

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

3

No. 257
2024



十和田市少年少女発明クラブロボット競技会

(1月13日／南コミュニティセンター)

種目「ロボコップ相撲」では、ロボット同士のぶつかり合いや操作の駆け引きで白熱した戦いとなりました。観客たちは、息を飲んで中継スクリーンを見つめたり、思わず身を乗り出すなどして、勝敗の行方を見守りました。

市LINE公式アカウント
QRコードから友だち
追加してね!



特集

● P2-5 広がれ!!「弁当の日」

広報とわだ 目次

- 6 市街地循環バスなどの運賃無料化制度「駒らんパス」を始めます
- 9 十和田市創業支援空き店舗等活用事業者を紹介します
- 17 お知らせ

広がれ!!「弁当の日」

問とわだ産品販売戦略課 ☎51-6743



「弁当の日」は、子どもがお弁当を作り、学校へ持って行って、みんなで食べる取り組みです。献立づくり、買い出し、料理、箱詰め、片付け、全て子どもだけで行います。親は決して手伝わず、親も教師も、お弁当の出来栄を評価しません。

普段食事を作ってくれる親への感謝、友達の作ったお弁当を見て得られる気付き、子どもが本来持っている「生きる力」を育てるこの取り組みは、平成13年に香川県の小学校で実施され、現在では全国の小・中学校で広く行われています。

令和5年度、市では「弁当の日」の取り組みが、子どもたちの将来にわたる健やかな食生活や、農産物への関心が高まることで食と農の発展につながると考え、「弁当の日」の定着を図るため、自主的に「弁当の日」に取り組む市立小・中学校への支援を始めました。

◆「弁当の日」を広げる取り組み

市の支援1 講演会に講師を派遣



「弁当の日」について全国で講演をしている佐藤弘さんを講師に迎え、市内4つの小・中学校が講演会を行いました。

講演会では、大学生の食生活の現状や問題点、病気の母親が残りの人生をかけて5歳の娘にみそ汁作りを教えた実録「はなちゃんのみそ汁」などを通して食事の大切さを伝えたほか、子どもに取り組んでほしいこととして「弁当の日」のことを話しました。



子どもたちの頑張る姿をもっと見たい人へ
紙面に掲載し切れなかった
写真を公開しています！

※3月1日(金)から

Available in 10 Languages !

スマートフォンアプリ
「カタログポケット」
をインストールして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

講演を聞いた児童の感想 ～一部紹介します～

ぼくは、講演「弁当の日」を聞いて、大学生がぜんぜん食べてなくてびっくりしました。理由は作れない人が大半だからなので、「弁当の日」を作ったのだと分かりました。

「はなちゃんのみそ汁」を見たときは、お母さんが亡くなる前にしたことが楽しい思い出を作るのではなく、ごはんやみそ汁の作り方を教えることだったので、ごはんの大切さを感じました。

三本木小学校 5年生

私は普段料理をあまりしないため、このまま生活すれば資料*の大学生のような食事になってしまうのかと怖く感じました。今日からでも母に少しずつ料理を教えてもらい、一人暮らしをする頃には料理ができる人になりたいです。

また、私は「はなちゃんのみそ汁」のお話がすごく心に残りました。母も心に残ったようで、今日の食卓は「はなちゃんのみそ汁」の話で持ちきりでした。いつもより食卓で会話が弾んでいて、とても賑やかで楽しい食卓でした。

*佐藤さんが講演中に提示した大学生の食事に関する資料

大深内小中学校 中学3年生



市主催 映画「弁当の日」の上映会を開催しました

市民の皆さんにも広く知ってもらうため、「弁当の日」の取り組みを追ったドキュメンタリー映画の上映会を、市民文化センター生涯学習ホールにて行いました。

映画を鑑賞した人の感想

弁当の日をよく知らずに見た。対象は高学年だと思っていたら低学年や、保育園でも取り組まれていることが印象深かった。

見に来て良かった。「めんどくさい」と確かに思うが、だからこそ取り組む意味があるのだと考えさせられた。



市の支援 2 調理実習の補助

「弁当の日」に向けて、5つの小学校が実習講師や十和田市産の食材の提供を受けて調理実習を行いました。



三本木小学校 「十和田の食材たっぷり弁当の日」調理体験 8月28日・29日・9月20日 6年生

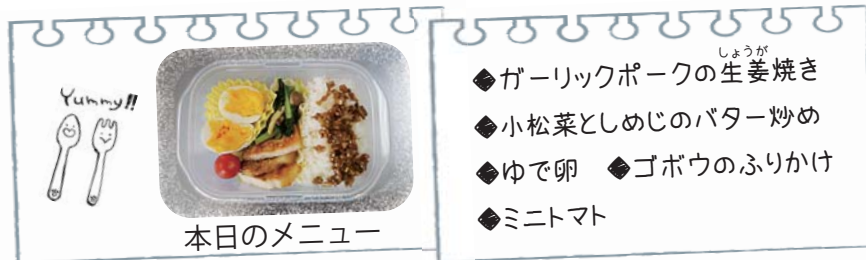
補助員
櫻田 佐紀子
さん

補助員
漆館 優美花
さん



講師 あおもり野菜ソムリエの会 中村 陵子 会長

お弁当を全部一人で作るのは大変です。だから、全部を頑張らなくていいんです。ウインナーや冷凍食品を使っても大丈夫。トマトはそのまま入れても彩りになるし、ちくわの穴にキュウリを入れてもおいしいおかずになりますね。やれることから一つずつやりましょう。



- ◆ガーリックポークの生姜焼きしょうが
- ◆小松菜としめじのバター炒め
- ◆ゆで卵 ◆ゴボウのふりかけ
- ◆ミニトマト

本日のメニュー



おいしそうにできました

実習の様子



▲調理の手順を学びます

慎重に調味料を量り、調理に取り掛かります▶



大成功！

＼ぼくたち、私たちも体験しました！



法奥小学校
9月14日 6年生



東小学校
10月26日～27日 6年生



北園小学校
11月8日～10日 6年生



西小学校
11月28日～29日 5・6年生



調理実習はどうだった？

～実習の後の各小学校の児童の感想～

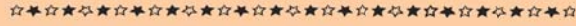
- ・ゴボウを細かくキレイに切ることができた
- ・協力して作ったのでおいしくなった
- ・自分でもチャレンジしたい！
- ・ちゃんとした料理を初めて作った
- ・お米やトマトなどそのままの味の食材もおいしくて、十和田は食べ物おいしいんだと思った



各学校の「弁当の日」-いよいよ自分で作ってみたよ-

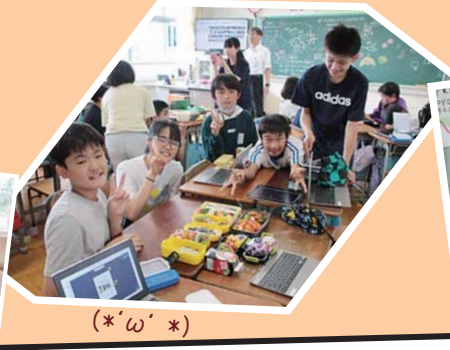


北園小学校 6月6日、11月27日 5・6年生



6月に弁当の日を実施し、11月に十和田市産の食材を使ったメニューの調理実習を体験して、もう一度弁当の日を迎えました。

6月6日 5・6年生



(*ω*)

市長が応援に
駆け付けました！



おうちレポート 11月27日に向けて

〳〵おうちの人が「弁当の日」に取り組む児童の姿を写真に収め、コメントしました〳〵

-
-
-
-
-
-



たかや けいすけ
高屋 慧佑 さん
ハンバーグをまるめて、
空気を抜いているところで
す。もう何度も作っている
ので、余裕そうでした！



のづき りゅうあん
野月 龍杏 さん
お弁当の野菜は、
おばあちゃんの畑から♪



さんのへ ひな
三戸 陽菜 さん
全部本当に一人でやりきったね。
キュウリの千切りも「重ねて
切ると早いね！」と考えていて
成長を感じていました。
味見をさせてもらったおかずは
どれも美味しかったよ。



やまべ こうめ
山辺 小梅 さん
彩りを意識して、選んでいました。



〳〵うちの子すごい！
頑張った〳〵

11月27日 5・6年生

「弁当の日」は繰り返し取り組むことで、子どもたちの成長が引き出されます。

〳〵どのお弁当もおいしそうでしょ〳〵



〳〵実習で習った
オムライス！〳〵



〳〵(〜)モグモグ〳〵



三本木小学校 9月14日 6年生



8月に調理実習を経験し、弁当の日にチャレンジしました。



三小150周年
記念！



〳〵いただきます〳〵

法奥小学校と大深内小中学校では全校で「弁当の日」に取り組みました。



法奥小学校 9月7日 全校児童

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

低学年の児童もおかずを弁当箱に詰めたり、おにぎりを作ったりしました

1年生



おにぎり作った!

2・3年生



どれどれ(...)

4年生



どうですか



6年生



ハロウィン

5年生

もぐもぐ



大深内小中学校 12月18日 全校児童・生徒

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

中学生も腕を振りました!



自信作



「弁当の日」はどうだった?

