

Yokoso Funabashi

ようこそ・ふなばし
船橋市欢迎您
No.028 2023年3月

発行元
船橋市国際交流協会
Funabashi International
Relations Association
 <https://www.fira.jp>
Tel 047-436-2083

妊娠と出産

Pregnancy and Childbirth

怀孕和分娩

●妊娠かな？

産婦人科のある病院やレディースクリニックを受診し、医師による確定診断を受けてください。

●母子健康手帳

妊娠が分かったら、市役所1階の母子健康手帳交付コーナーや保健センター、船橋駅前総合窓口センター（フェイスビル5階）で、妊娠の届出をして「母子健康手帳」をもらいます。各窓口では14言語でタブレット端末を使ったテレビ電話通訳サービスを利用できます（一部使えない時間帯があります）。

この手帳には、妊婦健診の記録から出産、赤ちゃんの発育記録、予防接種記録などをつけます。子どもが小学校に入学するまで使います。

妊娠の届出をするときは「マイナンバーカード」もしくは「有効な通知カード（*）と写真付の身分証明書」が必要です。

（*）住所・氏名・性別・生年月日全てが住民票に記載の事項と一致しているもの

●出産・子育て応援事業

船橋市は2月1日から「出産・子育て応援事業」を開始しました。母子健康手帳をもらいに行く時に、妊娠を確認できる書類（病院で渡されたエコー写真や、出産予定日がわかるもの）と妊婦本人の通帳やキャッシュカードなどの口座情報がわかるもの、印鑑をお持ちください。妊婦本人が市役所の職員と面談をすることで、出産応援ギフト（5万円）の

申請書がもらえます。

出産後は「こんにちは赤ちゃん事業」にて、看護師などがお宅を訪問します。その時子育て応援ギフト（5万円）の申請書をお渡しします（※船橋市に住民票のある方が対象です）。

日本語が不安な方は外国人総合相談窓口にお問い合わせください。

地域保健課：047-409-1115
外国人総合相談窓口：050-3101-3495
（市役所1階11番窓口）

●妊婦健診

母子健康手帳と一緒に、14回分の「妊婦健診」を安く受けられるチケットをもらいます。赤ちゃんを産むまでに、目安として妊娠23週までは4週間ごと、24～35週までは2週間ごと、36週以降は毎週「妊婦健診」を受けます。元々は健康な人でも、妊娠中には重い病気にかかることがあります。生まれてくる赤ちゃんのために「妊婦健診」は必ず受けましょう。

●Might be pregnant?

Please visit a hospital with an obstetrics and gynecology department or a women's clinic and obtain a doctor's confirmation on your pregnancy.

●Mother and Child Health Handbook

Once your pregnancy is confirmed, visit the Mother and Child Health Handbook distribution desk on the 1st floor of the city hall, the Health Centers or the General Service Center in front of Funabashi Station (Face Building

5th floor) to notify your pregnancy and receive a Boshi Kenko Techo, "Mother and Child Health Handbook". At each counter, you can utilize a videophone interpretation service using a tablet device in 14 languages (there are some hours when it cannot be used).

The information such as pregnancy health checks, childbirth, child growth records and log records of vaccination are filled in the handbook, and uses until the child enters elementary school.

"My Number Card" or "Valid Individual Number Notification (*) and photo ID" is required when notifying your pregnancy.

(*) Those which address, name, gender, and date of birth all match the items listed on your residence records.

●Childbirth and Child-Rearing Support Project

Funabashi City has started the "Childbirth and Child-Rearing Support Project" since February 1st. When you come to pick up your Mother and Child Health Handbook, please bring documents confirming your pregnancy (an ultrasound photo given to you at the hospital, or something that shows your expected date of birth), bankbook or cash card etc. showing bank account information of the pregnant woman, and your inkan(a seal, a name stamp).

By having an interview with a city hall staff, you can receive an application form for a childbirth support gift (50,000 yen in cash)

After giving birth, nurses or likewise will visit your home as part of the "Hello Baby Project". An application form for a child-rearing support gift (50,000 yen in cash) will be handed over to you at then (*For those who have a resident record in Funabashi City)

If you are not comfortable with Japanese, please contact Funabashi Multilingual Information Center.

