



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。

十和田をピンクに染めよう！ ピンクリボン運動

街中がピンク色に染まる春まつりに合わせ、ピンク色を身に着け、乳がんの啓蒙活動「ピンクリボン運動」を行います。皆さんもピンク色を身に着けてご来場ください。

とき 4月23日(日)

午前8時～午後4時

ところ さくら案内所・中央公園緑地・桜流鎗馬会場・十和田倶楽部・市民交流プラザ「トワレ」ほか

☎とわだをピンクにそめる会・前田

☎58 7580

着物を着て さくらになり帯！

たんすに眠っている思い思いの着物を着て、さくら満開の駒街道を老若男女、華やかに、にぎやかに、とびつきの笑顔で闊歩しましょう。

とき 4月23日(日) 正午～

集合場所 市民文化センター

費用 500円

持ち物 着物、履物、必要な小物

☎楽らく会会長・母良田

☎090-4314-6424

オペレッタ「こうもり」 混声合唱団員募集

本市出身のオペラ歌手山内政幸さんも月1回程度合唱指導に参加します。11月19日(日)公演のオペレッタ「こうもり」に参加して感動の舞台を体験してみませんか。

とき 4月25日(火)～ 毎週火曜日

午後7時～9時

ところ 南公民館ほか

対象 高校生以上

募集人数 30人

費用 3千円 (楽譜コピー代含む)

応募締切 4月26日(水)

☎十和田市オペラ振興会・山内

☎090-6251-4130 FAX ☎9066

第4回ガイドと歩く 奥入瀬ウォーク

とき・ところ

5月13日(土) 9時頃発

石ヶ戸～子ノ口

※3時間半位のコースですが、途中終了も可能です。帰りは路線バスで石ヶ戸に戻ります。

対象 中学生以上

持ち物 飲み物、軽食、雨具など散策に必要と思われる物、路線バス代

申込期限 4月30日(日)

☎十和田湖・奥入瀬観光ボランティアの会 FAX ☎2642

☎同会・木村 ☎080-1658-0894

市民登山教室

「野山を歩いてみませんか」

いずれも初級レベルです。詳細はお問い合わせください。

とき・ところ

5月6日(土) 男神岩・女神岩

(岩手県二戸市)

10月15日(日) 田代岳(秋田県大館市)

持ち物 登山靴、雨具、昼食、飲み物

☎十和田山岳会・扇田

☎・FAX ☎2510

メール oogita@towada.good.sc

十和田サッカースクール 十和田ジュニアフットボールクラブ

①十和田サッカースクール

とき 4月8日(土)～毎週土・日曜日

午後4時～5時30分

ところ 若葉球技場

対象 幼児(年中)～小学2年生(男女)

費用 月額千円

②十和田ジュニアフットボールクラブ

とき 毎週土・日曜日ほか週4回

ところ 若葉球技場

対象 小学3～6年生(男女)

費用 月額2千円

申し込み方法 毎週土・日曜日に、午後4時から受け付けしています。

※ボールは持参してください。

☎代表・古市 ☎24205

ジュニアソフトテニス講習会

とき 4月8日(土)～10月30日(月)

毎週月・水・土曜日

■毎週月・水曜日

午後4時30分～6時30分

■毎週土曜日 午前10時～正午

ところ サン・スポーツランド

対象 小学2～6年生

定員 30人

費用 8千円(保険、登録代等)

持ち物 ラケット、テニスシューズ

申込期限 4月6日(木)

☎市ソフトテニス協会・八島

☎090-4884-1227 FAX ☎9270

硬式テニス会員募集

とき 4月5日～10月25日の

毎週水曜日 午後7時～9時

ところ サン・スポーツランド

対象 20歳以上

定員 20人

費用 年会費3千円とコート代毎回

300円

持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ

☎ファインテニスクラブ・沼岡

☎090-7792-4936

十和田レイカーズ サッカークラブ会員募集

とき 毎週土・日曜日

午前9時～正午

ところ 中央公園緑地・おらんどーむ

対象 小学1～3年生

費用 月額500円、保険料年額800円

☎事務局・川村 ☎080-3592-5883

メール kawamura@touyokogyo.co.jp

卓球教室参加者募集 (前期)

