

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
高野町消防本部 ☎56-0119

休日・夜間の診療所

伊都地方休日急患診療所 ☎33-1903
▶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



減塩（適塩）教室を開催します

食塩の適正量を知っていますか。厚生労働省は、食塩摂取の目標量を成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満としています。

減塩は、高血圧を含む循環器疾患の予防に役立ちます。教室では、上手に塩分と付き合う方法をお伝えします。ご自身と家族の健康のため、適塩に取り組んでみませんか。

- 日時 9月14日(水) 午後1時30分～3時30分
- 場所 保健福祉センター
- 対象者 40歳～74歳までの市民
- 定員 先着15人
- 費用 無料

- 内容 保健師・管理栄養士による講話、血圧測定など
- 申し込み・問い合わせ いきいき健康課 ☎33-6111



予防接種

※母子健康手帳をお持ちください

✚ B型肝炎

生後1歳までの間に3回の接種が必要です。1回目を接種してから27日以上の間隔をおいて2回目を接種し、3回目の接種は1回目の接種から139日以上の間隔をおいて受けてください。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。

- 問い合わせ 子育て世代包括支援センター

にこにこ歯みがき教室

※1人30分程度の個別相談となります

日 時	対 象	定 員	場 所
8月4日(木) 9:30～11:30	歯の生えた頃～1歳半頃の子どもとその保護者	8組 (要予約)	保健福祉センター

- 問い合わせ 子育て世代包括支援センター

離乳食教室

※1人30分程度の個別相談となります

日 時	対 象	定 員	場 所
8月19日(金) 13:00～15:30	生後5カ月～8カ月頃の乳児とその保護者	10組 (要予約)	保健福祉センター

- 問い合わせ 子育て世代包括支援センター

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
8月7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

- 問い合わせ いきいき健康課

新しく入った本

「家トレ」のきほん

著者 石田竜生
出版社 翔泳社

あるじなしとて

著者 天津佳之
出版社 P H P 研究所

ちびちびパンダ

作者 みやにしたつや
出版社 金の星社

ブラックホールってなんだろう？

著者 嶺重慎
出版社 福音館書店

今月の催し

催 し	日 程	時 間	場 所
近代文学 (石井照千代氏)	8 / 7 (日)	12:00～13:45	教育文化会館
源氏物語 (石井照千代氏)	8 / 7 (日)	14:10～16:00	
English News (新聞)	8 / 7 (日) 8 / 21 (日)	9:30～11:45	
English Camp (英文小説)	8 / 9 (火) 8 / 23 (火)	9:30～11:45	
English Lounge (現代ビジネス英語)	8 / 14 (日) 8 / 28 (日)	9:30～11:45	
English Café (英文短編集) (自由討論)	8 / 2 (火) 8 / 16 (火)	9:30～11:45	
英語で楽しむリア王 (芝史朗氏)	8 / 21 (日)	14:00～16:00	
よみきかせ会	毎週土曜日	10:30～、11:00～	

※今月の「赤ちゃん絵本のひととき」「みんなのストーリーテリング」は中止します。

今月のピックアップ 『図書館講座 本のボランティア講座』

よみきかせを始めた人、本の選び方に悩んでいる人、また「本のボランティア」って何だろうと思われた人、どなたでも大歓迎です。ぜひご参加ください。事前に申し込みが必要です。

- 日時 8月19日(金) 午後2時～4時
- 講師 坂口佐知子氏 (日本図書館協会認定司書)
- 場所 教育文化会館
- 申込期限 8月17日(水)

移動図書館ブッキー

日 程	時 間	場 所
8 / 30 (火)	9:30～10:00	恋野地区公民館
	10:25～11:35	清水小学校
	13:30～14:00	香久の実保育園
8 / 31 (水)	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

夏休みコーナー

課題図書、工作や自由研究など夏休みの宿題に役立つ本を集めました。

夏休みコーナーの本は、出来るだけ多くの皆さんに利用していただけるよう「子ども1人1冊、貸出期間は1週間」とお願いしています。

図書館では夏の読書にピッタリの本をご用意して皆さんをお待ちしています。

新刊コーナー

カウンター前に「新しく図書館に入ってきた本のコーナー」があります。この中から読みたい本を選んでみてはいかがでしょうか。お目当ての本が見当たらない場合は貸出中の可能性があるため、お問い合わせください。

図書館を使った調べる学習コンクール

私たちの周りにある不思議なことを調べてみませんか。きっとすばらしい発見に結びつくと思います。小中学生だけでなく、高校生や大人の作品も募集しています。詳しくは図書館にお問い合わせください。

- 募集期間 9月11日(日)まで

