

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2008年9月5日発行
発行: 西東京市 問合せ: 生活文化課 TEL: 438-4040
制作: 西東京市多文化共生・国際交流センター

9月/Sep.



Nishitokyo Household Information

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep. 5 2008
Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC
Reference: Citizens and Cultural Section Tel: 438-4040

ECO・スリムになった西東京市

2008年1~6月のごみの量は2007年1~6月に比べて28.5%、市民1日1人あたりでは106gの減量ができました。ご協力ありがとうございました。

◎プラスチック容器包装類の出し方に注意しましょう。

分別の5つの注意ポイント!

- ① しっかり分別しましょう。
- ② 内容物は残さないでください。
- ③ 汚れが残らないように洗うかふき取りましょう。
- ④ 小袋に入れていくつにもわけないようにしましょう。内容物が分からなくなります。
- ⑤ 判断がつかない物、汚れがひどい物、洗わないチューブ、ラップ類は不燃ごみへ出してください。(2面に続く)



Nishitokyo Became Ecologically Slim

We succeeded in reducing trash! The total trash collected between Jan & Jun 2008 was 28.5% less than the same period in 2007. It is 106g less per person per day. We are grateful for your cooperation.

◎ Pay attention for sorting out plastic containers/wrappers.



5 tips on sorting out trash.

- ① Sort out trash according to categories.
- ② Remove all contents from containers.
- ③ Wash or wipe off containers/wrappers thoroughly.
- ④ Do not put trash in small bags before putting them in city-designated bags. Contents must be visible.
- ⑤ If you have items unable to categorize, dirty, or they are unwashable tube containers, sort them as non-combustible. (continued to page 2)

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

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

西東京市生活情報

(広報西東京から) 2008年9月5日発行
発行: 西東京市 問い合わせ: 生活文化課 Tel: 438-4040
制作: 西東京市 多文化共生・国際交流センター

西東京市生活情報

(从西東京市广告报) 2008年9月5日发行
发行: 西東京市 咨询处: 生活文化课 Tel: 438-4040
制作: 西東京市多文化共生・国际交流中心

ECO・슬림이 된 니시토쿄시

2008년 1~6월의 쓰레기 양은 2007년 1~6월에 비하여 28.5%, 시민의 하루 일인 당 106g 이 감량되었습니다. 협력 감사합니다.

◎플라스틱 용기 포장류의 배출 방법에 주의합니다. 분리할 때의 다섯가지 주의 점!

- ① 확실히 분리합니다.
- ② 내용물을 남기지 않도록 합니다.
- ③ 더러운 부분이 남기지 않도록 씻거나 닦아 내도록 합니다.
- ④ 작은 봉지에 넣어 여러개로 나누지 않도록 합니다. 내용물을 밖에서 확인하지 못합니다.
- ⑥ 판단이 서지 않는 것, 더러움이 심한 것, 씻지 않는 튜브, 랩류는 불연 쓰레기로 배출하여 주십시오.



(2면으로 계속)

环保・西東京市变得苗条了

2008年1~6月的垃圾的量比2007年1~6月减少了28.5%，市民一个人一天大约减少了106克的垃圾。谢谢大家的协助。

◎ 请注意塑料容器包装类的分类方法。分类的五个注意点!

- ① 请彻底分类。
- ② 请不要留有残留物。
- ③ 请把脏物洗净擦干。
- ④ 请不要把垃圾装入小袋里，导致分辨不清垃圾的种类。
- ⑤ 分辨不清垃圾种类的垃圾，脏的垃圾，清洗不了的塑料管，保鲜膜等请放入不燃垃圾袋里拿出去。



(请看第2页)

西東京市生活정보는 시청 로비, 외국인 등록 창구, 도서관, 시민관에 있습니다. 매월 5일 발행. 무료.

西東京市生活情報 放置在市役所大厅, 外国人登录窗口, 图书馆, 公民馆。每月5号发行。免费。

◎ ごみの出し方インフォメーション

① Q. 綿の入ったふとん、足ふきマット類の出し方は?

A. 指定袋に入る薄いふとんや足ふきマット類は可燃ごみへ出してください。



指定袋に入らないふとんやマット・カーペット類は粗大ゴミへ申し込んでください

(TEL 421-5411 *受付は

月～土曜日午前8時30分～午後6時)

毛布・シーツ・カーテンは衣類と一緒に資源物収集日に出してください。

② Q. おむつの出し方は?