市卓球協会が、基礎から指導します。
 とき 5月11日～7月13日の毎週
 木曜日 午後6時30分～8時
 ところ 市総合体育センター
 対象 市内の小学生
 定員 30人
 費用 3千円 (前期会費)
 持ち物 ラケット
 申込期限 4月30日(日)
申問市卓球協会・三浦
 ☎ 090-2273-1423

剣道体験教室

初心者、大歓迎です。
 とき 4月10日(月)～14日(金)
 午後6時～7時
 ところ 志道館
申問市剣友会・大木
 ☎ 090-7330-1623

ご当地ベビーヨガ

ポーズと呼吸法で産後の骨盤を引き締め、下腹ポッコリを改善します。助産師の赤ちゃん相談とベビーマッサージもあります。
 とき 午前9時45分～11時40分
 ①4月22日②5月27日③6月24日
 ④7月22日⑤8月26日⑥9月23日
 ⑦10月28日⑧11月25日⑨12月16日
 ⑩1月27日⑪2月24日⑫3月24日
 (全て土曜日)
 ところ 東公民館または市民交流プラザ「トワール」(予約時にお知らせします)
 対象 産後1カ月からの母親(託児付・1歳未満優先)
 費用 各回1,500円(託児希望の方は1歳未満別途500円・1歳以上800円)
 持ち物 ヨガマットやバスタオル、赤ちゃんお世話グッズなど
 ※動きやすい服装でご参加ください。
申問ご当地ヨガ実行委員会
 ☎ 080-3501-6790
 メール gotohchiyoga@gmail.com

グラウンド・ゴルフ参加者募集

グラウンド・ゴルフを通して健康・仲間づくりをします。
 とき 4月11日(火)～毎週火・土曜日
 午前9時～11時30分
 ところ 東公民館
 定員 120人
 費用 年会費千円
 申込受付 4月11日(火)午前9時から
 ※用具はお貸しします。
申問立崎 ☎ 090-6853-8971

市民グラウンド・ゴルフ体験教室

とき 4月17日(月)、21日(金)
 午前9時～正午
 ところ 市陸上競技場
 ※用具は貸し出します。
申問市グラウンド・ゴルフ協会
 ・藤本 ☎ 23 3996

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 4月の毎週水曜日
 午後7時～8時30分
 ところ 南公民館
 対象 5～60歳
 申し込み方法 直接会場にお越しください。
 ※動きやすい服装でおいでください。
申問極真十和田道場・千葉
 ☎ 090-2608-9012

キューゼル・オリエンタルダンス会員募集

ベリーダンスを通じて公民館祭りなどの各種イベント参加や、仲間づくり、地域との交流を図ることを目的に東公民館を拠点に活動します。
 とき 毎週金曜日
 午後6時30分～8時30分
 ところ 東公民館
 対象 20～30代の市民または市内に勤務する人
 費用 月500円
 申込期限 4月30日(日)
 ※動きやすい服装でお越しください。
申問キューゼル・オリエンタルダンス・橋本 ☎ 080-1676-4708

十和田市なぎなた協会 会員募集

小学生からシニアまで、家族での参加・未経験者歓迎。
 とき 毎週土曜日 午前10時～正午
 ところ 志道館
 ※動きやすい服装でお越しください。
申問十和田市なぎなた協会・小林
 ☎・FAX 22 5550

総合型スポーツクラブ RED HORSE 定期教室開催 会員募集

①ラグビー教室
 とき 4月16日～毎週日曜日
 午前9時～正午
 ところ 三本木農業高校芝ラグビー場
 対象 3歳以上
 (小学生未満は保護者同伴)
 費用 成人5千円、小・中学生8千円、小学生未満7千円(年会費・保険代含む)

②陸上競技夏期教室
 とき 4月15日から10月までの土曜日(月1～2回)
 午前9時～午前11時
 ところ 六戸総合運動公園陸上競技場
 対象 小学4年生以上
 費用 3千円(夏期会費・保険代含む)

③ヨガ教室
 とき 毎月2回土曜日
 午前10時30分～11時30分
 ところ 市総合体育センター
 対象 小学生以上
 (小学生は保護者同伴)
 定員 25人(先着順・年会費優先)
 費用 7千円(年会費・保険代含む)

④ルーシーダットン教室
 仙人体操～自分で体を整える、自己整体を目的としたストレッチ運動です
 とき 毎月2回水曜日
 午前10時30分～11時30分
 ところ 市志道館
 対象 小学生以上
 (小学生は保護者同伴)
 定員 20人(先着順・年会費優先)
 費用 7千円(年会費・保険代含む)

