

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 |
|--------|------------|------------|-----------|
| 7日(月) | 二本松保健センター | 9:30~11:30 | 栄養相談・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 | | |
| 21日(月) | 二本松保健センター | 9:30~11:30 | 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 | | |
| | 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 |
|------------|-----------------------------|-----------------------|------------------|
| 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) | 1日、8日、22日 9:30~11:30 | | 2歳児からの親子対象 |
| 育児講座 | 15日(火) 9:30~12:00 | | おやつ作り(限定20組・要予約) |
| 親子教室(金曜) | 4日、18日、25日 10:00~11:30 | | 0歳・1歳児親子対象 |
| 育児セミナー | 10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) | 3日、17日、24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 | 16日(水) 10:00~11:00 | | 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(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) | 3日、10日、17日、24日 10:00~11:30 | | 豆まきをしようなど |

(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) | 2日、16日 10:00~ | 東和保健センター | おはなし会、お昼ごはん作り |

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス

排尿の悩みはありませんか
 排尿の悩みでは、男女とも多いのが頻尿、その他男性は尿の勢いが弱い・残尿感、女性には尿漏れ等があります。男性の場合、前立腺の病気や膀胱が過敏になる(少量の尿が溜まっただけで我慢できない程の尿意を感じる)ことでトラブルを起こすことがあります。女性には妊娠・出産・加齢・肥満・呼吸器疾患等により骨盤底がゆるみ腹圧がかかるため尿漏れを起こしやすくなります。しかし、「年のせい」とか「恥ずかしい」からと受診しないです。

骨盤底筋体操

我慢し、悩んでいる人も多いようです。睡眠不足、好きなことを楽しめない、仕事に差し支える等生活に支障が出る場合は泌尿器科を受診して相談することをお勧めします。

① 肛門や膣の周りの筋肉を2秒程しめ、2秒程ゆるめる。5回繰り返します。

② 肛門や膣の辺りの筋肉をしめ胃の方へ引き上げるようにして、1から5まで数え

てから5~10秒間ゆるめる。5回繰り返します。

①②を1セットとし、1日10セットを目安に毎日続けましょう。「排尿を我慢する」イメージでしめるようにしましょう。

腹圧性の尿漏れの場合、腹筋や背筋を強化する運動を行うこともいいでしょう。

① 足踏み運動→膝を高く上げて足踏みする。しっかりと椅子の背につかまるなど、ふらついて転ばないようにする。

② お腹を膨らませる運動→仰向けに横になり、足を少し開いてお腹をゆつくりと膨らませ、ゆつくりとへこませる。

ありがとう
 心静かに手を合わす。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

ヨサン イイク ヨー
 0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

社の中の斎場

己ほう風りん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
 ほうりん法要ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
 東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
 大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
 福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
 TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960

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。



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

11日(金) 土川内科小児科④ 槻木 ☎(22)6688

さくらクリニック 藤之前 ☎(62)3931

(医)落合会 東北病院 本宮市青田 ☎(33)2588

13日(日) 渡辺医院④ 正法寺町 ☎(62)3000

整形外科内科 小林医院 根崎 ☎(22)0682

いしわたクリニック 本宮市荒井 ☎(63)2826

20日(日) (医)森小児科医院④ 郭内 ☎(22)3215

本田レディースクリニック 本町 ☎(22)0301

(医)渡辺クリニック 本宮市高木 ☎(34)3311

27日(日) 社会保険二本松病院 成田町 ☎(23)1231

野地眼科医院 若宮 ☎(23)0024

(医)坂本クリニック④ 本宮市本宮 ☎(34)1188

3月6日(日) (医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 ☎(22)0174

(医)外科胃腸科肛門科原医院 若宮 ☎(23)2111

(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)



2月6日(日) 渡辺歯科医院 本町 ☎(22)0057

11日(金) デンティスト ワタナベ 若宮 ☎(22)0612

13日(日) とうのす歯科医院 油井 ☎(22)8422

20日(日) 歯科渡辺クリニック 油井 ☎(22)3966

27日(日) 佐藤歯科医院 小浜 ☎(55)2596

3月6日(日) 伊藤歯科医院 金色久保 ☎(22)2277

(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 | 2月15日(火) | 安達保健福祉センター | 12:30～13:30 |

◆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6月26日～7月25日生 | 2月3日(木) | 二本松保健センター | 12:30～13:30 |
| 平成21年7月26日～8月31日生 | 2月17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10月16日～11月10日生 | 2月8日(火) | 安達保健福祉センター | 12:30～13:30 |
| | 2月18日(金) | 二本松保健センター | |

※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 | 2月9日(水) | 二本松保健センター | 9:15～9:30 |
| 平成22年7月1日～8月31日生 | 2月24日(木) | 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11月16日～12月31日生 | 2月9日(水) | 二本松保健センター | 13:15～13:30 |
| 平成22年1月1日～2月28日生 | 2月24日(木) | 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9月11日～11月15日生 | 2月2日(水) | 二本松保健センター | 13:15～13:30 |
| 平成20年10月1日～12月31日生 | 2月22日(火) | 東和保健センター | 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

2月の講座のご案内

要予約 定員：各回10人

※申込み切日を過ぎ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。

【ひな人形飾り講座】



開講日：2/5(土)、9(火)
時間：10:00～11:30
料金：1,200円
申込み切：各開講日の5日前

【和紙織りコースター講座】



開講日：2/6(日)、17(休)
時間：10:00～11:30
料金：600円
申込み切：各開講日の5日前

【いちごの想いタペストリー講座】



開講日：2/15(火)、20(日)
時間：10:00～11:30
料金：1,000円
申込み切：各開講日の5日前

【毎月開催！一開張講座】



開講日：2/2(水)、10(休)、19(土)
時間：10:00～12:00
料金：600円(※材料費別途料金)
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)

| | | |
|---------------|------------|---------|
| 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



うまいやー!
くしん!
なびが
今日も