

にしとうきょうし 西東京市 じょうほう 情報の情報

（広報西東京から）2023年 3月6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 Mar.6.2023
Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC
Reference: Cultural Promotion Section Tel:420-2817

自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう！
自転車に乗るときはできるだけヘルメットをかぶることが必要となります。

国の決まりで2023年4月1日（土）から始まります。
自転車の事故ではたくさんの方が頭のケガで死んでいます。

ヘルメットをかぶらない人は、かぶっている人にくらべて2倍以上死んでいます。

頭を守るためにはヘルメットをかぶることが大事です。
子どもだけでなく大人もヘルメットをかぶってください。

また、交通規則を守り、見通しの悪い道や交差点では安全をよく確認して自転車に乗りましょう。

問合せ：交通課 ☎042-439-4435



[Nishitokyo-shi Homepage in English / PDF for Chinese & Hangul
http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html](http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html)

Wear a Helmet When Riding Bicycle!

On Saturday, April 1, 2023, a new law will be put in force. People must make efforts to wear a helmet when riding a bicycle. In bicycle accidents, many people die because of injury to the head. The number of death of cyclists not wearing a helmet counts twice or more than that of those who wear it. It is important to wear a helmet to protect your head. Not only children but also adults should wear it.

When riding a bicycle, keep the traffic rules and be very careful on streets and at crossroads of bad visibility.

Inquiry: Transportation Section ☎042-439-4435

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6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 6th of each month. Free.

니시도쿄시 생활 정보

（홍보 니시도쿄에서）2023년 3월 6일 발행
발행：니시도쿄시 문의처：문화진흥과 Tel：420-2817
제작：니시도쿄시 다문화공생센터

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

西東京市生活信息

（选自西東京市报）2023年3月6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>

자전거를 탈 때는 헬멧을 착용합시다!

자전거를 탈 때는 가능한 한 헬멧을 쓰는 것이 필요합니다.
나라의 결정으로 2023년 4월 1일(토)부터 시작합니다.
자전거 사고에서는 많은 사람들이 머리 부상으로 죽고 있습니다。

헬멧을 쓰지 않는 사람은, 쓰고 있는 사람에 비해 2배 이상 사망하고 있습니다。

머리를 지키기 위해서는 헬멧을 쓰는 것이 중요합니다。
아이뿐만 아니라 어른도 헬멧을 써 주십시오。

또, 교통규칙을 지키고, 전망이 좋지 않은 길이나 교차로에서는 안전을 잘 확인하고 자전거를 탑시다。
문의：교통과 ☎042-439-4435

骑自行车时，请使用安全帽！

骑自行车时，必须尽量使用安全帽。国家规定将从2023年4月1日（周六）开始施行。自行车的事故导致不少人应于伤头部而死。没戴上安全帽的死亡人数比戴上的多一倍多。为了保护头部，戴上安全帽是很重要的。除了孩子请成年人也戴上安全帽。

另外，请遵守交通规则并且在看不清楚的道路和十字路口先确保安全之后再骑自行车。

咨询：交通课 ☎042-439-4435



니시도쿄시 생활정보 는 시청 로비, 도서관, 공민관에 있습니다. 매월 6일 발행. 무료.

西東京市生活信息 放置在市役所大厅，图书馆，公民馆。每月6号发行。免费。

ファミリー・サポート・センター

ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい人(ファミリー会員)と預かる人(サポート会員)がお互いに助け合う活動です。ファミリー会員になりたい人は登録説明会に出席してください。

とき・ところ: 3月8日(水) / 住吉会館ルピナス
3月18日(土) / 田無総合福祉センター

各回ともに午前10時~正午
定員: 20人(申込順) ※保育あります。1歳以上5人まで
申込み: 各回説明会の前の日の午後5時までに問い合わせ先

に電話してください。
問合せ: ファミリー・サポート・センター事務局
☎042-497-5079

図書館多文化講座「にほんご多読ワークショップ」
日本語を学んでいる人が楽しく読めるように作った本「日本語多読の読み物」を紹介し、使い方を説明します。

とき: 3月18日(土) 午前10時~正午
ところ: 田無公民館
対象: 日本語を学んでいる人・日本語多読に興味がある人

日本語を学んでいる人の支援をしている人など
定員: 20人(申込順)
申込み: 3月17日(金) までに電話・メールまたは直接
中央図書館へ申し込んでください。
問合せ: 中央図書館 ☎042-465-0823

