

広報ひらかわ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。  
※新型コロナウイルスの影響により集団検診を中止する場合があります。その場合は、申込者に個別通知いたします。

実施日	場 所
11月20日(日)	葛川支所
12月4日(日)	ひらかわドリームアリーナ
12月5日(月)	

時 7:30～9:00

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。

&lt;検査項目&gt;

- ・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5年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

※今年度の集団検診は終了しています。

個別検診 【指定医療機関で受けられます。】

日時 随時

※「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要です。

## 個別検診の受け方

- ①子育て健康課に連絡し、「平川市がん検診受診対象者証明書」を発行する。  
※令和3年度に受診した方は、同じ項目は受診できません。  
※証明書の期限は、発行した月を入れて3か月です。
- ②受診したい医療機関に電話し、予約をする。  
※証明書に同封する医療機関一覧をご確認ください。
- ③予約した日に受診する。  
本人確認できるもの (保険証など)  
平川市がん検診受診対象者証明書

## 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
ひらかわドリームアリーナ 2階会議室	12月8日(木)/12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	1班:12月7日(水)/12月21日(水) 2班:12月14日(水)/12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	12月6日(火)/12月20日(火)	13:00～15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター 2階集団指導室	1班:12月6日(火)/12月20日(火) 2班:12月13日(火)/12月27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 (ハッピーハウス)	12月6日(火)/12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	12月6日(火)・13日(火)・20日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	12月7日(水)・14日(水)・21日(水)	14:00～15:00	B & G尾上体育館 ☎57-4633

## 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4年8月生まれ/12月13日(火)/12:10～12:40
- 1歳児健診/令和3年12月生まれ/12月7日(水)/12:10～12:30
- 1歳6か月児健診/令和3年5月生まれ/12月21日(水)/12:20～12:40
- 3歳児健診/令和元年5月生まれ/12月2日(金)/11:50～12:20

場 平賀農村環境改善センター 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 平賀農村環境改善センター 日 12月8日(休) 時 10:00～11:30 (体重測定、育児相談など) 要予約 ※前日締切(人数制限あり) 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 平賀農村環境改善センター 日 12月6日(火)・12月20日(火)・12月22日(休) 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

**ぴれmamaのお産教室** 対 妊婦さん 場 平賀農村環境改善センター 日 12月1日(休) 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

**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 子育て健康課 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。

※妊娠届を出す際は、事前に電話連絡をお願いします。



## 相談・サロン・その他

**傾聴サロン** と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 12月7日(水) 13:00～15:00 ※時間内に随時。

場 尾上地域福祉センター(尾上総合支所隣接) 問 子育て健康課 健康推進係

**とんぼの会** 精神疾患のあ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家族会を開催しています。定例会は毎月第2火曜日に開催を予定していますが、12月の開催予定はありません。令和5年1月の開催予定は、広報12月号でお知らせします。問 福祉課 障がい支援係

**司法書士・精神保健福祉士による相談日** 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。日時 12月14日(水) 18:00～19:20 要予約 ※1週間前締切 場 文化センター小研修室1・2

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。日時 11月19日(土) 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)

### 弘前保健所からのおしらせ

～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/12月14日(水)10:30～11:30 ● エイズ相談(即日検査)/12月7日(水)13:00～14:00、12月21日(水)17:00～18:00 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389

● 精神保健福祉相談/12月8日(木)、12月22日(木) 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。]