0 देखि 5 बर्षसम्मको बच्चा हुर्काउन सहयोग गर्ने म्यागजिन

M I A को बिशेष प्रकाशन

rajan rijal

Microsoft

＜शुन्य वर्षबाट पाँच बर्षको बच्चा भएका आमा・बुवाहरुको लागि＞

MIA बिदेशी बुवा आमाको लागि मुशाशिनो सीले प्रकाशन गरेको जापानमा बच्चा हुर्काउने बारेमा जानकारी लेखिएको किताब (सुकु सुकु) अझै सजिलो जापानी भाषा, अंग्रेजी, चाइनिज, कोरियन, रसियन, भियतनामी र नेपाली भाषामा पनि अनुवाद गरेको छ। यो पटक MIA ले एकदमै महत्वपूर्ण जानकारी छानेको छ। जुन जानकारीको बारेमा अझै बिस्तृत रुपमा जान्न चाहेमा MIA अर्थात् यो किताबमा लेखिएको सम्पर्क स्थानमा शोधनुहोला।

बिषय:

0. MIAले बिदेशीको बच्चा हुर्काउनमा मदत गर्दछ ————----------------------------Ｐ. 3

1. आमा बुवा र बच्चाको लागि मुशासिनो सहरको स्वास्थ्य कार्यक्रम------------------------Ｐ. 6

2. बच्चा हुर्काउने क्रममा अप्ठ्यारो परेमा के गर्ने ?～बच्चा हुर्काउने क्रममा परेको बिभिन्न किसिमका समस्याको छलफल गर्ने ठाउकोबारेमा जानकारी--——--Ｐ. 11

बिभिन्न किसिमका छलफल गर्ने ठाउँको जानकारी बिबरण

3. बच्चा हुर्काउन आर्थिक अभावको सहयोग, राहत, चन्दा र स्वास्थ्य सबन्धी सहयोग प्रणालीको बारेमा जानकारी -----------Ｐ. 17

4. बच्चा जिम्मा लगाउने बेलामा बच्चा हेरिदिने सस्था होउइकुयेन, योउचियेन, गाकुदो क्लबको जानकारी -----------Ｐ. 20

5. छोटो समयको लागि बच्चा हेरिदिने सेवाको बारेमा---------------------------------------Ｐ. 28

ＭＩＡ के हो?

ＭＩＡ(मुशाशिनो इन्टरनेशनल एसोसिएसन)ले भिभिन्न देशबाट मुशाशिनोमा आउने मानिसहरुको लागि सजिलो/सुबिधाको लागि सहयोग गर्ने काम गर्दछ।

मुशाशिनो सी साकाई 2-14-1 शुइंग बिल्डिंग 9 तल्लामा छ ।टेलिफोन नम्बर 0422-36-4511

■ＭＩＡले कक्षाको बेलामा बच्चा हेरिदिनको लागि सहयोग गर्छ।■

・बच्चाहेर्ने पनि भएको जापानिज कोर्ष:

आमा बुवाहरु जापानिज कक्षामा रहेको बेलामा बच्चाहरुलाई छुट्टै कोठामा रेखदेख गरिने छ। बिहिबार र शुक्रबारको बिहान 10 बजे बाट 12बजे सम्म

- 5 को महिना～7को महिना(10पटक）②10को महिना～12को महिना(10पटक)③1 को महिना～3 को महिना(10पटक)

・बिदेशी भाषा⇔जापानिज भाषाको अनुवादक तथा अनुवाद:

2 घण्टासम्म 5,000 円 हो। भएता पनि पहिलो पटकको व्यक्तिको लागि नि:शुल्क गरिने छ। अनुवादक तथा अनुवाद गर्नको लागि ＭＩＡबाट भाषा पढेका भोलेन्टियहरुले सियाकस्यो, होइकुयेन र स्कुलहरुमा अनुवादकको काम गरिदिने छन्।

・बहुभाषामा जानकारीहरु:

बिभिन्न भाषामा सहयोग गर्दछौ । दैनिक जीवनका कुरामा,・स्कुलको चिठ्ठीपत्र पढ्ने कुरा आदिमा।

भाषा(शब्द)	दिन र समय	भाषा(शब्द)	दिन र समय
स्पेनी	पहिलो मंगलबार 14-16	जर्मनी	तेस्रो मंगलबार 14-16
रसियन	पहिलो शुक्रबार 10-12	तमिल・अंग्रेजी	चौथो शुक्रबार 14-16
नर्वे・अंग्रेजी	दोस्रो बुधबार 14-16	थाई	पहिलो बिहिबार 10-12
चाइनिज	तेस्रो बिहिबार 14-16		

• ＭＩＡ होमपेज https ://mia.gr/： जापानिज, अंग्रेजी, चाइनिज

• समाचारपत्र ＭＩＡ क्यालेण्डर：

MIA र मुशाशिनो सीको समाचारहरु जापानिज,अंग्रेजी,चाइनिज र स्पेनिस भाषामा पढ्न पाउनुहुनेछ।

1 को महिना, 4 को महिना, 7 को महिना र 10 को महिनाको सुरुमा बिदेशी सदस्यहरुलाई पनि पठाइन्छ। हाम्रो होमपेजबाट पनि हेर्न सकिन्छ।

• बिशेष परामर्श:

हरेक महिनाको चौथो शनिबार दिउसो नि:शुल्क वकिल तथा मनोविज्ञान सल्लाहकारहरुसंग सल्लाह लिन सकिन्छ। भाषा अनुवादकहरु पनि उपलब्ध गराउन सकिन्छ। त्यसको लागि पहिलेनै सम्पर्क गरि समय लिनु पर्ने छ।

अनुभवीको कुरा（ＭＩＡमा गए）

＊［ＭＩＡको बच्चा सहित जापानिज कोर्ष (बिहिबार बिहान र शुक्रबार बिहान)मा सामेल भइयो］

- ✧ बच्चाहरु हेरिदिने व्यवस्था भएकोले निर्धकसंग जापानिज पढ्न सकियो । (बच्चा नभएकोले आनन्दसँग एक्लै भए जसरि पढ्न सकियो ।)
- ✧ साथी बनाउन सकियो। पढाई सकिएपछी सबैसंगै लन्च, घुम्न पनि जाने गरेउ।
- ✧ आफु भन्दा अनुभवी साथीहरुबाट बालबालिका र बालगृहको बारेमा धेरै कुरा थाहा पाइयो । [टिफिन बक्स ल्याउनुहुन्छ] [स्कुलमा लन्चको व्यवस्था छ] [झोला अफुलेनै बनाउनु हुन्छ] [बच्चाहेरिदिने व्यवस्था छ] जस्ता बिभिन्न कुराहरु सोधियो र सिक्ने अवसर पनि पाइयो।
- ✧ बच्चाहरुको लागि घुम्ने खेल्ने ठाउँहरुको बारेमा देखाई दिनुभयो, नया ठाउँको बारेमा सिकाईदिनु भयो। [सस्तोमा रमाइलो ठाउँ कहाँ छ ?]
  [○○पार्क राम्रो छ नी]
  [ＸＸस्वीमिंग पुल रमाइलो छ नी]
  [△△अम्युजमेन्ट पार्क जादा पनि राम्रो छ] जस्ता कुराहरु सिक्ने अवसर पाइयो।

- ✧ जापानिज बच्चाहरुसंगै गित गइयो।
- ✧ बच्चाहरुले जापानिजमा अभिवादन को शब्दहरु सम्झाए । कोन्नीचिवा, सयोनारा, आरिगातो आदि ।

＊［ＭＩＡको अनुवादकको अनुरोध गरे］

म जापानिज कुरा राम्रोसंग बुझदिन त्यसैले बच्चाको होइकुएनको शिक्षकसंग कुरागर्नको लागि अनुवादकको अनुरोध गरे ।，महिनामा एक पटक हामीहरु होइकुएनको शिक्षकसंग कुरा छलफल गरेउ।

शिक्षकले मेरो बच्चाले होइकुएनमा के के गर्यो, को को संग खेल्यो, लन्चमा के खायो भन्ने कुराहरु भन्नु भयो। साथै बिभिन्न सल्लाहहरु पनि दिनु भयो। अनुवादकको सहयोगले शिक्षकले भन्नु भएको सबै कुरा राम्ररी बुझियो। शिक्षकसंग पनि प्रश्न सोध्न पाउने समयको पनि व्यवस्था भएकोले धेरै कुराहरु सोध्ने मौका पाइयो र मेरो चिन्ताको बिषय पनि मेटियो। भोलेन्टियर तथा भाषा अनुवादकको पैसा तिर्नु परे पनि राम्रो गरेछु भन्ने लाग्यो।

१. बुवा・आमा र बच्चाहरुको लागे मुशासिनो सीको बिमाको सम्वन्धमा

Q： बुवा, आमा र बच्चाहरुको लागे मुशासिनो सीले कस्तो सेवाहरु प्रदान गर्दछ ?

