

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 11

No. 253  
2023



## 第28回とわだ駒街道マラソン大会

(10月9日／陸上競技場ほか)

爽やかな秋晴れの中、市内外から参加したランナーがコースを駆け抜け、780人が完走しました。

市LINE公式アカウント  
QRコードから友だち  
追加してね!



## 広報とわだ 目次

- 2 令和5年度十和田市褒賞・市民功労賞  
十和田市文化に関する表彰
- 4 「知りたい」から「もっと知りたい」へ
- 5 地域包括支援センターにご相談ください
- 10 男女共同参画情報誌「ゆっパル」第46号
- 15 お知らせ

# 令和5年度 十和田市褒賞

公共の福利増進に功労があった方や、広く市民の模範となる方をたたえるものです。



おrikawa takashi  
故 織川 貴司さん  
(享年82歳・西五番町)

## 地方自治の振興発展に貢献

昭和58年に十和田市議会議員に当選して以来、令和4年まで8期31年余りの長きにわたり市政の枢機に参画し、地方自治の振興発展と住民福祉の向上に大きく貢献した。その間、市議会議長、総務文教常任委員会委員長などの要職を歴任し、議会運営の円滑化、教育、地域医療などの充実、農業など産業振興に意を注ぎ、市政発展に尽力した。

また、(公社)十和田市シルバー人材センター理事長ならびに(公社)青森県シルバー人材センター連合会会長として、高齢者の就労支援・社会参加の促進に尽力し、地域社会の発展にも大きく貢献した。



hatayama chikahiro  
畑山 親弘さん  
(78歳・切田字平林)

## 地方自治の振興発展に貢献

平成3年に十和田市議会議員に当選して以来、令和4年まで8期30年余りの長きにわたり市政の枢機に参画し、地方自治の振興発展と住民福祉の向上に大きく貢献した。その間、市議会議長、議会改革特別委員会委員長などの要職を歴任し、議会における活動の支柱となる「十和田市ひらかれた議会づくり基本条例」の制定に努めるなど、市政発展に尽力した。

また、奥入瀬川クリーン対策協議会会長として、河川敷の清掃などのボランティア活動に積極的に取り組み、自然環境の保全に尽力し、地域社会の発展にも大きく貢献した。

# 令和5年度 十和田市文化に関する表彰

『文化功労賞』は、永年にわたり文化の向上発展に貢献し、その功労が特に顕著である方、『文化奨励賞』は、優れた文化の創造および普及活動を続け、市民の文化向上に寄与した方に贈られます。

## ✦文化功労賞



sasaki hidemitsu  
佐々木 秀美さん  
(74歳・深持字南平)

晴山獅子舞の伝承・普及・発展に取り組むとともに、地域の子どもの指導にも携わり、文化芸術活動の機会充実や後継者育成に尽力している。

また、現在は十和田市伝統芸能協会会長として、郷土芸能の保存、普及に尽力し、本市の文化の向上に寄与している。

## ✦文化功労賞



sato fumiochi  
佐藤 福一さん  
(76歳・洞内字後野)

南部駒踊りの拍子方(笛)として長きにわたり活動。また、洞内南部駒踊保存会副会長を務め、現在は顧問兼笛の師匠として、大深内地区少年駒踊り設立当初から関わるなど後継者育成に力を注ぎ、地域の伝統文化継承に大きく貢献している。

## ✦文化功労賞



takahashi hideo  
高瀬 英夫さん  
(71歳・法量字銀杏木)

東北巨木調査研究会会長、十和田市文化財保護協会理事などを務め、県内外の巨樹・巨木の調査や森林自然遺産の保護活動に尽力するとともに、奥瀬山中の巨大ブナや法量のイチヨウなど市内にある巨樹・巨木などの魅力を市民や観光客に発信する活動を積極的に行っている。

## ✦文化奨励賞



townadako tankakai  
十和田湖ろまん短歌会  
(会長 外山 國雄)

十和田湖公民館短歌講座から発足。会員は日々の生活や労働そのものを短歌の素材として表現し、感性を磨き合っている。

会員は小学生から80代後半まで幅広い年齢層で構成されており、歌集の出版や県内外の大会に各会員が入賞するなど、今後のさらなる活躍が期待される。

令和5年度

# 十和田市民功労賞

十和田市民または市に縁故の深い個人などで特に社会的な功労が認められた方に贈られます。

## (地方自治)



あかいし つぐみ  
**赤石 継美さん**  
(76歳・奥瀬字栃久保)

平成3年に十和田湖町議会議員に当選して以来、令和4年まで8期31年余りの長きにわたり、議員活動を通じて、地方自治の振興と住民福祉の向上に大きく貢献した。その間、市議会副議長、総務文教常任委員会委員長などの要職を歴任し、町政ならびに市政の発展のため尽力した。

また、平成26年から上北森林組合組合長を務めるなど、農業の振興にも大きく貢献した。

## (統計調査)



つじうら かつのり  
**辻浦 勝憲さん**  
(84歳・西十四番町)

昭和37年に工業統計調査員に委嘱されて以来、50年間の長きにわたり住宅統計調査、国勢調査、農業センサスなど多くの統計作業に献身的に取り組み、常に迅速かつ正確に調査を遂行し、統計調査の推進発展に大きく貢献した。

また、平成23年から十和田市統計協会会長として、統計調査員の確保と資質向上に力を注ぐとともに、統計思想の普及・啓発に大きく貢献した。

## (保健衛生)



いずみやま しん  
**泉山 伸さん**  
(72歳・相坂字小林)

平成5年から30年の長きにわたり、十和田市生涯健康づくり推進協議会の部会員ならびに会長として、本市の健康課題解決に向けて尽力したほか、令和元年からは十和田地区医師会会長として、新型コロナウイルスワクチン接種体制の確保に尽力するなど、保健衛生の向上に大きく貢献した。

また、学校医として30年の長きにわたり、児童・生徒の健康診断などに携わり、学校保健の充実に大きく貢献した。

## (社会福祉)



とわだちく  
**十和田地区  
更生保護女性会**  
(会長 東 静)

昭和45年の発足以来、52年の長きにわたり犯罪および非行の未然防止に向けた啓発活動に尽力した。特に、更生保護施設での奉仕活動や地域のボランティア活動に取り組むなど、犯罪や非行に陥った人たちが社会復帰でき、誰もが安心して生き生きと暮らせる地域社会づくりに大きく貢献した。

## (産業経済)



かぶしきがいしゃ  
**株式会社  
大泉製作所十和田工場**  
(代表取締役社長 坪 勝彦)

昭和42年の操業開始以降、56年の長きにわたり、本市初の誘致企業として、経済発展や雇用創出に大きく貢献した。

十和田工場では、人々の暮らしに欠かせない自動車の空調や家庭で使用するエアコンなどの電化製品をはじめ、緻密さや正確さが求められる医療機器などに使用する部品の製造工程を担っている。

## (産業経済)



かぶしきがいしゃ  
**株式会社  
昭和ドレストワダ研究社**  
(代表取締役社長 樋口 康治)

昭和45年の操業開始以降、53年の長きにわたり、誘致企業として、本市の経済発展や雇用創出に大きく貢献した。

これまでに積み上げてきた縫製技術力を発揮し、高級ブランドの受注を手掛けるほか、コロナ禍においては、医療従事者向けの防護服を製作するなど、感染対策にも大きく貢献した。

市では「新聞を教育活動に活用し、情報活用能力などの向上を図るとともに、将来の有権者としての社会的資質の基礎を養う」ことを目的に、市立小・中学校22校に全国紙1紙、地方紙2紙の計3紙を無償で配布しています。

昨年度からタブレット端末を活用し、一部電子版の購読（ハイブリッド式購読）もしています。紙面と電子版、どちらの良さも生かしながら、積極的に新聞を活用している2校の児童・生徒と先生の声を紹介します。

## 深持小学校



### 《沢目 未来豊さん（6年）》

タブレットで新聞が読めるようになったことで、いつでも情報を手に入れられてとても便利です。朝学習や休み時間などのちょっとした時間で、知識を身に付けたり、考えを深めたりできます。興味のなかった分野にも目を向けるきっかけにもなります。



朝のタブレット学習の時間を使って電子版を読む児童たち



### 《中野渡 元さん（6年）》

ぼくたちは、新聞を活用したスピーチ活動に取り組んでいます。記事の内容を分かりやすく伝えるために5W1Hに気を付けています。新聞を活用したスピーチは、世の中のことを知るだけでなく、自分の意見を持つためのよい機会だと思います。



興味を持った記事について、クラスメイトの前でスピーチ

### 《田代 英俊 先生》

新聞を読むことを習慣付けることで、子どもたちの世界が広がっていくことを実感しています。特に、新聞を活用したスピーチ活動では、社会の一員として自分の意見を持つ姿勢が見られるようになりました。これからも学校生活の中で新聞を活用し、社会とつながる窓としての新聞の価値を実感してほしいと思います。

