

Terra

Vol. 178

< 英語版 >

Contents (内容)

Pregnancy and Delivery

What to Do When an Earthquake occurs

Announcement from Yamato International Association

妊娠・出産について
地震発生時の行動マニュアル
(公財)大和市国際化協会からのお知らせ



Pregnancy and Delivery

妊娠・出産について



When you become pregnant ...

- After the confirmation of pregnancy is made, please register^{※1} at the “Center for Advice and Support for Child Care” office on the second floor of the Yamato Health and Welfare Center. When registered, the following will be provided:

○ Maternal and Child Health Handbook^{※2} ...

This booklet is used to record the course of pregnancy and delivery as well as the child's development after birth.

○ Consultation Tickets, etc. that will grant public aids ...

Expecting Mother Medical Checkup Aid Tickets (for 14 consultations), Expecting Mother Dental Examination Tickets (for one consultation), and After Delivery Medical Checkup Aid Tickets (for two consultations). Medical subsidy for Newborn Hearing Screening (for one consultation). Additionally, three more Expecting Mother Medical Checkup Aid Tickets will be issued for multiple pregnancies, including twins and triplets.

※1 When giving notice of pregnancy, your Social Security Number ("My Number") and ID will be required. You will also need a receipt issued from an OB/GYN and a bankbook or cash card under the name of the expectant mother.

※2 Foreign language versions of the Maternal and Child Health Handbooks are available in 10 languages: Spanish, Portuguese, Tagalog, Chinese, Thai, English, Korean, Indonesian, Vietnamese, and Nepalese.

☆ Contact Information

1-31-7, Tsuruma, Yamato City, Zip: 242-8601 (Health and Welfare Center 2nd floor)
Yamato City “Center for Advice and Support for Child Care”
Tel: 046-260-5675

After Delivery ...

1 Submit the Registration of Birth to the City Office

The notifier is usually the father or mother of the child. However, if neither of them are able to submit the notification, a person living in the same household or a doctor present at the time of delivery may submit.

Registration must be completed within 14 days after the child is born. The following three documents are necessary : Registration of Birth, Birth Certificate (*), and the Maternal and Child Health Handbook.

※The “Birth Certificate” form is printed on the right-half side of the Registration of Birth form. Please bring the document confirmed at the hospital, etc.

☆ Contact Information

1-1-1, Shimotsuruma, Yamato City, Zip: 242-8601
Yamato City Office Resident Division Tel: 046-260-5111

妊娠したら...

- 妊娠の診断を受けたら、大和市保健福祉センターの2階にある「子育て何でも相談・応援センター」の窓口で妊娠の届出^{※1}をします。届出をすると、次のものが交付されます。

○ 母子健康手帳^{※2} ... 妊娠・出産の経過、子どもの発育状況を記録するものです。

○ 公費の補助が受けられる受診券など... 妊婦健康診査の補助券(14回分)、妊婦歯科健康診査受診券(1回分)、産後健康診査の補助券(2回分)、新生児聴覚検査の補助券(1回分)。また、双子や三つ子など多胎妊婦の方は妊婦健康診査の補助券を3回分追加で交付します。

※1 妊娠の届出をするときは、マイナンバーと身分証明、産婦人科を受診した時の領収書、妊婦名義の通帳もしくはキャッシュカードが必要です。

※2 外国語版の母子健康手帳もあります。(10言語: スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、中国語、タイ語、英語、韓国語、インドネシア語、ベトナム語、ネパール語)

☆ 問い合わせ

〒242-8601 大和市鶴間1-31-7 (保健福祉センター2階)
大和市 子育て何でも相談・応援センター 電話: 046-260-5675



出産したら...

1 市役所に出生届を提出します。

届出人は、父、または母ですが、父または母が届出できないときは、同居人や出産に立ち会った医師等が届出人となります。

子どもが生まれた日から14日以内に大和市役所に届け出ます。必要な書類は ①出生届、②出生証明書(*), ③届出人の印鑑、④母子健康手帳、

⑤国民健康保険証(加入者のみ)の5点です。

※出生届の右半分に「出生証明書」が印刷されています。出産した病院等で証明してもらったものをお持ちください。

☆ 問い合わせ

〒242-8601 大和市下鶴間1-1-1
大和市役所 市民課 電話: 046-260-5111



2 Apply for residence status at the Immigration Service Agency of Japan (Immigration).

- In order for the newly born child to obtain residence status, an application must be made to the Immigration Service Agency of Japan (Immigration) within 30 days after birth. For more details, please contact the Foreign Residents Information Center.

