



health 保健

安心した出産に向けて

一般コース

日時・内容 9月8日(日)
午前9時〜正午

- ・マタニティ体験
- ・赤ちゃんのお風呂の入れ方
- ・と助産師交流
- ・早産予防のためのお口の手入れ

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

講師 助産師・歯科衛生士

申込期限 9月5日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 9月27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」

対象者

市内在住で妊娠後期(おおよそ妊娠28週(8カ月)〜)の

妊婦さんとそのパートナー
講師 助産師

申込期限 9月24日(火)

ふたごの交流会

日時・内容 9月5日(木)
午前9時〜11時

- ・身体計測、育児相談、交流会

対象者

・ふたご・みつごを妊娠中の方・パートナー

- ・ふたご・みつごのお子さん(未就学児)と保護者
- ・※就学後でも参加可能です

申込期限 9月2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:
こども家庭課母子保健係

☎(55)51110

Fax(23)17114

9月は「健康増進普及月間」です



健康増進普及月間
9月1日〜30日

- 1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ
- 健康寿命の延伸
- ※厚生労働省の統一標語です。

高齢化や社会生活環境の変化などで、生活習慣病(糖尿病やがんなど)の増加が大きな問題になっています。

国では、健康に対する国民の一人ひとりの自覚を高めて健康づくりを推進していくために、毎年9月を「健康増進普及月間」に定めて、県や市と共に普及啓発活動を行っています。

市では、健康づくりをもっと身近で取り組みやすいものに、ご自宅での健康づくりをサポートします。気軽に、楽しく、健康的な毎日を目指してみませんか。

- ・1日+10分の身体活動「ほんとの空体操」
- ・野菜から食べ始める「ベジファースト」
- ・だしやスパイスを上手に使った「適塩」
- ・ふくしま健民アプリ(カード)でお得に運動(協力店の特典あり)

市ウェブサイトで、「体操」や「食事」等の役立つ情報を動画でご紹介しています。

「筋力アップ・免疫力アップ・活力アップ」(みんなで健康づくり)をご覧ください。

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)51109

Fax(23)17114



市ウェブサイト



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 9/13(金)・14(土)・20(金)・21(土)・27(金)・28(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 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」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15台 平野字東石堂12-1

営業時間 9:00〜18:00

駐車場 15台

コープベニマル 平野店

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

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。
※各保健センターへ来所した
だけでは、代理予約をいた
します。

予約方法

【ウェブ予約】
24時間受付



ウェブ予約は
こちらから

【電話予約】

平日のみ
午前9時～午後5時
050(3605)4508
お掛け間違いにご注意くだ
さい。
・電話がつながりにくい場合
は、時間を空けてお掛け直
してください。

【子宮頸がん・骨粗しょう症検診】

会場	月日	時間
二本松保健センター	9/3 (火)	8:30～10:30
東和保健センター	10/1 (火)	8:30～9:30
岩代保健センター		13:00～14:00
安達保健福祉センター	10/15 (火)	8:30～10:30 13:00～15:00

※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。

【乳がん検診】

※二本松・安達地域の方も受診可能になりました。

会場	月日	時間
岩代保健センター	10/2 (水)	① 8:30～9:00 ② 9:30～10:00
東和保健センター		③ 13:00～13:30
安達保健福祉センター	10/3 (木)	① 8:30～9:00 ② 9:30～10:00
二本松保健センター	10/16 (水)	③ 13:00～13:30

※乳がん検診を受ける方は、バスタオルをご持参ください。

【総合健(検)診】

会場	月日	時間
安達保健福祉センター	9/10(火)～13(金)	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
二本松福祉センター	9/17(火)～21(土)	
東和保健センター	9/25(水)～28(土)	
岩代保健センター	10/9(水)～12(土)	
安達保健福祉センター	10/18(金)、19(土)、 21(月)～25(金)、 27(日)～29(火)	

大腸がん・肺がん(喀痰)検診
の検体回収日(予約不要)

検体回収でも資格(保険証)
確認・問診・受付(料金徴収)
を行います。ご家族が代理で
提出される場合、検査する方
の保険証・健康診断受診カー
ド等をご持参の上、来所して
ください。

平日は、紙の問診表に記入
をいただきます。

日程等 左表のとおり

【大腸がん・肺がん(喀痰)検診 検体回収日】

会場	月日	時間
二本松福祉センター	9/21(土)	11:15～11:45
二本松保健センター	9/27(金)	7:30～10:00
東和保健センター	9/28(土)	11:15～11:45
	10/4(金)	7:30～10:00
岩代保健センター	10/12(土)	11:15～11:45
	10/18(金)	7:30～10:00
安達保健福祉センター	10/27(日)	11:15～11:45
	11/1(金)	7:30～10:00

弁護士によるB型肝炎特
別措置法無料電話相談会

集団予防接種によるB型肝炎
患者に対する給付金支給特
別措置法および認定手続きに
ついて、弁護士が電話で相談
に応じます。

日時 9月14日(土)

午前10時～正午

内容

B型肝炎特別措置法に基づ
く給付金支給手続きに関する
相談
相談料 無料
※通信料は掛かります。

◎問い合わせ・相談:

全国B型肝炎訴訟新潟・福
島・山形事務所
025(223)1130

◎問い合わせ:

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)1714





いのちを支える「自殺予防週間」をご存じですか？

9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年9月10日から16日までの1週間を「自殺予防週間」とし、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識の普及啓発に努めています。

