



学ぶ! 体験! 親子体操 in 弘前

全国親子体操普及員養成講座

時 11月23日(日)祝、午前9時30分～午後4時30分
 / 11月24日(月)振、午前9時～午後4時
 所 県武道館(豊田2丁目)またはオンライン
 内 子どもの健康に関する知識を専門家から学べる講座
 対 現地=150人、オンライン=200人
 ￥ 現地、オンライン=各5,000円
 申 二次元コード/11月7日(金)まで

※参加申込書を郵送、ファクス、Eメールで提出して申し込むこともできます。詳細は健やか力推進センターホームページをご確認ください。

あおもり理学療法キャラバン 2025 in 弘前市

時 11月3日(月)祝、午前10時30分～午後3時
 所 ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース
 内 体力測定、膝・腰の痛みや糖尿病・心臓病に適した運動などの相談、理学療法士を目指す学生相談、子ども向けの理学療法士の職業体験、運動ゲームなど
 問 青森県理学療法士会事務局(☎ 017-752-9444)

シニア・福祉

重度医療の受給者証と決定通知書を更新

弘前市重度心身障害者医療費助成制度の受給者証と決定通知書を10月1日(水)から更新します。対象者には新しい受給者証または決定通知書を送付していますので、裏面に記載の注意事項を必ず読んでご利用ください。また、内容に変更がある場合は必ず届け出してください。

問 障がい福祉課(☎ 40-7036)

「赤い羽根共同募金」運動へご協力ください

今年も10月1日から全国一斉に「赤い羽根共同募金」運動が開始されます。本運動で集められる募金は、地域の福祉活動へ役立てられます。

たか丸くんりんごバージョン×赤い羽根ピンバッジ

10月1日(水)から、事務局窓口で戸別募金等とは別に500円以上の募金をした人に1個進呈します。

※数量限定/青森県共同募金委員会ホームページからも募金ができます。

問 弘前市共同募金委員会事務局(弘前市社会福祉協議会総務課(宮園2丁目)内、☎ 33-1161、(土)・(日)と祝は休み)



問 青森県医師会附属健やか力推進センター(〒030-0801、青森市新町2丁目8の21 青森県医師会館6階、☎ 017-763-5590、✉ 017-763-5591、✉ sukoyakakenkyu2@lily.ocn.ne.jp)

親子体操全国大会

時 11月24日(月)振、午前10時30分～正午
 所 県武道館(豊田2丁目)
 内 親子の心と身体の健康度を高める親子体操
 対 3～6歳児とその保護者=200組
 ￥ 親子1組=1,000円(1人追加につき
 プラス500円/傷害保険料込み)
 申 二次元コード/11月7日(金)まで



筋力向上トレーニング教室

時 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)の午後1時～2時
 ※千年交流センターのみ午前10時30分～11時30分



開催曜日	開催場所
毎週(月)	千年公民館(小栗山字川合) 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
毎週(火)	市社会福祉センター体育館(宮園2丁目) 中央公民館岩木館(賀田1丁目) 松森会館(松森町) 桔梗野団地集会所(桔梗野3丁目) 堀越公民館(門外2丁目) 三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)
毎週(水)	市民体育館(五十石町) 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
指定(水)	船沢公民館(折笠字宮川) 北辰学区高杉ふれあいセンター(独孤字山辺)
毎週(木)	中野集会所(中野2丁目) 金属町体育センター(金属町) 東目屋ふれあいセンター(中野字中豊田)
毎週(金)	千年交流センター(原ヶ平5丁目) 町田地区ふれあいセンター(町田1丁目)
指定(金)	和徳公民館(大久保字沼田)

内 椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレなど
 対 65歳以上の市民

持 室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク(推奨)
 ※動きやすい服装で参加を。

注意事項 各会場で休止日があるため事前に問い合わせを/人数によって参加制限あり/原則として1人週1回のみ。

問 介護福祉課(☎ 40-7072)

後期高齢者医療保険料の納付方法

保険料の納付方法は原則、年金天引き(特別徴収)ですが、年金天引き対象外の人には保険料額決定通知書と一緒に納付書を送付しています。納付方法は毎年見直しされるため、前年度までと納付方法が変更になっている場合があります。

