



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 7月7日(日)

午前9時～正午

- ・妊娠中の食事(講話)
- ・調理実習(パートナーの方)

講師 栄養士

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 7月4日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 7月26日(金)

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」

講師 助産師

対象者

市内在住で妊娠後期(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 7月23日(火)

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:

こども家庭課母子保健係

(安達保健福祉センター内)

☎(55)51110

Fax(23)17114

こころの健康づくり講座 ～女性のメンタルヘルス～

妊娠・出産を経たライフス

テージの変化は、女性の心身

に大きな変化をもたらします。

子育てに関するイライラや

不安と、その対処について考

えてみる講座です。

内容・日時

①「親子の笑顔と心を育む

子育て講座」

7月18日(木)

午後2時～4時

対象者

子育て中の方、そのご家族、支援者

②「がんばるママの、おはなし会」

7月31日(水)

午後2時～3時30分

対象者 子育て中のママ

講師

福島県立医科大学看護学部

小児・精神看護学部門

佐藤 利憲氏

場所

安達保健福祉センター

※両日とも託児利用ができません。

定員 40人

申込方法

電話または左記QRコード

から「かんたん申請」でお申込みください。

申込期限 7月12日(金)



7月28日は

日本肝炎デーです

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。B型・C型肝炎ウイルスの持続

感染者は全国に200万人以上いると推計されています。

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、肝炎ウイルスに感染しても、ほとんどの場合自覚症状がありません。気づかないうちに、肝硬変や肝がんへ重症化する恐れがあります。

肝炎の重症化を防ぐには、早期に発見・治療することが重要です。

市の肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスの感染は採血検査でわかります。肝がんの原因の約60%がウイルス性肝炎です。一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、早めに肝炎ウイルス検査を受けましょう。

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114

からだスッキリ講座

7月コースのテーマ

健診前に脱メタボ!ポッコリお腹を解消しましょう! 適塩で夏バテを乗り越えよう!

内容・日時(全3回)

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114

からだスッキリ講座

7月コースのテーマ

健診前に脱メタボ!ポッコリお腹を解消しましょう! 適塩で夏バテを乗り越えよう!

内容・日時(全3回)

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114

栄養講座…10日(水)
運動講座①…17日(水)
運動講座②…24日(水)
午前9時30分～11時

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40～74歳の方

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

準備物 タオル、飲み物

申込方法 電話、または左記

QRコードから「かんたん申請」でお申込みください。

その他 9月・2月にも開催を予定しています。

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)17114



集団健(検)診のお知らせ

日時・場所 下表のとおり

※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】

7月3日(水)

午前9時～

以降24時間受付



予約はこちらから

【電話予約】平日のみ

7月10日(水)～

午前9時～午後5時

050(3605)4508

・受付開始直後などは、電話

がつながりにくくなること

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。

◎問い合わせ：

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)1714

ますます便利！集団健(検)診の仕組みが変わります！

- 受診録(問診票)が無くなり、ウェブ予約の方は、予約後にウェブでの事前回答ができます。
- 電話予約の方は、当日に会場でタブレット端末にて回答します。(スタッフが入力のお手伝いをいたします。)
- 健(検)診結果は会場でお渡しする「I Cカード」に全て入力されるため、結果通知作業にかかる時間が短縮されます。(I Cカードは全ての検査が終了後、会場で回収します)。

【乳がん検診日程】

※二本松・安達地域の方も受診可能になりました。

月日	時間	会場
8/2 (金)	① 8:30～9:00 ② 9:30～10:00 ③ 13:00～13:30	安達保健福祉センター
8/26 (月)	① 8:30～9:00 ② 9:30～10:00 ③ 13:00～13:30	東和保健センター 岩代保健センター

※乳がん検診を受ける方は、バスタオルをご持参ください。

※10月にも各地域で実施予定です。

【総合健(検)診】

月日	会場	時間
8/29(木)、30(金)、31(土) 9/17(火)、18(水)、19(木)、20(金)、21(土)	二本松福祉センター	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
9/10(火)、11(水)、12(木)、13(金)	安達保健福祉センター	
9/25(水)、26(木)、27(金)、28(土)	東和保健センター	

※岩代地域は10月上旬、安達地域は10月中旬からも実施予定。

【子宮頸がん・骨粗しょう症検診】

月日	時間	会場
9/3 (火)	8:30～10:30	二本松保健センター

※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着用ください。

※東和・岩代・安達地域は10月に実施予定です。

熱中症を予防しましょう



これからの季節、晴れて気温が高くなる日が続きます。熱中症は暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。本格的な夏がやってくる前に、暑熱順化^{しよちゅんじゆんか}をしておくことで、熱中症を予防することができます。

暑熱順化とは：

自分の体を暑さに慣らすことです。

暑熱順化の方法

暑熱順化には、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。汗をかくことで体温が下がり、暑さに対する耐性が高まります。

運動

ご自身の体調にあわせて、意識して少し汗をかくようにしましょう。水分や塩分の補給を忘れずにしましょう。

入浴

湯船にお湯を張って入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかく

令和6年度心の健康相談

心に悩みを抱えている方やその家族が専門の医師に相談する場として、「心の健康相談」を実施しています。ひとりで抱え込まずにお気軽にご相談ください。

日時

7月8日(月)

午後1時30分～3時30分

場所

福島県東北保健福祉事務所

(福島市御山町8・30)

申込方法

電話または来所によりお申し込みください。

申込期限 7月3日(水)

