

親と子で考える放射線学習会を開催します

福島第一原子力発電所事故発生から1年半が経過し、新たな心配や悩みで日々を過ごしている保護者の皆さんを対象に健康学習会を開催しています。今年度は、4つのテーマで開催してきましたが、「遊び編」が最終テーマとなります。

話を聞くだけでなく、体を動かす内容ですので、参加を希望される方はお申し込みください。

今回のテーマ 遊び編

第1部…「親子大集合!!放射線に負けないパワーで体を動かそう」〈子育て支援センター合同交流会 共催〉

日時 11月7日(水) 9:30~12:00 **場所** 岩代総合文化ホール

講師 中央子ども支援センター 運動指導士

第2部…「親子ふれ愛遊び ~親子の関わりを考えよう~」

日時・場所

日時	11月17日(土) 9:30~12:00	11月20日(火) 9:30~12:00	11月22日(木) 9:30~12:00	11月29日(木) 13:30~16:00
場所	安達保健福祉センター	岩代保健センター	安達保健福祉センター	東和文化センター

講師 福島県臨床心理士会 臨床心理士、保育士

申込方法 各保健センター備え付けの専用申込用紙で実施日の1週間前までにお申し込みください。

対象 就学前の子ども・保護者 ※第2部については各会場30人程度(先着順)

◎問い合わせ…健康増進課保健係 ☎(55)5110

●●● 両親学級のご案内 ●●●

おなかの赤ちゃんやお母さんの体調はいかがですか？

皆さんが安心して出産・育児が出来るよう下記のとおり教室を開催します。お気軽にご参加ください。

対象者 市内にお住いの妊婦さんとパートナーの方、市民外の方で、社会保険二本松病院通院中の方や岳温泉各施設に宿泊した方もご利用いただけます。

日程・内容

会場：岳温泉「鏡が池碧山亭」 ※妊婦リフレッシュ事業と合わせてご参加ください。



日時	内容	講師
11月4日(日)	9:30~ 受付・マタニティ体験	アロマセラピスト
	10:00~ 11:30 アロマでリラックス ※ハンドタオル1枚をご持参ください。 ・アロマのお話 ・アロママッサージ 料金(材料費)1組1,000円(妊婦さんのみの場合500円)	

会場：安達保健福祉センター

日時	内容	講師
12月2日(日)	9:30~ 受付・マタニティ体験	運動指導士
	9:30~ 11:10 マタニティヨガ ・妊娠中の腰痛・肩こりなどの解消法 ・お産に役立つ動きやリラックス法	
	11:20~ 12:00 助産師のお話と交流会 ・妊娠、お産についてのクイズとアドバイス	助産師
平成25年 1月20日(日)	9:30~ 受付・マタニティ体験	
	9:30~ 11:30 助産師のお話と交流会 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方 ・母乳育児について	

託児 無料：申し込みが必要です。

持ち物 母子健康手帳 ※託児希望される方は、オムツ、着替え、ミルクをリュックなどに入れてお持ちください。

申込方法 実施日の3日前までに下記までお申し込みください。

参加者氏名、生年月日、住所、電話番号、出産予定日託児希望の有無、お子さんの氏名、生年月日等お知らせください。

◎問い合わせ・申し込み…健康増進課保健係 ☎(55)5110・Fax(23)1714・E-mail:hoken@city.nihonmatsu.lg.jp



**子育て講演会
(両親・祖父母学級)**

市では、皆さんが安心して
出産・育児が出来るよう、子
育て講演会(両親・祖父母学
級)を開催しています。

対象

①これからお子さんが生まれ
る予定のご夫婦

②子育て中の保護者

③これから初孫を迎える方
またはお孫さんのいる方

※お孫さんまたは祖父母が市
民であれば参加可

④子育てに興味がある方

日時 11月11日(日)
9時30分～9時30分
(受付9時～9時30分)

場所

安達保健福祉センター

内容

・子育て講演

「たつぷり五感で子育てを」

講師 尚綱学院大学子ども

学科 教授 岩倉政城氏

・個別相談(希望者)



参加料 無料
その他

託児あり(無料)先着10人
妊娠中・育児中の方は母子
健康手帳をお持ちください。

申込期限 11月8日(木)

※託児の有無も含めて左記ま
でお申し込みください。

◎問い合わせ・申し込み:
健康増進課保健係

☎(55)5110

予防接種実施医療機関の追加

10月から市内の予防接種実施医療機関に、しんいち内科が追加
されました。

医療機関名	所在地	予約電話番号
しんいち内科	油井字福岡	☎(24)8420
実施曜日・時間		予防接種待合室
月・火・木・金	9:00~12:00 14:00~18:30	有
水・土	9:00~13:00	

**4種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)ワクチンの
定期接種を開始します**

11月1日から、4種混合ワクチンの定期接種を開始します。

このワクチンは、従来の3種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)ワクチンと不活化ポリオワクチンの混
合ワクチンです。原則として、3種混合ワクチン未接種かつポリオワクチン未接種の方が、11月1日の4種
混合ワクチン導入後にこれらのワクチン接種を開始する場合に対象となります。

対象者 生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)に至るまでの間にある方で、原則として3種混合ワクチン・ポリ
オワクチンいずれも未接種の方

※生ポリオワクチン1回、単独の不活化ポリオワクチン1回以上または3種混合ワクチン1回以上の接種
を既に受けている場合は、4種混合ワクチンの導入にかかわらず、3種混合ワクチン+単独の不活化ポリ
オワクチンの組み合わせで接種してください。

接種回数・接種間隔

初回接種 20日から56日までの間隔をおいて3回皮下に注射
(標準的な接種期間:生後3カ月～12カ月に達するまでの期間)

