

祝  
令和6年  
二十歳のつどい  
十和田市

～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 2

No. 256

2024



特集 / P2-3 **はたち 令和6年十和田市 二十歳のつどい** (1月7日 / 市民文化センター)



## 広報とわだ 目次

- 4 令和5年度十和田市体育、スポーツに関する表彰
- 6 「市・県民税の申告」の受け付けが始まります
- 17 お知らせ

市LINE公式アカウント  
QRコードから友だち  
追加してね!



二十歳のつどい  
令和6年  
十和田市

令和6年十和田市

# はたち 二十歳の つどい

# 祝

1月7日、市民文化センターで、本年度に二十歳を迎える若者たちを祝う「令和6年十和田市二十歳のつどい」が行われ、449人が参加しました。



## 未来へと羽ばたく、 新たな門出



会場では、友人との再会を喜び、振り袖やスーツ姿で記念撮影をする若者たちの笑顔が飛び交いました。

今年の「二十歳のつどい」は、新型コロナウイルス感染症が5類に移行されたことを受け、4年ぶりに一般参観が可能となり、成長した二十歳の晴れ姿を家族や恩師たちが温かく見守りました。

式典では、小山田久市長から「夢を追う勇氣」という言葉が贈られ、参加者たちは真剣な表情で聞き入っていました。

1 式典に臨む参加者 2 市民憲章を唱和する二十歳代表の佐々木 湧生さん（左）と下久保 喬佳さん（右） 3 能舞台での記念撮影 4～7 友人や恩師と記念撮影をする参加者

また、二十歳代表の2人が「二十歳の誓い」を述べ、家族や恩師などへ感謝を伝え、夢や目標に向かって歩んでいくことを誓いました。

これからそれぞれの道を歩んでいく二十歳の若者たちは、社会の一員としての自覚や責任をしっかりと胸に刻み、新たな一步を踏み出しました。

### 二十歳の誓い

一人暮らしをして、ご飯の用意やアイロンがけなどをしてきていた両親のありがたさを痛感しました。たくさんの友達にも恵まれ、一緒に会社をやるかと誘ってくれたり、遊びに誘ってくれたりします。これからも周りの人への感謝の気持ちと、十和田市で育った誇りを胸に歩んでいきたいです。

米田 慎平さん



これまでに生徒会活動や課外活動で失敗や挫折を経験する度に、背中を押してくれた家族や地域の人々の温かさに何度も励まされてきました。支えてくれた全ての人に感謝し、新しい出会い、新しい自分を探すため日々精進し、今度は自分が誰かを支えられる存在になりたいです。

米田 光希さん



# Photo spot



バルーンアートを使った  
フォトスポットで記念撮影！



二十歳の皆さんに  
**目標や抱負**  
を聞いてみました

大学卒業!!

プロ野球選手!



会場で上映したスライドショー、出入り口の看板やしおりの  
作成、フォトスポットの企画を行いました。

みんなの思い出に残る一日になったら嬉しいです！



紙面に掲載し切れなかった  
写真を公開中！

※2月1日(木)から

スペースの都合で掲載できな  
かった写真をスマートフォンア  
プリ「カタログポケット」で公開し  
ています。アプリをインストール  
して右のQRコードからアクセス  
してください。

こちらを  
タップして  
ください



こむかい ここな 小向 快奈さん  
しらかわ ななみ 白川 菜菜美さん  
つしま うた 対馬 詩さん  
まいた みつき 米田 光希さん

#二十歳のつどい  
実行委員会

# 令和5年度 十和田市体育、スポーツに関する表彰

この表彰は、本市の体育、スポーツの振興に功績のあった人や、各種スポーツ大会で優秀な成績を取めた個人・団体に贈られます。

問スポーツ・生涯学習課 ☎58-0187

## 体育功労賞



ふくざわ しゅうじ  
福沢 周治さん

十和田市バレーボール協会顧問

中学校や社会人チームの指導者としてバレーボールの普及や競技力強化に大きく貢献した。また、平成22年度から12年間、十和田市バレーボール協会会長として、本市の幅広い年齢層へのバレーボール普及発展に寄与した。



しもやま まさる  
下山 勝さん

十和田市卓球協会会長  
青森県卓球連盟副会長

長年にわたり三本木小学校卓球スポーツ少年団代表として後進の指導育成や技術の向上、青少年の健全育成に大きく貢献した。また、令和2年度に十和田市卓球協会会長、青森県卓球連盟副会長に就任し、競技の普及発展に大きく寄与している。

## スポーツ栄誉賞



そのた けんや  
陸上 其田 健也さん

J R東日本（十和田中学校出身）

【主な受賞歴】

- ・東京マラソン2023 第8位(日本歴代4位)

※令和4年度に引き続き2回目の受賞



おがわ こういち  
レスリング 小川 航大さん

陸上自衛隊（東中学校出身）

【主な受賞歴】

- ・2023年世界選手権 男子フリースタイル61kg第5位

※令和4年度に引き続き2回目の受賞

## スポーツ賞

【一般個人】

レスリング 清水目 光生  
ソフトテニス 細田 美帆  
ゲートボール 東 亮太  
東 尚希

相撲

山崎 勝磨

【生徒個人】

サッカー 宮本 和心  
ソフトテニス 向山 せら

## 優秀選手賞

【一般個人】

陸上 山本 淳生  
大野 花凜  
レスリング 小川 颯太  
躰道 河原田 倫世  
山口 莉歩  
大竹 澄伶  
山端 詩韻遠

空手道

【生徒個人】

陸上 リバース リアナ 雅  
柔道 三上 桜  
アーチェリー 沼尾 大輝  
増田 心結

ソフトテニス

向平 優介  
貝瀬 煌  
苦米地 空隼  
大西 真可珀

ラグビーフットボール

阿部 正英  
沼端 星流  
小田 琉叶  
音道 煌太

硬式野球

駒井 利朱夢

【一般団体】

北里大学獣医学部躰道部

【生徒団体】

三本木農業恵拓高校  
相撲部、女子アーチェリー部

## スポーツ奨励賞

【一般個人】

バウンドテニス 工藤 伸行  
沼岡 優子  
グラウンド・ゴルフ 田中 力  
佐々木 厚子  
太田 耕悦  
東 征悦  
鳴海 輝子  
洞内 孝  
白銀 柚希  
芳賀 一博  
鈴木 辰也  
瀧内 義男  
芳賀 裕美子  
鹿島 育子  
下山 優樹  
田中 貞子  
東 恵子  
三浦 浩  
奥山 實  
宮里 翔子  
仁和 ちわ  
中野渡 勝則

陸上

テニス

卓球

空手道

パークゴルフ

パークゴルフ

中野渡 完治

佐藤 雅子

高橋 修

長畑 かよ

畑井 智士

堰内 ゆりか

菅原 裕次郎

都築 一雄

前川原 悟

小笠原 勢一

水泳

軟式野球

ボウリング

【生徒個人】

相撲

陸上

新井田 未徠

小川 隼登

田村 十萌

蛭名 充友佳

苦米地 龍星

増田 暢

長谷地 燿

今野 航来

杉山 翼

市川 伊織

太田 若那

硬式野球

ゴルフ

【一般団体】

十和田市ゲートボール協会

十和田市グラウンド・ゴルフ協会

十和田弓道会

十和田市バスケットボール協会

十和田市パークゴルフ協会

十和田キッカーズシニア40(サッカー)

十和田キッカーズシニア50(サッカー)

十和田キッカーズシニア60(サッカー)

十和田市ボウリング協会

十和田市バドミントン協会

【生徒団体】

三本木高校

男子ハンドボール部

※敬称は省略しています。

# 三本木霊園合葬墓の使用受け付けを開始しました

申問まちづくり支援課 ☎51-6726

令和5年12月28日に、三本木霊園内南側に三本木霊園合葬墓（以降「合葬墓」）が完成しました。合葬墓は、家族や親族に限らず多くの人々の焼骨を共同で埋蔵するお墓で、宗教や宗派を問わず利用できます。2月1日(木)から合葬墓使用の申し込みを受け付けていますので、希望する人は要件を確認の上、申し込みください。

