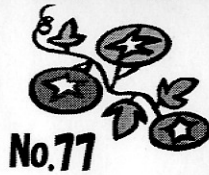


# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2011年8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

8月 Aug.



No.77

# Nishitokyo Household Information

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued Aug 5 2011

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

## 西東京市は「健康都市」宣言をします!

健康都市を実現するための目標や市の支援策を書いたリーフレット(小冊子)を9月1日号市報と一緒に配る予定です。

### 健康づくりの5つの柱と市の役割

皆さんの健康を支えるため、市は保健・医療・福祉・教育をつなげていきます。

- ①健康把握=自分の健康状態を知り快適な生活を楽しみます。
- ②食・栄養=地元の野菜がある食生活を楽しみます。
- ③運動・スポーツ=運動やスポーツのある生活を楽しみます。
- ④こころ・休養=休養を上手にとり心おだやかな生活を楽しみます。
- ⑤学び・創造=身近なところから学び、生活を楽しみます。

問合せ: 健康課 TEL 042-438-4037

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>

## 西東京市 생활 정보

(広報西東京에서) 2011.8월 5일 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>

## 西東京市는「건강도시」선언을 하겠습니다!

건강도시를 실현하기 위한 목표나 시의 지원정책이 실린 리플렛(소책자)을 9월 1일 시보와 같이 배부할 예정입니다.

건강 만들기 위한 다섯개의 중점과 시청의 역할 시민 여러분의 건강을 지탱하기 위하여 시에서는 보건·의료·복지·교육을 연결시켜겠습니다.

- ①건강 파악=자기 자신의 건강 상태를 알아서 쾌적한 생활을 즐김
- ②식사·영양=자기 고장에서 수확된 채소를 먹는 식생활을 즐김
- ③운동·스포츠=운동이나 스포츠를 할 수 있는 생활을 즐김
- ④마음·휴양=적당히 휴양을 취하면서 마음이 편안한 생활을 즐김
- ⑤공부·창조=자기 신변에 가까운 일에서 배우면서 창조적인 생활을 즐김

문의처: 건강과 TEL 042-438-4037



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

## Nishitokyo City Declares "Health Minded City"!

To materialize the health minded city, a leaflet describing targets and supporting measures of the Nishitokyo City will be distributed along with the September 1st city bulletin.

### 5 Elements for Getting Healthy and Role of the Nishitokyo City

The City will link the systems of health, medical care, welfare and education in order to support health of the citizens of the Nishitokyo City.

- ① Recognition of health = Knowing own health and enjoy comfortable life
- ② Diet/Nutrition = Enjoy diet life with local vegetables
- ③ Exercise/Sports = Enjoy life with exercise or sports
- ④ Mental/Rest = Take a rest nicely and enjoy relaxing life
- ⑤ Learning/Creation = Learn from near affairs and enjoy life

Information: Health Section Tel. 042-438-4037

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

(从西東京市广告报) 2011年8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(英語版) / 中国語·韓国語: PDF

<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

## 西東京市发表「健康都市」宣言!

为实现健康都市, 写着市的目标和支援政策的小册子预定在9月1日号市报一齐发出。

### 增强健康的五根柱子和市的职责

为保持各位的健康, 市把保健·医疗·福祉·教育连接在一起。

- ①把握健康=了解自己的健康状态享受舒适生活。
- ②饮食·营养=使用本地蔬菜享受饮食生活乐趣。
- ③活动·体育运动=享受带有活动以及体育运动的生活。
- ④身心·休养=善于休养享受恬静生活。
- ⑤学习·创造=从身边学起, 享受生活乐趣。

询问: 健康科 TEL 042-438-4037



西東京市 생활정보는 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, 外国人登録窓口, 图书馆, 公民馆。每月5号发行。免费。

## 水の事故を防ごう!

◎水による事故防止のポイント

- ①子どもが水の中や、水のそばで遊んでいるときは、子どもから目を離さないようにしましょう。
  - ②川は流れがゆるやかでも、急に深くなっているところがあります。水の深さが膝までも流れが速いと、おぼれることもあります。また、海では浜から沖に向かう強い流れがあります。子どもだけでなく大人も十分気を付けましょう。
  - ③川岸などでのキャンプや、海や川で泳ぐときは気象状況に注意し、天候が悪くなるときは中止しましょう。
  - ④体の調子が悪い時やお酒を飲んだあとは、体のバランスを失ったり、心臓の発作が起きたりすることもあるので、泳ぐのはやめましょう。
  - ⑤釣りなどでも、ライフジャケットを着るようにしましょう。
- \*西東京消防署では、応急手当ての訓練や講習会を行っています。詳しくは西東京消防署にお問い合わせください。
- 問合せ：西東京消防署 TEL 042-421-0119  
危機管理室 TEL 042-438-4010



