

# 大阪市北区 育児支援手冊

中文  
中国語

大阪市北区 子育て応援ハンドブック - 中国語版 -



这个手册是由红羽毛公众捐助基金会赞助制作的  
この冊子は、赤い羽根共同募金助成を受けて作成しています。



〔出版〕

社会福祉法人 大阪市北区社会福祉協議会

2020年9月出版

# 目录

- |                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| 1. 关于本手册的使用方法                 | 第 2 页     |
| 2. 在大阪市内居住的跟外国人有血缘关系的人员的咨询    | 第 3-4 页   |
| 3. 关于生产·医院·以及健康的情报信息          | 第 5-6 页   |
| 4. 关于育儿家庭对灾害的准备               | 第 7-8 页   |
| 5. 生活中的问题和答案 Q&A              | 第 9 页     |
| 6. 育儿设施                       | 第 10-14 页 |
| 7. 区 / 区域① 地图<br>〈中津·梅田〉      | 第 15-16 页 |
| 8. 区 / 区域② 地图<br>〈中崎町·天六〉     | 第 17-18 页 |
| 9. 区 / 区域③ 地图<br>〈南森町·扇町·北新地〉 | 第 19-20 页 |
| 10. 区 / 区域④ 地图<br>〈南森町·大阪天满宫〉 | 第 21-22 页 |
| 11. 让我们来了解知道日本的生活习惯吧!         | 第 23-26 页 |

# 北区的地图



〈制作此手册之前〉

从其他地方来到北区的单亲妈妈、单亲爸爸，以及和外国有关系的育儿家庭慢慢增加。他们身边没有能帮忙带孩子或可供咨询的人，对自己育儿感到不安的妈妈、爸爸也越来越多。为了解决他们在育儿中遇到的困难和不安，我们制作了此手册。拥有有此手册的人们，如果此手册能解除你们在育儿中的不安，同时还能让你们在日本高兴快乐地养育孩子的话，我们会感到很荣幸。

大阪市北区社会福祉协议会

社会福祉协议会提供咨询任何关于福利方面的问题。(第 19-20 页 ★)

北区社会福祉协议会

地址：大阪是北区神山町 15-11 电话：06-6313-5566

开馆日期和时间是

星期一到星期五 9:00 到 19:00 / 星期六 9:00 到 17:30



网站

LINE@



# 在大阪市内居住的跟外国人有血缘关系的人员的咨询

在大阪市内居住的外国籍的居民，如果遇到语言上的问题或者是在生活中遇到不知道的问题有困扰的时候，可以用外语来咨询。



## 1. 大阪市内的生活咨询

### ① 大阪国际交流中心内信息中心

地址：大阪市天王寺区上本町 8-2-6 电话：06-6773-6533

实施日期：星期一到星期五 9:00 到 19:00

星期六·星期天·祝日（国定假日）9:00 到 17:30（阳历的年末和年初都休息）



地图

### ② 大阪市役所市民咨询室（大阪市役所·1楼 南边）

地址：大阪市北区中之岛 1-3-20

电话：06-6208-5080

实施日期：星期一到星期五 9:00 到 17:30



地图

- 对象：在大阪市内居住的外国籍住民
- 主要咨询内容：对于大阪市的市政的所有内容
- 对应语言：英语、中文、韩文、朝鲜语、越南语、菲律宾语
- 使用费用：免费
- 使用方法：打电话或者来本所咨询

## 2. 在大阪市北区居住的生活咨询

在北区役所内有专门的电话咨询窗口，可以用 5 国语言在区役所内对各种手续进行询问，同时还可以得到很多情报。

实施场所：北区役所内

地址：大阪市北区扇町 2-1-27

电话（外国籍住民专用号码）：06-6313-9907

实施日期：星期一开始到星期五 9:00 到 17:30



地图

- 对象：在大阪市北区内居住的外国籍住民
- 主要咨询内容：关于大阪市北区的区政的所有内容
- 对应语言：英语、中文、韩文、朝鲜语、越南语、菲律宾语
- 使用费用：免费
- 使用方法：打电话或者来区役所咨询

## 3. 关于法律的咨询

大阪市内居住的外国籍住民的法律咨询

实施日期：每个月 2 次

第一个星期三 每月 / 13:00 到 16:00

第三个星期三 偶数月 / 17:00 到 20:00

奇数月 / 13:00 到 16:00

（总之是祝日的话都改到祝日的第二天）

电话：06-6772-1127

电话预约时间：星期一到星期五 9:00 到 19:00  
星期六·星期天·祝日（国定假日）9:00 到 17:30



- 对象：在大阪市内居住的外国籍住民
- 主要咨询内容：关于法律的所有问题
- 对应语言：英语、中文、韩文、朝鲜语、越南语、菲律宾语
- 使用费用：免费
- 使用方法：电话预约 → 用电话咨询

## 4. 支援国际交流的团体（OFIX）提供信息和咨询

「大阪府外国人情报专栏」是为了让外国籍的居民们安心地在大阪生活而设置提供的多语言情报以及可利用多语言进行咨询。

实施场所：大阪市中央区展示场 5 楼（公财）大阪府国际交流财团内

地址：大阪市中央区本町桥 2-5

电话（外国籍住民咨询专用号码）：06-6941-2297

实施日期：星期一·星期五 9:00 到 20:00（除去祝日）

星期二到星期四 9:00 到 17:30（除去祝日）

第 2·第 4 个星期天 13:00 到 17:00



地图

- 对象：在日本居住的外国籍的住民
- 主要咨询内容：签证、工作、医疗、福祉、教育等所有生活上的事情
- 对应语言：英语、中文、韩文、朝鲜语、越南语、菲律宾语、泰语、西班牙语、葡萄牙语、印尼语、尼泊尔语
- 使用费用：免费
- 使用方法：打电话或者来本所提供情报或咨询  
咨询专用传真 / 06-6966-2401（只提供日语和英语）  
咨询专用邮箱 / jouhou-c@ofix.or.jp（只提供日语和英语）  
专业咨询（行政书士咨询·律师咨询）/ 预约制  
/ 第 4 个星期天 13:30 到 16:30 ※行政书士和律师隔月交替互换

