

## 公民館講座など参加者募集

◆十和田湖公民館 ☎☎2102

### 歴史ろまん探訪教室

青森県南部地方の名所旧跡を訪れて歴史と文化を学びます。

とき ①7月29日(水) 田子町、三戸町  
②10月7日(水) 新郷村、五戸町  
③10月21日(水) 南部町、八戸市

◆いずれも 午前9時～午後4時30分

定員 各25人(応募者多数時抽選)

費用 各500円(資料代、燃料代など)

申込期間 7月1日(水)～17日(金)

### 夏野菜 de 体いきいき料理教室

地元で採れる旬の野菜をおいしく料理します。

とき 7月30日(木)  
午前9時30分～午後0時30分

ところ 沢田悠学館

定員 16人(応募者多数時抽選)

費用 500円(材料費)

持ち物 エプロンなど申込時にお知らせします

申込期限 7月15日(水)

## とわだみらい青年講座 第1講座 初心者用ゴルフ体験教室

各公民館などが企画した若者のための講座の初回です。今回は南公民館の企画です。

とき 7月29日(水)

午後6時30分～8時30分

ところ 十和田ゴルフプラザ

対象 概ね20～39歳のかた

定員 15人

費用 ゴルフボール10個ごとに100円(アイアンなどは準備します)

申込期限 7月23日(木)

☎スポーツ・生涯学習課

☎2318



## 糖尿病教室

今や40歳以上の4人に1人は糖尿病といわれます。治療の必要性、3大合併症などについて楽しみながら一緒に勉強しましょう。

とき 7月12日(日) 午後1時～3時

ところ 市立中央病院エントランスホール(時間外出入り口からお入りください)

### 内容

▼はるひと診療所片野春人院長による講義「糖尿病とうまく付き合おう」

▼体によい簡単にできる体操

▼栄養管理士、薬剤師、検査技師などによる相談コーナー

▼血圧測定、血糖測定、フットケア  
▼糖尿病のクイズ大会など  
※どなたでも参加できます。  
☎中央病院業務課 ☎235121



## 紙わぎ大賞入賞作品に会える!

### 「かみわぎ展」

紙わぎ大賞は、全国規模で行われるペーパーアートのコンテストで、その独創的な作品は見る者を驚きや発見で魅了し続けています。本展では、過去24回の入賞作品から選りすぐりの作品を展示します。

とき 7月19日(日)～31日(金)

午前10時～午後7時

ところ 市民交流プラザ

☎観光推進課 ☎6771

## 市老人クラブ連合会 第41回スポーツ大会

玉入れ、ボール送りなど、高齢者向けのスポーツ大会です。

とき 7月17日(金) 午前10時～

ところ 市総合体育センター

※老人クラブ活動、健康づくりに興味をお持ちのかたの

参観を歓迎します。

☎市老人クラブ連合会

☎8633



【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 ☎56702

## 《お気軽にご相談ください》

弁護士法人 青空と大地

(青森県弁護士会所属)

弁護士 橋本明広 弁護士 塩澤将宏

十和田市西三番町1番42号 NTT十和田ビル2階

### 取扱業務

民事全般、不動産、離婚、相続、成年後見、債務整理、会社関係、刑事(上記以外の事件も取り扱っています。)

相談料 初回60分 5,000円(税別)

(個人の多重債務相談は無料です。)

相談は電話又は来所による予約制です。

☎0176(21)5162(受付時間 平日9時～17時30分)

http://www.aozora-daichi.com

借金のご相談 無料 任意整理…1社2万5千円



## アカシアの森法律事務所

青森県弁護士会所属 弁護士 今井 正

- 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。貸金業者が倒産する前に、善は急げ!まずはお電話ください。

ご相談はお電話で  
ご予約ください。 ☎0176-51-4317

http://www.acacia-forest.jp アカシアの森法律事務所 検索

〒034-0082 青森県十和田市西二番町8-4 (十和田市現代美術館駐車場隣)

