

すこやか橋本 まなびの日 “好奇心は夢への第一歩”

子どもから高齢者まで世代を越えて集い、心身ともに健康な人づくり、あたたかいふれあいの地域づくりをめざして開催します。さまざまな世代の人が楽しめるブースや発表会を用意していますので、ぜひお越しください。

【生涯学習課】

- 日時 11月13日(日)
午前9時30分～午後1時30分
- 場所 県立橋本体育館



- 内容
 - ふれあいフェスタ（発表会）
和太鼓、ダンス、体操、琴、ハーブ、狂言など
 - バルーンアート、手作り体験マジック
 - パネル展示
 - 模擬店
 - バザー など
- その他
詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。
- 問い合わせ
すこやか橋本まなびの日実行委員会事務局
（生涯学習課内） ☎33-6112



4 質の高い教育をみんなに



橋本マラソン・ジュニア駅伝を走ろう

第26回橋本マラソンの参加者と、令和5年2月12日に開催される第22回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝競走大会で上位入賞を目指すための代表選考会および練習会の参加者を募集します。

【生涯学習課】

橋本マラソン

3年ぶりの開催です。新型コロナウイルス感染症対策として、ハーフマラソンを10kmに短縮するなど規模を縮小して実施します。

- ▶日時 令和5年2月4日(土) 午前8時40分～
- ▶場所 サカイキャニングスポーツパーク（橋本市運動公園）
- ▶種目 10km、5km、2km、ファミリー（800m）

- ▶申込方法
12月5日(月)までに生涯学習課で配布している申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えてお近くの郵便局で申し込んでください。
※インターネットで申し込むこともできます。

- ▶ボランティアの募集
大会運営に参加していただけるボランティアを募集します。詳細はお問い合わせください。

- ▶問い合わせ
橋本マラソン実行委員会事務局
（生涯学習課内） ☎33-3704

橋本ジュニア駅伝代表選考会

和歌山市内の10区間をたすきをつないで走る大会に出場するメンバー（1～2チーム）を選考します。

- ▶日時 12月3日(土)・11日(日)・18日(日)
午前9時30分～11時30分
- ▶場所 サカイキャニングスポーツパーク（橋本市運動公園）

- ▶対象 市内在住の小学5・6年生および中学生
- ▶申込方法
参加希望日の直近の金曜日までに電話またはファクスで、住所、氏名、学年、学校名、電話番号、保護者名を連絡してください。市ホームページ（右の二次元コード）からも申し込みできます。

- ▶練習会（11月5日(土)以降の毎週土・日曜日）
上記申込方法で参加希望日の直近の金曜日までに申し込んでください。

- ▶申し込み・問い合わせ
橋本市体育協会事務局（生涯学習課内）
☎33-3704 ファクス33-2657

3 すべての人に健康と福祉を



感染症を予防しましょう

冬は、空気が乾燥することによりウイルスの感染力が強まり、感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を防ぐために、「かからない・うつさない」行動をとりましょう。

【いきいき健康課】

3 すべての人に健康と福祉を



接触感染対策

感染者と接触したり、ウイルスが付いた手で目や鼻、口などを触ったりして感染することを接触感染といいます。帰宅時や食事の前後などは、せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。また、外出先で手を洗えない場合は、アルコール消毒が有効です。

飛沫感染対策

感染者が咳やくしゃみをした時の飛沫に含まれるウイルスを、他人が吸い込んで感染することを飛沫感染といいます。咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュなどで口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。

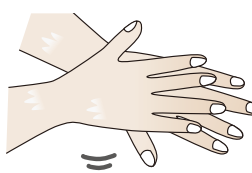
正しい手の洗い方

1



流水でよく手をぬらし、せっけんをつけ、手のひらをこする。

2



手の甲をのばすようにこする。

3



指先と爪の間を念入りにこする。

4



指の間をこすります。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

問い合わせ

いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

11月8日は「いい歯の日」です

歯や口腔の健康は、生活の質に大きく関連しています。普段から下記のリストでセルフチェックを行い、年に1回～2回は歯科検診を受けましょう。

【いきいき健康課】

3 すべての人に健康と福祉を



チェックリスト

- ☐ 歯ぐきに腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきている。
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい。
- ☐ 歯をみがいた後、歯ブラシに血がつく。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、うっ血している。
- ☐ ときどき歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指で触ってみて少しぐらつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿が出る。

判定

- チェックなし
これからきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも年に1度は歯科検診を受けましょう。
- チェック1個～2個
歯周病の可能性があります。歯磨きの仕方を見直し、かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。
- チェック3個～5個
歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院に相談しましょう。