

フィリピン語

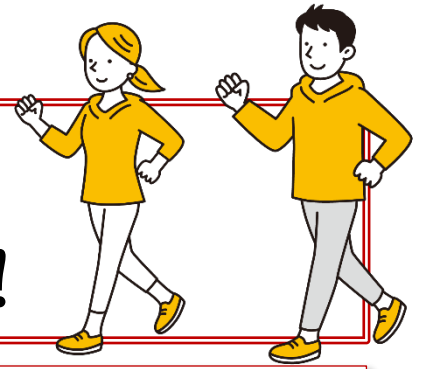
Inayos namin ang artikulo sa "Konsultasyon para sa Pang-araw-araw na Buhay" ng "Impormasyon Fujimino No. 252".

Ang pag-aplay para sa pahintulot na baguhin ang status ng visa mula sa Temporary Visitor Visa tungo sa Student Visa ay isang espesyal na hakbang para sa mga taong nahihirapang bumalik sa kanilang sariling bansa dahil sa Corona Virus Disaster. Sa kasalukuyan, kapag nakuha na ang "Certificate of Eligibility", kailangan mong bumalik sa iyong bansa at pagkatapos ay muling pumasok sa Japan.

Ang teksto ay nasa susunod na pahina



Isang beses isang taon ay magpa-medical checkup tayo!



Upang makapagtrabaho at mamuhay ng masayang buhay pangalagaan ang ating kalusugan!

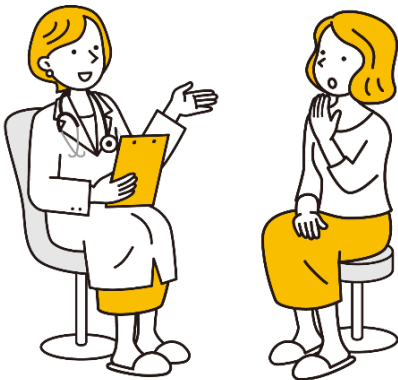
Mahalagang malaman ang iyong sariling kalusugan at magkaroon ng kamalayan sa mga palatandaan ng karamdaman nang maaga. Sa Japan, legal na kailangang sumali sa health insurance system para sa maagang pagtuklas at paggamot ng iba't ibang sakit. Isang beses sa isang taon kumuha tayo ng pagsusuri sa kalusugan.

Mayroon ba kayong health insurance card?

Depende sa uri ng medikal na insurance na mayroon ka, ang mga nilalaman ng medikal na pagsusuri, ang lugar ng konsultasyon, ang lugar ng aplikasyon, gastusin, atbp. ay magkakaiba. Gayundin may takdang panahon kung saan maaari kang makatanggap ng medikal na pagsusuri. Ang mga nagtatrabaho ay kinokontak ng kumpanya, at ang mga iba pa ay kinokontak ng lokal na pamahalaan o paaralan. Kapag natanggap mo ang abiso, mangyaring basahin itong mabuti at magkaroon ng medikal na pagsusuri. Kung hindi mo naiintindihan ang mga nilalaman, makipag-ugnayan lamang sa FICEC.

1. Espesyal na health checkup

- ◆ Sino: 40-74 taon gulang
- ◆ Gastos: Libre sa maraming syudad (ang babayaran ay depende sa uri ng checkup)
- ◆ Layunin: Pag-iwas at pagpapabuti ng metabolic syndrome (visceral fat syndrome)
- ◆ Paano ang eksamin: pagsukat ng katawan, blood pressure, urinalysis, pagsusuri ng atay, dugo at iba pa.



2. Health checkup para sa mga matatanda

- ◆ Sino: 75 taon gulang pataas (kabilang ang mga taong may kapansanan na sertipikadong may edad 65 pataas)
- ◆ Layunin: Pag-iwas at pagpapabuti ng mga sakit na nauugnay sa pamumuhay. Gayundin, pag-iwas sa kahinaan.

3. Iba pang health checkup

■ **Comprehensive medical checkup at brain checkup** (ang gastusin ay personal na babayaran)

- ◆ Layunin: Maagang pagtuklas at paggamot ng sakit
- Maraming klase ng pagsusuri ang isasagawa kung kaya't posibleng matukoy ang mga sakit na hindi mauunawaan sa pamamagitan lamang ng pagsusuri sa kalusugan sa unang yugto.

■ **Pagsusuri sa kanser** (padadalhan ng abiso ng munisipyo ang mga taong kinauukulan)

- ◆ Layunin: Maagang pagtuklas at paggamot ng kanser

May mga pagsusuri para sa cervical cancer, breast cancer, colorectal cancer, lung cancer, stomach cancer, atbp.

