

かなざわで子育てをする外国人のみなさまへ

To All Foreign Residents Who Plan to Raise a Child in Kanazawa  
致在金泽育儿的外国市民们

かなざわ外国人子育て応援  
ハンドブック

Kanazawa Child-Raising Support Handbook  
for Foreign Residents

金泽市外国人育儿支援手册



公益財団法人 金沢国際交流財団

Kanazawa International Exchange Foundation

公益財団法人 金泽国际交流财团

かなざわし にんしん しゅっさん  
**これから金沢市で妊娠、出産をむかえるあなたへ**  
To Those Who are Planning to Give Birth in Kanazawa City  
致今后在金泽市迎接妊娠、分娩的各位妈妈们。

しゅっさん あか かあ いのち いちだいじ  
出産は、赤ちゃんとお母さんの命にかかわる一大事です。

あか う よろこ どうじ ことば ぶんか ちが く に しゅっさん こそだ  
赤ちゃんが生まれることの喜びと同時に、言葉も文化も違う国で出産や子育てをする不安や心配も大きいかもしれません。

にんしん しゅっさん ほ し ほけん う て つづ ひつよう  
妊娠、出産で母子保健サービスを受けるためには、たくさんの手続きが必要です。せつかくのサービスも知らなければ、利用することができません。

にほんご があまりわからないがいこくじん と 子どもの健康を守るため、かなざわし  
そこで、日本語があまりわからない外国人ママと子どもの健康を守るため、金沢市のサービスや制度について、やさしい日本語・英語・中国語で紹介するハンドブックを作りました。

かなざわし あんしん たの こそだ  
これからみなさんが金沢市で安心して楽しく子育てができるように、このハンドブックを使ってください。

Giving birth can be a life-threatening event for both mother and baby. While having a baby is a joyful event, you may also feel a lot of anxiety and worry about giving birth and raising a child in a country with a different language and culture. Many procedures are required to receive maternal and child health services during pregnancy and childbirth. If you don't know about the services offered where you live, you won't be able to use them. We have created this handbook to help ensure the health of foreign resident mothers and children who do not understand Japanese very well. The handbook provides information about the services and systems in place in Kanazawa City in the following languages: simple Japanese, English and Chinese. Please use this handbook so that you can raise your children safely and happily in Kanazawa City.

分娩是关乎婴儿和妈妈生命的一件大事。

想必您在为孩子出生感到喜悦的同时，在语言和文化都不同的国家生育和育儿的焦虑和担心也会很大。

在怀孕和分娩期间接受母婴保健服务需要办理许多手续。如果您不了解该服务，则无法使用它。

因此，为了保护不太懂日语的外国妈妈和孩子的健康，我们制作了一本手册，用简单的日语、英语和中文介绍金泽市的服务和制度。

为了能让大家今后在金泽市安心快乐地养育孩子，请使用这本手册。

# 目次

## 1) 妊娠がわかったら

P1～9

When You Find Out You're Pregnant／如果您发现怀孕了

「母子健康手帳」をもらいます

Obtain a Maternal and Child Health Handbook／领取母子健康手册

「母子健康手帳」ってどんなもの？

What is the Maternal and Child Health Handbook?／什么是母子健康手册？

「母子保健のしおり」ってどんなもの？

What is the Kanazawa Mother and Child Health Guide?／什么是母子保健指南？

保健師はあなたの地域の子育てパートナー

Public Health Nurses are Your Local Child-Raising Partners／保健师是您社区的育儿伙伴

かなざわ育みアプリ

Kanazawa Child-Raising App／金泽孕育APP

お母さんと赤ちゃんを守ろう～マタニティマーク～

Helping Mothers and Babies: Maternity Mark／保护妈妈和宝宝～孕妇标识牌～

「かかりつけ医」がいたら安心です

Having a Regular Family Doctor is Reassuring／有一位家庭医生生活会更安心

「妊婦健康診査」(妊婦健診)を受けます

Take the Pregnancy Health Checkup／接受“孕妇健康检查”

「妊婦相談」～妊娠中の生活や出産準備について相談できます～

Pregnant Women Consultation: Consult About Life During Pregnancy and Preparations for Childbirth

孕妇咨询～您可以咨询有关妊娠期间的生活和分娩准备的事项～

妊婦歯科健診が受けられます

Dental Checkup for Pregnant Women／您可以参加孕妇牙科检查

「出産育児一時金」の手続きをします

Apply for the Childbirth Payment／申请“一次性生育育儿津贴”的手续

## 2) 赤ちゃんが生まれたら

P10~16

When Your Baby is Born / 当婴儿出生时

しゅっせいとどけ だ  
「出生届」を出します  
Register the Birth / 提交“出生证明”

ざいりゅうしかく てつづ  
「在留資格」の手続きをします  
Complete Residence Procedures / 办理“在留资格”手续

あか こくせき てつづ  
赤ちゃんの「国籍」の手続きをします  
Register Your Baby's Nationality / 办理宝宝“国籍”手续

さんぶけんこうしんさ さんぶけんしん う  
「産婦健康診査」(産婦健診)を受けます  
Take the Maternity Health Checkup / 接受“产妇健康检查”

ほけんし じょざんし あか ほうもん  
保健師または助産師が「赤ちゃん訪問」をします  
Public Health Nurse / Midwife Visit for the Newborn Baby / 保健师或助产师会上门做“婴儿访问”

いくじきょうしつ さんか  
「育児教室」に参加します  
Join a Child-Raising Class / 参加“育儿教室”

いくじきょうしつ  
すくすく育児教室  
“Suku-Suku” Child-Raising Class / 呵护宝宝健康成长 育儿教室

がいこくじんこそだ おうえん  
外国人子育て応援サロン  
Mommy and Babies Class for Foreigners in Kanazawa / 外国人育儿応援沙龙

## 3) 子どもの健康をサポート

P17~22

Children's Health Support / 守护孩子的健康

にゅうようしけんこうしんさ にゅうようしけんしん う  
「乳幼児健康診査」(乳幼児健診)を受けます  
Take the Infant Health Checkup / 接受“婴幼儿健康检查”

ていき よぼうせつしゅ う  
定期の「予防接種」を受けます  
Receive Scheduled Vaccinations / 定期预防接种

ばよぼう  
むし歯予防  
Prevent Tooth Decay / 预防蛀牙

りにゅうしよく  
離乳食のすすめかた  
Starting Baby Food (Weaning) / 辅食该如何添加

ようじはったつそうだん  
幼児発達相談  
Child Development Consultation / 幼儿发育咨询

ことばやからだの発達が心配なとき~幼児相談室~  
If You Are Worried About Your Child's Speech and Physical Development, Visit the Child Consultation Room  
担心宝宝语言和身体发育的时候~幼儿咨询室~

## 4) <sup>あか</sup>赤ちゃん<sup>かあ</sup>とお母さん<sup>あつ</sup>が集まる<sup>ば</sup>場

P23~27

Places Where Babies and Mothers Can Socialise / 宝宝和妈妈聚集的地方

ベビースペース「hug」ハグ

Baby Space "Hug" / 母婴空间“hug”拥抱

<sup>かなざわ</sup> <sup>ひろば</sup>  
金沢こども広場

Kanazawa Children's Plaza / 金泽儿童广场

<sup>こそだ</sup> <sup>ほけんしつ</sup>  
まちの子育て保健室

Community Children's Healthcare Room / 社区育儿保健室

<sup>としよかん</sup>  
図書館

Libraries / 图书馆

<sup>かなざわしきょういく</sup> <sup>とがし</sup>  
金沢市教育プラザ富樫

Kanazawa Education Plaza Togashi / 金泽市教育广场富坚

<sup>じどうかん</sup>  
児童館

Children's House / 儿童馆

<sup>かなざわちいき</sup> <sup>こそだ</sup> <sup>しえん</sup>  
金沢地域子育て支援センター

Kanazawa's Child-Raising Support Centers / 金泽地区育儿支援中心

## 5) <sup>こそだ</sup>子育てサービス

P28~31

Child-Raising Services / 育儿服务

<sup>さんぜん</sup> <sup>さんご</sup>  
産前・産後ヘルパー

Prenatal / Postnatal Helper / 产前・产后助手

ファミリーサポートセンター

Family Support Center / 家庭支援中心

<sup>こそだ</sup>  
かなざわ子育てすまいるクーポン

Kanazawa Child-Raising Smile Coupons / 金泽育儿微笑优惠券

<sup>ちゅうおうこそだ</sup>  
いしかわ中央子育てアプリ

Ishikawa Chuo Child-Raising App / 石川中央育儿App

## 6) 休日夜間の急病に

P32~34

Sudden Illness at Night/on Holidays/ 休息日夜間突发急病

しょうにきゅうきゅうでんわ そうだん  
小児救急電話相談

Pediatric Emergency Telephone Consultation/ 儿童紧急救助电话热线

かなざわこういききゅうびょう  
金沢広域急病センター

Kanazawa Wide Area Emergency Center/ 金泽广域急病中心

きゅうじつしんりょうおこな びょういん  
休日診療を行っている病院

Hospitals Offering Medical Care on Holidays/ 节假日提供医疗服务的医院

きょうきゅう  
こどもの救急Webサイト

Children's Emergency Website/ 儿童的紧急救助网站

## 7) 子どもを預けたい

P35~39

Preschools/ 如何托管孩子

ほいくしょ ようちえん にんてい えん  
保育所、幼稚園、認定こども園

Nursery Schools, Kindergartens, Certified Child Centers/ 保育园、幼儿园、认证儿童园

ほいくしょ ようちえん にんてい えん りょう  
保育所 幼稚園 認定こども園を利用するには

Using a Nursery School, Kindergarten or Certified Child Center

如何利用保育园、幼儿园、认证儿童园

いちじあず  
一時預かり

Temporary Child-Minding/ 临时托管

びょうじいちじ ほいく  
病児一時保育

Temporary Care for Sick Children/ 病儿暂时保育

## 8) 妊娠・子育てで悩んだら

P40

For Concerns About Pregnancy or Childcare/ 在怀孕或育儿方面感到困惑时

かなざわし ふくしけんこう  
金沢市福祉健康センター

Kanazawa City Health and Welfare Centers/ 金泽市福利健康中心

かなざわこくさいこうりゅうざいだん がいこくじんこそだ まどぐち  
金沢国際交流財団(外国人子育てサポート窓口)

Kanazawa International Exchange Foundation (Foreign Childcare Support Desk)

金沢国际交流财团(外国人育儿支援窗口)

がいこくごたいおうかのう びょういんいちらん  
外国語対応可能な病院一覧

List of Hospitals with Foreign Language Support / 可使用外语接待的医院

41

いしかわけんない がいこくご つう いるょうきかん  
石川県内の外国語が通じる医療機関

Medical Institutions in Ishikawa Prefecture that Have Support for Foreign Languages

石川県内可以应对外语的医疗机构

41

たげんこ いるょうもんしんひょう  
多言語医療問診票

Multilingual Medical Questionnaire / 多语言医疗问诊票

41

かなざわ し やくしよ つか つうやく  
金沢市役所で使える通訳サービス

There are Interpretation Services Available at Kanazawa City Hall

在金泽市政府可使用口译服务

42

がいこくじんじゅうみんむ かなざわ し こうしき  
外国人住民向けページ(金沢市公式ホームページ)

For Foreign Residents (City of Kanazawa Official website)

外国人居民专属页面(金泽市官方网站)

42



# 1) 妊娠がわかったら

When You Find Out You're Pregnant

如果您发现怀孕了

「母子健康手帳」をもらいます

Obtain a Maternal and Child Health Handbook

领取母子健康手册

## 1. 病院で「妊娠届出書」をもらいます

Obtain a "Notification of Pregnancy" at a Hospital.

到医院领取“怀孕告知书”

赤ちゃんの心音がわかったら、病院や助産院でもらいます。

お母さんの健康状態や、妊娠がわかった病院の名前が書いてあります。

女性の医師がいる病院もありますので、病院スタッフに確認してください。

「妊娠したかな？」と思ったら、すぐに診察を受けましょう。

Once your baby's heartbeat is identifiable, you can obtain a notification of pregnancy at a hospital or maternity center. The mother's health condition and the name of the hospital are recorded on it. Some hospitals also have female doctors; please check with the hospital if you wish to see one. If you think you might be pregnant, the first thing to do is see a doctor for an examination.

