

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2017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.150

NishitokyoNewsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep.5.2017

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

西東京市リレーマラソンに参加しませんか

とき: 12月23日(祝) 雨でも行います。

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: 小学生以上の健康な人、1人で約1.8kmを走

ることができる人で作った4~10人のチーム

募集チーム数: 100チーム(申込みが多いときは抽選)

参加費: 1チーム5,000円

申込み: 9月1日(金)~30日(土)までに問合せ

先に申し込んでください。申込方法や詳しいこと

は市のHPや体育協会のHPを見てください。

問合せ: NPO法人西東京市体育協会

〒202-0013西東京市中町1-5-1 スポーツセンター内

☎ 042-425-7055 ✉ nishitokyotaikyoo@atbb.ne.jp



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

Let's Participate in Nishitokyo Relay Marathon

Date: Dec 23, Holiday The event will be held regardless of the weather.

Opening Ceremony at 7:45 a.m. The race starts at 8:30 a.m.

Where: Koganei Park. The runners run around a track for 23 times, 42.195 km in total.

Runners: Each team includes 4 to 10 runners of elementary school student and older who are in good physical condition and can run at least 1.8 km.

Number of teams: 100 teams (By drawing if entries exceed the number)

Fee: ¥5,000 per team

Entry: Sign up to NPO Nishitokyo-shi Taiiku Kyokai between Sep. 1, Fri. and 30, Sat. See HP of the city or Taiiku Kyokai for the entry procedures and details.

Inquiry: NPO Nishitokyo-shi Taiiku Kyokai

〒202-0013 c/o Sports Center, Nakamachi 1-5-1 Nishitokyo

☎ 042-425-7055 ✉ nishitokyotaikyoo@atbb.ne.jp

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>

니시도쿄시생활정보

(홍보 니시도쿄에서) 2017년 9월 5일 발행

발행: 니시도쿄시 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 니시도쿄시 다문화공생센터

니시도쿄시 홈페이지 (영어판) / 중국어·한글은 PDF

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

니시도쿄시 릴레이 마라톤에 참가하지 않겠습니까

일시: 12월 23일(축일) 비가 와도 합니다.

개회식 오전 7시 45분 출발 오전 8시 30분

소재지: 도립 고가네이공원 내의 코스를 23주

(합계 42.195 km)

참가할 수 있는 대상은: 초등학교 이상의 건강한 사람, 혼자서 약 1.8 km을 달리는 것이 가능한 사람으로 구성된 4~10명의 팀

모집팀 수: 100팀 (신청이 많을 시에는 추첨)

참가비용: 1팀 5,000엔

신청: 9월 1일(금)~30일(토)까지 문의처로 신청하여 주십시오. 신청방법이나 자세한 사항은 HP나 체육협회의 HP를 봐주십시오.

문의처: NPO 법인서동경시체육협회

〒202-0013 니시도쿄시 중町(나카마치)1-5-1 스포츠센터 내

☎ 042-425-7055 ✉ nishitokyotaikyoo@atbb.ne.jp

니시도쿄시 생활정보는 시청로비, 도서관, 시민관에 있습니다. 매월 5일 발행. 무료.

西東京市生活信息

(选自西東京市报) 2017年9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

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>

不去参加西東京市接力马拉松吗?

时间: 12月23日(节日) 雨天也举行

开幕式: 上午7:45 开始: 上午8:30

地点: 都立小金井公园内的路线23周(合计42.195km)

参加对象: 小学生以上的健康人, 由1个人能跑约1.8km的人组成的4~10人的团队。募集团队数: 100队 (报名多时抽签决定)

参加费用: 1队5000日元

报名: 请于9月1日(周五)~30日(周六)到咨询处报名。报名方法及详细情况请参考西東京市网页和体育协会的网页。咨询: NPO法人西東京市体育协会



邮编: 202-0013 西東京市中町 1-5-1 运动中心内

☎: 042-425-7055 ✉ nishitokyotaikyoo@atbb.ne.jp

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。

日本語スピーチコンテスト2017 発表者募集

日本で生活して感じたこと、母国への思いなどを、日本語でスピーチしてみませんか。

とき：10月15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(田無町3-7-2)

