

# Kanazawa Child-Raising Support Handbook for Foreign Residents

## 金沢市外国人育児支援手冊

かな  
ざわ

### 外国人子育て応援 ハンドブック



こう えき ざい だん ほう じん      かな ざわ こく さい こうりゅうざい だん  
公益財団法人      金沢国際交流財団

Kanazawa International Exchange Foundation

公益財団法人 金沢国際交流財団

これから金沢市で妊娠、出産をむかえるあなたへ  
To Those Who are Planning to Give Birth in Kanazawa City  
致今后在金泽市迎接妊娠、分娩的各位妈妈们。

出産は、赤ちゃんとお母さんの命にかかわる一大事です。

赤ちゃんが生まれることの喜びと同時に、言葉も文化も違う国で出産や子育てをする不安や心配も大きいかもしれません。

妊娠、出産で母子保健サービスを受けるためには、たくさんの手続きが必要です。せっかくのサービスも知らなければ、利用することができません。

そこで、日本語があまりわからない外国人ママと子どもの健康を守るため、金沢市のサービスや制度について、やさしい日本語・英語・中国語で紹介するハンドブックを作りました。

これからみなさんが金沢市で安心して楽しく子育てができるように、このハンドブックを使ってください。

Giving birth can be a life-threatening event for both mother and baby. While having a baby is a joyful event, you may also feel a lot of anxiety and worry about giving birth and raising a child in a country with a different language and culture. Many procedures are required to receive maternal and child health services during pregnancy and childbirth. If you don't know about the services offered where you live, you won't be able to use them. We have created this handbook to help ensure the health of foreign resident mothers and children who do not understand Japanese very well. The handbook provides information about the services and systems in place in Kanazawa City in the following languages: simple Japanese, English and Chinese. Please use this handbook so that you can raise your children safely and happily in Kanazawa City.

分娩は关乎婴儿和妈妈生命的一件大事。

想必您在为孩子出生感到喜悦的同时，在语言和文化都不同的国家生育和育儿的焦虑和担心也会很大。

在怀孕和分娩期间接受母婴保健服务需要办理许多手续。如果您不了解该服务，则无法使用它。因此，为了保护不太懂日语的外国妈妈和孩子的健康，我们制作了一本手册，用简单的日语、英语和中文介绍金泽市的服务和制度。

为了能让大家今后在金泽市安心快乐地养育孩子，请使用这本手册。

# 目次

## 1) 妊娠がわかったら

P1～9

When You Find Out You're Pregnant／如果您发现怀孕了

「母子健康手帳」をもらいます

Obtain a Maternal and Child Health Handbook／领取母子健康手册

「母子健康手帳」ってどんなもの？

What is the Maternal and Child Health Handbook?／什么是母子健康手册？

「母子保健のしおり」ってどんなもの？

What is the Kanazawa Mother and Child Health Guide?／什么是母子保健指南

保健師はあなたの地域の子育てパートナー

Public Health Nurses are Your Local Child-Raising Partners／保健师是您社区的育儿伙伴

かなざわ育みアプリ

Kanazawa Child-Raising App／金泽孕育APP

お母さんと赤ちゃんを守ろう～マタニティマーク～

Helping Mothers and Babies: Maternity Mark／保护妈妈和宝宝～孕妇标识牌～

「かかりつけ医」がいたら安心です

Having a Regular Family Doctor is Reassuring／有一位家庭医生会更安心

「妊婦健康診査」(妊婦健診)を受けます

Take the Pregnancy Health Checkup／接受“孕妇健康检查”

「妊婦相談」～妊娠中の生活や出産準備について相談できます～

Pregnant Women Consultation: Consult About Life During Pregnancy and Preparations for Childbirth

孕妇咨询～您可以咨询有关妊娠期间的生活和分娩准备的事项～

妊婦歯科健診が受けられます

Dental Checkup for Pregnant Women／您可以参加孕妇牙科检查

「出産育児一時金」の手続きをします

Apply for the Childbirth Payment／申请“一次性生育育儿津贴”

## 2) 赤ちゃんが生まれたら

P10~16

When Your Baby is Born / 当婴儿出生时

しゅっせいとどけ だ  
「出生届」を出します  
Register the Birth / 提交“出生证明”

ざいりゅうしかく てつづ  
「在留資格」の手続きをします  
Complete Residence Procedures / 办理“在留资格”手续

あか こくせき てつづ  
赤ちゃんの「国籍」の手続きをします  
Register your Baby's Nationality / 办理宝宝“国籍”手续

さんぶけんこうしんさ さんぶけんしん う  
「産婦健康診査」(産婦健診)を受けます  
Take the Maternity Health Checkup / 接受“产妇健康检查”

ほけんし じよさんし あか ほうもん  
保健師または助産師が「赤ちゃん訪問」をします  
Public Health Nurse / Midwife Visit / 保健师或助产士会上门做“婴儿访问”

いくじきょうしつ さんか  
「育児教室」に参加します  
Join a Child-Raising Class / 参加“育儿教室”

いくじきょうしつ  
すくすく育児教室  
“Suku-Suku” Child-Raising Class / 呵护宝宝健康成长 育儿教室

がいこくじんこそだ おうえん  
外国人子育て応援サロン  
Mommy and Babies Class for Foreigners in Kanazawa / 外国人育儿应援沙龙

## 3) 子どもの健康をサポート

P17~22

Children's Health Support / 守护孩子的健康

にゅうようしけんこうしんさ にゅうようしけんしん う  
「乳幼児健康診査」(乳幼児健診)を受けます  
Take the Infant Health Checkup / 接受“婴幼儿健康检查”

ていき よぼうせつしゅ う  
定期の「予防接種」を受けます  
Receive Scheduled Vaccinations / 定期接种疫苗

ば よぼう  
むし歯予防  
Prevent Tooth Decay / 预防蛀牙

りにゅうしよく  
離乳食のすすめかた  
Starting Baby Food (Weaning) / 辅食该如何添加

ようじはったつそうだん  
幼児発達相談  
Child Development Consultation / 幼儿发育咨询

ことばやかからだの発達が心配なとき~ 幼児相談室~  
If You Are Worried About Your Child's Speech and Physical Development, Visit the Child Consultation Room  
担心宝宝语言和身体发育的时候~ 幼儿咨询室~

## 4) <sup>あか</sup>赤ちゃん<sup>かあ</sup>とお母さん<sup>あつ</sup>が集まる<sup>ば</sup>場

P23~27

Places Where Babies and Mothers Can Socialise／宝宝和妈妈聚集的地方

ベビースペース「hug」ハグ

Baby Space "Hug"／母婴空间“hug”拥抱

<sup>かなざわ</sup> <sup>ひろば</sup>  
金沢こども広場

Kanazawa Children's Plaza／金泽儿童广场

<sup>こそだ</sup> <sup>ほけんしつ</sup>  
まちの子育て保健室

Community Children's Healthcare Room／社区育儿保健室

<sup>としょかん</sup>  
図書館

Libraries／图书馆

<sup>かなざわしきょういく</sup> <sup>とがし</sup>  
金沢市教育プラザ富樫

Kanazawa Education Plaza Togashi／金泽市教育广场富坚

<sup>じどうかん</sup>  
児童館

Children's House／儿童馆

<sup>かなざわ</sup> <sup>ち</sup> <sup>いき</sup> <sup>こそだ</sup> <sup>しえん</sup>  
金沢地域子育て支援センター

Kanazawa's Child-Raising Support Centers／金泽地区育儿支援中心

## 5) <sup>こそだ</sup>子育てサービス

P28~31

Child-Raising Services／育儿服务

<sup>さんぜん</sup> <sup>さんご</sup>  
産前・産後ママヘルパー

Prenatal / Postnatal Mama Helper／产前・产后妈妈助手

ファミリーサポートセンター

Family Support Center／家庭支援中心

<sup>こそだ</sup>  
かなざわ子育てすまいるクーポン

Kanazawa Child-Raising Smile Coupons／金泽育儿微笑优惠券

<sup>ちゅうおうこ</sup> <sup>そだ</sup>  
いしかわ中央子育てアプリ

Ishikawa Chuo Child-Raising App／石川中央育儿应用软件

## 6) 休日夜間の急病に

P32~33

Sudden Illness at Night/on Holidays／休日夜間突发急病

やかんしょうにきゅうきゅうでんわそうだん  
夜間小児救急電話相談

Nighttime Pediatric Emergency Telephone Consultation／夜間儿童紧急救助电话热线

かなざわこういききゅうびょう  
金沢広域急病センター

Kanazawa Wide Area Emergency Center／金泽广域急病中心

きゅうじつしんりょう おこな ひょういん  
休日診療を行っている病院

Hospitals Offering Medical Care on Holidays／节假日提供医疗服务的医院

きゅうきゅう  
こどもの救急Webサイト

Children's Emergency Website／儿童的急救网站

## 7) 子どもを預けたい

P34~38

Preschools／如何托管孩子

ほいくしょ ようちえん にんてい えん  
保育所、幼稚園、認定こども園

Nursery Schools, Kindergartens, Certified Child Centers／保育园、幼儿园、认证儿童园

ほいくしょ ようちえん にんてい えん りょう  
保育所 幼稚園 認定こども園を利用するには

Using a Nursery School, Kindergarten or Certified Child Center

如何利用保育园、幼儿园、认证儿童园

いちじあず  
一時預かり

Temporary Child-Minding／临时托管

びょうじいちじ ほいく  
病児一時保育

Temporary Care For Sick Children／病儿暂时保育

## 8) 妊娠・子育てで悩んだら

P39

For Concerns About Pregnancy or Childcare／在怀孕或育儿方面感到困惑时

かなざわし ふくしけんこう  
金沢市福祉健康センター

Kanazawa City Health and Welfare Centers／金泽市福祉健康中心

かなざわこくさいこうりゅうざいだん がいこくじんこそだ まどぐち  
金沢国際交流財団（外国人子育てサポート窓口）

Kanazawa International Exchange Foundation (Foreign Childcare Support Desk)

金泽国际交流财团（外国人育儿支援窗口）

がいこくごたいおうかのう びょういんいちらん

## 外国語対応可能な病院一覧

List of Hospitals with Foreign Language Support／可使用外语接待的医院

40

いしかわけんない がいこくご つう いりょうきかん

## 石川県内の外国語が通じる医療機関

Medical Institutions in Ishikawa Prefecture that Have Support for Foreign Languages

石川県内可以应对外语的医疗机构

40

たげんこ いりょうもんしんひょう

## 多言語医療問診票

Multilingual Medical Questionnaire／多语言医疗问诊票

40

たげんこ つうやく

## 多言語通訳サービス

Multi-Language Interpretation Service／多语言翻译服务

41

たげんこ

## 多言語ライブラリー

Multi-Language Library／多语言对应

41



# 1) 妊娠がわかったら

When You Find Out You're Pregnant

如果您发现怀孕了

「母子健康手帳」をもらいます

Obtain a Maternal and Child Health Handbook

领取母子健康手册

## 1. 病院で「妊娠届出書」をもらいます

Obtain a "Notification of Pregnancy" at a Hospital.

到医院领取“怀孕告知书”

赤ちゃんの心音がわかったら、病院や助産院でもらいます。

お母さんの健康状態や、妊娠がわかった病院の名前が書いてあります。

女性の医師がいる病院もありますので、病院スタッフに確認してください。

「妊娠したかな？」と思ったら、すぐに診察を受けましょう。

Once your baby's heartbeat is identifiable, you can obtain a notification of pregnancy at a hospital or midwifery. The mother's health condition and the name of the hospital are recorded on it. Some hospitals also have female doctors; please check with the hospital if you wish to see one. If you think you might be pregnant, the first thing to do is see a doctor for an examination.

如果经过检查出现了宝宝的胎心搏动,就可以在医院或助产院, 领取“怀孕告知书”。

上面写有孕妇的健康状况和医院名。

部分医院有女医生, 请咨询医院工作人员。

如果您发现怀孕了, 请尽早去医院检查。



## 2. 福祉健康センター(または健康政策課)に「妊娠届出書」を出します Submit Your Notification of Pregnancy to a Health and Welfare Center (or the Health Policy Section at City Hall).

向福祉健康中心(或健康政策课)提交“怀孕告知书”。

妊娠した人のマイナンバーカード、顔写真のついたパスポートや在留カードなど、本人を確認できるものを持っていきます。

妊娠や出産について不安があれば、保健師に聞いてください。

Take something that confirms the mother's identity, such as their Individual Number Card (My Number Card), passport (including face photo), or residence card.

If you have any concerns about pregnancy or childbirth, please ask your public health nurse.

