

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2010年10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

10月 Oct.



No.67

Nishitokyo Household Information

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Oct 5, 2010

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

下保谷児童センター・下保谷福祉会館

10月4日オープン!

○下保谷児童センター(2階と地下1階): 乳幼児から、市内在住・在学・在勤の18歳までの児童が対象です。さまざまな年齢の子どもたちとの遊びを通して、児童の健康推進と健全育成を目的とした施設です。

○下保谷福祉会館(1階): 市内在住の60歳以上の方に、健康のことを考えたり、いろいろな知識を学んだり、レクリエーションなどの場を提供する施設です。また、地域の方が会議等で利用できる時間帯もあります。

所在地: 西東京市下保谷4-3-20

アクセス: 西武池袋線保谷駅から歩いて5分

問合せ: 児童青少年課 TEL460-9843

高齢者支援課 TEL438-4028



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

Shimohoya Children's Center and Shimohoya Welfare Center Open on October 4!

○Shimohoya Children's Center (2nd floor & basement 1st floor) is for infants and children up to 18 years old living, attending school, or working within the City. The Center is intended for promotion of health and sound cultivation of children through play with children of various ages.

○Shimohoya Welfare Center (1st floor) is a facility where people of 60 years and older may mind their health, learn various knowledge or enjoy recreation. Local people may use the facility for conferences as the time schedule of the Center allows.

Where: 4-3-20 Shimohoya, Nishitokyo

Access: 5 minutes on foot from the Hoya Station of Seibu Ikebukuro Lines.

Information: Children and Youth Section Tel. 460-9843

Senior Citizen's Support Section Tel. 438-4028

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。

西東京市ホームページ(英語版) / 中国語・ハンゲルはPDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

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 생활 정보

(広報西東京에서) 2010. 10 월 5 일 발행

발행: 西東京市 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 西東京市 다문화공생센터

西東京市生活情报

(从西東京市广告报) 2010年10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

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

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>

下保谷 아동센터 · 下保谷 복지회관

10월 4일 오픈!

○下保谷 아동센터(2층과 지하1층): 유아부터 시내재주·재학·재근의 18세까지의 아동이 대상입니다. 다양한 연령층이 함께 교류하면서, 아동의 건강추진과 건전육성을 위한 시설입니다.

○下保谷 복지회관(1층): 시내재주 60세 이상의 분들에게, 건강문제를 생각하거나 여러 지식을 배우고, 레크리에이션 등의 기회를 제공하는 시설입니다. 또 지역에 사시는 분들이 회의 등으로 이용할 수 있는 시간도 있습니다.

소재지: 西東京市下保谷4-3-20

교통: 西武池袋선 保谷역에서 걸어서 5분

문의처: 아동청소년과 TEL460-9843,

고령자지원과 TEL438-4028



下保谷儿童中心 · 下保谷福祉会館

10月4日新开设!

○下保谷儿童中心(2楼和地下1楼): 从乳幼儿开始, 到居住在市內·或在市內上学·工作的18岁为止的青少年为对象。通过与各种各样年龄的小孩们玩游戏, 以推进儿童的健康和培养健全的儿童为目的设施。

○下保谷福祉会館(1楼): 对居住在市內的60岁以上的人, 提供考虑健康问题, 学习各种知识, 消遣娱乐等设施。另外, 地区的人开会等时特定的时间内也可以利用。

所在地: 西東京市下保谷4-3-20

交通手段: 西武池袋线保谷站步行5分钟

询问: 儿童青少年科 TEL460-9843,

高齢者支援科 TEL438-4028



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

西東京市生活情报 放置在市役所大厅, 外国人登録窗口, 图书馆, 公民馆。毎月5号发行。免费。

インフルエンザ予防接種

今回のワクチンは、季節によって流行するインフルエンザと新型インフルエンザの両方に効くワクチンです。すべての年齢の人が受けられます。

受ける期間：10月1日（金）～2011年3月31日（木）

受ける回数：13歳未満は2回、13歳以上は1回（医師の判断によって2回の場合もあります）費用：65歳未満の人は受ける病院・診療所によって異なります。65歳以上の方は2200円。

