

がん検診・特定健康診査等の1年間の日程が掲載されています。大切に保管してください。

保存版

令和8年度版 健康 ガイドブック



がん検診	P2
歯周疾患検診	P6
各種健康相談 お口の相談／健康・栄養相談／こころの健康相談	P6

健康センター
砺波市新富町1番61号
(市立砺波総合病院北棟2F)
☎32-7062

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ… 特定健康診査／後期高齢者健康診査／39歳以下健康診査	P7
--	----

市民課国保年金係
砺波市栄町7番3号
☎33-1362

乳幼児健診・教室 妊娠・出産・子の健康	P8
------------------------	----

健康センター
☎32-7062



砺波市

検診等受診時のお願い

- ・混雑を避けるため検診等の受付・予約時間はお守りください。
- ・体調が悪い場合は受診等を延期し再予約等行ってください。



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

がん検診項目一覧

4月上旬に受診券の発送をいたします。
受診を希望される方で受診券が届かない場合はお問合せください。

		胃がん検診		結核・肺がん検診	大腸がん検診	
対象者		40歳以上	50歳～69歳	40歳以上	40歳以上	
内容		胃部エックス線検査 (バリウム)	胃内視鏡検査 (胃カメラ)	胸部エックス線検査 ※今年度から喀痰検査はありません	便潜血検査 (2日分)	
受診場所		バス検診会場 (P 4 参照)	指定医療機関 (P 5 参照)	受診券に記載 ◇ご案内した日程で 受診できない場合は P 4 参照	バス検診会場 (P 4 参照)	指定医療機関 (P 5 参照)
日程		P 4 参照	5/1～2/27		P 4 参照	6/1～9/30
案内通知		2年に1回		1年に1回	1年に1回	
予約		必要	※必要 (医療機関)	不要	必要	
検診料	69歳以下	1,800円	◇50歳～69歳 4,800円	エックス線検査 600円	500円	500円
	70歳以上	1,200円		エックス線検査 無料	300円	300円
自覚症状のある方、検診の希望部位を						
受診できない方	<ul style="list-style-type: none"> 便秘になりやすい方 腰がかなり曲がっている、手足に麻痺のある方 食事の飲み込みが悪くむせやすい方 腸閉塞の既往がある方 胃を1/3以上切除した方 透析中、疾病により水分制限のある方 バリウム検査でアレルギーを起こしたことがある方 妊娠中、妊娠の可能性がある方 糖尿病でインスリンポンプ・持続血糖測定器を装着している方 <p>※80歳以上の方は誤嚥や便秘のリスクが高く、バリウム検査はおすすめしません。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中、妊娠の可能性がある方 糖尿病でインスリンポンプ・持続血糖測定器を装着している方 <p>◇階段の昇降に不安がある方は、 砺波総合病院健診センター (北棟3階)での受診をおすすめします。 要予約 ☎0763-32-7062</p>		<ul style="list-style-type: none"> 痔や生理中で出血のある方 <p>◇下記の方は指定医療機関での検診をおすすめします。</p> <ul style="list-style-type: none"> 便秘気味の方 バス検診日に検体提出が難しい方 	

がん検診の受診方法 (胃・大腸・子宮・乳がん)



PayPayが利用できます

バス検診会場において、検診料をPayPayの二次元コード決済で支払いできます。



年齢は令和9年3月31日時点の年齢

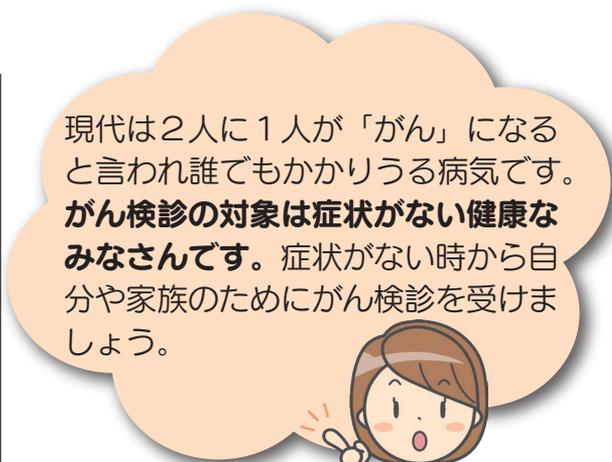
複合検診	乳がん検診		子宮がん検診		肝炎ウイルス検査
40歳～69歳で以下の検査をすべて受けられる方	40歳以上		20歳以上		40歳以上で今までに検査を受けたことがない方
胃部エックス線検査(バリウム) 胸部エックス線検査 便潜血検査(2日分)	マンモグラフィ (2方向 40歳代 1方向 50歳以上)		細胞診検査 (頸部のみ)	細胞診検査 (頸部又は頸体部)	血液検査 (B型・C型肝炎 ウイルス検査)
砺波総合病院 健診センター	バス検診会場 (P 4 参照)	砺波総合病院 健診センター	バス検診会場 (P 4 参照)	県内産婦人科 (P 5 参照)	指定医療機関 (P 5 参照)
12/1～3/12	P 4 参照	5/1～3/12	P 4 参照	4/1～3/31	6/1～9/30
2年に1回					40、50、55、60歳
必要	必要	必要	必要		
胃 3,000円 大腸 500円 胸部エックス線検査 600円	2方向2,100円 1方向1,300円	2方向1,800円 1方向1,500円	1,500円	頸部 3,100円 頸体部 4,100円	無料
	900円	1,000円	1,000円	頸部 2,100円 頸体部 2,700円	

