

健康カレンダー

問い合わせ

▶子育て世代包括支援センター ☎33-0039
▶いきいき健康課 ☎33-6111

本のひろば

問い合わせ▶橋本市図書館 ☎33-0899
利用時間:9:00～18:00
休 館 日:毎週月曜日

休日診療 医療機関の紹介

橋本・伊都地域消防指令センター
☎34-0119
橋本市消防本部 ☎33-0119
伊都消防組合消防本部 ☎22-0119

休日・夜間の診療所

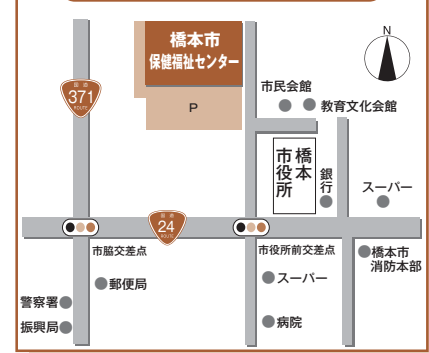
伊都地方休日急患診療所 ☎33-1903
▶土曜（内科系） 18:00～21:00
▶日曜・祝日（内科系、外科系）
9:00～12:00（受付は11:30まで）
13:00～17:00（受付は16:30まで）

伊都地方休日急患歯科診療所 ☎33-1905
▶日曜・祝日 9:00～12:00
※事前に電話連絡してください。また、
受診の際は健康保険証をお持ちください。

休日・夜間の小児医療電話相談

☎#8000 または 073-431-8000
▶平日 19:00～翌9:00
▶土・日曜、祝日 9:00～翌9:00

保健福祉センター案内図



食事バランスアップ教室の参加者を募集します！

目で見て、舌で感じて、日常生活ですぐに実行できるバランスのよい食事
について学びます。ぜひ、参加してください。

- 日時 11月19日(火) 午前10時～午後1時
- 場所 保健福祉センター
- 内容 講義、調理実習
- 対象 40歳～64歳の市民
- 定員 先着25人
- 材料費 400円
- 申し込み・問い合わせ（電話申込可）
いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111



BMIで自分の適正体重を把握しましょう

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- 計算例 体重56kgで身長160cmの場合
BMI = 56 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 21.9

- 判定 25以上：肥満
18.5以上25未満：適正体重の範囲
18.5未満：低体重（やせ）

予防接種

※母子健康手帳をお持ちください

＋ BCG

生後3カ月から1歳までの間に1回の接種が必要です。
BCGの予防接種は、平成28年度から個別接種となっています。
まだ接種していない場合は、実施医療機関に予約の上、接種を受けてください。
なお、実施医療機関は、市ホームページ、または4月に配布している「平成31年度健康カレンダー」でご確認ください。

にこにこ歯みがき教室

日 時	対 象	定 員	場 所
9月19日(木) 10:00～11:30	歯の生えた頃～1歳半頃の子 どもとその保護者	12人 (要予約)	保健福祉 センター

離乳食教室

日 時	対 象	定 員	場 所
9月20日(金) 13:30～15:30	生後5カ月～8カ月頃の 乳児とその保護者	15人 (要予約)	保健福祉 センター

献 血 (400ml)

※医師の判断でお断りする場合があります

男女とも体重が50kg以上の人が対象です。

実 施 日	時 間	場 所
9月1日(日)	10:00～12:00 13:00～16:00	スーパーセンターオークワ 橋本店
9月8日(日)	10:00～12:00 13:00～16:00	松源 伏原店

新しくいった本

希望の糸



著者 東野圭吾
出版社 講談社

空と湖水



編 植松三十里
出版社 文藝春秋

ぼくたちはみんな旅をする



文 ローラ・ノウルズ
出版社 講談社

あいうえ



作 中川ひろたか
出版社 くもん出版

こどもの本

今月の催し

催 し	日 程	時 間	場 所
近代文学（石井照千代）	9/1(日)	12:00～13:50	教育 文化会館
源氏物語（石井照千代）	9/1(日)	14:10～16:00	
English News（新聞）	9/1(日) 9/15(日)	9:30～11:45	
English Café（随筆）	9/3(火) 9/17(火)	9:30～11:45	
English Lounge （実践ビジネス英語）	9/8(日) 9/22(日)	9:30～11:45	
English Camp（短編小説）	9/10(火) 9/24(火)	9:30～11:45	図書館
赤ちゃん絵本のひととき	9/3(火)	11:00～11:30	
みんなのストーリーテリング	9/15(日)	14:00～15:00	
よみきかせ会	毎週土曜日	14:00～、15:00～	

今月のピックアップ「図書館講座～シェイクスピアのおもしろさ(2)～」

今から約400年前にロンドンで活躍した「言葉の魔術師」と呼ばれるシェイクスピアについて、「リア王」を中心に時代背景やエピソードを交えてお話していただきます。

日時 9月14日(土) 午後2時～4時

場所 教育文化会館

講師 芝史朗氏（近畿大学名誉教授）



移動図書館ブッキー

日 程	時 間	場 所
9/4(木)	9:30～10:00	隅田地区公民館
	10:15～11:30	あやの台チルドレンセンター
	13:30～14:00	高野口地区公民館
9/5(木)	9:30～10:45	すみだこども園
	11:05～11:35	悠久の郷（紀之川寮）
	13:30～14:00	ごもうのいえ
9/6(金)	9:20～9:50	橋本さつき保育園
	10:15～11:30	城山小学校
9/10(火)	9:30～10:20	応其こども園
	13:05～14:20	隅田小学校
9/11(水)	9:30～10:00	産業文化会館
	10:20～11:35	応其小学校
	13:30～14:00	紀見北地区公民館
9/12(木)	10:00～10:40	柱本小学校
	11:05～11:35	境原幼稚園
	13:20～14:40	境原小学校
9/13(金)	9:25～10:40	学文路小学校
	11:10～11:40	山田地区公民館
	13:20～14:35	あやの台小学校
9/17(火)	9:30～10:45	三石小学校
	11:15～11:45	高野口こども園
	13:30～14:00	恋野地区公民館
9/18(水)	9:25～10:40	高野口小学校
	13:30～14:00	紀見地区公民館
9/19(木)	9:30～10:00	岸上文化センター
	10:20～11:35	西部小学校
9/20(金)	13:20～14:30	恋野小学校
	10:25～11:35	清水小学校
9/24(火)	13:30～14:00	香久の実保育園
	9:20～9:50	学文路さつきこども園
	10:25～11:35	紀見小学校
	13:20～14:35	橋本小学校

※9月から学文路地区公民館への巡回場所が学文路さつきこども園に変わりますので、そちらをご利用ください。