

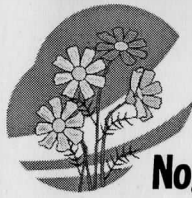
西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2012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.90

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep.5, 2012

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

健康のためには、よい生活習慣が大切です!

[朝] 1日の始まりの朝ごはんを食べよう!

*朝ごはんを食べていない人は、牛乳を飲んだり、果物などを食べるようにしましょう

[昼] 「ながら運動」何かをしながらカラダを動かそう!

*通勤や買い物は、歩いたり自転車を利用しよう

*エレベーターやエスカレーターをやめて階段を使おう



[夜] めるめの入浴、音楽、ストレッチングでリラックス!

*禁煙にチャレンジしよう

*お酒は飲みすぎないで、楽しもう

週2日は『休肝日(お酒を飲まないで肝臓を休める日)』

問合せ: 健康課 ☎042-438-4021

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

A Good Lifestyle Leads People to a Wholesome Life!

[Morning] Start a day by eating breakfast!

*If not taking breakfast, at least drink milk or have some fruits.

[Daytime] Make your daily routine into exercises!

*Walk or ride bicycles for commuting and shopping.

*Stop using elevators and escalators. Use stairs.

[Evening] Relax yourself by taking a warm bath, listening to the music or doing light exercises.

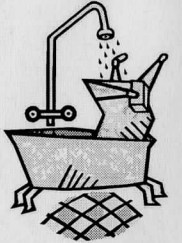
*Attempt to give up smoking.

*Enjoy a drink, but never too much.

Take two days off the drink a week.

(Give your liver a rest)

Inquiry: Health Section ☎ 042-438-4021



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>

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) 2012.9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

西東京市生活情報

(从西東京市广告报) 2012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

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

西東京市首页(英语版) / 中国語·韓国語: PDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

건강을 위해서는, 좋은 생활습관이 중요합니다!

[아침] 하루의 시작인 아침밥을 먹자!

*아침밥을 먹지 않고 있는 사람은 우유를 마시거나, 과일 등을 먹도록 하자.



[점심] 「하면서 운동」무엇인가를 하면서 몸을 움직이자!

*통근이나 쇼핑은, 걸거나 자전거를 이용하자.

*엘리베이터나 에스컬레이터를 타지 말고 계단을 이용하자.

[밤] 미지근한 물로 목욕, 음악, 스트레칭으로 릴랙스!

*금연에 쉼터지 하자.

*술은 많이 마시지 않고 즐기시다. 일주일에 이틀은 『휴간일(술을 마시지 말고 간을 쉬게 하는 날)』

문의처: 건강과 ☎042-438-4021

为了健康、良好的生活习惯是重要的!

[早上] 一天的开始, 要吃好早饭!

*不吃早饭的人, 可以喝牛奶、吃水果等

[中午] 「一边做事一边运动」一边做些什么一边锻炼身体!

*上班、买东西时、请步行或利用自行车

*不乘坐电梯或自动电梯, 请走楼梯

[晚上] 用温水入浴、听音乐、伸展身体来放松!

*尝试禁烟

*不喝过量酒、要享受

一周二天为『休肝日(不喝酒让

肝脏休息之日)』

询问: 健康科 ☎042-438-4021



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

西東京市生活情報 放置在市役所大厅, 外国人登录窗口, 图书馆, 公民馆。每月5号发行。免费。

「西東京市安全・安心いーなメール」って何？

防災・防犯についての緊急のお知らせを、携帯電話やパソコンのメールで見られるサービスです。

●お知らせする事：(1)「防災」：市内の震度4以上の地震情報、気象警報、災害や避難についての情報

(2)「防犯」：市内の防犯についての情報

●時間：平日午前8時30分～午後5時15分(緊急の時はこの時間以外もあります)

●メールの登録方法：①か②のどちらかで登録してください。

①nishi-tokyo-city@sg-m.jp に何も書かない空メールを送るとメールが届きます。その中に書いてあるURLにアクセスします。

②QRコードが読める携帯電話でQRコードにアクセスします。

●登録する事：メールアドレス・住んでいる町・知らせてもらいたい事((1)「防災」、(2)「防犯」、または両方を選んでください)

●注意：①登録する時は必ず利用規約を読んでください。

②お知らせは無料ですが、通信料がかかります。③迷惑メール受信拒否にしている人は

「@city-nishitokyo.lg.jp」からのメールを受信できるようにしてください。

*詳しくは市HPを見てください。

問合せ：危機管理室 ☎042-438-4010



QRコード

What is "Nishitokyo Security & Safety Iina Mail"?

