

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 7

No. 249

2023



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。
QRコードからアクセスしてください。

広報とわだ 目次

- 2 | 始めてみよう！介護予防
十和田市短期集中型サービス
要支援者自立支援・パワーアップ事業
- 8 | がん患者や家族に寄り添い、その人らしい生活ができるように支援します
中央病院 がん相談支援センター
- 14 | お知らせ
- 20 | 夏休みイベント情報

「マッドフラッグフェスティバル」

(5月24日 / 県立三本木農業恵拓高校・中村 豊校長)

本年度に全学年が三本木農業恵拓高校生となった同校では、三本木農業高校時代から始まった「全校田植え」が行われました。また、4年ぶりの開催となった恒例行事のマッドフラッグフェスティバルでは、出場した約150人の生徒たちが泥の中を勢よく駆け抜け、田んぼの中の旗を取り合いました。

十和田市短期集中型サービス

要支援者自立支援・パワーアップ事業



市では、介護保険サービスを使わずに自立した生活を送ることを目標として、運動機能向上のためのプログラムに取り組む事業を実施しています。

一人一人の体力や目標に合わせ、無理なく続けられるように専門職員が指導します。歩く力が弱くなってきた、足が上がらなくなつてつまずきやすいなど、運動機能に不安を抱えている人はぜひお問い合わせください。

申問 高齢介護課 ☎51-6720

要支援者自立支援事業

柔道整復師などの専門職による運動機能向上のプログラム※です。身近な整骨院などの事業所で自立に向けた取り組みを行います。

- ▶ **実施場所** 市内整骨院・接骨院
- ▶ **回数・期間** 週1回実施・原則3カ月
- ▶ **利用料** 無料

※ストレッチや椅子を使った膝伸ばしなど、個人に合わせた運動を行います。



要支援者自立パワーアップ事業

リハビリテーション専門職による機能訓練を集中して行います。

- ▶ **実施場所** 市内通所型リハビリテーション事業所
- ▶ **回数・期間** 週1回実施・原則3カ月
- ▶ **利用料** 無料



申し込み方法 いずれの事業も高齢介護課窓口で申し込みください。

対象者

次のいずれかに該当する人

- ①65歳以上で、介護保険制度の要介護認定において要支援1または要支援2の認定を受けた人
- ②65歳以上で右のチェックリストに3項目以上該当する人

※実施場所へ通える人が対象です。自宅でも少なくとも週1回以上は運動します。

※市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の訪問型・通所型サービスを利用している人は対象外です。

チェックリスト

- 階段を上がる時、壁や手すりを使っている
- 椅子から立ち上がる時、何かにつかまっている
- 15分以上続けて歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい

運動機能が改善した場合は、一般介護予防事業（いきいき体操など）や社会参加（通いの場、趣味やボランティア活動、就労）につながっていくように支援します。



参加者の声



下半身のバランスがとれるようになって、ふらつきが無くなり転ばなくなりました。



運動をやるようになってから、足が軽くなったかなと感じます。自信ができました。

市内の 在宅介護 支援センター

高齢者介護予防把握事業として、市が委託した在宅介護支援センターの職員が、高齢者の自宅を訪問し、生活状況、健康状態、家族のこと、その他の困り事などについてお聞きします。

必要に応じて市の介護予防事業や救急医療情報キットなどを紹介したり、地域包括支援センターや保健・医療機関につないだりしています。また、地域の集会所などで「地域いきいき教室」の開催なども行っています。

詳しくは、各地域の在宅介護支援センターにお問い合わせください。

地域いきいき教室の様子



\\ 私たちが訪問します！ /

在宅介護支援センター老健とわだ

所在地 洞内字長田60-6

☎27-3130

【担当圏域（小学校区）】

大深内小、ちとせ小



福田 日向



蕙林 美里

在宅介護支援センターみちのく苑

所在地 三本木字里ノ沢1-62

☎25-7700

【担当圏域（小学校区）】

三本木小



三戸 恵美

在宅介護支援センター八甲荘

所在地 西二番町4-3

十誠ビル1階

☎58-5535

【担当圏域（小学校区）】

北園小、深持小



田邊 恭子

在宅介護支援センターきゃんぱす

所在地 相坂字小林78-7

☎58-6606

【担当圏域（小学校区）】

東小、藤坂小、高清水小



田畑 崇子

十和田在宅介護支援センター

所在地 西二十三番町30-36

☎22-6666

【担当圏域（小学校区）】

南小（旧下切田小除く）



石橋 由紀子

在宅介護支援センターおいらせ

所在地 奥瀬字中平156

☎72-2052

【担当圏域（小学校区）】

沢田小、法奥小、十和田湖小



苫米地 誠



赤坂 千秋

在宅介護支援センターハートランド

所在地 相坂字高清水78-450

☎25-2221

【担当圏域（小学校区）】

西小、旧下切田小、四和小



佐藤 美穂子



野月 淳



元気な十和田市づくり市民活動支援事業

— 6団体への支援を決定しました —

☎まちづくり支援課 ☎51-6725

市の元気につながる自主的で公益性の高い取り組みを支援する「元気な十和田市づくり市民活動支援事業（地域づくりコース）」に、本年度は6団体から応募がありました。

市では、市民公募委員を含む検討会議の意見を踏まえ、必要性、公益性、将来性、創意工夫性、協働性などの観点から、6団体の活動に対して総額201万6千円の支援を決定しました。

地域づくりコース

地域課題を解決するため、地域資源を生かした活動など、地域の支え合いや魅力ある地域づくりに取り組む事業

団体名	事業名称	事業概要	補助上限
いきいき一本松実行隊	日本一安心なむらづくりー 一本松事業 ー集落みんなで安否確認ー	一本松地区に配布する黄色い旗を毎朝郵便受けなどに掲げ、町内会の班長が目視により安否確認を行う。	11.2万円
マーブル親の会	子どもの発達応援・配慮が必要な子どもの親サポート事業	特別な配慮を必要とする子どもへの対応に関する研修会、相談会を開催するほか、子どもの「好きなもの」を発表する機会を設ける。	26.9万円
市民団体とりどり	一人ひとりにできるフィールドワーク 十和田の自然を学び、記録に残して次世代に繋ぐ	市の自然を次世代に伝えるだけでなく、自然保護についての当事者意識を育むため、野生生物の記録や、身近な自然への関わり方を学ぶ研修を行う。	36.3万円
NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会	奥入瀬の未来を考えるシンポジウム開催事業	市民とともに持続可能な奥入瀬渓流観光を考えるため、奥入瀬の未来を考えるシンポジウムを開催する。	50万円
親子でゲーム会	親子の広場	遊びを通して親子や参加者同士のコミュニケーションを持てる場をつくるため、ゲーム会、おもちゃの広場、子ども服のおさがり交換会を行う「親子の広場」を開催する。	27.2万円
十和田高校会議所	とわだ産品を活用した新メニュー開発事業	とわだ産品のPR・消費拡大につながる、とわだ産品を活用した新メニューを開発する。	50万円

元気な十和田市づくり市民活動支援事業 令和4年度の活動紹介

■ スポーツ流鏝馬^{やぶさめ}で十和田市を世界一輝ける街へ^{フューチャー ジェネレーションズ} (Future Generations)

「Future Generations」は、世界に十和田市とスポーツ流鏝馬の魅力を広めることを目的に、イベント事業やPR活動を実施している市民団体です。

令和4年度は、全国スポーツ流鏝馬八戸大会や世界流鏝馬選手権で、選手の写真入り缶バッジを作成できる体験コーナーを実施したほか、流鏝馬をより多くの人に知ってもらうためのファンブックを制作しました。

活動を通して多くの人へスポーツ流鏝馬をPRすることができました。



多くの人が足を止め、スポーツ流鏝馬への理解を深めていました。



缶バッジ作成体験コーナー

とわだ産品情報

農業体験の受け入れ会員募集



十和田農業体験連絡協議会では、農業体験や民泊を通して、自然と触れ合うことの良さを知ってもらいながら、心と心の交流を図り、十和田の魅力を発信する活動を行っています。

現在は、28名の会員が体験者を受け入れ、活動に励んでいます。

農業体験のみの受け入れ農家や、農家ではないが民泊を受け入れてみたいという人も募集していますので、お問い合わせください。

申問 十和田農業体験連絡協議会事務局・高屋 ☎080-8206-5608

「きみがらスリッパ」生産組合員募集

本市の伝統工芸品「きみがらスリッパ」は、デントコーンの皮で編み上げた素朴な工芸品で、近年は、柄のあるデザインを考慮した製品作りや染色したカラフルな製品も人気です。