～実習後の各小学校の児童の感想～

- ・ 早起きした
- ・ 前日から頑張ってた
- ・ 全部自分で作った
- ・ 卵焼きにお砂糖を入れてみた
- ・ 調理実習で作った料理を自分でも作ってみた
- ・ 唐揚げ用に買った小麦粉を全部一度に使ってしまって怒られた
- ・ ごはんを毎日作るのは大変。親に感謝!
- ・ 大人になっても自炊を頑張りたい。



市は「弁当の日」を推進します

子どもたちは「弁当の日」を通して、自分で考え、行動し、そこから周囲への感謝などを抱いたようです。「弁当の日」の目的の一つである「食育」とは、さまざまな経験を通じて健全な食生活を実現することができるように育てることですが、「弁当の日」はそれにとどまらず子どもたちが持っている、さまざまな力を引き出します。

子どもたちの更なる成長を期待して、市は「弁当の日」を推進します。



市街地循環バスなどの運賃無料化制度 「駒らんパス」を始めます

問 政策財政課 ☎51-6710

日常生活での移動に困難を抱えている人を支援するため、希望者に市街地循環バスなどで利用できる運賃無料乗車証「駒らんパス」を交付します。



なお、現在実施している無料化サービス※は3月31日(日)をもって終了となります。
※マイナンバーカードの提示、いきいき体操無料乗車券、新型コロナワクチン接種時の利用にかかる無料化サービス

■駒らんパスが利用できるバス 市街地循環バス・西地区シャトルバス・東地区シャトルバス

■利用方法

駒らんパスの交付を受けた人 バス降車時に、駒らんパスを運転手へご提示ください。



▲「電子申請」はこちらから

小・中学生、高校生は、駒らんパスが無くても次の方法により無料で利用できます。

- 小学生 バス降車時に運転手へ小学生であることを口頭で申し出てください。
- 中学生、高校生 バス降車時に運転手へ学生証を提示してください。

■駒らんパス利用開始日 4月1日(月)

■対象者 本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

	18歳以下の人	満65歳以上の人	障害者手帳、特定医療（指定難病）受給者証をお持ちの人	生活保護受給者	妊婦または1歳半までの子の母親
申請など	小・中学生 高校生 申請不要 (駒らんパス不要) 上記以外の人 電子申請または窓口申請してください。	㊦満65歳以上の人 電子申請または窓口申請してください。 ※ただし、次の㊧㊨のいずれかに該当する人は申請不要です。 ㊧いきいき体操参加者 いきいき体操参加時に希望を確認します。 ㊨これから運転免許証を返納する人 十和田市高齢者運転免許証自主返納支援事業申請時に希望を確認します。	電子申請または窓口で申し出てください。		これから母子健康手帳の交付を受ける人 母子健康手帳交付時に希望を確認します。 すでに母子健康手帳の交付を受けた人 電子申請または窓口で申し出てください
必要書類	本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証など)		指定難病の人は特定医療（指定難病）受給者証		なし
受付期間	3月1日(金)～(土・日曜日、休日を除く)				
窓口	政策財政課 ☎51-6710 4月1日(月)からは 都市整備建築課 ☎51-6735	㊦㊧高齢介護課☎51-6720 ㊨交通安全協会☎22-0213	生活福祉課 ●障害者手帳、特定医療（指定難病）受給者証をお持ちの人 ☎51-6718 ●生活保護受給者 ☎51-6715、51-6739	子育て世代親子支援センター (4月1日(月)からは子ども家庭センター) ☎51-6797	
交付	電子申請：申請から1週間程度で郵送します。		窓口申請、窓口への申し出：窓口で即時交付します。		
手数料	なし				



市街地循環バス・西地区シャトルバス運休情報

3月の運休日 30日(土)～31日(日) 運休の理由 4月からの運行準備のため

その他の運行情報についてはこちらから ▶



令和5年度 移住・定住支援事業および結婚支援事業 の相談・申請はお早めに！

申問政策財政課 ☎51-6712

移住・定住支援事業および結婚支援事業の申請期限は、3月29日(金)です。例年、申請期限が近くなると窓口が混雑しますので、相談および申請は早めに行うようお願いします。

詳しくはこちらから▶



補助金名 (上限額)	補助対象経費	主な要件
引越し支援事業補助金 (上限10万円)	引越し費用 (転入前の住宅にある家財道具の移転に係る費用)	▶ 令和5年4月1日以降に県外から転入したこと。 ▶ 市内に1年以上居住すること。
結婚新生活支援事業補助金 (上限30万円または60万円)	婚姻に伴い、令和5年4月1日以降に支払った次の費用を合算した額 ▶ 住宅取得費用 (建築・購入) ▶ 住宅リフォーム費用 ▶ 住宅賃借費用 ▶ 引越し費用	▶ 令和5年4月1日以降に婚姻し、夫婦のいずれも本市に住所を有していること。 ▶ 夫婦ともに婚姻日において39歳以下であること。 ▶ 世帯所得が500万円未満であること。 ▶ 市主催ライフプランセミナー*を受講したこと。*詳しくは23ページをご覧ください。
ウェディングメモリアル事業補助金 (上限30万円)	市内事業者を利用し、令和5年4月1日以降に実施・購入した次の費用を合算した額 ▶ 結婚式 ▶ 披露宴 ▶ フォトウェディング ▶ 結婚記念パーティー	▶ 令和5年4月1日以降に婚姻し、夫婦のいずれも本市に住所を有していること。 ▶ 夫婦ともに婚姻日において39歳以下であること。



戸籍制度が利用しやすくなります

問市民課 ☎51-6756

戸籍法の改正により3月1日(金)から本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍証明書を取得できるようになります。また、戸籍届出時における戸籍証明書などの添付が原則不要になります。

1. 戸籍証明書等の広域交付

市外に本籍がある人も市民課窓口で戸籍証明書を取得できます。

○交付できる証明書

- ・ 戸籍全部事項証明書 (戸籍謄本) 1通 450円
- ・ 除籍全部事項証明書 (除籍謄本) 1通 750円

※ 個人事項証明書 (抄本) や一部事項証明書、戸籍の附票は対象外です。

○請求できる人

- ・ 本人 ・ 配偶者 ・ 父母、祖父母など (直系尊属) ・ 子、孫など (直系卑属)

○ご利用にあたっての注意

- ・ 窓口に来た人の顔写真付きの本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証など) が必要になります。
- ・ 郵送や代理人による請求はできません。
- ・ 請求の内容などにより後日お渡しする場合がありますのでご了承ください。

2. 戸籍届出時の添付戸籍について

戸籍届出 (婚姻届など) を行う場合、戸籍証明書などの添付が原則不要となります。

※ コンビニではマイナンバーカードを使って戸籍謄本 (抄本)、戸籍の附票を取得できます。

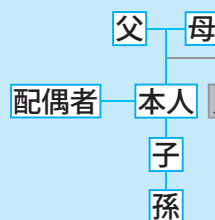


▲詳しくは
法務省ホーム
ページから



法務省 コセキツネ

請求できる人 (青枠の人)



マイナちゃん



副業や投資などのもうけ話にご注意ください

問市消費生活センター ☎51-6757

市消費生活センターへ副業や投資のトラブルに関する相談が多く寄せられています。

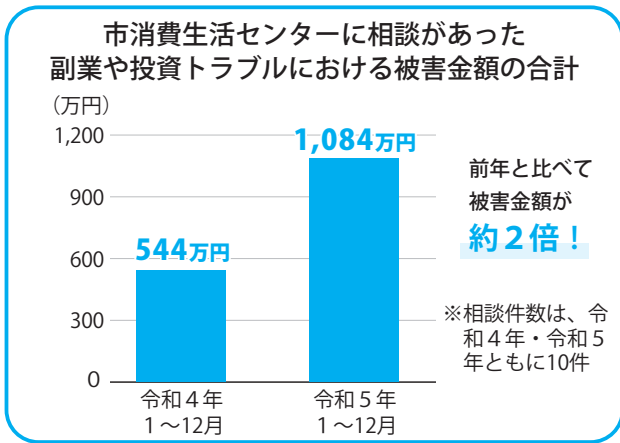
令和4年と令和5年を比べると、相談件数はともに10件ですが、被害金額が高額化する傾向があります。また、相談者の過半数が20～30代と若年層の被害も多くなっています。市消費生活センターでは、必要に応じて事業者とのあっせん※を行います。被害金額を取り戻すには至らないケースもあります。

お金の絡む話でおかしいと思ったら、**支払う前に**家族や友人、警察、消費生活センターに相談しましょう。

※消費者と事業者の間に入り調整すること

◆トラブルの一例 ～被害に至る流れ～

- ①インターネット広告を見て、無料通話アプリに登録する。
- ②事業者から数千円程度のマニュアルを購入する。
- ③数十万円から数百万円の有料プランを勧められる。
- ④「お金がない」と断ると、すぐにもうかるからと貸金業者から借りるように言われる。
- ⑤オンラインで貸金業者から借金させられる。
- ⑥聞いた通りにはもうからず、返金を求めても応じてもらえない。
- ⑦借金が残り、返済に追われる。



👉 トラブル防止のポイント

- 「簡単に稼げる」「もうかる」ことを強調する広告やランキングサイトをうのみにしない。
- 作業内容や利益が出る仕組みがよくわからなければ契約しない。
- 少しでも不安に思ったら早めに消費生活センターなどに相談する。



あなたの街の

法律相談

～第72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「離婚後300日問題をめぐる法改正」についてです。

問まちづくり支援課 ☎51-6777

Q 離婚後300日問題とは何ですか。

A 令和6年3月31日まで、離婚後300日以内に生まれた子は、戸籍では元夫の子になります。DNA鑑定で現夫の子であると判明していても、出生届を出すと、子の戸籍の父親欄には「元夫」と記載されてしまうのです。

そこで、このたび民法が改正され、4月1日以降に生まれた子は、直近の結婚相手の子と扱われることにな

りました。母親が出産するまでに現夫と婚姻届を出しておけば、子の戸籍の父親欄は「現夫」となります。

Q 3月31日までに生まれた場合はどうしたらいいですか。

A 出生届を出さず、家庭裁判所に元夫を相手方とする嫡出否認調停を申し立てます。調停は話し合いですので、元夫が協力しない場合には調停不成立となります。元夫の協力が得られて、証拠でも間違いないとなれば、裁判所の審判が出て、戸籍上の父は「現夫」となります。調停が不成立となった場合は、元夫を相手に訴訟を起こすことになります。

Q 4月1日以降は離婚後300日問題は起きないのですか。

A 今後も離婚後300日以内に出生する際、子の父と結婚していないと、戸籍上の父親は「元夫」となってし

まいます。これを「実父」とするには先のQと同じ手続きが必要になります。

Q 既に出生届を出し、戸籍上の父は「元夫」になっています。

A 先のQと同じ手続きを取れば、父親欄を「現夫」にすることができます。ただし、嫡出否認調停・訴訟は本来、元夫が子の出生を知った時から1年以内に行わなければならないとされています。そうすると、既にこの1年が経過してしまった人がいるかもしれません。そこで、令和7年3月31日までは特例で、この1年が経過していても嫡出否認の訴訟を起こすことができます。特例は1年だけですので、戸籍の問題でお困りの人はこの機会に解決しましょう。

