

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファクス 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。

①ジュニアスプリント教室

時 5月10日(土)・24日(土)・31日(土)の午後1時～1時50分
所 西小学校(茜町3丁目) 体育館および校庭
対 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順)

料 1回1,000円 申 電話
問 ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180)

②スーパーキッズ・体操教室

時 5月11日(日)・18日(日)の午前9時～9時45分
所 千年小学校(小栗山字川合) 体育館および校庭
対 小学校2年生～5年生=各回5人(先着順)

料 1回500円 申 電話
問 ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180)

③ヨット・カヌー教室

時 5月25日～9月28日の毎週(土)(日)、午前9時～正午(一部休み/全23回)
所 弘前公園西濠ポート 乗り場ほか
対 小学校3年生以上=50人
料 1シーズン1人1,000円 申 5月3日(土)祝以降に、専用フォーム(二次元コード)または電話で。



注意 濡れてもいい服装、かかとの覆われている履物での参加を(サンダル不可)。

問 弘前 B&G 海洋センター (☎33-4545)

④第18回 B&G 会長杯グラウンド・ゴルフ大会

時 6月1日(日)、午前9時から受付開始(雨天時は翌日に順延)
所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目) 多目的広場
対 市民

料 1人600円(傷害保険料を含む) 申 申込用紙を提出/5月18日(日)まで

※5月25日(日)以降のキャンセルは返金不可/昼食は各自で用意

問 弘前 B&G 海洋センター (☎33-4545)

⑤クロール水泳教室

時 6月5日～7月10日の毎週(木)、午後1時～2時
所 温水プール石川 対 市民=10人 持 水着、水泳帽、

ゴーグル、タオル 申 往復はがき(◆)/5月16日(金)必着)まで

問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

⑥ユニカール体験教室

時 6月19日(木)・20日(金)・25日(水)～27日(金)、7月2日(水)・3日(木)・9日(水)の午後1時30分～3時(全8回)
所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) トレーニングルーム
対 市民=12人 申 往復はがき(◆)/5月15日(木)必着)まで

問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

⑦季節の不調に狙いを定めるせせらぎ温泉ヨガ

時 毎週(土)、午後1時～2時(5月3日・17日を除く/6月は、7日・14日・21日・28日に開催)

所 せせらぎ温泉(原ヶ平字奥野) 対 各回8人(先着順)
料 1回1,500円(入浴料、500ml ミネラルウォーター1本を含む) 持 ヨガマット(無料レンタルもあり)

申 フロント、電話
問 せせらぎ温泉 (☎55-0777)

⑧和道流空手道体験教室

時 毎週(水)・(土)の午後7時～8時30分
所 千年交流センター(原ヶ平5丁目) 対 4歳以上

問 小林さん (☎090-9632-0199)

⑨ヨガ&ピラティス教室

時 毎週(火)、午前10時～11時
所 宮川交流センター(堅田2丁目)

料 1回1,000円 申 公式LINE (LINE ID @605irrnz)

問 さゆりさん



(◆)…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。

— 有料広告 —

令和7・8年度胃がん内視鏡検診受診券を送付

2年間に1回、胃がん内視鏡検診の受診資格があることを証明するための受診券を、対象者に4月下旬に発送しています。

対 令和7年4月1日～令和8年3月31日に50歳以上の偶数歳になる市民

※今年度に51歳以上の奇数歳になる人で、令和6年度に胃がん内視鏡検診を受診しなかった人は、お手元にある令和6・7年度胃がん内視鏡検診受診券で受診可能です。なお、今年度に胃がん(バリウム)検診を受診した人は受診できません。

検診料金や実施医療機関は、受診券の案内でご確認ください。

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
3(土)祝	なし	いくこ耳鼻科クリニック(南瓦ヶ町) ☎33-6373	くりの木デンタルクリニック(新町) ☎88-7676 弘前インター歯科クリニック(石川字平岡) ☎55-8214
4(日)祝	沢田内科医院(茂森新町1丁目) ☎37-7755	たかはし眼科(紺屋町) ☎31-3456	杉山歯科クリニック(泉野2丁目) ☎55-0811 ひかり歯科医院(大久保字西田) ☎55-5525
5月 5(月)祝	なし	あべ耳鼻咽喉科(宮川1丁目) ☎26-6116	あまない歯科医院(神田1丁目) ☎88-6400 遠藤歯科(代官町) ☎36-5560
6(火)振	なし	あらいこどもクリニック/眼科クリニック(城東中央4丁目) ☎27-2233	よりみつ歯科クリニック(南城西2丁目) ☎88-6402
11(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	柴田歯科医院(賀田1丁目) ☎82-5322
18(日)	今村クリニック(松原西2丁目) ☎88-3090	伊藤眼科(南大町2丁目) ☎36-6105	波多野歯科医院(徳田町) ☎32-2861
25(日)	弘前温泉養生院(真土字勝剣林) ☎82-3377	なし	中畑歯科診療所(山道町) ☎32-6650
6月 1(日)	関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎82-3006	さとう耳鼻咽喉科医院(田園4丁目) ☎27-8733	沢田歯科クリニック(茂森新町1丁目) ☎26-7176
8(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	青い森デンタルクリニック(高田5丁目) ☎88-8484

◎上記のほかに市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)で、内科・外科・小児科の診療を行っています。

休日…午前10時～午後4時/夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎32-3999)をご利用ください。

◎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(15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎#7119(15歳以上)

弘前市食生活改善推進委員会
食改さんおすすめレシピ

青森県 給食施設用「だし活料理レシピ集」より

アスパラトマトのかつお酢和え

1人分の野菜使用量 80g

材料 2人分

- アスパラガス ……………80g
- トマト ……………80g
- 酢 …………… 小さじ2と1/3
- 砂糖 …………… 小さじ1と1/3
- かつお節 …………… 2g
- すりごま ……………小さじ1/2



おすすめポイント

かつお節を使うことで、「だし」を感じ、さらに、ごまと併用することにより、塩分を加えなくてもおいしくできます。

■1人分の栄養量
エネルギー 35kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.5g
カルシウム 20mg 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0g



▲あおもり産品情報サイト「青森のうまいものたち」



▲おいしく元気なアイデア「だし活+だす活」