

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 (広報西東京から) 2015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.124

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on July 5, 2015

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

けいざいてき こま もんだい ひと せいかつ
経済的に困りでいるいろいろな問題がある人は、生活

サポート相談窓口を利用してください。

しつぎょう しごと き しゃっきん ふ が増えきた、やちん はらえな
失業して仕事が決まらない、借金が増えてきた、家賃が払えな

いなど経済的に困っている人、また家族や自分自身が引きこもっ

ている(仕事や学校に行くことができない、地域や社会の活動にも

さんか できないという ころ じょうたい など の なや も 持っている人は、

めんせつ う そうだん そうだんいん かいけつ かつどう
面接を受けて、相談してください。相談員が解決のためのプラン

をつくりまします。相談は日本語で行われます。問合せ: 生活サポート

相談窓口 ☎042-438-4023 保谷庁舎1階

* 多文化共生センターでは月曜日~金曜日午前10時~午後4時

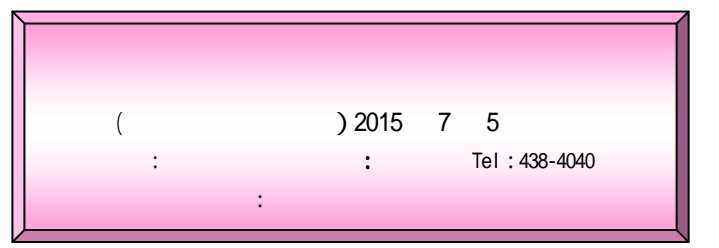
、外国人相談を行っています(正午~午後1時は昼休み)

問合せ: 西東京市多文化共生センター(田無町5-6-18

イングビル1階) ☎042-461-0381

にしとうきょうし じょうほう しゃくしょ としよかん こうみんかん
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。

にしとうきょうし えいごばん ちゅうごくご
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>



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

が が
が ,
, が
()
) が
:
* 042 - 438 - 4023 1
4 , 10
) : (1
- 18 1) 042 - 461 - 0381 (5 - 6

5

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

Please come to Nishitokyo City Living Support Consulting Counter if you have financial difficulties.

If you have financial difficulties such as a loss of job, accumulated debt, back rent, have family member or even yourself who stay away from school, work or activities of local community, come and get an interview and have consultation.



Counselors will make plans to seek a solution. Consultation will be carried out in Japanese.

Inquiry: Nishitokyo City Living Support Consulting Counter ☎042-438-4023 1st floor, Nishitokyo City Office, Hoya Bldg.

* Nishitokyo Multicultural and International Center holds consultation for foreigners on Monday through Friday, 10:00 a.m. - 4:00 p.m. (closed for lunch 12:00p.m. - 1:00p.m.)

Inquiry: Nishitokyo Multicultural and International Center, Tanashi-cho 5-6-18 Ing Building, 1st floor. ☎042-461-0381

西東京市生活情報
(选自西東京市广告报) 2015年7月5日发行
発行: 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>

经济上有各种为难问题的人, 请利用生活支援咨询窗口
失业找不到工作, 贷款增加, 无法支付房租等有经济困难的人;
家庭成员或自身有躲避在家里(处于不能去工作, 上学, 不能参加本地区或社会活动的心理状态)等苦恼的人, 请接受面谈, 咨询。咨询员为您制定解决计划。咨询用日语进行。

咨询: 生活支援咨询窗口。 ☎042-438-4023 保谷庁舎1楼

* 多文化共生中心于星期一~星期五上午10点~下午4点进行外国人咨询(中午~下午1点午休)

咨询: 西東京市多文化共生中心(田无町5-6-18 ING大楼1楼) ☎042-461-0381



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。

ねん かい けんしん けんこうしんさ う
年に1回、健診(健康診査)を受けましょう

1、18~39歳の人(若年健康診査)は申込みが必要です。
 とき・ところ：9月25日(金)・26日(土)・28日(月)保谷保
 けんふくしそごう がつ にち すい がついたち もく みつか ど
健福祉総合センター、9月30日(水)10月1日(木)3日(土)
 たなしそごうふくし たいしゅう しな い す ねん がついたち
田無総合福祉センター。対象：市内に住む1976年4月1日
 ~1998年3月31日生まれの人(ほかでは健康診査を受ける機会
 のない人)。定員：各日300人。申込み：8月14日(金)まで
 に 市のHPから はがきに「若年健康診査(18~39歳)」・
 じゅうしょ なまえ せいべつ せいねんがっぴ でんわばんごう けんしんきぼうひ か
住所・名前・性別・生年月日・電話番号・健診希望日を書いて
 〒202-8555 市役所健康課へ 窓口(保谷保健福祉総合セ
 ンター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)へ申し込んでく
 ださい。