如果经过检查出现了宝宝的胎心搏动,就可以在医院或助产院, 领取“怀孕告知书”。

上面写有孕妇的健康状况和确认怀孕的医院名。

有些医院有女性医生, 可以向医院工作人员进行确认。

如果觉得“可能怀孕了”, 请尽早去医院检查。



## 2. 福祉健康センター(または健康政策課)に「妊娠届出書」を出します

Submit Your Notification of Pregnancy to a Health and Welfare Center (or the Health Policy Section at City Hall).

向福利健康中心(或健康政策课)提交“怀孕告知书”。

妊娠した人のマイナンバーカード、顔写真のついたパスポートや在留カードなど、本人を確認できるものを持っていきます。

妊娠や出産について不安があれば、保健師(P5)に聞いてください。

Take something that confirms the mother's identity, such as their Individual Number Card (My Number Card), passport (including face photo), or residence card.

If you have any concerns about pregnancy or childbirth, please ask your public health nurse (P5).

请携带孕妇的个人号码卡，或附有照片的护照、在留卡等可以确认本人身份的证件。

如果您对怀孕或分娩感到任何不安，请咨询保健师(P5)。

### 妊婦支援給付金

妊娠した時に5万円、出産した後におなかの赤ちゃん一人につき5万円がもらえます。申請方法は、妊娠届出書を出した時や、出産した後の「家庭訪問」で教えてください。

### Support Benefit for Pregnant Women

Women can receive 50,000 yen during pregnancy and another 50,000 yen per child after birth. You will be told how to apply either when you submit a pregnancy notification form or during a post-birth home visit.

### 孕妇支援补助金

在提交怀孕申报时可获得5万日元，生产后根据出生的孩子的人数，每个孩子可再领取5万日元。

申请方法会在您提交“怀孕告知书”时，和生产后的宝宝家庭访问时进行说明。



ほ し けんこうてちょう

## 「母子健康手帳」ってどんなもの？

What is the Maternal and Child Health Handbook?

什么是母子健康手册？



赤ちゃんを生んで育てるための大事なことが書いてあります。

お母さんや、子どもの健康について妊娠中から記録する大切な手帳です。

お母さんや子どもの健康診査(健診)、予防接種(P19)の時に、医師や保健師が見ます。

※外国語(英語等)の母子健康手帳もあります。

Important information about giving birth and raising a baby is written in it. It's an important handbook to record the health of the mother and child. Doctors and public health nurses check it when mothers and children undergo health checkups and vaccinations (P19).

\*The handbook is also available in foreign languages (English, etc.).

记载了分娩和养育宝宝的重要事项。

是记录孕妈妈和宝宝健康状况的重要手册。

当妈妈和宝宝接受健康检查(体检)和预防接种(P19)时,都要提交给医生和保健师。

\*有外语版母子健康手册(英语等)。

日本以外で赤ちゃんを生んで、外国の母子健康手帳をもっている場合は、日本でもそのまま使います。日本に持ってくるのを忘れて、なくしたときは、日本の母子健康手帳をもらえます。各福祉健康センター(P40)または健康政策課に聞いてください。

If you gave birth outside of Japan and have a Maternal and Child Health Handbook from another country, you can use it in Japan as well. If you forgot to bring it to Japan or lost it, you can get a Japanese Maternal and Child Health Handbook. Please enquire at a Health and Welfare Center (P40) or the Health Policy Section at City Hall.

如果您的孩子出生在日本以外的国家，并且持有国外的母子健康手册，则在日本也可以使用。如果忘记带来日本或者遗失了，也可以领取日本母子健康手册。详情请咨询各福利健康中心(P40)或健康政策课。

ほしほけん  
「母子保健のしおり」ってどんなもの？  
What is the Kanazawa Mother and Child Health Guide?  
什么是母子保健指南？



かなざわし す ひと ほしほけんこうてちょう いっしょ  
金沢市に住んでいる人は、「母子健康手帳」(P3)と一緒にもら  
います。

にんさん ぶ いっぱんけんこうしん さじゆしんひょう にんしんちゆう しゆつさんご かあ けんしん  
妊産婦一般健康診査受診票(妊娠中、出産後のお母さんの健診の  
券)や、あかちゃんか2さいまでにしよくにかうで受ける

にゆうじ ようじ いっぱんけんこうしん さじゆしんひょう こ けんしん けん  
乳児・幼児一般健康診査受診票(子どもの健診の券)が、ついています。  
けんしん かりよう づ  
健診は、無料で受けられます。

If you live in Kanazawa City, you will receive it together with the Maternal and Child Health Handbook (P3). It contains **pregnant/nursing mother health checkup slips** and **general health checkup slips for infants and children** up to 2 years old. Health checkups are free.

如果您居住在金泽市，可在领取母子健康手册(P3)的同时收到这本指南。指南内附有孕产妇健康就诊单(妊娠中、分娩后的母亲使用的体检券)、乳児・幼児一般健康就诊单(儿童使用的体检券，限未滿2周岁的婴幼儿在儿科使用)。体检均为免费参加。

■問い合わせ Inquiries 咨询■

ふくしけんこう そうむか えきにしふくしけんこう ない  
福祉健康センター総務課[駅西福祉健康センター内]  
かくふくしけんこう  
各福祉健康センター(P40)

Health and Welfare Center General Affairs Section (Ekinishi Health and Welfare Center)  
Health and Welfare Centers (P40)

福利健康中心总务课(站西福利健康中心内)  
各福利健康中心(P40)

TEL : 076-234-5106 E-mail : soumu\_hkc@city.kanazawa.lg.jp



ほけんし ちいき こそだ  
保健師はあなたの地域の子育てパートナー  
Public Health Nurses are Your Local Child-Raising Partners  
保健師是您社区的育儿伙伴



ほけんし かあ こ けんこう  
保健師は、お母さんと子どもの健康をサポートしています。

ほ し けんこう てちよう わた あか ほうもん  
母子健康手帳 (P3) を渡したり、赤ちゃん訪問 (P15) や

こ けんしん たんとう  
子どもの健診 (P17) を担当します。

しょうがっこうにゅうがくまゑ こそだ なや こま  
小学校入学前の子育ての悩みや、困ったことがあれば、

ほけんし そうだん  
保健師に相談してください。

Public health nurses support the health of mothers and children. They provide the Maternal and Child Health Handbook (P3) and are in charge of visits for the newborn baby (P15) and infant health checkup (P17). If you have any concerns about raising children under elementary school age, or if you have any problems, please consult a public health nurse.

保健師为您的母子健康提供帮助。

负责为您交付母子健康手册 (P3)、探访婴幼儿 (P15) 以及进行健康检查 (P17)。

您对于学龄前育儿的任何烦恼和疑问，都可以咨询保健师。

ほぐく  
かなざわ育みアプリ  
Kanazawa Child-Raising App  
金泽孕育APP



にんしん しゅっさん いくじ きろく じょうほ  
妊娠・出産・育児を、記録と情報でサポートするスマートフォンのアプリです。

よほうせつしゅ かんり  
予防接種のスケジュールを管理できます。

たいおうげんご えいご ちゆうごくご ほんたい かんたい かんごくご  
対応言語：英語、中国語(繁体・简体)、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タイ語、  
ベトナム語、インドネシア語、ロシア語、タガログ語、ネパール語

A smartphone app that helps you during pregnancy, childbirth and childcare by recording and providing information. You can use it to manage your child's vaccination schedule.

Supported languages: English, Chinese (Traditional/Simplified), Korean, Spanish, Portuguese, Thai, Vietnamese, Indonesian, Russian, Tagalog and Nepali.

这是一款可记录您的怀孕、分娩、育儿过程，并提供相关信息的智能手机软件。

可以管理预防接种日程。

对应语言：英语、中文(繁体、简体)、韩语、西班牙语、葡萄牙语、泰语、越南语、印尼语、俄语、菲律宾语、尼泊尔语

かあ あか まも  
お母さんと赤ちゃんを守ろう～マタニティマーク～  
Helping Mothers and Babies: Maternity Mark  
保护妈妈和宝宝～孕妇标识牌～



ほ し けんこうてちょう と き いっしょ  
母子健康手帳をもらう時、一緒にマタニティマークがもらえます。

にんしんちゅう  
妊娠中であることを、まわりに伝えるためのマークです。

ちゅうしゃじょう じゅうせん と しせつ  
駐車場にこのマークがあるときは、優先して止めることができる施設もあります。

でんしゃ じゅうせん すわ  
バスや電車にこのマークがあれば、優先して座ることができます。

When you receive your Maternal and Child Health Handbook, you will receive a Maternity Mark. This mark is used to let others know that you are pregnant. Some facilities provide priority parking to pregnant mothers when displaying this mark in the parking lot. If you see this mark on a bus or train, you can use the priority seating.

领取母子健康手册的时候，将同时领取孕妇标识牌

该标识牌用于告知周围的人您怀孕了。

停车场有这个标识的时候，有些设施可以优先停车。

如果公交车和电车上有这个标识的话，可以优先坐下。

い あんしん  
「かかりつけ医」がいて安心です  
Having a Regular Family Doctor is Reassuring  
有一位家庭医生会更安心



けんこう かん そうだん  
健康に関することを相談することができます、

ひつよう せんもん びょういん しょうかい いし  
必要なときは専門の病院を紹介してくれる医師です。

いえ ちか み かくふくし けんこう おし  
あなたの家の近くで見つけましょう。各福祉健康センター(P40)でも教えてください。

This is a doctor who you can consult about health-related matters and who will refer you to a specialized hospital when necessary.

Find one near your home. Health and Welfare Centers (P40) can also tell you where to find them.

是指能咨询健康相关问题，必要时为您介绍专业医院的医师。

请在您家附近找一位家庭医生吧。各福利健康中心(P40)也会协助您寻找。

## 「妊婦健康診査」(妊婦健診)を受けます

Take the Pregnancy Health Checkup  
接受“孕妇健康检查”



妊娠中のお母さんと、おなかの赤ちゃんが、健康かどうかを確認するための検査です。  
「母子保健のしおり」(P4)に、妊婦一般健康診査受診票(妊娠中のお母さんの健診の券)が14回分あります。

安心して出産するために、妊娠の週数に合わせて、受けてください。  
健診を受ける前に、受診票が使えるかどうか、病院に確認してください。

This is an examination to check whether the mother and her unborn baby are healthy. There are 14 **pregnancy health checkup slips** in the Kanazawa Mother and Child Health Guide (P4). In order to give birth with peace of mind, please undergo the checkups according to the week of pregnancy. Before undergoing a checkup, check with the hospital to see if you can use a checkup slip.

这是为了确认妊娠中的妈妈和肚子里的胎儿是否健康的检查。  
在母子保健指南(P4)内附有可使用14次的孕妇产前一般健康就诊单。  
为了让您安心分娩，请根据怀孕周数接受检查。  
在接受体检之前，请向医院确认是否可以使用该就诊单。

## 「妊婦相談」～妊娠中の生活や出産準備について相談できます～

Pregnant Women Consultation: Consult About Life During Pregnancy and Preparations for Childbirth

孕妇咨询～您可以咨询有关妊娠期间的生活和分娩准备的事项～

妊娠中や出産した後の過ごし方(食事、休養、出産準備、おっぱいケアなど)や  
育児サービスの相談ができます。

赤ちゃん人形で抱っこや着替えの体験をしたり、夫は妊婦体験もできます。

You can discuss habits for during pregnancy and after childbirth (diet, rest, childbirth preparation, breastfeeding care, etc.) and childcare services.  
Experience holding and changing a baby doll (partners can also experience pregnancy).