デントコーンの作付けや収穫は、県立三本木農業恵拓高校の皆さんと交流して行っています。

きみがらスリッパを作り伝える人を募集していますので、興味がある人は、ぜひお問い合わせください。

申問 十和田きみがらスリッパ生産組合事務局（株式会社パワフルジャパン十和田）
☎28-3611



第54回 十和田市民文化祭 参加者募集

市民文化祭は、どなたでも参加できる文化の祭典です。日頃の練習の成果を発表したり、制作した作品を出展することができます。

参加希望者は事前に申し込みください。



問 スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184

事業名		開催日	会場	
舞台部門	舞と躍動 ※団体のみ	11月4日(出)	市民文化センター	参加料 ▶団体（6人以上）6,000円 ▶個人（1人につき）1,000円 申し込み方法 F A X、メール、はがきのいずれかに次の内容を記入して申し込みください。 ①事業名 ②出演内容または作品名・出展数 ③団体・個人の別（グループ名があればその名称） ④団体の代表者名または個人名 ⑤住所・電話番号 申込期限 7月28日(金) ※申込者には、後日打ち合わせ会などの案内を送りますので、必ず出席してください。 申込先 〒034-8615 西十二番町6-1 十和田市民文化祭実行委員会 F A X 24-3954 メール spogak@city.towada.lg.jp
	演劇	11月4日(出)夜		
	吟詠	11月5日(日)午前		
	謡と仕舞	11月5日(日)午後		
	秋のスペシャルコンサート	11月5日(日)午後		
展示部門	写真展	11月4日(出) ～ 11月5日(日)		
	書道展			
	美術展			
	手工芸展			
	陶芸展			
	らん展			
	いけ花展			
	文芸展			
上記以外はお問い合わせください				

本市へのU・Iターンを考えている家族や知り合いにお知らせください

～東北の魅力・暮らし大発見！～ 東北移住&つながり大相談会が開催されます

東北6県の自治体・団体が出展する移住相談会が東京で開催され、本市も「上十三・十和田湖広域定住自立圏[※]」として出展します。

相談会では、移住に関する疑問や心配事などを個別に対面相談できます。地方暮らしや移住に興味のある人に、ぜひお知らせください。

※上十三・十和田湖広域定住自立圏

十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町で構成する圏域

とき 7月23日(日) 午前11時～午後4時30分

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)

参加費 無料(申し込み不要)

主催 認定NPO法人ふるさと回帰支援センター
☎03-6273-4401



◀ イベント内容の詳細は
QRコードからご覧ください。



青森暮らしサポートセンター

あおぐら

Facebookで移住関連
情報や県内のニュー
スを発信しています。



東京交通会館内には、イベント期間外でも本県への移住について相談ができる「青森暮らしサポートセンター(略称:あおぐら)」が設置されています。移住・交流相談員と就職相談員が、移住全般に関するご相談に対応します。本市への移住を検討している人に、ぜひお知らせください。

所在地 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階
「認定NPO法人ふるさと回帰支援センター」内

開設時間 午前10時～午後6時

休業日 月曜日・祝日、夏季休業期間(8月11日(金)～17日(木))
および年末年始

問い合わせ ☎090-6342-6194 FAX 03-6273-4821
メール aomori@furusatokaiki.net

※ご相談の際は、「あおもり暮らし」
ホームページからご予約ください。



「あおもり暮らし」ホームページ

とわだ市民カレッジ 第3・4講座

申問 スポーツ・生涯学習課 ☎58-0186 FAX 24-3954

第3・4講座いずれも

ところ 市民文化センター 生涯学習ホール

申し込み方法 電話、FAXまたは電子申請システムで氏名と電話番号をお知らせください。



第3講座 日本の食料事情と畜産の現実

とき 7月27日(木) 午後6時30分～8時10分 (開場 午後6時)

講師 坂口実さん (北里大学獣医学部 獣医臨床繁殖学 教授)

申込期限 7月20日(木)

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月13日(木)までに申し込みください。

▼電子申請システム



ここ数年の世界情勢の変化は、日本の食料供給の先行きに大きな影を落としています。第3講座では、今我々が置かれている食料事情や、タンパク源として重要な畜産物の生産事情などについてお話しします。



第4講座 人と自然のかかわり～原始時代から未来の環境まで～

とき 8月3日(木) 午後6時30分～8時 (開場 午後6時)

講師 伊勢武史さん (京都大学フィールド科学教育研究センター 准教授)

申込期限 7月27日(木)

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月20日(木)までに申し込みください。

▼電子申請システム



原始時代から人間は自然と関わり、長い時間の中で自然への興味や関心を獲得してきました。第4講座では、奥入瀬溪流など青森の自然を舞台に実施した活動を紹介するとともに、これからの自然との関係性についてもお話しします。



Part11

北里大学獣医学部文化会「北里しっぽの会同好会」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「北里しっぽの会同好会」です。

私たちはペットの殺処分を減らすことを目的に、十和田市を中心とした市民の皆さんから依頼を受け、動物の保護、里親探し、適正飼育の普及啓発などを行っている学生ボランティアです。今回は、北里しっぽの会の主な活動について紹介します。

※場合によっては依頼をお断りすることもあります。ご了承ください。



北里しっぽの会の主な活動は、週1回のミーティング、月1回の譲渡会（毎月第2日曜日※）、動物の保護、保護動物のお世話などです。

ミーティングでは、一般の人から寄せられた依頼に対して、どのような対応をするかを話し合い、依頼の解決に日々尽力しています。現在は、犬1匹、猫5匹を部員の自宅で保護し、お世話をしています（令和5年6月14日現在）。

※譲渡会の開催日程など詳しくは、北里しっぽの会ホームページをご確認ください。大学の試験や長期休暇の関係で、開催日を変更する場合があります。

里親募集

Twitter、Instagram、ホームページをご確認ください

北里しっぽの会

検索

北里しっぽの会では、保護動物たちが家族という温かさや安心を感じて「幸せ」に暮らしていけるよう、今後も里親探しに尽力していきます。これからも北里しっぽの会をよろしくお願いします。



がん患者や家族に寄り添い、その人らしい生活ができるように支援します

中央病院 がん相談支援センター

申間中央病院 ☎23-5121

中央病院では、がん^{りかん}に罹患した人やその家族に対し、早期から支援ができるよう「がん相談支援センター」を設置しています。当センターでは、国が指定した研修を修了した看護師や医療ソーシャルワーカーが「がん専門相談員」としてがんに関する相談支援や緩和ケア※を行っています。

※病気によって生じるさまざまな痛み（身体的・精神的な痛み、経済的なつらさなど）を和らげることで、患者や家族にとって、その人らしい生活を送れるように支援すること。



がん相談支援センターの取り組み

※がんの不安や悩みについて相談を受け付けています

「がんと診断された」「がんの疑いがあると言われた」ときは、治療のことだけではなく、医療費・生活費の心配、仕事や育児のこと、家族のことなど、さまざまな問題や不安が生じます。言葉にできない不安でも、がん専門相談員と話しているうちに気持ちの整理ができることもありますので、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

※がんに関する情報を公開しています

がんの治療は、がんについての正しい知識を持ち、後悔のない選択を行うことが重要です。がん相談支援センターには、がんについての冊子や書籍などを多数取りそろえていますので、がんに関する情報を収集することができます。

※緩和ケアに取り組んでいます

がん専門相談員は、医師・看護師・薬剤師など多職種で構成された緩和ケアチームの一員です。病院全体で治療について話し合い、一人一人に応じたケアを行っています。

がん専門相談員への相談

がんに関する一般的な疑問、療養生活全般の困り事、がんの不安や心の悩みなどの相談ができます。

相談時間 午前9時～午後5時（土・日曜日、休日を除く）

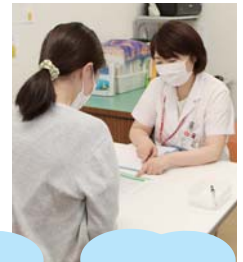
ところ 中央病院1階 がん相談支援センター（地域医療連携部内）※再来受付機の裏手側

対象 がんの治療のために中央病院に入院・通院している人やその家族、他院で治療している人やその家族

※電話相談もできます。

※プライバシーや秘密は厳守します。

※匿名の相談も受け付けています。



医療費の
悩み

がん治療の
悩み

副作用の
悩み

相談会・サロンを開設しています

がん相談支援センターでは、毎月「頭皮ケア・医療用ウィッグ相談会」と「がんサロン」を開設しています。疑問や悩みを相談したい人は、お気軽にご参加ください。

予約優先・相談無料

頭皮ケア・医療用ウィッグ相談会

脱毛中や脱毛後のシャンプーの仕方、医療用ウィッグの試着など、男女問わず相談できます。

とき 7月～令和6年3月の毎月第4木曜日
午後1時～3時

※11月は30日(木)、12月は21日(木)に実施。

ところ 中央病院1階 がん相談支援センター

対象 がん治療による頭皮トラブルや脱毛で困っている人、治療がこれから始まる人



参加無料 がんサロン

がん患者やその家族が悩みを語り合ったり、療養生活の情報交換を行うことができます。

とき 7月～12月の毎月第1水曜日
午後2時～（1時間程度）

ところ 中央病院別館1階
医療情報センター（患者図書室）

対象 がん^{りかん}に罹患した人やその家族

※予約不要。当日会場までお越しください。

詳しくは、中央病院ホームページをご確認ください。

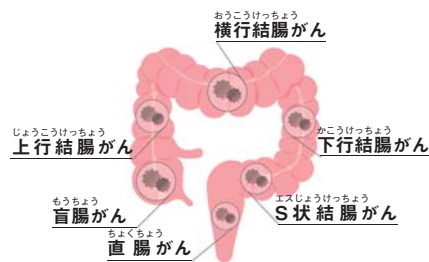


皆さんは大腸がん検診を受けていますか。十和田市民の死因のトップはがんで、1年間に亡くなった人のおよそ4人に1人ががんでした。がんの中でも、大腸がんで亡くなる人は2番目に多い状況です(令和3年)。大腸がんは早期発見・早期治療ができれば9割以上の方が治ります。

