

にしとうきょうし じょうほう 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2013年7月5日発行

発行: 西東京市 問合せ: 文化振興課 TEL: 438-4040
制作: 西東京市多文化共生センター

7月/July



No.100

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Jul. 5. 2013

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

くらしの情報が100号になりました!

くらしの情報は、西東京市に住んでいる外国人のために、2005年4月からボランティア4人で作り始めました。市報には生活に必要な情報と生活を楽しくする情報があるので、日本語がわからない人にも、それを伝えたいと思いました。今は、日本語のできる外国出身の人も参加して、交代で翻訳とチェックをしています。イラスト入れや印刷もあるので、23人のボランティアが「くらしの情報」を作り、西東京市が発行しています。

くらしの情報は9年目になりましたが、ゴミの捨て方、健康のこと、保育のこと、図書館など、他の翻訳もしてきました。くらしの情報がほかの情報の多言語化を進めてくれたのではないかと思います。これからも、応援をよろしくお願いします。

西東京市くらしの情報は市役所ロビー、図書館、公民館にあります。毎月5日発行。無料。

西東京市ホームページ(英語版) / 中国語・ハングルはPDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

니시토쿄시 생활 정보

(홍보 니시토쿄에서) 2013년 7월 5일 발행

발행: 니시토쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 니시토쿄시다문화공생센터

니시토쿄시 홈페이지 (영어판) / 중국어·한글은 PDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

생활 정보가 100호가 되었습니다!

생활 정보는 니시토쿄시에 살고 있는 외국인을 위해서 2005년 4월부터 불란티어 4명으로 시작하였습니다. 시보에는 생활에 필요한 정보와 생활을 즐겁게 하는 정보가 있어서 일본어를 모르는 사람에게도 그것을 전하고 싶다고 생각했습니다. 지금은 일본어를 할 수 있는 외국출신의 사람도 참가해서 교대로 번역과 체크를 하고 있습니다. 일러스트를 넣거나 인쇄도 있기에 23명의 불란티어가「생활 정보」를 만들고 니시토쿄시가 발행하고 있습니다。

생활정보는9년째에 들어갔습니다만, 쓰레기 버리는 방법, 건강, 교육, 도서관 관련 등, 다른 번역도 해 왔습니다. 생활 정보가 다른 정보의 다언어화를 진척시켜 준 것이 아닐까라고 생각합니다. 앞으로도 응원 부탁드립니다。

니시토쿄시 생활정보 는 시청 로비, 도서관, 공민관에 있습니다. 매월 5일 발행. 무료.

Nishitokyo-shi Homepage in English / PDF for Chinese & Hangul
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

The Nishitokyo Newsletter reached its 100th!



The four voluntary staff started to issue Nishitokyo Newsletter on April, 2005 for foreigners who reside in Nishitokyo-shi. The City Bulletin (Shihou) runs important articles for the daily life as well as information of amusements. We wanted to share the same information with non-Japanese readers, too. Now foreigners proficient in Japanese also participate in translation work. 23 voluntary members including an illustrator and printing staff produce, and Nishitokyo-shi publishes them. The newsletter is now in 9th year. Translated articles are garbage, health, child care, library, and so on. We believe that Nishitokyo Newsletter promoted other projects to be translated into multiple languages. Your support will be greatly appreciated.

Nishitokyo Newsletter is available at the reception hall of City Offices), the local libraries and the Public Halls (Kominkan). Issued on the 5th of each month. Free.

西東京市生活信息

(选自西東京市广告报) 2013年7月5日发行

发行: 西東京市 咨询处: 文化振兴课 Tel: 438-4040

制作: 西東京市多文化共生中心

西東京市首页(英语版)/中国語·韩国語: PDF

<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

生活信息创刊100期!

