

にしとうきょうし じょうほう  
**西東京市くらしの情報**  
 (広報西東京から) 2019年 7月 5日発行  
 発行: 西東京市 問合せ: 文化振興課 TEL: 042-438-4040  
 制作: 西東京市多文化共生センター



**Nishitokyo Newsletter**  
 (Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Jul.5.2019  
 Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC  
 Reference: Cultural Promotion Section Tel:4.38-4040

にしとうきょうし しせつ ほうほう つか  
**~西東京市の施設はこんな方法でも使えます~**  
 友達と遊んだり勉強したり、子ども大人も利用しましょう!  
 ◎児童館・児童センター 乳幼児~18歳までの人なら自由に  
 遊具を使ったり、スポーツも楽しめます。  
 問合せ: 児童青少年課 ☎ 042-460-9843  
 ◎図書館・公民館 夏休みに読む本や自由研究に役立つ本もた  
 くさんあります。詳しくは中央図書館まで ☎ 042-465-0823  
 ◎西原総合教育施設 学習室・自習室があり、宿題・自由  
 研究などをするのに使えます。  
 問合せ: 西原総合教育施設 ☎ 042-464-2190  
 ◎住吉会館ルピナス交流ホール・オープンスペース  
 フリースペースとして使えます。  
 問合せ: 住吉会館ルピナス ☎ 042-425-6700  
 ◎コール田無コミュニティルーム 勉強やお話をする場所と  
 して使えます。 問合せ: コール田無 ☎ 042-469-5006



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

**- Everyone can use the City's Facilities in Different ways -**

Play with friends and study; the facilities can be used by children and adults!  
 ◎Children's Hall, Children's Center Children, from infants to 18 years old, can use the playground equipment for free and can enjoy sporting activities.  
 Inquiry: Children and Youth Institution Section  
 Tel. 042-460-9843.  
 ◎Library, Kominkan There are many books for reading and free research projects during the summer holiday. For more details: Chuo library Tel. 042-465-0823  
 ◎Nishihara comprehensive educational facility There are study rooms and private study rooms for homework and free research projects. Inquiry: Nishihara comprehensive educational facility Tel. 042-464-2190.  
 ◎Sumiyoshi Kaikan Lupinus intermingling hall, Open space Free space available.  
 Inquiry: Sumiyoshi Kaikan "Lupinus" Tel. 042-425-6700.  
 ◎Call Tanashi Community Room A place where you can study or talk. Inquiry: Call Tanashi Tel. 042-469-5006

にしとうきょうし じょうほう  
**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。

にしとうきょうし えいごばん ちゅうごくご  
 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 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.

**니시도쿄시생활정보**  
 (홍보 니시도쿄에서) 2019년 7월 5일 발행  
 발행: 니시도쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040  
 제작: 니시도쿄시다문화공생센터

**西東京市生活信息**  
 (选自西東京市报) 2019年7月5日发行  
 发行: 西東京市 咨询: 文化振兴课 Tel: 438-4040  
 制作: 西東京市多文化共生中心

니시도쿄시 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>

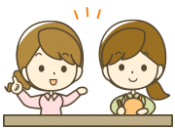
**~니시도쿄시의 시설은 이런 식으로도 이용할 수 있습니다~**

친구와 놀거나 공부하거나, 어린이도 어른도 이용합니다!  
 ◎아동관·아동센터 유아~18세까지 분이라면  
 자유롭게 놀이도구를 사용하거나 스포츠를 즐길 수  
 있습니다. 문의: 아동청소년과 ☎ 042-460-9843  
 ◎도서관·공민관 여름 방학에 읽는 책이나 자유연구에  
 도 이 되는 책도 많이 있습니다. 자세한 것은  
 중앙도서관으로 ☎ 042-465-0823  
 ◎니시하라종합교육시설 학습실·자습실이 있어 숙제·자유연  
 구 등을 하는 데 쓸 수 있습니다.  
 문의: 니시하라종합교육시설 ☎ 042-464-2190  
 ◎스미요시회관 루피나스교류홀·오픈스페이스 프리스페이스  
 로 사용할 수 있습니다.  
 문의: 스미요시회관 루피나스 ☎ 042-425-6700  
 ◎콜타나시 커뮤니티룸 공부나 답소하는 장소도로  
 쓸 수 있습니다. 문의: 콜타나시  
 ☎ 042-469-5006