大腸がんは早期ではほとんど自覚症状がない病気です。自覚症状として分かりやすいのは血便ですが、ごく初期の頃は目に見えません。

◆大腸がん検診の方法

大腸がん検診は「便潜血検査」を行います。2日分の便を取り検査をすることで、目に見えない出血を検知することができます。



☆大腸がん検診おすすめポイント☆

- ① 2日分の便を取って提出するだけ
- ② 40～69歳の市民は500円で、70歳以上は無料で受診できる

(集団検診・個別検診いずれの方法も)

※大腸がん検診は40歳以上の市民が対象です。

※40歳未満の本市の国民健康保険に加入している人は集団方式でのみ受診できます。

勤務先で受診できない人、
自営業の人などにおすすめです。



知ってお得!

☆がん検診を無料で受けられる年齢☆

年度末年齢	がん検診の種類
20歳・21歳 平成14年4月2日～ 平成16年4月1日生まれ	子宮頸がん
40歳・41歳 昭和57年4月2日～ 昭和59年4月1日生まれ	胃がん・肺がん・大腸がん 乳がん・子宮頸がん
50歳 昭和48年4月2日～ 昭和49年4月1日生まれ	大腸がん
70歳以上 昭和29年4月1日以前 に生まれた人	肺がん・大腸がん 乳がん・子宮頸がん

☆働く人の健康を応援します☆

事業経営者の皆さんへ

従業員の皆さんに大腸がん検診の機会を提供しませんか。
1人分の検査から申し込みできます。



対象 市内の企業で働く40歳以上の市民

	申込期間	検便などの提出期間
Ⅱ期	9月11日(月)～15日(金)	9月25日(月)、26日(火)
Ⅲ期	11月13日(月)～17日(金)	11月27日(月)～29日(水)

費用 1人500円

検診の流れ

- ① 会社で希望者の氏名、生年月日を取りまとめて健康増進課に申し込む
- ② 申し込みをした人の検査キットが会社に届く
- ③ 会社でまとめて健康増進課に提出する
- ④ 検査結果が個人に届く

検査キット



● 本市では大腸がん検診の他にも40歳以上の市民に胃がん、肺がん、乳がん、20歳以上の市民に子宮頸がんの各種検診を有料で実施していますが、表内の年齢に該当する人は無料で受診することができます。

● 早期発見・早期治療のために、定期的な受診が大切です。

☆検診は電話またはwebでお申し込みください

がん検診のweb申し込みはこちらから▶



さわやか健康講座

申問健康増進課☎51-6790、51-6791

「医師が教える最新版!今こそ知りたい大腸がんのお話」



講師 医療法人泰豊会 十和田外科内科 百目木 泰 院長

とき 7月27日(木) 午後1時30分～3時

ところ 保健センター 大ホール

持ち物 健康とわだポイントラリーカード(持っている人)

定員 80人(先着順・要予約)

※この講座は健康とわだポイントラリー対象講座です。他の対象講座については13ページをご覧ください。

使用済み小型家電を回収しています

問まちづくり支援課 ☎51-6726

「燃えないごみ」として捨てられている小型家電には、貴金属やレアメタルなどの有用な金属が含まれています。市では、貴重な資源を再生利用するため、施設などに回収ボックスを設置し、不要となった小型家電を回収しています。ごみの減量と資源の有効活用のため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

回収対象 家庭で不要になった電子・電気機器
※サイズ：12cm×30cm以下（回収ボックスに入る大きさ）



回収ボックスの設置場所は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページはこちら▶



回収ボックスを利用する際のお願い

- ◆ボックスへの投入は、各施設の開館時間内をお願いします。
- ◆個人情報情報は消去してから投入してください。
- ◆電池、バッテリー類は火災の恐れがあるため取り除いてください。

※電池は「燃えないごみ」に出してください。
※小型充電式電池は、まちづくり支援課で回収しています。
◆投入されたものは返却できません。

家庭で不要になったパソコンも回収しています

市は、令和4年5月に、宅配便を利用したパソコンなどの使用済み小型家電などの回収・再資源化を行うリネットジャパンリサイクル(株)（愛知県大府市）と「使用済み小型家電等回収に係る連携と協力に関する協定」を締結しました。

パソコンを含む場合、無料で回収できますので、不要なパソコンの処分にお困りの人はぜひご活用ください。申し込みなど詳しくは、リネットジャパンリサイクル(株)のホームページをご覧ください。



リネットジャパンリサイクル(株)
ホームページはこちら▶

令和5年3月現在、市内で
165件の申し込みがあり
約2.1トンのパソコン
などが回収されています！



SDGs～持続可能な社会を目指して～ Vol.16

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15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15 陸の豊かさを守ろう

日本の国土の7割近くを占める森林には多くの生物が生息しており、動物や植物が互いにつながり合い生きていることを「生物多様性」といいます。地球環境は生物多様性により成り立っており、私たちも、きれいな水や空気などの恵みを受けることができます。

しかし、近年では、急速な開発に伴う森林破壊や地球温暖化などにより、多くの森林が失われることで野生動物が減少・絶滅する恐れがあります。また、人間の活動によって他の地域から持ち込まれた外来種の生物が野生化し、もともと生息している生物が食べられたりすみかを奪われたりして、生物多様性が失われつつあります。

ゴール15「陸の豊かさを守ろう」では、森林の減少を抑え、多様な生物が生きられる環境を守ることを目指しています。



達成に向けた市の取り組み

◆森林の整備

計画的に植栽を行う事業者への支援や、森林資源の解析結果を踏まえた整備計画の立案など、持続可能な森林の経営管理に取り組んでいます。

一人一人ができること

◆紙ごみの分別をしてみよう

紙は木材から取り出した繊維からできています。紙ごみのリサイクル率を上げるため、雑誌や段ボールなどの身近な紙製品を正しく分別してみましょう。





新型コロナワクチン令和5年春開始接種の接種期間は8月末までです

☎新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936

新型コロナワクチンの令和5年春開始接種については、6月末までに希望者の接種がおおむね終了したため、7月以降は医療機関数を縮小して実施します。接種可能な医療機関は、新型コロナワクチン接種のウェブ予約サイトをご確認いただくか、コールセンターにお問い合わせください。

接種期間は8月末までとなっていますので、接種を希望する人は忘れずにご予約ください。

接種対象者

初回接種（1・2回目接種）を終了し、次のいずれかに該当する人

65歳以上の人

基礎疾患などがある人

医療従事者など

▶新型コロナワクチン接種のウェブ予約はこちら



これから1・2回目接種を希望する人へ

5歳以上の初回接種（1・2回目接種）については、6月末時点で国から使用できるワクチンの供給がないため**現在接種できません**。今後、ワクチンの供給がありましたら、市ホームページや広報などでお知らせします。

あなたの街の

法律相談

～第68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『**スマホで簡単にわかる**』は詐欺です。

☎まちづくり支援課 ☎51-6777

Q スマートフォンを見ていたら「副業で簡単に稼げる」という広告を見ました。本当でしょうか。

A 全て詐欺です。業者と連絡を取ると「マニュアルを購入してその通りにすれば毎月〇万円稼げる」「すぐに元は取れる」などと言って、20～50万円の支払いを要求されます。最初に数十万円を支払ったのに毎月数千円の入金しかないというのが一般的な結末です。

Q 断ろうと思い、初期費用〇万円がないと言ったら、業者は借金を勧めてきました。

A 確実に詐欺です。あなたに借金をさせるのは、あなたからお金をだまし取るのが目的です。言葉を濁さず、きっぱりと断りましょう。

Q 契約して代金も支払ってしまいました。

A 支払ってしまうと回収は難しいのですが、すぐに消費者ホットライン（☎188）に電話してください。

Q 友人から簡単にわかる投資セミナーを勧誘されました。

A 全て詐欺です。話が進むうちに、定期的に投資情報を提供するといった名目で、初期費用に数十万円を要求されます。そして情報通り投資してももうから

ないというのが結末です。

セミナーでは高級外車や高級ブランドを手にした「成功者」が紹介され、優雅な生活ができるかのように錯覚しますが、それ自体があなたからお金をだまし取るためのウソです。友人からの勧めであっても、きっぱりと断りましょう。

