



health  
**保健**  
安心した出産に向けて

今月の両親学級  
一般コース  
日時・内容 8月20日(日)  
午前9時～正午

- ・産まれたばかりの赤ちゃん  
と母乳についての話
- ・妊娠期から役立つアロマテ  
ラピー(ジェルコロン)

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  
費用 500円(材料代)  
講師 助産師

申込期限 8月17日(木)  
ようこそ赤ちゃんコース  
日時・内容 8月24日(木)  
午前9時～正午  
・お産の進み方と退院後に役  
立つ情報  
・知っておくと安心!  
「母乳の出方と飲ませ方」

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  
講師 助産師  
申込期限 8月21日(月)  
共通

場所 安達保健福祉センター  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、  
水分補給ができるもの  
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  
☎(23)1714  
Fax



【市民講座内容】

内容	講師
総合司会	大平 弘正氏 (福島医大消化器内科)
「脂肪肝と言われ たら?」	高橋 敦史氏 (福島医大消化器内科)
「糖尿病と肝臓の 関係」	島袋 充生氏 (福島医大糖尿病内分 泌代謝内科)
「肝臓の食事」	木村 静華氏 (福島医大病院栄養管 理部)
「C型肝炎は治 る!」	阿部 和道氏 (福島医大消化器内科)
「肝がん治療の進 歩」	林 学氏 (福島医大消化器内科)
「行政からのメッ セージ」	金成 由美子氏 (福島県感染症対策課)

市民公開講座  
**肝がん撲滅運動**  
「肝臓を守るために」

講座内容 左表のとおり  
日時 8月26日(土)  
午後1時30分～3時30分  
(受付:午後1時～)

場所 コラッセふくしま4階  
多目的ホール  
参加料 無料  
申し込み 不要  
◎問い合わせ:  
福島県立医科大学消化器内  
科学講座  
☎024(547)1202  
Eメール  
intmed2@fmu.ac.jp

【総合健(検)診】

月日	時間	会場
10/ 11(水)～14(土)	① 8:00～8:30 ② 8:30～9:00 ③ 9:00～9:30 ④ 9:30～10:00 ⑤ 10:00～10:30 ⑥ 10:30～11:00	岩代 保健センター
10/ 20(金)、21(土)、 23(月)～27(金)、 29(日)～31(火)、 11/ 1(水)、2(木)		安達保健 福祉センター

10・11月実施分  
**集団健(検)診のお知らせ**

日時・場所 左表のとおり  
※完全予約制で行います。対  
象地区の指定はありません。  
予約方法  
【ウェブ予約】  
8月18日(金)  
午前9時～  
以降24時間受付  
【電話予約】平日のみ  
8月25日(金)～  
午前9時～午後5時  
050(3605)4508  
受付開始直後などは、電話  
がつかないにようになりますこと



【子宮頸がん・骨粗しょう症検診】

月日	時間	会場
10/6 (金)	8:30～10:30 13:00～15:00 ※骨粗しょう症検診のみ	二本松保健センター

が想定されます。つながら  
ない場合は、時間を空けて  
お掛け直してください。  
・各保健センターでの代理予  
約も可能です。  
受診の際のお願い  
・自覚症状があるなど、健康  
上の心配がある方は、健診  
を待たず医療機関を受診し  
ましょう。  
◎問い合わせ:  
健康増進課予防係  
☎(55)5109  
Fax(23)1714



※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。

**【熱中症の症状と対処】**

程度	症状	対処
1度 (軽症)	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直、汗がとまらないなど	涼しい場所に横になり、衣服をゆるめ、体を冷やし、水分補給をしましょう。
2度 (中等症)	頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい(倦怠感)、ぼーっとする(虚脱感)、判断力や集中力の低下など	涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分補給をしてください。 水分などを補給しても症状が良くならない場合や自分で水分を取れない場合は速やかに病院へ行くようにしてください。
3度 (重症)	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けないなど	症状が一つでもみられた場合、すぐに救急車で病院に搬送してください。

※環境省、厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」および「熱中症警戒アラート」チラシを参考に記載。

**熱中症に注意！**



暑い環境になると、体内では水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調整ができなくなります。

熱中症は、めまいや吐き気、頭痛やけいれん等のさまざまな症状を起こし、最悪の場合には死に至る病気です。

**熱中症にならないために暑さを避けましょう**

- ・ 涼しい服装、日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、速やかに涼しい場所へ
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- ・ 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度と湿度を調整しましょう
- ・ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
- ・ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・ 目安は1日当たり1・2ℓ
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ・ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう
- ・ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・ 日頃の体温測定と健康

チエック  
・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症警戒アラート発表時は、熱中症予防行動の徹底を！

