

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

地域包括支援センター をご利用ください

こんなお悩みはありませんか

- 健康や介護に関すること
 - 親の介護に不安がある
 - からだの衰えに不安がある
 - 介護サービスを利用したい
 - 最近、物忘れがひどくて心配
 - 近所の一人暮らしの高齢者が心配
 - 高齢者だけの世帯なので何かあったときに心配
- 安全な生活に関すること
 - 虐待されている
 - 悪質商法の被害にあった
 - 財産管理に自信がなくなった

センターの相談・支援業務

- 要介護認定の申請代行
- 介護予防のケアプラン作成
- 介護・福祉・保健・医療などに関する相談
- 高齢者の生活や健康状態の把握のため訪問
- 健康や体力を維持したい人への介護予防事業等の紹介

「どこに相談すればいいのかわからない」というときも、まずはご連絡ください。必要な医療機関やその他の関係機関と連携してサポートします。



地域包括支援センターの設置場所

市内7カ所に設置し、各中学校区で担当区域を分けていますので、確認の上ご利用ください。
 時月～土曜日の午前9時～午後6時
 休業日 日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

弘前市第一地域包括支援センター
 【担当地区：第一中学校区】

所 野田2丁目2の1 (津軽保健生協会館1階)
 ☎ 31-1203

弘前市西部地域包括支援センター
 【担当地区：津軽中、常盤野中、東目屋中、相馬中学校区】

所 賀田2丁目4の2 (パインハウス岩木内)
 ☎ 82-1516

弘前市第二地域包括支援センター
 【担当地区：第二中学校区】

所 藤野2丁目6の1
 ☎ 31-3811

弘前市南部地域包括支援センター
 【担当地区：第四中、南中学校区 (松原小学校区を除く)】

所 小沢字山崎 44の9 (希望ヶ丘ホーム敷地内)
 ☎ 87-6779

弘前市第三地域包括支援センター
 【担当地区：第三中、南中学校区 (松原小学校区に限る)】

所 豊原1丁目1の2 (弘前静光園内)
 ☎ 39-2515

弘前市北部地域包括支援センター
 【担当地区：裾野中、北辰中、新和中、船沢中学校区】

所 高杉字山下 298の1
 ☎ 95-2100

問 介護福祉課自立・包括支援係 (市役所1階、☎ 40-4321)

暮らしの情報

各種催しなどは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。

■市ホームページ

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



▲市HP

健康・スポーツ

こころの健康づくりに関する展示

3月は自殺対策強化月間です。新生活に向けた環境の変化等でこころの調子を崩しがちな時期になります。こころの健康づくりのヒントになるかもしれませんので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



時 2月21日(金)～3月20日(木)祝

所 弘前図書館 (下白銀町) 1階ロビー

内 こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示、相談先・こころの健康づくりに関するリーフ

レット等の設置や書籍の紹介等

その他 3月1日(土)～31日(月)はヒロロ (駅前町) 3階健康広場でも、こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示等を行います。

こころの健康相談

本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)を聞いてほしいとき、ご利用ください。

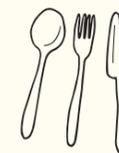
時 2月4日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター (野田2丁目)

申 前日までに、電話で。

※「こころの病気」を治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

問 健康増進課 (市保健センター内、☎ 37-3750)



弘前市食生活改善推進委員会

File.158

食改さんおすすめ レシピ

野菜たっぷり減塩レシピ

簡単ロールキャベツ風

1人分の野菜使用量 90g

材料 2人分

- 千切りキャベツ…………… 160g
- コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1/2
- 豚ひき肉…………… 120g
- 生しいたけ…………… 1枚(20g)
- 玉ねぎ…………… 20g
- 長芋…………… 20g
- A [塩…………… 小さじ1/7(0.8g)
- ナツメグ・こしょう…………… 少々
- 水…………… 100ml
- 酒(または白ワイン)…………… 小さじ1
- トマトケチャップ…………… 大さじ2
- 乾燥パセリ…………… 少々

- ① 千切りキャベツにコンソメをまぶしておく。
- ② 生しいたけ、玉ねぎをみじん切りにし、長芋はすりおろしておく。
- ③ 豚ひき肉に②とAを加えてよく混ぜ合わせ、2等分して俵型にする。
- ④ ③を①のキャベツで包み、鍋(または深型のフライパン)に並べる。
- ⑤ 水と酒(または白ワイン)を注ぎ入れたらふたをして強火にし、沸騰したら弱火にして煮汁がなくなるまで25分程度蒸し煮する。
- ⑥ お皿に盛り付けて形を整え、鍋底に残った煮汁を上からかける。ケチャップをかけて乾燥パセリを振りかける。



おすすめポイント♥

少ない塩分でもおいしく仕上げられる減塩レシピです。市販の千切りキャベツを使うと手軽に出来ますよ。



▲弘前市食生活改善推進員について

■1人分の栄養量

エネルギー/178kcal、たんぱく質11.0g、脂質/9.9g、カルシウム/46mg、食物繊維/2.5g、食塩相当量/1.3g