

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2014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.114



Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep. 5, 2014

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

総合防災訓練を行います

とき: 9月7日(日) 午前9時~正午 ところ: 中原小学校ほか

問合せ: 危機管理室 ☎042-438-4010

9月9日(火)は「救急の日」、9月7日(日)~

13日(土)は「救急医療週間」です

応急手当の仕方や救急車の利用方法を正しく理解しましょう。

日本語スピーチコンテスト2014

西東京市に関わる日本語を母語としない10人の方がスピーチを
します。子どもたちからのメッセージもあります。

とき: 10月5日(日) 午後1時~5時 (交流パーティを含む)

ところ: コール田無 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>

니시토쿄시 생활정보

(홍보 니시토쿄) 2014년 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>

종합 방재훈련을 실시합니다.

일시: 9월 7일(일) 오전 9시~ 정오

장소: 나카하라소학교 기타

문의처: 위기관리실 ☎042-438-4010



9월 9일(화)은「구급의 날」, 9월 7일(일)
~13일(토)은「구급 의료주간」입니다.

응급 치료 방법이나 구급차 이용방법을 정확하게
이해합니다.

일본어 스피치 콘테스트 2014

니시토쿄시와 관계가 있는 일본어를 모국어로 하지
않는 10 명의 분이 스피치를 합니다. 아이들의
메시지도 있습니다.

일시: 10월 5일(일) 오후 1시~ 5시(교류파티를
포함)

장소: 코르 타나시 문의처: NIMIC ☎042-461-0381
문화진흥과 ☎042-438-4040



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

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

Disaster Drill will be held

Date: Sept 7, Sun, 9:00 a.m. ~ noon

Place: Nakahara Elem School &c.

Info: Crisis Management

Office, ☎042-438-4010



Sep 9, Tue. is 'The First Aid Day' and Sep 7, Sun.
to 13, Sat. is 'The First Aid Care Week'

Let's learn how to give people first aid and the proper way of
using an ambulance.

Japanese Language Speech Contest 2014

Ten foreigners who reside, work or attend school in
Nishitokyo City whose native languages are not Japanese
will make speeches. There will be messages from children as
well.

Date: Oct 5, Sun. 1:00 p.m. ~ 5:00 p.m. (Party time included)

Place: Call Tanashi

Info: 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.

西東京市生活情報

(选自西東京市广告报) 2014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) / 中国语·韩国语: PDF

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

实行综合防灾训练

时间: 9月7日(星期日) 上午9点至正午

地点: 中原小学校及其他. 咨询: 危机管理室 ☎ 042-438-4010

9月9日(星期二)为「急救日」、9月7日(星期日)至13
日(星期六)为「急救医疗周」

正确理解急救措施的做法和救护车的利用方法。

日语演讲比赛 2014

与西東京市有关系的母语不是日语的十位人参加演讲。
还有来自孩子们的致词。

时间: 10月5日(星期日) 下午1点至5点(包括交流茶会)

地点: コール田無 (活动中心)

咨询: NIMIC ☎ 042-461-0381

文化振兴课 ☎ 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。

交通安全講習会のお知らせ

秋の全国交通安全運動が9月21日

(日)~30日(火)に行われます。

交通安全の講習会も開催されますので、ぜひ参加してください。

とき: 9月10日(水) 午後7時~8時

ところ: 保谷こもれびホール

問合せ: 西東京市交通安全協会 (清水 ☎042-461-2210)

9月は健康増進月間です

以下3つのことにチャレンジして、健康な毎日を通しましょう。

1. プラス10分(1000歩)歩く運動をしましょう。

●10分間、早歩きをしましょう。●いつもより10分長く歩きましょう。●家から10分の所へは歩いて行きましょう。

2. 野菜を一皿(70g)多く食べましょう。

●トマト半分、野菜炒め中くらいの大きさ一皿分の量などをいつもの食事にプラスしましょう。

3. たばこをやめましょう

●たばこは、がんや脳卒中(頭の血管が切れる病気)など命に関係する病気になりやすくなります。

問合せ: 健康課 ☎042-438-4037

市民体力テスト~自分の体力をチェックしましょう

とき: 9月21日(日) 受付: 午前9時30分~11時30分、午後1時30分~3時30分 (各時間: 先着100人)

ところ: きらっと(南町5-6-5) 対象: 市内在住・在勤・在学の小学生以上

持ち物: 室内用運動靴を必ず持ってきてください

種目: 握力・6分間歩き・反復横とびなど

問合せ: スポーツ振興課 ☎042-438-4081

교통안전 강습회의 알림

가을의 전국 교통안전운동이 9월 21일(일)~30일(화)에 실시됩니다.

