

パソコン修理のゼルダ日野店
日野市日野本町7-5-13

・地元密着型の修理屋さん
・お客様に信頼されて20年
・お困りの際は是非ご連絡ください

050-3570-6648

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

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 月曜～金曜日(午前) 27,000円(税抜)	乳腺ドック 木曜日(午前) 15,990円(税抜)
脳ドック 月曜～金曜日(午後) 35,000円(税抜)	レディースドック 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検診、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

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

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) 通常2,000円を **1,000円!** (税別)
●ガーデニングエクステラ ●
●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
見積無料 ☎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
休診日: 日 曜 祝 日 保障医療機関

〒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

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

発行部数91,100部! 広報ひのに広告を載せませんか

「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91,100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、「広報ひの」広告掲載をご検討ください。

広告の掲載号 毎月1日号 広報の体裁および広告の掲載位置 A4判カラー、24ページの23ページ目に掲載 広告掲載料 全面広告(250mm×180mm) 350,000円、1号広告(1段47.6mm×180mm) 70,000円、2号広告(1段の半分47.6mm×88.5mm) 35,000円※市内に事業所がある場合は割引制度があります 申込 申込書(市HPからダウンロード可)を郵送または持参※電子申請可

▶掲載できないもの
次のいずれかに該当する広告
①公共性およびその品性を損なうおそれのあるもの
②風俗営業等の規則及び業務の適正化等に関する法律第2条に掲げる営業に該当するもの
③政治・宗教活動、意見広告または個人の宣伝に係るもの
④公序良俗に反するもの
⑤法令で禁止、あるいは法令に抵触するおそれのあるもの
⑥その他掲載する広告として妥当でないと認められるもの

問 市長公室広報担当 (☎514-8092)

12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が増える場合があります。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

1日 多摩平小児科(小科) 多摩平7-6-3 ☎584-6002
至聖田駅 日野バイパス 至神明

8日 山本クリニック(内科) 神明4-24-1 ☎584-5633
至立川駅 ガンリンスタンド 日野市役所入口 中央自動車道 神明三丁目 市役所前

15日 回心堂第二病院(内科) 万願寺2-34-3 ☎584-0099
至甲州街道駅 至日野橋 至国立府中 至八王子 至新井橋 至モノレール万願寺駅

康明会病院(内科) 豊田2-32-1 ☎584-5251
至八王子 至豊田駅 至南口 至中央線

森久保クリニック(内科) 高幡328 森久保医療モール101 ☎594-6778
至高幡小 至高幡不動駅 至京王線 至高幡不動駅

しみずこどもクリニック(小科) 豊田4-34-7 オーチャード1階 ☎581-1717
至八王子 至豊田駅 至南口 至中央線

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) ☎584-1661
多摩平3-1-12 医師会館1階
土曜・日曜日、祝日 19:30～22:30 (受け付けは22:20まで)
※来院の際は電話連絡を

平日準夜こども
応急診療所(小児科※中学生まで) ☎592-9940
高幡1011(福祉支援センター内)
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)
※来院の際は電話連絡を

休日歯科応急診療所 ☎594-2111
高幡1011(福祉支援センター内)
日曜日、祝日 受付時間9:00～16:00
※来院の際は電話連絡を

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12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。事前に救急センターサービス(☎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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内	内	内	内	整形	内	内	内	内	内	内	整形	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いたします。

1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
外	外	整形	眼	泌尿	眼	外	外	耳鼻	耳鼻	整形	耳鼻	整形	整形	外

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HPで公表※現時点では健康に影響はありません 問 環境保全課 (☎514-8298)

「ひのった」健康NOTE
第44回 テーマ:喉を鍛える
問 健康課 (☎581-4111) ID 1012810
ひのべリーさん 日野市健康課 公認キャラクター ひのった

10月15日号では、舌の体操をやりましたが、続けていますか?きょうは、喉を鍛える体操をお伝えします。飲み込むための筋肉が鍛えられますよ。おいしくご飯を食べて、いつまでも元気になれるように、ぜひやってみてください。

ご飯をおいしく食べるためには、この体操をやってみるといいんだな。
ひのった祖父 あさ

あご持ち上げ体操
喉の周囲の筋肉を鍛えます

①下を向いて力いっぱいあごを引く
②下あごに両親指を当てて、力いっぱい押し返す
③喉仏周辺に力が入る状態を5秒間キープする

毎食前や空き時間に5～10回行う

喉・口の衰えを放置すると、食べ物や唾液が誤って肺に入り誤嚥性肺炎をおこしたり、栄養や水分が不足して体の機能も落ちてしまいますよ。

今回のまとめ
・喉の体操などで、口を鍛えると、誤嚥性肺炎を予防できます。ほかに体操がありますので、飲み込みづらさなどが気になる方は健康課へご相談ください。