

# 「ひのった」健康NOTE

## 第1回 テーマ:健康管理

間健康課 (☎581-4111)

ひのりーさん

どこも悪くないから、僕って健康だよね

それはどうでしょう。人間の体は体内で起こっている変化をなるべくオモテに出さないようにする性質があります。そのため、体の中でいろいろな変化が起きていても、気付かず病気が進行していくことがあります。体内の様子を客観的に知る方法をご存知ですか?

う~ん、健康診断かな?

その通りです!血液をとったり、血圧を測ることで体の様子が分かります。自覚症状の少ない病気の兆候を知るには、年に1回の健康診断を受け、自分の健康を確認をしましょう。

今回のまとめ 健康診断で体をチェック!

## 4月後期休日診療医 診療時間 9:00~17:00

診療までお待ちいただくことがあります。また駐車スペースも限られています。ご了承ください。

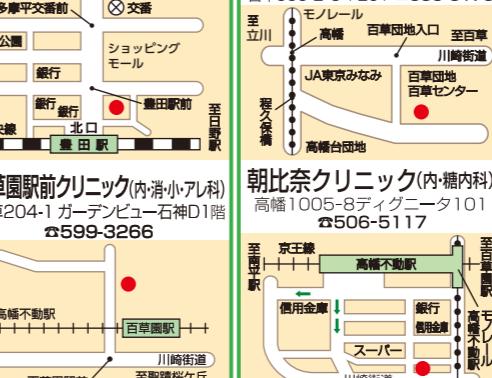
17日

おおしろクリニック  
(内外・小外・泌尿科)  
多摩平3-6-16アメニティ明和館  
☎589-6780



24日

石塚医院(内科)  
多摩平2-3-4-106 ☎584-4111



29日

松田整形外科医院  
(外・整・リハ科)  
百草999-2-8-1-201 ☎593-8175



## 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) ☎594-2111  
日曜日、祝日  
9:00~17:00  
(受け付けは16:00まで)

## 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)

(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へ問い合わせをお勧めします。

## 救急病院 4月後期宿日直予定表

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 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (祝)	30 (土)
至立川駅	昼 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)												
日野駅	夜	夜	昼:夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼:夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
フードマート 銀行 スーパー	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内

### 市立病院(☎581-2677)

	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (祝)	30 (土)
至八王子	昼 8:30~17:00			夜 17:00~8:30												
多摩平六丁目	夜	夜	昼:夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
五小路 多摩平の森 至神明	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内

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  
○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HPで公表。※現時点では健康に影響はありません

間環境保全課 代表 ☎

# 公民館の催し

公民館  
まつり  
6/30から  
7/3まで

## 楽しい農業体験 親子でスイカを作ろう

問中央公民館

581-0864

日時5/7(土)、6/4(土)・25(土)、7/23(土)、8/27(土)9:00~10:30

会場南平4丁目耕作地

内容親子で夏に向けて畑を楽しんでみませんか。作物は大玉スイカ

講師濱田豊氏(元NHK「趣味の園芸」講師)対象親子定員15組費用1,000円(苗代など)甲4/17(日)9:00から電話

市内在住・在勤・在学の外国人の方、帰国者を対象にした日本語教室です。個人のレベルに合わせて少人数で授業を行いますので、どなたでも安心して学ぶことができます。

楽しい行事も用意されています。

会場問中央公民館(☎581-7580)

日時4/23(土)14:00~16:00内容公民館利用者、公民館運営審議会委員、公民館職員が、一堂に会してよりよい公民館を目指して自由に意見交流する場です。

対象公民館利用者(中央公民館・同分室)をはじめ、どなたでも参加可甲当日直接会場へ

会場問中央公民館(☎581-7580)

日時5/15(日)14:00~16:00会場中央福祉センター内容モンゴルの暮らし、家族、教育、日本との文化の違いなど、外国や特に日本とのつながりについて

講師ベガゼスレン・バダマ氏(駐日モンゴル大使館領事部勤務)対象市内在住者定員申込制で先着50人甲4/17(日)9:00から電話

名作鑑賞会~朗読サロン「注文の多い料理店」「雨ニモマケズ」など

会場問中央公民館高幡台分室(☎592-0864)

日時5/19(木)13:30~15:00会場多摩平交流センター講師朗読サークル「のんどう会」対象お

任期7/1~平成30年6/30対象

役所その他説明会を4月23日(土)午後6時、市

セミナー開催で午後6時、市

推進課代表

おむね60歳以上の方定員申込制で先着40人甲4/17(日)9:00から電話

平成28年度「田んぼの学校」参加者募集

問中央公民館(☎581-7580)

②同高幡台分室(☎592-0864)

水田での稻作(もち米づくり)

や学習会などを通じて、日野市の農業や環境について、みんなで楽しく学習しませんか。

日程5~12月の土曜または日曜日※詳細は申し込み後に別途説明会場①東光寺小東側②都営平山アパート東側内容水田

で月1回程度の作業と輪番制による見回りなど定員申込制で

①先着25人②先着40人※親子参加優先費用500円※小学生未満無料その他小学生は保護者同伴甲4/17(日)9:00から電話

会場問中央公民館(☎581-7580)

内容モンゴルの暮らし、家族、教育、日本との文化の違いなど、外国や特に日本とのつながりについて

講師ベガゼスレン・バダマ氏(駐日モンゴル大使館領事部勤務)対象市内在住者定員申込制で先着50人甲4/17(日)9:00から電話

会場問中央公民館(☎581-7580)

内容公民館利用者、公民館運営審議会委員、公民館職員が、一堂に会してよりよい公民館を目指して自由に意見交流する場です。

対象公民館利用者(中央公民館・同分室)をはじめ、どなたでも参加可甲当日直接会場へ

会場問中央公民館(☎581-7580)

内容公民館利用案内、大学生ボランティアさんと遊ぼう対象新小学1年生

日程7月24日(土)から2週間(予定)

へ派遣予定する高校生を募集します。

市内在住の高校生を募集します。

市内による草の根の相

互派が続いているいま

と姉妹都市提携を

州レッドランズ市

国カリフオルニア州

市は、1963年にアメリカ合衆

年には、アーヴィング

市と姉妹都市提携を

締結され、1963年には、アーヴィング

市と姉妹都市提携を

締結されました。

市は、1963年にアーヴィング

市と姉妹都市提携を

締結されました。