# 关于生产·医院·以及健康的情报信息

## 〈关于妈妈和婴儿的产前·产后照顾〉

● **你的附近有助产师** 大阪市北区的助产师及其支援一览表

助产师名字	设施名字·活动名	支持内容	查询处
西尾 步	Ayumi 母乳喂养相谈室	育儿、母乳育儿、按摩(来所·访问)	090-3495-1302 电子邮件: ayuayuheal1315@ybb.ne.jp
三浦 优子	Laulau 助产	母乳喂养外来、留宿性产后服务屋 瑜伽·产前瑜伽 普拉提·产后支持	06-6357-3839 电子邮件: laulaumidwifery@gmail.com
辻口 祐美子	产院 La Mère	专门访问 桶谷式母乳育儿咨询室	090-3352-2630 电子邮件: la_mere18-toiawase@yahoo.co.jp
望月 里惠	Rie 助产院	怀孕·出产·关于育儿闲谈·母乳喂养咨询 爸爸的育儿咨询	070-4410-1483 电子邮件: riejosanin@gmail.com
上山 直美 (宝冢大学)	爸爸的育儿支援会	对爸爸提供育儿支援以及提供情报	<a href="https://father.red/">https://father.red/</a>
林 Hitomi	Hitomi 助产院 桶谷式育儿咨询室	在孩子和妈妈的身边快乐地支持母乳育儿	06-6371-8821

● **一般社团法人 大阪府助产师会『产前产后照顾中心』 电话: 06-6777-5533**

治愈和安慰出产后妈妈的身体及心理, 同时支持和援助宝宝的健康成长!



## 〈大阪市的休息日·夜间 急病诊疗所〉

看病科目	设施名字	所在地 / 电话号码	诊察日(看病日)	接待时间
内科 小儿科	都岛休息日急病诊疗所	都岛区都岛南通 1-24-23 06-6928-3333	星期日·祝日·年末年始 (12/30~1/4)	10:00 到 16:30
	西九条休息日急病诊疗所	此花区西九条 5-4-25 06-6464-2111		
	十三休息日急病诊疗所	淀川区十三东 1-11-26 06-6304-7883		
	今里休息日急病诊疗所	东成区大今里西 3-6-6 06-6972-0767		
	泽之町休息日急病诊疗所	住吉区千棘 2-2-6 06-6672-6021		
	中野休息日急病诊疗所	东住吉区中野 2-1-20 06-6705-1612		
眼科 耳鼻咽喉科	中央急病诊疗所	西区新町 4-10-13 06-6534-0321	小儿科: 星期一至星期五 (除去 星期日和年末年始)	20:30 到 23:00
			星期一至星期五 (除去 星期日和年末年始)	22:00 到 第二天的早上 5:30
			星期六(除去 星期日和年末年始)	15:00 到 第二天的早上 5:30
			星期日·祝日·年末年始 (12/30~1/4)	17:00 到 第二天的早上 5:30
			星期一至星期五 (除去 星期日和年末年始)	22:00 到 第二天的早上 0:30
齿科	大阪府齿科医师会	天王寺区堂堂芝 1-3-27 06-6774-2600	夜间(全年)	21:00 到 第二天的早上 3:00
			星期日·祝日·年末年始 (12/30~1/4)	10:00 到 17:30
			06-6772-8886	

## 〈保健福利中心〉

### 维持健康小组

**区役所: 1楼 11号 电话: 06-6313-9882**

- **配发母子健康手册**... 我们会发给孕妇母子健康手册, 以及母子健康手册的副本(健康诊察受诊手册)以及预防接种手册。
- **婴幼儿健康检查**... 在此进行3个月的孩子、1岁半的孩子以及3岁孩子的健康检查。健检日期及时间我们会个别通知给大家。
- **预约打防疫针**... 在此接种卡介苗疫苗(预防肺结核的疫苗)。其他的疫苗将在区内的其他医疗机关个别实施, 届时将会有个别通知。
- **给孩子做离乳辅食的演讲会**... 我们一般是对出生后6~7个月的幼儿的孩子的妈妈们推荐给孩子喂养离乳辅食。会给妈妈们实际演示如何制作离乳辅食以及如何喂养孩子(只要是妈妈都能参加, 不一定必须是出生后6~7个月的妈妈才能参加)。(要预约)

### 健康咨询小组

**区役所: 1楼 12号 电话: 06-6313-9968**

- **孕妇教室**... 我们会对第一次生孩子的妈妈们进行孕妇的健康管理以及孩子出生后如何育儿的讲解课程, 共3次。(要预约)
- **对新生儿进行家庭访问**... 根据新生儿的联络表, 我们会派出保健师或者是助产师进行家庭访问。
- **孩子身体成长咨询**... 如果对孩子的成长和发育有烦恼或者有困难的事情, 可以咨询医生。(要预约)
- **4·5岁儿童成长发育咨询**... 如果对孩子的行动以及社会性、集团生活有担心的事情, 可以咨询医生·临床心理师·保健师。(要预约)

**区役所: 1楼 13号 电话: 06-6313-9968**

- **常设健康咨询**... 每天都有保健师在此, 可以进行育儿咨询。在这儿也可以测量孩子的身高和体重。
- **让孩子们能健康成长的专门服务台**... 在这儿能给孩子交换纸尿裤, 同时还可以给孩子喂奶。区内的育儿情报, 以及申请打预防针的各种资料都能从这儿领取。

### 保健事业小组

**大阪市保健所管理课 电话: 06-6647-0648**

- **防止过敏教室**... 如果孩子有支气管哮喘或者有过敏情况的话, 请和医生·保健师·营养师咨询。(要预约)

# 关于育儿家庭对灾害的准备

日本是「地震」「台风」「水灾」等自然灾害比较多的国家。为了保护我们的生命，平常我们就要做好应对灾害的准备！



- **如果您住在公寓，当灾害来临的时候为保护自己的生命需要做的准备！**  
 如果您居住在较无倒塌风险的公寓时，在灾害时请尽量在自己家里度过。  
 在灾害发生时，在获得正确的情报信息的同时还要准备好大约一个星期的食物和生活用品，以便度过灾害。

