

# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2021年 7月 5日発行

発行: 西東京市 問合せ: 文化振興課 TEL: 420-2817

制作: 西東京市多文化共生センター



# Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Jul.5.2021

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel:420-2817

## 2021年度施政方針

## 西東京市長 池澤隆史

~新型コロナワクチンの接種で市民の皆さんに安心を~

### ■新型コロナウィルスの感染を防ぐために

- 多くの皆さんがワクチン接種できるよう人や場所を用意します。
- コロナで熱が出た時に見てくれる病院を応援します。
- コロナの感染拡大で困っている事業者の応援をします。
- 西東京市の学生や子育て世帯へ特別給付金を支給します。

### ■2021年度の主な取組

- 子どもにやさしいまちにします。
- 健康で元気なまち、安心・安全なまちにします。
- 集まる場とつながりのあるまちにします。
- 市民と一緒に発展するまちにします。
- 市の運営(お金など)を強くすることを目指すまちにします。



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

## The 2021 Administrative Policy: Reassure Citizens with COVID-19 Vaccination, by Mayor Takashi Ikezawa

### ■To prevent COVID-19 infection:

- provide places and workers so that vaccinations can be given.
- support clinics and hospitals in accepting COVID-19 patients.
- support business owners who have difficulties due to COVID-19.
- provide special benefits for students and parents who live in Nishitokyo.
- Main initiatives in 2021
- Make a child-friendly city.
- Make a healthy and energetic city where people feel safe and secure.
- Make a city where people can meet and don't feel isolated.
- Make our city a place that develops together with its citizens.
- Make a city that aims to have a strong management regarding finance, and others.



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>

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.

## 니시도쿄시 생활 정보

(홍보 니시도쿄에서) 2021년 7월 5일 발행

발행: 니시도쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 420-2817

제작: 니시도쿄시다문화공생센터

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

## 2021년도 시정방침 니시도쿄시장 이케자와 다카시 ~신형코로나백신 접종으로 시민여러분께 안심을~

- 신형코로나백신의 감염을 막기 위해
- 많은 분들이 백신 접종이 가능하도록 인력과 장소를 준비합니다.
- 코로나로 열이 날 때 진료를 봐 주는 병원을 응원합니다.
- 코로나 감염확대로 곤란한 사업자를 응원합니다.
- 니시도쿄시의 학생과 자녀를 양육하는 세대에 특별금부금을 지급합니다.
- 2021년도의 주된 대차
- 어린이에게 다정한 지역이 되겠습니다.
- 건강하고 힘있는 지역, 안심·안전한 지역이 되겠습니다.
- 시민들이 찾아 오는 유대감이 있는 지역이 되겠습니다.
- 시민과 함께 발전하는 지역이 되겠습니다.
- 시의 운영(재정 등)을 튼튼하게 하겠습니다.

니시도쿄시 생활정보는 시청 로비, 도서관, 공민관에 있습니다. 매월 5일 발행. 무료.

## 西東京市生活信息

(选自西東京市报) 2021年7月5日发行

发行: 西東京市 咨询: 文化振兴课 Tel: 420-2817

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>

## 2021年度施政方針 西東京市長 池澤隆史 ~接种新冠疫苗 让市民安心~

- 为防止新冠病毒感染
- 准备了人员和场地可使更多的人能接种疫苗。
- 支持医院为您在得新冠引起发烧时看病。
- 支援因新冠感染扩大而陷入困境的事业主。
- 为西東京市的学生和育儿家庭提供特别补助金。
- 2021年度主要实施目标
- 保护儿童的城市
- 健康充满活力, 安心安全的城市
- 聚集地相互沟通的城市
- 与市民一起发展的城市
- 以加强城市运作(经费等)为目标的城市。

西東京市生活信息 放置在市役所大厅, 图书馆, 公民馆。每月5号发行。免费。



## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

### ■接種できる人

○今病院へ通っている人・入院している人(医師と相談してください)

○お年寄りや障害のある人を助ける仕事をしている人

### ■予約開始日時

○7月5日(月)午前8時30分から

### ■接種場所

○西東京市役所田無庁舎・エコプラザ西東京・新ひばりが丘中学校

○佐々総合病院・田無病院・武蔵野徳洲会病院・

西東京中央総合病院・保谷厚生病院

○いつも行っている病院でも接種できる病院

があるのでその病院に相談してください。

### ■予約・相談先

○電話 03-5369-3904 (有料)