## 三本木中学校

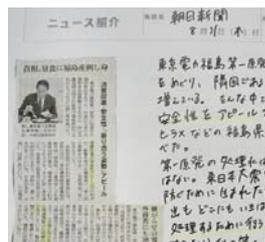


### 《滝沢 愛依さん（3年）》

私は、広報委員会でニュース紹介という活動を行っています。私たちが選んだ新聞記事とコメントを載せて各教室に掲示したり、記事に対して賛成か反対かアンケートを採ったりしています。この活動で掲示した新聞に興味を持って見てくれる生徒が増えました。



気になった記事を選び感想を書く授業



委員会活動で作成した記事紹介



### 《菅原 春音さん（3年）》

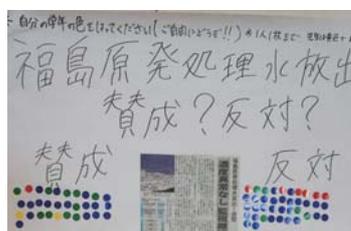
図書委員会では、全校で新聞を読み、記事についての感想を書いたレポートを廊下に掲示し、共有できるようにする活動をしました。同じ記事でも見方によって全く違う感想になったり、こういう見方もあるのかと学べる部分がたくさんありました。



朝の読書時間にタブレットで電子版を読む生徒も

### 《桜田 ゆかり 先生》

紙面と電子版の2種類の新聞を読むことができ、生徒が新聞に触れる機会が増えました。テレビやインターネットから情報を得ることが多かった生徒が、新聞を通じてそれらのメディアでは取り上げられにくい身近な地域で起きていることに興味を持つようになりました。また、同じ記事に対して個々が違う視点や感想をもつことに面白さを感じている生徒もいます。



記事について賛成か反対かアンケートを校内で掲示

# 地域包括支援センターにご相談ください

問 高齢介護課 ☎51-6720

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的に支援する地域の相談窓口「**高齢者のあんしん相談所**」です。

市では、小学校区を基に市内を**北・東・西南**の三つの圏域に分けて地域包括支援センターを設置しています。医療・介護・福祉の専門家である**保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士**などの職員が対応しますので、お住まいの圏域の地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

## 心配事や気になる事があったら、地域包括支援センターへ



介護予防の事

健康の事

終活の事

認知症の事

生活上の困り事

虐待の事

介護の事

将来への心配や不安

高齢者自身の事

高齢者の世話をしている人自身の事

### 北地域包括支援センター



**所在地** 西二番町4-3 十誠ビル1階

☎51-6056 FAX 51-6058

**開設時間** 月～土曜日 午前8時30分～午後5時30分

**休業日** 日曜日、休日、12月29日～1月3日

**担当圏域 (小学校区)** 北園小、大深内小、深持小、ちとせ小

### 東地域包括支援センター



**所在地** 東十三番町18-1

☎27-1513 FAX 27-1514

**開設時間** 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

**休業日** 日曜日、休日、12月29日～1月3日

**担当圏域 (小学校区)** 三本木小、東小、藤坂小、高清水小

### 西南地域包括支援センター



**所在地** 穂並町6-27

☎51-4250 FAX 51-4251

**開設時間** 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

**休業日** 日曜日、休日、12月29日～1月3日

**担当圏域 (小学校区)** 南小(旧下切田小)、西小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小



## 冬場の運動不足解消に!

# ノルディックウォーク参加者募集

問 高齢介護課 ☎51-6720

**とき** 12月6日～令和6年3月27日の毎週水曜日(令和6年1月3日、3月20日を除く、全15回) 午前9時30分～11時

**ところ** 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

**対象** おおむね65歳以上の人で、なるべく15回参加できる人

**定員** 20人(過去に参加したことがない人を優先します)

**持ち物** 飲み物、タオル、筆記用具、防寒用手袋、ウォーキングシューズ

**申込期限** 11月24日(金)

※動きやすい服装でお越しください(歩行が困難な人はご遠慮ください)。



# 土の元気、野菜の元気、人の元気～有機農業が人と社会を変える～

食と農の大切さについて、農業者や市民がそれぞれ理解と関心を深めるため、有機農業の魅力と、免疫力を上げる食生活法に関する講演会を開催します。



**講師** よしだ としみち **吉田 俊道** さん (株式会社菌ちゃんふぁーむ 代表取締役)

長崎県出身。NPO法人大地といのちの会理事長・農学修士。全国に「菌ちゃん野菜作り」と「元気人間づくり」を普及。平成19年に、同会が総務大臣表彰（地域振興部門）を受賞。

**とき** 11月15日(水) 午後6時30分～8時20分 (午後6時開場)

**ところ** 市民文化センター 生涯学習ホール

**申し込み方法** 電話または電子申請システム  
でお申し込みください。

▼応募フォームは  
こちら

**申込期限** 11月10日(金)

※車いすのお手伝いが必要な人は11月6日(月)  
までにお申し込みください。



青少年育成十和田市民会議合同研修会 主催：青少年育成十和田市民会議 共催：十和田市「弁当の日」応援団

## 安武信吾さん講演会「あなたは子どもに何を遺せますか」

申請「弁当の日」応援団事務局 ☎090-8374-5629 FAX 25-6060

映画「弁当の日『めんどくさい』は幸せへの近道」監督の安武信吾さんによる講演会を開催します。



**とき** 12月2日(土) 午後1時～3時30分 (午後0時20分開場)

※講演会 (午後2時～) の前に青少年育成活動発表を行います。

**ところ** サン・ロイヤルとわだ

**定員** 200人 (先着順)

**申し込み方法** 応募フォームまたはFAXで氏名と電話番号をお知らせ  
ください。

※いずれも難しい人は電話での申し込みも可能です。

**申込期限** 11月24日(金)

▶応募フォームはこちら



### 安武信吾さんプロフィール

闘病中の妻が、みそ汁づくりを通して幼い娘に生きる力を  
伝えようとしたノンフィクション「はなちゃんのみそ汁」  
(文藝春秋)の著者。長年勤めた西日本新聞社を令和2年に  
退職し、現在は執筆や講演活動のほか、「食」と「いのち」  
をテーマとしたドキュメンタリー映画を制作している。



エスディーゼース

SDGsに関する認知度向上とSDGs推進への理解促進を目的に「十和田市SDGsフォーラム」を開催します。

**とき** 11月26日(日) 午後2時～4時  
**ところ** 地域交流センター「とわふる」  
大・中ギャラリー

**内容** 基調講演、取り組み事例発表

**定員** 180人 (先着順)

**申し込み方法**

以下のいずれかにより申し込みください。

①応募フォーム

②FAXまたはメール

※②の場合は、代表者の氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス、参加希望者全員の氏名と年齢を記入の上、申し込みください。

**申込期間** 11月1日(水)～13日(月)

▶詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶応募フォームはこちら



**基調講演**

講師 **いざわ たくし**  
**伊沢 拓司さん**



私立開成中学校・高等学校、東京大学経済学部卒業。

中学時代より開成学園クイズ研究部に所属し開成高校時代には、全国高等学校クイズ選手権史上初の個人2連覇を達成。予備校講師でタレントの林修先生の教え子でもある、東大卒知識モンスター。

2016年に、「楽しいから始まる学び」をコンセプトに立ち上げたWebメディア『QuizKnock』で編集長を務め、同YouTubeチャンネルの企画・出演を行う。

2019年には株式会社QuizKnockを設立し、CEOに就任。ワタナベエンターテインメント所属。

**取組事例発表**

地域・企業の取り組みを発表

▶一本木沢町内会

▶県南環境保全センター株式会社

とわだ市民カレッジ 第7講座



音楽を通して、心と心の絆を結ぶ

**講師** **かが 加賀 ひとみさん** (声楽家、メゾソプラノ)  
(ピアノ **にしじま あさこ** 西島 麻子さん)

**とき** 11月30日(木) 午後6時30分～8時10分 (午後6時開場)

**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。

**申込期限** 11月29日(水)

※会場の定員に達しない場合は、当日の申し込みも可能です。

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は11月16日(木)までにお申し込みください。



▶電子申請システムはこちら



**加賀ひとみさんプロフィール**

十和田市出身。東京藝術大学卒業。同大学院修士課程オペラ専攻修了。ズボン役※からカルメンまで幅広く活躍するメゾソプラノ。平成27年に出演した「4音オペラ」は、サントリー芸術財団第15回佐治敬三賞を受賞。聖徳大学兼任講師。共立女子大学講師。声楽家団体「二期会」会員。

※男装する女性歌手の役柄



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てしまい、使用する燃料の増加や、ごみの搬入量に対して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」のポイントを紹介しますので、皆さんで取り組んでみましょう。

