各種無料相談

名　称	とき	ところ	内　容	問い合わせ・申込先
労働相談会	4月6日（火）、午後1時30分～3時30分／4月18日（日）、午前10時30分～午後0時30分	青森県労働委員会（青森市新町2丁目）	個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルの相談（事前の予約が優先）	青森県労働委員会事務局（☎017-734-9832）
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	4月14日（水）、午後1時30分～3時30分	ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室	相続、遺言、成年後見などの相談（事前の予約は不要）	弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所、☎88-8781）

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内　容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①青森県武道館柔道教室	毎週火・金曜日の午後6時30分～9時	青森県武道館（豊田2丁目）	柔道教室	小学生以上の市民	月額500円（別途スポーツ安全保険料が必要）	青森県武道館（☎26-2200）
②青森県武道館空手道教室	毎週月・木曜日の午後7時～9時		空手道教室	小学生以上の市民		
③青森県武道館剣道教室	毎週土曜日の午後4時～7時		剣道教室	小学生以上の市民		
④青森県武道館なぎなた教室	毎週金曜日の午後7時～9時		なぎなた教室	小学生以上の市民		
⑤青森県武道館少林寺拳法教室	毎週火・土曜日の午後7時～9時		少林寺拳法教室	小学生以上の市民	月額500円（別途スポーツ安全保険料と協会登録料が必要）	
⑥足が速くなる教室	4月29日（木・祝）、5月5日（水・祝）、①小学1～3年の部…午前10時～正午／②小学4～6年の部…午後1時～3時	弘前克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）主練習場・投球練習場	短距離走タイム測定、走りの指導・実践	①40人／②20人（いずれも先着順）	500円（傷害保険料を含む）	4月2日から前日までに、弘前克雪トレーニングセンター（☎27-3274）へ。
⑦弘前さくらまつりお花見カヌー体験	4月17日・18日・20日・22日・23日・26日・27日・30日、5月3日（計9回）の午前6時30分～7時30分	弘前公園（下白銀町）西濠ボート乗り場	カヌーの基本技術、水上花見／参加者に特典あり（※1）	小学生以上＝各回10人（初心者＝5人、経験者＝5人／先着順）	1回につき1,000円	参加希望日の前日午後3時までに、弘前B&G海洋センター（☎33-4545）へ。
⑧リフレッシュ☆ストレッチ教室	4月17日～6月26日の毎週土曜日（5月1日を除く）、午前10時30分～11時30分	金属町体育センター集会室	自宅でもできる簡単なストレッチの紹介	市民＝12人	無料	4月10日（必着）までに金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）へ。（※2）、（※3）
⑨体力づくり教室	5月14日～7月9日の毎週金曜日（6月4日を除く）、午前10時30分～11時30分	市民体育館競技場	ストレッチ体操および筋力トレーニング	市民＝20人	無料	4月20日（必着）までに市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）へ。（※2）、（※3）
⑩ストレッチ体操＆ウォーキング教室	①5月12日～7月21日の毎週水曜日（6月9日を除く）、午後2時～3時30分／②5月13日～7月15日の毎週木曜日（6月10日を除く）、午後1時30分～3時		ストレッチや筋トレ、障害物を使用したウオーキングなど	市民＝20人	無料	
⑪ラケットテニス教室	5月10日～7月19日の毎週月曜日（6月7日、7月5日を除く）、午前10時～11時45分		ラケットテニスの基本からゲームまで	市民＝15人	無料	

（※1）…参加者に次の特典あり。①記念写真のプレゼント／②まつり期間中に使える市民体育館無料駐車券（1回分）／濡れてもよい服装で参加を（サンダル不可）。／**（※2）**…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（希望コース）を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。／**（※3）**…室内用シューズの持参を。／**共通事項**…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認を。

健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などによって適宜見直すことがあります。ご理解とご協力をお願いします。

弘前市保健センター（健康増進課、野田2丁目）　☎37-3750

母子保健

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター（各指定医療機関での個別健診を除く）で、料金は無料です。なお、発熱など体調不良の場合は、次回に受診してください。対象者には個別に通知します（★は健康診査票が必要です）。

名　称		とき／内　容	対象・申込先など
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診	
	1歳6か月児★	集団健診…4月21日（水）・22日（木）／受付＝午後0時20分～2時15分 ※集団健診を受診する前に指定医療機関での個別健診を必ず受診してください。	
	3歳児	4月7日（水）・8日（木）／受付＝正午～午後1時25分　※予約制です。	
	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診	平成30年10月生まれ
離乳食教室	離乳食初期（生後4～6か月児）	5月10日（月）、①午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分）／②午前11時20分～正午（受付＝午前11時10分～11時20分）　※予約制です。	4月15日（木）までに、駅前こどもの広場（ヒロロ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可）に申し込みを。
	離乳食中期・後期（生後7～11か月児）	5月7日（金）、①午前10時10分～10時50分（受付＝午前10時～10時10分）／②午前11時20分～正午（受付＝午前11時10分～11時20分）　※予約制です。	

【1歳児歯科健診が4月から変更になります】

これまで集団健診を実施していましたが、今年度からは1歳になる誕生月に歯の健康情報「お子さんの歯に関するお知らせ」を送付し、家庭での歯の健康づくりを支援します。希望する人は歯科衛生士による個別相談（予約制／面接または電話）を受けられますので、弘前市保健センターにお申し込みください。

検　診

市で実施している健（検）診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ　検索

インターネット予約はこちらから

弘前市　集団検診　検索

【令和3年度胃がん内視鏡検診】

▼**受診期間**　4月25日（日）～来年3月31日（今年度から変更になります）

▼**対象**　今年度に45歳または50歳以上の偶数歳に達する人

▼**料金**　45歳、50歳～68歳の偶数歳…3,000円／70歳・72歳・74歳…1,400円／76歳以上の偶数歳・後期高齢者医療制度加入者…700円

※国保加入者は半額、生活保護受給世帯と非課税世帯（世帯全員が非課税）の人は無料。

▼**受診方法**　対象者には4月下旬に受診券を送付します。受診券に記載された医療機関に予約の上、受診してください。

▼**注意事項**　年度内に胃がん内視鏡検診と胃部エックス線検診の両方は受診できません。胃がん内視鏡検診受診を希望する人は、胃部エックス線検診を受診しないでください／胃がん内視鏡検診を受診した翌年度は、市の胃がん検診（内視鏡検診とエックス線検診の両方）を受診できません／胃部エックス線検診は、これまで通り40歳以上の人が受診できます。

こんなことからお酒の量が増えていませんか？

楽しくお酒を飲むことは、ストレス解消や人との親睦を深めるなど、心身の健康を保つための一つの方法です。お酒と上手に付き合い、適度な量の飲酒を心がけましょう。

お酒の上手な飲み方

- 空腹時のお酒は避ける
- 適量で切り上げる
- 休肝日は週2回
- 強いお酒は薄めて飲む
- 食事と一緒にゆっくりと
- 定期健診を必ず受ける

休肝日は脳も休める日

毎日飲んでしまうと、アルコール依存症になったり、お酒なしでは眠れなくなったりすることもあります。