A： बिभिन्न थरिका छन्। तपाईहरुलाई जानकारी गराउदछौ राम्रोसंग पढ्नुहोला।

नबुझेको अवस्थामा **होकेन सेन्टरमा** आउनुहोला।

> होकेन सेन्टर： किचिजोजी 4-8-10 TEL:51-0700 P. 12-①
> बिहान 8 : 30 देखी साँझ 5 : 00 बजे सम्म
> शनिबार, आइतबार, सार्बजनिक बिदामा बन्द हुन्छ र नया बर्षमा
> (12 महिनाको अन्तिम र 1 महिनाको शुरुमा) बन्द हुन्छ।

गर्भवती भएको बेलामा

होकेन सेन्टरबाट ①आमा बच्चाको स्वास्थ्य डायरी(बोउसी केनकोउ तेच्यो) र ②गर्भवती स्वास्थ्य जाच टिकट लिन सकिन्छ।

① बोउसीकेनकोउ तेच्यो＝**निनपु**(गर्भवती महिला) र बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धि हरेक कुराहरु लेखिने डायरी हो।

② निनपुकेनकोसिनसा ज्युसिनह्यो

निनपुकेनकोसिनसा＝गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य परिक्षण

ज्युसिनह्यो＝अस्पतालमा जाँदा प्रयोग गर्ने टिकेट, यो नि:शुल्क टिकट हो।

यो टिकट लिएर अस्पताल जाँदा पैसा लाग्दैन।

＊ निनपु सोदान (गर्भवती महिलाको लागि सल्लाह)

गर्भवती अवस्थामा थाहा नभएको कुरा अथवा अन्य समस्या र चिन्ता भएमा **होकेन सेन्टरमा** फोन गर्नुहोला।（TEL: 51-0703）

＊ सानजेन・सानगोसीयेन हेल्पा जिग्यो (बच्चा जन्माउनु अगाडी तथा बच्चा जन्माईसकेपछिको सहयोग)

①बोउसीकेनकोउ तेच्यो पाएको गर्भवती महिला,②बच्चा जन्मिएको 90दिन नकाटेको व्यक्ति,

③ मदत गरिदिने

आफन्त तथा परिवार नभएको व्यक्तिको लागि दिइने सेवा हो। बच्चा जन्माउनु अघि र बच्चा जन्माई सकेपछि हेरचाह गरिदिने सहयोगीलाई बोलाउन पाइन्छ। जुन सहयोगीलाइ घण्टाको 500 円 दिनुपर्छ। यसको लागि तपाइले **कोदोमो खातेई सिएन सेन्टर**मा सम्पर्क गर्नुहोला। TEL: 60-1850

*** बच्चा हुर्काउने बारेमा छलफल कक्षा** (जापानिज भाषाबाट मात्रै)

आमा बुवा बन्न लागेका मानिसहरु संग साथी बनौ। बुकिंग गर्नुपर्ने छ ।
सीबाट निस्किने पत्रिका हेर्नुहोस् ।

① छिट्टै बुवा आमा बन्न लागेको व्यक्तिको लागि कक्षा:
यो कक्षामा पहिलो पटक आमा बुवा बन्न लागेका व्यक्तिले मात्र भाग लिन पाउछ।

② गर्भवती आमाको खेल्ने ठाउँ
पाँच महिना भन्दा बढी नाघेका स्वास्थ्य आमा आउनु होला।

बच्चा जन्मिएपछि

* स्युस्सेइतोदोके(बच्चाको जन्म दर्ता)

बच्चा जन्मिएपछि बच्चाको जन्म दर्ता [बच्चा जन्मियो भनेर दर्ता गरौं]

① आफु बसेको ठाउँ अथवा बच्चा जन्मिएको ठाउको नगरपालिका वा महानगरपालिकाको अफिसमा दर्ता गर्नुपर्ने हुन्छ।

② बच्चा जन्मिएको १४ दिन भित्रमा दर्ता गरिसक्नु पर्ने हुन्छ।

*** कोन्निचिवा आकाच्यान होउमोन (४ महिना सम्मको बच्चा)**

बच्चा जन्मिएपछि आमा तथा बच्चाको डायरी भित्रको बच्चा जन्मिएपछि, लेखिएको सिल टासेर पोस्ट बक्समा खसाल्नु होला। यो एकदम महत्वपूर्ण भएकोले नबिर्सी जसरि पनि खसाल्नु होला। त्यसपछि तपाईको बच्चाको बारेमा बुझ्नको लागि आउने दिनको बारेमा स्वाथ्य सेन्टरले खबर गर्छ।

बच्चा हेर्न आउने दिन स्वास्थ्य स्वयंसेविका (डाक्टर जस्तै व्यक्ति) तपाइको घरमा बच्चाको अवस्था बारे जानकारी लिन आउँनुहुन्छ। त्यस पछि बच्चाको तौल जाच अन्य स्वास्थ्य जाच संगसंगै बच्चाको बारेमा हरेक कुरा छलफल गरिदिनेछन।

* **पहिलो पटकको कक्षा・मोगु मोगु क्योउसिचु・खामी खामी क्योउसिचु**

यो पहिलो पटक आमा बुवा बन्नु भएको व्यक्तिहरुको लागि कक्षा वा अध्यन कोठा हो। बच्चाको खानेकुराको बारेमा सोधपुछ, बच्चाको खान खाएर हेर्ने, बच्चाको दाँतको कुराहरु सोधपुछ लगायत बच्चाको बारेमा बिभिन्न कुराहरुको सोधपुछ गरिने ठाउ (स्वास्थ्य सेन्टर) हो। (जापानिज भाषा मात्र उपलब्ध छ, पहिले नै बुकिंग गर्नुपर्ने हुन्छ।)

*** बच्चाको छलफल कक्ष** (स्थान चाही होकेन सेन्टरको सिमीन खाईकान・कोउखाइदो)

यो कक्षामा १ महिनाको स्वास्थ्य जाच सकिएपछि एक बर्ष सम्मको बच्चाहरु मात्र लिएर आउनुहोला।
बच्चाको तौल जाच, स्वास्थ्य सेविका (डाक्टर जस्तै मानिस), पोषिलो खाना बिज्ञहरुले बच्चाको लागि खानुपर्ने पोषिलो खानाको बारेमा छलफल गरिन्छ। त्यसको लागि बुकिंग नगरी पनि सिधै आउन सक्नुहुनेछ।

*** जोसेईकिन (जोसेईकिन＝अनुदान रकम दिईन्छ)**

बच्चा जन्मिएपछि १५ दिन भित्र बच्चा जन्मियो भनेर कोदोमो खातेइ सेन्टरमा (TEL: 60-1852) मा खबर गर्नुहोला।
नगरपालिकाले आवश्यकपर्ने पैसा तिरिदिने छ।
स्वास्थ्य परिक्षण (बच्चाहरुको स्वास्थ्य परिक्षण नि:शुल्क हो।)

- बाल भत्ता रकम (कोदोमो तेआते)
- बच्चाको स्वास्थ्य खर्च, बिमा आदि ।

स्वास्थ्य परिक्षण (बच्चाको स्वास्थ्य परिक्षण, यो नि:शुल्क हो।)

स्वास्थ्य परिक्षणको लागि प्रश्नावली(बच्चाको स्वास्थ्यसंग सम्बधित प्रश्न)आवश्यक पर्दछ।
प्रश्नावली फर्म नगरपालिकाले तपाइको घरमा पठाउदछ।

- 3～4 महिनाको स्वास्थ्य परिक्षण →बच्चा 4 महिना लाग्नुभन्दा अलि अगाडी
- 6 महिनाको・9 महिनाको स्वास्थ्य परिक्षण→6 महिना लाग्नुभन्दा अलि अगाडी
- 1 बर्ष 6 महिनाको स्वास्थ्य परिक्षण→1 बर्ष 6 महिना लाग्नुभन्दा अलि अगाडी
- 3 बर्षको स्वास्थ्य परिक्षण→4 वर्ष लाग्नुभन्दा अलि अगाडी

※①と④को चित्र पुस्तिका र पुस्तिकाको लिस्टउपहार स्वरूप उपलब्ध छ।

प्रतिरक्षक खोप

बच्चाहरुहरुलाई भविष्यमा कुनै पनि रोग लाग्न नदिने खोप हो। यो नि:शुल्क हो।

* नगरपालिकाले बच्चाहरुलाई लगाइने खोप र त्यस सम्बन्धि जानकारी लेखिएको कागजहरु तथा कार्ड तपाइको घरको ठेगानामा पठाउछ। सो कार्ड भएको खण्डमा अस्पताल वा किल्निकले नि:शुल्क खोप लगाई दिन्छ।

* खोप लगाउने बेलामा खोप कार्ड, आमा बच्चाको स्वास्थ्य कार्ड अनिवार्य लिएर जानुपर्छ ।

प्रतिरक्षाक खोप

खोपको प्रकर	बच्चाको उमेर	कति पटक	कति कति समयमा	सुचना
हेपेटाइटिस B	1 बर्ष लग्नु भन्दा पहिले	3 पटक	दोस्रो पटक :पहिलो पटकबाट 27 दिन पछि तेस्रो पटक : पहिलो पटकबाट 139 दिन पछि	2महिना लग्नु भन्दा पहिला
Hib संक्रमण	2 महिनादेखि 60 महिना सम्म	1 देखि 4 पटक	दोस्रो पटक :पहिलो पटकबाट 27 दिन पछि तेस्रो पटक : दोस्रो पटकबाट 27 दिन पछि चौथो पटक : तेस्रो पटकबाट 7 महिना पछि (आवश्यक नपर्ने बच्चाहरु पनि हुनसक्छन)*1	
स्योउनिनो हाइएन क्युकिनकानसेनस्योउ			दोस्रो पटक :पहिलो पटकबाट 27 दिन पछि तेस्रो पटक : दोस्रो पटकबाट 60 दिन पछि जन्मिएको 12 महिना लागेको दिन पछि (आवश्यक नपर्ने बच्चाहरु पनि हुनसक्छन)*1	
चारप्रकारको खोप (DPT-IPV) *2 पहिलो चरण	3 महिनादेखि 90 महिना सम्म	प्रारम्भिक 3 पटक अतिरिक्त 1 पटक	पहिलो पटकको २० दिन पछि, साधारणतय २० दिनदेखि 56 दिनको फरकमा तेस्रो पटक पछिको 6 महिना पछि	
BCG	1 बर्ष सम्म	1 पटक		5 महिना लाग्नुभन्दा पहिला
सुइतोउ (ठेउला)	12 महिनादेखि 24 महिना सम्म	2 पटक	3 महिनाको फरकमा 2 पटक	12 महिना लाग्नुभन्दा अगाडी
मासिन फुसिन	पहिलो पटकः 12 महिना बाट 24 महिना सम्म	1 पटक		12 महिना लाग्नुभन्दा अगाडी
	दोस्रो पटकः 5 बर्षबाट 7 बर्ष सम्म (प्राथमिक स्कुलको जानु अगाडि 4 महिनाको 1 तारिक देखि 3 महिनाको 31 तारिक सम्म)	1 पटक		प्राथमिक स्कुलको जानु अगाडिको 3 महिना
नीहोन नोउएन	1 पटक : 6 महिना देखि 90 महिना सम्म	पहिलो 2 पटक त्यसपछि 1 पटक	पहिलो 2 पटकः दोस्रो पटक लगाउदा पहिलो पटकको 6 दिन पछि त्यसपछिको 1 पटक पहिलो पटकको 6 महिना पछि	4 वर्ष लाग्नुभन्दा पहिला