(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

十和田市創業支援空き店舗等活用事業者を紹介します

問 商工観光課 ☎51-6773

市では、創業による地域活性化と雇用創出を目的に、創業希望者に対する支援を行っています。今号では、市外から転入し、令和4年度に「十和田市創業支援空き店舗等活用事業補助金」を利用して新規創業した事業者を紹介します。

「十和田市創業支援空き店舗等活用事業補助金」については、市ホームページをご確認ください。



市ホームページはこちら▲

ミータイム スパ アンド ヘアー ME TIME SPA AND HAIR



場所：西三番町21-5 1階ME TIME (切田通り)
営業時間：午前9時～午後6時 月曜定休
(不定休有り)

ME TIMEの本格ヘッドスパで癒やしの時間をお過ごしください。厳選した商材、経験豊富なスタイリストが毎日を彩るスタイルをご提案します。

責任世代が自身を^{いた}勞わる時間を気軽に持てるように、美容室でありながらリラクゼーションに重きを置いたお店作りをしています。

多様なメニュー展開をしていますが、特にヘッドスパにはこだわり、多くのお客様からの支持を得ています。

●移住した理由 (オーナー 渡邊 千晶さん)

夫の転職を機に家族で移住しました。十和田のイメージは自然とアート、ゆっくり流れる時間です。自身の思い描いていた店舗作りに最適な環境だと感じ、迷いはありませんでした。これからも十和田と共に進化し続けられるお店作りを目指します。

ウル ヘアー ルーム Uru hair room



場所：東十一番町23-35
営業時間：午前10時～午後7時 火曜定休
(不定休有り)
Instagram：@uru_hair_room

忙しい大人のための、癒しの半個室サロン。毛髪診断をもとにカウンセリングをし、日々の生活に寄り添ったワクワクするようなスタイルのご提案を。木と緑に囲まれた空間で、ゆったりとお時間をお過ごしください。

◎木と緑の、あたたかい美容室をめざしました。

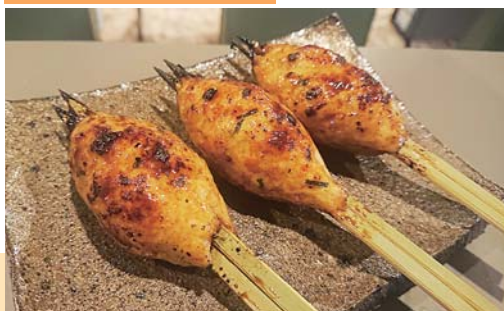
◎息苦しくなく、ちょうどいい、居心地のイイ空間を目指した#半個室サロン

◎#オーガニック白髪染め#髪質改善Oggiottoトリートメント#酸性ストレートなど

●移住した理由 (オーナー 黒沢 瑠璃さん)

東京に上京して13年。次のステップを歩む上で、生まれ育った地元で生きていこうと思い帰ってきました。十和田のみなさまの髪のお悩みを一緒に解決できたらうれしいです！ぜひ一度カウンセリングでお気軽にご来店ください♪

焼鳥くしさん



場所：東二番町2-47 納谷ビル2階
営業時間：午後5時30分～10時30分 月曜定休
☎090-4555-9430 Instagram：@kushisan_3

県産鶏を中心とした串焼きとクラフトビール、ワイン、日本酒、カクテルなどを堪能できる焼鳥屋

隠れ家的な^{たず}佇まいで、店内はバーのような落ち着いた空間。名物の3大串やお酒をゆったりと堪能でき、^{ぜいたく}贅沢な大人の時間を過ごせる。そんなお店です。

カウンター席とテーブル席をご用意。コース料理のご予約も承ります。

●移住した理由 (オーナー 三島 佳樹さん)

学生時代に訪れた、奥入瀬渓流の大自然に魅了され、移住希望が湧きました。その際に出会った方々との縁で、毎年青森県を訪れているうちに、東京からの移住を決意しました。移住後、飲食店勤務を経て、焼鳥くしさんを開業。

「自分たちの経験」を誰かの幸せにつなぐ

皆さんが、身近な人や周りの人の幸せのために「何かしたい」と考えたとき、どのような行動を起こしますか。

今号では、来店した人を幸せにしたいという思いを持って市内でカフェを経営している「Unbreakable」の新山華加さんと、小山田恵加さんのお二人へ、ゆっパル編集委員がお話を伺いました。

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。

Interview



ランチメニュー、お弁当などを担当
小山田さん

コーヒー、パン、ケーキを担当
新山さん

アンブレイカブル Unbreakable にいやま はるか おやまだ あやか
新山華加さん、小山田恵加さん

市内で7年間保育士として働いた後、単身で北海道札幌市に引っ越し、多様な業種で経験を積み、本市へUターンした姉の新山さんと、調理師の資格を生かして福祉施設やレストランなどで働き、調理に携わってきた妹の小山田さん。そんな姉妹が、お互いの経験や得意分野を生かし、令和元年11月に始めたのがカフェ「Unbreakable」です。

現在は、食事を楽しむ場所としてはもちろんのこと、カフェ空間を生かしたイベントやワークショップなども開催しています。



新山さんへお聞きしました

「120%の力」でおもてなしをしたい

今までの自分を振り返った時に、一人一人に全力で向き合いたい気持ちがあっても、思うように実現できないこともありました。札幌市で暮らし、さまざまな職業を経験する中で、ホスピタリティ（おもてなし）を大事にしている飲食店で働く機会があり、飲食業であれば来てくれたお客さんに自分の気持ちの120%を届けることができること、この仕事の楽しさを知り、飲食業をやろうと思いました。

「どんな人でも利用できるお店」を目指して

「男性」「女性」「ひとりで」「グループで」「子どもと一緒に」「大人だけ」など、「どんなお客さんでも来てください」という思いから、お店の設備を整えることを大切にしました。カウンター席やテーブル席、小上がりのあるお部屋など、来てくれるお客さん一人一人に居心地よく過ごしてもらいたいです。

それから、お店のトイレには子ども用と大人用の両方の設備を整えました。大人だけで来たお客さんが、トイレを目にしたときに「子どもも連れてきて大丈夫なんだ」「次は一緒に来ようかな」と思ってくれたらうれしいですね。

お店の名前は好きな歌から

私はアリス・キーズの歌が好きで、彼女の歌のタイトルが由来です。特に、この歌のMV（ミュージックビデオ）が印象的でした。アパートに囲まれた中庭で彼女たちが歌っていると「何だろう？」と興味を持ったアパートの住人たちが外に出てきて、最終的にはみんなで楽しく歌って踊る様子が、とても良いと感じました。

「Unbreakable」の意味には「壊れない」のほかに「人やモノの結束」という意味もあります。このMVのように、みんなで楽しく盛り上がり、お店とお客さん、時にはお客さんとお客さん同士の絆が深められる場所にしていきたいです。



店内の様子



ベビーベッド

実際のトイレの様子（一部）

手洗い台用の踏み台

子ども用



小山田さんへお聞きしました

それぞれの経験があったからこそ、現在がある

お店をやるなら、福祉施設だけの調理方法だけではだめだと思ったので、姉が札幌市に行っている間、私も転職して昼間はビュッフェレストラン、夜間は居酒屋を掛け持ちして働きました。転職した理由は、経験がないことを始めるのは不安だったのと、少しでも自分の中の引き出しを増やしたかったからです。

過去の職場とは、やり方も作っている料理も違いますが、これまでの経験をお店のメニューやお弁当、オードブル作りに生かすことができています。

また、福祉施設で働いていた時に「いつ、その人の最後の食事になるかも分からない食事を作るのだから、常にいい食事を出せ」と言われていました。今でもこの言葉を心に留めて作っています。

今までやってきたこと全部が必要なことだったなと本当に思います。思い返すと、私も姉も、それぞれ段階を踏んで、現在につながる事ができたのだなと思っています。



厨房の様子



料理やお店の写真は、Instagram (@unbreakable_coffee_stand) からご覧ください！



今後のことをお聞きしました

過去には、あれもこれもやりたくなり、自分たちがやれる範囲を超えてしまい、姉妹で衝突したこともありましたが、今では自分たちが「何を、どこまでできるのか」を考えるようになりました。

また、私たちとスタッフ2人の4人で現在働いていますが、それぞれのライフイベントも考えながら、誰が休んでもお店が成り立つような土台づくりもしていきたいです。

お客さんが「Unbreakable」に求めていることは、日々変わっていくものだと思います。お客さんの提案や支えがあって、お店を続けることができますので、これから来てくれるお客さんの声に耳を傾け、私たちにできることを見極めながら、皆さんの幸せにつなげていきたいです。

Unbreakable

所在地 大字相坂字相坂 72-1

営業時間 正午～午後5時

※ラストオーダーは午後4時

定休日 火曜日

※月・火曜日の場合あり

問い合わせ 電話または公式LINEから問い合わせください。☎090-1936-5151



▲公式LINEはこちらから

◆◆ インタビューを終えて

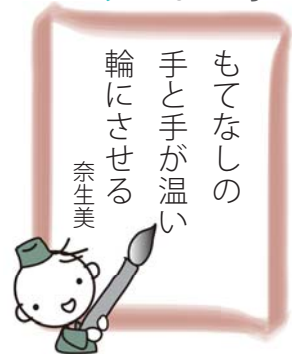
インタビューの中で、うれしそうに「120%の力でおもてなししたい！」と力強くお話しされていた華加さんが印象的でした。

姉妹それぞれ、得意なところ、不得意なところを補い合って、お客さんからの「こんなのがあったらいいのに」を叶えていくお二人が素敵でした！これから、どんなお店に育っていくのか、楽しみです。

