



わが家のアイドル

～7月生まれのおともだち～

就学前のお子さんを誕生月にご紹介します。8月号に掲載を希望される方は、7月5日(火)までに写真とコメント(50字程度)をお寄せください。(秘書広報課秘書広報係)



つきだて れな
月館 玲奈ちゃん(表)
平成23年生まれ/ 5歳
父：司さん 母：美紀さん
5歳おめでとう♡いつも優しいお姉ちゃん♪あっという間に5歳だね☆これからは姉妹仲良くしっかり者の玲奈ちゃんできてね♡



たかはし ゆうき
高橋 侑希くん(油井)
平成26年生まれ/ 2歳
父：竜彦さん 母：真由美さん
2歳のお誕生日おめでとう!!食べることに遊ぶことが大好きなゆうちゃん♡お話しも上手になったね。これからも元氣いっぱい大きく育ってね♡



すずき せな
鈴木 星絆ちゃん(小浜)
平成27年生まれ/ 1歳
父：達哉さん 母：智恵美さん
初めてのお誕生日おめでとう♡ますます髪の毛がすこいね! これからもすくすく元氣に成長しますように♡



おおむら ひなた
大室 陽向くん(郭内)
平成27年生まれ/ 1歳
父：拓也さん 母：明香さん
1歳のお誕生日おめでとう☆お兄ちゃんといっぱいケンカして仲良しして遅く成長してね♪



ふるだて めい
古館 芽生ちゃん(油井)
平成27年生まれ/ 1歳
父：崇さん 母：稚子さん
食べっぷり、飲みっぷり、仕草全てが豪快でオヤジっぽいけど、愛嬌とリズム感バッチリ!! 早く髪の毛伸びるといいね♡



いしい ふうと
石井 楓人くん(沖)
平成26年生まれ/ 2歳
父：克哉さん 母：ゆかりさん
2歳のお誕生日おめでとう! 食べることに新幹線が大好きな楓ちゃん。いつも家族みんなを笑顔にしてくれてありがとう!! これからも元氣にすくすく成長してね♡



いしい りりあ
石井 凛々愛ちゃん(若宮)
平成24年生まれ/ 4歳
父：徹さん 母：希貴子さん
りーちゃん4歳のお誕生日おめでとう!! おしゃべりが達者で毎日たくさん笑わせてくれてありがとう♡これからも姉妹仲良く元氣いっぱい遊ぼうね!!



のち あきふみ
野地 晃史くん(上川崎)
平成25年生まれ/ 3歳
父：隆行さん 母：里美さん
3歳の誕生日おめでとう!!だんだんヤンチャになってきて、ますます男の子らしくなってきたね。これからもいっぱい遊んで、いっぱい笑っていこう。



うめはら みゆ
梅原 美優ちゃん(安達ヶ原)
平成27年生まれ/ 1歳
父：聖さん 母：絵美里さん
1歳のお誕生日おめでとう♡♡何にでも興味を持ち、活発なみゆちゃん。それを見てパパとママは成長を実感しています。これからも元氣にスクスク育ってね♡

7月7日は七夕だね。
みんなの願い事は何かな? ぼくの願い事は…内緒だよ☆



／ 絶景の露天風呂 ／

あだたら山 奥岳の湯

営業時間 10時～17時
料金 大人 600円
小人 400円
※大人(中学生以上)、小人4歳以上

二本松市奥岳温泉
あだたら高原スキー場

● TEL 0243-24-2141
● <http://www.adatara-resort.com>



あだたら山ロープウェイ

4月23日(土)より運行開始

◆営業時間 8時30分～16時30分

◆料金

	大人	小人
片道	1,000円	750円
往復	1,700円	1,300円





乳幼児健診・健康相談
問い合わせ…
健康増進課保健係
☎(55)5110
二本松保健センター
☎(55)5108
岩代保健センター
☎(65)2820
東和保健センター
☎(66)2499

乳幼児健康診査

4カ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成28年2月21日～ 3月10日生	7月6日(水)	二本松保健センター	12:30 ～13:00
平成28年3月11日～ 3月25日生	7月27日(水)	安達保健福祉センター	