The city has e-mail service that notifies residents for emergency measures against disaster and crime.

●Contents: (1)Natural disaster: Information on earthquake registering 4 on the Japanese seismic scale and higher, weather warning, a disaster and evacuation. (2)Prevention of crimes: Information on crimes within the city.

●Hours: 8:30a.m.~5:15p.m. on weekdays (At all hours in an emergency)

●How to register: Choose ① or ②.

①Send e-mail to nishi-tokyo-city@sg-m.jp without message. The reply contains URL. Enter into the domain.

②Enter into QR code by cell phone.

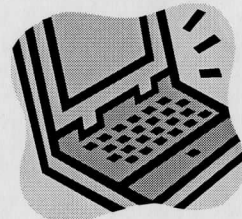
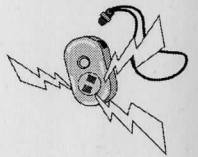
●What to register: Write your mail address, your residential area (-machi, -cho), which service you want. (Choose (1)Prevention of disaster, (2)Prevention of crimes or both.)

●Attention: ①Before registering, read an user agreement.

②Information service does not cost users, but the cost of communication must be paid by users. ③Persons who set the e-mail system to reject unsolicited commercial e-mail must set up the system to receive e-mail from @city-nishitokyo.lg.jp.

*For details, please see the city's HP.

Inquiry: Crisis Management Office ☎042-438-4010



QR code

「니시토쿄시 안전·안심 이이나 메일」이란 뭐예요?

방재·방법에 관한 긴급한 통지를 휴대폰이나 컴퓨터 메일로 볼 수 있는 서비스입니다.

●제공하는 내용：(1)「방재」：시내의 진도 4 이상의 지진 정보, 기상경보, 재해나 피난에 관한 정보

(2)「방법」：시내의 방법에 관한 정보

●시간：평일 오전 8시 30분 ~ 오후 5시 15분 (긴급시에는 이 시간 이외도 있습니다)

●메일의 등록 방법：① 또는 ②의 방법으로 등록하여 주십시오.

①nishi-tokyo-city@sg-m.jp 에 아무 것도 입력하지 않은 빈 메일을 보내면 답신메일을 받을 수 있습니다. 거기에 쓰여져 있는 URL 에 액세스합니다.

②QR 코드를 읽을 수 있는 휴대폰으로 QR 코드에 액세스합니다.

●등록 내용：메일 주소·거주지·알고 싶은 내용 ((1)「방재」, 또는 (2)「방법」, 또는 (1)(2) 둘 다, 를 택하세요)

●주의：①등록할 때는 반드시 이용 계약을 읽어 주십시오.

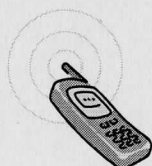
②정보 제공은 무료이지만 통신료가 필요합니다.

③스팸메일 수신 거부 설정을 하고 있는 분은 「@city-nishitokyo.lg.jp」로부터의 메일을 수신할 수 있도록 하여 주십시오.

*상세한 내용은 시 홈페이지를 보십시오.

문의처：위기관리실

☎042-438-4010



QR 코드

「西東京市安全・安心好邮件」是什么？

有关防灾·防犯的紧急通知、可以用手机，电脑查看邮件的服务。

●通知内容：(1)「防灾」：市内发生震度4以上的地震警报、气象警报、有关灾害，避难的信息

(2)「防犯」：有关室内防犯的信息

●时间：平日上午8点30分～下午5点15分(紧急时也有规定时间外的)

●邮件登录方法：①或②选一个登录。

①在 nishi-tokyo-city@sg-m.jp 上不要写任何东西只要发一个空邮件就可以收到登录用的邮件。在邮件上的URL处进入网页。

②用可读QR编码的手机进入QR编码访问。

●登录内容：电子邮址·住的地方·想要通知的事((1)「防灾」、(2)「防犯」、或是双方都选)

●注意：①在登录时一定要阅读使用规则。②通知是免费的、但通信费要负担。③拒绝接受垃圾邮件的人请接收从

「@city-nishitokyo.lg.jp」来的邮件。

*详情请看市网页。

询问：危机管理室 ☎042-438-4010



QR 编码

た まろくと か がく かん
多摩六都科学館 プラネタリウム探検隊2012

あたらしいプラネタリウムで、プラネタリウムの歴史や仕組みを調べたり、クイズや参加者の顔写真投影などに参加しましょう。

とき：12月2日(日)、9日(日)午後5時～6時

ところ：多摩六都科学館(〒188-0014 芝久保町5-10-64)

