

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

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。

市民水泳教室

時 8月20日～10月1日の毎週(木)、午後6時30分～7時45分（午後6時15分までに集合／9月10日・24日を除く全5回）
所 温水プール石川（小金崎字村元）
対 高校生以上の市民＝10人程度
申 電話
問 弘前水泳協会（今さん、☎090-8258-6465）

かけっこ教室

時 ①8月27日～9月24日の毎週(月)・(木)、午後4時45分～6時15分（9月21日を除く全8回）／
②9月9日～10月28日の毎週(水)、午後4時30分～6時（9月23日、10月14日を除く全6回）
所 ①河西体育センター／②弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）
対 市内の小学生＝各25人程度
申 8月17日(月)必着（◆）
問 河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200）

（◆）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。

体力づくり教室

時 ①9月25日～12月11日の毎週(金)、午後1時30分～2時30分（10月16日・30日を除く全10回）／②9月28日～12月21日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分（10月12日・19日、11月23日、12月14日を除く全9回）
所 市民体育館フィットネスルーム
対 市民＝各10人 申 8月31日(月)必着（◆）
問 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

アクアウォーキング教室

時 9月10日～24日の毎週(木)、午後1時～2時（全3回） 所 温水プール石川
対 市民＝20人 申 8月21日(金)必着（◆）
問 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）



◀ 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。



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
8月	2(日)	五日内科医院 (植田町) ☎35-4666	なし	松野歯科医院 (上瓦ケ町) ☎37-8148
	9(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	一戸眼科医院 (富田2丁目) ☎32-3076	関歯科医院 (和泉1丁目) ☎26-2789
	11(火祝)	なし	なし	浜の町歯科クリニック (浜の町東3丁目) ☎37-3566
	16(日)	沢田内科医院 (茂森新町1丁目) ☎37-7755	なし	毛内歯科医院 (田園4丁目) ☎29-2332
	23(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎82-3377	あべ耳鼻咽喉科 (宮川1丁目) ☎26-6116	梅原歯科医院 (土手町) ☎32-7330
9月上旬	30(日)	伊東クリニック (元大工町) ☎32-0630	なし	清歯科医院 (青山5丁目) ☎37-8020
	6(日)	場崎クリニック (代官町) ☎38-6600	のだ眼科・血管内科クリニック (神田3丁目) ☎33-6611	松山歯科医院 (富田3丁目) ☎32-2020

◎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） ▼あおり救急電話相談 ☎ #7119

きら 青の煌めきあおり国スポ・障スポ 2026

煌めき競技 新発見 #12

青の煌めきあおり国スポ 高等学校野球 (硬式・軟式)

弘前市運動公園野球場（はるか夢球場）で行われる高等学校野球（硬式・軟式）の観戦は、**硬式のみ有料**となります。

▼チケット販売開始 9月上旬～中旬ごろ
※プレイガイドによるインターネットサイト上のみの販売です。当日、**現地でチケット販売はありません**。残席があれば、当日でもインターネットサイト上で購入し、指定コンビニエンスストアで発券ができます。

▼駐車場について 無料での申込制とし、チケットと同サイトにおいて受け付けします。できるだけ公共交通機関を使っのご来場にご協力ください。

弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

硬式
10/3 土 4試合 10/4 日 2試合 10/6 火 1試合

軟式
10/2 金 4試合 10/4 日 2試合 10/5 月 1試合

■チケット料金

	内野指定席	外野自由席
一般	700 円	
高校生または18歳以下	350 円	無 料
車いす利用者	350 円	※介助者1人無料

問 青の煌めきあおり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局（国スポ・障スポ推進課内、☎55-9843）

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.176

夏野菜を使った減塩レシピ

なすと絹揚げのピリ辛お味噌汁

野菜のおかずを1日5皿以上食べよう！（第3次健康ひろさき21より）

材 料 2人分

なす …………… 中1本（80g）
ねぎ …………… 10g
絹揚げ …………… 1/2丁（75g）
水 …………… 200ml
顆粒だし（食塩無添加タイプ）…2g
白みそ …………… 小さじ2
すりごま（白）………… 小さじ1
ラー油 …………… お好みで

①なすは2cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。ねぎは小口切りにする。絹揚げはフライパンで両面に焦げ目がつくまで素焼きし、1.5cm角に切る。
②鍋に水、なす、絹揚げを入れて火にかける。なすがやわらかくなったら顆粒だしを加え、みそを溶き入れて沸騰直前で火を止める。
③器に盛り、すりごま（白）とねぎをのせ、仕上げにラー油をかける。

おすすめポイント♥
こんがり焼いた絹揚げの香ばしさがアクセントのピリ辛みそ汁です。白ごまとラー油の風味で、減塩でも満足感のある味わいに仕上がります。

弘前市食生活改善推進員について