

みんなのメモ帳

投稿のページ↓

5月 1日号…3月26日(金)
 5月15日号…4月 5日(月)
 6月 1日号…4月23日(金)
 6月15日号…5月13日(木)

講習・学習会

★外国人ネイティブ講師による英語レッスン
 3月15～31日の①月曜・金曜日②火曜日※クラスにより時間が異なる／①新町交流センター②多摩平の森ふれあい館／幼小中高、大人対象／各クラス6人／1回500円／英語サークル(保谷☎587-7981)へ申し込み

★ミニ観察会～大木島自然公園で春の野草観察
 3月22日(月)10:30～11:30／申込制で先着10人／立川(☎090-1048-3445)へ申し込み

★成年後見制度説明会・相談会
 3月23日(火)10:00～12:00／多摩平の森ふれあい館／個別相談あり／成年後見サポートひの(☎594-9085)へ申し込み

★英語おしゃべりクラブから
 ▶外国人ゲストも参加するオンライン10回コース～外国人とお付き合いするための英会話…3月26日からの隔週金曜日19:00～21:00／5人／15,000円(10回)▶Practice X コース～オンライン日常英語繰り返し練習会…3月30日からの毎週火曜日19:00～21:00／外国人も参加／1回1,500円※5回券を初回前に送金▶お試し無料コース～外国人のお友だちを作れる英会話…3月20日(祝)13:00～14:00、23日(火)19:00～20:00、29日(月)19:00～20:00／いずれもZoomを使用／実施日の3日前までに同クラブ(☎582-8691)へ申し込み

ごあんない

★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…3月17日(火)・24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…3月17日(火)・24日(火)18:00～20:00／豊田教室(豊田駅南口)／月700円※保護者は要入会／安藤(☎080-3016-7991)へ申し込み

★相続、遺言、生前贈与、成年後見などの暮らしの無料法律相談会
 3月21日(日)・28日(日)9:00～12:00／新町交流センター／各日10人／もちづき会(☎070-5467-2757)へ申し込み

★相続・遺言・成年後見・老後の備え(エンディングノート・財産管理など)暮らしの無料相談会

「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防止のため、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。

3月31日(水)13:30～16:00／多摩平交流センター／5人／相続遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)へ申し込み

★友遊ケアセンター～デイサービス調理職員(パート)募集
 月曜～土曜日の2日程度9:00～15:00／同センター(西平山)／昼食・おやつ調理、後片付け／詳細は問い合わせ／同センター(神田☎584-5141)

もよおし

★リリックダンスパーティー
 3月20日(祝)・21日(日)13:10～16:10／新町交流センター／600円／飲み物持参／五味(☎090-2633-7775)

★日野子育てパートナーの会から
 ▶みんなのはらっぱ南平～ベビーマッサージ(要申込)…3月23日(火)10:30～11:15／南平駅西交流センター／8組／200円(オイル代)※指導あり▶みんなのはらっぱ万願寺～体重計測の日…3月24日(水)9:30～14:00／万願寺交流センター／いずれも乳幼児と保護者対象／同会(☎587-6276)

★歌で楽しむ元気会
 3月24日(水)10:30～11:30／七生福祉センター／季節の童謡・唱歌、懐メロ、歌体操など／おおむね65歳以上対象／500円※指導あり／上履き(スリッパ)持参／小川(☎594-9960)

★園庭開放～園庭でお弁当はいかが！
 3月24日(水)12:00～14:30※雨天中止／杉野幼稚園(百草)※直接会場へ／同園(☎591-3515)
 ★あかいやね～春夏秋冬さんによる人形劇
 3月27日(土)11:00から／同施設(程久保)／花咲かじいさん／子育て中の親子対象／同施設(☎594-7841)へ申し込み

★ひの社会教育センターから
 ▶ゆるやかな動きで足腰を鍛えます～今からはじめる太極拳…3月17日(水)・24日(水)9:30～10:40／1,430円▶電気の不思議を研究しよう！ふしぎ発見Labo…3月27日(土)15:00～17:00／小学生対象／2,750円▶震災チャリティーイベント～写真絵本・原画写真展…3月19日(金)・20日(祝)12:00～17:00、21日(日)～25日(木)9:00～20:00※21日・25日は17:00まで▶写真絵本トーク…3月20日(祝)14:00～16:00／500円(資料代)／いずれも詳細は問い合わせまたは同センターHP参照／同センター(多摩平)／同センター(☎582-3136)

美術・音楽

★癒やしのパステル画を描く会
 3月21日(日)14:00～15:30／多摩平の森ふれあい館／荒川(☎080-6643-6952)
 ★春休み親子で学ぶ道徳企画！小さな命の写真展 IN 日野2021春 vol.1

3月29日(月)～4月2日(金)10:00～17:00※29日・1日は16:00まで／明治安田生命保険相互会社八王子支社日野高幡営業所(高幡)／どうぶつ愛護活動隊Kyueen(トウショウ☎090-9008-9367)

