

## 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10番窓口)

## 検診のおしらせ

申・問

子育て健康課 健康推進係

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査(個別)

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。個別健診は令和8年1月末まで実施していますので、まだ受診していない方はぜひこの機会に健診を受けましょう！

## 個別健診の受け方

- 1 健康診査受診券を準備する。※再発行できます。
- 2 受診したい医療機関に電話し、予約をする。
- 3 予約した日に、健康保険情報が確認できるものの、健康診査受診券を持参して受診する。(医療機関一覧は、健康カレンダー、受診券に同封のチラシを確認してください。)

## 婦人科検診(個別)

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  
※実施医療機関で受診できます。受診するためには子育て健康課で発行する「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要です。

## 母子のおしらせ

子育て応援  
アプリ  
「母子モ」

申・問 子育て健康課 母子保健係

場 所 第2庁舎

## 乳幼児健康診査

- 4か月 令和7年9月生/1月20日(火)
- 1歳 令和7年1月生/1月14日(火)
- 1歳6か月 令和6年6月生/1月28日(水)
- 3歳 令和4年6月生/1月9日(金)

## すくすく広場 ※要予約

日時 1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 1月6日(火)13日(火)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 1月23日(金)18:30～20:00

場 所 第2庁舎

## 産後mamaの子育て教室 ※要予約

日時 1月29日(木)13:30～15:00

場 所 第2庁舎

## 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            | 1月実施日                                   | 申込先                       |
|----------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| 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 ☎44-6116    |
| 旧葛川保育所         | 13日(火) 27日(火)                           |                           |
| ドリームアリーナ       | [1班] 7日(水) 21日(水)<br>[2班] 14日(水) 28日(水) | 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日(火) 20日(火)                            | 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     | 13日(火) 27日(火)                           | 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    | 13日(火) 27日(火)                           | 碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182    |

## 体力アップ運動教室

時 14:00～15:00

| 場 所      | 1月実施日               | 申込先               |
|----------|---------------------|-------------------|
| ドリームアリーナ | 6日(火) 20日(火) 27日(火) | ひらかドーム ☎43-0660   |
| B&G尾上体育館 | 7日(水) 14日(水) 21日(水) | B&G尾上体育館 ☎57-4633 |

## 相談・サロン・その他

## 傾聴サロン

日時 1月14日(水)13:00～15:00※時間内に随時

場 所 本庁舎4階 大会議室1

申・問 子育て健康課 健康推進係

## こころの相談日 ※要予約(1週間前締切)

日時 1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

## 認知症の人と家族のつどい in 弘前

日時 1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)

## 精神障がい者家族会「とんぼの会」

日時 1月13日(火)10:00～12:00

場 所 本庁舎1階 ひらかわぶれいす「アヴェッサ」

内 容 学習会 障がい福祉サービスについて

申・問 福祉課 障がい支援係

## 献血のお知らせ

日時 1月14日(水)10:00～11:45 / 13:00～16:00

場 所 本庁舎2階

持ち物 献血カード(献血手帳)、本人確認書類

問合せ 子育て健康課 健康推進係

## 母子健康手帳の交付 ※要予約

場 所 子育て健康課 時 8:15～17:00

