

**初めて手話を学ぶ方のための体験講座**

日常よく使われるあいさつなどの手話単語や指文字、「聴こえないこと」について学ぶ初級手話講座です。

**対象** 18歳以上のかた  
**とき** 11月15日～12月13日までの毎週金曜日(全5回)  
**午前10時～11時30分**  
**ところ** 市民図書館

**定員** 20人(先着順)

**申し込み方法** 手話講習会(十和田地区)希望と記入の上、住所、氏名、年齢、連絡先を明記し、はがきまたはファクスで申し込み。

**申込期限** 11月7日(木)必着

**申**青森県聴覚障害者情報センター

☎0177-28-2920

FAX0177-28-2921

**市民企画型講座**

**■自宅でできる健康整体講座**

自分に合ったマッサージを学ぶことで、健康な体作りをしましょう。

**対象** 健康に興味のあるかた  
**とき** ①11月13日(水)骨盤セルフケア

②20日(水)リラックス整体法③27日

(水)足ツボ療法

午前10時30分～11時30分

**ところ** 中央公民館

**講師** 佐々木 佳史さん

**定員** 30人(先着順)

**■農家のしめ縄・しめ飾り作り**

すげや稲わらを材料に、手と足を

使ったしめ縄やしめ飾りを作ります。

**対象** 成人

**とき** ①11月20日(水)②12月13日(金)

午前10時～正午

**ところ** 市民文化センター

**講師** 久野 礼子さん

**定員** 10人(先着順)

**費用** 1000円(材料費など)

**■離乳食教室**

初期、中期、後期での離乳食の大切さを実習・試食を通して学びます。

**対象** 乳児とその保護者(保護者のみの参加可)

**とき** ①11月22日(金)離乳食初期②12月18日(水)中期③1月10日(金)後期

午前10時～11時

**ところ** 保健センター

**講師** 佐々木 悦世さん

**定員** 10組(先着順)

**費用** 300円(材料費など)

**◆いずれも**

**申込期限** 各開催日の一週間前まで

**申**スポーツ・生涯学習課 ☎72318

**米粉セミナー&料理教室**

**とき** 11月27日(水) 午前9時～

**ところ** 東公民館

**講師** (有)ケイホットライス

**費用** 500円

**申込期限** 11月20日(水)

**申**市消費者の会(市外郭団体事務室内) ☎6783



**ユネスコエコパーク講演会**

市では、本年度からユネスコが認定する「ユネスコエコパーク」への登録に向けた取り組みを進めています。このユネスコエコパークの制度や今後の取り組みについて、皆さまに知っていただき、取り組みに参加していただくため、講演会を開催します。

**とき** 11月19日(火)

午後1時30分～午後4時

**ところ** 十和田湖支所

**内容 第1部**

**演題** 『小さな自然を観る旅』が

十和田観光を変えるー奥入瀬

フィールドミュージアム構想ー

**講師** 奥入瀬自然観光資源研究会

事務局 河井 大輔さん

**第2部**

**演題** 「エコパーク・人と自然が

共生する社会の実現を目指して」

**講師** 横浜国立大学准教授

日本MAB計画委員会副委員長

酒井 暁子さん

**定員** 80人(先着順)

**申し込み方法** 電話またはファクス

で氏名・住所・電話番号をお知らせください。

**申**政策財政課 ☎6710

FAX ☎9616

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎6702

**消費者金融が倒産する前に！**

**借金の相談無料、任意整理1社2万5千円**

- ①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。
- ②金利が25パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。一度ご来所いただくだけです。お電話ください。

アカシアの森法律事務所 弁護士 今井 正  
 ☎0176-51-4317 住所 十和田市西二番町8-4

**○自分史を作成しませんか？**



思い出の品々や過去の作品、自分の歴史などひとまとめにして一冊の本や巻物にできます。他にも…

- ・そろそろパソコン始めたい
- ・i P a d に挑戦したい
- ・簿記の勉強しなくちゃ
- ・オークションって？
- ・年賀状つくらなきゃ
- ・資格をとりたい

という方はご相談ください。

パソコンじゅく十和田教室 TEL 25-6675

詳しくは URL <http://towadakko.com> でご確認を！