

西東京市くらしの情報

7月 July



No.88

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on July 5, 2012

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

（広報西東京から）2012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

今年の夏は無理をしないで、賢く節電しましょう！

～家庭で簡単にできる節電のポイント～

- ・照明：白熱電球を、LEDに替える
 - ・すだれ、カーテン、植物のカーテンで昼間の直射日光を防ぐ
 - ・冷蔵庫：設定温度は「強」⇒「中」、ドアを開ける回数や時間を減らす、食品を入れすぎない（入る量の60～70%にする）
 - ・テレビ・パソコン：画面の明るさを下げ、つけっぱなしにしない
 - ・エアコン：室温28℃を目標にする、フィルターを2週間に1回くらい掃除する
 - ・扇風機とエアコンを一緒に使って部屋を涼しくする
 - ・使わない電化製品のプラグをコンセントから抜く
- 問合せ：環境保全課 ☎042-438-4042

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

Let's Save Electricity Wisely This Summer!

～Tips for saving electricity easily at home～

- ・Lighting: Change light bulbs to LED.
- ・Block direct sunlight with *sudare* (Japanese blinds), drapes, and a botanical curtain.
- ・Refrigerator: Set temperature level from "Max" to "Mid". Do not leave door open long. Open it as few times as possible. Avoid filling up inside (keep it at 60~70%).
- ・TV・PC: Decrease the brightness of the display screen. Do not leave it on.
- ・Air conditioner: Try to keep the room temperature at 28℃. Clean up a filter once in every 2 weeks.
- ・Use both electric fan and air conditioner at the same time to cool room effectively.
- ・Pull out plugs of unused electric appliances.



Inquiry: Environment Conservation Section ☎042-438-4042

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・ハングルは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.

西東京市生活情報

（広報西東京から）2012.7月5日発行

발행：西東京市 問い合わせ：文化振興課 Tel：438-4040

制作：西東京市 多文化共生センター

西東京市生活情報

（从西東京市广告报）2012年7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>

올 여름은無理하지 말고, 현명하게 절전합시다!

～가정에서 간단히 할 수 있는 절전 포인트～

- ・조명: 백열 전구를, LED 로 바꾼다.
- ・발, 커튼, 식물의 커튼으로 직사 일광을 막는다.
- ・냉장고: 설정온도는 「강」⇒「중」, 문을 여는 횟수나 시간을 줄인다. 식품을 가득 채우지 않는다 (용량의60~70% 정도로 한다)
- ・텔레비전・컴퓨터: 화면의 명암을 내리고 켜 채로 두지 않는다.
- ・에어컨: 실내온도는 28℃를 목표로 한다. 필터를 2주일에 한번 쯤 청소한다.
- ・선풍기와 에어컨을 동시에 켜서 방을 시원하게 한다.
- ・쓰지 않는 전화제품의 플러그를 콘센트로부터 뺀다.



문의처：환경보전과 ☎042-438-4042

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>

今年夏季不要强制节电、要学会聪明节电!

～在家庭可以简单地节电的要领～

- ・照明: 把白炽电灯换成 LED 电灯
- ・使用竹帘、窗帘、植物的绿叶窗帘来抵挡白天的直射的阳光
- ・冰箱: 将设定温度由「强」降低为「中」、减少开门的次数和时间、食品不要过量储存(储存量大约是容量的60~70%)
- ・电视・电脑: 降低画面的明亮度、不要一直开着
- ・空调: 以室温 28 度为目标、大约二个星期清扫一次滤净器
- ・电风扇和空调一起使用使房间凉快
- ・不使用的电器制品的插头从插座上拔掉

咨询处: 环境保全科 电话 042-438-4042

西東京市生活정보는 시청 로비, 외국인 등록 창구, 도서관, 공민관에 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。

新しい外国人住民制度がスタートします！

7月9日(月)から、今までの外国人登録制度がなくなり、日本人と同じように住民票が作られます。

※次の①～④に当てはまる人には住民票が作られません。

- ① 在留期間が3か月以下と決定された人
- ② 「短期滞在」の在留資格が決定された人
- ③ 「外交」か「公用」の在留資格が決定された人
- ④ 在留資格がない人