请携带孕妇的个人号码卡，或附有照片的护照、在留卡等可以确认本人身份的证件。  
如果您对怀孕或分娩感到任何不安，请咨询保健师。

### ばんそうがたにんさんぶ しえん じぎょう 伴走型妊産婦支援事業

妊娠届出書を出したときに、面談を受けた妊婦に5万円、出産後の家庭訪問等で面談を受けた、子どもひとりにつき5万円がもらえます。

### Pregnant Women Accompanied Support Project

Pregnant women who undergo consultation at the time of pregnancy notification will receive 50,000 yen, and those who undergo consultation during a home visit after giving birth will receive 50,000 yen per child.

### 陪伴式孕妇和产妇支援事业

在怀孕申报时接受面谈的孕妇将获得5万日元，而在产后家访期间等接受面谈的每个孩子将获得5万日元



ほ し けんこうてちょう  
「母子健康手帳」ってどんなもの？  
What is the Maternal and Child Health Handbook?  
什么是母子健康手册？



赤ちゃんを生んで育てるための大事なことが書いてあります。  
お母さんや、子どもの健康について妊娠中から記録する大切な手帳です。  
お母さんや子どもの健康診査(健診)、予防接種のときに、医師や保健師が見ます。  
※外国語(英語等)の母子健康手帳もあります。

Important information about giving birth and raising a baby is written in it. It's an important handbook to record the health of the mother and child. Doctors and public health nurses check it when mothers and children undergo health checkups and vaccinations.

\*The handbook is also available in foreign languages (English, etc.).

记载了分娩和养育宝宝的重要事项。  
是记录孕妈妈和宝宝健康状况的重要手册。  
当妈妈和宝宝接受健康检查(体检)和疫苗接种时,都要提交给医生和保健师。  
\*有外语版母子健康手册(英语等)。

日本以外で赤ちゃんを生んで、外国の母子健康手帳をもっている場合は、日本でもそのまま使います。日本に持ってくるのを忘れたり、なくしたときは、日本の母子健康手帳をもらえます。各福祉健康センターまたは健康政策課に聞いてください。

If you gave birth outside of Japan and have a Maternal and Child Health Handbook from another country, you can use it in Japan as well. If you forgot to bring it to Japan or lost it, you can get a Japanese Maternal and Child Health Handbook. Please enquire at a Health and Welfare Center or the Health Policy Section at City Hall.

如果您的孩子出生在日本以外的国家，并且持有国外的母子健康手册，则在日本也可以使用。如果忘记带来日本或者遗失了，也可以领取日本母子健康手册。详情请咨询各福祉健康中心或健康政策课。

ほ し ぼけん  
「母子保健のしおり」ってどんなもの？  
What is the Kanazawa Mother and Child Health Guide?  
什么是母子保健指南



かなざわ し す ひと ほ し けんこうてちょう いっしょ  
金沢市に住んでいる人は、「母子健康手帳」と一緒にもらいます。  
にん さん ぶ いっばん けん こう しん さ じゅ しんひょう にんしんちゆう しやつ さん ごと かあ けん しん  
妊産婦一般健康診査受診票(妊娠中、出産後のお母さんの健診の  
けん 券)や、あか さい しようにか う  
赤ちゃんが2歳までに小児科で受ける  
にゅうじ しょうじ いっばん けんこうしん さ じゅしんひょう こ けん しん けん  
乳児・幼児一般健康診査受診票(子どもの健診の券)が、ついています。  
けん しん かりよう う  
健診は、無料で受けられます。

If you live in Kanazawa City, you will receive it together with the Maternal and Child Health Handbook. It contains **pregnant/nursing mother health checkup slips** and **general health checkup slips for infants and children up to 2 years old**. Health checkups are free.

如果您居住在金泽市，可在领取母子健康手册的同时收到这本指南。  
指南内附有孕产妇健康检查表(妊娠中、分娩后的母亲使用的体检券)、乳児・幼児一般健康检查表(儿童使用的体检券，限未滿2周岁的婴幼儿在儿科使用)。  
体检均为免费参加。

■ といあわ 問合せ Inquiries 咨询 ■

ふく し けんこう そうむ か えきに しふく し けんこう ない  
福祉健康センター総務課[駅西福祉健康センター内]  
かくふく し けんこう  
各福祉健康センター(P39)

Health and Welfare Center General Affairs Section (Ekinishi Health and Welfare Center)

Health and Welfare Centers (P39)

福利健康中心总务课(站西福利健康中心内)

各福利健康中心(P39)

TEL : 076-234-5106

E-mail : soumu\_hkc@city.kanazawa.lg.jp



保健師はあなたの地域の子育てパートナー  
Public Health Nurses are Your Local Child-Raising Partners  
保健師是您社区的育儿伙伴



保健師は、お母さんと子どもの健康をサポートしています。  
母子健康手帳を渡したり、赤ちゃん訪問や子どもの健診を担当します。  
小学校入学前までの子育ての悩みや、困ったことがあれば、  
保健師に相談してください。

Public health nurses support the health of mothers and children. They provide the Maternal and Child Health Handbook and are in charge of baby visits and child health checkups. If you have any concerns about raising children under elementary school age, or if you have any problems, please consult a public health nurse.

保健師为您的母子健康提供帮助。

负责为您交付母子健康手册、婴儿访问、以及儿童体检等。

您对于学龄前育儿的任何烦恼和疑问，都可以咨询保健师。

かなざわ育みアプリ  
Kanazawa Child-Raising App  
金泽孕育APP



妊娠・出産・育児を、記録と情報でサポートするスマートフォンのアプリです。

予防接種のスケジュールを管理できます。

対応言語：英語、中国語(繁体・简体)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、  
ベトナム語、インドネシア語、ロシア語、タガログ語、ネパール語

A smartphone app that helps you during pregnancy, childbirth and childcare by recording and providing information. You can use it to manage your child's vaccination schedule.

Supported languages: English, Chinese (Traditional/Simplified), Korean, Spanish, Portuguese, Thai, Vietnamese, Indonesian, Russian, Tagalog and Nepali.

这是一款可记录您的怀孕、分娩、育儿过程，并提供相关信息的智能手机软件。

可以管理疫苗接种日程。

对应语言：英语、中文(繁体、简体)、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、越南语、印尼语、  
俄语、菲律宾语、尼泊尔语

かあ あか まも  
お母さんと赤ちゃんを守ろう～マタニティマーク～  
Helping Mothers and Babies: Maternity Mark  
保护妈妈和宝宝～孕妇标识牌～



ば し けんこうでちょう いっしょ  
母子健康手帳をもらうとき、一緒にマタニティマークがもらえます。

にんしんちゅう つた  
妊娠中であることを、まわりに伝えるためのマークです。

ちゅうしゃじょう とうせん と しせつ  
駐車場にこのマークがあるときは、優先して止めることができる施設もあります。

でんしゃ とうせん すわ  
バスや電車でこのマークがあれば、優先して座ることができます。

When you receive your Maternal and Child Health Handbook, you will receive a Maternity Mark. This mark is used to let others know that you are pregnant. Some facilities provide priority parking to pregnant mothers when displaying this mark in the parking lot. If you see this mark on a bus or train, you can use the priority seating.

领取母子健康手册的时候，将同时领取孕妇标识牌

该标识牌用于告知周围的人您怀孕了。

停车场有这个标识的时候，有些设施可以优先停车。

如果公交车和电车上有这个标识的话，可以优先坐下。

い あんしん  
「かかりつけ医」がいると安心です  
Having a Regular Family Doctor is Reassuring  
有一位家庭医生会更安心



けんこう かん そうだん  
健康に関することを相談することができます、

ひつよう せんもん びょういん しょうかい い し  
必要なときは専門の病院を紹介してくれる医師です。

いえ ちか み かくふくし けんこう おし  
あなたの家の近くで見つけましょう。各福祉健康センターでも教えてくれます。

This is a doctor who you can consult about health-related matters and who will refer you to a specialized hospital when necessary.

Find one near your home. Health and Welfare Centers can also tell you where to find them.

是指能咨询健康相关问题，必要时为您介绍专业医院的医师。

请在您家附近找一位家庭医生吧。各福利健康中心也会协助您寻找。

「妊婦健康診査」(妊婦健診)を受けます  
Take the Pregnancy Health Checkup  
接受“孕妇健康检查”



妊娠中のお母さんと、おなかの赤ちゃんが、健康かどうかを確認するための検査です。  
「母子保健のしおり」に、妊婦一般健康診査受診票(妊娠中のお母さんの健診の券)が  
14回分あります。

安心して出産するために、妊娠の週数に合わせて、受けてください。  
健診を受ける前に、受診票が使えるかどうか、病院に確認してください。

This is an examination to check whether the mother and her unborn baby are healthy. There are 14 **pregnancy health checkup slips** in the Kanazawa Mother and Child Health Guide. In order to give birth with peace of mind, please undergo the checkups according to the week of pregnancy. Before undergoing a checkup, check with the hospital to see if you can use a checkup slip.

这是为了确认妊娠中的妈妈和肚子里的胎儿是否健康的检查。  
在母子保健指南内附有可使用14次的孕妇产前一般健康检查表。  
为了让您安心分娩，请根据怀孕周数接受检查。  
在接受体检之前，请向医院确认是否可以使用该检查表。

「妊婦相談」～妊娠中の生活や出産準備について相談できます～  
Pregnant Women Consultation: Consult About Life During Pregnancy and Preparations for  
Childbirth  
孕妇咨询～您可以咨询有关妊娠期间的生活和分娩准备的事项～

妊娠中や出産後の過ごし方(食事、休養、出産準備、おっぱいケアなど)や  
育児サービスの相談ができます。  
赤ちゃん人形で抱っこや着替えの体験をしたり、夫は妊婦体験もできます。

You can discuss habits for during pregnancy and after childbirth (diet, rest, childbirth preparation, breastfeeding care, etc.) and childcare services.  
Experience holding and changing a baby doll (partners can also experience pregnancy).

您可以咨询有关妊娠期间和产后生活方式(如饮食、休息、分娩准备、哺乳护理等)以及育儿服务的相关问题。  
这里有婴儿人偶，可供您进行抱宝宝和为其换衣服的体验。丈夫也可在此体验怀孕的感觉。

■問合わせ Inquiries 咨询■

各福祉健康センター(P39)

Health and Welfare Centers (P39)

各福利健康中心(P39)

にんぶ し か けんしん う  
妊婦歯科健診が受けられます  
Dental Checkup for Pregnant Women  
您可以参加孕妇牙科检查

にんしんちゅう かあ は けんさ  
妊娠中のお母さんのための、歯の検査です。  
にんしんちゅう お くち なか まいせいじょうたい わる  
妊娠中は、つわりが起りやすく、お口の中の衛生状態が悪  
くなり、むし歯や歯周病になりやすくなります。  
こ ば けん か の う せい  
子どもにむし歯の菌がうつる可能性もあるので、受けてくだ  
さい。



は し ほ けん にんぶ し か けんこう しんさ じゅしんひょう にんしんちゅう かあ は けんしん かみ  
「母子保健のしおり」に、妊婦歯科健康診査受診票(妊娠中のお母さんの歯の健診の紙)  
がいふん かりよう う  
が1回分あります。無料で受けられます。  
けんしん う まえ じゅしんひょう つか し か い いん かくにん  
健診を受ける前に、受診票が使えるかどうか、歯科医院に確認してください。

A dental examination for pregnant mothers. During pregnancy, morning sickness is common. Oral hygiene can deteriorate, making it easier to develop cavities and periodontal disease.

Children may become infected with the bacteria from cavities, so please undergo this checkup. You can find a one-time **pregnancy dental health checkup slip** in the Kanazawa Mother and Child Health Guide. The checkup is free. Before undergoing the checkup, check with the dental clinic to see if you can use the checkup slip.

这是针对孕妈妈做的牙齿检查。

怀孕期间，容易发生妊娠反应，口腔卫生状况变差，容易出现蛀牙和牙周病。

因为蛀牙的细菌有可能会传染给孩子，所以请务必接受检查。

在“母子保健指南”中，有1张**孕妇牙科健康检查就诊表**。可以免费接受检查。

在接受体检之前，请向牙科诊所确认是否可以使用就诊表。

■ といあわ 問合せ Inquiries 咨询 ■

けんこう せいさくか かなざわし やくしやだいいちほんちようしゃ  
健康政策課[金沢市役所第一本庁舎2F]

Health Policy Section (2F, City Hall Building No. 1)

健康政策課(市政庁第一本庁舎 2F)

TEL : 076-220-2233 E-mail : kenkou@city.kanazawa.lg.jp



しゅっさん いくじ いちじ きん てつづ  
「出産育児一時金」の手続きをします  
Apply for the Childbirth Payment  
申請“一次性生育児津貼”



しゅっさん いくじ いちじ きん しゅっさん ちよう ぶん へ くに せいど  
出産育児一時金は、出産費用の負担を減してくれる、国の制度です。  
けんこう ほけん はい ひと しゅっさん いくじ いちじ きん まんえん ちよくせつびょういん しほら  
健康保険に入っている人は、「出産育児一時金」(50万円)が直接病院に支払われます。  
じつさい しゅっさん ちよう まんえん おお きかく びょういん しほら  
実際の出産費用が、50万円より多ければ、差額を病院で支払います。  
まんえん すく しんせい さかく  
50万円より少なければ、申請すれば差額がもらえます。  
かいがい しゅっさん ばあい  
海外で出産した場合も、もらえます。

The Childbirth Payment is a national scheme that reduces the burden of childbirth expenses. For those who have health insurance, the Childbirth Payment (500,000 yen) is paid directly to the hospital. If the actual cost of childbirth is more than 500,000 yen, you must pay the difference at the hospital. If it is less than 500,000 yen, you can receive the difference if you apply for it. You can receive the payment even if you gave birth overseas.

