

いつまでも健康～健康寿命を延ばしましょう

健康寿命という言葉聞いたことがありますか？健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。厚生労働省の平成22年度の調べによると、東京都在住者の健康寿命は平均で男性69.99歳、女性72.88歳です。健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善もちろんですが、積極的に地域活動に参加するなど、人との交流も影響があると言われています。現在、地域に根ざした健康づくり活動を行っている「健康づくり推進員」募集中。地域の仲間と楽しく健康づくりをしませんか？詳細は、今号10面をご覧ください。

健康課（☎581-4111）

もうすぐ1歳

ぬまざわ たい き 沼澤太希くん

平成27年1月26日午前11時49分生まれ
父・吉彦さん、母・弥生さん
万願寺在住

最近、“一人だっち”ができるようになり、得意気にババとママに笑顔を振りまいてくれます。これからもババとママの愛情をたっぷり受けて、元気に大きくなってね！！

※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㊞まで）

保健・医療

1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 高品クリニック（内科）
日野本町1-12-13 ☎583-7822

24日 高瀬内科クリニック（消・内科）
新町1-20-3 エスベール1階 ☎582-7228

31日 回心堂第二病院（内科）
万願寺2-34-3 ☎584-0099

百草の森ふれあいクリニック（内科）
百草1042-22 ☎599-7068

もぐさ園三沢台診療所（小・内・外科）
三沢2-12-13 ☎592-0466

みぞべこどもクリニック（小科）
高幡507-4リテーンスクエア高幡不動116 ☎592-2311

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）

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）※30㊞午前は平常診療です

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 (金)	30 (土)	31 (日)
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）																
夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内

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します。

■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 (金)	30 (土)	31 (日)
昼 8：30～17：00 夜 17：00～8：30																
夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	昼	夜
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
皮膚	小	小	小	耳	泌	整	・	小	整	・	耳	・	整	脳	小	小
・	眼	眼	外	・	尿	形	外	外	形	外	鼻	・	形	外	皮膚	鼻
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HPで公表。※現時点では健康に影響はありません 環境保全課 代表 ☎

消費生活 相談室から

電子マネーを利用した詐欺に気をつけて！

プリペイド式の電子マネーは、一定金額が表示されたカードを買い、カードに表示されているID番号を相手に伝えることでお金を支払うものです。コンビニの店頭やサイトなどで販売され、主にインターネットでの商品やサービスの支払いに利用されています。

匿名で比較的簡単に購入することができ、他人に容易に譲渡できるという特徴から、アダルトサイトのワンクリック請求や架空請求、「サクラ」を使った出会い系サイトなどの支払いを電子マネーで行うよう指示され、お金をだまし取られる被害が増えています。

事例1 パソコンで無料のアダルトサイト動画を見ようと思い、年齢確認の18歳以上の項目をクリックしたら「登録ありがとうございます」と表示された。退会手続き用として記載のあった電話番号に電話をすると「契約は成立している。登録料金は20万円だ。今日中にネットで販売されている電子ギフト券をクレジットカードで購入して支払え」と指示され、サイト業者宛てに

メールで送ってしまった。

事例2 利用した覚えのないサイトの利用料金を請求するメールがスマートフォンに届き、驚いて電話をした。「すぐに支払わないと訴訟を起こす」と言われ怖くなり、指示されるままコンビニの端末機器で10万円分の電子マネーを買い、カードに記載されたID番号を業者に伝えてしまった。

アドバイス プリペイド式電子マネーの利用は匿名性が高いサービスなので誰が購入し、どのように利用したのか分かりません。そのため一度相手にID番号（プリペイド番号）を伝えてしまつと、お金を取り戻すことは大変困難になります。

身に覚えのない請求などに安易に返信したり、電話をかけたたりしない。他人から指示されて電子マネーを購入し、ID番号などを伝えたりしない。ID番号を伝えてトラブルになった場合は、早急に電子マネー発行会社に連絡を。不安に思ったり、トラブルにあった場合はすぐに消費生活相談室に相談しましょう。

問合せ先 日野市消費生活相談室
☎581-3556（午前9時30分～正午、午後1時～4時※土曜・日曜日、祝日を除く）

公民館の催し

※詳細は公民館HP

公民館映画会 ポーランド特集「地下水道」

中央公民館高幡台分室（☎592-0864）

ポーランド・リアリズムの代表作、第二次大戦末20万人の犠牲をだしたワルシャワ蜂起を題材としたものでソ連軍の侵攻を期待して、ドイツ軍に一斉蜂起した市民の生活をドキュメンタリータッチで描いた名作です。

日時 2/6（土）10：00～12：00と13：30～15：30の2回上映

会場 福祉支援センター

定員 申込制で各回先着50人

申込 1/17（日）9：00から電話

ひの市民大学

中央公民館（☎581-7580）

ラジオ体操ふたたび～正しく体をうごかそう

日時 2/5～26の毎週金曜日10：00から

会場 新町交流センター

講師 秋山エリカ氏（元オリンピック新体操選手）など

対象 20歳以上の方

定員 申込制で先着50人

申込 1/17（日）9：00から電話

カラダをリセット！（ストレッチ入門）

日程 2/9（火）・16（火）・23（火）

会場 市民の森ふれあいホール

※直接会場へ

時間・内容 10：00～10：50…ストレッチ中心、11：00～11：50…筋力トレーニング中心※いずれも途中入退場可

講師 佐藤祐輔氏（理学療法士）

持ち物 大きめのバスタオル2枚、テニスボール（お持ちの方）、飲み物

名画のようなぬり絵を作ってみよう！！

会場・問 中央公民館高幡台分室（☎592-0864）

日時 2/5～26の毎週金曜日9：30～11：30

内容 ぬり絵の色塗りだけでなく、ぬり絵を作るためのいろいろな技術を習います

講師 須貝光一郎氏（大人の塗り絵インストラクター）

幼稚園・保育園のイベント

1月の幼稚園

幼稚園においてよ～小麦粉粘土で遊ぼう！

会場・問 第二幼稚園（☎591-4125）

日時 25（月）9：15～11：00

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 28（水）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・節分のお面を作ろう！

会場・問 第七幼稚園（☎586-3770）

日時 22（金）9：30～12：00

対象 乳幼児と保護者

1・2月の保育園

1月生まれの誕生会

会場・問 もぐさ台保育園（☎591-0880）

日時 1/22（金）9：45～11：00

内容 誕生会と園庭あそび

対象 未就学児と保護者

園庭であそぼう

会場・問 みさわ保育園（☎591-6131）

日時 1/29（金）、2/12（金）9：45～11：30※雨天中止

対象 未就学児と保護者

節分集会

会場・問 ひらやま保育園（☎581-9225）

日時 2/3（水）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 1/20（水）9：30から電話