*1 खोप लगाउने उमेरले कति पटक खोप लगाइन्छ भन्ने कुरा फरक पर्दछ।

*2 चार प्रकारको खोपः ジフテリア、百日せき・破傷風・不活化ポリオ混合ワクチン（DPT-PV）

अनुभवीको कुरा (म आमा भए)

*** मातृ र बाल पुस्तिका (मातृ र बाल स्वास्थ्य पुस्तिका) धेरै राम्रो थियो !**

आमा बन्न लागेको थाहा पाएर स्वास्थ्य सेन्टरमा जाँदा मातृ र बाल पुस्तिका दिनेबेलामा ल बधाई छ भन्दा एकदम खुसि लाग्यो र आफुपनि म आमा बन्दै छु भन्ने कुरा एकदम रमाइलो महशुस भयो ।

*** मातृ र बाल पुस्तिकाहरू उपयोगी छ ।**

बच्चा जन्मनु अगाडीसम्म आफुले ख्याल गरेको कुराहरु लेखेर राखे । त्यसो गर्दा अस्पताल जाने बेलामा डाक्टरसंग आफुले लेखेको कुराहरु भन्न सके आफ्नो समस्याको बारेमा अझै थाहा पाउनसके । जन्मिसके पछि बच्चाको कुराहरु लेखेर राखे ।यसकारण, यो एक महत्त्वपूर्ण बाल हेरविचार डायरी हो ।

मातृ र बाल पुस्तिकाको अन्तिम पेजमा अतिरिक्त (जे लेख्दा पनि हुने) पाना छ । बच्चालाई खानेकुरा सम्बन्धि एलर्जी भएकोले कहिले, कहाँ, कस्तो खानेकुरा खादा कस्तो खालको लक्षण देखियो भन्ने कुराको रेकर्ड राखे ।
अस्पताल जानेबेलामा मातृ र बाल पुस्तिका हेर्दै डाक्टरसंग त्यो बिषयमा राम्रो संग कुरा गर्न सके ।

*** बच्चाको स्वास्थ्य परिक्षण**

- ✧ बच्चाको स्वास्थ्य जांच नि:शुल्क गर्न पाइने कागज मुशाशिनो सिटि कार्यालयले पठायो ।
- ✧ बच्चाको स्वास्थ्य जांचको बेलामा चिन्ता लागेको कुरा, समस्या परेको कुराको बारेमा डाक्टरसंग छलफल गरे । हजुरबुवाआमा तथा अभिभावकको मन ढुक्क भएको राम्रो समय थियो ।

*** बच्चालाई प्रतिरक्षक खोप लगाए ।**

- ✧ मुशाशिनो नगरपालिकाले पठाएको बच्चाको खोप कागजबाट बच्चालाई नि:शुल्क खोप लगाए ।
- ✧ नि:शुल्क खोप लगाउँनको लागि नि:शुल्क कागज र मातृ र बाल पुस्तिका लिएर गए । अस्पतालको मान्छेले नि:शुल्क खोप कहिले लगाएको हो भन्ने कुरा पुस्तिकामा लेखिदिनु भयो ।

२. बच्चा हुर्काउने बेलामा अप्ठ्यारो परेमा के गर्ने भन्ने कुराको छलफल गर्ने ठाउँ

Q: बच्चा हुर्काउने कुराको समस्या परेको छ ?

A: बच्चा हुर्काउन सहयोग गर्ने झ्याल अर्थात् ठाउँ छ । तपाइलाई सहयोग गरिदिन्छ । छलफल नि:शुल्क हुन्छ, त्यसको लागि पैसा पर्दैन ।

Q : छलफल गर्ने ठाउँ कहाँ हो ?

A : चार ठाउमा छ ।(चार ठाउको बारेमा पेज नं. 14-15को नक्सा हेर्नु होला ।)

Q : सबै ठाउमा उस्तै खालको छलफल हो ?

A : अहं, उस्तै होइन । जानकारी लेखेको कुराहरु पढ्नुहोस् । छलफल जापानिज भाषामा मात्र भएकोले जापानीज भाषा बुझ्ने मान्छेसँग गएमा राम्रो हुन्छ ।

Q : संगै गइदिने मान्छे छैन ।

A : MIAमा भाषा अनुवादन गरिदिने मान्छे हुनुहुन्छ तर 2 घन्टाको 5000¥ लाग्ने छ । पहिलो पटक भएमा नि:शुल्क हुन्छ । MIAको भाषा अनुवादन गर्ने मान्छेलाई अनुरोध गरेमा ढुक्क हुन्छ ।

छलफल गर्ने ठाउँ

- **मुशाशिनो सी केन्कोउ खा (होकेन सेन्टर)(नक्शा पेज नं.15)**

  मुशाशिनोसीको होकेन सेन्टर – पहिलो तल्ला, किजिजोजी किता माची 4-8-10 TEL:0422-51-0700

  बच्चा जन्मनु अघि र बच्चा जन्माइसकेपछि बच्चा हुर्काउने बारेमा बिभिन्न छलफल गर्न सकिने छ ।

<आमाको समस्या>

- आमाको शरिर, खाने कुरा, दाँत (गर्भवती अवस्था र बच्चा जन्मिए पछिको समस्या)
- बच्चालाई खुवाउने दुध र खानेकुराको बारेमा ।

<बच्चाको समस्या>

- 10 महिनामा जन्मिएको भए पनि तौल कम ।
- बच्चा प्राय जसो रोईरहने ।

<बालबालिकाको समस्या>

- खान(भिटामिनयुक्त खाना)
- तौल (शरीरको तौल)
- आँखा देखिरहेको छ छैन?(⇒आँखाको जांच)
- कान सुनिराखेको छ छैन?(⇒कानको जांच)
- ज्वरो आएको छ । बिरामी भएको पनि हुन सक्छ ।

- **ओओनो शिक्षा सहायोग सेन्टर(नक्शा पेज नं.**15)

  ओओनो देनस्योगाक्कोको अन्डर ग्राउन्ड TEL:60-1899、60-1922 (फोनबाट छलफल मात्र)

  बच्चाको समस्या लगाएत(10 देखि 18 बर्ष सम्मको) बच्चाको शिक्षा तथा मनोविज्ञान सम्बन्धि बिशेषज्ञसंग छलफल गर्न सकिन्छ ।

<बालबालिकाको समस्या>

- छिटो रिसाउने, अरुको बारेमा नसोच्ने ।
- जुनबेला पनि चलिरहने, धैर्य र सान्तसंग नबस्ने ।
- धेरै मान्छेको भिडभाड भएको ठाउमा डराउने ।
- साथीसंग नखेल्ने, शिक्षकको कुरा राम्रोसंग नसुन्ने, धेरै झगडा गर्ने ।
- अस्पष्ट उच्चारण गर्ने (जस्तै नि,नि,निहोन), गाला र आँखाको नजिकको भाग चल्नु ।
- ठुलो भएपनि राति सुतेको बेलामा ओछ्यानमा पिसाब गर्ने ।

<स्कुलको समस्या>

- स्कुल जान मन नगर्नु ।
- जति समय बितेपनी स्कुलमा बानि नपर्नु, साथी बनाउन नसक्नु ।
- स्कुलमा गिज्याईनु, हेपिनु ।
- स्कुल नजानु ।
- जापानिज भाषा अलिकति मात्र बोल्न सक्नु, स्कुलमा पढाएको कुरा नबुझ्नु ।

<आमा बुवाको चिन्ताको बिषय>

- अनुशासन (राम्रोसंग आइसाचु गर्ने, राम्रोसंग खान खाने, साथीहरुसंग राम्रोसंग खेल्ने एक आपसमा सहयोग गर्ने)जस्ता कुराहरु बच्चाले कहिले देखि गर्न सक्छ? हामीले के गर्दा हुन्छ?
- बच्चा अटेरी छ (जे कुरा पनि नाइँ नाइँ भन्छ) के गर्दाहोला ? भन्ने कुराहरु आमा बुवाको चिन्ताको बिषय हुन्छ ।

· **बच्चा तथा घरपरिवार सहयोग सेन्टर (नक्शा पेज नं.15)**

- मुशाशिनो नगरपालिकाको दक्षिण पट्टिको भवनको तेस्रो तल्लामा बच्चा तथा घरपरिवार सहयोग सेन्टर छ ।
- बच्चा हुर्काउने बारेमा छलफल(बच्चा हुर्काउने बारेमा जुनसुकै कुरा पनि छलफल गर्न सकिन्छ ।)

जस्तै: बच्चा पिट्ने, बिभिन्न किसिमको शोषण गर्ने, खान नदिने जस्ता कृयाकलाप कुनै पनि आमा बुवाले गरेको थाहा भएमा यो नम्बरमा फोन गर्नु होला ।

TEL: 0422-55-9002 TEL: 0120-839-002

- एकल अभिभावक(आमा वा बुवा मात्र भएको घर) ・महिला छलफल(महिलाको मात्र समस्या छलफल गर्ने ठाउँ)

TEL: 60-1850

* फोन मात्र नभई बच्चा तथा घरपरिवार सहयोग सेन्टरमा जान पनि सकिन्छ । बच्चा तथा घरपरिवार सहयोग सेन्टरको कर्मचारीहरु तपाइको घरमा आएर पनि छलफल गरिदिनेछन् ।

〈आमा बुवाका समस्या〉

- सहयोग गरिदिने कोही छैनन्・・・के गर्ने होला ?
- कहाँ गएर छलफल गर्ने होला राम्रो संग थाहा छैन ?
- रिसले बच्चा पिटे के गर्ने होला ?
- बच्चा त्यति राम्रो लाग्दैन ।

〈आमाको समस्या〉

- लोग्नेको नराम्रो कुरा कसैले सुनिदिए हुन्थ्यो !

