

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 10

No. 240
2022



広報とわだ 目次

- 2 地域交流センター「とわふる」オープン
- 4 のうぎょうと農業委員会「農業委員会って、なあに？」
- 8 マイナンバーカードを作って特産品を当てよう！
- 9 「オミクロン株対応ワクチン」の接種を実施します
- 17 お知らせ
- 28 十和田市秋まつり

『十和田市秋まつり』（9月10日(土)・11日(日)／官庁街通りほか）

地域交流センター「とわふる」オープン

アートのまちのリビング

☎ 地域交流センター ☎ 51-3201



地域交流センター「とわふる」は、建築家の藤本壮介さんが「アートのまちのリビング」をコンセプトに設計した、アートや文化活動を通じた地域交流の拠点となる白を基調とした外壁が印象的な施設です。

市民の誰もが自由に、さまざまな用途で利用できますので、気軽にお問い合わせください。

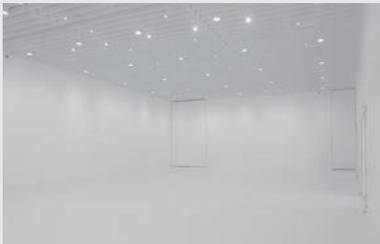
■ 施設紹介

1 小ギャラリー



- ・床面積 50.26㎡
- ・天井高さ 4.5m
- ・収容人員 15人程度
- ・用途 作品展示、講習会、会議など

2 大ギャラリー・中ギャラリー



- ※個別利用、一体利用どちらも可能
- ・床面積 大200.96㎡、中95.15㎡
- ・天井高さ 大、中とも5.0m
- ・収容人員 大60人程度、中30人程度
- ・用途 音楽・舞台発表、作品展示、講演会など

3 中庭



- ・用途 フリーマーケット、屋外イベントなど
- ※噴水あり（夏期のみ実施）

- ①多目的トイレ ④男子トイレ
- ②自動販売機・給湯スペース ⑤女子トイレ
- ③シャワー室 ▲ 出入り口
- ⑥倉庫



※収容人員はあくまで目安となります。
※用途はあくまで一例です。

4 多目的室



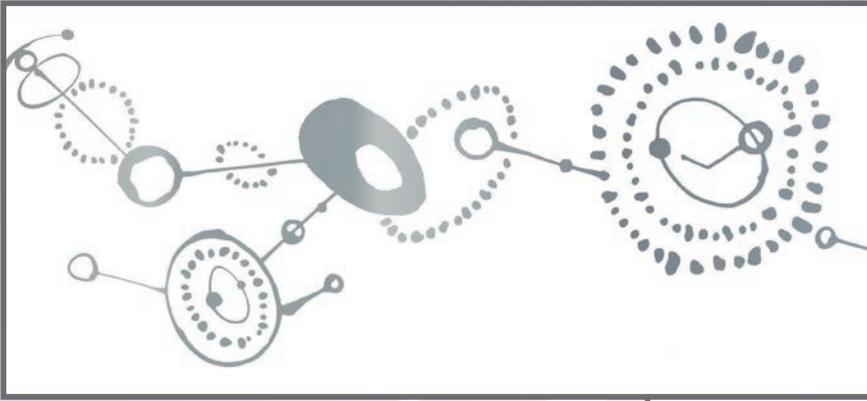
- ・床面積 108.26㎡
- ・天井高さ 4.0m (キッチンスペース3.0m)
- ・収容人員 25人程度
- ・用途 各種創作活動、料理教室、ダンスなど
- ※南側壁面に鏡を設置

新たなランドマークへ

地域交流センター「とわふる」の道路に面する外壁2面に壁画を制作します。(11月末完成予定)

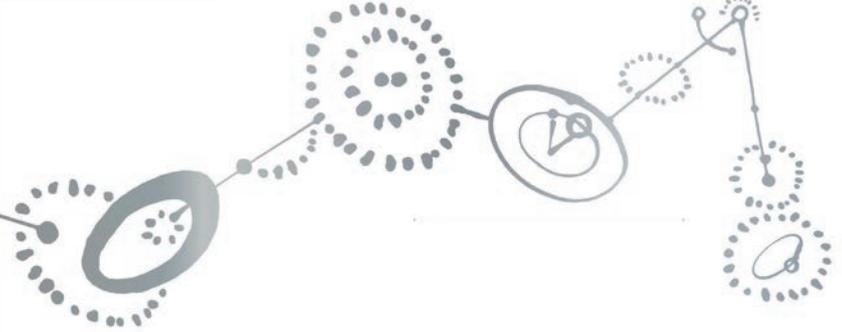
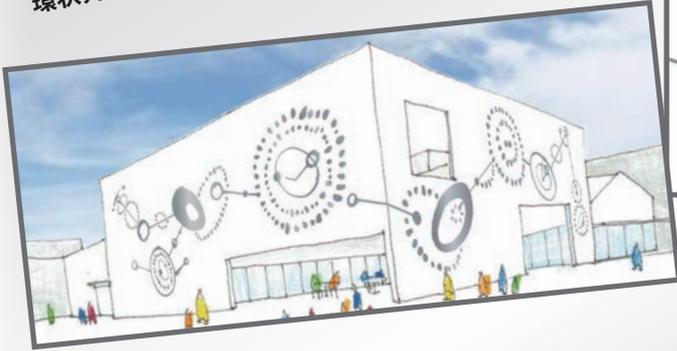
輪の重なり>
場所の記憶を未来につなぐ、現代の遺跡

(西側壁面)



(北側壁面)

光のドローイング>
環状列石と星座をモチーフにしたドローイング



- 開館時間 午前9時～午後9時
- 休館日 12月29日～翌1月3日
※設備の保守点検など臨時休館あり
- 使用料 無料
※入場料などを徴収し、または、営利目的に使用する場合は有料
※冷暖房、付属設備・備品類を使用する場合は有料
- 設備・備品 イス、テーブル、移動式ステージ、演台、司会者台、舞台用照明設備、音響設備、ポータブルアンプ、マイク、プロジェクター、調理設備など
- 施設予約 予約方法や予約状況については、市ホームページをご確認いただくか、地域交流センター「とわふる」へ直接お問い合わせください。

QRコード▶



- 駐車場 本施設には駐車場がございませんので、近隣の駐車場をご利用ください。



◆壁画制作プロポーズ最優秀者
■タイトル 「光と遊ぶ石たち」
■制作者 鈴木 ヒラクさん
1978年宮城県生まれ。アーティスト。東京芸術大学大学院美術研究科グローバルアートプラクティス准教授。音楽家や詩人らとのコラボレーションや大規模なパブリックアートも手掛ける。

カフェ運営事業者 を募集しています



■カフェスペース



申問商工観光課 ☎51-6773

地域交流センター「とわふる」内で軽食などの提供を行う「カフェ」の運営事業者を公募しています。

◆応募書類提出期限

10月28日(金)

◆テナント料

35,650円(月額)
※光熱水費などは別途掛かります。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

◆スケジュール概要

11月中旬 プレゼンテーション・ヒアリング
選考結果通知
1月上旬 営業開始(予定)

QRコード▶



のうぎょうと 農業委員会 第43号

岡農業委員会事務局
☎51-6740



農業委員会って、なあに？

農業委員会は「農業委員会等に関する法律（農業委員会法）」に基づき、市町村ごとに設置されている行政委員会です。

市議会の同意を得て市長が任命した19人の「農業委員」と、農業委員会が委嘱した14人の「農地利用最適化推進委員」が、農地や農業の振興のためにさまざまな活動を行っています。



農業委員会の主な活動

■法律に基づく事務

農地法に基づき、農地の権利移動の許可申請書や農地転用の許可申請書などが提出されると、複数の農業委員が必要に応じて現地調査を行い、その後毎月開催される総会において申請への可否などを決定しています。

また、農業経営基盤強化促進法に基づき、認定農業者などの担い手へ農地のあっせんを行うなど、農地や農業に関する法律に基づく事務を行っています。

■新たな「最適化活動」の推進

平成28年4月1日に施行された改正農業委員会法により、農業委員会の最も重要な業務として「農地等の利用の最適化の推進」が位置付けられました。これを受けて、農業委員と農地利用最適化推進委員（以降、委員）は、主に次の3つの活動に取り組んでいます。

①担い手への農地利用の集積・集約化

農地の出し手と受け手のマッチングに取り組んでいます。また、農業経営を拡大しようとしている人に農地中間管理機構の活用を促すなど、農地の集積・集約化を推進しています。

②遊休農地の発生防止・解消

遊休農地パトロールを行い、耕作されていない農地があれば所有者から話を聞き、貸し出しを勧めるなど、遊休農地の発生防止に努めています。

③新規参入の促進

担い手が不足する地域では、地域の外から個人や企業の新規参入を促す支援・誘致が必要となります。そこで、委員が農地の確保に向け農地所有者との橋渡しをするなど、親身な支援を行っています。

■活動の「見える化」の徹底

農業委員会の取り組みについて、具体的な成果目標と達成に向けた活動目標を設定し、達成状況について点検・評価を行い、総会などで情報の共有をしています。取り組み状況などは市ホームページで公表し、活動の「見える化」に取り組んでいます。

普段はこんな活動しています 委員の仕事

- ①農地の見回り
- ②農地の売買や貸借の調整
- ③農地や経営に関する相談への対応
- ④地域の話し合いへの参加



①～④について「活動記録簿」へ記録しながら活動しています。



総会の様子



遊休農地パトロールの様子

実際の活動について、委員に聞きました！



農業委員として活動している小田委員、立崎委員、芋田委員にインタビューし、令和2年～3年にかけて行った、**遊休農地の解消活動**について伺いました。



小田 正喜 委員



立崎 和寿 委員



芋田 一弘 委員

■活動のきっかけを教えてください

小田 自身の畑までの通り道に荒れ果てた農地があり、耕作条件もとても良い場所だったので、農業委員として居ても立ってもいられない気持ちになり、事務局に相談したことが始まりでした。そこから、同じ地区の芋田委員や立崎委員などに声を掛け、皆で手分けして解消に向け取り組みました。

■どんな方法で解消したのでしょうか

立崎 事務局や関係機関へ相談し、農地の所有者と話し合う機会を設けてもらい、今後の耕作予定や、管理方法について話し合いを重ねました。また、地区の農地利用最適化推進委員と連携し、借り手探しもしました。

■活動で苦労したことを教えてください

芋田 所有者と連絡をとるまでが本当に大変でした。あの時は、本当に多くの人に助けられました。

小田 農地に木が生えていたため、借り手探しも苦労しました。借りてもらえるよう、希望者と粘り強く話し合いを重ねました。

■活動後、農地はどうなりましたか

芋田 借り手が見つかり、作付けがされています。私も農地の一部を借り、なんとか使える状態にし、ゴボウの作付けをしています。

■今後の活動への抱負を教えてください

立崎 今回はなんとか解消できましたが、まだまだ市内には遊休農地がたくさんあります。所有者となかなか話ができない場合も多く、頭を抱えています。これからも試行錯誤をしながらも解消に努めていきたいです。

小田 解消された農地を見ると本当に気持ちがいいです。これからも引き続き、農地利用最適化推進委員の皆さんや事務局と連携し、活動していきたいです。



解消前の農地



解消後の農地
(ゴボウを作付け)