☆ Contact Information

Foreign Residents Information Center
Tel 0570-013-904 (17 languages available: Japanese, English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Vietnamese, Tagalog, Nepalese, Indonesian, Thai, Cambodian, Burmese, Mongolian, French, Sinhalese, and Urdu)

3 Register with your homeland.

- Register the birth of the child to either the father or mother's country of nationality. The registration process will differ depending on the country. For further information please contact your country's embassy or consulate.

The Childbirth Lump-Sum Allowance

If you are enrolled in a health insurance plan and give birth, you are eligible to receive the Childbirth Lump-Sum Allowance. (The amount may vary depending on your health insurance association.) In the case of a stillbirth or miscarriage, if you are more than 12 weeks along in your pregnancy, you are still eligible to receive the allowance.

☆ The Direct Payment System

Your medical institution will claim and receive the Childbirth Lump-Sum Allowance on your behalf. You won't be responsible to pay the entire amount for delivery costs when you leave the medical institution because the Childbirth Lump-Sum Allowance will be paid directly to them.

☆ Proxy Recipient System

Your medical institution will receive the Childbirth Lump-Sum Allowance if you give them permission to receive it when you claim the allowance with your health insurance association.

☆ Contact Information

(For those who are enrolled in the Yamato National Health Insurance)

1-1-1 Shimotsuruma, Yamato, Zip: 242-8601
Yamato City office Insurance/Pension section (Hoken Nenkin ka)
Tel: 046-260-5115

(For those who are enrolled in other social insurances)

Please inquire with your health insurance association.

Yamato City Childbirth/Childcare Support Services

The city will use a parenting guide to help people plan for childbirth to enhance the support for childbirth and childcare, as well as provide benefits to child-rearing households to financially support.

○Amount paid: 100,000 yen (50,000 yen each for pregnancy and childbirth)

For pregnancy: Eligibility begins after the pregnancy is reported and the expecting mother has had an interview. You can apply at the Childcare Consultation and Support Center in the Health and Welfare Center when you report your pregnancy.

For childbirth: We will give you an application form*1 when we visit your baby. Please submit the birth notification form as soon as possible after your baby is born.

*1 A postcard is attached to the separate appendices of the Mother and Child Health Handbook.

☆ Contact

1-31-7 Tsuruma, Yamato City, 242-8601 (Health and Welfare Center 2F)
Yamato City Sukusuku Childcare Division, Maternal and Child Health Section
Tel: 046-260-5609

Child Allowance

- The Child Allowance is paid to the father or mother caring for a child/children who is/are under junior high school age and has/have residence registration in Japan.
- The amount varies according to the income of the guardian (father or mother) and the child's age. (An income limit is applied.)
- In general, a combined payment of the 4 previous months is supplied three times a year; in June, October, and February.
- The application can be accepted anytime, but the application forms required may differ depending on each case. So, please consult us.

2 出入国在留管理庁(入管)に在留資格の申請をします。

- 生まれた子どもの在留資格を取得するには、出生後30日以内に出入国在留管理庁(入管)へ申請する必要があります。詳しくは、外国人在留総合インフォメーションセンターにお問い合わせください。

☆問い合わせ

外国人在留総合インフォメーションセンター
電話：0570-013-904 (17言語対応：日本語、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、カンボジア語、ミャンマー語、モンゴル語、フランス語、シンハラ語、ウルドゥ語)

3 本国に届け出をします。

- 父または母の国籍国に子どもの出生を届け出ます。国によって手続きが異なりますので、詳しくは駐日大使館・領事館にお問い合わせください。

出産育児一時金

健康保険に加入している方が出産したときは、出産育児一時金が支給されます。(金額は加入の健康保険組合によって異なる場合があります。)死産・流産でも妊娠12週以上であれば支給されます。

☆直接支払制度

出産育児一時金の請求と受取りを、妊婦などに代わって医療機関などが行う制度です。医療機関などへ直接支給されるため、退院時に窓口で出産費用を全額支払う必要がなくなります。

☆受取代理制度

妊婦などが加入する健康保険組合などに出産育児一時金の請求を行う際に、出産する医療機関などにその受取りを任せることにより、医療機関などへ直接出産育児一時金が支給される制度です。

☆問い合わせ

(大和市民健康保険に加入の方)
〒242-8601 大和市下鶴間1-1-1 大和市役所 保険年金課 電話：046-260-5115
(その他社会保険に加入の方)
ご自身が加入している健康保険組合にお問い合わせください。



大和市出産・子育て応援事業

市は出産・子育てに関する支援を充実させるために、子育てガイドを使い出産の計画を立てる支援等をするほか、妊娠・出産にまつわる経済的支援をするため、子育て世帯への給付金の支給も行っていきます。