## Prevent Water Accidents!

◎Tips to prevent water related accidents

- ①While children are playing in or around the water, keep close eyes on the children.
- ②Even a river seems flowing gentle, some area in the water goes abruptly deep. Even in the knee deep water, drowning may happen in the swift current. There may be a strong rip current from the beach toward the offshore. Not only children but also adults shall be fully cautious.
- ③Pay attention to the climate conditions when camping at a riverbank or swimming in the seawater or river. Discontinue the event when the weather worsens.
- ④Avoid swimming in poor physical conditions or under the influence of alcohol, which may cause loss of physical balance or heart attack.
- ⑤Wear a lifejacket even in fishing, etc.

\*The Nishitokyo Fire Department is providing training and lecture classes for first-aid treatment. Call the Nishitokyo Fire Department for details.

Information:NishitokyoFire DepartmentTel.042-421-0119  
Crisis Management Office Tel. 042-438-4010

## 市立小中学校の校庭・プールの放射線量を測りました

教育委員会は①7月4日(月)～14日(木)に小中学校校庭の空気中の放射線量を②7月7日(木)～8日(金)にプールの水の放射性物質を測りました。①の結果は全校0.04～0.08マイクロシーベルト(1時間あたり)の範囲内でした。②のプールの水は全校とも放射性ヨウ素、放射性セシウムは不検出でした。(不検出とは1kgあたり9～17ベクレル以下)

問合せ：学校運営課 TEL 042-438-4073

## 수난 사고를 막자!

◎수난사고 방지의 포인트

- ①아이들이 물속이나 물가에서 놀고 있을 때는 아이한테서 눈을 떼지 맙시다.
- ②강가일 경우 물살이 빠르지 않아도 갑자기 깊어진 곳이 있습니다. 무릎 정도의 깊이라도 물살이 빠르면 빠져버릴 위험이 있습니다. 또 바다 경우는 바닷가에서 앞바다로 향하는 강한 흐름이 있습니다. 아이들 뿐만 아니라 어른들도 충분히 조심합시다.
- ③강가에서 캠프할 때나 바다 또는 강에서 헤엄칠 때는 기상상황을 유의하며 날씨가 나빠질 때는 중지합시다.
- ④몸의 상태가 나쁘거나 술을 마신 후는 몸의 균형감각을 잃거나 심장 발작이 일어날 경우가 있으니 헤엄치지 맙시다.
- ⑤낚시질 할 때도 라이프 재킷을 착용합시다.

\*西東京 소방서에서는 응급 처치 훈련과 강습회를 하고 있습니다. 자세한 일은 西東京 소방서로 문의하시기 바랍니다.

문의처：西東京 소방서 TEL 042-421-0119  
위기관리실 TEL 042-438-4010

## 시립 소·중학교의 교정·풀장의 방사선량을 측정 하였습니다.

교육위원회는 ①7월 4일(월)～14일(목)에 소·중학교 교정 공기중의 방사선 선량을 ②7월 7일(목)～8일(금)에 풀장의 방사성 물질을 측정했습니다. ①의 결과는 전교모두가 0.04～0.08 마이크로 시벨트(1시간 당) 범위 이내였습니다. ②의 풀장 물은 전교 모두가 방사성 요소 및 방사성 세슘이 불검출이었습니다。(불검출이란 1kg 당 9～17 베크렐 이하)

문의처：학교운영과 TEL 042-438-4073



## Radiation Measured at Schoolyards and Swimming Pools of Municipal Elementary and Junior High Schools

The Education Board measured ①the airborne radiation at the schoolyards from July 4 (Mon.) to July 14 (Thu.), 2011 and ②water radioactive substance of the swimming pools from July 7 (Tue.) to July 8 (Fri.) at the elementary schools and junior high schools. The radiation measured was within the range of 0.04 to 0.08 microsievert (per hour) for the case ① for all of the schools and radioactive iodine or cesium was undetected for the case ② swimming pool water. (undetected means under the level of 9 to 17 becquerel per kilogram)

