

西東京市 暮らしの情報

(広報西東京から) 2010年5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

5月 May



No.62

Nishitokyo Household Information

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on May 5, 2010

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

子ども手当の申請をお忘れなく!

- 子ども手当の申請期限は5月17日(月)までです。5月17日を過ぎて申請した場合は、6月支払いに間に合いません。
- 3月31日時点で西東京市から児童手当を受給していたお子さんは、子ども手当に自動的に移行します。
- 申請の猶予期間として、9月30日(木)までに書類の提出があれば、4月分から受け取る場合があります。
- ただし、4月1日以降に出生・転入したお子さんについては、出生・転入日の翌日から15日以内に申請してください。原則として、申請日の翌月からの支給となります。

問合せ: 子育て支援課 TEL 460-9840

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

Do not miss to apply for Child Allowance!

- The application for Child Allowance is due on May 17 (Mon). If the application is submitted later than May 17, the allowance will not be paid in June.
- Those children who have received allowances from Nishitokyo City as of March 31 will be automatically transferred under the new system.
- The grace period for accepting application is September 30 (Thu). Allowance may be retroactive to April.

○Regarding children born or moved to the City after April 1, application should be submitted within 15 days after the birth or moving in. In principle, the payment will begin from the next month of the application date.
Inquiry: Child-Raising Support Section TEL 460-9840

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) 2010. 5月5日 발행

발행: 西東京市 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 西東京市 다문화공생센터

니시토쿄시 홈페이지 (영어판) / 중국어·한글은 PDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

어린이 수당의 신청을 잊지 마세요!

- 어린이 수당의 신청 기한은 5월 17일 (월) 까지입니다. 5월 17일이 지난 후 신청한 경우는 6월에 지불할 수 없습니다.
 - 3월 31일 시점에 니시토쿄시에서 아동 수당을 지급하고 있던 아이는, 어린이 수당으로 자동적으로 이행됩니다.
 - 신청 유예 기간으로 9월 30일 (목)까지 서류를 제출하시면, 4월부터 받을 수 있는 경우가 있습니다.
 - 다만, 4월 1일 이후에 출생·전입한 어린이에 대해서는 출생·전입일의 다음 날부터 15일 이내에 신청하여 주십시오. 원칙으로서 신청일 다음달부터 지불이 됩니다.
- 문의처: 육아지원과 TEL 460-9840



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

(从西東京市广告报) 2010年5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·韩国語: PDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

请不要忘记申请子女补贴!

- 子女补贴的申请期限为5月17日截至。5月17日以后申请的时候, 赶不上6月份的支付。
- 3月31日从西東京市领取到儿童补贴的孩子, 自动转移到子女补贴。
- 申请的延长期限为9月30日(星期四)截至提交申请文件的话, 有可能从4月份开始领取。
- 但是, 关于4月1日以后出生·迁入的孩子请在出生·迁入的第二天起, 15天以内提出申请。原则上从申请日的第二个月开始支付。

咨询处: 抚育支援课 电话 460-9840



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。

ファミリー・サポート・センターのご利用を

ファミリー・サポート・センターは地域の中で子どもを預けた
い方(ファミリー会員)と、子どもを預かる方(サポート会員)
が会員となり、会員同士がお互いに助け合う事業です。会員間
で子どもの預かり・送り迎え・外出時の同行などを有償で行
います(ファミリー会員が支払う利用料金が、サポート会員の
活動報酬となります)。

☆ファミリー会員になりたい方

○利用時間・場所: 毎日午前6時～午後11時
サポート会員の家など

○利用料金(1時間あたり)

平日午前8時30分～午後5時 800円

上記以外の曜日・時間帯 1000円

○利用方法: 説明会に参加してファミリー会員として登録して
から、利用できます。

○5月のファミリー会員登録説明会

5月11日(火) 午前10時～正午 田無総合福祉センター

5月22日(土) 午前10時～正午

保谷保健福祉総合センター

*必要なもの

保護者の顔写真(3cm×2.5cm)1枚、80円切手

*申込み・問合せ: 説明会の前の日(土・日、祝日を除く)午
後5時までにファミリー・サポート・センター事務局に
電話をしてください。TEL 438-4121

가족·지원·센터의 이용을

가족·지원·센터는 지역 안에서 아이를 맡기고 싶은 분(가족
회원)과, 아이를 맡는 분(지원 회원)이 회원이 되고
회원끼리 서로 도와주는 사업입니다. 회원 간에 아이의
맡음·송영·외출시의 동행 등을 유상으로 실시합니다(가족
회원이 지불하는 이용 요금이 지원 회원의 활동 보수가
됩니다) .