一次性生育児補助金、是为了减轻家庭生育费负担的国家政策。  
加入健康保险的人可获得“一次性生育児补助金”(50万日元)，由政府直接支付给医院。  
如果实际分娩费用超过50万日元，您需向医院补交差额。  
如果不超过50万日元，您可申请领取差额。  
在海外生子也可以领取该补助金。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

こくめんけんこう ほけん はい ひと ほけん ねん きんか かなざわし やくしよだいいちほんちようしや  
国民健康保険に入っている人→保険年金課[金沢市役所第一本庁舎2F]  
ほか けんむさき けんこう ほけん し おきよく  
その他→勤務先の健康保険の事務局

Those enrolled in National Health Insurance

→ Visit the Insurance and Pension Section (2F, City Hall Building No.1)

Other people → Visit the health insurance office at your place of work

加入国民健康保険の人→保険年金課(市政庁第一本庁舎 2F)

其他→工作单位的健康保险事務局

TEL : 076-220-2257 E-mail : kokuho@city.kanazawa.lg.jp



## 2) 赤ちゃんが生まれたら

When Your Baby is Born

当婴儿出生时



赤ちゃんが生まれたら、市役所で次の①～③の手続きをしてください

After your baby is born, please follow the procedures ① to ③ below at City Hall.

宝宝出生后，请到市政府办理以下①～③手续。

### ①「出生届」を出します

Register the Birth

提交“出生证明”

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>内容<br/>Contents<br/>内容</p>             | <p>子どもの住民登録をします。<br/>用紙は、病院で出産した場合、出生証明書と一緒にもらえます。<br/>赤ちゃんが生まれて14日になる前に、出します。<br/>日本以外で生まれたら、3か月以内に出します。</p> <p>Register your child as a resident. If you gave birth in a hospital, you would have received the form along with the birth certificate. Submit the form before your baby is 14 days old. If your baby was born outside Japan, submit the form within 3 months of the birth.</p> <p>办理孩子的住民登记。<br/>如果您在医院分娩，将在收到宝宝的出生证明时一并拿到该表格。<br/>请在宝宝出生后14天以内填写并提交办理。<br/>如果宝宝在日本以外出生，请在出生后3个月以内提交办理。</p> |
| <p>必要なもの<br/>Necessary items<br/>所需物品</p> | <p>母子健康手帳、出生証明書(病院でもらえます)</p> <p>Maternal and Child Health Handbook, birth certificate (can be obtained at the hospital)</p> <p>母子健康手册，出生证明(在医院可以拿到)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>問合せ<br/>Inquiries<br/>咨询</p>           | <p>市民課[金沢市役所第一本庁舎1F]、各市民センター</p> <p>Citizens' Section (1F, City Hall Building No. 1), City Hall Branch Offices</p> <p>市民课(市政厅第一本庁舍 1F)，市民中心</p> <p>TEL：076-220-2241 E-mail：shimin@city.kanazawa.lg.jp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

②「子ども医療証」の手続きをします  
Apply for a Children's Medical Care Card  
办理“儿童医疗证”手续

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>内容<br/>Contents<br/>内容</p>             | <p>金沢市に住んでいて、健康保険に入っている人は、子どもが病院や歯科に行ったとき、支払うお金が少なくなります。<br/>通院は1日500円、入院・調剤薬局は無料です。1か月の合計が1,000円以上になったら、合計から1,000円を引いた金額が、口座に振り込まれます。<br/>病院に行くときは、健康保険証と一緒に持っていきます。<br/>県外では使えないので、注意してください。</p> <p>Those who live in Kanazawa City and have health insurance pay less when their children go to the hospital or dentist. Visits are 500 yen/day, and hospitalization and pharmacy prescription items are free. If the total expense for your child exceeds 1,000 yen in a month, the amount exceeding 1,000 yen will be transferred to your account. Take your health insurance card with you when you go to the hospital. Please note that it cannot be used outside Ishikawa Prefecture.</p> <p>居住在金泽市并加入健康保険の人，孩子去医院或看牙医时支付的费用会减少。<br/>去医院门诊一天500日元，住院、药费免费。<br/>当月总额达到1,000日元以上时，总额减去1,000日元后的金额将转入您的账户。<br/>去医院时请携带健康保险证。<br/>请注意，不能在县外使用。</p> |
| <p>必要なもの<br/>Necessary items<br/>所需物品</p> | <p>子どもの健康保険証、印鑑<br/>お父さんかお母さん名義の預金通帳</p> <p>Child's health insurance card, inkan seal<br/>Bank book in the name of the father or mother</p> <p>子どもの健康保険証、印章<br/>以父亲或母亲名义的存折</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>問合せ<br/>Inquiries<br/>咨询</p>           | <p>健康政策課[金沢市役所第一本庁舎2F]<br/>Health Policy Section (2F, City Hall Building No. 1)<br/>健康政策課(市政厅第一本厅舍 2F)<br/>TEL：076-220-2233 E-mail：kenkou@city.kanazawa.lg.jp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

③「児童手当」の手続きをします  
Apply for Child-Raising Payments  
办理“儿童津贴”手续

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>内容<br/>Contents<br/>内容</p>             | <p>0歳から高校3年生までの子どもがいる家庭に、<br/>お金がもらえる制度です。<br/>赤ちゃんが生まれて15日になる前に、手続きしてください。<br/>子どもひとりに 0～3歳 15,000円／月<br/>3歳～高校3年生 10,000円／月<br/>(子どもの数によって、もらえるお金が変わります。<br/>4月、6月、8月、10月、12月、2月にもらえます。)</p> <p>This is a system where families with children from 0 years old to the third grade of high school can receive money. Please complete the application procedure before your baby is 15 days old. The payments are 15,000 yen/month for children aged 0 to 3, and 10,000 yen/month for children aged 3 to third grade. (The amount of financial support varies depending on the number of children you have. The payments are made in April, June, October, December and February.)</p> <p>这是0岁到高三年级孩子的家庭可以获得补助的制度。<br/>请在宝宝出生后15天以内办理手续。<br/>0～3岁儿童15,000日元/月、3岁～高中3年级儿童10,000日元/月<br/>(根据孩子的人数，您可以获得的补助金额会有所不同。<br/>4月、6月、8月、10月、12月、2月可以领取)</p> |
| <p>必要なもの<br/>Necessary items<br/>所需物品</p> | <p>写真つき証明書(マイナンバーカード、免許証、パスポートなど)<br/>お父さんかお母さん名義の預金通帳</p> <p>Photo ID (My Number Card, driver's license, passport, etc.)<br/>Bank book in the name of the father or mother</p> <p>带有照片的身份证件(个人号码卡、驾驶执照、护照等)<br/>以父亲或母亲名义的存折</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>問い合わせ<br/>Inquiries<br/>咨询</p>         | <p>子育て支援課[金沢市役所第一本庁舎2F]<br/>Child-Rearing Support Section (2F, City Hall Building No. 1)<br/>支援育儿科(市政厅第一本庁舎 2F)<br/>TEL : 076-220-2285 E-mail : kosodate@city.kanazawa.lg.jp</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

ざいりゅうしかく て つづ  
**「在留資格」の手続きをします**  
 Complete Residence Procedures  
 办理“在留资格”手续



赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、赤ちゃんが生まれて30日になる前に、出入国在留管理局で手続きをして、赤ちゃんの在留カードをもらいます。手続きをしないで60日を超えて日本にいた場合は、オーバーステイになるので、忘れずに手続きをしてください。

必要な書類は、出入国在留管理局に確認してください。

If the parents are foreign residents, the procedure must be completed at the Immigration Bureau within 30 days from the baby's birth, you need to go through a procedure to obtain a residence card for the baby. If the baby is in Japan for more than 60 days without completing the procedure, they will be considered as overstaying, so please do not forget to complete the procedure. Please check with the Immigration Bureau for the required documents.

如果父母是外国人，则必须在婴儿出生后30天以内到入国管理局办理手续。在出入国在留管理局办理手续后，您将获得宝宝的在留卡。如果在日本停留超过60天而未办理手续，将被视为逾期居留，因此请不要忘记办理手续。请向入国管理局确认所需材料。

■ 問合せ ■ Inquiries 咨询 ■

名古屋出入国在留管理局金沢出張所

TEL : 076-222-2450 住所：西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎1階

Nagoya Regional Immigration Bureau, Kanazawa Branch Office

Address: 1F, Kanazawa Ekinishi Joint Government building, Sainen 3-4-1

名古屋入国管理局金沢办事处

地址：西念3丁目4番1号 金泽站西合同厅舍1层



あか こくせき てつづ  
**赤ちゃんの「国籍」の手続きをします**  
Register your Baby's Nationality  
办理宝宝“国籍”手续



たいし かん りようじかん しめつけしやうとどけ だ  
大使館(領事館)に、「出生届」を出します。

あか こくせき にほん こくがいに で こくせきしやうめいしよ  
赤ちゃんの国籍がないと、日本国外に出ることや、国籍証明書をもらうことが  
できません。パスポートがないと子どもが将来、銀行口座を作ったり、携帯電話の  
けいやく けいやく けいやく けいやく けいやく けいやく けいやく けいやく けいやく けいやく  
契約ができないことがありますので、忘れずに手続きをしてください。

しんせい きかん せつよう しよるい き ばあい  
申請できる期間や、必要な書類が決められている場合があるので、  
かつこく たいし かん かくにん  
各国の大使館に確認してください。

Submit the birth notification to the embassy (or consulate). If your baby does not have a nationality, they cannot leave Japan or obtain a certificate of nationality. Additionally, if the child does not have a passport, he/she may not be able to open a bank account or sign a mobile phone contract in the future, so please make sure to complete the necessary procedures.

Please check with your country's embassy as there may be restrictions on the application period and required documents.

向大使館(領事館)提交“出生证明”。

如果新生儿没有国籍，就无法离开日本，也无法取得国籍证明书。如果没有护照，孩子将来可能无法开设银行账户或办理手机合约。因此，请务必完成相关手续。

因为申请期限和所需文件可能有限制，所以请向各国的大使馆确认。



さんぶ けんこうしんさ    さんぶ けんしん    う  
「産婦健康診査」(産婦健診)を受けます  
Take the Maternity Health Checkup  
接受“产妇健康检查”



しゅっさんご ま    かあ    けんこうじょうたい    かくにん    けんさ  
出産後間もないお母さんのからだところの健康状態を確認するための検査です。  
「母子保健のしおり」に、産婦一般健康診査受診票(出産したお母さんの健診の券)が  
1 回分あります。赤ちゃんが生まれて、1 か月くらいに病院で受けましょう。

This is an examination to check the physical and mental health of the mother immediately after giving birth. There is one slip for a mother's post-birth health checkup in the Kanazawa Mother and Child Health Guide. Have the checkup about a month after your baby is born.

这是为了确认产后妈妈的身心健康状态而进行的检查。

“母子保健指南”内附有1张产妇一般健康检查受诊票。请在宝宝出生一个月左右去医院检查。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

ふくし けんこう    そうむ か    えきにしふくし けんこう    ない  
福祉健康センター総務課[駅西福祉健康センター内]

Health and Welfare Center General Affairs Section  
(Ekinishi Health and Welfare Center)

福利健康中心总务课(站西福利健康中心内)

TEL : 076-234-5106    E-mail : soumu\_hkc@city.kanazawa.lg.jp

ほけんし    じょさんし    あか    ほうちん    う  
保健師または助産師が「赤ちゃん訪問」をします  
Public Health Nurse/Midwife Visit  
保健师或助产士会上门做“婴儿访问”

あか    う    げつ    かぞく    たいしやう    ほけんし    かあ    あか    けんこう  
赤ちゃんが生まれて3か月までの家族を対象に、保健師がお母さんと赤ちゃんの健康  
をかくにん    いえ    き  
を確認するため、家に來ます。

あか    たいじやうそくてい    かあ    けんこうじょうたい    かくにん  
赤ちゃんの体重測定やお母さんの健康状態を確認します。

ほけんし    じぜん    ほうちん    び    れんらく  
保健師から事前に訪問日の連絡があります。

Public health nurses visit the homes of families with babies up to 3 months old to check the health of the mother and baby. The baby's weight will be measured and the mother's health status will be checked. The public health nurse will contact you in advance regarding the visit date.

