

日常生活で役立つ度量衡換算表 Useful Conversions for daily life

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。

Some measurements in Japan are different from those overseas. This chart can be used to make conversion during your daily life such as when you are shopping.



■長さ Length

メートル meter (m)	インチ inch (in.)	フィート foot (ft.)	ヤード yard (yd.)	マイル mile (mi.)
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 Standard (Imperial) weight

キログラム kilogram(kg)	オンス ounce (oz.)	ポンド pound (lb.)
1	35.274	2.20
0.028	1	0.062
0.454	16	1

■服のサイズ Clothing (※メーカーによって若干異なります。 There is a little difference depending on the maker)

【紳士服 Men's sizes】

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

【紳士シャツ (首周り) Men's shirt sizes (neck)】

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

【紳士靴 Mens shoes】

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 Women's sizes】

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 Womens shoes】

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 EMERGENCY

警察への事件・事故の連絡  
POLICE

無料 Toll free 110  
事故 Accident Jiko Desu  
盗難 Burglary Tounan Desu  
傷害 Violent crime Tasukete Kudasai

火事・急病の連絡  
AMBULANCE

無料 Toll free 119  
火事 Fire Kaji Desu  
急病 Illness Kyubyou Desu  
怪我 Injury Kega Desu

外国人相談窓口 Counseling Center for Foreigners

(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

Akita International Association  
Atorion Build 1F,2-3-8 Nakadori, Akita-City  
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

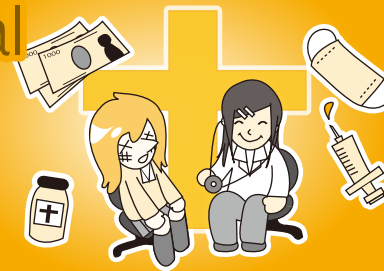
Publisher・Editor/ International Affairs Division  
Department of Planning and Promotion  
Akita Prefecture  
4-1-1 Sanno Akita City  
TEL:018-860-1218

# GUIDEBOOK FOR AKITA RESIDENTS

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～

Japanese English 日本語 英語

## 医療の情報 Medical



日本の病院  
● Japanese hospitals ..... 1

救急  
● Emergencies ..... 3

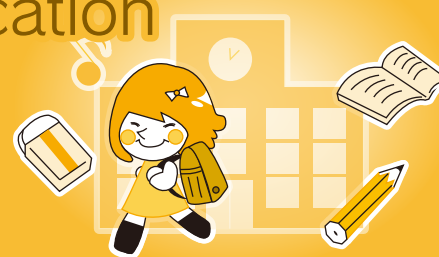
保険制度  
● Insurance system ..... 5

妊娠・出産  
● Pregnancy・Childbirth ..... 7

子供の病気  
● Child illnesses ..... 9

介護情報  
● Information for caregivers ..... 11

## 教育の情報 Education



日本の教育制度  
● Japanese education system ..... 13

保育所  
● Childcare centers ..... 15

小学校・中学校  
● Elementary・Junior high schools ..... 17

高等学校・大学  
● Senior high school・Universities ..... 19

日本語教育  
● Japanese language education ..... 21

## 日常生活の情報 Daily Life



日本・秋田のマナー  
● Greetings ..... 23

地域との関わり  
● Neighborhood manners ..... 25

冠婚葬祭  
● Ceremonial occasions ..... 27

日常での困り事  
● Daily problems ..... 29

「秋田ひとロコラム」付き～Information to understand Akita～

日本人・秋田県民の日々の暮らしガイドブック

Medical

医療

Education

教育

教育

Daily Life

日常生活

日常生活

# 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。

# Japanese hospitals

# 【Medical】

Japanese medical facilities are divided into two categories: large hospitals with equipment capable of running advanced tests and private hospitals/local clinics. It is recommended that you first receive an examination at one of these local clinics before seeking more specialized care at a larger hospital. When you fall ill, it is important to calmly research just what facilities are in your area. It also helps to have a family doctor.

## Family Doctors

These are doctors who regularly interact with patients and give advice regarding their everyday health in addition to examinations.

## ◆Hospitals in the prefecture

When looking for hospitals in the prefecture please use the Akita Medical Information Guide, found at <http://www.qq.pref.akita.jp/> (Japanese only)

If you are looking for a hospital with foreign language speaking staff,

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

If you are looking for a hospital that does examinations on weekend and nights

急いで医療機関を探す

「休日夜間急患センター」で検索



## ◆Examination procedures

- 1.Reception
  - a) If it is your first time visiting this hospital, bring your insurance card to the front desk and follow the receptionist's instructions.
  - b) If this is not your first time, simply present your insurance card and examination slip to the front desk.
- 2.Examination
 

Receive your examination.
- 3.Payment
 

After your examination is finished, pay at the cashier.
- 4.Pharmacy
 

Go to the pharmacy and pay for your prescriptions.

In addition to your insurance card you should also bring either your alien registration card or passport as well as any medications you are currently taking.

## ◆Hospitalization

Hospitalization wards can range from private rooms to large rooms with many patients. When hospitalized, there will be an explanation from the hospital, although you will most likely have to bring the following items to the hospital.

- Pajamas, towels, washbasin, slippers, hangers, clock, eating utensils, cup, bowl, and other personal items



If either you or a family member is hospitalized, please consult the hospital staff with any concerns, such as those regarding food or accommodations.

医療 教育 日常生活

Medical Education Daily Life

救急 (きゅうきゅう) [医療] (いりょう)

緊急電話は、次の4つの場合に依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。



救急車を呼ぶときの通報問答(例)

消防署 (しょうぼうしょ)	あなた(通報者) (つうほうしゃ)
①119番、消防署です。火事ですか、救急ですか。	①救急です。
②どうしましたか。	②「だれが」、「いつ」、「どこで」、「どうしたか」を要領よく伝えます。
③住所を教えてください。	③〇〇市〇〇町〇〇番〇〇号です。
④近くに何か目印がありますか。	④××スーパーの隣です。
⑤あなたの名前と電話番号を教えてください。	⑤××××(名前)です。電話は000-000-0000です。
⑥はい、わかりました。	

※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よう。  
 ※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よう。

Emergencies [Medical]

There are different numbers to call depending on the following four kinds of emergencies. (Available 24 hours a day, free of charge)

- Medical Emergency 119 (Fire Department)
- Fire 119 (Fire Department)
- Car accident 110 (Police)
- Witnessed a crime 110 (Police)

You can call these numbers from a landline, public telephone, cellular telephone, or mobile handset. If you call from a public telephone you do not need to tell the operator your address, as it can be tracked automatically.

