

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 12

No. 230  
2021



## 「官庁街<sup>め</sup>を愛でよう」

(11月6日(土)／官庁街通り・現代美術館前)

官庁街花壇パートナーシップ事業協働団体である十和田ガーデン花街道(小嶋敏子代表)と県立三本木高校附属中学校(岩川巨宏校長)の2年生が共同で、現代美術館前にピオラを植栽しました。

## 広報とわだ 目次

- 2 | 18歳以上の人を対象に、新型コロナウイルスワクチン追加接種を実施します
- 3 | 市役所で新型コロナPCR検査を受けることができます
- 4 | 還付金詐欺急増中！ご注意ください
- 14 | お知らせ
- 22 | ほけんのページ

## 3回目 接種

# 18歳以上の人を対象に、 新型コロナウイルスワクチン追加接種を実施します

新型コロナウイルスワクチンは、接種から時間の経過とともに感染予防効果が低下していくことが分かってきています。

市では、原則として2回目接種日から8カ月以上経過した人を対象に、ワクチン追加接種（3回目接種）を実施します。

接種日に合わせて順次案内を発送しますので、お手元に届くまでお待ちください。

### 接種時期の目安

12月	令和4年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
医療従事者				※この接種時期はあくまでも目安です。職種や年齢などに関係なく、2回目接種から8カ月経過した人が追加接種の対象となります。			
高齢者施設入所者							
65歳以上							
18～64歳							

## 追加接種の流れ

### 1 接種券一体型予診票が届く

3回目接種予定日の約1カ月前に、市から接種券一体型予診票が届きます。

原則、2回目接種日から8カ月経過した日からでなければ3回目接種はできません。1・2回目接種日が予診票に印字されていますので、ご確認ください。

実施日や会場などは、同封の案内をご覧ください。

### 2 ウェブ予約をする

接種を希望する人は、専用予約サイトでウェブ予約をしてください。

ウェブ予約が難しい場合、周りに手助けをしてくれる人がいない場合は、ウェブ予約の代行を電話で受け付けします。

詳しくは、郵送される案内でご確認ください。

接種券が印字された予診票が届きます。

接種券一体型予診票の上部（イメージ）

1・2回目接種日が印字されています。

### 3 接種を受ける

予約をした日時に会場で接種を受けてください。

※1・2回目の接種済証や接種記録は必要ありません。

## 予防接種済証などでワクチン接種済みであることを示すことができます

問 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種対策室 ☎⑤16790

ワクチンを接種した人は、接種後に渡される書類で接種済みであることを示すことができます。

▶医療従事者………「新型コロナウイルスワクチン接種記録書」

▶医療従事者以外…接種券台紙の「新型コロナウイルスワクチン予防接種済証（臨時）」

市が発行する予防接種済証が必要な人は、新型コロナウイルス感染症ワクチン接種対策室（保健センター内）に申請してください。

※申請書の様式や必要書類など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

## 12月から市コールセンターで行う副反応相談の受付時間が変わります

問 十和田市新型コロナウイルスコールセンター ☎⑤13936

▶12月からの受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時（休日を除く）

# 市役所で新型コロナPCR検査を受けることができます



PCR検査センター 十和田市役所店

完全  
予約制

出張や帰省などの際に  
ぜひご活用ください

市と株式会社木下グループの連携により、市役所別館にPCR検査センターを開設しています。

検査  
費用

1,900 税込  
円

予約は  
こちら



専用サイト

お支払いは、クレジットカードや電子マネーなどの  
キャッシュレス決済のみです。

別館拡大図 (1階フロア図)

市役所に用事のある人との接触を避けるため、官庁街通り側の専用  
出入り口からお入りください。



検査対象者

原則、**青森県内にお住まいの人**で、発熱、咳、  
鼻水、咽頭痛、味覚嗅覚異常などの症状が一切ない人  
(**無症状の人**) かつ、保健所から検査対象  
者とされていない人

※症状のある人は保健所などにご相談ください。

検査会場

市役所別館 1階 PCR 検査センター (旧喫茶室)

※官庁街通り側の専用出入り口からお入りください。

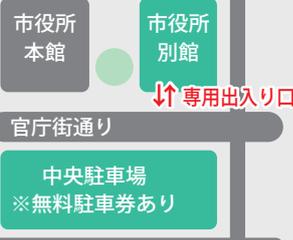
営業時間

月～金曜日【午前9時～正午、午後1時～4時】

※土・日曜日、休日(市役所閉庁日)は定休日です。

検査の流れ

- ① 専用サイトから予約 (検査希望日の5日前から予約可能)
  - ② PCR検査センターでキャッシュレス決済をし、唾液を採取
  - ③ 検体採取日の2日後の夜までに、検査結果をメールで通知  
※混雑状況によっては通知が遅れる場合があります。
- ※陽性の通知を受けた場合は、管轄の保健所に必ず相談してください。



車でお越しの方は、中央  
駐車場をご利用ください。  
受付で無料駐車券をお渡  
しします。

お問い合わせ

株式会社 木下グループ 新型コロナPCR検査センター

メール corona-testcenter@kinoshita-group.co.jp ☎03-4333-1640【受付時間:正午～午後5時(土・日曜日、休日を除く)】

※電話が繋がりにくい状況が多いため、メールでのお問い合わせをお願いします。

# 還付金詐欺急増中！ご注意ください



市役所や銀行の職員を装い、「税金の還付がある」などと連絡し、金融機関やコンビニエンスストアのATM（現金自動預払機）を操作させ、お金をだまし取る詐欺の被害が急増しており、特に、高齢の女性がターゲットとなっています。

10月末現在、市内で5件、約1,300万円の被害が確認されており、本市は県内の中でも被害が多い状況となっています。市では、電話で還付金のお知らせをすることや、ATMで還付金の手続きをお願いすることは絶対にありません。還付金に関する電話が掛かってきたときには、一人で悩まず、市役所に確認したり、家族や警察に相談してください。

## 主な被害

### 例1

市役所職員を名乗る人から「約3万円の還付金がある」と電話があり、ATMに誘導され、指示されるまま操作したら約100万円の振り込みをしていました。



### 例2

市役所職員を名乗る人から「健康保険料の還付金がある」と電話があり、市役所に確認したら「そのような職員はいない」と言われ、詐欺だと気が付いた。



## 対策のポイント

### 対策1 知らない番号からの電話には出ない

ナンバーディスプレイで相手を確認、在宅中でも留守番電話に設定するなどし、相手を確認してから電話に出ることを心掛けてください。

### 対策2 怪しい電話があったらすぐに通報する

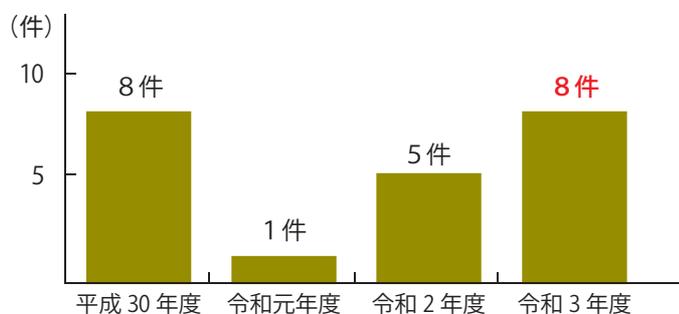
「お金が返ってくる」などの電話があったり、還付金の手続きをお願いされたら、一人で判断せずに周りに相談しましょう。警察や消費生活センターなどにすぐに通報してください。

### 対策3 地域ぐるみで対応

被害の多い高齢者世代が詐欺に遭わないよう、家族や隣近所、友人・知人みんなで声掛けをするなど地域でサポートしましょう。

### 還付金詐欺の相談件数の推移

(市消費生活センター受け付け分)  
※令和3年度は10月末までの集計



携帯電話で通話しながらATMを利用して見掛けたり、声を掛けて操作を中止してもらい、110番または十和田警察署（☎23 3195）へ通報をお願いします。



キリトリ線 ✂

## 電話機付近に貼ってご利用ください

不審な電話が掛かってきたらご連絡ください！

詐欺全般について  
税金の還付について  
介護保険料の還付について

問市消費生活センター ☎516757  
問収納課 ☎516762  
問高齢介護課 ☎516721

# 令和4年度の重点事業を県に要望

問政策財政課 ☎⑤6710

上北圏域の市町村（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）が、県、国と連携して取り組むべき重点事業について県に要望書を提出しました。