Q 詐欺かもしれないと気付くポイントがありますか。

A 詐欺の材料は、ネットビジネス、副業、アフィリエイト、バイナリーオプション、FX（外国為替証拠金取引）、仮想通貨、株式、不動産など多岐にわたります。共通するのは「絶対にもわかる」という常とう句です。よく考えてみてください。あなたはわかる情報を知っていたら人に教えますか？絶対にもわかる話を人に勧める時点で、その話は詐欺だと思って間違いありません。

（文責 弁護士 十枝内 亘）弁護士法人十枝内総合法律事務所 ☎21-4005

❖ 後期高齢者医療保険料の軽減措置が変わります

■ 均等割額（被保険者全員が納める額）の軽減措置の基準が拡大されました

令和4年度		令和5年度	
軽減割合	世帯（世帯主および加入者全員）の合計所得金額	軽減割合	世帯（世帯主および加入者全員）の合計所得金額
7割	43万円+10万円×（給与所得者など※の数-1）以下	7割	変更なし
5割	43万円+（28.5万円×被保険者の数）+10万円×（給与所得者など※の数-1）以下	5割	43万円+（29万円×被保険者の数）+10万円×（給与所得者など※の数-1）以下
2割	43万円+（52万円×被保険者の数）+10万円×（給与所得者など※の数-1）以下	2割	43万円+（53.5万円×被保険者の数）+10万円×（給与所得者など※の数-1）以下

※ 給与所得がある人または、公的年金などの所得がある人が2人以上いる世帯に適用

▶ 被用者保険（全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合など）の被扶養者であった人の均等割額の軽減は後期高齢者医療制度に加入後2年間は、5割軽減されます。ただし、世帯の所得が低い人は、より高い均等割額の軽減（7割軽減）が受けられます。

❖ 医療費などの負担を限度額にとどめる認定証について 交付を新たに希望する人は申請を忘れずに行ってください

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（非課税世帯の人）」、「後期高齢者医療限度額適用認定証（3割負担の一部の人）」（以下「減額認定証」、「限度額証」）の交付を受けていない人が、交付を受けようとする場合は、保険証を持参の上、国民健康保険課で申請をする必要があります。

ただし、令和4年度の減額認定証、限度額証をお持ちの人で、令和5年度も引き続き認定された人には新しい減額認定証、限度額証（有効期限は令和6年7月31日）が郵送されますので、更新の手続きは必要ありません。

◆ マイナンバーカード臨時窓口

とき 7月30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）
 ※マイナンバー交付・申請サポートとマイナポータルでの健康保険証利用申し込みなどの支援以外の業務は行いません。
予約不要 顔写真撮影（無料）、マイナンバーカードの申請サポート
受付時間 午前8時30分～10時30分
要予約 マイナンバーカードの受け取り
定員 60人程度（先着順） **予約方法** 電話または窓口（代理人可）
 ※予約時に希望時間、来庁予定者の氏名などを確認します。

カードの受け取りはお早めに！
9月は窓口が混雑します



申間市民課 ☎ 51-6755

◆ 必要な物

◇ マイナンバーカード臨時窓口・出張申請いずれも

▶ 本人確認書類（運転免許証、または保険証と診察券の2点など）

※ 本人確認書類をお持ちでない場合は受け付けできません。

※ 15歳未満の人は同じ世帯の法定代理人も同伴してください。

◇ マイナンバーカード臨時窓口

▶ マイナンバーカードの受け取り後、マイナポイントの申し込みをする人（2月末までにカードの申請をした人）

キャッシュレス決済サービスの情報、口座情報が分かるもの

▶ 公金受取口座の登録をする人 口座情報の分かるもの

◆ マイナンバーカード出張申請

とき	ところ
7月3日(月)～7日(金)	スーパーカケモ西金崎店
7月10日(月)～14日(金)	スーパーカケモ三小通り店
7月18日(火)～21日(金)	西コミュニティセンター
7月24日(月)、27日(木)※	十和田東病院

時間 午前9時30分～午後0時30分

※ 午前9時30分～正午

予約専用 ☎ 23-0781



対象イベントに参加する人で、ポイントラリー応募用紙をお持ちの人は持参してください。
健康とわだポイントラリー参加者には 10 ポイント付与します。

中央病院 「市民健やかゼミナール」



とき 7月26日(水) 午後4時～5時
ところ 中央病院 別館2階講堂
内容 「食のバランスについて」
※講演終了後に転倒予防の運動を10分程度行います。
※直接会場にお越しください。
☎中央病院業務課 ☎ 23-5121 (内線 3220)

第1回 「あんしん生活活用講座」



とき 7月21日(金)
午後6時30分～7時30分
ところ 中央病院 エントランスホール
内容 本市の訪問診療(在宅診療)と訪問看護～利用方法や在宅でできる医療行為など
講師 ▶中央病院附属とわだ診療所 総合診療医 水野 隆史 所長
▶みどりの風訪問看護ステーション 看護師 太田 緑 代表理事
参加方法 来場(定員50人)、オンライン(Zoom)
☎医療介護連携相談支援センター(中央病院)
☎ 23-5121 (内線 7644)



▲申し込みはこちらから



糖尿病市民講座「糖尿病に負けたらあかんDAY in 十和田 2023」



糖尿病は自覚症状が少ないですが、放置するとさまざまな合併症を引き起こします。発症の予防や合併症を引き起こさないための生活について楽しく学びませんか。

とき 8月5日(土) 午後1時～2時30分
ところ 中央病院 エントランスホール
内容 ▶一緒に体操をやってみよう▶おやつのお食べ方、コンビニの上手な利用の仕方▶手代森医師のためになるはなし▶糖尿病と歯のはなし▶血糖値を測ってみよう▶糖尿病クイズなど
※直接会場にお越しください。
☎中央病院糖尿病ケアチーム ☎ 23-5121 (内線 7560)



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♪



三沢市 小川原湖水まつり

とき 7月16日(日)
午前9時15分～午後3時30分
ところ 小川原湖水浴場付近
内容 カヤックやSUP(スタンドアップパドルボード)、キャンプの体験や川魚つかみ取りなどのアウトドアの催しが盛りだくさん！
自然豊かな小川原湖でアウトドアの楽しさに触れてみませんか。
☎(一社)三沢市観光協会 ☎ 59-2311



小坂町 小坂七夕祭

とき 8月5日(土)、6日(日)
ところ 明治百年通り(合同運行)
内容 小坂町の一大イベント「小坂七夕祭」が今年も開催されます！
6日夜には参加している山車が集結した合同運行が行われます。
☎小坂町教育委員会学習振興班 ☎ 0186-29-2069



六ヶ所村 泉ピン子講演会

とき 7月22日(土)
午後2時30分開演(午後2時開場)
ところ 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー
内容 「おしん」「渡る世間は鬼ばかり」などに出演し、国民的女優となった泉ピン子さんが、持ち前のキャラクターと全てを笑いに変えてしまう話術で、女優として、女性としての経験などを講演します。
プレイガイド(無料整理券配布)
スワニー・ショッピングモール REEV・六ヶ所特産品販売所六ヶ所館・六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ
☎六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー ☎ 0175-72-3400



お知らせ

◆十和田市役所の住所

〒034-8615

十和田市西十二番町6番1号

※土・日曜日、休日は閉庁

◆市ホームページ

<https://www.city.towada.lg.jp/>

QRコードはこちら▶

QRコードは関デンソーウェブの登録商標です。



◆お知らせの表記

申…申込先

問…問い合わせ先

※費用の記載がないものは無料です。

乱丁・落丁がある場合はお取り換えしますので、ご連絡ください。

国民年金保険料の免除申請を受け付けています

申問 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎51-6753

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、本人の申請により保険料の納付が「全額免除」「一部免除」または「納付猶予」される制度があります。

保険料の免除や猶予を受けずに保険料を納めないままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられなくなったり、減額されたり、万一のときの障害・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

保険料を納めることができない場合は、お早めにご相談ください。

必要なもの ▶本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
▶マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの ▶離職票または雇用保険受給資格者証（失業している人のみ）▶代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）、委任状（申請者と代理人の世帯が異なる場合）

※本人・配偶者・世帯主の前年所得に基づき審査を行います。
その結果、免除の対象にならない場合があります。

暮らし

十和田市議会 市民との意見交換会の開催

この機会に、あなたの声を議員に届けてみませんか。

とき 7月21日(金)

午後6時30分～

ところ ▶東コミュニティセンター ▶南コミュニティセンター
(2会場同時開催)

内容 議会報告、意見交換

※直接会場にお越しください。

申問 議会事務局 ☎51-6781

下水道の正しい利用にご協力ください

近年、使用済み食用油の流入による下水道管の詰まりや、水に溶けない異物（タオル、紙おむつ、掃除用シートなど）の流入により、下水用ポンプを詰まらせる事例が発生しています。

一人一人がルールを守って正しく利用しましょう。

申問 下水道課 ☎25-4034

令和5年度排水設備工事責任技術者試験（県下水道協会主催）

とき 10月18日(水) 午後2時～4時
ところ 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市

受験料 8,000円（別途、振込手数料が必要です。）

申し込み方法 下水道課に備え付けの申込書に所定の書類を添えて、直接申し込みください。

申込期限 7月31日(月)

※詳しくは、県下水道協会ホームページ (<https://www.aomori-pswa.jp>) をご覧ください。

申問 下水道課 ☎25-4015

インボイス制度説明会・登録要否相談会

とき 7月4日(火)、25日(火)、8月9日(水)、23日(水)、9月6日(水)、20日(水)

①午前10時10分～午後0時20分 ②午後1時10分～3時20分

(①②の時間内で各人40～60分間)

ところ 十和田税務署（要予約） ※詳しくはお問い合わせください。

申問 十和田税務署法人課税第一部門 ☎23-3997

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ3,000万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月4日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/4(火)～8/4(水)
抽せん日 8/18(日)
公益財団法人青森県市町村振興協会 各1枚300円

【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

証明書がコンビニでも取得できます

マイナンバーカードを使って、市が発行する証明書をお近くのコンビニなどで取得できます。

利用時間 6:30～23:00 (各店舗の営業時間内※年末年始は除く) 令和6年3月31日まで 市役所窓口より200円お得!