〈परिवारको समस्या〉

- ○○फलानो घरको मान्छे सधै ठुलो स्वरमा रिसाई रहेको हुन्छ । परिवारमा ठिक त छ?

· **एरियाका बिभिन्न खालको समस्या समाधान छलफल केन्द्र (नक्शा पेज नं.15)**

मिदोरीच्यो 2-6-8 मुशाशिनो सी मिदोरीच्यो निच्योमेदाइ 3 अपार्टमेन्टको पहिलो तल्ला मिदोरी कोदोमो खाननाइ

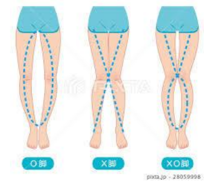
TEL: 0422-55-8510

* शुन्य बर्षबाट १८ बर्ष सम्मको बच्चाको छलफल गरिन्छ । पहिलेनै बुकिंग गर्नु पर्नेछ । फोन गर्नुहोला । छलफल नि:शुल्क हुन्छ ।

* बच्चाको शारीरिक विकास संगसंगै आइपर्ने बिभिन्न कुराको बारेमा पनि छलफल गरिन्छ ।

<बोल्नको समस्या>

- बोल्न नसक्ने, कममात्र बोल्ने , कुरा प्रष्ट नबोल्ने ।



<उभिन हिड्न समस्या>

- उभिने र हिड्ने तरिका अनौठो छ ।(O खुट्टा 、X खुट्टा)
- बच्चाले कोल्टेफेर्ने, बामे सर्ने, हिड्ने गर्दैन ।

(कोल्टे फेर्ने) (बामे सर्ने)

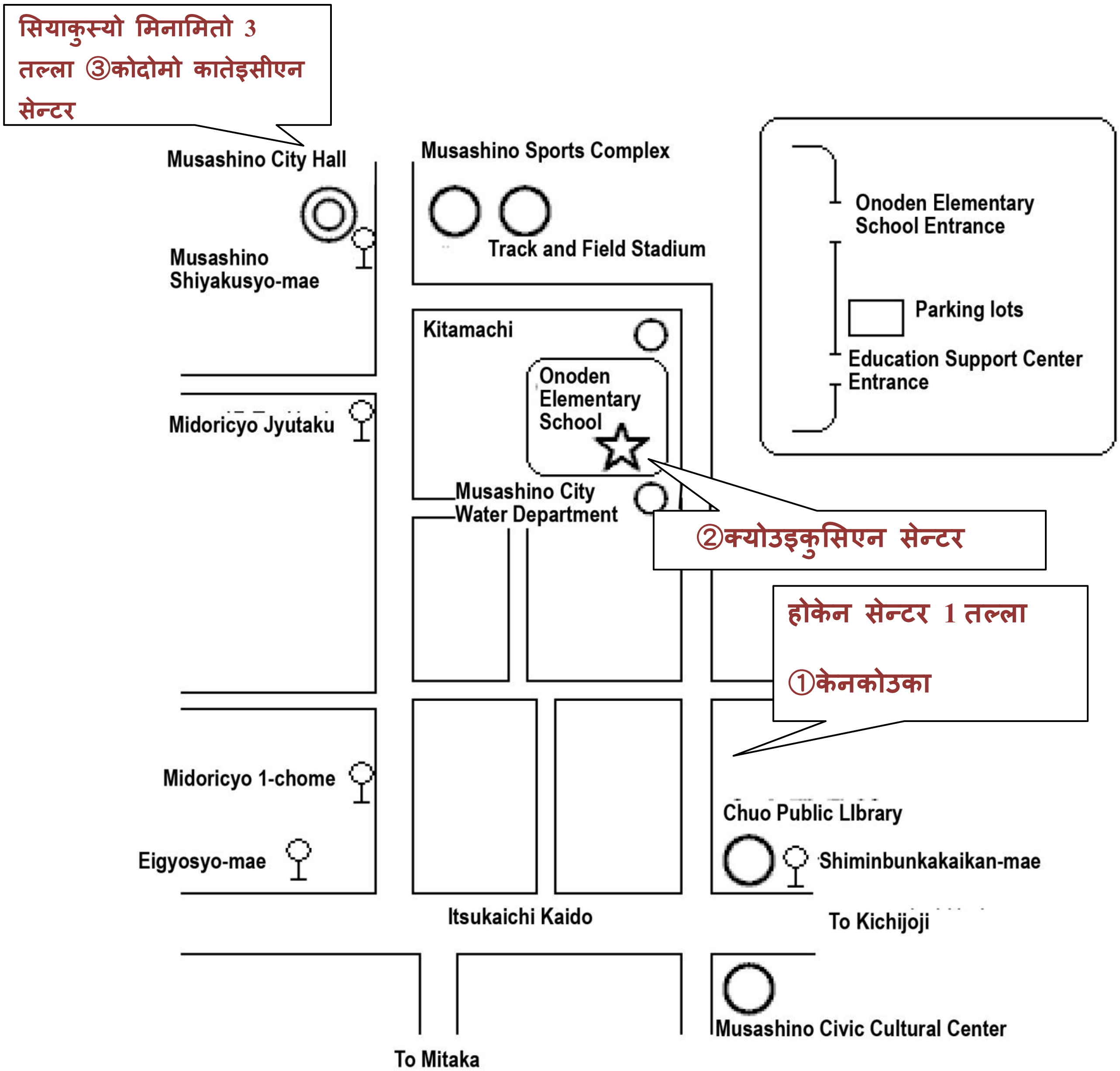
(र्‍याल काट्ने)

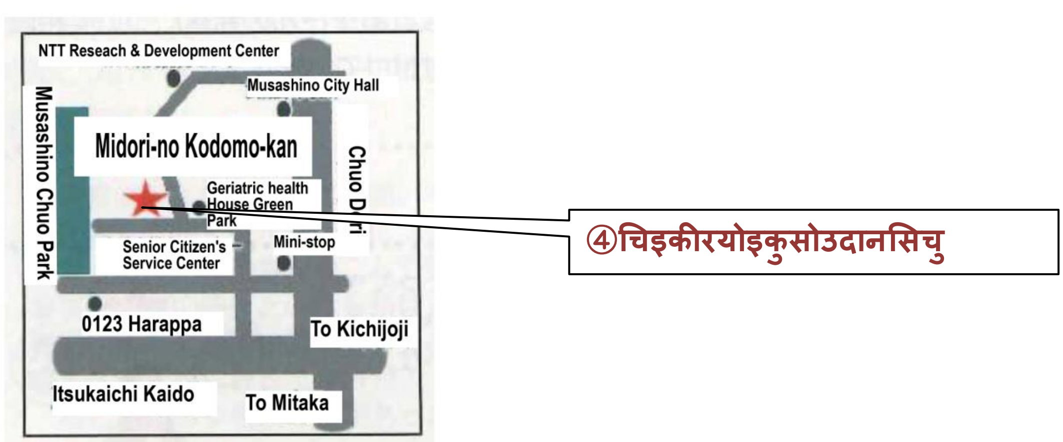
<खानको समस्या>

- र्‍याल धेरै काट्ने ।
- खानेकुरा नचपाउनु, चम्चा राम्रोसंग चलाउन नसक्नु ।

<बच्चाको समस्या>

- तुरुन्त रिसाउनु, अरु बच्चाको बारेमा नसोच्नु ।
- चुपचाप नबस्ने सधै चलिरहने ।
- धेरै मान्छेको भिडमा डराउनु ।
- साथीहरुसंग नखेल्नु, शिक्षकले भनेको कुरा राम्रोसंग नसुन्नु, झगडा धेरै गर्नु ।


सियाकुस्यो मिनामितो 3 तल्ला ③कोदोमो कातेइसीएन सेन्टर
Musashino City Hall
Musashino Sports Complex
Track and Field Stadium
Onoden Elementary School Entrance
Parking lots
Education Support Center Entrance
Musashino Shiyakusyo-mae
Kitamachi
Onoden Elementary School
Midoricyo Jyutaku
Musashino City Water Department
②क्योउइकुसिएन सेन्टर
होकेन सेन्टर 1 तल्ला
①केनकोउका
Midoricyo 1-chome
Chuo Public LIbrary
Eigyosyo-mae
Shiminbunkakaikan-mae
Itsukaichi Kaido
To Kichijoji
Musashino Civic Cultural Center
To Mitaka


NTT Reseach & Development Center
Musashino City Hall
Midori-no Kodomo-kan
Musashino Chuo Park
Chuo Dori
Geriatric health House Green Park
Senior Citizen's Service Center
Mini-stop
④चिइकीरयोइकुसोउदानसिचु
0123 Harappa
To Kichijoji
Itsukaichi Kaido
To Mitaka

विदेशीहरुको लागि परामर्श डेस्क (मुशाशिनो सी र मुशाशिनो सीदेखि बाहिरका ठाउँ)

विबरण	नाम	सम्पर्क फोन
Education (Elementary and Junior High School)	Musashino-shi Return Home · Foreign Education Counseling Room	TEL:0422-54-8626
Law / Psychology	Musashino International Association（MIA）	TEL:0422-56-2922
Medical	Tokyo English Life Line Telephone only 9 am - 11 pm	TEL: 03-5774-0992
	Tokyo English Life Line Visit consultation Paid reservation system 10 am - 6 pm	TEL: 03-3498-0231（English） 03-3498-0232（Japanese）
	AMDAInternational Medical Information Center	TEL: 03-5285-8088
	Tokyo Metropolitan Medical Facility Information Service “Sunflower” Hospital Introduction, Medical Information	TEL: 03-5285-8181
	(Special activity) Share = International Health Cooperation Citizen's Association Telephone only	Japanese•English TEL: 03-5807-7581 Thai TEL: 03-3791-3630

※Regarding clinics, etc. in areas where foreign languages are communicable, there is the latest information on the website of Musashino Municipal Medical Association. URL：https://www.musashino-med.or.jp/

Consultation Contents	Implementation Time
Every consultation such as abusive / delinquent problem, etc. for children under 18 years old	Monday - Friday (excluding public holidays · New Year's holidays) 9 am - 5 pm
Same as above	24 hours 365 days
Currently consulting at the child guidance office in Tokyo, for urgent consultation	Weekday night (after 5:45 pm) Saturdays, Sundays, public holidays, and New Year's Holiday
Consultation about abuse, child raising	Monday - Friday 10 am - 5 pm Saturday 10 am - 3 pm (excluding public holidays · New Year's holidays)
Consultation about various problems of single parent family	Every day 9 AM - 4:30 PM
Consultation on Equal Employment Opportunities for Men and Women, Child Care and Nursing Care Leave	Monday - Friday (excluding public holidays · New Year's holidays) 9 am - 5 pm

３． बच्चा हुर्काउनको लागि आर्थिक सहयोग・चन्दा・औषधीउपचारको लागि सहयोग परिचयबारे जानकारी

～देश तथा नगरपालिकाले बच्चा हुर्कौन्को लागि सहयोग गर्दछ～

Q： बच्चा हुर्काउन धैरै खर्च लाग्छ। मुशाशिनो सीले सहयोग गर्छ?