## 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無きよう、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。

## 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、水気を切ってから捨てましょう。

### 水気を切るために、もうひと手間！



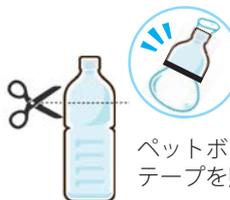
野菜や果物の皮は  
一晩乾かしてから  
ごみ箱へ



水切りネットを  
ぎゅっと絞って  
ごみ箱へ

どちらも  
減量効果  
1割アップ！

### 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、水切りグッズに！

## あなたの街の

## 法律相談

～第70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「歩行者との交通事故（運転者の対応）」です。

問まちづくり支援課 ☎ 51-6777

**Q** 自動車を運転中、歩行者とぶつかってしまいました。どうしたらいいでしょうか。

**A** まず歩行者のけがを確認し、必要であればすぐに救急車を呼びましょう。次に警察に連絡して、事故の発生場所や状況を伝え、指示を受けてください。また、保険会社にも連絡して、どうすれば良いか助言をもらいましょう。

**Q** 歩行者は「大したけがではないから、救急車を呼ばなくてもいい」と言っています。

**A** 基本的に救急車を呼ぶことをお勧めします。けがの程度の判断は、救急隊に任せることが賢明です。軽いように見えても、後で大きなけががあったことが判明する可能性もあります。法律上、交通事故で負傷者が発生した場合、運転者は救護義務を負っています。したがって、後で「負傷者がいるのに救助しなかった」として、責任を問われる可能性もあります。

**Q** 歩行者は入院することになりました。運転者自身でやることはありますか。

**A** 賠償の話は保険会社に任せるとしても、常識としてお見舞い・お詫びに行きましょう。ただし、相手の治療状況や被害感情によっては、時間を置いてから訪問した方がよいケースもあります。保険会社の担当者に相談してみてください。

**Q** 歩行者が突然飛び出してきたので、事故の原因は歩行者にあると思います。

**A** 法律上、自動車と歩行者の事故の場合、自動車側の過失がゼロとなるケースはほとんどありません。一番の理由は、凶器になり得る自動車を運転する以上、運転者には安全に運転する義務が課されているからです。

そして、事故の原因がどうであれ、あなたの運転によってけがをした人がいるのです。その人だけでなく、心配する家族など多くの人が傷ついています。過失や賠償の話は脇において、その事実と向き合えば、おのずとなすべきことが分かると思います。

(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

つた  
鳶・赤沼登山道は、入山者の増加に伴い、樹木の枝の無断伐採などの問題が発生したため、市が管理者となって整備を行いました。注意事項を守り、ブナ・カツラなどの優れた原生林や鳶七沼の一つである赤沼をお楽しみください。

## 1. 倒木、落枝などに注意！



鳶・赤沼登山道は、自然環境に配慮した必要最低限の整備となりますので、倒木、落枝などにご注意ください。

万が一、事故が発生した場合は責任を負いかねます。



## 2. ルート間違いに注意！

誘導標識、目印テープを頼りにお進みください。道に迷いやすい箇所はロープ柵を設置しています。

## 3. 登山の際は十分な準備を！

十分な登山装備を整え、ぬかるみを歩ける準備をお願いします。

また、事前に登山計画を立てるなど、遭難防止に取り組みましょう。



◀ 遭難防止のための注意事項は、県警察本部ホームページをご覧ください。



# 十和田ファミリー・サポート・センターをご利用ください

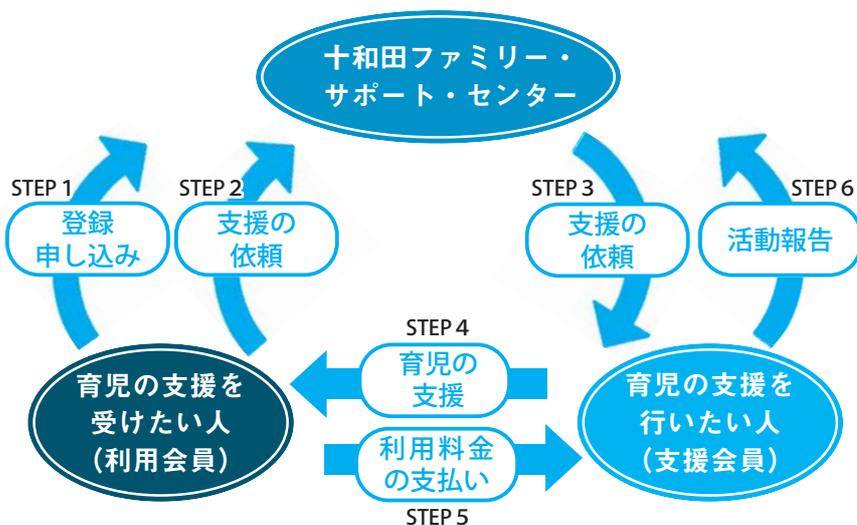
申問 十和田ファミリー・サポート・センター（稲生町16-43 ハピたのかふえ2階）

《月・水・木》☎090-3347-0853 《月・火・金》☎090-8801-0853

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で相互にお手伝いするシステムです。

十和田ファミリー・サポート・センターでは、**育児の支援を受けたい人（利用会員）**と**育児の支援を行いたい人（支援会員）**の仲介をし、子育てを支援しています。

## 利用の流れ



- STEP 1** 登録申し込み  
（後日、事前打ち合わせを行い、支援内容の詳細などを確認します）
- STEP 2** 支援を受けたいときに利用会員からファミリー・サポート・センターへ電話連絡
- STEP 3** ファミリー・サポート・センターから事前打ち合わせをした支援会員に預かりを依頼
- STEP 4** 支援会員が子どもを預かる
- STEP 5** 迎える時に支援会員に料金を支払う
- STEP 6** 支援会員が活動報告書を提出

## 利用会員は こんなときに利用できます

病院に行きたいけど、子どもを連れて行けない…



仕事の都合で保育園のお迎えが間に合わない…



買い物や美容院などリフレッシュしたい…



## 子どもと大人の「第三の居場所」を考えてみよう

皆さんには、悩みや不安を抱えたときに相談できる相手や、安心できる居場所がありますか。場合によっては、家庭や学校、職場以外の居場所が「心のよりどころ」となるかもしれません。

今号では、そんな「第三の居場所」をつくる4団体と個人が意見を交わした座談会について、ゆっパル編集委員が取材しましたので紹介します。

### ゆっパルの由来



この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。『一人一人の思いが結びついて仲間をつくる』という願いが込められています。

十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。

## 8/3開催 「第三の居場所」座談会@ハピたのかふえ

### 座談会メンバー



NPO 法人十和田 NPO 子どもセンター・ハピたの  
代表理事 中沢 洋子 さん



トーキョーコーヒー十和田  
主宰 鳥谷部 麻美 さん



十和田子ども食堂  
実行委員会  
実行委員長 水尻 和幸 さん



ハッピーチルドレン  
Happy Children  
新藤 幸子 さん (右)  
新藤 潤一 さん (左)



国分 幸子 さん

## 活動しながら、私たちが感じていること

**中 沢** 仲よし会やカフェを通じて相談してくれた人と接すると、必ずしも私たちに専門的な意見を求めている訳ではなく、「誰かに話したい」「聞いてほしい」と思っているのだなと感じます。自分の中の気持ちを出し切るまでは、何も解決しないですから、私たちは何時間になっても相手の話を聞きます。出し切ると、自分自身の気持ちが整理できて、それだけで解決につながることもありますよ。

**鳥谷部** イベントに参加する人は、不登校の子ども、通学している子ども、親子などさまざまです。シニア世代の人がお手伝いに来ることもあるし、「大人と話がしたい」と大人だけの参加もあり、イベントが「誰でも来られる場所」になってきているなと感じます。参加する中で少しずつ、学校の話や子育ての話、悩みについて話してくれます。こんな拠点がたくさんあればいいのになと思います。

**水 尻** 子ども食堂の開催のほかに、見守りや支援活動もしていますが、貧困以外にも問題を抱えている家庭があるように感じます。私たち以外の支援につなげるためには、相手に突然支援を申し出るのではなく、子ども食堂で顔を合わせたり、SNSでコミュニケーションを取ったりして、

少しずつ相手に信頼してもらうことが必要だと思っています。

新 藤  
(幸・潤)

自宅や、学校の校庭を借りて開いているプレーパークにさまざまな子どもたちが遊びに来ます。自由にやりたい事をしながら過ごしていく中で、好きな事、学校での事、家庭の事、時にはちょっと困っている事など、いろいろな事を話してくれます。子どもたちは、ただただ話を聞いてほしいのだと思います。自由に過ごす事ができて、どんな自分も、丸ごと受け入れてもらえる、そういう安心できる「居場所」になりたいと思っています。今後は、町内会や地域で協力しながら「ここに来れば安心して過ごせるよ」という人や、場所づくりをしていきたいですね。

