

## 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

### 麻しん風しん予防接種(第1期・第2期)

第1期は1歳から2歳になるまで、第2期は小学校就学前の1年間(令和2年4月2日~令和3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月中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19日(火) 9:30~11:30	1歳~	6組 (要予約)	保健福祉センター
5月21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

☎子育て応援課

### 離乳食教室 ※1組45分程度の個別相談となります

日時	対象	定員	場所
5月26日(火) 9:30~12:00	生後9カ月~1歳6カ月頃	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69歳までで体重が50kg以上の人が対象です。

実施日	時間	場所
5月3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19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

## 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・晩に血圧を測る習慣を作りましょう。

### 血圧を正しく測る5原則

- ①椅子に座って1~2分間安静にしてから測る
- ②カフ(腕に巻く布)は心臓と同じ高さにする
- ③1回または2回測って平均値を記入する
- ④測定中は会話をしない
- ⑤薄手のシャツであれば、着たままカフを巻いても良い

●問合せ いきいき健康課



## 新しく入った本

### ドイツ人のすごい休日

著/松居 温子  
SBクリエイティブ

### 私たちの読書生活

著/大島 梢絵  
大和書房

### ざんいろうせいじんのやくそく

作/藤野 可織  
絵/ゴトーヒナコ  
岩崎書店

### ふわふわパンダ

作/みやもと かずあき  
講談社

## 今月の催し

催し	日程	時間	場所
English News (新聞)	5/17(日)	9:30~11:45	教育文化会館
English Camp (英文小説)	5/12(火)・26(火)	9:30~11:45	
English Lounge (現代ビジネス英語)	5/10(日)・24(日)	9:30~11:45	
English Cafe (自由討論)	5/19(火)	9:30~11:45	
よみきかせ会	5/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)	10:30~11:00	仁昌堂図書館

## 今月のピックアップ「こどもの読書週間~ことばがきみのはねになる~」

「子どもたちにもっと本を！」という願いから「こどもの読書週間」は始まりました。小さい頃から本を読む楽しさを知っていることは大切で、大人から子どもに本を手渡す週間でもあります。図書館では子どもから大人まで楽しめる絵本や、エプロンシアターなどを展示します。貸出可能な新着本の絵本や児童書もこちらのコーナーに置いてありますので、この機会に手にとってみませんか。



▲図書館について(市ホームページ)

- 期間 5月12日(火)まで
- 場所 橋本市仁昌堂図書館

