

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

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
 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



予防接種

※母子健康手帳をお持ちください

麻しん風しん予防接種(第1期・第2期)

第1期は1歳~2歳未満、第2期は小学校就学前の1年間(平成28年4月2日~平成29年4月1日生まれ)が定期接種の対象です。対象の人は、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

ここにこ歯みがき教室

※1組30分程度の個別相談となります

日時	対象	定員	場所
12月15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組30分程度の個別相談となります

日時	対象	定員	場所
12月16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
12月4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

お酒との上手な付き合い方

年末年始は、お酒を飲む機会が多くなります。そこで、お酒の飲み方と注意点について紹介します。

お酒の飲み方で、まず大切なことは適量を飲むことです。厚生労働省の指標では、1日の純アルコールは20gが適量とされており、ビール500ml1本、酎ハイ350ml1本、日本酒1合などに相当します。適度なアルコールは、食欲増進や疲労回復に役立つほか、ストレス発散にも効果があります。適量を知って、上手にお酒を楽しみましょう。

<適正飲酒の10か条>

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・一気飲み
7. アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

※参考：公益社団法人アルコール健康医学協会



新しく入った本

図書館司書30人が選んだ
猫の本棚



著者 高野一枝
出版社 郵研社

プチプラで「地震に強い
部屋づくり」



著者 辻直美
出版社 扶桑社

フランクとパートの
だいすきかくれんぼ



著者 クリス・ネイラー・パレストロス
出版社 化学同人

太陽の末裔
(上・下)



著者 ソン・ヒョンキョン
出版社 学研プラス

こどもの本

今月の催し

催し	日程	時間	場所
近代文学(石井照千代氏)	12/4(日)	12:00~13:45	教育文化会館
源氏物語(石井照千代氏)	12/4(日)	14:10~16:00	
英語で楽しむリア王(芝史朗氏)	12/11(日)	14:00~16:00	
English News(新聞)	12/4(日) 12/18(日)	9:30~11:45	
English Camp(英文小説)	12/13(火)	9:30~11:45	
English Lounge(現代ビジネス英語)	12/11(日)	9:30~11:45	
English Café(英文短編集)(自由討論)	12/6(火) 12/20(火)	9:30~11:45	

※今月の「赤ちゃんと絵本のひととき」「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 よみきかせ会

就学前の子どもたちを中心に、よみきかせ会を行なっています。保護者も一緒に聞いていただけますので、ぜひ参加してください。

- 日時 毎週土曜日 午前10時30分~、11時~
- 場所以 教育文化会館
- 定員 先着10人(保護者を含む)
- 申し込み 不要



年末年始の休館日

12月29日(休)から令和5年1月3日(火)まで休館します。なお、休館中は返却ポ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
12/1(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
12/2(金)	9:30~10:30	すみだこども園
	10:50~11:20	悠久の郷(紀之川寮)
12/6(火)	9:20~9:50	橋本さつき保育園
	10:15~11:30	城山小学校
12/7(水)	9:30~10:20	応其こども園
	10:40~11:10	つくしんぼ園
12/8(木)	9:30~10:00	サカイキャニリング産業文化会館
	10:20~11:35	応其小学校
	13:30~14:00	紀見北地区公民館
12/9(金)	10:00~10:40	柱本小学校
	11:05~11:35	境原幼稚園
12/13(火)	9:25~10:40	学文路小学校
	11:00~11:30	山田地区公民館
12/14(水)	9:30~10:45	三石小学校
	9:25~10:40	高野口小学校
12/15(木)	11:00~11:30	高野口こども園
	13:30~14:00	紀見地区公民館
12/16(金)	9:30~10:00	山田さつきこども園
	10:20~11:35	西部小学校
12/20(火)	9:30~10:00	恋野地区公民館
	10:25~11:35	清水小学校
12/21(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