

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

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。また、出演者の敬称は省略しています。

■市ホームページ
https://www.city.hirosaki.aomori.jp



▲市HP

健康・スポーツ

みんなのメタボ対策チャレンジ

QOL 健診×健康プログラム with りんご娘

全2回の簡易型QOL健診と、約2カ月間の食事、運動の健康プログラムに取り組む、みんなのメタボ対策チャレンジの参加者を募集します。参加した人限定で、りんご娘のミニライブに参加できます！

時 6月13日(土)、午後1時～5時

※当日、2回目の開催について案内します。

所 ヒロコ(駅前町)3階イベントスペースほか

対 19歳以上の市民

申 二次元コード/6月7日(日)まで

問 みんなのメタボ対策チャレンジ事務局
(☎050-8894-2475)



6月のこころの健康相談

本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 6月16日(火)、午前9時～正午

所 保健センター(野田2丁目)

対 市民 申 電話/6月15日(月)まで

※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

問 健康増進課(☎37-3750)

正しく、知ろう！

「糖尿病(ダイアベティス)」のこと

JADEC 青森(青森県糖尿病協会)講演会

～糖尿病患者さんに勧める「がん検診」～

医療の第一線で治療にあたる田中光さん(青森市民病院医師)を講師にお迎えし、講演会を行います。

時 6月20日(土)、午後2時～3時(開場は午後1時50分)

所 リンクステーションホール青森(青森市堤町)4階中会議室 対 200人(先着順)

問 JADEC 青森(青森県糖尿病協会)事務局(今村さん<弘前大学大学院医学研究科 内分泌代謝内科学講座>、☎39-5062/工藤さん、☎090-6228-1451)

コベルコ神戸スティーラーズによるラグビークリニック開催！

社会人ラグビーの強豪コベルコ神戸スティーラーズの選手が、市内のラグビーキッズたちにラグビーの基本を教えます。プロが指導する様子を自由に見学できますので、ぜひお越しください。

時 6月20日(土)

所 運動公園(豊田2丁目)球技場

※詳細はひろスポホームページで確認を。

問 スポーツ振興課(☎40-7115)



5月31日～6月6日は禁煙週間です

テーマ「みんな知っている？たばこのルール」

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん物質です。また、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性など、たばこの煙が健康に与える影響は大きな問題となっています。この機会にたばこの煙が及ぼす影響について考え、禁煙に取り組んでみませんか。

たばこによる健康への影響

喫煙はがんや脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など多くの病気と関係しており、予防できる死亡原因であることがわかっています。喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。(◆)慢性閉塞性肺疾患(COPD)…気管支に慢性的な炎症を起こし、肺が次第に壊れていくため、呼吸困難となる病気

禁煙について

禁煙による離脱症状(ストレスやイライラ等)が辛い場合は、禁煙外来を受診する方法もあります。一定の条件を満たすと禁煙治療の保険適用の対象となります。

市では禁煙したいと考えている人やその家族に対して、保健師による禁煙相談を行っています(要事前予約)。また、たばこの健康被害防止対策について出前講座も実施していますので、ぜひご活用ください。

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
6月	7(日) 場崎クリニック(代官町) ☎38-6600	なし	竹沢歯科クリニック(松原西3丁目) ☎88-1717
	14(日) さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	伊藤眼科(南大町2丁目) ☎36-6105	ソレイユ歯科医院(新町) ☎39-7303
	21(日) 沢田内科医院(茂森新町1丁目) ☎37-7755	なし	梅村歯科クリニック(石渡1丁目) ☎32-7311
	28(日) 弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎82-3377	なんば耳鼻咽喉科(高田5丁目) ☎55-8749	鳴海デンタルクリニック(城東中央3丁目) ☎26-2301
7月上旬	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	野村歯科医院(西川岸町) ☎32-8695

◎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.174

子どもと一緒につくってみよう

コーンシュウマイ

1人分の野菜使用量 60g

材料 4人分

- 豚ひき肉 …………… 240g
- 玉ねぎ …………… 1/2個(120g)
- しょうが汁 …………… 小さじ1
- A 砂糖 …………… 小さじ2/3
- 塩 …………… 小さじ1/6
- しょうゆ …………… 小さじ2
- ごま油 …………… 小さじ1
- コーン(缶) …………… 120g
- 片栗粉 …………… 小さじ2
- レタス …………… 4枚(120g)

■1人分の栄養量
エネルギー 182kcal たんぱく質 10.6g
脂質 10.8g 食塩相当量 1.0g
カルシウム 21mg 食物繊維 1.3g

- ①玉ねぎはみじん切りにする。コーンはザルで水切りをする。
- ②ポウルに豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが汁、Aを入れてよくこね、タネを一口大に丸める。
- ③水気を切ったコーンをバットに広げ、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、5cm角に切ったレタスを広げる。②のタネに③のコーンをまぶして、ぎゅっと握り丸めて、レタスの上にのせる。
- ⑤フライパンとクッキングシートの間に水150ml(分量外)を入れ、蓋をして強火で加熱する。沸騰したら中火にし、10分蒸す。

おすすめポイント♥

しゅうまいの皮の代わりにコーンを使った、見た目も食感も楽しいアイデアレシピです。6月は食育月間。子どもと一緒に作ってみませんか？



▲弘前市食生活改善推進委員会について