- **灾害时的准备，在平常生活中就要提前做好。**
  - 请把您准备的防灾用品放在即使家具倒塌，房间进水的情况下也能顺利取出来使用的地方。
  - 请购买适合你们自己口味的食材，需要购买平时 2~3 倍的量保存起来。请你们边吃边购买，这些都是用于防止灾害是使用的食材。

## 边消费边储存的东西

- ① 水 (1 天每人 1 人 3 公升)
- ② 食物 (罐头、不加热也可以吃的食物、零食、糖、蒸煮袋装食品等)



## 在家里避能用得着的东西

- ③ 打火机·火柴
- ④ 可携带的收音机
- ⑤ 手电筒
- ⑥ 小型便携式液化气灶和液化气
- ⑦ 便携式厕所
- ⑧ 报纸
- ⑨ 塑料袋 (45 公升装)
- ⑩ 猫的厕所用砂土
- ⑪ 除菌剂等

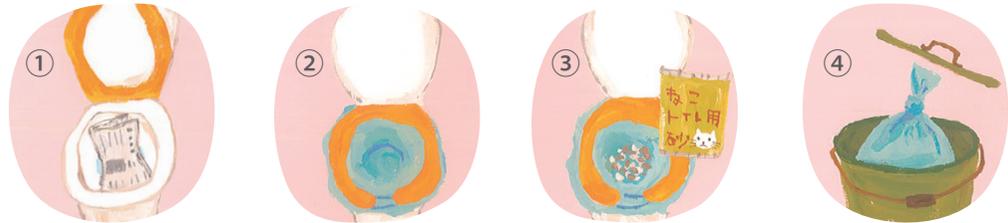


## 在外避难必须的东西

- ⑫ 纸巾
- ⑬ 看病时购买药物手册
- ⑭ 牙刷 (大人用·小孩子用)
- ⑮ 鞋
- ⑯ 打包或者背包绳子
- ⑰ 纸尿裤
- ⑱ 替换衣服
- ⑲ 携带电池
- ⑳ 湿巾
- ㉑ 双肩包等等



## 发生灾难时，如果在水道停水的情况下，如何如厕。



① 请把厕所的便座打开，然后把报纸放在便池内。报纸应该正好放在便池内水聚集的地方的上面。  
 ② 把塑料袋 (45 公升装) 覆盖在上面，然后把便座放下来。  
 ③ 在塑料袋里放入猫用厕所的砂石。用手抓砂石放入 2 到 3 次就可以了。  
 ④ 把袋子里的空气挤压排气扎紧，请把它和别的垃圾分类放置。最好用带有盖子的垃圾筒单独保管此垃圾，一直到回收此垃圾为止。

※更换塑料袋的基准：如果是小便的时候，一天一次就可以。如果是大便的时候，每次都得更换塑料袋。

## 发生灾害的时候请确认如何得到正确的信息情报

① **大阪防止灾害网 (大阪府)**  
 大阪府全体气象、地震等灾害发生的时候，被害的状况、避难的信息情报以及防灾情报信息都会在综合网站上查询到。

※对应语言是日语、英语、中文和韩文。

② **外国人的防灾指南·地震篇 (大阪府)**  
 关于地震，平时需要注意的事项以及地震发生时如何应对等，我们都用插图表示出来了。这些插图便于大家知道发生灾害的时候如何处理及操作。这些插图我们用多种语言做了解释说明，请大家从网上下载并且用打印纸打印出来以便发生地震灾害时参考使用。

从这里下载 →

## 灾害时想知道家人以及朋友是否安全，请用「灾害留言拨号」来确认。

能把双方的电话号码记录下来，同时能听到双方的留言。



## 灾害的时候，确认在自己附近，大家能聚集的场所。

发生灾害的时候，在这个地方可以领到食物、水以及必要的情报信息。

### 《避难所一览表》具体场所请在第 15~22 页的地图上查找确认。

地图号码	避难所名称	所在地	页	地图号码	避难所名称	所在地	页
1	大淀小学	大淀中 4-10-33	第 16 页	13	堂岛地域集会所	堂岛 2-2-26	第 19 页
2	大淀中学	大淀中 2-1-11	第 16 页	14	大阪市立科学馆	中之岛 4-2-1	第 19 页
3	大阪 YMCA 国际学校	中津 6-7-34	第 16 页	15	元梅田东小学体育馆	茶屋町 1-40	第 20 页
4	中津小学	中津 3-34-18	第 16 页	16	扇町小学	扇町 2-7-24	第 20 页
5	丰崎小学	丰崎 4-5-9	第 17 页	17	天满中学	神山町 12-9	第 20 页
6	济美福祉中心	中崎西 1-6-8	第 18 页	18	北区民中心	扇町 2-1-27	第 20 页
7	丰崎本庄小学	本庄西 2-1-16	第 18 页	19	西天满小学	西天满 3-12-21	第 20 页
8	丰崎中学	本庄东 3-4-8	第 18 页	20	堀川小学	东天满 2-10-7	第 22 页
9	丰仁小学	长柄西 2-6-20	第 18 页	21	扇町综合高中	松松枝町 1-38	第 22 页
10	丰崎东小学	长柄中 2-3-30	第 18 页	22	泷川小学	天满 1-24-15	第 22 页
11	新丰崎中学	长柄东 2-2-30	第 18 页	23	北岭中学	天满桥 1-1-58	第 22 页
12	管北小学	管荣町 9-5	第 18 页				