十和田おいらせ農業協同組合・農業後継者対策協議会 共催

りんご林檎 ばもがNight恋は実らせないと



とき 11月12日(土) 午後4時～
ところ 上明戸農園 (赤沼字寺ノ上90)
対象 20～49歳の独身の人
 ▶男性は市内農家の人 (後継者含む)
 ▶女性は居住地を問いません。
定員 男女各10人程度
内容 リンゴ収穫体験、ミニゲーム、食事しながらのフリータイム
参加費 3,000円
申込期限 11月1日(火)

女性限定

3カ所を回る**送迎**あります

七戸十和田駅 → 市役所

→ まちなか交通広場 (バスターミナル)



▲申し込みなど詳しくはこちら

申問 十和田おいらせ農業協同組合
 農業総合支援室 ☎23-0315
問 農業後継者対策協議会 (農業委員会内) ☎51-6740



～和牛オリンピック 日本一を目指して～ 十和田市の和牛が全国和牛能力共進会へ出場！



全国和牛能力共進会とは

「全国和牛能力共進会」は5年に1度開催される和牛のオリンピックとも呼ばれる大会で、全国の優秀な和牛が集結し、改良の成果やその優秀性を競います。審査は、「種牛の部」「肉牛の部」のほか、本年度から新設された「高校及び農業大学校の部」があります。全国の和牛関係者にとって、この大会で優秀な成績を収めることは、和牛ブランドの向上につながることから、最も重要な大会となっています。

写真：全国和牛能力共進会宮城県大会（平成29年）

青森県代表牛の選出

7月19日、県家畜市場（七戸町）で青森県最終選抜会（種牛の部）が行われ、本市在住の沢目寿弘としひろさんが肥育する「むき」が第3区「若雌の2（生後17～20カ月未満）」の県代表牛に選出されました。県代表牛は、10月6日～10日に鹿児島県で開催される「第12回全国和牛能力共進会」へ出場します。

出場する種牛の部は牛のコンテストともいわれ、牛の体型の良さなど、改良の成果を月齢別に審査します。そのため、角や蹄ひづめのケア、毛の手入れなどにより日々美しさを磨き、また、美しい姿勢で静止や歩行ができるよう訓練をして大会に臨みます。



第3区の県代表牛に選出された「むき」
 （父：優福栄／母の父：第2花国）

出場者インタビュー

親子で出場する「和牛オリンピック」

全国大会に向け、多くの機関の方々に支えていただき、大変感謝しています。大会では、県代表としてでき得ることをし、県や市、農協、和牛改良組合の方々などのこれまでの支援や思いに応えたいです。

県の最終選抜会から、娘と一緒に全国大会へ出場することを目標に頑張ってきました。全国大会では、娘がハンドラーとして「むき」の綱を引き、また、後継者家畜審査にも出場するので、この機会にさまざまなことを学んでほしいと思っています。

「むき」と沢目寿弘さん▶



＝ 手入れや調教の様子 ＝



バリカンやはさみを使い、毛をカットし整えます



シャンプーで体を洗い、汚れを落としツヤを出します



綱や声で意思を伝え、静止や歩行ができるよう調教します



発育管理をし、適度な栄養状態に整えます

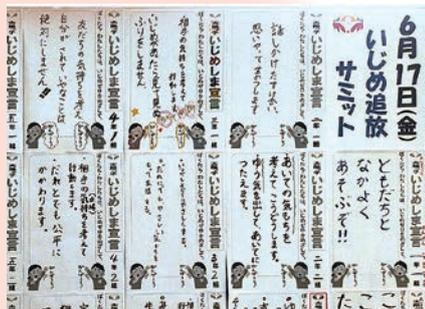
市では、『十和田市いじめ防止基本方針（平成30年6月改訂）』に基づき、学校・家庭・地域・関係機関などと連携を図り、地域全体で「いじめ防止」に向けた取り組みを実施しています。

ここでは「小・中学校のいじめの未然防止の取り組み」について紹介します。

北園小学校 「いじめ追放サミット」



学級ごとに、いじめについて考え、『太陽っ子いじめしま宣言』を作成し、校内に掲示しています。



全校児童が宣言しました。



いじめがあったら見て見ぬふりをしません

相手の気持ちを考えて行動します



藤坂小学校 「いじめ防止宣言集会」



いじめが起きにくい・いじめを許さない環境づくりのため、全校児童の決意宣言を掲示しました。



人のことを考えて親切にします
嬉しい言葉やごめんねを言います

東小学校 「いじめ防止宣言集会」 「いいこと見つけた紹介カード」



困っていることのアンケート調査の結果を発表するなど、いじめ防止を啓発する集会を実施しました。



校内に笑顔の輪が広がるように、友達の良さや頑張りやカードに記入し、掲示や放送で紹介しています。

三本木中学校 「いじめ防止集会」



「より良い人間関係を築くために」と題し、全学級でロールプレイを行い、思いの伝え方について考え、いじめ防止標語を記入しました。

東中学校 「いじめ追放宣言」



「いじめ追放宣言」を全校で確認し、「いじめ防止アンケート」の結果をもとに、各学級、各学年、全校の話し合いで、「約束」を決定し、教室、校内に掲示しています。

※市内全ての小・中学校の取り組みや、これまでのいじめ防止キャンペーンの様子は、市ホームページをご覧ください。

学校・家庭・地域が連携した取り組みのために…

- ◆ 地域の皆さんへ
子どもたちの見守りにご協力をお願いします。
登下校時など、気になる様子が見られたら学校や保護者にお知らせください。
- ◆ 家族の皆さんへ
心配なことがあったら、学校や教育相談室「トワハート」(☎24-2400)へご相談ください。

マイナンバーカード
新規取得
キャンペーン

応募不要 /
マイナンバーカードを作って
特産品を当てよう!



申問市民課 ☎51-6755

マイナンバーカードを取得した人を対象に、市の特産品
が当たる抽選を行います。

当選のチャンスは
最大3回!!

《抽選は 3 回実施》

《1回目》
11月30日

《2回目》
令和5年1月31日

《3回目》
令和5年3月15日

《各回の抽選対象者》

1・2回目…10月3日から各回抽選までの期間にマイナンバーカードを新規取得した人
3回目…令和5年3月15日抽選時にマイナンバーカードをお持ちの人
※当選した人は、次回以降の抽選では対象外となります。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

1等

各回 10本

焼肉セット

《十和田湖和牛・とわだ短角牛》
(1万円相当)

2等

各回 20本

お米 《まっしぐら新米》

(5千円相当)

3等

各回 50本

市特産品セット (3千円相当)

マイナンバーカードの
出張申請を受け付けます

お一人からでも
OK!



出張先 市内の事業所や自宅など
対象 次の①～③の要件を全て満たす人

- ①本市に住民登録があること
- ②申請者本人が出張先に来れること
- ※15歳未満の人は法定代理人の同席が必要です。
- ③本人確認書類（免許証など）が確認できること

出張期間 10月3日(月)～令和5年3月31日(金)

申し込み方法 希望日の一週間前
までに電話または申込フォームに
て申し込みください。

☎出張申請受付専用ダイヤル
☎23-0781



申込フォーム

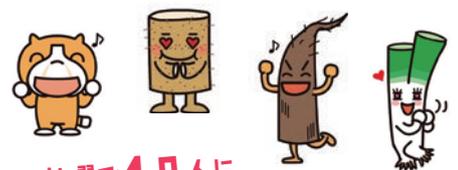
とわだ産品情報

☎とわだ産品販売戦略課 ☎51-6743

おいしい十和田 **グルメフェア** を開催します

自慢の十和田産農産物の魅力を発信し、地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」を推進するため、十和田産食材を使用した料理を提供する「おいしい十和田グルメフェア」を開催します。

この機会に、参加店それぞれのオリジナル料理をお楽しみください。



抽選で40人に
特産品をプレゼント!



とき 10月1日(土)～11月30日(水)
参加店 市内29店舗
※参加店など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

期間中に対象料理を食べた人に、参加店で応募用紙を配布し、応募した人から抽選で40人に市の特産品をプレゼントします。



「オミクロン株対応ワクチン」の接種を実施します

問 十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936

《2価ワクチンを使用した追加接種時期の目安》

10月	11月	12月	1月	2月	3月
60歳以上または基礎疾患がある人などの4回目接種					
12歳以上の3回目接種および12~59歳の4回目接種					
60歳以上または基礎疾患がある人などの5回目接種					

市では、新型コロナウイルス「オミクロン株対応ワクチン（2価ワクチン※）」の追加接種を実施します。対象となる人には、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。

なお、新型コロナワクチン接種の実施期間は令和5年3月31日まで延長となりました。

※2価ワクチンとは、オミクロンBA.1株と従来株ワクチン成分を有するワクチンです。

対象 12歳以上でワクチン接種を2回以上終了し、前回接種日から5カ月以上経過している人

ワクチンの種類 ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン

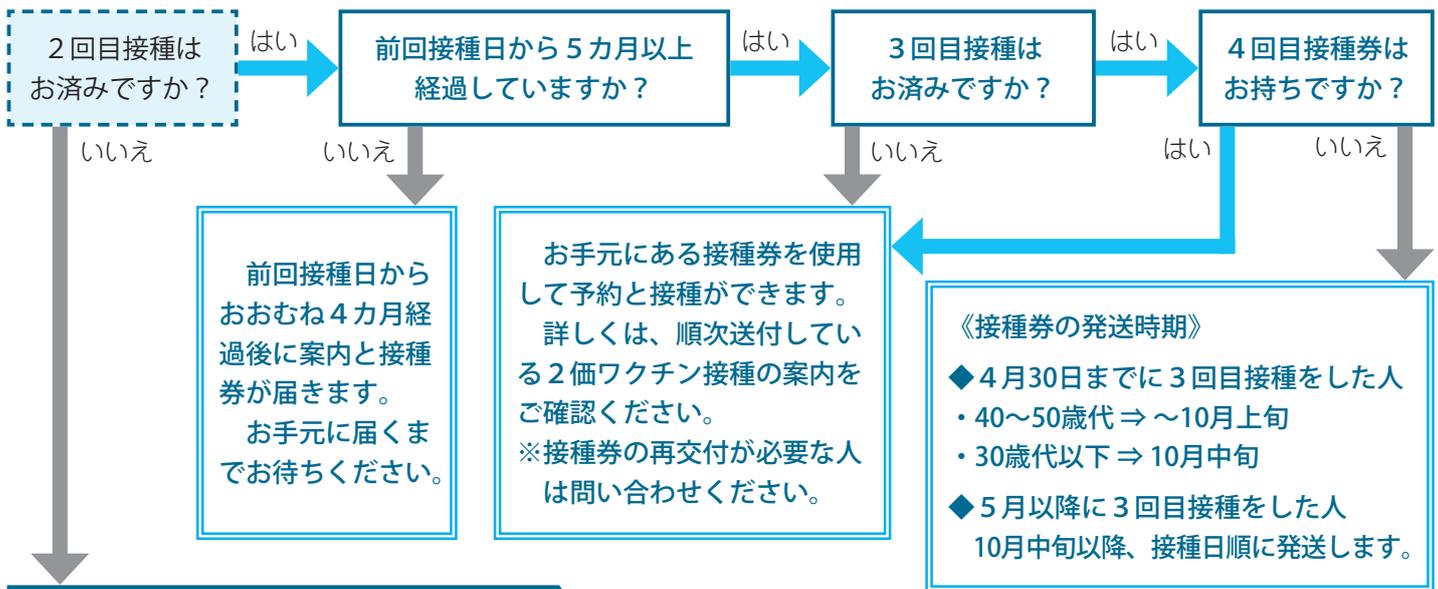
実施方法 個別接種（市内の21医療機関）、集団接種（JA十和田おいらせ本店）



接種券が届く時期などを確認してみましょう

《10月確認用》

チェックスタート



これから1・2回目接種を希望する人へ

1・2回目接種は従来のワクチンを使用し10月以降も実施します。

希望する人は実施場所を確認の上、ウェブ予約またはコールセンターに連絡してください。

実施場所 ▶12歳以上：清潮会クリニック ▶5~11歳：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