対象：市内に住んでいる・勤めている・学校へ行っている16

歳以上で、日本語を母語としない人。

定員：10人 申込み：9月14日(木)までに、郵送・Eメール

で「スピーチコンテスト発表者」・住所・名前(ふりが

な)・年齢・所属(勤め先・学校名・日本語教室名など)・

電話番号・自己紹介・スピーチタイトルとスピーチの内容を200

字以内を書いて問合せ先へ送ってください。

問合せ：NIMIC ☎ 042-461-0381 ✉ info@nimic.jp

西東京健康チャレンジ2017

9月は健康増進月間です。この機会に「健康づくり」

にチャレンジしてみませんか。

期間：9月1日(金)～12月28日(木)

参加方法：A市または学校・勤務先の健康診断や

がん検診などを受ける。B①食事②運動③休養④たばこ・酒⑤

体調管理⑥その他の中から1つ目標を決め、14日間の健康づ

くりに取り組む。AとBをクリアしたら応募してください。

抽選で景品が当たります。

応募期間：2018年1月15日(月)(消印有効)まで。くわしく

は市の公共施設で配布のリーフレットまたは市のHPを見てく

ださい。問合せ：健康課 ☎ 042-438-4037

✉ http://www.city.nishitokyo.lg.jp/

日本語スピーチコンテスト2017 発表者募集

일본에서 생활하며 느낀 것, 모국에 대한 생각을, 일본어로

스피치 해보지 않겠습니까.

일시：10월 15일(일) 오후 1~5시(교류파티를 포함)

장소：코르 타나시(田無町타나시쵸 3-7-2)

대상：시내에 거주·근무·학교에 다니고 있는 16세 이상

으로, 일본어를 모국어로 하지 않는 사람.

정원：10명 신청：9월 14일(목)까지, E 메일로「スピーチ

콘테스트 발표자」·주소·이름(후리가나)·연령·소속(근

무처·학교명·일본어 교실명 등)·전화번호·자기소개·

스피치 타이틀과 스피치의 내용을 200자 이내로 적어서 문의

처로 보내 주십시오.

문의처：NIMIC ☎ 042-461-0381 ✉ info@nimic.jp

니시도쿄 건강 챌린지 2017

9월은 건강증진 월간입니다.

이기에 「건강만들기」에도

전 해보지 않겠습니까

기간：9월 1일(금)～12월 28일(목)

참가방법：A시 또는 학교·근무처의 건강진단이나 암검진

등을 받는다. B①식사②운동③휴양④담배·술⑤컨디션 관

리⑥그외 중에서 한가지 목표를 정해, 14일간의 건강 만들기

에 임한다. A와 B를 클리어하면 응모해 주십시오.

추첨으로 경품이 당첨됩니다.

응모기간：2018년 1월 15일(월)(소인 유효)까지. 자세한

시는 공공시설의 배포전단 또는 시의 HP를 봐 주십시오.

문의：건강과 ☎ 042-438-4037

✉ http://www.city.nishitokyo.lg.jp/

Speech Contest in Japanese Language 2017 Speakers are invited

Try and make a speech about what you encountered in everyday life in Japan and your feelings towards your own homeland.



Date: Oct. 15, Sunday 1:00 p.m. to 5:00 p.m.

(Party time is included)

Where: Call Tanashi, Tanashi-cho 3-7-2

Participants: 16-year-old or over who reside, work or attend school in the city whose native languages are other than Japanese.

Number of speakers: 10, Entry: Write "The Speech Contest Participant", address, name with furigana, age, affiliation such as your workplace, school, or Japanese Language Class, telephone number, self introduction, title of the speech and its contents within 200 characters. Send it to NIMIC by mail or e-mail by Sep. 14, Thursday.

Inquiry: NIMIC ☎ 042-461-0381 ✉ info@nimic.jp

Nishitokyo Kenko Challenge 2017

September is the month for the health improvement. Take this opportunity to improve your own health.

Period: From Sep. 1, Friday to Dec. 28, Thursday

Procedures: A Undergoing medical checkup or check for cancer provided by the city, school, or employer. B ①a meal ②exercise ③a rest ④smoking or alcohol ⑤controlling physical condition ⑥others, like brushing teeth after eating. Choose one of the above and work out for 14 days. If you completed A and B, apply for a prize. You might win some prize by lot.