对于有3个月以下婴儿的家庭，保健师会上门检查妈妈和婴儿的健康状况。

我们会进行宝宝的体重测量，并检查妈妈的健康状况。保健师会提前联系您，通知访问的日期。

いくじきょうしつ      さんか  
「育児教室」に参加します  
Join a Child-Raising Class  
参加“育儿教室”



いくじきょうしつ  
すくすく育児教室  
“Suku-Suku” Child-Raising Class  
呵护宝宝健康成长 育儿教室

生まれてから6～8か月の赤ちゃんのお母さんとお父さんが、  
子どもの発達や子育てについて学びます。  
子どもが生まれた月によって、開催日が違います。  
くわしいことは、各福祉健康センターに聞いてください。

Mothers and fathers of babies aged 6-8 months learn about child development and parenting. The class dates differ depending on the month in which the child was born. For details, please contact a Health and Welfare Center.

家有出生6～8个月宝宝的宝妈和宝爸，可在此了解宝宝的发育、学习育儿知识。  
举办日期根据孩子出生的月份有所不同。  
详情请咨询各福祉健康中心。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

かくふくしけんこう  
各福祉健康センター(P39)  
Health and Welfare Centers (P39)  
各福利健康中心(P39)

がいこくじん      こそだ      おうえん  
外国人子育て応援サロン  
Mommy and Babies Class for Foreigners in Kanazawa  
外国人育儿应援沙龙

外国人のお母さんが、子育ての悩みや不安を気軽に相談したり、子どもと一緒に遊びながら他の外国人のお母さんと交流することができます。

Foreign mothers can consult about their parenting concerns and anxieties, and they can interact with other foreign mothers while playing with their children.

为外国妈妈们提供一个可以倾诉育儿过程中的烦恼与不安的场所。也可以在此陪孩子玩耍、和其他的外国妈妈进行交流。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

かなざわこくさいこうりゅうぎだん  
金沢国際交流財団(P39)  
Kanazawa International Exchange Foundation (P39)  
金泽国际交流财团(P39)

### 3) 子どもの健康をサポート

#### Children's Health Support

#### 守护孩子的健康

「乳幼児健康診査」(乳幼児健診)を受けます  
Take the Infant Health Checkup  
接受“婴幼儿健康检查”



保健師や医師が、子どもが健康で順調に育っているか、確認するための健診です。

「集団健診」と「個別健診」の2種類あります。

「集団健診」は、金沢市福祉健康センターが日を決めて、他の子どもと一緒に受けます。

「個別健診」は、自分で病院と行きたい日を決めます。

子どもの成長や育児の方法を知る大切な機会です。必ず受けてください。

The health check-up is performed by a public health nurse or doctor to check whether your child is healthy and growing well. There are two types of health check-ups: group and individual. Kanazawa City Health and Welfare Centers decide the date of their group health checkups, and your child will attend along with other children. For the individual health checkup, you can decide the hospital and day you want to go. It is an important opportunity to learn about your child's growth and how to raise children. Be sure to have this checkup.

这是保健师和医生为了确认孩子是否健康、顺利成长而进行的体检。

分为“集体体检”和“个体体检”两种。

“集体体检”的日期由金泽市福祉健康中心决定，与其他儿童一起接受体检。

对于“个体体检”，您可以自行决定去医院的日期。

这是了解孩子成长和育儿方法的重要机会。

请务必接受体检。

金沢市福祉健康センターの集団健診では、英語と中国語の通訳ボランティアをお願いします。通訳が必要な場合は、各福祉健康センターの担当者に聞いてください。

You can request a volunteer English or Chinese interpreter at Kanazawa City Health and Welfare Centers group health checkups. If you need an interpreter, please ask the person in charge at the Health and Welfare Center.

金沢市福祉健康センターの集体体检，可以提供英语和汉语翻译志愿者。如果需要翻译，请询问各福祉健康中心的负责人。

| 乳幼児健康診査<br>Infant Health Checkup<br>婴幼儿健康检查                        | 検査内容<br>Inspection details<br>检查详情                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 集団健診<br>Group<br>Checkup<br>集体体检 | 個別健診<br>Individual<br>Checkup<br>个别体检 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 か月健康診査<br>Health Checkup for<br>1-month-olds<br>一个月婴幼儿健康检查       | 身体計測・診察・尿検査など<br>Physical measurements / medical examination / urine test<br>身体测量・诊察・尿液检查等                                                                                                                                                                                                                                      |                                  | ○                                     |
| 3 か月健康診査<br>Health Checkup for<br>3-month-olds<br>三个月婴幼儿健康检查       | 身体計測・診察・栄養・育児相談など<br>Physical measurements / consultation with a pediatrician / nutrition / childcare<br>身体测量・诊察・营养及育儿咨询                                                                                                                                                                                                        | ○                                |                                       |
| 6 か月健康診査<br>Health Checkup for<br>6-month-olds<br>六个月婴幼儿健康检查       | 身体計測・診察・尿検査など<br>Physical measurements / medical examination / urine test<br>身体测量・诊察・尿液检查等                                                                                                                                                                                                                                      |                                  | ○                                     |
| 1 歳児健康診査<br>Health Checkup for<br>1-year-olds<br>1 岁儿童健康检查         | 身体計測・診察・尿検査など<br>Physical measurements / medical examination / urine test<br>身体测量・诊察・尿液检查等                                                                                                                                                                                                                                      |                                  | ○                                     |
| 1 歳 6 か月健康診査<br>Health Checkup for<br>18-month-olds<br>1岁6个月儿童健康检查 | 身体計測・診察・栄養・育児相談・歯科健診など<br>Physical examination / consultation with a pediatrician / nutrition / childcare dental exam / dental consultation<br>身体测量・诊察・营养及育儿咨询・牙科健康检查等                                                                                                                                                          | ○                                |                                       |
| 2 歳児健康診査<br>Health Checkup for<br>2-year-olds<br>2 岁儿童健康检查         | 身体計測・診察・尿検査など<br>* 2 歳 4 か月～2 歳 9 か月頃に受けます<br>Physical measurements / medical examination / urine test<br>*Around 2 years and 4 months to 2 years and 9 months<br>身体测量・诊察・尿液检查等<br>*2岁4个月～2岁9个月左右                                                                                                                               |                                  | ○                                     |
| 3 歳児健康診査<br>Health Checkup for<br>3-year-olds<br>3 岁儿童健康检查         | 身体計測・診察・栄養・育児相談・歯科健診・尿検査・視覚・聴覚検査など<br>* 3 歳 6 か月～3 歳 7 か月頃に受けます。<br>Physical measurements / consultation with a pediatrician / nutrition / childcare / dental checkup / urine test / vision and hearing tests<br>*Around 3 years and 6 months to 3 years and 7 months<br>身体测量・诊察・营养及育儿咨询・牙科健康检查・尿液检查・视觉・听觉检查等<br>*3岁6个月～3岁7个月左右 | ○                                |                                       |

## 場所・持ち物

### Location / Necessary items

#### 場所・所需物品

|                                 | 集団健診<br>Group Checkup<br>集体体检                                                                       | 個別健診<br>Individual Checkup<br>个别体检                                                                                |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健診場所<br>Location<br>场所          | 金沢市福祉健康センター<br>Kanazawa City Welfare and Health Centers<br>金泽市福祉健康中心                                | 病院<br>Hospitals and Clinics<br>医院                                                                                 |
| 個別通知<br>Notification<br>是否有个别通知 | あり<br>Sent to your residence<br>是                                                                   | なし<br>No notification<br>否                                                                                        |
| 持ちもの<br>Necessary Items<br>所需物品 | 母子健康手帳・問診票<br>Maternal and Child Health Handbook,<br>Questionnaire for Health Checkup<br>母子保健手册・问诊票 | 母子健康手帳・母子保健のしおり<br>Maternal and Child Health Handbook,<br>Kanazawa Mother and Child Health Guide<br>母子保健手册・母子保健指南 |

て い き よ ぼ う せ っ し ゅ う  
**定期の「予防接種」を受けます**  
Receive Scheduled Vaccinations  
定期接種疫苗



よ ぼ う せ っ し ゅ う あ か び ょ う き ち ゅ う し ゃ  
予防接種は、赤ちゃんが病気になるためのワクチンを注射することです。

あ か う げ つ ち ゅ う し ゃ  
赤ちゃんが生まれて2か月から注射します。

か な ざ わ し て い き よ ぼ う せ っ し ゅ け ん つ か ち ゅ う し ゃ  
金沢市の定期予防接種券(ワクチンを注射するための券)を使うと、無料で注射できます。

じ ぶ ん び ょ う い ん き い  
自分で病院を決めて行きます。

ち ゅ う し ゃ じ き す ち ゅ う し ゃ  
注射できる時期が決まっているので、過ぎると注射できなかったり、

ゆ う り ょ う  
有料になったりします。

ひ つ よ う ほ し げ ん こ う て ち ょ う て い き よ ぼ う せ っ し ゅ け ん  
必要なもの：母子健康手帳、定期予防接種券

A vaccination is an injection of a vaccine to prevent your baby from getting sick. Vaccinations are given from 2 months of age. You can get free vaccinations if you use the **Kanazawa City scheduled vaccination slips**. You can choose the hospital. There is a fixed period for each vaccination, some cannot be received after that time, and some will require payment after that time.

**Necessary items: Maternal and Child Health Handbook, Kanazawa City scheduled vaccination slips**

预防接种是为了防止宝宝生病而注射的疫苗。

宝宝出生后两个月开始接种。

使用金沢市の定期预防接种券，可以免费接种疫苗。

请您自己决定所要去的医院。

因为接种疫苗的时期是固定的，错过接种时期可能会导致无法接种，或是需要收费。

所需物品：母子健康手册，定期预防接种券

■ といあわ 問合せ Inquiries 咨询 ■

げ ん こ う せ い さ く か か な ざ わ し や く し ょ だ い い ち ほ ん ち ょ う し ゃ  
健康政策課[金沢市役所第一本庁舎2F]

Health Policy Section (2F, City Hall Building No. 1 )

健康政策課(市政庁第一本庁舎 2F)

TEL : 076-220-2701 E-mail : kenkou@city.kanazawa.lg.jp

日本の予防接種は、あなたの国のワクチンの種類と注射する時期が違うことがあります。日本以外で予防接種を受けている場合は、受けたことがわかるものを持ってきてください。

わからないことがあれば、保健師や医師に聞いてください。

日本で受けられるワクチンの種類や時期について、多言語で確認できます。

多言語の予診票（注射を受ける前に子どもの健康の様子を書く紙）もダウンロードできます。<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>

（公益財団法人予防接種リサーチセンター）

Vaccinations in Japan may differ in type and timing compared to in your country. If your baby has received vaccinations outside of Japan, please bring documents that indicate the vaccinations received. If you have any questions, ask your public health nurse or doctor. You can check the types and timing of vaccines available in Japan in multiple languages. You can also download a multilingual pre-vaccination screening form.

<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>

（Public Foundation of Vaccination Research Center）

日本の疫苗接种可能会与您所在国家的疫苗类型和注射时间有所不同。如果在日本境外接种过疫苗，请携带所接种疫苗的证明。如果您有任何疑问，请咨询保健师或医生。

还可下载多语言的预诊票（接种前记录孩子健康情况的用纸）。

<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>

（公益財団法人疫苗接种研究中心）

## むし歯予防 Prevent Tooth Decay 预防蛀牙



乳歯が1本でも生えてきたら、歯ブラシを使ってみがきましょう。

むし歯予防のために、甘いお菓子や甘い飲み物はあまりとらないでください。

ひざに寝かせて、親が仕上げ磨きをします。

Even if only one baby tooth has shown, starting using a toothbrush and brush it. To prevent tooth decay, do not give your child too many sweets and sugary drinks. Lay your child down on your lap to brush their teeth.

