

**Pangangalaga ng iyong kalusugan ay karagdagan ng ligaya sa pamilya.
Magkaroon ng pagsusuring medical kaloob ng inyong munisipalidad**

Sakit ng isang tao ay apektado ang kalusugan at kaligayahan ng palihim. Pagpigil ay importante. Maari po lamang magkaroon ng libreng “check-up” mula sa inyong siyudad.

Ikaw ba ay nag papasuri medika sa bawat taon? Ikaw ba ay naguguluhan Hindi ko alam ang pag-aplay dito. Dahilan sa mga rason, merong hindi nakakapag pasuri. Ang isa na walang pagsusuring medikal sa kumpanya, sariling kumpanya o asawang pambahay ay umiwas sa pagsusuring medical. Marami ang edad 40 at higit pa kalimitan ay may problema sa kalusugan. Maari po lamang tanggapin ang libre at murang pagsusuring medical na kaloob ng inyong munisipalidad

Maraming munisipalidad ang nagkakaloob ng libreng pagsusuring medical para sa taong 40 na taong gulang at higit pa. Subalit, depende sa munisipalidad nagkakaloob din ng libreng pagsusuri sa isa na ang edad ay mababa pa sa 40. Iyo munang sagutin ang mga katanungan ukol sa pagsusuring medical at ang iyong timbang • sukat ng taas, “blood pressure”, “blood test”, “urine test”, “electrocardiogram”, “lung chest X-ray” pagsusuri ay kabuuang pagsusuring medikal. Subalit, pagsusuri sa “stomach cancer”, “colon cancer”, “uterus cancer”, “breast cancer” at partikular na sakit. Ikaw ay maaring mag pasuri sa mga hospital na itinalaga ng inyong siyudad sa murang halaga.

Kung ikaw ay karapat dapat sa serbisyong medikal makakatanggap ng notipikasyon mula sa local na opisina ng inyong munisipyo. Ang impormasyon ukol dito ng munisipalidad ay upang ipaalam ang medikal na pagsusuri. Kung merong katanungan, maari po lamang na magtanong sa inyong lokak na “health centers” Kalimitan ito ay pinagkakaloob ng karamihang munisipalidad ang pagsusuring medikal simula Hunyo hanggang Nobyembre, hindi buong taon.

Kung merong nararamdamang kakaiba, maaring kailangang sumadya sa “health center” at magtanong ukol dito subalit depende sa inyong munisipalidad. Kung hindi alam kung anong klaseng doctor ang papakunsultahan, maiging pumunta at magkaroon muna ng pagsusuri.

Sa isang banda, maaring di pagkalooban ng pagsusuri sa dahilan ng iyong salita at problema sa “visa”. Merong suporta sa organisasyon mula sa “foreign nationals” nagkakaloob ng pagsusuri minsan sa “urban” na lugar. Sila ay naghahanda ng taga interpret upang mapadali at magkaroon ng konsultasyon ukol sa “visa”. Maliban kung may tamang “visa”, hindi ka kasali sa “public health insurance program” at hindi gagastos ng malaking halaga para sa medikal na pagsusuri. Ikaw ay pagkalooban na ibat-ibang pagsusuri habang ang karamdaman ay simple pa lang.

(isinulat ni: Miho MAEDA)

● Please feel free to come to FICEC to consult about your matter



**Fujimino International
Cultural Exchange
Center has been moved**

Fujimino International Cultural Exchange Center ay lumipat na sa bagong address nuong ika-26 ng Agosto. Ito ay 2-15-10 Oi ,Fujimino-shi. Numero ng Tel at fax ay pareho lang tulad ng dati. Ang mapa ay sa huling pahina.

www.ficec.jp/foreign/

● The back numbers of “Information Fujimino” are available at online.

“Child Rearing Allowance” ipagkaloob sa “single fathers” ! !