Regional Health Service Section: 047-409-1115

Funabashi Multilingual Information Center:050-3101-3495 (City Hall 1st Floor 11th Counter)

●Pregnancy Health Checks

Together with your Mother and Child Health Handbook, you will also receive a ticket that allows you to receive 14 pregnancy health checks at low expenses. Before giving birth to your baby, you will have a pregnancy health checks every 4 weeks until the 23rd week of pregnancy, every 2 weeks from the 24th to the 35th week, and every week after the 36th week, as a guideline. Even an originally healthy person can become seriously sick during pregnancy. Be sure to get pregnancy health checks for your coming baby.

●怀孕了嗎？

請去有婦產科的醫院或者女士診所就診，接受醫生的確診。

●母子健康手冊

如果確認懷孕了，請在市政府辦公樓1層的母子健康手冊交付處，

保健中心或者船橋車站前綜合窗口中心（Face大廈5層）的其中一處進行妊娠的申報，領取「母子健康手冊」。在各窗口可以通過平板電腦使用14種語言的電視電話翻譯服務（部分時間段不能使用）。

在母子健康手冊上，從孕婦體檢的數據開始到分娩、嬰兒的發育、預防接種等內容均有記錄。一直使用到孩子上小學為止。

懷孕登記時需要帶上「個人編號卡」或者「有效的通知卡（*）和帶照片的身份證」。

（*）住址、姓名、性別、出生年月日全部要與居民證上記載的事項一致。

●分娩、育兒支援事業

船橋市從2月1日開始了「分娩、育兒支援事業」。去領取母子健康手冊的時候，請攜帶可以確認懷孕的材料（例如醫院給的超聲波照片或者記錄了預產期等內容的材料）和孕婦本人的存摺或銀行卡等有賬戶信息的材料，還要帶上印章。通過孕婦本人與市政府職員的面談，可以領取分娩應援禮物（5萬日元）的申請書。

在產後的「你好嬰兒事業」中，護士等有關人員會對產婦進行家庭訪問。屆時會發放育兒支援禮物（5萬日元）的申請書（※是以有船橋市居民證的人為對象）

對日語感到不安的人請諮詢外國人綜合諮詢處。

地區保健課：047-409-1115 外國人綜合諮詢處：050-3101-3495（市政府辦公樓1層11號窗口）

●孕婦體檢

連同母子健康手冊，您將獲得可以接受14次產前健康檢查的低價體檢票。在您生下寶寶之前，按照標準，至妊娠23周為止，每4周一次，在24～35周之間每2周一次，36周以後每周都要接受「孕婦體檢」。即使是健康的人也可能在懷孕期間

患上重病。為了出生的嬰兒一定要接受「孕婦體檢」。

船橋市の野菜と料理で使う日本語

Vegetables grown in Funabashi City and Japanese words for cooking

船橋市の蔬菜和料理中使用的日語

船橋市は野菜の栽培がたくさん行われている地域です。その中で、人参と小松菜の生産がさかんです。船橋市産の人参は、甘くて、柔らかいです。サラダやスムージーにするとおいしいです。また、船橋市は小松菜もたくさん栽培しています。小松菜というと冬の野菜と思う方も多いかもかもしれませんが、船橋市ではハウス栽培がさかんで、四季を通じて新鮮な小松菜を手に入れることができます。地元の小松菜を使った料理が船橋市の居酒屋やレストラン等で食べることができます。Funabashi Guide Mapにも案内があります。ぜひ、ご活用ください。

おうちでできる簡単なレシピをご紹介します。小松菜と人参のスムージーです。

（1人分）材料：小松菜 50g、人参 50g、氷、豆乳や果物のジュースなどお好みでコップ一杯 *しょうがを少々入れてもおいしいです。材料をミキサーで混ぜ、野菜の繊維質ごと飲むこともできます。

