

**新入園児募集中! 1〜5歳児**  
まずはお問い合わせ下さい!



京王の  
保育所  
認定保育所

**京王キッズプラッツ高幡**  
KEIO KIDS' PLATS TAKAHATA  
**042-593-5550**

●住所/  
東京都日野市高幡1009-4  
京王アンフィール高幡2階

●アクセス/  
高幡不動駅下車、徒歩2分

詳しくは検索!  
京王子育て 検索



**しみずこどもクリニック**  
SHIMIZU  
Children's Clinic

JR中央本線 豊田駅南口より 徒歩2分 院長 志水 達雄

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~3:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 3:30~6:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

休診日：日 曜・祝 日 保険医療機関

〒191-0053 日野市豊田4-34-7 オーチャード1階  
〈駐車場を完備しておりますのでご利用ください〉

**042-581-1717**  
http://shimizu-kodomo-cl.com



**1日3〜4h、月3〜4日だけのお仕事です!**

◆**日野市の広報配布スタッフ**  
◎主婦（夫）の方や短時間働きたい方に最適です!  
◎自転車・徒歩、あなたの配布しやすい方法でOKです!

【資格】18歳以上（中高齢の方大歓迎!）  
【報酬】完全出来高制<配布地域/日野市内>  
詳細は問い合わせ

◆**新聞配達アルバイトスタッフ同時募集!**

配布する広報はご自宅までお届けしますので、出社の必要はありません!

**ASA 朝日新聞・日野ブロック** 【受付】ASA 南平：日野市南平 3-16-10  
【応募】本日より受付。お気軽に☎ください。（担当/桑名） **0120-593-812**

運動不足解消!  
かけもち歓迎!

幅広い  
年齢層の  
スタッフが  
活躍中!

**外反母趾, リウマチの靴**

オーダーメイド靴、インソールのご案内です!  
保険適用で7割〜9割の還付が可能です!  
詳細は、フリーダイヤルでお問い合わせ下さい!

**立川靴工房**  
立川市柏町2-39-22 **0120-57-4192**

フリーダイヤル **イーナ ヨイックツ**

リフォームのお問い合わせは…

**日野市商工会  
建築ステーション**

〒191-0062東京都日野市多摩平7-23-23  
Tel:042-581-3666 Fax:042-586-6063



**ハウスクリーニング**  
ひの広報見た!で10%OFF

エアコン・キッチン・浴室・トイレ・床など  
お掃除のことなら何でもお任せください

**おそうじ革命 日野栄町店** TEL **0120-547-348**  
〒191-0001 日野市栄町3-6-73  
見積無料!お気軽にお問い合わせ下さい



**日野市内のリフォームはエンラージへ!**

■日野市のリフォーム補助金をご利用頂けます。  
（詳しくは日野市のホームページをご覧ください）

●資格を持った女性プランナーが対応致します!  
●耐震や大規模リフォームは一級建築士が設計します。  
●中古売買もお任せください。(宅建業免許あり)  
●日野市でのリフォーム実績が豊富です。  
★お見積りは無料ですのでお気軽にお電話下さい!

**ENLARGE** ☎ **0120-186-203**  
一級建築士事務所エンラージ 〒191-0011 東京都日野市日野本町2-20-6

●日野駅近くに自然素材  
リフォームのショールームを  
オープンしています。  
[営業時間] 9:00〜19:00(無休)  
[駐車場] 近隣に専用駐車場有



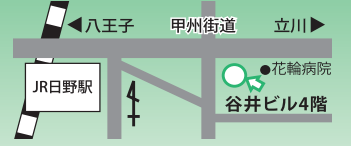
**法律問題**のお悩みは**弁護士**にご相談ください

**日野駅徒歩1分**  
相談料**5,400**円(1時間以内)

債務整理のご相談は無料です

**弁護士**  
窪田 之喜 第二東京弁護士会所属  
山下 太郎 東京弁護士会所属  
加藤 慶二 第二東京弁護士会所属

**日野市民法律事務所**  
日野市日野本町3-14-18 谷井ビル4F  
**042587-3533**  
http://www.hinolaw.jp



**市立病院から 人間ドック・脳ドックなどのご案内**

病気の早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に健康診断を受診され、健康管理にお役立てください。  
専門医師が高度医療機器を使用し、質の高い健診を行います。

**人間ドック**  
月曜〜金曜日(午前)  
**29,160円**

**乳腺ドック**  
木曜日(午前)  
**17,260円**

**脳ドック**  
月曜〜金曜日(午後)  
**37,800円**

**乳がん・子宮がんドック**  
木曜日(午前)  
**18,460円**

▶ドックオプション検査…婦人科（乳がん、子宮がん）、脳MRI、肺がん、肺気腫、胃透視、胃カメラ、大腸カメラ、前立腺がん、骨密度、甲状腺がん、腫瘍マーカー、ABC検診、アミノインデックスなど  
※日野市国保（一部）の方は助成制度あります  
※マンモグラフィー撮影は女性スタッフ対応

お問い合わせ、ご予約は  
**健診センター☎581-2677**  
予約受付:月曜〜金曜日13:30〜17:00  
インターネットで空き状況の確認・予約を  
**日野市立病院** 検索  
http://hospital.city.hino.tokyo.jp/  
※一般健康診断、予防接種も実施  
※日野市特定健診・いきいき健診（後期高齢者）も実施。予約方法は、健康課からご案内の医療機関一覧参照



