

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田

広報



とわだ

3

No. 221

2021



松陽小学校校内スキー大会

(2月6日／松陽小学校 松風山スキー場)

学校と保護者、地域住民が力を合わせてスキー大会を開催しました。この日は天気にも恵まれ、児童41人が日頃の練習の成果を発揮していました。

広報とわだ 目次

- 2 令和2年度 市立小・中学校 新たな教育環境へ！
～子どもたちにより良い「学びの場」を～
- 4 3月は、自殺対策強化月間です
- 6 男女共同参画市民情報誌ゆっパル第41号
- 20 冬場の体力づくりに「とまかいど一む」をご利用ください

市では、次代を担う人材の育成に向けて、子どもたちの学びの場である市立小・中学校における教育環境の整備に取り組んでいます。令和2年度に実施している「G I G Aスクール構想」の実現に向けた取り組みや新型コロナウイルス感染症対策、「新しい生活様式」に対応するための取り組みの一部を紹介します。

「G I G Aスクール構想」実現に向けた準備

児童・生徒の情報活用能力を育むために、ICT（※1）教育を推進する「G I G Aスクール構想」の実現に向けて、児童・生徒用一人1台のコンピュータ端末や校内通信ネットワーク環境、電子黒板機能搭載プロジェクターなどの整備を進めています。



授業で使用する新しいコンピュータ端末



電子黒板機能搭載プロジェクターと実物投影機



端末用電源キャビネット



アクセスポイント（※2）

「G I G Aスクール構想」とは？

グローバル アンド イノベーション ゲートウェイ フォー オール
「Global and Innovation Gateway for All」の略。
文部科学省が打ち出した児童・生徒を誰一人取り残すことなく、全国一律のICT環境を学校教育の現場で持続的に実現させていくという構想です。

新型コロナウイルス感染症の拡大時の対応も考慮に入れ、情報端末、学校ネットワーク環境の整備などが進められています。

※1…情報・通信に関する技術の総称

※2…無線端末を校内ネットワークに接続するための中継点

子どもたちの未来のために今後も研修を重ねていきます！

～ICT活用に向けた情報教育担当者などの研修会を開催～

「G I G Aスクール構想」実現に向けて、タブレット端末などのICTが各校に配備されることに伴い、市立小・中学校の教員を対象に研修会を開催しました。

「分かる授業」の実現に向けて、授業の中で有効にICTを活用する指導力の向上を目指し、主に授業支援アプリの操作体験や、電子黒板機能搭載プロジェクターと実物投影機の機能の紹介など、ICT活用に向けた研修を行いました。

参加した教員からは「ICTを使った授業のイメージを持つことができた」「実際に体験できたことで少し自信がついた」などの感想が寄せられました。



研修会の様子

感染症対策・「新しい生活様式」に対応

新型コロナウイルスの感染リスクを最小限にしながら、十分な教育活動を継続するため、小・中学校での感染症対策を徹底し、児童・生徒の学びを保障する体制を整えています。

1 和式トイレを洋式トイレに改修

感染症拡大防止のため、小・中学校の校舎と体育館の和式トイレ（職員用を含む）を洋式トイレ（暖房便座）に改修しています。

トイレの洋式化に併せて、便座除菌用ディスペンサーも設置します。



改修後のトイレ



便座除菌用ディスペンサー

2 水飲み場・トイレに自動水栓を設置

児童・生徒が水道の蛇口に直接触れない環境を整備することで、より確かな感染予防につなげるため、小・中学校の水飲み場の一部とトイレの一部に自動水栓を設置しました。



水飲み場



トイレの手洗い

3 小・中学校の一部の教室に冷房設備を整備

夏季の新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、マスク着用が求められている児童・生徒の熱中症などによる体調不良を防止するため、今夏からの利用に向けて小・中学校の一部の教室に冷房設備を整備しています。

【本年度実施箇所】

◆ 小学校

- ▶ 1・2年生の教室
- ▶ 特別支援教室
- ▶ 図書室

◆ 中学校

- ▶ 図書室



来年度以降も順次、冷房設備の整備を進めていく予定です。

いつもと様子が違う

そんなとき

ちょっと気に掛けてみる

声を掛けてみる

助けて

苦しい

悲しい

自殺を防ぐためには周りの人の支援が重要です。

市民一人一人が「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと

3月は、自殺対策強化月間です

～みんなで守る大切な「いのち」～

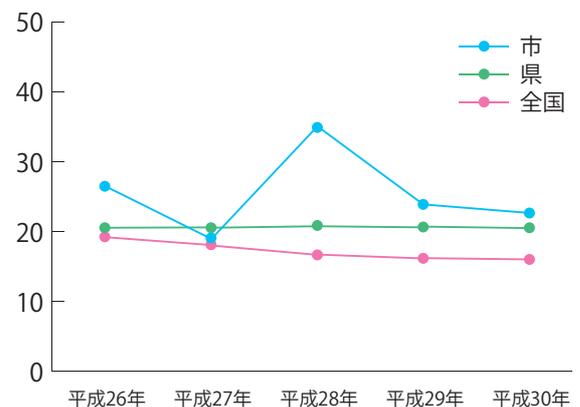
問健康増進課 ☎ 6791

本市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺死亡者数）は全国や県と比べ高い状況です。さらに令和2年の自殺者数は前年に比較して増加しています。

市では「誰も自殺に追い込まれることのない十和田市」を目指して平成31年3月に「十和田市自殺対策計画」を策定し、市役所のみならず関係団体と連携を強化しながら自殺予防対策を推進しています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。その背景にはこころの問題だけではなく、過労・生活困窮・育児や介護疲れ・いじめ・孤立など、さまざまな社会的な要因が絡み合って起こるとされています。

市、県、全国の自殺死亡率の推移（人口10万対）



出典：人口動態統計（厚生労働省）

市の取り組み

ゲートキーパーについて学んでいます

市民が安心して市職員やケアマネジャーなどに相談できることを目指しています。

「ゲートキーパー養成講座」の受講者は「認定バッチ」を付けています。



▲2人1組の実践形式で傾聴の技術を学ぶ受講者たち



▲ゲートキーパー認定バッチ

中学生を対象に「SOSの出し方教室」を実施しています

市の保健師が講師となり、命の大切さやストレスに直面したときの対処方法、つらいとき・苦しいときの助けの求め方などを生徒に伝えています。

本年度は「自分の命を大切にしよう！」をテーマに、市内8つの中学校で開催しました。



◀先生を信頼できる大人に見立て、相談する生徒

関係団体の取り組み

セーフコミュニティによる相談窓口の周知

市民がこころの不調について相談できる窓口を、カード式リーフレットとステッカーで周知します。



▲ステッカー



▲カード式リーフレット

カード式リーフレットは市内薬局やハローワーク、ステッカーは市内の企業や公共施設などに設置する予定です。

ひとりで悩まず、相談しましょう

悩みや問題を抱えてつらい思いをしているときは、ひとりで抱え込まず、早めに相談しましょう。さまざまな悩みに応じた相談機関を掲載した「十和田市相談窓口ガイドブック」を市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。右のQRコードからもご覧になれます。



ボランティア団体による気軽な相談の場

- ▷話しのサロン・こころの広場ルピナス
- ▷こころのふれあいサロン・おあしす
- ▷おしゃべりサロン「クローバー」
- ▷精神障害者家族会「とわだ家族会」

それぞれの相談日時や場所は、広報とわだ「その他の催し」に掲載していますので、確認して直接会場においでください。

その他にも、弁護士・精神保健福祉士・保健師が無料で相談に応じる「ぶらっとなんでも相談会」があります。開催する際には、広報とわだなどでお知らせします。



◀おしゃべりサロン「クローバー」の様子

この日は、会話をしながら、折り紙を楽しんでいました。

地域の中の拠点づくりを支援

自分らしい生活を送ろう

高齢化が進んでいる今、高齢者が社会の構成員として尊重され、自立して生活することが求められています。また、高齢者をサポートするため、地域の皆さんも一緒に交流する地域づくりも進んでいます。

