

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 問問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール

がん検診初回精密検査費助成事業

がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）を受診した結果、「要精密検査」と診断され、精密検査を受診した人に受診費用の一部を助成します。
助成対象経費 令和6年4月1日～令和7年3月31日に市が実施するがん検診で「要精密検査」と診断され、精密検査の受診に要した費用

助成回数 各がん検診の精密検査の初回分のみ、それぞれ1回限り助成

助成基準額 胃がん＝5,000円、肺がんおよび大腸がん＝6,000円、子宮頸がん＝3,000円、乳がん＝4,000円

必要書類 交付申請書（後日、対象者に送付、市ホームページからダウンロードも可能）、身分証明書、がんの精密検査受診が証明できる書類、がんの精密検査の領収書、助成金振込先の預金通帳の写しなど

健康増進課（☎37-3750）

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ関連イベント

開催2年前イベント

時 10月11日(金)、午前11時15分～11時45分

所 市役所1階市民ギャラリー

内 弘前工業高校製作のカウントダウンボードのお披露目など



津軽の食と産業まつり 2024 内イベント

時 10月19日(土)・20日(日)の午前10時～午後4時
所 運動公園（豊田2丁目）

内 弘前市内で開催される競技の体験など
問 国スポ・障スポ推進課（☎40-0583）

弘前スポレク祭

さまざまなスポーツやレクリエーションに親しめる弘前スポレク祭を開催します。この機会にスポーツを体験し、心地よい汗をかきませんか。

時 10月13日(日)・14日(月)祝

所 運動公園(豊田2丁目)、弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)、河西体育センター(石渡1丁目)、すばやく弘前(石渡1丁目)、市民体育館(五十石町)、南富田町体育センター

内 サッカー(シニア、8人制、女子)、ソフトテニス、グランドゴルフ、ラジボール卓球、陸上プログラム、野球体験教室、各競技大会や教室など

問 NPO 法人スポネット弘前（☎32-6523）

①リズムステップ・②リズムトレーニング with 体軸体操

1%

時 10月19日(土)、①午前10時～11時30分/②午後1時～2時30分

所 千年交流センター(原ヶ平5丁目)

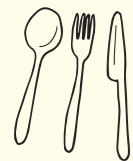
対 ①＝40歳以上の人または介護従事者等/②＝小学生以上と保護者(子供のみ、大人のみ参加可)

料 大人＝500円、子ども＝無料

持 室内用シューズ、飲み物、タオル

申 10月16日(水)までに専用フォームか電話で。

問 リズムキャラバン AOMORI(館山さん、☎090-7325-6583(①のみ))



弘前市食生活改善推進委員会

File.154

食改さんおすすめレシピ

低栄養予防レシピ

麩と舞茸のクリームスープ

1人分の野菜使用量 30g

材料 2人分

- 玉ねぎ..... 60g
- マイタケ..... 60g
- バター..... 3g
- 小麦粉..... 大さじ1
- 牛乳..... 200ml
- 水..... 100ml
- A 固形ブイヨン..... 1/2個
- 塩..... ひとつまみ(0.5g)
- 棒麩..... 6g
- 乾燥パセリ..... 少々

- ①玉ねぎは1cm角に切る。マイタケは1.5cmの長さのザク切りにする。棒麩は1.5cm角に切っておく。
- ②鍋にバターを入れ、中火で玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらマイタケを加えて軽く炒める。弱火にして小麦粉を振り入れ、全体によくなじませる。
- ③②に牛乳を少しずつ加え、ダマができないようによく混ぜ合わせる。Aを加え、かき混ぜならとろみが付くまで弱火で煮込む。
- ④麩を加えてひと煮立ちさせ、盛り付けてパセリを振りかける。



おすすめポイント

麩の原料は小麦粉に含まれるたんぱく質(グルテン)。棒麩は洋風の味付けにもよく合いますので、ポタージュスープやコンソメスープの具材としてもおすすめです!



■1人分の栄養量

エネルギー/118kcal、たんぱく質/4.9g、脂質/4.9g、カルシウム/119mg、食物繊維/1.7g、食塩相当量/1.0g

各種スポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ(室内の教室のみ)を持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

金属町体育センターの教室

◎ソフトバレーボール体験教室

時 10月25日～12月20日の毎週金曜日、午前10時30分～正午 所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)体育館 対 25人

◎スポーツチャレンジ教室

時 10月29日～12月17日の毎週火曜日、午前10時30分～正午(11月5日を除く) 所 金属町体育センター体育室 対 15人

◎～認知症予防をしよう!～☆楽しく健康教室☆

時 10月31日～12月19日の毎週木曜日、午後2時30分～3時30分 所 金属町体育センター集会室 対 12人

～共通事項～

申 10月15日(火)までに、往復はがき(※)で。

問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

プールで体カづくり教室

時 11月1日～29日の毎週金曜日、午前10時～11時 所 温水プール石川(小金崎字村元) 対 25人

持 水泳帽、水着 申 10月15日(火)までに、往復はがき(※)で。

問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

市民体育館の教室

◎ストレッチ体操教室

時 11月11日～12月23日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分(11月25日を除く) 対 10人

◎体カづくり教室

時 11月15日～12月20日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分(11月29日を除く) 対 10人
～共通事項～

所 市民体育館フィットネスルーム

申 10月21日(月)までに、往復はがき(※)で。

問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

楽しく学ぶスプリント教室

時 10月12日(土)・19日(土)の午後1時～1時50分

所 新和小学校(青女子桜苑)体育館および校庭

対 小学校2年生～中学生＝各日10人

料 1回1,000円

問 ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180)

ドリームキッズ体操&体育教室

時 10月13日(日)・20日(日)の午前9時～9時50分

所 千年小学校(小栗山字川合)体育館および校庭

対 小学校2～5年生＝各日5人 料 1回500円

問 ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180)

(※)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・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。多数の場合は抽選で決定。

弘前医療福祉大学 公開講座

時 10月12日(土)・19日(土)・26日(土)、11月2日(土)
所 弘前医療福祉大学(小比内3丁目)

※いずれの日程も要予約/受講料が必要な講座があります/YouTubeでの動画配信も行っています。

講座テーマや申し込み方法など詳細はホームページで確認してください。

問 弘前医療福祉大学(☎27-1001)



秋ヨガ

時 10月13日(日)、①午前10時30分から、②午後1時から、③午後3時から(各回60分)

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

内 ①秋の不調を整えるチェアヨガ(椅子に座って行う簡単なヨガ)、②体が硬くても大丈夫!やさしいヨガ、③ヨガトレ～美姿勢宣言～

対 高校生以上＝各回70組

問 市民文化交流館(ヒロコ3階、☎35-0154)



— 有料広告 —