

ひの新選組ポイント事業終了のお知らせ

令和2年12月31日をもってポイント利用期間が終了いたします。
新選組ポイントカードに貯まっているポイントは、
ひの新選組ポイント加盟店で1ポイント=1円として使用できます。
お早めにご利用ください。
詳細は、<https://www.shinsengumi-pt.jp/>
お問い合わせ 日野市商工会 電話 042-581-3666



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

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10%OFF **1,000円!**
ガーデンエクスプレス
●八王子店 八王子市下恩方町 926-12
●多摩店 多摩市永山 3-2-1
営業時間 / 9:00~17:00
見積無料

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

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



日野市の広報配布スタッフ募集

◆1日3~4時間、月3~4日だけのお仕事です!

配布する広報はご自宅までお届けします。
徒歩や自転車、配布しやすい方法でOK!

【報酬】完全出来高制

【配布地域】日野市内(詳細はお問い合わせください)

◆新聞配達アルバイトスタッフ同時募集!

ASA朝日新聞・日野ブロック 0120-593-812

【応募】本日より受付。お気軽に!【受付】ASA 南平:日野市南平 3-16-10 (担当/桑名)

シニアやシルバーの
方が活躍中!



ウッドデッキ なつ の キャンペーン!!

地元で25年のウッドデッキ専門店



広報ひのをご覧になり、ご成約の方
特典プレゼント!
(株)テンバル多摩販売
東京都知事許可 第114608号
日野市高幡 475-8
見積無料
042-591-2232

発行部数91,100部! 広報ひのに広告を載せませんか

ID 1001098 問 市長公室広報担当 (☎514-8092)

「広報ひの」では、良質な産業情報を発信し、市民生活に役立てていただくとともに、市内産業の活性化を図る目的で、有料広告掲載を行っています。

発行部数は91,100部で市内全世帯に配布されます。会社やお店の宣伝、イメージづくりに、「広報ひの」広告掲載をご検討ください。

広告の掲載号 毎月1日号 広報の体裁および広告の掲載位置 A4判カラー、24ページの23ページ目に掲載 広告掲載料 全面広告(250mm×180mm)350,000円、1号広告(1段…47.6mm×180mm)70,000円、2号広告(1段の半分…47.6mm×88.5mm)35,000円※市内に事業所がある場合は割引制度があります 申込 申込書(市HPからダウンロード可)を郵送または持参※電子申請可

▶掲載できないもの

次のいずれかに該当する広告

- ①公共性およびその品性を損なうおそれのあるもの
- ②風俗営業等の規則及び業務の適正化等に関する法律第2条に掲げる営業に該当するもの
- ③政治・宗教活動、意見広告または個人の宣伝に係るもの
- ④公序良俗に反するもの
- ⑤法令で禁止、あるいは法令に抵触するおそれのあるもの
- ⑥その他掲載する広告として妥当でないと認められるもの

掲載号	申し込み締め切り日
11月1日号	9月18日(金)
12月1日号	10月19日(月)
令和3年1月1日号	11月17日(火)
2月1日号	12月18日(金)
3月1日号	令和3年1月18日(月)

8月前期休日診療医

受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

ID 1006854

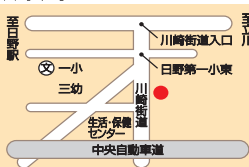
混雑状況により診療までお待ちいただくことや午後の診療時間が変更になる場合があります。また駐車スペースも限られています。ご了承ください。

診療時間

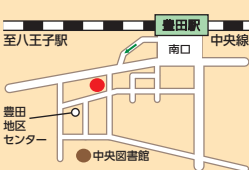
9:00~12:00
13:00~17:00

2日

高品クリニック(内科)
日野本町1-12-13 ☎583-7822

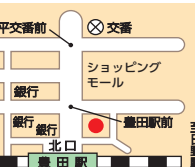


野田医院(整・内・リハ科)
豊田3-27-8 ☎581-0435



9日

石塚医院(内科)
多摩平2-3-4-106 ☎584-4111



須賀小児科(小児科)
高幡328 森久保医療モール103 ☎593-7888

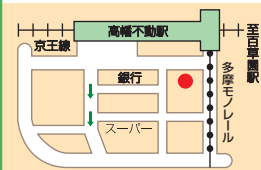


10日

あさのこどもクリニック(小児・小児外・小児科)
栄町1-5-11 ウエストメゾン1F ☎581-2525



鈴木内科クリニック(内・呼内科)
高幡1009-7Tビル2階 ☎599-7021



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

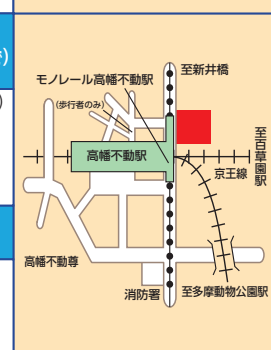
多摩平3-1-12医師会館1階
☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30~22:30
(受け付けは22:20まで)

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



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・看護師(必要に応じて小児科医)などによる
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、スマートフォンなど)
○子供の健康・救急に関する相談 ※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)

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

■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します。

1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)	10 (祝)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
夜 8:30~17:00 夜 17:00~8:30														
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
脳外	脳外	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形	整形
産	産	産	産	産	産	産	産	産	産	産	産	産	産	産

※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

環境保全課(☎514-8298)

「ひのった」健康NOTE

第51回 テーマ:嚥下おでこ体操

問 健康課(☎581-4111)

ID 1014638



毎日暑い日が続いていますね。熱中症対策には水分補給が大切です。
日本人は平均的に水分摂取量が少ないので、1日当たりコップであと2杯多く水分を取るといいですよ。

たしかに、水分補給は大切だのう。
でも、最近、水を飲むとむせるんじや。



飲み込む力が低下しているサインかもしれません。
喉の体操をして飲み込む力を鍛えましょう。

嚥下おでこ体操

喉の筋肉を鍛えます



- ①おでこに手の付け根を当て、手とおでこを押し合う
- ②おへそをのぞき込むように、おでこを下方向へ
- ③喉仏周辺に力が入る状態を5秒間キープする
毎食前や空き時間に5~10回行う



喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をすることで熱中症の予防につながりますよ。むせずに水分補給を行えるように、喉の筋肉を鍛え、飲み込む力を保ちましょう。

今回のまとめ

•むせずに飲み込めるよう、嚥下おでこ体操で、喉の筋肉を鍛えましょう。
ほかにも体操がありますので、飲み込みづらさなどが気になる方は健康課へご相談ください。