

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2013年7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

7月/July



No.100

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Jul. 5.2013

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

くらしの情報が100号になりました!

くらしの情報は、西東京市に住んでいる外国人のために、2005年4月からボランティア4人で作り始めました。市報には生活に必要な情報と生活を楽しくする情報があるので、日本語がわからない人にも、それを伝えたいと思いました。今は、日本語のできる外国出身の人も参加して、交代で翻訳とチェックをしています。イラスト入れや印刷もあるので、23人のボランティアが「くらしの情報」を作り、西東京市が発行しています。

くらしの情報は9年目になりましたが、ゴミの捨て方、健康のこと、保育のこと、図書館など、他の翻訳もしてきました。くらしの情報がほかの情報の多言語化を進めてくれたのではないかと思います。これからも、応援をよろしくお願いします。

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

The Nishitokyo Newsletter reached its 100th!



The four voluntary staff started to issue Nishitokyo Newsletter on April, 2005 for foreigners who reside in Nishitokyo-shi. The City Bulletin (Shihou) runs important articles for the daily life as well as information of amusements. We wanted to share the same information with non-Japanese readers, too. Now foreigners proficient in Japanese also participate in translation work. 23 voluntary members including an illustrator and printing staff produce, and Nishitokyo-shi publishes them. The newsletter is now in 9th year. Translated articles are garbage, health, child care, library, and so on. We believe that Nishitokyo Newsletter promoted other projects to be translated into multiple languages. Your support will be greatly appreciated.

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.

西東京市生活情報

(选自西東京市广告报) 2013年7月5日发行

发行: 西東京市 咨询处: 文化振興課 Tel: 438-4040

制作: 西東京市多文化共生中心

西東京市首页(英語版)/中国語・韓国語: PDF

<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

生活情報创刊100期!

生活信息是从2005年4月起由4名志愿者开始,为在西東京市居住的外国人所制作的刊物。由于市报上登有必要的的生活信息和生活娱乐信息,所以我们决定把这些信息传递给不懂日语的人。现在,出生在外国会日语的人也加入进来,交替进行翻译和校正工作。加上插图和印刷,有23名志愿者参加制作「生活信息」,由西東京市发行。

生活信息已进入第9年,曾翻译过扔垃圾的方法,关于健康,保育,图书馆等其它信息。我们认为生活信息还起到推进发展其它信息的多语言化作用。今后,请大家继续支持我们。

西東京市生活情報 放置在市役所大厅,图书馆,公民馆。每月5号发行。免费。



100 号 !

2005 年 4 月

4 日

名

23 名

が「

」

9 年

が

5 日

参议院議員選挙のお知らせ

とき：7月21日(日)午前7時~午後8時

ところ：市内の公共施設や小・中学校など29の投票所

問合せ：選挙管理委員会事務局 ☎042-438-4090

外国人住民の方も住基ネットに登録されます

7月8日(月)から外国人住民の方も住基ネット(住民基本台帳ネットワークシステム)に登録されます。外国人住民の方の住民票にコードがつけられ、郵便で住民票コードが一人一人に通知されます。外国人住民の方は手続きをする必要はありません。住基ネットの利用によって、次のことができるようになります。ICカードの住基カード(住民基本台帳カード)を作ることができます。顔写真がついているものは、公的な身分証明書として使えます。顔写真の付いた在留カード・住基カードなどを見せると、住んでいる市町村以外の所で住民票の写しを受け取ることができます。住基カードに電子証明書を付けると、本人確認を必要とする行政手続きのインターネット申請(たとえば確定申告など)ができるようになります。

問合せ：市民課 ☎042-460-9820, 042-438-4020

防犯のために鍵をかけましょう

短い時間の外出でも鍵をかけましょう。お風呂やトイレの鍵も忘れずにかけてください。車から離れるときは、必ずドアロックをしましょう。自転車の鍵も必ずかけましょう。

問合せ：田無警察署 ☎042-467-0110

危機管理室 ☎042-438-4010

: 7 21 () 7 8 : 29 ☎042-438-4090

住基ネット()

7 8 () 住基ネット() が が

住基ネット() IC 住基 () が

住基

() ☎042-460-9820 , 042-438-4020

: ☎042-467-0110 ☎042-438-4010

The House of Councilors Election

Date & Hours: July 21 (Sun) 7:00 a.m. ~ 8:00 p.m.

