

日本・秋田生活指南

日本・秋田で暮らすためのガイドブック
 ~医療・教育・日常生活篇~

日本語 ⇄ 中文
 日本語 ⇄ 中国語

医療の情報 医疗信息

- 日本の病院 1
- 急救 3
- 保険制度 5
- 妊娠・出産 7
- 妊娠・分娩 7
- 子供の病気 9
- 小児病 9
- 介護情報 11
- 护理信息 11

教育の情報 教育信息

- 日本の教育制度 13
- 保育所 15
- 小学・中学 17
- 高中・大学 19
- 日本語教育 21
- 日语教育 21

日常生活の情報 日常生活信息

- 日本・秋田のマナー 23
- 日本・秋田の礼节 23
- 与居住生活地域之间的关系 25
- 地域との関わり 25
- 冠婚葬祭 27
- 婚喪喜庆 27
- 日常での困り事 29
- 日常生活の困扰事 29

日常生活で役立つ度量衡換算表 日常生活中常用的度量衡换算表

日本と外国では、重さや長さなどサイズが異なります。買い物などの日常生活でお役立てください。

重量、長さ、寸法等方面，日本和外国采用的标准也许不同，请在日常生活中加以对照。



長さ 长度

メートル 米	インチ 英寸	フィート 英尺	ヤード 码	マイル 英里
1	39.37	3.28	1.094	-
0.0254	1	0.083	0.028	-
0.3048	12	1	0.333	-
0.9144	36	3	1	-
1609.3	63360	5280	1760	1

重さ 重量

キログラム 千克	オンス 盎司	ポンド 磅
1	35.274	2.20
0.028	1	0.062
0.454	16	1

服のサイズ 服装尺寸 (※メーカーによって若干異なります。 厂家不同、数据有可能略有差异)

紳士服 男装

日本 Japan	S	M	L	LL
US・UK	36	38	40	42 44 46

紳士シャツ (首周り) 男士衬衣 (领围)

cm	38	39	40	41	42	43
in.	15	15½	16	16½	17	17½

紳士靴 男鞋

日本 Japan	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5
US・UK	5½	6	7	8	9	

婦人服 女装

日本 Japan	7	9	11	13	15	17
US	4	6	8	10	12	14
UK	32/6	34/8	36/10	38/12	40/14	42/16

婦人靴 女鞋

日本 Japan	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0
US	5½	6	6½	7	7½	8
UK	4	4½	5	5½	6	6½

緊急ダイヤル 紧急电话

警察への事件・事故の連絡
 发生事件・事故报警电话

無料 免费
110
 事故 事故 Jiko Desu
 盗難 被盗 Tounan Desu
 傷害 伤害 Tasukete Kudasai

火事・急病の連絡
 火灾・急救用联络电话

無料 免费
119
 火事 火灾 Kaji Desu
 急病 急救 Kyubyou Desu
 怪我 受伤 Kega Desu

外国人相談窓口 外国人相談窗口

(公財) 秋田県国際交流協会
 秋田市中通2-3-8アトリオン1階
 TEL 018-884-7050

公益財団法人秋田县国际交流协会
 秋田市中通2-3-8 Atorion 1F
 TEL 018-884-7050

発行・編集 / 秋田県 企画振興部 国際課

〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
 TEL: 018-860-1218

発行・编辑 / 秋田県 秋田县企画振興部 国际课

〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1
 TEL018-860-1218

「秋田ひと口コラム」付き~附有介绍秋田的专栏~

日本人・秋田県民の日々の暮らしガイドブック

医療 医疗

教育 教育

生活 生活

日本の病院

【医療】

日本の医療機関は、入院や検査の設備が整った大きな病院と、普段から身近なおつきあいをする個人医院や診療所に分かれます。まず医院（診療所）で診察し、必要なら大きな病院で専門的な治療を受けることを勧めます。病気の時にあわてないように、近くにどんな医療機関があるか調べておき、「かかりつけ医」を持っていると安心です。

かかりつけ医

患者の健康状態や病気の事を知っていて、診断の他、日頃の健康状態についてアドバイスしてくれる身近な医師。

●日本・県内の病院

秋田県内の医療機関を探す際は、「あきた医療情報ガイド」webサイトをご活用ください。



外国語で対応可能な病院を探す場合

いろいろな条件で医療機関を探す

サービス・アメニティ

「外国語」を指定して検索

休日や夜間に診療可能な病院を探す場合

急いで医療機関を探す

「休日夜間急患センター」で検索

●診察の流れ

- 1. 受付** a) 初診の場合…保険証を持参し受付に行き、その指示に従ってください。
b) 再診の場合…受付に保険証と診察券を出します。
- 2. 診察** 診察を受けます。
- 3. 会計** 診察が終わったら、精算をします。
- 4. 薬局** 薬局に行き薬を受け取り、精算します。

健康保険証のほか、外国人登録証明書がパスポート、既に服用している薬があればそれも持参した方がよいでしょう。

●入院について

病院には、個室・2～4人部屋・大部屋などの病室があります。入院する際は、一般的に次のようなものを用意する必要があります。（事前に病院から説明があります。）

パジャマ、タオル、洗面器、スリッパ、ハンガー、小型時計、食器、はし類、湯飲み茶わん、コップ、その他の私用品



家族や自分が入院した際に、食事や身の回りのことについて、困った時や不安な時は、気軽に病院に相談してください。

日本の医院

【医疗】

日本の医療機関可分为两大类：一类是各种检查设备齐全，能接收患者住院治疗的大医院；一类是患者常去的附近的个人医院或诊疗所。患病后一般首先在医院（诊疗所）就诊，有必要的介绍到大医院接受专门的治疗。为防止生病后的慌乱，请提前了解自己居住地周围的医院并确定好自己常去就诊的医生。

自己常去就诊的医生

自己常去就诊的医生不但熟知患者的健康状况及所患疾病，而且还能给患者提供一些日常健康管理的建议。

◆日本・県内の医院

查找秋田县医疗机构时，请利用「あきた医療情報ガイド」网站。（日语）

查找可提供外语服务的医院

通过各种条件查找医疗机构
服务・设施
指定「外语语种」后检索

查找节假日及夜间可就诊的医院

查找急诊医疗机构
通过「节假日及夜间急患中心」来检索



◆就诊流程

- 1. 挂号** a) 初次就诊……去医院请带上保险证、请遵从医院的指示。
b) 再 诊……挂号时请提交保险证和诊察券。
- 2. 诊断** 接受诊断。
- 3. 结账** 诊断结束后，请结账。
- 4. 药店** 去药店取药并结账。

除了健康保险证，带上外国人登录证明书、护照及已服用的药物等去医院为好。

◆住院

医院有单间、2～4人房、多人房等病房。住院时，一般需要准备以下物品。（医院事前会做说明）

睡衣、毛巾、洗脸盆、拖鞋、衣架、小闹钟、餐具、筷子、茶碗、茶杯以及其他个人用品。



家人或自己住院，有关饮食等生活琐事以及感到困惑或不安时，请向医院咨询。

救急 【医療】

緊急電話は、次の4つの場合に応じてそれぞれ番号が決まっています。(24時間対応・通話無料)

救急(急病やけが) 119番(消防)	火事 119番(消防)	交通事故 110番(警察)	犯罪 110番(警察)
-----------------------	----------------	------------------	----------------

固定電話、公衆電話、携帯電話、PHSなどからもかけることができます。公衆電話からは、住所を伝えなくても発信地の住所が自動的に分かります。

公衆電話からのかけ方
公衆電話の緊急用通報ボタンを押すと、硬貨やカードは不要です。受話器を上げて、赤い緊急用通報ボタンを押してから、「119」または「110」をダイヤルします。

●救急車の呼び方

救急(急病やけが)の場合は、119番へ通報し、次の順序で伝えます。

1 火事が救急か	2 場所はどこか	3 自分の名前	住所が分からない時は、近くの人に聞きましよう。
-------------	-------------	------------	-------------------------

消防署

- ①119番、消防署です。火事ですか、救急ですか。
- ②どうしましたか。
- ③住所を教えてください。
- ④近くに何か目印がありますか。
- ⑤あなたの名前と電話番号を教えてください。
- ⑥はい、わかりました。

あなた(通報者)

- ①救急です。
- ②「だれが」、「いつ」、「どこで」、「どうしたか」を要領よく伝えます。
- ③〇〇市〇〇町〇番〇号です。
- ④××スーパーの隣です。
- ⑤××××(名前)です。電話は000-000-0000です。

※救急車は無料ですが、緊急性のない場合での利用は避けましょう。
※日本語でうまく伝えられない場合は、他の人に代わって通報してもらいましょう。

急救 【医疗】

拨打紧急电话因情况不同,有不同的号码。(24小时服务·免费)

急救(急病及受伤) 119(消防)	火灾 119(消防)	交通事故 110(警察)	犯罪 110(警察)
----------------------	---------------	-----------------	---------------

固定电话、公众电话、手机及PHS电话都能拨打以上号码。用公众电话拨打时即使没有通报场所,终端能够自动显示该话机所在地。

公众电话的拨打方法
拨打时按下紧急用通报按钮,不需硬币及电话卡(免费) 提起话筒,首先按红色的紧急用通报按钮,然后拨119或110。

◆呼叫急救车

急救(急病或受伤)时,请按以下顺序向119接线员说明。

1 火灾还是急救	2 位置	3 自己的姓名	不知道地址时,请向周围的人询问。
-------------	---------	------------	------------------

消防署

- ①这里是消防署119,请问是火灾还是急救?
- ②发生什么事了?
- ③请告诉门牌号码。
- ④附近有显眼的标记吗?
- ⑤请告诉你的姓名和电话号码。
- ⑥明白了。

拨打电话者

- ①急救。
- ②谁、时间、地点、事件概要等情况通报给119。
- ③〇〇市〇〇町〇番〇号。
- ④××超市的旁边。
- ⑤×××。电话是000-000-0000。

