

定例健康相談

*相談担当 保健相談…保健師 歯科相談…歯科衛生士
こころの健康相談…臨床心理士

実施日	場所	受付時間	内容
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		保健相談
	岩代保健センター		保健相談
	道の駅ふくしま東和		歯科相談・保健相談
24日 (火)	安達保健福祉センター	13:30~ 15:30	こころの健康相談

こころやからだの健康、離乳食やお口の手入れについてお気軽にご相談ください。
※『こころの健康相談』ご希望の方は、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

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、17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)	6日、13日、20日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象

(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)	5日、12日、26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	18日(水) 10:00~11:00		鬼のお面を作ろう

(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)	12日、19日、26日 10:00~11:30		だんごさし、たこ作りなど

(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
つくしクラブ(水曜)	18日 10:00~	東和保健センター	新年会

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス

セシウムを減らす食生活

ひと手間で減らす方法についてご紹介します。

セシウムの特徴

野菜や果物、海藻などに含まれるカリウムに似ているため、体内のカリウムが不足するとセシウムを体内に取り込みやすくなります。

※カリウムは、心筋や神経の働きを助け、生命維持に必要です。

基本的な対応策

- ・よく洗う
- ・ゆでこぼす(ゆでたお湯は捨てる)
- ・酢漬けや塩漬けにする

食品別対処法

- 【肉】 中まで火が通るようしっかりと焼く。ゆでる。
- 【魚】 アラ(頭や内臓)や骨は除く。切り身もよく洗う。
- 【葉菜類】 よく水洗いする。流水で洗う。
- 【根菜類】 よく洗う。皮をむいて下ゆでする。
- 【果物】 よく洗う。皮をむく。

参考資料

- 「放射能汚染から家族を守る食べ方の安全マニュアル」野口邦和 青春出版社
- 「放射線低線量被ばくの影響」高木学校 奥村晶子講話



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

丸又葬儀社

本社 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。
 ※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。



1月1日(日)	(医)ダザイ胃腸科内科医院 しかの眼科 よしだ内科	表井 油井 本宮市本宮	☎(22)9255 ☎(62)2520 ☎(63)2333
2日(月)	(医)高橋内科医院 (医)土川産婦人科医院④	油井 松岡	☎(22)5636 ☎(22)0035
3日(火)	いしわたクリニック 佐久間内科小児科医院 岩代国民健康保険診療所	本宮市荒井 本町 百目木	☎(63)2826 ☎(22)0570 ☎(56)2461
8日(日)	本宮市国保白岩診療所 かさい小児科クリニック④ 社会保険福島二本松病院	本宮市白岩 油井 成田町	☎(44)2008 ☎(22)8800 ☎(23)1231
9日(月)	(医)慈久会 谷病院 整形外科内科 小林医院 ばばクリニック	本宮市本宮 根崎 油井	☎(33)2721 ☎(22)0682 ☎(24)7122
15日(日)	(医)上遠野内科医院④ (医)森小児科医院④	本宮市本宮 郭内	☎(33)5866 ☎(22)3215
22日(日)	外科胃腸科肛門科原医院 小野崎医院★ 池田眼科医院	若宮 針道 本宮市本宮	☎(23)2111 ☎(46)2001 ☎(34)4100
29日(日)	土川内科小児科④ (医)安斎内科胃腸科医院 吉田耳鼻咽喉科	根木 若宮 本宮市本宮	☎(22)6688 ☎(22)3001 ☎(34)1330
2月5日(日)	(医)博愛会 東和クリニック④ (医)辰星会 耕記念病院 (医)国分整形外科医院	針道 住吉 本宮市本宮	☎(66)2122 ☎(22)3100 ☎(33)1088
2月5日(日)	佐久間内科小児科医院 みずのクリニック やなぎほり皮膚科クリニック	本町 根崎 本宮市高木	☎(22)0570 ☎(23)5158 ☎(24)1028

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



1月1日(日)	ほんだ歯科クリニック	本町	☎(22)8862
2日(月)	今古堂歯科医院	西新殿	☎(57)2184
3日(火)	原歯科医院	本町	☎(22)0209
8日(日)	岩崎歯科医院	藤之前	☎(22)8500
9日(月)	大内歯科医院	向原	☎(23)0750
15日(日)	岩本歯科医院	本町	☎(22)0033
22日(日)	和田歯科クリニック	小浜	☎(55)2286
29日(日)	みうら歯科医院	小浜	☎(55)3008
2月5日(日)	さとうデンタルクリニック	油井	☎(62)0418

(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23年9月1日~10月15日生	1月18日(水)	二本松保健センター	12:30~
	2月14日(火)	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22年5月11日~6月15日生	1月12日(木)	二本松保健センター	12:30~
	1月26日(木)	安達保健福祉センター	13:30
平成22年6月16日~7月25日生	1月26日(木)	安達保健福祉センター	13:30
	2月2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20年9月6日~10月5日生	1月17日(火)	安達保健福祉センター	12:30~
	1月20日(金)	二本松保健センター	13:30

※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23年6月1日~7月15日生	1月31日(火)	安達保健福祉センター	13:15~ 13:30
	2月8日(水)	二本松保健センター	
平成23年5月1日~6月30日生	1月24日(火)	東和保健センター	9:15~ 9:30

◆1歳児健康相談

対象者	期日	場所	受付時間
平成22年12月1日~1月15日生	1月31日(火)	安達保健福祉センター	9:15~ 9:30
	2月8日(水)	二本松保健センター	13:15~ 13:30
平成22年11月1日~12月31日生	1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9月11日~11月15日生	1月19日(木)	安達保健福祉センター	9:00~ 9:15
	1月25日(水)	二本松保健センター	13:15~ 13:30

※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 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

ヘアケアで髪を元気に

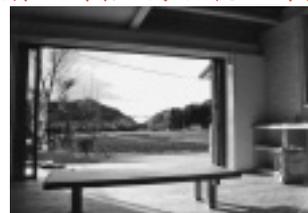
加盟店は、あなたの大切な髪のお手入れをサポートします。お気軽に声をかけて下さい。

毎月18日
ポイント2倍



二本松理容師会

本物の自然素材で 本物の職人の技で 本物の木の家を!



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