

感動・創造都市

～人が輝き 自然が輝き まちの個性が輝く理想郷～

広報



# とわだ

1

No. 171

2017



## 目次

新年のごあいさつ	.....2
本市自慢の公共建築物 世界的に評価の高い建築家 たちの作品があふれるまち	.....4
健診は健康づくりの第一歩	.....6

### おじいさん・おばあさんと昔遊びを楽しもう

(12月8日(木)／洞内小学校)

洞内小学校(甲地とも子校長)の小学1年～3年の児童19人が、学校運営協議会制度の取り組みとして、洞内松竹会のおじいさん・おばあさんからめんこなどの昔遊びを教えてもらい、交流を深めました。

# 謹賀新年

あけましておめでとうございます。

清々しい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

市民の皆さまと共に、住みたいまち、住み続けたい  
と思える、魅力あふれる元気なまちづくりに努めて  
まいりますので、一層のご理解とご協力を賜ります  
ようお願い申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げ、年頭の  
ごあいさつといたします。

平成二十九年元旦

十和田市  
十和田市議会

# 1月22日は十和田市長選挙・十和田市議会議員補欠選挙投票日です



選挙のめいすいくん

## ■投票日当日の投票時間

午前7時～午後8時まで  
 ※ただし、第40投票区投票所十和田湖小学校、第41投票区投票所十和田湖中学校は、午前7時から午後6時までです。

## ■選挙権のある人

平成11年1月23日以前に生まれた人で、平成28年10月14日以前に十和田市に転入の届出をし、引き続き十和田市に住所を有する人。

## ■投票所入場券（はがき）

入場券は告示日（1月15日（日））以降に郵送します。投票（期日前投票を含む）をするときに持参してください。（入場券がなくても投票できます）。

## ■投票所の確認

投票所一覧または投票所入場券（はがき）でご確認ください。（平成28年7月執行の参議院議員通常選挙から変更した投票所はありません。）

平成28年12月28日以降に市内で転居した人は、転居前の投票所での投票になります。

## ■期日前投票

投票日当日、仕事や冠婚葬祭、買い物や旅行などの私用、病气やけが、妊娠などの理由で投票できない人は、期日前投票をすることができます。住んでいる場所に関係なく、左記4カ所などの投票所でも投票することができます。

期間 1月16日（月）～1月21日（土）  
 とき・ところ

- ▼午前8時30分～午後8時  
 十和田市役所新館5階
- ▼午前10時～午後7時  
 十和田湖支所ふるさと皆館3階
- ▼イオンスーパーセンター十和田店  
 市民交流プラザ「トワレ」  
 （30分以内の駐車は無料）

## ■不在者投票

出稼ぎなどのため他市町村に滞在している人、指定病院、指定施設に入所している人などは不在者投票ができます。

## ■郵便等投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている人のうち身体に重度の障害がある人、または、介護保険法上の要介護状態区分が要介護5の人は、郵便などによる不在者投票ができます。

※不在者投票、郵便等投票を希望する人は、投票用紙の請求が1月18日（水）までとなります。告示日前でもかまいませんので、お早めにお問い合わせください。

## ■開票

とき 1月22日（日）午後9時20分～  
 ところ 市総合体育センター  
 ※参観できる人は、十和田市選挙人名簿に登録されている人です。

「参観券」は、当日会場で午後9時から受け付けし、先着100人まで発行します。

## 立候補受付

とき 1月15日（日）  
 午前8時30分～午後5時  
 ところ 十和田市役所新館4階  
 必要書類 戸籍抄本か戸籍謄本、住民票、印鑑

## ■市選挙管理委員会事務局

☎6778

投票所一覧表

投票区	投票所
1	十和田カトリック幼稚園
2	市民文化センター
3	東小稲会館
4	三本木小学校
5	十和田中学校（拓心館）
6	十和田商工会館
7	北園小学校（仲よし会）
8	白菊かねざき保育園
9	保健センター
10	西十四番町会館（旭町会館）
11	南公民館
12	ちとせ小学校（仲よし会）
13	井戸頭団地集会所
14	一本木沢会館
15	東公民館
16	稲吉集会所
17	八郷会館
18	矢神集会所
19	赤沼会館
20	下切田小学校
21	関口生活センター
22	夏間木地区会館
23	晴山公民館
24	深持ふれあいセンター
25	中村集会所
26	羽立福祉館
27	洞内和徳館
28	立崎公民館
29	牛鍵公民館
30	東栄会館
31	学習等供用施設高清水地区館
32	六日町生活改善センター
33	藤坂小学校（仲よし会）
34	藤島会館
35	伝法寺地区農村会館
36	米田地区集落総合センター
37	館集会所
38	平山集会所
39	月日山林業会館
40	十和田湖小学校
41	十和田湖中学校
42	市民の家
43	大畑野生活改善センター
44	十和田湖公民館
45	段新集会所
46	農村交流施設沢田悠学館

# 本市自慢の公共建築物 世界的に評価の高い建築家たちの

# 作品があふれるまち

昨年7月26日に開催された「とわだ子ども議会」で「十和田市の自慢の建物をPRしてもっと住民が増えるような十和田市にしてほしい」という提案がありました。この子ども議会における提案を踏まえ、今号では進学や就職で本市を旅立つ人、正月で帰省する人や成人式で里帰りしてくる新成人にも本市の誇りとして思ってもらえるよう、本市自慢の公共建築物を紹介します。

本市には、世界的に評価の高い建築家が設計した公共建築物が3つあります。人口6万都市でこれほどの建物があることは、本市の誇れるべき魅力の一つです。

十和田市教育プラザを設計した安藤忠雄氏と十和田市現代美術館を設計した西沢立衛氏は、国際的な建築賞で「建築界のノーベル賞」と称されることもある「プリツカー賞」を受賞しています。

市民交流プラザ「タワーレ」を設計した隈研吾氏は、2020年東京オリンピックの主会場となる「新国立競技場」の設計をしています。

また、3氏は共に国内で最も権威のある建築の賞と称されることもある「日本建築学会賞（作品）」を受賞しています。

現在、国内はもとより海外からも、これらの公共建築物を見学する人たちが訪れています。

市民が活用する公共施設としての一面だけではなく、市の観光スポットとして、また、まちの美観を高める建築物として本市の可能性を広げています。



## 西沢立衛氏設計

### 十和田市現代美術館

個々の展示室が、「アートのための家」というコンセプトで設計されました。アートと建築が融合し合い街に連続していくArtsTowada（野外芸術文化ゾーン）の中心となる施設です。

竣工：2008年3月



## 安藤忠雄氏設計

### 十和田市教育プラザ

図書館と教育研修センターの複合施設。「あるものを活かしてないものをつくる」をコンセプトに、官庁街通りの桜並木や2本の桜の古木の既存樹、十和田に根付いた文化や風土に着目して設計されました。

竣工：2015年9月



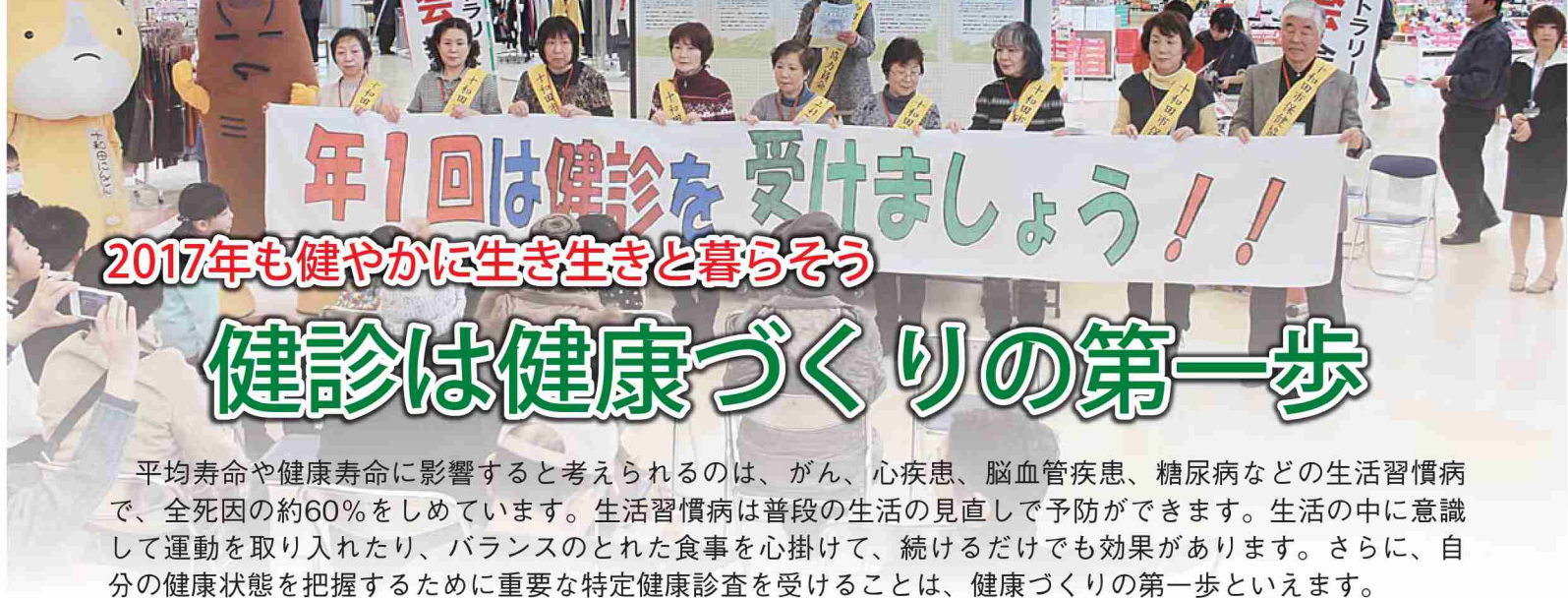
## 隈研吾氏設計

### 市民交流プラザ「タワーレ」

「みちと広場を融合させたにぎわいの広場」がコンセプトの市民活動の拠点施設。市民交流の促進とにぎわい創出の拠点として多くの市民が利用しています。

竣工：2014年10月





平均寿命や健康寿命に影響すると考えられるのは、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病で、全死因の約60%をしめています。生活習慣病は普段の生活の見直しで予防ができます。生活の中に意識して運動を取り入れたり、バランスのとれた食事を心掛けて、続けるだけでも効果があります。さらに、自分の健康状態を把握するために重要な特定健康診査を受けることは、健康づくりの第一歩といえます。

### 特定健康診査で分かること

特定健康診査とは、一般的に「特定健診」や「メタボ健診」といわれ、本市では、表1の項目の診査を行っています。

メタボはメタボリックシンドロームの略で、内臓肥満や高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などの生活習慣病が複数起こっている状態をいいます。生活習慣病が重くなると、動脈硬化が進みやすくなり、そのまま放置すれば脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を発症する可能性がとて高くなります。たとえ今、メタボではないからといって、必ずしも異常がないとは限りません。生活習慣病は一般的には自覚症状がほとんどないので、自分では気付きにくいのです。そのため、特定健診は隠れた異常を早く見つけるために、とても良い機会です。また、特定健診により特定保健指導の対象になった人は無料で保健指導（生活習慣改善のアドバイスや支援）を受けることができます。

### 本市の特定健診の状況は？

平成27年度の本市国民健康保険被保険者の特定健診を受けた人は4326人、受診率は34・6%でした。そのうち要精密検査対象者は367人でしたが、精密検査を受け

た人は約半数の184人でした。再検査（要精密検査）を受けていない人がとても多い状況です。

### 放っておけない糖尿病

生活習慣病は、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧などが重複して発症するのが特徴です。

特に糖尿病は動脈硬化を進行するばかりか、目や足、腎臓などに多く存在する細い血管をもろくさせて、視力の低下や失明、壊疽による足の切断、人工透析を必要とする腎不全、脳梗塞、白内障、網膜症、歯周病、狭心症、心筋梗塞、神経障害、脂肪肝などさまざまな合併症を引き起こす、とてもやっかいな病気です。