60～65歳の人で内臓に身体障害者手帳1級程度の障害がある人は、2200円（受ける前に健康課に申し込んでください）。

費用の全額補助；①生活保護世帯や中国残留邦人等の支援受給者の人、②世帯全員が2010年度の市民税非課税の人は、全額補助を受けられます。①の方は生活福祉課、②の方は健康課で予防接種を受け取ってください。詳しくは市のHP、健康課、市民課で配布する案内で確認してください。市報10月15日号と一緒に「お知らせ」を配布します。

問合せ：健康課 TEL 438-4037



迷ったときは「#7119」

救急相談センターへご相談ください

「救急車を呼んだ方がいいのかな」「病院に行った方がいいのかな」など、判断に迷ったとき、「#7119」に電話すると看護師や医師に相談できます。緊急性のあるときは、救急車を出動させ、緊急性がなければ、近くの病院などを教えます。

24時間受け付けます。問合せ：危機管理室 TEL438-4010

西東京消防署 TEL421-0119

インフルエンザ 예방 접종

이번의 백신은 계절에 따라 유행하는 인플루엔자와 신종인플루엔자 두 가지에 유효한 백신입니다. 모든 연령이 접종 가능합니다.

접종 기간：10월 1일（금）～2011년 3월 31일（목）

접종횟수：13세 미만 2회, 13세 이상 1회（의사의 판단에 따라 2회 접종 경우 있음）비용：65세 미만은 접종받는 병원·진료소에 따라 비용이 다릅니다. 65세 이상은 2200엔.

60～65세이며 내장에 신체장애자수첩 1급 정도의 장애가 있는 분은 2200엔（접종을 받기 전에 건강과에 신청하시기 바랍니다）. 비용의 전액 보조；① 생활보호세대 또는 중국잔류방인 등의 지원 수급자 ② 세대전원이 2010년도 시민세비과세인 분은 전액 보조를 받을 수 있습니다. ①에 해당하는 분은 생활복지과, ②에 해당하는 분은 건강과에서 예진표를 교부 받으십시오. 자세한 사항은 시 홈페이지나, 건강과, 시민과에서 배부하는 안내문에서 확인해 주시기 바랍니다. 시보 10월 15일호와 더불어「알림」을 배부하겠습니다. 문의처：건강과 TEL 438-4037

문의처：건강과 TEL 438-4037

망설이실 때는「#7119」

구급상담센터로 의논해 주십시오

「구급차를 부를까」「병원에 갈까」등, 판단에 망설이실 때는,「#7119」로 전화하시면 간호사나 의사와 의논할 수가 있습니다. 구급성이 있을 때는, 구급차를 출동시키고, 구급성이 없을 때는 가까운 병원 등을 알려줍니다. 24시간 접수합니다. 문의처：위기관리실 TEL438-4010

西東京消防署 TEL421-0119

Flu Vaccination

The vaccine to be inoculated this time is effective against both seasonal flu and a new type of flu. People of all ages are subject to the inoculation.

Inoculated Period: October 1 (Fri), 2010 to March 31 (Thu), 2011

Number of Inoculation: twice for people under 13 years old and once for 13 years and older (may be twice by doctor's judgment)

Cost: For people under 65 years old, the cost varies depending upon inoculating hospital or clinic. For 65 years and older, it costs 2200 yen. For people 60 to 65 years old having internal disorder equivalent to Physical Disability Certificate Level 1, it costs 2000 yen (prior application to the Health Section is required).

Full Subsidy: Persons receiving public support such as family welfare or the support for Japanese Left Behind in China and families where all of the family members are exempted from 2010 year City Tax are subject to receive the full subsidy. The former shall obtain the pre-examination note from the Social Welfare Section and the latter from the Health Section. For details, please check on the homepage of the City or the information provided by the Health Section and the Civil Affairs Section. "General Information" will be delivered along with the City News of October 15.

Information: Health Section Tel. 438-4037



When Undecided, Dial "#7119"

To Consult with Emergency Consulting Center

When you are undecided "whether or not to call ambulance" or "whether or not to go to hospital", dial #7119. You will be consulted by a nurse or a doctor. The Center will send you an ambulance in urgent situations or introduce a nearby hospital or a clinic in less urgent situations. The Center is open 24 hours.