経過観察中、または治療中の方

	<ul style="list-style-type: none"> ・豊胸手術を受けた方 ・ペースメーカー挿入中の方 ・妊娠中、妊娠の可能性のある方 ・乳腺疾患で治療中の方 ・授乳中、又は断乳後半年以内の方 ・糖尿病でインスリンポンプ・持続血糖測定器を装着している方 	<ul style="list-style-type: none"> ・生理中で出血のある方、妊娠中、妊娠の可能性のある方 ・出産直後の方 <p>◇下記の方は産婦人科での検診をおすすめします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子宮を摘出された方 ・避妊器具挿入中の方 ・性交渉のない方 ・初めて検診を受ける方 ・不妊治療中の方 	
--	--	--	--

■節目年齢によりがん検診料が無料になる方

年齢	生年月日	胃がん検診	結核・肺がん検診	大腸がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
70歳以上	S32.3.31以前に生まれた方		○			
65歳	S36.4.1～S37.3.31	○	○	○	○	○
60歳	S41.4.1～S42.3.31	○	○	○	○	○
58歳	S43.4.1～S44.3.31	○				
55歳	S46.4.1～S47.3.31	○	○	○	○	○
53歳	S48.4.1～S49.3.31	○				
50歳	S51.4.1～S52.3.31	○	○	○	○	○
48歳	S53.4.1～S54.3.31					○
45歳	S56.4.1～S57.3.31	○	○	○	○	○
43歳	S58.4.1～S59.3.31					○
40歳	S61.4.1～S62.3.31	○	○	○	○	○
38歳	S63.4.1～H1.3.31				○	
35歳	H3.4.1～H4.3.31				○	
33歳	H5.4.1～H6.3.31				○	
30歳	H8.4.1～H9.3.31				○	
28歳	H10.4.1～H11.3.31				○	
25歳	H13.4.1～H14.3.31				○	
23歳	H15.4.1～H16.3.31				○	
20歳	H18.4.1～H19.3.31				○	



現代は2人に1人が「がん」になると言われ誰でもかかりうる病気です。**がん検診の対象は症状がない健康なみなさんです。**症状がない時から自分や家族のためにがん検診を受けましょう。



がん患者のウィッグ・乳房補正具 購入費用助成事業

がん治療を受けた方の生活の質や社会参加を応援するために、ウィッグ等の購入費用の一部を助成いたします。詳しくは、健康センターにお問合せください。

■バス検診



胃・大腸がん検診		結核・肺がん検診
持ち物	【胃がん検診】 受診券、検診料金、下剤を飲むための水 【大腸がん検診】 受診券、検診料金、問診票、検査容器	受診券、検診料金 ※受診前に問診をご記入ください。
注意事項	【胃がん検診】 ・食事、タバコ、アメ、ガムは検診前日の夜9時までに終える ・糖尿病薬以外の内服薬は検診2時間前までに服用する ・検診2時間前まではコップ1杯程度の水は飲用可能 ・服装はボタンや金具がなく、脱着しやすいものにする 【大腸がん検診】 検診日の5日前に問診票と検査容器を送付します。	受診券に記載された日程で受診ください ・服装はボタンや金具がなく、脱着しやすいものにする <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 受診券に記載の日程で受診できなかった方は下記の日程で受診ください。検診終了前30分間がおすすめです。 </div>
受付時間	午前8時～11時 ※は受付時間が異なります。	午後1時～3時 ※は受付時間が異なります。
実施月日	場 所	場 所
4月	16日(木)	多世代交流施設 苗加苑
	28日(火)	高波体育館
5月	12日(火)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
	21日(木)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
	28日(木)	多世代交流施設 苗加苑
6月	9日(火)	庄川農村環境改善センター※午後1時～3時30分
	17日(水)	庄川農村環境改善センター
	26日(金)	般若農業構造改善センター
7月	17日(金)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
9月	29日(火)	柳瀬体育館
10月	1日(木)	油田体育館
	6日(火)	太田体育館
	18日(日)	砺波総合病院正面玄関
	27日(火)	砺波体育センター駐車場※午前8時30分～11時
11月	8日(日)	砺波総合病院正面玄関 ※午後1時～4時