교통안전 강습회도 개최되므로 꼭 참석해 주십시오.

일시: 9월 10일(수) 오후 7시~8시 장소: 호야 코모레비 홀

문의처: 니시토쿄시 교통안전협회 (시미즈 ☎042-461-2210)

9월은 건강 증진 월간입니다.

다음의 세개에 도전해서, 건강하게 매일을 보냅니다.

1. 플러스 10분(1000보) 걷는 운동을 합시다.

●10분간, 빠른 걸음으로 걸읍시다.●평소보다 10분 길게 걸읍시다.●집에서 10분의 거리는 걸어서 갑시다.

2. 야채를 한 접시(70그램) 더 먹읍시다.●토마토 반, 야채볶음 중 정도의 한접시분의 분량 등을 평소의 식사에 플러스합시다.

3. 담배를 끊읍시다.●담배는 암이나 뇌졸중(머리의 혈관이 끊어지는 병) 등, 생명에 영향을 미치는 병에 걸리기 쉬워집니다.

문의처: 건강과 ☎042-438-4037

시민 체력테스트~자신의 체력을 체크합시다

일시: 9월 21일(일) 접수: 오전 9시 30분~11시 30분, 오후 1시 30분~3시 30분(각 시간: 전착 100명)

장소: 키라토(미나미초 5-6-5) 대상: 시내거주·근무·재학하는 초등학생 이상

준비물: 실내용 운동화를 반드시 지참해 주세요.

종목: 악력·6분간 걸음·반복 옆으로 뛸 등.

문의처: 스포츠 진흥과 ☎042-438-4081



Traffic Safety Training Session

The Fall National Traffic Safety Campaign will be held between Sep 21, Sun. and Sep 30, Tue. You are also invited to attend the traffic safety training session.

Date: Sep 10, Wed. 7:00 p.m. ~ 8:00 p.m.

Place: Hoya Komorebi Hall

Information: Nishitokyo-shi Traffic Safety Association (Shimizu ☎042-461-2210)

September is the Health Promotion Month

Let's maintain your good health by carrying out the following three things.

1. When walking, plus 10 more minutes (1000 steps)

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

2. Eat one more plate of vegetable of 70 grams or so. ●Add half tomato or half plate of cooked vegetable to your meal.

3. Stop Smoking. ●Smoking cigarettes causes threatening illness, such as cancer and cerebral stroke or brain breeding.

Information: Health Section ☎042-438-4037

A Physical Fitness Test - Try your own

Date: Sep 21, Sun.

Accepting: 9:30 a.m.~11:30 a.m., 1:30 p.m.~3:30 p.m. (First 100 people for each hours)

Place: Kiratto (Minami-cho 5-6-5)

Participants: Elem school students or older who reside, work or attend school in Nishitokyo City.

Things to bring: Indoor sport shoes are necessary.

Categories: Grasping power, 6-minutes walk, iterative sideway jump.

Information: Sports Promotion Section ☎042-438-4081



交通安全講習会の通知

秋季の全国交通安全運動が9月21日(星期日)起至9月30日(星期二)期間實行。還舉辦交通安全講習會、請一定參加。

時間: 9月10日(星期三)下午7時至8時 地點: 保谷こもれびホール (保谷光萌劇場)

諮詢: 西東京市交通安全協會 (清水 ☎042-461-2210)

9月是增進健康月

嘗試以下三項目、讓每天健康地度過。

1. 延長10分鐘(1000步)步行運動吧。

●10分鐘快速步行。●比平時多走10分鐘。●距離家10分鐘的地方步行去吧。

2. 多食用一盤蔬菜(70克)吧。

●比平時就餐時多食用半個番茄、一盤中等大盤子的炒蔬菜。

3. 戒掉吸煙吧

●吸煙容易引起癌症和中風(腦血管破裂的疾病)等有生命危險的疾病。

諮詢: 健康課 ☎042-438-4037



市民体力测验~检验自己的体力吧。

時間: 9月21日(星期日) 受理: 上午9時30分至11時30分 下午1時30分至3時30分 (每個時間: 先到100人)

