

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2015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.124

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on July. 5. 2015

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

経済的に困りていろいろな問題がある人は、生活

サポート相談窓口を利用してください。

失業して仕事が決まらない、借金が増えてきた、家賃が払えないなど経済的に困っている人、また家族や自分自身が引きこもっている(仕事や学校に行くことができない)、地域や社会の活動にも

参加できないという心の状態などの悩みを持っている人は、面接を受けて、相談してください。相談員が解決のためのプラン

を作ります。相談は日本語で行われます。問合せ: 生活サポート相談窓口 ☎042-438-4023 保谷庁舎1階

*多文化共生センターでは月曜日~金曜日午前10時~午後4時、外国人相談を行っています(正午~午後1時は昼休み)

問合せ: 西東京市多文化共生センター (田無町5-6-18 イングビル1階) ☎042-461-0381

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>

니시도쿄시 생활 정보

(홍보 니시도쿄에서) 2015년 7월 5일 발행

발행: 니시도쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 니시도쿄시 다문화공생센터

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

경제적으로 곤란하여 여러가지 문제가 있는 분은 생활 서포트 상담창구를 이용해 주십시오.

실업을 하고 일자리가 정해지지 않는다, 빛이 늘었다, 집세를 낼 수 없다, 등 경제적으로 어려우신 분, 또는 가족이나 자기 자신이 은둔형외톨이(일이나 학교에 갈 수 없다, 지역이나 사회활동에도 참가할 수 없는 마음 상태) 등의 고민을 가지고 있는 분은 면접을 받고 상담해 주십시오. 상담원이 해결을 위한 플랜을 만들어 드립니다. 상담은 일본어로 이루어집니다.

문의: 생활서포트상담창구 ☎042-438-4023 호야청사 1층 * 다문화 공생센터에서는 월요일~금요일 오전 10시~오후 4시, 외국인 상담을 하고 있습니다. (정오~오후 1시는 점심 쉬는시간) 문의: 니시도쿄시 다문화공생센터 (타나시초 5-6-18 잉그빌딩 1층) ☎042-461-0381

니시도쿄시 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>

Please come to Nishitokyo City Living Support Consulting Counter if you have financial difficulties.

If you have financial difficulties such as a loss of job, accumulated debt, back rent, have family member or even yourself who stay away from school, work or activities of local community, come and get an interview and have consultation. Counselors will make plans to seek a solution. Consultation will be carried out in Japanese.

Inquiry: Nishitokyo City Living Support Consulting Counter ☎042-438-4023 1st floor, Nishitokyo City Office, Hoya Bldg.

*Nishitokyo Multicultural and International Center holds consultation for foreigners on Monday through Friday, 10:00 a.m. - 4:00 p.m. (closed for lunch 12:00p.m. - 1:00p.m.)

Inquiry: Nishitokyo Multicultural and International Center, Tanashi-cho 5-6-18 Ing Building, 1st floor. ☎042-461-0381

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.

西東京市生活情報

(选自西東京市广告报) 2015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·韓国語: PDF <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

经济上有各种为难问题的人, 请利用生活支援咨询窗口 失业找不到工作, 贷款增加, 无法支付房租等有经济困难的人; 家庭成员或自身有躲避在家里(处于不能去工作, 上学, 不能参加本地区或社会活动的心理状态)等苦恼的人, 请接受面谈, 咨询。咨询员为您制定解决计划。咨询用日语进行。

咨询: 生活支援咨询窗口。 ☎042-438-4023 保谷厅舍 1楼

*多文化共生中心于星期一至星期五上午 10 点~下午 4 点进行外国人咨询(中午~下午 1 点午休)

咨询: 西東京市多文化共生中心 (田无町 5-6-18 ING 大楼 1 楼) ☎042-461-0381



西東京市生活情報 放置在市役所大厅, 图书馆, 公民间。 每月 5 号发行。免费。

ねん かい けんしん けんこうしんさ う 年に1回、健診(健康診査)を受けましょう

1、18~39歳の人(若年健康診査)は申込みが必要です。
とき・ところ: 9月25日(金)・26日(土)・28日(月) 保谷保
けんふくしそごう けんふくしそごう
健福祉総合センター、9月30日(水) 10月1日(木) 3日(土)
たなしそうごうし だいたいしやう しなひ す (木) がつついたち
田無総合福祉センター。対象: 市内に住む1976年4月1日~
1998年3月31日生まれの人(ほかでは健康診査を受ける機会
のない人)。定員: 各日300人。申込み: 8月14日(金)までに
①市のHPから②はがきに「若年健康診査(18~39歳)」・
じゆうしや なまえ せいべつ せいねんがっぴ でんわばんごう けんしんきぼうひ か
住所・名前・性別・生年月日・電話番号・健診希望日を書いて
〒202-8555市役所健康課へ③窓口(保谷保険福祉総合セ
ンター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)へ申し込んでく
ださい。

