

令和7年度 協会けんぽ青森支部の保険料率の変更

全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部では、主に県内の中小企業に勤務する従業員とその家族が加入する健康保険事業を運営しています。

令和7年度における青森支部の健康保険料率および全国共通の介護保険料率が、令和7年3月分（4月納付分）から変更となりました。

◎健康保険料率 **9.85%**（これまでは9.49%）

◎介護保険料率 **1.59%**（これまでは1.60%）

☎全国健康保険協会青森支部（☎017-721-2799）



シニア・福祉

高齢者はり・きゅう・マッサージ受療券を交付

市指定の施術所で使用できる、はり・きゅう・マッサージ受療券を交付し、施術料を助成します。

☎満65歳以上の市民

☎助成対象 医療保険適用外の施術

☎交付枚数 1人5枚（1枚につき500円を助成）

☎申請期間 4月1日（火）～令和8年3月31日（火）

☎申請方法 氏名・住所・年齢がわかるもの（保険証や免許証など）を持参の上、介護福祉課（市役所1階）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）へ。

※申請は年度内に1人1回のみ／受け付けは平日の午前8時30分～午後5時

☎介護福祉課高齢福祉係（☎40-7114）



4月1日から 高齢者向け带状疱疹予防接種を開始

☎令和7年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人／100歳以上の人／60歳～64歳で一定の条件を満たす人

対象者には、予防接種に関する資料や指定医療機関一覧を順次送付しますので、接種を希望する場合は、指定医療機関へ申し込んでください。

☎注意事項 接種できるワクチンが2種類あり、接種回数や自己負担額が異なります。ワクチンに関しては医療機関にご相談ください。

該当する期間以外に接種する場合は、任意接種（全額自己負担）となりますのでご注意ください。

☎健康増進課（☎37-3750）

筋力向上トレーニング教室

椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレが中心の教室です。

☎4月1日（火）～令和8年3月31日（火）の午後1時～

2時（千年交流センターのみ午前10時30分～11時30分）

開催曜日	開催場所
毎週（月）	千年公民館（小栗山字川合） 泉野多目的コミュニティ施設（泉野3丁目）
毎週（火）	市社会福祉センター体育館（宮園2丁目） 中央公民館岩木館（賀田1丁目） 松森会館（松森町） 桔梗野団地集会所（桔梗野3丁目） 堀越公民館（門外2丁目） 三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）
毎週（水）	市民体育館（五十石町） 泉野多目的コミュニティ施設（泉野3丁目）
指定（水）	船沢公民館（折笠字宮川） 北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）
毎週（木）	中野集会所（中野2丁目） 金属町体育センター（金属町） 東目屋ふれあいセンター（中野字中豊田）
毎週（金）	千年交流センター（原ヶ平5丁目） 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目）
指定（金）	和徳公民館（大久保字沼田）

☎65歳以上の市民

☎持室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク（推奨）

☎※動きやすい服装で参加を。

☎注意事項 各会場で休止日があるため事前に問い合わせを／人数によって参加制限あり／原則として1人週1回のみ

☎介護福祉課（☎40-7072）

ベテランズセミナー

「犯罪ゼロ！今風のまちづくり

～人口減少・高齢化社会を活かして安心を得よう～

津軽警備保障まもるん'sを講師に迎え、近年増加している侵入窃盗など高齢者を狙った犯罪の傾向と対策を知り、犯罪から身を守るための方法を学びます。

☎時 4月17日（木）、午前10時～11時30分

☎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 電話、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）／4月16日（水）まで

☎問 中央公民館（☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、月）、第3（火）は休み

手話奉仕員養成講座（基礎編）

☎時 4月19日～7月19日の毎週（土）、午後1時～4時10分

☎所 市障がい福祉プラザ

☎対 令和6年度手話奉仕員養成講座（入門編）の修了者、または過去に手話奉仕員養成講座（入門編）を修了し

同等の技術を身に付けていると認められる高校生以上＝20人（先着順）

※事前に手話面接を実施／子ども連れでの参加は不可  
☎¥3,300円（テキスト代〈持っていない人のみ〉）

☎申 往復はがき（郵便番号・住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・職業・手話学習歴・電話番号を明記）／4月10日（木）必着まで

☎※面接会場・時間などの詳細や受講の可否は返信用はがきで通知

☎問 市障がい福祉プラザ（〒036-8057、八幡町1丁目9の17、☎88-6761、月）は休み

子育て・教育・生涯学習

移動図書館車 はとぶえ号

はとぶえ号は、市内24カ所を巡回し、本の貸し出し等を行う移動図書館車です。

巡回は2週間に1回で、各ステーションの駐車場や玄関前等に駐車します。

☎※休止する場合あり

ステーションや巡回スケジュールは、各図書館で配布しているほか、市ホームページでも確認できます。



☎問 弘前図書館（☎32-3794）



母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。

健診を受ける時や発達相談をする時は、母子健康手帳を持参してください。

☎問 市子ども家庭センター母子保健係（ヒロロ〈駅前町〉3階、☎33-1652）

名称	とき・内容
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診
1歳6カ月児★ 予約制	☎対 令和5年9月生まれの子ども 保健センターでの健診＝4月23日（水）・24日（木） ☎※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します／保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診を受診を。
3歳児 予約制	☎対 令和3年9月生まれの子ども 4月9日（水）・10日（木）
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診

名称	とき	ところ・予約先
スタート教室◎ （生後4・5カ月児）	5月13日（火） 午前10時10分～10時55分／ 午前11時20分～午後0時5分	4月15日（火）までに、駅前こどもの広場（ヒロロ〈駅前町〉3階、午前10時～午後6時、☎35-0156）へ。
ステップアップ教室 （生後6～8カ月児）	5月23日（金） 午前10時15分～11時15分 （受け付けは午前10時から）	

発達相談 予約制	とき	ところ	対象	内容
	平日の午前9時～午後3時 ※1組あたり1時間程度	市子ども家庭センター	市民で、1歳以上の幼児とその家族	ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要。予約制…事前の予約が必要です。◎…受け付けは開始の10分前から。

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

子どもの定期予防接種

麻しん風しん混合ワクチン第2期

☎対 令和8年度に小学校に入学する予定の子ども

日本脳炎ワクチン第2期

☎対 令和7年度に9歳になる子ども

2種混合ワクチン

☎対 令和7年度に11歳になる子ども

HPVワクチン

☎対 小学校6年生～高校1年生相当の女子

～共通事項～

対象者に案内と予診票を送付します。

☎※HPVワクチンは小学校6年生にのみ送付



おたふくかぜワクチンの接種費用を助成

☎対 ①生後12カ月以上24カ月未満の幼児／②令和8年度に小学校に入学する予定の子ども

☎実施期間 4月1日（火）～令和8年3月31日（火）

☎¥4,000円（生活保護世帯は無料）

☎※おたふくかぜにかかったり、ワクチンを2回接種した人は対象外

☎問 健康増進課（☎37-3750）