

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

7

No. 261

2024



特集

新紙幣発行記念 P2-4

渋沢栄一と三本木原



広報とわだ 目次

- 6 始めてみよう！介護予防
- 15 お知らせ
- 23 夏のイベント
- 28 危険な暑さから自分と周りの人の命を守るために

「県立三本木農業恵拓高校 全校田植え」(5月23日)



しぶさわえいいち 渋沢栄一と さんぼんぎはら 三本木原

問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0184

7月3日から登場する新一万円札には、渋沢栄一（1840年～1931年）がデザインされます。

渋沢は500もの企業の設立や育成にかかわり、「近代日本経済の父」と呼ばれる大実業家ですが、明治～昭和期の三本木原の開墾にも大きな役割を果たしたことをご存じでしょうか。渋沢栄一の三本木原での足跡を追ってみましょう。



所蔵：深谷市

新渡戸傳の開墾事業を引き継ぐ民間会社の設立

明治17（1884）年、新渡戸傳^{にとべつとう}が開始した三本木原の開墾を継続するため、三本木共立開墾会社（以下、開墾会社）が設立されました。出資者を募り、開墾に成功すると株券に応じて開墾地が与えられる計画でしたが、設立当初は、出資者が集まらず、経営難となっていました。

開墾会社を助けた渋沢栄一

明治21（1888）年、渋沢は自身が経営している銀行が開墾会社と取引があった関係から、開墾会社の株券を引き受けることで経営を助けます。これを契機として、その後も株式の増資や必要な助言を行いました。

開墾会社は事業を進め、稲生川の水路を太平洋まで延伸させるなどの成果を上げていきます。

渋沢農場の開墾

明治23（1890）年、渋沢は開墾会社の株券によって割り当てられた土地を利用して「渋沢農場」を開墾しました。農場の敷地は広大で、大正13（1924）年の時点で、現在の十和田市、六戸町、おいらせ町に広がり、その面積は1,700ヘクタールに及びました。農場は昭和27（1952）年まで存続し、地域農業の近代化や農家の生活向上のモデルとなりました。

渋沢栄一と水野陳好

大正9（1920）年、稲生川の水利権をめぐり、開墾会社と地元地権者の間で争いが泥沼化。渋沢はその仲裁役を双方から依頼され、東京帝国大学教授の原熙と助手の水野陳好^{みずのちんこう}（後の十和田市長）を三本木に派遣します。紛争の解決に携わった水野の手腕を評価した渋沢は、農場が営利のためではなく地域の発展のためにあることを伝え、水野を5代目の渋沢農場長としました。

農場長となった水野は、三本木原の根本的な開墾には国による事業化が必要と考え、決死の覚悟で取り組みます。渋沢も国への陳情にかかる費用を負担するなど物心の両面にわたり水野を支えました。三本木原の国営開墾事業は、渋沢の死後、昭和12（1937）年に実現することになります。



三本木開墾株式会社（三本木共立開墾会社が明治27年に組織変更した後の名称）

出典：ふるさと思い出写真集十和田
国書刊行会 工藤祐Ⅱ編



渋沢農場の図面の一部（現在の十和田市部分）

所蔵：三本木原開拓澁澤農場文庫



大正時代の渋沢農場

出典：写真集なつかしの三本木
日刊東北社



水野 陳好

所蔵：三本木原開拓澁澤農場文庫

三本木に來た渋沢栄一



所蔵：三本木原開拓澁澤農場文庫

写真は、明治41（1908）年9月に渋沢が渋沢農場を視察したときのものです。

前列左から4人目が渋沢、その隣が兼子夫人とされます。渋沢の日記によると、鉄道で古間木駅^{かねこ}（現三沢駅）まで来た渋沢は、そこから人力車で三本木に移動し、渋沢農場を訪問しました。その後、太素塚、三本木産馬組合などを訪れ、地域の人々の歓迎を受けています。

また、郷土芸能の「駒踊」^{こまおどり}なども見て、大変興味を覚えた感想を記しています。

インタビュー Interview

渋沢農場の資料を今に伝える
さんぼんぎはらかいたくしぶさわのうじょうぶんこ
三本木原開拓澁澤農場文庫

みずの さとる
管理人 水野 悟さん

三本木原開拓澁澤農場文庫は、義理の祖父で、第5代目の渋沢農場長になった水野陳好（1895年～1991年）が自費を投じて、昭和59（1984）年11月に開設したものです。

文庫には、明治中期から昭和27（1952）年に渋沢農場が解散するまでの膨大な資料が収められています。農場や国営開墾などの資料のほか、渋沢の直筆の書や手紙、写真などもあります。

渋沢農場は渋沢が開設し、広大な敷地を誇りましたが、現在では、知る人も少なくなりました。今回、渋沢が新紙幣の肖像になることをきっかけに、若い人たちにも、渋沢が本市とゆかりを持ち、大きな貢献をしたことを知っていただければと考えています。



三本木原開拓澁澤農場文庫（東二十一番町）

通常は一般公開を行っていませんが、9月下旬に文庫の公開を予定しています。

見る 読む
聞く 参加する

市民図書館 7月の展示図書
新紙幣に関連する図書を展示しています

新紙幣発行を記念して
開催予定のイベント一覧

問 政策財政課 ☎0176-51-6710

ぜひご参加
ください



渋沢 栄一 津田 梅子 北里 柴三郎

とき	イベント名
7月6日(土) 7日(日)	とわだ円 ^{まる} っとフェス
7月13日(土)	とわだ市民カレッジ第3講座 おれで学ぶ日本の歴史
7月27日(土)～ 9月30日(月)	おさとうりー 《お札・T(h)ree》
8月6日(火)	北里大学特別講義 北里大学夏休み体験学習
9月下旬（予定）	「三本木原開拓澁澤農場文庫」 の公開
9～11月（予定）	「食と農」安全・安心推進事業 おいしい十和田自炊塾