5~11歳の小児3回目ワクチン接種を実施しています

2回目接種を終了した5~11歳の児童を対象に、小児用ワクチンを使用した3回目接種を実施しています。対象となる人には、接種可能日に合わせて順次案内を発送していますので、お手元に届くまでお待ちください。

接種時期 実施中~令和5年3月31日 **ワクチンの種類** ファイザー社小児用ワクチン **実施方法** 個別接種

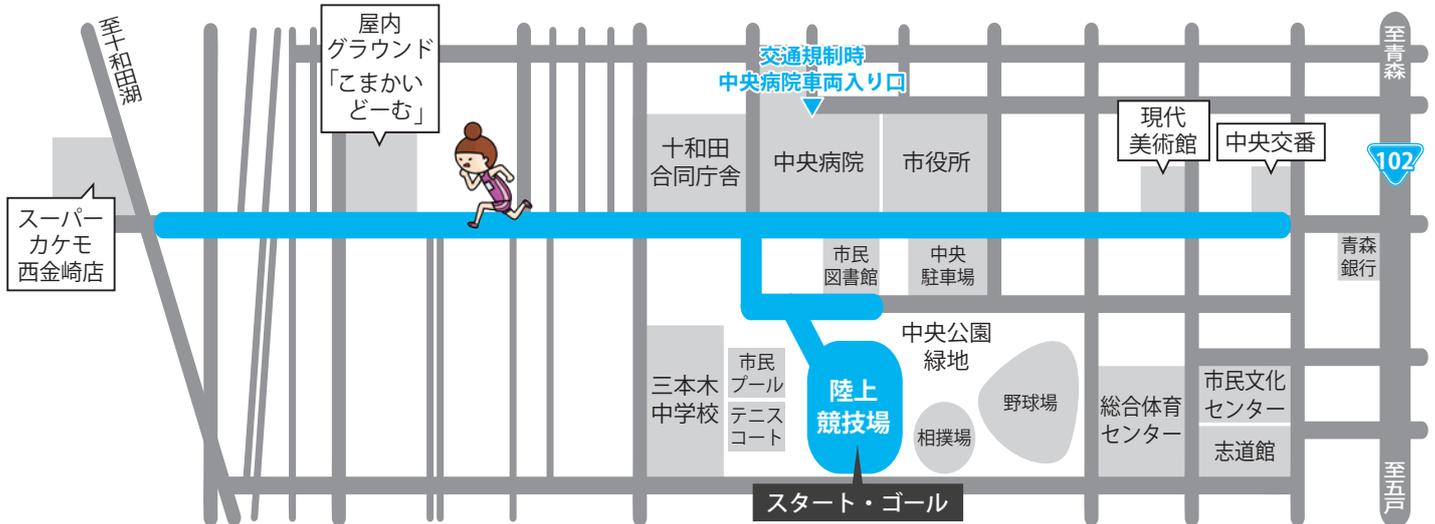
実施場所 市内の3医療機関（育成会内科小児科、十和田東病院、のづき内科小児科クリニック）

第27回とわだ駒街道マラソン大会 交通規制のお知らせ

☎スポーツ・生涯学習課 ☎58-0187

マラソンコースとなっている道路と周辺道路は、全面車両通行止めなどの交通規制が行われます。う回路については、係員などの誘導に従っていただくよう、ご協力をお願いします。

マラソンコース（車両通行規制区間） ▶ 交通規制予定時間：10月9日(日) 午前8時45分～正午



- ※交通規制時は、う回路として国道102号や切田通りをご利用ください。
- ※交通規制時は、第二中央駐車場が利用できません。市民図書館へお越しの人などは中央駐車場をご利用ください。
- ※交通規制時は、中央病院への車両入り口が官庁街通り（南側）から病院北側に変更となります。
- ※「現代美術館前」～「北園小前」のバス停留所では乗降できません。詳しくはバス会社へお問い合わせください。
- ※沿道での応援時は、密集や大声での応援を控え、隣の人と2m程度距離を取った上で、拍手で応援してください。

第53回十和田市民文化祭

とき 11月5日(土)・6日(日) ところ 市民文化センター

市内外の文化団体などが、日ごろの活動の成果を発表します。3年ぶりの開催となりますので、ぜひお越しください。☎スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184

5日(土) 舞台部門

6日(日) 舞台部門

事業名	開始時間	出演団体名	会場
セレモニー	10:10～		
舞と躍動	10:35～	北園幼稚園	大ホール
	10:45～	ダンスバレエ リセ豊島研究所	
	11:05～	ポラリス フラ	
	11:25～	花柳流 美好榮会	
	11:55～	花柳流 美好会	
	12:15～	すみ子モダンバレエ研究所	
	12:35～	花柳流 花すず会	
	13:05～	ピリアロハ オ フラ	
	13:25～	泉流 泉寿会十和田	
	13:45～	フィ オ カマレイ オハイアライ フラ スタジオ	
	14:15～	とわだナニヤドヤラ保存会	
	14:35～	若柳流 柳尚会	
	14:55～	若柳流 柳永会十和田教室	
15:25～	レクリエーションダンス「虹」		
15:35～	太極拳 中央クラブ		
落語	16:30～	馬はなし亭一座	

事業名	開始時間	出演団体名	会場
吟詠	10:00～	國風流 十和田吟詠会 寿大学詩吟クラブ	和室 1
謡と仕舞	13:00～	十和田宝生会	大ホール
秋のスペシャルコンサート	13:00～	クレールウインドオーケストラ	
	13:30～	ジュニアオーケストラ十和田 十和田フィルハーモニー管弦楽団	
	14:10～	十和田マンドリンクラブ	
	14:25～	暫楽団フルハウス	
	14:45～	牛小屋ご近所バンド	
	15:05～	うたなかま	
	15:25～	コーラス四季	
	15:45～	とわだ混声合唱団	

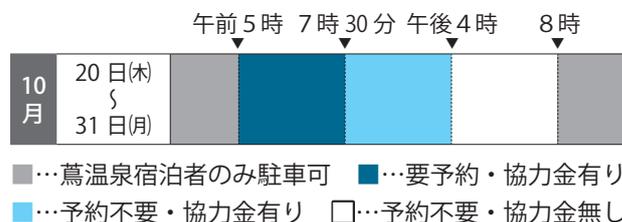
5日(土)・6日(日) 展示部門 ※6日は午後4時まで

時間	出展作品	会場
10:00～	写真、書道、水墨画、文芸、美術、	生涯学習
17:00	手工芸、陶芸、蘭、いけ花 ほか	ホールほか

10月20日(木)～31日(月) 鳶沼周辺の渋滞対策を実施します

問《渋滞対策全般について》十和田湖周辺交通渋滞対策協議会（商工観光課内）☎51-6771
問《予約申し込みについて》株式会社RABサービス☎090-1498-8413

紅葉期の鳶沼では、来訪者の集中による路上駐車や交通渋滞の発生、自然環境の破壊などの課題を抱えています。これらの課題を解消し、美しい鳶沼を次世代に残すため、「早朝時間帯の事前予約による入場制限及び渋滞対策・環境保全協力金」へのご理解とご協力をお願いします。



早朝時間

鳶野鳥の森（鳶沼展望デッキ）への入場と鳶温泉駐車場の利用は事前予約が必要です。予約については市ホームページをご覧ください。

実施期間 10月20日(木)～31日(月) 午前5時～7時30分

※前日午後8時～午前5時は、鳶温泉宿泊者以外は駐車できません。

- 協力金**
- ▶車1台につき4,000円（運転手1人分含む）+同乗者1人につき2,000円
 - ▶バイク1台につき3,000円+同乗者1人につき2,000円
 - ▶徒歩・自転車・タクシーなどは1人あたり2,000円



市ホームページ

日中時間

鳶温泉駐車場入り口にて、渋滞対策・環境保全協力金へのご協力をお願いします。※予約不要なお、本年度より観光バスへも協力金をお願いしています。入場後、乗客などが降車する際にお支払いください。

実施期間 10月20日(木)～31日(月) 午前7時30分～午後4時

協力金 ▶車1台につき2,000円 ▶バイク1台につき1,000円 ▶バス1台につき10,000円

※徒歩・自転車・タクシーは無料です。

シャトルバスを利用し

歩いて秋の奥入瀬溪流の魅力を体験しませんか？



10月24日～30日の7日間、焼山～休屋間をシャトルバス（有料）が運行します。この機会にシャトルバスを利用し、歩いて「天然の自然博物館」である奥入瀬溪流の魅力を体験しませんか。また、期間中には「奥入瀬せせらぎ体感プロジェクト」や「奥入瀬溪流エコロードフェスタ」が開催されます。澄んだ水と空気、彩り鮮やかな秋の奥入瀬をお楽しみください。

シャトルバス運行日程（有料）

期間中、奥入瀬溪流区間へはシャトルバスを利用しましょう。

10月24日(月)～28日(金)

午前9時～午後2時30分

10月29日(土)～30日(日)

午前8時～午後3時20分

ホームページ www.eco-oirase.com

問 県道路課 ☎017-734-9651



奥入瀬せせらぎ体感プロジェクト

とき 10月24日(月)～26日(水)
午前10時～午後2時

内容 ボランティアガイド
ウオーク など

問 青森河川国道事務所
調査第二課

☎017-734-4570

奥入瀬溪流エコロードフェスタ

とき 10月29日(土)～30日(日)

午前9時～午後3時

内容 奥入瀬溪流三里半ウオーク、高校生ボランティアガイドウオーク、コケ観察スポットなど ※一部有料で、事前申し込みが必要なものもあります。

問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構
☎24-3006

※災害や諸事情などにより、イベント内容を変更・中止にする場合がありますのでご了承ください。

生ごみを減らすために できることからやってみよう

申問 まちづくり支援課 ☎ 51-6726

本市では、ごみ全体のうち燃えるごみが約9割を占めており、そのうちの約4割以上が生ごみです。生ごみは水分を多く含むため、焼却処分の効率を低下させ、燃料費の増加や焼却作業が追い付かないなどの悪影響を及ぼします。

生ごみを減らすため、心掛け一つでできる「生ごみダイエット」のポイントと、生ごみをリサイクルできる「段ボールコンポスト」を紹介するので、皆さんで取り組んでみましょう。

3つの「きる」で生ごみダイエット！ 「生ごみダイエット」ポイントは3つの「きる」

Point1 食材は使い「きる」

食材は必要な分だけ購入し、無駄なく使いましょう。
余りを冷凍保存する場合は、冷凍焼けで捨てることの無いよう、計画的に使いきりましょう。

Point2 料理は食べ「きる」

作り過ぎに注意！料理は食べきれる量を作りましょう。
作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう。

