

にしとうきょうし じょうほう  
**西東京市くらしの情報**  
 (広報西東京から) 2006年9月5日発行  
 発行責任者: 西東京市多文化共生・国際交流センター  
 問合せ: 生活文化課 TEL: 464 1311 (内線1412)



**Nishitokyo Household Information**  
 (Editing version of the city bulletin Nishitokyo) Issued on Sep.5, 2006  
**Publisher:** Nishitokyo Multicultural and International Center  
**Reference:** (Citizens and Cultural Section) Tel: 464-1311(ext.1412)

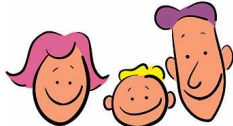
**2006 スポーツフェスティバルのお知らせ**

とき	ところ	内容
9月30日 (土)	南町スポーツ・文化交流センター	ピラティス、太極拳、ヨガなどが体験できます。
10月1日 (日)	スポーツセンター	プールでのエクササイズ、アロマリラクゼーションなど、たくさんの内容です。

保谷庁舎～田無庁舎の連絡バスがです。

スポーツセンターでは昨年人気のあった「リフレクソロジー」や血管や骨の様子を測定する「体の状態を知るコーナー」を二日間とも行います。

問合せ: スポーツセンター TEL 425-0505



西東京市く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。

**2006 Sports Festival**

Date	Place	
Sept.30 (Sat)	Minami-cho Sports & Culture Center	You can join Pilatis (Bira Thijs), Taikyoku-ken, Yoga and others.
Oct.1 (Sun)	Sports Center	Exercises in a swimming pool and aroma relaxation.

Shuttle bus will be in service between Hoya Building and Tanashi Building.

At Sports Center two services had the most popular last year and it will be repeated again for 2 days. The services are 「reflexology」 and 「check your own physical status」 in which your blood vessels and bones are checked.

Inquires: Sports Center Tel 425-0505



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.

**西東京市生活情報**

(从西東京市广告报) 2006年9月5日发行  
 发行责任者: 西東京市多文化共生・国际交流中心  
 问询处: 生活文化課 Tel: 464 1311 内线 1412

**西東京市**

(広報西東京) 2006 9 5  
 : 西東京  
 : Tel: 464 1311 ( 1412)

**2006运动节的通知**

时间	地点	
9月30日 (周六)	南町体育・文化交流中心	可以体验比拉特斯, 太極拳, 瑜伽等。
10月1日 (周日)	体育中心	水中训练, 芳香缓气法等很多的内容。

保谷庁舎～田無庁舎之间有巴士运行。

体育中心去年大受欢迎的「穴位按摩」和血管和骨头的测定「查知身体状况」的服务台在两天都设有。

问询: 体育中心 TEL 425-0505



西東京市生活情報 放置在市役所大厅, 外国人登录窗口, 图书馆, 公民馆。每月5号发行。免费。

**2006**

9 30 ( )	(南町)	が
10 1 ( )		

ほうや (保谷) ~ たなし (田無)

が

( ) , ,

: TEL 425-0505



西東京

だい かい にしとうきょう しけんこう  
**第6回 西京市健康づくりのつどい**

健康づくりのための講演会やいろいろな相談・体験などが  
 できるコーナーがたくさんあります。小さなお子さんも、エ  
 ートランポリンで遊ぶことができます。みなさん来てくださ  
 い。

とき 10月1日(日) 午前10時~午後3時

ところ 保谷保健福祉総合センター  
 (総合受付: 1階エレベーターホール)

たとえばこのようなコーナーがあります。

お医者さんのミニ講座と健康チェック

午後1時~ 健康チェック先着100人(無料)など

あなたの骨は何歳?

骨密度測定コーナー 午前10時から先着300人(無料)

栄養相談コーナー 食事を見直し、骨にも感謝!!

薬剤師さんにきいてみよう!