(月)~(土)午前8時30分~午後7時(祝日・休日を除く)

○インターネット <https://jump.mrso.jp/132292/>

### ■接種する時に必要なもの

○クーポン券 ○予約診票(書いて持ってきてください)

○本人が分かるもの(健康保険証・運転免許証など)

◆65歳以上の人(1957年4月1日までに生まれた人)の予約・接種が6月17日(木)から始まっています。

◆16~64歳の人(1957年4月2日から2006年4月1日までに生まれた人)6月23日(水)クーポン券を発送しています。

◎西東京市新型コロナワクチン相談窓口

ところ:田無庁舎2階、防災センター・保谷保健福祉総合センター4階

## 新型コロナ 백신 접종 안내

### ■접종할 수 있는 사람

○지금 병원에 다니고 있는 사람・입원하고 있는 사람

(의사와 상담하십시오)

○어르신과 장애가 있는 분을 돕는 일을 하고 있는 사람

### ■예약개시일시

○7월 5일(월) 오전 8시 30분부터

### ■접종장소

○니시도쿄시청 타나시청사・에코프라자니시도쿄・신히바리카 오카중학교

○사사종합병원・타나시병원・무사시노시토크슈카이병원・니시도쿄중앙중합병원・호우야후생병원

○늘 다니는 병원에서도 접종이 가능한 곳이 있으므로 병원에 상담하십시오.

### ■예약・상담처

○전화 03-5369-3904 (유료)

(월)~(토) 오전 8시 30분~오후 7시(축일・휴일 제외)

○인터넷 <https://jump.mrso.jp/132292/>

### ■접종시 필요한 것

○쿠폰권 ○예진표(써서 가져 오십시오) ○본인인지 알 수 있는 것(건강보험증・운전면허증 등)

◆65세 이상인 사람(1957년 4월 1일까지 태어난 사람)의 예약・접종이 6월 17일(목)부터 시작됩니다.

◆16~64세인 사람(1957년 4월 2일부터 2006년 4월 1일까지 태어난 사람)6월 23일(수) 쿠폰권을 발송합니다.

◎니시도쿄시 신형코로나 상담창구  
곳: 타나시청사 2층, 방재센터・호우야보건복지종합센터 4층

## Information on COVID-19 Vaccination

### ■People who can have a vaccination.

○Patients of clinics and hospitals, people who are hospitalized (please ask your doctor).

○Workers who support elderly or handicapped people.

### ■Booking starts:

○July 5 (Mon.), from 8:30 a.m.

### ■Vaccination Places:

○Tanashi City Office, Ecoplaza Nishitokyo, New Hibarigaoka Junior High School

○Sassa General Hospital, Tanashi Hospital, Musashino-Tokushukai Hospital, Nishitokyo Central General Hospital, Hoya Kosei Hospital

○It is possible to get the vaccination at the clinic or hospital that you usually visit. Please inquire at that clinic or hospital.

### ■How to make a reservation and where to inquire:

○Telephone: 03-5369-3904 (not free)

Open: Mon. through Fri., from 8:30 a.m. to 7 p.m. (closed on national holidays and Sundays)

○Internet: <https://jump.mrso.jp/132292/>

### ■Things to bring

○Ticket ○Examination form (please fill in beforehand)

○Identification (health insurance card, driver's license, etc.)

◆Booking has started for people older than 65 (born before April 1, 1957) from June 17 (Thu.).

◆Mailing tickets has started on June 23 (Thu.), for people at the age of 16 to 64 (born after April 2, 1957 and before April 1, 2006)

◆Nishitokyo City COVID-19 vaccination consultation counter:

Tanashi City Office, 2nd floor; Disaster Management Center & Hoya General Health and Welfare Center, 4th floor

## 新冠疫苗接種的通知

### ■可以接種の人

○现在去医院的人・住院的人(请跟医生商谈)

