

就業による生きがいを見つけませんか！

本宮市シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある60歳以上の会員を募集しています。

時 入会説明会 3月3日（木）午前10時
場 本宮市福祉会館 会議室（本宮市本宮字馬場74-1）

内 こんな仕事を引き受けます。

- ・屋内外の清掃 ・樹木の伐採、剪定、消毒 ・草むしり、除草（機械） ・網戸、障子、ふすま張り替え ・刃物研ぎ ・家屋の簡単な修繕 ・家事手伝い ・一般事務 ・筆耕 ・自動車運転 ・農業

問 本宮市シルバー人材センター 管理係
☎ 34・5226

平成27年度自衛官募集案内

陸上・海上・航空（男子）の自衛官候補生を年間を通じて募集しています。
※所要の教育を経て、3カ月後に2等陸海・空士に任用

対 18歳以上27歳未満の者
時 試験日は受付時にお知らせします。

問 福島募集案内所

☎ 024-544517995

http://www.mod.go.jp/pco/fukushima/

市役所 防災対策課 ☎ 24・5365

白沢総合支所 市民福祉課

☎ 44・2144

健康

心の健康づくり事業「こころの相談室」

専門家（臨床心理士）が、心の悩み、不安などの相談に応じます。

時 2月26日（金）①午後1時から ②午後2時から ③午後3時から

場 えぼか

申 完全予約制ですので、事前に電話などでお申し込みください。

保健課 健康増進係（えぼか内）
☎ 63・2780

ボディメイクスクール

えぼかで一緒に汗を流してみませんか。

時 ①2月10日（水） ②2月27日（土）

③3月12日（土） ④3月25日（金）

いずれも午後1時30分から

場 えぼか（健康増進広場）

内 ストレッチと筋力アップトレーニング

※水分補給用の飲み物・ヨガマットなど（持参している方）をご持参ください。

申 不要

問 保健課 健康増進係（えぼか内）

☎ 63・2780



一乳がん検診・子宮頸がん検診はお済みですか？ 今月末までの実施です！

【乳がん検診】

乳がんは30代から急増し、40～50代の女性に特に多くみられます。30代に入ったら、乳がんの危険年齢です。無症状のうちに検診を受診した人では、早期の乳がんが発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、治療の経過も良好です。定期的に検診を受けて早期発見の機会を失わないようにしましょう。

【子宮頸がん検診】

子宮頸がんは、20～30代の女性が発症するがんの中で第1位の病気で、若い女性の間で急増しています。早期のうちに発見して治療すればほとんど治癒が望めるがんですので、定期的に検診を受けて、早期発見することが大切です。

2月29日（月）まで、指定医療機関での施設検診が受診できます。受診の際には専用の受診録が必要となりますので、お持ちでない方は保健課へお問い合わせください。

～無料クーポン券対象の方も忘れずにお受けください～

対象の方には昨年7月に通知しています。紛失の場合は再発行ができますので、保健課までお問い合わせください。

問 保健課 健康増進係（えぼか内） ☎ 63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！



お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！
給湯器など水道設備の修理も承ります



（株）小山設備
代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036

水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- オオナミ ㈱ (0243-110001) 本宮市高木字戸崎63番地3
- ㈱光設工業所 (0243-118995) 本宮市青田字孫市2番地25
- ㈱小山設備 (0243-303031) 本宮市本宮字仲町39番地
- ㈱須藤住機工業 (0243-555208) 本宮市本宮字小幡33番地1
- ㈱タカマツ (0243-552422) 本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- ㈱浜野和水道 (0243-278808) 本宮市本宮字塩田49番地2
- ㈱本宮設備 (0243-259922) 本宮市本宮字南町裡144番地1
- ㈱三和設備 (0243-445422) 本宮市和田字作田3番地1

高齢者生きがいデイサービス利用者募集

平成28年度に生きがいデイサービスを
利用される方の申し込みを受け付けま
す。

生きがいデイサービスとは、仲間づく
りや健康指導、給食サービス、趣味を生
かした活動や入浴を楽しみ、健康維持を
推進する事業です。利用は、週一回（祝
日を除く）です。

なお、料金、利用できる曜日や場所・
申し込みについては、お問い合わせくだ
さい。

対 本宮市内在宅の65歳以上の方で介護保
険認定を受けていない方

時 申込み期限 2月26日（金）

申 問 高齢福祉課 長寿福祉係

☎63・2780

老人デイサービスセンターあぶくま荘
☎33・1838

白沢老人福祉センター ☎44・2133



介護者のつどい

在宅で介護されている方を対象に、介
護者のつどいを開催します。

介護について同じような立場の方と話
し合いや交流をし、一緒に心身をリフ
レッシュしてみませんか？

時 3月17日（木）午前10時から午後3時
場 えぼか 中会議室

内 ①午前10時から11時30分 「笑いヨガ」

●講師（株）リードシステム 健康推
進事業部 蛭田 登子氏

②午前11時30分から午後3時 昼食、介
護についての情報交換など

対 要支援・要介護認定を受けた在宅の高
齢者を介護している市内在住の家族

定 先着30人

料 無料（昼食付）

申 参加される方は3月3日（木）までに、

各担当地域包括支援センターへご連絡く
ださい。※なお送迎も行いますので、ご
希望の方は併せてご連絡ください。

問 本宮第一地域包括支援センター（担当
地域：本宮市本宮・高木）

☎24・6220

本宮第二地域包括支援センター（担当地
域：青田・荒井・仁井田・岩根・関下）

☎34・3344

白沢地域包括支援センター（担当地域：
和田・糠沢・白岩・長屋・稲沢・松沢）

☎24・5131

「もしかして」あなたが救う 小さな手

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

地域の方々のちょっとした「目くばり」「気くばり」で、子ど
もを虐待から救えます。

「おやっ？」と気になることがありましたら、すぐにお電話を
ください。

※連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や内容に関する秘密は守られます



問 子ども福祉課内 家庭児童相談室
☎24-5376

虐待を受けたと思われる
子どもがいたら。

ご自身が出産や子育てに
悩んだら。

子育てに悩む
親がいたら。

全国共通3桁ダイヤル
189（いちはやく）
24時間、児童相談所につながります

ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。



オーブの「ご法宴」

会席膳 4,000円～
(税サ別)

■イス席でのご準備■
室料無料・バス送迎有（有料）

歓迎会・送別会承り中！

- ・料理 3500円（税込）～
- ・飲み放題 1500円（税込）～
- ・室料無料《200名様迄可能》

【各種ご宴会をお客様のプランにてご提案いたします】

ネーブルシティもとみや aube

TEL.24-8140 FAX.24-8141

〒969-1131 本宮市本宮南町裡38 URL <http://www.m-mot.com/aube/>