

Child-rearing Handbook in Kyoto

京都育児手冊

きょうと

たぶんかこそだ
多文化子育てハンドブック



公益財団法人 京都市国際交流協会
KYOTO CITY INTERNATIONAL FOUNDATION

はじめに

Introduction

前言

このハンドブックは、京都で出産・育児をされる外国人・外国にルーツをもつお母さん、お父さんに出産・育児に関する制度や手続きを紹介し、子育てに役立つ情報を提供することを目的に作成しました。子育てを支援する保健師や保育士等にむけて、外国人等の親御さんを支援する場面での簡単なアドバイスも掲載しています。

掲載している情報は、行政通訳・相談事業をとおして、外国人等の親御さん、保健師等からお聞きした質問やご意見をもとに英語・中国語・日本語の3か国語で併記しています。制度の概要だけでなく、言葉の壁がある外国人等の親御さんが得られにくい、口コミ情報なども載せました。このハンドブックをとおして、保健師等多文化子育ての支援者と利用者をつなぎたいという思いを込めました。子育てや支援の現場でご活用いただければ幸いです。

公益財団法人 京都市国際交流協会

(kokoka 京都市国際交流会館)



行政通訳相談員
kokoka's interpreter
行政翻译咨询员



The purpose of this handbook is to explain Japanese systems and procedures regarding childbirth and childrearing and to provide useful parenting information for mothers and fathers who are foreign residents or descendants of foreign nationals living in Kyoto. This handbook also contains advice for health nurses and nursery teachers who support non-Japanese parents in various situations.

The information in this handbook comes in three languages: English, Chinese and Japanese. The contents are based on questions and views obtained from non-Japanese parents and health nurses through our interpretation and consulting service. You will not only learn about these systems and procedures, but also learn word-of-mouth information which may not be easy for parents of foreign nationals to discover due to language barriers. We hope this handbook will be a bridge between supporters of non-Japanese who are raising children in a multicultural condition, including health nurses, and foreigners who use these services. We hope this handbook is useful at various childcare and supporting scenes.

Kyoto City International Foundation (kokoka)

该手册的制作目的是，向在京都市分娩及育儿的外国人以及有外国血统的爸爸妈妈们，详细介绍有关分娩及育儿的制度和必要手续，并提供各类有用的育儿信息。此外，也面向提供育儿支援的保健师和保育员等人，刊载各位在支援这些外籍父母时可供参考的简单建议。

所有刊载信息，均是通过行政翻译及咨询业务，广泛听取外籍父母及保健师等人的问题和意见后归纳而成。在此基础上，以中、英、日三种语言编写成册。其内容不仅包括各项制度的概要说明，也包括外籍父母因语言障碍而难以获得的各种口碑传播资讯。我们真诚地希望以该手册在保健师等从事多文化育儿支援事业者与各位利用者之间架起沟通的桥梁，也衷心祝愿您在育儿或支援事业中能够得以有效利用。

公益财团法人 京都市国际交流协会 (kokoka)

この冊子でつかう記号など ● Symbols shown in this handbook ● 手册里使用的记号

☎ 電話番号
Phone Number 电话号码

★ ページでさらに
くわしく説明します
More details can be found
on page ★
在★页具体说明

⇒ くわしい情報は、ホーム
ページで検索しましょう
Detailed information can be
found on these website(s)
详细信息请登陆网站查询

FREE 無料です
Free of charge 免费

🌐 行政通訳相談員を
派遣できます
Interpretation and
Counseling Service Staff
can be dispatched
可以派遣行政翻译咨询员

行政通訳・相談事業とは

About Kyoto City International Foundation (kokoka)

行政翻译咨询业务

公益財団法人 京都市国際交流協会では、日本語によるコミュニケーションが困難な人たちに
対する支援や情報提供に力を入れています。京都市が外国籍市民に対するサービスとして実施
する「行政通訳・相談事業」では、行政に関する知識をもつ通訳相談員が区役所等の行政窓口に関わる
サービスの利用や手続き等について、トリオフォンによる通訳や相談に対応します。必要に応じて
通訳者を派遣します。

Kyoto City International Foundation (kokoka) has worked hard to support and provide information to those who have difficulty communicating in Japanese. With interpretation and counseling services provided by the city of Kyoto for foreign residents, interpretation and counseling services staff who are knowledgeable about local administrative services provide help regarding administrative procedures at local ward offices using a three-way calling system. When necessary, interpreters can be dispatched on an ad-hoc basis.

公益財団法人 京都市国際交流協会、为用日语在语言沟通交流上有一定障碍的外籍居民，全力以赴提供援助服务。京都市针对外籍居民实施“行政翻译咨询业务”，是由有一定专业知识的行政翻译咨询员，为您在有关区役所（区政府）等行政窗口办理手续时提供的翻译服务，也用电话做一些三者通话等翻译服务，必要时可将翻译派遣到现场为您提供语言上的翻译和行政方面的咨询等服务。

■ 通訳・相談専用 ☎ 075-752-1166

Exclusive number for the Interpretation and Counseling Service 翻译、咨询热线

英語………毎週火曜日・木曜日 9:00~17:00

English service: Tuesdays and Thursdays

英文 每周二、四

中国語………毎週水曜日・金曜日 9:00~17:00

Chinese service: Wednesdays and Fridays

中文 每周三、五

■ 公益財団法人 京都市国際交流協会 ☎ 075-752-3511

Kyoto City International Foundation 公益財団法人 京都市国際交流協会

支援者

保健師、保育士、歯科衛生士など、母子保健事業や子育て支援にかかわる専門職員など

“Supporters” in this book means professionals, including health nurses, nursery teachers, and dental hygienists who are involved in the maternal and child health program and child-rearing support.

支援者：保健師、保育員、洁牙师等，关于母子保健业务与援助育儿的专职人员等。

赤ちゃんができたら……

When You Find out You are Pregnant...
怀孕了……



出産する病院を選ぶ

Choose a hospital / clinic

选择待产医院

病院えらびのポイント →p.22-24

Tips for choosing an OB/GEN hospital / clinic

选择医院的要点

医療通訳派遣事業の協定病院

Hospitals with English and Chinese medical interpreters

医疗翻译派遣事业的协作医院

名前 Name 名称		利用時間 Hours 时间	対応曜日 Days with interpreter 时间
京都市立病院機構 Kyoto City Hospital 京都市立病院机构	075-311-5311	9:00~12:00*	火・水・金 Tue / Wed / Fri 周二、周三、周五
医仁会 武田総合病院 Ijinkai Takeda General Hospital 医仁会 武田综合医院	075-572-6331	9:00~12:00	火・金・土 Tue / Fri / Sat 周二、周五、周六
康生会 武田病院 Koseikai Takeda Hospital 康生会 武田医院	075-361-1351	9:00~12:00*	火・金・土 Tue / Fri / Sat 周二、周五、周六
京都桂病院 Kyoto Katsura Hospital 京都桂医院	075-391-5811	9:00~12:00*	火・水・金 Tue / Wed / Fri 周二、周三、周五

予約が必要な場合があります。事前に確認
しましょう。

You may need an appointment. Check with the
hospital before you go.

有时需要预约。请提前咨询确认。

医療通訳派遣事業の協定病院には、医療通
訳者が診察などに同席して、医師とのコミュ
ニケーションをサポートするサービスがあ
ります。

There are hospitals with agreements to let
interpreters support patients from foreign
countries.

医疗翻译派遣事业的协作医院，在诊察时医
疗翻译也随同，为孕妇和医生之间的交流提
供语言沟通服务。

*外来の受付時間は11:00まで

*Outpatients must check-in by 11:00 a.m.

*门诊的挂号时间截止到上午11点



各区の「子どもはぐみ室」 に妊娠届出書を出す →p.25

Submit a pregnancy notification at the
Child-Rearing Support Office at the
healthcare center in your ward

向各区「儿童抚育室」提交妊娠证明书

各区役所と「子どもはぐみ室」の連絡先

Contact numbers for each ward office's Child-Rearing Support Office

各区役所及「儿童抚育室」的联系地址

お住まいの区 Your Ward 居住 市区	区役所代表 Key Telephone Number 区役所总机	子どもはぐみ室 Child-Rearing Support Office 儿童抚育室
北(Kita)	075-432-1181	075-432-1454
上京(Kamigyō)	075-441-0111	075-441-2873
左京(Sakyo)	075-702-1000	075-702-1222
中京(Nakagyo)	075-812-0061	075-812-2598
東山(Higashiyama)	075-561-1191	075-561-9349
山科(Yamashina)	075-592-3050	075-592-3259
下京(Shimogyō)	075-371-7101	075-371-7219
南(Minami)	075-681-3111	075-681-3574
右京(Ukyō)	075-861-1101	075-861-2179
西京(Nishikyō)	075-381-7121	075-392-5691
洛西(Rakusai)	075-332-8111	075-332-9186
伏見(Fushimi)	075-611-1101	075-611-1163
深草(Fukakusa)	075-642-3101	075-642-3879
醍醐(Daigo)	075-571-0003	075-571-6748
京北出張所(Keihoku)	075-852-0300	075-852-1816



母子健康手帳をもらう FREE

→p.25-29

Get your Maternal and Child Health
Handbook

领取母子健康手册

● 京都市には英語・中国語・
韓国語版があります →p.25

Kyoto City can provide English,
Chinese or Korean version.

京都市提供英文、中文、韩文
等版本。

● 出産や育児の不安や
悩みがあれば、保健師等が
相談にのります →p.30

If you have any questions or
concerns about child delivery and/
or raising children, talk to health
nurses.

对分娩和育儿感到不安或苦恼
时，请向保健师等人咨询。

お母さんになる準備を始めよう

Preparing to Become a Mother
做好当妈妈的准备!



妊婦健康診査を受ける

→p.27

Take pregnancy check-ups
孕妇产前检查

お母さんとおなかの赤ちゃんの健康を確保し、安心して出産するために、「かかりつけ医」の指導を受けて定期的に受診しましょう。

To secure you and your baby's health and have a safer delivery, select a family doctor and have regular check-ups under his/her guidance.

为了确保妈妈和肚子里宝宝的健康，能够放心分娩，需要定期去妇产科“经常就诊的医生”那里就诊，接受健康指导。

こんにちはプレママ事業

FREE →p.30

Home Visits for Expectant Mothers
你好准妈妈事业



両親教室(プレママ・パパ教室)

に参加する

Attend Expectant Parents' Classes
参加父母(准妈妈、爸爸)教室

マタニティ用品、赤ちゃん用品を準備する

→p.32-33

Prepare maternity and baby goods
准备孕产妇及婴儿用品

フリーマーケットなどを利用すると安く購入できます。

Using flea markets to save some money.

在旧物市场可以买到实惠的东西。



陣痛が始まったら、分娩タクシーが病院まで送ります

When entering labor, taxis are available for mothers in labor

阵痛开始后，可以享用分娩出租车去医院

日本では通常の出産で救急車をよばないでください。しかし、妊婦が出血したり、意識のないときは救急車をよびましょう。「分娩タクシー」は助産師から指導を受けたドライバーが指定された病院まで送ります。利用には、タクシー会社への事前登録が必要です(登録は無料)。365日・24時間対応。

In Japan, do not call ambulance for normal child delivery. However, if the mother is bleeding or unconscious, call an ambulance immediately. Drivers of "taxi for mothers in labor (bunben taxi)" receive training guidance from midwives. They will take you to designated hospitals/clinics. Please note you must register beforehand (registration is free). Available 24 hours a day, 365 days a year.



bunben taxi
分娩出租车

日本因分娩通常不叫救护车，但是如若产妇产后出血过多或意识模糊不清，可叫救护车为急救措施。“分娩出租车”的驾驶员接受过助产师的急救指导训练。如若接受此服务，务必事先向出租车公司联系申请登记。(申请登记为免费) 365天/24小时随时都有相对应的服务。

出産を経済的に支援する制度があります

→p.36-38

Public system to provide financial support for child delivery
对分娩提供经济支援的制度

出産育児一時金

→p.36

Lump-sum Birth Allowance
生产育儿一次性补贴

新しい家族の誕生です!

Meet your new family member!
新生命的诞生!



赤ちゃんが生まれたら……

When Your Baby is Born...
婴儿出生……



出生届を提出

Submit birth registration
提交出生登记

- 生まれた日をふくめて 14 日以内
Register within 14 days of the baby's birth
出生后14日之内 (含出生当日)
- 区役所・支所の「市民窓口課」
Register at the Citizen Service (Shimin Madoguchi-ka) section of your local ward office
区役所、支所的“市民窓口科”

子育てを経済的に支援する制度があります →p.40-41

Public systems to financially support raising children

设有对育儿家庭提供经济支援的制度

- 子ども医療費支給制度
Children's medical fee supply system
儿童医疗费支付制度
- 児童手当の支給
Child Allowance
儿童补贴

健康保険に加入する →p.55

Health insurance coverage for the baby
加入健康保险

在留資格取得を申請する

Apply to get Status of Residence
申请获得在留资格

- 出生の日から 30 日以内
Apply within 30 days of the child's birth
出生后30日之内

- 手続き全般に関するお問い合わせ
外国人滞在総合インフォメーションセンター
(英語、中国語、韓国語、スペイン語などに対応)

Inquiries for general procedures: Gaikokujin Zairyu Sougou Information Center (Responds in foreign languages including English, Chinese, Korean, and Spanish)

所有相关手续咨询处: 外国人在留综合信息中心
(提供英文、中文、韩文、西班牙文等语言服务)

☎ 0570-013904

IP、PHS、海外電話 (from foreign countries 国际长途)
+81-3-5796-7112

子どもの国籍国の在日大使館 (領事館) に出生届を提出

Submit birth registration to the embassy (consulate) of the country of your baby's citizenship

向孩子国籍所在国驻日本大使馆 (领事馆) 提交出生登记

産後のお母さんを応援します

Support for Mothers after Childbirth
援助产后的妈妈们!



1か月健康診査

One month old health check
1个月健康检查

出産した病院で母子の健康状態を健診します。

At the hospital / clinic where you delivered your baby, doctors will check the mother's and baby's physical condition

在分娩医院做母子健康检查。

お母さんの健康診査には、「産婦健康診査受診券」が使えます。2回分 **FREE** →p.27

For the mother's health check, use the “Coupons for postnatal checkups” (2 coupons)

妈妈做健康检查时，可以使用两次“产妇健康诊察受诊券”。

新生児等訪問指導事業

(こんにちは赤ちゃん事業)

FREE →p.42-45

Home-visit service for newborns (“Konnichiwa Akachan” Program)

新生儿家访指导事业 (你好宝宝事业)

とくに支援が必要な方に

For those who need further support
需要特别帮助的人

- 育児支援ヘルパー派遣事業 →p.46

Childcare helper dispatch service
育儿支援好帮手派遣事业

- スマイルママ・ホットと事業

(産後ケア事業) →p.47

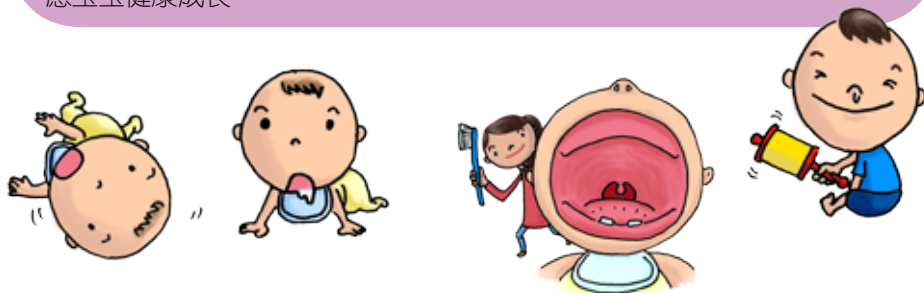
Smile Mama Hotto Jigyo (Supporting care for postnatal period)

微笑妈妈和放心事业 (产后护理事业)



すこやかな成長を願って……

For your Children's Healthy Development...
愿宝宝健康成长……



予防接種を受けましょう

→p.48-49

Vaccinations
接受预防接种

抵抗力の弱い子どもは感染症にかかりやすく、かかると症状が重くなることがありますが、予防接種を受けることで防げる病気もあります。

※ワクチンの種類や接種する時期は、国や地域によって異なります。かかりつけ医や保健師にも相談して、接種する時期を判断しましょう。

Children are not strongly resistant to disease, and they can become seriously ill once infected. Certain diseases can be prevented by vaccinations.

*The types of vaccines and when your child should get them differ in various countries/regions. Talk with your home doctor and health nurses to decide when to have each vaccination.

抵抗力弱的宝宝容易感感染上传染病，一旦患病，宝宝的状况就会越发严重，但可通过接受预防接种，来预防各种疾病。

※疫苗的种类及接种的时期，因国家和地区不同而有所差异。与经常就诊的医生和保健师们商量，来决定接受预防接种的时间。

乳幼児健康診査



→p.50-53

Health examinations
for babies and small children

婴幼儿健康检查

子どもの成長にあわせて健康診査や保健指導、育児に関する相談を無料で実施します。4か月、8か月、1歳6か月、3歳の4回に分けて、それぞれの時期に必要な健康診査を行います。

Along with children's development, there are free health examinations, health guidance and counseling about child rearing. Necessary health checkups are provided for 4-month-old, 8-month-old, 1-and-a-half-year-old and 3-year-old children.

根据孩子的成长阶段免费实施健康检查和保健指导及有关育儿方面的咨询。

4个月、8个月、18个月、3岁分4次，在各适龄期实施必要的健康检查。



子どもの発達状況に不安があれば、個別に相談ができます →p.54

If you are worried about your children's development, you can talk privately with professionals.

如果对孩子的发育状况有顾虑的话，可以个别咨询。

●「子どもはぐくみ室」子育て相談担当

FREE →p.5

Staff members at the Child-Rearing Support Office

“儿童抚育室”负责育儿咨询

●京都市子育て支援総合センター

「こどもみらい館」FREE

※日本語対応のみ in Japanese only 只有日文服务

Kyoto City's child rearing support center, "Kodomo Mirai-kan"

京都市育儿支援综合中心“儿童未来馆”

【面談での相談】 ☎075-254-8993

[For face to face consultation] 【面谈咨询】

【電話での相談】 ☎075-257-5560

[Telephone consultation] 【电话咨询】

●児童福祉センター発達相談課 FREE

※日本語対応のみ in Japanese only 只有日文服务

Development consultation at the Child Welfare Center

儿童福祉中心 生长发育咨询科

☎075-801-9182

☎075-612-2700 (南区・伏見区の方)

(For residents of Minami-ku and Fushimi-ku)

(南区、伏见区)



乳歯がはえてきたら →p.57

When your baby start to teethe
长乳牙了

フッ化物歯面塗布 FREE →p.58

Fluoride coating on teeth

牙齿表面涂氟化物

乳幼児歯科相談 (予約制) FREE

→p.58

Dental consultation for small children
(appointment needed)

婴幼儿牙科咨询 (预约制)

離乳食をはじめよう →p.59-60

Let's start baby food
开始添加断奶食品

親子の健康づくり講座

(離乳食講習会) FREE →p.60

A healthy living class for parents and children
(baby food cooking)

母子健康促进讲座 (断奶食品讲座)





急な病気、 事故にあったら……

In case of sudden illness or accidents...
突然得病、发生事故時……

救急車をよぶ **119** **FREE**

(トリオフォンで多言語対応します)

Call for an ambulance at 119

(phone interpreters available)

叫救护车 (提供多语种三者通话电话翻译服务)

京都健康医療よろずネット
(日本語、英語、中国語、韓国語に対応)

Kyoto Health Care Yoroazu Net

(available in Japanese, English, Chinese and Korean)

京都健康医療综合网 (Yoroazu net)

(有日文、英文、中文、韩文服务)

⇒ <http://www.mfis.pref.kyoto.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

病院や薬局などの医療機関や健康情報などをまとめたサイトです。

A general website with information related to health including hospitals, drug stores and medical organizations in Kyoto.

