

健康相談

こころやからだの健康についてお気軽にご相談ください。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

実施日	場所	受付時間	内容
6日(月)	二本松保健センター	9:00~11:30	歯科相談・栄養相談・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		栄養相談・保健相談
	道の駅ふくしま東和		歯科相談・栄養相談・保健相談
20日(月)	二本松保健センター	9:00~11:30	保健相談
	安達保健福祉センター		歯科相談・栄養相談・保健相談
	岩代保健センター		保健相談
	東和保健センター		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)	7日、14日、28日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	3日、10日、24日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児講座	21日(火) 9:30~11:30		2歳児からの親子対象 読み聞かせ
	17日(金) 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象 ふれあい教室
育児セミナー	2日(木) 14:00~15:30	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)	2日、16日、30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	22日(水) 10:00~11:00		七夕かざりを作ろう

(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)	2日、9日、16日、23日、30日 10:00~11:30		おとうさん・おじいちゃんとおぼろなど

(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
つくしクラブ(水曜)	1日	東和保健センター	お昼ご飯作り
	15日	第一体育館	体育館で遊ぼう

健康と育児のひろば

今月の健康アドバイス

梅雨の過ごし方

梅雨時は、気温の変動や湿度、低気圧の影響で体温調節がうまくできなくなり、心身に不調をきたしやすくなります。また、食中毒にも注意が必要な時期です。

過ごし方のポイント
 バランスのとれた食事を！
 朝食はしっかりと取りましょう。朝食を食べると、体温が上昇して脳の働きが高まり、体の中から目覚めます。

睡眠は充分に！

起床時間は毎朝一定にし、起きたら日光を浴び、体内時計をリセットすることが質の良い睡眠につながります。

食中毒に注意しましょう

家庭で出来る食中毒予防
 新鮮な物を購入しましょう
 食品の保存に注意しましょう
 冷蔵庫の詰め過ぎに注意し、7割程度を目安にします。早めに使いつぶすように心がけてください。

清潔第一で

手洗いだけでなく、タオルやふきん、まな板や包丁なども清潔に、ごみはこまめに捨てましょう。

加熱調理する食品は、十分に加熱しましょう

目安は、食品の中心部の温度が75度で1分以上加熱することです。
 残った食品は思い切って捨てることも大切です

梅雨の時期をうまく乗り切りましょう！

6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。

<h3>【バラのコサージュ講座】</h3> <p>開講日：6/9(木)、19(日) 時間：10:00~11:30 料金：600円 申込み切：各開講日の10日前</p>	<h3>【七夕飾り講座】</h3> <p>開講日：6/11(土)、15(水) 時間：10:00~11:30 料金：1,000円 申込み切：各開講日の5日前</p>
<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・要予約、電話か窓口へ直接お申し込みください。(FAXやメールでの受付はしていません) ・定員になり次第締め切らせていただきます。 ・材料のみの販売はしていません。 	<h3>【毎月開催！一開張講座】</h3> <p>開講日：6/8(水)、13(月)、25(日) 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</p>

お申し込み・お問い合わせ：二本松市和紙伝承館 ☎(61)3200

自然派ビュッフェレストラン 「ふるさと農園」 大好評

【営業時間】 AM11:00~PM5:00

小学生1,000円
大人1,250円 (中学生以上)
小学生未満 無料

豊富な手づくり料理・デザート・ソフトドリンクが毎日勢揃い！「美味しさ」「楽しさ」「いっしょいっしょ」

お問い合わせ：安達ヶ原ふるさと村 ☎(22)7474

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。



6月5日(日) (医)博愛会 東和クリニック④ 針 道 ☎(66)2122

(医)外科胃腸科肛門科原院 若 宮 ☎(23)2111

やなぎほり皮膚科クリニック 本宮市高木 ☎(24)1028

12日(日) (医)かさい小児科クリニック④ 油 井 ☎(22)8800

野地眼科医院 若 宮 ☎(23)0024

(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721

19日(日) 渡 辺 医 院 ④ 正法寺町 ☎(62)3000

和田医院 小 浜 ☎(55)2303

(医)落合会 東北病院 本宮市青田 ☎(33)2588

26日(日) (医)安斎内科胃腸科医院 若 宮 ☎(22)3001

二本松ウイメンズクリニック 亀 谷 ☎(24)1322

(医)よしだこどもクリニック④ 本宮市高木 ☎(34)6418

7月3日(日) (医)森小児科医院④ 郭 内 ☎(22)3215

ばばクリニック 油 井 ☎(24)7122

国保白岩診療所 本宮市白岩 ☎(44)2008

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)

6月5日(日) 渡 辺 歯 科 医 院 本 町 ☎(22)0057

12日(日) デンティスト ワタナベ 若 宮 ☎(22)0612

19日(日) と う の す 歯 科 医 院 油 井 ☎(22)8422

26日(日) み う ら 歯 科 医 院 小 浜 ☎(55)3008

7月3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います。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23年1月1日～ 2月5日生	6月8日(水)	二本松保健センター	12:30～
	6月21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11月6日～ 12月9日生	6月9日(木)	安達保健福祉センター	12:30～
	6月16日(木)	二本松保健センター	13:30

◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年1月21日～ 3月5日生	6月7日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	6月17日(金)	二本松保健センター	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。お住まいの地域に関係なく、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10月16日～ 11月30日生	6月14日(火)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	6月22日(水)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成22年11月1日～ 12月31日生	6月29日(水)	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22年4月16日～ 5月31日生	6月14日(火)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	6月22日(水)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成22年5月1日～ 6月30日生	6月29日(水)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

※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・9・10・12・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21年2月21日～ 4月10日生	6月24日(金)	安達保健福祉センター	9:00～ 9:15
	7月5日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成21年1月1日～ 3月31日生	6月1日(水)	岩代保健センター	13:15～ 13:30

※二本松保健センターは5・7・8・10・12・1・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・8・9・11・1・2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 保健係 ☎(55)5110
予防係 ☎(55)5109
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

0120-03-5598