



日本語

English

やさしい日本語

中文

Filipino

Tiếng Việt

नेपाली भाषा

FICEC フードバンク *Guide*

Guide to “FICEC Food Bank”

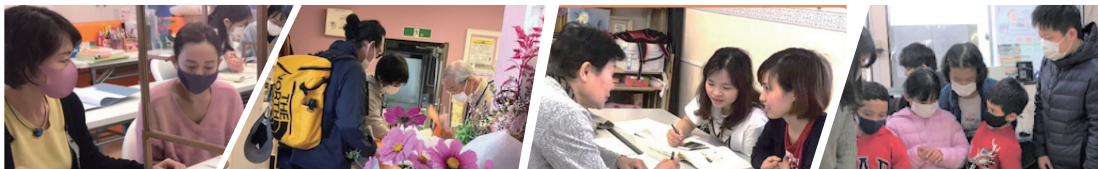
「FICEC フードバンク」ガイド

“FICEC 食物銀行” 指南

Pamamalakad ng FICEC Food Bank

Giới thiệu “ Ngân hàng thức ăn FIFEC”

FICEC फुड बैंक गाइड



はじめに

「まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品」や寄付された食品を「食品を必要とする人」に提供するフードバンク事業は地域に必要な事業です。しかし、フードバンクについて、日本人の中でも認知度は低く、外国ルーツの人々にとってはさらに低いと思われます。

外国ルーツの人のために開設した「FICEC フードバンク」について、フードバンクとは何か、どのようなルールがあるのか、利用するにはどうしたらよいかを知ってもらうことを目的に、多言語（6か国語）による「FICEC フードバンク Guide」を作成しました。

日本語	2
① フードバンクってなに？	
② FICEC がフードバンクを行う理由	
③ FICEC フードバンクは『外国人のためのフードバンクです』	
④ フードバンクを利用するときのルール	
⑤ フードバンクは地域の助け合い	
英語 English	7
やさしい日本語	11
中国語 中文	15
フィリピン語 Filipino	19
ベトナム語 Tiếng Việt	23
ネパール語 नेपाली भाषा	27

1 フードバンクってなに？

フードバンクとは、「食料の銀行」を意味する社会福祉活動で、食品メーカー、小売業者、流通業者、個人などから食品の寄付を受け、食品を必要としている方へ提供する活動のことです。

フードバンクの活動は、『食品ロス削減』、『福祉を目的にした社会福祉施設への提供』、『生活困窮者の相談窓口への提供』、『子ども食堂や子育て応援フードパントリーへの提供』、『災害時の緊急対応』 など幅広い分野があります。

『食品ロス』

品質には問題ないのに、廃棄されてしまう食品があります。

- ・賞味期限が近い食品
- ・店頭の商品入替で廃棄される食品
- ・過剰に生産されて余ってしまった食品
- ・賞味期限が迫って廃棄される防災用の食品
- ・期間限定食品やイベントで売れ残った食品



まだ、
食べられるのに...

食品が FICEC に届くまで

食品製造会社・
企業・行政・
個人

食品の
寄付



無償で
提供

福祉施設
子ども食堂
外国人支援

フードバンク埼玉
受取・保管・提供



2 FICEC がフードバンクを行う理由

日本で生活する外国人が増えています。1990年代は120万人だった外国人は、2019年には290万人を超えました。

生活保護を受ける外国人の数も45,000世帯（2018年度）となっています。埼玉県をみても2020年4月時点で1,675世帯、2,979人と外国人の生活困窮は深刻化しています。

2020年、FICECが受けた生活相談は579件ありましたが、そのうちの50件は新型コロナの影響で仕事を失ったり、さまざま理由で生活困窮に陥る外国人からの相談でした。

2020年10月から始まった「FICEC フードバンク」の食糧支援は1年間で30カ国、578人となり、フードバンクニーズが高いことが分かります。

3 FICEC フードバンクは『外国人のためのフードバンクです』

食品を必要としている人は誰でも無料で利用できます



- ・食品が必要な方は直接、FICEC に来てください。
- ・生活相談、日本語教室、国際子どもクラブ、翻訳依頼など、FICEC に来たときにフードバンクに寄って必要な食品をお持ちください。

『生活が苦しい・・・』

でも、FICEC に食品を受け取りに行けないという方には数日分の食品を箱詰めして宅配します。食品の宅配を希望する方は FICEC にご相談ください。
TEL.049-256-4290



みんなで食べる

フードバンクには一度に大量の食品が寄付されることがあります。そのような時には、「食品ロスをなくす」ために、みんなで食べて食品を捨てないようにしましょう。

4 フードバンクを利用するときのルール

食品の利用には「優先順位」があります。

優先されるのは、生活に困窮している方です。仕事が見つからない、仕事を失った、収入が減った等の理由で食べ物を買うことができない人たちです。

FICEC の生活相談で生活状況を伺いながら、食品を提供します。

次は、ひとり親家庭などです。困窮はしていないけれど、食品のサポートがあると助かる人を応援します。



フードバンクがお渡しする食品は、店頭から外れた食品ですが、品質は保証された安全な食品です。利用するみなさんに安心して食べていただくために、以下の点を「約束」してください。

