

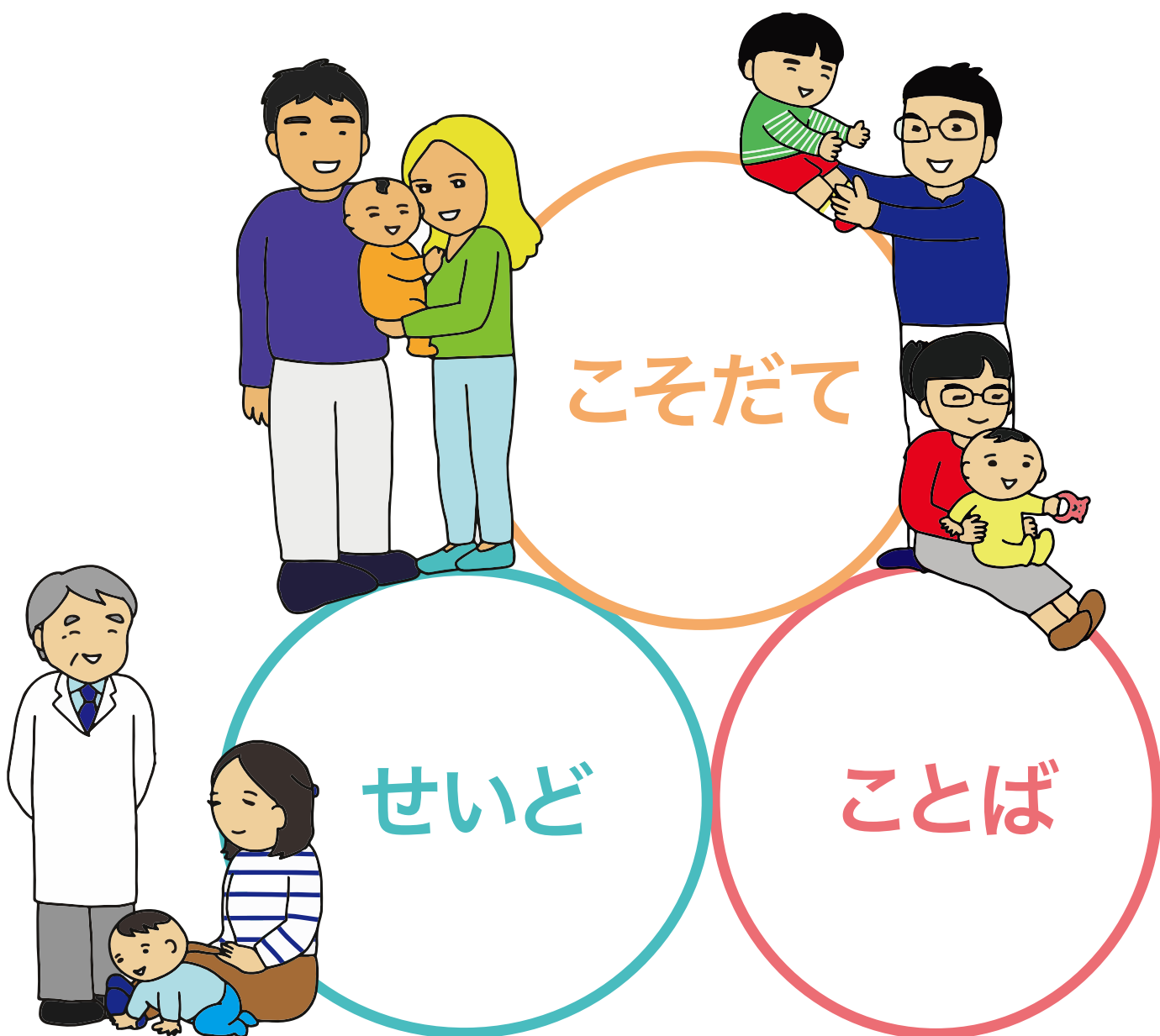
Ito ay para sa mga dayuhang mga sa Aichi na nagpapalaki ng kanilang mga anak

あいちで^{こそだ}子育てする^{がいこくじん}外国人のみなさまへ



Tungkol sa Iba't-ibang Kultura para sa Pangangalaga sa mga Bata sa Aichi

あいち^{たぶんか}多文化^{こそだ}子育てブック



 愛知県

フィリピン語

Hinahangad ko ang iyong masaya at mapayapang pangangalaga sa iyong anak

Ikaw bilang bilang ama o ina na ipinanganak sa iyong bansa at lumaki sa kapaligiran na ibang-iba sa Japan, ay maaaring nag-aalala ka sa pag-papalaki ng iyong anak at maaaring ikaw ay malungkot din dahil sa wala kang ibang mapagtanungan. Dito sa Japan ay maraming mga sistema na makakatulong sa iyong pagpapalaki sa iyong anak. Mayroon din mga pasilidad na maaari mong lapitan.

Ang guide book na ito ay ginawa para maihatid sa inyo ang iba't-ibang mga impormasyon na makakatulong sa inyo bilang mga magulang ng Aichi. Sa pamamagitan ng booklet na ito ay maaari ninyong malaman ang tungkol sa development ng bata, paraan kung papaano makipag-communicate sa mga bata, mga sistema na may kinalaman sa pagpapalaki ng bata, at mga lugar na maaari mong lapitan.

Seksyon para sa Sama-samang Pamumuhay ng Iba't Ibang Kultura Aichi Prefecture

—日本で楽しく安心して子育てを—

外国で生まれたり、日本人とはちがう環境で育ったお父さん・お母さんにとつて、日本での子育ては不安なことがあったり、相談する人がいなくて孤独を感じたりするかもしれません。でも、日本には、みなさんの子育てをサポートするための様々な制度があります。相談を聞いてくれる様々な施設があります。

この冊子は、あいちでの子育てに役立つ情報を、みなさんにお届けするためにつくりました。子どもの発達や、子どもとの関わり方、子育てに関する制度、相談できる場所などについてお知らせします。

みなさんの子育てを応援します！

あいちけんたぶんかきょうせいすいしんしつ
愛知県多文化共生推進室

Mga Nilalaman

page

Kabanata 1		だい しょう 第 1 章
Kayo ay magiging Ama at Ina na	3	パパ、ママになるよ
Kalusugan ng Ina at Anak (Handbook) at Health Check-up para sa mga buntis	5	ぼ し けんこう て ちょう にん ぶ けんこうしん さ 母子健康手帳と妊婦健康診査
Kapag ikaw o iyong anak ay nagkasakit	6	あなたや子どもが病気になったとき
Kabanata 2		だい しょう 第 2 章
Binabakita kita sa iyong bagong silang na sanggol!	7	う 生まれてきてくれてありがとう
Child Health Examination, Tungkol sa Programa ng	11	にゅうよう し けんこうしん さ と こん に ち は あか ち ゃ ん ほうもん 乳幼児健康診査とこんにち赤ちゃん訪問
Pagbabakuna	12	よ ぼうせっしゅ 予防接種
Kabanata 3		だい しょう 第 3 章
Paano made-develop ang kakayahan ng Bata na makipag-komunikasyon?	13	こ ども の こ と ば を そだ てる た め に 子どものことばを育てるために
Kapag nag-sasalita na ang iyong anak	15	こ ども が はな はじ したら 子どもが話し始めたら
Subakan nating pumunta sa library	18	と し ゃ かん い 図書館に行ってみよう
Kabanata 4		だい しょう 第 4 章
Ang iyong anak ay magsisimula ng makipagkaibigan	19	ともだち せいかつ ほうじ お友達との生活が始まるよ
Nursery School, Kindergarten, Authorize Pre-School	21	ほ い く えん よう ち えん にん てい こ えん 保育園・幼稚園・認定子ども園
Kabanata 5		だい しょう 第 5 章
Mga Sistema na Sumusuporta sa Pangangalaga ng Bata	23	こ そだ かん せいど 子育てに関する制度
Listahan ng mga Municipal office, Health Centers	25	し く ち ゃう そん や く ぼ ほ けん じ ゃ ほ けん せんたーの れんらくさき 市区町村役場、保健所・保健センターの連絡先



Experienced Papa at Mama
せんばい せんばい
先輩パパと先輩ママ

Kwento ng karanasan sa Pagpapalaki ng Anak ng Ama at Ina na may 3 Anak

こ そだ けいけんほう ぶ し とう かあ
子育て経験豊富な 3 児のお父さんとお母さん

Iba-iba ang developement ng bawat bata, kaya huwag mag-aalala kung may mababasa dito na iba o hindi katulad sa iyong anak.

こ ども の はついく は 個人 差 があるから、
ここに書いてある通りでなくても心配しすぎないでね。



Batang lalaki na si Takos

タコスくん

Tabunka Kosodate
⇒ Takos

Kayo ay magiging Ama at Ina na

パパ、ママになるよ



Binabati kita sa iyong pagbubuntis.

Bago mo pa man ipanganak ang iyong sanggol ay may mga bagay na gusto naming ipaalam sa iyo.

Hinahangaan namin ang iyong sariling-wika at iyong kinalakihang kultura. Ituro mo din ito sa iyong magiging anak. At pagusapan mo din at ng iyong mister (asawa) ang tungkol sa pagpapalaki sa inyong anak.

Dito sa Aichi ay maraming mga Sistema at Pasilidad na makakatulong sa pagpapalaki sa inyong anak. Ang tulad na iyong anak na may 2 o higit pang salita o kulturang pinanghahawakan ay isang kayamanan dito sa Aichi. Hinahangad namin ang maayos na development ng iyong anak.

