

健康

ミニ楽・楽トレーニング体操募集（5月～平成29年3月）

日時・会場・定員 下表の通り（全20回）

会場	コース番号	日程※	時間	募集人数
生活・保健センター内 サポートルーム輝 （日野本町1-6-2）	①	第1・第3水曜日	10:00～	30人
	②	第2・第4水曜日	11:30～	30人
平山季重ふれあい館内 平山交流センター （平山5-18-2）	③	第1・第3金曜日	13:30～ 15:00	30人
	④	第2・第4金曜日		40人
七生福祉センター （三沢3-50-1）	⑤	第2・第4水曜日		30人

※会場の都合により不定期になる場合があります

内容 操体法（体のゆがみを整える）を基本とした筋力トレーニング体操
講師 市健康体操サポーター

対象 18歳以上の市内在住・在勤者※さわやか健康体操、悠々元気体操、楽・楽トレーニング体操と併せての申し込み不可。申込多数の場合は抽選
費用 1,000円

① 4/11(月)（必着）までに〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課「ミニ楽・楽トレーニング体操係」へ（[復はがき](#)）で（1人）

1通。夫婦で同一コースを希望される場合は1通で可。往信用裏面に希望コース番号、住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、年齢、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入

問 健康課（☎581-4111）

日野人ちよこっと散歩会参加者募集～運動習慣のない高齢者向けウォーキング・軽体操

①ふれあい散歩会

日時 4/20～平成29年3/29の毎週水曜日10:00～11:15※祝日、年末年始を除く
会場 市民の森ふれあいホール
講師 NPO法人JISSEN健康・スポーツ栄養インストラクター養成研究機構

②七ツ塚散歩会

日時 4/18～平成29年3/27の毎週月曜日10:00～11:15※祝日、年末年始を除く
会場 七ツ塚ファーマーズセンター
講師 ㈱フクシ・エンタープライズ（グラウンドなど指定管理者）

いずれも 対象 おおむね60～75歳の市内在住者 定員 ①20人②25人※申込多数の場合は抽選
① 4/4(月)～13(水)（必着）に〒191-8686日野市役所3階文化スポーツ課へ参加申込書と同意書（文化スポーツ課、市内体育施設にあり）を郵送または持参
問 文化スポーツ課（[代表](#)）

健康づくり推進員から

問 健康課（☎581-4111）

ウォーキンググループ～日野市内の

サクラの見どころ

日程 4/13(水)※雨天中止 集合 9:30
福祉支援センター（高幡不動駅北側）、12:00万願寺中央公園（多摩モノレール万願寺駅付近）解散※直接集合場所へ
コース 程久保川～落川交流センター～東部会館～北川原公園※7キロ
費用 100円 持ち物 飲み物、帽子、雨具、保険証

第1グループ～日本100名城・国史跡八王子城址に行ってみよう

日程 4/15(金)※雨天中止 集合 9:30
高尾駅北口前13:30同所解散※直接集合場所へ
コース 熊野神社～ガイダンス施設～御主殿跡※7キロ
費用 100円 持ち物 弁当、敷物、飲み物、帽子、雨具、保険証、会員証（お持ちの方）

第2グループ～国立ママ下湧水池および根川ウォーキング

日程 4/21(木)※雨天中止 集合 10:00
福祉支援センター前（高幡不動駅北側）、12:00柴崎体育館（立川市）解散※直接集合場所へ
コース 比較的平坦路6キロ
費用 100円※施設使用料別途必要 持ち物 飲み物、帽子、保険証

第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚

日時 4/18(月)13:30～15:30 会場 新町交流センター※直接会場へ
内容 健康体操・歌など
講師 市健康体操サポーターなど
費用 100円 持ち物 飲み物、タオル

第4グループ～緑豊かな都立桜ヶ丘公園を歩いてみよう

日時 4/26(火)※雨天中止 集合 9:30
京王線聖蹟桜ヶ丘駅西口交番前、12:30同所解散※直接集合場所へ
コース 木の実公園～ゆうひの丘～明治天皇御製碑～聖蹟記念館～大谷戸公園～九頭龍神社※6キロ。坂道あり
持ち物 飲み物、帽子、雨具、敷物、タオル

子供・保護者向け

新米ママ・プレママのための簡単クッキング講座（保育付）

日時 ④ 4/19(火)⑤ 5/17(火)10:00～11:30

会場 生活・保健センター

内容 手早く作れる子供の食事の調理と試食・食生活の話

対象 乳幼児の保護者および妊婦の方

定員 申込制で先着24人

費用 200円（材料費）

その他 申込制で1歳6カ月～未就園児先着20人の保育あり

④ 4/4(月)～15(金)⑤ 4/4(月)～5/13(金)に電子申請または電話

問 健康課（☎581-4111）

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種

定期接種対象者 これまで同予防接種を一度も受けたことのない市民で①平成28年4/2～平成29年4/1に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる誕生日を迎える方※市から4月に予診票送付。予診票と健康保険証を持参し下表の医療機関で接種②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方※詳細は問い合わせを

任意接種対象者 これまで同予防接種を一度も受けたことのない昭和26年4/1以前の誕生日の方で平成28年度の定期対象者でない市民
④ 〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課へ往復はがきで（1人1通）。往信用裏面に肺炎球菌ワクチン希望、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入※返信はがきが助成券になるので、それを持参し下表医療機関で接種。返信はがきは中旬と月末の2回発送。最終受付は平成29年2/28(火)（必着）