**対象要件** ①～③のいずれかによって要件が異なります。

**①現在、焼骨を所持している人で、次の要件をすべて満たす人  
所持者が十和田市民の場合**

▶三本木霊園一般墓地の使用許可を受けていないこと

**所持者が十和田市民以外の場合**

▶三本木霊園一般墓地の使用許可を受けていないこと

▶死亡時に十和田市民であった人の焼骨を現在所持していること

**②現在、三本木霊園一般墓地を使用しており、これから合葬墓に改葬したい人で、次の要件を満たす人**

▶改葬後、三本木霊園一般墓地を返還すること

**③三本木霊園以外の墓地から合葬墓に改葬したい人で、次の要件をすべて満たす人**

▶三本木霊園一般墓地の使用許可を受けていないこと

▶改葬の申込者が十和田市民であること

## 必要な物

**①の場合**…火葬許可証、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）、合葬墓使用に関する誓約書

**②の場合**…改葬許可証、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）、合葬墓使用に関する誓約書、一般墓地使用許可証

**③の場合**…改葬許可証、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）、合葬墓使用に関する誓約書

## 申し込み方法

必要な物を持参の上、まちづくり支援課へ申し込みください。

## 合葬墓の相談窓口を設置します

**とき** 2月1日(木)～29日(木)

午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、休日を除く。

**ところ** 市役所本館1階東側（市民課1・2番窓口向かい側）

**相談内容** 対象要件や申請から納骨までの流れ、使用上の注意など  
※受け付け順に対応しますので、時間に余裕をもってお越しください。



## 案内パンフレットを配布しています



◆市ホームページに掲載しているほか、まちづくり支援課・三本木霊園で配布しています。



※合葬墓イメージ画像

## 三本木霊園合葬墓

**収容数** 1,000体

**使用料** 1体当たり65,000円

※申込時に支払いが必要です。

※三本木霊園一般墓地から改葬し、合葬墓に埋蔵する場合は1区画当たり65,000円の使用料がかかります。  
※使用料は返還しません。

**埋蔵場所** 地下納骨スペース

### 埋蔵方法

納骨袋に入れた焼骨を市職員または霊園管理人が埋蔵します。

※埋蔵した焼骨は返還しません。

※合葬墓の維持管理は市が行いますが、宗教的な儀式は行いません。  
※詳しくは、お問い合わせください。

## 合葬墓の生前予約は令和6年度の秋ごろに募集予定です

生前予約とは、自身の死後にその焼骨が合葬墓に埋蔵されることを希望する場合の手続きです。

予約の募集は年1回行います。

詳しくは、まちづくり支援課までお問い合わせください。

# 「市・県民税の申告」の受け付けが始まります

◆ 所得の申告は、国民健康保険税・介護保険料・保育料などの算定や各種手当の支給などの基礎となるため、収入がない人でも申告が必要な場合があります。申告が必要か確認し、必要な人は期間内に申告をお願いします。

申告が必要か  
確認  
してみましょう



申告は必要？

令和6年1月1日現在、十和田市に住所を有していましたか？

いいえ

はい

十和田市に市・県民税の申告をする必要はありません。  
令和6年1月1日に住所を有していた市区町村へご相談ください。

令和5年1月1日～12月31日にどのような収入がありましたか？

① 収入なし、または非課税所得のみ  
〔遺族・障害年金、失業給付金など〕

② 主に給与

③ 主に公的年金

④ 主に営業・農業・不動産

⑤ 固定資産や株式等の譲渡所得、上場株式等の配当など

税法上、市内の親族の扶養になっている

はい

いいえ

D

B 無収入の申告

勤務先は1カ所だけで年末調整をしている  
※勤務先が複数であっても年末調整で合算している場合は「はい」へ

いいえ

はい

年金以外の所得がある

はい

いいえ

年金以外の所得が20万円を超える

はい

いいえ

A

B

収入が経費と所得税の控除の合計を上回る

はい

いいえ

A

B

令和6年1月1日現在で、次の①②いずれかに該当する  
①65歳以上で収入合計額が148万円以下である  
②65歳未満で収入合計額が98万円以下である

はい

いいえ

D

C

A

収入が103万円を超える

はい

いいえ

A

C

給与以外の所得がある

はい

いいえ

給与以外の所得が20万円を超える

はい

いいえ

A

B

C

**A** … 所得税の確定申告が必要です

確定申告書を十和田税務署に提出してください。

**B** … 市・県民税の申告が必要です

市・県民税の申告書を税務課に提出してください。

**C** … 控除を追加したい場合は所得税の確定申告、または市・県民税の申告が必要です

▶年金・給与収入から所得税が源泉徴収されていて、控除を追加したい場合  
→確定申告書を十和田税務署に提出してください。

▶収入が年金のみで、所得税が源泉徴収されず配偶者控除、扶養控除、障害者控除、寡婦控除、ひとり親控除を追加したい場合→市・県民税の申告書を税務課に提出してください。

**D** … 所得税の確定申告、市・県民税の申告は必要ありません

※所得・税金に関する証明書が必要な場合は申告が必要です。

※ふるさと納税のワンストップ特例制度を活用している人が、確定申告や市・県民税の申告をする場合、ワンストップ特例が適用されないため、寄付金控除の申告が必要となります。

確定申告書作成会場での混雑緩和や待ち時間短縮のため、自宅での申告書作成、e-Taxによる申告書の提出にご協力をお願いします。

確定申告書作成会場のご案内

とき 2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、休日を除く) 午前9時～午後5時  
 ところ 十和田奥入瀬合同庁舎1階 共用会議室  
 ※会場への入場には「入場整理券(当日配布またはLINEによる事前発行)」が必要です。  
 ※スマートフォン、マイナンバーカードをご持参ください。  
 ※期間の始めおよび終わりの一週間は大変混み合います。

e-Taxによる申告書の提出

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで、自宅のパソコンやスマートフォンから申告書などを作成し、e-Tax送信による提出ができます。

マイナンバーカードを利用して、申告に必要なデータを自動入力できます

マイナポータルを経由して取得した医療費情報や各種証明書のデータを、申告書に自動入力することができます。

市・県民税の申告

申告会場での混雑緩和や待ち時間短縮のため、可能な限り郵送での提出をお願いします。  
 ※確認事項などがあった場合は後日連絡しますので、必ず連絡先を記入してください。

市・県民税の申告書や記入例は、税務課窓口にて備え付けてあるほか、市ホームページからダウンロードできます。郵送も対応しますので、希望する場合はご連絡ください。

【郵送の場合】 ☎ 034-8615 (住所記載不要) 十和田市役所税務課宛

【持参の場合】 税務課(市役所本館1階)に設置する申告書投函箱に投函してください。



申告相談のご案内

とき 2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、休日を除く) 午前8時45分～11時 午後1時～4時  
 ところ 市役所別館5階 会議室  
 ※初日から1週間程度は大変混み合います。

マイナポータルで1年間の医療費が確認できます!



申告書の作成にご活用ください

申告相談の際に必要な物

- ① 市役所から郵送されたハガキ(前年の申告の状況をもとに個別に郵送された人のみ)
- ② 申告者本人のマイナンバーカード、または番号確認書類(通知カード、マイナンバーが記載された住民票など)と本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ③ 金融機関の通帳(口座振替で納税を希望する場合は、口座の届け出印も必要です)
- ④ 申告する所得や控除の項目ごとに必要な書類(源泉徴収票、各種控除に関する証明書や領収書など)

※事業所得などの収支内訳書や医療費控除の明細書は、整理・集計済みの場合のみ受け付けします。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申告が必要な給付金などをご確認ください

右表は令和5年中の収入として申告が必要な給付金の例です。

掲載している給付金などのほかに国や県から支給を受けている場合は、各担当機関にお問い合わせください。

《申告が必要な給付金など》

名称	所得の種目
農業資材等高騰対策事業継続給付金	事業所得等
エネルギー価格高騰対策事業者支援給付金	
農作物大雨被害農業者支援事業交付金	

# マイナンバーカード出張申請

☎市民課 ☎51-6755、出張予約専用 ☎23-0781

◆個人宅へも出張します。希望する人は出張予約専用の電話番号までお問い合わせください。

とき	時間	ところ
2月5日(月)～9日(金)	9:30～12:30	マックスバリュ十和田南店
2月13日(火)～16日(金)	10:00～12:30	ヤマヨ十和田店
2月19日(月)～22日(木)	9:30～12:30	スーパーカケモ西金崎店
2月26日(月)～3月1日(金)	9:30～12:30	スーパーカケモ三小通り店

**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。

## 市役所窓口以外でも各種証明書を取得できます

税の証明書以外について ☎市民課 ☎51-6755 税の証明書について ☎税務課 ☎51-6765

◆料金表（3月31日(日)まで）

証明書の種類	コンビニ交付 利用時間 ※1 6:30～23:00	十和田湖郵便局 利用時間 ※2 9:00～16:00
	住民票の写し	100円
住民票の除票	—	
戸籍謄(抄)本	250円	450円
戸籍の附票の写し	100円	300円
印鑑登録証明書		
課税証明書	100円	—
納税証明書	—	300円
車検用納税証明書	—	無料

※1:12月29日～1月3日、機器メンテナンス日を除く ※2:平日のみ

**3月31日(日)まで!**

コンビニ交付は、市役所窓口・十和田湖郵便局よりも手数料が200円お得です!



