



让我们以笑颜来面对生活吧！

这期的《咪咪太郎》采访了在超市工作的“帝诺比其·阿斯莫瓦提”女士（おうみはちまんし近江八幡市）。



我与丈夫（日本人）结婚，从印度尼西亚来滋贺县已经有 13 年了。当初来到日本，就连扔垃圾都胆战心惊地先看看窗外的动静再出去。和别人打个招呼都要担心对方会不会回应。幸好，我的公公婆婆住在附近，他们教我很多关于日本生活的须知。我在日语教室学习日语，目前在生活上已经融入了地区社会。

日本的生活稍微安定以后，感到总在家里日语没什么进步，有种与世隔绝的空虚感。所以想出去做些喜欢的工作。正在这时，看到有个面包蛋糕店在招小时工，而且上边写着“外国人可以应聘”。我去了这家店，这是自己第一次开始在日本工作。那个店铺很小，工作内容是一个人做面包蛋糕，然后卖给来客。初次做这个工作，别的时间段的员工把工作方法一一按顺序为我写好，还教我接待顾客时的日语。这样，我在这家店里努力工作了 2 年。

此后，我又找到附近超市的一个工作，已经干了 4 年。收款的工作也是第一次做，一起工作的人热心教我整个流程。甚至现在，只要我遇到困难，她们马上会过来援助。不知道商品名称的时候，顾客也会教我：“这个叫デコポン（でこぽん凸顶柑）”。这样有大家的帮助，我渐渐成为工作岗位的主力之一。回国的時候她们还特意打来电话嘱咐：“我们等你早点回来啊！”。我有一个特长是保持“笑容满面”。凭着这幅笑脸，还得到店里评选的“名人店员奖”。不管是同事还是顾客，大家都对我和善友好，让我觉得能做这份工作是多么幸福。

我们夫妻俩有个小学 5 年级的孩子。今年我担任学校 P T A 的干部。びーてい-えー俗话说：“百闻不如一

见”，为了了解日本的学校，我决定参加候选，亲自做一下家长会的工作。虽然我不大会写日语，这些可以让丈夫来帮助我，至于体力上的工作我是可以胜任的。在 P T A 我学到了很多，了解到“日本学校的现状和存在什么问题”。

最近，附近的外国人多起来了。我感到日本人和外国人都开始渐渐习惯相互的存在。但实际上，和外国人主动搭话的日本人还是不多的。此外，外国人也感到与同胞之间的交往比较轻松，所以比较抱团，有日本朋友的人很少。我觉得这种情况并不理想。就自己来说，首先应该庆幸的是在工作和近邻的交往上遇到很多知情达理的同事和邻居。和她们能愉快地聊天，保持友好的关系。我希望自己的笑脸能让来超市买东西的顾客愉快购物，能让外国顾客看到我努力工作的面貌感到欣慰。

在新的体验中往往能学到很多知识。超市能让我们学到合理的销售方法和严谨的商品管理等知识。但是有时我会想：“有必要这么仔细周到吗？”。比如，看到临近最佳食用日期的商品和稍微压瘪的罐头都被扔掉。这时就不由得想起我的祖国有很多吃不上饭的穷人。

在日本的学校不只学习数理化等科目，还非常重视各种活动。有午餐定食或开运动会，定期安排孩子们投入大自然体验种水稻和传统文化。看到孩子自己准备上学的东西，对学校培养学生的自理能力很是敬佩。我和丈夫有个远大的梦想，那就是将来打算利用在日本积累的经验 and 学到的知识，在祖国能为贫困的孩子办所学校。

我们夫妻之间有个规定：“不要把对方看作日本人或外国人。出现什么问题好好商量，直到解决为止。”也建议大家不要因为自己是外国人而放弃，让我们为了喜爱的事，积极去挑战吧！

防患生活习惯病



饮食生活失去规律，会引发糖尿病、高血压、心肌梗塞等生活习惯病。患了“生活习惯病”需长期治疗，所以很多时候会花费高额医疗费，也会影响工作。

因此，为防患生活习惯病，一年一次去健康检查医疗机构进行健康检诊，确认自己的身体健康状况很重要。如果早期发现身体异常，可以减少将来的医疗费负担。

来到日本，很难吃到来日前已经吃习惯了的食品，饮食生活发生了变化的人会有吧？一旦饮食生活发生变化，特别是主食等的改变，摄入体内的营养平衡便与从前不同。自己难以觉察到的身体变化，通过健康检诊确认一下如何？

【健康检诊也有费用补助】

健康保险协会，除医疗费以外对健康检诊的费用也有补助。健康保险协会的健康检查，目的不仅在于对各种疾病的早期发现，早期治疗，也是为了防患生活习惯病。

就职于加入健康保险协会公司者，如果年龄为 35～74 岁，花费 7000 日元便可进行详细的健康诊查。其家族如果为（40～74 岁），血液等简单的诊查自己只需负担 0～约 1500 日元。（负担的费用会因诊查的方法而不同）。

