



講座・教室

中央病院 市民健やかゼミナール

とき 12月19日(木) 午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂

テーマ 「食のバランス」

講師 中央病院栄養科技師長心得 森 有希

※講演終了後、転倒予防の運動を10分程度行います。

※予約不要

問中央病院業務課 ☎ 0176-23-5121

第7回 市民あんしん生活活用講座

とき 12月20日(金) 午後6時30分～

ところ 中央病院 エントランス

テーマ 認知症とともに

講師 市内各地域包括支援センターの保健師

申し込み方法 電話もしくはQRコードからお申し込みください。

申込期限 12月16日(月)

問医療介護連携相談支援センター
(中央病院内) ☎ 0176-23-5121

申し込みはこちらから▶



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、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

日本生まれのスポーツ

ゲートボールに触れてみよう

ゲート通過・ビンゴボードでゲーム感覚で楽しみながら、ユニバーサルスポーツのゲートボールにふれてみませんか。

とき 12月15日(日)

午前9時30分～11時30分

ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」
※悪天候の際は、上履きをご持参ください。問十和田市ゲートボール協会・蛭名
☎ 090-2842-4979

新しい十和田市の歴史をめざして

新渡戸3代から、その後国営開墾まで、およそ170年にも及んだ三本木原野開拓の歴史。人口およそ6万人の都市となった、全国でも稀有で誇れる歴史を学ぶシンポジウムです。

とき 12月14日(土) 午後2時～5時

ところ 市民文化センター

■盛岡藩政史における三本木平開発～幻の「三本木藩」計画～

県文化財保護協会常任理事
中野渡 一耕 さん

■三本木開墾会社の開墾から国営開墾へ

県立百石高校教諭 宮本 利行 さん

■「命の水」を育んだ十和田湖

弘前大学非常勤講師 中園 裕 さん

■鼎談 講師の3人による対話

※予約不要

問「新しい十和田市の歴史をめざして」実行委員会（(一社)青森県農民組合内）・斎藤 ☎ 0176-22-8882

第25回舞悠会演芸会

とき 12月15日(日)

午後1時～3時30分

ところ 沢田悠学館

内容 新舞踊、歌謡など

問舞悠会・新屋敷 ☎ 090-1061-6904

池坊いけばな教室

クリスマスの花を楽しみましょう

とき 12月21日(土)

午後1時30分～3時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

内容 花で赤鼻のトナカイを作り、花をいけ、星を飾ります。完成作品は器のまま持ち帰ることができます。

対象 小学生以上

(小学生は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

費用 1,100円(花材代)

持ち物 手拭き用のタオル

申込期限 12月17日(火)

問池坊十和田支部・松田

☎ 090-2369-7831

【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 ☎ 0176-51-6702

広報

とわだ



有料広告募集中

【2色印刷】

1号広告 30,000円

(縦5.0cm × 横18.3cm)

2号広告 18,000円

(縦5.0cm × 横9.0cm)

証明書がコンビニでも取得できます

マイナンバーカードを使って、市が発行する証明書を
お近くのコンビニなどで取得できます。

利用時間 6:30～23:00

(各店舗の営業時間内※システムメンテナンス日は除く)

【利用できる店舗】

●セブンイレブン ●ファミリーマート
●ローソン ●ミニストップ
●その他マルチコピー機を設置している店舗

【取得できる証明書】

●住民票の写し ●印鑑登録証明書
●戸籍証明書 ●戸籍の附票の写し
●課税証明書