How to call from a public telephone

Lift up the receiver and press the red emergency button located on the telephone. This will make it possible to place calls without inserting a telephone card. Next, dial 119 or 110 depending on the state of the emergency.

How to call an ambulance

In the case of a medical emergency, call 119 and report the following information in this order.

- 1 If it is a fire or other emergency
- 2 Where you are
- 3 Your name

If you do not know the address, ask someone nearby.



Example dialogue of requesting an ambulance

Fire Department	Caller
①119, this is the fire department. Is this a fire or an emergency?	①Kyukyu desu. (There is an emergency)
②What happened?	②Clearly explain your situation.
③Where are you?	③Tell them your current location.
④Are there any landmarks nearby?	④I am next to XX supermarket.
⑤What is your name and telephone number?	⑤(Your name) desu. Denwa wa 000-000-0000 desu. (My phone number is: 000-000-0000)
⑥Understood.	

※While ambulances are free of charge, please avoid using them in non emergency situations.  
 ※If you cannot explain your situation clearly in Japanese, please switch with someone who can.

# 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は、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	
ひほけんしゃやちりよう う 被保険者証で治療を受けたとき	りょうよう きゅうふ 療養の給付
いりようひ たてか ばら 医療費を立替え払ったとき	りょうようひ 療養費
いりようひ いっぴがくじようふたん 医療費を一定額以上負担したとき	こうがくりようようひ 高額療養費（※）
きんきゅうじ いそう 緊急時などに移送されたとき	いそうひ 移送費
しゅつたんしたとき	しゅつたんいきいきしん 出産育児一時金
しほつしたとき	そうさいひ 葬祭費

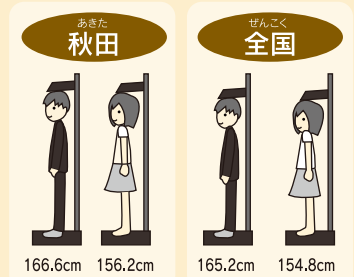
※所得により限度額が異なりますので、詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

## 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、恵まれた環境ですくすく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



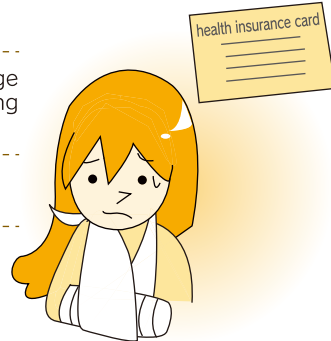
# Insurance system

# 【Medical】

In order to take care of all who require medical attention during times of illness or injury, Japan automatically registers all residents with a domestic address into the National Health Insurance system. The two main forms of insurance are the National Health Insurance Association system and the National Health Insurance system.

## ●Health insurance managed by the Japan Health Insurance Association

<b>Persons eligible</b>	Those employed at companies and business entities.
<b>Copayment</b>	30% of medical costs incurred at medical facilities. Non school-age children 0-2 years of age are only liable for 20 percent. Depending on income, those over 70 are liable for either 10 or 30 percent.
<b>Premium</b>	Premiums are deducted from one's salary. The premium is paid half by the subscriber and half by the employer.
<b>Procedure</b>	Enrollment is done at the subscribers place of employment. Questions should be directed at one's employer.



## ●National health insurance

The National Health Insurance system operates with funding from taxes collected by users of the system and subsidies from the national government.

<b>Persons eligible</b>	This system is for residents registered with their municipality, but not signed up for other private health insurance systems. *Exceptions for some depending on length of period of stay, etc.
<b>Copayment</b>	In general, the personal cost for medical visits is 30%. *20% for children not yet in school, 10-30% for those 70-74 yrs. old depending on income.
<b>Insurance tax</b>	Those enrolled in the national health insurance program pay their premiums through financial institutions. Premiums are decided each year based on your municipality, number of people in your household, and income.
<b>Procedures</b>	To sign up for insurance, visit the municipal office you are registered with and inquire at the counter for National Health Insurance. You will need to bring your residence card or some form of validation of your period of stay (student ID, etc.).
<b>For more information</b>	Contact your local city or town hall's National Health Insurance desk.

Classification	Type of Benefit
Injury or Illness	
When receiving treatment with an insurance card	Medical benefits
After paying medical fees in advance	Medical costs
When self paid fees exceed the maximum amount	All incurred fees above the maximum self pay amount ※
When transferred during an emergency	Transport costs
Upon giving birth	Lump-sum birth allowance
Upon death	Funeral expenses

※The maximum self pay amount differs depending on your income. Please direct questions to your municipality.

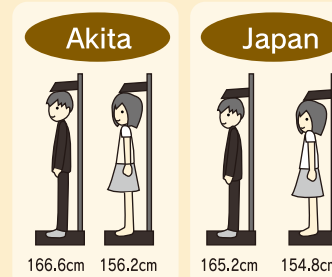
## Column Healthy Young Akitans

According to the Ministry of Education's annual school health survey, which researches the health and development of children, Akita ranked first nationally in height and weight. Akita's children are raised in an environment prone to nurturing, with abundant nature and delicious and nutritious food. Akita also has the lowest rate of students who do not attend school, \*2.5 for every 1000 people, and is focused on fostering the health of children at the same time as their mind and spirit.

MEXT's briefing results from the 2016 survey on student behavioral and guidance problems

14yr old boys height 166.6cm	13yr old girls height 156.2cm
14yr old boys weight 56.4kg	16yr old girls weight 54.1kg

MEXT's school health statistics survey



# 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。

# Pregnancy・Childbirth

## 【Medical】

If you discover that you are pregnant, please report to your town's office to receive your Maternal and Child Health Handbook. This handbook is used for recording the mother and child's health from birth until the child's entrance into elementary school. It is necessary for receiving examinations and vaccinations, and also contains a child raising guide.

Akita Prefecture has also established the "Akita Prefecture Infertility Consultation Center" for those who are worried about infertility.

"Akita-ken funin to kokoro no sodan senta"

(Akita University Hospital 1st floor in the outpatient department of obstetrics and gynecology)

Telephone consultations (reservations unnecessary) direct line 018-884-6234

### ◆ Managing health during pregnancy

Regular checkups are important for monitoring the baby's development as well as the health of the mother during pregnancy.