・ 運動は原則中止または延期をしましょう。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

**「熱中症警戒アラート」とは？**

熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55) 5109

Fax (23) 1714



**市民が主役。**

〈市長からの手紙〉

祭りのあのエネルギー、パワー祭りの力は「地域の力」

祭りは、日本の文化の象徴であり、人と人をつなぎ、人に大きな力をくれる。人々の心を鼓舞し、元気を与えてくれる。祭りの力は地域の力。祭りを通じて地域の誇りと絆を大切に。

**豊穰への感謝・祈り**

五穀豊穰、商売繁盛、無病息災、家内安全、子孫繁栄、天下泰平。

祭りは、政にも通じ、政治や経済的な意味をも含んでいる。

**地域で開催される「夏祭り」**

交流と明るく活気のある地域づくり、大人も子どもも一緒に楽しくする「心と心がふれあう」祭り。

商店会や商工会議所青年部JA、地域の皆さんなどが中心となり、歌や踊りの発表、趣向を凝らした屋台。

たくさんの方々との出会い、語らい、飲んで食べて、笑って大いに楽しむ。

・ 活気に満ちた「岩代総合文化祭・芸能発表会」

・ 「東和ふるさと祭り」と花火大会



二本松市長 三保 恵一

**歴史と伝統の「祭り」**

・ 青年会議所の皆さんによる「福幸祭」  
・ 二本松少年隊顕彰花火大会

・ 370年の歴史と伝統有する「二本松神社例大祭」提灯祭

・ 小浜の紋付祭り「塩松神社の例大祭」

・ 凶作が続く、町一帯に疾病が大流行した際、人形飾りの山車と神楽はやしを奉納した「針道のあばれ山車」

・ 950年余の長い歴史と伝統を誇る「木幡の幡まつり」

・ 「きゅうり天王様」と呼ばれる「松岡八坂神社祭礼」

・ 子どもの守り本尊として全国から信仰を集めている「万人子守地蔵尊大祭」

など、各地域でお祭りが行われております。

「祭り、ふるさと、家族っていいなあ」

「自分の住んでいる地域が一番、世界」

祭りのエネルギーを地域の活性化、発展につないでいたきたいと願っております。



## 「からだスッキリ」講座

人生100年時代の  
日頃から体調や姿勢が気になっ  
てきている方におすす  
め。  
生活習慣病を予防し、「か  
らだ」も「こころ」も快  
適な日々を過ごしましょ  
う。

月	テーマ	栄養講座	運動講座①	運動講座②	申込締切
9月	姿勢を整えて腰痛・肩こり・疲労解消 (仕事や生活の質もアップ) 栄養 免疫力アップで元気に!	2日(土)	9日(土)	16日(土)	8/18(金)
2月	ポッコリお腹を解消! 美しい姿勢で若々しく 栄養 からだのデトックスですっきり!	3日(土)	10日(土)	17日(土)	1/19(金)

**開始時間**  
午後1時30分～3時  
(受付：午後1時15分～)

**場所**  
安達保健福祉センター

### 対象者

食事や運動に関心のある方

### 参加費

無料

### 定員

20人(先着順)

### 講師

・快フィットネス研究所  
運動指導士 吉井 雅彦氏  
・二本松市  
管理栄養士・保健師

### 持ち物

タオル、飲み物

### 申込方法

電話、Eメール、かんたん

### 申請(QRコード)

ド、左記窓

### お問い合わせ・申し込み

ください。

### 健康増進課予防係

健康増進課予防係

☎(55)5109

Fax(23)1714

### Eメール

yobo@city.nihonmatsu.lg.jp

lg.jp



## 放射線学習会

放射線について、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** 8月18日(金)

午前9時30分～11時30分  
(受付：午前9時15分～)

### 場所

安達保健福祉センター

### 対象者

市内在住の方

### 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

### 申込方法

左記まで電話等でお申し込みください。

### お問い合わせ・申し込み

託児希望の方は、お子さんの名前、年齢をお知らせください。

健康増進課保健係

☎(55)5110

Fax(23)1714

申込期限 8月10日(木)

健康増進課保健係

☎(55)5110

Fax(23)1714

## welfare



## 障がい者おしごとフェア in あだち

就職を考えている方やご家族等が、直接、企業の担当者から話を聞くことができます。事前の予約は不要ですので、気軽にお越しください。

### 内容

・障がい者雇用に取り組み企業と安達管内での就職を希望する障がいのある方が一同に会する就職ガイダンス

・支援機関による相談

・福祉事業所のコーナー

### 日時

8月9日(水)