- ・フードバンク食品を販売したり金品に換えることはできません。
- ・賞味期限が近い食品がありますが必ず賞味期限内に食べて下さい。
- ・食品の保管は直射日光を避けるなど、適切に管理して下さい。
- ・ハラル食品が必要な場合は事前にご相談ください。
- ・万が一、食品にカビが生えている等の不具合を見つけた時は、FICEC に連絡して下さい。

(※) フードバンク食品は、無償で寄付を受け、無償で提供する食品ですので、賞味期限が近かったりご希望の食品がない場合があります。



食品を寄付するときのルール

FICEC フードバンクは「NPO 法人フードバンク埼玉」の支援により食品を提供していますが、副食、デザート的なものは慢性的に不足しています。また、フードバンク埼玉は生鮮食品は扱っていないので、野菜や果物もありません。

FICEC フードバンクに食品を寄付していただける人を求めています。

食品を寄付するときには次のことに注意して下さい。



- ・常温保存できる食品であること
- ・賞味期限が明記され、賞味期限が2ヶ月以上残っていること
- ・賞味期限がきれている食品はお預かりすることはできません。
- ・包装が破れていたり、中味が潰れていないこと
- ・食品だけでなく、食を豊かにするお菓子類も必要です。
- ・酒類はお受けできません。



学用品や生活用品の寄付



FICEC フードバンクではランドセルや電子辞書などの学用品、生活用品（新品のもの）、野菜などの寄付も受け付けています。



5 フードバンクは地域の助け合い

『フードドライブ』地域で集めた食品を地域で活用

フードドライブとは、家庭で食べきれない食べ物を持ち寄り、フードバンクを通じて地域の福祉団体や子ども食堂などに寄付する活動です。

フードドライブには常設型のフードドライブ拠点を利用する方法と、期間限定で実施されるイベント型のフードドライブを利用する方法があります。



家庭で余ってしまった食品の寄付をスーパーやコープなどで受け付けています。

FICEC の近隣にある常設型フードドライブ

- イトーヨーカドー埼玉大井店
- コーププラザ富士見
- コープみらいみずほ台店



NPO 法人フードバンク埼玉

NPO 法人フードバンク埼玉は、一般社団法人埼玉県労働者福祉協議会（埼玉労福協）や日本労働組合総連合会埼玉県連合会（連合埼玉）が参加する「社会貢献団体」です。

2015年4月に生活困窮者自立支援法が施行され、全国の自治体で生活困窮者自立支援事業が始まったことから、埼玉県内の相談窓口への支援を行っています。



2017年9月にさいたま市から「特定非営利活動法人フードバンク埼玉」の認証を受けました。

<https://www.foodbanksaitama.jp/>



1 What is Food Bank?

Food Bank is an activity to offer donated foods for free to the people who need foods.

The activity has 2 purposes.

“Reduce Food Loss” and “Welfare” .

Food. You can still eat it.....

Food Loss

Plenty of foods are thrown away though their qualities have no problem.

The foods have been thrown away because,,,,,,

- Close to expiring date.
- Stores waste foods to replace old food products with new from time to time.
- Left over because of overproduction.
- Disaster emergency foods being closed to expiring date.
- Left over in limited time products and event sale.



How do the foods reach to FICEC?

Food Donation

Food manufacturing company and corporation, Government agency, An individual,



Receiving, Storage and Supply.



Food Bank Saitama



All offered for free.

Welfare Facility.
Children’s Cafeteria.
Foreign Residents Support



2 Why does FICEC operate Food Bank?

Number of Foreign people who reside in Japan is increasing. There were 1.2 million foreign people resided in Japan in 1990s and the number grew since then, and it came to more than 2.9 million in 2019. Among them, there are people who cannot get a job as they don't understand Japanese and there are other people who fell into difficulties in living with various reason.

FICEC handled 579 consultations in 2020 and 50 out of them were with regard to life difficulties.

Started "FICEC Food Bank" in Oct.2020, we carried out food support to 578 people with 30 countries in a year up to now. This fact exactly reveals higher demand of Food Bank.

3 FICEC Food Bank is the "Food Bank for foreign people residing in Japan" .

Anyone who need foods can use our food bank.

FREE!

- Visit FICEC directly whenever you need foods.
- Get foods you need upon visit FICEC for the issues like "Daily-life Consultation" , "Japanese Class" , "International Children's Class" and "Translation Request" .



Getting in trouble with your lives,,,,, but cannot come to FICEC for foods.
We arrange small package service for you to deliver foods for several days worth.
Please call FICEC with tel. No.
049-256-4290.

4 Some rules to use Foods Bank.

Priority has been set on the person to get foods.