**~西東京市の施設也可以这样使用~**  
 与朋友一起游玩学习, 孩子成人都来利用!

◎児童館・児童中心 年齢是婴幼儿~18岁的人, 可以  
 自由使用玩具设备, 也可以做运动。咨询: 儿童青少年  
 课 ☎ 042-460-9843  
 ◎图书馆・公民馆 有很多供暑假阅读以及  
 自由研究参考的书籍。详细请咨询中央图书  
 馆 ☎ 042-465-0823  
 ◎西原综合教育设施 有学习室·自习室, 可用于写作业·自由  
 研究等。咨询: 学校运营课 ☎ 042-438-4072  
 ◎住吉会馆 Lupinus 交流大厅 可以作为自由空间使用。  
 咨询: 儿童家庭支援中心 ☎ 042-425-6700  
 ◎Call1 田无社区室 可以作为学习或交谈场所使用  
 咨询: 文化振兴课 ☎ 042-438-4040



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

西東京市生活信息 放置在市役所大厅, 图书馆, 公民馆。  
 每月5号发行。免费。

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の申請をしてください

### \*児童扶養手当

対象：父母が離婚・父または母が死亡または生死不明・父または母に重度の障害がある・婚姻によらない出生などの状態にある児童を育てている人。

条件：18歳になった日の年度の3月31日まで(一定の障害がある場合は20歳未満) ※くわしくは問い合わせてください。

### \*特別児童扶養手当

対象：20歳未満の中・重度の障害(だいたい身体障害者手帳1~3級、下肢4級の一部程度、愛の手帳1~3程度およびこれらと同じ位以上の内部障害または精神障害、発達障害)のある児童を育てている人。また手帳を持っていなくても指定の診断書により申請できます。

児童扶養手当・特別児童扶養手当は、児童が児童福祉施設などに入っている場合や児童の障害を支給事由とする公的年金を受ける場合は支給されません。

問合せ：子育て支援課 ☎ 042-460-9840



## Apply for Child Support Benefits & Special Child Support Benefits

### \*Child Support Benefits.

Intended for: The guardians of a child/children whose parents are divorced, one of the parents is deceased or missing, one of the parents has a grave disability or who was born out of wedlock.

Condition: The child must be under 18 years old as of March 31 of each year. (20 years old with a particular disability)

\*Please contact tel. number below for the details.

### \*Special Child Support Benefits

Intended for: Guardians of a child/children under 20 years old who have an average or grave disability, that is: the holder of a disability certificate 1st to 3rd level, or a disability of the lower limbs 4th level to some extent, and the holders of Ai-no-techo 1st to 3rd level and more than equal level of disability of inner body, a mental disorder or developmental disorders. Guardians of a child who does not carry the above certificates may apply by presenting a designated diagnosis.

If a child lives at a welfare facility or receives a public pension for the disability, Child support benefits and Special child support benefits are not paid.

Inquiry: Childrearing Support Section Tel. 042-460-9840

## Flea Market

Time: July 14 (Sun) 9:00am~noon.

Place: Near the main entrance of Nishitokyo Ikoi no Mori Park.

\*Parking space is not available.

Please come on foot, by bicycle or bus.

\*Locally grown vegetables and rice bowls are not sold.

Inquiry: Sanitation and Garbage Disposal Section Tel. 042-438-4043



## リサイクル市

とき：7月14日(日)午前9時~正午

ところ：西東京いこいの森公園アプローチゾーン

※駐車場はありません。徒歩または自転車、バスなどで来てください。※当日、地元産野菜の販売、お茶わんのリサイクルはありません。問合せ：ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043

## 아동부양수당・특별아동부양수당 신청을 하십시오

### \*아동부양수당

대상：부모가 이혼・부친 또는 모친이 사망 혹은 생사불명・부친 또는 모친에게 중도의 장애가 있음・혼인에 의하지 않은 출생 등의 상태에 있는 아동을 기르고 있는 사람.

조건：18세가 된 날의 연도의 3월 31일까지 (일정한 장애가 있는 경우는 20세 미만) ※자세한 것은 문의하십시오.

### \*특별아동부양수당

대상：20세 미만의 중간정도・중도의 장애(대체로 신체장애자수첩1~3급, 하지4급의 일부 정도, 사랑의 수첩1~3도 정도 및 이와 같은 정도 이상의 내부장애 또는 정신장애, 발달장애)가 있는 아동을 기르고 있는 사람. 또는 수첩을 가지고 있지 않아도 지정의 진단서에 의한 신청이 가능합니다.

