

# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2016年6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

6月/ Jun



No.135

# Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Jun.5.2016

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel:438-4040

## 40歳になったら、特定健康診査を受けましょう

毎日食べ過ぎたり、運動をしないと、心臓病や脳卒中という恐ろしい病気にかかります。特定健康診査とは、そのような体にならないためにチェックしてもらうことです。毎年、健康診査を受けていると、病気が早く見つかって、早く治ります。40歳になったら、年に1回必ず受けましょう。西東京市国民健康保険に入っている人には「受診券」が届きます。

7月から無料で受けられます。一緒に受けることができるがん検診もあります。市報(4月1日号)と一緒に配られた「西東京市健康事業ガイド」をご覧ください。

対象: 40~74歳の西東京市国民健康保険に入っている人

問合せ: 保険年金課 ☎ 042-460-9821

健康課 ☎ 042-438-4021

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>

## 니시도쿄시 생활 정보

(홍보 니시도쿄에서) 2016년 6월 5일 발행

발행: 니시도쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 니시도쿄시 다문화공생센터

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

## 40세가 되면 특정건강검진을 받으십시오.

매일 과식을 하거나, 운동을 하지 않으면 심장병이나 뇌졸중이라는 무서운 병에 걸립니다. 특정건강검진이란 그런 몸이 되지 않기 위해 체크를 받는 것입니다. 매년 건강검진을 받으면 병이 일찍 발견되고 일찍 낫습니다. 40세가 되면 일 년에 한 번 반드시 받으십시오. 니시도쿄시국민건강보험에 들어 있는 사람에게「진찰권」을 보냅니다.

7월부터 무료로 받을 수 있습니다. 함께 받을 수 있는 검진도 있습니다. 시보(4월1일호)와 함께 배포된「니시도쿄시건강사업가이드」를 봐주세요.

대상: 40~74 세의

니시도쿄시국민건강보험에 들어 있는 사람

문의: 보험연금과 ☎ 042-460-9821

건강과 ☎ 042-438-4021



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

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

## At 40 year old, have a Specific Medical Checkup

People might suffer from a heart disease, a cerebral accident or a vital illness due to overeating or lack of daily exercise. A specific medical checkup can spot these illness. Annual checkup helps to start early treatment and make early recovery. If you turned 40, do have a checkup once a year without fail. People who carry the national health insurance through Nishitokyo-shi will receive "The Medical Checkup Voucher". The checkup service starts July with no fee. Cancer screening test is included. Refer "A Guide to Health Service of Nishitokyo-shi" which was distributed with the city bulletin of the April 1st issue.

Intended for: 40 year olds to 74 year olds

who carry the National Health Insurance

Inquiry: Insurance & Pension Section

☎ 042-460-9821

Health Section ☎ 042-438-4021



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6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>

## 到了40岁的时候请接受特定健康检查吧

每天过度饮食、不运动的话容易引起心脏病和脑血管中风之类的恐怖疾病。特定健康检查是为了不得这些病而实施的身体检查。每年、都接受健康检查的话会尽早发现疾病、尽早治疗。到了40岁的时候每年必须接受一次检查。给有加入西東京市国民健康保险的人邮寄「受诊券」。

从7月开始免费受理检查。也有可以一起受理的癌症检查。请参阅和市报(4月1日号)一起被分送的「西東京市健康事业指南」。

对象: 40~74岁的加入西東京市国民健康保险的人

咨询处: 保险年金课 ☎ 042-460-9821

健康课 ☎ 042-438-4021

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。

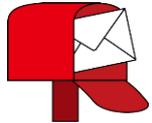
かね しんばい ひと せいかつ そうだんまどぐち  
**お金の心配のある人は、生活サポート相談窓口**  
 きがる そうだん  
**気軽に相談してください**

しごとが見つからない・しゃっきんが増えてきた やちんはら  
 お金に困っている人、自分や家族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参加できない) な  
 どの悩みを持っている人は、相談してください。相談員が解決に  
 向けて支援します。相談は日本語で行われます。  
 問い合わせ：生活サポート相談窓口 (保谷庁舎1階)