First priority is for the people who have trouble with their lives. i.e. who cannot purchase foods because of “losing job” , “laid off” and “income decrease” . FICEC will do hearing from you and set up priority in offering foods.

Next is Single-Parent Families, not being in serious poor but food support must be helpful. FICEC will help those people.

Though the foods, which Food Bank have handled, are not generally sold type of foods, their qualities are secured. – Please acknowledge “Promises” hereunder for safety consumption.



- To sell Food Bank foods or exchange for other goods are prohibited.
- Please pay attention on expiry date when you eat foods as there are some foods which are almost expired.
- Upon Storage of foods, please handle them properly like avoiding direct sunlight.
- If you need Halal foods, please tell us in advance.
- There must be cases that you cannot find foods you want.
- When you find defective quality with foods such as mold, please contact FICEC.



5 Food Bank is mutual support in the area.

“Food Drive” : Collect foods in the area and use them in the area.

Some super markets and “coop” stores accept food donation.

Food Drive, located neighboring to FICEC.

- Itoyokado Saitama Oi Store
- coop Plaza Fujimi
- coop-Mirai Mizuhodai Store



Rules to donate foods.

- Foods, can be stored under room temperature.
- Expiry date has to be clearly shown on the products, and the products have more than 2 months length of time until expired.
- Expired products cannot be accepted.
- Outer wrapping should not be torn and contents not crushed.
- Snacks and confectioneries are welcomed to enrich variety of foods.
- We don' t accept liquors.



Donation of school supplies and daily commodities.



FICEC Food Bank thankfully accept school supplies like school bags (Randoseru) and electronic dictionary, daily commodities (Brand new) and vegetables.



がいこくじん

むりよう

無料

(¥0)

1 外国人のためのフードバンク



りよう
・だれでも 利用できます

と き
・FICEC に 取りに 来てください

せいかつそうだん にほんごきょうしつ こくさいこ ほんやくいらい
・生活相談、日本語教室、国際子どもクラブ、翻訳依頼
き き
などで FICEC に来たときに フードバンクに 来てください

こめ みず しょくひん しょくひん
お米、水、レトルト食品、インスタント食品、

めん かんづめ おかし
カップ麺、スパゲティ、缶詰、スープ、お菓子、

ジュース、コーヒーなど、ほかにも たくさん

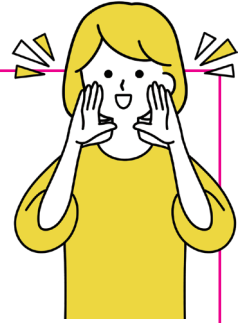
あります。



2 フードバンクの ルール

フードバンクで渡す食べものは ^{わた た}安全な食べものですが、
つぎのことを ^{やくそく}約束してください。

- ・ フードバンクの ^た食べものを ^{ほか}他の人に
売らないでください
- ・ 賞味期限が ^{しょうみきげん}切れる前に ^{き まえ た}食べてください
- ・ もし、^た食べものが ^{わる}悪くなっていたら、FICEC に
^{れんらく}連絡してください



^{たべ}「食べものが ^{ひつよう}必要です」

でも、FICEC に ^く来ることができない方 ^{かた}

FICEC に ^く来ることができない方は、^{そうだん}相談してください

^た食べものを ^{はこ}箱に入れて ^い ^{おく}送ります

^{かね}お金はかかりません

TEL.049-256-4290



3 フードバンクとは？

もくてき
2つの目的

た す たす あ
『食べものを捨てないこと』と『助け合い』



まだ食べられるのに・・・

た す た
「まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物」を
かいしゃ ぎょうせい こじん ひつよう ひと わた
会社・行政・個人から もらって、必要な人に 渡します。

しょくひん きふ
食品の寄付

むしやう ていきやう
無償で提供

かいしゃ ぎょうせい
会社・行政・
こじん
個人



さいたま
フードバンク埼玉

ふくしせつ
福祉施設
こ しょくどう
子ども食堂
がいこくじんしえん
外国人支援



うけとり ほかん ていきやう
受取・保管・提供



4 フードドライブは ^{たす あ} 助け合い

^{いえ} あなたの家から フードドライブへ

^{いえ あま た あつ ひつよう ひと}
家で 余っている 食べものを 集めて、必要な人に
^{わた}
渡します。

フードドライブのお店に ^{みせ も き} お持ちください。

- ^{こめ} お米、^{しょくひん かんづめ} レトルト食品、^{じょうおん ほぞん} 缶詰など 常温で 保存できるもの
- ^{しょうみきげん} 賞味期限が ^{げつ いじょう} 2か月以上のももの
- × ^{ほうそう やぶ} 包装が破れているものは だめです
- × ^{さけ} お酒は だめです



^{ちか} FICEC の近くにあるフードドライブ

- ^{さいたま おおいてん} イトーヨーカドー埼玉大井店
- ^{ふじみ} コーププラザ富士見
- ^{だいてん} コープみらいみずほ台店

^{きふ ねが} 寄付のお願い

^{でんしじしょ がくようひん せいかつ}
ランドセル、電子辞書などの学用品、生活
^{ようひん しんぴん やさい}
用品（新品）、野菜などがありましたら、
^も
FICEC に持ってきてください



1 什么是食物银行？



食物银行是“向有需要的人免费提供捐赠食物”的慈善活动，具有减少食物浪费和提供福利的双重目的。

还可以吃...

