



広報ひらかわ5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。



## 検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

※お申込みは各検診の10日前までにご利用ください。

### 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
5月20日(金)	唐竹多目的集会所
5月22日(日)	尾上総合支所(生涯学習センター)※受付終了
5月24日(火)	鳥海会館(沖館)
5月30日(月)	健康センター
6月16日(木)	中佐渡集落会館
6月17日(金)	向陽多目的研修集会施設
6月21日(火)	小和森多目的研修集会施設

時 6:45～8:00

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5年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

集 団 【碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)】	
日 6月10日(金)	時 12:30～13:30
乳がん検診のみ優先時間 12:00～12:30	

集 団 【健康センター】	
日 6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
※「平川市がん検診受診対象者証明書」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
ひらかわドリームアリーナ 2階会議室	6月9日(木) / 6月23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: 6月1日(水) / 6月15日(水) 2班: 6月8日(水) / 6月22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	6月7日(火) / 6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
尾上地域福祉センター 2階集団指導室	1班: 6月7日(火) / 6月21日(火) 2班: 6月14日(火) / 6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 (ハッピーハウス)	6月7日(火) / 6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プログラムなので、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	6月7日(火) / 6月14日(火) / 6月21日(火)	14:00～15:00	平賀体育館 ☎44-5010
B&G尾上体育館	6月8日(水) / 6月15日(水) / 6月22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2月生まれ/6月21日(火)/12:10~12:40 ●1歳児健診/令和3年6月生まれ/6月8日(水)/12:10~12:30 ●1歳6か月児健診/令和2年11月生まれ/6月22日(水)/12:20~12:40
- 3歳児健診/平成30年11月生まれ/6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 6月9日(木) **要予約** ※前日締切(人数制限あり)

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)

※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

**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 6月7日(火)・6月20日(月)

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 6月2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 6月29日(水)

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

**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 6月23日(木) 時 18:30~20:00

**要予約** ※一週間前締切 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。

※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 6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 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 6月14日(火) 10:00~12:00

内容 学習会:(成年後見)権利擁護について 場 健康センター会議室 ※日時・場所など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 6月8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

**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 7月13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

**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 5月21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)

申・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/6月8日(水)10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査)/6月1日(水)13:00~14:00、6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/6月9日(木)、6月23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。]