

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		
毎週日曜日	・放課後子ども教室(子ども&成人将棋教室)	13:00~15:00
7、14日(水)	・きらきらレディース講座(干支の小物作り)	13:30~15:30
8、15日(木)	・きらきらレディース講座(エコクラフト・ふくろうの籠作り)	13:30~16:30
9日(金)	・健康づくり教室(のびのびリズム体操&落花生の収穫)	9:00~11:30
12日(月)	・おやじ塾(ストレッチ体操&ニュースポーツ)	9:30~11:30
15日(木)	・高齢者学級(「気をつけんば!」防犯講話)	10:00~11:30 万年青荘
21日(水)	・成人講座(携帯電話の使い方 初級編)	13:30~15:30
22日(木)	・放課後子ども教室(さつま芋を収穫しよう)	15:30~16:30
29日(木)	・健康づくり教室(のびのびリズム体操&わくわくウォーキング)	9:00~11:30
	・成人講座(長崎新聞社出前講座:写真の撮り方)	14:00~16:00
今福公民館 ☎ 0956-74-1669		
12日(月)	・婦人学級(消しゴム落款)	10:00~12:00
19日(月)	・一般教養講座(暖・暖料理)	10:00~13:00
20日(火)	・高齢者学級(高齢者の健康について)	10:00~12:00 高齢者コミセン
27日(火)	・ウォーキング教室	10:00~12:00
調川公民館 ☎ 0956-72-3062		
毎週木曜日	(1、8日除く)・ウォーキング	9:30~11:30
1日(木)	・学童英語であそぼう	15:30~16:10 調川小学校
8日(木)	・なかよしくらぶ(軽スポーツ)	13:30~15:30
14日(水)	・子ども教室(2年生おやつ作り)	9:35~ 調川小学校
14、21日(水)	・韓国語講座	13:30~14:30
16日(金)	・子ども教室(3年生押し寿司作り)	10:30~ 調川小学校
17日(土)	・放課後子ども教室(英語であそぼう)	10:30~11:30
28日(水)	・子ども教室(1年生いきなり団子作り)	11:25~ 調川小学校
30日(金)	・婦人学級(心筋梗塞、脳梗塞について)	13:30~15:30
上志佐公民館 ☎ 0956-72-0315		
毎週水曜日	・ダンベル体操	13:30~14:30
毎週木曜日	・さわやかウォーキング	13:30~
6、20日(火)	・絵本の読み聞かせ	10:00~10:30 15:30~16:00
10、17日(土)	・フィオナ先生と一緒に英会話	13:30~14:30
12日(月)	・古典を楽しむ(源氏物語を読む)	13:50~15:20
13日(火)	・わくわく女性講座(韓国料理)	9:00~12:00
16日(金)	・子育て支援教室	10:30~11:30
御厨公民館 ☎ 0956-75-0033		
8日(木)	・読み聞かせ	13:55~14:55 大崎小学校
12日(月)	・読み聞かせ	13:00~14:00 田代小学校
13日(火)	・婦人学級(マジックと講話)	13:30~15:30
14日(水)	・読み聞かせ	15:30~16:30 御厨小学校
15日(木)	・ハンドメイド講座(ピエロ人形)	13:30~15:30
星鹿公民館 ☎ 0956-75-1630		
4日(日)	・一般教養(ガーデニング:秋の寄せ植え)	14:00~16:00
15日(木)	・男性塾	15:00~17:00
18日(日)	・大人の遠足(ウォーキング)	9:00~
22日(木)	・女性塾(館外研修)	7:30~
福島公民館 ☎ 0955-47-2006		
毎週水曜日	(21日除く)・健康づくり教室(体操・ウォーキング)	9:30~11:00
12日(月)	・幼児教室	13:30~15:30 福島保健センター
16日(金)	・高齢者教室	9:15~11:45
21日(水)	・健康づくり教室(料理)	9:30~13:00
22、29日(木)	・わくわく教室	13:00~16:00
鷹島公民館 ☎ 0955-48-2049		
5日(月)	・健康づくりウォーキング	10:00~12:00
7日(水)	・絵本の読み聞かせ	10:00~11:00 鷹島保育所
12、26日(月)	・ふれあい教室	10:00~11:00 鷹島保育所
15日(木)	・囲碁教室	15:30~16:30
19日(月)	・給食試食会	11:00~13:00 鷹島中学校
20日(火)	・手芸教室	13:30~16:30

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
13日(火)	・1歳6ヶ月児健診(個別通知あり)	12:00~12:30
14日(水)	・乳幼児相談	9:30~11:00
20日(火)	・3歳児健診(個別通知あり)	12:00~12:30
福島保健センター		
12日(月)	・乳幼児相談、離乳食教室	13:30~15:30
29日(木)	・1歳6ヶ月児健診(個別通知あり)	13:30~14:40
	・3歳児健診(個別通知あり)	13:30~14:40
鷹島高齢者生活福祉センター(水仙苑)		
8、9日(木、金)	・幼児歯科健診(個別通知あり)	10:00~15:00

介護予防事業

○問合せ先 健康ほけん課

【介護予防教室】		
2日(金)	14:00~16:00	松浦保健センター
	10:30~15:00	福島保健センター
7日(水)	14:00~16:00	水仙苑
9日(金)	14:00~16:00	松浦保健センター
	10:30~15:00	福島保健センター
14日(水)	14:00~16:00	水仙苑
16日(金)	14:00~16:00	松浦保健センター
	10:30~15:00	福島保健センター
21日(水)	14:00~16:00	水仙苑
28日(水)	10:00~14:00	鷹島開発総合センター
30日(金)	10:00~14:00	松浦保健センター
	10:30~15:00	福島保健センター
【転倒予防教室】		
1日(木)	13:30~15:30	日比公民館
6日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
8日(木)	13:30~15:00	伊万里釜会館
13日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
15日(木)	13:30~15:00	西木場公民館
	13:30~15:30	阿翁浦公民館
20日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
22日(木)	13:30~15:30	里公民館
27日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
29日(木)	13:00~14:30	黒島公民館
【脳の健康教室】		
1日(木)	9:30~11:30	今福公民館
6日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
7日(水)	9:30~11:30	きらきら21
8日(木)	9:30~11:30	今福公民館
13日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
14日(水)	9:30~11:30	きらきら21
15日(木)	9:30~11:30	今福公民館
20日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
21日(水)	9:30~11:30	きらきら21
22日(木)	9:30~11:30	今福公民館
27日(火)	9:30~11:30	福島保健センター
28日(水)	9:30~11:30	きらきら21
29日(木)	9:30~11:30	今福公民館

今月の税金

○問合せ先 税務課

・国民健康保険税(8期分)
※今月の税金の納期限は11月30日です。

休日当番医

月日	当番医療機関
11月3日	平田医院 ☎ 0956-72-2521
4日	田中病院 ☎ 0956-75-0211
11日	白壁医院 ☎ 0956-74-0221
18日	押淵病院 ☎ 0956-75-0311
23日	坂口医院 ☎ 0956-72-5900
25日	菊地病院 ☎ 0956-72-0151
12月2日	間宮医院 ☎ 0956-75-0208
9日	武部病院 ☎ 0956-74-0007

※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(11月)

月	のどのつまる感じー内科の立場から
火	膝のねんざ
水	新しい予防接種の受け方
木	補聴器について
金	認知症が進まない方法
土日	大人の膀胱炎

☆フリーダイヤル ☎ 0120-555-203
☆佐世保 ☎ 0956-23-4300
※祝祭日は前日のテープが流れます。

