

## 带状疱疹ワクチン接種のご案内

### 定期接種

带状疱疹ワクチンの定期接種にかかる費用の一部を助成しています。ただし、過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがある方は、原則として助成の対象外となります。対象となる方のご自宅へ5月上旬までに予診票と案内文書を送付しますので、ご確認ください。

#### ●対象者（①、②のいずれかに該当する方）

- ①令和8年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方  
(対象者の生年月日は健康カレンダーをご覧ください。)
- ②接種日に60歳から64歳までで、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害のある、身体障害者手帳1級に相当する方

#### ●助成対象の接種期間

4月1日～令和9年3月31日

#### ●申込方法

医療機関に直接ご予約のうえ、予診票、本人確認書類などを持参してください。指定医療機関窓口では自己負担額をお支払いいただきます。(生活保護受給中の方は自己負担額はありせん。)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。

#### ●市助成後の自己負担額（下記のいずれか1種類のみ）

- ・生ワクチン 1回接種 4,860円
- ・乾燥組換えワクチン 2回接種 22,120円  
※乾燥組換えワクチンは1回目接種後、2か月以上間隔をあけて2回目を接種

※指定医療機関などの詳細は、市ホームページをご確認ください。



### 任意接種（市独自助成）※令和11年度まで

早期に带状疱疹を予防していただくため、市では65歳以上で定期接種の対象年齢以外の方に対しても助成を行います。接種ワクチンや自己負担額、助成対象の接種期間は左記と同様です。ただし、過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがある方（生ワクチン1回または組換えワクチン2回）は、原則として助成の対象外となります。接種を希望する方には予診票などを送付します。

#### ●予診票の申し込み方法（いずれかでお申し込みください。）

- ①電話  
子育て健康課母子保健係（予診票受付）  
☎ 55-5829
- ②電子申請  
下記QRコードの申請フォームを利用
- ③LINE  
平川市LINE公式アカウントを友達追加し、必要事項を入力

電子申請



[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）

## 男性HPVワクチン接種費を助成します

市では、男性のHPVワクチン接種費用を助成しています。令和8年度から、助成対象者と使用ワクチンに変更がありましたのでお知らせします。

- 対象者 小学6年生～高校1年生の男性
- 自己負担 なし（指定医療機関の場合）
- 使用ワクチン 9価ワクチンまたは4価ワクチン（新たに9価ワクチンが使えるようになります）

※助成対象者には4月以降予診票を送付します。転入・紛失などの都合で手元に予診票がない方は、お問い合わせください。

[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）

有料広告

**佐藤忠憲司法書士事務所**  
司法書士 佐藤 忠憲  
相続・売買・贈与等の不動産登記、会社法人登記など  
お気軽にご相談ください。  
〒038-0203 青森県平川市南田中村内99番地  
TEL 090-6688-1262  
FAX 0172-57-3160

### 広報ひらかわに広告を掲載しませんか？

- 発行日 毎月15日
- 発行部数 11,300部/月
- 掲載料 縦44mm×横84mm カラー…20,000円  
縦44mm×横179mm カラー…40,000円

※詳細につきましては市ホームページをご覧ください。

[問合せ] 経営戦略課 市民協働係 ☎55-5737

## 献血のお知らせ【全血献血】



- 日時** 5月15日(金)10:00～11:30  
**場所** (株)タカシン本社工場  
**持ち物** □献血者コードがわかるもの  
 □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  
 掲示していれば不要です。

### お知らせ

令和9年度以降、新たに献血にご協力いただける企業・団体を募集しています。献血バスの受入れを検討くださる場合は問合せ先までご連絡ください。

## 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おります。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歳となる方を対象に、4月末から6月中旬にかけて、無料でこころの健診(自宅でこころの健康度自己評価票を記入するのみ)を実施します。対象者には郵便で用紙を配布しますので、ご協力をお願いいたします。

6月以降の市内献血バスの日程は、市ホームページをご確認ください。



[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?