受診方法: 申し込んだ人に受診券を送ります(9月の初めごろ)

2、40歳以上の方は申込みはいりません。

とき: 7月1日(水)~12月19日(土)。対象: 西
とうきやうしやくこくけんこうほけん こうきこうれいしやいりようほけん はい
東京市国民健康保険・後期高齢者医療保険に入っ
ている人。受診方法: 対象者に受診券を送ります。詳



しいことは送った健診の案内を見てください。

*歳は2016年3月31日の年齢です。*4月2日以降に保険の
しゅるい か てんにゅう ひと もうしこ い
種類が変わったり、転入した人は申込みが必要です。

問合せ: 健康課 ☎042-438-4021

がつついたち そだい もうしこ 7月1日から粗大ごみの申込みがFAXでできます

もうしこ ようし かくこうきせつ
申込み用紙は各公共施設にあります。市HPからもダウンロー
ドできます。粗大ごみ受付センターへFAX(042-421-
5415)してください。

問合せ: 粗大ごみ受付センター ☎042-421-5411

いねんえ はんべん けんじん(けんこうしんだん)を ばんふしだ。

1. 18~39歳の分(若年健康診査)は申請が必要です。
時・場所: 9月25日(金)・26日(土)・28日(月) 保谷保
けんふくしそごう けんふくしそごう
健福祉総合センター、9月30日(水) 10月1日(木) 3日(土) 田
なしそうごうし だいたいしやう しなひ す (木) がつついたち
無総合福祉センター。対象: 市内に住む1976年4月1日~
1998年3月31日出生の人(ほかでは健康診査を受ける機会
のない人)。定員: 各日300名。申請: 8月
14日(金)まで ①市のHP로부터 ② 葉書「若年健康診査
(18~39歳)」(「若年健康診査(18~39歳)」)・주소・이름
・성별・생년월일・전화번호・건강희망일을 적어서 〒202-8555

시청건강과(市役所健康課)로 ③창구(호야보건복지종합센터
4층건강과・타나시청사2층보험연금과)로 신청해 주십시오。
진찰방법: 신청한 분께 진찰권을 보냅니다(9월 초순경)。

2. 40세 이상의 분은 신청이 필요 없습니다。
때: 7월 1일(수)~12월 19일(토) 대상: 니시도쿄시
국민건강보험・후기고령자 의료보험에 가입되어 있는 분。
진찰방법: 대상자에게 진찰권을 보냅니다。 자세한 것은 보낸
건강진단의 안내를 봐 주십시오。

* 나이는 2016년 3월 31일의 연령입니다。 * 4월 2일 이후
에 보험의 종류가 바뀌거나 전입한 분은 신청이 필요합니다。
문의: 건강과 ☎042-438-4021

7월 1일부터 대형쓰레기의 신청이 팩스로도 가능합니다。

신청용지는 각 공공시설에 있습니다。 시의 HP
에서 다운로드 드할 수 있습니다。 대형쓰레기
접수센터로 FAX(042-421-5415)해 주십시오。
문의: 대형쓰레기 접수센터 ☎042-421-5411



Have a Health Checkup Once a Year

1. People of age between 18 and 39 need to apply for the Health Checkup for the Young.

When & Where: Sept. 25, Fri, 26, Sat, 28, Mon. At Hoya Hoken Fukushi Sogo Center, Sept. 30, Wed, Oct. 1, Thurs., 3, Sat. At Tanashi Comprehensive Welfare Center. Eligibility: The city residents who were born between Apr. 1, 1976 & Mar. 31, 1998 who have no opportunity of having a checkup elsewhere. The number of people accepted: 300 per day, Application: ① Via city's HP ② Send a postcard with following information to 〒202-8555 Health Section of the City Office "Jakunen Kenko Kensa (for 18-39 yr-old)". Write address, name, sex, birth date, telephone number and the date you prefer ③ Come to the 4th floor of Health Section at Hoya Hoken Fukushi Sogo Center, or the Insurance & Pension Section at the 2nd floor of the City Office, Tanashi Bldg. The application must be reached by Aug. 14, Friday.

How to have a checkup: A voucher will be sent to the applicants towards the beginning of September.

