

# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2016年11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

11月/Nov.

No.140

# Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Nov. 5 2016

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

## もったいない! 捨てる食品を減らしましょう

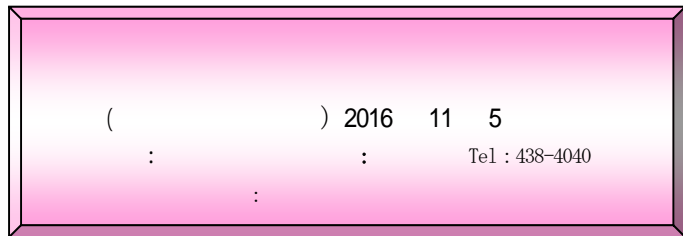
日本では、まだ食べられる食品が1年間に200~400万tも家庭で捨てられています。簡単な3つのチェックで、捨てる食品を減らすことができます。1. 買い物の前に: 食品の賞味期限・消費期限の違いを理解して、必要なものだけを買うようにしましょう。また、すぐに食べるのであれば、期限が近いものから買って食べましょう。賞味期限: おいしく食べることができる期限。消費期限: 期限を過ぎたら食べない方がいい期限。2. 料理の時に: 日持ちのしない食材を料理に使ってみましょう。3. 食事の時に: 前の日のおかずや食材を使って、新しいメニューにしてみましょう。また、外食する時は、食べられる分だけ注文しましょう。

問合せ: 環境保全課 ☎ 042-438-4042

ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043

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>

## Mottainai! Minimize Food Waste

In Japan household, 2 to 4 million tons of still-edible food are wasted in a year. Minimization of food waste can be easily achieved by practicing the next three check points. 1. Before purchasing, learn freshness date and expiry date, then purchase only food materials needed. Purchase closer dated food materials which are to be consumed right away. The freshness date means yumminess is maintained up to the date indicated. The expiry date means better not to eat beyond the date indicated. 2. Use short dated materials for cooking. 3. Create a new menu using leftover or materials left previous day.



When you eat out, order dishes only you can finish. Information:

Environment Conservation Section ☎ 042-438-4042,

Sanitation and Garbage Disposal Section ☎ 042-438-4043

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) 2016年11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

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>

## 太浪费了! 让我们减少食物的丢弃吧

日本家庭, 每年要扔掉200-400万吨还能吃的食物。三种简单的方法, 能减少食物浪费。1. 购物前, 要区别食品的赏味期限与消费期限有什么不同, 只买必需的食物。如果要马上吃, 请先买快到期的食物。赏味期限: 保证食物最佳风味的期限。消费期限: 过了保质期最好不要吃的期限。2. 烹饪时, 优先使用快过期的食材。3. 准备做饭时, 可以利用剩菜或快到期的食材, 尝试做一道新菜肴。另外, 在外吃饭时, 能吃多少就点多少。

咨询: 环境保全课 ☎ 042-438-4042

垃圾减量推进课 ☎ 042-438-4043



消費期限 賞味期限

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。

200~400 万t まで  
3 家庭で捨てられています。  
1. 買い物の前には、食品の賞味期限・消費期限の違いを理解して、必要なものだけを買うようにしましょう。また、すぐに食べるのであれば、期限が近いものから買って食べましょう。賞味期限: おいしく食べることができる期限。消費期限: 期限を過ぎたら食べない方がいい期限。  
2. 料理の時に: 日持ちのしない食材を料理に使ってみましょう。  
3. 食事の時に: 前の日のおかずや食材を使って、新しいメニューにしてみましょう。また、外食する時は、食べられる分だけ注文しましょう。

問合せ: 環境保全課 ☎ 042-438-4042  
ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043

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。

## 2017年の保育園などの入園申込みが始まります

\*利用できる保育園については、保育課に問合せください。  
\*申込書は田無庁舎1階保育課や公立・私立の保育園、市のHPでもらえます。保育園での問合せや申込みはできません。

\*申込み受付期間：受付には必要な書類を全部持ってきてください。  
田無庁舎1階保育課：11月7日(月)～21日(月)  
平日午前8時30分～午後7時、土曜日 午前9時～午後5時

