

4 Serbisyo sa Pagsuporta

4 – 1 Ano nararapat gawin kung may Sakit o Pinsala (Ospital / Klinika)



Kung kayo ay magkasakit o magkapinsala, dalhin ang insurance card (*hokensho*) at magdala ng kaunting halaga, at magpunta sa ospital o klinika. Alamin ang oras ng bukas ng outpatient ng ospital o klinika, at kung magagamot ang inyong sintomas.

Ang ilang ospital at clinic staff ay nakakasalita lamang ng Hapon, mas makabubuti na magsama ng nakakapagsalita ng Nihongo.

Departamentong Medikal	Serbisyong Medikal
Internal Medicine	Kapag masama ang pakiramdam ng katawan tulad ng lagnat, ubo at sipon atbp.
Surgery	Kapag kailangang maoperahan upang gumaling mula sa sakit o sugat
Pediatrics	Kapag may sakit ang sanggol o bata
Orthopedics	Kapag masakit ang buto, kasukasuan, muskulo atbp.
Otorhinolaryngology	Kapag may sakit sa tainga, ilong, o lalamunan
Ophthalmology	Kapag may sakit sa mata
Dermatology	Kapag may sakit sa balat
Dentistry	Kapag masakit ang ngipin
Obstetrics and Gynecology	Kapag buntis, manganganak atbp.

Memo 1: Magkaroon ng doktor ng pamilya

Ang doktor ng pamilya ay doktor sa malapit na klinika (ospital, klinika atbp.) na maaaring konsultahin sa pang-araw-araw tungkol sa kalusugan at kung saan maaaring magpatingin kapag nagkasakit o nagkasugat. May mga kaso kung saan maaari ring magpatingin kahit tuwing holiday o sa gabi kung kaya't ugaliing magkaroon ng doktor ng pamilya.

Memo 2: AMDA Medical Information Center (NPO)

Ang NPO AMDA Medical Information Center ay nagbibigay ng tulong konsultasyon sa iba't-ibang wika tungkol sa pagbisita sa hospital. <https://www.amdamedicalcenter.com>
Tel. 03-6233-9266



Memo 3: Emergency Medical Care Net Hiroshima (Hiroshima Prefecture Emergency Medical Information Network)

Ang website ng Emergency Medical Care Net Hiroshima ay nagbibigay ng impormasyon sa English tulad ng on-duty doctors tuwing national holidays at di-pangkaraniwang oras ng trabaho.

Sa English site, maaaring maghanap ng ospital at klinika na may serbisyo sa iba-ibang wika. <https://www.qq.pref.hiroshima.jp>



Memo 4: Mga Pangunahing Panukala sa Pag-iwas Laban sa Covid-19

Simula noong Mayo 8, 2023, ang Covid-19 ay inuri bilang Class 5 Infectious Disease, ang parehong kategorya ng mga sakit tulad ng trangkaso. Dahil dito, nakasalalay na ngayon sa indibidwal na pagpipilian kung magpapatuloy sa mga pangunahing hakbang sa pag-iwas sa Covid-19 sa iyong pang-araw-araw na buhay.

Pagsuot ng face mask
Sariling kusa ang pagsusuot o hindi ng face mask. Sa pangkalahatan, ang paggamit ng face mask ay ayon sa kanya kanyang pagpapasya.
Paghuugas ng kamay at sirkulasyon ng hangin
Batay sa mga katangian ng mga impeksyon sa Covid-19, ang wastong paghuugas at pagtiyak ng magandang bentilasyon ay patuloy na magiging epektibo bilang pangunahing mga hakbang sa pag-iwas sa Covid-19.
Iwasan ang “3Cs” (closed space, crowded places, close contact settings), maglagay ng distansya sa ibang tao
Ang pag-iwas sa mga lugar na hindi maganda ang bentilasyon, mga mataong lugar na may hindi natukoy na bilang ng mga tao, at malapit na pakikipag-ugnayan (magsuot ng mask kung hindi ito maiiwasan) ay isang epektibong paraan para sa mga grupong may mataas na peligro, tulad ng mga matatanda, upang maiwasan ang pagkahawa ng Covid-19 sa panahon ng epidemya.

