

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

暮らしの情報

各種催しなどは、中止や内容変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは各ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。なお、特別な記載がない場合は、参加料や入場料は無料で、申し込み不要です。

■市ホームページ

https://www.city.hirosaki.aomori.jp



▲市HP

健康・スポーツ

こころの健康相談

本人や家族のこころの悩み（眠れない、生きづらさを感じるなど）を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 6月10日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター（野田2丁目）

申 電話／6月9日(月)まで

※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

問 健康増進課（市保健センター内、☎ 37-3750）



ヒロロで QOL 健診

◎定期開催（要事前予約）

時 6月12日(木)・25日(水)、7月9日(水)・24日(木)の午前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＝20人（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電子申請・届出システム

問 健康増進課（☎ 37-3750）

◎随時開催（事前予約不要）

時 毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）

所 ヒロロ（駅前町）3階健康広場窓口

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®）、握力、立ち上がり、結果説明

問 ヒロロ健康広場（☎ 35-0157）

お詫びと訂正

広報ひろさき5月号の15ページ「ヒロロで QOL 健診」内の随時開催（事前予約不要）で掲載した時「毎週(火)」は「毎日午前10時～午後3時（年末年始と(火)を除く）」の誤りでした。お詫びして訂正します。

風しん抗体検査とワクチン接種費用助成

対 平成2年4月1日以前に生まれた人で、次の①～③のいずれかに該当し、事前に申請した人

①妊娠を希望する女性／②妊娠を希望する女性の同居者／③風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

※過去に助成を受けたことがある人は対象外です。

実施期限 令和8年3月31日

問 健康増進課（☎ 37-3750）

夏野菜を使った減塩レシピ

きゅうりとえのきの生姜和え



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.162

1人分の野菜使用量 51g

材 料 2人分

きゅうり … 中1本 (100g)
塩 …………… 少々 (0.2g)
えのきたけ …………… 50g
麺つゆ (3倍濃縮) …… 小さじ2/3
おろし生姜 …………… 2g

■1人分の栄養量

エネルギー 18kcal たんぱく質 1.3g
脂質 0.1g カルシウム 14mg
食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.3g



①えのきたけは石づきを切り落として半分の長さに切り、よくほぐしてからフライパンで乾煎りする。全体に火が通ってしんなりしてきたら、お皿に広げてよく冷ましておく。

②きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、塩をまぶして1分ほど置き、水気をよく絞っておく。

③①と②をめんつゆで和えて器に盛り付け、おろし生姜を天盛りにする。

おすすめポイント♥

えのきたけのうま味と、つるつとした食感がきゅうりにとてもよく合う一品です。冷たい麺類のトッピングとしてもおすすめです。



▲弘前市食生活改善推進員について

弘前市健康づくりサポーターを募集

健康づくりに関する知識を学び、学んだことを家族や地域の皆さんに伝え、広める活動を行っています。まずは、自分の健康から気軽に考えてみませんか。

内 健康づくりに関する知識の普及啓発（市主催の研修会を受講できます）／健康づくり活動の実践・地域の健康課題への取り組み／各種健診の受診勧奨

対 市民 任期 令和7年7月1日～令和9年6月30日の2年間（任期途中で加入や再任も可）

報酬 市が主催する研修参加の際に市の旅費規定に準じた交通費を支給

申 自薦またはお住まいの地区の町会長からの推薦

問 市保健センター（☎ 37-3750、F 37-7749、E kenkou@city.hirosaki.lg.jp）

第23回弘前・白神アップルマラソン参加者募集

時 10月5日(日)、午前9時から（雨天決行）

※スタート時間は種目によって異なります。

所 弘前消防本部南側～城西大橋～岩木茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋（折り返し）～追手門広場 42.195 km／ハーフマラソンはワンウェイコース（西目屋村フィニッシュ）

種目(定員)・¥ フルマラソン (1,700人) = 7,000円／ハーフマラソン (1,300人) = 6,000円／10km (1,200人) = 高校生以上 4,500円／5km (400人) = 高校生以上 3,500円／3km (300人) = 高校生以上 2,500円／3km (300人) = 小・中学生 1,500円

申 専用フォーム／6月1日(日)～7月31日(木)（定員に達した時点で受け付け終了）

その他 特別ゲストとして福士加代子さんが参加します。フルマラソンは6時間以内、ハーフマラソンは3時間以内に完走できる健康な人で、令和7年10月5日(日)時点で満18歳以上（高校生不可）に限りま



問 弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局（☎ 88-8399）



小学生のための「START！スポクラブック」

「START！スポクラブック」は、市内で活動する小学生が加入可能な団体を紹介する冊子です。クラブチーム・スポ少の認知向上のほか、小学生がクラブを選ぶ際の参考資料として活用されます。掲載を希望するクラブチーム・スポ少団体を募集しています。競技種目・規模は問いません。弘前で未来を担う子どもたちに、スポーツの楽しさを伝えていきましょう。

対 市内で活動する小学生対象のクラブチーム

申 二次元コード／6月1日(日)～30日(月)

問 (一社)弘前青年会議所（品川さん、E m.shinagawa.5884@gmail.com）



◆スポ少…スポーツ少年団

5月31日～6月6日は禁煙週間です



たばこによるがんになるリスク

喫煙する人は、喫煙しない人よりも肺がんで亡くなるリスクが高いといわれています。その他、咽頭がん・食道がん・ぼうこうがんなど、いろいろながんになりやすいといわれています。

たばこによる呼吸器へのダメージ

人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、喫煙する人はそれより急速に低下します。また、喫煙する人は慢性閉塞性肺疾患（COPD）にかかりやすく、息切れや酸素不足になります。

◆慢性閉塞性肺疾患（COPD）…気管支に慢性的な炎症を起こし、肺が次第に壊れていくため、呼吸困難となる病気

たばこを吸わない人への影響

たばこを吸わなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といい、受動喫煙にさらされる機会が多い人は、がんや循環器疾患にかかるリスクが高くなるなど、健康への影響があることが分かっています。

市では、たばこの健康への影響などについての出前講座を実施しています。たばこによる自身や周囲の人への健康の影響を学び、禁煙することを考えてみましょう。

問 健康増進課（☎ 37-3750）

こんな症状出ていませんか？

春の変化とこころの健康

ものごとの考え方などのクセに気づいて、自分のストレスの受け止め方を考え、自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

自分を追いつめない

「絶対〇〇するべきだ」と自分を追いつめ過ぎず、「絶対」にこだわらないことも時には大切です。

完璧主義を手放す

少しのミスも許さないと決めつけていませんか？できたところを見つけて自分をほめましょう。

白黒ははっきりよりグレーがおすすめ

白黒ははっきりすることは時として必要ですが、突きつめすぎると自分が苦しくなることも。中間のグレーを目指すことで気持ちが少しラクになることがあります。

それでも改善しない場合は、病院を受診したり、市の「こころの健康相談」をご利用ください。保健師があなたの悩みをお聞きます。※相談内容によっては、専門の相談窓口をご案内する場合があります。また、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相談担当（☎ 37-3750）