

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 9

No. 227
2021



【稲生川灯ろう流し】
(8月16日(月)／稲生川第一西裏橋)
家内安全・商売繁盛・合格祈願などの願いを託して
灯ろうを流しました。

広報とわだ 目次

- 2 12～15歳の市民へ新型コロナウイルスワクチン接種の案内を発送しました
- 4 令和3年度 十和田市子ども議会
- 6 9月1日は防災の日
- 7 空き家バンクを利用してみませんか／とわだ産品情報
- 12 お知らせ
- 22 ほけんのページ
- 24 東京2020パラリンピック 聖火フェスティバルが開催されました／十和田市秋まつりは延期します

12～15歳の市民へ新型コロナウイルスワクチン接種の案内を発送しました

☎十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎⑤13936

平成18年4月2日から平成22年2月8日までに生まれた人に接種券などを発送しました。12歳の誕生日の前日（満12歳）から接種が受けられますので、予約方法をご確認の上、申し込みください。

※接種日において15歳以下の人は、原則として保護者が同伴する必要がありますが、中学生以上の場合は予診票に保護者が署名することで、保護者の同伴がなくても接種することができます。

◆**中学3年生を対象に、集団接種を1回に限り実施します。高校受験などに備え、治療している病気がなく、健康な人は集団接種でのワクチン接種をご検討ください。※ウェブ予約が必要です。**

< 1回目接種：9月22日(水)、2回目接種：10月13日(水)>

※いずれも、会場はJA十和田おいらせ本店（西十三番町）、受付時間は午後3時45分～6時45分です。

◆**児童・生徒の個別接種は9月下旬から3医療機関で実施します。**

小学6年生と中学生は、9月下旬から市内の3医療機関（育成会内科小児科、十和田東病院、のづき内科小児科クリニック）のみで個別接種ができます。

予約方法 ▶病院電話予約：育成会内科小児科※受診歴が一度でもある人のみ

▶ウェブ予約：十和田東病院、のづき内科小児科クリニック



－ 接種後、すぐに現れる可能性のある症状 －

血管迷走神経反射とは？

◆「血管迷走神経反射」は、緊張やストレスなどで起きる、血圧の低下、脈拍の減少などのことです。

ワクチン接種に対する緊張や強い痛みをきっかけに、血の気が引いて時に気を失うこともあります。

誰にでも起こる可能性がある体の反応で、通常、横になって休めば自然に回復します。

◆「血管迷走神経反射」を予防するためには

接種日前日には十分な睡眠をとり、接種後15分は椅子に座り、体調が優れない場合は横になって休みましょう。

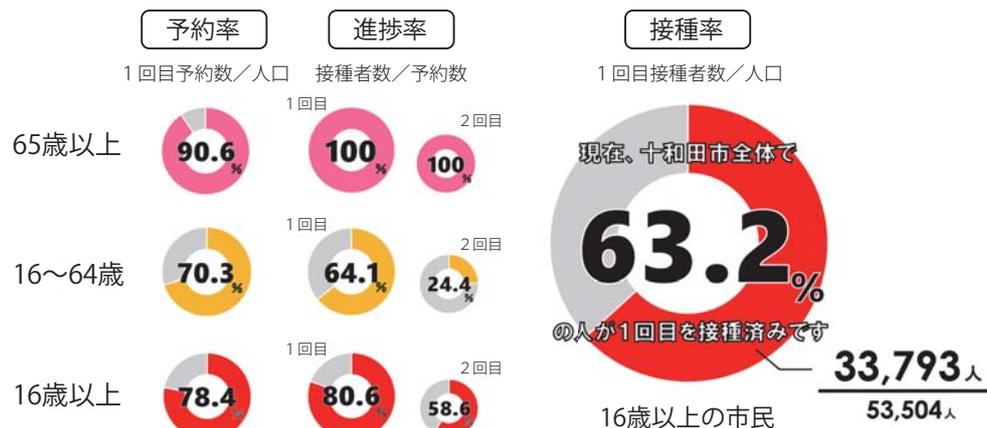
また、これまでにワクチン接種や採血の際に気分が悪くなったことのある人は、予診の際にそのことを伝え、接種後30分程度様子を見るなどの対策をしましょう。

市のコロナワクチン接種状況を市ホームページでお知らせしています

市ホームページで新型コロナウイルスワクチンの接種状況をお知らせしています。

毎週火曜日と金曜日に更新していますので、最新の接種状況を確認したい場合はご利用ください。

【参考：8月20日現在のデータ】



ワクチン接種の対象となる市民の接種率のほか、年代別の予約率や進捗率をお知らせしています。



十和田市 接種状況

検索

新型コロナウイルスワクチン接種の希望者で、まだ予約をしていない人は、早めに予約をお願いします。

※予約の空き状況は、専用予約サイトや医療機関での定期受診の際にご確認ください。



▲市ホームページ内のバナー



▲QRコード

※ウェブ予約が難しい人、周りに手助けをしてくれる人がいない人は、ウェブ予約の代行を電話で受け付けています。

【☎②1166 平日：午前9時～午後4時30分】

※代行予約や保健センターの番号に似ている番号へ間違い電話が発生しております。電話をする前に今一度電話番号の確認をお願いします。

新型コロナウイルスワクチンについて知ってほしいこと（首相官邸・厚生労働省）

◆新型コロナウイルスワクチンは、感染を防止し収束に向かわせる切り札です。

新型コロナウイルスワクチンは2回接種することで、発症予防効果約95%（発症するリスクが20分の1）と高い効果が認められています。ただし、感染を完全に予防できるわけではありませんので、引き続き感染防止対策を行いましょう。

◆新型コロナウイルスワクチンは、自分のためだけではなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります。

国内では、令和3年7月末までに約92万人が新型コロナウイルス感染症と診断され、1万5千人以上の方が亡くなっています。こうした中で、多くの方がワクチン接種を受けることにより、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。

◆新型コロナウイルスワクチン接種を受けることは強制ではありません。

接種の対象となる全ての国民が全額公費（無料）で受けられますが、受ける人の同意なく接種が行われることはありません。職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしないようにしましょう。

※ワクチン接種について、発信者不明の不正確な情報がSNSなどで出回ることがありますので注意が必要です。ワクチン接種の情報については、厚生労働省など公的機関から情報を得ることをお勧めします。

新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応について

ワクチン接種後、副反応が起こる可能性があります

ワクチンを接種後、接種部位の痛み、37.5℃以上の発熱、疲労・倦怠感けんたいが認められています。通常、副反応は接種して3日以内に症状がでて、1～2日以内には治まります。接種後、体調が思わしくない場合、十和田市新型コロナウイルスワクチンコールセンターへお問い合わせください。

▶ごくまれではありますが、ワクチン接種後に軽症の心筋炎や心膜炎が報告されています（※）。接種後数日以内に胸の痛みや動悸どうき、息切れ、むくみなどの症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。

（※）1回目よりも2回目の接種の後に多く、若い人、特に男性に多い傾向が見られます。



令和3年度とわだ子ども議会

子ども議員12人が考えるまちづくり「とわだ子ども議会」

8月6日、市役所の市議会議場で「とわだ子ども議会」が開催されました。

この「子ども議会」は、子どもたちが議会を模擬体験することで、議会や市役所の仕組みを学び、質問を通して市について考え、郷土を愛する心を育むことを目的に、平成25年から行っています。

本年度は市内の小学6年生24人の応募がありましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から定員を削減し、抽選で12人が子ども議員として選ばれました。

今回の子ども議会では、議長の前田龍くん（北園小）

と副議長の坂田柊くん（三本木小）が議事進行を務め、子ども議員たちが市政に対する質問を行いました。

また、事前に行われた勉強会で子ども議員と一緒に学んだ仲間が、傍聴席に応援に駆け付けました。

通常の議会では、質問者に対して拍手や応援はできませんが、子ども議会では特別ルールが設けられ、市民の安全、教育の推進、人との交流、産業の発展など幅広い分野におよぶ素晴らしい質問や提案を堂々と発表する姿に、傍聴席からは拍手が送られました。

今号では、応援隊の子どもたちの感想もご紹介します。

子ども議員が、地域のため、子どもたちのため、これからの十和田市のために考えたことは…



楽しく、安全で美しいまち
質問) 見通しの良い道路の整備計画を作ってはどうか。カーブミラーを設置することにより、安全・安心に歩けるようにお願いしたい。
答弁) 町内会や学校からの要望により必要性の高い所から順番にカーブミラーを設置している。これからも安全・安心なまちづくりを目指し、道路整備を行っていきたい。



笑顔あふれる十和田市
質問) 違う小・中学校の人同士で交流できる授業を取り入れてはどうか。
答弁) 小・中学校のインターネット環境が整ったので、オンラインでの交流学習が実現可能になった。また、市や学校の交流事業もあるので、クラスメイトと声を掛け合い色々な交流活動に参加してほしい。



安全で快適な住みやすいまち
質問) 市からのあらゆる情報を市民が一早く共有するために、スマートフォンやタブレット用の「十和田市総合アプリ」を作ってはどうか。
答弁) 4月から、市のホームページに携帯端末でも見やすいシステムを導入し改善した。引き続き、より効果的な情報発信を進めながら公式アプリの情報収集も行っていきたい。