Biglaang Pangangala tungkol sa medikal tuwing holiday o dili kaya afterhours

Basahin ang pahina 44 sa listahan ng mga lugar ng emergency medical care na bukas tuwing national holiday at afterhours. Subalit ang mga mga lugar na ito ay para sa mga talagang nangangailangan ng medikal na kaso lamang. Bago pumunta sa mga ito, pag-isipan mabuti kung makapaghihintay sa oras ng bukas ng ospital o klinika.

4 – 2 Kalusugan at Kapakanan

Ang bawat seksyon ng local ward office ng Public Health Departments ay nagbibigay ng mga serbisyo para sa kalusugan at kapakanan ng bawat isa.

Nangangasiwa	Mga tinatalakay sa konsultasyon	
Mutual Community Support Division	General Consultations	Pagkonsulta sa Hygiene Medical at welfare, pagpasok sa tahanan na para sa mga matatanda, atbp.
	Konsultasyon tungkol sa kalusugan at medical exam ng mga matatanda	Konsultasyon sa kalusugan para high blood pressure, sobrang katabaan o obesity, iba pa.; Pagkonsulta sa ngipin; pagsusuri sa AIDS at konsultasyon; Pagsusuri para sa tuberculosis, cancer, iba pa.
	Konsultasyon para sa buntis, sanggol at pangangalaga ng sanggol	Maternity passbook, pagsusuri sa kalusugan ng sanggol, paaralan para sa sanggol at iba pa
	Konsulta para sa bata	Relasyon ng magulang at anak: Hindi pumapasok sa paaralan, delikwente, naglalakwatsa, pag aalaala sa pag iisip, sa panahon ng paglaki at pag-abuso, atbp.
	Konsultasyon sa bakuna	Bakuna para sa mga bata, bakuna laban sa trangkaso para sa mga may edad, atbp.
	Konsultasyon para sa pangangalaga ng may kapansanan sa isip	Kaisipang pangkalusugan
Welfare Division	Konsultasyon sa Medical Care ng mga matatanda at Welfare	Healthcare para sa mga senior citizens, pagpasok sa tahanan na para sa mga matatanda
	Konsultasyon tungkol sa nursing care insurance	Mga pamantayan upang makatanggap ng nursing care, premiums na dapat bayaran at iba pa
	Konsultasyon sa pangangalaga ng mga kabataan	Pagpasok sa nursery school atbp, tulong sa gastos medikal ng sanggol at iba pa, sustento para sa mga mga bata, suporta sa magulang sa pagpapalaki ng kanilang anak at iba pa)
	Konsultasyon para sa mga single parent	Tulong sa gastos medikal ng single parent, allowance sa pagpapalaki ng anak, at iba pa
	Konsultasyon para sa mga taong may kapansanan sa isip at katawan	Booklet na nagsasaad ng pagkakakilanlan ng may kapansanan, tulong sa gastos medical ng mga may mabibigat na kapansanan sa isip at katawan, daanan sa mga pasilidad, paraan ng pagtrato, (gabay o pagdalaw sa lugar ng may kapansanan at medical welfare at child welfare) nursing allowance
Family and Health Services Division	Konsultasyon para sa May paghihirap sa kabuhayan sa pera	Welfare at iba pang mga bagay ukol ditto
National Insurance and Pension Division	Mga konsultasyon tungkol sa mga isyung nauugnay sa Pambansang Dibisyon ng Seguro at Pensiyon	Pambansang Seguro sa Pangkalusugan, mga gastusing medikal, mataas na gastusin sa pagpapagamot, Pambansang Pensiyon, atbp.

Para sa mga katanungan, makipag-ugnayan sa naturang division sa pahina 41, 42. Kung nahihirapan sa Hapon, makipag-ugnayan sa Consultation Counter para sa mga Dayuhan ng Lungsod ng Hiroshima at Aki-gun. (Tel. 082-241-5010).

4 – 3 Pag-aalaga ng Bata (Panganganak at Pagpapalaki ng Bata)

(1) Pagbubuntis at Panganganak

Kung kayo ay nagbubuntis, ipaalam sa local ward office, Mutual Community Support Division (pahina 41, 42). Magpa-health checkup ng para sa mga buntis sa ospital.

