

西東京市 暮らしの情報

(広報西東京から) 2010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.66

Nishitokyo Household Information

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep.5, 2010

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel: 438-4040

西東京市誕生10周年記念事業

あなたの熱い想いを表現してください!

平成23年1月21日は西東京市が誕生してから10回目の記念日です。田無・保谷から続く歴史と新市誕生からの10年間を振り返り10周年を祝います。これから新たな出発点として地域がますます元気になるようにいろいろな事業を行います。

西東京市の存在やイメージを広く内外にアピールするため、記念の事業のシンボルマークを作ります。シンボルマークの「キャラクター投票」や、記念事業「キャッチフレーズ」「一言メッセージ」の募集をしています。あなたの言葉、あなたの熱い想いをのせて応募してください。詳しくは市のホームページをご覧ください。問合せ: 企画政策課 TEL 460-9800

西東京市暮らしの情報 は市役所ロビー、外国人登録窓口、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-shi Homepage in English / PDF for Chinese & Hange
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

10th Anniversary Projects of the Birth of Nishitokyo Express your passionate message!

21 January, 2011 will be 10th anniversary since Nishitokyo city came into being. The city is planning to celebrate the anniversary by recalling the history taken over from Tanashi and Hoya and 10 years history since its new formation. Various projects will be carried out to enliven the community. In order to appeal the presence and image of the city to both in and outside of the town, the city will design symbols of anniversary projects. The vote for character of symbols, and the calls for catchphrases for anniversary projects are now carried out. "Brief messages" are welcome, too. Please apply with your warm messages. See the city's website for detail.

Inquiry: Planning and Policy Section TEL 460-9800

Nishitokyo Household Information is available at the reception hall of City Offices, the Citizen Registration Section, the local libraries and the Public Halls (Kominkan). Issued on the 5th of each month. Free.



西東京市 誕生10周年記念事業を盛り上げよう!



©シンエイ/西東京市

西東京市生活情報

(広報西東京から) 2010. 9月5日 발행

발행: 西東京市 문의처: 문화진흥과 Tel: 438-4040

제작: 西東京市 다문화공생센터

니시토쿄시 홈페이지 (영어판) / 중국어·한글은 PDF
<http://www.city.nishitokyo.lg.jp/english/index.html>

니시토쿄시 탄생 10주년 기념 사업
당신의 뜨거운 생각을 표현하여 주십시오!

2011년 1월 21일은 니시토쿄시가 탄생하고 나서 10회째 기념일입니다. 다나시·호오야로부터 내려오는 역사와, 새롭게 니시토쿄시로 탄생한 10년간을 되돌아보고 10주년을 축하합니다. 앞으로 새로운 출발점으로 지역이 더욱 활기 차게 되도록 여러가지 사업을 하겠습니다. 니시토쿄시의 존재나 이미지를 내외에 널리 알리기 위하여 기념 사업의 심벌마크를 만듭니다. 심벌마크의 「캐릭터 투표」나 기념사업의 「캐치프레이즈」 「한 마디 메시지」를 모집하고 있습니다. 당신의 말, 당신의 뜨거운 생각을 담아서 응모하여 주십시오. 상세한 내용은 시의 홈페이지를 보십시오. 문의처: 기획정책과 TEL 460-9800

西東京市生活정보 는 시청 로비, 외국인 등록 창구, 도서관, 공민관에 있습니다. 매일 5일 발행. 무료.

西東京市生活情報

(从西東京市广告报) 2010年9月5日发行

发行: 西東京市 咨询处: 文化振興課 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>

西東京市成立十周年紀念活動
請表达出你的熱情吧!

平成23年1月21日是西東京市成立10周年的紀念日。繼承田無·保谷的歷史和回顧新市誕生後的10年，進行祝賀。作為新的出發點，舉辦各種事業使地區越來越有精神。

為了西東京市的存在和廣泛宣傳西東京市的形象、制作紀念事業的象徵性圖案。象徵性圖案的「登場人物投票」、徵募紀念事業的「引人注意的詞句」「一句話消息」。請帶上你的言詞、你的熱情應征吧。詳細請看市府網頁。詢問: 企画政策科 TEL 460-9800

西東京市生活情報 放置在市役所大廳, 外國人登錄窗口, 圖書館, 公民館。每月5號發行。免費。

がつ せいあつげっかん
9月はがん征圧月間です

～がん検診で早期発見、1歩進んでがん予防～

☆早期発見のためには

「何も自覚症状がない時期」に、効果的とされているがん検診を受けることが一番の方法です。市では7つのがん検診を実施しています。市報、市のHPを見て、検診を受けてください。