2. People over 40 years old need not to apply.

When: Jul 1, Wed, through Dec 19, Sat., Eligibility: Holders of Nishitokyo National Health Insurance or Older Senior Citizen Health Insurance, How to have a checkup: A voucher will be sent to the applicants. For details, read the enclosed instruction.

*The ages stated above is as of March 31, 2016 *If the type of your insurance changed or you moved into the city after April 2, the application must be submitted.

Inquiry: Health Section ☎042-438-4021

Application for Bulky Waste by FAX from July

From July 1st, you will find an application form at public buildings, or can download it from the city's HP. Send the application to the Reception Center for bulky waste by fax. FAX Number: 042-421-5415.

Inquiry: Reception Center for Bulky Waste ☎042-421-5411

毎年一次, 接受体检(健康检查)!

1、18~39岁的人(青年健康检查)需要申请。

时间・地点: 9月25日(星期五)・26日(星期六)・28日(星期一) 保谷保健福祉综合中心; 9月30日(星期三)・10月1日(星期四)・10月3日(星期六) 田无综合福祉中心。对象: 在市内居住1976年4月1日~1998年3月31日出生的人(以及在其他地方没有接受体检机会的人)。定员: 每天300人。申请: 请于8月14日(星期五)之前从 ①市网址申请 ②在明信片上写明「青年健康检查(18~39岁)」・住址・姓名・性别・出生年月日・电话号码・体检希望日, 寄往 〒202-8555 市役所健康课 ③窗口(保谷保健福祉综合中心4楼健康课・田无厅舍2楼保险年金课)申请。接受体检方法: (9月初)向申请者邮寄体检券

2、40岁以上的人不需要申请。

时间: 7月1日(星期三)~12月19日(星期六)。对象: 已加入西东京市国民健康保险・后期高龄者医疗保险的人。接受体检方法: 为对象者邮寄体检券。详情请参阅邮寄来的体检指南。

*年龄是指2016年3月31日时的年龄。

*4月2日以后保险种类发生变化、新搬入的人需要申请。

咨询: 健康课 ☎042-438-4021

从7月1日开始处理粗大垃圾可以通过传真申请

各处的公共设施有申请表格。也可以从市网址下载。请往粗大垃圾受理中心发传真(042-421-5415)

咨询: 粗大垃圾受理中心 ☎042-421-5411

★夏です。光化学スモッグと熱中症に気をつけましょう。

◎光化学スモッグ

日差しが強く風の弱い日によく発生します。目がチカチカしたり、喉が痛くなったりします。光化学スモッグ注意報は防災行政無線とFM西東京の放送で知らせます。公共施設では看板を出します。注意報が出たら、なるべく外に出ないようにしてください。問合せ：環境保全課 ☎042-438-4042

◎熱中症

気温や湿度が高い時、働いたり運動すると、体の中の水分や塩分のバランスが悪くなり、めまいや吐き気、けいれんなどの症状がでる病気で、熱中症は家の外だけでなく、建物の中でもなります。外に出る時は、帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。水やお茶など水分をこまめに取りましょう。食事はきちんと取り、夜は良く寝て、規則正しい生活をして熱中症にならないようにしましょう。

問合せ：西東京消防署 ☎042-421-0119

★花火(夏の遊びのひとつ)による事故を防ぎましょう

人や家に向けたり、燃えやすい物があるところでは遊ばない。遊び終わったら、必ず残りの火を消すなど、ルールを守りましょう。

問合せ：西東京消防署 ☎042-421-0119

★道路交通法が一部変わりました

14歳以上の人(自転車)が危険な運転を3年間に2回以上くりかえすと、安全講習(費用5,700円)を受ける事が義務になりました。

問合せ：田無警察署 ☎042-467-0110

★여름입니다. 광화학 스모크와 열사병에 주의합시다.

◎광화학 스모크

햇볕이 강하고 바람이 약한 날에 자주 발생합니다. 눈이 따끔거리거나 목이 아프기도 합니다. 광화학 스모크 주의보는 방재행정무선과 FM니시도쿄의 방송으로 알립니다. 공공시설에서는 간판에 게시합니다. 주의보가 나오면 가급적 밖에 나오지 않도록 해 주십시오.

