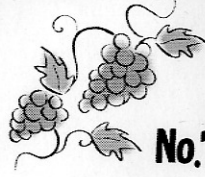


西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2011年9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

9月 Sep.



No.78

Nishitokyo Household Information

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on sep.5.2011

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

9月は「がん征圧月間」です!

がんをなるべく早く見つけるために、がん検診を受けましょう。
また、がんにならないために、次のことに注意しましょう。

- ① バランスよく栄養をとる
- ② 毎日、同じものばかり食べない
- ③ 食べ過ぎない、脂肪は控えめに
- ④ お酒を飲みすぎない ⑤ たばこは吸わない
- ⑥ 適量のビタミンと繊維質を多くとる
- ⑦ 塩からいものは少なめに、熱いものは冷ましてから
- ⑧ 焦げた部分は食べない ⑨ かびの生えたものは食べない
- ⑩ 日光に当たりすぎない ⑪ スポーツをする
- ⑫ 体を清潔にする



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>

西東京市生活情報

(広報西東京から) 2011. 9月5日 발행

발행: 西東京市 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 西東京시 다문화공생센터

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

9월은「암 제압 월간」입니다!

암을 되도록 빨리 발견하기 위하여, 암검진을 받으십시오.
또한, 암을 방지하기 위하여, 다음과 같은 일에 주의하십시오.

- ① 균형이 잡힌 영양을 섭취한다
- ② 매일 비슷한 음식만 먹지 말 것
- ③ 과식하지 말고, 지방분은 줄인다
- ④ 술은 많이 마시지 말 것
- ⑤ 담배는 피우지 않도록
- ⑥ 적정량의 비타민과 섬유질을 많이 섭취한다
- ⑦ 짠 것은 적게 먹고, 뜨거운 것은 식혀서 먹는다
- ⑧ 탄 부분은 먹지 말 것
- ⑨ 곰팡이가 생긴 것은 먹지 말 것
- ⑩ 햇볕에 지나치게 태우지 말 것
- ⑪ 운동을 할 것
- ⑫ 몸을 청결히 한다



문의처: 건강과 TEL 042-438-4037

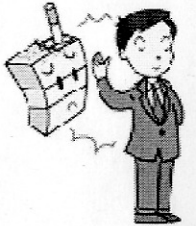
西東京市生活정보는 시청 로비, 외국인 등록 창구, 도서관, 시민관에 있습니다. 매일 5일 발행. 무료.

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

September is the Month to stress the Controlling of Cancer!

Let's have a medical examination that could detect cancer in its early stage. The following tips help you against having cancer.

- ① Eat meals of balanced nutrition.
- ② Do not eat the same foods every day.
- ③ Do not eat foods too much. Eat less fat.
- ④ Do not drink alcohol too much.
- ⑤ Do not smoke.
- ⑥ Take vitamins and fibrous foods.
- ⑦ Take less salt. Do not eat foods hot.
- ⑧ Do not eat burnt part of meat.
- ⑨ Do not eat moldy foods.
- ⑩ Do not stay under the sun for too long. ⑪ Do exercise.
- ⑫ Maintain your body clean.



Inquiry: 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9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>

9月是「消灭癌症月」!

为了尽早发现癌症, 让我们接受癌症检查吧。
或者, 为了不得癌症而注意以下事项。

- ① 摄取营养平衡
- ② 每天不光饮食同一种食物
- ③ 不饮食过量、节制高脂肪
- ④ 不饮酒过量 ⑤ 不吸烟
- ⑥ 摄取适量的维生素和纤维多的食物
- ⑦ 少吃太咸的食物、太热的食物冷却之后食用
- ⑧ 不饮食烤焦的食物 ⑨ 不饮食发霉的食物
- ⑩ 不过多日晒 ⑪ 适当运动
- ⑫ 保持身体清洁



咨询处: 健康课 电话 042-438-4037

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

西東京市には市民の子育てを助けるためのファミリーサポートセンターがあります。子どもを預けたい人(ファミリー会員)と子どもを預かりたい人(サポート会員)が、お互いに会員となり、助け合います。

◎どんな活動をしているの?

○保育園や学童クラブの送り迎え

○日中の預かりなど

*預かる時間は午前6時～午後11時の間

*預かる場所はサポート会員の家やファミリー会員の家など

*料金 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時まで、1時間あたり800円 ②月～金曜日の時間外、土、日、祝日、年末年始、1時間あたり1000円

◎子どもを預けたいときはどうするの?

