

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 E メール

暮らしの情報

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

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）

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お願いかける動画を、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）



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

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



- ①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。
- ②①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。
- ③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。一緒に楽しみながら、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

煌めき競技 #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、武道でありながら格闘技をすることが少な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）



ボランティアとして
一緒に大会を盛り上げませんか。

国スポ競技会運営
ボランティア募集中



中学校2年生対象のピロリ菌検査

次世代を担う子どもたちの健康の保持増進のため、中学校2年生を対象にピロリ菌検査を実施します。

ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍および胃がんの原因となるピロリ菌を早期に発見し、早期治療に結びつけ、胃の病気のリスクを減らすものです。

すでに対象の生徒の保護者には案内を送っており、一次検査（尿検査）は10月に実施予定です。無料で受けられるこの機会にぜひ受診しましょう。

問 健康増進課（☎ 37-3750）

令和8年度 県武道館 貸切使用計画書の受け付け

令和8年に県武道館を全国大会・東北大会で使用する場合の受け付けを開始します。

受付開始日 10月2日(木)

申 ホームページに掲載している申請書を窓口へ提出、郵送、ホームページ内の専用フォームへ添付／10月31日(金)まで

※希望の日程が他団体と重複した場合は利用調整を行い、利用の可否を11月中旬にお知らせします／県大会・地方大会・各種イベント等の令和8年度貸切使用計画書の受け付けは12月上旬に開始する予定です。

問 県武道館（〒 036-8101、豊田2丁目3、☎ 26-2200）



1カ月お試し空手体験

時・対 10月9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)

●未就学児（4歳以上）…午後4時～4時40分

●小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分

●小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分

●中学生以上…午後7時～8時30分

※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）

料 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）

料 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！チェ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）

