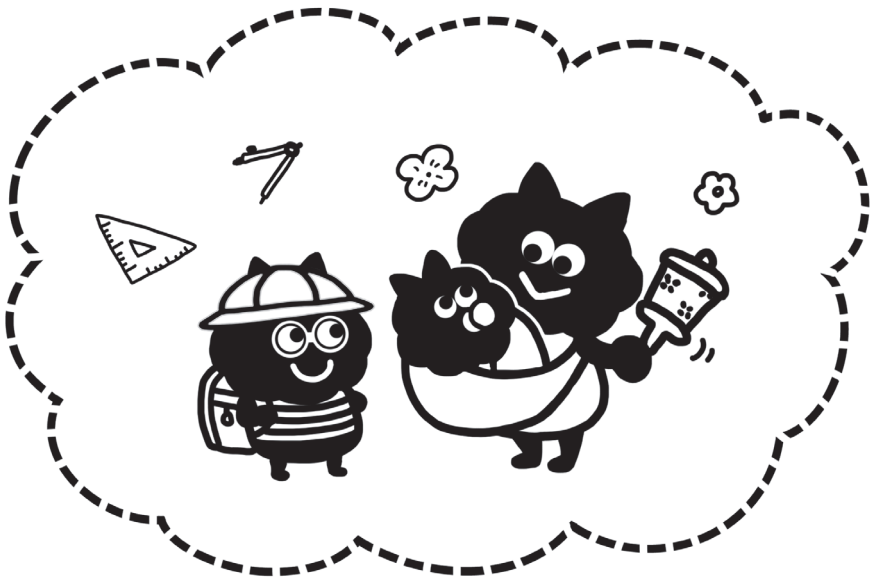
④ 分娩·养育子女·教育



为了孩子健康成长

自得知自己怀孕起就等于开始了与孩子的共同生活。身心健康地生活每一天，才能愉快地养育孩子。有事时不要一个人烦恼和担心，请向有关部门咨询，行政机关将会扶助您解决。让我们精心养育孩子，注视他们的成长过程吧。

▌怀孕・分娩 …… 3

▌养育子女 …… 4

▌保育・幼儿教育 …… 8

▌学校 …… 10

该手册分别有 6 个内容

- ☐ ① 生活
- ☐ ② 公共设施
- ☐ ③ 在市役所的各种手续・税金・福利
- ▶ **④ 分娩・养育子女・教育**
- ☐ ⑤ 医疗・保健
- ☐ ⑥ 为了有备于紧急情况和灾害

◉ 本书主要的记号解说

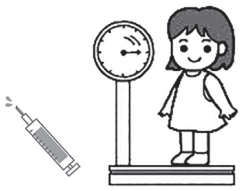
问询　担当　住址　电话　传真　网址　短信

如果怀孕了
……3 页

宝宝诞生了
……4 页

想咨询时
健康・发育・教育・家庭・其它
……7 页

为了孩子的健康
……4 页



保育和教育
……8 页

单亲家庭
……5 页

各种补贴制度
儿童补贴・医疗费补贴・单亲家庭・孩子有障害时
……5 页

孩子有障害时
……5 页

❀ **该册子里提到的主要问讯处・咨询处**

负责部门	电话	地点（地址）	
居民科	：042-470-7722	东久留米市役所 ☎：本町 3-3-1	1 楼
保险年金科	：042-470-7733		1 楼
残疾人福利科	：042-470-7747		1 楼
育儿支援科	：042-470-7745		2 楼
儿童青少年科	：042-470-7736		2 楼
教务科	：042-470-7779		6 楼
健康课	：042-477-0022	喜气洋洋健康广场（わくわく健康プラザ） ☎：滝山 4-3-14	1 楼
儿童家庭支援中心	：042-471-0910		2 楼
家庭支援中心	：042-475-3294		2 楼
上原联系处	：042-471-2627	☎：上原 1-4-11-105	
滝山联系处	：042-471-7218	西部地区中心 1 楼 ☎：滝山 4-1-10	
云雀丘（ひばりが丘）联系处	：042-461-3554	南部地区中心 1 楼 ☎：云雀丘公寓 185（ひばりが丘団地 185）	

