

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026 弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

煌めき競技 新発見 #04 国スポ正式競技 クレー射撃 編

競技内容
石灰などで作られたクレー標的を空中に飛ばして散弾銃で射撃し、その命中率によって順位を競います。

トラップ
標的が射手の前方から左・中央・右方向のいずれかに射手のコール(掛け声)によって放出されます。射手は横一線に配置され5箇所の射台を順に移動しながら射撃します。1枚の標的にに対して2発まで撃つことができ、1発目で当てても、2発目で当てても点数は同じです。

スキート
標的が射手の左右から交互または同時に飛び出します。射手は2つの放出機の間に半円形状に設置されている射台を順番に移動しながら射撃します。1枚の標的にに対して1発だけしか撃てません。

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
トラップ・スキート
9/3 木 - 9/6 日
弘前クレー射撃場

国スポ
弘前市開催競技
PR動画が
完成しました!

市ホームページで公開中!



市民対象の各種スポーツ・体験教室

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。

① 冬休み短期水泳教室【小学校1~3年生=10人】

時 1月7日(水)・8日(木)の午後1時30分~2時30分
所 河西体育センター(石渡1丁目)プール

申 12月19日(火・必着)まで(♦)

問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)

② 金属町体育センターの教室

①市民体育館開催 ゆったり体力UPストレッチ教室【12人】

時 1月21日~3月25日の毎週(水)、午後1時30分~2時30分(2月11日を除く、全9回)

②リフレッシュ☆ストレッチ教室【15人】

時 1月17日~3月21日の毎週(土)、午前10時30分~11時30分(全10回)

申 ①・②=12月16日(火・必着)まで(♦)

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

③ 弘前B&G海洋センター開催 ボディバランス改善教室

時 水曜日コース【5人】…1月7日~3月25日、午前10時~11時/木曜日コース【30人】…1月8日~3月26日、午前9時50分~10時50分

申 12月19日(金・必着)まで(♦)

問 弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)

(♦) 往復はがき…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)・未成年の場合は保護者氏名を明記/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。



◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細や市民スキー教室等のその他教室を紹介しています。



◀ ひろspo
スポーツ指導員の教室や各種イベントなどの情報を紹介しています。

シニア・福祉

12月3日~9日は障害者週間です

障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会や経済、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、毎年12月に、国や地方公共団体、関係団体などでさまざまな取り組みを行っています。

hugはぐhoick!あなたのこころを打つアート展

障がい児・障がい者が描いた絵画作品を展示します。
時 12月9日(火)~13日(土)の午前9時~午後9時(13日は午後2時まで)

所 ヒロ口(駿前町)3階大町側エスカレーター付近
障害者週間記念イベント「hugはぐhoick!」

就労支援事業所による物品販売やワークショップ、スタンプラリーおよび抽選会などを実施します。

時 12月13日(土)、午前10時~午後2時

所 ヒロ口(駿前町)3階イベントスペース

いつでもNHKハート展 弘前展

障がいのある人、障がい者とともに歩む人がつづった50編の詩をタッチパネル式モニターで紹介します。

時 12月8日(月)~13日(土)の午前9時~午後9時(8日は午後2時から、13日は午後2時まで)

所 ヒロ口(駿前町)3階大町側エスカレーター付近

問 hugはぐhoickについて…障がい福祉課(☎ 40-7122) / ハート展について…NHK青森放送局(☎ 017-774-5111)

ベテランズセミナー

現役耳鼻科医から聞く 聞こえのフレイル予防

時 12月18日(木)、午前10時~11時

所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室

対 おおむね60歳以上の市民=50人程度(先着順)

申 電話、ファクス、Eメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を明記) / 12月14日(日)まで

問 中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3火(いざれも祝)の場合は翌日)は休み

ふれあいグラウンド・ゴルフ親善大会

時 1月12日(月)祝、午前9時~午後2時(受け付けは午前8時40分から)

所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)

対 60歳以上の市民 ￥1,000円

持 用具(必要な人は申し込み時にお知らせを)、昼食

申 電話 / 12月2日(火)~16日(火)

問 弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(奥出さん、☎ 090-1939-5844)

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知について

医療費通知書は、例年、年1回送付していましたが、今年度より年2回送付します。2月に11ヶ月分(1月診療分~11月診療分)を、3月に残り1ヶ月分(12月診療分)を送付します。

2月中に確定申告する人は、11ヶ月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書(12月診療分)をご活用ください。また、マイナンバーカードをお持ちの人は、例年2月9日以降に、マイナポータルで1年分の医療費通知情報を取得できます。

不明な点がある場合は、2月上旬に設置するコールセンターへご連絡ください。電話番号は、医療費通知書の封筒に掲載します。電話の際は、被保険者番号がわかるもの(資格確認書等)をご用意ください。

高額療養費(外来年間合算)について

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から、高額療養費で支給された分を差し引いた額が14万4,000円を超える場合に、超えた分を支給します。

支給対象者 令和7年7月31日時点で被保険者であった人で、窓口負担割合が1割および2割の人

合算対象期間 令和6年8月1日~令和7年7月31日の1年間

申 高額療養費を支給されたことがある人(申請不要)

…登録済みの口座に支給/②高額療養費を支給されたことがない人(高額療養費の支給口座が未登録の人)

…12月中旬に青森県後期高齢者医療広域連合から送付される申請書を国保年金課(市役所1階)に提出

問 青森県後期高齢者医療広域連合(☎ 017-721-3821) / 国保年金課(☎ 40-7046)

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)

— 有料広告 —