

2月の市民相談

※いずれも祝日を除く。詳細は問い合わせを

市長相談	18日(木)9:30～11:30※日程変更・中止の場合あり。相談時間30分 会場 エール(発達・教育支援センター) 申込 1日(月)～5日(金)に電話で予約を※事前に相談内容を詳しくお伺いします ☎ 市民相談担当(☎514-8094)
子どもの虐待相談	子ども家庭支援センター 毎週月曜～土曜日9:00～17:00 ☎ 虐待相談電話(☎599-5454)
妊婦・乳幼児健康相談(3月実施分も掲載)	さかえまち児童館 2月1日(月)午前、3月1日(月)午前 生活・保健センター 2月26日(金)午前、3月26日(金)午前 あさひがおか児童館 3月8日(月)午前 ひらやま児童館 3月15日(月)午前 申込 時間予約制。開催前月の3日から開催日の前日まで(土曜・日曜日、祝日を除く)に電話※定員あり ☎ 健康課(☎581-4111)
子ども家庭総合相談	子ども家庭支援センター 毎週月曜～土曜日9:00～17:00 ☎ 同センター(☎599-6670)
創業相談	PlanT(多摩平の森産業連携センター) 第1・第2・第4水曜10:00～16:00、第3水曜17:00～21:00 ※電話予約制。相談時間1時間 ☎ 産業振興課(☎514-8442)
消費生活相談	生活・保健センター 毎週月曜～金曜日9:30～12:00、13:00～16:00 ☎ 消費生活センター(☎581-3556)

子育て相談	地域子ども家庭支援センター多摩平「はぴはぴ」 月曜日を除く毎日9:30～17:00 ☎589-1262 地域子ども家庭支援センター万願寺 火曜日を除く毎日9:30～16:30 ☎586-1171 あさひがおか児童館 毎週月曜～土曜日10:00～16:00 ☎586-1184 さかえまち児童館 毎週月曜～土曜日10:00～16:00 ☎585-8282 ひらやま児童館 毎週月曜～土曜日10:00～16:00 ☎592-6888
健康相談・生活習慣病予防食生活相談	生活・保健センター 毎週月曜～金曜日8:30～17:00(電話予約) ☎ 健康課(☎581-4111)
ひとり親家庭相談	市役所2階セーフティネットコールセンター 毎週月曜～金曜日8:30～17:15(原則予約制) ☎ セーフティネットコールセンター(☎514-8546)
福祉オンブズパーソン苦情相談	市役所1階市民相談室など 2日(火)・16日(火)9:15～11:30 10日(水)・24日(水)14:15～16:30 ☎ 福祉政策課福祉オンブズパーソン担当(☎514-8469)

男女平等推進センター(多摩平の森ふれあい館2階)	毎週火曜日18:00～21:00、毎週水曜日9:45～16:00 ※予約制(電話・ファクス・窓口)。どなたでも可。手話・保育あり(10日前までに予約) ☎ 男女平等課(☎587-8177 FAX 584-2748)
女性相談	エール(発達・教育支援センター) 毎週月曜～金曜日9:00～18:00、28日(日)9:00～17:00 ☎589-8877(総合受付) 毎週月曜～金曜日9:00～18:00 ☎514-8028(子どものこころ電話相談) 毎週木曜日13:00～17:00 市役所会議室(電話相談可) ※電話予約制(各日先着4組) 申込 日野市社会福祉協議会(☎050-3537-5765) ☎ 都市計画課(☎514-8371) 土曜・日曜日、祝日を除く毎日9:00～17:00※60分予約制(電話・ファクス)。市役所内で出張相談日あり 会場・☎ 日野市商工会(☎581-3666 FAX 586-6063)
発達・教育相談	10日(水)・24日(水)13:00～17:00※それ以降は問い合わせを。60分予約制(電話・ファクス) 会場・☎ 日野市商工会(☎581-3666 FAX 586-6063)
民間賃貸住宅(アパートなど)入居相談	事業者向け 中小企業診断士個別相談
事業者向け	社会保険労務士個別相談

市役所1階 市民相談窓口で受け付ける相談

☎ 市長公室市民相談担当(☎514-8094)

法律相談(多重債務含む)	1日(月)・22日(月)13:30～16:00 2日(火)・9日(火)・16日(火)・26日(金)注9:30～16:00 ※相談時間30分。月曜日から次週分の予約受け付け。3月1日(月)・2日(火)は2月22日(月)から予約を
土曜法律相談	20日(土)9:30～16:00 ※相談時間30分。8日(月)から予約を
行政相談	休止。総務省行政相談センター「きくみみ」(電話相談)をご利用ください(☎0570-090-110)
人権身の上相談(子どもの相談含む)	休止。みんなの人権110番(電話相談)をご利用ください(☎0570-003-110※土曜・日曜日、祝日を除く8:30～17:15)
交通事故相談	12日(金)13:30～16:00 ※相談時間30分。相談日前日から予約を
登記相談	4日(木)13:30～16:00 ※相談時間30分。相談日前日から予約を
税務相談	2月の税務相談はありません
不動産相談	17日(水)13:30～16:00 ※相談時間30分。相談日前日から予約を
相続・遺言等暮らしの書類作成相談	5日(金)・18日(木)13:30～16:00 ※相談時間30分。相談日前日から予約を
労働相談	19日(金)13:30～16:00 ※相談時間30分。相談日前日から予約を