国 分

不登校で悩んでいる子どもは、最初の相談が失敗してしまうと「もう行かない」となってしまうがちです。偶然見つけた団体が、自分の悩みに合うかどうか分からないし…。市内で活動している個人や団体は他にもあると思いますが、私たちも把握しきれていませんよね。どんな相談先や居場所があるのか、悩んでいる人へ伝えられる「活動している人同士のつながり」も必要なのではないのでしょうか。

## これからの活動で考えること

- 中 沢** 私たちの活動を相手に説明することも大切ですね。お互いに信頼関係を築いて、子どもや大人の不安をくみ取って、子どものこと、家庭のこと、みんなで一緒に育てていきたいですね。
- 水 尻** 自分が活動するときに、家族に負担がかかってしまうこともあります。皆さんの活動もそうですが、無理なく自分ができる範囲で続けていくことが大事だと思います。
- 新 藤 (幸・潤)** 子どもと大人を取り巻く状況は、地域によっても違うと思います。地域でいろいろな人が、それぞれの形で活動していければ良いですね。



相談する、参加する、一緒に活動する…  
「第三の居場所」との関わり方は人それぞれです。気になる活動があれば、ぜひお問い合わせください。

### NPO 法人十和田 NPO 子どもセンター・ハピたの

市内の仲よし会の運営や、コミュニティカフェを活用した子育て相談などを行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 23-0853

ホームページは  
こちら▶



メール info@hapitano.jp

### トーキョーコーヒー十和田

遊びやものづくりを通して学校教育について考えながら子どもと大人のための居場所づくりをしています。

詳しくはInstagramをご覧ください。

☎ 090-5849-6822

Instagramは  
こちら▶



### 十和田子ども食堂実行委員会

無料で食事を提供する「子ども食堂」の定期的な開催や、困窮世帯への食材配布支援などを行っています。

詳しくはブログをご覧ください。

☎ 27-1815

ブログはこちら▶

メール km\_4360@hotmail.com



### Happy Children

放課後や休日の子どもたちの居場所づくりのため、主にちとせ小学校区で活動しています。

詳しくはフェイスブックをご覧ください。

☎ 090-5597-5682

フェイスブックは  
こちら▶

メール sa\_shindo@yahoo.co.jp



### 国分幸子

不登校で悩む子どもや保護者へのカウンセリングを通してその人にとっての解決方法を一緒に考えます。

電話・LINE・対面相談などで対応しています。

☎ 090-5180-0415

LINEはこちら▶



## ◆◆取材した編集委員が感じたこと

「子ども愛」「十和田愛」「地域愛」を持って活動されていて、素晴らしいなと思いました。「もっと活動できるようになるには?」「活動を広めていくには?」「必要な人へ情報を届けやすくするには?」「何が自分にできるのか?」など、居場所づくりについて考えを深めるきっかけになりました。

また、自宅以外の「居場所」があることはありがたいなと思います。子どもと大人が共に自分らしく生き、輝く人生であってほしいし、お互いに満足感のある毎日を過ごしていきたいですね。

## ◆◆編集後記

- 困ったとき、悩んだとき、頼れる先が複数存在してくださるありがたさを感じることができました。(O)
- 居場所って、互いの心を休めるために忙しい現代人には必要不可欠だと思います。ゆったりできる空間はありがたい。(K)
- 子どもたちが、今を幸せに生きて欲しい。それに尽きます。そのために、寄り添える自分でありたいと思います。(S)
- このような活動がたくさんの人々の力になってほしいと思うとともに、少しでも力になれることがあれば、ぜひ取り組みに参加したいと思いました。(M)

## ホットな一句



編集 十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員

岡崎 大輔、木村 奈生美、  
新藤 幸子、村井 純麗

発行 総務課 広報男女参画係  
☎51-6702

# 11月は「秋のこどもまんなか月間」です

健康増進課 ☎51-6734

こども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、家庭や学校、地域などの社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、児童虐待防止のための広報・啓発活動に取り組んでいます。

なお、この取り組みは、11月の「秋のこどもまんなか月間」の取り組みの一つとして実施します。



オレンジリボンには「子ども虐待を防止する」というメッセージが込められています。

**虐待から子どもたちを守るためには、地域の皆さんの気付きが大切です。**  
**「もしかして虐待かも？」と思ったら、ためらわずに通告・相談をお寄せください。**  
「子育てに優しい社会」を目指し、この機会に市民一人一人、何ができるかを考えてみませんか。

## あおりけん親子のための相談 LINE

県こどもみらい課 ☎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。秘密は厳守します。



▲友だち追加はこちらから

## \* 通告・相談先 \*

児童相談所全国共通ダイヤル  
☎189 (いちはやく)  
七戸児童相談所  
☎60-8086  
子育て世代親子支援センター  
☎51-6734



▲十和田市児童虐待防止マニュアル

# 11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動期間です

総務課 ☎51-6702

本市では「性差に起因するあらゆる暴力の根絶」に向け、すべての人の人権を尊重するための啓発活動を推進しています。

性別にかかわらず、誰でも一人で悩まずご相談ください。  
いずれの相談先においても相談者の秘密は厳守します。



パープルリボンには「女性に対するあらゆる暴力をなくしていこう」というメッセージが込められています。

## あおり性暴力被害者支援センター

性暴力被害専用相談電話『りんごの花ホットライン』

やさしく ☎017-777-8349 または # 8891

毎週月～金曜日 午前9時～午後5時

※専門の研修を受けた相談員が対応します。

※時間外や休日、年末年始は国のコールセンターにつながります。

**秘密は厳守します。**

## 男性・男児のための性暴力被害者ホットライン

性暴力の被害者は女性に限りませんので、一人で悩まずご相談ください。

男性のための性暴力被害ホットライン

☎0120-213-533 毎週土曜日 午後7時～9時

男の子と保護者のための性暴力被害ホットライン

☎0120-210-109 毎週金・土曜日 午後4時～9時

**秘密は厳守します。**

## あなたの心に寄り添う相談電話 「性犯罪被害110番」

☎0120-89-7834 または  
# 8103 (ハートさん)

毎日24時間対応

※休日・夜間に対応する警察官の性別を選べない場合があります。

※#8103は一部の回線で通話料がかかります。

- ・被害の届け出を迷っている段階でも相談できます。
- ・性別・年齢にかかわらず相談できます。
- ・匿名でも相談できます。
- ・相談対応は可能な限り相談者の希望する性別の職員が対応します。

**秘密は厳守します。**

# 男女共同参画

一人一人の興味や関心を大切に

～「女の子向け」「男の子向け」おもちゃ～

来月にはクリスマスがやって来ますが、子どもたちはサンタクロースに何を願っているのでしょうか。

例えば、男の子が「お世話人形」や「ままごとセット」を、女の子が「工具セット」や「ショベルカー」を願ったなら、サンタさんは望みを叶えてくれるのでしょうか。

大人の世界では「理工系女子」や「イクメン」がもてはやされるなど、従来の「固定的な性別役割分担意識」を変えていくことが求められたり、性別を問わず誰でも「保育士」や「重機オペレーター」などさまざまな職業を選ぶことができるのに、子どものおもちゃはまだ「男の子向け」「女の子向け」の категорияに分けられているものも多いようです。

「性別」ではなく「一人一人の興味や関心」を大切にしたいものを贈ることで、子どもたちの可能性の芽を守り育ててあげたいですね。

**「わたし」が好きなもの** M.K

**1** **サンタさんにショベルカーをお願いするの!**

乗って遊べるおもちゃがあるんだ～



**2** **えっ、ショベルカー?!**

お人形とか  
女の子らしい  
モノじゃないの?!



**3** **うん!大好きなの!**

大人になったら本物にも乗りたいなあ



**4** **“好きなもの”に性別は関係ないもんね**

サンタさんにお手紙書こうか うん!