7・8月に開催するイベント情報について
詳細を4ページに掲載しています➡



7・8月に開催する市内のイベント

新紙幣の発行を祝うイベント とわだ円っとフェス		対象となる偉人
7/6(土) 7(日) 10:00～	ところ 官庁街通り、地域交流センター「とわふる」、アートステーショントワダ（A S T）ほか 内容 とわだ自慢市、ステージイベント、街なかアートマルシェ、フリーマーケット、お金にまつわるパネル展示、スタンプラリーなど ▶6日(土)午後1時30分から、新紙幣の肖像画贈呈式を行います 国立印刷局から市へ、本市とゆかりのある渋沢栄一と北里柴三郎の肖像画が贈呈されます。 問 （イベントについて）商工会議所 ☎0176-24-1111 （肖像画贈呈式について）政策財政課 ☎0176-51-6710	詳しくはこちらから▶
とわだ市民カレッジ第3講座 おれで学ぶ日本の歴史		対象となる偉人
7/13(土) 14:00～ ※開場13:30～	ところ 市民文化センター 大ホール 講師 河合 敦 さん（歴史作家、歴史研究家） 申込期限 7月6日(土) ※電話での申し込みは7月5日(金)まで。 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。 問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186 FAX 0176-24-3954	\申し込みはお早めに！/ 電子申請システムは こちらから▶
市内を探索して謎解きに挑戦！モザイクアート「おさとーりー」を完成させよう！ おさとーりー《おれ・T(h)ree》		対象となる偉人
7/27(土) ～ 9/30(月) ※予定	ところ 市内、アートステーショントワダ（A S T）ほか 定員 モザイクアート参加者600人（先着順） ※謎解きイベントに定員はありません。 ※イベント参加冊子は市観光物産センター（A S T内）で配布します。 ▶十和田産品などをプレゼント！ イベントに参加し、アンケートに回答した人の中から抽選で進呈します。 問 まちづくり支援課 ☎0176-51-6725	イベントのシンボル おさとーりーとは？ 市がかつて「 ^{さんぼんぎほら} 三本木原」と呼ばれたことから、3種の「 ^{ぎつ} おれ」と「 ^{さんぼん} 三本（ ^{スリー} Three） ^ぎ 木（ ^{ツリー} Tree）」をかけて名付けました。
北里大学特別講義 北里大学夏休み体験学習		対象となる偉人
8/6(火) 9:00～	ところ 北里大学獣医学部 内容 ▶北里柴三郎先生の伝染病との戦い方 ▶動物の骨格について観察してみよう！ ▶いろんな寄生虫を観察してみよう！ 対象 小学5年～中学3年生 ※保護者も参加できますが、応募者多数の場合は児童・生徒を優先します。 定員 20人（先着順） 持ち物 筆記用具、ハンカチ、上履き、マスク 申込期限 7月12日(金) ※汚れてもいい服装、上履き持参でご参加ください。サンダル履きは禁止です。 ※昼食は、学生食堂で無料提供します。 問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186 FAX 0176-24-3954	

市外でのイベントも！ **にちぎん親子見学会**

問 日本銀行青森支店広報担当 ☎017-734-9516

とき 7月31日(水)、8月9日(金)、21日(水)のいずれも
午前10時～11時10分、午後1時30分～2時40分
ところ 日本銀行青森支店 会議室（青森市中央1丁目11-1）
対象 小学生とその保護者
定員 各回10組（先着順）

内容 ▶お金クイズ ▶新しいお札の偽造防止技術紹介など
費用 無料
申し込み方法 aomori@boj.or.jp宛てに氏名と希望日時を記入したメールを送信してください。
申込期限 希望日前日の午前中



▲詳しくは、日本銀行青森支店ホームページをご覧ください。



元気な十和田市づくり市民活動支援事業 ＝ 10団体への支援を決定しました ＝

問 まちづくり支援課 ☎0176-51-6725

市の元気につながる自主的で公益性の高い取り組みを支援する「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」に、本年度は13団体から応募がありました。

市では、市民公募委員を含む検討会議の意見を踏まえ、必要性、公益性、将来性、創意工夫、協働などの観点から、10団体の事業に対して支援を決定しました。

補助対象事業一覧

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

団体名	事業名称	事業概要	補助上限※
マーブル親の会	子どもの発達応援・配慮が必要な子どもの親サポート事業	特別な配慮を必要とする子どもへの対応に関する研修会、相談会を開催するほか、子どもの「好きなもの」を発表する機会を設ける。	30万円
グッジョブ トワダ goodjob-towada	職業体験村 子どものおしごと体験会	各業種の職業体験ができるブースを設置する職業体験型のイベントを開催する。	50万円
市民団体とりどり	一人ひとりにできるフィールドワーク 十和田の自然を学び、記録に残して次世代に繋ぐ	市の自然を次世代に伝えるだけでなく、自然保護についての当事者意識を育むため、野生生物の記録や、身近な自然への関わり方を学ぶ研修を行う。	37.3万円
子ども食堂＋みんなの食堂 Mother Tree Cafe/ マザーツリーカフェ	「子ども食堂がやってきたー！！」	子どもの多い地域で夏休み、冬休みに食事を提供する。	8.4万円
東地区コミュニティ推進協議会	防災親子キャンプ	キャンプのスキルを生命を守る防災に生かすため、親子で参加する防災キャンプを開催する。	50万円
すこやかめし	栄養・食事に関する十和田市の健康課題を改善するための取り組み	親子向けの栄養バランスの整った食事を食べながら学べる食堂や、介護をしている人向けの介護食教室を開催する。	37万円
親子でゲーム会	親子の広場	遊びを通じて親子や参加者同士がコミュニケーションできる場をつくるため、ゲーム会、おもちゃの広場、子ども服のおさがり交換会を行う「親子の広場」を開催する。	43万円
奥温（おいおん）	^{よみがえ} 甦れ焼山音頭！ 戻りたくなる町づくり	温泉・飲食・観光を絡めた焼山地域の魅力をPRする焼山音頭盆踊り大会を実施する。	30万円
大人と子どものフリースペース すくらんぶる	大人と子どものフリースペース すくらんぶる 冬の遊び場	イベントや遊ぶ所が少ない冬の期間に遊び場を提供する。	37.2万円
プロジェクト羽毛	ユニバーサルミュージアムのための上映会事業	映画「目の見えない白鳥さん、アートを見にいく」の上映会を行い、ユニバーサルミュージアムの取り組みを広める。	6.6万円

※補助上限は決定時点での金額のため、今後の申請で変動する場合があります。

65歳以上の皆さん いきいき体操を体験してみよう！

市では、いつまでも元気に住み慣れた地域で生活してもらうため、介護予防事業「いきいき体操」を実施しています。簡単な筋力トレーニング、口の体操、歌体操、コグニサイズ※などを通して、楽しみながら体力づくりや認知症予防に取り組んでいます。介護予防指導員（通称「いきいきスタッフ」）が、優しく丁寧に体操や運動の指導を行っています。

※コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動です。

対象 65歳以上の市民
※介護予防サービスを利用していない人

会場
①市民交流プラザ「タワーレ」
②志道館
③南コミュニティセンター
④東コミュニティセンター
⑤西コミュニティセンター
⑥沢田悠学館

※日程や定員は会場ごとに異なります。
詳しくはお問い合わせください。

事前予約が必要です

ご予約・お問い合わせ **見学也大歓迎！**
高齢介護課 ☎0176-51-6720

参加者の声 高山悟さん（84歳）・セツさん（78歳）



年を重ねるごとに体の機能は弱くなってきますが、これからの事を考える時、周りの人へあまり迷惑をかけないよう自立できる努力も必要と思います。

続けているうちに成果も出てきました。体のケアのほか、思いがけず参加者との交流もでき、楽しみもあります。参加者にもいろいろなハンデを抱えている人もいますが、一生懸命頑張っている姿にふれるとき、人を思いやる心も芽生えてきます。

いきいき体操（歌体操）を動画で見られます。

十和田市 歌体操

検索

第1弾

第2弾

ふるさと出前きらめき講座

「介護予防体操」を体験してみよう

申問スポーツ・生涯学習課☎0176-58-0186

市民が主催する集会などに、介護予防指導員を講師として派遣します。

▶対象
市内に在住、在勤または在学する10人以上の団体・グループ

▶会場の手配
会場は主催者側で手配してください。会場は市内に限ります。

筋力の低下を感じる人へ 要支援者自立支援・パワーアップ事業

短期集中型サービス

申問高齢介護課☎0176-51-6720

市では、高齢者ができるだけ介護保険サービスを使わずに自立した生活を送ることを目標として、運動機能向上のプログラム（ストレッチ、バランス運動、筋力増強運動など）に取り組む事業を実施しています。