保谷庁舎申込み窓口(1階予定)：11月14日(月)～19日(土) 平日・土曜日 午前9時～午後5時

\*必要な書類：利用申込書 確認票・児童状況調査票  
保護者と一緒に住んでいる人が保育できないことを証明

する書類(就労証明書、給与明細のコピーなど)  
2016年度の住民税課税・非課税証明書(2016年1月2日以降に西東京市に引っ越してきた人)

問い合わせ：保育課 ☎ 042-460-9842



## 2017年4月の学童クラブの入会申込みが始まります

学童クラブは、小学校に通っている子どもの保護者が、仕事や病気などで放課後子どもの世話ができない時、保護者に代わって子どもの指導をします。対象：小学校などに通う児童(5,6年生は、障害児のみ) 入会案内：11月16日(水)から、田無庁舎児童青少年課、保谷庁舎市民課、児童館、学童クラブ、保育園、市HPでもらえます。

申込み：12月1日(木)～22日(木)に児童青少年課へ。  
問い合わせ：児童青少年課 ☎ 042-460-9843

## 2017

\*  
\* 1  
HP  
\* : 가  
~21 ( ) 1 : 11 7 ( )  
9 ~ 5 8 30 ~ 7 ,  
) : 11 14 ( ) ~ 19 ( )  
9 ~ 5  
\* :  
( , )  
2016 (2016 1  
2 )  
: ☎ 042-460-9842

## 2017 4

가  
,  
,  
,  
HP  
: 12 1 ( ) ~ 22 ( )  
:  
☎ 042-460-9843



## 2017 Nursery School Application Begins

\* Ask the Nursery Section for nursery schools available.  
\* Application forms can be obtained at the Nursery Section of the Tanashi City Office 1st floor, public and private nursery schools, and from the homepage of the city. Nursery schools do not accept inquiries or applications.  
\* Application: bringing all necessary documents to: 1. the Nursery Section of the Tanashi City Office 1st floor, from Nov. 7, Mon. to 21, Mon., from 8:30 am to 7:00 pm for weekdays and from 9:00 am to 5:00 pm for Saturdays or to 2. the acceptance counter (1st floor scheduled) of the Hoya City Office, from Nov. 14, Mon. to 19, Sat., from 9:00 am to 5:00 pm on weekdays and Saturdays.

\* Documents required  
1. enrollment application form,  
2. confirmation slip and child situation survey report,  
3. document to certify nursing can not be achieved by a guardian or a housemate (certificate of employment, duplicate of pay statement, etc.),  
4. residence tax payment or tax exemption certificate for 2016 (for residents who moved into the Nishitokyo City after Jan. 2, 2016)  
Information: Nursery Section ☎ 042-460-9842

## 2017 Gakudo Club Application Begins

The Gakudou Club provides children with guidance on behalf of their guardians who are not able to take care the children for reasons of work or illness after school hours. Programmed for: children attending elementary school (5th and 6th graders are limited to handicapped).  
Admission guide: available at the Children and Youth Institution Section of the Tanashi City Office, Citizen's Registration and Affairs Section of the Hoya City Office, Children's Halls, Gakudo Clubs, nursery schools, and also from the homepage of the city starting Nov. 16, Wed..

Application: from Dec. 1, Thu. to 22, Thu. to the Children and Youth Institution Section  
Information: Children and Youth Institution Section ☎ 042-460-9843



## 开始受理 2017 年 保育园 等的 入园 申请

\* 有关幼儿园的利用，请咨询保育课。  
\* 申请书在田无厅舍1楼保育课或公立，私立的保育園，市的HP(网站)上领取。保育園不接受咨询及报名。  
\* 申请报名期限：报名时请备齐所有材料。田无厅舍1楼保育课11月7日(星期一)～21日(星期一) 平日上午8点30分～下午7点，星期六 上午9点～下午5点 保谷厅舍报名窗口(预定在1楼):11月14日(星期一)～19日(星期六) 平日，星期六 上午9点～下午5点  
\* 必须提供的材料：利用申请书 确认票・児童状況調査票  
家长或同居者无法保育的证明材料(工作证明书，收入证明的复印件等) 2016年度的住民税课税・非课税证明书(2016年1月2日以后搬入西东京市的人)  
咨询：保育课 ☎ 042-460-9842