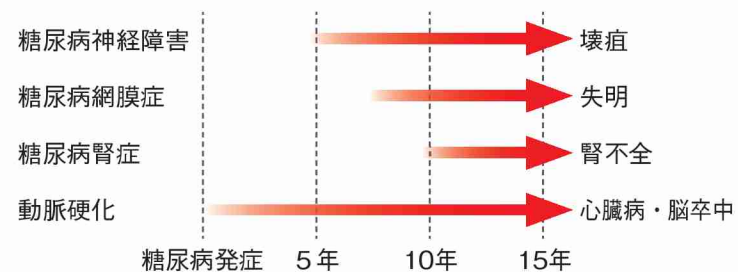
### どのくらい放置すると危険？

高血糖状態を放置したり、治療を受けても血糖のコントロールがうまくできない場合は、個人差はありますが、大まかに表2のような期間で合併症を発症するおそれがあります。

### 「要精密検査」の場合は必ず再検査が必要です

生活習慣病の状態をきちんと把握し、生活の見直しをしたり、早くから治療を始めたことなどで、合併症を予防したり、病気の進行を抑えたりすることができます。

表2



※動脈硬化は、糖尿病以外の要因（高血圧、脂質異常、喫煙など）でも進行するため、糖尿病発症以前から進行している場合があります。

出典：週刊東洋経済2011年2月5日号  
NHK『きょうの健康』2010年8月号などをもとに作成

表1

特定健康診査項目		
身体測定	腹囲	中性脂肪（TG）
	BMI（身長・体重）	脂質
		HDLコレステロール
血圧測定	収縮期（最高）血圧	LDLコレステロール
	拡張期（最低）血圧	血糖検査
尿糖	尿たんぱく	血糖
		空腹時血糖またはHbA1c
尿検査	肝機能	AST（GOT）
		ALT（GPT）
		γ-GT（γ-GTP）
心電図 貧血検査 眼底検査		問診・診察

## 肥満と糖尿病

### 肥満による糖尿病が急増

現代人は、過食や運動不足で肥満になりがちです。肥満になると軽い糖尿病状態になる人が増えますが、初期のうちに肥満を解消することで、正常に戻ることができず。しかし、そのまま肥満を放置し続けると、糖尿病になってしまふ人が少なくありません。このように肥満が原因で発症する糖尿病が増えています。

### 減量が治療の原点

糖尿病治療の最大の目的は、インスリンの効き目を回復させ、正常な血糖状態を取り戻すことです。そのためには、体重を減らすことが先決です。体重を3kg減らすことで、インスリンの感受性や血糖コントロールが目に見えて改善してきます。減量は、食事療法と運動療法の組み合わせで行う方法が効果的です。食事療法で摂取エネルギーを制限し、運動療法で代謝を改善して、太りに

### 減量による治療効果

減量は目標によって短期と長期に分けた2段階方式が適しています。まず、短期間で大きく減量し、次に長期間でじっくり確実に減量します。最終的にはBMI20〜24kg/m<sup>2</sup>程度に落ち着くことが目標ですが、減量の目的は、薬物療法の助けを借りなくても、血糖値を正常範囲に保てるようになることです。

### 薬を減らす努力を

現在、経口薬やインスリンなどの薬物療法をしている場合でも、食事と運動による減量を着実に行うことで、薬から脱却できることもよくあります。薬物の使用量は最小限に抑えながら、より良い血糖値のコントロールに努力しなければなりません。常に、治療の原則である「食事と運動」による減量に立ち返ることこそが、治療の最大の近道です。

参考 ㈱三和科学研究所発行「糖尿病セミナー・肥満と糖尿病」

## 糖尿病予防は食事療法と運動療法で

糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリンの効が悪くなったり、不足したりして血糖値が高くなる病気です。高血糖を放置すると合併症をきたします。3大合併症は網膜症と腎症と神経症です。網膜症の悪化で失明、腎症の悪化で透析、神経症の悪化で足壊疽になります。また、糖尿病は動脈硬化によって、脳梗塞、心筋梗塞などの大血管障害を引き起こします。



中央病院医療局医師  
糖尿病外来  
はるひと診療所院長

### 片野 春人 医師

肥満で糖尿病になる原因はカロリーの取り過ぎです。日本では戦後になって脂肪の摂取量が増えています。ご飯を食べないで、高脂肪な物を食べるようになってきました。それが肥満に拍車をかけています。きちんとご飯を食べずに余計な物を食べるから太るのです。また、自家用車の普及で運動不足をきたして肥満が増え、糖尿病が急増しています。

予防は、食べ過ぎない事と運動する事です。体格に合った主食量を守り、野菜から食べて、ゆっくりよく噛んでください。そうすると、血糖を下げるホルモンが腸から出てくれます。噛むことから食事療法が始まるのです。そして、小まめに歩き、家の中でも体操やストレッチをすること。その効果で筋肉の中にたまった脂肪がとれてインスリンの効きも良くなります。日ごろから高カロリーな食事になりがちな昨今、正月こそ粗食にするのもアイデアの一つかもしれません。

ウォーキングは誰でも手軽にできる運動です。次ページをご覧ください。



## 減量成功のポイント



### 1 太っている今がチャンス

現在肥満状態にあるということは、すい臓のβ細胞が障害を受けるまで、まだ病気が進行していない可能性が高いということです。β細胞が障害された結果、インスリンの分泌が不足し始めると、減量しなくても不自然にやせてきます。糖尿病を軽度のうちに治せるチャンスは今なのです。

### 2 運動療法を始める前に

いきなり運動療法を始めると、筋肉の断裂や関節を痛めたりすることがあるので、軽い運動から始め、筋力をつける運動もメニューに入れましょう。

### 3 体重減少の停滞はつきもの

減量が続けると、途中で体重減少が停滞する時期が必ずあります。そんな時はあせらずに、軽い摂取カロリーの制限と、運動を続ける日々の努力で乗り切らしましょう。

### 4 極端な減量は禁物

極端な減量を繰り返していると、減量に対する抵抗力がつき、かえって体重が前より増えて体重コントロールが不良になります。ゆっくりやせるようにしましょう。

# ウォーキングで健康づくり!

市では、官庁街通りと稲生川沿いにウォーキングのための案内板を設置しました。健康づくりのために大いにご活用ください。

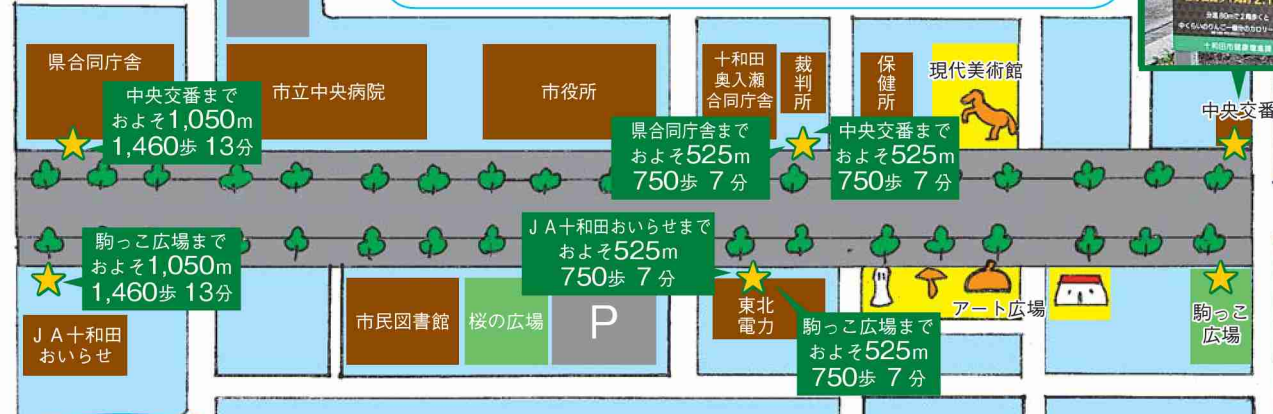
無理のない範囲で目指しましょう!

1日の目安歩数 男性 9,200歩 70歳以上の目安歩数 男性 6,700歩 女性 8,300歩 女性 5,900歩

官庁街通り1周約 **2.1 km** 所要時間 **26分**  
身長約160cmの人で約2,630~2,900歩 (適切な歩幅: 身長 (cm) × 0.45~0.5)



## 官庁街通りコース



## 稲生川沿いコース

稲生橋~稲生川ふれあい公園  
片道約 **3.4 km** 所用時間 **44分**



## ウォーキングを始める前に

- 無理せず焦らず続けることが大切です。
- 自分に合った靴を選びましょう。
- 準備運動をしましょう。
- 休憩は「こまめに」「定期的に」を意識し、こまめに水分補給をしましょう。
- 路面凍結による転倒に注意しましょう。

## 十和田市健康都市宣言

私たちの願いは、豊かな自然に囲まれた、安全で安心なこのまちで、市民一人ひとりが、健康で充実感を持ち、こころ豊かに暮らすことです。

そのために、私たちは、自らの健康に関心を持ち、お互いに支え合いながら健康づくりをすすめます。

### 身体活動

一、毎日の生活の中で、意識してからだを動かす運動します。

### 栄養

一、地元の野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がけます。

### 健康診査

一、健康診査で健康維持、笑顔あふれる生活をめざします。

### 睡眠・休養

一、心地よい睡眠と休養をとり、生き生きと暮らします。

### こころ

一、地域の人々とのふれあいや支え合いを大切にします。

## 健康都市宣言で健康寿命延伸

青森県は全国に比べて高い割合の喫煙や多量の飲酒と塩分摂取、肥満、運動不足などの生活習慣病が原因で、短命県となっています。

本市の平均寿命と健康寿命は全国に比較して短い状況です。それらの課題を解消するためには、日常生活の中で、①体操やウォーキングなど意識して体を動かすこと②野菜を多く取るなどバランスの良い食事を取るため健診を受けること④心と体の疲れをとるために睡眠と休養を十分にとること⑤深く悩んでいるときは、

一人で抱え込まず、家族・友人・職場の同僚・専門窓口へ相談して、心を健やかに保つことが大切です。

本市は県と歩調を合わせて、短命県返上のため2015年に「十和田市健康都市宣言」を行い、健康寿命延伸に取り組んでいます。

宣言文は健康づくりに大切な事柄を盛り込んでいますので、自身自身に、家族に、仲間、職場に、地域にと健康の輪を広げ、2017年も健やかに生き生きと暮らしましょう。

問 国民健康保険課 ☎ 6750  
健康増進課 ☎ 1181



十和田市空き家バンク

# あなたの所有する空き家を登録しませんか？

市が、平成25年に市街地を対象に実施した空き家調査では、約200戸の空き家が確認されました。人口減少に伴い、今後も増えていくことが想定されます。

市では平成28年4月から、登録された空き家情報を、買いたい（借りたい）人へ提供する「空き家バンク」を始めました。これまでに登録された6件のうち2件の売買契約が成立しましたが、まだ登録物件数が少ない現状です。同バンクに登録して売買または賃貸借契約の成立に至った所有者は、5万円の奨励金と家財道具の整理に活用できる補助金（上限10万円）が利用できます。

もし空き家を所有していたら、今後どうしていくか、家族や親戚と話し合ってみませんか。あなたの所有する空き家を必要としている人がいるかもしれません。

空き家をどうしようか考えていましたが、何から手を付ければいいのかわからず、時が過ぎるばかりでした。

そんな時に空き家バンクを知り、市に相談しました。

実際に不動産業者に見ていただき、アドバイスを受け、空き家を手放すためには相続の手続きが必要なることも分かりました。市で行っている無料の司法書士相談も活用でき、現在は相続手続きを進めています。（40代女性）

## 空き家バンク 利用者の声



仕事の都合で県外に転出することになり、誰も住まなくなる家をどうしようか考えていた時に、広報で空き家バンクを知り、市に相談しました。

空き家バンクの登録から1カ月ほどで予想以上に早く売買契約まで至り、現在はお子さまがいるご家族に住んでいただいています。家財道具の整理に活用できる補助金もあり助かりました。（40代男性）



## 目々コレ★イベント参加者

## 募集

市主催 自分磨き講座第2弾

### いつもより素敵な私へ！魅力アップ講座

とき 1月29日(日) 午後1時30分～4時30分  
※終了後、交流会を行います。

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 20歳以上の独身の人 男女各6人程度

※男性は、上十三・十和田湖広域定住自立圏（十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、小坂町）に住んでいる人

