

第37回十和田労働福祉会館定例講演会
～健康食品（サプリメントなど）との
付き合い方～

健康長寿社会に向け、健康食品との付き合い方について学ぶ講演会を開催します。

とき 11月14日(土) 午後1時30分～
ところ 上北地方教育会館
講師 小笠原 恵子さん（青森大学薬学部 客員教授）
問（一社）十和田労働福祉会館
☎②3 6820



11月10日は現代美術館常設展
市民無料デーです

マイナンバーカード、免許証や保険証など住所が確認できるものを受付に提示してください。

◆メルマガ会員を募集しています
月に一度、現代美術館の企画展やカフェ・ショップなどの最新情報をお届けします。現代美術館のホームページやQRコードから登録できます。皆さんの登録をお待ちしています。

問現代美術館
☎②0 1127



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。掲載希望の団体、サークルの方は市ホームページをご覧ください。

前結びらくらく着方くらぶ

簡単な着装です。着物はベルト3本で着ます。帯は前結びです。

とき 毎月第1・3水曜日
午前10時～11時30分

ところ 南コミュニティセンター
定員 5人（先着順）

費用 1,500円（1カ月・2回分）
持ち物 着物一式（貸し出しも有）
※事前に申し込みが必要です。

問らくらく着方くらぶ・村岡
☎090-1374-8706

十和田市の情報

● 十和田市ホームページ ●

皆さんの生活に役立つ情報から市のイベント情報まで幅広くお知らせ。

また、市の情報を「十和田市ブログ 駒の里から」で発信しています！

十和田市

検索

New

ホームページに「声の広報とわだ」の掲載を始めました

視覚障害者の皆さんに、十和田点訳朗読奉仕会と十和田地区視力障害者協議会の協力を得て、「声の広報とわだ」を配布していましたが、今月から市ホームページにも掲載を始めました。

● マチイロ ●

広報とわだをスマートフォンの無料アプリ「マチイロ」で読むことができます。

▶ QRコードを読み取りアプリをインストール



New

● 十和田市公式 YouTube ●

現在、市長記者会見の動画配信をしています。市ホームページ「ようこそ市長室へ」内の市長記者会見からご覧いただけます。

● 十和田市公式 Facebook ●

市からのお知らせや、イベント情報、出来事などを随時発信しています。

● とわだ DE 子育て応援ナビ ●

子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報を得ることができます。

▶ QRコードを読み取り登録



● 日々コレ十和田ナリ ●

移住支援制度の紹介や移住者インタビューなどを発信しています。

日々コレ十和田ナリ

検索

● 駒らん情報めーる ●

地域の安全・安心に関する情報や災害情報を配信しています。

また、イベントなど地域に密着した情報も随時配信しています。

▶ QRコードを読み取り空メールを送信



● ごみ収集アプリ ●

ごみの収集日を通知してくれるり、分別に迷うごみの分類を検索できます。

▶ QRコードを読み取りアプリをインストール



App Store

Google Play