地點: きらっと(體育·文化交流中心)(南町5-6-5)

對象: 市内居住·就職·就學的小學生以上的人

攜帶物品: 務必請攜帶室內穿運動鞋。 項目: 握力·6分鐘步行·反復往旁邊跳等。

諮詢: 運動振興課 ☎042-438-4081

ごみの出し方ワンポイント

1. 有用金属のリサイクルと障害者の作業支援
資源回収した小型家電類のビデオデッキなどを分解し、電子基板類、銅線、鉄類、非鉄金属などの有用金属を分類する事業を、4月から「社会福祉法人さくらの園 就労移行支援事業所カノン」にお願いしています。

2. 今年もプラスチック製容器包装バール品質評価でAランク!
4月15日に、市が収集したプラスチック容器包装類品質調査を「容器包装リサイクル協会」が行いました。この品質調査は毎年予告無しに行われ、異物(汚れたものやプラスチック容器包装類以外のもの)の混じった割合や、ガスライター・剃刀など禁止されたものの混じった数などを調べます。西東京市は総合評価でAランクの高い評価を得ました。

3. エコプラザ西東京にスマートフォン・携帯電話などのリサイクルボックスを設置しました。携帯電話やメモリーカード、デジタルカメラなどは個人情報保護のため「小型家電類」の収集対象になっていません。エコプラザ西東京のリサイクルボックスを利用してください。

10月から資源物回収(無料)に新品目を追加

出し方: 「古紙・古布類」の回収日に、透明・半透明の袋に「古布」と書いて資源物集積所に出してください。

品目: むいぐるみ、かばん、ベルト、ぼうし(つば付き)、下着、靴下、水着。羽毛布団は「羽毛」と書いて別に出すこと。

問合せ: ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

쓰레기 배출 방법 원포인트

1. 유용 금속의 재활용과 장애자의 작업 지원
자원 회수한 소형 가전류인 비디오 테크 등을 분해하고, 전자기반류, 동선, 철류, 비철금속 등의 유용 금속을 분류하는 사업을, 4월부터「사회복지법인 사쿠라노소노 취업 이행지원 사업소 카논」에 의뢰하고 있습니다。

2. 올해도 플라스틱제 용기 포장 배일 품질평가로 A 랭크!
4월 15일에, 시에서 수집한 플라스틱 용기 포장류의 품질조사를「용기 포장리사이클 협회」가 실시하였습니다。이 품질조사는 매년 예고 없이 행해지고, 이질물(더러워진 물건, 플라스틱 용기 포장류 이외의 물건)이 섞인 비율이나, 가스라이터・면도칼 등, 금지된 물건의 섞인 수를 조사합니다。니시토쿄시는 종합평가로 A 랭크의 높은 평가를 얻었습니다。

3. 에코 플라자 니시토쿄에 스마트폰・휴대폰 등의 리사이클 수거 용기를 설치하였습니다。휴대폰이나, 메모리카드, 디지털 카메라 등은 개인정보 보호를 위하여「소형 가전류」의 수집 대상이 되고 있지 않습니다。에코 플라자 니시토쿄의 리사이클 수거 용기를 이용하여 주십시오。

10월부터 자원물 회수(무료)에 새로운 품목을 추가

배출 방법: 「폐지, 신문지・현 옷류」의 수거날에, 투명・반투명의 쓰레기 봉투에「현 천」이라고 써서 자원물 수거장에 배출하여 주십시오。

품목: 봉제 인형, 가방, 벨트, 차양이 달린 모자, 내복, 양말, 수영복. 우모이불은「우모」라고 써서 따로 내 놓아주십시오。

문의처: 쓰레기 감량 추진과 ☎042-438-4043

Tips for Waste Disposal

1. Recycling of useful metal and the support for the work of disabled persons
The work is disassembling home electrical appliances, such as video cassette recorders, to electronic substrate, copper wire, iron, non-ferrous metal and others. The business has been commissioned to 'NPO Sakura-no-sono, Job assistance office Kanon'.