Information:School Management Section Tel. 042-438-4073

## 防止水的事故吧!

◎防止由水引起事故的要点

- ①孩子在水中、水边玩的时候、眼神不要离开孩子。
- ②即使河水流动缓慢、也有可能突然便深的地方。就是水深到膝盖处如果水流得快、有可能溺水。还有、在海滨有时有从海滨往海上冲的激流。不仅是孩子而且大人也要十分注意。
- ③在河岸边的野营、在海里河里游泳时要注意天气状况、天气变坏时要取消活动。

④身体感觉不太好或者酒后、有可能身体失去平衡、心脏病发作、就不要游泳。

⑤钓鱼等、也要穿救生衣。

\*在西東京消防署、举办急救措施训练和讲习。详情请向西東京消防署询问。

询问：西東京消防署 TEL 042-421-0119

危机管理室 TEL 042-438-4010

## 测量了市立中小学操场·游泳池的放射线量

教育委员会在①7月4日(一)～14日(四)测量了中小学操场上的空气中的放射线量②7月7日(四)～8日(五)测量了游泳池水中的放射线量。①的结果是全部学校在0.04～0.08微西韦特(1小时左右)范围内。②的游泳池水全部学校都没有测量出放射性碘、放射性铯。(不检出是指1kg左右在9～17贝可勒尔以下)

询问：学校运营科 TEL 042-438-4073





## 子ども体験イベント



1. Ticobo の星空ガラクタがつきコンサート  
プラネタリウムの星の下で、使わなくなった物で作った楽器の  
コンサートを開きます。観客も参加して楽しめます。

とき：9月17日(土) 18日(日)、23日(祝日) 午後7時開演  
ところ：多摩六都科学館 定員：各回200人 参加費：無料  
締め切り：8月20日(土) 必着

2. 米村でんじろうのたまろくとサイエンスショー  
テレビなどでも活躍している米村でんじろうさんの科学実験  
ショーを開きます。

とき、ところ：10月7日(金) ①午後6時30分開演(ルネこだ  
いら大ホール・小平市)、11月13日(日) ②午後2時③午後4  
時30分開演(清瀬けやきホール・清瀬市)

定員：①1000人 ②③各回500人 参加費：無料  
締め切り：8月31日(水) 必着

対象：1, 2のどちらも小平市、東村山市、清瀬市、東久留米  
市、西東京市に在住、在学の小中学生とその保護者(小学  
1~3年生は必ず保護者と一しょに参加してください)

申込み：はがきに①イベント名②開催日③希望時間④郵便番号・  
住所⑤電話番号⑥参加者全員の氏名⑦年齢⑧学校名・学年  
〒188-0014 芝久保町5-10-64 多摩六都科学館

※世帯ごとに申し込みをしてください。  
※多摩六都科学館HPからも申込みできます。  
問合せ：多摩六都科学館 TEL 042-469-6100



## 어린이 체험 이벤트

1. Ticobo 의 별이 총총한 하늘 아래 잠동사니 악기 컨서트  
플라네타륨 별들 아래서 폐품을 활용하여 만든 악기로  
컨서트를 열립니다. 관객들도 참가하여 즐길 수 있습니다.

일시：9월 17일(토) 18일(일), 23일(경축일) 오후 7시 개연  
장소：多摩六都(타마 록또) 과학관  
정원：각회 200명, 참가비：무료  
마감：8월 20일(토) 필착

2. 米村(요네무라) 덴지로의 타마 록또 사이언스 쇼  
텔레비전 등에서 활약중인 요네무라 덴지로씨의 과학실험  
쇼를 열립니다.

일시, 장소：10월 7일(금) ①오후 6시 30분 개연  
(루네 코다이라 큰 홀·小平시)  
11월 3일(일) ②오후 2시 ③오후 4시 30분 개연  
(清瀬이야기 홀·清瀬시)

정원：①1000명 ②③각 회 500명 참가비：무료  
마감：8월 31일(수) 필착

대상：1, 2 어느쪽도小平시, 東村山市, 清瀬市, 東久留米  
시, 西東京 각시에 재주, 혹은 재학중인 소·중학생과 그  
보호자(소학교 1~3학년생은 반드시 보호자와 같이  
참가하시기 바랍니다.)

