

健康相談

こころやからだの健康についてお気軽にご相談ください。
 ※『こころの健康相談』希望の方は、3日前までに下記までご連絡ください。
 ◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

実施日	場所	受付時間	内容
2日 (月)	二本松保健センター	9:00~ 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		
	道の駅ふくしま東和		歯科相談・栄養相談 保健相談
16日 (月)	二本松保健センター	9:00~ 11:30	保健相談
	安達保健福祉センター	13:00~ 15:30	歯科相談・保健相談
	岩代保健センター	9:00~ 11:30	保健相談
	東和保健センター		
27日 (金)	安達保健福祉センター	13:30~ 15:30	こころの健康相談 ※臨床心理士が担当します

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)	10日、24日、31日 9:30~ 11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	13日、20日、27日 10:00~ 11:30		0歳・1歳児親子対象
育児講座※要予約	17日(火) 9:30~ 11:30		2歳児からの親子対象 おやつ作り

(安達地域) ◎問い合わせ…健康増進課 ☎(55)5110

おひさまクラブ(木曜)	5月はお休みとなります。
-------------	--------------

(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	18日(水) 10:00~ 11:00		体操をしよう

(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)	年齢制限なし (保護者同伴)
すくすく広場(木曜)	12日、19日、26日 10:00~ 11:30		しゃぼんだま遊び、シールで遊ぼうなど

(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)	18日 10:00~	東和保健センター	作って遊ぼう

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス

震災後の心のケア

誰もが体験したことのないような大きな被害を受け、特に言葉による表現が未熟な子どもの場合、体の症状等で不安や悲しみを表す傾向があります。

こんな様子に注意して

- ・ ささいなことにおびえる
- ・ 赤ちゃんがえりがある
- ・ 表情が乏しく、ぼーっとする
- ・ 寝つきが悪い、眠れない
- ・ 夜泣きをする
- ・ 繰り返し悪夢をみる

関わり方のすすめ

- ・ スキンシップなどで安心感を与える
- ・ 「しっかりとしなさい」などと励まさない
- ・ 途中で話をさえぎらず最後まで聞く

- ・ おどおどしている
- ・ 興奮して落ち着きがなくなる
- ・ 食欲がない、はきけ、腹痛
- ・ めまい、おねしょがある
- ・ 自分が悪いからこうなったとかあれこれ心配しすぎる
- ・ 大人の場合、頭痛、肩こり、いらいら、気分の落ち込み、物事に集中できないなど。

- ・ できるだけ感情を表現させる。ただし、無理に聞き出さない
- ・ 遊び等活動的に動ける機会を作る
- ・ 子ども達ができることを一緒に考える
- ・ 一人ぼっちにしない
- ・ 大人と一緒に手伝いをさせて達成感を持たせる
- ・ 症状は誰にでも起きるもので、恥ずかしいものではないことを説明する
- ・ 年齢に応じて状況を説明し、取り残されているという感覚を与えない

本物の自然素材で 本物の職人の技で 本物の木の家を!



チルチンピロ
地域主義工務店の会



ヤマニ建設株式会社

〒964-0994 福島県二本松市南町225 TEL 0243-23-1409代 FAX 0243-23-1410
ホームページ http://www.yamani-1971.com/ E-mailアドレス info@yamani-1971.com

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。

※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。

④印は、小児科の当番医療機関

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。



5月1日(日)	(医)土川産婦人科医院④ 松岡 ☎(22)0035 岩代国保診療所百目木 ☎(56)2461 いしわたクリニック本宮市荒井 ☎(63)2826
3日(火)	(医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 ☎(22)0174 (医)青木整形外科医院 榎戸 ☎(22)3103 (医)渡辺クリニック本宮市高木 ☎(34)3311
4日(水)	(医)辰星会 栞病院本町 ☎(22)2828 さくらクリニック藤之前 ☎(62)3931 (医)坂本クリニック④ 本宮市本宮 ☎(34)1188
5日(木)	土川内科小児科④ 榎木 ☎(22)6688 (医)静心会 斎藤医院若宮 ☎(22)0036 (医)慈久会 谷病院本宮市本宮 ☎(33)2721
8日(日)	(医)辰星会 栞記念病院住吉 ☎(22)3100 本田レディースクリニック本町 ☎(22)0301 小野崎医院★針道 ☎(46)2001 (医)上遠野内科医院④ 本宮市本宮 ☎(33)5866
15日(日)	(医)森小児科医院④ 郭内 ☎(22)3215 (医)三浦内科医院 亀谷 ☎(23)3883 池田眼科医院本宮市本宮 ☎(34)4100
22日(日)	佐久間内科小児科医院本町 ☎(22)0570 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
29日(日)	みうら内科クリニック④ 羽石 ☎(22)5512 整形外科内科 小林医院根崎 ☎(22)0682 (医)国分整形外科医院本宮市本宮 ☎(33)1088
6月5日(日)	(医)博愛会 東和クリニック④ 針道 ☎(66)2122 (医)外科胃腸科肛門科原医院若宮 ☎(23)2111 やなぎほり皮膚科クリニック本宮市高木 ☎(24)1028

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



5月1日(日)	しみず歯科医院 東裏 ☎(22)9090
3日(火)	ほんだ歯科クリニック 本町 ☎(22)8862
4日(水)	今古堂歯科医院 西新殿 ☎(57)2184
5日(木)	安田歯科医院 市海道 ☎(23)0642
8日(日)	岩本歯科医院 本町 ☎(22)0033
15日(日)	あだたら歯科医院 榎戸 ☎(22)0397
22日(日)	和田歯科クリニック 小浜 ☎(55)2286
29日(日)	さとうデンタルクリニック 油井 ☎(62)0418
6月5日(日)	渡辺歯科医院 本町 ☎(22)0057

(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います。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12月1日~平成22年12月31日生	5月11日(水)	安達保健福祉センター	12:30~13:30

◆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21年10月1日~11月5日生	5月12日(木)	安達保健福祉センター	12:30~13:30
	5月19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12月16日~平成20年1月20日生	5月10日(火)	安達保健福祉センター	12:30~13:30
	5月20日(金)	二本松保健センター	

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9月1日~10月15日生	5月9日(月)	二本松保健センター	9:15~9:30
平成22年9月1日~10月31日生	5月24日(火)	東和保健センター	

◆1歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成22年3月1日~4月15日生	5月9日(月)	二本松保健センター	13:15~13:30
平成22年3月1日~4月30日生	5月24日(火)	東和保健センター	9:15~9:30

※二本松保健センターは5・6・8・9・11・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・9・10・12・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21年1月1日~2月20日生	5月17日(火)	二本松保健センター	13:15~13:30
平成21年1月1日~3月31日生	5月24日(火)	東和保健センター	

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

平成23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? 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。

対象者 市民

内容 医師講話、歯科健診、栄養指導、運動指導、血糖検査

募集人員 各コース20人

募集期間 5月9日(月)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	13:30~15:30	19:00~21:00	13:30~15:30	19:00~21:00
第1回	5月18日(水)	5月10日(火)	5月12日(木)	5月12日(木)
第2回	6月2日(水)※	5月30日(月)	5月26日(木)	5月26日(木)
第3回	6月6日(水)	6月2日(水)※	6月2日(水)※	6月2日(水)※

※印は合同開催(場所:東和保健センター 時間:19:00~21:00)