

西東京市くらしの情報

(広報西東京から) 2018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.162

Nishitokyo Newsletter

(Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep52018

Publisher: City of Nishitokyo Producer: NIMIC

Reference: Cultural Promotion Section Tel:438-4040

畑のめぐみいっぱい! 西東京

西東京市では、くだもの野菜(キャベツの生産量は多摩地区1位)・植木・花などを生産しています。

●緑のアカデミー ~寄せ植えを自分で作る「緑」の体験~

とき: 10月6日(土)第1回午前9時15分~10時30分・第2回午前11時15分~午後0時30分 ところ: 中原小学校

費用: 500円 持ち物: 動きやすい服・手袋

内容: 植木アレンジメント教室、植木のプロによる相談・指導など

申込み・問合せ: 9月28日(金)までに往復はがき・

ファクス・メールで参加者(2名まで)の住所・名前・

電話番号・参加希望回を送ってください。

〒202-8555市役所産業振興課

☎ 042-438-4044・Fax042-438-2021

✉ sangyou@city.nishitokyou.lg.jp

西東京市農産物キャラクターめぐみちゃん



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

Nishitokyo, so many gifts from the farm!

Nishitokyo-shi produces fruits, vegetables (No.1 cabbage producer in Tama Region), tree seedlings and flowers.

●Greenery Academy ~try making a group planting, or your own Yoseue and know how wonderful 'green' is~

When: Sat Oct. 6 1st session 9:15 to 10:30 am.
2nd session 11:15 am to 12:30 pm.

Where: Nakahara elementary school. Fee: 500 yen.
Dress comfortably and bring gloves.

Event: Garden tree-arrangement class, advice and lessons given by professional gardeners, etc.

Sign-up and inquiries: Application must arrive no later than Fri. Sep. 28. Send a reply-paid postcard, fax or email indicating the name, address, and phone number of participants (up to two people allowed), and the session you want to come to 〒202-8555, c/o

Industry Promotion Section, City Office.

☎ 042-438-4044・Fax 042-438-2021

✉ sangyou@city.nishitokyou.lg.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.

니시도쿄시 생활 정보

(홍보 니시도쿄에서) 2018년 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>

西東京市生活信息

(选自西東京市报) 2018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(英语版) / 中国語・韓国語: PDF

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

밭의 인정이 가득한! 니시도쿄

니시도쿄시에서는 과일·채소(양배추 생산량타마지구 1위)

정원수·꽃 등을 생산하고 있습니다.

●초록아카데미 ~요세우에(모아심기)를 만들어 보는 「초록」의 체험~ 일시:10월 6일(토) 제1회

오전 9시 15분~10시 30분 ○ 제2회 오전 11시 15분~오후 0시 30분 장소: 나카하라 초등학교 비용: 500엔

준비물: 활동하기 편한 옷 ○ 장갑

내용: 정원수 어렌지먼트 교실, 정원수 전문가에 의한 상담·지도 등

신청·문의: 9월 28일(금)까지 왕복엽서·팩스·

메일로 참가자(2명까지)의 주소·이름·

전화번호·참가희망 회를 보내주시시오.

〒202-8555 市役所産業振興課

☎ 042-438-4044・Fax042-438-2021

✉ sangyou@city.nishitokyou.lg.jp



充满的田地恩惠! 西東京

在西東京市生产水果 蔬菜(卷心菜的生产量在多摩地区第一) 植树·花卉等。

●绿色学院 ~体验自己栽在盆里的绿色~

时间:10月6日(周六)第一回第上午9点15分~10点30分·第二回上午11点15分~下午0点30分

地点: 西東京市立中原小学校

费用: 500 日币

携带物品: 方便活动的服装·手套

内容: 植树教室或其专家的咨询和指导等。

报名·咨询: 截止到9月28日(周五)为止, 记载有参加人(2人以下)的地址, 姓名, 电话号码, 希望参加的回的往返式明信片或传真或电子邮件寄往下面的地址。邮政编码 〒202-8555 市役所产业振兴课

