

健康相談

- *相談担当 保健相談…保健師 栄養相談…栄養士
 歯科相談…歯科衛生士
 *平成21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
1月4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		保健相談・歯科相談
1月18日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談
	安達保健福祉センター		保健相談・栄養相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		保健相談

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)	6日、13日、20日、27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
親子教室(毎金曜)	8日、15日、22日 10:00~11:30	同上	0歳・1歳児親子対象

(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)	7日、21日、28日 10:00~11:30	安達保健福祉センター	年齢制限なし(保護者同伴)

(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(あだち保育園内)	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	27日(水) 10:00~11:00	同上	鬼のお面を作ろう

(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(小浜保育所内)	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(毎木曜)	7日、14日、21日、28日 10:00~11:30	同上	正月遊び、だんごさし、まめまきごっこなど

(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	20日(水) 10:00~	東和保健センター	新年会

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス
減塩で血管を健康に保ちましょう

寒い季節は血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓病や脳卒中に罹る危険が高くなります。塩分の摂り過ぎは、血管に与える悪影響が大きいことが分かっています。また、胃がんの発症にも関係しているといわれています。

現在、日本人の塩分摂取量は1日平均12gといわれています。寒さの厳しいこれからの季節は、

おでん、鍋物、煮物、白菜や大根の漬物を食べる機会が多くなります。これらの食品には、塩分が多く含まれていますので、冬は知らず知らずのうちに塩分摂取量が増えてしまいます。毎日の食生活をチェックし、1日の塩分摂取量を計算してみましよう。うす味に慣れると塩分の多い食べ物も美味しく感じられなくなります。

1日に摂る塩分量(目標)

- 健康な人……………10g未満
- 血圧が心配な人……………6g未満

①徐々にうす味の味付けに舌を

慣らす。

②食卓に食塩や醤油、ソースを置かない。醤油やソースは「かけず」につける習慣を。

③ゆず、生姜などの香料野菜や香辛料、レモンやすだちなどの酸味を上手に使う。

④うどん、そば、ラーメンなどの汁は残す。みそ汁は具たくさんにして汁を減らす。

⑤天然だしの旨みを利用し、味付けは食材の持ち味を生かす。

できるだけことから減塩に努め、血管を健康に保ちましょう。

RENEW! あだたら高原スキー場

1月1日祝 初日の出ゴンドラ(日の出 6時50分頃)

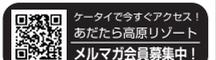
- 午前6時よりゴンドラ運行開始(強風の場合中止)ゴンドラ乗り場にて甘酒サービス
- 午前7時までにご来場の方は1日券大人・シニア2,000円、小人1,000円ゴンドラ往復1,000円でご利用できます。
- 午前7時 アンドロメダコースオープン 寅年のファーストラックをお楽しみください。



ゴールドラインリフト(ペアリフト・760m) 登場!!

- ゴールドラインリフト中間降り場からは1,000mの緩斜面、お子様も安心のゆったり滑走をお楽しみいただけます!
- 小人1日券1,500円(12/23~)、未就学児無料!

二本松市奥岳温泉 あだたら高原富士急ホテル TEL0243-24-2246 www.adatar-resort.com/



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。

※急な場合を除いて、診療が終了する間際でなく、できるだけ時間に余裕を持って受診願います。

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。



1月1日(金)	(医)かさい小児科クリニック④ (医)外科胃腸科肛門科原医院	油井 若宮 井 宮	☎(22)8800 ☎(23)2111
1月2日(土)	(医)森小児科医院④ 野地眼科医院	郭内 若宮 内 宮	☎(22)3215 ☎(23)0024
1月3日(日)	(医)慈久会 谷病院 (医)慈水会みずのクリニック 社会保険二本松病院	根崎 成田町 崎 町	☎(23)2721 ☎(23)5158 ☎(23)1231
1月10日(日)	吉田耳鼻咽喉科 (医)博愛会 東和クリニック④ (医)成美会鈴木皮フ科クリニック	針道 本町 道 町	☎(34)1330 ☎(66)2122 ☎(22)6877
1月11日(月)	小野崎医院★ 国保白岩診療所	針道 本宮市白岩 道 所	☎(46)2001 ☎(44)2008
1月17日(日)	渡辺医院④ 東雲堂医院 (医)落合会 東北病院 (医)高橋内科医院 (医)菊慈会きくち整形外科 (医)よしだこどもクリニック④	正法寺町 岳温泉 寺 泉 本宮市青田 油井 油井 井 井 本宮市高木	☎(62)3000 ☎(24)2830 ☎(33)2588 ☎(22)5636 ☎(23)2627 ☎(34)6418
1月24日(日)	(医)森小児科医院④ (医)しかの眼科 (医)慈久会 谷病院	郭内 油井 内 井 本宮市本宮	☎(22)3215 ☎(62)2520 ☎(33)2721
1月31日(日)	(医)土川産婦人科医院④ (医)青木整形外科医院 よしだ整形外科	松岡 榎戸 岡 戸 本宮市本宮	☎(22)0035 ☎(22)3103 ☎(63)2333
2月7日(日)	(医)かさい小児科クリニック④ 桑島耳鼻咽喉科医院 いしわたクリニック	油井 若宮 井 宮 荒 井	☎(22)8800 ☎(23)3387 ☎(63)2826

