



# HALO OKAYA

**Lembaga pertukaran antar negara**  
 〒394-8510 Okaya Saiwai-cho 8-1 Balai kota lantai 4  
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3229  
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: [www.oiea.jp](http://www.oiea.jp)  
**Musim gugur tgl 15 Oktober 2010 インドネシア語**

~Berita dan informasi ini untuk masyarakat yang berkebangsaan asing, memberitahukan tentang kebudayaan Jepang dan hal yang bermanfaat untuk masalah kegiatan sehari-hari. Berita ini dikeluarkan setiap musim (setahun 4 kali).  
 Pertanyaan dan pendapat, silahkan menghubungi alamat di atas.~

## Uang tunjangan pensiunan

Nenkin adalah uang tunjangan pensiunan yg dibayarkan setiap tahun secara berturut2 dg waktu yg ditetapkan sesuai dg sistim Nenkin. Sistim Nenkin ini bertujuan untuk tunjangan masa tua. Dari tahun 1961 dimulai sistim Asuransi pensiunan nasional dan di tahun 1985 sistim Nenkin direvisi, dibuat sistim Nenkin dasar sehingga jadi sistim Nenkin seperti sampai sekarang ini. Jepang telah menjadi negara industry, urbanisasi, tinggal bersama dan menanggung biaya kehidupan orang tua menjadi hal yg susah. Oleh karena itu sokongan dan bantuan semua masyarakat untuk masa depan orang2 usia lanjut sangat perlu dan tak bisa ditinggalkan. Sistim Nenkin bertujuan menanggung biaya kehidupan masa tua(hidup mandiri). Sistim Nenkin Jepang ada 3 tingkat. Semua orang yg tinggal di Jepang dari umur 20 tahun sampai di bawah 60 tahun wajib mengikuti/ membayar Nenkin. Yang tinggal lebih dari 20 tahun, waktu mencapai umur 60 tahun akan mendapatkan uang Nenkin( tingkat bagian 1). Bagi pegawai pabrik/ kantor atau pegawai negeri, harus mengikuti Kosei Nenkin atau Kyosei Nenkin di perusahaan yg bersangkutan. Oleh karena

itu nantinya akan bisa mendapat uang Nenkin(tingkat bagian1) ditambah uang pensiunan Kosei Nenkin atau uang pensiunan pesangon Kyosei Nenkin (tingkat bagian 2). Atau ada Nenkin yg bisa diikuti sesuai kehendak pribadi masing2 tidak tergantung pada tempat kerja yg bersangkutan/ *Shiteki Nenkin*(seperti Asuransi pensiunan nasional). Bagi orang yg sakit/ cacat bisa mendapatkan uang Nenkin untuk orang cacat, dan bila meninggal dunia keluarga yg ditinggalkan dapat menerima uang Nenkin tsb. Cara pengurusan Nenkin terbagi Nenkin umum dan Nenkin pribadi(*shiteki Nenkin*). Selain *Shiteki Nenkin*, juga ada Nenkin pribadi yg lainnya. Yang terakhir bagi orang asing yg berhak mendapatkan uang Lump-sum/ santunan sekaligus adalah orang yg telah membayar Nenkin lebih dari 6 bulan, bukan berwarga negara Jepang dan tidak punya alamat tinggal di Jepang. Dan bila anda telah berhenti / tidak membayar lagi Kosei Nenkin atau Kokumin Nenkin dan mengurusinya sebelum 2 tahun setelah pulang ke negaranya. Selengkapya bisa baca di internet *Nihon Nenkin Kiko*(pelayanan pensiunan Jepang).



