

■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 Eメール

市では弘前市自殺対策計画に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。
学業や仕事、育児など、日々たくさんのことを頑張っている自身のこころと
からだをいたわり、見つめる1週間にしてみませんか。

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



ご利用ください

出前講座「こころの健康講座」

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、
必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」につい
て学び、皆さんもゲートキーパーになってみませんか？

こころの健康相談

保健師があなたの
悩みをお聞きます。
(本紙8ページ参照)

9月10日
～16日は
自殺予防週間

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。

クロール初級教室

時 10月1日～11月12日の毎週(木)、午後1時～
2時(10月15日を除く全6回)

所 温水プール石川

対 10人

申 9月18日(金)必着 (◆)

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

体力づくり教室

時 ① 10月7日～12月16日の毎週(水)、午後2時
～3時30分(10月14日を除く全10回) / ②
10月8日～12月17日の毎週(木)、午後1時30分
～3時(10月15日を除く全10回)

所 ヒロコ(駅前町)3階健康ホール

対 各15人

申 9月20日(日)必着 (◆)

問 市民体育館 (〒036-8362、五十石町7、☎ 36-
2515)

ボディバランス改善教室

時 10月8日～12月24日の毎週(木)の①午前10時
～11時、②午後1時30分～2時30分(①・②と
もに全12回)

所 弘前 B&G 海洋センター武道館

対 各30人程度

申 9月20日(日)必着 (◆)

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

リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 10月24日～12月19日の毎週(土)、午前10時
30分～11時30分(11月14日を除く全8回)

所 金属町体育センター集会室

対 15人

申 9月17日(木)必着 (◆)

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

(◆) 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します。



◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細やその他教室を紹介
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。

生涯骨太クッキング講座

時 10月1日(木)・2日(金)の午前10時～午後1時
※2日間で1セットの講座

所 市保健センター(野田2丁目)

対 2日間の講座を受講できる市民=16人(先着順)

内 骨密度測定、食生活改善推進員による調理実習、保
健師講話、雪印メグミルク(株)による骨・カルシウム
セミナーなど

調 理 実 習 メ ニ ュー タンドリーフィッシュ、ひじきの
香ばしミルク煮、チョップドヨーグルト
サラダなど

申 電話、二次元コード/9月24日(木)

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



日曜がん検診

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診を実施しま
す。肺がん検診は医療機関で実施していませんので、
この機会の受診をお勧めします。

時 10月4日(日)、受付時間=午前7時～8時30分

所 市保健センター(野田2丁目)

内 総合検診車による胃・肺・大腸がん検診

対 40歳以上の市民=50人程度(先着順)

※職場で受診できる人を除く。

料 胃がん検診=1,500円、肺がん検診=400円、
大腸がん検診=500円

※市の国保加入者はそれぞれ半額、70歳以上の人は
無料

申 窓口、電話/9月1日(火)～18日(金)

問 健康増進課(市保健センター内、☎ 37-3750)

スポーツの秋は弘前スポレク祭!

さまざまなスポーツレクリエー
ションに親しめる弘前スポレク祭
を今年も開催します。この機会に
体を動かし、心地よい汗を流しま
せんか。

時・内 10月11日(日)・12日(月)祝



会 場	内 容
弘前 B & G 海洋センター (八幡町1丁目) 芝広場	グラウンド・ゴルフ大会
河西体育センター (石渡1丁目) アリーナ	バウンドテニス教室 ラージボール卓球大会
すば一く弘前 (石渡1丁目) コート	ゲートボール大会 ペタンク大会
市民体育館 (五十石町) 競技場	体操教室(11日) 弘前市民体操祭(12日)
南富田町体育センター (南富田町) 体育室	体験会…チアダンス教室 (11日)・キッズバレーボ ール教室(12日)
岩木山総合公園 (百沢字裾野) テニスコート	ダブルスソフトテニス大会

その他 事前申し込みや参加料が必要な種目がありま
す/参加中のけがは市が加入する保険の対象となりま
すが、各自スポーツ傷害保険への加入を
推奨します。

詳細は、二次元コードで確認を。

問 スポネット弘前 (☎ 32-6523)



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ

File.177

レシピ

減塩調味料を活用したレシピ

減塩生姜焼き



主食・主菜・副菜を
組み合わせよう!
(第3次健康ひろさき21より)

材 料 2人分

豚ロース肉(生姜焼き用) … 140g
玉ねぎ … 80g
サラダ油 … 小さじ1
減塩お好み焼きソース
(塩分50%オフ) … 45g
生姜 … 10g
キャベツ(千切り) … 60g
トマト … 80g

- ① トマトはくし形に切り、キャベツは千
切りにして冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 玉ねぎは薄切りに、生姜は細切りにし、
豚肉、減塩ソースと一緒に漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、
②を焼く。ソースが煮詰まり、豚肉に
焼き色が付いてきたら火をとめる。
- ④ ①と③をお皿に盛り付ける。

■ 1人分の栄養量
エネルギー 249kcal たんぱく質 13.2g
脂質 14.9g 食塩相当量 0.6g
カルシウム 25mg 食物繊維 1.5g

おすすめポイント♥

減塩ソースの酸味やスパイス、生姜の風味を
活かすことで、減塩でも美味しく食べられる
レシピです。



弘前市食生活改善
推進員について