怀孕・分娩

为了让孩子健康成长，当您怀孕时行政部门将作各种各样的支援。

请办理手续・申告，以便有效地利用服务制度。

妊娠时

登记以及行政服务等	介　　绍	办理手续・申告的地点
妊娠登记书	如果怀孕了，到右侧栏上所记载的任一窗口登记并提交「妊娠登记书」。携带物 ：印章（可签字） ⇒提交后将领取「母子保健袋」。（※ 有关母子保健袋的说明在下记栏外。	健康课 居民科 上原联络处 滝山联络处 云雀丘（ひばりが丘）联络处
孕产妇的访问	保健师和助产师到孕妇家庭向孕妇作生活・分娩・育儿等的指导。用电话或者在服务窗口可以申请。	健康课
预备爸爸・妈妈教室（全 4 次）	是为即将当爸爸・妈妈的人开办的教室。 有小儿科医生，助产士的讲话和料理实习，营养指导，洗澡练习，孕妇牙科健康诊断等内容。可以只参加一次。可以通过电话或在服务窗口申请。	
对未能利用「妊娠体检受诊票」者的补贴	对因为在东京都以外的地点或者助产所（仅限日本国内）受诊而未能利用「妊娠体检受诊票」者补贴费用的一部分。请携带未利用的「妊娠体检受诊票」和受诊发票，母子手册到服务窗口。	
对负担分娩费用有困难的人的住院费补贴	对因经济上的原因无法入住医院或者助产所的人，补贴住院助产费的制度。	儿童青少年科

※ 母子保健袋内容

・ 母子健康手册：是记录自怀孕・分娩起的母子健康状态和孩子的预防接种履历以及成长过程的册子。即便孩子长大也要保管好。在健康课・居民科可以领到以 8 种外国语和日本语并记的外国语母子手册（英语・中国语・韩国语・泰语・印度尼西亚语・他加禄语・西班牙语・葡萄牙语）

※持有本国母子手册者，在妊娠体检时请携带。在日本也需要本国的健康状态记录。

・妊娠体检受诊票：发给 14 枚受诊票和 1 枚超音波受诊票。在都内的合约医疗机构都可以体检。

・ 出生通知票（明信片）：是接受婴儿・产妇访问时必要的资料。提交该明信片，助产士和保健师作家庭访问。可以接受有关婴儿和产妇的健康，育儿等问题的咨询。该出生通知票（明信片）与婴儿出生时向市役所提交的出生证明不同，需要另外投函。

宝宝出生时

登记和行政服务等	介　　绍	手续・申请地点
出生登记	自婴儿出生 14 日以内，在父母所住地的役所或者在婴儿出生地的役所办理出生登记。出生登记时能使用的文字是阿拉伯数字・日语的平假名・日语的汉字。 携带物有医生的出生证明，印章（签字也可），母子健康手册。	居民科 婴儿出生地的役所
分娩临时津贴	工作单位加入的社会保险办事处或者国民健康保险处发放分娩临时津贴。 请向工作单位或保险年金科咨询。	工作单位或者 保险年金科
婴儿・产妇访问	母子保健袋里的出生通知表（投函明信片即可接受助产士和保健师的家访服务）。	健康课
早产婴儿的医疗补贴	对指定养育医疗机关的医生认定为有必要住院养育的婴儿，发给医疗津贴。健康课有所需的资料。	

养育子女

市役所将邮寄有关婴幼儿的预防接种和体检的通知书，待宝宝出生 2 个月左右时就会接到该通知书。请一定要接受预防接种以及健康体检。

持有自国的母子健康手册者，要保管好手册。当婴儿体检或打预防接种时请携带。。

为了孩子的健康

健康课

〇预防接种・BCG 接种

在日本，根据预防接种法须要定期打预防接种。这是为了不让孩子患传染病而要打的预防接种。

・到接种时期时市役所将邮寄通知书。通知书内有可以接种的指定医疗机关名和予诊票等。接种时必须要携带予诊票和母子健康手册。免费接种。

・因为预防接种（BCG 接种除外）是个别接种，须要各自去指定医疗机关接种。

・因为 BCG 接种是团体接种，等接到由市役所寄送的通知书后到喜气洋洋健康广场（わくわく健康プラザ）接种。

・母子健康手册里有预防接种的种类和接种日期的一览表。

〇婴幼儿体检

到婴幼儿的体检日期，由市役所邮送免费受诊通知书。

体检当日，体检之前可以授听有关营养和健康的讲座。

	内　容	地　点
3～4个月的婴儿·产妇体检	发育·智力发达检查和育儿咨询	喜气洋洋健康广场（わくわく健康プラザ）一楼
1岁6个月幼儿的体检	发育·智力发达·牙科诊察和育儿咨询	
2岁幼儿的牙科诊察	牙科诊察和育儿咨询	
3岁幼儿的体检	发育·智力发达·牙齿·眼·耳的健康诊察和育儿咨询	