当一顆乳牙长出来时，就要用牙刷来刷牙。

为了防止蛀牙，请不要给宝宝吃太多的甜点和甜饮料。

让宝宝躺在膝盖上，帮宝宝刷牙。

りにゅうしょく

## 離乳食のすすめかた

Starting Baby Food (Weaning)

辅食该如何添加



赤<sup>あか</sup>ちゃん<sup>りにゅうしょく</sup>が5～6<sup>げつ</sup>か月<sup>はじ</sup>になったら、離乳食<sup>りにゅうしょく</sup>を<sup>はじ</sup>めます。

離乳食<sup>りにゅうしょく</sup>は、赤<sup>あか</sup>ちゃん<sup>り</sup>が食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>をかみ<sup>の</sup>つぶ<sup>こ</sup>して、飲<sup>の</sup>み込<sup>こ</sup>める<sup>しよくじ</sup>ようになる<sup>しよくじ</sup>までの食<sup>しよくじ</sup>事です。

ど<sup>げつ</sup>んな<sup>じ</sup>もの<sup>けん</sup>をいつ<sup>こう</sup>あげ<sup>しん</sup>たら<sup>さ</sup>よい<sup>さ</sup>のか、く<sup>さ</sup>わしい<sup>さ</sup>ことは、3<sup>げつ</sup>か<sup>じ</sup>月<sup>けん</sup>児<sup>こう</sup>健<sup>しん</sup>康<sup>さ</sup>診<sup>さ</sup>査<sup>さ</sup>でもら<sup>う</sup>う  
「もぐもぐ<sup>ご</sup>つ<sup>く</sup>くん」<sup>を</sup>み<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。

Start giving your baby baby food when they are 5-6 months old. Baby food is food that a baby can chew and swallow. For more information on what food to give your baby and when, please refer to the "Mogu Mogu Gokkun" booklet, which you will receive at the 3-month-old health checkup.

宝<sup>た</sup>宝<sup>い</sup>5～6<sup>げつ</sup>个月<sup>さ</sup>大<sup>さ</sup>の<sup>さ</sup>候<sup>さ</sup>便<sup>さ</sup>可以<sup>さ</sup>开<sup>さ</sup>始<sup>さ</sup>添<sup>さ</sup>加<sup>さ</sup>断<sup>さ</sup>奶<sup>さ</sup>食<sup>さ</sup>品<sup>さ</sup>。

断<sup>だ</sup>奶<sup>な</sup>食<sup>し</sup>品<sup>じ</sup>是<sup>し</sup>直<sup>ち</sup>到<sup>と</sup>宝<sup>た</sup>宝<sup>い</sup>可<sup>か</sup>以<sup>い</sup>自<sup>じ</sup>己<sup>じ</sup>咀<sup>そ</sup>嚼<sup>じ</sup>、吞<sup>と</sup>咽<sup>ん</sup>食<sup>じ</sup>物<sup>じ</sup>之<sup>の</sup>前<sup>ま</sup>的<sup>の</sup>辅<sup>ほ</sup>助<sup>じ</sup>食<sup>じ</sup>品<sup>さ</sup>。

想<sup>さ</sup>了<sup>し</sup>解<sup>し</sup>什<sup>し</sup>么<sup>の</sup>时<sup>じ</sup>候<sup>の</sup>给<sup>く</sup>宝<sup>た</sup>宝<sup>い</sup>添<sup>そ</sup>加<sup>じ</sup>怎<sup>の</sup>样<sup>の</sup>的<sup>の</sup>辅<sup>ほ</sup>食<sup>じ</sup>，请<sup>し</sup>参<sup>し</sup>阅<sup>し</sup>三<sup>さん</sup>个<sup>ご</sup>月<sup>げつ</sup>儿<sup>じ</sup>童<sup>どう</sup>健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>检<sup>けん</sup>查<sup>さ</sup>时<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>发<sup>はつ</sup>的<sup>の</sup>《啊<sup>あ</sup>呜<sup>う</sup>啊<sup>あ</sup>呜<sup>う</sup>咕<sup>こ</sup>咕<sup>こ</sup>咚<sup>とう</sup>》手<sup>て</sup>册<sup>さく</sup>。

ようじ はったつ そうだん

## 幼児発達相談

Child Development Consultation

幼儿发育咨询

こ<sup>お</sup>と<sup>く</sup>ば<sup>は</sup>の<sup>は</sup>遅<sup>は</sup>れ<sup>は</sup>や<sup>しん</sup>発<sup>ばい</sup>達<sup>い</sup>の<sup>さう</sup>心<sup>だん</sup>配<sup>さ</sup>につ<sup>い</sup>て、相<sup>さう</sup>談<sup>だん</sup>が<sup>で</sup>き<sup>ま</sup>す。<sup>よ</sup>（<sup>やく</sup>予<sup>く</sup>約<sup>せい</sup>制<sup>せい</sup>）

Seek advice regarding speech delays and concerns about development (reservation required).

关<sup>かん</sup>于<sup>こ</sup>子<sup>し</sup>语<sup>ご</sup>言<sup>ごん</sup>发<sup>はつ</sup>育<sup>いく</sup>迟<sup>ち</sup>缓<sup>くわん</sup>和<sup>しん</sup>生<sup>せい</sup>发<sup>はつ</sup>育<sup>いく</sup>的<sup>の</sup>担<sup>たん</sup>忧<sup>い</sup>可<sup>か</sup>以<sup>い</sup>进<sup>しん</sup>行<sup>ぎやう</sup>咨<sup>そ</sup>询<sup>しん</sup>。（<sup>やく</sup>预<sup>く</sup>约<sup>せい</sup>制<sup>せい</sup>）

■ といあわ

■ 問合せ ■ Inquiries ■ 咨询 ■

かくふくしけんこう

各福祉健康センター (P39)

Health and Welfare Centers (P39)

各福祉健康中心 (P39)



# ことばやかからだの発達<sup>はつたつ しんぱい</sup>が心配<sup>ようじ そうだんしつ</sup>なとき～幼児相談室～

If You Are Worried About Your Child's Speech and Physical Development, Visit the Child Consultation Room

担心<sup>ふ</sup>宝宝<sup>お</sup>语言<sup>つ</sup>和身体<sup>はつたつ</sup>发育<sup>しんぱい</sup>的时候～幼儿<sup>おやこ</sup>咨询<sup>あそ</sup>室<sup>とお</sup>～

「ことばが増えない」「落ち着きがない」など、こころやかからだの発達<sup>はつたつ しんぱい</sup>が心配<sup>ようじ そうだんしつ</sup>なとき、親子<sup>おやこ</sup>の遊び<sup>あそ</sup>を通して、子ども<sup>こ</sup>との関わり<sup>かかわ</sup>方や育児<sup>かた</sup>の仕方<sup>いくじ</sup>を教<sup>し</sup>えてもらいます。

対象<sup>たいしょう</sup>は1歳<sup>さい</sup>から、学校<sup>がっこう</sup>に通<sup>か</sup>う前<sup>まえ</sup>の子<sup>こ</sup>どもとお母<sup>お</sup>さんです。

If you are worried about your child's mental or physical development, for example: a lack of increase in vocabulary or difficulty being quiet/still, you can receive advice on how to interact with your children and how to raise them through parent-child play. This is for mothers and children aged from 1 year old up to before they begin school.

当您担心孩子的身心发展，比如“无法增加词汇量”或“孩子总是焦躁不安”时，我们会教您如何与孩子互动，如何通过亲子游戏来养育孩子。

对象是1岁至上学前的宝宝和妈妈。

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>利用場所</b><br>Locations<br>場所                                                                             | 金沢市教育プラザ富樫<br>Kanazawa Education Plaza<br>Togashi<br>金泽市教育广场富坚                                                                                                               | 金沢市教育プラザ此花<br>Kanazawa Education Plaza<br>Konohana<br>金泽市教育广场此花 | 駅西福祉健康センター<br>Ekinishi Health and Welfare<br>Center<br>站西福利健康中心 |
| <b>住所</b><br>Address 地址                                                                                    | 富樫 3丁目10-1<br>Togashi 3-10-1 富坚 3-10-1                                                                                                                                       | 此花町2-7<br>Konohana 2-7 此花町 2-7                                  | 西念 3丁目4-25<br>Sainen 3-4-25 西念 3-4-25                           |
| <b>TEL</b>                                                                                                 | 076-243-6415                                                                                                                                                                 | 076-224-5250                                                    | 076-234-5117                                                    |
| <b>利用時間</b><br>Time 使用时间                                                                                   | 午前 <sup>ごぜん</sup> の部 <sup>ぶ</sup> 9:30～11:30 (月曜日 <sup>げつようび</sup> から土曜日 <sup>どようび</sup> )<br>Morning Session 9:30-11:30 (Monday to Saturday) 上午会议 9:30～11:30(星期一至星期六)       |                                                                 |                                                                 |
|                                                                                                            | 午後 <sup>ごご</sup> の部 <sup>ぶ</sup> 13:30～15:30 (月曜日 <sup>げつようび</sup> から金曜日 <sup>きんようび</sup> )<br>Afternoon Session 13:30-15:30 (Monday to Friday) 下午会议 13:30～15:30(星期一至星期五)    |                                                                 |                                                                 |
| <b>回数と利用料</b><br>Number and Cost of Sessions fee<br>次数 <sup>かいすう</sup> 和使用 <sup>かいりよう</sup> 费 <sup>り</sup> | 月 <sup>つき</sup> 1～4回 <sup>かい</sup> 、1回 <sup>かい</sup> 200円 <sup>まん</sup><br>1 to 4 times a month, 200 yen/time<br>每月 <sup>毎月</sup> 1～4次 <sup>かい</sup> 、每次 <sup>かい</sup> 200日元 |                                                                 |                                                                 |

## 【利用<sup>りよう</sup>したいとき】 Using the Service 想<sup>かんが</sup>参加<sup>さんか</sup>的时候

- ① 幼児<sup>ようじ</sup>相談<sup>そうだん</sup>室<sup>しつ</sup>に電話<sup>でんわ</sup>をします。  
Call the Child Consultation Room.  
给<sup>く</sup>幼<sup>よう</sup>儿<sup>じ</sup>咨询<sup>そうだん</sup>室<sup>しつ</sup>打<sup>う</sup>电<sup>でん</sup>话<sup>わ</sup>。
- ② 幼<sup>よう</sup>儿<sup>じ</sup>相<sup>そう</sup>谈<sup>だん</sup>室<sup>しつ</sup>に<sup>い</sup>行<sup>めんせつ</sup>って面<sup>めん</sup>接<sup>せつ</sup>し<sup>めつ</sup>ます。  
(子<sup>こ</sup>ど<sup>ども</sup>と一<sup>いっ</sup>緒<sup>しょ</sup>に)  
Go to the Child Consultation Room and have an interview (with your child).  
去<sup>く</sup>幼<sup>よう</sup>儿<sup>じ</sup>相<sup>そう</sup>谈<sup>だん</sup>室<sup>しつ</sup>面<sup>めん</sup>试<sup>し</sup>。(和<sup>と</sup>孩<sup>こ</sup>子<sup>ども</sup>一<sup>いっ</sup>起<sup>しょ</sup>)
- ③ 幼<sup>よう</sup>儿<sup>じ</sup>相<sup>そう</sup>谈<sup>だん</sup>室<sup>しつ</sup>に<sup>い</sup>行<sup>ひ</sup>く日<sup>ひ</sup>を予<sup>よ</sup>約<sup>やく</sup>し<sup>めつ</sup>ます。  
Schedule a day to visit to the Child Consultation  
预<sup>よ</sup>约<sup>やく</sup>去<sup>く</sup>幼<sup>よう</sup>儿<sup>じ</sup>相<sup>そう</sup>谈<sup>だん</sup>室<sup>しつ</sup>的<sup>めつ</sup>日<sup>ひ</sup>子<sup>こ</sup>。



## 4) 赤ちゃんとお母さんが集まる場

Places Where Babies and Mothers Can Socialise

宝宝和妈妈聚集的地方

### ベビースペース「hug」ハグ

Baby Space "Hug"

母婴空间“hug”拥抱



妊娠中の人や、産後1年未満の人がリフレッシュする場所です。

赤ちゃんのことや、お母さんのことを相談できます。

必要なもの：母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ゴミ袋、ミルク、タオルなど

These are places where pregnant women and mothers who have given birth less than a year ago can go to refresh themselves. You can also talk about babies and motherhood.

Necessary items: Maternal and Child Health Handbook, bath towels, diapers, garbage bags, milk, hand towels, etc.