『食物浪费』

有些食物即使质量没有问题，也依然会被丢弃。

- 快过期的食品
- 商店的新旧商品更换期间被丢弃的旧商品
- 生产过剩的食品
- 快过期而被丢弃的防灾食品
- 限时优惠和促销活动中未售出的食品



如何把食品送到 FICEC

食品生产企业、公司、政府、个人
食品捐赠



福利设施
儿童食堂
外国人支援

埼玉食物银行
接收、保管与提供



2 FICEC 开办食物银行的理由

居住在日本的外国人日益增加。从 1990 年代的 120 万人增加到 2019 年的 290 多万人，其中越来越多的人因为不懂日语或其他各种原因而难以找到工作，生活也很贫困。

2020 年 FICEC 共接受生活相谈 579 件，其中 50 件与贫困有关。

始于 2020 年 10 月的 FICEC 食物银行已在一年内为来自 30 个国家的 578 人提供了食物援助，这充分说明外国人对食物银行的需求很高。

3 FICEC 食物银行是 " 外国人的食物银行 "

免费!

任何需要食物的人都可以利用

- 如果你需要食物，请直接来 FICEC。
- 当你因生活相谈、日语教室、国际儿童俱乐部、翻译等来到 FICEC 时，请顺便看看我们的食物银行。



生活太苦了...

如果您不能到 FICEC 领取食物，我们也可以打包寄给您几天的食物。

如果您希望将食物邮寄到您的家中，请与 FICEC 联系。电话：049-256-4290

4 食物银行的使用规则

食物银行的使用是有“优先顺序”的。

首先优先考虑那些生活贫困的朋友们，比如因为找不到工作、失去工作或收入减少而买不起食物。FICEC 为您提供生活相谈服务，了解生活情况并提供食物。

然后是单亲家庭。我们也支援虽然生活还不是那么贫困但是食物支援能够对生活有所帮助的人们。



食物银行提供的食物是下架食物，但质量有保证，是安全的。

为了确保每个利用该服务的人都能放心食用，我们需要您“承诺”做到以下几点。

- 食物银行的食物不能出售或换取金钱。
- 有一些食品已接近保质期，但请确保在保质期前食用。
- 请将食品放在阳光直射不到的地方保管。
- 如果您需要清真食品，请提前联系我们。
- 我们可能不能提供给您想要的食物。
- 万一您发现食物有问题，如发霉，请联系 FICEC。



5 食物银行是地区的互助活动

食物募捐活动：

从地区收集食物，并把收集来的食物分给需要的当地居民

超市和コープ都接受家中剩余食物的捐赠。

在 FICEC 附近接受食物捐赠的地方

- イトーヨーカドー埼玉大井店
- コーププラザ富士見
- コープみらいみずほ台店



食物捐赠的规则

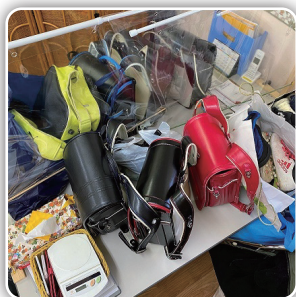
- 食品必须可以常温保存。
- 有效期必须清楚地标明并至少还有两个月。
- 一概不接受过期的食物。
- 包装没有被撕坏，食物没有被压坏。
- 除了食物之外，零食也可以。
- 一概不接受酒类。



捐赠学习用品和日常家庭生活用品



FICEC 食物银行还接受捐赠的学习用品，如书包和电子词典、日常生活用品（仅限于新的）和蔬菜等。



1 Ano ang Food Bank?

Ang Food Bank ay isang pangkawang-gawa ng pagbibigay ng mga donasyong pagkain nang libre sa mga taong nangangailangan.

Ang 2 layunin nito ay upang "mabawasan ang pag-aksaya ng pagkain" at "pagbibigay tulong".



Makakain pa....

Pag-aksaya ng pagkain

Maraming pagkain ang itinatapon kahit na wala namang problema sa kalidad
Itinatapon ang ibang mga pagkain dahil sa...

- Malapit na mag-expire
- Pagkaing itinatapon dahil sa pagpapalit ng mga produkto sa mga tindahan
- Labis na pagkain dahil sa sobrang produksyon
- Pagkain para sa emergency na itinatapon dahil sa petsa ng pag-expire nito
- Mga pagkain na may takdang araw o oras at mga pagkaing hindi nabenta sa mga pistahan o ebento



Paano nakakarating sa FICEC ang mga pagkain?

