

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
12月6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		栄養相談・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		
12月20日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	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内)	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば(火曜)	7日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	3日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	2日(木) 15:00~16:30		小児科医によるセミナー・相談
お楽しみ会	14日(火) 9:30~12:00	二本松文化センター 日本間	100名限定(要予約)

(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、9日、16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	15日(木) 10:00~11:00		クリスマスの飾りを作ろう

(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) 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)	2日、9日、16日 10:00~11:30		クッキングをしようなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2499

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ(水曜)	1日、15日 10:00~	東和保健センター	クリスマス飾り作り、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
お酒を上手に飲みましょう

適量であれば、血液循環を盛んにする「百薬の長」にもなるお酒。年末・年始等でお酒を飲む機会も増え、体に負担をかけないように上手にお酒を飲むために心掛けたことは、
○アルコールの適量を守る
日本酒1合、ビール中びん1本、ウィスキーダブル1杯(60cc)、焼酎コップ半分、ワイングラス2杯(240cc)。
肝臓が処理できる能力は、個人差はありますが、日本酒1合(アルコール約22g含)のアルコールを処理するのに3時間かかると言われています。

○おつまみを食べながら飲む
食べることで胃粘膜を保護、吸収がゆっくりになります。
アルコールには栄養素は含まれませんので、必要な栄養素は食品から取る必要があります。ただし、お酒1合はご飯茶碗1杯と同じ220キロカロリーありますので飲み過ぎに注意。
・高エネルギーの揚げ物は控えるか1品まで。
・赤身・白身魚や鶏ささみ、大豆製品等低脂肪、高たんぱく質なものを選ぶ。
・サラダ・煮物等野菜料理を必ず食べてビタミン類を補う。

○週2日連続で休肝日を
肝臓は回復力が盛んなので2日間で傷んだ細胞がよみがえります。また、毎日2合以上飲酒している方は、認知症になりやすいと言われています。
○二日酔い予防等のために、飲む前に柿・いちご・みかん等を食べる
これらはビタミンB₂、ビタミンC、ブドウ糖を含み、酒を体外に排出させる助けをします。
○二日酔い予防のために飲酒は午後9~10時までで切り上げる
アルコールは飲み方次第で毒にも薬にもなります。適量をゆとり、時間をかけて楽しく飲みたいものです。

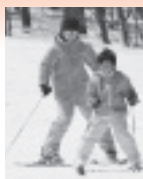
あだたら高原スキー場

今冬、「わんぱく広場」に50mのスノーエスカレーター新設!!

12月4日(土)オープン

オープニング料金12/15⑧まで

1日券 大人・シニア 2,000円
中学生・小学生 1,000円



○ゴールドラインリフト(760m)中間降り場からは1,000mの緩斜面、お子様も安心のゆったり滑走をお楽しみいただけます!

○小学生1日券1,500円(12/16~)、未就学児無料!

二本松市奥岳温泉 あだたら高原富士急ホテル TEL0243-24-2246 www.adatara-resort.com/

ケータイで今すぐアクセス!
あだたら高原リゾート
メルマガ会員登録中!

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。



12月5日(日)	(医) 森小児科医院④	郭 内	☎(22)3215
	ばばクリニック	油 井	☎(24)7122
12日(日)	(医) 渡辺クリニック	本宮市高木	☎(34)3311
	(医) ダザイ胃腸科内科医院	表	☎(22)9255
	野地眼科医院	若 宮	☎(23)0024
19日(日)	(医) 坂本クリニック④	本宮市本宮	☎(34)1188
	佐久間内科小児科医院	本 町	☎(22)0570
	(医) 高橋内科医院	油 井	☎(22)5636
	(医) 慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎(33)2721
23日(木)	(医) かさい小児科クリニック④	油 井	☎(22)8800
	二本松ウイメンズクリニック	亀 谷	☎(24)1322
	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
26日(日)	みうら内科クリニック④	羽 石	☎(22)5512
	岩代国保診療所	百 目 木	☎(56)2461
	池田眼科医院	本宮市本宮	☎(34)4100
30日(木)	渡辺医院 ④	正法寺町	☎(62)3000
	(医) 青木整形外科医院	榎 戸	☎(22)3103
	(医) 国分整形外科医院	本宮市本宮	☎(33)1088
31日(金)	(医) 静心会 斎藤医院	若 宮	☎(22)0036
	和田医院	小 浜	☎(55)2303
1月1日(土)	(医) 上達野内科医院④	本宮市本宮	☎(33)5866
	(医) 博愛会 東和クリニック④	針 道	☎(66)2122
	(医) 辰星会 栢病院	本 町	☎(22)2828
	(医) 落合会 東北病院	本宮市青田	☎(33)2588
2日(日)	(医) 三浦内科医院	亀 谷	☎(23)3883
	ばばクリニック	油 井	☎(24)7122
	(医) 渡辺クリニック	本宮市高木	☎(34)3311
3日(月)	(医) 佐藤内科胃腸科医院④	油 井	☎(22)0174
	本田レディースクリニック	本 町	☎(22)0301
	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)



12月5日(日)	しみず歯科医院	東 裏	☎(22)9090
12日(日)	今古堂歯科医院	西新殿	☎(57)2184
19日(日)	ほんだ歯科クリニック	本 町	☎(22)8862
23日(木)	栢 病 院 歯 科	本 町	☎(23)1990
26日(日)	原 歯 科 医 院	本 町	☎(22)0209
1月1日(土)	岩 崎 歯 科 医 院	藤 之 前	☎(22)8500
2日(日)	大 内 歯 科 医 院	向 原	☎(23)0750
3日(月)	岩 本 歯 科 医 院	本 町	☎(22)0033

(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22年8月1日～8月31日生	12月8日(水)	二本松保健センター	12:30～13:30
	12月21日(火)	安達保健福祉センター	

◆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21年5月12日～6月25日生	12月9日(木)	安達保健福祉センター	12:30～13:30
	1月13日(木)	二本松保健センター	

◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成19年8月11日～9月15日生	12月7日(火)	安達保健福祉センター	12:30～13:30
	12月17日(金)	二本松保健センター	

※集団(4ヵ月・1歳6ヵ月・3歳児)健診では、歯科・保健相談、指導を行っています。歯科指導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ます。

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ヵ月児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年4月1日～5月15日生	12月13日(月)	二本松保健センター	9:15～9:30
平成22年5月1日～6月30日生	12月24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10月1日～11月15日生	12月13日(月)	二本松保健センター	13:15～13:30
平成21年11月1日～12月31日生	12月24日(金)	岩代保健センター	9:15～9:30

※二本松保健センターは4・6・7・9・10・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・5・7・8・10・11・1・3月開催、岩代保健センターは4・6・8・10・12・2月開催、東和保健センターは5・7・9・11・1・3月開催です。

◆2歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年7月21日～9月10日生	12月2日(木)	二本松保健センター	13:15～13:30
平成20年8月1日～10月15日生	12月3日(金)	岩代保健センター	13:15～13:30

※二本松保健センターは5・6・8・10・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・9・11・1・3月開催、岩代保健センターは6・9・12・3月開催、東和保健センターは5・8・11・2月開催です。

◎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)2499

ありがとう
心静かに手を合わす。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

ヨサン イイクヨー
0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

社の中の斎場

己ほう風りん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
ほうりん送迎ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960