子宮頸がん・乳がん検診	
持ち物	受診券、検診料金 ※受診前に問診票をご記入ください。
受付時間	午後1時～2時15分 ※は受付時間が異なります。
実施月日	場 所
5月11日(月)	砺波市文化会館
5月19日(火)	庄川農村環境改善センター
7月7日(火)	砺波体育センター駐車場
7月21日(火)	
9月25日(金)	柳瀬体育館
11月3日(火・祝)	砺波総合病院正面玄関 ※午前8時30分～9時45分
11月5日(木)	砺波市文化会館

レディース検診	
対象者	40～69歳ですべての検診を受けられる方
日 時	6月21日(日) 午前8時～10時
場 所	砺波総合病院正面玄関
内 容	胃がん、結核・肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん検診
定 員	90名
注意 事項	大腸がん検診の検査容器は検診日の5日前に送付します。

検診の結果は必ず確認しましょう!

検診の結果は、必ず確認しましょう。
 検査で「要精密検査」となった場合は、
 医療機関での詳細な検査を必ず受けましょう





■施設検診

胃内視鏡検診（胃カメラ）

持ち物 受診券、検診料金、マイナ保険証又は資格確認書、お薬手帳（精密検査が必要な場合は、別途料金がかかります）

予約方法 直接指定医療機関にご予約ください。

複合検診

持ち物 受診券、検診料金

予約方法 P2参照 希望日の1か月前までに予約してください。

検診日 月～金曜日 **受付時間** 8時45分～9時

受付時間が過ぎたらキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

子宮がん検診

持ち物 受診券、検診料金

受診場所 県内産婦人科(富山大学附属病院、県立中央病院を除く)

※予約等については、医療機関にお問合せください。

大腸がん検診

持ち物 受診券、検診料金、検査容器

※検査容器は直接医療機関に取りに行ってください。

乳がん検診

持ち物 受診券、検診料金

予約方法 P2参照 希望日の1か月前までに予約してください。

検診日 月・火・水・金曜日（祝日を除く）

受付時間	検診内容
午後1時45分～2時	マンモグラフィ検査
午後2時15分～2時30分	マンモグラフィ検査、超音波検査 (超音波検査は別途3,850円がかかります)

受付時間が過ぎたらキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

結核・肺がん検診 ※対象者：階段の昇降に不安のある方

持ち物 受診券、検診料金

予約方法 健康センター(☎32-7062)へ申込みください。

受付時間が過ぎたらキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

指定医療機関一覧

(50音順)

医療機関名	検診項目							健康 診査	所在地	電話番号
	胃内視鏡	大腸	肺	乳	子宮	複合	肝炎			
あおい病院		○					○	○	堀内18-1	33-7888
あみたに医院		○					○	○	山王町4-6	32-1511
いなむら内科	○	○					○	○	豊町2-4-26	58-5156
大沢内科クリニック		○					○	○	平和町146	33-1047
おおた内科クリニック	○	○					○	○	庄川町青島701-1	82-7700
力耕会 金井医院	○	○					○	○	深江1丁目210	32-8903
かねきホームクリニック	○	○					○	○	本町7-11	32-5110
桐沢医院		○					○	○	本町13-7	33-5353
さかした医院		○					○	○	太郎丸1丁目8-6	32-8788
佐藤内科クリニック		○					○	○	杉木3丁目215	58-5811
さわだクリニック		○					○	○	杉木2丁目121	34-0121
津田産婦人科医院					○				杉木4丁目69	33-3035
庄川しばたクリニック		○					○	○	庄川町示野462-3リプロショッピングタウン内	58-5454
高橋外科医院	○	○					○	○	寿町2-40	33-2727
砺波サナトリウム福井病院		○					○	○	太田570	33-1322
砺波サンシャイン病院		○					○	○	鷹栖575	33-0800
砺波誠友病院		○					○	○	大窪17-1	33-7766
砺波総合病院産婦人科					○				新富町1-61	32-3320
砺波総合病院健診センター			○	○		○			新富町1-61	32-3320
となみ三輪病院		○					○	○	頼成605	37-1000
ひがしでクリニック	○	○					○	○	となみ町13-10	33-7677
伏木医院		○			○		○	○	宮丸568	32-2275
藤井整形外科医院		○					○	○	栄町613	32-5220
ものがたり診療所		○					○	○	太田1382	55-6100
ものがたり診療所 山王		○					○	○	山王町2-12	55-6635
ものがたり診療所 庄東		○					○	○	宮森461	37-2566
柳下小児科内科医院		○					○	○	中神3丁目1	34-7730
柳澤医院	○	○					○	○	深江1-174	34-0811
やました医院		○					○	○	永福町5-11	34-8810
山本内科医院		○					○	○	出町中央6-14	32-3802