A. 半透明の袋を必ず2重にして、袋に「おむつ」と書いて出してください。

問い合わせ ぐみ減量推進課 TEL 438-4043

子どもが身を守るための4つの約束

- 1人で遊ばない。
- 出かけるときは「だれと、どこで、何を、何時に帰るか」を伝える。
- 知らない人について行かない
- 何かあったら大声で叫ぶ。

問い合わせ 危機管理室
TEL 438-4010



◎ 垃圾的分类问讯处

①问: 棉被、蹭脚垫等垫子的分类?

答: 可以装入指定袋的薄棉被和垫子等作为可燃垃圾拿出去。指定袋里装不下的棉被、垫子、地毯等作为大件垃圾申请回收。(电话 421-5411 受理时间 星期一至星期六 上午8点30分至下午6点) 毛毯、床单、窗帘等和衣服类一起在资源物回收日拿出去。

②问: 尿布湿的分类?

答: 必须装入两层半透明的塑料袋里, 并且在袋上写上「尿布湿」的字样拿出去。

咨询处 垃圾减量课 电话 438-4043



儿童自我保护的4条约定

- 不要一个人玩。
- 外出的时候要转达「和谁、在哪、干什么、几点回来?」
- 不要跟不认识的人走。
- 遇到情况的时候大声叫喊。

咨询处 危机管理室 电话 438-4010



◎ How to take out the following items:

① Q. What should I do with wadded futon and bathmats?

A. If they are small enough, put them in designated yellow bags and take out as combustible. Large sized futon, mats, and carpets should be applied to the subsection for bulky trash (TEL:421-5411 *Mon-Sat 8:30 p.m. - 6:00 p.m.) You may place blankets, bed sheets and curtains along with clothing on the collection day for recyclables.



② Q. What about disposable diapers?

A. First clean diapers then put them in two-ply semi-transparent bags and write "Omutsu" (diapers) on the bags then dispose as combustible. You do not need to use city designated bags.

Inquiry: Garbage Reduction Promotion Section TEL 438-4043

Children's 4 Promises to Protect Themselves

- Do not be or play on your own.
- When go out, always tell your family; "With whom, to where, what to do and when you will be back".
- Do not go with strangers.
- Shout for help if you sense danger.

Inquiry: Crisis Management Office
TEL 438-4010



◎쓰레기 배출 방법 안내

①Q. 솜이 들어있는 이불, 깔개 등의 배출 방법은?

A. 지정 봉투에 넣을 수 있는 얇은 이불, 깔개 등은 가연쓰레기로 배출하여 주십시오. 지정 봉투에 넣을 수 없는 이불, 깔개, 카펫류는 대형쓰레기로 신청하여 주십시오. (TEL 421-5411 *접수는 월~토요일 오전 8시 30분~오후 6시) 담요·시트·커튼은 의류와 함께 재활용 쓰레기 수거일에 배출하여 주십시오.

②Q. 기저귀의 배출 방법은?

A. 반 투명 봉지를 반드시 이중으로 겹쳐서 봉지에다 「기저귀」라고 적고 배출하여 주십시오.

문의처 쓰레기 감량 추진과
TEL 438-4043



어린이가 위험에서 몸을 지키는 네가지의 약속

- 혼자서만 놀지 말 것.
 - 나갈 때는 「누구와 어디서, 무엇을 하고, 몇시에 돌아온다」는 것을 전할 것.
 - 모르는 사람을 따라가지 말 것.
 - 이상한 일이 있으면 큰 소리로 외칠 것.
- 문의처 위기 관리실 TEL 438-4010



エコライフスペシャル



～自然がいっぱい・みどりがいっぱい～

エコな暮らし方を学ぶエコプラザ西東京でのイベントです。

☆スペシャルトーク「おもしろ発見！縄文時代・森と暮らした縄文人」

縄文人は自然とどんなふうにつきあっていたの？

お話し 亀田直美さん (文化財保護専門員)

とき 9月21日(日) 午後2時～3時

ところ エコプラザ西東京 (泉町 3-12-35)

申込み 9月19日(金) までに環境保全課へ電話・FAX・Eメールのいずれかで。先着50人

TEL 438-4042 FAX 421-5410

E-mail kankyouto@city.nishitokyo.lg.jp

☆ベジタブル・パフォーマンス

野菜の人形劇やキャラクターアニメが、野菜

のすばらしさを伝えてくれます。ミニ野菜の販売もあります。

とき 9月21日(日)、23日(火・秋分の日)

午前10時～午後4時 *人形劇は23日のみ

申込み 直接会場(エコプラザ西東京)に来てください。

☆エコライフ展示

市内の「無添加」「無農薬」「天然素材」の商品を紹介します。

とき 9月21日(日)～23日(火) 午前10時～午後4時

申込み 直接会場(エコプラザ西東京)に来てください。

問合せ 環境保全課 TEL 438-4042



Eco-Life Special ~Full of Nature & Green~

Several events will be held at Ecoplaza Nishitokyo for learning how to live ecologically.

