

暮らしの情報

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、
お薬手帳は1冊にまとめましょう

「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で、助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）の管理や飲み合せによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）

高齢者はり・きゅう・マッサージ受療券を交付

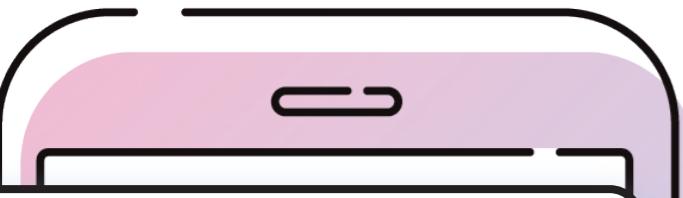
対 満 65歳以上の市民

助成 対象 医療保険適用外の施術

交付 枚数 1人5枚（1枚につき500円助成）

※申請は年度内1人1回のみ

申 氏名・住所・年齢がわかるもの（保険証や免許証等）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／



スマートフォン教室

スマートフォンの基本操作などについて学んでみませんか。

時 11月20日(木)の①午前10時～正午、
②午後1時30分～3時30分／11月22日(土)の③午前10時～正午、④午後1時30分～3時30分

所 市役所（上白銀町）3階第1会議室

内 ①…LINEの使い方をおさらいしよう！
／②…インターネットを安全に使ってみよう！／③・④…地図アプリをマスターしよう！

対 スマートフォンを持っている人＝各回10人（先着順）

持 スマートフォン、筆記用具

申 コールセンター（☎ 03-4400-4250）

へ 電話で申し込みを／11月6日(木)～14日(金)の平日、午前9時30分～午後4時

問 情報システム課（☎ 35-1133）

令和8年3月31日(火)まで
※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。

問 介護福祉課高齢福祉係（☎ 40-7114）

高齢者向けのワクチン予防接種

新型コロナワクチンの予防接種

接種期間 令和8年3月31日(火)まで

自己負担額 7,800円（生活保護受給者は無料）

インフルエンザワクチンの予防接種

接種期間 11月1日(土)～令和8年1月31日(土)

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または②に該当する人

① 65歳以上の人（接種日時点）／② 60～64歳の人で心臓、腎臓、呼吸器および免疫機能に障がいのある人（内部障がい1級）

接種を希望する人は、直接医療機関にお問い合わせください。なお、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）



ねたきりの高齢者などに紙おむつを支給

対 次の①～③のいずれかに該当し、自宅で生活する人（市民税課税世帯や生活保護世帯、施設入所者、長期入院者は除く）

①満65歳以上でねたきりの人／②満65歳以上で要介護4・5に相当する認知症で常時失禁状態にある人／③身体障害者手帳1・2級または愛護（療育）手帳Aの交付を受けているねたきりの人

内 テープタイプMまたはLサイズ（134枚）、尿とりパッド（320枚）から1種類を年3回（4・8・12月）自宅へ配達

申 介護福祉課または岩木・相馬総合支所民生課窓口に申請書（市ホームページから取得可能）の提出を。

※12月からの支給を希望する場合は、11月28日（金）までに提出をお願いします。

問 介護福祉課（市役所1階、☎ 40-7114）

ふれあいラージボール卓球親善大会

時 12月6日(土)、午前9時～正午（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

￥ 1,500円（昼食代・傷害保険料を含む）／協会員以外は当日徴収

持 卓球ができる服装、運動靴、ゼッケン（持っている人のみで所属は自由）

申 電話／11月13日(木)まで

問 弘前ラージボール卓球協会事務局（斎藤さん、☎ 090-3123-4263）



弘前市社会福祉大会

時 11月20日(木)、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、式典、記念講演、福祉施設団体による手工芸品・加工食品の販売

記念講演の演題「社協のホームヘルパーが女子高に野球部を立ち上げ甲子園に行った話」

問 (福) 弘前市社会福祉協議会（☎ 33-1161）

子育て・教育・生涯学習

11月は「秋のこどもまんなか月間」・
「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

子どもや若者は家族にとって、社会にとって、かけがえのない存在です。ひきこもりや不登校、少年非行や児童虐待などは社会全体で取り組まなければならない問題であり、行政、支援団体、市民が連携協力し、子ども・若者の育成支援に対する理解を深めるとともに、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。悩みを抱える青少年や心配事を抱える保護者のために、さまざまな相談窓口を開設していますので、ぜひご利用ください。



各種相談窓口

◎少年相談センター（市こども家庭センター内、☎ 35-7000、平日の午前8時30分～午後5時）

◎家庭児童相談（市こども家庭センター内、☎ 40-3976、平日の午前8時30分～午後5時）

◎子育て支援相談電話（こども家庭課内、☎ 33-0003、平日の午前9時～午後4時）

◎弘前少年サポートセンター（弘前警察署内、☎ 35-7676、平日の午前8時30分～午後5時15分）

◎中南児童相談所（県弘前健康福祉庁舎内、☎ 36-7474、平日の午前8時30分～午後5時15分）

◎子ども虐待ホットライン（中南児童相談所内、☎ 0120-73-6552、24時間365日対応）

◎児童相談所虐待対応ダイヤル（☎ 189、全国共通ダイヤル・24時間対応）

◎相談支援チーム…学校生活に関することや子どもとのかかわり、子どもの成長や発達に関することについての相談に応じています。（教育センター内、☎ 26-4802、☎ 26-4803、平日の午前8時30分～午後5時）

◎こども悩み相談電話（教育センター内、☎ 26-2110、平日の午前8時30分～午後5時、時間外おより(土)・(日)と(祝)は留守番電話で対応）

問 こども家庭課（健全育成係…☎ 40-7038）／市こども家庭センター（子育て相談係…☎ 40-3976）

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

あおもり性暴力被害者支援センターからのお知らせ

りんごの花ホットライン

専門の研修を受けた相談員が、レイプやわいせつな行為など、性犯罪・性暴力の被害にあった人やその家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。秘密は厳守します。

時 平日の午前9時～午後5時

※上記以外の時間、(土)・(日)と(祝)、年末年始は国のコールセンターへつながります。

相談電話番号 ☎ 017-777-8349（または#8891）
※相談は無料ですが、通話料がかかります。

支援活動員を募集

ボランティアの支援活動員を随時募集しています。活動に関心のある人は、あおもり被害者支援センター（☎ 017-718-2085）に問い合わせを。

問 県県民活躍推進課（☎ 017-734-9228）

こども誰でも通園制度（乳児等通園支援事業）

保育所などに通っていない家庭の子どもを対象に、保育所や認定こども園などの施設で、月10時間までの預かりを行い、集団生活の機会を通じた子どもの成長を促す制度です。また、利用する子どもの保護者を対象に、子育てに関する相談支援などを行います。

利用時間 月10時間の枠内で時間単位で柔軟に利用可能

対 市内在住で保育所等に通っていない0歳6ヶ月～満3歳未満の子ども

￥ 各施設で設定した利用料（1時間300円以内）

※食事代など別途費用がかかる場合があります。

申 こども家庭課窓口や弘前市電子申請・届出システムで利用認定申請後、総合支援システムから利用予約を。

申請手順等の詳細は、市ホームページで確認を。

問 こども家庭課（市役所1階、☎ 35-1131）

キッズネットクラス

クリスマスパーティー～サンタさんがやってくる？～

時 12月9日(火)、午前10時～11時30分

所 総合学習センター（末広4丁目）2階集会室

対 0歳～未就学児とその保護者

問 中央公民館（☎ 33-6561、(月)と第3(火)は休み）

— 有料広告 —