にんしん
妊娠おめでとうございます。

これから赤ちゃんを迎えるにあたって、ぜひ知ってほしいことがあります。

あなたたちの文化やことばは、素晴らしいものです。あなたの子どもにもぜひ伝えてください。そして、どのような子育てをしたいか夫婦で話し合ってください。

愛知県には、あなたの子育てを応援している施設や制度がたくさんあります。2つ以上の文化を背景に持つあなたの子どもは、愛知県にとっても、かけがえのない宝物です。お子さんの健やかな成長を願っています。



Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ina
先輩ママの声

Karamihan dito sa Japan ay nangangak ng normal delivery, at nalalagi sa ospital ng 5 araw. Mas maganda kung kakausapin mo ng mas maaga ang iyong doktor kung saan at paano ka manganganak.

日本では、帝王切開よりも自然分娩（経膈分娩）で子どもを産み、産後5日間くらい入院することが一般的です。あなたがどこでどのように出産するか、早めに医師と相談しましょう。

● Mga pangyayari simula sa pagbubuntis hangang sa panganganak

しゅっさん なが
出産までの流れ



Kapag nalaman mong ikaw ay buntis 妊娠に気づいたら



- Pumunta sa ospital para sa mga buntis at nagpapaanak ng sanggol (Gynecology Hospital).
- Kung ikaw ay naninigarilyo at umiinom ng alak ay makakabuting ihinto na ito.
- Matapos makumpirma sa ospital ang iyong pagbubuntis ay makakakuha ka na ng iyong (Kalusugan ng Ina at Anak (Handbook) "Boshi Kenko Techo" o "Boshi techo") (tingnan sa P. 5) at Listahan ng Health check-up ng Ina at Sanggol (tingnan sa P. 5, 11) at makakakuha ka din ng mga financial benefits card para sa iyong health check-up at ng iyong sanggol (tingnan sa P. 24).
- 産婦人科で診察を受けましょう。
- タバコ、お酒はやめましょう。
- 病院などで妊娠が確認できたら、母子健康手帳 (→ 5 ページ) と妊婦・乳幼児健康診査受診票 (→ 5・11 ページ)、はぐみんカード (→ 24 ページ) をもらいましょう。

2 ~ 4 na buwan ng pagbubuntis (First trimester) 2 ~ 4 か月 (妊娠初期)



- Simulan ng pumunta sa doktor para sa iyong check-up (tingnan sa P. 5).
- Ikaw ay maaaring mahirapan dahil sa iyong paglilahi at maaari din mahirapan sa pag-dumi. Delikado ang unang trimester, kaya huwag pilinging ikilos ang katawan at hangat maari ay magpahinga.
- Sa pang-3 buwan ng iyong pagbubuntis ay maririnig na ang heart beat ng iyong sanggol.
- 妊婦健康診査を受け始めましょう (→ 5 ページ)。
- つわりで気分が悪くなったり、便秘になることがあります。流産の危険性が大きい時期なので、できるだけ無理をしないようにしましょう。
- 3 か月ごろになると、赤ちゃんの心音が確認できるようになります。

5 ~ 7 na buwan ng pagbubuntis (Second trimester) 5 ~ 7 か月 (妊娠中期)

Kailangan mong pag-ingatan ang pagtaas ng iyong timbang para hindi ka magkaroon ng maaring maidulot na komplikasyon dahil sa iyong timbang.

たいじゅう おおほば ぞうか ちゅうい ひつよう
体重の大幅な増加には注意が必要です。

- Mawawala na iyong paglilahi at ikaw ay gaganahan na sa pagkain. At mapapansin na din ang paglaki ng iyong tiyan.
- Mararamdaman mo din ang pagsipa o pagkilos ng iyong sanggol.
- つわりが治まり、食欲が増えてきます。また、お腹のふくらみが目立ってきます。
- 赤ちゃんの胎動を感じるようになります。

8 ~ 10 na buwan ng pagbubuntis (Last trimester) 8 ~ 10 か月 (妊娠後期)



- Ikaw ay madali ng hingalin at mapagod. Ikaw ay maaaring magka-anemia at makaramdam ng panakit ng balakang.
- Mas lalaki na din ang iyong tiyan at mahihirapan na ding kumilos, kaya magingat sa iyong paghakbang.
- 息切れしたり疲れやすくなります。また、貧血や腰痛になりやすい時期です。お腹が大きくなり、動きにくいので足下に注意しましょう。
- 8 か月ごろになると赤ちゃんは力強く動くようになります。

Panganganak 出産



- Kailangan mong pumunta sa Munisipyo para iparehistro ang kapanganakan ng iyong sanggol. Mag-apply ka din ng Health insurance at Child Support para sa iyong anak (tingnan sa P. 23・24).
- Siguraduhin din na mai-register moa ng iyong anak sa kanyang National Embassy at pati na din sa Japan Embassy.
- Makakatanggap ka ng financial support para sa mga bayarin sa iyong panganganak (tingnan sa P.23).
- 市区町村役場に出産届を出し、子ども医療費受給者証、児童手当、健康保険の手続きをしましょう (→ 23・24 ページ)。
- 大使館、入国管理局で手続きをしましょう。
- 出産費用の補助である、出産育児一時金などをもらうことができます (→ 23 ページ)。

Kalusugan ng Ina at Anak (Handbook) at Health Check-up para sa mga buntis

母子健康手帳と妊婦健康診査

● Ano ba ang Kalusugan ng Ina at Anak (Handbook) “Boshi Kenko Techo” o “Boshi techo” ?

「母子健康手帳 (Boshi Kenko Techo)」って何？

Ang Kalusugan ng Ina at Anak (Handbook) “Boshi Kenko Techo” o “Boshi techo” ay listahan ng mga record ng kalusugan ng Ina at Anak. Magsisimulang ilista ang record ng pagbubuntis ng Ina at record ng development ng Bata hangang elementarya. Isusulat din dito ng iyong doctor ang record ng iyong check-up, mga record ng bakuna ng iyong sanggol at mga consultation tungkol sa Ina at Anak at iba. at Dahil sa handbook na ito ay masusubaybayan at magpag-basihan ng doctor ang kalagayan ng record ng inyong kalusugan. Kaya mahalaga ang (Boshi techo o handbook) na ito. Kailangan itong dalhin sa tuwing pupunta sa ospital. Huwag po ninyong iwawala ito.

Kapag nakumpirma na ng doctor ang iyong pagbubuntis ay makakakuha ka na ng Notification of Pregnancy. At sa 6 ~ 10 buwan ng iyong pagbubuntis ay maririnig mo na ang heart beat ng iyong sanggol mula sa medical equipment.

「母子健康手帳」は、お母さんが妊娠してから、その子どもが小学校に入学する前までの様子を記録するものです。この手帳には、お母さんと子どもの健康診査（健診）や予防接種、訪問指導などが記録されます。この手帳を見せると、保健所・保健センターや病院などで、あなたの子どもについて正確に伝えることができ、より良いサービスを受けられます。とても大切な手帳ですので、出かける時には持ち歩き、なくさないようにしましょう。

病院で妊娠したことがわかり、胎児の心拍が確認できる妊娠6週～10週ごろになると、「妊娠届出書」がもらえます。これと在留カードや免許証など身元が確認できるものを持って、市区町村の窓口か保健所・保健センターへ行き、この手帳をもらいます。

● Ano ba ang Health Check-up para sa mga buntis?

「妊婦健康診査」って何？

Ito po ay health check-up na ginagawa para masubaybayan ang kalusugan ng Ina at ng Sanggol hangang sa ipanganak. Pumunta sa ospital ng kahit 1 beses sa 1 buwan (At simula sa 24 weeks ng iyong pagbubuntis, ay kailangang mag-pacheck-up ng 2 beses sa 1 buwan. At simula sa 36 weeks ng pagbubuntis ay magiging lingguhan na iyong check-up).

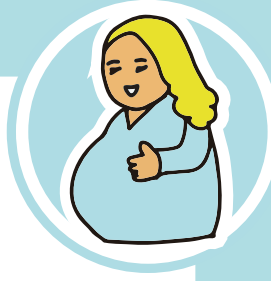
Maaari mong gamitin ang mga Medical Benefits Card na iyong nakuha kasabay ng iyong (Boshi techo o handbook).

「妊婦健康診査」は、病院などで、妊娠しているお母さんの健康や赤ちゃんの育ち方に問題がないかを見るために検査をするものです。少なくとも毎月1回（妊娠24週以降には2回以上、妊娠36週以降は毎週1回）、受けましょう。母子健康手帳と一緒にもらう受診券を使うと、無料になったり、安く受けることができます。

Para sa karagdagang impormasyon ay maaari kang magtanong sa inyong Munispyo(→ tingnan sa P. 25)

詳しくは、あなたが住んでいる市区町村に問い合わせましょう (→ 25 ページ)

Kapag ikaw o iyong anak ay nagkasakit



あなたや子どもが病気になったとき

Makakabuti kung kayo ay may doctor na palagi ng pinupunthan.

Maaari ka din tumawag sa 119 para sa abulansya kung kinakailangan ng emergency.

