

●各種無料相談 / ●受講生募集

労働相談会

11月8日(火)、午後1時30分～3時30分 / 20日(日)、午前10時30分～午後0時30分 青森県労働委員会(青森市新町2丁目) 個々の労働者と事業主の間に生じた労働条件などのトラブルに関する相談に応じます。県内の労働者・事業主(随時受け付けで事前予約を優先) 青森県労働委員会事務局(☎ 017-734-9832、☎ 017-734-8311、労働相談ダイヤル☎ 0120-610-782)

看護のお仕事移動相談

11月21日、12月19日、令和5年1月16日、2月20日、3月20日(全て月曜日)、午後1時～4時 ヒロコ(駅前町)3階弘前就労支援センター 青森県ナースセンター(青森市中央3丁目)では、随時相談を受け付けています(月～金曜日の午前9時～午後4時)。 青森県看護協会青森県ナースセンター(☎ 017-723-4580、☎ 017-735-3836、☎ aomori@nurse-center.net)

空き家の個別相談会

11月25日(金)、午後6時～8時 岩木庁舎(賀田1丁目)2階会議

室3～5 空き家に関する相談(相続、成年後見、有効活用など)に専門家が応じます。 11月14日(月)までに、電話かファクスまたはEメール(氏名・連絡先・質問内容・参加人数を記入)で建築指導課(☎ 40-0522、☎ 38-5866、☎ kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

女性のための法律相談 in 弘前

12月13日(火)、午後1時～3時 市役所(上白銀町)会議室 女性=3人(先着順) 12月8日(木)までに、青森県男女共同参画センター(☎ 017-732-1022、水曜日は休み)へ。

生産性向上支援訓練

【組織力強化のための管理】 12月2日(金)、午前9時30分～午後4時30分 総合学習センター(末広4丁目) 会社から受講指示を受けた在職者(管理職・リーダー等)=15人(先着順) 3,300円 11月18日(金)までに、ファクスでポリテクセンター青森(☎ 017-777-1186、☎ 017-777-1187)へ申込書の提出を。 ※申込書は同センターホームページ(https://www3.jeed.go.jp/aomori/poly/)でダウンロード可。

建築大工技能検定 実技試験対策講習

①現寸図・墨付…12月5日(月)・7日(水)・9日(金)・12日(月)・14日(水) / ②加工・組立…令和5年1月10日(火)・12日(木)・16日(月)・18日(水)・20日(金)(時間はいずれも午後6時～9時) 弘前高等技術専門学校 各10人 各1,300円 ①は11月14日(月・必着)、②は12月12日(月・必着)までに郵送かファクスで弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、☎ 35-5104)へ申込書の提出を。 ※申込書は同校ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hi-gisen_zaishokusha.html)からダウンロード可 / 電話での申し込み可。

介護基本技術講習

12月20日(火)～23日(金)の午前10時～午後5時 総合学習センター(末広4丁目) 4日間の講習に全て参加できる県民=20人 無料 11月29日(火)までに介護労働安定センター青森支部(☎ 017-777-4331、☎ http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/aomori/2022/011289.html)へ。

各種スポーツ・体操教室など

アスリートストレッチ教室

11月6日・13日・20日・27日(いずれも日曜日)、午前10時30分～正午 千年小学校(小栗山字川合)体育館 プロのトレーナーが教えるアスリートストレッチ教室 小学生3～6年生=各回10人(先着順) 1回900円 ファイテンアスリートサポートシステム(山崎さん、☎ 090-7930-0180)

運動神経向上クラス

11月6日・13日・20日・27日(いずれも日曜日)、午後1時

30分～2時30分 千年小学校(小栗山字川合)体育館 運動神経向上のためのプログラム、コーディネーショントレーニングなど 小学生=各回4人(先着順) 1回800円 風晴さん、☎ 090-9742-1004

水泳教室(背泳ぎ)

11月30日～12月16日の毎週水・金曜日、午後1時～2時 温水プール石川 背泳ぎの基本泳法 クロールで15m以上泳げる 市民=15人 無料 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル 11月15日(火・必着)までに、往復はがき(※)で温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)へ。

ストレッチ体操教室

12月7日～令和5年1月25日の毎週水曜日(12月28日を除く)、午前10時30分～11時30分 市民体育館フィットネスルーム 簡単なストレッチ体操、筋力トレーニングなど 市民=10人 無料 11月10日(木・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。

(※)…住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(コースがある場合は希望コース)の記入を。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。
 共通事項…飲み物、拭きタオル、(室内の場合)室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。

Health Information



健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すことがあります。ご理解とご協力をお願いします。

弘前市保健センター(健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp)



母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。健診受診の際は、母子健康手帳の持参を(★の健診は健康診査票が必要)。

| 名称 | とき・内容 | |
|----------|--|--|
| 乳幼児の健康診査 | 4か月児★ 7か月児★ 1歳6か月児★ 3歳児 2歳児歯科★ | 各指定医療機関での個別健診 保健センターでの健診日=11月16日(水)・17日(木) / 受付=午後0時20分～1時55分 ※保健センターでの健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。 <※1> 11月9日(水)・10日(木) / 受付=正午～午後1時25分 <※1> 各指定歯科医療機関での個別健診 |
| 離乳食教室 | 初期(4～6か月児) 中期・後期(7～11か月児) | 12月5日(月)、①午前10時10分～10時50分 / ②午前11時20分～正午(いずれも開始10分前から受け付け) <※1> 12月2日(金)、①午前10時10分～11時 / ②午前11時20分～午後0時10分(いずれも開始10分前から受け付け) <※1> |

<※1>…予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。



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

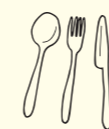


インターネット予約はこちらから



弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.131

食改さんおすすめ レシピ

11月5日は「いいりんごの日」

りんご入り手作りソーセージ

材料 4人分

- 鶏ひき肉……………200g
- りんご……………中1/2個
- 玉ねぎ……………中1/2個
- にんじん……………20g
- ピーマン……………小1個
- パン粉……………大さじ4
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- スキムミルク……………小さじ4
- 溶き卵……………大さじ2
- サラダ油……………小さじ1
- ミニトマト……………8個
- サラダ菜……………4枚

- ①ヘタと種を取り除いたピーマン、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、りんごはすりおろす。
- ②鶏ひき肉に①の野菜とすりおろしたりんご、◆を加えてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
- ③アルミホイルを広げ、その上にラップを敷き、②をのせて細い棒状に包み、蒸し器で10分蒸す。
- ④③を包みから取り出し、サラダ油を熱したフライパンで焦げ目をつける。
- ⑤お皿に盛り付け、ミニトマトやサラダ菜を飾る。



おすすめポイント

りんごにはカリウムやポリフェノール、食物繊維など、生活習慣病予防に効果が期待できる栄養素がいろいろ含まれています♪

■1人分の栄養量 エネルギー / 176kcal、たんぱく質 / 10.9g、脂質 / 7.7g、カルシウム / 92mg、食塩相当量 / 1.0g

