

## 休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

医科(小児科などの診療科目については、お問い合わせのうえお出かけください。)			
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
5日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎464-1550	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 歯科診療は行っておりません。 受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。
12日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	野田医院 向台町3-6-10 ☎467-1810	
歯科【受付時間】午前10時～午後4時			
5日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎468-8714	清水歯科 富士町6-4-4 ☎461-8713	
12日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎465-6488	堀歯科医院 田無町5-8-10ライオンズマンション田無第2 ☎466-4182	

## 電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	12月7日内科・14日眼科・21日小児科 いずれも火曜日 午後1時30分～2時30分 上記の日時以外は、休日診療案内です。	☎438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	12月3日・10日・17日・24日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎466-2033
からだと心の 電話健康相談	平日午前9時～正午、午後1時～4時 保健師が相談に応じます。	☎438-4087

## 体操おぼえてしゃきしゃきな体づくりを ～西東京しゃきしゃき体操～

市の歌に合わせて行う、西東京市オリジナル健康体操です。椅子につかまって行う1回5分30秒の簡単な体操なので、日ごろ体を動かす機会のない方、もっと体を動かしたいと考えている方におすすめです。なお、市HPで体操の動画がご覧になれます。

**体操をやってみよう！興味がある方**  
 ◆しゃきしゃき体操講座  
 (椅子バージョン)  
 毎月第3火曜日(下表参照)  
 対市民で、立位がとれる方  
 定各20人(申込順)  
 内体操に関する講話・実技  
 申講座日の前日までに健康課へ電話。

**しゃきしゃき体操(椅子バージョン)の“出張講座”を行います!**  
 時原則平日午前9時～午後5時  
 (1講座30～60分程度)  
 場原則各グループで用意してください。  
 対おおむね7人以上のグループで、運動初心者や、筋力低下・運動不足が気になる方など  
 申健康課へ電話。

講座日程

日時	場所
12月21日	田無総合福祉センター
1月18日	保谷保健福祉総合センター
2月15日	保谷保健福祉総合センター
3月15日	田無総合福祉センター

午前9時30分～11時30分

詳細はお問い合わせください。  
**速報!「西東京しゃきしゃき体操パート2」作成中**  
 現在、「西東京しゃきしゃき体操どこでもバージョン」を作成しています。3月6日(日)に行われる10周年記念式典でお披露目し、普及啓発していく予定です。

## 第62回 人権週間(12月4日～10日)

人権週間とは、「世界人権宣言」が1948年12月10日に国連総会で採択されたことを記念し定められた12月10日「人権デー(Human Rights Day)」を最終日とする1週間です。

- 当市における事業**
- ◆人権パネル展  
 時・場12月8日(水)・9日(木)午前10時～午後4時・田無庁舎2階  
 協働コミュニティ課(☎438-4046)
  - ◆都内における事業  
 ◆『トーク&コンサートと映画の集い』  
 時12月7日(火)午後1時30分～5時5分  
 (開場午後1時)  
 場調布市グリーンホール  
 (調布市小島町2-47-1)  
 内 トーク&コンサート  
 新藤昌子さん(ソプラノ歌手)  
 映画「阿弥陀堂だより」(字幕付き)  
 入場無料、当日直接会場へ。  
 手話通訳、要約筆記あり。  
 託児室あり(要予約)

- 主催 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会、調布市  
 協賛 財東京都市人権啓発センター  
 調布市市民相談課(☎042-481-7033)  
 ◆講演と映画の集い  
 時12月9日(木)午後1時30分～5時15分  
 (開場午後1時)  
 場北とびあ(北区王子1-11-1)  
 内 講演「差別のない社会を目指して～『橋はかかる』～」  
 講栗原美和子さん  
 映画「剣岳 点の記」(字幕付き)  
 入場無料、当日直接会場へ。  
 手話通訳、要約筆記あり。  
 託児室あり(要予約)  
 主催 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会、北区  
 協賛 財東京都市人権啓発センター  
 調北区総務課(☎03-3908-8623)