Information: Crisis Management Office Tel. 438-4010

Nishitokyo Fire Department Tel. 421-0119

流行性感冒予防接種

这次疫苗、是对流行性感冒和因季节流行新型流行性感冒的双方有效的疫苗。所有年龄的人都能接种。

接种时间：10月1日（五）～2011年3月31日（四）

接种次数：未满13岁的接种2次、13岁以上的接1次（按医生的诊断也有接种2次的情况）

费用：未满65岁的人接种按医院·诊疗所不同费用也有差异。65岁以上的人是2200日元。60～65岁的因内脏疾病而持有身体障碍者一级手账的人、2200日元。（请在接种前向健康科申请）。

①生活保护世代和中国残留日本人等的领受支援的人、②世代全员是2010年度的免税的人、可以全额补助。①的人去生活福祉科、②的人去健康科领取预防接种票。详细内容请看市的网页、请确认健康科、市民科发的通知。和市报10月15日号一起发的「通知」。询问：健康科 TEL 438-4037



犹豫不定时请拨打「#7119」

向急救中心商量

「要不要叫救护车」「要不要去医院」等、在犹豫不定时、拨「#7119」电话可以跟护士、医生咨询。带紧急性的时候、让救护车出动、不带紧急性时、会告诉您附近的医院。24小时受理。

询问：危机管理室 TEL438-4010

西東京消防署 TEL421-0119

つうやく 通訳ボランティアがお手伝いします!

市役所での手続き、学校での教育相談、保健所での乳児健診など、公的機関で言葉が分からなくて困ったときは西東京市多文化共生センターにご相談ください。内容や日程、言語によりますが、通訳ボランティアを無料で派遣します。

問い合わせ：西東京市多文化共生センター

TEL/FAX : 042-461-0381(月~金 10:00~16:00)

よい子の約束!

日没の時間が少しずつ早くなってきました。小学生に対する不審者(あやしい人)からの声かけなどが、午後2時~6時の間に多く起きています。子どもに次の4つの約束を繰り返して教え、犯罪を防ぐ気持ちを持たせるようにしましょう。

~4つの約束~

- ① 知らない人についていけない ② ひとりで遊ばない
- ③ 外に出かけるときは、おうちの人に、「誰と、どこで何をするか」「何時ごろ帰ってくるか」を言って出かける ④ 連れていかれそうになったら、大声で「助けてー!」とさけぶ

問い合わせ：危機管理室 TEL 438-4010

あきほん かみ 秋は本と紙しばい 世界の童話スペシャル

グリム童話やアンデルセンのお話を紙しばいで見ませんか。

とき：10月16日(土)午前11時~11時45分 ところ：中央図書館

(当日直接会場へ) 対象：5歳から(5歳以下は保護者同伴)

話：ながぐつをはいたねこ、おおかみと七ひきのこや

ぎなど 公演：おはなし aqua(アクア)

問い合わせ：中央図書館 TEL 465-0823



통역 볼런티어가 도와드립니다!

시청에서의 수속, 학교에서의 교육상담, 보건소에서의 유아검진 등, 공적기관에서 언어 소통이 곤란하실 때는, 西東京市 다문화공생센터로 의논하시기 바랍니다. 의논 내용이나 일정, 언어에 따라 가능한 경우 무료로 통역 보런티어를 파견해 드립니다.

문의처：西東京市 다문화공생센터

TEL/FAX : 042-461-0381(월~금 10:00~16:00)

아이들의 약속!

일몰시간이 점점 빨라집니다. 소학생에 대한 불심자(이상한 사람)의 불심한 행동은 오후 2시~6시 사이에 많이 일어나고 있습니다. 아이들에게 다음 4가지 약속을 되풀이 알려주고, 범죄를 예방할 마음의 준비를 하도록 합시다.

~4가지 약속~

- ① 모르는 사람은 따라가지 말 것 ② 혼자서는 놀지 말 것
 - ③ 바깥에 나갈 때는 집 어른들에게 「누구와 어디서 무엇을 할 예정인가」「언제쯤 집에 돌아올까」를 말해 두고 나갈 것 ④ 납치당하게 되었을 때는 큰 소리로 「사람 살려!」라고 부를 것
- 문의처：위기관리실 TEL 438-4010

가을은 책과 그림 연극... 세계의 동화 스페셜

구림동화나 안데르센의 이야기를 그림 연극으로 보시겠어요?

