

公民館の催し

話し合おう！考えよう！ これからの公民館を ～公民館の新たな可能性と交流のかたち

【会場・問】中央公民館（☎581-7580）

「公民館ってどんな施設？」という方も、普段から利用されている方も、「公民館でできること」を他市の事例などにも学び、「こんなことができれば…」という思いなどをみんなで語り合います。

【日時】3/3(土)13:00～16:00 【内容】講演「公民館のこれまでとこれからの可能性を考える」、意見交流会「新たな利用者交流のかたちを話し合う」【講師】丹間康仁氏（帝京大学教育学部講師）【定員】申込制で先着60人 【申込】2/17(土)9:00から電話または来館

おながくで おでかけ！

【問】中央公民館（☎581-7580）
障害のある子供が家庭やグループで楽しく過ごすために、音楽の力を活用するノウハウを学びます。

【日時】3/4(日)②25(日)いずれも10:00～11:00 【会場】市民の森ふれあいホール 【テーマ】①いこう！ピクニックへ②とびだせ！世界へ【講師】国立音楽大学リトミックサークル 【対象・定員】小学生以下の障害児と保護者・30組 【申込】電話または来館

公民館サークル保育支援制度説明会

【会場・問】中央公民館（☎581-7580）

公民館では、幼児の保護者の学習・活動中に、お子さまを保育する制度があります。この制度は登録が必要です。新規登録希望のサークルは、説明会にご参加ください。

【日時】3/10(土)10:00から 【対象】中央公民館で月1回以上定期的に自主学習活動を行い、1歳6カ月～未就学児の保護者がいるサークル 【申込】2/28(水)までに電話または来館

マインドフルネス入門講座

【問】中央公民館（☎581-7580）
ストレス軽減や認知症予防、記憶力アップや創造力の向上な

ど、世界的に注目されているマインドフルネスの理論と実践について学び、日常生活に取り入れることを目指します。

【日時】①3/17(土)②24(土)いずれも16:00～17:30 【会場】多摩平の森ふれあい館 【内容】①マインドフルネスの概要と初めての実践「食べる瞑想」と「呼吸法」②マインドフルネス・ヨガと日常瞑想のススメ【講師】近藤育代氏（駿河台大学心理学部講師）【定員】申込制で先着18人 【申込】2/17(土)9:00から電話または来館

こども囲碁・将棋道場

【問】中央公民館（☎581-7580）
【日時・内容】3/18(日)・25(日)①10:00～12:00…囲碁②13:30～15:30…将棋【会場】中央福祉センター【講師】①矢野明氏（囲碁講師）②小俣義光氏（日野将棋サークル会長）【対象】小・中学生、高校生【定員】申込制で各日先着15人【申込】2/17(土)9:00から電話または来館

ひの市民大学「あなたの知らない多摩動物公園～希少動物の繁殖編」

【問】中央公民館（☎581-7580）
【日時・会場】3/20(火)9:30多摩動物公園正門前集合、12:00同園解散 【内容】レクチャー「希少種を守る！多摩動物公園の取り組み」、ガイドツアー「園内の希少鳥類をめぐる～ニホンイヌワシ」など※終了後園内自由見学【講師】同園動物解説員【定員】申込制で先着20人程度 【申込】2/17(土)9:00から電話または来館

防犯講座～詐欺被害にあわないために

【会場・問】中央公民館（☎581-7580）

特殊詐欺やインターネット詐欺を、情報セキュリティの専門家が分かりやすく解説します。またセキュリティソフトの仕組み、SNSやインターネットバンキングなどの基本的な仕組みを合わせて学び、被害にあわないための知識を学習します。

【日時】3/22(木)14:00～16:00 【講師】脇田恒志氏（㈱ペネフル総合研究所取締役）【対象】市内在住・在勤者【定員】申込制で先着40人【申込】2/17(土)9:00から電話または右記QRコードから電子申請



プロ棋士・村山慈明七段が公民館にやってくる～子どもたちと多面指し

【会場・問】中央公民館（☎581-7580）

日野市出身のプロ棋士、村山慈明七段を迎え、将棋好きな子供たちと多面指しを行います。【日時】3/27(火)14:00～16:00 【対象】市内在住・在学の小・中学生、高校生【定員】申込制で先着20人【申込】2/17(土)9:00から電話または来館