- 胃がん: 30歳以上、毎年
- 肺がん: 40歳以上、毎年
- 大腸がん: 40歳以上、毎年
- 乳がん: 40歳以上 偶数年齢の女性、一年おき
- 子宮がん: 20歳以上偶数年齢の女性、一年おき
- 前立腺がん: 50~74歳偶数年齢の男性、一年おき
- 喉頭がん: 40歳以上、タバコを吸う人、声のかすれ、違和感などのある人、毎年

☆がんを防ぐための12カ条 ~身近なところから~

- 1、バランスのとれた栄養をとる
- 2、毎日、変化のある食生活を
- 3、食べすぎをさげ、脂肪は控えめに
- 4、お酒は少なめに
- 5、タバコは吸わないように
- 6、食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 7、塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 8、焦げた部分は食べない
- 9、かびの生えたものに注意
- 10、日光に当たりすぎない
- 11、適度にスポーツをする
- 12、体を清潔に

*タバコを吸う人は吸わない人よりも、さまざまながんになるリスクが高くなります。喉頭がんは、吸わない人よりも吸っている人のほうが30倍もなりやすくなります。

問い合わせ: 健康課 TEL 438-4037



9월은 암 제압 월간입니다

～암 검진으로 조기 발견, 한 걸음 나아가서 암 예방～

☆조기 발견을 위해서는

「특별히 자각증상이 없는 시기」에, 효과적이라고 하는 암 검진을 받는 것이 제일 좋은 방법입니다. 시에서는 7 항목의 암 검진을 실시하고 있습니다. 시보, 시의 홈페이지를 보시고 검진을 받아 주십시오.

- 위암: 30세 이상, 매년
- 폐암: 40세 이상, 매년
- 대장암: 40세 이상, 매년
- 유방암: 40세 이상 짝수 연령의 여성, 일 년 걸러
- 자궁암: 20세 이상 짝수 연령의 여성, 일 년 걸러
- 전립선암: 50~74세 짝수 연령의 남성, 일 년 걸러
- 후두암: 40세 이상, 담배를 피우는 분, 목이 쉬거나 위화감을 느끼는 분, 매년

☆암을 방지하기 위한 12개조 ~할 수 있는 일부터~

1. 균형이 잡힌 영양을 섭취한다
2. 매일 변화 있는 식생활을 한다
3. 과식을 피하고 지방분은 약간 적게 한다
4. 술은 적게 한다
5. 담배는 피우지 않도록 한다
6. 음식물로 적정량의 비타민과 섬유질을 많이 섭취한다
7. 짠 것은 적게 하고, 너무 뜨거운 것은 식혀서 먹는다
8. 탄 부분은 먹지 않도록 한다
9. 곰팡이가 생긴 것에 주의한다
10. 햇볕에 지나치게 타지 않도록 한다
11. 적당히 운동을 한다
12. 몸을 청결히 한다

*담배를 피우는 사람은 안 피우는 사람보다 다양한 암에 걸리는 위험이 높아집니다. 후두암은 안 피우는 사람보다 피우는 사람이 30배나 걸리기 쉬어집니다.

문의처: 건강과 TEL 438-4037

September is the month for intensive campaign for preventing cancer

~Early discovery by a medical examination, a step to preventing cancer~

☆For early discovery

To undergo a medical examination while having no symptom is the most effective way for finding cancer before its development. The city offers 7 types of screenings. See information in the bulletin or website of the city and undergo a medical examination.

- Stomach cancer: 30 yrs old & over, every yr
- Lung cancer: 40 yrs old & over, every yr
- Cancer of the large intestine: 40 yrs old & over, every yr
- Breast cancer: females of 40 yrs old & over, every 2 yrs at age of even number
- Uterine cancer: females of 20 yrs old & over, every 2 yrs at age of even number
- Prostate cancer: males between 50 & 74 yrs old, every 2 yrs at age of even number
- Larynx cancer: 40 yrs old & over, smokers or those who get hoarse voice, or feel discomfort in throat, every year.