医院、药店等医疗机构及健康信息等综合网站。

電話では、つぎのことを伝えます。

- なにがおこったのか (病気・事故など)
- いま、どこにいるのか
- あなたの名前と電話番号

Please tell the operator

- What happened (sickness, accident, etc.)
- Where you are (place, address)
- Your name and telephone number

将以下内容传达给对方

- 发生了什么事情 (疾病、事故等)
- 现在在什么地方
- 您的姓名和电话号码

急病診療所 (日本語対応のみ)

Clinic for sudden illness (in Japanese only)

急病診療所 (只有日文服务)

休日や年末年始、夜間の急病患者を応急的に診療します。

In case of a sudden illness on holidays, at the year-end and New Year's time, and at night, the clinic provides medical treatment.

休息日、年始年初、对夜间的急病患者采取紧急医疗措施。

● 京都市急病診療所

Kyoto City Emergency Clinic (Kyu-kyu shinryo-jo)

京都市急病診療所

☎075-354-6021

ケガややけどなど、外科の診療はできません。

Surgical treatment for patients with serious injuries and/or burns is not available.

不提供外伤、烫伤等外科诊疗。

● 京都市休日急病歯科中央診療所 (歯科のみ)

Kyoto City Holiday Emergency Dental Clinic (for dental treatment only)

京都市节假日急病牙科中央診療所 (只有牙科)

☎075-812-8493

子どもとでかけよう!

Let's Go Out with Your Children
和孩子出外游玩!



親子の外出をサポートする サービスがあります

Supportive service for parents who go out with their children

有援助母子外出的服务

京都市営バス・地下鉄

Kyoto City Bus and Subway

京都市营公交车、地铁

保護者 (父親・母親など) がいっしょに乗る場合は、6歳未満の子どもの運賃は無料です。

Children under 6 years old accompanied by their guardians (parents, etc.) can take the bus and subway for free.

和监护人 (父亲、母亲等) 一起乘车的话，未满6岁的孩子是免费的。

路線図、時刻表、乗り換え情報などを多言語で紹介するサイトがあります。
(日本語・英語・中国語・韓国語に対応)

Websites with route maps, schedules, transfer information are explained (available in Japanese, English, Chinese and Korean).

有关于路线图、时刻表、换乘车信息等多语种介绍的网站。(有日文、英文、中文、韩文)

⇒ <https://www2.city.kyoto.lg.jp/kotsu/webguide/en/index.html>



フォーリンフレンドリータクシー
配車アプリ

Foreign Friendly Taxi distribution app

面向访日海外游客的租车应用软件



外国語研修を受けたドライバーが、大型のスーツケースやベビーカーにも対応できる車両で迎えに行きます。

Drivers are trained to speak foreign languages, and dispatched cars are big enough to carry large suitcases and baby carriages.

司机都是接受过外语培训，有承载大型行李箱和迎送婴儿车的车辆为您体贴服务。

⇒ <http://www.city.kyoto.lg.jp/sankan/page/0000214886.html>

おすすめ「おでかけスポット」 **→p.62**

Recommended places to go
推荐“出游点”

ひとりで悩まないで……

Do not Feel Troubled Alone...
不要一个人痛苦烦恼……



日々の暮らしや子育ての 悩みごとを相談してください

→p.63-64

Ask for advice from professional
advisors if you are concerned
about your daily life

毎日の生活と育児の困り、若有这方面烦恼，请
向我们咨询

京都市国際交流協会の相談事業 (kokoka)
Consultation service at kokoka Kyoto City
International Foundation

京都市国際交流協会咨询事业 (kokoka)

● 外国人のための法律相談・ビザ相談

Legal advice and guidance on immigration
procedures for non-Japanese residents
面向外国人的法律咨询、签证咨询

弁護士と行政書士が、相談に応じます。

Lawyers and administrative personnel answer
your questions.

律师与行政书士予以咨询。

毎月第1・3土曜 (原則) 13:00-16:00

ひとり ぶん 1人30分。要予約。英語・中国語通訳あり。

First and third Saturday of the month (generally)
from 13:00 to 16:00. 30 minutes per person.
Appointment required. English and Chinese
interpreters are available.

每个月第1、3周的周六 (原则上) 下午1点到4点
每人30分钟。要预约。有英文、中文翻译。

● カウンセリング・デイ (年4回)

Counseling Day (4 times a year)

咨询会 (每年4次)

法律相談・ビザ相談のほか、税務相談、社
会保険・年金・労働条件相談、心の悩み相
談 (カップルカウンセリングも可能) にも応じ
ます。秘密厳守。スケジュールはHP等でご
確認ください。

Counseling on taxes, social insurance, pension,
labor conditions and psychiatric issues (including
couples counseling) are available. Contents
are strictly kept confidential. Please check the
kokoka website for the schedule.

咨询内容除法律、签证以外，还有税务、社
会保険、年金、劳动条件等咨询业务，同时
也提供心理咨询 (情侣可以同时接受咨询)。
严守隐私。具体咨询日程请登陆网站确认。

問い合わせ先 公益財団法人 京都市国際交流協会
For further information, call Kyoto City
International Foundation

咨询处: 公益財団法人 京都市国際交流協会

☎075-752-3511

子どもにとって、母語はたいせつです

→p.65

The mother tongue is important for children

对于孩子来说，母语是很重要的



日本語をまなぶ

Learning Japanese

学习日语

● 伏見にほんご教室

Fushimi Japanese Class (Nihongo Kyoshitsu)

伏见日语教室

⇒<http://ys-kyoto.org/fushimi/nihongo/>

☎075-611-4910

● 京都府国際センター日本語教室

Kyoto Prefectural International Center's
Japanese Class

京都府国际中心日语教室

⇒<http://www.kpic.or.jp/>

☎075-342-5000

● にほんご空間・京都

Japanese Space Kyoto 日语空间京都

⇒<http://j-space.sakura.ne.jp/wp2/>

☎075-352-0780

● にほんごのへやきょうと

Nihongonoheya, Kyoto 日语教室京都

☎090-2194-3107

E-mail: nihongonoheya-kyoto@yahoo.co.jp

子どもを連れて行きたいときは、まずは教室に
連絡して相談しましょう。

If you want to bring children to their lessons, please
contact them first.

如果要带孩子去的话，请事先与教室联系协商。

おうちから地域へ

From your home to your community
从家庭到社区

保育園では「一時預かり」を実施しています。

→p.68

Temporary childcare is available at nursery schools

保育園实施“临时保育”

● ばあばサービス ピノキオ

Baba Service Pinocchio

Baba服务 木偶

☎075-432-3575

有料 (子ども1人: 1時間 600円)

Fee: 600 yen / hour per child

收费 (儿童1人: 600日元/小时)



● ファミリーサポート事業

Family support services 家庭援助事业

地域の人が一時的に子どもを預かってくれ
ます。

Qualified people in the community temporarily
take care of children.

社区保育人员可以临时帮助照看孩子。

月～金曜日 7:00～19:00 1時間 700円

Mon - Fri 7:00-19:00 Fee: 700yen / hour

周一到周五早上7点到晚上7点 700日元/小时

(そのほかの曜日・時間帯は1時間900円)

(Other days and times: 900 yen/hour)

(周六、周日、其他时间段 900日元/小时)

問い合わせ先 京都市ファミリー・サポート・センター

For further information, call the Kyoto City
Family Support Center

咨询处: 京都市家庭援助中心

☎075-682-6238

入園が近づいたら……

When the First Nursery Day Nears...
想利用保育園或幼儿园……



保育園、幼稚園、認定こども園の特徴を知ろう →p.66-72

Know the difference between nursery schools, kindergartens and certified children centers.

首先要好好了解保育園、幼儿园、认定幼儿园的特点

保育園に入るには、事前の手続きが必要です

You need to take care of several things in advance for nursery school admission.

入保育園需要提前办理手续

① 保育園の情報を集める

Gather information about nursery schools
收集保育園信息



② 子どもを預ける保育園を決める

Decide which nursery school you want to enroll your child in
选定保育園

決める前に、かならず保育園を見学しましょう。保育園のようすがわかるだけでなく、保育園のスタッフに知ってもらう機会にもなります。

Before you make a decision, you should visit some nursery schools. This is not only to observe each nursery school but an opportunity for you to become acquainted with the school's staffs.

选定前一定要参观该保育園。这样不仅可以了解保育園的情况，还是保育園有关专职人员与您和孩子相识的好机会。

③ 申し込みに必要な書類をそろえる

→p.69

Prepare necessary documents for application.

准备申请时需要的书面材料

④ お住まいの地域の保健福祉センター「子どもはぐくみ室」に申し込み書類を提出

Submit required documents to the healthcare center in the ward office where you live.

向您所住社区健康福祉中心的儿童抚育室提交申请书等书面材料

※毎月10日ごろが翌月入園の締め切りです。

※Usually, the 10th of each month is the deadline for enrollment beginning the next month.

通常，下个月入园的截止日期为每月10日。

⑤ 希望する園に空きがあれば預けられます。

If the nursery school you've applied has a vacancy, your child will be admitted and can start going to school the following month.

如果想入的保育園有空位，申请后就可入园。

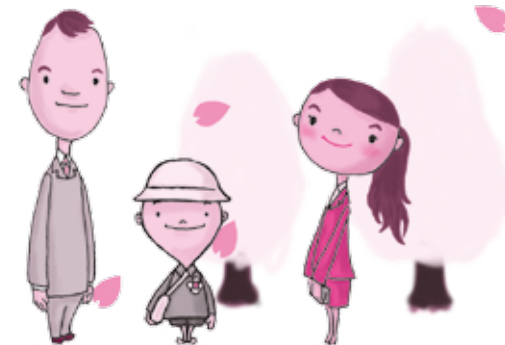
4月の入園は手続きのしかたが異なります →p.70-71

The process for starting nursery schools in April is different from the above.

4月份入园的申请方式与以上不同

入園後のあれこれ

After Starting Nursery School
将孩子送入保育園后的各种事宜



保育士や友だちと いっしょに…… →p.73-76

With nursery school teachers and friends...

与保育员和朋友一起共同合作……



暴風警報などが出たとき

→p.78

When weather warnings are issued

发布暴风警报等预警之际



子どもに熱があるときは お休みしましょう

When your child has a fever, keep him / her at home

孩子出现发烧症状，不能送去保育園

預けたあとに発熱すると、子どもを迎えにくるように保育士から連絡があります。

→p.77

If your child comes down with a fever at the nursery school, the nursery school teacher will ask you to come and take your child home.

如果孩子是送去保育園之后才开始发烧，保育员会联系家长去将孩子接回。

病児・病後児保育

Childcare for sick/recovering children

照顾生病儿童、病愈儿童 →p.77



ぎょうせいつうやくそうだんいん しごと
行政通訳相談員の仕事 21

What Do Interpreters from the Interpretation and Counselling Service for Non-Japanese Do?

行政翻译咨询员

しゅつさん びょういん
出産する病院えらびの
ポイントは? 22

Tips for Choosing the Hospital / Clinic to Deliver Your Baby

选择待产医院的要点是什么?

- 病院には種類があります
- 「かかりつけ医」を決めておくと安心です
- 総合病院で診てもらうには、紹介状が必要です

ぼ し けんこうてちよう
母子健康手帳をもらおう 25

Get your Maternal and Child Health Handbook

领取母子健康手册

- 母子健康手帳の役割は?
- 母子健康手帳といっしょにもらえるもの
- 妊婦健康診査には、妊婦健康診査受診券を忘れずに
- 出生通知書のはがきには、なにが書いてあるの?

にんしんちゆう かた ほうもん
妊娠中の方を訪問します
(こんにちはプレママ事業) 30

Home Visits for Expectant Mothers (Konnichiwa Pre-mama Service)

对孕妇家访 (你好准妈妈事业)

しゅつさん こそだ
出産・子育てに
必要なものは? 32

Preparation for Child Delivery and the Newborn

分娩、育児所需要的物品有哪些?

- マタニティ用品をそろえよう
- 生まれてくる赤ちゃんのために必要なもの

あか
おなかの赤ちゃんにも
あんしん せいかつ
安心な生活を 34

For the Safety of Your Baby While Pregnant

为肚子里的宝宝营造安全的发育环境

- 薬を飲むときは、まず医師に確認しよう
- 妊娠中は、充分に加熱したものを食べよう
- たばこ・お酒は控えよう
- お母さんとおなかの赤ちゃんを守るバッジがあります
- 市バス・地下鉄車両には、優先席があります

しゅつさん けいざいてき しえん
出産を経済的に支援する
せいで
制度があります 36

Financial Support Programs for Child Delivery

对分娩提供经济支援的制度

- 出産育児一時金
- 入院助産制度
- 高額療養費制度

こそだ けいざいてき しえん
子育てを経済的に支援する
せいで
制度があります 40

There Are Financial Support Programs to Help You Raise Your Children

设有对育儿家庭提供经济支援的制度

- 子ども医療費支給制度
- 児童手当の支給

かあ あか
お母さんと赤ちゃんの
けんこう ねが
健康を願って 42

Wishing for the Good Health of Mothers and Babies

祝愿妈妈和宝宝健康

- 新生児等訪問指導事業 (こんにちは赤ちゃん事業)
- お母さんの心の健康をチェックします

しえん ひつよう かた
とくに支援が必要な方に 46

For Those Who Really Need Support

需要特别帮助的人

- 育児支援ヘルパー派遣事業
- スマイルママ・ホッと事業 (産後ケア事業)

よほうせつしゅ う
予防接種を受けましょう 48

Vaccination

接受预防接种

- 料金がかかるものと、かからないものがあります
- 日本以外の国で予防接種を受けていたら?
- 定期の予防接種

こ はったつ
子どもの発達にあわせて
けんこうしんさ う
健康診査を受けましょう 50

Take the Health Checkup Offered for Each Stage of Your Child's Development

根据宝宝的生长发育接受健康检查

- 乳幼児健康診査を受けよう
- 乳幼児健康診査の内容
- なにを持っていけばよいの?
- 健診に行けないときは?
- 子どもの発育状況に不安があれば、個別に相談ができます
- 必要の場合は、専門機関での検査を勧めます

は けんこう
歯の健康に
き
気をつけましょう 57

Taking Care of Your Child's Teeth

注意牙齿健康

- 「仕上げ歯みがき」をしてあげよう
- フッ化物は子どもの歯を強くします
- フッ化物歯面塗布事業
- 2か月に1回「乳幼児歯科相談」を実施しています

りにゅうしよく
離乳食をはじめよう 59

Starting Baby Food

开始喂食断奶食品

- 離乳食ってどんなもの?
- 離乳食の食材は?

こ
子どもとでかけよう! 61

Let's Go Out with Your Children

带宝宝外出!

- 親子自転車に乗るときは、ルールを守って安全に運転しよう
- おすすめ「お出かけスポット」
- 出先でも礼拝できる場所があります

なや
ひとりで悩まずに、
そうだん
相談しましょう 63

Do Not Feel Troubled Alone and Talk to Somebody

不要一个人烦恼，主动咨询吧!

- ドメスティック・バイオレンス (DV)
- 子どもを虐待から守るために
- 子どもにとって、母語はたいせつです

子どもを預ける 準備をしよう 66

Prepare to Take Your Child
to Nursery School

准备托管宝宝

- 保育園・幼稚園・認定こども園のちがいは？
- 保育園などの情報を集めましょう
- 一時的に子どもを預かってもらえるの？
- 保育園に預けるには、こまかい条件があります
- 4月入園
- 地域によっては、入園を待たされます
- 仕事をはじめたいお母さん・お父さんのために

子どもを保育園などに 預けたら..... 73

After Your Child Starts Nursery School
and Other Childcare Service...

把宝宝送到保育園.....

- 保育士とのコミュニケーションに不安を感じていませんか
- 持ちものを準備しよう
- ハラール給食に対応している施設はあるの？
- お弁当は衛生面に注意してつくろう
- 行事にはかならず参加しなければならぬの？
- 感染力の強い病気にかかったとき
- 暴風警報などが発令されたら
- 気象警報を多言語でチェック

行政通訳相談員の仕事

行政通訳相談員は、区役所やその他の行政機関と外国籍住民の間で電話をつかって通訳したり、外国籍住民からの相談に対応したりします。このハンドブックで紹介する情報は、すべて行政通訳相談員が対応できる内容です。

行政通訳相談員は、母子保健事業に通訳として同行します。具体的には、「こんにちははプレママ事業」、「新生児等訪問指導」など、保健師が行なう家庭訪問や、「乳幼児健康診査」、「両親教室」など、各区の保健福祉センター「子どもはぐくみ室」で開催される取り組みなどに同行します。

この冊子について、さらに詳しく知りたいときは、行政通訳相談員に連絡してください。

If you need further information about the contents of this handbook, please contact kokoka's Interpretation and Counseling Service for Non-Japanese. 对于记载内容，如需更详细了解，请与行政翻译咨询员联系。

母子保健事業で通訳が必要な場合は、保健師もしくは、行政通訳相談員までご連絡ください。

If you need an interpreter for maternal and child health program appointments, please contact the health nurses or interpreters at kokoka. 母子保健业务活动需要翻译服务时，请务必与保健师或行政翻译咨询员联系。

☎ 075-752-1166



この記号がついているものは、行政通訳相談員の派遣を依頼できます
Interpretation and Counseling Service Staff can be dispatched
可以派遣行政翻译咨询员

What Do Interpreters from the Interpretation and Counselling Service for Non-Japanese Do?

Services provided by interpreters at the Interpretation and Consultation Service at kokoka include translation between administrative agencies, such as ward offices and foreign residents, using a three-way calling system. They also offer advice to foreign residents over the phone. These interpreters are familiar with the information provided in this handbook.

Interpreters attend maternal and child health activities when needed. These include home visits for expectant mothers and newborn babies by health nurses and programs held by the Child-Rearing Support Office of the Health and Welfare Center in each ward, such as health checkups for newborns and young children, and parenting classes.