▶コンビニなどのマルチコピー機で証明書を取得する際には、マイナンバーカードまたはスマホ用電子証明書が必要です。

※いずれも「利用者証明用電子証明書」用の暗証番号(数字4桁)の入力が必要です。

▶マイナンバー・住民票コード入りの住民票は、市役所窓口でのみ取得できます。

## スマホ用電子証明書搭載サービス

☎デジタル庁マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178、情報政策課 ☎51-6711

令和5年5月から、マイナンバーカードを持ち歩く必要がなく、スマートフォンだけでさまざまなマイナンバーカード関連サービスを利用できる「スマホ用電子証明書搭載サービス※」が始まり、利用できるサービスを順次拡大しています。令和6年1月からは、新たに「コンビニ交付サービス」でも利用できるようになりました。

※令和6年1月現在、Android端末のみ対応していますが、一部対応していない端末もあります。

### スマホ用電子証明書搭載サービスでできること

詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください▶



#### ●コンビニ交付サービス

住民票の写しなどの各種証明書を取得できます。

**利用可能な店舗** ファミリーマート、ローソン

※マルチコピー機未設置などの理由により、一部の店舗では利用できない場合があります。

#### ●その他のサービス

- ①マイナポータルを利用した子育て支援などの手続き
- ②各種民間オンラインサービスの申し込み・利用
- ③健康保険証としての利用(今後対応予定)

広報とわだ1月号「とわだ子ども議会コラボ企画2024お年玉すごろく」の答え

☎総務課 ☎51-6702

ご応募くださった皆さま、ありがとうございます。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

- ▶Q1 奥入瀬溪流の滝の数…②14 ▶Q2 市指定天然記念物第1号の植物…②イチョウ ▶Q3 三本木小150周年記念キャラクター…③すぎまる ▶Q4 ねぎのキャラクター…②ねぎん ▶Q5 ちとせ小校歌にある山と川の名前…③八甲田山と稲生川 ▶Q6 沼袋名水公園の1日の湧水量…②170トン ▶Q7 北園小の土地の広さ…①1位(46,509㎡)

# 集まろう！ 集いの場

問 高齢介護課 ☎51-6720

自主的に健康づくり、介護予防の取り組みや地域貢献活動をしている「集いの場」を紹介します。

かみたい

## 上平町内会「上平カフェ」

(代表：新藤 潤一 さん)

活動場所 上平集会所

開催日 毎月第3土曜日の午前中

活動内容 お話し、ゲーム、季節の催し



ボードゲーム

ボッチャ

### 代表の新藤さんの声

これといった内容を決めず、皆さんが楽しめるような内容で活動しています。小さいお子さんから、ご高齢の方まで参加されています。

「なんか寂しいな」と感じている人の居場所になったらいいな、と思っています。

「行ってみたいな」と思う方がいたらご連絡ください。



上平カフェでは、ボードゲームやボッチャなどを楽んでいます。この活動が世代間交流やフレイルの予防にもつながっています。

「上平カフェ」やお近くの集いの場に行ってみたい人、集いの場を始めたい人は高齢介護課までお問い合わせください。

5 ジェンダー平等を  
実現しよう



すべてのひとが輝くまちの実現をめざして

問 総務課 ☎51-6702

## 男女共同参画 上十三・十和田湖広域定住自立圏事業 講演会 「男女共同参画」を知る を開催しました



12月20日、上十三・十和田湖広域定住自立圏事業講演会として、「『男女共同参画』を知る」を開催しました。講師の秋田大学の和泉浩教授は、男女共同参画の基本的なこととして、「(すべての人が)人として平等」であること、「現状、どんな男の子、女の子が評価されているのか」という視点から「性別による固定的な役割分担意識」が今の社会には根強く残っていることなどをさまざまな調査結果などをもとに話し、「男女共同参画には時間がかかります。何か必要か、何ができるか考えてみてください」と締めくくりました。



和泉 浩 教授

講演後、参加者の皆さんから質問や意見発表がありました



### 参加者からの質問

職場のやり方について。鳥インフルエンザが流行したときに、1日3交代の勤務が1カ月続いた時があった。その際「夜の10時から3時まで」の枠に「〇〇ちゃん(女性職員)、入らなくていいよ、あとは男性が入るから」と担当者が指示していた。この時、どうすれば良かった？



### 和泉教授の答え

男女平等が進んでいる社会なら、この場合も単純に「男女平等」で良いかもしれませんが、現状は程遠いです。また、女性が夜間働けないかという、看護師さんなど夜間も働く女性もいらっやいます。そこで、実際に行うのは難しいかもしれませんが、女性でも夜間勤務の対応が可能であるか、男性でも夜間勤務の対応が不可能か、性別ではなく「個々の状況」で判断できれば良いのだと思います。



### 参加者からの質問

女性は管理職に向いていないと思う。結婚・出産で長期休暇を取ると重要な仕事は任せられないので、女性の昇進は難しく、給与の差などもそのあたりからくるのでは。たとえ能力があっても、性による生活の仕方が男性とでは違って、例えば、子どもが病気をしたら「寄り添ってあげたい」と強く思うのは母親だと思う。



### 和泉教授の答え

人によって違うと思いますが、出産による休暇でどのくらい休みますか。子どもの数も昔と違ってそんなに多くないですし、育児をどちらが担うかでも休む期間は違ってきます。それに、子どもに何かあったとき「父親は何も思わない」ですか？  
男性も育児を担うことによって、女性が仕事から離れる期間は短くて済みます。また、男性も心身の病で長期間休むことがありますので実際の状況も踏まえて判断したいです。



### 参加者の感想

夫の畳んだ洗濯物をつい畳み直したくなってしまふ。  
「任せる勇気」が必要だと思った。

市は「仕事を頑張りたい」人も「子どもや家族に寄り添いたい」人も、それぞれその人らしく生きられるようなまちづくりに取り組んでいきます。

# 第32回十和田市伝統芸能まつり

問 スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184

市内に伝わる、県・市指定の民俗芸能（神楽・獅子舞・駒踊・鶏舞）を一堂に集めて公開します。  
お誘い合わせの上、ぜひご観覧ください。

**とき** 2月11日(日) 正午～  
**ところ** 市民文化センター  
**入場料** 無料

## 出演団体

- ▶ 洞内南部駒踊保存会
- ▶ 南部洞内神楽保存会・後継者
- ▶ 南部駒踊滝沢保存会・後継者
- ▶ 南部駒踊上館保存会・後継者
- ▶ 晴山獅子舞保存会・後継者
- ▶ 南部深持神楽保存会
- ▶ 沢田鶏舞保存会・後継者



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## リサイクル率アップのカギは紙ごみ

問 まちづくり支援課 ☎51-6726

本市は、紙ごみやプラスチックごみのリサイクル率が県平均を下回っています。紙ごみの正しい分別が、リサイクル率の向上や二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量削減、焼却処理量の減少による焼却施設の延命化につながります。

この機会に、紙ごみの処理を見直してみませんか。市民の皆様のご協力をお願いします。



分別が面倒で、燃えるごみと一緒に捨てていませんか？

### 紙ごみの種類

市で収集している紙ごみは、①紙パック ②段ボール ③新聞紙 ④雑誌・チラシ ⑤紙製容器包装の5種類に分別されます。中でも、紙製容器包装は種類が多く分りにくいため、燃えるごみとして捨てられがちです。



### 意外とリサイクルされていない紙製容器包装

紙製容器包装とは、マークのついている紙製の容器や包装のことです。

- 紙箱・紙製トレイ・・・お菓子や食品の箱や紙皿、ティッシュペーパーやたばこの空き箱など
- 台紙・・・食品容器の台紙や、ワイシャツの厚紙など
- 紙袋・包装紙・・・紙製の袋、割り箸の袋など

