

このハンドブックの使い方

このハンドブックは、日本に来て間もない女性とその子どもさんが、子どもの成育につれて、どのようなことに直面するかについて、大まかにまとめたものです。左側のページに日本語、右側のページに外国語を記載しました。日本語があまり得意でない方と、支援しようとされる方の意思疎通に御利用ください。

また、このハンドブックには、大まかな流れが記載されていますが、居住している自治体によっては違うこともあるかもしれません。また、このハンドブックに書かれていることは、2013年2月現在の情報ですが、様々な制度は変わることがあります。周囲の方々と協力しながら、自分の環境や状況に合わせて書き込むなどして御利用下さい。

もし周囲の人や、行政機関とのコミュニケーションに困ったら、行政や支援団体の外国語対応相談窓口をご利用ください。

おおさかふがいがいこくじんじょうほう

大阪府外国人情報コーナー

電話	06-6941-2297
開設日時	毎週 月～金曜日（祝日、12/29～1/3は除く） 9時～17時30分
対応言語	英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、日本語

こうえきざいだんほうじんおおさかこくさいこうりゅう

公益財団法人大阪国際交流センター

たげんご

がいがくじん

そうだんまどぐち

多言語による外国人のための相談窓口

電話	06-6773-6533
開設日時	毎日（土、日、祝日を含む。年末年始除く） 9時～17時30分
対応言語	英語、中国語、韓国・朝鮮語

1. 日本に到着したら	6
2. 妊娠したら	6
3. 出産	6
4. 子どもの医療費助成について (子どもが0～15歳)	8
5. 子育てについて (子どもが0～18歳)	8
6. 子どもの健診について (子どもが0～3歳)	10
7. 予防接種	12
8. 幼稚園と保育所 (公立と私立があります)	14
● 保育所 (園)	14
● 幼稚園	14
9. お弁当について	14
10. 子どもが小学校に入る準備 (子どもが5歳か6歳)	16
11. 子どもが小学校に入学すると	18
● おしらせ	18
● 給食	18
● P T A (*) と子ども会	18
● 時間と連絡	18
● 来日時期	18
12. 子どもが中学校・高校・大学に入学すると	20
13. 女性が40歳になると	20
● がん検診	20
● 特定健康診査	20
14. DV (夫や恋人からの暴力) について	22
15. 緊急時の連絡先	24
16. ゴミの出し方	24
17. 関係機関連絡先一覧	24

(* P T A : 保護者と学校の職員によって組織された会で、子どもの教育への援助と会員相互の交流・親睦などを行います。)

1. 日本に到着したら

しゅつにゆうこくこうざいりゅう こうふ ざいりゅう も こうふ りょけん
出入国港で在留カードが交付されたら在留カードを持って、交付されなかったら旅券（パ
スポーツ）を持って市町村の窓口に行って住民登録しましょう。

たざいりゅう とどけで ほうむしょう い か じょうほうさんしょう
その他在留のことや届出のことは法務省の以下の情報を参照してください。

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/

かんまつ おおさかにゆうこくかんりきょく でんわばんごう きさい といあわ
また、巻末に大阪入国管理局の電話番号を記載してありますので、問合せみてください。

2. 妊娠したら

にんしん おも さんふじんか びょういん しんりょうしょ い かくにん
妊娠したかな、と思ったら、産婦人科のある病院か診療所に行って確認しましょう。もし
にんしん きょじゅうち ほけんふくし ほけん い か ほけん
妊娠していたら、居住地の保健福祉センターや保健センター（以下「保健センター」としま
す）に行きましょう。保健センターで母子健康手帳を交付してもらい、今後の定期健診等に
い ほけん ぼ しけんこうてちょう こうふ こんご ていきけんしんなど
ついて説明を受けます。また自治体や病院によっては、母親になるための準備をおしえてく
せつめい う じちたい びょういん ははおや じゅんぴ
る母親学級や、女性だけでなく男性も含めて両親学級を実施しているところもあります。
ははおやがつきゅう じよせい だんせい ふく りょうしんがつきゅう じっし
気軽に利用してみましよう。

