

休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



	内科 時午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時午前10時～午後4時	歯科 時午前9時～正午
11月	3(日)祝	沢田内科医院(茂森新町1丁目) ☎ 37-7755	くどう歯科(茂森町) ☎ 31-0120
	4(月)振	なし	やまざき歯科医院(大清水4丁目) ☎ 39-6666
	10(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	弘南歯科医院(川先4丁目) ☎ 26-0888
	17(日)	伊東クリニック(元大工町) ☎ 32-0630	たかち歯科医院(向外瀬4丁目) ☎ 37-5533
	23(土)祝	なし	やがわ歯科医院(城西4丁目) ☎ 39-6400
12月上旬	24(日)	弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎ 82-3377	百石町デンタルクリニック(百石町) ☎ 55-6480
	1(日)	場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600	明本歯科医院(大町3丁目) ☎ 35-4774
	8(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	やぎはしファミリー歯科(富田町) ☎ 36-4180

◎上記のほか市急患診療所(野田2丁目、☎ 34-1131)において、内科・外科・小児科の診療を行っています。
①休日…午前10時～午後4時
②夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎ 32-3999)をご利用ください。

◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。
▼子ども医療でんわ相談 ☎ #8000 (15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119 (15歳以上)

シニア・福祉

高齢者向けのワクチン接種

新型コロナワクチンの定期接種

自己負担額 3,000円(生活保護受給者は無料)
注意事項 接種回数は1回で、接種券は使用しません。

インフルエンザワクチンの予防接種

時 11月1日(金)～令和7年1月31日(金)
自己負担額 1,600円(生活保護受給者は無料)
～共通事項～
対 次の①か②に該当する人
①65歳以上の人/②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいがある人(内部障がい1級)
※2つのワクチンは同時接種可能ですが、対応状況は医療機関によって異なります。
問 健康増進課(☎ 37-3750)



はり・きゅう・マッサージ受療券を交付

市指定の施術所で使用できるはり・きゅう・マッサージの受療券を交付し、施術料を助成します。
対 満65歳以上の市民
交付枚数 1人5枚(1枚につき500円助成)
※年度内交付は1人1回のみ受け付け。
申 令和7年3月31日(月)までに、氏名・住所・年齢がわかるもの(保険証や免許証)



時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

等)を持参の上、介護福祉課(市役所1階)・岩木総合支所民生課(賀田1丁目)・相馬総合支所民生課(五所字野沢)へ。

※受け付けは平日の午前8時30分～午後5時/市指定の施術所は市ホームページに掲載しています/助成対象は医療保険適用外の施術に限ります。

問 介護福祉課高齢福祉係(☎ 40-7114)



弘前市社会福祉大会

「ふれあいのまちづくり」をスローガンに弘前市社会福祉大会を開催します。
時 11月20日(水)、午後0時55分～4時(受け付けは正午から) 所 市民会館(下白銀町)大ホール
内 福祉協力校活動体験発表(福村小学校・大成小学校・東中学校)/式典(社会福祉事業功労者への表彰)/記念講演/福祉施設団体による手作りの手工芸品・加工食品の販売
記念講演の演題 「僕は文字が読めないアーティスト」
問 (福)弘前市社会福祉協議会(☎ 33-1161)

障害者週間記念大会 福祉・教育懇談会

『「知ることで広がる理解」一地域のめざす共生社会とは一』をテーマに福祉・教育懇談会を開催します。
時 11月22日(金)、午前10時～午後0時30分
所 市社会福祉センター(宮園2丁目)体育館
記念講演の演題 「インターネットの安全利用について」
申 11月15日(金)までに、電話またはファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で。
問 市障がい福祉プラザ(☎ 88-6761、F 32-1144、午前9時～午後4時、(月)は休み)



弘前市食生活改善推進委員会

File.155

食改さんおすすめ レシピ

食生活改善推進委員会×花王コラボレシピ

洋風けの汁

1人分の野菜使用量 143g

材料 2人分

- 大根…………… 1/5本(200g)
- ニンジン…………… 1/2本(65g)
- ごぼう…………… 1/10本(20g)
- 蒸し豆…………… 25g
- 水…………… 200ml
- 粉末ポタージュスープ(じゃがいも)…………… 1袋
- カレーパウダー…………… お好みで

- ①大根、ニンジン、ごぼうを1cm角に切り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら出てきたあくを取り除く。
- ②野菜が柔らかくなったら、蒸し豆を入れて混ぜる。
- ③火を止め、粉末ポタージュスープを溶かす。お好みでカレーパウダーを振る。



おすすめポイント♥

薄味でもおいしく食べられる食物繊維たっぷりの減塩レシピです。



■1人分の栄養量 エネルギー/85kcal、たんぱく質/2.2g、脂質/1.3g、カルシウム/52mg、食物繊維/4.1g、食塩相当量/0.6g

★「食のボランティア 食生活改善推進員養成講座」について詳しく知りたい人は、9ページをご覧ください!

個別避難計画作成および関係者への情報提供等に関する意向確認

災害時の避難に支援を必要とする避難行動要支援者について、迅速かつ確実な避難を確保するため、「避難行動要支援者名簿」への登録、ならびに一人一人に合わせた「個別避難計画」の作成を推進しています。まだ名簿に登録していない人のうち、特に優先度が高く、避難支援が必要と思われる人に郵送で名簿登録も兼ねた計画作成等に関する意向確認を行います。
※計画作成等を希望しない場合や、避難支援が不要な場合、長期入院や施設に入所している場合なども、該当箇所にチェックし、返信用封筒で返送してください。

意向確認対象者 自宅が浸水想定区域または土砂災害(特別)警戒区域内にあり、かつ、次の①～⑤のいずれかに該当する人
①身体障害者手帳1～2級を持っている人
②愛護(療育)手帳の「A判定」を持っている人
③精神障害者保健福祉手帳1級を持っている人
④要介護の区分が、要介護4～5の人
⑤その他(医療的ケア児など)

発送日 10月28日(月)から順次発送

返信期限 12月27日(金・必着)

問 福祉総務課総務係(☎ 40-7037)