Donasyong mga pagkain

Mga kumpanya at korporasyon sa paggawa ng pagkain, ahensya ng gobyerno, mga tao,



Pagtanggap, Pag-iimbak at Supplies.

Food Bank Saitama



Ibinibigay nang walang bayad

**pasilidad ng welfare cafeteria para sa mga bata
suporta para sa mga dayuhang residente**



2 Bakit isinagawa ng FICEC ang food bank?

Dumarami ang bilang ng mga dayuhang naninirahan sa Japan. Ang bilang ng mga dayuhan, na 1.2 milyong noong 1990s, ay lumampas na sa 2.9 milyong taong 2019. Kabilang na rin ang pagdami ng bilang ng mga dayuhang hindi nakakakuha ng trabaho dahil sa kakulangan ng kaalaman sa Nihongo at iba pang mga taong nahihirapan sa pamumuhay sa iba't ibang dahilan.

Noong 2020, tumanggap ang FICEC ng 579 na konsultasyon sa pamumuhay, at 28 na kaso ay may kaugnayan sa kahirapan sa pamumuhay. Sinimulan ang "FICEC Food Bank" noong Okt.

2020 at naisagawa namin ang pagsuporta sa pagkain ng 578 katao na taga 30 iba' t ibang bansa sa loob ng isang taon. Ito ay nagpapahiwatig na maraming tao ang nangangailangan ng tulong sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay.

3 Ang FICEC Food Bank ay "isang food bank para sa mga dayuhang residente"

Ito ay nagbibigay suporta ng pagkain sa sinumang nangangailangan ng pagkain.

Libre!

- Kung kailangan ninyo ng pagkain, direktang pumunta lamang sa FICEC.
- Kung pupunta kayo sa FICEC para magkonsulta o hihingi ng pagpapayo, sasali sa Nihongo Class, sa Children' s Club, para sa pagpasalin ng mga dokumento at iba pa, tingnan na rin ninyo ang corner ng Food Bank at kumuha na kayo ng mga pagkaing kailangan ninyo.



Naghihirap sa pamumuhay.....pero hindi makapunta sa FICEC para tumanggap ng pagkain. Para sa mga hindi makapunta sa FICEC, iimpake namin ang pagkain para sa loob ng ilang araw sa isang kahon at ihahatid ito sa inyo.

Tumawag lamang sa FICEC Tel. No. 049-256-4290.

4 Mga panuntunan para sa paggamit ng Food bank.

May itinakdang priyoridad sa mga tao upang makakuha ng pagkain. Ang unang priyoridad ay para sa mga taong naghihirap sa kanilang pamumuhay. Halimbawa, mga hindi makabili ng pagkain dahil hindi makahanap ng trabaho, natanggal sa trabaho, bumaba ang kita at iba pang kagayang dahilan. Magsasagawa ng pagtatanong ang staff ng FICEC tungkol sa inyong pinansyal na kalagayan at dun ibabase kung maisasama kayo sa priyoridad.

Bibigyan din ng priyoridad ang mga pamilyang nag-iisa ang magulang. Maaring hindi naman lubhang naghihirap pero ang pagsuporta sa pagkain ay makakatulong sa mga taong kagaya nila.

Ang mga pagkaing ibinibigay ng food bank ay hindi karaniwang ibinebentang uri ng mga pagkain, ngunit makasisiguro kayo na ito ay ligtas at may garantisadong kalidad. Mangyaring sundin ang instruksyon na nakasulat sa label para sa ligtas na paggamit.



- Ipinagbabawal ang pagbebenta ng mga pagkain sa Food Bank o pagpapalit nito sa pera o sa iba pang produkto.
- Ang ilang pagkain ay may malapit nang expiration date, kung kaya' t siguraduhing kainin ang mga ito bago ang expiration date.
- Ayusin ang lagayan ng mga pagkain kagaya ng pag-iwas sa direktang sikat ng araw
- Kung kailangan ninyo ng Halal na pagkain, mangyaring sabihin sa amin nang maaga.
- Maaring wala kayong makitang pagkain na gusto ninyo.
- Kapag nakakita kayo ng anumang problema kagaya ng amag, mangyaring ipaalam o itawag lamang sa FICEC.



5 Ang Food Bank ay pagkawanggawa at pagtutulungan sa ating komunidad

“Food Drive” : Pagkolekta ng mga pagkain sa ating lugar at pagkunsumo ng mga ito sa ating komunidad

May mga supermarket at coop-stores na tumatanggap ng mga donasyon ng pagkaing sobra sa inyong bahay.

Food Drive na malapit sa FICEC.