☐lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

패밀리・서포트・센터

패밀리회원 등록 설명회

지역 속에서 아이를 맡기고 싶은 사람(패밀리 회원)과 맡는 사람이(서포트회원) 서로 돕는 활동입니다. 패밀리 회원이 되고 싶은 사람은 등록 설명회에 참석해 주십시오.
때・곳: 3월 8일(수) / 스미요시회관 루피ナス
3월 18일(토) / 타나시 종합복지센터

각회 모두 오전 10시~정오
정원: 20명(신청순) ※보육이 있습니다.
1살 이상 5명까지
신청: 각 회 설명회 전날 오후 5시까지
문의처로 전화해 주십시오.
문의: 패밀리・서포트・센터 사무국 ☎042-497-5079

도서관 다문화 강좌 「일본어 다독 워크숍」
일본어를 배우고 있는 사람이 즐겁게 읽을 수 있도록 만든 책 「일본어 다독의 읽을거리」를 소개하고 사용법을 설명합니다.

때: 3월 18일(토) 오전 10시~정오
곳: 타나시 공민관
대상: 일본어를 배우고 있는 사람・일본어 다독에 관심이 있는 사람・일본어를 배우고 있는 사람을 지원하고 있는 사람 등
정원: 20명(신청순)
신청: 3월 17일(금) 까지 전화・메일 또는 직접 중앙도서관으로 신청해 주십시오.
문의: 중앙도서관 ☎042-465-0823
☐lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



Family Support Center. Explanatory MTG for the Family Member Membership Registration

“Family Members” can temporarily leave their children with and under the care of “Support Members”. If you wish to become a Family Member, please attend this meeting.

When/Where:
• March 8 Wed. at Sumiyoshi Kaikan Lupinus
• March 18 Sat. at Tanashi Comprehensive Welfare Center 10:00 am – Noon for both meetings.
Max attendees: 20 (in order of application) ※ Childcare service is available for up to 5 children aged 1-year old or older.
Sign-up: By 5:00 pm of the day before each meeting by calling the Family Support Center
Inquiry: Family Support Center ☎042-497-5079

Multicultural Lesson at Library: “Workshop Tadoku, or Read More in Japanese”

The lesson introduces and explains how to use the book *Nihongo Tadoku no Yomimono*, which is written to encourage Japanese learners to enjoy reading Japanese books etc.

When: March 18 Saturday 10:00 am – Noon.
Where: Tanashi Kominkan
Lesson is for: People who are learning Japanese, interested in “Tadoku”, and who support Japanese learners.
Max attendees: 20 (in order of application)
Sign-up: By March 17 Friday by phone, email, or visit the following Library.
Inquiry: Chuo Library ☎042-465-0823
☐lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



家庭・支援・中心 家庭会員登録注册说明会

这是一项想托付孩子(家庭会员)和想照顾孩子(支援会员)在该地区互相帮助的活动。如果您想注册为家庭会员请出席注册说明会。

时间・地点: 3月8日(周三) 住吉会馆 Lupinas
3月18日(周六) 田无综合福祉中心
各回都是上午10点~正午
定员: 20人(按报名顺序) ※有照顾孩子的服务 1岁以上5个孩子为止。
报名: 各回说明会的前一天下午5点之前给咨询处电话。
咨询: 家庭・支援・中心事務局
☎042-497-5079



图书馆多文化讲座 日本語多读作坊

介绍一下让学习日语的人享受阅读乐趣而制作的书籍「日本語多読の読み物」并且说明一下这本书的利用方法。

时间: 3月18日(周六) 上午10点~中午
地点: 田无公民馆
对象: 学习日语的人・对日语泛读感兴趣的人、向外国居民提供日语上帮助的人等
定员: 20人(按报名顺序)
报名: 3月17日(周五) 截至请直接给中央图书馆电话或发送邮件报名。
咨询: 中央图书馆 ☎042-465-0823
☐lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



おとなむ
大人向けプラネタリウム

ノチウ アイヌ民族の星座をたずねて [2023 春]

