

高齢者の総合相談窓口

「地域包括支援センター」をご利用ください

こんなお悩みはありませんか

○健康や介護に関すること

- ☐ 親の介護に不安がある
- ☐ からだの衰えに不安がある
- ☐ 介護サービスを利用したい
- ☐ 最近、物忘れがひどくて心配
- ☐ 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ☐ 高齢者だけの世帯なので何かあったときに心配

○安全な生活に関すること

- ☐ 虐待されている
- ☐ 悪質商法の被害にあった
- ☐ 財産管理に自信がなくなった

センターの相談・支援業務

○要介護認定の申請代行

○介護予防のケアプラン作成

○介護・福祉・保健・医療などに関する相談

○高齢者の生活や健康状態の把握のため訪問

○健康や体力を維持したい人への介護予防事業等の紹介

「どこに相談すればいいのかわからない」というときも、まずはご連絡ください。必要な医療機関やその他の関係機関と連携してサポートします。



地域包括支援センターの設置場所

市内7カ所に設置し、各中学校区で担当区域を分けていますので、確認の上ご利用ください。

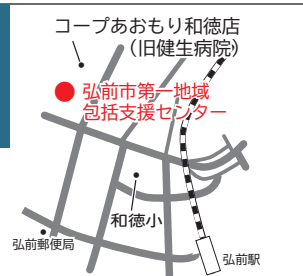
時(月)～(土)の午前9時～午後6時

休業日(日)と(祝)、年末年始(12月29日～1月3日)

弘前市第一地域包括支援センター

【担当地区：第一中学校区】

所 野田2丁目2の1
(津軽保健生協会館1階)
☎ 31-1203



弘前市西部地域包括支援センター

【担当地区：津軽中、常盤野中、東目屋中、相馬中学校区】

所 賀田2丁目4の2
(パインハウス岩木内)
☎ 82-1516



弘前市第二地域包括支援センター

【担当地区：第二中学校区】

所 藤野2丁目6の1
☎ 31-3811



弘前市南部地域包括支援センター

【担当地区：第四中、南中学校区(松原小学校区を除く)】

所 小沢字山崎44の9
(希望ヶ丘ホーム敷地内)
☎ 87-6779



弘前市第三地域包括支援センター

【担当地区：第三中、南中学校区(松原小学校区に限る)】

所 豊原1丁目1の3
(弘前静光園隣)
☎ 39-2515



弘前市北部地域包括支援センター

【担当地区：裾野中、北辰中、新和中、船沢中学校区】

所 高杉字山下298の1
☎ 95-2100



問 介護福祉課自立・包括支援係(市役所1階、☎ 40-4321)

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。また、出演者の敬称は省略しています。

■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 2月13日(金)・26日(木)、
3月12日(木)・25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25人程度(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

その他 無料託児あり

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)

日本アレルギー協会東北支部 市民公開講座
「アレルギーとの上手な付き合い方」

2月17日～23日のアレルギー週間にちなみ開催します。正しいアレルギーの知識を得て、悩みを解消しませんか。

時 2月14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

内 「今年はスギ花粉大飛散?! アレルギー性鼻炎の対策をしよう」／「食物アレルギーって何? ～正しく学ぶ食物アレルギー～」／「アトピー性皮膚炎治療・新時代～最新治療でアトピーはよくなります!～」

対 50人程度(先着順)

問 弘前大学医学部附属病院(☎ 39-5468)



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.170

お魚と野菜を使った減塩レシピ

白身魚のレモンチーズソース



1人分の野菜使用量 52g

材料 4人分

白身魚(タラなど) … 4切れ(400g)
塩 …… 小さじ1/3(2g)
こしょう …… 少々
薄力粉 …… 小さじ4
サラダ油 …… 小さじ4
ミニトマト …… 20個
粉チーズ …… 大さじ2
A ガーリックパウダー … 少々
マヨネーズ …… 大さじ2
レモン汁 …… 小さじ2
生パセリのみじん切り …… 8g

- ① 白身魚の両面に塩・こしょうをふる。ミニトマトは半分に切り、パセリはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ③ 白身魚に薄力粉を薄くまぶす。フライパンでサラダ油を熱し、皮目から焼いて両面をカリッと焼き上げる。
- ④ フライパンの空いた部分にミニトマトを並べ、軽く火を通す。
- ⑤ 白身魚とミニトマトを器に盛り付け、白身魚の上に②のソースをかけ、パセリを散らす。

おすすめポイント♥

粉チーズのうま味とレモンの酸味でコクがありながらさっぱりとした味わいに仕上がります。レモンチーズソースは鶏肉のソテーや野菜サラダにもおすすめです。



■1人分の栄養量

エネルギー 188kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.3g 食塩相当量 1.0g カルシウム 84mg 食物繊維 0.9g

▲弘前市食生活改善推進員について