

にしとうきょうし じょうほう
西東京市くらしの情報
こうほうにしとうきょうし (広報西東京から) ねん 2022年 がついつか 3月5日発行
はつこう 発行：西東京市 もんごせ 問合せ：文化振興課 TEL：420-2817
せいさく 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 Mar.5.2022
 Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC
 Reference: Cultural Promotion Section Tel:420-2817

しんがた かじめ ついかせつしゅ
新型コロナワクチン3回目の追加接種のお知らせ

2回目の接種の日から6カ月が過ぎれば予約できます。

【接種できる場所】接種券が届いてから予約してください。

◆**集団接種会場<ワクチン：モデルナ>**

・田無庁舎 ・きらっと ・エコプラザ西東京 ・住吉老人福祉センター
 ・下保谷福祉会館 ・田無アスタワクチン接種会場

◆**市内5病院<ワクチン：ファイザー>**

・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

◎予約方法 ○☎ 03-5369-3904 ○インターネット QR

◆**市内診療所・クリニック<ワクチン：ファイザー>**

・いつもいく病院で予約してください。

※子ども(5歳~11歳)の接種も予定、HPを見てください。



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) 2022년 3월 5일 발행
 발행: 니시도쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 420-2817
 제작: 니시도쿄시 다문화共生센터

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

신종코로나 백신 3차 추가접종 안내

2차 접종일로부터 6개월이 지나면 예약이 가능합니다.

【접종할 수 있는 곳】접종권이 도착한 후 예약해 주십시오.

◆**집단 접종 회장<백신：모더나>**

・타나시청사・키랏토・에코플라자 니시도쿄・스미요시 노인 복지센터・시모호야 복지회관・타나시 아스타 백신 접종 회장

◆**시내 5곳 병원<백신：화이자>**

・사사종합병원 ・타나시병원 ・무사시노독슈카이병원・니시도쿄중앙종합병원・호야후생병원

◎예약방법 ○☎ 03-5369-3904 ○인터넷 QR

◆**시내 진료소・클리닉<백신：화이자>**

・언제나 가는 병원에서 예약해 주십시오

※어린이(5세~11세)의 접종도 예정, HP를 봐주세요.

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



新冠疫苗第三次追加接种的通知

第二次接种后过了6个月的人可以预约。

【接种场所】收到了接种券后请再预约

◆**集体接种会场<莫德纳 Moderna 公司制>**

・田无厅舍・きらっと・环保广场西東京・住吉养老福祉中心・下保谷福祉会館・田无 ASTA 疫苗接种会场

◆**市内 5 医院<辉瑞 Pfizer 公司制>**

・佐佐综合病院・田无病院・武蔵野徳洲会病院・西東京中央综合病院・保谷厚生病院

◎预约方法: ○☎ 03-5369-3904 ○网上预约 QR

◆**市内诊疗所・医院<辉瑞 Pfizer 公司制>**

・请跟往常看病的医院预约

※对于儿童(5岁~11岁)的接种计划,请看市役所的官网主页。

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。



災害への備えは大丈夫ですか？

3.11 東日本大震災から、もうすぐ 11 年になります。過去には日本各地で、大きな地震が起きています。昨年には西東京市で震度 4 の地震がありました。東京都では首都直下の大きな地震が起きることが心配されています。災害が起きたときには、一人一人が自分の身は自分で守る(自助)こと、周りの人と助け合う(共助)ことが大切です。日ごろから災害への備えをしておきましょう。西東京市では、市内 75カ所のスピーカーから災害や避難についての情報を放送します。□安心・安全いなメール(登録したメールアドレスに地震情報や避難情報などを送ります) □いこいな西東京ナビ(スマホ向けアプリ) □市 HP・Twitter・Facebook・LINE □FM 西東京(84.2MHz)・J:COM でも災害などの情報を知らせます。

問合せ: 危機管理課 ☎ 042-438-4010

市内をお散歩して、心も体も健康に

西東京市は、自然が豊かです。「運動不足だな」と感じた人、「市内を歩いてみたことないな」と思う人、市内を散歩してみませんか。●みどりの散策マップの配布(市内のいろいろな散歩コースを紹介しています) 配布場所: 秘書広報課(田無庁舎 3階)・みどり公園課(エコプラザ西東京)・市 HP 問合せ: みどり公園課 ☎ 042-438-4045 ●健康ポイントアプリ「あるこ」: 「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりをすることができるアプリです。歩いたり、エクササイズをすることでポイントが貯まります。毎月 1,000 ポイントを貯めると抽選に参加できます。ぜひ参加してください。問合せ: 健康課 ☎ 042-438-4037

問合せ: 健康課 ☎ 042-438-4037

재해 대비는 괜찮습니까?