今号では、高齢者がその人らしい「ふつう」の暮らしを送れるようサポートしている「合同会社 くらしラボ」の橘友博代表にお話を伺いました。

ゆっパルの由来



この地方の方言で、「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。「一人ひとりの思いが結びついて仲間をつくる」という願いが込められています。

十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。

Interview

合同会社 くらしラボ

所在地 西十二番町7番28号
代表者 橘 友博

その人の「ふつう」をサポートし、その人らしい「ふつう」の暮らしをお手伝いしている事業所。

「小規模多機能ホーム(※) ぐらしの家」と「オーダーメイドのデイサービス ぐらしっこ」の2施設を経営。

(※)施設への「通い」を中心に、短期間の「宿泊」や自宅への「訪問」を組み合わせ、生活支援や機能訓練を行う在宅介護サービスの一つです。



ぐらしの家
(西十一番町3番20号)



ぐらしっこ
(西十二番町11番1号)

Q.この事業を始めたきっかけは何ですか？また、どのような施設ですか？

元々、介護福祉士として市内の介護施設に勤務していました。ケアマネジャーとして働く中で、利用者が個別にやりたいことがあるのに、施設内では時間通りに決められたことしかできないことに違和感がありました。個人の要望に合わせてできることを支援したいと思い、独立を決意しました。

最初はケアマネジャーとして、介護の相談を受けていましたが、利用者それぞれの生活を考えながら利用できる施設、困ったときに頼れるお隣さんの存在の場所をつくりたいと思い「ぐらしの家」と「ぐらしっこ」の2つの施設をつくりました。

「ぐらしの家」は、基本的に、利用者に1日の過ごし方を考えてもらい、やりたいことをかなえていくような形でやっています。「ぐらしっこ」は、一緒に料理したり、お風呂に入ったりと自分の好きなことを選択してもらい、オーダーメイドで利用することができるデイサービス施設です。

Q.「くらしラボ」では、主にどのようなサービスを提供していますか？

①介護での困りごとや相談を伺う「ぐらしの居宅介護支援事業所」、②ホームヘルパーが自宅へ訪問し、一緒に家事をしたりする「訪問介護ぐらしすけっと」、③1人暮らしの人の電球の交換や雪かきなど、介護保険ではカバーできないことを、地域の皆さんの力を借りてお手伝いする「生活支援サービスぐらしのミカタ」などのサービスを提供しています。



代表の橘さん

利用者が過ごしたい生活を考えるというのが1番のコンセプトです。一人一人と向き合っていくことを大切にしながら、自宅にいるときと変わらないような暮らしを送れるよう支援しています。

また、「ぐらしの家」の2階を「多目的交流スペースぐらしち」として開放し、皆さんに自由に使ってもらっています。地域の拠点づくりの支援ができればと思っています。



◀利用者それぞれが、その日の過ごし方や、ご飯のメニューを考え、今までと変わらないような生活を送っています

写真：くらしラボ提供

Q.「くらっち」はどのように利用されていますか？また、施設の利用者と地域の方々の触れ合いなどはありますか？

コロナの影響で今はお休みしていますが、放課後、近所の小学生が「ただいま！」と言ってやって来て宿題をしたりしています。高校生も勉強しに来たり、時には、施設の利用者と一緒に折り紙をしたり、学校が休みのときには、お昼ご飯の調理を手伝ったりするような交流もあります。

また、子連れでの出勤もできる職場なので、職員の子どもと利用者が交流することもあります。地域の皆さんとお食事会をするなど、みんなでワイワイ作りながら食卓を囲むことも多いです。食卓を囲んでみんなで同じものを食べると、新たなコミュニケーションも生まれ、とても楽しい時間を過ごせます。

Q. 今後、新たに取り組みたいことなどはありますか？

昔あったような銭湯や商店など、人が集まれるコンテンツを作りたいです。昔、この近くにも銭湯があって、子どもからお年寄りまでワイワイと集まっていたのを覚えています。誰でも集まることのできる銭湯の横にフリースペースを作って、子どもを遊ばせたり、地域の人と触れ合ったり、みんなで団らんするような場所がくれたらと思います。

誰が介護を必要で、誰がそうでないのか分からないぐらい、いろいろな人がごちゃ混ぜに過ごせるそんなコンテンツを作っていきたいです。

■インタビューを終えて

「従来と違うやり方をするのはリスクを伴いますが、何かをするということはリスクだけですよ？リスクを恐れていたなら何もできませんから」という橘代表の言葉がとても印象的でした。

介護施設と地域の人との境界線をなくし、支え合う地域づくりを目指している「くらしラボ」の活動はこれからも進化していくことでしょう。老若男女問わず、みんなが気軽に集える場所が今後も増えることを願っています。

ホットな一句



「さんかく日和」 その17

Akemi.N



編集 十和田市男女共同参画市民情報誌 ゆっパル編集委員

漆館 優美花、木村 奈生美、新藤 幸子、中野渡 明美、深谷 淳子

発行 総務課 広報男女参画係 ㊟6702

◆◆ 編集後記

- ルールを決められるより、一人一人に合った暮らしのサポートは、利用者にとってうれしいことですね。(U)
- 若いときから事業を立ち上げたことに、ただ敬服するばかりです。今まで私は何をしたらと考へさせられました。(K)
- こんな風に、介護する人・される人、大人から子どもまでみんなが関わり合える地域にしていきたいですね。(S)
- これからの人生、今日の自分が一番若いわけで、この状態を維持するためにまずはストレッチから。(N)
- お年寄りは寝ていれば良いという時代ではないですね。それを私たちはどのように手助けするのか、いつも考えています。(F)

転入や転出などの手続きに係る窓口の時間延長を行います

時間延長 3月29日(月)～4月2日(金) 午後5時15分～6時

転入や転出などが増加する時期に、次の手続きについて窓口の時間延長を行います。

◆市民課 ☎⑤6755

- ▷住民異動届の受け付け
(転入・転出・転居)
- ▷戸籍届の受け付け
(出生・死亡・婚姻など)
- ▷各種証明書の交付
(住民票・戸籍謄(抄)本・年金
現況証明など)
- ▷印鑑登録、印鑑登録証明書の交付
- ▷マイナンバーカードの交付
- ▷国民年金の資格に関する手続き

◆国民健康保険課 ☎⑤6750

- ▷住民異動に伴う国民健康保険、
後期高齢者医療制度の手続き

◆税務課 ☎⑤6765

- ▷所得(課税)証明書・納税証
明書の交付
- ▷原付バイクなどの標識交付・
返納の受け付け

◆こども支援課 ☎⑤6717

- ▷児童手当の手続き
- ▷児童扶養手当の手続き
- ▷子ども医療費給付の手続き
- ▷ひとり親家庭等医療費給付の
手続き
- ▷特別児童扶養手当の手続き
- ▷保育所などの入所手続き

※転出届は郵送でも手続きできます。手続き方法は市ホームページでご確認ください。

※代理人が手続きを行う場合、委任状などの提出を求めることがあります。

※手続きの内容により、後日改めてお越しいただく場合があります。

詳しくはお問い合わせください。

市民課窓口の



混雑緩和に ご協力をお願いします

月・金曜日は窓口が混雑する傾向にあります。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からも、お急ぎでない場合は、他の平日に来庁していただきますようご理解とご協力をお願いします。