- Ito Yokado Saitama Oi Store
- Coop Plaza Fujimi
- Coop-Mirai Mizuhodai Store



Mga panuntunan sa pagbibigay ng donasyong pagkain

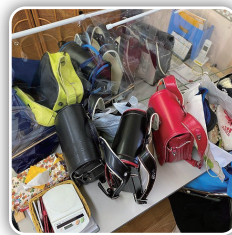
- Pagkaing maaring itago sa temperatura ng silid.
- Ang petsa ng pag-expire ay malinaw na nakasaad at ang mga produkto ay may 2 buwan o higit pa ang pagtagal hanggang sa mag-expire.
- Hindi tatanggapin ang mga pagkaing na-expired na.
- Hindi dapat sira ang pambalot at hindi dapat durog ang lamang pagkain.
- Malugod ding tinatanggap ang mga snacks at matamis na pagkaing pangmeryenda at iba.
- Hindi kami tumatanggap ng alak at mga alcoholic drinks



Donasyon ng mga gamit sa eskuwela at sa pang-araw-araw na mga gamit



Tumatanggap din ang FICEC Food Bank ng mga donasyong gamit sa eskuwela tulad ng school bag (Randoseru), electronic dictionary, mga pang-araw-araw na gamit (bagong gamit), at iba pang pagkain kagaya ng gulay.



1 Ngân hàng thức ăn là gì?



Ngân hàng thức ăn là qua hoạt động “cấp miễn phí thức ăn được người khác hỗ trợ đến cho những người cần” , và hoạt động này mang hai mục đích “giảm thiểu lãng phí thức ăn” và “phúc lợi”

Vẫn còn có thể ăn được mà lại...

Lãng phí thức ăn

Có những thực phẩm bị bỏ thùng rác mặc dù không có vấn đề gì về chất lượng.

- Thực phẩm gần hết hạn sử dụng
- Thực phẩm bị bỏ đi do nhập thay thế hàng mới
- Thực phẩm dư thừa do sản xuất quá nhiều
- Thực phẩm dùng để phòng bị khi thiên tai định bỏ đi do gần hết hạn sử dụng.
- Thực phẩm giới hạn theo mùa và thực phẩm bán còn thừa trong các sự kiện



“Thực phẩm cho tới khi đến FIFEC”

Quyên góp thực phẩm

Nhận/Bảo quản/
Cấp phát

Nhà máy chế biến thực phẩm,
doanh nghiệp,
cơ quan hành chính hay cá nhân



Ngân hàng thức ăn Saitama



Cấp phát miễn phí

Cơ sở phúc lợi
Bếp ăn trẻ em
Chi viện người ngoại
quốc



2 Lý do FIFEC thực hiện ngân hàng thức ăn

Người nước ngoài sinh sống tại Nhật đang tăng lên. Từ 1,2 triệu người năm 1990, đến năm 2019 số lượng người nước ngoài đã tăng hơn 2,9 triệu người. Trong số đó, số người nước ngoài không thể làm việc do không biết tiếng Nhật, hay có hoàn cảnh khó khăn bởi nhiều lý do khác cũng tăng lên.

Năm 2020 FIFEC đã nhận tư vấn đời sống cho 579 trường hợp, trong đó có 50 trường hợp là tư vấn về hoàn cảnh khó khăn.

“Ngân hàng thức ăn FIFEC” bắt đầu từ tháng 10 năm 2020, đã chi viện cho 578 người, thuộc 30 quốc gia trong 1 năm, do đó chúng tôi hiểu được nhu cầu về ngân hàng thức ăn là rất cao.

3 Ngân hàng thức ăn FIFEC là “ngân hàng thức ăn dành cho người nước ngoài”

Bất cứ ai cần thực phẩm đều có thể sử dụng

Miễn Phí!

- Người cần thực phẩm hãy trực tiếp đến FIFEC
- Khi đến FIFEC để tư vấn đời sống, lớp học tiếng Nhật, câu lạc bộ trẻ em ngoại quốc, nhờ dịch thuật... hãy ghé vào ngân hàng thức ăn và lấy thực phẩm cần thiết



Cuộc sống khó khăn...

Nhưng bạn lại không thể đến để lấy thực phẩm được, FIFEC sẽ đóng gói thực phẩm theo phần của mấy ngày ăn và gửi chuyển phát cho bạn.

Người có nhu cầu chuyển phát thực phẩm hãy liên hệ với FIFEC. TEL.049-256-4290

4 Quy tắc sử dụng ngân hàng thức ăn

Sử dụng thực phẩm theo quy tắc thứ tự ưu tiên.

Trường hợp được ưu tiên là những người có hoàn cảnh khó khăn. Những người không thể mua được thức ăn do nhiều lý do như không tìm được việc làm, mất việc, giảm thu nhập... Trong quá trình tư vấn đời sống, FIFEC sẽ hỏi thăm tình hình hoàn cảnh và cung cấp thực phẩm.

Tiếp theo là gia đình ông bố, bà mẹ đơn thân. Tuy không thuộc diện khó khăn, nhưng nếu được hỗ trợ, giúp đỡ về thực phẩm thì sẽ tốt hơn.