台所で使う日本語を少しご紹介します。「揚げる」はたくさんの油で加熱する時にいいです。一方、フライパンに少しの油をひいて料理するときは「炒める」とか「焼く」といいです。卵をこうして加熱すると「炒り卵」「卵焼き」「白玉焼き」などになります。また、グリルで焦げ目をつけて加熱するときも「焼く」といいです。魚を焼くと「焼き魚」になります。火の強さは「火加減」といいです。ガスで加熱する炉のことを「ガスコンロ」と言い、電気の場合は、「電磁調理器」



または「IH調理機」「IHクッキングヒーター」等とよばれています。

野菜や卵等をお湯の中で加熱して、加熱が終わったら鍋のお湯を捨てる場合、「ゆでる」と言います。卵の場合「ゆで卵」といいます。お米を加熱調理する場合、「炊く」と言います。また、お鍋で食材を加熱し、汁ごと味付けする場合は、「煮る」と言います。卵をこうして料理したら「煮卵」になります。

船橋市の新鮮な野菜をいろいろな料理でぜひ楽しんでください。

Many kinds of vegetable are grown in Funabashi city. Among them, carrots and Japanese mustard spinach “komatsuna” are grown in large scale. Carrots grown in Funabashi city are sweet and soft, so they taste good when eaten in salad or smoothie. Komatsuna, a kind of a spinach, are also harvested a lot in Funabashi city. You may think that komatsuna (spinach) are winter vegetable. However, farmers in Funabashi city grow komatsuna inside the hothouses, so we can purchase komatsuna all through the year. Some izakaya and restaurants in Funabashi city serve special dishes and drinks prepared with locally grown komatsuna. You can utilize the Funabashi Guide Map to find them.

Below are simple recipes to enjoy komatsuna and carrots at home.

Ingredients (for 1 person): komatsuna 50g, carrot 50g, 1 glass of water, soymilk or fruit juice as you like *you can add some ginger if you like.

How to make: Toss all the ingredients in the blender to mix to drink. You can drink fibers as well.

Let's see some Japanese words

we use for cooking. Firstly, the verb “ageru” is used when we deep fry something. On the other hand, verb “itameru” or “yaku” are used when we fry something on the frying pan with small amount of oil. Therefore, when eggs are cooked on a frying pan with a little oil, they are called “iritamago (scrambled eggs)”, “tamagoyaki (rolled omlet)” or “medamayaki (fried egg)”. Also, verb “yaku” is used when we roast something in a grill, therefore, fish roasted in a grill is called “yakizakana”. Adjusting a heat level is called “hikagen”. Gas stoves are called “gasukonro”, and “Induction Heating Cooking Heater” are called “denji chouriki” “IH chouriki” or “IH cooking heater” in Japanese. When you boil vegetables or eggs and through away the boiling water after that, the verb for boiling will be “yuderu”, so boiled eggs are called “yudetamago”. If you simmer something and eat the soup as well, the verb will be “niru”, therefore, simmered eggs are called “nitamago”.

We hope you enjoy good and fresh vegetables harvested in Funabashi city.

船橋市は蔬菜种植较多的地区。其中，以胡萝卜和小松菜的种植最为广泛。船桥市产的胡萝卜又甜又软。如果做蔬菜沙拉或者冰沙会非常美味。另外，船桥市还种植了许多小松菜。说起小松菜，也许很多人认为是冬令蔬菜，但在船桥市小松菜的温室栽培很盛行，一年四季都能吃到新鲜的小松菜。而且在市内的许多小酒馆和餐厅都可以品尝到用当地小松菜制作的菜肴，Funabashi Guide Map上也有指南。请利用这些信息。

