

# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2015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.126

# Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep. 5 2015

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

## 多摩六都リレーマラソン2015に参加しませんか?

とき: 12月23日(祝) 開会式 午前7時45分

スタート 午前8時30分

ところ: 都立小金井公園内のコースを23周(合計42.195km)

参加できるのは: 西東京市に住む人、働いている人、学校に通っている人、小学生以上の健康な人 1人で約2kmを走

ることができる人で作った4~10人のチーム

参加費: 1チーム5,000円

申込み: 西東京市体育協会HPから

ダウンロードした申込書をメールで

送ってください。

期間: 9月1日(火)~30日(水)

問合せ: 西東京市体育協会

✉ taikyouty@bz03.plala.or.jp

☎ 042-425-7055



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

## Why not join Tama Rokuto Relay Marathon 2015?

Date & Time: Dec. 23, holiday. Opening ceremony at 7:45 a.m. Start at 8:30 a.m.

Location: Koganei Park. Run around a track in the park for 23 times, total of 42.195km.

Teams each consists of 4 to 10 people can participate. Each member of a team must reside, work or attend school in Nishitokyo-shi be elem. sch. students or older and fit to run be able to run at least 2 km.

Fee: 5,000yen per team

Entry: Download an entry form at HP of Nishitokyo-shi Taiiku Kyokai. Fill in and send it to taikyouty@bz03.plala.or.jp bet. Sep. 1, Tue. and Sep. 30, Wed.

Inquiry: Nishitokyo-shi Taiiku Kyokai

✉ taikyouty@bz03.plala.or.jp

☎ 042-425-7055

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 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) 2015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>

## 参加多摩六都接力马拉松2015吗?

时间: 12月23日(天皇诞辰日) 开幕式 上午7点45分  
开始 上午8点30分

地点: 都立小金井公園内の跑道23周(合计42.195公里)

可以参加者: 在西東京市居住、就职、就学的人 小学生以上健康的人 由每个人大约可以跑2公里的人组成的4~10人的团体

参加费: 一个团体5000日元

申请报名: 从西東京市体育协会主页下载的申请表请利用电子邮件邮寄。期间: 9月1日(星期二)至30日(星期三)

咨询处: 西東京市体育协会 ✉ taikyouty@bz03.plala.or.jp

042-425-7055

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。

( ) 2015 9 5

: : Tel: 438-4040

( ) / . PDF

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

2015 月 日 ?

: 12 23 ( ) 7 45

8 30

: 月 日 23 ( 42.195km)

参加者: , , 2km

4 10

参加費: 1 5,000

: : 9 1 ( )

30 ( )

: ✉ taikyouty@bz03.plala.or.jp

042-425-7055



にしとうきょうけんこう

## 西東京健康チャレンジ2015

健康づくりに取り組んで、ポイントをゲットし、すてきな

商品を当てましょう。抽選で120人に当たります。

対象：18歳以上。

応募方法：自分で健康づくりに取り組んだり、市の健康づくり

活動(パンフレットや市のHPで紹介)に参加して、500ポイントをゲットしましょう。500ポイントをゲットした人で、2015年4月～2016年1月に健康診断を受けた人が応募できます。

チャレンジ期間：9月1日(火)～2016年1月31日(日)

申込み：2016年2月12日(金)まで。応募方法などの詳しい

ことは庁舎や公民館などで配布されるパンフレットや市のHPを見てください。問合せ：健康課 ☎042-438-4037

## 2015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。

学生がやさしく教えます。

とき：9月21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(東伏見駅南口徒歩5分)

当日直接会場に来てください。

内容：・スポーツ体験：野球、サッカー、ラグビー、テニス、バスケ

ボール、ゴルフ、相撲、ラクロス、ホッケーなど

・おもしろ体験：ちゃんこ鍋、ジュニア乗馬、スタンパラー

・展示：チアリーディングステージ、レースカー、グライダー

一部、定員や実費の負担があります。

問合せ：早稲田大学競技スポーツセンター

☎03-5286-3757

企画政策課 ☎042-460-9800

2015

120

: 18

:

(

) が

500

500

2015

4

2016

1

:

9

1

( )

2016

1

31

( )

: 2016

2

12

( )

042-438-4037

2015

が

が

: 9

21

( )

10

4

:

が

(

が

)

5

:

:

:

:

:

:

:

03-5286-3757

042-460-9800

## Nishitokyo Kenko Challenge 2015

Try to become *kenko*, or healthy, and get points which let you win a great prize. By lot drawing, 120 people will get prizes.

Intended for: People of 18 years old or older

How to apply: People achieving health by your own plan, or participating in activities offered by the City, can be awarded 500 points. Refer activities in brochures or in HP. People who earned 500 points and also had a medical checkup between April, 2015 and January, 2016 can apply.

Period for the challenge: Sep. 1, Tue. to Jan. 31, Sun, 2016

Application deadline: Feb. 12, 2016, Fri. For information, see brochures available at the city offices and kominkans, or go to HP of the City.

Inquiry: Health Section ☎042-438-4037

## Waseda Sports Festa 2015 in Higashi Fushimi

It is an enjoyable sporting event for people of all ages. Students instruct in a friendly manner.