市の魅力がみんなに伝わるまち
質問) 市や、市民で協力して、市の魅力を紹介する動画を作り、YouTubeに投稿してはどうか。
答弁) 市出身のタレント「りんごちゃん」に観光大使をお願いして、市の観光スポットや特産品を紹介する動画を公開している。市民の皆さんや観光客など色々な人に十和田の魅力を発信してほしい。



農業がもっと身近に感じるまち
質問) スマート農業で、若い人が農業に取り組みやすくなる支援をしてはどうか。
答弁) 若い農業従事者がどのような場面でスマート農業を必要としているのか、皆さんの意見を参考にし、十和田市や全国のたくさんの人に興味を持ってもらえるような魅力あるスマート農業を目指し、支援したい。



市民全員が健康で、楽しく暮らすことのできるまち
質問) 各学区に健康遊具のある公園を造り、地域のコミュニケーションの場を設けてはどうか。
答弁) 18種類の健康遊具を設置している高森山総合運動公園や市街地に整備したウォーキングコースを活用し、日常生活に運動を取り入れ、地域のコミュニケーションを図りながら健康づくりに取り組みたい。



子どもたちが夢に向かって笑顔輝かせるまち
質問) 小学校で職場見学の学習だけではなく、職業体験の学習も取り入れてみてはどうか。
答弁) 中学生になると数日間の職場体験がある。現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しているが、地域のことを調べたり社会見学をする中でさまざまな仕事に興味を持ち、職場体験のチャンスに向けて準備してほしい。



みんなが楽しく笑顔で暮らせるまち
質問) 子どもたちが自由に集まり学べる施設を造るのはどうか。そこで、北里大のしっぽの会のお手伝いをしたい。
答弁) 市民交流プラザや市民図書館、コミュニティセンターなどの施設でさまざまな活動を通して世代間交流を行っている。動物飼育の施設はないが、関係団体と相談しながら考えていきたい。



小山田久市長と丸井英子教育長が答弁し、北館康宏副市長と各部長が質疑に耳を傾けました



⑨

樋口 佳孝 くん

人々が安全に楽しく暮らせるまち
質問) 十和田クリーンデーを定め、みんなで一齐にごみ拾いをしてはどうか。
答弁) 町内会や市民団体、企業などが自主的にごみ拾いボランティアに取り組んでいる。新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となったものもあるが、これらを通して多くの人に、きれいなまちづくりについて考えていただきたい。



⑩

齊下 和樹 くん

みんな元気で、健康に生活できるまち
質問) 公園に大人も利用できる健康遊具を設置してはどうか。
答弁) 高森山総合運動公園に18種類の健康遊具を設置しているほか、官庁街通り、稲生川沿い、陸上競技場のウォーキングコースを整備した。また屋内グラウンド「こまかいどーむ」などで気軽に運動できる健康講座を企画している。



⑪

櫻田 麗未 さん

たくさんの自然に囲まれて、だれもが安心して暮らせるまち
質問) 自然災害の種類ごとに地域防災マップを作成し、各家庭に配布したり、避難所の掲示板などに貼ってはどうか。
答弁) 奥入瀬川の洪水を想定した「防災ハザードマップ」、八甲田山噴火を想定した「八甲田山火山防災マップ」を作成し、配布した。これらを用いて災害に備えていただきたい。



⑫

前田 龍 くん

子どもたちが協力し合い、より良い学校をつくっていくまち
質問) 「子どもサミット」を開催してはどうか。
答弁) 現状では各校の代表が一堂に集まることは難しいが、オンラインでの情報交換を試みてはどうか。また、子ども会初級リーダー研修や寺子屋稲生塾などに参加して積極的に情報交換し、より良い学校づくりに生かしてほしい。

①～③：三本木小 ④：南小 ⑤：東小 ⑥、⑦：西小 ⑧ちとせ小 ⑨法奥小 ⑩～⑫：北園小



▲ 子ども議会終了後、小山田市長、北館副市長、丸井教育長と当選証書を手に記念撮影

子ども議会の傍聴席から…

子ども議会の勉強会で一緒に学んだ仲間の発表を、真剣なまなざしで見つめ応援の拍手を送った傍聴席の子どもたちから感想を聞きました。



みずしり
水尻あかりさん
(高清水小)

外国とのオンライン交流を行った小学校もあることなど、十和田市についてまだまだ知らないことがあったので、地域の人たちと交流を深めて詳しくなれるように頑張りたいと感じました。



とまべちそうご
苫米地颯悟くん
(三本木小)

子ども議員の皆さんが、安全や安心について考えていたことや、子どもでも高齢者でも参加できることを考えていたので、思いやりのある良い案を発表しているなどと思いました。



いちさわしょうま
市澤承真くん
(沢田小)

代表者として発表することはできませんでしたが、しっかり傍聴できました。発表者は、大きな声で分かりやすく話し、市長や教育長の答弁をよく聞いていて素晴らしいなどと思いました。



おかだふみこ
岡田文結子さん
(北園小)

子ども議会を傍聴して、まちづくりについて考えることができました。今回の提案が導入されて、もっと住みやすい安全・安心な十和田市になればいいと思いました。

9月1日は **防 災** の日 ～災害対策をしましょう～

問総務課 ☎⑤6703

災害による被害をできるだけ少なくするためには、まずは一人一人が自分の身の安全を守ることが基本となります。また、災害時のために水や食料などの備えも必要です。

9月は台風や大雨の多い時期であり、災害が発生する恐れが高くなることから、事前に家庭で災害への備えを確認し、市からの情報、テレビなどの報道を確認して命を守る行動を取りましょう。

◆家庭での備え

- ▶ 日常的に食べているレトルト食品などを少し多めにそろえ、消費した分を買い足す備蓄方法（ローリングストック）で、常に新しい食品を備蓄しましょう。
- ▶ 地震の際に、転倒、落下の恐れがある家具や電化製品を固定する、高い所に物を置かないなど、室内の安全性を高め、けがを防ぎましょう。
- ▶ 防災ハザードマップ、市ホームページなどで災害の危険がある場所や、自宅、学校、職場などからの最寄りの避難所と避難経路を確認しておきましょう。
- ▶ 地域の人たちと災害について話し合い、自分が住んでいる地域の防災について考えましょう。
- ▶ 自分たちの地域を自分たちで守るため、自主防災組織をつくり避難訓練を行うなど地域の防災力を高めましょう。

◆非常時の持ち出し品の確認

- ▶ 災害の発生や避難する際に備え、普段から非常時の持ち出し品を準備しましょう。
- ▶ 持ち出し品は、家族構成や各家庭の事情に合わせて必要な物をそろえましょう。
- ▶ 非常時に慌てて探すことがないように、持ち出し品は玄関など目に付く場所に置きましょう。

◆災害が発生した際の行動

- ▶ 慌てずに、まずは自分の身を守る行動をとりましょう。
- ▶ テレビ、ラジオなどから正確な情報を入手しましょう。
- ▶ 避難する際には、火の始末を確認し、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切り、落ち着いて行動しましょう。

備蓄しておくもの

- ▶ 懐中電灯
- ▶ ラジオ
- ▶ 電池
- ▶ ライター
- ▶ 簡易ガスコンロ
- ▶ 使い捨てカイロ
- ▶ 食料と1人1日3リットルの飲料水（3日分を目安に）など

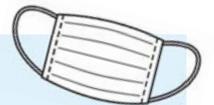


※赤ちゃん、高齢者、女性、持病・アレルギーのある人などがある家庭では、日ごろ使っている物を考慮し、それぞれの人に必要な物を備蓄しておくようにしましょう。

避難するときに持って行くもの

- ▶ 貴重品…現金、印鑑、保険証、預金通帳、身分を証明できる物など
- ▶ 衣類・洗面道具…下着、靴下、厚手の上着、眼鏡（老眼鏡）、歯みがき道具、入れ歯、せっけん、シャンプー、女性用品、紙おむつなど
- ▶ 水・食料品…飲料水、非常食、粉ミルクなど
- ▶ その他…体温計、マスク、消毒液、スリッパ、ゴミ袋、懐中電灯、携帯ラジオ、充電器（電池、手回し式）、軍手、ライター・マッチ、ティッシュ、使い捨てカイロ、雨具、救急医療品、お薬手帳、常用薬など

【コロナ禍における避難所での感染症対策について】



- 新型コロナウイルス感染症がまん延する状況で、大規模な風水害などが発生したことを想定し、平時から事前準備や災害時の避難行動について確認しておきましょう。
- 避難所では不特定多数の人が集まります。新型コロナウイルスに感染した人がいた場合、^{ひまっ}飛沫感染や空気感染によるクラスターが発生する恐れがあります。感染症対策として、手洗い、アルコール消毒、マスクの着用などの対策を心掛けましょう。
- 避難所では、備蓄衛生用品としてマスクやアルコール消毒液などを準備していますが、避難する場合はできる限り必要なものは自分で持参しましょう。

空き家バンクを利用してみませんか

申問 都市整備建築課 ☎⑤6735

空き家バンクは、売りたい、貸したい空き家や空き地の情報を市のホームページで公開し、買いたい、借りたい人へ提供する制度です。

あなたの空き家を必要としている人がいるかもしれません。気軽にご相談ください。



空き家を放置していると…

買いたい、借りたい人へ提供

危険!