☎ 042-438-4044・Fax042-438-2021

✉ sangyou@city.nishitokyou.lg.jp



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

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。

西東京健康チャレンジ2018

健診(検診)を受けて、より良い健康習慣を身につけましょう。

期間: 8月15日(水)~12月28日(金)

参加方法: 必ず会社や学校の健康診断やがん検診などを受けて

ください。そして①食事②運動③休養④たばこ・酒⑤歯・口⑥

体調管理の中から1つ目標を決め、14日間の健康づくりに取

り組んでから応募してください。抽選で景品が当たります。

応募期間: 2019年1月15日(火)(消印有効)までに電子申請・

はがきで〒202-8555市役所健康課へ。詳しくは、市のHPを

見てください。問合せ: 健康課 ☎ 042-438-4037

水と緑ウォッチングウォーク

とき: 10月6日(土) 午前9時(正午解散予定)

集合: 東久留米駅西口*雨でも行います。

コース: 東久留米駅西口から南沢緑地保全地域やいこいの水辺

などを歩きます。西東京いこいの森公園で解散します。

定員: 100人(申込みが多いときは抽選)

持ち物: 飲み物・雨具など

申込み: 9月20日(木)までに着くように往復はがき・メールに

参加者全員の住所・名前・年齢・電話番号を書いて問合せ先を送

ってください。

問合せ: 〒203-8555東久留米市環境安全部環境政策課

☎ 042-470-7753

✉ kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp

みどり公園課 ☎ 042-438-4045



Campaign for better health, Nishitokyo 2018

Get a medical check-up and make your lifestyle healthier.

When: Wednesday Aug.15 to Friday Dec. 28

How: First, get a regular medical check-up at school or your work place, or any other check-ups such as cancer tests. Then, chose one from the six health improvement targets: ①eating habits, ②exercise, ③resting and refreshing, ④smoking and/or drinking, ⑤dental and oral care, ⑥ overall healthcare.

Conduct a 14-day-health-improvement program and sign up. There will be a prize for some participants randomly chosen.

Sign-up: Apply online or send a postcard (those postcards postmarked Jan. 15 will be accepted) to 〒202-8555, c/o Health Section, City Office no later than Tuesday Jan. 15, 2019. See also the city HP for more details.

Inquiries: Health Section ☎ 042-438-4037.

Watch & walk on the water side and greenery

When: Sat. Oct. 6. 9:00 am (Breakup will be at around noon)

*Regardless of the weather.

Meeting place: Higashikurume Sta., Nishi-guchi (west exit)

Route: From Higashikurume Station to the green space conservation areas of Minamizawa and Ikoi water side.

Break up at Nishitokyo Ikoinomori Park.

Max num of participants: 100 (in case of more than 100 applications, participants will be chosen randomly).

What to bring: drinks and rain gear.

Sign-up: Application must arrive no later than Thu. Sep. 20.

Send a reply-paid postcard or email indicating the participant's name, address, age and phone number to 〒203-8555 Environment Policy Division, Department of Environment, Higashikurume Municipal Office

Inquiries: The above mentioned division of Higashikurume Municipal Office ☎ 042-470-7753,

✉ kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp

Or, Greenery and Parks Subsection of Nishitokyo-shi

☎ 042-438-4045

ニシトキョ健康チャレンジ 2018

健康診断(検診) を 받고 보다 좋은 건강 습관을 익혀 봅시다.

기간: 8월 15일(수) ~ 12월 28일(금)

참가방법: 반드시 회사나 학교의 건강진단과 암 검진

등을 받으십시오. 그리고 ①식사 ②운동 ③휴양 ④담배

·술 ⑤치아·입 ⑥컨디션 관리 중에서 하나를 목표로

정해서 14일간의 건강증진에 힘쓰고 나서 응모하여

주십시오. 추첨으로 경품이 당첨됩니다.

응모기간: 2019년 1월 15일(화)(소인유효)까지

전자신청: 엽서로 〒202-8555市役所健康課로. 자세한 사항은 시의

HP를 봐 주십시오. 문의처: 건강과 ☎ 042-438-4037

물과 초록의 관찰산책

일시: 10월 6일(토) 오전 9시(정오 해산 예정)

집합: 히가시쿠루메역 서쪽출구 *비가 와도 합니다.

