



検診のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係

集団検診

- ・特定健診 ・後期高齢者健康診査
- ・生活保護受給者健康診査
- ・各種がん検診 ・肝炎ウイルス検査

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。
※検査の内容により対象者が異なります。詳しくはお問い合わせください。



実施日	場 所
9月27日(金)	尾上地域福祉センター
9月29日(日)	健康センター

時 6:45 ~ 8:00 (医師診察時間 7:00 ~)

持 健康保険証 受診票 特定または後期高齢者健診受診券

婦人科検診

- ・子宮頸がん検診 (20歳以上の女性)
- ・乳がん検診 (40歳以上の女性)

※お申し込みは各検診の10日前までをお願いします。
※令和2年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

集 団	
日 10月8日(火) 時 12:30 ~ 13:30	乳がん検診のみ優先時間 12:00 ~ 12:30
場 尾上地域福祉センター	
日 10月15日(火) 時 12:30 ~ 13:30	乳がん検診のみ優先時間 12:00 ~ 12:30
場 健康センター	
持 <input type="checkbox"/> 受診票 <input type="checkbox"/> 健康手帳(持っている方) <input type="checkbox"/> バスタオル	

個 別 【指定医療機関で受けられます。】	
● 子宮頸がん検診/内診など	
● 乳がん検診/マンモグラフィ(乳房X線写真)	
※受診するには「平川市がん検診対象者証明書」が必要です。	

けんこう教室 問 高齢介護課 高齢福祉係

対象 / 65歳以上の方

介護予防教室 転倒予防を目的とした足腰の筋力アップのための体操教室に参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
特別養護老人ホーム緑青園	10月10日(木) 10月24日(木)	14:00 ~ 15:30	平賀在宅介護支援センター ☎44-6116
館田地区農業推進拠点施設	10月2日(水) 10月9日(水) 10月16日(水) 10月23日(水)	10:00 ~ 11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
特別養護老人ホームさわやか園	10月5日(土) 10月19日(土)	13:00 ~ 15:00	在宅介護支援センターさわやか園 ☎43-5432
尾上地域福祉センター	10月8日(火) 10月22日(火)	10:30 ~ 12:00	尾上在宅介護支援センター ☎57-5351
碓ヶ関地域福祉センター	10月1日(火) 10月15日(火)	13:30 ~ 15:00	碓ヶ関在宅介護支援センター ☎45-2182

体力アップ運動教室 「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした初心者向けの楽しいプログラムなので、参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
平賀体育館	10月1日(火) 10月8日(火) 10月29日(火)	14:00 ~ 15:00	平賀体育館 ☎ 44-5010
B&G尾上体育館	10月2日(水) 10月9日(水) 10月30日(水)	14:00 ~ 15:00	



◀写真は介護予防教室の様子

献血のお知らせ 問 子育て健康課 母子保健係 全血献血 10月4日(金)

場・時 ①(株)木村食品工業 / 9:30 ~ 10:30 ②(株)jwp / 11:15 ~ 12:15 ③健康センター / 14:00 ~ 16:00
持 献血カード(献血手帳) 本人確認書類(運転免許証など) ※本人確認書類は、前回までに提示していれば不要です。

母子のおしらせ

問 子育て世代包括支援センター（子育て健康課内）▷母子保健係、子育て世代包括支援係

子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期まで、子育て世代の身近な相談窓口として、子どもを産み育てることを楽しいと実感できるようお手伝いします。

乳幼児健康診査 [種別/対象/実施日/受付時間]

- 4か月児健診/令和元年6月生まれ/10月29日(火)/12:20~12:40
- 1歳児健診/平成30年10月生まれ/10月16日(火)/12:10~12:30
- 1歳6か月児健診/平成30年3月生まれ/10月23日(火)/12:20~12:40
- 3歳児健診/平成28年3月生まれ/10月11日(金)/11:50~12:20

- 場 健康センター
持 母子健康手帳 バスタオル
健康診査問診票 尿(3歳児のみ)



すくすく広場/対 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 10月17日(木) 要予約 ※前日締切。

時 ①10:00~11:30 (体重測定、育児相談など) ②10:30~11:00 (親子遊び) ③11:00~11:30 (離乳食のお話と試食)
※お好きな時間においでください。

持 母子健康手帳 筆記用具 バスタオル 小皿、スプーン (離乳食を試食する方)

母乳ケア/対 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 日 10月1日(火)・10月21日(月)・11月5日(火) 料 1回500円

時 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 要予約 ※各日・前日締切。 ※1日4人限定。

持 母子健康手帳 フェイスタオル2枚

ぶれmamaのお産教室/対 妊婦さん 場 健康センター 日 10月10日(木) 時 10:00~11:30 要予約 ※前日締切。

持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

産後mamaの子育て教室/対 生後3ヶ月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 10月31日(木) 時 13:30~15:30

要予約 ※前日締切。 持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

パパママ教室/対 妊娠中、子育て中のパパママなど 場 健康センター 日 10月24日(木) 時 18:30~20:00 要予約 ※1週間前締切。

持 母子健康手帳 (ある方は父子手帳) バスタオル2枚

母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付時に、助産師より妊娠中の過ごし方、妊婦健診などの説明や相談を行っております。

場 健康センター 時 8:15~17:00

- 持 妊娠届出書(医療機関から発行) 妊婦連絡票(県内の医療機関を受診した方のみ)
保険証(国保の場合のみ) 個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類(運転免許証など)

※母子健康手帳の交付は、これまで各総合支所でも行っておりましたが、4月1日より健康センターのみとなりました。

※妊婦以外の方が来所される場合は、委任状が必要になりますので、ご連絡ください。



相談・サロン・その他

傾聴サロン/誰かとゆっくり話したい、悩みを聞いてほしい、自分のことを分かってほしいなど、あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか?養成講座で研修を積んだ傾聴ボランティアが、あなたのお話をお聴きします。秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日 10月2日(火) 時 13:00~15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 問 子育て健康課 健康推進係

とんぼの会/精神疾患を抱える方のご家族が自由に話し合い、学習しながら交流を深められるよう家族会を開催しております。

日 10月8日(火) 時 10:00~ ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。 内 施設見学 場 見学先/弘前ビジネスアカデミー(弘前市石渡4-13-7) 集合場所/健康センター相談室③ ※移動手段の都合がありますので事前にお問い合わせください。 問 福祉課 障がい支援係

困りごと相談/最近食欲の低下やよく眠れない方、消費者金融からの借金にお悩みの方、親子関係でお悩みの方、振り込め詐欺や架空請求の被害でお困りの方など、司法書士、精神保健福祉士があらゆる相談に応じます。

日 10月9日(火) 時 18:00~19:20 ※1週間前までに要予約。 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

弘前保健所からのお知らせ ~各種相談・検査日程~

申・問 弘前保健所 ☎33-8521

- ウイルス性肝炎検査/10月2日(火) 10:30~11:30
- エイズ相談(即日検査・予約制)/10月2日(火) 13:00~14:00、10月16日(火) 17:30~18:30 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389
- 精神保健福祉相談(予約制)/10月10日(木)、10月15日(火) 13:00~14:00 [相談・検査をお考えの方、詳細については弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。]