

# Gabay sa Pamumuhay ng mga dayuhang residente

タガログ語版

Ang gabay po ay nagbibigay ng impormasyon na kinakailangan para sa taong gustong tumira sa Aoba ward.

## Opisina ng Aoba Ward

Pangunahing numero ☎045-978-2323

### Rehistro sa Paglipat

Gabay para sa problemang pangaraw-araw na pamumuhay

Pang araw-araw na pamumuhay

Sakuna at di inaasahang pangyayari

- sa oras ng pangangailangan

Mapa para sa Gabay sa pamumuhay ng mga dayuhang residente (sa likod po makikita)

31-4 Ichigao-cho, Aoba-ku, Yokohama-shi 225-0024  
HP URL <http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/>

Araw at oras: Lunes hanggang Biyernes alas 8:45 am -hanggang 5:00pm  
Pangalawa at pangapat na Sabado alas 9:00 am hanggang tanghali  
\*Sa araw po ng Sabado ay maaari pong gamitin ang isang bahagi ng window, tulad ng pagsasalin ng procedure.  
\*Sa 1,3,5 Sabado,Linggo,Pista Opisyal,Mula Disyembre 29 hanggang Enero3 ay hindi po available.

Kung nahihirapan sa salitang hapon, maaari po kayong humingi ng tagasalin sa Aoba International Lounge. Makakahingi po kayo ng konsultasyon sa anumang oras sa Aoba International Lounge.



## Aoba International Lounge

☎045-989-5266 FAX 045-982-0701

更新 平成30年1月

## Rehistro sa Paglipat

- Kung kayo ay lilipat sa siyudad ng Yokohama, ang pagrehistro sa paglipat ay kinakailangan upang makatanggap ng serbisyo sa siyudad ng Yokohama at sa bansang Hapon.
- Maaari pong kumpletohin ang pagrehistro sa loob ng labing apat na araw pagkatapos ng lipat. Kung lilipat bago magdalawang linggo kailangan mong iapply ang bagong tirahan.
- At pagkatapos ng rehistro, makakatanggap kayo ng serbisyo ukol sa National Health Insurance at sa mga batang papasok sa pampublikong eskwelahan.
- Kailangan nyo pong mag apply sa serbisyo para pamahalaan.

1. Rehistro sa paglipat at sa paglipat ng eskwelahan  
➤ Lugar sa rehistro para sa pamilya (Koseki-ka) ☎ 045-978-2233

- Sa mga bagong dating at gustong makatanggap ng residence card ipatala ang tirahan
- Kung may residence card ipatala ang bagong tirahan

Kung meron kayong anak sa elementarya/ o sa Junior High school, kailangan nyo pong magapply para sa eskwelahang pampubliko

2. Insurance para sa Nasyonal na pangkalusugan  
➤ Lugar sa Insurance at Pension, Insurance para sa Nasyonal na pangkalusugan(Hoken-nenkina, Hoken-gakari) ☎ 045-978-2335

Ang Health Insurance ay makakatulong sa bayaran sa pagpapagamot. Kayo po ba ay merong Insurance?

- Kung kayo ay wala pa, kailangan nyo pong sumali sa Natinal Health Insurance(\*1).
- Kung meron na kayong Health Insurance, ipaalam po ang bagong tirahan.
- Ang Health Insurance ay susuporta sa gastusin ng pagpapagamot sa mga meron nito. Meron pong limitasyon sa suweldo na napapaloob dito.
- Kung may anak mula 0 hanggang ika-6 na grado sa elementarya ➤ Mayroon pong Pediatric Medical Certificate sa mga bata. (\* 2)

Sa mga magulang na may anak mula 1 taon gulang ay may Income limitation.  
 Sa mga mga magulang na walang asawa na may anak mababa sa 18 na taon - Welfare and Medical Service Certificate (\*3)



3. Ukol sa mga bata ➤ Departamento para sa suporta sa mga bata at Pamilya ☎ 045-978-2459

- Kung kayo ay buntis o kaya ay may anak na hanggang 3 taong gulang.
- Maternal and Child Health Handbook' at karagdagang talaan nito. Maternal and Child Health Handbook:Itlo po ay talaan para isulat simula agbubuntis ,panganganak at kalusugan ng bata hanggang 6 na taong gulangAng dami ng nilalaman ng hiniwalay na check up ticket.