「広報ひの」および「市ホームページ」では広告主さまを募集しています。詳細は市長公室広報担当(☎514-8092)へお問い合わせを。

**2月前期休日診療医**

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。

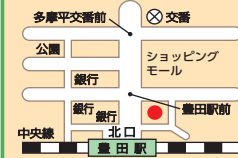
ID **1006854**

診療時間  
9:00〜12:00  
13:00〜17:00

**3日**  
**高品クリニック(内科)**  
日野本町1-12-13 ☎583-7822



**10日**  
**石塚医院(内科)**  
多摩平2-3-4-106 ☎584-4111



**11日**  
**アカシアクリニック(内・産・小・婦・小児科)**  
日野本町4-1-9 エンジュ1F ☎587-8616

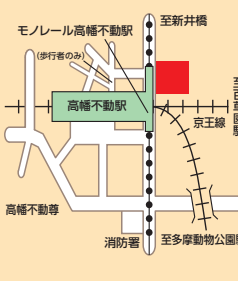


**救急診療 必ず保険証をご持参ください**

**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)※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)  
☎☎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)

**ベジ活 350**  
両手山盛りいっぱいを習慣に  
1日350グラムの野菜を食べよう

ID **1010835**

サンゴーマル  
**ベジ活 350**

**野菜をもっとたくさん食べるためのヒント**  
便利な冷凍野菜やカット野菜を利用してみませんか?

**冷凍野菜**

ほうれん草やブロッコリーなどを下ゆでして、1回分ずつ小分けにして冷凍保存しておく、解凍するだけで簡単に調理できて便利です。  
また、市販の冷凍野菜は、旬の時期に収穫されているので栄養価が高く、種類も豊富なので、さまざまな料理に利用することができます。



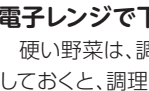
**カット野菜**

サラダ用、炒め野菜用などあらかじめカットされた野菜が、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで販売されています。野菜を食べたくても調理する時間がないという方、野菜を買っても量が多くて食べきれないという方におすすめです。



**電子レンジで下ゆで**

硬い野菜は、調理の前に電子レンジで加熱し、軽く火を通しておくと、調理時間を短縮できます。



**野菜料理レシピ集**

南多摩保健所 Ⅱでは、野菜が70gとれる野菜料理レシピを紹介しています。あと一品、野菜料理が欲しい時にご活用ください。

問 南多摩保健所 (☎042-371-7661)  
市健康課 (☎581-4111)



▲南多摩保健所「野菜料理レシピ」QRコード

保健師・助産師（必要に応じて小児科医）による  
**電話相談**

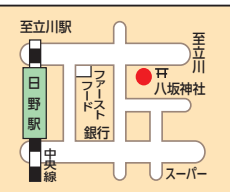
**#8000** (プッシュ回線の固定電話) **03-5285-8898** (プッシュ回線以外の固定電話、携帯、PHSなど)  
○小児救急医療に関する相談・育児相談・母子の健康相談全般 ※電話相談のため医師が診断をするものではありません  
○月曜〜金曜日(祝日を除く)の17:00〜22:00/土曜・日曜日、祝日、年末年始の9:00〜17:00

**救急病院2月前期宿日直予定表** 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

**救急病院2月前期宿日直予定表** 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

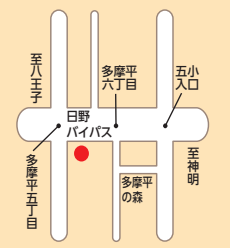
内=内科、外=外科、耳鼻=耳鼻咽喉科、整形=整形外科、泌尿=泌尿器科、眼=眼科、皮膚=皮膚科、脳外=脳神経外科

**花輪病院(☎582-0061)**



|   | 1<br>(金) | 2<br>(土) | 3<br>(日) | 4<br>(月) | 5<br>(火) | 6<br>(水) | 7<br>(木) | 8<br>(金) | 9<br>(土) | 10<br>(日) | 11<br>(祝) | 12<br>(火) | 13<br>(水) | 14<br>(木) | 15<br>(金) |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 夜 | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜         | 夜         | 夜         | 夜         | 夜         | 夜         |
| 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。



|   | 1<br>(金) | 2<br>(土) | 3<br>(日) | 4<br>(月) | 5<br>(火) | 6<br>(水) | 7<br>(木) | 8<br>(金) | 9<br>(土) | 10<br>(日) | 11<br>(祝) | 12<br>(火) | 13<br>(水) | 14<br>(木) | 15<br>(金) |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 夜 | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜        | 夜         | 夜         | 夜         | 夜         | 夜         | 夜         |
| 内 | 内        | 内        | 内        | 内        | 内        | 内        | 内        | 内        | 内        | 内         | 内         | 内         | 内         | 内         | 内         |
| ・ | ・        | ・        | ・        | ・        | ・        | ・        | ・        | ・        | ・        | ・         | ・         | ・         | ・         | ・         | ・         |
| 耳 | 脳        | 脳        | ・        | 泌        | ・        | 整        | 整        | 皮        | ・        | 整         | 整         | 泌         | ・         | 整         | ・         |
| 鼻 | 外        | 外        | 外        | 尿        | 外        | 形        | 形        | 膚        | 眼        | 眼         | 眼         | 尿         | 外         | 形         | 外         |
|   |          |          |          |          |          | 産        | 婦        | 人        |          |           |           |           |           |           |           |

※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 Ⅱ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)