☆가족 회원이 되고 싶은 분

○이용 시간·장소: 매일 오전 6시～오후 11시
지원 회원의 집 등,

○이용 요금(1시간당)

평일 오전 8시 30분～오후 5시 800 엔

상기 이외의 요일·시간대 1000 엔

○이용 방법: 설명회에 참석하여 가족 회원으로 등록하고
나서 이용할 수 있습니다.

○5월의 가족 회원 등록 설명회

5월 11일(화) 오전 10시～정오 다나시 종합복지센터

5월 22일(토) 오전 10시～정오

호오야 보건복지종합센터

*필요한 것

보호자의 얼굴사진(3cm×2.5cm)1장, 80엔짜리 우표

*신청·문의: 설명회 전날(토·일, 공휴일을 제외함) 오후
5시까지에 가족·지원·센터 사무국으로 전화하여
주십시오. TEL 438-4121



Please utilize Family Support Center

Family Support Center provides coordinating aids for
families that need sitters for their children (family
members) and persons willing to look after children
(support members). It provides fee-based services such as
looking after, taking to & bringing back children from
various places, or accompanying children going out. (The
fee paid by the family members will be the recompense
for the services provided by support members.)

☆Those who want to be family members

○Hours available & Location: everyday, 6:00 a.m.～11:00
p.m. at home of support members etc.

○Fee (per hour):

Weekdays: 8:30 a.m.～5:00 p.m. ¥800

Other days & hours: ¥1,000

○How to apply: Services are available by attending a
explanatory meeting and registering yourself as a
family member.

○Meetings for family members in May

May 11 (Tue) 10:00 a.m.～noon, Tanashi Sogo Fukushi
Center

May 22 (Sat); 10:00 a.m.～noon, Hoya Hoken Fukushi
Sogo Center

* Things to bring

One photo of a guardian of children (3cm×2.5cm), one
80 yen postage stamp

* Application · Inquiry: Call Family Support Center by
5:00 p.m. on the day before each meeting. (except
weekends & holidays) TEL 438-4121

家庭保育支援机构的利用

家庭保育支援机构是给地区里想把孩子托给附近的人照管的人
(家庭会员)和可以替人照管孩子的人(保育会员)搭桥,使双
方互相帮助的服务机构。会员之间发生的照管孩子·接送孩子·
一起外出等有偿服务。(家庭会员支付的利用费作为保育会员的活
动报酬)。

☆ 想成为家庭会员的人

○利用时间·地点: 每天上午6点～下午11点
保育会员的住宅等

○利用费(大约1个钟点)

平日上午8点30分～下午5点 800日元

上述以外的日子·时间带 1000日元

○利用方法: 参加说明会, 登录成为家庭会员之后可以利用。

○5月的家庭会员登录说明会

5月11日(星期二) 上午10点～正午 田无综合福祉中心

5月22日(星期六) 上午10点～正午 保谷保健福祉综合中心

* 必须品

保护人的证明相片(3cm×2.5cm)1张, 80日元的邮票

* 报名·咨询处: 说明会的前一天(星期六·星期日、
红日子除外)下午5点之前往家庭保育支援机构事務局打电
话。电话 438-4121



Hibワクチン予防接種の公的助成が始まります。

対象：市内に住民登録のある子ども、または外国人登録を
している子ども

接種回数：①生後2カ月～7カ月未満・4回 ②生後7カ月
～12カ月未満・3回 ③1歳～5歳未満・1回

公費助成額：接種1回につき4000円まで。生活保護を受けてい
る世帯は生活保護受給証明書を、中国残留
邦人等の支援給付世帯は本人確認証のコピーを
提出すれば8000円まで受けられます。

助成方法：①市内の指定医療機関に予約します。接種を受ける
時に住所のわかるもの(乳幼児医療証など)、
母子健康手帳を示し助成を受けた後の自己負担
分を支払います。②①の方法で接種しなかった
場合は、接種を受けた日から1年以内に、
領収書、母子健康手帳、印鑑、本人または同一
世帯保護者名義の金融機関の通帳を健康課まで
お持ちください。

問合せ：健康課 TEL 438-4021

母子健康手帳の交付

妊娠が医療機関でわかったら、すぐに来てください。

交付・相談窓口：健康課 (保谷保健福祉総合センター4階)

交付のみ：子育て支援課(田無庁舎1階)、子ども家庭支援セ
ンターのどか(住吉会館ルピナス)、各出張所

*なるべく保健師がいつもいる健康課に来てください。

問合せ：健康課 TEL 438-4037

Hib 백신 예방접종의 공적 조성이 시작됩니다.

