

## 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

実施日	場所	受付時間	内容
10月4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	13:30~15:30	歯科相談・保健相談
	岩代保健センター	9:30~11:30	保健相談
	東和保健センター		歯科相談・保健相談
11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		歯科相談・保健相談
	岩代保健センター		保健相談
	東和保健センター		栄養相談・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
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内)	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば(火曜)	5日、12日、26日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
育児講座	19日(火) 9:30~11:30		ふれあい教室
親子教室(金曜)	1日、8日、15日、22日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	7日(木) 15:00~16:30		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)	7日、14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	20日(水) 10:00~11:00		公園で遊ぶ

(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(木曜)	7日、14日、21日、28日 10:00~11:30		木の実で遊ぶなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2499

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ(水曜)	6日	東和保健センター	おはなし会
	20日		



### 今月の健康アドバイス

#### がんは日本人の国民病(その6)

##### 乳がん

1年間に約3万5千人の女性が乳がんと診断されています。これは、胃がん、大腸がんと並んで、女性に最も多いがんの一つです。

乳がんの特徴は40~50歳の女性に特に多く見られることです。

##### ①乳房のしこり

乳房のしこりは5mmぐらいから1cmぐらいの大きさになると、自分で注意深く触るとわかるよ

##### ②乳房のえくぼなど皮膚変化

乳がんが乳房の近くに達すると、えくぼのようなくぼみが出てきたり、皮膚が赤く腫れたりします。

##### ③わきの下のリンパ節のはれ

乳がんは、わきの下や鎖骨上下のリンパ節に転移をきたしやすく、リンパ液の流れがせき止められて腕がむくんだり、腕のしびれをおこすことがあります。

##### 乳がんのリスク

- ・ 出産をしていない方
- ・ 高齢初産の方
- ・ 初潮が早かった方
- ・ 閉経が遅かった方
- ・ 閉経後に肥満となった方
- ・ 血縁者に乳がんの人がいる方

##### 乳がん検診

「マンモグラフィ」と「視触診」が行われます。マンモグラフィは乳房専用のX線撮影です。マンモグラフィにより早期のがんの発見が可能となります。

##### 自己検診

月に1回乳房の自己検診を続けると普段と違う乳房の変化に気づくことができます。生理が終わって4~5日後、閉経の人は毎月、日を決めて行ってください。

##### 推奨されているがん検診

乳がん検診は40歳以上の人は2年に1回受けましょう。



## 10月の講座のご案内

要予約 定員：各回10人

**【毎月開催！一閑張講座】**  
 開講日：10/3日、13日、26日  
 時間：10:00~12:00  
 料金：600円(※材料費別途料金)  
 申込め切：各開講日の前日

**【楽器のリースづくり講座】**  
 開講日：10/7(木)、24日  
 時間：10:00~11:30  
 料金：1,300円  
 申込め切：各開講日の5日前

**【竹かごづくり講座】**  
 開講日：10/19日、30日  
 時間：13:00~15:30  
 料金：900円  
 申込め切：各開講日の10日前

**【黒竹のランプシェード講座】**  
 開講日：毎日  
 時間：9:00~16:00の間  
 料金：1,200円※照明器具は別売  
 予約なしで受講できます。

お申し込み・お問い合わせ：二本松市和紙伝承館 ☎61-3200

## 二松市温泉健康保養施設 スカイピア あだたら

温泉愛称決定 「あだたら 高原温泉 空の湯」  
 営業時間 10:00~21:00(最終受付時間 20:30)  
 定休日 水曜日  
 SL列車「スカイピアあだたら号」駅ホームに展示中  
 ※運行は致しておりません。

利用料金(税込)		
大人(高校生以上)	定期利用券(3ヶ月)	10,000円
	入館券(1日券)	500円
	回数券(12枚)	4,000円
子供(小・中学生)	定期利用券(3ヶ月)	5,000円
	入館券(1日券)	250円
	回数券(12枚)	2,000円
	回数券(6枚)	1,200円

※ 身体障害者手帳をお持ちの方は、各料金半額となります。  
 体育館利用料金 専用使用 1時間につき 1,750円

お問い合わせ 株式会社安達町振興公社 スカイピア あだたら TEL24-3101



「いやいや！  
 住んで大いに出ないぞ！」

## 休日当番医

▽診療時間／(9:00~17:00)  
昼休み／(12:00~14:00)  
※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。  
④印は、小児科の当番医療機関  
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。



10月3日(日)	岩代国保診療所 百目木 (医)成美会鈴木皮フ科クリニック 本町 (医)坂本クリニック④ 本宮市本宮	☎(56)2461 ☎(22)6877 ☎(34)1188
10日(日)	みうら内科クリニック④ 羽石 (医)三浦内科医院 亀谷 (医)慈久会 谷病院 本宮市本宮	☎(22)5512 ☎(23)3883 ☎(33)2721
11日(月)	(医)辰星会 栞病院 本町 (医)菊慈会きくち整形外科 油井 (医)上達野内科医院④ 本宮市本宮	☎(22)2828 ☎(23)2627 ☎(33)5866
17日(日)	土川内科小児科④ 槻木 整形外科内科 小林医院 根崎 池田眼科医院 本宮市本宮	☎(22)6688 ☎(22)0682 ☎(34)4100
24日(日)	渡辺医院④ 正法寺町 社会保険二本松病院 成田町 吉田耳鼻咽喉科 本宮市本宮	☎(62)3000 ☎(23)1231 ☎(34)1330
31日(日)	(医)森小児科医院④ 郭内 (医)外科胃腸科肛門科原医院 若宮 (医)国分整形外科医院 本宮市本宮	☎(22)3215 ☎(23)2111 ☎(33)1088
11月3日(水)	(医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 (医)しかの眼科 油井 (医)慈久会 谷病院 本宮市本宮	☎(22)0174 ☎(62)2520 ☎(33)2721

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



10月3日(日)	安田 歯科医院 市海道	☎(23)0642
10日(日)	渡辺 歯科医院 本町	☎(22)0057
11日(月)	デンティスト ワタナベ 若宮	☎(22)0612
17日(日)	とうのす 歯科医院 油井	☎(22)8422
24日(日)	佐藤 歯科医院 小浜	☎(55)2596
31日(日)	伊藤 歯科医院 金色久保	☎(22)2277
11月3日(水)	歯科渡辺クリニック 油井	☎(22)3966

(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ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年 6月1日～ 6月30日生	10月13日(水)	二本松保健センター	12:30～
	10月26日(火)	安達保健福祉センター	13:30

### ◆10ヵ月児健康診査

・対象者は満10ヵ月を迎えた方です。(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ヵ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ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年 3月4日～ 4月3日生	10月14日(木)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30

### ◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成19年 6月11日～ 7月5日生	10月19日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	10月22日(金)	二本松保健センター	13:30

※集団(4ヵ月児・1歳6ヵ月児・3歳児)健診では、歯科・保健相談、指導を行っています。歯科指導では希望があれば保護者の方の歯みがき支援も行っています。

## 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ヵ月児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年 2月16日～ 3月31日生	10月15日(金)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	10月21日(木)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成22年 3月1日～ 4月30日生	10月29日(金)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

### ◆1歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年 8月16日～ 9月30日生	10月15日(金)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	10月21日(木)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成21年 9月1日～ 10月31日生	10月29日(金)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

※二本松保健センターは4・6・7・9・10・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・5・7・8・10・11・1・3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20年 6月1日～ 7月20日生	10月12日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30

※二本松保健センターは5・6・8・10・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・9・11・1・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  
東和支所市民福祉係 ☎(66)2499

## 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**