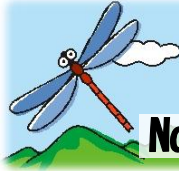


# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2013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.102

# Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep. 5. 2013

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

## 西東京市日本語スピーチコンテスト 2013

西東京市に關わる日本語を母語としない 10人の方が、日本で生活して感じたこと、考えたこと、母国への思いなどをスピーチします。また外国につながる子どもたちからのメッセージもあります。

とき: 10月6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・多目的ホール (田無町3-7-2)

主催: NPO法人西東京市多文化共生センター (NIMIC)

共催: 西東京市

問合せ: NIMIC ☎042-461-0381

文化振興課: ☎042-438-4040



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>

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

## Nishitokyo Speech Contest 2013

10 foreigners who reside, work or attend school in the City of Nishitokyo whose native languages are not Japanese will speak



about their feelings and thought developed in their daily life or nostalgia to their homeland. There will be messages from children who have roots in foreign countries.

When: Oct. 6 (Sun.) 1:00 to 5:00 pm (Party time included)

Where: Tamokuteki Hall, Call Tanashi (3-7-2 Tanashicho)

Host: NPO Nishitokyo Multicultural & Int'l Center (NIMIC)

Co-host: The City of Nishitokyo

Information: NIMIC ☎042-461-0381

Cultural Promotion Section ☎042-438-4040

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.

## 니시토쿄시 생활정보

(홍보 니시토쿄에서) 2013년 9월 5일 발행

발행: 니시토쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 니시토쿄시 다문화공생센터

니시토쿄시 홈페이지 (영어판) / 중국어·한글은 PDF

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

## 西東京市生活信息

(选自西東京市广告报) 2013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·韓国語: PDF

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

## 니시토쿄시 일본어 스피치 콘테스트 2013

니시토쿄시와 관계가 있는 일본어를 모국어로 하지 않는 10 명의 분이, 일본에서 생활하면서 느낀 것, 생각한 것, 모국에 대한 생각 등을 스피치합니다. 또 외국에 루즈를 두고 있는 아이들의 메시지도 있습니다.

일시: 10월 6일 (일) 오후 1시~5시(교류 파티를 포함)

장소: 콜 다나시·다목적 홀(다나시초 3-7-2)

주최: NPO 법인 니시토쿄시 다문화 공생센터(NIMIC)

공동주최: 니시토쿄시

문의처: NIMIC ☎042-461-0381

문화진흥과: ☎042-438-4040



니시토쿄시 생활정보 는 시청 로비, 도서관, 공민관에 있습니다. 매일 5일 발행. 무료.

## 西東京市日语演讲比赛 2013

与西東京市有关系的母语不是日语的十个人, 演说在日本生活中感受到的事, 思考的事, 对祖国的思念等. 另外还有与外国有关系的孩子们的演说致词.

时间: 10月6日(星期日) 下午1点~5点(包括交流茶会)

地点: コール田無・多目的ホール (活动中心・多目的的大厅) (田無町 3-7-2)

主办: NPO 法人西東京市多文化共生中心(NIMIC)

共同主办: 西東京市

咨询: NIMIC 电话 042-461-0381

文化振兴科: 电话 042-438-4040



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.

ぼうさいぎょうせいむせん きんきゅうじょうほう つた くんれん  
**防災行政無線で緊急情報を伝える訓練をします**  
 だいちしん さいがい ひじょうじたい とく ぜんこく きんきゅう  
 大地震などの災害やテロなど非常事態のとき、国が全国に緊急  
 じょうほう なが がくじつ じゅうみん みな に伝えるため にしとうきょうし  
 情報を流します。確実に住民の皆さんに伝えるため、西東京市  
 は、防災行政無線で緊急情報を伝える試験をします。  
 とき：9月11日（水）午前11時ごろと午前11時30分ごろ  
 内容：「これは、試験放送です」というアナウンスを3回繰り返  
 します。

☆本当の災害と間違えないようにお願いします。

問い合わせ：危機管理室 ☎042-438-4010

きしょうちょう じゅうだい さいがい お  
**気象庁は、重大な災害が起きるおそれ  
 大きいとき特別警報をだします**

ひがしにほんだいちしんさい つなみ いま けいほう はっぴょうきじゆん  
 東日本大震災のときの津波のように、今までの警報の発表基準  
 を超える自然災害が起きるおそれ、特別警報をだします。  
 とくべつけいほう  
 特別警報がでたら、すぐに避難場所に逃げましょう。外に出るの  
 が危険なときは、家の中の安全な場所にいきましょう。自分の命を  
 しっかり守りましょう。

