

## 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
4月5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		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		
4月19日(月)	二本松保健センター		歯科相談・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		
	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
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2階)	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば ※毎火曜に変更	6日、13日、20日、27日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(毎金曜)	2日、9日、16日、23日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー ※開催時間変更	1日(木) 15:00~16:30		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)	1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(あだち保育園内)	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	28日(木) 10:00~11:00		こいのぼりを作ろう

(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(小浜保育所内)	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(木曜)	15日、22日 10:00~11:30		保育所の散歩、こいのぼり作りなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2500

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ	21日(木) 10:00~	合戦場のしだれ桜(現地集合)	お花見、自己紹介(雨天時変更あり)

# 健康と育児のひろば



### 今月の健康アドバイザー 新しい職場での 過ごし方のポイント

4月は、就職・転職・人事異動などで、新しい職場に対する不安があったり、いろいろと戸惑ったりすることも多いと思います。  
 「新しい職場」に慣れて楽しく過ごせるようにするため、考え方や方法を考えてみましょう。

**不安と戸惑い**  
 新しいこと・未知の経験をする前に不安になるのは、誰でも同じです。

**仕事のつらさ**  
 新しい仕事を始めた時には、いろいろと大変だと思います。精神的にも肉体的にもきつかったり疲れたりすると思います。最初はうまくできなかったり、時間がかかったりするのも仕方ありません。分からないことは(メモを取りながら)人に聞き、自分が分かる

不安を感じたら、分からないことや余計なことを考えずに、「なるようになる」と自分に言い聞かせて、不安を軽くできれば、少しは心が落ち着くと思います。

**人間関係のつらさ**  
 新しい職場では、周りがまだよく知らない人ばかりで不安になったり、気を遣って疲れてしまったりすることも多いと思います。

「まず、自分から」ということが大切ではないでしょうか。あいさつにしても、会話にしても、いろいろな行動にしても、周りの人の中にも、気の合いそうな人を見つけて、「まず自分から」と近寄って行けばいいのではないのでしょうか。



**新たに仲間となった人に**  
 新しい職場のつらさを経験したことがある人は、新たに仲間となった人にやさしくしてあげましょう。そう思えるようになれば、つらい経験もいい経験になってくるのではないのでしょうか。

## 休日当番医

▽診療時間／(9:00~17:00)  
 昼休み／(12:00~14:00)

④印は、小児科の当番医療機関。

※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。

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。



4月4日(日)	(医)森小児科医院④	郭内	☎(22)3215
	和田医院	小浜	☎(55)2303
	(医)慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎(33)2721
11日(日)	(医)土川産婦人科医院④	松岡	☎(22)0035
	(医)成美会鈴木皮フ科クリニック	本町	☎(22)6877
	国保白岩診療所	本宮市白岩	☎(44)2008
18日(日)	(医)安齋内科胃腸科医院	若宮	☎(22)3001
	ばばクリニック	油井	☎(24)7122
	(医)よしだこどもクリニック④	本宮市高木	☎(34)6418
25日(日)	佐久間内科小児科医院	本町	☎(22)0570
	(医)菊慈会きくち整形外科	油井	☎(23)2627
	(医)落合会 東北病院	本宮市青田	☎(33)2588
29日(日)	(医)かさい小児科クリニック④	油井	☎(22)8800
	(医)しかの眼科	油井	☎(62)2520
	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
5月2日(日)	みうら内科クリニック④	羽石	☎(22)5512
	(医)辰星会 耕記念病院	住吉	☎(22)3100
	いしわたクリニック	本宮市荒井	☎(63)2826

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



4月4日(日)	栞病院 歯科	本町	☎(23)1990
11日(日)	原 歯科 医院	本町	☎(22)0209
18日(日)	岩崎 歯科 医院	藤之前	☎(22)8500
25日(日)	大内 歯科 医院	向原	☎(23)0750
29日(日)	岩本 歯科 医院	本町	☎(22)0033
5月2日(日)	和田 歯科 クリニック	小浜	☎(55)2286

(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

### ◆4ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年12月1日～ 平成22年1月10日生	4月21日(水)	二本松保健センター	12:30～
	5月12日(水)	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20年9月1日～ 9月30日生	4月8日(水)	安達保健福祉センター	12:30～
	4月15日(水)	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18年12月1日～ 12月31日生	4月13日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	4月23日(金)	二本松保健センター	13:30

## 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。お住まいの地域に関係なく、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21年9月1日～ 9月30日生	4月16日(金)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	4月26日(月)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成21年9月1日～ 10月31日生	4月30日(金)	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21年3月1日～ 3月31日生	4月16日(金)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	4月26日(月)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成21年3月1日～ 4月30日生	4月30日(金)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

### ◆2歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年1月1日～ 2月20日生	4月20日(火)	安達保健福祉センター	9:00～ 9:15
	5月10日(月)	二本松保健センター	13:15～ 13:30

◎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)2500

## 平成22年度 市民しっとく(知っ得)講座「血糖編」参加者募集!

最近、血糖値やおなか周りが気になりませんか?ちょっと運動不足で膝や腰が痛みませんか?そんな方にピッタリの健康教室をご案内します。ぜひ、ご参加ください。

内 容 医師講話、栄養指導、運動指導、血糖値測定  
 ※二本松、安達コースでは、歯科医による検診があります。  
 募集期間 4月20日(火)まで

◎問い合わせ・申し込み…健康増進課予防係 ☎(55)5109

### コース・日時・場所

コース	二本松コース	安達コース	岩代コース	東和コース
場所	二本松保健センター	安達保健福祉センター	岩代保健センター	東和保健センター
時間	19:00~21:00		13:30~15:30	
対象者	概ね20歳から64歳まで		概ね65歳から79歳まで	
第1回	5月11日(火)	5月13日(水)	5月13日(水)	4月21日(水)
第2回	5月21日(金)※二本松・安達合同		5月24日(月)	5月27日(木)
第3回	5月25日(火)	5月27日(水)	7月29日(水)	8月4日(水)