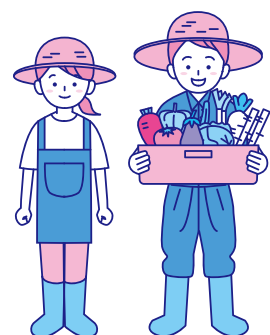
这里为您介绍一款简单的居家食谱。小松菜胡萝卜冰沙。

(1人份) 材料：小松菜50克、胡萝卜50克、在水、豆浆或果汁中选择您喜欢的饮品一杯。*加入少许姜也很美味。把材料用搅拌机混合，就可以连同蔬菜纤维一起饮用。

下面介绍一些下厨房时使用的日语词汇。用大量的油加热时，称为「揚げる」(炸)。而在平底锅中用少量油烹饪时，称为「炒める」(炒)或「焼く」(煎)。当鸡蛋以这种方式烹饪时，分别称为「炒り卵」(炒蛋)、「卵焼き」(厚煎鸡蛋卷)或「目玉焼き」(煎荷包蛋)等。还有，把食物放在烤架上烤至焦黄时，也称为「焼く」(烤)。鱼这样加热时，称为「焼き魚」(烤鱼)。火的强弱调整称为「火加減」(火候)。用燃气加热的炉子称为「ガスコンロ」(燃气灶)，用电的话则称为「電磁調理器」(电磁灶)或是「IH調理器」(IH烹饪机)、「IHクッキングヒーター」(IH烹饪加热器)。

当蔬菜和鸡蛋等放入热水中加热，加热后把锅中热水倒掉的烹饪方法称为「ゆでる」(水煮)。这样烹饪鸡蛋，称为「ゆで卵」(煮鸡蛋)。当把米加热烹饪时，称为「炊く」(焖)。锅中加热食材，并连汤汁一起调味时，称为「煮る」(煨)。鸡蛋以这种方式烹饪时，称为「煮卵」(煨鸡蛋)。

请在各种菜肴中享用船桥市的新鲜蔬菜。



外国人総合相談窓口

Funabashi Multilingual Information Center 外国人综合咨询处



まいしゅうげつようび から きんようび 毎週月曜日から金曜日 (しゅくさいじつ のぞ 祝祭日は除く)	Monday to Friday (Except for National Holidays)	星期一至星期五 (节假日除外)
じかん 時間：9：00～17：00	Time：9：00～17：00	时间：9：00～17：00
ふなばししやくしょ 1階 11番窓口 船橋市役所 1階 11号窗口	No.11 Desk, Funabashi City Hall 1st Floor	市政府1楼 11号窗口
たいおうげんご 対応言語：12言語 詳しいことは市のHPを見てください。	Supported languages：12 languages See the city website for the languages.	对应语言：12国 关于对应语言、请看主页。
ひよう 費用：無料	Fee：Free	费用：免费
とあ お問い合わせ (相談専用電話)	Phone：050-3101-3495	

- * 国際交流協会の通訳ボランティアも連携して対応します。
- * The Center provides this service by collaborating with FIRA's volunteer interpreters.
- * 国际交流协会的翻译志愿者也会协助为您服务。

日本語教室

Japanese Conversational Classes 日本語教室

WEBサイトから申し込んでください。くわしいこと、申し込みはこちらから。
Please apply from the website. Check here for details and application.
请从网站申请。在这里查看详细信息和应用程序。

<https://fira-system.info>



やさしいにほんご



English



中文



Tiếng Việt nam

ふなばし情報メール / LINE

Funabashi Info Email/LINE 船桥信息邮件 / LINE

登録はこちらから / Sign up now! / 注册请扫描二维码 ▶



ふなばし情報メール / LINE は、災害や新型コロナウイルスなど生活に必要な情報を、登録した人の携帯電話やパソコンに配信しています。	Funabashi Info Email/LINE provides necessary information on natural disaster and COVID-19 to a registered PC or smartphone.	船桥信息邮件 / LINE 通过手机和电脑为已经注册的人士发送灾害、新冠病毒等生活上所需的信息。
---	---	--

外国語版市民便利帳

Funabashi Official Guide Book 船桥市生活指南书

This booklet provides information about daily life for foreign residents including procedures at City Hall, public facilities and consultation services.

This is available at Public Relations Section, Funabashi City Hall. You can download PDF data from the web site of the City.

是提供给外国人，在市政厅办理各种相关手续和公共设施所在地的说明，及刊登有外国人咨询窗口的小册子。有需要的市民亦可到市府广报课的柜台索取。

※ 亦可在市府网页内下载 PDF 的档案。

この本は、市役所でする手続き、市の施設があるところ、外国の言葉で相談できる場所などが書いてあります。



えいごばん 英語版 (左)



ちゅうごくごばん 中国語版 (中)



べとなむごばん 베트남語版 (右)