☆A Special Talk: "How interesting! Know the Jomon Period · Jomon people and their life with woods"

How did Jomon people lived in the world of nature?

Lecturer: Ms. Naomi Kameda (Specialist on cultural properties protection)

Date & Time: Sep 21 (Sun) 2:00 p.m. – 3:00 p.m.

Location: Ecoplaza Nishitokyo (3-12-35 Izumi-cho)

Application: Telephone, fax, or e-mail to Environment Conservation Section by Sep 19 (Fri)

TEL: 438-4042 FAX:421-5410

E-mail: kankyouto@city.nishitokyo.lg.jp

☆Puppet Show

A puppet show about vegetables and animation characters will show how wonderful and important vegetables are.

There will be sales of "mini-vegetables too."

Date: Sep 21 (Sun) & 23 (Tue, Autumnal Equinox Day)

Time: 10:00 a.m. ~ 4:00 p.m.

*Puppet show will be played on 23rd only.

Application: Go directly to the location of events, Ecoplaza Nishitokyo

☆Exhibition for Eco Life

"Addictive-free", "organic", and "natural" local products will be introduced.

Date & Time: Sep 21 (Sun) ~ 23 (Tue) 10:00 a.m. ~ 4:00 p.m.

Application: Go directly to the location of events, Ecoplaza Nishitokyo

Inquiry: Environment Conservation Section, TEL 438-4042



绿色生活的特别节目

～充满自然*充满绿色～

学习绿色生活方式のエコプラザ西東京の文娱活动。

☆专门讲话「有趣发现！縄文时代*在森林生活的绳文人」

绳文人是如何与大自然相处的？

讲话 亀田直美老师 (文化财保护专门员)

时间 9月21日(星期天) 下午2点至3点

地点 エコプラザ西東京(泉町3-12-35)

报名 9月19日(星期五)为止往环境保全课打电话、发传真、发短信都可以。先到50人

电话 438-4042 传真 421-5410

网址 kankyouto@city.nishitokyo.lg.jp

☆蔬菜表演

蔬菜木偶剧和登场人物让人们感受到蔬菜的好处。还有蔬菜出售。

时间 9月21日(星期天)、23日(星期二*秋分)

上午10点至下午4点 木偶剧仅限于23日

报名 直接到会场(エコプラザ西東京)

☆绿色生活展示

介绍市内的「无添加」「无农药」「天然素材」的商品。

时间 9月21日(星期天)至23日(星期二)

上午10点至下午4点

报名 直接到会场(エコプラザ西東京)

咨询处 环境保全课 电话 438-4042



이콜리지 라이프 스페셜

～자연이 많다·숲이 많다～

에코 생활 방법을 배우는 에코플라자 니시토쿄에서의 이벤트입니다.

☆스페셜 토크「재미있는 발견! 죠몽 시대·숲과 함께 살던 죠몽인」

죠몽인은 자연과 어떤식으로 대하고 있었어요?

이야기 가메다 나오미 씨 (문화재 보호 전문원)

일시 9월 21일 (일) 오후 2시~3시

장소 에코플라자 니시토쿄 (이즈미초 3-12-35)

신청 9월 19일 (금) 까지 환경 보전과로 전화, FAX, E-메일로. 선착 50명

TEL 438-4042 FAX 421-5410

E-mail kankyouto@city.nishitokyo.lg.jp



☆베지터블·퍼포먼스

야채의 인형극이나 캐릭터 애니메이션이 야채의 대단함을 전해줍니다. 미니 야채 판매도 있습니다.

일시 9월 21일 (일), 23일 (화·추분의 날)

오전 10시~오후 4시 *인형극은 23일 만.

신청 직접 회장(에코플라자 니시토쿄)에 오십시오.

☆이콜리지 라이프 전시

시내의「무첨가」「무농약」「천연소재」상품을 소개합니다.

일시 9월 21일 (일) ~23일 (화) 오전 10시~오후 4시

신청 직접 회장(에코플라자 니시토쿄)에 오십시오.

문의처 환경 보전과 TEL 438-4042

三鷹の森ジブリ美術館から

9月1日から「三鷹の森ジブリ美術館市民特別枠」を西東京市民も使えます。

対象 市内在住・在学・在勤の人(証明できるものが必要)

販売場所「みたか観光案内所」(三鷹市下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル1階)

営業時間 午前9時～午後6時

*毎週火曜日・年末年始は休み

料金 大人 1000円、中高生 700円、小学生 400円
幼児(4歳以上) 100円、3歳以下 無料

問合せ みたか都市観光協会 TEL 0422-40-5525

市民体力測定

自分の体力を知り、病気の予防をし、ケガをしないように!