10月21日に県庁で行われた重点事業説明会では、小山田市長が三村知事に対し、最重点要望2件について直接協力を求めました。



## 最重点要望

### ① 人口減少克服に向けた施策の充実について

**市** 人口減少は全国的にも喫緊の課題で国・県・市町村が連携して取り組む必要があり、①結婚新生活支援事業への県の参画および予算確保について国へ要望、②県の結婚支援体制の強化、③移住支援金の制度拡充の国への働きかけについてお願いしたい。

**県** 県では、社会減対策と自然減対策を強力に進めていくこととしている。①結婚新生活支援事業については、県主導型市町村連携コースの実施に当たって、満たすべき必要な要件を確認しながら進める。予算確保については、これまでさまざまな機会をとらえて国に働きかけており、今後も継続して働きかけていく。②結婚支援の体制については、マッチングシステムの導入に向けて進めていく。③移住支援金制度については、一層の活用促進に向け、さらなる制度の活用や運用の弾力化について、自治体と連携して国に働きかけるとともに、情報発信にも強く取り組んでいきたい。



### ② 放置遊覧船への対応について



**市** 十和田湖宇樽部の棧橋に不法に係留されたまま老朽化が進んでいる放置遊覧船4隻について、撤去していただきたい。

**県** 船の撤去あるいは解体の責任については、事業者にあると考えており、事業者の清算手続きにおいて適切に処理されるべきものと考えているが、適切な処理が行われない場合には、十和田市や関係機関と連携を図りながら、危機感を持って取り組んでまいりたい。

最重点要望2件のほか、本市では13件の重点事業について要望書を提出しています。

#### その他の要望事項

3	奥入瀬溪流における公衆トイレの整備について	13	上北自動車道へのアクセス道路の整備について
4	感染症病床を有する病院への財政支援について	14	八戸・十和田・小坂間の道路整備について
5	周産期医療関係医師・麻酔科医の確保について	15	主要地方道三沢十和田線の整備について
6	一般国道103号奥入瀬（青樺山）バイパスの整備について		
7	一般国道45号及び一般国道102号の整備について		
8	二級河川奥入瀬川の河床整理について		
9	三沢空港発着路線の維持・拡充等について		
10	三沢空港の周辺環境整備に向けた支援について		
11	消費生活相談員の育成への支援及び恒久的な財政支援について		
12	子ども医療費の無償化制度の創設について		



# 人事行政の運営などの状況を公表します

問総務課 ☎6705

市では、「十和田市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の給与や任免、職員数、勤務時間その他の勤務条件、服務などを公表しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 1 任免および職員数に関する状況

### (1) 任免の状況 (令和2年度)

▶採用者 40人 (試験採用24人、その他医師など16人) ▶退職者 63人 (定年25人、自己都合など38人)

### (2) 職員数の状況

#### ① 職員数の推移 (各年4月1日現在)

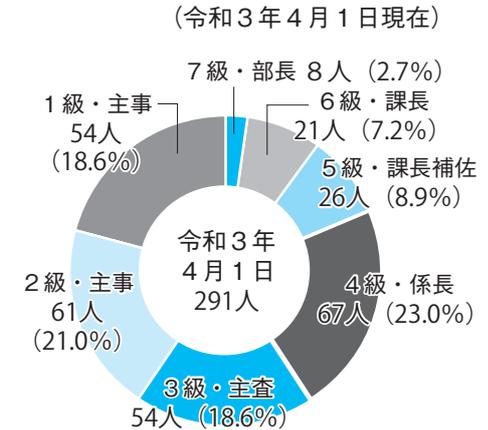
区分		令和2年	令和3年
普通会計部門 (下記以外)	職員数	347人	339人
	増減		▲8人
国保・介護 上下水道	職員数	61人	62人
	増減		1人
病院	職員数	417人	411人
	増減		▲6人
合計	職員数	825人	812人
	増減		▲13人

#### ② 職種別職員数

職種	令和3年 4月1日現在	
一般行政職	291人	
税務職	35人	
医療技術職 (管理栄養士)	1人	
看護・保健職	17人	
企業職	上下水道	35人
	病院	411人
技能労務職	13人	
その他の教育職	9人	
合計	812人	

注) 職種名は、地方公務員給与実態調査における区分です。

#### ③ 一般行政職の級別職員数



注) 職名はそれぞれの級に該当する代表的なものです。

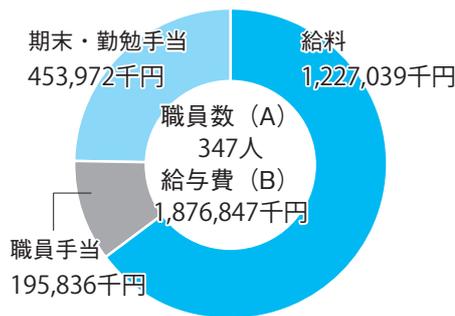
## 2 人事評価の状況 (令和2年度)

職員の任用、その他の人事管理の基礎として活用するため、業績評価を年2回、能力評価を年1回行いました。

## 3 給与の状況

### (1) 給与費の状況

(令和2年度普通会計決算)



※参考 令和元年度の1人当たり給与費 5,446千円  
注) 職員手当には退職手当を含みません。

### (2) 平均給料月額および平均年齢の状況

▶一般行政職 (令和2年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
市	295,200円	40.3歳
青森県	314,400円	42.9歳
国	327,564円	43.2歳

### (3) 初任給の状況

(令和2年4月1日現在)

区分	大学卒	高校卒
一般行政職	182,200円	150,600円

### (4) 経験年数別・学歴別平均給料月額

(令和2年4月1日現在)

経験年数	一般行政職	
	大学卒	高校卒
7年以上 10年未満	235,900円	196,500円
10年以上 15年未満	259,000円	223,600円
15年以上 20年未満	314,300円	258,200円

### (5) 職員手当の状況

#### ① 期末手当・勤勉手当

(令和2年度支給割合)

区分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.250月分	0.900月分
12月期	1.200月分	0.900月分
合計	2.450月分	1.800月分

注) 職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

#### ② 退職手当 (支給割合)

区分	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分

- ・在職区分に応じた調整額
- ・その他の加算措置
- ・定年前早期退職特例措置 (2%~45%加算)
- ・1人当たり平均支給額…13,165千円

注) ・退職手当の支給割合は「青森県市町村職員退職手当組合退職手当条例」の規定によるものです。

- ・退職手当の1人当たり平均支給額は、令和2年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。
- ・退職手当の支給割合は、令和3年3月31日現在のものです。

#### ③ 扶養手当

配偶者	6,500円
子	10,000円
父母など	6,500円
16歳から22歳までの子がいる場合 子1人に付き加算する額	5,000円

#### ④住居手当

借家、借間の支給限度額	27,000円
-------------	---------

#### ⑤通勤手当

バス定期など利用者の支給限度額	55,000円
自動車など利用者の支給額 使用距離（片道2km以上）に応じ	2,000円～31,600円

#### ⑥寒冷地手当

世帯主で扶養親族のある職員	17,800円
世帯主で扶養親族のない職員	10,200円
その他の職員	7,360円

注) 11月から翌年3月までの支給月額です。

#### ⑦特殊勤務手当（令和2年度普通会計決算）

職員全体に占める手当支給職員の割合	10.1%
支給実績	199千円
手当の種類	5種類
主な手当	①福祉業務手当 ②用地取得交渉手当 ③市税徴収手当など

注) 医師に支給されるものを除きます。

#### ⑧時間外勤務手当（令和2年度普通会計決算）

支給実績	70,112千円
1人当たり平均支給年額	226千円

#### (6)特別職の報酬などの状況

（令和2年4月1日現在）

区分	給料・報酬月額	期末手当
市長	861,000円	令和2年度の支給割合 6月期 1.625月分 12月期 1.575月分 計 3.200月分
副市長	700,000円	
教育長	631,000円	
病院事業管理者	690,000円	
議長	450,000円	
副議長	391,500円	
議員	362,000円	

### 4 勤務時間その他の勤務条件・休業の状況（令和3年4月1日現在）

#### (1)一般職員の1週間の勤務時間など

##### ①勤務時間

午前8時30分から午後5時15分まで

##### ②休憩時間

正午から午後1時まで

##### ③週休日

土・日曜日

#### (2)休暇の種類

##### ①年次有給休暇

20日

##### ②病気休暇

医師の診断書に基づき必要と認める期間 原則90日以内

##### ③特別休暇（主なもの）

- ・結婚休暇 7日以内
- ・産前休暇 8週間
- ・産後休暇 8週間
- ・服忌休暇 配偶者10日、父母7日など
- ・夏季休暇 4日以内
- ・子の看護休暇など 必要と認められる日数