○帮助老年人和残障人士工作的人

### ■预约开始时间

○7月5日(星期一)上午8点30分开始

### ■接种场所

○西东京市役所田无厅舍・环保中心西东京・新雀丘中学校

○佐々综合医院・田无医院・武蔵野徳洲会医院・西东京中央综合医院・保谷厚生医院

○经常去的医院也有可以接种的医院, 请与该医院商谈。

### ■预约方法・咨询处

○电话 03-5369-3904 (收费)

(星期一)~(星期六)上午8点30分~下午7点00分(节假日除外)

○网上 <https://jump.mrso.jp/132292/>

### ■接种时必要物品

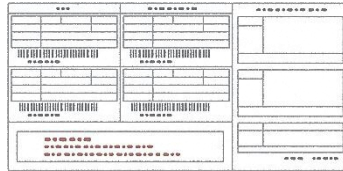
○优惠券 ○预诊券(请填写后带来) ○本人身份证件(健康保险证・驾照等)

◆65岁以上的人(1957年4月1日之前出生的人)预约・接种已于6月17日(星期四)开始了。

◆16~64岁的人(1957年4月2日至2006年4月1日之前出生的人)6月23日(星期三)邮送优惠券。

◎西东京市新型冠状病毒疫苗商谈窗口

地点: 田无厅舍2楼、  
防灾中心・保谷保健福祉综合中心4楼



## じどうふようてあて とくべつじどうふようてあて しんせい 児童扶養手当・特別児童扶養手当の申請をしてください

### ※児童扶養手当

たいしやう ふほ りこん ちち はは しほう ちち はは じゅうど  
対象：父母が離婚・父または母が死亡・父または母に重度の  
しょうがい こんいん じゅうせい じょうたい じどう  
障害がある・婚姻によらない出生などの状態にある児童(18  
さい さいしょ がつ にち いてい しょうがい ばあい はた  
歳になった最初の3月31日まで。一定の障害がある場合は20  
ちみまん せだ ひと  
歳未満)を育てている人。

### ※特別児童扶養手当

たいしやう はた ちみまん ちゅう じゅうど しょうがい しんたいしょうがいしゃ  
対象：20歳未満の中・重度の障害(だいたい身体障害者  
てちょう きゅう かし きゅういちぶていど あい てちょう  
手帳1～3級、下肢4級一部程度、愛の手帳1～3程度および  
これらと同じくらいの内部障害または精神障害、発達障害)  
のある児童を育てている人。手帳を持っていなくても、特定の  
しんたんしよ しんせい  
診断書で申請することができます。

◎各手当の支給には制限や条件があります。

詳しいことは問い合わせてください。

問合せ：子育て支援課 ☎ 042-460-9840

### 受験生のチャレンジを支援します

しゅうにゅう すく がくしゅうじゅう じゅうこうりょう こうこう だいがく  
収入が少なく、学習塾などの受講料、高校や大学などの  
じゅけんにょう こま ひと かね か とあ  
受験料で困っている人はお金を借りることができます。利子は  
つきません。

じゅうこうりょうかきつけげんどがく か さいこうきんがく ちゅうがく ねんせい  
□受講料貸付限度額(借りられる最高金額) 中学3年生・  
こうこう ねんせい えん じゅけんにょうかきつけげんどがく かりられ  
高校3年生など 200,000円 □受験料貸付限度額(借りられ  
る最高金額) 中学3年生など 27,400円・高校3年生など  
80,000円

たいしやう しなないざいじゅう おも かぞく せいかつひ え ひと  
対象：市内在住で、主に家族の生活費を得ている人

※借りるには条件があります。詳しいことは問い合わせてください。

問合せ：西東京市社会福祉協議会 ☎ 042-497-5073

かいしよび がつ げつ すい きん よく がつ げつ きん  
開所日：7～10月は 月・水・金 11～翌3月は 月～金

## 아동부양수당・특별아동수당의 신청을 하십시오

※아동부양수당대상：부모가 이혼・부 또는 모가 사망・부 또는 모가 중도의 장애가 있는・혼인에 의하지 않은 출생 등의 상태에 있는 아동(18세가 된 최초의 3월 31일까지. 일정한 장애가 있는 경우는 20세 미만)을 키우고 있는 사람

### ※특별아동부양수당

대상：20세 미만의 보통・무거운 장애(대략 신체장애자수첩 1～3급, 하지4급일부정도, 사랑의 수첩1～3정도 비롯 이와 같은 정도의 내부장애 또는 정신장애, 발달장애)가 있는 아동을 키우는 사람. 수첩을 가지고 있지 않아도 특정의 진단서로도 신청이 가능합니다.