2. Nishitokyo City was recognized as A-Rank again this year for the quality of plastic bale!

On Apr 15, The Japan Containers & Packaging Recycling Association inspected plastic containers and packages that Nishitokyo City collected for recycling. The inspection is done yearly without notice to determine the percentage of foreign objects, such as dirty things, or non-plastic items in bags, or to count hazardous materials, such as cigarette lighters or razors, in bags. Nishitokyo City was evaluated as high as A-Rank.

3. The City installed a box for recycling smartphones and cell-phones at Ecoplaza Nishitokyo. Cell-phones, memory cards and digital cameras are not to be collected as home electrical appliances because of the protection of private information. Use this box at Ecoplaza Nishitokyo.

New Addition to Recyclable Waste (free of charge) from October

How: Put items in transparent or semi-translucent bags. Write 'FURUNUNO(used cloth)' on the bag. Take it out on the days of 'used papers & materials' for collection.

Items: Stuffed toys, bags, belts, hats with brim, underwear, socks. For down quilt, write "Umou" on a separate bag.

Info: Garbage Reduction Promotion Sec ☎042-438-4043

丢垃圾的一点注意事项

1. 有用金属的再利用和残疾人的工作支援
将资源回收来的小型家电类的录像机等解体,电子基板类、铜线、铁类、非铁金属等的有用金属解体的企业从4月起委托于「社会福祉法人さくらの園 就労移行支援事業所カノン」

2. 今年也在塑料制容器包装遮蔽物质量评价为A等级!
于4月15日由「容器包装再利用协会」实行了市里回收的塑料容器包装类品质调查。这样的品质调查每年都不事先通知而实行、调查异物(脏的物品和塑料容器包装类以外的物品)的混杂比例和气体打火机・剃须刀等被禁止混杂物品的数目等。西东京市获得了综合评价A等级的高评价。

3. 在环保广场西东京设置了智能手机・手机等的回收箱。手机和メモリーカード(储值卡)、数码相机等由于为了保护个人信息不属于「小型家电类」的收集对象。请利用环保广场西东京的回收箱。

从10月起追加资源物回收(免费)的新品目

丢出方法: 在「废纸・旧衣物类」的回收日子装入透明・半透明的袋子中写上「古布」拿到资源物集积所。

品目: 内填棉絮的布制玩偶、提包、皮带、帽子(带帽檐)、贴身衣服、袜子、游泳衣。羽毛被子需要写上「羽毛」另外拿出。

咨询: 垃圾减量推进课 ☎042-438-4043



みず みどり あめ おこな
水と緑ウォッチングウォーク (雨でも行きます)

とき: 10月4日(土) 午前9時 西武多摩湖線西武遊園地駅南口
集合。コース: 村山貯水池、狭山・境緑道、東村山中央公園
など。12時に西武新宿線小平駅南口で解散予定。定員: 100
人(申込みが多い時は抽選) 持ち物: 飲み物、雨具など。申込:
9月19日(金)までに往復はがきかEメールに参加希望者全員の
名前、年齢、住所、電話番号を書いて、東村山市まちづくり部み
どりと公園課(〒189-8501 東村山市本町1-2-3)

✉ midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp まで送ってくだ
さい。問合せ: みどり公園課 ☎042-438-4045

わせた ひがしふしみ
2014早稲田スポーツフェスタ in東伏見

早稲田大学のスポーツ施設で野球やサッカーなど、いろいろなス
ポーツが体験できます。ちゃんこ鍋や乗馬も体験できます。
とき: 9月15日(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(西武新宿線東伏見駅から
歩いて5分) 問合せ: 企画政策課 ☎042-460-9800

Walk and See Water & Greeness (in all weather)

Date: Oct 4, Sat. 9:00 a.m. Meet at the south exit of Seibu
Yuenchi Station of Seibu Tamako Line.
Route: Murayama Reservoir, Sayama Sakai Greenroad,
Higasimurayama Chuo Park. Scheduled to break up at
12:00 p.m. at the south exit of Kodaira Station of Seibu
Shinjuku Line.

