

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物
申 申込方法・期限 問 問い合わせ・申込先 F ファックス E Eメール

市の指名業者登録（令和9・10年度分定期申請）

市発注の工事や業務を請け負ったり、市と物品の売買などをしたりする場合には、市の指名業者としての登録が必要です。令和9・10年度分の市の指名業者登録を次のとおり受け付けします。

対 ①建設工事の請負／②測量・設計などの建設関連業務の請負／③製造の請負、物品の売買・賃貸借、警備・清掃業務などの役務の提供

申 事前に市ホームページで申請の手引きを確認の上、必要書類を提出／11月2日(月)～30日(月)

問 契約課契約係（☎ 35-1137、☎ 40-7023）

令和8年度 二十歳の祭典プログラムに掲載する有料広告を募集

配布日 令和9年1月10日(日)

配布部数 1,500部（予定）

募集枠数 8枠（縦45mm以内×横85mm以内）

※応募多数の場合は、市内に主たる事業所を有する掲載希望者を優先し、抽選で決定します。

掲載料 1枠5,000円

申 事前に市ホームページで掲載条件等を確認の上、申込書と必要書類を提出／11月4日(水)まで

問 生涯学習課（☎ 82-1641）



市公式LINEで

税金・保険料に

関するお知らせが

受け取れるようになりました！

配信内容

- 夜間・休日納税相談のお知らせ
- 市税・保険料の納期限のお知らせ
- その他市税等に関するお知らせ

問 収納課（☎ 40-7032、☎ 40-7033）



▲市公式
LINEについて

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。また、出演者の敬称は省略しています。

■市ホームページ

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



▲市HP

広報ひろさき9月号の14ページ「ニーハオ中国語教室（第46期）」の問い合わせ・申込先に誤りがありませんでした。申込先は下記のとおりです。お詫びして訂正します。

問 生涯学習課（☎ 82-1641）

申 込 先 ニーハオサークル（長内さん、☎ 090-9421-3055、E t.e.osanai@docomo.ne.jp）

健康・スポーツ

10月の健康相談

時 10月17日(土)・23日(金)の午前9時～11時／10月28日(水)、午後5時30分～6時30分

申 電話／各開催日前日の正午まで

こころの健康相談

時 10月13日(火)、午前9時～正午

申 電話／10月9日(金)まで

※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

～共通事項～

所 市保健センター（野田2丁目） 対 市民

問 健康増進課（☎ 37-3750）

令和9年度

県武道館 貸切使用計画書の受け付け

令和9年に県武道館を全国大会・東北大会で使用する場合は受け付けを開始します。

申 ホームページに掲載している申請書を窓口へ提出、郵送、ホームページ内の専用フォームへ添付／10月1日(木)～31日(土)

※希望の日程が他団体と重複した場合は利用調整を行い、利用の可否を11月中旬にお知らせします／県大会・地方大会・各種イベント等の令和9年度貸切使用計画書の受け付けは12月上旬に開始する予定です。

問 県武道館（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 26-2200）



腎臓病教室 ～腎わり効く生活のヒント～

時 10月22日(木)、午後2時30分～3時30分

所 弘前大学医学部附属病院（本町）多目的棟

内 腎臓病のこと、腎臓を守る暮らし、薬の飲み合わせ、腎臓病の食事のポイント

対 腎臓病に関心のある人

※50人を越えた場合は立ち見での参加となる場合があります。

問 弘前大学医学部附属病院循環器腎臓内科外来（日村さん、☎ 39-5245、平日の午後3時～5時）



ヒロロでQOL健診

定期開催（要事前予約）

時 10月28日(水)、午前10時～正午（時間指定あり）

所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホール

対 19歳以上の市民＝25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

その他 受診中の無料託児あり

※定員に限りがあります。利用を希望する場合は、申込時にお知らせください。

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）



弘前市食生活改善推進委員会

食改さんおすすめレシピ

File.178

お魚をおいしく食べよう！

お魚のチリソース



弘前市
食生活改善
推進員について

材料 2人分

魚の切身（たら）…………… 200g
酒 …………… 小さじ2
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ2
ごま油 …………… 小さじ2
ねぎ（みじん切り）…………… 30g
おろし生姜 …………… 2g
おろしにんにく …………… 1g
A 水 …………… 50ml
焼肉のたれ（市販）… 大さじ1
トマトケチャップ… 大さじ1
水溶き片栗粉 ……………
片栗粉小さじ1/2、水大さじ1
付け合わせ（ブロッコリー）… 60g

- ①魚は5cm角程度のそぎ切りにし、酒をまぶして2分ほどおく。ねぎはみじん切りにする。
- ②キッチンペーパーで魚の水分をしっかりと拭き取り、こしょうをふって片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の魚を両面がカリッとするまで焼く。中まで火が通ったら、取り出しておく。
- ④③のフライパンに、ねぎ、しょうが、にんにくを入れ、油を足さずに炒めて香りを出す。いったん火を止めてAを加え、弱火にかける。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたらすぐに火を止める。
- ⑤器に魚を盛り付け、④のソースをかけて付け合わせを添える。

おすすめポイント♥

焼肉のたれとケチャップ、香味野菜でチリソース風に仕上げました。鮭や赤魚、カレイ、エビなどでもおいしく作れますよ。



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

エネルギー 186kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.6g
食塩相当量 1.4g カルシウム 57mg 食物繊維 2.1g