Basahin ang pahina 11 para sa mga hakbang pagkatapos manganak.

1. Ang Handbook ng pangangalaga ng Ina at Anak

Ang handbook ng pangangalaga ng ina at anak ay paraan upang masubaybayan at mapatnubayan ang kalusugan nila, upang magkaroon ng talaan ng pagbubuntis, panganganak at pag-aalaga ng bata. Ito din ay naglalaman ng mga vouchers ng checkup at bakuna at iba pang serbisyo. Ito ay nakasulat sa Ingles, Intsik, Tagalog, Thai, Korean, Portugis, Espanyol, Indonesian, at Biyetnamis.

2. Suportang Benepisyo para sa Panganganak at Pagpapalaki ng Bata

Ang mga umaasang ina at ang mga nagpapalaki ng mga anak na nag-abiso sa lungsod ng kanilang pagbubuntis o panganganak ay karapat-dapat na makatanggap ng mga benepisyo upang makatulong sa pagbabayad para sa mga bagay na gagamitin para sa panganganak o pag-aalaga ng bata, o sa paggamit ng mga serbisyo ng suporta sa pagiging magulang. Makipag-ugnayan sa Mutual Community Support Division ng Public Welfare Department ng inyong lokal na ward office (tingnan ang mga pahina 41 at 42) para sa karagdagang impormasyon.

3. Check-ups para sa Kalusugan

Siguraduhing dalhin ang inyong anak sa check-up, upang sila ay lumaking malusog at malakas.

Check-up	Kailan	Saan at Paano
General Health Checkup para sa mga bagong panganak na bata	Dalawang beses hanggang sa unang taon na kaarawan ng bata	<ul style="list-style-type: none">• Pasilidad na pangmedikal• Ipakita ang inyong Maternal and Child Health Handbook at Supplemental Information Booklet for the Maternal and Child Health Handbook
Pagsusuri para sa 4 na buwan na gulang na bata	Ang Lungsod ng Hiroshima ay magpapadala sa inyo ng notipikasyon tungkol sa mga check-up na ito.	
Pagsusuri para sa isang taon at 6 na buwan gulang na bata		
Konsultasyon para sa 3 taong gulang na bata		

4. Pinansyal na tulong para sa Medikal na gastusin ng mga

Ang tulong pinansyal para sa medikal na gastusin ng mga bata ay matatanggap hanggang sa 3rd year junior high school o hanggang Marso 31 ng taon matapos ang kanilang 15 anyos na kaarawan. Ang tulong para sa inpatient care ay hanggang 3rd year ng junior high school, at para sa outpatient care ay hanggang 6th grade ng elementary school. Hindi po kaangkop ang mga mamamayan na mayroong malaking kinikita.

5. Child Allowances

Ang mga magulang o guardian na nagpapalaki ng mga bata hanggang 3rd year junior high school o hanggang Marso 31 ng sumunod na tao matapos ang kanilang ika-15 anyos na kaarawan ay maaaring makatanggap ng Child allowance. Para sa iba pang impormasyon, makipag-ugnayan sa local ward office Public Welfare Division (pahina 41, 42).

(2) Nursery Schools at Kindergartens

Sa Japan, ang compulsory education ay nagsisimula mula edad na 6 (pahina 23). May mga pre-school facilities din para sa mga batang wala pa sa hustong gulang para magpunta sa paaralan kasama ang nursery schools at kindergarten.

1. Nursery Schools, (*Hoikuen*) atbp.

Ang mga Nursery schools at iba pang pasilidad ay nag-aalaga sa mga bata na ang mga magulang o guardian ay hindi kayang mag-alaga sa bahay dahil sa trabaho, sakit, o iba pang kadahilanan.

Kung nais ninyong ipasok ang inyong anak sa ganitong mga pasilidad, mag-apply sa ika-10 araw ng buwan, isang buwan bago magsimulang pumunta ang bata. Ngunit iba ang patakaran kung ang inyong anak ay ipapasok sa Marso o Abril.