にほん しゅつさん びょういん すく しゅつさん びょういん はや き よやく
また、日本では、出産できる病院が少ないので、出産する病院を早めに決めて予約をして
おきましょう。

3. 出産

しゅつさん ひょう いっぱんてき よんじゅうまん ろくじゅうまんえん けんこうほけん こくみんけんこうほけん
出産にかかる費用は一般的に40万～60万円かかりますが、健康保険／国民健康保健
はい てつづ しゅつさんいくじいちじきん しきゅう しゅつさんいくじいちじきん
に入っている場合は、「出産育児一時金」が支給されます。「出産育児一時金」を
ぶんべんひょう びょういん ちよくせつしはら びょういん そうだん
分娩費用として病院に直接支払うこともできますので病院に相談してください。

こ う しゅつせいとどけ しやくしよ くやくしよ ちょうそんやくば い か やくしよ
子どもが生まれたら、出生届を市役所や区役所、町村役場（以下「役所」とします）に
しゅつしょうごじゅうよっかいない とどけで
出生後14日以内に届出ます。

ちちおや ははおや こくせき ちが こ ちちおや けっこん ばあい じょうきょう
また、父親と母親の国籍が違ったり、子どもの父親と結婚していない場合など、状況によっ
ひつよう しよるい ていしゅつさき ちが はや しら じゅんぴ
て必要な書類や提出先が違うので、早めに調べて準備しておきましょう。

4. 子どもの医療費助成について (子どもが0～15歳)

子どもが0歳から15歳の場合、病院や診療所での診察費や薬代の補助が出る場合があります。住んでいる自治体によって制度が違う場合があるので、役所に問い合わせてみましょう。

5. 子育てについて (子どもが0～18歳)

子育て中にはいろいろな心配事が出てくると思います。子どもの発達について気になる、しつけについて悩みがある、子育てにストレスを感じる、子どもを虐待してしまう、子どもを育てられないなどの場合も、様々な支援の方法がありますので、何かあれば一人で悩まないで役所の保健師や子育て支援の窓口、児童相談所に相談してください。コミュニケーションに不安がある場合は国際交流協会などに協力してもらいましょう。日本のやり方と母国のやり方が違って戸惑うこともあると思いますが、気軽に専門家に尋ねてみてください。

大阪府子ども家庭センター ※ 予約をすれば通訳が手配されます。

大阪府中央子ども家庭センター	072-828-0161
大阪府池田子ども家庭センター	072-751-2858
大阪府吹田子ども家庭センター	06-6389-3526
大阪府東大阪子ども家庭センター	06-6721-1966
大阪府富田林子ども家庭センター	0721-25-1131
大阪府岸和田子ども家庭センター	072-445-3977
大阪市こども相談センター	06-4301-3100
堺市子ども相談所	072-245-9197

6. 子どもの健診について (子どもが0～3歳)

日本では一般的に、子どもが生まれたら、定期的に健診があります。発育や発達について
順調かどうか、専門家が診てくれますので、わからないことは気軽に相談しましょう。

また、12ページのとおり予防接種を受けることがあります。制度や受けるタイミングはそれぞれ
違っているので、病院や保健センターの人と相談しながら、予定を書き込んでください。
自国で受けている場合は、記録を一緒に持って相談に行きましょう。

地域によっては、若い子どもがいる親が集まって、子育てサークルを作っているところも
あります。同じような経験や悩みを持っている女性同士がおしゃべりしたり、悩みを相談し
ています。日本語ばかりで行きにくいかもしれませんが、外国語を話したり、外国の文化や
子育てに関心のある女性もたくさんいますので、勇気を出して参加してみてください。