欲进行健康检诊者，可打电话咨询健康检诊机构或健康保险协会滋贺支部（只能用日语）。

关于其他健康检诊的详细信息，可通过健康保险协会网页确认（^{きょうかい}協会けんぽ HP）。

☞ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/>



★ 另外，没有就职于公司者也有可以享受居住地市町健康检诊补助的情况。

个人编码卡可以作为健康保险证使用！

设置专用读卡机的医疗机关、药局，个人编码卡可以作为健康保险证使用，但需事先告知。

询问 个人编码卡综合免费电话（^{まいなんばーそごうふりーだいやる}マイナンバー総合フリーダイヤル）

电话 0 1 2 0 - 9 5 - 0 1 7 8 （只能用日语）

0 1 2 0 - 0 1 7 8 - 2 6 （中国語）



请向居住地市町咨询。

成年年龄降至 18 周岁



2022 年 4 月 1 日，据“民法修改部分的法律”，成年年龄从现在的 20 周岁将至 18 周岁。

18 周岁以上不满 20 周岁者
(2002 年 4 月 2 日~2004 年 4 月 1 日出生者) → 2022 年 4 月 1 日成年

2004 年 4 月 2 日以后出生者 → 18 周岁生日成年

因民法进行了修改，成年、未成年的定义一部分发生了变更，所以涉及申请在留资格、取得国籍时的年龄必要条件也将发生变化，需要留意。

成年年龄降低会带来哪些变化？

- ◇ 「作为未成年、未婚之子」在留资格变为“定住者在留资格的年龄制限为不满 18 周岁。
- ◇ 可以入籍的年龄由原来规定的 20 周岁以上变为 18 周岁以上。
- ◇ 日本人父亲承认其子，可以取得国籍的年龄为不满 18 周岁。
- ◇ 多重国籍者，选择国籍的年龄从不满 20 周岁（或者到满 22 周岁）变为不满 18 周岁（或者到满 20 周岁）。
- ◇ 办手机，独立生活租赁公寓，办信用卡，按揭购车等签约，从 18 周岁起无需家长同意，便可签约（但超过返还能力的贷款签约，即使得到认可，也有签约不成的情况。）
- ◇ 女性可结婚年龄从 16 周岁以上提高到 18 周岁以上。2022 年 4 月 1 日这天已超过 16 周岁的女性，仍然可以在不满 18 周岁结婚。

成年年龄变了，但可以饮酒、吸烟的年龄，参加公营竞技（赛马、赛自行车、摩托车、汽车）的年龄制限仍为 20 周岁。义务加入国民年金的年龄也不变仍为 20 周岁以上。

民法规定，未成年者，在未经家长同意而签约时，原则上可以解约。由于这次的修改，18 周岁便可以签订各种契约，对于签订的契约将由自己承担责任。所以请不要轻易签约，要确认契约内容，在完全理解契约内容的基础上签约，签约前与人咨询清楚很重要。

被卷入消费纠纷时的咨询窗口

- 消费者热线“1 8 8”（只能用日语）
- 法的平台（提供多语言信息服务）0 5 7 0-0 7 8 3 7 7 【平日】9 点~17 点

咪咪太郎信息

恭贺新年

今年也请多多关照！

2022 年《咪咪太郎》



★让我们继续注意不要感染新冠肺炎，请您确认举办活动以后再出门。

◆ 函館山滑雪场 到3月中旬为止

预定 2022 年 1 月下旬举办箱館山冰雪节

住址：高島市今津町日置前

TEL 0740-22-2486

◆ 节分祭 2月3日

在各地展开撒豆子，把鬼赶走的活动。



* 多賀大社（犬上郡多賀町多賀 604）

TEL 0749-48-1101

* 水口神社（甲賀市水口町宮の前3-14）

TEL 0748-62-0231

* 立木神社（草津市草津4丁目1-3）

TEL 077-562-0420

* 善水寺（湖南市岩根 3518）

TEL 0748-72-3730

◆ “日野人偶女儿节纪行”

～今昔，游街巡时～

再现昔日日野的街道，包厢栏杆内装饰漂亮的人偶。

地点：日野町大窪・村井

时间：2月6日（星期日）～ 3月6日（星期日）

TEL 0748-52-6577

◆ 观赏梅花 2月中旬～3月中旬

* 豊公園（長浜市公園町）

* 石山寺（大津市石山寺）

* 寿長生の郷（大津市大石龍門）

* 彦根城（彦根市金亀町）

* 真竹梅林公園（甲良町真竹）

* 西明寺（甲良町池寺）



◆ 观赏樱花 3月下旬～4月初

* びわ湖バレイ（大津市木戸）

* 虎御前山（長浜市中野町）

* 野洲川河畔岩上橋付近（甲賀市水口町巖峨）

* 滋賀県近江富士花緑公園（野洲市三上）

* 雨山文化運動公園（湖南市雨山）

* 海津大崎（高島市マキノ町海津）

* 百済寺（東近江市百済寺町）



咪咪太郎新闻



◆ 关于发行用于渡航的疫苗接种证明书

有关海外渡航入境时，对方国家要求出示的“疫苗接种证明书”，请在接种时向自己居民登记的自治团体询问。申请的时候需要有效的护照和接种时使用的接种票剩余的部分。

咨询 各城市街道，或者厚生劳动省新冠肺炎疫苗电话服务中心 TEL 0120-761770

◆ 最终纳税申告

2月16日（周三）～ 3月15日（周二）

工资所得者如果进行年末调整的话，一般不需要確定申告（最终纳税申告）。但是如果缴纳高额的医疗费，或者支付住宅贷款等，需要订正扣除金额的时候，以及事业所得者在多处获得收入的情况，请您在税务局进行最终纳税申告。

◆ 汽车税

关于汽车税，4月1日现在有汽车的人要交纳一年的汽车税。如果将自己的汽车转让给别人，或者不用的话，请在陆运分局更改名义或办理废车的登记手续。

咨询 近畿运输局滋賀运输分局：守山市木浜町2298-5
TEL 050-5540-2064

滋賀外国人咨询中心（滋賀县国际协会内）

以多种语言支援各国人士。

有免费的法律咨询。

TEL: 077-523-5646 Fax: 077-510-0601

Email: mimitaro@s-i-a.or.jp

下期的《咪咪太郎》预定在4月发行