3.11 東日本 大地震으로부터 곧 11 년이 됩니다. 과거에는 일본 각지에서 큰 지진이 일어났습니다. 작년에는 니시도쿄시에서 진도 4 의 지진이 있었습니다. 도쿄도에서는 수도 직하의 큰 지진이 일어날 것이 우려되고 있습니다. 재해가 일어났을 때에는, 한사람 한사람이 자기 자신을 스스로 지킬(자조) 것 주위 사람과 서로 돕는(공조) 것이 중요합니다. 평소부터 재해에 대한 대비를 해 둡시다. 니시도쿄시에서는 □ 시내 75 개소의 스피커에서 재해 및 피난에 관한 정보를 방송합니다. □ 안심·안전 이-나 메일(등록한 메일 주소로 지진 정보와 피난 정보 등을 보냅니다) □ 이코이-나 니시도쿄 네비(스마트폰용 앱) □ 시 HP·Twitter·Facebook·LINE □ FM 니시도쿄(84.2MHz)·J:COM 에서도 재해 등의 정보를 알립니다. 문의: 위기 관리과 ☎ 042-438-4010

시내를 산책하고, 몸도 마음도 건강하게

니시도쿄시는 자연이 풍요롭습니다。「운동 부족인가」라고 느낀 사람, 「시내를 걸어 본 적이 없구나」라고 생각하는 사람, 시내를 산책해 보지 않겠습니까。●미도리(녹색)산책 지도의 배포(시내의 여러 산책 코스를 소개하고 있습니다) 배포 장소: 비서 홍보과(타나시 청사 3층)·미도리 공원과(에코플라자 니시도쿄)·시 HP 문의: 미도리 공원과 ☎ 042-438-4045 ●건강포인트 앱 「아루코」: 「걷기」를 중심으로, 일상 속에서 건강만들기를 할 수 있는 앱입니다. 걷거나 운동을 하는 것으로 포인트가 적립됩니다. 매일 1,000 포인트를 적립하면 추첨에 참여할 수 있습니다. 꼭 참가해 주십시오. 문의: 건강과 ☎ 042-438-4037

Are you prepared for Natural Disasters?

It is almost eleven years since the East Japan Great Earthquake Disaster on March 11, 2011. In the past, earthquakes have occurred in different parts of Japan. One of them was of intensity 4 which took place in Nishitokyo last year. There are worries that Tokyo may have a big earthquake with its epicenter directly beneath the Metropolitan Area. At times of disasters, it is important that each of us helps ourselves (*jijō*) and that people help each other (*koujō*). Let's get prepared for such occurrences. In Nishitokyo, there are different ways to obtain information on disasters. □75PAs (public address speakers) announce the occurrence of disasters and evacuation instruction. □ *Anshin-Anzen Iina Meru* sends information on earthquakes and evacuation instructions to the registered email address. Also, information at disasters will be delivered by the following systems: □ *Ikoaina Nishitokyo Navi*, a smart phone application □HP, Twitter, Facebook of the City. □Radio FM Nishitokyo (84.2 MHz) and J:COM.

Inquiry: Crisis Management Section ☎ 042-438-4010

A Walk in the City to refresh Your Body and Mind

Nishitokyo is rich in greenery. Whether you feel the lack of daily exercise or realize that you haven't been to many places in the city, why don't you take a walk? ●You can obtain the Greenery Walk Map. This map shows several walking routes in the city. This is available at Secretariat and Public Relations Section (City Office Tanashi Bldg. 3rd floor), Greenery and Parks Section (in Ecoplaza Nishitokyo) and on the City's HP.

Inquiry: Greenery and Parks Section ☎ 042-438-4045

●A healthy point application “*Aruko*(I walk)” is an application which helps you to improve your health by walking in your daily life. You gain points as you walk or do exercise. If you gain 1,000 points a month, you can take part in a lottery. Please try it. Inquiry: Health Section ☎ 042-438-4037

各位, 防災预备好了吗?

