

検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

集団検診

実施日	場 所
5月12日(金)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)
5月14日(日)	
5月15日(月)	
5月16日(火)	久吉地区集会所
5月17日(水)	古懸地区集会所
5月18日(木)	李平町会センター
5月19日(金)	唐竹多目的集会所
5月21日(日)	尾上総合支所(生涯学習センター)
5月29日(月)	ひらかわドリームアリーナ

婦人科検診(集団)

実施日	場 所
6月9日(金)	碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス)

けんこう教室

対象 65歳以上

問 高齢介護課 地域包括支援係

介護予防教室

開催時間については、各在宅介護支援センターへお問い合わせください。

場 所	実施日	申込先
ひらかわドリームアリーナ	5月11日 25日	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	①5月3日 17日 ②5月10日 24日	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	5月2日 16日	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	5月9日 23日	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	5月2日 16日	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

体力アップ教室

時 14:00～15:00

実施日	場 所・申込先
5月9日 16日 23日	場 ひらかわドリームアリーナ 申 ひらかわドーム ☎43-0660
5月10日 17日 24日	B&G尾上体育館 ☎57-4633

母子のおしらせ

申・問 子育て健康課

場 所 平賀農村環境改善センター



ひらかわ子育て応援アプリを是非ご利用ください

乳幼児健康診査

- 4か月 令和5年1月生/5月16日(火)/12:10～12:30
- 1歳 令和4年5月生/5月17日(水)/12:10～12:30
- 1歳6か月 令和3年10月生/5月24日(水)/12:20～12:40
- 3歳 令和元年10月生/5月12日(金)/11:50～12:20

すくすく広場 ※要予約

日時 5月11日(木) 10:00～11:30

産前産後ケア ※要予約 1回500円

日時 5月2日(火)・23日(火)・30日(火) ※1日4人限定

①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00

ふれmamaのお産教室 ※要予約

日時 5月10日(水) 10:00～11:30

母子健康手帳の交付 ※事前に電話連絡をお願いします

交付時に面談を実施し、助産師より健診などの説明や相談を行っています。

※「出産応援金」の申請手続きも行います。

場 所 子育て健康課 時 8:15～17:00

相談・サロン・その他

傾聴サロン

日時 4月19日(水)13:00～15:00 ※時間内に随時

場 所 本庁舎1階ひらかわふれいすアヴェッサ

申・問 子育て健康課 健康推進係

精神障がい者家族会「とんぼの会」

日時 5月9日(火) 10:00～12:00

場 所 本庁舎1階ひらかわふれいすアヴェッサ

申・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

日時 4月19日(水) 18:00～19:20 (1回2件まで)

※要予約(1週間前締切) 場 所 本庁舎内相談室(2階10番窓口で受付) 申・問 子育て健康課 健康推進係

こころの相談日

日時 5月17日(水) 13:30～15:30 (1回2件まで)

※要予約(1週間前締切) 場 所 本庁舎内相談室(2階10番窓口で受付) 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

日時 5月20日(土) 13:30～15:30

場 所 弘前市社会福祉センター2階

申・問 (公社)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 5月10日(水)10:30～11:30 ●精神保健福祉相談 5月19日(金)13:00～14:00

●エイズ相談(即日検査) 5月17日(水)17:00～18:30 エイズ相談専用電話 ☎38-2389

相談・検査をお考えの方は、詳細について弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。

こころの健康診査のお知らせ

【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

市では、自殺予防対策として、うつ病対策に力を入れています。4月末から6月中旬にかけて、こころの健診を無料で実施します。対象者には郵送か保健協力員が用紙を配布に伺いますので、ご協力をお願いします。

内容 自宅でこころの健康度自己評価票を記入していただきます。

対象者 令和6年3月31日時点で、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の対象となる方

楽しみながら健康づくりをしませんか？ 日常生活の改善に！いきいきとした毎日を送るために！

●健康づくり教室への参加者を募集します！ 【申込期限】 6月9日 (金)

市内にお住まいの65歳以上の方を対象とした健康づくり教室が7月から始まります。ひとりひとりの状態に合わせて専門のスタッフが指導します。参加するきっかけは健康・交流・生きがいのためなどなんでも大丈夫です。自分に合いそうな教室を選んで気軽に申し込みをしてみませんか。いずれも参加は無料です。

7~9月 ワクワク水中運動教室

平川市スポーツ協会講師による水中運動や栄養指導を実施します。膝や腰の痛みが気になる方にもおすすめです。3か月で12回のプログラムです。

●対象 65歳以上の方

●定員 各コース10人程度 (先着順)

●場所 平賀屋内温水プール

●日時 ①毎週火曜日 12:00 ~ 13:00
②毎週木曜日 12:00 ~ 13:00

7~10月 短期型複合プログラム 希望者には送迎が付きます。

4か月で15回のプログラムを実施し、生活習慣や体質の改善を図ります。体操やレクリエーション、専門家による栄養・口腔改善指導を行います。

●対象 ①要支援1・2の要介護認定を受けている方

②「事業対象者」の保険証をお持ちの方

※要介護認定を受けていない方は、参加申込み後に基本チェックリストによる判定を実施し、対象となった場合に参加することができます。

●定員 各教室10人程度 (先着順)

緑青園 毎週水曜日 14:00 ~ 16:00

尾上地域福祉センター 毎週月曜日 13:30 ~ 15:30

碓ヶ関地域福祉センター 毎週木曜日 13:30 ~ 15:30

【申込み・問合せ】 高齢介護課 地域包括支援係 ☎55-5374

肺炎球菌予防接種の費用を助成します

令和5年度の助成対象と見込まれる方へ個別にお知らせをお送りします。①、②のいずれかに該当する方は助成の対象となりますが、過去に任意で接種された方の把握ができないため、既に接種を受けていてもお知らせが届く場合があります。

①次の生年月日の方

65歳	昭和33年4月2日~昭和34年4月1日生まれ
70歳	昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生まれ
75歳	昭和23年4月2日~昭和24年4月1日生まれ
80歳	昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生まれ
85歳	昭和13年4月2日~昭和14年4月1日生まれ
90歳	昭和8年4月2日~昭和9年4月1日生まれ
95歳	昭和3年4月2日~昭和4年4月1日生まれ
100歳	大正12年4月2日~大正13年4月1日生まれ

②満60歳から満64歳の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、身体障害者手帳をお持ちの方で、今まで肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない方

※過去に肺炎球菌ワクチン(23価)の接種を受けている方は助成の対象外となります。

▶対象期間 令和6年3月31日(日)まで

▶申込方法・助成額

1 接種を希望する医療機関に直接ご予約のうえ、予約日に健康保険証を持参し、接種を受けてください。市が契約している医療機関の窓口では接種費用から5,000円を差し引いた額をお支払いいただきます。生活保護受給中の方は接種料金が無料です。契約していない医療機関での接種を希望する場合はお問い合わせください。

また、予防接種の対象となる方のうち、②に該当する方は、身体障害者手帳も併せて持参してください。

※市が契約している医療機関については、個別通知に同封のチラシまたは市ホームページをご確認ください。

2 個別通知に同封の予診票を医療機関窓口へ提出してください。

【問合せ】 子育て健康課 母子保健係 ☎55-5826