各期の納付方法は、7月以降に送付している保険料額決定通知書の7ページで確認することができます。保険料額決定通知書が届いた際には、必ず各期の納付方法をご確認ください。

なお、当該年度中に75歳到達など新規に後期高齢者医療制度に加入となった人は、その年度中(一部の人は年度途中まで)は年金天引きができません。

問 国保年金課後期高齢者医療係(☎ 40-7046)

ベテランズセミナー

シニアならではの“朗読声優”を 楽しく体験しましょう



昭和の名作小説などを詠み語り、声優になったつもりで、本を読み聞かせるコツを学びます。

時 10月16日(木)、午前10時～11時30分
 所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
 対 おおむね60才以上の市民=50人程度
 申 電話、ファクス、Eメール(住所・町名まで)、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記)／10月15日(水)まで
 問 中央公民館(☎ 33-6561、✉ 33-4490、✉ chuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、(月)と第3(火)は休み

介護予防教室「口腔ケア教室」

時 ①10月29日(水)、②11月17日(月)
 ※いずれも時間は午後2時10分～3時10分
 所 ①北辰学区高杉ふれあいセンター(独孤字山辺)世代交流室A、②千年公民館(小栗山字川合)集会室
 内 口腔ケアについての講義と口腔体操
 対 65歳以上の市民=15人(先着順)
 申 電話、窓口/①9月30日(火)以降、②10月16日(木)以降
 問 介護福祉課(☎ 40-4321)



障害者週間記念大会 共生社会について考える集い

「知ることで広がる理解」をテーマに開催します。
 時 11月21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)大会議室
 演題「障がいのある人の一生を世代別で考える」
 申 電話、ファクス(住所、氏名、電話番号を明記)／11月14日(金)まで
 問 身体障害者福祉センター(☎ 88-6761、✉ 32-1144、午前9時～午後4時、(月)は休み)

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

子育て・教育・生涯学習

10月は里親月間です

さまざまな事情により家庭で暮らせない子どもたちを、自分の家庭に迎え入れ養育する「里親」は、社会全体で子どもを育てる公的な仕組みの重要な柱です。特別な資格などは不要で、子どもたちに温かい愛情を注いでくれる人を求めています。興味のある人はぜひご相談ください。
 問 里親センター弘前(☎ 31-6010)

小児インフルエンザワクチン接種費用助成券の送付

助成期間 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
 対 生後6ヶ月～7歳未満の未就学児
 対象ワクチン ①インフルエンザHAワクチン、②経鼻弱毒生インフルエンザワクチン 助成額 5,291円
 ※助成は①・②のいずれかのワクチン1回限り/接種料金が助成額を超える場合は、助成額を差し引いた金額を医療機関へお支払いください。
 問 健康増進課(☎ 37-3750)

弘前医療福祉大学・短期大学部 公開講座

時・内 ①10月11日(土)…「ボケないために歩きましょう～歩くと脳が鍛えられる・歩行は一番の健康サプリ～」/②10月18日(土)…「子どもやパートナーと考える女性の健康づくり」/③11月8日(土)…「噛むことってすごい!年齢を問わない!知っておきたい歯の話」/④11月22日(土)…「備えておこう!介護保険と福祉防災のおはなし」/⑤11月29日(土)…「豊かな生活を送ろう!生活に生かす作業療法」
 ※いずれも時間は午前10時30分～正午
 所 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)1号館4階セミナーホール
 申 ホームページ内の専用フォーム、電話、ファクス(受講希望日、氏名、電話番号を明記)／各開催日の前日の午後5時まで
 問 弘前医療福祉大学(☎ 27-1001、✉ 27-1023)

令和8年度 弘前市奨学生の募集

経済的な理由により修学が困難な人を支援するため、無利息で奨学生を貸与します。
 ※対象や金額など詳細は市ホームページで確認を。
 返還方法 卒業後1年経過してから10年以内で、年賦・半年賦・月賦のいずれか(無利息)
 申込書に必要書類を添えて、教育総務課(岩木庁舎3階)または学務健康課弘前分室(こども家庭課内、市役所1階)に提出を／11月28日(金)まで
 問 教育総務課(☎ 82-1639)