아동부양수당・특별아동부양수당은 아동이 아동복지시설 등에 입소해 있는 경우나 아동의 장애를 지급사유로 하는 공적연금을 받고 있는 경우에는 지급되지 않습니다.

문의：양육지원과 ☎ 042-460-9840

## 리사이클시장

때：7월 14일(일) 오전 9시~정오

곳：니시도쿄시 이코이노모리 공원 어프로치존 ※주차장은 없습니다. 도보 또는 자전거, 버스 등으로 와 주십시오. ※당일, 우리지역생산야채판매, 그릇리사이클은 없습니다. 문의：쓰레기감량추진과 ☎ 042-438-4043



## 请申请儿童抚养津贴・特别儿童抚养津贴

### \*儿童抚养津贴

对象：抚养儿童处于父母离婚・父或母死亡或生死不明・父或母有严重残疾・非婚出生状态的人

条件：至该儿童满18周岁年度的3月31日为止(一定程度残疾可至20岁以下) ※详情请咨询。

### \*特别儿童抚养津贴

对象：抚养20岁以下有中度・重度残疾(大致上残疾人手册1~3级, 下肢部分程度4级, 爱的手册1~3级以及与这些同等以上的内部疾病或精神疾病, 发育障碍)儿童的人. 未持有手册者可凭指定医院的诊断书申请.

进入儿童福利机构或领取残疾儿童公共养老金的情况, 不予支付儿童抚养津贴・特别儿童抚养津贴。

咨询：育儿支援课 ☎ 042-460-9840



## 废品再利用市场

时间：7月14日(星期日)上午9点~中午

地点：西东京休闲森林公园入口区

※没有停车场。请徒步或骑自行车, 乘公交车等前来。

※当天不售卖当地种植的蔬菜, 不回收茶碗。

咨询：垃圾减量推进课 ☎ 042-438-4043

ねん かい けんこうしんさ う けんこうじょうたい  
**年に1回 健康診査を受けて健康状態をチェック!**

18~39歳の人(若年健康診査)は申込みが必要です。

とき・ところ: 8月28日(水)・29日(木) 保谷保健福祉総合センター 8月30日(金)・31日(土) 9月2日(月)・3日(火)

田無総合福祉センター ※子どもを連れてきててもOKです。

対象: 市内に住む1980年4月1日~2002年3月31日までに生まれ、ほかで健康診査を受

けられない人。

定員: どの日も300人

申込み: 7月12日(金)までに①市のHPから②はがきに「若年健康診査」申込み・名前・性別・住所・生年月日・電話番号・健康診査希望日を書いて〒202-8555市役所健康課へ③窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎2階保険年金課)へ申し込んでください。8月中旬に受診券を送ります。

問合せ: 健康課 ☎ 042-438-4021

**中学3年生・高校3年生などの受験生を支援します**

収入が少なく、学習塾などの受講料・受験料で困っている人はお金を借りることができます。利子はつきません。

● 受講料貸付限度額(借りられる最高の金額)

中学3年生・高校3年生など 200,000円

● 受験料貸付限度額(借りられる最高の金額)

中学生など 27,400円 高校生など 80,000円

対象: 市内に住んでいる人で、家族の生活費を得ている人。借り

るには条件があります。詳しいことは問い合わせてください。

問合せ: 社会福祉協議会 ☎ 042-497-5073

**일년에 한번 건강검진을 받아 건강상태를 체크!**

18~39세인 사람(약년건강진사)는 신청이 필요합니다.

때・곳: 8월 28일(수)・29일(목) 호야보건복지종합센터 8월 30일(금)・31일(토) 9월 2일(월)・3일(화)

타나시종합복지센터※어린이를 데려 와도 OK입니다.

대상: 시내에 사는 1980년 4월

1일~2002년 3월 31일 까지 태어난, 다른

곳에서 건강검진을 받을 수 없는 사람

정원: 어느쪽 날이라도 300인

신청: 7월 12일(금) 까지①시의 HP에서②엽서에「약년건강진若年健康診」신청・이름・성별・주소・생년월일・전화번호

・검진희망일을 적어 〒202-8555 시약소건강과로

③창구(호야보건복지종합센터 건강과・타나시청사2층보험연금과)

로 신청해 주십시오. 8월 중순에 수진권을 보내겠습니다.