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

要支援者自立支援事業
柔道整復師などによる運動機能向上のプログラム

実施場所 市内整骨院・接骨院

今泉整骨院	穂並町5-20
岡野整骨院	西四番町7-10
加賀整骨院	沢田字水尻81-1
北園整骨院	西二十二番町1-14
げんき接骨院	西二十二番町20-6
さかた接骨院	三本木字下平211-37
桜田整骨院	稲生町4-37
佐々木柔道整復院	東三番町35-33 善好ビル3号室
すずむし整骨院	ひがしの2丁目13-38
田中整骨院	西三番町24-5
トコス整骨院	東二十二番町17-12
とまべち整骨院	東二十二番町3-21
十和田整骨院	深持字南平194-1
戸来整骨院	東五番町6-31-4
ほねつぎ中平	三本木字千歳森514-11

要支援者自立パワーアップ事業
リハビリテーション専門職による運動機能向上のプログラム

実施場所 市内通所型リハビリテーション事業所

介護老人保健施設とわだ	洞内字長田60-6
介護老人保健施設みちのく苑	三本木字里ノ沢1-62
老人保健施設みのり苑	切田字横道100-22
介護老人保健施設ハートランド	相坂字高清水78-450

参加者の声

- ◎立ちながらズボンをはく時にグラグラしなくなりました。
- ◎運動を始めてから、膝の痛みがなくなって山に山菜採りに出掛けられるようになりました。
- ◎寝起きに起き上がるのもやっとだったのが、簡単に起き上がれるようになりました。



回数・期間 週1回実施・原則3カ月

利用料 無料

申し込み方法 いずれの事業も高齢介護課窓口で申し込みください。

対象者
65歳以上で、次の①、②いずれかに該当する人
①要介護認定で、要支援1または要支援2の認定を受けた人
②右のチェックリストに3項目以上該当する人

※実施場所へ通える人が対象です。実施場所での運動以外に、自宅でも週3日以上運動します。
※市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の訪問型・通所型サービスを利用している人は対象外です。

チェックリスト
☐ 階段を上る時、壁や手すりを使っている
☐ 椅子から立ち上がる時、何かにつかまっている
☐ 普段15分以上歩いていない
☐ この1年間に転んだことがある
☐ 転倒に対する不安は大きい

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

☎国保年金課 ☎0176-51-6752 ☎青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

後期高齢者医療の保険料率などが見直されました

■令和6・7年度の保険料率と賦課限度額が変わりました

令和4・5年度				令和6・7年度			
保険料	均等割額	44,400 円	賦課限度額 年間 66 万円	保険料	均等割額	46,800 円	賦課限度額 年間 80 万円※2
	所得割率	8.80%			所得割率	9.90%※1	

▶令和6・7年度の保険料の算出方法

均等割額 (被保険者全員が納める額) 46,800 円	+	所得割額 (所得に応じて納める額) (前年の所得 - 43 万円) × 9.90%※1	=	年間保険料 (100 円未満は切り捨て) 賦課限度額 (年間 80 万円※2)
--	---	---	---	---

※1 (前年の所得 - 43 万円) が 58 万円以下の方は、令和6年度のみ 9.20%

※2 昭和 24 年 3 月 31 日以前に生まれた人、または障害認定により資格取得した人は、令和6年度のみ 73 万円

■均等割額 (被保険者全員が納める額) の軽減措置の基準が拡大されました

令和5年度		令和6年度	
軽減割合	世帯 (加入者全員および世帯主) の 合計所得金額	軽減割合	世帯 (加入者全員および世帯主) の 合計所得金額
7 割	43 万円 + 10 万円 × (給与所得者など※3 の数 - 1) 以下	7 割	変更なし
5 割	43 万円 + (29 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (給与所得者など※3の数 - 1) 以下	5 割	43 万円 + (29.5 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (給与所得者など※3の数 - 1) 以下
2 割	43 万円 + (53.5 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (給与所得者など※3の数 - 1) 以下	2 割	43 万円 + (54.5 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (給与所得者など※3の数 - 1) 以下

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

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

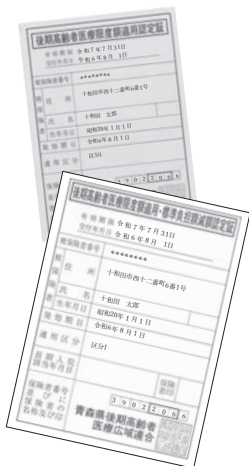
医療費などの負担を限度額にとどめる認定証について

■交付を新たに希望する人は申請を忘れず行ってください

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

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

※マイナ保険証を利用している人は、認定証が無くても限度額の確認ができるため、手続きは必要ありません。



犬や猫の適切な飼育をお願いします

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

マナーを守って人間も動物も快適に

犬や猫などのペットは、私たちの生活を豊かにしてくれるかけがえのない存在です。

しかし、ペットのふん尿被害や放し飼いなどは近隣トラブルの原因となります。人間と動物が、地域で安心して快適に暮らせるように、飼い主は責任を持って適切な飼育をすることが必要です。



飼い主のマナー

犬の場合

■犬には普段から適切なしつけをすることが大切です。犬にとってはじゃれているつもりでも、人によっては恐怖を感じる場合もあります。

■自宅の敷地内で放し飼いをしていた犬が脱走し、近隣住民に迷惑をかけるトラブルも起きています。敷地内でもしっかりとつないで飼育しましょう。散歩中に排せつをしてしまった場合、ふんは必ず持ち帰り、尿は水で流すなどマナーを守りましょう。

■狂犬病に感染し、発症した場合は犬も人間もほぼ100%死に至ります。犬には必ず狂犬病の予防注射を受けさせましょう。

猫の場合

■放し飼いとなっている猫が、近隣住民の敷地でふん尿をしたり、車に乗り上がることで車が損傷するトラブルも起きています。室内外を自由に出入りできる放し飼いではなく、室内飼育をしましょう。

詳しくは、市ホームページをご覧ください▶



使用済み小型家電を回収しています

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

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

回収対象 家庭で不要になった電子・電気機器

(例)



携帯電話



デジタルカメラ



電源コード



リモコン

※サイズ：12cm×30cm以下 (回収ボックスに入る大きさ)

回収ボックス設置場所

市役所 (本館、別館)、各コミュニティセンター (南、東、西)、市民文化センター、イオンスーパーセンター十和田店、北里大学、サンデー十和田店、スーパーカケモ (西金崎店、三小通り店)、マックスバリュ北園店、ヤマヨ十和田店

利用する際のお願い

■ボックスへの投入は、各施設の開館 (営業) 時間内をお願いします。

■個人情報や消去してから投入してください。

■電池、バッテリー類は火災の恐れがあるため取り除いてください。※電池は「燃えないごみ」に出してください。小型充電式電池は、まちづくり支援課で回収しています。

■投入されたものは返却できません。



家庭で不要になった
パソコンも無料※で
回収しています



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

令和5年度は130件の申し込みがあり、約1.4トンのパソコンなどが回収されています。不要なパソコンの処分にお困りの人はぜひご活用ください。

詳しくは、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページをご覧ください▶



※パソコン本体を含む回収は無料ですが、モニターなどの周辺機器や小型家電のみの回収は有料です。

北里大学公開講座と共催!