◎각 수당의 지급에는 제한과 조건이 있습니다.

자세한 점은 문의해 주세요.

문의：양육지원과 ☎ 042-460-9840



### 수험생의 도전을 지원합니다

수입이 적어, 학원 등의 수강료, 고교나 대학 등의 수험료로 곤란한 사람은 돈을 빌릴 수 있습니다. 이자는 붙지 않습니다.  
□수강료 대부 한도액(빌릴 수 있는 최고금액) 중학3년생・고교3년생 등 200,000엔 □수험료 대부 한도액(빌릴 수 있는 최고금액) 중학3년생 등 27,400엔・고교3년생 등은 80,000엔

대상： 시내재주이며 가족의 생계의 중심자

※빌리는 데에는 조건이 있습니다. 자세한 점은 문의해 주세요.

문의：니시도쿄시사회복지협의회 ☎ 042-497-5073

개소일：7～10월은 월・수・금 11～다음3월은 월～금

## How to apply for Child Support Benefits & Special Child Support Benefits

### ※Child Support Benefits

Applicants: Guardians of a child/children whose parents are divorced, either of the parents is deceased or missing, either of the parents has a severe disability, or who was/were born out of wedlock. Benefits will continue until March 31 of the year when the child/children become(s) 18 years old, or 20 years old when with a certain level of disability.

### ※Special Child Support Benefits

Applicants: Guardians of a child/children under 20 years who has/have a moderate or severe disability, such as holders of the 1<sup>st</sup> to 3<sup>rd</sup> level of a disability certificate, or those with a certain level of the 4<sup>th</sup> level of a disability of the lower limbs, holders of the 1<sup>st</sup> to 3<sup>rd</sup> level of Ai-no-techo, or those with an equal or more severe disability of the inner body, a mental disorder, or a developmental disorder.

Guardians of a child /children who does/do not carry any of the above certificates can apply by presenting designated medical diagnosis.

◎Please contact the telephone number below for more details.

Inquiry: Childrearing Support Section ☎ 042-460-9840

## Financial Aid for students preparing for the entrance exam

Interest-free loans are available for citizens of low income families who are unable to pay their juku tuition or entrance exam fees. Max. loan amount: <Tuition>for both 3<sup>rd</sup> grade junior high school students and 3<sup>rd</sup> grade high school students: ¥200,000 <Entrance exam fee>for 3<sup>rd</sup> grade junior high school students: ¥27,400; for 3<sup>rd</sup> grade high school students: ¥80,000

Applicants: Head of household residing in Nishitokyo City.

※Granting of the loan is subject to conditions. For details, please contact the number below.

Inquiry: Social Welfare Council ☎ 042-497-5073

Open on Mon., Wed., Fri. from July to Oct, Mon through Fri. from Nov. to next year's March.

## 请申请儿童抚养津贴・特别儿童抚养津贴

### \*儿童抚养津贴

对象：抚养儿童处于父母离婚・父或母死亡或生死不明・父或母有严重残疾・非婚出生状态的人(至该儿童满18周岁年度的3月31日为止。一定程度残疾可至20岁以下)



### \*特别儿童抚养津贴

对象：抚养20岁以下有中度・重度残疾(大致上残疾人手册1～3级, 下肢部分程度4级, 爱的手册1～3级以及与此同等以上的内部疾病或精神疾病, 发育障碍)儿童的人。未持有手册者可凭指定医院的诊断书申请。

◎各种津贴支付有相应的限制和条件※详情请咨询。

咨询：育儿支援课 ☎ 042-460-9840

## 支援应考生的挑战

可以向低收入, 在补习班等的听课费・报考费上有困难的人贷款。无利息。  
□听课费贷款额度(最高贷款金额) 初三・高三学生等20万日元  
□报考费贷款额度(最高贷款金额) 初三学生等27,400日元、高三学生等80,000日元