Point3 生ごみは水気を「きる」

生ごみのうち7割は水分が占めています。水気を切ることが減量の近道です。

三角コーナーや水切りネットを利用して、しっかりと生ごみの水気を切りましょう。

さらにもうひと手間！
どちらの方法も1割の減量効果アップ！



野菜や果物の皮は一晚
乾かしてからごみ箱へ



水切りネットをぎゅっ
と絞ってごみ箱へ

水切りネットを触りたくない場合は？



ペットボトルで水切りグッズが簡単に作れます！

※ペットボトルの上部を切り、切った部分にテープを貼ると、簡単に水切りグッズが作れます！

家庭菜園・ガーデニングをする人におすすめ！ 段ボールコンポスト

段ボールコンポストとは、家庭で手軽に取り組める生ごみの処理方法です。

段ボール箱の中に、資材（ピートモス、もみ殻くん炭という園芸用の土）を入れ、そこへ生ごみを投入します。段ボールコンポストの中の生ごみは、目に見えない微生物の力で分解され、良質な堆肥へと生まれ変わります。

段ボールコンポストのモニター募集

市では、段ボールコンポストによる生ごみ処理を推進するため、希望する人に必要な資材セットを無料で配布します。

対象 本市に住所を有し、居住している人

配布方法 窓口で配布

配布数 20セット（1世帯につき1セット、先着順）

申込期間 10月3日(月)～11月30日(水)

※堆肥化した生ごみは、家庭菜園やガーデニングで利用してください。

※取り組み後、アンケートの回答へご協力をお願いします。



秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ

申問まちづくり支援課 ☎51-6726

生後91日（3カ月）以上の犬は、狂犬病予防法により、**年1回の狂犬病予防注射と生涯1回の登録**が義務付けられています。次の日程で狂犬病予防注射と飼い犬の登録の受け付けを行いますので、犬を連れて実施場所へお越しください。すでに登録をしている犬の飼い主には、案内はがきを郵送していますので、注射当日に必ず持参してください。



費用 ▶ 予防注射料 3,300円 ▶ 飼い犬の新規登録料 3,000円

月日	実施場所	実施時間
10月15日(土)	両泉寺集会所前	8:55~9:00
	旧漆畑消防屯所前	9:05~9:10
	百目木集会所前	9:15~9:20
	冷道研修館前	9:25~9:30
	高田集会所前	9:35~9:40
	片貝沢生活改善センター前	9:45~9:50
	洲沢集会所前	9:55~10:00
	奥入瀬溪流温泉スキー場駐車場	10:05~10:10
	宇樽部バス停前駐車場	10:50~10:55
	十和田湖診療所前(休屋)	11:05~11:10
10月16日(日)	和交会館前	8:40~8:45
	西金崎公園前	8:50~8:55
	赤沼消防屯所前	9:05~9:10
	八郷会館前	9:20~9:25
	中郷消防屯所前	9:35~9:40
	深持ふれあいセンター前	9:55~10:00

月日	実施場所	実施時間	
10月16日(日)	気比神社前(晴山)	10:05~10:10	
	洞内和徳館前	10:25~10:30	
	ひがしの会館前	10:40~10:50	
	ワークショップのつき東隣芝生	10:55~11:05	
	元町神社前(元町屯所隣)	11:10~11:15	
	10月22日(土)	三日市川原バス停前	8:40~8:45
		旧JA三日市倉庫前	8:50~8:55
		下洗生活改善センター前	9:00~9:10
		太田川原研修館前	9:15~9:20
		太田集会所前	9:25~9:30
二ツ家集会所前		9:35~9:40	
水尻地区ふれあい会館前		9:45~9:50	
中ノ渡集会所施設前		9:55~10:00	
川口研修館前		10:10~10:15	
中里消防屯所前		10:20~10:25	
10月23日(日)	ふれあい広場駐車場	10:30~10:40	
	中川原生活改善センター前	10:45~10:50	
	上川目集会所前	10:55~11:00	
	下川目生活改善センター前	11:05~11:10	
	旧地域包括支援センター前	11:15~11:20	
	10月29日(土)	一本木会館前(白上)	8:40~8:50
		JA藤坂支店前	8:55~9:05
		喜多美町バス停向かい	9:15~9:20
		藤島会館前	9:30~9:35
		伝法寺農村広場前	9:45~9:50
高谷集会所前		10:00~10:05	
館バス停前		10:20~10:25	
平山バス停前		10:35~10:40	
橋場屯所前(切田)		10:50~10:55	
吾郷会館前		11:05~11:10	
10月30日(日)	南吾郷町内会館前	11:15~11:20	
	隣保館前	11:25~11:30	
	オレンジハート高清水店前	8:40~8:45	
	東栄会館前	8:55~9:00	
	牛鍵公民館前	9:10~9:20	
	立崎公民館前	9:25~9:30	
	十和田車検センター事務所前	9:40~9:45	
	前谷地公園前	9:50~9:55	
	北里公園前	10:00~10:05	
	三木野公園前	10:10~10:15	
10月30日(日)	八戸街道集会所前	10:20~10:25	
	日の出会館前	10:35~10:40	
	稲吉集会所前	10:50~10:55	
	東小稲会館前	11:00~11:05	
	穂並会館前	11:10~11:15	
	南コミュニティセンター駐車場	11:20~11:25	
	市役所北側駐車場	8:00~12:00	

こんなときは届け出が必要です

- ▶ 新しく犬を飼い始めたとき（窓口での申請が必要）
- ▶ 飼い犬が亡くなったとき・住所や飼い主など、登録事項に変更があったとき（窓口か電話で届け出）

飼い主の皆さんへ

人と動物が快適・健康に暮らしていける社会のために、社会や近隣に迷惑を掛けないようにする責任が飼い主にはあります。住みよいまちづくりにご協力ください。

- ▶ 散歩時のふんなどは必ず持ち帰りましょう。
- ▶ 放し飼いはやめましょう。

予防注射・登録はなぜ必要なのか？

狂犬病は全ての哺乳類に感染し、発症するとほぼ100%死亡する、治療法がない病気です。

現在、日本では犬などを含めて狂犬病の発生は確認されていません。しかし、狂犬病は日本の周辺国を含む世界のほとんどの地域で依然として発生しています。

そこで、国内で狂犬病が発生するのを防ぐために、犬の飼い主が狂犬病に関する正しい知識を持ち、飼い犬の予防注射と登録を確実にする必要があります。

ご協力をお願いします。



上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント

LOVE SO SWEETS!

～上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもう!～

地元のスイーツを楽しみながら交流できる婚活イベントを開催します。

とき 11月13日(日) 午後3時～5時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」 多目的研修室2・3

対象 20歳以上の独身の人

▶男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏(※)に住んでいる人

▶女性は居住地を問いません。

定員 男女各10人(先着順)

参加費 無料

申込期限 11月4日(金)

※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、秋田県小坂町



詳しい内容や申し込み方法については、QRコードをご覧ください▶



※本イベントは、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し実施します。

十和田市婚活支援

検索



現代美術館イベント情報

申問 現代美術館 ☎20-1127 FAX 20-1138
メール info@towadaartcenter.com

《地域交流センター「とわふる」開館記念展》 名和晃平 生成する表皮

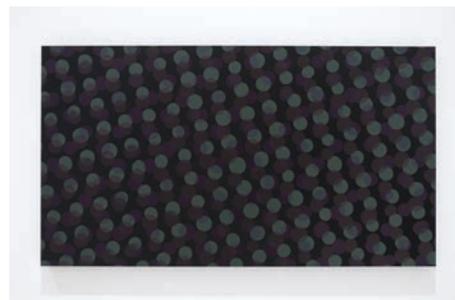
現代美術館で開催中の、彫刻家名和晃平の個展「生成する表皮」の作品を、地域交流センター「とわふる」でも展示します。版画作品「Array-Black」シリーズの《Dot》や《Line》の平面や立体作品を展示します。

とき 10月1日(土)～11月20日(日) 午前9時～午後5時

※毎週月曜日は閉場します(10月10日(月)は開場し、11日(火)に閉場)。

ところ 地域交流センター「とわふる」大ギャラリー

観覧料 無料

名和晃平《Dot Array - Black #239》2022年
UVプリント、紙、アクリル、木製パネル 56cm×100cm
提供：Gallery Nomart
撮影：加藤成文

学芸員による

企画展ギャラリートーク

とき 10月8日(土) 午前11時～午後0時30分

定員 10人(事前予約制・先着順)

集合場所 現代美術館エントランス

※美術館の企画展示室と地域交流センター「とわふる」開館記念展の作品について解説します。

※要企画展チケット

10月10日(月)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開催～

対話型鑑賞プログラム《げんびさんぽ》

げんびサポーターと一緒に常設展示作品を鑑賞します。

とき 午前11時～正午 定員 10人(事前予約制・先着順)



SDGs～持続可能な社会を目指して～ Vol.10

問政策財政課 ☎51-6712

市では、持続可能な社会を目指してSDGsの取り組みを進めています。今号では、世界共通の17のゴール（国際目標）のうち、ゴール9の達成に向けた市の取り組みや一人一人ができることなどを紹介します。



ゴール9 産業と技術革新の基盤をつくろう

道路や鉄道、水道、電気・ガス、情報通信網（インターネット）など、社会基盤となる施設や設備のことをインフラストラクチャー（インフラ）といいます。インフラが整備されることにより、生活が便利になるほか、交通や施設の質が上がることで、仕事の効率や生産性も向上し、経済の基盤も整っていきます。

日本では、1964年の東京オリンピック開催前後に道路や橋などが整備され、それら施設の老朽化が問題となっています。インフラは日々の生活に欠かせないため、災害に強く、災害が起きてもすぐに復旧できるような強いインフラづくりが必要となっています。

また、経済が発展していくためには、限られた資源を効率的に使うための技術革新が求められています。

ゴール9「産業と技術革新の基盤をつくろう」では、^{きょうじん}強靱なインフラを整備し、持続可能な産業化を推進するとともに、技術革新の拡大を図ることを目指しています。

達成に向けた市の取り組み

◆デジタル化の推進

電気通信事業者との協議により、光ファイバー未整備地域の整備が完了し、各家庭・事業所で高速インターネット回線への接続が可能となっています。

その他、スマートフォンなどで公共施設の予約などができる「公共施設予約システム」や各種手続きを電子申請で行う取り組みを進めています。

【一人一人ができること】

◆「デジタル化」への理解を深めよう

最近では、暮らしに便利なアプリやツールがたくさんあります。

デジタル化に興味を持ち、仕組みを理解することで、災害時など不測の事態にも臨機応変な利用に役立てることができます。



Part10

北里大学獣医学部文化会「あしたぼの会部」です！



問北里大学獣医学部北里会執行委員会情報局 ☎23-4371



こんにちは。北里大学獣医学部文化会「あしたぼの会部」です。今回は、現代美術館や児童福祉施設の訪問、小学校での読み聞かせ、献血推進ボランティアなどを行っている私たち「あしたぼの会部」について紹介します。

私たちは人とのつながりを大切に、地域活性化を目指しボランティア活動を行っています。ボランティアと聞くと、堅苦しい活動をイメージする人もいますが、「あしたぼの会部」では、各部員がお気に入りの活動を選んで参加しています。

例えば子どもや運動が好きな部員は児童養護施設で子どもたちと遊ぶ、運動が苦手な部員は読み聞かせに参加するなど、それぞれが得意な分野で活躍したり、これまで経験したことのない活動に挑戦し、より多くの人の手助けをするなど、多様な形でボランティアに関わっています。