문의: 건강과 ☎ 042-438-4021

**중학교 3년생・고교 3년생 등 수험생을 지원합니다.**

수입이 적어 학습학원 등의 수강료・수험료로 곤란한 사람은 돈을 빌릴 수 있습니다. 이자는 붙지 않습니다.

● 수강료 대부한도액(빌릴 수 있는 최고 금액)

중학 3년생・고교 3년생 등 200,000엔

● 수험료 대부한도액(빌릴 수 있는 최고 금액)

중학생 등 27,400엔 고교생 등 80,000엔

대상: 시내재주자로 가족의 생활비를 벌고 있는 분. 빌리는

데는 조건이 있습니다. 자세한 것은 문의해 주십시오.

문의: 사회복지협의회 ☎ 042-497-5073

**Have a Health Check Once a Year!**

People aged between 18 and 39 years old need to apply for the health check (young adult health check-up). Time/Place: Aug. 28(Wed), 29(Thu)/at Hoya Hoken Fukushi Sogo Center. Aug 30(Fri), 31(Sat), Sep 2(Mon), 3(Tue)/at Tanashi Comprehensive Welfare Center. \*You can bring your children. Eligibility: City residents born between Apr. 1, 1980 - Mar. 31, 2002 who have no other possibility of having a check-up. The number of people accepted: 300 per day.

Application: Please apply by July 12 (Fri) ① Via the city's HP ② Send a postcard with the following information to 〒202-8555 Health Section of the City Office "Jyakunen Kenshin": name, sex, address, date of birth, tel. no and the date you prefer. ③ Come to the Health Section at Hoya Hoken Fukushi Sogo Center or the Insurance & Pension Section at the 2nd FL of the City Office, Tanashi Bldg. A consultation ticket will be sent by mid Aug.

Inquiry: Health Section Tel. 042-438-4021

**Financial Support for 3rd Grade Junior High School and 3rd Grade High School Students.**

An interest free loan is available if your income is low and you are having trouble paying the tuition and examination fees for the tutoring school.

- The maximum loan for the tuition fee: 200,000 yen for 3rd grade junior high and high school students.
- The maximum loan for the examination fee: 27,400yen for 3rd grade junior high school students and 80,000yen for 3rd grade high school students.

Subject: City residents whose family have income.

The loans are subject to conditions. Please contact the number below for details.

Inquiry: Nishitokyo City Social Welfare Council  
 Tel 042-497-5073

**毎年一次 接受体检 检查健康状态!**

18~39岁的人(青年体检)需要申请。

时间・地点: 8月28日(星期三)・29日(星期四) 保谷保健福祉综合中心 8月30日(星期五)・31日(星期六) 9月2日

(星期一)・3日(星期二) 田无综合福祉中心 ※带小孩来也可

对象: 1980年4月1日~2002年3月31日出生, 居住

在市內, 不能在其他地方接受体检的人。

定员: 每一天 300人

申请: 请于7月12日(星期五)之前①从市网址申请 ②在明信片上写明申请「青年体检」・姓名・性别・住址・出生年月日・电话号码・体检希望日寄往〒202-8555 市役所健康課

③请去窗口(保谷保健福祉综合中心健康課・田无厅舍2楼保险年金課)申请。8月中旬向申请者邮寄体检券。

咨询: 健康課 ☎ 042-438-4021

**支援初三・高三等应考学生**

可以向低收入, 在补习班等的听课费・

报考费上有困难的人贷款。无利息。

● 听课费贷款额度(最高贷款金额)

初三・高三学生等 20万日元

● 报考费贷款额度(最高贷款金额)

初三学生等 27,400日元、高三学生等 80,000日元

对象: 居住在市內, 并由家庭支付生活费的人

贷款附带条件, 详情请咨询。

咨询: 社会福祉协议会 ☎ 042-497-5073



## 夏の児童館 ～みんなでランチしませんか～

夏休みのあいだ、保護者が仕事などで家にいないため、保護者とランチができない子どもを対象に



「児童館ランチタイム」をオープンします。

とき：7月22日(月)～8月30日(金)の平日正午～午後1時

ところ：西原北児童館・田無児童館・中町児童館・北原児童館

対象：西東京に住んでいる小学生

持ち物：保護者が用意した弁当・水筒

申込み：7月1日(月)～19日(金)に、上に書いた児童館ま

たは市HPにある「児童館ランチタイム利用申請書」をメールか

保護者が直接希望する児童館に出してください。

問合せ：児童青少年課 ☎ 042-460-9843

✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

## 子どもサマースクール夏の田んぼと草っ原を体験!

とき：7月23日(火)午前9時30分～午後2時30分ごろ

※とても天気が悪い時は中止

ところ：東京大学生態調和農学機構(緑町1-1-1)