A： अँ 、थरीथरीको सहयोग हुन्छ ।जस्तै तिरेको पैसा फिर्ता आउने, सहयोग स्वरूप पैसा पौने पनि हुन्छ। **त्यसको लागि निवेदन दिनु पर्छ।** निवेदनको फारमहरु जापानिज भाषामा हुन्छ यदि तपाइले बुझ्नु भएन भने MIAको अनुवादक कर्मचारीहरुलाई अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ । जसको वापत २ घण्टाको 5000¥ लाग्छ । पहिलो पटक भने नि:शुल्क हुन्छ ।

बच्चा जन्मनु अघि र बच्चा जन्मिसके पछि

■ बच्चा जन्मनु अघिसम्म लाग्ने खर्च

गर्भवती भएपछि बच्चा जन्मनु बेलासम्म, अस्पताल जाँदा पैसाको आवश्यक पर्दछ । बच्चा जन्मिसकेपछी अस्पतालमा लाग्ने खर्च नगरपालिकाले एकजना बच्चा जन्माउनको लागि 42 万円(420,000¥) तिरिदिने व्यवस्था छ। जुन चाही देशको नागरिक स्वास्थ्य बिमामा छिर्नु भएको व्यक्तिले मात्र यो सुबिधा लिन पाउनुहुनेछ। नागरिक स्वास्थ्य बिमा बाहेक अरु बिमामा छिर्नु भएका व्यक्ति आफु रहेको बिमा कम्पनिसंग सोधपुछ गर्नुहोला ।

शोधपुछ： मुशाशिनो सी होकेन सेन्टर TEL：60-1834

■ बच्चा जन्माइसकेपछि पाइने रकम (बच्चा हुर्काउन आवश्यक पर्ने सहयोग रकम)

मुशाशिनो सिमा बस्नु भएको बसोबास दर्ता भएको व्यक्तिले बच्चा निम्न माध्यमिक बिधालय पास नगरुन्जेल सम्म राहत स्वरूप बच्चाको लागि पैसा पाउने व्यवस्था छ। यदि बच्चाको आमा बुवाको एक बर्षको आम्दानी धैरै छ भने सहयोग रकम पाइदैन।

शोधपुछ： कोदोमो कतेइ सिएन् सेन्टर (बच्चा तथा परिवार सहयोग शाखा) TEL:60-1852

■ बालबालिका शिक्षा स्वास्थ्य सहयोग

बच्चा बिरामी भएर अस्पताल लाँदा लाग्ने खर्च देश वा मुशाशिनोसीले तिरिदिन्छ। त्यसको लागि स्वास्थ्य बिमा भएको हुनुपर्छ ।

शोधपुछ： कोदोमो कतेइ सिएन् सेन्टर TEL:60-1852

होइकुयेन, निन्खागाइमा राख्दा

किन्डरगार्डेन वा नर्सरीमा बच्चा राख्दा तपाइले तिर्ने रकमको एक भाग सरकार वा नगरपालिकाले तपाईलाइ फिर्ता गर्दछ ।

शोधपुछः कोदोमो इकुसेइका TEL: 60-1854

प्राथमिक बिधालयमा प्रवेश गर्दा

■ अध्यन खर्च राहत कोष

नगरपालिकाले आर्थिक अवस्था कम्जोर भएका बच्चाहरुलाई प्राथमिक तथा निम्न माध्यमिक बिधालयमा अध्यान गर्न लाग्ने खर्च दिने व्यवस्था छ । त्यसै गरि शैक्षिक सामग्रीहरु जस्तै नोटबुक, पेन्सिल, जुत्ता, छाता, टोपी, बिधालयको खान स्कुल बाहिरको अतिरक्त क्रियाकलापमा हुने खर्च राहत स्वरूप नगरपालिकाले दिने व्यवस्था छ ।

शोधपुछः क्योउइकुसिएनका TEL:60-1900

अनुभवीको कुराहरु （मुशाशिनोसीमा आवेदन दिए）

＊［सहयोग स्वरुप रकम पाए］

सहयोग रकम बिभिन्न थरिका छन् । जसले पनि पाउने सहयोग र निश्चित व्यक्तिले मात्र पाउने सहयोग । त्यसको लागि निवेदन दिन आवश्यक छ । समय अबधि भित्रै फर्म भर्ने अर्थात् निवेदन दिनु पर्छ । समय सकिएको खण्डमा निवेदन दिन पाइदैन । त्यसैले मैले बच्चाले पाउने सहयोग अबधि भित्रै निवेदन दिए ।

(आवेदन दिनु)

मेरो छोराले पाएको सुबिधाहरु

① गर्भवती छु भन्ने थाहा भएको बेलामा ।
② बच्चा जन्मिएको बेलामा ।
③ बच्चा जुनियर प्राथमिक बिधालय जानेबेलामा ।
④ प्राथमिक बिधालय जाने बेलामा ।
⑤ जुनियर हाईस्कुल /हाईस्कुल जाने बेलामा ।

(अनुदान रकम पउनु)

＊［असक्षम बच्चाहरुको लागि पनि अनुदान रकम छ］

मैले चिनेको बिदेशीको कुरा हो । त्यो बिदेशीको बच्चा दिमाग सम्बधि होश नभएको अशक्त रहेछ । तर त्यो विदेशीलाई अशक्त बच्चाले पाउने छुट्टै खालको सहयोगको बारेमा थाहा रहेनछ । अफिसमा संगै काम गर्ने सहयोगीले सिकाई दिएर त्यो विदेशीले निवेदन दिएछ । साच्चिकै अशक्त त्यो बच्चा हो कि होइन डाक्टरले जांच गरेपछि मात्र बच्चाको लागि अतिरिक्त सहयोग रकम प्राप्त गर्न सफल भयो ।

४. बच्चाको रेखदेखको लागि जिम्मा लगाउने बेलामा

होइकुयेन, योचियेन, स्कुल क्लबमा बच्चा जिम्मा लागाउन सकिन्छ ।

मुशाशिनो सिमा थरि थरिका बच्चा स्याहार केन्द्रहरु छन् । कस्ता ठाउँहरु छन् भन्ने कुरा राम्रोसंग बुझेर निर्णय गरौ । आफुलाई बच्चा राख्न मन लागेको ठाउमा बच्चाहरुको संख्या धैरै भएको खण्डमा प्रवेश गर्न नपाइने पनि हुन्छ ।

नबुझेको कुराहरु भएको खण्डमा मुशाशिनो सिको सोधपुछ शाखामा सम्पर्क गर्नुहोस् । सोधपुछ जापानिज भाषामा हुने भएकोले, यदि जापानिज भाषा बुझ्नुहुन् भने जापानिज भाषा बोल्न सक्ने मानिससंगै लैजानुहोला । MIAको भाषा अनुवादकलाई 2 घन्टाको 5000¥ लाग्ने छ । पहिलो पटकको व्यक्तिलाई नि:शुल्क हुने छ ।

मुशाशिनो सिटि कार्यालय तेस्रो तल्ला कोदोमो इकुसेइका TEL:0422-60-1854

होइकुसिसेचु

■निनकाहोइकुज्यो(मुशाशिनो सीको होइकुयेन)： कोदोमो इकुसेइका TEL:0422-60-1854

पेज नं. 23 हेर्नुहोला, होउइकुयेनको बारेमा राम्रोसंग लेखिएको छ ।

■निन्कागाइहोइकुज्यो(टोक्यो महानगरपालिकाकोहोइकुयेन) र अन्य ससाना होइकुयेनहरु पनि छन् ।

पेज नं.24मा हेर्नुहोला ।

होइकुसिसेचु Q & A

Q1: होइकुएन र योउचिएनमा के फरक छ?

A: होउइकुएनमा बच्चा राख्नको लागि कारण देखाउनु जरुरि पर्दछ । आमा बुवा दुवै काम गर्ने वा बिरामी भएको कारण तर योउचिएनमा बच्चा 3 बर्ष भए पछि प्रवेश गर्न सक्छ ।

Q2: आवेदन फर्म कहाँबाट पाउन सकिन्छ?

A: नगरपालिकाको बच्चा विकास शाखाबाट पाउन सकिन्छ । यो जापानिज भाषामा मात्र उपलब्ध हुन्छ ।

Q3: होइकुएन जानको लागि 4 महिना अर्थात् अप्रिलबाट अर्को मार्च सम्म हो भने, बीचबाट अर्थात् जुन महिनाबाट पनि जान सकिन्छ?