対象・定員：小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市
在住・在学の小中学生と保護者。各回200人(申込が多い時は抽選)

*Eメールに顔写真を添付して送れる方(投影希望者だけ)
*小学3年生以下は保護者と一緒に参加してください。

申込：はがきに「プラネタリウム探検隊2012」・希望日・住所・名前・学校名・学年・参加する保護者の名前・年齢・電話番号を書いて10月31日(水)までに必ず着くように多摩六都科学館に送ってください。HPでも申し込みます。

問合せ：多摩六都科学館 ☎042-469-6100

HP <http://www.tamarokuto.or.jp> 企画政策課 ☎042-460-9800

とうきょう
FC東京の「AJINOMOTO Day」に招待します!

FC東京とコンサドーレ札幌のサッカーの試合を見たり、楽しいイベントに参加できます。



とき：10月27日(土)午後5時キックオフ

ところ：味の素スタジアム(京王線飛田給駅から歩いて5分)

対象：市内に住んでいる小学生の親子 150組300人

申込：往復はがきに親子の名前・子どもの学年・住所・電話番号、また返信面に住所・名前を書いて9月24日(月)

までに必ず着くように〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「AJINOMOTO Day親子観戦ご招待 西東京市」係へ送ってください。問合せ：スポーツセンター ☎042-425-0505

다마록토 과학관 플라네타륨 탐험대 2012

새로운 플라네타륨으로 플라네타륨의 역사나 구조를 탐색하고, 퀴즈나 참가자 얼굴 사진의 투영 등에 참가합니다.

일시：12월 2일(일), 9일(일) 오후 5시~6시

장소：다마록토 과학관(〒188-0014 시바쿠보초 5-10-64)

대상・정원：고다이라시・히가시무라야마시・기요세시・히가시쿠루메시・니시토쿄시 거주・재학의 초 중학생과 보호자. 각회 200명(신청이 다수의 경우 추첨)*E 메일에 얼굴 사진을 첨부하여 보낼 수 있는 분(투영 희망자인 경우)

*초등학교 3학년 이하는 보호자와 함께 참가하여 주십시오. 신청：엽서에「플라네타륨 탐험대 2012」・희망일・주소・이름・학교명・학년・참가하는 보호자 이름・연령・전화번호를 써서 10월 31일(수)까지 반드시 도착하도록 다마록토 과학관으로 보내주세요. 홈페이지에서도 신청할 수 있습니다.

문의처：다마록토 과학관 ☎042-469-6100

홈페이지 <http://www.tamarokuto.or.jp>

기획 정책과 ☎042-460-9800

FC 도쿄의「AJINOMOTO Day」에 초대합니다!

FC 도쿄와 콘사도레 삿포로의 축구 시합을 구경하거나, 즐거운 이벤트에 참가할 수 있습니다.

일시：10월 27일(토) 오후 5시 시합 개시

장소：아지노모토 스타디움(게이오 선 도비타큐 역에서 걸어서 5분)

대상： 시내 거주 초등학생과 부모 150 페어 300명

신청：왕복 엽서에 아이와 부모의 이름・아이의 학년・주소・전화번호, 그리고 회신면에 주소・이름을 써서 9월 24일(월)까지 반드시 도착하도록 〒202-0013 中町1-5-1 스포츠센터「AJINOMOTO Day親子観戦ご招待西東京市」

係로 보내주십시오. 문의처：스포츠 센터 ☎042-425-0505



VS



对象：居住在市内的小学生父母和子女 150组 300人
报名：在往返明信片上写明父母和子女的姓名・孩子的年级・地址・电话号码, 再在回信面上写明地址・姓名在9月24日(周一)之前请务必寄到〒202-0013 中丁1-5-1 体育运动中心「AJINOMOTO Day親子観戦ご招待 西東京市」(AJINOMOTO Day父母和子女观战邀请 西東京市)。询问：体育运动中心 ☎042-425-0505

Tamarokuto Science Center Planetarium Exploration 2012

Let's investigate the history and system of planetarium. There will be quiz shows and face photo-reflection sessions.