また、活動の一つである献血推進ボランティアでは、他大学の学生と献血の課題についてディスカッションし、献血センターの職員に伝えます。このボランティアの魅力はズバリ、ポスターや献血関連グッズなど、自分たちの意見を実際に形として目にしたときの達成感です。コロナ禍の現在でもオンライン会議で意見交換をしながら活発に活動しています。



「あしたぼの会部」では皆さまからのボランティアの依頼をお待ちしております。地域のイベントや行事などをお手伝いさせていただきますので、Twitterからお気軽に相談ください。



お口の健康を維持するために

問高齢介護課 ☎51-6720

「かむ力が弱くなった」「むせやすくなった」など、お口で気になる事はありませんか。高齢者のお口の機能が衰えてきた状態を「オーラルフレイル」といいます。かむ力や飲み込む力が弱くことで低栄養になってしまうと、やがて全身の衰えにつながります。お口の力を維持するためにも、できるだけ歯ごたえのある食材・調理法を選び、食事はよくかんで食べるようにしましょう。

また、お口の中をきれいにすることは、^{ごえんせい}誤嚥性肺炎の予防や感染症予防にもつながります。毎日の歯磨きや定期的な歯科検診に加え、お口の体操をするなど、お口の健康を維持するための習慣を取り入れましょう。

《オーラルフレイルのセルフチェック表》

各質問に答え、合計得点からオーラルフレイルの危険性をチェックしてみましょう。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている (※)	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

(※) 歯を失ってしまった場合は義歯などを適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計得点	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	あり
4点以上	高い

《3点以上の方は意識してお口を動かしましょう》

参考：東京大学高齢社会総合研究機構、日本歯科医師会

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

パ



②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」と発音

タ



③「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」と発音

カ



④「ラ」…舌をまるめるように「ラララ…」と発音

ラ



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「集まろう！通いの場」では、口腔体操のほか高齢者のためのさまざまな情報を公開しています。

ぐるっとNAUI

～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♪



◀ イベント情報はホームページにも掲載しています。

三沢市

2022

MISAWA BBQ ジャンボリー ～地産地消みさわ～

三沢流BBQを楽しめるイベントが開催され、新生「りんご娘」や三沢市出身のバンド「SWALLOW」のライブも行われます。※いすを持ってご来場ください。

とき 10月9日(日)

午前9時45分～午後3時30分

ところ 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村

問 (一社) 三沢市観光協会 ☎59-3009

六戸町

メイプルタウンフェスタ2022

野菜の即売会をメインとし、じまん市やシャモロック鍋をはじめとした露店が集結します。

郷土芸能や保育園の演奏なども行われますので、食を味わいながらお祭りの雰囲気も味わってみませんか。

とき 11月6日(日) 午前10時～午後3時

ところ 六戸町総合体育館駐車場

問 六戸町まちづくり推進課 ☎55-2411

お知らせ

☎ 23-5111 FAX 22-5100

土・日曜日、休日は閉庁

◆お知らせの表記

甲…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

市民図書館蔵書点検のため休館します

休館期間 10月3日(月)～7日(金)

休館中に休止するサービス

▶市民図書館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

休館中の図書のリターン

返本ポストをご利用ください(24時間利用可)。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8日(土)以降に受付カウンターへ返却をお願いします。

問市民図書館 ☎ 23-7808



奨学金返還支援事業の締め切り間近です

10月31日(月)まで！

問 問政策財政課 ☎ 51-6712

若年世代の本市への定住を促進するため、奨学金を返還している人を対象に、返還した奨学金の一部を補助する「奨学金返還支援事業」の申請を受け付けています。

お早めにご相談を



主な補助要件

▶本市に住民登録し、就業している人

▶令和2年4月1日以降に高校・大学などの教育機関を卒業などした人

※他にも要件がありますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。

補助対象経費	補助金額
令和3年4月1日～令和4年3月31日のうち、本市に住民登録があった期間に返還した奨学金の額	補助対象額の2分の1 (上限10万円)

マイナンバーカード臨時窓口を開設します

問 問市民課 ☎ 51-6755

とき ①10月8日(土) ②10月23日(日) いずれも午前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)

※マイナンバーカード交付、申請サポート、マイナポイント支援以外の業務は行いません。

1 マイナンバーカードの受け取り

定員 30人程度

予約方法 電話または窓口で申し込みください。

※予約は代理の人でもできます。

※予約時に希望時間、来庁予定者の氏名などを確認します。

※手続き後、マイナポイントの申し込みを希望する人は、キャッシュレス決済サービスの情報、口座情報などが分かるものも必要です。

※交付と同時に健康保険証の利用登録をした人へ、粗品を差し上げます。



2 顔写真撮影(無料)ありマイナンバーカードの申請

必要な物 本人確認書類(運転免許証など)

※15歳未満の人は、同じ世帯の法定代理人の来庁も必要です。

※混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

司法書士に聞いてみよう！

相続・登記・成年後見相談会
～高齢者・障がい者のための成年後見のこと、登記・相続・遺言のこと～

とき 11月5日(土) 午前10時～午後3時

相談方法

①電話：017-752-0440(当日のみの番号です) ②Web ③面談

申し込み方法

①事前予約不要

②③「青森県司法書士会」ホームページの専用フォームからお申し込みください。

問 問公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート ☎ 017-775-1205

不正軽油は「作らない、売らない、買わない、使わない」

不正軽油とは、灯油や重油を不正に混ぜて軽油と称して流通しているものです。不正軽油に関わる人は全て罰せられます。

不正軽油に関する情報

次のような情報があれば連絡してください。

▶不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている ▶安い軽油を売り込みに来た ▶自動車の燃料に灯油や重油を使用している

問 問上北地域県民局 課税課

☎ 22-8111(内線209)

10月31日
まで！！

申請手続きはお済みですか？
「農業資材等高騰対策事業
継続給付金」

対象 次の①～③を全て満たす個人または法人

①市内に住所（法人の場合は事務所）を有し、申請時点で農業経営を行っていること

②直近の確定申告または市・県民税申告（法人の場合は法人市民税の確定申告）をしており、農業収入額が10万円以上であること

③令和3年度の市税等の滞納がないこと

給付額 農業収入額に応じて2万5千円～10万円

※給付金の対象になると思われる個人・法人へは、案内を発送しています。

申請に必要なもの

個人：直近の確定申告書または住民税申告書の写し、認め印

法人：直近事業年度分の法人市民税確定申告書、決算書、定款の写し、代表者印

共通：申請者名義の通帳

※必要に応じ追加で書類提出を求められることがあります。

詳しくはお問い合わせください。

申問農林畜産課 ☎ 51-6741

10月31日
まで！！

申請手続きはお済みですか？
「燃料費高騰対策事業継続
給付金」

原油価格高騰の影響を受けている運送事業者などに対して、給付金を支給しています。対象となる事業者など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。

申問商工観光課 ☎ 51-6771

申し込みはこちらから▶



令和4年度 秋の側溝清掃 土砂・汚泥回収日程

圃まちづくり支援課 ☎ 51-6726

対象地区	回収日
一本木沢、一本木沢一・二丁目、ひがしの一・二丁目、元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、上平、下平（稲生団地除く）、北平、千歳森、七郷、南平、長根尻、後野、井戸頭、北斗、藤高	10月11日(火) 13日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町、東二十一～二十四番町、西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町、里ノ沢、牛泊、しらかば団地、八郷、本金崎、西金崎、稲生団地	10月17日(月) 20日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	10月24日(月) 26日(水)

▶収集車は各通りを一度だけ回収します。泥上げは必ずそれぞれの回収日初日の前日までに終わらせてください。

▶空き缶、空き瓶、紙、プラスチック類のごみは可能な限り除去し、落ち葉と土砂はより分けてください。

▶落ち葉や雑草などは、燃えるごみのごみ袋に入れて、別途処分してください。

▶土砂・汚泥は、ある程度の大きさ（高さ30cmの円すい型）にまとめて置いてください（電柱の脇は死角になります）。また、交差点からは5m以上離して置いてください。

▶土砂・汚泥は草の上に置かず、アスファルトなどの平坦な道路脇の見えやすく分かりやすい場所に置いてください。また、段ボールや肥料袋に入れしないでください。

▶国道・県道の清掃を実施する町内会は、国・県に回収を依頼しますので、事前にまちづくり支援課までご連絡ください。

▶期間外の清掃については回収できません。余裕をもって清掃活動を実施してください。毎年、回収日の間違いが見られますので、再度日程をご確認ください。

女性のための無料法律相談

法律に関する問題について、女性弁護士がアドバイスします。

とき 11月15日(火) 午後1時～3時（1人30分程度）

ところ 市役所本館2階会議室1

定員 3人（先着順）

受付時間 午前9時～午後4時（水曜日を除く）

※電話予約が必要です。

※弁護士への相談がスムーズにできるよう、予約受付時に簡単に相談内容を伺います。

申問青森県男女共同参画センター 相談室 ☎ 017-732-1022

「所有者不明土地」の解消へ
不動産に関するルールが大きく
変わります

変更内容 ▶相続により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する制度の新設 ▶相続登記の申請義務化など

※詳しくは法務省ホームページをご覧ください。

圃青森地方法務局

☎ 017-776-6231（自動音声案内4番）

法務省 所有者不明 検索

農地を耕作および農業用施設を使用・管理している人へ
大雨や地震により農地や農業用施設に被害を受けた場合、
災害復旧事業の対象となる場合があります

圃農林畜産課 ☎ 51-6736

大雨や地震により農地や農業用施設（頭首工・用排水路・農業用道路など）に被害を受けた場合、災害復旧事業の対象となる場合があります。

申請には、日常の維持管理・点検などを行っている状況の写真と日報が必須です。日頃から写真と日報を整理しておくとともに、災害発生時にはおおむね7日以内に申請してください。

災害復旧事業の対象となる要件 【降雨】24時間雨量80mm以上または時間雨量20mm以上

原子力に関する意見交換会

とき 11月9日(水) 午後1時30分～3時45分

ところ 市民交流プラザ「トワール」

内容 ▶解説「放射線の基礎」講師 東京大学 飯本武志教授▶説明「原子力政策・原子力事業の現状」経済産業省ほか▶意見交換

申し込み方法 メールまたはFAXでお申し込みください。

※申込書は市役所本館1階または各コミュニティセンター、市民文化センター、市民交流プラザ「トワール」に備え付けているほか、県のホームページからダウンロードできます。

申込期限 11月4日(金)

青森県原子力立地対策課

☎ 017-734-9738 FAX 017-734-8225

メール g-richi@pref.aomori.lg.jp

10月17日～23日は「行政相談週間」です

市民の皆さんが行政機関などへの苦情や意見・要望などがあつたときに、身近な相談相手となるのは行政相談委員です。

道路、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、窓口サービスなどについて、苦情や意見・要望などがあるときは気軽に相談ください。

なお、本市では、毎月行政相談を開設しています。また、10月14日(金)には「特設行政・人権相談」を開設します。詳しくは、27ページをご覧ください。

まちづくり支援課 ☎ 51-6777

総務省行政相談センターきくみみ青森 ☎ 0570-090110

11月定期労働相談会

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
11月8日(火)	13:30～15:30	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）
11月20日(日)	10:30～12:30	