Locations: 29 Polling places such as public facilities and elementary & junior high schools

Information: Election Committee ☎042-438-4090

Alien Residents will also be registered in Basic Residents' Register Network System

Starting July 8th (Mon), alien residents will be registered in Juki Net (Basic Residents' Register Network System). A new code will be added to each alien resident card and will be mailed to alien residents. No action is needed on the part of the residents. By using the network system, you can do the following. You can make Juki card (Basic residents' register card). A card with face photo can be used as official identification. Zairyu card or Juki card allow you to obtain a copy of residents' certificate at municipal offices other than your own city. If digital certificate is added to Juki card, you can do administrative procedures which require the confirmation of identity (for example, filing income tax, etc) on internet.



Info: Civil Affairs Section ☎042-460-9820, 042-438-4020

Lock Doors to Prevent Crimes

Lock doors when you leave home even for a short period. Lock windows of bathroom and toilet. Lock car doors when you get out. Lock bicycles.

Information: Tanashi Police Dept. ☎042-467-0110

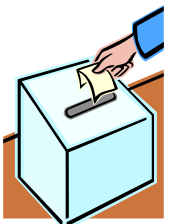
Crisis Management Office ☎042-438-4010

参议院議員選挙の通知

時間：7月21日(星期日)上午7点~下午8点

地点：市内の公共施設や小学校中学校等29处投票所

咨询：選挙管理委員会事務局 ☎042-438-4090



外国人居民也可运用住基网

从7月8日(星期一)开始,外国人居民也可运用住基网(住民基本台帳网络系统)。外国人居民的住民票上将记载住民票编码,政府会给每一个外国人居民邮寄住民票编码通知。外国人居民则无需办理任何手续。

利用住基网,可实施以下事项。能够办理有IC卡功能的住基卡(住民基本台帳卡),带有面部照片的住基卡可作为正式的身份证明使用。出示有面部照片的在留卡及住基卡等,可以在所居住的市町村以外办事处领取住民票副本。住基卡内可存储电子证明书,一些需要确认本人的行政手续可以在网上申请办理(如确定申报等)

咨询：市民课 ☎042-460-9820 , 042-438-4020

防盗要上锁

短时间外出时要上锁。不要忘记浴室和洗手间也要上锁。人车分离时,必须锁上车的门窗。自行车也必须上锁。

咨询：田无警察署 ☎042-467-0110

危机管理室 ☎042-438-4010



熱中症に気をつけましょう！

熱中症ってどんな病気？

気温が高い中で、働いたり運動すると、からだの中の水分や塩分などのバランスが崩れます。そうすると、からだの中のいろいろな働きが悪くなる病気です。

熱中症になるとどうなるの？

めまい・頭痛・吐き気・ひどく疲れる・たくさん汗をかく(軽症のとき)・手や足が動かなくなる・体温が高くなる、意識がなくなるなど

熱中症はどこでおきるの？

家などの建物の中、道路や公園などの屋外

熱中症にならないためにはどう

するの？

暑さを避けましょう。

外に出るときは、帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。へ

やの中は風通しをよくしましょう。

水やお茶などの水分をこまめにとりましょう。

夜遅くまで起きていない、きちんと食事をするなどの生活をしましょう。

エアコンや扇風機などでへやの温度を調節しましょう。

問い合わせ：西東京消防署 ☎042-421-0119

健康課 ☎042-438-4037

危機管理室 ☎042-438-4010

高齢者支援課 ☎042-438-4029



Guard against Heatstroke!

What is heatstroke?

When you work or do physical activities in high temperature, your body get dehydrated, that is the loss of water and other minerals. Your body system falls into disorder.

What will happen?

Dizziness, headache, nausea, excess fatigue & extreme sweating (for a mild case). Loss of movement, high body temperature & coma

At where it occurs?

Indoors and outdoors like on streets and in parks

How to avoid?

Stay out of heat.

Wear a hat and use a parasol out of doors. Let air circulate indoors.

Take water, tea and other drinks frequently.

Do not stay up till late. Eat nutritious meals.

Maintain home at proper temperature by using an air conditioner or an electric fan.

