

## 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
12月1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		
	東和保健センター		
12月15日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・歯科相談
	安達保健福祉センター		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	3日(水)	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
お楽しみ会 (100名限定・要予約)	17日(水)		
親子教室 (毎金曜)	5日、12日	子育て支援センター (二本松保健センター2階)	0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	4日(水)		
			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)	4日、18日、25日	安達保健福祉センター	クリスマス会、おみやげ作りほか

(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)	子育て支援センター (あだち保育園内)	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	16日(火)		
			クリスマス飾りを作ろう

(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)	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 (毎木曜)	4日、11日、18日		
			ツリーを作ろう、ミニケーキを作ろう(要予約)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 (第1・3水曜)	3日、17日	東和保健センター	ツリー作り、クリスマス会

# 健康と育児のひろば



**今月の健康アドバイス**  
**お酒と上手に付き合うために**

年末年始、お酒を飲む機会が増え、肝臓に負担のかかりやすい季節です。飲酒量は適量を心がけ、おつまみ等でバランスをとりましょう。

◆空きっ腹では飲まない

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。例えば、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。しかし、これらの食品を多く摂りすぎると、脂肪分が肝臓に蓄積されて、脂肪肝の原因になってしまうため注意が必要です。

◆適量を知って、ゆったりとした気分を楽しく飲む

駆けつけ三杯や一気飲み等は、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つてしまいます。適量を守り、ゆったりとした気分を楽しく飲めば、心も体もリラックスしてストレスの解消に役立ちます。ただし、ほろ酔い加減を過ぎてしまうと、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て

アルコール自体エネルギーが高い上に、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。海藻サラダや煮物など、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なおつまみを摂るように心がけましょう。

## 献血協力のお願い(12月)

献血の際は、献血手帳、献血カードまたは本人確認できる証明書(運転免許証・健康保険証)等をご持参ください。

◎日時

期日	実施時間	場所	地域
15日(月)	9:00~9:50	あだたら商工会岩代振興センター	岩代
	10:20~11:30	(株)ハネダユニテック福島工場	
	15:30~16:30	岩代精器(株)	
25日(水)	9:00~17:00	二本松市役所	二本松

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

# えきさいと 道の駅「安達」 駅菜都 農産物 出荷者募集中!!

参加資格：二本松市内在住の方で野菜・くだもの・加工品・手作り工艺品等を生産している方。

年会費なし!!  
通年募集

新規の出荷者を募集いたします。  
皆様のご応募をお待ちしております。  
お問合せ先：(株)安達町振興公社 ☎0243-61-3100



## 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)  
緊急を要する場合は、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。



12月7日(日)	(医)佐藤内科胃腸科医院*	油井	☎(22)0174
	(医)青木整形外科医院	榎戸	☎(22)3103
14日(日)	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
	土川内科小児科*	槻木	☎(22)6688
	(医)しかの眼科	油井	☎(62)2520
	いしわたクリニック	本宮市荒井	☎(63)2826
21日(日)	佐久間内科小児科医院*	本町	☎(22)0570
	(医)辰星会 栞病院	本町	☎(22)2828
23日(火)	吉森医院	本宮市本宮	☎(34)2463
	(医)森小児科医院*	郭内	☎(22)3215
	本田レディースクリニック	本町	☎(22)0301
	(医)渡辺クリニック	本宮市高木	☎(34)3311
28日(日)	社会保険二本松病院	成田町	☎(23)1231
	(医)外科胃腸科肛門科原医院	若宮	☎(23)2111
	(医)広仁会 金子医院*★(◎)	小浜	☎(55)2343
	(医)慈久会 谷病院*	本宮市本宮	☎(33)2721
30日(火)	佐久間内科小児科医院*	本町	☎(22)0570
	桑島耳鼻咽喉科医院	若宮	☎(23)3387
	(医)落合会 東北病院	本宮市青田	☎(33)2588
31日(水)	土川内科小児科*	槻木	☎(22)6688
	整形外科内科 小林医院	根崎	☎(22)0682
	国保白岩診療所	本宮市白岩	☎(44)2008
1月1日(木)	(医)安斎内科胃腸科医院	若宮	☎(22)3001
	(医)辰星会 栞記念病院	住吉	☎(22)3100
	(医)よしだこどもクリニック*	本宮市高木	☎(34)6418
2日(金)	(医)ダザイ胃腸科内科医院	表	☎(22)9255
	(医)しかの眼科	油井	☎(62)2520
	(医)坂本クリニック*	本宮市本宮	☎(34)1188
3日(土)	(医)土川産婦人科医院*	松岡	☎(22)0035
	(医)高橋内科医院	油井	☎(22)5636
	吉田医院	本宮市本宮	☎(34)2463

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



12月7日(日)	和田歯科クリニック	小浜	☎(55)2286
14日(日)	とうのす歯科医院	油井	☎(22)8422
21日(日)	渡辺歯科医院	本町	☎(22)0057
23日(火)	栞病院 歯科	本町	☎(23)1990
28日(日)	岩本歯科医院	本町	☎(22)0033
1月1日(木)	大内歯科医院	向原	☎(23)0750
2日(金)	伊藤歯科医院	金色久保	☎(22)2277
3日(土)	みうら歯科医院	小浜	☎(55)3008

(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
12月10日(水)	20年7月11日~8月15日生	二本松保健センター	13:00~14:00	二本松
12月9日(火)	20年7月1日~8月5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
12月18日(木)	19年5月11日~6月15日生	二本松保健センター	13:00~14:00	二本松
12月11日(木)	19年5月1日~5月31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
12月17日(水)	17年8月1日~8月31日生	二本松保健センター	12:45~13:50	二本松
12月16日(火)	17年8月1日~8月31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	
12月12日(金)	二本松保健センター	20年4月11日~5月15日生	9:30~10:00	二本松
		19年10月21日~11月20日生	13:00~13:30	
12月9日(火)	安達保健福祉センター	20年4月16日~5月31日生	9:00~9:20	安達
		19年10月21日~11月30日生	8:40~9:00	
12月17日(水)	岩代保健センター	20年4月1日~5月31日生	9:00~9:30	岩代
		19年10月1日~11月30日生	9:30~	

(東和地域の方は1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
12月17日(水)	岩代保健センター	18年9月1日~11月30日生	13:00~13:30	岩代

(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  
東和支所保健福祉係 ☎(66)2500

## 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**