#### ■ Recommended examinations

The first 23 weeks after conception. (7 months)	One exam every 4 weeks
From the 24th week until the 35th week of the pregnancy (month 7- month 9)	One exam every 2 weeks
From the 36th week of the pregnancy until birth.	One exam every week

Examination details: General questions, weight measurements, blood pressure measurements, and ultrasound. Other tests will be conducted if necessary.

If you are insured and have given birth recently, you can claim a one-time lump subsidy for childbirth. Contact your municipal office for more details.

### ◆ Infant healthcare

#### Birth notification

After the child's name is decided, you must register the birth at your local municipality's office within 14 days after birth. In the event that the child will receive foreign citizenship, please contact your local municipality and complete any necessary procedures.

#### Infant screenings

Health screenings are being held for infants. The age and month of screenings varies between municipalities, so please consult your municipality's newsletter and/or website.

#### Preventative vaccinations

Check with your municipality about vaccination periods.

Type of vaccination	Vaccination period	# of Vacc.
Diphtheria/Whooping cough/Tetanus/Inactive Polio (DTaP, eIPV)	[1st stage] Between 3 to 90 months after birth	3 times
	[1st stage additional] Between 3 and 90 months after birth	1 time
Diphtheria・Tetanus	Between 11 and 13 years old	1 time
Measles・Rubella (mixed)	[1st stage] Between 12 and 24 months after birth	1 time
	[2nd stage] Before entering the first year of elementary school	1 time
Japanese Encephalitis	[1st stage] Between 6 and 90 months after birth	2 times
	[1st stage additional] Between 6 and 90 months after birth	1 time
	[2nd stage] Between 9 and 13 years old	1 time
BCG	Within 12 months after birth	1 time
Hepatitis B	Within 12 months after birth	3 times
Children's pneumococcal disease	Between 2 to 60 months after birth	(※)
Influenza B (HIB)	Between 2 to 60 months after birth	(※)
Chicken pox	Between 12 to 36 months after birth	2 times

(※) The number of vaccinations may vary based on inoculation periods. Please check with your municipality for further information.

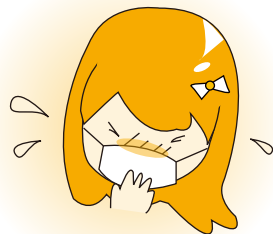
# 子供の病気

# 【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。



# Child illnesses

# 【Medical】

Summers in Japan are known for their high heat and humidity, and one should be watchful for food poisoning, heat stroke, and summer fatigue. During the seasons when there is a large amount of pollen in the air, some people suffer from itchy eyes and irritation in the nose known as kafunsho, or hay fever. Other illnesses whose causes stem from allergies are food allergies, atopic dermatitis and asthma.

## ●Seasonal allergies

Hay fever, or **kafunsho**, is an illness caused by pollen in the air that results in sneezing, a runny nose, and itchy eyes. The pollen that causes hay fever in Akita is predominantly from the cedars that are found throughout the region and is most widely circulated throughout the air from the middle march until the end of April. During this time, wearing a mask is an effective way to reduce the effects of the pollen.



## ●Asthma

Asthma is cause of many respiratory difficulties such as shortness of breath, a persistent "throat clearing" cough among others. The main cause of asthma is a reaction to allergens such as mites, dust and animal fur.

Preventative measures include regular cleaning of rooms and avoiding contact with allergens during everyday activities.



## ●Atopic dermatitis

For those who have sensitive skin, atopic dermatitis is thought to be caused by a variety of irritants such as external stimulation, or various allergic reactions. Things that are thought to worsen a case of atopic dermatitis are mites, house dust, dirt, sweat, soap, animals, bacteria, mold, cosmetics, pollen, clothing, stress, and food.



## ●Food allergies

A food allergy is an adverse immune response to a food protein. Food allergies can result in dermatological, respiratory, or digestive symptoms such as rashes, trouble breathing, and diarrhea. What foods cause allergic reactions depend on the individual. Within Japan, eggs, milk, wheat, buckwheat, peanuts, grains, seafood, and fruits are recognized as common allergens.

Of those, the most common foods to cause an allergic reaction in infants are eggs, milk, and wheat, while for toddlers, buckwheat, peanuts, seafood and fruits are the more common allergens. It is characteristic of school age children and adults to lose their allergies to eggs and milk, while developing allergies to grains and buckwheat.

Although there are methods of removing one's allergies, these are very dangerous to attempt without medical supervision.



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。



Long-term care insurance

The long-term care insurance system is a system whereby society as a whole supports elderly people and persons requiring care (persons requiring assistance) when long-term care becomes necessary due to old age. Upon turning the age of 40, insurance recipients will also pay an additional amount equal to that of their premium for caregivers' insurance, which means that if a recipient needs nursing care they will only need to pay between 10-20 percent of the costs out-of-pocket (30 after Aug. 2018).

Subscribers

People aged 65 and above, as well as those 40-64 who are enrolled in a health insurance program must pay long term care insurance premiums. =Registered aliens that will remain in Japan for longer than one year and are above 40 must pay long-term care insurance premiums.

Premiums

The amount paid for long-term care insurance premiums and the conditions for receiving services differ between (A) those 65 and above, and (B) those between 40 and 64. (A)The cost of A insurance is determined by a gradation system according to the state of taxes for each municipality. (B)Premiums for group B are paid in addition to normal medical insurance premiums. The amount paid differs depending on the type of insurance.

Long-term care services

The following services are covered my nursing care insurance. Please contact your local town office and Welfare office for details.

【Home visits】

- Home visit care
Bathing assistance
Home visit nursing
Home visit rehabilitation
Residential medical treatment management guidance



【Facility services】

- ※Those services are only available for those who are certified as needing intensive care.
Welfare institutions for elderly persons (Special elderly care homes)
Healthcare institutions caring for the elderly
Medical institutions caring for the elderly (providing medical treatment,nursing homes)

【Short-stay facilities】

- Temporary residential lifestyle care
Temporary residential medical

【Day services at facilities】

- Rehabilitation
Outpatient day care

If a parent or someone close to you is in need of long-term care, don't bear this burden by yourself. Please consult somebody.

Column Akita's hot springs

Surrounded by mountains, Akita Prefecture is a treasure trove of onsen (hot springs). Most regions of Akita have their own onsen with unique waters. The waters of these onsen have long been thought to have healed and restored the body and minds of Akitans for generations. Although there are many famous and hidden hot springs, one in particular, Tamagawa Onsen, in Senboku, is the pride of Akita. Tamagawa onsen boasts the highest amount of water discharged as well as the highest acidity levels in Japan, which draws bathers from across the country.