孩子有障害时

残疾人福利科

有根据孩子的障害程度制定的支援制度。同时市内还有可以每天去回的门诊设施。

- 补助制度　5页
- 咨询处　　7页
- 门诊设施

若草（わかくさ）学园

☎：南沢4-7-18

：042-467-3275

除了根据孩子的障害程度进行日常生活训练·指导以外，还对监护人进行有关家庭教育的指导。不仅如此，还设有智力发达咨询室，做有关智力发达和语言的咨询以及机能训练等。

单亲家庭

儿童青少年科

对单亲家庭有支援制度。

- 补贴制度　5页
- 咨询处　　7页

补贴制度

儿童青少年科

对养育子女的家庭有补贴制度。一定要确认自己是否领取补贴金的对象。如果子女有障害，请您一定要向残疾人福利科咨询。

津贴，补贴	说　明	津贴，补贴的内容	对　象
儿童津贴	是对养育中学毕业之前的儿童者发放的津贴	确认之后通过银行账号支付现金。	抚养中学毕业前（到15岁的年3月31日至）的儿童者 ※有收入限制
婴幼儿 医疗费补贴制度 （マル乳）	是免除自负医疗费的补贴制度	利用医疗保险就诊时，向服务窗口提示医疗证，无须负其费用。	抚养入小学前的婴幼儿者 ※无收入限制 ※以加入日本的健康保险为条件。

津贴，补贴	说　明	津贴，补贴的内容	对　象
接受义务教育的就学儿童医疗费津贴制度（マル子）	是减轻自负医疗费的补贴制度	利用医疗保险就诊时，向服务窗口提示医疗证，可以减轻费用。	抚养小学一年级～中学 3 年级的儿童者 ※ 有收入限制 ※ 以加入日本的健康保险为条件。
对单亲家庭等的医疗费津贴制度（マル親）	是减轻或免除单亲家庭等所负担的医疗费的津贴制度	利用医疗保险就诊时，向服务窗口提示医疗证，可以减轻或者免除费用。	抚养未满 18 岁的 3 月 31 日（如有障害，20岁为止）之儿童，并且符合规定条件者。 ※ 有收入限制 ※ 以加入日本的健康保险为条件。
单亲家庭住宅补贴	是对入住民间租借的住宅之单亲家庭的补贴	批准后通过银行账号支付现金。	抚养未满 18 岁（如有障害，20 岁为止）的儿童，并且符合规定条件者。 ※ 有收入限制
儿童抚养补贴	是对父亲或母亲有重度障害的单亲家庭的津贴	批准后通过银行账号支付现金。	抚养未满 18 岁的 3 月 31 日（如有障害，20岁为止）之儿童，并且符合规定条件者。 ※ 有收入限制
特别儿童抚养补贴	是对抚养身心有一定程度的障害的儿童者的补贴	批准后通过银行账号支付现金。	抚养未满 20 岁，精神或身体上有一定程度的障害儿童者。 ※ 有收入限制
儿童培育补贴①（培育补贴）	是对父亲或母亲有重度障害的单亲家庭津贴	批准后通过银行账号支付现金。	抚养未满 18 岁的 3 月 31 日（如有障害，20岁为止）之儿童，并且符合规定条件者。 ※ 有收入限制
儿童培育补贴②（障害补贴）	是对抚养身心有一定程度障害的儿童者发给的补贴	批准后通过银行账号支付现金。	抚养未满 20 岁，符合规定条件的儿童者。 ※ 有收入限制

※根据补贴 · 津贴的种类，其申请日的期限有自出生日或者迁入日起 15 日以内和 30 日以内的。需要向儿童青少年科的负责人确认。

〇申请各种补贴时所需要的资料等

根据补贴 · 津贴的种类和条件，所需的资料也不同。请事先打电话向儿童青少年科咨询。

· 申请者的银行存折帐号。
· 健康保险证的复印件（申请者和津贴对象儿童）
· 印章（印泥盖章式的）签字也可。
· 能证明所得的资料（例如 :课税证明）

※即使因前年度生活在国外，无法拿到证明所得的资料，也要首先向服务窗口咨询。

想咨询时

如有烦恼或者担心之事，可以向下记的机关免费咨询（日本语）

16 页记载了可以用外国语咨询的机关。

想咨询的内容	咨询处	地　址	电　话
孩子 · 家庭的综合咨询	孩子家庭支援中心	☎ ：滝山 4-3-14 喜气洋洋（わくわく健康プラザ）广场 2 楼	：042-471-0910
女性的烦恼咨询	男女平等推进中心	☎ ：本町 3-9-1	：042-472-0061
单亲家庭咨询	儿童青少年科	☎ ：本町 3-3-1 市役所 2 楼	：042-470-7736
健康咨询（孩子 · 孕产妇 · 成年人）	健康课保健服务负责人	☎ ：滝山 4-3-14 喜气洋洋（わくわく健康プラザ）广场 1 楼	：042-477-0022
教育咨询	教育中心中央咨询室	☎ ：本町 8-14 成美教育文化会馆 4 楼	：042-473-3667
	教育中心滝山咨询室	☎ ：东久留米市滝山 2-3-23	：042-475-8909
就学咨询	指导室特别支援教育负责人	☎ ：本町 3-3-1 市役所 6 楼	：042-470-8032
身心发育咨询	若草（わかくさ）学园　智力发达咨询	☎ ：南沢 4-7-18	：042-467-5077
	东京学艺大学附属特别支援学校 咨询部	☎ ：冰川台 1-6-1	：042-471-5274