您可以咨询有关妊娠期间和产后生活方式(如饮食、休息、分娩准备、哺乳护理等)以及育儿服务的相关问题。

这里有婴儿人偶，可供您进行抱宝宝和为其换衣服的体验。丈夫也可以进行孕妇体验。

## ■問合せ Inquiries 咨询■

各福祉健康センター(P40)

Health and Welfare Centers (P40)

各福利健康中心(P40)

にんぶし かけんしん う  
**妊婦歯科健診が受けられます**  
Dental Checkup for Pregnant Women  
您可以参加孕妇牙科检查

にんしんちゅう かあ  
妊娠中のお母さんのための、歯の検査です。  
にんしんちゅう お なか えいせいじょうたい わる  
妊娠中は、つわりが起りやすく、お口の中の衛生状態が悪  
くなり、むし歯や歯周病になりやすくなります。  
こ ぼ きん かのうせい う  
子どもにむし歯の菌がうつる可能性もあるので、受けてくだ  
さい。



ぼ し ほけん にんぶし か けんこう しんさ じゅしんひょう にんしんちゅう かあ ほ  
「母子保健のしおり」(P4)に、妊婦歯科健康診査受診票(妊娠中のお母さんの歯の  
けんしん 紙)が1回分あります。無料で受けられます。  
けんしん う まえ じゅしんひょう つか し か いん かくにん  
健診を受ける前に、受診票が使えるかどうか、歯科医院に確認してください。

A dental examination for pregnant mothers. During pregnancy, morning sickness is common. Oral hygiene can deteriorate, making it easier to develop cavities and periodontal disease.

Children may become infected with the bacteria from cavities, so please undergo this checkup. You can find a one-time **pregnancy dental health checkup slip** in the Kanazawa Mother and Child Health Guide (P4). The checkup is free. Before undergoing the checkup, check with the dental clinic to see if you can use the checkup slip.

这是针对孕妈妈做的牙齿检查。

怀孕期间，容易发生妊娠反应，口腔卫生状况变差，容易出现蛀牙和牙周病。

因为蛀牙的细菌有可能会传染给孩子，所以请务必接受检查。

在“母子保健指南”(P4)中，有1张孕妇牙科健康检查就诊单。可以免费接受检查。

在接受牙科检查之前，请向牙科诊所确认是否可以使用就诊表。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

けんこうせいさくか かなざわし やくしょたいいちほんちやうしゃ  
健康政策課【金沢市役所第一本庁舎2F】

Health Policy Section (2F, City Hall Building No. 1)

健康政策課(金沢市政府第一本庁舎2楼)

TEL : 076-220-2233 E-mail : kenkou@city.kanazawa.lg.jp



# 「出産育児一時金」の手続きをします

Apply for the Childbirth Payment

申请“一次性生育育儿津贴”的手续



しゅっさんいくじいちじきん しゅっさんひょう ふたん へ くに せいど  
出産育児一時金は、出産費用の負担を減らしてくれる、国の制度です。  
けんこうほけん にいっている人は、「出産育児一時金」(50万円)が直接病院に支払われます。  
じつさいの出産費用が、50万円より多ければ、差額を病院で支払います。  
まんえんよりすくなければ、しんせい さがくがもらえます。  
かいがい じゅっさん ばあい  
海外で出産した場合も、もらえます。

The Childbirth Payment is a national scheme that reduces the burden of childbirth expenses. For those who have health insurance, the Childbirth Payment (500,000 yen) is paid directly to the hospital. If the actual cost of childbirth is more than 500,000 yen, you must pay the difference at the hospital. If it is less than 500,000 yen, you can receive the difference if you apply for it. You can receive the payment even if you gave birth overseas.

一次性生育育儿补助金，是为了减轻家庭生育费负担的国家政策。  
加入健康保险的人可获得“一次性生育育儿补助金”(50万日元)，由政府直接支付给医院。  
如果实际分娩费用超过50万日元，您需向医院补交差额。  
如果不超过50万日元，您可申请领取差额。  
在海外生子也可以领取该补助金。

## ■問い合わせ Inquiries 咨询■

こくみんけんこうほけん はい ひと ほけんねんきんか かなざわしやくしよだいちほんちようしや  
国民健康保険に入っている人→保険年金課[金沢市役所第一本庁舎2F]

Those enrolled in National Health Insurance  
→ Visit the Insurance and Pension Section (2F, City Hall Building No.1)

加入国民健康保険の人→保険年金課(金沢市政府第一本庁舎 2楼)  
TEL : 076-220-2257 E-mail : kokuho@city.kanazawa.lg.jp

ほか せんむきき けんこうほけん じむしょく と あ  
その他→勤務先の健康保険の事務局にお問い合わせください。

Other people → Visit the health insurance office at your place of work  
其他→请咨询工作单位的健康保险事務局



## 2) 赤ちゃんが生まれたら

When Your Baby is Born

当婴儿出生时



赤ちゃんが生まれたら、市役所で次の①～③の手続きをしてください

After your baby is born, please follow the procedures ① to ③ below at City Hall.

宝宝出生后，请到市政府办理以下①～③手续。

### ①「出生届」を出します

Register the Birth

提交“出生证明”

<p>内容 Contents 内容</p>	<p>子どもの住民登録をします。 用紙は、病院で出産した場合、出生証明書と一緒にもらえます。 赤ちゃんが生まれて14日になる前に、出します。 日本以外で生まれたら、3か月以内に出します。</p> <p>Register your child as a resident. If you gave birth in a hospital, you would have received the form along with the birth certificate. Submit the form before your baby is 14 days old. If your baby was born outside Japan, submit the form within 3 months of the birth.</p> <p>办理孩子的住民登记。 如果您在医院分娩，将在收到宝宝的出生证明时一并拿到该表格。 请在宝宝出生后14天以内填写并提交办理。 如果宝宝在日本以外的国家出生，请在出生后3个月以内提交办理。</p>
<p>必要なもの Necessary items 所需物品</p>	<p>母子健康手帳、出生証明書(病院でもらえます)</p> <p>Maternal and Child Health Handbook, birth certificate (can be obtained at the hospital)</p> <p>母子健康手册，出生证明(在医院可以拿到)</p>
<p>問合せ Inquiries 咨询</p>	<p>市民課[金沢市役所第一本庁舎1F]、各市民センター</p> <p>Citizens' Section (1F, City Hall Building No. 1), City Hall Branch Offices</p> <p>市民课(金泽市政府第一本厅舍1楼)，市民中心</p> <p>TEL : 076-220-2241 E-mail : <a href="mailto:shimin@city.kanazawa.lg.jp">shimin@city.kanazawa.lg.jp</a></p>

## ②「子ども医療証」の手続きをします

Apply for a Children's Medical Care Card

办理“儿童医疗证”手续

<p>内容 Contents 内容</p>	<p>金沢市に住んでいて、健康保険に入っている人は、子どもが病院や歯科に行ったとき、支払うお金が少なくなります。 通院は1日500円、入院・調剤薬局は無料です。1か月の合計が1,000円以上になったら、合計から1,000円を引いた金額が、口座に振り込まれます。 病院に行くときは、子どもの健康保険を確認できるもの(資格確認書、マイナ保険証など)と一緒に持っていきます。 県外では使えないので、注意してください。</p> <p>Those who live in Kanazawa City and have health insurance pay less when their children go to the hospital or dentist. Visits are 500 yen/day, and hospitalization and pharmacy prescription items are free. If the total expense for your child exceeds 1,000 yen in a month, the amount exceeding 1,000 yen will be transferred to your account. When you come to the hospital, please bring your child's health insurance documents and all necessary ID. (Health Insurance Eligibility Certificate, My Number Health Insurance Card, etc.). Please note that it cannot be used outside Ishikawa Prefecture.</p> <p>居住在金泽市并加入健康保险的人，孩子去医院或看牙医时支付的费用会减少。 去医院门诊一天500日元，住院、药费免费。 当月总额达到1,000日元以上时，总额减去1,000日元后的金额将转入您的账户。 带孩子去医院时，请务必携带能确认孩子健康保险的证明(如：资格确认书、My Number 健康保险证等)。 请注意，不能在县外使用。</p>
<p>必要なもの Necessary items 所需物品</p>	<p>子どもの健康保険を確認できるもの(資格確認書、マイナ保険証など) お父さんやお母さん名義の預金通帳</p> <p>Documents which confirm your child's health insurance (Certificate of Eligibility, My Number Health Insurance Card, etc.) Bank book in the name of the father or mother</p> <p>能确认孩子的健康保险的证明(如：资格确认书、My Number 健康保险证等) 父亲和母亲名义的存折</p>
<p>問い合わせ Inquiries 咨询</p>	<p>健康政策課[金沢市役所第一本庁舎2F] Health Policy Section (2F, City Hall Building No. 1) 健康政策課(金沢市政府第一本庁舎 2楼) TEL : 076-220-2233 E-mail : kenkou@city.kanazawa.lg.jp</p>

③「児童手当」の手続きをします  
Apply for Child-Raising Payments  
办理“儿童津贴”手续

<p>内容 Contents 内容</p>	<p>0歳から高校3年生までの子どもがいる家庭に、 お金がもらえる制度です。 赤ちゃんが生まれて15日になる前に、手続きしてください。 子どもひとりに 0～3歳 15,000円/月 3歳～高校3年生 10,000円/月 (子どもの数によって、もらえるお金が変わります。 4月、6月、8月、10月、12月、2月にもらえます。)</p> <p>This is a system where families with children from 0 years old to the third grade of high school can receive money. Please complete the application procedure before your baby is 15 days old. The payments are 15,000 yen/month for children aged 0 to 3, and 10,000 yen/month for children aged 3 to third grade. (The amount of financial support varies depending on the number of children you have. The payments are made in April, June, October, December and February.)</p> <p>这是0岁到高三年级孩子的家庭可以获得补助的制度。 请在宝宝出生后15天以内办理手续。 0～3岁儿童15,000日元/月、3岁～高中3年级儿童10,000日元/月 (根据孩子的人数，您可以获得的补助金额会有所不同。 4月、6月、8月、10月、12月、2月可以领取)</p>
<p>必要なもの Necessary items 所需物品</p>	<p>写真つき証明書(マイナンバーカード、免許証、パスポートなど) お父さんかお母さん名義の預金通帳</p> <p>Photo ID (My Number Card, driver's license, passport, etc.) Bank book in the name of the father or mother</p> <p>带有照片的身份证件(My Number、驾驶执照、护照等) 父亲或母亲名义的存折</p>
<p>問い合わせ Inquiries 咨询</p>	<p>子育て支援課[金沢市役所第一本庁舎2F] Child-Rearing Support Section (2F, City Hall Building No. 1) 育儿支援课(金泽市政府第一本庁舎 2楼) TEL : 076-220-2285 E-mail : kosodate@city.kanazawa.lg.jp</p>

# 「在留資格」の手続きをします

Complete Residence Procedures

办理“在留资格”手续



赤ちゃんのお父さんとお母さんが両方外国人のときは、赤ちゃんが生まれて30日になる前に、出入国在留管理局で手続きをして、赤ちゃんの在留カードをもらいます。手続きをしないで60日を超えて日本にいた場合は、オーバーステイになるので、忘れずに手続きをしてください。必要な書類は、出入国在留管理局に確認してください。

If the parents are foreign residents, the procedure must be completed at the Immigration Bureau within 30 days from the baby's birth. You need to go through a procedure to obtain a residence card for the baby. If the baby is in Japan for more than 60 days without completing the procedure, they will be considered as overstaying, so please do not forget to complete the procedure. Please check with the Immigration Bureau for the required documents.

如果婴儿的父亲和母亲双方都是外国人，请在婴儿出生后30天以内，前往出入境在留管理局办理手续，领取婴儿的在留卡。如果未办理手续而在日本停留超过60天，将被视为非法逗留，因此请务必不要忘记办理相关手续。所需材料请向出入境在留管理局进行确认。

## ■ 問合せ Inquiries 咨询 ■

名古屋出入国在留管理局金沢出張所

TEL : 076-222-2450 住所：西念3丁目4番1号 金沢駅西合同庁舎1階

Nagoya Regional Immigration Bureau, Kanazawa Branch Office

TEL: 076-222-2450

Address: 1F, Kanazawa Ekinishi Joint Government building, Sainen 3-4-1

名古屋出入境在留管理局金沢办事处

TEL : 076-222-2450 地址：西念3丁目4番1号 金泽站西合同厅舍1楼



あか 赤ちゃんの「国籍」の手続きをします  
Register Your Baby's Nationality  
办理宝宝“国籍”手续



大使館(領事館)に、「出生届」(P10)を出します。

赤ちゃんの国籍がないと、日本国外に出ることや、国籍証明書をもろうことができません。パスポートがないと子どもが将来、銀行口座を作ったり、携帯電話の契約ができないことがありますので、忘れずに手続きをしてください。申請できる期間や、必要な書類が決められている場合があるので、各国の大使館に確認してください。

Submit the birth notification (P10) to the embassy (or consulate). If your baby does not have a nationality, they cannot leave Japan or obtain a certificate of nationality. Additionally, if the child does not have a passport, he/she may not be able to open a bank account or sign a mobile phone contract in the future, so please make sure to complete the necessary procedures.