- 建物が傷んで倒壊の恐れ
- 壊れたガラスなどによるけが
- 雑草や樹木の繁茂
- ごみの不法投棄

あなたの
空き家を
有効活用



新しい入居者の下、家も再出発!

空き家を登録する場合、さまざまな要件があります。詳しくはお問い合わせください。

● 利用促進奨励金制度があります!

令和4年3月31日までに空き家バンクを利用し、売買（賃貸借）契約を締結して、空き家を売却（賃貸）した人へ奨励金を交付します。

対象者	奨励金額
空き家を売却または賃貸した人	5万円

※奨励金の交付は、同一の空き家に付き1回限りとなります（空き地は対象外）。

とわだ産品情報

とわだ産品販売戦略課

検索

おいしさを知ってほしい!

「十和田湖ひめますを食べようキャンペーン」を開催します

☎十和田湖ひめますブランド推進協議会（とわだ産品販売戦略課） ☎⑤6743

十和田湖ひめます料理を食べて応募した人から抽選で50人に、本市または小坂町の「特産品詰め合わせセット」をプレゼントするキャンペーンを開催します。

十和田湖ひめますは身がきれいなピンク色で、やわらかく甘みがあってとろけるような味わいが特徴です。各認証店が趣向を凝らしたひめます料理を提供していますので、この機会にぜひご堪能ください。

とき 9月18日(土)～11月7日(日)

参加店 十和田湖畔、市街地、小坂町などの十和田湖ひめます認証店(全29店舗)

※認証店など詳しくは市ホームページをご確認ください。



〈ひめます押し寿司〉

商品企画を学べる!

農産物を活用した商品づくりワークショップを開催します

☎とわだ産品販売戦略課 ☎⑤6743

市の農産物を活用した商品づくりのワークショップ（第2回目）を開催します。ワークショップを通して、商品開発の企画・製作段階を体験できます。商品づくりの基本を学びたい人をはじめ、農業者、商工業者、6次産業化に興味がある人などを広く募集します。異業種交流の場としてもぜひご活用ください。

「選ばれる商品」をテーマに企画アイデアを出し合います

とき 9月7日(火) 午後2時～3時30分 ところ 市民図書館 多目的研修室 定員 20人 申込期限 9月6日(月)

※第3回目は12月の開催を予定しています。

お口の健康と言えば、最も身近なものは歯磨きではないでしょうか。

お口の中をきれいにすることは、誤嚥性肺炎の予防につながるとともに、口の中の細菌を減らすことでウイルス感染症予防にもつながります。毎日の丁寧な歯磨きに加え、定期的に歯科検診を受けて、入れ歯を含めたお口のケアを心掛けましょう。

また、かむ力が弱くなった、むせやすくなった、口が渴きやすくなったなどの症状も要注意です。食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなど、豊かな生活を送るためにもお口の健康は大切です。

自分のお口の健康状態をチェックしたり、お口の機能を維持するための体操をする習慣を取り入れましょう。

● 口腔機能自己チェックシート

① 固いものが食べにくいですか	1 はい	2 いいえ
② お茶や汁物などでむせることがありますか	1 はい	2 いいえ
③ 口が渴きやすいですか	1 はい	2 いいえ
④ 薬が飲み込みにくくなりましたか	1 はい	2 いいえ
⑤ 話すときに舌がひっかかりませんか	1 はい	2 いいえ
⑥ 口臭が気になりますか	1 はい	2 いいえ
⑦ 食事にかかる時間は長くなりましたか	1 はい	2 いいえ
⑧ 薄味が分かりにくくなりましたか	1 はい	2 いいえ
⑨ 食べこぼしがありますか	1 はい	2 いいえ
⑩ 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1 はい	2 いいえ
⑪ 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	1 はい	2 いいえ

1a どちらもできない 1b 片方だけできる 2 両方できる

1、1a、1bのいずれかに当てはまる場合は口腔機能低下の可能性が高く、注意が必要です。

パタカラ体操

をやってみましょう

- ① 「パ」…唇をはじくように「パパパ…」と発音



- ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」と発音



- ③ 「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」と発音



- ④ 「ラ」…舌をまるめるように「ラララ…」と発音



各発音を8回ずつ2セット行います。

厚生労働省 通いの場 検索

厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」ウェブサイトでは、高齢者が健康を維持するためのさまざまな情報を発信しています。

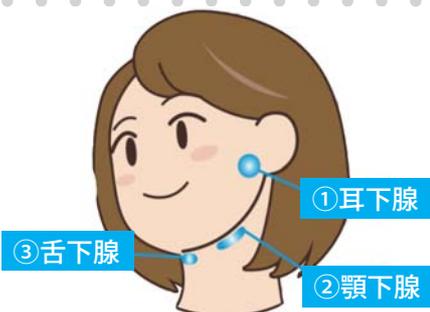


詳しくはQRコードからご覧ください。

コロナに気を付け、ココロもカラダも健康に！



唾液腺マッサージをやってみましょう



- ① 耳下腺マッサージ
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描く。



- ② 顎下腺マッサージ
親指を顎の骨の内側のくぼみに当て、耳の下から顎の下まで3～4カ所を5回ずつ順に押す。

- ③ 舌下腺マッサージ
両手の親指をそろえて、顎の下から10回ほどゆっくり押す。



参考：公益社団法人 日本歯科医師会

※お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物がのみ込みやすくなります。

新型放射線治療装置「トモセラピー ラディザクト」の治療が始まりました

問中央病院 ☎ 5121

このたび、最新鋭の放射線治療装置「トモセラピー ラディザクト」への入れ替え工事が完了し、8月から治療を開始しました。この装置は北東北3県では唯一、当院にのみ設置されており、市外へ足を運ぶことなく地元で高精度な放射線治療を受けることができることから、患者さんやご家族の負担の軽減につながります。

装置の特色として、「肺がん」の治療への性能が大幅に向上しました。肺は呼吸の影響を受け絶えず動いており、不鮮明な画像になりがちですが、この装置に搭載された「クリアRT」(※1)技術により、病巣が明瞭になり、次世代の治療と呼ばれる「即時適応放射線治療」(※2)と「追尾治療」(※3)が可能になりました。

当院では、コロナ禍にあっても、患者さんをしっかりとサポートするとともに、この装置での治療を開始することで、より体に負担の少ない、副作用の少ない安全な治療に努めていきたいと考えています。



トモセラピー ラディザクト装置

(※1) これまで観察できなかった1センチ未満の組織が鮮明に見えるCT技術。治療効果の向上が期待されます。

(※2) 病巣の形状変化や動きの予測ができない症例が治療可能になります。

(※3) 呼吸の動きに合わせて病巣を追尾しながら狙い撃ちする技術。



動体追尾 シンクロニーカメラ

中央病院と三沢市立三沢病院は、令和3年3月、県から地域医療連携推進法人の認定を受けました。これからも共に力を合わせ、地域の医療の確保を図っていきます。

あなたの街の

法律相談

～第57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「民法改正(約款)」についてです。

問まちづくり支援課 ☎ 6777

Q 昨年に施行された改正民法では約款に関する規定が設けられたと聞きました。そもそも約款とはどのようなものですか。

A 約款とは、携帯電話や水道、ガス、電気など、企業が不特定多数の消費者と同じ内容の取引を行う場合に示される契約条件のことです。契約ごとに個別の契約書を作成することが煩雑であるため、大量の同種取引を効率的に行うため

に定型的な内容のものが作成されています。

Q なぜ新たに規定が設けられることになったのですか。

A 以前の民法は戦前に制定されたものであり、現在の社会経済にそぐわない部分が出ていました。約款についても、既に社会の中に存在し多用されているものの、民法上には明確な規定が存在していませんでした。インターネット取引の普及などによるトラブルの増加などを背景に、約款に関する規定を設ける必要性が高まったと考えられます。

Q 約款に関する新たな規定はどのような内容ですか。

A 改正後民法では定型約款について定めています。定型約款にあると認められる場合には、契約の内容一つひとつについて当事者間で詳しく確認していなかったとしても、

定型約款を契約内容とすることにより合意があれば、契約の条項一つひとつについて合意したものとみなされます。つまり、原則として、「そんな条項は知らなかった」とは言えないことになります。

Q どのようなものが定型約款にあたるのですか。また、内容が一方的すぎるなど顧客に不利な場合でも有効なのでしょうか。

A インターネットの利用規約や電車やバスなどの旅客運送約款、電気供給約款、保険契約約款などが定型約款に該当するのではないかとされています。もし内容が信義則に反し顧客の利益を一方的に害するようなものである場合には、その条項について合意ありとみなされることはありません。

(文責 弁護士 はなおい こうこ 花生 耕子)

いずみ法律事務所

☎ 6558

～本市へのUターン・移住を考えている家族や知り合いにお知らせください～

JOIN移住・交流&地域おこしフェア2021autumn

「JOIN移住・交流&地域おこしフェア」は、地方移住や二地域居住を考えている人が、地域の情報を探したり、不安に感じていることを相談できるイベントです。10月2日(土)のイベントには本市も出展し、相談に対応します。