Kung nais magtanong tungkol sa proseso ng aplikasyon at ang mga bayarin sa pagpasok ng bata sa nursery school, magtanong lamang sa dibisyon ng Public Welfare Division (pahina 41, 42) na kinabibilangan ng nursery school at iba pa kung saan ninyo nais ipasok ang bata.

Pasilidad	Edad ng bata	Paliwanag
Nursery schools (<i>Hoikuen</i>)	Batang may edad mula o taong gulang hanggang bago pumasok ng elementary	Pasilidad na mayroong 20 o mahigit na mga bata
Certified Child Care Centers (<i>Nintei-Kodomo-en</i>)		Pasilidad na mayroong nursery school at kindergarten
Small day-care services (bata na may edad 0-2)	Edad ng bata mula 0 hanggang 2taon gulang	Pasilidad na mayroong 6-19 na mga bata
Daycare facilities na itinatag sa loob ng opisina		Pasilidad na inihahanda ng mga kumpanya para alagaan ang mga bata (daycare) para sa kanilang mga trabahador. Pasilidad ay tumatanggap din ng mga bata sa komunidad.

2. Kindergarten

Ang kindergarten ay pasilidad bago pumasok sa elementary school. May dalawang uri ng kindergarten: municipal at private.

Ang Municipal kindergartens ay para sa mga batang may edad na 4 hanggang lima (Ang Moto-machi, Ochiai, at Funakoshi Kindergartens ay tumatanggap din ng 3 taong gulang). Ang mga aplikasyon ng mga batang 3-4 taong gular ay tinanggap sa Oktubre para sa susunod na taon. Subalit kung ang kindergarten ay may bakante, maaaring mag-apply kahit kailan. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa municipal kindergarten, makipag-ugnayan sa Teacher Supervisory Division I ng Board of Education (Tel. 082-504-2784).

Ang mga pribadong kindergarten ay tumanggap ng mga bata ng may edad na 3 hanggang 5 taong gulang. Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa kindergarten kung saan nais ninyong ipasok ang inyong anak.

4 – 4 Edukasyon

Ang compulsory education sa Japan ay binubuo ng elementary school (6-12 taong gulang) at junior high school (12-15 taong gulang). Sa mga nais pang magpatuloy sa pag-aaral ay kailangang makapasa ng pagsusulit, na binubuo ng senior high school (3 taon), unibersidad (4 taon) at junior college (2 taon).

Sa lahat ng paaralan, the pasukan ay nagsisimula ng Abril at natatapos ng Marso ng sumunod na taon.

May mga pambansang paaralan, pampublikong paaralan (prepektura, at munisipyo) at pribadong paaralan.

(1) Elementary, Junior High School, Natatanging Pang-suportang Eskwelahan

Ang mga estudyante ay maaaring pumasok sa municipal elementary, junior high school, at special needs schools na walang kinalaman ang abilidad sa Nihongo. Subalit ang lahat ng klase ay ibinibigay sa Nihongo. Ang paaralan kung saan papasok ang estudyante ay nakatalaga ayon sa tirahan ng estudyante.

Ang paaralan ay walang tuition fee, ngunit kaunting bahagi ng pagkain at ilang materyales ng pag aaral ay kaingang bayaran.

Elementary at Junior High Schools	Local ward office, Citizens Affairs Bureau (pahina 39), o sa School Affairs Division, Hiroshima Municipal Board of Education (Tel. 082-504-2469)
Special Needs Schools	Youth Consultation Center (Tel. 082-504-2197)

Memo 1: Mamamayan na nahihirapan sa bayarin sa paaralan

Ang Lungsod ng Hiroshima ay nagbibigay ng tulog sa bayarin sa paaralan sa mga pamilyang nahihirapan ipasok sa paaralan ang mga bata dahil sa problemang pinansyal. Makipag-ugnayan paaralan o kaya sa School Affairs Division, Hiroshima Municipal Board of Education (Tel. 082-504-2469).

Memo 2: Pagkatapos ng Pag aaral ng mga elementarya. Mamamayan na hindi matitingnan ang mga bata

Ang mga school clubs ay para sa estudyante sa elementary na hindi maasikaso ng mga magulang pagkatapos ng oras ng klase dahil sa trabaho o iba pang kadahilanan. Para sa impormasyon, makipag-ugnayan sa club kung saan nais ninyong ipasok ang inyong anak.