Please check with your country's embassy as there may be restrictions on the application period and required documents.

向大使館(領事館)提交“出生证明”(P10)。

如果新生儿没有国籍，就无法离开日本，也无法取得国籍证明书。如果没有护照，孩子将来可能无法开设银行账户或办理手机合约。因此，请务必完成相关手续。

由于可申请的期限以及所需材料在某些情况下是有规定的，所以请向各国大使馆进行确认。



## 「産婦健康診査」(産婦健診)を受けます

Take the Maternity Health Checkup  
接受“产妇健康检查”



出産した後のお母さんのからだところの健康状態を確認するための検査です。

「母子保健のしおり」(P4)に、産婦一般健康診査受診票(出産したお母さんのための健診の券)があります。赤ちゃんが生まれてから、病院で受けましょう。

This is an examination to check the physical and mental health of the mother immediately after giving birth. Inside the Kanazawa Mother and Child Health Guide (P4) is a slip for a **mother's post-birth health checkup**. Be sure to get a checkup at the hospital once your baby is born.

这是为了确认产后妈妈的身心健康状态而进行的检查。

“母子保健手册”(P4)中附有“产妇一般健康检查受诊票”(产后妈妈健康检查的券)。请在宝宝出生后前往医院使用。

### ■ 問合せ Inquiries 咨询 ■

福祉健康センター総務課(駅西福祉健康センター内)

Health and Welfare Center General Affairs Section  
(Ekinishi Health and Welfare Center)

福利健康中心总务课(站西福利健康中心内)

TEL : 076-234-5106 E-mail : soumu\_hkc@city.kanazawa.lg.jp

## 保健師または助産師が「赤ちゃん訪問」をします

Public Health Nurse/Midwife Visit for the Newborn Baby  
保健师或助产师会上门做“婴儿访问”

赤ちゃんが生まれて3か月までの家族を対象に、保健師がお母さんと赤ちゃんの健康を確認するため、家に来ます。

赤ちゃんの体重測定やお母さんの健康状態を確認します。

保健師から事前に訪問日の連絡があります。

Public health nurses visit the homes of families with babies up to 3 months old to check the health of the mother and baby. The baby's weight will be measured and the mother's health status will be checked. The public health nurse will contact you in advance regarding the visit date.

对于有3个月以下婴儿的家庭，保健师会上门检查妈妈和婴儿的健康状况。

我们会进行宝宝的体重测量，并检查妈妈的健康状况。保健师会在上门访问前提前与您联系。

いくじきょうしつ      さんか  
**「育児教室」に参加します**  
Join a Child-Raising Class  
参加“育儿教室”



いくじきょうしつ  
**すくすく育児教室**  
“Suku-Suku” Child-Raising Class  
呵护宝宝健康成长 育儿教室

生まれてから6～8か月の赤ちゃんのお母さんとお父さんが、  
子どもの発達や子育てについて学びます。  
子どもが生まれた月によって、開催日が違います。  
くわしいことは、各福祉健康センターに聞いてください。

Mothers and fathers of babies aged 6-8 months learn about child development and parenting. The class dates differ depending on the month in which the child was born. For details, please contact a Health and Welfare Center.

面向宝宝出生后6~8个月的爸爸妈妈，将一起学习有关孩子发育和育儿方面的知识。根据孩子的出生月份不同，举办日期也会有所不同。详细情况请向各福利保健中心咨询。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

かくふくしけんこう  
各福祉健康センター(P40)  
Health and Welfare Centers (P40)  
各福利健康中心(P40)

がいこくじん      ごそだ      おうえん  
**外国人子育て応援サロン**  
Mommy and Babies Class for Foreigners in Kanazawa  
外国人育儿应援沙龙

外国人のお母さんが、子育ての悩みや不安を気軽に相談できます。  
子どもと一緒に遊びながら他の外国人のお母さんと交流することもできます。

Foreign mothers can consult about their parenting concerns and anxieties. They can interact with other foreign mothers while playing with their children.

外国籍妈妈可以轻松地向育儿方面的烦恼和不安。也可以一边和孩子一起玩耍，一边与其他外国籍妈妈交流互动。

といあわ  
■問合せ Inquiries 咨询■

かなざわこくさいこうりゅうざいだん  
金沢国際交流財団(P40)  
Kanazawa International Exchange Foundation (P40)  
金泽国际交流财团(P40)

# 3) 子どもの健康をサポート

## Children's Health Support

### 守护孩子的健康

「乳幼児健康診査」(乳幼児健診)を受けます

Take the Infant Health Checkup

接受“婴幼儿健康检查”



保健師や医師が、子どもが健康で順調に育っているか、確認するための健診です。

「集団健診」と「個別健診」の2種類あります。

「集団健診」は、金沢市福祉健康センター(P40)が日を決めて、他の子どもと一緒に受けます。

「個別健診」は、自分で病院と行きたい日を決めます。

子どもの成長や育児の方法を知る大切な機会です。必ず受けてください。

The health check-up is performed by a public health nurse or doctor to check whether your child is healthy and growing well. There are two types of health check-ups: group and individual. Kanazawa City Health and Welfare Centers (P40) decide the date of their group health checkups, and your child will attend along with other children. For the individual health checkup, you can decide the hospital and day you want to go. It is an important opportunity to learn about your child's growth and how to raise children. Be sure to have this checkup.

这是由保健师或医生为确认孩子是否健康、顺利成长而进行的健康检查。

分为“集体体检”和“个体体检”两种。

“集体体检”由金泽市福利健康中心(P40)统一安排日期，与其他孩子一起参加。

“个体体检”则由家长自行与医院商定希望就诊的日期。

这是了解孩子成长情况及育儿方法的重要机会，请务必参加。

金沢市福祉健康センターの集団健診では、英語と中国語の通訳ボランティアをお願  
いできます。通訳が必要な場合は、各福祉健康センターの担当者に聞いてください。

You can request a volunteer English or Chinese interpreter at Kanazawa City Health and Welfare Centers group health checkups. If you need an interpreter, please ask the person in charge at the Health and Welfare Center.

金泽市福利健康中心的集体体检，可以提供英语和汉语翻译志愿者。如果需要翻译，请询问各福利健康中心的负责人。

乳幼児健康診査 Infant Health Checkup 婴幼儿健康检查	検査内容 Inspection details 检查详情	集団健診 Group Checkup 集体体检	個別健診 Individual Checkup 个别体检
1か月児健康診査 Health Checkup for 1-month-olds 一个月婴儿健康检查	身体計測・診察・尿検査など Physical measurements / medical examination / urine test 身体测量・诊察・尿液检查等		○
3か月児健康診査 Health Checkup for 3-month-olds 三个月婴儿健康检查	身体計測・診察・栄養・育児相談など Physical measurements / consultation with a pediatrician / nutrition / childcare 身体测量・诊察・营养及育儿咨询	○	
6か月児健康診査 Health Checkup for 6-month-olds 六个月婴儿健康检查	身体計測・診察・尿検査など Physical measurements / medical examination / urine test 身体测量・诊察・尿液检查等		○
1歳児健康診査 Health Checkup for 1-year-olds 1岁儿童健康检查	身体計測・診察・尿検査など Physical measurements / medical examination / urine test 身体测量・诊察・尿液检查等		○
1歳6か月児健康診査 Health Checkup for 18-month-olds 1岁6个月儿童健康检查	身体計測・診察・栄養・育児相談・歯科健診など Physical examination / consultation with a pediatrician / nutrition / childcare dental exam / dental consultation 身体测量・诊察・营养及育儿咨询・牙科健康检查等	○	
2歳児健康診査 Health Checkup for 2-year-olds 2岁儿童健康检查	身体計測・診察・尿検査など * 2歳4か月～2歳9か月頃に受けます Physical measurements / medical examination / urine test * Around 2 years and 4 months to 2 years and 9 months 身体测量・诊察・尿液检查等 * 2岁4个月～2岁9个月左右		○
3歳児健康診査 Health Checkup for 3-year-olds 3岁儿童健康检查	身体計測・診察・栄養・育児相談・歯科健診・尿検査・視覚・聴覚検査など * 3歳6か月～3歳7か月頃に受けます。 Physical measurements / consultation with a pediatrician / nutrition / childcare / dental checkup / urine test / vision and hearing tests * Around 3 years and 6 months to 3 years and 7 months 身体测量・诊察・营养及育儿咨询・牙科健康检查・尿液检查・视觉・听觉检查等 * 3岁6个月～3岁7个月左右	○	

## 場所・持ち物

### Location / Necessary items

#### 場所・所需物品

	集団健診 Group Checkup 集体体检	個別健診 Individual Checkup 个别体检
健診場所 Location 场所	金沢市福祉健康センター Kanazawa City Welfare and Health Centers 金泽市福利健康中心	病院 Hospitals and Clinics 医院
個別通知 Notification 是否有个别通知	あり Sent to your residence 是	なし No notification 否
持ちもの Necessary Items 所需物品	母子健康手帳・問診票 Maternal and Child Health Handbook, Questionnaire for Health Checkup 母子保健手册・问诊票	母子健康手帳・母子保健のしおり Maternal and Child Health Handbook, Kanazawa Mother and Child Health Guide 母子保健手册・母子保健指南

てい き よ ぼ う せ つ し ゅ う  
**定期の「予防接種」を受けます**  
Receive Scheduled Vaccinations  
定期予防接種



よ ぼ う せ つ し ゅ う あ か ひ ゃ う き ち ゅ う し ゅ  
予防接種は、赤ちゃんが病気になるためのワクチンを注射することです。

あ か う げ つ ち ゅ う し ゅ  
赤ちゃんが生まれて2か月から注射します。

か な ざ わ し てい き よ ぼ う せ つ し ゅ けん つ か かり ょ う ち ゅ う し ゅ  
金沢市の定期予防接種券(ワクチンを注射するための券)を使うと、無料で注射できます。

じ ぶ ん ひ ゃ う い ん き い  
自分で病院を決めて行きます。

ち ゅ う し ゅ じ き き ず ち ゅ う し ゅ  
注射できる時期が決まっているので、過ぎると注射できなかつたり、

ゆ り ょ う  
有料になったりします。

ひ つ よ う ほ し けん こ う てい き よ ぼ う せ つ し ゅ けん  
必要なもの：母子健康手帳、定期予防接種券

A vaccination is an injection of a vaccine to prevent your baby from getting sick. Vaccinations are given from 2 months of age. You can get free vaccinations if you use the **Kanazawa City scheduled vaccination slips**. You can choose the hospital. There is a fixed period for each vaccination, some cannot be received after that time, and some will require payment after that time.

**Necessary items: Maternal and Child Health Handbook, Kanazawa City scheduled vaccination slips**

予防接種是为了防止宝宝生病而注射的疫苗。

宝宝出生后两个月开始接种。

使用金沢市の定期予防接種券，可以免费接种疫苗。

可自行选择医院并前往就诊。

因为接种疫苗的时期是固定的，错过接种时期可能会导致无法接种，或是需要收费。

所需物品：母子健康手册，定期预防接种券

■ とい あ わ ■  
**■ 問合せ Inquiries 咨询 ■**

けん こ う せい さ く か か な ざ わ し や く し ょ だ い い ち ぼ ん ち ょ う し ゅ  
健康政策課 [金沢市役所第一本庁舎2F]

Health Policy Section (2F, City Hall Building No. 1 )

健康政策課(金沢市政府第一本庁舎2楼)

TEL : 076-220-2701 E-mail : kenkou@city.kanazawa.lg.jp

日本の予防接種は、あなたの国のワクチンの種類と注射する時期が違います。日本以外で予防接種を受けている場合は、受けたことがわかるものを持ってきてください。

わからないことがあれば、保健師や医師に聞いてください。

日本で受けられるワクチンの種類や時期について、多言語で確認できます。

多言語の予防票（注射を受ける前に子どもの健康の様子を書く紙）もダウンロードできます。<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>

（公益財団法人予防接種リサーチセンター）

Vaccinations in Japan may differ in type and timing compared to in your country. If your baby has received vaccinations outside of Japan, please bring documents that indicate the vaccinations received. If you have any questions, ask your public health nurse or doctor. You can check the types and timing of vaccines available in Japan in multiple languages. You can also download a multilingual pre-vaccination screening form.