10カ月児健康診査

・対象者は満10カ月を迎えた方です。(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カ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上、受診してください。

1歳6カ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成26年12月1日～ 12月10日生	7月13日(水)	二本松保健センター	12:00 ～13:20
平成26年12月11日～ 12月25日生	7月21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25年3月8日～ 3月28日生	7月15日(金)	二本松保健センター	12:00～ 13:20
平成25年3月29日～ 4月14日生	7月26日(火)	安達保健福祉センター	

※3歳児健診の案内通知が届きましたら、受診の可否についてお知らせください。(指定の日程で受診できる場合も予約が必要です)指定の日程・会場で受診ができない場合は、変更可能です。
※集団(4カ月・1.6歳・3歳児)健診では、歯科・保健相談を行っています。歯科支援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。

育児教室

地域	行事名	日時(受付時間)	場 所	内 容	問い合わせ	
二本松	親子教室	(金曜) 1日、15日	子育て支援センター (二本松保健センター内)	0歳児親子対象	子育て支援センター ☎(23)0415	
		(火曜) 5日、26日		1歳児親子対象		
	育児講座	(金曜) 8日、22日		2歳児からの親子対象		8日は親子ふれあい教室、 22日は離乳食作り(限定10組、要予約)
		(火曜) 12日		心肺蘇生法講習		
通常開放	毎日(土・日・祝日を除く)	8:30～16:00	年齢制限なし(保護者同伴)			
安達	おひさまクラブ(木曜)	7日、28日	安達保健福祉センター ※28日はふるさと村	年齢制限なし(保護者同伴)	健康増進課 ☎(55)5110	
	あそびのひろば(水曜)	6日、20日	子育て支援センター (あだち保育所内)	風鈴を作ろうなど(要予約)	あだち保育園 ☎(61)3290	
	通常開放	毎日(土・日・祝日を除く)	8:30～12:00	年齢制限なし(保護者同伴)		
岩代	すくすく広場	(木曜) 7日、14日、21日、 28日	子育て支援センター (小浜保育所内)	きらきらボトルを作ろうなど	小浜保育所 ☎(55)2124	
		通常開放		毎日(土・日・祝日を除く)		8:30～13:30
	さくらっこ広場	(水曜) 13日、27日		子育て支援センター (いわしろこどもさくら園内)		水遊びをしようなど
通常開放		毎日(土・日・祝日を除く)	8:30～13:30	年齢制限なし(保護者同伴)		
東和	つくしくらぶ	(火曜) 5日	子育て支援センター (とうわこども園内) ※5日はつくしくらぶ、 わくわく広場合同開催	七夕飾り作り※現地集合	東和保健センター ☎(66)2499	
		(水曜) 20日		おやつ料理教室		
	わくわく広場(火曜)	5日、12日、26日		魚釣り遊びをしようなど		とうわこども園
	通常開放	毎日(土・日・祝日を除く)		8:30～13:30		年齢制限なし(保護者同伴)

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カ月児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成27年12月1日～ 平成28年1月5日生	7月28日(木)	安達保健福祉センター	9:15 ～9:30
	8月9日(火)	二本松保健センター	13:15 ～13:30
平成27年11月1日～ 12月31日生	7月7日(木)	岩代保健センター	9:15
	7月12日(火)	東和保健センター	～9:30

1歳児健康相談

※二本松保健センターと安達保健福祉センターにお越しの際は、フェイスタオル1本をお持ちください。

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成27年6月1日～ 7月25日生	7月28日(木)	安達保健福祉センター	13:15 ～13:30
	8月9日(火)	二本松保健センター	9:15 ～9:30
平成27年5月1日～ 6月30日生	7月7日(木)	岩代保健センター	9:15
	7月12日(火)	東和保健センター	～9:30

2歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成26年3月11日～ 4月25日生	7月5日(火)	安達保健福祉センター	9:00 ～9:15
平成26年4月26日～ 5月31日生	7月22日(金)	安達保健福祉センター	9:00
	8月3日(水)	二本松保健センター	～9:15