◎問い合わせ・申し込み：

福島県東北保健福祉事務所

障がい者支援チーム

☎024(534)4300



「社会を明るくする運動」の強調月間です

毎年7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

本年も「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」をスローガンに運動が展開されます。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

◎問い合わせ：

福祉課地域福祉係
☎(24)5063
Fax(22)1547

訪問理美容サービス 寝具類等洗濯乾燥消毒サービス

訪問理美容サービス

寝たきり等により理美容店に行くことが困難な方に、訪問による理美容サービスを無料で行います。

実施時期(予定) 年2回
8月1日(木)

令和7年1月31日(金)
寝具類等洗濯乾燥消毒サービス

寝たきり等により寝具類の洗濯乾燥が困難な方に、寝具類の洗濯乾燥消毒サービスを無料で行います。

実施時期(予定) 年2回
7月または8月
11月または12月

共通

対象者

- ① 65歳以上の在宅高齢者で、介護保険において要介護3以上の認定を受けた方
- ② 65歳未満の身体障害者手帳1級の所持者で、次の要件を全て満たす方
・ 移動、食事、入浴、着替えについて、全面的に介助を要する。

・ 排泄について、一部介助を要する。

申込方法

- ・ 対象者①の方には、7月上旬に申請書を送付します。
- ・ サービスを希望される方は申請書を提出してください。
- ・ 対象者②の方でサービスを希望される方は、福祉課障がい福祉係へ直接お問い合わせください。



肢体不自由者来所相談会

日時 7月19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 7月5日(金)

今月のワンポイント手話

「チャット」

チャットの頭文字「C」でおしゃべりを楽しむ様子の表現



両手2指の「C」をかみ合わせるように交互に前後に動かす。
(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Ⅱ」)

◎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

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 2024年 7/5(金)・6(土)・12(金)・13(土)・19(金)・20(土)・26(金)・27(土)・8/2(金)・3(土)

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

ドットル 外壁さん

福島市 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」プレゼント!!

一般社団法人 市民講座運営委員会発行・非売品

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

〒960-0231 福島県福島市飯坂町12-1 平野宇東石堂12-1
営業時間 9:00～18:00

駐車場 15台

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

ご利用ください!



マイナンバーカード出張申請受付

市内の住民センターを巡回します

月 日	時 間	会 場
7/9(火)	9:30~11:30	旭住民センター
	13:30~15:30	新殿住民センター
7/10(水)	9:30~11:30	戸沢住民センター
	13:30~15:30	太田住民センター
7/11(木)	9:30~11:30	木幡住民センター
	13:30~15:30	上川崎住民センター
7/16(火)	9:30~11:30	下川崎住民センター
	13:30~15:30	渋川住民センター
7/17(水)	9:30~11:30	石井住民センター
	13:30~15:30	大平住民センター
7/18(木)	9:30~11:30	杉田住民センター
	13:30~15:30	岳下住民センター
7/19(金)	9:30~11:30	塩沢住民センター
	13:30~15:30	二本松住民センター

内 容

マイナンバーカードの申請受付

※顔写真を撮影します。

(事前に用意する必要はありません。)

※マイナンバーカードのお受け取りはできません。

申請に必要なもの

地方公共団体情報システム機構から送付された

申請書(紛失した場合は作成します。)

※申請書がない場合は本人確認書類をお持ちください。(運転免許証・運転経歴証明書・身体障がい者手帳・健康保険証など)

◎問い合わせ…

市民課市民記録係

☎(55)5104 Fax(62)2600



近年、太陽光発電等に起因した土砂災害の発生や景観阻害の問題が発生しています。太陽光発電の導入にあつては、地域と調和のとれた安全安心なものを推進し、市として必要な指導を行います。

脱炭素社会の実現を目指して再生可能エネルギーの導入拡大や省エネを推進します。②太陽光発電事業者に対して必要な指導、規制を行うこと。

①2050年までに温室効果ガスの実質排出量ゼロを目指すこと。

地球温暖化対策と環境課題に対応するため、環境基本計画を改定しました。

改定内容

第2次二本松市環境基本計画を改定しました

環境衛生



environment hygiene

資源の回収で

補助金が出ます

市では、市内で資源回収を行っている育成会や町内会等に、資源回収団体育成補助金を交付しています。補助金申請に当たっては事前に団体登録が必要となります。希望する団体は左記までお問い合わせください。

補助金交付の流れ

①団体登録を行う

②資源回収を実施する

③集めた資源物の回収を資源回収業者に依頼する

④補助金交付申請書等に、回収量が分かる伝票を添えて、市に提出する

⑤団体の口座に補助金が交付される

補助金額

実施回数1回当たり

1150円

資源物1kg当たり

3円

◎問い合わせ…

生活環境課環境衛生係

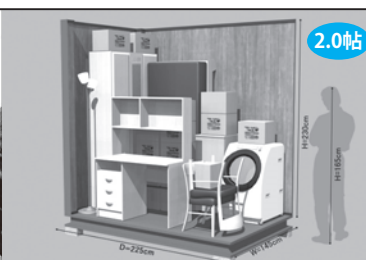
☎(55)5103

Fax(22)4479

または各支所地域振興課



2ヵ月無料
キャンペーン中!



2.0帖

レンタル収納賃貸用地
オーナー同時募集



店舗 QR

レンタル収納
二本松竹田店オープン!!

他、本宮・郡山に展開中

まずはお気軽にお問合せください

郡中丸木株式会社ストレージ事業部

☎070-6615-2687