문의: 환경보전과 ☎042-438-4042

◎열사병

기온이나 습도가 높은 때, 움직이거나 운동을 하면 몸 안의 수분이나 염분의 균형이 나빠져서, 어지러움이나 구역질, 경련 등의 증상이 나는 병입니다. 열사병은 집 밖에서 뿐만 아니라 건물 안에서도 걸릴 수 있습니다. 밖에 나갈 때는 모자를 쓰거나 양산을 씁시다. 물이나 차 등의 수분을 수시로 섭취합시다. 식사는 제대로 하고, 밤에는 잘 자는 규칙적인 생활을 하여 열사병에 걸리지 않도록 합시다.

문의: 니시도쿄소방서 ☎042-421-0119

★꽃놀이(여름놀이의 하나)에 따른 사고를 막읍시다.

사람이나 집을 향하거나, 타기 쉬운 물건이 있는 곳에서는 놀지않기. 꽃놀이가 끝난 후에는 반드시 남은 불을 끄는 등 규칙을 지킵시다.

문의: 니시도쿄소방서 ☎042-421-0119

★도로교통법이 일부 바뀌었습니다.

14세 이상의 사람이 자전거로 위험한 운전을 3년間に 2회 이상 반복하면 안전강습(비용 5,700 엔)을 받는 것이 의무가 되었습니다.

문의: 타나시경찰서 ☎042-467-0110



★Summer is here. Guard against Photochemical Smog and Heatstroke

◎Photochemical Smog

It often occurs on the day of strong sunshine and light wind. You may feel your eyes irritated and have a sore throat. Smog advisory will be announced through city's disaster prevention radio and the broadcast by FM Nishitokyo. Also the notice will be displayed at public buildings. Stay inside if the advisory announcement is delivered.

Inquiry: Environment Conservation Section ☎042-438-4042

◎Heatstroke

When you work or do physical activities in high temperature and humidity, your body lose the balance of water and minerals. You feel dizziness, nausea, and have convulsions. It occurs both indoors and outdoors. Wear a hat and use a parasol when going out.

Take water or tea frequently. Eat nutritious foods, sleep well at night, and keep regular life style to avoid heatstroke.

Inquiry: Nishitokyo Fire Department ☎042-421-0119

★Try to prevent accidents at fireworks which is one of the summer fun in Japan.

Do not let off fireworks towards people or houses, or do not play in areas surrounded by burnable stuff. When finished, put off fire completely. Follow the rules. Inquiry: Nishitokyo Fire Department ☎042-421-0119

★Partial alteration in the Road Traffic Law

Bicycle riders of 14 years old and over who cause the risk more than twice in three years must attend the safety learning class (fee is 5,700yen)

Inquiry: Tanashi Police Station ☎042-467-0110

★夏天。注意光化学烟雾和中暑。

◎光化学烟雾

在强烈的阳光和弱风情况下经常发生。可能有晃眼睛、喉咙痛现象。光化学烟雾警报由防灾行政无线和FM西东京的广播播送。公共设施都有招牌。警报一出、请尽量不要外出。

咨询: 环境保全课 ☎042-438-4042

◎中暑

气温和湿度高的时候, 工作或运动, 会导致体内的水分和盐分会失去平衡, 产生头晕, 恶心, 痉挛等症状的疾病。中暑不仅会在室外, 室内也会发生。外出时, 要戴帽子、打遮阳伞。频繁地补充水或茶等水分。有完善的饮食、晚上有充足的睡眠, 有规律的生活避免中暑。

咨询: 西东京消防署 ☎042-421-0119

★防止烟火(夏天的游戏的一种)而引起事故的发生。

不要面向人或住家, 不要在有易燃物的地方玩。放完烟火后, 必须灭掉残余的火苗等, 遵守规则。

咨询: 西东京消防署 ☎042-421-0119

★道路交通法一部分有变动。

14岁以上骑自行车的人三年内如有两次以上重复危险骑车行为的话, 将有义务参加安全讲习(费用5,700日元)。

咨询: 田无警察署 ☎042-467-0110



がいこく も こ
**外国にルーツを持つ子どもたちの
 ための日本語交流バstriップ**

とき: 7月30日(木)午前8時30分 谷戸
 公民館・田无庁舎の近くに集合。解散は
 午後3時ごろ。ところ: 東久留米落合川(水
 辺観察と水遊び)・コココーラ工場(見学)。
 対象: 市内に住んでいるか、または市内の
 学校に通う外国にルーツを持つ小学生と
 その保護者。定員: 10組くらい 費用:
 ひとり100円(保険料など) 持ち物:
 昼食・飲み物・着替えの服・帽子・タオル
 ・敷物・水遊び用の靴・ごみ袋など。