※汚れているものや防水加工されたものはリサイクルできませんので、燃えるごみに出してください。

▶ 紙ごみをためておきたくない人へ  
月1回の紙ごみの日以外にも出せます！

- 町内会、PTAなどの資源集団回収
- スーパーなどの店頭回収
- 古紙リサイクルセンター（問）株遠藤商店 ☎23-4850

▶ オフィス町内会をご存知ですか？  
事業系の紙ごみを無料で回収します

県では、事業所から出る古紙を無料で回収し、リサイクルするネットワークづくりを進めています。詳しくはお問い合わせください。

問 オフィス町内会事務局 株遠藤商店 ☎23-4850

## たびだ ～旅立ち～

立春を迎え、もうすぐ卒業や就職など旅立ちの季節。  
不安や希望を抱きながら、この春、新たなステージへ旅立つ皆さんへ、  
手に取ってほしい本を紹介しします。

### 一般書

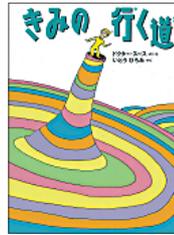
### 児童書

「働く」ために必要なこと  
就労不安定にならないために



筑摩書房  
品川裕香 著  
せっかく就職したのに3年以内に離職する人、約30%。経験者扱いもされず、正規採用への道は困難だ。それなのに、働きつづけられないのはなぜなのか。就労支援の現場から、事例を交えて「働く」ために必要なことを考える。

きみの行く道



河出書房新社  
ドクター・スース 作・絵  
いとうひろみ 訳  
おめでとう。今日という日は、きみのためにある。外の世界に向かって、きみはいま、出て行こうとしているんです…。子どもから大人まで、年齢を問わず新しい一歩を踏み出そうとするすべての人へ贈る絵本。

ひとり暮らしで知りたいことが全部のってる本



主婦の友社  
主婦の友社 編  
部屋探しや引っ越し、インテリアや収納、家事やお金の管理術、防災や防犯、住まいのトラブルの対処法まで、ひとり暮らしをする人が知りたい情報をまとめて紹介する。ひとり暮らしの先輩のアドバイスも収録。

あなたがおとなになったとき



講談社  
湯本香樹実 文  
はたこうしろう 絵  
あなたがおとなになったとき、どんな歌がすきだろう。子どもたちに問いかけることばで紡いでいくメッセージ。新しい世界の扉の前に立ち、不安な思いや複雑な心を抱えている子どもたちを少しだけ支えてくれる絵本。

少女は卒業しない



集英社  
朝井リョウ 著  
廃校が決まった地方の高校での最後の卒業式。この「さよなら」は、きっと世界の扉をひらく。恋愛、友情、将来の夢、後悔、成長、希望など、青春のすべてを詰め込んだ連作短編集。

たくさんのドア



主婦の友社  
アリスン・マギー 文 ユ・テウン 絵  
なかがわちひろ 訳  
子どもたちの前にならぶ未来へのドア。あけるのが待ちきれないドア、すっとひらくドア、重たくてきしむドア。その向こうに広がっているのは…。新しい世界への扉をあげようとしているすべての人に贈る絵本。

### ❖土・日曜日に「よみきかせ」を行っています

#### 開催時間

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

ところ 市民図書館 多目的研修室

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居の上演など  
(各回30分程度)

※事前の申し込みは不要です。

### ❖毎月第4日曜日は「十和田市家庭読書の日」

市民図書館では、家庭読書にお勧めする本のコーナーを設置しています。毎月第4日曜日は、テレビやゲーム、インターネットをちょっとお休みして、家族で読書を楽しんでみませんか。

- 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。

獣医寄生虫学研究室では、さまざまな生き物を飼育し、その体内で生き残るすべを持った寄生虫の生態を研究しています。今回は、研究室での取り組みの一部を紹介します。

### ①寄生虫のための各種動物飼育



寄生虫は冷凍保存ができないので、フェレット、ネズミ、蚊、マダニ、甲虫、魚、巻き貝、ケンミジンコなどさまざまな生き物を飼育して、その中に生きた寄生虫を住まわせています。

◀研究室で飼育しているフェレット2匹

#### 寄生虫って、こんな生き物

- ❖ 原虫・吸虫・線虫・条虫・節足動物など、いろいろな種類があります。
- ❖ 動物の食物連鎖によって宿主を替えて生きています。
- ❖ 宿主動物なしでは生きていけない生き物です。

### ②食の安心安全を求めて

寄生虫による食中毒は問題になっています。小川原湖漁業協同組合とともに小川原湖の水産物の寄生虫調査研究を行っています。

### ③野生動物の寄生虫調査



クマやタヌキなどの野生動物の寄生虫調査を行っています。

タヌキなどの野生動物の寄生虫は、野生動物の餌となる小魚や巻き貝の中で幼虫として寄生して（食べられるのを待つ）ています。

かわさり  
◀川去川での小魚や巻き貝採取の様子

採取後は研究室に持ち帰り、小魚や巻き貝の中に寄生虫の幼虫がいるのかを調べます。



#### 研究を通して分かること

寄生虫は、動物の生態を調べるきっかけをつくり、今まで見ていた地球環境について新たな気づきや発見を与えてくれる生き物です。寄生虫を通して十和田市の自然の豊かさに気づかされます。

## 2月19日(月)から、四和郵便局が担当している郵便物などの配達・集荷担当が十和田郵便局に変わります

〒十和田郵便局 ☎0570-943-711

配達・集荷担当が変更となっても、四和郵便局での窓口サービス（郵便切手の購入、郵便物やゆうパックの差し出し・貯金や保険の手続き）やATMの取り扱い内容や時間、郵便番号に変更はありません。

### 配達・集荷担当の変更に伴い、変更となるサービス

◆郵便物やゆうパックなどの配達・集荷・保管は十和田郵便局が行います。

不在で受け取れなかった郵便物などは、十和田郵便局が再度配達しますので、配達を希望する場合は十和田郵便局までご連絡ください。また、郵便局で受け取る場合は、受取先の郵便局が変更となります。

不在で受け取れなかった郵便物などの受取先※1

受取先の郵便局	2月16日(金)まで※2	2月19日(月)から
	四和郵便局	十和田郵便局

※1 事前に郵便局へ連絡をすることで、希望する郵便局で受け取ることもできます。

※2 2月17日(土)、18日(日)は営業時間外のため四和郵便局では受け取れません。

◆郵便物などの配達順路が変更となるため、通常郵便物の配達時間も変更になる場合があります。

◆ポストの集荷時間や回数が変更になる場合があります。

※詳しくは、十和田郵便局へお問い合わせください。

## 令和6年度 会計年度任用職員を募集します

募集区分	妊産婦指導員	家庭相談員 (子ども家庭支援員、女性相談支援員)	家庭相談員 (心理担当支援員)
勤務場所	子育て世代親子支援センター（健康増進課内）		
資格・免許 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶普通自動車免許</li> <li>▶助産師、保健師または看護師の資格</li> <li>▶基本的なパソコン操作ができること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶普通自動車免許</li> <li>▶社会福祉士、保健師、看護師、教員、保育士などの資格</li> <li>▶基本的なパソコン操作ができること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶普通自動車免許</li> <li>▶公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士などの心理学を専修する学科もしくはこれに相当する課程を修めて卒業している、またはスクールカウンセラーなどの経験があること</li> <li>▶基本的なパソコン操作ができること</li> </ul>
業務内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶妊産婦・乳児に対する健康相談</li> <li>▶保健指導・家庭訪問に関する業務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶子ども家庭相談に関する業務</li> <li>▶支援を要する女性の相談・支援業務</li> <li>▶関係機関との連絡調整、相談窓口やDV防止に関する周知、啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶子ども家庭相談に関する業務</li> <li>▶子どもやその保護者の心理面に関する助言・指導</li> </ul>
募集人員	1人	若干人	1人
勤務日	月～金曜日（休日を除く）		
勤務時間	①②のいずれか ①8：30～16：30 ②9：15～17：15		
報酬	月額 212,100 円～	月額 187,900 円～	
手当	通勤手当、期末手当、勤勉手当 ※期末手当・勤勉手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給		
保険	健康保険、厚生年金、雇用保険、公務災害補償		
任用期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日		
面接試験	2月29日(木) 保健センター 15：30～	2月29日(木) 保健センター 16：00～	
提出書類	会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明する書類（運転免許証は両面）の写し ※応募用紙は担当課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。		
申込期限	2月22日(木)必着		
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615 十和田市役所健康増進課宛て※住所記載不要）により提出ください。※持参の場合は保健センターに提出してください。		
担当課	子育て世代親子支援センター（健康増進課内） ☎ 51-6734		