For inquiries Interpretation and Counseling Service for Non-Japanese ☎075-752-1166

行政翻译咨询员

行政翻译咨询员，为外籍居民在区役所（区政府）或其他行政机关等，提供电话翻译、接受电话咨询等服务。该手册中介绍的所有信息，行政翻译咨询员都能为您提供咨询解答。行政翻译咨询员在母子保健业务中，作为翻译与保健师同行。具体服务内容有参加准妈妈家访事业、新生儿家访指导等与保健师一同进行家庭走访、婴幼儿体检、父母教室等，同时也为各区保健福祉中心儿童抚育室举办的各种活动提供翻译服务。

问询处 行政翻译咨询电话 ☎075-752-1166

コラム column 专栏

分娩方法を選びたいときは、 はやくに情報を集めましょう 24

If you want to select your labor method,
collect information early

希望自行选择分娩方法时，需要尽早收集信息

女性の医師に診てもらいたいとき 24

If you prefer a female doctor

希望女医生诊治

「保健師」とは、どんな人？ 31

What do "health nurses" do?

“保健师”是什么样的职业？

ハラール認定の粉ミルクを 飲ませたいときは 33

Halal baby formula

如果想用清真奶粉喂养

妊娠中は飛行機に乗れるの？ 39

Can a pregnant woman travel on a plane?

怀孕期间可以搭乘飞机吗？

短期滞在で 家族を日本に呼び寄せるとき 39

Having family members come
to Japan for a short stay

邀请亲属来日本短期居留

地域の人たちもお母さんを 見守っています 45

People in your community are keeping
an eye on you.

居住的邻里也在守护着各位母亲

日本では、みんな 健康保険に加入します 55

Everybody must have health insurance
in Japan

在日本，全民加入健康保险

薬の処方に疑問があるとき 56

When you have a doubt over prescriptions

对药方产生疑问



出産する病院えらびのポイントは？

Tips for Choosing the Hospital / Clinic to Deliver Your Baby

选择待产医院的要点是什么？

病院には種類があります

There are different types of hospitals

有各种各样的医院

費用や病院のサービス内容をかならず確認してから選んでください。
Check the cost and services of hospitals/clinics before you select where you want your child delivered.
务必先确认一下医院的服务项目及收费标准。

「かかりつけ医」を決めておくのと安心です

To have a safe and comfortable life in Japan, have a family doctor

拥有“经常就诊的医生”，时刻安心

病気になってからだけでなく、なんとなく体調が悪いときにも気軽にすぐに相談できる、近所の病院の主治医のことを、「かかりつけ医」といいます。あなたの体質や病歴を把握して、適切な治療方法や健康管理をアドバイスしてもらえます。
Have a family doctor in your neighborhood. You can easily consult with them when you get sick or don't feel well. A family doctor becomes familiar with you and your medical history so you can receive proper treatment and advice.

自家附近医院の主治医生，被称为“经常就诊的医生”。不只是生病时去就诊，只要身体出现任何不适情况，均可立即找这些医生咨询。医生熟悉您的体质，掌握您的病历，会建议您采取适宜的治疗方法和健康管理。

総合病院で診てもらうには、紹介状が必要です

You need a letter of introduction to see doctors at general hospitals

在综合医院就诊，需要出具介绍信

大きな総合病院で治療や検査が必要なときには、「かかりつけ医」に紹介状を書いてもらいましょう。紹介状なしで直接に受診すると、初診は通常の医療費のほかに特別料金がかかります。

When you need a treatment and/or a medical checkup at a big general hospital, ask your family doctor to write a letter of introduction. If you go directly to a big hospital without such a letter, you may have to pay an extra fee for your first visit.

去大型综合医院就诊或接受检查，需要请经常就诊的医生开具介绍信。没有介绍信直接就诊的话，初诊时除了常规医疗费，还需要额外支付特别费用。

病院の種類		Category	医院种类
総合病院 General Hospitals 综合医院		個人病院 Private Hospitals 私人医院	助産所 Maternity Clinics (Josan-sho) 助产所
サービスの特徴		Characteristics	特点
内科、外科、小児科、産婦人科など、おもな診療科がそろっている。高度で専門的な治療や検査をする。 Hospital with major diagnostic and treatment departments including internal medicine, surgery, pediatrics and OB/GEN offering high-level treatment and examinations. 内科、外科、小児科、妇产科等，主要的诊疗科齐全。用高超的专业技术进行治疗和检查。		産科・婦人科のみ診察する。総合病院にくらべると、医療スタッフの人数は少ない。 Specified for obstetrics and gynecology. Fewer staff members compared to general hospitals. 只有产科和妇科诊疗。与综合医院相比，医护人员较少。	医師ではなく助産師が分娩を助ける。妊産婦・新生児の保健指導を受けられる。 No medical doctors but midwives support child delivery. Mothers and newborn babies can receive health guidance. 不是医生，而是助产师来协助分娩。但有新生儿保健指导等医疗服务。
受診する人が多いので、診察までの待ち時間が長い。 Crowded, may have to wait long hours. 治療の人很多，需要等很久才能接受检查和治疗。		医療スタッフと顔見知りになりやすい。 Can develop a closer relationship with staff members. 能与医护人员很融洽地相处。	家庭的。対応がきめこまやか。 Home-like atmosphere. Polite and attentive. 充满着家庭气氛，能享受到周到细致的服务。
母子の緊急事態		In case of emergency	母子紧急状态
新生児集中治療室がある病院では対応できる。 Hospitals with intensive care units can provide treatment. 具备新生儿集中治疗室，可随时享用医疗服务。		対応できる提携病院に移される。 Patients will be transferred to a hospital with better facilities. 可转到有合作医院进行急救治疗。	

分娩方法を選びたいときは、 はやめに情報を集めましょう

If you want to select your labor method,
collect information early

希望自行选择分娩方法时，需要尽早收集信息

分娩方法は、分娩台の種類や分娩時の姿勢、呼吸法、麻酔の有無などによって、さまざまな種類に分けられますが、病院によっては対応できるもの・できないものがあります。日本では、麻酔を使わない自然分娩を選ぶ人が多いようです。麻酔を使う無痛分娩を希望する場合には、はやめに情報を集めましょう。産院選びに迷うことがあれば、身近なかかりつけ医や保健師等に相談しましょう。

There are various child labor methods, some relying on posture, breathing, possible anesthesia use, etc. Some hospitals do not offer some labor methods. In Japan, most mothers choose natural labor without anesthesia. If you would prefer painless childbirth, collect information from hospitals/clinics in your area as early as possible. Talk to your family doctor or a health nurse if necessary.

分娩方法按照分娩台の種類、分娩時の姿勢、呼吸法和是否施行麻酔等，可分为不同种类。不同医院提供不同服务。在日本，人们多选择不用麻酔自然分娩的方式。希望选择施行麻酔进行无痛分娩，需要尽早收集信息。如果不知道该选择哪家医院好，可以咨询身边经常就诊的医生和保健师。

女性の医師に診てもらいたいとき

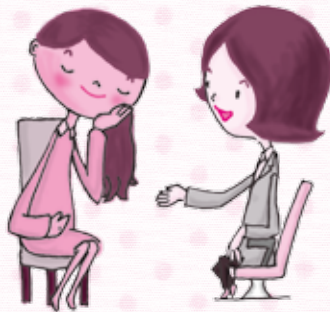
If you prefer a female doctor

希望女医生诊治

出産や健康診査を女性の医師に担当してほしいときは、病院スタッフに相談しましょう。

If you want a female doctor for child delivery and health checks, consult hospital staff members.

如果希望女医生负责分娩和健康检查等事宜，请与医院医护人员协商。



母子健康手帳をもらおう FREE

Get Your Maternal and Child Health Handbook

领取母子健康手册

医師や助産師が妊娠届出書をつくる

A doctor or midwife will prepare the pregnancy notification form.

医生或助产师制作妊娠证明书



保健福祉センター「子どもはぐくみ室」に妊娠届出書を提出する

Submit the pregnancy notification form to a healthcare center in your area.

向保健福祉中心儿童抚育室提交妊娠证明书



本人（妊娠した方）の個人番号カードをもって行きましょう。

Take the pregnant mother's personal identity number (Japanese "My Number") when you report your pregnancy.

携带孕妇本人的个人编号卡前往。



母子健康手帳を受け取る

Receive a Maternal and Child Health Handbook.

领取母子健康手册



保健師による面談のあとに手帳をお渡します。
妊娠について不安なことがあれば遠慮せずに相談してください。

After a health nurse interviews the expectant mother or the person submitting the pregnancy notification, you will receive the handbook. If you have any questions about your pregnancy, do not hesitate to ask them at this time.

保健师在与孕妇交谈后交付手册。如果对怀孕感到不安和担心，均可详细咨询保健师。

日本以外の国で出産した方は、
つぎのものをもって「子どもはぐくみ室」
行くと、母子健康手帳をもらえます。

If your children were born outside of Japan, bring the following items to the healthcare center to get their Handbook.

如果宝宝是在日本之外的国家出生的话，母亲可携带下述证件前往儿童抚育室领取母子健康手册。

- 日本の住所が確認できるもの
- 子どもがいることがわかるもの
(例：親子の在留カードなど)
- A written form that shows your residency/address in Japan
- Proof that you have a child/children
(Example: You and your children's residence cards)
- 能够确认日本国内居住地的证件
- 能够确认孩子存在的证件
(例如：母子的在留卡等)



母子健康手帳をもらおう

Get Your Maternal and Child Health Handbook

领取母子健康手册

母子健康手帳の役割は？

What is the Maternal and Child Health Handbook for?

母子健康手册的作用是什么？

妊娠中のお母さんや6歳までの子どもの健康状態を記録する手帳です。手帳の記録は、子どもの健康診査や診察のときに参考になり、医師や保健師等も適切なアドバイスや治療をしやすくなります。

The handbook contains a record of the child's condition from pregnancy to age 6. It allows doctors and health nurses to see the child's medical history and provide proper advice to parents or give medical treatment when necessary.

该手册记录妈妈在怀孕期间以及宝宝在6岁之前的健康状况。手册的记录是在宝宝接受健康检查和病情诊断时起到参考作用，医生和保健师可以据此提出合适建议，进行确切治疗。



こんなときに

母子健康手帳をもって行きましょう

Bring the Maternal and Child Health Handbook to the following occasions/places

下述场合需要出具母子健康手册

- お母さんや子どもの健康診査
Health checks for mothers and children
妈妈或宝宝的健康检查

- 病院での診察
When the child sees a medical doctor
在医院接受病情诊断

- 予防接種
When the child receives vaccinations
预防接种

- 保健福祉センター「子どもはぐくみ室」での保健指導
When receiving health advice at a healthcare center
在保健福祉中心儿童抚育室接受保健指导



母子健康手帳といっしょにもらえるもの

Other booklets/documents given along with the Maternal and Child Health Handbook

与母子健康手册一并领取的物品

- 妊婦健康診査受診券 (14回分) *

Coupons for prenatal checkups (14 coupons)
孕妇健康检查就诊券 (供14次检查所用)

- 出生通知書のはがき

A postcard to notify the baby's birth
出生通知明信片

- 産婦健康診査受診券 (2回分) *

Coupons for postnatal checkups (2 coupons)
产妇产后健康检查就诊券 (供两次检查所用)

- 予防接種予診票綴

Booklet of Pre-vaccination Health Check Forms
预防接种预诊票册

- フッ化物歯面塗布受診票

A ticket for a free fluoride treatment for teeth
氟化物齿面涂布就诊票

* 2018年4月からは、これらをひとつにまとめた「妊産婦健康診査受診券」をもらいます。

* Starting April 2018, a booklet of coupons containing both prenatal and postnatal checkups will be provided.

* 自2018年4月起，上述物品被整合为一本《孕产妇产健康检查诊察券》统一发放。

妊婦健康診査には、妊婦健康診査受診券を忘れずに

Don't forget to bring your "coupons for prenatal checkups" when visiting your doctor.

接受孕妇产健康检查时务必携带孕妇产健康检查就诊券

妊婦健康診査では、お母さんやおなかの赤ちゃんの健康状態をチェックします。定期的に受けることが大切です。「子どもはぐくみ室」からは14回分の「妊婦健康診査基本受診券」をもらいます。受診券をもって病院に行くと、券に記載されている検査について公費負担が受けられます。受診券に書かれていない項目を検査するときは受診料を払います。

At your prenatal checkups, your doctor checks the condition of the mother and fetus. It is important to have these checkups regularly. You will receive 14 coupons for prenatal checkups from the Child-Rearing Support Office. These coupons will allow you to have the checkups listed on them, which are paid by the public. Checkup items not listed on the coupon require fees.

孕妇产健康检查，是为了检查妈妈及肚子里宝宝的健康状况。因此定期接受检查至关重要。可以从儿童抚育室领取“孕妇产健康检查基本诊察券”，可接受14次检查。请携带此券去医院。券面上记载的检查项目由公费负担，券面上没有记载项目的检查，则需要负担诊察费用。



母子健康手帳をもらおう

Get Your Maternal and Child Health Handbook

领取母子健康手册

出生通知書のはがきには、なにが書いてあるの？

What is the postcard to notify baby's birth?

出生通知明信片上的记载内容是什么？

「子どもはぐくみ室」宛のはがきです。赤ちゃんが生まれたら、必要な項目に書き込んで、かならずポストに投函しましょう。このはがきをもとに、保健師等が訪問します。

The postcard you receive with the Maternal and Child Booklet is addressed to the healthcare center. When your baby is born, fill out the required matters on the postcard and mail it out. Based on the information on the postcard, a health nurse will arrange visits to the mother and baby.

这是寄给儿童抚育室的明信片。宝宝出生后，请务必在明信片上填写必要信息，投入邮筒寄出。保健师依据此明信片，进行走访。

No postal stamps necessary.

不用贴邮票，直接投入邮筒即可

郵便はがき

〒0000000

000

京都市〇〇区〇〇町

〇〇区役所
保健福祉センター
子どもはぐくみ室 行

平成31年3月
31日まで

表面有効期限内は
宛手は不要です。

保護者のみなさまへ
ご出産おめでとうございます。
京都市では、子育て支援として赤ちゃんが誕生
したすべてのご家庭に、保健師・助産師等による
家庭訪問を行っています。
赤ちゃんが生まれになったら、必ずこのはがき
を提出してください。今後保健福祉センター子ども
はぐくみ室で行う乳幼児健康診査などをお知らせする資料となります。
訪問の範囲は、京都市内です。京都市外への転居の場合は、転居
先の母子保健の担当課へお問い合わせください。京都市以外に転居
りの方は、ご自宅に戻られたら、訪問させていただきます。
※市内で転居された場合でも、出生通知書（はがき）に記載されて
いる保健福祉センター子どもはぐくみ室にお届けください。

母子健康手帳No.

出生通知書
(低体重児出生届出兼)

記入後は別添の保護用シールを貼って
ポストに投函してください。

赤ちゃんのこと

ふりがな氏名 男・女

出生年月日 年 月 日 出生順位 第 子

生まれた時の体重 g 在胎週数 週

出産の場所 (ア) 医療機関 (名称 月 日) 【退院 (予定) 日】
(イ) 自宅
(ウ) その他 ()

お母さんのこと

ふりがな氏名 (歳)

京都市 区

自宅の住所 (自宅) 電話 - - (方)
(携帯) 電話 - - (方)

保護者の氏名

住所 電話 - - (方)

出産後自宅以外で静養の場合の住所 電話 - - (方)
自宅への帰宅 (予定) 日 月 日頃

不安や心配に思うこと、相談したいことなどがあればご記入ください。

訪問先 (家) 附近の略図

北 4

ここから下は保健福祉センターで記入します。
受付年月日 年 月 日
整理番号
訪問連絡先
a 保健師
b 訪問指導員

The number given to your Maternal and Child Health Handbook

母子健康手册的编号

Report of the Birth of a New Baby

* After you fill out the following form, put the separately provided sticker over the card to protect personal information and drop it into a mailbox.

出生通知書 (兼低出生体重児)
※填写好后，将附加的保护膜贴在上面，投入邮筒。

About the baby: Name, birthdate, birth weight, etc.

宝宝的相关信息：姓名、出生年月、出生时体重等事项

About the mother: Name, age, contact number, etc.

母亲的相关信息：姓名、年龄、联系方式等

Name of a guardian

监护人的姓名

If you stay somewhere other than your home after child delivery, write the address and telephone number of the place you are staying.

分娩后，在自家以外的场所旅居の場合：旅居地的住所、电话号码等

A simple map around your house.

画出自家周边地图

* Healthcare Center use only.

※此处由保健福祉中心填写。



妊娠中の方を訪問します



(こんにちはプレママ事業)

Home Visits for Expectant Mothers (Konnichiwa Pre-mama Service)

对孕妇家访 (你好准妈妈事业)

安心して妊娠、出産、子育てができるよう、「子どもはぐくみ室」の保健師、または看護師・助産師などの資格をもった専門職員が妊婦の家庭を訪問します。出産や子育ての不安や悩みの相談にのったり、子育てに必要な情報を教えてくれたりします。

お願い 出産までに引っ越したときは、妊娠届出書を提出した「子どもはぐくみ室」に連絡しましょう。

Specialists like health nurses or registered nurses/midwives visit pregnant women so mothers can spend their pregnancy period, delivery and child raising in a safe and confident way. They give advice to mothers concerning labor and raising babies, and provide necessary information related to those issues.

* If you change your address before child delivery, please contact the Child-Rearing Support Office where you submitted your pregnancy notification form.

“儿童抚育室”の保健師以及持有护士、助产师等认证资格的专职人员，会前往孕妇家中走访，陪伴您安心地度过怀孕、分娩、育儿等各个阶段。她们会为您提供咨询，分担您在分娩、育儿方面的不安和烦恼。同时，她们还会为您提供育儿相关的必要信息。

* 注：如果您在分娩前搬家的话，请务必与受理妊娠证明书的“儿童抚育室”联系。

保健師などの専門職員から事前に訪問日の連絡があります

A health nurse will contact you about a visiting date

保健師等专职人员事先会与您联系，确定家访日期



保健師などの専門職員が妊婦の自宅を訪問します

A health nurse will visit the expectant mother's home

保健師等专职人员去孕妇家中走访

出産や子育てに関する不安や悩みの相談にのってもらえます。

子育てに必要なアドバイスももらえます。

Talk to them about worries you have about delivery and child raising.
The health nurse will give you advice.

她们接受您所提出的有关分娩、育儿的'不安和苦恼'等咨询，并为您提供一些育儿方面的有益之建议。



「保健師」とは、どんな人？

What do “health nurses” do?

“保健师”是什么样的职业？

保健師は、妊娠中や子育て中の方、赤ちゃん、お年寄り、障害のある方など、さまざまな人の健康をサポートしています。健康に関する知識を一般の人に広めたり、必要なときは医師に診てもらったりを勧めたりします。

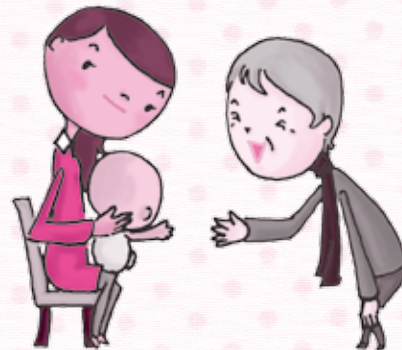
保健師は各区役所等に常勤し、「子どもはぐくみ室」の保健師は母子健康手帳の交付、妊娠中・出産後の訪問、乳幼児健康診査などを担当します。子育ての悩みや子どもの成長・発達の相談にも応じます。困ったことがあれば、保健師に相談しましょう。

Health nurses are professionals who support people's health and wellbeing, including pregnant women, parents raising children, babies, the elderly, and the challenged. They sometimes promote information about health to the general public and recommend that people see medical doctors when necessary. Health

nurses regularly work at ward offices and public offices in the area. Those at the Child-Rearing Support Office issue the Maternal and Child Health Handbook, visit mothers and babies before and after delivery, and conduct babies' and young children's healthcare checks. They give advice to parents with problems and concerns about raising children, and their growth and development. If you have any concerns, talk to your health nurse.