参加費 無料（交流会参加者は500円）

申問・政策財政課地方創生・婚活支援係

☎⑤6712

・NPO法人プラットフォームあおもり

☎017-721-1250

市農業後継者対策協議会主催 交流会第6弾

### みんな集まれ！とわだベジ婚活

とき 2月12日(日) 午前11時～午後4時  
ところ 沢田悠学館

対象 20歳以上の独身の人 男女各15人  
※男性は市内の農家後継者

内容 十和田産品を使った料理体験交流、ミニゲーム、ティータイムなど

参加費 千円

集合場所・時間

▶送迎車利用の場合 JR七戸十和田駅南口・午前9時50分

▶現地集合の場合 午前10時50分

申し込み方法 電話、ファクス、メールのいずれか  
申込期限 2月3日(金)

申問市農業後継者対策協議会（農業委員会内）

☎⑤6740 FAX②9399

メール noui@city.towada.lg.jp

農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します



# みんなでつくろう！新しい農業委員会



農地等利用の最適化推進のため、①担い手への農地利用集積・集約化 ②遊休農地の発生防止・解消 ③新規参入の促進に向けて、地域から信頼を得た地域農業に対して、熱意のある人の力を必要としています。

平成28年4月1日に改正農業委員会法が施行されたことに伴い、農業委員会制度が大きく変わりました。

農業委員はこれまで公職選挙法により選出されていましたが、市長が議会の同意を得て任命することとなりました。また、新たに設置される農地利用最適化推進委員は、農業委員会が担当区域を定めて委嘱することとなりました。

現在の農業委員の任期は、経過措置により平成29年7月19日までとなっており、平成29年7月20日から新たな制度に移行することになります。



項目	農業委員	農地利用最適化推進委員
募集人数	19人	14人
応募資格	20歳以上で、農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる人	20歳以上で、農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する人
募集要項・応募様式の配布	1月16日(月)から配布します。 配布場所▶農林畜産課、農業委員会事務局、十和田湖支所 市ホームページからもダウンロードできます。	
応募方法	所定の応募様式に必要事項を記入し、持参または郵送により応募してください。 自薦、他薦のどちらでも応募できます。 他薦は、20歳以上の個人3人以上の推薦、あるいは、法人または団体の推薦が必要です。	
応募期間	1月23日(月)～2月20日(月) 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日を除く) ※郵送の場合は2月20日必着	
身分	十和田市の特別職の非常勤職員(秘密保持義務があります。)	
主な仕事	農地の貸借・売買、農地転用許可などについて、総会に出席して審議、判断を行います。	担当区域での農地利用の最適化のための実践活動(地域の農業者の話し合いの推進、農地パトロールや新規参入の支援活動など)を行います。
任期	平成29年7月20日～平成32年7月19日	農業委員会が委嘱した日～平成32年7月19日
報酬	月額39,000円	月額30,000円
問い合わせ申し込み先	農林畜産課農政推進係 ☎⑤6736	農業委員会事務局 ☎⑤6740

※農業委員と農地利用最適化推進委員の両方に応募できますが、農業委員と農地利用最適化推進委員を兼ねることはできません。詳しくは、募集要項をご覧ください。



# 平成29年度 認可保育所・認定こども園・小規模保育事業の利用受け付けを開始します

問 子育て支援課 子育て係 ☎⑥6717

利用希望を踏まえて市が利用調整を行います。（先着順ではありません。）  
 申し込みに必要な支給認定申請書、施設の保育利用申込書は、1月10日(火)から市役所で配布します。  
 幼稚園または認定こども園の幼稚園機能部分を利用する場合は、各施設へお問い合わせください。

## ① 4月からの保育所等の利用申し込み

受付期間	受付時間
1月23日(月)～1月27日(金)	午前8時30分～午後7時
29日(日)	午前9時～午後4時30分
30日(月)～2月1日(水)	午前8時30分～午後7時

※1月28日(土)は受け付けできません。ご了承ください。

## ② 保育の認定

保育の認定を受けるためには、保護者のいずれも下記事由に該当することが必要です。

- ・月48時間以上の就労・妊娠・出産・病気や障がい・親族の看護、介護・災害復旧・求職活動・就学 など

## ③ 利用者負担額（保育料）

保護者の市民税額を基に算定します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 利用施設一覧



### 認定こども園

さつき幼稚園 ☎②②1636	十和田みなみ幼稚園 ☎③③3797	小さな森こども園 ☎③④4793
まきばのこども園 ☎②②1456	まるくこども園 ☎②①4703	緑と太陽の保育園 ☎②④3088
ひかり保育園 ☎③③3446		

### 認可保育所

十和田湖保育園 ☎⑦⑤2251	みきの保育園 ☎③③3644	とわだこ中央保育園 ☎⑦⑩3061
友愛保育園 ☎③③3098	第二友愛保育園 ☎③③4514	第三友愛保育園 ☎③③4792
豊ヶ岡保育所 ☎②⑦3466	十和田めぐみ保育園 ☎②②0141	白菊かねざき保育園 ☎③③4369
白菊保育園 ☎③③2997	第二白菊保育園 ☎③③3829	第三白菊保育園 ☎③③3363
第四白菊保育園 ☎②⑦2508	第五白菊保育園 ☎②②1903	十和田乳児保育園 ☎③③7119
八郷保育園 ☎②②6206	すずらん保育園 ☎②②2590	わんぱく広場保育園 ☎②④1089
十和田つくし保育園 ☎②⑤1294	ほなみ保育園 ☎②②2589	さくら保育園 ☎⑤⑧5482
チピッコハウス保育園 ☎③③6333		

### 小規模保育事業

きく保育園 ☎③③9066
---------------



## 平成28年度予算執行状況

※平成28年9月30日までの収入・支出済額。1万円未満は四捨五入。

一般会計（歳入・歳出とも平成27年度からの繰越分を含む）

歳入 予算額 298億5,369万円  
収入済額 153億3,980万円（収入率51.4%）

歳出 予算額 298億5,369万円  
支出済額 129億4,980万円（執行率43.4%）



市税と歳出を  
市民1人当たり、  
1世帯当たりになると

平成28年9月30日現在の人口63,014人、  
世帯数27,409世帯で算出

**市税** 市民1人当たり 7万2,916円（市税収入済額÷人口）  
1世帯当たり 16万7,636円（市税収入済額÷世帯数）

**歳出** 市民1人当たり 20万5,506円（歳出の支出済額÷人口）  
1世帯当たり 47万2,465円（歳出の支出済額÷世帯数）

### 特別会計

会計	国民健康保険事業	後期高齢者医療	介護保険事業	温泉事業
予算現額	82億5,211万円	5億6,038万円	67億8,799万円	2,963万円
収入済額	29億5,953万円	1億9,615万円	30億6,354万円	1,180万円
収入率	35.9%	35.0%	45.1%	39.8%
支出済額	35億9,438万円	1億9,925万円	26億7,105万円	969万円
執行率	43.6%	35.6%	39.3%	32.7%

### 公営企業会計

会計		収入			支出		
		予算現額	収入済額	収入率	予算現額	支出済額	執行率
病院事業	収益的	80億5,163万円	38億7,696万円	48.2%	91億7,529万円	33億1,606万円	36.1%
	資本的	8億7,987万円	3億1,303万円	35.6%	10億5,345万円	4億632万円	38.6%
水道事業	収益的	17億4,094万円	8億14万円	46.0%	16億4,136万円	3億4,726万円	21.2%
	資本的	9億2,114万円	5,290万円	5.7%	18億8,672万円	3億8,554万円	20.4%
下水道事業	収益的	26億6,552万円	13億459万円	48.9%	26億4,981万円	4億8,559万円	18.3%
	資本的	16億1,851万円	1億8,521万円	11.4%	25億1,352万円	8億2,050万円	32.6%

### 市債および企業債残高

会計	金額	
一般会計	283億4,434万円	
公営企業会計	病院事業	129億1,668万円
	水道事業	90億9,478万円
	下水道事業	206億4,404万円

### 一時借入金の状況

9月末現在、病院事業会計において6億3千万円の一時借入金が生じています。

※一時借入金とは、一会計年度内に現金が不足した場合に借り入れるお金であり、今年度の3月31日（一般会計は5月31日）までに償還しなければならぬものです。

※健全化判断比率と資金不足比率は市ホームページをご覧ください。

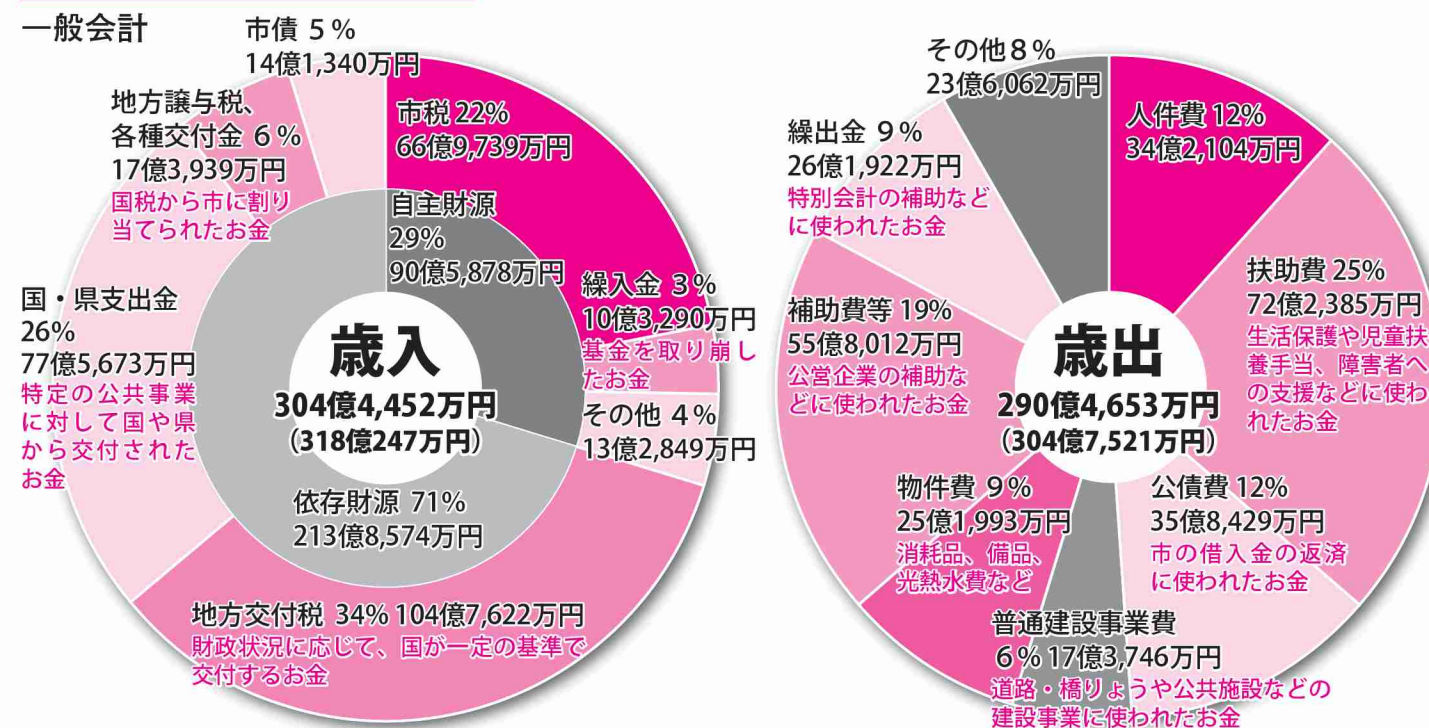
# 市の財政状況をお知らせします

市では、財政の運営状況や各会計の予算執行状況を年2回、公表しています。今号では、平成27年度決算状況および平成28年9月30日現在の平成28年度予算執行状況をお知らせします。