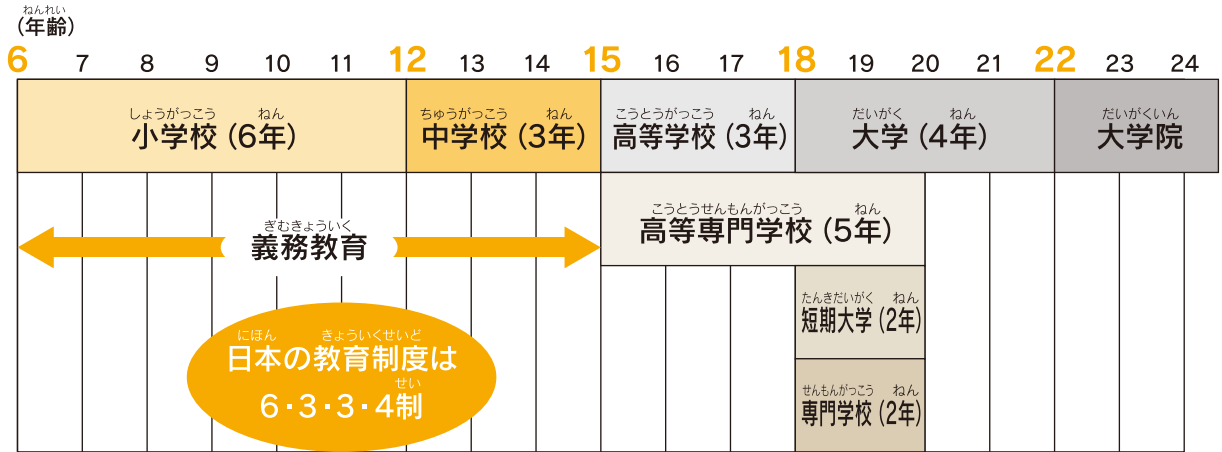


# 日本の教育制度

## 【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。

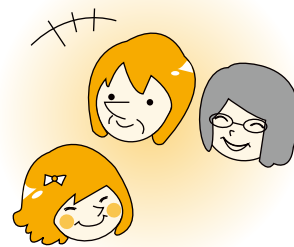
### 【日本の学校のシステム】



### ●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。

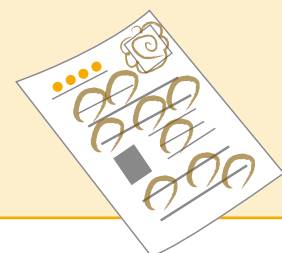
具体的には、子どもの授業参観や学校行事への参加、地域活動（「資源回収」や「バザー」のほか、保護者が毎朝街頭指導に立つ「交通安全指導」、様々な行事による「地域の人たちとの交流活動」等）への参加を行います。



### 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%

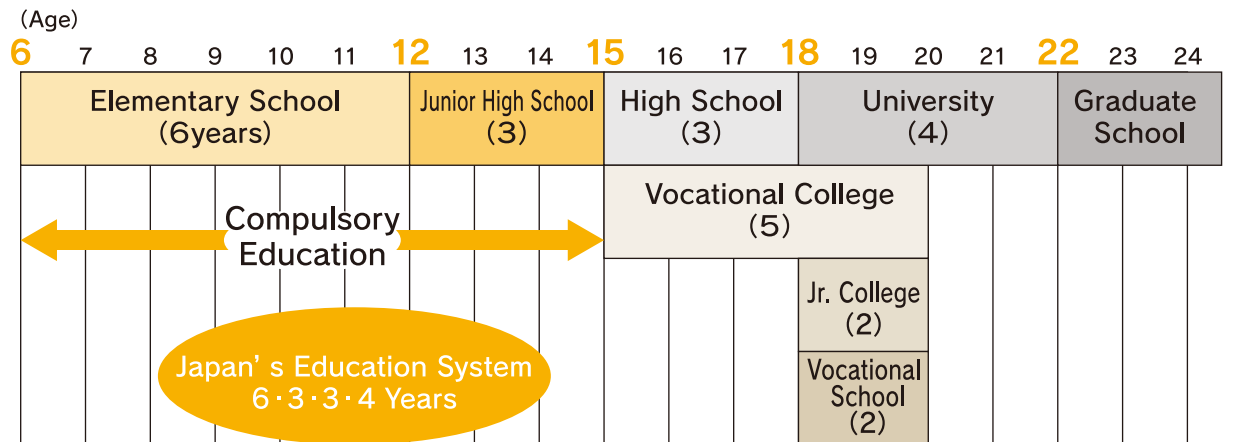


# Japanese education system

## 【Education】

The Japanese education system consists of elementary schools, junior high schools, senior high schools, universities, junior colleges and graduate schools. There are also national, private, and public versions of these institutions. The Japanese school year starts in April and finishes in March with two 1-month breaks for winter and summer vacations. In Japan, children who reach their 6th birthday by April 2nd are required to enter elementary school. The six years of elementary school and three years of junior high school compose Japan's compulsory education system. Although this requirement does not extend to foreign children, parents may send their children to local public elementary and middle schools if they wish. Some schools may have support for children who do not speak Japanese, please contact each school for more details.

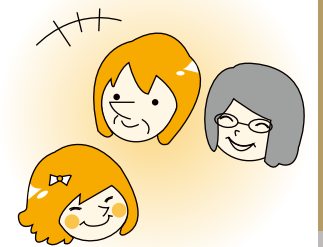
### 【Outline of the Japanese education system】



### ◆PTA

PTA is short for "Parent-Teacher Association," and as the name implies, is a group of parents and educators with the goal of promoting healthy development for children.

PTA members visit classes and participate in school events as well as helping out with morning traffic safety, and participating in regional exchange activities.



### Column The Excellent Grades of Akita's Children

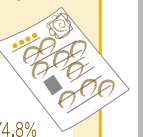
The Ministry of Education has implemented the "National Assessment of Academic Ability and Study", an achievement test which tests 6th and 9th year students. The test assesses student's skills in math and Japanese in both (A) knowledge of the subjects and (B) the ability to practically utilize that information. Akita Prefecture ranks among the top of the country in test results, with 6th year elementary and 3rd year junior high students ranking first in Japanese A and B.

