

みんなのメモ帳

投稿のページ↓

原稿締め切り日

4月 1日号… 3月 1日(月)
4月15日号… 3月12日(金)
5月 1日号… 3月26日(金)
5月15日号… 4月 5日(月)

講習・学習会

★成年後見制度説明会・相談会

2月24日(水)10:00～12:00/多摩平の森ふれあい館/個別相談あり/成年後見サポートひの(☎594-9085)へ申し込み

★英語おしゃべりクラブから

▶外国人も参加するオンライン10回コース～外国人とお付き合いするための英会話…2月27日から隔週土曜日13:00～15:00/5人/15,000円(10回)▶Practice Xコース～オンライン日常英語繰り返し講習会…2月24日から毎週水曜日19:00～21:00/外国人も参加/1回1,500円※5回券を初回前に送金/いずれもZoomを使用/実施日の3日前までに同クラブ(☎582-8691)へ申し込み

★NEWSあれこれ倶楽部

3月9日(火)・23日(火)9:30～12:00/社会教育協会 ゆうりか(多摩平)/2週間以内のニュースについて意見交換/5人/1,440円(2回)/同協会(☎586-6221)へ申し込み

ごあんない

★日野生活と健康を守る会から

▶暮らしの何でも相談、共同墓地・葬儀、遺言・相続などの相談…2月17日(水)・24日(水)10:00～12:00/ゆのした市民交流センター(日野本町)/大木(☎080-8722-2296)へ申し込み▶小・中・高生の勉強会…2月17日(水)・24日(水)17:00～19:00/豊田教室(豊田駅南口)/月700円※保護者は要入会/安藤(☎080-

公民館の催し

※新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力ください

公民館映画会～人生とんぼ返り ID 1016128

会場・間 中央公民館(☎581-7580)

日時 3月18日(木)13:30～15:40 内容 マキノ雅弘監督、長谷川幸延原作、原題は「殺陣師段平」。時代

劇の殺陣の工夫に没頭し、舞台芸術を深めた、職人気質の男の話 出演 森繁久弥、山田五十鈴、左幸子など 定員 申込制で先着20人 申込 2月17日(水)9:00から電話または来館

名作鑑賞会～朗読サロン ID 1016129

間 中央公民館高幡台分室(☎592-0864)

日時 3月12日(金)14:00～15:00 会場 多摩平交流センター 内容 朗読サークル「のんご会」による朗読

「広報ひの」に掲載する講座・催し物、人材募集など、公募により市が取得した個人情報は、各担当課で厳重に管理し、当該事業のほかには原則として使用しません。

みんなのメモ帳をお読みの皆さまにお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載された各催しについては予告なく中止される場合があります。念のため、各記事末の問い合わせ先先に実施の確認をお願いします。

3016-7991)へ申し込み

★相続、遺言、生前贈与、成年後見など暮らしの無料法律相談会

2月21日(日)・28日(日)9:00～12:00/新町交流センター/各日10人/もちづき会(☎070-5467-2757)へ申し込み

★コロナに負けない！リモート俳句会

2月24日(水)、3月3日(水)・17日(水)※Zoom句会
は第3水曜日10:00～10:40/参加者は自宅で作句、講師とリモート(Zoom・メール・郵送・電話のいずれか)でつなぎ、俳句の手ほどきを受ける/10人※初心者歓迎/詳細は問い合わせを/(一社)Rapport(☎090-1848-1813)へ申し込み

★相続・遺言・成年後見・老後の備え(エンディングノート・財産管理など)暮らしの無料相談会

2月25日(木)13:30～16:00/多摩平交流センター/5人/相続遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)へ申し込み

もよおし

★たかはた北保育園から

▶楽器で遊ぼう！…2月17日(水)10:50～11:20/2組▶出産を迎える親子の体験学習…2月18日(木)10:00～11:00/出産を控えている方、4カ月までの乳児と母親対象/2組/いずれも同園(高幡)/詳細は問い合わせを/同園(☎591-5003※平日10:00～16:00)へ申し込み

★光塩女子学院日野幼稚園～0・1・2歳児室内開放(パンビ)

2月18日(木)10:30から/同園(程久保)/室内のおもちゃ遊び、光塩特製カレー給食体験あり/未就園児親子対象/5組/詳細は同園HP参照/同園(☎592-5526)へ申し込み

★日野子育てパートナーの会～みんなのはらっぱ万願寺①おしゃべりタイム ゆびあみタワシをつくろう！(要申込)②体重計測の日
①2月19日(金)11:00～11:45②2月24日(水)9:30～

14:00/万願寺交流センター/①指導あり/②乳幼児の保護者対象③乳幼児と保護者対象/①30円/同会(☎587-6276)

★リリックダンスパーティー

2月20日(土)・27日(土)13:10～16:10/新町交流センター/五味(☎090-2633-7775)