游玩处和享受之处

○儿童家庭支援中心

☎：滝山 4-3-14　喜气洋洋健康广场
（わくわく健康プラザ）2 楼

✆：042-471-0910

地区儿童家庭支援中心上原

☎：上の原 1-2-44

✆：042-420-9011

有父母和孩子可以自由游玩的交流空间和适合婴幼儿的玩具以及儿童画书。不仅如此，还有可以进餐的空间（可以综合咨询有关 18 岁之前孩子的问题）

以下各设施的地点和电话号码在别册《❷公共设施》有记载

○图书馆

市内有 4 处。服务台和网站上有英语 · 中国语 · 韩国语的利用介绍。各图书馆的绘画书转角和儿童书转角都非常充实。除书籍以外，还可以借 CD、DVD、连环画等。还举办儿童话会。中央图书馆的多种语言转角有外国语的成人和儿童书。

○地区图书室（地区自治团体的图书馆）

地区图书馆是住民自主运营的小规模图书室，市内有 3 处。

○儿童馆

儿童馆是为了让孩子们在安全的环境之下通过游玩和运动，健康成长而设的设施。市内有 4 处。有从婴幼儿至小 · 中学生，高校生的家庭都可以利用。有各种各样的活动内容和季节性活动仪式，如果父母和孩子一起参加的话，还可以加深各父母之间的交流。

○体育设施

市内有 2 处室内游泳池（东京体育中心 - 东久留米 · 柳泉园大型公园）东京体育中心有孩子或者父母和孩子可以一起参加的活动内容和运动项目。还有具备小型玩具的家庭体育室。

保育・幼儿教育

托儿所

育儿支援科　地图在 14 页

所谓托儿所，是监护人因工作 · 生病等各种原因在日中无法看护孩子时保育 0 岁婴儿（只接收出生 57 日以上之婴儿，也有的设施只接收出生 6 个月以上之婴儿。）～入小学前婴幼儿的儿童福利设施。从 4 月～翌年的 4 月算为一年。如果想让孩子入托儿所，请向育儿支援科咨询。

○申请・受理

- 在每年的 11 月颁布申请表格 12 月初受理。
- 申请时需要准备较多的资料。详情请向育儿支援科确认。

※如果错过受理时期，可以随时申请办理受理手续。申请之后按其顺序等待入所。

※受理期间已过后出生的孩子，可以随时申请办理受理手续。

※因希望的托儿所已经满员而无法入所时，登记在等候名单后等待入所。

○保育时间

- 保育时间为 7:00 ～ 18:30　各保育所的保育时间不同，个别保育所还提供延长（时间）保育。（申请时请确认）

〇伙食

・ 有午餐和点心

〇保育费

根据住民税额和婴幼儿的年龄其费用不同（申请时请确认）。

〇认定保育园的临时保育

它是 1 岁～就学前孩子的监护人因临时的工作或者疾病而需要紧急保育时可以利用的保育制度。市内有 7 处指定保育园，其中也有需要事先登记和体检诊断书的保育园。请向育儿支援科咨询。

※ 保育圆中有实施公开保育的保育园，一般人也能参加夏季活动等活动节目的。

▌幼儿园・指定儿童园

育儿支援科 地图在 14 页

幼儿园是以 3 岁～就学前的幼儿为对象的幼儿教育设施。

指定儿童园是提供幼儿教育和保育的设施。其接受年龄与幼儿园不同，需要确认。

东久留米市内有 8 处幼儿园和指定儿童园。4 月～翌年的 3 月为一年来计算年龄。育儿支援科有市内幼儿园的一览表。也可以入市外的幼儿园。

〇申请・受理

・ 幼儿园的入园申请表格于 10 月颁布，11 月受理申请表格并选考。

※ 如果申请期限已过，请直接向幼儿园问讯。

※ 事先去幼儿园亲眼看一看，收集信息较好。

〇保育时间

・ 保育时间为 9:00 ～ 14:00。各幼儿园的时间不同。也有提供延长保育（时间）的幼儿园。

〇伙食

・ 有提供午餐的幼儿园和需要自带盒饭的幼儿园，各幼儿园不同。

※ 大部分幼儿园有收费的接送巴士。由监护人决定利用或不利用。

〇保育费

・ 因为东久留米市内的所有幼儿园 · 指定儿童园是私立幼儿园，详情需要直接向各幼儿园问询。

・ 制服和运动服、包等、可能由儿童园指定统一购买。

〇补贴制度

这是为了减轻上幼儿园或者类似设施的儿童监护人的负担，提供补贴的制度。

详情请向育儿支援科问讯。

▌儿童的临时保育

〇儿童的短期逗留处　儿童家庭支援中心

1 岁 6 个月～小学 6 年级毕业前儿童的监护人因分娩，患病，以及其他原因而一时无法养育孩子时可以利用该设施（需要预约）。

〇育儿援助　家庭援助中心

无论是想接受援助的人（利用会员）还是想提供援助活动的人（提供会员），都需要向家庭援助中心报名登记和加入会员，然后进行相互的援助活动。提供会员提供看护孩子，接送孩子等服务。至于活动报酬，根据其日期和时间段决定。