**Q1.**：去医院的时候该带什么东西去好呢？

▶ **A1.**：请携带好自己的健康保险证（如果有申请过的医疗证也请携带上）。

**Q2.**：想找一个能交到育儿中的朋友、且能一起讨论和咨询育儿中遇到问题如何解决的地方。

▶ **A2.**：欢迎大家来使用育儿支援设施以及育儿沙龙。（第 13-14 页）

**Q3.**：在大阪市内育儿有可以利用的制度吗？

▶ **A3.**：能领到国家给发的「儿童补助」。当孩子出生时、或者转入此地域时，请向区役所提交领取儿童不住「认定请求书」。大阪市内也有以下的育儿支援。

 <p><b>幼儿园保育费</b> (全额) <b>保育所保育费</b> (和教育费相同的金额) <b>免费</b></p>	 <p><b>私立高中</b> <b>学费</b> <b>免费</b></p>	 <p><b>18 岁之内</b> <b>孩子的医疗费</b> <b>免费</b></p>
 <p><b>私塾费用</b> <b>每月 1 万日元</b> <b>免费</b></p>	 <p><b>新婚或者育儿家庭的</b> <b>住房贷款利息</b> <b>补助</b></p>	 <p><b>孕妇健诊</b> <b>共 14 次</b> <b>免费</b></p>

**Q4.**：在生活中遇到困难，有能得到帮助的服务吗？

▶ **A4.①**：在大阪市北区有「**町友**」的有偿活动。这是住民们之间的互相帮助活动，例如您如果有事情的话，可以找他们帮您解决，每 30 分钟收费 250 日元。

● 支援活动的例子：帮做家务、帮助代笔写信或者写书类文件、陪伴外出等。

※详细情况请询问北区社会福祉协议会 (06-6313-5567 · 平日是从 9:00 到 17:30)



▶ **A4.②**：在大阪市内还有大家互相支援育儿「**大阪市家庭·支援·中心事业**」。一小时收费 800 到 900 日元即可接收援助。

● 援助内容：能临时寄托孩子以及接送孩子。

※详细情况请询问大阪市立男女共同参与中心 育儿活动支援馆 (06-6345-0106 · 平日是从 10:00 到 21:00 / 星期六、日和国定假日是从 10:00 到 17:00)



**Q5.**：担心在日本养育孩子的文化不同。

▶ **A5.**：这个手册的第 23 到 26 页上写着关于在日本生活的情报。另外如果在育儿中遇到问题的话，请参照第 13 页上写的育儿支援设施，在育儿支援设施可以咨询您所遇到的问题并给与解决。

**Q6.**：不会或者不能很好表达日语的人到医院也能接受诊断吗？

▶ **A6.**：在大阪府对于外国籍的人员设有「**大阪医疗网**」，在上面有各种医疗网站同时有 8 种语言解释。在网上您可以找到可以用外国语对应的医院情报。



## 〈被认可的设施和事业〉 (第 11-12 页的 ① ~ ④)

符合大阪市规定的标准的保育设施

- **保育所 (园)** 由于工作不能在家庭里保育，需要保育设施代替家长对孩子保育的儿童福祉保育设施。(出生后 6 个月 ~ 上小学前)
- **认证的儿童院** 有幼儿园和保育所 (园) 两个功能的设施。(出生后 6 个月 ~ 上小学前)
- **地域型保育事业** 跟保育园相比保育人数要少的儿童寄托事业 (出生后 6 个月 ~ 2 岁儿童)

〔小规模保育  
家庭型保育  
事业所内保育〕

■ **关于如何利用** 根据保育的内容、设施的大小、以及离自己家庭和单位的距离等条件，选择自己想申请的保育设施。请直接到保育设施参观体验或者在网上确认自己想送孩子去的保育设施。选择好想申请的保育设施后，请到大阪北区的保健福祉中心的福祉课填写表格申请。如果想在一年的中途申请让孩子进入保育设施的话，请于前一个月的 5 号之前递交申请表格到大阪北区的保健福祉中心的福祉课申请。

**北区保健福祉中心 福祉课 电话：06-6313-9489 窗口：3 楼 33 号**

## 〈幼儿园〉 (第 13 页的 ① ~ ⑦)

3 岁 (市立中大淀幼儿园是 4 岁) 开始到上小学前的儿童，在此教育设施内和小朋友和老师一起生活，为上小学之前做好生活和学习的准备。

■ **关于如何利用** 为了孩子的成长以及让孩子做自己喜欢的事情，同时综合家庭教育的观念，请参加幼儿园的说明会以后再决定你想让孩子进入的幼儿园。请直接到你希望孩子进入的幼儿园申请。

## 〈认可外保育设施·事业〉

即便是没有被认可的保育设施·事业的设施，却是在大阪市的检查和确认下符合保育儿童的设施。如果您要利用这些设施的话，请直接向您想送孩子去的各个设施申请。(没有登记在此手册上)

■ **没有被认可的保育设施中也包含「企业主导型保育事业」**  
「企业主导型保育事业」只是指为了方便自己企业员工而设立经营的保育幼儿设施。这里面的一部分设施也接受本公司员工外的人的孩子的保育工作。

# 《保育设施·事业所一览表》

[从2020年3月16号到现在]

	地图 号码	保育设施名称 所在地	定员	保育标准时间	最长的保育时间
			电话号码	入所可能的年龄	短时间保育
市立	1	大淀保育所 大淀中 4-9-11	115人 06-6458-6200	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:30 从8:00到16:00
		大淀保育所(夜间) 大淀中 4-9-11 ※因为家长上班而需要延长保育时间到19:30以后的对象 (从8:00到11:00截至的需要另外收费)	20人 06-6458-6200	从11:00到22:00 0~5岁	从8:00到22:00 从14:00到22:00
	2	Kuoris Kids 北梅田保育园 大淀中 3-9-22	84人 06-6345-5350	从7:30到18:30 0~5岁	从7:00到20:00 从8:00到16:00
	3	母舰新梅田保育园 大淀南 3-12-12	85人 06-6346-3012	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:30 从8:00到16:00
	4	金兰会保育园 大淀南 3-3-14	90人 06-6454-0800	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:00 从8:00到16:00
	5	妈妈的爱保育园 大阪北园 大淀中 1-11-9	80人 06-6453-4150	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:00 从8:30到16:30
	6	Pikoro Kids 新梅田园 中津 7-5-24 Burie Umekita1~3楼	90人 06-6136-8312	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到20:00 从8:30到16:30
	7	茶屋中津保育园 中津 3-3-3	122人 06-6377-6333	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:30到16:30
	8	中津保育园 中津 2-7-8-101	185人 06-6373-0979	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:00到16:00
	9	泉月保育园 <b>可以临时寄托保育</b> 本庄西 3-13-5	259人 06-6374-2537	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从9:00到17:00
	10	大阪主妇之友保育园 丰崎 3-1-12	75人 06-6372-8028	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:00 从9:00到17:00
	11	丰崎千岁保育园 丰崎 1-6-5	82人 06-6131-4088	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:30到16:30
	12	音色羽翼保育园 本庄东 1-24-9	101人 06-6373-0283	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从9:00到17:00
	13	爱之幸保育园 天神桥 8-4-16	75人 06-6755-4600	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:30 从9:00到17:00
	14	Popora 大阪长柄园 长柄中 3-3-6	109人 06-4800-7050	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到20:00 从8:00到16:00
	15	长柄保育园 长柄东 3-2-3	139人 06-6357-1358	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:00 从8:00到16:00
	16	鹤满寺保育所 长柄中 1-1-23	157人 06-6353-8618	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:00到16:00
	17	Raymond 梅田北保育园 中崎 3-4-22 Glen Park 梅田北 1楼	20人 06-6459-7631	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:00到16:00
	18	中崎町开城保育园 中崎西 1-7-39	70人 06-6131-5551	从7:30到18:30 0~5岁	从7:00到19:00 从9:00到17:00
19	同心保育园 同心 1-5-27	110人 06-6881-0651	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:00到16:00	