对象：居住在市內, 主要由家庭支付生活费的人贷款附带条件, 详情请咨询。

咨询：社会福祉协议会 ☎ 042-497-5073

办公日：7～10月为星期一・三・五

11～明年3月为星期一～五

## 大型映像 星の旅 (世界編)

世界中の美しいところ、南十字星や天の川などの  
星空を迫力のある映像で観ることができます。英語  
でも聞くことができます。受付でスタッフに言ってく  
ださい。小学2年生以下は大人と観てください。

とき：午後2時30分～約35分間

定員：110席 (先着順)

料金：観覧付き入館券 (展示室と大型映像1回) は大人1,040  
円、4歳から高校生420円。当日の午前9時30分から多摩六都  
科学館で買うことができます。

お休み：7月5日(月)、12日(月)、19日(月)

ところ・問合せ：多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100

## フードドライブにご協力ください

家庭に保管されたままの、開けていない、まだ使える食品を寄付  
してください。市内の子ども食堂や中学校放課後カフェ、食の  
助けが必要なひとに配ります。

とき：7月5日(月)～15日(木)の平日

午前8時30分～午後5時

ところ：田無庁舎2階、防災センター・保谷保健福祉総合センタ  
ー1階、エコプラザ西東京2階、その他市内の社会福祉法人  
事務所。

詳しくはQRコードから見てください

問合せ：西東京市社会福祉法人連絡会事務局

☎ 042-497-5180



## 대형영상 별의 여행 (세계편)

세계의 아름다운 곳, 남십자자리나 은하수 등의 별하늘을 박  
력 있는 영상으로 볼 수 있습니다. 영어로도 들을 수 있습니  
다. 접수처에서 스태프에게 말해 주세요. 초등 2년 이하는 어  
른과 보세요.

때：오후 2시 30분 ~ 약 35분간

정원：110석 (선착순)

요금：관람포함 입장권 (전시실과 대형영상 1회) 은  
성인 1,040엔, 4세부터 고교생 420엔. 당일 오전 9시  
30분부터 타마로쿠토회관에서 살 수 있습니다.

휴관：7월 5일 (월), 12일 (월), 19일 (월)

장소·문의：타마로쿠토회관 ☎ 042-469-6100

## 푸드 드라이브에 협력해 주십시오

가정에 보관된 채, 개봉되지 않은, 아직 쓸 수 있는 식품을  
기부해 주십시오. 시내의 어린이 식당이나 중학교방과후카페,  
식량지원이 필요한 사람에게 배급합니다.

때：7월 5일 (월) ~ 15일 (목) 평일

오전 8시 30분 ~ 오후 5시

곳：타나시청사 2층, 방재 센터·호우야보건복지종합센터 1층,  
에코프라자니시도쿄 2층, 그외 시내의 사회복지법인사무 소  
자세한 것은 QR 코드로 봐 주세요.

문의：니시도쿄시 사회복지법인 연락회 사무국

☎ 042-497-5180



## Dome Theater Video: Sky Tour (World Edition)

You can experience the most beautiful sceneries of night skies,  
such as the Southern Cross and the Milky Way, on the  
overwhelming large screen of the Dome Theater. English  
available. Ask the staff. 2<sup>nd</sup> grade elementary school  
students and below, should be accompanied by an adult.

Time: from 2:30 p.m. (about 35 min.)

Capacity: 110 seats (first come, first serve)

Admission fee: admission ticket for the exhibition and Dome  
Theater (both one visit) - ¥ 1,040 for adults, ¥ 420 for  
children from 4 years old to high school students. Tickets  
are available at the Tamarokuto Science Center from 9:30  
a.m. on the day of the show.

Closed on: July 5, 12 and 19 (all Mon.)

Place & inquiry: Tamarokuto Science Center

☎ 042-469-6100

## Food Drive requests your cooperation

We request you to donate pre-packaged food that is stored  
at home, unopened, and still good for eating. We will  
deliver them to Kids Restaurants, to junior high school  
after school cafes, and to people in need of such help.

Time: weekdays from July 5 (Mon.) to July 15 (Thu.), from  
8:30 a.m. to 5 p.m.

Place: Tanashi City Office, 2<sup>nd</sup> floor; Disaster Management  
Center & Hoya General Health and Welfare Center, 1<sup>st</sup>  
floor;

Ecoplaza Nishitokyo 2<sup>nd</sup> floor; and other social welfare  
corporation offices in Nishitokyo City.