### 会場

二本松市市民交流センター

障害者手帳をお持ちの方やご家族等支援者の方で、在学中の方も含みます。

### お問い合わせ

福祉課障がい福祉係

☎(55)5113

Fax(22)1547

## 家族や親戚とお葬式の話をした事がありますか?

創業明治 二本松の老舗 優しい従業員 有限会社 丸又葬儀社  
やすらぎの丘 二本松斎場

# 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

## 今後のワクチン接種スケジュール

### 【令和5年春開始接種(8月末まで)】

5月から実施している「令和5年春開始接種」は、8月末で終了となります。対象者で接種を希望される方は、早めの接種をお願いします。

**対象** 65歳以上の方、64歳以下で基礎疾患がある方、医療従事者 など

※接種券を無くした場合、市内各保健センターで、再発行の手続きができます。

※64歳以下の対象者は、接種券の発行に申請が必要な場合があります。

(詳しくは、広報5、6月号または市ウェブサイトをご覧ください)

### 【令和5年秋開始接種(9月以降)】

9月から、「令和5年秋開始接種」が始まります。8月末以降、対象者へ順次接種券を送付する予定ですが、詳細が確定次第、お知らせします。

**対象** 初回接種(1・2回、乳幼児は1～3回)が済んだ、5歳以上のすべての方

※新たに二本松市へ転入された方で、秋開始接種を希望される方は、各保健センターでの申請手続きが必要です。

※9月以降も初回接種はできますが、接種可能な医療機関が限られますのでご注意ください。

**費用** なし

※特例臨時接種が、令和6年3月まで延長されているため、自己負担はありません。



◎問い合わせ…  
健康増進課ワクチン接種推進係  
☎(23)6591 Fax(23)1714

肢体不自由者来所相談会

**日時** 8月18日(金)  
午後1時～2時

**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

**申込方法**

事前に左記まで電話等でお

申し込みください。

**申込期限** 8月4日(金)

◎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



## 《あだたらイルミネーション》



◆開催予定

7月29日(土)～9月18日(月)・祝

※8/28以降は金・土・日・祝日のみ営業

◆営業時間 19時～21時

◆入場料金 大人700円/小人500円

◆ロープウェイ往復(入場料金込)  
大人1,500円/小人1,000円

二本松市奥岳温泉  
ADATARA RESORT あだたら高原リゾート

TEL: 0243-24-2141  
http://www.adatara-resort.com

## 絶景露天風呂《あだたら山奥岳の湯》



◆営業時間 10時～19時(最終受付18:30)

◆料金 大人700円/小人500円



### 手話講習会受講生募集

手話技術の習得と聴覚障がい者との交流を図るための、初心者向け講習会です。

#### 受講対象者

二本松市内、本宮市内、大玉村内に在住、在学、在勤している方で、手話を学び、聴覚障がい者との交流を希望する方

#### 日時

全6回・各回火曜日  
10月24日、31日  
11月7日、14日、21日、28日  
午後7時～8時30分

#### 場所

大玉村保健センター  
(大玉村玉井字台37)

#### 参加料

無料  
定員 10人(先着順)

#### 受付期間

9月1日(金)～29日(金)

#### 問い合わせ・申し込み

大玉村健康福祉課  
☎(24)8115  
Fax(48)3137



### 子育て中のママへ 「ホームスタート」を利用 しませんか？



ホームスタートは、未就学児のいるご家庭に地域の子育て経験者が訪問する「家庭訪問型子育て支援」です。

#### 対象

6歳未満のお子さんがあるご家庭を訪問します。

#### 利用料

無料

#### 内容

週に1回2時間程度、お話を聞いたり、あなたのニーズに寄り添って、育児・家事・外出の手助けをします。具体的に何をするかは、調整役のオーガナイザーとあなたで一緒に決めます。

※訪問中のプライバシーに関する情報は個人情報として慎重に扱い、秘密は厳守されます。



### 「ファミリーサポートセンター」・「こども広場」をご利用ください

「急な残業で保育所や学童クラブに迎えに行けない」「家族が病気になるってしまい、育児ができない」「仕事を探して行きたいけれど、子連れでは…」など、ちよつと子どもを預かってほしいという時に利用できるのが「ファミリーサポートセンター」です。

ご利用には事前の登録が必要になります。登録料は無料です。

詳細については、下記までお問い合わせください。

### ホームスタートホームビ ジター養成講座

乳幼児の家庭でお母さんの支援をするボランティアを養成します。あなたの子育て経験を活かしてみませんか？

#### 日程

(各回水曜日)  
9月6日、13日、20日、27日、  
10月4日、11日、18日

#### 時間

午前10時～午後3時(予定)

#### 場所

二本松福祉センター

#### 内容

傾聴の方法、子どもの理解、活動の意義など

#### 申込期限

8月30日(水)



