

暮らしの情報

健康・スポーツ

国民健康保険に加入している皆さんへ

整骨院・接骨院受療の際、打撲、捻挫、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼の応急措置など、外傷性であることが明らかな場合は保険適用となります。

日常生活による肩こり、筋肉疲労、慰安目的の利用、病気（神経痛・リウマチなど）からくる痛み・こり、脳疾患後遺症などの慢性病、過去の交通事故等による後遺症、症状の改善の見られない長期の治療、医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）、異なる患部の「ついで」受療、同症状に対しての重複受診などについては保険適用外の施術となり、国民健康保険の使用はできません。

整骨院・接骨院受療の際は、「負傷の原因を正しく伝える」、「療養費支給申請書の内容を確認し、自分で署名する」、「領収証を保管する」ようにし、適正な利用を心がけましょう。

問 国保年金課（☎ 40-7047）

弘前市食生活改善推進員会
食改さんおすすめレシピ

File.166

1人分の野菜使用量 75g

材料 4人分

キャベツ 約1/4玉 (300g)
ツナ缶 (水煮) 1缶 (正味50g)
のり 1枚
ポン酢 大さじ1と1/2
ごま油 小さじ2

1人分の栄養量

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.2g
脂質 2.2g 食塩相当量 0.5g
カルシウム 34mg 食物繊維 1.5g

- 耐熱皿に、一口大にちぎったキャベツをのせる。硬い芯の部分は包丁でうす切りにする。
- ①にふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ボウルに、水気を切ったツナ、②、ちぎったのり、ポン酢、ごま油を入れてあえる。

おすすめポイント

手で野菜やのりをちぎるので、小さなお子さんでも楽しくお手伝いできます。一緒に楽しめながら、野菜をおいしく食べましょう。



▲弘前市食生活改善推進員について

各種催しなどは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。

■市ホームページ

<https://www.city.hirosaki.aomori.jp>



▲市HP

ヒロ口で QOL 健診

◎定期開催（要事前予約）

時 10月9日(木)・22日(水)、11月13日(木)・28日(金)
の午前10時～正午 所 ヒロ口(駅前町)3階健康ホール
対 19歳以上の市民=各20人(先着順)

実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔(唾液)、結果説明

申電話、市ホームページ内の電子申請・届出システム

その他 随時開催(事前予約不要)について
は市ホームページで確認を。

問 健康増進課（☎ 37-3750）



献血にご協力ください

日本における少子高齢化が進行すると予想される中、今後も輸血が必要な患者さんへ血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血への理解と協力が必要になります。県知事が県民の皆さんへ献血協力を呼びかける動画を、ぜひ一度視聴いただき、献血への協力をお願いします。

問 青森県赤十字血液センター（☎ 017-741-1512）



子どもと一緒に作ってみよう

キャベツとツナのいそべあえ

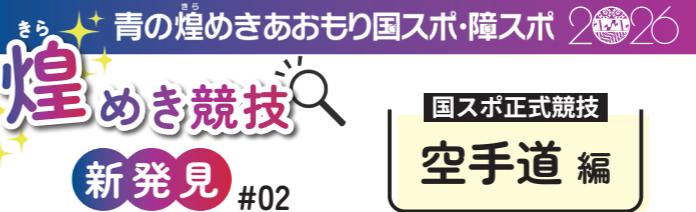
1人分の野菜使用量 75g

材料 4人分

キャベツ 約1/4玉 (300g)
ツナ缶 (水煮) 1缶 (正味50g)
のり 1枚
ポン酢 大さじ1と1/2
ごま油 小さじ2

1人分の栄養量

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.2g
脂質 2.2g 食塩相当量 0.5g
カルシウム 34mg 食物繊維 1.5g



煌めき競技 新発見 #02

国スポ正式競技
空手道 編

●空手道とは

空手道は、基本的に相手に直接技を当てないため、武道でありながらがをすることが多いという特徴を持っており、「組手競技」と「形競技」の二つの種目があります。

●組手競技

1対1で向かい合って試合を行い、蹴り、突きなどで攻撃し、「1本」「技あり」などのポイントで勝敗を争います。個人戦と団体戦があり、さまざまな技を駆使した攻撃のスピードと迫力、間合い、選手同士の駆け引きなどが見どころです。

●形競技

たくさんの敵に囲まれている場面を想定して、攻撃と守りを一つの流れにした「形」を、選手が1人ずつ演じ、極めの正確性・気迫・技の緩急・表現力などを競います。回戦ごとに異なる形を演じる選手たちの高い技術は必見です。

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

全種別

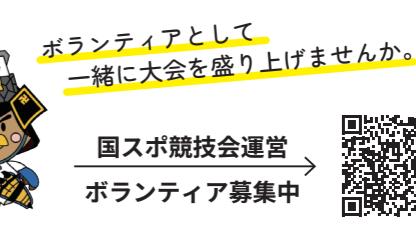
2026年

10/17(土)

～10/19(月)



県武道館(豊田2丁目)



国スポ競技会運営
ボランティア募集中



※初回体験日から全4回／日程の相談など詳しくはお問い合わせください。

所 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)

￥全4回=1,000円

申電話、Eメール(参加者の氏名、年齢、学年、電話番号を明記)

問 鳴海さん(☎ 080-6007-4798、

E aomori_narumi@yahoo.co.jp)



サンライフ弘前の卓球教室

時 10月10日(金)・17日(金)の午前9時～正午

所 サンライフ弘前(豊田1丁目)

対 両日参加できる人=10人(先着順)

￥100円(傷害保険料)

持ラケット、室内用シューズ、汗ふきタオル

※ラケットを持っていない人は相談を。

申電話／10月9日(木)まで

問 サンライフ弘前(☎ 27-2811、第4(土)は休み)

秋ヨガ

時 10月19日(日)、①午前10時30分～／②午後1時～／③午後3時～(各回1時間程度)

所 ヒロ口(駅前町)4階市民文化交流館ホール

内 ①秋バテ解消！チエアヨガでカラダ整う

②リフレッシュヨガ～心と身体を整える～

③デトックスフロー(複数体験可)

対 高校生以上=各回50人

持 ヨガマット、飲み物、動きやすい服装

※ヨガマットの貸し出しあり(有料)。

申電話、窓口

問 市民文化交流館(ヒロ口3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