薬の相談、薬草茶の試飲、禁煙相談など

栄養相談と指導

給食 展示と試食など

歯医者さんのミニ講座

午前10時30分~ 家でできるむし歯予防

詳しくは9月15日号のチラシを見てください。

問合せ: 健康推進課 TEL 464-1311(内線2361)



**第六回 西京市維持健康集會**

維持健康的講演会和各种相談、体験等很多的服务項目、小  
 孩子还有空气蹦床可以玩、欢迎大家一起来。

时间 10月1日(周日) 上午10:00~下午3:00

地点 保谷保健福祉综合中心

(综合受理: 1楼电梯大厅)

比如说有这样的服务:

医生来做小讲座和健康诊断。

下午1时~健康诊断按先到顺序的前100名(免费)

你的骨头有多少岁?

测量骨头的密度、上午10点~按先到顺序的前300名(免费)

营养相談, 重新看看自己的饭食, 感谢骨头的力量。

问问药剂师

有关药的相談, 药草茶的试飲, 戒烟相談。

营养相談和指导

供给伙食的展示和试吃等。

牙医的小讲座

上午10:30 家里的虫牙预防法

详细请见9月15日的通知。

问询: 健康推进课 TEL464-1311(内线2361)



**6th Health Promotion Get-Together of Nishitokyo**

To help promote your health, you can attend lectures  
 and/or visit specialists for consultations and have  
 experience of various areas. Small children can play  
 trampoline. Please come along, every body!

Date & Time Oct. 1(Sun) 10a.m.~3p.m.

Venue Hoya Health and Welfare Center

(Register at: 1st floor near the elevator)

At specialists' corners you can expect ;

Mini-lecture and health check by a doctor :

1p.m.~ Health check is limited to the first 100  
 persons (free of charge)

How old are your bones?

Bone-density check : 10a.m.~ Limited to the first 300  
 persons (free of charge)

Nutrition consultation : Improve your diet and give  
 importance to your bones!

Let's ask a pharmacist!

Consultation on drugs, Medicinal herb tea sampling,  
 Quit- smoking consultation, etc.

Nutrition consultation and guidance :

School Lunch recipe ; Display and sampling

Mini- lecture by a dentist :

10:30a.m.~ tooth decay prevention at home

For details, please see a leaflet of Sept.15 issue of  
 "Shiho".

Reference: Public Health Section Tel 464-1311(Ext.2361)



6 にしとうきょう  
**西京**

10月1日(日) 午前10時~午後3時  
 (保谷)  
 10月1日(日) 午前10時30分~午後3時  
 (保谷)  
 TEL464-1311(内线2361)



げこうじ あんぜんほうそう がつついたち こ こえ ほうそう  
**下校時安全放送が9月1日から子どもの声で放送されています。**

にしとうきょうし ねが わたし しょうがくせい  
 「西東京市からのお願いです。まもなく私たち小学生が  
 げこう じかん ぎをつけて げこう ちいき  
 下校する時間になります。気をつけて下校しますので、地域の  
 みなさま、わたしたちの安全を守ってください。ご協力お  
 ねが います。」

\* まいしゅうげつ すい きん こ こ し ぶん かい ほうそう  
 \* 毎週月・水・金 午後1時30分から1回のみ放送



こくさいこうりゅう てん  
**国際交流パネル展**

にほんごきょうしつ ぶんかこうりゅう しみん かつどう  
 日本語教室や文化交流など、市民ボランティアによる活動の  
 ようすをパネルで紹介します。

とき 9月16日(土) 午前10時~午後9時

9月17日(日) 午前10時~午後7時

ところ 田無駅北口 アスタセンターコート

しゅさい にしとうきょうしにほんご れんらくかい  
 主催：西東京市日本語ボランティア連絡会



**放学时的安全广播从9月1日开始**

**用孩子的声音来播放**

「来自西东京市的请求。很快就要到我们小学生的放学时间了。我们会小心回家，也请地区的大家们注意我们的安全。谢谢大家的协助。」

\* 毎周一，三，五下午1点30分播放一次



9 1

にしとうきょう  
 「 西東京

\* . . . 1 30



**国际交流图示板展**

用图示板来介绍日本語教室，文化交流等市民的自愿活动的情况。

時間 9月16日(周六) 上午10点~下午9点

9月17日(周日) 上午10点~下午7点

地点 田无北口アスタセンターコート

主办：西東京市日本語自愿联络会

9 16 ( ) 10 ~ 9

9 17 ( ) 10 ~ 7

たなし  
 (田無)

にしとうきょう  
 : 西東京