とき 10月1日(金) 正午～午後7時

2日(土)、3日(日) 午前10時～午後5時

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更になる場合があります。

ところ 新宿住友ビル 三角広場（東京都新宿区西新宿2丁目6番1号）

問「JOIN移住・交流&地域おこしフェア2021autumn」

運営事務局 ☎ 03-6732-6495



※詳しくはQRコードからご覧ください。



地域おこし協力隊卒業報告

問商工観光課 ☎ 6773

市では、自然環境や地域文化など、地域資源を生かした観光の振興や地域力の向上のため、地域づくり活動に意欲のある人材を受け入れる「十和田市地域おこし協力隊」の隊員を委嘱しています。

今号では、8月31日で任期満了を迎えた市街地地区の上官妮娜隊員に、3年間の取り組みを振り返っていただきました。

1 観光商品への参画

十和田奥入瀬観光機構企画のウマジンナイトタイムツアー、現代美術館のLOST TERMINALプロジェクトなどに加わり、観光商品の造成を行いました。



LOST TERMINALプロジェクト研修会

2 イベント主催

十和田の手仕事プレミアム展を企画立案し、関連団体の協力を得ながら、南部裂織やきみがらスリッパなどの伝統工芸品のコラボ、特別仕様の作品などを集め、展示・販売、製作体験を実施しました。

3 オンライン情報発信

中国語圏や在日中国語話者をメインターゲットに、専用サイトなどの作成と運営によるビジュアル発信や催事のネット中継を行い、県と市の観光施策や資源を幅広く紹介しました。退任後も一部のSNSを利用して、発信し続ける予定です。

4 翻訳

インバウンド対策の一環として、さまざまな場面で翻訳活動を行いました。

- ▶ 十和田湖・奥入瀬スケッチマップ事業（上北地域県民局）、QRコードによる多言語案内事業、観光ガイドブック「とわだ旅」、奥入瀬溪流氷瀑ツアー2020、街なかの多言語表記推進

5 観光振興事業への他の支援

- ・ 稲生町にあるオープンスペース「14-54」で、地域おこし協力隊の駐在スペースを整備し、観光客や市民に向けて案内・相談サービスを提供しました。
- ・ イベントに関する検討会へ参加し、関連団体に対し観光振興に係る見解を提示しました。
- ・ 観光イベント（氷瀑ツアーなど）の際に、訪日外国人に対し通訳を実施しました。

6 地元イベントや民間交流活動の参加

市で開催されたイベントにスタッフとして参加したほか、地元の皆さんとのコミュニケーションを図り、民間交流活動に多数参加しました。



このたび、任期満了により、地域おこし協力隊を8月31日で退任します。十和田市で充実した3年間を過ごすことができたのは、何よりも周りで支えてくださった方々のおかげです。今までお世話になった十和田市や地域の皆さんに深く感謝申し上げます。

今後も皆さんとつながっていただければ幸いです。

PROFILE

上官 妮娜

中国雲南省昆明市出身。武漢大学の経済とマネジメント学部物流管理学科卒業。さらに、华中科技大学外国語学部日本語学科にて学士学位取得。大学卒業後は地元新聞社に勤務。

平成30年9月から、稲生町にあるオープンスペース「14-54」を拠点に活動。

Arts Towada 十周年記念「インター + プレイ」展 第2期

全3期にわたる企画展「インター + プレイ」第2期では、当館常設展示作家の一人で、多分野を横断するプロジェクトを世界各地で展開するトマス・サラセーノの作品をご覧ください。

展示は企画展示室を全て使用し、インスタレーション（空間展示）やドローイング（素描）、映像などさまざまな手法による作品で構成します。

本展は、生物の多様性や大気・水といった生物にとって必要不可欠である身近な物質に焦点を当てることにより、私たちの暮らしと自然環境との関係を見つめ直すことを促します。

鈴木康広《はじまりの果実》、目 [mé] 《space》は第1期に引き続き展示し、問題行動トリオによるパフォーマンスも開催します。



トマス・サラセーノ
《クモのオラクルカード》
Photo: Studio Tomás Saraceno.
画像提供: 作家、Arachnophilia



トマス・サラセーノ
© Alfred Weidinger, 2015

会期（第2期） 9月18日(土)～令和4年1月10日(月)
開館時間 午前9時～午後5時（入場は閉館の30分前まで）
休館日 月曜日（祝日の場合はその翌日）
年末年始（12月27日(月)～1月1日(土)）
企画展観覧料 一般800円 ※高校生以下は無料です。

第2期出展作家…トマス・サラセーノ

1973年トゥクマン（アルゼンチン）生まれ。ベルリン（ドイツ）在住。
芸術、生命科学、社会科学などさまざまな分野の知見に基づき制作を行う。宙に浮く彫刻やコミュニティ・プロジェクト、鑑賞者が内部で過ごすことができる作品を通して、サステナブル（持続可能）な新しい生き方や、自然環境への向き合い方を鑑賞者に問いかける。

問題行動トリオパフォーマンス

ダンサーと音楽家による「問題行動トリオ」。8月は、夜の美術館で作品や空間、そして、そこにはいない誰かとダンスや音楽で触れるパフォーマンスを繰り広げました。9月は、十和田のまちに出てパフォーマンスを行います。

— 問題行動トリオ —

とき 9月25日(土)、26日(日) 午後2時～4時

ところ 現代美術館周辺

定員 両日15人程度（先着順）

※事前に申し込み（電話、FAX、メールのいずれか）が必要です。

※参加には、企画展のチケットが必要となります。

※各回のイベントは同じ内容となります。

※詳しくは、現代美術館ホームページをご確認ください。



▲現代美術館ホームページQRコード



野村 誠



佐久間 新
〈photo: 草本 利枝〉



じゃれお おさむ
砂連尾 理
〈photo: 三浦 博之〉

9月10日(金)は現代美術館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ください。

また、市民無料デーに合わせて、学芸員が常設展示作品をピックアップして解説します。ぜひご参加ください。

《学芸員による解説》 とき: 午前11時～正午 定員: 10人（事前予約制・先着順）

お知らせ

☎ 5111 FAX 5100

土・日曜日、休日は閉庁

お知らせの表記

☎…申し込み先

☎…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

マンモサンデー（乳がん検診）を実施します

中央病院では、平日に時間がとれない女性のために、休日に乳がん検診を年1回実施します。

とき 10月17日(日)

午前9時～正午

ところ 中央病院健診センター

内容 マンモグラフィー

定員 45人（先着順）

費用 4,100円

※市発行の割引クーポンと助成制度が利用できます。

申込期限 9月30日(木)

申込時間 午前10時～午後3時

※既に市へ乳がん検診の申し込みをした人は受診できません。

☎中央病院健診センター

☎ 5763

～より良い未来をつくるため～ 令和3年社会生活基本調査にご協力ください

総務省および青森県では、社会生活基本調査を実施します。

この調査では、国民の生活時間の使い方やさまざまな活動状況を調べ、暮らしや社会のための基礎資料として活用します。10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。

☎青森県統計分析課

☎ 017-734-9169

対面朗読サービスを開始します

視覚などの障害の有無にかかわらず、活字での読書が困難な人に、対面朗読サービスを行います。朗読できる資料は、市民図書館所属の資料（視聴覚資料を除く）に限ります。

利用できる日時

市民図書館休館日（毎月第4木曜日）、土・日曜日、祝日を除いた日の午前9時～正午、午後1時～5時

ところ 市民図書館 多目的研修室
対象 市内在住で図書館利用者カードの交付を受けており、視覚などの障害の有無にかかわらず、活字での読書が困難な人

利用回数・時間

1回当たり2時間以内で月2回まで

申し込み方法 市民図書館に備え付けの対面朗読利用登録申請書に必要な事項を記入の上、図書館利用者カードを添えて申し込みください（利用を希望する日の7日前までに、利用希望日時と資料名などを予約してください）。

申し込み受付日

平日の午前9時～午後5時

※朗読は対面朗読ボランティアが行います。

☎市民図書館 ☎ 7808



【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

市民図書館蔵書点検のため休館します

休館期間 10月4日(月)～8日(金)

休館中に休止するサービス

▶市民図書館のホームページからのメール予約や、電話での貸し出し延長手続き

▶県立図書館オンライン貸出サービス、遠隔地返却サービス

休館中の図書の返却

図書の返却は、返本ポストをご利用ください(返本ポストは24時間利用できます)。ただし、CD、DVD、紙芝居、大型絵本、他の図書館借用資料については、破損防止のため10月9日(土)以降に受付カウンターへ返却をお願いします。

☎市民図書館 ☎② 7808

予約制マイナンバーカード受け取り専用臨時窓口を開設します

とき 9月26日(日)

午前8時30分～正午

ところ 市民課

※来庁の際は、本館東側出入り口をご利用ください。

定員 30人程度(先着順)

