

## 定例健康相談

\*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
3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	13:00~15:30	保健相談
	道の駅ふくしま東和	9:00~11:30	歯科相談・保健相談
17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	13:00~15:30	歯科相談・保健相談
	岩代保健センター	9:00~11:30	歯科相談・保健相談
	東和保健センター		保健相談

こころやかな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

## 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)	4日、11日、25日		2歳児からの親子対象
育児講座	18日(火)		0歳・1歳児親子対象
親子教室(金曜)	21日、28日		読み聞かせ
育児講座	14日(金)		小児科医によるセミナー・相談
育児セミナー	27日(木)		14:00~15:30

(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	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	あだち保育園内	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	12日(水)		保育園で遊ぼう

(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)	6日、13日、20日、27日		ちょうちん作りなど

(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)	5日 19日	東和保健センター	おはなし会
		安達ヶ原ふるさと村	へつり遠足



### 今月の健康アドバイス

乳がんを予防しましょう!

10月は「乳がん月間」です! 乳がんは、唯一自分で早期発見が可能ながんです。定期的な「乳がん検診」と「自己検診」を心がけましょう。

乳がんは40~50歳代の女性に特に多く見られます。

#### 乳がんの症状

乳房のしこり  
しこりは5~10mmぐらいの大きさになると注意深く触ると分かるようになりま

#### 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できたり、皮膚が赤くはれたりします。

#### 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、腕がしびれたりすることがあります。

#### 乳がんのリスク

・出産をしていない方  
・高齢初産の方  
・初潮が早く始まった方

#### 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。早期の乳がん検診は40歳以上の方は2年に1回受けましょう。職場や地域で行っているがん検診などを活用し、定期的に検診を受けることをおすすめします。

#### 自己検診

月に1回、自分で乳房の状態をチェックする自己検診を行いましょう。続けることで普段と違う乳房の変化に気づくことができます。



「乳がん予防教室」を実施します。詳しくは18ページをご覧ください。

## 10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。

**【秋の味覚タバストリー講座】**  
 開講日:10/2(日)、13(木)  
 時間:10:00~11:30  
 料金:1,000円  
 申込み切:各開講日の5日前

**【和紙ランプ講座】**  
 開講日:10/7(金)、15(土)  
 時間:13:00~15:30  
 料金:1,500円  
 申込み切:各開講日の5日前

**【注意事項】**  
 ・要予約、電話が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。

**【毎月開催!一開張講座】**  
 開講日:10/9(日)、19(水)  
 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

**旬産旬味 11:00~17:00**  
**ふるさと農園レストラン**  
 名物十割そば だけでもOK  
 デザートタイムもあります。  
 15:00~

**ふるさと村園内子供館**  
 楽しく遊べる  
 安達ヶ原ふるさと村 ☎(22)7474

**スカイピアあだたら**  
**本格サウナ オープン!!** 生ビールもあるヨ  
 10:00~21:00

**バレー・卓球・ボール遊び** など  
 体育館で汗をかこう!  
 専用使用:1時間につき1,750円  
 個人使用:無料  
 お問い合わせ ☎(24)3101

## 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2日(日) (医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 ☎(22)0174  
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
- 9日(日) 土川内科小児科④ 槻木 ☎(22)6688  
ばばクリニック 油井 ☎(24)7122  
(医)渡辺クリニック 本宮市高木 ☎(34)3311
- 10日(月) 外科胃腸科肛門科原医院 若宮 ☎(23)2111  
(医)鈴木皮フ科クリニック 本町 ☎(22)6877  
(医)坂本クリニック④ 本宮市本宮 ☎(34)1188
- 16日(日) かい小児科クリニック④ 油井 ☎(22)8800  
(医)安斎内科胃腸科医院 若宮 ☎(22)3001  
(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721
- 23日(日) 佐久間内科小児科医院 本町 ☎(22)0570  
きくち整形外科 油井 ☎(23)2627  
(医)上遠野内科医院④ 本宮市本宮 ☎(33)5866
- 30日(日) (医)森小児科医院④ 郭内 ☎(22)3215  
みずのクリニック 根崎 ☎(23)5158  
池田眼科医院 本宮市本宮 ☎(34)4100
- 11月3日(木) (医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255  
佐久間内科小児科医院 本町 ☎(22)0570  
吉田耳鼻咽喉科 本宮市本宮 ☎(34)1330
- 6日(日) みうら内科クリニック④ 羽石 ☎(22)5512  
(医)高橋内科医院 油井 ☎(22)5636  
(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)



- 10月2日(日) 岩本歯科医院 本町 ☎(22)0033
- 9日(日) 安田歯科医院 市海道 ☎(23)0642
- 10日(月) みうら歯科医院 小浜 ☎(55)3008
- 16日(日) さとうデンタルクリニック 油井 ☎(62)0418
- 23日(日) あだたら歯科医院 榎戸 ☎(22)0397
- 30日(日) 渡辺歯科医院 本町 ☎(22)0057
- 11月3日(木) デンティスト ワタナベ 若宮 ☎(22)0612
- 6日(日) 三愛歯科診療所 亀谷 ☎(23)5152

(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6月1日～ 6月30日生	10月12日(水)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
	10月25日(火)	安達保健福祉センター	

### ◆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22年2月16日～ 3月31日生	10月20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20年6月16日～ 7月10日生	10月18日(火)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30
	10月21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23年3月1日～ 4月15日生	10月27日(木)	安達保健福祉センター	13:15~13:30
	11月11日(金)	二本松保健センター	
平成23年3月1日～ 4月30日生	10月26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9月1日～ 10月15日生	10月27日(木)	安達保健福祉センター	9:15~9:30
	11月11日(金)	二本松保健センター	13:15~13:30
平成22年9月1日～ 10月31日生	10月26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6月1日～ 7月20日生	10月11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・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 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

**0120-03-5598**