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



1月1日(金)	デンティストワタナベ	若宮	☎(22)0612
2日(土)	とうのす歯科医院	油井	☎(22)8422
3日(日)	安田歯科医院	市海道	☎(23)0642
10日(日)	佐藤歯科医院	小浜	☎(55)2596
11日(月)	原歯科医院	本町	☎(22)0209
17日(日)	大内歯科医院	向原	☎(23)0750
24日(日)	伊藤歯科医院	金色久保	☎(22)2277
31日(日)	歯科渡辺クリニック	油井	☎(22)3966
2月7日(日)	三愛歯科診療所	亀谷	☎(23)5152

(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。

乳幼児健康診査

◆4か月児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成21年8月1日 ～8月31日生	1月13日(水)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
平成21年9月1日 ～10月15日生	2月10日(水)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
	2月16日(火)	安達保健福祉センター	

◆10か月児健康診査

・対象者は満10か月を迎えた方です。(まだの方は、1歳前まで受診できますので早めに受けましょう。)

・個別健診で実施していますので、問診票と「10か月児健康診査のお知らせ」(出生届出時の配布)をご覧になり、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

対象者	期日	場所	受付時間
平成20年5月26日～ 6月25日生	1月14日(木)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
平成20年6月26日～ 7月25日生	1月21日(木)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30
	2月18日(木)	二本松保健センター	

◆3歳児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成18年8月26日～ 9月25日生	1月15日(金)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
	1月19日(火)	安達保健福祉センター	13:30

乳幼児健康相談

※どの地域の保健センターでも受診できます。お住まいの地区に関係なく、ご都合のいい日程・時間に合わせておいでください。

◆7か月児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成21年5月27日～ 7月15日生	1月26日(火)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	2月2日(火)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成21年5月1日～ 6月30日生	1月27日(水)	東和保健センター	9:00～ 9:15

◆1歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成20年11月14日～ 平成21年1月18日生	1月26日(火)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	2月2日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成20年11月1日～ 12月31日生	1月27日(水)	東和保健センター	9:00～ 9:15

※7か月児、1歳児健康相談は、二本松保健センターは5・6・8・9・11・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・8・10・12・1・2月開催、岩代保健センターは4・6・8・10・12・2月開催、東和保健センターは5・7・9・11・1・3月開催です。

◆2歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成19年7月26日～ 9月30日生	1月18日(月)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
平成19年10月1日～ 11月20日生	1月28日(木)	二本松保健センター	13:15～ 13:30

※2歳児健康相談は、二本松保健センターは4・6・8・10・12・1・3月開催、安達保健福祉センターは5・7・9・11・1・2・3月開催、岩代保健センターは6・9・12・3月開催、東和保健センターは5・8・11・2月開催です。

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

二本松市上下水道工事指定店

上水番号 第147号
下水番号 第1126号

株式会社 元 晁 産 業

営業本部長 武藤 長喜 工事主任 中島 正世志

本社 〒964-0921 二本松市小七川55
営業本部 〒964-0914 二本松市市海道34-25 アネモス元晁101号
TEL 0243-22-7272 FAX 0243-23-2524

営業品目 上下水道工事 太陽光発電工事
農業品目 元始活水器 ZOO(ズー)コンポスト

千葉法律事務所

<法律相談受付 要電話予約>

■不動産(売買・賃貸借等) ■交通事故 ■離婚
■相続・遺言 ■債務整理 ■その他法律事務一般

〒960-8018 福島市松木町7番22号(福島市役所西側)
福島県弁護士会所属
弁護士 千葉 和彦 TEL024-535-3690