Date: Sep. 21, holiday, 10:00 a.m. to 4:00 p.m.

Location: Waseda Univ. Higashi Fushimi Campus, 5mins walk from the south exit of Higashi-Fushimi Station. Come directly to the site on the day of the event.

Programs: ・Sports Category: Baseball, Football, Rugby, Tennis, Basketball, Golf, Sumo, Lacrosse, Hockey, etc.

・Amusement: *Chankonabe* (casserole cooked at Sumo), Horseback riding for the youth and Stamp rallying

・Exhibition: Cheerleading show, Racecar & Glider

The number of participants may be limited and fee may be required for some activities.

Inquiry: Athletic Center, Waseda University

☎03-5286-3757

Planning & Policy Section

☎042-460-9800



## 西東京健康挑战2015

通过致力于健康锻炼来获得积分、猜中极好的商品吧。抽签中彩120人。

对象:18岁以上。

応募方法:自己致力于健康锻炼,参加市的健康锻炼活动(宣传手册和在市的主页介绍)获得500积分吧。获得了500积分的人在2015年4月至2016年1月期间接受了健康诊断的人可以応募。

挑战期间:9月1日(星期二)至2016年1月31日(星期日)

申请报名:2016年2月12日(星期五)截止。応募方法等的详细信息请参阅政府和公民馆等被散发的宣传手册和市的主页。

咨询处:健康课 ☎042-438-4037

## 2015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。学生们会和蔼地指教。

时间:9月21日(敬老节)上午10点至下午4点

地点:早稲田大学东伏见校园(东伏见车站南口步行5分)

请当日直接到会场。

内容:・运动体验:棒球、足球、橄榄球、网球、排球、高尔夫球、相扑、袋球、曲棍球等

・有趣体验:什锦火锅、少年骑马、连续按戳

・展示:チアリーディングステージ(助威队指挥舞台)、赛车、滑翔机、其中有一部分定员和实际费用负担。

咨询处:早稲田大学竞技运动中心 ☎03-5286-3757

企画政策课 ☎042-460-9800

みず みどり

# 水と緑のウォッチングウォーク

とき: 10月3日(土)午前9時~正午(予定)雨でも行います。  
 集合: 西武新宿線小平駅南口 コース: 小平駅 小平霊園  
 柳窪緑地保全地域 野火止用水 久米川駅北口  
 定員: 100人(申込みが多いときは抽選) 申込み: 9月18日  
 (金)までに往復はがきまたはEメールで参加者全員の住所・  
 名前・年齢・電話番号を書いて〒189-8501 東村山市本町

1-2-3 東村山市みどりと公園課

✉midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

問合せ: みどり公園課 ☎042-438-4045



# Walk along Waterfront and through Greenery

Date: Oct. 3, Sat, 9:00 a.m. to noon (planned) in all weather.  
 Assemble at the south exit of Kodaira Sta. Seibu Shinjuku Line

Route: Kodaira Sta. Kodaira Cemetary Yanagikubo Ryokuchi Hozenchiiki Nobidome Yosui the north exit of Kumegawa Sta.

Numb. of participants: 100. A lot drawing if many applied  
 Application: By post or e-mail sent by Sep. 18.  
 Write address, name, age and tel numb. of all participants on a reply-paid postcard and send it to 〒189-8501 Higashi Murayama-shi, Hon-cho 1-2-3, Higashi Murayama-shi Midori-to-Koen Ka  
 Or e-mail the same info to

✉midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

Inquiry: Greenery & Parks Section

☎042-438-4045

# 日本語スピーチコンテスト2015

西東京に関わる日本語を母語としない10人の  
 方が、日本の生活で感じたこと、母国への思いなどをスピーチします。

とき: 10月4日(日)午後1時~5時(交流パーティーを含む)

ところ: コール田無(田無町3-7-2)

問合せ: NIMIC ☎042-461-0381

# The Speech Contest in Japanese 2015

Ten people whose livelihood sphere revolve around Nishitokyo, and their native languages are not Japanese, will make speeches. We will hear that how they think about a life in Japan or their longing for their homeland.

Date: Oct. 4, Sun, 1:00 p.m. to 5:00 p.m. (Including social gathering time)

Location: Call Tanashi, Tanshi-cho 3-7-2

Inquiry: NIMIC ☎042-461-0381



## 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)

# 水和植物の観察散歩

時間: 10月3日(星期六)上午9点至中午(予定)雨天也举行。

集合: 西武新宿線小平车站南口 路线: 小平车站 小平陵园 柳窪緑地保全地域 野火止用水 久米川车站北口

定員: 100人(报名人数多的时候抽签) 申请报名: 9月18日(星期五)

截止在往返明信片或者电子邮件记入参加者全员的住址・姓名・年龄・电话号码邮寄 〒189-8501 東村山市本町1-2-3 東村山市みどりと公園課

✉ midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

咨询处: みどり公園課 ☎ 042-438-4045

# 日语演讲比赛 2015

与西东京市有关系的母语不是日语的10个人、演说在日本生活中感受到的事、对祖国的思念等。

时间: 10月4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)(田无町3-7-2)

咨询处: NIMIC ☎042-461-0381



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

( 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)