

health 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 3月9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 市内在住の妊婦さん

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6日(木)

ようこそ赤ちゃんコース

日時・内容 3月21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

(おおむね妊娠28週～)の妊

婦さんとそのパートナー

講師 助産師

申込期限 3月18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。

◎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



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」

心の不調は誰にでも起こる

ことです。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。

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。

◎問い合わせ：

健康増進課成人保健係

☎(55)5109

Fax(23)1714

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。



【市の相談窓口】

※各保健センターでも随時相談は可能です。

二本松市健康増進課
安達保健福祉センター
☎(55)5109
(各保健センター)



【SNS等での相談】

まもろうよこころ

(SNS・電話)

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載している厚生労働省のサイトです。



こころつなぐ@福島

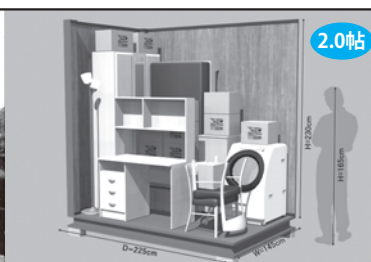
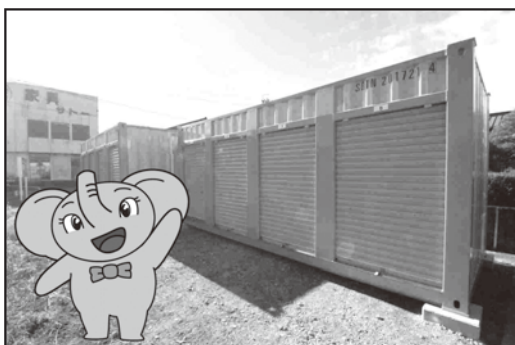
(LINE)

福島県で開設しているLINE相談窓口です。



【電話相談】

相談窓口	相談TEL	相談可能な時間
こころの健康相談 統一ダイヤル	☎0570 (064)556	9:00～17:00 18:30～22:00 ※土日祝日、年末年始を除く。
福島いのちの電話	☎024 (536)4343	10:00～22:00 ※第3土曜日は、10時から翌日10時まで24時間受け付け。
ふくしま寄り添い フリーダイヤル(無料)	☎0120 (556)189	10:00～22:00



レンタル収納賃貸用地
オーナー同時募集



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

岩代保健センター保健師 の勤務場所変更について

令和7年4月1日より、保健と福祉の連携を強化するために、岩代保健センターの保健師は岩代支所内で勤務します。

これまで岩代保健センターで行ってきた各種申請や相談等は、岩代支所内で対応します。

なお、集団健診や定例健康相談会は、これまでどおり岩代保健センターで行います。

◎問い合わせ：

健康増進課予防管理係

☎(23) 6591

Fax (23) 1714



3月1日～8日 女性の健康週間

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。また近年、女性の生き方が多様化し、ライフスタイルも変化しています。

女性が活躍する場が増えたことで、新たなストレスも発生し、女性のからだと健康に大きな影響を与えています。充実した人生を送るためには、

からだも心も健康であることが求められます。自分のからだについて、正しい知識を持ち、からだからのサインを見逃さないようにしましょう。

● バランスよく食べましょう
● 無理のない運動を続けましょう
● 「やせすぎ」「太りすぎ」に注意しましょう

● タバコは止めて、飲酒は控えめにしましょう
● かかりつけ医を持ちましょう

関連サイト
女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



運動を習慣に

運動は、ゆるく続けられることが大切です。仕事や家事の合間に筋トレやストレッチをしてみましょう。

《スキマ時間に骨密度アップ》

①足を揃えてまっすぐ立つ。
②かかとを上げてつま先立ち。
③足の力を抜いて、ひざを曲

げずにかかとを落とす。
※30回1セット。不安定な場合には椅子の背もたれや

テーブルに手を置いて行いましょう。

《産後・更年期の尿漏れ＆下半身の違和感対策》

①からだがまっすぐになるように椅子に座る。

②息を吐きながら膣・肛門をギュッと上に引っ張るイメージで、力を入れて締める。5秒間キープして緩める。この動作を繰り返す。

◎問い合わせ：
健康増進課成人保健係

二本松市健康づくり情報



☎(55) 5109
Fax (23) 1714

市民が主役。

市長からの手紙

巡り来る、春

春が近づいてまいりました。雪や氷が溶け、楽しい季節の到来を私たちに予感させます。日が長くなり、草木が芽吹き、花々もつぼみをつけ始めます。温かな春の日差しに誘われて、地中に眠っていた虫たちも動き出します。