【利用できる店舗】
●セブンイレブン ●ファミリーマート
●ローソン ●ミニストップ
●マックスバリュ ●ユニバース ほか

【取得できる証明書】
●住民票の写し ●印鑑登録証明書
●戸籍証明書 ●戸籍の附票の写し
●課税証明書

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 3,000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。

土壌診断料の一部を補助します

出荷・販売を目的とした野菜生産に取り組む農家が行う土壌診断に係る経費の2分の1以内を補助します。

申請期間 7月3日(月)～令和6年2月9日(金)

必要な物 申請書、土壌診断書の写しなど

※十和田おいらせ農業協同組合で土壌診断をした人は申請不要です。

十和田市地域農業再生協議会
(農林畜産課内) ☎ 51-6742

市民プールオープン

とき 7月2日(日)～8月27日(日)
▶午前9時30分～11時30分

▶午後1時～4時30分

ところ 西十三番町5-2

※低温や雨天などにより利用を休止することがあります。

市民プール ☎ 23-5003 (期間中のみ) **総合体育センター** ☎ 25-5555

若葉公園児童プールオープン

とき 7月7日(金)～8月21日(月)
▶午前9時30分～11時45分

▶午後1時～3時50分

ところ 若葉公園内(北側)

※低温や雨天などにより利用を休止することがあります。

閩都市整備建築課 ☎ 51-6737



空家等の解体・撤去費用の一部を補助します

市では、老朽化による倒壊など、保安上の危険を引き起こす恐れのある空家等の解体を促進するため、解体・撤去費用の一部を補助します。

補助対象 ▶個人が所有する特定空家等の解体・撤去

補助金額 解体・撤去などに要する費用の20%以内(上限50万円)

要件 ▶空家等の所有者または所有者の相続人などであること▶市税等を滞納していないこと▶主たる生計維持者の所得金額が532万円以下である世帯に属すること

申し込み方法 都市整備建築課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした事前調査の申出書にご記入の上お申し込みください。

※詳しくはお問い合わせください。

閩都市整備建築課 ☎ 51-6735

不動産取得税が軽減される制度があります

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度がありますので、詳しくはお問い合わせください。

閩上北地域県民局課税課

☎ 22-8111 (内線 207・208)

防災ラジオを無料で貸与します

市では、警戒情報や災害に関する緊急性の高い情報などが自動的に流れる「防災ラジオ」を無償でお貸ししています。大雨や台風などの災害に備え、ぜひご利用ください。

とき	ところ
7月8日(土)	ユニバース十和田東店 くつろぎコーナー
7月22日(土)	イオンスーパーセンター 十和田店 催事コーナー

時間 午前10時30分～午後2時30分
※総務課でも随時貸し出しています。

貸与条件 ▶市内に住所を有する人(1世帯につき1台)▶市内に事業所を有する法人(1カ所につき1台)

必要な物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

閩総務課 ☎ 51-6703



災害情報

行政情報



▲詳しくはこちらから

ダニに注意しましょう

野山に生息するダニにかまれることで、ダニ媒介脳炎やツツガムシ病などに感染することがあります。

野外活動での注意 ▶首にタオルを巻くなど肌の露出を減らす▶足を完全に覆う靴を履く▶明るい色の服を着る(ダニを確認しやすい)

もしもかまれたら ダニを無理に引き抜かず、医療機関を受診する。

閩健康増進課 ☎ 51-6790

【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 総務課広報男女企画係 ☎ 51-6702

おいしい十和田 の Instagram 発信中!!

#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

Follow me!! → **OISHITOWADA**

ネットで予約や空き状況が確認できる /

十和田市 公共施設予約システム

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※予約については、各施設へお問い合わせください。

メンテナンス時を除き
24時間利用可能!

令和6年1月7日(日)開催予定 「^{はたち}二十歳のつどい」 実行委員会委員募集

申問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 58-0186 FAX 24-3954 メール spogak@city.towada.lg.jp

「二十歳のつどい」の企画・運営をしてくれる人を募集します。一生に一度の思い出に残る式典を仲間と一緒に創ってみませんか。

対象 平成15年4月2日～平成17年4月1日生まれで、8月以降に開催されるオンライン会議（平日夜、月1回程度）に出席できる人。

活動内容 「二十歳のつどい」の企画、当日の運営など **定員** 10人

申し込み方法 電話、FAX、メールのいずれかで、氏名（ふりがな）、生年月日、性別、住所、電話番号、職業（勤務先）または学校名を記載し申し込みください。

申込期限 7月26日(水)

※式典の詳細については、11月ごろにお知らせします。

※実行委員会、式典のいずれも本市に住民票がなくても参加できます。



前年の実行委員の皆さん

まちなか美化活動に参加しませんか

市街地への来訪者や市民が心地よく楽しめるまちづくりのために、町内会の皆さんと一緒に「まちなか美化活動」を実施します。

とき 7月22日(土)

午前8時～10時

集合場所 駒っこ広場

対象 市民（町内会の加入不問）

内容 上北建設(株)から青森花火(株)までの歩道のごみ拾いと草取り
持ち物 草取り用の道具をお持ちの人は持参してください。

※小雨決行。

☎ 町内会連合会事務局

☎ 51-6783



B & G 海洋センタープールの開館時間が変更になりました

広報とわだ6月号20ページに掲載した内容が一部変更になりました。

変更点 ナイターは中止

☎ B & G 海洋センター ☎ 25-5015

総合体育センター ☎ 25-5555

ハンセン病元患者のご家族へ対象者に補償金を支給します

この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者の家族が被った精神的苦痛を慰謝するために支給するものです。

補償金額 180万円または130万円
※一部同居などの要件があります。

請求期限 令和6年11月21日(木)
※秘密は守られます。

☎ 厚生労働省補償金担当窓口

☎ 03-3595-2262

(平日午前10時～午後4時)

自死遺族つどいのご案内

このつどいは「誰かに話を聞いてほしい」「話をしたい」ときに安心して話せる語り合いの場です。

その場において、お話を聞くだけでも構いません。

とき 7月30日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 弘前市民会館

☎ 県立精神保健福祉センター

☎ 017-787-3951 (完全予約制)

どんな些細なことでも!

こころと暮らしの相談会

問題解決に向け、生活困窮者自立相談支援員などと保健師が対応します。一人で悩まず、ご相談ください。

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

とき 7月20日(木) 午後5時～8時

ところ 保健センター

※予約不要です。直接お越しください。

☎ 健康増進課 ☎ 51-6791 メール kenko@city.towada.lg.jp

【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 総務課広報男女企画係 ☎ 51-6702

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.


It' a pleasure to meet you. And Welcome back.

あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。



…………… 指定管理者を募集します ……………

1 市民文化センター、生涯学習センター 申問 スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184	
指定期間	令和6～10年度（5年間）
募集要項配布期間	7月24日(月)～8月18日(金)
募集要項配布場所	スポーツ・生涯学習課
申込期間	8月21日(月)～28日(月)
説明会	とき 8月2日(水) 午後2時 ところ 市役所別館4階 会議室2 ※公募説明会への参加申込書は、8月1日(火)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

3 十和田地域広域斎苑 申問 十和田地域広域事務組合事務局 ☎28-2654	
指定期間	令和6～10年度（5年間）
募集要項配布期間	7月7日(金)～21日(金)
募集要項配布場所	十和田地域広域事務組合事務局 (十和田ごみ焼却施設管理棟2階)
申込期間	8月4日(金)～10日(木)
説明会	とき 7月27日(木) 午後2時 ところ 十和田地域広域斎苑 ※現場説明会への参加申込書は、7月25日(火)午後5時までに提出してください。
その他	※詳しくは十和田地域広域事務組合ホームページをご覧ください。 

2 仲よし会 申問 こども支援課 ☎51-6717	
募集施設	①三本木小学校仲よし会
	②南小学校仲よし会
	③北園小学校仲よし会
	④東小学校仲よし会
	⑤西小学校仲よし会
	⑥藤坂小学校仲よし会
	⑦深持小学校仲よし会
	⑧ちとせ小学校仲よし会
	⑨沢田小学校仲よし会
	⑩法奥小学校仲よし会
指定期間	令和6～10年度（5年間）
募集要項配布期間	7月18日(火)～31日(月)
募集要項配布場所	こども支援課
申込期間	8月2日(水)～10日(水)
説明会	とき 7月25日(火) 午前10時 ところ 市役所本館3階 庁議室 ※公募説明会への参加申込書は、7月24日(月)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

※12の募集要項は市ホームページからもダウンロードできます。

みんなで声掛けをして熱中症を防ぎましょう

熱中症予防5つの声掛け

- ①飲み物を持ち歩こう
- ②休息を取ろう
- ③声を掛け合おう
- ④栄養を取ろう
- ⑤温度に気を配ろう

高齢者や子どもは特に注意！

熱中症のおよそ半数は高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため注意が必要です。子どもは体温調節能力が十分に発達していないので気を配りましょう。

問健康増進課 ☎ 51-6790



☆ 募 集

警察官（大卒以外）募集

対象 平成3年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人で、大学を卒業した人または令和6年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く。

申込期間 7月14日(金)～9月1日(金)

試験日・会場

(1次試験) 9月24日(日)

青森市、八戸市、弘前市

(2次試験) 11月中旬 青森市
※詳しくはお問い合わせください。

申問 十和田警察署警務課

☎ 23-3195



令和6年4月採用中央病院看護師募集

採用予定人数 15人程度

試験日 8月下旬

※詳しくは中央病院ホームページをご覧ください。

申問 中央病院業務課

☎ 23-5121 (内線 3221)



採用案内などはこちらから▶

優良運転者表彰対象者募集

対象 十和田地区交通安全協会の会員で、無事故・無違反期間が5年以上の運転者

申し込み場所 十和田地区交通安全協会または各支部

申込期限 7月31日(月)

(土・日曜日、休日を除く)

申問 十和田地区交通安全協会

☎ 22-0213

十和田市PR動画のアイデア募集

市の魅力や特色を表現したPR動画を制作し、庁舎などの公共施設で放映したり、SNSに掲載するほか、「第22回ふるさと自慢わまがちCM大賞」の応募作品とします。

対象 個人・団体、どなたでも

募集内容 PR動画(30秒程度)のアイデア(テーマ、内容)

応募方法 電子申請または応募用紙を持参、郵送、メール、FAXのいずれかの方法によりご応募ください。

※応募用紙は政策財政課に備え付け、または市ホームページからダウンロードできます。

募集期限 7月31日(月)(必着)

※審査の上、採用となったアイデア応募者には、動画制作までご協力をいただく場合があります。

申請 政策財政課

☎ 51-6710

FAX 24-9616

メール seisakuzaisei@city.towada.lg.jp



▲募集情報は
こちらから

放送大学10月入学生募集

放送大学は正規の通信制大学です。約300の幅広い科目があり、授業はインターネットやBS放送で視聴して、1科目から学ぶことができます。

出願期限 9月12日(火)

※詳しくは放送大学ホームページ(<https://www.ouj.ac.jp>)をご覧ください。

申請 放送大学八戸サテライトスペース ☎ 0178-70-1663

公共職業訓練「住宅建築施工科」 9月期受講生募集

離職した人の早期再就職を図るため、木造住宅の施工方法に関する技術や知識を習得する「住宅建築施工科」の受講者を募集します。

訓練期間 9月12日(火)～令和6年3月5日(火)(6カ月間)

訓練場所 ポリテクセンター青森八戸実習場(八戸市類家二丁目7-40)

応募資格 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定員 15名

申込期間 7月10日(月)～8月18日(金)
※お近くのハローワークへ申し込みください。

※受講料は無料ですが、別途テキスト代などがかります。

申請 ポリテクセンター青森八戸実習場 ☎ 0178-73-5535



講座・教室

中高年のための 「再就職支援セミナー」開催

45歳以上の人に特化した内容のセミナーです。

とき・ところ ▶7月25日(火)

リンクモア平安閣市民ホール(青森市) ▶7月26日(水)友の会福祉会館(八戸市) ▶7月28日(金)

弘前市総合学習センター(弘前市)

時間 午後1時30分～3時30分(終了後、午後4時30分まで希望者個別相談あり)

※雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

申請 ネクストキャリアセンター あおもり ☎ 017-723-6350

初心者水泳教室を開催します

とき 8月5日(土)、6日(日)
午後1時～4時15分

ところ B&G海洋センター

対象 ①小・中学生②高校生以上
※小学生は保護者の送迎が必要です。

定員 ①②合わせて30人

参加料 ①1,200円②2,200円(保険料込み)

持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオルなど

申し込み方法 参加料を添えて直接申し込みください。

※電話での申し込みはできません。

申込期限 7月21日(金)

午前9時～午後8時

※日曜日、休日は午後4時まで

申請 市総合体育センター ☎ 25-5555

「防災Wi-Fi」と 「スマホ入門・LINE」研修会

災害時に情報を効果的に受発信するための防災Wi-Fiとスマートフォンアプリ「LINE」の使い方の研修会です。

とき 7月12日(水)

午後1時30分～3時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 町内会に加入している人

講師 総務課 防災危機管理室

合同会社 浜と山と 藤加奈子さん

事前準備 スマートフォンで利用可能なメールアドレスを必ず用意し、端末を充電してご持参ください。

申し込み方法 町内会名、氏名、電話番号、LINEのアカウントの有無をお知らせください。

申込期限 7月7日(金)

申請 町内会連合会事務局 ☎ 51-6783

【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

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

有料広告募集中

【2色印刷】

1号広告 30,000円
(縦5.0cm×横18.3cm)

2号広告 18,000円
(縦5.0cm×横9.0cm)



農福連携推進講演会を開催します

農福連携とは、障がい者が農業分野での労働力として社会参画を実現していく取り組みのことです。障がい者の就労や生きがいなどの場の創出となるだけでなく、農業就業人口の減少や高齢化が進む農業分野において、新たな働き手の確保にもつながると近年注目されています。

より深く農福連携を知っていただくため、講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

とき 7月21日(金) 午後6時～7時40分
(午後5時30分開場)

ところ 十和田おいらせ農業協同組合 本店

講師 新免 修 さん(京都府京田辺市福祉就労事業所施設長)

申込期限 7月14日(金)

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は7月7日(金)までに申し込みください。



新免 修 さん

申込 農林畜産課 ☎ 51-6736 FAX 22-9399
メール norintikusan@city.towada.lg.jp

「コナラの森」ホテル観察会

本市の原風景が残っているコナラの森では、ゲンジボタルが数百匹も飛翔しています。家族で見に来ませんか。市内でゲンジボタルがみられる数少ないポイントです。

とき 7月9日(日)

午後7時30分～9時

ところ 「喜栄の森(コナラの森)」

駐車場(三本木字一本木沢304付近)

持ち物 懐中電灯、虫よけスプレー、

虫取り網、虫かご、長靴

※直接お越しください。(小雨決行)

※観察後のホテルは放します。

問 どんぐりの森山楽校・小川

☎ 090-9037-4701

メール ogw541@gmail.com

紙芝居の実演者募集

～紙芝居はじめの一步No.3～

観客の前で自分の好きな紙芝居を演じてみませんか。

子どもから大人まで楽しめる世界を感じてみましょう。

とき 7月23日(日)

午後1時30分～3時

ところ 市民図書館

定員 先着5組

(1人または友達や親子での参加も可)

その他 紙芝居ひろば・ひょうしぎの会会員による実演もあります。

申込期限 7月10日(月)

申込 紙芝居ひろば・ひょうしぎの会・野月 ☎ 090-7562-5708

2023 チャレンジ! 能トレ

プロの能楽師による能楽教室です。伝統文化を体験してみませんか。

とき ▶稽古 7月23日(日)、8月20日(日)、27日(日)、9月24日(日)、10月15日(日)▶リハーサル 11月3日(金)

午後6時～7時30分▶発表会 11月5日(日) 午後1時～4時

ところ 市民文化センター

対象 小学生～高校生と保護者

定員 20人

持ち物 白足袋または白ソックス

申し込み方法 メールで、氏名、連絡先を記入しお申し込みください。

申込期限 7月21日(金)(その後も随時)

申込 十和田宝生会・高橋

☎ 070-5090-6784

メール towada.hosho@gmail.com



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。

三本木小唄まつり

今年も三本木小唄まつりを開催します。皆さんで盆踊りを楽しみませんか。踊る人、見る人、大歓迎です。

とき 7月9日(日) 午後2時～8時

ところ 十和田商工会館

内容 ▶舞台踊り(商工会館大ホール)

▶盆踊り(駐車場屋外ステージ)

▶十和田商工会議所女性会によるバザー

申込 三本木小唄普及委員会(十和田商工会議所内)・中野渡 ☎ 24-1111

しっかり効く! かんたん筋トレ教室

ロコモ※予防に全身の筋肉を使った運動を行います。

とき 7月7日(金)、28日(金)