※急救车免费,非紧急状况下,请不要随意利用。
※自己用日语说不清时,可请他人代为通报。

保険制度

【医療】

病気やケガをした時、誰もが安心して医療を受けられるように、日本には住所を持つ全ての方が加入する保険制度があります。代表的なものとして、「全国健康保険協会（協会けんぽ）」「国民健康保険」などがあります。

●全国健康保険協会（協会けんぽ）

対象者:	会社や事業所などで働いている人が加入します。
負担額:	医療機関で治療を受けたときの自己負担は3割です。 ※未就学児は2割、70歳～74歳は所得等に応じて1割～3割
保険料:	保険料は給料から天引きされます。雇い主側と加入者で半分ずつを払います。
手続き:	加入手続きと支払い、勤務する会社で行います。勤務先に問合せましょう。



●国民健康保険

国民健康保険は、加入者が納める保険税や国などからの補助金等を財源に運営している保険制度です。

対象者:	市町村に住居登録されている方で、協会けんぽなど他の保険制度に加入していない方。 ※在留期間等により一部例外あり
負担額:	原則、医療機関で治療を受けたときの自己負担は3割です。※未就学児は2割、70歳～74歳は所得等に応じて1割～3割
保険税:	保険税は指定の金融機関等を通じて納めます。 保険税は市町村によって異なり、所得や世帯の人数によって毎年決められます。
手続き:	住民登録をした市町村役場の国民健康保険の担当窓口で行います。 その際、在留カードや在留期間を証明できる書類（在学証明書など）等が必要です。
問合せ先:	各市町村役場の国民健康保険窓口

◆給付の種類と内容（一部抜粋）

区分	給付の種類
病気やケガをしたとき	療養の給付
被保険者証で治療を受けたとき	療養費
医療費を立替え払ったとき	高額療養費（※）
医療費を一定額以上負担したとき	療養費
緊急時などに移送されたとき	移送費
出産したとき	出産育児一時金
死亡したとき	葬祭費

※所得により限度額が異なりますので、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

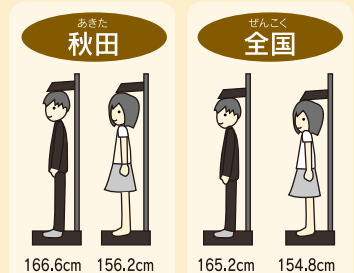
コラム 健康元気な秋田っ子

学校における幼児、児童及び生徒の発育及び健康の状態を調べる、文部科学省の『学校保健統計調査』の身長、体重の項目で、秋田県には全国第1位の項目があります。自然が豊かで美味しい食べ物もたくさんある、恵まれた環境ですぐすと秋田の子供たちは成長しているのです。また小学校の不登校児童数※は「2.5人」（1,000人当たり）と全国で最も少なく、子供たちは心身ともに健やかに育っています。

※文部科学省平成28年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果（速報値）から

男子14歳 身長 166.6cm	女子13歳 身長 156.2cm
男子14歳 体重 56.4kg	女子16歳 体重 54.1kg

文部科学省「学校保健統計調査」



保険制度

【医療】

为了确保生病受伤时不论是谁都能放心接受医疗，日本设有有住所的人尽皆加入的保险制度。其代表有“全国健康保险协会（协会健保）”“国民健康保险”等。

●全国健康保险协会（协会健保）

対象者:	在公司及事务所等工作的人。
負担額:	原则上，于医疗机构接受治疗时的自我负担为3成。 ※学龄前儿童2成，70岁～74岁依照所得等1成～3成
保险费:	保险费从工资中扣除。雇主和加入者各自负担50%。
手 续:	加入手续及支付都在自己所在单位进行，详细事项请向工作单位咨询。



●国民健康保险

国民健康保险是以参保人缴纳的保险税以及来自国家等的补助等为财源，运营实施的保险制度。

対象者:	已于市町村居民登记，未参加协会健保等其他保险的人士。 ※因在留期间等不同，有部分例外
負担額:	原则上，于医疗机构接受治疗时的自我负担为3成。 ※学龄前儿童2成，70岁～74岁依照所得等1成～3成
保険税:	保险税通过指定的金融机构等缴纳。保险税各市町村不同，每年根据收入及家庭人数来确定。
手 续:	于居民登记的市町村役所（場）国民健康保险负责窗口办理。 届时，需要在留卡、能够证明在留期间的文件（在学证明等）等。
咨询单位:	各市町村役所国民健康保险窗口

◆給付の種類と内容

区分	給付の種類
生病及受伤时	療養の給付
用被保険者証接受治疗时	療養費
垫付医疗费时	高額療養費（※）
负担一定额度以上医疗费时	移送費
紧急时刻、被移送	分娩育児一時金
分娩	葬祭費
死亡	

※給付额度因所得而不同，具体情况请向各市町村咨询。

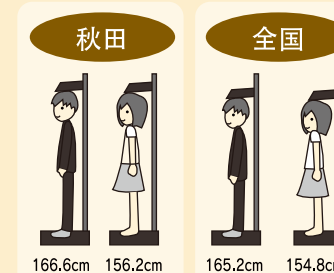
专栏 健康朝气的秋田孩子

反映在校幼儿、小学生、初高中生发育和健康状况的文部科学省“学校保健统计调查”的身高、体重项目中，秋田县有项目位居全国第一。自然丰饶、美味众多，得天独厚的环境里秋田的孩子们茁壮成长。而小学的不上学儿童数※为全国最少的2.5人/千人，孩子们身心健康地发育成长。

据文部科学省2016年度“关于小学生、初中高中生问题行为等学生指导上诸课题的调查”结果（快报值）

男子14岁 身高166.6cm	女子13岁 身高156.2cm
男子14岁 体重56.4kg	女子16岁 体重54.1kg

文部科学省
“学校保健统计调查”



妊娠・出産

【医療】

妊娠が分かたら、住んでいる市町村役場で妊娠届を提出し、母子健康手帳を受け取ります。母子健康手帳は、妊娠から小学校就学までの母と子の健康を記録するもので、健診や予防接種などに必要となります。子育てのガイドとしても活用できます。

また、秋田県では不妊で悩む方のために「秋田県不妊とこころの相談センター」を開設しています。

「秋田県不妊とこころの相談センター」（秋田大学医学部附属病院 1階産科婦人科外来内）

○ 電話相談（予約不要）直通電話 018-884-6234

● 出産前の健康管理

定期的に妊婦健診を受け、赤ちゃんの成長とお母さんの身体の状態を確認し、安心した出産を迎えるために行われます。

■ 健診を受ける目安

妊娠23週（第6か月末）まで	4週間に1回
妊娠24週から妊娠35週まで（第7か月から第9か月まで）	2週間に1回
妊娠36週（第10か月）以降、出産まで	1週間に1回

被保険者が出産したときには、
出産育児一時金が支給されます。
詳細は市町村等にお問い合わせください。

検査内容：問診、体重測定、血圧測定、超音波検査など。その他、必要に応じて検査を行います。

● 赤ちゃんの健康管理

出生届

名前が決まったら、生まれた日を含めて14日以内に市町村役場に出生届を行います。外国籍となる場合は、市町村で問い合わせの上、手続きしてください。

乳幼児健診

健康管理のため健診を行っています。対象年（月）齢や健診方法などは市町村によって異なりますので、広報誌やホームページで確認しましょう。

予防接種

病気から赤ちゃんを守るため予防接種を受けましょう。接種時期はお住まいの市町村に確認しましょう。

予防接種の種類	接種時期	接種回数
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ（四種混合）	【1期初回】 生後3～90月未満（20～56日間隔で） 【1期追加】 生後3～90月未満	3回 1回
ジフテリア・破傷風（二種混合）	11歳以上～13歳未満	1回
麻疹（はしか）・風疹（混合）	【1期】 生後12～24月未満 【2期】 小学校就学前1年間	1回 1回
日本脳炎	【1期初回】 生後6～90月未満 【1期追加】 生後6～90月未満 【2期】 9歳以上～13歳未満	2回 1回 1回
BCG（結核）	生後12月未満	1回
B型肝炎	生後12月未満	3回
小児用肺炎球菌	生後2～60月未満	(※)
インフルエンザ菌b型（ヒブ）	生後2～60月未満	(※)
水痘	生後12～36月未満	2回

(※) 接種時期により回数が異なりますので、詳しくはお住まいの市町村に確認してください。

妊娠・分娩

【医療】

得知怀孕后，请于居住地市町村役所提交怀孕报知书，进行登记，并领取母子健康手册。从自己怀孕直到孩子上小学期间的母子健康状况在母子健康手册中都有记载，体检及预防接种都要用到该手册，也可把这本手册作为育儿指南。

秋田县还为不孕不育者开设了「秋田县不孕不育及心理咨询中心」。

「秋田县不孕不育及心理咨询中心」设于（秋田大学医学部附属医院一楼产科妇科门诊内）

○ 电话咨询（无需预约）直拨电话 018-884-6234

◆ 分娩前的健康管理

为安全放心的分娩，请定期接受孕期检查、确认宝宝和母亲的身体状况。

■ 接受孕期体检的周期

妊娠23周（第6个月末）前	4周1次
妊娠24周～妊娠35周（第7个月～第9个月）前	2周1次
妊娠36周（第10个月）以后、直到分娩	1周1次

检查内容：问诊、测定体重、血压、超声波检查、其他、以及针对性检查。

受保人生产（分娩）将发予生育儿一时金。详情请咨询市町村等。

◆ 婴幼儿的健康管理

出生登记

名字起好后，请于含生日的14日内向市町村役所报知登记。外国籍人士请向市町村役所咨询并办理相关手续。

婴幼儿健康检查

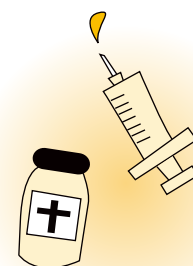
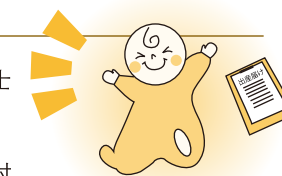
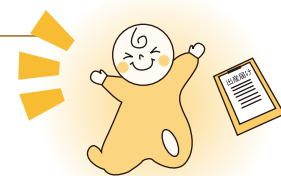
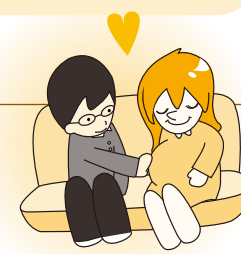
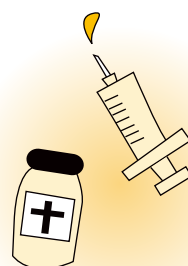
为了宝宝健康成长，请定期接受检查。具体时间及检查方法，各市町村都有规定，请留意公告及网站中的通知。

