西東京市くらしの情報

（広報西東京から） 2020年 8月5日発行

発行：西東京市 問合せ：文化振興課 TEL：420-2817

制作：西東京市多文化共生センター

8月/Aug. No.185

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Aug.5.2020

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel:420-2817

困ったこと・悩んでいることは
子ども相談室ほっとルームに相談してください

●友達が冷たくなったと思う ●学校に行きたくない ●いつもしかられる ●なんか心配…子どものことであれば、どんなことでもほっとルームに相談できます。あなたのお話をよく聞いて、あなたといっしょに悩み、一番いい方法を考えます。みなさんの秘密は他の人に話しません。ほっとルームへ来てもいいです。電話・メール・手紙やファクスでもいいです。待っています。

※相談は日本語で行います。

□相談窓口 子ども相談室 ほっとルーム（住吉会館ルピナス2階） □受付時間 月～金午後2時～8時/（土）午前10時～午後4時/（日）・（祝）・年末年始は休み

【でんわ】0120-9109-77 【ファクス】042-439-6646【てがみ】子ども相談室 ほっとルームあて（〒202-0005西東京市住吉町6-15-6）

<メール相談受付フォーム>

*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

니시도쿄시생활정보

（홍보 니시도쿄에서）2020년 8월 5일 발행

발행：니시도쿄시 **문의처**：문화진흥과 Tel：420-2817

제작：니시도쿄시다문화공생센터

니시도쿄시 홈페이지（영어판）／중국어・한글은 PDF
http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html

곤란한 일 ・고민되는 일은
어린이 상담실 홋토룸에 상담하여 주십시오

●친구가 차갑게 변했다고 생각한다 ●학교에 가고 싶지 않다 ●항상 야단 맞는다 ●무엇인가 걱정…어린이에 관한 것이라면 어떤 것이라도 홋토룸에 상담 가능합니다.당신의 이야기를 잘 듣고, 당신과 함께 고민하고, 가장 좋은 방법을 생각합니다.여러분의 비밀을 다른사람에게 이야기 하지 않습니다. 홋토룸에 오셔도 좋습니다. 전화・메일・편지나 팩스도 괜찮습니다. 기다리고 있겠습니다.

※상담은 일본어로 이루어집니다.

□상담창구 어린이상담실 홋토룸(스미요시회관루피나스 2 층)
□접수시간 월~금 오후 2 시~8 시/(토)오전 10 시~오후 4 시/(일)・(축)・연말연시는 쉽니다.

【전화】0120-9109-77【팩스】042-439-6646 【편지】어린이 상담실 홋토룸 앞 (〒202-0005西東京市住吉町6-15-6)

<메일 상담접수 양식>

*니시도쿄시 생활정보*는 시청 로비, 도서관, 공민관에 있습니다. 매월 5 일 발행. 무료.

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

Children's Consulting Office Hot Room

Come and consult with us at the Hot Room matter you are waring or concerned about such as ●losing intimacy of friend ●unwilling to go to school, ●frequent scole, and ●general anxiousness. Anything about child can be consulted. We will listen closely to you and wary together to find the best way to solve the matter. Your secrecy is protected. You can come to the Hot Room direct or do it by telephone, email, letter or fax. We are waitng for you.

※Consulting is performed in Japanese.

Office in charge: Children's Consulting Office Hot Room (2nd floor of Sumiyoshi Kaikan Lupinus)

Reception time: from 2:00 pm to 8:00 pm on Mon. to Fri., and from 10:00 am to 4:00 pm on Sat., closed on Sun., holidays and year end and beginning.

Tel.: 0120-9109-77 Fax: 042-439-6646

Letter: to Children's Consulting Office Hot Room (6-15-6 Sumiyoshicho, Nishitokyo 202-0005) <Email consulting appliation form>

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.

西东京市生活信息

（选自西东京市报）2020 年 8 月 5 日发行

发行：西东京市 **咨询**：文化振兴课 Tel：420-2817

制作：西东京市多文化共生中心

西东京市首页(英语版) / 中国语・韩国语：ＰＤＦ
http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html

遇到困难 感到烦恼
请来儿童咨询室安心室咨询

●感到朋友变冷淡●不想去学校●经常被责备●总有担心…

只要是关于孩子的事情，任何人都可以来安心室咨询

聆听您的心声，与您一起烦恼，一起考虑最好的解决方法。为您严守机密。您可以直接来安心室。也可以通过电话・电子邮件・写信・传真方式来咨询。等待您的来访。※咨询时用日语

□咨询窗口 儿童咨询室安心室（住吉会馆 Lupinasu2F）
□开放时间 星期一～星期五下午 2 点～8 点/（星期六）上午 10 点～下午 4 点/（星期日）・（祝日）・年末年初 休息