問政策財政課財政係 ☎ 6713

## 平成27年度決算状況

※1万円未満は四捨五入。（ ）内は前年度数値。



基金残高：134億8,450万円（123億5,893万円） 市債残高：299億4,340万円（317億4,689万円）

平成27年度の一般会計決算を日本の1世帯当たりの平均所得542万円の家計簿に例えると次のとおりになります。（厚生労働省「平成27年国民生活基礎調査」参考）

収入内訳		542万円	支出内訳		517万円
給料	市税	119万円	食費	人件費	61万円
パート収入	使用料、手数料など	11万円	光熱水費	物件費	45万円
親からの援助	地方交付税、国・県支出金など	358万円	医療費	扶助費	128万円
借金	市債	27万円	仕送り	繰入金、補助費など	146万円
貯金引出	繰入金	16万円	家の改築など	普通建設事業費	31万円
その他	財産収入、寄附金など	11万円	借金の返済	公債費	64万円
			その他	維持補修費、出資金など	42万円
貯金残高	基金残高	240万円	借金残高	市債残高	533万円

### 特別会計

会計	歳入	歳出
国民健康保険事業	85億1,944万円	84億1,354万円
地方卸売市場事業	2億9,039万円	2億7,975万円
後期高齢者医療	5億6,922万円	5億5,608万円
介護保険事業	65億6,265万円	63億8,073万円
温泉事業	2,452万円	2,432万円

### 公営企業会計

会計	収入	支出	企業債残高	
病院事業	収益的	79億7,953万円	84億1,933万円	133億247万円
	資本的	7億8,343万円	11億5,681万円	
水道事業	収益的	17億3,309万円	14億1,201万円	94億583万円
	資本的	5億4,045万円	14億2,482万円	
下水道事業	収益的	26億237万円	25億8,683万円	214億3,126万円
	資本的	11億318万円	19億5,019万円	

※収益的とは運営にかかるもの、資本的とは設備にかかるものです。

# 民生委員・児童委員を紹介します

☎生活福祉課 ☎6749

3年に1度の民生委員・児童委員の一斉改選が行われ、新たな委員が決まりましたのでお知らせします。  
 民生委員・児童委員は、行政機関をはじめ社会福祉協議会など関係機関と協力・連携し、地域の人「身近な相談役」として活動します。任期は平成31年11月30日までです。

## 民生委員・児童委員

担当地区	委員名	電話番号
<b>東地区</b>		
稲生町1~16	中野 稔	23-0635
稲生町17~24	加賀沢 京子	23-1711
東一番町1~6	小笠原 世津	23-1664
東一番町7~12	赤石 テイ子	23-0326
東二番町全域	沢目 良作	23-4728
東三番町1、2、7、8、21、22、23、26	(未定)	
東三番町24、25、27~34	小林 千恵	23-0654
東三番町3、4、9、35	小笠原 勉	23-4567
東三番町5、6、10、36~39	大巻 義治	22-9383
ひがしの一丁目、二丁目1~12、18~24	櫻田 富士子	22-5308
ひがしの二丁目13~17、25~30、一本木沢一丁目	小笠原 一廣	22-6325
東十一番町1~5、8、11、14~18、22、23	小野 節子	22-0509
東十一番町6、7、13、19~21、24、25、東十二番町7、10、11、14、15、18	野月 祝子	23-7071
東十二番町1~6、8、12、16、17、19~21	元木 キン子	23-9527
東十三番町1~8、16~24、30、34~36	川村 友子	22-5286
東十三番町9~15、25~29、31~33、37~51	横嶋 みね	23-4508
東二十一番町1~34	太田 のぶ	23-0373
東二十二番町1~17	太田 榮子	20-2780
東二十二番町18~26	長谷地 弘子	23-9495
東二十三番町1~18	櫻田 正直	23-4609
東二十三番町19~35	(未定)	
東二十四番町1~16、牛泊西側	杉山 幸雄	25-1253
東二十四番町17~40、牛泊東側	中野渡 三男	24-3398
東二十一番町35、36、東二十二番町27~30、東二十四番町41~50、里ノ沢	大沢 幸雄	25-0768
元町東一丁目、二丁目1~14	(未定)	
元町東三丁目、四丁目1~8、14~17、五丁目	西野 トキ	22-1132
北平の一部、元町東二丁目15、16、四丁目10~12	佐藤 牧子	23-9824
<b>中地区</b>		
元町西一丁目、二丁目	田邊 恭子	25-0261
元町西四丁目、五丁目	野坂 恵子	24-1021
元町西三丁目、六丁目、千歳森の一部(元町、ちとせ小学校北線の南側)	(未定)	
西一番町1~11、16~19	寺澤 栄子	22-1528
西一番町12~15、20~23	庭田 啓子	22-6774
西二番町全域、西三番町1~8	清川 永子	23-3058
西三番町14~19	中西 章子	23-4756
西三番町20~24	秋元 幸子	23-7527
西四番町1、2、4~6、8、9、12、13	沼田 君男	24-1977
西四番町3、7、10、11、14、15	佐々木 光子	23-2860

担当地区	委員名	電話番号
西十一番町25~40	寺下 良次	22-6169
西十一番町3、7、11、15、19~24、50~58	(未定)	
西十一番町1、2、4~6、8~10、12~14、16~18	楢館 テイ子	23-1084
西十二番町全域	西野 恵子	23-3238
西十三番町25~37	小山田 良子	23-3435
西十三番町38~52	内山 育子	24-2303
西十三番町1~5、53~63	成田 薫	22-7151
西十四番町1~8、10~20	田中 方子	23-0979
西二十一番町1~29	佐藤 鈴子	22-2140
西二十一番町53~69	坂本 三男	23-1495
西二十一番町30~52	村上 廣	22-6242
西二十二番町1~15	成田 礼子	23-9036
西二十二番町19~31	目時 孝子	23-4445
西二十二番町32~44	(未定)	
西二十二番町45~51	(未定)	
西二十三番町37~40、44~46、51~53、55~60	(未定)	
西二十三番町1~10、18~21、25~27、30~34	新山 茂樹	23-2941
<b>南地区</b>		
東四番町全域	小笠原 千枝子	23-3741
東十四番町1~29	平舘 祐子	22-2801
東五番町全域	橋場 妙子	20-2700
東六番町全域	角田 富美子	22-3895
東十四番町31~56、東十五番町31~58	稲場 暁子	23-7100
東十五番町1~28、東十六番町全域	(未定)	
穂並町1~5	悪原 まき子	23-1656
穂並町6、7、8、9、10、11、12、13、14、15、16	盛合 洋子	22-6357
稲吉の一部、野崎	北上 稔	23-1344
稲吉の一部、東小稲	長畑 清二	22-4117
藤高、高清水、富庫美	蝦名 幹秀	25-7103
一本木町、西白上	松田 忠美	23-1217
小林、緑町	佐倉 雄一	23-6066
上通り、白上中通り、白上、上第一	中村 法子	23-1213
上街の一部、林町	苔米地 育子	22-1756
中央、下通り、長漕、上街の一部	庄子 弘幸	23-2504
高見上、高見下、六日町、箕輪、大和、喜多美町	平舘 富夫	23-7581
藤島、小山、和島	國分 イチ	28-2176
伝法寺、長台、大窪、一本松、段ノ前	竹内 正子	28-3815
本町、羽立、泉田、和田山、盲沼、荊窪	米田 公子	080-6044-4170



委員名欄の(未定)地域は、委員が決まり次第、広報とわだでお知らせします。委員が不在の地域に住んでいて、相談したいことがあるときは、生活福祉課にお問い合わせください。

担当地区	委員名	電話番号
<b>西地区</b>		
西金崎(西二十二番町西側)東側	柴崎 さち子	22-8056
西金崎(西二十二番町西側)西側、赤沼下平の一部	黒子 まゆみ	22-8830
西五番町1~6、14、15、18、19、22、24、西十五番町1、6~11	外山 忠男	22-2718
西六番町全域	佐々木 イシ	23-9144
西十四番町21~41、43~48	山本 教雄	24-0727
西十五番町14~37、西十六番町19~33	田中 啓子	23-0641
西五番町8~13、16、17、20、21、23、28、30、西十五番町2~5、12、13	川上 かつ子	23-8439
西十六番町1~18	小山田 伸一	23-7583
西二十三番町11~17、22~24、28、29、35、36、41、43、47~50、54	北田 章	22-0433
並木西の一部	国分 隆子	22-5225
西十四番町50、西十五番町43、西小稲の一部(県道中渡・十和田線北側)、並木西の一部	米内山 君子	25-1101
西十五番町38~41、西小稲の一部(県道中渡・十和田線南側)、白上の一部	木野 悦子	23-9980
赤沼全域(赤沼下平の一部、沼袋の一部を除く)	東 良子	23-3088
下切田、向切田、横道、平林、橋場	角田 ヨシ子	23-3018
豊川、寺地、久保、程野、半在池、上館、外ノ沢	繁在家 勝夫	23-5661
夏間木、中屋敷、見世、上谷地、下谷地、泥ノ木	小笠原 佳子	28-3559
佐野、桜平、種原、道ノ北、松屋敷、中渡	大竹 光雄	28-2802
向町、高谷、野月、石倉、大明神、北野	鶴田 秀夫	28-3851
高屋、横倉、館、米内沼	力石 光弘	28-3672
赤伏、漆畑、堤頭、指久保、カク畑	舛澤 俊夫	28-3715
平山、柏木、筑畑、小林、蒼前平、長下森ノ越	太田 穰	28-2318
万内、清瀬、大不動、川尻、杉ノ木	成田 正男	28-2092
<b>北地区</b>		
井戸頭団地、北平の一部	関川 典子	23-4963
佐井幅、本金崎の一部(八郷、本金崎、晴山線の南側)、沼袋の一部	上坂 吉美	23-8011
中掘、矢神、沢幅、板ノ沢、中板ノ沢	沢目 ユキエ	26-2049
熊ノ沢、中村、梅、石渡、増沢	小原 一夫	26-2733
深持	中野渡 真古登	26-2256
晴山、三間木沢	佐々木 秀美	22-0303
長根尻、南平、豊栄	米田 弘子	23-3174
豊良、小田道、羽立、五十貫田	山田 誠一	27-2547
栄森、茶屋、後野の一部(北側)、井戸頭の一部、妻ノ神	田中 保昭	27-2047
後野、井戸頭の一部	(未定)	
七郷、間遠地、千歳森の一部(元町、ちとせ小学校北線の北側)	原田 忠志	23-3318
上平全域、千歳森の一部	佐藤 きみゑ	23-4584

担当地区	委員名	電話番号
洞内	佐々木 重康	27-2708
北野、下町、芋久保	大平 靖四郎	27-2153
大沢田、千刈田、立崎、八斗沢、大崎、梶沢	佐々木 茂雄	27-2745
牛鍵、早坂、大下内	甲田 隆博	27-3654
豊ヶ岡、伊谷沢、東栄、清水、豊平	山端 登	27-3363
千里平、栄松、十美岡、中平	齋藤 美悦	22-6093
一本木沢(県道上野・十和田線西側)、樋口、一本木沢二丁目、下平の一部、北平の一部	太田 代志郎	23-2203
一本木沢(県道上野・十和田線東側)、樋口の一部	十枝内 美和	22-3726
下平のほぼ全域	松尾 ちづ子	22-4373
<b>十和田湖地区</b>		
休屋	金村 金作	75-2546
宇樽部、子ノ口	久保 一男	75-2417
蕨、焼山	高淵 裕子	74-2325
中川原、冷水、道交、立石、高田	原 新一	72-2556
上川目、下川目、仙ノ沢、田茂木、森原	下川原 和男	72-2873
新川原	石倉 チヤ	72-2542
小沢口、中ノ渡	漆坂 恵	72-2704
沢沢、片貝沢、栃久保、大畑野	白山 廣美	74-2674
百目木、漆畑、山口	山田 修	72-2775
法量、両泉寺	田中 潤一	72-2527
中里、川代、山屋、鳥谷附、有備	川村 ちせ子	72-2762
川口、新田、段ノ台、長沢上り	長畑 光秋	72-2760
深堀、水尻、向村、館、芦名沢、篠沢山開拓	長沢 とも子	73-2210
田屋、二ツ家	工藤 悦子	73-2721
下洗	新屋敷 有子	73-2137
三日市	小川 徳子	73-2065
太田、太田川原	太田 明良	73-2517

## 主任児童委員

担当地区	委員名	電話番号
東地区	佐々木 しん	22-4898
	佐藤 やえ	23-8165
中地区	三好 みせ子	23-7106
	笠石 敦子	23-5734
南地区	木村 弥生	22-7226
	小笠原 孝子	23-7114
西地区	下佐 寿文	23-1834
	郡川 百合子	28-2193
北地区	沢目 禎子	20-6185
	山田 美保子	27-2345
十和田湖地区	戸間替 留美子	72-3110
	赤石 春子	73-2582