予防接種

为了宝宝健康，请接种各种预防疫苗。接种时间请留意居住地的公告及网站的通知。

予防接種の種類	接種時間	接種回数
白喉・百日咳・破傷風・脊髄灰質炎滅活（四種聯合）	【1期初回】 出生后3～90月以内（20～56日間隔） 【1期加強】 出生后3～90月以内	3回 1回
白喉・破傷風（二聯針）	11歳～13歳（未滿）	1回
麻疹・風疹（混合）	【1期】 出生后12～24月以内 【2期】 上小学之前的1年期间	1回 1回
日本脳炎	【1期初回】 出生后6～90月以内 【1期加強】 出生后6～90月以内 【2期】 9歳～13歳（未滿）	2回 1回 1回
BCG（結核）	出生后12个月以内	1回
乙肝	出生后12个月以内	3回
小児用肺炎球菌	出生后2～60月以内	(※)
b型流感嗜血杆菌（Hib）	出生后2～60月以内	(※)
水痘	出生后12～36月以内	2回

(※) 因接种时期不同而次数有别，详情请向所居住的市町村确认。



子供の病気

【医療】

日本の夏は高温多湿になるので、食中毒・夏バテ・熱中症に対する注意が必要です。花粉が多く飛ぶ時期には、アレルギー性鼻炎の一種である「花粉症」により鼻炎や眼のかゆみなどに悩まされる人もいます。他に起こる病気としては、喘息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーがあります。

●花粉症

花粉症とは、花粉によってくしゃみや鼻みず、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気です。原因となる花粉は多く、特に多いのはスギ花粉で、秋田では、3月中旬～4月にかけてが飛散時期といわれています。花粉が多く飛ぶ日にはマスクを着用するなどしてできるだけ花粉を吸い込まないようにすることが大切です。



●喘息

喘息は呼吸するときにゼイゼイと音がしたり、ひどい咳が続くなどして呼吸が苦しくなる病気です。主な原因は、室内のダニやほこり、ペットの毛やカビなどによるアレルギー反応です。

喘息を起こさないためには、部屋の掃除をするなど、原因となる条件を日常生活の中からできるだけ遠ざけることも大切です。



●アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、アレルギーを起こしやすい体質の人が、さまざまなアレルゲンに反応したり、外的刺激を受けたときに起こると考えられています。アトピー性皮膚炎の症状を悪化させるものとしては、汗や汚れ、ダニ・ハウスダスト、カビ、花粉、動物、細菌、石けん、シャンプー、リンス、化粧品、衣類、ストレス、食べ物などが考えられています。



●食物アレルギー

食物アレルギーとは、食べ物や飲み物を摂取した後に、じんましんなどの皮膚症状、呼吸困難などの呼吸器症状、下痢などの消化器症状が起こることをいいます。原因となりやすいのは、食物に含まれるタンパク質で、どのような食物に対してアレルギー反応を起こすのかは、人それぞれです。日本で多く認められている食物アレルギーの原因食物には、卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・甲殻類・魚類・果物類などがあります。

このうち、乳児期に多いのが卵・牛乳・小麦で、幼児期にはそば、ピーナッツ、魚類、果物に対するアレルギーがかわります。さらに学童期から成人にかけては、卵・牛乳が減り、そばや甲殻類が増えてくるのが特徴です。

アレルギーの原因となる食物を取り除く「除去法」という食事療法がありますが、成長・発達への影響が考えられますので、必ず医師の指示を受けましょう。



小孩病

【医疗】

日本の夏天高温多湿，要预防食物中毒・烦夏・中暑等症。花粉飞散的季节，由属于过敏性鼻炎的「花粉症」引起的鼻炎及眼睛痒的患儿也有。因过敏引起的疾病还有喘息、特异性皮炎、食物过敏等。

●花粉症

花粉症是指因花粉而引起的打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒的过敏症状。可引起过敏症状的花粉很多，杉树花粉就是其中之一，秋田地区每年3月中旬～4月是其飞散的季节。在花粉飞散比较多时，为预防吸入，请戴好口罩。



●喘息

喘息是指呼吸时呼吸困难的喘不过气还很剧烈的咳嗽等呼吸困难的疾病。该症主要是由室内的扁虱、灰尘、宠物的皮毛以及霉菌等引起的过敏反应。

为预防喘息，需勤打扫房间，让引起喘息的各种因素远离我们的生活环境最为重要。



●特异性皮炎

特异性皮炎是指容易过敏体质的人对各种变态反应原起反应，受到外界刺激引起的。可以加重过敏性皮炎症状的因素主要有以下：汗渍或污渍、扁虱或室内灰尘、霉菌、花粉、动物、细菌、肥皂、香波、护发素、化妆品、衣服、压力、食物等。



●食物过敏

食物过敏是指摄取食物或饮料后出现荨麻疹等皮肤症状或呼吸困难等呼吸器症状或拉肚子等消化器症状。容易引起食物过敏的原因是：食物中含有的蛋白质，碰到某种食物起反应所致。当然反应也是因人而异的。在日本被认为可引起过敏的有鸡蛋・牛奶・小麦・荞麦・花生・甲壳类・鱼类・水果类等。

其中，婴儿期多见的是鸡蛋・牛奶・小麦过敏；幼儿期又增加了荞麦・花生・鱼类・水果过敏；学童期到成人期间鸡蛋・牛奶过敏减少，荞麦・甲壳类过敏增加是普遍特征。

把有可能引起过敏的食物排除在外的“食物疗法”虽可避免食物过敏但对成长和发育或许有影响，请按照医生的嘱咐来决定是否采用此法。



介護保険

介護保険とは、高齢になって介護が必要になったとき、社会全体で高齢者や要介護者を支える制度です。40歳以上の人が加入者となって保険料を出し合い、介護が必要な状態と認定されたときに、費用の1割もしくは2割(3割<平成30年8月から>)を負担して介護サービスを利用する仕組みとなっています。

加入者

65歳以上の方と、40~64歳で医療保険(国民健康保険、健康保険)に加入している全員が保険料を負担します。外国人登録をしている方で、在留期間が1年以上ある方、または1年以上滞在すると認められる方で、40歳以上の方は、介護保険に加入しなければなりません。

保険料

加入者の中でも、(A)65歳以上の方と、(B)40~64歳の方では、保険料の負担方法やサービスを受ける条件などが、それぞれ異なります。(A)の保険料は市町村民税の課税状況に応じ保険料段階が分かれています。(B)はそれぞれの医療保険料に上積みして払う仕組みになっています。金額は加入している医療保険によって異なります。

介護サービス

介護保険で受けられるサービスには、次のようなものがあります。詳細は、お住まいの市町村役場や地域包括支援センターへお問合せください。

【自宅を訪問】

- 訪問介護
訪問入浴介護
訪問看護
訪問リハビリテーション
居宅療養管理指導



【施設サービス】

- 要支援と認定された人は受けられません
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
介護老人保健施設
介護体制の整った医療施設(介護療養型医療施設・介護医療院)

【その他のサービス】

- 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
有料老人ホーム等における介護等

【施設へ短期入所(ショートステイ)】

- 短期入所生活介護
短期入所療養介護

【施設へ日帰りで通所】

- 通所リハビリテーション
通所介護

親など介護が必要な人が身近にいる時は、一人で悩まず気軽に相談しましょう。



コラム 秋田は温泉の宝庫

山々に囲まれた秋田県は温泉の宝庫です。県内の多くの地域に温泉が湧き、湯量が豊富で、泉質も様々で古くから秋田の人々の身体と心を癒してきました。名湯、秘湯とよばれる温泉も数多くあり、中でも「玉川温泉」(仙北市)は湧出量、酸性度ともに日本一を誇る秋田を代表する温泉であり、その効能の高さから、全国から湯治客が訪れます。

◆介護保険

护理保险是指当高龄者需要人照顾时，由全社会来共同帮助高龄者或需要护理的人的一种制度。40岁以上的人参保共同出资缴纳保险费，受认定需要照护时，负担费用的1成、2成(或3成<修正2018年8月起施行>)以接受照护服务的机制。

加入者

65岁以上及40~64岁这两个年龄段的加入了医疗保险(国民健康保险、健康保险等)的所有人都要缴纳保险费。=做了外国人登録、在留期間1年以上或被允许在日停留一年以上、40岁以上的外国人、必须加入介護保険。

保险费

(A)65岁以上和(B)40~64岁的加入者、他们缴纳的保险费和接受的服务都有不同的规定。(A)的保险费依照市町村民税的课税情况区分保险费阶梯。(B)的保险费需要在各自的医疗保险费基础上再追加支付。具体金额因自己加入的医疗保险而不同。

◆介護サービス

加入介護保険可得到的介護サービス如下所示。详细情况请向居住地市町村役所以及福祉事务所询问。

【上门服务】

- 上门护理
上门照顾洗澡
上门看护
上门康复训练
居家疗养管理指导



【施設サービス】

- 被认定为「要支援」の人不能利用。
介護老人福祉施設(特別養護老人之家)
介護老人保健施設
介護体制齐备的医疗设施(介護疗养型医疗设施・照护医疗院)