A: होउइकुएनको फर्म भर्ने, बच्चा राख्न चाहेको महिनाको एक महिना अगाडिको 1 गतेबाट फर्म भर्न सुरु हुन्छ र खाली भएको अवस्थामा प्रवेश गर्न सकिन्छ ।

त्यसको लागि नगरपालिकाको बालविकास शाखामा सोधपुछ गर्नुहोस् ।

Q4: अहिले काम खोजिरहेको छु । बच्चालाई होइकुएनमा राख्न सकिन्छ?

A: बच्चा होउइकुएनमा राखे पछि 3 महिना भित्रमा काम सुरु गरेको हुनुपर्छ । नगरपालिकाको सम्बन्धन प्राप्त बाहेकमा ठाउहरुमा फरक हुने भएकोले सिधै होउइकुएनमा सम्पर्क गर्नु राम्रो होला ।

Q5: प्रवेश गर्न शुल्क लाग्छ? होइकुएनलाई कति तिर्नु पर्छ?

A: मुशाशिनो सीको सम्बन्धन प्राप्त होइकुएन र सकाइ होइकुएनमा प्रवेश शुल्क लाग्दैन । प्राय सबै होइकुएनमा लाग्ने शुल्क उस्तै हुन्छ । तर व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ । अविभावकको कमाइमा भर पर्दछ, बाबु आमाले तिर्ने बार्षिक कर अनुसार तिर्न पर्ने फरक हुन्छ । होइकुएनमा 2 तथा 3 बच्चाहरु राख्दा शुल्क पनि सस्तो हुन्छ ।

योउचियेन Q&A

मुशाशिनो सीमा 3 देखि 5 बर्ष सम्मको बच्चाहरुको लागि योउचीएन छ तर मुशाशिनो सीले संचालन गरेको होइनन् । यसबारेमा अरु जानकारी चाहिएमा योउचीएनमा सोध्नुहोला ।

Q1: प्रवेश प्रणाली तथा फर्म भर्ने तरिकाबारे सिकाईदिनुहोस् ।

A: आवेदन फर्म बोकेर योउचीएन आउनुहोस । फर्म लिएर आएकै बेलामा अन्तरवार्ता भएर पास फेल थाहा हुने योउचीएन पनि छ भने, नतिजा अर्को दिन दिने योउचीएन पनि छन् । सबैको आफ्नै नियम अनुसार फरक छ । पास फेल थाहा भएर योउचिएनमा प्रवेश पक्का भएपछि मात्र एक हप्ताको बिचमा शुल्क तिर्नुपर्ने छ ।

Q2: योउचीएन जानको लागि 4 महिना अर्थात् अप्रिलबाट अर्को मार्च सम्म हो भने, बीचबाट अर्थात् जुन महिनाबाट पनि जान सकिन्छ?

A: योउचिएन अनुसार फरक हुन्छ । त्यसको लागि योउचीएनमा फोन गरेर सोध्नुहोस् ।

Q3: योउचीएनको एक महिनाको कति शुल्क लाग्छ?

A: योउचीएन अनुसार शुल्क फरक फरक हुन्छ तर एक महिनाको लगभग 20 देखि 30 हजार जति लाग्छ ।

Q4: योउचीएनको शुल्कमा सहुलिएत रकम पनि पाइन्छ?

A: छ, मुशाशिनो नगरपालिकाले शुल्कमा राहत पनि दिएको छ । बच्चा जुन योउचिएनमा गए पनि राहत रकम पाइन्छ । जुन महिना अर्थात् 6 महिनाको सुरुमा योउचीएनबाट लिन सकिन्छ । फर्म भरेर हुलाकबाट पठाए पनि हुन्छ वा आफै लिने गए पनि हुन्छ तर बेलुका चाही बन्द हुन्छ ।

Q5: योउचीएन प्रवेश गर्नु अगाडी 2 देखि 3 बर्षको बच्चाहरुले भाग लिन पाउने कुनै कार्यक्रम छ?

A: छ, योउचीएन प्रवेश अगाडी आमाबुवा र बच्चाको लागि बिशेष दिन छ । अवश्य भाग लिनुहोस् । त्यसको लागि मुशाशिनोसी को जानकारी अर्थात् होमपेज हेर्नुहोस् ।

認可保育所一覧表(सम्बन्धन प्राप्त होइकुयेन)

Name	Address	Phone Number	Capacity（number）
Higashi Daycare	Kichijoji Higashicho 3-28-3	21-2495	75
Minami Daycare	Kichijoji Minamicho 3-6-15	48-1501	96
Machi no Daycare Kichijoji	Kichijoji Honcho 3-27-13	38-8260	60
Kitamachi Daycare	Kichijoji Kitamachi 1-23-17	21-6681	128
Kichijoji Daycare	Kichijoji Kitamachi 5-11-51	51-5206	102
Seika Daycare 1	Nakacho 2-31-8	54-3854	72
Musashino Sekijyuji Daycare	Nakacho 3-25-7	52-3298	178
Arinco Daycare	Nishikubo 1-11-10	54-1356	66
Seika Daycare 2	Nishikubo 2-15-3	38-7352	96
Nishikubo Daycare	Nishikubo 2-18-6	51-5307	110
Fujinomi Daycare	Midoricho 3-4-3	55-2525	103
Nichii Kids Musashino Yahata Daycare	Yahatacho 1-2-25	60-2015	80
Senkawa Daycare	Yahatacho 1-4-13	51-8478	96
Kids Garden Musashino Sekimae	Sekimae 3-4-11 Abitashion Musashino 1F	38-6825 38-6867	96
Musashisakai Kosumo Daycare	Sakai 1-20-5	55-8686	99
Sakai Daycare	Sakai 4-11-3	53-1783	102
Kyonan Daycare 2	Kyonancho 2-20-17	32-8167	83
Global Kids Musashisakai	Kyonancho 4-2-19	51-2242	62
Kyonan Daycare	Kyonancho 5-1-1	32-2443	102
Sakurazutsumi Daycare	Sakurazutsumi 2-1-27	52-4671	96
Sakai Kodomoen（Nintei Certified Daycare Center ）	Sakai 4-11-6	53-2312	61（107）

認可外保育所の一例 (प्राइभेट होइकुयेन)

(にんかがいほいくじょ いちれい)

Name	Capacity	Address	Tel	Age
Musashino Puchi Kureishu	40	Kyonancho 2-11-22 Daiichi Hisho Bldg. 2F	33-4400	0～5
Kazenoko Daycare	60	Sakai 1-16-34 Greenheim 1,2F	55-9872	0～5
Sumire Daycare（Type B）	29	Kichijoji Higashicho 2-6-2	20-6640	0～2
Poppins Nursery School Musashino	40	Nakacho 3-6-1	50-2125	0～5
Kappanoie Daycare	30	Kichijoji Honcho 2-17-4	23-5960	0～5
Mammina Musashino	30	Nakamachi 2-5-22 Face Mitaka 1,2F	53-6860	0～5
Poppins Nursery School Kichijoji	30	Kichijoji Minamicho 1-6-3 Kichijoji Tokyu REIHotel 2F	70-2171	0～5
Musashisakai Sumire Daycare	30	Sakai 1-17-16 Grace Flat Sakai 1F	38-9292	0～5
Poppins Nursery School Musashino Towers	40	Nakacho 1-12-10 Musashino Towers Sky Gate Tower Towers Mall 5F	60-2180	0～5
Global Kids Cotonior Kichijoji Daycare	39	Kichijoji Minamicho 5-15-10	21-3355	0～5
Nissei Kichijoji Daycare Hibiki	40	Kichijoji Honcho 2-10-5 Sankei Bldg. 2F	27-1457	0～3
Nakacho Sumire Daycare	60	Nakacho 2-5-5 Croft Cottage 1F	38-6220	0～5
Poppins Nursery School Musashisakai	40	Sakai 1-2-22 Brilliant Palace 1F	38-6731	0～5
Pinocchio Yojisha Kichijoji Daycare	26	Kichijoji Honcho 4-10-9 Twin Leaves 1F	28-5570	0～5

चीइकि कोदोमोकान • आसोबे

12 वटा मुशाशिनो सीको प्राथमिक बिधालयमा कक्षा कोठा, स्कुलको खेल्ने ग्राउण्ड, लाइब्रेरी खुल्ला हुन्छ । बिहान सबेरै देखि स्कुल सकिएपछि र शनिवार आइतवार बच्चाहरु आफु खुशी खेल्न सक्छन त्यसको लागि खेल शाखामा अर्थात् युवा खेल शाखामा सोधपुछ गर्नुहोस् ।

「आसोबे」 वा 「जिदोउसेइस्यौनेनका」TEL:：60-1853

चीइकिकोदोमोकान • गाकुदोउ कल्ब

स्कुल सकिए पछि घर फर्कदा पनि घरमा कोही नहुने, आमा बुवाको काम ढिलो सम्म हुने प्राथमिक बिधालयको बिधार्थिहरु स्कुलमा नै भएको गाकुदोउ क्लबमा गएर होमवोर्क गरेर, पढेर समय बिताउन सक्छन । मुशाशिनो सीको 12 ठाउमा प्राथमिक बिधालय अनुसार गाकुदो क्लब छ र ३ ठाउमा प्राइभेट बिधार्थी क्लब छ ।

■सीरिचुगाकुदोउ (मुशाशिनो सीको बिधार्थी कल्ब)

＜बिधार्थी क्लबमा सामेलको लागि＞मुशाशिनो सीमा बस्ने प्राथमिक बिधालयको बिधार्थी जो पहिलो बर्ष देखि तेर्सो बर्ष सम्मको हुनु पर्दछ ।

＜बिधार्थी क्लबमा सामेल हुन् लाग्ने शुल्क＞1 जनाको 1 महिनाको 8,000 円（2 जनाभएमा दोस्रो बच्चा देखि 6,000 円 लाग्छ）

＜कल्बमा प्रवेश गर्न＞ वर्षको शुरुदेखि प्रवेश गर्न चाहने बिधार्थीको लागि नोभेम्बर देखि प्रवेश फारम बितरण हुन्छ र नोभेम्बर भन्दा पछाडी जहिले पनि फारम भर्न सकिन्छ । बिधार्थी धेरै भएको खण्डमा प्रवेश गर्न सकिदैन, पर्खनु पर्ने हुन्छ । प्रवेश फारम भने हरेक बर्ष भर्नु पर्ने हुन्छ ।