じゅしんほうほう もう こ ひと じゅしんけん おく がつ はし
受診方法：申し込んだ人に受診券を送ります(9月の初めごろ)

2、40歳以上の人(若年健康診査)は申込みはりません。

とき：7月1日(水)~12月19日(土) 対象：西
 どうきょうしこくみんけんこうほけん こうきこうれいしやいりょうほけん はい
東京市国民健康保険・後期高齢者医療保険に入っ
 ている人。受診方法：対象者に受診券を送ります。詳



しいことは送った健診の案内を見てください。

*歳は2016年3月31日の年齢です。*4月2日以降に保険の
 しゅるい か てんにゅう ひと もうしこ い
種類が変わったり、転入した人は申込みが要ります。

問合せ：健康課 ☎042-438-4021

がついたち そだい もうしこ
7月1日から粗大ごみの申込みがFAXでできます

もうしこ ようし かこうせつ
**申込み用紙は各公共施設にあります。市HPからもダウンロード
 できます。粗大ごみ受付センターへFAX(042-421-5415)してください。**

問合せ：粗大ごみ受付センター☎042-421-5411

1. 18 39 ()
 : 9 25 ()・26 ()・28 ()
 , 9 30 ()10 1 ()3 ()
 : 1976 4 1
 1998 3 31 ()
 が) : 300 : 8
 14 () HP 「
 (18 39)」(「若年健康診査(18 39歳)」)
 〒202-8555
 (市役所健康課)

2. 40
 : 7 1 () 12 19 ()
 が

* 2016 3 31 * 4 2
 が
 : 042-438-4021

7 1
 が
 HP
 FAX (042-421-5415)
 : 042-421-5411



Have a Health Checkup Once a Year

1. People of age between 18 and 39 need to apply for the Health Checkup for the Young.

When & Where: Sept. 25, Fri, 26, Sat, 28, Mon. At Hoya Hoken Fukushi Sogo Center, Sept. 30, Wed, Oct. 1, Thurs., 3, Sat. At Tanashi Comprehensive Welfare Center. Eligibility: The city residents who were born between Apr. 1, 1976 & Mar. 31, 1998 who have no opportunity of having a checkup elsewhere. The number of people accepted: 300 per day, Application: Via city's HP Send a postcard with following information to 〒202-8555 Health Section of the City Office "Jakunen Kenko Kensa (for 18-39 yr-old)". Write address, name, sex, birth date, telephone number and the date you prefer Come to the 4th floor of Health Section at Hoya Hoken Fukushi Sogo Center, or the Insurance & Pension Section at the 2nd floor of the City Office, Tanashi Bldg. The application must be reached by Aug. 14, Friday.

How to have a checkup: A voucher will be sent to the applicants towards the beginning of September.

2. People over 40 years old need not to apply.

When: Jul 1, Wed, through Dec 19, Sat., Eligibility: Holders of Nishitokyo National Health Insurance or Older Senior Citizen Health Insurance, How to have a checkup: A voucher will be sent to the applicants. For details, read the enclosed instruction.

*The ages stated above is as of March 31, 2016 *If the type of your insurance changed or you moved into the city after April 2, the application must be submitted.

Inquiry: Health Section ☎042-438-4021

Application for Bulky Waste by FAX from July

From July 1st, you will find an application form at public buildings, or can download it from the city's HP. Send the application to the Reception Center for bulky waste by fax. FAX Number: 042-421-5415.

Inquiry: Reception Center for Bulky Waste ☎042-421-5411

毎年一次、接受体检(健康检查)!

1、18~39岁的人(青年健康检查)需要申请。

时间・地点：9月25日(星期五)・26日(星期六)・28日(星期一)保谷保健福祉综合中心；9月30日(星期三)・10月1日(星期四)・10月3日(星期六)田无综合福祉中心。对象：在市内居住1976年4月1日~1998年3月31日出生的人(以及其他地方没有接受体检机会的人) 定员：每天300人。申请：请于8月14日(星期五)之前从市网址申请 在明信片上写明「青年健康检查(18~39岁)」・住址・姓名・性别・出生年月日・电话号码・体检希望日，寄往〒202-8555市役所健康课窗口(保谷保健福祉综合中心4楼健康课・田无厅舍2楼保险年金课)申请。接受体检方法：(9月初)向申请者邮寄体检券