〇患病・病后儿童的保育室

儿童静养室 めぐのへや

☎：幸町 5-7-1　さいわい町诊疗所内

：042-420-9095

1 岁～小学底年级的儿童因患病或者病后康复当中而很难过集体生活时可以接受保育以及看护。

星期一～星期五的 9:00 ～ 17:00　要交付一年的登记费和保育费

学校

市立小学校・市立中学校

教务科　地图在 14 页

东久留米市有 13 所市立小学校和 7 所市立中学校。根据住址决定所上的学校。日本的教育体制是小学校 6 年（6 ～ 12 岁），中学 3 年（12 ～ 15 岁），高等中学校 3 年，大学 4 年。其中小・中学校 9 年是义务教育。

○关于插学・插班

外国人是没有一定要就学的义务的。但是如果申请，可以在市内的市立小学校・中学校插学插班。各学年都于 4 月开学，翌年 3 月结束。

○入学，插班的申请

- 如果希望入市立小・中学校插班，请携带在留卡，护照（复印件可），印章（用印泥的印章）到市役所 6 楼的教务科申请。
- 到即将就学的年龄，12 月份会送来入学通知书。如果希望入市立小・中学校，请尽快到教务科办理其手续。

○费用

市立小・中学校的入学费，学费，教科书费是免费的。但是，除了教科书以外的教材费，学杂费，伙食费，学校修学旅行费，中学的制服费等需要由监护人负担。

（市立小・中学校有供应午餐的制度，由校方提供午餐。但是，中学校则可以在午餐制与自带盒饭中任意挑选。）

○就学援助

对因经济上的原因无法支付教育费的监护人，有援助伙食费，学杂费等的援助制度。如有困难请向教务科咨询。

○小学生保育所　儿童青少年科

该设施是对监护人因为上班工作，孩子即使放学回家也无法受到监护人看护的儿童，由专业工作人员作保育指导的市立设施。该设施位于各小学校用地内的附近，夏季休假或者星期六可以利用。虽然是收费制，但根据收入额可以免费利用。新上 4 年级以上的儿童如有障害，可以优先入所。

