

保育園・幼稚園のイベント

1・2月の保育園

園庭であそぼう

会場・問 みさわ保育園 (☎591-6131)

日時 1/31(火)9:45～11:30※雨天中止

対象 未就学児と保護者

節分集会～豆まきをしましょう

会場・問 ひらやま保育園 (☎581-9225)

日時 2/3(金)10:00～10:40

対象 未就学児と保護者

定員 申込制で先着5組

申込 1/17(火)10:00～20(金)に電話

1月の幼稚園

幼稚園においでよ～小麦粉粘土で遊ぼう！

会場・問 第二幼稚園 (☎591-4125)

日時 19(木)9:15～11:00

対象 乳幼児と保護者

ちゅうりっぷの日～お正月遊びと節分の準備をしよう！

会場・問 第七幼稚園 (☎586-3770)

日時 24(火)9:30～11:30

対象 乳幼児と保護者

ひよこの日～作ってみよう！節分製作！

会場・問 第四幼稚園 (☎583-3903)

日時 27(金)9:15～11:00

対象 乳幼児と保護者

公民館の催し

実用ワード・エクセル講座

会場・問 中央公民館高幡台分室 (☎592-0864)

日時 2/4(土)・18(土)・25(土)、3/4(土)14:00～16:00

内容 図や写真入りの文章作成、家計簿の作り方を学ぶ 講師 松村良氏 (パソコン講師) 対象 基本的なパソコン入力のできる方 定員 申込制で先着10人 費用 1,100円 (教材費) 申込 1/17(火)9:00から電話または来館

国際理解講座～南米コロンビアからの秘話

会場・問 中央公民館 (☎581-7580)

日時 2/12(日)13:30～15:30

内容 ①人間の楽園といわれる村～1日3時間働き、サッカー、釣り、テレビを楽しみ、ハンモックでゆらゆら。欲望の追求と欲張らず楽に暮らす分岐点を探る②ノーベル平和賞を受賞したコロンビア大統領とゲリラとの和平

の内容 講師 ルイス・カミロ氏 (翻訳家など) 対象 市内在住者 定員 申込制で先着40人 協力 日野国際友好クラブ 申込 1/17(火)9:00から電話または来館

バラエティサロン～モンゴル草原に響く馬頭琴とホーミーの音色を楽しむ

問 中央公民館 (☎581-7580)

日時 2/11(祝)14:00～16:00 会場 市民の森ふれあいホール 出演 スリパット・ナランパット氏 (馬頭琴演奏家) 定員 申込制で先着70人 申込 1/17(火)9:00から電話または来館



ひの市民大学

問 中央公民館 (☎581-7580)

魅惑の西洋近代美術

日時 2/15～3/8の毎週水曜日 14:00～16:00 会場 中央公民館 内容 ①プッサンとフランス古典主義～太陽王の世紀②ジョルジュ・ド・ラ・トゥール～夜の瞑想③ヴァトーとロココ絵画～雅な宴④ゴヤ～スペインの光と影 講師 斎藤陽一氏 (元NHK制作プロデューサー)

H K 制作プロデューサー) 定員 申込制で先着70人 申込 1/17(火)9:00から電話または来館 地球温暖化の諸問題とその防止対策

日時 2/18～3/4の毎週土曜日 14:00～16:00 会場 多摩平の森ふれあい館※直接会場へ 内容 ①パリ協定と日本～インドの暑さ対策②東日本大震災と原子力～ルンギの巻き方③世界の温暖化対策～エコグッズ紹介 講師 広瀬公巳氏 (NHK解説委員) 持ち物 筆記用具

ひのっ子シェフコンテスト～市内小学生の応募から選ばれた6作品の実技審査

問 中央公民館 (☎581-7580)

日時 2/5(日)11:00～13:30 会場 一中 持ち物 上履き

ひの市民大学市民企画運営委員を募集

問 中央公民館 (☎581-7580)