☆12 keys to prevent cancer:

1. Take well balanced nutrition.
2. Take meals in variety.
3. Avoid eating too much food and fat.
4. Drink less alcohol.
5. Avoid smoking
6. Take proper amount of vitamins and fibres from food.
7. Take less salt. Do not eat while foods are hot.
8. Avoid eating burnt parts.
9. Beware of mould.
10. Avoid staying long hours under the sun.
11. Do moderate amount of exercise.
12. Keep hands and body clean

*Smoking increases the risk of contracting various types of cancer, and smokers will have the risk of having larynx cancer at 30 times higher than non-smokers.

Inquiry:

Health Section TEL 438-4037



9月是癌征服月

～用癌诊察早期发现、先走一步防癌～

☆为了早期发现

在「没有任何自我感觉的时期」里,接受癌诊察被认为是效果最好的方法。市里实行七种癌的诊察。市报、市府网页上都能查到,请参加诊察。

- 胃癌: 30岁以上, 每年一次
- 肺癌: 40岁以上, 每年一次
- 大肠癌: 40岁以上, 每年一次
- 乳腺癌: 40岁以上偶数年龄的女性, 隔年一次
- 子宫癌: 20岁以上偶数年龄的女性, 隔年一次
- 前列腺癌: 50~74岁偶数年龄的男性, 隔年一次
- 喉头癌: 40岁以上, 吸烟者、声音嘶哑、有不协调的感觉等的人, 每年一次

☆预防癌疹12条 ~从身边开始~

- 1、吸收保持平衡的营养
- 2、每天、有变化的饮食生活
- 3、避免吃过量、少吃脂肪性食物
- 4、少喝酒
- 5、不吸烟
- 6、多吃含有维生素和纤维质的食品
- 7、少吃咸的、过分热的东西等冷却下来
- 8、不吃烤焦部分
- 9、注意长霉的东西
- 10、不过多照日光
- 11、进行适度运动
- 12、保持身体清洁

*吸烟的人比不吸烟的人,得各种各样的癌的风险高。喉头癌患者中吸烟比不吸烟的人高三十倍。

询问: 健康科 TEL 438-4037

にしとうきょう 西東京ティータイム

旬の野菜を食べよう! ~元氣は食生活から~
夏は汗を多くかくため、体の水分が不足します。体の中が暑くなりすぎると、のぼせたり、イライラしたり、動悸、不眠症になったりもします。また冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃腸のもたれや、冷房の当たり過ぎで体調を崩したりします。野菜をたっぷり食べて、水分・ミネラル・ビタミンを補給し、暑さに負けないようにしましょう!そして夏ばて知らずで秋をむかえましょう。

<旬の食べ物> トマト、ナス、きゅうり、ピーマン、オクラ、さやいんげん、ゴーヤ、とうもろこし、すいか
*旬とは、さかなや果物・野菜など季節の食べものがたくさんとれ、いちばん味が良い時期をいいます。

問合せ: 秘書広報課 TEL 460-9804



おやこ やさいつく 親子で野菜作りにチャレジ!

とき: 9月26日(日)、11月20日(土)

午前9時~正午雨天決行

ところ: 本橋さんの畑(柴町)

内容: 水菜、カブなどの種蒔きと収穫

対象: 市内在住の親子・20組(応募多数の場合は抽選)

持ち物: 帽子、飲み物、タオル、汚れてもいい服装

申込み: 往復はがきに住所、参加者氏名、電話番号を書いて

9月10日(必着)までに〒202-8555市役所産業振興課へ郵送

問合せ: 産業振興課 TEL 438-4044

니시토쿄 티 타임

제철의 야채를 먹읍시다! ~건강은 식생활부터~

여름은 땀이 많이 나기 때문에 몸의 수분이 부족됩니다. 몸이 너무 뜨거워지면, 현기증이나 짜증이 나거나, 심장이 두근거리거나, 불면증에 걸리거나 합니다. 또한 찬 음식의 과식·과음으로 인한 체증이나, 냉방을 지나치게 켜서 몸 컨디션이 나빠지기도 합니다. 야채를 충분히 먹고 수분·미네랄·비타민을 보충하여 더위를 먹지 않도록 합시다! 그리고 여름을 타지 않고 가을을 맞이합시다.

<제철의 음식물> 토마토, 가지, 오이, 피망, 오クラ, 강낭콩, 고오야, 옥수수, 수박

*제철이란 생선이나 과일·야채 등 계절의 음식물이 많이 수확되어 가장 맛이 좋은 시기를 말합니다.

문의처: 비서홍보과 TEL 460-9804



부모와 함께 야채 만들기에 도전!