#### 問い合わせ・申し込み

NPO法人  
子育て支援グループこころ  
(市民交流センター2階こども広場)  
☎(23)4740

★新卒、中途採用 正社員募集

高校卒 基本給 18万円  
大学卒 基本給 20.5万円  
工場見学随時大歓迎！

勤務地：二本松市  
職種：生産エンジニア・設計エンジニア

コンクリート2次製品製造用型枠及び製造設備

**トヨタ工機株式会社**  
二本松市北トミ524-2 TEL:0243-22-8555 (本社：東京都府中市)

ホームページ

創業58年

二本松から日本・世界のインフラ整備を支えます



Made in Japan のモノづくり

社員インタビュー




会社案内ビデオ

**音訳ボランティア  
体験教室 受講生募集**

視覚障がい者の方の生活を豊かにする音訳(文字情報を音声化する)ボランティアの体験教室を開催します。  
対象者 音訳に興味がある方  
日時(全4回・各回月曜日)  
8月21日、28日、  
9月4日、11日  
午後7時～8時30分

場所 二本松福祉センター  
参加料 無料  
定員 10人(先着順)  
申込期限 8月14日(月)

◎問い合わせ・申し込み:  
福祉課障がい福祉係

☎(55) 5113  
Fax(22) 1547

**ワンポイント手話**

「ひまわり」  
花の形を回転させて太陽に向けて開く表現



手首をつけた両手を広げ、左から右へ大きな弧を描いて移動する(出典:一般財団法人全日本ろうあ連盟「わたしたちの手話 学習辞典I」)

**各種手当等をご存知ですか?**

**児童扶養手当**

ひとり親家庭の生活の安定と自立を促進し、児童の福祉の増進を図るための手当です。  
受給資格  
次のいずれかにあてはまる18歳に達する日以降最初の3月31日までの間にある児童(心身障がい児は20歳未満)を育てている父母または養育者(所得制限があります。)

- ・父母が婚姻(事実婚を含む)を解消した児童
  - ・父または母が死亡した児童
  - ・心身に重い障がいのある父または母をもつ児童 など
- ※手当を受けるには申請が必要です。

**手当額(令和5年4月より)**

- ・月額額 4万4140円
- ・第2子加算1万 4200円
- ・第3子加算 6250円

※公的年金の受給など、状況により手当が減額になる場合や手当を受けられない場合があります。

※本人や同居家族の所得により、手当の減額や手当が支給されないことがあります。

**特別児童扶養手当**

**受給資格**

身体や精神に一定の障がいをもつ20歳未満の児童を育てている父母または養育者

**特別障害者手当**

**受給資格**

在宅の著しく重度の障がいをもつ20歳以上の方で、日常生活において常時特別の介護を必要とする方

**障害児福祉手当**

**受給資格**

身体や精神に重度の障がいをもつ20歳未満の方で、日常生活において常時介護を必要とする方

※特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当とも所得制限があります。また、状況により手当を受けられない場合があります。



**各手当を受給している方へ**

〓現況届はお早めに〓

児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当のいずれかを受給されている方は、毎年8月中に「現況届」を提出する必要があります(対象となる方には別途通知します)。

この届けを提出されない場合は、手当が支給されないことがありますので忘れずに提出してください。

◎問い合わせ:

- ・児童扶養手当  
子育て支援課子ども家庭係  
☎(55) 5094
- ・特別児童扶養手当  
または各支所地域振興課市  
民福祉係  
☎(55) 5113  
Fax(22) 1547

- ・特別児童扶養手当
  - ・特別障害者手当
  - ・障害児福祉手当  
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

**安心な塗装工事をするために**  
**屋根・外壁 無料・要予約**  
**塗り替え勉強会**

専門家の解説によるセミナー内容  
 ▲施工トラブル防止のための正しい塗装知識  
 ▲住まいの劣化状況にあわせて塗料選びのポイント  
 ▲優良業者の見分け方

日時 2023年 8/4(金)・5(土)・18(金)・19(土)・25(金)・26(土)  
 各部 5組まで

会場 プロタイムズ福島店  
ショールーム

午前部 10:00～11:30(受付 9:45～)  
 午後部 14:00～15:30(受付 13:45～)

**福島市 顧客満足度No.1**  
 実施委託先: 一般社団法人 全国外壁屋根協議会  
 2020年10月実施: サイトのイメージ調査

塗装で失敗したくない方  
ぜひご参加ください!

業者に見積を取る前の  
「外壁塗装の教科書」  
 一般社団法人 市民環境運営委員会発行・非売品

**プレゼント!!**  
 しつこい営業など一切ありませんのでご安心を。

**屋根・外壁塗装専門店**  
**プロタイムズ 福島店**

〒960-0231 福島県福島市飯坂町15台  
 〒960-0231 福島県福島市東石堂12-1  
 営業時間 9:00～18:00

申込フォーム  
お申込みは  
☎0120-001-282

プロタイムズ福島店 検索  
 福島県知事許可(般-2)第3429号  
 株式会社 郡山塗装 福島支店