生活信息是从2005年4月起,由4名志愿者开始,为在西東京市居住的外国人所制作的刊物。由于市报上登有必要的的生活信息和生活娱乐信息,所以我们决定把这些信息传递给不懂日语的人。现在,出生在外国会日语的人也加入进来,交替进行翻译和校正工作。加上插图和印刷,有23名志愿者参加制作「生活信息」,由西東京市发行。

生活信息已进入第9年,曾翻译过扔垃圾的方法,关于健康,保育,图书馆等其它信息。我们认为生活信息还起到推进发展其它信息的多语言化作用。今后,请大家继续支持我们。

西東京市生活情報 放置在市役所大厅,图书馆,公民馆。每月5号发行。免费。



参议院議員選挙のお知らせ

とき: 7月21日(日) 午前7時~午後8時

ところ: 市内の公共施設や小・中学校など29の投票所

問合せ: 選挙管理委員会事務局 ☎042-438-4090

外国人住民の方も住基ネットに登録されます

7月8日(月)から外国人住民の方も住基ネット(住民基本台帳ネットワークシステム)に登録されます。外国人住民の方の住民票にコードがつけられ、郵便で住民票コードがひとりひとりに通知されます。外国人住民の方は手続きをする必要はありません。住基ネットの利用によって、次のことができるようになります。①ICカードの住基カード(住民基本台帳カード)を作ることができます。顔写真がついているものは、公的な身分証明書として使えます。②顔写真の付いた在留カード・住基カードなどを見せると、住んでいる市町村以外の所で住民票の写しを受け取ることができます。③住基カードに電子証明書を付けると、本人確認を必要とする行政手続きのインターネット申請(たとえば確定申告など)ができるようになります。

問合せ: 市民課 ☎042-460-9820, 042-438-4020

防犯のために鍵をかけましょう

◎短い時間の外出でも鍵をかけましょう。◎お風呂やトイレの鍵も忘れずにかけてください。◎車から離れるときは、必ずドアロックをしましょう。◎自転車の鍵も必ずかけましょう。

問合せ: 田無警察署 ☎042-467-0110

危機管理室 ☎042-438-4010

참의원 의원선거의 알림

날짜: 7월 21일 (일) 오전 7시~오후 8시

장소: 시내의 공공 시설이나 소·중학교 등 29의 투표소

문의처: 선거관리위원회 사무국 ☎042-438-4090

외국인 주민분도住基ネット(쥬우키 넷토)에 등록됩니다.

7월 8일(월)부터 외국인 주민분도住基ネット(주민기본대장 네트워크시스템)에 등록됩니다. 외국인 주민분의 주민표에 코드가 붙혀져서 우편으로 주민표코드가 한사람 한사람에게 통지됩니다. 외국인 주민분은 수속을 하실 필요는 없습니다。住基ネット(쥬우키 넷토)에 의해 다음과 같은 일이 가능하게 됩니다。① IC 카드의 住基카드(주민기본대장카드)를 만들 수 있습니다。얼굴사진이 붙어있는 것은 공적인 신분증명서로서 사용할 수 있습니다。② 얼굴사진이 붙은 재류카드・주민 카드등을 보여 주면 살고있는 시초촌 외 이외의 곳에서 주민표의 사본을 받을 수 있습니다。③ 住基카드에 전자증명서를 붙이면, 본인 확인을 필요로 하는 행정수속의 인터넷 신청(예를 들면 확정신고등)을 할 수 있게 됩니다。문의: 시민과 ☎042-460-9820, 042-438-4020

방범을 위하여 열쇠를 채웁시다.

◎ 짧은 시간 외출이라도 열쇠를 채웁시다。◎ 목욕탕이나 화장실의 열쇠를 잊지 말고 잠급시다。◎ 차에서 떠날 때는 반드시 도어록을 합시다。◎ 자전거의 열쇠도 반드시 채웁시다。

문의처: 타나시경찰서 ☎042-467-0110

위기관리실 ☎042-438-4010

The House of Councilors Election

Date & Hours: July 21 (Sun) 7:00 a.m. ~ 8:00 p.m.