#### ◆Akita Prefecture Public School Scores (2017)

Elementary School 6th Graders Japanese A	Percentage Answered Correctly 80%
Elementary School 6th Graders Japanese B	Percentage Answered Correctly 64%
Junior High School 3rd Years Japanese A	Percentage Answered Correctly 82%
Junior High School 3rd Years Japanese B	Percentage Answered Correctly 78%

#### ◆National Public School Average Scores (2017)

Elementary School 6th Graders Japanese A	Percentage Answered Correctly 74.8%
Elementary School 6th Graders Japanese B	Percentage Answered Correctly 57.5%
Junior High School 3rd Years Japanese A	Percentage Answered Correctly 77.4%
Junior High School 3rd Years Japanese B	Percentage Answered Correctly 72.2%





ほいくしょ **保育所** きょういく **【教育】**

しゅうがくまえ こ せつつ ほいくしょ ようちえん ほいくしょ ようちえん ちが した ひよう  
 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。

	ほいくしょ 保育所	ようちえん 幼稚園
	しごと びようき につちゆうかてい ほいく 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	しゅうがくまえ こ きょういくせつつ 就学前の子どもの教育施設
にゅうえんじき 入園時期	しんねんど がつ 新年度は4月から ※認可外保育所は独自に決定	しんねんど がつ 新年度は4月から
ほしゅうじき 募集時期	ぜんねん がつごろ どうがいねん がつごろ 前年の11月頃～当該年の1月頃	ぜんねん がつ がつごろ 前年の10月～11月頃
たいしゅうねんれい 対象年齢	さい しょうがっこうしゅうがくまえ 0歳～小学校就学前まで	ねんほいく さい さい 2年保育: 4歳～6歳 ねんほいく さい さい 3年保育: 3歳～6歳
ほいくじかん 保育時間	げんそく おおむ じかん 原則として概ね11時間	いっばんてき じかん 一般的に4時間
ほいくりよう 保育料	ほごしゃ ぜんねん しゅうにゆう おう かくしちようそん 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	きんがく ようちえん こと 金額は幼稚園によって異なる

あきたけん ほいくしょ  
**●秋田県の保育所**

あきたけんない ほいくしょ いちらんひよう  
 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/>)

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/>)

で検索できます。



ほいくしょ  
**●保育所のサービス**

ほいくしょ おこな ほいくしょ せつつ こと つぎ  
 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。

えんちよう <b>延長</b> つうじょう ほいくじかん こ こども あず 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)	きゅうじつ <b>休日</b> にちようび しゆくじつ ほいく ひつよう じどう 日曜日・祝日に保育を必要とする児童を保育すること。	しょうがいじ <b>障害児</b> しんしん しょうがい こども きまげま ほいくじよう 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。
びようし びようこじ <b>病児・病後児</b> こども びようき さい ほごしゃ か 子供が病気の際に保護者に代わって子供を預かること。	いちじあず <b>一時預かり</b> いちじてき かてい ほいく こんなん 一時的に家庭での保育が困難となることを、たんじかん あず ほいく 子供を短時間だけ預かり保育すること。	ちいきごそだ しえん <b>地域子育て支援センター</b> ほいくしょ はい <b>保育所へ入るには</b> 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。

**Childcare centers** [Education]

Childcare centers and kindergartens are facilities designed to take care of children who are too young to enter school. The differences between childcare centers and kindergartens are explained in the graph below.

	Day Care / Nursery	Kindergarten
	Facilities that take care of children during the day when the parents are either sick or at work.	Education centers for pre-elementary school children.
Attendance period	Begins in April ※Uncertified centers decide their own schedules.	Begins in April
Application period	From November of the previous year until around January	During October and November of the previous year.
Target age	0-6 year olds	2 year kindergartens: 4 to 6 yr olds 3 year kindergartens: 3 to 6 yr olds
Care period	Generally around 11 hours	Generally from 9:00~1:00
Price	Prices are decided by municipalities and are based on the parent's previous year's salary. ※Uncertified centers decide their own prices	Prices differ upon kindergarten.

◆Childcare centers / nurseries in Akita

You can download a chart of nurseries and childcare centers in Akita from the prefecture's website: "Bi-no-kuni Akita-Net"

「美の国あきたネット」 at (<http://www.pref.akita.lg.jp/>)

Also, for a list of what services are available, please search the

"i-kosodatenet" website (<http://www.i-kosodate.net/>)

(Japanese only)



◆Childcare services

Although services differ between child care facilities, the following services are usually offered. Extended day care hours

Extended day care hours Looking after children after usual business hours (hours depend on location)	Day care on weekends/holiday Looking after children when the guardian cannot on weekends and holidays	Day care for injured children Looking after children who are either injured or are recovering from an injury
Day care for sick children Looking after children who are sick or recovering from an illness	Temporary care Looking after children for a short period of time when it becomes difficult to have the child at home	Regional child rearing support center For information on entering your child into a day care, please consult your town's office.

# 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を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かもしれません。

### 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



男鹿のなまはげ



秋田竿燈まつり

# Elementary · Junior high schools

# 【Education】

Japanese compulsory education consists of 6 years of elementary school and 3 years of junior high school. School age children, regardless of nationality, can study at Japanese schools. For public elementary and junior high schools, the school your child attends in based upon where your family lives.

The elementary school year starts in April. Parents of children who will turn seven years old after April 2nd of the following year will receive a notice from their municipality's board of education with instructions on how to register for a health examination that is necessary for admission into elementary school. After receiving this examination, you child will be designated a public school and admission date. Please make sure that your child attends the designated school on the designated date.

Near the end of January in the year that you child will enter middle school, your child will be designated a middle school to attend, through their elementary school. There are entrance exams for private school and integrated junior and senior high schools.

When transferring into a new elementary or junior high school you must first complete your alien registration in your municipality. Afterwards the admissions procedures will be performed at your municipality's board of education, and they will assign your child a school. Generally a child will be placed in the grade corresponding with his or her age, however it is possible for your child to temporarily be placed in a lower grade for him or her to study Japanese according on his or her needs. Please consult with your board of education or your child's homeroom teacher.

## ◆Akita Prefecture's elementary and junior high schools

For a list of all of the elementary and junior high schools in the prefecture, please search the prefecture's general education center's website.

For elementary schools, please click on the 「秋田県の小学校リンク集」 link at (<http://www.akita-c.ed.jp/e-link/es.html>)

For junior high schools, please click on the 「秋田県の中学校リンク集」 link at (<http://www.akita-c.ed.jp/e-link/jhs.html>) (Japanese only)

## ◆Admission and costs

Because attendance to elementary and junior high school is compulsory, a guide regarding admission will be sent to your home the year before your child enters school. However this obligation does not extend to foreigner's children, and as such it is not guaranteed that this guide will be delivered to all foreigner's homes.

