



health
保健
安心した出産に向けて

一般コース

日時・内容 3月10日(日)

午前9時～正午
マタニティヨガ

・妊娠中の肩こりや腰痛の
解消法、お産に役立つ動
きやリラククス法

対象者 市内在住の妊婦とそ
のパートナー、育児中の方
祖父母

講師 運動指導士

申込期限 3月7日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 3月12日(火)

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～)の妊

婦とそのパートナー

講師 助産師

申込期限 3月8日(金)

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、

水分補給できる物

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

女性のミカタ

健康サポートコール

月経、妊娠、メンタル、更
年期障害などの女性のこころ

とからだの悩みに保健師が相

談に応じます。

相談時間

午前9時～午後5時(平日)

相談料 無料

◎問い合わせ：

福島県東北保健福祉事務所

☎024(535)5615

春に向けて

元気に過ごしましょう

3月1日～8日は

女性の健康週間

女性の健康週間は、ライフ

スタイルが多様化する中で、

女性が生涯を通して健康で明

るく、充実した日々を過ごす

ため、定められました。

男女が互いに心地よく生活

するために、男女特有の悩み

を正しく知ることが大切です。

特に女性の身体は、生涯を

通じて女性ホルモンの影響を

受けて大きく変化するため、

年代でかかりやすい病気や症

状が異なります。

大切な人がいつもと違う様

子なら、まずは悩みに耳を傾

けて「休める環境をつくるこ

とが、大きなサポートになり

ます。

特有の症状が辛い時は我慢

せずに、治療や検査、相談が

できる「専門医(婦人科)」を受

診するように勧めてみましょ

う。



体を動かして元気に過ごしま
しょう

寒い時期は部屋にこもって、
運動不足になりがちです。

春に向けて、毎日の生活に
プラス10分、適度な運動を取

り入れて気分爽快、健康づく
りを始めてみませんか。



健康づくりがもっと身近で取
り組みやすいものに

市では、ご自宅での健康づ
くりを支援します。おうちで

できる簡単な体操や運動、役
立ち情報を動画でご紹介して
います。



◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55) 5109

Fax(23) 1714

フレッシャーズスーツ 好評販売中

入学式・入社式

就職活動

自社工場で縫製した安心の日本製。ストレッチ性のあるベーシックなスーツをお手頃な価格で ご提供いたします。

MEN'S スーツ (ジャケット&パンツ) ￥20,460 (税込)～

WOMEN'S スーツ (ジャケット&スカート) ￥19,360 (税込)～

シャツ、ブラウス、ネクタイ、WOMEN'S パンツもご用意。 サイズも豊富に取り揃えております。

短期間だけなら
レンタルスーツ (上下)

3週間 ￥7,700 (税込)

送料無料 / クリーニング不要



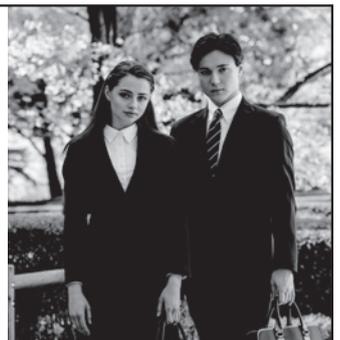
アクセス (株) アルバトowa

本宮市本宮字館町 2-1

完全予約制 ご来店の際は必ず事前にお電話ください

TEL 0243-33-5121 (平日 8:30 ~ 17:00)

ONLINE SHOP



市民公開講座

あきらめないがん治療 『集学的陽子線治療とは』

日時 4月6日(土)

午後2時30分～3時30分頃
(開場：午後2時)

場所

福島県男女共生センター

講師

一般財団法人脳神経疾患研
究所附属東北がん陽子線
治療センター医長

ノル シャズリナ 氏

参加費 無料

定員 200人

※講演会終了後、個別相談会
を開催します。(5人)

申込方法

左記までお申し込みください

い。また、二次元

コードからも申し

込みが可能です。



◎問い合わせ・申し込み：

一般財団法人脳神経疾患研

究所附属東北がん陽子線

治療センター

☎024(934)3888

(日祝日を除く午前8時30
分～午後5時)

一人で悩まないで、 相談してみませんか？

3月は「自殺対策強化月間」

周りにいる人が不調に気づ
き、早い段階から適切に関わ
ることを「メンタルヘルス・
ファーストエイド」と言いま
す。

3月は季節の変化とともに
仕事や生活の変化がありスト
レスを抱えやすい時期です。

心の不調は誰にでも起こり
得ます。家族や友人など周り
の人の様子が「いつもとちが
う」と感じた時は声を掛け、
話を聞いてみてください。

ストレスや悩みは一人で抱
え込まず、信頼できる人に話
したり、相談してください。

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55)5109

Fax(23)1714



高齢者肺炎球菌予防接種の 特別措置が終了します

高齢者肺炎球菌の予防接種
は、3月31日で特別措置(10
年間実施)が終了となります。
対象者の方は、3月31日ま
でに、予防票を持参し、医療
機関で予防接種を受けてくだ
さい。

対象者

①定期接種対象者

・令和5年4月1日から令和
6年3月31日の間に65歳に
なる方で、過去に肺炎球菌
の予防接種を受けた事が無
い方

・60歳以上65歳未満の心臓・
腎臓・呼吸器等での身体障
害者手帳一級相当の方で、
過去に肺炎球菌の予防接種
を受けた事が無い方

②令和5年度の特例措置対象
の方(70歳、75歳、80歳、
85歳、90歳、95歳、100
歳に到達する方)で過去に
肺炎球菌の予防接種を受け
た事が無い方

◎問い合わせ：

健康増進課予防係

☎(55)5109

Fax(23)1714

ロープウェイで残雪の残る安達太良山へ



4月13日(土)から毎日営業

営業時間 8時30分～16時30分
(登り最終15:50/下り最終16:20)



