

## 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

### 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31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)が定期接種の対象です。対象の人は、医療機関へ事前に予約の上、接種を受けてください。なお、第2期対象者には4月上旬に個別案内を送付しています。

☎子育て応援課

### ここにご歯みがき教室 ※1歳~は1組30分程度の個別相談

日時	対象	定員	場所
5月15日(木) 10:00~11:30	歯の生えた頃~12カ月	8組 (要予約)	保健福祉センター
5月20日(火) 9:30~11:30	1歳~	6組 (要予約)	

☎子育て応援課

### 離乳食教室(後期~完了期) ※1組30分程度の個別相談となります

日時	対象	定員	場所
5月27日(火) 9:30~12:00	9カ月~1歳半頃	6組 (要予約)	保健福祉センター

☎子育て応援課

### 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以上の方が対象です。

実施日	時間	場所
5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
5月20日(火)	10:00~12:00 13:00~16:00	保健福祉センター

☎いきいき健康課

## 新しくいった本

月収

著 原田ひ香  
出版社 中央公論新社

しずかなパレード

著 井上荒野  
出版社 幻冬舎

こけしぞろぞろ

作 まつながもえ  
出版社 講談社

だいぶつさま  
かぜをひく

え 中川学  
出版社 アリス館

## 今月の催し

催し	日程	時間	場所
近代文学(石井照千代氏)	5/11(日)	12:00~13:45	教育文化会館
源氏物語(石井照千代氏)	5/11(日)	14:10~16:00	
English News(新聞)	5/18(日)	9:30~11:45	
English Camp(英文小説)	5/13(火)・27(火)	9:30~11:45	
English Lounge(現代ビジネス英語)	5/11(日) 5/25(日)	9:30~11:30 9:30~11:45	図書館
English Café(自由討論)	5/20(火)	9:30~11:45	
よみかかせ会	5/10(土)・17(土)・24(土)・31(土)	10:30~11:00	図書館

## 今月のピックアップ こどもの読書週間

こどもの読書週間(4月23日~5月12日)にちなみ、子どもから大人まで楽しめる絵本や、新しく購入した児童書などを展示しています。中には、しかけ絵本やエプロンシアターなど、普段よみかかせ用として貸出していない本もあります。大人の皆さんもこれを機会に、絵本を手にとってみませんか?



## 5月17日は「高血圧の日」

高血圧(診察時:140/90mmHg以上、家庭血圧:135/85mmHg以上)は、脳卒中や心臓病など生命に関わる病気を発症する恐れがあり、橋本市の国民健康保険では、医療費や患者数の上位を占めています。

高血圧は、サイレント・キラーと呼ばれるように、自覚症状がほとんどありません。しかし、血圧が高いことで血管は知らないうちに傷ついてしまいます。まずは、毎日、朝と夜に血圧を測る習慣を作りましょう。血圧が高い場合は、医療機関に相談してください。

### 血圧を測るタイミング

**朝**  
 ●起床後1時間以内  
 ●トイレに行った後  
 ●朝食・内服の前

**夜**  
 ●就寝前  
 ※お酒を飲んだ後や入浴直後はさげましょう。

●問合せ いきいき健康課

