

講座

スマートフォン教室第2期がスタートします
【政策企画課】

開催スケジュール

場所	日程	時間
橋本地区公民館 ☎34-2750	11月2日(出) 11月9日(出)	10:30～
高野口地区公民館 ☎33-3111	11月16日(出)	14:00～
学文路地区公民館 ☎34-1546	12月5日(休) 12月12日(休)	10:30～
紀見地区公民館 ☎25-5151	12月19日(休)	14:00～
紀見北地区公民館 ☎37-2867	令和7年 1月17日(金)	10:30～
山田地区公民館 ☎33-2656	1月24日(金) 1月31日(金)	14:00～
隅田地区公民館 ☎34-2312	令和7年 2月4日(火)	10:30～
恋野地区公民館 ☎33-2458	2月18日(火) 2月25日(火)	14:00～

- ▶ **内容** (各回1時間30分を予定)
- 第1回 スマートフォンの基本操作など
 - 第2回 カメラ機能の使い方など
 - 第3回 暮らしでのスマートフォン活用など
- ※6～9月に実施した第1期教室と同じ内容です。
- ▶ **対象** 市内在住でスマートフォンを持っていない人、またはスマートフォンの操作が不慣れな人
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **持ち物** 筆記用具、ご自身のスマートフォン（持っていない場合は貸し出します）
- ▶ **申込み** 参加を希望する各地区公民館の窓口または電話で申込み。
- ☎政策企画課 ☎33-1576

広告



伊都地方スポーツ少年団指導者等研修会
【生涯学習課】

- ▶ **日時** 12月15日(日) 18:30～20:30
- ▶ **場所** かつらぎ町体育センター
- ▶ **対象** スポーツ少年団指導者・団員、スポーツ関係者
- ▶ **内容** 「リハビリからアスリートまで、生活の質、パフォーマンスを向上させるトレーニング
- ▶ **講師** 九鬼 光代氏（インストラクター）
- ▶ **定員** 先着30人
- ▶ **持ち物** マット、屋内シューズ、飲み物、タオル、運動できる服装
- ▶ **申込み** 11月8日(金)から12月3日(火)までに下記へ申込み。
- ☎伊都地方スポーツ少年団指導者連絡協議会事務局（生涯学習課内） ☎33-3704 ファクス33-2657

遺言に関する説明会
【市民課】

- 11月15日は「いい遺言の日」です。あなたの大切な人と財産を守るために、遺言や相続について学んでみませんか。
- ▶ **日時** 11月15日(金) 14:00～16:00
- ▶ **場所** 和歌山地方法務局橋本支局
- ▶ **定員** 先着20人
- ▶ **申込み** 11月11日(月)までに下記へ申込み（定員に達し次第受付終了）。
- ☎和歌山地方法務局橋本支局 ☎32-0206



猫の譲渡会

- 行き場のない猫たちの里親を探す目的で開催します。
- ▶ **日程** 11月23日(出)
- ▶ **時間** 13:30～15:30
- ▶ **場所** 垣花集会所
- ▶ **費用** 譲渡時にワクチン代などが必要です。
- ☎生活環境課 ☎33-6100

記事に関連するSDGsのアイコンを表示しています。

感染症を予防しましょう

冬は、気温の低下と空気の乾燥によりウイルスの感染力が強まり、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。主な感染経路である接触感染と飛沫感染を防ぐための「かからない・うつさない」行動を心がけましょう。

【いきいき健康課】

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。

3 すべての人に健康と福祉を



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 指の間をこする。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗う。

問合せ

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

「歯や口の健康」は、生活の質に大きく関連しています。年に1回～2回は歯科検診を受けるなど、「歯と口の健康」に気をつけましょう。

【いきいき健康課】

正しい歯みがき方法をマスターしよう

- 歯ブラシは、先がコンパクトで、すみずみまで磨きやすいものを
- えんぴつのように持ち、あまり力を入れ過ぎないで、左右に小刻みに動かす
- 「フロス」や「歯間ブラシ」を使用して、歯と歯の間も綺麗に



▲正しい歯みがき法
（ホームページ）



▲橋本市歯周病検診
（ホームページ）

問合せ

いきいき健康課 ☎33-6111

3 すべての人に健康と福祉を