保健师为包括孕妇和育儿人士、婴幼儿、老年人和残障人士等在内的各种人群提供健康支持。她们向一般民众普及健康教育知识，在必要时，建议人们接受医生的诊治。

保健师是各区役所等的专职人员，儿童抚育室的保健师负责母子健康手册的交付、怀孕期间、分娩后的走访、婴幼儿健康检查等事宜。也负责应对育儿的烦恼和儿童成长发育等问题的咨询事宜。如果有什么苦恼的事情，请向保健师进行咨询。





出産・子育てに必要なものは？

Preparation for Child Delivery and the Newborn

分娩、育児所需要的物品有哪些？

マタニティ用品をそろえよう

Prepare your maternity goods

准备孕妇用品



マタニティブラジャー
Maternity brassieres
孕妇胸罩



マタニティショーツ
Maternity underwear
孕妇内裤



腹帯
Maternity girdles
腹带



マタニティウェア・パジャマ
Maternity clothes and pajamas
孕妇装、睡衣

入院・出産に必要なものや赤ちゃん用品は、動きやすい時期にそろえておきましょう。

保健師や「かかりつけ医」に、必要なもののリストをもらい、妊婦の体調が安定する28週ごろから35週ごろまでに準備しましょう。

Prepare the things you'll need at the hospital while you can still freely go out to shop. You can request a list of what you will need from health nurses and your hospital / clinic. It is preferable to start preparing after the mother's condition settles, between the 28th and 35th weeks of pregnancy.

住院、分娩時所需要的物品和婴儿用品，趁着孕妇活动方便时全部准备好。

保健师或您的“经常就诊的医生”会给您一份所需物品的清单，请在孕期28-35周这段安定期内准备齐全。

きゅうに産気づいてもあわてずにすむように、かばんにまとめておきましょう

Put these items in a bag in case you suddenly have to go to the hospital / clinic.

请把事先准备好的物品统一放在一个包里。这样一来，就算突然出现分娩征兆，也不会手忙脚乱。



パジャマ(ルームウェア)
Pajamas (housedresses)
睡衣(室内便服)



洗面用具
toiletries
洁面用具



お産用パッド
pads for afterbirth
生育垫



タオル
towels
毛巾



授乳用ブラジャー
a brassiere for breast feeding
母乳喂养胸罩



産じょくショーツ
underwear for afterbirth
产褥短裤



母乳パッド
pads to absorb breast milk
防溢乳垫



母子健康手帳
Maternity and Child Health Handbook
母子健康手册



健康保険証
health insurance card
健康保险证



印鑑
a personal seal (hanko)
印章



診察券
hospital patient's registration card
诊察券

ハラール認定の粉ミルクを飲ませたいときは

Halal baby formula

如果想用清真奶粉喂养

信仰上の理由によりハラール認定を受けたミルクしか子どもに飲ませられない方もいます。日本では、ハラール認定を受けた粉ミルクはほとんど流通していないので、本国から取り寄せる方が多いようです。お米を原料とするライスミルクや大豆を原料とする粉ミルクがあり、これらで代用できるかは、子どもの発達の状況によります。まずは医師や保健師等に相談しましょう。場合によっては、ハラール認定の食品を扱うメーカーに問い合わせたり、自分の国のムスリムコミュニティに相談してもよいでしょう。

For religious reasons, some people can only feed halal milk to their babies. Unfortunately in Japan, halal baby formula is difficult to find. So, many parents get it from their home countries. There are types of baby formula made of rice or soy beans in Japan, but your baby's condition and development may not allow you to use these. If you'd like to use such types of formula, please consult with your doctor and/or health nurse. You may want to make inquiries to food manufacturers handling halal foods or get advice from your country's Muslim community.

由于信仰的关系，有些家庭只能给婴儿喂养清真奶粉。但是，日本基本没有销售那些获得清真认证的奶粉，因此很多人都是从本国订购的。有以大米为原料的米粉或以大豆为原料的豆奶粉，但必须根据婴儿的发育状况来考虑是否可用这些代替。请先向医生或保健师咨询。或根据情况，也可以询问那些出售清真食品的厂商，或者向本国的穆斯林团体咨询。

生まれてくる赤ちゃんのために必要なもの

What you need for the newborn baby

新生儿所需物品



赤ちゃん用の服
baby clothes
婴儿服



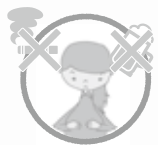
肌着
baby underwear
贴身衣物



おむつ
diapers
尿不湿



ガーゼのハンカチ
gauze handkerchiefs
棉纱手帕



おなかの赤ちゃんにも 安心な生活を

For the Safety of Your Baby While Pregnant
为肚子里的宝宝营造安全的发育环境

薬を飲むときは、まず医師に確認しよう

If you require medicine, talk to a medical doctor first

需要服药时，先要向医生确认

薬によってはおなかの赤ちゃんに影響があります。妊娠中は、薬を飲むまえに「かかりつけ医」に確認しましょう。

Some medicines can affect a baby during pregnancy. Before taking any medicine, ask your doctor if it is safe for your baby.

有些药物会影响肚子里宝宝的发育。怀孕期间，在服药前请向您的“经常就诊的医生”确认能否服用。

妊娠中は、充分に加熱したものを食べよう

Eat heated food during pregnancy

怀孕期间，请食用充分加热的食物

妊娠中は、妊娠していないときよりも食中毒菌に感染しやすいです。妊婦さんが感染すると、おなかの赤ちゃんの健康にも影響することがあります。食材は充分に加熱しましょう。

When you are pregnant, the risk of getting food poisoning increases. When a pregnant woman has food poisoning, it may affect the fetus. Heat the food you eat well.

与未怀孕时相比，孕妇在怀孕期间容易引起食物中毒的细菌感染。如果感染上，有可能会影响肚子里宝宝的健康发育。因此，请务必把食材充分加热后方可食用。

たばこ・お酒は控えよう

Stop smoking and drinking

请戒烟戒酒

妊娠中や授乳期間にタバコを吸ったりお酒を飲んだりすると、おなかの赤ちゃんの発育や授乳の分泌に悪い影響を与えます。他人が吸うタバコの煙も影響があります。タバコやお酒は控え、まわりの人にも協力を求めましょう。

Smoking and drinking alcohol during pregnancy may badly affect your baby's development and your breast milk secretion. Second-hand smoke can affect you and your baby, too. Avoid smoking and drinking, and ask for cooperation from the people around you.

如果您在怀孕和哺乳期间抽烟或喝酒的话，会给肚子里宝宝的发育以及分泌乳汁带来不良影响。吸入二手烟也会有影响。因此，请戒烟戒酒，也请周围的人给予协助。

お母さんとおなかの赤ちゃんを守るバッジがあります

Maternity Badges to support pregnant mothers and their babies

守护妈妈和肚子里宝宝的徽章

妊娠中であることを、まわりに伝えるためのバッジです。とくに妊娠初期は、外見からは妊娠中とわかりにくいので、外出するときは、バッグなどにつけましょう。

マタニティマークと母子健康手帳を提示すると、割引などのサービスを受けられる商業施設があります。

京都(ハコ)にこわく ⇒ <https://kyoto-nikowaku.jimdo.com/>

Maternity Badges tell the people around you that you are pregnant. Particularly in the early stages of pregnancy, it is difficult for others to know you are pregnant. Put the badge on your bag to let them know.

Some commercial facilities give discounts if you show your Maternity Badge and the Maternity and Child Health Handbook

该徽章用来提醒周围的人“我怀孕了”。特别是在怀孕初期，单看外表，别人很难知道您是孕妇。因此在外出时，可以把徽章别在手提包或背包上。

在一些商业场所，如果您出示孕妇标识和母子健康手册，可享受折扣优惠。

おもて
Front
正面



うら
Back
反面

市バス・地下鉄車両には、優先席があります

Priority seats on city buses and the subway

在市营公交车和地铁车厢内，设有爱心专座





出産を経済的に支援する制度 があります

Financial Support Programs for Child Delivery

对分娩提供经济支援的制度

出産育児一時金

Lump-sum birth allowance

生产育儿一次性补贴

健康保険に加入している方が出産されたときに支給されます。支給金額は、1人の子どもにつき42万円です（産科医療補償制度の対象となる場合）。

Provided for parents whose health insurance covers child delivery. The amount is ¥420,000 per baby (including the amount subject to the obstetric medical care system).

已加入健康保险的人，在分娩时可以获得这笔补贴。发放金额为每个孩子补贴42万日元（属于产科医疗补偿制度对象的情况）。

直接支払制度を利用する場合

To use the direct payment system
使用直接付款制度时

出産費用が出産育児一時金よりも多いとき

If the cost for delivery is more expensive than the actual delivery fee

分娩费用比生产育儿一次性补贴多时

出産育児一時金 42万円

¥420,000
42万日元

出産費用 Delivery fee 生産費用

病院・助産所に直接に支払われる
Directly paid to the hospital/clinic
直接付给医院、助产所

病院・助産所の窓口で支払う
Pay at the hospital/clinic
在医院、助产所窗口付款

出産費用が出産育児一時金よりも少ないとき

If the "lump-sum birth allowance" is higher than the actual delivery fee

生产育儿一次性补贴比分娩费用多时

出産育児一時金 42万円

出産費用

病院・助産所に直接に支払われる

区役所・支所の保険年金課で手続き
Make arrangements at the responsible section (Hoken-Nenkin-ka) at the ward office.
在区役所、支所的保险年金科办手续

支給される

The excess amount will be paid
可以领取

入院助産制度

Hospital Support Program for Maternity Assistance

住院助产制度

経済的な理由で病院や助産所に入院して出産できない方のための制度です。出産にかかる費用の負担を軽減します。

This program supports people who have difficulty delivering children at ordinary hospitals/clinics due to financial reasons. It will support the child delivery cost.

这是为由于经济上的原因不能在医院或助产所住院分娩的孕产妇而设置的制度。这样可减轻一些分娩花费等经济负担。

必要書類をそろえて、各区役所・支所の「子どもはぐくみ室」子育て推進担当で申し込む

Apply for this program at the Child-Rearing Support Office of the ward office/branch office.

准备好所需材料，向各区役所、支所儿童抚育室育儿推进负责人提出申请

審査

Screening
审查

入院する病院・助産所が決まる

A hospital/clinic is designated for child delivery
确定入住的医院或助产所

入院・出産（指定された病院・助産所に入院）

Child delivery at a hospital/clinic
Admitted to the designated hospital/clinic for child delivery
住院、分娩（入住指定的医院或助产所）

京都市に自己負担金を支払う

Pay your out-of-pocket fee to Kyoto City
向京都市支付自费部分

※かならず出産前に申し込みましょう。
必要書類は「子どもはぐくみ室」に
問い合わせてください。

Apply for the program BEFORE child delivery.
Ask the Child-Rearing Support Office for the required documents.

务必在分娩前提出申请。有关需要材料，
向儿童抚育室咨询。

※利用には、所得の制限があります。
There is an income limitation to use
this program.

利用时在家庭收入上有一定限制

※入院助産制度を利用できる病院は
限られています。

Hospitals/clinics to use the Hospital Support
Program are designated.

可以利用住院助产制度的医院和助产所有限。

※所得に応じて支払う金額が異なります。
The amount differs depending
on your income level.

根据家庭收入不同，所付金额存在着差异。

国民健康保険に加入している場合

If you are covered by the National Health Insurance
加入国民健康保险时

自己負担金を、出産育児一時金から京都市に直接支払うことができます

The hospitalization/delivery fee can be paid directly from the lump sum birth allowance to Kyoto City.

从生产育儿一次性补贴中，可以把自费部分直接付给京都市



出産を経済的に支援する制度があります

Financial Support Programs for Child Delivery

对分娩提供经济支援的制度

高額療養費制度

High-cost medical care benefit system

高额疗养费制度

1 か月あたりに支払った医療費が自己負担の限度額（所得によって異なります）を超えた場合に、超えたぶんが費用が支給されます。分娩・出産のさいに帝王切開などの医療的行為を受けて医療費が限度額を超えた場合も支給されます。入院時の食事代やベッド代は対象外です。

If your medical bill payment for one month exceeds the limit (the amount differs depending on your income), the exceeded amount will be provided. If the child delivery requires medical acts such as a Caesarean section and costs exceed the medical fee amount under this system, it will be paid back. It does not cover fees for meals and beds while the mother is hospitalized.

如果每月的医疗费超过自费额度（根据家庭收入而存在着差异），超出部分的费用由政府支付。如果分娩时接受了剖腹产等医疗措施，致使医疗费超过规定金额，政府也负担这部分费用。但住院时的餐费和床位费不属于支付对象。

※上記は、国民健康保険に加入している場合の手続きのしかたです。社会保険に加入している場合は、加入している保険組合に問い合わせましょう。

This is the procedure for those who are covered by the National Health Insurance. Those covered by social insurance should make inquiries to the insurance association they join (ask your employer).

上述是加入国民健康保险时所需手续的办理方法。如果您加入的是社会保险，请向所加入的保险机构咨询。

限度額適用認定証を申請した場合

If the patient has applied for the amount limit

如果申请“限定金额适用认定证”の場合

区役所・支所保険年金課

Ward office/Branch office Hoken-Nenkin-ka Section

区役所、支所保険年金科

申請

Submit application

提出申请

限度額適用認定証を受けとる

Receive the certificate

of the applied amount limit.

领取“限定金额适用认定证”

医療機関 Hospital/Clinic 医疗机构

窓口に出す

Submit the certificate

提交给受理窗口

医療行為を受ける

Receive medical treatment

接受医疗措施

医療費を支払う

Pay the medical fee

支付医疗费

医療費 medical fee 医疗费

①	②	③
---	---	---

①健康保険から支払う

Covered by health insurance

从健康保险中支付

②自己負担限度額

Amount limit of the fee paid by the patient

自己负担规定金额

→ ②のみ窓口で支払う

Pay only ② at the hospital/clinic.

在窗口缴纳②

③自己負担限度額を超えた金額

Exceeded amount

超过自己负担规定金额的部分

→ 高額療養費として京都市が支払う

Kyoto City will pay the exceeded amount.

由京都市以高额疗养费的名目支付

妊娠中は飛行機に乗れるの？

Can a pregnant woman travel on a plane?

怀孕期间可以搭乘飞机吗？

妊婦さんの健康やおなかの赤ちゃんの成長に問題がなければ、安定期（妊娠5～7か月）が比較的楽に搭乗できます。事前にかかりつけ医に許可をもらってから飛行機を利用しましょう。航空会社によっては、「医師の診断書の提出」などが必要になります。事前に航空会社に問い合わせましょう。

If the mother and baby have no health problems, it is relatively easy for mothers

in their stable period of pregnancy (5 to 7 months in Japanese terms) to travel by airplane. However, ask your doctor for confirmation before you travel by air. Some airlines require you to submit a “doctor’s written certificate”. Ask the airline you use.

如果孕妇的身体健康和肚子里宝宝的发育一切良好的话，相对而言，可以在安定期（怀孕5～7个月）放心搭乘飞机。最好事先取得经常就诊医生的许可后再搭乘飞机。有些航空公司要求孕妇提交“医生诊断书”等材料。请事先向航空公司咨询。

短期滞在で家族を日本に呼び寄せるとき

Having family members come to Japan for a short stay

邀请亲属来日本短期居留

日本への親族訪問にビザが必要な地域と、必要としない地域があります。日本の外務省ホームページ（多言語）で確認することができます。ビザが発給されてから3か月以内に日本に入国するように、親族に伝えましょう。kokokaの法律・ビザ相談で家族を呼び寄せる相談をすることができます。

Some countries/regions require your family members to obtain a visa to visit Japan while some don’t. You can check on this at the website of the Ministry of Foreign

Affairs of Japan (in multiple languages). After your family members obtain visas, they are supposed to enter Japan within 3 months. If you have any questions or need consultation about inviting your family, you can consult with the Legal Consultation and Visa Consultation for non-Japanese held at kokoka.

亲属来日本访问，有些地区需要签证，有些地区则不需要。可在日本外务省网站（多语种）进行确认。请告诉亲属务必于签证签发3个月以内抵达日本。有关邀请亲属来日本的相关事宜，可以在kokoka的法律、签证咨询会商谈。



子育てを経済的に支援する 制度があります

There Are Financial Support Programs to Help You Raise Your Children
设有对育儿家庭提供经济支援的制度

子ども医療費支給制度

Children's medical fee supply system

儿童医疗费支付制度

中学校3年生までの子どもにかかる医療費の自己負担額の一部を京都市が支給します。

Kyoto City provides part of out-of-pocket medical fees for children up to the third year of junior high school.

未成年児童に初中三年級まで、其所花の医療費中、部分自費額度由京都市支付。

生後すみやかに手続きしましょう。

Apply immediately after the child is born.

出生后及时办理手续。

支給額 子どもの年齢や、入院・通院などの場合によって異なります。予防接種、入院時の食費負担額、個室代などは支給対象外。

問い合わせ 区役所・支所保健福祉センター「子どもはぐくみ室」

Amount of supply: It differs depending on the child's age and whether they are hospitalized or outpatients. This program does not cover vaccinations, meals and individual room fees while hospitalized.

For more information: Please ask the ward office/branch office.

支付額度 根据孩子的年龄、是住院还是门诊等不同情况，存在着差异。预防接种费用、住院时的餐费、单间费用等不属于支付对象。

问讯处 区役所、支所保健福祉中心儿童抚育室



申請の手続き窓口

京都市子ども家庭支援課分室

☎ 075-251-1123 (問い合わせもできます)

Apply to

Kyoto-shi Kodomo Katei Shienka-bunshitsu (you can make inquiries)

申請、办理窗口

京都市育儿家庭支援科分室 (也负责应对各种咨询)

児童手当の支給

Child Allowance

支付儿童补贴

中学校3年生までの子どもを養育している方に支給される手当です。

This allowance is provided for parents/guardians who are raising children up to the third year of junior high school.

对育儿家庭发放补贴，支付年限为上完初中三年级的孩子。

生まれてから15日以内に手続きしましょう。

Apply within 15 days of the child's birth.

出生后15日之内办理手续。

手当の額 所得と子どもの年齢によって異なります。

申請した月の翌月からしかもらえません。出生届と同時にかならず手続きしましょう。

問い合わせ 区役所・支所の福祉部

Amount of allowance: It differs depending on the family's income and children's ages.

