

# 新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策にご協力をお願いします

## まん延防止等重点措置の実施区域との不要不急の往来は控えてください

※実施区域とは、宮城県、大阪府、兵庫県、東京都、沖縄県、埼玉県、千葉県、神奈川県、愛知県です。（4月21日現在）  
実施期間は区域によって異なりますのでご確認ください。

感染者が多数発生している地域から移動してきた場合は、移動後2週間程度は不要な外出を控えるなど感染防止対策を徹底するようお願いします。

特に、家族に高齢者や基礎疾患のある人、医療・介護従事者などがいる場合は、感染者が多数発生している地域への移動や、他の人との会食は極力避けてください。



## 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。

### 十和田ママさんソフトテニス クラブ部員募集

ソフトテニスでリフレッシュを。  
幅広い年齢層で楽しく練習します。  
とき 毎週火、金、土曜日  
午前10時～午後1時  
(土曜日は午後1時～3時)  
ところ 火、金曜日 市庭球場  
土曜日 サン・スポーツランド  
(冬季は総合体育センター)  
対象 20歳以上の女性  
費用 7,000円(年会費)  
持ち物 ラケット、テニスシューズ  
※申し込みは随時受け付けています。  
申問 十和田ママさんソフトテニスク  
ラブ・諏訪 ☎ 2646

### 手軽にゲートボールを やってみませんか

ゲーム感覚で楽しみながら、ゲートボールを紹介します。初心者、経験者いずれも歓迎します。  
とき 5月8日、15日、22日(いずれも土曜日)  
午前9時～11時(雨天中止)  
ところ サン・スポーツランド  
※動きやすい服装で、直接会場にお越しください。  
申問 十和田市ゲートボール協会・佐藤  
☎ 090-3644-3004

### ノルディック・ウォーク健康講座

健康寿命を延ばすためのヒントを、薬剤師、野菜ソムリエの各講師などがアドバイスをを行い、ノルディック・ウォークのさらなる進化を体験できます。  
とき 5月13日(木)、14日(金)  
午前9時10分～正午  
※いずれか1日のみの受講も可能です。  
ところ 南コミュニティセンター  
定員 各20人(先着順)  
費用 1日 500円  
持ち物 筆記用具、運動靴  
申し込み方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、電話・FAX番号、参加月日を書いて5月10日(月)までに申し込みください。  
※傷害保険は各自でご加入ください。  
申問 十和田ノルディック・ウォーク・クラブ・山田 ☎ 5558

### ソフトバレーボールクラブ会員募集

柔らかなゴム製バレーボールなので、初心者でも大丈夫。楽しく体を動かしながら仲間づくりをしてみませんか。  
とき 毎週火、金曜日  
午前10時～正午  
ところ 総合体育センター  
対象 女性  
費用 10,000円(年会費)  
※申し込みは随時受け付けています。  
申問 ソフトバレーボールクラブ・櫻田  
☎ 9185

### 松見の滝ハイキング 春

日本百名瀑に入っている県南唯一の「松見の滝」を、新緑の黄瀬林道を歩いて見に行きましょう。  
とき 5月16日(日) 午前8時～午後4時  
集合場所 奥入瀬渓流館駐車場  
対象 往復20キロの山道を歩ける人(約7時間)  
費用 500円(保険代)  
※現地で徴収します。  
持ち物 ハイキングシューズ、帽子、タオル、雨具、マスク、飲み物、おにぎり、甘い物、帽子  
申込期限 5月13日(木) 午後8時  
申問 どんぐりの森山楽校・小川  
☎ 090-9037-4701