普段からできるだけ同じ病院に通いましょう。また、緊急で重大なケガ、病気の可能性がある時は、「119」に電話すると救急車を呼ぶことができます。

● Mga Medical Support para sa mga Dayuhan

外国語で受けられる医療のサポート

1. "Emergency Guide para sa mga Dayuhan dito sa Aichi"

1. 「あいち救急医療ガイド」

Sa website na ito ay makikita ninyo ang mga ospital na nabigay serbisyo sa salitang Tagalog o English.

外国語で対応してくれる病院を紹介しているウェブサイトです。

URL : <http://www.qq.pref.aichi.jp/>

2. "May mga voice record din sa fax. o phone ng mga ospital na naka-Tagalog"

2. 「外国語音声 FAX 案内」

Maaari kang kumuha ng mga information sa voice record sa phone o fax na naka-Tagalog o English. May 5 wika ang available.

5 外国語の音声と FAX で、外国語で対応できる病院の案内を行っています。

TEL : 050-5810-5884

3. "Aichi Medical Interpretation System"

3. 「あいち医療通訳システム」

Para sa inyong kahilingan, ay maaaring mag-provide ang ospital ng interpreter para sa inyong medical treatment. Subalit may mga ospital din na hindi available ang interpreter. Kaya mas makakabuti kung bago kayo pumunta ay tatawag muna o magbabasa sa homepage ng ospital para malaman kung saang ospital ba may available na interpreter.

病院からの依頼に応じて、診療の通訳サポートを行っています。このサービスを使える病院は限られていますので、ウェブページや電話で確認してください。

URL : <http://www.aichi-iryuu-tsuyaku-system.com/> TEL : 050-5814-7263

● Mga Emergency Medical Facilities (ito ay bukas sa araw ng holiday at oras ng gabi) Salitang (Nihongo lamang ang gamit sa serbisyo dito).

救急医療（夜間や休日など多くの病院が開いていないとき）のサポート（日本語のみ）

1. "Aichi Emergency Medical Information Center"

1. 「愛知県救急医療情報センター」

Maaari kang tumawag dito para magtanong kung saang ospital ka maaaring pumunta kahit kailan o bukas ng 365 days at 24 oras.

受診できる病院などについて、24 時間 365 日いつでも案内しています。

TEL : 052-263-1133

2. "Pediatric o Child Emergency Call Consultation"

2. 「愛知県小児救急電話相談」

Kung ang iyong anak ay biglaang nagkasakit o na-digrasya ay maaari kang mag-tanong sa mga lisensyadong mga nurse ng mga paunang lunas na maaari mong gawin. At maaari kang tumawag simula 7:00 ng gabi hangang 8:00 ng umaga (araw-araw).

子どもが緊急のケガ・病気になったときに電話をすると、看護師の資格を持つ相談員に相談できます。電話できる時間は 19 時から朝 8 時までです（毎日）。

TEL : # 8000

Binabakita kita sa iyong bagong silang na sanggol!

生まれてきてくれてありがとう

- Ikaw ay gumawa ng hindi pabago-bagong routine ng inyong pamumuhay sa araw-araw. Magiging komportable ang iyong baby kung hindi paiba-iba ang oras ng inyong mga gawain sa araw-araw.

お父さん・お母さんの生活リズムを整えて、赤ちゃんを安心させましょう。

Lumabas ka din kasama ng iyong baby at maglakad-lakad kayo kung maganda ang klima ng panahon.

天気の良い日はお散歩など、外へ出かけましょう。

Kausapin mo ng malumanay ang iyong baby habang pinapainom mo siya ng gatas, sa bote man o breast milk. Ang iyong baby ang magiging komportable sa paginom ng gatas.

授乳する時にやさしく声をかけましょう。赤ちゃんが安心して母乳やミルクを飲みます。

Magandang umaga sa aking malambing na baby.

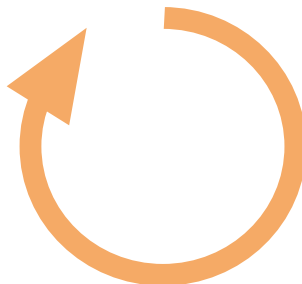
おはよう。朝ですよ。



Palagi mong batiin ang iyong baby at buksan ang kurtina para makita niya ang liwanag ng araw sa labas.

あいさつをしましょう。

カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。



Kapag hinehele mo ang iyong baby ay mas maganda kung patayin mo ang mga ilaw pati na din ang t.v at ito ay gawin mo sa parehong oras araw-araw. Mahalga na hindi nababago ang kanyang routine para maginhawaan siya sa pagtulog.



寝かしつけるときに、同じ時間に灯りやテレビを消すなど、毎日同じことをすると赤ちゃんは安心して、眠る準備ができます。

Ang balat ng sanggol ay maselan kaya kailangan siyang paliguan araw-araw at panatilihin siyang malinis.

赤ちゃんの肌はデリケートなので毎日入浴してきれいにしましょう。



Ang iyong magiliw na haplos at yakap ang magbibigay sa iyong baby ng komportbaleng pakiramdam.

優しいスキンシップや抱きしめられることで、赤ちゃんは安心します。



● 0 ~ 4 na buwan simula ipanganak 0 ~ 4 週

Ang iyong baby ang madalas mag-iiyak umaga man o gabi.
ちゅうや くべつ な 泣きます。

● 1 ~ 3 na buwan simula ipanganak 1 ~ 3 月

Magpatunog ka ng masarap pakinggan, susundan ng tingin ng iyong baby ang mga sound na maririnig niya at magpapakita din siya ng kanyang mga reaksyon.

こえ だ うご め お いろいろ はんのう
声を出したり、動くものを目で追ったり、色々な反応をするようになります。

● 4 ~ 6 na buwan simula ipanganak 4 ~ 6 月

Ang iyong baby ay magpapakita ng tuwa, reaksyon at expression sa pamamagitan ng pag-iyak o pag-sigaw. Ito din ang panahon na maaari mo siyang pakain ng mga solid food.

こえ だ わら こえ たい ひょうじょうゆた こた
声を出して笑ったり、声かけに対して表情豊かに答えてくれるようになります。
り にゅうしょく はじ じ き
離乳食を始める時期です。

※ Huwag mong bibigyan ng pulot o honey ang iyong baby hangat hindi pa siya nag-iisang taon para makaiwas sa baby food poison (infant botulism).

※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のために満一歳になるまでは食べさせないでください。

Kapag umuwi ang aking asawa sa umaga mula sa kanyang pang-gabing trabaho ay pumupunta ako sa mga child support center para hayaang makapag-pahinga ang aking asawa(→ tingnan sa page 10). At kapag day-off ng aking asawa ay inaalagaan din niya ang baby naming. At ito ay sobrang nakakatulong din sa akin.

おっと や きん あ と き ほ こ っ こ そだ し えん
夫が夜勤明けの時は、ゆっくりして欲しいので、子どもを連れて子育て支援センター (→10 ページ) に行ったわ。でも、夫が日中休みの時は、子守をしてくれたので助かったわ。



Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ina
せんばい こえ
先輩ママの声

Iba-iba ang development sa paglaki ng bawat bata. Tayo ay dapat matuwa sa bawat kaunting improvements ng ating anak. Kung ikaw ay nababahala sa development ng iyong anak ay maaari kang pumunta sa public health center(→ tingnan sa page 25) o sa munisipyo para komunsulta.

こ ども の はったつ せいちょう こじん さ じぶん こ ども の ちい さな せいちょう たの
子どもの発達や成長には個人差があるよ。自分の子どもの小さな成長を楽しもう。
しんばい と き ほけんじょ ほけん 25 ページ) に相談するといよ。



● Tungkol sa mga iyakin na baby あか ちゃん が 泣く こと について

Ang mga baby ay imiiyak para ipaalam sa iyo kung hindi siya komportable. Sila ay umiyak kung basa ang kaniyang lampin, kung siya ay nagugutom, o kung siya ay naghahanap ng iyong pansin at iba pa. Kung minsan, ay umiiyak din sila ng walang dahilan. Kung sa palagay mo ay ginawa mo na ang lahat para siya ay patahanin ngunit wala pa din siyang tigil sa pag-iyak ay maaaring ikaw ay pagod at galit na din. Sa ganitong pagkakataon ay kailangan mo din mag-pahinga. Subukan mo ang huminga ng malalim, at ihiga mo ang iyong baby sa kuwarto na siya ay safe at maaring iwan mo siya ng saglit at makipag-usap sa iba para ma-refresh ang iyong pakiramdam.

あか ちゃんは、おむつが汚れた、お腹が空いた、甘えたいなど、泣くことにより自分の気持ち伝えてきます。でも、理由なく泣くこともあります。どうしても赤ちゃんが泣きやまない時はいらいらしてしまいがちです。そのようなときは、深呼吸をしたり、安全なところに赤ちゃんを寝かせてその場からいったん離れたり、誰かと言葉を交わすなど気分転換してみましょう。

● Tungkol sa Postpartum Depression (PPD) さんご 産後うつについて

Kung ikaw ay may physical at mental problem na nagtatagal sa mahabang panahon ay tinatawag itong Postpartum Depression o (PPD). Halimbawa, kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkabalisa o walang motivation sa buhay, at walang saya na nararamdaman sa iyong buhay at hindi ka din natutuwa na alagaan ang iyong baby, nawawalan ka din ng gana sa pagkain at hirap ka din sa pagtulog at iba pa. Ang (PPD) ay dulot ng pagbabago ng iyong hormone, kasabay na din ang iyong pagod sa katawan at pagod sa emosyon. Sinasabi na 10 ~ 15 percent na mga bagong ina ay nagkakaroon ng (PPD). At kahit sinong mga Ina ay maaring magkaroon ng (PPD). Kaya kung ikaw ay may mga mental health problem ay kailangan mo ng medical support. Huwag kang mag-alinlangan na humingi ng tulong sa iyong kapamilya(➡ tingnan sa page 10).