対象・定員：小学3～6年生・20人 ※保護者1人まで。申込み

みが多い時は抽選 ※日本語での案内です。

参加費：1,000円(保護者も同じ)

申込み：7月13日(土)までに必ず着くように、問合せのHP

から、またははがきで件名「東大農場・演習林サマースク

ール2019」・住所・名前(ふりがな)・学年・性別・電話番号

(保護者参加の場合は名前・子どもとの関係・年齢)を

〒188-0014 芝久保町5-10-64 多摩六都科学館へ。

問合せ：多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100

## 여름 아동관 ~ 함께 점심을 먹읍시다~

여름 방학 중 보호자가 일 등으로 집에 없어서 보호자와 점심을 먹을 수 없는 어린이를 대상으로 「아동관 런치타임」을

오픈합니다.

때：7월 22일(월)～8월 30일(금)의

평일정오～오후 1시

곳：니시하라키타아동관・타나시아동관・

나카마치아동관・키타하라아동관

대상：니시도쿄에 사는 초등학생

준비물：보호자가 준비한 도시락・물통

신청：7월 1일(월)～19일(금)에 위에 적힌 아동관 또

는 시의HP에 있는 「아동관 런치타임이용신청서」를 메일

이나 보호자가 직접 희망하는 아동관에 내 주십시오.

문의：아동청소년과 ☎ 042-460-9843

✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

## 어린이 써머스쿨 여름의 논과 초원을 체험!

때：7월 23일(화) 오전 9시 30분～오후 2시 30분쯤

※아주 날씨가 나쁠 때는 중지

곳：도쿄대학생태조화농학기구(미도리쵸우 1-1-1)

대상・정원：초등 3～6년생・20인 ※보호자 1명까지 신청이

많은 때는 추첨 ※일본어로 안내합니다.

참가비：1,000엔(보호자도 같음)

신청：7월 13일(토)까지 반드시 도착하도록 문의처HP에

서 또는 엽서에 「동대농장東大農場・연습림演習林 써머스쿨サマースクール 2019」・주소・이름(후리가나)・학년・성별・전화번호(보호자참가의 경우는 이름・어린이와의 관계・연령)을

〒188-0014 시바쿠보 5-10-64 타마로쿠토과학관 으로.

문의：타마로쿠토과학관 ☎ 042-469-6100

## Let's Have Lunch Together with other children at the Children's Hall in Summer

“Children's Hall Lunch Time” is open for those children who are unable to have lunch together with their guardians due to their work during summer.

Time: July 22 (Mon) – Aug. 30 (Fri) weekdays noon to 1 pm.

Place: Nishihara Kita Children's Hall and Tanashi Children's Hall, Nakamachi Children's Hall, Kitahara Children's Hall.

Subject: Elementary students who live in Nishitokyo City.

What to Bring: Lunch box prepared by guardians and a water bottle.

Application: Fill out the “Children's Hall Lunch Time Application Form” which is on the City HP and available at the above Children's Halls. Send it by mail or bring it to your preferred location between July 1(Mon) – 19 (Fri).

Inquiry: Children and Youth Institution Section. Tel. 042-460-9843, ✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

## Children's Summer School. Let's Experience Summer Rice Field and Meadow.

Time: July 23 (Tue) 9:30 am – approximately 2:30 pm.

\* Canceled in case of bad weather.

Place: Tokyo Univ. Institute for Sustainable Agro-ecosystem Services. (Midoricho 1-1-1)

Subject: 20 Elementary school students 2nd – 6th grade. \*1 guardian per student. Drawing if there are more than 20 applicants. \* Japanese language only. Fee: 1,000 yen (same for a guardian).