For further details, please scan the QR code.

Inquiry: Nishitokyo Social Welfare Corporation Office

☎ 042-497-5180



## 大型视频 星之旅 (世界版)

世界上美丽的地方, 南十字星和银河系等的星空可以通过大  
型视频观看惊心动魄场景。也可以用英语视听。请咨询工作  
人员。小学2年级以下需大人陪伴观看。

时间：下午 2 点 30 分 ~ 约 35 分钟

定员：110 座位 (按先到顺序)

费用：参观带门票 (展示室和大型视频 1 次) 大人  
1,040 日元, 4 岁至高中生 420 日元。当天上午 9  
点 30 分开始可以在多摩六都科学馆购买。

休息日：7 月 5 日 (星期一)、12 日 (星期一)、19 日 (星期一)

地点·咨询：多摩六都科学馆 ☎ 042-469-6100

## 请协助食品捐赠

请捐赠储存在家里还没打开, 还可以食用的食品。将分发给市  
内的孩子食堂和中学放学后咖啡厅, 以及需要食物帮助的人。

时间：7 月 5 日 (星期一) ~ 15 日 (星期四) 的平日

上午 8 点 30 分 ~ 下午 5 点

地点：田无厅舍 2 楼、防灾中心·保谷保健福祉综合中心 1 楼、  
环保中心西东京 2 楼、市内其他的社会福祉法人事务所。

详情请扫二维码

咨询：西东京市社会福祉法人联络会事務局

☎ 042-497-5180

## 熱中症に注意しましょう

### ～熱中症予防と新しい生活様式の両立を～

コロナウイルス感染症への対策は大事ですが、気温が高い中でマスクをつけると、熱中症の危険が高いです。感染拡大防止を考えて熱中症にも気を付けて生活しましょう。

※熱中症予防のポイント ●外に出るときは涼しい服、日傘や帽子を使って暑さを避けましょう。●水を何回も飲んで、汗をかいたら、塩分も取りましょう。●人がいないときはマスクを取って、休みましょう。マスクのときは運動はやめましょう。●体温を測ったり、健康チェックをしていつも健康に気を付けましょう。問合せ：健康課 ☎ 042-438-4037

### ◎夏に多く起きる事故に注意

夏は熱中症や水の事故が増えます。気を付けて楽しく安全に過ごしましょう。問合せ：西東京消防署 ☎ 042-421-0119

危機管理課 ☎ 042-438-4010

### 台風・集中豪雨への備え

台風や大雨に関する注意報や警報、特別警報について市やテレビ・ラジオ・インターネットから情報を集めていつでも逃げられる準備をしましょう。

※事前の準備 ●逃げるときに必要なものを準備しましょう。

●避難所までの道をしらべましょう。●いつも家族で連絡をとる方法を話しましょう。●「東京マイ・タイムライン」を使いましょう。市役所にあります。デジタル版もあります。

問合せ：西東京消防署 ☎ 042-421-0119

◎避難指示が出たらすぐ逃げましょう。警戒レベル4の避難指示が出たら、すぐ安全な場所に逃げましょう。

問合せ：危機管理課 ☎ 042-438-4010

### 열사병에 주의합시다

#### ～열사병예방과 새로운 생활양식의 양립을～

코로나바이러스감염증 대책은 중요하지만 기온이 높은 중에 마스크를 하면 열사병의 위험이 높습니다. 감염확대방지를 염두하고 열사병에도 주의하면서 생활합시다。

※열사병예방의 포인트 ●밖에 나갈 때는 시원한 옷, 양산이나 모자를 사용하여 더위를 피합시다。●물을 자주 마시고 땀이 나면 염분을 섭취합시다。●사람이 없을 때는 마스크를 벗고 쉽시다。마스크를 하고 운동하지 마시다。●체온을 재거나 건강체크를 하고 항상 건강에 유의합시다。