なお、住民票や印鑑登録証明書の交付は、西コミュニティセンター、十和田湖郵便局でも行っていますのでご利用ください。

市民文化センター・生涯学習センターが4月にリニューアルオープン！

4月から予約方法などが変わります

3月31日まで **申問**スポーツ・生涯学習課☎⑤0184

4月1日から **申問**市民文化センター☎②5200

リニューアルオープンに伴い、施設使用の予約受け付けは、4月1日から市民文化センターで行います。

予約方法

使用月の12カ月前から毎月1日に使用月1カ月分の予約を調整する「施設予約抽選会」と、その後随時、先着順で受け付ける「通常予約」があります。

施設予約抽選会

新型コロナウイルス感染防止対策を取りながら、市民文化センターで行います。

▶受付日 使用月の12カ月前の毎月1日 ※1月分は1月5日に受け付けします。

▶受付時間 午前8時40分までにお越しください。

通常予約

▶受付期間 使用月の12カ月前から使用日の15日前まで

▶受付時間 午前9時～午後5時

▶予約の流れ ①市民文化センターに電話をし、施設の空き状況を確認

②使用許可申請書を記入し、持参か郵送により提出

(〒034-0083 西三番町2-1 市民文化センター宛て)

※商品宣伝や展示即売、社員研修、会社説明などに使用する場合は、使用月の6カ月前から使用日の7日前までとなります。

※申請様式など詳しくは市ホームページをご覧ください。





当院では、7つの看護分野で高いレベルの看護を実践するスペシャリスト「**認定看護師**」が勤務しています。今回は「**がん化学療法**」分野の認定看護師を紹介します。

近年がん^{りかん}に罹患する人の割合は増加し、一生のうち
に2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。

以前は正常細胞が傷つくことががんの原因と考えられていましたが、遺伝子が傷つくことでがんになることが分かってきました。

がんの治療には、手術、放射線治療、がん薬物治療があり、がん薬物治療は内服薬と点滴を投与するものに分けられます。

がん薬物治療に関わる活動を行っているのが「**がん化学療法看護認定看護師**」です。主な活動は、①がん薬物治療を安全に実施できるよう看護師へ投与管理の教育を行うこと、②副作用症状により生活の質が低下しないよう患者さんへ看護支援を行うことです。

また、去年は当院の市民健やかセミナーで「抗がん剤ってどんなくすりですか？」というテーマで、がんと診断された時に治療を選択できるよう、抗がん剤の知識を深めるためのお話をしました。このように、

③多様化しているがん薬物療法の正しい知識の普及や、

がんに罹患した患者さんの不安を軽減し、今後の治療を意思決定できるような支援も行っています。

当院では、がん化学療法看護認定看護師が2人在籍し、がん^{りかん}に罹患した患者さんが治療を受けながら安心して生活できるよう、個別の相談に応じる体制を整えています。今後もさまざまな職種の専門家と相談しながら、患者さんがより良い生活が送れるよう支援していきますので、気軽にご相談ください。

(文責：中央病院 がん化学療法看護認定看護師 小又 美重子)



◀化学療法センターの様子

「**認定看護師**」とは、ある特定の看護分野で熟練した看護技術と知識を有する者として、日本看護協会の認定を受けた看護師のことです。

あなたの街の

法律相談

～第54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「**買主の代金減額請求権**」についてです。

問まちづくり支援課 ☎516777

Q 私は昨年に中古物件を購入しました。入居して初めて、建物に不具合があることが分かりました。多額の修理費用が必要で、売買代金は分割払いのため、まだ残額があります。もともとの売買代金を減額することはできますか。

A 改正前の民法では、売買の目的物の一部が他人所有であった場合や、数量が不足していた場合など、限られた場

合のみ代金減額請求が可能であり、売買の目的物の品質に不足がある場合には、減額請求が認められていませんでした。

民法改正により、質的に不足する場合（契約内容に適合していない場合）、まずは相当期間内での履行の追完（※）を求め、期間内に追完がなされない場合には代金の減額を求めることができるようになりました。

なお、履行の追完が不能であるなど一定の場合には、追完を求めることなく、代金の減額を求めることができます。

建物の不具合が売買契約の内容に適合しないという場合には、減額請求できる可能性があります。

Q 売主に対して売買代金の減額を求めたところ、売主からは「売主には責任がないから代金の減額には応じられない」と言われました。

A 民法改正によって定められた代金減額請求権は、「契約不適合責任（改正前の民法では「**瑕疵担保責任**」）」として認められるものであり、売主に落ち度があるか否かを問題にしていません。売買契約の内容に照らして、目的物に不適合がある場合には、不適合の割合に応じて代金の減額が認められます。

ただし、不適合が買主の落ち度によって生じたものである場合には、減額請求をすることはできません。

不具合の有無や内容、それが契約内容と適合するか否か、認められる減額はいくらかということについては、建物の場合には建築士など専門家の意見を参考にする必要があります。

(文責 弁護士 ^{ほなおい} 花生 耕子)
いずみ法律事務所 ☎6558

※有効に法的効果を生じさせるために必要な行為を行うこと

令和3年度 会計年度任用職員募集のお知らせ

募集区分	栄養相談員	介護認定調査員	公園緑地等維持管理員	上下水道申込等相談員
勤務場所	国民健康保険課	高齢介護課	赤沼重車輛車庫・市内各所	管理課
対象 ※1	②、③、管理栄養士の資格を有する人	②、保健師・看護師・社会福祉士・介護福祉士のいずれかの資格・免許を有する人、または介護支援専門員証を有する人	中型自動車以上の運転免許（中型自動車8t限定免許を含む）を有する人、刈払機取扱作業者に係る安全衛生教育および伐木などの業務に係る特別教育を修了している人、または修了見込みである人	①、③
業務内容	高齢者への疾病予防・重症化予防などの栄養指導、フレイル予備軍抽出、訪問支援など	介護認定調査、介護認定事務など	公園・保全地区・街路樹などの維持管理作業（草刈・清掃・環境整備業務など）、中高木の剪定業務など	水道料金等の収納、上下水道の閉開栓・名義変更・口座振替などの申し込み受付など
募集人員	1人	4人	若干名	2人
勤務日	月～金曜日（祝日を除く）※場合により休日出勤あり			
勤務時間	午前9時～午後5時	①、②、③のシフト制 ①午前8時30分～午後3時15分 ②午前9時15分～午後4時 ③午前10時～午後4時45分	午前9時～午後5時 ※作業により、早朝の勤務あり	①、②のシフト制 ①午前8時30分～午後4時30分 ②午前9時～午後5時
報酬・手当	月額 170,200円	月額 159,700円	月額 165,100円	月額 136,000円
保険	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、公務災害補償あり			
任用期間	令和3年4月1日～令和4年3月31日		①、②のいずれか ①令和3年4月1日～令和4年3月31日 ②令和3年4月1日～11月30日および令和4年3月1日～3月31日	令和3年4月1日～令和4年3月31日
面接試験	3月19日(金) 午後3時 本館2階 会議室2	3月22日(月) 午後1時30分 別館3階 会議室	3月19日(金) 午前10時 別館3階 会議室	3月11日(木) 午前10時 別館1階 会議室
提出書類 ※2	①、②、③		①、②、④	①
	※応募用紙は各担当課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。			
申込期限	3月12日(金)必着			3月9日(火)必着
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615（住所記載不要）十和田市役所〇〇宛て）により提出ください。			
	国民健康保険課宛て	高齢介護課宛て	都市整備建築課宛て	管理課宛て
申し込み・問い合わせ先	国民健康保険課 ☎⑤1 6752	高齢介護課 ☎⑤1 6722	都市整備建築課 ☎⑤1 6737	管理課 ☎⑤25 4511

表中の※1 ①高等学校卒業以上の人 ②普通自動車免許を有する人 ③基本的なパソコン操作ができる人

表中の※2 ①会計年度任用職員応募用紙 ②自動車運転免許証（両面）の写し ③資格を証明する書類の写し
④労働安全衛生特別教育等修了証（刈払機・チェーンソー）の写し