## とわだ産品情報

問とわだ産品販売戦略課 ☎⑤6743

とわだ産品販売戦略課

検索

### 全国ねぎサミット

## 「ぼけしらず」ねぎ大好評！



11月26・27日、東京都の大井競馬場で、群馬県下仁田町、埼玉県深谷市など全国のネギ産地28市町が集い、「全国ねぎサミット2016inTOKYO」が開催されました。

本市はJA十和田おいらせと連携して、ブランドネギ「ぼけしらず」ねぎを出店。

見た目の美しさと名前のインパクトから注目を集めた「ぼけしらず」ねぎは、試食した人たちから「おいしい」「甘い」「歯ごたえがいい」などと好評で、用意した2日分が初日で完売してしまうほどの人気でした。追加対応分も早々に売り切れとなり、2日間で約1,500本を販売しました。

### 首都圏で「青森県フェア」盛況

11月25日から28日の4日間、首都圏のイオン店舗68カ所において「青森県フェア」が開催され、本市はイオンリテール株式会社に対し、十和田産食材のこだわりと美味しさをアピールしました。

フェアでは、生産量日本一を誇るニンニクのほか、ゴボウや長イモ、奥入瀬ガーリックポークやリンゴなど、地場産品を使った加工品などが店頭に並び、来場者からは「ニンニクがとても立派」「期間中また買いにきたい」という声をいただき、「青森県フェア」は盛況のうちに終了しました。

### 6次産業化推進シンポジウムを開催します

農業所得の向上と地域経済の活性化のため、6次産業化や農商工連携による取り組みの促進と商品開発、販売促進に関する異業種交流や地域の取組事例などの情報交換を行うシンポジウムを開催します。

とき 2月6日(月) 午後1時30分～4時30分  
ところ 十和田富士屋グランドホール

申問とわだ産品販売戦略課 ☎⑤6746

男女が支え合い活力あふれる社会へ

## 男女共同参画

No. 1

問総務課広報男女参画係  
☎⑤6702



### 男女共同参画社会基本法

少子高齢化の進展、国内経済活動の成熟化など社会経済情勢が急速に変化しているわが国では、男女が互いにその人権を尊重しつつ責任を分かち合い、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現は、緊要な課題となっています。

国が平成11年に制定した「男女共同参画社会基本法」は、男女の人権が尊重され、社会経済情勢の変化に対応できる豊かで活力ある社会を実現することを第一と考え、その基本理念により、国や地方公共団体、国民の責務を明らかにしながら、男女共同参画社会の形成を総合的に推進するものです。(第1条より)

### 男女共同参画社会の形成

男女共同参画社会を形成するためには、男女が社会の対等な構成員として、自らの意志によって、社会のあらゆる分野の活動に参画する機会が確保され、男女が均等に政治的、経済的、社会的、文化的利益を受け、責任を担うべき社会をつくらなければ

ばなりません。(第2条より)

また、男女の人権が尊重されることを目的として行われなければならない。(第3条より)

### 社会の制度や慣行について

社会の制度や慣行では、性別による固定的な役割分担などを反映して、社会での活動の選択に対し中立でない影響を及ぼすことがあり、男女共同参画社会の形成を阻害する要因となるおそれがあるため、制度や慣行が及ぼす影響をできる限り中立なものとなるよう、配慮されなければなりません。(第4条より)

### 家庭生活について

家庭生活では、家族を構成する男女が相互の協力と社会の支援のもと、子の養育、家族の介護など、家族の一員としての役割を円滑に果たし、さらに、それら以外の活動も行うことができるようにしなければなりません。(第6条より)

次回からは「第2次十和田市男女共同参画社会推進計画」を基に、男女共同参画社会の形成に関連したさまざまな内容を紹介します。

みんなで  
出かけよう



上十三・十和田湖広域定住自立圏地域のイベント情報をお届けします♪

## 三沢市

### みさわおもちゃ病院

壊れたおもちゃを修理して、新たな命を吹き込みます。コード、説明書、付属品があればご持参ください。

- 部品交換 部品代50円~300円
- 預かり修理 1件100円

とき 1月22日(日)

午前10時~正午

ところ 三沢航空科学館

☎三沢航空科学館 ☎507777

### 「第10回あおもり科学大賞」

#### 研究発表会

県内の小・中学生の、科学に関する研究発表会です。事前審査を通過した6組に発表してもらい、最優秀科学大賞を決定します。

とき 1月8日(日)

午前10時~午後2時

ところ 三沢航空科学館

☎三沢航空科学館 ☎507777

## 六ヶ所村

### 第34回六ヶ所村民俗芸能発表会

とき 1月7日(土) 午前10時~

ところ 六ヶ所村立南小学校

☎六ヶ所村社会教育課

☎0175②2111 (内線518)

## おいらせ町

### おらんの駅祭りinイオンモール下田

向山駅ミュージアムの出張イベントとしてマイレール意識の高揚

を図る展示イベントを行います。

- ①青い森鉄道沿線うまいもの市
- ②出張ミュージアム
- ③鉄道模型展示
- ④ステージイベント など

とき 1月28日(土)~29日(日)

午前9時~

ところ イオンモール下田

☎向山駅愛好会事務局長・田中

☎090-4818-8749

## スイーツ好きさん集まれ!

### ~婚活inおいらせ~

とき 2月11日(土) 午後2時~

(受付:午後1時30分)

ところ アグリの里おいらせ

参加資格 20~40歳代独身の人

定員 男女各10人

会費 男性5千円、女性3千円

申込期間

1月4日(水)~2月8日(水)

☎おいらせ町婚活イベント事

業実行委員会事務局・田中

☎090-4818-8749

## 法律相談

あなたの街の



~第29回~

市民の皆さんの身近な事柄を取り上げ、法律の面から弁護士が解説します。今回は「亡くなった父親の借金」についてです。

☎まちづくり支援課 ☎516777

**Q** 父が借金を残して亡くなりました。残された母と私(長男)が支払わなければならないのでしょうか。

**A** 亡くなってから3カ月以内に相続放棄をすれば、その人は亡父の借金を支払う必要はありません。相続放棄のポイントは、3カ月以内に家庭裁判所で行うことです(亡くなってから3カ月以内と覚えておけばよいでしょう)。なお、日常の感覚では、相続人同士で話し合っ「相続しない」と決めることを相続放棄と考えるかも知れませんが、法律が定める相続放棄は、家庭裁判所に申述することですので注意が必要です。

**Q** 2年前に父が亡くなり、最近になって、多額の借金をしていたことが発覚しました。相続放棄はできないのでしょうか。

**A** 亡くなってから3カ月以上が

経っていますが、借金の存在を知らなければ相続放棄もできないので、このような場合に相続放棄ができないのは酷といえます。そこで、借金の存在を知った時から3カ月以内なら、相続放棄が認められる可能性があります。その旨を、家庭裁判所で説明(申述書へ記入)してください。

**Q** 亡父名義の自宅に住んでいます。相続放棄するとどうなりますか。

**A** 相続放棄をすると、資産も含めて一切相続できなくなります。借金だけを相続放棄することはできません。したがって、①自宅も借金も相続しないのか、②自宅を相続した上で借金を支払っていくのか、どちらかになります。慎重に考えてから、決めて下さい。

**Q** 相続放棄の手続きをした後にすることはありますか。

**A** 家庭裁判所からの照会などを経て、受理されれば終了です。やがて家庭裁判所から受理の通知が来ますから、大切に保管しましょう。受理の証明書が必要であれば、改めて家庭裁判所で取得して下さい。

(文責・弁護士 十枝内 亘)  
弁護士法人十枝内総合法律事務所  
☎4005

## 1月の健康カレンダー



### ●乳幼児健診・母子健康相談

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児	17日(火) 12:00~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成27年7月生まれの幼児	11日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成26年7月生まれの幼児	12日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成25年7月生まれの幼児	10日(火)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆パパ・ママ教室 妊婦とその家族(夫・赤ちゃんの祖父母)	24日(火) 12:30~13:00 ※17日(木)まで要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生とその家族	19日(木)14:00~ ※12日(木)まで要予約	

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。問診票は1歳6か月児健診時に、母子健康手帳に挟めて配布しています。

※3歳児健診は3歳6か月児が対象です。

※発熱や感染症治療中のときは、翌月以降に受診してください。

※保健センター駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ●各種相談

内容・対象	受付時間	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある人、家族	2月1日(水) 14:00~15:00 ※1月30日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住の人	19日(木) 9:30~13:15~ ※17日(火)まで要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人、家族	18日(水) 14:00~15:30 ※13日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室C 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆療育相談 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がするなど、発育や発達について心配のあるお子さんの家族	25日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 新規の人 ▶10:30~11:00	上十三保健所 問☎③4261
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	10日(火)・17日(火) 13:00~13:30 ※要予約	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	18日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みの人	19日(木) 10:00~10:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	10日(火)・17日(火) 13:00~14:30 ※要予約	

### ●献血のお知らせ

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
2日(月)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
16日(月)	10:00~16:00	十和田市役所
19日(木)	10:00~12:00	J A 十和田おいらせ本店
	13:30~17:00	北里大学学生ホール前
29日(日)	9:30~11:45	ホームマック十和田店
	13:00~16:00	

## ノロウイルスに注意しましょう



年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。うち約7割は11月~2月に発生し、主に、調理者を通じた食品の汚染によります。

ノロウイルスは、感染力が強く、食中毒の集団発生を起こしやすいので、家庭でも食品の取り扱いには十分注意し、手洗いや調理器具の消毒など予防を心掛けましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

## がん検診を受診しましょう

がんは、早期に見つけて適切な治療を受ければ死亡率が低下することが科学的に証明されています。がんから大切な命を守るために、まだ受けていない人は、忘れずに受診しましょう。

また、市では平成28年5月下旬に、一定の年齢で過去に検診を受診したことがない人に、子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送っています。使用期限が近くなると大変混み合いますので、早めにご利用ください。

クーポン券使用期限 3月31日(金)

市で実施している個別がん検診

対象年齢40歳以上▶胃・大腸・乳がん検診

対象年齢20歳以上▶子宮頸がん検診

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

## 「受動喫煙」の害は喫煙以上!

自分でたばこを吸わなくても、喫煙者のそばにいただけで、少量のたばこを吸っているのと同じ状態になることを「受動喫煙」といいます。

- 主流煙 喫煙者が直接吸い込む煙です。
- 副流煙 たばこの先から立ち上るフィルターを通らない煙です。副流煙には主流煙よりも高濃度の有害物質が含まれています。

人前で吸わなければいい?

たばこを消しても、煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪、衣類、カーテンなどに付着し健康に悪影響をもたらします。

換気扇の下なら大丈夫?

換気扇でたばこの有害物質は取りきれません。

空気清浄機があるから大丈夫?

空気清浄機では有害物質のガス成分は素通りしてしまいます。

外に出て吸っているから大丈夫?

