時とき　所ところ　内内容　対対象・定員　¥料金　持持ち物
申申込方法・期限　問問い合わせ・申込先　Fファクス　EＥ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 河西体育センターの教室

❶チェア体操＆リズムステップ教室
時 11 月 19 日～令和９年１月 28 日の毎週㈭、午前10時～11時15分（12月31日を除く／全10回）
対市民＝各８人程度
❷かけっこ教室
時 12 月３日～ 21 日の毎週㈪・㈭、午後４時 45 分～６時 15 分（全６回）
対市内小学校に通う小学生＝各 25 人程度
持なわとび
～共通事項～
申往復はがき（◆）／11 月 12 日㈭必着
問河西体育センター（〒 036-8316、石渡１丁目 19 の１、☎ 38-3200）

② 温水プール石川の教室

❶クロール中級教室
時 11 月 24 日～ 12 月 22 日の毎週㈫、午後１時～２時（全５回）
対クロールで 25m 泳げる市民＝各 10 人
❷背泳ぎ初級教室
時 11 月 26 日～ 12 月 24 日の毎週㈭、午後１時～２時（全５回）　対市民＝各 10 人
～共通事項～
申往復はがき（◆）／11 月 13 日㈮必着
問温水プール石川（〒 036-8123、小金崎字村元 125、☎ 49-7081）

③ ソフトバレーボール体験教室

時 12 月１日～令和９年１月 26 日の毎週㈫、午前 10 時 30 分～正午（12 月 29 日・１月 12 日を除く／全７回）　所金属町体育センター体育室
対市民＝各 20 人
申往復はがき（◆）／11 月 17 日㈫必着
問金属町体育センター（〒 036-8245、金属町１の９、☎ 87-2482）

（◆）…往復はがき
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します。

④ ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

❶ジュニアスプリント教室
時 11 月 14 日㈯・28 日㈯の午後１時～１時 50 分
所西小学校（茜町）
対小学生＝各５人（先着順）
¥１回＝ 1,000 円
❷ジュニア体操教室
時 11 月 15 日㈰・29 日㈰の午前９時～ 10 時
所千年小学校（小栗山字川合）
対小学生＝各５人（先着順）
¥１回＝ 500 円
❸健康いきいきバドミントン教室
時 11 月 15 日㈰・29 日㈰の午前 10 時 15 分～ 11 時
所千年小学校（小栗山字川合）
対 78 歳以下＝各５人（先着順）
持ラケット
～共通事項～
申午後４時以降に電話
問ファイテンジュニアアスリートクラブ（山崎さん、☎ 090-7930-0180）

⑤ weekend ヨガ＆ピラ（初心者～中級者向け）

時 12 月６日㈰・12 日㈯・13 日㈰・19 日㈯、令和９年１月 16 日㈯・17 日㈰・24 日㈰・30 日㈯、２月６日㈯・13 日㈯・14 日㈰・28 日㈰、３月６日㈯・13 日㈯・14 日㈰・21 日㈰の午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分（全 16 回／㈯…ピラティス、㈰…ヨガ）
所弘前 B&G 海洋センター（八幡町１丁目）武道場
対各 30 人（先着順／参加者が 20 人に達しない場合は中止）
¥１回＝ 500 円（傷害保険料を含む）
持ヨガマット（レンタル１回 100 円）
申電話、二次元コード／11 月７日㈯の午後１時開始
問弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545）

◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細やその他教室を紹介しています。

◀ ひろスポ
スポーツ指導員の教室や各種イベントなどの情報を紹介しています。

弘前市食生活改善推進員会　File.179

食改さんおすすめレシピ

カロリー控えめのヘルシーレシピ

アーモンドミルクのチキンカレー

◀ 弘前市食生活改善推進員について

材料　4人分

- 鶏もも肉（皮なし）……　300g
- A
  - おろしにんにく　……　2g
  - おろし生姜　……　3g
  - プレーンヨーグルト（無脂肪・無糖）……　大さじ３
  - 食塩　……　1g（小さじ1/6）
  - カレー粉　……　小さじ１
  - 薄力粉　……　小さじ１
- たまねぎ　……　160g
- B
  - ブイヨン（顆粒）……　小さじ３
  - トマトジュース（無塩）…　150ml
  - アーモンドミルク（無糖）…　200ml
- きざみパセリ（生）　……　2g

① 鶏もも肉を 2.5㎝角に切り、ポリ袋に入れる。A を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で 15 分程度おく。
② たまねぎをみじん切りにする。鍋に①を漬け汁ごと入れ、たまねぎとBを加えて強火にかける。
③ 沸騰したら中火にし、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。器に盛り、きざみパセリを散らす。
④ ごはんやナンなど、お好みの主食を添える。

おすすめポイント♥
アーモンドミルクのコクで、バターチキンカレー風のまろやかな味わいに仕上がります。



主食・主菜・副菜を組み合わせて食べよう！（第３次健康ひろさき 21 より）

■１人分の栄養量（主食分を除く）
エネルギー 140kcal　たんぱく質 15.4g　脂質 4.1g　食塩相当量 1.3g　カルシウム 52mg　食物繊維 1.9g

シニア・福祉

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知書について

医療費通知書は、年２回に分けて送付します。

	送付時期	診療月
１回目	２月中旬	１～ 11 月診療分
２回目	３月中旬	12 月診療分

２月中に確定申告する人は、１回目の医療費通知（11 カ月診療分）と医療機関発行の領収書（12 月診療分）をご活用ください。マイナンバーカードをお持ちの人は、例年２月９日以降に、マイナポータルで１年分の医療費通知情報を取得できます。
不明な点がある場合は、２月上旬に設置するコールセンターへご連絡ください。電話番号は、医療費通知書の封筒に掲載します。電話の際は、被保険者番号がわかるもの（資格確認書等）をご用意ください。
問青森県後期高齢者医療広域連合（☎ 017-721-3821、音声案内「３番」）

高齢者健康トレーニング教室 ヒロロスクエア教室

時令和９年１月～６月の㈪～㈯、①午前８時 40 分から、②午前９時 40 分から、③午前 10 時 40 分から、④午後１時から、⑤午後２時から、⑥午後３時から、⑦午後４時から（いずれも 50 分程度／週１回）
※開始時間の 10 分前には集合してください。
所ヒロロ（駅前町）３階高齢者健康トレーニング教室
対 65 歳以上の市民＝ 100 人
申往復はがき／ 11 月 18 日㈬必着
※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき１枚で連名の申し込みが可能／希望時間を考慮した上で利用者を決定し、12 月上旬以降に結果を郵送で通知します。
注意事項 不整脈がある人、６カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 100mmHg 以上、安静時脈拍 100 回／分以上に１つでも該当した人は、その日の利用はできません。
その他 令和９年度の予算成立状況により、令和９年４月以降の開催が中止となる場合があります。
問高齢者健康トレーニング教室ヒロロスクエア教室（〒 036-8003、駅前町９の 20、☎ 35-0161、午前８時 30 分～午後５時）