午前9時30分～10時30分

ところ 市民交流プラザ「トワール」

費用 500円

持ち物 シューズ、ヨガマット、汗拭きタオル

申込 「からだ整え隊」・加藤

☎ 090-8580-9169

※ロコモティブシンドローム(立ったり歩いたりする能力が低下した状態)

目覚めのゆったりストレッチ

体をほぐして一日を快適に過ごしましょう。健康運動指導士が、正しいストレッチの方法をご指導します。

とき 7月10日(月)、24日(月)

午前9時15分～10時55分

ところ 東コミュニティセンター

費用 500円

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

申込 「からだ整え隊」・加藤

☎ 090-8580-9169

川柳句会参加者募集

日常生活や人間を詠む五・七・五の短詩型文芸です。初心者、経験者大歓迎です。見学、体験してみませんか。入会もお待ちしています。

とき 8月7日(月)、10月5日(木)

午後1時30分～

ところ 市民交流プラザ「トワール」

定員 7人

費用 年会費3,000円

持ち物 筆記用具、国語辞典

申込期限 8月6日(日)

申込 十和田ヒメマス川柳会・木村

☎ 090-4631-6742 FAX 24-9890

夏休み イベント情報

夏のおはなし会



とき 7月22日(土)
午前10時30分～11時30分
ところ 市民図書館
対象 幼児～小学生
内容 絵本の読み聞かせ・紙芝居など
協力 語りの会「こま草」
問市民図書館 ☎ 23-7808

「本を通して人を知る 人を通して本を知る」 第15回子どもビブリオバトル



とき 8月6日(日)
午前10時～正午
ところ 市民図書館
対象 市内の小学4～6年生
定員 10人(先着順)
申込期限 7月21日(金)
※紹介したい本を1冊決めて申し込みください。
※観戦者は申し込み不要です。
発表者のための事前学習会を開催します
とき 8月1日(火) 午前10時～正午
問市民図書館 ☎ 23-7808

北里大学夏休み体験学習

北里大学獣医学部で動物や自然について学んでみませんか。
とき 8月4日(金)
午前9時～午後4時
集合場所 北里大学本館A棟玄関前
内容 ▶動物の心臓病～獣医さんはどう診るの?～▶身近にある小川や水路学習～流れる水を計ってみよう～
対象 小学5～中学3年生
(保護者も参加できますが、応募多数の場合は児童・生徒を優先します。)
定員 20人(先着順)
持ち物 筆記用具・ハンカチ・上履き・マスク
申込期間 7月3日(月)～13日(木)
※汚れてもよい服装でご参加ください。サンダル履きは禁止です。
※昼食は学生食堂で無料提供します。
問スポーツ・生涯学習課
☎ 58-0186 FAX 24-3954

プラネタリウム特別企画 「ほしぞら講座」



■第1回夏の星空案内
「天の川にまつわるお話や、天の川の正体について」
とき 7月29日(土) 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 80人(先着順・指定席)
申込期間 7月7日(金)～14日(金)
問スポーツ・生涯学習課
☎ 58-0184 FAX 24-3954

子ども司書養成講座

図書館や司書の仕事を学び、友達や家族に読書の楽しさや素晴らしさを伝える子ども司書養成講座の受講者を募集します。
とき 7月28日(金)
午後1時30分～3時30分
7月29日(土) 午前9時～正午
7月30日(日) 午前10時～正午
ところ 市民図書館
内容 ▶図書館の仕事を体験しよう▶おはなし会に参加しよう▶レファレンス(調べもの)に挑戦など
対象 市内の小学4～6年生
定員 15人(先着順・応募多数の場合は新規に参加する児童を優先します。)
申込期限 7月14日(金)
問市民図書館 ☎ 23-7808

第21回ゼルコバアンサンブル コンサート

学校訪問演奏でおなじみの「ゼルコバアンサンブル」による華やかな演奏会です。
とき 7月30日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)
ところ 市民文化センター
出演者 高橋 幸男(チェロ)、石川 泉(バイオリン)、藤原 つや子(フルート)、今田 文子(ピアノ)
演奏曲 ▶ダッタン人の踊り
▶ムーンリバー▶風と共に去りぬ
▶アナと雪の女王 ほか
問ゼルコバアンサンブル実行委員会
☎ 25-1783

十和田市子ども会 アドベンチャーキャンプ

自然体験や野外活動などのプログラムたっぷりのキャンプです。
とき 8月10日(木)～12日(土)(2泊3日)
ところ 公立小川原湖青年の家
対象 小学5～中学3年生
内容 いかだ作り、キャンプファイヤーなど
定員 20人(先着順)
参加費 5,000円(説明会で徴収)
参加者説明会
とき 7月28日(金) 午後6時30分～
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
申込期間 7月3日(月)～14日(金)
問スポーツ・生涯学習課
☎ 58-0186 FAX 24-3954

地球の生き物、学んで守ろう!

一本木沢ビオトープ ナイトハイク・ホテル観察会参加者募集

とき 7月22日(土) 午後7時～8時30分
定員 40人(先着順)
持ち物 懐中電灯、水筒(飲み物)
申込期間 7月3日(月)～12日(水)
集合場所 東コミュニティセンター
※長袖長ズボンでお越しください。
※雨天時は屋内で学習会を行います。
※8月19日(土)に水生生物観察会、9月2日(土)にトンボ観察会を開催します。全回参加できる人、大歓迎です。
問一本木沢ビオトープ協議会事務局(スポーツ・生涯学習課内)
☎ 58-0186 FAX 24-3954

National Institution For Youth Education
独立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風を
おこそう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和5年度十和田市スケートボード教室

とき 7月22日(土) 午前10時～正午

ところ 旧上切田小学校体育館

内容 誰でも楽しめるスケートボード

講師 トワダスケートボードサービス

対象 市内在住の小学生以上の人

定員 30人(要予約) ※小学生は保護者同伴

申込期間 7月3日(月)～18日(火)

※必ずヘルメットと保護具を着用してください。所有していない人はお問い合わせください。

申込 申込トワダスケートボードサービス(アバウト内)

☎・FAX 24-3324 メール info@about-flc.com



第38回奥入瀬川クリーン作戦

とき 8月27日(日) ▶午前8時30分 開会式▶午前9時～10時30分 クリーン作戦(清掃作業)▶午前11時～正午 クリーン広場イベント(ニジマスの配布、標語コンクール表彰、受賞式:優勝賞品、参加賞など)

ところ 奥入瀬川^{さげます}増殖増殖漁業協同組合前河川敷広場^{みゆきばし}(御幸橋下流)

申し込み方法 市ホームページからダウンロードした申込書に5人以内のチームで申し込みください。

(個人で申し込みの場合、当日チーム編成を行います。)

申込期限 8月15日(火)(必着)

申込 申込奥入瀬川クリーン対策協議会(奥入瀬川鮭鱒増殖漁業協同組合内)・佐々木☎23-3497 FAX 25-8108



駒っこランドのイベント情報

申込馬事公苑駒っこランド ①駒っこ牧場☎20-6022 ②③④称徳館☎26-2100
①～④の体験教室の受け付けは7月4日(火)午前9時開始、先着順です。



◀馬事公苑ホームページはこちら

駒っこランド夏まつり

とき 7月23日(日)～8月13日(日) 午前9時～午後4時

ところ 駒っこランド

内容 ▶体験教室▶スーパーボールすくい※▶お宝すくい※ ※日曜日開催



称徳館ミニ企画展

「馬のお医者さん」

称徳館所蔵の資料から馬医に関する彫刻、掛け軸、治療道具などを展示します。

とき 7月1日(土)～8月27日(日) 午前9時～午後4時30分(最終入館 午後4時)

ところ 称徳館
※月曜日休館(祝日の場合は翌日休館)
※8月14日(月)は臨時開館します。

①牧場の朝を体験しよう～牧場の朝ってどんな風に始まるの?～

馬の世話や馬車を体験します。

とき 7月28日(金)、8月4日(金)、11日(金) 午前8時～10時

ところ 駒っこ牧場 対象 小学生(初めての人優先)

定員 各回4人 費用 1,500円

※体験後に修了証とプレゼントを差し上げます。



②チョウの標本を作ろう



ミカドアゲハの標本を作ります。

とき 7月23日(日)

①午前10時30分 ②午後1時30分

ところ 交流館

対象 小学生以上(約2週間後に完成品を受け取りに来られる人)

費用 100円

③カラフル消臭芳香剤を作ろう

夏にぴったり!見た目も涼やかな消臭芳香剤を作ります。

とき 7月30日(日)

①午前10時30分 ②午後1時30分

ところ 交流館

定員 各回8人

費用 300円



④蹄鉄フォトフレームを作ろう

駒っこ牧場の馬が使用した蹄鉄を使ってフォトフレームを作ります。

とき 8月6日(日)