募集区分	十和田市少年少女 発明クラブ指導員	外国語指導助手支援員	議長車運転員	特別支援教育支援員
勤務場所	南コミュニティセンター	指導課	議長車車庫・ 市内各所など	市内小・中学校
対象 ※1	②、③	①、②、③、実用英語技能検定準2級以上または相当する技術を有する人	②	健康で意欲と情熱を持って子どもたちと接することができる人
業務内容	少年少女発明クラブの運営・企画実施、指導	外国語指導助手（ALT）の任用に関する諸手続きや生活の支援、学校訪問の補助など	議長車の運転・清掃など	障害を有するなど特別な配慮・支援を要する児童・生徒の学校生活の支援
募集人員	1人	2人	1人	若干名
勤務日	月～金曜日（祝日を除く） ※場合により休日出勤あり		月～金曜日（祝日を除く） ※議長公務の予定により変更となる場合あり	月～金曜日（祝日、春休み・夏休み・冬休みを除く） ※学校行事などにより変更となる場合あり
勤務時間	週19時間	①、②のシフト制 ①午前8時30分～午後3時15分 ②午前10時30分～午後5時15分	午前8時30分～午後0時30分（週20時間程度） ※議長公務の予定により変更となる場合あり	1日5時間程度
報酬・手当	月額87,000円	月額135,200円	時給1,123円	時給898円
	通勤手当、時間外勤務手当、休日勤務手当の支給あり ※期末手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給		通勤手当の支給あり ※期末手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給	
保険	公務災害補償あり	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、公務災害補償あり	雇用保険、労災補償あり	
任用期間	令和3年4月1日～令和4年3月31日			
面接試験	3月19日(金) 午前9時30分 別館1階 会議室	3月10日(水) 午前9時 別館3階 相談室	3月23日(火) 午前10時 本館4階 委員会室1	3月19日(金) 午後3時 別館3階 会議室
提出書類 ※2	①、②			①
	※応募用紙は各担当課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。			
申込期限	3月12日(金)必着	3月9日(火)必着	3月11日(水)必着	3月15日(月)必着
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615（住所記載不要）十和田市役所〇〇宛て）により提出ください。			
	スポーツ・生涯学習課宛て	指導課宛て	議会事務局宛て	教育総務課宛て
申し込み・問い合わせ先	スポーツ・生涯学習課	指導課	議会事務局	教育総務課
	☎0186	☎0183	☎016781	☎0182

i お知らせ

☎②③ 5111 FAX ② 5100

土・日曜日、祝日は閉庁

❖お知らせの表記

申…申し込み先

問…問い合わせ先

※費用の記載がないものは無料です。

【広報とわだに掲載の各種催しや募集などについて】

広報とわだに掲載したイベントや相談会などの各種催しや募集については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

また、催しなどに参加する場合は、マスクを着用し人との適切な距離を保つなど「新しい生活様式」を実践するよう心掛けましょう。

※事前に各問い合わせ先にご確認ください。

暮らし

市・県民税の申告および確定申告の期限を延長します

市民税・県民税の申告について、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、4月15日(木)まで延長します。

なお、3月15日(月)までは市役所別館5階会議室、16日(火)以降は本館1階税務課で受け付けしますが、可能な限り郵送による提出をお願いします。

また、十和田税務署での所得税の確定申告も4月15日(木)まで延長となりますが、国税庁ホームページ(e-Tax)での申告にご協力をお願いします。

問税務課☎⑤ 6767

十和田税務署☎②③ 3151

固定資産の縦覧・閲覧を受け付けします

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産(土地・家屋・償却資産)課税台帳の閲覧により、固定資産の評価額の比較や固定資産税の課税内容を確認することができます。

■土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
縦覧期間 4月1日(木)～5月31日(月)
(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧できる人 固定資産税の納税者本人、同一世帯家族、納税管理人

※土地のみ課税されている人は土地のみ、家屋のみ課税されている人は家屋のみ縦覧可能です。

■固定資産課税台帳の閲覧

閲覧期間 通年(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※令和3年度分は4月1日(木)～

閲覧できる人 所有者本人、納税管理人

手数料 300円(4月1日(木)～5月31日(月)は無料)

◆いずれも

受付時間 午前8時30分～午後4時30分

ところ 税務課

必要な物 ▶本人確認書類(免許証など) ▶代表社印を押印した申請書または委任状(法人の代表者または委任を受けた代理人が申請する場合)

問税務課☎⑤ 6768、⑤ 6769

就学援助制度の申し込みを受け付けています

経済的な理由により学用品などの費用負担が困難な保護者を援助します。

対象 小・中学校に就学している児童・生徒の保護者で、生活保護を受けている人とそれに準じて生活が困窮している人

申問児童・生徒が在籍している学校

問教育総務課☎⑧ 0182

市営放牧場への放牧牛の申し込みを受け付けします

とき 3月15日(月)、16日(火)

午前9時～午後3時

ところ 市役所本館2階 会議室2

必要な物 ▶放牧牛の登記・登録証の写し(新たに放牧する牛全頭分) ▶印鑑

聞き取りする内容 ▶人工授精希望精液名(1頭に付き2種類まで) ▶妊娠牛の受精月日 ▶子牛の性別、生年月日

問農林畜産課☎⑤ 6745

田代牧野畜産農業協同組合

☎⑦ 2690

入院中の赤ちゃんを持つお母さんへ「アクセス支援事業助成金」の申請を忘れずに

市では、県内、県外(関東圏域まで)のNICU(新生児特定集中治療室)などに入院する生後2カ月までの乳児に面会するための交通費や宿泊費などの一部を助成しています。

本年度の申請は3月31日までとなっていますので、忘れずに申請してください。

※詳しくはお問い合わせください。

申問健康増進課☎⑤ 6792

市外に通院した産婦さん 通院費助成の申請は3月31日までです

妊婦健診のため市外の産科医療機関に通院し、分娩した産婦さんを対象に、通院費の一部を助成しています。

申請期限は3月31日となっていますので、本年度出産した人は、忘れずに申請してください。

※詳しくはお問い合わせください。

申問健康増進課☎⑤ 6792

令和3年版 十和田市農地賃借料情報 農農業委員会 ☎⑤ 6740

令和2年1月1日から12月31日までの間に賃貸借された農地の集計です。賃貸借契約の目安としてご利用ください。
(賃借料は円/10アール当たり)

地域名	田				畑			
	平均額	最高額	最低額	筆数	平均額	最高額	最低額	筆数
大字深持、洞内、大沢田、馬洗場、立崎、八斗沢、豊ヶ岡	12,500	20,000	5,000	88	12,400	19,100	10,000	10
住居表示区域、大字三本木、赤沼、切田の一部(向切田)、相坂	10,000	20,000	5,000	99	8,800	9,500	8,400	3
大字切田(向切田を除く)、藤島、伝法寺、大不動、米田、滝沢	9,100	20,000	5,000	79	9,800	17,600	4,100	41
大字沢田、法量、奥瀬	8,600	10,000	4,500	74	10,000	—	—	2
市全体	10,100	20,000	4,500	340	10,200	19,100	4,100	56

※賃借料は、著しく低額や高額なものを除外しています。

60歳未満で退職する人は国民年金の加入手続きが必要です

60歳未満で会社などを退職する人や退職する人に扶養されている60歳未満の配偶者は、国民年金の加入手続きが必要です。

健康保険を任意継続する人も国民年金への切り替え(加入手続き)が必要です。

必要な物 ▶本人確認書類(免許証など) ▶マイナンバーか基礎年金番号が分かる書類(マイナンバーカード、年金手帳など)
▶退職したことが分かる書類(資格喪失証、離職票など)

☎市民課(本館1階☎番窓口)

☎⑤ 6753

八戸年金事務所

☎ 0178・44・1742

車検証の住所の変更登録を忘れずに行いましょう

自動車税(種別割)の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の車検証に記載されている住所に送付しています。

引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸局各支局で車検証の住所の変更登録を忘れずに行ってください。

☎(自動車税種別割について)

