



保健

今月の両親学級

安心した出産に向けて

一般コース

日時・内容 2月16日(日)

午前9時～正午

・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 2月13日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 2月13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 2月10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

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。



保護者が集まり語り合える
交流の場
子育てチャットの会

日時 2月7日(金)

午前10時～11時30分

(受付:午前9時35分～)

テーマ

「お子さんのことや家族の悩み」

対象者

①未就学児の保護者

②妊産婦

申込期限 2月3日(月)

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。

※託児を希望する方は、母子健康手帳、お子さんの着替え、飲み物(お茶などの甘くないもの)、オムツ、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)5110

Fax(23)1714

市民講座

認知症を予防しよう



日時 2月20日(木)

午後2時～2時45分

場所

二本松病院 1階ロビー

講師

JCHO二本松病院

認知症看護認定看護師

菅野 春江 氏

参加費 無料

定員 20人

※参加申込は不要です。

◎問い合わせ:

JCHO二本松病院

☎(23)1231



フレッシュズスーツ 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) ￥23,760 (税込)～

WOMEN'S スーツ (ジャケット&スカート) ￥22,000 (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 ￥8,800 (税込)

送料無料 / クリーニング不要

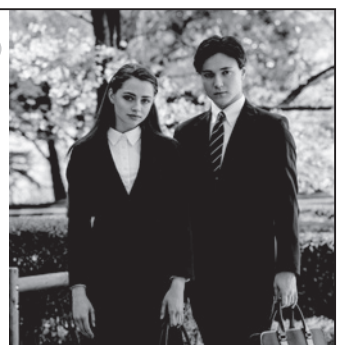


(株) アルバ TOWA

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



中小企業で働く皆さんの健康づくりを応援します！

心疾患や脳血管疾患など生活習慣に起因する疾病は、企業を支えている働きざかりの年代に多く発症しています。働きざかりを襲う重大疾病を防ぎ、健康で働き続けるために、市では健康講座や健康相談を実施しています。興味のある方は下記までお問い合わせください。

応援事業のご紹介

菅澤建設～栄養セミナー2回コース～

「おいしく食べるって、からだにいい(野菜を食べよう編)」

「野菜を食べようフォローアップとおいしく味わうためのお口づくり」



- ・「ベジチェック」(野菜摂取推定量測定器)で手のひらのカロテノイド色素から野菜摂取量を測定！
- ・2回目のセミナーで再度「ベジチェック」を行って測定値が改善されているかチェック！
- ・味覚の感受性を高めて、食事の満足度を高める舌のお手入れ体験！ などなど

従業員の声

実際に体験することができ
る面白いセミナーでした。



従業員の声

意識して野菜を食べるきつ
かけづくりになりました。



衛生管理者の声

健康経営を担当者だけで
なく、市の支援を受けな
がらできることが心強い
です。

◎問い合わせ… 健康増進課成人保健係 ☎(55)5109 Fax(23)1714

市民が主役。

市長からの手紙

二十歳へのメッセージ

二十歳を迎えられた皆さん、
おめでとうございます。

皆さんの新たな門出を心よ
りお祝い申し上げます。ご家
族や周りの方々への感謝の気
持ちは忘れず、他者を思いや
る心を大切にしてください。

さて、谷川俊太郎さんの詩
「成人の日」では、「成人とは
人に成ること」とうたわれて
います。

「で上がったどんな権威
にもしづかれず
流れ動く多数の意見に
まどわされず
いまあるものを組み直し
つくりかえる
自分の意思と力で困難を乗
り越え、人生を切り開いて
ほしい」

わたしたち一人一人が、
日々、自分の意思と力で困難
を乗り越え、人生を切り拓い
ていくことこそが、真に「人
に成る」ということなのかも
しれません。



二本松市長
三保 恵一

人生の課題は「いかに生き
るか」という問いであります。
人生には困難と考える出来事
がつきものです。けれども、
その困難に思える出来事が自
分を成長させてくれます。

皆さんには、夢と希望に満
ちた大きな未来が、力が、エ
ネルギーがあります。若さは、
それだけで財産なのです。

たった一度しかない自分の
人生を、夢に向かって高い志
を掲げ、歩んで欲しいと思っ
ております。

皆さんがこれから先の未来
を切り拓き、二本松市の更な
る発展の原動力となられるこ
とを熱望し、その未来が、太
陽のように輝き、健康で「し
あわせ」にあふれることを心
から願っております。