대상：시내에 주민 등록이 있는 아이, 또는 외국인 등록을
하고 있는 아이.

접종 횟수：①생후 2개월～7개월 미만・4번 ②생후 7개월～
12개월 미만・3번 ③1세～5세 미만・1번

공비 조성액：접종 1회에 대하여 4000 엔까지. 생활보호를
받고 있는 세대는 생활보호 수급 증명서를, 중국 잔류
일본인 등의 지원금부 세대는 본인 확인증의 복사를
제출하시면 8000 엔까지 받을 수 있습니다.

조성 방법：①시내의 지정 의료기관에 예약합니다. 접종을
받을 때 주소를 확인할 수 있는 것(유아 의료증
등), 모자 건강수첩을 제시하여, 조성을 받은 후의 자기
부담분을 지불합니다. ② ①의 방법으로 접종하지
않았을 경우에는 접종을 받은 날로부터 1년 내에
영수증, 모자 건강수첩, 인감, 본인 또는 동일 세대
보호자 명의의 금융기관 통장을 건강과까지 가져오세요.

문의처：건강과 TEL 438-4021

모자 건강수첩의 교부

임신이 의료 기관에서 확인되면 곧 오십시오.

교부·상담 창구：건강과 (호오야 보건복지종합센터 4층)

교부 만：육아 지원과(다나시 청사 1층), 어린이 가정
지원센터 노도카(수미요시 회관 루피ナス), 각
출장소

*가능한 한 보건사가 언제나 있는 건강과로 오십시오.

문의처：건강과 TEL 438-4037

Subsidy of Hib vaccination will begin

Who are eligible: Children registered as a citizen or as a
foreign resident.

Number of times of vaccination:

① 2~7 months old · · 4 times

② 7~12 mo-old · · 3 times ③ 1~5 years old · · one time

Monetary assistance: Up to ¥4,000 per vaccination. Max
¥8,000 will be subsidized to the recipients of welfare
benefits by submitting the certificate of receiving welfare,
and to the recipients of the benefits for war-displaced
Japanese in China by submitting a copy of identification.

How to receive subsidy: ① Make an appointment at the
assigned medical institution in the City. When get
vaccination, present a document which indicates the
address (e.g. medical certificate for minors) and mother
and child health handbook. The remainder should be paid
by you. ② If you received a vaccination in other ways than
instructed in ①, present the receipts of the payment,
mother and child health handbook, a seal, and a
bankbook of a guardian in the same household at the
Health Section within one year from the day of
vaccination.

Inquiry: Health Section TEL 438-4021

Issuance of Mother and Child Health Handbook

Visit Health Section after pregnancy is confirmed.

Issue & Consultation: Health Section (Hoya Hoken
Fukushi Sogo Center 4F)

Issue only: Child-Raising Support Section (City Office
Tanashi bldg. 1F), Child and Family Support Center
Nodoka (Sumiyoshi Kaikan Lupinus), & other branches.

* If possible, please visit Health Section where a public
health nurse is always available.

Inquiry: Health Section TEL 438-4037

预防接种Hib疫苗的政府补贴金开始了。

对象：市内上户口的孩子、或者有外国人登录卡的孩子

接种次数：①出生后2个月～7个月未满・4回 ②出生后7个
月～12个月未满・3回 ③1岁～5岁未满・1回

政府补贴金：每接种1次最高4000日元。领取生活保护金的家庭
要出示领取生活保护的证明书，享有中国残留日本
人等支援补贴的家庭，出世本人证件的复印件可以
最高得到8000日元。

补贴方法：①在市内指定医疗机关预约。在接种的时候出示写有
住址的证件(乳幼児医療证等)、母子健康手册，支
付得到补贴后自己负担的金额。②没有按照①的方
法接种的时候，从接种日起一年以内，请持着收据、
母子健康手册、印章、本人或者同一户口保护人名
义的银行帐户到健康课申请。

咨询处：健康课 电话 438-4021

母子健康手册的发给

在医疗机关确认怀孕之后，请立即来领取。

发给·商量窗口：健康课(保谷保健福祉综合中心4楼)