任期 4/1～平成30年3/31 対象 月1回程度の会議と講座の運営などに出席できる市内在住・在勤・在学者 定員 若干人 申込 1/31(火) (必着) までに、〒191-0011 日野本町7-5-23中央公民館 (☎pubhall@city.hino.lg.jp) へ郵送、メールまたは持参。住所、氏名 (ふりがな)、年齢、性別、電話番号、応募動機 (200字程度) を記入

日野市情報番組

「ひののソコンとこ調べ」として

日野市出身のお笑い芸人「ねづっち」が、歴史・文化・自然など、市の魅力を毎月徹底リポートする10分間の情報番組です。

問 シティセールス 推進課 (☎514-8098)

1月の放送内容

日野産のイチゴ、美味しさの秘密とは!?

YouTube で過去の放送も公開中

- 4月 日野は本当に「新選組のふるさと」なのか？
- 5月 勇将「平山季重」ゆかりの地、日野の平山はどんな場所？
- 6月 今も残る日野用水の姿とは？
- 7月 TOYODA BEERの歴史を探る！
- 8月 日野市のロボットプロジェクトとは？
- 9月 「ひのっち」と「スーパーひのっち」とは？

- 10月 活躍している日野のスポーツ選手を探せ！
- 11月 思わず行きたくなる「多摩動物公園」のスポットとは？
- 12月 ひのうまいもん大図鑑とグルメハンターとは？

ひののソコンとこ調べとして YouTube チャンネル



1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。

診療時間
9:00～12:00
13:00～17:00

15日 多摩平駅前 森末クリニック (内・外科) 多摩平1-4-19 ☎589-3030

22日 多摩平7-6-3 多摩平小児科 (小科) ☎584-6002

29日 山本クリニック (内科) 神明4-24-1 ☎584-5633

石川クリニック (内・小科) 高幡6-3 ☎593-8113

康明会病院 (内科) 豊田2-32-1 ☎584-5251

須賀小児科 (小科) 高幡328 森久医療ビル103 ☎593-7888

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 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) ※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 (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

救急病院1月後期宿日直予定表

(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)

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)
昼	9:00～17:00	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)
夜	9:00～17:00	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)	夜	18:00 (土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30 (土曜日、祝前日は9:00)
内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚	内・小・皮膚

市立病院(☎581-2677)

	15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)
昼	8:30～17:00	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30
夜	8:30～17:00	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30	夜	17:00～8:30
内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚	内・皮膚
小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科	小・小児科
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	整形	整形	整形	整形	整形
産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	産婦人科	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) 〇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 〇月曜～金曜日 (祝日を除く) の17:00～22:00 / 土曜・日曜、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 庁 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9回 テーマ: 運動

お正月休みで太っちゃった。食事もあるけど、運動も始めないと！家の周りを走って腹筋もしよう！

ちょっと待って！ 普段運動をしないひのった君が急に激しい運動をするのはけがの元だし、続かないよ。

確かにいつも三日坊主。長続きしないんだよね。

今より10分多く体を動かすことでより健康になる「+10」(プラステン)という考え方が、厚生労働省から示されています。通勤などで歩くときは歩幅を広げて早歩き、キビキビと掃除や洗濯、テレビを見ながら筋トレやストレッチ。まとまった時間でなくても大丈夫。今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

なるほど！ ぼくは少しだけ早起きして、犬の散歩を10分伸ばすことから始めようかな！

無理はせず、長く続けられる、自分に適した運動を見つけましょう。

もうすぐ1歳 いしがわしおり 石川詩菜ちゃん

平成28年1月18日午前9時55分生まれ。 父・佳樹さん 母・敦子さん 日野台在住

雪が舞う日に産まれてくれた詩菜。名前を呼ぶと手を挙げるようになったよ。お姉ちゃんが大好き! 大好物は、みかん、焼芋、焼海苔。まだ会えていない福岡のじいじとはあばに早く会いたいな。

※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 代表 ☎へ (2月生まれ…1/20(金)まで)

保健・医療