青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832 FAX 017-734-8311

就業構造基本調査

情報政策課 ☎ 51-6711

総務省統計局では、10月1日現在の状況で就業構造基本調査を実施しています。調査票が配布された世帯は回答にご協力をお願いします。回答方法は、郵送、インターネット、調査員による回収があります。

～回答する世帯の皆さまへお願い～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、できる限り郵送、またはインターネットによる回答にご協力をお願いします。



12月18日執行 十和田市議会議員一般選挙立候補予定者説明会

選挙管理委員会事務局 ☎ 51-6778

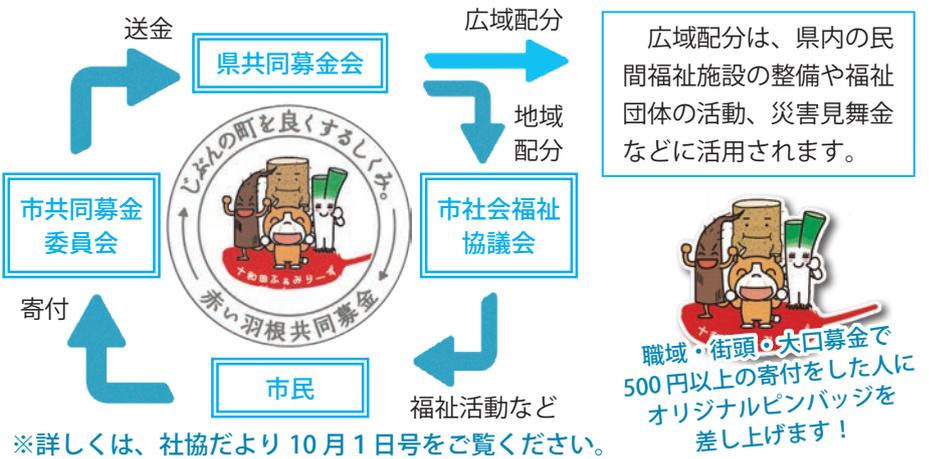
とき 10月27日(木) 午後2時～
ところ 市役所 別館5階会議室

※出席者は、候補者1人に付き2人までです。

赤い羽根共同募金は「じぶんのまち」の福祉に役立てられます

市共同募金委員会 ☎ 23-2992

10月1日から始まる赤い羽根共同募金により集約された募金額は「地域配分」と「広域配分」に分配され、地域の福祉活動に役立てられます。



職域・街頭・大口募金で500円以上の寄付をした人にオリジナルピンバッジを差し上げます！

【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 総務課広報男女参画係 ☎ 51-6702

十和田の“おいしい”を発信中。

あなたの“食べたい！”がきっとここにあります。

みなさんも

#おいしい十和田

をつけて投稿してください！

十和田市農林商工部
とわだ産品販売戦略課



令和5年十和田市二十歳のつどいのお知らせ

申問スポーツ・生涯学習課 ☎58-0186

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として密を回避するため、事前の参加申し込みが必要です。

対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人で、次のいずれかに該当する人

- ▶ 本市に住民登録している人
- ▶ 市内の小・中学校、高校のいずれかに在籍していた人（現住所は問いません）
- ▶ 北里大学十和田キャンパスに通学している人



とき 令和5年1月8日(日) 午後2時～

ところ 市民文化センター

申込期間 10月24日(月)～11月15日(火)

定員 500人（先着順）

※申込者以外は入場できません。



▲電子申請・届出システムはこちらから

申し込み方法 十和田市電子申請・届出システムから申し込みください（QRコードを読み取り、または「十和田市 電子申請」で検索）。

※QRコードを読み取りできない人は、スポーツ・生涯学習課に備え付け、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記入の上、提出してください。

●申込者には、12月中旬に当日の受付時間を記載した入場ハガキをお送りします（中学校区などにより当日の受付時間を分散します。）

●式典（40分程度）のみで、抽選会などのアトラクションはありません。

●車いすでの参加や、付き添いが必要な場合は、事前にご連絡ください。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止する場合や、式典内容・参加要件などを変更する場合があります（その場合でも、衣装代や交通費などの補償はありません）。

※対象となる方へご案内ハガキなどはお送りしませんのでご了承ください。

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、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、次の団体が備品を整備しました。

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。

◆芋久保町内会◆

エアコン、テレビ、パソコン、プリンター、ガス給湯器

問まちづくり支援課 ☎51-6725



10月1日～7日は「公証週間」

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場で国の公務である公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証事務に関する相談は無料です。

問青森公証人合同役場

☎017-776-8273

弘前公証役場 ☎0172-34-3084

八戸公証役場 ☎0178-43-1213

募 集

県立職業能力開発校入校生募集

対象 高校を卒業した人、または令和5年3月卒業見込みの人

募集期間 10月11日(火)～11月16日(水) **試験日** 11月25日(金)

申問 ※詳細は各校のホームページをご覧ください。

▶青森高等技術専門学校
土木施工管理・測量科、
電気設備施工科
☎017-738-5727

▶弘前高等技術専門学校
自動車整備科、総合建
築科 ☎0172-32-6805

▶八戸工科学院
機械加工科、自動車整備科、
総合設備科、スマートFA
技術科 ☎0178-28-6811

青森高等技術
専門学校はこ
ちらから▶



弘前高等技術
専門学校はこ
ちらから▶



八戸工科学院は
こちらから▶



「青い森林業アカデミー」令和5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年間の研修を行っています。

対象 県内での林業への就業を希望し、研修受講時で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5年4月～令和6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、県庁ホームページをご覧ください。

申問 青い森林業アカデミー ☎017-763-4022

消費税のインボイス制度説明会

十和田税務署では、事業者を対象に消費税のインボイス制度に関する説明会を開催します。

とき	
① 10月12日(水)	10:30～12:00
	13:30～15:00
② 10月26日(水)	10:30～12:00
	13:30～15:00
③ 11月9日(水)	10:30～12:00
	13:30～15:00

ところ 十和田税務署（十和田奥入瀬合同庁舎）

定員 各回40人（先着順）

※説明会の後に、希望者へインボイス制度登録申請相談会を行います。

申問 十和田税務署 ☎ 23-3997

令和5年度入学特認校生徒募集

市の特認校「切田中学校」では、令和5年度の生徒を募集します。
 「ボランティア精神と郷土愛に満ちた国際人としての態度の育成」という方針のもと、英会話能力の向上やさまざまな体験学習に力を入れています。
対象 令和5年度に中学校に進学する市内在住の小学6年生
募集人員 16人程度 **見学会** 11月8日(火) 午後3時～4時30分
募集期間 11月8日(火)～14日(月) **面談** 11月28日(月)
 ※特認校入学申込書は、市内小学校および教育総務課に備え付けてあります。
問 教育総務課 ☎ 58-0182

公共職業訓練「住宅建築施工科」12月期受講生募集

離職した人の早期再就職を図るため、受講者を募集します。
定員・対象 15人・ハローワークに求職の申し込みをしている人
訓練期間 12月8日(木)～令和5年6月9日(金)（6カ月間）
受講料 無料（別途テキスト代などがかかります）
ところ 青森職業能力開発促進センター八戸実習場（八戸市類家二丁目7-40）
申込期間 10月11日(火)～11月16日(水)
申し込み方法 お近くのハローワークに申し込みください。
訓練についての説明会を開催します
とき ①10月27日(木) ②11月10日(木) ①②いずれも午前10時～正午
問 青森職業能力開発促進センター八戸実習場 ☎ 0178-73-5535

市営住宅入居者募集

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
井戸頭	洞内井戸頭	10	1～3	3DK	13,000～20,500円
小沢口	奥瀬小沢口	1	平屋	3LDK	15,800～23,500円
		2※		3DK	28,000円
田屋	沢田下洗	2※	平屋	3LDK	32,000円
奥瀬	奥瀬下川目	1	平屋	3DK	12,600～18,800円
休屋	奥瀬十和田湖畔休屋	1	平屋	3LDK	14,900～22,200円

※特定公共賃貸住宅

◆お知らせ 「青森県パートナーシップ宣誓制度」を利用した人も市営住宅へ入居できることになりました。詳しくはお問い合わせください。

入居者資格

申問 都市整備建築課 ☎ 51-6738

次の要件を全て満たす人

- ▶収入基準を超えないこと
 （特定公共賃貸住宅にあつては収入基準内であること）
- ▶住宅に困窮していることが明らかでないこと（持ち家がないなど）
- ▶税金を滞納していないこと
- ▶暴力団員ではないこと
- ▶特定公共賃貸住宅にあつては同居親族などがあること
 （単身入居不可）

申し込み方法 必要書類を都市整備建築課へ提出
 （世帯状況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。）

申込期間 10月21日(金)～11月10日(木)

選考方法 申し込み多数の場合は抽選

入居時期 12月下旬頃

【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 ☎ 51-6702

「YAHOO!防災速報」を活用して緊急情報（避難情報など）を配信しています

登録すると、災害時の本市の状況などが自動配信されます

今すぐアプリをダウンロード!



災害の情報をいち早くお知らせ <http://emg.yahoo.co.jp>

十和田市
安全・安心
メール

駒らん情報めーる

十和田市のイベント情報、災害時の避難所の情報、気象情報などをタイムリーに携帯電話やパソコンにお届けするメール配信サービスです。登録は無料です!

★登録方法はこちら!

- ①左のQRコードから空メールを送信
 ※または anzenjoho@info-towada.jp に空メールを送信
- ②案内メールにしたがって登録

中央病院 令和5年4月採用の職員追加募集

職種と募集人数

- ▶看護師 5人程度
 - ▶薬剤師 3人程度
 - ▶言語聴覚士 1人程度
 - ▶臨床検査技師 1人程度
 - ▶社会福祉士 1人程度
 - ▶診療情報管理士 2人程度
 - ▶一般事務職員 2人程度
- ※応募資格などは募集要項をご覧ください。

※募集要項と受験申込書は中央病院総合案内に備え付け、または中央病院ホームページからダウンロードできます。

試験日 11月6日(日)

会場 中央病院

申し込み方法 受験申込書を持参または郵送してください。

申込期限 10月21日(金)必着

☎中央病院業務課 ☎ 23-5121



(公財) 日本サッカー協会 田嶋幸三会長による講演会

とき 10月23日(日) 午後6時15分～8時(受付午後6時～)

ところ 市民文化センター

内容 「夢があるから強くなる～カタルへの挑戦～」

対象 市民およびサッカー関係者

定員 300人(先着順)

申し込み方法 電話またはFAX

※申込用紙はスポーツ・生涯学習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てください。

申込期限 10月21日(金)

☎スポーツ・生涯学習課

☎ 58-0187 FAX 24-3954

市ホームページは
こちらから▶



子ども学習支援会参加者募集

ひとり親家庭や市民税非課税世帯の児童・生徒を対象に学習支援会を開催しています。

とき 令和5年2月まで 週1回程度 午後6時～9時

対象 小学4年～中学3年生

募集人数 8人

申し込み方法 こども支援課窓口で直接申し込みください。

※支援会開催の場所は、申し込み時にお知らせします。

☎こども支援課 ☎ 51-6716

講座・教室

令和4年度甲種防火管理新規講習

とき 12月6日(火)・7日(水)の2日間 午前10時～午後4時

(7日は午後4時10分まで)

ところ 十和田消防庁舎3階

費用 4,500円(テキスト代など)

