

保育園のイベント

12・1月の保育園

クリスマス誕生会

ID 1004203

会場・問 あらい保育園 (☎591-6132)

日時 12月20日(休)9:50～11:00 対象 未就学児と保護者 定員 申込制で先着5組 申込 12月17日(月)～18日(火)に電話

クリスマス誕生会

ID 1008243

会場・問 たかはた台保育園 (☎591-2231)

日時 12月20日(休)9:30～11:00 対象 未就学児と保護者 持ち物 水筒、タオル、着替え

クリスマス誕生会

ID 1008576

会場・問 みさわ保育園 (☎591-6131)

日時 12月21日(金)9:30～11:00 対象 未就学児と保護者※誕生日でなくても参加可 持ち物 飲み物

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 1月4日(金)・18日(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

サンタが保育園にやってくる！

ID 1004149

会場・問 しんさかした保育園 (☎584-8277)

日時 12月25日(火)9:45から 対象 未就学児と保護者 定員 5組 申込 電話

公民館の催し

ひの市民大学「あなたの知らない多摩動物公園～動物園の昆虫物語」

ID 1010411

問 中央公民館 (☎581-7580)

昆虫生態園開館30周年。建物は、特殊な建築から成っていることをご存知でしたか。国内最大規模のチョウの大温室で昆虫の生態を学びます。

日程 1月15日(火) 集合 9:45多摩動物公園正門前、12:00同園解散 講師 同園動物解説員 定員 申込制で先着20人 申込 12月18日(火)から電話または来館

ぱそこんくらぶIN高幡台分室(初心者対象)

ID 1010584

会場・問 中央公民館高幡台分室 (☎592-0864)

日時 1月18日(金)、2月1日(金)・15日(金)、3月1日(金)・15日(金)10:00～12:00※直接会場へ 内容 ワード、エクセル、インターネットなど、各自が学びたいことを自由に学

びあう 対象 市内在住・在勤・在学者 その他 1回だけの参加可

名作鑑賞会～朗読サロンスペシャル

ID 1010585

問 中央公民館 (☎581-7580)

日時 1月13日(日)13:00～15:30 会場 イオンモール多摩平の森イオンホール 内容 公民館で活動している朗読サークル「日野にじの

会」、「のんど会」、朗読の会「うづき」による朗読会 作品名「雲上雲下」より「猫寺」朝井まかて作、「お軽勘平」向田邦子作、「天正十年元旦」井上靖作、「安珍と清姫の物語道成寺」、「きつね三吉」佐藤さとる作 対象 市内在住・在勤・在学者 定員 申込制で先着80人 申込 12月18日(火)9:00から電話または来館

ID 1010740

コニカミノルタ陸上競技部がニューイヤー駅伝に出場



元日に群馬県内で開催されるニューイヤー駅伝(第63回全日本実業団対抗駅伝競走大会)にコニカミノルタ陸上競技部が出場を決めました。同部は、34年連続の出場。9回目の優勝を目指して走ります。ぜひ、選手の活躍を応援しましょう。

問 文化スポーツ課 (☎514-8465)

「がん検診」を受けましょう①

市立病院副院長 菊永裕行

今号から4回シリーズでがん検診に関するコラムを掲載します。

はじめに

私たちは、健康に大変興味を持っています。健康のために無理なダイエットをしたり、過度のエクササイズなども世の中に氾濫しています。健康体を懸命に目指すことは大切ですが、日本人の半数が罹患する「がん」が年間35万人の命を奪っているのも事実です。では、何が健康維持に足りないのでしょうか。食事と運動を規則正しい生活の中で行い健康体を作り上げて、必ず病気をします。その予防対策が不足しているのです。

私たちが健康維持に足りないもの

日本は、世界1位の長寿国ではありますが、実は健康寿命は10年ほど短いことが大きな問題で、自分一人の力では生きていけない要介護の状態が一人平均10年間あるわけです。私たち日本人に足りない部分は何でしょうか。次回以降、お話ししたいと思います。

問 健康課 (☎581-4111)



▲バランスの良い食事



▲適度な運動



▲規則正しい生活

12月後期休日診療医

診療時間

9:00～12:00 13:00～17:00

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に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。

16日

望月医院(内・外科)

多摩平6-31-4 ☎581-0504



野田医院(整・内・リハビリ科)

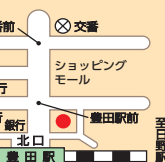
豊田3-27-8 ☎581-0435



23日

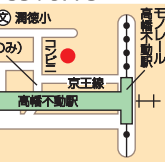
石塚医院(内科)

多摩平2-3-4-106 ☎584-4111



森久保クリニック(内科)

高幡328 森久保医療モール101 ☎594-6778



24日

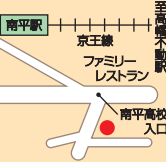
アカシアクリニック(内・皮・小・神内科)

日野本町4-1-9 エンジュ1F ☎587-8616



福岡医院(小・内科)

南平6-10-27 ☎591-3600



29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



さいとう内科クリニック(内・小科)

南平4-10-4 2-B ☎591-0100



30日

小松医院(内・小科)

多摩平4-9-1 ☎581-0474



京王平山クリニック(内科)

平山2-37-8 ☎592-5111



12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に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。

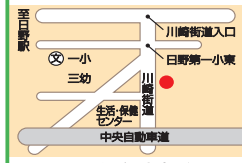
診療時間

9:00～12:00 13:00～17:00

31日

高品クリニック(内科)

日野本町1-12-13 ☎583-7822



もぐさ園三沢台診療所(小・内・外)

三沢2-12-13 ☎592-0466



1月1日

高瀬内科クリニック(消・内科)

新町1-20-3 エスパー1階 ☎582-7228



牛尾医院(小・内科)

平山6-5-13 ☎591-2001



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(年末年始も実施)

19:30～22:30

(受け付けは22:20まで)

平日準夜子ども

応急診療所(小児科※中学生まで)

※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・年末年始を除く)

19:30～22:30

(受け付けは22:20まで)

休日歯科応急診療所

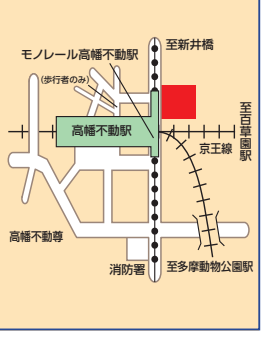
※来院の際は電話連絡を

高幡1011(福祉支援センター内)

☎FAX 594-2111

日曜日、祝日(年末年始も実施)

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)

救急病院12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。事前に救急ヘリコプターサービス(＃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(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(祝)	24(振休)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	1/1(祝)
夜 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)																	
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

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いたします。

15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(祝)	24(振休)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	1/1(祝)
夜 8:30～17:00																	
夜 17:00～8:30																	
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
脳	脳	整	整	皮	皮	脳	脳	耳	耳	泌	整	整	整	整	整	皮	皮
外	外	形	形	膚	膚	外	外	鼻	鼻	尿	形	形	形	形	形	膚	膚
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 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)