

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申込方法・期限 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E メール

# 市のプールが開場!

今年度のプールの一般開放についてお知らせします。  
料金は施設ごとに異なりますので、市ホームページなどで確認を。



施設名・問い合わせ先	開場期間・開場時間など
第三市民プール (※) (八幡町3丁目、☎ 38-0051)	7月4日(土)～8月30日(日) 午前9時～午後6時(木曜日休場)
城北ファミリープール (※) (八幡町1丁目、☎ 38-0052)	7月4日(土)～8月30日(日) 午前9時30分～午後5時(火曜日休場)
岩木B&G海洋センタープール (兼平字猿沢、☎ 82-5700)	9月13日(日)までの午前9時～午後9時

- 障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
- スムーズな入退場のため、あらかじめ水着を着用して来場するなど、ご協力を。

(※) 7月4日(土)は無料開放日/夏休み期間(7月22日(水)～8月23日(日))は休場なし/開場期間外は弘前市スポーツ協会(☎ 37-5508)へ問い合わせを。

## 第24回 弘前・白神アップルマラソン参加者募集

### オンラインマラソン大会

大会期間中に専用GPSを使用して、好きな場所・時間に自分のペースでフルマラソンを複数回に分けて走ることができます。

時 10月4日(日)～17日(土)

対 Aコース=900人/Bコース=150人/Cコース=150人/Dコース=150人/Eコース=150人(20歳以上)/Fコース=200人/Gコース=300人  
※Eコース以外はいずれも18才以上(先着順/高校生を除く)

参加賞および参加料 Aコース(お米2kg)=2,500円/Bコース(お米2kg+オリジナルバスタオル)=4,500円/Cコース(お米2kg+嶽きみセット)=5,500円/Dコース(お米2kg+西目屋名産セット)=5,500円/Eコース(お米2kg+地酒セット)=5,500円/Fコース(お米2kg+りんごジュース)=6,000円/Gコース(お米2kg+りんご)=6,500円  
※各コースの参加料には該当コースで提供される参加賞の金額が含まれています。

応援ゲスト 福士加代子さん、こわだ君(マラソンYouTuber)

申 ホームページ内の専用フォーム/7月1日(水)開始  
※RUNNETへの会員登録(無料)が必要です。

問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(☎ 88-8399)



## ソフトバレー教室

時 7月21日(火)・28日(火)の午前10時～正午(どちらか1日だけの受講も可能)

所 サンライフ弘前(豊田1丁目)

対 10人(先着順)

料 100円(傷害保険料として)

持 室内用シューズ、タオル、動きやすい服装

申 窓口、電話

問 サンライフ弘前(☎ 27-2811、第4(土)は休み)



## 食のボランティア 食生活改善推進員養成講座

時 9月8日(火)、10月17日(土)、11月14日(土)、12月19日(土)、令和9年1月16日(土)、2月9日(火)ほか

※地域活動見学の日程・会場等については個別にお知らせします。

所 市保健センター(野田2丁目)

内 健康づくりに関する講義・実技・調理実習・地域活動の見学など(20時間)

対 20時間以上のカリキュラムを履修した後、弘前市食生活改善推進員として食育等のボランティア活動に参加できる市民=15人(先着順)

申 電話/8月21日(金)まで  
詳細は市ホームページで確認を。

問 健康増進課(☎ 37-3750)



## 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	
7月	5(日)	関医院中津軽診療所 (賀田1丁目) ☎ 82-3006	加藤眼科クリニック (田町5丁目) ☎ 31-3711	ほくおう・歯科医院 (北横町) ☎ 33-4618
	12(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	なし	野村歯科医院 (西川岸町) ☎ 32-8695
	19(日)	今村クリニック (松原西2丁目) ☎ 88-3090	なし	城西歯科クリニック (五十石町) ☎ 33-6680
	20(月祝)	なし	なし	さくらデンタルクリニック (城東北3丁目) ☎ 26-1188
	26(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎ 82-3377	よしだ耳鼻科・小児科 (中野2丁目) ☎ 33-2306	三和歯科クリニック (中野4丁目) ☎ 87-7070
8月上旬	2(日)	五日市内科医院 (植田町) ☎ 35-4666	なし	松野歯科医院 (上瓦ケ町) ☎ 37-8148

◎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(☎ 050-5846-7780)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。

▼青森県子ども医療でんわ相談 ☎ #8000 (おおむね16歳未満)

▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめ レシピ

File.175

夏野菜の簡単レシピ

ズッキーニのお浸し

野菜のおかずを  
1日5皿以上食べよう!  
(第3次健康ひろさき21より)

材料 2人分  
ズッキーニ ……160g(2/3本)  
めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ2  
かつお節(ミニパック) …… 1/2袋  
※薬味…お好みで  
(青じそ・しょうが・ねぎ等)

- ①鍋に湯を沸かし、ズッキーニを丸ごと入れて5分ほどゆでる。
- ②冷水にとって粗熱を取り、へたを切り落として5mm角・4～5cmの長さのせん切りにする。清潔なバット等に入れてめんつゆを回しかけ、冷蔵庫で冷やしながら全体に味をなじませる。
- ③つけ汁と一緒に器に盛りつけ、仕上げにかつお節と薬味をのせる。

■1人分の栄養量  
エネルギー 20kcal たんぱく質 1.3g  
脂質 0.1g カルシウム 21mg  
食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.6g

おすすめポイント♥  
ゆでたズッキーニは、サラダや冷たい麺類のトッピングなど、さまざまな料理に活用できます。まとめてゆでておくと、手軽に使用便利です。



◀弘前市食生活改善推進員について