◆◆ 編集後記

- 「いつ、その人の最後の食事になるかも分からない」という言葉にハッとしました。食べる側も忘れがちな、大切なことですね。(O)
- 勤労は辛苦、特に自営業って自力で立ち上げから労力が必要なので、尚更なおさらですね。継続困難の現代だからメンタル強化を。(K)
- 私も、日々、出会う人を、笑顔にしたいと思います。(S)
- 自分ではない誰かの幸せを支える事で、自分自身も幸せになれますよね。今後の生き方を考えさせられる、素敵なお店の在り方だと感じました。(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



生きていることがつらいなら 「つらい」と声を上げてもいい

3月は自殺対策強化月間です

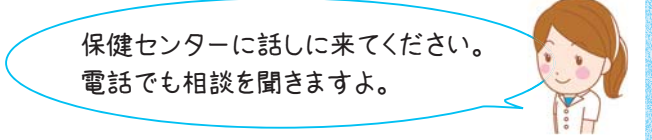
健康増進課 ☎51-6791

体や心の病気、介護や看護疲れ、人間関係のトラブル、失業、生活苦など、不安で押しつぶされそうになっているのであれば、一人で悩まず家族や友人に伝えてみてください。
大切な人に心配を掛けたくないときには、保健師や相談窓口にお話してください。秘密を守りお話を聞きます。
また、ボランティア団体が開催するサロンで同じような悩みを抱える人の話を聞いたり相談したりすることもできます。

こころとからだのセルフチェック ※うつ病の診断などで用いられる質問項目 (PHQ-9) より抜粋

- 気分が落ち込み憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- あまり食欲がない、または食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、途中で目が覚める、逆に眠りすぎる
- 死んだほうがまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある
- 疲れた感じがする、または気力がない

自分自身や家族・友人など身近な人がこのような状態に一つでも当てはまり、2週間以上続いているようであれば、まずは保健師に相談してください。



■市にはあなたの話を聴いてくれるボランティア団体があります

※各団体の情報は「広報とわだ」の「その他の催し(今号は28ページ)」に毎月掲載しています。

話しのサロン・こころの広場「ルピナス」

とき 毎月第2・4土曜日 午前10時～正午
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

悩みを抱えている人、話をしたい人など、どなたでもお越しください。個別相談にも応じています。



こころのふれあいサロン「おあしす」

とき 毎月第1土曜日 午前10時～正午
ところ 市民文化センター

誰もがホッとできる場所です。気軽に寄って悩みを話してみませんか。



おしゃべりサロン「クローバー」

とき 月1回(月曜日)
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

誰かとおしゃべりをしたい人、話し相手を求めている人は気軽にお越しください。



精神障がい者家族会「とわだ家族会」

とき 毎月第2金曜日 午前10時～正午
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

※入会希望者：年会費3,000円

精神疾患がある人を身内に抱える家族が集まり、悩みを語り、互いに励まし合い、病気や制度などを学びながら、家族が元気になる会です。



特定非営利活動法人スマイルラボ

「大人のしゃべり場～繊細さん鈍感さんあつまれ!～」

とき 毎月第3金曜日 午後6時30分～8時30分
ところ 市民交流プラザ「トワレ」

※参加費300円(飲み物代)

周りの人と話をしても、好きなことをしていても良い、気楽に居られる場所作りを目指しています。



「こころと暮らしの相談会」開催します

とき 3月8日(金) 午後5時～8時

ところ 保健センター

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

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。

※予約不要です。直接お越しください。



♥思い切って誰かを頼る勇気をあなたに!

あなたの悩みや不安、理由のない苛立ちは、あなたの頑張りが足りないからでも心が弱いからでもありません。一人で抱え込まず、誰かに話すことで気持ちが楽になったり、解決の糸口が見つかったりするかもしれません。

さまざまな悩みに応じた相談窓口を掲載した「**十和田市相談窓口ガイドブック**」を市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



▲ガイドブックはこちらから

転入や転出などの手続きに係る窓口の時間延長と臨時開設を行います

転入や転出などが増加する時期に、次の手続きについて窓口の時間延長、臨時開設を行います。時間延長、臨時開設では対応できない手続きもありますので、詳しくは担当課までお問い合わせください。

実施日	3/29(金)	3/30(土)	3/31(日)	4/1(月)	4/2(火)
内容・時間	時間延長 17:15~18:00	閉庁日	臨時開設 9:00~16:00	時間延長 17:15~18:00	時間延長 17:15~18:00
担当課	市民課 国民健康保険課 子ども支援課		市民課 ※国民健康保険課と子ども支援課は、臨時開設は行いません。	市民課 国保年金課	市民課 国保年金課

市民課 ☎51-6755

- ▷住民異動届の受け付け（転入・転出・転居）
- ▷戸籍届の受け付け（出生・死亡・婚姻など）
- ▷各種証明書の交付（住民票・戸籍謄（抄）本・年金現況証明など）
- ▷印鑑登録、印鑑登録証明書の交付
- ▷国民年金の資格に関する手続き*
- ▷マイナンバーカードの交付、申請サポート

国民健康保険課 ☎51-6750

- ▷住民異動に伴う国民健康保険、後期高齢者医療制度の手続き

※4月1日(月)から課名が**国保年金課**に変わります。「国民年金の資格に関する手続き」は、国保年金課に移管します。

※代理人が手続きを行う場合、委任状などの提出を求められることがあります。

※手続きの内容により、後日改めてお越しいたぐ場合があります。

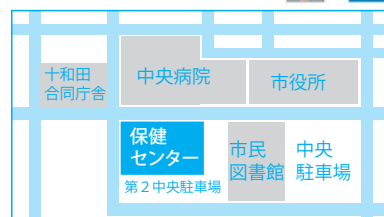
詳しくはお問い合わせください。



子ども支援課 ☎51-6717 ※3月29日(金)の時間延長のみ行います

- ▷児童手当の手続き
- ▷児童扶養手当の手続き
- ▷子ども医療費給付の手続き
- ▷ひとり親家庭等医療費給付の手続き
- ▷特別児童扶養手当の手続き
- ▷保育所などの入所手続き

子ども支援課は4月1日(月)から**保健センター（西十三番町4-37）**へ移転します。



転出届はオンラインまたは郵送でも手続きできます



●オンラインでの手続き

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで届け出ができます。詳しくはデジタル庁ホームページをご確認ください。



●郵送での手続き

詳しくは市ホームページをご確認ください。

マイナポータルへのアクセスはこちら▶



※ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です。

市ホームページへのアクセスはこちら▶



※いずれも転出届の手続き後は、別途、転入先の市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。



～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▶



七戸町 七戸町総合アリーナオープニングイベント

とき 3月16日(土)、17日(日)
ところ 七戸町総合アリーナ(七戸町字荒熊内67-170)
内容 16日 石原良純さん記念講演、17日 小椋久美子さんトークショー&バドミントン教室など。
※詳しくは、七戸町ホームページをご確認ください。

問 七戸町教育委員会生涯学習課 ☎62-9702

ジュニアガイド養成講座

とき 3月24日(日) 午前10時30分～正午
ところ ニツ森貝塚館
対象 小学3年～中学生

申し込み方法 メール ※氏名(参加者と保護者)、学年、住所、電話番号、ジュニアガイド希望と明記

問 ニツ森貝塚館 ☎68-2612 メール fmk.guide@gmail.com



令和6年度 会計年度任用職員募集①

募集区分	宿日直職員	介護認定調査員	成年後見支援相談員	介護支援相談員
勤務場所	十和田市役所	高齢介護課		
資格・免許など	高等学校卒業以上の人	▶普通自動車免許 ▶保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格、または介護支援専門員	▶普通自動車免許 ▶社会福祉士	▶普通自動車免許 ▶保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格、または介護支援専門員
業務内容	市役所本庁の宿日直業務（庁舎巡視、各種届け出受け付け、来庁者・電話対応など）	介護認定調査、介護認定事務など	成年後見制度の普及啓発、相談業務、後見人支援業務など	介護予防支援、介護相談事務、地域支援事業、高齢者支援など
募集人員	2人	1人	1人	1人
勤務日	▶宿直業務 月10回程度 ▶日直業務 月2回程度 ※土・日曜日、休日勤務有り	月～金曜日（休日を除く）		月～金曜日（休日を除く） ※場合により休日出勤有り
勤務時間	▶宿直業務 17：15～8：30 ▶日直業務 8：30～17：15	①～③のいずれか ①8：30～15：15 ②9：15～16：00 ③10：00～16：45	9：00～17：00	9：00～16：00
報酬	1回につき ▶宿直業務 12,330円～ ▶日直業務 7,930円～	月額 171,200円～	月額 177,200円～ ※社会福祉士としての経 験年数に応じて支給	月額 190,200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	3月19日(火) 9：00～ 市役所本館2階 会議室1	3月14日(木) 10：00～ 市役所別館3階 会議室		
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	3月13日(水)必着	3月11日(月)必着		
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615 十和田市役所〇〇課宛て※住所記載不要）により、担当課に提出ください。※郵送の場合は、封筒の表に「会計年度任用職員申込」と朱書きしてください。			
担当課	総務課 ☎ 51-6705	高齢介護課 ☎ 51-6722		高齢介護課 ☎ 51-6720

