

70歳からの終活セミナー

参加費無料・先着**30**名様（事前予約制）

70歳から決めておくべきこと

〔日時〕▶▶ 3月19日(火) 14時～15時半

〔場所〕▶▶ ひの煉瓦ホール(日野市民会館)
〒191-0016 日野市神明1-12-1

- 70歳からの人生マッピング
- 住まい、医療・介護、認知症、その先のこと
- あなたのキーパーソンを
誰にお願いしますか？ etc

お申込・お問い合わせ先：NPOりすシステム **0120-65-3965**

セミナー主催：NPOりすシステム
生18-5079,営業開発G

働きませんか、はつらつと！

市内在住で60歳以上の方、毎月開催の入会案内説明会に参加しませんか。
この説明会は、広報ひの毎月1日号に、開催日時・場所を掲載しています。
開催日：3月6日(水)、4月5日(金)、5月8日(水)
時間：10時から 場所：生活・保健センター 2階 講座室

公益社団法人 **日野市シルバー人材センター** ☎042-581-8171

ホームページも
見てね！



**「ガイドブック」を
無料プレゼント中**

大野屋イメージキャラクター 市田ひろみ

大野屋テレホンセンター(9:00～20:00)
通話無料 **0120-02-8888**

メモリアルアートの大野屋

大野屋 都立霊園

ことが知りたい！

都立霊園

新入園児募集中！1～5歳児
まずはお問い合わせ下さい！

●住所/
東京都日野市高幡1009-4
京王アンフィール高幡2階
●アクセス/
高幡不動駅下車、徒歩2分

詳しくは検索！
京王子育て 検索
株式会社 京王子育てサポート

京王キッズプラッツ高幡
KEIO KIDS' PLATS TAKAHATA
042-593-5550

●住所/
東京都日野市高幡1009-4
京王アンフィール高幡2階
●アクセス/
高幡不動駅下車、徒歩2分

詳しくは検索！
京王子育て 検索
株式会社 京王子育てサポート

京王キッズプラッツ高幡
KEIO KIDS' PLATS TAKAHATA
042-593-5550

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

京秀振袖館 ●ウェルバーク ●ミニストップ ●スポーツ公園 ●日野市 ●栄町 ●多摩平 ●八王子 ●日野駅 ●徒歩5分です

エアコンクリーニング
ひの広報見た！で**10%OFF**

エアコン・キッチン・浴室・トイレ・床など
お掃除のことなら何でもお任せください

TEL 0120-547-348 おそうじ革命 日野栄町店
191-0001 日野市栄町3-6-73
見積無料！お気軽にお問合せ下さい

ふとん 仕立直し(打直し)
羽毛布団も致します **致します**

堀内ふとん店

日野高幡1001-7 ☎ 591-3327
夜間 581-3584

しみずこどもクリニック
SHIMIZU Children's Clinic JR中央本線 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) 予防接種 休 休 休 休
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

「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。

ベジ活350 両手山盛りいっぱいを習慣に
1日350グラムの野菜を食べよう ID 1011115

「全国学校給食甲子園」受賞メニュー
昨年12月に開催された第13回「全国学校給食甲子園」決勝大会で、一小が「優秀賞(特に味のバランスに優れていた)」を受賞した際の主菜(おかず)のレシピです。野菜がたくさんとれますので、ぜひお試しください。

なんちゃってロールキャベツ
①ゆでた大豆を粗みじんにし、豚ももひき肉、玉ねぎのみじん切り、パン粉、塩・こしょうを入れこねる。
②キャベツは短冊切りにしてから軽くゆでしておく。
③角切りにしたトマトをよく煮込み、最後にしょうゆを加え味を調え、トマトソースを作る。
④アルミカップに①を適当な大きさに丸めて入れ、上に②を適量のせ、20分蒸し焼きにする。
⑤④ができあがったらトマトソースをかける。

▶材料(5人分)
豚ももひき肉200g、乾燥大豆30g、玉ねぎ50g、パン粉10g、塩・こしょう少々、トマト300g、しょうゆ5g、キャベツ150g

今年度の学校給食における日野産農産物利用率は29.8%と過去最高の利用率となりました。

健康課(☎581-4111)、学校課(☎514-8749)

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※中学生まで)**
※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
※来院の際は電話連絡を
高幡1011(福祉支援センター内)
☎FAX594-2111
日曜日、祝日
受付時間9:00～16:00

東京消防庁救急相談センター
《24時間医療機関案内》
病院?救急車?迷ったら
#7119
つながらない場合は
☎042-521-2323
東京版 救急受診ガイド
スマートフォン用 携帯電話用

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)

3月前期休日診療医 ID 1006854
混雑状況により診療までお待ちいただくことや午後の診療時間変更になる場合があります。また駐車スペースも限られています。ご了承ください。

3日
原脳神経外科クリニック(脳外・脳内・整形外科)
多摩平1-3-14 ☎514-8550

10日
関根クリニック(内・呼・循・皮科)
多摩平3-12-3 クレセントハイツ1階
☎843-2383

須賀小児科(小科)
高幡328 森久保医療モール103
☎593-7888

朝比奈クリニック(内科)
高幡15 ☎506-5117

花輪病院 (☎582-0061)

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を行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

救急病院3月前期宿日直予定表 ID 1002359 (注)診療科日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

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

至立川駅	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
日野駅	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)										
中央線	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
有明線	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内

至八王子	1 (金)	2 (土)	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
多摩平六丁目	夜 8:30～17:00				夜 17:00～8:30										
五小入口	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
多摩平の森	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
至神明	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
至八王子	泌尿	脳外	脳外	耳鼻	耳鼻	・	・	整形	・	整形	・	・	・	・	・
多摩平五丁目	産 婦 人 科														

※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 庁 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)