<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/8/>  
(Public Foundation of Vaccination Reserch Center)

日本の予防接種可能会与您所在国家的疫苗类型和注射时间有所不同。如果在日本境外接种过疫苗，请携带所接种疫苗的证明。如果您有任何疑问，请咨询保健师或医生。

可通过多语言确认在日本可接种的疫苗种类及接种时间。

还可下载多语言版预防票（接种前填写、用于记录孩子健康状况的表格）。

<https://www.yoboseshu-rc.com/pages/>

（公益財団法人予防接種研究中心）

## むし歯予防 Prevent Tooth Decay 预防蛀牙



乳歯が1本でも生えてきたら、歯ブラシを使ってみがきましょう。

むし歯予防のために、甘いお菓子や甘い飲み物はあまりとらないでください。

ひざに寝かせて、親が仕上げ磨きをします。

Even if only one baby tooth has shown, starting using a toothbrush and brush it. To prevent tooth decay, do not give your child too many sweets and sugary drinks. Lay your child down on your lap to brush their teeth.

当一顆乳牙长出来时，就要用牙刷来刷牙。

为了防止蛀牙，请不要给宝宝吃太多的甜点和甜饮料。

让宝宝躺在膝盖上，帮宝宝刷牙。

りにゅうしょく

## 離乳食のすすめかた

Starting Baby Food (Weaning)

辅食该如何添加



あか 赤ちゃんが5～6か月になったら、<sup>げつ</sup>離乳食<sup>りにゅうしょく</sup>を始めます。<sup>ほじ</sup>

離乳食は、赤ちゃんが食べ物<sup>あか た もの</sup>をかみつぶして、飲み込めるようになるまでの食事<sup>の じ</sup>です。<sup>しょくじ</sup>

どんなものをいつあげたらよいか、<sup>げつ</sup>くわしいことは、3か月児健康診査<sup>げつしけんこうしんさ</sup>(P18)でもらう「もぐもぐごっくん」をみてください。

Start giving your baby baby food when they are 5-6 months old. Baby food is food that a baby can chew and swallow. For more information on what food to give your baby and when, please refer to the "Mogu Mogu Gokkun" booklet, which you will receive at the 3-month-old health checkup (P18).

当宝宝5～6个月大时，就可以开始添加辅食了。

辅食是指在宝宝逐渐学会咀嚼食物并顺利吞咽之前所提供的饮食。

关于什么时候、给什么样的食物，请参考在3个月婴儿健康检查(P18)时领取的《嚼嚼吞吞》(“もぐもぐごっくん”)。

## ようじはったつそうだん 幼児発達相談

Child Development Consultation

幼儿发育咨询

ことばの遅れ<sup>おく</sup>や発達<sup>はったつ</sup>の心配<sup>しんぱい</sup>について、相談<sup>そうだん</sup>ができます。(予約制<sup>まやくせい</sup>)

Seek advice regarding speech delays and concerns about development (reservation required).

关于孩子语言发育迟缓和生长发育的担忧可以进行咨询。(预约制)

## ■<sup>といあわ</sup>問合せ Inquiries 咨询■

かくふくしけんこう  
各福祉健康センター(P40)

Health and Welfare Centers (P40)

各福利健康中心(P40)



# ことばやからだの発達<sup>はつたつ しんぱい</sup>が心配<sup>ようじ そうだんしつ</sup>なとき～幼児相談室～

If You Are Worried About Your Child's Speech and Physical Development, Visit the Child Consultation Room

担心<sup>おんしん</sup>宝宝<sup>わんわん</sup>语言和<sup>ごんごん</sup>身体<sup>しんたい</sup>发育<sup>ふくゆ</sup>的时候<sup>とき</sup>～幼儿<sup>ようじ</sup>咨询<sup>そんごん</sup>室<sup>しつ</sup>～

「ことばが<sup>ふ</sup>増<sup>あ</sup>えない」「<sup>お</sup>落<sup>お</sup>ち着<sup>ち</sup>きがない」など、<sup>はつたつ</sup>こころ<sup>しんぱい</sup>やからだの発達<sup>ふくゆ</sup>が心配<sup>おんしん</sup>なとき、<sup>おやこ</sup>親子<sup>あそ</sup>の遊<sup>あそ</sup>びを<sup>とお</sup>通<sup>と</sup>して、<sup>こ</sup>子<sup>こ</sup>ども<sup>かかわ</sup>との関<sup>かた</sup>り方<sup>いくじ</sup>や育<sup>し</sup>育<sup>かた</sup>いの仕<sup>おし</sup>方を<sup>たいしやう</sup>教<sup>おし</sup>えてもら<sup>もら</sup>います。

対象<sup>たいざい</sup>は1歳<sup>さい</sup>から、学<sup>がっこう</sup>校<sup>がう</sup>に通<sup>かよ</sup>う前<sup>まえ</sup>の子<sup>こ</sup>どもと<sup>お</sup>お母<sup>お</sup>さんです。

If you are worried about your child's mental or physical development, for example: a lack of increase in vocabulary or difficulty being quiet/still, you can receive advice on how to interact with your children and how to raise them through parent-child play. This is for mothers and children aged from 1 year old up to before they begin school.

当孩子<sup>こども</sup>出现<sup>あらわ</sup>“语言<sup>ごんごん</sup>发展<sup>ふくゆ</sup>迟<sup>おそ</sup>缓<sup>ゆる</sup>”“注<sup>ちゆ</sup>意<sup>い</sup>力<sup>りき</sup>难<sup>がた</sup>以<sup>い</sup>集<sup>じ</sup>中<sup>ちゆう</sup>”等<sup>な</sup>问题<sup>もんだい</sup>，对<sup>たい</sup>孩<sup>こ</sup>子<sup>ども</sup>的身<sup>しん</sup>心<sup>しん</sup>发<sup>ふく</sup>育<sup>ゆ</sup>感<sup>かん</sup>到<sup>たう</sup>担<sup>たん</sup>心<sup>しん</sup>时<sup>とき</sup>，可<sup>可</sup>通<sup>と</sup>过<sup>か</sup>亲<sup>おや</sup>子<sup>こ</sup>游<sup>あそ</sup>戏<sup>ぎ</sup>，学<sup>まな</sup>习<sup>ぶ</sup>与<sup>と</sup>孩<sup>こ</sup>子<sup>ども</sup>相<sup>あ</sup>处<sup>ち</sup>的<sup>てき</sup>方<sup>かた</sup>式<sup>しき</sup>以<sup>い</sup>及<sup>じ</sup>育<sup>そ</sup>育<sup>そ</sup>方<sup>かた</sup>法<sup>ぽう</sup>。

对象<sup>たいざい</sup>为<sup>を</sup>1岁<sup>さい</sup>起<sup>き</sup>至<sup>し</sup>入<sup>い</sup>学<sup>がく</sup>前<sup>まへ</sup>的<sup>てき</sup>儿<sup>こ</sup>童<sup>どう</sup>及<sup>じ</sup>其<sup>その</sup>妈<sup>はは</sup>妈<sup>ママ</sup>。

<b>利用場所</b> Locations 場所	金沢市教育プラザ富樫 Kanazawa Education Plaza Togashi 金泽市教育广场富坚	金沢市教育プラザ此花 Kanazawa Education Plaza Konohana 金泽市教育广场此花	駅西福祉健康センター Ekinishi Health and Welfare Center 站西福利健康中心
<b>住所</b> Address 地址	富樫3丁目10-1 Togashi 3-10-1 富坚 3-10-1	此花町2-7 Konohana 2-7 此花町 2-7	西念3丁目4-25 Sainen 3-4-25 西念 3-4-25
<b>TEL</b>	076-243-6415	076-224-5250	076-234-5117
<b>利用時間</b> Time 使用时间	午前 <sup>ごぜん</sup> の部 <sup>ぶ</sup> 9:30～11:30 (月曜日 <sup>げつようび</sup> から土曜日 <sup>どようび</sup> ) Morning Session 9:30am - 11:30am (Monday to Saturday) 上午会议 9:30-11:30(星期一至星期六)		
	午後 <sup>ごご</sup> の部 <sup>ぶ</sup> 13:30～15:30 (月曜日 <sup>げつようび</sup> から金曜日 <sup>きんようび</sup> ) Afternoon Session 1:30pm - 3:30pm (Monday to Friday) 下午会议 13:30-15:30(星期一至星期五)		
<b>回数と利用料</b> Number and Cost of Sessions fee 次数 <sup>たいすう</sup> 和使用 <sup>しやうりやう</sup> 费 <sup>ひ</sup>	月 <sup>つき</sup> 1～4回 <sup>かい</sup> 、1回 <sup>かい</sup> 200円 <sup>えん</sup> 1 to 4 times a month, 200 yen/time 每月 <sup>毎月</sup> 1～4次 <sup>たい</sup> 、每 <sup>まい</sup> 次 <sup>たい</sup> 200日 <sup>にち</sup> 元 <sup>げん</sup>		

## 【利用したいとき】 Using the Service 想参加的时候

- ① 幼児相談室に電話をします。  
Call the Child Consultation Room.  
给幼儿咨询室打电话。
- ② 幼児相談室に行つて面接をします。  
(子どもと一緒に)  
Go to the Child Consultation Room and have an interview (with your child).  
去幼儿咨询室面试。(和孩子一起)
- ③ 幼児相談室に行く日を予約をします。  
Schedule a day to visit to the Child Consultation  
预约去幼儿咨询室的日子。



# 4) 赤ちゃんとお母さんが集まる場

## Places Where Babies and Mothers Can Socialise

### 宝宝和妈妈聚集的地方

#### ベビースペース「hug」ハグ

#### Baby Space "Hug"

#### 母婴空间“hug”拥抱



妊娠中の人や、出産した後1年未満の人がリフレッシュする場所です。

赤ちゃんのことや、お母さんのことを相談できます。

必要なもの：母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ゴミ袋、ミルク、タオルなど

These are places where pregnant women and mothers who have given birth less than a year ago can go to refresh themselves. You can also talk about babies and motherhood.

Necessary items: Maternal and Child Health Handbook, bath towels, diapers, garbage bags, milk, hand towels, etc.

这是为孕期以及产后未满1年的妈妈们提供的放松身心的场所。

可在这里咨询宝宝的情况以及妈妈自身的问题。

所需物品：母子健康手册、浴巾、尿布、垃圾袋、牛奶、毛巾等

りようばしょ 利用場所 Location 場所	あきにしよくしけんこう 駅西福祉健康センター Ekinishi Health and Welfare Center 站西福利健康中心	いづみの ふくしけんこう 泉野福祉健康センター Izumino Health and Welfare Center 泉野福利健康中心	もとまちふくしけんこう 元町福祉健康センター Motomachi Health and Welfare Center 元町福利健康中心	かなざわしきょういく 金沢市教育プラザ富樫 Kanazawa Education Plaza Togashi 金泽市教育广场富坚
りようじかん 利用時間 Time	まいしゅうすいようび 毎週水曜日 Every Wednesday 每周星期三	まいしゅうげつようび 毎週月曜日 Every Monday 每周星期一	まいしゅうかようび 毎週火曜日 Every Tuesday 每周星期二	まいしゅうきんようび 毎週金曜日 (要予約) Every Friday (reservation required) 每周星期五 (需预约)
使用時間	ごご 1 じ 30 分 から ごご 3 じ 30 分 まで / 祝日・年末年始・お盆は除く 1:30pm - 3:30pm / Excluding national holidays, year-end and New Year holidays, and Obon holidays 13:30 至 15:30 / 节假日、年末年初、盂兰盆节除外			
りようりよう 利用料 Usage Fee 使用费	むらう 無料 Free 免费			
たいしやう 対象 Eligibility 対象	にんしんちゆう わと さんご 妊娠中の人・産後3か月までの人 Pregnant women and mothers who gave birth up to 3 months ago 孕妇及产后3个月以内的妈妈			さんご 4 かげつ 産後4か月から 1年未満の人 Mothers who gave birth more than 3 months ago and less than 1 year ago 产后4个月至未满1年者

かなざわ ひろば  
**金沢こども広場**  
 Kanazawa Children's Plaza  
 金泽儿童广场

おやこ いっしょ たの あそ ぼしょ に ほんじん おや こ こうりゅう じょうほうこうかん  
 親子と一緒に楽しく遊べる場所です。日本人の親子と交流したり、情報交換ができます。  
 ほいくし いくじ ふ あん なや そうだん  
 保育士に育児の不安や悩みなどを相談できます。

A place where parents and children can play together. Interact with Japanese parents and children and exchange information, and talk to nursery teachers about your concerns and worries about childcare.