If you would like your child to enter school, you must apply for permission to enter a public school. If you apply for admission before your child become school aged, you will receive a notice regarding admission procedures. Please come to the town office on the day that is written on this notice with your alien registration card to complete all necessary procedures. You will also receive an explanation about what is necessary for admission from the school directly as well.

For detailed information please contact your town office and board of education.

## Column Japan's Highest in Number of Festivals, Activities, and Traditional Arts

Akita Prefecture has 17 Important Intangible Cultural Assets, the most in all of Japan. There are a plethora of cultural traditions, from the Namahage of Oga, demonic mask wearing spirits in straw armor that patrol the houses of Oga looking for lazy people to scold; to the Akita Kanto Festival, the symbolic Akita event where tall bamboo poles lined with lanterns in the shape of rice stalks glow in the evening air in order to pray for a good harvest.

In order to keep the traditions rooted in these areas alive, it is important that native citizens work together to pass along and inherit these cultures. The reason why Akita has the most IICA in Japan may be because its people have a strong love for their homes and traditions.

### Ranking of Amount of Important Intangible Cultural Assets

#1 Akita - 17 #2 Aichi - 12 #3 Niigata, Gifu - 11

Agency for Cultural Affairs' Overview of Amount of National Treasures and Important Cultural Assets by Prefecture (2017)



Namahage of Oga



Akita Kanto Festival

# 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。多いので、各学校へ問い合わせてください。

# Senior high school・Universities

# 【Education】

There are both public and private high schools in Akita. Some schools offer special courses including science and mathematics, English, agricultural, technical, and business courses apart from regular courses. There are three types of high school courses: full-time, part-time, and correspondence courses. Full-time courses are four-year curriculum courses offered during the day. Part-time courses are for working students and offered in the evening (or during the day). Generally, it takes more than three years for part-time and correspondence students to graduate. There are also technical colleges that provide five-years of specialized technical education.

## ◆Entrance examination system

You must pass the entrance examination to enter a high school. Entrance and tuition fees must be prepared at your own expense.

### ■Entrance examinations

To be accepted in a certain high school course, you must submit your application documents to the school following their application guidelines and pass the entrance examination. Although eligibility for applicants depends on each school, generally you must either be predicted to graduate from a Japanese high school or be certified as having the academic abilities equivalent to having graduated from high school. Those who have graduated from high schools abroad need to submit a certificate of graduation.

Public high schools in Akita conduct entrance examinations of full-time and part-time courses in three different times every year: (1) Zenki – conducted before the General Examination, (2) General Examination, and (3) Koki – conducted after the General Examination. You need to pass one of these tests to enter your chosen high school. The public and private school examinations are held on different days so that students can apply to both types of schools.

### \* Akita public school general entrance examination schedule

Mid February	Application deadline
Early March	Academic achievement tests (Japanese, social sciences, mathematics, sciences and English) and interviews
Mid March	Announcements of test results

There should be no mistakes in you application documents. Make sure to be punctual and extremely careful not to leave anything at home on the day of entrance examinations.

### ■Transferring to a high school

If you have moved to Akita from other prefectures or abroad and want to transfer to a local high school, please contact the high school you want to go to directly. For more information, please call the prefecture's High School Education Division.Tel: 018-860-5166

For information about high schools in Akita, visit Akita's official website “美の国あきたネット”.

## ◆University and other schools

High school graduates are eligible for studying at technical colleges, junior colleges and universities. (Those who have passed high school equivalence tests are also eligible.) You must pass entrance examinations in order to enter higher education institutions. Each institution sets different entrance requirements, tuition fee and other conditions. Please contact the institution you are interested in for more information.

Junior colleges offer two-year courses while universities offer four-year courses. Graduates of junior and technical colleges may be accepted in the third year of universities. Those who have graduated from university and want to continue their study are eligible for advancing to graduate school. Generally, it takes two years to complete a master's course at a graduate school. Please contact individual institutions for more information.

For families who have difficulty sending their children to school for financial reasons, there is a system that grants scholarships to students. (Scholarship system) In addition to scholarships offered by local governments and the Japan Student Services Organization, many universities offer their own system for scholarships. Please check with each school for details.

# 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 (文化の社交流館「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] ぷらざ)	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 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」ページ内の「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。

# Japanese language education

# 【Education】

Municipalities, international associations, private organizations and volunteer groups provide Japanese lessons for free or for a modest fee.  
Akita Prefecture also has Japanese classes for non-Japanese residents taught by aspiring Japanese language instructors.



Municipalities	Class and Location	Schedule	Contact
Akita City	Jalsa Japanese Class (Call for further info)	Meets on Wednesdays 14:30-16:30	Tel: 018-835-2009 (Takahashi house)
	Iroha Club Harmony Plaza (Atrion, 6F)	Meets on Tuesdays 17:50-19:15	Tel: 018-864-1706 (Sato house)
Kazuno City	Kazuno City Japanese Class (Comosse Cultural Exchange Hall, Classroom 1)	Meets from May-Dec. on Saturdays 13:30-15:30	Tel: 0186-30-0292
Odate City	Odate City Japanese Class (North Akita Boys and Girls Center)	Meets on Mondays 17:30-19:30 Wednesdays 10:00-12:00	Tel: 0186-43-7027
Kita-akita City	Kitaakita City Japanese Class (Kitaakita City Fureai Plaza)	Meets on Sundays 10:00-12:00	Tel: 0186-62-1130
Noshiro City	Noshiro Japanese Study Session (Tue: Central Noshiro Community Hall) (Thur: Noshiro City Working Women's Center)	Meets for 2 courses Tuesdays 19:00-21:00 Thursdays 10:00-12:00	Tel: 0185-89-2148
Oga City	Oga City Japanese Class (Central Oga Community Hall/ Oga City Wakimoto Community Hall)	Meets twice a month on Saturdays 10:00-12:00	Tel: 0185-23-2251
Katagami City	Katagami City Japanese Class (Katagami City Tenno Community Hall)	Meets 2-3 times a month on Sundays 10:00-12:00	Tel: 018-878-4111
Yurihonjo City	Yurihonjo City Japanese Class (Kadare Cultural Exchange Hall)	Meets from Apr.-Dec. on Fridays 18:45-20:45	Tel: 0184-22-0900
Nikaho City	Nihako City Japanese Class and Exchange Session (Kisakata Community Hall)	Meets 4 times a month on Saturdays 9:00-11:00	Tel: 0184-43-7510
Daisen City/ Senboku City	Daisen/Semboku Area Japanese Class (Tu/Th: Omagari Exchange Center) (Sat: Kakunodate Exchange Center)	Meets 3 times a week on Tuesdays 19:00-21:00 Thursdays 10:00-12:00 Saturdays 10:00-12:00	Tel: 0187-63-1111
Yokote City	Yokote City Japanese Class (Y2 [Waiwai] Plaza)	Meets on Fridays 10:00-12:00	Tel: 0182-35-2162
Yuzawa City	Yuzawa City Japanese Class (Yuzawa City Hall, main bldg., conference room)	Meets from Apr.-Dec. on Wednesdays 10:00-12:00 3rd Tuesday 10:00-12:00	Tel: 0183-73-2163

There are more Japanese classes across the prefecture. Akita's official website "美の国あきたネット" posts the list of Japanese classes in Akita (秋田県内の日本語教室一覧).  
Because dates, time, and places may change, please contact each class for the latest information.

