

## 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)	11日、18日、25日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	7日、14日、21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)	6日、20日、27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	26日(水) 10:00~11:00		料理教室に参加しよう

(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)	6日、13日、20日、27日 10:00~11:30		お正月あそびをしようなど

(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)	19日 10:00~	東和保健センター	新年会

# 健康と育児のひろば



## 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
17日(月)	二本松保健センター	13:30~15:30	歯科相談・保健相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター	9:30~11:30	栄養相談・保健相談
	東和保健センター		歯科相談・保健相談

### 今月の健康アドバイス

#### ノロウイルスによる感染症・食中毒を防ぎましょう

##### ノロウイルスの4つの特徴

- ①冬場を中心に流行
- ②「食卓から人」だけでなく「人から人」に感染
- ③非常に強い感染力
- ④回復後もしばらくウイルスが排出される

##### 感染ルートは3つ

- ①人→人
- ②人→食べ物
- ③人→空気

感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルスが口に入り感染します。空気中に飛び散ったウイルスを含んだふん便やおう吐物の微粒子を口から吸い込むことで感染することもあります。感染者が触れた器物(蛇口、ドアノブなど)に触れた手指から感染することもあります。

##### 感染経路②人→食べ物

感染者が調理した食べ物や感染者が汚染された食べ物に触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。

##### 感染経路③食べ物→人

ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を食べることで感染します。ウイルスに汚染された水道水(簡易水道)や井戸水から感染することもあります。

### 3つの予防対策

#### 対策①手洗い(感染予防の基本)

石けん自体には、ウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。ノロウイルスに限らず、手洗いは感染症予防全般の基本です。

#### 対策②ふん便やおう吐物の処理

ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐには、ふん便・おう吐物を密閉し、消毒殺菌することが効果的です。消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用します。ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いので、アルコール消毒はほとんど効果がありません。

#### 対策③食品などの加熱殺菌

中心温度85度で1分以上加熱すれば、感染力はなくなるとされています。潜伏期間は24~48時間。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱など。症状が1~2日続いた後、回復した後遺症もありますが、ふん便からのウイルスの排出は1週間から長いと1カ月程度続くため注意が必要です。

#### もしも発症したら…

乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合、下痢による脱水症状が起きることがあります。ぐったりしたり、唇が乾燥したりしたら、直ちに医療機関で受診しましょう。

た、おう吐物が喉に詰まり窒息するケースもあるため注意が必要です。

#### 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした作り方

通常の掃除用…調理器具やドアノブ、手すりなど

○1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える。

汚染がひどい場所用…おう吐物やふん便が付いた床・衣類など

○500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える。

#### ※使用時の注意

○使用するときは十分に換気する。また、酸性のものを混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので絶対に混ぜない。

○ビニール手袋などを使用する。皮膚に付着した場合は直ちに流水で洗い流す。目に入った場合も直ちに流水で十分に洗い流し、医師の診察を受けてください。

○金属に使用した場合はさびる事があるので、消毒後、水で洗い流すなどしてください。

ノロウイルスには特効薬やワクチンがないため、予防が重要になります。正しい知識を身につけて対策をしましょう。

## 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印は小児科の当番医療機関。

※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(土)	(医)博愛会 東和クリニック④	針 道	☎(66)2122
	(医)辰星会 栢病院	本 町	☎(22)2828
	(医)落合会 東北病院	本宮市青田	☎(33)2588
2日(日)	(医)三浦内科医院	亀 谷	☎(23)3883
	ばばクリニック	油 井	☎(24)7122
	(医)渡辺タリニック	本宮市高木	☎(34)3311
3日(月)	(医)佐藤内科胃腸科医院④	油 井	☎(22)0174
	本田レディースクリニック	本 町	☎(22)0301
	いしわたクリニック	本宮市荒井	☎(63)2826
9日(日)	土川内科小児科④	槻 木	☎(22)6688
	(医)辰星会 栢病院	本 町	☎(22)2828
	小野崎医院★	針 道	☎(46)2001
	吉田耳鼻咽喉科	本宮市本宮	☎(34)1330
10日(月)	(医)土川産婦人科医院④	松 岡	☎(22)0035
	(医)成美会鈴木皮フ科クリニック	本 町	☎(22)6877
	国保白岩診療所	本宮市白岩	☎(44)2008
16日(日)	(医)森小児科医院④	郭 内	☎(22)3215
	(医)菊慈会きくち整形外科	油 井	☎(23)2627
	(医)慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎(33)2721
23日(日)	(医)かさい小児科クリニック④	油 井	☎(22)8800
	(医)しかの眼科	油 井	☎(62)2520
	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
30日(日)	(医)静心会 斎藤医院	若 宮	☎(22)0036
	(医)青木整形外科医院	榎 戸	☎(22)3103
	(医)よしだこどもクリニック④	本宮市高木	☎(34)6418
2月6日(日)	(医)博愛会 東和クリニック④	針 道	☎(66)2122
	(医)三浦内科医院	亀 谷	☎(23)3883
	(医)国分整形外科医院	本宮市本宮	☎(33)1088