일시: 9월 26일(일), 11월 20일(토)

오전 9시~정오 우천결행

장소: 모토하시씨의 밭(사카에초)

내용: 미즈나(水菜), 순무 등의 씨 뿌리기와 수확

대상: 시내 거주 부모와 아이·20가족

(응모 다수의 경우에는 추첨)

준비물: 모자, 음료수, 수건, 더러워져도 괜찮은 옷차림

신청: 왕복엽서에 주소, 참가자 성명, 전화번호를 써서 9월

10일(필착)까지 〒202-8555 市役所産業振興課 로 우송

문의처: 산업진흥과 TEL 438-4044

Teatime in Nishitokyo

Eat more season vegetables!

~Proper diet makes energy~

In summer, body loses water due to sweating. When body retains too much heat inside, you will feel dizzy, irritating, have fast pulse or sleeplessness. Too much intake of cold drinks and foods causes digestion problems. Or, you may feel unwell after staying in air-conditioned room for many hours. Eat enough vegetables which contain liquid, minerals, vitamins. Let's stay healthy in summer and welcome fall!

<Vegetables in season> tomatoes, aubergines, cucumbers, pimentos, okra, sugar peas, goya, corn, watermelons

*"in season" means the period when fish, fruits and vegetables taste best.

Inquiry: Secretariat and Public Relations Section

TEL 460-9804

Join us for sowing and harvesting vegetables

Date & Time: 26 Sep. (Sun), 20 Nov. (Sat), 9:00 a.m.~noon

In all weather

Venue: Vegetable field owned by Motohashi-san (Sakae-cho)

Activities: Sowing and harvesting of mizuna, kabu &c.

Targets: 20 groups of parents & children living in the city. (By drawing if more than 20 applied)

Things necessary: Hat, drink, towel. Wear working clothes.

Application: Write address, names of participants, TEL

number on a reply-paid postcard and

send to 〒202-8555 Industry Promote

Section, c/o Nishitokyo City Office. The

application must reach no later than 10

September.

Inquiry: Industry Promote Section TEL

438-4044



西东京饮茶时间

吃应时的蔬菜吧! ~精神来至伙食~

夏天因多出汗,所以引起体内水分不足。体内过热的话,会引起头昏脑胀、焦急、心悸、失眠症。还有吃过多凉食、喝过多冷饮会引起肠胃不消化、吹过多冷气会弄坏身体。吃充足的蔬菜、补充水分·矿物质·维生素、不屈服于暑热吧!并且不知苦夏去迎接秋天吧。

<应时食品>西红柿、茄子、黄瓜、青椒、秋葵、扁豆、苦瓜、玉米、西瓜

*应时是指,鱼和水果·蔬菜等的丰收季节,是味道最好的时期。

询问: 秘书广告科 TEL 460-9804

父母和子女一起挑战种菜!

时间: 9月26日(日)、11月20日(六)

上午9点~中午雨天决行

地点: 本桥先生的农田(柴町)

内容: 水菜、芜菁等播种和收割

对象: 住在市内的父母和孩子·20对(应征者多的话抽签决定)

携带物品: 帽子、饮料、毛巾、弄脏了也无所谓的衣服

报名: 往返明信片上写上您的住址、参加者姓名、电话号码

9月10日(必到) 邮寄至 〒202-8555 市役所産業振興課へ

询问: 产业振兴科 TEL 438-4044



あき にしとうきょうこうきょうがくだん
○秋のコンサート 西東京交響楽団

とき: 9月12日(日) 午後2時開演

ところ: 保谷こもれびホール

曲目: メンデルスゾーン交響曲4番イタリヤなど

入場料: 500円 問合せ: 佐藤 TEL 080-3443-1841



だい かいいてい きえんそうかい
○第24回定期演奏会

Tokyo-West ウィンド・オーケストラ

とき: 9月26日(日) 午後1時30分開場、午後2時開演

ところ: 保谷こもれびホール

問合せ: 吉崎 TEL090-9961-0166

だい かい た まろくと
○第17回多摩六都フレッシュコンサート

オーディションで選ばれた若手音楽家が10組出演します。

とき: 10月17日(日) 午後1時30分開場、午後2時開演

ところ: 東村山市立中央公民館ホール

曲目: クラリネットとピアノのためのソナタ

申込み: 9月15日(水) から入場整理券を田無庁舎3階企画

政策課、保谷庁舎1階総合案内、各公民館で配ります。

問合せ: 東村山市立中央公民館 TEL 042-395-7511

○OA Fall Concert Nishitokyo Symphony Orchestra

Date & Time: 12 Sep. (Sun), concert starts at 2:00 p.m.