もし、あなたが悩みを抱えていたら：

もし、あなたの周りに悩みのある人がいたら：

ぜひ相談してください。

市では、悩みや不安などを伺いながら、ご本人やご家族の相談に応じています。また、必要に応じて、医療機関やさまざまな分野の支援者と一緒に支援していきます。



こころの健康
ウェブサイト

自分と大切な人のこころを守る
「レジリエンス」を高めよう
ゲートキーパー養成講座

レジリエンスとは、ストレスをしなやかに乗り越え回復

する力のことを指します。自分や周囲の人のこころのSOSに気づき、こころを守るためのヒントを学ぶ講座です。

定員 50人程度

(どなたでも参加できます)

日時 9月28日(土)

午後1時30分～

3時30分

場所

安達保健福祉センター

講師

福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座

公認心理師 竹林 唯 氏

申込方法

電話、Eメール、かんたん申請(QRコード)、左記窓口

までお申し込みください。

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課成人保健係

☎(55)51109

Fax(23)1714

Eメール

yobo@city.nihonmatsu.lg.jp



かんたん申請



9月23日は手話言語の国際デーです

毎年9月23日は国連が定めた「手話言語の国際デー」です。また、この日に続く9月最後の1週間は「国際ろう者週間」と定められています。

市では、令和2年に「二本松市手話言語条例」を施行し、手話の啓発や手話を使用しやすい環境の整備を進めています。

国際デー前後の期間、市役所1階市民ホールでは手話に関する啓発展示が行われます。

また、にほんまつ城報館と、二本松市市民交流センターでは、国際デーのイメージカラーであるブルーライトアップが行われます。近くにお越しの際は、建物を照らす青い光をぜひご覧ください。

ライトアップ実施期間

9月17日(火)～30日(月)

ライトアップ実施時間

夕方～午後9時頃

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。

対象者

二本松市、本宮市、大玉村

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)

①10月8日②10月15日

③10月22日④10月29日

⑤11月5日⑥11月12日

午後7時～8時30分

会場 二本松市役所

参加料 無料

定員 10人(先着順)

受付期間

9月2日(月)～30日(月)

申込方法

左記窓口、またはかんたん申請(QRコード)にてお申し込みください。

申込みください。



かんたん申請

◎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

「薬・薬剤・医薬品」
薬を調合する意味の表現



曲げた右手薬指の指先で左手掌に円を描くようにこする。

出典：一般財団法人全日本ろうあ連盟発行
『わたしたちの手話 学習辞典Ⅱ』P322より



二本松法律事務所

NIHONMATSU LAW OFFICE

TEL: **0243-23-0795** 予約制

初回相談無料! 弁護士: 井上 航(福島県弁護士会所属)

二松松市若宮2-163-1
NTT二本松ビル4階

ACCESS▶警察署隣・NTTドコモ右脇入口

http://nihonmatsu-lawfirm.jp

月～金

9:00～17:00

肢体不自由者来所相談会

日 時 9月20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 9月5日(木)

◎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



environment hygiene
環境衛生



9月20日～26日は「動物愛護週間」です



犬・猫が迷子になったら…

犬・猫を探している飼い主の方、あるいは保護している方は左記窓口、または市役所生活環境課、各支所地域振興課へ連絡してください。

福島県動物愛護センター

☎024(953)6400

二本松警察署

☎(23) 1212

鑑札・注射済票

生後91日以上の子の飼い主は、狂犬病予防法に基づき、市に犬の登録をしてください。

また、登録の際に配付された鑑札、狂犬病予防注射の際に配付された注射済票を犬の首輪等に付けてください。

これらの番号により、万が一迷子になってしまった場合でも飼い主が見つかりやすくなります。

狂犬病予防注射

狂犬病は、人を含む全ての哺乳類が感染し、発症するとほぼ100%の確率で死亡します。飼い主と愛犬を守るため、毎年必ず狂犬病予防注射を受けさせてください。

マナーを守って飼いましょ

- ・犬の散歩の際には、必ずリードを装着し、フンは持ち帰りましょ。
- ・首輪やリードの点検を定期的に行い、古くなったら交換しましょ。
- ・飼うことができない犬や猫を増やさないよう、不妊・去勢手術をしましょ。
- ・猫は近隣への迷惑防止のためにも、室内で飼育しましょ。また、飼い主を明示する迷子札を付けましょ。
- ・野良猫への安易なエサやりは、周囲への糞尿被害や数の増大につながります。飼う意思のない野良猫へのエサやりはやめましょ。
- ・災害に備え、ペット用避難用品を準備しておきましょ。

9月は「不法投棄防止強調月間」です

きれいな住みよい地域づくりのため、市では、不法投棄の禁止を呼び掛けています。しかし、道路脇や待避所などに、空き缶やビニール袋に入ったごみなどのポイ捨てが多く見られます。また、林道の法面などには、家電製品、タイヤ、車両部品など大量のごみが捨てられています。

これらは全て不法投棄です。一人一人が不法投棄は「犯罪」であるという認識を持ち、「不法投棄をしない、させない」という意識を持ちましょ。

不法投棄は「犯罪」です！

通報があった不法投棄ごみの調査をし、状況に応じて警察と連携しながら、投棄者を捜索しています。

不法投棄の罰則

5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金(法人等にあつては、3億円以下の罰金)となります。

ごみ出しを適切に行いましょ

段ボールや雑誌類などをごみステーションに出す際には、外れないようにひもで十字に束ねて出してください。ひもで縛っていないものは収集できません。

空き缶のコンテナに金属、ごみなどの異物が混入している場合について、空き缶以外のごみは収集できません。空き缶のコンテナに捨てることのできるものは、アルミ・スチールマークのある飲料用の缶などになります。適切な分別についてご協力をお願いいたします。

◎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