予約方法 事前に電話や窓口で予約してください。予約がない人は受け付けできません。

※予約時に希望時間、人数、来庁予定者の氏名、住所などを確認します。

※マイナンバーカード交付以外の業務は行いません。

☎市民課 ☎⑤ 6755



インターネットによる電子申請の受け付けを開始しました

市では、「電子申請・届出システム」を活用し、自宅や職場などのパソコンやスマートフォンからインターネットで手続きできる、電子申請の受け付けを開始しました。

夜間や休日など、24時間365日いつでもどこからでも利用可能ですのでご利用ください。

現在、水道・下水道の開閉栓、児童手当の各種届出、飼い犬の死亡届の手続きが利用可能であり、順次拡大していく予定です。

※一部の手続きでは、マイナンバーカードを用いた電子署名や、ソフトウェアのインストールなどの事前準備が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎政策財政課 ☎⑤ 6785

解決の糸口を見つけに行こう！相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

とき 9月25日(土)

午前10時～午後4時

ところ 消費者信用生活協同組合八戸事務所(八戸市大字八日町36 第一ビルディング4階)

相談内容

- ①お金の問題(多重債務問題など)
- ②遺産相続③不動産売買④税金など公共料金の滞納⑤DV・離婚問題⑥その他暮らしに関する悩み事

※事前に予約が必要です。

☎消費者信用生活協同組合八戸事務所 ☎ 0120・102・084

青森県中小企業者等事業継続支援金を給付します

県では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により1年以上にわたり幅広い業種において極めて厳しい経営環境が続いていることから、事業継続に意欲的に取り組む県内中小企業者等に支援金を給付します。

対象 県内に事業所を有する大企業以外の法人、個人事業主(農林漁業、建設、製造、卸売・小売、宿泊・飲食サービス、医療・福祉など幅広い業種が対象)

要件 ▶次の全てを満たしていること

①事業収入に伴う税の申告をしており、令和3年1月から6月までの間で連続する2カ月(農林漁業は連続する3カ月)の合計事業収入が、前年または前々年同期比で30%以上減少していること

②現在も事業活動を行っており、今後も事業活動を継続する意思があること

③令和元年または令和2年の年間の事業収入が法人60万円、個人事業主30万円以上であること

支援金額 1事業者当たり(1回まで)法人60万円、個人事業主30万円

申請方法 青森県庁ホームページからダウンロードした申請書に必要な書類を添えて、原則郵送で提出してください。

申請期限 10月31日(日)(当日消印有効)

☎十和田商工会議所(〒034-8691 西二番町4-11)

☎青森県中小企業者等事業継続支援金電話相談窓口
☎ 0120・740・361
(平日 午前9時～午後5時、10月30日(土)、31日(日)は受け付けしません。)

年金生活者支援給付金の新たな対象者は請求書の提出が必要です

年金生活者支援給付金は、年金受給者（公的年金などの収入や所得額が一定基準以下）の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。新たに年金生活者支援給付金の対象になる人には、日本年金機構から請求書（はがき型）が届きますので、請求書を提出してください。

対象

①老齢基礎年金を受給し、次の要件を全て満たす人

- ▶ 65 歳以上
- ▶ 世帯全員が市民税非課税
- ▶ 年金収入額とその他所得額の合計が約 88 万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、次の要件を満たす人

- ▶ 前年の所得が約 472 万円以下

請求方法 8 月下旬から順次、日本年金機構から通知が届きますので、同封のはがきに必要事項を記入の上、返送してください（令和 4 年 1 月 4 日までに手続きが完了すると、令和 3 年 10 月分からさかのぼって受給できます）。

※これから年金を受給し始める人は、年金の請求手続きと併せて市民課または八戸年金事務所まで手続きしてください。

申問市民課 ☎⑤ 6753

八戸年金事務所 ☎ 0178・44・1742

問給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル)

☎ 0570・05・4092

あなたの国民年金を増やしませんか？

申問市民課 ☎⑤ 6753

八戸年金事務所 ☎ 0178・44・1742

■任意加入制度

老齢基礎年金を満額受け取るには、20 歳から 60 歳までの 40 年間保険料を納付する必要がありますが、40 年に満たない場合、60 歳から 65 歳まで任意加入をして納めることで、年金額を増やすことができます。また、海外に住所を置いている期間は年金を納める義務はありませんが、任意で納めることができます。（令和 3 年度保険料 月額 16,610 円）

■付加年金制度

国民年金を納めている人は、毎月の保険料に付加保険料（月額 400 円）を上乗せして納付することで、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。ただし、国民年金基金加入中の人は対象外です。

※いずれの制度も、既に老齢基礎年金を受給している人は対象となりません。

アメリカシロヒトリを防除しましょう

毎年 6 月から 9 月ころにかけて、アメリカシロヒトリ（毛虫）が発生しています。

個人所有の樹木の防除は、所有者の責任において対応をお願いしていますが、被害が周辺の樹木に拡大する恐れがあるため、近所で声を掛け合い、地域ぐるみで防除しましょう。

▶防除の方法

枝葉ごと切り落とし幼虫を踏みつぶすか、薬剤を散布してください。薬剤の散布にあたっては、使用説明書をよく読み、周辺に人がいないか、洗濯物がないかなどを確認し、近所に声掛けの上、トラブルのないよう行ってください。

自ら対応できない場合は、害虫処理、シルバー人材センター、便利屋などの業者（有料）に直接お問い合わせください。

問まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

宝くじ助成金で備品を整備しました

（一財）自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用し、次の団体が備品を整備しました。

地域の拠点施設の機能強化が図られ、高齢者や住民が集う憩いの場の充実、コミュニティ活動の活性化が期待されます。

◆法量町内会◆

和机・座椅子・石油ファンヒーター・座布団・物置ほか

◆後野町内会◆

冷蔵庫・テレビ・プリンター・パソコン・電子レンジ・炊飯器ほか

◆相坂下町内会◆

書棚・椅子・椅子用台車・テーブル・パソコン・プリンター・物置

問まちづくり支援課 ☎⑤ 6725



未定地区の民生委員・児童委員が決まりました

問生活福祉課 ☎⑤ 6749

氏名	電話番号	担当地区
母良田 誠	☎② 1693	東三番町 1、2、7、8、21、22、23、26
会津 正子	☎ 080-2819-5717	並木西の一部
吉田 順子	☎② 3876	赤伏、漆畑、堤頭、指久保、コゲ畑
竹内 邦子	☎② 3410	後野、井戸頭の一部

テレビ受信障害対策を行っています

市内で、各携帯電話事業者が新しい電波（700MHz帯）を随時利用開始しています。9月16日に試験電波を発射することで、ご家庭のテレビ映像に影響が出た場合、700MHz利用推進協会が無償で工事を実施します。詳しくは、お問い合わせください。

問 700MHz テレビ受信障害対策コールセンター

☎ 0120・700・012

(IP電話の場合 **☎** 050・3786・0700
年中無休 午前9時～午後10時)

八戸盲学校・八戸聾学校 協働 相談支援センター サテライト教室のお知らせ

盲学校・聾学校教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 9月30日(木)

午後1時30分～4時30分

ところ 教育研修センター

対象 乳幼児～成人（家族や担任の先生も可）

※事前に予約が必要です（保健センターに申込用紙があります）。

申問 八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター **☎** 0178・43・3962
FAX 0178・43・3942

就活あおゼミを開催します

オンラインによる就職活動に必要な知識を習得できるセミナーです。

とき 9月14日(火)

午後3時～3時20分

対象 高校生・大学生・短大生・専門学校生など、45歳未満の求職者

※オンライン会議システム「Zoom」を使用します。詳しくは、ジョブカフェあおもりホームページをご覧ください。

問 青森県若年者就職支援センター
ジョブカフェあおもり
☎ 017・731・1311

事業系ごみは適正に処理しましょう

会社・工場・事業所・店舗などから排出されるごみは、個人事業の場合も含め、規模の大小にかかわらず「事業系ごみ」になります。「事業系ごみ」は、法律により事業者自らの責任で適正に処理しなければなりません。

また、町内会や地域住民、アパートで管理しているごみ収集所は家庭ごみ専用です。「事業系ごみ」は出さないでください。

事業系ごみの分類と処分方法

▶ 産業廃棄物（廃プラスチック類、金属くず、汚泥など廃棄物処理法に定められた20種類のもの）

▷ 処分方法

産業廃棄物処理施設へ自己搬入、または産業廃棄物収集運搬許可業者へ依頼

▶ 事業系一般廃棄物（産業廃棄物以外のごみ）

▷ 処分方法

広域事務組合へ自己搬入、または一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼

問（家庭ごみ、事業系一般廃棄物に関すること）

まちづくり支援課 **☎** 6726

十和田地域広域事務組合

☎ 2654

（産業廃棄物に関すること）

三八地域県民局環境管理部

☎ 0178・27・5111

全国一斉 子どものための養育費相談会

青森県司法書士会は全国青年司法書士協議会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。養育費でお悩みの人はぜひ相談ください。

とき 9月25日(土)

午前10時～午後4時

相談電話番号 0120・567・301

※予約は不要です。

問 青森県司法書士会

☎ 017・776・8398

「つらい、苦しい」と思ったとき、まずは誰かと話をしてみませんか

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

「眠れない」「お酒の量が増えた」「食欲がない」「人生がつまらない」などつらい気持ちになったとき、まずは健康増進課に相談してください。相談することで冷静にれたり、安心できたり、解決の糸口が見えてくることがあります。