# 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は

- 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/>

### 理容所・美容所の数



# Greetings

# 【Daily Life】

Greetings include words used when people meet or part and actions such as bowing, nodding, hand-waving and shaking hands.

### Everyday greetings

- Words to say when you meet people: “Ohayo gozaimasu” (Good morning), “Konnichiwa” (Good afternoon), “Konbanwa” (Good evening)
- Words to say when you part from people: “Sayonara,” “Shiturei simasu,” “Gomenkudasai,”
- Words to say on other occasions: “Itsumo osewani natte orimasu” (when thanking others), “Otukaresama desu” (when showing your appreciation for others' hard work)
- Physical greetings

**Bow/quick nod**＝ It substitutes for verbal greetings when meeting people. It is sometimes accompanied by a verbal greeting.

**Handshake**＝ Some people shake hands when meeting close people to express their affection.

**Hand-waving**＝ You can wave your hand instead of saying good-bye depending on a situation. You can also wave your hand when greeting or drawing the attention of people from a distance.

### Seasonal greetings

In Japan people send seasonal greeting cards or letters to their acquaintances with all their heart letting them know how you are doing and asking how they are.

- New Year's Cards** They should be received between January 1 and 7.
- Mourning Postcards** When you are in mourning for a deceased relative, you are not supposed to send nor receive New Year's cards. You should send mourning postcards stating your situation instead. Those cards should be received by early December.
- Midwinter Greetings** They should be received between January 8 and February 4. People send these cards instead of New Year's cards.
- Midsummer Greetings** They should be received between the end of rainy season and around August 7.
- Late summer Greetings** If you send late summer greeting cards/letters, post them between around August 8 and around August 23.

### Seasonal gift giving

Gift giving is another form of seasonal greeting to express your gratitude to those who you feel indebted to during specific periods of year such as early summer (ochugen) end (oseibo). Generally, people send seasonal gifts to their superiors to thank them for their support. Therefore recipients are not obliged to reciprocate but are supposed to write a letter or make a call to the sender to thank them for the gift.

- Ochugen**: to be received during the first half of July (during the first half of August in some western areas where they hold annual events according to the lunar calendar.)
- Oseibo**: to be received between early December and December 23.
- Onenga**: to be received between New Year's day and around January 7.

### Column Sparkling Akita Beauties

There are only a few parts of Japan that are known for their beautiful women, and like Fukuoka and Kyoto's beauties, Akita, too, has its own “Akita Beauty” moniker known throughout the country. It is said that Ono no Komachi, one of the most beautiful women in the world, was born in Akita's Yuzawa City.

In Akita, there has been an increase of women going into the workforce to manage and start businesses. To keep this kind of progress going, Akita funds subsidies and awards for women in the workforce. To create an Akita that is healthy and persevering, having progressive and active women is vital.

Message of Info Supporting Women in Various Fields of Activities  
Akita Working Women's Support Site:<http://common3.pref.akita.lg.jp/jyosei/>

### Number of barber's shops/beauty shops (per 100,000 people)



Akita's women are fashion-conscious

Bureau of Statistics, MIC [2017 Looking at the prefectures with statistics 2017]

# 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の交流活動をしています。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

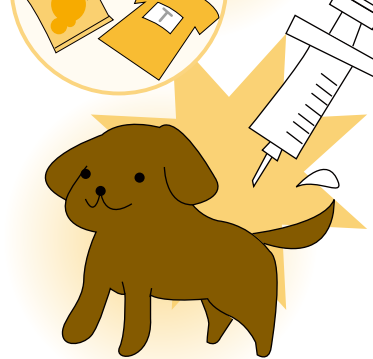
### ■ ゴミの出し方

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。



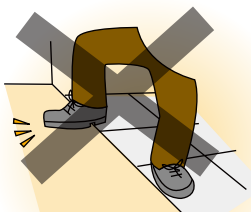
### ■ 生活騒音

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。

# Neighborhood manners

# 【Daily Life】

Every municipality in Japan in general has neighborhood associations called chonakai or jichikai. These associations circulate information from municipalities, health centers or other organizations within their neighborhoods. Also, they form neighborhood crime watches, conduct emergency drills and organize events including festivals for the community. Neighborhood associations are funded by membership fees. Any residents in the neighborhood can join an association regardless of nationality.

## ◆ Various rules

### ■ Garbage

Each municipality has its own system of collecting garbage. You must take out the garbage on the designated day in the designated way. Pick up a waste disposal pamphlet at your municipal office, which will show you how to separate garbage and where and what time of which days of the week they collect the trash in your neighborhood. Some local governments require its residents to use designated bags for garbage disposal. If you have any questions, please contact your municipal office.



### ■ Pets

Pets are not allowed in most rented apartments and houses. If you want to keep a pet, make sure it is allowed in advance. When you keep a dog in Japan, you are obliged to (1) register your dog at your municipal office, (2) have it vaccinated against rabies once a year, and (3) keep it leashed. When you walk your dog, you are responsible for collecting its waste. Carry tools for that purpose when you walk it.



### ■ Noise

The noise you generate in you home and heard in the neighborhood is called "daily life noise." Many problems have been caused by daily life noise especially in collective housing including apartments and condominiums, where different households live upstairs and downstairs. Since there is little noise at night, even small noise sounds louder than normal. Be careful not to make noise after nine at the latest.

### ■ Others

#### ・Shoes

In general you are supposed to take off your shoes at the entrance hall when you enter a house in Japan. Some people put on slippers but they should take them off in Japanese-style rooms.



#### ・Toilets

There are mainly two different types of toilets in Japan. One is a traditional Japanese toilet, which is placed at the floor level. For these you are supposed to squat down facing the cover screen when using them. The other is a western style toilet, which you can sit on.