##### ④介護休暇（無給）

6カ月以内

##### ⑤組合休暇（無給）

30日以内

#### (3)育児休業などの取得状況

（令和2年度）

- ・育児休業 42人
- ・育児短時間勤務 12人
- ・部分休業 8人

### 5 分限および懲戒処分の状況（令和2年度）

#### (1)分限処分の状況

病気・療養による休職 4件

#### (2)懲戒処分の状況

戒告 3件、減給 1件（道路交通法違反）

### 6 サービスの状況（令和2年度）

#### (1)服務規律の遵守

職員研修や文書通知などにより、周知徹底を図り、綱紀の肅正および服務規律の徹底に努めています。

#### (2)営利企業等従事の新規許可状況

165件（国勢調査調査員など）

### 7 退職管理の状況（令和2年度）

	退職者計	左の内訳			
		市に再就職	市以外に再就職	小計	届出なし
全体	63人	15人	15人	30人	33人
うち届出義務対象者	17人	8人	3人	11人	6人

注) ・令和2年4月1日から令和3年3月31日までに退職した職員で、県費負担教職員、臨時的に任用された職員、条件付採用期間中の職員および非常勤職員の退職者を除きます。  
・届出義務対象者は、退職時の職位が課長級以上の職員です。

### 8 研修の状況（令和2年度）

区分	研修名	参加者数
一般研修	新採用職員研修 新任係長研修 タイムマネジメント研修 ハラスメント防止研修 など	158人
派遣研修	(研修所名) 青森県自治研修所 オンライン研修	116人

※県外研修所への派遣なし

### 9 福祉および利益の保護の状況（令和2年度）

#### (1)健康診断などの状況

健康診断、産業医による健康相談などを実施しました。

#### (2)公務災害補償の認定状況

15件

#### (3)職員の利益の保護の状況

##### ①給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求の状況

新規事案なし。前年度からの繰り越し事案1件については判定（棄却）が出されました。

##### ②不利益処分に関する審査請求の状況

該当事案なし

# のうぎょうと 農業委員会 第41号

岡十和田市農業委員会

☎⑤6740

## 遊休農地を増やさないために…

### ■ 農地パトロールを実施しました

農地パトロールは、地域の農地利用を総点検する取り組みで、遊休農地の実態把握と発生防止、違反転用の早期発見などを目的として、農業委員会が毎年実施しています。

本年度は8月30日から9月1日までの3日間、農業委員、農地利用最適化推進委員および事務局職員で実施しました。



農地パトロールを実施しました

### ■ 遊休農地が増えています

パトロールの結果、市内全体の遊休農地は33.4ヘクタールとなり、新たに16.7ヘクタール発生しています。

今後は遊休農地の所有者などに今後の利用意向を確認し、あっせんや指導に努め、解消に向けた取り組みを引き続き進めていきます。

### ■ 農地を遊休化させないために

農地がいったん遊休化すると、耕作可能な農地への復旧には多大な投資と労力を必要とします。また、景観の悪化や病虫害の発生など付近の農地にも悪影響を及ぼします。さらに、場合によっては**固定資産税の課税が強化（評価額が1.8倍）されることもあります。**

高齢や労力不足などで自ら耕作できない場合は、農地の売却や農地中間管理事業による貸し付けの活用などをご検討ください。

その際は、各地区の農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局が相談に応じますので、気軽にお問い合わせください。



遊休農地は固定資産税の課税が強化されることもあります！農業委員会にご相談を！！

## 耕作証明書、農地台帳の写しの交付申請には本人確認書類が必要です

- 交付場所 農業委員会事務局（別館4階）、西コミュニティセンター
- 申請に必要な物 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）  
※同一世帯員でない人が申請する場合は委任状が必要です。
- 交付手数料 無料

### 一人一人の農業者を応援する

## 農 業 者 年 金

- 60歳未満
- 国民年金第1号被保険者
- 年間60日以上農業に従事

以上の要件を満たす人であればどなたでも加入できます。

#### 6つのメリット

- 農業者は広く加入できる
- 少子高齢時代に強い、積み立て方式・確定拠出型の年金
- 保険料は自由に選べる
- 終身年金。老後を最後までサポート
- 税制面で大きな優遇
- 条件を満たせば、保険料の国庫補助



◀独立行政法人  
農業者年金基金  
ホームページ

詳しくは、独立行政法人 農業者年金基金のホームページ（<https://www.nounen.go.jp>）をご覧ください。また、農業者年金の内容については、農業委員会やJA、農業委員、農地利用最適化推進委員へ気軽にご相談ください。

# 農地情報（令和3年11月現在）

次の地域の農地について、受け手を募集しています。なお、価格などの条件は交渉できる場合がありますので、希望する農家の人はご連絡ください。また、農地情報は市ホームページにも掲載しています。

**受け手を募集しています 関十和田市農業委員会 ☎516740**

No.	区分	希望地域	登記地目	現況地目	合計面積 (㎡)	10 a 当たりの希望価格	
R 1-5	売却	切田字横道	1筆	田	田	2,846	20万円
R 1-6	貸付・売却	三本木字千歳森	1筆	田	田	2,195	要相談
R 1-7	貸付・売却	滝沢字五渡	1筆	田	田	4,799	無償
R 1-10	貸付	相坂字相坂	1筆	畑	畑	1,536	無償
R 2-5	売却	法量字前川原	2筆	田	田	2,244	20万円
R 2-8	売却	奥瀬字下山	1筆	畑	畑	3,018	要相談
R 2-9	貸付・売却	洞内字枯木根	2筆	田	田	3,301	要相談
R 2-10	売却	三本木字千歳森 深持字長下 深持字糠森 深持字三間木沢 洞内字後野	3筆 4筆 2筆 5筆 1筆	田・畑	田・畑	23,647	要相談
R 2-11	売却	相坂字高清水	2筆	田	畑	5,845	要相談
R 2-12	売却	切田字西大沼平 沢田字袖山	1筆 3筆	田・畑	田・畑	3,305	要相談
R 2-13	貸付	三本木字西金崎	2筆	畑	畑	725	無償
R 2-23	貸付・売却	八斗沢字八斗沢	3筆	田・畑	田・畑	3,195	貸付 1万円 売却 13万円
R 2-24	貸付	切田字谷地	1筆	田	田	2,331	1万円
R 2-28	貸付	切田字外ノ沢 切田字野月 切田字野月平 切田字見世 切田字横道	1筆 2筆 6筆 1筆 1筆	田・畑 山林	田・畑	39,539	1万7千～ 2万円
R 3-1	貸付・売却	法量字尻貝下	4筆	田・畑	田・畑	6,594	要相談
R 3-3	貸付・売却	沢田字袖山 沢田字種井沢 沢田字樋口山 沢田字前谷地	1筆 1筆 2筆 1筆	田・畑	田・畑	7,229	要相談
R 3-4	売却	深持字若狭	2筆	田	田	7,181	要相談
R 3-5	売却	大不動字岡沼	1筆	畑	畑	7,616	20万円
R 3-6	貸付・売却	相坂字高見	2筆	田	田	2,425	貸付 7,500円 売却 20万円
R 3-7	売却	沢田字大渡 奥瀬字生内 奥瀬字堰道	2筆 1筆 1筆	田・畑	田・畑	3,153	10~20万円
R 3-9	貸付・売却	三本木字野崎	1筆	田	田	3,258	貸付 1万円 売却 10万円
R 3-10	売却	三本木字野崎	2筆	田・原野	田	8,128	20万円
R 3-11	売却	三本木字下平	1筆	田	田	856	20万円
R 3-12	売却	三本木字下平	2筆	田	田	807	20万円
R 3-13	貸付・売却	相坂字長漕	2筆	田	田	7,936	貸付 1万円 売却 20万円
R 3-15	貸付	三本木字稻吉	1筆	田	田	3,304	1俵



