

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

四種混合・二種混合

接種の対象年齢や接種間隔を確認し、まだ接種していない場合は、
 実施医療機関へ事前に予約の上、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でご確認ください。

●問い合わせ 子育て世代包括支援センター

ここにご歯みがき教室

※1組30分程度の個別相談となります

日時	対象	定員	場所
6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
6月16日(金) 13:30~15:30	生後5カ月~8カ月頃の 乳児とその保護者	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

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
6月4日(日)	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

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

コロナ禍におけるマスク生活が徐々に緩和されてきています。マスクなし生活
 に向けて、歯と口の健康状態に目を向けてみませんか。 【いきいき健康課】



歯と口のケアのポイント

●口の周りの筋肉を鍛えましょう

口の周りの筋肉である表情筋を鍛えることで、顔のたるみやしわの改善や、嚥下能力などの向上が期待できます。



①唇を左右に引き
ます。



②口をすぼめます。

●歯を磨いて口臭を防ぎましょう

歯と共に舌も優しく磨きましょう。

歯科相談

市では、妊娠期から高齢期までのライフステージに合わせ、
 歯科衛生士による歯科相談を実施しています。電話での相談にも
 応じていますので、ぜひご利用ください。

●問い合わせ いきいき健康課

新しくいった本

おそろおそろ育休

著者 西靖
出版社 ミシマ社

バナナのすごい健康長寿力

著者 松生恒夫
出版社 主婦の友社

かぜがつよいひ

著者 昼田弥子
出版社 くもん出版

おはようあさごはん

著者 真珠まりこ
出版社 ひさかたチャイルド

今月の催し

催し	日程	時間	場所
近代文学 (石井照千代氏)	6/4(日)	12:00~13:45	教育文化会館
源氏物語 (石井照千代氏)	6/4(日)	14:10~16:00	
English News (新聞)	6/4(日) 6/18(日)	9:30~11:30 9:30~11:45	
English Camp (英文小説)	6/13(火) 6/27(火)	9:30~11:45	
English Lounge (現代ビジネス英語)	6/11(日) 6/25(日)	9:30~11:45	
English Café (米国短編選集) (自由討論)	6/6(火) 6/20(火)	9:30~11:45	
よみきかせ会	毎週土曜日	10:30~、11:00~	
6/14(水)	10:00~10:40 11:05~11:35 13:30~14:00	柱本小学校 境原幼稚園 ごまのいえ	
6/16(金)	9:25~10:40 11:00~11:30 13:20~14:35	学文路小学校 山田地区公民館 あやの台小学校	
6/20(火)	9:30~10:45 11:05~11:35 13:20~14:30	三石小学校 リハビリ橋本 恋野小学校	
6/21(水)	9:25~10:40 11:00~11:30 13:30~14:00	高野口小学校 高野口こども園 紀見地区公民館	
6/22(木)	9:30~10:00 10:20~11:35	山田さつきこども園 西部小学校	
6/23(金)	9:30~10:00 10:25~11:35 13:30~14:00	恋野地区公民館 清水小学校 香久の実保育園	

※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。

図書館講座「書いたり 読んだり 出会ったり」

「種まく子供たち」や「岡潔博士ってだーれ？」などの著書で知られる橋本市在住の作家・佐藤律子さんに本の魅力や本を通じた人との出会いなどをお話していただきます。

- 日時 6月18日(日) 午後2時~4時
- 講師 佐藤律子氏(作家)
- 場所 教育文化会館
- その他 事前申し込みが必要です。

