

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ファックス Eメール

ふれあい高齢者ラージボール卓球親善大会

時 12月7日(土)、午前9時～午後1時
(受け付けは午前8時30分から)
所 弘前B & G 海洋センター(八幡町1丁目) 体育館 対 60歳以上の市民
料 1,000円(昼食代・保険代を含む) 持 動きやすい服装、運動靴、ゼッケン(持っている人のみで所属は自由) 申 11月20日(水)までに、電話で。
問 弘前ラージボール卓球協会事務局(菊地さん、☎070-1159-5151)



「ふれあい居場所づくり」を始めませんか?

市では、茶話会や体操などにより高齢者同士や地域住民との交流を図り、地域の支え合い活動の拠点となる居場所づくりを推進するため、「高齢者ふれあい居場所」への登録者または団体を募集しています。開設・運営のために活用できる令和6年度高齢者ふれあい居場所づくり事業補助金も受け付け中です。
居場所を作りたい、自分の地域にもあればいいなど

という人、すでに居場所として活動しているけど参加者を増やしたい等考えている人は、ふれあい居場所に登録してみませんか。お気軽にご相談ください。
問 介護福祉課自立・包括支援係(☎40-4321)

高齢者の困りごとを支援する団体を募集

地域の高齢者の困りごとに合わせて地域住民などによる支えあいのサービスを提供する、地域型ヘルパーサービス事業の実施団体を募集しています。
応募要件 サービスに従事する人が5人以上いる次のいずれかの団体
①自治会および老人クラブその他の地域の組織団体
②弘前市高齢者ふれあい居場所づくり事業実施団体
③市内に活動拠点がある特定非営利活動法人および市民公益活動団体
申 介護福祉課に、①弘前市地域型ヘルパーサービス事業実施申込書、②サービス従事者名簿、③活動内容がわかるチラシ等、④団体の会則等を提出を。
※募集要項や申請様式は窓口で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。
問 介護福祉課自立・包括支援係(☎40-4321)

シニア向けスポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ(室内の教室のみ)を持参し、運動できる服装で参加を。

高齢者健康トレーニング教室(65歳以上の市民対象)

◎ロマントピア教室(毎日開催)
トレーニングマシンを利用した、軽い負荷による運動を行います。
時 ①午前8時50分～/②午前9時50分～/③午前10時50分～/④午後1時40分～/⑤午後2時40分～/⑥午後3時40分～(各回50分程度)
所 星と森のロマントピア(水木在家字桜井) 森林科学館内 申 利用希望日の3日前までに電話で。
問 ロマントピア教室(☎84-2236、午前8時30分～午後5時)
◎温水プール石川教室(毎日開催)
トレーニングマシンを利用した筋トレと有酸素運動を交互にするサーキットトレーニングを行います。
時 ①午前9時30分～/②午前10時30分～/③午前11時30分～/④午後1時30分～/⑤午後2時30分～/⑥午後3時30分～/⑦午後4時15分～(各回30分程度/開始後の途中参加不可) 所 温水プール石川(小金崎字村元) 申 窓口または電話で。
問 温水プール石川教室(☎49-7081、午前9時～午後5時)

健康サポート教室
ステップから始めるダンス教室(初心者向け)

ダンス未経験者でも簡単にできる、ゆったりとしたステップから始めてポップな音にあわせて楽しく踊るダンス教室です。
時 ①12月13日(金)、午後3時15分～4時15分/②12月19日(木)、午前10時15分～11時15分
所 温水プール石川(小金崎字村元)
対 65歳以上の市民=各回12人(先着順)
申 ①は11月20日(水)、②は12月3日(火)から、窓口または電話で。
問 温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

「温水プール石川」へお越しの際は、「わにサポ」の利用で帰りの運賃が100円に!

- ①弘南鉄道大鰐線に乗車し、車内に設置している「わにサポ」を受け取り、プール受付で押印および利用日を記入してもらう
- ②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ「わにサポ」と一緒に100円を支払う



子育て・教育・生涯学習

母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。
受診の際は母子健康手帳を持参してください。
問 市子ども家庭センター母子保健係(ヒロコ〈駅前町〉3階、☎33-1652)

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先	
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	11月15日(金)までに駅前こどもの広場(ヒロコ〈駅前町〉3階、☎35-0156)へ。	
1歳6カ月児★ 予約制	対 令和5年4月生まれの子ども 保健センターでの健診=11月20日(水)・21日(木) ※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します/保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診を受診を。				12月10日(火) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午
3歳児 予約制	対 令和3年4月生まれの子ども 11月6日(水)・7日(木)		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制		12月13日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

発達相談 予約制	とき	ところ	対象	内容
	平日の午前9時30分～午後3時 ※1組あたり1時間程度	市子ども家庭センター	市民で、1歳以上の幼児とその家族 ※母子健康手帳の持参を。	ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要。予約制…事前の予約が必要です。

多子家族学校給食費助成金の申請を受け付け中

多子家族の経済的負担を軽減するため、小・中学生が3人以上いる世帯に対し、3人目以降の学校給食費の4月分から9月分までを半額助成します。
対 次の条件をすべて満たしている保護者等
①弘前市に住所を有している
②養育する小・中学生が3人以上いる
③弘前市ひとり親家庭等医療費受給資格証を有している、または令和6年度の地方税法に規定する所得額が助成金の基準額未満である
※扶養親族等の数(同法に規定する扶養親族から控除対象扶養親族を除いた数)に応じて基準額が変わります。基準額以上でも特例により対象となる場合があります。



(一例)扶養親族等の数が3人の場合は、基準額348万2,000円。
④学校給食費に滞納がない
⑤他制度により、学校給食費の助成等を受けていない
助成金額 4月から9月までの間の給食実施日数に、市立小学校または市立中学校の1食あたりの給食費(保護者負担額)の2分の1を乗じた額(最大日数…小学生=93日分、中学生=93日分まで)。10月分以降は助成対象外です。
必要書類 令和6年度弘前市多子家族学校給食費助成金交付申請書/弘前市ひとり親家庭等医療費受給対象者の場合は資格証の写し
申 11月22日(金)までに、助成の対象となる3人目以降の児童生徒が在籍する小・中学校に必要書類の提出を。
問 学務健康課保健給食係(☎82-1835)



— 有料広告 —