

## 1.

### 4月开始保健中心改名为「健康管理中心」

◎福井市健康管理中心内新开设「怀孕・育儿援助中心 FUKUKKO」。有咨询窗口，为您解答怀孕、分娩、育儿等的不安和烦恼。

#### 市・清水健康管理中心办理怀孕信息登记

在市健康管理中心和清水健康管理中心领取母子健康手册时，有保健师和您面谈，为您提供各种信息等。

#### 在医院或在家接受「分娩后护理」

分娩后，为了您安心育儿，可以接受心身护理和育儿援助。

对象	市内有住民登录，分娩后得不到家属的援助，对育儿感到不安等等，需要帮助的母子	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母亲的健康管理和婴儿的发育检查</li> <li>・乳房护理和喂奶指导</li> <li>・沐浴指导和育儿面谈 等等</li> </ul>	
种类	通所型 分娩后4个月以内	利用医疗机关一天 8个小时左右
	访问型 分娩后2个月以内	助产士等来家访问 2个小时左右
利用天数	原则上最大7天	
负担金额	根据纳税状况，有费用自付的情况	

#### 「助产士和妈妈俱乐部」为您解答不安

有助产士参加的母亲和婴儿的交流场所。喂奶的方法，抱婴儿的方法，让婴儿睡觉的方法等等，通过面谈来解决对育儿的不安和烦恼。

怀孕中的人也欢迎参加。申请不要，任意参加。

对象	孕妇和生后6个月以内的婴儿和母亲 ※清水健康管理中心到1岁为止	
内容	助产士参加的座谈会 ・母子游玩，孕妇・母子体操 ・小型讲座等等	
开放日	市健康管理中心	每周星期五（每月最后的星期五，节假日，4月5日，8月16日，12月20日，1月3日，1月10日除外）
	清水健康管理中心	5月31日（五），8月30日（五），11月29日（五），2月28日（五）
时间	10点~11点30分	

咨询窗口 福井市健康管理中心 ☎28・1256

2.

### 草坪瑜伽 (芝ヨガ)

在大自然中由 4 位瑜伽老师共同举办的瑜伽运动。

时 间 5 月 6 日 (星期日节假日) 9:30~12:00

地 点 东山健康运动公园 草坪广场 ※如遇雨天更改为在室内进行

对 象 16 岁以上, 未被医生限制运动者※带小孩的人不能参加。

定 员 50 人 (抽签)

费 用 500 日元

※如果除参加瑜伽运动以外, 参加馆内其它课程或使用时需要另加费用

所需携带 瑜伽垫子、或大毛巾、或室外游玩时用于铺在地面的薄塑料布等

报 名 4 月 25 日 (星期四) 起接受窗口或电话报名

咨询报名 东山健康运动公园 ☎ 54・9190

3.

### 足羽三山散步

时 间 5 月 25 日 (星期六) 8:15~11:30

※如果恶劣天气的话, 将延期至 6 月 1 日 (星期六)

集合地点 足羽 FULEAI 中心 (足羽ふれあいセンター)

对 象 高中生以上, 没有被医生限制运动的人

地 点 足羽山 兔越山 八幡山和其它周围(大约 3 小时, 11 公里)

定 员 30 人(按报名先后顺序)

参 加 费 430 日元(含保险费)

报 名 4 月 17 日 (星期三) 在服务窗口或电话接受报名

咨询报名 足羽 FULEAI 中心 (足羽ふれあいセンター)

☎ 34・8769

## 2019年度税金等交纳日历表

月	交纳期限 (星期)	市税						各种费用						
		固定 资产税	黄牌 自动车税	县民税・市民税		国民健康 保险费		后期高龄者 医疗保险费		介理 保险费		煤气	水道	
				普通 征收	养老金 特别 征收	普通 征收	养老金 特别 征收	普通 征收	养老金 特别 征收	普通 征收	养老金 特别 征收		甲地区	乙地区
4	5/7 (二)	1期 全期一次 交纳			4月		4月		4月		4月	3月份		1期
5	5/31(五)		全期									4月份	1期	
6	7/1(一)			1期 全期一次 交纳	6月		6月		6月		6月	5月份		2期
7	7/31 (三)	2期				1期		1期		1期		6月份	2期	
8	9/2(一)			2期	8月	2期	8月	2期	8月	2期	8月	7月份		3期
9	9/30 (一)					3期		3期		3期		8月份	3期	
10	10/31 (四)			3期	10月	4期	10月	4期	10月	4期	10月	9月份		4期
11	12/2 (一)					5期		5期		5期		10月份	4期	
12	12/25 (三)	3期			12月	6期	12月	6期	12月	6期	12月	11月份 (12/27)		5期 (12/27)
1	2020年 1/31(五)			4期		7期		7期		7期		12月份	5期	
2	3/2(一)	4期			2月	8期	2月	8期	2月	8期	2月	1月份		6期
3	3/31(二)											2月份	6期	

※请使用安全方便的银行转帐的方法支付福井市税和各种费用。银行转帐日即为交付期限日。

持有福井银行或北陆银行帐号者，可以通过网上办理银行转帐的申请手续→

福井市 Web 口座振替

搜索

咨 询 纳税科 ☎ 20・ 5330 (有关市税的交付)

保险年金科 ☎ 20・ 5383 (有关后期高龄者医疗保险费)

介护保险科 ☎ 20・ 5715 (有关介护保险费)

煤气水道费用中心 (煤气) ☎ 20・ 5613 (有关煤气费用)

(水道) ☎ 20・ 5621 (有关水道费用)