## ★Mari kita mengenal adat-istiadat dan budaya Jepang ~

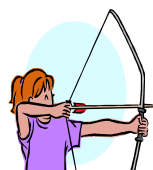
### Bonsai

Bonsai adalah tanaman pot hias, salah satu khas seni Jepang. Yang terkenal adalah bonsai cemara dan banyak lagi jenis pohon lainnya. Batang yg tumbuh memanjang dipotong dari pot dan ditanam di pot yg baru, dahan dan batangnya dipangkas dan dililit dg kawat dan membengkokkannya sesuai dg bentuk yg diinginkan. Perubahan yg terjadi terus menerus pada tanaman sesuai musim dan keadaan alam merupakan salah satu daya tarik bonsai. Untuk membentuk bonsai yg bagus dibutuhkan waktu dan keahlian yg khusus, tapi banyak yg suka sebagai hobi saja. Kebanyakan digemari kalangan umur menengah ke atas, tetapi sekarang banyak disukai anak2 muda dan banyak dijual sebagai hiasan ruangan.



### Kyudo(panahan)

Dulu di Jepang panah merupakan senjata. Tetapi pada akhir jaman Muromachi(1333~1573) digunakan untuk berlatih diri dan menjadi salah satu seni bela diri yg maju. Jadi kyudo sekarang ini bisa dikatakan olah raga panahan(archery versi Jepang). Tetapi Kyudo sebenarnya adalah sebuah olah raga yg mementingkan kesopanan, kemurnian hati dan kekonsentrasian dari pada permainan menang dan kalah. Kyudo terbuat dari kayu dan bambu panjangnya kira-kira 2 meter. Panahnya terbuat dari bambu, di tangan kanan memakai sarung tangan kulit(yugake). Umumnya jarak sasaran 28 meter untuk jarak dekat, dan 60 meter untuk jarak jauh.



### Sake(minuman keras Jepang)

Sake minuman beralkohol Jepang kuno yg terbuat dari beras dan air. Bisa diminum dg dihangatkan tapi bisa membuat kita mabuk lebih cepat, di musim dingin dapat menghangatkan badan. Sake yg bagus bila diminum dg didinginkan, rasanya seperti wine yang berkualitas. Sehingga pada pertunjukan pameran produksi wine di Eropa, salah satu sake Jepang mendapat penghargaan. Ada yg diproduksi banyak dan dijual keseluruh negeri, juga di setiap daerah ada pembuatan sakenya. Dari kualitas beras dan airnya atau cara pembuatannya yg berbeda, membuat sake tsb mempunyai rasa dan ciri khas tersendiri. Hal ini disebut 「*Jisake*」 atau sake lokal. Akhir2 ini *Jisake* sangat populer. Karena kandungan alkoholnya kira2 15% enak dan tidak terlalu keras, jadi banyak wanita2 Jepang yg juga suka minum sake.





# Panduan seksi pelayanan di balai kota Okaya

〒394-8510 Balai kota Okaya Okaya shi Saiwa cho 8-1 Tel : 0266-23-4811



Jam buka: 8:30~17:15 Hari libur: setiap hari Sabtu, Minggu, liburan tahun baru (29Des~3Jan)

1F

## ★ Seksi Kehidupan masyarakat

Melayani pendaftaran tempat tinggal, daftar keluarga, Gaikokujin Toroku, pendaftaran Inkan(Shomei Sho), Kokumin Nenkin, tentang security, keselamatan lalu-lintas, kebakaran, pendaftaran kepemilikan anjing,

Pendaftaran tempat tinggal, daftar keluarga  Daftar keluarga  Pindah tempat tinggal  Pendaftaran Inkan • Sertifikat Inkan  Gaikokujin Toroku  Sertifikat Gaikokujin Toroku  Krematorium (pembakaran mayat)  Kokumin Nenkin  Toilet umum  Perijinan tempat makam (kuburan) dan krematorium  Kuburan umum  Pendaftaran kepemilikan anjing, bila mati, ganti nama kepemilikan  Penyuntikan rabies  Parkir sepeda di dekat stasiun (juga bila kehilangan sepeda) dll

## ★ Seksi kesehatan

## ★ Kantor kesehatan (sebelah barat balai kota) • • • Pemeriksaan • Faksinani

Melayani pencegahan kesehatan, panduan kesehatan, Asuransi kesehatan masyarakat.

