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 magpapatingin. 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

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

■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 massage 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.

■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

①Kung ang lilipatang tirahan ay sa loob lamang ng syudad isumite ang porma ng "Notipikasyon ng pagbabago ng address" .
②Kung ang lilipatang lugar ay sa ibang syudad, kailangang isagawa ang 2 pamaraan "notipikasyon ng pag-alis " at "notipikasyon ng paglipat".
③Kailangang 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.
②Proseso sa pagpatigil ng kuryente, gas, at tubig ay kailangang isagawa, gayundin ang pag-apply upang makagamit ng kuryente, gas at tubig
③Kung may driver license kailangan i-report ang pagbabago ng address sa police station o sa driver license center kung saan sakop ang iyong address

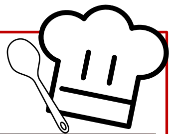
■Pagtatapon ng malalaking basura

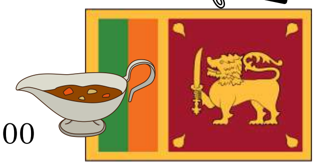
Sa paglilipat ng tirahan malamang ay magtatapon ka ng maraming basura. May kaukulang bayad ang pagtapon ng malalaking basura kagaya ng sofa, bisekleta, at iba pang malalaking basura.

★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.