这是父母和孩子一起愉快玩耍的地方。可以与日本家长和孩子互动，交换信息。可以向保育士咨询育儿过程中的不安和困扰等。

りやうばしょ 利用場所 Location 場所	あきにしほくしけんこう 歌西福祉健康センター 「スマイルパーク」 Ekinishi Health and Welfare Center "Smile Park" 站西福利健康中心“微笑乐园”	いずみんこ 泉野福祉健康センター 「あいあいルーム」 Izumino Health and Welfare Center "Ai-Ai Room" 泉野福利健康中心“爱爱亲亲子活动室”	もとまちふくしけんこう 元町福祉健康センター 「ぞうさんランド」 Motomachi Health and Welfare Center "Elephant Land" 元町福利健康中心“大象陆地”	もりもと 森本いろは保育所 「ぽかぽかの森」 Morimoto Iroha Daycare Center "Poka Poka no Mori" 森本 Iroha 保育所 "Pokapoka の森”
りょうじかん 利用時間 Time 使用时间	げつようび じようりつ 月曜日から土曜日 Monday to Saturday 星期一至星期六		げつようび こんりつ 月曜日から金曜日 Monday to Friday 星期一至星期五	げつようび とうりつ 月曜日から土曜日 Monday to Saturday 星期一至星期六
	ごぜん じ しゅうごまで ごご じ 午前10時から正午まで / 午後1時から午後4時まで / 祝日・年末年始は除く 10am to 12pm / 1pm to 4pm / Excluding national holidays, year-end and New Year holidays 10:00 至 12:00 / 13:00 至 16:00 / 节假日、年末年初节除外		ごぜん じ ふん しゅうごまで / 午前9時30分から正午まで / 午後1時30分から午後4時まで / 祝日・年末年始は除く 9:30am to 12pm / 1:30pm to 4pm / Excluding national holidays, year- end and New Year holidays 9:30 至 12:00 / 13:30 至 16:00 / 节假日、年末年初节除外	
りょうりょう 利用料 Usage Fee 使用费	むりょう 無料 Free 免费			

こそだ ほけんしつ  
**まちの子育て保健室**  
 Community Children's Healthcare Room  
 社区育儿保健室

にんしんちゅう ごそだ ちゅう ちいき こうみんかん じどうかん こうりゅう じょうほうこうかん  
 妊娠中や子育て中に地域の公民館や児童館などで交流したり、情報交換ができます。  
 ほけんし そうだん にちじ ぼしょ す ちいき ふくし  
 保健師に相談することもできます。日時や場所は、あなたの住んでいる地域の福祉  
 健康センターや担当保健師に聞いてください。

You can interact and exchange information at local community centers and children's centers during pregnancy and while raising children. You can also consult with a public health nurse. For information about the dates and locations of events, please contact the health and welfare center or the public health nurse in your area.

在妊娠期间或育儿期间，您可以在当地的公民馆或儿童馆等场所进行交流 and 信息交换。您也可以向保健师咨询。举办日期和地点，请您向所在地区负责的福利健康中心或地区的保健师咨询。

■問合せ Inquiries 咨询■

かくふくしけんこう  
**各福祉健康センター(P40)**  
**Health and Welfare Centers (P40)**  
 各福利健康中心(P40)

と しょ かん  
**図書館**  
 Libraries  
 图书馆

かなざわし 内の と しょ かん には、こども と 一 緒 に 楽 し く 遊 べ る 場 所 が あり ます。  
 外 国 語 の 絵 本 が 借 り ら れ る と ころ も あり ます。

In Kanazawa City libraries, there is an area where you can have fun playing with your children. There are also areas where you can borrow picture books in foreign languages.

金 泽 市 内 的 图 书 馆 里 有 可 以 和 孩 子 们 一 起 愉 快 玩 耍 的 地 方。也 有 可 以 租 借 外 语 图 画 书 的 地 方。

<b>りやうばしょ</b> <b>利用場所</b> <b>Location</b> <b>場所</b>	たまがわ と しょ かん <b>玉川こども図書館 1F</b> 「木のひろば」 Tamagawa Children's Library "Wooden Plaza" (1st Floor) 玉川児童图书馆 1楼 “大树广场”	かなざわうみ と しょ かん <b>金沢海みらい図書館 1F</b> 「児童図書コーナー」 Kanazawa Umimirai Library "Children's Book Corner" (1st Floor) 金泽海未来图书馆 1楼 “儿童图书区”	いづみの と しょ かん ちか <b>泉野図書館 地下1F</b> 「キッズフロア」 Izumino Library "Kids Floor" (Basement 1st Floor) 泉野图书馆 地下1楼 “儿童楼层”	いしかわけんりつ と しょ かん <b>石川県立図書館 1F</b> 「こどもエリア」 Ishikawa Prefectural Library "Children's Area" (1st Floor) 石川县立图书馆 1楼 “儿童区域”
<b>じゅうしょ</b> <b>住所</b> <b>Address</b> <b>地址</b>	たまがわまち <b>玉川町2-2</b> Tamagawa-machi 2-2 玉川町2-2	じちゅうまち <b>寺中町イ1-1</b> Jichu-machi i 1-1 寺中町イ1-1	いづみまち <b>泉野町4-22-22</b> Izumino-machi 4-22-22 泉野町4-22-22	こがつの <b>小立野2-43-1</b> Kotatsuno 2-43-1 小立野2-43-1
<b>りやうじかん</b> <b>利用時間</b> <b>Time</b> <b>使用时间</b>	<b>午前10時から 午後5時まで</b> 10am to 5pm 10:00 至 17:00	<b>午前10時から午後7時まで (土日は午後5時まで)</b> 10am to 7pm (Open until 5pm on weekends and holidays) 10:00 至 19:00 (周六、周日和节假 日开放至17:00。 )	<b>午前10時から午後7時まで (土日は午後5時まで)</b> 10am to 7pm (Open until 5pm on weekends and holidays) 10:00 至 19:00 (周六、周日和节假 日开放至17:00。 )	<b>午前9時～午後7時 (土日は午後6時まで)</b> 9am to 7pm (Open until 6pm on weekends and holidays) 9:00 至 19:00 (周六、周日和节假 日开放至18:00。 )
<b>やすみ</b> <b>お休み</b> <b>Close</b> <b>关闭</b>	<b>月曜日</b> Monday 星期一	<b>水曜日</b> Wednesday 星期三	<b>火曜日</b> Tuesday 星期二	<b>月曜日</b> Monday 星期一



かなざわしぎょういく とがし  
**金沢市教育プラザ富樫**  
Kanazawa Education Plaza Togashi  
金沢市教育广场富坚

おやこ じゆう あそ ひろば たの あそ どうぐ お  
親子でいつでも自由に遊べる広場です。楽しい遊び道具が、置いてあります。

0～2歳の子どもは、「子育て広場こあら」、

3歳から小学生までの子どもは、「子育て広場ぞう」です。

りようじかん じ しじゅうしよ とがし  
利用時間：9時～17時 住所：富樫3-10-1

An open space with fun play equipment where parents and children can play freely at any time. Children from 0 to 2-years-old can play in Child-Raising Plaza Koala, and children from 3-years-old up to elementary school age can play in Child-Raising Plaza Elephant.

**Usage times: 9am to 5pm Address: Togashi 3-10-1**

这是一个亲子可以随时自由玩耍的活动场所，里面配备了有趣的游乐设施。

0～2岁的儿童使用“育儿广场·考拉”，3岁至小学生的儿童使用“育儿广场·大象”。

使用时间：9：00-17：00 地址：富坚3-10-1

じどうかん  
**児童館**  
Children's House  
儿童馆

こ たの あそ ぼしよ しょうがっこうにゆうがくまえ おやこきょうしつ  
子どもたちが楽しく遊べる場所です。小学校入学前の親子教室などがあります。

あなたの地区の児童館に確認してください。

A place where children can have fun. There are also parent-child classes for pre-school children. Enquire at your local Children's House.

这是个让孩子们自由玩耍的地方。还设有针对上小学之前儿童的亲子班。详情请咨询您所在区域的儿童馆。

かなざわしじどうかん じほんご  
金沢市児童館ポータルサイト <https://kanazawa-city-jidokan.jp/> (日本語)  
Kanazawa City Children's House Portal Site (Japanese)  
金沢市儿童馆门户网站(日语)



かなざわ ち い き こ そだ し えん  
**金沢地域子育て支援センター**  
 Kanazawa's Child-Raising Support Centers  
 金沢地区育児支援中心

保育所に行く前の子どもとお父さんやお母さんが、遊ぶことができます。  
 保育士さんに育児相談もできます。  
 利用できる日など、各センターによって違うので、直接聞いてください。

Children younger than nursery school age and their fathers and mothers can play here. You can also consult with nursery teachers about childcare. Please enquire directly as each center has different dates and availability.

上保育园之前的宝宝和爸爸妈妈都可以来这里自由玩耍  
 还可以向保育士老师咨询有关育儿的信息。  
 由于各中心规定的开放日期有所不同，请直接联系中心询问。

センター名 Name of Center 中心名称	住所 Address 地址	TEL
泉の台幼稚園子育て支援センター Izuminodai Child-Raising Support Center 泉之台幼儿园育儿支援中心	泉野町4-4-3 Izumino-machi 4-4-3 泉野町4-4-3	076-243-6775
石川県済生会こども園アイリス子育て支援センター Ishikawa Saiseikai Iris Child-Raising Support Center 石川县济生会儿童园爱丽丝育儿支援中心	本町1-2-16 Hon-machi 1-2-16 本町1-2-16	076-233-1649
光こども園子育て支援センター Hikari Child-Raising Support Center 光儿童园育儿支援中心	神宮寺1-11-15 Jinguji 1-11-15 神宮寺1-11-15	076-252-9099
むつみえんふれんどはうす子育て支援センター Mutsumien Friend House Child-Raising Support Center 睦美园“朋友之家”育儿支援中心	石引2-4-23 Ishibiki 2-4-23 石引 2-4-23	076-221-5206
安原こども園子育て支援センター Yasuhara Child-Raising Support Center 安原儿童园育儿支援中心	下安原町東1521-1 Shimoyasuhara-machi higashi 1521-1 下安原町东1521-1	076-249-2548
龍雲寺学園・パウデア学園 Ryuunji School/Baudea Schoolhouse 龙云寺学園巴鸟代亚学舎	寺町5-12-40 Teramachi 5-12-40 寺町5-12-40	076-243-8008

# 5) 子育てサービス

## Child-Raising Services

### 育儿服务

#### 産前・産後ヘルパー

Prenatal / Postnatal Helper

产前・产后助手



赤ちゃんを生む前や、生んだ後6か月以内に、  
育児や家事などを手伝うヘルパーを、お願いできます。

ヘルパーをお願いした時は、お母さんは家にいなければなりません。

お父さんや親族が家に一緒にいる時は、お願いできません。

急に来てもらうことはできません。事前にたのんでください。

かなざわ子育てすまいるクーポン(P30)を使うことができます。

利用料：1,000円／1回 ※家族の収入で利用料が変わります。確認してください。

派遣時間：9時～17時(1日1回につき2時間まで) ※土日祝、年末年始除く

※兄弟がいる場合や、双子、三つ子の場合は派遣できる回数が変わります。確認してください。

You can ask for a helper to assist with childcare and housework before giving birth and for up to six months after giving birth. The mother must be at home when the helper comes. You cannot request a helper if the father or relatives are at home at the same time. You cannot have a helper come on short notice; please make arrangements in advance. You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon (P30).