◆新しい制度では、引越しをする時に手続きが必要です。

- ① 西東京市内で引っ越した時
新しい住所に住み始めてから14日以内に、外国人登録証明書(または在留カード・特別永住者証明書)を持って、市民課に「転居届」を出してください。
- ② 西東京市から他の市などへ引っ越す時
新しい住所が決まったら、引っ越し日の2週間前くらいから市民課に「転出届」を出して「転出証明書」を受け取ってください。
- ③ 他の市などから西東京市内に引っ越してきた時
前に住んでいたところの「転出証明書」と外国人登録証明書(または在留カード・特別永住者証明書)を持って、市内の新しい住所に住み始めてから14日以内に「転入届」を出してください。

問合せ：市民課 ☎042-460-9820(田無)・042-438-4020(保谷)

※新しい制度についての資料は多文化共生センターにも置いてあります。(☎042-461-0381)

새로운 외국인 주민제도가 시작됩니다 !

7월 9일 (월)부터, 지금까지의 외국인 등록제도가 폐지되고, 일본인과 마찬가지로 주민표가 만들어집니다.

※다음의①~④에 해당하는 분은 주민표를 만들 수 없습니다.

- ①재류기간이 3개월 이하로 결정된 분.
- ②「단기체류」의 재류 자격이 결정된 분.
- ③「외교」 또는 「공용」의 재류 자격이 결정된 분.
- ④재류 자격이 없는 분.

◆새로운 제도에서는, 이사할 때 수속이 필요합니다.

- ①니시토쿄 시내에서 이사할 때
새 주소에 살기 시작하고 나서 14일 이내에, 외국인 등록증명서(또는 재류 카드・특별 영주자 증명서)를 가지고, 시민과로「이전 신고」를 제출하여 주십시오.
- ②니시토쿄시에서 다른 시 등에 이사할 때
새로운 주소가 결정되면, 이사하는 날의 2주일 전쯤부터 시민과에「전출 신고」를 제출하여「전출 증명서」를 받아 주십시오.
- ③다른 시 등에서 니시토쿄 시내에 이사해 왔을 때
전에 살고 있던 곳의「전출 증명서」와 외국인 등록증명서(또는 재류카드・특별 영주자 증명서)를 가지고 시내의 새 주소에 살기 시작하고 나서부터 14일 이내에「전입 신고」를 제출하여 주십시오.

문의처 : 시민과☎042-460-9820(다나시)・042-438-4020(호야)

※새로운 제도에 대한 자료는 다문화 공생센터에도 비치되어 있습니다. (☎042-461-0381)



A New Residency Management System For Foreigners Will Start!

Starting July 9 (Mon) foreign residents will be given the certificate of residence as same as Japanese residents. The former alien registration system will be abolished.

※Foreigners under the following categories will not be given a new certificate of residence.

- ①Persons whose period of stay in Japan is 3 months or less.
- ②Persons whose status of residence is “short term stay”.
- ③ Persons whose status of residence is “diplomat” or “official”.
- ④Persons who do not have a valid status of residence.

◆You should complete the procedure for reporting a change of address after the start of the new system.

- ① Change of address within Nishitokyo
Within 14 days after moved to a new address, bring your certificate for alien registration (or residence card or special permanent resident certificate) with you to the Civil Affairs Section, reporting your change of address.
- ② Moving from Nishitokyo to another city or town
When the new address is determined, report your change of address to the Civil Affairs Section preceding about 14 days of your moving date. You will receive “The certificate of moving out” of Nishitokyo.
- ③ Moving from another city or town to Nishitokyo
Notify your new address to the Civil Affairs Section within 14 days. Required documents are the “The certificate of moving out” issued by the city previously resided and an Alien Registration Card (or a residence card or Special Permanent Residence Certificate).

Inquiry: Civil Affair Section ☎042-460-9820 (Tanashi bldg.) ☎042-438-4020 (Hoya bldg.)

※The brochure for the new system is also available at NIMIC (☎042-461-0381)

新的外国人住民制度即将开始!