問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

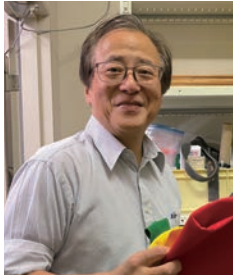
第4・5講座いずれも ところ 市民文化センター 生涯学習ホール
申し込み方法 電話、FAXまたは電子申請システムで氏名と電話番号をお知らせください。

第4講座 アニサキス症：事件数がわが国で一番多い食中毒

と き 7月18日(木) 午後6時30分～8時10分 (開場 午後6時)
講 師 杉山 広さん (国立感染症研究所 客員研究員)
申込期限 7月11日(木) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月3日(水)までに申し込みください。



▲申し込みはこちらから



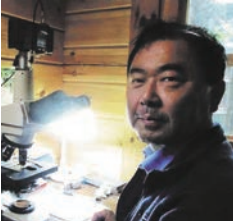
魚介類を生食する機会が多いわが国では、食中毒が継続的に発生しています。中でも「アニサキス」は、著名人が感染の体験を発信し、ご存じの人も多いはず。感染するとどのような病気になるのか、またそれを防ぐ工夫などについてお話しします。

第5講座 風景から読み解く十和田の自然と人の歴史 ～地球と地域の環境変動～

と き 8月1日(木) 午後6時30分～8時 (開場 午後6時)
講 師 三浦 英樹さん (青森公立大学 教授)
申込期限 7月25日(木) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月17日(水)までに申し込みください。



▲申し込みはこちらから



普段、なにげなく見ている身近な風景は、地形や気候などの自然の歴史に加え、人々の歴史とも深い結びつきがあります。風景に記録された地域の自然の生い立ちをもとに、どのような変動を経て現在に至るのかについてお話しします。



第55回 十和田市民文化祭 参加者募集

市民文化祭は、どなたでも参加できる文化の祭典です。日頃の練習の成果を発表したり、制作した作品を出展することができます。
参加希望者は事前にお申し込みください。



問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0184

事業名		開催日	会場	
舞台部門	舞と躍動 ※団体のみ	11月2日(土)	市民文化センター	参加料 ▶団体（6人以上）6,000円 ▶個人（1人につき）1,000円 申し込み方法 FAX、メール、はがきのいずれかに次の内容を記入してお申し込みください。 ①事業名 ②出演内容または作品名・出展数 ③団体・個人の別（グループ名があればその名称） ④団体の代表者名または個人名 ⑤住所・電話番号 申込期限 7月26日(金) ※申込者には、後日打ち合わせ会などの案内を送りますので、必ず出席してください。 申込先 〒034-8615 西十二番町6-1 十和田市民文化祭実行委員会 FAX 0176-24-3954 メール spogak@city.towada.lg.jp
	演劇	11月2日(土)		
	吟詠	11月3日(日) 午前		
	謡と仕舞	11月3日(日) 午後		
	秋のスペシャル コンサート	11月3日(日)		
展示部門	写真展	11月2日(土) ～ 11月3日(日)		
	書道展			
	美術展			
	手工芸展			
	陶芸展			
	盆栽展			
	いけ花展			
	文芸展			
上記以外はお問い合わせください				

十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.16

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る
十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

問健康増進課 ☎0176-51-6791

今回は **大腸がん予防に**
ごぼうのサラダ です。



材料 (4人分)

ゴボウ 100g
ニンジン 80g
みりん 小さじ1・1/2
しょうゆ 小さじ1
すり白ごま 大さじ2
レタス 40g

市の特産品
ゴボウ

A

マヨネーズ 大さじ1・1/3
ヨーグルト 大さじ1強
砂糖 小さじ2/3
酢 大さじ1/2強

ゴボウに含まれる
食物繊維は、腸内
環境を改善する効
果があります。

作り方

- ① ゴボウとニンジンを千切りにする。ゴボウは水に浸けてあくを抜く。
- ② 沸騰した湯に塩と酢(適量、分量外)を入れてゴボウを固めにゆで、さらにニンジンも加えて固めにゆでる。ざるにあげて水気を切り、ボウルに移し、みりんとしょうゆを絡めて冷ましておく。
- ③ すり白ごまにAを加えてごまソースを作り、②とあえる。器にレタスを敷き、盛り付ける。

● 1人分の栄養価

エネルギー 82kcal、タンパク質 1.6g、脂質 4.8g、炭水化物 8.5g、食物繊維 2.4g、カルシウム 61mg、食塩相当量 0.3g



part15

「北里大学獣医学部北里会執行委員会」です!

問北里大学獣医学部十和田キャンパス ☎0176-23-4371 (代表)

こんにちは、北里大学獣医学部北里会執行委員会です。今回は私たち執行委員会の活動をご紹介します。

執行委員会では、獣医学部北里会所属団体の活動支援や、十和田キャンパスに来る新2年生に向けて毎年発行している合同会誌「ヤマメサト」の編集、白金キャンパス(東京都)でリンゴの出張販売、十和田市内を中心としたイベントへの参加・補助など、大学構内だけでは収まらない、多岐にわたる活動をしています。

さて、昨年度はようやく新型コロナウイルスの流行から脱したことで、さまざまなイベントが本来の姿を取り戻したと思います。十和田キャンパスで開催した第38回紅葉祭も多くのお客様をお迎えすることができました。中には、大学見学の一環として遠方から来てくださった高校生の方々もいて、本校ならびに十和田市がますます活気づく兆しを感じました。



紅葉祭でのよさこい演舞

私たち執行委員会は、学生が自主的に活動できる環境をつくと同時に、北里大学内外がともに活発になるため、少しでもお力になればと考えています。本年度も北里大学獣医学部をよろしくお願いいたします。



合同会誌「ヤマメサト」



リンゴの出張販売

焚き火を囲んでゆるりつつながる交流会

本市へ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。
今回は「せせらぎと焚き火を眺めるだけの会」とコラボし、解放的な自然の中で奥入瀬川のせせらぎと焚き火を眺めながら交流します。
地域交流センター「とわふる」に出店している「8740Bake」による棒パン作り体験や遊具もあり、子どもも一緒に楽しめます。

とき 7月28日(日) 午後2時～4時
ところ 十和田自然農楽郷（大字法量字前川原16-1） 駐車場あり
※雨天時 ビーコース third-（西三番町1-8）近隣の有料駐車場をご利用ください
参加費 無料
定員 30人（先着順）
申し込み方法 応募フォームまたは電話で申し込みください。
運営 （株）ビーコース



▲応募フォーム

申請政策財政課 ☎0176-51-6712



Instagram



せせらぎと焚き火を眺めるだけの会



8740Bake

本市への移住を検討している人に、お知らせください！

大阪 移住相談会

おいでや！いなか暮らしフェア2024

問大阪ふるさと暮らし情報センター ☎06-4790-3000

移住に関する疑問や心配事などを個別に対面相談できる、全国規模の移住相談会に本市も出展します。小さな子どもが遊べるキッズスペースや託児コーナーもあります。

とき 7月20日(土) 午前11時～午後5時
ところ OMMビル2階 A・B・Cホール（大阪市中央区大手前1-7-31）
参加費 無料（申し込み不要）



詳しくはこちら ▶



東京 青森への移住相談は

青森暮らしサポートセンターへ

東京交通会館内には、本県への移住について相談ができる「青森暮らしサポートセンター（略称：あおぐら）」が設置されています。移住・交流相談員と就職相談員が、移住全般に関するご相談に対応します。