**Usage Fee: 1,000 yen/time**

**\* Fees vary depending on family income.**

**Dispatch time: 9am - 5pm (Up to 2 hours per day).**

**\* Excluding Saturdays, Sundays, national holidays and the new year period.**

**If your baby has siblings or you had twins or multiple births, the number of times you can use the service will change. Please confirm the details.**

产前和产后六个月内，可以申请育儿或家务协助的家庭护理员。当请求家庭护理员时，妈妈必须在家中。如果爸爸或亲属一起在家里，则无法请求家庭护理员。不能临时要求家庭护理员来访，请提前预约。您可以使用金泽育儿笑脸优惠券(P30)。

使用费：1000日元/1次

费用根据家庭收入而有所不同。请事先确认。

派遣时间：9：00-17：00(1天1次最多2小时)

※周六、周日、节假日、年末年初除外

※如家中有兄姐，或为双胞胎、三胞胎的情况，可派遣的次数会有所不同。



# ファミリーサポートセンター

Family Support Center

家庭支援中心

ファミリーサポートセンターの会員になると、子どもの世話を手伝う人を紹介してくれます。

生後1か月から小学校6年生までの子どもを持つ人が、利用できます。

子どもを保育園に迎えに行ってもらったり、子どもを預かったりしてくれます。

かなざわ子育てすまいるクーポン(P30)を使うことができます。

利用料：700円／1時間

利用時間は、預かった時間の他に、移動時間も含まれます。

By becoming a member of the Family Support Center, you will be introduced to people who can help care for your child.

This service is available for those with a child from one month old to 6th grade in elementary school.

For example, they can pick up your child from nursery school or take care of your child.

You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon (P30).

**Usage Fee: 700 yen/hour**

**Usage time includes travel time.**

成为家庭支援中心的会员后，中心会为您介绍可以帮助照看孩子的护理人员。

拥有从出生满一个月到小学六年级的孩子的家长，可以使用该服务。

您可以请人去接孩子放学，或者请人暂时照看孩子。

还可以使用金泽育儿笑脸优惠券(P30)。

使用费：700日元/1小时

服务时长除了托管孩子的时间外，还包含了交通移动时间。



# かなざわ子育てすまいるクーポン Kanazawa Child-Raising Smile Coupons 金泽育儿微笑优惠券



クーポンは3種類あります。

お出かけクーポンは、金沢ふらっとバス、内川スポーツ広場の遊具、いしかわ動物園、のどじま水族館、市営プールなどが無料で利用できます。

おためしクーポンは、産後ヘルパー(P28)、ファミリーサポートセンター(P29)、一時預かり(P38)、病児一時保育(P39)で使えます。

絵本交換クーポンは、絵本のリストから1冊を選びます。

クーポンを利用するためには、「いしかわ中央子育てアプリ」(P31)のインストールが必要です。

There are 3 types of coupons. Outing Coupons can be used for free use of Kanazawa Flat buses, playground equipment at Uchikawa Sports Park, Ishikawa Zoo, Notojima Aquarium, municipal pools, etc. Trial Coupons can be used for Postnatal Helpers (P28), Family Support Center (P29), Temporary Child-Minding (P38), and Temporary Care For Sick Children (P39). The Picture Book Exchange Coupon allows you to choose one book to receive from a list of picture books. To use the coupons, you need to install the Ishikawa Chuo Child-Raising App (P31).

优惠券分为三种。

出行优惠券，可以免费乘坐金泽环路公交车。内川体育广场的游乐设备、石川动物园、能登岛水族馆、市营游泳池等处也可免费使用。

试用优惠券，可以在产后助手(P28)、家庭支援中心(P29)、临时托管孩子(P38)、病儿暂时保育时使用(P39)。

绘本兑换优惠券，可从绘本列表中选择一本绘本。

如果您想使用优惠券，需要安装“石川中央育儿App”(P31)。



ちゅうおう こそだ  
いしかわ中央子育てアプリ  
Ishikawa Chuo Child-Raising App  
石川中央育儿App

かなざわし こそだ じょうほう  
金沢市の子育て情報のアプリです。

こども向けのイベントや子育て支援サービスの情報を調べることができます。(日本語)

This is a child-raising information app for Kanazawa City.  
You can search for information on children's events and child-raising support services. (Japanese only)

这是金泽市的育儿信息App。  
可以查询儿童活动、育儿支援服务的相关信息。(日语)



[App store]



[Google Play]

■といあわ 問合せ Inquiries 咨询 ■

こそだ しえんか かなざわし やくしよだいちほんちようしゃ  
子育て支援課[金沢市役所第一本庁舎2F]

Child-Rearing Support Section (2F, City Hall Building No. 1)

育儿支援课(金泽市政府第一本庁舎 2楼)

TEL : 076-220-2285 E-mail : kosodate@city.kanazawa.lg.jp



# 6) 休日夜間の急病に

Sudden Illness at Night/on Holidays

休息日夜间突发急病



しょうにきゅうきゅうでんわ そうだん

小児救急電話相談

TEL : # 8000または076-238-0099

Pediatric Emergency Telephone Consultation

儿童紧急救助电话热线

子どもが急に病気になったら、医師に

電話で相談できます。

時間：平日18時～翌朝8時

土曜日13時～翌朝8時

日曜日・祝日朝8時～翌朝8時

If your child suddenly becomes ill, you can consult a doctor over the phone.

Hours: Mon-Fri 6pm to 8am (next day)

Sat 1pm to 8am

Sun and holidays 8am to 8am

如果孩子突然生病了，可以打电话咨询医生。

时间：工作日18:00～次日早上8:00

星期六13:00～次日早上8:00

星期日及节假日早上20:00～次日早上8:00

電話では次のことを伝えます。

- 何がおこったか(病気・事故など)
- 子どもの様子
- いま、どこにいるのか
- あなたの名前と連絡先

Provide the following information when calling:

What happened (illness, accident, etc.)

Your child's condition

Where you are now

Your name and contact number

请在电话里传达以下的事项。

发生了什么(疾病、事故等)

孩子的状态

现在在哪里?

您的姓名和联系方式



かなざわ こうい ききゅうびょう

## 金沢広域急病センター

Kanazawa Wide Area Emergency Center

金沢广域急病中心

TEL : 076-222-0099

よる おそ じ かん こ きゅう びょうき い し み  
夜の遅い時間に、子どもが急に病気になったら、医師が診てくれます。

じ かん じ ふん じ  
時間：19時30分～23時

ばしよ さいわん  
場所：西念3-4-25

えき に し ふ く し けん こ う ない  
(駅西福祉健康センター内)

If your child suddenly becomes ill late at night, the doctor will be available to see you.

**Hours: 7:30pm - 11pm**

**Address: Sainen 3-4-25**

**(Within the Ekinishi Health & Welfare Center)**

如果孩子深夜突然生病，可以及时帮您找到医生

时间：19:30-23:00

地址：西念3-4-25

(站西福利健康中心内)

きゅうじつ しんりょう おこな

## 休日診療を行っている病院

Hospitals Offering Medical Care on Holidays

节假日提供医疗服务的医院

にちようび しゆくじつ きゅう びょうき じこ びょういん い けんさく  
日曜日や祝日に、急な病気や事故で病院に行くときに、検索できます。

じ かん じ じ  
時間：9時～18時

You can search for hospitals to go to on Sundays and holidays for sudden illness or accidents.

**Hours: 9am - 6pm**

周日，节假日因突发疾病或事故去医院时可以进行搜索。

时间：9:00-18:00

<http://www.kma.jp/index.html> (日本語/Japanese/日语)



きゆうきゆう  
**こどもの救急Webサイト**  
Children's Emergency Website  
儿童的紧急救助网站

やかん きゆうせつ しんりょうじかんがい こ しょうじょう びやういん い  
夜間や休日などの診療時間外に、子どもの症状が病院に行くべきかどうか、  
はんたん  
判断をすることができます。

たいおろげんご にほんご えいご ちゆうごくご  
対応言語：日本語、英語、中国語

Determine whether your child's symptoms require a visit to the hospital during nighttime or outside of regular clinic hours.

**Supported languages: Japanese, English and Chinese**

在夜间或节假日等休诊的时间带，可以帮助您判断孩子的症状是否有必要去医院就诊。

対応语言：日语、英语、中文

<https://kodomo-qq.jp/> ( にほんご 日本語 / Japanese / 日语 )



# 7) 子どもを預けたい

## Preschools

### 如何托管孩子



## 保育所、幼稚園、認定こども園

Nursery Schools, Kindergartens, Certified Child Centers

保育園、幼儿园、认证儿童园

金沢市で利用できる施設は、「保育所」、「認定こども園」、「幼稚園」の3種類あります。

There are three types of facilities available in Kanazawa: nursery schools, certified child centers and kindergartens.

在金泽市可以使用的设施有“保育園”、“认证儿童园”、“幼儿园”三种。

	保育所 Nursery Schools 保育園	幼稚園 Kindergartens 幼儿园	認定こども園 Certified Child Centers 认证儿童园	
どんなところ Description 设施介绍	お父さんとお母さんがともに働いているなど親に代わって子どもを預かる施設 Facilities that take care of children on behalf of parents, in situations such as when the father and mother are both working 例如父母都要上班等，代替父母照看孩子的托管机构	小学校に入る前の教育をする施設 小学入学前的教育机构	保育所と幼稚園の機能を持つ施設 A facility with the functions of a nursery school and a kindergarten 具有保育園和幼儿园功能的教育机构	
利用時間 Time 开放时间	朝から夕方 Morning to evening 早上到晚上	朝から昼過ぎ Morning to afternoon 早上到下午	朝から昼過ぎ Morning to afternoon 早上到下午	朝から夕方 Morning to evening 早上到晚上
年齢 Age 年龄	0～5歳 0 to 5 years old 0～5岁	3～5歳 3 to 5 years old 3～5岁	3～5歳 3 to 5 years old 3～5岁	0～5歳 0 to 5 years old 0～5岁

子どもの年齢や、預かる必要性によって、利用できる施設や時間が変わります。

The facility and the time it can be used vary depending on the age of your child and the care requirement.

根据孩子的年龄和托管的需求，托管机构和可以服务的时间也会不同。

ほいくしょ ようちえん にんてい えん りよう  
保育所 幼稚園 認定こども園を利用するには  
Using a Nursery School, Kindergarten or Certified Child Center  
如何利用保育园、幼儿园、认证儿童园



1. 預けたい施設を見学します。

Visit the facility you want to use.

参观想要托管孩子的设施

2. 預けたい施設が決まったら、1番目に預けたい施設へ申し込みます。

申込書は、保育所、認定こども園、保育幼稚園課、各福祉健康センター(P40)にあります。

4月に預けたい場合.....前年の10月に申し込みをしてください。

2番目まで希望の施設を書くことができます。

5月以降に預けたい場合.....預けたい施設に聞いて、「預けることができる」と言われたら、その施設に申込書を出してください。

**Once you have decided on the facility you want to use, apply directly to that facility.**

Application forms are available at nursery schools, certified child centers, the Preschool Division at City Hall, and Health and Welfare Centers (P40).

If you want to start in April, apply in October of the previous year. In this case, you can also include your second most desired facility.

If you want to start after May, contact the facility: if they say that it's possible, apply directly to that facility.

决定了托管教育机构之后，请向第一志愿的托管教育机构提出申请。

保育园、认证儿童园、保育幼儿园课、各福利健康中心(P40)都有申请书。

如果您想从4月份开始托管孩子...

请在前一年的10月份提交申请。这个时候，您可以把第二个志愿的托管机构名也填写上。

想在5月份以后托管孩子...

请向想托管机构询问，如果被告知“可以接收孩子”，请向该机构提交申请书。

3. 申し込みをした後、金沢市からお知らせが届きます。

前年の10月に、4月に預けるための申し込みをしたら、

預けることができるかどうか、1月にお知らせが届きます。



**You will receive notification from Kanazawa City after applying.**

If you apply in October to start from next April, you will receive notification of the outcome in January.

申请后，您将收到金泽市的通知。

如果您在上一年10月份申请4月份托管，您会在1月份收到是否可以接收孩子的通知。

4. 4月に預けるために、前年10月の申し込みができなかったら、1月に申し込みができます。

1月に申し込みできなかったら、3月以降に預けたい施設へ聞いてください。

保育所などに入るための手続きで、分からないことがある場合は、金沢市役所保育幼稚園課の「利用支援員」に、相談してください。

**If you were unable to apply in October, you can also apply in January to start from April.**

If you were unable to apply in January, please contact the facility you would like to use in March or later.

If there is anything you do not understand about the procedures for entering a nursery school, please consult the preschool usage support staff in the Preschool Division at City Hall.

