時…とき　所…ところ　内…内容　定…定員・対象　¥…参加料　持…持ち物　問…問い合わせ・申込先

各種無料相談など

労働相談会

時①9月7日（火）の午後1時30分～3時30分／②9月26日（日）の午前10時30分～午後0時30分
所県労働委員会(青森市新町2丁目)
内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。
¥無料
問県労働委員会事務局（☎017-734-9832）／労働相談ダイヤル（☎0120-610-782）

行政書士弘前コスモス会による無料相談会

時9月8日（水）、午後3時30分～5時30分
所ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室
内相続、遺言、成年後見などの相談
※事前の申し込みは不要。
¥無料
問弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所、☎88-8781）

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

時9月25日（土）、午前10時～午後4時
所ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室
内お金の問題（多重債務問題など）、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他くらしに関する悩み事の相談
※事前の予約（☎0120-102-354）が必要。
¥無料
問消費者信用生活協同組合弘前事務所（☎55-7795）

（※）…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）・教室名の記入を。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。
共通事項…飲み物、汗拭きタオル、（室内の場合）室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。

各種スポーツ・体操教室

初心者硬式テニス教室

時9月3日～10月29日の毎週金曜日、午後7時30分～9時
所運動公園（豊田2丁目）庭球場
内硬式テニスの基本（ストローク、サーブなど）
定大学生以上＝10人程度
¥500円（ラケット貸出あり）
問事前にリベロスポーツクラブ（☎55-5143）へ。

プールサイドでホットヨガ

時9月7日・21日、10月5日・19日、11月2日・16日（いずれも火曜日）の午後7時～8時
所温水プール石川（小金崎字村元）
定女性＝20人
¥1回1,000円（全6回参加の人は初回一括払いに限り5,000円）
問事前に温水プール石川（☎49-7081）へ。

芝生 YOGA

時9月12日・20日の午前10時30分～11時30分
所弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）多目的広場（雨天時は武道館）
内天然芝の上での初心者～中級者向け屋外ヨガ
定中学生以上＝20人
¥1回500円（傷害保険料含む）
持ヨガマット（有料でレンタルも可）
問事前に弘前B&G海洋センター（☎33-4545）へ。

泳げなくても楽しめる水中エアロビクス

時9月16日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日の午後7時～8時
所温水プール石川（小金崎字村元）
定市民＝20人
¥1回500円（全6回参加の人は初回一括払いに限り2,500円）
問事前に温水プール石川（☎49-7081）へ。

チェア体操教室

時9月30日～11月4日の毎週木曜日、午後1時～2時
所市民体育館（五十石町）
内いすに座ってできるストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操など
定市民＝10人　¥無料
問9月14日（火・必着）までに、往復はがき（※）で河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200）へ。

ゆったり体力 UP ストレッチ教室

時10月6日～12月22日の毎週水曜日（11月3日を除く）、午後1時30分～2時30分
所市民体育館（五十石町）フィットネスルーム
内ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ
定市民＝10人　¥無料
問9月15日（水・必着）までに、往復はがき（※）で金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）へ。

ストレッチ体操教室

時10月11日～12月27日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分
所弘前B＆G海洋センター（八幡町1丁目）内武道館
内ストレッチ体操、筋トレ
定市民＝30人程度　¥無料
問9月22日（水・必着）までに、往復はがき（※）で弘前B＆G海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545）へ。

ボディバランス改善教室

時10月14日～12月23日の毎週木曜日、午前10時～11時
所弘前B＆G海洋センター（八幡町1丁目）内武道館
内ストレッチ体操、エクササイズ、筋トレなど
定市民＝30人程度　¥無料
問9月22日（水・必着）までに、往復はがき（※）で弘前B＆G海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545）へ。

高照神社～岩木山神社ノルディックウォーキング

時9月26日（日）、午前10時～正午（午前9時30分に岩木山百沢駐車場に集合）
所岩木山百沢周辺
内初心者への簡単なレクチャー、コース実践（約6km）
定長距離歩行が可能で比較的体力に自信のある健康な人＝20人
¥1人1,500円（ポールレンタル料・傷害保険料込み、お土産付き）
問弘前B&G海洋センター（☎33-4545）

健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染拡大の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

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。
健診受診の際は、母子健康手帳の持参を（★の健診は健康診査票が必要）。

	名称	とき・内容	
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★	保健センターでの健診日＝9月29日（水）・30日（木）／受付＝午後0時20分～1時55分 ※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。〈※1〉	
	3歳児	9月8日（水）・9日（木）／受付＝正午～午後1時25分〈※1〉	
	2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	初期（4～6か月児）	10月4日（月）、①午前10時10分～10時50分／②午前11時20分～正午（いずれも開始10分前から受け付け）〈※1〉	9月15日（水）までに、駅前こどもの広場（駅前町、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。
	中期・後期（7～11か月児）	10月1日（金）、①午前10時10分～10時50分／②午前11時20分～正午（いずれも開始10分前から受け付け）〈※1〉	

〈※1〉…**予約制**です。詳しくは個別通知をご覧ください。

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

各種相談

名称	内容	とき	ところ
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み。	9月14日（火）、午前9時～正午（相談日の前日までに予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先）	弘前市保健センター（野田2丁目、☎37-3750）
のびのび子ども相談	発達相談（ことばについて心配、落ち着きがないなど）。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度（相談日の前日までに予約が必要）	

9月10日～16日は自殺予防週間です

国では、9月10日の世界自殺予防デーから16日までの1週間を自殺予防週間としています。
市では「誰も自殺に追い込まれることのない弘前市」の実現のため、弘前市自殺対策計画を策定し、あらゆる世代に応じたこころの健康づくりを推進しています。今回はその取り組みの一部を紹介します。皆さん、ぜひ活用してください。

出前講座「こころの健康講座」
高校生以上の市民を対象に、こころのSOSへの気づき、話を聞く「傾聴」など、身近な人だからこそできる支援について講話しています。

こころの健康相談
誰かにこころの悩みを聞いてほしいとき、保健師が話を伺います。不安や悩みなどを記入し、複数の相談窓口に相談する時に役立てる「つながる」シートの活用もおすすめしています。