健康は健康なお口から！ ずっと美味しく食べられるように

歯周疾患検診

対象者	20・30・40・45・50 55・60・65・70歳男女
期間	7月1日～10月31日（予約期限9月末）
場所	市内指定医療機関
料金	1,000円
申込方法	医療機関へ予約
内容	問診・口腔内診査



お口の病気は全身疾患とも関係があります。

お口に関する悩み事は ご相談ください



口腔支援窓口（お口の相談）

日時	平日 午前9時～午後4時30分
場所	健康センター
内容	お口の困り事について お口の病気予防・お口のケアについて

市内指定医療機関一覧

(50音順)

医療機関名	所在地	電話番号
エントランス歯科	庄川町青島188-3	82-6734
おくだ歯科医院	杉木5-18	34-1182
神田歯科医院	表町4-2	33-3223
きさら歯科クリニック	広上町9-30	55-6650
さとう歯科クリニック	杉木1-88	32-9995
澤越歯科医院	鍋島110	34-8280
高田歯科・矯正歯科医院	中央町4-8	32-2153
となみ大木歯科クリニック	中神1-174イオンモールとなみ2F	58-5136
となみ野歯科診療所	林837	33-4788
長久デンタルクリニック	となみ町11-7	33-6480
藤井歯科クリニック	栄町613	23-6717
藤の丘歯科医院	東石丸1-3	34-5313
村井歯科医院	庄川町青島658-17	82-5366
芳尾歯科医院	豊町2-11-5	32-2834

健康・栄養相談

日時	毎週月曜日 午前9時～午後4時30分
場所	健康センター
内容	生活習慣・食事・栄養に関すること等健康づくり全般

ひとりで悩んでいる方へ

ストレスが重なったり、物事が思い通りに進まなかったりすると誰でも心の健康を崩すことがあります。誰かに相談してみませんか？

ご家族の相談も
お待ちしております！



こころの健康相談

要予約

日時	毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時
場所	健康センター
内容	精神保健福祉士による相談
料金	無料

相談先一覧

相談内容ごとの相談先一覧は市のホームページに掲載されています。

砺波市 こころの相談先一覧



どこに相談してよいか分からない場合は健康センターにご連絡ください。 ☎0763-32-7062



となベジプロジェクト+

プラス

適塩

1日野菜350gとりましょう

- 食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の急上昇を抑え、血管を守ります。
- 動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます。
- 野菜に多く含まれるカリウムをとると、ナトリウム（食塩に含まれる成分）が体外に排泄され高血圧予防になります。

野菜をたっぷり食べるコツ

POINT 1



などの加熱料理でカサを減らす

POINT 2

冷凍やカット野菜を活用



POINT 3

汁物に野菜を入れて具だくさん汁にする



野菜が足りていない!?