上北地域県民局県税部 納税管理課 ☎② 8111(内線211~214)
(自動車の登録手続きについて)
東北運輸局青森運輸支局 ☎ 050・5540・2008
東北運輸局青森運輸支局 八戸自動車検査登録事務所 ☎ 050・5540・2009

粗大ごみ、大量のごみを出すときはルールを守りましょう

▶粗大ごみ(指定のごみ袋に入らない大きさのごみ)

- ごみの収集場所には出せません。
- まだ使えるものはリサイクルショップを利用しましょう。

▷処理方法(いずれも有料)

- 十和田地域広域事務組合へ自己搬入する。

※処理料:10kgごとに20円

- まちづくり支援課で事前申し込みをして収集を依頼する(屋外まで粗大ごみを搬出してください)。

※処理料:120cm以上のもの1,100円、120cm未満のもの550円

- 一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

▶大量のごみ

- 収集場所に2、3個ずつ、数回に分けて出しましょう(大量に出すと他の人がごみを捨てられません)。

▷その他の処理方法(いずれも有料)

- 十和田地域広域事務組合へ自己搬入する。

※処理料:10kgごとに20円

- 一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

十和田地域広域事務組合

☎② 2654



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎⑤ 6702



集

奨学生募集

経済的な理由により修学が困難な人に学費の一部を貸し出します。

対象 次の全てに該当する人

- ▶保護者が市内に住所を有している人
- ▶高校（高等専門学校を含む）・大学・短期大学に在学している人
- ※専門学校・大学院は除く
- ▶学費の支払いが困難な人
- ▶心身ともに健康で学業成績が優良な人

募集人員・貸与額（無利子）

- ▶高校（高等専門学校を含む）5人程度 月額15,000円以内
- ▶大学・短期大学 15人程度 月額64,000円以内

提出書類 ▶奨学金貸与申請書

- ▶成績証明書 ▶在学証明書 ▶保護者世帯の住民票謄本 ▶平成31年分所得証明書（家族全員分）
- ▶連帯保証人2人の印鑑登録証明書 ▶奨学金返還計画書

選考方法 選考委員会で審議の上、教育委員会で決定します。

申込期間 4月1日(木)～30日(金)

※所得基準がありますので、募集要項を確認の上、申し込みください。

※世帯の状況などお聞きしますので、提出書類を直接持参してください。

※募集要項、申請書は、教育総務課（別館3階）に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

☎️ 教育総務課 ☎️ 0182

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

青森県司法書士会では「女性のための女性司法書士による無料法律相談会」を電話で実施します。

とき 3月6日(土)

午前10時～午後4時

相談内容 相続、成年後見、借金問題、家族間の問題など

電話番号 017・752・0440

※当日のみの専用番号です。

司法書士無料法律相談会

相続や遺言、日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が電話での相談に応じます。

とき 3月27日(土)

午前10時～午後3時

相談内容 相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成など

電話番号 017・752・0440

※当日のみの専用番号です。

◆いずれも

☎️ 青森県司法書士会

☎️ 017・776・8398

合同企業説明会を開催します

ジョブカフェあおもりでは、県内のハローワークと共催で令和4年3月新規大学等卒業予定者「合同企業説明会」を開催します。

とき ①3月4日(木)②3月5日(金)

③3月8日(月)

いずれも午後0時50分～4時

ところ ①弘前会場 アートホテル弘前シティ「プレミアホール」
②青森会場 ホテル青森3階「孔雀の間」
③八戸会場 八戸プラザホテル別館「アーバンホール」

対象 令和4年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生など、3年以内に大学などを卒業した人

☎️ 青森県若年者就労支援センター
ジョブカフェあおもり

☎️ 017・731・1311

3～5月定例労働相談会

☎️ 青森県労働委員会事務局 ☎️ 017・776・8398

労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

とき		ところ
3月2日(火)	午後1時30分～3時30分	青森県労働委員会 (青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)
3月21日(日)	午前10時30分～午後0時30分	
4月6日(火)	午後1時30分～3時30分	
4月18日(日)	午前10時30分～午後0時30分	
5月11日(火)	午後1時30分～3時30分	
5月16日(日)	午前10時30分～午後0時30分	

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎️ 6702

アシスタントティーチャー募集

勤務場所 市内小・中学校

対象 昭和31年4月2日以降に
生まれた人で、児童・生徒の教
科指導を支援できる人

業務内容 児童・生徒の教科指導
を支援

募集人員 若干名

勤務日 年間40日～110日程度

勤務時間 原則、1日3時間程度

謝礼(1回) 3,000円(交通費込み)

任用期間 4月下旬ごろ～令和4
年2月ごろ(勤務校により変動
あり)

提出書類 履歴書(市販のものに
顔写真貼付)

申し込み方法 提出書類と印鑑を
持参の上、直接申し込みください。

申込期限 3月9日(火)

申問指導課(別館3階) ☎⑧ 0183

令和3年度図書館ボランティア募集

図書館の仕事に興味のある人を
募集します。

対象 市内在住の高校生以上の人
内容 図書の返本・整理、イベン
トの手伝いなど

申し込み方法 市民図書館に備え
付けてある申込書に記入の上、
申し込みください。

※申し込みは随時受け付けてい
ます。

申問市民図書館 ☎③ 7808

統計調査員募集

各種統計調査の調査票の配布・
回収・点検などを行う統計調査員
を募集します。

対象 次の全てに該当する人

▶ 20歳以上の市内在住の人

▶ 統計調査に関心があり、統計
に関する研修などに参加できる人

▶ 責任を持って調査事務を遂行
し、調査で知り得た秘密を守れ
る人 ▶ 税務、警察、選挙に直接

関係のない人 ▶ 暴力団員その他
の反社会的勢力に該当しない人
身分 非常勤の公務員(調査の都
度任命します)

※調査の都度に報酬を支払います。

※受け付けは随時行っていますの
で、電話で申し込みください。

申問政策財政課 ☎⑤ 6711

「ふれあい・いきいきサロン事 業」新規取り組み地域の募集

高齢者や協力者が地域の集会所
などに集まり、仲間づくりや健康
増進、閉じこもり防止などを目的
とした「サロン」を新規に実施す
る地域(町内会・福祉施設など)
を募集します。

募集地域数 2地域程度

助成額 年間5万円以内

実施期間 2年間

申込期限 3月31日(水)

申問十和田市社会福祉協議会

☎③ 2992

創業セミナー参加者募集

創業に必要なとされる基礎的な知
識を学ぶセミナーを開催します。

とき 3月6日(土) 午後2時～4時

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 創業・起業を検討している

人や興味・関心がある人など

講師 シニアインキュベーション

マネジャー 鎌田 直人さん

定員 15人(先着順)

申し込み方法 商工観光課に備え
付け、または市ホームページか
らダウンロードした参加申込書
に必要事項を記入の上、申し込
みください。

申込期限 3月4日(木)

申問商工観光課 ☎⑤ 6773

FAX ② 9799

メール shokokanko@city.towada.

lg.jp

十和田市シルバー人材センター

「新年度会員」出張入会説明会

本市に居住する60歳以上(原
則)の健康で働く意欲のある人を
募集します。

とき 3月3日(水)、17日(水)

午後2時～4時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

申込期限 各開催日2日前

申問(公社)十和田市シルバー人

材センター ☎⑤ 0222

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎⑤ 6702

十和田市少年少女発明クラブ員募集

対象・活動内容・場所・定員

▶ドリーム班 小学3・4年生
(紙・科学工作「動くおもちゃ作り」など)

▷南コミュニティセンター 20人

▷東コミュニティセンター 10人

▶エジソン班 小学5年～中学3年

▷南コミュニティセンター 30人

活動日時 主に土、日曜日(月2回程度) 午前9時～正午

申し込み方法 各学校を通して配布される申込書に必要事項を記入の上、南コミュニティセンターに申し込みください。

申込期間 3月14日(日)～31日(水)