二本松市奥岳温泉
あだたら高原リゾート

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

絶景の露天風呂



《あだたら山奥岳の湯》

4月13日(土)から19時まで営業

※その他の期間は18時終了 ※メンテナンスによる休業日あり



「自閉症」を知っていますか？

4月2日は「世界自閉症啓発デー」
4月2日と8日は「発達障害啓発週間」

自閉症の方は、脳の発達の仕方の違いから、感覚が過敏だったり、記憶力が抜群だったりします。真面目に取り組んでいても、誤解されることがあります。こうした態度や行動を理解して接することで、より良い関係を築くことができます。

自閉症と発達障がいを啓発する **ブルーライトアップ**

実施場所
・二本松市市民交流センター
・にほんまつ城報館
実施期間 3月26日(火)
5月4日(月)

◎問い合わせ…
福祉課障がい福祉係
☎(55)5113
Fax(22)1547

地域の身近な相談相手 「民生委員・児童委員」

民生委員・児童委員は、法律に基づいた非常勤の地方公務員で、行政とは違った市民目線で、福祉全般に関する相談や援助活動を行うほか、支援を必要とする方と関係機関をつなぐ役割などを担っています。

高齢者や障がいのある方への支援が必要なおとき、子育てや介護での心配ごとや不安を抱えているときは、地域の民生委員・児童委員へご相談ください。

◎問い合わせ…
福祉課地域福祉係
☎(24)5063
Fax(22)1547

ワンポイント手話

「言語」
指文字「ケ」を口から前へ2回出して表現



右手の指文字「ケ」を口元から2回前へ出す
(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」)

肢体不自由者来所相談会

日時 3月15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申し込みください。

申込期限 3月4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

または各支所地域振興課市民福祉係



小型特殊自動車のナンバー登録

トラクターなどの農耕作業車や小型フォークリフトなどの小型特殊自動車が、最高速度などの要件に該当する場合は、道路を走行する、しないに関わらず軽自動車税の対象となるため、登録手続きを行うナンバープレートを取り付ける必要があります。

軽自動車税に該当する小型特殊自動車の要件

農耕作業用

- ・乗用装置の有るもの
- ・最高速度35km/h未満
- ※大きさは、関係ありません。
- その他(フォークリフト等)

- ・最高速度 15km/h以下
- ・長さ 4.7m以下
- ・幅 1.7m以下
- ・高さ 2.8m以下

◎問い合わせ…
税務課市民税係
☎(55)5085
Fax(22)0790

お葬式の話をしたくなったら
弊社に話してみるのも良いかもしれませんね。
創業明治 二本松の老舗 有限会社 丸又葬儀社 やすらぎの丘 二本松斎場
TEL 0120-03-5598

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について

新型コロナワクチンを「無料」で接種できる期間は、令和6年3月末までとなっています。接種を希望する方は、期間に余裕を持って、早目の接種をお願いします。令和6年度以降については、接種開始時期など、決まり次第随時お知らせします。



令和5年度と令和6年度以降の比較表

	令和5年度(令和6年3月末まで)		令和6年度以降
	初回接種	追加接種 (令和5年秋開始接種)	※1月末時点の情報です。今後の、国の方針等により内容が変更となることがあります。
接種対象者	生後6か月以上で未接種の方	生後6か月以上で初回接種が済んだ方	・65歳以上の高齢者 ・60~64歳で重症化リスクの高い方 ※上記以外の方も「任意接種」として接種可能
接種回数	期間内に2回(乳幼児は3回)	期間内に1回	年1回(秋冬の実施を想定)
使用ワクチン	オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン		未定
接種費	無料		原則有料(金額未定)

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

種別等	内容	問い合わせ先
普通自動車 ※軽二輪自動車・二輪小型自動車含む	登録手続き	東北運輸局福島運輸支局 福島市吉倉字吉田54 ☎050(5540)2015
	自動車税	福島県東北地方振興局県税部 課税第二課 自動車税チーム 福島市杉妻町2-16 北庁舎4階 ☎024(521)2702
軽四輪自動車	登録手続き	軽自動車検査協会福島事務所 福島市吉倉字谷地18-1 ☎050(3816)1837
	軽自動車税	二本松市役所税務課市民税係 ☎(55)5085 Fax(22)0790
原動機付自転車 小型特殊自動車	登録手続き	二本松市役所税務課市民税係 ☎(55)5085 Fax(22)0790
	軽自動車税	二本松市役所税務課市民税係 ☎(55)5085 Fax(22)0790

「所有していない自動車の納税通知書が届いた」「納税通知書が届かない」などのトラブルを避けるため、自動車を譲渡・廃車または、転居した有者「または「使用者」に課税されます。

毎年4月1日午前0時現在の登録に基づいて、自動車税種別割・軽自動車税種別割が、車検証に記載されている「所有者」または「使用者」に課税されます。

自動車・軽自動車等の登録(移転・変更・抹消)はお済みですか？

実際には、3月31日までに最寄りの運輸支局等で手続きを済ませましょう。詳しくは、内容に応じて左記までお問い合わせください。



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た塗料選びのポイント
 ▲優良業者の見分け方

日時 3/1(金)・2(土)・15(金)・16(土)・22(金)・23(土)・29(金)・30(土)
 2024年 各部5組まで

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

会場 プロタイムズ福島店 ジョー・ルーム

福島市 【客満足度No.1】
 実態委託先：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 市民講座運営委員会発行・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安心を。

屋根・外壁塗装専門店
プロタイムズ 福島店 会場

〒960-0231 福島県福島市飯坂町15台 平野字東石堂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