You can receive it starting month after that of which you apply. When you report your baby's birth, make sure you apply for this allowance.

For more information: Please ask at the welfare section of the ward office/branch office.

补贴額度 根据收入和孩子年龄不同，存在着差异。从申请当月的下一个月起，才开始领取。因此，请务必在办理出生登记的同时，办理申请手续。

问讯处 区役所、支所保健福祉部



「京都市子ども家庭支援課分室」に書類を持参、もしくは郵送しましょう。

→ 書類の入手や記入のしかたで不安があれば、行政通訳相談員に相談してください。

Submit the papers required for application to "Kyoto-shi Kodomo Katei Shienka-bunshitsu" (Children and Family Support Section). You can send them by regular mail.

→ If you have any questions about how to fill out the form, ask kokoka's interpreters.

办理手续时，可携带各种证明材料去“京都市育儿家庭支援科分室”办理，也可通过邮寄方式办理。

→ 如果对获取材料和填写方法等存在疑惑不安时，请向行政翻译咨询员寻求帮助。



お母さんと赤ちゃんの健康を願って

Wishing for the Good Health of Mothers and Babies

祈愿妈妈和宝宝健康

新生児等訪問指導事業（こんにちは赤ちゃん事業）FREE

Home-visit service for newborn babies (Konnichiwa Akachan)

新生儿等家访指导事业（你好宝宝事业）

「子どもはぐくみ室」の保健師、または看護師・助産師・保健師などの資格をもった専門職員が、出生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問して、お母さんやお子さんの健康状態を確認します。お母さんの産後の体調の回復状況に応じてアドバイスするほか、育児に関する悩みなどの相談にものります。



■「出生通知書はがき」に記入する

Fill out the postcard notifying the health center of your baby's birth

填写出生通知明信片



■ はがきをポストに投函する

Mail the postcard

将填好的明信片投入邮筒寄出

はがきは、出生通知書になっています。

The post card is notification of your baby's birth to the health center.

出生通知书是明信片形式。

→p.28-29



■ 保健師などの専門職員が訪問日を事前に連絡する

A qualified staff member (health nurse) will contact you to set up a visitation

保健师等专职人员事先会与您联系，确定家访日期



■ 保健師などの専門職員が自宅を訪問する

A qualified staff (health nurse) member will visit the family

保健师等专职人员上门走访

日本語での連絡に不安があるときは、行政通訳相談員がトリオフォンを使って通訳します。

If communicating in Japanese may be difficult, kokoka's interpreters will help facilitate communication between you and the health nurse using a 3-way calling system.

如果您不方便用日语沟通，行政翻译咨询员会通过三者间通话方式，为您提供电话翻译服务。



お母さんと赤ちゃんの健康を願って

Wishing for the Good Health of Mothers and Babies

祈愿妈妈和宝宝健康

お母さんの心の健康をチェックします

Checking the mother's mental health condition

诊断妈妈的心理健康状况

産後うつ病は、産後1～2週間たつころからつぎのような症状があらわれます。

These postnatal depression symptoms can start about 1 to 2 weeks after child delivery.

患有产后忧郁症的妈妈，从产后1-2周开始，会出现以下症状。

気分が沈んで日常生活に

よろこびがもてない

You feel really depressed and cannot see happiness in daily life.

心情郁闷，对日常生活感觉不到什么喜悦的事情

食欲が低下、または増加する

You don't feel like eating or your appetite increases.

食欲不調

眠れない、または眠りすぎる

You cannot sleep or you sleep too much.

失眠或多觉

疲れやすく、気力や思考力、集中力がない

You easily get tired.

You lose enthusiasm or the abilities to think and/or concentrate.

容易疲倦、体力不支
缺少思考力和集中力

新生児等訪問では、保健師などの専門職員がお母さんの心の状態を質問して、産後うつ病の状態になっていないかをチェックします。はやめに症状を確認し、重症化しないように支援するためです。

At the time of the home-visit, the health nurse will ask some questions to check the mental condition of the postnatal mother. It is necessary to recognize symptoms of postnatal depression to provide the needed support in the illness's early stage to prevent it from becoming severe.

在进行新生儿等家访时，保健师等专职人员会询问一些有关母亲的身心情况，诊断产妇是否患上产后忧郁症。这是为了尽早确认症状，并提供适当支援，避免症状进一步恶化。

支援者さんへ エジンバラ産後うつ病質問票にある項目を突然に質問されると、戸惑うお母さんもいます。なんのための質問なのか、はじめにわかりやすく伝えましょう。

地域の人たちもお母さんを見守っています

People in your community are keeping an eye on you.

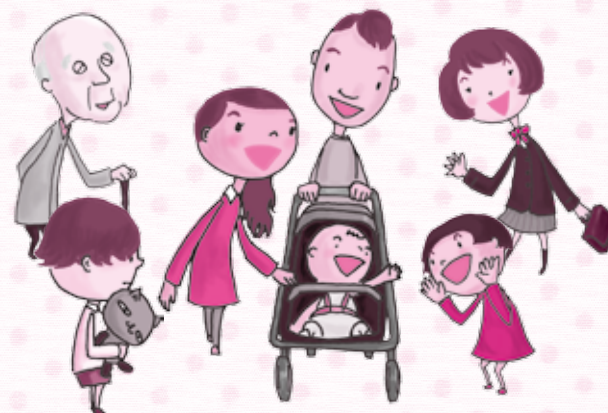
居住的邻里也在守护着各位母亲

地域ごとに、民生委員・児童委員とよばれる人がいます。同じ地域でともに暮らしながら、住民の立場にたって相談に応じ、行政や福祉関連機関と連携をとりながら、必要な援助をしたり情報提供をしたりします。いざというときに頼りになる、心づよい味方です。なかには、子育てや妊娠中のお母さん、子どもたちの健康に関すること専門に担当する人もいます。保健師などによる新生児等訪問指導のあとに、民生委員・児童委員が訪問する自治体もあります。

There are social welfare workers (Minseijin) and children's social worker (Jido-ijin) in each area. They give advice to residents and cooperate with local governments

and welfare involved organizations to provide necessary support and information as they themselves live in the same area you do. They provide support when you need someone's help. Some of them are specialists in pregnancy and children's health issues. In some areas, welfare workers visit each home after health nurses visit newborn babies and their mothers.

每个社区都有被称作民生委员和儿童委员的人。他们跟您生活在同一地区，站在您的角度为您咨询。并与行政机关和福利机关联手，给予您必要的援助，并提供各种信息。当发生紧急情况，他们会成为您可依靠的好伙伴。他们之中，也有专门负责有关育儿、怀孕期妈妈和儿童健康等方面事宜的人。有些地区，在保健师等人员做完新生儿等家访指导后，民生委员和儿童委员也会上门走访。





とくに支援が必要な方に

For Those Who Really Need Support

需要特別帮助的人

育児支援ヘルパー派遣事業

Helper Dispatch Service to Support Childcare

育儿支援好帮手派遣事业

産後の体調不良や育児不安を抱えるお母さんなど、新生児等訪問などで「とくに支援が必要」と判断した家庭に、専門の資格をもったヘルパーを派遣します。家事や育児を手伝い、お母さんの負担を軽減し、安心して子育てできるようサポートします。

※利用には一定の条件があります。

When health nurses feel a family they visit really needs support due to the physical and mental condition of the mother, qualified helpers are dispatched to those families. They help with household tasks and take care of children to lighten the mothers' load and make them feel better.

*Families that use this service must meet certain conditions.

有些产妇在产后健康状况不佳或者在育儿上抱有焦虑不安的情绪。通过新生儿家庭走访，判断为“需要特别帮助”的家庭后，京都市会为这些家庭提供支援，派遣具有专业资格的帮手，帮助这些家庭处理家务及育儿问题，减轻各位母亲的负担，以便让这些母亲们能够放心地育儿。

※利用此事业有指定条件。

利用料 1時間あたり800円 生活保護世帯及び市民税非課税世帯については無料
相談窓口 保健福祉センター「子どもはぐくみ室」

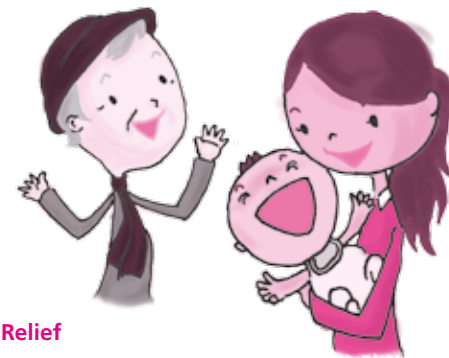
Usage fee: ¥800 per 1 hour. It is free of charge if the family receives welfare or is excluded from taxation. For more information, please ask the healthcare center.

利用費用 800日元/小时 为最低生活保障家庭及免征市民税家庭提供免费服务
咨询窗口 保健福祉中心儿童抚育室

3人めのお子さんを妊娠・出産された世帯や双子等の多胎児を妊娠・出産された世帯の家事・育児を支援する「第三子以降等産前産後ヘルパー派遣事業」もあります。

There is a service to support household work and childcare for families with mothers who are pregnant or have delivered their 3rd child or have multiple babies.

也提供“第3子等产前产后好帮手派遣事业”。此事业是向怀孕和分娩第3子或双胞胎等多胎家庭提供做家务、育儿的帮助。



スマイルママ・ホッと事業

(産後ケア事業)

Support Program for Mommy's Smile and Relief
(Care service for postnatal mothers)

微笑妈妈和放心事业 (产后护理事业)

生後3か月未満の乳児のお母さんのいる家庭で、保健師などによる心身のケアが必要な状態でありながら、親族などの援助を受けられない方のためのサービスです。産科医療機関等でのショートステイやデイケアを利用して、心身のケアや育児のアドバイスなどが受けられます。

※利用には一定の条件があります。

A program for families with a baby younger than 3 months old and a mother with health problems that require care but cannot receive support from their relatives and friends. Mothers can use short stay and day care service at medical facilities (obstetrics dept., etc.) to obtain physical and mental care and advice on their childcare.

*There are certain conditions for a family to use this service.

这项事业面向产后不满三个月的产妇。产妇虽然经保健师等诊断，处于需要身心疗养的阶段，但在育儿方面无法得到家人的帮助。为产妇提供产科医疗机构的短期入住服务或日间护理服务，呵护产妇的身心，并提供育儿相关的建议。

※利用此事业有指定条件。

申請窓口 お住まいの地域の保健福祉センター「子どもはぐくみ室」

有料 利用料は所得やサービスによって異なります。

相談窓口 子ども若者はぐくみ局 子ども若者未来部育成推進課

母子保健担当 ☎ 075-746-7610 もしくは、「子どもはぐくみ室」

Apply to: The healthcare center in your residential area.

Usage Fee: Fees differ depending on the family's income and the service provided.

For more information, contact the Child and Adolescent Hagukumi Bureau or the Child-Rearing Support Office at the ward office/branch office in your area. ☎ 075-746-7610

申請窓口 居住地の保健福祉中心儿童抚育室

收费 费用按家庭收入和服务内容的不同，存在着差别。

咨询处 青少年抚育局 青少年未来部培养推进科 母子保健担当。或儿童抚育室

☎ 075-746-7610



予防接種を受けましょう

Vaccination
接受予防接种

料金がかるものと、かからないものがあります

There are free vaccinations and ones you have to pay for
有收费服务和免费服务

● 無料 ● Free vaccination ● 免费

保健福祉センター「子どもはぐくみ室」や医療機関で受ける「定期の予防接種」は無料です。
“Routine vaccination” conducted by Child-Rearing Support Office in each ward office and some medical institutions.

在保健福祉中心儿童抚育室或医疗机构接受的“定期预防接种”是免费。

● 有料 ● Fee-based vaccination ● 收费

料金は医療機関によって異なります。接種の効果や副作用を保健師等に確認しながら、受ける・受けないは家族で相談して決めましょう。※インフルエンザ予防接種は有料です。

Fees are different at each medical institution. Check with your health nurse about the effects and side-effects of the vaccines, and then discuss with your family to decide whether to have the vaccination or not. *You need to pay for influenza vaccines.

費用因医疗机构不同而存在着差异。请先与保健师等人确认接种的效果及副作用，然后再与家属商量决定是否接受预防接种。※流感疫苗预防接种为收费服务。

日本以外の国で予防接種を受けていたら？

If your children have received vaccinations outside of Japan

如果在日本以外的国家接受了预防接种，该怎么办？

日本の予防接種は、ほかの国の予防接種スケジュールとは異なります。本国で受けた予防接種リストを医師に見せて、相談しましょう。わからないことや不安なことがあれば、かかりつけ医や保健師等にたずねましょう。

The vaccination schedule in Japan is different from those in other countries. Show the list of the vaccinations that your children have had outside of Japan to the doctor and consult with him/her. If you have any questions or concerns, please ask your doctor or health nurse.

日本の预防接种日程安排与其他国家有所不同。请向医生出示在本国已接受过的预防接种有关记录，并进行咨询。若有不理解或担心之处，请向经常就诊的医生或保健师等人咨询。

定期の予防接種

Routine vaccination

定期预防接种

事前に接種日を予約しましょう。当日は、予診票に必要なことを記入して、母子健康手帳といっしょにもって行きます。

※BCG予防接種は各保健福祉センター「子どもはぐくみ室」で受けます。（一部の医療機関でも受けられます）

※予診票は、母子健康手帳といっしょにもらう「予防接種予診票綴」を使いましょう。多言語版の予診票は、公益財団法人予防接種リサーチセンターのホームページからもダウンロードできます。

Make an appointment in advance. On the day of vaccination, fill out the questionnaire on vaccination coupons and take the Maternal and Child Health Handbook with you.

*BCG vaccine can be taken at the Child-Rearing Support Office at the healthcare center in the ward office. (Some medical institutions also provide this vaccination)

*Use the vaccination questionnaire that have been handed to you with the Maternal and Child Health Handbook. Questionnaires in foreign languages can be downloaded from the website of the Public Foundation of the Vaccination Research Center.

事先需要预约接种日期。接种当天，要在预诊票上填写好必要事项后，带着预诊票和母子健康手册，前往接种室。

※卡介苗在各保健福祉中心儿童抚育室接受预防接种（也可以在一些医疗机构接受预防接种）。

※关于预诊票请使用和《母子健康手册》一并领取的“预防接种预诊票册”。多语种的预诊票也可以从公益财团法人预防接种研究中心的网站上下载。

⇒ <http://www.yoboseshu-rc.com/publics/index/8/>



支援者さんへ

予防接種を受けることに抵抗があるなど、宗教や文化によって受けとめ方が異なります。予防接種の効果と副作用を正確に理解してもらえよう、ていねいに説明しましょう。わからないことや不安に思うことがないか、保健師等から聞いてあげるとよいでしょう。



子どもの発達にあわせて 健康診査を受けましょう

Take the Health Checkup Offered for Each Stage of
Your Child's Development

根据宝宝的生长发育接受健康检查

乳幼児健康診査を受けよう

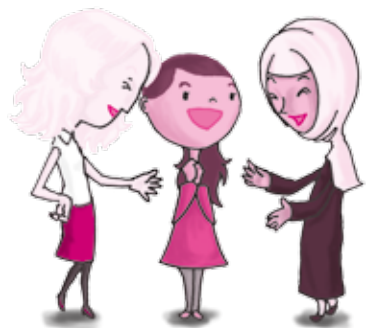
Take your children to health checkups

接受健康検査

保健福祉センター「子どもはぐくみ室」では、乳幼児の健康にかかわる問題の早期発見や、心と体の発育ぐあいを確認するために乳幼児健康診査を実施しています。保健師等が乳幼児のお子さんの状態を観察し、それぞれの発達段階でとくに注意が必要なことについて、保育指導や相談を行ないます。専門知識をもった保健師等に相談できるよい機会ですから、ぜひ利用してください。

Health checkups for young children are available at the Child-Rearing Support Office of each healthcare center in order to check physical and mental development of young children at an early stage. Health nurses observe the condition of young children and give instructions to their parents about looking after their children at different stages of development. Take this good opportunity to talk with professional health nurses.

保健福祉中心児童抚育室、为了能及早发现有关婴幼儿健康方面的问题，以及确认宝宝的身心发育状况而实施婴幼儿健康检查。保健师等人在观察婴幼儿的发育状况后，针对宝宝在生长发育各阶段需要特别注意的事项，进行保育指导并接受咨询。这是向具备专业知识的保健师等人进行咨询的好机会，请务必接受。



ほかのお母さんたちと出会い、
交流できる機会でもあります。

It is also a good chance to meet other mothers
and talk with them.

这也是个与其他妈妈相识、交流的好机会。

支援者さんへ 乳幼児健康診査を実施しない国もあるので、健康診査の目的や内容を理解できない方もいます。保健師等から内容や手順をていねいに伝えてあげましょう。

乳幼児健康診査の内容

What does the children's health checkup do?

婴幼儿健康检查内容

● 4か月児 ● 4 months old ● 4个月婴儿

● 体重が生まれたときの約2倍になり、首がすわります。

A baby weighs about twice as much as when he/she was born. Head is held up steadily.

体重为刚生下来时的两倍，脖子能挺起来。

● 健康診査では、発育や発達状況を確認するほか、病気についても確認します。

Along with the baby's development, the history of illness of the baby is checked in this health checkup. 通过健康检查，确认宝宝的身体和智力发育以及生活习惯。此外，也确认宝宝是否患有什么疾病。

● 離乳食の準備や保育について、指導や相談に応じます。

Health nurses give consultations and advice about baby food and child-rearing.

营养师进行关于断奶食品的准备和保育事宜的指导，并接受相关咨询。



● 8か月児 ● 8 months old ● 8个月婴儿

● ひとりでおすわりができ、おもちゃを手にとって遊べるようになります。

In the health checkup, along with the baby's development, hearing, eyesight, and mental and physical condition are checked.

自己能坐起来，会伸手抓玩具玩。

● 健康診査では、発育や発達を確認するほか、聴力、視力、心身の状態を確認します。

A baby should be able to sit by himself/herself and can play with toys in his/her hands.

通过健康检查，确认宝宝的身体和动作发育状况，以及智力发育等状况。此外，也确认宝宝的听力、视力及身心状态的发育是否正常。

● 生活習慣を確認するほか、離乳食のつくり方・食べさせ方や、生え始めの歯の手入れのしかたを指導したり、相談に応じたりします。

Daily habits of the baby are checked. Health nurses give consultations and advice about cooking and feeding baby food, and brushing baby's teeth as well.

保健師等除了确认生活习惯以外，也进行有关断奶食品的做法与喂法，以及对新生儿乳牙的保护方法等方面的指导，并接受相关咨询。





子どもの発達にあわせて健康診査を受けましょう

Take the Health Checkup Offered for Each Stage of Your Child's Development

根据宝宝的生长发育接受健康检查

● 1歳6か月児 ● 1 and a half years old ● 18个月婴儿

- ひとり歩きができたり、簡単なことばを話しはじめたりします。むし歯の予防、トイレトレーニングをはじめるときでもあります。

At this age, children have started to walk and say simple words. It is now time to start dental care and toilet training.