从7月9日(星期一)开始、至今为止的外国人登录制度取消、和日本人一样可以取得住民票。

※符合下面的①~④的人不可以取得住民票

- ①被决定在留期间为3个月以下的人
- ②被决定为「短期滞在」的在留资格的人
- ③被决定为「外交」或者「公用」的在留资格的人
- ④没有在留资格的人

◆关于新的制度、在搬迁的时候需要办理手续。

- ①在西东京市内搬迁的时候
在新住址从开始居住至14天以内、持着外国人登录证明书(或者在留卡・特别永住者证明书)到市民科提交「搬迁报告」
- ②从西东京市往其他的市等搬迁的时候
新住址决定之后、在搬迁日的大约2个星期之前市民科受理「搬迁报告」然后可以领取「搬迁证明书」
- ③从其他的市等搬迁到西东京市的时候
持着以前居住地的「搬迁证明书」和外国人登录证明书(或者在留卡・特别永住者证明书)在市内的新住址从开始居住至14天以内提交「搬迁报告」

咨询处:市民科 电话 042-460-9820(田无) 042-438-4020(保谷)

※关于新制度的资料在多文化共生中心有放置。

(电话 042-461-0381)



まいにち こそだて こ かていしえん
毎日の子育てをサポート「子ども家庭支援センターのどか」

市内2か所にある子育て広場は、0歳から3歳(4歳の誕生日の前日)までの子どもやお父さんお母さんが集まって楽しく遊んだり話し合ったりして、子育ての輪を広げるところです。

① のどかひろば

場所：住吉会館2階 ☎042-425-1221 住吉町6-15-6
開室日：祝日と年末年始以外の毎日 午前10時～午後5時

② ピッコロひろば

場所：コール田無3階 ☎042-468-3803 田無町3-7-2
開室日：月曜日と年末年始以外の毎日(月曜日が祝日の場合は開室、火曜日が休み) 午前10時～午後5時

◆子ども家庭相談 相談専用電話 ☎042-439-0081

月～土曜日(祝日と年末年始を除く) 午前9時～午後4時
※土曜日は電話相談だけです
市内に住む0歳から18歳くらいまでの子どもについて相談できます。保護者、子ども自身からの相談を受けます。どうしてもいいかわからない、誰にも相談できない、そんなとき、安心して相談してください。秘密は守ります。

次の項目をチェックしてみませんか。

- 子育てに不安を感じている
- 子どもを傷つけてしまいそう
- 子どもへの接し方がわからない
- 学校などでいじめられている
- 友達関係に悩んでいる



※相談で通訳が必要な時は、NIMICに電話を☎042-461-0381

매일의 육아를 서포트 「아이 가정 지원센터 노도카」

시내 2군데에 있는 육아 광장은, 0살로부터 3살(4살 생일 전날)까지의 아이나 아버지 어머니가 모여서 즐겁게 놀거나 이야기를 나누면서, 육아의 고리를 넓히는 곳입니다.

① 노도카 광장

장소: 스미요시 회관 2층 ☎042-425-1221 스미요시 초6-15-6
개방일: 축일과 연말 연시 이외의 매일 오전 10시~오후 5시

② 피콜로 광장

장소: 콜 다나시 3층 ☎042-468-3803 다나시 초3-7-2
개방일: 월요일과 연말 연시 이외의 매일 (월요일이 축일일 경우 개방, 화요일이 휴일) 오전 10시~오후 5시

◆아이 가정 상담 상담 전용 전화 ☎042-439-0081

월~토요일(축일과 연말 연시를 제외) 오전 9시~오후 4시 ※토요일은 전화 상담만 있습니다.
 시내에 사는 0살로부터 18살 쯤까지의 아이에 대하여 상담할 수 있습니다. 보호자나 아이로부터 직접 상담을 받겠습니다. 어떻게 하면 좋을지 모르겠다, 누구에게도 상담할 수 없다, 이런 때, 안심하고 상담하여 주십시오. 비밀은 지키겠습니다.

다음 항목을 체크해 보지 않겠습니까?

