

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 7月8日(火)、午前9時～正午

所 市保健センター（野田2丁目）

申 電話／7月7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 7月9日(水)・24日(木)、8月8日(金)・27日(水)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）

【出張】地域版 QOL 健診開催団体募集

実施項目 問診、血圧、推定野菜摂取量（ベジチェック®）、体組成、立ち上がり、握力／測定実施後、保健師・看護師から結果説明と生活習慣のアドバイスなど

対象団体 町会、学校、PTAなどの地域団体やイベント運営などの任意団体

※市内団体に限る／事業所などを除く。

会場費用 原則、依頼団体の負担

申 郵送、ファクス、Eメールで希望調査票を提出

問 健康増進課（〒036-8045、野田2丁目7の1、☎ 37-3750、F 37-7749、E kenkou@city.hirosaki.lg.jp）



市のプールが開場！

今年度のプールの一般開放についてお知らせします。料金は施設ごとに異なりますので、市ホームページなどで確認を。

施設名・問い合わせ先

開場期間・開場時間など

第三市民プール（※）
（八幡町3丁目、☎ 38-0051）

6月28日(土)～8月31日(日)の
午前9時～午後6時（木曜日休場）

城北ファミリープール（※）
（八幡町1丁目、☎ 38-0052）

7月5日(土)～8月31日(日)の
午前9時30分～午後5時（火曜日休場）

岩木B&G海洋センタープール
（兼平字猿沢、☎ 82-5700）

9月14日(日)までの午前9時～午後5時
（夜間営業は照明設備が設置され次第開始）

（※）7月5日(土)は無料開放日／夏休み期間（7月19日(土)～8月24日(日)）は休場なし／開場期間外は弘前市スポーツ協会（☎ 37-5508）へ問い合わせを。

- 第二市民プール（中野3丁目）は休場。
- 障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
- スムーズな入退場のため、あらかじめ水着を着用して来場するなど、ご協力をお願いします。



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	耳鼻いんこう科・眼科	歯 科
	時 午前9時～正午	時 午前10時～午後4時	時 午前9時～正午
7月	6(日) 五日市内科医院（植田町） ☎ 35-4666	なし	小泉歯科医院（高屋本宮） ☎ 82-3232
	13(日) さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎ 37-2070	松本眼科（三岳町） ☎ 31-3211	佐藤歯科医院（大浦町） ☎ 36-0412
	20(日) 伊東クリニック（元大工町） ☎ 32-0630	なし	第一歯科クリニック（城東中央3丁目） ☎ 27-7706
	21(月)祝	なし	ふじた歯科医院（石渡4丁目） ☎ 37-3118
	27(日) 弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎ 82-3377	宮園耳鼻科クリニック（宮園5丁目） ☎ 39-1133	秋元歯科クリニック（大開2丁目） ☎ 88-1513
8月上旬	3(日) 関医院中津軽診療所（賀田1丁目） ☎ 82-3006	なし	オリオン歯科クリニック（元寺町） ☎ 33-0418

◎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）

「集まれ！JCスポーツ」体験児童募集

野球・サッカー・バスケットボール・バレーボールの4種目をローテーション形式で体験できます。

時 7月21日(月)祝、午前9時30分～午後2時（午前8時50分から受付開始）

所 河西体育センター（石渡1丁目）グラウンドおよび体育館（雨天の場合は体育館のみ）

対 市内および近隣市町村の小学生（主に1～4年生）＝64人（先着順）

料 1人500円（昼食・スポーツ飲料付き）

持 室内用シューズ、水筒、タオル、動きやすい服装

その他 参加者には地域のスポーツクラブ情報をまとめた「START！スポクラブック」を配布します。

申 専用フォーム／7月13日(日)まで

問 （一社）弘前青年会議所（品川さん、☎ 34-4458、E m.shinagawa.5884@gmail.com）



夏休み特別企画！元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるトランポリン・バク転教室

時・内 7月23日(水)、①トランポリン教室…午後0時30分～1時15分／②バク転教室…午後1時30分～2時15分

所 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）ホール

対 ①5歳～小学生＝20人／②小学生以上＝20人

※いずれも先着順

料 各教室1人900円

持 タオル、飲み物、動きやすい服装／はだしで行います。

問 N's トランポリンクラブ（外崎さん、☎ 070-1144-7091、午前10時～午後6時）



成人歯科健診 が始まります



今年度対象となる人に、受診券を送付しました。この機会にぜひ受診しましょう。

受診期間 7月1日～令和8年3月31日

受診場所 指定歯科医療機関

※受診券または「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。

対 令和8年3月31日時点で、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民／要事前予約

成人歯科健診とは？

生涯自分の歯でおいしく食べることを応援する、10年に1回の無料の歯科健診です。健診では、虫歯・歯周病の早期発見・口腔内の清掃状況など、歯の健康チェックをします。健診の結果、精密検査や治療が必要とされた場合は、早めに受診をお願いします。（健診後の治療費は自己負担となります）

問 健康増進課（☎ 37-3750）