7. 予防接種

予防接種スケジュール

くん
ちゃん
生まれ

記入日

年 月 日

接種例 必要な部分を利用し てください	注意事項 回数等	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	中	高
		ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	歳	歳	学
BCG		(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
三種混合 (DPT)																	
ポリオ (不活化)																	
麻疹風しん (MR)																	
日本脳炎																	
インフルエンザ菌 b型 (ヒブ)																	
肺炎球菌 (PCV7)																	
B型肝炎 (HBV)																	
ロタウイルス (経口)																	
水痘																	
おたふくかぜ																	
インフルエンザ																	

* 病院や保健センター・保健福祉センターや病院の方と相談しながら計画を立ててください。

医療機関:

電話番号:

8. 幼稚園と保育所 (公立と私立があります)

おさな こ あず しせつ おも にしゅるい ようちえん ほいくしょ
幼い子どもを預けることができる施設は、主に2種類あります。幼稚園と保育所です。

● 保育所 (園)

ほいくしょ おも おや はたら あいだ こ あず ぜろ さい しょうがっこうにゆうがくまえ
保育所は、主に親が働いている間に子どもを預けるところです。0歳から小学校入学前
の子どもを預けることができます。それぞれの保育所によって異なりますが、通常朝の8時
くらいから5時頃まで、保育所によっては夜の7時くらいまで預けることができます。通常
おひる きゅうしょく で ばあい おべんとう ようい ひつよう
昼ごはんは給食が出ますが、場合によってはお弁当を用意する必要があるときもあります。
さいきん ほいくしょ りよう ひと おお りよう ちょうきかんじゅんぱんま
最近では保育所を利用したい人が多く、利用できるまで長期間順番待ちをしないといけな
いことがあります。あず とし まえ とし じゅうがつごろ もう こ やくしょ
預けたい年の前の年の10月頃に申し込むことが多いので、それまでに役所
しせつ そうだん い ほいくりょうきん せたいしゅうにゆう き
や施設に相談に行くといよいでしょう。また保育料金は、世帯収入によって決まります。

● 幼稚園

ようちえん にゆうえん まえ とし もう こ ようじきょういく もくてき さん さい ご さい
幼稚園は、入園の前の年に申し込みます。幼児教育を目的としていて、3歳から5歳
までの子どもを預けられます。通常平日の午前中か午後の早い時間までで、お昼はお弁当
きゅうしょく ばあい えん ちが
や給食の場合があり園により異なります。

ようちえん ほいくしょ べつ いちじてき こ あず たくじしょ
幼稚園や保育所とは別に、一時的に子どもを預けられる託児所もあります。

9. お弁当について

がいしゅつ えんそく はん も ゆ けいたい しょくじ べんとう
外出するときや遠足のときなどに、ご飯を持って行きます。その携帯する食事を「お弁当
よ こ ようちえん かよ はじ ほいくしょ しょうがっこう えんそく
と呼んでいます。子どもが幼稚園に通い始めたり、保育所や小学校でも遠足などのイベント
とき べんとう ようい ひつよう
の時には、お弁当を用意する必要があります。

どのようなものを用意すればいいかは、せんせい きんじょ かた かぞく そうだん
先生や近所の方、家族に相談してみましょう。

また、べんとう ようい いっぽんてき すいとう い の もの ようい
お弁当を用意するときには、一般的に水筒に入れた飲み物も用意します。

10. 子どもが小学校に入る準備 (子どもが5歳か6歳)

日本では満6歳を過ぎた最初の4月に小学校に入学します。今住んでいる自治体に住所登録していると、子どもの小学校入学についての日本語のおしらせが郵送されてきます。もし入学前の秋になっても届かなければ行政の窓口にご相談してみましよう。以下のサイトも参考にしてください。

文部科学省 外国人児童生徒のための就学ガイドブック

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003/1320860.htm

大阪府 帰国・渡日児童生徒学校生活サポート

<http://www.pref.osaka.jp/jidoseitoshien/toniti/index.html>

日本の小学校は基本的に授業料と教科書は無料です。しかし制服や靴、靴や文房具等用意しないといけないものがあったり、名前を書いたりなど、準備することがあるので、周囲の人や地域の国際交流協会にご相談してみましよう。

