



health 保健

安心した出産に向けて

ふたごの交流会

日時・内容 12月12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

申込期限 12月9日(月)

一般コース

日時・内容 12月15日(日)
午前9時～正午

・講話「妊娠中の食事」(妊婦の方)

・調理実習(パートナー)

※アレルギーのある方は予約時にお知らせください。

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 栄養士

申込期限 12月12日(木)
日時・内容 12月26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)～)の妊婦さんとそのパートナー

講師 助産師

申込期限 12月23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、水分補給できる物、(15日に参加するパートナーは)エプロン

託児 無料

※事前に申し込みが必要です。※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)1714

予約制 健診結果相談会

市民の方は、どなたでも相談いただけます。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談をお受けします。健康診断や人間ドックの結果・お薬手帳を持参ください。

要予約ですので、電話または二次元コードからかんたん申請で予約をしてお気軽にご相談ください。

日時等 左表のとおり

相談方法

個別相談

・健診結果の見方

・生活習慣病の発症および重症化予防のコツ

場所 安達保健福祉センター

受付時間

12/13(金)

13:30～14:30

月日

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)1714

保護者が集まり語り合える 子育てチャットの会

日時 12月13日(金)

午前10時～11時30分

テーマ 「保護者のストレス解消法」

対象者 ・未就学児の保護者

・妊産婦

申込期限 12月6日(金)

場所 安達公民館

※受付・託児は安達保健福祉センター

持ち物 水分補給できる物

託児 無料

※事前に申し込みが必要です。※託児を希望される方は、お子さんの母子健康手帳、お子さんの着替え、飲み物等をお持ちください。

◎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)5110

Fax(23)1714

対象者 市内にお住まいの40歳～69歳の偶数年齢の女性

(令和7年3月31日時点) ※奇数年齢でも、前年度市の検診が未受診なら受診可。

費用

40歳の方 無料

41歳～49歳の方 無料

42歳～49歳の方 600円

50～59歳の方 400円

申込方法

日程表を確認のうえ、二次元コードからウェブ予約または電話にてご予約下さい。

予約受付期間

R7.1/4(土)

※電話予約は12/26(木)まで

会場

メガステージ 二本松

月日 R7.1/18(土)

受付時間

①9:30～11:30
②13:30～15:00

※福島市、伊達市でも受診できる日程があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

◎問い合わせ…(公財)福島県保健衛生協会 健診事業課
☎024(572)6112
県健康づくり推進課 広域乳がん検診担当
☎024(521)7640



ウェブ予約はこちらから

◎電話予約 (ウェブ代理予約)…

健康増進課成人保健係
☎(55)5109
Fax(23)1714

child care
子育て



子育てボランティア 養成講座受講者募集！

乳幼児のいる家庭でお母さんのお手伝いをするホームスタート事業に関わ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？

日時

令和7年1月21日(火)

1月28日(火)

2月5日(水)

2月10日(月)

2月17日(月)

2月26日(水)

3月4日(火)

午前10時～午後3時

会場 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 1月15日(水)



子育て中のママへ
ホームスタートを利用してみませんか？



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。利用料は無料です。週に1回2時間程度、じっくりお話を伺ったり、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、あなたと一緒に決めます。

※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」のご案内

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」「仕事を探しに行きたいけれど、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、左記までお問い合わせください。



◎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

どもの広場)

☎(23)4740

午前9時～午後5時

児童手当の手続きはお済みですか？

令和6年10月からの児童手当制度改正に伴い、以下の方は手続きが必要です。

- ・高校生年代の児童を養育している方
 - ・旧制度で受給権が消滅または却下された方
 - ・本市に住所がない高校生年代の児童を養育している方
 - ・令和7年3月31日までに第3子加算対象となる19歳～22歳の方を養育している方
- 期限内に手続きが行われない場合、遡っての支給ができなくなりますので、お早めに手続きを行ってください。

公務員の方については、所属庁へ確認ください。

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。下記までお問い合わせください。

◎問い合わせ…子育て支援課子育て支援係 ☎(55)5094 Fax(22)1547
または各支所地域振興課市民福祉係

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 12/6(金)・7(土)・13(金)・14(土)・
2024年 各部5組まで 20(金)・21(土)・27(金)・28(土)

午前部 10:00～11:30(受付9:45～) 会場 プロタイムズ福島店
午後部 14:00～15:30(受付13:45～) ジョールーム



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



肢体不自由者来所相談会

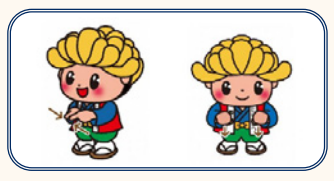
日時 12月20日(金) 午後1時～2時
場所 県庁北庁舎1階
福島県障がい者総合福祉センター
(福島市杉妻町2-16)
相談内容 補装具・義肢、装具、車いす等の購入・修理、医療、その他更生に関する相談 ※身体障害者手帳をお持ちの方は持参してください。
相談料 無料
申込方法 事前に左記までお申し込みください。
申込期限 12月4日(水)
◎問い合わせ・申し込み: 福祉課障がい福祉係
☎(55)5113 Fax(22)1547
または各支所地域振興課市民福祉係

