

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メール

休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に（一社）弘前市医師会・（一社）弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



▲弘前市医師会 ▲弘前歯科医師会

	内科 時午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時午前10時～午後4時	歯科 時午前9時～正午
12月	1(日) 場崎クリニック(代官町) ☎38-6600	のだ眼科・血管内科クリニック(神田3丁目) ☎33-6611	明本歯科医院(大町3丁目) ☎35-4774
	8(日) さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	やぎはしファミリー歯科(富田町) ☎36-4180
	15(日) 今村クリニック(松原西2丁目) ☎88-3090	よしだ耳鼻科・小児科(中野2丁目) ☎33-2306	ひまわり歯科クリニック(早稲田2丁目) ☎29-3738
	22(日) 弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎82-3377	なし	矯正歯科じん歯科クリニック(大町2丁目) ☎37-1182
	29(日) 佐藤内科小児科取上医院(取上2丁目) ☎33-1191	加藤眼科クリニック(田町5丁目) ☎31-3711	松枝歯科医院(下白銀町) ☎35-2157
1月上旬	31(火) なし	あべ耳鼻咽喉科(宮川1丁目) ☎26-6116 一戸眼科医院(富田2丁目) ☎32-3076	かなもり歯科(中野5丁目) ☎89-1550 I 歯科(富士見町) ☎32-8511
	1(水) なし	なんば耳鼻咽喉科(高田5丁目) ☎55-8749	あおば歯科医院(桔梗野4丁目) ☎31-3343
		成田眼科クリニック(森町) ☎35-5155	石岡歯科医院(松森町) ☎32-1078
	2(木) なし	いくこ耳鼻科クリニック(南瓦ヶ町) ☎33-6373	スクエア歯科(富田3丁目) ☎39-4180
		代官町クリニック吉田眼科(代官町) ☎38-4141	デンタルオフィスよしだ(早稲田3丁目) ☎26-2525
	3(金) なし	さとう耳鼻咽喉科医院(田園4丁目) ☎27-8733	いちむら歯科医院(取上2丁目) ☎31-0756
		おた眼科(駅前町) ☎38-2333	くりの木デンタルクリニック(新町) ☎88-7676
	5(日) 関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎82-3006	なし	弘前インター歯科クリニック(石川字平岡) ☎55-8214
	12(日) さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	杉山歯科クリニック(泉野2丁目) ☎55-0811
	13(月) 祝	なし	ひかり歯科医院(大久保字西田) ☎55-5525

◎上記のほか市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)において、内科・外科・小児科の診療を行っています。
①休日…午前10時～午後4時
②夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎32-3999)をご利用ください。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。
▼子ども医療でんわ相談 ☎ #8000 (15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119 (15歳以上)

**在宅患者
歯科
訪問診療**

弘前歯科医師会では、歯科医院への通院が困難な人に対し、歯科医師、歯科衛生士等が自宅や施設等へ訪問し、歯科診療などを行っています。

診療内容 虫歯、入れ歯、歯周病治療、抜歯、口腔ケア、ブラッシング指導、摂食・嚥下(えんげ)指導など
健康保険、介護保険内で対応可能です。交通費等はご相談ください。
問 (一社)弘前歯科医師会(☎27-8778)



弘前市食生活改善推進委員会

File.156

食改さんおすすめ レシピ

野菜と果物を使った減塩レシピ

大根とりんごのマリネサラダ

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

- 大根…………… 100g
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- りんご…………… 40g
- 塩…………… 少々(0.5g)
- オリーブオイル 小さじ2
- A 酢…………… 小さじ1
- レモン汁…………… 小さじ1
- 粗びき黒こしょう…………… 少々
- 乾燥パセリ…………… 少々

1人分の栄養量

エネルギー/59kcal、たんぱく質/0.2g、脂質/4.0g、カルシウム/14mg、食物繊維/1.0g、食塩相当量/0.3g

- ①大根は皮をむいて薄いイチヨウ切りにし、砂糖を振りかけて軽くもみ、冷蔵庫に20分ほど置く。
- ②ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせておく。
- ③りんごは皮ごと8等分し、芯を除いて5mm幅に切り、②のポリ袋の中に入れる。水気を切った①も加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付けて乾燥パセリを振る。



おすすめポイント

「塩もみ」の「塩」を「砂糖」で代用した減塩レシピです。砂糖でも野菜をしんなりさせることが出来るので、きゅうりの甘酢和えやニンジンのマリネ等にも応用できますよ。



冬期に注意したいメンタルヘルス

冬期は気温が低くなることで風邪等の体だけではなく、心の健康も崩れやすくなると言われています。



日照時間が減少することで起こる、精神を安定させるセロトニン(脳内神経伝達物質)の分泌量の低下や体内時計の乱れが原因だと考えられています。ほかにも、入学試験の追い込みや忘新年会、年末年始から始まる繁忙期など、疲労の蓄積も要因の1つです。

体はもちろんのこと、こころの体調管理にも気を配りましょう。

- 十分な睡眠時間をとりましょう…年齢にもよりますが、最低6時間以上の睡眠が必要です。
- こころを守るための休養をとりましょう…思い切って休養する、自分のストレス解消法でリフレッシュするなど、自分のこころを守りましょう。

こころの健康相談

本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 12月10日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター(野田2丁目)

申 前日までに、電話で「こころの病気」を治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

問 健康増進課(市保健センター内、☎37-3750)

令和7年度青森県武道館貸切使用計画書の受け付け開始

受付期間 12月1日(日)～1月5日(日・必着)
※他団体と希望日が重複した場合は日程調整を行い、利用の可否を2月上旬にお知らせします。

申し込み方法など詳細は、青森県武道館ホームページまたは電話で確認を。

問 青森県武道館(☎26-2200)



令和7年度体育施設利用計画受け付け開始

申込期限 1月10日(金)

対象施設 市民体育館、運動公園、克雪トレニングセンター、弓道場、南富田町体育センター、金属町体育センター、岩木山総合公園、弘前 B&G 海洋センター、岩木 B&G 海洋センター、河西体育センター、笹森記念体育館、千年庭球場、弘前公園庭球場、小沢運動広場、悪戸・加藤川・境関・石川・栄町の各河川敷運動施設、温水プール石川、第3市民プール、相馬球場

※市主催事業や工事などで利用できない日があります/希望日等が他団体と重複した場合、調整します。

対象となる催事 各種スポーツ大会・催し物(各種教室や研修会などは対象外)

申 ひろさきスポーツポータルサイト内の専用フォーム(インターネットでの申し込みが難しい場合は、スポーツ振興課(市役所4階)または市内体育施設窓口へ申込用紙の提出を)

結果の通知 2月上旬頃

問 スポーツ振興課(☎40-7115)

