

募集

平成25年度甲種防火管理新規講習

とき 12月5日(木)・6日(金)

午前10時～午後4時20分

ところ 十和田消防庁舎

定員 50人

費用 4500円(テキスト代など)

受付期間 ①11月5日(火)～12日(火)

十和田市または六戸町に居住または

同所の事業所に勤務しているかた

②11月13日(水)・14日(木)

全てのかた(定員に満たない場合に限りません)

申し込み方法 各消防署に備え付け

または組合ホームページからダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、費用を添えて持参

申請 十和田地域広域事務組合消防本部

部予防課 ☎⑤4113

平成25年度排水設備配管工認定講習、責任技術者・配管工更新講習

とき 平成26年1月20日(月)～30日(木)

ところ ▼認定講習 青森市・弘前市・八戸市 ▼更新講習 青森市

・弘前市・八戸市・五所川原市

費用 ▼配管工認定講習7000円

▼責任技術者更新講習7000円

▼配管工更新講習5000円

▼市消費者の会(市外郭団体事務局)

☎⑤6783

申込期間 11月14日(木)～12月3日(火)
(土・日、祝日を除く)

※申込書は管理課で配布します。

申し込み方法 申込書に所定の書類を添えて直接管理課へ提出。

※詳しくはお問い合わせください。

管理課 ☎⑤4515

いきいき健康づくり事業軽スポーツミニバレー大会参加チーム募集

対象 市内在住または勤務のかた

とき 11月24日(日) 午前9時から受け付け

ところ 市総合体育センター

参加料 1人50円(保険料)

申込期限 11月18日(月)

申請 スポーツ・生涯学習課 ☎⑦2317

第2回「たれ」を使った料理コンクール参加者募集

十和田産のいんげんなど地元食材と上北農産加工のたれを使った家庭料理コンクールを実施します。

とき 12月11日(水)

ところ 保健センター

申込期限 11月29日(金)

申し込み方法 市消費者の会事務局備え付けの応募用紙で申し込み。

※出場者は書類審査の上、決定します。

申請 市消費者の会(市外郭団体事務局)

☎⑤6783

第13回十和田市写真コンテスト作品募集

「十和田市を感じさせる写真」を募集します。あなたが表現する十和田市の写真を奮ってご応募ください。

申込期限 11月29日(金)必着

申し込み方法 郵送または持参

※応募規定などがあります。詳しくはお問い合わせください。

申請(社)市観光協会 ☎④3006

講座・教室

市食生活改善推進員による教室

■おやこの食育教室

ごちそうランチを作ってみよう！

対象 おおむね5歳～小学6年生までとその保護者

とき ①11月23日(土)②12月7日(土)

午前10時～午後1時30分

ところ ①東公民館②保健センター

定員 15組(先着順)

費用 200円(材料費など)

※参加者の子どもにはレシピ集とパンダなをプレゼントします。

■生活習慣病予防教室

食事の大切さや減塩について学びませんか。

対象 40歳～70歳まで

とき 11月26日(火)

午前9時30分～午後2時

講座

■歯ッピ教室飲み込み力アップ

いつまでも大好きな食べ物をおいしく食べるために必要な「飲み込み力アップ」の方法を学びます。

対象 おおむね65歳以上のかた

とき 11月27日(水)

午前10時～11時30分

ところ 南公民館

内容 歯科衛生士による講話

申込期限 11月25日(月)

◆いづれも

申請 地域包括支援センター ☎⑦③671

ところ 保健センター

定員 30人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込期限 11月1日(金)～18日(月)

※昼食は調理実習となります。

申請 保健センター ☎⑤6791

地域包括支援センターによる教室など

■元気はつらつ運動教室おためしコース

対象 おおむね65歳以上で運動不足を感じているかた

とき 11月15日(金)

午前9時30分～11時30分

ところ 南公民館

内容 いすに座って行う簡単な体操

定員 30人(先着順)

持ち物 外用運動靴

申込期限 11月13日(水)

講座

いつまでも大好きな食べ物をおいしく食べるために必要な「飲み込み力アップ」の方法を学びます。

対象 おおむね65歳以上のかた

とき 11月27日(水)

午前10時～11時30分

ところ 南公民館

内容 歯科衛生士による講話

申込期限 11月25日(月)

◆いづれも

申請 地域包括支援センター ☎⑦③671