

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ファックス Eメール

シニア・福祉

後期高齢者医療制度に新たに加入した皆さんへ

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入した人は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望する場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた人も、改めて手続きをお願いします。

問 国保年金課後期高齢者医療係（市役所 1 階、☎ 40-7046）

食べる力をケアで支えるを学び合うフォーラム

1%

病気や年齢により嚥下（えんげ）機能が低下し、「食えること」が難しくなった人の「食べる力」を支える

方法を学びませんか。

時 3月15日(土)、午後1時～6時30分（入退場自由）

所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

内 講演会、パネルディスカッションなど

対 介護や食事の支援に関心がある人

問 かへるべ！津軽（丹藤さん、E kaheru
betsugaru@gmail.com）



管理栄養士と学ぶ介護食教室

1%

「飲み込み」と「食べやすさ」に関する講話を聞いたり、調理実習をしたりして、介護食を学びましょう。

時 3月22日(土)、午後1時～4時

所 中央公民館相馬館（五所字野沢）調理室

対 介護食の調理法を学びたい人＝10人

料 500円（材料費込み）

持 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申 3月15日(土)までに、専用フォームまたはEメール（氏名・電話番号を明記）で。

問 すこやかめし（築館さん、E sukome
si.hirosaki@gmail.com）



令和7年度

お出かけシニアパスの申し込み受け付けを開始



「お出かけシニアパス」は、市内乗降の路線バスと乗合タクシー、弘南鉄道大鰐線の全区間を、1乗車100円で利用できるパスです。高齢者の移動支援と公共交通の利用促進などを目的に実施しています。

対 70歳以上の市民＝800人

対 象 路 線 路線バス、弘南鉄道大鰐線、乗合タクシー（相馬、石川、堀越、鳥井野、小友、笹館、福村新里、三ツ森、船沢等の各地区線）

※路線バスは乗降場所が市内の場合に限る／青森空港線、岩木スカイラインシャトルバスを除く／通常のタクシーは対象外／弘南鉄道大鰐線は中央弘前駅～大鰐駅間で有効

運 賃 1乗車100円（路線バスはMegoICa®、弘南鉄道と乗合タクシーは現金で支払い）

購 入 料 7,000円（お出かけシニアパス…6,000円＋MegoICa®…1,000円〈預り金＝500円、チャージ＝500円〉）

※6,000円はシニアパスの購入料でありMegoICa®にチャージされる金額ではありません／すでにMegoICa®を持っている人の購入料は6,000円です。

有 効 期 間 購入日から1年間

【例】8月1日に購入した場合、令和8年7月31日まで有効

申住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・性別・MegoICa®所有の有無を記入した用紙（様式自由）と、身分証明書（マイナンバーカード表面など、住所・氏名・生年月日が確認できるもの）の写しを同封の上、地域交通課へ原則郵送で申し込みを。

※事前受付期間の3月3日(月)～19日(水・必着)に申し込んだ場合は、3月末までに届くように購入引換書を郵送します／事前受付期間で定員に達した場合は抽選で決定し、結果を書面で通知します。

購 入 方 法 市から送付する購入引換書、購入料、MegoICa®（持っている人のみ）を弘南バス弘前バスターミナル（駅前3丁目）窓口を持参して手続きしてください。

※他の交通系ICカード（Suica®など）では手続きできません／申込時の個人情報、MegoICa®の発行手続きのため、弘南バス(株)に提供します。

本制度に関する予算は、令和7年第1回市議会定例会で審議され、その可決をもって制度を実施します。

問 地域交通課（市役所3階、〒036-8551、上白銀町1の1、☎35-1124）

ベテランズセミナー

知って得する野菜術～目からウロコの野菜の食べ方～

時 3月27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 3月26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 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(火)と(祝)は休み）

生きがい教室「健康づくり運動教室」

時 毎月第1・3(火)の午後1時～2時

所 老人福祉センター瑞風園

対 おおむね65歳以上の市民＝25人

申 窓口

問 老人福祉センター瑞風園（高杉字神原、☎95-3535、(月)〈(祝)の場合は翌日〉と(祝)の翌日は休み）

健康サポート教室～ゆったりヨガ～

	開催日	時間
①	4月 8日(火)	午前 10時15分 から
②	4月 21日(月)	午後 2時15分 から
③	5月 9日(金)	午前 10時15分 から
④	5月 21日(水)	午後 2時15分 から
⑤	6月 7日(土)	午前 10時15分 から
⑥	6月 19日(木)	午後 2時15分 から

※各回同じ内容で所要時間は1時間程度

所 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

対 65歳以上の市民＝各回15人（先着順）

持 室内用シューズ、飲み物、タオル（幅30cm、長さ80cm程度）

※動きやすい服装で参加を。

申 ①・②は3月20日(木)(祝)、③・④は4月20日(日)、⑤・⑥は5月20日(火)以降に、電話で。

その 他 令和7年度の予算成立状況で、開催中止とな

— 有料広告 —

る場合あり。

問 温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

世界ダウン症の日イベント

3月21日は、国連で制定された「世界ダウン症の日」です。ダウン症のある人がその人らしく安心して暮らしていける社会を目指したイベントです。

時 3月20日(木)(祝)、午前10時～正午

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 音楽やダンスによるパフォーマンス

問 (公財)日本ダウン症協会青森・弘前支部ひまわりの会（桜庭さん、E himawarinokai1983@gmail.com）



子育て・教育・生涯学習

子どもの定期予防接種について

定期予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生やまん延を予防するためにとても重要です。体調の良いときに計画的に接種しましょう。

4月から小学校に入学するお子さん

麻しん風しん混合ワクチン（第2期）の対象年齢ですので、まだ接種を済ませていない場合は早めに受けましょう。

※3月31日(月)を過ぎると有料になります。

HPV ワクチンキャッチアップ接種の接種期間延長

子宮頸がんを予防する HPV ワクチンキャッチアップ接種は3月31日(月)で終了する予定でしたが、国の経過措置を受け、次の対象者に限り、無料で受けられる期間が延長されます。

接 種 期 限 令和8年3月31日

対 次の①と②両方に該当する人

①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性／②令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種している人

※すでに3回の接種を完了している人は対象外／接種希望者は、3月中に1回目の接種をご検討ください。

問 健康増進課（☎37-3750）