定例健康相談

健康増進課予防係☎55-5109

実施日	場 所	受付時間	内 容	
7月4日(月)	二本松保健センター	9:00 ～11:00	歯科・栄養・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・保健相談	
	道の駅ふくしま東和		栄養・保健相談	
7月19日(火)	二本松保健センター	9:00 ～11:00	保健相談	
	安達保健福祉センター		歯科・保健相談	
	道の駅さくらの郷		9:00 ～10:30	栄養・保健相談
	東和保健センター		9:00 ～11:00	歯科・保健相談
7月21日(木)	二本松保健センター	13:30 ～15:30	こころの健康相談	

※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 こころの健康相談…臨床心理士
市民はどなたでも相談いただけます。お気軽にご相談ください。
あらかじめ予約いただけますと待ち時間が軽減できます。
こころの健康相談は予約制です。相談の3日前までにお申込みください。

からだ いきいき 教室

health
保
健

健康管理に役立てていただくため、健診結果から生活習慣を見直す健康教室を開催します。
運動から生活習慣を見直したい方は「運動コース」、食生活から生活習慣を見直したい方は「栄養コース」へご参加ください。

- ※いずれのコースも予約が必要です。
- ※1回のみ受講も可能です。
- ※検診結果、健康手帳をご持参ください。



コース	開催日	時間	場所	内容
運動コース ウォーキングやストレッチなどの正しいやり方を学びます	7月7日(木)	19:00~20:30 ※受け付けは18時45分から	安達保健福祉センター	医師講話 「検診結果から分かること」 講師：岩代国保診療所 菅野和治氏
	7月14日(木)			運動講話と実技 「健康づくりの運動とは」 「ウォーキングのやり方」 講師：運動指導士
	7月21日(木)			運動実技 「筋トレ、ストレッチのやり方」 講師：運動指導士
	7月28日(木)			運動実技 「肩こり、腰痛、膝痛予防改善、 運動実践のコツ」 講師：運動指導士
栄養コース 自分が何をどれだけ食べているのかを知り、どう見直したらいいのか個別にアドバイスします	7月20日(水)	13:30~15:00 ※受け付けは13時15分から	岩代保健センター	医師講話 「検診結果から分かること」 講師：岩代国保診療所 菅野和治氏
	7月26日(火)			栄養講話 「健康なからだをつくる食生活」 講師：栄養士
	8月2日(火)			個別相談…食事診断から改善策を個別に アドバイスします 講師：栄養士

◎問い合わせ・申し込み…健康増進課予防係 ☎(55)5109

目標は100人！ ※昨年実績は59人

7月24日(日)
街頭献血キャンペーンを実施します



◀昨年のキャンペーンの様子

7月は「愛の血液助け合い運動月間」です。人間の血液は、医療技術の進歩した現在でも人工的に作ることができません。

献血は、健康な人なら誰でもできる愛の奉仕活動です。ぜひ献血にご協力ください。

開催時間 10:00~16:00
※12:45~14:00の間は受け付け休止

開催場所
・ベイシア安達店駐車場
・ヨークベニマル二本松インター店駐車場

◎問い合わせ…
健康増進課予防係 ☎(55)5109

●●● 両親学級のご案内 ●●●

おなかの赤ちゃんやお母さんの体調はいかがですか？
皆さんが安心して出産・育児が出来るよう下記のとおり教室を開催します。

会場 安達保健福祉センター

対象者 市内にお住まいの妊婦さんとパートナーの方

日程・内容

日程	内容	講師	
7/3 (日)	9:00~	受付・マタニティ体験	運動指導士
	9:30~ 12:00	マタニティヨガ、妊娠中の肩こりや腰痛の解消法、お産に役立つ動きやリラクゼーション法	

託児 無料 ※事前に申し込みが必要です。

持ち物 母子健康手帳
※託児希望される方は、オムツ、着替えなどをお持ちください。

申込方法 参加者氏名、生年月日、住所、電話番号、出産予定日、託児希望の有無、お子さんの氏名、生年月日などをお知らせください。

◎問い合わせ・申し込み…
健康増進課保健係 ☎(55)5110・Fax(23)1714