Sa hiwalay na booklet. Espesyal na check up at bakuna ay nakaipit doon.

- Kung may anak kang Junior Highschool ➤ may jido teate o allowance. Tatlong beses sa isang taon makakatanggap. Sa mga may malaking sweldo may limitasyon
- Sa mga may anak na hanggang 18 taon na ang buhay ay mahirap, sa mga single parent, o kaya sa mga tagapagalaga ➤ meron allowance para sa pagpapalaki ng anak.

( Ang ina o ang nagaaruga sa bata ay maaaring mag-apply at tumanggap ng allowance hanggang sa susunod na Marso 31 pagkatapos ng 18 taon gulang ng kaarawan ng bata)

- Pababa ng 20 taong gulang, may anak na may kapansanan ➤ may espesyal na allowance sa bata
- Sertipiko sa Medical Benipisyo para Sa mga batang may sakit na talamok o chronic disease
- Pag-aaplay upang makapasok sa nursery./ Nakapag-aplay na sa nursery.

4. Sa matanda at may kapinsanan suportant pangserbisyo--  
➤ Departamento para sa suporta sa Matatanda/May kapansanan ☎ 045-978-2445

May iba't-ibang mga serbisyo na depende sa paksa. Mangyaring makipag-ugny sa amin sa pamamagitan ng telepono.

- Kung kayo ay matanda
- Kung meron kayong kapansanan
- Kung meron kang Sertipiko sa Medical Benipisyo para sa mga sakit na di alam kung saan galing, pero nakakahawa tulad ng cholera at ibapa. Kung kayo ay nahihirapan sa salitang hapon maaari po kayong humingi ng tagapagsalin. Magtanong sa Aoba Pubic Health and Welfare Center para sa detalye.



5. Sa ibang aplikasyon at katanungan

- Kung meron po kayong motorsiklo na may makina mababa sa 125cc ➤ Tax Division(Zeimu- ka) ☎ 045-978-2245
- Kung meron po kayong Aso ➤ Para sa kalusugan at kalinisan (seikatsu-eisei-ka)☎ 045-978-2465



## Sakuna at di inaasahang pangyayari - sa oras ng pangangailangan

- Hindi po natin mahuhulaan ang sakuna katulad ng lindol, sunog, at aksidente. Maghanda po kayo.
- Ang asosasyon para sa mga kapitbahay(Jichi kai/Chonai kai) ay nagpapaikot ng mga anunsyo (kairan ban) sa bawat bahay, sa inyong kalapit bahay sa pamamagitan nito ay makakatanggap ng impormasyon ukol sa inyong pook. Magbigay pansin sa inyong Kairanban.

1. Preparasyon para sa Sakuna

- Tulungan ang inyong kapitbahay sa oras ng pangangailangan tulad ng lindol. Makakapagrehistro kayo sa "Aoba disaster network mutual help card" sa inyong asosasyon (Jichikai). Ito ay isang sistema upang makatulong sa komunidad. Pakitanong sa inyong asosasyon para sa mga kapitbahay.
- Siyasatin ang mapa para sa pagpigil ng sakuna (ikumpirma ang pinakamalapit na ebakwasyon tirahan na nakapaskil sa mga sign board)
- Maaari po kayong tumigil sa mga ebakwasyon tirahan kung ang tirahan nyo ay nasira dahil sa malaking lindol.
- Kayo ay mahigpit na hinihimok na sumali sa pagsanay ukol sa pagpigil ng sakuna sa inyong pook. Ang asosasyon para sa mga kapitbahay (Jichikan) ay ipapaalam ang araw at lugar kung saan gaganapin ito.
- Maghanda ng supply sa di inaasahang sakuna
- Tubig at pagkain para sa tatlong araw
- Pasaporte, Residence card, Health Insurance card, kopya ng libreta
- Flashlight, portable radio, baterya, gamot, first aid kit, damit, sapatos at iba pa
- Kapag nagparehistro ka sa impormasyon para sa kalamidad. Makakatanggap ka ng email reply para sa impormasyon sa kalamidad.



