

健康相談

*相談担当 保健相談…保健師 栄養相談…栄養士

*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
3月1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		
	岩代保健センター		
	東和保健センター		保健相談・栄養相談

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
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く) 8:30~17:00	子育て支援センター(二本松保健センター2階)	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば(毎水曜)	3日、10日、17日、24日、31日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(毎金曜)	5日、12日、19日、26日 10:00~11:30		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)	4日、18日、25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	10日(水) 10:00~11:00		お話し会

(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)	4日、11日、18日 10:00~11:30		室内サーキット、ケーキのトンネル遊び、みんなの誕生会、おひなさま作りなど

(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	3日(水) 10:00~	東和保健センター	ひな祭り、締めくり



健康と育児のひろば



今月の健康アドバイザー 花粉のシーズンを迎えたら

あなたは春がお好きですか。好きと答えた方は、多分春の花粉症にかかっていない方でしょう。花粉症は、植物の花粉によって起こるアレルギー性の病気です。樹木や草花の花粉が飛ぶ季節に、花粉が目や鼻の粘膜に付着することで症状が現れます。原因となる植物は様々ですが、その代表的なものはスギです。花粉症は遺伝的な体質、住環境、食生活

などの様々な要因が重なって起こります。主な症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・のど・顔や首の皮膚のかゆみなどがあり、その他集中力の低下、だるい、熱っぽい、倦怠感、イライラなどの全身症状もあります。私たちの体には、体内に侵入しようとする外敵から守ろうとする働きがあり、鼻水で洗い流そうとしたり、くしゃみで外に吹き飛ばそうとしたりします。人によっては、ある特定の異物が入ってくると、この働きが行き過ぎ、過剰な

反応(アレルギー反応)を起こします。これが花粉症の症状です。花粉のシーズンを迎えたら、外出時は花粉を吸い込まないことが基本です。マスク、メガネ、スカーフ、帽子を着用したり、帰ったら手・顔・目を洗い、うがいをしたりすることが効果的です。また、十分睡眠をとり疲れをためないことや栄養のバランスの良い食生活を送ることも大切です。花粉症の症状が出た場合、一人ひとりの症状や体質の違いもあり、病院等での早めの受診をおすすめします。

RENEW! あだたら高原スキー場

手ぶらdeバック(シニア:50歳以上、小人:小学生)

好評発売中	平日	土日祝日	利用案内
大人	6,500円	7,000円	一日券+レンタルスキーセットまたはボードセット+レンタルウェアセット
シニア	5,500円	6,500円	
小人	5,000円	5,000円	

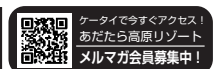
お得なセット1日券 他にもあり!
1日券回数券(1日券6枚セット) 18,000円 ※平日・土日祝日共通



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、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.adatara-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。



- 3月7日(日)** (医)かさい小児科クリニック④ 油井 22-8800
(医)三浦内科医院 亀谷 23-3883
兼谷胃腸科外科医院 本宮市本宮 33-4141
- 3月14日(日)** 岩代国保診療所 百目木 56-2461
野地眼科医院 若宮 23-0024
小野崎医院★針道 46-2001
(医)上遠野内科医院④ 本宮市本宮 33-5866
- 3月21日(日)** みうら内科クリニック④ 羽石 22-5512
(医)辰星会 栞病院 本町 22-2828
池田眼科医院 本宮市本宮 34-4100
- 3月22日(月)** 土川内科小児科④ 槻木 22-6688
社会保険二本松病院 成田町 23-1231
吉田耳鼻咽喉科 本宮市本宮 34-1330
- 3月28日(日)** (医)博愛会 東和クリニック④ 針道 66-2122
整形外科内科 小林医院 根崎 22-0682
(医)国分整形外科医院 本宮市本宮 33-1088
- 4月4日(日)** (医)森小児科医院④ 郭内 22-3215
和田医院 小浜 55-2303
(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 33-2721

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



- 3月7日(日)** しみず歯科医院 東裏 22-9090
- 14日(日)** さいとう歯科医院 針道 46-2814
- 21日(日)** ほんだ歯科クリニック 本町 22-8862
- 22日(月)** あだたら歯科医院 榎戸 22-0397
- 28日(日)** 今古堂歯科医院 西新殿 57-2184
- 4月4日(日)** 栞病院 歯科 本町 23-1990

(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10月16日～ 11月30日生	3月10日(水)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30
	3月24日(水)	二本松保健センター	

◆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7月26日～ 8月31日生	3月11日(木)	二本松保健センター	12:30～ 13:30

◆3歳児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成18年11月1日～ 11月30日生	3月9日(火)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30
	3月19日(金)	二本松保健センター	

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7月16日～ 8月31日生	3月16日(火)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成21年7月1日～ 8月31日生	3月24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21年1月19日～ 2月28日生	3月16日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成21年1月1日～ 2月28日生	3月24日(水)	東和保健センター	9:00～ 9:15

◆2歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成19年11月21日～ 12月31日生	3月4日(木)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
	3月18日(木)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
平成19年12月1日～ 平成20年2月28日生	3月2日(火)	岩代保健センター	13:15～ 13:30

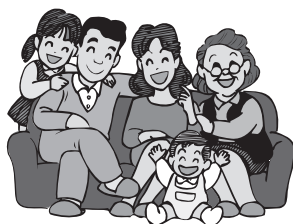
※平成22年度の日程については、広報4月号に掲載します。

◎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

住まいの未来と住む人の未来を育む…それが私たちの仕事です。

出展メーカー

会津建設	積水ハウス
ニキエビル	パナホーム
ウソハウス	東和ビル
住友林業	東和ビル
セキスイハイム	ミサワホーム



広告をご持参頂いたお客様には、素敵なプレゼントを差し上げます。

オール電化総合住宅展示場

南福島 総合住宅公園

〒962-8500 福島県南相馬市南相馬1-1-1
TEL: 024-544-6850
http://www.e-a-site.com/

駐車場完備

南福島 総合住宅公園 展示場