募集区分	学校用務員 (一般)	特別支援教育支援員	医療技師	医療クレーク
勤務場所	市内小・中学校		中央病院医療支援部	中央病院医事課
資格・免許 など	▶普通自動車免許 ▶刈払機取扱作業者に係 る安全衛生教育修了	健康で意欲と情熱を持っ て子どもたちと接するこ とができること	職種に関する免許	医療クレークの資格
業務内容	学校施設の環境整備や給 食配膳、教育委員会への 連絡業務、学校設備の簡 易修繕など	障害がある、または介助 を要するなど、特別な配 慮や支援が必要な児童・ 生徒の学校生活の支援	▶臨床検査技師業務 ▶臨床工学技士業務	医師の事務補助業務（電 子カルテ入力、書類作成 など）
募集人員	2人	5人程度	各若干人	3人
勤務日	月～金曜日（休日を除 く）※場合により休日出 勤あり	月～金曜日（休日や夏 季・冬季休業期間などを 除く）※学校行事など により勤務日の変更あり	月～金曜日（休日を除く）	
勤務時間	①～③のいずれか ①7：30～15：15 ②8：00～15：45 ③8：30～16：15	1日5時間程度（年間 875時間以内）で、学校 長が指定する時間	8：30～16：45 ※短時間勤務も可能	8：30～16：45
報酬	月額 177,800 円～	時給 996 円～	月額 187,200 円～	月額 173,300 円～
手当	通勤手当、期末手当、勤勉手当 ※期末手当・勤勉手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給			
保険	健康保険、厚生年金、 雇用保険、労災保険	雇用保険、労災保険	健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険	
任用期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日			
面接試験	2月20日(火) 13：30～ 市役所別館4階 会議室2	後日、個別に通知	3月2日(土) 中央病院内 ※時間・場所は後日通知	
提出書類	会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明 する書類（運転免許証は両面）の写し ※応募用紙は担当課に備え付けてあるほか、市ホー ムページからもダウンロードできます。		会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明 する書類の写し ※応募用紙は中央病院総合案内に備え付けてある ほか、中央病院ホームページからもダウンロー ドできます。	
申込期限	2月9日(金)必着	2月20日(火)必着	2月16日(金)必着	
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615 十和田 市役所教育総務課宛て※住所記載不要）により提出 ください。		提出書類を持参または郵送（〒034-0093 西十二 番町14-8 十和田市立中央病院宛て）により提出く ださい。 ※郵送の場合は、封筒の表に「医療職員申込」と 朱書きしてください。	
担当課	教育総務課 ☎ 58-0181	教育総務課 ☎ 58-0182	中央病院業務課 ☎ 23-5121	

募集区分	事務補助員	看護師	夜勤専従看護師	看護補助者
勤務場所	中央病院事務局ほか	中央病院看護局		
資格・免許 など	Microsoft Office の使用 ほか基本的なパソコン操 作ができること	看護師の資格		
業務内容	外来などでの受け付け業 務、窓口対応、事務作業 など	看護業務	病棟または救急での看護 業務	看護師の補助業務 (食事介助、シーツ交換、 入浴介助、オムツ交換な ど)
募集人員	4人	若干人	3人	3人
勤務日	月～金曜日 (休日を除く)	週5日程度	月15日程度	週5日程度
勤務時間	①②のシフト制 ①8:30～15:15 ②10:15～17:00	①～③のシフト制 ①8:30～16:45 ②16:30～0:45 ③0:30～8:45	①②のシフト制 ①16:30～1:00 ②0:30～9:00	①～④のシフト制 ①7:00～14:00 ②8:30～15:30 ③12:30～19:30 ④17:00～9:00 (④は休憩210分) ※④以外のみの勤務も可 能(応相談)
報酬	月額 138,600 円	月額 211,700 円～	月額 260,300 円～	月額 147,700 円
手当	通勤手当、期末手当、勤 勉手当	通勤手当、期末手当、勤 勉手当、夜勤手当、特殊 勤務手当(12,000 円/ 月)	通勤手当、期末手当、勤 勉手当、特殊勤務手当 (12,000 円/月)	通勤手当、期末手当、勤 勉手当、夜勤の場合特殊 勤務手当(6,000 円/回)
※期末手当・勤勉手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給				
保険	健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険			
任用期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日			
面接試験	3月2日(土) 中央病院内 ※時間・場所は後日通知			
提出書類	会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明する書類の写し ※応募用紙は中央病院総合案内に備え付けてあるほか、中央病院ホームページからもダウンロードでき ます。			
申込期限	2月16日(金)必着			
申し込み方法	提出書類を持参または郵送(〒034-0093 西十二番町14-8 十和田市立中央病院宛て)により提出くだ さい。 ※郵送の場合は、封筒の表に「医療職職員申込」と朱書きしてください。			
担当課	中央病院業務課 ☎ 23-5121			

## 北海道・三陸沖で想定されている巨大地震に備えましょう

問総務課 ☎ 51-6703

石川県で最大震度7を観測した能登半島地震では、甚大な被害が発生しています。本市においても、大きな地震はいつ起こるか分かりません。

本県の太平洋側を南北に走る日本海溝・千島海溝沿いでは、東日本大震災で見られたように、マグニチュード7.0クラスの地震が発生した後に、より大きな地震「後発地震」が発生した事例があります。実際に「後発地震」が発生する確率は100回に1回程度といわれていますが、**想定震源域でマグニチュード7.0以上の地震が発生した場合には、気象庁から「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されます。**

日ごろから、備蓄や避難するときに持って行くものを準備するなど地震への備えを再確認するとともに、災害が発生した際は、市からの情報やテレビ、ラジオなどの災害情報に注意し、命を守る行動をとりましょう。

詳しくはこちらから▶



### ■日ごろから万が一に備えましょう■

#### 備蓄しておくもの

- ▶懐中電灯 ▶ラジオ ▶電池
  - ▶ろうそく ▶簡易ガスコンロ
  - ▶使い捨てカイロ
  - ▶食料と1人1日3ℓの飲料水(3日分を目安に)
- ※年齢や性別、持病・アレルギーの有無などに  
応じて、日ごろから家庭で使っている物を考慮  
し備蓄しておきましょう。



#### 避難するときに持って行くもの

- ▶貴重品…現金、印鑑、保険証、預金通帳、本人確認ができる物など
- ▶衣類・洗面道具…下着、靴下、防寒具、眼鏡(老眼鏡)、洗面具、入れ歯、タオル、せっけん、シャンプー、生理用品、紙おむつなど
- ▶水・食料品…飲料水、非常食、粉ミルクなど
- ▶その他…懐中電灯、携帯ラジオ、電池、軍手、ライター・マッチ、ティッシュペーパー、使い捨てカイロ、雨具、救急医療品、お薬手帳、常用薬など

### 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 2月9日(金) 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、音声が発送されます。

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回繰り返し)▶下りチャイム音

※「十和田市LINE公式アカウント」「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。実際の災害と間違えないようご注意ください。

問総務課 ☎ 51-6703

### 令和5年度災害ボランティア講座

災害後の復興には災害ボランティアの活動が欠かせない存在となっています。被災地の現状や災害ボランティアに関する基礎的な知識を学んでみませんか。

とき 2月13日(火) 午後1時30分～3時30分

ところ 東コミュニティセンター

対象 災害ボランティアに関心のある市民

定員 50人(先着順) 費用 無料

持ち物 筆記用具 申込期限 2月6日(火)

問市社会福祉協議会 ☎ 23-2992



▲講座の様子

### 能登半島地震災害義援金にご協力をお願いします

#### 募金箱設置場所など

▶市役所本館1階 総合案内 午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

▶市民交流プラザ「タワーレ」 総合案内前 午前9時～午後9時

設置期間 12月27日(金)まで

問日本赤十字社青森県支部十和田市地区(まちづくり支援課内) ☎ 51-6777



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▶



◀QRコード

## ぐるっとNAVI

**三沢市** 冬限定ご当地グルメ  
三沢ほっき丼の季節がやってきました!

とき 3月31日(日)まで

ところ 三沢市内各店舗

問三沢市役所産業観光課

☎ 53-5111(内線523)



### ～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

#### 野辺地町

日本遺産「北前船」が紡いだ県内寄港地の歴史と文化-鯉ヶ沢町・深浦町・野辺地町・青森市の港町づくりと魅力-展示会・フォーラム

とき ▶展示会 2月16日(金)～3月3日(日) 午前9時～午後5時

▶フォーラム 3月3日(日) 午後1時30分～

ところ 青森市リンクモア平安閣

問野辺地町立歴史民俗資料館

☎0175-64-9494



# 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コードは開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。

# 暮らし

## 【第2弾】と【第3弾】「電気料等高騰対策十和田市民応援券」の引き換え・利用は2月29日(木)までです

期限を過ぎた応援券（商品券）は無効になりますので、期限内に取り扱い加盟店でご利用ください。  
※最新の取り扱い加盟店は「電気料等高騰対策十和田市民応援券ホームページ」でご確認ください。  
問商工観光課 ☎ 51-6773 十和田商工会議所 ☎ 24-1111