코스: 히가시쿠루메역 서쪽출구부터 미나미사와

녹지 보전지역 과 이코노이 수변 등을 걷습니다.

니시토키ョ 이코노이모리 공원에서 해산합니다.

정원: 100명(신청이 많을 경우에는 추첨)

준비물: 음료수 · 우비 등

신청: 9월 20일(목)까지 도착 하도록 왕복엽서·메일로

참가자 전원의 주소 · 이름 · 연령 · 전화번호를 적어서

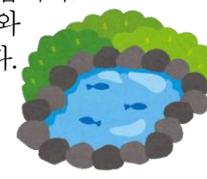
문의처로 보내 주십시오

문의처: 〒203-8555 東久留米市環境安全部環境政策課

☎ 042-470-7753

✉ kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp

녹색공원과: ☎ 042-438-4045



西東京健康挑战 2018

为了得到更良好的健康习惯, 怎们接受健康检查吗?

期间: 8月15日(周三)~12月28日(周五)

参加方法: 必须接受工作单位或学校的健康诊断及癌症检

诊等。①从饮食②运动③休养④烟·酒⑤牙齿和口腔⑥身

身体状况管理等选项中确定1个目标, 努力进行14天的健

康促进。以上明确之后请应募。抽签可中奖品。

应募期间: 截止到2019年1月15日(周二)(邮戳有效), 发送

电子邮件或明信片发送给 邮政编码 〒202-8555 市役所健康课。

详情请参考西东京市网页。 咨询: 健康课 ☎ 042-438-4037

水和绿的鉴赏散步

时间: 10月6日(周六)上午9点(预计中午解散)

集合: 东久留米车站西口 *雨天正常举行

行程: 从东久留米车站西口出发, 步行到南泽绿地保全地域或者

西东京休闲森林公园内的水边。在西东京休闲森林公园解散。

定员: 100人(申请人太多的话需要抽选)

携带物品: 饮料, 雨具等等

报名: 截止到9月20日(周四)(必须到达)为

止, 记载有参加全员的住所, 姓名, 年龄和电话号码通过往返式明信片或电子邮件寄往下面的地址。

咨询: 邮政编码 〒203-8555 东留米市环境安全部环境政策课

☎ 042-470-7753 ✉ kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp

绿公园课(西东京市) ☎ 042-438-4045



市民文化祭で日本の文化を体験しよう!

とき: 10月21日(日)~11月4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: 浴衣の帯結び・組みひもストラップ作り・茶道・詩吟・折り紙・生け花・書道・日舞・謡曲・ぼうち唄(全17体験)

対象: 西東京市に住んでいる・西東京市で働いている・西東京市の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)※介助が必要

な人は介助者といっしょに。

申込み: 9月16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

✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp



2018 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イベントです。

とき: 9月17日(祝・月)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・サッカー・アーチェリーなど ○おもしろ体験: ちゃんこ鍋試食・馬の餌やり・乗馬体験

など ○展示: レースカー・グライダー・早稲田スポーツ写真など

○ステージ: ちびっこチア・応援部など

https://www.waseda-sportsfesta.net/

問合せ: 早稲田大学スポーツセンター ☎ 03-5286-3757



시민문화제에서 일본의 문화를 체험 합니다!

일시: 10월 21일(일)~11월 4일(일) 토·일요일 ·경축일

장소: 호야 코모레비홀 · 니시도쿄시민회관 · 콜 타나시

타나시 공민관 · 히바리가오카 공민관

내용: 유카타의 오비뒤틀기 · 장식끈 만들기 · 차도 · 시음

종이접기 · 꽃꽂이 · 서도 · 일본무용 · 요곡 · 보우치노래

(전 17 체험)

대상: 니시도쿄시에 거주하고 있는 사람, 니시도쿄시에 근무하고

있는 사람, 니시도쿄시의 학교와 일본어 교실에 다니고 있는 사람

정원: 각 체험 3~20명 (신청이 많을 경우에는 추첨)

※부축이 필요한 사람은 부축자와함께

신청: 9월 16일(일)까지 〒202-8555 市役所

文化振興課「日本の文化体験フェス」담당자에게로 이메일 ·

엽서로 신청하여 주십시오 자세한 사항은 시의HP · 전단지 를 보

주십시오

문의처: 文化振興課 ☎ 042-438-4040

✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp

2018 와세다 스포츠 페스타 in 히가시후시미

어린이부터 어른까지 즐길 수 있는 스포츠 이벤트입니다.

