

受講生募集 初心者向き 健康ボウリング教室
主催 八王子市ボウリング連盟

①火曜教室 全6週 午前 9:30～約3時間
11月12日～12月17日 定員 12名

②火曜教室 全6週 午後 13:30～約3時間
11月 5日～12月10日 定員 18名

③水曜教室 全6週 夕方 19:00～約3時間
11月 6日～12月11日 定員 18名

④木曜教室 全6週 午後 13:30～約3時間
10月31日～12月 5日 定員 24名

⑤金曜教室 全6週 午前 9:30～約3時間
11月 8日～12月20日 定員 12名

受講料 1人 **2,000円**
(全6週全日程含む・諸費用込)

会場 **SAP日野ボウル**
TEL **080-8711-8265**

椅子の張替え いたします
経験豊富な職人の技で新品同様にみがえります

ダイニングチェア・ソファ・その他 **お見積り無料**

ツツミエ芸 TEL **042-587-0774**
日野市万願寺6-40-17 営業時間/8:30～17:30 定休日/日曜・祭日

庭木1本からお手入れOK!

✓1本より明瞭料金 ✓お茶はご遠慮します
✓土日でもOKです ✓トイレは借りません

●広報ひのをご覧の方へ●
生垣剪定 (幅1m・高さ2m) **1,000円!**
通常2,000円を10名以上で

ガーデンエクステラ
●八王子店 八王子市下恩方町 926-12
●多摩店 多摩市永山 3-2-1
営業時間 / 9:00～17:00
TEL **0120-61-4128**

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)	○	○	○	○	○	○
午後 3:30～6:00	○	○	○	休	○	休

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)
TEL **042-581-1717**
http://shimizu-kodomo-cl.com

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

リフォームのお問い合わせは…

日野市商工会 建築ステーション

〒191-0062 東京都日野市多摩平7-23-23
Tel: 042-581-3666 Fax: 042-586-6063

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。
開催日: 10月4日(金)、11月7日(木)、12月6日(金)
時間: 午前10時開始、正午終了 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

市立病院から 人間ドック・脳ドックなどのご案内
病気の早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に健康診断を受診され、健康管理にお役立てください。専門医師が高度医療機器を使用し、質の高い健診を行います。

人間ドック	乳腺ドック
月曜～金曜日(午前) 27,000円(税抜)	木曜日(午前) 15,990円(税抜)

脳ドック	レディースドック
月曜～金曜日(午後) 35,000円(税抜)	木曜日(午前) 21,330円(税抜)

▶ドックオプション検査…婦人科(乳がん、子宮がん)、脳MRI、肺がん、肺気腫、胃透視、胃カメラ、大腸カメラ、前立腺がん、骨密度、甲状腺がん、腫瘍マーカー、ABC健診、アミノインデックスなど

※日野市国保(一部)の方は助成制度あります
※マンモグラフィー撮影は女性スタッフ対応

お問い合わせ、ご予約は **健診センター☎581-2677**
予約受付: 月曜～金曜日13:30～17:00
インターネットで空き状況の確認・予約を **日野市立病院** 検索
http://hospital.city.hino.tokyo.jp/
※一般健康診断、予防接種も実施
※日野市特定健診・いきいき健診(後期高齢者)も実施。予約方法は、健康課からご案内の医療機関一覧参照

「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。

10月前期休日診療医 ID **1006854**

混雑状況により診察までお待ちいただくことや午後の診療時間に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。

診療時間
9:00～12:00
13:00～17:00

6日 **13日** **14日**

にいい眼科(眼科) 多摩平1-4-19 ☎514-8290
原クリニック(内・小科) 程久保3-18-30 ☎591-6613
高品クリニック(内科) 日野本町1-12-13 ☎583-7822

石川クリニック(内・小科) 高幡6-3 ☎593-8113
鈴木内科クリニック(内・呼内科) 高幡1009-7 TIKビル2階 ☎599-7021
さいとう内科クリニック(内・消科) 南平4-10-4 2-B ☎591-0100

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)
☎FAX 594-2111
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)

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18:00～翌朝8:00/土曜・日曜日、祝日、年末年始の8:00～翌朝8:00

救急病院 10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

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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(祝)	15(火)
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	夜	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜	夜
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内

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致します。

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(祝)	15(火)
昼 8:30～17:00 夜 17:00～8:30														
夜	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
外	耳鼻	眼	外	脳	脳	整形	整形	整形	皮膚	整形	耳鼻	脳	脳	整形
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市 田 で公表※現時点では健康に影響はありません

「ひのった」健康NOTE 第40回 テーマ:乳がん 健康課(☎581-4111) ID **1009660**

ひのペリーさん 日野市健康課 公認キャラクター ひのった

乳がんにかかる人ってどのくらいいるんですか? ひのったの妹 ひのみ

今、女性の11人に1人が乳がんにかかっています。そして今後も乳がんは増加することが予測されています。

え!?今でもそんなに多いのに今後も増えるなんて心配です。最近では若い人も乳がんにかかったという話をよく耳にしますし、他人事ではないですね。

乳がんは、検診で早期発見をすることで、90%以上が治ります。日野市の乳がん検診はマンモグラフィ検査と、医師による視触診で、40歳以上の方が2年に一度受けられます。詳しくは広報ひの10月15日号をご覧ください。

40歳未満の人はどうすればいいんですか? 「セルフチェック」って聞いたことがあるけれど…。

セルフチェックというのは自己視触診法のことです。月に1回、自分の乳房を視て(視診)、触り(触診)、異常がないか確認することで、乳がんを自分で見つけれられる可能性があります。詳しいやり方は日野市乳がん検診のホームページで紹介しています。違和感があったらすぐに医療機関を受診して医師に相談しましょう。

いつ自分が乳がんになってもおかしくないですもんね。早速、日野市乳がん検診ホームページを見てみます!

今回のまとめ
・早期発見、早期治療のために、定期的に乳がん検診を受けましょう。
・月に1回の自己視触診を習慣にしましょう。

日野市乳がん検診ホームページ