

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

もしものために登録を 「避難行動要支援者名簿」を作成しています

対市内在住で、次のいずれかの条件に該当し、避難に手助けを必要とする人（長期間施設に入所している人や入院している人を除く）

- ① 75 歳以上の高齢者のみで構成される世帯の人／
- ② 身体障害者手帳 1～3 級を持っている人／
- ③ 愛護手帳（療育手帳）の「A 判定」を持っている人／
- ④ 精神障害者保健福祉手帳 1・2 級を持っている人／
- ⑤ 要介護の区分が、要介護度 3～5 の人／
- ⑥ その他、避難行動に支援を必要とする人（難病患者、歩行困難者、日中に同居家族が不在で支援を必要とする人のみになるなど）

※登録内容に変更がない限り再登録不要です。住所が変わった場合は、名簿から削除となるので、引き続き支援が必要な人は再登録してください。

申名簿登録申請書（兼個別避難計画書）に必要事項を明記の上、福祉総務課（市役所 1 階）へ持参または郵送してください。
※申請書は市ホームページに掲載しているほか、福祉総務課窓口でも配布しています。／代理人による記入申請も受け付けています。



▲避難支援制度



▲個別避難計画

問福祉総務課総務係（市役所 1 階、☎ 40-7037）

在宅ねたきり高齢者の寝具丸洗いサービス

専門業者が無料で寝具を回収し、丸洗い・乾燥・殺菌消毒をしたあと、約 1 週間後に自宅へ返却します。

実施期間 9 月上旬～ 10 月末

対自宅で生活している、おおむね 65 歳以上の寝たきりの人

対象寝具 掛布団、敷布団、毛布の各 1 枚、合計 3 枚まで

申 申込用紙に必要事項を明記の上、介護福祉課（市役所 1 階）または岩木総合支所（賀田 1 丁目）民生課、相馬総合支所（五所字野沢）民生課へ提出／8 月 7 日（金）まで

※申込用紙は市ホームページに掲載しているほか、各窓口でも配布しています。／回収日・返却日は、利用決定通知書でお知らせします。

問 介護福祉課高齢福祉係（☎ 40-7114）

健康安全運転講座 参加者募集

時 9 月 10 日（木）、午後 1 時～ 3 時

所 青森ダイハツ弘前城東店（早稲田 4 丁目）

内 理学療法士による体力測定・運動指導、JAF による安全運転指導、試乗体験など

対市内在住の 65 歳以上の運転免許証保有者 = 20 人（先着順）

問 介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321、E kaigo@city.hirosaki.lg.jp）

子育て・教育・生涯学習

7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間

【少年相談センター】

開設時間 平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時

※訪問相談や開設時間外の相談予約もできます。

問 少年相談センター（市子ども家庭センター内、ヒロコ（駅前町）3 階、☎ 35-7000）

ひろさき多子家族応援パスポート

対平成 20 年 4 月 2 日以降に生まれた子どもが市内に 3 人以上いる親子

申 窓口、郵送

※令和 7 年度のパスポートを持っている世帯で今年度も要件に当てはまる場合は、4 月上旬に令和 8 年度のパスポートを郵送しています。

問 子ども家庭課（市役所 1 階、☎ 40-7039）



キッズネットクラス

「キッズネットクラス」は、親子でできる簡単な体操や工作などを通して、楽しく遊んだり情報交換ができる場です。

時 7 月 14 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 就学前の子どもとその保護者

問 中央公民館（☎ 33-6561、月と第 3（火）（いずれも祝の場合は翌日）は休み）

こども絵本の森

夏休みおはなしクイズラリー

今年のテーマは「あつまれ きょうりゅうの森」です。きょうりゅうが出てくる絵本を読んで、クイズに挑戦しよう！

時 7 月 17 日（金）～ 8 月 19 日（水）

所 こども絵本の森（ヒロコ（駅前町）3 階）

対 小学生以下

問 こども絵本の森（☎ 35-0155）

— 有料広告 —

外国人留学生から直接聞ける世界のおはなし

弘前大学で日本語を学ぶコロンビア・ジンバブエ・中国・フランスの留学生の母国や勉強しているテーマの発表を聞いたあと、グループで会話をします。

時 7 月 19 日（日）、午後 2 時～ 4 時

所 弘前文化センター（下白銀町）2 階第 3 会議室

対 市民 = 24 人（先着順）

持 飲み物、筆記用具

申 電話、二次元コード／7 月 15 日（水）まで

問 中央公民館（☎ 33-6561、月と第 3（火）（いずれも祝の場合は翌日）は休み）



交流型にほんごきょうしつ（外国人向け）

日本語を勉強しながら、楽しく話ませんか。宵宮・夏祭りの話をします。どこの国の人でも大丈夫です。

時 7 月 22 日（水）、午後 7 時～ 8 時 30 分

所 ヒロコ（駅前町）3 階多世代交流室 2

対 日本語を勉強したい県内在住の 16 歳以上の人

申 二次元コード

問 （公社）青森県観光国際交流機構（☎ 017-735-2221）



自分だけの万華鏡を作ろう！

時 7 月 25 日（土）、午前 10 時～ 10 時 30 分

所 岩木図書館（賀田 1 丁目）児童室

対 小学生 = 10 人（先着順）

申 岩木図書館カウンター、電話／7 月 4 日（土）の午前 9 時 30 分開始

問 岩木図書館（☎ 82-1651）



相馬で夏の紙漉き体験

和紙に関する学習をし、オリジナルにあふれた色紙 1 枚、はがき 2 枚と和紙でミニ金魚ねがたを制作します。

時 7 月 25 日（土）・26 日（日）の①午前 10 時から／

②午前 11 時から／③午後 1 時から／④午後 2 時から

※各回 1 時間程度

所 交流センター紙漉の里（紙漉沢字山越）

対 市民 = 各回 10 人

料 500 円

申 電話／7 月 24 日（金）まで

問 中央公民館相馬館（五所字野沢、☎ 84-2316）



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

令和 8 年 8 月以降の医療機関へのかかり方

現在手元にある「資格確認書（水色）」の有効期限は、令和 8 年 7 月 31 日（金）です。

8 月 1 日時点で① 85 歳以上の人、② 84 歳以下で、マイナ保険証（※ 1）を普段利用していない人は、7 月下旬に送付する新しい「資格確認書（ピンク色）」で受診できます（手続き不要）。

84 歳以下で、マイナ保険証を普段利用している人は、引き続きマイナ保険証で受診できます（※ 2）。

（※ 1）…健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

（※ 2）…申請により資格確認書の交付も受けられません。機器の不具合等でマイナ保険証が読み取れないときは、7 月下旬に送付する「資格情報のお知らせ」を併せてご提示ください。

令和 8 年度の保険料

令和 8 年度の保険料は、7 月中に送付する保険料額決定通知書でご確認ください。

なお、『子ども・子育て支援金制度』の創設に伴い、これまでの医療分に子ども・子育て支援納付金分が加算されます。詳細は、通知書に同封されるリーフレットをご確認ください。

保険料の減免等について

災害、倒産、失業などの特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますのでご相談ください。

問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）