

シニア向けの教室・講座



ベテランズセミナー

- ▼とき 9月21日(木)、午前10時～11時
- ▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
- ▼テーマと講師 「認知症の基礎知識と予防について」…弘前愛成会病院職員
- ▼対象 おおむね60歳以上の市民=30人(先着順)
- ▼受講料 無料
- ▼申し込み方法 9月17日(日)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
※桜松会会員は申し込み不要。
☎中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

高齢者夜間交通安全体験教室

- ▼とき 10月7日(土)、午後4時～6時40分
- ▼ところ 弘前モータースクール(和泉1丁目)
- ▼コースと内容 ①歩行者コース=歩行実験/②運転者コース=走行診断(スクールの車両を使用)/①・②共通=交通安全講話、屋外実験
※参加者全員に反射材付きエコバックをプレゼントします。
- ▼対象 65歳以上の市民=①25人/②15人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 運転免許証(②のみ)
- ☎9月1日(金)～15日(金)に、地域交通課(市役所3階、☎35-1102)へ。

介護予防教室「口腔ケア教室」

- 高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上のための介護予防教室「口腔ケア教室」を開催します。
- ▼とき 9月27日(水)、午後2時30分～3時30分
- ▼ところ 市民体育館(五十石町)2階会議室
- ▼内容 口腔ケアについての講義、口腔体操
- ▼講師 阿保ひとみさん(青森県歯科衛生士会弘前支部)
- ▼対象 65歳以上の市民=15人(先着順)
- ▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
- ☎9月5日(火)以降に、介護福祉課(市役所1階、☎40-7072)へ。

健康安全運転講座

- 健康を維持し、安全に車の運転を楽しむために、ひろさき地方創生パートナー企業である青森ダイハツのお店で講座を受講しませんか。
- ▼とき 10月16日(月)、午後1時～3時
- ▼ところ 青森ダイハツモータース弘前城東店(早稲田4丁目)
- ▼内容 JAFによる正しい運転姿勢の確認・車の死角の確認、理学療法士による健康指導など
- ▼対象 65歳以上の市民=20人(先着順/事前予約制)
- ▼参加料 無料
- ☎介護福祉課(☎40-4321、☎40-7072、Ekaigo@city.hirosaki.lg.jp)

その他

ヒロロ総合行政窓口 マイナンバーカード業務の臨時休業

- 個人番号カード管理システムおよび公的個人認証システムの機器更改に伴うメンテナンス作業などのため、次の期間ヒロロ(駅前町)3階総合行政窓口のマイナンバーカード業務をお休みします。ご理解とご協力をお願いします。
- ▼休業期間 9月9日(土)/10月6日(金)の午後5時～9日(月)祝/11月2日(木)の午後5時～5日(日)
- ☎マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

マイナポイントの手続きをお忘れなく

- マイナポイントの申し込みは9月末日までです。ポイントを受け取るためには、申し込み後、選択したキャッシュレス決済へチャージするなどの条件を達成する必要があります。キャッシュレスサービスによっては9月末日を待たずに受け付けを終了する事業者もあることから、できるだけ早めの手続きをお願いします(※)。
- 申請したマイナンバーカードを受け取っていない人は、交付通知の期限が過ぎても受け取り可能な場合があるため、交付窓口へお問い合わせください。
- (※)マイナポイント付与対象は、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請し、期日までにマイナポイント付与の条件を達成した人。マイナポイント第1弾に申し込み済みの人も未取得の施策についてマイナポイント申し込みが可能。
- 【申し込みサポート窓口】

- ▼受付場所 市役所1階市民ギャラリー
- ▼受付時間 平日の午前8時30分～午後4時30分
- ▼持ち物 ①マイナンバーカード(利用者証明用パスワード<4桁数字>)/②ポイントを受け取る決済サービスの情報/③本人名義の口座情報(金融機関名、支店名、口座種別・番号)
※サポートを希望する本人が窓口においでください。
- ☎マイナンバーカード普及促進対策室(☎40-0506)

後期高齢者医療保険の保険料は納期限内に納めましょう

- 保険料の納付にお困りの人はご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少したりした場合など、保険料の減免が認められることがあります。
- 保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。
- ☎国保年金課後期高齢者医療係(☎40-7046)

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

- 「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。
- また、「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。
- 複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)

地方税の申告などはeLTAXが便利です

- 地方税ポータルシステム「eLTAX(エルタックス)」は、法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告などの手続きをインターネットで行うシステムです。
- eLTAXを利用すると、オフィスや自宅のパソコンから申告できるため、申告書などを窓口を持参したり、郵送したりする必要がなく、とても便利です。
- 詳しくはeLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp>)をご覧ください。
- ☎中南地域県民局県税部課税第一課(☎32-1131、内線228)

ため池・用排水路などでの水難事故に注意

- 農業用のため池や用排水路などに近づくと、誤って転落するなど不慮の事故につながる危険性があります。フェンスや柵などの有無にかかわらず、農業等の本来の目的以外でむやみに近づかないでください。
- また、ため池や用排水路などに不用意に近づいている人を見かけた場合は、注意喚起のために声がけをするなど、地域の皆さんのご協力をお願いします。
- ☎農村整備課農村整備係(☎40-2955)

県道弘前平賀線の左折専用車線の運用は中止します

- 当初予定していた県道弘前平賀線の国道7号方面から弘前総合医療センターへ進入する左折専用車線の運用は中止します。

- これまで通り走行してください。走行の際は無理な追い越しや急な車線変更は危険です。注意して走行の上、安全運転にご協力ください。
- ☎土木課(☎40-7051)

暮らしとこころの無料法律相談会



- 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活や心の悩みを抱えた市民のために、青森県弁護士会が無料で法律相談に応じます。
- ▼とき 9月11日(月)～15日(金)
- ▼ところ 最寄りの地域の法律事務所
- ▼申し込み方法 9月1日(金)～8日(金)の平日午前9時～午後5時に、「暮らしとこころの相談希望」と伝えて予約を。
※予約受け付け後、日程調整の上、担当弁護士の事務所で行います。
- ☎青森県弁護士会(☎017-777-7285)

第二種電気工事士技能試験事前講習(下期)

- ▼とき 11月15日(水)～17日(金)の午前9時～午後4時(休憩1時間)
- ▼ところ 弘前高等技術専門校
- ▼対象 在職中の人=10人
- ▼受講料 1,600円
- ▼申し込み方法 9月26日(火)～10月25日(水・必着)に、ファクスまたは郵送で受講申込書の提出を。
- ※受講申込書はホームページ(QRコード)からダウンロード可。
- ☎詳細はホームページを確認を。
- ☎弘前高等技術専門校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、F35-5104)