# 水道管の凍結にご注意ください!

問水道課 ☎ 4515

寒さ対策に慣れていない12月と1月は、毎年水道管の凍結件数が多くなります。外気温が氷点下になる夕方から翌朝にかけては、凍結しないよう特に注意しましょう。

## ❄️ 凍結を防ぐには…

就寝前や留守のときは、元栓（水抜栓・不凍結水栓）を完全に閉め、蛇口を解放して水抜きをします。瞬間湯沸器なども忘れずに水抜きしましょう。

水抜栓・不凍結水栓のハンドルは、**確実に全開または全閉しないと水抜き口から漏水することがあります。**

むき出しの水道管は特に注意が必要です。市販の保温材や毛布などで保温しましょう。

## ❄️ 水道（給水装置）の維持管理をしましょう

配水管から各家庭に引き込みをしている給水管や蛇口などの給水装置（メーターは除く）は、使用する人の大切な財産です。使用者自身で維持管理しましょう。

## ❄️ 万が一、凍結したら…

凍結（漏水）などにより修理が必要なときは、下記の「**十和田市指定給水装置工事事業者**」に直接依頼してください。

※水道メーターから各家庭につながっている水道管の修理については使用者の負担となります。

ちょっとした油断で

水道料金の請求額が高額になることも…



## 十和田市指定給水装置工事事業者（10月末現在）

市内事業者  県内事業者  県外事業者

事業者名	電話番号
(有)赤坂推建工業	24-2147
アストモスリテイリング(株)	20-7181
(株)小川鉄工	22-7229
(株)オキタ工業	23-6840
(株)上坂水道工業	23-1205
管設備工業(株)	23-4887
北日本管工業(株)	23-2119
県南環境保全センター(株)	22-2061
(有)県南設備工業	22-6204
桜田設備工業(株)	23-3889
ササキ石油販売(株)	72-2026
(有)佐野水道設備	23-3603
佐義建設工業(株)	23-4773
サンケン設備(株)	51-0023
(有)三豊設備工業	22-1760
三陽テクノサービス(有)	25-1826
白浜水道(株)	23-7164
(株)タナカ設備	22-2231
(株)テクノユー	22-4330
東陽工業(株)	23-6610
友住設備工業(株)	23-1748
(有)十和田住建	22-6210
(有)十和田浄化槽センター	23-0424
十和田水道設備(株)	23-0002
中沢水道設備工業(株)	22-3695
中正設備	22-6209
中由設備	72-2935
(株)成田設備	23-1176
(株)PlanB	25-6549
マイタック設備	73-2328
(株)三浦設備工業	23-5398
(有)村中水道設備	72-2652
(有)明水冷暖設備工業	27-2510

事業者名	電話番号
(有)共同設備工業	54-4722
(有)第一水道	53-6234
(有)大栄設備	52-5259
(有)田中水道工業所	53-5953
(有)中野設備	54-2024
(有)西館設備工業	57-4355
(有)丸勝工業	58-7061
石田産業(株)	62-2103
(有)蛭名水道	56-2321
(有)小野寺水道設備工業	55-4789
川尻商会	55-3918
同橋住建設工業	58-2722
(有)三共設備工業	56-5307
下田水道設備	55-3235
新栄建設(株)	56-4041
(株)シンコー	62-4518
(有)日研設備	55-4752
東住設	68-4742
(株)三輪建設	62-6111
(有)吉田設備	55-2516
(有)宮古設備工業	57-2477
三興電気工業(株)	0175-64-6831
(有)清水バーナー設備	0175-78-2063
(有)田畑設備工業	0178-52-2898
不二興管工業(株)	0178-56-3231
(有)松本水道	0178-52-2375
アクア設備(株)	0178-72-1500
(株)朝日設備	0178-28-9275
(有)エイユーテック	0178-25-1886
(株)三久工業	0178-27-6333
(有)創水舎	0178-22-9944
(株)平設備	0178-30-1092
(株)テクノワーク	0178-23-5400

事業者名	電話番号
(株)天幸住設	0178-96-1386
中水設備工業(有)	0178-96-5414
(有)浪岡設備工業所	0178-43-3024
(株)ライフスタイルカンパニー	0178-28-8082
(有)類政設備工務店	0178-45-8221
西浦水道建設工業(株)	0178-22-5167
(有)日建設備	0178-45-8889
(有)八戸水洗サービス	0178-43-5155
(有)北桜水道建設	0178-82-2106
(株)壬生設備	0178-71-8668
(株)リプラス	0178-38-9373
(株)オータ水道	0178-62-5033
(有)カネタケ	0178-62-5225
赤平設備工業(株)	017-739-5825
東北水道設備工業(株)	017-762-1811
(株)クラシアン	0120-500-500
(株)北斗住機	017-755-3779
(株)イトウ建材店	0186-35-2096
(株)コステー鹿角	0186-23-2748
(有)柳澤施設工業	0186-37-3792
(株)管文	0195-23-5110
(株)イースマイル	06-7739-2525
(株)アクアライン	082-502-6644
水道ワークス	0120-900-832

年末年始は事業者も休業しますので  
ご注意ください

問 高齢介護課 ☎ 516720

コロナ禍でも高齢者がいきいきと過ごすために、見守りやお宅訪問、集いの場の再開など、地域の皆さんのサポートも大切です。



**集いの場を再開するときの留意事項**

- 地域における流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討しましょう。
- 参加者の体温や体調の確認を行い、記録しましょう。
- 参加者に手洗い、マスクの着用を呼び掛けましょう。
- 3密を避け、人と人との距離を確保しましょう。
- 参加しなくなった人の把握や参加の呼び掛けを行いましょう。



ウェブサイトでは、高齢者が元気に暮らすための情報を発信しています。

厚生労働省 通いの場

検索

◆ 集いの場が再開したらぜひ行ってみましょう！

参考：厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！通いの場」

高齢者の地域での生活を応援！

**在宅介護支援センター**

在宅介護支援センターでは、次のような業務を行っています。気軽にお問い合わせください。

- 地域の「集いの場」の立ち上げ・継続のお手伝い
- 地域いきいき教室（介護予防教室）の開催
- 高齢者のお宅訪問（介護予防事業の紹介や、必要に応じて関係機関へつなぎます）
- 認知症に関する正しい知識を持ち支援する「認知症サポーター養成講座」の開催

在宅介護支援センター名	連絡先	担当地区（小学校区）
在宅介護支援センターみちのく苑	☎ 257700	三本木
在宅介護支援センターきゃんぱす	☎ 286606	東、藤坂、高清水
在宅介護支援センター八甲荘	☎ 285535	北園、深持
在宅介護支援センター老健とわだ	☎ 273130	洞内、松陽、ちとせ
十和田在宅介護支援センター	☎ 226666	南
在宅介護支援センターハートランド	☎ 252221	西、下切田、四和
在宅介護支援センターおいらせ	☎ 22052	沢田、法奥、十和田湖

※お住まいの小学校区の在宅介護支援センターまでご相談ください。

**十和田市立中央病院地域医療連携だより**

第4回（全7回）

**骨折予防と骨粗しょう症について**

問 中央病院 ☎ 235121

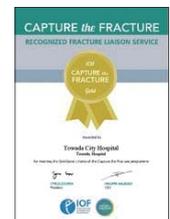
当院には、骨折による患者さんが年間約300人入院し、リハビリテーションを行っています。高齢者の転倒や外傷による骨折の多くは、骨粗しょう症が原因で起こっています。骨折しやすい場所は、脊椎と大腿骨で大半を占めています。

当院では、整形外科医を中心に、メディカルスタッフを含めた多くの職種（看護師、薬剤師、理学療法士）で、骨粗しょう症外来、骨粗しょう症リエゾンチーム活動を通して積極的に骨折予防に取り組んでいます。院内には、骨粗しょう症マネージャーが8人在籍しており、入院、外来の患者さんへ骨粗しょう症治療への継続管理、運動、栄養指導などを行っています。このような活動が評価され、令和2年4月、国際骨粗鬆症財団(IOF)より金賞の認定をいただきました。

脆くなった骨は弱い衝撃でも骨折しやすく、一度骨折すると何度も骨折を引き起こす危険性があります（これを骨折連鎖といいます）。骨折連鎖が起きないように骨折を予防していくには、薬物治療だけではなく適度な運動や可能な範囲での筋肉トレーニング、ウォーキングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

また、栄養バランスに富んだ食事も重要な予防となります。さらには、転倒による骨折を未然に防ぐため、家の中の敷居の段差や滑りやすい床などの環境要因にも注意を払いましょう。