【电话】0120-9109-77 【传真】042-439-6646
【信件地址】子ども相談室 ほっとルーム
（〒202-0005 西東京市住吉町 6-15-6）

<邮件咨询请点击此处>

西东京市生活信息 放置在市役所大厅，图书馆，公民馆。每月 5 号发行。免费。

粗大ごみはファクスやメールでも受け付けています

粗大ごみ収集の電話申し込みが、大変混み合っています。
ファクスやメールで申し込みができます。
ぜひ活用してください。
粗大ごみ受付センター☎042-421-5411
Fax　042-421-5415
✉uketuke@nishitokyo-sodai.jp
※申込み方法など詳しいことはごみ・資源物収集カレンダーの３３ページまたは市のHP、ごみ分別アプリを見てください。
問合せ：ごみ減量推進課☎042-438-4043

Bulky Waste Collection

Telephone application for bulky waste collection may not go through due to numerous applications.
The application can be made by fax or email. Please utilize these.
Bulky Waste Rception Center: Tel. 042-421-5411
Fax: 042-421-5415
Email: uketuke@nishitokyo-sodai.jp
※Details of the application manner are shown in the page 33 of the Recycable Resources Calendar, homepage of the city or the waste sorting web application provided by the city.
Inquiry: Sanitation and Garbage Disposal Section
Tel.042-438-4043

食品ロス（食品を捨てること）を減らしましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。日本では１年間に約612万トンの食品が捨てられています。食品ロスを減らすことは、地球温暖化対策のひとつです。
捨ててしまう原因は、
◎野菜の皮を厚くむきすぎるなど食べられるもの
◎保管していた食品の賞味期限・消費期限が過ぎてしまったもの◎食べ残しや作りすぎた料理などがあります。捨てることがないよう四つの工夫をしてみましょう。
◎買い物の工夫（余分なものは買わない）◎食材を選ぶときの工夫（買ったら使ってしまう）◎調理の工夫◎上手に保管する工夫
問合せ：環境保全課☎042-438-4042

Reduce Food Wastes (Food Scrapping)

Food waste means scrapping still edible food. In Japan 6.12 million tons of such food is wasted annually. Reducing food wastes could be one of the answers to the global worming.
The reasons for the wastes are:
◎Excessive peeling of edible portion of vegetables .
◎Passing over freshness date or expiry date of food stored.
◎Leftovers or excessive cooking.
Please try following four devices to minimize the wastes.
◎Avoid over purchasing
◎Consume the food bought
◎Proper cooking
◎Proper storing
Inquiry: Environment Conservation Section
Tel.042-438-4042

대형쓰레기는 팩스나 메일로도 접수 받고 있습니다

대형쓰레기 수집의 전화접수가 대단히 붐비고 있습니다.
팩스나 메일로 접수가 가능합니다.
꼭 활용해 주십시오.
대형쓰레기 접수센터☎042-421-5411
Fax　042-421-5415
✉uketuke@nishitokyo-sodai.jp
※ 접수방법 등 자세한 것은 쓰레기・자원물수집 달력의 33쪽 또는 시의 HP,쓰레기분별 앱을 봐 주십시오.
문의 : 쓰레기감량추진과☎042-438-4043

用传真和邮件也可受理大件垃圾申请

一般电话申请回收大件垃圾，有人多电话接不通的时候。用传真和邮件也可以申请。请尝试使用。
大件垃圾申请中心 ☎ 042-421-5411
Fax　042-421-5415
✉uketuke@nishitokyo-sodai. jp
※申请方法详询垃圾・资源回收集日历的第 33 页或者是市官网，或查看垃圾分类软件。
咨询：垃圾减量推进课 ☎ 042-438-4043

식품로스 (버려지는 식품)을 줄입시다

식품로스는, 아직 먹을 수 있음에도 불구하고 버려지는 식품을 말합니다. 일본에는 1 년간에 약 612 만톤의 식품이 버려지고 있습니다. 식품로스를 줄이는 것은, 지구온난화대책의 하나입니다. 버려지는 원인은,
◎채소의 껍질을 두껍게 깍는 등 먹을 수 있는 것
◎보관하고 있는 식품의
상미기한・소비기한이 지나버린 것
◎ 먹다 남은거나 많이 만든 요리등이 있습니다. 버려지는 것이없도록 4 가지를 궁리해 봅시다.
◎장보기 궁리 (불필요한 것은 사지 않기)
◎ 식재료를 고를 때 의 궁리(샀으면 사용하기) ◎조리의 궁리
◎잘 보관하는 궁리
문의 : 환경보전과☎042-438-4042