只发给手册：抚育支援课(田无市厅1楼)、儿童家庭支援中心の
どか(住吉会館ルピナス)、各办事处。

* 尽量请到保健医常驻的健康课来。

咨询处：健康课 电话 438-4037





にしとうきょう
西東京はキャベツがナンバー1

市内には約161haの農地があり、いろいろな野菜・果実・花などが生産されています。その中でもキャベツは東京都で2番目にたくさん生産されています。生食がおいしいこの時期のキャベツには、キャベツ 100g (中くらいの葉2枚) に 41mg のビタミンCがあり、これはレモン2分の1個分とほとんど同じ量です。それは大人1日の必要量の40%にあたります。またビタミンUやKが含まれていて胃を守る働きもあります。ビタミンCやUは熱に弱いので生で食べるか汁ごと食べられる料理にするのがおすすめです。ぜひ西東京市農産物キャラクターの「めぐみ」ちゃんの旗が立っている直売所を訪れてみてください。そして市の農産物を食べてみてください。きっとおいしくて新鮮で安全な農産物に出会えることでしょう。

問い合わせ：秘書広報課 TEL 460-9804



にしとうきょう しきゅうじつしんりょうじよ
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)

니시토쿄 티 타임



니시토쿄는 양배추가 넘버 1

市内에는 약 161ha의 농지가 있고 여러가지 야채·과실·꽃 등이 생산되고 있습니다. 그 중에서도 양배추는 도쿄도에서 2 번째로 많이 생산되고 있습니다. 생식이 맛있는 이 시기의 양배추에는 양배추 100g (중 정도의 잎 2 장) 에 41mg 의 비타민 C 가 있고, 이것은 레몬 2 분의 1 개분과 거의 같은 양입니다. 그것은 어른 하루의 필요량의 40%에 해당합니다. 또 비타민 U나 K가 포함되어 있어 위를 지키는 효과도 있습니다. 비타민 C 나 U는 열에 약하기 때문에 날로 먹거나 국물째 먹을 수 있게 요리하는 것을 추천합니다. 꼭 니시토쿄시 농산물 캐릭터인「めぐみ」짱의 기가 서 있는 직매소를 찾아보세요. 그리고 시의 농산물을 먹어보세요. 반드시 맛있고 신선하고 안전한 농산물을 만날 수 있을 겁니다.

문의처：비서 홍보과 TEL 460-9804

にしとうきょうし
西東京市休日診療所

休日は、 언제나 診療하고 있습니다.

診療時間：am10～12, pm1～4, 5～9

장소：中町分庁舎 (中町1-1-5 TEL 424-3331)



Cabbage is the number 1

In the City, there is about 161ha farm land where various vegetables, fruits and flowers are produced. Of those produce, cabbage is ranked second in quantity in Tokyo. 100g of cabbage (2 medium sized leaves), fresh and delicious this time of the year, contains 41mg of vitamin C. It is just about the same amount of vitamin C contained in one half of lemon that equals to the 40% of necessary daily intake of vitamin C for an adult. Cabbage contains also vitamin U & K which protect stomach. Since heat destroy vitamin C & U, it is better to eat cabbage fresh. Please visit vegetable stands that place a banner illustrated with 'Megumi-chan', a symbol character of agricultural produce of Nishitokyo. And try the produce of the City. You will certainly find them delicious and fresh as well as safe.

Inquiry: Secretariat and Public Relations Section
TEL 460-9804



めぐみちゃん

西 Nishitokyo Holiday Clinic

Always open on public holidays

Time: 10 am ~ Noon, 1~4, 5~9 pm

Where: Nakamachi Branch Building

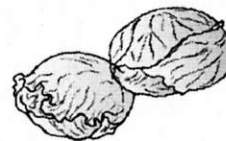
(1-1-5 Nakamachi TEL 424-3331)

西東京茶会



西東京市卷心菜首屈一指

市内农业用土地大约 161 万平方米，种植有各种各样的蔬菜、水果、花草等。其中卷心菜在东京都生产量排第二名。现在生吃也好吃的卷心菜，每 100 克 (中等叶 2 张) 含有维生素 C 41 毫克，和 1/2 柠檬的含量是一样的。大约相当大人 1 天所需量的 40%。而且含有维生素 U 和 K，有益于保护胃。由于维生素 C 和 U 怕加热，因此建议生吃或者是连汤饮食。一定请您光顾插着画有西东京市农作物标志的「めぐみ」ちゃん图案的旗的直接销售点。而且请品尝市的农作物。一定会使您遇到新鲜的安全的农产品。咨询处：秘书广报课 电话 460-9804



西 Nishitokyo Holiday Clinic

休息日总是进行诊疗

诊疗时间：am10～12, pm1～4, 5～9

诊疗场所：中町分庁舎 (中町1-1-5 TEL 424-3331)