일시: 9월 17일(경축·월) 오전 10시~오후 4시

장소: 와세다 대학 히가시후시미 캠퍼스 ※당일 직접

회장으로 오십시오.

내용: ○스포츠 체험: 야구 · 럭비 · 축구 · 양궁 등

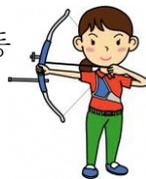
○ 재미있는 체험: 창코나베 시식 · 말 먹이주기 · 승마체험 등

○ 전시: 레이스카 · 글라이더 · 와세다 스포츠 사진 등

○ 스테이지: 꼬마 치어리더 · 응원부 등

https://www.waseda-sportsfesta.net/

문의처: 와세다대학 스포츠센터 ☎ 03-5286-3757



Experience the Cultures of Japan at City's Cultural Festival!

When: Sun. Oct. 21 to Sun. Nov. 4.

Saturdays, Sundays and Holidays.

Where: Hoya Komorebi Hall, Nishitokyo Civic Hall, Call Tanashi, Tanashi Kominkan and Hibarigaoka Kominkan. 17 different Culture Lessons in total: *Obi* (sash for *yukata*) tying, making braided cord straps, tea ceremony, chanting Chinese poems, *origami*, Japanese calligraphy, Japanese dancing, *Noh* songs, farmers work songs, and so on.

Participants: Those who live, work, or go to schools and Japanese language classes in Nishitokyo.

Max num of participants: 3 to 20 per lesson (in case of too many applications, participants will be chosen randomly). Participants in need of assistance may be accompanied by care givers.



To sign up: No later than Sun. Sep. 16. Send an email to ✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp Or, send a postcard to 〒202-8555 "Experience Japanese Cultures Fest", c/o Cultural Promotion Section, City Office.

For further info., see also the city HP and flyers.

Inquiries: Cultural Promotion Section ☎ 042-438-4040

Sports Festival at Waseda University Higashifushimi Campus

This is the event of sports for people of all ages to enjoy.

When: Mon. (Holiday) Sep. 17 10:00 am to 4 pm.

Where: Waseda University, Higashifushimi Campus (come directly to the venue).



Events: ○Try playing: baseball, rugby, soccer, archery, etc.

○Try and enjoy: *chanko-nabe* (smo-wrestlers' stew), horse feeding, horse riding ○Exhibit: racing car, glider, photos, etc.

○Performance on stage: children's cheer leading, cheering squad, etc.

https://www.waseda-sportsfesta.net/

Inquiries: Waseda University Sports Center ☎ 03-5286-3757

在市民文化节中体会日本文化!

时间: 10月21日(周日)-11月4日(周日)之间的周六, 周日, 公休日

地点: 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: 夏季和服腰带的打结方法, 绳艺编织, 茶道, 诗朗诵, 折纸, 插花, 书道, 日本舞蹈, 能乐, 农业歌(全17种体验)

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)※需要协助的人应包括协助者。

报名: 截止到9月16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

✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp

2018 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17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, 足球, 射击等

○快乐体验: 相扑火锅, 给马喂食, 骑马体验等

○展示: 赛车, 飞机模型, 早稻田运动摄影展等

○舞台表演: 儿童拉拉队, 后援团等

https://www.waseda-sportsfesta.net/

咨询: 早稻田大学竞技运动中心 ☎ 03-5286-3757



にしとうきょうし さんか
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) <受付>午前7時 <終了>午後1時
<開会式>7時45分 <スタート>8時30分 ※制限時間: 4時間
雨でもやります。雪の時はやりません。