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



1月1日(土)	岩崎歯科医院	藤之前	☎(22)8500
2日(日)	大内歯科医院	向原	☎(23)0750
3日(月)	渡辺歯科医院	本 町	☎(22)0057
9日(日)	和田歯科クリニック	小 浜	☎(55)2286
10日(月)	あだたら歯科医院	榎 戸	☎(22)0397
16日(日)	さとうデンタルクリニック	油 井	☎(62)0418
23日(日)	みうら歯科医院	小 浜	☎(55)3008
30日(日)	安田歯科医院	市海道	☎(23)0642
2月6日(日)	渡辺歯科医院	本 町	☎(22)0057

(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9月1日~ 10月15日生	1月19日(水)	二本松保健センター	12:30~
	2月15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5月12日~ 6月25日生	1月13日(木)	二本松保健センター	12:30~
			13:30
平成21年6月26日~ 7月25日生	1月20日(木)	安達保健福祉センター	

### ◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成19年9月16日~ 10月15日生	1月18日(火)	安達保健福祉センター	12:30~
	1月21日(金)	二本松保健センター	13:30

※集団(4ヵ月・1歳6ヵ月・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5月16日~ 6月30日生	1月24日(月)	安達保健福祉センター	13:15~ 13:30
	2月9日(水)	二本松保健センター	9:15~ 9:30
平成22年5月1日~ 6月30日生	1月11日(火)	東和保健センター	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11月16日~ 12月31日生	1月24日(月)	安達保健福祉センター	9:15~ 9:30
	2月9日(水)	二本松保健センター	13:15~ 13:30
平成21年11月1日~ 12月31日生	1月11日(火)	東和保健センター	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9月11日~ 11月15日生	1月12日(水)	安達保健福祉センター	9:00~ 9:15
	2月2日(水)	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

## 1月の講座のご案内

要予約 定 員:各回10人

※申込み切日を超えてもキャンセル等の都合により受講可能な場合もありますのでお気軽にお問い合わせください。

【招福 栢飾り講座】

開 講 日: 1/13(水)、22(土)	開 講 日: 1/15(土)、26(火)
時 間: 10:00~11:00	時 間: 10:00~11:30
料 金: 800円	料 金: 1,400円
申込み切: 各開講日の5日前	申込み切: 各開講日の3日前

【うさぎ根付講座】

開 講 日: 1/18(水)、30(日)	開 講 日: 1/11(火)、16(日)、28(金)
時 間: 10:00~11:00	時 間: 10:00~12:00
料 金: 700円	料 金: 600円(※材料費別途料金)
申込み切: 各開講日の5日前	申込み切: 各開講日の前日

【うさぎ根付講座】

開 講 日: 1/18(水)、30(日)	開 講 日: 1/11(火)、16(日)、28(金)
時 間: 10:00~11:00	時 間: 10:00~12:00
料 金: 700円	料 金: 600円(※材料費別途料金)
申込み切: 各開講日の5日前	申込み切: 各開講日の前日

【毎月開催! 一開張講座】

開 講 日: 1/11(火)、16(日)、28(金)	開 講 日: 1/11(火)、16(日)、28(金)
時 間: 10:00~12:00	時 間: 10:00~12:00
料 金: 600円(※材料費別途料金)	料 金: 600円(※材料費別途料金)
申込み切: 各開講日の前日	申込み切: 各開講日の前日

お申し込み・お問い合わせ: 二本松市和紙伝承館 ☎61-3200

二本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)

年間通して営業いたします。

利用料金(税込)

	定期利用券(3ヶ月)	10,000円
大人(高校生以上)	入館券(1日券)	500円
	回数券(12枚)	4,000円
	回数券(6枚)	2,400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



うさぎの  
つくりかた  
が  
今日  
も  
お  
ま  
け  
に  
あ  
げ  
て  
お  
し  
や  
り  
ま  
す  
!