

シニア・福祉

ベテランズセミナー

弘前公園の桜と桜守

時 2月20日(木)、午前10時～11時

所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室

対 おおむね60歳以上の市民＝30人（先着順）

申 2月19日(水)までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉、氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号を明記）で。

問 中央公民館（☎33-6561、F33-4490、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)・(祝)は休み）

ふれあい高齢者ゲートボール親善大会

時 3月8日(土)、午前9時～午後1時

所 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）



対 60歳以上の市民

料 600円（当日徴収）

申 2月28日(金)までに、弘前市ゲートボール協会に電話またはファクスで。

問 弘前市ゲートボール協会（五十嵐さん、☎090-8928-2328、F34-9409）／（福）弘前市社会福祉協議会（☎33-1161）

赤十字活動にご支援を

赤十字は、動いている！あなたと想いをひとつにして。

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

こうした活動は、毎年2月から自治会・町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問を行い、寄せられた会費や寄付金で支えられています。本年も引き続き、皆さんのあたたかい支援をお願いします。

問 日本赤十字社青森県支部総務課会員係（☎017-722-2011）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知について

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに医療費に対する認識と理解を深めてもらうため、年1回、1年分の医療費を記載した医療費通知書を送付しています。対象期間は令和6年1月～12月受診分ですが、医療機関からの診療情報は、審査支払機関の審査後に広域連合へ提供されることから、令和7年3月上旬頃に皆さんの手元に届きます。

1年分の医療費通知情報は、例年2月9日からマイナポータルでも取得可能です。お急ぎの場合は、令和6年1月～11月受診分が記載された医療費通知書を発行することができます。希望する人は、被保険者番号がわかるもの（被保険者証等）を用意の上、電話でお問い合わせください。

問 医療費通知書コールセンター（☎0120-40-3114、2月3日(月)～3月14日(金)までの平日、午前9時～午後5時）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」について

後期高齢者医療制度の被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和5年8月1日～令和6年7月31日）の合算額が限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。被保険者が複数いる世帯は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送付する予定ですので、申請方法や限度額等を確認の上、申請してください。対象期間中に加入した人や県外から転入した被保険者がいる世帯などは、支給対象であっても支給申請のお知らせが届かない場合がありますので、対象と思われる人はお問い合わせください。

問 国保年金課後期高齢者医療係（市役所1階、☎40-7046）

令和7年度
生きがいセンターの教室受講者募集

時 いずれも4月～翌年3月の1年間

所 生きがいセンター

内 下表で確認を。

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	25人
日本舞踊教室	第2・4水曜日 午前10時～正午	20人
絵画教室	第1・3水曜日 午前10時～正午	20人
茶道教室（表千家）	第1・3木曜日 午前10時～正午	15人
茶道教室（裏千家）	第2・4木曜日 午前10時～正午	15人
健康料理教室（1）	第3金曜日 午前10時～午後1時	20人
健康料理教室（2）	第4金曜日 午前10時～午後1時	20人
◆…健康料理教室は（1）・（2）のいずれか1つを選択。		
健康体操教室	第1・3土曜日 午前10時～正午	15人
歌謡（カラオケ）教室	第2・4日曜日 午後1時～3時30分	15人
社交ダンス教室	第1・3日曜日 午後1時30分～3時30分	男15人 女25人
書道教室（旧鷹ヶ丘）	第2・4金曜日 午後1時～3時	15人
絵画教室（旧鷹ヶ丘）	第1・3火曜日 午後1時～3時	20人
俳句教室（旧鷹ヶ丘）	第1・3木曜日 午後1時～3時	20人

◇…旧鷹ヶ丘老人福祉センターにて受講していた人を優先。

対 65歳以上の市民

料 無料（一部の教室は教材費が必要）

申 2月15日（土・当日消印有効）までに、はがきに住所・氏名（ふりがな）・生年月日・性別（社交ダンス申込者のみ）・電話番号・教室名を記入の上、申し込みを。

※受講は1人2つまで／電話での申し込みはできません。

選考方法 受講が初めての人を最優先し、次に連続して3年を超えない人を優先します／結果は後日通知します。

問 生きがいセンター（〒036-8272、南袋町1の20、☎38-0848、(月)は休み〈(月)が祝日の場合は翌日が休み〉）

高齢者健康
トレーニング教室

問 ヒロロ高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時）

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす教室です。

時 4月～9月の(月)～(土)で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月、いずれも50分程度）

①午前8時40分から／②午前9時40分から／③午前10時40分から／④午後1時50分から／⑤午後2時50分から／⑥午後3時50分から

所 ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

対 65歳以上の市民＝100人

申 2月21日（金・必着）までに、往復はがきで。※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能／希望時間を考慮し利用者決定後、3月中旬以降に結果を郵送します。

利用できない人 不整脈がある人／6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人／利用当日、教室開始前の血圧測定にて収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回／分以上に1つでも該当した人は、その日は利用できません。

返信	〒(自宅の郵便番号)	氏名	※連名の場合、 全員分の氏名・ 生年月日を記入
	生年月日	住所	
申し込みする人の氏名	申し込みする人の住所	電話番号	※第1希望は必須。第2・第3希望は任意
		希望曜日・時間	
		第1希望 ○曜日○時○分～	
		第2希望 ○曜日○時○分～	
		第3希望 ○曜日○時○分～	

▲往復はがき記入例（返信面）