

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）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

にしとうきょうしにほんご  
西東京市日本語スピーチコンテスト2013

西東京市に関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

問い合わせ：NIMIC ☎042-461-0381

文化振興課：☎042-438-4040



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.

にしとうきょうし じょうほう しやくしょ としよかん こうみん  
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>



( ) 2013 9 5  
: : Tel: 438-4040

( ) / . PDF

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

2013

が

10

: 10 6 ( ) 1 ~5 ( )

: : ( 3 - 7 - 2 )

: NPO (NIMIC)

: NIMIC ☎042-461-0381

: ☎042-438-4040



西東京市生活情報

（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(英語版) / 中国語・韓国語：PDF

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

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**  
 だいじしん さいがい ひじょうじたい のとき 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 なつ かくしつ じゅうみん みな つた 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、ぼうさいぎょうせいむせん きんきゅうじょうほう つた しけん  
 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  
 ないよう：「これは、しけんほうそう」というアナウンスを3回繰り返します。

ほんとう さいがい まちが ねが  
 本当の災害と間違えないようにお願いします。

といはわせ ききかんりしつ ☎042-438-4010  
 問い合わせ：危機管理室

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**

おお とくべつけいほう  
**大きいとき特別警報をだします**

ひがしにほんだいしんさい つなみ いま けいほう ほつびょうきじゆん  
 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そうなとき、特別警報をだします。

とくべつけいほう ひなんばしょ に そと で  
 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  
 きけん いえ なか あんぜん ばしょ じぶん いのち  
 が危険なときは、家の中の安全な場所にいましょう。自分の命を  
 しっかり守りましょう。

といはわせ きしょうちょうとうきょうかんとくきしょうだいそむぶぎょうむか  
 問い合わせ：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**

がつつつか げつ いちじほいく はじ ほいくえん  
 12月2日（月）から一時保育を始める保育園

ひがしふしむ保育園（東伏見2-11-11）

ねん がつむいか げつ いちじほいく やす ほいくえん  
 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）

といはわせ ほいくか  
 問い合わせ：保育課 ☎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 am and 11:30 am  
 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

大地震等の災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

ひがしふしむ保育園（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



: 9 11 ( ) 11 11 30  
 : 「

: ☎042-438-4010

、 加 加

、

加

、

加

: ☎03-3212-8341

12 2 ( )

加 ( 加 2-11-11)

2014 1 6 ( )

( 3-13-1)

: ☎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

# 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齢者医疗保险的人。

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)截止在市内科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

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.

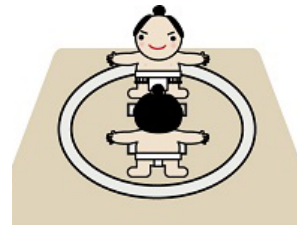
Exhibition: cheerleading stage, glider, etc.

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

加

加

加

: 9 23 ( . ) 10 ~ 4

: 加

: , , , , , , , ,

: ( ), , , , , , ,

: , , , , , , , ,

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

☎042-460-9800

☎042-438-4081



: am10 ~12, pm 1 ~ 4, 5 ~ 9

: ( 1-1-5 TEL 424 3331 )

## 2013 早稲田運動节 in 東伏見

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: 早稲田大学東伏見校园

☆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: 早稲田大学競技運動中心

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



### 西東京市休息日診療所

日照常进行诊疗, 内科以外の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)