

健康サポート教室  
～体のゆがみ改善～

▼とき ①10月13日(木)・②25日(火)、午前10時～11時  
▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室  
▼内容 カイロプラクティック療法による、ボディコントロールバンドを使った体のバランスを整える運動  
▼講師 三上孝正さん(カイロハウスみかみ)  
▼定員 65歳以上の市民=各回12人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装(マスク着用)  
※事前の申し込みが必要。  
☎①は9月20日(火)以降、②は10月3日(月)以降に、温水プール石川(☎49-7081)へ。

市民ボランティアによる  
パソコン講座

【はじめてのパソコン講座】  
▼とき 10月17日・24日・31日(いずれも月曜日)の午前10時～午後3時  
※3日間で1セットの講座。  
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)  
▼内容 パソコンの基本操作、文字入力  
▼対象 パソコン初心者の市民

=16人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼持ち物 筆記用具、昼食(マスク着用)  
☎9月18日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

その他

マイナンバーカードの  
申請はお早めに

最大2万円分のポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」の対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末までです。申請の方法がわからない人はマイナンバーカード普及促進対策室窓口(市役所4階)のほか、全国の携帯ショップでも申請サポートを実施していますのでご利用ください。  
☎マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

弘前・白神アップルマラソン  
交通規制のお知らせ

10月2日(日)に、「第20回弘前・白神アップルマラソン」を開催します。当日、スタート付近とコース上で交通規制(スタート付近は8時30分～午後3時)を実施しますので、ご理

解とご協力をお願いします。  
詳しくはホームページで確認するか、お問い合わせください。  
▼コース 消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～西目屋村白神館前(折り返し)～観光館追手門広場  
☎弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(克雪トレーニングセンター内、☎88-8399、H <https://applemarathon.jp/>)

中学生ピロリ菌検査

市では、次世代を担う子どもたちの健康の保持増進のため、中学校2年生を対象にピロリ菌検査を実施しています。  
ピロリ菌検査は、慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍および胃がんの原因であるピロリ菌を早期に発見し、早期治療に結びつけ、胃の病気のリスクを減らすものです。尿検査で簡単に検査できます。  
これまでの検査の結果、陽性率は約2%で、50人に1人の子どもがピロリ菌に感染していました。なるべく早い時期に除菌を行うことで、ピロリ菌によって起こる胃がん等の発症を予防できるとされています。  
一次検査(尿検査)は10月に実施予定です。すでに対象の生徒の保護者には案内を送り、現在、学校で申込書の提出を受け付け中です。未提出の人は早めに提出してください。  
☎健康増進課(☎37-3750)

秋の全国交通安全運動

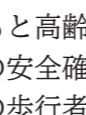
9月21日～30日の10日間、秋の全国交通安全運動が行われます。  
日没時間が急激に早まる秋口以降は、夕暮れ時や夜間に重大交通事故が多発する時期です。  
私たち一人ひとりが道路の安全な通行を心掛け、悲惨な交通事故をなくしましょう。  
▼運動の重点 ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保/②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶/③自転車の交通ルール順守の徹底  
☎地域交通課(☎35-1102)

農地相続の届け出を忘れずに

相続により農地の権利を取得した人は、農地法に基づき、農業委員会にその旨の届け出が必要です。  
届出書の用紙は農業委員会事務局と各分室に備え付けているほか、市ホームページでもダウンロードできます。詳しくはお問い合わせを。  
☎農業委員会事務局農地調整係(☎40-7104)、同事務局岩木分室(☎82-1621)、同事務局相馬分室(☎84-2111)

全国一斉不動産無料相談会

不動産に関する法律・税金・建築・空き家などのお悩みに、弁護士・税理士等の専門家が無料でお答えします。相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。  
▼とき 10月1日(土) 午前10時～午後4時  
▼ところ ヒロロ(駅前町)3



階多世代交流室1  
▼相談員 弁護士、税理士、建築士、宅地建物取引士  
※事前の申し込みは不要。  
☎全日本不動産協会青森県本部(☎017-775-3891)

不動産の無料相談会

10月の「土地月間」にちなみ、不動産鑑定士による土地の評価価格や取引などに関する無料相談会を開催します。  
▼とき 10月4日(火)、午後1時30分～3時30分  
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1  
※事前の申し込みは不要。  
☎青森県不動産鑑定士協会(☎017-752-0840)

司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が電話相談に応じます。  
▼とき 10月1日(土) 午前10時～午後3時  
▼相談用電話番号 ☎017-752-0440(当日のみ使用可)  
▼相談内容 相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成など  
☎青森県司法書士会(☎017-776-8398)

労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するため、無料の相談会を開催します。  
▼とき ①10月2日(日)、午前10時30分～午後0時30分/②4日(火)、午後1時30分～3時30分/③16日(日)、午前10時30分～午後0時30分/④

23日(日)、午前10時30分～午後0時30分  
▼ところ ①・②青森県労働委員会(青森市新町)、③ユートリー(八戸市一番町)、④藤田記念庭園(上白銀町)  
▼対象 県内の労働者、事業主  
※随時受け付け/予約優先。  
☎青森県労働委員会事務局(☎017-734-9832)、労働相談ダイヤル(☎0120-610-782)

10月1日～7日は公証週間

公証人は、法務大臣の任命を受けて、地域住民の財産や生活を守り、トラブルを未然に防ぐために次の業務をしています。手数料は法令により定められていますので、安心して利用できます。公証事務に関する相談は無料で行っていますので、ご相談ください。  
▼業務内容 公正証書で契約書を作り、大切な財産を守ります/公正証書で遺言書を作り、大切な人に遺産を譲ります/公正証書で養育費の給付契約書を作り、子どもの将来を守ります/任意後見契約書を作り、老後の安心を確保します/会社等を設立するための定款を認証します/私署証書に確定日付印を押すつし、文書の存在を証明します  
☎弘前公証役場(公証人・小山さん、駅前2丁目、弘前第一生命ビル7階、☎34-3084)

参加者全員に反射材付き  
エコバックプレゼント!

高齢者  
交通安全  
出張教室

▼とき ①10月5日(水)、②12日(水)の午後5時～7時  
▼ところ ①津軽中学校(五代字早稲田)体育館、②総合学習センター(末広4丁目)視聴覚室  
▼内容 高齢者向け交通安全講義・屋外実験(車内で見学)  
▼対象 65歳以上の市民とその家族=各30人(先着順)  
▼参加料 無料  
▼申込期間 9月15日(木)～30日(金)  
☎地域交通課(市役所3階、☎35-1102)

