



上妻宏光 宮沢和史 DAZZLE 音楽舞踊劇 新選組・土方歳三

2019年9月29日(日)17:00 開演(16:30 開場) ※未就学児入場不可

たましんRISURUホール(立川市市民会館) 大ホール

語り／宮沢和史(シンガーソングライター)、音楽／上妻宏光(三味線プレイヤー)、舞踊／DAZZLE

全席指定 S席¥5,000 A席¥4,500 親子割引(A席のみ) 小・中学生1名¥500

【チケットのお求め】

たましんRISURUホール 042-526-1311 9:00～20:00(第3月曜休館、祝日の場合翌平日休館)

主催：(公財)立川市地域文化振興財団 <http://www.tachikawa-chiikibunka.or.jp>

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>

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

エアコンクリーニング

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

TEL 0120-547-348 おそうじ革命 日野栄町店

191-0001 日野市栄町3-6-73
見積無料！お気軽にお問合せ下さい

庭木1本からお手入れOK!

✓1本より明瞭料金 ✓お茶はご遠慮します
✓土日でもOKです ✓トイレは借りません

●広報ひのをご覧の方へ●
生垣剪定(幅1m・高さ2m) 通常2,000円を **1,000円!** (税別)

ガーデンエクスプレス
●多摩・八王子店 八王子市下恩方町 926-12
☎0120-61-4128

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	乳腺ドック
月曜～金曜日(午前) 27,000円(税抜)	木曜日(午前) 15,990円(税抜)
脳ドック	レディースドック
月曜～金曜日(午後) 35,000円(税抜)	木曜日(午前) 21,330円(税抜)

▶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。

8月前期休日診療医

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。

ID 1006854

診療時間
9:00～12:00
13:00～17:00

4日	11日	12日
原クリニック(内・小科) 程久保3-18-30 ☎591-6613 	高瀬内科クリニック(消内科) 新町1-20-3 エスベール1階 ☎582-7228 	回心堂第二病院(内科) 万願寺2-34-3 ☎584-0099
いしかわ内科医院(内・循環科) 豊田4-34-7 オーチャード1階 ☎589-2244 	野田医院(整・内・リハ科) 豊田3-27-8 ☎581-0435 	康明会病院(内科) 豊田2-32-1 ☎584-5251

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) ☎FAX594-2111
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18:00～翌朝8:00/土曜・日曜日、祝日、年末年始の8:00～翌朝8:00

救急病院8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)

至立川駅	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(祝)	12(振休)	13(火)	14(水)	15(木)
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内	内・外	内	内	内	内	内	内	内	内	内・外	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いたします。

至立川駅	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(祝)	12(振休)	13(火)	14(水)	15(木)
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

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市 図 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38回 テーマ:汗の効果
問 健康課(☎581-4111)
ID 1009261

ひのペリーさん

日野市健康課 公設キャラクター ひのった

毎日暑くてぐったり。汗をかくと気持ち悪いし、夏なんてやだよ!

汗の不快感はみんなの悩みで、汗対策のグッズもたくさん販売されてますね。実は汗には人間の命を守る大切な役割があることを知っていますか?

汗の大切な役割?

汗の大切な役割は体温を下げることで。脳には暑さを感じると体温調節の信号を送り、汗を出すという仕組みがあります。汗が蒸発する時の気化熱を利用して体温を下げています。しかし、深部体温(体の中心の温度)が40℃を超えると、脳が体温調節の信号を送れなくなり汗をかけなくなります。そうすると体の中に熱がこもり熱中症を引き起こしてしまいます。

汗は体温を下げるためにかいているんだ!じゃあ汗はかけばかくほどいいのかな?

汗は蒸発して初めて体温を下げるので、だらだらかいた汗は適度に拭って皮膚表面に残った汗の蒸発を促すことが大切なんだよ。

今回のまとめ

- 汗は蒸発するときに体温を下げる。
- 汗は適度に拭っておくと体温が下がりやすくなる。