保健

•

矢

療

他

زہری 公民館の催し

※新型コロナウイルス感染症防 止対策にご協力ください

程久保うたごえパーク ID 1017075

会場·問中央公民館高幡台分 室(☎592-0864)

童謡・唱歌など、さまざまな 歌を電子ピアノ、箏、クラリネ ットの演奏に合わせてみんなで 一緒に歌います。

■ 7月10日 ± 10:00~11:00 **講師** 音楽アンサンブル 「ジュビ ア」対象 おおむね60歳以上の方 定員申込制で先着10人申込6月 17日休9:00から電話または来館

名作鑑賞会〜朗読サロ ID 1017071

会場·問中央公民館高幡台分 室(全592-0864)

■ 7月16日 金 13:30~14:30 内容朗読の会「うづき」による朗 読会作品名 [日日是好日]より ┃ 間中央公民館(☎581-7580) 森下典子作、「雪の日」樋口一葉 |

込制で先着10人 申込 6月17日休 9:00から電話または来館

心地よくって健康的~ エコ布ぞうりを作ろ う! ID 1017114

間中央公民館(☎581-7580)

使わなくなった古布から、足

指にひもを掛けるわら草履の室

日時7月17日(土)10:00~16:00 会場

中央福祉センター 講師 髙橋さ

ゆり氏(わらぞうり保存会) 定員

申込制で先着12人申込6月17日

本来の自分を発見しよ

誰でも迷ったり悩んだりする

ID 1017164

う〜価値観ばば抜き

(木)9:00から電話または来館

内履きを作ります。

目時 7月11日(日)10:00~12:00 申請 会場多摩平交流センター講師

が、自分自身の価値観。カード

自分の価値観に触れ、キャリア

プランを考えてみませんか。

作、「名人伝」中島敦作 定員 申 | 時、道しるべとなってくれるの | 中村智子氏(キャリアコンサル タント、さんさん会代表) 定員 ゲームを通して、楽しみながら 申込制で先着20人 申込6月17日 休9:00から電話、

来館または電子

デジタルの楽しさを学ぼう!

世界最高齢アプリ開発者・若宮正子氏をお迎えして、 デジタルの楽しさを学びます。

■ 7月24日(土)14:00~16:00

講師 若宮正子氏(NPO法人ブロ ードバンドスクール協会理事)

ライブビューイング

会場中央公民館

対象オンラインに不慣れな方

定員申込制で先着30人

申込6月17日(水)9:00から電話

オンライン参加

定員申込制で先着50人

申込6月17日休9:00から右記QRコードにて 高級の



令和3年度ひの・たま観光連携事業

ひの・たまラッピングモノレールが 運行します ID 1015589 間産業振興課(☎514-8461)

日野市と多摩市が連携し、両市の魅力を生かした地域おこしのイベント などを平成30年度から実施してきました。

令和3年度はひの・たま観光連携事業のPRとして多摩モノレール車両に新 選組の「誠 | の旗を持った、ひの・たま観光連携キャラクター「あらいぐまラ スカル]をラッピングした[ひの・たまラッピングモノレール]を運行します。

運行期間7月1日休~9月30日休

その他 10月頃から日野市・多摩市のロケ地や観光施設を巡るデジ タルスタンプラリーの開催を予定。詳細は今後市 🖽 でお知らせ





市民フェア 2021

実行委員を募集

ID 1017102

日野の市民活動を「知る・ 体験する・参加する」イベン ト、「まちづくり市民フェア 2021]の実行委員を募集しま す。

市民の皆さまの多彩なア イデアを反映するため、市 民活動に興味がある方、イ ベントが好きな方はぜひお 申し込みください。

活動形態 ボランティア※月1・ 2回程度、18:00~20:00を目安 とした実行委員会を開催

定員申込制で若干人

申込 電話またはEメールで。 氏名、連絡先を記入

■ NPO法人ひの市民活動ネ ットワーク(☎581-6144 ⊠ hino-cagcm@tokyo.email. ne.jp)

20日 27/3 石塚医院(内科) 堀井内科クリニック(胃・内科) 8摩平 5-3 豊田パールハイツ1階 **☎589-0730** ☎584-4111 ②二中 ⊗交番 ⊗交番 銀行 銀行銀行 中央線 北口 豊田駅 豊田駅 中央線 ■ 豊田駅 ■ 森久保クリニック(内科) 福岡医院(小児科・内科) 28 森久保医療モール10 南平8-10-27 2591-3600 **☎**594-6778 ② 潤徳小 (歩行者のみ) ファミリー 🔋 レストラン 京王線

救急診療 必ず保険証をご持参ください

多摩平交番前~

高幡不動尊

市立病院

至八王子 JR中央線 至

モノレール高幡不動駅 🍑 至新井橋

高幡不動駅

、 京王線

当防署 至多摩動物公園駅

6月後期休日診療医 □ 1006854

受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

雑状況により診察までお待ちいただくことや午後*0* 療時間が変更になる場合があります。また駐車スへ スも限られています。ご了承ください。



「ひのった」健康NOTE

ID 1017115 問健康課(☎581-4111)



熱中症ってどういう状態なの?



熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体の中の水分や塩分のバ ランスが崩れて、体温調節がうまく働かなくなったり、体に熱がこもった状

マスクをしていると、自分の吐いた息で熱がこもりやすくなり、マスク内 の湿度が上がります。その結果、のどの渇きに気づきにくくなり、熱中症に なりやすい状況につながるんです。

どんなことに気をつければいいの?



②これまでよりも気をつけて水分補給をする ③人混みを避けた散歩や運動で汗をかく練習をし、外出自粛で暑さに慣れ ていない体を慣らす

④よく睡眠を取って、3食きちんと食べる

①エアコンを利用したり、涼しい服装などで暑さを避ける

この四つが大切です。

つながらない場合は

☎042-521-2323

東京版救急受診ガイト

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 203-5272-0303

外国人専用 ☎03-5285-8181

(9:00~20:00)

マスクをしているとのどの渇きを感じにくい。 ・暑さを避け、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする

**** 東京消防庁救急相談センタ-とじょう りょうま



令和2年6月20日・午後4時1分生まれ 父・湧基さん 母・麗奈さん 平山在住



元気に成長してくれ てありがとう! 好奇心 が旺盛で色んな顔をし てくれる諒真は、最近 ハイハイが高速になり 楽しそうに動き回って いますね。一緒に過ご せてとても幸せです。 これからもずっと宜し

※掲載希望は1歳になる月の前月1日までに市長公室 ・ 中却中半(全51/L0007)へ (2日生まれ…7日1日(出まで) 広報担当(☎514-8092)へ(8月生まれ…7月1日休まで)



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

高幅不動駅

木日準夜診療所

(<mark>内科・小児科)</mark> ※来院の際は電話連絡を

☎584−1661

土曜·日曜日、祝日

9:30~22:30

☎592-9940

19:30~22:30

受付時間9:00~16:00

日曜日、祝日

多摩平3-1-12医師会館1階

(受け付けは22:20まで)

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)

水曜・木曜・金曜日(祝日を除く)

(受け付けは22:20まで)

木日歯科応急診療所

高幡1011(福祉支援センター内)

P日準夜こども

#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 ※雷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

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



■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します。



※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



今号に関するお問い合わせ 日野市役所 (福 585-1111 FAX 581-2516 図soudan@city.hino.lg.jp かんたん検索! 市公式 IP に各記事の見出し横のID番号を入力

(C) N.A