○日本语学习的支援

如果希望得到在校日本语学习支援，有必要向担任老师提出要求。由校长联系市役所教育委员会，之后再由市派遣指导员。

※也有由志愿者组成的日语学习支援（请参照别册「❶生活」）

○特别支援班级

市内的部分小・中学校设有对身心发育迟缓或者对社会适应能力等需要关怀的儿童进行指导和支援的特别支援学级。

○特别支援学校

东久留米市和近邻城市设有以有障害的儿童为对象的特别支援学校

○其他的教育机关（东久留米市内）

- **自由学园**

  ☎：学园町 1-8-15

  ✆：042-422-3111

- **日本基督徒学院**

  クリスチャン アカデミー イン ジャパン（CAJ）

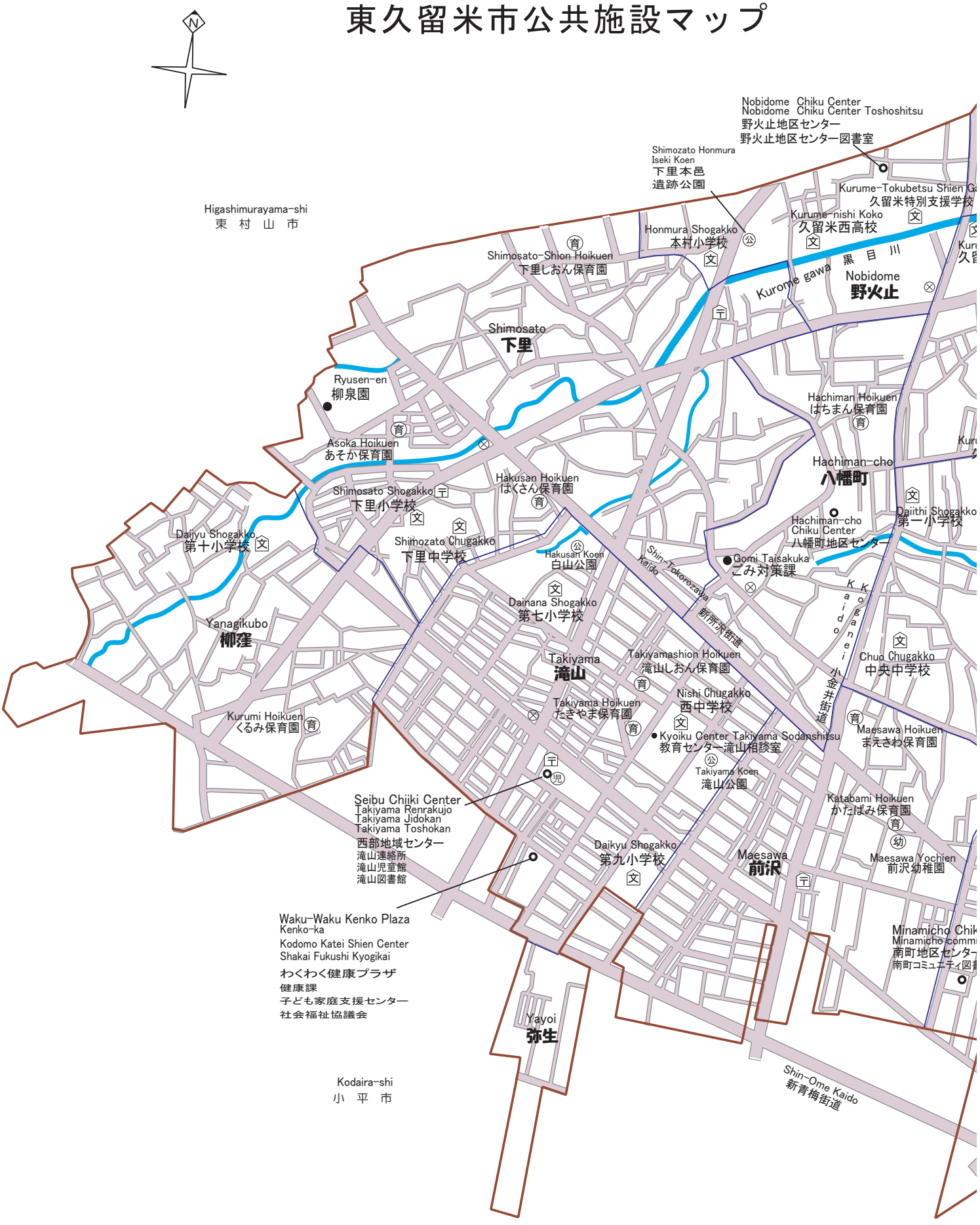
  ☎：新川町 1-2-14

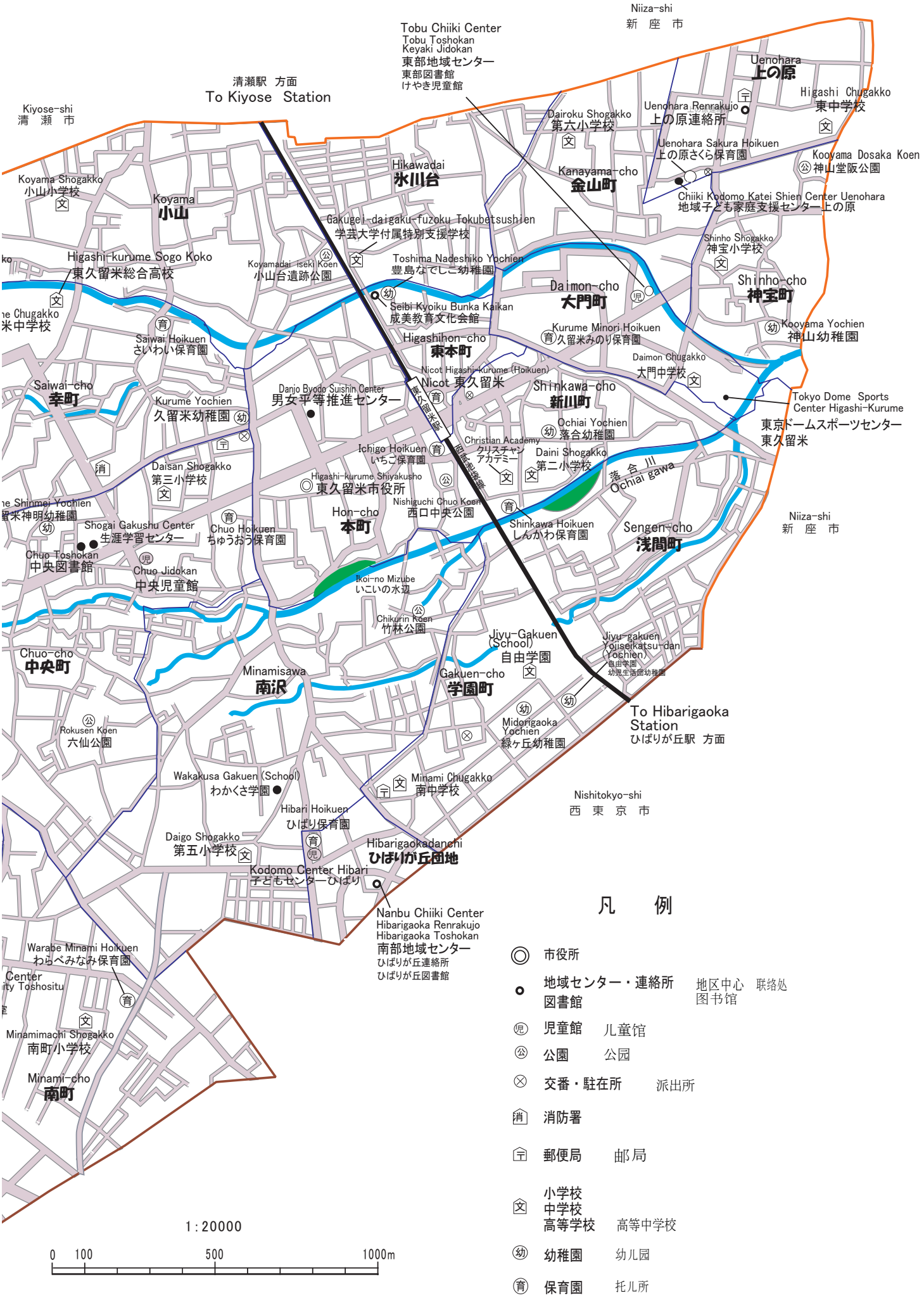
  ：042-471-0022

Memo

Memo

Higashi-kurume Kokyo Shisetsu Map
東久留米市公共施設マップ




Niiza-shi
新　座　市
Tobu Chiiki Center
Tobu Toshokan
Keyaki Jidokan
東部地域センター
東部図書館
けやき児童館
清瀬駅　方面
To Kiyose　Station
Kiyose-shi
清　瀬　市
Uenohara
上の原
Higashi Chugakko
東中学校
Dairoku Shogakko
第六小学校
Uenohara Renrakujo
上の原連絡所
Uenohara Sakura Hoikuen
上の原さくら保育園
Kooyama Dosaka Koen
神山堂阪公園
Hikawadai
氷川台
Kanayama-cho
金山町
Chiiki Kodomo Katei Shien Center Uenohara
地域子ども家庭支援センター上の原
Koyama Shogakko
小山小学校
Koyama
小山
Gakugei-daigaku-fuzoku-Tokubetsushien
学芸大学付属特別支援学校
Shinho Shogakko
神宝小学校
Higashi-kurume Sogo Koko
東久留米総合高校
Koyamadai iseki Koen
小山台遺跡公園
Toshima Nadeshiko Yochien
豊島なでしこ幼稚園
Shinho-cho
神宝町
Daimon-cho
大門町
Seibi Kyoiku Bunka Kaikan
成美教育文化会館
Kooyama Yochien
神山幼稚園
Saiwai Hoikuen
さいわい保育園
Higashihon-cho
東本町
Kurume Minori Hoikuen
久留米みのり保育園
Daimon Chugakko
大門中学校
Nicot Higashi-kurume (Hoikuen)
