

健康長寿都市を目指して
いきいき百歳体操普及講座

「いきいき百歳体操」は、高齢者に弱いやすい筋肉を、効果的に鍛える体操です。

1週間に1回以上のペースで3カ月以上継続して行うことで、体力や筋力の維持・向上に効果があります。

まずは、講座に参加して「いきいき百歳体操」を体験してみませんか。

日時・場所等

| 実施日時 | 会場 | 定員 | 申し込み |
|-----------------------|-----------|-----|---------------------------|
| 11/19 (金) 13:30~15:00 | 塩沢 住民センター | 20人 | 二本松第1地域包括支援センター ☎(62)2223 |
| 11/30 (火) 13:30~15:00 | 大平 住民センター | 30人 | 二本松第2地域包括支援センター ☎(24)5567 |
| 12/8 (水) 9:30~11:00 | 杉田 住民センター | 30人 | 二本松第3地域包括支援センター ☎(62)7520 |
| 12/22 (水) 9:30~11:00 | 石井 住民センター | 20人 | 二本松第2地域包括支援センター ☎(24)5567 |

※どなたでもご参加いただける講座です。
※二本松・岳下住民センターでは、女性セミナーで普及講座を実施する予定です。

いきいき百歳体操を始めるグループを募集しています

【募集要件】

- ・週1回以上、3カ月以上集まって体操をする。
- ・5人以上の参加者がいる。
- ・参加者が集まる会場がある。
- ・DVDを映す機材がある。
- ・参加者の椅子(パイプ椅子等)がある。

活動の主体は住民の皆さんです

「いきいき百歳体操」のモチーフは「住民主体」。市ではサポーターとして応援します。

【応援メニュー】

- ・スタート時に講師を派遣
- ・体操のDVDをプレゼント
- ・「重り」を貸し出します。
- ・参加者の体力測定も行います。

◎問い合わせ先

高齢福祉課包括ケア推進係
☎(23)3600
Fax(62)1033



令和3年度女性検診のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、完全予約制で行います。

予約方法

【電話予約】

受付時間

午前9時~午後5時

予約電話番号

(23)1472

【Web(QRコード)予約】

24時間受付

※受付初日の午前9時から受け付け開始。

・30分単位で予約を受け付けます。

・乳がん検診を除き、対象地区の指定はありません。

・健康上の心配がある方は、検診を待たず医療機関を受診しましょう。

・3密を避けるため、予約時間内での来所をお願いします。

受診に向けてのお願い

・健康上の心配がある方は、検診を待たず医療機関を受診しましょう。

・3密を避けるため、予約時間内での来所をお願いします。

・健康上の心配がある方は、検診を待たず医療機関を受診しましょう。

・3密を避けるため、予約時間内での来所をお願いします。

・健康上の心配がある方は、検診を待たず医療機関を受診しましょう。

・3密を避けるため、予約時間内での来所をお願いします。

・健康上の心配がある方は、検診を待たず医療機関を受診しましょう。

検診会場および日程

| 検診の種類 | 会場 | 実施日 | 受付時間 | 予約受付開始日 |
|---|------------|----------|---------------------------|----------|
| 乳がん検診 ※バスタオルを持参してください。 ※岩代・東和地域在住の60歳以上の方が対象です。 | 東和保健センター | 11/10(水) | 8:30~9:00 9:30~10:00 | 予約受付中 |
| 子宮頸がん・骨粗しょう症検診 ※子宮頸がん検診を受ける方は、ロングのフレアスカートをご用意ください。 | 安達保健福祉センター | 11/5(金) | 8:30~10:30 13:00~15:00 | 予約受付中 |
| | 二本松福祉センター | 11/30(火) | ※午後は、骨粗しょう症検診のみ | 11月1日(月) |

予約制
健診結果相談会のお知らせ

市民はどなたでも相談いただけます。電話予約をして、気軽に相談ください。

健康診断・人間ドックの結果、お薬手帳を持参の上、お越しください。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談をお受けします。

日時・場所等

| 会場 | 実施日 | 受付時間 |
|-----------|----------|-------------|
| 二本松保健センター | 11/1(月) | 9:00~11:00 |
| 岩代保健センター | 11/1(月) | 9:00~11:00 |
| 木幡住民センター | 11/8(月) | 13:30~15:00 |
| 岩代保健センター | 11/14(日) | 13:30~15:30 |
| 旭住民センター | 11/19(金) | 13:30~15:00 |

◎問い合わせ先・予約先

健康増進課予防係

☎(55)5109

Fax(23)1714



今月の両親学級

両親学級(一般コース)

日時・内容 11月14日(日)

午前9時～

- ・受け付けとマタニティ体験
- ・午前9時15分～正午
- ・妊娠中の肩こりや腰痛の解消法
- ・お産に役立つ動きやリラッククス法

講師 運動指導士

対象者

市内在住の妊婦さんとそのパートナー、育児中の方、祖父母

申込期限 11月11日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 11月11日(木)

