

## 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	
1月	1(水祝)	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	なし	ひかり歯科医院（大久保字西田） ☎ 55-5525
	19(日)	沢田内科医院（茂森新町1丁目） ☎ 37-7755	あきた耳鼻咽喉科クリニック（南城西2丁目） ☎ 32-2332	あまない歯科医院（神田1丁目） ☎ 88-6400
26(日)	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎ 82-3377	たかはし眼科（紺屋町） ☎ 31-3456	遠藤歯科（代官町） ☎ 36-5560	
2月上旬	2(日)	五日市内科医院（植田町） ☎ 35-4666	なし	よりみつ歯科クリニック（南城西2丁目） ☎ 88-6402
	9(日)	さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎ 37-2070	あべ耳鼻咽喉科（宮川1丁目） ☎ 26-6116	波多野歯科医院（徳田町） ☎ 32-2861

◎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）

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ¥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

## 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、防寒対策をし、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。

### アロマストレッチ教室

時 1月10日～3月21日の毎週（金）、午前10時～11時（全11回）  
所 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道館  
内 アロマの香りに包まれながら、全身のストレッチを行い、代謝や免疫力を向上させる  
対 30人（先着順／20人未満の場合は中止）  
¥ 3,300円（傷害保険料込／事前に参加できない日は要相談） 申電話  
問 弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）

### ～冬休み特別企画～ 陸上教室

時 1月11日（土）・12日（日）の午後1時～2時30分、13日（月）祝の午前10時～11時30分  
所 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）ホール  
対 小学生以上＝各回25人（先着順）  
¥ 1回1,000円 申電話  
問 ファイテンアスリートサポートシステム（山崎さん、☎ 090-7930-0180）

### 剣道寒中稽古

時 1月18日（土）・19日（日）の午前6時30分～7時30分（開場は午前6時）  
所 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）  
対 幼稚園・保育園等の年長児以上  
問 弘前剣道連盟（堀内さん、☎ 090-3362-7465）

### スポーツキッズ体操教室

時 1月19日（日）・26日（日）の午前9時～10時  
所 千年小学校（小栗山字川合）体育館  
対 小学校2～5年生＝各日10人（先着順）  
¥ 1回900円 申電話  
問 ファイテン JAC（山崎さん、☎ 090-7930-0180）

### 金属町体育センターの教室

#### ◎スポーツチャレンジ教室

時 1月28日～3月25日の毎週（火）、午前10時30分～正午（2月11日・25日を除く／全7回）  
対 15人 内ソフトバレーボール、ラージボール卓球等  
◎～認知症を予防しよう！～ 楽しく健康教室

時 1月30日～3月27日の毎週（木）、午後2時30分～3時30分（3月20日を除く全8回）  
対 12人 内軽いリズム体操、遊びを取り入れた楽しい脳トレ

#### ～共通事項～

申 1月15日（水・必着）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）

### 第3回弘前市民・少年少女スキー教室

時 2月1日（土）・2日（日）の午前9時30分～午後2時30分（受け付けは午前8時40分から）  
所 大鰐温泉スキー場（大鰐町虹貝字清川／受付場所は雨池スキーコミュニティセンター2階 国際エリア）  
対 小学生以上  
¥ 3,000円（2日間の講習料および傷害保険料を含む）  
持 リフト券、スキー用具  
申 1月17日（金）～27日（月）に、①～③のいずれかの窓口で申し込みを。  
①弘前市スポーツ協会（下白銀町）／②タケダスポーツ弘前店（城東北4丁目）／③スーパースポーツゼビオ弘前高田店（高田5丁目）  
その他 2日は希望者のみジュニアテスト（2級以下）を行います。  
問 弘前スキー倶楽部事務局（加藤さん、☎ 090-4556-8279）  
※第2回の申込期間は1月7日（火）～14日（火）で、第3回と同様の窓口で受け付けをします。

### かけっこ教室

時 2月3日～27日の毎週（月）木、午後4時45分～6時15分  
所 河西体育センターアリーナ  
対 市内の小学生＝20人 持 なわとび  
申 1月15日（水・必着）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）

### 第36回弘前市民ボウリング教室

時 2月9日（日）・11日（火）祝の午前10時～正午（集合時間は午前9時45分）  
所 弘前ファミリーボウル（さくら野百貨店弘前店ラフォーテ館〈高崎2丁目〉2階）  
対 初級・中級の市民  
¥ 1日500円（傷害保険料込）  
申 2月6日（木）までに参加料を添えて受付カウンターへ。  
問 弘前ファミリーボウル（☎ 27-4145）

（◆）…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。応募多数の場合は抽選で決定。