

どなたでも
参加できます

高齢者ふれあいの居場所に参加しませんか？

市では、地域内での支え合い活動、高齢者の居場所づくりを推進しており、現在、下記の団体がさまざまな活動を行っています。誰でも参加できます（定員あり）ので参加を希望する人は、介護福祉課へお問い合わせ

わせください。また、「居場所を運営してみたい」「自分の地域にもほしい」という人は、活動するための補助金制度もありますので、お問い合わせください。

■問い合わせ先 介護福祉課（☎ 40・7072）

	名 称	開 催 日	時 間	内 容
1	日向の家（城南）	毎週水・金曜日	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分	茶話会・書道会・趣味活動 など
2	幸の鳥の会（山王町）	第 2・4 土曜日	午前 9 時～正午	茶話会・運動・教養
3	かだんふんふ（賀田、岩木保健センター内）	第 2・4 水曜日	午後 1 時～4 時	茶話会・ダンベル体操
4	ニコニコサロン（田園、東部児童センター内）	第 2・3 金曜日	正午～午後 3 時	茶話会
5	松原健幸実践を楽しむ会（松原東）	第 1・3 木曜日	午前 9 時～正午	体操、歌、食事会、茶話会
6	ヘルシーエイジング（駅前町）	第 2・3・4 月曜日	3 時間	体操、歌 など
7	駒越「よいしょの会」（駒越）	毎週火曜日	午前 9 時～正午	運動・健康講話・お茶会
8	さくらカフェ（下白銀町）	第 2・4 月曜日	午前 9 時～正午	茶話会
9	若がえろう会（高崎）	毎週水曜日	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分	体操・脳トレ
10	樋の口ふれあいサロン（樋の口）	隔週の水曜日	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分	茶話会・趣味活動 など
11	志村元気カフェ（宮園）	月 2 回	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分	茶話会・太極拳・中国語 など
12	乳井ふれあいサロン（乳井）	月 2 回	午前 9 時～午後 3 時	茶話会
13	長坂おしゃべり会（長坂町）	毎週火曜日	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分	茶話会・健康チェック など
14	まごころ会（紺屋町）	毎週火・木曜日	午前 10 時～午後 1 時	茶話会・出前講座 など
15	小沢みのり会（坂元字山下）	毎週月～金曜日	午前 9 時～正午	体操・踊り・趣味活動 など

市民の皆さんから
募集します

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集

平成 31 年 3 月 31 日の任期満了に伴い、新たに農業委員会の農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

【農業委員】

▽対象 農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌する事項などに関しその職務を適切に行うことができる 20 歳以上の人＝ 26 人

【農地利用最適化推進委員】

▽対象 農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有し、担当する区域内において推進活動ができる 20 歳以上の人＝ 53 人

～共通事項～

▽応募方法 自薦または他薦（団体推薦または 20 歳

以上の人 3 人以上の連名で推薦）。規定の様式に必要な書類を添えて、郵送または直接提出を。

※詳細は広報ひろさき 12 月 1 日号と同時配布した「農業委員農地利用最適化推進委員募集」のチラシまたは市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

▽応募期限 12 月 28 日（必着）

▽任期 平成 31 年 4 月 1 日から 3 年間

■問い合わせ・申込先 農業委員…農業政策課計画推進係（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・0656）／農地利用最適化推進委員…農業委員会事務局農政係（〒 036・8551、上白銀町 1 の 1、☎ 40・7104）

受診し忘れて
いませんか

忘れていませんか？がん検診無料クーポン券

一定の年齢に達した市民に、がん検診の受診を促進し、がんの早期発見・早期治療につなげるため、がん検診の無料クーポン券を 7 月に発送しました。

無料クーポン券には有効期限があります。期限が近づくと、検診の予約が取りにくくなる場合がありますので、早めにご利用ください。

利用できる医療機関などは、クーポン券と一緒に送付したお知らせをご覧ください。

▽子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券の有効期限 平成 31 年 2 月 28 日

※ 4 月 21 日以降に弘前市に転入した対象年齢の人は、前住所地の市町村からクーポン券が発行されます。既に前住所地の市町村からクーポン券が送付されている人は、当市のクーポン券と交換が必要です、お問い合わせください。

▽大腸がん検診の無料クーポン券の有効期限

平成 31 年 3 月 31 日

【巡回子宮・乳がん検診】

検診車による集団検診です。受診を希望する人は電話で申し込んでください。ただし、定員になり次第締め切ります。

▽とき 1 月 20 日（日）、受付＝午前 9 時～ 10 時
▽ところ 弘前市保健センター（野田 2 丁目）

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎ 37・3750、土・日曜日、祝日を除く午前 8 時 30 分～午後 5 時）

▽対象となる人

子宮頸がん（女性）

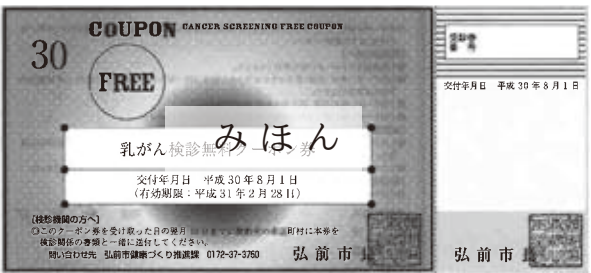
対象年齢	対象者の範囲
21 歳	全員

乳がん（女性）

対象年齢	対象者の範囲
41 歳	全員

大腸がん（男性・女性）

対象年齢	対象者の範囲
45 歳	対象年齢に該当する人のうち、平成 25 ～ 29 年度に、市が実施する大腸がん検診を受けたことのない人



ひろさき健幸増進リーダーの

健幸レポート



加藤理恵さん
しらかば会ふじ保育園（藤崎町）

健幸増進リーダーとして得たスキルを職場で活用したいと思い、勤務している保育園の参観日を利用し、「健幸コーナー」を実施しています。体組成・体力などの測定や、瞬発力・柔軟性などを測定する全身反応時間・棒反応の測定、だし活ダンスやバランスボール体験などを行っています。保護者自らが実際に体験することで自分自身の身体について考える機会となることや、親子との会話で健康についての話題が増えることを期待して企画しています。

長い目で見る健康増進活動ですが、これからも大人も子どもも気負わずに共に楽しめる簡単な健康チェックと、身近にできる体力づくりを模索していきたいと考えています。



市民の健康づくりのために地域や職場などで健康教養や運動の普及啓発などに取り組んでいる「ひろさき健幸増進リーダー」が、普段取り組んでいる健康づくり活動について紹介します。

健幸増進リーダーからの
ワンポイントアドバイス



幼児や小学生の子どもがいる親世代は、毎日家事・育児・仕事に追われ、なかなか自分の健康を振り返ったり、スポーツに親しむ時間を持つ事は難しく感じているかもしれません。でも、少しでも運動を日常に取り入れたり、健康を振り返る機会を持つことが、家族の会話や健康への関心を広げることにつながり、望ましいです。市内では、気軽に参加できる健康関係イベントや、健康増進に役立つスポーツ教室がさまざま開催されています。健康づくりや親子の触れ合いに、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。