

投稿のページ ↓ みんなの メモ帳

原稿締め切り日

7月 1日号… 5月29日(金)
8月 1日号… 6月26日(金)

講習・学習会

★楽しい大人のけん玉

5月21日(木)、6月4日(木)・18日(木)10:30~12:00/
社会教育協会ゆうりか(多摩平) / 技の習得と
認定会 / 3,790円(3回) / けん玉持参※貸し出しあり / 同協会(☎586-6221)

ごあんない

★癒やしのパステル画を描く会

5月17日(日)14:00~15:30 / 多摩平の森ふれあい館 / 荒川(☎080-6643-6952)

★簡単に楽しく筋力up & ストレッチ体験会

5月18日(月)・25日(月)… 落川都営住宅地区センター、20日(水)・27日(水)… 東町交流センター、21日(木)・22日(金)・28日(木)・29日(金)… 勤労・青年会館 / 10:00~11:30 / 3B 体操(倉橋 ☎090-5999-6628)へ申し込み

★日野生活と健康を守る会から

▶暮らしの何でも相談、共同墓地・葬儀、遺言・相続などの相談…5月19日(火)・26日(火)10:00~12:00 / ゆのした市民交流センター(日野本町) / 大木(☎080-8722-2296)へ申し込み ▶小・中・高生の勉強会…5月20日(水)・27日(水)… 豊田教室(豊田駅南口)、21日(木)・28日(木)… 日野教室(日野駅周辺) / 17:00~19:00 / 月700円 ※保護者は要入会 / 安藤(☎080-3016-7991)へ申し込み

★相続・遺言・エンディングノート(書き方など)・空き家対策・成年後見など暮らしの無料相談会

5月22日(金)… 多摩平交流センター、26日(火)… 平山交流センター / 13:00~16:00 / 相続・遺言を考える会(飯田 ☎090-8564-5208)へ申し込み

★生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料法律相談会

5月24日(日)9:00~12:00 / 新町交流センター / もちづき会(☎070-5467-2757)へ申し込み

★らく笑会~落語発表会

5月24日(日)13:30から / 中央福祉センター / 若松(☎080-6585-8921)

★こころ病む人と家族のくつろげる場~フリースペースTOMOへどうぞ

①5月24日(日)13:30~17:00 ②28日(木)13:30~16:00 / ①多摩平一丁目地区センター ②平山交流センター / 各100円 / ボランティアグループこすもす(☎589-4399)

★婚活テラスTAMA~今どきの出会い方と結婚 仲人と話そう! 婚活・お悩みあれこれ
5月24日(日)14:00~16:00 / PlanT(多摩平の森

「広報ひの」に掲載する講座・催し物、人材募集など、公募により市が取得した個人情報は、各担当課で厳重に管理し、当該事業のほかには原則として使用しません。

みんなのメモ帳をお読みの皆さまにお願い

新型コロナウイルスの感染拡大により、掲載された各催しについては予告なく中止される場合があります。念のため、各記事末の問い合わせ先に実施の確認をお願いします。

産業連携センター) / イベント情報、恋愛相談 / 独身者・親対象 / 10人 / 500円 ※茶菓子付き / 山中(☎090-1733-6661)へ申し込み

★楽しい曲で体を緩めるリズム体操
5月25日(月)、6月8日(月)14:00から / 平山季重ふれあい館 / 渡辺(☎090-2236-1916)

★レディース将棋
5月30日(土)13:00~16:00 / 中央図書館 / 将棋対局 / 女性対象 / 榎本(☎581-4519)

★日野市ひきこもり家族会
5月31日(日)14:00~17:00 / 多摩平の森ふれあい館 ※直接会場へ / 500円 ※当事者・経験者無料 / 平野(☎090-6923-0003)

もよおし

★あかいやね~①ホットストーン②よっちゃんのニコニコシアター

①5月18日(月)②19日(火) / 11:00から / 同施設(程久保) ※直接会場へ / 子育て中の親子対象 / ①先着10人 / 同施設(☎594-7841)

★日野子育てパートナーの会から

▶みんなのはらっぱ①南平②万願寺~はらっぱカフェタイム…①5月19日(火)10:30~11:00 ②21日(木)10:00~10:30 / ①南平駅西交流センター ②万願寺交流センター / 保護者同士でお茶を飲む / 乳幼児の保護者対象 / 各4人 / 30円 ▶みんなのはらっぱ万願寺~体重計測の日…5月27日(水)9:30~14:00 / 万願寺交流センター / 乳幼児と保護者対象 / いずれも同会(☎587-6276)

★歌声・まある~歌声喫茶
5月24日(日)13:00~16:00 / ゆのした市民交流センター(日野本町) / 600円 ※お茶付き / 江上(☎090-5564-9818)

★カナリアの会
5月24日(日)13:30~14:45 / 七生福祉センター / 童謡、季節の歌を歌う ※ピアノ伴奏あり / 1回500円 ※指導あり / 飲み物持参 / 古沢(☎592-0203)

スポーツ

★日野市バドミントン連盟から

▶春季ダブルス大会…6月21日(日)9:00から / 市民の森ふれあいホール / 市内在住・在勤・在学者、連盟登録者対象 / 1組3,500円 ※連盟登録者3,000円 / 5月30日(土)までに中村(☎080-5655-7615)へ ▶シニアバドミントン講習会…6月4日(木)、18日(木)13:00~17:00 / 市民の森ふれあいホール / 60歳以上の方 / 15~20人 / 5月30日(土)までに吉永(☎592-7622)へ