可以独立行走。开始说一些简单的话。这段时期也是预防蛀牙、开始排泄训练的时期。

- 健診では、発育や発達状況を確認するほか、難聴や斜視などの病気についても確認します。

In the health checkup, development is checked. Also, conditions like cross-eye and hearing difficulty are checked.

- 歯科健診、発達相談、保育栄養相談も行ないます。

Dental checkup, consultation on children's development, consultation on childcare and nutrition are also provided.

保健師等実施牙科検査、并接受有关宝宝发育状况、养育营养咨询等。

● 3歳児 ● 3 years old ● 3岁儿童

- 走る、ジャンプするなど、できる動作が増えるほか、社会性が高まり、人格が形成されます。乳歯が生えそろってきます。

At this age children are able to do more active things including running and jumping. They become more social in this stage. Growth of baby teeth is being completed.

会跑，会蹦跳，能完成的动作增多。此外，宝宝的社会性得以提高，人格开始形成。乳牙全部长齐。

- 健診では、発育や発達状況を確認するほか、生活習慣についても確認します。視力・聴力などのチェック、尿検査を行ないます。

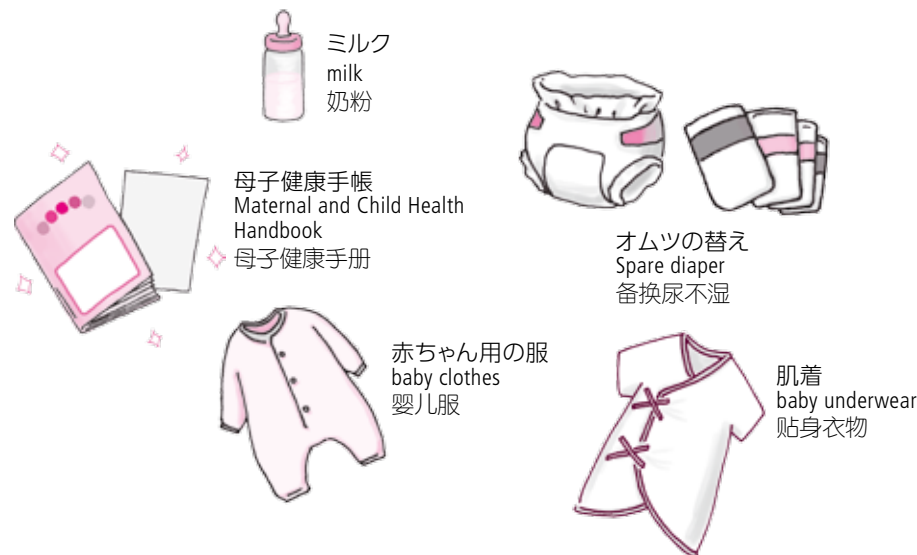
In the health checkup, growth and development are checked, as well as daily routine. Examinations of eyesight and hearing, and urine tests are conducted.

通过健康检查，确认宝宝的身体和动作发育以及智能发达状况；生活习惯是否良好。此外，还进行视力和听力的测量，实施尿检查。

- 歯科健診、発達相談、保育栄養相談も行ないます。

Dental checkup, consultation of children's development, consultation of childcare and nutrition are also provided.

保健師等実施牙科、并接受有关宝宝发育状况、养育营养咨询等。



なにを持っていけばよいの？

What shall I take to my child's health checkup?

需要携帯の物品

利用者の数や時間帯によって長時間待たされることがあります。ミルクや着替えなども持っていくと安心です。

Depending on the number of children and timing, you may have to wait for a long time for the health check. It may be a good idea to take milk and spare clothes with you.

根据利用者人数和时间段等具体状况，有时需要长时间等待。最好事先带上奶粉和备换衣物等，以便安心等待。

健診に行けないときは？

If you cannot go to the health checkup

无法前往或想取消健康检查时怎么办？

子どもの発熱などで健診に行けないときは、保健福祉センター「子どもはぐくみ室」に連絡しましょう。保健師等が健診日の変更などの相談に応じます。保健師等との日本語での会話が不安があれば、行政通訳が仲介します。

If your child is unwell, for example, having a fever, please contact the Child-Rearing Support Office. The health nurse will talk to you about setting a different day. If you are concerned about communicating in Japanese, use kokoka's interpretation service.

由于宝宝发烧等原因，无法前往或想取消健康检查时，请与保健福祉中心儿童抚育室联系。保健师等人会与您商量，变更健康检查日期。如果您不方便用日语沟通，请拨打行政翻译咨询电话。



子どもの発達にあわせて健康診査を受けましょう

Take the Health Checkup Offered for Each Stage of Your Child's Development

根据宝宝的生长发育接受健康检查

子どもの発達状況に不安があれば、個別に相談ができます FREE

If you are concerned about the development of your child, you can talk with professional people separately

如果担心宝宝的发育状况，可以进行个别咨询

乳幼児健康診査のときだけでなく、子どもの発達について不安があれば、個別に相談できます。健康診査で「ようすをみましょう」、「1か月後に来てください」、「体重が標準より軽いですね」などと言われることがあります。気になるときは別の日に個別に相談できます。まずは「子どもはぐくみ室」に電話して、相談内容を伝えましょう。

At the health checkup, health nurse and doctor may say things like "let's see what happens", "come back next month" or "your child is lighter than the standard weight". If you are concerned, you can separately talk to the professionals on a different day. Call Child-Rearing Support Office first and tell them what you are concerned about.

不仅是在婴幼儿健康检查时，如果您担心宝宝的发育状况，也可以进行个别咨询。有时，保健师等人会在健康检查后告诉您“需要再观察”、“一个月后再来复查”、“宝宝比标准体重轻”。如果您担心的话，可以另约时间进行个别咨询。请先向“儿童抚育室”打电话，告知对方想咨询的内容。

必要な場合は、専門機関での検査を勧めます

If necessary, they can recommend your child be examined at a specialized institution

必要时，建议在专门机构接受检查

健診の結果、専門機関での精密な健康診査が必要と判断した場合は、担当した医師が「精密健康診査受診票」を書きます。この「精密健康診査受診票」があれば、専門機関で受ける精密健康診査の費用は公費で支払われます。

If the result of health checkup shows the child needs a thorough checkup at a specialized institution, the medical doctor at the checkup will fill out the Thorough Health Examination Form. With this form, the thorough health examination will be covered by public funds.

如果健康检查的结果被判定为需要去专门机构接受精密健康检查，此时，担当医师会填写“精密健康检查就诊单”。持有该“精密健康检查就诊单”，在专门机构接受精密健康检查的费用则由公费承担。

日本では、みんな健康保険に加入します

Everybody must have health insurance in Japan

在日本，全民加入健康保险

皆保険制度（かならず手続する）

Universal health insurance system
(You must have health insurance)

必须履行手续，申请加入全民保险制度

健康保険に加入すると、加入者が病気やケガ、出産、死亡した場合に、必要な医療費の一部を自己負担し、残りの費用は加入している保険料から支払われます。日本では、年齢や国籍（外国籍の方は在留期間が3か月以上と決定された場合）に関係なく、国内に住所があるすべての人はかならず健康保険に加入しなければなりません。

While you are covered by the health insurance, you pay a part of required medical fees when you are sick, injured, having a baby, and the rest is paid by the health insurance system you joined. In Japan, no matter what age or nationality, everybody, including foreigners whose period of stay in the country is 3 months or longer and have residency in the country, must enroll in a health insurance system.

如果加入了健康保险，当参保者生病、受伤、分娩以及死亡之际，自己只需负担部分医疗费用，剩余费用由所参保的保险机构负担。日本政府规定，不限年龄和国籍（如为外籍人士，旅日时间需确定为3个月以上），在日本国内拥有住所的所有民众必须加入健康保险。

日本の健康保険には2種類あります

There are 2 types of health insurance in Japan

日本的健康保险有2种类别

	国民健康保険 National Health Insurance 国民健康保险	社会保険 Social Insurance 社会保险
対象者 Insured 加入対象	社会保険やその他保険制度に加入していない人 People who are not covered by social insurance or any other insurance 未加入社会保险和其他保险制度的人	会社に勤務している正社員、または正社員の3/4以上労働する人 Fulltime office employees, or employees who work 3/4 or more hours of fulltime employees (and their dependents). 公司正式员工或工作时间超过正式员工的3/4以上的员工。
手続き先 Place to apply 服务场所	市区町村役場の国民健康保険窓口 National Insurance Section at administrative government office in the city/ward/town/village 市区町村的国民健康保险服务窗口	協会けんぽ・各社会保険組合 Health Insurance Association (Kyokai Kenpo), each social insurance association 协会健保、各种社会健康保险机构

薬の処方に疑問があるとき

When you have a doubt over prescriptions

对药方产生疑问

医師から処方された薬はきめられた量をきめられた期間、つづけて服用してください。子どもに薬を飲ませたり塗ったりしたくないときや、処方された薬に疑問があるときなどは、まずは医師や保健師等にその気持ちを伝えましょう。

When you are prescribed any medicine by a medical doctor, take the specified amount of medicine continuously for the specified period. If you do not want to use the medicines on your child or have any doubts about those medicines, you should tell the doctor and/or health nurse about your feelings first.

医生开的药物均需定时定量持续服用。如果您不愿意让宝宝吃药或涂药，亦或对医生开的药物有疑问的话，先请与医生或保健师等人联系沟通。



支援者さんへ 信仰や生活文化のちがいがから、子どもに薬を飲ませたり塗ったりすることに抵抗を感じ、自然療法にこだわる方もいます。多様な考え方があることを理解し、相手の気持ちも尊重しながら、薬の効用や副作用について、ていねいに説明しましょう。



歯の健康に気をつけましょう

Taking Care of Your Child's Teeth

注意牙齿健康

「仕上げ歯みがき」をしてあげよう

Finishing your child's teeth brushing

给宝宝刷牙

生後6か月ごろから乳歯が生えはじめ、2歳半から3歳ころに生えそろいます。乳歯のむし歯は、噛み合わせや発音、永久歯の歯並びなどにも悪い影響を与え、永久歯もむし歯になりやすくなります。早いうちに歯みがきの習慣を身につけさせましょう。細かなところは、親が「仕上げ歯みがき」をしてあげましょう。

Baby teeth start to grow at around six months. They finish growing around 2 and a half to 3 years of age. Decayed baby teeth may badly affect tooth alignment, speech and alignment of permanent (adult) teeth. It may cause permanent teeth to decay easily. Please help your child to get used to brushing his/her teeth at this early stage. For complicated parts, parents can do "finishing" brushing.

宝宝出生6个月左右就开始萌出乳牙，从2岁半开始到3岁左右为止，乳牙全部长齐。如果乳牙出现蛀牙，就对牙齿咬合和发音及恒齿的齿列造成不良影响，并且恒齿也容易出现蛀牙。请尽早养成刷牙的好习惯。宝宝刷不到的细致部位，由父母补刷。



支援者さんへ 歯みがきの習慣がなかったり、歯みがきの重要性を理解していない方もいます。歯みがきの効果をていねいに説明しましょう。



歯の健康に気をつけましょう

Taking Care of Your Child's Teeth

注意牙齒健康

フッ化物は子どもの歯を強くします

Fluoride makes children's teeth stronger 氟化物可坚固宝宝的牙齿

フッ化物は、緑茶などの食品にふくまれている成分です。フッ化物を歯の表面に塗ると、むし歯になりにくくなります。

Fluoride is a substance contained in foods such as green tea. Applying fluoride on the surface of children's teeth makes them resistant to decay.

氟化物是含在绿茶等食品里的成分。牙齿表面涂上氟化物，就不容易出现蛀牙。

フッ化物歯面塗布事業

Fluoride application on teeth program 氟化物齿面涂布事业

2～3歳のお子さんは「フッ化物歯面塗布」を1回無料で受けられます。利用するには、母子健康手帳といっしょにもらう「フッ化物歯面塗布受診票」が必要です。

2 and 3 year old children can have one free fluoride application on their teeth with the coupon to receive fluoride application on teeth. This coupon is usually attached to the Maternal and Child Health Handbook.

2至3岁的宝宝可以享受一次免费的“氟化物齿面涂布”服务。利用此项服务，需要提交与母子健康手册一并领取的“氟化物齿面涂布就诊单”。

場所 指定医療機関 Place: Specified medical organizations (dental clinic, etc.) 地点 指定医疗机构

2か月に1回「乳幼児歯科相談」を実施しています

Dental consultation for young children is held once every two months

两个月举办一次“乳幼儿牙科咨询”

歯科医師と歯科衛生士が歯科健診や歯科保健指導をします。(予約制)

※ 歯の健康に関する問い合わせは、お住まいの区の区役所・支所の保健福祉センター「子どもはぐくみ室」子育て相談担当に問い合わせましょう。

Dentists and dental hygienists conduct dental checks and advise on dental health for your children. (Requires appointment)

*If you have any inquiries about dental health, ask the staff members at the Child-Rearing Support Office in the ward office/branch office in your area.

牙科医生和洁牙师实行牙科健康检查，并进行牙科保健指导。（预约制）

※ 关于牙齿健康咨询，请向居住地区役所和支所的保健福祉中心“儿童抚育室”的育儿担当咨询。



離乳食をはじめよう

Starting Baby Food

开始喂食断奶食品

離乳食ってどんなもの？

What is baby food?

什么是断奶食品？

離乳食は、固形物をなめらかにすりつぶした状態の食べものです。5、6か月ころから少しずつ、離乳食を与えます。子どもの発達に応じて、固さ、量、種類をくふうします。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、衛生面に気をつけましょう。

Baby food is mashed and ground soft food. When a baby is 5 to 6 months old, start giving baby food little by little. Depending on the development of the child, change the hardness, amount and contents of foods adjusting as suits your child. Children have weak resistance to bacteria, so be careful about hygiene when handling foods for children.

断奶食品指的是把固体状的食物搅碎成细腻的糊状食品。当宝宝发育到5,6个月左右，可以开始少量地喂一些断奶食品。需要根据宝宝的发育状况，合理安排断奶食品的软硬程度、分量和种类。幼儿对细菌的抵抗力弱，因此在卫生方面需要格外注意。

離乳食の食材は？

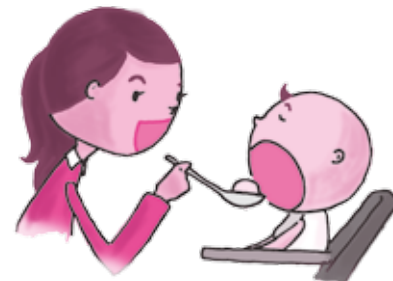
What are good ingredients for baby food?

断奶食品的食材

甘すぎるもの、味の濃いものは避けましょう。むし歯の原因になるほか、肥満や糖尿などの病気のリスクを高める場合もあるからです。離乳食のつくり方や食材選びに困ったら、栄養士のアドバイスをもらいましょう。

Avoid anything too sweet or with very strong flavor. Such foods may not only cause bad teeth but increase the risk of obesity and diabetes. If you have difficulty cooking soft food or choosing foodstuffs, ask nutritionists for advice.

尽量避免使用那些太甜和味道浓郁的食材。这些食材不仅会导致蛀牙，也会增加肥胖症和糖尿病的发病几率。如果在断奶食品的制作和食材选择上有所困扰的话，可以听取一下营养师的建议。





離乳食をはじめよう

Starting Baby Food

开始喂食断奶食品

親子の健康づくり講座(離乳食講習会) FREE

Baby Food Cooking Class (for wellbeing of parents and children)

母子健康教育讲座(断奶食品讲座)

離乳食の献立やつくり方を紹介するほか、乳児期の食事と子どもの健康についての講習会などを開いています。

In the class, instructors introduce recipes for baby food and how to cook it. Also, meals for small children and their health are discussed.

不仅介绍断奶食品的菜单和做法，还举办关于婴幼儿饮食及宝宝健康等方面的讲座。

問い合わせ 区役所・支所保健福祉センター「子どもはぐみ室」

For more information Please ask the ward office/branch office.

问讯处 区役所、支所保健福祉中心儿童抚育室



*写真は、「京・食ねっと」のホームページから転載



支援者さんへ 出汁や豆腐など日本の食材がどんなものか、どのようなパッケージで、どこで販売されているかなど、実物を見せて説明すると伝わりやすいです。



子どもとでかけよう！

Let's Go Out with Your Children!

带宝宝外出！

親子自転車に乗るときは、ルールを守って安全に運転しよう

When you ride a bicycle with your child/ren, follow the rules and ride safely

带孩子骑自行车时，需要遵守交通规则，安全骑行

幼児1人を自転車に乗せるときは、幼児用座席のついた自転車を、2人を乗せるときは2人同乗用の自転車を使いましょう。

When riding a bicycle with one child, attach a seat for the small child. If you are riding with two children, use the bicycle made for riding with 2 children.

如果是带一个宝宝骑自行车，需要选择安装有宝宝座椅的自行车。如果是带两个宝宝骑自行车，需要选择可以乘载两个宝宝的自行车。

してはいけない乗り方
DO NOT ride a bicycle like this!
被禁止的乘载坐方式



• 2人同乗用ではない自転車に、幼児2人を乗せる。

Riding with two children on a bicycle not made for riding with 2 children.

自行车并非为可乘坐两个宝宝的款式，却乘坐了两个宝宝。

幼児を乗り降りさせるときの注意

When you put your children on and off the bicycle...

宝宝在上下自行车时的注意事项

- 乗る前に子どもにヘルメットをかぶせる。
Put a helmet on each child before riding.
先给宝宝带好头盔，再抱上自行车。
- 子どもを乗せた状態のまま自転車から離れない。
Do not leave your bicycle while your child/ren is/are on it.
不能把宝宝留在自行车上而自行离开。

- 自転車が転倒しにくい場所に、スタンドを立てて乗り降りさせる。
To put your children on and off your bicycle, set your bicycle on a flat and safe place where the bicycle can't easily fall down.
将自行车停放在不易翻倒的场所，立好支撑脚架后再将宝宝抱上抱下。



子どもとでかけよう！

Let's Go Out with Your Children!

带宝宝外出！

おすすめ「お出かけスポット」

Recommended places to go out with your children 推荐的“出游点”

■ こどもみらい館 FREE

Kodomo Mirai-kan
儿童未来馆

⇒<http://www.kodomomirai.or.jp/>

乳幼児といっしょに遊べるスペースがあります。相談員が子育ての相談にも応じます。

There is a space for parents to play with young children. Consultants can give parents advice on issues about raising children.

提供和婴幼儿一起玩耍的空间。咨询员也会提供育儿方面的咨询解答。

■ 宝が池公園子どもの楽園 FREE

Kodomonorakuen in Takaragaike Park
宝池公园儿童乐园

⇒<http://www.kyoto-ga.jp/kodomonorakuen/>

屋外でのびのびと遊べる遊具がたくさんあります。

Children can play with a lot of outdoor playground equipment.

户外有很多可以自在玩耍的设施。

出先でも礼拝できる場所があります

You can find places to pray 身在他乡也能够做礼拜的场所

ハラール・メディア・ジャパン

Halal Media Japan
日本清真媒体

⇒<http://www.halalmedia.jp/ja/prayer-space/>

日本のハラール情報を発信するサイトです。

■ 京都市動物園 FREE 子ども

Kyoto City Zoo (Free for children)
京都市动物园 (儿童免费)

⇒<http://www5.city.kyoto.jp/zoo/>

おとなもたっぷり一日楽しめます。

A place grown-ups can enjoy, too.