是孕妇和产后不到一年的妈妈们放松身心的地方。

可以在此咨询有关宝宝、或宝宝妈妈的事。

所需物品：母子健康手册、浴巾、尿布、垃圾袋、牛奶、毛巾等

| 利用場所<br>Location<br>場所  | 駅西福祉健康センター<br>Ekinishi Health and Welfare Center<br>站西福利健康中心                                                                                                        | 泉野福祉健康センター<br>Izumino Health and Welfare Center<br>泉野福利健康中心 | 元町福祉健康センター<br>Motomachi Health and Welfare Center<br>元町福利健康中心 | 金沢市教育プラザ富樫<br>Kanazawa Education Plaza Togashi<br>金泽市教育广场富坚                                                |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 利用時間<br>Time<br>使用时间    | 毎週水曜日<br>Every Wednesday<br>每周星期三                                                                                                                                   | 毎週月曜日<br>Every Monday<br>每周星期一                              | 毎週火曜日<br>Every Tuesday<br>每周星期二                               | 毎週金曜日(要予約)<br>Every Friday<br>(reservation required)<br>每周星期五(需预约)                                         |
|                         | 午後1時30分から午後3時30分まで／祝日・年末年始・お盆は除く<br>13:30-15:30 / Excluding national holidays, year-end and New Year holidays, and Obon holidays<br>13:30 至 15:30 / 节假日、年末年初、盂兰盆节除外 |                                                             |                                                               |                                                                                                            |
| 利用料<br>Usage Fee<br>使用费 | 無料<br>Free<br>免费                                                                                                                                                    |                                                             |                                                               |                                                                                                            |
| 対象<br>Eligibility<br>对象 | 妊娠中の人・産後3か月までの人<br>Pregnant women and mothers who gave birth up to 3 months ago<br>孕妇及产后3个月以内的妈妈                                                                    |                                                             |                                                               | 産後4か月から<br>1年未満の人<br>Mothers who gave birth more than 3 months ago and less than 1 year ago<br>产后4个月至未滿1年者 |

かなざわ ひろば  
**金沢こども広場**  
 Kanazawa Children's Plaza  
 金泽儿童广场

おや こ いっしょ たの あそ ぼしょ に ほんじん おや こ こうりゅう じょうほうこうかん  
 親子と一緒に楽しく遊べる場所です。日本人の親子と交流したり、情報交換ができます。  
 ほ いくし いくじ ふ あん なや そうだん  
 保育士に育児の不安や悩みなどを相談できます。

A place where parents and children can play together. Interact with Japanese parents and children and exchange information, and talk to nursery teachers about your concerns and worries about childcare.

这是父母和孩子一起愉快玩耍的地方。可以与日本家长和孩子互动，交换信息。

可以向保育士咨询育儿过程中的不安和困扰等。

| りようばしょ<br>利用場所<br>Location<br>場所  | あきにしふくしけんこう<br>駅西福祉健康センター<br>「スマイルパーク」<br>Ekinishi Health and Welfare<br>Center Smile Park<br>站西福利健康中心 微笑乐园                                                                                                        | いずみの ふくしけんこう<br>泉野福祉健康センター<br>「あいあいルーム」<br>Izumino Health and Welfare<br>Center Ai-Ai Room<br>泉野福利健康中心 爱爱亲子活动室 | もとまちふくしけんこう<br>元町福祉健康センター<br>「ぞうさんランド」<br>Motomachi Health and Welfare<br>Center Elephant Land<br>元町福利健康中心 大象陆地 |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| りようしかん<br>利用時間<br>Time<br>使用时间    | げつようび じようび<br>月曜日から土曜日<br>Monday to Saturday<br>星期一至星期六                                                                                                                                                            |                                                                                                                | げつようび きんようび<br>月曜日から金曜日<br>Monday to Friday<br>星期一至星期五                                                          |
|                                   | ごぜん し しょうご こご じ じゆうじつ ねんまつ ねんし のち<br>午前10時から正午まで／午後1時から午後4時まで／祝日・年末年始は除く<br>10:00-12:00 / 13:00-16:00 / Excluding national holidays, year-end and New Year holidays<br>10:00 至 12:00 / 13:00 至 16:00 / 节假日、年末年初节除外 |                                                                                                                |                                                                                                                 |
| りようりよう<br>利用料<br>Usage Fee<br>使用费 | むりよう<br>無料<br>Free<br>免费                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                 |

こそだ ほけんしつ  
**まちの子育て保健室**  
 Community Children's Healthcare Room  
 社区育儿保健室

にんしんちゆうこそだちゆうちいきこうみんかんじどうかんこうりゅうじょうほうこうかん  
 妊娠中や子育て中に地域の公民館や児童館などで交流したり、情報交換ができます。  
 ほけんし そうだんかいさいびかいさいぼしょす  
 保健師に相談することもできます。開催日や開催場所は、あなたの住んでいる地域の  
 ふくしけんこうたんとうほけんしき  
 福祉健康センターや担当保健師に聞いてください。

You can interact and exchange information at local community centers and children's centers during pregnancy and while raising children. You can also consult with a public health nurse. For information about the dates and locations of events, please contact the health and welfare center or the public health nurse in your area.

在妊娠期间或育儿期间，您可以在当地的公民馆或儿童馆等场所进行交流和信息交换。您也可以向保健师咨询。举办日期和地点，请您所在地区负责的福祉健康中心或地区的保健师咨询。

といあわ  
**■問合せ Inquiries 咨询■**

かくふくしけんこう  
**各福祉健康センター (P39)**  
**Health and Welfare Centers (P39)**  
 各福祉健康中心 (P39)

かなざわし ない と しょ かん こ いっしょ たの あそ ばしょ  
金沢市内の図書館には、子どもと一緒に楽しく遊べる場所があります。  
がいこくご えほん か  
外国語の絵本が借りられるところもあります。

In Kanazawa City libraries, there is an area where you can have fun playing with your children. There are also areas where you can borrow picture books in foreign languages.

金沢市内の图书馆里有可以和孩子们一起愉快玩耍的地方。也有可以租借外语图画书的地方。

| りやう ばしょ<br>利用場所<br>Location<br>場所 | たまがわ と しょ かん<br>玉川こども図書館 1F<br>「木のひろば」<br>Tamagawa Children's<br>Library "Wooden Plaza"<br>(1st Floor)<br>玉川児童图书馆1楼<br>“大树广场” | かなざわうみ と しょ かん<br>金沢海みらい図書館 1F<br>「児童図書コーナー」<br>Kanazawa Umimirai<br>Library<br>"Children's Book Corner"<br>(1st Floor)<br>金沢海未来图书馆1楼<br>“儿童图书区”   | いずみの と しょ かん<br>泉野図書館 地下1F<br>「キッズフロア」<br>Izumino Library<br>"Kids Floor"<br>(Basement 1st Floor)<br>泉野图书馆地下1楼<br>“儿童楼层”                           | いしかわけんりつ と しょ かん<br>石川県立図書館 1F<br>「こどもエリア」<br>Ishikawa Prefectural<br>Library "Children's Area"<br>(1st Floor)<br>石川县立图书馆1楼<br>“儿童区域”        |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| じやうしょ<br>住所<br>Address<br>地址      | たまがわまち<br>玉川町2-2<br>Tamagawa-machi 2-2<br>玉川町2-2                                                                              | じちゅうまち<br>寺中町イ1-1<br>Jichu-machi i 1-1<br>寺中町イ1番1号                                                                                                 | いずみのもち<br>泉野町4-22-22<br>Izumino-machi 4-22-22<br>泉野町4丁目22-22                                                                                       | こがつの<br>小立野2-43-1<br>Kotatsuno 2-43-1<br>小立野2-43-1                                                                                           |
| りやう じかん<br>利用時間<br>Time<br>使用时间   | こぜん<br>午前10時から<br>午後5時まで<br>10:00-17:00<br>10:00 至 17:00                                                                      | こぜん<br>午前10時から午後7時まで<br>(土日祝は午後5時まで)<br>10:00-19:00<br>(Open until 17:00 on<br>weekends and holidays)<br>10:00 至 19:00<br>(周六、周日和节假日<br>日开放至下午5点。) | こぜん<br>午前10時から午後7時まで<br>(土日祝は午後5時まで)<br>10:00-19:00<br>(Open until 17:00 on<br>weekends and holidays)<br>10:00 至 19:00<br>(周六、周日和节假日<br>日开放至下午5点。) | こぜん<br>午前9時～午後7時<br>(土日祝は午後6時まで)<br>9:00-19:00<br>(Open until 18:00 on<br>weekends and holidays)<br>9:00 至 19:00<br>(周六、周日和节假日<br>日开放至下午6点。) |
| やす<br>お休み<br>Close<br>关闭          | げつようび<br>月曜日<br>Monday<br>星期一                                                                                                 | すいようび<br>水曜日<br>Wednesday<br>星期三                                                                                                                   | かようび<br>火曜日<br>Tuesday<br>星期二                                                                                                                      | げつようび<br>月曜日<br>Monday<br>星期一                                                                                                                |



かなざわし きょういく とがし  
**金沢市教育プラザ富樫**  
Kanazawa Education Plaza Togashi  
金沢市教育广场富坚

おや こ じ ゆう あそ ひろ ば たの あそ どう ぐ お  
親子でいつでも自由に遊べる広場です。楽しい遊び道具が、置いてあります。

0 ～ 2 歳の子どもは、「子育て広場こあら」、

3 歳から小学生までの子どもは、「子育て広場ぞう」です。

りよう じかん じ し じゅうしよ とがし  
利用時間：9 時～17 時 住所：富樫 3－10－1

An open space with fun play equipment where parents and children can play freely at any time. Children from 0 to 2-years-old can play in Child-Raising Plaza Koala, and children from 3-years-old up to elementary school age can play in Child-Raising Plaza Elephant.

**Usage times: 9 :00-17:00 Address: Togashi 3-10-1**

这是一个开放自由的空间，家长和孩子可以随时自由玩耍。里面还有许多好玩的游乐设备。

0岁到2岁的儿童可在“树袋熊育儿广场”，3岁到小学生的儿童可在“大象育儿广场”内游玩。

使用时间：9：00～17：00 地址：富坚3-10-1

じどう かん  
**児童館**  
Children's House  
児童館

こ たの あそ ぼ し ゃうがっこうにゆうがくまゑ おや こきょうしつ  
子どもたちが楽しく遊べる場所です。小学校入学前の親子教室などがあります。

あなたの地区の児童館に、確認してください。

A place where children can have fun. There are also parent-child classes for pre-school children. Enquire at your local Children's House.

这是个让孩子们自由玩耍的地方。还设有针对上小学之前儿童的亲子班。详情请咨询您所在区域的儿童馆。

かなざわし じどう かん にほんご  
金沢市児童館ポータルサイト <https://kanazawa-city-jidokan.jp/> (日本語)  
Kanazawa City Children's House Portal Site (Japanese)  
金沢市児童馆门户网站(日语)



かなざわ ち いき こ そだ し えん  
**金沢地域子育て支援センター**  
 Kanazawa's Child-Raising Support Centers  
 金沢地区育児支援中心

保育所に行く前の子どもとお父さんやお母さんが、遊ぶことができます。  
 保育士さんに育児相談もできます。  
 利用できる日など、各センターによって違うので、直接聞いてください。

Children younger than nursery school age and their fathers and mothers can play here. You can also consult with nursery teachers about childcare. Please enquire directly as each center has different dates and availability.

上保育園之前的宝宝和爸爸妈妈都可以来这里自由玩耍  
 还可以向保育士老师咨询有关育儿的信息。  
 由于各中心规定的开放日期有所不同，请直接联系中心询问。

| センター名<br>Name of Center<br>中心名称                                                                       | 住所<br>Address<br>地址                                                 | TEL          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| 泉の台幼稚園子育て支援センター<br>Izuminodai Child-Raising Support Center<br>泉之台幼儿园育儿支援中心                            | 泉野町4-4-3<br>Izumino-machi 4-4-3<br>泉野町4-4-3                         | 076-243-6775 |
| 石川県済生会こども園アイリス子育て支援センター<br>Ishikawa Saiseikai Iris Child-Raising Support Center<br>石川县济生会儿童园爱丽丝育儿支援中心 | 本町1-2-16<br>Hon-machi 1-2-16<br>本町1-2-16                            | 076-233-1649 |
| 光こども園子育て支援センター<br>Hikari Child-Raising Support Center<br>光儿童园育儿支援中心                                   | 神宮寺1-11-15<br>Jinguji 1-11-15<br>神宮寺1-11-15                         | 076-252-9099 |
| むつみえんふれんどはうす子育て支援センター<br>Mutsumien Friend House Child-Raising Support Center<br>六美苑亲情之家育儿支持中心         | 石引2-4-23<br>Ishibiki 2-4-23<br>石引 2-4-23                            | 076-221-5206 |
| 安原こども園子育て支援センター<br>Yasuhara Child-Raising Support Center<br>安原儿童园育儿支援中心                               | 下安原町東1521-1<br>Shimoyasuhara-machi<br>higashi 1521-1<br>下安原町东1521-1 | 076-249-2548 |
| 龍雲寺学園・パウデア学園<br>Ryuunji School/Baudea Schoolhouse<br>龙云寺学園巴乌代亚学舍                                      | 寺町5-12-40<br>Teramachi 5-12-40<br>寺町5-12-40                         | 076-243-8008 |

## 5) 子育てサービス

### Child-Raising Services

#### 育儿服务

#### 産前・産後ママヘルパー

Prenatal / Postnatal Mama Helper

产前・产后妈妈助手



赤ちゃんを生む前や、生んだ後2か月以内に、  
育児や家事などを手伝うヘルパーを、お願いできます。

ヘルパーをお願いした時は、お母さんは家にいなければなりません。

お父さんや親族が家に一緒にいる時は、お願いできません。

急に来てもらうことはできません。事前にたのんでください。

かなざわ子育てすまいるクーポンを使うことができます。(→P30)

利用料：1,000円／1回 ※家族の収入で利用料が変わります。確認してください。

派遣時間：9時～17時(1日1回につき2時間まで) ※土日祝、年末年始除く

※兄弟がいる場合や、双子、三つ子の場合は派遣できる回数が変わります。確認してください。

You can ask for a helper to assist with childcare and housework before giving birth and for up to two months after giving birth. The mother must be at home when the helper comes. You cannot request a helper if the father or relatives are at home at the same time. You cannot have a helper come on short notice; please make arrangements in advance. You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon. (P30)

Usage Fee: 1,000 yen/time

\* Fees vary depending on family income.

