

シニア・福祉

ベテランズセミナー

たんぱく質足りていますか？～フレイル予防～

時 5月15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）
料 200円（おすすめメニューの試食代）
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）／5月9日(金)まで
問 中央公民館（☎33-6561、[E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、月・第3(火)は休み）

高齢者肺炎球菌感染症の定期接種

対 次の①または②に該当し、今までにワクチンを接種したことのない人
①接種日時点で65歳の人／②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（障害等級1級）
料 3,000円（生活保護受給者は無料）
問 健康増進課（☎37-3750）

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

◎交通事故等にあったときは届出を

交通事故や暴力等、第三者の行為によって負傷し、マイナ保険証、被保険者証または資格確認書を使って治療を受けたときは、国保年金課（市役所1階）へ必ず届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。
問 国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）／青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821）

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

時 6月15日～11月16日の隔週(日)、午前10時～午後3時（全12回／変更の場合あり）
所 アピオあおもり（青森市中央3丁目）小研修室
対 県民＝8人（年齢や障がいの有無は不問／情報保障

あり）**料** 1,760円（テキスト代として）
申 障がい福祉課窓口を設置するチラシか、ウェブサイトから／5月23日(金)まで
問 青森県盲ろう者支援会（☎兼F 34-1850）



子育て・教育・生涯学習

現代セミナーひろさき

青森の風土と歌姫たち ～淡谷のり子からりんご娘まで～

時 5月31日(土)、午後2時～4時
所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室
対 市内に在住または通勤・通学している人＝30人（先着順）**持** 筆記用具 **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）／5月28日(水)まで
問 中央公民館（☎33-6561、[E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp](mailto:chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp)、月・第3(火)は休み）

ひろさき環境にやさしい農業体験～お米づくり編～

内・時 ①田植え…6月1日(日)の午前9時30分～11時30分／②草取り…6月22日(日)の午前9時30分～11時30分／③稲刈り…9月21日(日)の午後1時～3時／④おにぎりづくり…12月7日(日)の午前10時30分～午後2時
※①～④の全ての作業体験への参加が必要／稲の生育状況等により、日程が変更となる場合があります。
所 ①～③＝町田地区／④＝北辰学区高杉ふれあいセンター（独狐字山辺）**対** 市内の学校に在学する小学生＝30人（先着順）

※保護者同伴／対象の小学生と一緒に参加する場合は、未就学児や中学生も可／体験に参加したことが無い人を優先

料 1人数百円程度（保険料とおにぎりづくり材料費）
※欠席する回があっても保険料の返還はできません。
持 帽子、飲み物、タオル **申** 市ホームページ内の専用フォーム／5月16日(金)まで
問 農政課（☎40-4356）



市民ボランティアによるパソコン講座

◎はじめてのパソコン講座

時 5月9日(金)・16日(金)・23日(金)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）
対 パソコン初心者の方
申 申し込み開始日 5月1日(木) **持** 筆記用具、昼食

◎インターネット講座

時 6月3日(火)、午前10時～午後3時
対 パソコンの基本操作ができる市民
申 申し込み開始日 5月11日(日) **持** 筆記用具、昼食

◎ワード 2019 入門講座

時 6月10日(火)・17日(火)・24日(火)の午前10時～午後3時（3日間で1セット）
対 ウィンドウズの基本操作ができる市民
申 申し込み開始日 5月11日(日) **持** 筆記用具、USBメモリ、昼食

～共通事項～

所 総合学習センター（末広4丁目）**対** 各30人（先着順）**申** 学習情報館窓口、電話

ボランティアサポートスタッフ募集
パソコンに関する知識があれば、年齢や経験を問いません。詳細はお問い合わせください。

問 学習情報館（総合学習センター内、☎26-4800）

5月5日～11日は こどもまんなか 児童福祉週間

いつだって まんまるまんなか こどもたち

（令和7年度「こどもまんなか 児童福祉週間」標語）

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えるため、国では、毎年5月5日のこどもの

日から1週間を「こどもまんなか 児童福祉週間」と定めています。

全ての子どもたちが豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもってたくましく育っていけるような環境・社会づくりについて考えてみましょう。

「児童虐待かも？」と思ったら

児童虐待は未然防止が大切です。児童虐待が疑われる場合には通告をお願いします。

通告先

◎市こども家庭センター子育て相談係（ヒロ口〈駅前町〉3階、☎40-3976）
◎弘前児童相談所（県弘前健康福祉庁舎〈下白銀町〉内、☎36-7474）
◎弘前警察署（八幡町3丁目、☎32-0111）
問 こども家庭課健全育成係（☎40-7038）

観光ガイド見学会を開催

現役の観光ガイドと一緒に弘前公園を散策して、ガイドの仕事を見学してみませんか。

時 5月17日(土)、午前10時～11時30分

集合場所 市立観光館（下白銀町）1階インフォメーション前（午前10時集合）

対 津軽ひろさき検定初級試験合格者およびひろさきガイド学校修了者

問 弘前観光ボランティアガイドの会（〈公社〉弘前観光コンベンション協会内、☎35-3131）



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 市こども家庭センター母子保健係（ヒロ口〈駅前町〉3階、☎33-1652）

名 称		とき・内容	名 称	とき	ところ・予約先	
乳幼児の健康診査	4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室 予約制	スタート教室 ◎ (生後4・5カ月児)	6月10日(火) 午前10時10分～10時55分／ 午前11時20分～午後0時5分	5月15日(木)までに、駅前こどもの広場（ヒロ口（駅前町）3階、午前10時～午後6時、☎35-0156）へ。
	1歳6カ月児★ 予約制	対 令和5年10月生まれの子ども 保健センターでの健診＝5月28日(水)・29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の受診を。		ステップアップ教室 (生後6～8カ月児)	6月20日(金) 午前10時15分～11時15分 (受け付けは午前10時から)	
	3歳児 予約制	対 令和3年10月生まれの子ども 5月14日(水)・15日(木)				
	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

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	市こども家庭センター	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**…オンライン予約も可 ◎…受け付けは開始の10分前から