※費用は受講初日に必要です。

定員 40人(先着順)

申し込み方法 各消防署に備え付け、または消防ホームページからダウンロードした申込書に必要事項をご記入の上、消防本部予防課へ申し込みください。

受付期間

▶本市または六戸町に住んでいる、または勤務している人

11月7日(月)～11日(金)

▶全ての人

11月14日(月)～15日(火)

☎十和田地域広域事務組合

消防本部予防課 ☎ 25-4113

健康とわだポイントラリー対象 イベントに参加する人へ

健康とわだポイントラリー対象のイベントに参加する人で、ポイントカードを持っている人は持参してください。



「福祉教育インストラクター」 養成研修

学校や地域で、福祉やボランティアの大切さを伝えるインストラクターを養成する研修会です。

とき 10月17日(月) 午前10時～午後3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」多目的研修室2・3

対象 福祉教育やボランティアに関心がある人

※過去に受講した人は除きます。

定員 20人

持ち物 筆記用具、昼食

申込期限 10月12日(水)

☎市社会福祉協議会 ☎ 23-2992

FAX 23-3227

第4回十和田市民

「あんしん生活活用講座」



とき 10月21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 認知症高齢者の見守り支援、救急医療情報キットを有効に活用しよう

講師 高齢介護課職員

開催方法 来場(先着50人)、オンライン(Zoom)

申込期限 10月14日(金)

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。

☎医療介護相談支援センター(中央病院内) ☎ 23-5121



申し込みは
こちらから▶



第4回さわやか健康講座

「医師が解説！糖尿病のホントの知識」

とき 11月7日(月)

午後1時30分～3時

ところ 保健センター

講師 藤原内科 藤原史門院長

定員 80人(先着順)

申込期限 11月4日(金)

☎健康増進課 ☎ 51-6791



中央病院
「市民健やかゼミナール」



とき 10月27日(木)
午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂
演題 日常生活における転倒予防
講師 リハビリテーション科 新谷亨副技師長
※講演終了後、骨粗しょう症予防運動を10分程度行います。
※申し込みは不要です。

問中央病院業務課 ☎ 23-5121

弘前大学教授と中央病院医師による
「脳卒中」についての講演
令和4年度弘前大学大学院医学研究科「健康・医療講演会」



とき 11月5日(土)
午後2時～4時

ところ 中央病院別館2階 講堂
内容 ◆「脳卒中治療の現場から」
講師 弘前大学 齊藤敦志教授
◆「脳卒中と認知症～脳神経外科のかかわり～」講師 中央病院 赤坂健一医師
定員 50人(先着順)
申込期限 10月26日(水)
問中央病院業務課 ☎ 23-5121

催し

プラネタリウム特別企画
「宇宙劇場へようこそ」

■第4回「星空ミニコンサート」
プラネタリウムで、フルートの心地よい音色とともに、冬の星空案内を聴いてみませんか。

学校訪問ミニコンサートやゼルコバアンサンブルコンサートでおなじみの、藤原つや子さんによる「星空ミニコンサート」を行います。星空を眺めながら、フルートの生演奏をお楽しみください。

とき 10月16日(日) 午後6時～7時

ところ 市民文化センター
観覧料 3歳～中学生55円、高校生160円、一般・大学生220円
定員 50人(先着順)
申込期間 10月3日(月)～10月13日(日)
問スポーツ・生涯学習課
☎ 58-0184 FAX 24-3954



YES! AOMORI
インスタグラムキャンペーン

募集内容 「YES!」と思える青森ならではの魅力や価値を表現した写真を、撮影意図などのコメント(200字程度)とともに投稿してください。

応募方法 ①キャンペーン公式アカウント(@yes_aomori)をフォロー②応募者のアカウントから「#yes_aomori2022」を付け、本文に作品についてのコメントを付けて投稿

応募資格 次の要件を満たす人
▶インスタグラムアカウントを持ち、応募規約に同意した人▶18歳未満の場合は保護者の同意を得た人▶国内に居住し、商品の届け先が国内の人▶インスタグラムの投稿を「公開」に設定している人
賞品 応募作品から4つの賞を選考し、受賞者に賞品をプレゼントします。

募集期限 令和5年1月20日(金)
問県地域活力振興課
☎ 017-734-9147

キャンペーン情報ページのQRコード▶



街なかアートマルシェ

とき ①10月9日(日) ②10月30日(日)
①②いずれも午前11時～午後3時

ところ 官庁街通り入口広場(駒っ広場)

内容 飲食物や雑貨の販売、ワークショップの開催など
※雨天の場合は
※週に順延します。



▲ホームページのQRコード

初開催! ONSEN・ガストロノミーウォーキング in カミのすむ山十和田湖

地域のグルメや伝統芸能を楽しむ十和田湖畔のウォーキングイベントです。地元ガイドによる十和田神社の説明やイベント終了後には温泉も楽しめます。

とき 11月12日(土) (受付 午前9時～各回の15分前まで)

スタート ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分 各回25人ずつ

ところ 十和田湖観光交流センターぷらっと前 棧橋前広場

所要時間 およそ2～3時間(入浴時間を除く)

歩行距離 約6km

※最終ゴール締め切り時間は午後3時です。

ホームページのQRコード▶



問(一社)十和田奥入瀬観光機構 ☎ 24-3006

【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 ☎ 51-6702

アプリで「広報とわだ」を読みませんか



スマートフォンアプリ「カタログポケット」で閲覧できます。

Available in 10 Languages!



App Store からダウンロード



Google Play でダウンロード

とわだ子育てアプリ で快適!安心!便利!

子育てをもっと楽しく!

とわだ子育てアプリ

検索

とわだ子育てアプリには便利な機能が満載!

プッシュ通知で
予防接種の受け
忘れを防止!

子どもの成長を
写真付きで記録!
妊婦向けの
機能も充実!

十和田市の
子育て情報を
随時配信!



妊娠から出産、育児までをフルサポート

▲ダウンロードはこちら

本のリサイクルフェア

読み終わって不要になった本を、市民の皆さんに再利用してもらうため、本のリサイクルフェアを開催します。

◆本の収集

家庭で不要になった本を持参ください。

収集期間 10月8日(土)～28日(金)
午前9時～午後8時

対象となる本 10年以内に出版された本、児童書、絵本、雑誌(書き込みや汚れ、傷みのない本)
※問題集、漫画などは対象外です。

◆本の配布

提供された本の中から好きな本をお持ち帰りください。

配布期間 11月3日(木)
午前9時30分～午後4時

ところ 市民図書館

配布冊数 1人10冊まで

持ち物 市民図書館利用者カード、持ち帰り用の袋

※本がなくなり次第終了します。
※混雑時には入場制限や時間制限をすることがあります。

☎市民図書館 ☎ 23-7808

元気!くらしの安全・安心展 (消費生活展)

安全・安心な消費生活の向上を図るため、消費生活情報を提供する展示会を開催します。

とき 10月16日(日) 午前10時～午後2時

ところ 道の駅とわだ

内容 詐欺被害防止の啓発活動、リサイクル品などの販売

☎十和田市消費者の会 ☎ 51-6783

南コミュニティセンターまつり

とき 10月15日(土)、16日(日)
午前9時～午後4時(16日は午後3時まで)

ところ 南コミュニティセンター
内容 ▶ステージ発表 ▷舞踊、ダンス、太極拳ほか ▶展示 ▷児童作品、書道、生け花、切り絵ほか ▶発明クラブ、シニア大学 ▶スポーツ ▷グラウンドゴルフ大会、ゲートボール教室、子どもの広場ほか ▶模擬店 ▷焼き鳥、焼きそば、ケーキ、わたあめほか(テイクアウトのみ) ▶献血
※駐車台数に限りがあるので、車での来館はできるだけお控えください。

▶マイナンバーカード申請受け付け(10月15日(土) 午前9時～正午)
※運転免許証など本人確認書類を持参ください。

☎(ステージ発表、展示について) 南コミュニティセンター ☎ 22-4416

(マイナンバーカードについて) 市民課 ☎ 51-6755

第43回営大祭開催 営農魂～届けよう地域のために～

とき 10月29日(土)、30日(日)
午前8時30分～正午

ところ 青森県営農大学校(七戸町字大沢48-8)

内容 ▶農畜産物販売(野菜、果物、牛肉、加工品)、就農相談コーナー
◆オープンキャンパス(学校説明)を併催しています(当日受け付け可)。

☎青森県営農大学校 ☎ 62-3111
FAX 62-3986

西コミュニティセンターまつり

とき 11月6日(日)
午前9時～午後2時

ところ 西コミュニティセンター
内容 ▶展示 ▷短歌、手芸、書道など ▶ステージ発表 ▷鶏舞、太鼓、フラダンスなど ▶販売 ▷焼き餅など

▶マイナンバーカード申請受け付け(午前9時～正午)

※運転免許証など本人確認書類を持参ください。

※駐車台数に限りがあるので、なるべく乗り合わせておいで下さい。

☎(ステージ発表、展示について) 西コミュニティセンター

☎ 72-2311

(マイナンバーカードについて) 市民課 ☎ 51-6755

馬事公苑称徳館イベント

①第18回ちびっこ馬の絵 コンテスト作品展



本市と関係の深い「馬」について、小学生から応募のあった絵画を展示します。馬との触れ合いなど、さまざまな作品をお楽しみください。

とき 10月1日(土)～30日(日)
午前9時～午後4時30分(最終入館午後4時)

②「民話を楽しむ日 2022 秋」

とき 10月30日(日)

午前10時30分～午後2時

◆称徳館観覧料 一般310円、高校・大学生105円、中学生以下無料
※29日(土)、30日(日)は「東北文化の日」につき観覧無料です。

☎馬事公苑称徳館 ☎ 26-2100

【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 ☎ 51-6702

十和田市公式ホームページに バナー広告を掲載しませんか



ひと月あたり掲載料
10,000円

縦 60ピクセル×
横 120ピクセル



詳しくは市ホームページをご覧ください。

移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」

- ・十和田市の魅力や暮らしの情報を発信
- ・移住者インタビュー記事を随時更新
- ・移住支援情報を掲載
- ・十和田市の風景が楽しめる画像を毎月更新

This Cherished Life.