本年は、二本松市も誕生か
ら20周年を迎える記念の年で
す。先人たちの歩みを受け継
ぎ、夢と希望にあふれ、さら
なる飛躍に繋がる新しい時代
を共に創造していきましょう。



ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。

二本松市は平成22年以降、20歳以上のほぼ全ての年代で自殺者がいる状況であり、令和3年度に市が行ったアンケート調査では、悩みやストレスを感じた時に、約4割の人が相談することのために悩んでいると感じています。また相談相手がいらない人が1割弱います。周囲の人が発するサインに気づき、声を掛けることができる見守りの目を地域で育んでいくことを目的に、ゲートキーパー養成講座を開催いたします。

対象者

どなたでも申し込み可能

定員 40人程度

日程 2月14日(金)

午後1時30分～3時30分

場所

安達保健福祉センター

講師

公認心理師

中田 佑典 氏

申込方法

左記まで電話、FAX、Eメールまたは二次元コードからお申し込みください。



ゲートキーパー養成講座

◎問い合わせ・申し込み

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)1714

Eメール

yobo@city.

nihonmatsu.lg.jp



みんなでチャレンジ!

減塩・禁煙・脱肥満(1)

(一社)安達医師会会長 青木 良仁(青木整形外科医院院長)
生活習慣病対策委員長 上遠野 健(上遠野内科医院院長)

「今日も元気だ、タバコがうまい」というキャッチコピーがあったように、かつてタバコは出来る大人のたしなみの一つとして考えられていました。今では考えられませんが大体の場所で普通にプカプカ吸えました。時代がすすむにつれてタバコの健康への害が問題視され、2020年から健康増進法が改正、屋内では原則禁煙(喫煙室を設置)になりました。喫煙率も最新の報告では男性で24.8%、女性で6.2%と昔と比べてかなり減っています。しかし30～40歳台では男女ともに喫煙者の割合が他の年代よりも多いのも特徴です。

タバコの健康への悪影響は言うまでもありません。肺やのどのがん、肺気腫、脳梗塞や心筋梗塞などいろいろな病気のリスクを高めます。美容にも良くありません。お肌や髪の老化、歯の黒ずみなどを生じます。健康や美容を考えるとぜひ若いうちに禁煙を考えてもらいたいです。

金銭面や生活時間への影響はどうでしょうか。今は大体タバコ1箱600円します。毎日1箱買うとすると1

年間で20万円、10年間では200万円タバコに使うことになります。また仮にタバコ1本吸うのに5分かけるとすると1日20本吸う場合、100分(約1.6時間)をタバコに費やしてしまいます。禁煙するとこれだけのお金と時間を節約できます、これだけのお金と時間を他のことに有効活用したらより人生が豊かになりそうではないですか?

よくタバコを吸うことでストレスが解消できるから禁煙はしないとおっしゃる方がいます。ではタバコを吸っていなかった子供時代はストレスをどうしていたのでしょうか?タバコで解消しているストレスは単にニコチン切れによるストレスです。決して生活全体のストレスを解消しているわけではありません。タバコを吸っていても人間関係や仕事などで感じるストレスは解消できません、人生におけるストレスは別の方法で対処するしかありません。禁煙によって得られるメリットはたくさんあります、ぜひ禁煙を考えてみましょう。

有限会社 丸又葬儀社 やすらぎの丘 二本松斎場



皆さん、こんにちは!丸又です!2025年はどんな1年にしたいですか?
お葬式に関して、1番の不安や、聞きたい事・・・それは!
お金の事!!お葬式代、お寺さんや宮司さんなどにお包みするお金。お墓にかかる費用。火葬する費用。いつまでに、いくら用意しておけばいいのだろう。漠然と悩んでいる、あなた!ネットを見てもモヤモヤしている、そのあなた!
一度でも、聞いてみましょう!見てみましょう!
よく、相談後に『安心した』というお言葉を残しお帰りになるお客様がたくさんいらっしゃいます!私たちがサポートします!



本社:二本松市本町2-99-2 斎場:二本松市槻木257-5 フリーダイヤル 0120-03-5598