Locations: 29 Polling places such as public facilities and elementary & junior high schools

Information: Election Committee ☎042-438-4090

Alien Residents will also be registered in Basic Residents' Register Network System

Starting July 8th (Mon), alien residents will be registered in Juki Net (Basic Residents' Register Network System). A new code will be added to each alien resident card and will be mailed to alien residents. No action is needed on the part of the residents. By using the network system, you can do the following, ① You can make Juki card (Basic residents' register card). A card with face photo can be used as official identification. ② Zairyu card or Juki card allow you to obtain a copy of residents' certificate at municipal offices other than your own city. ③ If digital certificate is added to Juki card, you can do administrative procedures which require the confirmation of identity (for example, filing income tax, etc) on internet.

Info: Civil Affairs Section ☎042-460-9820, 042-438-4020

Lock Doors to Prevent Crimes

◎ Lock doors when you leave home even for a short period. ◎ Lock windows of bathroom and toilet. ◎ Lock car doors when you get out. ◎ Lock bicycles.

Information: Tanashi Police Dept. ☎042-467-0110

Crisis Management Office ☎042-438-4010

参议院議員選挙の通知

时间: 7月21日(星期日) 上午7点~下午8点

地点: 市内の公共施設や小学校中学校等29处投票所

咨询: 选举管理委員会事務局 ☎042-438-4090

外国人居民也可运用住基网

从7月8日(星期一)开始, 外国人居民也可运用住基网(住民基本台帐网络系统)。外国人居民的住民票上将记载住民票编码, 政府会给每一个外国人居民邮寄住民票编码通知。外国人居民则无需办理任何手续。

利用住基网, 可实施以下事项。①能够办理有IC卡功能的住基卡(住民基本台帐卡)。带有面部照片的住基卡可作为正式的身份证明使用。②出示有面部照片的在留卡及住基卡等, 可以在所居住的市町村以外办事处领取住民票副本。③住基卡内可存储电子证明书, 一些需要确认本人的行政手续可以在网上申请办理(如确定申报等)

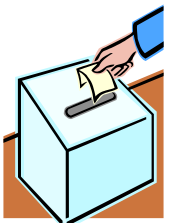
咨询: 市民课 ☎042-460-9820, 042-438-4020

防盜要上鎖

◎ 短时间外出时要上鎖。◎ 不要忘记浴室和洗手间也要上鎖。◎ 人车分离时, 必须锁上车的门窗。◎ 自行车也必须上鎖。

咨询: 田無警察署 ☎042-467-0110

危機管理室 ☎042-438-4010



ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけましょう!

ねっちゅうしょう びょうき
◎熱中症ってどんな病気?

きおん たか なか はたら うんどう なか すいぶん
気温が高い中で、働いたり運動すると、からだの中の水分や
えんぶん
塩分などのバランスが崩れます。そうすると、からだの中のいろ
いろな働きが悪くなる病気です。

ねっちゅうしょう
◎熱中症になるとどうなるの?

めまい・頭痛・吐き気・ひどく疲れる・たくさん汗をかく(軽症
のとき)・手や足が動かなくなる・体温が高くなる、意識がなくな
る など

ねっちゅうしょう
◎熱中症はどこでおきるの?

いえ たてもの なか どうろ こうえん
家などの建物の中、道路や公園な

どの屋外

ねっちゅうしょう
☆熱中症にならないためにはどう

するの?

- ①暑さを避けましょう。
- ②外に出るときは、帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。ハ
やの中は風通しをよくしましょう。
- ③水やお茶などの水分をこまめにとりましょう。
- ④夜遅くまで起きていない、きちんと食事をするなどの生活をし
ましょう。

⑤エアコンや扇風機などでへやの温度を調節しましょう。

問い合わせ：西東京消防署 ☎042-421-0119

健康課 ☎042-438-4037

危機管理室 ☎042-438-4010

高齢者支援課 ☎042-438-4029



열사병에 주의합시다!

◎ 열사병은 어떤 병?