【短期停留在疗养设施(机构)中】

- 短期入住生活护理
短期入住疗养护理

【其他服务】

- 痴呆症对应型共同生活护理(群体之家)
收费老人之家(养老院)等的照护等

【利用介護施設(日间设施)】

- 前往设施接受康复训练
前往介乎设施接受护理

自己身边有需要护理的双亲时，请不要独自烦恼，请向介護施設咨询。

专栏 温泉の宝庫——秋田

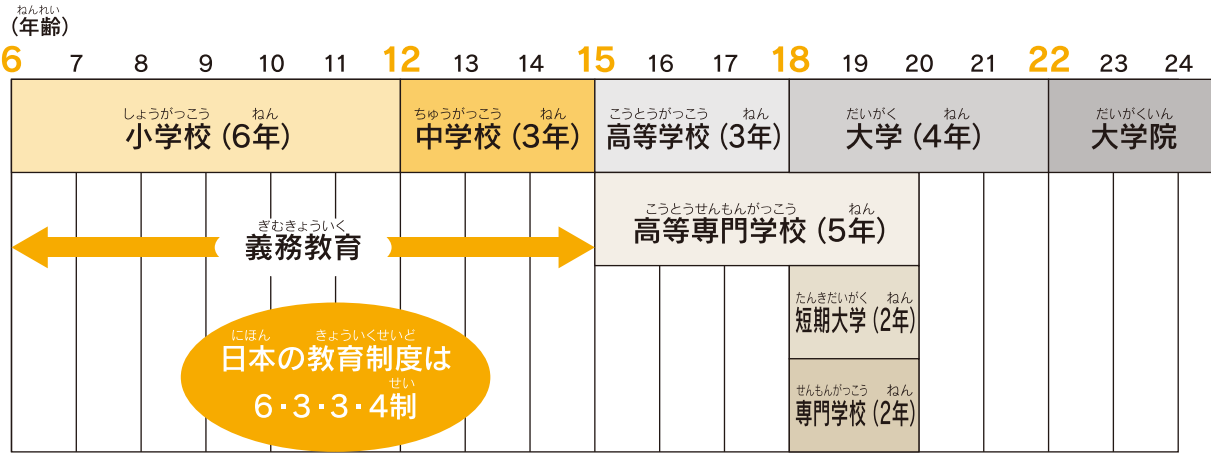
四面环山的秋田是温泉的宝地。县内很多地方都有温泉，水量大、水质也各异。很早以前这里就是荡涤秋田人身体和心灵的好去处。秋田有数量众多的名温泉以及神秘温泉，其中仙北市的「玉川温泉」其出水量和酸性度都号称日本第一，是能够代表秋田的温泉。因其疗效好，大批的喜好温泉的客人从全国各地蜂拥而来。



日本の教育制度 【教育】

日本には、小学校・中学校・高等学校・高等専門学校・短期大学・大学・大学院があり、それぞれ国立、公立、私立の学校があります。日本の学校は、4月に始まり3月に終わります。また、夏と冬にそれぞれ1ヶ月程度の休みがあります。日本では、その年の4月2日時点で満6歳に達している児童が小学校へ入学します。小学校は6年制、中学校は3年制で、日本国民についてはこの9年間が義務教育です。外国人については義務ではありませんが、希望すれば地域の公立小・中学校に通うことができます。学校によっては、日本語の話せない児童への支援をしていますので、相談してください。

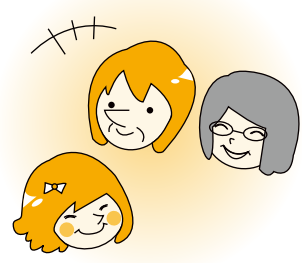
日本の学校のシステム



PTAについて

PTAとは、「parent (親) -teacher (教師) association (会)」の頭文字をとったもので、父母と教師が協力して子どもの健全な成長をはかることを目的とした団体です。

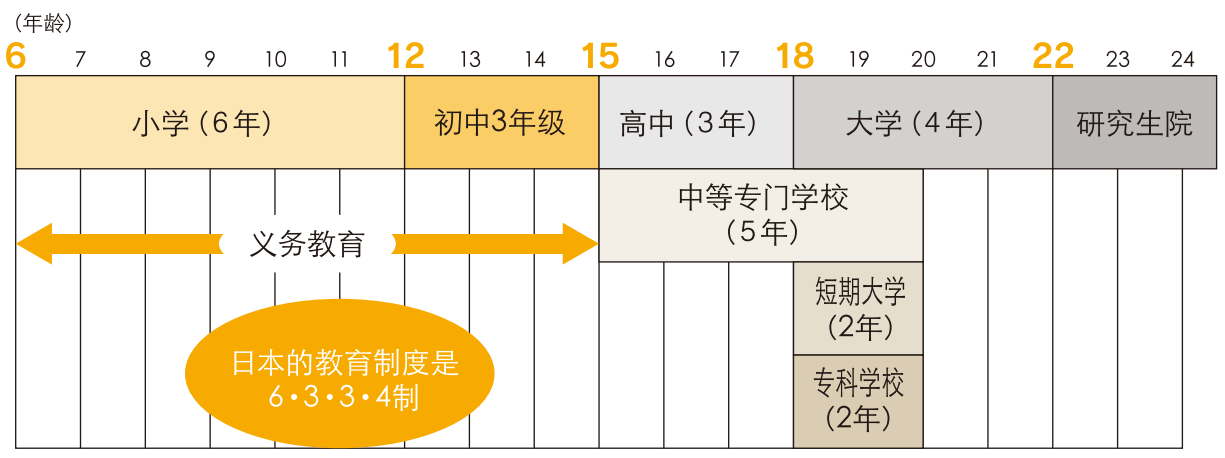
具体的には、子どもの授業参観や学校行事への参加、地域活動（「資源回収」や「バザー」のほか、保護者が毎朝街頭指導に立つ「交通安全指導」、様々な行事による「地域の人たちとの交流活動」等）への参加を行います。



日本の教育制度 【教育】

日本の学校に小学・中学・高中・中等专业学校・短期大学・大学・研究生院等、各自都有国立、公立、私立の学校。日本の学年度从4月开始至次年的3月结束。夏季和冬季都有一个半月左右的寒暑假。在日本上小学的年龄限制为每年4月 2日前满6岁。学制为小学6年、中学3年，这是日本国民必须接受的9年义务教育。对外国人来说，虽不是义务但想上学的话，可以去就近的公立中小学就读。有的学校也可为不会说日语的儿童提供帮助，请咨询相关部门。

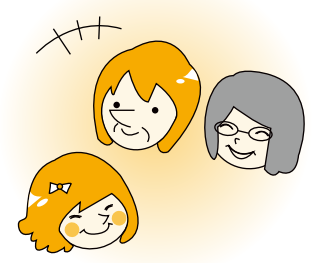
日本の教育结构图



关于PTA

PTA是、「parent (家长) teacher (老师) association (社团)」几个单词第一个字母的组合、如其名所示、这是个依靠父母和老师的紧密配合，来教育孩子健康成长的社会团体。

具体来讲，就是通过前往学校听课、参加学校活动、地域活动（资源回收或义卖会之类）、监护人站在街头进行「交通安全指导」、各种形式的「同所在地域人的交流活动」等方式参加共同教育。



コラム 成績優秀な秋田っ子

小学校6年、中学校3年を対象に文部科学省は『全国学力・学習状況調査』(全国学力テスト)を実施しています。調査科目は算数・数学と国語の2科目で、それぞれ知識力を問う問題(A)と知識活用力を問う問題(B)の2種類があります。秋田県は全国トップクラスの成績を収めており、中でも小学校6年と中学校3年の国語A、国語Bの正答率が全国1位となっています。

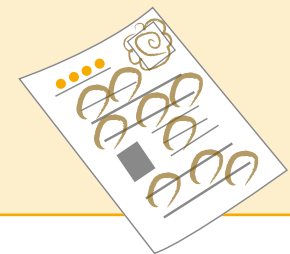
秋田県公立の成績 (平成29年度)			全国公立の成績 (平成29年度)		
小学校6年	国語A	正答率80%	小学校6年	国語A	正答率74.8%
小学校6年	国語B	正答率64%	小学校6年	国語B	正答率57.5%
中学校3年	国語A	正答率82%	中学校3年	国語A	正答率77.4%
中学校3年	国語B	正答率78%	中学校3年	国語B	正答率72.2%



专栏 成绩优秀的秋田孩子

文部科学省在全国的小学六年级和中学三年级学生中实施着『全国学力・学習状況調査』(全国学力考试)测试。考试科目是算数和国語，试题分为基础知识(A)和知识活用(B)两大类。秋田县揽有全国领先的成績，其中小学6年级和初中3年级的国語A、国語B的答题正确率更是高居全国第一。

秋田县公立成绩 (2017年度)		全国公立成绩 (2017年度)	
小学6年级	国語A 答题正确率80%	小学6年级	国語A 答题正确率74.8%
小学6年级	国語B 答题正确率64%	小学6年级	国語B 答题正确率57.5%
初中3年级	国語A 答题正确率82%	初中3年级	国語A 答题正确率77.4%
初中3年级	国語B 答题正确率78%	初中3年级	国語B 答题正确率72.2%



保育所 【教育】

就学前の子どものための施設としては、保育所と幼稚園があります。保育所と幼稚園の違いは下の表のとおりです。

	保育所	幼稚園
	仕事や病気のため日中家庭で保育できない子どもを預かる施設	就学前の子どもの教育施設
入園時期	新年度は4月から ※認可外保育所は独自に決定	新年度は4月から
募集時期	前年の11月頃～当該年の1月頃	前年の10月～11月頃
対象年齢	0歳～小学校就学前まで	2年保育: 4歳～6歳 3年保育: 3歳～6歳
保育時間	原則として概ね11時間	一般的に4時間
保育料	保護者の前年の収入に応じて各市町村が決定 ※認可外保育所は独自に決定	金額は幼稚園によって異なる