## 11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です 関まちづくり支援課 ☎51-6777

11月25日から「犯罪被害者等基本法」の成立日である12月1日までの1週間は、「犯罪被害者週間」と定められています。犯罪被害者などが置かれている状況や、名誉、または生活の平穏への配慮の重要性などについて考えてみましょう。

### あおもり被害者支援センター

犯罪や交通事故の被害の電話相談窓口です。

☎ 017-721-0783

毎週月～金曜日 午前9時～午後5時

※時間外や休日、年末年始は留守番電話につながります。

### 青森県警察

犯罪被害を含めた悩み事や困り事全般の電話相談窓口です。

☎ # 9110 または ☎ 017-735-9110

毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時

(休日、年末年始を除く)

※各警察署の窓口でも相談できます。



## ～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♪



### 野辺地町 2023 PRセンター秋の味覚まつり

とき 11月12日(日) 午前10時～午後4時

ところ 野辺地町観光物産PRセンター

内容 キッチンカー、鉄道模型運転会、けつめい茶展など

☎ (一財)野辺地町観光協会 ☎ 0175-64-9555

### 六ヶ所村 第40回ろっかしょ産業まつり

とき 11月4日(土)・5日(日) ところ 尾駈漁港特設会場

内容 ステージイベント、お子さまおさかな広場(魚つかみ取り体験)、出店など

☎ (一社)六ヶ所村観光協会 ☎ 0175-71-3115



### 小坂町 クリスマスマーケット in 小坂 2023

とき 12月9日(土)、16日(土) 午後5時～8時

ところ 小坂鉱山事務所・大使館周辺

内容 クリスマスイルミネーション、ミニステージ、露店など

☎ 鹿角コミュニティFM(株) ☎ 0186-25-8739



### 六戸町 メイプルタウンイルミネーション

とき 11月1日(水)～令和6年2月29日(木) 日没～午後10時

ところ 六戸町立図書館前「いこいの広場」

☎ メイプルタウンイルミネーション設置実行委員会 ☎ 55-5511



## 令和5年前半 貸し出しランキング

1月～8月に市民図書館で貸し出しが多かった一般書と児童書のベスト3を紹介します。皆さんもこの機会に読んでみませんか。

※借りたい本が貸し出し中の場合は予約ができます。「予約・リクエストカード」に記入し、サービスカウンターへ申し込みください。(1人につき1回3冊まで)

一般書

児童書

### 1 透明な螺旋



文藝春秋  
東野圭吾 著  
愛する人を守ることは罪なのか。房総沖で男性の遺体が見つかり、失踪した恋人の行方をたどると、関係者として天才物理学者の名が挙がった。刑事・草薙は、横須賀の両親のもとに滞在する湯川学を訪ねるが…。

### 1 ほねほねザウルス12 アシュラとりでのほねほねサムライ



岩崎書店  
カバヤ食品株式会社 原案・監修  
ぐるーぷ・アンモナイツ 作・絵  
冒険が大好きな、ほねほねザウルスの子どものベビー、トップス、ゴンちゃん。ほねほね忍者の大風によって、ほねほねサムライの「キビの国」にやってきた3人は…。玩具菓子「ほねほねザウルス」の物語第12弾。

### 2 三千元の使いかた



中央公論新社  
原田ひ香 著  
御厨家の人々が直面する、将来への不安や人生のピンチ。前向きに乗り越えたいからこそ、1円単位で大事に考えたい…。「節約」家族ストーリー。節約アイデアも満載。『アンデル 小さな文芸誌』連載を加筆、修正し単行本化。

### 2 おしりたんてい カレーなるじけん



ポプラ社  
トルロ 作・絵  
新しく開店するカレー屋さんのスパイスが盗まれて…。おしりたんていが華麗に解決！絵探しや迷路をしながら犯人を探す、謎解き探偵読み物シリーズ。ジャケット裏にまちがい探しあり。平成31年4月公開映画の原作。

### 3 子宝船



PHP研究所  
宮部みゆき 著  
宝船の絵から、弁財天が消えた。江戸深川で起こる不可解な事件に2人の「きたさん」が立ち向かう、謎解き×怪異×人情の捕物帖シリーズ、第2弾。『文蔵』連載を加筆修正し、書き下ろしを加え書籍化。

### 3 おもしろい！進化のふしぎ 続々ざんねんないきもの事典



高橋書店  
今泉 忠明 監修  
「リスはほお袋で食べ物がかさって病気になる」…。進化の結果、なぜかちよつと残念な感じになってしまった生き物たちを、楽しいイラストとともに紹介する。

#### ❖蔵書点検およびシステム更新のため休館します

期間 11月20日(月)～12月3日(日)

#### 休止するサービス

- ▶図書館のホームページからのメール予約、電話での本の貸し出し延長手続き
- ▶県立図書館オンライン貸出サービス、遠隔地返却サービス
- ※休館中の図書の返却は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・他図書館借用資料については、資料破損防止のため、12月4日(月)以降にサービスカウンターへ返却してください。

#### ❖土・日曜日に「よみきかせ」を行っています

ところ 市民図書館 多目的研修室 ※事前の申し込みは不要です。

曜日 時間	土曜日					日曜日
	第1	第2	第3	第4	第5	第2
10:30	●	●	●	●	●	
11:00						●
14:00				●		
14:30	●					

- 各コミュニティセンターでも、新しい本を用意していますので、気軽にご利用ください。
- 市民図書館では、法令や判例、法関連の文献情報などを検索できるデータベースが利用できます。詳しくはお問い合わせください。

# 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

## ❖十和田市役所の電話番号

(代表) 0176-23-5111

※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

用…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。

## 戦没者遺族の相談員をお知らせします

戦没者遺族の年金や給付金などの相談や必要な助言などを行います。

氏名	電話番号
佐々木 せつ子	23-5549

問生活福祉課 ☎ 51-6718

# 暮らし

## 協働の力で快適な冬道を

市では、市民・除雪業者との協働による除雪を推進しています。

市民の皆さんには、次のことを守っていただくよう、ご協力をお願いします。

### 市民の皆さんへのお願い

- ▶道路への雪出しはしない。▶路上駐車はしない。▶屋根の雪が道路に落ちないように対策を行う。▶除雪後の間口寄せ雪の片付けは各家庭で行う。▶除雪作業中の車両には絶対近寄らない。▶除雪業者用の雪置き場には雪を置かない。▶路肩にブロックなどの除雪作業の支障になるものは置かない。▶豪雪時に無理な通行はしない。

共に力を合わせて、快適な冬道を目指しましょう。

問土木課 ☎ 51-6730



## 令和5年住生活総合調査にご協力ください

12月1日現在で、全国で住生活総合調査が行われます。

この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的としています。

今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答した世帯の中から一部を選び、全国で約10万8千世帯が対象となっています。

対象世帯には11月下旬から郵送により調査票が配布されますので、オンラインまたは郵送による回答へのご協力をお願いします。

問令和5年住生活総合調査事務局 ☎ 0120-169-037

## 11月30日は年金の日です「ねんきんネット」で未来の生活設計を考えてみませんか

「ねんきんネット」では、これまでの年金記録や、これからの年金見込み額をパソコンやスマートフォンで確認することができます。

利用には登録が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

問ねんきんネット専用ナビダイヤル ☎ 0570-058-555

日本年金機構のホームページはこちら▶



## ◆マイナンバーカード出張申請

申問市民課 ☎ 51-6755

出張予約専用 ☎ 23-0781

とき	時間	ところ
11月6日(月)～10日(金)	9:30	スーパーカケモ西金崎店
11月13日(月)～17日(金)		ハッピー・ドラッグ 十和田元町西店
11月20日(月)～22日(水)・24(金)	12:30	スーパーカケモ三小通り店
11月27日(月)～12月1日(金)		マックスバリュ十和田南店

◆必要な物 ▶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。



マイナちゃん

【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

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

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

## 「第2弾 電気料等高騰対策十和田市民応援券」の引き換え・利用期間を延長します

7月20日から引き換え・利用を開始している「第2弾 電気料等高騰対策十和田市民応援券」の引き換え・利用を令和6年2月29日(木)まで延長します。

※応援券には利用期間が令和5年11月30日(木)までと印字されていますが、そのまま利用できます。

問 商工観光課 ☎ 51-6773

商工会議所 ☎ 24-1111

## 青森県最低賃金改定

10月7日から青森県最低賃金が改定になりました。

▶ 時間額 898円

※青森県最低賃金は県内で働く全ての労働者に適用されます。

※製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

※詳しくはお問い合わせください。

問 青森労働局 ☎ 017-734-4114

## 総合体育センター休館について

休館予定期間 令和6年7月～令和8年6月

休館の理由 メインアリーナなどの床の張り替えや冷房設備の設置など、大規模改修工事を行うため  
※事務室、会議室、トレーニング室、サブアリーナについては、一部期間で使用可能です。詳しくは、後日改めてお知らせいたします。

問 スポーツ・生涯学習課

☎ 58-0187

## 蜜蜂を飼育する人は毎年届け出が必要です



趣味であっても蜜蜂を飼育する場合は、蜜蜂飼育届ほか、蜜蜂配置希望申告書、採蜜状況報告書の提出が必要です。

▶ 蜜蜂の配置について

提出書類 蜜蜂配置希望申告書、採蜜状況報告書

提出期限 12月上旬

▶ 蜜蜂の飼育届について

提出書類 蜜蜂飼育届

提出期限 1月31日(水)

※昨年度、飼育届を提出した人には、書類を郵送します。

※各書類は、県ホームページからダウンロードできるほか、上北地域県民局にも備え付けてあります。

※蜜蜂を飼育していない場合でも、飼育目的で巣箱を設置する場合は届け出が必要です(花粉交配用のみの一時的な飼育の場合は、届け出が不要です)。

問 上北地域県民局畜産課

☎ 22-8111 (内線 225)