Thực phẩm được ngân hàng thức ăn cấp phát là thực phẩm bị bỏ đi từ cửa hàng, nhưng là thực phẩm an toàn bảo đảm chất lượng. Để mọi người có thể an tâm sử dụng, vui lòng cam kết các điều sau.



- Không được buôn bán, hay trao đổi thành tiền các thực phẩm của ngân hàng thức ăn.
- Tuy có thực phẩm gần hết hạn sử dụng, nhưng phải dùng trong thời hạn sử dụng.
- Việc bảo quản thực phẩm phải sao cho hợp lý ví dụ như tránh ánh nắng trực tiếp...
- Trường hợp cần thực phẩm ăn kiêng hồi giáo halal hãy liên hệ trước.
- Cũng có trường hợp không có thực phẩm theo mong muốn.
- Chẳng may, nếu thấy thực phẩm bị nấm mốc, hay hư hỏng, hãy liên hệ ngay với FIFEC.



5 Ngân hàng thức ăn là tương trợ lẫn nhau trong khu vực.

Tận dụng thực phẩm gom được ở khu vực sinh sống (Nơi thu gom thực phẩm) để sử dụng tại khu vực.

Nhận quyền góp thực phẩm còn dư trong hộ gia đình tại các siêu thị hoặc Coop

Nơi thu gom thực phẩm có ở gần FIFEC

■ Siêu thị Itoyokado Saitama Oi ten

■ Coop plaza Fujimi

■ Coop mirai Mizuhodai ten



Quy tắc khi quyền góp thực phẩm

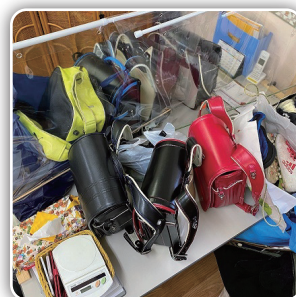
- Thực phẩm có thể bảo quản nhiệt độ thường
- Có hiển thị thời hạn sử dụng, và thời hạn phải còn trên 2 tháng.
- Không nhận thực phẩm hết hạn sử dụng.
- Bao, gói không bị rách, bên trong không bị dập nát.
- Không chỉ là thực phẩm, mà chúng tôi cũng cần cả các loại bánh kẹo để làm phong phú thêm về đồ ăn.
- Không nhận các loại rượu.



Quyên góp dụng cụ học tập và đồ dùng trong sinh hoạt



Ngân hàng thức ăn FIFEC có nhận quyên góp các loại dụng cụ học tập như từ điển điện tử hay cặp học sinh, đồ dùng sinh hoạt (đồ mới), rau củ...





1 फुड बैंक भनेको के हो ?

फुड बैंक, दान गरिएको खानाहरु आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरुलाई निःशुल्क प्रदान गर्ने गतिविधि भएकोले खानाको बर्बादी घटाउने र सेवा गरि दुईवटा उद्देश्य भएको गतिविधि हो।

अझै खान सकिने अवस्थामा भएर पनि...

खानाको बर्बादी

गुणस्तरमा कुनै समस्या नभए पनि फालिने खानाहरु छन।

- म्याद सकिने मिति नजिक भएका खानाहरु
- पसलमा सामानहरु फेरिदा फालिने खानाहरु
- अत्याधिक उत्पादन गरि बाँकी रहेका खानाहरु
- म्याद सकिने मिति नजिक भइ फालिने प्रकोप रोकथामका खानाहरु
- समय तोकिएका खानाहरु या इभेन्टहरुमा बिक्रि नभएका खानाहरु



खानाहरु FICEC मा पुग्ने समय सम्म

खाद्य दान

खाद्य उत्पादन कम्पनीहरु /
कम्पनीहरु / सरकारहरु /
व्यक्तिहरु



प्राप्त गर्नु / भण्डार गर्नु /
प्रदान गर्नु
फुड बैंक साइटामा

निःशुल्क प्रदान गर्ने

कल्याणकारी सस्था
बालबालिकाको भोजन
विदेशीलाइ सहयोग



2 FICEC ले फूड बैंक गर्ने कारणहरू

जापानमा जीवनयापन गर्ने विदेशीको संख्या बढ्दै गएको छ । सन् १९९० को दशकमा १२ लाख रहेको विदेशीहरूको संख्या २०१९ मा २९ लाख नाघेको छ । तीमध्ये जापानी भाषा नबुझेको कारणले रोजगारी पाउन नसक्ने जस्ता, विभिन्न कारणबस गरिबीले समस्या परेका विदेशीहरूको सङ्ख्या पनि बढ्दै गएको छ ।

२०२० मा, FICEC ले लिएको जीवनयापन सम्बन्धी परामर्शमा ७७९ मध्य २८ परामर्श गरिबी संग सम्बन्धित थियो ।

अक्टोबर २०२० मा सुरु भएको "FICEC फूड बैंक" को खाद्य सहायता एक वर्षमा ३० देशका ७७८ जना पुगेको छ, जसले फूड बैंकको आवश्यकता उच्च रहेको जनाउँदछ।

3 FICEC फूड बैंक "विदेशीहरूको लागि फूड बैंक" हो

खाना आवश्यक भएका जो कोहीले प्रयोग गर्न सक्दछन्।

- खाना आवश्यक भएका व्यक्तिहरू सिधै, FICEC मा आउनुहोस्।
- जीवन परामर्श, जापानी भाषा कक्षा, अन्तर्राष्ट्रिय बाल क्लब, अनुवाद अनुरोध, आदि, FICEC मा आउने समयमा फूड बैंकमा आउनुहोस् र आवश्यक खाना लिएर जानुहोस्।



जीवनयापन गर्न कठिन.....

