

## 健康相談

\*相談担当 栄養相談…栄養士、歯科相談…歯科衛生士  
保健相談…保健師

\*平成20年度施設検診または人間ドック検診受診者の方への事後指導も合わせて実施しますので、結果通知書をお持ちのうえ来所ください。

実施日	場所	受付時間	内容
2月 2日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・栄養相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		
2月 16日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・歯科相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		

## 育児教室

(二本松地域) ◎問い合わせ…子育て支援センター ☎(23)0415

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
育児のひろば (毎水曜)	4日、25日 9:30~11:30	子育て支援センター (二本松保健センター2階)	2歳児からの親子対象
育児講座	18日(水)		おやつ作り(要予約)
親子教室 (毎金曜)	6日、13日、20日、27日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	12日(水) 13:00~14:30		小児科医によるセミナー・相談

(安達地域) ◎問い合わせ…健康増進課 ☎(55)5110

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
おひさまクラブ (木曜)	5日、19日、26日 10:00~11:30	安達保健福祉センター	おみやげ作りほか

(安達地域) ◎問い合わせ…あだち保育園 ☎(61)3290

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30~13:30	子育て支援センター	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	17日(火) 10:00~11:00	(あだち保育園内)	ひな人形を作ろう

(岩代地域) ◎問い合わせ…小浜保育所 ☎(55)2124

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30~13:30	子育て支援センター	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場 (毎水曜)	5日、12日、19日、26日 10:00~11:30	(小浜保育所内)	ままごと遊び、親子体操・かくれんぼなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉課 ☎(66)2500

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ (第1・3水曜)	4日、18日 10:00~	東和保健センター	おはなし会、お昼ご飯作り

# 健康と育児のひろば



### 今月の健康アドバイザー

**冬の健康チェックポイント**  
冷たい風が吹き荒れ、寒さが厳しい冬。体力だけでなく病気に対する抵抗力も低下する冬の健康管理には一層の気配りが必要です。そこで寒い冬を元気に過ごすためのポイントを紹介しましょう。

**〇入浴**  
寒くなると血液の循環が悪くなり、手や腰などが冷えやすくなるので、ゆつくりお風呂につかることをお勧めします。38〜40度くらいのぬるめのお湯に、10〜15分程度ゆつくりつかると全身が温まって血液の循環が良くなり疲労を回復させます。

**〇衣服**  
厚手のもの一枚より、薄手のものを重ね着する方が保温に効果的です。首や袖、足元など衣服の開閉部をしつかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり保温効果が高まります。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

**〇環境**  
かぜなどを引き起こすウイルスは低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザは、湿度50%の環境では約10時間ではほぼ全滅しますが、湿度35%以下だと1日たっても生存しているといわれています。加湿していない部屋の湿度は、冬場には20%程度になることもあります。室温は20度前後、湿度は50〜60%以上を保つよう加湿器を使ったり、濡らした衣服を干すなどの工夫をしましょう。

**〇寒気の注意**  
風邪はひき始めが肝心です。温かくしてゆつくり休み、ビタミン、糖質、水分を十分にとりましょう。

冬の健康管理に留意し、健やかで快適な冬の生活を過ごせるよう工夫をしましょう。

## やすらぎの丘 二本松斎場



全日本葬祭業協同組合連合会加盟

丸又ふれあい会 会員募集中

葬儀のすべてのご相談・ご用命は

有限会社 **丸又葬儀社**

本店/〒964-0917 福島県二本松市本町2丁目99-2 ☎0243-22-5598  
二本松斎場/〒964-0875 福島県二本松市槻木257-5

フリーダイヤル **0120-03-5598**

## 休日当番医

▽診療時間／(9:00～17:00)

昼休み／(12:00～14:00)

★印は正午まで。

④印は、診療科目に小児科の表示がある医療機関。  
緊急を要する場合を除き、診療終了間際でなく、  
できるだけ余裕を持って受診をお願いします。

なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。



2月1日(日)	土川内科小児科④	槻木	☎(22)6688
	(医)高橋内科医院	油井	☎(22)5636
	(医)国分整形外科医院	本宮市本宮	☎(33)1088
8日(日)	(医)土川産婦人科医院④	松岡	☎(22)0035
	(医)安斎内科胃腸科医院	若宮	☎(22)3001
	今野外科整形外科医院	本宮市本宮	☎(33)3711
11日(水)	(医)ダザイ胃腸科内科医院	表	☎(22)9255
	ばばクリニック	油井	☎(24)7122
	(医)慈久会 谷病院④	本宮市本宮	☎(33)2721
15日(日)	(医)森小児科医院④	郭内	☎(22)3215
	春山あだたら診療所	苗松	☎(24)2024
	(医)落合会 東北病院	本宮市青田	☎(33)2588
22日(日)	整形外科内科 小林医院	根崎	☎(22)0682
	(医)成美会鈴木皮フ科クリニック	本町	☎(22)6877
	(医)広仁会 金子医院④★	小浜	☎(55)2343
	(医)よしだこどもクリニック④	本宮市高木	☎(34)6418
3月1日(日)	(医)佐藤内科胃腸科医院④	油井	☎(22)0174
	東雲堂医院	岳温泉	☎(24)2830
	国保白岩診療所	本宮市白岩	☎(44)2008

