

広報ひらかわ8月号に掲載した各種検診・教室などは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合があります。中止・延期の情報につきましては、市ホームページで随時更新しますので、そちらをご覧ください。

QRコード



検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

※お申し込みは各検診日の10日前までをお願いします。

集団検診

1年に1回無料で受けられます。

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

※定員に達し次第、受付は終了します。
 ※検査の内容により対象者が異なります。

実施日	場 所
8月23日(月)・8月30日(月)	尾上総合支所(生涯学習センター)
8月25日(水)	南田中ふれあいセンター
8月28日(土)・9月14日(火)	健康センター
9月3日(金)	八幡崎地区農業研修センター
9月6日(月)	新屋町会館
9月7日(火)	李平地区集落改善センター
9月8日(水)	大光寺コミュニティセンター
9月9日(木)	大坊コミュニティセンター
9月10日(金)	尾崎多目的研修集会施設
9月15日(水)	館田地区農業推進拠点施設

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

2年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・子宮頸がん検診(20歳以上の女性)…内診など
- ・乳がん検診(40歳以上の女性)
…マンモグラフィ(乳房X線写真)

※令和4年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

集 団 【健康センター】	
日 9月2日(木)	時 12:30～13:30 乳がん検診のみ優先時間 12:00～12:30
日 9月12日(日)	時 9:00～10:00 乳がん検診のみ優先時間 8:30～9:00

持 ☐ 受診票 ☐ 健康手帳(持っている方) ☐ バスタオル

個 別 【指定医療機関で受けられます。】

日時 随時

※受診には「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 地域包括支援係

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。

自宅からの
送迎付き

場 所	実施日	時 間	申込先
健康センター	9月9日(木)・9月16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	1班/9月1日(水)・9月22日(水) 2班/9月8日(水)・9月29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	9月7日(火)・9月21日(火)	13:00～15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上総合支所	1班/9月7日(火)・9月21日(火) 2班/9月14日(火)・9月28日(火)	10:00～11:30	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	9月7日(火)・9月21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教室
なので、参加してみませんか。

送迎なし

場 所	実施日	時 間	申込先
平賀体育館	9月7日(火)・9月14日(火)・9月28日(火)	14:00～15:00	平賀体育館
B&G尾上体育館	9月8日(水)・9月15日(水)・9月29日(水)	14:00～15:00	☎44-5010



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

乳幼児健康診査 [種別/対象/実施日/受付時間]

●4か月児健診/令和3年5月生まれ/9月21日(火)/12:10～12:30 ●1歳児健診/令和2年9月生まれ/9月8日(水)/12:00～12:20 ●1歳6か月児健診/令和2年2月生まれ/9月15日(水)/12:10～12:30
●3歳児健診/平成30年2月生まれ/9月3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 妊婦さん、子育て中の方など 場 健康センター 日 9月9日(木) 要予約 ※前日締切(人数制限あり)
時 10:00～11:30(体重測定、育児相談、親子遊び、離乳食のお話) 持 ☐母子健康手帳 ☐筆記用具 ☐バスタオル

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 9月7日(火)・9月28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

ぷれままのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 日 9月16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 9月30日(木)

時 13:30～15:30 要予約 ※前日締切 持 ☐バスタオル3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います。

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)

※本人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

9月10日～16日は自殺予防週間です

健康推進係からのおしらせ

気分の落ち込み、食欲不振や体重減少、不眠などが2週間以上続いていませんか?こころと体の変化を感じたら、相談や傾聴サロンを利用してみましょう。

こころの相談日 気持ちが落ちこみ回復しない、悩みごとのせいで食欲がない、眠れないなど、こころの問題について精神保健福祉士がお話をうかがいます。こころの病気で治療していない方、初回相談者を優先します。相談は無料です。日時 9月8日(水) 13:30～15:30(1回2件まで) 要予約 ※1週間前締切 場 健康センター会議室 申・問 子育て健康課健康推進係

傾聴サロン こころが軽くなるおしゃべりサロンです。誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聴いてほしいなど、あなたは誰かに聴いてほしいことはありませんか?秘密は厳守します。どなたでも気軽にお越しください。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。日時 9月1日(水) 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家族会を開催しています。会員以外の方でも、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。日時 9月14日(火) 10:00～12:00

内容 定例会 場 健康センター相談室⑤ ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定ですが、日時・場所の変更の場合もありますので事前にお問い合わせください。 問 福祉課 障がい支援係

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出来る場所です。一人で悩まず語り合い、和やかな介護にしましょう。日時 9月12日(日) 13:30～15:30

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 東谷 ☎33-8861(職場)

献血のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係 【全血献血】9月10日(金)

時・場 ①9:00～12:00 柏木農業高等学校 ②13:45～14:30 介護老人保健施設のぞみ ③15:15～16:00 ㈱日本マイクロニクス青森松崎工場 持 ☐献血カード(献血手帳) ☐本人確認書類(運転免許証など)

※本人確認書類は、前回までに提示していれば不要です。

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

●ウイルス性肝炎検査/9月1日(水) 10:30～11:30 ●エイズ相談(即日検査)/9月1日(水) 13:00～14:00
9月15日(水) 17:00～18:30 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389 ●精神保健福祉相談/9月17日(金) 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。]