2. Sa oras ng sakuna

- Making ng tamang impormasyon ukol sa sakuna hindi po hakahaka (maghanda ng radio)
- Tungkol sa Impormasyon sa Aoba Ward ibabalita eto sa FM Salus (841MHz) sa salitang hapon.
- Sa Impormasyon para sa Yokohama City ibabalita eto sa FM Yokohama (84.7MHz) sa Ingles.
- Inter FM(76.5MHz) sa Ingles,Koreano, Intsik, Kastila, Indonesian, Thai, Tagalog
- NHK radio 2 balita (693KHz) sa Ingles, Koreano, Intsik, Kastila, Portuges

## Pang araw-araw na pamumuhay



1. Kung kayo ay nahihirapan sa salitang hapon

Tumawag sa Aoba International Lounge ☎ 045-989-5266  
May klase para sa Hapon sa Lounge - meron ding mga ibang klase sa ibang lugar na maipapakilala sa tulong ng Lounge  
Merong tagasalin sa salita at sa dokumento (Paalala: Ang mg opisyal na dokumento ay hindi kasama.)

2. Kung kayo ay may sakit

Dalhin nyo po ang Health Insurance Card kung kayo ay pupunta ng hospital o kaya clinic. Magkaroon ng permanenteng Doktor na malapit sa inyong tirahan. Tumawag po sa mga centers kung kayo ay maysakit nataon sa gabi o kaya ang mga clinic ay sarado dahil sa pista.  
Northern Yokohama Night Time Emergency Medical Center ☎ 045-911-0088 (Yokohama shi Hokubu Yakan Kyukyo Senta)  
Yokohama Dental Health and Medical Center ☎ 045-201-7737 (Yokohama shi Shika Hoken Iryo Senta)  
Aoba Holiday Emergency Clinic ☎ 045-973-2707  
Kung kayo po ay biglang nagkasakit o naaksidente tumawag po sa ☎ #7119  
Kung kailangan po ninyo ng ambulansiya tumawag po kayo sa ☎ 119



3. Insurance para sa kalusugan at pangmatagalang pangangalaga (Kenko Hoken/Kaigo Hoken) ➤Lugar para sa Insurance at Pensyon ☎ 045-978-2335

Ang Health Insurance ay ginawa upang mabawasan ang paghihirap sa bayaran ng pagpapagamot sa pamamagitan ng sistemang pangkooperatiba upang makabayad sa pangseguro. Kung sino pong may planong tumira sa Hapon ng higit sa isang taon ay kailangang magenroll sa health insurance plan. Ang sistema ng Health Insurance ay nahahati sa dalawa: "Employee Health Insurance" para sa mga nagtratrabaho sa kumpanya at "National Health Insurance" (Kokumin kenko Hoken) para sa lahat nang nakatira sa bansa.  
○ Kung magenroll ka sa health insurance:  
- Ang babayaran ay 30% ng kabuuang gastos sa pagpapagamot sa doktor.  
- Kapag ang isang miyembro ay may sanggol, ibibigay ang kabuuan pagkatapos manganak. (kailangang magapply)  
- Kapag ang isang miyembro ay namatay, may benepisyo na babayaran sa panggastos sa libing. Ang isang slip ng pagbabayad par(kailangang magapply) Ang bayaran para sa National Health Insurance ay ipapadala mula sa Ward Office. Makakapagbayad sa banko, post office o kaya sa Convenience store. Ang bayad sa Employee Health Insurance ay ibabawas sa suweldo buwan buwan. At sa ilalim



ng Long-term Care Insurance System ang mga matatanda at ang kanilang pamilya ay suportado.Kung may pagbabago o extension sa pamamalagi pwedeng hindi na magbayad ng premium sa insurance. (magtanong sa Health Insurance at Annuity Division para sa detalye.)

