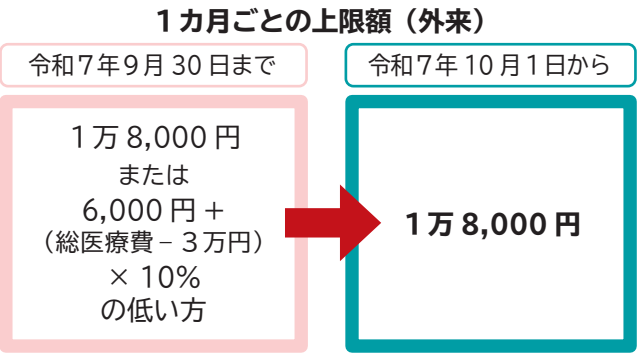


時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問合わせ・申込先 Fファックス Eメール

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

- ①保険料は納期限内に納めましょう
保険料の納付にお困りの人はご相談ください。災害で住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少したりした場合など、保険料の減免が認められることがあります。
- ②窓口負担2割の配慮措置終了のお知らせ
窓口負担2割の配慮措置は、令和7年9月30日(火)で終了し、令和7年10月1日(水)からの外来診療の自己負担限度額が、1万8,000円に変更となります。

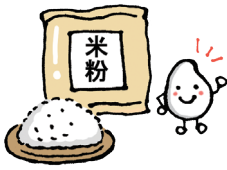


問①国保年金課後期高齢者医療係（☎40-7046）／
②青森県後期高齢者医療広域連合（☎017-721-3821〈制度改正事項全般に関する問い合わせ…フリーダイヤル☎0120-117-571、令和8年3月31日までの午前9時～午後6時、(日)・(祝)と年末年始を除く）

青森県産米の米粉で商品開発しませんか

市では、県産米の消費拡大に向け、県産米の米粉を使用した新商品開発や、開発した商品のリーフレット等の作成を行う事業者に対し、経費の一部を補助します。詳細は市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

問農政課農産係（市役所3階、☎40-0504）



「第23回弘前・白神アップルマラソン」開催に伴う交通規制のお知らせ

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。交通規制図などの詳細は、ホームページで確認するか、お問い合わせください。

交通規制実施日時 10月5日(日)、午前8時30分～午後3時（スタート地点近辺およびコース）

コース 弘前消防本部南側（森町）～城西大橋～岩木茜橋～五代～兼平～如来瀬～東目屋～西目屋村白神館前（フル折り返し）～観光館追手門広場（下白銀町）

問弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局（克雪トレーニングセンター内、☎88-8399）



「健康都市弘前」推進企業 新たに3社を認定しました

「健康都市弘前」の実現に向け、従業員の働き方の見直しや職場での健康づくりなどに積極的に取り組み、市の認定を受けた企業のことです。

認定の種類

◎基本認定
①休暇制度の充実、②生活・余暇支援、③多様な人材の活用、④健康、⑤仕事・家庭の両立支援

◎部門別認定
①健康増進部門、②子育て支援部門、③女性活躍推進部門、④移住応援部門

認定企業一覧（認定日7月1日）

(株)テクニカル（製造業）…部門別（①・②・③）
アサヒ建設(株)（建設業）…部門別（①・④）
津軽警備保障(株)（サービス業）…部門別（①～④）

※認定を受けた企業は、市ホームページで詳しく紹介しています。

企業の皆さんへ
申請は、随時受け付けしています。
※認定は年4回（今年度は12月と令和8年3月の残り2回）を予定しています。

問商工労政課雇用支援係（☎35-1135）



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

ヒロロでQOL健診

◎定期開催（要事前予約）
時9月21日(日)、10月9日(木)・22日(水)の午前10時～正午
所ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
対19歳以上の市民＝各20人（先着順）
実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔（唾液）、結果説明
申電話、市ホームページ内の弘前市電子申請・届出システム／各開催日の2日前まで
問健康増進課（☎37-3750）

◎随時開催（事前予約不要）
時毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）
所ヒロロ（駅前町）3階健康広場
実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、握力、立ち上がり、結果説明
問ヒロロ健康広場（☎35-0157）



日本脳神経外科学会・東北支部 市民公開講座

青森県民にとって身近な病気である脳卒中や脳腫瘍など、脳の病気について学ぶ市民公開講座です。

時9月21日(日)、午前9時～正午

所弘前大学創立50周年記念会館（文京町）1階みちのくホール

テーマと講師

①脳卒中の外科治療…梶友紘さん（弘前大学医学部附属病院脳神経外科）
②脳梗塞の脳血管内治療…棟方聡さん（つがる総合病院脳神経外科）
③最新の脳血管内治療…森田隆弘さん（弘前大学医学部附属病院脳神経外科）
④脳腫瘍の治療…片山耕輔さん（弘前大学医学部附属病院脳神経外科）
⑤脳外科で治すこんな疾患…角田聖英さん（弘前大学医学部附属病院脳神経外科）

対290人
問弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座（☎39-5115、E nougeka@hirosaki-u.ac.jp）
※令和7年度大学コンソーシアム学都ひろさき活性化支援事業費補助金対象事業

目の健康講座 2025 in 弘前

時9月28日(日)、午後1時～3時（開場は正午）
所アートホテル弘前シティ（大町1丁目）3階エメラルド

テーマと講師

①大切にしたいおとなの目、こどもの目～アイフレイルと近視のお話～…原信哉さん（はら眼科院長）
②早期診断が大切！目の病気…上野真治さん（弘前大学大学院医学研究科眼科学講座教授）

対150人
問青森県眼科医会（担当…伊藤眼科、☎36-6105）

スポーツの秋は
弘前スポレク祭

10月12日(日)・13日(月)祝

●運動公園（豊田2丁目）

はるか夢球場	親子で遊ぼう！野球体験教室、ソフトボール交流試合
陸上競技場	陸上プログラム（知的障がい者スポーツ）
競技場	シニアサッカー交流大会、8人制サッカー交流試合
庭球場	ソフトテニス ダブルスのフレンドリーマッチ、硬式テニス交流試合&ピックルボール体験会
運動公園周辺	第18回市民ウォーキングの集い

事前申し込みや参加料が必要な種目があります／参加中のけがは市が加入する保険の対象となりますが、各自スポーツ傷害保険への加入を推奨します。

さまざまなスポーツレクリエーションに親しめる弘前スポレク祭を今年も開催！この機会に体を動かし、心地よい汗を流しませんか。

問スポネット弘前（☎32-6523）

●河西体育センター（石渡1丁目）

アリーナ	バウンドテニス教室、ラージボール卓球大会
------	----------------------

●すばーく弘前（石渡1丁目）

コート	ゲートボール大会、ペタンク教室
-----	-----------------

●市民体育館（五十石町）

競技場	体操教室、弘前市民体操祭
-----	--------------

●南富田町体育センター（南富田町）

体育室	弘前パラスポクラブ ソフトバレーボール体験、チアダンス体験会&バレーボール体験会
-----	--

●弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）

芝広場	グラウンド・ゴルフ大会、ターゲットバードゴルフ教室
-----	---------------------------