ところ: 都立小金井公園内のコース23周 (合計42.195 km)
参加できるのは: 小学生以上の健康な人、1人で約1.8 kmを走ることができる人でつくれた4~10人のチーム。*中学生以下は保護者のサインまたは印鑑が必要です。*障害のある人は、伴走者をつけることができます。伴走者についてはお問い合わせください。参加費: 1チーム5,000円 募集チーム数: 100チーム (申込みが多いときは抽選) 申込み: 9月1日(土)~30日(日)に問合せ先に申し込んでください。申込み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 ✉ nishitokyotaiky@atbb.ne.jp



Join in Nishitokyo Marathon Relay

When: Sun. (Holiday) Dec. 23 "Entry" 7:00 am. "Finish" 1:00 pm. "Opening Ceremony" 7:45 am. "Start" 8:30 am.
Time limit: 4 hours. To be held in case of rain but not if it snows.

Where: Koganei Kouen. Run 23 laps on the running course (total 42.195 km).

Qualified participants: Teams of 4 to 10 runners who must be at the age of elem. sch. children or older and in good health condition.

*Elem. sch. and Jun. High sch. children need the guardian's approval (signature or seal) to participate. *Participants with handicaps may be accompanied by guide runners. Please ask for it the Sports Association.

Fee: 5,000 yen per team. Entry limits: 100 teams (to be chosen randomly in case of more than 100 sign-up).

Sign-up: Sat. Sep.1 to Sun. Sep. 30. Send an application to the Sports Association. For how to apply and further details, please see the city HP or the association's HP.

Inquiries: NPO Nishitokyo Sports Association 〒202-0013 5-1 Nakamachi 1 chome, Nishitokyo-shi (Sports Center)

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



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)

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)

니시도쿄시 릴레이 마라톤에 참가 하지 않겠습니까

일시: 12월 23일 (경축) <접수>오전 7시 <종료>오후 1시 <개회식> 7시 45분 <시작> 8시 30분 ※제한시간: 4시간
비가 와도 합니다. 눈이 올 경우에는 하지 않습니다.

장소: 도립코가네이 공원의 코스 23 바퀴 (합계 42.195Km)

참가 가능한 사람: 초등학교 이상의 건강한 사람. 혼자서 1.8Km을 달릴 수 있는 사람으로 이루어진 4~10명의 팀
*중학생 이하는 보호자의 싸인 또는 인감이 필요합니다.

*장애가 있는 사람은 반주자 동반가능. 반주자에 대해서는 문의하여 주십시오. 참가비: 1팀 5,000엔 모집 팀 수: 100팀 (신청이 많을 경우에는 추첨)

신청: 9월 1일 (토) ~ 30일 (일)에 문의처에 신청 하여 주십시오. 신청방법과 자세한 것은 시의 HP와 체육협회의 HP를 봐 주십시오.

문의처: NPO 법인 니시도쿄시 체육협회
〒202-0013 西東京市中町1-5-1 스포츠센터내
☎ 042-425-7055 ✉ nishitokyotaiky@atbb.ne.jp

不去参加西东京市接力马拉松吗?

时间: 12月23日(节日) <受理开始>上午7点 <受理结束>下午1点 <开幕式> 7点45分 <出发> 8点30分 ※时间限制: 4个小时 雨天也举行。但下雪时中止。

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。*中学生以下需要家长的签名或印章。*身体残疾者可以带陪跑者。有关陪跑者, 请联系。参加费用: 1 队 5000 日元。募集团队数: 100 队 (报名多时抽签决定)

报名: 请于 9 月 1 日 (周六) ~ 30 日 (周日) 到咨询处报名。报名方法及详细情况请参考西东京市网页和体育协会的网页。

咨询: NPO 法人西东京市体育协会

邮政编码 〒202-0013 西东京市中町 1-5-1 运动中心内
☎ 042-425-7055 ✉ nishitokyotaiky@atbb.ne.jp



니시도쿄시 휴일 진료소

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