

# 西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2013年1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

1月 Jan.



No.94

# Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Jan.5.2013

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

一人ひとりが輝き支え合うまちー坂口光治市長ー  
あけましておめでとうございます。

首都直下型地震が心配される中、西東京市では安全で安心して暮らせるまちづくりや家づくりなど災害に強いまちづくりを進めていきます。また人と人、家族・地域の絆(結びつき)を確かなものにするためにあいさつ運動、見守り・支えあい・町内会・自治会の育成にも積極的に取り組んでいます。秋にはスポーツ祭東京2013が多摩地域を中心に開催されます。西東京市ではバスケットボールが正式競技として行われます。本市では、一人ひとりが輝き互いに支え合うまちを自指しています。その基本は健康です。健康都市宣言が主張しているとおり、健康・長寿のまちを創ってまいりましょう。

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。

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>

## 西東京市

(広報西東京) 2013 1 5

: 西東京 : Tel: 438-4040

: 西東京

( ) / . PDF

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

一人ひとりが輝き支え合うまちー坂口光治市長ー

が



, が . ( )

が 2013

が

西東京

5

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

## Each one shines as individual and supports others -Mayor Koji Sakaguchi-

Happy new year to you all.

With the worries of an earthquake that may directly hit the metropolitan area, we will make every effort to improve the safety of the town and homes where residents can live at ease. Also, in order to strengthen the relationship among people and ensure the ties of family and community, we will promote morning greetings, guarding and supporting, and the neighborhood association and residents' association. Sports Festival Tokyo 2013 will be held mainly in Tama area in autumn. The basketball matches will officially be held in Nishitokyo. We aim to build our city as the place where each one shines as individual and support each other. Health is the basis. As been suggested in our declaration for being the Healthy City, let us build a city of health and longevity.



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

(从西東京市广告报) 2013年1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>

人人充满活力互帮互助的城市 坂口光治市长

新年快乐。

在首都直下型地震的担心中,西東京市正深入开展使人安全放心生活的城市和家园建设,以创建能顽强地承受灾害的城市。为确保人与人、家庭・地域的连接(结合),还积极致力于问候运动和关注・相互支持・居委会・自治会的扶持。

秋季,2013东京体育节将以多摩地区为中心举行。在西東京市举办作为正式项目的篮球比赛。本市以人人充满活力互相支持的城市为目标。其根本就是健康。正如健康都市宣言所主张的,要创建健康・长寿的城市。



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。

2013年スポーツでつながろう！ 西東京市

去年のロンドンオリンピックに続き、今年の秋、「スポーツ祭東京2013」が開かれます。西東京市に住んでいるスポーツ選手を紹介いたします。トライアスロン選手の井出さんと足立さんは去年、ロンドンオリンピックに出場しました。

井出樹里さん：1983年6月9日生まれ。北京オリンピック5位。ロンドンオリンピック34位。

\* 市民へのメッセージ

強く思い続けることは、どんな才能よりも大切です。夢があるなら、強い気持ちをもって夢に向かって進んでほしいです。



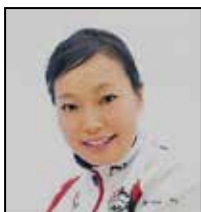
\* 西東京市のここが好き！

まち全体がホッとできる雰囲気、皆さんが温かいことです。このまちにいますと、元気がでます。

足立真梨子さん：1983年7月21日生まれ。2010年アジア競技大会で金メダル。ロンドンオリンピック14位。

\* 市民へのメッセージ

人と比べないで、自分をまっすぐに見つめて、夢に向かって進んでほしいです。好きなことを真剣にがんばってれば、自分の知らない自分に出会えると思います。



\* 西東京市のここが好き！

緑が多いので、小さい子どもからお年寄りまでが気持ちよく暮らせる場所だと思います。

2013年スポーツでつながろう！ 西東京市

去年のロンドンオリンピックに続き、今年の秋、「スポーツ祭東京2013」が開かれます。西東京市に住んでいるスポーツ選手を紹介いたします。トライアスロン選手の井出さんと足立さんは去年、ロンドンオリンピックに出場しました。

井出樹里さん：1983年6月9日生まれ。北京オリンピック5位。ロンドンオリンピック34位。

\* 市民へのメッセージ

強く思い続けることは、どんな才能よりも大切です。夢があるなら、強い気持ちをもって夢に向かって進んでほしいです。

\* 西東京市のここが好き！

まち全体がホッとできる雰囲気、皆さんが温かいことです。このまちにいますと、元気がでます。

足立真梨子さん：1983年7月21日生まれ。2010年アジア競技大会で金メダル。ロンドンオリンピック14位。

\* 市民へのメッセージ

人と比べないで、自分をまっすぐに見つめて、夢に向かって進んでほしいです。好きなことを真剣にがんばってれば、自分の知らない自分に出会えると思います。

\* 西東京市のここが好き！

緑が多いので、小さい子どもからお年寄りまでが気持ちよく暮らせる場所だと思います。

Let's make friends through sports, 2013! Nishi Tokyo-shi



Following the London Olympic Games of the last year, 'Sports Festival Tokyo 2013' will be held in autumn. Let us introduce Misses Ide and Adachi, the triathletes participated in the London Olympic Games who reside in Nishitokyo-shi.

Ms. IDE Juri: b. June 9, 1983. She won the 5th place in the Beijing and the 34th in the London Olympic Games.

\* Message to the fellow citizens

It is more important to keep an ambition than just having an ability. If you have an ambition, keep trying to make it succeeded with strong will.