大人也能够享乐一天。

■ ウェブサイト「みやこども土曜塾」

Website “Miyako Kodomo Doyo-juku”
网站“京都儿童周六教室”

⇒<https://www.doyo-juku.com/>

乳幼児を対象にしたイベント、子育てに関する講習会、フリーマーケットの開催情報を検索できます。

Find information about various events for young children, seminars about child-rearing and information on flea markets.

您可以在此检索面向乳幼儿的活动、育儿方面的讲座和旧物市场举办信息等相关资讯。

ハラール・レストラン、モスク、礼拝場所などを掲載しています。

The website to know halal information in Japan. It includes information about halal restaurants, mosques and places to worship.

这是发送日本国内清真信息的网站。登载有关清真餐馆、清真寺和礼拜场所等资讯。



ひとりで悩まずに、 相談しましょう

Do Not Feel Troubled Alone and Talk to Somebody

不要一个人烦恼，主动咨询吧！

現場の声

Voice from People on Site 现场的声音

きょうと多文化支援ネットワークから
From Kyoto Multicultural Support Network
来自京都多文化支援网络

ドメスティック・バイオレンス (DV)

Domestic Violence (DV)

家庭暴力 (DV)

DVは、パートナーなどの親密な関係にある人から受ける暴力です。身体的、性的な暴力のほか、母語を話すことや仕事に就くことを制限される、日本語教室に参加することや同じ出身国の人と会えるのを禁止されることなどもDVです。在留資格を失うことを恐れて打ち明けられない人がいるようですが、心配せずにまずは友人や専門の相談窓口にご相談してください。

DV means violence from a person close to you such as your partner. Other than physical and sexual violence, the person preventing you from speaking your mother tongue, from working, going to Japanese class, and meeting people of the same nationality, are all DV. Some don't talk about it as they are afraid of losing resident status, but don't worry about that. Talk to your friends and/or consult a counseling service first.

DV是指从伴侣等有亲密关系的人那儿受到的暴力。除了身体及性暴力以外，限制您用母语言谈或出去工作，禁止您参加日语教室或与本国出身的人见面等情况也属于DV。有些人害怕失去在留资格而不敢向别人倾诉。请抛开顾虑，先与朋友商量或者向专门的咨询窗口咨询。

■ 家庭支援総合センター FREE

Family Support Center
家庭支援综合中心

DV相談専用

DV Counseling DV咨询专线

☎ 075-531-9910 (9:00-20:00)

■ 京都市男女共同参画センター ウィングス京都 FREE

Kyoto City Gender Equality Center,
Wings-Kyoto (Free)

京都市男女共同参画中心 翼京都

☎ 075-212-7830

■ 公益財団法人 京都YWCA

「多言語電話相談」 (APT)

“Telephone consultation in multiple languages” offered by YWCA Kyoto (APT)

公益財団法人京都YWCA 多语种电话咨询 (APT)

☎ 075-451-6522 多言語対応

(日本語、タイ語、フィリピン語、中国語、英語)

Available languages: Japanese, Thai, Philippine, Chinese, English

使用多种语言

(日文、泰文、菲律宾文、中文、英文)

⇒<http://kyoto.ywca.or.jp/en/helpline/>



ひとりで悩まずに、相談しましょう

Do Not Feel Troubled Alone and Talk to Somebody.

不要一个人烦恼，主动咨询吧！

現場の声

Voice from People on Site 现场的声音

きょうと多文化支援ネットワークから
From Kyoto Multicultural Support Network
来自京都多文化支援网络

子どもを虐待から守るために

To protect children from abuse

保护儿童免受虐待

■ 乳幼児揺さぶられ症候群

Shaken Baby Syndrome

婴儿摇晃综合症

子どもが泣きやまないことにイライラしたり、腹をたてたりしたことはありませんか？感情にまかせて子どもの体を激しく揺さぶると、脳が頭蓋骨の内側に打ちつけられて、重度の損傷を受けることがあります。

Have you got upset when your baby doesn't stop crying? If you cannot control yourself and shake the baby, his/her brain hits the inside of the skull, which may cause serious damage.

您是否有过因宝宝哭个不停而情绪急躁、怒不可遏的情况？如果为了宣泄自己的情绪而激烈摇晃宝宝的身体，就有可能使宝宝的脑组织与颅骨内侧碰撞，造成重度损伤。

■ ネグレクト(育児放棄)

Neglect

忽视(放弃育儿)

子どもに十分なミルクや食事を与えない、身のまわりの世話をしない、自動車のなかで長時間放置することや、病気ののに病院に連れて行かないこともネグレクトにあたります。

Neglect includes behaviors like not giving enough milk and food and/or not taking care of your child/ren, leaving them in a car for a long period, and not taking them to hospital when they are sick.

不给宝宝充足的奶粉或饮食；不照顾其日常生活；把宝宝长时间丢在车内；宝宝生病了也不带去医院，这些都属于放弃育儿。

子どもにとって、母語はたいせつです

The mother tongue is important for children

对于孩子来说，母语是很重要的

日本でくらししていると、子どもは母語よりも日本語をおもに使うようになります。言語はアイデンティティの構築に影響します。子どもが母語を身につけることは、子どもの言語能力や知的能力の発達にもよい影響があります。親子の会話に母語を使うことで、子どもが母語を使う能力だけでなく、日本語の能力も発達することがあります。親子関係がよくなりコミュニケーション力がつくほか、自分のアイデンティティを肯定的に受け止められるようになるでしょう。

After living in Japan for a while, your children start to use more Japanese than their mother tongue. Language affects the construction of one's identity. For children, acquiring their mother tongue is good for development of language and intellectual abilities. Speaking the mother tongue between parents and children may be helpful to children in developing both native and Japanese language ability. It also improves the parent-children relationship and children's communication abilities, and they are able to positively accept their identity.

大家生活在日本，比起母语，孩子主要使用日语。语言会影响自我认同的形成。如果孩子会说母语，对孩子的语言能力和智力发育也有良好影响。在亲子交谈中，如果用母语交谈，不仅能够提高孩子的母语运用能力，也会提高日语能力。此外，还可以改善亲子关系，训练孩子的沟通能力，也可以让孩子形成肯定性的自我认同。

きょうと多文化支援ネットワークは、さまざまなフィールドで在住外国人を支援する個人や団体が集まって、在住外国人と地域をつなげるための情報交換やイベントを企画・実施しています。

Kyoto Multicultural Support Network is a group of people and organizations that support foreign residents in various fields, and organize events to share information and help connect residents and the community.

京都多文化支援ネットワークは、由在各种领域展开援助外籍居民活动的个人或组织形成的一个群体。她们为加强外籍居民与地区之间的联系而策划实施有关信息交流等活动。



子育てに悩み、ストレスが溜まっていると感じたら、遠慮せずにまわりの人たちに相談しましょう。

If you feel very stressed from caring for your child/ren, do not hesitate to talk with people around you.

如果您对育儿产生烦恼或积累了很多压力，请抛开顾虑，向身边的人咨询。

■ 京都市児童相談所 (南区・伏見区は第二児童相談所) **FREE**

Kyoto City Child Counseling Center

(For the residents in Minami-ku and Fushimi-ku, Child Counseling Center No. 2)

京都市児童咨询所(南区、伏见区是第二儿童咨询所)

☎ 075-801-2929



子どもを預ける準備をしよう





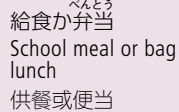

Prepare to Take Your Child to Nursery School

准备托管宝宝

保育園・幼稚園・認定こども園のちがいは？

What are the differences among nursery schools, kindergartens and certified childcare centers?

保育園、幼儿园、认定幼儿园有什么不同？

	保育園 Nursery Schools 保育園	幼稚園 Kindergartens 幼儿园	認定こども園 Certified Childcare Centers 认定幼儿园
特徴 Category 特点	仕事、家族の介護、病気などの事情で子どもを保育できない保護者に代わって保育します。 Designed to look after children for parents and guardians who cannot take care of children full-time due to work, family care, illness, etc. 有些监护人因为工作、看护家属或患病的情况，不能照管宝宝。由保育園代为照管。	就学前の子どもの教育を重視しています。 Focus on education for pre-school children. 重视学龄前儿童的教育。	保護者が仕事についている・いないにかかわらず、子どもを預かり、保育や教育を行ないます。 Provide childcare and education, regardless of whether parents or guardians are working. 不管监护人是否有工作，均可接受宝宝的托管，进行保育和教育。
保育時間 Hours 保育时间	7:00～18:00 標準11時間 Average 11 hours/day 标准11个小时	9:00～14:00 標準4時間 Average 4 hours/day 标准4个小时	7:30～17:00 4時間も可能 Can be a minimum of 4 hours 4个小时或更长的时间也可以
年齢 Age 年龄	0歳～ 0 year old or older 0岁～ 	3歳～ 3 years old or older 3岁～ 	0歳～ 0 year old or older 0岁～ 
昼食 Lunch 午饭	給食 School meal 供餐 	給食か弁当 School meal or bag lunch 供餐或便当 	給食 School meal 供餐 



認定こども園
Certified Childcare
Centers
认定幼儿园



保育園
Nursery Schools
保育園



幼稚園
Kindergartens
幼儿园

保育園などの情報を集めましょう

Gather information of nursery schools

收集保育園等单位的信息

- 保育園に入園するには、一定の条件があります。→p.69

There are certain conditions to fulfill for your child to enter a nursery school.

利用保育園有指定条件。

- お住まいの区以外にある保育園などにも、入園を申し込みます。

You can apply to a nursery school outside of the ward you live in.

也可申请所居地区以外的保育園。

- 保育料は「保育時間」「保護者の所得」「子どもの年齢」などによって異なります。

Nursery school fees vary depending on "hours of childcare", "parents/guardians' income", and "age of the child".

保育费按“保育时间”、“监护人收入情况”和“儿童的年龄”的不同而有所不同。

- 施設によって延長できる保育時間が異なります。延長保育を利用したい場合は、各施設に問い合わせましょう。

Hours of childcare differ at each nursery school. If you would like extended hours, please make an inquiry to each school.

各单位规定的延时托管时间各异。如果想利用延时托管，请向各单位咨询。

- そのほか、小規模保育、地域の子育て支援機関、勤務先や就学先の託児所などがあります。

There are other services such as a small-scale nursery schools with 6-19 children, regional childcare support institutions and services, and day-care centers at workplaces and universities.

此外，还有小规模保育、本社区的育儿支援机构、有工作单位和所在学校开设的托儿所等。



子どもを預ける準備をしよう

Prepare to Take Your Child to Nursery School

准备托管宝宝

一時的に子どもを預かってもらえるの？

Can I ask nursery schools to temporarily look after my child?

是否提供临时托管宝宝的服务？

週に1、2回、または月に数回など、一時的に保育園などで子どもを預かるサービスがあります。仕事や通院、育児リフレッシュ（育児疲れの解消）などにご利用いただけます。

※保育園、幼稚園、認定こども園に通っていない子どもが対象です。

Nursery schools can look after children temporarily, for example, once or twice a week, or several times a month. This service can be used when you go to temporary work or hospital, or even when you are tired from taking care of your child/ren and need a short rest.

*This service is provided subject to the children not attending a regular nursery school, kindergarten or certified childcare center.

此项服务由保育園等单位按照每周一到两次或者每月数次的频率，临时托管宝宝。如果您需要上班或者去医院，亦或是想恢复因育儿产生的疲劳等，可以利用此服务。

※利用对象为尚未送入保育園、幼儿园或认定幼儿园的儿童。

●受け入れ年齢、利用時間、利用料は実施施設によって異なります。
問い合わせや利用申し込みは、実施施設に直接に問い合わせてください。

Acceptable age, service hours, and service fee vary at each nursery facility.
Please contact the individual facility if you have any inquiry or if you would like to apply for this service.

接受年龄、利用时间及费用等，按单位不同而有所不同。问询详细情况或申请此项服务，请直接向该单位咨询。

●利用希望者は多いので、なかなか受け入れてもらえない場合もあります。
ファミリーサポート事業や、地域の子育て支援施設にも相談しましょう。

Because there are many parents who want to use this service, your application may not be accepted immediately.

You can also ask for family support services and childcare support facilities in your community.

因为想接受此服务的人很多，有时候宝宝很难接受托管。
也可以向家庭支援事业、本社区的育儿支援单位进行咨询。

保育園に預けるには、こまかい条件があります

Certain conditions are required for your child to enroll in nursery school

将宝宝送入保育園，需要满足各项条件

保育園は、保育の支援の必要性が高い家庭の子どもを優先して受け入れます。京都市がご家庭の状況を正確に把握できるよう、入園の申し込みにはつぎの書類を提出します。

Nursery schools give priority to children from families with higher childcare needs. For more precise understanding of each family, Kyoto City requires you to submit the following documents when applying to a nursery school.

保育園優先接受那些亟待保育支援家庭的宝宝。为了让京都市正确掌握您的家庭状况，在办理入园申请时，需要提交下列文件。

もうしこしよるい 申し込み書類	Documents required for nursery school admission	申請文件
<p>① 支給認定申請書兼 保育利用申込書</p> <p>かぞく しゅうにゅう しゅうりようじようきょう か 家族の収入や就労状況、家族構成などをくわしく記入します。</p> <p>② 保育利用申込書</p> <p>ほいく しえん ひつよう りゆう 保育の支援が必要な理由を記入します。つぎのなかからあてはまる項目について、くわしい状況を記入します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1か月48時間以上の就労 ● 妊娠中、もしくは産後2か月以内 ● 保護者に病気や障害がある ● 親族の介護・看護 ● 災害の復旧 ● 求職中 ● 就学中 <p>③ 理由を証明する書類</p> <p>②に記入した項目を証明する書類を提出します。わからないことは、「子どもはぐくみ室」に問い合わせましょう。</p>	<p>① Application for approval and use of childcare service</p> <p>Filling in information such as income and employment status of family members, family makeup in detail.</p> <p>② Petition for use of childcare service</p> <p>Filling in the reason why you need childcare services. Write down which of the following categories you fit into.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Working more than 48 hours a month ● Currently being pregnant or within two months of giving birth ● Parents/Guardian(s) are sick or disabled ● Currently giving nursing care to family members ● Recovering from disaster ● Seeking a job ● Attending school(s) <p>③ Supporting document(s) to justify above reasons</p> <p>Submit document(s) which justify the reasons mentioned above②. If you have any questions, please ask the Child-Rearing Support Office in the healthcare center in your area.</p>	<p>① 支付認定申請書兼 保育利用申請書</p> <p>詳細填写家庭收入、工作情况和家庭构成等。</p> <p>② 利用保育申报书</p> <p>填写需要入托的理由。下述项目中有与您的现状相吻合的，请详细填写。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 一个月工作48小时以上 ● 怀孕中或产后2个月以内 ● 监护人患有疾病或为残障人士 ● 护理和看护亲属 ● 灾害复原 ● 正在求职 ● 正在上学 <p>③ 可证明上述理由的文件</p> <p>提交证明②中所记载项目的文件。如果有不懂之处，请咨询儿童抚育室。</p>



子どもを預ける準備をしよう

Prepare to Take Your Child to Nursery School

准备托管宝宝

4月入園

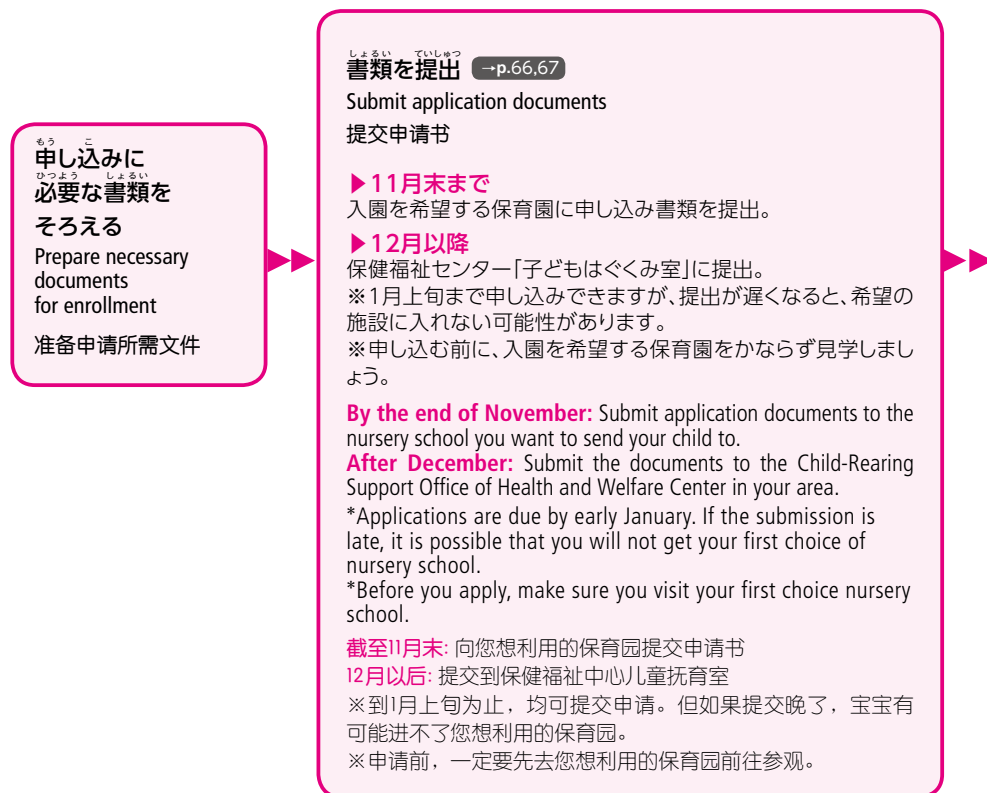
Starting nursery school in April

4月入園

4月はあたらしい年度が始まる月なので、子どもがいつせいに入園します。4月入園の手続きは、申し込み書類を提出する時期や入園が決まるまでのステップが異なります。

April is the month that the new school year starts in Japan, and many children enter nursery school at once. Please note the process for starting nursery school in April is different in terms of the time to submit application documents and the way of determining children's enrollment.