とき 10月5日(日) 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時

ところ きらっと(南町5-6-5)

対象 市内在住・在勤・在学の方

内容 握力、上体起こし、6分間歩行、立ち幅とびなど

持ち物 室内運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

問合せ スポーツ振興課 TEL 438-4081



From the Ghibli Museum, Mitaka

Starting Sep 1, residents of Nishitokyo can use the special entrance quota of the Ghibli Museum, Mitaka.

Qualified users: Those who live, attend schools, work in Nishitokyo. (ID is required)

Tickets: Mitaka Tourist Info Center, c/o Mitakaekimae Kyodo Building, 1F, 3-24-3 Shimorenjaku, Mitaka-shi

Hours: 9:00 a.m. ~ 6:00 p.m.

Closed on Tue & year-end and new year holidays

Admission: Adults ¥1,000, Jr. & High school students ¥700, Elem school students ¥400, 4-6yr olds ¥100, 3 & under free

Inquiry: Mitaka Town Tourist Agency TEL 0422-40-5525

Physical Fitness Test for Residents

Let's know our physical strength and prevent illness and injuries!

Date & Time: Oct 5 (Sun) 9:30 a.m. ~ 11:30 a.m.
1:00 p.m. ~ 3:00 p.m.

Location: Kiratto (5-6-5 Minami-cho)

Eligibility: Those who live, attend schools, or work in Nishitokyo

Tests: Gripping strength, Set-up upper body, 6 minutes walk, standing broad jump, etc.

Items to bring: Indoor gym shoes, clothes fit for exercise, towel & soft drink

Inquiry: Sports Promotion Section TEL 438-4081

西東京市休日診療所

休日は、いつも診療しています。

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

Time: 10 am ~ Noon, 1~4, 5~9 pm

Where: Nakamachi Branch Building
(1-1-5 Nakamachi TEL 424-3331)

미타카의 모리 지브리 미술관에서

9월 1일부터「미타카의 모리 지브리 미술관 시민 특별 범위」을 니시토쿄시민에서도 적용하게 되었습니다.

대상 시내 거주·재학·근무하는 분

(증명할 수 있는 것이 필요)

판매 장소 「미타카 관광 안내소」(미타카시 시모렌자

3-24-3) 미타카 역전 협동 빌딩 1층

영업 시간 오전 9시 ~ 오후 6시

*매주 화요일·연말 연시는 휴관

요금 어른 1000 엔, 중고생 700 엔, 초등학생 400 엔,

어린이(4살 이상) 100 엔, 3살 이하 무료

문의처 미타카 도시 관광협회 TEL 0422-40-5525

시민 체력 측정

자신의 체력을 알고, 병을 예방하고, 다치지 않도록!

일시 10월 5일(일) 오전 9시 30분 ~ 11시 30분 오후 1시 ~ 3시

장소 기라토(미나미초 5-6-5)

대상 시내 거주·재학·근무하는 분

내용 악력, 상체 일으키기, 6분간 보행,

제자리 넓이뛰기, 등.

준비물 실내 운동화, 운동할 수 있는 복장, 수건, 음료수

문의처 스포츠진흥과 TEL 438-4081

从三鷹的森ジブリ美术馆发出的通知

从9月1日起「三鷹的森ジブリ美术馆市民特别栏」西东京市民也可以利用。

对象 在市内居住、上学、工作的人(需要证明)

出售地点 「三鷹观光问讯处」(三鷹市连雀3-24-3三鷹站前协同大楼1楼)

营业时间 上午9点至下午6点

每周星期二*年末年初休息

票价 大人 1000 日元、中学生和高中生 700 日元、小学生 400 日元、儿童(4岁以上) 100 日元、3岁以下 免费

咨询处 三鷹都市观光协会 电话 0422-40-5525

市民体力測定

做到了解自己的体力、预防疾病、不受伤!

时间 10月5日(星期天) 上午9点30分至
11点30分下午1点至3点

地点 きらっと(南町5-6-5)

对象 在市内居住、上学、工作的人

内容 握力、仰卧起坐、步行6分钟、立定跳远等

携带物品 室内运动鞋、轻便服装、毛巾、饮料

咨询处 运动振兴课 电话 438-4081



西東京市休日診療所

休日は、 언제나 診療하고 있습니다.

診療時間: am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9

장소: 中町分庁舎 (中町1-1-5 TEL 424-3331)

西東京市休息日診療所

休息日总是进行诊疗

诊疗时间: am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9

诊疗场所: 中町分庁舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)