“Child Rearing Allowance” ay ipinagkaloob sa “single fathers” mula Agosto 1, 2010. Ang “Allowance” ay para sa “single fathers” na konti ang kita. Kailangan ng aplikasyon upang matanggap ito.

●Pag-Aplay • Kung nakakatanggap na

Ang kuwalipikado hanggang Hulyo 31 ay babayaran sa Agosto kung nag aplay hanggang Nobyembre 30.

●Ang halaga ng “Allowance”

Ang halaga ay pagdesisyunan depende sa kita at gastos ng pinapalaking anak. Kung nais kumuha ng aplikasyon at alamin ang halaga, maaring magtanong sa Kosodate Shien Ka in city hall.

Alam mo ba ? “Saitama Information & Suport” Nag imprub

“Gaikokujin Help Desk” at “Gaikokujin Shien Sodan Center” ay nag sama sa pangalang “Saitama Information & Support (SIS)”. SIS ay nagkaloob ng “advices” sa

Walong wika ukol sa pang araw-araw na pamumuhay at mga espesyal na katanungan. Kailangan lang mag pa “appointment”.

Tel : 048-833-3296

Bukas mula Lunes – Biyernes 9:00 am - 4:00 pm (Sarado 12:00 am - 13: pm) SIS ay nasa Saitama International Association sa 3rd floor ng Saitama Urawa Goudou Chousha mula sa West Exit ng JR Kitaurawa station. 10 minutong lakad.

“Pagsuot ng Yukata at Pagkain ng somen” Kasiyahang ginanap.

Ang “Center” ay nagkasiyahan sa naganap na pagsuot ng Yukata na ginanap nuong ika-5 ng Agosto sa Japanese class. Ang mga mag-aaral ay nagkainan din ng somen. Maari po lamang bigyan ng atensyon ang Information Fujimino – maraming kasiyahan sa bawat panahon.

●Ayumi Kanda’s

Kakaibang Kustombre ng Hapon para sa banyaga.

Ang “topic” sa buwang ito ay “Toilet's manner”. Minsan nakagamit ako ng “toilet” sa subway station ng Tokyo. Nakita ko ang poster na nakasulat sa Japanese, Korean at Chinese. Nagsasaad ng “Please throw the used toilet paper into the toilet”.

Ang isa na lumaki dito sa Japan ay hindi ito pansin. (Where I threw it away except into the toilet?) Alam mo ban a merong ibang bansa na maaring itapon ang “toilet paper” sa loob ng toilet? Sa dahilan ang Japan ay ay merong “drainage technique” ngunit merong “chemical decomposition” sa tubig na “highly developed”. Dahil dito, maaring i-flush ang tissue paper sa toilet. Meron akong tiwala na maaring gamitin ang gayon, subalit hindi ko ginagawa sa iba kung ako ay bumibisita sa ibang bansa. (Sa lahat ng bansa sa Asya na nabisita ko, hindi ako nag tatapon ng “toilet paper” sa toilet nila) Sa Hapones hindi ito kataka taka na i Flush sa toilet o sa Wash let toilet (It washes the buttocks automatically. It may be a Japanese unique technique.) Ito ang kagalakan ng Japan sa ukol sa kaalamang teknikal ng Hapones sa buong mundo.

Mag-Ingat ! Ibang lugar sa “Fujimino station” ay naitalagang “no-bicycle parking zone”.

Ang iyong bisikleta o “electric bicycle” ay maaring kunin kung iiwanan sa lugar malapit sa “Fujimino Station” simula Oktubre 1. Kung ito ay mailagay sa Hokanjo, 1000 yen ang multa at 2000 yen para sa “electric bicycles”. Gamitin ang pampublikong “parking area” malapit sa istasyon. Kung na I report na ninakaw ang bisikleta ito ay libre. Para sa detalye, makipag-ugnayan sa Fujimino Shiyakusho Doro Ka. (☎220-2027)

www.ficec.jp/living/

●Living Guidance translated in 6 languages is available.