

■広報ひらかわ1月号掲載の 各種健診・教室などについて

広報ひらかわ1月号に掲載した各種健診・教室などは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止や延期、変更になる場合があります。予めご了承ください。

■今後の健診などについて

今後の健診などの中止・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てまいりますので、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

健康診査 1年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・特定健康診査(40～74歳の国民健康保険加入者)
- ・後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度の加入者)
- ※現在は個別健診のみ実施しています。
- ※個別健診は令和4年1月末まで実施しています。

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)
- ・乳がん検診(40歳以上の女性)
- ※令和4年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。
- ※現在は個別検診のみ実施しています。

check!

追加大腸がん検診を実施します!

今年度、大腸がん検診を受診していない方のための追加検診を実施しますので、この機会にぜひお申込みください。

- 申込方法/電話でお申し込みください。申し込まれた方には、検査キットと問診票を郵送します。
- 提出方法/問診票に記入、検査キットで便を採取し、指定提出日に持参して提出してください。
 ※便は提出日から5日以内に採取ください。 ※家族による提出も可
- 指定提出日/1月27日(木)、2月3日(木)、2月10日(木) ■受付時間/8:15～10:00
- 提出先/健康センター 子育て健康課/尾上・碓ヶ関総合支所 市民生活課/葛川支所



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	2月2日(水)・2月16日(水)	10:00～11:30	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/2月2日(水)・2月16日(水) 2班/2月9日(水)・2月23日(水)	10:00～11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
尾上地域福祉センター	1班/2月1日(火)・2月15日(火) 2班/2月8日(火)・2月22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	2月1日(火)・2月15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

送迎なし

なので、参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
ひらかわドリームアリーナ	2月1日(火)/2月8日(火) 2月15日(火)/2月22日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	2月2日(水)/2月9日(水) 2月16日(水)/2月23日(水)	14:00～15:00	



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10月生まれ/2月15日(火)/12:10～12:30 ● 1歳児健診/令和3年2月生まれ/2月16日(水)/12:00～12:20 ● 1歳6か月児健診/令和2年7月生まれ/2月9日(水)/12:10～12:30
- 3歳児健診/平成30年7月生まれ/2月4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 2月10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、離乳食のお話など) 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 2月8日(火)・2月22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



ふれmamaのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 日 2月3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 2月24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

パパママ教室 対 妊娠中、子育て中のパパ、ママなど 場 健康センター 日 2月17日(木) 時 18:30～20:00

要予約 ※1週間前締切 持 母子健康手帳 父子手帳

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

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 2月2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 申・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 2月8日(火) 10:00～12:00

内容 定例会 場 健康センターふれあい交流室 ※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

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 2月9日(水) 18:00～19:20 **要予約** ※1週間前締切 場 健康センター会議室 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 1月23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】1月19日(水)

時・場 10:00～11:45 健康センター 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/2月2日(水)10:30～11:30 ●エイズ相談(即日検査)/2月2日(水)13:00～14:00、2月16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/2月10日(木)、2月17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。]