

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）

￥ 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（西町）体育館

対 小学校2年生～中学生＝各回10人

￥ 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 verdyl 1003_1003@yahoo.co.jp）

④ 空手ビジネスクラス1ヶ月無料体験会

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。

 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 |
| | 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 |
| | 4(日) | なし | 矯正歯科じん歯科クリニック（大町2丁目）☎37-1182 |
| | 11(日) | さがらクリニック（桔梗野1丁目）☎37-2070 | かなもり歯科（中野5丁目）☎89-1550 |
| | 12(月)祝 | なし | I歯科（富士見町）☎32-8511 |
| | 18(日) | 五日市内科医院（植田町）☎35-4666 | あおば歯科医院（桔梗野4丁目）☎31-3343 |
| 2月 上旬 | 25(日) | 弘前温泉養生病院（真土字勝剣林）☎82-3377 | 石岡歯科医院（松森町）☎32-1078 スクエア歯科（富田3丁目）☎39-4180 |
| | 1(日) | 関医院中津軽診療所（賀田1丁目）☎82-3006 | 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 | 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）

青の煌めきあおもり国スポ・障ス 2026

弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。



国スポ正式競技
ソフトボール 編
新発見 #05

●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、出墨者は、投手の手からボールが離れるまで墨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回終了時同点の場合は、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、独特的の打球で歩きながら打つ「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。

青の煌めきあおもり国スポ・障ス弘前市実行委員会事務局（国スポ・障ス推進課内、☎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



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 ヒロ口（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ましょう～

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）