児童館・幼稚園・保育園のイベント

10月の児童館

ハロウィーンの日～仮装して児童館に行こう
ID 1006364
会場・問 みなみだいら児童館ぷらねっと（☎599-0166）
日時 31日㈬10:00～17:00 対象 18歳までの方※幼児は保護者同伴

10月の幼稚園
ID 1004228

幼稚園公開日～保育参観
会場・問 第四幼稚園（☎583-3903）
日時 27日㈯9:15～11:30 対象 乳幼児と保護者

いちごの日～お店屋さんごっこの準備をしよう！
会場・問 第五幼稚園（☎592-0432）
日時 30日㈫9:15～11:30 対象 乳幼児と保護者

10・11月の保育園

誕生会
ID 1004203
会場・問 あらい保育園（☎591-6132）
日時 10月18日㈭9:50～11:00 対象 未就学児と保護者 持ち物 着替え、飲み物

誕生会＆保育園であそぼう
ID 1008243
会場・問 たかはた台保育園（☎591-2231）
日時 10月18日㈭9:45～11:00 対象 未就学児と保護者 持ち物 飲み物、タオル

さくら文庫～絵本の閲覧・貸し出し
ID 1007898
会場・問 ひらやま保育園（☎581-9225）
日時 10月19日㈮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

誕生会
ID 1008576
会場・問 みさわ保育園（☎591-6131）
日時 10月19日㈮9:45～11:00 対象 未就学児と保護者※誕生月以外でも参加可

誕生会
ID 1004178
会場・問 みなみだいら保育園（☎591-2468）
日時 10月24日㈬9:45～10:15 対象 未就学児と保護者 申込 電話

体験保育
ID 1007076
会場・問 しんさかした保育園（☎584-8277）
日時 11月7日㈬～9日㈮9:30～12:00 対象 未就学児と保護者 定員 各クラス1日2組 費用 310円（給食費） 申込 電話

0・1歳児体験保育
ID 1005617
会場・問 あさひがおか保育園（☎581-7676）
日時 11月8日㈭9:45～11:00 対象 未就園児と保護者 定員 2組 費用 310円（給食試食代） 申込 10月23日㈫9:00から電話

公民館の催し

小・中学生集まれ！囲碁・将棋サロン
ID 1009915
会場・問 中央公民館（☎581-7580）
日時・内容 毎月第1・第3水曜日…囲碁、毎月第2・第4水曜日…将棋いずれも15:30～16:30※直接会場へ 対象 小・中学生 定員 20人程度

名作鑑賞会～朗読サロンin分室まつり
ID 1009906
会場・問 中央公民館高幡台分室（☎592-0864）
日時 10月21日㈰10:30～12:00 内容 朗読の会「うづき」による「赤い鳥」創刊100年をテーマに「殿さまの茶碗」など 定員 40人 申込 10月17日㈬9:00から電話または来館

ひのっ子シェフコンテスト
ID 1009926
問 中央公民館（☎581-7580）
今年もコンテストに応募した市内の多くの小学生から、地場産野菜を活用した給食メニューが寄せられました。その中から選ばれた6チームが、調理の実技を競います。
日時 10月28日㈰11:00～13:30 会場 一中 持ち物 上履き

ひの市民大学
申込 10月17日㈬9:00から電話
問 中央公民館（☎581-7580）

▼廃道を楽しむ
ID 1009768
日時 11月16日㈮14:00～16:00 会場 中央公民館 内容 地図から消えた各地の廃道を資料からひも解く 講師 石井あつこ氏（廃道研究家） 定員 申込制で先着60人

▼小森陽一先生（東京大学大学院教授）と読み解く漱石・賢治
ID 1010076
日時 ①11月17日㈯②12月15日㈯③1月19日㈯④2月16日㈯いずれも14:30～16:30 会場 ①④中央公民館②③中央福祉センター 内容 ①夏目漱石「坊っちゃん」②同「草枕」③宮澤賢治「狼森と笊森、盗森」④同「注文の多い料理店」 定員 申込制で先着70人 その他 ①②は岩波文庫版を持参

月に一度は郷土鍋～土曜の夜に公民館で鍋を囲んでみませんか
ID 1010083
会場・問 中央公民館（☎581-7580）
日時・内容 下表の通り 講師 鈴木翔子氏（フードスペシャリスト） 定員 申込制で先着20人 費用 1回600円（材料費） 申込 10月17日㈬9:00から電話、Eメール（✉pubhall@city.hino.lg.jp）または来館

日程	内容
11月17日㈯	牛乳と白みそが決め手～飛鳥なべ
12月22日㈯	海外編～つけだれも楽しめる火鍋
1月26日㈯	北海道の郷土鍋～三平汁
2月23日㈯	海外編～ブイヤベース風なべ
3月23日㈯	野菜たっぷりのほうとう鍋で楽しく最終回

※時間はいずれも18:00～20:00

中央公民館高幡台分室まつり
ID 1010084

公民館を利用している各サークルが、作品展示や演奏会など日頃の活動成果を発表し、交流します。お誘いあわせの上お越しください。

日時 10月21日㈰10:00～15:00
会場 同分室、教育センター体育館
内容 下表の通り
問 同分室（☎592-0864）

団体名	内容	時間
日本Gゲージクラブチーム165	鉄道模型展示	10:00～15:00
公民館子ども手作り教室	手作り工作	
陶遊会、陶炎会、わかば会、茜会、陶楽	陶芸作品展示	
さくら書道会	書道作品展示	
サロン・ド・俳句	俳句作品展示	
ハワイアンキルトサークル	ハワイアンキルト作品展示	
ママの手仕事	手芸作品展示販売	
日野・歴史散歩の会	歴史資料展示	
多摩版画クラブ	版画作品展示	
優優ヨガ高幡サークル	ヨガ体験	10:15～12:00
香道なごみ会	香道体験	13:00～15:00
男の料理塾	カレーライス販売	10:15～無くなり次第終了
手打ちそばの会	そば販売	