Dispatch time: 9:00-17:00 (Up to 2 hours per day).

\* Excluding Saturdays, Sundays, national holidays and the new year period.

If your baby has siblings or you had multiple births, the number of times you can use the service will change. Please confirm the details.

产前和产后两个月内，可以请家政服务帮忙照顾孩子、做家务。  
当请求家庭护理员时，妈妈必须在家中。如果爸爸或亲属一起  
在家里，则无法请求家庭护理员。不能临时要求家庭护理员来  
访，请提前预约。您可以使用金泽育儿笑脸优惠券。(P30)

使用费：1000日元/1次

费用根据家庭收入而有所不同。请事先确认。

派遣时间：9：00～17：00(1天1次最多2小时)※周六、周日、节  
假日、年末年初除外

※如果有哥哥姐姐，多胞胎的情况下，派遣的次数将有所改变。  
请事先确认。



## ファミリーサポートセンター

Family Support Center

家庭支援中心

ファミリーサポートセンターの会員になると、子どもの世話を手伝う人を紹介してくれます。

生後1か月から小学校6年生までの子どもを持つ人が、利用できます。

子どもを保育園に迎えに行ってもらったり、子どもを預かったりしてくれます。

かなざわ子育てすまいるクーポンを使うことができます。(→P30)

**利用料：700円／1時間**

**利用時間は、預かった時間の他に、移動時間も含まれます。**

By becoming a member of the Family Support Center, you will be introduced to people who can help care for your child.

This service is available for those with a child from one month old to 6th grade in elementary school.

For example, they can pick up your child from nursery school or take care of your child.

You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon. (P30)

**Usage Fee: 700 yen/hour**

**Usage time includes travel time.**

成为家庭支援中心的会员后，中心会为您介绍可以帮助照看孩子的护理人员。

拥有从出生满一个月到小学六年级的孩子的家长，可以使用该服务。

您可以请人去接孩子放学，或者请人暂时照看孩子。

还可以使用金泽育儿笑脸优惠券。(P30)

**使用费：700日元/1小时**

**服务时长除了托管孩子的时间外，还包含了交通移动时间。**



# かなざわ子育てすまいるクーポン

## Kanazawa Child-Raising Smile Coupons

### 金泽育儿微笑优惠券



クーポンは3種類あります。

お出かけクーポンは、金沢ふらっとバス、内川スポーツ広場の遊具、いしかわ動物園、のとしま水族館、市営プールなどが無料で利用できます。

おためしクーポンは、産後ママヘルパー、ファミリーサポートセンター、一時預かり、病児一時保育で使えます。(→P28、P29、P37、P38)

絵本交換クーポンは、絵本のリストから1冊を選びます。

クーポンを利用するためには、「いしかわ中央子育てアプリ」(→P31)のインストールが必要です。

There are 3 types of coupons. Outing Coupons can be used for free use of Kanazawa Flat buses, playground equipment at Uchikawa Sports Park, Ishikawa Zoo, Notojima Aquarium, municipal pools, etc. Trial Coupons can be used for Postnatal Mama Helpers, Family Support Center, Temporary Child-Minding, and Temporary Care For Sick Children. (P28, P29, P37, P38) The Picture Book Exchange Coupon allows you to choose one book to receive from a list of picture books. To use the coupons, you need to install the Ishikawa Chuo Child-Raising App (P31).

优惠券分为三种。

出行优惠券，可以免费乘坐金泽环路公交车。内川体育广场的游乐设备、石川动物园、能登岛水族馆、市营游泳池等处也可免费使用。

试用优惠券，可以在产后妈妈助手、家庭支援中心、临时托管孩子、病儿暂时保育时使用。(P28、P29、P37、P38)

绘本兑换优惠券，可从绘本列表中选择一本绘本。

如果您想使用优惠券，需要安装“石川中央育儿应用软件”(→P31)。



ちゅうおう こ そだ  
**いしかわ中央子育てアプリ**  
Ishikawa Chuo Child-Raising App  
石川中央育児应用软件

かなざわ し こ そだ じょうほう  
金沢市の子育て情報のアプリです。

トイレ・授乳室、公園、保育所、児童館のイベントを調べることができます。(日本語)

This is a child-raising information app for Kanazawa City.

You can search for toilets, nursing rooms, parks, nursery schools, and children's center events. (Japanese only)

这是金泽市的育儿信息应用软件。

可以查询卫生间・哺乳室、公园、保育园和儿童馆的活动。(日语)



[App store]



[Google Play]

といあわ  
**■ 問合せ Inquiries 咨询 ■**

こそだ し えん か かなざわし やくしよだいいちほんちようしゃ  
子育て支援課[金沢市役所第一本庁舎2F]

**Child-Rearing Support Section (2F, City Hall Building No. 1)**

支援育児科(市政庁第一本庁舎 2F)

TEL : 076-220-2285 E-mail : kosodate@city.kanazawa.lg.jp



## 6) 休日夜間の急病に

Sudden Illness at Night/on Holidays

休日夜间突发急病



やかん しょうにきゅうきゅう でんわ そうだん

夜間小児救急電話相談 TEL: #8000または076-238-0099

Nighttime Pediatric Emergency Telephone Consultation

夜间儿童紧急救助电话热线

子どもが急に病気になったら、医師に電話で相談できます。

時間：平日18時～翌朝8時、土曜日13時～翌朝8時、日曜日・祝日朝8時～翌朝8時

If your child suddenly becomes ill, you can consult a doctor over the phone.

Hours: Mon-Fri 18:00- 8:00 Sat 13:00- 8:00 Sun and holidays 20:00- 8:00

如果孩子突然生病了，可以打电话咨询医生。

时间：工作日18:00～8:00、星期六13:00～8:00 星期日・节假日 20:00～8:00

かなざわ こうい ききゅうびょう

金沢広域急病センター

Kanazawa Wide Area Emergency Center

金泽广域急病中心

TEL: 076-222-0099

夜の遅い時間に、子どもが急に病気になったら、医師が見てくれます。

時間：19時30分～23時

場所：西念3-4-25

(駅西福祉健康センター内)

If your child suddenly becomes ill late at night, the doctor will see you.

Hours: 19:30 ~ 23:00

Address: Sainen 3-4-25 (Within the Ekinishi Health & Welfare Center)

如果孩子深夜突然生病，可以及时帮您找到医生

时间：19:30～23:00

地址：西念3-4-25

(站西福利健康中心内)

電話ではつぎのことを伝えます。

- 何がおこったか(病気・事故など)
- 子どもの様子
- いま、どこにいるのか
- あなたの名前と連絡先

Provide the following information when calling:

What happened (illness, accident, etc.)

Your child's condition

Where you are now

Your name and contact number

请在电话里传达以下的事项。

发生了什么(疾病、事故等)

孩子的状态

现在在哪里？

您的姓名和联系方式

きゅうじつしんりょう おこな びょういん  
**休日診療を行っている病院**  
Hospitals Offering Medical Care on Holidays  
节假日提供医疗服务的医院

にちようび しゅくじつ きゅう びょうき じ こ びょういん い けんさく  
日曜日や祝日に、急な病気や事故で病院に行くときに、検索できます。  
時間：9時～18時

You can search for hospitals to go to on Sundays and holidays for sudden illness or accidents.

Hours: 9:00-18:00

周日，节假日因突发疾病或事故去医院时可以进行搜索。

时间：9:00～18:00

<http://www.kma.jp/index.html> (日本語/Japanese/日语)



きゅうきゅう  
**こどもの救急Webサイト**  
Children's Emergency Website  
儿童的急救网站

やかん きゅうじつ しんりょう じかん がい こ しょうじょう びょういん い はんたん  
夜間や休日などの診療時間外に、子どもの症状が病院に行くかどうか判断をすることが  
できます。

たいおう げんご にほんご えいご ちゅうごくご  
対応言語：日本語、英語、中国語

Determine whether your child's symptoms require a visit to the hospital during nighttime or outside of regular clinic hours.

Supported languages: Japanese, English and Chinese

在夜间或节假日等休诊的时间带，可以帮助您判断孩子的症状是否有必要去医院就诊。

对应语言：日语、英语、中文

<http://kodomo-qq.jp/> (日本語/Japanese/日语)



# 7) 子どもを預けたい

## Preschools

### 如何托管孩子



## 保育所、幼稚園、認定こども園

Nursery Schools, Kindergartens, Certified Child Centers

保育園、幼儿园、认证儿童园

金沢で利用できる施設は、「保育所」、「認定こども園」、「幼稚園」の3種類あります。

There are three types of facilities available in Kanazawa: nursery schools, certified child centers and kindergartens.

在金泽可以使用的设施有“保育園”、“认证儿童园”、“幼儿园”三种。

|                               | 保育所<br>Nursery Schools<br>保育園                                                                                                                                                                   | 幼稚園<br>Kindergartens<br>幼儿园                                                                          | 認定こども園<br>Certified Child Centers<br>认证儿童园                                                                  |                                      |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| どんなところ<br>Description<br>设施介绍 | お父さんとお母さんがともに働いているなど親に代わって子どもを預かる施設<br>Facilities that take care of children on behalf of parents, in situations such as when the father and mother are both working<br>例如父母都要上班等，代替父母照看孩子的托管机构 | 小学校に入る前の教育をする施設<br>A facility that provides education before entering elementary school<br>小学入学的教育机构 | 保育所と幼稚園の機能を持つ施設<br>A facility with the functions of a nursery school and a kindergarten<br>具有保育園和幼儿园功能的教育机构 |                                      |
| 利用時間<br>Time<br>开放时间          | 朝から夕方<br>Morning to evening<br>早上到晚上                                                                                                                                                            | 朝から昼過ぎ<br>Morning to afternoon<br>早上到下午                                                              | 朝から昼過ぎ<br>Morning to afternoon<br>早上到下午                                                                     | 朝から夕方<br>Morning to evening<br>早上到晚上 |
| 年齢<br>Age<br>年龄               | 0～5歳<br>0 to 5 years old<br>0～5岁                                                                                                                                                                | 3～5歳<br>3 to 5 years old<br>3～5岁                                                                     | 3～5歳<br>3 to 5 years old<br>3～5岁                                                                            | 0～5歳<br>0 to 5 years old<br>0～5岁     |

子どもの年齢や、預かる必要性によって、利用できる施設や時間が変わります。

The facility and the time it can be used vary depending on the age of your child and the care requirement.

根据孩子的年龄和托管的需求，托管机构和可以服务的时间也会不同。

ほいくしょ ようちえん にんてい えん りよう  
保育所 幼稚園 認定こども園を利用するには  
Using a Nursery School, Kindergarten or Certified Child Center  
如何利用保育园、幼儿园、认证儿童园



1. 預けたい施設を見学します。

Visit the facility you want to use.

参观托管教育机构

2. 預けたい施設が決まったら、1番目に預けたい施設へ申し込みます。

申込書は、保育所、認定こども園、保育幼稚園課、各福祉健康センターにあります。

4月に預けたい場合……………前年の10月に申し込みしてください。

2番目まで希望の施設を書くことができます。

5月以降に預けたい場合……………預けたい施設に聞いて、「預けることができる」と言われたら、その施設に申込書を出してください。

**Once you have decided on the facility you want to use, apply directly to that facility.**

Application forms are available at nursery schools, certified child centers, the Preschool Division at City Hall, and Health and Welfare Centers.

If you want to start in April, apply in October of the previous year. In this case, you can also include your second most desired facility.

If you want to start after May, contact the facility: if they say that it's possible, apply directly to that facility.

決定了托管教育机构之后，请向第一志愿的托管教育机构提出申请。

保育园、认证儿童园、保育幼儿园课、各福祉健康中心都有申请书。

如果您想从4月份开始托管孩子…

请在前一年的10月份提交申请。这个时候，您可以把第二个志愿的托管机构名也填写上。

想在5月份以后托管孩子…

请向想托管机构询问，如果被告知“可以接收孩子”，请向该机构提交申请书。

3. 申し込みをした後、金沢市からお知らせが届きます。

前年の10月に、4月に預けるための申し込みをしたら、  
預けることができるかどうか、1月にお知らせが届きます。

**You will receive notification from Kanazawa City after applying.**

If you apply in October to start from next April, you will receive notification of the outcome in January.

