健康カレンダー

問合せ
▶子育て応援課 ☎33-0039
▶いきいき健康課 ☎33-6111

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

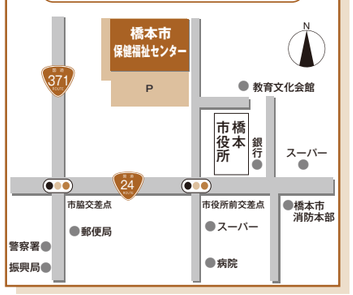
伊都地方休日急患診療所　☎33-1903
▶日曜・祝日（内科系、外科系）
9:00～12:00（受付は11:30まで）
13:00～17:00（受付は16:30まで）

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、受診の際はマイナ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

水痘（水ぼうそう）

１歳になってから３歳になるまでの間で２回の接種が必要です。まだ接種していない場合は、実施医療機関に予約の上、早めに接種を受けてください。ただし、水痘にかかったことがある子どもは対象となりません。

問子育て応援課

にこにこ歯みがき教室　※1歳～は1組30分程度の個別相談

日　時	対　象	定　員	場　所
11月17日㈪ 9:30～11:30	１歳～※	６組（要予約）	保健福祉センター
11月19日㈬ 10:00～11:30	歯の生えた頃～12カ月	８組（要予約）	

問子育て応援課

離乳食教室（後期～完了期）　※1組45分程度の個別相談

日　時	対　象	定　員	場　所
11月24日㈪ 9:30～12:00	生後９カ月～１歳半頃	６組（要予約）	保健福祉センター

問子育て応援課

献　血（400㎖）　※医師の判断でお断りする場合があります

男女とも69歳までの体重が50kg以上の人が対象です。

実施日	時　間	場　所
11月14日㈯	10:00～12:00	県立橋本体育館（まっせ・はしもと）
	13:00～16:00	
11月３日㈪	10:00～11:45	スーパーセンターオークワ橋本店
	13:00～16:00	

問いきいき健康課

食べて学ぶ糖尿病予防教室

糖尿病は40歳代で増え始め、自覚症状がないから…と放置していると確実に重症化していく疾患です。糖尿病の予防・改善は、バランスのとれた食事と適度な運動が基本です。血糖値に配慮した食生活について一緒に学んでみませんか。

●**日時**　12月８日㈪　10:00～13:00
●**場所**　保健福祉センター
●**対象**
18歳以上で簡単な調理ができる市民
●**定員**　先着15人
●**参加費**　500円
●**持ち物**
エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
●**内容**
●保健師、管理栄養士による講話
●調理実習
●**さんかくポイント**　200Pを付与
●**申込方法**
電話またはLINE（右のＱＲコード）
●**申込み・問合せ**
いきいき健康課 保健予防係 ☎33-6111

本のひろば

問合せ▶橋本市仁昌堂図書館 ☎33-0899
利用時間:9:00～18:00
休　館　日:毎週月曜日

新しく入った本

流砂

著／黒川博行
新潮社

残火

著／辻堂ゆめ
東京創元社

いもほり、てつだってくんねぇか？

作／いわさきさとこ
BL 出版

オオカミさんのおきゃくさん

こどもの本

作／鹿毛トモタロウ
講談社

今月の催し

催　し	日　程	時　間	場　所
English Camp（英文小説）	11/10㈫・24㈫	9:30～11:45	教育文化会館
English Lounge（現代ビジネス英語）	11/８㈰・22㈰		
English Café （自由討論）	11/17㈫		
ビブリオバトル中高生大会	11/14㈯	13:30～	
よみきかせ会	11/７㈯・21㈯・28㈯	10:30～11:00～	仁昌堂図書館

移動図書館ブッキー

日　程	時　間	場　所
11/４㈫	9:30～10:00	恋野地区公民館
	10:25～11:35	清水小学校
	13:30～14:00	香久の実保育園
11/５㈬	9:20～9:50	学文路さつきこども園
	10:25～11:35	紀見小学校
	13:40～14:55	隅田小学校
11/６㈭	9:30～10:30	すみだこども園
	10:50～11:20	悠久の郷
	13:30～14:45	橋本小学校
11/11㈫	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
11/12㈬	9:20～9:50	橋本さつき保育園
	10:15～11:30	城山小学校
	13:35～14:05	たまご絵本館
11/13㈭	9:30～10:20	応其こども園
	10:40～11:10	つくしんぼ園
	13:20～14:35	境原小学校
11/17㈫	10:00～10:40	柱本小学校
	13:30～14:00	ごもうのいえ
11/18㈬	9:30～10:00	サカイキャニング産業文化会館
	10:20～11:35	応其小学校
	13:30～14:00	紀見北地区公民館
11/19㈭	9:25～10:40	学文路小学校
	11:00～11:30	山田地区公民館
	13:20～14:35	あやの台小学校
11/20㈮	9:30～10:45	三石小学校
	11:05～11:35	リハビリ橋本
	13:30～14:00	紀見地区公民館
11/24㈫	9:25～10:40	高野口小学校
	11:00～11:30	高野口こども園
	13:30～14:00	香久の実保育園
11/26㈭	9:30～10:00	山田さつきこども園
	10:20～11:35	西部小学校
	13:20～14:40	清水小学校
11/27㈮	9:30～10:00	恋野地区公民館
	13:20～14:30	恋野小学校

今月のピックアップ「図書館の大人のための折り紙時間」

一枚の紙から広がる折り紙の世界。つばきの花や金色の葉でお正月の飾りを作ります。忙しい日常からほんのちょっと離れて、物づくりに集中してみませんか。完成したときの喜びを一緒に味わいましょう。

●**日時**　12月２日㈬　13:30～15:30
●**場所**　教育文化会館
●**材料費**　150円
●**定員**　先着15人
●**申込方法**
申込みフォーム（右のＱＲコード）、電話
※11月３日㈪9:00から受付開始