- 육아에 불안을 느끼고 있다.
- 아이에게 상처를 입힐 것 같다
- 아이를 접하는 방법을 모르겠다.
- 학교 등에서 괴롭힘을 당하고 있다.
- 친구와의 관계로 고민하고 있다.

※상담에서 통역이 필요할 경우는, NIMIC으로 전화하여 주십시오. ☎042-461-0381



“Child and Family support Center Nodoka” Will Support Your Childrearing

Two childrearing hirobas in the city are the places for toddlers & children of 0~3 years old (up to one day prior to the 4th birthday) and their parents. You can get together, play, and exchange information in order to enlarge childrearing cooperative relationship.

① Nodoka Hiroba

Place: Sumiyoshi Hall 2F ☎042-425-1221 Sumiyoshi-cho 6-15-6

Days & Hours Open: Daily (Closed on New Year and other national holidays) 10:00 a.m. ~5:00 p.m.

② Piccolo Hiroba

Place: Call Tanashi 3F ☎042-468-3803 Tanashi-cho 3-7-2
Days & Hours Open: Tuesday~Sunday (If Monday falls on holiday, the facility will be opened, and will be closed on Tuesday instead. Closed on the New Year and other national holidays), 10:00 a.m.~5:00 p.m.

◆Child and Family Consultation : Consultation hotline : ☎042-439-0081 Monday~Saturday (except the New Year and other national holidays), 9:00 a.m.~4:00 p.m.

※Consultation is available by telephone only on Saturdays. Parents of children of 0~18 years old are welcome to consult problems about child rearing. Children themselves are also welcome for counseling. We strictly observe privacy.

Survey the followings.

- I worry over childrearing.
- I worry if I would hurt my child.
- I don't know how to communicate with my child.
- My child is bullied at school &c.
- My child has problems with friends.

※If you need an interpreter at the consultation, call NIMIC. ☎042-461-0381

每天的育儿的支援「儿童家庭支援中心のどか」

在市内两处的育儿广场、从0岁至3岁(4岁生日的前一天)为止的儿童和父亲母亲们聚集在一起愉快地游玩和畅谈、是扩展育儿圈的地方。

① のどか广场

地点:住吉会馆2楼 电话 042-425-1221 住吉町6-15-6
开放日:红日子和年末年初以外的每天 上午10点至下午5点

② ピッコロ广场

地点:コール田無3楼 电话 042-468-3803 田无町3-7-2
开放日:星期一和年末年初以外的每天(星期一是红日子的时候照常开放、星期二休息) 上午10点至下午5点

◆儿童家庭咨询 咨询专用电话 042-439-0081

星期一至星期六(红日子和年末年初除外)上午9点至下午4点
※星期六仅限于电话咨询
在市内居住的关于从0岁起至18岁左右的儿童都可以咨询商量。关于家长、孩子本身的咨询也受理。不知道怎末办好、不能跟谁商量的时候请放心来咨询。保证保守秘密。

测验一下以下事项吗?

- 关于育儿感觉不安
- 感觉会伤害孩子
- 不知道如何对待孩子
- 在学校等地方受欺负
- 为朋友关系而烦恼

※在咨询时需要翻译的时候请与NIMIC电话联系 042-461-0381



◆西東京市いこいの森公園の噴水が7月1日(日)から
スタート! 問合せ: みどり公園課 ☎042-438-4045

◆少年少女サッカー教室 FC東京のコーチとサッカーを!
とき・ところ: 7月22日(日)向台運動場(向台町5-4)
市内に住む小学3年生は、午前9時~10時30分
小学4年生は、午前11時~午後0時30分
持ち物: 運動できる服装、サッカーシューズ(運動靴でも良
い)・スネ当て、サッカーボール、帽子、飲み物、タオル
申込み: 7月15日(日)午後5時までにスポーツセンター、きら
っと、または総合体育館にある用紙に記入して出してください。
問合せ: 西東京市スポーツセンター ☎042-425-0505

◆多摩六都科学館のプラネタリウムが新しくなります
☆プラネタリウムが7月7日(土)からリニューアルオープン。
1億4000万個の星が大きなスクリーンで見られます。
大人1000円、小人(4歳~高校生)400円
問合せ: 多摩六都科学館 ☎042-469-6100