骨粗しょう症リエゾンチームでは患者さんの骨折予防の支援をしていきますので、気軽にご相談ください。



IOFの認証



# 十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.8

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 **親子で作ろう！米粉クレープサラダ** です。

## 「米粉クレープサラダ」



❖小麦粉不使用のため、小麦アレルギーの人にもおすすめ！

❖おやつにも、パーティー料理にもピッタリ！

### 材料（4人分）

米粉（微粒粉）	75g	ハム	4枚
卵	1個	きゅうり	100g
牛乳	75ml	サラダ菜（レタス）	8枚
水	60ml	ニンジン	100g
塩	少々（0.5g）	マヨネーズ	大さじ1・1/2
サラダ油	適量	ヨーグルト	大さじ1
		ケチャップ	小さじ1

### 作り方

- ① Aを混ぜオーロラソースを作っておく。
  - ② 卵を割りほぐし、塩を加えて泡立てないように、牛乳、水を入れ米粉を加えて滑らかになるように混ぜる。
  - ③ 野菜はきれいに洗い水分をよく切り、きゅうりとニンジンはスティック状に切る。ハムは半分に切る。
  - ④ フライパン（直径20cm位）にサラダ油を熱し、②を流し、円状に薄くのぼして焼く（4枚分焼く）。
  - ⑤ ④を半分に切る。
  - ⑥ ⑤にサラダ菜、ハム、③をのせ、オーロラソースをかけて巻く（8個作る）。
- ※米粉は沈みやすいので、生地を焼くときは、1回1回混ぜてから焼く。

### ●1人分の栄養価

エネルギー 219kcal、たんぱく質 7.4g、脂質 11.5g、炭水化物 20.7g、食物繊維 1.3g、カルシウム 57mg、塩分 0.9g



## 北里大学獣医学部執行委員会の活動を紹介します！

問 北里大学獣医学部北里会執行委員会情報局 ☎ 234371

こんにちは。北里大学獣医学部北里会執行委員会です。執行委員会では、学生の代表として、学生と学校・地域をつなぐ役割を担っています。

主な活動の1つとして、初めて十和田市に来る新2年生に向けて、十和田市生活情報誌「ZEV」や「YAMAMESATO」を毎年作成し、一人暮らしに役立つ情報などを提供しています。市内の会社やお店にご協力いただき、飲食店やスーパー、学生がよく利用するお店などのマップを作成しています。

また、これまでに、市内のさまざまな行事に参加させていただきました。行事への参加は、十和田市について多くのことを知る良い機会ともいえます。

今年は多くの行事が中止になり大変残念ですが、新型コロナウイルス感染症が落ち着いた際には、市民の皆さんと触れ合う機会が増えることを楽しみにしています。



▲執行委員会が作成している十和田市生活情報誌



▲十和田湖マラソンのスタッフとして参加



▲ハロウィンinとわだストリートフェスタ

12月1日

## 新常設展示作品 レアンドロ・エルリッヒ 《建物ーブエノスアイレス》 新しい展示室とともに公開

アートによるまちづくりのプロジェクト Arts Towada の10周年を機に、現代美術館では本年度から新たな常設展示作品を公開しています。

塩田千春《水の記憶》、名和晃平《PixCell-Deer#52》(寄託作品：令和5年9月まで)に続いて、12月には常設展示作品レアンドロ・エルリッヒ《建物ーブエノスアイレス》が、新たな展示室とともに公開されます。新棟の設計者は、既存の建物と同じく建築家・西沢立衛さんです。

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《建物ーブエノスアイレス》  
撮影：小山田邦哉



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。

### 12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してください。

市民無料デーに合わせて、学芸員が企画展出展作家・作品の解説をします。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)

※企画展チケットが必要です。

## アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション

問商工観光課 ☎ 6773

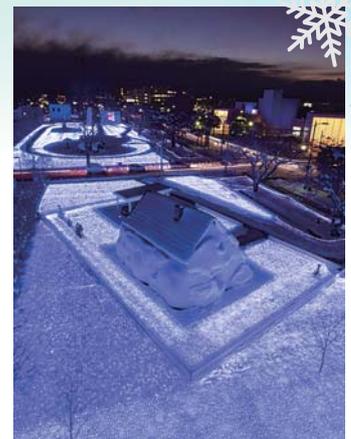
約30万球の青色発光ダイオード(LED)の光がアート広場全体を幻想的に演出します。

とき 12月17日(金)～令和4年2月14日(月)

午後4時30分～9時

※初日の12月17日(金)は、午後5時50分～点灯式を開催します。

ところ 現代美術館アート広場



# お知らせ

☎②③ 5111 FAX ② 5100

土・日曜日、休日は閉庁

## ◆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、感染症対策へのご協力をお願いします。

※事前に各問い合わせ先にご確認ください。

## 暮らし

### 令和4年新年祝賀会を開催します

とき 令和4年1月4日(火)

午前11時～正午

ところ サン・ロイヤルとわだ

定員 200人(先着順)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、各企業・団体からの参加人数を1人に制限させていただきます。

会費 2,000円

(会食なし・折り詰め付き)

申込期限 12月10日(金)

※会費を添えて、次のいずれかに申し込みください。

申問▶秘書課☎⑤16780

▶十和田商工会議所☎④1111

▶十和田湖商工会☎⑦2201

## ◆年末年始の業務案内◆

施設名	休日	お問い合わせ先
市役所	12月29日(水)～1月3日(月)	☎②③5111
中央病院		☎②③5121
現代美術館	12月27日(月)～1月1日(土)	☎②①1127
市民の家	12月31日(金)、1月1日(土)	☎⑦④2007
道の駅奥入瀬		☎⑦②3201
道の駅とわだ	1月1日(土)	☎②⑧3790
観光物産センター (AST内)		☎②④3006
馬事公苑 (交流館/駒っこ牧場)	12月29日(水)～ 1月3日(月)	交流館☎②①6020
市民交流プラザ「タワーレ」		駒っこ牧場☎②①6022
南コミュニティセンター		☎②⑧5670
東コミュニティセンター		☎②②4416
西コミュニティセンター		☎②④9000
郷土館		☎②⑦2311
沢田悠学館		☎②⑦2340
市民文化センター		☎②③2012
十和田湖民俗資料館		☎②⑤2200
総合体育センター		☎②⑦④2547
屋内グラウンド「こまかいどーむ」	12月28日(火)～ 1月4日(火)	☎②⑤5555
おらんどーむ		☎②⑦①270
アネックススポーツランド		☎②⑦③277
志道館		☎②⑦④1616
市民図書館	12月29日(水)～1月4日(火)	☎②③2387
		☎②③7808

■市役所 死亡、婚姻などの届け出は、宿直室で受け付けします。  
※本館休日夜間出入り口からお入りください。

■中央病院 急患は従来どおり救急室で診察します。

■図書館 図書の返却(CD、DVD、紙芝居、大型絵本、他図書館借用資料を除く)は、入り口の返本ポストに返却してください。ただし、休館中は駐車場は有料となりますので、令和4年1月5日(水)以降に受付カウンターに返却していただいても構いません。

## ◆年末年始の家庭ごみの収集日程◆

燃えるごみの収集は次のとおりです。

収集日以外のごみを出さないでください。

▶月・木の収集地区は、12月27日(月)が最終収集日  
(新年は令和4年1月3日(月)から収集開始)

▶火・金の収集地区は、12月28日(火)が最終収集日  
(新年は令和4年1月4日(火)から収集開始)

◎年末年始は、各収集所の収集時間が通常時と異なる場合があります。  
ごみは午前8時までに出示してください(ごみ収集は午前8時から始まります)。

収集曜日など詳しくは「家庭ごみ収集日程表」や「ごみ収集アプリ」でご確認ください。

問まちづくり支援課☎⑤16726



App Store  
からダウンロード

Google Play  
で導入しよう

▲ごみ収集アプリ QR コード

## 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 12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。予約がない場合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



## マイナンバーカード交付時に商品券を差し上げています

市では、マイナンバーカード取得促進のため、11月15日(月)までに新規申請手続きをした人へ、市内店舗などで利用できる商品券を差し上げています。

商品券はマイナンバーカード交付時に配布します。配布期限は令和4年1月28日(金)となっていますので、対象となる人はお早めに手続きをお願いします。

※対象条件など詳しくは、広報とわだ7月号または市ホームページをご覧ください。

☎市民課 ☎⑤ 6755

## ～市と町内会との懇談会～ みんなで創る地域の底力

そこから



市政に地域住民の要望を反映させ、市民一人一人が住み続けたいと思える十和田市づくりを目的とした懇談会です。

町内会の会員ならどなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

### ◆ 懇談会の日程と対象地区 ◆

開催日時		開催場所	対象学区
12月23日(木)	午後2時～3時30分	南コミュニティセンター	南小、四和小、藤坂小、下切田小、沢田小、法奥小、十和田湖小
12月24日(金)	午後2時～3時30分	市役所別館5階会議室	北園小、ちとせ小、洞内小、松陽小、深持小、西小、三本木小、東小、高清水小

