

健康相談

*相談担当 栄養相談…栄養士、歯科相談…歯科衛生士
保健相談…保健師
*7月の第3週の月曜日は、祝日のため健康相談はありません。

実施日	場 所	受付時間	内 容
7月 7日(月)	二本松保健センター	9:30~ 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		保健相談・栄養相談
	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
育児のひろば (毎水曜)	2日、9日、 23日、30日	子育て支援 センター (二本松保健 センター2 階)	2歳児からの 親子対象
育児講座	16日(水)		
親子教室 (毎金曜)	4日、11日 18日、25日	10:15~ 11:30	0歳・1歳児 親子対象

(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 (毎木曜)	3日、17日、 24日	10:00~ 11:30	安達保健福 祉センター
			17日:作って遊ぼう 24日:おみやげ作り

(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 (安達保育 園内)
あそびの広場	19日(土)	10:00~ 11:00	年齢制限なし (保護者同伴) 夏祭りに参加し よう

(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)
すくすく広場 (毎木曜)	3日、10日、 17日、24日 31日	10:00~ 11:30	年齢制限なし (保護者同伴) 七夕かざり作り、 プール遊びなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉課 ☎(66)2500

行事名	日時(受付時間)	会 場	概 要
つくしくらぶ	2日(水)	10:00~	東和保健 センター
			七夕かざり作り

健康と育児の ひろば



今月の健康アドバイス
あなたは何回
噛んでいますか?

しっかりと噛んで食べることは、今すぐできる「肥満予防法」です。

①早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎ・ドカ食いを防止します。
②良く噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)

が分泌され食欲を抑制します。
③良く噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。
④ゆっくり、よく味わうことになり、薄味、少量でも十分な満足感が得られます。

結果として、肥満の解消・予防になります。

実践のためのヒントとしては、食べ物を一口入れたら箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目

標は一口30回噛むことです。
カレンダーや日記に食事毎に「しっかりと噛んで食べられたら◎印等を付け、少しずつ印を増やすように努力するのも良い方法のようです。

バランスの良い食事をしっかりと噛んで肥満予防、そして、メタボリックシンドロームの予防につながるためには、「歯の健康」を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにすることが重要です。

二本松市高齢者温泉等の利用券で!!

ごゆるりと楽しいご宿泊をお過ごし下さいませ(日帰りにも利用可能です)

実施日: 7/26~8/10 8/22~8/24

~楽しいイベント盛りだくさん!~

館内クイズラリー ワンパク広場
ゲーム大会 輪投げ大会 etc

300円でソフトドリンク飲み放題!

the summer season smorgasbord
夏ばいきん
goo



ホテル 光雲閣

1泊2食(バイキング付)

2名様ご宿泊お一人様 3名様以上ご宿泊お一人様

10,950円(税込) 9,950円(税込)

○7月ご利用のお客様に限り¥1,000割引いたします。
○休前日の場合¥3,000増となります。
○上記価格より、子供料金70%・幼児(小学生以下)料金50%頂戴いたします。
○実施日以外のご予約はご遠慮願います。

バイキングのみ

2名様ご利用お一人様 3名様以上ご利用お一人様

4,000円(税込) 3,500円(税込)

〒964-0074 福島県二本松市岳温泉1-85 www.kounkaku.co.jp
TEL(0243)24-2101 FAX(0243)24-2760 info@kounkaku.co.jp

休日当番医

▽診療時間／(9:00～17:00)
昼 休 み／(12:00～14:00)

★印は正午まで。岩代(◎印)、東和地域(○印)
緊急を要する場合を除き、診療終了間際でなく、
できるだけ余裕を持って受診をお願いします。
*印は、診療科目に小児科の表示がある医療機関
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。



7月6日(日)	(医)安斎内科胃腸科医院 若 宮 ☎(22)3001 春山あだたら診療所 苗 松 ☎(24)2024
13日(日)	(医)坂本クリニック* 本宮市本宮 ☎(34)1188 (医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255 (医)成美会鈴木皮フ科クリニック 本 町 ☎(22)6877 小野崎医院★(○) 針 道 ☎(46)2001
20日(日)	(医)慈久会 谷病院* 本宮市本宮 ☎(33)2721 佐久間内科小児科医院* 本 町 ☎(22)0570 (医)高橋外科医院 油 井 ☎(22)5636 兼谷胃腸科外科医院 本宮市本宮 ☎(33)4141
21日(月)	社会保険二本松病院 成 田 町 ☎(23)1231 東雲堂医院 岳 温泉 ☎(24)2830 (医)上達野内科医院* 本宮市本宮 ☎(33)5866
27日(日)	土川内科小児科* 槻 木 ☎(22)6688 (医)静心会 斎藤医院 若 宮 ☎(22)0036 (医)広仁会 金子医院★(◎) 小 浜 ☎(55)2343 池田眼科医院 本宮市本宮 ☎(34)4100
8月3日(日)	みうら内科クリニック* 羽 石 ☎(22)5512 (医)辰星会 耕記念病院 住 吉 ☎(22)3100 吉田耳鼻咽喉科 本宮市本宮 ☎(34)1330