西東京市休日診療所
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。
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)

◆ニシトコシイコイノモリ公園の分水が7月1日(日)
부터 시작! 문의처: 미도리 공원과 ☎042-438-4045

◆소년소녀 축구 교실 FC 도쿄의 코치와 축구를!
일시・장소: 7월 22일(일) 무코오다이 운동장(무코오다이
초 5-4)
 시내에 사는 초등학생 3학년은,
오전 9시~10시 30분
초등학생 4학년은, 오전 11시~오후
0시 30분
준비물: 운동할 수 있는 복장, 축구
슈즈(운동화도 좋습니다)・정강이
받이, 축구공, 모자, 마실것, 타월
신청: 7월 15일(일) 오후 5시까지
스포츠 센터, 기라토, 또는 종합체육관에 있는 용지에
가입하여 제출하십시오. 문의처: 니시토코 스포츠센터
☎042-425-0505



◆다마록토 과학관의 플라네타륨이 새로워집니다.
☆플라네타륨이 7월 7일(토)부터 리뉴얼 오픈.
1억 4000 만개의 별을 큰 스크린으로 볼 수 있습니다.
어른 1000 엔, 어린이(4살~고등학생) 400 엔
문의처: 다마록토 과학관 ☎042-469-6100

西東京市休日 진료소
휴일은, 언제나 진료하고 있습니다.
수진과목에 대해서는 문의해주시기 바랍니다.
진료시간: am10~12, pm1~4, 5~9
장소: 中町分庁舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)

◆Starting July 1(Sun), Fountain at Nishitokyo Ikoimori
Park Will Begin to Function!
Inquiry: Greenery and Parks Section
☎042-438-4045



◆Boys' and Girls' Football Class -Let's
play football with trainers from FC Tokyo!
When & Place: July 22 (Sun) Mukoudai
Athletic Field (Mukoudai-cho 5-4)
3rd graders who reside in the city 9:00 a.m.~10:30 a.m.
4th graders who reside in the city 11:00a.m.~12:30 p.m.
Things to bring: Athletic wear, football shoes (or any sport
shoes), leg guards, a cap, drink and towel
How to apply: Fill in an application form and submit it to the
Sports Center, Kiratto, or the General Gymnasium by July
15 (Sun) 5:00p.m.
Inquiry: Nishitokyo Sports Center ☎042-425-0505

◆The Planetarium at Tama Rokuto Science Museum is
Refurbished
☆The Planetarium is now renewed and will open on July
7th (Sat). 1 billion 40 million stars will be viewed on a huge
display screen.
Adults: 1,000 yen, Child (4yr-old~Hi sch students): 400 yen
Inquiry: Tama Rokuto Science Museum ☎042-469-6100

西東京市休日診療所
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)

◆从7月1日起西東京市いこいの森公園的噴泉可以使用
启动! 咨询处: 緑公園科 电话 042-438-4045

◆参加少年少女足球教室 和FC東京的教練踢足球吧!
時間・地点: 7月22日(星期日)向台運動場(向台町5-4)
市内居住的小学3年級學生 上午9点至10点30分
小学4年級學生 上午11点至下午12点30分
攜帶物品: 可以運動的服裝、足球鞋(運動鞋也可以)・護腿、
足球、帽子、飲料、毛巾
報名方法: 7月15日(星期日)下午5點截止在運動中心、きら
っと、或者綜合體育館備有的報名單上填寫之後提交報名。
諮詢處: 西東京體育中心 電話 042-425-0505

◆多摩六都科学館的天象儀建新了
☆天象儀从7月7日(星期六)开始更新开放。
1亿4000万个星星可以在很大的银幕上观看到。
大人1000日元、儿童(4岁至高中生)400日元
咨询处: 多摩六都科学馆 电话 042-469-6100



西東京市休日診療所
休息日总是进行诊疗,诊疗范围请咨询以下地点
诊疗時間: am10~12, pm1~4, 5~9
診療場所: 中町分庁舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)