

暮らしの情報

AA 青森グループ・AA 弘前グループ合同セミナー
飲まない生活～アルコールからの解放～

時 9月14日(日)、午前10時～午後3時30分

所 市民会館（下白銀町）

内 AAメンバーの話、三浦良介さん（青森県精神保健福祉士協会副会長）による講話

※AA（アルコール・アノニマス）とは、アルコールを飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体のこと。飲酒の問題を抱える人やその家族、医療・福祉関係、矯正保護施設、行政機関の皆さんの参加をお待ちしています。

問 AA青森グループ・AA弘前グループ合同セミナー実行委員会（AA青森グループ、E aa.aomori.g@gmail.com / AA弘前グループ、E aa.hirosaki.g@gmail.com）

QOL 健診コラボ企画 弘前市&資生堂
化粧によるこころの健康増進のための共同研究

「ヒロロでQOL健診」と(株)資生堂「いきいき美容教室」がコラボし共同研究を実施します。

時 ①9月19日(金)、午前9時～午後0時30分 / ②10月16日(木)、午前10時～11時30分 / ③11月13日(木)、午前10時～11時30分
※①～③の全てに参加が必要です。

所 ①=ヒロロ（駅前町）3階健康ホール / ②・③=ヒロロ3階多世代交流室1

内 QOL健診受診後、いきいき美容教室を受講し、次のアンケートに回答

ウェブアンケート（自宅）…所要時間15～20分（受講前・後で2回） / 紙アンケート（会場）…所要時

間5分（各受講の前後）

対 60歳以上の市民（女性限定）＝20人（先着順）
※参加条件がありますので、事前に確認の上、申し込みをしてください。

申 市ホームページ内の専用フォーム / 9月

15日(月)祝まで

問 健康増進課（☎37-3750）

世界小児がん啓発キャンペーン
弘前城ゴールドライトアップ

世界小児がん啓発キャンペーン「Global Gold September Campaign」では、毎年9月に世界各地のシンボルを小児がんの啓発カラーであるゴールドにライトアップし、小児がんに関する支援の重要性を啓発しています。今年も弘前のシンボル「弘前城天守」のゴールドライトアップを行います。

時 9月27日(土)、日没～午後9時

所 弘前城本丸（弘前公園〈下白銀町〉内）

問 弘前大学医学部小児科学教室（☎39-5070）

健やか協力隊員養成研修

健康について学びたい人、QOL健診の業務補助に興味がある人など、ぜひ受講してみませんか。

この研修を受講すれば、市や健やか力推進センター実施のQOL健診に従事することができます。

時 10月15日(水)、午前9時10分～午後2時

所 弘前大学健康未来イノベーションセンター（在府町）

対 50人 申 専用フォームまたは申込書（健康増進課で配布）を窓口へ / 10月1日(水)まで

問 健康増進課（野田2丁目、☎37-3750）



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.165

食物繊維たっぷりレシピ

カラフル炒り豆腐

1人分の野菜使用量 60g

材料 4人分

絹豆腐……………1丁（300g）
乾燥ひじき……………8g
枝豆むき身（ゆで）……………40g
ニンジン……………100g
小松菜……………100g
溶き卵……………1個分
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
かつお節……………4g

- ①豆腐はキッチンペーパーに30～60分包み、水切りしておく。ひじきは水でもどす。
- ②ニンジンは千切り、小松菜は2cmの長さに切り、茎と葉で分けておく。小鍋でひじき、ニンジンを1～2分中火で炒める。小松菜の茎、豆腐を加え、豆腐を軽くつぶしながら炒める。
- ③砂糖、しょうゆ、かつお節の半量を加え、3～4分煮て汁気を飛ばす。
- ④枝豆、小松菜の葉、溶き卵を加えて全体をからめ、卵に火が通ったら、最後に残りのかつお節を加える。

おすすめポイント♥

3種の野菜を加えた、彩り豊かで食物繊維たっぷりの炒り豆腐。かつお節を加えることで水っぽくならず、旨味もアップします。



▲弘前市食生活改善推進員について

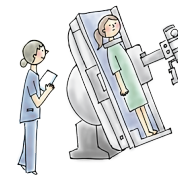
■1人分の栄養量
エネルギー 103kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.8g 食塩相当量 0.8g カルシウム 105mg 食物繊維 3.6g

日曜がん検診

総合検診車による胃・肺・大腸がん検診を実施します。肺がん検診は医療機関で実施していませんので、受診をお勧めします。

時 10月5日(日)、受付時間＝午前7時～8時30分

所 市保健センター（野田2丁目）



◎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



休日在宅当番

		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
9月	7(日)	沢田内科医院（茂森新町1丁目） ☎37-7755	なし	第一ファミリー歯科（城東中央3丁目） ☎28-1888
	14(日)	さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎37-2070	たかはし眼科（紺屋町） ☎31-3456	竹沢歯科クリニック（松原西3丁目） ☎88-1717
	15(月)祝	なし	なし	ソレイユ歯科医院（新町） ☎39-7303
	21(日)	伊東クリニック（元大工町） ☎32-0630	なんば耳鼻咽喉科（高田5丁目） ☎55-8749	小泉歯科医院（高屋字本宮） ☎82-3232
	23(火)祝	なし	なし	鳴海デンタルクリニック（城東中央3丁目） ☎26-2301
	28(日)	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林） ☎82-3377	なし	川村歯科医院（野田1丁目） ☎32-4073
10月上旬	5(日)	場崎クリニック（代官町） ☎38-6600	おおた眼科（駅前町） ☎38-2333	野村歯科医院（西川岸町） ☎32-8695

◎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。

▼青森県こ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）

きら 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026

煌めき競技

国スポ正式競技

新発見 #01

弓道 編

●競技内容
弓で矢を射て、的にあたった本数や得点を競います。
国スポ（旧国体）では、1チーム3人で「近的」と「遠的」の2種目を行います。どちらの種目も同じ選手が出場し、予選は1チーム12射（1人4射）を2回、決勝は1チーム12射（1人4射）のトーナメント戦を行います。

●近的
28m 先の直径36cmの的にあたった矢の本数で競います。

●遠的
60m 先の直径100cmの得点的にあたった位置の得点（中心から10・9・7・5・3点）の合計で競います。弓道の弓には、ねらいを定める装置は付いておらず、自分の体感だけを頼りに的をねらいます。

弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局（国スポ・障スポ推進課内、☎55-9842）

日程・会場
2026年
10/10土
～10/13火
※遠的は10/12(月)祝まで
青森県武道館（豊田1丁目）

放たれた矢が的に的中する瞬間は見ごたえがあるよ！
Instagram 続々更新中！