문의：건강과 ☎ 042-438-4037

◎여름에 많이 일어나는 사고에 주의  
여름은 열사병이나 물놀이사고가 늘어납니다。  
주의하며 즐겁게 안전하게 보냅니다。

문의：☎ 042-421-0119 위기관리과 ☎ 042-438-4010

### 태풍・집중호우에 대비

태풍이나 큰비에 관한 주의보나 경보, 특별경보에 대해 시나 티비・라디오・인터넷에서 정보를 모아 언제든지 피할 수 있는 준비를 합시다。

※사전 준비 ●피할 때에 필요한 것을 준비합시다。●피난소까지의 길을 알아놓는다。●언제나 가족과 연락을 취할 방법을 얘기합시다。●「도쿄 마이・타임라인」을 사용합시다。시청에 있습니다。디지털판도 있습니다。

문의：니시도쿄소방서 ☎ 042-421-0119

◎피난지시가 있으면 바로 피합시다。警戒레벨 4의 피난지시가 있으면 바로 안전한 장소로 피합시다。

문의：위기관리과 ☎ 042-438-4010

## Be aware of the danger of Heatstroke ～Balance heat stroke prevention with the new lifestyle caused by COVID-19～

It is still very important to be careful about COVID-19 prevention, but it is also important to be careful about heatstroke. If you wear a mask in high temperatures, there is a high risk of heatstroke. Remember to prevent the spread of the infection, and at the same time, be aware of heatstroke.



### ※How to prevent "heatstroke"

- Wear cool clothes, a cap/hat, use a sunshade to avoid the heat.
- Drink water often, have something salty when you sweat.
- Take off your mask when no other people are around, and have a rest.

Do not exercise when you are wearing a mask

●Be always aware of your health condition such as your body temperature.

Inquiry: Health Section ☎ 042-438-4037

◎Caution: Accidents which often happen in summer  
During the summer, the number of heat stroke and water-related accidents increases. Have fun but be careful and stay safe during summer.

Inquiry: Nishitokyo Fire Department ☎ 042-421-0119  
Crisis Control Section ☎ 042-438-4010

### Preparation for Typhoons & Heavy Rain

Gather information from the city, TV, radio and the Internet about typhoons and heavy rain through warnings, alerts and special warnings, and be prepared for evacuation.

※How to prepare: ●prepare everything you need for evacuation. make sure you know how to get to the evacuation center. ●make sure that all the family members always know how to stay in touch with each other. ●use 「Tokyo My Town Timeline」, which is available at the City Office. A digital version is also available.

Inquiry: Nishitokyo Fire Department ☎ 042-421-0119

◎Evacuate immediately after an Evacuation Order.

Evacuate to a safe place immediately after Warning Level 4.

Inquiry: Crisis management section ☎ 042-438-4010

### 小心中暑

#### ～预防中暑和新的生活方式的共存～

冠状病毒感染的应对对策虽然很重要，在高温下戴口罩，中暑的危险也很高。请在防止感染蔓延的同时也要小心中暑。

※预防中暑要点 ●外出时穿凉爽衣服，用太阳伞和帽子避暑。●多喝水，出汗后别忘了补充盐分。●没人的时候摘下口罩休息。戴口罩时不做运动。●量体温，注意身体状况保持健康体质。咨询：健康课 ☎ 042-438-4037

◎注意夏季多发事故

夏季中暑和溺水事故有所增加。  
请注意危险愉快安全地度过暑假。

咨询：西东京消防署 ☎ 042-421-0119  
危机管理课 ☎ 042-438-4010

### 对台风・暴雨做准备

收集有关台风和暴雨的天气预报和警报，有关特别警报可以从市政府和电视・广播・因特网上收集信息，做好可以随时避难的准备。

※事先准备 ●准备避难时必要物品。●查好去避难所的道路。●经常和家人说好联络方法。●使用「东京我的时间行动计划」。市役所有。也有数字版的。

咨询：西东京消防署 ☎ 042-421-0119

◎接到避难指示立即逃出去。警戒级别4的避难指示一出来，立即向安全场所转移。

咨询：危机管理课 ☎ 042-438-4010



## 40歳以上の人は健診（健康診断）を受けましょう

とき：7月1日（木）～12月20日（月）

ところ：市内指定医療機関（病院や医院）

新型コロナウイルス感染拡大防止のため集団健診はありません。

対象：西東京市の国民健康保険に加入する40歳～74歳の人

後期高齢者医療保険に加入する人と75歳の人

※年齢はすべて2022年3月31日時点です。

受診方法：6月下旬～7月下旬頃、対象者に受診券を送ります。

受診前に必ず医療機関に健診を受ける時間などを問い合わせてください。

※受診のときは新型コロナウイルス感染予防策に協力してください。

■40歳以上の人で①4月2日より後に保険の種類が変わった人②生活保護などの支援給付所帯の人で、他に健診を受ける

機会のない人は申込みが必要です。問い合わせください。

問合せ：健康課 ☎ 042-438-4021

西東京市医師会 ☎ 042-421-4328



## Medical Checkup for citizens over 40

Time: July 1 (Thu.) - Dec. 20 (Mon.)