## 开始受理 2017 年 4 月 学童 俱乐部 的 入会 申请

代替因工作或生病等原因无法照顾放学后的小学生的家长，对孩子进行指导对象：上小学的儿童(残疾儿童仅限5,6年级学生)  
入会指南：从11月16日(星期三)开始在田无厅舍儿童青少年课，保谷厅舍市民课，儿童馆，学童俱乐部，保育園，市HP(网站)领取资料。申请：12月1日(星期四)～22日(星期四)到儿童青少年课申请。  
咨询：儿童青少年课 ☎ 042-460-9843

ねんまつほいく がつ にち もく おこな  
**年末保育を12月29日(木)に行います**

とき：12月29日(木)午前7時30分～午後6時30分(午前10時までに来てください。午後だけの保育はありません。)

ところ：すみよし保育園、向台保育園(予定) 各園30人まで

対象：市内に住む1歳～小学校入学前の子ども

費用：半日(午後1時まで)1,500円、1日3,000円(おやつ代

も入っています)。お弁当を持って来てください。

申し込み：11月14日(月)～25日(金) 保育課(田無庁舎1

階)または市内の認可保育園で必要書類をもらって、出してくだ

さい。問合せ：保育課 ☎ 042-460-9842

ねんぶん しょとくぜいしんこく ひつよう  
**2016年分の所得税申告から、マイナンバーが必要です**

マイナンバーカードで番号と本人の確認をします。マイナンバー

通知カードやマイナンバーを書いた住民票で番号を確認する

ときは、運転免許証などで本人の確認をします。

問合せ：東村山税務署 ☎ 042-394-6811



にしとうきょう もりこうえん ぼうさい  
**西東京いこいの森公園で防災フェアがあります**

とき：11月12日(土)・13日(日)

西東京市民まつりで、いろいろなイベント(消火器の使い方、

消防車展示、AEDの扱い方など)があります。

問合せ：西東京消防署 ☎ 042-421-0119



にしとうきょうけんこう  
**「西東京健康フェスティバル」**

健康のチェックや相談ができます。とき：11月26日(土)

午前10時～午後4時 ところ：アスタ2階センターコート

問合せ：田無病院 ☎ 042-461-2682



**Year end Nursery Schedule**

When: Dec. 29, Thu., from 7:30 am to 6:30 pm (requested to come by 10:00 am, nursery in the afternoon unoffered).

Where: Sumiyoshi Nursery School and Mukodai Nursery School (scheduled). Each school accepts up to 30 children.

Programmed for: 1 year old to preschool children residing in the city.

Fee: 1,500 yen for half a day (up to 1:00 pm) and 3,000 yen for full day (snack fee included). Bring own lunch.

Application: from Nov. 14, Mon. to 25, Fri., to the Nursery Section (Tanashi City Office 1st floor) or to the certified nursery schools in the city attaching documents required, which can be obtained at these facilities.

Information: Nursery Section ☎ 042-460-9842

**Mynumber Required for**



**2016 Tax Return Declaration**

Identity of holder and its number are identified by the mynumber card. Identity is identified by a driver's license or others in case the number is to be confirmed by a mynumber notice card or a residence certificate having a mynumber.

Information: Higashimurayama Tax Office ☎ 042-394-6811

**Disaster Prevention Fair at Nishitokyo Ikoinomori Park**

When: Nov. 12, Sat. and 13, Sun. Various events will be presented (way of handling fire extinguishers, display of fire engines, way of handling AED, etc.)

Information: Nishitokyo Fire Department ☎ 042-421-0119

**“Nishitokyo Health Festival”**

Health check and consultation are provided.

When: Dec. 26, Sat., from 10:00 am to 4:00 pm.

Where: Center Court of Asta 2nd floor.

Information: Tanashi Hospital ☎ 042-461-2682

**12月29日(星期四) 实施年末保育**

时间：12月29日(星期四)上午7点30分～下午6点30分(上午10点为止送到保育園。不提供仅下午的保育)地点：すみよし保育園、向台幼儿园(预定) 各园招收30名 对象：居住市内1岁～小学入学前的孩子 费用：半天(下午1点为止)1500日元，1日3000日元(含零食费用)。请带上便当。申请：11月14日(星期一)～25日(星期五) 从保育课(田无厅舎1楼)或市内被认可的保育園领取并提供相关材料。