4月是新年度开始的月份，孩子们会统一入园。在办理4月入园手续时，从提交申请的日期到确定入园为止，有不同的步骤。



地域によっては、入園を待たされます

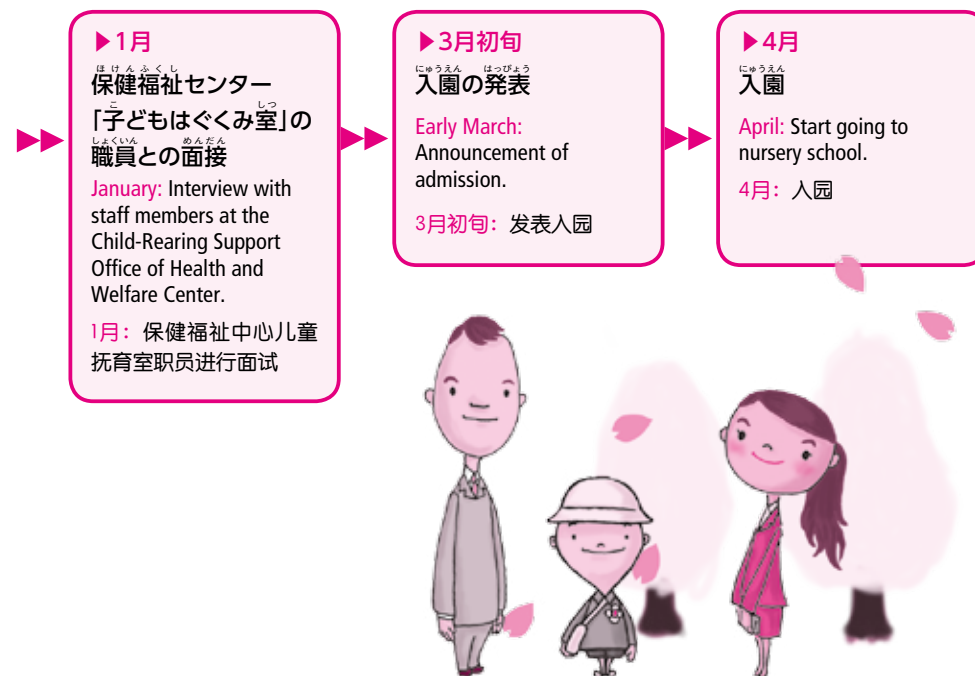
In some areas, you may have to wait to put your child into a nursery school.

一些地区，入园需要等位

保育園で預かれる人数は、施設の規模に応じて定められています。入園希望者が多い地域では、空きがでるまで待たされることも多く、年度途中で入園できる可能性はかなり低いのが現実です。勤務先や就学先の託児所、地域の子育て支援など、保育園に代わるサービスや施設の情報を、出産まえから集めておきましょう。

The number of children accepted by nursery schools depends on the size of each school. In the areas where many parents want to put their children into nursery schools, you may have to wait for quite a while. In fact, the likelihood of finding a school to enroll your child in the middle of a school year is very low. It is recommended that you start gathering information on alternative services such as a nursery facility at your workplace or at school or childcare support services in your area before your baby is born.

每个保育园的定员，按其规模大小各有规定。有些地区有很多申请入园的家庭，大家就需要等空位，几乎不存在中途入园的可能性。考虑到此种情况，请于宝宝出生前，就着手收集可替代保育园的服务和单位等相关信息，如工作单位和所在学校开设的托儿所或是本社区的育儿支援事业等。





子どもを預ける準備をしよう

Prepare to Take Your Child to Nursery School
准备托管宝宝

仕事をはじめたいお母さん・お父さんのために

For the parents who are looking for work

帮助那些想要开始工作的妈妈、爸爸

生活スタイルにあった求人情報を提供し、就労に関する相談をするなど、仕事をしたいお母さん・お父さんを支援する機関があります。

There are organizations that support parents who want to start working. They provide information to suit your lifestyle and employment advice.

有些机构为想开始工作的妈妈、爸爸提供支援。在此可找到适合个人生活方式的招聘信息，也可咨询有关工作的问题等。

外国語に対応しているハローワーク

HelloWork offices that provide English and Chinese services

提供外语应对的职业介绍所 (HelloWork)

■ ハローワーク京都七条 **FREE** ☎ 075-341-8609 (自動音声応対)

HelloWork Kyoto Shichijyo (automated voice response)

京都七条职业介绍所 (自动语音应答)

英語で相談にのってもらえます。

木曜日 13:00 ~ 17:00 (電話での予約が必要です)

Job finding consultation in English.

Thursday 13:00 ~ 17:00 (Please make an appointment by phone beforehand)

可以用英文咨询。周四13:00~17:00 (需要事先通过电话预约)

■ ハローワーク伏見 **FREE** ☎ 075-602-8609 (自動音声応対)

HelloWork Fushimi (automated voice response)

伏见职业介绍所 (自动语音应答)

中国語で対応してもらえます。中国語で相談したいときは、まずは電話してみましょう。

Staff can respond in Chinese. If you want to speak in Chinese about finding a job, call them.

可使用中文。如果想用中文咨询，可拨打此电话。



子どもを保育園などに 預けたら……

After Your Child Starts Nursery School and
Other Childcare Service...

把宝宝送到保育園……

保育士とのコミュニケーションに 不安を感じていませんか

Do you have concerns about communication
with the nursery school teachers?

是否在与保育员的沟通上感到不安?

- 配布されるチラシや資料の内容がわからない。

I cannot understand what is written in school leaflets
and documents...

难以理解分发的传单和资料的内容。

- 持ちものの指示がわかりにくい。

It is difficult to know what my child has to take to school.

不太清楚对携带品的指示要求。

- 連絡帳の書き方がわからない。

I can't tell how and what to write in a communication notebook.

不知道家校联系本的填写方法。

- 災害や地震などの緊急時に保育士との連絡方法がわからない。

I don't know how to contact school teachers in case of disaster and earthquake.

不知道在灾害和地震等紧急场合，如何与保育员取得联系。

遠慮せずに
相談しましょう。

Do not hesitate to tell them
about your concerns.

无须顾虑，
直接和保育员
坦率协商。



支援者さんへ

- 会話や連絡帳、配布する資料に記載する日本語は、短い文章で、わかりやすい表現をこころがけましょう。連絡帳は、漢字にふりがなをふったり、だいたいな箇所に印をつけたりすると、伝わりやすくなります。
- 持参するものは、現物を見せたり、絵にかいたりして説明すると、安心してもらえます。



子どもを保育園などに預けたら……

After Your Child Starts Nursery School and Other Childcare Service...

把宝宝送到保育園……

持ちものを準備しよう

Prepare things for your child to take to the nursery school

准备携带品

必要な持ちもの

Things required to take to the nursery school:

需要携带的物品

連絡帳、着替え（2～3セット）、おむつ（子どもの名前を書きましょう）、ゴミ袋（使用済みのオムツなどを入れます）など。

※園やお子さんの年齢によっては室内用の上履きや布団が必要なこともあります。

Communication notebook, spare clothes (2 to 3 sets), diapers (write your child's name on them), garbage bags (to put used diapers) etc.

*Some nursery schools require indoor shoes and futon (bedding) for children of certain ages.

家校联系本、替换衣物（2～3套）、尿不湿上写好宝宝的名字、垃圾袋用来回收用完的尿不湿等。

※根据保育園的规定和宝宝的年龄差异等，有时需要准备室内穿的拖鞋和被褥。

昼食の時間に必要なもの

Things required for lunch time

午餐时间需要的携带物品

水筒、コップ入れ（巾着袋）、エプロン（食事用）、手拭きタオル、お弁当。

※持ちものは園によって異なります。保育士さんに確認して準備しましょう。

A water bottle, a pouch with a cup in it, an apron (for meal), a towel to wipe hands, boxed lunch.

*These can be different depending on the school. Check with nursery teachers about what to take.

饮水壶、装水杯的袋子（荷包袋）、围裙（就餐时使用）、用来擦手的毛巾、便当。

※携带品根据保育園的不同规定而存在着差异。需要向保育员确认后再准备。

支援者さんへ お弁当や水筒、巾着袋などに馴染みのない文化圏の保護者もいます。文字情報だけでは伝わりにくいので、実物や写真、イラストを見せながら説明しましょう。

ハラール給食に対応している施設はあるの？

Do nursery schools/childcare support Halal lunch?

是否有能够提供清真饮食的保育園？

ハラール給食に対応しているかどうか、まずは保育士に相談しましょう。給食やおやつの内容は事前に決まっています。子どもに食べさせたくない食材があるときは、あらかじめ保育士に相談し、献立表を確認しましょう。

Please ask nursery school teachers if they support Halal lunch. Ingredients for children's lunch and snacks are preselected. If there are any materials you don't want them to give your child, tell them and check the meal schedule.

请先与保育员商议，询问是否能够提供清真饮食。饭菜和点心都是事先就决定好的。如果宝宝有忌口的食物，需要事先告知保育员，并确认菜单内容。

お弁当は衛生面に注意してつこう

Be aware of hygiene when you make the boxed lunch for your child

制作便当时，务必注意卫生问题

遠足などには子どもにお弁当を持たせます。とくに夏場は暑さで雑菌が増えやすく、食べものが腐りやすいので、お弁当をつくるときは、つぎのことに注意しましょう。

- ご飯やおかずは、当日の朝に十分に火を通してつくったものを入れる。
- かならず常温になるまで冷ましてから、お弁当箱に詰める。
- おかずはなるべく水気をきる。（水分は細菌の繁殖をすすめます）

Children take a boxed lunch when they go on a school trip. Germs can multiply easily and food goes bad especially in summer heat. When you make a boxed lunch, be careful about the following:

- Pack heated foods only on that morning.
- Pack foods in a lunch box only after cooling them down to room temperature.
- Make sure to wipe the water off any food before placing in the lunch box (water helps germs multiply).

孩子们去郊游的时候，家长需要为他们准备野餐便当。特别是夏季，高温容易滋生细菌，食物极易腐败变质。因此，在制作便当时，务必注意以下事项。

- 饭菜必须是当天早上用火充分加热熟透的食物。
- 先放置冷却一段时间，等降到常温之后，才能放入便当盒。
- 菜品尽量控干水分。（水分助长细菌繁殖）



子どもを保育園などに預けたら……

After Your Child Starts Nursery School and Other Childcare Service...

把宝宝送到保育園……

行事にはかならず参加しなければならないの？

Do we always have to attend school events?

必须得参加各种仪式活动吗？

保育園などでは、お誕生会、地蔵盆、クリスマス会など、季節ごとにさまざまな行事があります。行事の意味がわからないときや、信仰上の理由で子どもを参加させたくないときは、遠慮せずに保育士に相談しましょう。

Seasonal events such as birthday parties, Jizo-bon Buddhism festival, and the Christmas party are held at nursery schools. If you don't understand the meaning of an event or if you don't want your child to attend for religious reasons, do not hesitate to tell your nursery teachers.

保育園在不同季节举办各种各样的仪式活动，如生日会、地藏盆节和圣诞庆典等。如果不了解仪式活动的意义，或者是出于信仰上的理由，不愿意让孩子参加，无须顾虑，直接与保育员商议。



支援者さんへ

地蔵盆やクリスマス会は、仏教やキリスト教などの宗教に関連する行事です。行事によっては、信仰上の理由で参加できないご家庭もあります。保護者から「子どもを行事に参加させたくない」という相談があれば、相手の考え方を尊重しながら対応しましょう。



感染力の強い病気にかかったとき

When children contract highly infectious diseases

患上感染力极强的疾病

子どもがインフルエンザなどの感染症などにかかると、ほかの子どもたちへの感染を防ぐために、完治するまでは保育園などに預けられません。公園やおけいこなど、子どもが大勢いる場所に連れてゆくことも避けましょう。お子さんがつぎのような感染症にかかったら、医師の許可が出るまでは家庭で保育しましょう。

……インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風疹、みずぼうそう、プール熱、結核

When children catch infectious diseases such as influenza, they must not go to nursery school until given doctor's permission in order to prevent infection to other children. Avoid going to public places where there are many children, including playparks and private lessons. If your child catches one of the infectious diseases listed below, keep them at home until the doctor gives them permission to go out.

……Influenza, pertussis, mumps, measles, rubella, chicken pox, pool fever, tuberculosis

宝宝如果患上流感之类的传染病，为了避免感染其他宝宝，在宝宝完全治愈前，保育園不能接收孩子。家长也不要带宝宝前往公园和兴趣班等儿童密集场所。宝宝如果患上下述感染症，请在家里妥善照顾。只有得到医生的许可，方可外出。

……流感、百日咳、麻疹、流行性腮腺炎、风疹、水痘、咽结膜热、结核

病児・病後児保育

Childcare for sick/recovering children

照顾生病儿童、病愈儿童

仕事などの都合で家庭では保育できない方のために、一時的に有料で子どもを預かる医療機関があります。

There are medical institutions that temporarily look after children for a fee if the parents cannot take care of sick children at home due to work or other situations.

有些家长因为工作关系，无法在家里照顾孩子。某些医疗机构为此类家庭提供临时托管孩子的有偿服务。

行政区域 Admin- istrative District 市区	施設名 Name of institution 名称	
中京 Nakagyo	足立病院病児保育園こだち Adachi Hospital nursery school for sick children, Kodachi	075-221-
	足立医院患病児童保育園 KODACHI	7577
	京都市立病院 院内保育所青いとり保育園 Kyoto City Hospital in-hospital Aitori nursery school	070-5363-
山科 Yamashina	京都市立医院院内保育所 藍鳥 AOITORI保育園	6470
	洛和会音羽病院 病児保育室 よつば Rakuwakai Otowa Hospital nursery room for sick children, Yotsuba	0120-428-
西京 Nishikyo	洛和会音羽医院患病児童保育室 四叶草 YOTSUBA	414
	三菱京都病院 院内託児所 ひまわり Mitsubishi Kyoto Hospital in-hospital daycare center, Himawari	075-381-
伏見 Fushimi	三菱京都医院 院内托儿所 向日葵 HIMAWARI	4500
	京都医療センター 病児保育室 Kyoto Medical Center nursery room for sick children	075-641-
北 Kita	京都医療中心 患病児童保育室	9161
	京都博愛会保育園 ※病後児保育のみ Kyoto Hakuaiikai Hospital nursery school	075-781-
北 Kita	*for recovering children only	1133
	京都博愛会保育園 ※仅接受病愈儿童	

2017年4月の情報です Information as of April 2017 2017年4月信息



子どもを保育園などに預けたら……

After Your Child Starts Nursery School and Other Childcare Service...

把宝宝送到保育園……

暴風警報などが発令されたら

When a storm warning is issued

发布了暴风警报等预警信息后

暴風警報や特別警報が発令されたら、保育園などは休みになります。子どもを預けたあとでも、これらの警報が発令されると、子どもを迎えにくるように保育士から連絡があります。どの警報が出たときに休園になるのかは、施設によって違いますので、保育園に直接確認しましょう。

If a storm warning or special emergency warning is issued, nursery schools are closed. Even after you have taken your child to the nursery school, once this type of warning is issued, nursery school teachers will contact you to pick up your child. Different schools have different rules about which warnings close the school. Check directly with your nursery school.

如果发布了暴风警报或特别警报，保育園就会放假。即使已经把宝宝送去保育園，如果收到这些警报，保育员会联系家长去接回宝宝。哪些警报会导致保育園放假，不同保育園其规定有所不同，请直接向保育園确认。

気象警報を多言語でチェック

You can check weather warnings in multilinguals

气象警报提供多语种检索服务

■ 京都市防災危機管理情報館 ※英語、中国語、ハングル、「やさしいにほんご」に対応

Kyoto City Disaster Prevention Management Information

*English, Chinese, Korean and easy Japanese pages are available

京都市防災危機管理信息馆 ※支持语种：英文、中文、韩文、“简单日语”等各种语言。

⇒ <http://www.bousai-kyoto-city.jp/bousai/index.html>

■ 気象庁ホームページ ※英語に対応

Meteorological Agency website *English page is available

气象厅网站 ※提供英文网页

⇒ <http://www.jma.go.jp/jma/indexe.html>



おわりに

in conclusion

结束语



保健師さんへ

私たち行政通訳相談員は、母子保健業務に通訳者として派遣され、保健師さんと協働することで、有意義な時間を過ごさせてもらっています。私たちは、お母さん、お父さんと保健師さんの心の距離が少しでも縮まるように、通訳をとってお手伝いしたいと考えています。異国で生活するお母さん、お父さんたちは、言葉の壁によって、情報を得たり、相談したりすることが難しい状況にあります。私たちの言葉の橋渡しによって、お母さん、お父さんと保健師さんとのあいだで信頼感が増し、支援がスムーズに行なわれ、赤ちゃんとお母さん、お父さんが幸せにすごせることが私たちの願いです。この冊子には、多くのお母さん、お父さんたちから寄せられた、子育てに関わる日本の制度や習慣についての質問をもとに、保健師さんにむけての対応のアドバイスも載せています。今後の対応で活用していただければ幸いです。

行政通訳相談員より



行政通訳相談員が三者通話で通訳をしている場面

kokoka's interpreter is translating using a three-way calling system

行政翻译咨询员通过三者通话提供电话翻译服务

かあ とう
お母さん・お父さんへ

To Parents
各位父母亲

この冊子では、京都市で出産、育児をするお母さん、お父さんに必要な情報を紹介しています。出産に必要なものや離乳食などは、宗教や風土の違いによって異なります。ここでは、妊娠・出産・育児に関する制度や役に立つ情報を、時間のながれに沿ってわかりやすく説明しています。この冊子を、小さなハンドブックがわりに使っていただけることを願っています。私たちはこれからもよろこんでサポートすることをお約束し、皆さまの生活が実りあるものになりますようお願いしています。

行政通訳相談員より

This handbook contains useful information for mothers who are giving birth and for parents raising children in Kyoto City. Maternity goods and baby food may differ from one country to another depending on religion and customs. In this handbook, you will find some helpful resources you can use as well as information about pregnancy, childbirth and child-rearing, including a timeline of key stages. We will be delighted if this small handbook is of good use to you. We are happy to continuously support you in the hope that you may spend fruitful days in Japan.

From interpreters at the Interpretation and Counseling Service for Non-Japanese

该手册里介绍了各位母亲在京都市分娩、育儿时所需的信息。分娩时的必需物品和断奶食品等，由于宗教和风俗习惯的不同而有所差异。此书中，我们依照时间顺序，以易于理解的方式，向您介绍并说明有关怀孕、分娩和育儿的各种制度及有用的资讯。我们希望您能够将该手册当做生活便览，从中获取一些实用有益的信息。今后我们也将满怀热情地为您提供支援与帮助。衷心祝福您生活充满幸福，天天都有硕果累累的收获。

来自行政翻译咨询员



子育て中のあなたへ
子育てを応援するあなたへ
子育てに関する制度、サービス、口コミ情報などを
英語、中国語、日本語の三言語で紹介！

For those raising children,
and those who support them.
This booklet helps you find systems, services
and other information in English, Chinese & Japanese!

正在育儿的您、支援育儿的您
我们将用中、英、日三种语言为您介绍育儿相关制度、服务、口碑的信息！

2018年2月25日発行

発行 公益財団法人 京都市国際交流協会

〒606-8536 京都市左京区栗田口鳥居町2番地の1
075-752-3010 (代表)

翻訳 (英語) 小崎 賀津子／卞 若懿／山口 樹子
(中国語) 胡 肖明／小瀬 冬美／車 愛順／宋 爽
校閲 (英語) Heather Hill / Lee Lubeck
(中国語) 田中 裕基／李 明芝
(日本語) 山本 千佳

協力 井頭 ますみ／政宗 敦子

コーディネート 飯田 奈美子

制作協力 京都通信社

デザイン 納富 進

イラスト 本間 由希央