説明会に参加して、ファミリー会員に登録してください。

○ファミリー会員登録説明会

①9月10日(土) 午前10時～正午

田無総合福祉センター

②9月27日(火) 午前10時～正午

保谷保健福祉総合センター

*持ってくるもの: 保護者の顔写真(3cm×2.5cm)1枚・印鑑
80円切手

申込み: 電話で説明会の前日の午後5時までに事務局へ

問合せ: ファミリーサポートセンター事務局

TEL 042-438-4121



The Family Support Center

There is the Family Support Center in Nishitokyo that assists caring children. Ones who want to use the service (family members) and ones who are willing to baby-sit children(support members) become members.

◎ What kind of activities?

○ Bring children to nurseries or Gakudo clubs, and afterwards pick them up.

○ Baby-sit in the daytime.

* Hours are between 6:00 a.m. and 11:00 p.m.

* Locations to baby-sit are either homes of both members.

* Fees ① Mon-Fri 8:30a.m.-5:00p.m. for ¥800 per hour. ② Other hours of Mon-Fri, and Saturdays, Sundays, national holidays, year-end and new year for ¥1,000 per hour.

◎ How do I use the service?

Attend the briefing and register as a family member.

○ Briefings for registration.

① Sept 10 (Sat) 10:00 a.m. - noon

Tanashi Sougou Fukushi Center

② Sept 27 (Tue) 10:00 a.m. - noon

Hoya Hoken Fukushi Sougou Center

* Things to bring : One photograph of the face of guardian (3cm x 2.5cm) · Own seal · a ¥80 postage stamp

Application : Call must be done by 5:00 p.m. of the day before the briefing.

Inquiry : The Family Support Center Office

TEL 042-438-4121



패밀리 서포트 센터

니시토쿄시에는 시민의 육아를 돕기 위한 패밀리 서포트 센터가 있습니다. 아이를 맡기고 싶은 분(패밀리 회원)과 아이를 맡고 싶은 분(서포트 회원)이, 서로 회원이 되어 도와줍니다.

◎어떤 활동을 하고 있습니까?

○보육원이나 학동클럽에의 송영

○낮 시간의 보육 등

*맡는 시간은 오전 6시～ 오후 11시의 사이

*맡는 장소는 서포트 회원의 집이나 패밀리 회원의 집 등 *요금①월～금요일 오전 8시 30분～오후 5시까지, 1시간 당 800엔②월～금요일의 시간외,토,일,경축일,연말 연시, 1시간 당 1000엔

◎아이를 맡기고 싶을 때는 어떻게 합니까?

설명회에 참석하여, 패밀리 회원으로 등록하여 주십시오.

○패밀리 회원 등록 설명회

①9월 10일(토) 오전 10시～정오

다나시 종합복지센터

②9월 27일(화) 오전 10시～정오

호야 보건복지종합센터

*준비물: 보호자의 얼굴 사진(3cm×2.5cm)1장·도장
80엔짜리 우표

신청: 전화로 설명회 전날의 오후 5시까지 사무국으로

문의처: 패밀리 서포트 센터 사무국

TEL 042-438-4121



家庭保育支援中心

西東京市为了帮助市民抚育孩子而设置家庭保育支援中心。为把孩子托给照看的人(家庭会员)和可以替人照看孩子的人(保育会员)搭桥,使双方互相帮助。

◎ 工作内容包括什么?

○ 托儿所和小学生学习班的接送

○ 白天照看孩子等

* 照看时间为上午6点至下午11点之间

* 照看地点在保育会员的家和家庭会员的家等

* 费用①星期一至星期五上午8点30分至下午5点为止,每1小时800日元②星期一至星期五的时间之外,星期六、星期日、红日子、年末年初、每1小时1000日元

◎ 想把孩子托人照看的时候怎么办?

请参加说明会,登录成为家庭会员。

○ 家庭会员登录说明会

① 9月10日(星期六) 上午10点至中午

田无综合福祉中心

② 9月27日(星期二) 上午10点至中午

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·印章、80日元的邮票

报名: 在说明会的前一天的下午5点截至,打电话到事務局

咨询处: 家庭保育支援中心事務局

电话 042-438-4121



☆みんなで応援しよう!

FC東京 親子ペアでご招待



☆Let's support FC Tokyo!

Complimentary tickets for parents and children

サッカーの試合を見て、イベントも楽しみましょう。

とき: 10月16日(日) 午後1時キックオフ

FC東京対ファジアーノ岡山

ところ: 味の素スタジアム(京王線飛田給駅から徒歩5分)

対象: 市内に住み小学校に通っている子どもとその親のペア

人数: 150組300人(申し込みが多いときは抽選)

申込み: 往復はがきに①親子のなまえ、子どもの学年②住所

③電話番号④返信はがきになまえ、住所を書いて、〒202-0013

中町1-5-1 スポーツセンターFC東京「Ajinomoto Day」係へ

9月27日(火) までに必ず着くように送ってください。

子ども一人につき、1通しか申し込みません。

問合せ: スポーツセンター TEL 042-425-0505

Come to see the soccer game and enjoy delightful activities.