気分が落ち込む、赤ちゃんがかわいいと思えない、食欲がない、眠れない、といったことが続くときは「産後うつ」の可能性ががあります。産後のホルモンの変化や、慣れない育児の疲れなどが原因です。産後のお母さんの10～15%に起こるとされていて、誰にでもかかる可能性があります。気持ちが辛い時には、相談しやすい身近な人や、医師や保健所・保健センター(➡ 25 ページ)に相談しましょう。



● Tungkol sa mga Pasilidad na Sumusuporta sa Pagpapalaki ng Anak

子育てに役立つ施設などについて

Ikaw ay maaaring makaramdam ng lungko o stress habang inaalagaan moa ng iyong anak.

子育てを頑張っていると孤独を感じたり、ストレスが溜まることがありますね。そのようなときは、以下の施設・サービスを利用してみましょう。

Childcare support centers

子育て支援センター

Ang mga ito ay mga pasilidad na sumusuporta sa mga magulang na nag-papalaki ng anak. Dito ay may chance ka na makausap ang kapwa mo magulang, at mapapag-usapan ninyo din dito ang kanya-kanya ninyong paraan sa pagpapalaki ng inyong anak, at makakauha ka din ng mga idea o advise. Ang iba naman sa kanila ang nagtuturo tungkol sa pagpapalaki ng Anak.

乳幼児の子育てを支援する施設です。子育て中の親子が交流したり、子育てに関する相談をしたり、情報を聞くことができます。子育てに関する講座やイベントなどを行っているところもあります。

Jido kan, Jido Center (Mga Pasilidad para sa mga Bata)

児童館・児童センター

Ito ay mga pasilidad kung saan ay matutuwa ang mga bata na maglaro at mag-exercise. Hindi lang mga bata kundi pati mga nakakatanda ay makakapag-enjoy din dito.

子どもが体を動かしたりおもちゃなどで遊んだりできる場所です。小学生以上の子どもたちも利用できます。乳幼児のためのイベントをしているところもあります。

Pansamantalang pangangala sa Bata

一時預かり

Maaari mong ipaalaga ng pansamantala ang inyo anak sa mga Nursery, sa mga dahilan tulad ng may mahalagang emergency at hindi mo maalagaan ang iyong anak, kung ikaw ay pumapasok sa part-time work, kung kailangan mo mga-refresh o iba pa.

保護者の急な用事や、パートタイムの仕事、リフレッシュしたい時などに、保育園などで一時的に子どもを預けることができます。

Circle group para sa Magulang at Anak (Parenting Circle)

子育てサークル

Dito ay nagtitipon-tipon ang mga magulang at mga bata para makipag-laro. Ang mga magulang naman ay nagpapalitan ng kani-kanilang alam n mga information. Minsan ito ay pinaplano ng indibiduwal na magulang, kung minsan naman ay planado ito ng Public facilities.

親子が集まって一緒に遊んだり、親同士が情報を教え合ったりする集まりです。親同士が自主的に集まる場合も、公的な施設が行っている場合もあります。

Alamin mo ang mga facilities na mayroon sayong tinitirahang lugar (→ tingnan sa P.25)

あなたが住んでいる市区町村にどんな施設、サービスがあるか問い合わせしてみましょう (→ 25 ページ)



Kahit na kaunti pa lamang ang mga pasilidad ay mayroon pa ding mga lugar na maaari kang makisalimuha sa kapwa mo dayuhan at maari kayong makapag-usap at makapag-laro ng masaya. Mayroon din mga interpreter na maaaring magsabi sayo ng mga impormasyon tungkol sa pagpapalaki ng iyong anak. At para sa iba pang detalye ay maari kang lumapit o tumawag sa Seksyon para sa Sama-samang Pamumuhay ng Iba't Ibang Kultura Aichi Prefecture (Nakasulat sa likod ng guidebook na ito ang mga tel. no. na maaaring matawagan).

まだ数は少ないけど、外国人の親子が集まって一緒に楽しく遊んだり、通訳を通して子育ての情報を聞いたりできる場所もあるよ。詳しいことは愛知県多文化共生推進室に連絡してみてね (この冊子の裏表紙に連絡先があるよ)。

Child Health Examination, Tungkol sa Programa ng

にゅうよう じ けんこうしん さ あか ほうもん
乳幼児健康診査とこんにちは赤ちゃん訪問

● Ano ba ang Child Health Examination?

にゅうよう じ けんこうしん さ なに
「乳幼児健康診査」って何？

Ang Child Health Examination, ay regular na check-up ng mga baby para masubaybayan ang kanilang kalusugan st para malaman ang development sa kanilang taas (height) at sa kanilang timbang (weight). Maaari ka din magtanong sa doctor tungkol sa development ng iyong anak at tungkol sa pagpapalaki sa iyong anak. Karamihan sa mga Munisipal ay ginagawa ito sa baby, una ay sa 3 ~ 4 months old , pang-2 ay sa 1 taon at 6 na buwan at ang pang-3 ay sa pag-3 years old. May mga Munisipal din na mas madalas itong ginagawa.

「乳幼児健康診査」は、子どもの身長、体重を測り、医師の診察を受けて、子どもが健康に育っているかを定期的に確認するものです。子どもの発達や育児などについて保健師に相談することもできます。多くの市町村では、①3～4か月、②1歳6か月、③3歳の頃に行われます。もっとたくさん行く市町村もあります。

● Ano ba ang Child Medical Benefits Card?

にゅうよう じ けんこうしん さ じゅしんひょう なに
「乳幼児健康診査受診票」って何？

Ang Child Medical Benefits Card ay magagamit mo sa health check-up ng iyong anak, para maging-libre o para mas makamura sa babayaran sa ospital. Ang Card na ito ay nangagaling mula sa iyong Munisipyo. Ito ay makukuha po kasabay ng (Boshi techo) o di kaya ay ipinapadala ito sa inyong tahanan.

「乳幼児健康診査受診票」は、病院や診療所で「乳幼児健康診査」を無料で受けたり、安く受けることができる券です。この受診票は、母子健康手帳と一緒にもらう場合と、市町村から送られてくる場合があります。

● Tungkol sa Programa ng [Konichiwa Akachan Houmon]

し く ちょうそん あか ほうもん
市区町村の「こんにちは赤ちゃん訪問」について

Kapag nag-4 na buwan na mula ng ipinanganak ang iyong baby ay bibisitahin kayo sa inyong tahanan ng ilang empleyado ng iyong munisipyo para mabigay ng ilang mga impormasyon tungkol sa pag-papalaki ng bata at para na din makinig kung may gusto kayong ikunsulta tungkol sa inyong mga pag-aalala.

赤ちゃんが生まれると、4か月以内に、市区町村から派遣されたスタッフがすべての家庭を訪ね、子育てに関する情報を教えたり不安や悩みを聞いたりします。いつ頃訪問するのか、どのようなスタッフが訪問するのは市町村によって違いますが、訪問の前には、はがきや電話で連絡が来ます。このサービスは、市町村によって「こんにちは赤ちゃん訪問」のほか「赤ちゃん訪問」や「おめでとう訪問」などの違った名前がつけられています。

Para sa karagdagang impormasyon ay maaari kang magtanong sa inyong Munisipyo(➡ tingnan sa P. 25)

詳しくは、あなたが住んでいる市区町村に問い合わせましょう (➡ 25 ページ)



Pagbabakuna

よ ぼうせっしゅ
予防接種

● Ano baa ng Pagbabakuna?

よ ぼうせっしゅ なに
「予防接種」って何？

Ang pagbabakuna sa inyong baby ay ginagawa para mapigilan na makakuha ng malubhang sakit. Mayroong 2 uri ng pagbabakuna. Ito ay ang (regular na bakuna) at (para sa may kagustuhan lamang).

Kung ang bakuna ay kailangan o (regular na bakuna) ay bibigyan kayo ng inyong Munisipyo ng mga Vaccine Benefits Card para sa libreng bakuna. May ilang mga Munisipyo ang nagbibigay din ng Vaccine Benefits Card sa mga bakuna na (para sa may kagustuhan lamang) para makapag-pabakuna ng libre o sa murang halaga.

よ ぼうせっしゅ は、こどもが重い病気にならないようにするために受けるものです。乳幼児向けのよ ぼうせっしゅ には、法律で決められている「定期接種」と、それ以外の「任意接種」の2種類があります。

「定期接種」は、接種が必要な時期になると、あなたが住んでいる市区町村から案内や予防接種を受けるための券が送られてくることが多いです。その券を持ってよ ぼうせっしゅ に行けば、病院でお金を払う必要がありません。「任意接種」も、市区町村によっては、無料で受けたり安く受けられます。



● Ano-anong uri ng bakuna ang mayroon?

しゅるい
どんな種類があるの？

Ang uri ng bakuna ay iba-iba batay sa edad ng iyong baby. At ayon sa record noong (December 2017) ay mayroong 8 na uri ng bakuna. Ang ilan ay binabakuna ng isahang beses lamang at ang ilan naman ay binabakuna ng ilang beses o (session).