令和6年度 会計年度任用職員募集②

募集区分	公園緑地等維持管理員	道路維持補修作業員	地域交流センター 管理運営員
勤務場所	十和田市内		地域交流センター「とわふる」
資格・免許 など	<p>▶中型自動車（中型車は中型車（8t）に限る）以上の運転免許（AT限定不可）</p> <p>▶刈払機取扱作業安全衛生教育およびチェーンソーによる伐木等特別教育を修了している、または受講する意思があること</p>	<p>▶市内に住民登録があること</p> <p>▶上記に加えて次の免許・経験がある場合は報酬が上がります</p> <p>◎大型特殊自動車免許</p> <p>◎車両系建設機械運転技能講習（整地・運搬等）を修了し、重機の作業経験があること</p>	<p>▶普通自動車免許</p> <p>▶基本的なパソコン操作ができること</p>
業務内容	公園・保全地区・街路樹などの維持管理作業および中高木のせん定業務など	<p>▶道路の維持・補修・清掃業務</p> <p>▶除雪作業</p> <p>▶凍結防止剤散布作業</p>	<p>▶窓口業務</p> <p>▶施設の事務・維持管理・保全など</p>
募集人員	①1人 ②3人 ※任用期間による	1人	1人
勤務日	月～金曜日（休日を除く）		月～日曜日 （シフト制、週休2日）
勤務時間	9:00～17:00 ※場合により早朝・土日の勤務有り	9:00～17:00 ※場合により早朝・夜間などの勤務有り	①～③のシフト制 ①8:30～14:30 ②13:00～19:00 ③15:00～21:00
報酬	月額 177,800 円～	▶月額177,800円～ ▶◎の免許・経験がある場合 月額199,400円～	月額 104,600 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	<p>①令和6年4月1日～令和7年3月31日</p> <p>②令和6年4月1日～11月30日および令和7年3月1日～31日</p> <p>※応募用紙の希望職種等欄に①、②いずれかが希望を記入すること</p>	令和6年4月1日～令和7年3月31日	
面接試験	3月14日(木) 10:00～ 市役所別館1階 会議室1		3月19日(火) 10:00～ 市役所別館3階 会議室
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	3月8日(金)必着		3月11日(月)必着
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615 十和田市役所〇〇課宛て※住所記載不要）により、担当課に提出ください。※郵送の場合は、封筒の表に「会計年度任用職員申込」と朱書きしてください。 ※地域交流センターに郵送の場合は「〒034-0011 十和田市稻生町 16-1 地域交流センター宛て」		
担当課	都市整備建築課☎51-6737	土木課☎51-6730	商工観光課☎51-6773 地域交流センター☎51-3201

令和6年度 会計年度任用職員募集③

募集区分	市民交流プラザ 管理運営員	上下水道申込等相談員	外国語指導助手支援員	議長車運転員
勤務場所	市民交流プラザ 「トワール」	管理課	指導課	議長車車庫 (西三番町1-37)、 市内各所など
資格・免許 など	▶高等学校卒業以上の人 ▶基本的なパソコン操作 ができること	▶高等学校卒業以上の人 ▶基本的なパソコン操作 ができること	▶普通自動車免許 ▶英語検定準2級以上、 または相当する技術	普通自動車免許
業務内容	▶施設の利用申請などの 受け付け ▶施設の事務 ▶施設の管理運営	▶水道料金などの収納 ▶上下水道の閉開栓・名 義変更・口座振替の申し 込み受け付けなど	外国語指導助手（ALT） の任用に関する諸手続き や生活支援、学校訪問の 補助など	議長車の運転・清掃、議会 事務局の事務補助など
募集人員	1人	2人	2人	1人
勤務日	週5日程度	月～金曜日（休日を除く） ※場合により休日出勤あり		月～金曜日（休日を除く） ※議長の公務の予定によ り変更となる場合あり
勤務時間	①②のシフト制 ①8：30～15：00 ②11：30～18：00	①②のシフト制 ①8：30～16：30 ②9：00～17：00	①②のシフト制 ①8：30～15：15 ②10：30～17：15	8：30～12：30（週20 時間程度） ※議長の公務の予定によ り変更となる場合あり
報酬	月額 115,000 円～	月額 150,500 円～	月額 145,600 円～	時給 1,209 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	3月18日(月) 15：00～ 市役所本館2階 会議室2	3月13日(水) 14：00～ 市役所別館3階 会議室	個別に通知	3月22日(金) 13：30～ 市役所本館4階 委員会室1
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	3月13日(水)必着	3月8日(金)必着	3月7日(木)必着	3月11日(月)必着
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615 十和田市役所〇〇課宛て※住所記載不要）により、担当課に 提出ください。			
担当課	まちづくり支援課 ☎ 51-6725	管理課☎ 25-4511	指導課☎ 58-0183	議会事務局☎ 51-6781

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QR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

市・県民税の申告はお早めに

市・県民税の申告期限は、3月15日(金)です。例年期限間近になると会場が混雑しますので、早めに申告を済ませるようお願いします。

申告相談をする場合は、必要書類(収支内訳書など)を、必ず整理・集計して持参ください。整理・集計をしていない場合は、整理・集計後の受け付けとなります。

問 税務課 ☎ 51-6766、51-6767

就学援助制度の申し込みを受け付けしています

経済的な理由により学用品などの費用負担が困難な保護者を援助します。

対象 小・中学校に就学している児童・生徒の保護者で、生活保護を受けている人、またはそれに準じて生活が困窮している人

申 問 児童・生徒が在籍している学校

問 教育総務課 ☎ 58-0182

粗大ごみ、大量のごみを出すときはルールを守りましょう

▶粗大ごみ(指定のごみ袋に入らない大きさのごみ)

・ごみの収集場所には出せません。
・まだ使えるものはリサイクルショップなどを利用しましょう。

▷処理方法(いずれも有料)

・十和田地域広域事務組合へ自己搬入する。

※処理料:10kgごとに20円

・まちづくり支援課で事前申し込みをして収集を依頼する(屋外まで粗大ごみを搬出してください)。

※処理料:120cm以上のもの1,100円、120cm未満のもの550円

・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

▶大量のごみ

・収集場所に2、3個ずつ、数回に分けて出しましょう(大量に出すと他の人がごみを捨てられません)。

▷その他の処理方法(いずれも有料)

・十和田地域広域事務組合へ自己搬入する。

※処理料:10kgごとに20円

・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

問 まちづくり支援課 ☎ 51-6726

十和田地域広域事務組合

☎ 28-2654



市営放牧場への放牧牛の申し込みを受け付けします

とき 3月14日(木)、15日(金)

午前9時~午後3時

ところ 市役所本館2階 会議室2

必要な物 ▶放牧牛の登記・登録証の写し(新たに放牧する牛全頭分)

聞き取りする内容 ▶人工授精希望精液名(1頭につき2種類まで)

▶妊娠牛の受精月日 ▶子牛の性別、生年月日

申 問 農林畜産課 ☎ 51-6745

田代牧野畜産農業協同組合

☎ 72-2690

十和田市立中央病院薬剤師修学資金貸与制度

中央病院では、薬剤師を確保し、地域医療の充実を図るため、将来、中央病院で正職員の薬剤師として勤務しようとする学生に対して、修学に要する資金を無利子で貸与しています。

貸与を受けた学生は、貸与を受けた期間の2倍に相当する期間を中央病院の薬剤師として働いた場合は、貸与金の返還が免除されます。

支給対象 薬剤師免許取得後、中央病院で薬剤師として勤務しようとする人で、薬剤師を養成するための大学に在学している人。

※居住地、出身地は問いません。

貸与期間 上限72カ月間(在学する大学の正規の修学期間)

※休学または停学を受けた期間は貸与しません。

貸与額 月額10万円以内

※詳しくは中央病院ホームページをご覧ください。

問 中央病院業務課

☎ 23-5121(内線3230)

愛車の住所変更も忘れずに

毎年の軽自動車税・自動車税は、その年の4月1日現在の車検証に記載されている住所地で課税されます。

住所が変わった場合は、検査協会または運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

問 (軽自動車税について)

税務課 ☎ 51-6765

(軽自動車の登録手続きについて)

軽自動車検査協会八戸支所

☎ 050-3816-1832

(自動車税について)

上北地域県民局納税管理課

☎ 22-8111(内線211~214)

(自動車の登録手続きについて)

東北運輸局青森運輸支局

☎ 050-5540-2008

東北運輸局青森運輸支局

八戸自動車検査登録事務所

☎ 050-5540-2009

60歳未満で退職する人は国民年金の加入手続きが必要です

60歳未満で会社などを退職する人や退職する人に扶養されている60歳未満の配偶者は、国民年金の加入手続きが必要です。

健康保険を任意継続する人も国民年金への切り替え(加入手続き)が必要です。

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)
▶マイナンバーか基礎年金番号が分かる書類(マイナンバーカード、年金手帳、基礎年金番号通知書など)
▶退職したことが分かる書類(資格喪失証、離職票など)

申問市民課 ☎ 51-6753

八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

まもなく受け付け終了！ 青森県子ども・子育て世帯応援金 (児童1人につき3万円)

まだ応援金を受給していない人は期限までに申し込みください。

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、給付を受けている人は対象となりません。

申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▶



3月以降の申し込みから、国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納が年度の途中からできるようになりました

初回振替(立て替え)納付時の対象期間

	納付日	対象期間
6カ月前納	4月末	4～9月分をまとめて振替
	5～9月末	5～9月分の1カ月分を毎月振替 ※前納による割引はありません。
	10月末～翌3月末	初回納付月分～翌3月分をまとめて振替
1年前納		
2年前納	4月末～翌3月末	初回納付月分～翌年度の3月分をまとめて振替

申問市民課 ☎ 51-6753

八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

詳しくは、日本年金機構
ホームページをご確認ください▶



2024年版十和田市防災マップを作成しました

総務課 ☎ 51-6703

市では、災害対策情報や各種防災マップ(洪水・土砂災害・地震・火山など)を1冊にまとめた防災マップを作成し、2月下旬から全世帯および事業所に順次配布しています。

◆主な掲載内容

- ▶各種災害情報とその対策
- ▶洪水・土砂災害防災マップ
- ▶地震による揺れ予測マップ(震度分布図)
- ▶十和田火山防災マップ(小規模噴火の場合)
- ▶八甲田山火山防災マップ
- ▶わが家の防災メモ、非常時持出品と備蓄品
- ▶防災情報収集方法 など



必ず防災マップを確認し、次のポイントをチェックしましょう。

- ①各種災害について、現象やその対策、避難のタイミング
- ②危険な場所や避難場所・避難経路
- ③非常時持出品や備蓄品

市ホームページにも掲載しています▶



【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!! →

OISHITOWADA

十和田市シルバー人材センター「令和6年度会員」出張説明会

とき ▶ 3月4日(月)、18日(月)
午前10時～正午
ところ 市民交流プラザ「トワール」
対象 本市に居住する60歳以上の健康で働く意欲のある人
申込期限 各説明会の2日前まで
申元 市シルバー人材センター
☎ 25-0222

