

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

実施日	場 所	受付時間	内 容
10月 6日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・栄養 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
10月 20日(月)	二本松保健センター	13:30~15:30	保健相談・歯科 相談
	安達保健福祉センター	9:30~11:30	保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		

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)	1日、8日、 15日、22日、 29日	9:30~ 11:30	子育て支援 センター (二本松保 健センター 2階)
親子教室 (毎金曜)	3日、10日、 17日、24日	10:00~ 11:30	0歳・1歳児 親子対象
育児セミナー	9日(木)	13:00~ 14:30	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、 23日	10:00~ 11:30	安達保健福 祉センター

(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	21日(火)	10:00~ 11:00	年齢制限なし (保護者同伴)

(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)	2日、9日、 16日、23日、 30日	10:00~ 11:30	年齢制限なし (保護者同伴)

(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 (第1・3水曜)	1日、15日	10:00~	東和保健 センター

健康と育児の ひろば



今月の健康アドバイス スポーツ中のケガ等を 予防するために

秋は各地でスポーツ大会が開催されるなど、運動に親しむ機会が増える時期です。安全に楽しく行うために、次の点に注意しましょう。

①体調をチェック

全体的に体調が良好かどうかチェックします。熱がある、頭が重いなどの症状は無理に運動すると悪化するばかりでなく、集中力不足から大きなケガを引き起こす危険があります。また、手足や首、腰などに痛みや違和感がないかも

②運動に適した服装や道具の使用

確認しましょう。衣服やシューズ、用具など身につけるものでケガを予防できる場合が多いので、ご自分に合ったものを選びましょう。暑い時は帽子や発汗性の良い服装で熱中症を防ぎ、寒い時は適度な保温がケガの予防になります。

③十分な準備運動

ストレッチングやウォーミングアップなどを行い、筋肉を伸ばしたり、身体を温めたりしましょう。

④適度な休憩と水分補給

炎天下以外でも、運動に

よって生じた熱をうまく調節できないと熱中症になることがあります。適度な休憩と、水分補給をしましょう。

⑤クールダウン

運動直後に、軽い運動やストレッチングなどを行うことが筋肉の疲労回復につながります。筋肉痛などを起こさないためにも必ず行いましょう。

⑥無理は禁物です!

体調がおかしいと感じたり、痛みを感じたりした場合は、運動を中止し、早めに医療機関を受診しましょう。無理せず、ご自分に合った運動を楽しみましょう。

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

フリーダイヤル **0120-03-5598**

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。



10月5日(日)	(医)辰星会 栢記念病院 住 吉 ☎(22)3100
	和田 医院(◎) 小 浜 ☎(55)2303
	(医)慈久会 谷病院* 本宮市本宮 ☎(33)2721
12日(日)	(医)慈水会みずのクリニック 根 崎 ☎(23)5158
	ばばクリニック 油 井 ☎(24)7122
	(医)上遠野内科医院* 本宮市本宮 ☎(33)5866
13日(月)	(医)かさい小児科クリニック* 油 井 ☎(22)8800
	(医)安斎内科胃腸科医院 若 宮 ☎(22)3001
	兼谷胃腸科外科医院 本宮市本宮 ☎(33)4141
19日(日)	(医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255
	(医)辰星会 栢記念病院 住 吉 ☎(22)3100
	(医)坂本クリニック* 本宮市本宮 ☎(34)1188
26日(日)	みうら内科クリニック* 羽 石 ☎(22)5512
	(医)高橋内科医院 油 井 ☎(22)5636
	(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
11月2日(日)	土川内科小児科* 槻 木 ☎(22)6688
	社会保険二本松病院 成 田 町 ☎(23)1231
	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)



10月5日(日)	安 齋 歯 科 医 院 東 町 ☎(22)0724
12日(日)	佐 藤 歯 科 医 院 小浜字新町 ☎(55)2596
13日(月)	三 愛 歯 科 診 療 所 亀 谷 ☎(23)5152
19日(日)	岩 崎 歯 科 医 院 藤 之 前 ☎(22)8500
26日(日)	今 古 堂 歯 科 医 院 西 新 殿 ☎(57)2184
11月2日(日)	し み ず 歯 科 医 院 東 裏 ☎(22)9090

(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。

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
10月 29日(水)	20年5月1日～ 6月10日生	二本松保健 センター	13:00～ 14:00	二本松
10月 21日(火)	20年6月1日～ 6月30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
10月 23日(木)	19年2月26日～ 4月5日生	二本松保健 センター	13:00～ 14:00	二本松
10月 9日(木)	19年3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

◆3歳児健康診査

期 日	対象者	場 所	受付時間	対象地域
10月 22日(水)	17年6月1日～ 7月5日生	二本松保健 センター	12:45～ 13:50	二本松
10月 7日(火)	17年5月26日～ 6月30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	対象地域
10月 10日(金)	二本松保健 センター	20年1月26日～ 3月5日生 19年8月1日～ 9月15日生	二本松
10月 21日(火)	安達保健福祉 センター	20年3月1日～ 4月15日生 19年9月1日～ 10月20日生	安達
10月 22日(水)	岩代保健 センター	20年2月1日～ 3月31日生 19年8月1日～ 9月30日生	岩代

(東和地域の方は11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	対象地域
10月 23日(木)	二本松保健 センター	18年6月26日～ 7月31日生	9:30～ 10:00	二本松
10月 7日(火)	安達保健福祉 センター	18年7月1日～ 9月15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



わたしが、あなたの力になる。
あなたが、だれかの力になる。

私たちJA共済は、ひと・いえ・くるまの保障をとおり、
みなさま一人ひとりにあった「安心」をお届けします。
わたしからあなたへ、あなたから次のだれかへとつながる強い絆を、
大切にしていきます。

JA共済

ひと ●医療共済 ●終身共済 ●養老生命共済 ●こども共済 ●予定利率変動型年金共済 ●がん共済 ●定期医療共済 ●定期生命共済 ●傷害共済 など
いえ ●建物更生活共済 ●建物更生活共済 My家財 ●火災共済 など ●くるま ●自動車共済(あんしんDXスーパー など) ●自賠責共済
ご加入にあたりましては、お近くのJA(各支店)へお問い合わせください。
■ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>
サンキューキャンペーン実施中! <http://www.3qja.jp> 組合員とのキャッチボールNo.1
JAみちのく安達 07071510004