ほっかいどうなどに住む、アイヌの人たちに伝わる星座のお話を
します。その日に東京で見える星や、星座の見つけ方も紹
介します。

とき：3月15日(水) 午後1時10分～1時55分

ところ：多摩六都科学館

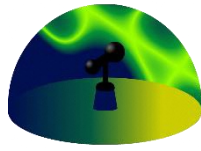
対象：中学生以上。小学生以下は入ることができません。

定員：234人(先着順)

料金：観覧券(展示室とプラネタリウム 1回)は大人
1,040円、中学生と高校生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。

問合せ：多摩六都科学館 ☎042-469-6100



Planetarium for Grown-ups *Nociw*
Discover Stars and Constellations
and Ainu people [Spring 2023]

**Nociw* means stars in Ainu language.

You will learn about the folktales of constellations of the Ainu people and about how to find those stars and constellations in the sky above Tokyo on the day of the event.

When: March 15 Wednesday. 1:10 pm – 1:55 pm

Where: Tamarokuto Science Center

Attendees: At the age of middle school or older. (Children at the ages of elementary school or younger will not be admitted).
Max attendees: 234 (in order of arrival)

Ticket price: ¥1,040 for adults. ¥420 for high school and middle school students.

The ticket allows you to enter both exhibition rooms and planetarium (one time only) and is available at the Tamarokuto Science Center from 9:30 am of the event day.

Inquiry: Tamarokuto Science Center ☎042-469-6100

いろいろなことばでたのしむおはなし会

日本語・英語・中国語・韓国語で、絵本の読み聞かせやゲームをします。

とき：3月12日(日) 午前11時～正午

ところ：谷戸図書館

対象：3歳以上 定員：親子5組(申込順)

申込み：前日までに電話・メールまたは直接問い合わせ先へ

問合せ：谷戸図書館 ☎042-421-4545

☐ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

Read and Play in Different Languages

Will read aloud picture books and play games in Japanese, English, Chinese, and Korean.

When: March 12 Sunday. 11:00 am – Noon.

Where: Yato Library

Participants: Children who are 3 years old and older

Number of participants: 5 pairs of a child and a guardian (in order of application)

Sign-up: By phone, email, or visit the following library.

Inquiry: Yato Library ☎042-421-4545

☐ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



어른을 위한 플라네타륨

노치우 아이누 민족의 별자리를 찾아서 [2023 봄]

홋카이도 등에 사는, 아이누 사람들에게 전해지는 별자리 이야기를 합니다. 그 날에 도쿄에서 보이는 별과 별자리를 찾는 방법도 소개합니다.

때：3월 15일(수) 오후 1시 10분 ~ 1시 55분

곳：타마로쿠토 과학관

대상：중학생 이상. 초등학생 이하는 들어갈 수 없습니다.

정원：234명(선착순)

요금：관람 포함 입장권(전시실과 플라네타륨 1회)은 어른 1,040엔, 중학생과 고등학생 420엔.

당일 오전 9시 30분부터 타마로쿠토 과학관에서 살 수 있습니다.

문의：타마로쿠토 과학관 ☎042-469-6100

寻访面向大人的天象仪

阿依努民族的星座——(2023 春天)

讲述住在北海道等地的阿依努族人的星座故事。也介绍当天在东京能看见的星星和星座的寻找方法。

时间：3月15日(星期三) 下午1点10分~1点55分

地点：多摩六都科学馆

对象：中学生以上。小学生以下不能参加。

定员：234人(按先到的顺序)

费用：参观入馆券(展示室和天文馆一次)

成人 1040 日元, 中学生和高中生 420 日元。

当天上午 9 点 30 分开始在多摩六都科学馆可以购买。

咨询：多摩六都科学馆 ☎042-469-6100



여러가지 말로 즐기는 이야기 모임

일본어·영어·중국어·한국어로 그림책을 읽어주거나 게임을 합니다.

