

## 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 11月13日(木)・28日(金)、12月12日(金)の午前10時～正午／12月22日(月)、午後2時～4時

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<sup>®</sup>）、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

#### ◎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<sup>®</sup>）、握力、立ち上がり、結果説明

問 健康増進課（☎ 37-3750）



### 11・12月のこころの健康相談

自身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。こころの病気の治療中の人はまず主治医にご相談ください。

時 11月18日(火)・12月9日(火)の午前9時～正午

所 市保健センター（野田2丁目）

対 市民

申 電話／前日まで

問 健康増進課（☎ 37-3750）

主催 市保健センター 後援 弘前市保育研究会 市民公開講座  
「子どもの頃からの肥満予防」

時 11月25日(火)、午後2時～4時（受け付けは午後1時30分から）

所 弘前文化センター（下白銀町）

対 市民＝500人（先着順）

その他 駐車場は弘前文化センターまたは弘前警察署中央交番横駐車場（元寺町）が利用できます。満車時は、近隣有料駐車場のご利用をお願いします。

問 健康増進課（☎ 37-3750）



### 冬野菜を使った減塩レシピ

## 白菜となめたけのさっぱり和え



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.167

1人分の野菜使用量 70g

材料 2人分

白菜 ..... 140g  
なめたけ（市販の瓶詰） ..... 20g  
酢 ..... 小さじ1

#### ■1人分の栄養量

エネルギー 17kcal  
たんぱく質 0.9g  
脂質 0.1g  
食塩相当量 0.4g  
カルシウム 31mg  
食物繊維 1.3g

#### おすすめポイント

なめたけのうま味と酢の酸味、白菜の甘味で、うす味でもおいしく食べられる1品です。白菜の水気をよく絞り、食べる直前にあえることがポイントです。



▲弘前市食生活改善推進員について



## 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026

煌めき競技  
新発見 #03

国スポ正式競技

体操 編

#### ●競技

男子はゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒の6種目、女子は跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆかの4種目で行います。国スポでは、男女とも1チーム5人が演技し、各種目とも上位4人の合計得点で順位が決定します。技の難易度・美しさ・雄大さ・安定性などが採点の基準となります。

#### ●新体操

手具を使い、音楽に合わせて演技する競技です。各種目を1人で行う個人競技と、5人で演技を行う団体競技の合計得点で順位が決まります。伴奏音楽に溶け込ませた芸術性の高い演技が見どころです。

#### ●トランポリン

トランポリンを使用して跳躍し、アクロバティックな空中演技で、美しさ・難しさ・高さを競う採点競技です。

弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局（国スポ・障スポ推進課内、☎ 55-9842）

日程・会場 2026年

#### ●競技全種別

9/3 木 - 9/6 日

県武道館主競技場

#### ●新体操 少年男子・少年女子

9/12 土 - 9/13 日

県武道館主競技場

#### ●トランポリン 男子・女子

9/9 水

岩木山総合公園体育館

市公式 HP



### 第17回 弘大病院がん診療 市民公開講座 「わかりやすい！最先端がん治療 2025」

時 11月15日(土)、午後1時～3時15分

所 弘前パークホテル（土手町）4階

ラ・メエラ

テーマ「青森県民にとってのがん」、「進歩している肺がん治療～より長く生きられる時代へ～」、「頭頸部癌治療の最前線」、「がん切除術後の組織再建」

対 100人

問 弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター（☎ 39-5174）



### 弘前市医師会 市民公開講座

「市民みんなで考えよう、認知症のこと」

時 11月16日(日)、午前10時～11時30分

所 土手町コミュニケーションプラザ多目的ホール

オンライン配信の視聴方法などの詳細は、弘前市医師会ホームページで確認を。

問 （一社）弘前市医師会事務局（☎ 32-2371）

### 令和7年度 弘前地区野球肘検診

時 12月6日(土)・7日(日)

所 はるか夢球場（豊田2丁目）

対 市内または近隣地域の小・中学生の野球選手

持 野球検診手帳（持っている場合）

申し込み方法などの詳細は、青森県スポーツドクターの会ホームページで確認を。

問 スポーツ振興課（☎ 40-7115）

### 世界糖尿病デー（WDD）in 弘前

#### 弘前ブルーライトアップ

11月14日は「世界糖尿病デー」です。当日は世界各地の名所や建物が糖尿病啓発のシンボルカラーである「ブルー」にライトアップされます。旧第五十九銀行本店本館のほか、



今年は新たに市内7カ所の文化財や歴史的建造物でもブルーライトアップを行います。

時 11月10日(月)～15日(土)の午後5時～9時

所 旧第五十九銀行本店本館（青森銀行記念館、元長町）、弘前城本丸（弘前公園〈下白銀町〉内）、旧弘前市立図書館（追手門広場〈下白銀町〉内）、百石町展示館、弘前れんが倉庫美術館（吉野町）、日本基督教団弘前教会（元寺町）、カトリック弘前教会（百石町小路）、日本聖公会弘前昇天教会（山道町）

#### 【市民公開講座】

#### 糖尿病のことを知って健康寿命を延ばそう

最近増えている糖尿病について、一緒に考えてみませんか。質問コーナーもあります。

時 11月15日(土)、午後0時30分～5時

所 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）

問 弘前大学医学部附属病院内分泌内科・糖尿病代謝内科（柳町さん、☎ 39-5062）