Sa Siyudad ng Hiroshima Lupon ng edukasyon, seksyon ng mga hakbang pagkatapos ng Paaralan Tel. 082-242-2014, o dili kaya. Sa Ward office Promotion Dibisyon pahina 39.

Memo 3: Muling Pag aaral ng elementarya o junior high school

Kung hindi nakatapos ng elementarya o junior high school, o hindi nakamit ang mga markang itinakda, mayroong panggabing paaralan (evening classes) para sa may edad na 15 anyos pataas para sa gusto muling mag-aral. Ang Hiroshima Municipal Futaba Junior High School at Hiroshima Municipal Kan-on Junior High School ay nagbibigay ng junior high school na pag aaral. Kung nais pumasok sa panggabing paaralan, makipag-ugnayanpo sa School Affairs Division, Hiroshima Municipal Board of Education (Tel. 082-504-2469).

(2) Senior High School

Higit sa 98% ng estudyanteng Hapon ay nagpapatuloy ng kanilang pag-aaral sa Senior High Schools.

Kailangang pumasa sa isang eksaminasyon bago makapasok sa high school. Mayroon ding mga high school na tumatanggap ng mga estudyante base sa espesyal na rekomendasyon. (Halimbawa, kahit hindi nakatapos sa Junior High School, kung malaman base sa isang eksaminasyon na ang talino ng bata ay katumbas ng talino ng mga batang nakatapos sa Junior High School, maaaring tanggapin pa rin ang bata upang kumuha ng entrance exam ng high school.)

Ang mga high school ay natatangi bilang nasyonal, prepektural, panglungsod o pribado. Ang nilalaman ng curriculum ay natatangi sa regular o espesyal na kurso (Engineering, Manufacturing, Agriculture, atbp.), general na kurso, o di kaya mga kursong natatangi depende sa oras (full time, part time [pang-umaga o pang-hapon], o sa pamamagitan ng sulat at koreo (correspondence course).

Para sa impormasyon ukol sa Municipal Senior High Schools, tawagan ang Teacher Supervisory Division II ng Hiroshima Municipal Board of Education (Tel. 082-504-2704).

Para sa karagdagang impormasyon ukol sa iba pang Municipal High Schools, tawagan ang sumusunod na mga lugar.

- Pambansang Paaralan: Mataas na Paaralan ng Pamantasang Hiroshima Tel. 082-251-0192
- Pang-Prepektural Paaralan: Hiroshima Prefectural Board of Education, Senior High School Guidance Division Tel. 082-513-4992
- Pribadong Paaralan: Association of Hiroshima Prefecture Private Schools Tel. 082-241-2805

(3) Junior College, Kolehiyo, at Vocational School

Upang makapasok sa mga Junior College, Kolehiyo, o Vocational School, kinakailangang makapasa ng entrance exam tulad ng sa high school. (Kung sakaling hindi naman nakapagtapos ng pag-aral sa isang Junior High School o high school sa Japan, maaari pa ring kumuha ng entrance exam ang bata kung napagpasyahan na ang kanyang kaalaman ay katumbas sa mga nakapagtapos dito sa Japan.)

Kung nais makapasok sa unibersidad, mangyaring makipag-ugnayan sa eskuwela na nais pasukan.

(4) Mga paaralan para sa mga dayuhan o foreigners (international schools)

Sa siyudad ng Hiroshima, may mga paaralan para sa mga dayuhan o foreigners tulad ng Hiroshima International School na nagsasagawa ng mga klase sa wikang Ingles, at ang Hiroshima Korean School na nagsasagawa naman ng klase sa wikang Korean.

Ang mga paaralan para sa mga dayuhan ay nasasakop sa kategorya ng Miscellaneous Schools. Ang mga paaralan para sa mga dayuhan sa Hiroshima ay nagbibigay ng curriculum na katumbas sa Japanese Kindergarten, Elementary, Junior at Senior High School curriculum at ang mga mag-aaral na nagtatapos mula sa mga kurso sa Senior High School level ay maaring magpatuloy ng kanilang pag-aaral sa mga Japanese College o University. Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ng direkta ang bawat paaralan.