때：3월 12일(일) 오전 11시 ~ 정오

곳：야토 도서관

대상：3세 이상 정원：부모와 자녀 5조(신청순)

신청：전날까지 전화·메일 또는 직접 문의처로

문의처：야토 도서관 ☎042-421-4545

☐ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

享受利用各种语言的故事会

用日语·英语·中文·韩语阅读图画书或玩游戏。

时间：3月12日(周日) 上午11点~中午

地点：谷户图书馆

对象：3岁以上 定员：亲子5对(按报名顺序)

报名：前一天之前直接给咨询处电话或者发送邮件报名

咨询：谷户图书馆 ☎042-421-4545

☐ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



春のENJOY ニュースポーツ交流会

誰でもすぐに楽しめるスポーツです。いつも運動しない人や障害のある人も参加してください。

とき：3月26日(日) 午前9時30分～11時30分
(受付：9時10分)

ところ：きらっと 内容：ユニカール・ボッチャなど。ストーンやボールをどうやって的に近づけるか、カーリングのように戦います。

対象：市内に住んでいる、働いている、学んでいる人で小学生以上(小学3年生以下は保護者と一緒)

定員：同伴者も入れて24人(申込順) ※チーム(1チーム3人)で申込みもできます。

持ち物：室内用運動靴・タオル・飲み物など。

申込み：3月10日(金)までに申込フォームまたは電話で住所・

氏名・年齢・電話番号を下記へ ※障害がある人は聞いてください。

問合せ：スポーツ振興課 ☎042-420-2818

<申込フォーム>



ENJOY NEW SPORTS Spring Event

Everybody is welcome to enjoy new sports, regardless of whether you lack daily exercise or have handicaps.

When: Mar. 26 Sun. 9:30 am - 11:30 am (Recp. opens at 9:10 am)

Where: Kiratto

Sports: Unicurl, Boccia, etc. Play on floor and attempt to place stones or balls closer to a target like curling.

Participants: people of elem. sch. age and older who live, work, or go to school in Nishitokyo (3rd graders and smaller children must be attended by guardian).

Max participants: 24, including companions of those who need to be accompanied by them. ※Can apply as a team of 3 people.

What to bring: Shoes for indoor use, towel, and drink.

Sign-up: By March 10 Friday. Tell your address, name, age, and phone number to the Sports Promotion Section by phone or sending an application form. ※People with handicap are recommended to consult with the said section at the time of application.

Inquiry: Sports Promotion Section ☎042-420-2818

<Application form>



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)

봄 ENJOY 뉴 스포츠 교류회

누구든지 금방 즐길 수 있는 스포츠입니다. 평소 운동을 하지 않는 사람이나 장애가 있는 사람도 참가해 주십시오.

때：3월 26일(일) 오전 9시 30분 ~ 11시 30분

(접수：9시 10분)

곳：키라토 内容：유니칼·붓자 등. 스톤과 볼을 어떻게 과녁에 가깝게 가져갈까, 킨링처럼 싸웁니다.

대상：시에 살고 있는, 일하고 있는, 배우고 있는 사람으로 초등학생 이상(초등학교 3학년 이하는 보호자와 함께)

정원：동반자도 합쳐서 24명(신청순) ※팀(1팀3명)으로 신청 가능합니다.

지참물：실내용 운동화·타올·음료 등.

신청：3월 10일(금)까지 신청 양식 또는 전화로 주소·이름·나이·전화번호를 아래에 ※장애가 있는 사람은 물어주세요.

문의：스포츠 진흥과 ☎042-420-2818

<신청 양식>



春天 ENJOY 新体育交流会

谁都可以马上愉快玩的游戏。请不经常运动的人或有残疾的人也参加。

时间：3月26日(周日) 上午9点30分~11点30分

(受理：9点10分开始)

地点：きらっと 内容：溜石饼·目标球等。为了把溜石饼或目标球接近到目标，大家像冰上溜石一样比技巧。

对象：西东京市居住·就职·在校的小学生以上的人(小学生3年级以下的儿童需要和保护人一起参加。)

定员：24人(按报名顺序)包括同伴 ※一组单位可以报名。(每个组要3个人之内)

携带品：室内穿的运动鞋·毛巾·饮料等。

报名：3月10日(周五)截止用申请表或者通过电话给运动振兴课联络地址·姓名·年龄·电话号码。 ※请有残疾的人和运动振兴课联络。

咨询：运动振兴课 ☎042-420-2818

<申请表的>



ニシトキョ市 休日 진료所

休日は、 언제나 診療하고 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)