기온이 높은 곳에서 일을 하거나 운동을 하면, 몸 안의
수분과 염분 등의 균형이 깨집니다. 그러면 몸 안의 여러
활동이 나빠지는 병입니다.

◎ 열사병에 걸리면 어떻게 되나?

현기증, 두통, 구역질, 심한 피로, 심한 땀흘림(가벼운 증상-
경증일 때)•손과 발이 움직이지 않음, 체온이 높아짐, 의식이
없어짐 등

◎ 열사병은 어디에서 일어나나?

집이나 건물 안, 도로나 공원 등의 실외

☆ 열사병이 걸리지 않으려면 어떻게 하나?

- ① 더위를 피합시다.
- ② 밖에 나갈 때는 모자를 쓰거나, 양산을 씁시다. 방 안은
바람을 잘 통하게 합시다.
- ③ 물이나 차 등의 수분을 자주 섭취합시다.
- ④ 밤 늦게까지 일어나 있지 않기, 제대로 식사하기 등의
생활을 합시다.
- ⑤ 에어컨이나 선풍기 등으로 방의 온도를 조절합시다.

문의：니시토쿄시소방서 ☎042-421-0119

건강과 ☎042-438-4037

위기관리실 ☎042-438-4010

고령자지원과 ☎042-438-4029

Guard against Heatstroke!

◎What is heatstroke?

When you work or do physical activities in high temperature, your body get dehydrated, that is the loss of water and other minerals. Your body system falls into disorder.

◎What will happen?

Dizziness, headache, nausea, excess fatigue & extreme sweating (for a mild case). Loss of movement, high body temperature & coma

◎At where it occurs?

Indoors and outdoors like on streets and in parks

☆How to avoid?

- ①Stay out of heat.
- ②Wear a hat and use a parasol out of doors. Let air circulate indoors.
- ③Take water, tea and other drinks frequently.
- ④Do not stay up till late. Eat nutritious meals.
- ⑤Maintain home at proper temperature by using an air conditioner or an electric fan.

Information: Nishitokyo Fire Dept. ☎042-421-0119

Health Section: ☎042-438-4037

Crisis Management Office ☎042-438-4010

Senior Citizens Support Section ☎042-438-4029



预防中暑!

◎中暑是什么病?

在高温下工作运动时,会造成身体内的水分和盐分等失去平衡.由此引起体内各种功能受损的病灶。

◎中暑症状是什么?

出现头晕·头痛·恶心呕吐·感觉很累·大量出汗(轻症中暑时)·四肢无力,体温升高,失去意识等症状。

◎中暑会发生在哪些地方?

家里等建筑物的室内,道路或公园等室外。

☆如何预防中暑?

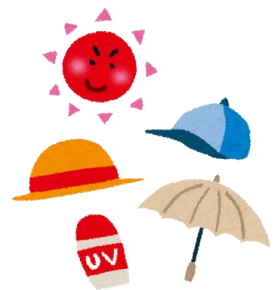
- ①避开高温。
- ②外出时,要戴帽子,打遮阳伞.室内要保持通风。
- ③通过经常喝水喝茶等方式来补充水分。
- ④养成不要晚睡,按时吃饭等良好的生活习惯。
- ⑤利用空调电扇等调节室内的温度。

咨询: 西东京消防署 ☎042-421-0119

健康课 ☎042-438-4037

危机管理室 ☎042-438-4010

高龄者支援课 ☎042-438-4029



にしとうきょう もりこうえん ふんすい がつついたち げつ
西東京いこいの森公園の噴水が7月1日(月)から
スタート! (利用は10月14日までです)
 まいにちごぜん じ ぶん ごと じ ぶん ふんすい で
 毎日午前10時30分から午後3時15分に噴水が出ます。
 (45分たつと15分止まります)
 問い合わせ: みどり公園課 ☎042-438-4045

A Fountain in Nishitokyo Ikoimori Park starts on July 1(Mon)! (Ends Oct 14)

A Fountain operates between 10:30 a.m. and 3:15 p.m. daily. (15minutes break in every 45 minutes operation)
 Information: Greenery & Park Section ☎042-438-4045

「チャリンコ広場」オープン!