- Hiroshima International School: Tel. 082-843-4111
- Hiroshima Korean School: Tel. 082-261-0028

4 – 5 Trabaho

Para sa mga usapin na kaugnay sa trabaho, makipag-ugnayan lamang sa mga sumusunod na opisina: National Holidays ay 12/29-1/3, ay sarado

Konsultasyon sa trabaho at paghahanap ng trabaho

Hiroshima Foreign Residents Employment Service Office (sa Hello Work Hiroshima)

8:30 am-12 pm, 1 pm-5:15 pm Tel. 082-511-1181

Espanyol at Portugis (Lunes at Miyerkules), Intsik Mula (Lunes hanggang Biyernes)
English (Biyernes)

Mga Wika: Espanyol, Portugis, Intsik, Ingles mula 10 am-4 pm

Hello Work Hiroshima Higashi

8:30 am-12 pm, 1 pm-5:15 pm Tel. 082-264-8609

Espanyol (Lunes, Miyerkules, Huwebes), Portugis (Lunes hanggang Biyernes), and Ingles (Lunes, Miyerkules, Huwebes)

Mga Wika: Espanyol, Portugis, Ingles mula 9 am-5 pm

Konsultasyon sa problema sa trabaho at kundisyon sa trabaho

Hiroshima Foreign Workers Consultation Service on Working Conditions

(Inspection Division, Hiroshima Labor Bureau)

9 am-12 pm, 1 pm-4:30 pm Tel. 082-221-9242

Mga Wika: Portugis at Espanyol (Lunes, Martes, Huwebes, Biyernes), Intsik (Biyernes)

Hiroshima Central Foreign Workers Consultation Service on Working Conditions

(Hiroshima Central Labor Standards Inspection Office)

9:30 am-12 pm, 1 pm-5 pm Tel. 082-221-2460 Wika: Biyetnamis (Martes)

4 – 6 Problema sa Pananalapi

(1) Proteksyon o suporta ng pamumuhay (batay sa pambansang abiso alinsunod sa pambansang kapakanan)

Ginagarantiyahan na mag karoon ng sapat na pamumuhay para sa mga sambahayan na nahihirapan tulad ng tulong sa pamumuhay na sumusuporta sa mga gastusin na kinakailangan para sa araw-araw na buhay.

Mayroong mga kundisyon upang makatanggap ng suporta sa pamumuhay, sumangguni sa mga tanggapan ng Welfare Department sa local ward office, Public Welfare Department ng Pamumuhay (pahina 41, 42).

(2) Mga suporta kung ikaw ay nasa problema ng Pananalapi

Kung kayo po ay nakararanas ng paghihirap sa pananalapi, sumangguni po sa local Livelihood Support Center (para po sa pagkonsulta.)

Livelihood Support Center ay bukas mula

Lunes-Biyernes 8:30 am-5:15 pm (maliban sa pista opisyal, Agosto 6, at Disyembre 29 hanggang Enero 3)

Purok	Telepono	Lokasyon
Naka-ku	082-545-8388	1-1 Ote-machi 4-chome, Naka-ku (Otemachi Heiwa Bldg 5F)
Higashi-ku	082-568-6887	9-34 Higashi-kaniya-cho, Higashi-ku (Inside Higashi Ward General Welfare Center 4F)
Minami-ku	082-250-5677	4-46 Minami-machi 1-chome, Minami-ku (Inside Minami Ward Office Annex Building 3F)
Nishi-ku	082-235-3566	24-1 Fukushima-cho 2-chome, Nishi-ku (Inside Nishi Ward Community Welfare Center 4F)
Asaminami-ku	082-831-1209	38-13 Nakasu 1-chome, Asaminami-ku (Inside Asaminami Ward General Welfare Center 5F)
Asakita-ku	082-815-1124	19-22 Kabe 3-chome, Asakita-ku (Inside Asakita Ward General Welfare Center 4F)
Aki-ku	082-821-5662	2-16 Funakoshi-Minami 3-chome, Aki-ku (Inside Aki Ward General Welfare Center 3F)
Saeki-ku	082-943-8797	4-5 Kairoen 1-chome, Saeki-ku (Inside Saeki Ward Office Annex Building 5F)