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」もご覧ください。

問 健康増進課 **☎** 6791



十和田市相談窓口
ガイドブック

暮らしとこころの無料法律相談会

9月10日～16日の「自殺予防週間」に合わせ、生活や心の悩みに関する法律相談会を開催します。

とき 9月10日(金)～16日(木)

ところ 最寄りの地域の法律事務所
相談内容 ①多重債務②労働問題

③DV・離婚問題④いじめなど

生活や心の悩みに関する相談
予約受付期間 9月1日(水)～7日(火)

午前9時～午後5時(平日のみ)

※予約時に、「暮らしとこころの相談希望」と伝えてください。

※予約受け付け後、地域の担当弁護士から日程調整の連絡があります。

問 青森県弁護士会事務局

☎ 017・777・7285

自死遺族のつどい

大切な人を自死で亡くされた方々が集まり、自分の体験や思いを話せる場です。その場において、話しを聞くだけでも構いません。

とき 9月18日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ ユートリー4階研修室
(八戸市一番町9-22)

問 青森県立精神保健福祉センター

☎ 017・787・3951

十和田市特別職報酬等審議会委員募集

市では、市長など特別職の給料や議員報酬の額などを審議する「十和田市特別職報酬等審議会」を開催します。市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

対象 次の全てに該当する人

- ▶令和3年4月1日現在で20歳以上の市内在住の人
- ▶平日の日中に開催予定の会議（3回程度）に出席することができる人

募集人員 2人

任期 委嘱の日～審議終了の日

報酬 日額6,000円(所得税控除前)

申し込み方法 応募の動機をテーマとした作文(400字程度)、任意様式に住所、氏名、年齢、職業、連絡先を記入の上、郵送、メール、FAXまたは持参により申し込みください。

申込期限 9月17日(金)午後5時必着

申問総務課 ☎ 6706

FAX 5100

メール somu@city.towada.lg.jp

令和4年度コミュニティ助成事業活用団体募集

(一財)自治総合センターでは、宝くじの収益を財源に、社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を実施しています。

地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることを目的として、地域で行う事業、活動に必要な施設・設備の整備などに対して助成します。なお、申請には事前の相談が必要となります。

相談受付期限 9月15日(水) (地域国際化推進助成事業は10月1日(金))

◆ コミュニティ助成制度 ◆

事業名・内容	対象になる団体・条件
一般コミュニティ助成事業(10割助成) 100万円から250万円まで	町内会などがコミュニティ活動に直接必要な備品などの整備を行う場合
コミュニティセンター助成事業 対象事業費の5分の3以内・1,500万円を上限	町内会などが集会施設を建設・整備する場合
青少年健全育成助成事業(10割助成) 30万円から100万円まで	町内会などが青少年の健全育成のため、主として親子で参加する事業を実施する場合
地域国際化推進助成事業(10割助成) 200万円まで	多文化共生、国際理解推進など地域レベルでの国際化を推進する活動を行う場合

※事業内容が変更になる場合があります。

問まちづくり支援課 ☎ 6725



市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者募集

対象 次の全てに該当する人

- ▶居住するための住宅を必要としている人
- ▶同居親族がいる人(単身入居不可)
- ▶世帯の月平均の所得が15万8千円～25万9千円であること(2人世帯で世帯主のみ給与収入がある場合は、年収約350万円以上約500万円以下相当)

募集戸数 ①田屋団地(木造平屋建て3LDK)2戸(沢田字下洗45)

②小沢口団地(木造平屋建て2LDK)3戸(奥瀬字小沢口95-3)

家賃(月額)

①32,000円②28,000円

※敷金は家賃の3カ月分、保証人は2人必要です。

申し込み方法 都市整備建築課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期間 9月10日(金)～30日(木)(応募者多数時抽選)

※世帯構成により必要書類が異なるため、事前にお問い合わせください。

申問都市整備建築課 ☎ 6738



田屋団地

令和3年度とわだ市民カレッジ 受講者募集

▶第1講座（健康都市宣言推進講演会と共同開催）

とき 9月22日(水)

午後2時～3時30分

ところ 市民文化センター 生涯学習ホール

演題 今日から実践！ヘルシーレシピのコツ～健康的な食生活を身につけるために～

講師 (株)タニタヘルスリンク
管理栄養士

定員 150人

申込期限 9月14日(火)

申問健康増進課 ☎⑤ 6791

▶第2講座

とき 10月14日(木) 午後6時～8時

ところ 市民文化センター 大ホール

演題 令和の新札ー渋沢栄一、津田梅子、北里柴三郎

講師 歴史作家・歴史
研究家 河合敦さん

定員 500人

申し込み方法 電話またはQRコードから申し込みください。

申込期限 10月7日(木)

申問スポーツ・生涯学習課

☎⑧ 0186



QRコード

手話講習会受講者募集

あいさつや指文字など日常生活で使う手話単語を学ぶ初心者向けの講座です。

とき 9月18日～10月23日の
毎週土曜日（全6回）

午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

定員 10人程度

費用 3,300円（テキスト代）

持ち物 筆記用具

申込期限 9月10日(金)

申問十和田市社会福祉協議会

☎③ 2992



「青い森林業アカデミー」令和4年度研修生募集

県では、地域林業の担い手となる若手現場技術者の育成を目的に、林業への就業希望者を対象とした1年間の研修「青い森林業アカデミー」を本年4月にスタートしました。

第2期目となる令和4年度研修生の募集を開始します。

対象 県内での林業への就業を希望し、研修受講時において18歳以上43歳以下の人

研修場所 県産業技術センター林業研究所 研修棟（平内町大字小湊字新道46-56）

※実習は県内各地の林業現場で行います。

取得できる資格 チェーンソー操作や車両系建設機械運転など

研修期間 令和4年4月～令和5年3月の1年間

募集人員 10人

受講料 118,800円（年間）

※年間最大142万円を給付する制度があります。

※詳しくは、青森県庁ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

申問青い森林業アカデミー

☎ 017・763・4022

三本木霊園の墓地使用者を募集します

申問まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

墓地種類	募集数	永代使用料	年間管理料
1種(2m×3m)	7区画	147,000円	4,290円
2種(2m×2m)	19区画	97,650円	2,460円

申し込み要件 次の全てに該当する人

- ①埋葬する遺骨がある人（改葬を除く）
- ②本市に住民登録がある人
- ③三本木霊園墓地を使用していない世帯の人
 - ・1世帯につき1区画限りです。
 - ・3年以内に墳墓工作施設を設置してください。

申し込み方法

埋葬許可証、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができるものを持参の上、申し込みください。応募者が多数の場合は抽選になります。

申込期限 9月24日(金)

【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

募集種目	資格	受付期間	試験期日
防衛大学校 学生	推薦 18歳以上21歳未満の人 高卒（見込み含む）または 高専3年次修了者（見込み 含む）で学校長が推薦でき る人	9月5日(日)～ 10日(金)	9月25日(土)、26日(日)
	総合 選抜		1次：9月25日(土) 2次：10月30日(土)、31日(日)
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の人 高卒（見込み含む）または 高専3年次修了者（見込み 含む）	募集中～ 10月27日(水)	1次：11月6日(土)、7日(日) 2次：12月7日(火)～11日(土)
防衛医科大学校 看護学科学生		募集中～ 10月13日(水)	1次：10月23日(土) 2次：12月15日(水)～17日(金)
航空学生	海上：18歳以上23歳未満 の人 航空：18歳以上21歳未満 の人	募集中～ 9月9日(木)	1次：9月20日(月) 2次：10月16日(土)～21日(木) 3次：(海)11月19日(金)～12月15日(水) (空)11月13日(土)～12月16日(木)
			募集中～ 9月6日(日)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	募集中～ 9月6日(日)	9月24日(金)～10月3日(日)
自衛官候補生			10月2日(土)～5日(火)
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の人	募集中～ 9月17日(金)	10月2日(土)～5日(火)
	技能 18歳以上で国家免許資格 などを有する人		

※試験場所は、別途各人に連絡します。詳しくはお問い合わせください。

おもちゃドクター養成講座 【入門編】

おもちゃドクターは、壊れたおもちゃを修理し、新たな命を吹き込むボランティアです。おもちゃ修理の基礎知識を学んでみませんか。
とき 9月25日(土) 午後1時～4時、26日(日)午前10時～午後4時（2日間受講）

対象 市内または近隣町村に在住の小学5年生以上の人

定員 10人程度

費用 3,000円（テキストをお持ちの人は1,300円）

持ち物 筆記用具、小さめのドライパー、ピンセット、カッター、はんだごて（お持ちの人のみ）、敷き布（古いタオルでも可）

※26日(日)は昼食持参

申込期限 9月17日(金)

おもちゃドクター養成講座 【実習編】

おもちゃドクター養成講座（入門編）を修了した人などを対象におもちゃの修理の実践を学びます。
とき 10月2日(土) 午後2時～4時30分、3日(日)午前9時30分～午後4時（2日間受講）