如果未能在前一年的10月申请4月份入托，可以在1月份进行申请。

如果1月份也未能申请，请在3月份以后直接向希望托管孩子的设施咨询。

关于入保育园时手续，如果有不明白的地方，请咨询金泽市政府保育幼儿园课的“利用支援员”。

■ 問合せ Inquiries 咨询 ■

保育幼稚園課 [金沢市役所第一本庁舎2F] 保育利用支援員

**Nursery School and Kindergarten Section (2F, City Hall Building No. 1)  
Preschool Usage Support Staff**

保育幼儿园课 (金泽市政府第一本厅舍 2楼)

保育利用支援员

TEL : 076-220-2538 E-mail : hoiku@city.kanazawa.lg.jp



いちじあず

## 一時預かり

Temporary Child-Minding

临时托管

お母さんが病気になったり、リフレッシュしたいときなど、子どもを一時的に預けることができます。学校に行く前までの子どもが利用できます。利用料金がが必要です。事前に予約が必要などところもあります。かなざわ子育てすまいるクーポン(P30)を使用することができます。

Children can be temporarily minded when the mother becomes ill or wants to refresh herself. Available for preschool-age children. A fee is required. Some places require reservations in advance. You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon (P30).

妈妈生病或者想放松身心的时候，可以暂时把孩子托付给托管机构。上学之前的孩子都可以使用。需要使用费。也有需要事先预约的地方。您可以使用金泽育儿笑脸优惠券(P30)。

### 【利用できるところ】

かなざわ せいき びじゅつかん たくじしつ  
金沢21世紀美術館託児室

おうみちようこうりゅう ひろば  
近江町交流プラザちびっこ広場

かなざわ みらい そうそうかん たくじしつ  
金沢未来のまち創造館託児室

かなざわ せいと  
ドコモ金沢西都ビル1F「おひさまルーム」

なむらまち ほいく しょうい  
中村町保育所内「ほんわかルーム」

かなざわ しのい ほいくじょ にんてい えん  
金沢市内の保育所・認定こども園

### Available Locations

21st Century Museum of Contemporary Art Kanazawa Nursery Room

Omicho Exchange Plaza Children's Square

Kanazawa Mirai No Machi Creation Center Nursery Room

Docomo Kanazawa Saito Building "Ohisama" Room (1F)

Nakamuracho Nursery School "Honwaka" Room

Kanazawa City Nursery Schools and Certified Child Centers

### 可用地点

金沢21世紀美術館托児室

近江町交流广场 幼儿广场

金沢未来之城创造馆托児室

Docomo 金沢西都大楼1楼“太阳室”

中村町保育园内“暖洋洋室”

金沢市内の保育園、认证儿童园

<https://www.kanazawa-kosodate.net/daycare/temporary.html>

(日本語／Japanese／日语)



びょうじ いちじ ぼいく

## 病児一時保育

Temporary Care for Sick Children

病児暂时保育

子どもが病気になって、お母さんやお父さんが仕事などで子どものお世話ができないときに、子どもを預けることができます。預かる人数が決まっているので、キャンセル待ちになることがあります。かなざわ子育てすまいるクーポン(P30)を使うことができます。

Have your child looked after when they become ill and the mother or father cannot take care of them due to work or other commitments. There is a limit to the number of children that can be cared for, so you may be placed on a cancellation waiting list. You can use a Kanazawa Child-Raising Smile Coupon (P30).

当孩子生病时，如果妈妈或爸爸因工作等原因无法照顾孩子，可以将孩子托管。由于托管人数有限，可能会出现等待其他人取消的情况。您可以使用金泽育儿笑脸优惠券(P30)。

### 【利用できるところ】

石川県立中央病院 病児保育室ひよこ

金泽古府記念病院 病児保育室こぶっこの杜

金泽市立病院 病児保育室さくら

金沢大学病児保育室 たんぽぽルーム

健生クリニック 病児保育室ほっとルーム

城北病院 病児保育室はっぴー

聖霊乳児院 病児保育室せいれい

松田小児科・消化器IBDクリニック 病児保育室ひまわり一む

横井小児科内科医院 病児保育室こりすの里

### Available Locations

Ishikawa Prefectural Central Hospital, Sick Childcare Room "Hiyoko"

Kanazawa Kobu Memorial Hospital Sick Child Care Center "Kobukko no Mori"

Kanazawa City Hospital, Sick Childcare Room "Sakura"

Kanazawa University Sick Childcare Room "Tanpopo Room"

Kensei Clinic, Sick Childcare Room "Hot Room"

Jouhoku Hospital, Sick Childcare Room "Happy"

Seirei Infant Home, Sick Childcare Room "Seirei"

Matsuda Pediatrics / Digestion Clinic "Himawari Room"

Yokoi Pediatric and Internal Medicine Clinic Sick Childcare Room "Korusu-no-Sato"

### 可用地点

石川県立中央医院 病児保育室“小鶏”

金泽古府記念医院 病児保育室“Kobukko之森”

金泽市立医院 病児保育室“櫻花”

金沢大学病児保育室“蒲公英室”

健生诊所 病児保育室“温馨室”

城北医院 病児保育室“快乐～”

圣灵乳児院 病児保育室“圣灵”

松田儿科 消化器 IBD 诊所 病児保育室“向日葵室”

横井儿科内科诊所 病児保育室“小松鼠之里”

<https://www.kanazawa-kosodate.net/daycare/sick.html>

にほんご  
(日本語 / Japanese / 日语)



# 8) 妊娠・子育てで悩んだら

## For Concerns About Pregnancy or Childcare

在怀孕或育儿方面感到困惑时



かなざわし ふくし けんこう

### 金沢市福祉健康センター

Kanazawa City Health and Welfare Centers

金沢市福利健康中心

かなざわし

金沢市には、3つの福祉健康センターがあります。

「母子健康手帳をもらう」、「乳幼児健康診査」、「育児教室」などをする場所です。

保健師がいるので、困ったことがあれば、気軽に相談できます。

There are three Health and Welfare Centers in Kanazawa City. These are places where you can receive Maternal and Child Health Handbooks, take the Infant Health Checkup, and join child-raising classes. Public health nurses are also available there, so if you have any problems, feel free to consult with them.

金沢市内有3个福利健康中心。

在这里可以“领取母子健康手册”、进行“婴幼儿健康检查”、参加“育儿教室”

因为有保健师，如果有困惑的事的话，可以随时咨询。

<p>えきにし ふくし けんこう せんたー Ekinishi Health and Welfare Center 站西福利健康中心</p>	<p>さいねん 西念3-4-25 Sainen 3-4-25 西念3-4-25</p>	<p>TEL : 076-234-5103 ekinishi_h@city.kanazawa.lg.jp</p>
<p>いずみの ふくし けんこう せんたー Izumino Health and Welfare Center 泉野福利健康中心</p>	<p>いずみ おか 泉が丘1-2-22 Izumigaoka 1-2-22 泉之丘1-2-22</p>	<p>TEL : 076-242-1131 izumino_h@city.kanazawa.lg.jp</p>
<p>もともち ふくし けんこう せんたー Motomachi Health and Welfare Center 元町福利健康中心</p>	<p>もともち 元町1-12-12 Motomachi 1-12-12 元町1-12-12</p>	<p>TEL : 076-251-0200 motomachi_h@city.kanazawa.lg.jp</p>

かなざわこくさいこうりゅうかいだん

### 金沢国際交流財団 (外国人子育てサポート窓口)

Kanazawa International Exchange Foundation (Foreign Childcare Support Desk)

金沢国际交流财团(外国人育儿支援窗口)

日本での子育てについて相談したいことがあれば、お問い合わせください。

通訳をつけて相談することができます。(事前に予約が必要です)

If you have any questions about raising children in Japan, please contact us. You can consult via an interpreter (reservation in advance is required).

如果您在日本育儿方面有需要咨询的事项，欢迎随时联系我们。

可安排翻译人员陪同咨询。(需提前预约)

住所: 本町1-5-3 リファール2F

Address: Honmachi1-5-3, Rifare 2nd Floor

地址: 本町1-5-3 RIFARE 2F

TEL : 076-220-2522 E-mail:kief@kief.jp



がいこくごたいおうかのう びょういんいちらん

## 外国語対応可能な病院一覧

List of Hospitals with Foreign Language Support

可使用外语接待的医院

かなざわせいかつ

かなざわしな

がいこくご

つう

びょういん

金沢生活ガイドに、金沢市内の外国語が通じる病院がでています。

The Guide to Living in Kanazawa contains a list of hospitals where foreign languages are spoken.

金沢生活指南内、列有金泽内可以使用外语的医院。



いしかわけんない がいこくご つう いりょうきかん

## 石川県内の外国語が通じる医療機関

Medical Institutions in Ishikawa Prefecture that Have Support for Foreign Languages

石川县内可以应对外语的医疗机构

いしかわけんない

がいこくご

つう

びょういん

しか

やつきよく

さが

石川県内の外国語が通じる病院や歯科、薬局を探することができます。

ただし、いつも外国語が通じるわけではありません。行く前に確認してください。

You can search for hospitals, dentists and pharmacies in Ishikawa Prefecture that have support for foreign languages. However, not all foreign languages are understood all the time, so check before you go.

可以搜索石川县内应对外语的医院、牙科、药房。但并非任何时候都能提供外语沟通服务。去之前请确认一下。

<http://i-search.pref.ishikawa.jp/> (日本語 / Japanese / 日语)

たげんご いりょうもんしんひょう

## 多言語医療問診票

Multilingual Medical Questionnaire

多语言医疗问诊票

にほんご

はな

がいこくじん

びょういん

い

びょうき

しょうじょう

いし

つた

日本語を話せない外国人が病院へ行くときに、病気やけがの症状を医師に伝えることができるように、各診療科ごとに問診票が多言語で翻訳されています。

For foreigners who do not speak Japanese, symptom questionnaires are translated into multiple languages for each medical department to help communicate illness or injury symptoms to the doctor.

为了让不会说日语的外国人在就医时能够向医生传达病情或伤情，各个诊疗所的问诊表已被翻译成多种语言。

<https://kifjp.org/medical/>

さくせいもと

ほうじんこくさいこうりゅう

こうなんだい

こうえきざいだんほうじん

こくさいこうりゅうざいだん

作成元：NPO法人国際交流ハーティ港南台、公益財団法人かながわ国際交流財団

Produced by: The International, Community Hearty Konandai, Kanagawa International Foundation

制作単位：NPO 法人国際交流 HEARTY 港南台、公益財団法人神奈川国際交流財団



かなざわ し やくしょ つか つうやく  
**金沢市役所で使える通訳サービス**

**There are Interpretation Services Available at Kanazawa City Hall**

**在金沢市政府可使用口译服务**

市役所の職員と話すとき、通訳サービスを使うことができます。(予約はいりません)  
通訳できることば：英語、中国語、ベトナム語、インドネシア語など  
通訳できるところ：市民課、健康政策課、保育幼稚園課、福祉健康センター、  
市民センター、子育て支援課など

You can use interpretation services to speak with staff at City Hall. (No reservation required.)

Supported languages: English, Chinese, Vietnamese and Indonesian etc.

Supported Sections: Citizen's Section, Health Policy Section, Nursery School and Kindergarten Section, Health and Welfare Centers, City Hall Branch Offices, Child-Rearing Support Section, etc.

与市政府职员沟通时，可以使用口译服务。(无需预约)

对应语言：英语、中文、越南语，印度尼西亚语等

对应课：市民课，健康政策课，保育幼儿园课，福利健康中心，市民中心，育儿支援课等。

がいこくじんじゅうみんむ かなざわ し こうしき  
**外国人住民向けページ(金沢市公式ホームページ)**

**For Foreign Residents (City of Kanazawa Official website)**

**外国人居民专属页面(金沢市官方网站)**

このページでは、市役所に出す書類や手続きについて、英語で見ることができます。

You can check this page in English for City Hall forms and procedures.

在本页可以用英语查看提交给市政府的文件和办理手续的相关信息。

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/kokusaikoryuka/gyomuannai/2/index.html>



2026年3月

編集：公益財団法人 金沢国際交流財団

発行：金沢市国際交流課

TEL：076-220-2075

E-mail：kokusai@city.kanazawa.lg.jp

March 2026

Editing: Kanazawa International Exchange Foundation

Publishing: International Exchange Section, City of Kanazawa

2026年3月

编辑：公益財団法人 金泽国际交流财团

发行：金泽市政府国际交流课