喫煙後もたばこの成分は吐く息から排出され続けます。また、ベランダで吸っても、サッシや窓の隙間からたばこの粒子が室内に入り込めます。

喫煙が影響する病気は、そばで煙を吸っている人にも影響します。喫煙者はたばこの煙の害を理解し、自分と周囲の健康に配慮しましょう。

禁煙を希望する場合は、禁煙治療実施医療機関や禁煙相談薬局を紹介しています。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791



12/2-1/9 光のじゅうたんが彩るまち  
アート・トワダウィンターイルミネーション

市現代美術館前のアート広場で、「アート・トワダウィンターイルミネーション 2016」が行われています。広場に敷き詰められた約 30 万個の青色発光ダイオード（LED）の光は、アート作品を幻想的に包み込み、訪れた市民を楽しませています。今年、電球を例年に比べて高く設置したため、積雪に対応でき、例年より 2 週間長い 1 月 9 日（月）まで点灯します。点灯時間は午後 4 時 30 分から 9 時までです。



冬の澄んだ空気に鮮やかな光を放ちます。帰省された家族や友達とご覧になってはいかがでしょうか



（写真左から）高田頭取と小山田市長

12/1 中心市街地の活性化に  
みちのく銀行旧稲生町支店跡地寄付

みちのく銀行の高田邦洋頭取らが市役所を訪れ、旧稲生町支店の土地（駐車場含む）1,178.86 m<sup>2</sup>と建物を市に寄付しました。高田頭取が「中心市街地の活性化に役立てていただきたい」と目録を手渡すと、小山田市長は「官庁街の入口、商店街の中心という立地をうまく活用しながら中心市街地の活性化に役立てていきたい」と話しました。同行と本市は、平成 27 年 12 月 22 日に『地方創生に係る包括連携協力協定』を締結しています。

11/26 日本文化で心を磨く最終講座  
平成 28 年度寺子屋稲生塾閉講式

市民交流プラザ「タワーレ」で、寺子屋稲生塾の最終講座と閉講式が行われました。講座では、茶道と書道を体験。所作や書に心の様子が表れるという日本文化を通して、塾生らは心を磨くことを学びました。講座終了後の閉講式では、皆勤賞 16 人を含む全員に修了証が授与されました。これまで全 6 回の稲生塾には 55 人が参加し、参加者は、ふるさとを愛する心、武士道の心、開拓の心を学びました。



武士道から引用した一文字や自分の好きな一文字を書いた色紙を手に記念写真



参加者は「また来年も来たい」「本を読む楽しさを友達にも教えたい」と感想を述べました

11/12-26 本が好き！図書館が好き！  
平成 28 年度子ども司書養成講座

市民図書館で、小学 4～6 年生を対象に、子ども司書養成講座（全 3 回）が行われ、9 人の児童が参加しました。1 回目は図書館探索やカウンター業務を体験して司書について学び、2 回目はレファレンス（利用者の調べもののお手伝い）や本のコーティングに挑戦。最終講座では、自分で選んだおすすめ本の紹介カードを作って発表しました。講座終了後の閉講式では、受講者全員に「子ども司書認定証」が授与されました。



— 第52回 —

# ゲートボール 見事！国体優勝

十和田市ゲートボール協会会長  
ゲートボール競技青森県国体代表選手  
青森県ゲートボール協会事務局次長

えびな けいいち  
**蛸名 啓一**さん

## MEMO

ゲートボールは、先行チームが奇数の打順、後攻チームは偶数の打順で、1番から10番まで順番に自分の番号のボールを打ち、交互に進めていきます。スタートエリアから1番ゲート通過で1点、2番ゲートで1点、3番ゲートで1点を加え、最後にゴールボールに当てると「上がり」で2点となり、5点でパーフェクト。勝敗は総合点で決まります。青森県代表チームは決勝戦でパーフェクトを出し全国一となりました。



ゲートボールは1947年、北海道芽室町で発祥し、今では世界各地へと広がり、アジア地域を中心に50を超える国で楽しまれています。競技は5人対5人のチーム対抗戦で1試合30分間で行われます。試合は「ゲート通過」や「上がり」を単に競い合うのではなく、1打ごとに変化するボールの配置を読み、チームプレーによるボールの連携が勝敗を決める戦略型のスポーツです。

9月17、18日の両日、岩手県花巻市で開催された「第71回国民体育大会ゲートボール競技会（公開競技）」の男子の部で、青森県代表チームが見事に優勝を果たしました。監督は県協会会長で青森市在住の久米田雄二さん（75）。選手は市内の十和田西チームに所属する蛸名啓一さん（59）、市沢賢三さん（71）、小笠原民雄さん（66）、東亮太さん（22）のほか、弘前市在住の清藤隆厚さん（24）の5人で挑みました。その試合の様子は蛸名さんが次のように説明します。

「青森県チームは予選リーグを三重県と福岡県に2勝、長野県に1敗して通過しました。決勝トーナメントでは、山口県を21対9、埼玉県を14対7で破り決勝に進出。決勝では強豪の新潟県を25対6のパーフェクトゲームで下し優勝しました」

高齢者が多いと思われがちなゲ



国体優勝をVサインで祝う青森県代表チーム。（左から）蛸名さん、小笠原さん、東さん、市沢さん、清藤さん、久米田監督

トボールは、全国大会の強豪チームには意外と若い人が多いといいます。「ゲートボールは年齢は関係ありません。子どもから大人まで幅広く気軽に競技できます。ゲームの魅力は頭脳と技を使うことです。部活に励む中高生はもとより、多くの若い人もゲートボール競技に触れてもらいたいです」と蛸名さん。

ゲートボールは、世代間の交流、親子のコミュニケーションづくりに最適なスポーツ。

「テニスコートなど平らな場所であればどこでもできますし、指揮命令系統の職場の自衛隊や警察学校でも、戦略学習にゲートボールを取り入れているといいます。高齢者は認知症防止に、そして医療費抑制につながりますし、若い人は、さらに頭の回転が良くなるので、どんどん参加してもらいたい」と笑顔で話しました。





## 市役所代表

☎ 23 5111

FAX 22 5100

土・日曜日および祝日は閉庁

### ❖お知らせの表記

☎…問い合わせ先

☑…申し込み先

※費用の記載がないものは無料です。

**意見募集（パブリックコメント）を実施します**

**■第2次十和田市総合計画「前期基本計画（案）」**

この計画は、十和田市まちづくり基本条例第14条の規定に基づき、本市における総合的かつ計画的なまちづくりを推進していくための最上位の行政計画であり、基本構想、基本計画および実施計画の3層で構成されます。

前期基本計画の計画期間は、平成29年度を初年度とし、平成33年度を目標年度とする5カ年計画としており、基本構想の実現に向けて、限りある行政の経営資源を重点的・優先的に投入し推進する施策や、個別の行政分野ごとにまちづくりの目標や基本的な取組方針を体系化して示しています。

前期基本計画（案）に対する皆さま

のご意見をお聞かせください。前期基本計画（案）の閲覧場所・意見書様式の入手方法

**募集期間** 受付中～1月31日(火)

**提出方法** 持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出してください。

**申問** 政策財政課 ☎ 6710

FAX 24 9616

**■十和田市公共施設等総合管理計画（素案）**

この計画は、これまで整備してきた公共施設などの規模の適正化や有効利用、財政負担の軽減および平準化を図り、安心して利用できる公共施設などを将来にわたり持続的に提供していくとともに、公共施設などの最適な配置を実現することを目的として策定するものです。

総合管理計画（素案）に対する皆さまのご意見をお聞かせください。

総合管理計画（素案）の閲覧場所・意見書様式の入手方法

**管財課**に備え付けてあるほか市のホームページからもダウンロードできます。

**募集期間** 1月4日(水)～23日(月)

**提出方法** 持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出してください。

**申問** 管財課 ☎ 6707

FAX 25 2049

（素案）

**■十和田市食と農の推進条例（素案）**

市では、農業を取り巻く環境を踏まえ、食料・農業・農村に関する基本理念を明確にし、農業が持続的に発展していくことを目的として、条例の策定を進めています。

条例（素案）に対する皆さまのご意見をお聞かせください。

条例（素案）の閲覧場所・意見書様式の入手方法

農林畜産課に備え付けてあるほか市のホームページからもダウンロードできます。

**募集期間** 1月4日(水)～24日(火)(必着)

**提出方法** 持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出してください。

**申問** 農林畜産課 ☎ 6741

FAX 22 9399

**■第2次十和田市総合計画に関する市民説明会を開催します**

計画に関する説明をするとともに、今後の市のまちづくりなどに対する市民の皆さまのご意見をお聞きする「市民説明会」を開催します。事前申し込みは不要です。

とき 1月26日(木) 午後7時～

ところ 市民交流プラザ「トワール」

**申問** 政策財政課 ☎ 6710

FAX 25 2049

**税務課からのお知らせ**

平成29年より市・県民税申告書にはマイナンバーの記載と本人確認書類の提示が写しの添付が必要になります

本人確認書類 次のいずれか

① マイナンバーカード

② 番号確認書類（通知カードや個人番号付きの住民票など）と身元確認書類（運転免許証など）

**■市・県民税申告書の送付を一部廃止します**

今年から申告の受付案内をハガキで送付することに伴い、申告書を同封しないこととします。ただし、昨年郵送または持参で提出した人にはこれまでどおり申告書を送付します。発送は1月末を予定しています。

また、申告書は、税務課に備え付けてあるほか市のホームページからもダウンロードできます。

**申問** 市民税係 ☎ 6766・☎ 6767

FAX 25 6769

**■償却資産の申告**

市内で事業（農業を含む）をしている人は、事業に使用している資産を償却資産として申告する必要があります。適正な固定資産税の算定のため、忘れずに申告してください。

**申告期限** 1月31日(火)

**申問** 家屋係 ☎ 6769

FAX 25 6769

（素案）

（素案）

（素案）

（素案）

（素案）

（素案）

（素案）

## 除雪作業にご理解を！

国土木課 ☎⑤ 6730

### 大雪時には、早期の通行確保を優先した除雪を行います

大雪時には除雪が行きわたるまでに時間がかかり、緊急車両の通行などに支障が出る場合があります。

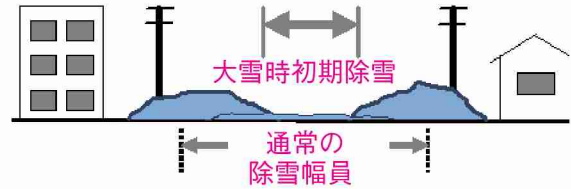
そこで、早期の通行確保のため、大雪時に限って右記の作業順序で行います。

はじめに、最低限の幅員を確保する除雪を行います。また、沿線に住家や施設などが無く、かつ迂回路がある一定の路線を「一時閉鎖路線」として設定し、その後に除雪を行います。

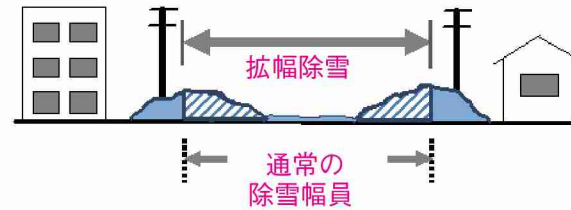
ご理解とご協力をお願いします。

※右記の一連の作業を2～3日以内で完了させるように努めます。

- 1 緊急車両が通行できる最低限の幅員を早急に確保し、すれ違いができるよう退避所を設けます。



- 2 その後、順次走行車線の幅を広げるなど、交通の支障とならない状態を確保します。



- 3 一時閉鎖路線と歩道を除雪します。  
❖ 「一時閉鎖路線」には看板を設置します。

## 指名競争入札等参加資格審査申請書受け付け

各団体が実施する競争入札などに参加を希望する事業者などは、次により申請してください。提出要領や各指定様式などは各団体のホームページからダウンロードできます。

団体名	十和田市	十和田地区食肉 処理事務組合	十和田地域 広域事務組合	十和田地区環境 整備事務組合
提出書類	市指定様式ほか	統一様式または組合指定様式		
受付期間	1月16日(月)～2月15日(水) (土・日曜日、祝日を除く)			1月13日(金)～2月15日(水) (土・日曜日、祝日を除く)
の有効年度 申請区分毎	①建設工事	平成29年度	平成29・30年度	平成29年度
	②測量・コンサル タントなど	平成29・30年度		
	③物品など	平成29・30年度	平成29年度	平成29・30年度
その他	①は毎年申請が必要です。③の内容は、製造・売買・修繕・印刷・委託・賃貸借・除雪などです。	①は毎年申請が必要です。	③は中間年の受け付けとなりますので、平成28年に申請済みの場合は必要ありません。	①は中間年の受け付けとなりますので、平成28年に申請済みの場合は必要ありません。
問い合わせ先	管財課 ☎⑤ 6714	同組合庶務係 ☎⑤ 58 5840	同組合総務課 ☎② 8100	同組合総務係 ☎⑤ 2178

### ● 市内の動物病院 ●

病院名	住所	電話番号	休診日
小笠原 犬猫病院	元町西四丁目 7-36	☎② 3346	木曜日、日曜日、 祝日の午後
小山田獣医科 クリニック	相坂字白上 248-82	☎③ 3040	水曜日、日曜日、 祝日の午後
草野 動物病院	東十四番町 26-10	☎② 1594	土曜日の午後、 日曜日、祝日
ふれあい 動物病院	西二十二番町 5-1	☎⑤ 0911	土曜日の午後、 日曜日、祝日