从东日本大地震 3.11 起至今 11 年了。这几年,在日本各地发生了很多较大的地震。去年在西东京有了震度 4 的地震。担心将来东京也会遇到首都直下型的巨大地震。遇到灾害的时候,

最重要是每个人应该自我保护(自助)并且与周围的人互相帮助(共助)。平时做好防灾的预备工作吧。在西东京市内,□通过市内 75 所的扬声器播放有关灾害和避难的信息。□安全·安心いなメール(只要登记,你能自动地收到有关地震信息和避难信息)□いこいな西东京指南(专用手机的 APP)□市役所的 HP·Twitter·Facebook·LINE □FM 西东京(84.2MHz)·J:COM 等也让你知道灾害情况。

咨询: 危机管理室 ☎ 042-438-4010

市内散散步让你身心健康

西东京市拥有丰富的自然资源。觉得运动不足的人或者从来没机会散步在市内的,一起散散步吧。●分发绿色散步地图(介绍市内各种各样的散步路线)分发地点: 秘书广报课(田无市役所厅舍 3 楼)·绿色公园课(环保广场西东京)·市役所 HP 咨询: 绿色公园课 ☎ 042-438-4045 ●健康得分 APP 「ARUKO」: 以走路为中心,在日常生活中能锻炼身体 APP。而且,由散步和锻炼身体来积攒积分。如果每月得到了 1000 分,你可以参加抽签。请大家参加! 咨询: 健康课 ☎ 042-438-4037



多言語で楽しく (オンライン)

西東京市に住む外国人がお子さんと一緒に英語で遊びます。詳しいことはHPを見てください。

※Zoomを使います。参加には、自分のパソコンなどからインターネットにつなげることが必要です。

とき：3月26日(土) A、午前10時～10時30分 B、午前10時45分～11時15分 C、午前11時30分～正午

対象：小学校1～2年生 定員：各回12人(多いときは抽選)

料金：500円(クレジットカードが現金で払います)

申込み：3月10日(木)までにメールで、件名「多言語で楽しく」

として、①子どもの名前(ふりがなとローマ字で)、②学年、③保護者の名前(ふりがな)、④住所、⑤電話番号、⑥参加したい時間(2つまで)を書いてbunka@city.nishitokyo.lg.jpへ

問合せ：文化振興課 ☎042-420-2817

プラネタリウム たっぷり星空めぐり

オリオン座や北斗七星など、冬から春に見られる星空のお話をします。小学2年生以下は大人と来てください。(45分間)

とき：(水)(土)(日)(祝)と3月24日から4月10日は、午後1時10分～と3時50分～。ほかは午後3時50分～。

定員：180席(先着順) 料金：観覧券入館券(展示室と

プラネタリウム1回)は大人1,040円、4歳～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：3月7日(月)・14日(月)・22日(火)

ところ・問合せ：多摩六都科学館

☎042-469-6100



다국어로 즐겁게 (온라인)

니시도쿄시에 사는 외국인과 어린이가 함께 영어로 놀입니다. 자세한 것은 HP를 봐 주세요.

※Zoom을 사용합니다. 참가하려면 자신의 PC 등에서 인터넷을 연결하는 것이 필요합니다.

때：3월 26일(토) A, 오전 10시～10시 30분 B, 오전 10시 45분～11시 15분 C, 오전 11시 30분～정오

대상：초등학교 1～2학년 정원：각 회 12명(많은 때는 추첨)

요금：500엔(신용카드나 현금으로 지불합니다)

신청：3월 10일(목)까지 메일로, 건명「다언어로 즐겁게」으로서, ①아이의 이름(후리가나와 로마자), ②학년, ③보호자의 이름(후리가나), ④주소, ⑤전화번호, ⑥참가하고 싶은 시간(2개까지)을 써서

bunka@city.nishitokyo.lg.jp로

문의：문화진흥과 ☎042-420-2817

플라네타리움 별이 빛나는 밤하늘 순회

오리온자리와 북두칠성 등 겨울부터 봄에 보이는 별이 빛나는 밤하늘의 이야기를 합니다. 초등학교 2학년 이하는 어른과 와 주세요. (45분)

때：(수)(토)(일)(축)과 3월 24일부터 4월 10일은, 오후 1시 10분～과 3시 50분～. 그 외는 오후 3시 50분～.