Application: Via the Tamarokuto Science Center HP or send a postcard to Tamarokuto Science Center (〒188-0014 5-10-64 Shibakubo-cho) by July 13(Sat). Write the event title “Todainojyo Enshurin Summer School 2019” and your address, name (with furigana), school grade, sex, tel. no. (and the name and age of the guardian and the relation to the student if participating).

Inquiry: Tamarokuto Science Center Tel. 042-469-6100

## 夏天的児童館 ~ 大家一起用午餐吧 ~

暑假期间，家长因工作等不在家，向不能与家长共进午餐的孩子开设「児童館午餐时间」。

时间：7月22日(星期一)～8月30日(星期五)的平日中午～下午一点

地点：西原北児童館、田无児童館、中町児童館、北原児童館

对象：居住在西东京市内的小学生

携带物：家长准备好的便当、水壺

申请：7月1日(星期一)～19日(星期五)，写明上述児童館或利用市网页中的「児童館午餐时间利用申请书」短信报名或家长直接向想去的设施提出申请

咨询：児童青少年課 ☎ 042-460-9843

✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

## 儿童夏令营 体验夏天的稻田和草地

时间：7月23日(星期二)上午9点30分～下午2点30分

※天气恶劣时中止

地点：东京大学生态调和农学机构(绿町1-1-1)

对象・定员：小学3～6年级生・20人 ※家长一名

报名人数多时抽签决定 ※用日语介绍。

参加费：1000日元(家长相同)

申请：7月13日(星期六)之前报名，可以在咨询网页或明信片上注明「東大農場・演習林サマースクール 2019」(东大农场・演习林夏令营 2019)住所・姓名(假名注音)・年级・性别・电话号码(家长参加时姓名・和孩子的关系・年龄)发到

〒188-0014 芝久保町 5-10-64 多摩六都科学馆。

咨询：多摩六都科学馆 ☎ 042-469-6100



## FC東京「西東京の日」ペアでご招待!

とき: 8月10日(土)午後7時 FC東京対ベガルタ仙台(ホーム自由席) ところ: 味の素スタジアム(飛田給駅)

対象: 市内に住んでいる人のペア

定員: 500組1,000人(申込みが多い時は抽選)

申込み: 7月12日(金)午後11時までにQRコードから

◇チケットのお渡し: 7月19日(金)以降に結果をメールでお知らせします。問合せ: FC東京 shoutai@fctokyo.co.jp

### 走って、投げて、蹴って、踊って♪(6日間)

とき: 7月25日(木)・8月19日(月)~23日(金)午後3時~5時(受付: 2時30分) ※8月21日(水)のみ午前10時~正午(受付: 9時30分) ところ: スポーツセンター

\*スポーツに大事な「走る」「投げる」「蹴る」という体の使い方や動きを学び、「踊る」という音楽にあわせて体を動かし、楽しむことで運動をしやすくします。

対象: 市内に住んでいる小学1~3年生で全日程に参加できる人 定員: 50人(申込みが多い時は抽選)

申込み: 7月13日(土)までに必ず着くように、往復はがきで住所・名前(ふりがな)・性別・保護者名前・電話番号・学校名・学年を問合せの「走って、投げて、蹴って、踊って♪」係へ※スポーツセンター・きらっと・総合体育館窓口でも申込みめます。(返信用はがきを付けてください)

問合せ: スポーツセンター

〒202-0013中町1-5-1

☎ 042-425-0505



## FC 도쿄「니시도쿄의 날」쌍으로 초대!

때: 8월 10일(토) 오후 7시 FC 도쿄

대 베카루타센다이(홈자유석)

곳: 아지노모토 스타디움(토비타큐역 飛田給駅)

대상: 시내에 살고 있는 사람 한 쌍

정원: 500쌍 1,000인(신청이 많을 경우는 추첨)

신청: 7월 12일(금) 오후 11시까지 QR 코드에서

◇티켓 배부: 7월 19일(금) 이후에 결과를 메일로

알립니다. 문의: FC 도쿄 shoutai@fctokyo.co.jp

### 달리고 던지고 차고 춤추고♪(6일간)

때: 7월 25일(목)・8월 19일(월)~23일(금)

오후 3시~5시(접수: 2시 30분) ※8월 21일(수) 만

오전 10시~정오(접수: 9시 30분) 곳: 스포츠센터

\*스포츠에 중요한「달리기」「던지기」「차기」라는 몸의 사용방법과 움직임을 배워서「춤추기」라는 음악에 맞춰 몸을 움직이고 즐겁으로 운동을 하기 쉽게 합니다.