जिदोउसेइस्योउनेनका TEL:：60-1853

Kindergarten Name	Time to come and time to go home		Lunch Number of times/Week	Kinder garten Bus	Kinder garten Uniform	Childcare					Parents burden expenses *We do not include the cost of school uniforms, school lunch, kindergarten bus, etc.		
	Time to come	Time to go home				Childcare fee (Annual amount)		During long term holiday			Payment at entry * Entrance fee and facility fee	Child care fee (Annual amount)	Teaching materials costs, etc. (Annual amount) As a general rule, personal supplies and excursions,etc. are not included (There are exceptions by the kindergarten)
						Finish time	Fee	Period	Time	Fee			
Kashinomi Kichijoji Higashicho 4-7-2 Tel 22-0788	9:00-9:25	14:00 (Wed.12:00)	School lunch 2 Lunch box 2	—	○	~18:00 *October~March is 17:00	¥200 per hour snack ¥100	summer/15 days winter/4 days	8:30-12:30	¥500 per day	3 years childcare /¥120,000 2 years childcare /¥110,000	3 years old/¥331,200 4-5 years old/¥312,000	3 years old/¥36000 4 years old/¥37200 (Teaching materials cost・Personal supplies fee・Air conditioning fee)
Musashino Soai Kichijoji Minamicho 2-31-4 Tel 43-5260	9:00-9:15	14:00 (Wed.11:30)	Lunch box 4	—	—	~18:00	¥1,000 per day (~17:00) ¥1,500 per day (~18:00) ¥15,000 per month	summer/23 days winter/3 days spring/6 days	8:30-18:00	10:00~14:00 ¥1,000 per day 8:00~18:00 ¥2,500 per day	¥110,000	¥300,000	¥25,000 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Selection fee)
Sumire Kichijoji Honcho 2-32-10 Tel 22-2701	9:00-9:15	14:00 (Wed.11:30)	Lunch box 4 Mon. ・ Thu. can choose school lunch	—	○No uniform for Babies	~17:00	¥500 per hour	summer/16 days	8:30-12:30	¥1,500 per day	3 years childcare /¥240,000 2 years childcare /¥160,000	¥372,000	¥38,000 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Selection fee)
Musashino Chuo Kichijoji Kitamachi 4-5-13 Tel 52-1136	9:00	14:00 (Wed.11:30)	Lunch box 4 Emergency lunch order available (Mon.・Thu.)	—	—	~17:00	¥500 per hour ¥18,000 per month (Monthly use policy)	summer/16 days winter/4 days spring/5 days	summer/9:00-17:00 winter,spring/8:00-17:00	¥2,400 per day	¥115,000	3 years old/¥330,000 4-5 years old/¥318,000	¥24,000 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Parents fee)
Musashino Chuo 2 Kichijoji Kitamachi 4-4-34 Tel 52-1136	9:00	14:00 (Wed.11:30)	Lunch box 4 Emergency lunch order available (Mon.・Thu.)	—	—	~17:00	¥500 per hour ¥18,000 per month (Monthly use policy)	summer/16 days winter/4 days spring/5 days	summer/9:00-17:00 winter,spring/8:00-17:00	¥2,400 per day	¥115,000	3 years old/¥330,000 4-5 years old/¥318,000	¥24,000 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Parents fee)
Keyaki Nishikubo 1-49-4 Tel 52-2186	8:30-9:00 *30 minutes late in winter	14:00 (Wed.11:30)	School lunch 2 Lunch box 2	—	○	~17:00 *(Except Wednesday)	¥200 per hour ¥500 per day	summer/15 days winter/4~5 days	summer/9:00-14:00 winter,spring/9:30-14:00	¥1,000 per day (+¥100 early childcare from 8:00)	2-3 years childcare /¥100,000 1 year childcare /¥80,000	¥306,000	¥28,000 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Facility maintenance cost)
Seisen Nishikubo 3-13-5 Tel 53-3374	8:45-9:20	14:00 (Wed.13:00)	School lunch 3 (Selectivity 2 times)Lunch box 2	—	○	~17:30	¥300 per hour ¥10,000 per month	summer/16 days winter/6 days spring/9 days	8:15-17:30	¥500 per half a day ¥1,000 per day	¥30,000	The amount set by the city according to the income of the household ¥0~¥308,400	—
Miyama Midoricho 1-6-22 Tel 51-6029	8:30-9:00 *30 minutes late in winter 1st,3rd,5th Saturday morning childcare	13:30 (Winter 14:00) 1st,3rd,5th Saturday morning childcare	Lunch box 4 Sandwich order available	—	○	~17:30	¥150 per 30 minutes (snack ¥100) ¥15,000 per month	summer/10 days winter/3 days spring/4 days	8:00-17:00	¥300 per hour ¥2,000 per day (snack ¥100)	¥95,000	3 years old/¥274,800 4-5 years old /¥266,400	¥21,800 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Selection fee)
Musashino Higashi 1 Sekimae 3-29-8 Tel 51-3640	8:30 9:30 There is 1 hour time lag depending on the area	13:30 (Wed.11:00) 14:00 (Wed.12:00)	School lunch 4	○	○	~17:00	¥1,000 per day Wed.¥1,200 per day +¥300 lunch fee ¥15,000 per month	Saturdays, Sundays and holidays Weekdays except year end and new year	8:00-17:00	¥1,700 per day +¥300 lunch fee ¥15,000 per month	¥145,000	¥324,000 Lunch Fee ¥5,000/per month	¥38,300 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Supporter fee)
Musashino Higashi 2 Sekimae 3-37-10 Tel 53-4367	8:30 9:30 There is 1 hour time lag depending on the area	13:30 (Wed.11:00) 14:00 (Wed.12:00)	School lunch 4	○	○	~17:00	¥1,000 per day Wed.¥1,200 per day +¥300 lunch fee ¥15,000 per month	Saturdays, Sundays and holidays Weekdays except year end and new year	8:00-17:00	¥1,700 per day +¥300 lunch fee ¥15,000 per month	¥145,000	¥324,000 Lunch Fee ¥5,000/per month	¥38,300 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Supporter fee)
Eiko no Sono Sakai 1-11-6 Tel 54-1200	8:30-9:00	13:30 (Wed.11:20)	School lunch 4	○	○ (Used only for the ceremony)	~18:30	¥1,500 per day ¥18,000 per month	Saturdays, Sundays and holidays Weekdays except year end and new year	7:30-18:30	¥1,500 per day 【July・August】 ¥20,000 per month	¥150,000	¥360,000	¥21,000 (Teaching materials cost・Air conditioning fee・Interview fee)
Shotoku Kyonancho 2-11-8 Tel 31-3839	8:45-9:25	14:00 (Wed. 13:30)	School lunch 4 Lunch box 1	○	○	~17:30	¥600 per day	Family priority working in July	8:00-17:30	¥1,000 per day	¥270,000	¥414,000	¥36,500 (Teaching materials cost・Health and sanitation expenses・Air conditioning fee)
Nintei Certified Daycare Center													
Sakai Kodomoen(2years childcare) Sakai 4-11-6 Tel 53-2312 For residents of the city	9:00	14:00	School lunch 5	—	—	~17:00	¥500 per day	Every day except Saturdays, Sundays and holidays during summer・spring	8:30~ 17:00	¥800 per day	—	The amount set by the city according to the income of the household ¥0~¥308,100	—

अनुभवीको कुरा (सियाकुस्योमा परामर्शको लागि गए)

＊「होइकुयेनमा राखे」

बच्चा २ वर्ष भएपछि काम गरौकी भनेर बच्चा जिम्मा लिइदिने होइकुयेन खोजे ।जापानको होइकुयेन (बच्चा स्याहार केन्द्र)को बारेमा थाहा नभएकोले पहिला नगरपालिका गएर धैरै कुराहरु सोधपुछ गरे। बच्चा स्याहार केन्द्रको कुराहरु र त्यसको फारम खुल्ने मिती र फाराम भर्ने तरिकाको बारेमा त्याहाको कर्मचारीले राम्रो संग बुझाइदिनु भयो मलाई एकदम सजिलो भयो।

अर्को सेमेस्टरको सिगाचु अर्थात् अप्रिलमा होइकुयेनमा प्रवेश गर्ने बच्चाको फारमहरु भर्ने मिती 11 गाचुबाट भएकोले त्यो समयमा भ्याउने गरि फारमहरु भर्दै बच्चा स्याहार केन्द्र अबलोकन गर्न गए। सि गाचु अर्थात् अप्रिलबाट बच्चा राख्न पाएकोले ढुक्क भएर काम गर्न पाए।

बच्चा स्याहार केन्द्र अर्थात होइकुयेनमा बच्चा राख्नको लागि सेप्टेम्बर वा अक्टोबर बाट विभिन्न क्रियाकलाप गर्ने मेरा साथीहरु पनि थिए।

＊「होइकुयेन र योउचीयेन」

जापानको होइकुयेन आमा बाबु काम गर्ने या आमा बाबु कुनै खालको बिरामी भएको कारणले बच्चा स्याहार गर्न नसक्ने आमा बाबुको बच्चा मात्र राख्न पाइने ठाउँ होइकुयेन हो। त्यहा बच्चा राख्नको लागि कारण चाहिन्छ।

प्रवेशको लागि फाराम भर्ने तरिका, अप्रिलबाट सबै बच्चा संगै राख्ने र बिचमा आफ्नो मात्र बच्चा राख्ने बेलाको नियम फरक छ। बच्चा राख्ने समय (महिना आफैले सोचेर मात्र तयारी गर्नुपर्छ) अर्को बर्षको अप्रिल अर्थात् ४ गाचुबाट सबै बच्चाहरुसंग प्रवेश गर्नको लागि फाराम वितरण र भर्ने नोबेम्बर बाट सुरु हुन्छ। आफ्नो बच्चाले प्रवेश पाउछ कि पाउदैन, कुन होइकुयेन आफुलाई मन पर्छ, नगरपालिकाको सोधपुछ शाखा तथा होइकुयेनमा सोधपुछ गर्दै गरौ।