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



2月1日(日)	佐藤歯科医院	小浜	☎(55)2596
8日(日)	三愛歯科診療所	亀谷	☎(23)5152
11日(水)	岩崎歯科医院	藤之前	☎(22)8500
15日(日)	安田歯科医院	市海道	☎(23)0642
22日(日)	しみず歯科医院	東裏	☎(22)9090
3月1日(日)	ほんだ歯科クリニック	本町	☎(22)8862

(注意)休日緊急歯科当番医は、緊急な場合の応急処置的な治療を目的に開設しております。緊急を要しない場合や高度な治療を必要とする場合は、通常の開業時間に受診ください。  
なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。

## 麻しん・風しんの予防接種は済みましたか?

麻しん(はしか)・風しんの予診票を昨年4月から5月にかけて、中学1年生の方(第3期)には学校を通して、高校3年生にあたる年齢の方(第4期)には郵送でお送りしました。体調の良いときになるべく早めに接種を受けてください。なお、無料で接種できる期間は3月31日までです。



麻しん対策のロゴマーク

## 乳幼児健康診査

対象地域以外の会場でも受けることもできますが、対象地域の保健センターへ事前に連絡してください。

### ◆4か月児健康診査

期日	対象者	場所	受付時間	対象地域
2月18日(水)	20年9月21日～10月25日生	二本松保健センター	13:00～14:00	二本松
2月3日(火)	20年9月21日～10月25日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

### ◆10か月児健康診査

・個別健診で実施していますので、問診票と同封の「10か月児健康診査のお知らせ」をご覧ください。実施医療機関に予約のうえ受診してください。

### ◆1歳6か月児健康診査

期日	対象者	場所	受付時間	対象地域
2月5日(水)	19年7月1日～7月31日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

※二本松地域の方は、3月19日(水)に二本松保健センターで、平成19年7月16日から平成19年8月31日生の方を対象に行います。(受付時間は13:00～14:00です。)

### ◆3歳児健康診査

期日	対象者	場所	受付時間	対象地域
2月25日(水)	17年10月1日～10月31日生	二本松保健センター	12:45～13:50	二本松
2月10日(火)	17年10月1日～11月5日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

## 乳幼児健康相談

健康相談は各保健センターで実施します。対象地域以外での相談を希望する場合は、対象地域の保健センターへ事前に連絡をしてください。

### ◆7か月・1歳児健康相談

期日	場所	該当者・受付時間	対象地域
2月17日(火)	二本松保健センター	20年6月21日～7月25日生	9:30～10:00
		19年12月16日～20年1月25日生	13:00～13:30
2月3日(火)	安達保健福祉センター	20年7月1日～7月31日生	9:00～9:20
		20年1月1日～1月31日生	8:40～9:00
2月17日(火)	岩代保健センター	20年6月1日～7月31日生	9:00～9:30
		19年12月1日～20年1月31日生	9:30

(東和地域の方は3月に実施いたします。)

### ◆2歳児健康相談

期日	場所	該当者	受付時間	対象地域
2月19日(木)	二本松保健センター	18年10月16日～11月30日生	9:30～10:00	二本松
2月13日(金)	東和保健センター	18年11月1日～19年1月31日生	13:00～13:30	東和

(各保健センター予定 二本松:4月、12月を除く月、安達:4・7・10・1月、岩代:6・9・12・3月、東和:5・8・11・2月に開催)

## 乳幼児・児童予防接種実施医療機関

12月より乳幼児・児童予防接種の市内医療機関に、渡辺医院が追加されましたので、お知らせします。

医療機関名	所在地	予約電話番号
渡辺医院	正法寺町	☎(62)3000
実施曜日	実施時間	予防接種待合室
月・火・木・金	14:00～15:00	無

◎問い合わせ…健康増進課 保健係 ☎(55)5110  
予防係 ☎(55)5109  
岩代保健センター ☎(65)2820  
東和支所保健福祉係 ☎(66)2500

# JA教育ローン応援キャンペーン実施中!!!

JAバンクは特別金利で  
うれしい春をバックアップします!  
《変動金利》

年1.6% (別途保証料が必要です)

注)金利は金利情勢により変わることがあります。

※くわしくはお近くのJA支店またはMA(マネーアドバイザー)まで…♪

- ◎取引条件に関わらず特別金利をご利用いただけます。
- ◎最大500万円を最長13年6ヶ月以内(在学期間+7年6ヶ月以内)までの融資。
- ◎入進学時はもちろん、在学中でもご利用いただける便利なローンです。
- ◎「JAとのお取引はこれから」という方もお気軽にどうぞ。

二本松市指定金融機関 **JAみちのく安達**