



右側のミシン目から切り取って利用してください

| SUN (日) | MON (月) | TUE (火) | WED (水) | THU (木) | FRI (金) | SAT (土) |
|--|---|---|--|--|---|---|
| 11月上旬の行事予定 | | 薬と健康の週間 10月17日(土)～23日(金) 薬を使用する際には、次のことに注意し、より安全で効果的に使用してください。 ○使用する前には薬の添付文書(能書)をよく読みましょう。 ○用法・用量を守りましょう。 ○薬の剤形にあった服用方法を守りましょう。 ○薬の飲み合わせに注意しましょう。 ○高齢者や子どもの薬の使用には、特に注意しましょう。 ○薬は正しく保管しましょう。 ○古い薬の使用はやめましょう。 | | 1 | 2 | 3 |
| 11月1日(日)～2日(月)・調川町民文化展 9:00～16:00(2日は12:00まで) 調川公民館 11月1日(日)～2日(月)・今福町民文化祭 8:30～17:00(2日は12:00まで) 今福公民館 11月2日(月)・認知症の家族を抱える介護者の会 13:30～15:30 きらきら21 11月10日(火)・再就職支援個別相談(要予約) 10:00～16:00 市役所別館地域職業相談室 | | | | ・無料法律相談会(要予約) 10:00～17:00 市役所3階小会議室 ・創業アカデミー講演会 19:00～21:00 松浦商工会議所 ・学校開放みんなでオープンスクール(～7日) 各小中学校 | ・移動図書館(福島地区) 9:30～13:50 伊万里釜会館ほか4カ所 ・市青少年健全育成指導者研修会 市民ホール | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ・うるうる福島朝市(毎週日曜開催) 8:00～12:00 喜内瀬公園駐車場 | 文化会館休館日 図書館休館日 ・認知症の家族を抱える介護者の会 13:30～15:30 きらきら21 | ・再就職支援個別相談(要予約) 10:00～16:00 市役所別館地域職業相談室 ・酒で悩んでいる人の集い 13:30～16:00 きらきら21 ・市民体育大会(ソフトボール) 壮年SP(～7日) 18:50～ 市民運動公園 | | 図書館休館日 ・第4回今福和一处祭(～15日) ・行政相談 10:00～16:00 市役所別館会議室 12:00～16:00 鷹島支所 ・市民体育大会(グラウンドゴルフ) 8:30～ 市民運動公園 ・スポーツ医・科学県内巡回講座 19:00～21:00 スポーツセンター | 市中総体駅伝競走大会 男子スタート 10:00 女子スタート 12:30 笛吹ダム周辺コース | ・第19回松浦おさかなまつり 9:00～14:00 松浦魚市場 ・身体障害者相談 9:00～12:00 社会福祉センター横 ・懐かしの映画祭 開場9:30 開演10:00 文化会館 ・市民体育大会(バスケットボール)小学、中学 8:45～ スポーツセンター |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ・懐かしの映画祭 開場9:30 開演10:00 福島体育館 ・今FUKU福マーケット&フリマ 9:00～13:00 ・市民体育大会(バスケットボール)高校、一般 8:45～ 松浦高校体育館 | | 文化会館休館日 図書館休館日 ・市民体育大会(ソフトボール) 一般FP(～14日) 18:50～ 市民運動公園 | ・バウンドテニス講習会 13:30～16:00 スポーツセンター | ・無料法律相談会(要予約) 13:00～17:00 市役所3階小会議室 ・第1回創業アカデミー 19:00～21:00 松浦商工会議所 ・今福くんち | | ・酒で悩んでいる人の集い 19:00～21:00 きらきら21 ・御厨くんち |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ・松浦よかばい朝トラ市 9:00～13:30 道の駅海のふるさと館芝生広場 | 文化会館休館日 図書館休館日 ・市民体育大会(ソフトボール) 実年SP(～20日) 18:50～ 市民運動公園 | ・再就職支援面接セミナー 10:00～12:00 市役所別館会議室 ・再就職支援個別相談(要予約) 13:00～16:00 市役所別館地域職業相談室 ・調川くんち | ・バウンドテニス講習会 13:30～16:00 スポーツセンター | ・年金相談(予約制) 10:00～15:00 市役所別館会議室 | ・行政相談 10:00～16:00 福島保健センター ・ひきこもり・不登校の家族の集い 19:00～21:00 きらきら21 | ・第15回松浦水軍まつり(～25日) 10:00～17:00 市役所周辺 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ・移動図書館(鷹島地区) 10:30～14:00 鷹島公民館ほか4カ所 ・福島くんち | 文化会館休館日 図書館休館日 ・身体障害者相談(福島地区) 9:00～12:00 福島保健センター ・志佐くんち | ・身体障害者相談(鷹島地区) 13:00～16:30 鷹島支所 ・上志佐くんち | | 図書館休館日 ・第2回創業アカデミー 19:00～21:00 松浦商工会議所 | | ・第22回鷹島モンゴルまつり 10:30～16:30 鷹島モンゴル村 ・市老人クラブ10周年記念大会 10:00～15:30 文化会館 |