よ ぼうせっしゅ は、年齢 (月齢) によって、必要な接種回数や内容が変わることがあります。

また、乳幼児の定期接種は全部で8種類あります(2017年12月現在)。1回で済むものもあれば、何回も接種しなければいけないものもあります。

Para sa karagdagang impormasyon ay maaari kang magtanong sa inyong Munisipyo(➡ tingnan sa P. 25)

詳しくは、あなたが住んでいる市区町村にお問い合わせましょう (➡ 25 ページ)

Paano made-develop ang kakayahang ng Bata na makipag-komyunikasyon?

子どものことばを育てるために

- Palaging kausapin ng malumanay ang iyong anak.

やさしい表情で赤ちゃんにいっぱい話しかけよう

Ang mga baby ay magaling o expert sa pag-alam ng iyong sinasabi. Kaya napaka-halaga ng mga salita ng taong nag-aalaga sa kanya.

赤ちゃんは表情を見分けるエキスパート！ 世話をする人の表情はとても大事です。

Kapag kinakausap moa ng iyong baby, ay kausapin mo siya ng dahan-dahan, malinaw at malumanay. Ang baby ay natututong magsalita mula sa buka ng bibig ng kanyang Ama at Ina habang nagsasalita.

話しかけるときは、やさしい表情でゆっくり、はっきり、話しましょう。赤ちゃんは、お父さん・お母さんの口を見ながら音を聞いて、ことばとしての音の出し方を学んでいきます。

Dah dah dah,
Nan nan nah

ダーダーダー
ナン ナン ナー

Mag-usap uli tayo ng
marami ngayon ha.

きょうも いっぱい
おはなし しようね。



Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ina

先輩ママの声

Ang mga baby ay natatakot kung galit ang kanyang mga magulang o kung tahihik at hindi kumikibo. Kaya kung ikaw ay pagod o stress sa pag-aalaga sa iyong anak ay maaari kang humingi ng tulong sa iba.

お父さん・お母さんが怒っていたり無表情だったりすると赤ちゃんは不安になっちゃうの。余裕がないときは、誰かに育児を助けてもらってもいいのよ。



- Ang mga bata ay natututo ng mga salita mula sa kanilang mga karansan.

子どもは体験を通じてことばを身につけます。

Halimbawa, bago pa nila lubos na matutunan ang salitang mansanas (apple) ay marami muna silang step na pagdadaan. Hahawakan nila ito, aamuyin at kakainin. At sa tuwing sasabihin sa kanya ang salitang apple sa bawat sitwasyong ito ay matutunan niya ang tunog sa salitang apple. At kung paulit-ulit na gagamitin ang salitang apple ay maiintindihan na din niya ang kahulugan nito at susubukan na din niyang bigkasin ito habang tinitingnan niya ang reaksiyon ng mga nakapaligid sa kanya kung tama ba ang pag-gamit niya sa salitang apple.

例えば、子どもが「りんご」ということばを覚えるまでには、以下のステップを踏みます。実際にりんごを触ったり、匂いをかいだり、食べたりします。その時々で、周りの人が「りんご」ということばを使うことで、子どもは「りんご」という音をマネしてみるようになります。その体験を繰り返して、自分が実際に「りんご」ということばを使った時の周りの反応を確かめながら、「りんご」ということばの意味を身につけていきます。

Habang namamalengke

かものちゅう
買い物の途中で

Ai mansanas (apple) oh! .Ang bango ng amoy. Pulang mansanas, iba't-ibang mansanas.

あ、りんご。いい匂いだね。
あかいらんご、黄色いらんご、いろいろだね



Matuto mula sa mga libro (picture books)

えほんし
絵本で知る



Damahin ng tunay sa pamamagitan ng paggamit ng (mata) tingin,(dila) lasa, at (ilong) amoy

めしたはなつかじっかん
目と舌と鼻を使って、実感

Kapag bibigyan mo ng meryenda ang iyong anak ay sabihin mo na [apple ito. Masarap ito] at sabayan mo siyang kumain ng masaya.



おやつに出したりんごを指さし、
「りんごだよ。おいしいね」と言って、
一緒に楽しく食べましょう。

Kapag nag-sasalita na ang iyong anak

子どもが話し始めたら

- Kausapin mo ang iyong anak sa salita na nakasanayan mo o sa salitang expert ka.

あなたが一番自信のあることばで、子どもと話をしましょう。

Kausapin mo ang iyong anak sa salita na nakasanayan mo o sa salitang expert ka.

Kung salitang nakasanayan mo ang iyong gagamitin ay mas masasabi o mas maipapadama mo sa iyong anak kung ikaw ay masaya, galit, o nalulungkot.

子どもと話をするときにはあなたが一番自信のあることばを使いましょう。

喜ぶときも、楽しむときも、怒るときも、悲しむときも、一番自信のあることばで話せば、あなたの思いや考え、感情がより深く子どもに伝わります。



Kung expert ka sa salitang ginagamit mo ay mas maipaparamdam mo sa iyong anak ang mga bagay na gusto mong ipadama. At higit pa, ay mas maipapaliwanag mo sa kanya ng detalye ang iyong mga dahilan, at hindi lamang sa basta nasabi lang.

気持ちがより深く伝わるとともに、結論だけでなく、その理由も詳しく説明できます。

Sinasabi ng karamihan na ang pakikipag-usap sa iyong anak sa salita kung saan ka magaling ay may magandang epekto sa mga bata, kahit pa magka-iba ng salita (wika) ang Ama at Ina.

お父さんとお母さんの話す言語がちがっても、それぞれが一番自信のあることばで話すことが子どもに良い影響を与えていると言われています。



- Makakabuti kung pag-uusapan ninyo ng iyong asawa ang tungkol sa salitang gagamitin ninyo sa inyong anak sa loob ng inyong bahay habang siya ay pinapalaki.

夫婦で子どものことばについて話し合い、方針を決めましょう。

Ang mga bata na lumaki sa dalawa o higit pang wika ay maaring hirap na matutunan ang mga salita, ngunit sila ay may malaking potensyal na pag-yamanin ang kanilang kakayahan sa mga salita at ito rin ay may magandang impluwensya sa kanilang kinabukasan. Kailangan din ng tiyaga ng mga magulang na bigyan sila ng panahon na matutunan sa madaling paraan ang mga salita at bigyan din sila ng karansan na makakatulong sa kanila na matutunan ang mga salita.

2つ以上のことばに触れて育つ子どもは、ことばの習得が大変である一方で、環境次第では言語体験が豊かになり、成長に良い影響を与える可能性を持っています。親は子どもにわかりやすいことばの使い分けに努めるとともに、様々な体験の機会を与えるようにしましょう。

Edad 年齢	Karaniwan 特徴
1 taong gulang 1 歳	Sa simula ay [a] ang sinasabi ng bata sa lahat ng bagay na alam nila. At sa simula ay sinasabi din nila ang [wan, wan (tunog ng tahol ng aso sa Japan), o kaya ay mamma (ibig sabihin ay pagkain)]. 自分が知っているものを「アッ」と指差し、「ワンワン」「マンマ」など意味のあることばが出始めます。
2 taong gulang 2 歳	Sila ay aware na sa kanilang kaalaman at makakapagsabi na sila ng [ayaw ,o ayoko]. Makakapagtanong na din sila ng [Ano iyo?]. Ang makakapagsalita na din sila ng 2 salita sa pangungusap. 自我が自覚め、「いや。」とよく言うようになります。「あれ、何？」と質問します。二語文で話せるようになります。
3 taong gulang 3 歳	Dito biglaang dadami ang kanilang mga salita. ことばが爆発的に増えます。

- Kung 3 taon na ang iyong anak at hindi pa din siya nagsasalita...

3 歳になってもことばが出ない...

Iba-iba ang development ng bawat bata. Ngunit, kung ikaw ay nababahala sa development ng iyong anak at kung sa palagay mo ay nahuhuli siya kumpara sa mga bata sa kanyang paligid ay huwag kang mahiyang lumapit sa mga public health center (→ tingnan sa Page 25), nursery school , kinder garten (→ tingnan sa Page 21) o sa childrens center (→ tingnan sa Page 10) o iba pa.

子どもの発達には個人差があります。しかし周りの子どもと比べて遅れていると感じたり、何か変かかもしれないと思ったときには保健所・保健センター (→25 ページ) や、保育園・幼稚園 (→21 ページ)、児童館・児童センター (→10 ページ) などで遠慮なく相談してみましよう。

- Mag-laan ng maraming oras sa pagbabasa ng mga picture books.

えほん した
絵本に親しもう。

Ang pagbabasa ng malakas ay isang communication ng magulang at anak. Hindi lang kakayahan sa pakikipag-usap ang made-develop kundi pati na rin ang kanyang kakayahan sa pakikinig, cocentartion, at imahenasyon.

よ き 読み聞かせは親子のコミュニケーションの時間になります。また、こ 子どものことばのせいちよう 成長だけでなく、しゅうちゅう 集中してき 聞く力やそうぞうりよく 想像力も育てます。



Maari basahin ng Ama o ng Ina o iba pang tagapag-alaga ang mga libro na gusto ninyo. Subukan din ninyong mang-hiram ng mga picture book sa English o Tagalog sa library (➡ tingnan sa page 18). Kausapin din ang bata sa iyong sariling wika kung saan ka komportable.