- 支給額：10万円(妊娠時・出産時に各5万円)
- 妊娠時…妊娠の届出時に、妊婦本人と面談した後、保健福祉センター内子育て何でも相談・応援センターで申請ができます。
- 出産時…赤ちゃん訪問時に、申請書をお渡します。赤ちゃんが生まれたら出生連絡票※1をできるだけ早めにご提出ください。

※1 母子健康手帳別冊についているハガキです。

☆問い合わせ

〒242-8601 大和市鶴間1-31-7(保健福祉センター2F)
大和市 すくすく子育て課 母子保健係 電話：046-260-5609

児童手当

- 日本に住み登録のある中学校卒業までのお子さんを養育している父または母に対して支給されます。
- 養育している方(父または母)の所得や児童の年齢に応じて支給金額が異なります。(所得制限あり)
- 原則として支給は年3回(6月、10月、2月)前4か月分をまとめて支給します。
- 申請はいつでも受け付けますが、個々の事情により申請書類が異なる場合がありますので窓口等でご相談ください。

Child's age	子どもの年齢	Child allowance	子ども手当
Under 3 years old	3歳未満	15,000 yen	15,000円
3-12 years old (Until graduation from elementary school)	3～12歳まで(小学校卒業まで)	10,000 yen (After the 3rd child, 15,000 yen)	10,000円(第3子以降は15,000円)
12-15 years old (Until graduation from junior high school)	12～15歳まで(中学校卒業まで)	10,000 yen	10,000円

※The system is scheduled to be revised in FY2024. Please check the city's website for the latest information.

※令和6年度に制度が改正される予定です。最新の情報は市のホームページを確認してください。

★ Contact Informatiton

1-31-7, Tsuruma, Yamato City, Zip: 242-8601 (Health and Welfare Center 2nd floor)
 Yamato City Office Child Care Division Allowance and Medical Desk
 Tel: 046-260-5608

★ 問い合わせ

〒242-8601 大和市鶴間1-31-7(保健福祉センター2階)
 大和市役所 こども総務課 手当医療係 電話：046-260-5608

What to Do When an Earthquake occurs

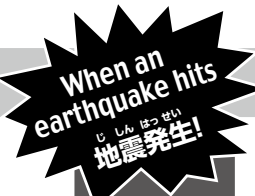
地震発生時の行動マニュアル

Proper action must be taken in order to ensure the least possible damage from an earthquake. Here is the information you need to prepare for an earthquake, starting today.

地震発生時に被害を最小限に抑えるには一人ひとりの適切な行動が重要です。地震が起きた時の心構えと、日頃からできる備えについてお知らせします。

Stay Calm and Take Action

落ち着いて行動を



Ensure your safety

- Crouch down on the ground.
- Hide under a sturdy desk or table.
- Cover your head with your arms or bag.

まずは身を守る

- 身を低くする
- 机の下にもぐる
- うでやかばんで頭をおおう



When the shaking stops

- Extinguish any fires as quickly as possible.
- Open doors or windows to create evacuation exits.

揺れが収まったら

- すばやく火の始末をする
- ドアや窓を開けて脱出口を確保する



When evacuating

- Wear shoes to help prevent injuries caused by broken glass.
- Turn off the electrical breaker and gas supply.
- Work with others to rescue any injured persons.
- Do not evacuate by car. Use telephone only in case of emergency.
- Take only necessary items with you.

避難するときは

- 割れたガラスなどから足を守るために靴を履く
- ブレーカー、ガスの元栓を切る
- けが人がいる場合は、隣近所と協力して助ける
- 車は使わない! 電話も緊急連絡のみ
- 必要な物のみをバッグに入れて持ち出す



Obtain accurate information

- Try to obtain accurate information through radio or public announcements
- Move to an evacuation area such as a park (Write down on a piece of paper your destination and put it on the outside of your house or any place where it is visible.)

正しい情報収集と避難

- ラジオなどで正しい情報を得る
- 公園などの一時避難場所へ移動する (行き先を紙に書いて家の外または中の目立つ場所に貼る)



Cooperate with your neighbors

- Participate in the activities organized by the Autonomous Disaster Prevention Committee.
- Observe the rules at Emergency Shelters.
- Do not approach or enter collapsed houses (They can be damaged by aftershocks.)