※年末年始の休診日については、各病院にお問い合わせください。

**狂犬病予防注射をしましょう**  
狂犬病予防法により、犬の飼い主は1年に1度、飼い犬に狂犬病予防注射をすることが義務付けられています。平成28年3月2日からまだ注射を受けさせていない人は、動物病院で注射を受けさせてください。  
受付期限 平成29年2月28日(火)

※市外の動物病院で注射をした人ややむを得ず受付期限以降に注射をした人は、病院から交付される「狂犬病予防注射済証」を持参の上、必ず市役所で注射済票(有料)を受領してください。  
まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

**特殊詐欺被害防止機能付電話設置補助金を活用し特殊詐欺を防ぎましょう**

特殊詐欺被害防止のための固定電話または固定電話に接続する装置の購入費用を補助します。

対象 ①を満たし、②か③のいずれかに該当する人

①住所地に特殊詐欺被害防止機能付電話などを設置すること

②平成28年4月1日～11月28日の期間に購入の場合

市内在住65歳以上（平成28年4月1日現在）の一人暮らしの高齢者（世帯分離および施設住居者を除く）

③11月29日～平成29年3月31日の期間に購入の場合

市内在住65歳以上（平成28年4月1日現在）（施設住居者を除く）が属する世帯員

※補助対象となる特殊詐欺被害防止機能付電話などの機能要件についてはお問い合わせください。

**補助金額** 補助対象経費の2分の1  
または1万円のいずれか低い額  
※1世帯につき1台まで。申請には領収書などが必要です。

**申請** まちづくり支援課 ☎⑤6777

**交通遺児保護金を支給します**

交通事故によって父または母を失った交通遺児の保護者に保護金を支給します。

対象 平成29年1月1日時点で、義

務教育終了前の、市内に住所を有する交通遺児の保護者の人

**申込期間** 1月4日(水)～31日(火)  
**保護金** 1万5千円

**申請** こども子育て支援課 ☎⑤6716

**戦死者などの遺族に対する特別弔慰金の請求を受け付けています**

第10回特別弔慰金の請求期限は平成30年4月2日となっています。

現在、請求受け付けから交付まで1年以上の期間を要していますので、早めの請求をお願いします。

**申請** 生活福祉課 ☎⑤6718

**下水道の正しい利用にご協力ください**

近年、食用廃油が固まり下水道管を詰まらせたり、異物（タオル・おむつなど）や水に溶けないものが流入し処理施設の運転に支障をきたす事例が発生しています。



下水管のつまり

一人一人がルールを守って正しく下水道を利用しましょう。

**問** 下水道課 ☎⑤4015

**宝くじ助成金で備品を整備しました**

自主防災活動の活性化を目指し、（一財）自治総合センターが行う宝くじ社会貢献広報事業の自主防災組織育成助成（50万円）を受けて、向切田防災会が備品を整備しました。

これにより、災害対応が充実し、地域防災活動の活性化が期待されます。

**◆備品一覧**

ワンタッチテント、会議用テーブル、折りたたみパイプ椅子、AED  
**問** 総務課 ☎⑤6703



**◆ 年末年始の業務案内 ◆**

施設名	休日	問い合わせ先
市役所	12月29日(木)～1月3日(火)	人事課 ☎③5111
中央病院		医事課 ☎③5121
市民交流プラザ「トワーレ」		☎⑧5670
市民文化センター		☎②5200
ごみ処理施設への直接搬入		十和田地域広域事務組合 ☎③2654
市総合体育センター	12月28日(水)～1月4日(水)	☎⑤5555
市民図書館	12月29日(木)～1月4日(水)	☎③7808

■市役所 死亡、婚姻などの届け出は、本庁宿直室で受け付けします。  
■中央病院 急患は従来どおり救急室で診察します。

**募集**

**地域づくり人材育成講座受講生募集**

これからの地域づくりへのヒントや、まちづくり会議のファシリテーター（進行役）の基本技法を学びます。

とき・ところ・講師・内容

回数	とき	ところ	講師	内容
1	1月28日(土) 午後3時～5時	市民交流プラザ「トワーレ」	櫻井常矢教授 (高崎経済大学)	講話（人を育む地域づくりを進めるために）
2	2月5日(日) 午後2時～6時		土井良浩准教授 (弘前大学)	座学（まちづくり会議のファシリテーターとは）
3	2月19日(日) 午後2時～6時			演習（まちづくり会議のファシリテーター基本技法）
4	2月25日(土) 午後2時～6時	六郷会館	櫻井常矢教授 (高崎経済大学)	演習（まちづくりプロジェクトを創ってみよう）
5	3月18日(土) 午後2時～4時			実践（活力ある地域コミュニティへの工夫）

**対象** 市内在住か市内を活動拠点とする人で、まちづくりに関心のある人（3回以上参加できる人）

**募集定員** 30人（先着順）

**申込期限** 1月20日(金)

**申し込み方法** まちづくり支援課に備え付けの「受講申込書」に必要事項を記入の上、持参または郵送してください。

**申請** まちづくり支援課 ☎⑤6725

**中央病院職員（病院事業職員）を再募集します**

平成29年4月採用の医療職職員を募集します。

**募集職種・人員**

▼看護師 2人程度

▼薬剤師 1人程度

▼言語聴覚士 1人程度

試験 とき・ところ

2月3日(金)・中央病院

試験案内(募集要項)・受験申込書

中央病院総合案内で配布

※受験資格など詳しくは、試験案内をご覧ください。また、試験案内・受験申込書は、中央病院のホームページからもダウンロードできます。

申し込み方法 受験申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送

申込期間 1月4日(水)～20日(金)(郵送の場合は、当日の消印有効)

申問 中央病院業務課 ☎235121

**十和田市創業セミナーの受講生募集**

創業・起業を検討している人を対象にセミナーを開催します。全6回の受講を修了した人は、株式会社設立時にかかる登録免許税の軽減、信用保証枠の拡大などの支援措置が受けられます。

とき 2月4日・11日・18日・25日  
・3月4日・11日(いずれも土曜)

日)、午後6時～8時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

定員 10人(先着順)

申し込み方法 受講申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送してください。

※詳しくは商工労政課に備えてある「受講申込書」または市ホームページをご覧ください。

申問 商工労政課 ☎56774

**「十和田いきいき介護ボランティアポイント事業」事業説明会および研修会への参加者募集**

高齢者自身の介護予防を目的にボランティア活動を支援する事業です。ボランティア活動に参加すると与えられるポイントを一定以上ためると市の特産品などと交換ができます。

とき 1月30日(月)

午後1時30分～4時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

対象 60歳以上の市民

定員 50人(先着順)

持ち物 筆記用具

申込期限 1月25日(水)

申問 市社会福祉協議会 ☎232992

**平成28年度甲種防火管理再講習受講者募集**

対象 劇場、飲食店、店舗、ホテル、病院など不特定多数の人が出入りする建物(特定防火対象物)のうち、

ち、収容人員が300人以上の建物の防火管理者に選任されている人で、次の受講期限に該当する人

- ①新たに防火管理者に選任された人で、前回の講習から5年を超えている人は、選任の日から1年以内
- ②①以外の人は、最終受講日以降の最初の4月1日から5年以内

とき 2月2日(木)

午前9時40分～11時50分

ところ 十和田消防署

定員 50人(先着順)

費用 2千円(テキスト代)

※受講日当日にお支払い下さい。

申込期間 1月10日(火)～17日(火)

申し込み方法 受講申込書を消防本部予防課に提出してください。

※受講申込書は各消防署に備え付けてあるほか、十和田地域広域事務組合ホームページからもダウンロードできます。

申問 十和田地域広域事務組合

消防本部予防課 ☎254113

◆大会

とき 3月5日(日) 午前9時30分～

ところ 市民文化センター

※入場前売券(千円)を市民文化センター、市防犯協会各支部で販売しています。

◆出場者募集

対象 市内在住で素人の人

◆大会

【有料広告欄】

関総務課広報男女参画係 ☎56702

借金のご相談 無料 任意整理…1社2万5千円



**アカシアの森法律事務所**

青森県弁護士会所属 弁護士 今井 正

- ①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。
- ②金利が25パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。貸金業者が倒産する前に、善は急げ! まずはお電話ください。

ご相談はお電話で 予約ください。 ☎0176-51-4317

http://www.acacia-forest.jp アカシアの森法律事務所 検索

〒034-0082 青森県十和田市西二番町8-4 (十和田市現代美術館駐車場隣)

**《お気軽にご相談ください》**

弁護士法人 青空と大地

(青森県弁護士会所属)

代表弁護士 橋本明広

十和田市西三番町1番42号 NTT十和田ビル2階

**取扱業務**

民事全般、不動産、離婚、相続、成年後見、債務整理、会社関係、刑事(上記以外の事件も取り扱っています)

相談料 初回60分 5,000円(税別)

(個人の多重債務相談は無料です。)

相談は電話又は来所による予約制です。

☎0176 (21) 5162 (受付時間 平日9時～17時30分)

http://www.aozora-daichi.com

南公民館講座（食を楽しむ教室）  
女性のためのそば打ち体験



平成 28 年度自衛官など募集 申問 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎ 1346				
募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所（予定）
自衛官候補生	男子で 18歳以上 27歳未満 の人	年間を 通じて 行って います。	受付時にお知らせします。	
防衛大学校 一般採用試験 (後期日程)	18歳以上 21歳未満 の人 (細部は募集 要項参照)	1月21日 (土)～ 1月27日 (金)	第1次試験 : 2月18日(土) 第2次試験 : 3月10日(金)	第1次試験 : 仙台駐屯地 第2次試験 : 防衛大学校

内容 歌謡、民謡、旧舞踊、新舞踊  
(個人、団体、子どもの部)  
申込期限 1月23日(月)  
申し込み方法 市防犯協会事務局、  
各支部備え付けの申込書に記入の  
上、提出してください。  
申問 市防犯協会事務局(市外郭団体  
事務室内) ☎ 6783

とき 1月25日(水)  
午前9時30分～正午  
対象 市内に住む成人女性  
定員 16人(応募多数時抽選)  
費用 600円(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾  
申込期間 1月5日(木)～11日(水)  
申問 南公民館 ☎ 4416

とき 1月25日(水)・26日(木)  
午前9時30分～午後3時30分  
対象 勤労青少年ホーム  
定員 両日参加できる人  
費用 10人(先着順)  
費用 千円(材料費)  
持ち物 昼食、エプロン、霧吹き、  
タオル、はさみ、物差し  
申込期間 1月13日(金)  
申問 十和田さみがらスリッパ生産組合  
☎ 6746

いきいき健康づくり事業  
室内ペタンク講習会  
とき 1月20日(金)  
午後7時～8時30分  
※事前申し込みは不要です。  
室内ペタンク大会(3人1組)  
とき 1月21日(土)  
午前8時30分受け付け開始  
午前9時15分試合開始  
申込期限 1月18日(水)  
※参加賞と入賞者への賞品がありま

※3人揃わなくても申し込み可能。  
す。  
◆いずれも  
▼ところ 総合体育センター  
※内履き持参、傷害保険は各自加入  
してください。  
申問 スポーツ・生涯学習課  
☎ 2317

レベルアップ市民スキー教室  
とき 1月14日(土)・15日(日)  
リフト券売り場前に午前9時30分  
集合、午後3時まで  
ところ 十和田湖温泉スキー場  
対象 小学生以上の市民  
費用 無料(リフト券は別途。レベ  
ルにより異なるため、当日の講師  
に確認し購入してください)  
申込期間 1月5日(木)～12日(木)  
申問 市スキー協会事務局 ☎ 2420

中央病院「市民健やかゼミナール」  
とき 1月25日(水) 午後4時～5時  
ところ 中央病院1階外来待合室  
1月の演題「バランスよく食べてい  
ますか？」  
講師 栄養科 栄養士 森 有希  
※事前申し込みは不要です。  
申問 中央病院業務課 ☎ 5121