申し込み方法 電話、FAX、QRコードのいずれかで申し込みください。

申込期限 12月15日(水)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前の申し込みが必要です。また、マスクの着用にご協力ください。



☎市民課 ☎⑤ 6755

## 狂犬病予防注射をしましょう

☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

「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。令和3年3月2日以降、まだ注射をしていない場合は、動物病院で注射をしてください。

令和3年度の接種期限 令和4年3月1日(火)

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番36号	☎②3346	木曜日、日曜日・休日の午後
小山田獣医科クリニック	相坂字白上248番地82	☎③3040	水・日曜日・休日の午後
草野動物病院	東十四番町26番10号	☎②1594	土・日曜日・休日
ふれあい動物病院	西二十二番町5番1号	☎⑤0911	土曜日の午後、日曜日・休日
ポー動物病院	三本木字下平144番地2	☎⑤3754	土・日曜日・休日の午後

※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。

※市外の動物病院で注射をした場合などは、病院から交付される「狂犬病予防注射済証」を持参の上、必ずまちづくり支援課で注射済票(手数料:550円)の交付申請をしてください。注射済票の交付を受けない人は未注射と見なされますので、忘れずに手続きをお願いします。

【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 総務課広報男女係 ☎⑤ 6702

## 米価下落対策緊急支援事業交付金を交付します

十和田市地域農業再生協議会では、米価下落に対する支援として交付金を交付します。対象になる人は、忘れずに申請してください。

**対象** 市内に住所を有し、主食用米を作付け出荷・販売している人

**申請期限** 令和4年1月31日(月)

**申問** 十和田市地域農業再生協議会(農林畜産課内) ☎⑤ 6742

## 令和3年中に土地・家屋の状況に変更があった人は申告が必要です

### ●土地の申告

#### ▶地目変更の申告

**対象** 土地の用途を変更した人  
※登記した人は不要です。

**申告期限** 12月28日(火)

### ●家屋の申告

#### ▶建築・増築・滅失の申告

**対象** 建物を建てた(増築を含む)、または取り壊した人

#### ▶家屋用途変更の申告

**対象** 家屋の用途を変更した人  
※いずれも登記した人は不要です。

#### ▶未登記家屋名義変更の申告

**対象** 相続・売買などにより未登記家屋の名義を変更した人  
※登記家屋の増築部分や車庫・物置などが未登記である場合があります。

※未登記家屋は、税務課に名義変更の届け出をする必要があります。

**申告期限** 12月28日(火)

**申問** 税務課 ☎⑤ 6768、⑤ 6769

## 米価下落に関する移動相談会を開催します

上北地域県民局地域農林水産部では、令和3年産米の概算金引き下げの影響を受けた農業者に対し、移動相談会を開催します。

**とき** 12月15日(水)  
午前9時～午後4時

**ところ** 市役所本館2階会議室2

**相談内容** 当面の資金繰り、作付計画など

**申問** 上北地域県民局地域農林水産部 農業普及振興室 ☎③ 4281

## 日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者は予防接種を受けていない可能性があります。まだ接種を受けていない人は、予防接種を受けましょう。

### 【特例対象者】

▶平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の人

▶平成20年4月2日～平成21年10月1日生まれで13歳未満の人  
※過去の接種歴により受け方が変わりますので、お問い合わせください。

※現在、全国的にワクチンの供給量が減少しており、医療機関によっては予約が取りにくいことが想定されますので、ご注意ください。

**申問** 健康増進課 ☎⑤ 6790

## 12月1日は世界エイズデーです

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染で起こるエイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療で発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

上十三保健所では、相談・検査を匿名・無料で行っています。感染が心配な人は早めに検査を受けましょう。

※詳しくは、青森県庁ホームページをご覧ください。

**申問** 上十三保健所(エイズ専用) ☎③ 8450

## 第2次経済支援対策給付金・第3次飲食業支援給付金の申請期限は12月28日です

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者に対して、給付金を支給しています。対象となる人はお早めに手続きをお願いします。

※要件など詳しくは、市ホームページまたはQRコードからご覧ください。

※第2次経済支援対策給付金と第3次飲食業支援給付金の重複申請はできません。

**申問** 商工観光課 ☎⑤ 6773



経済



飲食

【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 総務課広報男女係 ☎⑤ 6702

## 除雪機の事故に注意しましょう

昨年、消費者庁に重大事故などとして寄せられた歩行型ロータリー除雪機による事故は15件(死亡9人、重症6人)となっています。

歩行型ロータリー除雪機を使用するときは、次の点に注意しましょう。

- ① 定期点検を行いましょ。特に安全装置が正常に動作するか確認しましょ。
- ② 安全装置であるデッドマンクラッチをひもで縛るなど、固定して無効化すると大変危険です。絶対に無効化して使用しないようにしましょ。
- ③ エンジンをかけたまま、投雪口やオーガ(らせん状の回転刃)に手を近づけないようにしましょ。雪が詰まった場合は、エンジンを止めて雪かき棒を使用しましょ。
- ④ 除雪中だけでなく、移動中や収納中にも気を付けましょ。特に、後進時はより注意しましょ。

☎市消費生活センター ☎① 6757



## 宝くじの助成金で集会所を整備しました

(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、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、次の団体が集会所を整備しました。

地域の拠点施設の機能の強化が図られ、高齢者や住民が憩う集いの場の充実、地域コミュニティ活動の活性化が期待されます。

◆若葉町内会◆ 集会所の整備  
☎まちづくり支援課 ☎① 6725

## 食事は、楽しくおいしく残さずに！料理は食べきる月間

まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」は、日本で年間約600万トンと推計され、これを国民一人一日あたりに換算すると、茶わん1杯分(130グラム)に相当します。

12～1月にかけては、親族や友人と食事をする機会が増えるため、感染症対策を継続しつつ、最初と最後に料理を食べる時間を設ける「3010運動」を活用し、おいしく残さず食べ切りましょ。

☎まちづくり支援課 ☎① 6726

## ★ 募 集

### 令和4年4月採用の十和田湖診療所職員募集

募集職種および募集人数

▶看護師 1人

受験資格 十和田湖診療所まで家用自動車通勤できること

試験案内(募集要項)・受験申込書 総務課、市役所本館1階総合案内で配布

※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、市ホームページからダウンロードできます。

試験

とき 令和4年1月14日(金)

試験場所 市役所

申込期限 12月13日(月)

(郵送の場合は、当日消印有効)

☎総務課 ☎① 6705

## 📝 講座・教室

### ニュースポーツ&ストレッチ体操教室(第2期)

「ニュースポーツ」とはラダーゲッター(ひもでつながったボールを投げ、はしごに早く掛けるゲーム)、ペタンク、クップ(棒と的を使った陣取りゲーム)などの軽スポーツです。みんなで運動してみませんか。

とき 12月8日、15日、22日(いずれも水曜日) 午前10時～正午  
ところ 総合体育センター サブアリーナ

申込期限 各開催日の前日まで

※当日、37.5℃以上の発熱がある人は参加できません。

※上履きを持参し、動きやすい服装でお越しください。

※傷害保険は各自で加入してください。

☎スポーツ・生涯学習課

☎① 0187

## 弘前⇄十和田周遊観光バス

☎弘南バス ☎ 0172・38・2255

弘前市と十和田市を結ぶシャトルバスを運行します。弘前市周辺の観光や冬季イベントへお出掛けする際は、ぜひご利用ください。

運行日 12月4日(土)～令和4年2月20日(月)の土・日曜日、休日(1月1日、2日を除く)

コース 弘前駅⇄休屋・奥入瀬溪流館・現代美術館

	弘前駅	休屋	奥入瀬溪流館	現代美術館
弘前コース	8:15	→ 11:15	→ 12:00	→ 13:00
十和田コース	19:10	← 16:40	← 15:55	← 15:00

※      は乗車場所、出発時刻、     は降車場所、到着時刻

料金 ▶弘前駅⇄休屋・奥入瀬溪流館 片道3,000円、往復5,000円

▶弘前駅⇄現代美術館 片道4,000円、往復6,500円

※未就学児は無料、学生または1団体10人以上の利用者は、往復料金の割引あり。

最少催行人数 2人(予約がない場合、運休となります。)