Nos of Participant: 100 (drawing of lots if many applied)
Things to bring: Drinks and rainwear
Application: Write all participants' names, age, addresses,
telephone numbers. Send it by mail or e-mail.

By mail, use a reply-paid postcard and send it to 〒189-8501
Higashimurayama-shi Honcho 1-2-3 'Higashi
Murayama-shi Machizukuri-bu Midori to Koenka'
By e-mail: midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp
Information: Greenery and Parks Section ☎042-438-4045

Waseda Sports Festa 2014 in Higashifushimi

Everyone can experience baseball, soccer and other sports at
the facilities of Waseda University. You may also enjoy eating
chanko-nabe (a hotpot) and horseback riding.
Date: Sep 15 (national holiday), 10:00 a.m. ~ 4:00 p.m.
Place: Higashifushimi Campus of Waseda Univ. (5 min. walk
from Higashifushimi station of Seibu Shinjuku Line)
Information: Planning and Policy Section ☎042-460-9800

にしとうきょうしきゅうじつしんりょうじょ
西東京市休日診療所

休日(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: 中町分行舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)

にしとうきょうしきゅうじつしんりょうじょ
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)

물과 녹색(자연) 워킹 워크(비가 와도 실시합니다)

일시: 10월 4일(토) 오전 9시
세이브 타마코선 세이브 유원지역
남쪽 출구 집합. 코스: 무라이마
저수지, 사야마 • 사카이녹도,
히가시무라이마 중앙공원 등. 12시에
세이브신주쿠선 코다이라역 남쪽
출구에서 해산예정.



정원: 100명(신청이 많을 때는 추첨)
준비물: 음료, 우비 등. 신청: 9월 19일(금)까지 왕복엽서 또는
이메일로 참가 희망자 전원의 이름, 연령, 주소, 전화번호를
적어서 東村山市まちづくり部みどりと公園課(〒189-8501
東村山市本町1-2-3)

✉ midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp
까지 보내주세요. 문의처: 미도리 공원과 ☎042-438-4045

水和植物的的观察散步(雨天也举行)

时间: 10月4日(星期六) 上午9点 西武多摩湖线西武游园地车
站南口集合。路线: 村山貯水池、狭山、境緑道、东村山中央公园
等。12点西武新宿线小平车站南口预定解散。定员: 100人(报名
人多的时候抽签) 携带物品: 饮料、雨具等。
报名: 9月19日(星期五) 截止在往返明信片或者电子邮件记入参
加希望者全员的姓名、年龄、住址、电话号码邮寄东村山市まち
づくり部みどりと公園課(〒189-8501 東村山市本町1-2-3)
电子邮件 ✉ midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp
咨询: みどり公園課 ☎042-438-4045

2014 와세다 스포츠 페스타 인 히가시후시미

와세다 대학의 스포츠 시설에서 야구나 축구 등, 여러가지
스포츠를 체험할 수 있습니다. 짬코나베, 승마도 체험할 수
있습니다.
일시: 9월 15일(축일) 오전 10시~ 오후 4시
장소: 와세다 대학 히가시후시미 캠퍼스(세이브신주쿠선
히가시후시미역에서 걸어서 5분) 문의처: 기획정책과
☎042-460-9800

2014 早稲田运动节 in 东伏见

在早稲田大学的运动场可以体验棒球和足球
等各种各样的体育活动。还可以尝试什锦火
锅和骑马。
时间: 9月15日(节日) 上午10点至下午4点
地点: 早稲田大学东伏见校园(西武新宿线东
伏见车站徒步5分钟)
咨询: 企画政策课 ☎042-460-9800



にしとうきょうしきゅうじつしんりょうじょ
니시토쿄시

휴일은, 항상 진료하고 있습니다. 내과 이외의
진료과목에 대해서는 문의하여 주시기 바랍니다.
진료시간: am10~12, pm1~4, 5~9
장소: 나카마치분청사(나카마치1-1-5 TEL 424-3331)

にしとうきょうしきゅうじつしんりょうじょ
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, pm1~4, 5~9
诊疗地址: 中町分行舎(中町1-1-5 TEL 424-3331)