所在地 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階「認定NPO法人ふるさと回帰支援センター」内
開設時間 午前10時～午後6時
休業日 月曜日、祝日、夏季休業期間（8月10日～16日）、年末年始
問い合わせ ☎090-6342-6194（移住相談）、080-1254-4889（就職相談）、メール aomori@furusatokaiki.net



（左）移住・交流相談員 澤千絵さん
（右）就職相談員 松島 彰司 さん

ご相談の際は、あおぐらホームページからご予約ください ▶



早期発見するために

大腸がん検診を受けましょう

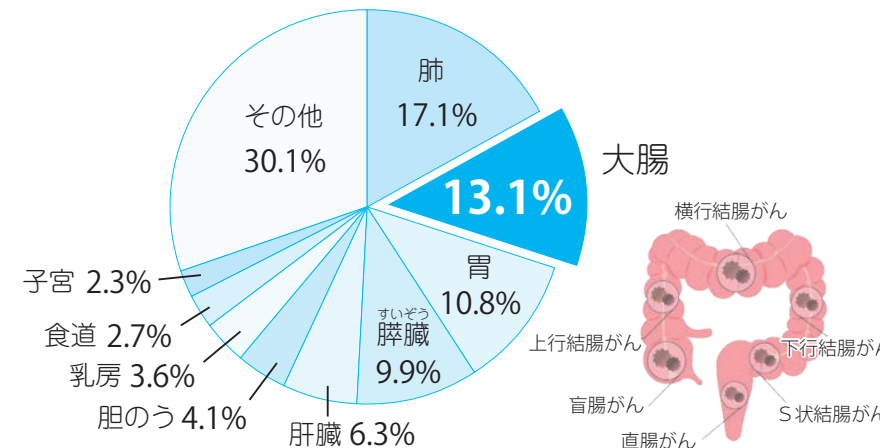
申請健康増進課 ☎0176-51-6790

青森県は、令和4年の大腸がんによる死亡率が全国ワースト2位となっています。

市においても大腸がんでの死亡は、がんの中で2番目に多い状況です。

大腸がんは、早期発見で100%に近い確率で完治できます。大腸がんは自覚症状がほとんどない場合が多いので、毎年検診を受けて早期発見につなげましょう。

がんの部位別死亡割合（令和4年十和田市） 出典：令和4年青森県保健統計年報



市の大腸がん検診

検診方法 問診、便潜血検査（2日分の便を取って便に血が混じっていないかを検査します）

対象 40歳以上の市民

料金 500円

通常1,870円程度かかる検査が、市の検診でお得に受けられます。



検便キット

次の人は無料で検診を受けられます

- ▶ 国民健康保険被保険者
- ▶ 本年度中に40歳または50歳になる人
- ▶ 70歳以上の人

詳しくは市ホームページへ



事業所大腸がん検診 経営者の皆さん、従業員に検診の機会を提供しませんか？

検診を希望する従業員を取りまとめて申し込んだ事業者へ、検便キットなどをお届けします（料金は事業所負担、個人負担のどちらでも可能です。検査結果は個人に届きます）。

健康増進課に申込書を提出してください。詳しくはこちら ▶



大腸がん・肺がん検診の精密検査の費用を助成します

対象 市が発行する受診券を利用した大腸がん検診または肺がん検診で要精密検査と診断され、精密検査を受けた40～69歳の市民

助成額 初回精密検査費用 それぞれ上限 6,000円

申請期限 令和7年3月31日

申請方法 健康増進課（保健センター内）窓口で申し込みください。

⚠ 精密検査は必ず受けましょう

精密検査を受けずにいると、がんの発見が遅れる可能性があり、大変危険です。

申請に必要な書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください



とわだエンディングノート～わたしの参考書～ を活用してみませんか

申問 中央病院（地域医療連携部） ☎0176-23-5121

「とわだエンディングノート～わたしの参考書～」を活用することで、事故や病気で意識をなくしたり、自分の思いを伝えられなくなったりした場合でも、「どのような医療を望んでいるのか」「どのような生活を送りたいか」など、ご自身の意思を周りの人に伝えることができます。

～わたしの参考書～の使い方

- ＊自分のことについて、書けるところから少しずつ書き始めましょう。全ての項目に記入する必要はありません。
- ＊時間が経過すれば気持ちも変わるので、何度書き直しても構いません。
- ＊記入を終えたら家族など大事な人にノートのことを伝えましょう。

配布場所

- ＊中央病院 1 階 医療介護連携相談支援センター
- ＊市役所 高齢介護課窓口

中央病院ホームページからもダウンロードできます ▶



※団体向けに出張出前講座も行っています。詳しくはお問い合わせください。

第2回十和田市民あんしん生活活用講座

「とわだエンディングノート～わたしの参考書～」書き方講座

とき 7月19日(金) 午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院 1 階 エントランスホール

講師 中央病院医療介護連携相談支援センター 山本 藍 さん

申込期限 7月16日(火)

申し込み方法 電話または応募フォームから申し込みください。 ▲応募フォーム



あなたの街の

法律相談

～第74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「亡父の借金が見つかった」についてです。

問 まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

Q 父が亡くなった後、金融業者から請求書が届き、借金をしていたことが判明しました。

A まだ相続の手続きをしておらず、特に遺産がないなら、相続放棄をお勧めします。この事例で相続放棄を行う場合、借金の存在を知ってから3カ月以内に、家庭裁判所へ申述書を提出する必要があります。この期間を過ぎると相続放棄は認められなくなるので、早急に対応しましょう。

Q 亡父名義の家に住んでいます。借金だけ相続放棄できますか。

A 相続放棄は、故人の財産も負債も一切を受け継がない手続きです。借金だけを相続放棄することはできません。もし家に住み続けたいのであれば、借金も含めて相続し、支払っていくしかありません。

Q 既に預金の相続手続きを行い、受け取ってしまいました。

A 遺産の一部を処分すると相続を認めたものとみなされ、後から相続放棄をすることができなくなります。何が「処分」となるかはケースバイケースですが、相続を届け出て預金を受け取る行為や不動産の名義変更は「処分」に当たります。

Q 届いた請求書を見ると、かなり昔の借金のようです。

A 5年以上前の借金であれば、消滅時効を主張することで解決でき

る可能性があります。時効が完成（成立）している場合、債権者に対して「消滅時効を援用します」との文書を送付すれば、借金を返済する義務がなくなります。

Q 業者に連絡を取ったところ、「1,000円だけでいいから払って」と言われました。

A 時効が完成している場合、絶対に支払ってはいけません。実際に支払ったり、「待って欲しい」と述べるなど支払い義務を認めるような行動を取ると、時効がリセットされ、消滅時効を援用できなくなります。多くの場合、それが業者の狙いです。きっぱりと断り、消滅時効援用の文書を送付しましょう。

（文責 弁護士 十枝内 亘）
弁護士法人十枝内総合法律事務所
☎0176-21-4005

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コードは機読センサ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