★ミニテニス交流大会
6月27日(土)9:00~17:00 / 市民の森ふれあいホ

ール / 団体戦形式 ※チーム分けは当日くじ引き / 先着80人 / 700円 / 6月10日(水)までに日野市レクリエーション協会(重城 ☎090-7903-1648)へ

★日野市ソフトテニス連盟~ソフトテニス春季団体戦

6月28日(日)9:00~17:00 / 多摩平第一公園 / 一部・二部(男女混成可・3組編成) / 市内在住・在勤・在学者、連盟加入者対象 / 1チーム6,000円 / 6月14日(日)までに飯塚(☎042-660-0795)へ

みんなのメモ帳に 投稿される皆さまへ

広報ひの6月1日号以降の掲載について

日頃より、みんなのメモ帳へご投稿いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大による、不要不急の外出の自粛や施設の利用制限などで、催しものなどを中止されている方も多くと存じます。収束がいつになるのかわからない状況下で、皆さまからのご投稿も大幅に減っているため、6月1日号以降当面、みんなのメモ帳の掲載号を市広報担当で調整し、以下の通りとさせていただきますことといたしました。

掲載について

6月1日号から…当面、毎月15日号への掲載を中止し、1日号のみに掲載 ※当面とは、新型コロナウイルス感染症が収束するまでを予定しています。通常の掲載号(毎月1日号・15日号)へ戻す際は、広報・市HPでお知らせします。

申し込みについて

・これから申し込みされる方 催しものの開催日に間に合う号へ掲載いたします。毎月1日号の原稿締め切り日までにお申し込みください。

・すでに6月1日号以降へ投稿されている方 すでにご提出いただいている号から変更する場合は、市広報担当から連絡いたします。

みんなのメモ帳の会員募集について

通常、メモ帳のページに空きがある場合、先着順で掲載していますが、当面、掲載を中止させていただくことといたします。

皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

☎市長公室広報担当(☎514-8092)

5月後期休日診療医

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。

ID 1006854

診療時間
9:00~12:00
13:00~17:00

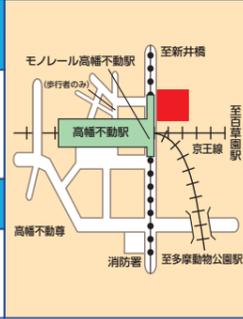
<p>17日 回心堂第二病院(内科) 万願寺2-34-3 ☎584-0099</p>	<p>24日 松田整形外科医院 (外・整・リハ科) 百草999-2-8-1-201 ☎593-8175</p>	<p>31日 おおしろクリニック (内・外・小・小外・泌科) 神明3-6-16ア2ニテ1明和館 ☎589-6780</p>
<p>野田医院(整・内・リハ科) 豊田3-27-8 ☎581-0435</p>	<p>みぞべこどもクリニック(小児科) 高幡507-4リーテンススクエア高幡不動116 ☎592-2311</p>	<p>森久保クリニック(内科) 高幡328 森久保医療モール101 ☎594-6778</p>

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・看護師(必要に応じて小児科医)などによる
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、スマートフォンなど)
○子供の健康・救急に関する相談 ※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5月後期宿日直予定表

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)

15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
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)						
夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内	内	内	内	内	整形・外	内	整形・外	内	内	内	内	整形・外	内	内	内	内

■市立病院(☎581-2677) ※まずはお電話を

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。

15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
夜 8:30~17:00										夜 17:00~8:30						
夜	夜	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	内	内
外	脳外	脳外	眼	眼	整形	外	眼	外	整形	脳外	脳外	耳鼻	耳鼻	整形	整形	眼
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

☎環境保全課(☎514-8298)

「ひのった」健康NOTE

第48回 テーマ:睡眠

健康課(☎581-4111)

ID 1008492

最近寝不足気味…。昼間も眠くて困ってるんだ。
睡眠で十分な休養がとれていない人の割合は21.7%で、増加しつつあります。ひのった君のような働き盛りの人の睡眠時間は短い傾向にあるんだ。*

満足する睡眠が取れていないと、健康に良くないよね?

睡眠不足が続くと、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも影響を及ぼします。また寝不足になると生活習慣病にもかかりやすくなります。健やかな睡眠は精神と身体を健康に保ちます。最も身近な生活習慣である睡眠に目を向けることから始めましょう。

※平成30年「国民健康・栄養調査」厚生労働省

睡眠不足は体内のホルモン分泌、自律神経機能に影響を及ぼし、生活習慣病にもかかりやすくなる。

もうすぐ1歳の 進藤 藍実さん

令和元年5月12日・午前11時7分生まれ
父・俊さん 母・恵実さん 豊田在住



一人歩きをマスターし公園をスタスタ歩きまわる活発な子です! 「うわうわ、はっぱあ」などいっぱいおしゃべりしてくれてお話しするのが待ち遠しいなあ。これからの成長も楽しみです♡

※掲載希望は1歳になる月の前月20日(7月生まれから前月5日)までに市長公室広報担当(☎514-8092)へ(6月生まれ…5月20日(木)まで、7月生まれ…6月5日(金)まで)

保健・医療