とう さん ・ お 母さん、こ ぞだ さん か ひと す えほん よ お父さん・お母さん、子育てに参加する人が好きな絵本を読んでもください。図書 かん (➡ 18 ページ) でがいこくご えほん か えほん え つか 図書館 (➡ 18 ページ) で外国語の絵本を借りたり、絵本の絵を使って、お父さん・お 母さんのいちばん じしん 自信のあることばで、お話ししたりしましょう。



Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ina
せんばい こえ
先輩ママの声

Ako, palagi kong binabasahan ang aking anak bago kami matulog.

うちは寝る前に読み聞かせをしているわ。



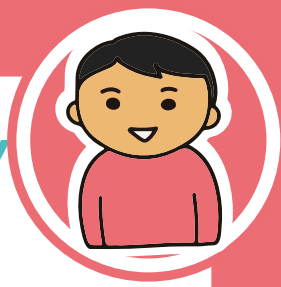
Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ama
せんばい こえ
先輩パパの声

Masayang-masaya ang aking mga anak, kapag binabasahan ko sila ng mga pop-up picture books, story telling, at mga books na may sound.

うちの子どもたちは、と だ えほん 飛び出す絵本や、ストーリーがある絵本、おんどく 音読するとリズム がある本を読むと、とても喜ぶます。

Subakan nating pumunta sa library

としょかん い
図書館に行ってみよう



● Ano ba ang library?

としょかん なに
「図書館」って何？

Sa library ay makakahiram ka ng mga libro at mga magazines ng libre. Mayroong mg library sa Aichi Prefecture na inyong makikita sa inyong Munisipyo. Karamihan sa mga library ay makakahiram ka ng mga picture book na magugustuhan ng iyong anak. May mga library din na makakahiram ka ng mga foreign languages. May mga library din na gumagawa ng events, at babasahan nila ng picture book ang mga bata. Mas maganda kung madalas kayong pupunta dito.

としょかん ほん ざっし むりよう か しせつ けんない し くちょうそん
「図書館」は、本や雑誌を無料で借りることができる施設です。県内ほとんどの市区町村に
あります。多くの図書館では、子どもの喜ぶ「絵本」もあります。日本語以外の本を貸してい
るところもあります。子どもたちに絵本の読み聞かせなど、イベントを開催している図書館も
あります。どんどん活用してください。

● Paano ba manghiram ng mga libro?

ほん か
どうやって本を借りるの？

Para makahiram ka ng libro ay kailangan mong magpagawa ng library card. Para makagawa ng library card, ay kailangan mong magdala ng I.D na nagpapakita ng iyong buong pangalan, address, at date of birth (maari mong ipakita ang iyong residence card, drivers license, health insurance card, maternity hand book o iba pa). Makakapagpagawa ka ng library card ng libre.

Kung manghihiram ka ng libro ay ipakita mo ito sa counter kasabay ng mga libro na napili mong hiram. Kung ilan at hanggang kailan mo maaaring hiram ang mga libro ay depende sa patakaran ng inyong library. Halimbawa ay sa Nagoya City Library ay makakahiram ka ng 6 na libro at maaari mo itong isauli matapos ang 2 linggo.

ほん か
本を借りるためには、「貸出カード」が必要です。まずは、名前・住所・生年月日の確認で
きるもの（在留カード、運転免許証、健康保険証、母子健康手帳など）を図書館に持っていっ
て、「貸出カード」をつくります。このカードも無料でつくれます。

ほん か
本を借りるときは、借りたい本とこのカードを窓口を持って行きます。一度に借りられる本
の数が借りられる期間は図書館によって異なります。例えば名古屋市の場合は、1回6冊まで、
期間は2週間までです。

Ang iyong anak ay magsisimula ng makipagkaibigan

ともだち せいかつ はじ
お友達との生活が始まるよ

- Kapag ang iyong anak ay pumasok na sa nursey school o sa kinder garten ay magkakaroon na siya ng mga kaibigan at dadami na din ang mga bagay na kanyang ma-experience.

ほいくえん ようちえん はい ともだち こ せかい ひろ
保育園や幼稚園に入ると、友達ができて子どもの世界が広がります。



Normal lang sa mga bata ang umiiyak sa simula ng kanilang pagpasok sa nursery school o sa kinder garten. Kahit pa umiyak ang inyong anak ay ipagkatiwala ninyo siya sa mga teacher at magpaalam kayo sa kanya ng nakangiti, at hintayin na lang ninyong makasanayan niya dito.

ほいくえん ようちえん かよ はじ こどもが つうえんじ な
保育園や幼稚園などに通い始めたばかりのころ、子どもが通園時に泣いてしまう
ことがあります、自然なことです。泣いていても、先生を信頼してにっこりお別
れすることを心がけ、子どもが園に慣れるのを待ってみましょう。



Mga payo o advise
mula sa mga
beteran o may
experienced na Ina
せんばい こえ
先輩ママの声

Ang anak ko din ay sobra ang iyak. Nalaman ko din, na kapag pinapakita mo na nagaalala ka sa kanya ay mas lalo siyang mababahala, kaya simula noon ay sinusubukan kong ihatid siya habang ako ay nakangiti. Sa ngayon ay masaya siyang pumapasok sa kanyang nursery school.

わたし こ な わか おや しんぱい かお こ
私の子もよく泣いていたの。別れるときに親が心配そうな顔をしていると、子ども
も不安になってしまうと聞いて、できるだけ笑顔で別れるようにしたわ。今では楽
しそうに保育園に通っているわ。



- Ang aking anak ay hindi nakakaintindi ng Nihongo. Nagaalala din ako kung makakasanayan ba niya sa nursery school o sa kinder garten.

子どもが日本語ができないから、園になじめるか心配。

Huwag kang masyadong magalala. Dahil kahit mga batang Japanese na makakasama niya ay nasa stage palang ng development sa pagsasalita. Kapag-nakapasok na ang inyong anak sa nursery o kinder ay tanungin mo sa kanyang teacher kung kamusta ba siya sa school at ikuwento mo din ang tungkol sa iyong culture. At dahil dito ay mababawasan ang iyong pagaalala.

日本人の子どもも、ことばの発達の途中ですから、あまり心配しないようにしましょう。入園してから、先生に子どもの様子を聞いたり、自分の国の文化について伝え、心配なことを一つずつ減らしていきましょう。

- Saan mob a maaaring maiwanan o paalagaan ang iyong anak?

子どもをどこに預けるか？

Marming mga uri ng pasilidad para sa pangangalaga ng mga bata. Iba-iba din ang oras at bayad. Kaya mas maganda kung pagiisipan mong mabuti kung saan mo siya papapasukin. Maaari mo ding puntahan at bisitahin ang mga school bago ka mag-desisyon kung saan mo siya papapasukin.

子どもを預かってくれる施設は色々あります。預かってくれる時間や料金も様々です。どの施設が自分の子どもにとって一番良いのか考え、実際にいくつかの施設を見学して、預け先を決めましょう。

Pinili ko ang school ng anak ko hindi lamang dahil sa oras o halaga ng bayad dito kundi tiningnan ko din ang mga playground at mga kalagayan ng mga bata na pumapasok dito.

料金や保育時間だけでなく、遊ぶ場所や通っている子どもたちの様子を見て決めました。



Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ama

先輩パパの声



Mga payo o advise mula sa mga beteran o may experienced na Ina

先輩ママの声

Matapos kong ipasok ang aking anak sa nursery school ay nagkaroon ako ng maraming kaibigan na mama din, na nagsimula sa aking pagbati o greeting sa kanila.

子どもが保育園に行くようになって、ママ友と挨拶しているうちに、私も友達が増えたわ。

Nursery School, Kindergarten, Authorize Pre-School



ほいくえん ようちえん にんてい えん
保育園、幼稚園、認定こども園

Ang karapat-dapat ng level-section ng inyong anak ay batay sa kanyang edad sa April 2.

4月2日時点の年齢が基準だよ。

● Nursery School (Hoikuen) (edad 0 hangang 5)

ほいくえん ほいくじょ <0-5 歳>

Ito ay pasilidad kung saan ay maaaring paalagaan ang bata kung ang mga magulang ay hindi kayang mabantayan ang anak sa dahilan na sila ay may sakit o may trabaho. Mayroong mga pasilidad na nagbabatay ng bata hangang hapon o hangang gabi.

保護者が病気であったり働いていたりするなど家庭で保育できない子どもを、保護者に代わって保育を行う施設です。夕方まで子どもを預かるほか、もっと遅い時間まで保育する園もあります。

● Kidergarten (edad 3 hangang 5)

ようちえん <3-5 歳>

Ito ay pasilidad kung saan ay makakapag-aral ang mga bata hangang sa tanhali o bandang hapon. Kahit sinong bata ay maaaring makapasok dito. At may ilan din Kindergarten ang nag-aalaga ng mga bata hangang gabi para sa mga magulang na may trabaho.

幼児期の教育を行う学校です。多くの場合、午後2時～3時頃まで子どもを預かります。また、これより遅い時間や、土曜日、夏休みなどにも子どもを保育する園もあります。

● Authorize Pre School

にんてい えん <0-5 歳>

(edad 0 hangang 2) <0-2 歳>

Maaaring paaalagan dito ang mga bata na mindi kayang maalagaar sa bahaytulad din sa Nusaery.

保育園と同じように、家庭で保育できない子どもを対象に保育を行います。

(edad 3 hangang 5) <3-5 歳>

Maaaring paalagaan ang bata hangang tanghali, at depende sa Nursery school ay maaring hangang hapon.