	地图 号码	保育设施名称 所在地	定员	保育标准时间	最长的保育时间		
			电话号码	入所可能的年龄	短时间保育		
保育所(园)	私立	20	笑脸的森保育园·同心 同心 1-6-27	70人 06-6358-4611	从7:30到18:30 0~5岁	从7:30到19:30 从8:30到16:30	
		21	Chaireku 东天满保育园 同心 1-1-26 Brillant Tower	74人 06-6360-9681	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到20:00 从8:30到16:30	
		22	莲美幼儿园天满宫 nasari 天满 4-9-9renbi 第1大楼 1·2楼	20人 06-6352-4152	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:00到16:00	
		23	天满千岁保育园 天满 1-18-24	110人 06-6948-5707	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:30到16:30	
认定儿童园	24	明之守中崎园 中崎 1-7-8	80人 06-6373-0080	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:30到16:30		
	25	北之旭旭丘学园 <b>可以临时寄托保育</b> 兔窟野町 3-10	206人 06-6361-8344	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:00 从8:30到16:30		
	26	中之岛千鸟保育园 天神西町 3-16	97人 06-6362-3755	从7:00到18:00 0~5岁	从7:00到19:30 从8:00到16:00		
地域型保育事业	A型	27	Kuoris Kids 中津三丁目保育园 中津 3-25-2 北梅田 Park Residence 1楼	19人 06-6292-5757	从7:30到18:30 0~2岁	从7:00到20:00 从8:00到16:00	
		28	Pikoro Kids 中津园 中津 3-4-33 明成中津大楼 1楼	19人 06-6292-7224	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:30到16:30	
		29	精灵之屋天六园 本庄东 2-2-30-2B 希望大阪大楼	19人 06-7220-4224	从8:00到19:00 0~2岁	从8:00到19:00 从9:00到17:00	
		30	小熊之森保育园梅田园 丰崎 2-8-13 Jolly Flora1楼	19人 06-6376-1671	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:30到16:30	
		31	樱桃室 长柄东 3-2-1-103	11人 06-6354-6420	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到18:30 从8:00到16:00	
		32	Pikoro Kids 北区役所园 扇町 2-1-27 北区役所内 1楼	14人 06-6809-1228	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:30到16:30	
		33	Kids Harmony·中之岛 中之岛 1-3-20 大阪市役所办公大楼内 1楼	15人 06-4708-7080	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:30到16:30	
		34	中之岛千鸟 Kids 西天满 3-8-11 Residence 富贵屋 101号	12人 06-6926-4467	从7:00到18:00 0~2岁	从7:00到18:00 从8:00到16:00	
		35	开城 Petit 保育园天满桥园 天满 2-1-11 艾尔斯天满桥	19人 06-6232-8817	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到18:30 从9:00到17:00	
		36	Nichii Kids 大淀中保育园 大淀中 3-11-32 Domuru 北 3号馆 1楼	19人 06-6442-3631	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到19:30 从8:30到16:30	
		37	梅田向日葵保育园 鹤野町 3-17First N Residence203	10人 06-6110-5922	从8:00到19:00 0~2岁	从8:00到19:00 从9:00到17:00	
		家庭型保育事业	38	商店街的保育妈妈兴学院 黑崎町 6-13	5人 06-6371-6056	从7:30到18:30 0~2岁	从7:30到18:30 从9:00到17:00
			39	温暖的家保育南森町园 天神西町 7-16 藤井大楼 1楼 12号	5人 06-6311-4188	从8:00到19:00 0~2岁	从7:30到19:30 从9:00到17:00
		保育事业所内	40	Kominike 保育园 天满 4-1-2 Kominike 出版大楼 2楼	17人 06-6882-7701	从7:00到18:00 0~2岁	从7:00到20:00 从9:00到17:00

※保育时间以及保育的限制人数有可能会变化。 12

## 《幼儿园 一览表》

大阪市北区内的各个幼儿园，会和本园上学的孩子的家长们进行商谈，并提供各式育儿支援。具体情况请向各个幼儿园咨询。

	地图号码	设施名字	所在地	电话号码	保育年龄
市立	1	中大淀幼儿园	大淀中 4-10-21	06-6458-9300	4~5岁
	2	管南幼儿园	管原町 11-2	06-6361-6005	3~5岁
	3	泷川幼儿园	天满 1-24-15	06-6351-4565	3~5岁
私立	4	中津相爱幼儿园	中津 3-6-15	06-6371-0412	3~5岁
	5	大淀幼儿园	长柄西 2-5-22	06-6354-1972	3~5岁
	6	扇町同胞幼儿园	神山町 9-19	06-6361-1235	3~5岁
	7	太成学院天满幼儿园	与力町 4-16	06-6353-9580	年满3~5岁的儿童