チャイルドシート・ジュニアシートを取り付けましょう

チャイルドシート・ジュニアシートは交通事故の被害から子どもを守ります。

6歳未満の子どもを自動車に乗せて運転するときは、必ず取り付けましょう。また、6歳を過ぎても身長が140cmに達するまでの使用が推奨されています。

助手席のエアバッグによる被害を防ぐため、より安全な後部座席に取り付けましょう。

7月21日～31日は夏の交通安全県民運動期間です。

問 まちづくり支援課

☎0176-51-6777



借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況を伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

とき 平日 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

相談専用 ☎017-774-6488

問 東北財務局青森財務事務所

☎017-722-1463

国民年金保険料の免除申請を受け付けています

申問【窓口で申請・相談する場合】国保年金課 ☎0176-51-6753 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742【マイナポータルで申請する場合】ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004（050から始まる電話でかける場合は ☎03-6630-2525）

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

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

保険料を納めることができない場合は、お早めにご相談ください。また、免除申請は、マイナポータルからも手続きできますのでご利用ください。

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

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

マイナポータルからの申請についてはこちらから ▶



下水道の正しい利用にご協力ください

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

一人一人がルールを守って正しく利用しましょう。

問 下水道課 ☎0176-25-4034

令和6年度排水設備工事責任技術者試験（県下水道協会主催）

とき 10月16日(水) 午後2時～4時
ところ 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市

受験料 8,000円（別途、振込手数料が必要です。）

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

申込期限 7月31日(水)

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

申問 下水道課 ☎0176-25-4015

官庁街通りの桜の更新について

官庁街通りの桜は、老木化が進んでおり、樹勢が衰えるにつれて病気にかかる桜が増えています。

腐朽菌などの病気により特に状態が悪い桜を更新します。

本年度更新数 3本

更新箇所 中央交番前、NTT前、市民図書館前

植える桜の種類 ▶ジンダイアケボノ（推定樹齢8年、樹高4m）2本 ▶イトシダレザクラ（推定樹齢5年、樹高3m）1本

更新時期 10月～11月ごろ

問 都市整備建築課 ☎0176-51-6737

45歳以上の人の転職・再就職をサポートします

カウンセラーがマンツーマンでサポートします。

とき・ところ 毎月第2・4水曜日 午後1時～4時 友の会福祉会館（八戸市）ほか

※事前に申し込みが必要です。※雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

申問 ネクストキャリアセンター あおもり ☎017-723-6350

市民プールオープン

とき 7月7日(日)～8月25日(日)
▶午前9時30分～11時30分
▶午後1時～4時30分
ところ 市民プール(西十三番町5-2)
※低温や雨天などにより利用を休止することがあります。
☎市民プール ☎ 0176-23-5520
(期間中のみ)、総合体育センター
☎ 0176-25-5555

若葉公園児童プールオープン

とき 7月12日(金)～8月26日(月)
▶午前9時30分～11時45分
▶午後1時～3時50分
ところ 若葉公園内(北側)
※低温や雨天などにより利用を休止することがあります。
☎都市整備建築課
☎ 0176-51-6737



まちなかクリーン作戦

まちなかを訪れる人が心地よく楽しめるまちづくりのために、皆さんぜひご参加ください。
とき 7月20日(土)
午前8時～10時
集合場所 入り口広場(駒っ広場)
対象 どなたでも
(町内会への加入は不問)
活動内容 上北建設(株)から青森花火(株)までの歩道のごみ拾いおよび草取り
※草取り用の道具がある人は持参してください。
※小雨決行
☎町内会連合会 ☎ 0176-51-6783

不動産取得税について

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。
県民局県税部から送付される納税通知書により、納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニなどで納付をお願いします。
また、スマートフォンアプリやインターネット上の専用サイト「地方税お支払サイト」から、電子マネーやクレジットカードなどで納付することもできます。
なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。
税率など詳しくは、お問い合わせください。
☎上北地域県民局県税部
☎ 0176-22-8111 (内線 207・208)

指定避難所の変更

総合体育センターの改修工事に伴い、7月1日(月)から令和8年6月までの間、指定避難所が変更になります。
お間違えのないようご注意ください。
変更前 総合体育センター(西三番町6-6)
変更後 市民交流プラザ「タワーレ」(稻生町18-33)
☎総務課 ☎ 0176-51-6703

家庭から出る雑草や剪定枝木の処分について

市では、ごみの減量化とリサイクルの推進に取り組んでいます。
家庭から出る雑草や剪定枝木は燃えるごみとして処分していますが、特に雑草については土が付いたり水分を多く含んでいるため回収に労力がかかるほか、焼却処分の費用がかさみます。
家庭からの雑草や剪定枝木の処分は次の方法を参考に、ごみの減量化へのご協力をお願いします。
【処理方法のポイント】
▶付着している土砂を落とす。天日干しにするなどして乾燥させ、水分を落としてからごみに出す。
▶コンポストなどにより肥料として再利用する。
▶家庭菜園や花壇などのマルチング材として活用する。
※コンポストとは、落ち葉や生ごみなどの有機物を微生物の力で分解発酵させて作る肥料のことです。
※マルチングとは、剪定枝木を細かく切ったり、チップにして樹木の根元に敷く方法で、雑草対策や土壌の保温、土を柔らかく豊かにするなどの土壌改良にも役立ちます。
☎まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

ひまわりほっと法律相談会
—中小企業を弁護士が応援します!—
中小企業に関する無料法律相談会
とき 7月19日(金) 午後1時～3時
相談専用 ☎ 017-763-4670
☎青森県弁護士会事務局
☎ 017-777-7285

4回目のセーフコミュニティ認証取得を目指し、現地審査が行われます

現地審査(5年に1回)では、海外の認証審査員に「子どもの安全」や「自殺予防」など8分野において官民協働で進めてきた取り組みを発表します。
観覧は自由ですので、ぜひこの機会にご覧ください。
また、現地審査の様子はオンラインでも配信します。現地審査のスケジュールや視聴方法などは市ホームページでご確認ください。
とき 8月5日(月)、6日(火)
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
☎まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777



▲詳しくはこちらから

18歳、19歳の裁判員経験者の声をお届けします

裁判員制度開始から今年で15周年を迎えました。昨年度から選ばれるようになった18歳、19歳の経験者の声をご紹介します。
☎青森地方裁判所 ☎ 017-722-5421

裁判員制度ウェブサイトはこちら ▶



土壌診断料の一部を補助します

出荷・販売を目的とした野菜生産に取り組む農家が行う、土壌診断に係る経費の2分の1以内を補助します。
補助対象 令和6年2月1日～令和7年1月31日までに土壌診断を申し込みした人
※十和田おいらせ農業協同組合で土壌診断した人は申請不要です。
申請期限 令和7年2月7日(金)
必要な物 ▶申請書 ▶土壌診断書の写し ▶土壌診断に基づく指導書の写し ▶診断に要した経費の領収書の写し ▶野菜出荷伝票の写し ▶通帳の写し
☎十和田地域農業再生協議会(農林畜産課内) ☎ 0176-51-6742

第三期十和田市子ども・子育て支援事業計画に係るニーズ調査
対象者の皆さんは調査にご協力をお願いします
市では、令和7年度から5年間を計画期間とする「第三期十和田市子ども・子育て支援事業計画」の策定に向け、ニーズ調査を実施します。
市民の皆さんの教育・保育・子育て支援に関する「現在の利用状況」や「今後の利用希望」を把握するための大切な調査ですので、ご協力をお願いします。
対象者 就学前の児童および小学生の保護者など
※対象者には7月上旬に郵送または保育所や小学校を通じて調査案内を配布します。
☎こども支援課 ☎ 0176-51-6717