☎ 042-438-4023

しみんぜい とみんぜい じゅうみんぜい のうぜいとうちしょ おく  
**市民税・都民税(住民税)の納税通知書を送ります**

ねんど じゅうみんぜい かせい ひと のうふしょ または こうざりかえ  
 2016年度の住民税が課税される人で、①納付書または口座振替で  
 納付する人②公的年金からの引き落としで納付する人に送ります。  
 のうふしょは1枚ずつ毎月ごとに分かれていますので、よく確認して支払  
 ってください。納付書1枚につき、税額が30万円  
 以下の人はコンビニエンスストアでも納められます。  
 問い合わせ：市民税課 ☎ 042-460-9827・9828



じどうてあて じどういくせいであて げんきょうとどけ わす  
**児童手当・児童育成手当の現況届を忘れずに!**

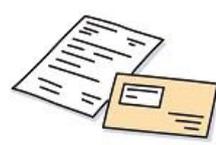
がつ1日現在、児童手当・児童育成手当を受けている人に用紙を送りま  
 す。6月30日(木)までに、①子育て支援課(田無庁舎1階)に持っ  
 てくるか、郵送してください。②市民課(保谷庁舎1階)・各出張所  
 にある専用の回収ポストに入れてください。  
 問い合わせ：子育て支援課 ☎ 042-460-9840

**金銭적으로 心配が いる 人は 生活サポート相談  
 窓口に 負担なく 相談 します**

취업이 안된다·빚이 늘었다·집세를 낼 수 없다 등, 금전적  
 으로 곤란한 사람, 자신이나 가족이 집에서 나오지 않는다  
 (직장에 또는 학교에 갈 수 없다, 지역이나 사회활동에  
 참가할 수 없다) 등의 고민을 가진 사람은 상담해 주십시오.  
 상담원이 해결을 위해 지원하겠습니다. 상담은 일본어로 이  
 루됩니다.  
 문의：生活サポート相談창구 (호야청사1층) ☎ 042-438-4023

**市民税・道民税(住民税)의 납부통지서를 보냅니다**

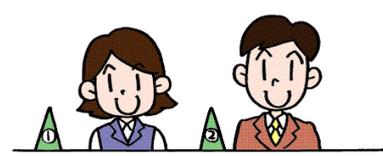
2016년도의 주민세가 과세되는 사람으로 ①납부서 또는 계좌이체로  
 납부하는 사람②공적연금에서 공제되어 납부하는 사람에게 보냅니  
 다. 납부서는 1장씩 납기마다 나눠져 있으므로  
 확인하고 납부하십시오. 납부서 1장에 세액  
 30만엔 이하의 사람은 편의점에서도 납 부할  
 수 있습니다.  
 문의：市民세과 ☎ 042-460-9827 9828



**아동수당·아동육성수당의 현황계를 잊지마시길!**

6월 1일 현재 아동수당·아동육성수당을 받고  
 있는 사람에게 용지를 보냅니다. 6월  
 30일(목)까지 ①육아지원과(타나시청사1층)  
 에 가져오거나 우송해 주십시오  
 ②시민과(호야청사1층)·각출장소에 있는  
 전용회수박스에 넣어 주십시오.

문의：육아지원과 ☎ 042-460-9840



**Come to the Living Support Consulting Counter if  
 You have Financial Difficulties**



Come and have a consultation, if you  
 are unemployed, have accumulated  
 debts, have a back rent, have a family  
 member or even yourself who does not  
 go to school, work or activities of local  
 community. Counselors will make  
 plans to work out for solution.  
 Japanese language is used for  
 consultation.

Inquiry: Living Support Consulting Counter, 1st Floor, Hoya  
 Bldg. ☎ 042-438-4023

**Notice of the Municipal and Metropolitan Taxes, or  
 Resident's Tax will be sent out**

For the tax year 2016, the city sends the notice to the taxables who  
 ① pay cash by using a tax voucher or pay by automatic transfer ②  
 pay by deduction from the official pension. The notice contains  
 vouchers for each due dates. Check well before paying. Payment can  
 under ¥300,000.

Inquiry: Resident's Tax Sec. ☎ 042-460-9827・9828

**Submit the Current State Report for Receiving the  
 Child Allowance & Childcare Allowance**

The City will send the report form to the recipients of Child  
 Allowance and Childcare Allowance inc. that for children with  
 disabilities as of June 1. Return the report by June 30, Thurs. by ①  
 bringing/posting it to Childrearing Support Section, 1st Fl, Tanashi  
 Bldg. or ②putting it in a specified retrieval box at Citizen's  
 Registration & Affairs Section, 1st Fl, Hoya Bldg., and other branch  
 offices.