일시：10월 16일(토) 오전 11시~11시 45

분장소：중앙도서관(당일 직접 회장으로) 대상：5살부터

(5살이하는 보호자 동반) 이야기：장화 신 고양이,

이리와 7 마리 염소 공연：이야기 aqua(아쿠아)

문의처：중앙도서관 TEL 465-0823

Language Volunteer Assists You!

When you have language problem at public institutions in proceeding with procedure at the City Offices, educational consultation at school, infant checkup at the Health Center, etc., please consult with the Multicultural Center. A volunteer to assist your language will be sent to you for free of charge subject to the matters concerned, time schedule, and language required.

Information: Nishitokyo Multicultural Center

Tel./Fax 042-461-0381 (Mon. to Fri. 10:00~16:00)

Promises by Children!

The sunset is becoming earlier a little by little. Contact to elementary students by suspicious (questionable) person is mostly taking place during 2:00 pm to 6:00 pm. Please make sure to instruct your children repeatedly to promise the following four matters and have them mind the prevention of the crime.

~Four Promises~

- ① Don't go along with any stranger. ② Don't play alone.
- ③ When leaving home, tell family "what to do with whom and where" and "when to return".
- ④ On the verge of being taken way, shout loud "Help me!".

Information: Crisis Management Office Tel. 438-4010

Fall for Books and Picture

Story Show Special for World Fairy Tales

Come and see the Grimm Fairy Tales and the stories by Andersen on picture-story show.

When: October 16 (Sat.) 11:00 am ~ 11:45 am

Where: Chuo Library (Please come direct)

Intended: for children 5 years and older (under 5 years accompanied by guardian)

Stories: Cat in Boots, Wolf and Seven Kid Goat, etc.

Information: Chuo Library Tel. 465-0823

口译自愿参加者帮助!

市役所の手続、学校的教育相談、保健所の乳幼児健診、在公共机关遇到不懂语言为难的时候、请向西东京市文化共生中心商量。按照内容以及日程、语言、免费派遣口译自愿参加者、

询问：西东京市多文化共生中心

TEL/FAX : 042-461-0381(周一~周五 10:00~16:00)

好孩子的约定!

日落的时间渐渐提早了。发现行动可疑人向小学生搭讪等、在下午2点~6点之间发生多起。对小孩反复教下面的四个约定,提高防犯警惕。

~4个约定~

- ① 不跟不认识的人走 ② 不要一个人玩儿
- ③ 外出时、对家里人说一下、「跟谁? 在哪儿? 做什么?」「几点回来?」后出去
- ④ 好象要被带走了的时候、放大声叫「救命!」

询问：危机管理室 TEL 438-4010

秋天是书和连环画剧的季节 世界童话特集

看不看格林童话以及安徒生童话的连环画剧。

时间：10月16日(六)上午11点~11点45分地点：中央图书馆(当天直接去会场)

对象：5岁开始(5岁以下需家长陪同)

内容：穿长靴的猫、狼和七只小山羊等 演出：说话 aqua(アクア)

询问：中央图书馆 TEL 465-0823



だい かいし みん
第10回市民スポーツまつり

とき：10月11日(祝) 午前9時30分～午後4時

ところ：向台運動場・市民公園グラウンド
(雨天の時は、隣にある総合体育館)

送迎バス：午前8時～午後4時30分

(保谷庁舎⇔田無庁舎⇔会場)

申込み：当日直接会場へ。抽選券付プログラムを配ります。

すでにプログラムを持っている人は、抽選番号を押します。

競技：パン食い競争、バーゲンセールリレー、宝さがし、

500mリレー、玉入れ、大縄跳び、障害物競走、大綱引き、

テーブル体験ゲーム

イベント：保谷和太鼓、キッズチアダンス、よさこいソーラン

チャレンジコーナー：1人後ろ縄跳び、握力、フラフープ

特設コーナー；井口資仁選手グッズ、ノルディックなど

模擬店：焼きそば、とん汁、お団子、フランクフルト、飲み物

フリーマーケット：約80店

お楽しみ抽選タイム：プログラムの抽選番号による

大抽選会 問合せ：スポーツ振興課 TEL 438-4081



10th City Sports Festival

When: October 11 (Holiday) 9:30 am ~ 4:00 pm

Where: Mukodai Sports Field・Citizens Park Ground (when rains, neighboring General Gymnasium)

Shuttle Bus: 8:00 am ~ 4:30 pm

(Hoya City Office ⇔ Tanashi City Office ⇔ Site)

Entries: Come direct to the site on the day. Program with a lottery ticket will be provided. Persons having a program already will be given a lottery number stamped on it.