申し込み方法 乗車日の7日前までに申し込みください。

※詳しくは「津軽なび」ホームページをご覧ください。

主催 りんごのふるさとシャトルバス運営協議会



▲津軽なびホームページ

## 1 リフレッシュスポーツ教室第3期

とき 令和4年1月12日～2月16日までの毎週水曜日(全6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

対象 18歳以上の市民

定員 ①、②各20人(先着順)

参加料 ▶新規の人▷65歳未満  
2,500円▷65歳以上 1,800円  
▶2期に参加した人▷65歳未満  
650円▷65歳以上 600円

申込期間 ▶新規の人 12月2日(木)  
～令和4年1月6日(木)

▶2期に参加した人 12月9日(木)  
～令和4年1月6日(木)

## 2 市民初心者スキー教室

とき 令和4年1月8日(土)～10日(月)  
(3日間) 午前10時～午後3時

ところ 奥入瀬溪流温泉スキー場  
※リフト券売り場前に午前9時30分  
までに集合

対象 小学生以上

定員 30人

参加料 1,000円(保険料を含む)

持ち物 スキー用具一式、昼食など

申込期限 12月15日(水)

### ◆12 いずれも

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  
での申し込みはできません)。

申込時間 午前9時～午後8時  
(日曜日、休日は午後4時まで)

申問 総合体育センター ☎ 5555

## 第6回さわやか健康講座

### あなたの歯の磨き方は大丈夫?～正しいケアで糖尿病を防ごう～

とき 12月9日(木)

午後1時30分～3時

ところ 保健センター

講師 在宅療養指導・口腔機能管理  
認定歯科衛生士

日野口 尚子さん

定員 70人(先着順)

※健康とわだポイント

ラリー対象の講座です。

※当日、37.5℃以上の発熱がある  
人や体調不良の人は受講を控える  
ようお願いします。

申問 健康増進課 ☎ 6791



## 第7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 12月17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 亡くなった場合に必要な手  
続きについて

講師 (株)桜田造花店

山崎 順二 支配人

定員 50人(先着順)

※健康とわだポイント

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。

申問 中央病院 ☎ 5121



## 中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 12月16日(木)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階講堂

演題 「正しい薬の使い方」

講師 薬局 薬局長 木村 弓子

※健康とわだポイントラリー対象  
の講座です。

申問 中央病院業務課 ☎ 5121



## 催し

### 冬休み直前! としょかんビンゴ!

図書館の本やサービスを利用し  
ながらミッションを達成するビン  
ゴゲームを開催します。

とき 12月3日(金)～24日(金)

午前9時～午後5時

ところ 市民図書館 児童書コーナー

対象 幼児～小学生

定員 60人(先着順)

参加方法 市民図書館カウンター  
でビンゴの用紙を受け取ったら  
ゲームスタート! 3列ビンゴで  
しおりをプレゼントします。

※事前申し込みは不要です。

申問 市民図書館 ☎ 7808

### 企画展 十和田湖・ふしぎな雪と氷の世界展

真冬の十和田湖で見られる不思議  
な現象や景色をパネルで紹介しま  
す。

とき 開催中～令和4年2月13日(日)

(毎週水曜日、12月29日～31  
日は休館)

午前9時～午後4時30分

ところ 十和田ビジターセンター

申問 十和田ビジターセンター運営協  
議会 ☎ 1015

【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

### 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

十和田市の農産物を活用した商品づくりのワークショップを開催します。最終回となる第3回目は「商品の魅せ方」をテーマに、消費者に効果的に宣伝する方法などを解説します。

とき 12月17日(金) 午後2時～3時30分

ところ 市民図書館 多目的研修室  
対象 商品づくりの基本を学びたい人、農業者・商工業者、6次産業化に興味がある人など

定員 20人

申込期限 12月16日(木)

申問とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 6743

### 納税作品の展示会

市内小・中学校の児童・生徒による納税に関する作品を展示します。

とき 12月23日(木)正午～27日(月)正午

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」エントランスホール

展示内容 習字、ポスター、作文の優秀作品

申問十和田市納税貯蓄組合連合会  
(収納課内) ☎⑤ 6762



【金賞】

野崎 梨奈さん  
(藤坂小・1年)の作品

### ハーブ王子 山下智道と歩く・作る・学ぶ 薬草ハンドクリーム作り体験と野草ハーブティー

野草研究者として全国的に活躍している山下智道さん(ハーブ王子)と一緒に、十和田の野草の魅力を発見しましょう。

とき 12月15日(水)  
午前10時～午後2時

ところ 奥入瀬 森のホテル

定員 60人(先着順)

費用 4,000円(昼食代、入浴代を含む)

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 12月14日(火)午後5時

申問(一社)十和田奥入瀬観光機構

☎④ 3006



## 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。

### 冬はドームでゲートボールをやってみませんか

運動不足になりやすいシーズンです。室内のドームで楽しく体を動かしてみませんか。健康にとてもいいですよ。

とき 12月13日(月)～毎週月曜日  
午後1時～3時

(初回の12月13日は1時間程度、ゲートボール教室を開催します。)  
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

※用具がない人には貸し出しします。  
※直接会場へお越しください。

申問十和田市ゲートボール協会・佐藤  
☎ 090-3644-3004

### 池坊子どもいけばな教室 参加者募集

クリスマスの花をいけて楽しみませんか。子どもたちの感性がキラリと輝く姿を見ると楽しくなります。保護者の方も歓迎です。

とき 12月18日(土)  
午後1時30分～3時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 小・中学生  
定員 15人(先着順)

費用 900円(花材代)  
持ち物 はさみ、おしぼり

申込期限 12月15日(水)  
申問池坊十和田支部・松田  
☎ 090-2369-7831

### 新渡戸塾 体験講座・日本の心ワークショップ「しめ縄づくり」

日本の伝統行事「お正月」に欠かせない「しめ縄」を作ります。伝統的なしめ縄のほか、クリスマス飾りも作ることができます。

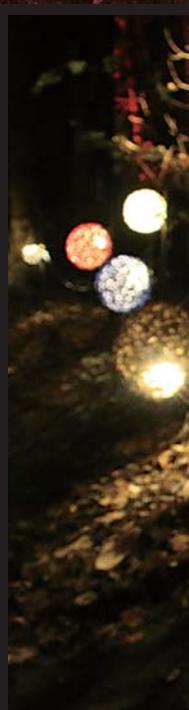
とき 12月12日(日)  
①午後2時～2時45分  
②午後3時～3時45分

ところ 太素塚集会所  
定員 ①、②各15人(先着順)  
費用 1つ 500円～(材料費)

持ち物 はさみ  
申込期限 12月11日(土)  
※汚れてもいい服装でお越しください。

申問新渡戸記念館ボランティア  
kyosokyodo・角田 ☎ 080-5578-5939

【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



カミのすむ山 十和田湖

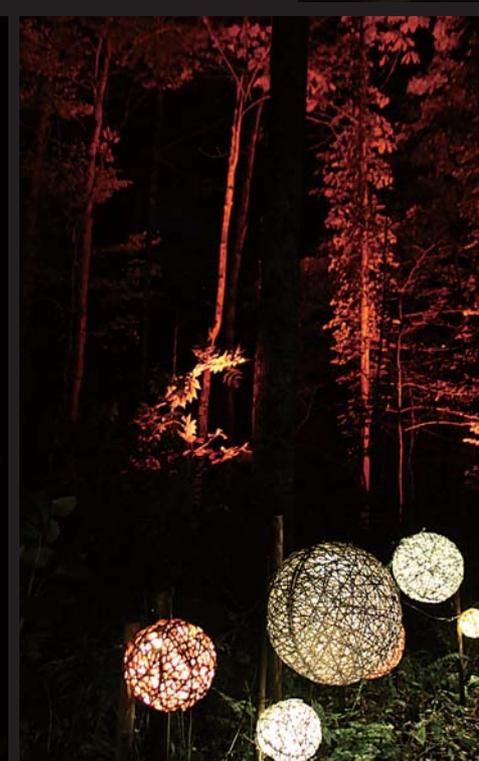
# FeStA LuCe

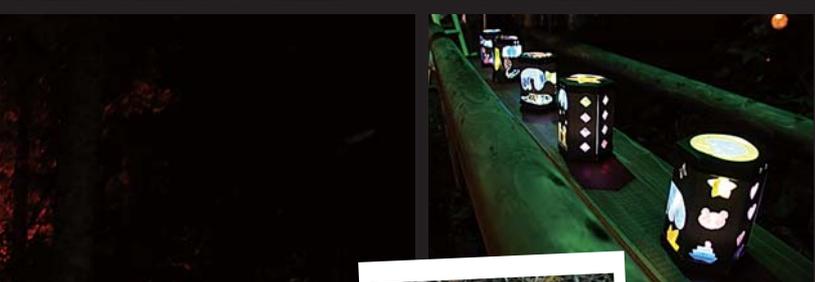
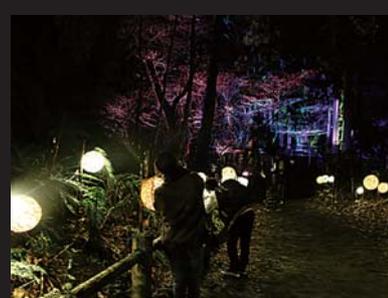
2021-2022

in 国立公園十和田湖 十和田神社

第1章 光の紅葉物語

10月21日～11月23日、FeStA LuCe（フェスタ・ルーチェ）  
「第1章 光の紅葉物語」が十和田神社で開催されました。  
神社と参道は光と音楽に包まれ、訪れた人たちは、ライト  
アップされた樹木による幻想的な景色を楽しんでいました。





