

## 高西交流館だより

11  
VOL.27

朝夕の空気がひんやりと感じられるようになり、木々の色づきや落ち葉に秋の深まりを感じる季節となりました。  
高西交流館の図書室では、室内でゆったりくつろぎながら読書をお楽しみいただけます。お近くに来られた際は、ぜひふらりとお立ち寄りくださいね。  
今年も残すところあと2か月となりました。あわただしくなる時期だからこそ、ほっと一息つける時間を大切に、今月もどうぞ高西交流館をご活用ください。

Let's join us!

知らなきゃ損！？医療費のしくみをやさしく解説

## 誰でもわかる医療保険制度

「医療費が高くてびっくりした！」「制度がよくわからなくて不安…」そんな経験はありますか？

高額療養費制度や公費負担制度など、ご自身やご家族のもしもの時のためにも、この機会に制度の基本を学んでみましょう。

2025年12月11日(木)

10:00~11:30

ところ 高西交流館

対象 おとな

参加費 無料

講師 脳神経センター大田記念病院

医療事務課 課長 松岡弘晃さん

申込み 高西交流館 (Tel934-3172)



## Health

## 健康管理のコツ

秋も深まってくる11月には、寒暖差対策、乾燥対策、自律神経を整えることが重要です。  
重ね着で体温調節し、入浴で体を温めましょう。40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかることと、リラックス効果や睡眠の質の向上につながります。

## Library schedule

## 移動図書館のお知らせ

日にち	時間	場所
12月3日(水)	10:50~11:20	高西交流館
1月7日(水)	10:50~11:20	高西交流館

check

移動図書館では、15冊まで借りることができます。テレビや新聞で話題になっている本など、探している本がありましたら、お気軽にご利用ください。

予約・リクエスト・その他問い合わせ  
Tel932-7222 (移動図書館担当まで)