Nicot 東久留米
Saiwai-cho
幸町
Danjo Byodo Suishin Center
男女平等推進センター
Shinkawa-cho
新川町
Tokyo Dome Sports Center Higashi-Kurume
東京ドームスポーツセンター東久留米
Kurume Yochien
久留米幼稚園
Ochiai Yochien
落合幼稚園
Ichigo Hoikuen
いちご保育園
Christian Academy
クリスチャンアカデミー
Daini Shogakko
第二小学校
Daisan Shogakko
第三小学校
Higashi-kurume Shiyakusho
東久留米市役所
Ochiai gawa
落合川
Nishiguchi Chuo Koen
西口中央公園
Hon-cho
本町
Shinkawa Hoikuen
しんかわ保育園
Niiza-shi
新　座　市
Shogai Gakushu Center
生涯学習センター
Chuo Hoikuen
ちゅうおう保育園
Sengen-cho
浅間町
Chuo Toshokan
中央図書館
Chuo Jidokan
中央児童館
Ikoi-no Mizube
いこいの水辺
Chikurin Koen
竹林公園
Chuo-cho
中央町
Minamisawa
南沢
Jiyu-Gakuen (School)
自由学園
Jiyu-gakuen Yojiseikatsu-dan (Yochien)
自由学園幼児生活団幼稚園
Gakuen-cho
学園町
To Hibarigaoka Station
ひばりが丘駅　方面
Rokusen Koen
六仙公園
Midorigaoka Yochien
緑ヶ丘幼稚園
Wakakusa Gakuen (School)
わかくさ学園
Minami Chugakko
南中学校
Nishitokyo-shi
西　東　京　市
Hibari Hoikuen
ひばり保育園
Daigo Shogakko
第五小学校
Hibarigaokadanchi
ひばりが丘団地
Kodomo Center Hibari
子どもセンターひばり
Nanbu Chiiki Center
Hibarigaoka Renrakujo
Hibarigaoka Toshokan
南部地域センター
ひばりが丘連絡所
ひばりが丘図書館
Warabe Minami Hoikuen
わらべみなみ保育園
Minamimachi Shogakko
南町小学校
Minami-cho
南町
1 : 20000
0　100　500　1000m
凡　例
市役所
地域センター・連絡所　地区中心　联络处
図書館　图书馆
児　児童館　儿童馆
公　公園　公园
交番・駐在所　派出所
消　消防署
〒　郵便局　邮局
文　小学校
中学校
高等学校　高等中学校
幼　幼稚園　幼儿园
育　保育園　托儿所