Applying period: Must be postmarked no later than Jan. 15, 2018, Mon. For details, see brochures at communal facilities or see HP of the city. Inquiry: Health Section

☎ 042-438-4037 ✉ http://www.city.nishitokyo.lg.jp/

日语演讲大赛2017 发表者募集

不尝试用日语以在日本生活的感受以及对祖国的思念为内容进行演讲吗?

时间:10月15日(周日)下午1:00~5:00(包含交流聚会)

地点:コール田無(田無町3-7-2)

对象:市内在住、在勤、在学的16岁以上不以日语为母语的人。

定员:10人

报名:9月14日(周四)截止

请将写有“演讲大赛发表者”、地址、姓名(读法)、年龄、所属(工作地、学校名、日语教室名等)、电话号码、自我介绍、演讲主题和演讲内容(200字以内)内容的信件通过邮寄、电子邮件的方式发送到咨询处。

咨询:NIMIC ☎ 042-461-0381 ✉ info@nimic.jp

西东京健康挑战2017

9月是健康促进月。不借此机会试着挑战“健康促进”吗?

期间:9月1日(周五)~12月28日(周四)

参加方法:A接受市或学校、工作单位的健康诊断及癌症诊疗等。B①从饮食②运动③休养④烟·酒⑤身体状况管理⑥

等选项中确定1个目标,努力进行14天的健康促进。A和

B以上明确之后请应聘。抽签可中奖品。

应聘期间:2018年1月15日(周一)(邮戳有效)截止。详情请参考市所属公共设施配发的传单或西东京市网页。

咨询:健康课 ☎ 042-438-4037

✉ http://www.city.nishitokyo.lg.jp/



市民文化祭で日本の文化を体験しよう

とき: 10月22日(日)~11月5日(日)の土・日曜日、祝日

ところ: 保谷こもれびホール・西東京市民会館・コール田無・

田無公民館・ひばりが丘公民館

内容: 書道・浴衣の帯結び・組みひもストラップ

作り・折り紙・生け花・箏・詩吟・香道・謡曲・

茶道など全部で18体験

対象: 西東京市に住民している・働いている・学校や日本語教室

に行っている人

定員: 各体験3~20人(申込みが多い時は抽選)

申込み: 9月17日(日)までに〒202-8555市役所

文化振興課「日本の文化体験フェス」係へEメール・

はがきで申し込んでください。詳しくは市のHP・チ

ラシを見てください。

問合せ: 文化振興課 ☎042-438-4040

2017早稲田スポーツフェスタ in 東伏見

子どもから大人まで楽しめるスポーツの祭りです。

とき: 9月18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 ※当日直接会場に来てください。

内容: ○スポーツ体験: 野球・ラグビー・テニス・ゴルフ・相撲・

ライフルほか ○おもしろ体験: ちゃんこ鍋・馬の餌やり・乗馬

体験・スタンプラリー ○展示: レースカー・グライダー・早稲田

スポーツ写真 ○ステージ: ちびっこチア・応援部

問合せ: 早稲田大学競技スポーツセンター

☎03-5286-3757

시민 문화제에서 일본의 문화를 체험 합니다.

일시: 10월 22일(일)~11월 5일(일)의 토·일요일, 축일

장소: 호야 코모레비홀·니시도쿄 시민회관·코르 타나시·

타나시 공민관·히바리가오카 공민관

내용: 서예·유키타의 매듭·장식편 만들기·종이접기·

꽃꽂이·쟁·시음·향도·요곡·차도 등 전부 18 체험

대상: 니시도쿄시에 거주하고 있는자·근무하고 있는자·

학교나 일본어교실에 다니고 있는 자.

정원: 각 체험 3~20인(신청이 많을 시에는 추첨)

신청: 9월 17일(일)까지 신청서를〒202-8555 시약소 문화

진흥과「일본의 문화체험 페스」담당에게 팩스·이메일·

우편 또는 문화진흥과까지 들고 와 주십시오.

자세한 것은 시의 홈페이지·전단지·신청서를

봐 주십시오.