申問 十和田市少年少女発明クラブ(南コミュニティセンター内)

☎② 4416



スポーツ安全保険に加入しませんか

スポーツ・文化・ボランティア・地域活動などを行う社会教育活動団体(4人以上)を対象とした保険です。

対象 団体活動中の事故、往復中の事故など

補償内容 傷害保険、賠償責任保険など

掛け金 1人年額800円～11,000円
(活動内容、年齢により異なります)

申込開始日 3月1日(月)～

保険期間 4月1日から1年間

※加入依頼書は、スポーツ・生涯学習課、総合体育センターに備え付けています。

申問 スポーツ安全協会青森県支部

☎ 017・718・1136

講座・教室

1 リフレッシュスポーツ教室第1期

とき 4月14日～7月14日までの毎週水曜日(5月5日、6月23日・30日を除く)全11回
①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
ところ 総合体育センター メインアリーナほか

内容 各種軽スポーツ

定員 ①、②各20人(先着順)

申し込み受付開始 3月16日(火)～

2 フィットネス教室(前期)

とき 4月19日～9月27日までの毎週月曜日(毎月第1月曜日と祝日、5月31日、6月21日、8月9日・16日を除く)全14回
①リズム&フィットネス
午後2時～3時30分
②ナイターフィットネス
午後7時～8時30分

ところ 総合体育センター サブアリーナ

内容 エアロビクス

定員 ①、②各30人(先着順)

申し込み受付開始 3月18日(木)～

持ち物 ヨガマット

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、ヨガマットの貸し出しを控えていただきます。

◆1、2いずれも

対象 18歳以上の市民

費用 ▶65歳未満 2,500円▶65歳以上 1,800円(保険料を含む)

申し込み方法 参加料持参の上、申し込みください(1は電話や代理での申し込みはできません)。

申込時間 午前9時～午後8時
(日曜日・祝日は午後4時まで)

申問 総合体育センター ☎② 5555



催し

ブラッシュアップした「とわだ産品」を使った商品をお披露目します

市では、地域の特産品づくりを応援するため、商品開発や既存商品の見直しを考えている市内の事業者を支援する「とわだの逸品開発事業」を行っています。

本年度は、7品の商品がブラッシュアップ(改良)されました。令和元年度に誕生した商品の展示も併せて行いますので、ぜひご来場ください。

とき 3月25日(木)

午後2時45分～3時30分
※午後2時45分までは、バイヤー向けのお披露目会を行っています。
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、入場制限を行います。

申問 とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 6743



広報とわだ2月号の訂正

3ページに掲載した「令和2年度十和田市体育、スポーツに関する表彰」の記事中、誤りがありましたので訂正します。

【体育功労賞】

(誤) 青森県剣道連盟常任理事

(正) 青森県剣道道場連盟常任理事



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。

スノーシューランブリング

冬場の運動不足解消のため鳶沼や十和田湖をスノーシュー（西洋かんじき）を履いて歩きませんか。

① 鳶沼スノーシューランブリング

とき 3月14日(日) 午前9時～正午
集合場所 鳶温泉駐車場

対象 5キロの雪道を歩ける人

申込期限 3月11日(木) 午後6時

※休憩を取りながら2時間半程度歩きます。

② 十和田湖敢湖台スノーシューランブリング

とき 3月21日(日) 午前9時～午後3時
集合場所 奥入瀬溪流館駐車場

対象 10キロの雪道を歩ける人

申込期限 3月18日(木) 午後6時

※休憩を取りながら往復5時間程度歩きます。

◆①、②いずれも

費用 500円（保険代）

※現地で徴収します。

※レンタルスノーシュー・ストックを希望する人は、700円で貸し出しします。（5セット限り）

持ち物 スノーシュー、ハイキングシューズ（長靴）、マスク、帽子、手袋、タオル、飲み物、甘い物（②に参加の人は昼食）

申込 どんぐりの森山楽校・小川

☎ 090-9037-4701

① ～発酵の力で元気になろう！～
お味噌作り教室参加者募集

おみそ作りは冬に仕込むとおいしくなるといわれています。自分だけの手作りのおみそを作り、食べて免疫力を高め心も体も元気になりませんか？

とき 3月10日(水)

午前9時30分～正午

ところ ハピたのかふえ（稲生町16番43号）

定員 8人（先着順）

費用 3,800円（おみそ1キロ持ち帰り、ランチ付き）

持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具
申込期限 3月8日(月)

※発酵食品を作るため、前日より納豆を控えるようにお願いします。

② 「私が伝えたい料理教室」
参加者募集

発酵調味料を作ったり、地元の郷土料理を学んだり、昔からの保存食や地元の旬な食材をたくさん使う料理教室です。

とき 4月14日(水)～令和4年3月9日(水)
の毎月第2水曜日

午前9時30分～午後0時30分

ところ 東コミュニティセンター

定員 各回10人（先着順）

費用 1回 3,500円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具

申し込み受付開始 3月1日(月)～

◆①、②いずれも

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、マスクの着用をお願いします。

申込 発酵ぶくぶくクラブ・矢部

☎ 090-4552-9451

メール shokoyabe0201@gmail.com

自分でできる！簡単な呼吸とストレッチでストレス・うつ改善法

コロナ禍の今、自律神経を整えて免疫力アップ！コロナ太り解消！講師の先生と一緒に実践し、心と体を元気にしましょう。

とき 3月6日(土)

午後7時～8時40分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

定員 10人

費用 1,500円（テキスト代込み）

持ち物 飲み物、筆記用具

申込 食と健康 in 十和田ヨガ・木村

☎ 090-8843-0622

3.8 国際女性デーに

～時代を生きてきた女たち…そして、あしたの女たちへ～

平等社会実現のために闘ってきた世界・日本・青森県の女性たちの足跡を写真集・本・データランキング資料・ポスターから私たちの未来を考えます。自由にご覧ください。

とき 3月6日(土)

午前10時30分～午後3時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、マスクの着用をお願いします。

申込 I 女性会議・高森 ☎ 1519

【有料広告欄】

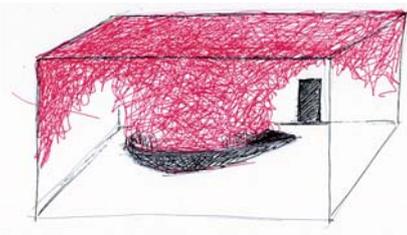
「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

十和田市のまちを美術館にするプロジェクト「Arts Towada」が10周年を迎えたことを機に、現代美術館開館以来初となる常設作品の入れ替え、展示室の増築、寄託作品（※）の展示を行います。

※美術品の所有者が作品の所有権をとどめたまま、美術館で展示・保管する作品のこと。

【常設作品】 4月1日から公開

塩田 千春 ※作品名未定



作家は本市に作品を展示するに当たり、「十和田湖」に着想を得ました。十和田湖は22万年前の火山活動によって形成されたといわれており、水と深い関係を持つ十和田の地に、水に浮かびながら時間と記憶を運んでいく船をこの場所につなぎ留めるように赤い糸で編んだ作品を展開します。作品に使われている船は、十和田湖で実際に使用されていたものです。



しおた ちはる
塩田 千春
Berlin, 2020,
Photo by Sunhi Mang

1972年、大阪府生まれ。ベルリンを拠点に活動。生と死という人間の根源的な問題に向き合い、「生きることは何か」「存在とは何か」を探求しつつ、その場所やものに宿る記憶といった不在の中の存在感を糸で紡ぐ大規模なインスタレーション（空間全体を使って表現する手法）を中心に、多様な手法を用いた作品を製作する。

