＼健康長寿のまち青森県ナンバー１を目指して！／

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

集団検診

特定健診、後期高齢者健康診査、生活保護受給者健康診査、社保被扶養者特定健診、各種がん検診、肝炎ウイルス検査

12月実施日	場　所
６日㈰　７日㈪	第２庁舎



婦人科検診（個別）

子宮頸がん・乳がん検診

※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。

LINEで証明書の郵送申請ができるようになりました。ぜひご利用ください。

LINE証明書郵送申請

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８月生/12月15日㈫
●１歳　令和７年12月生/12月９日㈬
●１歳６か月　令和７年５月生/12月23日㈫
●３歳　令和５年５月生/12月４日㈮

すくすく広場　※要予約

日時　12月10日㈭　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　12月１日㈫　８日㈫　15日㈫　22日㈫　※１日２人限定
①9：30～12：30　②13：00～16：00
場所　どんぐりころころ助産院（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

ぷれmama教室　※要予約

日時　12月３日㈭10：00～11：30
場所　第２庁舎

産後mama教室　※要予約

日時　12月24日㈭13：30～15：00
場所　第２庁舎

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	12月実施日	申込先
ひらかわドリームアリーナ２階	３日㈭　17日㈭	緑青園在宅介護支援センター ☎44-6116
旧葛川保育所	８日㈫　22日㈫	
館田公民館	【1班】２日㈫　16日㈫ 【2班】９日㈫　23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	１日㈫　15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１階	１日㈫　15日㈫	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
碇ヶ関地域福祉センター	１日㈫　15日㈫	碇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

12月実施日	場所・申込先
１日㈫　８日㈫ 15日㈫　22日㈫	場　ひらかわドリームアリーナメインアリーナ 申　ひらかドーム　☎43-0660
２日㈬　９日㈬ 16日㈬　23日㈬	B&G尾上体育館　☎57-4633

ヨガ&ピラティス教室

申　講師　さゆり氏　☎070-8458-7156

12月実施日	場　所	時　間
４日㈮　18日㈮	ひらかわドリームアリーナ２階	10：00～11：30
１日㈫　15日㈫	尾上地域福祉センター１階	13：30～15：00

相談・サロン・その他

精神障がい者家族会「とんぼの会」

日時　12月８日㈫10：00～12：00
内容　定例会
場所　本庁舎１階　ひらかわぷれいす「アヴェッサ」
申・問　福祉課　障がい福祉サービス係

傾聴サロン

日時　12月９日㈬13：00～15：00※時間内に随時
場所　本庁舎１階　ひらかわぷれいす「アヴェッサ」
申・問　子育て健康課　健康推進係

司法書士・精神保健福祉士による相談日

※要予約（１週間前締切）
日時　12月９日㈬18：00～19：20（１回２件まで）
場所　本庁舎２階　相談室１（10番窓口受付）
申・問　子育て健康課　健康推進係

母子健康手帳の交付　※要予約

交付時に面談を実施し、助産師等より健診等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