左側のミシン目から切り取って利用してください

公民館講座

中央公民館 ☎ 0956-73-0711

| | | |
|----------|------------------------|-----------------------|
| 2日(金) | 健康づくり教室(笛吹ダムウォーキング) | 9:30 ~ 11:30 |
| 8・15日(木) | きらきら講座(編み物・ネックウォーマー作り) | 13:30 ~ 15:30 |
| 9日(金) | 料理教室(お菓子作り) | 9:30 ~ 12:00 |
| 15日(木) | 高齢者学級(住職講話) | 10:00 ~ 11:30 万年青荘 |
| 16日(金) | 健康づくり教室(スクエアステップ) | 9:30 ~ 11:30 |
| 19日(月) | 子育て広場(小物作り) | 10:00 ~ 11:30 志佐こどもいえ |
| 20日(火) | おやし塾(料理) | 10:00 ~ 12:00 |

今福公民館 ☎ 0956-74-1669

| | | |
|-------------|----------------|-----------------------|
| 2日(金) | 婦人学級(干支①) | 13:30 ~ 15:30 |
| 9日(金) | 婦人学級(干支②) | 13:30 ~ 15:30 |
| 13日(火) | 健康教室(ウォーキング教室) | 10:00 ~ 12:00 |
| 14・26日(水・月) | 幼児教室(英語教室) | 10:00 ~ 11:00 今福保育園 |
| 19日(月) | 幼児教室(映画会) | 10:00 ~ 11:00 今福保育園 |
| 20日(火) | 高齢者学級(かんたん体操) | 10:00 ~ 11:00 高齢者コミセン |

調川公民館 ☎ 0956-72-3062

| | | |
|--------|----------------------|---------------|
| 毎週木曜日 | (8日・29日を除く)・ウォーキング教室 | 9:30 ~ 11:30 |
| 6日(火) | インターナショナルクッキング | 10:00 ~ 13:30 |
| 9日(金) | 一般教養講座(ソーイング巾着②) | 13:30 ~ 16:00 |
| 10日(土) | 土曜学習(えいごで遊ぼう) | 10:30 ~ 11:30 |
| 13日(火) | 古典を学ぼう(たのしい徒然草) | 13:30 ~ 14:30 |
| 16日(金) | 一般教養講座(干支作り①) | 13:30 ~ 16:00 |
| 23日(金) | 一般教養講座(干支作り②) | 13:30 ~ 16:00 |

上志佐公民館 ☎ 0956-72-0315

| | | |
|-----------|------------------|---------------|
| 毎週水曜日 | ダンベル体操 | 13:30 ~ 14:30 |
| 9・16日(金) | わくわく女性講座(エコクラフト) | 13:30 ~ 15:30 |
| 10・24日(土) | やさしい英会話 | 13:30 ~ 14:30 |
| 15日(木) | 書道講座(美文字に挑戦) | 9:30 ~ 11:30 |
| 19日(月) | 古典を楽しむ(徒然草) | 14:00 ~ 15:20 |
| 20日(火) | 脳トレ講座 | 14:00 ~ 15:00 |
| 30日(金) | 子育て支援教室 | 10:30 ~ 11:30 |

御厨公民館 ☎ 0956-75-0033

| | | |
|----------|-----------------|------------------------|
| 2日(金) | 古典を楽しもう(徒然草) | 13:30 ~ 14:30 |
| 6・20日(火) | 趣味の教室(エコクラフト) | 9:30 ~ 11:30 |
| 7日(水) | 婦人学級 | 10:00 ~ 13:00 福祉の里 |
| 8・22日(木) | 趣味の教室(韓国語教室) | 13:30 ~ 14:30 |
| 13日(火) | 高齢者学級(体力測定) | 10:00 ~ 11:30 西木場公民館 |
| 21日(水) | 高齢者学級(幼児とのふれあい) | 10:00 ~ 11:30 御厨老人憩いの家 |
| 27日(火) | 趣味の教室(寄せ植え) | 10:00 ~ 12:00 |

星鹿公民館 ☎ 0956-75-1630

| | | |
|--------|----------------------|------------------------|
| 8日(木) | 健康づくり教室(ウォーキング) | 9:30 ~ 14:00 |
| 11日(日) | つんなも会(作品作り) | 10:00 ~ 11:30 星鹿老人憩いの家 |
| 15日(木) | 男性塾(きままな料理教室) | 15:00 ~ 17:00 |
| 16日(金) | 一般教養講座(干支の小物作り) | 13:30 ~ 15:30 |
| 22日(木) | 女性塾(押し絵) | 13:30 ~ 15:30 |
| 27日(火) | ふるさと講座(松浦・星鹿の歴史を学ぼう) | 10:00 ~ 11:30 |

福島公民館 ☎ 0955-47-2006

| | | |
|--------|----------|---------------|
| 毎週水曜日 | 健康ウォーキング | 9:30 ~ 11:00 |
| 15日(木) | 高齢者教室 | 9:15 ~ 11:45 |
| 19日(月) | 料理教室 | 9:30 ~ 13:00 |
| 26日(月) | みそ造り | 13:30 ~ 15:00 |

