Ganka) Ophthalmology

Pagamutan para sa sakit ng mata.

■ 耳鼻咽喉科 (Jibi-inkouka) Otorhinolaryngology / ENT (Ear, nose and throat specialist)

Pagamutan para sa sakit ng tainga, ilong, at lalamunan, gayundin para sa hay fever/pollen allergy

■ 皮膚科 (Hifuka) Dermatology

Pagamutan para sa sakit sa balat kagaya ng pangangati, pamumula, pamamaga, pagkasunog, at iba pa

■ 産婦人科 (San-fujinka) Obstetrics and Gynecology

Minsan ito ay nahahati sa obstetrics at gynecology. Kapag buntis, manganganak, o tungkol sa kalusugan ng kababaihan ay dito ka magpapatungin. Mayroon ding mga pasilidad para sa panganganak.,.

■ 歯科 (Shika) Dentistry, 口腔外科 (Koukuu-geka) Oral Surgery

Pagamutan para sa sakit sa ngipin, pagpa-check up ng ngipin, kondisyon ng bibig, galagid, pangangalaga ng ngipin at iba pa

■ 整形外科 (Seikei-geka) Orthopedic Surgery

Pagamutan para sa pananakit ng balikat, leeg, o likod, o kapag may bali ang buto. Mayroon ding 接骨院 (Sekkotsuin) orthopedic clinics, 整骨院 (Seikotsuin) osteopathic clinics, 整体院 (Seitaiin) acupuncture at 鍼灸院 (Shinkyuin) moxibustion clinics, マッサージ院 (massaging clinics), at iba pa.

■ 精神科 (Seishin-ka) Psychiatry, 心療内科 (Shinrou naika) Psychosomatic medicine

Pagamutan para sa sakit sa isip o mental na sakit. Kung masyado kang na-i-stress o dahil sa malaking problema ay lubha kang nalulungkot at nahihirapan, o nakakaramdam ng sobrang pangamba o takot at iba pa.



■ Pagtatanong sa kalusugan sa mga banyagang wika
mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/kokusai/setsumeiml.html

■ **General hospital (pangkalahatang ospital)**

Kung hindi mo alam kung aling departamento ang pupuntahan, sabihin sa receptionist ang tungkol sa iyong mga sintomas at tanungin kung aling departamento ang pupuntahan. Maaaring mangailangan ng appointment o isang referral letter mula sa isang klinika. Tumawag para kumpirmahin bago pumunta sa ospital. Sa ibang ospital ay maaring magpa- appointment sa kanilang web page.



Pamaraan sa paglipat ng tirahan at pagtatapon ng malalaking basura



■ Kapag sigurado na kung saan kayo lilipat

1. Pamaraan at proseso sa city hall

- ① Kung ang lilipatang tirahan ay sa loob lamang ng syudad isumite ang porma ng "Notipikasyon ng pagbabago ng address" .
- ② Kung ang lilipatang lugar ay sa ibang syudad, kailangang isagawa ang 2 pamaraan "notipikasyon ng pag-alis " at "notipikasyon ng paglipat".
- ③ Kailangang isagawa ang proseso sa loob ng 14 araw mula ng paglilipat.



2. Maliban sa city hall ay kailangan ding i-report ang pagbabago ng address .

- ① I-report ang pagbabago ng address sa post office
Mga sulat at iba pa ay ipapadala ng post office sa iyong bagong address sa loob ng isang taon mula ng paglipat.
- ② Proceso sa pagpatigil ng kuryente, gas, at tubig ay kailangang isagawa, gayundin ang pag-apply upang makagamit ng kuryente, gas at tubig
- ③ Kung may driver license kailangan i-report ang pagbabago ng address sa police station o sa driver license center kung saan sakop ang iyong address



■ Pagtatapon ng malalaking basura

Sa paglilipat ng tirahan malamang ay magtatapon ka ng maraming basura. May kaukulang bayad ang pagtatapon ng malalaking basura kagaya ng sofa, bisekleta, at iba pang malalaking basura.
 ★ Ang mga pambahay na appliances na nakasaad sa Home Appliance Recycling Law ay hindi maaring itapon bilang malalaking basura. Ang pagtapon ng sumusunod na 4 na appliances ay may bayad bilang recycling fee: **TV, refrigerator at freezer, washing machine at dryer, air conditioner.**
 Ang pamaraan ng pagtapon ng basura ay iba iba depende sa syudad. Ang pagtapon ng basura lalo na ng malalaking basura ay kailangang bigyan ng panahon. Mangyaring suriin ang website ng tanggapan ng syudad o ang booklet ng pagtatapon ng basura na ipinamamahagi sa mga sambahayan sa lalong madaling panahon.

Café FICEC

Pagluluto ng pagkaing Sri Lankan

■ Kailan: Hunyo 29
Sabado, Oras: 11:00~13:00

■ AEON TOWN FUJIMINO 2F
cotokoto

■ Guro: Ms. Nadeesha

■ Menu
-Parripu (bean curry),
-Sambol (carrot salad),
-Black tea

■ Bayad sa pagsali:
3000 yen

■ Tumawag sa : FICEC Tel.049-256-4290

■ Magpalista sa: **cotokoto** Tel.080-7394-2998

Mag-aral tayo ng Nihongo!

Listahan ng mga lugar na may klase ng Nihongo sa Tobu Tojo Line. Mayroon ding English version at mapa ng nasabing mga lugar. Tingnan kung saan may malapit sa inyong tirahan. Makikita din sa FICEC website

Walang parking space ng sasakyan ang FICEC. Mangyari lamang na gamitin ang malapit na coin-operated parking lots.