## 《育儿支援设施 一览表》

我们对有孩子的家庭进行育儿支持。请带家人和朋友一起来这里。对于工作的内容，如果是年末年始，或者是特殊的开馆日、闭馆日，请向其他的设施询问。

地图号码	设施名字	所在地 / 电话号码	开放星期和时间
	大阪府助产师会	天王寺区細工谷 1-1-5 06-6775-8894	电话免费咨询 从 9:00 到 17:00 (星期六、日、祝日・ 盂兰盆节・年末年始休息日)
1	集会广场 满盈口袋	大淀中 5-2-8 06-6485-8777	星期一到星期三・星期五・星期六 从 9:00 到 12:00/ 从 12:30 到 14:30 ※仅仅第 4 周：星期一到星期五 (星期日和祝日・年末年始休息日)
2	中津集会广场 Gugu	中津 3-4-35 Kopo 中津 106 号室 06-6371-3338	星期一到星期五 从 9:30 到 14:30
3	丰崎集会广场 Gugu	丰崎 4-2-11 梅森北梅田 1 楼 080-4979-0909	星期一到星期五 从 9:30 到 14:30
4	北图书馆	本庄东 3-8-2 06-6375-0410	星期二到星期五 从 10:00 到 19:00 星期六 星期日 祝日 从 10:00 到 17:00 第三个星期四：休息
5	北区儿童・育儿广场	本庄东 1-24-11 06-6374-0870	婴幼儿 星期二到星期六 从 10:00 到 17:00
	家庭支持中心北支部	本庄东 1-24-11 06-6374-7271	星期二到星期日 从 9:00 到 17:30
6	Kureo 大阪育儿馆 (男女共同参加中心 育儿活动支援馆)	天神桥 6-4-20 7 楼 06-6354-0106	星期一到星期五 从 10:00 到 21:00 星期六 星期日 祝日 从 10:00 到 17:00 电话免费咨询 电话：06-6354-4152 (在上面的时间内)
7	育儿支援中心 微笑	同心 1-5-27 080-6227-4702	星期一到星期五 从 10:00 到 15:00
8	Laulau 绘本室	同心 2-2-16 1 楼 06-6357-3800	星期一到星期五 从 9:00 到 14:00

## 《地方区域育儿沙龙 一览表》

对象是上小学之前的孩子和家长们。提供大家和孩子们一起能轻松玩耍以及交流的场所。举行的日期和时间如果是祝日的话，有可能会发生变更。具体实施时间请大家询问确认。  
(北区役所 育儿支援室 电话：06-6313-9533)

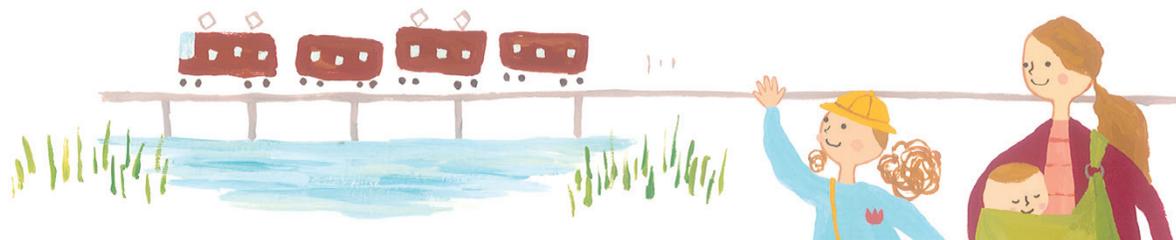
地图号码	沙龙名称	设施名字 / 所在地	举行日期和时间
1	Yuzuko	中三会馆 1 楼 大淀中 3-12-10	第 2 个星期三 / 从 10:00 到 11:30
2	袋鼠光场 (第一个孩子 0 岁孩子)	中三会馆 1 楼 大淀中 3-12-10	不定期举行
3	Popo 俱乐部	中津福祉会馆 2 楼 中津 3-4-37	第 2 个星期四 / 从 13:30 到 15:00
4	丰崎气球俱乐部	丰崎会馆 2 楼 丰崎 4-7-1	第 2 个星期五 / 从 10:00 到 11:30
5	本庄企鹅俱乐部	本庄会馆 本庄东 2-4-39	第 4 个星期二 / 从 13:30 到 15:00
6	熊猫俱乐部	丰仁地域集会所・老人休息的家 长柄中 3-4-2	第 2 个星期三 / 从 13:30 到 15:00
7	小猪俱乐部・游	丰崎东会馆 长柄西 1-1-39	第 2 和第 4 个星期一 / 从 13:30 到 15:00
8	丰东・小猪俱乐部	丰崎东福祉会馆老人休息的家 长柄东 2-1-24	第 3 个星期三 / 从 13:30 到 15:00
9	樱桃的会	济美福祉中心 中津西 1-6-8	第 1 和第 4 个星期一 / 从 13:30 到 15:00
10	小丘比俱乐部	扇町住宅集会所 扇町 2-3-1	第 3 个星期二 / 从 10:00 到 11:30
11	管北小蚂蚁	管北福祉会馆 池田町 1-50	第 1 个星期四 / 从 13:30 到 15:00
12	雏鸟俱乐部	四天满地域福祉中心 西天满 3-12-19	第 3 个星期二 / 从 10:00 到 11:30
	孩童广场		第 1 个星期三 / 从 10:00 到 12:00
13	快乐微笑	管南福祉会馆 天神桥 1-110 内	第 4 个星期三 / 从 13:30 到 15:00
14	鲑鱼俱乐部	泷川公园地域集会所 天满 4-7-20	第 2 个星期二 / 从 10:00 到 11:30
15	堀川育儿沙龙	堀川会馆・老人休息的家 2 楼 同心 2-8-7	不定期举行