▲第2弾応援券についてはこちら



▲第3弾応援券についてはこちら

## 小・中学校の就学通知書は届いていますか

令和6年4月に小学校入学予定の子の保護者へ、1月中旬に就学通知書を郵送しました。

また、中学校入学予定の児童には小学校を通して配布しています。

まだ就学通知書が届いていない場合は、ご連絡ください。

問教育総務課 ☎ 58-0182

## 青森県子ども・子育て世帯応援金の申請はお済みですか

対象 0歳から18歳の児童を養育する人で、次のいずれかに該当する世帯

▶高校生などの児童を養育する世帯 ▶公務員の世帯 ▶所得要件により児童手当または特例給付を受給していない世帯 ▶令和5年11月～令和6年2月29日に生まれた児童を養育する世帯  
※詳しい要件は青森県子ども・子育て世帯応援金給付事業特設サイトをご覧ください。

給付額 児童1人につき3万円

申請方法 Webページから、または郵送で申請してください。

申請期限 3月15日(金)

※既に市町村または県子育て世帯応援金給付事務センターから、子ども・子育て世帯応援金の給付を受けている人は対象となりません。

問県子育て世帯応援金給付事務センター ☎ 0120-467-073

県子ども・子育て世帯応援金給付事業特設サイトはこちらから▶



## 交通災害共済に加入しましょう



交通災害共済は、日本全国どこで起きた交通事故でも対象になります。1日だけの治療や自転車による事故も対象となります。

会費 1人350円

共済期間 4月1日から1年間

加入受付開始 2月1日(木)

※交通事故証明書がない場合、災害の程度にかかわらず1万円のみのお支給となりますので、自損事故、バイク・自転車による事故も必ず警察に届けましょう。

問まちづくり支援課 ☎ 51-6777



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

## 「解決の糸口を見つけにいこう！」相談会の開催

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

とき 2月17日(土)

午前10時～午後4時

ところ 消費者信用生活協同組合八戸事務所（八戸市一番町1-2-14 NIビル3階）

相談内容 ▶お金の問題（多重債務など）▶遺産相続▶不動産売買▶税金など公共料金の滞納▶DV・離婚問題▶その他暮らしに関する悩み事 ※要予約

問消費者信用生活協同組合八戸事務所 ☎ 0120-102-084

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 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's 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。



## 青森県特定（産業別）最低賃金の改正

青森県特定（産業別）最低賃金が、令和5年12月21日から改正されました。

産業名	改正後	改正前
各種商品小売業	921円	882円 ※1
自動車小売業	923円	919円

※鉄鋼業、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業については、現在、青森地方最低賃金審議会において金額改定について審議されています。

※1 青森県最低賃金を下回ることから、金額が改定されるまでの間は青森県最低賃金（898円）が適用されます。

※詳しくは、青森労働局ホームページをご覧ください。

☎青森労働局 ☎ 017-734-4114

## 令和5年度元気な十和田市づくり市民活動支援事業 成果発表会

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」の補助対象団体による成果発表会を実施します。

とき 2月29日(休) 午後2時～4時  
ところ 市役所本館3階 庁議室  
☎まちづくり支援課 ☎ 51-6725

## 日本赤十字社の会費・寄付金のご協力をお願いします

赤十字の活動は、皆さんからの会費や寄付金により支えられ、国内の災害救護や救急法の講習普及などの活動に役立てられています。町内会長などが各家庭を訪問しますので、皆さんのご協力をお願いします。

☎まちづくり支援課 ☎ 51-6777

## 油の流出事故にご注意ください

暖房を使用する時期には、ホームタンクなどから灯油の流出事故が発生しやすくなります。事故を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ▶給油時はその場を離れない。
- ▶落雪や除雪作業による配管などの破損に注意する。
- ▶ホームタンクや配管などを定期的に点検する。

側溝や河川などに油を流出させてしまった場合や油の流出を発見した場合は、速やかにご連絡ください。

☎まちづくり支援課 ☎ 51-6726  
十和田消防本部 ☎ 25-4111

## 確定申告・税金の無料相談

とき 2月22日(木)  
午前10時～午後3時

ところ 各税理士事務所  
☎東北税理士会十和田支部 ☎ 21-5525

## 男性の育児休業が取りやすくなりました

令和4年10月から「産後パパ育休（出生時育児休業制度）」が新設され、従来の育児休業制度に比べ柔軟な休み方で男性が育児休業を取得できるようになりました。

本市における男性の育児休業の取得率は14%と全国に比べ低い現状です。産後の女性には体調回復のため休養が必要とされています。夫婦が協力し合って育児できるように、育児休業の活用について夫婦で話し合ったり、勤務先にも相談してみましよう。

男性の育児休業取得状況



☎健康増進課 ☎ 51-6797

育児休業制度

	産後パパ育休	育児休業制度
対象期間 取得可能日数	出産後8週以内に4週間まで	原則1歳まで(最長2歳まで)
申し出期間	原則休業の2週間前まで	原則1カ月前まで
分割取得	分割して2回取得可能	原則分割不可
休業中の就業	育児休業中の就業可能	原則就労不可

※育児休業とは別に産後パパ育休を取ることができます。

## 国民年金保険料の納付には「前納制度」をご利用ください

☎市民課 ☎ 51-6753、八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

国民年金保険料をまとめて前払いすると割引になる「前納制度」があります。また、口座振替で前納すると、現金やクレジットカードでの納付よりも割引額が多く、納め忘れもなく便利です。

▶申請場所 各金融機関、八戸年金事務所、市民課

▶申請に必要なもの 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、通帳と届け出印（口座振替で納付する人のみ）、クレジットカード（クレジットカードで納付する人のみ）

※代理人（申請者と別世帯の人）が申請する場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

## 【前納制度の振替日と申込期限】

※令和5年度の割引額です。保険料は1カ月16,520円です。

	当月末（早割）		6カ月前納		1年前納		2年前納	
	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額
納付書	なし		98,310円	810円	194,720円	3,520円	387,710円	14,830円
クレジットカード	なし		98,310円	810円	194,720円	3,520円	387,710円	14,830円
口座振替	16,470円	50円	97,990円	1,130円	194,090円	4,150円	385,900円	16,100円
申込期限 (クレジットカード・口座振替)	随時提出可能		上期：2月末日 下期：8月末日		2月末日			
引き落とし日 (クレジットカード・口座振替)	毎月末日		上期：4月末日 下期：10月末日		4月末日（2年前納の場合は2年に1回）			

①「相続登記はお済みですか月間」  
無料相談会

とき 2月1日(木)～29日(木)  
(土・日曜日、休日を除く)

ところ 県内の各司法書士事務所  
費用 初回相談無料(2回目以降  
や具体的な手続きは有料)

内容 相続登記

※各司法書士事務所に要予約  
※市内の司法書士事務所は青森県  
司法書士会のホームページから確  
認できます。

②相続登記の申請義務化に向けた  
全国一斉「遺言・相続」相談会

とき 2月17日(土) 午前10時～  
午後4時(当日先着順、予約不要)

ところ 十和田奥入瀬合同庁舎  
4階会議室

相談員 司法書士(青森県司法書  
士会員)、青森地方務局職員

①②いずれも

〒青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

女性のための女性司法書士に  
よる無料電話法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家  
族間の問題など法律に関する悩み  
を抱えた女性のために、女性司法  
書士が無料で電話相談に応じます。

とき 3月2日(土)

午前10時～午後4時

電話 017-752-0440

(当日の相談専用)

Web相談 青森県司法書士会ホ  
ームページの専用フォームから予約  
してください(先着3人)。

〒青森県司法書士会

☎ 017-776-8398

(仮称) 惣辺奥瀬風力発電事業  
に係る報告会を行います

(仮称) 惣辺奥瀬風力発電事業にお  
ける事業計画の経過報告をします。

とき 2月21日(水) 午後6時30  
分～8時30分(開場 午後6時)