4. Plano para sa Pension (Nenkin)  
➤ Lugar para sa Insurance and Pension Division ☎045-978-2331

Ang pension plan ay isang uri ng insurance system upang masiguro ang ikabubuhay pagkatapos ng retiro o mga may kapansanan. Lahat ng aninirahan sa Hapon mula sa edad 20 hanggang 59 ay dapat sumali sa pension plan. Ang Public pension plan ay binubuo ng National Pension Plan (Kokumin Nenkin) at Employee Pension Plan (Kosei Nenkin) para sa mga nagtratrabaho sa kumpanya. Sa mga dayuhan residente na nagbayad ng higit sa anim na buwan ay makakatanggap ng kabuuang bayad na ibabalik sa pagitan ng dalawang taong pagalis sa Hapon.

5. Asosasyon para sa mga kapitbahay (Jichi-kai/Chonai-kai)  
➤ Regional Activities Section ☎ 045-978-2291~2

Ang pagsali sa asosasyon ay pinakamagandang daan upang ang inyong paninirahan dito sa Hapon ay maging komportable. Ito ay isang boluntaryong organisasyon para sa mga residente. Bilang miembro kayo ay makakatanggap ng impormasyon ukol sa paraan ng pagtapon ng basura, makaiwas sa mga krimen, mga pagsanay sa di inaasahang sakuna, mga sosyal na pagdiriwang at mga patalastas mula sa City/ward office sa pamamagitan ng pagpapaikot ng pahayag(kairanban) naipinapasa sa bawat bahay.

6. Papaano magtapon ng Basura ➤ Aoba office, Resource and Waste Recycling Bureau ☎ 045-975-0025  
Ward office Pagsingil sa pagpromote ng recycle ☎ 045-978-2299

Sa Yokohama City ang basura ay nahahati sa 10 kategorya at 15 uri. Ang basura na galling sa ating pamamahay ay dapat itapon sa nakatakdang araw at hanggang 8:00 ng umaga. Mayroon pong nakatalagang paalala sa paraan ng pagtatapon ng basura sa itinakdang lugar.Siguraduhin po na tama ang basura na itatapon. Ang malalaking basura ay kinokolekta,kaya kailangan magpareserba at bayaran. Sa pagtatapon ng ng mga dekuryenteng kagamitan tulad na television,aircon,refrigeration, washing machine at dryer para sa damit ,ito po ay di katulad ng malalaking basura,kaya kailangan magtanong sa appliances store.  
Ang pagtapon ng basura ay may mga pamphlet na mahihingi sa cityhall o sa pagsiingil sa pagpromote ng recyle. Meron din nakasalin sa Ingles,Koreano, Intsik,Espanol,Vietnamese,Portuges.



7. Pabahay/Paglipat

Tungkol sa pabahay, tumawag sa Kanagawa Housing Support for Foreign Residents(Kanagawa Gaikokujin Sumai Support Center ☎045-228-1752) Merong konsultasyon sa iba' t ibang wika ukol sa pagpapahayag sa mga ahente ng lupa' t bahay na makakatulong sa mga dayuhan residente sa paghahanap ng matitirahan. Magpapadala ng tagasalin sa wika upang masolusyunan ang problema kasama ang landlor. Libre po ito.



## Gabay para sa problemang pangaraw-araw na pamumuhay



- Pangkalahatang konsultasyon**  
- Yokohama City Call Center (Pangaraw araw na gabay)  
☎045-664-2525 Open 1 araw araw mula 8AM hanggang 9PM  
☎☎☎ Lunes hanggang Biyernes 10:00AM hanggang 11:30AM12:30PM hanggang 4:30PM  
Maliban sa pista at katapusan ng taon hanggang bagong taon bakasyon.  
- Aoba International Lounge ☎045-989-5266  
- Yokohama Association for International Communications and Exchanges  
YOKE Information Corner ☎045-222-1209  
☎☎☎ Lunes hanggang Biyernes 10:00AM hanggang 11:30AM at 12:30PM hanggang 4:30PM  
☎☎ Sa pangalawang Sabado 10:00AM hanggang 12:30PM  
☎☎ Sa pangapat na Sabado 10:00AM hanggang 12:30PM  
○ Sarado: Pang 1,3,5 ng Sabado buwan buwan, linggo, pistang opisyal, Disyembre 29 hanggang Enero 3