あなたらしい暮らしが
ここ「とわだ」にあります。





市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。
費用の記載がないものは無料です。掲載希望の団体、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

北里大学同窓会・ 北里大学獣医学部同窓会 紅緑会主催公開講演会

五ツ星お米マイスター西島豊造さんによる講演です。

とき 11月5日(土) 午後6時～7時30分(受付 午後5時30分)

ところ サン・ロイヤルとわだ

内容 ▶コロナ禍により激変した消費地の、お米の買い方や選び方▶産地にとってチャンスとなる、新しい食生活に向けたヒントの提案

定員 200人(先着順)

申込期限 10月25日(火)

申し込み方法 氏名・住所・電話番号を明記の上、FAXでお申し込みください。※複数名の場合は代表者を記載し、同伴者は氏名のみ記入

申込先 北里大学同窓会紅緑会

FAX 22-7435 メール koryoku@vmas.kitasato-u.ac.jp

松見の滝ハイキング

日本百名瀑に入っている県南唯一の「松見の滝」を紅葉の黄瀬林道を歩いて見に行きましょう。

とき 10月23日(日)

午前8時～午後4時

集合場所 奥入瀬溪流館駐車場

対象 往復7時間、休憩を取りながら約20kmの山道を歩くことができる人

費用 500円

持ち物 マスク・ペットボトルの飲み物・おにぎり・甘いもの・ハイキングシューズ・帽子・タオル・雨具

申込期限 10月20日(木) 午後8時

※小雨決行

申込先 どんぐりの森山楽校・小川

☎090-9037-4701 FAX 25-3070

メール ogw541@gmail.com

十和田野鳥の会バードウォッチング とき・ところ

① 10月2日(日)・惣辺牧場

② 11月13日(日)・蔦沼

③ 12月4日(日)・間木堤～百石海岸

④ 令和5年1月15日(日)・小川原湖

⑤ 2月12日(日)・八戸海岸(蕪島)

⑥ 3月26日(日)・小川原湖

集合場所・時間

①～④、⑥ 桜の広場南側・午前9時

⑤ 桜の広場・午前8時40分

持ち物 昼食

申込先 十和田野鳥の会 ☎24-9826

いけばな小原流 添ノ沢夏月社中展 —花々に癒されて、この現在を—

和やかに集う教場での花展です。ご一緒に花々との出会いをお楽しみください。

とき 10月23日(日)

午前10時～午後3時

ところ 東奥日報社十和田支局 2階

申込先 添ノ沢 ☎22-8102

① 蔦秘境めぐり

とき 10月23日(日)

② 蔦・赤沼周辺の巨木めぐり

とき 10月30日(日)

③ 奥入瀬みそぎの里と市内にある滝めぐり

とき 11月6日(日)

④ 市内にある全国1位2位3位のドロヤナギ(ドロノキ)めぐり

とき 11月13日(日)

費用 ①② 2,000円、③④ 2,500円

定員 各回25人(先着順)

持ち物 長靴、昼食、雨具、飲み物

申込期限 開催日の2日前まで

申込先 ふるさとの巨木と史跡研究会・高瀬 ☎090-7325-9222

親子テニス体験教室参加者募集

親子で硬式テニスを体験してみませんか。テニスで楽しく汗を流しましょう。

とき 10月10日(月) 午後1時～3時

(受付午後0時50分～)

ところ サン・スポーツランド

対象 小学生の親子

(5・6年は友達同士も可)

定員 10組(先着順)

費用 1組500円

持ち物 飲み物、ラケット(貸し出しもあります)

※動きやすい服装と運動靴でおいでください。

申込期限 10月9日(日)

申込先 十和田グリーンジュニア・天羽 ☎090-4478-2466

和紙ちぎり絵展

高齢者の生きがいづくりにと始めた教室で、会員が制作した作品の発表会です。

とき 10月28日(金)～30日(日)

午前9時～午後5時

※28日は午後1時～5時

ところ 市民文化センター

申込先 和紙ちぎり絵の会・今野

☎22-4544

U・Iターンを検討している家族や知り合いにお知らせください

青森県U・Iターン×交流フェア

青森県地域活力振興課 ☎017-734-9174

県内市町村が出展する移住フェアです。移住に関わる「お金」や「仕事」をテーマとしたセミナーや、先輩移住者によるトークイベントなどを実施します。本市も出展し、移住に関する相談会を行います。

とき 10月30日(日) 午前10時～午後5時(入場受付:午後4時30分まで)

ところ 東京交通会館 12階ダイヤモンドホール

(東京都千代田区有楽町2-10-1)

※入場無料、事前申し込み不要です。

詳しくは

こちらから▶



極真カラテ無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。

とき 10月の毎週水、土曜日

午後7時30分～8時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 4歳以上

持ち物 タオル、飲み物

※動きやすい服装で直接会場へお越しください。

申込先 極真十和田道場・日時

☎090-9426-0439

10月ほけんのページ



●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	とき	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 対象者には個別通知します	4日(火) ※バスタオル持参	保健センター 健康増進課 ☎51-6792
◆1歳6か月児健診 対象者には個別通知します	19日(水)	
◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	20日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	18日(火)	
◆子どものころの相談 小・中・高校生	27日(木)14:00～ ※20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 妊婦や生後8カ月までの乳児 をもつお母さんと家族	◆ベビーマッサージ・親子ふれあい遊び 17日(月) ①13:30～15:00 ②15:15～16:45 ①②いずれも定員4人	市民交流プラザ 「トワレ」 健康増進課 ☎51-6797
◆孫育て教室 祖父母世代の人	11日(火) 9:30～11:00	保健センター 健康増進課 ☎51-6797

※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、感染症治療中のときは、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	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	5日(水)、11月2日(水) 14:00～15:00 ※相談日の2日前までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	6日(木)、11月4日(金) 9:30～10:20～ 11:10～13:15～ 14:05～14:55～ ※相談日の2日前までに要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	12日(水) 14:00～15:00 ※7日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 健康増進課 ☎51-6720
◆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	26日(水) 9:00～11:30 ※要予約	上十三保健所 ☎23-4261
◆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	11日(火)、25日(火)、 11月1日(火) 13:00～13:30 ※要予約	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	19日(水) 13:00～14:00 ※要予約	
◆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	11日(火)、25日(火)、 11月1日(火) 13:30～14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎23-8450

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎51-6790)へお問い合わせください。

10月は「がん検診受診率向上キャンペーン月間」です 年度末年齢41歳の胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診、 年度末年齢50歳の大腸がん検診を無料で実施中

初期のがんは自覚症状がないものもあります。

この機会にがん検診を受けてみませんか。がん検診は保険証の種類に関係なく受診することができます。特に大腸がん検診は、2日分の便を提出するだけで受けられます。また、乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回の検診ですので、昨年受けていない人は忘れずにお申し込みください。

◆パソコン、スマートフォンからも健診の予約ができます。

十和田市 健診 検索



健康増進課☎51-6790、51-6791

●献血のお知らせ

健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	場所
2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	
7日(金)	9:30～11:45	青森県トラック協会 上十三支部 駐車場
	13:00～16:00	
12日(水)	10:00～11:30	青森県農業共済組合 南部支所
	13:00～16:00	
14日(金)	10:00～11:30	田中建設(株)
	13:00～16:00	
29日(土)	10:00～11:30	十和田第一病院北側駐車場
	14:00～15:45	
		ユニバース十和田東店

高齢者のインフルエンザ予防接種(定期接種)

対象 接種日において本市に住民登録をしている、次の人

- ①接種日において65歳以上の人
- 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)

※12月29日時点で65歳の人と、過去3年間に市のインフルエンザ予防接種をした人には、9月末に予診票を郵送しています。

※①、②以外の方は、市が実施する予防接種の対象とはなりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。

期間 10月1日(土)～12月28日(水)

実施場所 市内指定医療機関

費用 1,300円(期間内1回の接種に限ります)

※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、保険証 健康増進課☎51-6790

献血のご協力をお願いします

血液は長期間の保存ができず、献血によって必要な量を確保しなければ、医療を支えることができません。

血液を必要としている患者さんのために、皆様のご協力をお願いします。

※献血の日程は市ホームページからも確認できます。

健康増進課☎51-6790



10月の市民無料相談

内容	とき
◆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	3日(月) 13:00～15:00 ※西コミュニティセンターでも開催
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめことなどの相談	28日(金) 13:00～15:00
◆特設行政・人権相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望や、家庭内や隣近所とのめめことなどの相談	14日(金) 10:00～15:00 ※市役所別館5階会議室で開催
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	26日(水) 13:00～16:00 ※19日(水)午前9時から予約受け付け開始 ※11月の法律相談はお休みです。
◆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	13日(木) 13:00～15:00 ※6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	12日(水) 10:00～16:00 ※11日(火)午後4時までに要予約
◆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	11日(火)、25日(火) 13:00～16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆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) 8:30～16:30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター ☎51-6757
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日(休日除く) 9:00～16:00 ※相談先: 県庁 ☎017-734-9235

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 ☎51-6777

内容	とき
◆出張年金相談 年金の無料相談	27日(木) 10:00～15:00 ※要予約(先着順) (次回は11月24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 ☎51-6753

10月31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

市県民税第3期/国民健康保険税第4期

介護保険料第4期/後期高齢者医療保険料第4期

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。

☎収納課 ☎51-6762

◆子育てをもっと楽しく!
「とわだ子育てアプリ」

とわだ子育てアプリ 検索



「カタログポケット」で「広報とわだ」を読みませんか



Available in 10 Languages!

その他の催し

<>…開始時間

1日(土)	▶十和田チャールズ会 絵画展(31日まで)～市民文化センター(☎十和田チャールズ会・土田 ☎22-6450) ▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎23-7808) ▶お話し会十和田「大人も楽しめるお話し会」<14:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎23-7808)
2日(日)	▶クレールウインドオーケストラ 第24回定期演奏会<14:00>～市民文化センター(高校生以下500円、一般1,000円)(☎クレールウインドオーケストラ・山下 ☎090-7329-4964) ▶ヤマハ 音楽発表会<10:30>～市民文化センター(☎(株)東京堂八戸店十和田センター ☎22-5155)
7日(金)	▶福田こうへいコンサート<①13:00、②17:30>～市民文化センター(7,000円)(☎(株)トラスト企画クリエート ☎011-261-9991)
8日(土)	▶ソアーヴェ ピアノ発表会<13:00>～市民文化センター(☎ソアーヴェ・金子 ☎23-2698) ▶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」(☎健康増進課 ☎51-6791)(22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(☎市民図書館 ☎23-7808)(22日も開催<①10:30、②14:00>)
9日(日)	▶第39回 すみ子モダンバレエ研究所 バレエ発表会<13:00>～市民文化センター(☎すみ子モダンバレエ研究所・内沢 ☎0178-44-9088) ▶写友十和田「光陰」写真展「2022 時と光の記憶」(10日まで)<9:00>～市民文化センター(☎写友十和田「光陰」・宮本 ☎080-1839-9321)
12日(水)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎51-6791) ▶おはなしサークルちゅんちゅん「おはなしかい」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎23-7808)
13日(木)	▶市民カレッジ第7講座『茨木のり子の世界～昭和の名曲とともに～』<18:30>～市民文化センター(要予約)(☎スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184)
14日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎健康増進課 ☎51-6791)
15日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎23-7808)(29日も開催)
28日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」第1回「家族による学習会」<13:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(前日までの予約)(☎健康増進課 ☎51-6791)
30日(日)	▶七戸高校吹奏楽部 創部60周年記念 第31回 タベのコンサート with 八甲田吹奏楽団 サウンド・カーニバル<14:00>～市民文化センター(☎八甲田吹奏楽団・苫米地 ☎090-7335-9708)



休日当番医

☎健康増進課 ☎51-6790

2日(日)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎25-1881
9日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	☎25-2525
10日(月)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎23-2727
16日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎20-1101
23日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	☎25-3300
30日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	☎23-2666

▶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。

十和田市 秋まつり

9月10日(土)、11日(日)に、官庁街通りなどで行われた「十和田市秋まつり」には、2日間で45,000人が来場しました。

会場では、山車の展示や十和田囃子の披露、ステージイベントなどが行われ、訪れた人たちは3年ぶりの秋まつりを楽しんでいました。



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和4年8月末 現在	人口	59,173人	-10人	-630人
	男	28,359人	-10人	-330人
	女	30,814人	0人	-300人
	世帯	28,082世帯	+26世帯	+129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～
みんなで作ろう安全・安心なまち
セーフコミュニティ十和田

