

詳しくはホームページまで↓
www.alstromeria.co.jp

日野のホームドクター誕生ッ！
お家にも掛かりつけ医が必要です！

代表取締役 高橋 翔

株式会社アルストロメリア

お家のプチ・リフォームや家電のお困り事にも！

- ・階段に手摺りをつけたい！
- ・バリアフリーの床にしたい！
- ・電球の交換ができない！
- ・エアコン TV、冷蔵庫を新しくしたい！

まずは御相談下さい！
TEL 042-514-9454
連絡先はこちらまで！ 携帯 070-6645-4630

エンジェルフォトギャラリー

毎月抽選で6ヶ月から1歳半までの赤ちゃんを無料撮影して、抽選で2名の赤ちゃんをこのギャラリーに掲載いたします。

＜申し込み＞
(有)ベッティ写真館 多摩平店581-1245

まりちゃん まさひろくん

着付け会場 日野市の成人式！日野市でお支度！
着付けも前飾りもヘアメイクも安心！便利！きれい！

京秀・LaLa振袖館

ご購入も！レンタルも！

毎日振袖を常設展示
ご購入・レンタル
100点以上の
振袖から選べます

TEL 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

お見積無料 日野市の造園業者です

- お庭を驚くほどきれいに！
- 安く！すばやく！確かな技術で！
- すべて1本単位からでも承ります！

価格と技術でお応えします！！

さきやま造園 TEL 0120-977-028

さきやま造園 検索 日野市西平山5-26-12

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

窪田之喜 木村 真実
東京弁護士会所属 東京弁護士会所属

山下 太郎 宇佐見 渉
第二東京弁護士会所属 東京弁護士会所属

加藤 慶二 宮本 克

TEL 042-587-3533
http://www.hinolaw.jp

遺品整理・特殊清掃

- 特殊清掃
- ごみ屋敷整理
- 不用品片付清掃
- 特殊清掃後リフォーム
- 他クリーニング等

三和実業株式会社
日野市南平 6-25-1
建設業許可(般-25)第130942号
TEL 042-593-2323

お見積り無料。お気軽にお問い合わせください。

帝京ライフロングアカデミー 平成27年度 春期公開講座

帝京ライフロングアカデミーは、生涯学習機関として、様々な分野の公開講座を地域の皆様へ開講します。

◆講座一覧 (一部有料)	開催日 (時間 10:00～11:30)
No.2702 「健康な身体づくりは正しい姿勢から！！」 一簡単にできるエクササイズなどを体験してみましょう！	5/9 (土)・5/16 (土)・5/23 (土)
No.2706 「筆ペンで美文入門！」	5/16 (土)・5/23 (土)・5/30 (土)
No.2710 「辞書引き学習」体験講座 一注目の学習法を子どもと一緒に学ぶ	6/27 (土) ※No.2710のみ10:30～12:00となります。
No.2711 「気軽に始める表現生活 (版画)」 一クレパスと画用紙による「ステンシル版画」制作	6/27 (土)
No.2712 「賢く食べて元気な骨を作ろう」 一骨粗鬆症予防のための食事学	6/27 (土)

参加希望の方は、本学ホームページの申込フォームまたは往復はがきにてお申込ください。

上記以外にも複数の講座を開講します。詳しくは本学ホームページhttp://www.teikyo-u.ac.jp/にてご確認ください。

帝京大学 帝京大学短期大学

帝京大学八王子キャンパス 帝京ライフロングアカデミー事務局
〒192-0395 東京都八王子市大塚359番地 TEL:042-678-3663 FAX:042-678-3538

訪問マッサージ

お手持ちの健康保険を使ってご自宅でマッサージが受けられます。

ご訪問するのは国家資格を持った「あん摩マッサージ指圧師」です。

マッサージを受けるには医師の同意が必要です。

気軽に相談下さい！
フリーダイヤル(通話無料)
0800-111-0220

株式会社 アッサム
国立市東 1-15-30-4F
TEL:042-571-0228

「広報ひの」に広告を掲載しませんか？

発行部数89,000部
市内に全戸配布

問合せ先 市長公室広報担当 代表 ☎

「広報ひの」では、良質な産業情報を発信し、市民生活に役立てていただくとともに、市内産業の活性化を図る目的で、有料広告掲載を行っています。

発行部数は89,000部で市内全世帯に配布されます。会社やお店の宣伝、イメージづくりに、ぜひ「広報ひの」広告掲載をご検討ください。

「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 代表 ☎ へお問い合わせを。

市内空間放射線量の最新測定結果は、毎週木曜日に市HPでお知らせしています。現時点では、健康に影響を与える数値ではないと考えられています。環境保全課 代表 ☎

健康メモ ⑨

日常生活を改善してがんのリスクを遠ざけよう

がん健康課 ☎581-4111

●がん予防のポイント●

- ☐ タバコは吸わない
- ☐ アルコールはほどほどに
- ☐ 塩分を摂りすぎない
- ☐ 野菜や果物も食べる
- ☐ 熱すぎる飲食物に注意
- ☐ 毎日運動する
- ☐ 太りすぎず、やせすぎない
- ☐ 肝炎ウイルス検査をする

「がん」になるきっかけは過度な飲酒・偏食・肥満・喫煙などさまざまです。自分で防げるものもあれば、環境などが原因の自分で防ぐのが難しいものもあります。絶対の予防法はありませんが、右記のチェックリストに気を付けると「がん」を遠ざけることはできます。

脂肪 タバコ 酒 偏食 肥満 カビ 食塩

☆がんのリスクを遠ざけよう!!
「健康戦隊がんケンシンジャー」

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)

4月前期休日診療医 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。

5日 12日

多摩平小児科(小科)
多摩平7-6-3 ☎584-6002

おやまクリニック(泌尿・腎内科)
高幡328 森久保医療モール202 ☎592-4976

康明会病院(内科)
豊田2-32-1 ☎584-5251

野田医院(整・内・リハビリ科)
豊田3-27-8 ☎581-0435

救急病院 4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 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
昼 9:00～17:00	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
夜 18:00(土曜・日曜、祝日は17:00)～8:30(土曜日、祝前日は9:00)	内・外	内	内	内・外	内・外	内・外	内	内・外	内	内	内・外	内・外	内・外	内	内・外

■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を行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)
昼 8:30～17:00	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
夜 17:00～8:30	内	内	内	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
産婦人科	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外	外

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、祝日、年末年始の9:00～17:00