정원：180석(선착순) 요금：관람권 첨부

입관권(전시실과 플라네타리움 1회)은 어른(1,040엔, 4세～고교생 420엔. 당일 오전 9시 30분부터 타마로쿠도 과학관에서 구입할 수 있습니다.

휴일：3월 7일(월)・14일(월)・22일(화)

곳・문의：타마로쿠도 과학관 ☎042-469-6100



It's fun by Multilingual (online)

This is an event for children to play and speak in English with non-Japanese residents who live in Nishitokyo. For details, please see the City's HP.

※This is an online event with Zoom and participants need to have their PC or other device connected to the internet.

When: Sat. March 26 A. 10:00～10:30 am; B. 10:45～11:15 am; C. 11:30 am～12:00

Participants: 1st and 2nd graders of elementary school.

Max. participants: 12/ each participation time (to be chosen randomly in case more than 12 signed up)

Fee: 500 yen (to be paid by credit card or cash)

To sign up: By Thu. March 10 send an email to

bunka@city.nishitokyo.lg.jp

On the email, the subject to be "Tagengo de tanoshiku" and mention ①name of the child (in katakana and alphabet), ②grade (school year), ③name of the guardian (in katakana), ④address, ⑤phone number, and ⑥selection of the participation time (two choices)

Inquiry: Cultural Promotion Section ☎042-420-2817

Planetarium A Visit to the Sky filled with Stars

A presentation (45 mins) will be made on stars which can be seen in winter and spring like the Orion and Big Dipper. Participants of 2nd grade age or younger must be accompanied by adults.

When: Wednesdays, Saturdays, Holidays and the period from March 24 through April 10: 1:10～ and 3:50 pm.

On other days, 3:50 pm～

Max. participants: 180 (in order of arrival).

Fee: ¥1,040 for adults and ¥420 for children from the age of 4 years upto high school. This ticket is for the admission each for one time to both the exhibition and the planetarium. The ticket can be purchased at the Tamarokuto Science Center as from 9:30 am.

Closed on Mondays March 7 and 14 and Tue. March 22.

Place & Inquiry: the above Center ☎042-469-6100

一起愉快地体验外语吧! (网上)

住在西东京市的外国人跟儿童一起用英语游戏。对于具体内容请看HP一下。

※使用Zoom, 参加者需要把自己的电脑或者平板连接上网。

日期：3月26日(周六) A, 上午10点～10点半 B, 上午10点45分～11点15分 C, 上午11点半～中午

对象：小学1～2年 定员：各回12人(申请者多时抽选)

参加费：500日元/人(信用卡或现金来支付)

报名：在3月10日(周四)以前到达的前提下用电子邮件的形式, ①写上孩子的姓名(日语平假名和罗马字两者) ②年级 ③监护人的姓名(平假名) ④地址 ⑤电话号码 ⑥希望的时段(报限于2个)请寄往市役所文化振兴课

bunka@city.nishitokyo.lg.jp 电子邮件的题目请标为「多言語で楽しく」

咨询：文化振兴课 ☎042-420-2817

天象仪 能够探索星空把!

猎户座或北斗七星等, 给你讲从冬天到春天能看到的星空的故事。小学2年级以下的儿童请与大人一同观看。(45分钟)

时间：周三, 周六, 周日, 节日和3月24日到4月10日期间的平日下午1点10分和3点50分开始。其他平日3点50分开始。

定员：180人(先来后到的顺序)

费用：附带观览的入场券(展示室与天象仪1回)是大人1,040日元, 从4岁到高中生是420日元。

可当天上午9点30分开始在多摩六都科学馆购买。

休馆：3月7日(周一), 14日(周一), 22日(周二)