【有料広告欄】

関係画参女報広課総総 ☎ 6702

YOTUBA  
よつ葉 メディカルフィットネスよつば

★★1月14日(土)からワンコイン(500円税込)教室が始まります★★

**よつば健康教室**  
毎週土曜日 10:00～11:00

生活習慣病予防  
介護予防体操  
チエアエクササイズ等

**美Bodyバランス**  
毎週土曜日 13:00～14:00

ストレッチ  
バランスボール  
筋カトレーニング  
チューブトレーニング等

冬休み部活応援企画  
**体幹トレーニング**  
開催中-1月20日(金)まで  
月曜・金曜日 16:00～17:00  
対象:中学生、高校生  
料金:300円(税込)

いずれも動きやすい服装、シューズ、タオル持参でご参加ください

**納税作品の展示会**

一市内小・中学校の児童生徒による  
作品を展示します。

とき 1月6日(金)～15日(日)

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
展示内容 習字・ポスター・作文

岡市納税貯蓄  
組合連合会

☎ 6762



岡結愛さん11年賞  
(藤坂小)の作品

**家読講演会(青少年育成十和田市民  
会議研修会と合同開催)**

家族みんなで読書をするこの大  
切さを学ぶ講演会です。

とき 1月14日(土) 午後1時～3時  
ところ 市民文化センター

演題「読書が育むデジタル時代のコ  
ミュニケーション」

講師 八戸学院短期大学ライフデザ  
イン科 三浦文恵 教授

申込期限 1月12日(木)  
申込スポット・生涯学習課

☎ 2317

**第39回「家庭の日」作文コンクール  
表彰式朗読発表会**

市内小・中学校の児童生徒が、家  
族や家庭のことについて書いた作文  
を発表します。

とき 1月29日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 南公民館

内容 入賞者表彰式、各学年の最優

秀作品の朗読発表会

岡市連合婦人会・張摩 ☎ 2459

**八甲田山雪中行軍を語り継ぐ会  
活動報告会**

八甲田山雪中行軍から115年。  
会員による地元の秘話の講話、紙芝  
居などを行います。

とき 1月22日(日) 午後2時～5時  
ところ 市民図書館

定員 50人  
費用 100円(資料代)

岡八甲田山雪中行軍を語り継ぐ会・  
蛭名 ☎ 090・7079・7890

**少年少女発明クラブ  
ロボット競技会**

クラブ員が組み立てたロボット  
で、相撲やレースなどの競技を行  
います。

とき 1月14日(土) 午前9時～正午  
ところ 南公民館

岡南公民館 ☎ 4416

**十和田市老人クラブ連合会  
第27回芸能発表会**

とき 2月3日(金) 午前10時～  
ところ 市民文化センター

岡市老人クラブ連合会事務局  
☎ 8633

**第40回「とわだ・まける日」  
参加店独自の年に一度の一斉大売**

り出し。店頭「とわだ・まける日」  
の赤いのぼり旗やポップが目印です。

とき 2月3日(金)～5日(日)  
※5日は、市商店街連合会イベント  
「第18回飛び出せ街へ」を並行開  
催します。

岡十和田商工会議所 ☎ 1111

道の駅奥入瀬の「そり山で遊ぼう」  
貸出し用のそりやタイヤチューブ  
を用意してお待ちしています。

とき 1月2日(月)～3月中旬  
午前9時～午後4時

貸出場所 観光物産館「四季彩館」  
※積雪の状況により使用できない場  
合があります。

岡道の駅奥入瀬 ☎ 3201

**駒っこランド(月曜休苑)  
駒っこランド雪まつり**

とき 1月29日(日)  
午前10時～午後3時

内容  
①雪上ゲーム大会(小学生以下・午  
前10時から受付、先着順)  
宝さがし、親子馬力大会の2種目  
②なべっこだんごの振る舞い(正午  
から先着150人)  
③福まき(午後1時～)  
④雪像コーナー ⑤冬のお話上映  
■キッズゲレンデ  
1月下旬にオープン予定です。

岡馬事公苑称徳館 ☎ 2100

岡総務課広報男女参画係 ☎ 6702

【有料広告欄】

岡総務課広報男女参画係 ☎ 6702

**社会福祉法人 福祉の里**

老人保健施設 **みのり苑**



〒034-0061  
十和田市大字切田字横道100-22  
TEL 0176-25-1100 / FAX 25-1115

ケアハウスポナール十和田



〒034-0089  
十和田市西二十三番町30-36  
TEL 0176-22-2211 / FAX 22-5621

福祉の里 **アネックス元町**



〒034-0002  
十和田市元町西一丁目13-36  
TEL 0176-21-1888 / FAX 21-1880

福祉の里では、看護師、  
介護福祉士、理学療法士、  
作業療法士などの数多くの  
専門職が働いています。





## 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。

### スノーウォーキング参加者募集

スノーシューを使って雪原をウォーキングします。

とき 1月24日(火)～2月28日(火)

(毎週火曜日全6回) 午前9時～

ところ 駒っこランドほか

定員 12人(先着順)

費用 ポール・スノーシュー貸出料  
各300円

持ち物 温かい飲み物、帽子、手袋、  
サングラス

申し込み方法 1月20日(金)までにハ  
ガキに住所、氏名、電話・FAX番号、  
参加月日を書いて郵送

※障害保険は各自で判断の上、ご加入  
ください。

☎ 十和田ノルディック・ウォーク・  
クラブ・山田 ☎ 5558

〒034-0088 西十四番町 33-15

### ご当地ベビーヨガ

ポーズと呼吸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 1月28日・2月25日  
・3月25日(全て土曜日)  
午前9時45分～11時40分

ところ 東公民館

対象 産後1カ月からの母親(託児付・  
1歳未満優先)

参加費 各回1,500円(託児希望の人  
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。

☎ ご当地ヨガ実行委員会

☎ 080-3501-6790

メール gotochiyoga@gmail.com

### 新渡戸十次郎未完の「幻の穴堰」 案内人養成講座の受講生募集

受講生を募集します。講習会の後、  
試験を行い、合格者は「幻の穴堰」の  
案内人として活動できます。

とき 1月22日(日)～3月31日(金)  
の期間で計9回実施

ところ 十和田倶楽部ほか

費用 各回500円(資料代)

☎ NPO 法人十和田歴史文化研究会・  
小笠原 ☎ 090-2602-8097

### 新春百人一首かるた会

対象 小学生以上

とき 1月7日(土) 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

☎ 十和田百人一首愛好会 ☎ 0130

### ガイドと冬の森を楽しもう!

スノーシューを使ってガイドが冬の  
森の魅力をお伝えします。

とき 1月21日(土)・2月19日(日)  
午前10時～正午

ところ 奥入瀬溪流

定員 10人(先着順)

費用 各回1,000円(保険料)

持ち物 スノーシュー(500円でレン  
タル可)、スノーウェア、ス  
ノーブーツ、帽子、手袋など

申込期限 いずれも実施日の3日前

☎ NPO 法人奥入瀬自然観光資源研  
究会 ☎ 5866

メール info@oiken.org

### 第25回北園小学校吹奏楽部 定期演奏会

吹奏楽部の演奏のほかにも合唱部や  
北園座の友情出演もあります。

とき 1月9日(月)  
午後1時開場・1時30分開演

ところ 市民文化センター

演奏曲 ネイサン・ヘイル・トリロジー  
ほか

☎ 北園小学校吹奏楽部育成会・上坂

☎ 2461

### 新年の春のはじめの盆踊り

さんさ踊りを笛、太鼓、平金で踊り  
ます。虎丈様、三本木小唄、津軽甚句、  
八戸小唄、鹿児島おはら節、ナニヤド  
ヤラなども教えます。

とき 1月21日(土)  
午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

定員 50人(先着順)

費用 200円(駐車料)

持ち物 飲み物、踊りやすい上履き

※事前申し込みは必要ありません。

☎ 十和田ナニヤドヤラ保存会・成田

☎ 2359

【有料広告欄】

☎ 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

おうち買い取りNo.1\*のカチタスが



あなたのおうちを、  
買い取ります



\*中古住宅買取再販戸数ランキング2015(リフォーム産業新聞調べ)

お手持ちの「家」、お売りください

買取査定・買取相談が無料+5つの特長

- 迅速対応、現金化までが早い
- 遠く離れた家でも全国ネットで対応
- 瑕疵担保責任不要で売却後のトラブルなし
- 秘密厳守。近所に知られず売却可能
- 他社では断られた家でもご相談を

株式会社カチタス十和田店 ☎ 0120-36-2247

〒034-0001 十和田市大字三本木字稲吉 85-66 国土交通大臣免許(5)第5475号

# 1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	16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	13日(金)・27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	25日(水) 午後1時～4時 ※18日(水)午前8時30分から予約開始
◆司法書士相談(定員4人) 登記、相続、借金などの相談	19日(木) 午後1時～3時 ※12日(木)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	12日(木) 午後1時～3時 ※5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	11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	10日(火)・24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	17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☎⑤6777

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	10日(火)～13日(金)、 30日(月)～2月3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☎⑤6760

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	27日(金)※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☎0178④7368 市民課☎⑤6753

**1月31日(火)が納期限です**  
市税等は納期限内に納めましょう  
市・県民税第4期／国民健康保険税第7期  
介護保険料第7期／後期高齢者医療保険料第7期

## 休日当番医

☎健康増進課 ☎⑤6790

1日(日)	育成会内科小児科☎②5558
2日(月)	石川医院☎③2114
3日(火)	十和田東病院☎②5252
8日(日)	岡本整形外科クリニック☎②01101
9日(月)	十和田泌尿器科☎②7340
15日(日)	十和田第一病院☎②5511
22日(日)	村木内科胃腸科医院☎②1010
29日(日)	えとクリニック☎⑤2525

## information

## その他の催し <>…開始時間

5(木)	▶布工房 梓さきおり展～市民文化センター (☎布工房 杼・野崎☎③3808) (～31日)
7(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ <10:30>～市民図書館 (☎市民図書館☎③7808) ▶第32回蒼雲会書展<9:00>～市民文化センター (☎蒼雲書道会・三浦☎⑤0282) (～9日)
8(日)	▶平成29年成人式<14:00>～市民文化センター (☎スポーツ・生涯学習課☎②2318)
12(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)
13(金)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30> ～保健センター (☎傾聴サロンとわだ・黒子☎090-2796-0999)
14(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) (28日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」 <①10:30・②14:00>～市民図書館 (☎市民図書館☎③7808) (28日も開催)
21(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館☎③7808)
22(日)	▶2017みちのく十和田歌謡祭 演歌輪り舞台<12:00> ～市民文化センター (2,000円) (☎演歌堂ミュージック・渡☎090-3754-9351)
25(水)	▶第42回入学おめでとう大会<13:00>～市民文化センター (要整理券) (☎株デリーー東北新聞社☎0178-44-5111)
29(日)	▶新春夢の花道早乙女清次郎チャリティショー <11:00>～市民文化センター (指定席2,500円、自由席2,000円(当日各500円増)) (☎早乙女清次郎☎③4917・090-2792-8814)

**国民年金保険料の納め忘れはありませんか？**  
**国民年金保険料後納制度のお知らせ**

平成30年9月30日までの間、国民年金保険料の納め忘れがある人は、納めようとする月前5年以内の期間に限り、さかのぼって納付することができます。納付することで、将来の年金額の増加や年金受給権の確保につなげることができます。詳細はお問い合わせください。

☎国民年金保険料専用ダイヤル☎0570-011-050 (ナビダイヤル)

**年金事務所の予約相談**

日本年金機構では、全国の年金事務所で年金の予約相談を実施しています。年金事務所の窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望する人は、ぜひ、予約相談をご利用ください。詳細はお問い合わせください。

○予約相談の実施時間帯  
午前8時30分～午後4時(月～金曜日)

○予約の受付期間  
予約相談希望日の1カ月前から前日まで

☎ねんきんダイヤル☎0570-05-1165 (ナビダイヤル)  
八戸年金事務所お客様相談室☎0178-43-7368

**現代美術館常設展示市民無料デー**  
1/9(月)  
☎現代美術館☎②1127

マイナンバーカード、免許証や保険証など住所が確認できるものを受け付けに提示してください。

**人口と世帯** 平成28年11月末現在 ※ ( ) 内は前月比

■人口/62,974人 (-26人) 男/30,158人 (-20人) 女/32,816人 (-6人)  
■世帯数/27,397世帯 (-6世帯)



～今日も無事でいてほしい～  
みんなでつろう安全・安心なまち  
セーフコミュニティ十和田