【常設作品】 12月から公開予定

レアンドロ・エルリッヒ 《建物ーブエノスアイレス》



今回、作家は故郷のアルゼンチン・ブエノスアイレスでなじみのあるファサード（建物の正面）を選びました。鑑賞者は、鏡の効果によって、重力に逆らうように自由なポーズを建物の表面で取ることができます。鑑賞者が作品の中に入り込むことによって成り立つ作品である一方で、ポーズを取る人々の様子とそれを内包した空間を観察する鑑賞者たちの存在など、鏡を介して複数の視点が存在する作品でもあります。



レアンドロ・エルリッヒ
@guyot

1973年、アルゼンチン生まれ。ブエノスアイレスとモンテビデオ（ウルグアイ）を拠点に活動。視覚的な構造を生かした作風は、目の前にある現実を捉え理解する能力を探り、見る行為の根本を問い掛ける。

【寄託作品】 4月1日から令和5年9月まで展示予定

名和 晃平 《PixCell-Deer#52》



「PixCell」は、インターネットを介して集めた動物の剥製や楽器などの物体の表面を、透明の球体で覆った彫刻作品です。

私たちがネットを介して見ている物体は、パソコンや携帯などの画面の細胞（セル）を介して見えています。「PixCell」は、普遍的となっている情報社会の現状を彫刻作品として表現しています。



なわ こうへい
名和 晃平

彫刻家／Sandwich Inc. 主宰。1975年生まれ。京都を拠点に活動。セル（細胞・粒）という概念を機軸として、彫刻の定義を柔軟に解釈し、鑑賞者に素材の物性がひらかれてくるような知覚体験を生み出してきた。近年では、アートパビリオン「洗庭」など、建築のプロジェクトも手掛ける。

関連イベント

塩田千春作品公開記念ギャラリートーク

とき 3月20日(土) 午後3時～4時
ところ 常設展示室、休憩スペース（カフェ）
定員 10人（事前受付優先・常設展のチケットが必要です。）
※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容が変更になる場合があります。詳しくは現代美術館ウェブサイトをご覧ください。

3月10日(水)は常設展示市民無料デー

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付に提示してください。

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.4

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る
十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回はひな祭りや誕生日、お祝いなどイベントにおすすめ！

親子で作ろう！パーティー寿司 です。



パーティー寿司



飾り付けをアレンジして
親子で作って楽しもう！

材料（4人分）

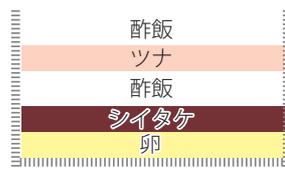
米	3カップ	
昆布	15cm（8g）	
A	酢	70cc
	砂糖	大さじ1・2/3
	塩	小さじ1/2
干しシイタケ	4枚（8g）	
B	砂糖	小さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ1・1/2
	みりん	小さじ1・1/2
ツナ缶（大）	1缶	
C	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1・1/2
	みりん	小さじ1・1/2
酒	大さじ1	
卵	4個	
ニンジン	50g	
キヌサヤ	8枚	
むきエビ	80g	

用意する物

ケーキ型（直径約20cm）、ラップ

作り方

- 米をといで30分～1時間位水に浸してから、ざるにとり水切りしておく。炊飯器に米と水（炊飯器の目盛り3合に合わせる）を入れ、昆布をのせて炊く。炊き上がったら昆布を取り出す。
- Aを混ぜて合わせ酢を作る。
- ニンジンは花型でくりぬき、ゆでる。キヌサヤ、むきエビはそれぞれサッとゆでる。
- ニンジン、むきエビをそれぞれボールに入れ、合わせ酢を各小さじ1かけ、漬けておく。
※残りの合わせ酢は酢飯に使うので、とっておく。
- 干しシイタケは、ぬるま湯1カップでもどしてからみじん切りにし、もどし汁（100cc）とBを鍋に入れて煮る。
- ツナ缶は汁ごと鍋に入れ、Cを入れて汁がなくなるまで焦げ付かないように炒める。
- 卵は割りほぐし、細かいいり卵を作る。
- ボールにご飯を入れ、冷ましながら合わせ酢を振りかける。ご飯全体に酢が行き渡るよう切るように混ぜ合わせる。
- ケーキ型にラップを敷き、☒の順番に入れていく。
※具材を入れるたびにラップを敷き、手のひらで平らに押しときれいに仕上がります。
- 9を大きめの平らな皿にひっくり返し形を整える。その上にニンジン、エビ、キヌサヤを飾り仕上げる。



☒：具材の順番

●1人分の栄養価

エネルギー 648kcal、たんぱく質 28.9g、脂質 7.9g、炭水化物 110g、食物繊維 2.1g、カルシウム 71mg、塩分 2.1g

冬場の体力づくりに「こまかいどーむ」を



屋内グラウンド「こまかいどーむ」(西二十二番町24-20)

屋内グラウンド「こまかいどーむ」は、季節や天候にかかわらず人工芝の上で運動できる屋内スポーツ施設として、令和2年9月1日にオープンしました。

団体のスポーツ練習場や個人で運動する場として、冬場の体力づくりにぜひご活用ください。

申問 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

☎ 1270、FAX 1271

利用案内

開館時間 午前9時～午後9時

※日曜日、祝日は午後5時まで

休館日 毎月第1月曜日 ※祝日の場合は開館
年末年始(12月28日～1月4日)

個人使用の料金 一般100円 高校生50円

※満65歳以上および中学生以下の個人使用は無料です。

※団体で占用使用する場合は予約が必要です。
詳しくは市ホームページをご覧ください。



施設利用
について



利用状況

昨年9月のオープンから延べ約16,300人、月平均3,000人以上が利用しています。利用者の内訳は、団体での利用が9,280人で、競技別ではサッカーが最多の4,836人、次いでグラウンドゴルフが2,037人です。個人での利用は7,045人で、年代別にみると、小学生以下が2,635人、中学生が1,030人、高校生が334人、一般が1,636人、65歳以上が1,410人と幅広い年代に利用され、世代間交流の場としても活用されています。

団体使用割合・競技別



個人使用割合・年代別



イベント

11月14日

プロ野球ドラフト指名選手とのふれあい野球イベント



(左から) 大道選手、
中道選手

八戸学院大学主催の「ふれあい野球イベントin十和田」が行われ、同大学野球部で福岡ソフトバンクホークスからドラフト育成2位指名を受けた本市出身の中道佑哉選手なかみちゆうやと広島東洋カープからドラフト3位で指名された大道温貴選手おのみちはるきが、市内の少年野球チームに所属する小学生約40人と交流しました。

イベントでは質問コーナーやサイン会が行われ、大道選手は自身の経験から「何事にも目標を持つことが人生において大事」と話し、中道選手は「皆さんはまだまだ若いので、自分の夢を諦めずにこれからも一生懸命頑張ってください」とエールを送っていました。



質問コーナーの様子

ご利用ください



利用者の声

子どもから大人まで地域のコミュニケーションの場として、みんながスポーツを楽しむ場として、今後も大いに活用していきたいです。



十和田セライオFCジュニア
坂本 真二監督



十和田セライオFCジュニア
越後 来琉くん

人工芝の屋内グラウンドで、冬でも大好きなサッカーができるのでうれしいです。

清潔で空気もきれいで快適です。人工芝はでこぼこがないので、歩きやすく、とても運動しやすいです。



十和田ノルディック・ウォーク・クラブ
三浦 郁夫さん

利用風景



ノルディックウォーク



ハンドボール



運動会

お知らせ

現在、施設北側駐車場の拡張工事を行っています。4月供用開始予定ですので、ご利用ください。

令和3年度 健康診査のご案内



電話、インターネット、健康診査申込書（※）のいずれかで、申し込みください。

※健康診査申込書は、40歳以上の国民健康保険加入者、61歳以上の人、前年度に市の健診を受診した人などへ郵送します。

十和田市 検診

検索



▶ 申込期間 3月1日(月)～23日(火)