2、40岁以上的人不需要申请。

时间：7月1日(星期三)~12月19日(星期六) 对象：已加入西东京市国民健康保险・后期高龄者医疗保险的人。接受体检方法：为对象者邮寄体检券。详情请参阅邮寄来的体检指南。

*年龄是指2016年3月31日时的年龄。

*4月2日以后保险种类发生变化、新搬入的人需要申请。

咨询：健康课 ☎042-438-4021

从7月1日开始处理粗大垃圾可以通过传真申请

各处的公共设施有申请表格。也可以从市网址下载。请往粗大垃圾受理中心发传真(042-421-5415)

咨询：粗大垃圾受理中心 ☎042-421-5411

夏です。光化学スモッグと熱中症に気をつけましょう。

光化学スモッグ

日差しが強く風の弱い日によく発生します。目がチカチカしたり、喉が痛くなったりします。光化学スモッグ注意報は防災行政無線とFM西東京の放送で知らせます。公共施設では看板を出します。注意報が出たら、なるべく外に出ないようにしてください。問合せ：環境保全課 ☎042-438-4042

熱中症

気温や湿度が高い時、働いたり運動すると、体の中の水分や塩分のバランスが悪くなり、めまいや吐き気、けいれんなどの症状がでる病気で、熱中症は家の外だけでなく、建物の中でもなります。外に出る時は、帽子をかぶったり、日傘をさしましょう。水やお茶など水分をこまめに取りましょう。食事はきちんと取り、夜は良く寝て、規則正しい生活をして熱中症にならないようにしましょう。

問合せ：西東京消防署 ☎042-421-0119

花火(夏の遊びのひとつ)による事故を防ぎましょう

人や家に向けたり、燃えやすい物があるところでは遊ばない。遊び終わったら、必ず残りの火を消すなど、ルールを守りましょう。

問合せ：西東京消防署 ☎042-421-0119

道路交通法が一部変わりました

14歳以上の方が自転車で危険な運転を3年間に2回以上くりかえすと、安全講習(費用5,700円)を受ける事が義務になりました。

問合せ：田無警察署 ☎042-467-0110

Summer is here. Guard against Photochemical Smog and Heatstroke

Photochemical Smog

It often occurs on the day of strong sunshine and light wind. You may feel your eyes irritated and have a sore throat. Smog advisory will be announced through city's disaster prevention radio and the broadcast by FM Nishitokyo. Also the notice will be displayed at public buildings. Stay inside if the advisory announcement is delivered.

Inquiry: Environment Conservation Section ☎042-438-4042

Heatstroke

When you work or do physical activities in high temperature and humidity, your body lose the balance of water and minerals. You feel dizziness, nausea, and have convulsions. It occurs both indoors and outdoors. Wear a hat and use a parasol when going out.

Take water or tea frequently. Eat nutritious foods, sleep well at night, and keep regular life style to avoid heatstroke.

Inquiry: Nishitokyo Fire Department ☎042-421-0119

Try to prevent accidents at fireworks which is one of the summer fun in Japan.

Do not let off fireworks towards people or houses, or do not play in areas surrounded by burnable stuff. When finished, put off fire completely. Follow the rules. Inquiry: Nishitokyo Fire Department ☎042-421-0119

Partial alteration in the Road Traffic Law

Bicycle riders of 14 years old and over who cause the risk more than twice in three years must attend the safety learning class (fee is 5,700yen)

Inquiry: Tanashi Police Station ☎042-467-0110

夏天。注意光化学烟雾和中暑。

光化学烟雾

在强烈的阳光和弱风情况下经常发生。可能有晃眼睛、喉咙痛现象。光化学烟雾警报由防灾行政无线和FM西东京的广播播送。公共设施都有招牌。警报一出、请尽量不要外出。

咨询：环境保全课 ☎042-438-4042

中暑

气温和湿度高的时候，工作或运动，会导致体内的水分和盐分会失去平衡，产生头晕，恶心，痉挛等疾病的疾病。中暑不仅会在室外，室内也会发生。外出时，要戴帽子、打遮阳伞。频繁地补充水或茶等水分。有完善的饮食、晚上有充足的睡眠，有规律的生活避免中暑。

咨询：西东京消防署 ☎042-421-0119

防止烟火(夏天的游戏的一种)而引起事故的发生。

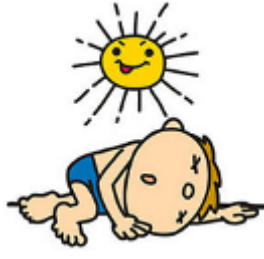
不要面向人或住家，不要在有易燃物的地方玩。放完烟火后，必须灭掉残余的火苗等，遵守规则。