地点・咨询：多摩六都科学馆 ☎042-469-6100



交通事故のない安心・安全なまちをつくるために



Make Nishitokyo a Safe & Secure City without Traffic Accidents

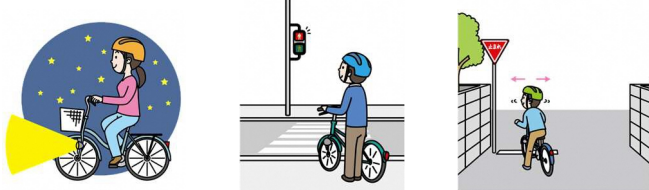
—Keep the Traffic Rules—

— 交通ルールを守りましょう! —

- ◎ 自転車には利用ルールがあります
- 一時停止の標識があるところは止まりましょう。
- 信号は守りましょう。 • 二人で乗るのはやめましょう。
- 夜はライトをつけましょう。 • 横に並んで走るのはやめましょう。
- お酒を飲んで乗るのはだめです。
- ※自転車は車道(車の道)の左側を走ります。安全のため歩道を走るときは、歩いている人に気をつけてください。
- ※人の多い駅の近くでは降りて自転車を押して歩きましょう。
- ※携帯電話を見たり、音楽を聴いたりしながら運転してはだめです。

— 自動車の事故を防ぐために —

- 許可のない車は、小学校の周りがあるスクールゾーンの道で、標識に書いてある時間は走ることができません。 • お年寄りの方で運転に自信のない人は田無警察署で免許証を返すこともできます。 問合せ：交通課 ☎ 042-439-4435



- ◎ There are rules to ride bicycles.
- Stop at a STOP sign.
- Keep the traffic lights. • Do not ride double.
- Turn on the bicycle light at night. • Do not ride side by side.
- Do not ride after drinking.
- ※ You must ride bicycles on the left side of the road way (the road for vehicles). Be careful with the pedestrians when you ride on the sidewalk for your own safety.
- ※ On busy streets around railroad stations, do not ride but walk your bicycle.
- ※ Do not use mobile phone or listen to music while riding.
- To avoid Car Traffic Accidents —
- Unauthorized cars are not allowed to be driven on the streets around school zones during the hours indicated on traffic signs.
- Aged people who cannot trust their driving skills may return their driver's license to Tanashi Police Station.
- Inquiry: Transportation Section ☎ 042-439-4435



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)

交通事故が 없는安心・安全な 마을을 만들기 위해서 — 交通ルールを 지킵시다! —

- ◎ 自転車には利用ルールがあります
- 일시 정지의 표지가 있는 곳은 멈춥시다.
- 신호는 지킵시다. • 둘이서 타는 것은 그만둡시다.
- 밤에는 라이트를 켜십시오. • 옆에 나란히 달리는 것은 그만둡시다.
- 술을 마시고 타는 것은 안됩니다.
- ※ 자전거는 차도(차의 길)의 좌측을 달립니다. 안전을 위해 보도를 달릴 때는 걷는 사람을 조심하십시오.
- ※ 사람이 많은 역 근처에서는 내려서 자전거를 밀고 걸읍시다.
- ※ 휴대전화를 보거나, 음악을 듣거나 하면서 운전하는 것은 안됩니다.

— 자동차의 사고를 막기 위해 —

- 허가가 없는 차는, 초등학교 주위에 있는 스쿨 존의 길에서, 표식에 써 있는 시간은 달릴 수 없습니다.
- 어르신분 중에서 운전이 자신이 없는 사람은 타나시경찰서에 면허증을 반납할 수도 있습니다.



为了创造没有交通事故的安心・安全城市 — 请遵守交通规则! —

- ◎ 骑自行车有要遵守的利用规则
- 到了有一时停止标志的地点，一定得停下来。
- 遵守红绿灯 • 不要两人一起骑自行车。
- 夜里驾车时请把灯亮着。
- 不要横行走路。
- 饮酒后不要驾车。
- ※ 走车道的左侧。为了安全必要在步行路时，请注意步行者。
- ※ 走在人多靠近电车站的时候，把自行车推过去更安全。
- ※ 边看手机和边用耳机听音乐骑车是禁止的。
- 为了防止汽车事故 —
- 没有得到许可证的汽车不能在标志上写的时间当中走在小学周边的校区。 • 年纪大或者开车有点没有自信的人可以把驾驶证还给田无警察署。
- 咨询：交通課 ☎ 042-439-4435

ニシトキョウ市 休日 診療所

休日は、 언제나 診療하고 있습니다. 내과 이외의 진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다.
 診療시간: am10 ~12, pm1 ~4, 5~9
 장소: 나카마치분청사 (나카마치 1-1-5 TEL 424-3331)

西東京市休息日診療所

休息日照常进行诊疗,内科以外の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)