*Kinakailangan ang aplikasyon sa bawat lokal na pamahalaan o direkta sa ospital.



Ang pananatili ng iyong kalusugan ay hindi nagtatapos sa medical checkup

Kapag natanggap mo ang mga resulta ng pagsusuri, mangyaring pagbutihin ang iyong pamumuhay. Kung ito ay nagsasabing muling pagsusuri, mangyaring magpatingin kaagad sa isang institusyong medikal. Ang health checkup ay isang daan para sa magandang kalusugan.

Mag-ingat sa heat stroke !

Upang maiwasan ang heat stroke, tanggalin ang mask kung maaari mong panatilihin ang isang sapat na distansya (hindi bababa sa 2m) mula sa mga tao sa iyong paligid. Ugaliin ding uminom ng tubig o iba pa para huwag ma-dehydrate.

FICEC
Konsultasyon
at pagpapayo

Ang FICEC ay tumatanggap din ng konsultasyon at pagpapayo sa araw ng Sabado at Linggo. Lunes ~ Sabado: 10:00 - 16:00
Linggo: 13:00 - 16:00



Sa kasalukuyan ay nagtatrabaho ako bilang isang kusinero sa isang India at Nepal curry restaurant. Skilled Labor ang kategorya ng aking visa. Gusto kong makahanap ng mas matatag at mataas na kita na trabaho.

Simula noong Abril 2019, ang Japan ay tumatanggap na ng mga dayuhang manggagawa na may status ng "Specified Skilled Workers" sa 14 na larangan ng industriya. Dahil nagtatrabaho ka sa isang restawran, maaari kang makakuha ng residence status sa industriya ng serbisyo ng pagkain. Kung makakakuha ka ng "specified skilled worker" status, maaari kang magtrabaho sa anumang restaurant, kabilang ang mga Japanese restaurant. Para makakuha nito kailangan mong pumasa sa pagsusulit sa wikang Hapon (JFT-Basic o JLPT N4 na antas o mas mataas) at ang pagsusulit sa kasanayan. Para sa mga textbooks at sample na tanong, tingnan sa homepage.

※Kung makakakuha ka ng "Specific Skill No. 1", maaari kang magtrabaho nang hanggang 5 taon sa kabuuan, ngunit hindi mo maaaring dalhin ang iyong pamilya. Gayunpaman ang mga pamilyang nasa Japan na ay maaaring manatili at manirahan.



Dumating ako sa Japan na may short stay visa. Gusto kong makakuha ng student visa at mag-aral ng Nihongo sa isang language school.

Karaniwan, pagkatapos makakuha ng certificate of residence status mula sa isang Japanese language school, kailangang umuwi ka muna sa iyong bansa saka babalik sa Japan. Sa ngayon, kung nandirito kayo sa Japan at napayagang makapasok sa isang Japanese language school ay maari na kayong mag-apply para sa pagpapalit ng iyong temporary visitor visa para maging student visa ang iyong pananatili.

**Eksibit ng
"Drawing Contest"**



Tingnan natin ang mga gawang drawing ng mga batang may dayuhang magulang sa area ng Fujimino-shi, Fujimi-shi at Miyoshi-machi.

- Miyoshi-machi Fujikubo Community Center
7/29 (Biyernes) ~ 8/4 (Huwebes)
- Lobby ng Fujimino City Hall
8/22 (Lunes) ~ 8/26 (Biyernes)
- Fujimino-shi Kirari Fujimi Atelier
8/27 (Sabado) at 8/28 (Linggo)

※Sa mga nabanggit na lugar ay bukas:
10:00-17:00

Magtanong lamang sa: FICEC 049-256-4290

Café FICEC
Only English café

Makisaya tayo at makipag-usap gamit ang English sa loob ng 50 minuto habang umiinom ng tsaa.

- Araw at oras: Hulyo 10 (Linggo) 13:00-13:50
- Saan: Fujimino International Cultural Exchange Center (FICEC)

Tingnan ang mapa ng lugar sa huling pahina

- Bayad: 500 yen (para sa tsaa)

- Bilang ng tao:

hanggang 12 katao

- Tumawag lamang sa:

Tel. 049-256-4290



Paunawa ng pagbabago ng Chairman ng Fujimino Int'l Cultural Exchange Center

Noong ika-1 ng Hunyo ay pinalitan ni Mr. Nobuyuki Muroi si Ms. Nanae Ishii bilang Chairperson ng the Board of Directors ng FICEC.