

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥料金 持持ち物
申申込方法・期限 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

時 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)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）
毎週(火)	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） 市社会福祉センター体育館（宮園2丁目／12月まで）
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） 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目／令和9年1月から）
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） 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）

高齢者はり・きゅう・マッサージ受療券の交付

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）
※交付は年度内に1人1回のみ。
申 氏名・住所・年齢がわかるもの（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／令和9年3月31日(水)まで
そ の 他 市指定の施術所へ登録する施術所を募集しています。市内に所在し、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師のいずれかの免許を1つ以上持っている施術所は登録できます。詳細は問い合わせを。
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

後期高齢者医療保険料の納付方法
保険料の納付方法は、7月以降に送付している「保険料納入通知書」で確認できます。原則は年金天引き（特別徴収）ですが、年金天引き対象外の人には納付書を同封しています。納付方法は毎年見直しされ、前年度までと異なっている場合がありますので、必ず納入通知書をご確認ください。
※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ので、納付書での納付（普通徴収）となります。
かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめて管理しやすくしましょう
「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）の管理や飲み合わ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。
問 国保年金課後期高齢者医療係（☎ 40-7046）

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20日(金)、午前10時～午後0時30分
時 市社会福祉センター（宮園2丁目）体育館
内 講演①「親亡き後のきょうだいの立場から」／講演②「これまでの活動のなかで学んだこと・思ったこと」
申 電話、ファクス（住所・氏名・電話番号を明記）／11月13日(金)まで
問 市障がい福祉プラザ（☎ 88-6761、F 32-1144、午前8時30分～午後5時、(月)は休み）

高齢者等新型コロナウイルス感染症予防接種

接 種 期 間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
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）
自己負担額 7,800円（生活保護受給者は無料）
接種を希望する人は、「健康と福祉ごよみ」に掲載されている医療機関にお問い合わせください。
問 健康増進課（☎ 37-3750）

子育て・教育・生涯学習

弘前市子育て応援フェスタ ～親子で遊ぼう～

時 10月18日(日)、午前10時～午後2時
所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース
内 読み聞かせ、バルーンアート、紙コップタワー、魚釣りコーナー、紙飛行機ストライク、輪投げ、ボールプールなど
問 市こども家庭センター（☎ 40-3976）

苔テラリウムづくり体験

時 10月18日(日)、①午前10時～正午／②午後2時～4時
所 弘前文化センター（下白銀町）3階第1工作実習室
対 ①市内に在住または通学する小学生～高校生（親子参加も可）／小学校3年生以下は保護者同伴）＝20人（先着順）／②市内に在住または通勤・通学する18歳～おおむね50歳＝20人（先着順）
¥ 1つ2,000円 持 筆記用具
申 電話、Eメール（氏名〈ふりがな〉・住所〈町名まで〉・学校名と学年または年齢・電話番号・保護者も参加する場合は保護者氏名・作成希望個数〈①は1組1つも可〉を明記）／10月14日(水)まで
問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(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）

「ごみ」をテーマに日本語で楽しく話しませんか。
時 10月21日(水)、午後7時～8時30分
所 ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2
対 県内在住で16歳以上の日本語を勉強したい人
※どこの国の人でも可
申 二次元コード
問 （公社）青森県観光国際交流機構（☎ 017-735-2221）



小児インフルエンザワクチン
接種費用助成券の送付

接 種 期 間 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
対 生後6カ月～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 5,290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 ① 10月17日(土)、午前9時30分～11時30分／② 10月31日(土)、③ 11月7日(土)、④ 11月21日(土)の午前10時～11時30分
所 弘前医療福祉大学（小比内3丁目）
内 ①調理師学校の調理実習体験をしてみませんか？／②「年齢のせいかながらしびれる」「ただの使い過ぎ」…それって『メノポ・ハンド』かも？～男女で違う、中高年からの手のトラブル～／③災害のときの避難と健康管理～あなたと家族の生命を守るために～／④放射線を通してみる物の見方、考え方
対 ①＝24人（先着順）、②～④＝定員なし
¥ ①のみ800円（材料費）
申 ホームページ内の専用フォーム、電話、ファクス（希望講座名・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレスを明記）／① 10月7日(水)の午後5時まで、②～④各開催前日の午後5時まで
問 弘前医療福祉大学・短期大学部（☎ 27-1001、F 27-1023）



かっこいい大人養成講座「津軽塗研ぎ出し体験」

時 10月24日(土)、午後2時～4時（受け付けは午後1時30分から）
所 弘前文化センター（下白銀町）3階第1工作実習室
対 市内に在住または通勤・通学している18歳～おおむね50歳＝15人（先着順）
作 品 ・ ¥ ①箸とスプーン…3,000円／②ぐい呑み…3,000円／③名刺入れ…2,000円／④シャープペンシル…1,400円／⑤デザートスプーン…900円
※講師が仕上げを行い、後日引き渡します。
持 筆記用具
申 電話、Eメール（住所または勤務先所在地〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・希望する作品番号〈1人につき2つまで可〉を明記）／10月20日(火)まで
問 中央公民館（☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも祝〉の場合は翌日）は休み）