周りの人たちと協力する

- 地域の自主防災会の活動に参加する
- 避難所でも集団のルールを守る
- 壊れた家に入らない(余震で家が壊れることがあります)



Earthquake occurs 地震発生

after 1 to 2 minutes 1～2分後

after 3 to 10 minutes 3～10分後

after 10 minutes to half a day 10分～半日後

after half a day to 3 days 半日～3日後

Announcement from Yamato International Association
 (公財)大和市国際化協会からのお知らせ

Address: Shimin Katsudou Kyoten Betelgeuse North Build. 1st Fl.,
 1-3-17 Fukami-Nishi, Yamato
 Tel: 046-265-6051 FAX: 046-265-6052
 Hours: Mon., Wed., Fri., 1st and 3rd Sat., 8:30 - 17:00
 Tue., and Thu., 8:30 - 20:15
 E-mail: pal@yamato-kokusai.or.jp
 URL: http://www.yamato-kokusai.or.jp

住所: 大和市深見西1-3-17 市民活動拠点ベテルギウス北館1階
 電話番号: 046-265-6051 FAX番号: 046-265-6052
 開庁日: 月曜、水曜、金曜、第1、3土曜 午前8時30分 - 午後5時
 火曜、木曜 午前8時30分 - 午後8時15分

Email: pal@yamato-kokusai.or.jp
 ホームページ: http://www.yamato-kokusai.or.jp



**“Let’s speak Japanese!”
 Japanese Speech Presentation**

「にほんごで話そう！」日本語スピーチ大会 発表者募集

We are looking for speakers who would like to participate in the 19th “Let’s Speak Japanese! Japanese Speech Presentation.” Participants will receive certificates and commemorative gifts.

- Date/time:** July 14, 2024 (Sun)/1:30 p.m. - 4:00 p.m. (TBD)
- Location:** Yamato-shi Hoken Fukushi Center Hall
- Description:** Individuals with foreign nationality or citizenship, or those affiliated with a foreign country, will deliver speeches in Japanese.
- Theme:** Free ※Not about politics or religion
 (Examples: ① What I think about living in Japan; ② Introducing my home country)
- Judging criteria:** 2 viewpoints - expression and the content of the speech
- Eligibility:** Junior high school students and older. Priority is given to people who live, work, or take part in activities in Yamato City.
- Limit:** Around 12 people (As a general rule, only up to three people from the same company, school, or organization can apply.)
- Application:** Applications will be accepted beginning April 22nd (Mon) on a first-come, first-served basis. Please give us a call first. Then, fill out an application form and submit it to the International Association.

「第19回にほんごで話そう！日本語スピーチ大会」に出場するスピーチ発表者を募集しています。出場者には、賞状や記念品等を贈呈します。

日時: 2024年7月14日(日) 午後1時30分~4時(予定)
 場所: 大和市保健福祉センターホール
 内容: 外国籍または外国につながる市民による日本語スピーチの発表
 テーマ: 自由 ※ただし、政治、宗教についてのスピーチはできません
 (例: ①日本で暮らして思うこと ②母国の紹介など)
 審査: 表現力とスピーチ内容の2点に基づき審査します。
 資格: 中学生以上。市内在住、在勤、在活動の方を優先します。
 募集: 12名程度(同一の会社、学校、団体からの申し込みは原則3名まで)
 申込み: 4月22日(月)から先着順に受付けます。

まずはお電話でお申し込みください。
 詳細は、申し込み用紙に必要事項を記入して、国際化協会へご提出ください。



Japanese Class for Beginners

かんたんな日本語教室

Yamato International Association offers a Japanese class on Tuesday evenings to help students learn simple Japanese to converse with people at work and in the community. This class is targeted for novices and beginners. Join us and you may find that you speak Japanese more easily. If you are interested, please apply to the Yamato International Association.

大和市国際化協会では、毎週火曜日の夜に、職場や地域のひとと会話を楽しむことができるようになるための日本語教室を開いています。入門、初心者対象の「簡単な日本語」を勉強する教室です。参加すれば簡単に日本語が話せるようになるかも?興味のある方は、国際化協会までお申し込みください。

- Date/Time:** Tuesdays 18:00 - 20:00
- Class location:** Betelgeuse North Building 1F International Exchange Salon
- Instructor:** Yanaka Nihongo Lesson by Ms. Izumi Yanaka
- Description:** Students learn sentence patterns, vocabulary, and Japanese kanji characters with the goal of being able to converse in various life situations and introduce the cultures of their home country.
- Participants:** Beginner and intermediate level
- Expenses:** 1,000 yen/month, 300 yen/lesson
- Application:** Applications are accepted anytime.

日時: 毎週火曜日午後6時から8時まで
 場所: 国際交流サロン(ベテルギウス北館1階)
 講師: Yanaka Nihongo Lesson 谷中いずみ先生
 内容: いろいろな生活の場面での会話や母国の文化紹介ができるようになることを目標に、文型や語彙、漢字などを学びます。

対象: 初級・中級の方
 費用: 1か月1,000円 1回300円
 申込み: 随時参加を受け付けています。申し込みは不要です。