未定地域の民生委員・児童委員が決まりました 閩生活福祉課 ☎ 51-6749

担当地区	氏名	電話番号
西四番町1、2、4～6、8、9、12、13	佐々木 正紀	070-1145-5800
東十四番町1～29	今泉 卓也	22-8244
西五番町8～13、16、17、20、21、23、28、30、西十五番町2～5、12、13	川上 かつ子	23-8439
西十四番町50、西十五番町43、西小稲の一部(県道中渡・十和田線北側)、並木西の一部	國分 純平	090-6223-0179

◆民生委員は、地区の住民の立場に立って相談に応じます。相談者へ適切な助言や情報提供をしたり、行政機関との連絡調整をするなど、支援を行います。

新入学期の交通事故防止

閩十和田警察署 ☎ 23-3195

春は入学や進学を迎える時期です。交通事故を防止するために、家庭でも、子どもの目の高さで実際に手本を示しながら繰り返し指導しましょう。また、運転者も子どもの動きに十分注意し、思いやりのある運転を心がけましょう。

子どもの交通事故防止5つのポイント

- 1 「飛び出し」防止を指導 子どもは1つのことに注意が向くと、周囲のことが目に入りません
- 2 子どもの目の高さで指導 子どもに見える道路の様子は大人とは違います
- 3 通学(園)路で指導 子どもは「今、道路に出たら危ない！」などが分かりません
- 4 左右の安全確認を指導 子どもは「青信号は安全！」だと思い込みます
- 5 注意するときの「声かけ」は具体的に 子どもは抽象的な言葉だけでは危険を理解できません



自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
 - 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - 3 夜間はライトを点灯
 - 4 飲酒運転は禁止
 - 5 ヘルメットを着用※
- ※令和3年までの過去5年間に自転車の交通事故で亡くなった人の6割が、頭部に致命傷を負っています。

3月31日(日)にコンビニ交付サービスを休止します

閩市民課 ☎ 51-6755

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスを休止します。休止中はコンビニでの各種証明書の取得ができません。

休止時間 午前6時30分～午後11時

各種証明書は市役所窓口で取得できます

3月31日(日)に市役所窓口を臨時開設しますので、各種証明書(課税証明書を除く)の取得を希望する人は、市役所窓口までお越しください。

※開設時間など詳しくは、13ページをご覧ください。

お得に取得できるのは3月30日(土)まで！
コンビニ交付手数料の減額が終了します

4月1日(月)からは市役所窓口と同じ手数料となります。



マイナちゃん

マイナンバーカード出張申請 ※個人宅へも出張します。希望する人はお問い合わせください。 閩市民課 ☎ 51-6755

とき	時間	ところ
3月4日(月)～8日(金)	9:30～12:30	中央病院
3月11日(月)～15日(金)	10:00～12:30	ヤマダデンキ(テックランドNew十和田店)
3月18日(月)、19日(火)、21日(木)、22日(金)	9:30～12:30	ユニバース十和田東店
3月25日(月)～29日(金)	10:00～12:30	イオンスーパーセンター十和田店

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。

スポーツ安全保険に加入しませんか

スポーツ・文化・ボランティア・地域活動などを行う社会教育活動（4人以上の団体）を対象とした保険です。

対象 団体活動中の事故、往復の移動中の事故など

補償内容 傷害保険、賠償責任保険など

掛け金 1人年額800～11,000円（活動内容、年齢などにより異なります）

※ウェブ（<https://www.sportsanzen.org>）からの申し込みになります。

保険期間 4月1日～1年間

団公益財団法人スポーツ安全協会

☎（固定電話からの問い合わせ）0570-087109、（携帯電話からの問い合わせ）03-5510-0033

自動運転などに関する市民意識調査

青森県では、市民を対象に、奥入瀬溪流での自動運転などに関するアンケートを実施します。

奥入瀬溪流において、自動運転やグリスロ（時速20km以下の低速走行の小型モビリティ）の導入を検討しています。このアンケートは、持続可能な自動運転・グリスロの運行や導入が、市民の地域愛着や満足度に与える影響を把握することを目的としています。

対象 18歳以上の市民

回答期限 3月31日(日)

※アンケート回答者の中から抽選で50人に1,000円相当の金券を進呈します。

団県道路課

☎ 017-734-9651



▲回答はこちらから



3月定期労働相談会

とき ▶3月5日(火)

午後1時30分～3時30分

▶3月17日(日) 午前10時～正午

ところ 青森県労働委員会（青森市新町二丁目2-11 東奥日報新町ビル4階）

対象 県内の労働者、事業主

団青森県労働委員会事務局

☎ 017-734-9832

中央病院を受診する際はマイナンバーカードをお持ちください

中央病院では、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると

▶従来の健康保険証を利用した時に比べて医療費の負担が少なくなります。

▶患者さんが薬剤情報や特定健診結果などの情報提供に同意した場合、診察時に医師が過去の情報を閲覧し、診療に活用することができます。

※公費負担受給者証・医療証については、マイナンバーカードでは確認できませんので、原本をご持参ください。

※マイナンバーカードの利用には、顔認証または暗証番号の入力が必要です。暗証番号を設定している人は、事前に暗証番号の確認をお願いします。

団中央病院医事課 **☎**23-5121

自死遺族のつどいのご案内

このつどいは身近な人を自死で亡くされた人が「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。秘密は守られます。

とき 3月9日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 八戸ユートリー

4階研修室

団青森県立精神保健福祉センター

☎ 017-787-3951（完全予約制）

青森県特定（産業別）最低賃金改正

青森県特定（産業別）最低賃金が令和6年1月19日から改正されました。（時間額）

産業名	改正後	改正前
鉄鋼業	992円	958円
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	927円	888円

※詳しくは、青森労働局ホームページ（<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>）をご覧ください。

団青森労働局労働基準部賃金室

☎ 017-734-4114

（仮称）十和田深持風力発電事業

①環境影響評価方法書の縦覧ができます

縦覧期間 3月1日(金)～4月1日(月)

縦覧場所 政策財政課、西コミュニティセンター

環境影響評価方法書について環境の保全の見地からの意見がある場合

意見書に必要事項を記入の上、縦覧期間中に各縦覧場所に設置した意見書箱へ投函するか、郵送で提出してください。

郵送先 〒106-0032 東京都港区六本木1-4-5 アークヒルズサウスタワー16階 Amp(株)内 KA Wind 深持合同会社 担当：倉田 (Amp(株))

郵送提出期限 4月15日(月)（当日消印有効）

※環境影響評価方法書はウェブサイト（<https://www.amp.energy/towadafukamochi-houhousyo>）からも閲覧できます。

②住民説明会を行います

とき 3月15日(金) 午後6時～7時30分

ところ 西コミュニティセンター

内容 環境影響評価方法書について

団 KA Wind 深持合同会社 担当：倉田 (Amp(株)) **☎** 090-1885-0401（平日午前9時30分～午後5時30分）

令和6年版 十和田市農地賃借料情報

問農業委員会事務局 ☎ 51-6740

令和5年中に賃貸借された農地の集計です。賃貸借契約の目安としてご利用ください。(単位：円/10アール)

地域名	田				畑			
	平均額	最高額	最低額	筆数	平均額	最高額	最低額	筆数
大字深持、洞内、大沢田、馬洗場、立崎、八斗沢、豊ヶ岡	9,200	10,000	5,000	121	9,400	10,000	8,000	16
住居表示区域、大字三本木、赤沼、切田の一部(向切田)、相坂	8,700	10,000	4,000	141	8,400	10,000	5,600	6
大字切田(向切田を除く)、藤島、伝法寺、米田、大不動、滝沢	9,100	12,200	3,500	165	6,300	10,000	3,200	26
大字沢田、奥瀬、法量	7,800	10,000	4,000	91	10,000	-	-	1
市全体	8,800	12,200	3,500	518	6,900	10,000	3,200	49

十和田市町内会連合会のホームページを開設しました

各地区の単位町内会や町内会連合会の活動状況、地域情報など市民の皆さんに役立つ情報を発信しています。

問町内会連合会

☎ 51-6783

ホームページはこちらから▶



宝くじの助成金で備品を整備しました



自主防災活動の活性化を目指し、(一財)自治総合センターが行う宝くじの社会貢献広報事業(自主防災組織育成助成)を受け、一本木沢防災会が防災資機材を整備しました。

これにより、災害発生時に迅速な対応が可能となり、災害への対応能力の向上が期待されます。

◆一本木沢防災会◆

投光器、発電機、屋外テント、物置コンテナ

問総務課 ☎ 51-6703

募 集

令和6年度図書館ボランティア募集

問問市民図書館 ☎ 23-7808

図書館の仕事に興味のある人を募集します。

対象 市内在住の高校生以上の人

内容 図書の返本・整理、イベントの手伝いなど

申し込み方法 市民図書館に備え付けてある申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。 ※随時受け付けしています。

市営住宅入居者募集

問問都市整備建築課 ☎ 51-6738

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
八甲	三本木字西金崎	3	3階建て	3DK	17,600～28,200円
井戸頭	洞内字井戸頭	5	3階建て	3DK	13,000～14,100円
小沢口	奥瀬字小沢口	1	平屋	3LDK	15,400～22,900円
小沢口	奥瀬字小沢口	2※	平屋	3LDK	28,000円
田屋	沢田字下洗	1※	平屋	3LDK	32,000円
休屋	奥瀬字十和田湖畔休屋	1	平屋	3LDK	14,500～21,600円

入居者資格 次の要件を全て満たす人

※特定公共賃貸住宅

▶収入基準を超えないこと(特定公共賃貸住宅にあつては収入基準内であること)

▶住宅に困窮していることが明らかでないこと(持ち家がないなど)

▶税金を滞納していないこと ▶暴力団員ではないこと

▶特定公共賃貸住宅にあつては同居親族などがあること

申し込み方法 必要書類を都市整備建築課へ提出

(世帯状況により必要書類が異なるため、事前にお問い合わせください。)