Inquiry: Childrearing Support Section ☎ 042-460-9840

**在金钱上有忧虑的人请与生活支援咨询窗口随便咨询**

找不到工作·借款增加·支付不了房租等在金钱方  
 面忧虑的人,自己和家人弄不出(不能去工作和学  
 校,也不能参加地区和社会活动)等烦恼的人请咨询  
 商量.咨询专家会为解决问题而实施支援.咨询语  
 言为日语.

咨询处: 生活サポート相談窓口(生活支援咨询窗  
 口)(保谷庁舎1楼)

☎ 042-438-4023



**邮寄市民税・都民税(住民税)的纳税通知单**

有被征收2016年度的住民税的人①利用缴纳单或者转账户头来缴纳  
 税款的人②从公家养老金中转账户头缴纳税款的人给邮寄纳税通知单。  
 由于  
 纳税单是每单张按缴纳期限分开的,所以请仔细确认之后支付。每一张  
 缴纳单税额在30万日元以下的人即使在便利店也可以缴纳税款。

咨询处: 市民税課 ☎ 042-460-9827・9828

**请不要忘记提交儿童补贴·儿童抚育补贴的现状报告**

给6月1日现在,正在领取儿童补贴·儿童抚育补  
 贴的人邮寄申请纸张.请在6月30日(星期四)为止  
 ①请直接提交抚育支援课(田无厅舍1楼)或者邮寄  
 ②请投入市民课(保谷厅舍1楼)·各办事处设置的  
 专用回收信箱。

咨询处: 抚育支援课 ☎ 042-460-9840

## 夏休みの間だけ学童クラブに入ることができます

学童クラブは、仕事などで昼間子どもを見ることができない保護者の代わりに、子どもの生活の指導をする施設です。

期間: 7月21日(木) ~ 8月31日(水)

対象: 小学1 ~ 4年生(障がいの

ある子どもは6年生まで)

申し込み: 6月6日(月) ~ 24日(金)に、申込み用紙を田無庁舎

の児童青少年課へ出してください。

申込み用紙は、児童青少年課(田無庁舎1階)・市民課(保谷庁舎1階)・児童館・学童クラブにあります。市のHPからもダウンロードできます。

問合せ: 児童青少年課 ☎ 042-460-9843



## The Enrollment into Gakudo Club exclusively for the Summer Vacation

Gakudo Club is the facility where children stay and receive living guidance during the absence of working guardians.

Period: July 21, Tuesday through August 31, Wednesday  
Intended for: 1st to 4th graders. Up to 6th graders who have disabilities

Applying: Submit application form to Children & Youth Institution Section, Tanashi Bldg. between Jun 6, Mon. and 24, Fri.

Application forms are available at Children & Youth Institution Sec., 1st Fl, Tanashi Bldg., Citizen's Registration & Affairs Sec., 1st Fl, Hoya Bldg., Children's Halls and Gakudo Clubs. You may download the form from HP of the City.

Inquiry: Children & Youth Institution Sec. ☎ 042-460-9843

## 風しんの抗体検査・予防接種を受けることができます

□ 風しんの抗体検査(無料)・予防接種(5,800円)

対象: 市内に住んでいる19歳以上の女性(妊娠を予定・希望している人)。検査の結果、予防接種が必要な人だけ、5,800円で予防接種を受けることができます。

□ 2~18歳の麻疹風しん予防接種(5,800円)

対象: 市内に住んでいる2~18歳の人で、麻疹風しんの定期予防接種を受けなかった人。

※ 予防接種は、生活保護を受けている人、中国残留日本人の家庭の人は、証明できるものを持っていけば無料で受けられます。

問合せ: 健康課 ☎ 042-438-4021

## Antibody Test & Vaccination for Congenital Rubella Syndrome

□ Antibody test costs none. Vaccination costs ¥5,800

Intended for: Women of 19 years old and over who reside in Nishitokyo-shi, and who intend or expect to be pregnant. Vaccination will be carried out only for those who require it by the result of the test at the cost of ¥5,800.

□ Vaccination for measles and rubella cost ¥5,800. Available for 2 to 18 year olds who did not have it during the scheduled period of vaccination.

※ By presenting proper documents to the healthcare facility, members of the household receiving welfare aid or the household of Japanese orphans in China can get free vaccination.