もし、体の調子が悪かったら・・・

体の調子が悪いときは病院へ行きましょう！我慢しすぎはよくありません。

大きい病院、小さい病院。日本の病院数は世界一です！

悪いところがはっきりしていたら個人病院でいいでしょう。症状が複雑でわからないときは大きい病院（総合病院など）に行きましょう。

個人病院はそれぞれ専門分野があり、看板や広告にそれが書いてあります。

たとえば、〇〇〇〇医院、〇〇クリニックなどは、〇〇は名称、〇〇は専門分野、診療科が表示されています。専門分野（〇〇）の診療科目は60以上もありますが、代表的なものを紹介します。

■内科 [ないか]

主に身体の臓器を対象とします。『お腹が痛い、頭が痛い、気持ちが悪い、風邪をひいた、発熱した、食欲がない、血圧が高い、花粉症』などの時は内科に行きます。看板には〇〇内科、〇〇クリニックなどと書いてあります。

■小児科 [しょうにか]

子どもの具合が悪いときに連れて行きます。たいてい内科と一緒にことが多いです。小児科ではなく、専門の診療科でも大丈夫です。看板には〇〇小児科、〇〇内科小児科などとあります。

■眼科 [がんか] 目の病気を治します。

■耳鼻咽喉科 [じびいんこうか] 耳や鼻、喉などの病気を治療します。花粉症で行く人も多いです。

■皮膚科 [ひふか]

『皮膚がかゆい、かぶれた、赤くなった、やけどをした』など皮膚に関する治療をします。

■産婦人科 [さんふじんか]

産科、婦人科と分かれているときもあります。『妊娠したとき、赤ちゃんを産むとき、婦人科系の病気』に行きます。出産のための施設もあります。

■歯科 [しか] 口腔外科 [こうくうげか] 虫歯や歯の具合が悪いとき、口の中の具合が悪いときに行きます。

■整形外科 [せいけいげか]

『肩や首、腰が痛いとき、骨折したとき』などに行きます。接骨院（せっこついん）、整骨院（せいこついん）、整体院（せいたいいん）、鍼灸院（しんきゅういん）、マッサージ院（マッサージいん）などもあります。

■精神科 [せいしんか] 心療内科 [しんりょうないか]

心も病気になることがあります。『ストレスを強く感じたり、明るい気持ちになれなかったり、生きるのが辛くなったり、パニックになってしまったり』そんなときに受診します。

■多言語問診票

mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kokusai/etsumei-ml.html



■総合病院について

どこの科に行ってもいいかわからないときは「総合病院」の受付で症状を伝えて案内してもらいましょう。総合病院は予約が必要な場合や個人病院の紹介状が必要な場合もあります。必ず行く前に電話等で確認しましょう。Webで予約ができるところもあります。



引越しの手続きと粗大ごみ



■ 引越しが決まったら

1. 役所への手続き

- ① 同じ市区町村内で引っ越す場合は、「転居届」の手続き
- ② 違う市区町村に引っ越す場合は、「転出届」と「転入届」の2つの手続き
- ③ 引越しのときから14日以内に手続きをしてください

2. 役所以外にも届け出が必要です

① 郵便局で住所変更

引越し後も1年間は郵便物を転送してくれます

② 電気・ガス・水道の使用停止・開始手続き

③ 運転免許証をお持ちの方は新しい住所を担当する警察署や運転免許センターで住所変更



■ 粗大ごみの処分方法に気をつけよう

引越しには大量のごみが出ます。ソファや自転車などの粗大ごみは有料です。

★「家電リサイクル法」に定められた家電は、粗大ごみとして捨てることはできません。以下の4種類の家電については、「リサイクル料金」を支払って処分します。

- ・ テレビ ・ 冷蔵庫・冷凍庫 ・ 洗濯機・衣類乾燥機 ・ エアコン

ごみの出し方は自治体によって違います。ごみの処分には手間や時間がかかります。早めに役所のホームページや各家庭に配付されている冊子を確認してください。



Café FICEC

世界の母の味を学ぶ 料理教室『スリランカ』



■ 日時/6月29日(土)
11:00~13:00



■ 場所/イオンタウンふじみ野 2階
「cotokoto」

■ 講師/ナディーシャさん



- メニュー/
・ パリップ(豆のカレー)
・ サンボーラ
(にんじんサラダ)
・ 紅茶

■ 参加費/3000円

■ 問合せ/
ふじみの国際交流センター Tel.049-256-4290

■ 申込み/ cotokoto Tel.080-7394-2998

日本語を勉強しよう!

英語を併記した「東武東上線沿線日本語教室ガイド」が完成しました。

地図も付いています。お近くの日本語教室を探してください。

FICECのHPにも掲載しています。



FICEC 事務所に駐車場はありません。
近くのコインパーキングを利用してください。

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 きんようび
Monday - Friday 10:00 - 16:00

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 6 10:00 - 16:00

Lớp học tiếng Nhật

Thứ 2 và thứ 5 10:00 - 11:30

Foreign resident advisory center

Lunes - Biyernes 10:00 - 16:00

Japanese Language Class

Lunes at Huwebes 10:00 - 11:30

外国人生活咨询

星期一—星期五 10:00 - 16:00

日本語教室

星期一和星期四 10:00 - 11:30

Consulta p/estrangeiros sobre cotidiano

Segunda - Sexta 10:00 - 16:00

Aula de Japonês

Segunda e quinta 10:00 - 11:30

외국인 생활상담

월요일 - 금요일 10:00 - 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

