



RED DOLPHINS
HINO RUGBY FOOTBALL CLUB

**ファンクラブ
会員募集**

**入会金無料 / 年会費: 個人会員 3,000円/人
法人会員* 30,000円/1口**

**特典1 会員証発行 特典2 全試合チケット(自由席)
特典3 オリジナルグッズプレゼント**

※法人会員様は特典内容が異なります。詳細は事務局までお問い合わせください。

あなたもRED DOLPHINSにエールを送ろう!

お問合せ先: 日野レッドドルフィンズファンクラブ事務局
受付時間 / 10:00~17:00(土日祝祭日、年末年始を除く)
日野市日野台 3-1-1 TEL/0120-480-279 MAIL/fan@hino-reddolphins.com

日野自動車ラグビー部 RED DOLPHINS 公式サイトはこちら!
<http://www.hino.co.jp/rugby/>



日野市の成人式! 日野市でお支度!
着付け会場 栄町・多摩平
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
☎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

日野市から徒歩5分です

しみずこどもクリニック
SHIMIZU Children's Clinic JR中央線 豊田駅南口より徒歩2分 院長 志水達雄

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~3:00 (予約)	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~6:00	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜・祝日 保険医療機関
〒191-0053 日野市豊田4-34-7 オーチャード1階
(駐車場を完備しておりますのでご利用ください)
☎042-581-1717 <http://shimizu-kodomo-cl.com>

1日3~4h、月3~4日だけのお仕事です!

◆日野市の広報配布スタッフ
◎主婦(夫)の方や短時間働きたい方に最適です!
◎自転車・徒歩、あなたの配布しやすい方法でOKです!

【資格】18歳以上(中高齢の方大歓迎!)
【報酬】完全出来高制<配布地域/日野市内>
詳細は問い合わせ

◆新聞配達アルバイトスタッフ同時募集!
配布する広報はご自宅までお届けしますので出社の必要はありません!

ASA 朝日新聞・日野ブロック 【受付】ASA 南平: 日野市南平 3-16-10
【応募】本日より受付。お気軽に☎ください。(担当/桑名) ☎0120-593-812

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
第二東京弁護士会所属 窪田 之喜 木村 真実
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 加藤 慶二 宮本 克

日野市民法律事務所
日野市日野本町3-14-18 谷井ビル4F
☎042-587-3533 <http://www.hinolaw.jp>

「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(☎514-8092)へお問い合わせを。

8月前期休日診療医 ID 1006854

診療時間
9:00~12:00
13:00~17:00

5日
にしきクリニック(外・胃・内科)
石田2-9-21 ☎589-3532

11日
青和クリニック(内・小・神・骨・リハ科)
新井865-3 ☎594-1900

12日
高品クリニック(内科)
日野本町1-12-13 ☎583-7822

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
多摩平3-1-12医師会館1階
☎584-1661
土曜・日曜、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※14歳まで)**
※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
受付時間9:00~16:00

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
病院?救急車?迷ったら
#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)

**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

救急病院8月前期宿日直予定表 ID 1002359 (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

1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(祝)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)
内=内科、外=外科、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(祝)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)
夜 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)														

市立病院 (☎581-2677) ※まずはお電話を 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いたします。

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

※市立病院小児科は東京都の休日・全夜間診療体制のもと救急車・紹介などの対応を常時行っています

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(☎514-8298)

「ひのった」健康NOTE
第27回 テーマ:汗の効果
問 健康課 (☎581-4111)
ID 1009261

ひのペリーさん

毎日暑くてぐったり。汗をかくと気持ちいいし、夏なんてやだよ!

汗の不快感みんなの悩みで、汗対策のグッズもたくさん販売されてますね。実は汗には人間の命を守る大切な役割があることを知っていますか?

汗の大切な役割?

汗の大切な役割は体温を下げることです。脳には暑さを感じると体温調節の信号を送り、汗を出すという仕組みがあります。その汗が蒸発する時の気化熱を利用して体温を下げています。しかし、深部体温(体の中心の温度)が40℃を超えると、脳が体温調節の信号を送れなくなり汗がかけなくなります。そうすると体の中に熱がこもり熱中症を引き起こしてしまいます。

汗は体温を下げるためにかいているんだ!じゃあ汗はかけばかくほどいいのかな?

汗は蒸発して初めて体温を下げるので、ただただ汗は適度に拭って皮膚表面に残った汗の蒸発を促すことが大切なんだよ。

なるほど。

今回のまとめ

- 汗は蒸発するときに体温を下げる。
- 汗は適度に拭いておくと体温が下がりやすくなる。