Date: October 16 (Sun) 1:00 p.m. Kick off

FC Tokyo vs. Fagiano Okayama

Venue: Ajinomoto Stadium (5minutes walk from Tobitakyu Station on Keio Line)

Eligibility: Parents and their children who reside and attend elementary school in Nishitokyo city

Numbers: 150 pairs 300 people (By drawing if the numbers of applicants exceeds available tickets)

Application: Write on a reply-paid postcard: ①Names of a parent and a child, the grade of child ②Address ③Tel number ④The name and address of the applicant on a reply part of the postcard. Mail it to 〒202-0013 c/o Sport Center, FC Tokyo "Ajinomoto Day", 1-5-1 Nakamachi. It must be reached by Sept 27 (Tue). Only one application per child is allowed.

Inquiry: Sport Center TEL 042-425-0505

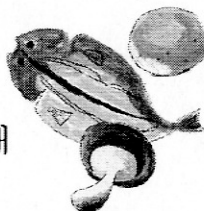
西東京市誕生10周年記念 姉妹・友好都市観光物産展

姉妹・友好都市の福島県下乡町、千葉県勝浦市、山梨県北杜市の特産品を販売します。あじのひらき、しいたけ、とち餅などいろいろなものが売られる予定です。東日本大震災のための募金も行います。

とき: 9月24日(土) 午前10時~午後4時

ところ: 田無駅北口「アスタ」2階センターコート

問合せ: 産業振興課 TEL 042-438-4041



☆모두 다 같이 응원합시다!

FC 도쿄 부모와 아이 페어로 초대

축구 경기를 관전하고, 이벤트도 즐기시다.

일시: 10월 16일(일) 오후 1시 시험 개시

FC 도쿄 대 화지아노 오카야마

장소: 아지노모토 스타디움 (게이오 선 도비타큐 역에서 걸어서 5분)

대상: 시내거주 초등학교에 다니고 있는 아이와 부모의 페어
인수: 150 페어 300명 (신청이 다수인 경우 추첨)

신청: 왕복 엽서에①부모와 아이의 이름, 아이의 학년②주소

③전화번호④반신 엽서에 이름, 주소를 써서 〒202-0013
나카마치 1-5-1 스포츠 센터 FC 도쿄「Ajinomoto

Day」담당으로

9월 27일(화)까지 반드시 도착하도록 보내주십시오.

아이 1명에 1통만 가능합니다.

문의처: 스포츠센터 TEL 042-425-0505

10th Anniversary of the Birth of Nishitokyo City:

Sales of Products by Sister/Amity Cities

Local products of our sister/amity cities will be on sale. Those cities are Shimogou-machi of Fukushima-ken, Katsuura City of Chiba-ken and Hokuto City of Yamanashi-ken. The selling items are dried horse mackerel, shiitake, horse chestnut-mochi, etc. Contributions will also be accepted for the victims of the great earthquake of eastern Japan.

Date: Sept 24 (Sat) 10:00 a.m. ~ 4:00 p.m.

Place: ASTA 2nd floor, Center Ct, Tanashi Station, north exit

Inquiry: Industry Promotion Section TEL 042-438-4041

□ 大家去声援!

FC 도쿄 邀请父母和子女

既可以观看足球比赛, 又可以娱乐集会活动。

时间: 10月16日(星期日) 下午1点开球

FC 도쿄 对ファジアーノ岡山

地点: 味の素体育场(京王线飞田给车站徒步5分)

对象: 在市内居住的上小学的儿童及其父母一对

人数: 150对300人(报名人数多的时候抽签)

报名: 在往返明信片上记入①父母和子女的姓名、孩子的学年②

住址③电话号码④回信明信片上记入姓名、住址、邮往〒

202-0013 中町1-5-1 体育中心 FC 도쿄 「Ajinomoto Day」

係 9月27日(星期二) 截至务必邮到, 请提早邮寄。

儿童一个人仅能报名邮寄1张明信片。

咨询处: 体育中心 电话 042-425-0505



니시토쿄시 탄생 10주년 기념

자매·우호 도시 관광 물산전

자매·우호 도시인 후쿠시마 현 시모고우마치, 지바 현 가즈우라시, 야마나시 현 호쿠토시의 특산품을 판매합니다. 전갱이를 갈라서 말린 건어물, 표고 버섯, 칠엽수 열매로 만든 떡 등, 여러가지 물품을 팔 예정입니다. 동일본 대진재를 위한 의연금도 모금합니다.