▶ お問い合わせ・申し込み先 健康増進課（保健センター） ☎⑤16790・⑤16791・⑤16792

種類	検査内容	対象・年齢 (令和4年3月31日時点の年齢)	個人負担金	
			集団方式	個別方式 (指定医療機関)
1	特定健康診査 後期高齢者健康診査	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、採血（糖代謝・肝機能・腎機能）、心電図検査、貧血検査、眼底検査 ・国民健康保険加入者（40歳未満の加入者は集団方式のみ受診できます） ・40歳以上の生活保護受給者 後期高齢者医療制度加入者	無料	
2	胃がん検診（★）	胃X線検査（バリウム検査）	1,300円	1,800円
3	結核・肺がん検診（★）	胸部X線検査	400円	実施なし
4	大腸がん検診（★）	便潜血検査（2日分の採便）	500円	
5	乳がん検診（2年に1回）（★）	マンモグラフィ（検査）	40歳以上で令和2年度に市が実施した乳がん検診を受診していない女性（心臓ペースメーカー装着者、VPシャント造設者、現在授乳中の人、豊胸手術をされた人は受診できません）	
6	子宮頸がん検診（2年に1回）（★）	視診、細胞診	1,200円	1,200円 ▶医療機関に直接申し込み
7	骨粗しょう症検診	足骨量測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	600円 実施なし
8	肝炎ウイルス検査（電話申し込み）	B型・C型	40歳以上で過去に受診したことがない人 無料	
9	人間ドック	上記1～4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など	40歳以上の国民健康保険加入者 後期高齢者医療制度加入者 40歳以上の生活保護受給者	15,000円 ▶中央病院で実施 実施なし

★令和3年4月1日時点で満40歳（昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ）の人は、各種がん検診を無料で受けられます。

個人負担金の免除

市民税非課税世帯、生活保護受給者、満70歳以上の方は、一部の健診を除いて個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

子宮頸がん検診（個別方式）

子宮頸がん検診は、以下の医療機関で実施しています。受診希望者は直接申し込みください。

指定医療機関名	電話番号
十和田産婦人科内科クリニック	㉓ 7777
藤井産婦人科医院	㉒ 5588
中央病院（健診センター）	㉓ 5763
しんクリニック	㉒ 7711

中央病院（健診センター）の子宮頸がん検診は、
経膈エコー検査を含むため追加料金があります。
詳しくは中央病院へお問い合わせください。

●協会けんぽ、共済組合など、国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の被扶養者（家族）の特定健康診査の申し込みは、青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へ4月1日以降直接申し込みください。

ほけんのページ

3月の健康カレンダー

●乳幼児健診など

▶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カ月に達する乳児	9日(火) 時間は個別通知します ※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 令和元年9月生まれの幼児	10日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成30年9月生まれの幼児 ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	11日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成29年9月生まれの幼児	2日(火) 時間は個別通知します	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	18日(木)14:00～ ※10日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後8カ月までの乳児をもつお母さんとお父さん ※産前産後ケアコースは女性限定 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	いずれも 13:15～15:30 ◆産前産後ケアコース 8日(月)「スキンケア」 4月12日(月) 「産後ダンス」 ◆親子ふれあいコース 15日(月)「離乳食」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	22日(月) 13:15～15:30 「沐浴・妊婦疑似体験」	

- ※1歳6か月児・2歳児・3歳児健診の対象者は、歯みがきを済ませてから受診してください。
- ※発熱や体調不良のときは、翌日以降に受診してください。
- ※駐車場が満車の場合、中央・北園駐車場をご利用ください(無料券を配布します)。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、日程が変更となる場合があります。

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	18日(木) 9:30～・13:15～ ※16日(水)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆B型・C型肝炎検査(※) 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	2日(火)、16日(火) ※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎③4261
◆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	17日(水)※要予約 13:00～14:00	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	18日(木) 9:30～15:00	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	2日(火)、16日(火) ※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎⑤6790)へお問い合わせください。

3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」です

4月からの入園・入学などに備え、必要な予防接種を済ませ、病気から子どもを守りましょう。予防接種は予約が必要ですので、医療機関へお問い合わせください。



3月1日～8日は「女性の健康週間」です

いつまでも健康で明るく、輝いた女性でいるためには、毎日の健康管理が大切です。

女性が自らの健康づくりを実践していくために、まずは「乳がん・子宮頸がん検診」(※)に申し込み、自身の健康チェックをしましょう。

※2年に1度、市の補助制度を利用できます。詳しくはお問い合わせください。

問健康増進課☎⑤6790

新型コロナウイルスワクチン接種に向けて準備を進めています

市では、「新型コロナウイルス感染症ワクチン接種対策室」を設置し、国の方針に基づいて、まずは65歳以上の人を対象にワクチン接種の準備を進めています。

接種方法については、市内公共施設での集団接種と市内医療機関での個別接種を予定しています。

対象となる人へは、順次クーポン券などを送付します。

詳しくは、決まり次第、市ホームページや広報とわだなどでお知らせします。

問新型コロナウイルス感染症ワクチン接種対策室(健康増進課内)☎⑤1181

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
18日(木)	9:30～12:00	太子食品工業㈱十和田工場
	14:00～16:00	スーパーカケモ西金崎店
20日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
28日(日)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	



3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	1日(月)・15日(月) 1日は西コミュニティセンターでも開催しています。 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めごとなどの相談	12日(金)・26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	24日(水) 午後1時～4時 ※17日(水)午前9時から予約開始
◆司法書士相談 (定員4人) 相続、離婚、借金などの相談	18日(木) 午後1時～3時 ※11日(木)午前9時から予約開始
◆不動産相談 (定員4人) 不動産売買、不動産の賃貸借などの相談	11日(木) 午後1時～3時 ※4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	10日(水) 午前10時～午後4時 ※前日までに要予約
◆法テラス青森 (定員6人) 借金・離婚・労働問題などの相談(法律相談) ※資力基準に該当する人	9日(火)・23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	16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(本館1階12番窓口) 市民相談室
※予約は電話でも受け付けています。

申問まちづくり支援課 ☎016777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	25日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は4月22日(木)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2
八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎016753

市税等の納付・相談のために窓口開設時間を延長します

とき 毎週月・金曜日
午後5時15分～6時

ところ 収納課(本館1階7番窓口)
閩収納課 ☎016761

市税等の口座振替をご利用ください

指定する市内の金融機関の口座から振替納付ができます(年金天引きの市・県民税、国民健康保険税を除く)。

▶申請場所 収納課、市内金融機関
▶持参する物 納税通知書、通帳・届け出印
申問収納課 ☎016762

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	令和3年1月末現在	人口	60,267人	-78人
	男	28,901人	-17人	-350人
	女	31,366人	-61人	-377人
	世帯	27,867世帯	-4世帯	+192世帯

その他の催し

<>…開始時間

4日(木)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～保健センター (閩健康増進課 ☎016791)
6日(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館 (閩市民図書館 ☎017808) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」 (閩健康増進課 ☎016791)
12日(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～保健センター (閩健康増進課 ☎016791)
13日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」 (閩健康増進課 ☎016791) (27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>～市民図書館 (閩市民図書館 ☎017808)
20日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (閩市民図書館 ☎017808)
27日(土)	▶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 (閩市民図書館 ☎017808)

手話を覚えよう (第6回)

市民の皆さんに手話が身近な言語となるよう、手話単語を紹介します。

「お疲れさま」です。

①



②



左腕を右手のこぶしで軽く2回たたきます。

市では、令和元年12月に「十和田市手話言語条例」を制定しました。



休日当番医

閩健康増進課 ☎016790

7日(日)	さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17)	☎015885
14日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎012727
20日(土)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎011881
21日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	☎012666
28日(日)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	☎011880

▶診療時間: 午前9時～午後5時 ※詳しくはお問い合わせください。



市街地循環バス・西地区シャトルバス運休情報

3月の運休日
29日～31日



詳しくは、QRコードからご覧ください。



※4月からの運行準備のため、上記期間は運休となります。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