신청：우편엽서에 ① 이벤트 명칭 ② 개최일 ③ 희망 시간  
④ 우편번호·주소 ⑤ 전화번호 ⑥ 참가자 전원의 성명 ⑦ 연령  
⑧ 학교명·학년을 써서

〒188-0014 芝久保町5-10-64 多摩六都科学館 까지 보냄  
※세대마다 신청하세요

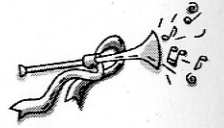
※多摩六都科学館HP에서도 신청할 수 있음  
문의처：多摩六都科学館 TEL 042-469-6100

## Children's Experience Event

1. Ticobo Starlit Music Concert by Junk Instruments  
A music concert by musical instruments made of out-of-  
use things will be held under the stars of planetarium.  
The audience is welcomed to join the concert for  
enjoyment.

When: Sept. 17 (Sat.), 18 (Sun.) and 23 (Holiday), 2011,  
curtain time at 7:00 pm

Where: Tama Rokuto Science Center  
Seating: 200 per performance Fee: free  
Deadline: Aug. 20 (Sat.), 2011



2. Tama Rokuto Denjiro Yonemura Science Show  
Denjiro Yonemura who is well known on TV presents  
science experiment shows.

When & Where: Oct. 7 (Fri.), 2011, ①curtaining at 6:30pm  
(Runekodaira Main Hall, Kodaira City), and Nov.13  
(Sun.) ②curtaining at 2:00 pm and ③4:30 pm (Kiyose  
Keyaki Hall, Kiyose City)

Seating: ①1000 and ②③ 500 per show Fee: free  
Deadline: Aug. 31 (Wed.), 2011

Programmed for: Children living or attending any  
elementary school or junior high school in the city of  
Kodaira, Higashimurayama, Kiyose, Higashikurume or  
Nishitokyo and their parents for either event. (1st to 3rd  
grade elementary school children shall be accompanied  
by their parent)

Application: by post card indicating ①name of the event,  
②day of the event, ③time preferred, ④postal code &  
address, ⑤telephone number, ⑥name of all attending  
members, ⑦age and ⑧name of school & grade

Tama Rokuto Science Center, address 5-10-64  
Sibakubo-cho, 188-0014

※Apply per family ※Application can be made through  
the home page of Tama Rokuto Science Center.

Information: Tama Rokuto Science Center Tel. 042-469-6100

## 孩子体验活动

1. Ticobo 的星空破烂货乐器音乐会  
在天象仪的天空下、用已不使用的东西做成乐器来举办音乐会。  
观众也一起参加享受快乐。

时间：9月17日(六) 18日(日)、23日(节日) 下午7点开演  
地点：多摩六都科学馆 定员：各次200人 参加费：免费  
截至：8月20日(六) 必到

2. 米村传治郎的多摩六科学表演  
活跃在电视上等等米村传治郎先生举办科学实验表演。

时间、地点：10月7日(五) ①下午6点30分开演(루네小平  
大厅·小平市)、11月13日(日) ②下午2点③下午4点30分  
开演(清瀬榉树会馆·清瀬市)

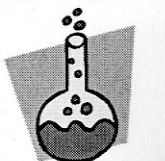
定员：①1000人 ②③各次500人 参加费：免费  
截至：8月31日(三) 必到

对象：1, 2的哪一个都要在小平市、东村山市、清瀬市、东久  
留米市、西东京市上学的中小学生和家(小学1~3年级学生  
需要请家长一起参加。)

报名：在明信片上填写好①活动名称②举办日③希望时间④邮政  
编号·住址⑤电话号码⑥参加者全员姓名⑦年龄⑧校名·年级

〒188-0014 芝久保丁5-10-64 多摩六都科学馆  
※请以家庭单位报名。

※多摩六都科学馆网页上也可以报名。  
询问：多摩六都科学馆 TEL 042-469-6100



ひまわり畑を一般公開～迷路も楽しめます～

とき：8月9日(火)～26日(金) 午前9時30分～午後4時  
(土、日、月曜日を除く)

ところ：東大生態調和農学機構(旧東大農場) 緑町1-1-1

問合せ：ひまわりプロジェクト土井 TEL 042-468-0455

協働コミュニティ課 TEL 042-438-4046

子連れde多文化体験

西東京市に住んでいる外国にルーツのある親子と交流します。いろいろな国のことばで絵本を読み、子どもに聞かせたり、また手遊び歌をしたりして、みんなで遊ばせんか。今回は、韓国語の絵本と手遊び歌です。日本語の通訳がつかます。

