JR日野駅徒歩1分

日野市民法律事務所

東京弁護士会　代表弁護士　山下 太郎

☎042-587-3533

日野市日野本町3-14-18 谷井ビル5階　http://www.hinolaw.jp

多摩地域の皆様とともに20年　何でもご相談ください

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

日野市の広報配布スタッフ募集

◆1日3～4時間、月3～4日だけのお仕事です！

配布する広報はご自宅までお届けします。
徒歩や自転車、配布しやすい方法で OK！
【報酬】完全出来高制
【配布地域】日野市内(詳細はお問い合わせください)

シニアやシルバーの方が活躍中！

◆新聞配達アルバイトスタッフ同時募集！

ASA朝日新聞・日野ブロック 0120-593-812

【応募】本日より受付。お気軽に！【受付】ASA 南平:日野市南平 3-16-10（担当／桑名）

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


## 市民講座　屋根・外壁塗り替えセミナーのお知らせ

屋根・外壁の塗装は専門的な知識や技術が必要な為、施工業者を信頼しすべてを任せざるを得ません。しかし専門的な知識を持っているはずの施工業者が正規の施工仕様を守らず不良施工になるケースが後をたちません。全国で年間1,700回以上開催されてきた「屋根・外壁塗り替えセミナー」では、一級塗装技能士が解説するスクリーン映像を使い、塗装の正しい知識を分かりやすくお伝えします。※売込やセールスの類は一切ございません。

時 9月4日㈭・5日㈮
【両日】10時～12時・14時～16時
所 日野市商工会館　研修センター301（東京都日野市多摩平7丁目23-23）
問(一社)市民講座運営委員会(東京都千代田区富士見1-6-1-10F)

参加無料

※3密対策を行ない実施します。

参加申し込みはこちらへ

☎0120-689-419

主催：(一社)市民講座運営委員会
協賛：株式会社ペイントワークス

受付:9時～18時


庭木1本からお手入れOK！

見積無料

営業時間 ／9:00～17:00

✓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 先着10名様 1,000円(税別)!

ガーデンエクスプレス
●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
0120-61-4128

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

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

おそうじ革命 日野栄町店


## 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)

**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)

▶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

広告の内容その他広告掲載に関するすべての事項については、広告主が一切の責任を負うものとします。広告の内容は各問い合わせ先へお問い合わせください。



## 食塩の1日の目標量は男性7.5g、女性6.5gです

ID 1014971　問 健康課（☎581-4111）

ベジ活350

### 9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

食塩を取り過ぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。最近の調査結果によると、日本人の食塩摂取量は平均2g程度上回っているようです。

食事を楽しみながら減塩を行うために、右記の点に気を付けてみましょう。

また、市では、市民の皆さまの生活習慣病を予防するために、保健師・管理栄養士による健康相談・食生活相談を実施しています。ぜひご利用ください。

すでに生活習慣病で治療中の方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

### 減塩のポイント

❶低塩の調味料を使う

❷汁物は具だくさんにする

❸味付けを確かめてから卓上調味料を使用する

❹麺類の汁は残す

## 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)

## 9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年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。

診療時間 9:00～12:00 13:00～17:00

受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

**6日**

にしくぼクリニック(外・胃・内科)
石田2-9-21 ☎589-3532

もぐさ園三沢台診療所(小児・内・外科)
三沢2-12-13 ☎592-0466

**13日**

しみずこどもクリニック(小児科)
豊田4-34-7オーチャード1階
☎581-1717

さいとう内科クリニック(内・消科)
南平4-10-4 2-B ☎591-0100

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**

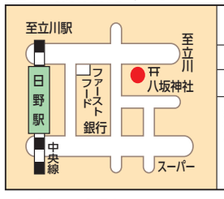
#8000（プッシュ回線の固定電話）　03－5285－8898（プッシュ回線以外の固定電話、携帯、スマートフォンなど）
○子供の健康・救急に関する相談　※電話相談のため医師が診断をするものではありません
○月曜～金曜日（祝日を除く）の18:00～翌朝8:00／土曜・日曜日、祝日、年末年始の8:00～翌朝8:00

## 救急病院9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

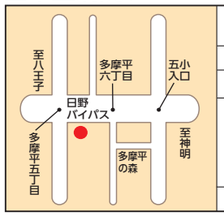
### ■花輪病院（☎582－0061）




| | 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(月) | 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 | 整形 | 内・外 | 整形 | 内・外 | 内 | 内 | 内 | 内 | 内・外 | 整形 | 内・外 | 内・外 | 整形 | 内・外 | 整形 | 内・外 |
| 夜 | 内・外 | 内・外 | 整形 | 内・外 | 内 | 内 | 内 | 内 | 内・外 | 整形 | 内・外 | 内・外 | 整形 | 内・外 | 整形 | 内・外 |

### ■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(月) | 15(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼 | 8:30～17:00 | | | | 夜 17:00～8:30 | | | | | | | | | | |
| 夜 | 内・耳鼻 | 内・眼 | 内・整形 | 内・外 | 昼 内・脳外 | 夜 内・脳外 | 昼 内・眼 | 夜 内・眼 | 内・整形 | 内・外 | 内・皮膚 | 内・整形 | 内・外 | 昼 内・脳外 | 夜 内・脳外 | 昼 内・外 | 夜 内・外 | 内・耳鼻 | 内・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 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）