咨询：保育课 ☎ 042-460-9842

**从2016年度开始，申报所得税必须提供个人编号**

使用个人编号卡确认号码和本人身份。当用个人编号通知卡或写有个人编号的住民票时，须提示驾照等进行确认。

咨询：东村山税務署 ☎ 042-394-6811



**西東京 IKOINO 的森林公园有防灾展**

时间：11月12日(星期六)，13日(星期日)

西東京市民节上有各种活动(灭火器的使用方法，消防车的展示，AED的使用方法等)

咨询：西東京消防署 ☎ 042-421-0119

**西東京健康节**

可以进行健康检查或健康商谈。

时间：11月26日(星期六)上午10点～下午4点

地点：ASTA2楼中心小广场

咨询：田无病院 ☎ 042-461-2682



12 29 ( )

: 12 29 ( ) 7 30

～ 6 30 ( 10

.)

: ( ) 30

: 1 ～

: ( 1 ) 1,500 , 1

3,000 ( ) .

: 11 14 ( ) ～ 25 ( )

( 1 ) ) 加

: ☎ 042-460-9842

2016

加

加

: 加 ☎ 042-394-6811

加

: 11 12 ( ) ・ 13 ( )

加 ( )

, AED ) 加 .

: ☎ 042-421-0119

「 : 11 26 ( )

10 ～ 4 : 2

: ☎ 042-461-2682

琉球アサガオのついでクリスマスリースを作りませんか

とき：12月3日(土)午後1時30分～4時30分

ところ：エコプラザ西東京

対象：市内に住んでいる人・働いている人・

学校に通っている人で18歳以上の人

定員：20人(申込み順) 持ち物：はさみ(切り花用) ペン

チ、軍手、オーナメント・リボンなどの飾り物、リースが入る袋

申込み：電話・fax・Eメールで、住所・名前・電話番号・

年齢を伝えて問合せ先に申込んでください。

問合せ：エコプラザ西東京 ☎ 042-421-8585

fax 042-421-8586 ✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp



Make Christmas Wreath with Ryukyu Morning Glory

When: Dec. 3, Sat. from 1:30 pm to 4:30 pm.

Where: Ecoplaza Nishitokyo. Programmed for: 18 years and older people who are residing, working or attending school in the city. Number accepted: 20 (as applied).

Goods to bring: scissors (for cutting flowers), pliers, work gloves, ornaments such as ribbons, and bag to store the wreath. Application: to the information by telephone, fax or email providing name, address, telephone number, and age.

Information: Ecoplaza Nishitokyo  
☎ 042-421-8585, fax 042-421-8586,  
✉ ecoplaza@citynishitokyolg.jp

議場コンサート(チェロ・ピアノ二重奏)

とき：12月4日(日)午前と午後、2回公演があります。

ところ：田無庁舎3階 曲目：白鳥・ハンガリー狂詩曲など

を予定 \*申込みの方法など詳しいことは、11月15日ごろ配布

する「議会だより第71号」や市HPを見てください。

問合せ：議会事務局 ☎ 042-460-9860

Assembly Floor Concert (Chello and Piano Duo)

When: Dec. 4, Sun., morning and afternoon performances

Where: 3rd floor of the Tanashi City Office.

Scheduled number: Swan, Hungarian Rhapsody, etc.

\*See the "Assembly News No.17" to be delivered around Dec. 15 or the city homepage for the way of application and details. Information: Assembly Office ☎ 042-460-9860

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)

用琉球喇叭花的藤条制作圣诞树

时间：12月3日(星期六)下午1点30分～4点30分

地点：环保广场西东京 对象：18岁以上，在市内居住，工作，上学的人 定员：20人(按申请顺序)

携带物品：剪刀(剪花用)，钳子，手套，装饰物，绸带等 装圣诞树的袋子 报名：请用电话、传真、邮件，告知住所，姓名，电话号码及年龄。

咨询：环保广场西东京

☎ 042-421-8585 fax 042-421-8586

✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp



议场演奏会(大提琴，钢琴二重奏)

时间：12月4日(星期天)上午和下午，有2次公演。

地点：田无厅舎3楼 曲名：白鸟，匈牙利狂想曲等(预定) 报名方法及详情，请参见网站或11月15日发放的「议会信息报第71号」。

咨询：议会事務局 ☎ 042-460-9860



休日照常进行诊疗，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)

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)