## 《图书馆事业》

设施名字	事业内容	对象年龄	举行的内容	举办日期
北图书馆	绘本的时间	截至到小学生为止	听绘本和纸话剧	每周星期六 从 11:00 到 11:30
	小孩子快乐读书时间	从 0 岁开始到 小学校低年级学生	听绘本或者图示板读物	每个月的第四个星期六 从 11:00 到 11:30
	面向儿童的快乐工作教室	如果举行各种活动的话， 我们会发帖子通知大家。	我们会利用绘本 做各种策划	适当的，合适的
育儿支援中心 微笑 满盈口袋 儿童・育儿广场 中津集会广场 Gugu 丰崎集会广场 Gugu Laulau 绘本室	开始读书	从出生 3 个月开始到 1 岁的儿童		

# 中津・梅田

Nakatsu · Umeda



## 〈保育设施〉

- ① 大淀保育所
- ② Kuoris Kids 北梅田保育园
- ③ 母舰新梅田保育园
- ④ 金兰会保育园
- ⑤ 妈妈的爱保育园 大阪北园
- ⑥ Pikoro Kids 新梅田园
- ⑦ 茶屋中津保育园
- ②⑦ Kuoris Kids 中津三丁目保育园
- ②⑧ Pikoro Kids 中津园
- ③⑥ Nichii Kids 大淀中保育园

## 〈幼儿园〉

- ① 中大淀幼儿园
- ④ 中津相爱幼儿园

## 〈育儿支援设施〉

- ① 集会广场 满盈口袋
- ② 中津集会广场 Gugu

## 〈地方区域育儿沙龙〉

- ① Yuzuko
- ② 袋鼠光场
- ③ Popo 俱乐部

## 〈避难所〉

- ① 大淀小学
- ② 大淀中学
- ③ 大阪 YMCA 国际学校
- ④ 中津小学



# 中崎町・天六

Nakazakichou・Tenroku



## 〈保育设施〉

- 8 中津保育园
- 9 皋月保育园
- 10 大阪主妇之友保育园
- 11 丰崎千岁保育园
- 12 音色羽翼保育园
- 13 爱之幸保育园
- 14 Popora 大阪长柄园
- 15 长柄保育园
- 16 鹤满寺保育所
- 17 Raymond 梅田北保育园
- 18 中崎町开城保育园
- 24 明之守中崎园
- 29 精灵之屋天六园
- 30 小熊之森保育园梅田园
- 31 樱桃室
- 37 梅田向日葵保育园
- 38 商店街的保育妈妈兴学院
- 41 中崎患儿的保育室

## 〈幼儿园〉

- 5 大淀幼儿园

## 〈育儿支援设施〉

- 3 丰崎集会广场 Gugu
- 4 北图书馆
- 5 北区儿童・育儿广场  
家庭支持中心北支部
- 6 Kureo 大阪育儿馆  
(男女共同参加中心  
育儿活动支援馆)

## 〈地方区域育儿沙龙〉

- 4 丰崎气球俱乐部
- 5 本庄企鹅俱乐部
- 6 熊猫俱乐部
- 7 小猪俱乐部・游
- 8 丰东・小猪俱乐部
- 9 樱桃的会
- 11 管北小蚂蚁

## 〈避难所〉

- 5 丰崎小学
- 6 济美福祉中心
- 7 丰崎本庄小学
- 8 丰崎中学
- 9 丰仁小学
- 10 丰崎东小学
- 11 新丰崎中学
- 12 管北小学



# 南森町・扇町・北新地

Minamimorimachi · Ogimachi · Kitashinchi



## 〈保育设施〉

- 25 北之旭旭丘学园
- 26 中之岛干鸟保育园
- 32 Pikoro Kids 北区役所园
- 33 Kids Harmony · 中之岛
- 34 中之岛干鸟 Kids
- 39 温暖的家保育南森町园

## 〈幼儿园〉

- 2 管南幼儿园
- 6 扇町同胞幼儿园

## 〈地方区域育儿沙龙〉

- 10 小丘比俱乐部
- 12 雏鸟俱乐部  
儿童广场

## 〈提供咨询任何关于福利方面的问题〉

- ★ 北区社会福祉协议会

## 〈避难所〉

- 13 堂岛地域集会所
- 14 大阪市立科学馆
- 15 元梅田东小学体育馆
- 16 扇町小学
- 17 天满中学
- 18 北区民中心
- 19 西天满小学



# 南森町 · 大阪天满宫

Minamimorimachi · Osakatenmangu



## 〈保育设施〉

- 19 同心保育园
- 20 笑脸的森保育园 · 同心
- 21 Chaireku 东天满保育园
- 22 莲美幼儿学园天满宫 nasari
- 23 天满千岁保育园
- 35 开城 Petit 保育园天满桥园
- 40 Kominike 保育园

## 〈幼儿园〉

- 3 泷川幼儿园
- 7 太成学院天满幼儿园

## 〈育儿支援设施〉

- 7 育儿支援中心 微笑
- 8 Laulau 绘本室

## 〈地方区域育儿沙龙〉

- 13 快乐微笑
- 14 鲔鱼俱乐部
- 15 堀川育儿沙龙

## 〈避难所〉

- 20 堀川小学
- 21 扇町综合高中
- 22 泷川小学
- 23 北岭中学



# 让我们来了解知道日本的生活习惯吧!

对于在日本生活中到底如何去做?如何去教给孩子呢?诸如被上述问题困扰的父母一定不少吧。我们做了图画来解释如何解决这些问题在日本生活愉快生活,请和孩子一起来看。

## 厕所的使用方法

日本特有的和式厕所的使用方法一定不太容易理解。我们一定要知道男孩子和女孩子使用厕所的方式是不一样的。

### 西洋式厕所

**1** ● 当穿裤子的时候 ● 穿裙子的时候

请把裤子和裤头一起脱到膝盖处。

只需要把裤头脱下来,注意要用手提着裙子,不要让裙子掉入便池中。

**2**

请坐在便座上,拉小便和大便。

**3**

手拿厕纸从后面进入擦拭,擦的时候注意从前往后擦。

**4**

从便座上站起来,把裤头和裤子穿好再冲水。

### 和式厕所

**1**

两脚朝前和便池平行分开跨着便池,在便池中间站立。

**2**

请注意不要接触到地面。

请把裤头和裤子一起脱到膝盖处。

**3**

请一定要蹲下来小便或者大便。

**4** ● 小便的时候 ● 大便的时候

如果是小便的话,手从前面用厕纸从前往后擦拭。

如果是大便的时候,手要从后面用厕纸从前往后擦拭。

**5**

把裤头和裤子穿好再冲水。

## 洗手的方法

为了预防感染,让我们来了解正确的洗手方法。请花费一些时间掌握正确的洗手习惯!