申込期間 3月1日(金)～15日(金) 選考方法 申し込み多数の場合は抽選

◆「青森県パートナーシップ宣誓制度」を利用した人も市営住宅へ入居できます。

【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。



「ふれあい・いきいきサロン事業」 新規取り組み地域の募集

高齢者や協力者が地域の集会所などに集まり、仲間づくりや健康増進、閉じこもり防止などを目的とした「サロン」を新規に実施する地域（町内会・福祉施設など）を募集します。

募集地域数 5地域程度

助成額 年間3万円以内

実施期間 2年間

申込期限 3月29日(金)

申問 市社会福祉協議会 ☎ 23-2992

奨学生募集

経済的な理由により修学が困難な人に学費の一部を貸与します。

対象 次の全てに該当する人

▶保護者が市内に住所を有している人

▶高校（高等専門学校を含む）・大学・短期大学に在学している人
※専門学校・大学院は除く

▶経済的理由により学費などの支払いが困難な人

募集人員・貸与額（無利子）

▶高校（高等専門学校を含む）5人程度 月額15,000円以内

▶大学・短期大学 15人程度 月額64,000円以内

提出書類 ▶奨学金貸与申請書

▶成績証明書 ▶在学証明書 ▶保護者世帯の住民票謄本 ▶令和4年分所得証明書（家族全員分） ▶連帯保証人2人の印鑑登録証明書 ▶奨学金返還計画書

選考方法 選考委員会で審議の上、教育委員会で決定します。

申込期間 4月1日(月)～30日(火)

※募集要項を確認の上、申し込みください。

※世帯の状況などお聞きしますので、提出書類を持参してください。

※申請書は、教育総務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。

申問 教育総務課 ☎ 58-0182

十和田市少年少女発明クラブ員募集

対象・活動内容・場所・定員

▶**ドリーム班** 小学3・4年生（紙・科学工作「動くおもちゃ作り」など）

▷南コミュニティセンター 20人

▷東コミュニティセンター 10人

▶**エジソン班** 小学5～中学3年生（木工・電気工作・ロボット製作など）

▷南コミュニティセンター 25人

活動日時 主に土・日曜日（月2回程度）午前9時～正午

費用 年間4,000円程度（活動費）

申し込み方法 各学校を通して配布される申込書に必要事項を記入の上、南コミュニティセンターに申し込みください。

申込期間 3月18日(月)～29日(金)

申問 十和田市少年少女発明クラブ（南コミュニティセンター内）

☎ 22-4416

令和6年度の壁面広告(ポスター) を募集します

市では、市役所庁舎内の壁面に掲載するポスター広告を募集しています。

募集する広告 庁舎本館内の壁面に掲載するポスター広告（A2サイズ縦判以内）

掲載期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)までの希望する期間

負担費用 ▶ポスター広告の作成費用（必要部数分）

▶行政財産使用料1枠当たり月額3,000円（税込み）

申し込み方法 十和田市有料広告掲載申込書と広告原稿を持参、郵送、メールまたはFAXのいずれかにより申し込みください。

申込期限 3月12日(火)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申問 管財課 ☎ 51-6707

FAX 25-2049

メール kanzai@city.towada.lg.jp

アシスタントティーチャー募集

勤務場所 市立小・中学校

対象 昭和34年4月2日以降に生まれた人で、児童・生徒の教科指導を支援できる人

業務内容 児童・生徒の教科指導を支援

募集人員 若干人

勤務回数 年間70回～140回程度（勤務校により勤務回数に変動あり）

勤務時間 原則として1回3時間

謝礼 3時間につき3,000円

（交通費込み）

任用期間 4月ごろ～令和7年3月ごろ（勤務校により変動あり）

提出書類 履歴書（市販のものに顔写真貼り付け）

申し込み方法 提出書類と印鑑を持参の上、直接申し込みください。

申込期限 3月7日(木)

申問 指導課 ☎ 58-0183

統計調査員募集

各種統計調査の調査票の配布・回収・点検などを行う統計調査員を随時募集しています。

対象 次の全てに該当する人

▶20歳以上の市内在住の人

▶統計調査に関心があり、統計に関する研修などに参加できる人

▶責任をもって調査事務を遂行し、調査で知り得た秘密を守れる人

▶税務、警察、選挙に直接関係のない人

▶暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人

身分 非常勤の公務員（調査の都度任命します）

※調査の都度に報酬を支払います。

※統計調査員は登録制で、随時受け付けています。

申問 情報政策課 ☎ 51-6711

講座・教室

1 リフレッシュスポーツ教室第1期

とき 4月10日～7月10日の
毎週水曜日（休日と5月1日、8
日、6月19日を除く）全11回
①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
ところ 総合体育センター ほか
内容 各種軽スポーツ
定員 ①②各25人（先着順）
受け付け開始 3月12日(火)

2 フィットネス教室（前期）

とき 4月15日～9月30日の
毎週月曜日（毎月第1月曜日と休
日、6月17日を除く）全14回
①リズム&フィットネス
午後2時～3時30分
②ナイターフィットネス
午後7時～8時30分
ところ 志道館
内容 エアロビクス
定員 ①②各30人（先着順）
受け付け開始 3月14日(木)
持ち物 ヨガマット

◆12いずれも

対象 18歳以上の市民
費用 ▶65歳未満2,500円
▶65歳以上1,800円(保険料を含む)
申し込み方法 参加料持参の上、
申し込みください（電話や代理で
の申し込みはできません）。
申込時間 午前9時～午後8時
（休日は午後4時まで）
申問 総合体育センター ☎ 25-5555

新婚向けライフプランセミナー

結婚後のライフイベントと必要なお金について、ライフプランナーが分
かりやすく解説します。
とき 3月17日(日) 午後2時～4時 ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
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 ※夫婦での参加もできます。
定員 20組程度 申込期限 3月14日(木)
※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 詳しくはこちらから▶



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

**3月10日(日)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。

**～市民無料デーに合わせて開催～
《げんびさんぽ》**

げんびサポーターと一緒に常設
展示作品を鑑賞します。
とき 午前11時～正午
集合場所 美術館エントランス
定員 20人 ※事前予約制・先着順

**学芸員による
企画展ギャラリートーク**

とき 3月23日(土)
午前11時～11時40分
料金 無料 ※要企画展チケット

げんびオープンステージ2023

- ◆第6回 松川さんと松本さん 第6回・第7回いずれも
とき 3月2日(土) 午前11時30分～正午 ところ 美術館カフェ
- ◆第7回 無弦(むげん) 参加費 無料
とき 3月2日(土) 午後2時～2時30分 ※直接会場にお越しください。

**『荒木悠 LONELY PLANETS』展
関連イベント 英会話カフェ**

本展の出品作品《NEW HORIZON》
の出演者である上十三エリアの
ALT(外国語指導助手)と、作品につ
いて感想交換する英会話カフェを開
催します。

イベントは英語で進行しますが、
英語レベルは問いません。どうぞお
気軽にご参加ください。

とき 3月23日(土) 午後2時～3時
ところ 美術館 カフェ
対象 高校生以上
料金 無料
定員 5人（先着順）※予約不要
※事前に《NEW HORIZON》(44分
間の映像作品)を鑑賞ください。

【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!)

(各店舗の営業時間内※年末年始は除く)

【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!

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。

「3月8日国際女性デー」に ぶらぶら散歩

世界中の女性が望む女性の地位向上と平和の闘いに連帯し「ぶらぶら散歩」を行います。男女を問わずご参加ください。あなたの思いをプラカードなどにして自由に持参ください。

とき 3月8日(金) 午前11時～正午

ところ 駒っこ広場から桜の広場
 ※駒っこ広場に直接お越しください。

問 女性会議十和田支部

☎ 0176-22-1519

はじめての介護食教室

「食事が噛みにくい」「飲み込みにくい」そんな食べづらさのある人でも安全に美味しく食べられる介護食について、管理栄養士と一緒に調理しながら学びましょう。

とき 3月17日(日)

午後2時～4時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

定員 15人(先着順)

費用 1,000円(材料費)

持ち物 エプロン

申し込み方法 電話または申し込みフォームから申し込みください。

申込期限 3月15日(金)

申問 管理栄養士・白山

☎ 090-9630-6556

申し込みフォーム <https://forms.gle/Ti5op9nhtV5i2utv9>

ぐらんでいーる親子体操教室 (コア・ビクス・ヨガ)

初めての習い事に、運動が苦手な子どもも親子楽しく通えます。たくさん「できた」で自信を育み、次のステップへつなげる。今しかないこの大切な瞬間を一緒に楽しみましょう。

とき 土・日曜日、休日の月2回(1時間程度) ※詳しくは公式LINEでお知らせします。

ところ 志道館

対象 2～9歳頃までの子どもと保護者(親・祖父母など)

定員 30人(先着順)

費用 1回子ども500円、大人(2人まで)1,000円

持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、上履き、着替えなど
 ※公式LINEからお問い合わせ、申し込みください。

申問 ぐらんでいーる親子体操
 公式LINE ID @410mrlgt

グラウンドゴルフ参加者募集

会員の健康増進と相互のふれあいの場を作り、生涯スポーツの地域振興に寄与することを目的としています。

心と体のリフレッシュに、皆さんの参加をお待ちしています。

初心者大歓迎です。

とき 4月2日(火)～11月30日(土)

毎週火・土曜日 午前9時～11時

ところ 東コミュニティセンター

費用 1,500円(年会費)

※会場に直接お越しください。

問 イーストGG愛好会・菊池

☎ 080-1840-2661

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 4月5日(金)、6月5日(休) 午後1時30分～

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

費用 3,000円(年会費)

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

☎ 090-4631-6742 FAX 24-9890

【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

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)



令和6年度健康診査のご案内

電話、ウェブ予約（24時間受け付け）、健康診査申込書*のいずれかで、申し込みください。

*健康診査申込書は、40歳以上の国民健康保険加入者、60歳以上の人、令和3～5年度に市の健診を受診した人などに郵送します。



十和田市 健診

検索

▶ 申込期限 3月22日(金)