富山県野菜摂取量の平均値



緑黄色野菜 淡色野菜 出典 令和3年県民健康栄養調査

献立に困ったときは

cookpad
砺波市公式キッチン
をチェック



以下は、メタボリックシンドロームや生活習慣病等に着目した健診です。

特定健康診査・後期高齢者健康診査

対象者

- 国民健康保険加入者で、今年度40歳～74歳になる方及び7月以降に75歳になる方
⇒黄色の封筒で、受診券と質問票が届きます。
- 後期高齢者医療制度の加入の方
⇒オレンジ色の封筒で、受診券と質問票が届きます。
5・6月に75歳になる方は、誕生日の翌月に届きます。
※通院、治療中の方…対象 ※介護施設入所者、長期入院の方…対象外

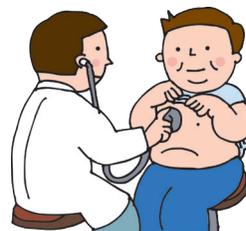
期 間：令和8年6月1日(月)～令和8年9月30日(水)

費 用：無料

場 所：指定医療機関（P5参照）

持ち物：受診券、質問票、マイナ保険証^(※)または資格確認書

注 意：ミニドック助成・人間ドック助成と重複不可



39歳以下健康診査

対象者

- 国民健康保険加入者で、今年度30歳～39歳になる方
⇒緑色の封筒で、受診券と質問票が届きます。

期 間：令和8年6月1日(月)～令和8年9月30日(水)

費 用：1,000円

場 所：指定医療機関（P5参照）

持ち物：受診券、質問票、マイナ保険証^(※)または資格確認書

注 意：ミニドック助成と重複不可

いずれの健診も受診当日に該当の被保険者資格が必要。

(※) マイナ保険証とは、健康保険証としての利用登録を済ませたマイナンバーカードのことです。

後期高齢者（75歳）歯科健康診査 期間：受診券でご確認下さい。

昨年度75歳を迎えられた方を対象に、歯科健診を行います。お口の健康は、全身の健康と深く関わっています。この機会に、ぜひ受診しましょう。

※対象となる方には、富山県後期高齢者医療広域連合より案内が届きます。

職場健診や人間ドックを受診した方へプレゼント

対象者

40歳以上の国民健康保険加入者又は後期高齢者医療制度の加入者で、市の特定健康診査や後期高齢者健康診査に代えて職場健診や人間ドックを受けた方

方 法

市民課国保年金係に受診結果を提出してください。提出してくださった方にお礼の品を進呈します。無くなり次第終了します。

※ミニドック助成・人間ドック助成を受けた方は対象外です。

※令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)受診分は令和8年8月までのみ受付します。

ミニドック助成

対象者：国民健康保険加入者 ※特定健康診査・39歳以下健康診査と重複不可

期 間：令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

場 所：市立砺波総合病院

助成額：16,700円

方 法：市立砺波総合病院 健診センター(☎32-3320)へ申込み



人間ドック助成

対象者：後期高齢者医療制度の加入者 ※後期高齢者健康診査と重複不可

期 間：令和8年4月1日(水)～令和9年2月28日(水)

場 所：指定医療機関

助成額：費用の半分(上限15,000円)

方 法：医療機関で人間ドックを予約後、14日前までに市民課又は市民福祉課(庄川支所)で申請

妊娠 プレ妊活健診費助成・不妊治療費・不育症治療費助成

妊娠期 母子健康手帳交付・面談
保健指導、妊婦健康診査、多胎妊婦健康診査費助成
妊婦訪問、妊婦相談（電話・来所）
妊婦歯科健康診査
プレままクラス
産前ヘルパー派遣事業

出産

産後 産後もママ安心事業
産後ヘルパー派遣事業
産婦健康診査、新生児聴覚検査
産婦訪問、新生児訪問、未熟児訪問
こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問）

育児 定期予防接種
乳幼児健康診査
集団健診 3か月児、1歳6か月児、2歳児歯科、
2歳6か月児歯科、3歳児歯科、3歳6か月児
個別健診(医療機関) 1か月児、6~7か月児、11か月児
1歳児母子保健推進員等訪問
育児相談 電話（随時） 受付時間
来所（第1~4水曜日） 午前9時~10時30分

子育て支援アプリ

「となみっ子なび」

お子さんの健診日が
近づいたらプッシュ通
知が届きます。



母子モ



詳細は、
市のHPまで



妊娠・出産・子の健康 砺波市



■ プレままクラス 場所/健康センター 時間/午後2時~3時45分 これから出産を迎える方、ぜひ参加ください。

実施日	4月7日(火)	6月9日(火)	8月4日(火)	10月13日(火)	12月8日(火)	2月9日(火)
出産予定月	令和8年7~8月	9~10月	11~12月	令和9年1~2月	3~4月	5~6月

