



検診のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係

集団検診

- ・特定健診 ・後期高齢者健康診査
- ・生活保護受給者健康診査
- ・各種がん検診 ・肝炎ウイルス検査

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。
 ※検査の内容により対象者が異なります。詳しくはお問い合わせください。



実施日	場 所
7月21日(日)	健康センター
7月22日(月)	飛鳥会館(町居)
8月22日(木)	広船地区構造改善センター
8月27日(火)	中佐渡集落会館

時 6:45～8:00 (医師診察時間 7:00～)

持 健康保険証 受診票 特定または後期高齢者健診受診券

婦人科検診

- ・子宮頸がん検診
(20歳以上の女性)
- ・乳がん検診
(40歳以上の女性)

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。

※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。



集 団	
日 8月25日(日)	時 9:00～10:00 場 健康センター
乳がん検診のみ優先時間 8:30～9:00	
持 <input type="checkbox"/> 受診票 <input type="checkbox"/> 健康手帳(持っている方) <input type="checkbox"/> バスタオル	

個 別 【指定医療機関で受けられます。】	
● 子宮頸がん検診/内診など	
● 乳がん検診/マンモグラフィ(乳房X線写真)	
※受診するには「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。	

けんこう教室 問 高齢介護課 高齢福祉係

対象/65歳以上の方

介護予防教室 転倒予防を目的とした足腰の筋力アップのための体操教室に参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
特別養護老人ホーム緑青園	8月9日(金) 8月22日(木)	14:00～15:30	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
館田地区農業推進拠点施設	8月9日(金) 8月14日(水) 8月21日(水) 8月28日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	8月3日(土) 8月17日(土)	13:00～15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター	8月6日(火) 8月27日(火)	10:30～12:00	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
碓ヶ関地域福祉センター	8月6日(火) 8月20日(火)	13:30～15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

体力アップ運動教室 「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした初心者向けの楽しいプログラムなので、参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
平賀体育館	8月6日(火) 8月20日(火) 8月27日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎ 44-5010
B&G尾上体育館	8月7日(水) 8月21日(水) 8月28日(水)	14:00～15:00	

児童や家庭に関する悩みの相談を受け付けています 問 子育て健康課 子育て世代包括支援係

●相談内容/家庭における子どもの養育、生活環境、子どもの特性や問題行動、養育者の心身の状態や経済状況に関する相談、虐待の相談や情報提供など ※相談者のプライバシーは固く守ります。相談内容によっては、専門の相談窓口をご案内します。

●対応する相談員/児童福祉司、家庭相談員 ●方法/電話、面接 ※面接の場合、電話での予約をお願いします。

●受付日時/毎週月曜～金曜 9:30～16:00 ※祝日、年末年始を除く。 ●場所/健康センター

母子のおしらせ

問 子育て世代包括支援センター（子育て健康課内）▷母子保健係、子育て世代包括支援係

子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期まで、子育て世代の身近な相談窓口として、子どもを産み育てることを楽しいと実感できるようお手伝いします。

乳幼児健康診査 [種別/対象/実施日/受付時間]

- 4か月児健診/平成31年4月生まれ/8月20日(火)/12:20~12:40
- 1歳児健診/平成30年8月生まれ/8月21日(水)/12:10~12:30
- 1歳6か月児健診/平成30年1月生まれ/8月28日(水)/12:20~12:40
- 3歳児健診/平成28年1月生まれ/8月9日(金)/11:50~12:20

場 健康センター

持 母子健康手帳 バスタオル
健康診査問診票 尿(3歳児のみ)



すくすく広場/対 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 8月22日(木) 要予約 ※前日締切。

時 ①10:00~11:30 (体重測定、育児相談など) ②10:30~11:00 (親子遊び) ③11:00~11:30 (離乳食のお話と試食)
※お好きな時間においでください。

持 母子健康手帳 筆記用具 バスタオル 小皿、スプーン (離乳食を試食する方)

母乳ケア/対 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 日 8月6日(火)・8月19日(月)・9月3日(火) 料 1回500円

時 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 要予約 ※各日・前日締切。 ※1日4人限定。

持 母子健康手帳 フェイスタオル2枚

ぶれmamaのお産教室/対 妊婦さん 場 健康センター 日 8月8日(木) 時 10:00~11:30 要予約 ※前日締切。

持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

産後mamaの子育て教室/対 生後3ヶ月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 8月29日(木) 時 13:30~15:30

要予約 ※前日締切。 持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付時に、助産師より妊娠中の過ごし方、妊婦健診などの説明や相談を行っております。

場 健康センター 時 8:15~17:00

持 妊娠届出書(医療機関から発行) 妊婦連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)
保険証(国保の場合のみ) 個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証など)

※母子健康手帳の交付は、これまで各総合支所でも行っておりましたが、4月1日より健康センターのみとなりました。

※妊婦以外の方が来所される場合は、委任状が必要になりますので、ご連絡ください。



相談・サロン・その他

傾聴サロン/誰かとゆっくり話したい、悩みを聴いてほしい、自分のことを分かっしてほしいなど、あなたは誰かに聴いてほしいことはありませんか? 養成講座で研修を積んだ傾聴ボランティアが、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日 8月7日(水) 時 13:00~15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 問 子育て健康課 健康推進係

とんぼの会/精神疾患を抱える方の家族が自由に話し合い、学習しながら交流を深められるよう、毎月第2火曜日に家族会を開催しておりますが、8月は都合によりお休みとなります。

9月は10日(火) 10時~12時に6月に実施した学習会の続編を予定しています。

問 福祉課 障がい支援係

困りごと相談/最近食欲の低下やよく眠れない方、消費者金融からの借金にお悩みの方、親子関係でお悩みの方、振り込め詐欺や架空請求の被害でお困りの方など、司法書士、精神保健福祉士があらゆる相談に応じます。

日 8月21日(水) 時 18:00~19:20 ※1週間前までに要予約。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

認知症の人と家族のつどいin弘前/認知症の方を抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。一人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。

日 7月28日(日) 時 13:30~15:30 ※時間内に随時。 場 弘前市社会福祉センター 2階 (弘前市宮園2-8-1) 問 公益社団法人 認知症の人と家族の会 青森県支部 弘前地域世話人 中畑 電話44-4959 (日中不在につき、18時以降にお願いいたします。)

弘前保健所からのお知らせ ~各種相談・検査日程~ 申・問 弘前保健所 ☎33-8521

●エイズ相談(即日検査・予約制)/8月7日(水) 13:00~14:00、8月21日(水) 17:30~18:30 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談(予約制)/8月8日(木)、8月20日(火) 13:00~14:00 [相談・検査をお考えの方、詳細については弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。]