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



7月6日(日)	さいとう歯科医院 針 道 ☎(46)2814
13日(日)	金子 歯 科 郭 内 ☎(22)4356
20日(日)	和田歯科クリニック 小 浜 ☎(55)2286
21日(月)	あだたら歯科医院 榎 戸 ☎(22)0397
27日(日)	佐藤 歯 科 医院 竹 田 ☎(22)2883
8月3日(日)	とうのす歯科医院 油 井 ☎(22)8422

(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。

両親学級

日 時：7月13日(日) 受付 9:00～9:30

会 場：二本松保健センター

対 象 者：これからお子さんが生まれるご予約の方(妊婦、お父さん、夫婦の方)。

※妊婦の方は、なるべく妊娠5か月以降で体調のよい方。

内 容：相談・交流会(歯科衛生士・助産師・保健師)

準 備 物：母子健康手帳、動きやすい服装

申込方法：実施日の2日前までにお申し込みください。

※お子さんと一緒に参加も可能です。予約時にご連絡ください。

乳幼児健康診査

対象地域以外の会場で受けることもできますが、対象地域の保健センターへ事前に連絡してください。

◆4か月児健康診査

期 日	対象者	場 所	受付時間	対象地域
7月16日(水)	20年2月21日～3月25日生	二本松保健センター	13:00～14:00	二本松
7月9日(水)	20年2月1日～3月20日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

◆10か月児健康診査

・個別健診で実施していますので、問診票と同封の「10か月児健康診査のお知らせ」をご覧ください。実施医療機関に予約のうえ受診してください。

◆1歳6か月児健康診査

期 日	対象者	場 所	受付時間	対象地域
7月24日(水)	18年12月21日～19年1月20日生	二本松保健センター	13:00～14:00	二本松
7月17日(水)	18年12月1日～19年1月15日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

◆3歳児健康診査

期 日	対象者	場 所	受付時間	対象地域
7月23日(水)	17年3月11日～4月5日生	二本松保健センター	12:45～13:50	二本松
7月8日(火)	17年3月1日～4月5日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

乳幼児健康相談

健康相談は各保健センターで実施します。対象地区以外での相談を希望する場合は、対象地区の保健センターへ事前に連絡をしてください。

◆7か月・1歳児健康相談

期 日	場 所	該当者・受付時間	対象地区
7月15日(火)	二本松保健センター	19年11月11日～12月20日生 9:30～10:00 19年5月16日～6月20日生 13:00～13:30	二本松
7月9日(水)	安達保健福祉センター	19年11月16日～12月31日生 9:00～9:20 19年5月21日～6月30日生 8:40～9:00	安達
7月16日(水)	東和保健センター	19年11月1日～12月31日生 9:00～9:20 19年5月1日～6月30日生 8:40～9:00	東和

(岩代地域の方は8月に実施いたします。)

◆2歳児健康相談

期 日	場 所	該当者	受付時間	対象地区
7月24日(水)	二本松保健センター	18年3月21日～4月30日生	9:30～10:00	二本松
7月8日(火)	安達保健福祉センター	18年4月1日～6月30日生	9:00～9:40	安達

(各保健センター予定 二本松：4月、12月を除く月、安達：4・7・10・1月、岩代：6・9・12・3月、東和：5・8・11・2月に開催)

◎問い合わせ…健康増進課保健係 ☎(55)5110
岩代保健センター ☎(65)2820
東和支所市民福祉課 ☎(66)2500

観光ゴンドラリフト

運行時間 8時30分～16時30分

料金	大 人	小 人
片道	900円	650円
往復	1,600円	1,200円

※天候状況により安全のため運休する場合があります。

温泉入浴料金 (露天風呂)

大人 800円 小人 500円

※ゴンドラ利用の方200円引となります。



あだたらエクスプレス

あだたらエクスプレスで安達太良山の大自然と眺望を満喫!

高原バーベキューランチ 4～80名様

富士急レストハウス 11時30分～14時30分(要予約、前日正午までに)

二本松コース 1,400円
奥岳コース 1,800円
安達太良コース 2,700円

富士急ホテル宿泊 トレッキングプラン 特典 ゴンドラ「あだたらエクスプレス」往復チケット「富士ミネラルウォーター」1本付

11月9日まで (特別期除く) 1泊2食 平休日7,650円、休前日8,650円 (お一人様1室3名以上でご利用の場合、2名様利用はプラス1,000円。)

高原バーベキューランチ・ご宿泊ともに15～25名様無料送迎いたします。

二本松市奥岳温泉 あだたら高原富士急ホテル TEL 0243-24-2246 www.naf.co.jp/adatara/