*雨の時は多摩六都科学館に行きます。(入館料がいりません)
 申込み: ①「バstriップ申込み」②学校名③学年④住所⑤
 子どもの名前(ふりがな)⑥電話番号⑦保護者の名前(ふりがな)
 ①~⑦を書いて7月13日(月)までにNPO法人西東京市多文
 化共生センター(NIMIC) ☒info@nimic.jp メールを送って
 ください。問合せ: NIMIC ☎042-461-0381

+ **西東京市休日診療所**
 休日(土・日)は、いつも診療しています。内科以外の受診科目は
 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)

**외국에 뿌리를 가지고 있는 어린이들을 위한
 일본어교류 버스여행**

때: 7월 30일 (목) 오전 8시 30분 야토공민관·타나시청
 사 근처에서 집합. 해산은 오후 3 시경. 장소: 히가시구루메
 오치아이강 (물가관찰과 물놀이) · 코카콜라공장(견학)
 대상: 시내에 살고 있거나 또는 시내의 학교에 다니는
 외국에 뿌리를 가진 초등학생과 그 보호자
 정원: 10 조 정도. 비용: 1인 100 엔 (보험료 등)
 준비물: 점심 · 음료수 · 갈아입을 옷 모자 · 타올 · 돛자리 ·
 물놀이용 신발 · 쓰레기봉지 등
 * 우천시에는 타마로쿠도 과학관에 갑니다(입관료가 듭니다)

신청: ①「버스여행신청(바striップ申込み)」②학교명 ③학년 ④주소 ⑤어린이의이름
 (후리가나) ⑥전화번호⑦보호자이름 (후리가
 나) ①~⑦을써서 7월 13일 (월) 까지
 NPO법인 니시도쿄시다문화공생센터
 (NIMIC) ☒info@nimic.jp 으로 메일을
 보내 주십시오.
 문의: NIMIC ☎042-461-0381



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

**A Bus Trip Conducting in
 Japanese for Kids of
 Non-Japanese Origin**

When: July 30, Thurs. 8:30a.m.
 Meet at nearby Yato Kominkan or
 Nishitokyo City Office, Tanashi Bldg.
 Break up will be at around 3:00p.m.
 Where to visit: Ochiai Gawa in
 Higashikurume, Observe and play
 near water. Take a tour of Coca-Cola
 factory.
 Who can apply: Elementary school
 students of foreign origins who

reside or attend school in the city and their guardians. The
 number of participants: about 10 pairs, Fee: 100yen per
 person (including insurance fee)

Things to bring: lunch, drinks, spare clothes, a cap, towel,
 mat, a pair of shoes to play at riverside and a litter bag.

*If it rains, we will visit Tamarokuto Science Center (The
 entrance fee is needed). How to apply: Write ①"Bus Trip
 Moshikomi (application)" ②the name of your school ③
 grade ④address ⑤child's name with furigana ⑥telephone
 number ⑦guardian's name with furigana
 Send it by e-mail to NPO Nishitokyo Multicultural and
 International Center (NIMIC) ☒info@nimic.jp by July 13,
 Monday. Inquiry: NIMIC ☎042-461-0381

+ **Nishitokyo Holiday Clinic**
 Always open on public holidays. Inquire medical
 services other than internal medicine.
 Time: 10 am ~ Noon, 1 pm ~ 4 pm, 5 pm ~ 9 pm
 Where: Nakamachi Branch Building
 (1-1-5 Nakamachi TEL 424-3331)

为根在外国的孩子们准备了日语交流巴士旅行

时间: 7月30日(星期四)上午8点30分 谷户公民馆·田无
 厅舍的附近集合。解散是在下午3点左右。
 地点: 东久留米落合川(水边观察和戏水)·可口可乐工厂(参观)。
 对象: 住在市内、或在市内上学的根在外国的的小学生和家
 长。
 定员: 10组左右 费用: 一人100日元(含保险费等)
 携带物: 午餐·饮料·替换衣服·帽子·毛巾·铺地塑料布·戏
 水穿的鞋·垃圾袋等。

*雨天时去多摩六都科学馆。(要门票费)
 报名: ①「巴士旅行报名」②学校名 ③
 学年 ④住所 ⑤孩子的名字(平假名)⑥
 电话号码⑦家长姓名(平假名)写明
 ①~⑦的内容在7月13日(星期一)之前
 用电子邮件送往 NPO 法人西东京市多文化
 共生中心 (NIMIC) ☒info@nimic.jp
 咨询: NIMIC ☎042-461-0381

+ **西东京市休息日诊疗所**
 休息日照常进行诊疗,内科以外的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)