Inquiry: Health Section ☎ 042-438-4021



## 여름방학동안만 학동클럽에 가입할 수도 있습니다.

학동클럽(学童クラブ)은 일 등으로 낮동안 어린이를 돌볼 수 없는 보호자를 대신하여 어린이의 생활을 지도하는 시설 입니다.

기간: 7월 21일(목) ~ 8월 31일(수)

대상: 초1 ~ 4 학년생(장애가 있는 어린이는 6학년까지)

신청: 6월 6일(월) ~ 24일(금)에 신청용지를 타나시청 사의 아동청소년과에 내주십시오.

신청용지는 아동청소년과(타나시청사1층)

· 시민과(호야 청사1층) · 아동관 · 학동클럽에 있습니다.

시의 홈페이지에 서도 다운로드할 수 있습니다.

문의: 아동청소년과 ☎ 042-460-9843

## 풍진항체검사·예방접종을 받을 수 있습니다.

★ 풍진항체검사(무료) · 예방접종(5,800엔)

대상: 시내에 살고 있는 19세 이상의 여성(임신을 예정·희망하고 있는 사람). 검사 결과, 예방접종이 필요한 사람만, 5,800엔에 예방접종을 받을 수 있습니다.

★ 2~18세의 홍역풍진예방접종(5,800엔)

대상: 시내에 살고 있는 2~18세의 사람으로 홍역풍진의 정기예방접종을 받지 않은 사람.

※ 예방접종은 생활보호를 받고 있는 사람, 중국잔류일본인의 가정은 증명할 수 있는 것을 가지고 가면 무료로 받을 수 있습니다.

문의: 건강과 ☎ 042-438-4021



## 可以只在暑假期间参加学童俱乐部

学童俱乐部是代替由于工作等白天不能照顾孩子的人指导儿童生活的设施。

期间: 7月21日(星期四)至8月31日(星期三)

对象: 小学1年级至4年级(有障碍的儿童到6年级为止)

申请报名: 6月6日(星期一)至24日(星期五)、

请往田无厅舍的儿童青少年课提交申请报名表。

申请报名表放在儿童青少年课(田无厅舍1楼)·市民课(保谷厅舍1楼)·儿童馆·学童俱乐部。从市的主页也可以下载。

咨询处: 儿童青少年课 ☎ 042-460-9843

## 可以接受风疹的抗体检查·预防接种

□ 风疹的抗体检查(免费) · 预防接种(5800日元)

对象: 在市内居住的19岁以上的女性(预定怀孕·希望怀孕的人) 仅限检查结果被确定有必要打预防接种的人交付 5800日元可以接受预防接种。

□ 2~18岁的麻疹风疹预防接种(5800日元)

对象: 在市内居住的2~18岁的人、没有接受麻疹风疹的定期预防接种的人。

※ 受到生活保护的人、中国残留日本人家庭的人携带证明去的话可以免费接受预防接种。

咨询处: 健康课 ☎ 042-438-4021



しまい ゆうこうとし にしとうきょうし こうりゆう まち  
**姉妹・友好都市 (西東京市と交流のある町) に**

と こうりゆう ふか  
**泊まって交流を深めよう!**

ふくしまけんみなみあいづぐんしもごまち やまなしけんほくとし ちばけんかつうらし い  
**福島県南会津郡下郷町・山梨県北杜市・千葉県勝浦市に行くとき、宿泊料金の一部が助成されます。**

- 助成金額 (1泊につき) 大人 (13歳以上) : 旅館1,500円、  
 民宿・その他1,200円。子ども (3~12歳) : 旅館1,200円、  
 民宿・その他1,000円。

●利用方法 ①「契約宿泊施設一覧」を見て、泊まりたい施設へ  
 直接予約する。②予約した後、文化振興課窓口で利用券を申し込  
 む。持ってくるもの: 本人とわかる運転免許証などの確認書類  
 ③泊まる日に、②の利用券を宿泊施設に出してください。

●市に住民登録をしている人は、1年間に1人2泊まで利用で  
 きます。

●「契約宿泊施設一覧」は文化振興課 (保谷庁舎3階)、田無庁舎  
 2階、保谷庁舎1階ロビー、各出張所でもらえます。市HPで  
 も見られます。問合せ: 文化振興課 ☎ 042-438-4040

**Let's go, stay and develop friendship in Sister City and Amity Cities of Nishitokyo-shi!**

By using accommodations of Shimogo-machi, Minami Aizu-gun, Fukushima-ken, Hokuto-shi, Yamanashi-ken and Katsuura-shi, Chiba-ken, your accommodation fee will be partially subsidized by Nishitokyo-shi.