秋田県の保育所

秋田県内の保育所の一覧表は、「[美の国あきたネット](http://www.pref.akita.lg.jp/)」(http://www.pref.akita.lg.jp/) からダウンロードできます。また、サービス内容等、より詳しい情報は、「[i-子育てネット](http://www.i-kosodate.net/)」(http://www.i-kosodate.net/) で検索できます。



保育所のサービス

保育所が行っているサービスは施設によって異なりますが、次のようなものがあります。

延長 通常の保育時間を超えて子供を預かること。(時間は保育所によって異なります)	休日 日曜日・祝日に保育を必要とする児童を保育すること。	障害児 心身に障害がある子供を様々な保育上の配慮をしながら保育すること。
病児・病後児 子供が病気の際に保護者に代わって子供を預かること。	一時預かり 一時的に家庭での保育が困難となる子供を短時間だけ預かり保育すること。	地域子育て支援センター 保育所へ入るにはお住まいの地域の市役所や町村役場へお問合せください。

保育所 【教育】

孩子在上小学前可利用的设施有保育所和幼稚園。保育所和幼稚園的区别如下表所示。

	保育所	幼稚園
	因自己工作或生病，白天无法照看小孩，可以把孩子托付其中的机构	学前教育机构
入园时间	新年度4月开始 ※认可外保育所の入园时间自定	新年度4月开始
招生时间	上年度11月～当年度1月左右	上年度10月～11月左右
対象年齢	0歳～上小学前	2年保育: 4～6歳 3年保育: 3～6歳
保育时间	原则上11个小时	一般4个小时
保育费	由市町村根据监护人上年度的收入来定 ※认可外保育所自定	各幼稚園收费不尽相同

秋田县的保育所

秋田县内的保育所一覧表可在「[美の国あきたネット](http://www.pref.akita.lg.jp/)」(http://www.pref.akita.lg.jp/) 网站上下载。详细的服务信息可在「[i-子育てネット](http://www.i-kosodate.net/)」(http://www.i-kosodate.net/) 网站上浏览。



保育所のサービス

各保育所业务虽有不同但基本上有以下服务:

延長 超过正常托付时间后也可托付。(各保育所不同时间规定)	节假日 节假日及周日也可托付。	残障児 可有针对性的照顾保育心身有残障的儿童。
照顾病后儿 孩子生病时可托付给保健所来照看。	临时入托 临时有事无法照看小孩时，可短时间托付。	地域育儿支援中心 入托保育所 请向居住地市町村役所询问。

小学校・中学校 【教育】

日本では、小学校6年間と中学校3年間が義務教育です。就学年齢の子どもは、国籍を問わず、日本の学校で勉強できます。公立の小学校、中学校の場合は、住んでいる場所によって入学する学校が決まります。小学校に入学するのは4月からです。入学前の10月中旬に、翌年4月2日からその次の年の4月1日に満7歳になる子どもに対して、就学のための健康診断を受けるよう、市町村の教育委員会から案内が来ます。健康診断を受けると、入学する公立小学校と入学日が指定されますので、指定日に指定された学校へ行きます。

中学校に入学する時は、通常1月下旬に、在学している小学校を通じて、入学する公立中学校と入学日が指定されます。私立中学校または公立の中高一貫校に入学する場合は、入学試験があります。

小学校、中学校に編入したい時は、まず市町村役場で外国人登録を済ませます。それから、市町村の教育委員会に編入学手続きを行い、指定された学校へ行きます。

原則として年齢相当の学年に編入しますが、日本語能力などの事情から必要に応じて一時的に下の学年で学習することもできます。教育委員会または学校の担任の先生に相談してください。

●秋田県の小学校・中学校

秋田県内の小中学校の一覧は、秋田県総合教育センターのホームページで検索ができます。

小学校 = 「秋田県の小学校リンク集」 (<http://www.akita-c.ed.jp/e-link/es.html>)

中学校 = 「秋田県の中学校リンク集」 (<http://www.akita-c.ed.jp/e-link/jhs.html>)

●入学と費用

小学校と中学校は義務教育なので、入学する年齢になる子どもがいる家庭には事前に入学に関する案内が届きます。ただし、外国人にはこの義務はないため、必ず通知が来るとは限りません。

入学を希望する場合は、外国人就学申請をする必要があります。学校に行く年齢になる前にあらかじめ申請しておけば就学通知が届きますので、指定された日までに市町村の役所へ、就学通知や子どもの外国人登録証明書を持参して手続きを行います。入学に必要な準備については、学校から説明があります。

このほか、詳しい情報については、住んでいる地域の教育委員会や役所に問合せましょう。

コラム 祭りや行事、伝統芸能の数が日本一

秋田県は国が指定する重要無形民俗文化財の数が17件に上り全国一です。鬼のような仮面で、藁で作った衣装をまとった「なまはげ」が家々をまわる「男鹿のなまはげ」、稲穂に見立てた竿燈が夏の夜空を照らし五穀豊穡を願う秋田を代表する祭り「秋田の竿燈」など魅力的な祭りや行事がたくさんあります。

地域に根差した民俗文化を受け継いでいくには、継承に努力する人が地域にいたることが大事です。重要無形民俗文化財の数が全国最多である秋田の人々は郷土愛の強い人が多いのかもしれません。



男鹿のなまはげ 秋田竿燈まつり

重要無形民俗文化財の件数

1位 秋田 17件	2位 愛知 12件	3位 新潟、岐阜 11件	※同数
-----------	-----------	--------------	-----

文化庁「国宝・重要文化財等都道府県別指定件数一覧」(平成29年)

小学・中学 【教育】

在日本，小学的6年和中学的3年属于义务教育。学龄阶段的孩子，不论国籍，都可在日本的学校读书。日本一般是根据住地来划分可入学的公立中小学。

小学的新学期从4月开始。入学前上一学年的10月中旬，有入学适龄孩子（明年4月2日至次年4月1日满7岁）的家庭会收到市町村教育委员会发出的要求接受就学健康诊断的通知书。接受健康诊断后指定可以入学的公立小学，请在指定的日期前往指定的学校报到。

升中学时，一般在1月下旬，通过就读的小学通知指定的中学及报到日期。私立中学以及公立的初高中一贯校有入学考试。

想就读中小学时，请先在市町村役所办理外国人登录，在市町村的教育委员会办理编入学手续，去指定的学校就读。一般根据年龄编入相同的年级，也可根据个人的具体情况（日语能力等）临时编入低学年学习。具体事项请向教育委员会或学校的担任老师咨询。

◆秋田县的小学・中学

秋田县内的中小学一览可通过秋田县综合教育中心的网页浏览。

小学 = 「秋田県の小学校リンク集」 (<http://www.akita-c.ed.jp/e-link/es.html>)

中学 = 「秋田県の中学校リンク集」 (<http://www.akita-c.ed.jp/e-link/jhs.html>)

◆入学和費用

小学和中学是义务教育。孩子到了入学年龄，事先会收到入学通知。对外国人没有这个义务，不一定会向其发入学通知。

想在日本入学，必须填写外国人就学申请。要是在适龄前提出申请，到就学年龄时就会收到就学通知书。请在指定入学报到日前、携带就学通知及外国人登录证明书前往市町村役所办理好相关手续。有关入学准备可向学校咨询。

其他事项请向居住地的教育委员会或役所咨询。

专栏 节日活动、传统民间艺术数量日本第一

秋田县在国家指定为重要非物质文化遗产的17县中，数量全国第一。「男鹿の生剥鬼」（秋田年神）戴着鬼怪的面具，穿着麦秆制作的服装访问家家户户，稻穗形状的竿灯照亮了盛夏的夜空，代表秋田并祈祷五谷丰登的「秋田竿灯」等，秋田有很多魅力无穷的节日活动及传统民间艺术。

为了将这些地方特色的民俗文化继承发展下去，继承者们必须要常驻秋田。拥有全国最多数量非物质文化遗产的秋田人恐怕是最热爱故乡的。



男鹿の生剥鬼 秋田竿燈

非物质文化遗产数量

1位 秋田 17件	2位 愛知 12件	第3位 新潟、岐阜 11件	※数量相同
-----------	-----------	---------------	-------

文化庁「国宝・重要文化遺産等指定件数都道府県一覧表」(2017年)

高等学校・大学 【教育】

秋田県内には公立高校と私立高校があります。普通科の他に、理数科、英語科、農業科、工業科、商業科など、各学校にさまざまな学科があります。昼間通学する全日制、働きながら夜間（または昼間）通学する定時制、自宅で学習する通信制と区分され、全日制は3年制（定時制と通信制は3年以上）となっています。また、より高度な専門知識を学ぶための5年制の高等専門学校（高専）もあります。

●受験制度について

高校に入学するには、各高校の入学試験に合格しなければなりません。また、入学金、授業料などが必要です。

■入学者選抜（入学試験）

学校と学科を自分で選択します。募集要項に従って出願し、受験します。出願資格は各高校で決められていますが、たいていの場合、日本の中学校を卒業見込みであること、または、日本の中学校卒業と同等の学力があると認められることが条件です。外国の中学校を卒業した人は、証明書が必要です。県内の公立高校の全日制と定時制では、①前期、②一般、③後期の3回、入学者選抜があります。また、公立高校の通信制や私立高校の選抜（試験）は、それぞれ別の日にありますので、どの選抜（試験）も受けることができます。

*県内公立高校の一般選抜は、以下の日程で行われます。

2月中旬	出願締め切り
3月初旬	学力検査（国語、社会、数学、理科、英語）と面接
3月中旬	合格発表

出願書類は、不備のないように整えます。また、受験日にも時間を守り、忘れ物がないよう細心の注意を払いましょう。

■転校・編入

他県や外国で高校に通っていた人が、秋田の高校に途中から入学したいという場合は、直接、入学したい高校に相談してください。詳しくは、秋田県高校教育課（電話018-860-5166）へ問合せください。