Place: designated medical institutions in the city (hospitals, clinics)

There will be no group medical check-ups due to the COVID-19 pandemic.

Eligibility: citizens between 40 and 74 years old who have a National Health Insurance through Nishitokyo City, citizens who have the Older Senior Citizen Health Insurance, and citizens of 75 years old. All ages are as of March 31, 2022.

How to take the medical check-up: Tickets will be sent to eligible citizens from around late June to late July. No reservation is needed, but please make sure to inquire with the medical institution about the time of your checkup before your visit.

※ Please cooperate with COVID-19 infection prevention when you are at the clinic/hospital.

■ A reservation is needed for citizens over 40

① whose insurance has changed after April 2.

② and who are on welfare or receive other supportive benefits, and have no other opportunity to receive a medical check-up. Please inquire.

Inquiry: Health Section ☎ 042-438-4021

Nishitokyo Medical Association ☎ 042-421-4328



## 西東京市休日診療所

休日は、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）

## 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)

## 40 세 이상인 사람은 건진 (건강검진) 를 받으십시오

때: 7월 1일 (목) ~ 12월 20일 (월)

장소: 시내지정의료기관 (병원이나 의원)

신형코로나감염병을 위해 집단건진은 없습니다.

대상: 니시도쿄시의 국민건강보험에 가입한 40세 ~ 74세인

사람 후기고령자의료보험에 가입한 사람과 75세인 사람

※연령은 모두 2022년 3월 31일 시점입니다.

수진방법: 6월 하순 ~ 7월 하순경. 대상자에게 수진권을 보냅니다.

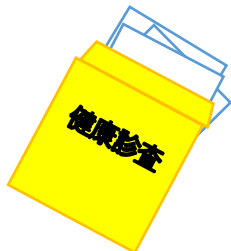
수진 전에 반드시 의료기관에 건진을 받는 시간 등을 문의하십시오.

]※수진 시에 신형코로나감염예방책에 협력해 주십시오.

■40세 이상인 사람으로①4월 2일보다 나중에 보험 종류가 바뀐 사람②생활보호 등의 지원급부세대인 사람으로 다른 건진을 받을 기회가 없는 사람은 신청이 필요합니다. 문의 바랍니다.

문의: 건진과 ☎ 042-438-4021

니시도쿄시 의사회 ☎ 042-421-4328



## 40 岁以上的人接受体检 (健康诊断)

时间: 7月1日 (星期四) ~ 12月20日 (星期一)

地点: 市内指定医疗机构 (医院和诊所)

为防止新冠病毒感染扩大, 不举办集体体检。

对象: 加入西东京市国民健康保险 40岁 ~ 74岁的人

加入后期高龄者医疗保险的人和 75岁的人

※年龄都以 2022年 3月 31日 为时间点。

体检方法: 6月下旬 ~ 7月下旬左右, 给对象者邮寄体检券。

体检前请务必事先向医疗机构询问体检时间等。

※体检的时候, 请协助预防新冠病毒感染。

■40岁以上的人①4月2日之后更换了保险种类的人②接受生活保护等支援补助家庭的人, 没有其他体检机会的人需要申请。请咨询

咨询: 健康课 ☎ 042-438-4021

西东京市医师会 ☎ 042-421-4328



## ニシドコシ 休日 진료所

休日は、 언제나 진료하고 있습니다. 내과 이외의 진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다.

진료시간: am10 ~ 12, pm1 ~ 4, 5 ~ 9

장소: 나카마치분청사 (나카마치 1-1-5 TEL 424-3331)

## 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, pm1 ~ 4, 5 ~ 9

诊疗地址: 中町分庁舎 (中町 1-1-5 TEL 424-3331)