日本の方へ

日本ではまだ使える服やおもちゃなどをリサイクルすることは普通のことですが、国によってはとても失礼になる場合があります。こちらの「～してあげたい気持ち」だけでなく、受け手の気持ちや事情に充分ご配慮いただければと思います。

外国から来られた方へ

日本では自分の子どもが成長して使わなくなった服やおもちゃ、本や生活用品などを、知人に譲ることがあります。皆さんにとって不愉快に感じることもあるかもしれませんが、決して悪気があるわけではありませんので、よく話し合ってみましよう。

11. 子どもが小学校に入学すると

●おしらせ

がっこうからよく「おしらせ」が書かれた文書(ぶんしょ)を子どもが持ち帰ります。内容(ないよう)がわからなくても捨てないで、がっこうの先生(せんせい)に何が書かれているか聞(き)きましょう。国際交流協会(こくさいこうりゅうきょうかい)のあるところは、協会(きょうかい)の人やボランティアの人が内容(ないよう)について説明(せつめい)してくれることがあります。

●給食

しょうがっこうに入ると昼食(ちゅうしょく)は給食(きゅうしょく)があります。アレルギー(アレルギー)をもっていたり、宗教(しゅうきょう)上の禁忌(きんぎ)がある場合は、がっこうの先生(せんせい)とよく相談(そうだん)しましょう。一人(ひとり)で交渉(こうしょう)するのが難(むずか)しかったら、地元(じもと)の国際交流協会(こくさいこうりゅうきょうかい)やシナピス(22 ページ参照(さんしょう)のこと)に相談(そうだん)しましょう。

●PTA(*)と子ども会

PTA(ぴーてい-えー)や子ども会(こどもかい)に参加(さんか)すると、地域(ちいき)や日本社会(にほんしゃかい)の仕組み(しくみ)がよくわかります。また友達(ともだち)ができます。(* P T A : 保護者(ほごしゃ)と学校(がっこう)の職員(しょくいん)によって組織(そしき)された会(かい)、子ども(こ)の教育(きょういく)への援助(えんじょ)と会員相互(かいいんそうご)の交流(こうりゅう)・親睦(しんぼく)などを行います。)

●時間と連絡

日本(にほん)では時間(じかん)を守(まも)ることがとても大切(たいせつ)なことだとされています。また遅(おく)れる場合(ばあい)には待つ(まち)ている人が心配(しんぱい)するので、連絡(れんらく)を入れることが期待(きたい)されています。慣(な)れないうちは戸惑(とまど)うかもしれませんが、周囲(しゅうい)の人(ひと)や学校(がっこう)の先生(せんせい)とよく相談(そうだん)しましょう。

●来日時期

母国(ぼこく)から日本(にほん)に来日(らいにち)した時期(じき)によって、日本語能力(にほんごのうりよく)によっては、通常(つうじょう)の年齢(ねんれい)よりも下(した)のクラスに入る場合(ばあい)があります。

日本の方へ

日本(にほん)ほど時間(じかん)をきっちり守(まも)る社会(しゃかい)はないでしょう。外国(がいこく)から来(こ)られた方々(かたがた)は、時間(じかん)を守(まも)っていないと思(おも)えることがよくあるかもしれませんが、決(けつ)して悪気(わるぎ)があるわけではないです。時間(じかん)にとらわれない生活(せいかつ)をされてきたのだと、温(あた)かい目(め)で見守(みまも)ってください。

12. 子どもが中学校・高校・大学に入学すると

学校のルール（校則）でわからないことがあれば、先生とよく相談してみましよう。

日本では、高校や大学に進学するために、塾に行く人が多いです。外国にルーツのある子どものためのサポートは必ずしも整備されていませんが、学校の先生や国際交流協会などに相談してみましよう。