문의: 문화진흥과 ☎042-438-4040

2017년 와세다 스포츠 페스타 in 히가시후시미

어린이부터 어른까지 즐길 수 있는 스포츠 축제입니다.

일시: 9월 18일(축일)오전 10시~오후 4시

장소: 와세다대학 히가시후시미 캠퍼스 ※당일 직접 회장으로 와 주십시오.

내용: ○스포츠체험: 야구·럭비·테니스·골프·스모·

소총 외 ○재미있는 체험: 짱코나베·말먹이주기·승마체

험·스탬프 모으기 경기 ○전시: 레이스카·글라이더·와

세다 스포츠 사진 ○스테이지: 꼬마응원·응원부

문의: 와세다대학 경기 스포츠센터

☎03-5286-3757

Have Experience with the Culture of Japan at Civic Culture Festival

Date: Saturdays, Sundays & Holiday for period from Oct. 22, Sun. to Nov. 5, Sun.

Where: Hoya Komorebi Hall, Nishitokyo Civic Hall, Call Tanashi, Tanashi Kominkan and Hibarigaoka Kominkan

Program: calligraphy, wearing yukata, making charms, origami, flower arrangement, Japanese harp, Chinese poem reciting, incense burning, noh songs, tea ceremony and other activities totaling 18.

For Whom: People who reside, work and attend school including Japanese language class in Nishitokyo-shi.

Number of attendee: 3-20 people for each category (By drawing if applications exceed number)

Application: Send an application to 〒202-8555 "Nihon no bunka taiken fesu" c/o City office, Cultural Promotion Section by e-mail or postcard by Sep 17, Sunday.

For details, see HP of the city or see brochures.

Inquiry: Cultural Promotion Section ☎042-438-4040

Waseda Sports Festa 2017 in Higashi-fushimi

It is a delightful sports event for people of all ages.

Date: Sep. 18, holiday 10:00 a.m. to 4:00 p.m.

Where: Waseda University Higashi Fushimi Campus

※Come directly to the site on the day of the event.

Program: ○Sports: baseball, rugby, tennis, golf, sumo, shooting &c. ○Amusement: chankonabe, feed horses, a riding & stamp rallying ○ Exhibition: a racing car, a glider & photos of students of Waseda playing sports. ○ On stage: children's cheerleading show & rooters demonstration

Inquiry: Athletic Center, Waseda University

☎03-5286-3757

在市民文化节中体会日本文化

时间 10月22日(周日)-11月5日(周日)之间的周六,周日,公休日

场所 保谷缕缕阳光大厅, 西东京市民会馆, CALL 田无, 田无公民馆, 云雀丘公民馆

内容 书道, 夏季和服腰带的打结方法, 绳艺编织, 折纸, 插花, 古筝, 诗朗诵, 香道, 能乐, 茶道等共 18 种

对象 在市内居住, 工作, 上学(包含日语教室)的各位

定员 各体验 3-20 人(申请人太多的话需要抽选)

申请 截止到 9 月 17 日(周日), 发送电子邮件、明信片发送给 邮政编码 202-8555 市役所文化振兴课「日本文化体验集会」担当。

详情请参照市的主页或者传单

咨询 文化振兴课 ☎042-438-4040

2017 早稻田运动集会 in 东伏见

从孩子到大人可以参加的运动节

时间 9月18日(公休日)上午10点-下午4点

场所 早稻田大学东伏见校区 *请与当日直接来会场

内容 运动体验: 棒球, 橄榄球, 网球, 高尔夫, 相扑, 射击等

快乐体验: 相扑火锅, 骑马体验, 给马喂食, 收集印章

展示: 赛车, 飞机模型, 早稻田运动摄影展

舞台表演: 儿童拉拉队, 后援团

咨询 早稻田大学竞技运动中心

☎03-5286-3757



水と緑 ウォッチングウォーク

とき: 10月7日(土) 午前9時(正午解散予定)