Information: Nishitokyo Fire Dept. ☎042-421-0119

Health Section: ☎042-438-4037

Crisis Management Office ☎042-438-4010

Senior Citizens Support Section ☎042-438-4029



予防中暑！

中暑是什么病？

在高温下工作运动时，会造成身体内的水分和盐分等失去平衡。由此引起体内各种功能受损的病灶。

中暑症状是什么？

出现头晕・头痛・恶心呕吐・感觉很累・大量出汗(轻症中暑时)・四肢无力，体温升高，失去意识等症状。

中暑会发生在哪些地方？

家里等建筑物的室内，道路或公园等室外。

如何预防中暑？

避开高温。

外出时，要戴帽子，打遮阳伞。室内要保持通风。

通过经常喝水喝茶等方式来补充水分。

养成不要晚睡，按时吃饭等良好的生活习惯。

利用空调电扇等调节室内的温度。

咨询：西东京消防署 ☎042-421-0119

健康课 ☎042-438-4037

危机管理室 ☎042-438-4010

高龄者支援课 ☎042-438-4029



☎042-421-0119

☎042-438-4037

☎042-438-4010

☎042-438-4029

にしとうきょう もりこうえん ふんすい がつついたち げつ
西東京いこいの森公園の噴水が7月1日(月)から
スタート! (利用は10月14日までです)
 まいにちごぜん じ ぶん ごご じ ぶん ふんすい で
 毎日午前10時30分から午後3時15分に噴水が出ます。
 (45分たつと15分止まります)
 問い合わせ こうえんか
 問合せ:みどり公園課 ☎042-438-4045

A Fountain in Nishitokyo Ikoimori Park starts on July 1(Mon) ! (Ends Oct 14)
 A Fountain operates between 10:30 a.m. and 3:15 p.m. daily.
 (15minutes break in every 45 minutes operation)
 Information: Greenery & Park Section ☎042-438-4045

ひろば
「チャリンコ広場」オープン!
 がつついたち げつ しばくぼだいにうんどうじょう
 7月1日(月)から芝久保第二運動場の
 ゲートボール場の半分が、「チャリンコ
 ひろば 広場」として 新 しくオープンします。
 じてんしゃ いちりんしゃ れんしゅう りょう
 自転車や一輪車の練習に利用できます。
 いちりんしゃ か
 一輪車を借りることができます。 ところ
 しばくぼだいにうんどうじょう しばくぼちょう
 る:芝久保第二運動場(芝久保町5-6)
 あ じかん ごぜん じ ごご じ ぶん
 開いている時間:午前10時~午後4時30分
 (12月29日~1月3日は休み)
 問い合わせ にしとうきょうし
 問合せ:西東京市スポーツセンター ☎042-425-0505
 しんこうか
 スポーツ振興課 ☎042-438-4081



“Charinko Hiroba” will be opened!

“Charinko Hiroba” will be opened on July 1 (Mon) on the half section of the gateball field at Shibakubo Daini Undojo. Good for practicing bicycles and monocyce. May borrow monocycles.
 Location: Shibakubo Daini Undojo (Shibakubocho 5-6)
 Hours: 10:00 a.m. ~ 4:30 p.m. (Closed on Dec 29 ~ Jan 3)
 Information: Nishitokyo Sports Center ☎042-425-0505
 Sports Promotion Section ☎042-438-4081

にしとうきょう しきゅうじつしんりょうじょ
西東京市休日診療所
 きゅうじつ しんりょう じゆしんがもく と あ
 休日はいつも診療しています。受診科目はお問い合わせください。
 しんりょうじかん ごぜん じ ごご
 診療時間:午前10 ~ 12時、午後1 ~ 4・5 ~ 9時
 ばしょ なかまちぶんちようしゃ なかまち
 場所:中町分庁舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)

+ **Nishitokyo Holiday Clinic**
 Always open on public holidays. Ask for medical services to be provided.
 Time: 10 am ~ Noon, 1~4, 5~9 pm
 Where: Nakamachi Branch Building
 (1-1-5 Nakamachi TEL 424 3331)

가 7 1
 () ! (10 14)
 10 30 3 15 가
 (45 15)
 : ☎042-438-4045
 「 」 !
 7 1 ()
 가 .
 : (5-6)
 : 10 ~ 4 30
 (12 29 ~ 1 3)
 : ☎042-425-0505
 ☎042-438-4081



西東京休闲森林公园的喷水从7月1日(星期一)开始(利用到10月14日为止)
 每日上午10点30分到下午3点15分实行喷水。(每45分钟后停止15分钟)
 咨询:绿公园课 ☎042-438-4045



「自行车广场」开放!
 自7月1日(星期一)开始,将芝久保第二运动场门球场的一半,作为全新的「自行车广场」进行开放。能够在此练习骑自行车或骑独轮车。并提供租借独轮车的服务。
 地点:芝久保第二运动场(芝久保町5-6)
 开放时间:上午10点~下午4点30分
 (12月29日~1月3日为休息日)
 咨询:西东京市运动中心 ☎042-425-0505
 运动振兴课 ☎042-438-4081

+
 : am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9
 : (1-1-5 TEL 424 3331)

+ **西東京市休息日診療所**
 假日照常进行诊疗,诊疗项目请咨询以下地点
 诊疗时间: am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9
 诊疗地址: 中町分庁舎(中町1 1 5 TEL 424 3331)