

市民の森ふれあいホール スポーツ＆カルチャー教室参加者大募集！

●開催期間：2017年10月～12月（3ヶ月ごと開催の定期教室）
●教室内容：ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ダンス、太極拳など
子ども（ダンス・チア・バレエ・空手・体操・絵画） ベビー・親子（体操・リトミック）
カルチャー（トランペット、ペン字、アロマテラピーなど）
●料 金：8～12回6,300円～18,000円 ※曜日・内容により変動
※9/8（金）までファンコイン体験キャンペーン（事前予約）開催中！
日野市日野本町6-1-3 TEL 042-584-2555 HP <http://hino.esforta.jp/>



ふとん 仕立直し(打直し) 羽毛布団も致します 致します 堀内ふとん店

日野高幡1001-7 ☎ 591-3327
夜間 581-3584

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 | 日 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~3:00 (予約) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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>

椅子の張替え いたします

経験豊富な職人の技で新品同様によみがえります
ダイニングチェア・ソファ
籐の張替え・その他 お見積り無料

ツツミエ芸 TEL 042-587-0774
日野市万願寺6-40-17 営業時間/8:30～17:30 定休日/日曜・祭日

川野皮膚科医院

院長 船津 栄

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|------------|---|---|---|---|---|---|
| 受付時間 | 9:00~12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 15:00~18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

●院長(男性) ●女性医師 ●男性医師
自由診療 保険外(美容)診療
高幡不動駅 徒歩1分 (京王線) 042-599-3320

日野市の成人式! 日野市でお支度!

着付け全編 栄町・多摩平 着付け前飾りもヘアメイクも安心! 便利! きれい!

京秀・LaLa振袖館 振袖レンタルも! ご購入も! 振袖から選べます

0120-840-811 日野市栄町2-1-31 営業時間●10時～18時 定休日●火・水曜日 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 日野市民法律事務所
日野市日野本町3-14-18 谷井ビル4F ☎ 042-587-3533 <http://www.hinolaw.jp>

リフォームなら 新築そっくりさん!

ご契約者様専用「お客様センター」生涯家の相談先 大手の安心です

住友不動産の新築そっくりさん 承り時間 9時～20時 土日祝も承ります
お問い合わせ・資料のご請求はお電話で。ホームページからどうぞ!
☎ 0120-813-750 新築そっくりさん 東京 検索

「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。

野菜で健康生活

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。あと1皿野菜料理を増やし、バランスの良い食事をしましょう。
市では、市民の皆さまの生活習慣病を予防するために、保健師・管理栄養士による健康相談・食生活相談を実施しています。ぜひご利用ください。
すでに生活習慣病で治療中の方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。
☎健康課 (☎581-4111)

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

日野市女性農業者の会「みちくさ会」の皆さまが考案した野菜レシピをご紹介します。作ってみませんか?

揚げなすの香りづけ

①なすの皮に格子状に包丁目を入れ、一口大に切り、水に浸けてあく抜く
②にんにく、長ねぎ、しょうがをみじん切りにする
③つけ汁の調味料を合わせ、②といりごまを加え混ぜる
④①のなすの水気をよく拭き取って、熱したサラダ油に入れ、縁がこんがりとなるまで箸で返しながら揚げ、油をきる
⑤熱いうちにつけ汁に入れ、味をなじませて盛りつける

▼材料(4人前)
なす 5個 <つけ汁>
にんにく 1片 しょうゆ 大さじ2
長ねぎ 10cm 酢 大さじ2
しょうが 1片 みりん 大さじ1
いりごま 大さじ2 ごま油 大さじ1
サラダ油 適量

☎健康課 (☎581-4111)

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)
日野本町1-7-2 ☎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)
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
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

救急テレホンサービス

(24時間医療機関案内)

東京消防庁救急相談センター #7119 (プッシュ回線から)
上記以外から☎042-521-2323

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)

9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 13:00～16:30

3日 関根クリニック(内・呼・循・皮科) 多摩平3-12-3 クレセントハイイツ1階 ☎843-2383

10日 にしくぼクリニック(外・胃・内科) 石田2-9-21 ☎589-3532

みぞべこどもクリニック(小児科) 高幡507-4リーデンスクエア高幡不動116 ☎592-2311

いしかわ内科医院(内・循内科) 豊田4-34-7 オーチャード1階 ☎589-2244

救急病院 9月前期宿日直予定表

(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、小=小児科、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(金) | 2(土) | 3(日) | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | 10(日) | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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)

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。

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

産婦人科

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

市内空間放射線量の測定結果は毎週木曜日に市で公表※現時点では健康に影響はありません 環境保全課(☎514-8298)