**1**

请参照手表或者用沙表(三分钟)计算时间,要花时间正确洗手!

用水把手打湿后使用肥皂,两手相搓让肥皂沫涂满手掌手背。

**2**

请用手掌和手背交互搓洗。

**3**

也要互相认真搓洗指尖和指甲缝。

**4**

也要认真搓洗所有的指缝。

**5**

把大拇指放到手掌中扭转搓洗。

**6**

用手掌将左右手的手腕洗干净。

**7**

一定要花时间把肥皂沫都冲洗干净。

## 时间很重要

在日本一定要遵守时间!很多地方对时间都有严格的要求。在每天的生活中,请一定要计算好时间来行动!

- 每天起床和睡觉的时间,请一定尽量保持在相同的时刻!



- 做一件事情,需要准备的时间和移动的时间,请自己先做个估算(大概得花费多长时间)。然后根据自己的估算提前行动。
- 请在自己生活的场所放置钟表,养成平时看时间的习惯!



## 打招呼的方法

我们收集了在日本经常使用的问候语。让我们一起记住这些日常的问候语和其他人交流吧！

早上遇到别人的话

ohayo

(平辈 家人 朋友 儿童)

ohayo  
gozaimasu

(第一次见面的人或者长辈 领导)

早上好！



中午或下午遇到别人的话

konnichiwa

中午好！



晚上遇到别人的话

konbanwa

晚上好！



夜晚 睡觉前

oyasumi

(平辈 家人 朋友 儿童)

oyasuminasai

(第一次见面的人或者长辈 领导)

晚安！



分别的时候

sayonara

再见！



道歉的时候

gomennasai

对不起！



表示感谢的时候

arigato

(平辈 家人 朋友 儿童)

arigato  
gozaimasu

(第一次见面的人或者长辈 领导)

谢谢！



吃饭前

itadakimasu

我开动了！



吃饭后

gochiso  
samadeshita

多谢款待！



## ● 国家不同，打招呼的方式也不相同。



在日本打招呼的时候，要轻轻鞠躬的时候比较多。



在美国和欧洲等国家，打招呼的时候拥抱比较多。



在日本打招呼的时候一般是不动手不接近对方身体的。如果你要用手拍别人的话，有可能被认为是暴力行为。这点请大家要注意。

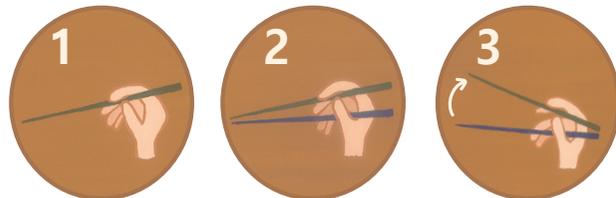
## 吃饭的方式以及盒饭的做法

让我们了解并练习在日本吃饭（日本料理 盒饭）的注意事项和食器的使用方法。

### ● 日本料理的配饭方法



### ● 筷子的使用方法



上面的筷子好像和握铅笔一样

下面的筷子要放在小拇指上面的指头上

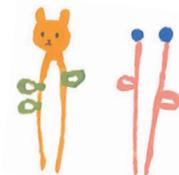
要握住筷子中间朝上一些的地方，只有上面的筷子在活动

### ● 饭碗的正确拿法



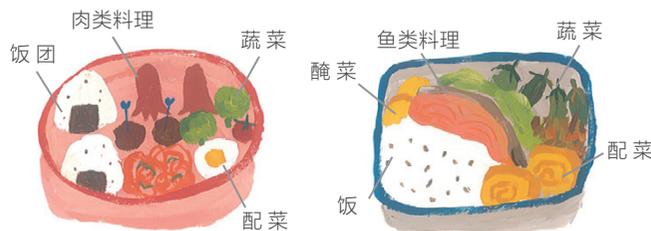
4 只手指并排托付着饭碗底部，大拇指扶着饭碗的边缘

有练习使用筷子的专用筷子，请尝试着用一下！



·吃饭时不要支着胳膊肘。  
·把身体挺直更容易进食。  
·吃完饭以后，请把饭碗和筷子放回原来的位

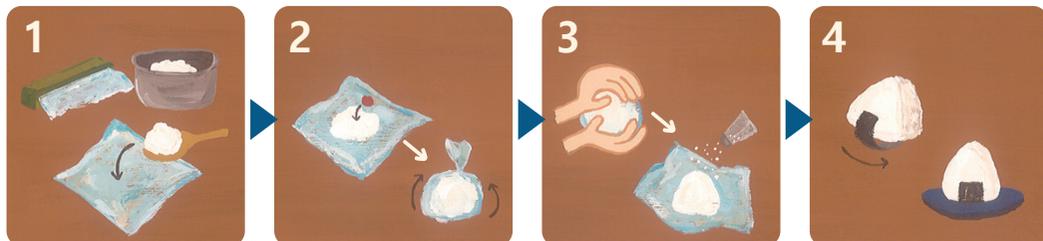
### ● 盒饭内盛放物品实例



#### !!! 注意点 !!!

- 烹饪时必须彻底加热
- 不能放入容易腐烂的食物
- 不能放入水分多的食物
- 必须充分放凉以后才能装入
- 夏天的时候，请尽量在盖子上面放置制冷剂
- 请在几个小时之内食用

### ● 饭团子的制作方法



在保鲜膜上放置一小碗的米饭。

根据个人偏好在米饭里面放入已经加工好的食材，然后用保鲜膜把米饭包好。

用双手把饭团子捏成三角形或者圆形。打开保鲜膜把饭团子上稍微撒些盐。

根据自己的喜欢，在饭团子上面再包上紫菜或者撒上干青花鱼薄片就完成了。