■申込方法
 ①～④いずれも事前に担当までお申し込みください。
申問総合型スポーツクラブ RED HORSE
 ①②担当・成田 ☎ 090-6853-3370
 ③④担当・小川 ☎ 090-8929-1577

十和田ウォーキングクラブ 会員募集

とき・ところ

- 4月 種差海岸 (約6km)
- 5月 横浜菜の花ウォーク (5km)
- 6月 鯉艸郷ルピナスまつり (4km)
- 7月 蔦沼散策 (4km)
- 8月 奥入瀬溪流ウォーク (約6km)
- 9月 八甲田山ロープウェイ山頂散策 (4km)
- 10月 焼山紅葉ウォーク (4km)
- 10月 沼袋名水めぐり (5km)
- 11月 稲生川ウォーク (5km)

費用 年会費3千円、入会金千円、
家族会員(2人で)5千円

申問 河野スポーツ内十和田ウォーキングクラブ ☎ 2241

ノルディック・ウォーク講座

ポールを使った有酸素運動です。生活習慣病の予防・改善に効果的なノルディック・ウォーク(NW)を始めませんか。

とき

- 4月16日(日) ノルディック講座Ⅰ
(1)整体とNW (2)食と健康
- 4月18日(火) ノルディック講座Ⅱ
(1)NWの効能と効果 (2)骨粗しょう症とNW

午前9時10分～正午

ところ 南公民館

定員 30人

費用 1講座500円(ポールレンタル料ほか)

持ち物 筆記用具、運動靴

申込期限 4月12日(水)

申問 十和田ノルディック・ウォーク・クラブ・山田 ☎・FAX 225558

わくわくドキドキ・ おやこ自然体験

自然の中で発見と感動を!

～田植え、里山遊び・鯉艸郷散策、
カニ釣り・稲刈り・雪遊びなど～

とき 5月13日(土)～平成30年2月
10日(土)の主に土曜日(月1回)
午前9時30分～午後2時30分

ところ 桜の広場発→近郊現地へ

対象 幼児・小学生と保護者

定員 10家族

費用 年間1家族500円(保険・通信・
会場費など)

持ち物 弁当、着替え

※4月16日(日)までに案内書送付先
をお知らせください。

申問 十和田シュタイナー教育を学ぶ
会・桜田 ☎ 090-1933-4943
メール cadenza-tomi-saku-1952
@ezweb.ne.jp

十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

- 4月23日(日) 休屋・大川岱
- 5月5日(金) 蔦沼
- 6月25日(日) 小川原湖ほか
- 7月9日(日) 黄瀬川(奥瀬)
- 7月23日(日) 八甲田(登山装備)
- 8月27日(日) 三沢海岸
- 9月3日(日) 六ヶ所村尾駁沼ほか

持ち物 簡単な昼食など

※桜の広場南側に午前8時までに集
合。車で相乗りし移動します。開
催日により集合時間が異なる場合
があります。

申問 十和田野鳥の会・中野渡 ☎ 9826

スマイルラボの講座に 参加しませんか?

①うつと認知症予防の脳トレ教室

心と脳を活性化し、みんな笑顔で
暮らしましょう。

とき 4月13日～ 毎週木曜日
午後2時～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワール」

費用 500円(資料・保険代等)

※事前申し込み不要です。直接会場
へお越しください。

②ストレスと上手に付き合う学VIVA

イラッとする!ムカつく!キレル!
そんな怒りと上手に付き合う方法、
アンガーマネジメントを学びません
か?

とき 4月20日～ 毎月第3木曜日
午後7時～8時30分

ところ 市民交流プラザ「トワール」

費用 500円(資料・茶菓子代等)

③夜の集いココロカフェ

おしゃべりを通して、心温かく過ご
しましょう。お悩みの方もお気軽にお
越しください。

とき 4月20日～ 毎月第3木曜日
午後6時～8時30分

ところ 市民交流プラザ「トワール」

費用 500円(資料・茶菓子代等)