- Amount of assistance per overnight for adults (over 13 year old) : Hotels ¥1,500, B&B or others ¥1,200, for children (3 to 12 yr old): Hotels ¥1,200, B&B or others ¥1,000

●How to use ① Refer "The List of Contracting Accommodations" and make a reservation. ② Then, apply for a voucher at Cultural Promotion Section. Bring identifications such as driver license. ③ At check-in time, present the voucher of ② to the accommodation.

●The resident of Nishitokyo-shi may use the subsidy up to two nights per year.

●"The List of Contracting Accommodations" can be obtained at Cultural Promotion Section, 3rd Floor, Hoya Bldg., 2nd Floor, Tanashi Bldg., 1st Floor Lobby, Hoya Bldg., other branch offices and HP of Nishitokyo-shi.

Inquiry: Cultural Promotion Section ☎042-438-4040

にしと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**

休日 (きゅうじつ) は、いつも診療 (しんりょう) しています。内科 (ないか) 以外の受診 (じゆしん) 科目 (かもく) は

お問い合わせ (おひいき) ください。

診療時間 (しんりょうじかん) : 午前 (ごぜん) 10 ~ 12時 (じ), 午後 (ごご) 1 ~ 4・5 ~ 9時 (じ)

場所 (ばしょ) : 中町分庁舎 (なかまちぶんちやうしゃ) (中町 (なかまち) 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)

**자매·우호도시 (니시도쿄시와 교류가 있는 도시) 에 머물며 돈독히 교류합시다!**

후쿠시마켄미나미아이즈군시모코우마치

(福島県南会津郡下郷町)

・야마나시켄호쿠도시 (山梨県北杜市)

・치바켄카츠우라시 (千葉県勝浦市)

에 갈 때 숙박요금의 일부가 조성됩니다.

●조성금액 (1박당) 성인 (13세 이상)

: 여관 1,500 엔, 민박·그외 1,200 엔.

어린이 (3~12세) : 여관 1,200 엔,

민박·그외 1,000 엔.

●이용방법 ①「계약숙박시설일람」을 보고, 머물고 싶은 시설에 직접 예약을 한다. ②예약한 후, 문화진흥과 창구에서 이용권을 신청한다. 가지고 올 것: 본인임을 알 수 있는 운전면허증 등의 확인서류 ③숙박하는 날에 ②의 이용권을 숙박시설에 내주십시오.

●시에 주민등록이 되어 있는 사람은 1년간 1인 2박까지 이용할 수 있습니다.

●「계약숙박시설일람」은 문화진흥과 (호야청사 3층), 타나시청사 2층, 호야청사 1층로비, 각 출장소에서 받을 수 있습니다. 시의 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.

문의: 문화진흥과 ☎042-438-4040



**住宿在姊妹·友好城市**

**(和西東京市有交流的城市) 加深交流!**

去福島县南会津郡下郷町・山梨县北杜市・千叶县勝浦市的时候、补贴一部分住宿费。

- 補助金額 (每一宿) 大人 (13岁) 以上: 旅馆 1500 日元、家庭旅馆・其他 1200 日元。儿童 (3 至 12 岁): 旅馆 1200 日元、家庭旅馆・其他 1000 日元。

●利用方法: ①参看「契约住宿设施一览表」、直接向想住宿的设施预约。②预约之后、到文化振兴课窗口申请利用券。持带物品: 可以证明本人的驾驶执照等确认文件 ③住宿时向住宿设施提交 ② 的利用券。

●在市内有住民登记的人、一年里一个人可以利用两宿。

●「契约住宿设施一览表」在文化振兴课 (保谷厅舍 3 楼)、田无厅舍 2 楼、保谷厅舍 1 楼大厅、各办事处可以领到。在市的主页也可以看到。咨询处: 文化振兴课 ☎ 042-438-4040

☒ **니시도쿄시 휴일 진료소**

휴일은, 언제나 진료하고 있습니다. 내과 이외의 진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다.

진료시간: am10 ~ 12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9

장소: 나카마치분청사 (나카마치 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, 内科以外的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)