高校に入ると卒業後のことを考えはじめるでしょう。お金をかけなくても大学に進む方法があります。奨学金を利用したり、夜間大学や通信制大学もあるので、先生とよく相談してみましよう。

13. 女性が40歳になると

●がん検診

40歳になる年に、子宮頸がん、乳がん、大腸がんの健診クーポンが送られてきます。市区町村から送られてくる郵便は、内容がわからなくても捨てずにとっておき、市区町村の窓口や国際交流協会 で詳しいことを相談してみましよう。

その他の歳で受診できることもありますし、また制度がかわることもあるので、市区町村の窓口で問い合わせしてみましよう。

●特定健康診査

40歳以上の方対象の、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の健診です。生活習慣病の予防のためにも受診しましよう。加入している保険によって自己負担額が変わってきますので、勤務先や市町村の窓口で相談してみましよう。

14. DV (夫や恋人からの暴力) について

夫や恋人からの暴力は犯罪です。一人で悩まずに、相談してください。緊急時の避難、転居、離婚、在留資格等についてサポートがあります。男性の警察官や職員と話すのが怖かったり、言葉がうまく通じないときには、民間の支援団体も利用しましょう。まずは身近な国際交流協会や市役所、保育所、学校、医療機関などに相談して、専門機関を紹介してもらってもよいでしょう。

●警察

■ 近くの警察：110 (緊急時)

■ 性犯罪被害相談専用電話 ウーマンライン (大阪府警察本部)

06-6941-0110

開設日時：月曜～金曜日 9時～17時 (祝日をのぞく)

※ 上記時間帯以外は留守番電話で対応 (対応言語は日本語のみ)

●大阪府女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)

06-6949-6022 / 06-6946-7890

開設日時：月曜～日曜日 9時～20時 (祝日・年末年始は休み)

外国人専用電話 06-6949-6181

開設日時：毎週月～金曜日 9時～17時30分 (祝日、12/29～1/3は除く)

対応言語：英語、中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語、フィリピン語、タイ語、日本語

●大阪市配偶者暴力相談支援センター (日本語のみ)

06-4305-0100

開設日時：月曜日～金曜日 9時30分～17時 (祝日・年末年始は休み)

●シナピス (カトリック大阪大司教区 社会活動センター・シナピス)

06-6941-4999 (24時間対応)

対応言語：英語、スペイン語、タガログ語、フランス語、韓国・朝鮮語

15. 緊急時の連絡先

- 犯罪や事故に巻き込まれた ⇒ 警察：110
- 財布など貴重品を無くした ⇒ 近くの交番か警察署に行きましょう
- 火事がおきた ⇒ 消防署：119
- 急病人や怪我人が出た ⇒ 消防署：119

*日本では消防署に救急車が配置されているので、電話番号が同じです。

- 海での事件事故に遭遇した ⇒ 海上保安庁：118

16. ゴミの出し方

日本では、ゴミの出し方に細かい規則があります。ゴミの種類によって、出し方、出すとき、出す場所が違います。規則は自治体によっても少しずつちがいます。最初はわかりにくいかもしれませんが、地域の国際交流協会や、家族や御近所の方と相談してみてください。

さんこう
(参考)

こうえきざいだんほうじんおおさかふくこくさいこうりゅうざいだん おおさかせいかつひっけい がいこくじん せいかつ
公益財団法人大阪府国際交流財団 大阪生活必携～外国人のための生活ガイド～

<http://www.ofix.or.jp/life/index.html>

17. 関係機関連絡先一覧

りんく RINK すべての外国人労働者とその家族の人権を守る関西ネットワーク	06-6910-7103
とくていひえいりかつどうほうじん 特定非営利活動法人 あむだこくさいりょうじょうほう かんさい AMDA 国際医療情報センター関西	06-4395-0555

ほか
他、149 ページをご覧ください。