募 集

〈第1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の募集

市では、未活用となっている市有地について、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 7月26日(金)
※詳しくは市ホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。
☎企画管財課 ☎ 0176-51-6707

警察官募集(大卒以外)

対象 平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人(大学を卒業した人または令和7年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く)。
申込期間 7月16日(火)～8月30日(金)
第一次試験 9月29日(日)(青森市、八戸市、弘前市)
第二次試験 11月中旬(青森市)
※詳しくは、試験案内(申込書)をご確認ください。
※試験案内(申込書)は7月8日(月)から十和田警察署に備え付けるほか、青森県警察ホームページからダウンロードできます。
☎十和田警察署 ☎ 0176-23-3195

【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 ☎ 0176-51-6702

【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 ☎ 0176-51-6702

「YAHOO! 防災速報」を活用して十和田市の緊急情報(避難情報など)を配信しています

登録すると、災害時の本市の状況などが自動配信されます。ぜひ登録ください

災害の情報をいち早くお知らせ

YAHOO! 防災速報 JAPAN
http://emg.yahoo.co.jp



今すぐアプリをダウンロード!

iPhone版

App Store



Android版

Google Play



令和7年2月1日実施
農林業センサス調査員募集

対象 次のすべてに該当する人
▶ 20歳以上の市内在住の人 ▶
令和7年1月中旬から2月中旬に
かけて調査活動ができる人 ▶調
査説明会に出席できる人 ▶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 ▶警
察、選挙、税務に直接関係のない
人 ▶暴力団員その他の反社会的
勢力に該当しない人
身分 県知事から任命される非常
勤の公務員
報酬 規定に基づき報酬が支払わ
れます。
登録調査員募集
市では、各種統計調査の調査員
登録を随時行っています。統計調
査活動を希望する人はご連絡くだ
さい。

☎情報政策課 ☎ 0176-51-6711

令和6年度青森県統計グラフ
コンクール作品募集

県では、統計の普及と表現技術
の向上を図るため、毎年、「青森
県統計グラフコンクール」を実施
しています。
興味のある事柄についてデータ
を集め、グラフや絵などを組み合
わせてポスター作品として表現し
てみませんか。
応募資格 県内在住の小学生以上
の人
作品の規格 仕上げ寸法 72.8cm
× 51.5cm (B2判)
※詳しくは県ホームページ「青森
県統計グラフコンクール」をご覧
ください。
提出先 ▶一般：〒030-8570 青
森市長島一丁目1-1 県総合政策
部統計分析課 管理・普及グルー
プ ▶小・中学生：市情報政策課
提出期限 ▶一般：9月2日(月)
▶小・中学生：8月27日(火)
☎情報政策課 ☎ 0176-51-6711

初心者水泳教室参加者募集

とき 8月3日(土)、4日(日)
午後1時～4時15分
ところ B&G海洋センタープール
対象 ①小・中学生②高校生以上
※小学生は保護者の送迎が必要です。
定員 ①②合わせて30人
参加料 ①1,200円②2,200円
(保険料込み)
持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、
バスタオルなど
申し込み方法 参加料を添えて直
接申し込みください。
※電話での申し込みはできません。
申込期限 7月22日(月)
午前9時～午後8時
※日曜日、休日は午後4時まで。
※低温などにより中止することが
あります。
☎志道館 ☎ 0176-23-2387



令和7年1月12日(日)開催予定 「^{はたち}二十歳のつどい」実行委員会委員募集

☎問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954 メール spogak@city.towada.lg.jp
「二十歳のつどい」の企画・運営をする人を募集します。一生に一度の思い出に残る式典を仲間と一緒に創ってみ
ませんか。
対象 平成16年4月2日～平成18年4月1日生まれで、8月以降に開催する
オンライン会議(平日夜、月1回程度)に出席できる人。
活動内容 「二十歳のつどい」の企画、当日の運営など **定員** 10人
申し込み方法 電話、FAX、メールのいずれかで、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、
住所、電話番号、職業(勤務先)または学校名を記載し申し込みください。
申込期限 7月31日(水)
※式典の詳細については、10月ごろにお知らせします。
※実行委員会、式典のいずれも本市に住民票がなくても参加できます。



前年の実行委員の皆さん

地域密着型の介護サービス施
設・事業所の新規開設者の公募

第9期十和田市高齢者福祉計画・
介護保険事業計画に基づき、介護
サービスの施設・事業所を新規に
開設する事業者を公募します。
募集内容 ▶地域密着型介護老人福
祉施設入所者生活介護 1施設(個
室ユニット型。利用定員29人以下)
▶地域密着型通所介護 1事業所
(利用定員18人以下)
申し込み方法 高齢介護課に備え
付け、または市ホームページから
ダウンロードした申請様式を必要
書類とともにご提出ください。
申込期限 9月30日(月)
※必要書類など詳しくはお問い合
わせください。
☎問 高齢介護課 ☎ 0176-51-6721

公共職業訓練「住宅建築施工科」
9月期受講生募集

離職した人の早期再就職を図る
ため、木造住宅の施工方法に関す
る技術や知識を習得する「住宅建
築施工科」の受講者を募集します。
訓練期間 9月4日(水)～令和7年
3月4日(火)(6ヶ月間)
訓練場所 ポリテクセンター青森八
戸実習場(八戸市類家二丁目7-40)
応募資格 ハローワークに求職の
申し込みをしている人
定員 15人
申込期間 7月10日(水)～8月14
日(水)
※ハローワークへお申し込みください。
※テキスト代などが必要となります。
☎問 ポリテクセンター青森八戸
実習場 ☎ 0178-73-5535

放送大学10月入学生募集

放送大学は正規の通信制大学で
す。約300の幅広い科目があり、
1科目から学ぶことができます。
授業はインターネットやBS放送
を視聴して行います。
出願期限 9月10日(火)
※詳しくは放送大学ホームページ
(<https://www.ouj.ac.jp>)をご覧
になるか、お問い合わせください。
☎問 放送大学八戸サテライトス
ペース ☎ 0178-70-1663

優良運転者表彰対象者募集

対象 十和田地区交通安全協会の
会員で、無事故・無違反期間が5
年以上の運転者
申し込み方法 十和田地区交通安
全協会または各支部に運転免許証
と認め印を持参し、お申し込みく
ださい。
申込期限 7月31日(水)
(土・日曜日、休日を除く)
☎問 十和田地区交通安全協会
☎ 0176-22-0213

指定管理者を募集します

1 市営共同牧野 ☎問農林畜産課 ☎0176-51-6745		2 観光施設 ☎問商工観光課 ☎0176-51-6772	
指定期間	令和7～11年度(5年間)	募集施設	①産業振興施設(道の駅とわだ) ②市営宇樽部キャンプ場
募集要項配布期間	7月17日(水)～31日(水)	指定期間	令和7～11年度(5年間)
募集要項配布場所	農林畜産課	募集要項配布期間	7月17日(水)～31日(水)
申込期間	8月2日(金)～9日(金)	募集要項配布場所	商工観光課
申込期間	8月2日(金)～9日(金)	申込期間	8月2日(金)～9日(金)
説明会	とき 7月22日(月) 午前10時 ところ 市役所本館2階 会議室1 ※公募説明会への参加申込書は、7月 19日(金)午後5時までに提出してくださ い(任意様式での提出可)。	説明会	とき 7月24日(水) ①午前10時 ②午後2時 ところ 市役所本館2階 会議室1 ※公募説明会への参加申込書は、7月23日(火)午後5 時までに提出してください(任意様式での提出可)。