Games: Bun eating race, bargain sale relay, treasure hunting, 500 meter relay, tossing ball, long jumping rope, obstacle race, grand tug of war, and tee-ball trial game.

Event: Hoya-wadaiko (drums), kids cheer dance, and Yosakoi Soran dance

Challenge Spot: Self backward jumping rope, grip strength, and Hula-Hoop

Special Spot: Goods of baseball player

Tadahito Iguchi, Nordick, etc.

Food Stands: Pan-fried noodle, tonjiru (pork miso-soup), dumpling, frankfurters, and drinks

Flea-market: About 80 stands

Happy Lottery: Grand lottery drawing by numbers given on the programs

Information: 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)

제 10 회 시민 스포츠 축제

일시 : 10 월 11 일 (축) 오전 9 시 30 분 ~ 오후 4 시

장소 : 向台 운동장 · 시민공원 그랜드
(우천 때는, 옆에 있는 종합체육관)

성명 버스 : 오전 8 시 ~ 오후 4 시 30 분
(保谷청사 ⇔ 田無청사 ⇔ 회장)

신청 : 당일 직접 회장으로. 추천권 또 프로그램을 배부함.
이미 프로그램을 가진 사람에게는 추천번호를 찍어 드립니다.

경기 : 빵 먹기 경쟁, 바겐세일 릴레이, 보물찾기, 500m
릴레이, 공 던지기, 큰 줄넘기, 장애물 경쟁, 줄다리기,
티볼 체험 게임

이벤트 : 保谷(일본식)북, 깃즈(kids) 치어댄스, 요사코이
소오란

챌린지 코너 : 혼자서 뒤쪽 줄넘기, 압력, 홀라 후프

특설 코너 ; 井口資仁 선수 물품, 노르딕 등

간이 음식점 : 야키소바, 돼지고기 야채 된장국, 경단, 소시지,
음료수

프리마켓 : 약 80 점포

즐거운 추천 타임 : 프로그램 추천번호에 의한 추천대회

문의처 : 스포츠진흥과 TEL 438-4081



第十届市民体育节

时间 : 10 月 11 日 (假日) 上午 9 点 30 分 ~ 下午 4 点

地点 : 向台运动场 · 市民公园操场

(雨天时, 去隔壁的综合体育馆)

接送巴士 : 上午 8 点 ~ 下午 4 点 30 分

(保谷厅舍 ⇔ 田无厅舍 ⇔ 会场)

报名 : 当天直接去会场。

发附抽奖券的节目单。

已经拿到节目单的人, 在抽奖券上盖号码章。

比赛内容 : 咬面包比赛、大甩卖接力赛、找宝贝、

500 米接力赛、投小球、跳长绳、障碍物赛跑、拔河、乐乐棒球

文艺活动 : 保谷和太鼓、儿童拉拉队舞、YOSAKOI 索朗祭

挑战专柜 : 一个人跳反绳、握力、忽拉圈

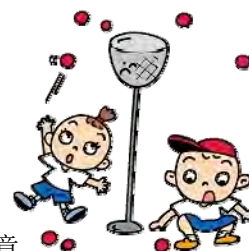
特设专柜 ; 井口资仁选手的纪念商品、综合滑雪项目等

模拟店 : 炒面、猪肉酱汤、丸子、法兰克福香肠、饮料

自由市场 : 约 80 店

幸运抽奖时间 : 按节目单上的抽奖号码 大抽奖会

询问 : 体育运动振兴科 TEL 438-4081



西東京市休日診療所

휴일은, 언제나 진료하고 있습니다.

수진과목에 대해서는 문의해주시기 바랍니다.

진료시간 : 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, 诊疗范围请咨询以下地点

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)