धैरै अभिभावकहरुले आफ्नो बच्चा होइकुयेनमा राख्न खोजेका हुन्छन। त्यसैले आफुले चाहेको होइकुयेनमा बच्चा राख्न पाइन्छ भन्ने कुनै ग्यारेन्टी हुदैन।

तिन बर्ष भन्दा माथिको बच्चा योउचीयेनले लामो समयसम्म राखिदिने गर्छ। जसलाई येनच्यो होइकु पनि भनिन्छ। तिन बर्ष भन्दा माथिको जुनसुकै बच्चा पनि योउचियेनमा राख्न सकिन्छ। होइकुयेन भन्दा प्रवेश गर्न सजिलो र शुल्क पनि कम लाग्छ कुनै कुनै बेला सिट संख्या भन्दा बढी भएमा प्रवेश नपाइने पनि हुन्छ, त्यसैले २ देखि ३ वोटा सम्मको योउचीयेनको बारेमा सोचौ र बुझौ।

＊「होउइकु परामर्श」

सोधपुछ तथा परामर्शको लागि मुसासिनो सिटि कार्यालयमा विशेषज्ञ कर्मचारीहरु हुनुहुन्छ। बच्चा कहाँ राख्ने कसरि राख्ने भन्ने समस्या परेको बेलामा बिशेसज्ञ कर्मचारीहरुबाट सहयोग सल्लाह सुझाबहरु लिनुहोस्। सल्लाह सुझाब जापानी भाषामा मात्र हुने भएकोले तपाइले जापानी भाषा राम्रो संग बोल्न र बुझ्न सक्नु हुन्न भने MIA को भाषा अनुवादकले तपाइलाई सहयोग गरिदिनुहुन्छ त्यसको लागि पैसा लाग्छ। जुन तपाईले तिर्नु पर्छ ।

5． बच्चा जिम्मा लगाउदाको बेला
छोटो समयको लागि रेखदेख सेवा

「बाहिर जाने काम पर्यो, बच्चा संगै लैजान नमिल्ने भयो」
「आफु बिरामी परेर बच्चा हेर्न नसक्ने भइयो, अलि आराम गर्न मन लाग्यो…」
यस्तो बेलामा छोटो समयको लागि बच्चा राख्न पनि सकिन्छ ।

इचिजीहोइकु・इचिजीआजुकारी

बच्चा होइकुयेनमा दर्ता नभएमा बच्चालाई जिम्मा लगाउन सकिदैन । होइकुयेन फारममा नाम ठेगाना लेखेर लाग्ने शुल्क तिरेमा दर्ता सकिन्छ ।

・ होइकुयेन

इचिजीहोइकु(छोटो समयको लागि बच्चा हेरिदिने) होइकुयेनहरु:
मिनामी होइकुयेन, निसिकुबो होइकुयेन(दर्ता गर्न पैसा लाग्दैन), सिकादाइनि होइकुयेन, साकुरा जुचुमी होइकुयेन, क्योनान होइकुयेन, दाइनी होइकुयेन, कितामाची होइकुयेन ।

सेवा शुल्क

～2 घण्टा	1,000 円
2 घण्टा～4 घण्टा	2,000 円
4 घण्टा～6 घण्टा	3,000 円
6 घण्टा～8 घण्टा	4,000 円
खाना खर्च	300 円

सोधपुछः होइकुयेन पेज नं 23 हेर्नुहोला ।

②इजुमिनो हिरोबा:

मुशाशिनो सीमा बस्नुहुने 6 महिना देखि प्राथमिक बिधालयको 6 कक्षामा सम्म पढ्ने बच्चाहरु जिम्मा लगाउन सकिन्छ ।

सेवा वापत लाग्ने शुल्क
सदस्य बन्ने वा भिजिटर(केहि समयको लागि मात्र राख्ने) छनोट गर्न पाइन्छ ।
सदस्य बनेको खण्डमा भिजिटरको भन्दा शुल्क कम लाग्दछ ।

	सदस्य शुल्क
सदस्य दर्ता शुल्क	2000 円
बच्चा राख्न लाग्ने शुल्क 8:30～17:30सम्म	400 円 / 30 मिनेटको शुन्य बर्षको लागि थप 100 円 / 30 मिनेटको
बिहान सबेरै・रातिको समयमा राख्न 7: 00～8:30 17:30～22: 00	500 円 / 30मिनेटको शुन्य बर्षको लागि थप 100 円 / 30 मिनेटको

सोधपुछ: सुकु सुकु इजुमी TEL: 77-0213
ठेगाना: किचिजोजी होनच्यो 3-27-17

अपरझट बच्चा राख्ने होइकुयेन

आमा बुवा मरेको खण्डमा, आमा बुवा कहाँ छ भन्ने थाहा नभएको खण्डमा, कुनै किसिमको रोगले आमा बुवा बिरामी भएको खण्डमा, भुइचालो वा आगलागीले घरमा बच्चा राख्न नसक्ने भएको खण्डमा होइकुयेनमा बच्चा जिम्मा लगाउन सकिन्छ । यस्तो बेलामा कोदोमो इकुसेइकामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

सोधपुछ: कोदोमो इकुसेइका TEL: 60-1854

बिरामी बच्चा・बच्चा बिरामी पछि राख्ने होइकुयेन

बच्चा बिरामी भएर होइकुयेन वा स्कुल जान नसक्ने र आमा बुवा कामले गर्दा घरमा बसेर बच्चा स्याहार गर्न नसक्ने बेलामा, बच्चालाई बिशेष होइकुयेनमा राख्न सकिन्छ । जसको लागि मुशाशिनो सीमा बसेको हुनुपर्ने र 6 महिना देखि 3 बर्ष सम्मको बच्चा मात्र राख्न सकिन्छ ।

होइकुयेनको सेवा लिने तरिका:
दर्ता गर्नुपर्ने छ। दर्ता नगरिकन बच्चा राख्ने पाइने छैन ।

■ ब्योगोजी होइकुसिचु 「रापोरु」
ठेगाना: निसिकुबो 2-1-10 होनच्यु बिरु दोस्रो तल्ला　TEL: 56-0910
■ हयोजी・ब्योगोजी होइकुसिचु「पुचिआनजु」
ठेगाना: क्योनानच्यो 4-2-27（आनजु किलिनिक हेइसेचु）TEL: 50-9774

त्यस बाहेक अरु संस्थाहरु

होइकुयेनसम्म लैजाने ल्याउने, बच्चाको स्याहार र घरको काम अन्य बिभिन्न सहयोग गरिदिने सस्था पनि छ। त्यसको विस्तृत जानकारीको लागि सम्बन्धित सस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला।
■ हिमावारी मा मा（NPO होउजिन होइकु साबिसु）
ठेगाना: क्योनानच्यो 2-10-24　TEL:: 32-3322
■ दोन्गुरि（NPO होउजिन वाकाजु）
ठेगाना: नाकाच्यो 3-11-13　TEL::53-3940
■ तोकोतोको（NPO होउजिन कोसोदाते ओउएन स्पेस）
ठेगाना: याहाताच्यो 3-8-5　TEL: 50-8505

अनुभवीको कुरा （केहि समयको लागि मात्र बच्चा राखे）

＊「N P O होजिनको बच्चा सहयोगलाई अनुरोध गरे」

बच्चा 2 बर्ष भएपछि बच्चालाई आतोपी सेइहिफुएन भन्ने एक किसिमको चिलाउने रोग लाग्यो। राती पनि छाला चिलाएर बच्चा सुत्न नसक्ने भयो। बच्चालाई सुत्न गारो भएकोले, म पनि निदाउन सक्दिनथिए। मेरो र श्रीमान दुबैजनाको घर टाढा भएकोले घरको मान्छेले सहयोग गर्न पनि सकेका थिएनन्। हरेक दिन सुत्न नपाएकोले निन्द्रा पुग्दैन थियो। र बच्चा चिलाउने रोगको कारणले मलाई एकदमै चिटचिट हुने, रिस उठ्ने भयो। बच्चालाई अस्पताल लाग्दा त्यहाको डाक्टरसंग छलफल गरे र बच्चा स्याहार तथा सहयोग केन्द्र NPO होजिनको बारेमा बताइदिनु भयो। सुरुमा नचिनेको मान्छेलाई बच्चा जिम्मा लगाउदा चिन्ता लागेको थियो। तर सहयोगको लागि आउनु भएको व्यक्ति एकदम असल र राम्रो हुनुभएकोले त्यहि दिनबाट मेरो छोरा उहाको नजिक हुनथाल्यो र उहा पनि बच्चा स्याहारको राम्रो अनुभबी भएको हुनाले ढुक्क भएर जिम्मा लगाए। उहासंग बाहिर गएर फर्कने बेलामा छोरा एकदम खुशी भएर आउने गर्थ्यो। पहिलो चोटी आमा बनेको मेरो लागि असाध्यै गाह्रो भयो तर पनि ढुक्क भएर बस्ने समय पाएकोले मेरो लागि एकदम राहत मिल्यो।

＊「ब्योजीहोइकु・ब्योगोजीहोइकुलाइ अनुरोध गरे」

सधै होइकुयेनमा बच्चा जिम्मा लगाएको थिए तर बच्चा बिरामी भएर होइकुयेन कहिले कहिँ बिदा लिनु पर्ने भएको थियो। ज्वरो चाही कम भएपनि अझै होइकुयेन पठाउन चिन्ता थियो। त्यस्तो बेलामा नर्स भएको ब्योगोजीहोइकु(बच्चा बिरामी भए पछि राख्ने होइकुयेन)मा बच्चा जिम्मा लगाएर ढुक्क भएर काममा जान सके। त्यस्तो खालको होइकुमा दर्ता गरि राखेको खण्डमा बच्चा बिरामी परेको अवस्थामा एकदम ढुक्क हुन सकिन्छ।