Venue: Hoya Komorebi Hall

Programme: Mendelssohn, the Symphony No. 4 in A major (Italia) &c. Admission charge: ¥500

Inquiry: Sato TEL 080-3443-1841

○The 24th Season Concert

Tokyo-West Wind Orchestra

Date & Time: 26 Sep. (Sun). Doors open

at 1:30 p.m., concert starts at 2:00 p.m. Venue: Hoya Komorebi Hall Inquiry: Yoshizaki TEL 090-9961-0166



○The 17th Tama-Rokuto Fresh Concert

10 groups of young musicians chosen by audition will play.

Date & Time: 17 Oct, (Sun). Door opens at 1:30 p.m., concert starts at 2:00 p.m.

Venue: Higashimurayama-shiritsu Chuo Kominkan

Programme: Sonata for clarinet and piano

Application: Starts 15 Sept (Wed). Reservation tickets will be distributed at Planning and Policy Section (3F, Tanashi Office), General reception (1F, Hoya Office) and every Kominkan in Nishitokyo

Inquiry: Higashimurayama shiritsu Chuo Kominkan TEL: 042-395-7511

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

休日はいつも診療しています。診療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)

西 Nishitokyo Holiday Clinic

Always open on public holidays.

Ask for medical services to be provided.

Time: 10 am ~ Noon, 1~4, 5~9 pm

Where: Nakamachi Branch Building

(1-1-5 Nakamachi TEL 424-3331)

○가을 콘서트 니시토쿄 교향악단

일시: 9월 12일(일) 오후 2시 개연

장소: 호오야 고모레비 홀

곡목: 멘델스존 교향곡 4번 이탈리아 등

입장료: 500 엔 문의처: 사토오 TEL

080-3443-1841



○제 24 회 정기 연주회

Tokyo-West 윈도·오케스트라

일시: 9월 26일(일) 오후 1시 30분 개장, 오후 2시 개연

장소: 호오야 고모레비 홀

문의처: 요시자키 TEL 090-9961-0166

○제 17 회 다마록토 프레스시 콘서트

오디션으로 뽑힌 젊은 음악가가 10팀 출연합니다.

일시: 10월 17일(일) 오후 1시 30분 개장, 오후 2시 개연

장소: 히가시무라야마 시립 중앙공민관 홀

곡목: 클라리넷과 피아노를 위한 소나타

신청: 9월 15일(수)부터 입장 정리를 다녀시 청사 3층

기획정책과, 호오야 청사 1층 종합안내, 각 공민관에서

배부합니다.

문의처: 히가시무라야마 시립 중앙공민관 TEL 042-395-7511

○秋季音乐会 西東京交響乐团

时间: 9月12日(日) 下午2点开演

地点: 保谷木漏日大厅

曲目: 门德尔松交响曲4号意大利等

入场费: 500日元

询问: 佐藤 TEL 080-3443-1841

○第24届定期演奏会

Tokyo-West 室内管弦乐

地点: 9月26日(日) 下午1点30分开场、下午2点开演

地点: 保谷木漏日大厅

询问: 吉崎 TEL090-9961-0166

○第17届多摩六都清新音乐会

由被选上的青年音乐家10组演出。

时间: 10月17日(日) 下午1点30分开场、下午2点开演

地点: 东村山市立中央公民馆大厅

曲目: 为单簧管和钢琴的奏鸣曲

报名: 从9月15日(三)开始在田无府厅三楼企画政策科, 保谷府厅一楼综合指南, 各公民馆发入场整理券。

询问: 东村山市立中央公民馆 TEL 042-395-7511



にしとうきょうし
西東京市休日診療所

休日は、 언제나 診療하고 있습니다.

수진과목에 대해서는 문의해주시기 바랍니다.

진료시간: am10~12, pm1~4, 5~9

장소: 中町분청사 (中町1-1-5 TEL 424-3331)



西 Nishitokyo 休息日診療所

休息日总是进行诊疗, 诊疗范围请咨询以下地点

诊疗时间: am10~12, pm1~4, 5~9

诊疗场所: 中町分庁舎 (中町1-1-5 TEL 424-3331)

