

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 EEメール

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 金属町体育センターの教室

- ①～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆**
時 1月29日～3月26日の毎週(木)、午後2時30分～3時30分（全9回）
所 集会室 **対** 12人
②スポーツチャレンジ教室
時 2月3日～3月31日の毎週(火)、午前10時30分～正午（2月24日を除く／全8回）
所 体育館 **対** 15人
申 ①・②＝1月15日（木・必着）まで（◆）
問 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

② 第37回弘前市民ボウリング教室【初級・中級】

- 時** 2月8日(日)・11日(水)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（高崎2丁目）
料 1日500円（傷害保険料込み）
申 直接フロントへ／2月5日(木)まで
問 弘前ファミリーボウル（さくら野百貨店弘前店ラフォルテ館内、☎27-4145）

（◆）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。

③ トレーナーが教える走り方教室

- 時** 1月17日(土)・31日(土)の午後1時～1時50分
所 西小学校（茜町）体育館
対 小学校2年生～中学生＝各回10人
料 1回1,000円
申 Eメール
問 ファイテンジュニアアスリートクラブ（E verdyl003_1003@yahoo.co.jp）

④ 空手ビジネスクラス1カ月無料体験会

- 時** 2月5日(木)・19日(木)・26日(木)の午後7時30分～8時30分
所 弘前克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）トレーニング室
対 10人（先着順）
申 二次元コード、電話、Eメール
問 新極真会弘前道場（工藤さん、☎080-6013-1313、E shinkyokushinkarate.aomori@gmail.com）



◀ 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。



◀ ひろスポ
 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。



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(木)祝 | 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 くどう歯科（茂森町） ☎31-0120 |
| | 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 |
| | 11(日) | さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎37-2070 | いくこ耳鼻科クリニック（南瓦ケ町） ☎33-6373 | I 歯科（富士見町） ☎32-8511 |
| | 12(月)祝 | なし | なし | あおば歯科医院（桔梗野4丁目） ☎31-3343 |
| | 18(日) | 五日市内科医院（植田町） ☎35-4666 | なし | 石岡歯科医院（松森町） ☎32-1078 |
| | 25(日) | 弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎82-3377 | 伊藤眼科（南大町2丁目） ☎36-6105 | スクエア歯科（富田3丁目） ☎39-4180 |
| 2月上旬 | 1(日) | 関医院中津軽診療所（賀田1丁目） ☎82-3006 | なし | デンタルオフィスよしだ（早稲田3丁目） ☎26-2525 |
| | 8(日) | さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎37-2070 | なんば耳鼻咽喉科（高田5丁目） ☎55-8749 | いちむら歯科医院（取上2丁目） ☎31-0756 |

◎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）

きら★青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026

煌めき競技

新発見 #05

国スポ正式競技

ソフトボール 編

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

成年女子

10/17土 - 10/19月

弘前市運動公園野球場
・
岩木山総合公園野球場

49年ぶりの青森県での国スポと一緒に盛り上げよう！

国スポ競技会運営ボランティア募集中

●競技内容

1900年ごろアメリカで「インドア・ベースボール」として始められました。野球に比べて大きなボールを使用し、投手は下手投げで投げます。また、出塁者は、投手の手からボールが離れるまで塁を離れることができません。

国スポでは、7イニングで行われ、7回終了時点の場合は、8回からノーアウト、走者2塁を設定して試合を再開し、勝敗がつくまで行われます。

ピッチャーの磨き抜かれたコントロールと緩急自在なピッチングが見ものです。短い投球距離でのスピードボールと鋭い変化球を打ち返すには高度な技術を要します。打つ以外にもセーフティーバントや、独特の打法で歩きながら打つ「スラップ」などを駆使しての守備者との駆け引きはソフトボール独自のものです。使う道具や大まかなルールは野球に似ていますが、似て非なるスピード感と緻密さが魅力です。

第20回 津軽健康大学 市民公開講座

特別講演「働く世代のこころの健康

うつ病の理解と対応～家族・職場の支え方」

弘前愛成会病院院長の近藤毅さんを講師に迎え、市民公開講座を開催します。

- 時** 1月25日(日)、午前10時から
所 ヒロコ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
対 市民＝50人
問 （一社）弘前市医師会事務局（☎32-2371）



弘前学院大学看護学部

第20回 リカレント研修会

質的研究ワークショップ

～実際に一緒に分析してみよう～

- 時** 1月31日(土)、午後1時～4時
所 弘前学院大学看護学部6号館（稔町）
対 市または市近隣在住の看護職、介護職、保健医療職の人＝おおむね20人程度（先着順）
申 Eメール／1月23日(金)まで
問 弘前学院大学看護学部（齊藤さん、E fumie.saito.kg@hirogaku.ac.jp）