私たちのからだを目覚めさせる春野菜たち。春の訪れとともに、ビタミン、ミネラル、食物繊維、苦み成分などを豊富に含む旬の野菜や山菜が揃います。ぜひ、この時期の恵みを、旬を逃さずに味わっていただきたいものです。



二本松市長
三保 恵一

毎年めぐってくる春の訪れは、新しい息吹をもたらします。新緑の美しさに心を奪われ、太陽の光のありがたみや自然界の生命力の豊かさを強く感じることでしよう。

春はまた、別れと出会いの季節でもあります。卒業式、入学式、入社式、引越など、親しい人との別れもあれば、新たな仲間との出会いが待っていることもあります。

安達太良連峰の山肌には、雪が溶けかけた際に現れるハート型の雪形が姿を見せます。この雪形は、幸せをもたらすシンボルとして親しまれています。

喜びや悲しみ、期待や寂しさが交錯するこの季節は、私たちにとって新しい自分を発見し、人との絆を深め、成長することができる絶好のチャンスです。

この自然の芸術は、農作業の開始を告げ、種まきの時期となり、新たな命が芽吹く瞬間を迎えます。庭で春の兆しを探し始めるとともに、田畑仕事の本格的にスタートし、作物が今年も豊かに実ることを願います。

春の訪れとともに、ぜひ新しいドアを開けて、一歩踏み出してみてください。皆さんの未来への希望が花開くことを信じています。



「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～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、誤解されてしまうこともあります。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。あなたも「自閉症」について学んでみませんか。

自閉症と発達障がい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
・ほんまつ城報館

実施期間

3月26日(水)

～4月15日(火)

※夕方～午後9時頃まで

啓発コーナーの設置

自閉症の理解を深める資料や青色に煌めくシンボルツリーを展示します。

実施場所

市役所1階市民ホール

実施期間

3月26日(水)

～4月15日(火)

※土日祝日を除く

ワンポイント手話

プロ、プロフェッショナル、上手過ぎる！



右手2指の輪を引き寄せて額につける

(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1」P296)

◎問い合わせ：

福祉課障がい福祉係

☎(55)5113

Fax(22)1547

肢体不自由者来所相談会

日時 3月14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お申し込みください。

申込期限 3月3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

tax

税金



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、登録手続きを行い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

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！！皆さん、お墓はありますか？どこにありますか？自分にもしもの事があったら、どうなりますか？お墓は絶対！散骨がいい。樹木葬がいい。お墓はいらない。どれも正解！ただ、ご先祖様たちはどうなるでしょう。そして、これから残される方たちはどうなるでしょう。今は、いろんな選択肢があります。その選択は、自分にとってそして自分のまわりの方にも最善の選択なのか、ぜひ話す機会をもうけてください！元氣なうちに、笑って話せるうちに。



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



児童手当 高校3年生を養育している方へ

大学生年代の子を含め、3人以上の子を養育している場合、多子加算の算定対象となります。大学生年代の子を引き続き養育する場合は、支給

令和7年4月以降加算対象になる例

第1子 第2子 第3子

申請不要 申請必要

大学生(22) 加算対象 支給なし
社会人(19) 加算対象外
小学生(10) 支給対象 月10,000円

大学生(22) 加算対象 支給なし
大学生(19) 加算対象 支給なし
小学生(10) 支給対象 月30,000円

令和7年4月以降加算対象にならない例

第1子 第2子

申請不要

大学生(22) 加算対象 支給なし
社会人(19) 加算対象外
小学生(10) 支給対象 月10,000円

金額が変更となるため申請が必要です。任意申告となり、自動的に加算されません。

現在高校3年生を養育している方へは、3月上旬頃にお知らせを送付します。申請が必要な方は、期限内に必要書類をご提出ください。無職、就職する方でも、引き続き親が養育する場合、加算対象となる場合があります。詳しくはウェブサイトをご確認ください。または左記までお問い合わせください。

対象者



児童手当制度改正について

令和7年4月1日から大学等に進学し第3子加算対象となる19歳〜22歳の方を養育している・する予定の方

提出期限 4月15日(火)

※提出が遅れた場合は、申請月の翌月分以降の加算になります。

問い合わせ・申請先

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

自動車・軽自動車等の登録(移転・変更・抹消)はお済みですか?

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。

「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

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。



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 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

良質な羽毛は押し入れの中にある!

気候変動などの影響により新しく購入する羽毛ふとんよりもお手持ちの古い羽毛ふとんの方が質が高い可能性があります。



羽毛ふとん仕立て直し

てっせんや
(株)鐵扇屋 TEL:0243-22-1322

二本松市油井字八軒町45番地

オーダーカーテン半額セール実施中



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

月~金

9:00~17:00

ACCESS▶警察署隣・NTTドコモ右脇入口

<http://nihonmatsu-lawfirm.jp>