- Pangisahang konsultasyon**  
- Konsulta ukol sa inyong problema Yokohama Life Line Call foreign language consultation  
1 araw - araw ☎ 045-335-4343  
☎☎☎ 0120-66-2477 Miyerkules 10:00AM hanggang 9:00PM  
Biyernes 7:00PM hanggang 9:00PM Sabado 12:00PM hanggang 9:00PM

- Tagalog** ☎☎☎ 0120-66-2488 Miyerkules 10:00AM hanggang 9:00PM  
Biyernes 7:00PM hanggang 9:00PM Sabado 12:00PM hanggang 9:00PM

- Konsultasyong Pangkalusugan  
AMDA International Medical Information Center ☎03-5285-8088  
Minato Machi Clinic ☎ 045-453-3673  
MIC Kanagawa (magpapadala ng medical na tagapagsalin) ☎045-314-3368
- Konsultasyon ukol sa Diborsyo, Pangbubugbog  
Departamento para sa mga Bata at pamilya ☎ 045-978-2457  
Promosyon Center para sa mga pantay pantay na kasarian - Yokohama Kita ☎045-910-5700

- Konsultasyon ukol sa mga bata at pagpapalaki sa mga bata  
Departamento paras sa mga Bata at pamilya ☎045-978-2460  
Yokohama Northern Child Consultation Center ☎045-948-2441

- Konsultasyon ukol sa Pabahay  
Kanagawa Housing Support Center for foreigners ☎045-228-1752
- Konsultasyon sa Trabaho  
Hello Work Yokohama (Public Employment Security Office)☎045-663-8609  
\*Meron service corner para sa mga dayuhan naghahanap ng trabaho (Gaikokujin Koyo Service Corner)

- Siyudad ng Yokohama sa dayuhan ukol sa mga kalamidad at lindol Center  
045-222-1171 Maaari kang magtanong sa Ingles, Intsilik at Espanyol.

Mga salitang merong serbisyo  
Japanese- 1 English- E Chinese- C Korean- K Spanish- S Portuguese- P Tagalog- T

Mga impormasyon sa itaas ay may bisa hanggang Disyembre 2016. Ang mga numero ng telepono at ang mga nakatala ay maaaring magbago.

- Kung kayo ay nasa trabaho o kaya sa eskwelahan kailangan nyong makipanayam sa inyong pamilya upang malaman ang kanilang kalagayan.
- Pagaralan ng maaga paano gamitin ang Disaster Message Board Dial 171 napinagkaloob ng mga kumpanya ng cellular phone
- Cellular Disaster Web 171
- At sa estasyon ng gasoline at convenience store na merong nakasulat na sign pwede kayong kumuha ng tubig, pagkain at impormasyon.



3. Alerto sa Di inaasahang lindol

Kung ang malakas na lindol ay nangyari,ang mga telebisyon at radyo ay magbibigay ng alerto sa atin na merong babalang tunog bago dumating ang lindol. At kung Makita o marinig eto, kaagad na lumipat sa ligtas na lugar para proteksyon sa inyong sarili.

4. Emergency ➤ Call ☎ 110 para sa aksidente at mga insidente

- tumawag sa 110 kung kayo ay makatagpo ng aksidente o insidente
- Kung kayo ay tatawag sa 110 sa pampublikong telepono ay direkta nyo poi tong idial.
- Libre po itong tawag.
- Makakatawag kayo ng pulis sa estasyon (Koban) ➤ mapa



5. Emergency tawag sa ☎119 para sa sunog o kailangan ng ambulansyang sasakyan

- Kung tatawag sa 119, ang operator ay tatanungin kayo kung sunog o emergency?
- Sumagot ng hindi nagpapanic.
- Ang komputer operated voice system ay sasagot sa inyo sa 9 na iba' t ibang wika
- Ang 119 ay para sa mga di inaasahang sakit, malubhang sugat at sunog.
- Ikumpirma kung merong kayong automatic fire alarm box na nakakabit sa inyong bahay.
- Maghanda ng fire extinguisher sa nakikitang lugar sa inyong bahay.



"Kung gagamit ng cellular phone!"  
Kung gagamit ng cellular phone para tumawag sa 110 o 119 sabihin sa operator "Yokohama City" tapos ang inyong tirahan.