がつついたち げつ しばくほだいにうんどうじょう
 7月1日(月)から芝久保第二運動場の
 ゲートボール場の半分が、「チャリンコ
 広場」として新しくオープンします。
 自転車や一輪車の練習に利用できます。
 一輪車を借りることができます。とこ
 ろ: 芝久保第二運動場(芝久保町5-6)
 開いている時間: 午前10時~午後4時30分
 (12月29日~1月3日は休み)



“Charinko Hiroba” will be opened!

“Charinko Hiroba” will be opened on July 1 (Mon) on the half section of the gateball field at Shibakubo Daini Undojo. Good for practicing bicycles and monocyce. May borrow monocyces.

Location: Shibakubo Daini Undojo (Shibakubocho 5-6)
 Hours: 10:00 a.m. ~ 4:30 p.m. (Closed on Dec 29 ~ Jan 3)
 Information: Nishitokyo Sports Center ☎042-425-0505
 Sports Promotion Section ☎042-438-4081

問い合わせ: 西東京市スポーツセンター ☎042-425-0505
 スポーツ振興課 ☎042-438-4081

西東京市休日診療所

休日は、いつも診療しています。受診科目はお問い合わせください。
 診療時間: 午前10 ~ 12時、午後1 ~ 4・5 ~ 9時
 場所: 中町分庁舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)

Nishitokyo Holiday Clinic

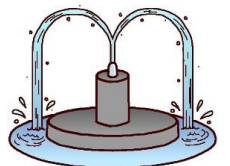
Always open on public holidays. Ask for medical services to be provided.
 Time: 10 am ~ Noon, 1 ~ 4, 5 ~ 9 pm
 Where: Nakamachi Branch Building
 (1-1-5 Nakamachi TEL 424-3331)

니시토쿄시 이코이노모리공원의 분수가 7월 1일 (월)부터 스타트! (이용은 10월 14일까지입니다)

매일 오전 10시30분부터 오후 3시 15분에 분수가 나옵니다.
 (45 분이 지나면 15분 멈춥니다)
 문의:미도리공원과 ☎042-438-4045

西东京休闲森林公园的喷水从7月1日(星期一)开始 (利用到10月14日为止)

每日上午10点30分到下午3点15分实行喷水。(每45分钟后停止15分钟)
 咨询: 绿公园课 ☎042-438-4045



「자전거광장」오픈!

7월 1일(월)부터 시바쿠보제이운동장의 게이트볼장의 반이 자전거광장으로 새롭게 오픈합니다. 자전거나 한발자전거의 연습도 이용가능합니다. 한발자전거를 빌릴 수 있습니다.
 장소: 시바쿠보제이운동장(시바쿠보5-6)
 여는 시간: 오전 10시~오후 4시 30분
 (12월 29일~1월 3일은 쉼)
 문의:니시토쿄시스포츠센터☎042-425-0505
 스포츠진흥과 ☎042-438-4081



「自行车广场」开放!

自7月1日(星期一)开始, 将芝久保第二运动场门球场的一半, 作为全新的「自行车广场」进行开放。能够在此练习骑自行车或骑独轮车。并提供租借独轮车的服务。
 地点: 芝久保第二运动场(芝久保町5-6)
 开放时间: 上午10点~下午4点30分
 (12月29日~1月3日为休息日)
 咨询: 西东京市运动中心 ☎042-425-0505
 运动振兴课 ☎042-438-4081

니시토쿄시 휴일 진료소

휴일은, 언제나 진료하고 있습니다.
 진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다.
 진료시간: am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9
 장소: 나카마치분청사(나카마치 1-1-5 TEL 424-3331)

西东京市休息日诊疗所

假日照常进行诊疗, 诊疗项目请咨询以下地点
 诊疗时间: am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9
 诊疗地址: 中町分庁舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)