集合: 清瀬駅南口 ※雨でも行きます。

コース: 清瀬駅南口から緑地保全地域や

黒目川を歩きます。東久留米駅西口で解散します。

定員: 100人(申込みが多い時は抽選。結果は29日より

送付します。) 持物: 飲み物・雨具など

申込み: 9月26日(火)までに着くように往復はかきに参加者

全員の住所・名前・年齢・電話番号を書いて問合せ先に送ってください。

問合せ: 〒204-8511 清瀬市

役所水と緑の環境課

☎ 042-497-2098

みどり公園課(西東京市)

☎ 042-438-4045



交通安全講習会

とき・ところ: 9月11日(月) 保谷こもれびホール

9月15日(金) 西東京市民会館 いずれも午後7時~8時

問合せ: 西東京市交通安全協会 ☎ 042-461-2210



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)

물과 초록 관찰산책

일시: 10월 7일(토) 오전 9시(정오 해산예정)

집합: 키요세역 남쪽출구 ※비가 와도 합니다.

코스: 키요세역 남쪽 출구에서 녹지보전지역과 쿠로메강을 걷습니다. 히가시쿠루메역 서쪽출구에서 해산합니다.

정원: 100인(신청이 많을시에는 추첨. 결과는 29일부터 송부합니다.) 소지품: 음료·우비 등

신청: 9월 26일(화)까지 도착하도록 왕복 엽서에 참가자 전원의 주소·성명·연령·전화번호를 적어서 문의처에 보내주세요.

문의: 〒204-8511 키요세 시약소 물과 초록의 환경과

☎ 042-497-2098

초록 공원과(니시도쿄시) ☎ 042-438-4045

교통안전 강습회

일시·장소: 9월 11일(월)호야 코모레비홀 · 9월 15일(금)

니시도쿄 시민회관 모두 오후 7시~8시

문의: 니시도쿄시 교통안전 협회 ☎ 042-461-2210

니시도쿄시 휴일 진료소

휴일은, 언제나 진료하고 있습니다. 내과 이외의 진료과목에 대해서는문의하여주시기 바랍니다.

진료시간: am10~12, pm1~4, 5~9

장소: 나카마치분청사(나카마치 1-1-5 TEL 424-3331)

Walk Along Waterfront and Through Greenery

Date: Oct. 7, Sat. at 9:00 a.m. Break up at noon (planned)

Meet at: Kiyose Station south exit ※In all weather

Course: From Kiyose Station through green zone reserves and Kurome River. Break up at Higashi Kurume Station west exit.

Number of participants: 100 (By drawing if many applies. The entry certificate will be mailed after 29th.)

Things to bring: Drink and rain gear

Entry: Write all participants' addresses, names, age & telephone number on a reply paid postcard.

Send it to 〒204-8511 Kiyose City Office Mizu to Midori no Kankyoka. The postcard must be reached by Sep. 26, Tuesday.

Inquiry: Kiyose City Office Mizu to Midori no Kankyoka

☎ 042-497-2098

Greenery & Parks Subsection, Nishitokyo-shi

☎ 042-438-4045



Traffic Safety Classes

Date & Where: Sep. 11, Mon. at Hoya Komorebi Hall
Sep. 15, Fri. at Nishitokyo Civic Hall. Both will be held from 7:00 p.m. to 8:00 p.m.

Inquiry: Nishitokyo Kotsu Anzen Kyokai ☎ 042-461-2210

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)

水和绿的鉴赏散策

时间: 10月7日(周六) 上午9点(预计中午解散)

集合: 清瀬车站南口 ※雨天正常举行

行程: 从清瀬车站南口出发, 步行到绿地保全地域或者黑目川。在东久留米车站西口解散。

定员 100人(申请人太多的话需要抽选, 抽选结果 29日发送) 携带物品 饮料, 雨具等等

申请 截止到 9月 26日(周二)(必须到达) 为止, 记载有参加全员的住所, 姓名, 年龄和电话号码的往返式明信片寄往下面的地址

咨询 邮政编码 204-8511 清瀬市役所水和路环境课

☎ 042-497-2098

绿公园课(西东京市) ☎ 042-438-4045



交通安全講習会

时间·地点: 9月 11日(周日) 保谷缕缕阳光大厅

9月 15日(周五) 西东京市民会馆

都是下午 7点-8点

咨询 西东京市交通安全协会 ☎ 042-461-2210

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)