面向外国人的咨询窗口一览表

（注意）时间和日期可能会有变动，请电话确认。

○ 日常生活咨询			
东京都外国人咨询室	03-5320-7744 03-5320-7766 03-5320-7700	英　语　星期一～星期五 中国语　星期二・星期五 韓国语　星期三	9：30～12：00 13：00～17：00
新宿多文化共生广场 外国人咨询处	03-5291-5171	英　语　每月的第 1・3・5 星期三 第 3 周的星期五 中国语　星期二・四 韩国语　星期一（下午）・五 泰国语　星期二 尼珀尔语　星期二（下午） 缅甸语　星期四	10：00～12：00 13：00～17：00 第 2、4 周的星期三除外
东京英语生命热线	03-5774-0992	英 语	每天　9：00～23：00
○ 困扰咨询			
警视厅外国人困扰咨询	03-3503-8484	英　语　中国语　韩国语 北京话　塔加拉族语 泰国语　西班牙语	星期一～星期五 8：30～17：15
法律援助中心 （是解决法律问题的综合问讯处）	0570-078377	英语　中国语　韩国语 葡萄牙语　西班牙语	平日 9：00～21：00・星期六 平日 9：00～17：00
○ 劳务咨询			
东京都劳动咨询信息中心 ・国分寺办事处	042-321-6110	英　语	星期三　14：00～16：00
东京劳动局外国人劳动者 咨询处	03-3512-1612	英　语　星期一・三・五 中国语　星期二・四 塔加拉族语　星期二・三	10：00～12：00 13：00～16：00
新宿外国人就业支援・指导中心	03-3204-8609	英　语 中国语	星期一～星期五 8：30～17：15
○ 出入国・居住手续等			
东京入管局问讯处综合型咨询中心 （外国人综合咨询支援中心）	03-3202-5535	英语・中国语　星期一～星期五 （第 2，第 4 的星期三除外） 葡萄牙语　星期四・五 孟加拉语　星期二・三 （第 2，第 4 的星期三除外） 西班牙语　星期一・四 印度尼西亚语　星期二 越南语　星期五	星期一～星期五 9：00～16：00
○ 人权咨询			
东京法务局内人权咨询室	03-5213-1372	英语・德語　星期二・四 中国语　星期一	13：30～16：00
○ 医疗信息服务			
东京都保险医疗信息中心 「向日葵」	03-5285-8181	英语　中国语　韩国语 泰国语　西班牙语	每天　9：00～20：00
AMDA 国际医疗信息中心	03-5285-8088	英语　中国语　韩国语 泰国语　西班牙语	每天　9：00～20：00
		葡萄牙语	星期一・三・五 9：00～17：00
		菲律宾语	星期三　13：00～17：00
○ 外国儿童・学生咨询			
东京都教育咨询中心	03-3360-8008	中国语　英　语 韩国语・朝鲜语	每周星期五　13：00～16：00
○ 东久留米市内的咨询机构（生活全盘）			
★男女平等推进中心 东久留米市本町 3-9-1-102	042-472-0061	仅限日语　※ 提前预约制　免费	
		・女性的烦恼咨询 每月的第一星期一 每月的第 2～第 4（5）星期一	10：00/11：00/12：00 13：30/14：30/15：30
		・女律师的法律咨询 每月的第一星期五	9：30/10：30/11：30

英语版　韩语版　中国语版　简单易懂的日语版

编辑・发行：东久留米市生活文化课
〒 203-8555　东久留米市本町 3-3-1
042-470-7777（总机）
[为外国人的生活手册] 编辑会
发　行　日：平成 28 年 3 月（平成 27 年度版）

该编辑活动得到一般财团法人自治体国际化协会的《打造多文化地区促进赞助事业》金赞助而进行。
以 2009 年度的《生活便利手册》版本为基础而编。