午前9時～ 受け付け

午前9時15分～正午

・助産師の講話

「出産直前直後に多いトラブルの対応および母乳育児」

講師 助産師

対象者

市内在住で妊娠後期(おおむね妊娠28週(8カ月)～)の妊婦とそのパートナー

申込期限 11月8日(月)

共通

場所

安達保健福祉センター

募集人数 10組程度

持ち物

母子健康手帳、筆記用具

託児 無料

※事前に申し込みが必要。

※託児を希望される方は、オムツや着替え、ミルクなど

をお持ちください。

◎問い合わせ・申し込み

子育て世代包括支援セン

ター(安達保健福祉セン

ター内)

☎(24) 8660

Fax(23) 1714



「こころの健康」づくり講座 発達障がいとうつつ

発達障がいとうつつ

2つにどんな関連があるのかご自身やご家族で考えてみる講座です。

うつつについて、知って・話

して、ちよつと元気になつて

もらえる講座です。

開催日(全2回)

①11月13日(土)

②12月11日(土)

時間 午前10時～11時30分

場所

安達保健福祉センター

講師

臨床心理士 高橋 紀子氏

募集人数 各日先着30人

申込方法

電話またはQRコードから

「かんたん申請・申込システ

ム」へアクセスし、お申し込

みください。



申込QRコード

◎問い合わせ

健康増進課予防係

☎(55) 5109

Fax(23) 1714

内部被ばく量測定(ホルボディカウンター)

3歳以上の方を対象に、年間を通して行っています。継続して測定しましょう。

対象地区の方には、随時ご

案内の通知を送付します。

測定場所

放射線被ばく測定センター

測定日程

定休日(木曜日、土日は

隔週実施。詳細については電

話予約の際にご案内します。

予約先

放射線被ばく測定センター

☎(24) 8110

Fax(22) 8255

個人線量計(ガラスバッジ)の返却はお済みですか?

ガラスバッジによる放射線

積算量調査の測定期間は7月

15日で終了しています。ガラ

スバッジをまだ返却していな

い方は、至急ご返却ください。

※過去に配付したガラスバッ

ジも回収しています。

※測定をしていなかった方も

必ず返却してください。

放射線学習会

「今さら聞けない、話せない」と思っている方、ここだからこそ聞ける、話せる会に参加してみませんか?

日時 11月20日(土)

午前9時30分～11時30分

(受付 9時15分より)

内容

「今の思いを話してみようみんなの声を聴いてみよう」アドバイザーが皆さんの不安や疑問にお答えします。

対象者 市民

講師

二本松市放射線専門家チーム

アドバイザー

獨協医科大学准教授

国際疫学研究室福島分室室長

木村 真二氏

申込期限 11月17日(水)

※託児希望の方は、お子さんのお名前、年齢をお知らせください。

◎問い合わせ・申し込み

健康増進課保健係

☎(55) 5110

Fax(23) 1714



要介護認定者の方へ

「障害者控除対象者認定書」を交付します

所得申告時に障害者控除が受けられるよう、障がい者に準ずると認められる方に認定書を交付します。

申請できる方

65歳以上の方で要介護1以上の方(要介護認定申請中の方も申請できます。)

申請の必要がない方

- ・身体障害者手帳1級および2級の方、療育手帳Aをお持ちの方
- ・本人および扶養者が、非課税等で確定申告等をする必要がない方

既に認定書をお持ちの方で認定区分等に変更がない方

申請の方法

申請は随時受け付けます。高齡福祉課(市役所1階)または各支所地域振興課に備え付けの申請用紙に必要事項を記入の上、下記まで提出(郵送

でも可能)してください。調査後に、認定書を交付します。※令和3年分の申告に使用する場合は、12月までに申請を済ませてください。

※既に認定書をお持ちの方は、内容に変更がない場合、毎

年の所得の申告に使用可能です。ただし、障害が軽減された方は、内容を審査し、認定書を返還していただくこともあります。

◎問い合わせ・申請先:

高齡福祉課長寿福祉係

☎(55)5114

Fax(22)1547

肢体不自由者来所相談会

日時 11月26日(金)

午後1時~2時30分

場所 県庁北庁舎1階

福島県障がい者総合福祉センター
(福島市杉妻町2-16)

相談内容

補装具(義肢、装具、車いす等)の購入・修理、医療、その他更生に関する相談
※身体障害者手帳をお持ちの方は持参してください。

相談料 無料

申込期限 11月19日(金)
申込方法

事前に左記まで電話等でお申し込みください。

◎問い合わせ・申し込み:

福祉課障がい福祉係

☎(55)5113

Fax(22)1547

または各支所地域振興課市
民福祉係

法務省コレワーク東北

法務省では、再犯防止の推進に向け、受刑者や少年院在院者への就労支援を実施しています。

その一環として、法務省コレワーク東北では、事業主の皆さんの求人条件に適合した人を収容している矯正施設を調査する等、雇用につなげるサポートを実施しています。

社会貢献、雇用対策の一手として、ぜひ左記までご相談ください。

◎問い合わせ:

仙台矯正管区コレワーク東北

☎0120(29)5089

ホームページ

http://www.moj.go.jp/kyousei/kyousei08_00002



189(いちばやく)

「だれか」じゃなくて

「あなた」から

11月は児童虐待防止推進月間です

「虐待では？」と疑われるときはすぐに通報しましょう。

児童虐待とは?