## 裁判員制度～まもなく名簿記載通知を発送します～

11月中旬頃に令和6年の裁判員候補者名簿に登録された人に対して通知を送ります。これは、令和6年2月頃からの約1年間、裁判員に選ばれる可能性があることを知らせるものです。

問 青森地方裁判所総務課

☎ 017-722-5421

## セーフコミュニティ 海外審査員による事前審査



市では、安全・安心なまちづくり「セーフコミュニティ」の国際認証を取得し、市民協働による取り組みを進めています。認証期間は5年間で、令和6年に国内の自治体としては初となる、4回目の国際認証の取得を目指しています。

来年の本審査に向け、海外から認証審査員を迎え、事前審査が行われますので、ぜひこの機会をご覧ください。

また、事前審査の様子はオンラインでも配信します。

とき 11月15日(水)～17日(金)

ところ 市役所本館3階 庁議室

内容 子どもの安全、高齢者の安全、自殺予防、交通事故予防、防災、暴力・虐待予防、余暇活動の安全、労働の安全の各分野の発表など

問 まちづくり支援課

☎ 51-6777

タイムテーブルや視聴方法など、詳しくはこちらから▶



## ぶらっとなんでも相談会

金銭・借金問題や家族問題、法的トラブルや健康問題などの日頃の悩みに弁護士・精神保健福祉士・保健師が相談に応じます。

とき 11月19日(日)

午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
※直接会場にお越しください。

問 青森りんごの会(青森多重債務被害等をなくす会) ☎ 080-6057-3792

【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

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!**

## 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。

## ☆ 募 集

### 十和田市子ども・子育て支援会議市民委員募集

市では、子育て支援に関する事業などに市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

**対象** 市内に在住、または勤務している人で、子育て支援に関心がある人

**募集人員** 3人以内

**任期** 委嘱の日から2年

**報酬** 日額6,000円  
(所得税控除前)

**申し込み方法** こども支援課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした公募委員申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送により提出ください。

**申込期限** 11月20日(月) (必着)

**申問** こども支援課 ☎ 51-6717

### JICA 海外協力隊秋募集

**募集期間** 11月1日(水)~12月11日(月)  
※詳しくはお問い合わせください。

**申問** JICA 海外協力隊募集事務局

☎ 045-410-8922

詳しくは  
こちらから▶



### 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、どんな些細なことでもお話しください。

**とき** 11月19日(日)

午前10時~正午

**ところ** 市民交流プラザ「トワレ」

※直接会場にお越しください。

**申問** 健康増進課 ☎ 51-6791

### 借金に悩んでいませんか

多重債務者相談窓口を開設し、専門相談員が借金に関する悩みを抱える人からの相談に対応しています。秘密は厳守します。

**受付時間** 毎週月~金曜日

午前8時30分~正午

午後1時~4時30分

(休日、年末年始を除く)

**相談専用電話** 017-774-6488

**申問** 東北財務局青森財務事務所

理財課 ☎ 017-722-1463

### なんでも

#### 子ども・若者のお悩み相談会

不登校、引きこもり、発達障がい、仕事探し、経済的な困窮など、近年増えている、子どもや若者が抱えるさまざまな悩みを相談できる合同相談会を開催します。

**とき** 11月18日(土) 午前10時~午後4時30分

**ところ** 八戸市公会堂・公民館

**対象** 悩みを抱える子ども・若者、その家族

※なるべく予約してください。

**申問** 県青少年・男女共同参画課

☎ 017-734-9224

### 看護のお仕事移動相談

看護職の相談員がハローワークで求職のサポートをします。

▶ハローワーク三沢

**とき** 11月20日(月)、12月18日(月) 午後1時~4時

▶ハローワーク八戸

**とき** 11月8日(水)、12月13日(水) 午後1時30分~4時

◆青森県ナースセンター

**とき** 平日 午前9時~午後4時

**相談方法** 来所、電話、メールなどで随時受け付けています。

**申問** (公社) 青森県看護協会

青森県ナースセンター

☎ 017-723-4580



### 全国瞬時警報システム(Jアラート)による訓練を実施します

災害や武力攻撃などに備え、Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練を行います。

**とき** 11月15日(水) 午前11時

**訓練内容** 防災行政無線(屋外スピーカー)と戸別受信機(防災ラジオ)から、音声放送されます。

**放送内容** ▶上りチャイム音▶音声「これはJアラートのテストです」(3回繰り返す)▶下りチャイム音

※「十和田市LINE公式アカウント」や「駒らん情報めーる」に登録している人にも訓練内容が送信されます。

実際の災害と間違わないようご注意ください。

**申問** 総務課 ☎ 51-6703



【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

広報 **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)



## 〈第2回サウンディング型市場調査〉 未活用の市有財産について活用 アイデアを募集しています

市では、未活用となっている市有の土地・建物について、民間事業者による事業化の可能性など市場性を把握し、今後、市が検討する方針や公募条件の参考とするためのサウンディング型市場調査(第2回)を実施しています。

市有地を取得しての利活用などに興味のある事業者のご提案をお待ちしています。

**受付期限** 11月24日(金)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合せください。

**申問管財課** ☎ 51-6707

ホームページはこちらから▶



## 講座・教室

### 十和田市創業セミナー

創業に必要とされる基礎的な知識を学びます。

**とき** 11月10日(金)、17日(金)、24日(金)、12月1日(金)(全4回)  
午後4時～6時30分

**ところ** 地域交流センター「とわふる」

**対象** 創業・起業を検討中の人など  
**講師** シニアインキュベーションマネージャー 鎌田 直人 さん

**定員** 10人(先着順)

**申し込み方法** 商工観光課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは窓口までご提出ください。

**申込期限** 11月8日(水)

**申問商工観光課** ☎ 51-6773  
FAX 22-9799

## 健康とわだポイントラリー はこのマークが目印です▶



ポイントラリー応募用紙をお持ちの人は持参してご参加ください。

**申問健康増進課** ☎ 51-6791

## 中央病院 「市民健やかセミナー」



**とき** 11月30日(木) 午後4時～5時  
**ところ** 中央病院別館2階 講堂  
**演題** 「おむつ皮膚炎のお薬について」

**講師** 中央病院薬局 蓬畑 奈津子 副薬剤長

※講演終了後、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。

**申問中央病院業務課**

☎ 23-5121(内線 3220)

## 第5回さわやか健康講座 からだの健康はお口から



～歯周病と認知症の関係について～

**とき** 11月22日(水)

午後2時～3時30分

**ところ** 保健センター

**講師** 大友歯科医院 大友 聡之 院長  
**定員** 80人(先着順・要予約)

**申問健康増進課** ☎ 51-6791

## 第5回十和田市民 「あんしん生活活用講座」



**とき** 11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

**内容** 救急車の適正利用について  
**講師** 消防本部警防課 吉崎 明 係長

**開催方法** 来場(先着50人)  
オンライン(Zoom)

**申込期限** 11月13日(月)

**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。

**申問医療介護連携相談支援センター**  
(中央病院内) ☎ 23-5121

申し込みは  
こちらから▶



## 「十和田いきいき介護ボランティア アポイント」説明・研修会

介護施設などでボランティア活動をしてポイントを集めましょう。

まずは説明・研修会にご参加ください。

**とき** 11月24日(金) 午前10時～11時

**ところ** 市民交流プラザ「トワーレ」

**対象** ボランティア活動に興味のある60歳以上の市民

**定員** 20人(先着順)

**持ち物** 筆記用具

**申込期限** 11月21日(火)

**申問市社会福祉協議会**

☎ 23-2992 FAX 23-3227

## 令和6年度 十和田市私立幼稚園協会 幼稚園児(満3歳以上)を募集します 幼稚園は子どもが初めて出会う学校です



十和田市私立幼稚園協会加入の各幼稚園で入園案内を配布しています。

詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

▶入園願書の受け付け開始  
11月1日(水)

※幼稚園の利用料(保育料)は無償です。

### お問い合わせ先

▶学校法人東北カトリック学園

十和田カトリック幼稚園 ☎23-2518

▶学校法人吉田学園

認定こども園十和田みなみ幼稚園 ☎23-3797

▶学校法人さつき学園

認定こども園さつき幼稚園 ☎22-1636

▶学校法人青森山田学園

北園幼稚園 ☎22-1871

**女性活躍推進セミナー 雇用主向け**

とき ① 11月16日(木)② 17日(金)  
いずれも午後2時～4時30分

ところ 地域交流センター「とわふる」

内容 ①女性活躍促進を考える研修  
②管理職のためのイクボス研修

定員 各回20人(先着順)

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

申込期限 11月13日(月)

申問商工観光課 ☎ 51-6773

FAX 22-9799

**続けるべきか、やめるべきか、悩んでいる経営者のための  
いちばん優しい事業承継セミナー**

とき 11月29日(水)

午後2時30分～4時30分

ところ 市民文化センター

講師 内藤 博 さん

内容 ▶「経験者に学ぶ」▶「事業承継を体験する！」ワークショップ

対象 事業承継を検討している経営者、後継者およびその候補者や家族

定員 50人(先着順)

