



市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。費用の記載がないものは無料です。掲載希望のかたは市ホームページをご覧ください。

十和田湖未来「新しい観光コース」モニター募集

十和田湖復興の新しい観光コースに成りえるかの検証を行うモニターを募集します。

とき・コース

① 10月10日(土)松見の滝コース
 ② 10月18日(日)十和田市の歴史と文化・食のコース
 ③ 10月31日(土)明治の芝居小屋小坂町康楽館「天空の魚影」観劇と小坂銅山事務所見学コース

◆アートステーショントワダ集合(時刻は申し込み時にご確認ください)
定員 各回先着20人
費用 2,000円(入館料・昼食は自己負担となります)
申込期限 各コース4日前
申十和田湖未来事務局・沖沢
☎ 090-4313-4295

みんなで考える！ 仕事のストレス軽減法

十人十色のストレスの原因を探り、あなたに合った軽減法を見つけましょう。

とき 10月13日(火)
 午後6時30分受付 7時開始
ところ 市民交流プラザ
対象 20歳以上の男女
定員 25人(先着順)
費用 500円(茶菓子代)
 ※講座中のお子さんの見守りサービスあります。facebook「学VIVA」をご覧ください。
申スマイルラボ **☎** FAX 23 8922
 メール smile@manaviva.info

日本舞踊公演 第四回花柳流花すず会

とき 10月11日(日) 開場午前10時
 開演10時30分 終演午後4時30分
ところ 市民文化センター
費用 2,500円(小学生以下無料)
申花柳寿々美岳(すずみがく)
☎ 090-5394-0502

北の里自然牛赤身牛肉料理教室

奥入瀬森のホテル総料理長が調理方法を教えます。赤身のお肉(日本短角種)を家庭の新たな一品に加えませんか？

とき 11月7日(土)
 午前10時30分～午後2時30分
ところ 東公民館
定員 25人(先着順)
費用 2,000円(材料費)
持ち物 エプロン
申し込み方法 10月5日(月)～20日(火)に電話でお申し込みください。
申十和田八甲田日本短角牛推進協議会・松本茶舗 **☎** 23 2138

離乳食教室

離乳食の基本を調理実習や試食を通して楽しく学びましょう。

とき ▶離乳初期 10月27日(火)
 ▶中期 11月10日(火)
 ▶後期 12月8日(火)
 午前9時30分～11時30分
ところ 小さな森こども園子育て支援センターどろんこ
対象 乳児と保護者
定員 10組
費用 300円(材料費)
申込期限 各期日の3日前まで
講師 佐々木悦世さん(おひさま助産院) 石川淳子さん(栄養士)
申小さな森こども園子育て支援センターどろんこ・金瀬 **☎** 23 4794

極真カラテ無料体験入門

極真カラテを体験してみませんか。

とき 10月の毎週水曜日
 午後7時～8時30分
ところ 南公民館
対象 5歳～60歳
 ※動きやすい服装でおいでください。
申極真十和田道場・千葉 **☎** 090-2608-9012

十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

10月4日(日) 田代平牧場
 11月15日(日) 蔦沼
 12月6日(日) 小川原湖
 平成28年1月24日(日) 間木堤～百石海岸
 2月14日(日) 燕島
 3月20日(日) 小川原湖

※桜の広場に午前9時までに集合してください。
持ち物 昼食と、あれば双眼鏡
申十和田野鳥の会・中野渡 **☎** 24 9826

第2回奥入瀬ガイドウォーク

晩秋の奥入瀬をガイドの案内を聞きながら一緒に歩きましょう。

とき 11月3日(火)
 午前9時～午後2時
ところ 石ヶ戸～子ノ口
対象 中学生以上の男女
定員 30人 **費用** 300円
持ち物 飲み物、軽食、雨具
申し込み方法 11月1日(日)までにFAXでお申し込みください。
 ※歩きやすい服装でご参加ください。悪天候の場合、中止となります。
申問十和田湖・奥入瀬観光ボランティアの会・木村 **☎** 080-1658-0894
FAX 72 2642

黄葉の官庁街・稲生川せせらぎコースをノルディック・ウォーク！

7.9kmのコースを歩いてみませんか。初めてのかたには指導もします。

とき 10月29日(木) 午前9時～11時
ところ 緑地公園
 ※直接会場へおいでください。障害保険は各自で判断の上、ご加入ください。ポールは無料でお貸しします。雨天中止します。
申問十和田ノルディック・ウォーク・クラブ・山田 **☎** FAX 22 5558