#### ・Bathroom

Most bathrooms in Japanese households consist of a bathtub and a space to wash your body. First you wash your body and hair in this space and then relax in the bathtub.

\* Public baths... There are charged public baths available in Akita. In general, they have two large bathrooms: one for men and the other for women. Many public baths do not admit tattooed people.

# 冠婚葬祭

# 【日常生活】

## 冠 (かん)

しゅつぱんいわ 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。

せいじんしき 成人式	にほん さい ほうてき せいじん がつ せいじん ひ ぜんこくかくち 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。	
せつく 節句	がつ にち もも せつく けつこく 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。	
しちごさん 七五三	おとこ こ さい さい おんな こ さい さい せいちょう いわ がつ じんじや 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。	

## ●結婚式

きよしき ひろうえん しょうたいじょう とど はや しゅつげつ へんじ だ  
 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  
 ます。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

しんせき ゆうじん ふこう し う ばあい つ あ ふか  
 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、たいていの宗教に用いることができます。



ふくそう もふく  
 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

ほうよう ほうし  
 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。

# Ceremonial occasions (Kan-kon-so-sai) 【Daily Life】

## Celebration (Kan)

Child birth, coming of age and other rites of passage

## Wedding (Kon)

Weddings

## Funeral (So)

Funerals and Buddhist ceremonies

## Festival (Sai)

Annual events such as New Year's festivals, Tanabata Star Festival, Bon Festival and Shichi-go-san Ceremony

※Rules vary depending on religions and regions.

Coming of Age Ceremony	In Japan, a person is formally recognized as an adult on his or her 20th birthday. In January there is a coming of age ceremony that is held across the country. In some regions this ceremony may be held in summer.	
Sekku	March 3 is known as the Peach Festival, which is celebrated with decorative Hina Dolls. During this time people pray for the health and safe growth of their daughters. May 5 is Boys' Day, otherwise known as Tango-no-sekku, and is celebrated by decorating large carp streamers. This occasion celebrates the boys' growth and prays for their longevity.	
Shichi-go-san	When boys turn 3 and 5, and when girls turn 3 and 7, it is customary to go to a shrine to celebrate the children's growth in November.	

## ◆Weddings

If you have received an invitation to a wedding ceremony or party, inform the sender about your attendance as early as possible, ideally with a word of congratulations. How much money you give as a gift depends on your relation with the groom and/or bride and your age. You are supposed to use new banknotes as a gift of money on congratulatory events including wedding, which are usually scheduled far in advance. You are advised to carry the gift of money in an envelope designated for celebratory occasions wrapped in a cloth called fukusa, which is considered polite to the bridal couple.



## ◆Funerals

Although it depends on how close you are to the deceased, if you are informed about your relative's or friend's death, contact the family by phone or other means to express condolences and ask about their schedule for the wake and funeral. When you attend such ceremonies, it is customary to bring a condolence gift of money. Commonly for a Buddhist funeral, people use a money gift envelope with "香典" written on it. However, such characters vary by religion, so if you are not sure about which religion they believe, choose an envelope with "御霊前" on it, which is accepted in most cases.



You are advised to wear mourning clothes or a black formal suit/dress.

## ■Buddhist memorial services (hoji)

Both the memorial service and reception afterwards together is known as **hoji**. In Buddhism, the day on which you can have a memorial service is set. Memorial services are held every seventeen days after death until the 49th day.

# 日常での困り事

# 【日常生活】

## ■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。他にもたくさんの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「あきたファンズとコム」でも秋田の「食」情報を調べることができます。 <http://www.akitafan.com/>

# Daily problems

# 【Daily Life】

## ■If you have lost your passport

Go to a nearby police station immediately and have a lost property registration certificate issued. Then visit the embassy or a consulate of your country in Japan to have your passport reissued. Write down the number on your registration certificate and carry it with you. The number is required when you receive your new passport.

## ■If you have lost your residence card

Notify the police immediately in order to prevent misuse of your personal information. You have 14 days from the day you lost it to have it reissued at your local municipal office.

## ■If you have lost your cash card

Go to a nearby police station immediately and have a lost property registration certificate issued. Then, contact the bank or credit card company in order to prevent further transactions on your card.

## ◆Consultation services

If you have any concerns or troubles while living in Japan, do not worry, you are not alone. Consult with your Japanese acquaintances or Japanese speaking friends, or use any of the local consultation services.

■ Foreign language consultation : Akita International Association provides language support via its phone consultation service  
Available Languages: Chinese, English, Korean  
※Tagalog assistance also available (reservation required)  
Tel:018-884-7050(Thursday 13:00~15:00)

■ Police consultation office : Citizens' Safety Consultation Center (open 24 hr.) Tel.: #9110 or 018-864-9110  
Provides consultation for safe living, as well as the prevention of crime, accidents, and other incidents ※Japanese language support only

■ Child rearing consultation : Akita Prefectural Child Consultation Center ※Japanese language support only  
Tel:0120-42-4152(Open 24 hrs, 365 days a year)  
Akita Prefecture General Education Center  
Tel:0120-377-804(Mon-Fri 8:30~17:15, excluding holidays)

■ Consultation regarding the rights of a child・bullying etc. : Akita Regional Legal Affairs Bureau Civil Liberties Division  
"Child rights / bullying hotline" ※Japanese language support only  
Tel:0120-007-110(Mon-Fri 8:30-17:15)

■ Mental Health Consultation : Akita Prefecture Mental Health and Welfare Center "Kokoro Telephone Counseling"  
Tel:018-831-3939(Weekdays 9:00-16:00, Weekends and holidays 10:00-16:00, excluding New Year's break)  
This consultation center responds to anxieties over substance abuse, child delinquency, children suffering from social withdrawal, and problems with either family members or co-workers. ※Japanese language support only

## Column Rich in Local Cuisine

Blessed with bountiful nature including the Shirakami Mountains, a World Heritage Site, Akita is rich in local food and cuisine. A wide variety of local cuisine has been passed down from generation to generation in this prefecture. Kiritampo, one of the common local rice-based dishes, is a representative dish of Akita, which has been known as a rice producer for centuries. Inaniwa Udon is also famous in the prefecture, and is known as of the three udon dishes of Japan. Pickled products are also popular and are known as **gakko** in the local dialect. Akita's rich food is not limited to just these products however, please try as many of the local delicacies as you can during your time in Akita.



To learn more about the food in Akita, please look at the prefecture general tourism guide at <http://www.akitafan.com>