\* What I like about Nishitokyo-shi

I like living in Nishitokyo-shi because the town makes me feel relaxed. People are warmhearted, too. I feel cheerful living here.

Ms. ADACHI Mariko: b. July 21, 1983. She won the gold medal for the Asian Games 2010, and won the 14th place in the London Olympic Games.

\* Message to the fellow citizens

Don't compare yourself with others. Gaze into yourself and step forward to your dream. Make a great effort in what you really like and you will discover something new in you.

\* What I like about Nishitokyo-shi

The city is full of green. It's a pleasant place to live for anyone from children to seniors.

2013 年用体育相连！ 西东京市

紧接着去年的伦敦奥运会，今年的秋季，将举办「2013 东京体育节」。为您介绍居住在西东京市的运动选手。铁人三项比赛井出选手和足立选手，去年参加了伦敦奥运会。

井出树里选手：1983年6月9日生。北京奥运会第5名。伦敦奥运会第34名。

\* 给市民的致词

顽强地坚持信念，比什么才能都重要。如果有梦想，要意志坚定地向着梦想前进。

\* 西东京市的这里我喜欢！

街道洋溢着温暖的气氛，大家都很亲切，在这里会令人精神振奋。

足立真梨子选手：1983年7月21日生。2010年亚运会金牌。伦敦奥运会第14名。

\* 给市民的致词

不与别人相比，一直关注自己，向着梦想前进。对于喜欢的事情认真地努力，就会发现未知的自己。

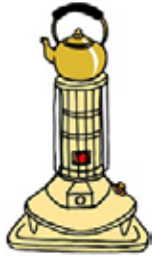
\* 西东京市的这里我所喜欢！

绿色环绕，是从小孩到老人都能舒适的生活的好地方。



せきゆ と あつか ちゅうい  
**石油ストーブの取り扱いに 注意してください!**

まいとしふゆ  
 毎年冬になると、ストーブが原因の火事が多  
 くなります。820件の火事のうち180件が、石油ス  
 トーブが原因でした。



せきゆ かじ  
**\*石油ストーブによる火事を  
 起こさないためのポイント\***

スプレーの缶などをストーブやファンヒ  
 ーターのそばに置かないようにしましょう。

かなら  
**必ず**ストーブを消してから、灯油を入れましょ  
 う。

とうゆ い  
 灯油を入れたら、カートリッジタンクの燃料キャップを  
 しっかりしめましょ  
 う。

ね  
 寝がえりなどでふとんがストーブに触れないように、**必ず**  
 火を消してから寝ましょ  
 う。

カーテンのそばや、洗濯物を干す場所ではストーブを使わ  
 ないようにしましょ  
 う。

といあわせ にしどうきょうしやうぼうしよ  
 問合せ：西東京消防署 ☎ 042-421-0119

かんせんせい い ちようえん ちゅうい  
**ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎に注意!**

よぼう  
**\*かからないための予防のポイント\***

トイレのあと、料理を作るまえ、  
 食事のまえに、手を洗いましょ  
 う。

せっけんをを使って、水を流しながら  
 しっかり洗いましょ  
 う。

べん(うんこ)や吐いたものを片づ  
 けるときは、捨てられる手袋、

マスク、エプロンをつけましょ  
 う。片付けたあとに、の  
 ように手を洗いましょ  
 う。



といあわせ けんこうか  
 問合せ：健康課 ☎ 042-438-4037

820 180 加

\* 加 \*

加  
 : ☎ 042-421-0119

\* \*



: ☎ 042-438-4037

**Be careful when you use oil heaters!**

In winter, fire increases due to the use of oil heaters. In the last 5 years, 180 cases of fire out of 820 were related to the wrong use of oil heaters.

**\* Useful tips for preventing fire while using oil heaters \***

Do not place spray cans by oil heater or fan heater.

Turn off a heater before refilling kerosene.

Tighten oil tank caps after refilled.

Make sure to turn off a heater before going to bed.

While sleeping you might push blanket to a heater.

Do not place oil heater near curtains or hangings of the laundry.

Information: Nishitokyo Fire Station ☎ 042-421-0119

**Beware of infectious gastroenteritis via noroviruses!**

**\* Tips for preventing infections \***

Wash hands after using toilet, before cooking and eating. Use soap, and wash and rinse hands well.

Use disposable gloves, mask and apron when clean up feces and vomit. Afterwards wash hands as mentioned in .



Information: Health Section ☎ 042-438-4037

**请注意煤油炉的使用方法**

毎年冬天一到，因煤油炉而引发的火灾多有发生，820起火灾中180起是由于煤油炉引起的。

**\* 防止煤油炉引起火灾的注意事项 \***

请不要把喷雾器的罐子放在煤油炉及暖风机的旁边。

请务必关闭煤油炉以后，再添加煤油。

加入煤油后，请把油箱盖子拧紧。

为了防止睡觉时翻身被子接触到煤油炉，请一定要把火熄灭以后再睡觉。

请不要在窗帘附近、晾衣服的地方使用煤油炉。

咨询：西东京消防署 ☎ 042-421-0119



**请注意诺罗病毒等引起的感染性胃肠炎!**

**\* 预防感染病毒的要领 \***

厕后、做饭前、吃饭前洗手。请使用香皂、用流水把手冲洗干净。

在清理粪便或呕吐物时，请使用一次性手套、口罩、围裙。

清理后按照 把手洗干净。

咨询：健康课 ☎ 042-438-4037