12月3日～9日は「障がい者週間」です。

「障がい」は「本人を囲む社会の側の『壁』」であるという考え方が主流になっています。
障がいはその人によってさまざまであり、一目でわかる方ばかりではありません。その方の『壁』が何かを知ること、障がいを理解することに他なりません。
何気ない生活の中で、障がいについて少し考えること、この週間をそうした機会にしてみませんか。

～手話で表す「共生」～

「共に」
指先を前に向けた両手人差し指を左右から引き寄せてつけます。



「生きる」
腕を水平に構え、腕前で両手拳を同時に力強く少し下ろします。

福祉事業所製品販売会

障がい者週間に合わせ、安達地方の障がい者支援事業所等による製品販売会を開催します。

お菓子や野菜、木工製品等手作りの製品が出品されます。

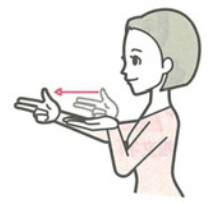
日時 12月6日(金)
午前11時～午後1時
場所 市役所1階市民ホール
◎問い合わせ…
福祉課障がい福祉係
☎(55)5113 Fax(22)1547



ワンポイント手話

「ガイドライン、指針」

「方針」の手話を指文字「シ」に変えて表現。



指先を前に向けた右手の指文字「シ」で左手掌を滑らせて前へ出す
(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 新しい手話 学習辞典Ⅱ』P265)

高齢者世帯の除雪支援と見守りにご協力ください

雪の季節となりました。高齢者世帯など、個人による除雪が困難な方々の除雪支援と見守りについて、ご近所や行政区、地域で可能な範囲でのご協力をお願いします。

◎問い合わせ:

高齡福祉課長寿福祉係
☎(55)5114
Fax(22)1547



《あだたら山奥岳の湯》
●営業時間 10時～18時(最終受付17:30)
(※メンテナンスによる休業日あり)
●料 金 大人 700円 小人 500円
あだたら高原スキー場
12月21日(土) オープン予定

遺言で遺すのは、財産ではありません。
「うちは財産がないから」「うちの子供達は大丈夫だよ」そんなふうに仰る方が多いです。とても残念に思います。遺言がないばかりに、法人の意思決定ができなくなったり、分割方法で揉めて家族がバラバラになってしまふ悲しい事件を、たくさん見てきました。故人様の思いを伝えるために。ご家族様のその後のために。遺言で遺すのは、よい家族関係です。
司法書士は相続・遺言・登記の専門家です。当事務所は初回相談無料です。
乾亮太郎司法書士事務所
本宮市本宮字南町裡143-1
(サンライズもとみや前)
ご予約 0243・24・9913

油分が多いものを排水口から流さないでください

流された油が野菜クズや食べかすとともに冷え固まり、排水管が詰まってしまい、逆流やにおいの発生の原因になります。

また、単独浄化槽やくみ取り便槽を使用している場合、油等がそのまま側溝へ流れてしまい、生活環境や河川の水質が悪化します。

下水道供用区域にお住まいの方は早期の下水道への接続、区域外の方は、合併浄化槽への切り替えをお願いします。

◎問い合わせ：

上下水道課下水道管理係

☎(55)5138

Fax(62)1033



おいしく残さず食べきるう！



飲食店からの食品ロスを減らすために、次の項目の実践と呼びかけをお願いします。

- ・適量の注文をしましょう
- ・食べきれない料理は仲間に分け合いましょう
- ・それでも食べきれなかった料理は、お店の方に確認して持ち帰り、おいしく食べましょう

みんなで残さず、おいしく食べきり、食品ロスを減らしていきましょう。

※二本松市は、3R運動(リデュース・リユース・リサイクル)の推進と食品ロスを減らすことを目的として組織された、自治体間のネットワークである「全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会」に参加しています。

悪天候時のごみの出し方

「ごみ収集車が運行できないような大雪の日」は、ごみ出しを控えてください。
ごみが回収されなかった場合、

合、ごみの袋が道路上に飛散し、交通事故の原因となったり、交通の妨げとなったりすることが考えられます。

家庭で不用になったパソコンの無料回収
リネットジャパン(株)と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンを宅配便を活用して無料回収しています。

油流出を発見したらすぐに

消防署・警察署・市役所へ連絡を！

油流出事故に ご注意ください!!

一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから灯油などの油類が漏れ出し、河川などに流出する事故が増えています。その多くは、うっかりミスや故障などが原因です。

給油中は目を離さず、また配管などの定期点検に努めましょう。

ご家庭のホームタンクは大丈夫？

流出事故を防ぐための心掛け

その場を離れない



小分けにする時は最後までその場を離れないようにしましょう。
地震・台風・落雪による破損や転倒が無いよう固定しましょう。

定期点検を怠らない



配管やタンクの定期点検、周辺の安全管理に努めましょう。
除雪による配管破損の防止のため目印を立てましょう。

転倒に注意して



配管の場所には目印を



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)

二本松市若宮2-163-1

NTT二本松ビル4階

ACCESS▶警察署隣・NTTドコモ右脇入口

月~金

9:00~17:00

<http://nihonmatsu-lawfirm.jp>

◎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



リネットジャパン

手順

①電話…0570(085)8

00または左記QRコードから申し込み

②不用なパソコンをダンボールに詰める

③宅配業者(佐川急便)が希望日時に回収