- ・身体的虐待
- ・殴る、蹴る、叩くなど、子どもに暴力をふるう行為
- ・ネグレクト
- ・家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、重い病気になっても病院に連れて行かないなど、育児を放棄する行為
- ・性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなどの行為

・心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前での家族に対して暴力(DV)など

「虐待かな?」子どものサイン
●いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
●不自然な傷や打撲の跡がある

●衣類やからだがいとも汚れている

●落ち着きがなく乱暴である
●表情が乏しい、活気がない
●夜遅くまで一人で遊んでいる

「虐待かな?」と思ったら!

児童相談所全国共通ダイヤル(☎189)(いちばやく)に通報しましょう。お近くの児童相談所につながります。
子育てで悩んだときは?

家庭児童相談室では、お子さんに関するさまざまな相談に応じています。

相談で知り得た個人の情報や秘密は固く守ることが義務づけられています。

自分一人や家族だけで悩まず、お気軽にご相談ください。



◎問い合わせ:

二本松市家庭児童相談室

☎(22)0783

Fax(22)1547



家庭で出たごみ、燃やしていませんか？

家庭のごみや草木などを燃やしているといった野焼きに関する苦情が多く寄せられています。

廃棄物全般において、野焼きは法律で禁止されており、罰則規定もあります。

ごみは指定のごみ袋に入れて処分してください。

警察による野焼きの検挙事例

- ①木くず約32kgを空き地で野焼き：罰金20万円
- ②竹など約16kgを畑で野焼き：罰金20万円

粗大ごみの処分

指定のごみ袋に入らないごみは粗大ごみとなり、ごみステーションには出せません。

処分には出せませんが、次の2通りの方法で処分してください。

- ①もとみやクリーンセンターへの直接持ち込み
- ②ご自宅への訪問引き取り

処理手数料

- ①直接持ち込み：無料
- ※ただし、畳・ふとん・マットレスは有料で、10kg当たり130円
- ②訪問引き取り：有料
- 1点当たり1350円
- ※4点以上は割り引きあり
- ※収集日は毎月10日と25日
- ※訪問引き取りは、収集日の10日前までに、左記へお申し込みください。

※家電リサイクル法対象家電品(テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機)は、粗大ゴミとして処分できません。

そのほか受け入れできない品目や処分方法については、左記までお問い合わせください。

◎問い合わせ：

生活環境課環境衛生係
 ☎(55) 5103
 Fax(22) 4479
 または各支所地域振興課市
 民生活係



産業廃棄物処理施設等設置等事業計画書

福島県東北地方振興局へ福島県産業廃棄物処理指導要綱に基づく産業廃棄物処理施設等設置等事業計画書の提出がありました。

その事業計画書の概要は次のとおりです。

計画者の住所および氏名

二本松市上川崎字青木83番地1
株式会社齋藤商会

代表取締役 齋藤 勝美

施設設置場所

二本松市上川崎字青木82番同83番1

施設の種別および処理能力

福島県産業廃棄物等の処理の適正化に関する条例第32条第1項に規定する産業廃棄物指定処理施設×3基

①中間処理(破砕)に係る施設 最大4・722t/日

(0・5903t/時×8時間)

②中間処理(圧縮)に係る施設 最大13・33t/日

(1・6658t/時×8時間)

③中間処理(選別)に係る施設 最大11・84t/日

(1・48t/時×8時間)

処理する産業廃棄物の種類

廃プラスチック類、紙くず、木くず、繊維くず、金属くず、ガラスくず、コンクリートくず(工作物の新築、改築または除去に伴って生じたものを除く)。および陶磁器くず、がれき類(これらのうち特別管理産業廃棄物であるものを除く)。以上7種類。

今後の審査

産業廃棄物処理施設等の新設については、福島県が許可をすることとなっています。

市は事業計画書について二本松市環境審議会へ諮問し、その答申に基づき、福島県に

対し意見を提出します。福島県は事業計画書の審査を行い、

計画者は意見調整に対する措置を行うこととなります。

◎問い合わせ：

福島県東北地方振興局県民
 環境部環境課
 ☎024(521)2722



税についての無料相談所

11月11～17日は

「税を考える週間」

二本松税務署管内地区税務協議会と東北税理士会一本松支部では、税理士による「税についての無料相談所」を開設します。

相続税や贈与税について相談のある方、住宅ローン控除

など所得税について相談のある方など、税金に関する相談

を行いますので、お気軽にご相談ください。

なお、事前の予約は必要ありません。

日時 11月11日(木) 午前10時～午後4時

場所 二本松福祉センター 3階 第3会議室

◎問い合わせ：

二本松税務署総務課
 ☎(22)1192(内線12)

※音声案内に従って「2」を選択してください。