Faksinani keseluruhan  Pemeriksaan kes  Donor darah  Gizi  Gigi  Kes mental  Faksinani  Bantuan pemeriksaan  Kes ibu dan anak  Kes bayi  Konsultasi kes  Asuransi pengobatan  Kesejahteraan pengobatan  Sistim kes lansia dll

## ★ Seksi perpajakan

## ★ Bank Hachi Ju Ni cabang balai kota Okaya (di sebelah seksi perpajakan)

Melayani tentang pajak masyarakat, sertifikat pembayaran pajak serta hal mengenai uang pajak dll.

Pajak kabupaten dan kota  Pajak kekayaan • pajak perencanaan kota  Pajak mobil kei  Pajak Asuransi kesehatan masyarakat  Ruang konsultasi pembayaran pajak  Pembayaran pajak ditujukan ke tempat kampung halaman (sumbangan) dll

2F

## ★ Seksi kesejahteraan masyarakat

Melayani kegiatan kesejahteraan daerah, kegiatan belajar bagi orang2 lanjut usia, kesejahteraan kehidupan sehari2, orang2 cacat dll.

Kegiatan kesejahteraan daerah  Bantuan untuk korban bencana  Hak asasi manusia  Kegiatan belajar bagi lansia  Kesejahteraan orang2 cacat  Bantuan kehidupan sehari2  Konsultasi ibu dan anak  Bantuan kesejahteraan bagi keluarga satu orang tua  Bantuan kehidupan sehari2 bagi anak2 orang Jepang yg masih tertinggal di China waktu jaman perang dll

## ★ Seksi kesejahteraan perawatan

Melayani Asuransi perawatan, pencegahan perawatan.

Pengurusan Asuransi perawatan • Pemeriksaan  Pencegahan perawatan  Tentang kantor perawatan daerah

## ★ Seksi anak

## ★ Kosodate Shien Center 「Kodomo no kuni」 (1lf plaza lantai 4)

Agar dapat merasa aman dan tenang, mengasuh dan membesarkan anak, Kosodate Shien Center melayani pekerjaan2 dibawah ini.

Konsultasi tentang anak2  Tempat penitipan anak2  Taman kanak2  Kelas belajar kata2  Tempat latihan sebelum masuk TK 「Mayumi En」  Tunjangan anak  Tentang Kosodate Shien Center 「Kodomo no kuni」



## ★ Seksi pendidikan

Melayani pengurusan masuk SD dan SMTP, konsultasi pendidikan, pengurusan sistim keringanan masuk sekolah, kegiatan pendidikan yang dilakukan di tiap2 kominkan daerah.

Pengurusan masuk SD dan SMTP  Pengurusan pindah sekolah SD/ SMTP  Ruang konsultasi pendidikan  Pengurusan sistim keringanan masuk sekolah  Friendly school  Kegiatan pendidikan yang dilakukan di tiap2 kominkan daerah

3F

### ★ Seksi perencanaan kota

Melayani seluruh tentang perencanaan kota, pembuatan jalan kota, fasilitas kota, pengurusan fasilitas perumahan pemerintah kota, tentang pengecekan bangunan2 dll.

Perencanaan kota (kegunaan dll) Pengurusan perencanaan kota Perencanaan sarana pinggir jalan Pengurusan/ mengatur tempat2/ fasilitas Pengurusan tentang fasilitas, pemeliharaan perumahan pemerintah kota Pengurusan pemakaian/ keluar, serta biaya fasilitas perumahan pemerintah kota Pengecekan, bimbingan, disain, serta pengawasan pembuatan bangunan2 dll

4F

### ★ Seksi perusahaan air minum(ledeng)

Melayani semua perencanaan air ledeng(termasuk air limbah), penyetelan, biaya air, banyaknya pengeluaran air limbah, konsultasi, pembukaan air, fasilitas, pengurusan fasilitas onsen, fasilitas air limbah umum•pengurusannya, pengurusan mengenai air limbah.

Perencanaan keseluruhan, pengecekan, perijinan Biaya, banyaknya pengeluaran air limbah, permintaan pada penerima kontribusi air limbah•penerimaan Pengurusan tentang air ledeng dan air limbah Meteran air ledeng Disain fasilitas air ledeng•pengurusannya, disain, penginstalan pipa2 ledeng•pengecekan dll Disain air limbah umum•pengurusannya.