减少食物浪费（丢弃食物）

食物浪费是指还可以吃但被丢弃了的食物。在日本每年有约 612 万吨的食物被丢弃。减少食物浪费也是防止地球温暖化的对策之一。丢弃食物的原因：
◎蔬菜的皮削得过厚而扔掉了可食用的部分
◎因保管不当过保质期的食物
◎做菜时会多做。为了防止丢弃请尝试以下 4 种方法。
◎购买时下功夫（不要买额外的东西）
◎选食材时下功夫（买了就用完）
◎做菜时下功夫
◎在适当保管上下功夫
咨询：环境保全课
☎ 042-438-4042

赤ちゃん集まれ～

地域子育て支援センターで、毎月赤ちゃんと保護者が気軽に楽しめる集まりを再開しました。人数に制限があるので予約してください。詳しいことはそれぞれのセンターHPを見てください。

とき・ところ：午前10時30分～11時30分・午後2時～3時

センターすみよし　8月31日（月）・9月28日（月）

センターけやき　8月28日（金）・9月25日（金）

センターやぎさわ　9月25日（金）

センターなかまち　9月11日(金)

センターひがし　9月16日（水）

対象：8ヵ月までの乳児と保護者

問合せ：保育課☎042-460-9842

風水害に備えましょう

台風やとても強い雨が降ることがこれから多くなります。西東京市浸水ハザードマップを見て、自宅や近所は、水が入ると予想される地域であるか確認してください。家庭でいつも置いておく物の準備や、避難が必要な時の避難方法など、日ごろから災害のための用意をお願いします。

＊西東京市浸水ハザードマップは情報公開コーナー（田無庁舎5階）・図書館・出張所などで配っています。

また、市のHPで見ることができます。

問合せ：危機管理課

☎042-438-4010

아기들 모여라

지역육아지원센터에서, 매월 아기와 보호자가 마음편히 즐길 수 있는 모임을 재개 하였습니다.

인원수의 제한이 있으므로 예약하여 주십시오.

자세한 것은 각각의 센터 HP를 봐 주십시오.

일시・장소 : 오전 10 시 30 분~11 시 30 분・오후 2 시~3 시

센터 스미요시　8 월 31 일 (월)・9 월 28 일 (월)

센터 케야키　8 월 28 일 (금)・9 월 25 일 (금)

센터 야기사와　9 월 25 일(금)

센터 나카마치　9 월 11 일(금)

센터 히가시　9 월 16 일 (수)

대상 : 생후 8 개월까지의 유아와 보호자

문의 : 보육과

☎ 042-460-9842

풍수해에 대비합시다

태풍이나 매우강한 비가 내리는 일이 이제부터 많이 집니다. 니시도쿄시 침수 해저드 맵(긴급대피 경로도)을 보고, 자택이랑 근처에 물에 잠길꺼라고 예상이 되는 지역이 있는지 확인 해 주십시오. 가정에 항상 준비해 둘 물건이나,피난이 필요할 시의 피난방법 등, 평상시 재난에 대비해 준비 부탁 드립니다.

＊니시도쿄시 침수 해저드 맵(긴급대피 경로도)은 정보공개코너(타나시청사 5 층)・도서관・출장소 등에서 배부하고 있습니다. 또는 시의 HP 에서 볼 수도 있습니다.

문의 : 위기관리과☎042-438-4010

Infants Gathering

Monthly gatherings for infants and gurdians to enjoy started again at the local childrearing support centers. Reservation is requested for limited acceptance. The details can be obtained in the homepage of each center.

When/Where: from10:30 am to 11:30 am and from 2:00 pm to 3:00 pm

Center Sumiyoshi: Aug.31, Mon. and Sept.28, Mon.

Center Keyaki: Aug. 28, Fri. and Sept. 25, Fri.

Center Yagisawa: Sept. 25, Fri

Center Nakamachi: Sept. 11, Fri.

Center Higasi: Sept. 16, Wed.

Object persons: 8 month and younger infants and gurdians

Inquiry: Nursery Section Tel. 042-460-9842

Get Ready for Wind and Water Disaster

Typhoons and very heavy rain are expected to come often from now on. Please make sure to check if your home or surrounding area is in the predicted flood covering area indicated by the flooding hazard map of Nishitokyo. Family members are expected to prepare and discus items always needed and way of evacuation for disaster.

＊The hazard map is available at the Information Publication Corner (5th floor of Tanashi City Office), libraries and the city branch offices.

Also the map can be seen in the homepage of the city.