※詳しくはお問い合わせください。

申問県地域産業課

☎ 017-734-9374

申し込みは  
こちらから▶



**排水設備工事配管工認定講習  
責任技術者・配管工更新講習**

とき 令和6年1月16日(火)～  
26日(金)

ところ ▶配管工認定講習 青森市、弘前市、八戸市

▶責任技術者更新講習 十和田市、青森市、弘前市、八戸市、五所川原市、むつ市

▶配管工更新講習 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市、むつ市

費用 ▶配管工認定講習 7,000円

▶責任技術者更新講習 7,000円

▶配管工更新講習 5,000円

※別途、振込手数料が必要です。

申込書の配布・受付期間

11月7日(火)～30日(木)(休日を除く)

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付して、直接下水道課まで提出してください。

※受講資格など、詳しくは青森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

**新婚向けライフプランセミナー**

とき 11月11日(土)、12月2日(土)、  
令和6年3月17日(日) 午後2時～4時  
(毎回同じ内容です)

ところ 市民交流プラザ「トワール」

内容 ライフイベントと必要なお金の話

対象 市内在住または市内の事業所などに勤務している人で、結婚(または予定)している人(夫婦での参加も可)

定員 各回20組程度

申込期限 各開催日の3日前まで

※本セミナーの受講は「令和5年度十和田市結婚新生活支援事業」の補助要件の一つです。

申問政策財政課 ☎ 51-6712



▲申し込みはこちらから

**物忘れ防止と体力向上のための  
心身活性教室**

とき 11月12日(日)・26日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワール」

参加費 1回500円 ※要予約

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、マスク、五本指ソックス(お持ちの人)

申問NPO法人日本心身機能活性療法指導士会 青森県支部

心身活性教室とわだ・林

☎ 080-5222-1224

**親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業**

申問県子ども家庭支援センター(アピオあおもり) ☎017-732-1011(水曜日を除く 午前9時～午後5時)

FAX 017-732-1073 メール [kodomo-ouen@apio.pref.aomori.jp](mailto:kodomo-ouen@apio.pref.aomori.jp)

**【親子対象】「みよう!つくろう!あそぼう!おやこで楽しむ人形劇」**

とき 11月23日(木)

午前10時30分～11時30分

ところ 市民文化センター

内容 ▶ミニ人形劇 ▶人形作りワークショップ(ミニ人形劇で出てきた人形を親子で作成)

対象 ▶0～6歳の子どもとその保護者 ▶子育て支援に興味のある人

定員 50人(先着順)



講師 人形劇屋たくたく堂 さん

**【子育て支援者対象】「木村泰子さんによる講演会 その子らしさに寄り添う支援とは～一人一人の違いを個性として認め、その子らしさをみんなで応援し合えるためには～」**

とき 12月3日(日) 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

対象 ▶保育士 ▶学童保育支援員などの子育て支援関係者 ▶子育て支援に興味のある人

定員 50人(先着順)

託児 ▶定員5人(先着順) ▶対象0～6歳 ▶申込期限 11月23日(木)

受け付け開始 11月2日(木)



講師 木村 泰子 さん

**【親子対象】【子育て支援者対象】いずれも**

申し込み方法 電話、メール、FAXのいずれかによりお申し込みください。

## 教育講演会

とき 12月2日(土) 午前9時15分～正午(受け付け開始 午前9時)  
ところ 市民文化センター  
内容 七戸養護学校高等部のキャリア教育の取り組みと進路指導  
講師 県立七戸養護学校 西坂 明 教諭  
申込期限 11月30日(木)  
〒三本木小学校特別支援教育センター ☎ 23-9553

## アライグマ防除講習会

近年、市内で発生しているアライグマによる建物侵入や農作物被害の対応策を学びます。  
とき 11月10日(金) 午後6時～8時  
ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
内容 アライグマの生態や被害対策  
講師 関西野生生物研究所 川道 美枝子 所長  
申込期限 11月9日(木)  
〒農林畜産課 ☎ 51-6745



催

し

## 十和田市こども劇団 「第30回定期公演」

とき 11月12日(日) 午後2時～(開場 午後1時30分)  
ところ 市民文化センター  
演目 ミュージカル「三つの約束」  
〒十和田市こども劇団事務局 ☎ 080-1834-5134

## 西コミュニティセンターまつり

とき 11月19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 ▶ステージ発表 フラダンス、コーラス、民謡ほか ▶展示 短歌、手芸、書道ほか ▶模擬店 串餅、きりたんぼ、豚タンほか ※駐車台数に限りがあるので、なるべく乗り合わせてお越しください。  
〒西コミュニティセンター ☎ 72-2311

## 第34回十和田市民合唱祭

とき 11月26日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)  
ところ 市民文化センター  
参加団体 三本木小学校合唱部、南小学校合唱部、北里大学獣医学部合唱同好会、コーラス四季、十和田湖コーラス愛好会、コールアゼリア、滝の詩王者合唱団、とわだ混声合唱団  
〒スポーツ・生涯学習課 ☎ 58-0184

## 称徳館

### 「バックヤード展 2023」



日本や中国の工芸品や美術品などを中心に、普段公開していない資料を展示します。  
とき 11月18日(土)～令和6年3月31日(日) 午前9時～午後4時30分(最終入館 午後4時)  
ところ 馬事公苑称徳館 ※入館料がかかります。  
〒馬事公苑称徳館 ☎ 26-2100

## 移住者交流会を開催します

本市に移住した人と、地域に住んでいる人との交流会を開催します。  
とき 11月19日(日) 午後5時～7時  
ところ ビーコース -third.- (西三番町1-8)  
内容 ▶十和田の酒造り文化の紹介 ▶交流会  
ゲスト ▶鳩正宗(株) 佐藤 企<sup>たくみ</sup>さん ▶酒と肴 さかずき  
費用 無料  
定員 30人程度(先着順)  
申し込み方法 応募フォーム、電話またはFAXにより、代表者の氏名・年齢・住所・電話番号、参加人数を取りまとめの上、お申し込みください。  
申込期限 11月15日(水)  
運営 (株)ビーコース  
〒政策財政課 ☎ 51-6712  
FAX 24-9616

イベントページ、  
応募フォームは  
こちらから▶



## 県立美術館映画上映会 「世界に誇る日本のアニメ」

とき・内容

とき	開始時刻	内容
11月18日(土)	10:00	西遊記
	13:00	太陽の王子 ホルスの大冒険
11月19日(日)	10:00	長靴をはいた猫
	13:00	銀河鉄道の夜

ところ 県立美術館 シアター  
費用 一日券 一般1,300円、高校生以下800円  
※全席指定、事前購入のみ  
チケット取り扱い先 カンフェティ ☎ 0120-240-540  
〒県立美術館 ☎ 017-783-5243

【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 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。





## 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。

### 秋のお茶会のお誘い

紅葉が美しく、山々が色付く頃となりました。静かに過ごす秋のひとときをお茶と共に茶室でお楽しみください。※当日券もあります。

**とき** 11月12日(日)

**受け付け** 午前10時～午後2時30分

**ところ** 市民文化センター

**費用** 1,000円(2席)

▶和室1 煎茶道 方円流 小山田 容子 社中

▶和室2 表千家 立石 きよみ 社中

**問** 十和田市茶道協会・玉掛

**☎** 22-6026

### 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。

入会は随時受け付けています。

**とき** 12月5日(火)、令和6年2月5日(月) 午後1時30分～

**ところ** 市民交流プラザ「トワーレ」

**費用** 年会費3,000円

**持ち物** 筆記用具、国語辞書または電子辞書

**申問** 十和田ヒメマス川柳会・木村

**☎** 090-4631-6742 FAX 24-9890

### 広域とわだ将棋研究会 新規会員募集

日本の伝統文化、将棋が大好きな人の集まりです。あいさつなど、礼儀正しい人を歓迎します。

**とき** 毎週土曜日 午後6時～9時

**ところ** 市民交流プラザ「トワーレ」

**対象** 小学校1年～50歳くらい、

かつ10級～5段程度の人

**定員** 3人(面談します)

**申込期限** 12月24日(日)

**申問** 広域とわだ将棋研究会

**☎** 080-3338-3181、22-4325

### みんなの「いいね!」展示会

マーブル親の会では発達凸凹のある子どもたちの「得意なこと」「できること」を展示する催しを開催します。

**とき** 11月25日(土) 午前10時～午後5時、26日(日) 午前9時～午後3時

**ところ** 市民交流プラザ「トワーレ」

※出品希望者も募集しています。

**問** マーブル親の会 **☎** 090-7325-9721

メール [marble.oyanokai@gmail.com](mailto:marble.oyanokai@gmail.com)



