

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
5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		保健相談
	岩代保健センター		歯科相談・保健相談
	道の駅ふくしま東和		歯科相談・保健相談
19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・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

人間ドックや特定検診等の検診結果についても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)	今月はお休みとなります		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	2日、9日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	1日(木) 14:00~15:30		小児科医によるセミナー・相談
お楽しみ会	13日(火) 9:30~12:00	二本松文化センター 日本間	100人限定(要予約)

(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)	8日、15日、22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	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	14日(水) 10:00~11:00	(あだち保育園内)	クリスマスの飾りを作ろう

(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	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(木曜)	1日、8日、15日、22日 10:00~11:30	(小浜保育所内)	ミニクリスマス会など

(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)	7日、21日 10:00~	東和保健センター	クリスマス飾り作りなど



今月の健康アドバイス
飲酒は適量に!
 年々開始はお酒を飲む機会が増え、肝臓に負担がかかります。飲酒量は適量を心がけ、楽しくお酒を飲みましょう。
空腹時の飲酒は控える
 体のためにも飲む前には、何かお腹に入れておきましょう。牛乳やチーズなどは、胃の粘膜を保護しアルコールの吸収を遅くして悪酔いしにくくする作用があります。
 ただし、多く取り過ぎると、脂肪肝の原因になります。

適量を知り、ゆったりした気分
 一気飲みなどは、血中のアルコール濃度が急上昇するため、急性アルコール中毒になる危険性があります。ゆったりした気分ですら楽しんで飲み、ストレスを解消しましょう。
 ただし、ほろ酔い加減を過ぎても、ストレス解消にはなりません。
おつまみは栄養バランスを考える
 アルコール自体エネルギーが高いうえに、脂っこい料理をおつまみとして食べていると、肥満につながります。海藻サラダ



適度な飲酒の1日平均純アルコール量は20gです。

- ビール(500cc) 1本
- 日本酒 1合
- 焼酎(25度) 1合
- ウイスキーW(60cc) 1杯

や食物など、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なおつまみを取るように心がけましょう。

奥平畳店 **がんばろう福島!!**
 おすすめ品(1畳あたり) 厚さ3cmの薄畳新畳 節電対策に◎ フローリングの上にもひけます。
10,000円
 表替え/6,000円 裏返し/3,500円
 その他用途・予算に応じてお見積りいたします。
奥平畳店 ☎0120-525-858
 http://www.okudaira-tatami.com/
 〒964-0012 二本松市永田積内251 TEL 22-3465・FAX 24-7041

千葉法律事務所
 <法律相談受付 要電話予約>
 ■不動産(売買・賃貸借等) ■相続・遺言・遺産分割
 ■離婚等 ■交通事故等損害賠償 ■破産・債務整理
 ■その他法律事務一般
 〒960-8018 福島市松木町7番22号(福島市役所西側)
 福島県弁護士会所属 弁護士 千葉 和彦 TEL024-535-3690

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。



12月4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 本宮市国保白岩診療所 本宮市白岩 ☎(44)2008
11日(日)	(医)土川産婦人科医院④ 松岡 ☎(22)0035 野地眼科 若宮 ☎(23)0024 よしだ内科 本宮市本宮 ☎(63)2333
18日(日)	(医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 ☎(22)0174 岩代国民健康保険診療所 百目木 ☎(56)2461 やなぎほり皮膚科クリニック 本宮市高木 ☎(24)1028
23日(金)	みうら内科クリニック④ 羽石 ☎(22)5512 二本松ウイメンズクリニック 亀谷 ☎(24)1322 (医)渡辺クリニック 本宮市高木 ☎(34)3311
25日(日)	(医)辰星会 栢病院 本町 ☎(22)2828 和田医院 小浜 ☎(55)2303 よしだ子どもクリニック④ 本宮市高木 ☎(34)6418
30日(金)	土川内科小児科④ 槻木 ☎(22)6688 整形外科内科 小林医院 根崎 ☎(22)0682 東北病院 本宮市青田 ☎(33)2588
31日(土)	(医)安齋内科胃腸科医院 若宮 ☎(22)3001 さくらクリニック 藤之前 ☎(62)3931 (医)坂本クリニック④ 本宮市本宮 ☎(34)1188
1月1日(日)	(医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255 しかの眼科 油井 ☎(62)2520 よしだ内科 本宮市本宮 ☎(63)2333
2日(月)	(医)高橋内科医院 油井 ☎(22)5636 (医)土川産婦人科医院④ 松岡 ☎(22)0035 いしわたクリニック 本宮市荒井 ☎(63)2826
3日(火)	佐久間内科小児科医院 本町 ☎(22)0570 岩代国民健康保険診療所 百目木 ☎(56)2461 本宮市国保白岩診療所 本宮市白岩 ☎(44)2008

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



12月4日(日)	安齋 歯科医院 東町 ☎(22)0724
11日(日)	佐藤 歯科医院 竹田 ☎(22)2883
18日(日)	金子 歯科 郭内 ☎(22)4356
23日(金)	しみず 歯科医院 東裏 ☎(22)9090
25日(日)	栢病院 歯科 本町 ☎(23)1990
1月1日(日)	ほんだ 歯科クリニック 本町 ☎(22)8862
2日(月)	今古堂 歯科医院 西新殿 ☎(57)2184
3日(火)	原 歯科医院 本町 ☎(22)0209

(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8月1日～ 8月31日生	12月14日(水)	二本松保健センター	12:30～
	12月20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22年5月11日～ 6月15日生	12月15日(木)	安達保健福祉センター	12:30～
	1月12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8月6日～ 9月5日生	12月13日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	12月16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きます。

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23年4月16日～ 5月31日生	12月1日(木)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	12月8日(木)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成23年5月1日～ 6月30日生	12月21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10月16日～ 11月30日生	12月1日(木)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	12月8日(木)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成22年11月1日～ 12月31日生	12月21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7月21日～ 9月10日生	12月6日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
	12月7日(水)	岩代保健センター	13:30
平成21年7月1日～ 9月30日生	12月7日(水)	岩代保健センター	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

低 家 賃 宣 言

ユーミーマンション

Y&M

住んでみませんか!
(夏は涼しく、冬は暖かい。)

安全・安心・快適!

二本松市表1丁目552-7
株式会社 **佐藤組**
TEL 22-8558

ホームページをどうぞご覧下さい。
URL <http://www.satou-gumi.co.jp>

つらい つらい
誰にも話せない
借金の悩み…

ご相談ください
秘密は厳守
いたします

司法書士法人 あおば事務所

福島事務所: TEL024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2
須賀川事務所: TEL0248-72-7057 須賀川市岡東町177