

### 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～】

アルコールリクス・アノニマス(AA)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です。飲酒の問題を抱える人、その家族・友人、医療・福祉機関、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。

▼とき 9月22日(日)祝、午前10時～午後3時30分



▼ところ ねぶたの家ワ・ラッセ(青森市安方1丁目)

▼内容 AAメンバーの話、藤代健生病院の坂本隆名誉院長の講話

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 (E aa.aomori.g@gmail.com <AA青森グループ>、E aa.hirosaki.g@gmail.com <AA弘前グループ>)

#### 10月1日～7日は「公証週間」です

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。

▼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、文書の存在を証明します。

問弘前公証役場(小山さん、弘前第一生命ビル7階、駅前2丁目、☎ 34-3084)



### 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3日(木)、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

問青森県不動産鑑定士協会(☎ 017-752-0840)

### 「法の日」週間記念行事

裁判所では、10月1日からの「法の日」週間に家庭裁判所における家事調停に関するDVD視聴、ウェブ会議アプリを使用

した模擬調停の見学や法定の見学を開催します。

▼とき 10月7日(月)、午後1時30分から(2時間程度)

▼ところ 青森地方裁判所(青森市長島1丁目)

▼定員 24人(先着順)

▼申し込み方法 9月17日(火)以降に電話で。

問青森地方裁判所事務局総務課庶務係(☎ 017-722-5421、平日の午前9時～午後4時30分)

### 知的財産について学ぼう「ブランド戦略と商標登録制度」

商標登録をすることのメリット、しないことのリスク、ブランドの大切さと商標登録の必要

性などについてのお話や登録に必要な基礎知識などを解説します。

▼とき 10月19日(土)、午前10時～正午

▼ところ S.K.K.リカレントスクール(徳田町)

▼定員 20人(先着順)

▼申し込み方法 ホームページ内の専用フォーム、電話

▼申込期限 10月18日(金)の午後5時

詳細は、ホームページで確認を。

問 S.K.K.リカレントスクール事務局(☎ 0120-433-226)



**令和7年度 青森県武道館 国スポプレ大会・全国大会・東北大会 貸切使用計画書の受け付け開始**

問 青森県武道館 (☎ 26-2200)

▼申し込み方法 県武道館のホームページをご覧になるか、直接お問い合わせください。

※希望の日程が他団体と重複した場合は利用調整を行い、11月中旬に結果を通知します。

▼申込期間 10月1日(火)～31日(木)

▼その他 県大会・地方大会・各種イベント等の令和7年度貸切使用計画書の受け付けは12月上旬開始を予定しています。



### 「第22回 弘前・白神アップルマラソン」開催に伴う交通規制のお知らせ

10月6日(日)、「第22回弘前・白神アップルマラソン」の開催に伴い、スタート地点周辺とコース上で交通規制を実施します。

また、道路災害防除工事のため、アップルロードと県道28号交差点(岩崎西目屋弘前線)からローソン弘前国吉店まで全面通行禁止(午前9時～午後3時)となります。

多大なご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼交通規制時間 午前9時～午後3時

※スタート地点周辺は午前8時30分から。

▼コース 弘前消防本部南側～城西大橋～岩木茜橋～五代～兼平～如来瀬～東目屋～西目屋村白神館前(折り返し)～市立観光館追手門広場

※ハーフマラソンはワンウェイコース(西目屋村ゴール)

詳細は、ホームページで確認を。

問 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)



### 各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 講…講師 内…内容 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物

#### フライングディスク体験

時 10月6日(日)・11月10日(日)の午前10時～11時(天候により中止の場合あり)

所 岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)ニュースポーツコース 定小学生とその保護者=10組(2人1組) 料 1組1回500円(傷害保険料込み) 問事前に岩木川市民ゴルフ場(☎ 36-7855)へ。



#### 体力づくり教室(木曜日コース)

時 10月10日～12月19日の毎週木曜日、午後1時30分～3時

所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール 定 15人 料 無料 持 室内シューズ

問 9月25日(水)までに、市民体育館(☎ 036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※)



#### ゆったり体力UPストレッチ教室

時 10月16日～12月18日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分

所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 定 10人 料 無料 持 室内シューズ

問 9月30日(月)までに、金属町体育センター(☎ 036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。(※)

#### 体力づくり教室(水曜日コース)

時 10月9日～12月18日の毎週水曜日、午後2時～3時30分

所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール 定 15人 料 無料 持 室内シューズ

問 9月25日(水)までに、市民体育館(☎ 036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※)

#### 1カ月お試し空手教室

時 10月の毎週木曜日(申込日から全4回、11月にまたいでも可)

①未就学児(4歳以上)…午後4時～4時40分/②小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分/③小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分/④中学生以上…午後7時～8時30分

所 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館 定 未経験者(運動の得意・不得意は問いません) 料 1,000円

問 事前に電話またはEメール(参加者の氏名・年齢・学年・連絡先を明記)で、空手道鳴海道場(鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori\_narumi@yahoo.co.jp)へ。



(※)…往復はがきに、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)を記入の上、各申込先まで郵送を。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。共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳細は各施設に確認を。