

公民館の催し

コツを学べば家でもできる～楽しくみんなで脳トレ体験！

ID 1012712
問 中央公民館 (☎581-7580)
 創作パズルと回文(上から読んでも下から読んでも同じ文)作りを通して、初めての方でも楽しく脳トレ体験ができる講座です。
日時 ①12月5日(木)②19日(木)いずれも14:00～16:00 **会場** 中央福祉センター **内容** ①パズルのいろいろを自分にあったペースで楽しもう②言葉遊びのプロが伝授！回文の作り方 **講師** ①細田和幸氏(パズル作家)②ながたみかこ氏(児童文学作家) **定員** 申込制で先着30人 **対象** おおむね60歳以上の方 **申込** 11月17日(日)9:00から電話または来館

ひの市民大学～“育自のための小さな魔法”ワークショップ

ID 1012665
問 中央公民館 (☎581-7580)
 あなたは今、自分を好きだといえますか？子育てに奮闘して、自己肯定感が下がりやすい

パパママに向けて等身大の自分を発見し、好きになるワークショップです。
日時 ①12月7日(土)②1月11日(土)③2月8日(土)いずれも10:00～12:00
会場 ①勤労・青年会館②志学舎(多摩平) **講師** 渡邊さち氏(NPO法人育自の魔法) **対象** 乳幼児子育て中の保護者 **定員** 各回12人※保育あり(要申込) **申込** 11月17日(日)9:00から電話、来館またはEメール(☐pubhall@city.hino.lg.jp)

ほっと手作りママ時間

ID 1012708
会場・問 中央公民館 (☎581-7580)



楽しくお話をしながらかわいい小物を作ませんか。たまには自分のためにカフェで過ごすようなんびりした時間を一緒に過ごしましょう。
日時 ①12月17日(火)②1月24日(金)③2月21日(金)いずれも10:00～12:00 **内容** ①レジンのネックレスト作り②パレット&ヘアピンまたはカチューム作り③ティッ

シューズまたはマスクづくり **講師** ゆるゆる手作りの会 **対象** 1歳6カ月以上の子どもを子育て中の母親 **定員** 申込制で先着15人※保育あり(要申込) **費用** 各回300円 **その他** 公民館サークルゆるゆる手作りの会とのコラボ企画 **申込** 11月17日(日)9:00から電話または来館

夢が輝く！スカイラタンづくり講座

ID 1012711
会場・問 中央公民館高幡台分室 (☎592-0864)



ヘリウムガスを入れた風船の中にLEDをとめて和紙で包み空に打ちあげます。
日時 12月15日(日)16:00～18:00 **定員** 申込制で20人 **対象** 親子・学生など **費用** 1,000円 **申込** 11月19日(火)9:00から電話または来館

東京都公民館連絡協議会～第56回東京都公民館研究大会

ID 1012710
問 中央公民館 (☎581-7580) **日時** 2月1日(土)9:30～16:00 **会場**

昭島市公民館など **テーマ** 公民館の役割・再発見～新たな広がりを目指して※大会プログラムは中央公民館、高幡台分室で配布 **費用** 1,000円 **申込** 12月13日(金)までに中央公民館、高幡台分室へ所定の申込書と参加費を持参

保育園のイベント

11・12月の保育園

園庭であそぼう

ID 1008292
会場・問 みさわ保育園 (☎591-6131)
日時 11月29日(金)9:45～11:30※雨天中止 **対象** 未就学児と保護者

わんぱく座リハーサルへようこそ

ID 1011408
会場・問 たかは台保育園 (☎591-2231)
日時 12月5日(木)9:15～11:00 **対象** 未就学児と保護者

さくら文庫～絵本の閲覧・貸し出し

ID 1011370
会場・問 ひらやま保育園 (☎581-9225)
日時 12月6日(金)・20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

11月22日(金)・23日(祝)

第14回 たかはたもみじ灯路

ID 1000574

問 日野市観光協会 (☎586-8808)



