

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

筋力向上トレーニング教室



椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレが中心の教室です。

時 4月1日～令和9年3月31日の午後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) 総合学習センター(末広4丁目) <b>NEW</b>
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(独狐字山辺)
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) 松森会館(松森町) <b>NEW</b> 和徳公民館(大久保字沼田) <b>NEW</b>

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 各会場のイベント等により、休止する場合あり/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)

高齢者はり・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  
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円を助成)  
申請 期間 4月1日～令和9年3月31日  
申請 方法 氏名・住所・年齢がわかるもの(免許証やマイナンバーカードなど)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/平日の午前8時30分～午後5時  
※申請は年度内に1人1回のみ。  
問 介護福祉課高齢福祉係(☎40-7114)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

振替口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座に変更があった場合は、市への届け出が必要です。届け出がないと振り込みができなくなりますので、速やかに届け出をお願いします。

マイナ保険証の利用について

マイナンバーカードは、保険証利用登録をすることで、保険証として利用することができます。利用登録は、国保年金課で手続きができるほか、医療機関等に設置している顔認証付きカードリーダー、パソコンやスマートフォンを利用したマイナポータルアプリ、セブン銀行ATMでも可能です。また、マイナポータルを利用して、医療費通知情報の確認も可能です。  
問 国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046)

緊急通報システムの貸し出し

急病や緊急時に緊急通報を必要とする高齢者などに対し、緊急通報システム(装置)を貸し出します。  
対 次のいずれかに該当する人  
①おおむね65歳以上の市民のみで構成される世帯  
②世帯員の就労などにより緊急通報を必要とするおおむね65歳以上の市民  
③重度の身体障がいをもつ単身世帯  
1カ月当たりの利用料 世帯全員が住民税非課税の場合=1,100円/世帯に住民税課税者がいる場合=1,650円  
※生活保護世帯は無料/毎年8月頃に課税調査を実施するため、利用料が変更になる場合があります。詳細は、市ホームページで確認を。  
問 介護福祉課高齢福祉係(☎40-7114)



子育て・教育・生涯学習

弘前市子育て支援員を募集

子育て世帯へのアドバイスや支援員相互の交流や関係機関との連携を通して、市内各地域で子育て支援の基盤づくりを担う活動を行っており、現在68人が活動しています。資格の有無や年齢などは問いません。子育て支援員に登録して一緒に活動してみませんか。  
登録 方法 登録申込書を提出して認定を受けてください。随時受け付けています。  
その他 支援員の認定後は、弘前市子育て支援員として活動ができます/年2回の活動内容の報告が必要  
問 市子ども家庭センター子育て相談係(ヒロコ〈駅前町〉3階、☎40-3976)/こども家庭課健全育成係(市役所1階、☎40-7038)

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。健診を受ける時や発達相談をする時は、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	スタート教室◎ (おおむね生後4・5カ月児)	5月12日(火) 午前10時15分～11時/ 午前11時30分～午後0時15分	各開催日の1週間前までに、駅前こどもの広場(ヒロコ〈駅前町〉3階、午前10時～午後6時、☎35-0156)へ。	
1歳6カ月児★ 予約制	対 令和6年9月生まれの子ども 保健センターでの健診=4月22日(水)・23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。	ステップアップ教室◎ (おおむね生後6～8カ月児)	5月15日(金) 午前10時15分～11時15分		
3歳児 予約制	対 令和4年9月生まれの子ども 4月8日(水)・9日(木)				
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～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	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 ◎…受け付けはそれぞれ開始の15分前から

子育て支援制度

市では子育て世帯を支援するため、さまざまな行政サービスを提供しています。子育て世帯が抱える不安や心配をサポートする市の取り組みの一部を紹介します。

①子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子どもが、保育所や認定こども園などの施設を月10時間まで利用できます。  
対 市内在住の0歳6カ月～満3歳未満で、認可保育所・認定こども園・企業主導型保育施設に在籍していない子ども  
料 実施施設が設定した料金(1時間300円が上限)  
※食事代など、別途費用がかかる場合があります。



②病児・病後児保育事業

病気や病後回復期の小学生以下の子どもを一時的に保育します。  
対 小学生以下(要事前登録)  
料 月額1,000円(市外居住世帯2,000円)  
※飲食物など、別途費用がかかる場合があります。



③一時預かり事業

緊急時や育児疲れなどのリフレッシュのために、家庭において保育を受けることが一時的に困難となった子どもを、保育所等で一時的に預かります。  
対 未就学児  
料 実施施設が設定した料金  
※駅前こどもの広場(ヒロコ〈駅前町〉3階)は1時間あたり500円



④ショートステイ事業

やむを得ない事情で、一時的に子どもの世話ができない場合や、親子ともに緊急一時的な保護を必要とする場合に宿泊を伴った一時預かりを利用できます。  
所 弘前乳児院(品川町)、地域子育て支援センターみどり(吉野町)、ショートステイ里親  
対 未就学児(利用条件あり)  
※里親利用は18歳まで。  
料 日額2,400円(減免制度あり)



⑤トワイライトステイ事業

夜間や休日の一時預かりに対応します。  
所 児童家庭支援センター「太陽」(豊原1丁目)  
対 小学生以下(要事前登録)  
料 (月)～(土)…1時間100円、(日)・(祝)…1時間200円  
※食事希望の場合は1食350円が必要



各制度・事業の詳細や、その他の子育て支援事業は市ホームページでご確認ください。

問 市子ども家庭課  
①～③…保育係(市役所1階、☎35-1131)  
④・⑤…市子ども家庭センター子育て相談係(ヒロコ3階、☎40-3976)