Date: Dec 2 (Sun), 9(Sun) 5:00p.m.~6:00p.m.

Place: Tamarokuto Science Center (〒188-0014 Shibakubo-cho 5-10-64)

Eligibility・Capacity: Students either residing or attending elm. & jr. high school in Kodaira, Higashimurayama, Kiyose, Higashikurume, and Nishitokyo, and their guardians.

Maximum 200 people for each exploration (By drawing if applicants exceeds 200). *Send an e-mail with a photo of face attached. (For photo-reflection session only) *The 3d grader or under must be accompanied by their guardians.

Application: On a postcard, write 'Planetarium Tankentai 2012', the date of your choice, address, name, name of sch. and grade, name of guardian, age, and telephone number. Send it to Tamarokuto Science Center. The application must reach no later than October 31 (Wed). You can also apply on HP of the Center. Inquiry: Tamarokuto Science Center ☎042-469-6100 HP <http://www.tamarokuto.or.jp> Planning and Policy Section ☎042-460-9800

The Invitation to 'Ajinomoto Day' of FC Tokyo!

Let's enjoy watching a soccer match of FC Tokyo vs Consadole Sapporo, and enjoy entertainment programs, too.

Date& Time: October 27 (Sat) The game begins at 5:00p.m.

Place: Ajinomoto Stadium (5 minutes walk from Tobitakyu Station on Keio line)

Participants: Elementary school students and their guardians who reside in Nishitokyo. 150 pairs, 300 people.

Application: Write names of student and guardian, grade, address, & telephone no. on a reply-paid postcard. Also write your name & address on a return part of postcard. Send it to 〒202-0013 Nakamachi 1-5-1, c/o Sports Center 'Ajinomoto Day Oyakokansen Goshoutai Nishitokyo'. The application must reach no later than September 24 (Mon). Inquiry: Sports Center ☎042-425-0505

多摩六都科学館 天象仪探検隊 2012

在新天象仪馆里, 调查天象仪的历史和结构, 参加猜谜和参加者的正面半身照片投影等活动。

时间：12月2日(日)、9日(日)下午5点~6点

地点：多摩六都科学馆(〒188-0014 芝久保丁5-10-64)

对象・定员：在小平市・东村山市・清瀬市・东久留米市・西东京市居住・上学的中小学生和家。各次 200 人(报名人数多时由抽签决定) *在电子邮件上添附上正面半身照片的人(仅限投影希望者) *小学三年级以下的请与家长一起参加。

报名：在明信片上注明「プラネタリウム探検隊2012」(天象仪探検隊 2012)・希望参加日・地址・姓名・学校名・年级・参加活动的家长姓名・年龄・电话号码 10月31日(周三)前必到多摩六都科学馆。通过网站也能报名。

询问：多摩六都科学馆 ☎042-469-6100

HP <http://www.tamarokuto.or.jp> 企画政策科 ☎042-460-9800

邀请 FC 东京的「AJINOMOTO Day」!

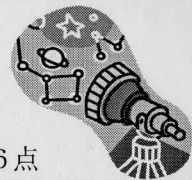
观看 FC 东京和冈萨多札幌(コンサドーレ札幌)的足球比赛, 可以参加娱乐活动。

时间：10月27日(周六)下午5点开球

地点：味之素运动场(京王线飞田给站徒步5分)

对象：居住在市内的小学生父母和子女 150组 300人

报名：在往返明信片上写明父母和子女的姓名・孩子的年级・地址・电话号码, 再在回信面上写明地址・姓名在9月24日(周一)之前请务必寄到〒202-0013 中丁1-5-1 体育运动中心「AJINOMOTO Day親子観戦ご招待 西東京市」(AJINOMOTO Day父母和子女观战邀请 西東京市)。询问：体育运动中心 ☎042-425-0505



『日本語スピーチコンテスト2012』発表者募集

とき: 10月14日(日) 午後1時~5時(交流パーティー含む)

ところ: コール田無(田無町3-7-2)

対象: 市内に在住・在学(日本語

教室を含む)・在勤の16歳以上で、

日本語を母語としない人。

定員: 10人(応募が多い時は、内容・国籍・年齢などを考え

て決めます) ※スピーチは5分以内です。

申込み: ①名前(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④年齢 ⑤所属(勤務先、学校、日本語教室、ほか) ⑥自己紹介