昼過ぎまでは教育の時間です。さらに、家庭で保育できない子どもを、夕方(園によってはもっと遅い時間)まで預かります。

Ang nursey school ay may mga patakaran ayon sa batas.

ここに書いてある「保育園」とは、法律に基づいて、一定の基準を満たした認可保育所のことだよ。





● Gusto kong iwanan o paalagaan ang aking anak sa Authorize Pre School ang aking anak.

子どもを保育園に預けたい

Kung gusto mong ipasok ang iyong anak simula sa buwan ng April ay kailangan mo ng i-aaply ito sa buwan ng October. Mas maganda din kung magtatanong ka sa inyong Munisipyo dahil sa iba-iba din ang patakaran o schedule ng bawat City.

4月から子どもを預けたい場合、前年の10月から年末にかけて申込みことが多いです。しかし、市町村によって申込み方法や時期が異なるため、早めに市区町村に問い合わせましょう。

● Mga step para makapasok sa Nursery 入園までの流れ

Tumawag o pumunta sa inyong Munisipyo at magtanong tungkol sa Nursery Schools.

市区町村役場に電話する/市区町村役場の窓口で保育園のことを相談する。

Itanong mo ang mga kailangang documents at kung hanggang kailan ang application.

必要な書類や申込みの時期について聞く。

Ipasa mo ng direct sa inyong Munisipyo ang mga kailangang documents.

申込み用紙を提出する(市区町村役場もしくは園に直接など)。

Interview at Bunutan at iba pa

面接、抽選など

Makakatanggap ka ng notice na nagpapatunay na makapasok na ang iyong anak.

入所承諾通知が届く。

Nursery Etrance Ceremony

入園

Makakatanggap ka ng notice na nagpapatunay na hindi makapasok ang iyong anak.

入所不承諾通知が届く。

Aalagaan mo muna ang iyong anak o maghahanap ka na iba pang pasilidad na mapapasukan ng iyong anak.

育児休暇を延長するか無認可保育所を探す。

● Subukan nating pumunta sa mga open playground 園庭開放を利用しよう。

Mayroong mga Nursery School na open ang playground at hinahayaan nilang makapaglaro dito ang mga batang hindi pumapasok sa mga Nursery School. Maaari itong gamitin ng mga bata. Ito ay magandang oportunidad sa iyong anak na magkaroon ng kalaro sa paglalaro ng buhangin at ibang bagay na hindi niya nararanasan sa loob ng bahay.

保育園や幼稚園などによっては、園に入っていない、地域の子どもたちが園の施設を使って遊べる日をつくっているところがあります。友達をつくったり、砂場で遊んだり、家ではできない体験をする良い機会ですから、利用してみましょう。

Mga Sistema na Sumusuporta sa Pangangalaga ng Bata

子育てに関する制度

● Health Insurance System para sa Panganganak

出産に関する健康保険の制度

Maaari kang makakuha ng 404,000 yen Lump-Sum Benefit para sa panganganak kung ikaw ay naka-register sa Japan Local Health Insurance (Maaari din naman na 420,000 yen ang iyong makukuha). Makukuha mo ito sa panahon na ipanganak mo ang iyong anak sa Japan man o sa ibang bansa. Magagawa mo ang application sa ospital kung saan ka manganganak, mula sa iyong Munisipyo ay matatanggap ng ospital ang perang ito at ito din ay automatic ng ibabawas sa iyong mga babayaran. Mayroon din [High Cost Medical Care Support System] na tutulong sa iyong maibalik ang iyong gastusin para sa mga sakit, o operasyon na may kinalaman sa iyong panganganak. Ngunit, kailangan mo munang bayaran sa simula ang mga bayarin at saka pa ito babalik sayo. At bago ka makatanggap ng support na ito ay kailangan mo munang komunsulta sa iyong Health Insurance Service. Kadalasan ay makukuha mo ang financial support na ito matapos mo pang makabayad ng mga bayarin, ngunit, kung sa simula pa lang ay alam mo na sobrang mahal ang aabutin ng iyong pagpapagamot o operasyon ay may pagkakataon na mabigyan ka ng financial support sa simula pa lang.

May pagkakataon din, depende sa iyong Health Insurance na kahit sa simula ay maaari ng ipahiram sa iyo ang Lump-Sum Benefit para sa iyong panganganak.

At para sa mas iba pang detalye ay maaari kang magtanong sa iyong pinag-tatrabahuhang company o di kaya ay sa iyong Munisipal para sa iyong (Japan Local Health Insurance).

「出産育児一時金」は、日本で健康保険に入っている人が出産したとき、日本で産んでも外国で産んでも、子ども1人につき40万4千円が払われる制度です(42万円の場合もあります)。健康保険または出産する施設(病院など)の手続きを行うと、施設があなたの健康保険からこのお金を受け取り、あなたが窓口で払うお金を少なくすることができます。

また、出産に関係する病気や手術にかかったお金が決められた額より高くなると、「高額療養費制度」により払ったお金が戻ってくる場合もあります。基本的には、手続きをすると払ったお金が後から戻ってくる制度ですが、事前に病気の治療や手術にかかるお金が高くなると分かっている場合は、必要な手続きをすれば、決められた額以上は窓口で払わなくてよくなります。

さらに、健康保険によっては、「出産育児一時金」が払われるまでの間、出産にかかるお金を貸してくれる場合もあります。これらの詳しい内容は、あなたが働いている会社(国民健康保険の場合は各市区町村)に聞いてください。

● Child Health Benefits System

子ども医療制度

Ang [Child Health Benefits System] ay system kung saan ay binabayaran ng inyong Munisipyo ang lahat ng Medical Expenses o gastusin sa pag-papagamot sa iyong anak. At kung gagamitin mo ang system na ito ay wala kang babayaran sa ospital ng iyong anak, maliban na lang sa iba gastuhin na hindi sakop nito. Ito ay magagamit ng mga bata na mula ipanganak hanggang bgao mag-elementary (kung mako-confine naman ay mamagamit ito ng hanggang maka-graduate ng Junior High School). Ito ay depende din sa bawat systema ng Munisipyo.

「子ども医療制度」は、市町村が子どもの医療費を払ってくれる制度です。この制度を使うと、一部の費用を除いて、子どもが病院に行ったときに、あなたがお金を払う必要がありません。対象になる年齢は、小学校入学前まで(入院については中学校卒業まで)が基本となっていますが、市町村によっては、もっと大きい年齢まで対象としています。

● Child Allowance Support (Jido Teate) • Child-Care Allowance Support (Jido Fuyou Teate)(2017 April)

じどうてあて じどうふようてあて (2017ねん がつげんざい)
児童手当・児童扶養手当 (2017年4月現在)

Ang bawat magulang ay makakatanggap ng [Child Allowance Support] bawat anak hangang sila ay maka-graduate sa Junior High School.

Ang halaga na inyong matatanggap ay nakabatay sa edad ng inyong anak, sa inyong annual income at sa dami ng bilang ng inyong anak. Ang mga magulang ay makakatanggap na hindi bababa sa 5000 yeon kada-buwan kada-isang anak.

Ang single parent naman ay maaaring makatanggap ng [Child-Care Allowance Support]. At ang makukuhang halaga ay depende din sa dami ng bilang ng anak at sa iyong annual income. Ang halaga na matatanggap sa unang anak ay 42,290 yen, at sa pang-2 anak ay 9,990 yen, at sa pang-3 at mas mababa pa ay 5,990 kada-buwan. At mayroon ding [Aichi Prefectural Child Allowance] para sa mga single parent.

Ang mga halagang ito ay makukuha mo kung ikaw ay sasailalim sa mga kailangang application sa iyong Munisipyo.

「児童手当」は、中学校を卒業する前の子どもを持っている家庭がもらえるお金です。金額は、子どもの年齢、数の収入によって変わりますが、1人につき最低5,000円がもらえます。

「児童扶養手当」は、親が1人しかいない家庭などがもらえるお金です。こちらも子どもの数や親の収入によって金額が変わります。1人目の子どもについては月に42,290円以下、2人目の子どもについては月に9,990円以下、3人目以降の子どもについては、月に5,990円以下がもらえます。なお、同じく1人親家庭などへの支援として「愛知県遺児手当」もあります。

どちらのお金も、あなたが住んでいる市区町村の手続きが必要です。

● Aichi Parenting Privillage Card (Hagumin Card)

はぐみんカード



Ang (Hagumin Card) ay makukuha sa inyo Minisipyo kung ikaw ay nagbubuntis o may anak na 18 years old under hanggang March 31). Kung ipapakita moa ng card na ito sa mga restaurants o shops ay mabibigyan ka ng free o discounts. Halimbawa, makakakuha ng mga discounts sa iyong bibilhin o di kaya ay makakakuha ng mga free drinks. Ito ay makukuha po sa araw n kukunin mo din ang iyong (Boshi techo). Makikita mo pa ang ibang detalye sa home page nito.

【<http://www.pref.aichi.jp/kosodate/cgi-script/card/premium/index.cgi>】

※ Sa Nagoya ay imbes na (Hagumin Card) ay (Piyoka) card ang makukuha. Ngunit pareho lang ang service na makukuha dito.

