

休日診療医



ID 1006854

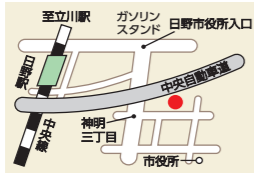
受診前に必ず医療機関へ電話連絡を

診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

2月5日(日)

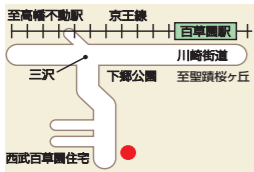
山本クリニック
(内科)

神明4-24-1
☎042-584-5633
駐車場:5台



もぐさ園三沢台診療所
(小児・内・外科)

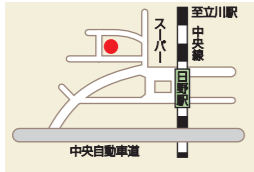
三沢2-12-13
☎042-592-0466
駐車場:3台



2月19日(日)

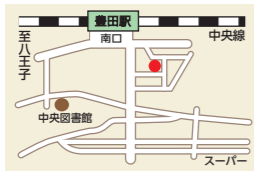
高瀬内科クリニック
(消・内科)

新町1-20-3
エスペラル1階
☎042-582-7228
駐車場:5台



小林医院
(消・内・外・循科)

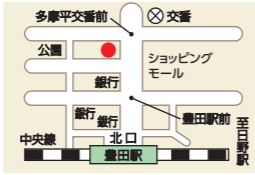
豊田4-34-4
☎042-581-0433
駐車場:5台



2月11日(祝)

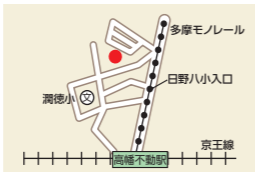
森末クリニック
(内科・外科)

多摩平1-4-19-201
☎042-589-3030
駐車場:3台



青和クリニック
(内・小児・神・循・腎・リハ科)

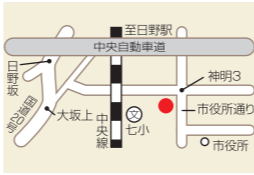
新井3-3-20
☎042-594-1900
駐車場:20台



2月12日(日)

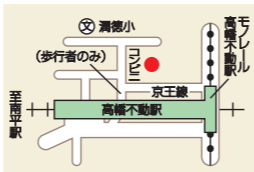
おおしるクリニック
(内・外・小児・小児外・泌尿)

神明3-6-16
アメニティ明和館
☎042-589-6780
駐車場:15台



おやまクリニック
(泌・腎内科)

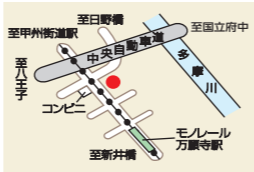
高幡328森久保
医療モール202
☎042-592-4976
駐車場:コイン
パーキング32台



2月26日(日)

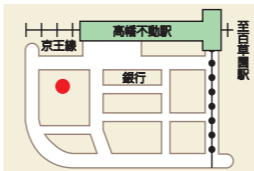
回心堂第二病院
(内科)

万願寺2-34-3
☎042-584-0099
駐車場:15台



石川クリニック
(内科・小児科)

高幡6-3
☎042-593-8113
駐車場:2台



※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

高齢者の皆さまへ 2月1日(水)は「フレイルの日」です

ID 1022664 健康課 ☎042-581-4111

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態をいいます。フレイルになると、筋力が落ちたり、体重が減ったり、疲れやすくなったりします。

フレイルを予防するには、1日3食、偏らないように食べることが大切です。合言葉「さあにぎやか(に)いただく」の10食品群のうち1日7品目以上を目標にいろいろな食品をとって、フレイルを予防しましょう。



※「さあにぎやか(に)いただく」は10種類の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

広告欄

アタマとカラダの健康スタジオ
manaviva
マナビバ

広報ひのを見たで入会金無料!
無料体験レッスン随時受付中!
月額5,800円~
(税込6,380円)

マナビバに通って、
カラダのお悩み解決しませんか?
・肩こり・膝痛 ・むくみ
・腰痛 ・肥満 ・だるさ

マナビバ多摩平スタジオ
〒191-0062 東京都日野市多摩平2-4-1 イオンモール多摩平の森 3F
JR中央本線「豊田駅」北口から徒歩3分

TEL 042-506-2170 予約サイト
お電話かWEBにてレッスンスケジュールから選んでご予約ください。
またはスタッフにお気軽にお声がけください。

春のさきどり
ウッドデッキ
キャンペーン!!

★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

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

豊田駅徒歩1分の写真館
Gift

入学撮影受付スタート!

QR code

「広報ひの」配布スタッフ募集

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 ※委細面談

◆新聞配達・ポスティングスタッフ同時募集!

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)

庭木1本から承ります!

植木のプロフェッショナルがお伺いします!

お客様へのお約束 広報ひのをご案内に
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです
営業時間 9:00~17:00

生垣剪定 長さ1m高さ2m
先着10名様 通常2,200円を
1,100円(税込)

【八王子店】
八王子市下恩方町926-12
見積無料 13:00~17:00 ガーデンメンテナンス
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから ☎0120-61-4128

広報ひのに広告を載せませんか

ID 1001098 市長公室広報係 ☎042-514-8092

「広報ひの」の発行部数は約91,000部で、市内全世帯に配布されます。

お店や会社のPRに、ぜひ「広報ひの」広告欄をご利用ください。

※必要書類を市長公室広報係へ郵送または持参※電子申請可 詳細は市HP参照

広告名	大きさ	掲載料
1号広告(10分の1)	縦47.6mm×横88.5mm	35,000円 33,000円(※)
2号広告(10分の2)	縦47.6mm×横180mm	70,000円 66,000円(※)
3号広告(10分の4)	縦98.2mm×横180mm	140,000円 132,000円(※)
4号広告(10分の6)	縦148.8mm×横180mm	210,000円 198,000円(※)
全面広告	縦250mm×横180mm	350,000円 330,000円(※)

(※)市内事業者割引

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。

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎042-649-2351

結婚相談所 ムスベル
八王子市明神町4-12-1 高山ビル2階

エアコンクリーニング
ひの広報見た!で10%OFF

キッチン・レンジフード・浴室・トイレ・床など
エアコン以外のお掃除なら 5%OFF

TEL 0120-547-348 おそうじ革命
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 日野栄町店