咨询：西东京消防署 ☎042-421-0119

道路交通法一部分有变动。

14岁以上骑自行车的人三年内如有两次以上重复危险骑车行为的话，将有义务参加安全讲习(费用5,700日元)

咨询：田无警察署 ☎042-467-0110



FM	042 - 438 - 4042
FM	042 - 421 - 0119
FM	042 - 421 - 0119
FM	042 - 467 - 0110

がいこく も こ
**外国にルーツを持つ子どもたちの
 ための日本語交流バstriップ**

とき：7月30日(木)午前8時30分 谷戸
 公民館・田無庁舎の近くに集合。解散は
 午後3時ごろ。ところ：東久留米落合川(水
 辺観察と水遊び)・コココーラ工場(見学)。

対象：市内に住んでいるか、または市内の
 学校に通う外国にルーツを持つ小学生と
 その保護者。定員：10組くらい 費用：
 1人100円(保険料など) 持ち物：
 昼食・飲み物・着替えの服・帽子・タオル
 ・敷物・水遊び用の靴・ゴミ袋など。

*雨の時は多摩六都科学館に行きます。(入館料がいりません)
 申込み：「バstriップ申込み」 学校名 学年 住所
 子どもの名前(ふりがな) 電話番号 保護者の名前(ふりがな)
 ~ を書いて7月13日(月)までにNPO法人西東京市多
 文化共生センター(NIMIC) ☒info@nimic.jpへメールを送って
 ください。問合せ：NIMIC ☎042-461-0381



**A Bus Trip Conducting in
 Japanese for Kids of
 Non-Japanese Origin**

When: July 30, Thurs. 8:30a.m.
 Meet at nearby Yato Kominkan or
 Nishitokyo City Office, Tanashi Bldg.
 Break up will be at around 3:00p.m.
 Where to visit: Ochiai Gawa in
 Higashikurume, Observe and play
 near water. Take a tour of Coca-Cola
 factory.

Who can apply: Elementary school
 students of foreign origins who reside or attend school in the
 city and their guardians. The number of participants: about
 10 pairs, Fee: 100yen per person (including insurance fee)
 Things to bring: lunch, drinks, spare clothes, a cap, towel,
 mat, a pair of shoes to play at riverside and a litter bag.
 * If it rains, we will visit Tamarokuto Science Center (The
 entrance fee is needed). How to apply: Write "Bus Trip
 Moshikomi (application)" the name of your school
 grade address child's name with *furigana* telephone
 number guardian's name with *furigana*
 Send it by e-mail to NPO Nishitokyo Multicultural and
 International Center (NIMIC) ☒info@nimic.jp by July 13,
 Monday. Inquiry: NIMIC ☎042-461-0381

にしよ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
 休日には、いつも診療しています。内科以外の受診科目は
 とあ
 お問い合わせください。
 しんりょうじかん ござん じこ
 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. 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)

が
 : 7 30 () 8 30 .
 . 3 : が
 (が) . ()
 :
 が
 : 10 . : 1 100 () . .
 :
 * (が)
 : 「 (バstriップ申し
 こ
 込み)」
 (が)
 (が)
 7 13 ()
 NPO
 (NIMIC) ☒info@nimic.jp
 : NIMIC 042 - 461 - 0381



为根在外国的孩子们准备了日语交流巴士旅行
 时间：7月30日(星期四)上午8点30分 谷戸公民館・田无
 庁舎の附近集合。解散是在下午3点左右。
 地点：东久留米落合川(水边观察和戏水)・可口可乐工厂(参观)。
 对象：住在市内、或在市内上学的根在外国的小学生和家
 长。
 定员：10组左右 费用：一人100日元(含保险费等)
 携带物：午餐・饮料・替换衣服・帽子・毛巾・铺地塑料布・戏
 水穿的鞋・垃圾袋等。
 *雨天时去多摩六都科学馆。(要门票费)
 报名：「巴士旅行报名」 学校名 学年
 住所 孩子的名字(平假名) 电话号码 家
 长姓名(平假名) 写明
 ~ 的内容在7月13日(星期一)之前用电子
 邮件送往 NPO 法人西東京市多文化共生中心
 (NIMIC) ☒info@nimic.jp
 咨询：NIMIC ☎042-461-0381

☒
 : am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9
 : (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, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9
 诊疗地址：中町分庁舎(中町1 1 5 TEL 424 3331)