「はぐみんカード」は、妊娠中の方や、18歳までの子ども（18歳になった最初の3月31日まで）がいる家庭がもらえるカードです。決められたお店でカードを見せると、サービスが受けられます。例えば、商品が割引になったり、レストランで飲み物が無料になるなどです。市町村で母子健康手帳をもらうときに、一緒にもらえます。カードが使える施設とサービスの内容は以下のURLから探すことができます。

【<http://www.pref.aichi.jp/kosodate/cgi-script/card/premium/index.cgi>】

※名古屋では、「はぐみんカード」の代わりに「ぴよか」というカードがもらえます。受けられるサービスは同じです。

Listahan ng mga Municipal office, Health Centers

し く ちやうそんやく ば ぼ けんじよ ぼ けん れんらくさき
 市区町村役場、保健所・保健センターの連絡先

● Municipal offices 市区町村役場

Ang Munisipyo ay maraming mga program o system na makakatulong sa mga mamamayan. Kapag ikaw ay tumawag sa kanila, ay sabihin mo lang ang iyong kailangan at ipapakausap ka nila sa taong magi-entertain sayo.

住民に向けて様々な制度やサービスを幅広く実施しているところです。電話をしたら、どのような要件かを伝えて、担当の人に電話をつないでもらいましょう。

● Health Centers 保健所・保健センター

Ito ay mga pasilidad kung saan ay makakatulong para sa mga kalusugan ng mga mamamayan. Ang karamihan ditto ay nagbibigay ng consultations para sa pagpapalaki ng bata, ginagawa din dito ang pagbabakuna at health check-up.

市区町村の施設で、住民の健康に関する仕事をしているところです。子育てや健康に関する相談や、予防接種・健康診査などを実施しているところが多いです。

Listahan ng mga Municipal office 市区町村名	Listahan ng Municipal office 市区町村役場連絡先	Listahan ng Health Center 保健所・保健センター連絡先	
名古屋市 (Nagoya-shi)	千種区 (chikusa-ku)	052-762-3111	052-757-7033
	東区 (higashi-ku)	052-935-2271	052-979-3588
	北区 (kita-ku)	052-911-3131	052-910-6815
	西区 (nishi-ku)	052-521-5311	052-529-7105
	中村区 (nakamura-ku)	052-451-1241	052-486-6388
	中区 (naka-ku)	052-241-3601	052-269-7155
	昭和区 (showa-ku)	052-731-1511	052-745-6030
	瑞穂区 (mizuho-ku)	052-841-1521	052-837-3285
	熱田区 (atsuta-ku)	052-681-1431	052-679-3086
	中川区 (nakagawa-ku)	052-362-1111	052-364-0065
	港区 (minato-ku)	052-651-3251	052-655-8745
	南区 (minami-ku)	052-811-5161	052-619-7086
	守山区 (moriyama-ku)	052-793-3434	052-797-5220
	緑区 (midori-ku)	052-621-2111	052-899-6518
	名東区 (meitou-ku)	052-773-1111	052-769-6288
天白区 (tenpaku-ku)	052-803-1111	052-847-5981	
豊橋市 (toyohashi-shi)	0532-51-2111	0532-39-9159	
岡崎市 (okazaki-shi)	0564-23-6000	0564-23-6084・0564-23-6180	
一宮市 (ichinomiya-shi)	0586-28-8100	naka hoken center 0586-72-1121	
		nishi hoken center 0586-63-4833	
		kita hoken center 0586-86-1611	
瀬戸市 (seto-shi)	0561-82-7111	0561-85-5511	
半田市 (handa-shi)	0569-21-3111	0569-84-0646	
春日井市 (kasugai-shi)	0568-81-5111	← Subukan mong tumawag sa iyong Munisipyo	
豊川市 (toyokawa-shi)	0533-89-2111	0533-89-0610	
津島市 (tsushima-shi)	0567-24-1111	0567-23-1551	
碧南市 (hekinan-shi)	0566-41-3311	0566-48-3751	
刈谷市 (kariya-shi)	0566-23-1111	0566-23-8877	

Listahan ng mga Municipal office し く ちやうそんめい 市区町村名	Listahan ng Municipal office し く ちやうそんやく ぼ れんらくさき 市区町村役場連絡先	Listahan ng Health Center ほ けんじよ ほ けん れんらくさき 保健所・保健センター連絡先
豊田市 (toyota-shi)	0565-31-1212	Tungkol sa Health Check-Up 健康診査に関すること 0565-34-6636 Tungkol sa Pagbabakuna 予防接種に関すること 0565-34-6180 Tungkol sa pag-konsulta sa pangangalaga ng Bata 育児相談に関すること 0565-34-6627
安城市 (anjo-shi)	0566-76-1111	0566-76-1133
西尾市 (nishio-shi)	0563-56-2111	nishio shi hoken center 0563-57-0661 nishio shi kira hoken center 0563-32-3001
蒲郡市 (gamagori-shi)	0533-66-1111	0533-67-1151
犬山市 (inuyama-shi)	0568-61-1800	0568-61-1176
常滑市 (tokoname-shi)	0569-35-5111	0569-34-7000
江南市 (konan-shi)	0587-54-1111	0587-56-4111
小牧市 (komaki-shi)	0568-72-2101	0568-75-6471
稲沢市 (inazawa-shi)	0587-32-1111	inazawa shi hoken center 0587-21-2300 sobue shisyo 0587-97-7000
新城市 (shinshiro-shi)	0536-23-1111	0536-23-8551
東海市 (tokai-shi)	052-603-2211	052-689-1600
大府市 (obu-shi)	0562-47-2111	0562-47-8000
知多市 (chita-shi)	0562-33-3151	0562-54-1300
知立市 (chiryu-shi)	0566-83-1111	0566-82-8211
尾張旭市 (owariasahi-shi)	0561-53-2111	0561-53-6102
高浜市 (takahama-shi)	0566-52-1111	0566-52-9871
岩倉市 (iwakura-shi)	0587-66-1111	0587-37-3511
豊明市 (toyoake-shi)	0562-92-1111	0562-93-1611
日進市 (nisshin-shi)	0561-73-7111	0561-72-0770
田原市 (tahara-shi)	0531-22-1111	tahara city hall kenko ka 0531-23-3515 atsumi lifeland 0531-33-0386
愛西市 (aisai-shi)	0567-26-8111	0567-28-5833
清須市 (kiyosu-shi)	052-400-2911	052-400-2911
北名古屋市 (kitanagoya-shi)	0568-22-1111	0568-23-4000
弥富市 (yatomi-shi)	0567-65-1111	
みよし市 (miyoshi-shi)	0561-32-2111	0561-34-5311
あま市 (ama-shi)	052-444-1001	052-443-0005
長久手市 (nagakute-shi)	0561-63-1111	0561-63-3300
東郷町 (togo-cho)	0561-38-3111	0561-37-5813
豊山町 (toyoyama-cho)	0568-28-0001	0568-28-3150
大口町 (oguchi-cho)	0587-95-1111	0587-94-0051
扶桑町 (fuso-cho)	0587-93-1111	0587-93-8300
大治町 (oharu-cho)	052-444-2711	052-444-2714
蟹江町 (kanie-cho)	0567-95-1111	0567-96-5711
飛島村 (tobisima-mura)	0567-52-1231	0567-52-1001
阿久比町 (agui-cho)	0569-48-1111	0569-48-1111
東浦町 (higashiura-cho)	0562-83-3111	0562-83-9677
南知多町 (minamichita-cho)	0569-65-0711	(Ang extension call para sa iyong Muciapl office ay 514) ※
美浜町 (mihama-cho)	0569-82-1111	(Ang extension call para sa iyong Muciapl office ay 289) ※
武豊町 (taketocho-cho)	0569-72-1111	0569-72-2500
幸田町 (kota-cho)	0564-62-1111	(Ang extension call para sa iyong Muciapl office ay 184) ※
設楽町 (shitara-cho)	0536-62-0511	shitara hoken center 0536-62-0901 tsugu hoken center 0536-83-2665
東栄町 (toei-cho)	0536-76-0501	0536-76-0503
豊根村 (toyone-mura)	0536-85-1313	0536-85-5055

Ito ay para sa mga dayuhang mga magulang sa Aichi na nagpapalaki ng kanilang mga anak Tungkol sa Iba't-ibang Kultura para sa Pangangalaga sa mga Bata sa Aichi

Marso 2018

Seksyon para sa Sama-samang Pamumuhay ng Iba't Ibang Kultura, Dibisyon ng Pagtataguyod sa Gawaing Panlipunan, Departamento ng Ugnayang Pampayanan, Pamahalaan ng Aichi Prefecture
3-1-2 Sannomaru, Naka-ku, Nagoya-shi ZIP 460-8501

Telepono: 052-954-6138 (direktang linya)

FAX: 052-971-8736

E-mail: tabunka@pref.aichi.lg.jp

<http://www.pref.aichi.jp/syakaikatsudo/tabunka.html>

<https://www.facebook.com/Aichitabunkakyouseinet>

あいち多文化子育てブック あいちで子育てする外国人のみなさまへ

2018年3月

あいちけんけんせいいかつぶしやかいかつどうすいしんかたぶんかまようせいすいしんしつ
愛知県県民生活部社会活動推進課多文化共生推進室

〒460-8501 名古屋市中央区三の丸三丁目1番2号

電話：052 - 954 - 6138 (ダイヤルイン)

FAX：052 - 971 - 8736

E-mail：tabunka@pref.aichi.lg.jp

<http://www.pref.aichi.jp/syakaikatsudo/tabunka.html>

<https://www.facebook.com/Aichitabunkakyouseinet>



Aichi Multicultural
Coexistence Net



facebook