★あかいやね～①歌のコンサート②チーム魔女による朗読劇

①2月20日(土)②25日(木)いずれも11:00から/同施設(程久保)※直接会場へ/子育て中の親子対象/同施設(☎594-7841)

★杉野幼稚園から

▶園庭開放…2月24日(水)12:00～14:30※雨天中止▶親子であそぼう！(要申込)…3月1日(月)10:00～11:00/大型紙芝居、手遊びなど▶プレ保育(2歳児親子)いちご組…第1・第3水曜日/詳細は問い合わせを/いずれも同園(百草)/同園(☎591-3515)

美術・音楽

★増山麗奈個展「風の身体」

2月16日(火)～21日(日)15:00～19:30※21日は17:00まで/とよだ市民ギャラリー/アースアートファクトリー(☎080-6687-4118)

スポーツ

★日野市ソフトテニス連盟～ジュニア教室

4月からの毎週土曜日午前中/多摩平第一公園など/市内在住・在学の小学生対象/若尾(☎080-5679-6485)へ申し込み

★第36回日野市民ふれあいインドアカ大会

3月7日(日)9:00～16:00/市民の森ふれあいホール/女子の部、混合の部※1チーム4～8人/小学校高学年以上の市内在住・在勤・在学者、協会員対象/1人500円※2月20日(土)19:00から南平駅西交流センターで実施のキャプテン会議で所定の申込書とともに徴収/日野市インドアカ協会(首藤☎591-6947)

会 作品名 赤川次郎作「代筆」、向田邦子作「お辞儀」、山本周五郎作「花宵」 定員 申込制で先着20人 申込 2月17日(水)9:00から電話または来館

ママのための自分時間～子育てからちょっと離れて、ゆっくりじっくり自分を見つめてみませんか ID 1016186

会場・間 中央公民館(☎581-7580) ママさんたちによるカラーセ

ラピー、占いなどや、参加者同士によるカードを使ったテーマトークで自分自身に向き合う時間を持ち、子育てのパワーチャージをしましょう。

日時 3月4日(木)10:00～12:00 対象 1歳6カ月以上のお子さまを子育て中の母親 定員 申込制で先着10人※保育あり(事前申込制で先着6人) その他 こどもへのまなざしママ会協力 申込 2月17日(水)9:00から電話または来館

2月後期休日診療医 受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

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

<p>21日</p> <p>石田クリニック(内科・循環内科) 日野1027-1 MIYABI BLDG.2F ☎843-2608</p>	<p>23日</p> <p>にしくぼクリニック(外・骨・内科) 石田2-9-21 ☎589-3532</p>	<p>28日</p> <p>関根クリニック(内・呼・循・皮科) 多摩平3-12-3 クレセントハイツ1階 ☎843-2383</p>
<p>小林医院(消・内・外・循環科) 豊田4-34-4 ☎581-0433</p>	<p>みぞべこどもクリニック(小児科) 高幡507-4リーデンススクエア高幡不動116 ☎592-2311</p>	<p>百草園駅前クリニック(内・消・小児・アレルギー科) 百草204-1 ガーデンビューストーンD1階 ☎599-3266</p>

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)
☎FAX 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)

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2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(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)	23(祝)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内	整形・外	内	整形・外	内	内	内	内	内	内・外整形	内	整形・外	内	内	内

市立病院(☎581-2677) ※まずはお電話を お願い	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)	23(祝)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
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
外	外	眼	整形	眼	脳外	脳外	脳外	耳鼻	整形	皮膚	整形	外	脳外	脳外

※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

「ひのった」健康NOTE 第57回 テーマ:スキンケア

健康課(☎581-4111) ID 1016376

冬は特に肌が乾燥するね。

皮膚は何層にも重なっていて、皮膚の中の水分が必要以上に失われていくことを防ぐとともに、外からの細菌やダニ、刺激物などが、体の中に入らないように防ぐ働きがあります。お肌を健康に保つには、「毎日のスキンケア」が大事です。

スキンケアはどうするといいいの?

大きく分けて「清潔」「保湿」「紫外線防御」の三つがあります。身体を洗うときは、たっぷりのきめ細かい泡で洗い流し、ティッシュ1枚がくっつく程度にクリームなどで保湿をすると効果的です。

今回のまとめ きめ細かい泡で洗い流し、保湿をして、肌を健康的に保ちましょう。

もっすく1歳

かとう れん さきの 加藤 蓮・咲乃さん

蓮さん 令和2年2月10日午後4時45分
咲乃さん 令和2年2月10日午後4時45分
父・裕さん 母・真奈美さん 日野本町在住

長年待ち続けた我が家に訪れた奇跡と、支えてくれる皆さん、温かな声を掛けてくださる地域の方々に感謝しています。笑い合うことが増えた2人。たくさん愛情を糧に、ここにこそスクスク大きくなあれ♡

※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(3月生まれ…2月19日(金)まで)

保健・医療