⑦スピーチのタイトルと内容(400字以内)を書いて、9月12日(水)までに多文化共生センター「日本語スピーチコンテスト発表者」係へEメールまたは郵便で送ってください。*メールの場合は件名を「日本語スピーチコンテスト発表者」にしてください。

申込先と問合せ: NPO法人 多文化共生センター(NIMIC)

〒188-0012 南町5-6-18 イングビル1F

☎042-461-0381 ☐info@nimic.jp

文化振興課 ☎042-438-4040



Apply "The Speech Contest in Japanese 2012"

Date & Time: October 14th (Sun.) 1:00 p.m.~5:00 p.m. (Party after contest)

Place: Call Tanashi (Tanashi-cho 3-7-2)

Eligibility: Persons of 16 yrs old and over residing, attending school (Included Japanese language class) or working in the city. Native Japanese speakers cannot apply.

Number of speakers: 10 people. If the number of application exceeds 10, the speakers will be chosen after considering topics, nationality, age, etc. *Speech time should not exceed 5 minutes.

Application: Write ①~⑦ and send by post or e-mail to the address below. ①Name ②Address ③Telephone number. ④Age ⑤Affiliation (e.g. name of work, school, Japanese language class etc.) ⑥Self-introduction ⑦A title of speech and content (max. 400 characters)

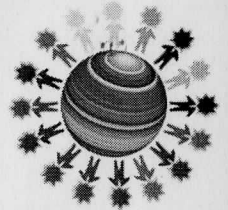
*A subject title of the e-mail must be 'Nihongo speech contest happyousha.'

Address for Application & Inquiry: NPO NIMIC,

〒188-0012, Minami-cho 5-6-18, Ing bldg. 1F

☎:042-461-0381 E-mail: info@nimic.jp

Cultural Promotion Section ☎042-438-4040



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)

『일본어 스피치 콘테스트 2012』 발표자 모집

일시: 10월 14일(일) 오후 1시~5시(교류 파티 포함)

장소: 콜 다나시(다나시초 3-7-2)

대상: 시내 거주・재학(일본어 교실을 포함)・근무하는 16세 이상이고, 일본어를 모어로 하지 않는 분.

정원: 10명(응모 다수의 경우는, 내용・국적・연령 등을 고려해서 정합니다) ※스피치는 5분 이내입니다.

신청: ①이름(후리가나) ②주소 ③전화번호 ④연령 ⑤소속(근무처, 학교, 일본어 교실, 기타) ⑥자기소개 ⑦스피치 타이틀과 내용(400자 이내)을 써서 9월 12일(수)까지 다문화 공생센터「일본어 스피치 콘테스트 발표자」앞으로 E 메일 또는 우편으로 보내주세요. *메일의 경우는 건명을「일본어 스피치 콘테스트 발표자」라고 써 주십시오.

신청과 문의처: NPO 법인 다문화 공생센터(NIMIC)

〒188-0012 미나미초 5-6-18 ING 빌딩 1F

☎042-461-0381 ☐info@nimic.jp

문화 진흥과 ☎042-438-4040



『日语演讲比赛 2012』 募集发表者

时间: 10月14日(周日) 下午1点~5点(含交流联谊会)

地点: CALL(コール)田无(田无丁3-7-2)

对象: 在市内居住・学习(含日语教室学生)・工作的16岁以上、日语不为母语的人。

定员: 10人(应征者多时、按内容・国籍・年龄等考虑决定) ※演讲时间在5分钟之内。

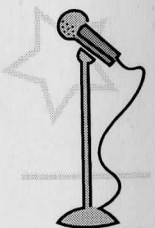
报名: ①姓名(假名注音) ②地址 ③电话号码 ④年龄 ⑤所属(工作单位、学校、日语教室、其他) ⑥自我介绍 ⑦写好演讲标题和内容(400字以内)、9月12日(周三)止寄往多文化共生中心「日语演讲比赛发表者」发电子邮件或邮寄。*发电子邮件的时候请写上件名「日语演讲比赛发表者」

报名和询问: NPO法人 多文化共生中心(NIMIC)

〒188-0012 南丁5-6-18 (ING大厦) 잉빌딩 1F

☎042-461-0381 ☐info@nimic.jp

文化振兴科 ☎042-438-4040



西東京市休日 진료소

휴일은, 언제나 진료하고 있습니다.

수진과목에 대해서는 문의해주시기 바랍니다.

진료시간: am10~12, pm1~4, 5~9

장소: 中町분청사(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)