申请后，您将收到金泽市的通知。

如果您在上一年10月份申请4月份托管，您会在1月份收到是否可以接收孩子的通知。



4. 4月に預けるために、前年10月の申し込みができなかったら、1月に申し込みができます。

1月に申し込みできなかったら、3月以降に預けたい施設へ聞いてください。

保育所などに入るための手続きで、分からないことがある場合は、金沢市役所保育幼稚園課の「利用支援員」に、相談してください。

**If you were unable to apply in October, you can also apply in January to start from April.**

If you were unable to apply in January, please contact the facility you would like to use in March or later.

If there is anything you do not understand about the procedures for entering a nursery school. Please consult the preschool usage support staff in the Preschool Division at City Hall.

如果您未能在10月申请次年4月份的托管，在1月份还有申请的机会。

如果您没能在1月份申请时，请直接向3月份以后想托管孩子的机构询问。

关于入保育园时手续，如果有不明白的地方，请咨询金泽市政府保育幼儿园课的“利用支援员”。

■問合せ Inquiries 咨询■

保育幼稚園課[金沢市役所第一本庁舎2F] 保育利用支援員

**Nursery School and Kindergarten Section (2F, City Hall Building No. 1)**  
**Preschool Usage Support Staff**

保育幼儿园课(市政厅第一本厅舍 2F)

保育利用支援员

TEL : 076-220-2538 E-mail : hoiku@city.kanazawa.lg.jp



いちじあず

## 一時預かり

Temporary Child-Minding

临时托管

お母さんが病気になったり、リフレッシュしたいときなど、子どもを一時的に預けることができます。学校に行く前までの子どもが利用できます。利用料金がが必要です。事前に予約が必要などところもあります。

Children can be temporarily minded when the mother becomes ill or wants to refresh herself. Available for preschool-age children. A fee is required. Some places require reservations in advance.

妈妈生病或者想放松身心的时候，可以暂时把孩子托付给托管机构。上学之前的孩子都可以使用。需要使用费。也有需要事先预约的地方。

### 【利用できるところ】

金沢21世紀美術館託児室

近江町交流プラザちびっこ広場

金沢未来のまち創造館託児室

ドコモ金沢西都ビル1F「おひさまルーム」

中村町保育所内「ほんわかルーム」

金沢市内の保育所・認定こども園

### Available Locations

21st Century Museum of Contemporary Art Kanazawa Nursery Room

Omicho Exchange Plaza Children's Square

Kanazawa Mirai No Machi Creation Center Nursery Room

Docomo Kanazawa Saito Building "Ohisama" Room (1F)

Nakamuracho Nursery School "Honwaka" Room

Kanazawa City Nursery Schools and Certified Child Centers

### 可用地点

金沢21世紀美術館托儿室

近江町交流广场 幼儿广场

金泽未来之城创造馆托儿所

Docomo 金泽西都大楼1楼“太阳室”

中村町保育园内“暖洋洋室”

金泽市内的保育园、认证儿童园

<https://www.kanazawa-kosodate.net/daycare/temporary.html>

(日本語／Japanese／日语)



# 病児一時保育

Temporary Care For Sick Children

病児暂时保育

子どもが病気になるって、お母さんやお父さんが仕事などで子どものお世話ができない時に、子どもを預けることができます。預かる人数が決まっているので、キャンセル待ちになることがあります。かなざわ子育てすまいるクーポンを使うことができます。(→P30)

Have your child looked after when they become ill and the mother or father cannot take care of them due to work or other commitments. There is a limit to the number of children that can be cared for, so you may be placed on a cancellation waiting list. You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon.(P30)

当孩子生病时，如果妈妈或爸爸因工作等原因无法照顾孩子，可以将孩子托管。由于托管人数有限，可能会出现等待其他人取消的情况。您可以使用金泽育儿笑脸优惠券。(P30)

## 【利用できるところ】

石川県立中央病院 病児保育室ひよこ  
金沢市立病院 病児保育室さくら  
金沢大学病児保育室 たんぽぽルーム  
健生クリニック 病児保育室ほっとルーム  
城北病院 病児保育室はっぴー  
聖霊乳児院 病児保育室せいれい  
松田小児科医院 ひまわりるーむ  
横井小児科内科医院 病児保育室こりすの里

## Available Locations

Ishikawa Prefectural Central Hospital, Sick Childcare Room "Hiyoko"  
Kanazawa City Hospital, Sick Childcare Room "Sakura"  
Kanazawa University Sick Childcare Room "Tanpopo Room"  
Kensei Clinic, Sick Childcare Room "Hot Room"  
Jouhoku Hospital, Sick Childcare Room "Happy"  
Seirei Infant Home, Sick Childcare Room "Seirei"  
Matsuda Pediatric Clinic "Himawari Room"  
Yokoi Pediatric and Internal Medicine Clinic Sick Childcare Room "Korisu-no-Sato"

## 可用地点

石川県立中央医院 病児保育室 小鳩  
金沢市立医院 病児保育室 櫻花  
金沢大学 病児保育室 蒲公英屋  
健生诊所 病児保育室 安心室  
城北医院 病児保育室 幸福～  
圣灵嬰兒院 病児保育室 圣灵  
松田儿科医院 向日葵屋  
横井儿科内科医院 病児保育室 小松鼠之里

<https://www.kanazawa-kosodate.net/daycare/sick.html>

(日本語／Japanese／日语)



# 8) 妊娠・子育てで悩んだら

For Concerns About Pregnancy or Childcare

在怀孕或育儿方面感到困惑时



かなざわし ふくし けんこう

金沢市福祉健康センター

Kanazawa City Health and Welfare Centers

金沢市福祉健康中心

かなざわし

金沢市には、3つの福祉健康センターがあります。

「母子健康手帳をもらう」、「乳幼児健康診査」、「育児教室」などをする場所です。

保健師がいるので、困ったことがあれば、気軽に相談できます。

There are three Health and Welfare Centers in Kanazawa City. These are places where you can receive Maternal and Child Health Handbooks, take the Infant Health Checkup, and join child-raising classes. Public health nurses are also available there, so if you have any problems, feel free to consult with them.

金沢市内有3个福祉健康中心。

在这里可以“领取母子健康手册”、进行“婴幼儿健康检查”、参加“育儿教室”

因为有保健师，如果有困惑的事的话，可以随时咨询。

|                                                                                |                                                       |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| えきにし ふくし けんこう<br>駅西福祉健康センター<br>Ekinishi Health and Welfare Center<br>站西福利健康中心  | さいねん<br>西念3-4-25<br>Sainen 3-4-25<br>西念3-4-25         | TEL : 076-234-5103<br>ekinishi_h@city.kanazawa.lg.jp  |
| いずみ の ふくし けんこう<br>泉野福祉健康センター<br>Izumino Health and Welfare Center<br>泉野福利健康中心  | いずみ おか<br>泉が丘1-2-22<br>Izumigaoka 1-2-22<br>泉之丘1-2-22 | TEL : 076-242-1131<br>izumino_h@city.kanazawa.lg.jp   |
| もとまち ふくし けんこう<br>元町福祉健康センター<br>Motomachi Health and Welfare Center<br>元町福利健康中心 | もとまち<br>元町1-12-12<br>Motomachi 1-12-12<br>元町1-12-12   | TEL : 076-251-0200<br>motomachi_h@city.kanazawa.lg.jp |

かなざわこくさいこうりゅうざいだん

金沢国際交流財団 (外国人子育てサポート窓口)

Kanazawa International Exchange Foundation (Foreign Childcare Support Desk)

金沢国际交流財团 (外国人育儿支援窗口)

にほん

日本での子育てについて相談したいことがあれば、お問い合わせください。

通訳をつけて相談することができます。(事前に予約が必要です)

If you have any questions about raising children in Japan, please contact us. You can consult via an interpreter (reservation in advance is required).

如果在日本有关于育儿的咨询，请联系我们。可以带着翻译进行咨询。(需要事先预约)

住所：本町1-5-3 リファール2F

Address: Honmachi1-5-3, Rifaare 2nd Floor

地址：本町1-5-3 RIFARE 2F

TEL : 076-220-2522 E-mail: kief@kief.jp



がいこくごたいおうかのう びょういんいちらん

## 外国語対応可能な病院一覧

List of Hospitals with Foreign Language Support

可使用外语接待的医院

かなざわせいかつ

かなざわ しな い

がいこくご

つう

びょういん

金沢生活ガイドに、金沢市内の外国語が通じる病院がでています。

The Guide to Living in Kanazawa contains a list of hospitals where foreign languages are spoken.

金沢生活指南内、列有金泽内可以使用外语的医院。



いしかわけんない がいこくご つう いりよう きかん

## 石川県内の外国語が通じる医療機関

Medical Institutions in Ishikawa Prefecture that Have Support for Foreign Languages

石川县内可以应对外语的医疗机构

いしかわけんない

がいこくご

つう

びょういん

し か

やつきよく

さが

石川県内の外国語が通じる病院や歯科、薬局を探すことができます。

ただし、いつも外国語が通じるわけではありません。行く前に確認してください。

You can search for hospitals, dentists and pharmacies in Ishikawa Prefecture that have support for foreign languages. However, not all foreign languages are understood all the time, so check before you go.

可以搜索石川县内应对外语的医院、牙科、药房。但是，并不是总有会讲外语的工作人员上班。去之前请确认一下。

<http://i-search.pref.ishikawa.jp/> (日本語/Japanese/日语)

た げ ん こ いりようもんしんひょう

## 多言語医療問診票

Multilingual Medical Questionnaire

多语言医疗问诊票

に ほ ん ご

は な

がいこくじん

びょういん

い

とき

びょうき

しょうじょう

い し

つた

日本語を話せない外国人が病院へ行く時に、病気やけがの症状を医師に伝えることができるように、各診療科ごとに問診票が多言語で翻訳されています。

For foreigners who do not speak Japanese, symptom questionnaires are translated into multiple languages for each medical department to help communicate illness or injury symptoms to the doctor.

为了让不会说日语的外国人在就医时能够向医生传达病情或伤情，各个诊疗所的问诊表已被翻译成多种语言。

<https://kifjp.org/medical/>

さくせいもと

ほうじん こくさいこうりゅう

こうなんだい

こうえきざいだん ほうじん

こくさいこうりゅうざいだん

作成元：NPO法人国際交流ハーティ港南台、公益財団法人かながわ国際交流財団

Produced by: The International, Community Hearty Konandai, Kanagawa International Foundation

制作単位：NPO 法人国際交流 HEARTY 港南台、公益財団法人神奈川国際交流財団



たげんご づうやく

## 多言語通訳サービス

Multi-Language Interpretation Service

多语言翻译服务

金沢市では、外国人が市役所や各福祉健康センターの窓口で手続きをするときに、  
電話での音声通訳や、映像による通訳サービスを利用できます。(予約不要)

対応言語：英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、

ベトナム語、インドネシア語

対応課：市民課、健康政策課、保育幼稚園課、福祉健康センター、市民センター、  
子育て支援課など

In Kanazawa City, foreign residents can use telephone and video interpretation services when completing procedures at City Hall or Health and Welfare Centers (no reservation required).

Supported languages: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, Thai, Vietnamese and Indonesian

Supported Sections: Citizen's Section, Health Policy Section, Nursery School and Kindergarten Section, Health and Welfare Centers, City Hall Branch Offices, Child-Rearing Support Section, etc.

在金泽市，外国人在市政府和各福祉健康中心窗口办理手续时，可以使用电话语音翻译和视频翻译服务。(无需预约)

对应语言：英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、越南语、印度尼西亚语

对应课：市民课，健康政策课，保育幼儿园课，福利健康中心，市民中心，支援育儿科

たげんご

## 多言語ライブラリー

Multi-Language Library

多语言对应

マイナンバーや子育てや福祉、税金など、外国人住民が行政手続きする際に必要な、  
英訳文書や手続き方法を解説した動画などがまとめてあります

A collection of documents for foreign residents containing English translations and explanation videos for conducting government procedures related to My Number, child-rearing, welfare, taxes, etc.

汇集了个人编号、育儿、福利、税金等外国住民办理行政手续时所需的英文翻译文书，以及解说手续方法的视频等。





ねん がつ  
2025年 3月

へんしゅう こうえき ざいだん ほうじん かなざわ こくさい こうりゅう ざいだん  
編集：公益財団法人 金沢国際交流財団

はつこう かなざわし こくさい こうりゅう かい  
発行：金沢市国際交流課

TEL：076-220-2075

E-mail：kokusai@city.kanazawa.lg.jp

March 2025

Editing: Kanazawa International Exchange Foundation

Publishing: International Exchange Section, City of Kanazawa

2025年3月

编辑：公益財団法人 金泽国际交流財団

发行：金泽市政府国际交流課