ところ 市民文化センター

定員 1,000人

※十和田風力開発(株)ホームページ  
(<https://towadawindpower.jp/>)  
にも内容を掲載します。

※事前申し込みは不要です。

※十分な質疑応答の時間を設ける  
ため延長の可能性があります。

〒十和田風力開発(株) ☎ 58-0090

団体で管理している農業水利施  
設の電気料高騰分を補助します

対象者 水利組合や共同施行など  
市内にある農業水利施設(揚水ポ  
ンプなど)を管理している団体(個  
人で管理している施設は除く)

補助内容 令和5年4月～12月  
の農業水利施設の電気料のうち、  
令和3年と比較して高騰した分の  
2分の1以内を補助します。

申請に必要なもの ▶令和3年と  
令和5年の電気料金を支払ったこ  
とがわかる書類(領収書、請求書、  
通帳など) ▶団体の構成員名簿、  
決算書 ▶団体名義の通帳 ▶代  
表者の認め印

※必要に応じて追加で書類提出を  
求める場合があります。

申請期限 3月15日(金)

〒農林畜産課 ☎ 51-6736

4月1日(月)から公立小川原湖青  
年の家の食費が改定されます

	一般 (未就学児以外)	
	旧価格	新価格
朝食	360円	400円
昼食	360円	400円
夕食	460円	500円

※未就学児は2分の1の価格

〒公立小川原湖青年の家

☎ 56-2393

☆ 募 集

「奥入瀬川清流指導隊員」募集

市では奥入瀬川の清流を守るた  
め、パトロールを行う「奥入瀬川  
清流指導隊員」を募集します。

募集人数 6人

任期 4月1日～令和8年3月  
31日の2年間

報酬 年額30,000円

任務内容 ①奥入瀬川のパトロー  
ル②奥入瀬川の清流を守るために  
必要な事項の提言③奥入瀬川の清  
流を守るための各種活動への協力

申込期限 2月22日(木)

申し込み方法 申込書に必要事項  
をご記入の上、持参または郵送に  
てまちづくり支援課にご提出くだ  
さい。

選考方法 面接により選考

※申込書はまちづくり支援課で配  
布しています。

〒まちづくり支援課 ☎ 51-6726



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 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。

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!! → OISHIITOWADA

## 第56回市民スキー大会参加者募集

ブルークボーゲンでも出場可能な小学生向け初級者コースもありますので、気軽にご参加ください。

とき 2月18日(日) 午前9時～午後1時

ところ 奥入瀬渓流温泉スキー場

対象 市内在住の人

種目 大回転競技 費用 500円

申込期限 2月13日(火)

〒10和田市スキー協会

メール satwd33@gmail.com

〒10和田市スキー協会・坂下

☎ 0178-79-6141



## 〈第3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3回)を実施しています。

市有地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 2月16日(金)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

〒10管財課 ☎ 51-6707



市ホームページはこちらから▶

## 講座・教室

### 市発明協会 ソーシャルメディア(SNSなど) の利用と著作権セミナー 及び発明相談会

とき 3月1日(金)

午後1時～4時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容 ▶ソーシャルメディア(SNSなど)の利用と著作権セミナー(午後1時～午後2時30分) 講師 坪 淳一 弁理士 (定員20人)

▶発明相談会(午後2時30分～4時) 相談員 坪 淳一 弁理士 市発明協会 相馬 敏光 さん (定員3人、各30分程度)

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参加申込書に必要事項を記入のうえ、商工観光課へご提出ください。

申込期限 2月28日(水)

〒10市発明協会事務局(商工観光課内) ☎ 51-6773



市ホームページは  
こちらから▶

## 市民向け講座 「奥入瀬渓流の魅力とこれから」

観光客に人気の「奥入瀬渓流」の魅力と将来について「自然」と「交通」の視点からお話します。

とき 2月17日(土) 午後2時～5時

ところ 市民文化センター

定員 60人(要予約)

話し手 ▶EST普及推進委員会委員長 名古屋大学大学院環境学研究科 加藤 博和 教授 ▶NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会 ネイチャーガイド 川村 祐一 事務局長

〒10奥入瀬渓流館

ガイドカウンター

☎ 74-1233

申し込みはこちらから▶



## 第5回 青森県 県民公開講座

とき 2月20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2階

内容 ①「脳卒中後の維持期のリハビリについて」 講師 弘前大学医学部附属病院医療技術部リハビリテーション部門

佐藤 翔 理学療法士

②「脳卒中後の在宅医療について」

講師 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 佐藤 誠人 社会福祉士

③個別相談会(希望者のみ)

開催方法 ①会場(100人)ほか

②オンライン(ZOOM、先着100人)

申込期限 2月20日(火)

〒10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

申し込みはこちらから▶



【有料広告欄】

「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 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 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

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!





**健康とわだポイントラリー**  
応募締切は2月29日(木)までです

◀健康とわだポイントラリーはこのマークが目印です

健康目標の設定と取り組み、特定健診やがん検診の受診、健康講座への参加などでポイントを貯め、60ポイント以上貯まると好きな賞品に応募ができます。

また、マイナンバーカードの提示により、もう一口追加で応募ができます。

すでにポイントが貯まっている人は、忘れずに応募をしましょう。

申問 健康増進課 ☎ 51-6791

市ホームページはこちらから▶



**第8回十和田市民「あんしん生活活用講座」**

とき 2月16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

内容 亡くなった場合に必要な手続きについて

講師 (株)協同サービス 山谷 肇 総務部長

開催方法 来場(先着50人)、オンライン(Zoom)

申込期限 2月13日(火)

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。

※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 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▶



**いきいき健康づくり事業**

**①室内ペタンク大会**

フランス生まれの誰でも楽しめる球技、ペタンクの室内大会です。

とき 3月3日(日) 午前9時～午後1時頃  
(午前8時30分受け付け開始)

ところ 総合体育センター

対象 市内に在住または勤務する人、および近隣市町村のペタンク愛好家

申込期限 2月22日(木)

**①②いずれも**

申し込み方法 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大会参加申込書を提出してください。

※当日は上履きを持参し、動きやすい服装でお越しください。 ※傷害保険は各自でご加入ください。

申問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 58-0187

**②室内ミニバレー大会**

ミニバレーは専用の柔らかいボールを使い簡単なルールで年齢や性別にかかわらず手軽に楽しめるスポーツです。

とき 3月24日(日) 午前9時～午後1時頃  
(午前8時30分受け付け開始)

ところ 総合体育センター

部門 初心者の部、混合の部

申込期限 3月13日(水)



**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



**げんびオープンステージ 2023**

月に一度、市民や近隣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。

第5回は、クラシックギターデュオ ea-Z's 《いー爺ーず》の伊藤宏さんと川村智幸さんによる、心が癒される名曲をお届けします。

とき 2月17日(土) 午前11時30分～正午

ところ 美術館カフェ 参加費 無料 ※直接会場にお越しください。



ea-Z's 《いー爺ーず》

**2月10日(土)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、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。

**《げんびさんぽ》筆談で作品鑑賞**

耳の聞こえない鑑賞案内人の小笠原新也さんと、文字や絵を書くことで互いの意見や感じたことを伝え合います。聞こえる人、聞こえない人、聞こえにくい人が一緒に楽しめるプログラムです(手話通訳あり)。

とき 2月11日(日) 午後2時30分～4時

集合場所 美術館エントランス

定員 10名 ※事前予約制・先着順

料金 無料 ※プログラムで鑑賞する作品以外を見る場合は、別途観覧チケットが必要

**学芸員による常設展ギャラリートーク**

とき 2月12日(月) 午前11時～11時40分

料金 無料 ※要常設展チケット



**抹茶 de バレンタイン**

現代美術館のメンバーシップ <sup>タップス</sup> 会員有志の皆さんによる、来館者の方々に向けた呈茶会を開催します。

バレンタインにちなんで可愛らしいハート型のお茶菓子をご用意しています。

とき 2月14日(水) 午前10時～午後2時

ところ 美術館カフェ 料金 300円



# 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。

## 読書講演会

どなたでもお気軽にお越しください。  
**とき** 2月12日(月)  
 午後1時30分～3時  
**ところ** 市民図書館  
**内容** 「無益の原野から」-新渡戸父子の偉業を考える-  
**講師** 元青森公立大学副学長 佐藤 まさあき さん  
**問** 十和田市読書団体連絡協議会・乙供 ☎ 23-8668

## 月夜の安楽椅子

絵画作品、粘土作品の展覧会です。お気軽にご覧ください。  
**とき** 2月23日(金)～27日(火) 午前9時～午後6時 (23日は午後1時から、27日は午後3時まで)  
**ところ** 地域交流センター「とわふる」  
**問** ヤドカリサーカス・佐伯 ☎ 080-1815-1867