## 夜間人権ホットライン

財東京都市人権啓発センターでは、12月の人権週間の一環として、弁護士による無料法律相談を夜間に実施することになりました。人権侵害などの困りごとがありましたら、ご相談ください。個人の秘密は厳守します。

時12月6日(月)午後5時～8時  
 相談電話(☎03-5824-0841・03-5824-0842)  
 相談時間 1人あたり10分程度  
 財東京都市人権啓発センター(☎03-3871-0212・03-3876-5373)  
 協働コミュニティ課(☎438-4046)

## 今月のエコプラザ西東京

**リサイクルアートスペース  
 によきよきワークショップ  
 ～レッジョ教育in西東京  
 「お家とまちをつくらう！」**

時12月18日(土)午後1時30分～3時30分  
 内リサイクル素材で夢のある家とまちを作って展示します。  
 対・市内在住、在学の4歳～小学校3年生とその保護者・15組  
 講石井希代子さん(環境教育企画コーディネーター)  
 協力 エコプラザ登録団体「レッジョ教育を広める会@キオッチョラ@」・武蔵野大学環境学科「レッジョ武蔵野プロジェクト」ほか  
 申12月3日(金)午前9時電話・ファックス・Eメールで、講座名・名前・住所・電話番号・年齢を添えて下記へ(電話受付:午前9時～午後5時)

財エコプラザ西東京  
 (☎421-8585・FAX421-8586・  
 〓ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)  
**エコプラザ親子広場のクリスマス会  
 「木育とアートで楽しむ」**

時12月25日(土)午前10時～午後3時  
 (出入自由) ワークショップは午前10時30分～午後1時の2回  
 内木育とリサイクルアート、ワークショップ  
 対市内在住、在学の親子  
 〓1人300円(1歳以上)  
 ワークショップは1家族1,500円(参加費を含む)  
 申Eメールまたはファックスで下記へ。  
 申・関ワーカーズ・コレクティブちろりん村(☎425-0788・  
 〓chirorinmura@mbn.nifty.com)

## 12月3日～9日は障害者週間です

～障害者問題について、考えてみませんか!

障害は、事故や病気などによって、誰にも生じ得るものです。また多種多様で、外見では分からない障害もあります。

障害による不自由さはあっても、周囲の理解や配慮があればできることも少なくありません。障害のある方の意見を聞いて、日常生活や事業活動の中でできる配慮や工夫を一緒に考えてみましょう。

市ではノーマライゼーションやバリアフリーの理念のもと、障害の有無にかかわらず、地域社会全体から必要な支援を得ながら、誰もが快適に暮らせるまちづくりを目指して「西東京市障害者基本計画」を策定し、この計画に基づいて、各種の障害者福祉施策を進めています。(仮称)障害者福祉総合センター(田無町4丁目17番に建設中)が平成23年5月にオープン予定です。

### 障害者週間イベント

◆**障害者団体の手作り品販売・展示**  
 障害者週間に伴い、市内障害者福祉団体・作業所など20団体の活動内容や作品を展示します。  
 また、障害者施設に通う方たちの手作り品を販売します。  
 時12月2日(木)・3日(金)  
 午前11時～午後4時  
 場田無駅北口 アスタ2階  
 センターコート  
 手作り品の販売  
 クッキー、アロマキャンドル、クリスマス飾り、ビーズアクセサリー、手さげバッグ、ストラップ、パウンドケーキ、ポップリ、しぼり染めタオルなど

◆**講演会**  
 どうする!?西東京市の障害者支援「障害者の地域での暮らしを応援する相談支援体制の在り方」(手話通訳あり)  
 時12月9日(木)午後2時30分～4時30分  
 場保谷庁舎4階  
 内地域相談支援の実践例など  
 講中島秀夫さん(滋賀県甲賀地域ネットワーク相談サポートセンター所長・滋賀県障害者自立支援協議会事務局長)  
 申事前に電話またはファックスで障害福祉課へ(手話通訳利用の有無、車いす利用の有無もお伝えください)  
 障害福祉課(☎438-4033・FAX423-4321)

## みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。