※市政に対する一般相談は毎週月曜～金曜日(祝日を除く)の8:30～17:15に受け付け。予約などの受け付けは電話で8:30から(先着順)
(注26日(金)の法律相談は日程を変更しています)

ハケ岳高原大成荘

山梨県北杜市高根町清里3545-1
http://www.kousha.jp/



フリーダイヤル ややく ごあんない
お申し込みは、大成荘(☎0120-489-571※9:00～19:00)

空室状況(2月) ※1月19日現在															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝	金	土	日	月	火
臨時休館日							○	休館日			○	×	○	○	休館日
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
水	木	金	土	日	月	祝	水	木	金	土	日				
休館日	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×	○				

「二人で清里へ行こう! 2名様ご宿泊大歓迎キャンペーン」3月30日までのご宿泊分※休前日を除く。2名追加料金の加算なしでご宿泊いただけます

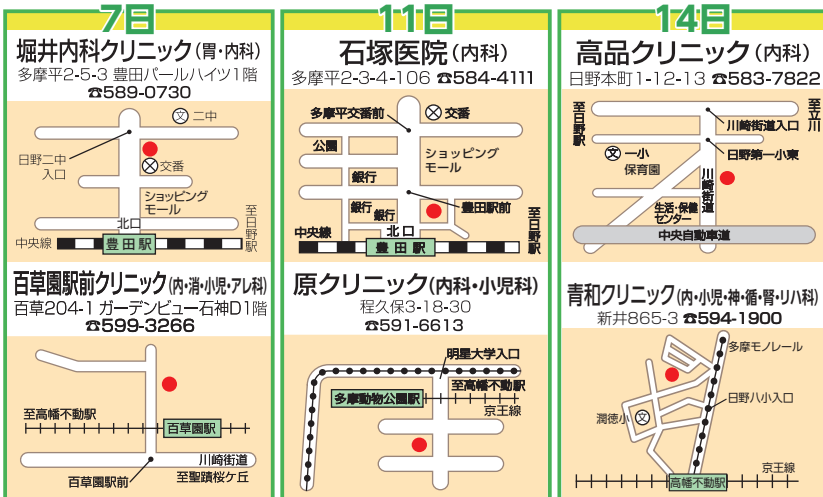
2月前期休日診療医

受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

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



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)

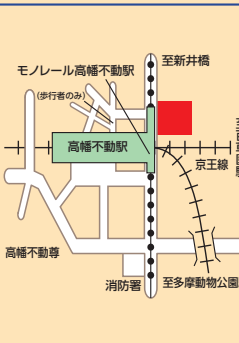
平日準夜子ども
応急診療所(小児科※中学生まで)
※来院の際は電話連絡を

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

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



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



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)

救急病院2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)

至立川駅	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(祝)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)
	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	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
	内	整形・外	内	整形・外	内	内	内	内	整形・外	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しています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

至八王子	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(祝)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)
	昼 8:30～17:00				夜 17:00～8:30										
	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜
	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内	内
	内・整形	・眼	・外	・整形	・整形	・脳外	・脳外	・眼	・眼	・耳鼻	・整形	・整形	・皮膚	・皮膚	・皮膚
	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

「ひのった」健康NOTE

第56回 テーマ:喉やお口の衰えをチェック
問 健康課(☎581-4111) 日野市健康課 公認キャラクター ひのった

2月1日は「フレイルの日」とニュースで見たぞ。フレイルとは、なんのことだ?

フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下した状態」のことで、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階を指します。フレイル予防のためには「運動」「社会参加」「栄養」の三つが大切だと言われています。

わしは、週に何回か運動をしたり、ボランティアに参加してはいるんだが、最近は食事が減ってたんじゃ...

それは、いけませんね。他には、こんな症状はありませんか?
☐ 唾液(つば)でむせた
☐ 固い食べ物が食べにくくなった
☐ 口の渇きが気になる
☐ 錠剤が飲み込みにくくなった
☐ 食事中にせき込んだ
☐ 食事に時間がかかるようになった
☐ 食べこぼすことがある
☐ 舌滑が悪くなってきた
一つでも当てはまる項目があれば、歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係する機能が低下しているかもしれません。

三つも当てはまるぞ...どうしたらよいかなう。

「食べる」ためには、歯だけではなく、喉や舌も含めた口全体の機能を維持することが重要です。これらの機能低下を放置すると、栄養や水分が不足して体力が低下し、フレイルのリスクが高まります。お住まいの地区の地域包括支援センターや健康課で相談するといいですよ。

今回のまとめ
喉やお口の機能低下を放置すると、フレイルのリスクとなります。気になる症状がある方は、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは健康課へご相談ください。