

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

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

時 12月12日(金)、1月16日(金)・29日(木)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®）、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®）、握力、立ち上がり、結果説明

問 健康増進課（☎ 37-3750）



青の煌めきあおもり障スポリハーサル大会 参加者募集

青の煌めきあおもり障スポリハーサル大会が、令和8年5月30日(土)・31日(日)の県内各会場で開催されます。

申 参加申込書を窓口へ提出／12月12日(金)まで

対象競技等の詳細については、ホームページでご確認ください。

問 障がい福祉課（市役所1階、☎ 40-7122）



がん防災マニュアル配布中！

市では、ひろさき地方創生パートナー企業協定に基づく取り組みの一環として、（一社）がんと働く応援団と「がん防災マニュアル」を作成し、配布しています。

本マニュアルは、がん経験者の視点から医療費支援の制度や仕事と治療の両立のためのステップなど、がんと生活・仕事との関わり方などを伝える、がんに対する正しい知識を学ぶことができるものです。企画課や健康増進課、ヒロロ健康広場で配布していますので、希望する人は窓口までお越しください。

問 企画課（市役所2階、☎ 26-6348）／健康増進課（保健センター内、野田2丁目、☎ 37-3750）

冬野菜を使った簡単レシピ

小松菜と長芋のじゃこ炒め

- ①長芋は皮をむき、拍子木切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくとしらす干しを炒める。にんにくがうすら色づいてきたら、小松菜、長芋を加えて炒める。
- ③小松菜に火が通りツヤが出て来たら、全体にしょうゆを回し入れ、黒こしょうと鷹の爪（お好み）を加えてさつと炒める。

おすすめポイント♥

今が旬の小松菜と長芋を使った簡単レシピです。小松菜はアクが少ないため、下茹でする必要がありません。炒め物や汁物の具材として上手に活用しましょう。



▲弘前市食生活改善推進員について



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.168

1人分の野菜使用量 50g

材料 2人分

小松菜 100g
長芋 80g
しらす干し 10g
オリーブオイル 小さじ2
にんにく 1片（5g）
しょうゆ 小さじ1/2
鷹の爪（輪切り） お好み
黒こしょう お好み

■1人分の栄養量

エネルギー 82kcal たんぱく質 3.9g 脂質 4.4g 食塩相当量 0.5g カルシウム 119mg 食物繊維 1.5g



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	7(日)	佐藤内科小児科取上医院 (取上2丁目) ☎ 33-1191	なし	くどう歯科（茂森町） ☎ 31-0120
	14(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	松山歯科医院（富田3丁目） ☎ 33-2020
	21(日)	伊東クリニック（元大工町） ☎ 32-0630	なし	梅原歯科医院（土手町） ☎ 32-7330
	28(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎ 82-3377	めとき眼科クリニック（北横町） ☎ 40-0691	弘南歯科医院（川先4丁目） ☎ 26-0888
	31(水)	なし	よしだ耳鼻科・小児科（中野2丁目） ☎ 33-2306 松本眼科（三岳町） ☎ 31-3211	たかち歯科医院（向外瀬4丁目） ☎ 37-5533 やがわ歯科医院（城西4丁目） ☎ 39-6400
1月上旬	1(木)	なし	福島耳鼻咽喉科（百石町） ☎ 32-5032 たかはし眼科（紺屋町） ☎ 31-3456	百石町デンタルクリニック（百石町） ☎ 55-6480 明本歯科医院（大町3丁目） ☎ 35-4774
	2(金)	なし	宮園耳鼻科クリニック（宮園5丁目） ☎ 39-1133 加藤眼科クリニック（田町5丁目） ☎ 31-3711	やぎはしファミリー歯科（富田町） ☎ 36-4180 ひまわり歯科クリニック (早稲田2丁目) ☎ 29-3738
	3(土)	なし	あきた耳鼻咽喉科クリニック (南城西2丁目) ☎ 32-2332 のだ眼科・血管内科クリニック (神田3丁目) ☎ 33-6611	矯正歯科じん歯科クリニック (大町2丁目) ☎ 37-1182 松枝歯科医院（下白銀町） ☎ 35-2157
	4(日)	沢田内科医院（茂森新町1丁目） ☎ 37-7755	なし	かなもり歯科（中野5丁目） ☎ 89-1550

◎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）

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話（☎ 32-3999）をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼こ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）

冬にこころが沈むのはなぜでしょう

冬になると「気分が落ち込む」「眠っても眠い」などの症状を感じる人が増えてきます。これは「冬季うつ（季節性感情障害）」と呼ばれ、主に日照時間の減少が影響しています。日光を浴びる時間が減り、脳内のメラトニン（睡眠を促すホルモン）やセロトニン（気分を安定させるホルモン）のバランスが崩れると、心身に不調をきたすことがあります。右記のような対策をとり、こころとからだのバランスを整えましょう。

問 健康増進課（☎ 37-3750）

日光を浴びる

朝の散歩などで日光を取り入れ、セロトニンの分泌を促しましょう

規則正しい生活

毎日同じ時間に起きて食事をとることで体内時計が整い心身が安定します

適度な運動

ウォーキングやストレッチなど無理のない範囲で体を動かしましょう

趣味に取り組む

好きなことに取り組みストレスを溜め込まないようにしましょう