対象 おもちゃドクター養成講座（入門編）を修了した人、ある程度のおもちゃ修理の経験のある人

定員 10人程度

費用 4,700円（テキストをお持ちの人は3,000円）

持ち物 筆記用具、修理工具、はんだごて（お持ちの人のみ）、敷き布（古いタオルでも可）

※3日(日)は昼食持参

申込期限 9月24日(金)

◆いずれも

ところ 東コミュニティセンター

〒十和田市社会福祉協議会

☎ 2992

〒青森県おもちゃ病院ネットワーク

☎ 070・5326・1662

講座・教室

ストレッチ体操と室内クップ教室（第1期）

クップは、棒と的を使った陣取りゲームです。誰でも気軽に楽しめます。

とき 9月3日、10日、17日（いずれも金曜日）午前10時～正午
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

申込期限 各開催日の前日まで
※傷害保険は各自で加入してください。
※第2期は12月に開催予定です。

申問スポーツ・生涯学習課

☎ 0187



リズム&フィットネス教室

とき 10月18日～令和4年2月28日の毎週月曜日（第1月曜日と祝日、12月27日を除く全14回）

①午後2時～3時30分

②午後7時～8時30分

（①、②のいずれか）

ところ 総合体育センター

内容 エアロビクス

対象 18歳以上

定員 ①②各30人（先着順）

費用 ▶新規の人 ▷65歳未満 2,500円▷65歳以上 1,800円（いずれも保険料込み）

▶1期に参加した人 ▷65歳未満 650円▷65歳以上 600円

申し込み方法 参加料を持参の上、申し込みください（電話、代理での申し込みは不可）

申込期間 ▶新規の人 9月7日(火)～28日(火) ▶1期に参加した人 9月14日(火)～28日(火)
午前9時～午後8時
（日曜・祝日は午後4時まで）

申問総合体育センター ☎ 5555

第4回十和田市民「あんしん生活活用講座」

令和4年3月までの連続講座です。ぜひご参加ください。

とき 9月24日(金)

午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院正面エントランスホール

内容 自宅で暮らし続けるための活用術～訪問診療、訪問看護～

講師 中央病院附属とわだ診療所 診療所長 水野 隆史

みどりの風訪問看護ステーション

太田 緑代表

定員 50人(先着順)

※とわだ健康ポイント

ラリー対象の講座です。

※詳しくはQRコードからご覧ください。

☎中央病院 ☎③ 5121



中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 9月28日(火)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂
演題 「免疫と食事について」

講師 栄養科 技師長心得 森 有希
※申し込みは不要です。

※とわだ健康ポイントラリー対象の講座です。

☎中央病院業務課 ☎③ 5121



祖父母のための孫育て教室

赤ちゃんのお世話やお風呂の入れ方など体験してみませんか。

とき 10月4日(月)

午前9時30分～10時30分
(受付 午前9時20分～)

ところ 保健センター

対象 祖父母世代

定員 6人(先着順)

※事前に申し込みが必要です。

☎健康増進課 ☎⑤ 6797



第38回市発明工夫展

とき 9月10日(金)～12日(日)

午前9時～午後6時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

☎十和田市発明協会事務局(商工観光課内) ☎⑤ 6773

街なかアートマルシェ

地域交流の場所づくりと地域経済の活性化のため「街なかアートマルシェ」を開催します。さまざまなお店が出店しますので、ぜひお越しください。

とき 9月19日(日)

午前11時～午後3時

ところ 官庁街通り入口広場(駒っこ広場)

※詳しくは、十和田奥入瀬観光機構のホームページからご覧ください。

☎(一社)十和田奥入瀬観光機構

☎④ 3006



十和田奥入瀬観光機構ホームページ

新型コロナウイルス感染症対策に伴うイベント・行事などの中止情報

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止を決めた市主催などのイベント・行事などをお知らせします。

開催日	イベント・行事名	問い合わせ先
9月28日(火)	第17回すこやか長寿を祝う会 ※満88歳の長寿者には顕彰状と記念品を送付します。	高齢介護課 ☎⑤ 6720
11月28日(日)	第33回十和田市民合唱祭	スポーツ・生涯学習課 ☎⑤ 0184

【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

十和田市の情報

● 十和田市ホームページ ●

4月からホームページがリニューアルしました。皆さんの生活に役立つ情報から市のイベント情報まで幅広くお知らせしています。

また、市の情報を「十和田市ブログ 駒の里から」で発信しています！

十和田市

検索

● 駒らん情報めーる ●

地域の安全・安心に関する情報や災害情報、新型コロナウイルスに関する情報などを配信しています。

また、イベントなど地域に密着した情報も随時配信しています。

▶ QRコードを読み取り空メールを送信



● とわだ DE 子育て応援ナビ ●

子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報（乳幼児健康診査、感染症に関連した情報など）を得ることができます。

▶ QRコードを読み取り登録



● 十和田市公式 YouTube ●

市長記者会見や十和田奥入瀬観光大使「りんごちゃん」が本市をPRする動画などを配信をしています。市ホームページ「YouTube 公式チャンネル」からご覧いただけます。

● マチイロ ●

広報とわだをスマートフォンの無料アプリ「マチイロ」で読むことができます。

▶ QRコードを読み取りアプリをインストール



● ごみ収集アプリ ●

ごみの収集日を通知してくれる、分別に迷うごみの分類を検索できます。

▶ QRコードを読み取りアプリをインストール



● 十和田市公式 Facebook ●

市からのお知らせや、イベント情報、出来事などを随時発信しています。

● 日々コレ十和田ナリ ●

移住支援制度の紹介や移住者インタビューなどを発信しています。

日々コレ十和田ナリ

検索

ぐるっとNAVI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～



上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします！

掲載しているイベントは、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。

三沢市

新ご当地ソフトクリーム 「ごぼう茶ソフト」販売開始

日本有数の生産量を誇る「みさわのごぼう」を丁寧に焙煎し、ひいた「ごぼう茶パウダー」を風味豊かなミルクソフトと合わせました。濃厚でなめらかな口溶けと、豊かで香ばしいごぼうをお楽しみください。

▶販売開始 9月18日(土)～

▶販売場所 道の駅みさわ斗南藩記念観光村

☎三沢市産業観光課 ☎5111
(内線359、523、545)

おいらせ町

高校生レストラン 「キッチンいちようの森」

お持ち帰りできる結弁当を販売します（限定100食）。

▶とき 9月12日(日)

整理券配布 午前9時～

弁当引き渡し 午前11時～

▶ところ 百石高校

▶価格 800円（税込み）

☎百石高校・食物調理科調理
クラブ ☎0178☎2088



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、サークルの方は市ホームページをご覧ください。

傾聴ボランティア養成講座

傾聴（こころに寄り添う聴き方）のスキルを身に付けてみませんか。対人関係にも生かれます。全5回の受講をお勧めします。この講座は、今年度が最終年となります。

とき ① 10月5日(火)

② 10月26日(火)

③ 11月12日(金)

④ 11月13日(土)

⑤ 11月30日(火)

①午前9時30分～午後3時

②、④、⑤午前10時～午後3時

③午後2時～4時

※正午から午後1時までは休憩。

ところ 東コミュニティセンター

講師 ①、② 金田 諦應さん

(宮城県・通大寺住職)

③、④ 鈴木 しげさん

(日本傾聴ボランティア研究センター)

⑤は、保健師が講師を務めます。

対象 「傾聴」のスキルを身に付けたい人、過去の受講者でフォローアップしたい人

定員 30人(先着順)

申込期限 9月30日(木)

☎ 傾聴サロンとわだ・黒子

☎ 090-2796-0999

文化庁「子供たちのための伝統文化の体験機会回復事業」

池坊いけばな体験会参加者募集

いけばなを無料で体験してみませんか。体験会后、お花はプレゼントします。

とき 9月25日(土)

①午後1時～2時30分

②午後3時～4時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 いけばな未経験の小・中学生

定員 各回15人(先着順)

申し込み方法 QRコードを読み取り、ウェブ申し込みフォームより申し込みください。

申込期限 9月21日(火)

☎ 池坊十和田支部・松田

☎ 090-2369-7831



南八甲田の幻の県道ツアー

昭和初期に救済事業として造られた旧県道を歩き、幻のソデカ杉と呼ばれる杉林を訪問し、林の中にある龍神杉に会いに行きます。帰りに、三頭木のブナ「森の神」も訪問します。

とき 9月19日(日)

午前8時～午後4時30分

ところ 南八甲田

(奥入瀬溪流館に午前8時までに集合)

対象 4時間山歩きができる人

定員 25人

費用 2,000円(保険代、資料代など)

持ち物 長靴、雨具、昼食、飲み物、虫よけスプレー、マスク

申込期限 9月16日(木)

☎ 関ふるさとの巨木と史跡研究会・

高瀬 ☎ 090-7325-9222

物忘れ防止と体力向上のための心身活性教室

この頃、物忘れが多くなってきたみたい…、運動不足なのは分かっているけど…。そんな不安のある人は心身機能活性運動療法で脳細胞を活性させ、体力を向上させましょう!!