運動で元気な毎日を

対象: 65歳以上

### 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。



- 日程
  - ・火曜コース 7月7日～10月20日までの火曜日  
※7月21日、8月11日、9月22日、10月13日を除く
  - ・木曜コース 7月2日～10月1日までの木曜日  
※8月13日、9月24日を除く
- 時間 11:45～12:45
- 場所 平賀屋内温水プール
- 定員 各コース10人程度(先着順)
- 申込期限 6月5日(金)

### ヨガ&ピラティス教室

4月よりヨガ&ピラティス教室を月に2回程度開催します。日程など詳細は「健康ひろば」のページをご確認ください。

#### ●講師よりメッセージ

体と心を整えるヨガと、リハビリから生まれたピラティスで安全に体を動かして、いつまでも若々しい体と心を目指します。無理せず自分のペースで筋力や柔軟性を高めて、元気に歩ける体づくりをサポートします。初心者の方も大歓迎!楽しく運動不足を解消して、昼はスッキリ生き生きと活動、夜はぐっすり眠りましょう。

- 定員 各教室30名程度(先着順)



公式LINE



【ドリームアリーナ】



【B&G尾上体育館】

[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)

[問合せ・申込み] ヨガ&ピラティス講師 さゆり氏  
☎070-8458-7156  
メール jojorin8@gmail.com

## 不妊治療(先進医療)費用を助成します

医療保険適用の生殖補助医療(体外受精・顕微授精)と併用して実施された高先進医療の費用の一部を助成します。

- 対象者 ①夫婦いずれかが平川市内に住居登録していること(事実婚関係にある方も含む)  
②治療を開始した日の年齢が、女性が43歳未満であること など  
※他にも条件がありますので、詳細は市ホームページをご確認ください。
- 助成内容・回数 治療費のうち、10分の7を助成(1回の治療期間につき上限150,000円)
  - ①女性 【40歳未満】1子ごとに6回まで  
【40歳以上43歳未満】1子ごとに3回まで
  - ②男性 1子ごとに1回まで
- 申請手続き 下記問合せ先にご相談ください。必要書類をご案内します。



市ホームページ

[問合せ] 子育て健康課 子育て世代包括支援係 ☎55-5370 (本庁舎2階10番窓口)

# 健康ひろば

詳細は健康カレンダー  
2026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  
(早朝)



Web 申込  
(婦人科)

### 集団検診

実施日	場 所
5月8日(金) 10日(日) 11日(月)	碓ヶ関地域福祉センター (ハッピーハウス)
5月12日(火)	久吉地区集会所
5月13日(水)	古懸地区集会所
5月24日(日)、25日(月)	第2庁舎

### 婦人科検診(集団)

実施日	場 所
6月7日(日)	第2庁舎
6月26日(金)	平川市図書交流施設(よみまる)

### 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  
「平川市がん検診受診対象者証明書」が必要です。

大腸がん個別検診実施医療機関に「ひろさきレインディアクリニック」が追加されました。

## 母子のおしらせ

申・問 子育て健康課 母子保健係

場 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8年1月生/5月19日(火)
- 1歳 令和7年5月生/5月13日(水)
- 1歳6か月 令和6年10月生/5月27日(水)
- 3歳 令和4年10月生/5月15日(金)

### すくすく広場 ※要予約

日時 5月14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8日(金) 12日(火) 19日(火) 26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29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 5月28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	5月実施日	申込先
ひらかわ ドリームアリーナ	14日(木) 21日(木)	緑青園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日(水) 20日(水) [2班] 13日(水) 27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	5日(火) 19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	12日(火) 26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	12日(火) 26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

5月実施日	場 所・申込先
12日(火) 19日(火) 26日(火)	場 ひらかわドリームアリーナ 申 ひらかわドーム ☎43-0660
13日(水) 20日(水) 27日(水)	B&G尾上体育館 ☎57-4633

### ヨガ&ピラティス教室

講師 さゆり氏

申 ☎070-8458-7156

5月実施日・時間	場 所
8日(金) 15日(金) 22日(金) 10:00～11:30	ひらかわ ドリームアリーナ
12日(火) 26日(金) 13:30～15:00	尾上地域福祉 センター

## 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13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13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12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 障がい福祉サービス係

### 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