대상: 시내에 사는 초등 1~3년생으로 전일정에 참가할 수 있는 사람 정원: 50인(신청이 많을 때는 추첨)

신청: 7월 13일(토) 까지 반드시 도착하도록 왕복엽서에

주소・이름(후리가나)・성별・보호자이름・전화번호・학교명・학년을 문의처「달리고 던지고 차고 춤추고走って、投げて、蹴って、踊って♪」담당에게 ※스포츠센터・키라atto・종합체육관에서 신청할 수 있습니다.(답장용엽서를 붙여 주십시오.) 문의: 스포츠센터 〒202-0013 나카마치 1-5-1

☎ 042-425-0505

☎ 042-425-0505



## Pairs invited to FC Tokyo (soccer team) "Nishitokyo City Day"

When: Aug. 10 (Sat) 7pm FC Tokyo vs. Vegalta Sendai (home, unreserved seat).

Place: Ajinomoto stadium (Tobitakyu station)

Subject: Nishitokyo city residents with a partner.

Capacity: 500 pairs, 1,000 people. (drawing if there are more applicants)



Application: July 12 (Fri) through QR code by 11pm.

Tickets: The winners will be notified by e-mail after July 19 (Fri).

Inquiry: FC Tokyo shoutai@fctokyo.co.jp

## Let's Enjoy Running, Throwing, Kicking and Dancing (6 Days)

When: July 25 (Thu), Aug 19 (Mon)~23 (Fri) 3pm~5pm.

(Reception at 2:30pm) \*10am~Noon (reception at 9:30am) only on Aug 21 (Wed).

Place: Sports Center.

It helps doing exercise by learning the mechanism and the movements of body of "running", "throwing" and "kicking" and "dancing" which moves body with music

Subject: City residents elementary students 1st~3rd grade who can participate the whole program.

Capacity: 50 people (drawing if there are more applicants)

Application: Send a return postcard before July 13 (Sat) to the "Running, Throwing, Kicking and Dancing" section of the Sports Center (for the address, see below) with your address, name (furigana), sex, name of guardian, tel. no, name of school and grade. \*You can also apply at Sports Center, Kiratto and the reception desk of the General Gymnasium.(need to provide return post card)

Inquiry: Sports Center 〒202-0013 Nakamachi 1-5-1 Tel. 042-425-0505

## FC 东京 成对邀请参加「西东京之日」!

时间: 8月10日(星期六) 下午7点 FC 东京对ベガルタ仙台 (球场自由席) 地点: 味之素体育场(飞田给站)

对象: 居住在市内的人双人组

定员: 500对1,000人(报名者多时抽签)

申请报名: 7月12日(星期五) 下午11时之前扫二维码进入

◇交票方法: 7月19日(星期五) 以后用电邮通知结果。

咨询: FC 东京 shoutai@fctokyo.co.jp

### 跑步、投掷、踢、跳舞♪(6天)

时间: 7月25日(星期四)・8月19日(星期一)~23日(星期五) 下午3点~5点(受理: 2点30分) ※仅8月21日(星期三) 上午10点~中午(受理: 9点30分)

地点: 运动中心

\*学习在锻炼中很重要的「跑步」「投掷」「踢」等身体使用方法和动作、合着音乐的旋律活动身体, 让运动更轻松快乐。

对象: 全日程都能参加的居住在市内1~3年级小学生

定员: 50人(报名者多时抽签)

申请报名: 7月13日(星期六) 之前, 在往返明信片上写明地址・姓名(假名注音)・性别・家长姓名・电话号码・校名・年

级, 寄往「跑步、投掷、踢、跳舞♪」主管 ※运动中心・きらっと(KIRATTO)・综合体育馆窗口也能报名。

(请附带返信用明信片)

咨询: 运动中心 〒202-0013 中町 1-5-1

☎ 042-425-0505



いこいの森で夏休みラジオ体操講習会

ラジオ体操指導士が教えます。体をしっかり動かして、夏休みを元気に過ごしましょう。とき：7月14日(日)・21日(日) 午前9時～9時30分 ところ：西東京いこいの森公園(雨の時は中止) 直接会場へ来てください。対象：小学生(小学3年生以下は保護者と一緒に来てください) 持ち物：飲み物・帽子・タオル 問合せ：西東京いこいの森公園パークセンター ☎ 042-467-2391



Ikoinomori

A radio Taiso instructor will give you the lesson. Let's spend the summer holiday healthy by moving your body well. When: July 14 (Sun), 21 (Sun) 9:00~9:30am. Place: Nishitokyo Ikoinomori Park (Canceled when it's raining) Please come to the park if interested. Subject: Elementary students (a guardian is required for 3rd grade students and younger) Bring: Water, cap and towel. Inquiry: Nishitokyo Ikoinomori Park Center Tel. 042-467-2391

公園で水遊びができます!