幼稚園・保育園のイベント

2月の幼稚園

いちごの日～発表会 ごっこをして遊ぼう！

【会場・問】第五幼稚園（☎592-0432）

【日時】23(金)9:15～11:30

ちゅうりっぷの日～おひなさまを作ろう！

【会場・問】第七幼稚園（☎586-3770）

【日時】23(金)9:30～11:30

ひよこの日～作ってみようおひなさま！4歳児お弁当参観

【会場・問】第四幼稚園（☎583-3903）

【日時】26(月)9:15～12:00

幼稚園においてよ～おひなさまを作ろう！

【会場・問】第二幼稚園（☎591-4125）

【日時】27(火)9:15～11:00

2・3月の保育園

2月の誕生会

【会場・問】おおくぼ保育園（☎584-3690）

【日時】2/16(金)10:00から 【対象】未就学児と保護者※誕生月でなくても参加可

園庭開放

【会場・問】たかはた台保育園（☎591-2231）

【日時】2/19(月)・26(月)10:00～11:00 【対象】未就学児と保護者

誕生会＆ウィンターコンサート

【会場・問】しんさかした保育園（☎584-8277）

【日時】2/22(火)9:45～11:00 【対象】未就学児と保護者【申込】電話

さくら文庫～絵本の閲覧・貸し出し

【会場・問】ひらやま保育園（☎581-9225）

【日時】3/2(金)10:00～18:00 【対象】小学3年生以下は保護者同伴【持ち物】初めて借りる方は、本人確認ができる書類

虹色とんちー、日野市共同開催

虹友(にじとも)カフェ LGBTとその家族・友人のためのコミュニティスペース

性別に違和感がある、同性が好きなどのLGBTや、そうかもしれないと感じている方、あるいはその家族や友人向けに、お話や友達作りができる場所です。「性別のモヤモヤを話したい」「一緒に何ができるか考えたい」「LGBTについてもっと知りたい」といった気持ちをお持ちの方は気軽にお立ち寄りください。

【日時】3/4(日)13:30～16:30

【会場】多摩平の森ふれあい館

※直接会場へ。入退室自由

【対象】LGBTなどの当事者、家族、支援者

【その他】茶菓子あり

【問】男女平等課（☎584-2733）



2月後期休日診療医

混雑状況により診療までお待ちいただくことや午後の診療時間が変更になる場合があります。また駐車スペースも限られています。ご了承ください。

18日

山本クリニック（内科）
神明4-24-1 ☎584-5633

25日

しみずこどもクリニック（小科）
豊田4-34-7 オーチャード1階 ☎581-1717

救急診療 必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所（内科・小児科）
※来院の際は電話連絡を
【注意】2月3日から下記へ移転
多摩平3-1-12医師会館1階
☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30～22:30
(受け付けは22:20まで)

平日準夜こども
応急診療所（小児科）
※来院の際は電話連絡を
高幡1011（福祉支援センター内）
☎592-9940
水曜・木曜・金曜日（祝日を除く）
19:30～22:30
(受け付けは22:20まで)

休日歯科応急診療所
高幡1011（福祉支援センター内）
☎594-2111
日曜日、祝日
受付時間9:00～16:00

救急病院2月後期宿日直予定表

内＝内科、外＝外科、小＝小児科、耳鼻＝耳鼻咽喉科、整形＝整形外科、泌尿＝泌尿器科、眼＝眼科、皮膚＝皮膚科、脳外＝脳神経外科

花輪病院（☎582-0061）

至立川駅	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
日野駅	昼 9:00～17:00				夜 18:00（土曜・日曜日、祝日は17:00）～8:30（土曜日、祝前日は9:00）									
中線	夜	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜	夜	夜
至八王子	内	内	内	内	内・外	内	内・外	内	内	内・外	内・外	内・外	内	内

市立病院（☎581-2677）

至八王子	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)
多摩平五丁目	昼 8:30～17:00				夜 17:00～8:30									
多摩平六丁目	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜
日野バイパス	内	内	内・小	内・小	内	内	内	内	内	内・小	内・小	内・小	内	内
多摩平の森	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
至慈明	眼	外	脳	脳	外	眼	鼻	皮膚	鼻	脳	整形	整形	眼	外
至八王子	産 婦 人 科													

保健師・助産師（必要に応じて小児科医）による
電話相談

#8000（プッシュ回線の固定電話） 03-5285-8898（プッシュ回線以外の固定電話、携帯、PHSなど）
○小児救急医療に関する相談・育児相談・母子の健康相談全般 ※電話相談のため医師が診断をするものではありません
○月曜～金曜日（祝日を除く）の17:00～22:00／土曜・日曜日、祝日、年末年始の9:00～17:00

市内空間放射線量の測定結果は毎週木曜日に市 庁 で公表※現時点では健康に影響はありません 環境保全課（☎514-8298）

「ひのった」健康NOTE

第22回 テーマ:運動

問 健康課（☎581-4111）

運動が大切なのはよく分かっているんだけど、そもそも運動する効果ってなんだろう？

運動には生活習慣病を予防する効果や、メンタルヘルスや生活の質を改善するという効果があるんだよ。

運動はいいことがたくさんあるんだね！

ただ残念なことに、運動習慣（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続しているもの）のある方の割合は、男性37.8%、女性27.3%（平成27年度国民健康栄養調査）しかないという調査もあるんだ。

実際に運動できてる人は少ないんだね。健康な生活のために、まずは簡単な運動から始めないとね！

今回のまとめ

・運動には生活習慣病の予防、メンタルヘルスや生活の質を改善する効果がある。

もっすぐ1さい

とみさか しゅうと
富坂 柊翔くん

平成29年2月24日午後9時17分生まれ
父・工さん 母・ほのかさん
百草在住

大きなけが・病気をすることなくみんなに愛され元気にすくすくと成長しました。毎日わんぱく甘えん坊！家族に大きな幸せと笑顔をありがとう。これからもいっぱい思い出を作ろうね！

※掲載希望は1歳になる月の前月20日までに市長公室 広報担当（☎514-8092）へ（3月生まれ…2/20(火)まで）

保健・医療