★第4回フォトクラブ彩光写真展
 3月31日(水)～4月4日(日)10:00～18:00※31日は13:00から、4日は16:00まで／宮地楽器ホール(小金井市)／風景、スナップ写真など／吉田(☎090-6026-8419)

★フォトサークル燦爛 第14回写真展～ふれあいミニ展示
 4月2日(金)～6月29日(火)10:00～17:00※火曜～金曜日は15:00から／万願寺交流センター／風景など／村上(☎591-4873)

スポーツ

★日野市バドミントン連盟～年代別ダブルス大会
 4月10日(土)9:00から／市民の森ふれあいホール／①ダブルス男子・女子②トリプルス女子／市内在住・在勤・在学者、連盟登録者対象／①1組3,500円※連盟登録者3,000円②1組3,900円／3月23日(火)までに田中(☎090-9854-4728)へ

会員募集

先着順で掲載します。2度目以降の掲載は前回掲載日の3カ月後から受け付けます。

★将棋同好会～東清会
 毎週土曜または日曜日13:00～17:00／多摩平交流センター※10代以上の初心者から上級者対象／1回200円／八田(☎586-3275※平日20:00～22:00、土曜・日曜日19:00～22:00)
 ★40代からの女性のやさしい筋トレサークル
 毎週火曜日13:30～15:30／生活・保健センター※500円(栄養スミージー、ハーブティ一付き)／たちかわ(☎080-6511-1811)

地域協働課の執務室移動のお知らせ

ID 1000917

☎地域協働課(☎581-4112)

4月から生活・保健センターが新型コロナウイルスワクチン接種の拠点となります。ワクチン接種の拠点となる期間は、一定期間、地域協働課の執務スペースが1階から4階に移動になります。

期間の詳細は市HPでお知らせします。

3月後期休日診療医

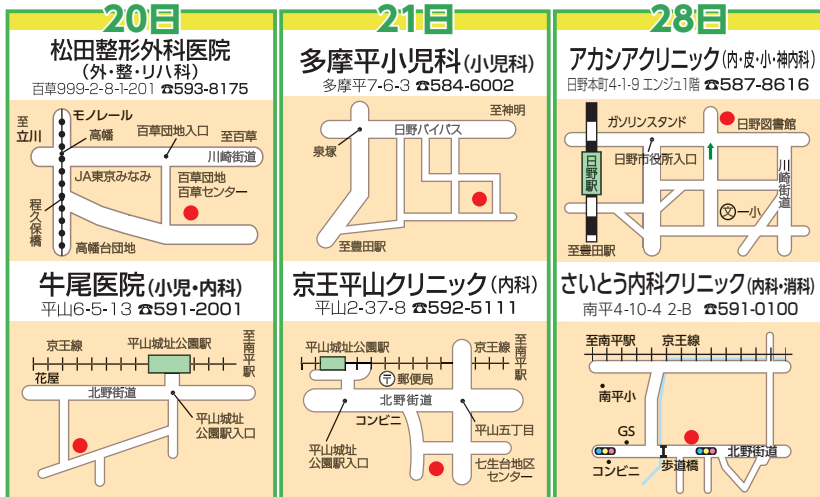
受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

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

多摩平五丁目
 市立病院
 日野二丁目
 日野二丁目
 多摩平駅前
 ショッピング
 モーレール
 至八王子
 至中央
 至日野

モノレール高幡不動駅
 至新井橋
 高幡不動駅
 至多摩動物公園駅
 高幡不動駅
 消防署
 至多摩動物公園駅

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)

救急病院3月後期宿日直予定表

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)

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

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

「ひのった」健康NOTE

第59回 テーマ:心のセルフケア

ID 1016611

健康課 (☎581-4111)

日野市健康課
公認キャラクター
ひのった

コロナ禍で誰とも会えないし、最近元気が出ない…

最近、ストレスや不安により、こころやかたに不調を訴える方が増えています。これらは、こころがSOSのサインを出しているのかもしれない。人との接点がなくなってしまうことは、こころへの大きなストレスになっているのです。

直接会えなくても、「人と話す」「相談する」ことで、つらさが和らぐこともあるよね。ひのったに連絡してみようかな～。

そのほかにも、運動をしたり、音楽を聴いたり、生活リズムを整えたりすることで、リフレッシュする方法もあります。ぜひ、試してみてくださいね。

今回のまとめ

こころのSOSに気付いたら、誰かに連絡してみよう。

もうすぐ1歳のこころ

こころのはる

小谷野 晴さん

令和2年3月9日・午後1時29分生まれ
 父・拓二さん 母・千尋さん
 川辺堀之内在住



あーっ！という誰叫びと、短いあんよがチャームポイントの、かわいい我が家のミニ怪獣。大好きなお兄ちゃんを追って、あつちへビヨビヨこっちへビヨビヨ。今日はどこに行こうかな？

※掲載希望は1歳になる月の前月20日までに市長公室
 広報担当(☎514-8092)へ(4月生まれ…3月19日(金)まで)

保健・医療