※②③は、見守り保育が1家族500円
で利用できます。2日前までに申し
込みしてください。

申問 NPO法人スマイルラボ

☎・FAX 238922

メール office@smilelab.info



4月の市民無料相談

内容	日時
◆行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	3日(月)・17日(月) 午後1時～3時
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめごとなどの相談	14日(金)・28日(金) 午後1時～3時
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	26日(水) 午後1時～4時 ※19日(水)午前8時30分から予約開始
◆不動産相談(定員4人) 不動産の売買、不動産の賃貸借などの相談	13日(木) 午後1時～3時 ※6日(木)までに要予約
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	12日(水) 午前10時～午後4時 ※前日までに要予約
◆法テラス青森(法律相談) 借金・離婚・労働問題などの相談 ※資力基準に該当するかた	11日(火)・25日(火) 午後1時～4時 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故などの消費生活の相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後4時30分 ※相談前に要予約
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	18日(火) (予約があった場合に開催) ※予約先県庁 ☎017-734-9235

ところ まちづくり支援課市民相談室
 申問まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	3日(月)～6日(木)、10日(月) 24日(月)～28日(金)

とき 午後5時30分～8時 ところ 収納課
 ※本館北側職員通用口からお入りください(午後6時以降は本館正面玄関からは入れません)。

☎収納課 ☎⑤ 6761

市税などの口座振替をご利用ください

指定する市内の金融機関口座から振替納付ができます(年金天引きの市県民税除く)。

- ▶ 手続場所 収納課、十和田湖支所、市内金融機関
- ▶ 持参する物 納税通知書、通帳・届出印

申問収納課 ☎⑤ 6762

介護保険料随時第2期の納期限は**5月1日(月)**です
 平成28年度分の介護保険料の納め忘れはありませんか。今一度納付書などの確認をお願いします。

介護保険料納付相談	日時
◆介護保険料夜間納付・相談窓口	17日(月)～21日(金)

とき 午後5時30分～7時 ところ 高齢介護課
 ※新館玄関からお入りください(1階23番窓口)。
 ご家族による納付相談もお受けします。

☎高齢介護課 ☎⑤ 6721

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	27日(木)※要予約 (予約があった場合に開催) ※予約先八戸年金事務所 ☎0178-43-7368

とき 午前10時～午後3時 ところ 新館3階会議室A
 ☎八戸年金事務所 ☎0178 ④ 7368 市民課 ☎⑤ 6753

その他の催し

<>…開始時間

1(土)	▶十和田乗馬倶楽部「桜流騎馬展」 ～市民文化センター・市民ギャラリー (☎十和田乗馬倶楽部 ☎②62945) (～30日) ▶紙しばい倶楽部とわだ<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808)
2(日)	▶みゆきピアノ教室発表会<13:00> ～市民文化センター (☎みゆきピアノ教室・笹森 ☎090-4556-6602)
6(木)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<10:00・13:30> ～保健センター (☎傾聴サロンとわだ・黒子 ☎090-2796-0999)
8(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00> ～勤労青少年ホーム (☎健康増進課 ☎⑤6791) (22日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<10:30・14:00>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808) (22日も開催)
9(日)	▶えびなピアノ教室発表会<14:30> ～市民文化センター (☎えびなピアノ教室)
13(木)	▶馬はなし亭一門おはなし会<14:00>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808)
15(土)	▶しのぶ音楽教室発表会<13:30> ～市民文化センター (☎しのぶ音楽教室) ▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808)
23(日)	▶普通救命講習会<9:00>～十和田消防庁舎 (対象:中学生以上の市民) (☎十和田消防署 ☎⑤4115)

JICA ボランティア 2017 年度春募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、JICA ボランティア春募集「体験談&説明会」を開催します。

応募資料の配布、制度説明、活動紹介映像の上映、応募相談などを行います。地元出身のボランティア経験者の体験談も聞くことができますので、お気軽にご参加下さい。

とき 4月9日(日) 午後1時～

ところ ねぶたの家 ワ・ラッセ

※予約不要・入場無料・入退場自由です。

☎ JICA 東北 ☎022-223-4772

※詳しくは JICA 東北ホームページまたは電話でお問い合わせください。

<http://www.jica.go.jp/tohoku/index/html>



休日当番医

☎健康増進課 ☎⑤ 6790

2日(日)	鈴木内科医院 ☎⑤1111
9日(日)	小嶋外科胃腸科医院 ☎③2666
16日(日)	石川医院 ☎③2114
23日(日)	十和田第一病院 ☎②5511
29日(土)	十和田東病院 ☎②5252
30日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院 ☎⑤3341