■ 乳幼児健診・教室 場所/健康センター

○持ち物は乳幼児健診問診票綴をご確認ください。()は対象児です。
○ご都合が悪い場合は、健康センター(☎32-7062)までご連絡ください。

対象月	3か月児	6か月児もぐもぐ教室	8か月児かみかみ教室	1歳6か月児	2歳児(歯科)	2歳6か月児(歯科)	3歳児(歯科)	3歳6か月児
受付時間	午後0時5分 ~午後1時	午後1時 ~午後1時20分	午後1時 ~午後1時20分	正午~午後1時	午後0時15分~午後1時15分			正午~午後1時
3か月児、1歳6か月児、3歳6か月児は個別に案内します。※他の健診は下記の日程を確認の上お越しください。								
内容	身体計測、小児科・整形外科診察、お話、個別相談	発育・発達の話、離乳食の話、お口の成長の話	発育・発達の話、離乳食の話、お口の成長の話	身体計測、小児科・歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布、個別相談	歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布	歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布、個別相談	歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布	身体計測、眼科検査、尿検査、内科・歯科診察、歯の染め出し、フッ化物塗布、個別相談
4月	24日(金) (R7.12月生)	8日(水) (R7.10月生)	22日(水) (R7.8月生)	9日(水) (R6.10月生)	16日(水) (R6.4月生)	23日(水) (R5.10月生)	17日(金) (R5.4月生)	10日(金) (R4.10月生)
5月	29日(金) (R8.1月生)	13日(水) (R7.11月生)	27日(水) (R7.9月生)	14日(水) (R6.11月生)	21日(水) (R6.5月生)	15日(金) (R5.11月生)	22日(金) (R5.5月生)	7日(水) (R4.11月1日~15日生) 8日(金) (R4.11月16日~30日生)
6月	25日(水) (R8.2月生)	10日(水) (R7.12月生)	24日(水) (R7.10月生)	12日(金) (R6.12月生)	18日(水) (R6.6月生)	11日(水) (R5.12月生)	19日(金) (R5.6月生)	5日(金) (R4.12月生)
7月	24日(金) (R8.3月生)	8日(水) (R8.1月生)	22日(水) (R7.11月生)	9日(水) (R7.1月生)	16日(水) (R6.7月生)	10日(金) (R6.1月生)	17日(金) (R5.7月生)	3日(金) (R5.1月生)
8月	27日(水) (R8.4月生)	5日(水) (R8.2月生)	26日(水) (R7.12月生)	7日(金) (R7.2月生)	20日(水) (R6.8月生)	28日(金) (R6.2月生)	21日(金) (R5.8月生)	6日(水) (R5.2月生)
9月	24日(水) (R8.5月生)	9日(水) (R8.3月生)	30日(水) (R8.1月生)	11日(金) (R7.3月生)	17日(水) (R6.9月生)	10日(水) (R6.3月生)	18日(金) (R5.9月生)	4日(金) (R5.3月生)
10月	23日(金) (R8.6月生)	14日(水) (R8.4月生)	28日(水) (R8.2月生)	8日(水) (R7.4月生)	15日(水) (R6.10月生)	9日(金) (R6.4月生)	16日(金) (R5.10月生)	2日(金) (R5.4月生)
11月	27日(金) (R8.7月生)	11日(水) (R8.5月生)	25日(水) (R8.3月生)	12日(水) (R7.5月生)	19日(水) (R6.11月生)	13日(金) (R6.5月生)	20日(金) (R5.11月生)	6日(金) (R5.5月生)
12月	24日(水) (R8.8月生)	9日(水) (R8.6月生)	23日(水) (R8.4月生)	※R7年6月生まれの子は1月に実施します 14日(水) (R7.6月生・R7.7月生)	17日(水) (R6.12月生)	10日(水) (R6.6月生)	18日(金) (R5.12月生)	4日(金) (R5.6月生)
1月	29日(金) (R8.9月生)	13日(水) (R8.7月生)	27日(水) (R8.5月生)	14日(水) (R7.6月生・R7.7月生)	21日(水) (R7.1月生)	15日(金) (R6.7月生)	22日(金) (R6.1月生)	8日(金) (R5.7月生)
2月	25日(水) (R8.10月生)	10日(水) (R8.8月生)	24日(水) (R8.6月生)	12日(金) (R7.8月生)	18日(水) (R7.2月生)	5日(金) (R6.8月生)	19日(金) (R6.2月生)	4日(水) (R5.8月生)
3月	18日(水) (R8.11月生)	10日(水) (R8.9月生)	24日(水) (R8.7月生)	4日(水) (R7.9月生)	11日(水) (R7.3月生)	19日(金) (R6.9月生)	12日(金) (R6.3月生)	5日(金) (R5.9月生)