鷹島公民館 ☎ 0955-48-2049

| | | |
|----------|-----------------|---------------------|
| 6・20日(火) | うきうきウォーキング | 10:00 ~ 12:00 |
| 8日(木) | インターナショナル・クッキング | 10:30 ~ 13:00 |
| | ふれあい教室 | 15:30 ~ 16:00 鷹島小学校 |
| 15日(木) | ナチュラル・ハンドメイド | 13:30 ~ 16:00 |
| 20日(火) | なぎなた教室 | 19:30 ~ 21:00 |

※各公民館では上記以外の講座も多数開催されております。詳しくは、各公民館だよりでご確認ください。

子どものけんこう

○問合せ先 子育て・こども課

松浦市保健センター

| | | |
|--------|------------------------|---------------|
| 6日(火) | 乳児健診(個別通知あり) | 11:45 ~ 12:30 |
| 14日(水) | 乳幼児相談 | 9:30 ~ 11:00 |
| | わくわくマタニティ教室(個別通知あり) | 9:30 ~ 9:45 |
| 21日(水) | 離乳食教室 | 9:30 ~ 9:45 |
| | わくわくマタニティ教室栄養編(個別通知あり) | 9:30 ~ 9:45 |
| 22日(木) | 幼児歯科相談 | 9:30 ~ 15:30 |
| 27日(火) | 3歳児健診(個別通知あり) | 12:00 ~ 12:30 |
| 鷹島水仙苑 | | |
| 4日(日) | 乳幼児健診(個別通知あり) | 12:30 ~ 13:45 |

介護予防事業

○問合せ先 長寿介護課

【介護予防教室】

| | | |
|--------|---------------|-----------|
| 7日(水) | 13:30 ~ 15:30 | 水仙苑 |
| 9日(金) | 10:30 ~ 15:00 | 福島保健センター |
| 14日(水) | 9:30 ~ 11:30 | 水仙苑 |
| 16日(金) | 10:30 ~ 15:00 | 福島保健センター |
| | 14:00 ~ 16:00 | 松浦市保健センター |
| 21日(水) | 13:30 ~ 15:30 | 水仙苑 |
| 23日(金) | 10:30 ~ 15:00 | 福島保健センター |
| | 14:00 ~ 16:00 | 松浦市保健センター |
| 28日(水) | 13:30 ~ 15:30 | 水仙苑 |
| 30日(金) | 10:30 ~ 15:00 | 福島保健センター |
| | 14:00 ~ 16:00 | 松浦市保健センター |

【転倒予防教室】

| | | |
|--------|---------------|----------|
| 6日(火) | 9:30 ~ 11:30 | 福島保健センター |
| 8日(木) | 13:30 ~ 15:30 | 阿翁公民館 |
| 13日(火) | 9:30 ~ 11:30 | 福島保健センター |
| | 13:30 ~ 15:30 | 神崎公民館 |
| 15日(木) | 13:30 ~ 15:00 | 西木場公民館 |
| 19日(月) | 13:00 ~ 14:30 | 黒島公民館 |
| 20日(火) | 9:30 ~ 11:30 | 福島保健センター |
| 27日(火) | 9:30 ~ 11:30 | 福島保健センター |

【すっきり元気教室】

| | | |
|--------------|--------------|----------|
| 毎週水曜日 | 9:40 ~ 11:30 | きらきら21 |
| 毎週水曜日 | 9:30 ~ 11:30 | 福島保健センター |
| 毎週木曜日(1日を除く) | 9:30 ~ 11:30 | 今福公民館 |
| 毎週木曜日 | 9:30 ~ 11:00 | 鷹島支所 |

今月の税金

○問合せ先 税務課

- ・国民健康保険税(7期分)
 - ・市県民税(3期分)
- ※今月の税金の納期限は11月2日です。

休日水道補修当番

○問合せ先 上下水道課

【10月】

(有)小田組 ☎ 0956-72-0207

休日当番医

| 月日 | 当番医療機関 |
|-------|---------------------|
| 10月4日 | 押淵医院 ☎ 0956-75-0311 |
| 11日 | 武部病院 ☎ 0956-74-0007 |
| 12日 | 坂口医院 ☎ 0956-72-5900 |
| 18日 | 菊地病院 ☎ 0956-72-0151 |
| 25日 | 田中病院 ☎ 0956-75-0211 |
| 11月1日 | 能塚医院 ☎ 0956-73-0077 |
| 3日 | 木村医院 ☎ 0956-72-1101 |

※当番医は変更になることがあります。

健康テレホンサービス(10月)

| 月 | 不整脈：脈の乱れがみられたら |
|----|--------------------|
| 火 | 手指の変形：ヘバーデン結節 |
| 水 | 母乳育児のすすめ |
| 木 | 原因さまざま 耳鳴り |
| 金 | 飲みこみにくいと感したら…嚥下障害① |
| 土日 | 不正出血と必要な検査 |

☆フリーダイヤル ☎ 0120-555-203

☆長崎 ☎ 095-826-5511

※祝祭日は前日のテープが流れます。

