

働きませんか

はつらつと！

予約制 入会案内説明会

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。
3月9日（火） 午前10時～12時 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

保育士急募！
(1日4時間程度)



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

●広報紙のをご覧の方へ●

生垣剪定
(幅1m・高さ2m) **1,000円!**
通常2,000円を先着10名様

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

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)

◆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)

京秀 LaLa 振袖館

振袖 はかま

日野市内での 着付けで 楽々
品揃え 常時 200 点 以上

日野市栄町 2-1-31 ☎日野 581-8116




利用児童募集 放課後等デイサービス “つきのおあしす” です

放課後等デイサービス「つきのおあしす」へご連絡いただくならば、大変幸いです。

意思を伝えられる関係づくりと、日々の生活習慣が身に着けられるならば、
社会で共に過ごす最適な条件を備えることができるであろうと思います。

日野市百草 1042 の 2015 幼少ビル2F NP ありく・自然体目指す会
☎042-506-5265 / FAX042-506-5290
E-mail aruku2013@yahoo.co.jp URL http://www.waku2013.or.jp

多摩地域の皆様とともに20年 何でもご相談ください

JR日野駅徒歩1分 東京弁護士会 代表弁護士 山下 太郎

日野市民法律事務所

家庭のこと
(離婚、相続、遺言、成年後見等)

暮らしのこと
(仕事、不動産、建築、借金等)

その他、一般民事、刑事事件
等多数取り扱っています。 ☎042-587-3533

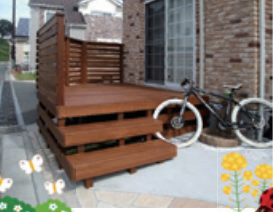
日野市日野本町3-14-18 谷井ビル5階 http://www.hinolaw.jp

ウッドデッキ 春のお庭を 楽しもう!!

地元で 25 年のウッドデッキ専門店

広報ひのをご覧になり、ご成約の方
特典プレゼント!

見積無料 (株)テンパル多摩販売
東京都知事許可 第114608号
日野市高幡 475-8
☎042-591-2232



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

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。

3月前期休日診療医

ID 1006854

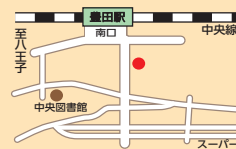
受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

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。

診療時間
9:00～12:00
13:00～17:00

7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

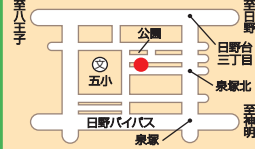


朝比奈クリニック(内科)
高幡15 ☎506-5117



14日

望月医院(内科・外科)
多摩平6-31-4 ☎581-0504



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



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)

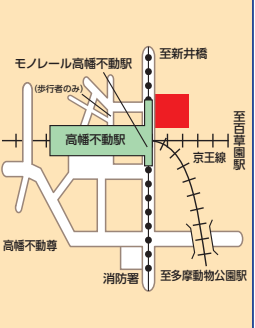
※来院の際は電話連絡を

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

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

救急病院3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 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	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	夜	昼・夜	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼・夜	夜
内	内	整形・内・外	内	内	内	内	内・内	内	整形・内・外	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を行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

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

健康情報 発信中



ひのった@日野市健康課 facebook
日野市健康課(☎581-4111)

「ひのった」健康NOTE

第58回 テーマ:女性の健康週間

問 健康課(☎581-4111)
ID 1016424

ひのペリーさん

3月1日～8日は女性の健康週間です。
ひのみさんは、女性の健康について、何か気になることはありますか？

うーん、私は月経トラブルが気になってます。月経前に気持ちがいらいら、イライラしてしまうことがあるんですけど…。

ひのったの妹 ひのみ

多くの女性は月経前に何らかの症状を経験していますが、精神、身体症状が生活に影響することもあります。月経前症候群(PMS)の場合、症状に合わせて、運動や睡眠などの生活指導、内服治療などを受けることもできますよ。

あと、月経中も下腹部や腰が痛くて、頭痛もあってつらいんです。病気じゃないし、毎月の事だして我慢してるんですが…。

月経中の強い痛みや悪心などが日常生活に支障をきたす場合を、月経困難症といいます。内容によって対処方法も検討できますし、子宮筋腫や子宮内膜症などが潜んでいることもあるので、いつもの事だと放置し続けるのは心配です。他にも、出血量や月経期間、不正出血など、気になることがある時は、遠慮せずに婦人科に相談してみましよう。

症状の緩和にもさまざまな方法があるんですね。自分の体のことですし、婦人科にも相談したいと思います。

今回のまとめ

- ・月経によって、女性には何らかの身体・精神症状が現れることが多い。
- ・長く続く月経の痛みや、不正出血など、気になることは放置せずに婦人科に相談しましょう。