定期・任意接種共通事項 期間 平成29年3/31(金)まで 回数 1回 費用 4,200円※当日医療機関で支払い。生活保護受

【医師会委託医療機関】

医療機関名	電話番号	肺	風
アカシアクリニック	587-8616	○	○
あきのこどもクリニック	581-2525		○
朝比奈クリニック	506-5117	○	○
いしかわ内科医院	589-2244	○	○
石塚医院	584-4111	○	○
井上クリニック	593-8988	○	○
牛尾医院	591-2001	○	○
内田外科皮膚科	584-1313	○	
大川産婦人科医院	586-1061		○
おおしろクリニック	589-6780	○	○
回心堂第二病院	584-0099	○	
加来産婦人科コンチェルト第二	514-8622		○
グレイス病院	584-5119	○	○
京王平山クリニック	592-5111	○	
康明会病院	584-5251	○	○
康明会ホームケアクリニック	589-0009	○	
虚白堂医院	589-1777	○	○
小林医院	581-0433	○	○
小松医院	581-0474	○	○
さいとう内科クリニック	591-0100	○	
佐々木クリニック多摩平	585-2591	○	○
佐々木クリニック豊田	585-8063	○	○
産婦人科コンチェルト	581-5230	○	
塩谷医院	581-0158	○	○

子ども読書活動推進事業 市内在住作家・おおぎやなぎちか氏講演会

日時 4/24(日)10:30～12:00

会場 イオンモール多摩平の森イオンホール

テーマ 心を育む本との出会い～日野

に暮らして、物語をつむぐ

定員 申込制で先着80人

その他 子供と本をつなぐイベント「としょかんおはなしピクニック2016」同時開催

④ 4/3(日)10:00から電話または来館

問 中央図書館（☎586-0584）

給世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯無料（接種時に証明書持参）
その他 今回接種した方は来年度以降助成不可。副反応の救済制度が定期接種と任意接種は異なる

大人の風しん抗体検査・予防接種の費用助成

期間 4/1～平成29年3/31(金)※抗体が十分でないことが分かり予防接種を完了するまで 対象 妊娠を予定または希望している19歳以上の市民女性で予防接種は併せて次のいずれかに該当する方①検査で抗体が十分でないことが判明した方②妊婦健診で抗体が十分でないことが判明した方が出産後に速やかに接種を受ける場合③自身で検査を受け、抗体が十分でないことと確認できる場合※抗体が十分でない場合とはH1法で値が16倍以下、E1A法で値がE1A価8.0未満などだった場合をいう。風しん予防接種を2回以上受けた方、妊娠している方、この制度で助成を受けた方は除く。接種後2カ月間は妊娠を避ける
接種ワクチン 風しんまたは麻しん風しん混合
④ 本人確認できる書類と抗体が十分でないことが分かっている方はそれを確認できる書類を日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課へ持参。市から渡される予診票を持参し下表医療機関で検査および接種

医療機関名	電話番号	肺	風
原クリニック	591-6613	○	
土方クリニック	587-7171	○	○
日野市立病院	581-2677	○	○
日野台診療所	581-6175	○	○
日野のぞみクリニック（要予約）	843-1445	○	
福岡医院	591-3600	○	○
松浦医院	581-0463	○	○
松田整形外科医院	593-8175	○	
みぞべこどもクリニック	592-2311		○
南平山の上クリニック	599-7877	○	
百草園駅前クリニック	599-3266	○	○
もぐさ園三沢台診療所	592-0466	○	○
百草の森ふれあいクリニック	599-7068	○	○
望月医院	581-0504	○	○
森久保クリニック	594-6778	○	○
胃腸内科・下肢静脈瘤 森末クリニック	589-3030	○	○
山本クリニック	584-5633	○	○

【個別委託医療機関】

医療機関名	電話番号	肺	風
栄町クリニック	583-7392	○	
南平わだクリニック	599-2977	○	

※「肺」は肺炎球菌、「風」は風しん（麻しん風しん混合）

平成28年度 日本の伝統文化を体験してみませんか 「伝統文化こども教室」募集

コース	日程	会場	内容	対象	申し込み先
邦楽研究グループ和歌抄会	6～10月（全15回）	落川都営住宅地区センターなど	琴・三味線・太鼓の実技指導	幼稚園～高校生	森 ☎592-5157
豊田和装礼法親子教室	5/28～9/10（全13回）	多摩平の森ふれあい館	きものの着装と礼法（マナー）を学ぶ	小学3～6年生と保護者	かみあかつ上坪 ☎583-6776
日野市東部和装礼法親子教室	6/4～9/10（全13回）	東部会館		小学4年～中学1年生と保護者	今野 ☎592-1072
いけばな「桃花会」	5/21～12/18（全10回）			保育園～高校生	山本 ☎582-0480
平山地区伝統文化いけばなこども教室	6～12月（全10回）	平山季重ふれあい館	いけばなの歴史と実技指導	小学生	馬場 ☎584-3829
いけばなグループ「ふあり」	4/30～平成29年1月（全11回）	落川交流センター			北村 ☎592-7526
いけばな「ゆりの会」	5～11月（全10回）	中央福祉センター		小学4年生～高校生	本間 ☎583-7123