## 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](mailto:info@towadaartcenter.com)

### ■げんびオープンステージ 2023

月に一度、市民の皆さんが演奏や歌、ダンスなどのパフォーマンスを披露するミニコンサートを開催します。

**とき** 11月18日(土) 午前11時30分～正午

**ところ** 美術館カフェ ※観覧無料です。



### ■手話通訳付き 常設展ギャラリートーク

**とき** 11月9日(木) 午後6時30分～7時10分

**集合場所** 美術館エントランス

**定員** 若干人(要予約・先着順)

※常設展のチケットが必要です。

### ■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作品を鑑賞します。

①**とき** 11月10日(金)

午前11時～正午

**鑑賞作品** ハンス・

オプ・デ・ベーク

《ロケーション(5)》

②**とき** 11月18日(土)

午後1時30分～2時30分

**鑑賞作品** 森北 伸

《フライングマン・アンド・ハンター》

①②**いずれも**

**定員** 20人(要予約・先着順)

**集合場所** 美術館エントランス

※18日はプログラムで鑑賞する以外の常設展示作品をご覧になる場合は常設展チケットが必要です。

### ■11月10日(金)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。

詳しくはこちらから▶



ハンス・オプ・デ・ベーク 《ロケーション(5)》  
 撮影：Hans Op de BEECK  
 Courtesy of Xavier Hufkens, Brussels



森北伸 《フライングマン・アンド・ハンター》  
 撮影：岩崎マミ



# 11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	7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	15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。	16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	21日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	30日(木) ※22日(火)までに要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎51-6797
◆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 のお母さんとその家族	◆計測・離乳食 ◆親子ふれあい 13日(月) 13:30~15:30 定員8組※要予約	
◆パパママ教室 産婦とその家族、生後2か月以 降の乳児	◆産後コース 19日(日) 9:30~11:30 定員8組※要予約	

※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2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

## ●各種相談

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	9日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※7日(火)までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎51-6791
◆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 ☎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	29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	14日(火)、29日(水) ※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	15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	14日(火)、29日(水) ※要予約 13:30~14:30	

(※)40歳以上の市民は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。

## 「LINE相談」#誰かに聞いてほしいことがある

申岡県障害福祉課☎017-734-9307

若者向けの相談窓口を期間限定で開設します。学校のこと、いじめ、友だち、家族、将来のこと…どんなことでも相談してください。

秘密は厳守します。

とき 10月30日(月)~11月28日(火)  
午後5時~10時



ひとりじゃないよ。@青森県

▲友だち追加はこちらから

## ⊕ 休日当番医

問健康増進課☎51-6790

3日(金)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎25-2888
5日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎21-5558
12日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	☎25-3341
19日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎22-5511
23日(木)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	☎51-3911
26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。

▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますのでご了承ください。

▶子どもの症状で、受診すべきかわからないときは小児救急電話相談#8000(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)へお問い合わせください。

## ●献血のお知らせ

問健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
3日(金)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

### ■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血液を確保しなければ、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、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

※献血の日程は市ホームページにも掲載しています。



けんけつちゃん



# 始めよう、糖尿病予防 11月14日は「世界糖尿病デー」です

☎健康増進課 ☎ 51-6791

40歳から74歳までの十和田市民の  
およそ4人に1人は、糖尿病を発症しているか、  
その予備軍です※。

始めよう、糖尿病予防。

※令和4年度十和田市特定健康診査結果より



ちょっと「世界糖尿病デー」関連の  
イベントに行ってみない？

## 〇ブルーライトアップ

世界糖尿病デーにあわせ、市役所と中央病院を  
ブルーにライトアップします。

この機会に、糖尿病予防のためにできることから  
生活習慣改善に取り組みましょう。

とき 11月10日(金)～16日(木) 午後4時～9時

ところ 市役所別館南側、中央病院南側渡り廊下

## 〇簡易血糖測定会

☎健康増進課 ☎ 51-6791

あなたの血糖値は大丈夫？この機会に、自分のからだを知り、  
糖尿病予防のためにできることを見つけてみませんか。

とき 11月10日(金) 午後2時～4時

ところ 保健センター 大ホール

内容 ▶簡易血糖測定 ▶糖尿病予防ミニ講話（食事・運動）

▶おすすめレシピ試食提供 ▶展示など

対象 十和田市民

定員 100名（先着順） ※要申し込み

## 〇糖尿病講演会 主催 中央病院糖尿病ケアチーム

☎中央病院地域連携部 ☎ 23-5121

とき 11月16日(木) 午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院別館2階 講堂

テーマ 糖尿病スティグマとアドボカシー活動

ー患者様にとって幸せな人生をー

講師 中央病院 手代森 隆 医師

対象 市内医療機関・高齢者施設勤務の医療従事者

※要申し込み



## 正しい知識を持ってお酒と上手に付き合しましょう～11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」です～

### ■アルコールのリスク

- アルコール依存症
- 暴力・DV・虐待
- 健康障害

### ■しない方が良くないこと

- 妊婦の飲酒

### ■法律で禁じられていること

- 20歳未満の飲酒
- 飲酒運転



### ■お酒の悩みをご相談ください

お酒は「百薬の長」と言われる一方、不適切な飲酒は本人の健康問題のみならず、飲酒運転や暴力、虐待、自殺などのさまざまな問題にも密接に関連しています。

お酒のことで悩んだときは、医師や保健師に相談しましょう。保健センターでは、家族からの相談も受け付けています。



▲ここからの相談

☎健康増進課 ☎ 51-6791

## 新型コロナワクチン秋開始接種実施中

☎新型コロナワクチンコールセンター ☎ 51-3936

9月20日より新型コロナワクチン秋開始接種を実施しています。

▶接種券は、国のワクチン供給に合わせて年齢順に発送しています。発送状況については市ホームページで確認ください。

▶接種券が届いた人で接種を希望する人は忘れずにご予約ください。

▶接種券を紛失した場合は、市コールセンターへお問い合わせください。

市ホームページは  
こちらから▶



## 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター 主催 「第3回青森県 県民公開講座」

☎弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎ 0172-39-5459 メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

とき 11月14日(火) 午後3時～4時

ところ 弘前大学医学部 コミュニケーションセンター

内容 ①「心臓病を悪化させない食事のコツ」

嶋崎 真樹子 管理栄養士

②「心臓病のお薬との付き合い方」相内 尚也 薬剤師

③個別相談会

(メール、電話も可。希望者のみ)

開催方法 ▶来場 (先着 100人)

▶オンライン (Zoom 先着 100人)

申込期限 11月7日(火)



▲申し込みは  
こちらから

# 11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	6日(月)、20日(月) 13:00～15:00 ※6日は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め事などの相談	10日(金)、24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	22日(水) 13:00～16:00 ※15日(木)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	14日(火)対面、28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	16日(木) 13:00～15:00 ※9日(木)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	9日(木) 13:00～15:00 ※2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	8日(水) 10:00～16:00 ※7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) 9:00～12:00、13:00～16:00 ※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	16日(木) 10:00～15:00 ※要予約 (先着順) (次回は12月14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

## ◆クレジットカード・インターネットバンキングで市税の納付ができます

☎収納課 ☎51-6762

地方税お支払サイトから、納付書のeL-QRを読み込んで納付ができます。

詳しくはこちらから▶



## 11月30日(木)が納期限 (口座振替日) です

市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第4期 / 国民健康保険税第5期  
介護保険料第5期 / 後期高齢者医療保険料第5期

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和5年9月末 現在	人口	58,471人	-9人	-666人
	男	27,998人	+3人	-345人
	女	30,473人	-12人	-321人
	世帯	28,176世帯	+41世帯	+101世帯

## その他の催しなど <>…開始時間

4日(土)	▶第54回十和田市民文化祭<オープニングセレモニー10:10 展示部門10:00 「舞と躍動」10:30>～市民文化センター (☎スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184)
5日(日)	▶第54回十和田市民文化祭<展示部門10:00 「吟詠」10:00 「謡と仕舞」13:00 「秋のスペシャルコンサート」13:00>～市民文化センター (☎スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184) ▶子ども服おさがり交換会「どうぞの服」<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎まちづくり支援課 ☎51-6726)
10日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」「家族による家族学習会」第4回目<13:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎51-6791)
11日(土)	▶こころの広場「ルピナス」<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎51-6791) (25日(土)も開催) ▶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) (12月2日(土)も開催)
13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「トワレ」 (☎健康増進課 ☎51-6791)
17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「トワレ」 (☎NPO法人スマイルラボ ☎090-5231-7570)
18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)
24日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」「家族による家族学習会」第5回目<13:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎51-6791)
26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)
12月3日(日)	▶第11回「病院ふれあいまつり」(健康とわだポイントラリー対象)<9:30>～中央病院 (☎中央病院業務課 ☎23-5121) ※規模縮小開催 ※正午で終了

◆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22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  
「逃げる・避難する」  
です。

走る時のように両手を握って、腕を素早く交互に振る。



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。