暑い夏、市内の公園で水遊びを楽しみませんか。遊ぶ方法や注意することは市のホームページを見てください。◇西東京いこいの森「噴水」 とき：7月1日(月)～10月14日(祝) 雨や風が強い時、外の気温が25度未満の時は中止。◇田無市民公園「ジャブジャブ池」 とき：7月5日(金) 午後～9月16日(祝)(予定) 持ち物：水遊びのための履き物 問合せ：みどり公園課 ☎ 042-438-4045



“Mizuasobi” (Play with Water) at a Park

Would you like to play with water in the city's park during hot summer days? Please check the city home page for how to play and cautions. ◇Nishitokyo Ikoinomori “fountain”. When: July 1 (Mon)~Oct 14 (public holiday) Canceled when there's rain, strong wind, or when outside temperature is below 25 C degree. ◇Tanashi City Park “Jyabu-jyabu” pond” When: July 5 (Fri) afternoon ~ Sep 16 (public holiday) (schedule may change) Bring: Appropriate footwear to play in the water. Inquiry: Greenery and Parks Subsection 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。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10～12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)

いこいの森で夏休みラジオ体操講習会  
ラジオ体操指導士が教えます。体を 제대로 움직여 여름방학을 건강히 보냅니다。 때：7월 14일(일)・21일(일) 오전 9시~9시 30분 곳：니시도쿄시 이코이노모리공원(우천시중지) 직접 회장으로 와 주십시오. 대상：초등학생(초등 3학년 이하는 보호자와 함께 오십시오) 준비물：마실것・모자・수건 문의：니시도쿄시 이코이노모리공원 파크센터 ☎ 042-467-2391

休闲森林公园举办暑假广播体操演讲会  
由广播体操指导士任教。充分活动身体，度过一个健康的暑假。 时间：7月14日(星期天)・21日(星期天) 上午9点~9点30分 地点：西东京休闲森林公园(雨天中止) 请直接来会场。 对象：小学生(小学三年级以下家长陪同) 携带物：饮料・帽子・毛巾 咨询：西东京休闲森林公园 公园中心 ☎ 042-467-2391 可以在公园戏水!

公園에서 물놀이를 할 수 있습니다!  
더운 여름, 시내의 공원에서 물놀이를 즐기지 않으시겠습니까? 노는 방법이나 주의할 점은 시의 홈페이지를 봐주세요. ◇니시도쿄시 이코이노모리공원「분수」 때：7월 1일(월)~10월 14일(축) 비나 바람이 강할 때, 밖의 기온이 25도 미만일 때는 중지 ◇타나시시민공원「침병침병연못ジャブジャブ池」 때：7월 5일(금) 오후~9월 16일(축) (예정) 준비물：물놀이를 위한 신발 문의：녹색공원과 ☎ 042-438-4045

炎热的夏天，你不想在市内的公园水中游戏吗。方法和注意事项请看市网页。 ◇西东京休闲森林公园「喷水」 时间：7月1日(星期一)~10月14日(祝日) 雨天或大风以及室外气温25度以下时中止。 ◇田无市民公园「ジャブジャブ池」(JabuJabu池)・ 时间：7月5日(星期五) 下午~9月16日(祝日)(预定) 携带物：玩水用的鞋 咨询：绿化公园课 公园课 ☎ 042-438-4045



**+** 니시도쿄시 휴일 진료소  
휴일은, 언제나 진료하고 있습니다. 내과 이외의 진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다. 진료시간：am10~12, pm1~4, 5~9 장소：나카마치분청사(나카마치 1-1-5 TEL 424-3331)

**+** 西东京市休息日诊疗所  
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, pm1~4, 5~9  
诊疗地址：中町分庁舎(中町 1-1-5 TEL 424-3331)