とき 9月5日(日)、9月17日(金)

午後1時30分～3時20分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

多目的研修室2

定員 各16人(先着順)

費用 500円

持ち物 タオル(汗拭き用)、水分補給用の飲み物、マスク

※事前に申し込みが必要です。

☎ 心身活性教室とわだ・林

☎ 080-5222-1224

2021 エコヘルス連続講座

「エコノミー優先からエコロジー優先への転換!」を皆さんで考えてみませんか。環境・農業・食・医療・福祉に関する専門家による講座です。

とき ① 9月18日 ② 9月25日

③ 10月9日 ④ 10月23日

⑤ 11月6日 (全て土曜日)

午後2時30分～4時

ところ ①～④ 十和田倶楽部(東二番町5-5)

⑤ 市民文化センター

※いずれもオンラインによる受講

費用 各回500円

申し込み方法 氏名、電話番号、住所を記載して、メールまたはFAXで申し込みください。

申込期限 各開催日の2週間前まで

※詳しくは八甲田自然塾のホームページをご覧ください。

☎ NPO法人八甲田自然塾・畔柳

FAX ☎ 7352

メール kitakuro@kitasato-u.ac.jp

☎ 小川 ☎ 080-1831-4828

2021 十和田マンドリンクラブ演奏会

1部 ラモーのメヌエット、マンドリンで世界をつなぐほか

2部 ゲスト出演 ギターソロ エイダン・モリソン、ギターマンドリン二重奏

3部 パプリカ、いのちの歌ほか

とき 9月18日(土) 午後2時開演

ところ 市民文化センター 大ホール

☎ 十和田マンドリンクラブ事務局・

藤原 ☎ 2285

文化庁伝統文化事業 子ども教室参加者募集

いけばな(池坊)、日本舞踊・三味線・琴、茶道の教室です。

とき 9月4日～11月27日の毎月土曜日(月2回)

午後6時～8時30分

ところ 市民文化センター、市民交流プラザ「トワレ」

対象 幼児～高校生

定員 15人(先着順)

☎ 十和田親子ふれあい文化教室

☎ 090-7939-8294(木村)

☎ 090-8783-0588(花柳)

お能に挑戦

能楽師藪克徳師によるお稽古の無料見学会です。世阿弥の世界を覗いてみませんか。

とき ① 9月9日(木) ② 9月10日(金)

③ 10月12日(火) ④ 11月23日(火)

⑤ 12月14日(火)

午前10時～午後7時(②のみ

午前10時～正午)

※都合の良い時間にお越しください。

ところ 市民文化センター

持ち物 白足袋(体験希望の人のみ)

☎ 十和田宝生会・大竹

☎ 080-1822-7984

ほけんのページ

9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	7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2年3月生まれの幼児	29日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成31年3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。	9日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年3月生まれの幼児	21日(火) 時間は個別通知します	
◆子どものこころの相談 悩みを抱える小・中・高校生と保護者	30日(木)14:00～ ※22日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン ・妊娠を考えている女性 ・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、その家族 ※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。	いずれのコースも ①13:30～14:30 ②14:45～15:45 ◆産前産後ケアコース 6日(月) 「産後ダンス」 ◆ベビーケアコース 13日(月) 「防災＆事故予防」 ◆親子ふれあいコース 28日(火)「離乳食作り」	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797
◆パパママ教室 妊婦とその夫	24日(金) 18:30～19:30	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6797

※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、翌月以降に受診してください。
 ※第二中央駐車場をご利用の場合は、駐車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
◆こころの相談 心の悩み、不眠、物忘れ、お酒のことなど気がかりのある人・家族	10月6日(水) 14:00～15:00 ※10月4日(月)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆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	22日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎③4261
◆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	15日(水) 14:00～15:00 ※10日(金)までに要予約	市役所本館2階会議室1 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	7日(火)、21日(火)、 10月5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	15日(水) 13:00～14:00 10月6日(水) 14:30～15:30 ※要予約	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	16日(木) 9:30～11:30	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	7日(火)、21日(火)、 10月5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。

9月は「健康増進普及月間」です 健診はお済みですか？

国民一人一人に健康に対する自覚を高めてもらい、健康づくりの取り組みを促すため、毎年9月を「健康増進普及月間」としています。まずは、毎年の健診で自分の体のことを知ることから始めましょう。

本年度の集団健診は12月16日まで実施しています。新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら実施していますので、安心して申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

◆市の健診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 健診

検索



問健康増進課☎⑤6790、⑤6791

「結核」は過去の病気ではありません

9月24日～30日は「結核予防週間」です。青森県で平成31年(令和元年)に新たに結核に感染した人は112人であり、25人が亡くなっています。本市でも感染者が発生しています。

せきが2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

結核は、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5カ月～8カ月の間にBCG接種(生後1歳まで無料)を受けましょう。

問健康増進課☎⑤6790

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
5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	
25日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	



9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	6日(月) 午後1時～3時
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	8日(水) 午前10時～午後4時 ※7日(火)午後4時までに要予約
◆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	9日(木) 午後1時～3時 ※2日(火)までに要予約
◆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	10日(金)、24日(金) 午後1時～3時
◆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	14日(火)、28日(火) 午後1時～4時 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆司法書士相談(定員4人) 登記、相談、離婚、借金などの相談	16日(木) 午後1時～3時 ※9日(木)午前9時から予約受け付け開始
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	22日(水) 午後1時～4時 ※15日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	15日(水) (予約があった場合に開設) ※予約先 県庁 ☎017-734-9235
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後4時30分 ※来庁の場合、相談前に要予約 十和田市消費生活センター ☎017-6757

ところ まちづくり支援課 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 ☎017-6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	16日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は10月28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

問八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎017-6753

市税等の納付は、便利で確実な口座振替をお勧めします

納税通知書、通帳・届出印を持参の上、市内金融機関(青森銀行は本店・全国各支店)、全国のゆうちょ銀行・郵便局、市役所収納課のいずれかで申し込みください。
問収納課 ☎017-6762

9月30日(木)が納期限(口座振替日)です

市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第3期／国民健康保険税第3期
介護保険料第3期／後期高齢者医療保険料第3期

その他の催し

<>…開始時間

1日(水)	▶あいこのお絵描き展(～30日)～市民文化センター 市民ギャラリー
3日(金)	▶写真十和田の風写真展(～5日)<9:00>～市民文化センター(問写真十和田の風事務局 ☎017-2499)
4日(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(問市民図書館 ☎017-7808) ▶大人も楽しめるお話し会<14:30>～市民図書館(問お話し会十和田・小野寺 ☎080-1802-2267) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民文化センター(問健康増進課 ☎017-6791)
5日(日)	▶落笑会<14:00>～市民文化センター(1,000円)(問遠田 ☎090-9533-3390)
8日(水)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民図書館(問健康増進課 ☎017-6791)
10日(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」(問健康増進課 ☎017-6791)
11日(土)	▶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(問市民図書館 ☎017-7808) ▶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「トワレ」(問健康増進課 ☎017-6791)(25日も)
18日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(問市民図書館 ☎017-7808)
25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(問市民図書館 ☎017-7808)

手話を覚えよう(第9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。

「困る」です。



右手の4本の指を少し曲げたら、指先をこめかみに当てて、軽く前後に動かします。困っている表情が大事です。

●耳の不自由な人に話し掛けるときのワンポイント●
筆談をするときは要点をまとめて短く書くと分かりやすいです。

休日当番医

問健康増進課 ☎017-6790

5日(日)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	☎017-5252
12日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	☎017-33341
19日(日)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎017-1881
20日(月)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎017-5558
23日(木)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	☎017-3911
26日(日)	藤原内科(三本木字北平115-8)	☎017-0770

▶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。

東京2020パラリンピック 聖火フェスティバルが開催されました

8月15日、16日に県内で東京2020パラリンピックの聖火フェスティバルが開催され、本市では、15日に市役所前広場で採火式、16日に福祉関係施設で聖火ビジットを行いました。



▲採火した十和田の火（吉田さん）

採火式

種火を点火した焚き火台から採火者の吉田福司さん（2000年シドニーパラリンピック馬術競技6位入賞）が採火し、ランタンに火をともしました。また、東京2020オリンピック聖火リレーの際に市民の顔写真で作成したモザイクアートをパラリンピックの開催に向けアレンジし、お披露目しました。

聖火ビジット

「青森県の火」から分火した聖火をともしたランタンが市内11カ所の福祉関係施設を訪問し、聖火を囲んでの記念撮影などが行われました。



▲アレンジしたモザイクアート



▲モザイクアートのアレンジに協力した子どもたち



※モザイクアートや聖火フェスティバルの様子などを、9月3日(金)まで市役所本館1階市民ホールで展示しています。

十和田市秋まつりは延期します

問 十和田商工会議所 ☎241111

令和3年度十和田市秋まつりは、9月11日(土)、12日(日)の開催に向けて準備を進めてきましたが、県内の新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ延期します。

なお、延期後も感染状況が改善されない場合は中止となります。

◆延期日時 10月9日(土)、10日(日) 午前10時～午後4時

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和3年7月末 現在	人口	59,821人	-29人	-721人
	男	28,709人	+1人	-309人
	女	31,112人	-30人	-412人
	世帯	27,951世帯	-10世帯	+137世帯

アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法
QRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」をインストールする。



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

