

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 Eメール

第14回 B&G 会長杯ラージボール卓球大会

時 11月4日(月)振、午前9時から
所 弘前 B&G 海洋センター (八幡町1丁目)
内 男女混合団体戦 (男性2人・女性2人のチームを作り、男女各ダブルスと混合ダブルスを実施)
対 大学生を除く市民および弘前ラージボール卓球協会員
料 ¥1,500円
申 込 期限 10月16日(水)
問 弘前ラージボール卓球大会 (菊地さん、☎070-1159-5151)



ヒロコで QOL 健診

月2回の定期開催

時 ①11月13日(水)・②27日(水)の午前10時～正午
所 ヒロコ (駅前町) 3階健康ホール
対 各日20人 (先着順)
測 定 項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量 (ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔 (唾液)
申 ①は11月1日(金)まで、②は11月15日(金)までに電話で。
問 健康増進課 (☎37-3750)

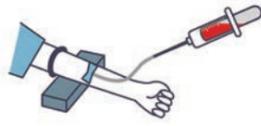
随時開催

時 毎週火曜日と年末年始を除く午前10時～午後3時
所 ヒロコ (駅前町) 3階健康広場
測 定 項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量 (ベジチェック®)、握力、立ち上がり
問 ヒロコ健康広場 (☎35-0157)



風しん抗体検査とワクチン接種費用助成

風しんの感染予防と、先天性風しん症候群の予防のため、抗体検査と予防接種を受けることができます。
対 平成2年4月1日以前に生まれた人で、次の①～③のいずれかに該当し、これまでに一度も助成を受けたことがない市民
①妊娠を希望する女性／②妊娠を希望する女性の同居者／③風しん抗体価が低い妊婦の同居者
※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、すでに送付している無料クーポンで風しん抗体検査等を受けることができます。
実 施 期 限 令和7年3月31日(月)
問 健康増進課 (☎37-3750)



休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



	内 科 時 午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時 午前10時～午後4時	歯 科 時 午前9時～正午	
10月	6(日)	五日市内科医院 (植田町) ☎35-4666	松本眼科 (三岳町) ☎31-3211	浜の町歯科クリニック (浜の町東3) ☎37-3566
	13(日)	さがらクリニック (桔梗野1) ☎37-2070	なし	毛内歯科医院 (田園4) ☎29-2332
	14(月)祝	なし	なし	清歯科医院 (青山5) ☎37-8020
	20(日)	今村クリニック (松原西2) ☎88-3090	宮園耳鼻科クリニック (宮園5) ☎39-1133	梅原歯科医院 (土手町) ☎32-7330
	27(日)	弘前温泉養生医院 (真土) ☎82-3377	なし	松山歯科医院 (富田3) ☎33-2020
11月上旬	3(日)祝	沢田内科医院 (茂森新町1) ☎37-7755	あらいこどもクリニック/眼科クリニック (城東中央4) ☎27-2233	くどう歯科 (茂森町) ☎31-0120
	4(月)振	なし	なし	やまざき歯科医院 (大清水4) ☎39-6666

◎上記のほか市急患診療所 (野田2丁目、☎34-1131) において、内科・外科・小児科の診療を行っています。
①休日…午前10時～午後4時
②夜間…午後7時～午後10時30分 (内科・小児科のみ)
◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話 (☎32-3999) をご利用ください。

◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。
▼こども医療でんわ相談 ☎ #8000 (15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119 (15歳以上)

歩いて楽しくたかまるポイント貯まる!

健康アプリkencomに登録して **みんなの歩活** に参加しよう!

弘前市では、スマートフォン用健康アプリkencomを導入しました!

あるかつ
— みんなで歩活キャンペーン開催 —

ポイントを貯めて **最大5,000円分のデジタルギフト** が当たる
抽選 (10500ポイント) に応募しよう!
新規登録&エントリー&チーム参加で最大**800**ポイントがもらえる!

対象者 弘前市にお住まいの19歳以上の方 (令和6年4月～令和7年3月に満19歳)

エントリー期間 **10.1～11.30** (2024年10月1日(火)14:00～2024年11月30日(土)23:59)
イベント期間 **11.1～11.30** (2024年11月1日(金)00:00～2024年11月30日(土)23:59)

弘前市 HP アプリの登録方法やイベントの詳細は弘前市のサイトをご確認ください ▶ 検索

お問い合わせ kencomお客様サポート ☎050-3174-4917 (平日11時～15時) 弘前市企画課 ☎26-6348

シニア・福祉

後期高齢者医療保険料の納付方法のお知らせ

保険料の納付方法は原則、年金天引き (特別徴収) ですが、年金天引き対象外の人へは保険料額決定通知書と一緒に納付書を送付しています。納付方法は毎年見直しされるため、前年度までと納付方法が変更になっている場合があります。
各期の納付方法は、7月以降に送付している保険料額決定通知書の7ページで確認をすることができます。保険料額決定通知書が届いた際には、必ず各期の納付方法をご確認ください。
なお、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、次の理由に関わらず、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。

年金天引きができない主な理由
○年金の年額が18万円未満
○介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超えている
○前年度に年金天引きが停止になった
○前年度または当該年度に他の市区町村から転入した
問 国保年金課 (☎40-7046)

重度医療の受給者証と決定通知書を更新

弘前市重度心身障害者医療費の受給者証と決定通知書を10月1日から更新します。対象者には新しい受給者証または決定通知書を送付していますので、裏面に記載の注意事項を必ず読んでご利用ください。また、内容に変更がある場合は必ず届け出をしてください。
問 障がい福祉課 (市役所1階、☎40-7036)

介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下 (えんげ) 機能や口腔機能向上を目的とした、介護予防教室「口腔ケア教室」を開催します。
時 11月13日(水)、午後2時10分～3時10分
所 泉野多目的コミュニティ施設 (泉野3丁目) 多目的室
対 65歳以上の市民 = 15人 (先着順)
申 10月10日(木)から介護福祉課 (市役所1階) に直接来庁または電話で。
問 介護福祉課 (☎40-7072)