とき：9月5日(月) 午前10時30分～11時30分

ところ：田無公民館 集会室(2階 和室) 田無庁舎となり

対象者：まだ、学校に行っていない子どもと、その保護者。

参加したい人はだれでもどうぞ。

参加費：無料 申込み：当日直接会場へ来てください

問合せ：Eメール info@nimic.jp (NIMIC事務局)

TEL 090-6859-3762(富田) 080-1093-7025(山中)

Sunflower Field Opens to Public～Enjoy the Maze～

When: Aug. 9 (Tue.) to 26 (Fri.), 2011 from 9:30 am to 4:00 pm (Saturdays, Sundays and Mondays are excluded)

Where: University of Tokyo Institute for Sustainable Agro-Ecosystem Services (former University of Tokyo Field) Address 1-1-1 Midoricho

Information: Himawari Project Tel. 042-468-0455 Doi Community Partnership Section Tel. 042-438-4046

Experience Multiculture with Children

Interaction with parents and children having foreign roots will be made. Why not play with them in reading picture story books in various languages, having children listen to the stories and singing hand play songs. This time, picture story books and hand play songs of Korea will be presented. Japanese interpreter will be present.

When: Sept. 5 (Mon.), 2011 from 10:30 am to 11:30 am

Where: Tanashi Kominkan Meeting Room (2nd floor Japanese room, next to the City Office Tanashi Building)

Programmed for: Preschool children and their parents. Anybody wishing to participate is welcomed.

Fee: Free Application: Come direct to the site on the day set.

Information: E-mail info@nimic.jp (NIMIC Office)

Tel. 090-6859-3762 (Tomita) 080-1093-7025 (Yamanaka)

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)

해바라기 밭을 일반공개～미로도 즐길 수 있어요～

일시：8월9일(화)～26일(금) 오전9시30분～오후4시  
(토, 일, 월요일을 제외함)

장소：東大생태조화 농학기구(옛 동대 농장) 緑町1-1-1

문의처：해바라기(히마와리) 프로젝트 土井(도이)

TEL 042-468-0455

협동커뮤니티과 TEL 042-438-4046

아이들과 함께 다문화 를 체험하자

西東京 시내에 살고 있는 외국에 루츠를 가진 부자 및 모자들과 교류하겠습니다. 여러나라 언어로 그림책을 읽고 들려주기도 하며, 손장난 노래를 하기도 해서 같이 놀아보실까요? 이번에는 한국어 그림책과 손장난 노래입니다. 일어 통역자가 도와주겠습니다.

일시：9월5일(월) 오전10시30분～11시30분

장소：田無公民館 集会실(2층 다다미를 칸 일본식 방)

田無청사 옆

대상자：아직 학교를 못 다니는 아이들과 그 보호자

참석하고 싶으신 분은 누구나 오세요

참가비：무료 신청：당일 직접 회장으로

문의처：Eメール info@nimic.jp (NIMIC 사무국)

TEL 090-6859-3762 富田(도미타)

080-1093-7025 山中(야마나카)

西東京市휴일 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)

Nishitokyo Holiday Clinic

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)

一般公开向日葵地～迷路也有趣～

时间：8月9日(二)～26日(五)

上午9点30分～下午4点

(六、日、一除外)

地点：东大生态调和农学机构(旧东大农场) 绿丁1-1-1

询问：向日葵研究 土井

TEL 042-468-0455

协动地方自治团体科 TEL 042-438-4046

带孩子体验多文化

与住在西东京市, 祖先是外国人的父母和子女进行交流。用各国言语朗读连环画, 给孩子们听, 另外唱拍手歌游戏, 大家一起玩好吗。这次是, 韩国连环画和唱拍手歌游戏。带日语翻译文。

时间：9月5日(一) 上午10点30分～11点30分

地点：田无公民馆 集会室(2楼 和室) 田无府厅隔壁

对象者：还未上学的孩子和他们的家长。

想参加的人不受限制。

参加费：免费 报名：请当天直接去会场

询问：电子邮件 info@nimic.jp (NIMIC 事物局)

TEL 090-6859-3762(富田) 080-1093-7025(山中)

西東京市休息日診療所

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)

