



あなたのこころ お元気ですか？

季節や生活の変化に伴い、こころや体に疲れが出ていても少なくはないでしょう。疲れやストレスなどがいつまでも解消されずにいると、こころの病気につながることもあります。

こころとからだの調子を整えるために…

まずはしっかり休みましょう

睡眠

- 毎日同じ時間に起きることで、おのずと夜同じ時間帯に眠くなり、寝つきも良くなります。
- 大事なものは睡眠時間ではなく、「ぐっすり眠れたか」。
- アルコール、カフェイン、ニコチンは睡眠の質を低下させます。

休養

- 作業の合間に休憩を挟みましょう。
- しっかり休暇を取ることも大切。
- 「休んでいる暇はない」と考えがちですが、忙しいからこそ、不調を長引かせないことが重要です。

こころの不調が続く場合は、ひとりで抱え込まずに誰かに話してみませんか。市保健センターでは保健師がこころのモヤモヤをお聞きします。

※相談内容によっては専門の相談窓口を案内する場合があります／こころの病気の治療をしていない人を優先します。

問 市保健センターこころの健康づくり担当 (☎ 37-3750)

ヒロロで QOL 健診

◎定期開催 (要事前予約)

時 6月21日(日)・22日(月)・24日(水)
 ※時間はいずれも午前10時～正午
 所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
 対 19歳以上の市民=各25人程度(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弘前市電子申請・届出システム
 その他 受診中の無料託児あり
 ※定員に限りがあります。利用希望の際は申込時にお知らせください。
 問 健康増進課 (☎ 37-3750)



第47回 日本癌学会 市民公開講座

がんと向き合う力を、医療の進歩から

時 6月21日(日)、午後1時～4時30分
 所 弘前文化センター(下白銀町)小ホール
 対 会場=400人(先着順)、ウェブ=定員なし
 内 ①肺がん治療、進化しています～ゲノム医療と免疫療法の時代～／②情報を見極める患者力を～乳がん治療の進歩とともに～／③がん診療における外科治療の歴史、課題、そして期待／④遺伝子診断からどのようにがん治療につながるの？～大腸がんを例に～／⑤パネルディスカッション
 申 二次元コード／6月17日(水)の正午まで
 問 第47回日本癌学会市民公開講座事務局 (☎ 022-723-3211)



令和8年度 健やか協力隊員養成研修

この研修を受講すると、市や健やか力推進センター実施のQOL健診に従事することができます。健康について学びたい人、QOL健診の業務補助に興味がある人など、ぜひ受講してみませんか。

時 7月17日(金)、午前9時30分～午後0時35分
 所 弘前大学健康未来イノベーションセンター(在府町)
 対 30人
 申 二次元コードまたは申込書をファクス、Eメール、郵送で提出／7月2日(木)まで
 ※申込書は青森県医師会ホームページに掲載しているほか、健康増進課(野田2丁目)でも配布しています。
 問 青森県医師会健やか力推進センター(青森県医師会館内、〒030-0801、青森市新町2丁目8の21、☎ 017-763-5590、F 017-763-5591、E suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp)／健康増進課 (☎ 37-3750)



青森県内73年ぶり！巨人主催一軍公式戦開催！



GIANTS HIROSAKI 2026 6.30

JERA セ・リーグ公式戦 2026
JERA クリーンエネルギーで灯セ、ナイター

6月30日(火)
午後6時 試合開始
はるか夢球場(豊田2丁目)

読売ジャイアンツ VS 東京ヤクルトスワローズ

交通規制のお知らせ

◎運動公園周辺は、安全確保や渋滞回避のため、交通規制を実施します。
 ◎会場に一般駐車場はありません。来場の際は、シャトルバス(弘南バス)、鉄道(弘南鉄道)等の公共交通機関をご利用ください。また、近隣の商業施設等への駐車や路上駐車等は固くお断りしています。

チケット販売などの詳細は、読売巨人軍公式サイトで確認を。

問 弘前市プロ野球一軍戦誘致実行委員会事務局 (スポーツ振興課内、☎ 40-7115)



— 有料広告 —