

食のボランティア！

食生活改善推進員
養成講座

食生活改善推進員として、食育活動に参加しませんか。

▼とき 10月4日(火)・14日(金)・20日(木)、11月7日(月)・21日(月)・28日(月)の午後1時～午後4時30分
※11月28日は午前9時～正午。

▼ところ 弘前市保健センター（野田2丁目）2階大会議室

▼内容 健康づくりに関する講義、運動、献立作成、栄養計算、調理講習など

▼対象 全日程を受講でき、講座終了後に食生活改善推進員として食育活動に参加できる市民＝10人（先着順）

▼受講料 無料

※託児も可能（先着2人）。

▼申込期限 9月30日（金）

■問い合わせ・申込先 健康増進課（☎37-3750）

定期予防接種など

【子どもの定期接種】

定期接種は対象年齢から外れると有料になりますので、体調のよい時に計画的に接種しましょう。来年度小学校に入学する予定の幼児は、受けていない予防接種がないか母子健康手帳で確認しましょう。

【子宮頸がん予防ワクチン（ヒトパピローマウイルス）の接種】

対象者には個別にお知らせしています。

▼対象 ①小学校6年生～高校1年生相当の女子、②過去にワクチン接種を3回完了していない平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性

▼費用 無料

※接種の際には、予診票と母子健康手帳を持参してください。

【高齢者肺炎球菌感染症の定期接種】

肺炎は季節を問わず誰でもかかる可能性があり、かかると急性に症状が進むことがあります。肺炎の中でも、肺炎球菌が原因

で起こる肺炎にはワクチン接種が有効です。今年度対象となる人には個別に通知していますので、希望する人は早めの接種を。

▼期間 令和5年3月31日まで

▼対象 今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる、ワクチン未接種の人

▼自己負担額 5,000円（生活保護受給者は無料）

【風しんの追加的対策（風しん第5期定期接種）】

風しんの追加的対策は、特に風しんの抗体保有率が低い男性を対象に、国が全国的に実施してきましたが、期間が令和7年3月まで3年間延長となりました。対象者には7月末に無料のクーポン券を送付していますので、健診等の機会に抗体検査を受けましょう。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれで、まだ検査を受けていない男性

▼費用 無料

▼その他 転入した人が検査等を希望する場合は問い合わせを。

検診

市で実施している健（検）診の詳細内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。健（検）診を受診し、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから

弘前市 集団検診

検索



秋の狂犬病予防注射・犬の登録



秋の狂犬病予防注射・犬の登録を下表の日程で行います。犬の飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬の生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。飼い犬には必ず予防注射をしましょう。

▼集合注射料金 1頭＝3,300円（注射料2,750円、注射済票交付手数料550円）
▼新規登録料 1頭＝3,000円
▼注意事項 料金不足の場合、注射できません。釣り銭のないようにご協力ください。

月日	実施場所	時間
9月10日(土)	弘前市保健センター前	13:00～15:00
9月12日(月)	常盤野コミュニティセンター前	10:00～10:10
	百沢担い手センター前	10:25～10:35
	上弥生集会所前	10:55～11:10
	宮地研修館前	11:30～11:45
	五代多目的集会所前	13:00～13:10
	岩木庁舎車庫前	13:20～13:35
	一町田多目的集会所前	13:45～13:55
	熊嶋多目的集会所前	14:05～14:15
	駒越会館前	14:25～14:35
	黒土コミュニティセンター前	10:00～10:10
9月13日(火)	相馬ふれあい館前	10:35～10:45
	利雪創造センター前	11:00～11:10
	兼平公民館前	11:25～11:35
	鳥井野多目的集会所前	11:45～11:55
	西交流センター前	13:25～13:35
	市民体育館駐車場	13:45～14:05
	市役所裾野出張所前	10:00～10:10
9月14日(水)	つがる弘前農協旧北支店前（元鬼沢支店）	10:25～10:35
	つがる弘前農協旧高杉支店前	10:55～11:05
	独狐農業研修会館前	11:15～11:25
9月25日(日)	市役所石川出張所前	10:00～10:15
	大沢町民会館前	10:30～10:40
	堀越公民館	10:55～11:05
	泉野多目的広場コミュニティ施設前	11:15～11:50
	千年公民館前	13:00～13:10
	千年交流センター前	13:20～13:30
	上松原集会所前	13:40～13:50
取上3丁目・貴船神社前	14:05～14:15	
9月27日(火)	金属町体育センター駐車場	10:00～10:15
	桜ヶ丘中央集会所前	10:25～10:35
	緑ヶ丘集会所前	10:45～10:55
	桔梗野会館前	11:05～11:20
	城東5丁目・天理教弘前分教会前	12:55～13:05
	つがる弘前農協本店前	13:15～13:25
	福田町会集会所前	13:35～13:45
9月28日(水)	つがる弘前農協和徳支店前	14:00～14:10
	笹館町会集会所前	10:00～10:10
	市役所新和出張所前	10:30～10:40
	三省地区交流センター前	11:00～11:10
	宮館町民会館前	11:30～11:40
	市役所船沢出張所前	11:50～12:00
	向外瀬集会所前	13:20～13:30
9月29日(木)	堅田集会所前	13:40～13:50
	総合学習センター駐車場	14:00～14:25
	つがる弘前農協旧高杉支店前	10:55～11:05
	つがる弘前農協旧北支店前	10:25～10:35
	つがる弘前農協旧北支店前（元鬼沢支店）	10:25～10:35
	つがる弘前農協旧北支店前	10:25～10:35
	つがる弘前農協旧北支店前	10:25～10:35



弘前市食生活改善推進員会

File.129

旬の枝豆を使ったレシピ

食改さんおすすめ レシピ

枝豆のクリームチーズ白和え

材料

4人分

- 枝豆（サヤ付）…………… 250g
- 木綿豆腐…………… 200g（1/2丁）
- クリームチーズ…………… 100g
- 白すりごま…………… 大さじ1
- ★ 白だし…………… 大さじ1
- 黒こしょう…………… 少々

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み耐熱容器に入れて電子レンジ（600W）で2分加熱し、底が平らな平皿などを重石にして10分くらい水切りして冷ましておく。クリームチーズは常温でやわらかくする。
- ②枝豆は塩茹でし、さやから豆を取り出す。
- ③ボウルに①の豆腐とクリームチーズ、★の調味料を入れてよく混ぜ合わせ、枝豆を加えて和える。器に盛り、黒こしょうを少々振りかけて出来上がり。



おすすめポイント

枝豆がおいしい季節。枝豆はたんぱく質やカルシウム、葉酸など、不足しがちな栄養素を補給できるおすすめの食材です！
9月の食生活改善普及運動月間に合わせて、減塩や野菜の摂取、乳製品の利用など、毎日の食生活を見直してみよう。



■1人分の栄養量

エネルギー／176kcal、たんぱく質／9.5g、脂質／13.1g、カルシウム／120mg、食物繊維／2.6g、食塩相当量／0.6g