高幡不動駅周辺の商店街を灯籠の灯で飾る「たかはたもみじ灯路」を開催します。今年も京王高幡SC前に手作りの切り絵灯籠「夢灯り」約500個を飾ります。お茶会やミニコンサート、スタンプラリーなどさまざまな催しが予定されています。詳細は日野市観光協会 **HP** をご覧ください。

日時 11月22日(金)・23日(祝)17:00～20:00※両日雨天中止の場合は24日(日)

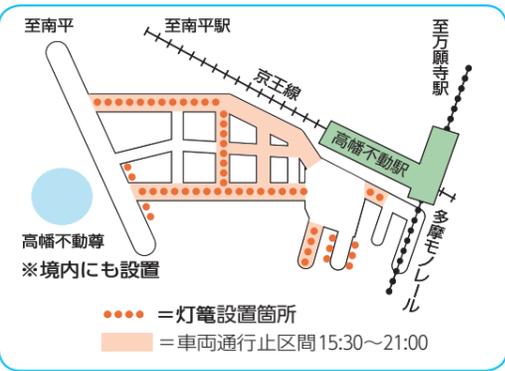
灯籠設置箇所 下図の通り※車両通行止め区間あり

モデル写真撮影会

日時 11月23日(祝)18:00～19:30

定員 申込制で先着100人

申込 当日17:30から高幡不動尊境内事務所前で受け付け



11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。

17日 おおしろクリニック (内・外・小・小外・泌尿科) 神明3-6-16アズニエテ明和館 ☎589-6780 	23日 小松医院 (内・小科) 多摩平4-9-1 ☎581-0474 	24日 関根クリニック (内・呼・循・皮膚科) 多摩平3-12-3 クレセントハイイツ1階 ☎843-2383
百草園駅前クリニック (内・小・小外・泌尿科) 百草204-1 ガーデンビュー石神D1階 ☎599-3266 	石川クリニック (内・小科) 高幡6-3 ☎593-8113 	みぞべこどもクリニック (小科) 高幡507-4リーテンススクエア高幡不動116 ☎592-2311

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)	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
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

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11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(金) 16(土) 17(日) 18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金) 23(祝) 24(日) 25(月) 26(火) 27(水) 28(木) 29(金) 30(土)	夜 夜 昼夜 夜 夜 夜 夜 夜 昼夜 昼夜 夜 夜 夜 夜 夜 夜 内 内 内内 内 内 内 内 内内 内内 内 内 内 整形 整形 内 外 外 外 形 形 形 鼻 眼 外 皮膚 脳 脳 外 外 外 外 外 外

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を行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。	
15(金) 16(土) 17(日) 18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金) 23(祝) 24(日) 25(月) 26(火) 27(水) 28(木) 29(金) 30(土)	夜 昼 夜 昼 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 内 内 内 外 外 外 形 形 形 鼻 眼 外 皮膚 脳 脳 外 外 外 外 外 外

※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 **HP** で公表※現時点では健康に影響はありません

「ひのった」健康NOTE

第43回 テーマ:冬の感染症

健康課 (☎581-4111) **ID 1010388**

そろそろインフルエンザがはやる時期だね
 今年は例年比べて流行時期が早まっています。予防の一つの方法は、予防接種を受けることです。インフルエンザワクチンは感染後に発病する可能性を下げる効果と、感染した場合の重症化防止に有効と言われています。

今から受けても間に合うかな?

予防接種による効果は、接種後2週間～約5カ月ほど持続するので、遅くとも12月中旬までに接種を受けるとよいと言われています。また、栄養と休息を十分にとり免疫力を高めて室内では加湿と換気をし、咳エチケットや手洗いをし、基本的な感染症予防もしましょう。

今回のまとめ
 ・インフルエンザ予防には基本的な感染症予防と予防接種。
 ・予防接種は12月中旬までに受けましょう。

もうすぐ1歳の遠藤 悠くん

平成30年11月12日 午後1時11分生まれ
 父・誠さん 母・美和さん
 豊田在住



食べること大好き! よく寝て、よく遊び、よく笑う子です☆ お兄ちゃんの影響か、おもちゃの遊び方をすぐ覚えて、最近はミニカーやボール遊びが好きです。今月から保育園に通います。

※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(12月生まれ…11月20日)まで

保健・医療