秋田県の高等学校については、美の国あきたネット「秋田県教育委員会」のページをご確認ください。

●大学について

高校を卒業後は、本人の希望により、専門学校や短期大学、大学等へ進学することができます。（高校を卒業していなくても、高等学校卒業程度認定試験に合格すれば進学できます。）入学するには、入学試験に合格しなければなりません。また、各学校で入学資格や学費等が決められています。詳しくは各学校に問い合わせてください。

短期大学は2年制、大学は4年制です。短大および高専卒業後は、大学の3年次に編入が認められる場合もあります。また、大学卒業後、さらに専門分野について学びたい場合は大学院への進学の道があります。大学院（修士課程）は2年制です。

経済的に進学が難しい家庭の子どもに対し、学費等の給付、貸与を行う制度（奨学金制度）があります。日本学生支援機構や自治体が主催する奨学金のほか、大学独自の制度を設けている場合があります。詳しくは、各学校へ問い合わせてください。

高中・大学 【教育】

秋田県内の高中有公立和私立之分。各学校有普通科、理数科、英语科、农业科、工业科、商业科等不同学科。有全日制、定时制、通信制几种学制。其中全日制是指白天正常上学；定时制是指边工作边在晚上或白天上学；通信制是指在家学习。全日制规定为3年（定时制、通信制3年以上）。还有学习高度专业知识的五年制中等专业学校。

◆考试制度的说明

想上高中的话必须通过各高中的入学考试。还要缴纳入学金和授课费。

■入学者选抜（入学考査）

自己可选择学校和学科，根据招生说明，提出申请、参加考试。对申请资格各学校都有规定，一般要具备日本的初中毕业或相当于初中毕业学力。国外初中毕业者需提交相关证明书。

秋田县公立高中全日制和定时制学员的选抜有三次，分为①前期、②一般、③后期。

公立高中的通信制和私立高中的选抜考査日期不同，根据自己需要，可同时参加这两种学校的选抜考査。

*秋田县公立高中中的一般选抜日程如下

2月中旬	申请截止
3月初旬	学力检查（国、社、数、理、英）和面试
3月中旬	发表录取名单

申请书请尽量填写完整。按时参加考试、携带好相关物件。

■转学・编入

如果外县或外国的高中生，中途想转入秋田县的高中，请直接和想入学的高中相谈。详细情况请咨询「秋田县高校教育課」（电话018-860-5166）。

秋田县的高中学校请登录「美の国あきたネット」「秋田県教育委員会」的主页确认。

◆关于大学

高中毕业后根据本人愿望可报考专科学校、短期大学或大学等继续学习。（即使高中未毕业但参加高中学业程度认定考试合格的话也可报考）进入大学必须参加考试。各学校的入学资格及学费等都有各自规定。详细情况请向各学校咨询。

短期大学学制为2年、大学学制为4年。短大及高专毕业后也可编入大学3年级就读。大学毕业后还想进一步学习相关领域的专业知识可考取大学院（研究生院）、学制2年（硕士）。

对因家庭困难无力升学的学生有支付学费、助学贷款等奖学金制度。除了日本学生支援机构以及自治体提供的奖学金外，各大学都有相应的奖学金制度，具体情况请向各大学咨询。

日本語教育

【教育】

市町村や国際交流協会、民間団体、ボランティア団体が行っている日本語教室や講座は無料または低料金で提供されており、誰でも参加することができます。

秋田県でも、県内在住の外国人を対象とした日本語教室の開催および日本語指導者の育成を行っています。



市町村名	教室名・開催場所	開催日時	連絡先
秋田市	日本語教室「ジャルサ」 (電話にて確認してください)	水曜日 14:30~16:30	電話：018-835-2009 (高橋さん宅)
	いろは倶楽部 ハーモニープラザ(アトリオン6階)	火曜日 17:50~19:15	電話：018-864-1706 (佐藤さん宅)
鹿角市	鹿角市日本語教室 (文化の杜交流館「コモッセ」第1会議室)	土曜日 13:30~15:30	電話：0186-30-0292
大館市	大館市日本語教室 (県北部男女共同参画センター)	月曜日 17:30~19:30 水曜日 10:00~12:00	電話：0186-43-7027
北秋田市	北秋田市日本語教室 (北秋田市民ふれあいプラザ)	日曜日 10:00~12:00	電話：0186-62-1130
能代市	のしろ日本語学習会 (火曜日：能代市中央公民館) (木曜日：能代市働く婦人の家)	火曜日 19:00~21:00 木曜日 10:00~12:00	電話：0185-89-2148
男鹿市	男鹿市日本語教室 (男鹿市中央公民館または男鹿市脇本公民館)	月2回 土曜日 10:00~12:00	電話：0185-23-2251
潟上市	潟上市日本語教室 (潟上市天王公民館)	月2~3回 日曜日 10:00~12:00	電話：018-878-4111
由利本荘市	由利本荘市日本語教室 (文化交流館「カダーレ」)	4~12月 金曜日 18:45~20:45	電話：0184-22-0900
にかほ市	にかほ市日本語教室交流会 (象潟公民館)	月4回 土曜日 9:00~11:00	電話：0184-43-7510
大仙市 仙北市	大仙・仙北広域圏日本語教室 (火・木曜日：大曲交流センター) (日曜日：角館交流センター)	火曜日 19:00~21:00 木曜日 10:00~12:00 日曜日 10:00~12:00	電話：0187-63-1111
横手市	横手市日本語教室 (Y2(わいわい)ばらざ)	金曜日 10:00~12:00	電話：0182-35-2162
湯沢市	湯沢市日本語教室 湯沢会場 (湯沢市役所本庁舎 会議室)	4~12月 水曜日 10:00~12:00 第3火曜日 19:00~21:00	電話：0183-73-2163

県内にはこの他にも日本語教室がありますので、美の国あきたネット「国際課」ページの「秋田県内の日本語教室一覧」をご確認ください。また、開催日時、場所が変更になっていることもあるので、各教室へご確認ください。

日本語教育

【教育】

由市町村、国際交流協会、民間団体、ボランティア団体举办的日语教室及讲座，任何人都可参加，可免费或缴纳很低费用后接受日语教育。

秋田县也开办了以在住外国人为对象的日语教室，其目的是提高外国人日语水平和培养日语指导者。



市町村名	教室名・举办地	举办时间	联系电话
秋田市	日本語教室「ジャルサ」 (请致电确认)	每周1次 周三 14:30~16:30	电话：018-835-2009 (高桥宅电)
	いろは倶楽部 ハーモニープラザ(アトリオン6层)	每周1次 周二 17:50~19:15	电话：018-864-1706 (佐藤宅电)
鹿角市	鹿角市日本語教室 (文化の杜交流館「コモッセ」第1会議室)	每周1次 5~12月 周六13:30~15:30	电话：0186-30-0292
大館市	大館市日本語教室 (県北部男女共同参画センター)	每周2次 周一 17:30~19:30 周三 10:00~12:00	电话：0186-43-7027
北秋田市	北秋田市日本語教室 (北秋田市民ふれあいプラザ)	每周1次 周日 10:00~12:00	电话：0186-62-1130
能代市	能代日本語学習会 (周二：能代市中央公民館) (周四：能代市働く婦人の家)	每周1次 2课程 周二 19:00~21:00 周四 10:00~12:00	电话：0185-89-2148
男鹿市	男鹿市日本語教室 (男鹿市中央公民館或男鹿市脇本公民館)	每周1次 每月2次 周六 10:00~12:00	电话：0185-23-2251
潟上市	潟上市日本語教室 (潟上市公民館)	每周1次 每月2~3次 周日 10:00~12:00	电话：018-878-4111
由利本荘市	由利本荘市日本語教室 (文化交流館「カダーレ」)	每周1次 4~12月 周五 18:45~20:45	电话：0184-22-0900
にかほ市	にかほ市日本語教室交流会 (象潟公民館)	每周1次 每月4次 周六 9:00~11:00	电话：0184-43-7504
大仙市 仙北市	大仙・仙北広域圏日本語教室 (周二・四：大曲交流センター) (周六：角館交流センター)	每周3次 周二 19:00 2:100 周四 10:00~12:00 周六 10:00~12:00	电话：0187-63-1111
横手市	横手市日本語教室 (Y2(わいわい)ばらざ)	每周1次 周五 10:00~1:200	电话：0182-35-2162
湯沢市	湯沢市日本語教室 湯沢会場 (湯沢市役所本庁舎 会議室)	每周2次 4~12月 周三 10:00~12:00 第3周二 10:00~12:00	电话：0183-73-2163

县内还有其他的日语教室，详情请登录「美の国あきたネット」「国際課」ページの「秋田県内の日本語教室一覧」。此外，开办时间及地点有时会有变动，请与各教室联系确认。

日本・秋田のマナー

【日常生活】

挨拶とは、人と人が会ったり別れたりするときに交わす会話や、おじぎ、会釈、握手、手を振るといった動作を伴うやりとりをさします。

■ 日常的な挨拶のことば

- ・人と人が会ったとき「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」
- ・人と人が別れるとき「さようなら」「失礼します」「ごめんください」
- ・その他一相手に感謝する挨拶「いつもお世話になっております」、相手をねぎらう挨拶「お疲れさまです」
- ・挨拶の動作

おじぎ、会釈=動作だけで人と会った時の挨拶の代わりとなる。言葉を伴う場合と伴わない場合がある。

握手=親しい人と交わされる挨拶。親愛の情や喜びの表現。

手を振る=動作だけで別れの挨拶の代わりとなる。また、相手の注意を引くときや離れた人との間で交わす挨拶としても用いられる。

■ 季節の挨拶状

日本には、季節ごとに自分の近況を知らせたり、相手の安否を尋ねたり、相手を気遣う気持ちをこめて手紙を出す習慣があります。

- ・年賀状 元旦～松の内の間（～1/7）に届くように出すのが礼儀
- ・喪中ハガキ（年賀欠礼状） 12月上旬までに届くように出す
- ・寒中見舞い 松の内（～1/7）があけてから立春（2/4頃）までに出す
- ・暑中見舞い 梅雨明けから立秋（～8/7頃）までに出す
- ・残暑見舞い 暑中見舞いの時期が過ぎてから処暑（8/23頃）までに出す