## ① 蕨沼スノーシュー

## ② 十和田湖(瞰湖台)スノーシュー

冬場の運動不足解消のため、蕨沼や十和田湖(瞰湖台)をスノーシュー(西洋かんじき)を履いて歩きますか。  
**とき** ①3月3日(日) 午前9時～正午  
 ②3月10日(日) 午前9時～午後3時  
**集合場所** ①奥入瀬渓流温泉スキー場駐車場西側 ②奥入瀬渓流館駐車場  
**対象** 休憩を取りながらゆっくり雪道を歩ける人 ①5km(所要時間2時間30分) ②10km(所要時間5時間)  
**定員** 各回20人程度(先着順)  
**費用** 各回500円(保険代)  
 ※スノーシュー・ストックレンタル料700円(10セット限り)  
**持ち物** ①②ペットボトル飲料、甘い物、スノーシュー、ハイキングシューズ(長靴)、帽子、手袋、タオル ②昼食  
**申込期限** ①2月29日(木) ②3月7日(木)いずれも午後6時  
**問** どんぐりの森山楽校・小川 ☎ 090-9037-4701  
 メール ogw541@gmail.com

## 第2回みみの日手話ふれあいまつり

聴覚障がい者とふれあい、手話にチャレンジしてみませんか。  
**とき** 3月3日(日)  
 午前10時～午後3時  
**ところ** 市民交流プラザ「トワーレ」  
**内容** 展示、手話コーラス、ミニ手話講座、映画上映、ゲームなど  
**問** 十和田市ろうあ協会 ☎ 22-3700  
 メール hbfnh708@ybb.ne.jp

## 南小学校合唱部第41回定期演奏会

「笑顔キラキラ 心を一つに Best Music!」を合い言葉に日々練習に励んでいます。応援して下さる地域の皆さんへ感謝の気持ちを込めて歌います。  
**とき** 2月10日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)  
**ところ** 南小学校体育館  
**持ち物** 上履き  
**演奏曲** 緑の虎(NHK学校音楽コンクール課題曲)、となりのトトロほか  
**問** 南小学校 ☎ 23-2285

## ① 奥入瀬溪スノーウオーキング ② リフトで上がる八甲田大展望ウオーク

**とき** ①2月18日(日) ②3月9日(土) いずれも午前9時～  
**集合場所** ①奥入瀬渓流館 ②奥入瀬渓流温泉スキー場駐車場  
**対象** 20歳以上  
**定員** 各回10人ずつ(先着順)  
**費用** ①②スノーシューセットレンタル料600円 ②リフト代個人負担  
**申し込み方法** はがきに郵便番号、住所、氏名、スマートフォン電話番号(SMS連絡用)、スノーシューレンタルの有無を記載し、申し込みください。  
**申込期限** ①2月10日(土) ②3月1日(金)  
 ※傷害保険は各自でご加入ください。  
**問** 十和田ノルディックウオーククラブ ☎ 22-5558  
 034-0088 十和田市西十四番町 33-15

## ガールスカウト 親子で模擬体験と令和6年度入会説明会

ガールスカウトでは、人との交わりや野外活動を通して、自分たちでやりたい事を見つけ、計画・実行することで「色々なことができる自分」を広げていけるようになることを大切にしています。この機会に親子でガールスカウト体験をしてみませんか。  
**とき** 3月3日(日)、3月17日(日) いずれも午前9時30分～11時30分  
 ※入会説明もしますので、保護者同伴でお越しください(開催時間内の都合の良い時間にお越しください)。  
**ところ** 市民交流プラザ「トワーレ」  
**対象** 年中～小学生の女の子と保護者  
**費用** 200円(クラフト体験材料費)  
**申込期限** 各開催日の1週間前  
**問** ガールスカウト青森県第10団・岩間 ☎ 23-5131

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 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



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)



# 2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	6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	14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。	8日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	13日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	22日(木)14:00~ ※15日(木)までに要予約	
◆祖父母のための孫育て教室 乳幼児の子育てを応援する祖父母世代	◆沐浴体験 ◆子育て講話 26日(月) 9:30~11:00 定員6組	保健センター ☎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か月までの乳児をもつお母さんと家族 ※開催日の1か月前から予約を受付します。	◆ベビーマッサージ ◆ふれあい 5日(月) 13:30~15:30 定員8組	市民交流プラザ 「トワレ」 ☎健康増進課 ☎51-6797
◆パパママ教室 産後コース 生後2か月以降の乳児をもつお母さんと家族	◆ベビーマッサージ ◆親子体操 25日(日) 9:30~11:30	

※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、翌日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

## ●献血のお知らせ

☎健康増進課 ☎51-6790

実施予定日	時間	場所
4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	

### ■献血のご協力をお願いします

医療技術が進歩した今日でも、血液は人工的に作ることもできず、長期保存もできません。

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。

## 輝く笑顔はお口から…

### ～「歯周疾患検診」を受けましょう！～

☎健康増進課 ☎51-6790

市では、年度末年齢が40・50・60・70歳の人に無料で受けられる受診票を送付しています。受診期限が3月末までとなっておりますので、お早めに市内歯科医院へお申し込みください。

## ●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	7日(水) 14:00~15:00 ※5日(月)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	22日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※20日(火)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	14日(水) 14:00~15:00 ※9日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ☎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	28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	13日(火)、20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	21日(水) 13:00~14:00 ※要予約	
◆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	13日(火)、20日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎23-8450

(※) 40歳以上の市民は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。



## 休日当番医

☎健康増進課 ☎51-6790

4日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	☎25-3300
11日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	☎20-1505
12日(月)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	☎23-6540
18日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	☎25-3341
23日(金)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	☎20-1880
25日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	☎27-1351

▶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。

▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。休日は受診できる医療機関に限られ、平日以上に混雑する場合があります。



## 2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	5日(月)・19日(月) 13:00～15:00 ※5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り事などの相談	9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	28日(水) 13:00～16:00 ※21日(水)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	13日(火)・対面、27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
◆不動産相談(定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談	8日(木) 13:00～15:00 ※2日(金)正午までに要予約
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	14日(水) 10:00～16:00 ※13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 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	15日(木) 10:00～15:00 ※要予約(先着順) (次回は3月28日(木)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2  
☎八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎51-6753

2月29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  
国民健康保険税第8期  
介護保険料第8期/後期高齢者医療保険料第8期

### ◆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▶



## その他の催し

<>…開始時間

2日(金)	▶第47回「とわだ・まける日」～「とわだ・まける日」と書いた赤いのぼり旗やポップがある店舗 (☎十和田商工会議所 ☎24-1111) (4日(日)まで)
3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) (3月2日(土)も開催)
5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)
7日(水)	▶がんサロン<14:00>～中央病院別館(予約不要) (☎中央病院がん相談支援センター ☎23-5121)
9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「トワレ」 (☎健康増進課 ☎51-6791)
10日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎51-6791) (24日(土)も開催)
16日(金)	▶たすけ愛・ささえ愛の地域づくり講座<13:30>～市民文化センター (☎市社会福祉協議会 ☎23-2992) ▶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「トワレ」(前日までに要予約) (☎健康増進課 ☎51-6791) ▶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)
22日(木)	▶頭皮ケア・医療用ウイッグ相談会<13:00>～中央病院がん相談支援センター(予約不要) (☎中央病院がん相談支援センター ☎23-5121)
25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)

### ◆各施設の催しはこちらから

市民図書館▶  
土・日曜日に読み聞かせを行っています。  
ぜひお越しください。



市民文化センター▶



### 十和田市認定農業者協議会 設立20周年記念講演会

食料安全保障や減反政策以降の農家支援について、国の施策を踏まえ、今後の農業はどのように変わっていくのか、農業者、市民がそれぞれ理解と関心を深めるため、講演会を開催します。

とき 2月24日(土) 午後4時～1時間程度  
(午後3時30分開場)

ところ 十和田おいらせ農業協同組合本店

演題 私が思う今後の農業

講師 元衆議院議長 大島 理森 さん

定員 200人(先着順)

申し込み方法 電話または電子申請システムのいずれか

申込期限 2月16日(金)

☎農林畜産課(認定農業者協議会事務局)

☎51-6741

申し込みはこちらから▶



大島 理森 さん



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	58,328人	-55人	-696人
令和5年12月末現在	男	27,936人	-22人	-334人
	女	30,392人	-33人	-362人
	世帯	28,185世帯	+21世帯	+131世帯

### アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法

QRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」をインストールする。



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