### ★ Seksi perdagangan dan pariwisata

Melayani promosi perdagangan kecil menengah dan pariwisata serta pembangunan budaya kota, penghijauan dan pengurusan taman2, promosi tentang Okaya Taiko, festival bunga tsutsuji di taman Tsurumine「kota Okaya」, hal mengenai pariwisata dll.

Adanya angkutan bis シルキー (shiruki/sutra), bis スワン (suwan/angsa), komunikasi Pelataran di depan stasiun, parkir sepeda, fasilitas hiburan, tempat parkir tengah kota, 11 plaza, pengurusan Lala Okaya•pengelolaan Industri benang sutra OkayaTaiko•festival bunga tsutsuji di taman Tsurumine Perencanaan event2 pariwisata Promosi barang oleh-oleh Pengurusan dan pemeliharaan Toridaira, taman Yamabiko, taman Okaya Kohan dan taman2 kota Festival Fight Okaya Pengelolaan hall kebudayaan(Canora hall) Pengelolaan museum gambar bagi anak2(lrufu dogakan)

### ★ Seksi pertanian, kehutanan dan perikanan

Melayani hal tentang pertanian, Perikanan, kehutanan dan hal tentang pemakaian tanah2 pertanian.

Konsultasi pertanian Pengenalan Shimin noen(jatah tanah pertanian rakyat kota) Pengenalan tempat penjualan langsung hasil pertanian Pengurusan/ pemeliharaan gunung2



### ★ Lembaga pertukaran antar negara Okaya( OIEA )

OIEA mengeluarkan newsletter berbagai bahasa(Halo Okaya) bagi warga asing, membuka kelas bahasa Jepang(gratis), mengadakan acara2 pertukaran budaya dll. Membantu warga asing yang mau membuat dokumen2(akte kelahiran, sertifikat pernikahan dll) dan menyerahkan ke balai kota, melayani penterjemahan atau juru bahasa dalam berbagai bahasa.

★**Juru bahasa** \*\*\*Para petugas di balai kota kebanyakan hanya bisa berbahasa Jepang. Untuk mempermudah pengurusan, staff OIEA atau sukarelawan akan membantu jadi juru bicara.(kadang2 staff tidak berada di tempat atau hanya bisa melayani dengan bahasa Inggris saja jadi harap dimengerti sebelumnya).

★**Konsultasi dengan bahasa asing**\*\*\*Melayani konsultasi dengan bahasa asing (kekawatiran/ kecemasan atau masalah2) bagi warga asing yang tinggal di Okaya atau di daerah sekitar. Dan apabila staff OIEA pada waktu itu tidak bisa menjawab atau membantu, staff OIEA akan memperkenalkan secara langsung pada orang yang bisa membantu.

**【Konsultasi dengan bahasa Inggris】**(dari hari Senin sampai Jum'at 8:30~17:15) **【Konsultasi dengan bahasa Portugis】**(setiap minggu hari Rabu 9:00~16:00)

**【Konsultasi dengan bahasa China】**(setiap minggu hari Selasa pagi dari jam 8:30 dan siang jam 3:30 Setiap minggu hari Kamis pagi dari jam 9:00 dan siang jam 3:00 )

\* **Konsultasi dengan bahasa asing hanya bisa dilakukan pada hari dan waktu sesuai yang tertulis di atas tetapi bagi yang bisa berbahasa Jepang bisa dilayani dan dibantu setiap hari pada jam kerja.**

# Tips bagi Kesehatan

## Cara minum obat

Pada umumnya obat diminum dengan air sedikit hangat 30 menit sesudah makan.



Dengan air sedikit hangat bertujuan untuk mempermudah obat tersebut cepat larut.