「第2章 光の冬物語」は、  
12月4日から開催されます。



◀公式特設サイト  
QRコード

間十和田湖冬物語実行委員会  
(十和田奥入瀬観光機構内)

☎03006

# ほけんのページ

## 12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か月に達する乳児	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6月生まれの幼児	22日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年6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。	23日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年6月生まれの幼児	21日(火) 時間は個別通知します	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797
◆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	9日(木)14:00～ ※2日(木)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です。 ※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 13日(月) 「スキんケア」 ◆ベビーケアコース 20日(月) 「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 27日(月) 「離乳食作り」	

※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	令和4年1月5日(水) 14:00～15:00 ※28日(水)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	17日(金) 9:30～・13:15～ ※15日(水)までに要予約	
◆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)、 令和4年1月4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 心の悩みや病気にに関する相談を希望する人	15日(水) 13:00～14:00 ※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	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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)、 令和4年1月4日(火) ※要予約 13:30～14:30	

(※)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。

### 高齢者肺炎球菌予防接種を実施しています

対象 市内に住所のある次の①か②に該当する人で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

- ①令和3年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ②接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害がある人(身体障害者手帳1級相当)

※①の対象者へは令和3年3月下旬に予診票を郵送しています。

実施場所 市内指定医療機関

接種費用 2,000円

※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(証明書が必要です)。

持ち物 予診票、健康保険証

接種期限 令和4年3月31日(木)

問健康増進課☎⑤6790



### 麻疹・風疹の予防接種(無料)を忘れずに2回受けましょう

麻疹や風疹に感染すると、脳炎や肺炎など重症化することがあります。

接種期限を過ぎると無料で受けることができませんので、適切な時期に予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限

- ▶1期 対象者：生後12～24か月に至るまでの人  
接種期限：2歳の誕生日前日
- ▶2期 対象者：来年度小学校へ入学する人  
接種期限：令和4年3月31日(木)

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
4日(土)	9:30～12:00	DCMホームマック(株)十和田店
	13:30～15:30	
9日(木)	10:00～12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30～16:00	中央病院
11日(土)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	
18日(土)	10:00～11:45	ユニバース十和田東店
	13:15～16:00	



## 12月の市民無料相談

内容	日時
◆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(水)までに要予約
◆特設行政・人権相談 行政機関の業務に対する苦情・意見・要望や家庭内・隣近所のもめ事などの相談	10日(金) 午前10時～午後3時 ※市役所別館5階会議室で開催
◆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
◆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
◆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	20日(月) 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	22日(水) 午後1時～4時 ※15日(火)午前9時から予約受け付け開始
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所のもめ事などの相談	24日(金) 午後1時～3時
◆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(休日除く) 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1月27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

12月27日(月)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

国民健康保険税第6期

介護保険料第6期/後期高齢者医療保険料第6期

## その他の催し

<>…開始時間

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・おあしず<10:00>～市民文化センター(問健康増進課 ☎017-6791)
5日(日)	▶東日本大震災チャリティー演芸会「ごらくのらくご」<14:00>～市民文化センター(1,000円) (問落笑会 十和田支部 ☎090-9533-3390)
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「タワーレ」(問健康増進課 ☎017-6791) ▶がん克服者「十和田市よろこびの会」<9:30>～市民交流プラザ「タワーレ」(問健康増進課 ☎017-6791)
11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」(問健康増進課 ☎017-6791)(25日も) ▶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)
12日(日)	▶とわだ混声合唱団 X'masコンサート<13:30>～市民文化センター(問とわだ混声合唱団 ☎080-6003-1737)
15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)
16日(木)	▶AUN&HIDE LIVE TOUR 2021<18:30>～市民文化センター(4,600円・全席自由) (問(一財)民主音楽協会東北センター ☎022-355-4772)
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)
19日(日)	▶カルチャー発表会<13:00>～市民文化センター(問カルチャークラブ 縁とわだ ☎090-2954-8484)
20日(月)	▶真打昇進襲名披露 落語会in十和田<10:00>～市民文化センター(2,000円・全席自由)(問市民文化センター ☎017-5200)
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)



## 休日当番医

問健康増進課 ☎017-6790

5日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎017-5511
12日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	☎017-5588
19日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	☎017-1351
26日(日)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	☎017-5252
29日(水)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	☎017-1880
30日(木)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	☎017-1505
31日(金)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	☎017-3300

▶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。

# 奥入瀬溪流 氷瀑ツアー

予約制

問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構  
☎243006 (午前9時～午後5時)

ツアー  
No.1

## 冬の奥入瀬氷瀑ナイトツアー (市街地・焼山発着)

専用のライトカーとバスがセットで運行し、ライトアップされた氷瀑や氷柱などを鑑賞するツアーです。

実施期間 12月17日(金)～令和4年3月6日(日) 木～日曜日、休日運行

時間 午後6時30分 午後6時30分 ▶ 午後6時35分 ▶ 午後7時15分 ▶  
～9時50分 十和田市中央 現代美術館 奥入瀬溪流温泉  
午後9時50分 ◀ 午後9時45分 ◀ 午後9時5分 ◀

奥入瀬溪流5カ所を  
ライトアップ!  
ネイチャーガイドが案内

ツアー  
No.2

## 冬の奥入瀬ネイチャーガイドツアー (七戸十和田駅・市街地・焼山発着)

ネイチャーガイドと一緒に冬の奥入瀬溪流の景色を楽しむバスツアーです。

実施期間 12月18日(土)～令和4年2月27日(日) 土・日曜日、休日運行 (1月1日～3日は運休)

時間 午後0時30分 午後0時30分 ▶ 午後1時 ▶ 午後1時35分 ▶ 午後1時40分 ▶  
～5時30分 七戸十和田駅 現代美術館 奥入瀬溪流温泉 奥入瀬溪流館

冬の奥入瀬  
ネイチャー  
ガイドツアー

午後5時30分 ◀ 午後5時 ◀ 午後4時5分 ◀ 午後4時 ◀

ツアー  
No.3

## 冬の奥入瀬氷瀑ナイトツアー (十和田湖発着)

十和田湖の「光の冬物語」会場発着のツアーです。※「光の冬物語」は別料金となります。

実施期間 12月17日(金)～令和4年2月20日(日) 金～月曜日、休日運行

時間 午後6時 午後6時 ▶  
～8時 十和田湖畔休屋 光の冬物語会場  
午後8時 ◀

奥入瀬溪流5カ所を  
ライトアップ!  
ネイチャーガイドが案内

### ❄️ いずれのツアーも

料金 大人(中学生以上) 3,000円  
子ども(小学生) 1,500円 ※小学生未満は無料  
※ツアーNo.2:七戸十和田駅から乗車の場合は、片道大人500円、  
小学生250円が追加となります。

申し込み方法 ウェブサイトから、乗車日の4日前までに申し込みください。 ウェブサイト▶



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	59,749人	-44人	-715人
	男	28,680人	-13人	-289人
	女	31,069人	-31人	-426人
	世帯	27,972世帯	+17世帯	+88世帯

令和3年10月末  
現在



### 市街地循環バス・西地区シャトルバス運休情報

※年末年始の運休日

12月29日～1月3日



詳しくはQR  
コードから  
ご覧ください。

