

# 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

## 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

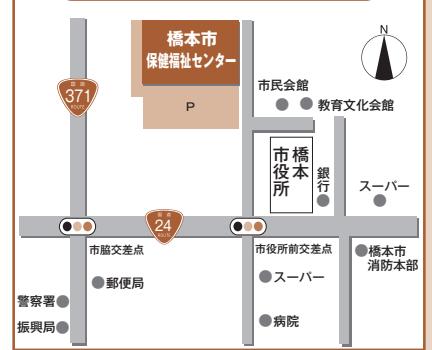
伊都地方休日急患診療所 ☎33-1903  
▶土曜日（内科系）18:00～21:00  
▶日曜・祝日（内科系、外科系）  
9:00～12:00（受付は11:30まで）  
13:00～17:00（受付は16:30まで）

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



## 国保の特定健康診査の受診期限は12月末です

国保の特定健康診査の受診期限が迫っています。健康のために、年に1回の特定健康診査を受けましょう。

### 対象

本年度満40歳から74歳の橋本市国民健康保険被保険者。

※対象となる人には3月末に受診券を送付しています。医療機関で受診する場合は、受診券に同封の案内でご確認の上、予約してください。

## 予防接種

### 水痘（水ぼうそう）

対象者は1歳～3歳未満で、2回の接種が必要となります。接種が未完了の人は実施医療機関に予約の上、早めに接種を完了してください。  
ただし、水痘にかかったことがある人は対象となりません。

※母子健康手帳をお持ちください

## にこにこ歯みがき教室

日 時	対 象	定 員	場 所
12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
12月20日(金) 13:30～15:30	生後5ヶ月～8ヶ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以上の人々が対象です。

実 施 日	時 間	場 所
12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
12月19日(木)	13:30～16:00	J A 紀北かわかみ本店
12月26日(木)	10:00～12:00	伊都振興局総合庁舎

## 冷え性さようなら教室

女性に限らず男性にも冷え性の人が増えてるといわれています。冷え性を改善するための工夫と一緒に学びましょう。



### 日程

令和2年1月21日(火)

### 時間

午前10時～午後1時

### 場所

保健福祉センター

### 対象者

40歳～64歳の市民

### 定員

先着25人

### 内容

講義、調理実習

### 費用

400円（食材料費）

### 申し込み・問い合わせ

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

## 新しく入った本



## 今月の催し

催 し	日 程	時 間	場 所
近代文学（石井照千代）	12/ 1 (日)	12:00～13:50	教育文化会館
源氏物語（石井照千代）	12/ 1 (日)	14:10～16:00	
English News（新聞）	12/ 1 (日) 12/15(日)	9:30～11:45	
English Cafe（随筆）	12/ 3 (火) 12/17(火)	9:30～11:45	
English Lounge（実践ビジネス英語）	12/ 8 (日) 12/22(日)	9:30～11:45	
English Camp（短編小説）	12/10(火) 12/24(火)	9:30～11:45	
英語で楽しむリア王（芝史郎）	12/ 8 (日)	14:00～16:00	
赤ちゃんと絵本のひととき	12/ 3 (火)	11:00～11:30	
影絵（上演と絵本つくり）	12/ 7 (土)	15:00～16:30	
クリスマスよみきかせ会	12/14(土)	14:00～14:40	
よみきかせ会	12/21(土)	14:00～、15:00～	

## 今月のピックアップ

### 『リサイクルブックフェア』

図書館に置いていた雑誌や本、利用者の皆さんから持ってきていただいた本などのリサイクルを行います。なお、当日リサイクル本の持込みはできません。

日程 12月7日(土)・8日(日)

時間 午前10時～午後4時

場所 教育文化会館

持ち物 本を入れる袋

## 年末年始の休館日

12月29日(日)から令和2年1月3日(金)は休館します。なお、休館中は返却ボストが利用できません。

## 移動図書館ブッキー

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