Inquiry: Crisis Control Office

Tel. 042-438-4010

婴儿聚会

地区育儿支援中心，重启了每月婴儿和监护人能轻松愉快享受的聚会。由于有人数限制，请提前预约。详情请查询各个中心官网。

时间・地点：上午 10 点 30 分～11 点 30 分・下午 2 点～3 点

中心 SUMIYOSHI 8 月 31 日（星期一）・9 月 28 日（星期一）

中心 KEYAKI 8 月 28 日（星期五）・9 月 25 日（星期五）

中心 YAGISAWA 9 月 25 日（星期五）

中心 NAKAMACHI 9 月 11 日（星期五）

中心 HIGASHI 9 月 16 日（星期三）

对象：8 个月以下婴儿和监护人

咨询：保育课 ☎ 042-460-9842

做好防风防洪措施

今后台风和强降雨会变多。请根据西东京浸水危险地图，确认自己的家和附近是否是有水进入的地区。请在平时为灾害做好准备，如家庭常用必备物、避难时的逃难方法等。

＊西东京市浸水危险地图在信息公开角（＊田无厅舍 5 楼）・图书馆・办事处等地分发。

也可在市的官网上查看。

咨询：危机管理课

☎ 042-438-4010

福祉でなやんでいること相談に来てください

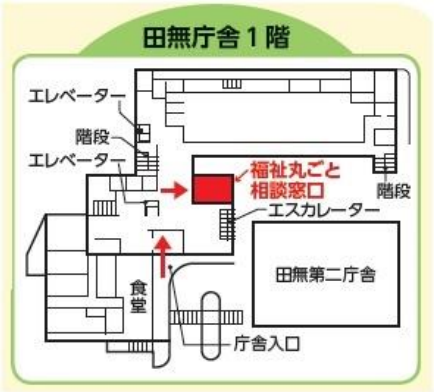
ところ：福祉丸ごと相談窓口（田無庁舎１階）

※お金が少なくなって生活が困っている
※はたらく場所がほしい
※部屋代がはらえない
※地域のことを知りたい
※近くの人が心配
※会社をやめた後、地域の役に立ちたい

このような悩みをお持ちの方は、窓口や電話で相談してください。
解決に向けて一緒に考えます。
※相談は日本語で行います。

▶ほっとネット田無ステーション☎042−497-4158
▶ほっとネット保谷ステーション☎042−438-9205

お金に困ったり、働きたい人、社会に不安な若い人
▶生活サポート相談窓口☎042−420-2809



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）

복지로 곤란한 것이있으면 상담하러 와 주십시오

장소 : 복지마루고토 상담창구 (타나시정사 1 층)
※돈이 부족해서 생활이 곤란하다
※일자리를 원한다 ※집세를 낼 수가 없다
※지역의 일을 알고 싶다 ※근처의 사람이 걱정
※회사를 그만둔 후, 지역에 도움이 되고싶다
이와 같은 고민을 가지고 계신분은, 창구나 전화로 상담해 주십시오. 해결 할수 있도록 함께 생각 합니다.
※상담은 일본어로 이루어집니다.
▶홋토넷 타나시스테이션 ☎042-497-4158
▶홋토넷 호야스테이션 ☎042-438-9205
돈으로 곤란하거나,일하고 싶은 사람,사회에 불안한 젊은사람
▶생활 서포트 상담창구☎042-420-2809

니시도 쿄시　휴일 진료소

휴일은 ,언제나 진료하고 있습니다. 내과 이외의 진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다.
진료시간 : am10 ～12, pm1～4, 5～9
장소:나카마치분청사 (나카마치 1-1-5 TEL 424-3331)

Welfare Consulting

Come and consult with us worries you have about the welfare.
Where: Fukushi Marugoto Consulting Office (1st floor of Tanashi City Office)
※Difficulty of making a living due to money shortage
※Looking for job
※Unable to pay rent
※Need to know about locality
※Worrisome neighbors
※Willing to do something for local society after retirement
Please visit or call the consulting stations shown below if you have such worries. Solution will be thought out together with consultants.
※The consultation is performed in Japanese.
▸Hot Net Tanashi Station　Tel. 042-497-4158
▸Hot Net Hoya Station　Tel. 042-438-9205
Persons having a problem of money, looking for job or young persons feeling uneasy about the society shall call the following office.
▸Living Support Consulting Office　Tel. 042-420-2809

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）

请来福利所咨询正在烦恼的事情

地点：福祉咨询窗口（田无厅舍 1 楼）
※资金减少而生活困难
※需要工作 ※无法支付房租
※想了解地区情况 ※担心附近的人
※离开公司之后、想为地区做出贡献
持有类似烦恼的人，请到窗口或是电话咨询。
让我们一起解决问题
※咨询时使用日语。
▸安心网田无站☎042−497-4158
▸安心网保谷站☎042−438-9205
缺少资金、想工作、对社会感到不安的年轻人
▸生活支援咨询窗口
☎042−420-2809

西东京市休息日诊疗所

休息日照常进行诊疗,内科以外的诊疗项目请咨询以下地点
诊疗时间：am10 ～12、pm1～4、5～9
诊疗地址：中町分庁舎(中町 1-1-5 TEL 424 - 3331）