問い合わせ：きしょうちょうとうきょうかんとくきょうだいそうむふぎょうむか  
 問合せ：気象庁東京管区气象台総務部業務課

☎03-3212-8341

いちじほいく はじ ほいくえん やす ほいくえん  
**一時保育を始める保育園/しばらく休む保育園**

○12月2日（月）から一時保育を始める保育園

ひがしふしみ保育園（東伏見2-11-11）

○2014年1月6日（月）から一時保育をしばらく休む保育園

ほうやちよう保育園（保谷町3-13-1）

問い合わせ：保育課 ☎042-460-9842

**방재 행정무선으로 긴급 정보를 전하는  
 훈련을 실시합니다**

대지진등의 재해나 테러등의 비상 사태일 경우, 나라가  
 전국으로 긴급 정보를 알립니다. 확실히 주민 여러분들에게  
 전하기 위하여, 니시토쿄시는, 방재 행정무선으로 긴급  
 정보를 전하는 시험을 실시합니다.

일시: 9월 11일(수) 오전 11시 쯤과 오전 11시 30분 쯤

내용: 「이것은 시험 방송입니다」라는 방송을 세 번  
 되풀이합니다.

☆실제의 재해와 착각하지 않도록 하여 주십시오.

문의처: 위기관리실 ☎042-438-4010

**기상청은, 중대한 재해가 일어나는 우려가 클 때  
 특별경보를 발표합니다.**

동일본대지진 때의 해일과 같이, 지금까지의 경보 발표  
 기준을 넘는 자연재해가 일어날 것 같은 경우 특별경보를  
 발표합니다. 특별경보가 발표되면, 신속하게 피난장소로  
 대피하십시오. 밖에 나가는 것이 위험할 때는, 집안의 안전한  
 장소에 머무십시오. 자신의 목숨을 확실히 지킵시다.  
 문의처: 기상청 도쿄관할구역 기상대 총무부 업무과

☎03-3212-8341

**일시 보육을 시작하는 보육원/당분간 쉬는 보육원**

○12월 2일(월)부터 일시 보육을 시작하는 보육원

히가시후시미 보육원 (히가시후시미 2-11-11)

○2014년 1월 6일(월)부터 일시 보육을 당분간 쉬는 보육원

호야초 보육원 (호야초 3-13-1)

문의처: 보육과 ☎042-460-9842

## A Drill to Broadcast Emergency Information through Disaster Prevention Radio System

The government of Japan broadcast nationwide emergency information at the time of disaster such as huge earthquakes or terrorism. To ensure passing of information to the residents, the City of Nishitokyo will test its disaster prevention radio system.

When: Sept. 11 (Wed.) around 11:00 a.m. and 11:30 a.m.

Contents: "This is a test broadcast." will be announced three times.

☆Make sure not to confuse the test with a real disaster.

Information: Crisis Management Office ☎042-438-4010

## Japan Meteorological Agency Issues Special Warning When Crucial Disaster is Highly Probable

Japan Meteorological Agency will issue a special warning if a natural disaster surpassing the existing level of published warning, such as the tsunami of the Great East Japan Earthquake, might occur. When the special warning was issued, go to a shelter immediately. If outdoors seems dangerous, stay at a safe place within the house. Save your own life.

Info: Japan Meteorological Agency Tokyo Climate Center  
 Operation Section, General Affair Department

☎03-3212-8341

## Nursery Schools' Temporary Childcare Starting /Suspending

○ Starting temporary childcare from Dec. 2 (Mon.)

Higashifushimi Hoikuen (2-11-11 Higashifushimi)

○ Suspending temporary childcare from Jan. 6 (Mon.), 2014

Hoyacho Hoikuen (3-13-1 Hoyacho)

Information: Nursery Section ☎042-460-9842

## 训练利用防灾行政无线来传达紧急情报

大地震等的灾害和恐怖行动等非常事态的时候, 国家向全国传播紧急情报。为了确实传播到每位市民, 西东京市试验利用防灾行政无线来传达紧急情报。

时间: 9月 11日(星期三) 上午 11 点左右和上午 11 点 30 分左右

内容: 「这是试验广播」这样的广播重复 3 次。

☆请不要弄错是真的灾害

咨询: 危机管理室 电话 042-438-4010

## 气象厅在发生重大灾害可能性大的时候发表特别警报

像东日本大地震的时候的海啸那样的超过至今的警报的发表基准的自然灾害即将要发生的时候, 发表特别警报。

特别警报发出后, 请立即去避难场所躲避。外出危险的时候, 请在家里安全的地方避难。自己的生命请自我保护。

咨询: 气象厅东京管区气象台总务部业务科

电话 03-3212-8341

## 开始临时保育的托儿所/暂时停止临时保育的托儿所

○从 12 月 2 日(星期一) 开始临时保育的托儿所

ひがしふしみ保育園 (东伏见托儿所) (东伏见 2-11-11)