■ 季節の贈答品

日頃お世話になっている方への感謝の気持ちを込めて送るお中元やお歳暮なども季節のご挨拶の1つです。お歳暮やお中元は、一般的に目上の方への感謝の気持ちを伝える目的のもので、受け取った人からお返しする必要はありません。ただし、お礼の手紙や電話はするようにしましょう。

- ・お中元：7月上旬～7月15日（関西の旧盆地区では8月15日まで）
- ・お歳暮：12月上旬～12月23日頃まで
- ・お年賀：年始～1月7日ごろまで

コラム 輝く秋田の女性たち

日本には美人が多いとされる地域があり、秋田は福岡の「博多美人」、京都の「京美人」などととも「秋田美人」として全国的に知られています。「世界三大美人」の一人に挙げられる、小野小町の生まれは秋田県湯沢市小野といわれています。県内では起業したり、役員や管理職として活躍する女性が増えています。秋田県でも女性が活躍できる職場づくりを促進するため、助成金や表彰などを通じて支援しています。元気な秋田をつくるためには、いきいきと活躍する女性が必要です。

女性の活躍を応援する各種情報を発信

「あきた女性の活躍応援ネット」<http://common3.pref.akita.lg.jp/jyosei/>



日本・秋田の礼节

【日常生活】

这里所说的打招呼是指和人相见及分别时自己通过语言以及采用鞠躬、点头、握手、挥手身体语言来传递信息的方法。

■ 打招呼日常用语

- ・见面时「早上好」「你好」「晚上好」
- ・分别时「再见」「先走了」「抱歉」
- ・其他一向对方表达谢意「麻烦您了」、慰劳别人时「您辛苦了」
- ・打招呼的动作

鞠躬、点头= 和人见面时以这些动作来打招呼。可附上语言、也可不说话仅以动作打招呼。

握手= 和亲近的人打招呼的方式。表达喜悦及亲爱之情。

挥手= 分别时仅以动作来打招呼。另外、引起对方的注意及离别时也常用这种方式。

■ 季节用语

日本人有种习惯，每逢季节更替，会发信向对方报告自己的近况或询问对方的安否。

- ・年贺状 对方收到日期为元旦～1/7之间
- ・丧期明信片 (服丧期不能拜年说明书) 对方收到日期为12月上旬以前
- ・寒冬问候 对方收到日期为1/7～立春(2/4)之间
- ・酷暑问候 梅雨结束～立秋(8/7)之间
- ・残暑问候 酷暑问候后～处暑(8/23)之间

■ 季节礼物

利用中元节、年末等机会向给予自己很大帮助的人赠送礼物也是一种季节寒暄方式。年末或中元礼物一般是后辈(属下)怀着感谢之情向长辈(上级)赠送的，收到礼物不用回礼，可通过电话或书信表达谢意。

- ・中元：7月上旬～7月15日（关西的旧盆地区到8月15日）
- ・岁暮：12月上旬～12月23日
- ・新年：1月1日～1月7日

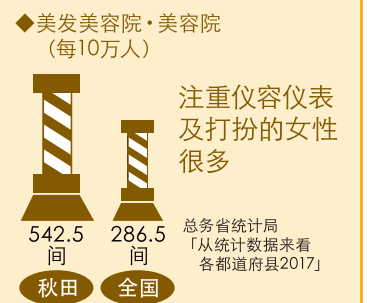
专栏 风采绽放的秋田美人

日本有盛产美人的地区，其中以秋田的「秋田美人」、福岡的「博多美人」、京都的「京美人」闻名全国。传说被称为「世界三大美人」的其中一人小野小町，就出生在秋田县汤泽市的小野。

在县内创业，或作为干部及管理層活跃在职场上的女性越来越多。为了促进女性活跃的职场建设，我县也通过补助金及表彰等形式进行支援。要建设一个元气满满的秋田，需要充满生机的女性同胞们发光发热。

提供支援女性活跃的各种信息

「秋田县女性支援网站」<http://common3.pref.akita.lg.jp/jyosei/>



地域との関わり

【日常生活】

日本では一般的にどこの市町村でも「町内会」や「自治会」と呼ばれる住民組織があります。町内会、自治会では回覧板（役所や保健所などからのお知らせを隣の家に回す連絡板）を回したり、防犯活動や防災訓練、お祭りなど住民同士が交流活動を行っています。活動は住民の会費で運営されており、外国籍の人でも住民であれば加入できます。

● 様々な約束事

■ ゴミの出し方

ゴミは市町村の単位で回収していますが、決められた日に、決められた方法で出さなければなりません。まずは市町村役場でゴミの出し方に関するパンフレットをもらい、収集する場所、曜日、時間や分別など出し方について確認しておきましょう。また、ゴミ袋が指定されている場合があります。詳細は市町村役場に問い合わせてください。



■ ペットの飼い方

賃貸住宅では、ペットを飼えないことが多いので確認してください。日本で犬を飼う場合、①役所に登録すること、②年に1回狂犬病予防注射を受けさせること、③つないで飼うことが決められています。

また、散歩のときの犬の糞は、飼い主が必ず始末しなければなりません。処理用具を携帯して散歩に出かけましょう。

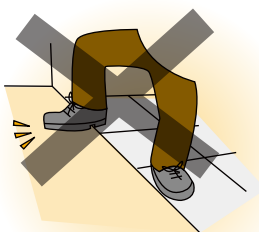
■ 生活騒音

日常生活によって家の中やその周辺で発生する様々な騒音を「生活騒音」といいます。特にアパートやマンション等の集合住宅では、上下階の物音に関する騒音トラブルが多く発生しています。夜はまわりが静かになるため、小さな音でも大きく感じます。少なくとも夜9時を過ぎたら気をつけるようにしましょう。

■ その他

・靴は玄関で脱ぎましょう

日本の一般家庭では、家の中に入るときは、玄関で靴を脱ぎます。家の中ではスリッパなどの室内履きを履く人もいますが、畳の部屋では何も履きません。



・トイレ

日本のトイレには、おもに2種類あります。ひとつは、床と同じ高さの便器がある「和式」で、目隠しの覆いがある方を向いてしゃがんで使います。もうひとつは腰かけ型の「洋式」です。

・お風呂

ほとんどの日本の家庭では風呂は、湯船と洗い場に分かれています。洗い場でよく体や髪を洗ったあと、ゆっくり湯船につかってリラックスできるようになっています。

* 銭湯（公衆浴場）… 家に風呂がないときは、銭湯という有料の公衆浴場を利用できます。男女に分かれ、共同で大浴場を利用します。また、多くの銭湯では刺青が入っている人は入浴できません。

与居住生活地域之间的关系

【日常生活】

在日本不管什么地方的市町村里都有诸如「町内会」和「自治会」这样的住民组织。町内会、自治会把役所、保健所等的通知以及将要举办的活动制成回覧板，通过各家依次传阅，来举办预防犯罪、防灾训练、各种庆典等以此来加深居民之间的交流和理解。各种活动以居民缴纳的会费来维持，即便是外国人只要是本地住民就可加入。

◆ 各种生活细则

■ 「投放垃圾的方法」

垃圾是以市町村为单位来收集的、必须在规定的时间、以规定的分类方法来投放。首先请从市町村役所领取有关垃圾处理的手册，然后确认收集垃圾的场所、日期、时刻、分类投放等信息。另外，投放垃圾有可能要用指定的垃圾袋，具体情况请向町村役所咨询。



■ 「宠物的养殖」

租住的房屋是否允许养殖宠物，请提前加以确认。在日本养狗时①到役所登记、②一年注射一次狂犬病预防疫苗、③不可放养。散步时，宠物主人必须将狗的粪便等收拾干净，请随身携带处理狗粪的工具。

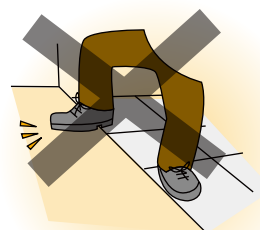
■ 「生活噪音」

平时生活的家里或周边环境所发出的各种噪音被称为「生活噪音」。特别是公寓、住宅楼里经常发生上下楼住户之间的噪音纠纷。夜晚即便是很小的声响，也让人觉得声音很大，9点以后请加以注意。

■ 「其他」

・请在玄关脱鞋

进入日本人家里一般要在玄关脱鞋。家中有人穿木屐之类的脱鞋，但在榻榻米房间则什么鞋子也不穿。



・卫生间

日本的卫生间里有2种便器，一种是和地板高度差不多的、可顺着有遮沿的方向下蹲的日式便器；一种是可以坐着的西式便器。

・浴室

几乎所有的日本家庭浴室都由浴盆和冲洗场所两部分组成。在冲洗场洗完身子及头发之后可在浴盆中尽情放松。

* 公共浴池・・・家里如果没有浴室可利用收费的男女分室的多人共用的公共浴室。多数公共浴池不接受有刺青和纹身者入内。

冠婚葬祭

【日常生活】

冠 (かん)

しゅつさんいわ せいじんしき
 出産祝い、成人式など、
 人生の節目の祝いごと

婚 (こん)

けっこん
 結婚




葬 (そう)

そうしき ほうよう
 葬式や法要

祭 (さい)

しょうがつ ほん たなばた しちごさん
 お正月やお盆、七夕、七五三
 などの年中行事

※宗教や地域などにより、しきたりが異なることがあります。

<p>成人式</p>	<p>日本では20歳から法的に成人とされます。1月の「成人の日」に全国各地で成人式が行われます。地域によっては夏に行われる場合もあります。</p>	
<p>節句</p>	<p>3月3日は「桃の節句」といい「雛人形」を飾り、女の子の健やかな成長と厄除けを願います。5月5日は「端午の節句」といい「鯉のぼり」を立てたり、「五月人形」を飾って、男の子の成長を祝い、健康を祈ります。</p>	
<p>七五三</p>	<p>男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に成長を祝い、11月に神社などにお参りします。健康で長寿を願う縁起物として千歳飴があります。</p>	

