

講師 お菓子工房スイト・ママ 東恵子氏  
 〈定員・教材費〉16名・2000円  
 〈準備するもの〉  
 筆記用具、エプロン、さらしな  
 どのふきん数枚

中央公民館 ☎24-1224

むつサテライトキャンパス  
 経営者向け講座

経営に必要な収益性から見る理論と実践的手法を学ぶ講座。大学の高いレベルのゼミ形式の講義です。  
 〈講師〉  
 青森中央学院大学教授 井口義久氏  
 〈いつ・どんな〉  
 ・6月1日  
 「収益性指標の用語と意味を知る」  
 ・6月8日  
 「財務諸表から収益性指標の体系を作成する」  
 ・6月29日、7月6日、20日  
 「目標利益と資産利益の体系①②③」  
 ・8月31日、9月7日、10月5日  
 「経営計画と経営分析①②③」  
 ・10月12日、19日  
 「中小企業の財務①②」  
 ・11月9日  
 「中小企業の経営計画と収益性指標」  
 ・11月16日、30日  
 「中小企業の経営分析①②」  
 ・12月7日  
 「中小企業の国際化とその財務的基盤」  
 ・12月14日  
 「復習、まとめ」



## サークル 団体情報

日頃の運動不足解消に

3B体操体験してみませんか？

「ボール」「ベル」「ベルト」という3種類の用具を使いながら、無理なく体を動かす健康体操です。年齢、体力を問わずどなたにでもできます。

◆中央公民館

〈いつ〉5月1日(月)、8日(月)

午前10時～11時30分

〈指導者〉小田敬子

〈参加料〉無料

◆海老川コミュニティセンター

〈いつ〉5月27日(土)

午前10時～11時30分

〈代表者〉宇都宮恵美

〈参加料〉300円

どちらも、タオル、上履き、飲み物をお持ちください。

日本3B体操協会小田

☎090-2994-7166

むつ市右手県人会会員募集

むつ市にお住まいの岩手県出身者、その二世、三世の方、および岩手県にゆかりのある方はどなたでも入会できます。

いずれも木曜日、午後4時から5時30分。講師の都合による日程変更の可能性もあります。  
 〈どこ〉図書館  
 〈必要なもの〉  
 インターネットを閲覧できる機器(スマートフォン、タブレットなど)、電卓、筆記用具

市民連携課 ☎22-1111内線2151



むつ市月間ごみ総排出量

項目	平成29年2月分		前年同月比
	2月の値	前年同月	
総排出量	1,546 t	1,781 t	(-23%)
資源回収量	145 t	154 t	(-9%)
資源回収割合	9.4%	8.6%	(+0.8ポイント)
市民1人1日の排出量	923 g	1,012 g	(-89g)

【参考】H26 1人1日あたりの排出量 全国平均 947g/日 青森県平均 1,046g/日

郷里岩手旅行、岩手県の里芋で「もの汁会」等を実施しています。

むつ市右手県人会事務局馬場 ☎22-4371

アドラー心理学

「勇気づけの子育てを学ぼう」

〈いつ・どんな〉

・5月10日(水)

「勇気づけを始めよう」

・5月22日(月)

「勇気づけの第一歩」子どもの話を聴く」

・6月5日(月)

「思春期の子どもを勇気づける」

・6月19日(月)

「勇気づけ育児を実践しよう」

いずれも午前9時30分～11時30分、赤ちゃんの同伴可能です。

〈どこ〉大曲コミュニティセンター

〈参加費〉300円(資料代等)

〈参加費〉300円(資料代等)

☎090-4552-1351

りんどうの会

介護予防運動実施中

寝たきりや介護状態にならないためには、日頃の体力づくりがとても大事。

高齢者の歩行機能や認知機能の低下を阻止し改善する介護予防運動を毎月定期的に実施しています。誰にでも無理なくできる運動ですので、ご友人・ご近所等、お

# 北の防人大湊

〔北の防人大湊〕

北の防人大湊各施設では、GW期間を中心にさまざまな企画展を開催！スタンプリリーと合わせてぜひご来館ください。

・安渡館

「防人と春桜の郷」写真パネル展

〈いつ〉

4月21日(金)～5月7日(日)

〈どんな〉

明治から昭和初期にかけて、大湊町誕生や海軍の創設などに関するパネルを展示

・式番館

明治大正浪漫にふれる

〈いつ〉

4月22日(土)～5月7日(日)

〈どんな〉

重要文化財をはじめとする海軍のまち大湊の歴史について紹介するパネルを展示

・みどりのさきもり館

水彩画サークル「海作品展」

〈いつ〉

4月26日(水)～5月10日(水)

〈どんな〉

水彩画ならではの透明感あふれる作品を展示

※下北ジオパークの「大湊・芦崎ジオサイト」についての紹介コーナーもあります。

・安渡館

☎29-3101

〔みどりのさきもり館〕

花とみどりの講習会参加者募集

第1回「ナチュラルガーデン」

気軽に楽しむ庭づくり」(初心者向け)ナチュラルガーデンの作り方や手入れについて、実践しながら学びます。

〈いつ〉

5月20日(土)午前10時～正午

〈講師〉

コーディネーター 澤田貢士氏

〈定員・参加費〉先着20名・無料

〈持ち物〉ゴム手袋、筆記用具

〈申込み〉

5月1日(月)午前9時受付開始

☎22-1111内線2744

むつ市老人クラブ連合会

「生きがいサークル」

5月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

老人憩の家「緑寿荘」(新町)

☎23-5800

お花教室 18日(木)

手芸教室 2日(火)・16日(火)

踊り教室 10日(水)・24日(水)

お茶教室 11日(木)・25日(木)

習字教室 12日(金)

コーラス教室 8日(月)・22日(月)

ダンス教室 10日(水)・24日(水)

カラオケ教室 8日(月)・22日(月)

囲碁・将棋教室 2日(火)・16日(火)

着付教室 17日(水)

ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・囲碁・将棋教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

老人憩の家「福寿荘」(川守町)

☎29-1800

詩吟教室 2日(火)・16日(火)

日舞教室 1日(月)・15日(月)

着付教室 9日(火)・23日(火)

唱歌教室 19日(金)

カラオケ教室 11日(木)・25日(木)

カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

※各教室とも新しく会員を募集しています。ご希望の方は「緑寿荘」「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。

☎29-1800

むつ市社会福祉協議会

☎33-3023