일시: 9월 24일(토) 오전 10시~오후 4시

장소: 다나시 역 북구「아스타」2층 센터코트

문의처: 산업 진흥과 TEL 042-438-4041

西東京市誕生10周年記念 姉妹・友好都市観光物産展

姉妹・友好都市의福島县下乡町、千葉県胜浦市、山梨县北杜市の特産品出售。预定出售有竹荚鱼、香菇、日本七叶树年糕等、各种各样的物品。还举行东日本大地震的募捐。

时间: 9月24日(星期六) 上午10点至下午4点

地点: 田无车站北口「阿斯塔」2楼中央大厅

咨询处: 产业振兴课 电话 042-438-4041

第9回水と緑ウォッチングウォーク

とき：10月1日(土) 午前9時30分 久米川駅南口集合

午前10時 出発(解散は午後3時)

コース：久米川駅南口→八坂駅前・九道の辻→野火止緑地→
ガーデニング緑道→都立薬用植物園(昼食・見学)
→小平監視所(都・水道局)→玉川上水駅(解散)

定員：100人(申し込みが多いときは抽選)

持ち物：弁当、飲み物、雨具など

申し込み：往復はがきに、参加希望者全員の住所、なまえ、年齢

電話番号を書いて、9月15日(木)までに必ず着くように

〒202-8555 市役所みどり公園課「水と緑ウォッチング
ウォーク」係へ送ってください。

*雨が降っても行きます。(台風や災害の危険があるときは
中止します)

*9月15日すぎに結果と詳しいことのお知らせします。

問合せ：みどり公園課 TEL 042-438-4045

The 9th Water & Greenery Watching Walk

Date: Oct 1 (Sat). Meet at Kumegawa Station, south exit at 9:30 a.m. Start at 10:00 a.m. (Break up at 3:00 p.m.)

Course: Kumegawa Station south exit→Yasaka Ekimae
Kudou-no-Tsuji→Nobidome

Ryokuchi→Gardening Green Road→Toritsu Yakuyou Shokubutsu-en (Lunch & a small tour)→Kodaira Kanshijo (Metropolitan Water Dept)→Tamagawa Jousui Station (Break up)

Availability: 100 people (By drawing if the number of applicants exceeds the limit)

Things to bring: Own lunch, drink, rain gear, etc.

Application: Write all applicants' addresses, names, age and telephone numbers on a reply-paid postcard. Mail it to 〒202-8555 "Water & Greenery Watching Walk", c/o Greenery and Parks Section, City Office. It must be reached by Sept 15 (Thu).

*The walk will be carried out regardless of the weather. (Will be cancelled if typhoon or other possible disaster is approaching.)

*After Sept 15, applicants will be notified about acceptance and details.

Inquiry: Greenery and Parks Section TEL 042-438-4045



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)



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)

제 9 회 물과 녹색(자연) 워칭 워크

일시: 10월 1일(토) 오전 9시 30분 구메가와 역 남구 집합
오전 10시 출발(해산은 오후 3시)

코스: 구메가와 역 남구→야사카 역 앞 · 구도노츠지→
노비도메 녹지→가드닝 녹지→도립 약용 식물원(점심·
견학)→고다이라 감시소(도·수도국)→다마가와조우수이 역
(해산)

정원: 100명(신청이 다수인 경우 추첨)

준비물: 도시락, 음료수, 우비 등

신청: 왕복 엽서에, 참가 희망자 전원의 주소, 이름, 연령,
전화 번호를 적어서, 9월 15일(목)까지 필착 〒202-8555
시청 미도리 공원과「물과 녹색 워칭 워크」담당으로
보내주십시오.

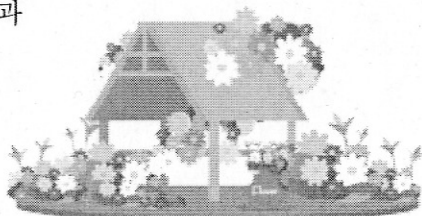
*비가 와도 실시합니다.

(태풍이나 재해의 위험이 있을 때는 중지합니다)

*9월 15일 후에 결과와 상세한 내용을 알려드리겠습니다.

문의처: 미도리 공원과

TEL 042-438-4045



第9回水和植物的观察散步

时间: 10月1日(星期六) 上午9点30分 久米川站南口集合
上午10点出发(下午3点解散)

路线: 久米川站南口→八坂站前·九道の辻→野火止緑地→园艺
緑道→都立药用植物园(午餐·参观)→小平监视所
(都·水道局)→玉川上水站(解散)

定员: 100人(报名人数多的时候抽签)

携带物品: 盒饭、饮料、雨具等

报名: 在往返明信片上记入参加希望者全员的住址、姓名、年龄、
电话号码, 9月15日(星期四)截至务必邮到
〒202-8555 市役所みどり公園課「水と緑ウォッチング
ウォーク」係

*雨天也实行(有台风和灾害的危险的时候中止)

*9月15日以后公布结果和通知详细事项

咨询处: 植物公园课 电话 042-438-4045



西東京市休日診療所

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)



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)