▶ 申問健康増進課（保健センター） ☎ 51-6790、51-6791

ウェブ予約はこちらから
（市ホームページ）

種類	検査内容	対象・年齢 (令和7年3月31日時点の年齢)	個人負担金	
			集団方式	個別方式 (指定医療機関)
1	特定健康診査 後期高齢者健康診査	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、採血（糖代謝・肝機能・脂質・腎機能）、心電図検査、貧血検査、眼底検査 ・国民健康保険加入者（40歳未満の加入者は集団方式のみ受診できます） ・40歳以上の生活保護受給者 後期高齢者医療制度加入者	無料	
2	胃がん検診	胃X線検査 (バリウム検査)	1,300円	1,800円
3	肺がん検診	胸部X線検査	400円	実施なし
4	大腸がん検診	便潜血検査 (2日分の採便)	500円	
5	乳がん検診 (2年に1回)	マンモグラフィ	1,000円	
6	子宮頸がん検診 (2年に1回)	内診、細胞診	1,200円	1,200円 ▶医療機関に直接申し込み
7	骨粗しょう症検診	足骨量測定	600円	実施なし
8	肝炎ウイルス検査 (ウェブ予約不可)	B型・C型	無料	
9	人間ドック* (ウェブ予約不可)	上記1～4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など ・40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の生活保護受給者	15,000円 ▶中央病院で実施	実施なし

※人間ドックでの胃がん検診（胃カメラ検査）について

国の指針に基づき、胃がん検診における胃カメラ検査は50歳以上で2年に1回となります。令和5年度に市が実施した胃がん検診で胃カメラ検査を受診した人は、令和6年度は胃カメラ検査を受診できません。

個人負担金の免除

市民税非課税世帯、生活保護受給者、満70歳以上の方は、一部の検診を除いて個人負担金が免除となります。また、特定の年齢の方は一部検診の個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

子宮頸がん検診（個別方式）

個別方式の子宮頸がん検診は、以下の医療機関で実施しています。受診希望者は4月1日以降直接申し込みください。

指定医療機関名	電話番号
藤井産婦人科医院	22-5588
中央病院（健診センター）	23-5763
しんクリニック	22-7711

中央病院（健診センター）の子宮頸がん検診は、経膈エコー検査を含むため追加料金があります（個人負担金合計3,000円）。詳しくは中央病院へお問い合わせください。

●協会けんぽ、共済組合など、国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の被扶養者（家族）の特定健康診査の申し込みは、青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へ4月1日以降直接申し込みください。

●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	12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	13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。	14日(木)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	5日(火)	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	21日(木)14:00~ ※14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 をもつお母さんと家族 ※開催日の1か月前から予約 を受け付けします。	◆離乳食 ◆赤ちゃんの計測 11日(月) 13:30~15:30 定員8組	市民交流プラザ 「トワール」 ☎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 お風呂の入れ方・妊婦体験 15日(金) 18:30~20:30	保健センター ☎健康増進課 ☎51-6797

※1歳6か月児・2歳児・3歳児健診の対象者は、歯みがきを済ませてから受診してください。
※発熱や体調不良、感染症治療中のときは、翌月以降に受診してください。
※第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
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	6日(水) 14:00~15:00 ※4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	7日(木) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※5日(水)までに要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き 始めが遅い気がするなど発 育や発達について心配のあ るお子さんの家族	13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	5日(火)、12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	13日(水) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎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	5日(火)、12日(火) 13:30~14:30 ※要予約	

(※)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。

3月1日~8日は「女性の健康週間」です

若い頃から自分の健康管理に関心をもつことは、生涯にわたって質の高い生活を送ることにつながります。

20歳からは子宮頸がん検診、40歳からは乳がん検診を2年に1回、定期的に受けましょう。日頃から入浴時やおむけに寝た時に「乳房チェック」を習慣づけ、以下の変化を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

- ▶しこり ▶乳頭からの分泌物 ▶乳頭や乳輪のびらん
- ▶乳頭の皮膚のへこみやひきつれ ▶乳頭の痛み

☎健康増進課☎51-6791

3月1日~7日は「子どもの予防接種週間」です

4月からの入園・入学などに備え、必要な予防接種を済ませ、病気から子どもを守りましょう。特に、来年度小学校に入学する子どもは麻しん・風しん(第2期)の予防接種を忘れずに受けましょう。予防接種は予約が必要ですので、医療機関へお問い合わせください。

☎健康増進課☎51-6792

⚕ 休日当番医

☎健康増進課☎51-6790

3日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	☎25-2525
10日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎23-2727
17日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎21-5558
20日(水)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎25-2888
24日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎20-1101
31日(日)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	☎22-1010

▶診療時間 9:00~17:00 ※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が限られ、平日以上に混雑する場合があります。

●献血のお知らせ

☎健康増進課☎51-6790

実施予定日	時間	場所
3日(日)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	
7日(木)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	14:00~16:00	㈱スーパーカケモ西金崎店
14日(木)	14:30~16:30	中央病院
17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	

お口の健康を維持するために

問高齡介護課 ☎51-6720

お口の健康を維持するためには、むし歯や歯周病の予防と、食べる、話すなどの機能を維持することが大切です。

オーラルフレイルとは、口のフレイル（虚弱）という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。最近むせやすくなった、軟らかいものを好んで食べるようになった、口が乾きやすくなったなど、ちょっとした口に関する“ささいな衰え”がオーラルフレイルです。

自分がどのくらいオーラルフレイルの状態に近づいているのか、まずはチェックしてみましょう。次のチェック表で3点以上の人は意識してお口を動かしましょう。

また、舌トレーニングは、誤嚥（食べ物・つばが食道ではなく、気道に入ってしまうこと）や「むせ」（誤嚥によって気管が刺激され咳が出ること）などの症状の改善につながります。“むせやすくなった”と感じる人は、お口の体操を継続してやってみましょう。

《オーラルフレイルのセルフチェック表》

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

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

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

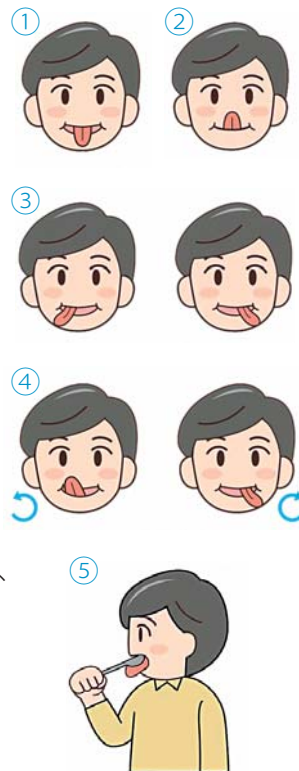
《3点以上の人は意識してお口を動かしましょう》

参考：東京大学高齡社会総合研究機構、日本歯科医師会

舌トレーニング

舌のパワーをつける体操をやってみよう

- ①舌で下顎の先を触る
つもりで伸ばす
- ②舌で鼻のあたを触る
つもりで伸ばす
- ③舌を左右に伸ばす
- ④お口の周りをぐるりと
舌を動かす
- ⑤スプーンなどを使って、
舌にあてて押し、その
力に抵抗するように舌
を上げる（右から・左
から・前からと同様に
行う）



参考：日本歯科医師会

新型コロナワクチンの無料接種は3月31日(日)で終了します

令和5年9月より実施している新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種は、3月31日(日)で終了します（医療機関により最終接種日は異なります）。接種を希望する人は、忘れずに3月中の接種をご検討ください。

接種券を紛失した場合は、再発行が可能ですので、市コールセンターへお問い合わせください。

4月以降のコロナワクチン接種について

原則65歳以上の人に対し、秋冬接種を実施予定です。詳細については決まり次第お知らせします。

問新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936



第9回十和田市民「あんしん生活活用講座」

とき 3月15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 「わたしの街の介護保険」
介護保険の申請方法、利用できるサービスの説明を行います。

講師 十和田市医療介護連携相談支援センター職員

開催方法 来場（先着50人）、オンライン（Zoom）

申込期限 3月11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 ▶



3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	4日(月)、18日(月) 13:00～15:00 ※4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	8日(金)、22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	27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	12日(火)・対面、26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	21日(木) 13:00～15:00 ※14日(水)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	14日(木) 13:00～15:00 ※7日(水)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	13日(水) 10:00～16:00 ※12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	28日(木) 10:00～15:00 ※要予約(先着順) (次回は4月23日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2
問八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎51-6753

その他の催し <>…開始時間

2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(問健康増進課 ☎51-6791)
6日(水)	▶がんサロン<14:00>～中央病院別館(予約不要)(問中央病院がん相談支援センター ☎23-5121)(4月3日(水)も開催)
8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」(問健康増進課 ☎51-6791)
9日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ピナス<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」(問健康増進課 ☎51-6791)(23日(土)も開催)
11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」(問健康増進課 ☎51-6791)
16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(問(公社)認知症の人と家族の会・佐々木 ☎22-1617)
22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「トワレ」(前日までに要予約)(問健康増進課 ☎51-6791)
27日(水)	▶プラネタリウム春休み平日投影開始<①11:00・②15:00>～市民文化センター(4月5日(金)まで)(問市民文化センター ☎22-5200)
28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)(問中央病院がん相談支援センター ☎23-5121)

◆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▶



◆まちなか交通広場待合室の使用制限について

定期清掃のため3月18日(月)の午前8時～正午は待合室を使用できません。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
問政策財政課 ☎51-6710

◆市民文化センター・生涯学習センターを臨時休館します
新年度に向けた開館準備などのため、3月31日(日)が休館日となります。
問スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184

手話を覚えよう(第24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「病院」です。

①左手首に右手を添える

②両手で四角い建物の形を作る

脈を取るイメージ



「十和田市暮らしの便利帳 2024 保存版」を各世帯へ配布しています

問総務課 ☎51-6702

市が提供するサービスなどを掲載した「十和田市暮らしの便利帳 2024 保存版」を、(株)サイネックスと官民協働で新たに発行しました。市内の各世帯へ、ポスティングにより3月1日(金)から順次配布しています。



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和6年1月末現在	人口	58,259人	-69人	-646人
	男	27,905人	-31人	-316人
	女	30,354人	-38人	-330人
	世帯	28,159世帯	-26世帯	+128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～
みんなでつくりよう安全・安心なまち
セーフコミュニティ十和田