○从 2014 年 1 月 6 日(星期一)

开始暂时停止临时保育的托儿所

ほうやちよう保育園 (保谷町托

儿所) (保谷町 3-13-1)

咨询:

保育科 电话 042-460-9842



## 健康のためにできることから始めよう

メタボリックシンドロームをしていますか？おなかの中に脂肪がたまって、いろいろな病気になりやすくなったことです。メタボリックシンドロームにならないために、皆さんの生活にちょっと3つのことにチャレンジしてみませんか。

### 1. あと1000歩多く歩きましょう

○10分間早く歩きましょう。○いつもより10分長く歩きましょう。○家から10分のところは歩いて行きましょう。

### 2. 野菜を食べましょう：トマト半分、野菜炒め一皿など、いつもより70グラム多く野菜を食べましょう。

### 3. たばこをやめましょう：たばこはがんや脳卒中などの数えきれない病気に影響があります。



## 健診はもう受けましたか？

### 健診期間は12月20日(金)までです！

◎40～74歳の西東京市国民健康保険および後期高齢者医療保険に入っている人へ。  
市では健康診査をしています。土曜日に受診できる医療機関もあります。すでにお送りした受診券に同封した医療機関一覧表または市のHPを見てください。費用は無料です。(健診後の精密検査や治療の費用は払ってください)  
実施方法：市内健診実施医療機関で12月20日(金)まで受診できます。\*受診には受診券が必要です。券をなくしたときは、再発行します。健康課に連絡してください。  
問合せ：健康課 ☎042-438-4021

## 건강을 위하여 할 수 있는 것부터 시작하자

메타볼릭 신드롬을 아십니까? 체내에 지방이 축적되어, 다양한 병이 생기기 쉬워진 상태를 말합니다. 메타볼릭 신드롬을 예방하기 위하여, 여러분의 생활속에 간단한 다음의 세가지를 실행해 보지 않겠습니까?

### 1. 언제나보다 더1000 걸음 많이 걸읍시다.

○10 분간 빨리 걸읍시다. ○언제나보다 10 분 길게 걸읍시다. ○집에서 10 분의 거리는 걸어서 갑시다.

### 2. 야채를 먹읍시다: 토마토 반, 야채 볶음 한 접시 등, 평상시보다 70 그램 많이 야채를 먹읍시다.

### 3. 담배를 끊읍시다: 담배는 암이나 뇌졸중등, 수많은 병에 영향을 끼칩니다.

## 건강진단은 이미 받으셨습니까?

### 건강진단 기간은 12월 20일(금)까지입니다!

◎40～74세의 니시토쿄시 국민건강보험 및 후기고령자 의료보험에 가입되어 있는 분에게 시에서는 건강진단을 하고 있습니다. 토요일에 진찰을 받을 수 있는 의료기관도 있습니다. 이미 보내드린 진찰권에 동봉한 의료기관 일람표 또는 시의 홈페이지를 참고로 하여 주십시오. 비용은 무료입니다. (건강진단 후의 정밀검사나 치료비는 자기 부담입니다)  
실시방법: 시내 건강진단 실시의료기관에서 12월 20일(금)까지 진찰을 받을 수 있습니다. \*진찰에는 진찰권이 필요합니다. 진찰권을 분실하였을 경우는 재발행합니다. 건강과에 연락하여 주십시오.  
문의처: 건강과 ☎042-438-4021

## Let's Start Activities for Own Health

Do you aware of a metabolic syndrome? It causes various illness by building up fat inside the body. Why not challenge three activities in your daily life to avoid the metabolic syndrome.



### 1. Walk 1000 steps more

○ Walk fast for 10 minutes. ○ Walk 10 minutes more than usual. ○ Do walk, if a distance is ten-minutes away from home.

### 2. Eat Vegetables: Eat vegetables 70 grams more than usual like a half of a tomato or a dish of sauteed vegetables.

### 3. Stop Smoking: Smoking cigarette causes numerous illness including cancer and stroke.

## Did You Have Health Examination?

### The Exam Period Ends on Dec. 20 (Fri.)!

◎ For persons of 40-74 years old who carry the national health insurance through Nishitokyo-shi or persons who carry the older senior citizen health insurance The city is providing health examination. Some of the medical facilities are even open on Saturdays. Please see the list of medical facilities sent together with an examination card or the homepage of the city. The examination cost none. (But you must pay for extensive examination or treatment after the city-provided examination.)  
Procedures: Examination can be taken at medical facilities in the city by Dec. 20 (Fri.). \*The examination card is necessary for taking the examination. The card can be reissued if lost. Please contact the Health Section.  
Information: Health Section ☎042-438-4021

## 为了健康从能够做的事开始。

知道メタボリックシンドローム(肥胖症)吗?是指肚子里的脂肪积存过多,容易引起各种各样的疾病的症状。为了不成为メタボリックシンドローム(肥胖症),大家在生活中3件小事请来挑战试试看吗?