**Di bawah ini adalah kapan saat minum obat yang tepat.**

### ●Sebelum makan•••diminum kira-kira 30 menit sebelum makan

Diminum pada saat perut keadaan kosong membuat obat tsb berfungsi/ efek lebih cepat(pengecualian juga ada). Tetapi sedikit akan menyerang lambung. Yang diminum sebelum makan seperti obat tradisional/ jamu2 China, susah menyerap pada tubuh tetapi tidak menyerang lambung, obat untuk menurunkan tingkat glukosa darah penyakit diabetes(minum sesudah makan, akan meningkatkan tingkat glukosa darah), obat perut/ lambung (baik untuk kulit lambung, menurunkan asam lambung) dll.

### ●Tepat sebelum makan•••diminum tepat sebelum makan

Obat menurunkan tingkat glukosa darah atau obat penyerap lemak pada sesudah makan.



### ●Tepat sesudah makan•••diminum tepat sesudah makan

Diminum pada saat keadaan perut penuh. Obat menyerap secara perlahan dan efeknya lambat(pengecualian juga ada). Tetapi tidak menyerang lambung, obat yang diminum tepat sesudah makan adalah obat yang mudah menyerang lambung. Jadi meskipun obat yang diminum 30 menit sesudah makan kalau seandainya menyerang lambung, obat tsb baik diminum tepat sesudah makan.

### ●30 menit sesudah makan•••diminum 30 menit(kurang dari 30 menit)sesudah makan

Kebanyakan obat minum(oral), tertera diminum 30 menit sesudah makan. Hal ini karena saat itu isi perut penuh dengan makanan, tidak terlalu menyerang lambung dan supaya tidak lupa kapan untuk minum obat tsb. 30 menit itu adalah indikasi/ tujuan, bila takut lupa boleh diminum tepat sesudah makan. Obat minum sehari 3 kali meskipun sehari tidak makan 3 kali, minumlah obat pada waktu jam makan 3 kali. Jadi dalam sehari minumlah obat dengan kira2 jangka waktu yang sama.

### ●Di antara jam makan•••diminum kira-kira 2 jam sesudah makan

Bukan berarti minum pada saat sedang makan, tetapi di antara jam makan. Perut dalam keadaan kosong, sama dengan waktu minum sebelum makan. Obat jamu tradisional, obat bisul perut/ maag, obat ginjal diminum di antara jam makan.

### ●Sebelum tidur•••diminum kira-kira 30 menit sebelum tidur

Obat ini tidak tergantung pada keadaan perut(kosong/ penuh). Seperti obat cuci perut atau obat tidur. Dan obat bisul perut/ maag obat untuk mengontrol pengeluaran asam lambung(keluarnya asam lambung banyak terjadi pada waktu tidur), dan obat pencegah batuk berdahak diminum sebelum tidur.



Kalau bicara tentang obat tentu banyak orang yang khawatir dengan efek samping obat tsb, tetapi menurut banyaknya penelitian dan terbukti bahwa efek samping obat kemungkinannya rendah. Timbul alergipun paling2 tidak sampai 1 minggu, jarang sampai melebihi 1 bulan. Dan obat yang membuat perut sakit cuma terbatas. Seperti obat penawar rasa sakit baik diminum 30 menit sesudah makan. Obat antibiotika p

enisilin penyerapannya lambat jadi baik diminum 30 menit sesudah makan. Tetapi ada obat antibiotika dan obat antibakteri yang penyerapannya baik, atau obat mempertinggi kekentalan dalam darah efektif diminum sebelum sarapan pagi(keadaan perut kosong) dengan dosis harian. Obat antibiotika baik diminum dalam dosis harian. Obat tekanan darah tinggi / rendah atau obat kejang lambung penyerapannya baik, bekerjanya sebentar jadi dosisnya sehari 1 kali. Oleh karena itu minumlah tidak tergantung pada jam makan tetapi dalam sehari diminum pada jam yang sama. Juga ada sebagian yang khawatir dengan sembelit. Yang menyebabkan sembelit adalah obat sakit perut, pencernaan makanan•penyerapan yang terlalu cepat sehingga menyebabkan sembelit. Bila mengalami hal seperti ini konsultasilah pada dokter dan tanyakanlah cara mengkonsumsi obat sakit perut.

Jangan terlaul dipikir tentang jam dan menitnya, Yang terpenting jangan sampai lupa minum meskipun terlambat. (Asosiasi Medis)