①午前10時30分 ②午後1時30分

ところ 交流館

定員 各回8人



現代美術館イベント情報

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



◇サテライト会場 space 展覧会 「筒 | tsu-tsu 地上 On The Land」

とき 7月1日(土)～9月3日(日)

内容 現代美術館、space、写真のオクヤマなど市内のさまざまな場所で、筒 | tsu-tsu と一緒にお話しする人をお待ちしています。

※7月17日(月)～23日(日)、8月14日(月)～20日(日)、29日(火)はspaceのみ開場します。



詳しくはこちらから▶

◆対話型観賞プログラム《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。

①鑑賞作品 ソ・ドホ

《コース・アンド・エフェクト》

とき 7月9日(日) 午前11時～正午

②鑑賞作品 レアンドロ・エルリッヒ

《建物一歩エノスアイレス》

とき 7月19日(水) 午後2時～3時

①②いずれも

集合場所 美術館 エントランス

定員 20人(要予約・先着順)

◆7月9日(日)は常設展示市民無料デー ※マイナンバーカード、運転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。

◆学芸員による企画展ギャラリートーク

とき 7月22日(土)

午前11時～正午

集合場所 美術館 エントランス

定員 10人(要予約・先着順)

※企画展のチケットが必要です。

7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	18日(火) ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎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) ※歯ブラシ持参	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	25日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	27日(木) ※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か月までの乳児 のお母さんとお父さん、その 家族	◆ベビーマッサージ・ ふれあい 10日(月) 13:30~15:30 定員8組※要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 妊婦とその家族	◆妊娠期コース 23日(日) 9:30~11:30 定員8組※要予約	保健センター 問健康増進課 ☎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。

◆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

▲友だち登録
はこちらから

あおりけん親子のための相談LINE

問県子どもみらい課☎017-734-9301

子育ての不安や家族との関わりについて、対面や電話では話せないけれど、SNSなら相談できるかもしれません。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。



⊕ 休日当番医

問健康増進課☎51-6790

2日(日)	岡本整形外科クリニック (稲生町2-22)	☎20-1101
9日(日)	清潮会クリニック (東十一番町7-25)	☎25-3300
16日(日)	十和田第一病院 (東三番町10-70)	☎22-5511
17日(月)	藤原内科 (三本木字北平115-8)	☎24-0770
23日(日)	阿部クリニック (東三番町9-66)	☎25-1122
30日(日)	かわむらクリニック (西二十二番町4-16)	☎20-1505

▶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。

●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)、8月2日(水) 14:00~15:00 ※相談日の2日前まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	13日(木) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※11日(水)まで要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある 65歳以上の人・家族	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 問高齢介護課 ☎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)※要予約 9:00~11:30	上十三保健所 問☎23-4261
◆B型およびC型肝炎検査(※) 過去にB型およびC型肝炎ウイ ルス検査を受けたことがない人	4日(火)、18日(火) ※要予約 13:00~13:30	
◆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) ※要予約 13:00~14:00	上十三保健所 エイズ専用 問☎23-8450
◆HIV(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	4日(火)、18日(火) ※要予約 13:30~14:30	

(※)市の検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。

麻しん(はしか)の感染拡大が懸念されています 早めに予防接種を受けましょう

問健康増進課☎51-6790

5月に、国内で感染が広がった事例が報告されました。麻しんに感染すると、まれに急性脳炎を発症し、重篤な後遺症が残る、または死亡することがあります。感染力が非常に強く、最も有効な対策は予防接種によって免疫を獲得することです。

麻しん・風しん定期予防接種の対象者は早めに予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限(接種費用は無料です)

第1期 対象 生後12~24か月に至るまでの人
期限 2歳の誕生日前日

第2期 対象 来年度小学校へ入学する人
期限 令和6年3月31日

日本脳炎の予防接種を受けましょう

問健康増進課☎51-6790

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。まだ受けていない人は、予防接種を受けましょう。

特例対象者(接種費用は無料です)

平成15年4月2日~平成19年4月1日生まれで、接種日において20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。



7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実施
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめ事などの相談	14日(金)、28日(金) 13:00～15:00
◆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(休)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森(定員6人) 相続・離婚・借金・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)…対面、25日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 13:00～16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆司法書士相談(定員4人) 登記、相続、離婚、借金などの相談	20日(木) 13:00～15:00 ※13日(休)午前9時から予約受け付け開始
◆不動産相談(定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談	13日(木) 13:00～15:00 ※6日(休)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
◆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 十和田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。

☎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8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

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

7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

固定資産税第2期/国民健康保険税第1期
介護保険料第1期/後期高齢者医療保険料第1期

◆一部地域で広報とわだなどのポスティングを実施しています

市では、広報とわだなどの刊行物を各町内会などで配布するのが困難な地域に対し、ポスティングにより配布を行っています。

ポスティングの受託業者は使用する車両にステッカーを貼り、腕章と身分証を携帯しています。



▲腕章



▲車両ステッカー



▲ポスティングの様子

☎総務課 ☎51-6702

よろしくお願ひします!



その他の催し

<>…開始時間

1日(土)	▶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(☎健康増進課 ☎51-6791)
8日(土)	▶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(土)も開催)
9日(日)	▶子ども服おさがり交換会<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(☎まちづくり支援課 ☎51-6726)
10日(月)	▶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) (8月2日(水)も開催)
13日(木)	▶三本木霊園無縁物故者供養祭<10:00>～三本木霊園 (☎まちづくり支援課 ☎51-6726)
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)	▶認知症の人を抱える家族のつどいin十和田<13:30>～ 市民文化センター(☎(公社)認知症の人と家族の会・ 佐々木 ☎22-1617)
21日(金)	▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場<18:30>～ 市民交流プラザ「タワーレ」(☎スマイルラボ ☎090-5231-7570)
23日(日)	▶普通救命講習会<9:00>～消防庁舎(要予約) (☎十和田消防署 ☎25-4115)
28日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」個別相談会 <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)

各施設の催しはこちらから



市民図書館▶



市民文化センター▶

手話を覚えよう(第20回)

本年度は「防災」に関する手話単語を紹介します。

今月の手話は「台風」です。



指を広げた両手を
右上から左下
へおろす動作を
2回繰り返す

2023 湖まつり

2023年

7月15日(土) 7月16日(日)

バルーンランタンと
灯ろう流しと花火で祈る

開催時間 15時～21時
会場 十和田湖畔休屋 棧橋前広場

カミの山・十和田から世界に向けて祈りを捧ぐ

半世紀以上の歴史を持ち、夏を告げる「十和田湖湖まつり」。今年は「カミの山・十和田」から「愛と平和」への願いを世界に向けて発信し、北東北の観光の再生につないでいくため、星空にバルーンランタンと花火の輝き、湖面には灯ろうの明かりを映します。

願いを空へ届ける

バルーンランタンリリース

愛と平和への願いを込めたバルーンランタンを大空へ打ち上げて、十和田湖の夏の夜を彩ります。

- ▶バルーンランタン 5,500円/個 (各日350個限定)
- ▶特典 バルーンランタン1個につき、願い書き込み専用の黒ペンを1本プレゼントします。

夜景を湖上から眺める

十和田湖ナイトクルーズ

湖上からリリースされたバルーンランタンと打ち上げ花火を望み、幻想的な光景を楽しむことができます。

- ▶大人4,000円、小学生2,000円、小学生未満無料

大切な人へ贈るメッセージ花火

幻想的な夜に、大切な人へのメッセージを花火と共に贈りませんか。花火1玉から申し込みできます。

- ▶①4号玉1発 9,000円※
- ▶②4号玉3発連続打ち 25,000円※
- ▶③スターメイン 100,000円 (各日限定4人)
- ▶④スターメインプレミアム 200,000円 (各日限定2人)
- ※①②あわせて各日限定50発

フィナーレを飾る音楽と花火ショー

仕掛け花火が棧橋から打ち上げられ、幻想的な雰囲気最高潮に。

7月15日(土) 7月16日(日) スケジュール

- 15:00 おまつり縁日コーナー、ストリートパフォーマンス開始
- 17:00 バルーンランタン・灯ろう引き換え開始、「願い書き込みどころ」オープン
- 19:00 灯ろう流し開始
- 19:20 十和田湖ナイトクルーズ乗船開始
- 19:40 十和田湖ナイトクルーズ出航
- 20:15 バルーンランタンリリース、メッセージ花火打ち上げ開始
- 20:45 音楽と花火ショー(約5分間)
- 21:00 終了

湖面を彩る灯ろう流し

参加者それぞれの願いや希望を添えて、十和田湖の水面に美しい光の灯ろうを浮かべます。

- ▶灯ろう 2,000円/個

チケット絶賛販売中



電子チケットのみの販売となります。

問 十和田湖湖まつり事務局
☎75-1531

小雨決行。荒天時などにより中止になる場合があります。詳しくは、公式ホームページをご確認ください。

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和5年5月末現在	人口	58,535人	-29人	-685人
	男	28,024人	-19人	-370人
	女	30,511人	-10人	-315人
	世帯	28,103世帯	2世帯	+68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。



～今日も無事できてほしい～
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