### 1. 再多走1000步吧

○10分钟快步走吧。○比平时多走10分钟吧。○距离家10分钟的地方走路去吧。

### 2. 多吃蔬菜吧:西红柿半个,炒蔬菜1盘等,比平时多吃70克蔬菜吧。

### 3. 戒烟吧:香烟对癌和脑血管意外等数不清的疾病有影响。

## 已经接受体检了吗?

### 体检期截止到12月20日(星期五)

◎40～74岁的加入西东京市国民健康保险和后期高龄者医疗保险的人。  
市里进行健康检查。星期六可以接受检查的医疗机关也有。已经邮寄的受诊票里随信附有医疗机关一览表或者是参阅市的主页。费用免费。(体检后的精密检查和治疗的费用请支付)  
实施方法:12月20日(星期五)截止在市内体检实施医疗机关可以接受检查。\*检查需要受诊票。票遗失的时候,再重新发行。请与健康科联系。  
咨询:健康科 电话 042-438-4021



## 2013 早稲田スポーツフェスタ in東伏見

子どもから大人まで、みんなで楽しめるスポーツイベントです。  
 いろいろなスポーツをしてみましょう。学生が優しく教えます。

とき：9月23日(月・祝)午前10時~午後4時

ところ：早稲田大学東伏見キャンパス

☆当日直接会場に来てください。

○スポーツ体験：野球、ラグビー、バスケットボール、体操、サッカー、テニス、相撲、卓球、バドミントンほか

○おもしろ体験：ちゃんこ鍋、ジュニア乗馬体験ほか

○展示：チアリーディングステージ、グライダーほか

問合せ：早稲田大学競技スポーツセンター

☎03-5286-3757 HP：<http://waseda-sports.jp/>

企画政策課 ☎042-460-9800

スポーツ振興課 ☎042-438-4081



## Waseda Sports Festa 2013 in Higashifushimi

This is a sports event which children and adults both can enjoy. Try out various sports presented. The students will kindly instruct participants.

When: Sept, 23 (Mon. National holiday) 10:00 am ~ 4:00 pm

Where: Higashifushimi Campus of Waseda University

☆ Come direct to the campus on the day of the event.

○ Try these games: baseball, rugby, basketball, gymnastics, soccer, tennis, sumo, table tennis, badminton, etc.

○ Exciting experience: Chankonabe, junior horse riding, etc.

○ Exhibition: cheerleading stage, glider, etc.

Information: Athletic Center, Waseda University

☎03-5286-3757 HP：<http://waseda-sports.jp/>

Planning and Policy Section ☎042-460-9800

Sports Promotion Section ☎042-438-4081



### 西東京市休日診療所

休日は、いつも診療しています。内科以外の受診科目はお問い合わせください。

診療時間：午前10時~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. 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)



## 2013 와세다 스포츠 페스타 인 히가시후시미

어린이로부터 어른까지, 함께 즐길 수 있는 스포츠 이벤트입니다. 여러가지 스포츠를 해 봅시다. 학생이 친절히 가르쳐 줍니다.

일시: 9월 23일(월·축일) 오전 10시~오후 4시

장소: 와세다 대학 히가시후시미 캠퍼스

☆당일 직접 회장으로 와주세요.

○스포츠 체험: 야구, 럭비, 농구, 체조, 축구, 테니스, 씨름, 탁구, 배드민턴, 기타

○재미있는 체험: 창코나베(요리명), 주니어 승마 체험, 기타

○전시: 치어리딩스테이지, 글라이더, 기타

문의처: 와세다 대학 경기 스포츠센터

☎03-5286-3757 HP：<http://waseda-sports.jp/>

기획 정책과 ☎042-460-9800

스포츠 진흥과 ☎042-438-4081

## 2013 早稲田运动节 in 东伏见

从小孩到大人, 大家都可以娱乐的运动活动。

尝试参加各种各样的运动吧。学生们会和蔼地指教。

时间: 9月23日(星期一·节日) 上午10点~下午4点

地点: 早稲田大学东伏见校园

☆请当日直接到会场。

○运动体验: 棒球、橄榄球、排球、体操、足球、网球、相扑、乒乓球、羽毛球及其他

○有趣体验: 什锦火锅、少年骑马体验及其他

○展示: チアリーディングステージ(助威队的指挥舞台)、グライダー(滑翔机)及其他

咨询: 早稲田大学竞技运动中心

电话 03-5286-3757 HP：<http://waseda-sports.jp/>

企画政策科 电话 042-460-9800

运动振兴科 电话 042-438-4081



### ニシトキョシ 休日 진료所

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

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)