団体名	内容	時間
二・八そばの会	うどん販売	10:15～無くなり次第終了
新生エコライフクラブ	野菜、ラスク販売	
公民館利用者交流会	フランクフルト、クッキー、やきそば、コーヒー販売	
高齢者事業市民企画会議	紅茶、クッキー販売	
日野囃子保存会	おはやし演奏	10:15～10:45
尺八サークル	尺八演奏	10:45～11:15
日野ギターソサエティ	ギター演奏	11:15～11:45
かぜのね	弦楽合奏	11:45～12:15
一輪車クラブひの	一輪車演技	13:00～13:30
竹友会	尺八演奏	13:30～14:00
朗読サロン	朗読実演（朗読の会「うづき」）	10:30～12:00
中央公民館パネル展示	「高幡台分室が小学校だったころ」をテーマにした企画展示ほか	10:00～15:00

※プログラムは変更の場合あり

10月後期休日診療医
ID 1006854

混雑状況により診察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。

診療時間 9:00～12:00 13:00～17:00

21日

にしくぼクリニック（外・胃・内科）
石田2-9-21 ☎589-3532

小林医院（消・内・外・循科）
豊田4-34-4 ☎581-0433

28日

アカシアクリニック（内・皮・小・神内科）
日野本町4-1-9 エンジュ1F
☎587-8616

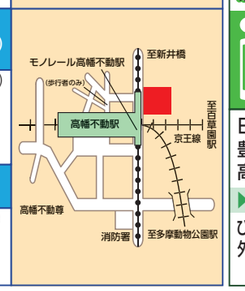
京王平山クリニック（内科）
平山2-37-8 ☎592-5111

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
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※14歳まで）
※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
※来院の際は電話連絡を
高幡1011（福祉支援センター内）
☎ FAX 594－2111
日曜日、祝日
受付時間9:00～16:00



東京消防庁救急相談センター《24時間医療機関案内》
病院？救急車？迷ったら
#7119
つながらない場合は
☎042-521-2323
東京版 救急受診ガイド
スマートフォン用 携帯電話用

日野消防署	☎581－0119
豊田出張所	☎582－0119
高幡出張所	☎592－0119

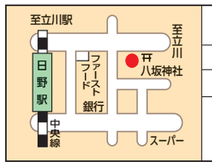
▶東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03－5272－0303
外国人専用 ☎03－5285－8181
（9:00～20:00）

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

救急病院10月後期宿日直予定表
ID 1002359
（注）診療科目は変更される場合があります。事前に救急テレホンサービス（#7119）へ問い合わせを

内＝内科、外＝外科、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

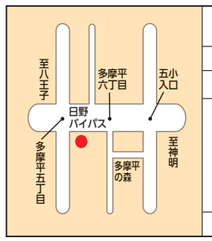
■花輪病院（☎582－0061）



15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）	21（日）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）	28（日）	29（月）	30（火）	31（水）
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）																
夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼 夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼 夜	夜	夜	夜
内	内	内	内	内	内	内 内	内	内	内	内	内	内	内 内	内	内	内

■市立病院（☎581－2677）※まずはお電話を

お願い 市立病院の土曜・日曜日は大変混雑しています。急病の患者さまやかかりつけ医紹介の患者さまの診療を中心に行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）	21（日）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）	28（日）	29（月）	30（火）	31（水）
昼 8:30～17:00 夜 17:00～8:30																
夜	夜	夜	夜	夜	昼 夜	昼 夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼 夜	昼 夜	夜	夜	夜
内・泌尿	内・整形	内・眼	内・整形	内・外	内・脳外 内・脳外	内・整形 内・整形	内・耳鼻	内・外	内・眼	内・整形	内・外	内・脳外 内・脳外	内・眼 内・眼	内・外	内・泌尿	内・外
産婦人科																

※市立病院小児科は東京都の休日・全夜間診療体制のもと救急車・紹介などの対応を常時行っています

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

「ひのった」健康NOTE
第29回 テーマ：睡眠

ひのべりーさん

問 健康課（☎581-4111）
ID 1010279

日野市健康課公認キャラクター ひのった

最近寝不足気味…。昼間も眠くて困ってるんだ。

男性の37.7%、女性の43.0%が睡眠の質に満足していないという調査結果※があるからね。特にひのった君のような働き盛りの人の睡眠時間は短いと言われています。

満足する睡眠が取れていないと、健康に良くないよね？

睡眠不足が続くと、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも影響を及ぼします。また寝不足になると生活習慣病にもかかりやすくなります。健やかな睡眠は精神と身体を健康に保ちます。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けることから始めましょう。

※平成25年「国民健康・栄養調査」厚生労働省

今回のまとめ
・睡眠不足は体内のホルモン分泌、自律神経機能に影響を及ぼし、生活習慣病にもかかりやすくなる。

もうすぐ1歳ちゃん

沢登 結凪（さわのぼり ゆな）ちゃん

平成29年10月24日 午前7時35分生まれ
父・信介さん 母・真理乃さん
富士町在住

人懐こくいつもニコニコ笑顔、愛嬌たっぷりの結凪。お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良くたくさん遊ぼうね！このまま元気で、素直な子に育ってね♪

※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（11月生まれ…10月19日㈮まで）