तरपनि, FICEC मा खाना लिन जान नसक्नेहरूका लागि केहि दिनको लागि पुग्ने खाना बक्समा प्याक गरेर डेलिभरी गर्नेछौं।

खाना डेलिभरी चाहनेहरूले FICEC मा सम्पर्क गर्नुहोस्। फोन ०४९-२५६-४२९०

4 FICEC ले फूड बैंक गर्ने कारणहरु

खानाको प्रयोग प्राथमिकताको आधारमा हुनेछ

प्राथमिकतामा, जिबिका चलाउन कठिन भएकाहरु पर्ने छन्। काम पाउन नसकेका, जागिर गुमाएका, आम्दानी घटेका आदिका कारणले खाना किन्न नसक्ने व्यक्तिहरु हुन्। FICEC को जीवन परामर्शमा जीवनको अवस्था बुझी खाना उपलब्ध गराउने गरिन्छ।

अर्को एकल अभिभावक परिवार आदि, जिबिका चलाउन कठिन नभएपनि खानाको सहयोग गरे मद्दत पुग्ने परिवारलाई सपोर्ट गरिन्छ।

फूड बैंकले प्रदान गर्ने खाना पसलबाट निकालिएको खाना हो तर गुणस्तरको ग्यारेन्टी गरिएको सुरक्षित खाना हो।

प्रयोग गर्ने सबैले ढुकका साथ प्रयोग गर्नका लागि तलको कुराहरुलाई पालना गर्नुहोस्।



- फूड बैंकबाट प्राप्त खानाहरु बेच्न वा पैसा संग साट्न पाइदैन।
- म्याद सकिने मिति नजिक भएको खानेकुरा पनि भएकोले त्यस्ता सामानहरु म्याद सकिनु अगाडि नै प्रयोग गर्नुहोस्।
- खानाको भण्डारण प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाश नपर्ने आदि जस्ता उचित व्यवस्थापन गर्नुहोस्।
- हलाल खाना आवश्यक परेको अवस्थामा अभिम सल्लाह गर्नुहोस्।
- चाहानु भएको खाना नभएको अवस्था पनि हुनसक्छ।
- यदि, खानामा ढुसी लाग्ने इत्यादि जस्ता समस्या फेला पार्नुभयो भने, FICEC लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।



5 फूड बैंकहरू समुदायमा एकअर्कालाई सहयोग गर्नको लागि हो

"फूड ड्राइभ" स्थानीय रूपमा सङ्कलन गरिएको खानाहरू स्थानीय रूपमा प्रयोग गर्ने

घरमा बाँकी रहेको खानाहरू सुपरमार्केटमा संकलन गरिन्छ

- FICEC नजिक रहेका फूड ड्राइभ
- इतो-योकाडो साइतामा ओई स्टोर
- को-पु मिशाइ मिजुहोदाई स्टोर



खाना दान गर्ने समयका नियमहरू

- कोठाको तापमानमा भण्डार गर्न मिल्ने खाना हुनु पर्दछ
- म्याद सकिने मिति स्पष्ट रूपमा उल्लेख भइ, म्याद सकिने मिति 2 महिना वा सो भन्दा बढी बाकी रहेको
- म्याद सकिएका खानाहरू संकलन गरिने छैन
- प्याकेजिङ नव्यातिको वा समान नफुटेको हुनु पर्नेछ
- खानाहरू मात्र होइन, मिठाईहरू पनि आवश्यक छ
- मादक पेय पदार्थ संकलन हुने छैन



विद्यालयका सामाग्री र दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू दान गर्न सकिने छ



FICEC फूड बैंकले स्कूलको झोला र इलेक्ट्रोनिक डिक्सनेरी जस्ता विद्यालयका सामाग्रीहरू, दैनिक उपभोग्य वस्तुहरू (नयाँ), तरकारीहरू जस्ता दान पनि स्वीकार गर्दछ।



発行

埼玉県指定・認定 NPO 法人 ふじみの国際交流センター

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡 5-4-25
TEL.049-256-4290 <http://www.ficec.jp/>

この冊子は、
赤い羽根 新型コロナ感染下の福祉活動応援全国キャンペーン フードバンク活動応援助成金により作成しました