

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
5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		歯科相談・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
19日 (月)	二本松保健センター	13:00~ 15:30	歯科相談・保健相談
	安達保健福祉センター	9:00~ 11:30	栄養相談・保健相談
	岩代保健センター		歯科相談・保健相談
	東和保健センター		保健相談
23日 (金)	二本松保健センター	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)	6日、13日、27日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
親子教室(金曜)	2日、9日、16日、23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)	1日、8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	7日(水) 10:00~11:00		おはなし会

(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)	1日、8日、15日 10:00~11:30		親子で遊ぶ、楽器遊びなど

(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)	7日 10:00~	東和保健センター	ひな祭りと締めくくり



今月の健康アドバイス

花粉症のセルフケア

鼻や目の粘膜から花粉が体内に取り込まれると、体はそれに反応して花粉に対する抗体を作ります。花粉が何度も繰り返され、大量に体内に取り込まれることによって、体は花粉に対して過剰に反応しやすくなり、花粉症を発症するリスクが高くなります。

既に花粉症にかかっている人やかかっていてもごく軽症の人には、花粉をできるだけ体内に取り込まないことが大切です。まだ症状が出ていない人も今後発症しないためには、花粉をできるだけ体内に取り込まないことが大切です。ふだんの生活の中で花粉を避けるセルフケアを心掛け快適な生活を送りましょう。

外出時にマスクと眼鏡を忘れずに

花粉症用のマスクでは、花粉が1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度減少することが分かっています。

外出したら、服を洗ってから家に入る

家の中に花粉を持ち込まないように髪や服についた花粉をよく落としましょう。羊毛類の衣類は花粉が付着しやすく屋内に花粉を持ち込みやすいため避けた

いものです。洗顔やうがいをすることもお勧めします。

花粉情報に注意

花粉飛散が多いときには不要な外出は避け、家でも窓の開け閉めに注意しましょう。

吸い過ぎ、飲み過ぎは禁物

たばこは鼻粘膜を刺激し、アルコールは血管を拡張させるので、症状を悪化させます。なるべく控えましょう。

低 家 賃 宣 言

ユーミーマンション

Y&M

住んでみませんか!

(夏は涼しく、冬は暖かい。)

ホームページをどうぞご覧下さい。
URL <http://www.satou-gumi.co.jp>

安全・安心・快適!

二本松市表1丁目552-7
株式会社 佐藤組
TEL 22-8558

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。



- 3月4日(日)** (医)土川産婦人科医院④ 松岡 ☎(22)0035
 さくらクリニック 藤之前 ☎(62)3931
 よしだ内科 本宮市本宮 ☎(63)2333
- 11日(日)** (医)佐藤内科胃腸科医院④ 油井 ☎(22)0174
 (医)高橋内科医院 油井 ☎(22)5636
 小野崎医院★ 針道 ☎(46)2001
 いしわたクリニック 本宮市荒井 ☎(63)2826
- 18日(日)** みうら内科クリニック④ 羽石 ☎(22)5512
 本田レディスクリニック 本町 ☎(22)0301
 (医)渡辺クリニック 本宮市高木 ☎(34)3311
- 20日(火)** (医)静心会 斎藤医院 若宮 ☎(22)0036
 野地眼科 若宮 ☎(23)0024
 (医)坂本クリニック④ 本宮市本宮 ☎(34)1188
- 25日(日)** かさい小児科クリニック④ 油井 ☎(22)8800
 (医)三浦内科医院 亀谷 ☎(23)3883
 (医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721
- 4月1日(日)** 岩代国民健康保険診療所 百目木 ☎(56)2461
 和田医院 小浜 ☎(55)2303
 (医)上遠野内科医院④ 本宮市本宮 ☎(33)5866

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00~16:00)



- 3月4日(日)** さいとう歯科医院 針道 ☎(46)2814
- 11日(日)** 佐藤歯科医院 小浜 ☎(55)2596
- 18日(日)** 伊藤歯科医院 金色久保 ☎(22)2277
- 20日(火)** 三愛歯科診療所 亀谷 ☎(23)5152
- 25日(日)** デンティスト ワタナベ 若宮 ☎(22)0612
- 4月1日(日)** 金子歯科 郭内 ☎(22)4356

(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10月16日～ 11月30日生	3月7日(水)	二本松保健センター	12:30～
	3月21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22年7月26日～ 8月31日生	3月8日(木)	二本松保健センター	12:30～ 13:30

◆3歳児健康診査

対象者	期日	場所	受付時間
平成20年11月6日～ 11月30日生	3月6日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	3月16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菌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7月16日～ 8月31日生	3月15日(木)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	3月22日(木)	二本松保健センター	
平成23年7月1日～ 8月31日生	3月13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23年1月16日～ 平成23年2月28日生	3月15日(木)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	3月22日(木)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成23年1月1日～ 2月28日生	3月13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11月16日～ 12月31日生	3月12日(月)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
	3月14日(水)	岩代保健センター	

※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 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

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

0120-03-5598