追加接種 初回接種終了後6カ月以上の間隔をおいて1回皮下に注射
(標準的な接種期間:初回接種終了後12カ月～18カ月に達するまでの期間)

受け方 医療機関へ予約のうえ、予診票と母子健康手帳を持参して、接種を受けてください。

予診票などは、平成24年8月1日以降に生まれた方へ個別に郵送します。

※平成24年7月31日以前に生まれた方で4種混合ワクチンを接種する場合は、市内の各保健センターへ
母子健康手帳を持参のうえ、予診票の交付を受けてください。

◎問い合わせ…健康増進課予防係☎(55)5109



11月の主な開催

11/4 大垣記念 [GM]	11/9 12 取手記念 [GM]
11/17 20 松坂記念 [GM]	11/17 19 京王閣 [FIナイター]
11/23 25 平塚 [FI]	11/23 22 競輪祭 GI (小倉ドーム)

●競輪場外車券売場 ●サテライトあだたら 検索

HPで開催日を
チェックしよう!

ご家族や友達と
お気軽にご来場
ください!

●競輪場外車券売場 ●サテライトあだたら ●営業時間 昼開催10:00~17:00 昼・夜開催10:00~21:00
TEL. 0243-53-2267

相続サポートあだち

毎月
ついたち

相続/遺言無料相談会

◇12月1日(土)午後1時～3時
◇二本松市勤労者研修センター2階(郭内北小隣り)

行政書士 石川晃雄 ☎23-4460 原セ諏訪236)
行政書士 山岡憲夫 ☎22-1617 館野一丁目365-1)
行政書士 佐藤直人 ☎23-5980 油井字前作171)

◎電話で石川までご予約ください。◎その他のご相談でも承ります。◎守秘
義務を守りますので安心してご相談下さい。◎相談員は月番で変わります。

これって大丈夫？あなたの心配にお答えします！

～検診結果の個別相談会と健康教室～

市では検診の結果について今後の健康管理に役立てていただけるよう人間ドックを含む検診結果について、市保健師による個別相談を行います。検診結果の数値の見方や健康に関する日ごろの悩みなどご相談ください。さらに各種専門家による健康教室も開催されますのでご参加ください。

個別相談開催日程 ※結果通知書、健康手帳(お持ちの方のみ)を持参ください。

地域	日程	受付時間	会場	健康教室内容			
				医師	栄養	運動	歯科
二本松	11月1日(木)	13:15~15:00	二本松福祉センター				
	11月2日(金)	9:15~9:30	大平住民センター		●		
	11月5日(月)	13:15~15:00	石井住民センター				
	11月6日(火)	13:30~13:45	塩沢住民センター		●		
	11月13日(火)	18:45~19:00	二本松保健センター			●	
	11月20日(火)	18:45~19:00	二本松保健センター				●
東和	11月13日(火)	9:30~11:30	太田住民センター	●			
	11月14日(水)	13:15~13:30	東和文化センター				
	11月19日(月)	18:45~19:00	東和保健センター			●	
	11月21日(水)	9:15~9:30	戸沢住民センター		●		
	11月26日(月)	18:45~19:00	東和保健センター				●
岩代	12月4日(火)	18:45~19:00	岩代保健センター	●			

健康教室詳細 ※受講希望される方は、事前に電話で申し込みください。

医師講話：「メタボリック症候群について」

- ・11/14(水) …東和クリニック 木住野耕一先生
- ・12/4(火) …岩代診療所 菅野和治先生

運動講話：「生活の中の運動 自分の理想体型に

一歩前進！がんばれ3カ月!!」
健康運動指導士による実技を交えた講話

栄養講話：「冷凍食品・加工食品の

かくれた塩分の摂取について」

- ★塩分濃度の違いが分かる味噌汁の試飲
- ★持参したみそ汁の塩分濃度測定します!!
(測定希望者はお持ちください。)
- ・11/2(金) …栄養士による講話
- ・11/6(火) …味噌汁試飲と測定のみ
- ・11/21(水) …栄養士による講話

歯科講話：

「自分で行う口臭対策・口腔のがんについて」
歯科衛生士による講話

- ◆検診等を受診していない方でも気軽にご参加ください。
- ◆地域等に関係なく、どの会場でも受講できます。
- ◆複数の講話も受講できます。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

健康手帳を配付しました

市では、福島第一原子力発電所の事故を受けて、各種健康管理に関する検査などを子どもや妊産婦を中心に実施しています。

その結果を記載できる「健康手帳」を作成しました。



長期にわたる経過観察を記入し、データ管理および健康管理資料として利用できるようになっていきます。

普段の健診結果や血圧等の記載もできますのでご利用ください。

なお、健康手帳は、平成24年8月末現在の市民の方に送付しています。

◎問い合わせ…

健康増進課予防係

☎(55)5109

第3回市民放射線被ばく量調査報告会

平成24年5月～7月実施した外部被ばく量調査の結果報告と質疑応答を行います。

日時 11月23日(金・祝)

午後1時30分～3時30分

(受付午後1時～)

場所 安達公民館集会室

対象者 市民の方どなたでも

助言者

・桂川 秀嗣氏

(東邦大学名誉教授)

・木村 真三氏

(獨協医科大学准教授)

その他 申し込みは不要です。

◎問い合わせ…

健康増進課予防係

☎(55)5109

携帯型ホールポディカウンター(WBC)による調査の終了

乳幼児用携帯型(岡野式)WBCによる内部被ばく量調査を終了します。今後は、椅子型WBCで調査します。

詳しくは「災害対策本部情報」をご覧ください。

◎問い合わせ…

健康増進課保健係

☎(55)5110