

## 健康ひろば

詳細は健康カレンダー  
2025をご覧ください。配布場所  
子育て健康課健康推進係  
(本庁舎2階9番窓口)

## 検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係



LINE 申込 Web 申込

## 集団検診

| 実施日      | 場 所                      |
|----------|--------------------------|
| 5月9日(金)  | 碓ヶ関地域福祉センター<br>(ハッピーハウス) |
| 5月11日(日) |                          |
| 5月12日(月) |                          |
| 5月13日(火) | 久吉地区集会所                  |
| 5月14日(水) | 古懸地区集会所                  |
| 5月15日(木) | 唐竹多目的集会所                 |
| 5月16日(金) | 李平町会センター                 |
| 5月25日(日) | 市役所第2庁舎                  |
| 5月26日(月) |                          |

## 婦人科検診(集団)

| 実施日     | 場 所                  |
|---------|----------------------|
| 6月8日(日) | 市役所第2庁舎              |
| 6月9日(月) | 碓ヶ関地域福祉センター(ハッピーハウス) |

## 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

## 介護予防教室

開催時間や定員については、各在宅介護支援センターへご確認ください。

| 場 所                | 5月実施日                           | 申込先                          |
|--------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ひらかわ<br>ドリームアリーナ   | 8日(木) 22日(木)                    | 緑青園在宅介護支援センター<br>☎44-6116    |
| ひらかわ<br>ドリームアリーナ   | 【1班】21日(水)<br>【2班】14日(水) 28日(水) | 三笠在宅介護支援センター<br>☎44-8877     |
| 特別養護老人<br>ホームさわやか園 | 13日(火) 27日(火)                   | 在宅介護支援センター<br>さわやか園 ☎43-5432 |
| 尾上地域福祉<br>センター     | 13日(火) 27日(火)                   | 尾上在宅介護支援センター<br>☎57-5351     |
| 碓ヶ関地域<br>福祉センター    | 13日(火) 27日(火)                   | 碓ヶ関在宅介護支援センター<br>☎45-2182    |

## 体力アップ運動教室

時 14:00～15:00

| 5月実施日                | 場 所・申込先                              |
|----------------------|--------------------------------------|
| 13日(火) 20日(火) 27日(火) | 場 ひらかわドリームアリーナ<br>申 ひらかわドーム ☎43-0660 |
| 14日(水) 21日(水) 28日(水) | B&G尾上体育館 ☎57-4633                    |

## 母子のおしらせ

申・問 子育て健康課 母子保健係

場 所 市役所第2庁舎

子育て応援  
アプリ  
「母子モ」

## 乳幼児健康診査

- 4か月 令和7年1月生/5月20日(火)12:10～12:30
- 1歳 令和6年5月生/5月14日(水)12:10～12:30
- 1歳6か月 令和5年10月生/5月28日(水)12:20～12:40
- 3歳 令和3年10月生/5月9日(金)11:50～12:20

## すくすく広場 ※要予約

日時 5月15日(木) 10:00～11:30

申・問 子育て健康課 子育て世代包括支援係

## 産後ケア(通所型) ※要予約 1回500円

日時 5月7日(水) 14日(水) 20日(火) 27日(火) ※1日2人限定  
①9:30～12:30 ②13:00～16:00

場 所 どんぐりこころ助産院(石郷柳田53-3)

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

※食事を希望される方は別途500円負担

## 産後ケア(訪問型) ※要予約 1回500円

日時 平日の10:00～16:00の間で2時間程度

※市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

## パパママ教室 ※要予約

日時 5月23日(金) 18:30～20:00

場 所 市役所第2庁舎

## 産後mamaの子育て教室 ※要予約

日時 5月29日(木) 13:30～15:00

場 所 市役所第2庁舎

## 相談・サロン・その他

## こころの相談日 ※要予約(1週間前締切)

日時 5月14日(水)13:30～15:30(1回2件まで)

場 所 本庁舎2階相談室1(10番窓口で受付)

申・問 子育て健康課 健康推進係

## 傾聴サロン

日時 5月14日(水)13:00～15:00※時間内に随時

場 所 本庁舎1階ひらかわぶれいす「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13日(火)10:00～12:00

内 容 定例会

場 所 本庁舎1階 ひらかわぶれいす「アヴェッサ」

申・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

日時 5月17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)

## 母子健康手帳の交付 ※要予約

交付時に面談を実施し、助産師等より健診などの説明や相談を行っています。

※妊婦のための支援給付の申請手続きも行います。

場 所 子育て健康課 時 8:15～17:00



## こころの健康診査のお知らせ

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、こころの健康診査を無料で実施します。対象者には郵送で用紙を配布しますので、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8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歳の方

【問合せ】 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819（本庁舎2階10番窓口）

## 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！

### 7～10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。各曜日ごとに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） ●申込期限 6月6日（金）

●場所 平賀屋内温水プール ●日にち 下の表を参照 ●時間 11：45～12：45

|     | 7月             | 8月             | 9月             | 10月        |
|-----|----------------|----------------|----------------|------------|
| 火曜日 | 1日、8日、15日      | 5日、19日、26日     | 2日、9日、30日      | 7日、21日、28日 |
| 木曜日 | 3日、10日、17日、24日 | 7日、14日、21日、28日 | 4日、11日、18日、25日 | —          |

【問合せ・申込み】 高齢介護課 地域包括支援係 ☎55-5374（本庁舎2階12番窓口）

## 高齢者等肺炎球菌予防接種の費用を助成します

助成対象と見込まれる方へ誕生日の翌月に個別にお知らせをお送りします。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。

### ▶対象者（①、②のいずれかに該当する方）

①満65歳の方（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで）

②満60歳から満64歳までで、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある、身体障害者手帳1級に相当する方

※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。

無料です。指定医療機関以外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。

※指定医療機関などの詳細は、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。



### ▶申込方法・自己負担額

接種を希望する医療機関に直接ご予約のうえ、予約日に予診票と本人確認書類（マイナンバーカードなど）を持参し、接種を受けてください。指定医療機関の窓口では自己負担額として3,000円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

【問合せ】 子育て健康課 母子保健係  
☎55-5826（本庁舎2階10番窓口）