●結婚式

挙式や披露宴の招待状が届いたらできるだけ早く出欠の返事を出しましょう。その際、一言でもお祝いのメッセージを添えるようにしましょう。ご祝儀の金額は新郎新婦との関係や年齢によります。また、前もって予定されているお祝い事には新札を用意して包むのがマナーです。祝儀袋は新郎新婦へのお祝いの品なので、「ふくさ」に包んで持参するようにしましょう。



●葬式

親戚や友人の不幸の知らせを受けた場合、お付き合いの深さにもよりますが、通常は電話等でお悔やみの言葉の述べ、通夜・葬儀の日程を聞きます。通夜・葬儀に参列するときは、お香典と数珠を持参します。香典袋や表書きは宗教によって異なるため先方の宗教がわからない場合には「御霊前」と書いたものであれば、たいいていの宗教に用いることができます。



服装は喪服またはブラックスーツ、

ブラックのフォーマルドレスなどがよいでしょう。

■法要・法事について

法要とは故人を供養するという意味の仏教用語で「追善供養」ともいいます。法要と後席の食事も含めた行事を「法事」と呼びます。仏教では法要を行う日が決まっています。死後七日ごとに四十九日まで行う忌日法要と、一周忌、三回忌、七回忌、十三回忌などの年忌法要です。

冠婚葬祭 (婚喪喜庆の儀式)

【日常生活】

冠 (かん)

小孩出生、长大成人等人生重要时刻举办的祝贺活动

婚 (こん)

結婚


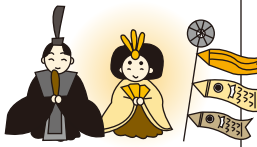

葬 (そう)

葬礼、法事

祭 (さい)

正月、盂兰盆节、七夕、七五三等常规节庆及仪式

※受宗教及地域影响，各地的规矩不尽相同。

<p>成人式</p>	<p>在日本法律规定20岁以上者为成人。全日本都在1月的成人节里举办各种成人仪式。也有些地域在夏季举办成人仪式。</p>	
<p>传统节日</p>	<p>3月3日是女孩节、5月5日是端午节(男孩节)。女孩节时要装饰古装偶人来消除灾厄，祝愿女孩健康成长。端午节要悬挂鲤鱼旗、装饰武士偶人来祝愿男孩健康茁壮的成长。</p>	
<p>七五三</p>	<p>男孩到3岁和5岁、女孩3岁和7岁时，家人要与当年的11月带小孩去神社，祝愿其健康成长。健康和长寿象征的千岁糖是准备的物品之一。</p>	

◆结婚仪式

当收到举行结婚仪式或结婚宴会的邀请时，请尽量早点把参加与否的决定通知对方，并祝福对方。礼金数额的多少要看和新郎新娘的关系及其年龄大小来决定，一般在参加仪式或宴会时应事先准备并包好新纸币装入祝仪袋。祝仪袋是送给新郎新娘的祝贺礼品，请用小绸巾包好。



◆葬礼

当得知亲戚或朋友家里有丧事时，根据交情的深浅应对方式也许不同。一般通过电话致以悼念，并询问守夜和葬礼的时间。参加葬礼时请带上奠仪和念珠。奠仪袋及其书写方法因宗教而有不同，在不知对方信仰什么宗教时可使用通用的「御霊前」奠仪袋。



着装以丧服、黑西服、黑礼服为主。

■有关法要・法事

法要是指祭奠死者所做的佛事，佛教用语中又称为「追善供养」。法事则包括法要及其之后的白宴。法要的举办日期以佛教规定来定，主要有忌日法要、一周忌、三回忌、七回忌、十三回忌等。其中忌日法要是指每七天举行一次，一直到举行到去世后的49天为止。

パスポートを紛失した

パスポートを紛失したときは、すみやかに近くの警察で「遺失届証明書」を発行してもらってください。その後、母国の在日大使館・領事館で再発行の手続きをとります。そのとき遺失届に記載されている受理番号が必要になるので必ずメモをとるか控えを持参してください。

在留カードを紛失した

在留カードは個人情報記載されているので、悪用される場合があります。失くした場合は、至急近くの警察署か交番に届け、紛失した日から14日以内に居住地の市町村役場で再発行の手続きを行ってください。

キャッシュカードを紛失した

キャッシュカードなどを紛失したときは、すみやかに「遺失届証明書」を近くの警察で発行してもらってください。それからすぐに銀行やクレジットカード会社まで連絡し、取引を中断してもらうようにしましょう。

困ったときの相談窓口

日本で生活する上で、不安があるときや問題が起こったときは、一人で悩まずに早めに知り合いの日本人や日本語ができる友人、またはあなたが住む地域の各種相談機関などに相談しましょう。

言語別相談窓口：(公財)秋田県国際交流協会 多言語による相談電話
対応言語：中国語、英語、日本語、韓国語 ※タガログ語にも対応しています。(要予約)
TEL.018-884-7050 (毎週木曜日13:00~15:00)

警察の相談窓口：県民安全相談センター(24時間対応) TEL.#9110 または 018-864-9110
事件や事故、犯罪被害の未然防止など、生活の安全に関する相談に応じています。※日本語のみ対応

子どもや子育てに関する相談窓口：秋田県中央児童相談所「子ども・家庭110番」※日本語のみ対応
TEL.0120-42-4152 (24時間・365日)
秋田県総合教育センター「すこやか電話相談」※日本語のみ対応
0120-377-804 (月~金曜日8:30~17:00、祝・祭日を除く)

子どもの人権・いじめなどの相談窓口：秋田県地方務局人権擁護課「子どもの人権 110番」※日本語のみ対応
TEL.0120-007-110 (月~金曜日8:30~17:15)

心の悩みや心の病気に：秋田県精神保健福祉センター「こころの電話相談」
TEL.018-831-3939 (平日9:00~16:00、土日祝10:00~16:00、年末年始を除く)
家族や職場での人間関係、心の病気やひきこもりなど生活の中で感じる不安や悩みの相談に応じています。※日本語のみ対応

コラム 秋田は美味の宝庫

世界遺産の白神山地をはじめとする豊かで美しい自然の恵みを受ける秋田県は美味しい「食」の宝庫で、多種多様な食文化が受け継がれています。「きりたんぼ」は、古くから米どころとして知られる秋田県を代表する郷土料理です。「稲庭うどん」はつるつると滑らかな喉ごしが特徴で、日本三大うどんとして数えられています。「漬け物」のことを秋田では「がっこ」と呼び、秋田県民にとって欠かせない食べ物です。特に、くん製にした大根の漬け物の「いぶりがっこ」は秋田ならではの漬け物です。他にもたくさん秋田の郷土料理がありますので、どんどんチャレンジして、美味しさを実感してください。



秋田県観光総合ガイド「あきたファンドットコム」でも秋田の「食」情報を調べることができます。 http://www.akitafan.com/

遗失护照

遗失护照后请马上到就近的警察局报告并申请其发放护照遗失证明书，然后前往母国的使领馆申请再发行。申请护照再发行时需要办理护照遗失证明书时的受理号码，请熟记该号码或带着收据前往使领馆。

遗失在留卡

在留卡书中记载着个人详细信息，有被不法分子乱用的可能，丢失后请尽快到附近的警察局或派出所报告，并在丢失后的14日以内前往居住地的市町村役所办理再发行的相关手续。

遗失现金卡

当遗失现金卡后请马上向附近的警察局申请现金卡遗失证明书，然后立即和银行或发放现金卡的公司联系，请求停止该卡的交易、支付功能。(以上相谈窗口只有“(财)秋田县国际交流协会 针对外国人的电话相谈”可以用中国语咨询)

困惑时的相谈窗口

在日本生活过程中，有不安或发生问题时，请不要独自烦恼，还是早点和相识的日本人、会日语的朋友、自己居住地各咨询机关等相谈为好。

外语相谈窗口：(公財)秋田县国际交流协会 多语种咨询电话
应对语种：汉语、英语、日语、韩语。※同时提供塔加路语(菲律宾语)的服务。(需予約)
电话:018-836-7846(周一至周六 9:00~17:00)

警察咨询窗口：县民安全咨询中心(24小时服务) TEL.#9110 或 018-864-9110
提供案件事故，犯罪受害防范等，与生活安全相关的咨询服务。※仅提供日语咨询

有关孩子及育儿的相谈窗口：秋田县中央儿童咨询所「孩子・家庭110」※仅提供日语咨询
电话:0120-42-4152 (24小时, 全年无休)
秋田县综合教育中心「健康电话相谈」※仅提供日语咨询
电话:0120-377-804 (周一至周五8:30~17:00, 祝・祭日除外)

有关孩子的人权及受欺负等的相谈窗口：秋田县地方务局人権擁護課「孩子的人权・受欺负热线」
电话:0120-007-110 (周一至周五8:30~17:15)

内心烦恼、心理疾病相关：秋田县精神保健福祉中心「心灵的电话相谈」
咨询窗口 电话:018-831-3939 平日9:00~16:00、六日祝10:00~16:00、年末年初除外
因家庭及职场人际关系、孩子的自闭症及拒绝上学等问题而不安和烦恼时可向该窗口咨询

专栏 秋田县是美食之乡

以世界遗产——白神山地为首的美丽富饶的秋田大地是名副其实的美食之乡。传承至今的多种饮食文化独具特点，KIRITANPO就是其中具有代表性的乡土料理。「稻庭面」是日本三大面条之一，其特征是入口顺滑润滑。咸菜在秋田话中被称作「GAKKO」，是秋田人不可或缺的食物。特别是秋田的熏制咸萝卜其风味独一无二。秋田乡土料理很多，请来秋田县尽情品尝！



可通过秋田县观光综合导览「あきたファンドットコム」网页中的“秋田の「食」”来查看相关信息。 http://www.akitafan.com/