※いずれも募集要項は市ホームページからダウンロード
できます。

令和6年度自衛官等募集

☎問自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎0176-53-1346

募集種目	応募資格	受付期限	試験期日
航空学生	海 令和7年4月1日現在18歳以上23歳未満の人(高卒(見 込みを含む)または高専3年次修了者(見込みを含む))	9月5日(木)	1次: 9月16日(月) 2次: 10月12日(土)～17日(木)※ 3次: 海 11月15日(金)～12月11日(水)※ 空 11月9日(土)～12月12日(木)※
	空 令和7年4月1日現在18歳以上24歳未満の人(高卒(見 込みを含む)または高専3年次修了者(見込みを含む))		

●試験場所は、別途各人に連絡します。

※試験期日については、後日指定します。



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎ 0176-51-6702

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

スマートフォンアプリ「カタログポケット」
で閲覧できます。

Available in 10 Languages!



App Store
からダウンロード



Google Play
でダウンロード

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※システムメンテナンス日は除く)

【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
●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

講座・教室

**中央病院
市民健やかゼミナール**

とき 7月25日(木) 午後4時～5時
ところ 中央病院別館2階 講堂
内容 日常生活における転倒予防
担当講師 リハビリテーション科
漆館 俊尚 主任作業療法士
※直接会場にお越しください。
※講演終了後、転倒予防の運動を
10分程度行います。
申込中央病院業務課
☎ 0176-23-5121(内線 3220)

NP0 法人 八甲田自然塾 “エコヘルス連続講座”

■第3回【医療】「自分で治す～腸活をして心と体を整える～」

とき 8月24日(土) 午後2時～
ところ ナチュロープカフェ (大字馬洗場字下町 92)
講師 ▶十和田第一病院整形外科 笹尾 はな 医師
▶フィジオ・スタジオ axis 代表 長尾 知香 理学療法士
申込期限 8月17日(土)
申込 NP0 法人八甲田自然塾・小川 ☎ 080-1831-4828(ショートメッセージ
サービス可) メール ogw.kn2525@gmail.com

◆「配布活動が困難」と申し出のあった地域で広報とわだなどの
ポスティングを実施しています

市では、広報とわだなどの刊行物を各町内会などで配布するのが困難な
地域に対し、ポスティングにより配布を行っています。
ポスティング実施期間 毎月1日の3日前ごろから当月の2日ごろまでを
めどに行っています。
本年度受託業者 (株)小笠原新聞店
◆「広報とわだ」などの刊行物を配布するの
が困難な町内会などや広報とわだが届いてい
ない世帯などはお問い合わせください。
総務課 ☎ 0176-51-6702

よろしくお願いします！



**中高年のための
「再就職支援セミナー」開催**

45歳以上の人に特化した内容
のセミナーです。
とき・ところ 7月29日(月) 友
の会福祉会館(八戸市)ほか
時間 午後1時30分～3時30分
(終了後、午後5時まで希望者個
別相談あり)
※雇用保険受給資格者の求職活動
として認められます。
申込 ネクストキャリアセンター
あおもり ☎ 017-723-6350

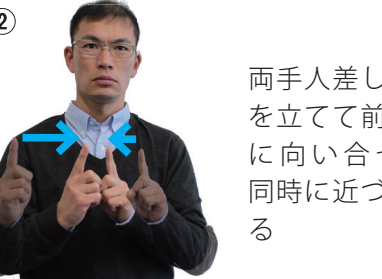
手話を覚えよう
(第26回)

今月の手話は
「はじめまして」です。



① 4本の指で
箱からティッシュ
を引き抜く感じ

左手の手の甲の上に、開いた右手をか
ぶせ、人差し指は伸ばしたままで、他
の指を閉じながら上につまみ上げる



② 両手人差し指
を立てて前後
に向い合せ、
同時に近づけ
る

市民の広場

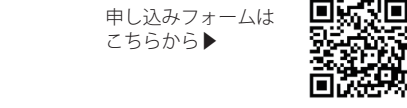
大人の弓道教室参加者募集

とき 7月23日～8月8日
毎週火・木曜日(全6回)
午後6時30分～8時
ところ 志道館
定員 5人(先着順)
申込期限 7月16日(火)
※経験・未経験は問いません。
※軽い運動のできる服装で、足袋ま
たは靴下を着用してお越しください。
※弓具などは貸し出します。
申込 十和田弓道会
メール towada.kyudokai@gmail.com

市民の広場

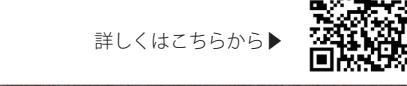
すこやか食堂

減塩や野菜摂取目標をかなえる栄
養バランス満点の食事をワンコイン
で親子で楽しみながら学べる「すこ
やか食堂」を開催します。
子育てに奮闘中の働き盛り世代の
家事負担を一瞬でも軽減し、美味し
くて健康的な食事を味わいながらご
自分と家族の栄養・食事について一
緒に考えてみませんか。
栄養士・管理栄養士に気軽に相談
できる機会でもありますのでぜひお
気軽にご参加ください。
とき 7月26日(金)
午後5時30分～7時30分
ところ 14-54
対象 働き盛りの子育て世代の親子
定員 20組
費用 一人500円(材料費)
申込期限 7月16日(火)
※駐車の際は近隣の有料駐車場をご
利用ください。
申込 すこやかめし・白山
☎ 090-9630-6556
メール sukoyakameshi@gmail.com



「子どものおしごと体験会」
スタッフ募集

11月下旬開催予定のお仕事体験プ
ロジェクト「学生たちが作り上げる、
これからの職業体験会」というイベ
ントを開催するため、子どものサポー
トをしてくれる仲間を探しています。
みんなで十和田の未来を育てませんか。
募集内容 ▶企画から参加できる人
▶体験会をお手伝いしてくれる人
対象 18歳以上の人
■詳細説明会を開催します
とき 7月13日(土) 午後6時30分
～8時(開場 午後6時)
ところ 市民図書館
定員 20人
持ち物 子どもへの優しさ、筆記用具
申込期限 7月12日(金)
※説明会に参加できない場合は個別
に対応します。
申込 goodjob-towada・服部
☎ 090-8783-2280



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。

2024 チャレンジ！能トレ

プロの能楽師による能楽教室です。
伝統文化を体験してみませんか。
とき ▶ガイダンス 7月21日(日)
▶稽古 8月18日(日)、9月1日(日)、
22日(日)、10月20日(日)
いずれも午後1時30分～3時30分
▶発表会 11月3日(日)市民文化祭
ところ 市民文化センター 和室1
(能舞台)
対象 小学生～高校生と保護者
定員 20人(先着順)
持ち物 白足袋または白ソックス
申込期限 7月19日(金)(その後も随時)
申込 十和田宝生会・高橋
☎ 070-5090-6784
メール towada.hosho@gmail.com

「コナラの森」ホテル観察会

市の原風景が残っているコナラの
森では、ゲンジボタルが数百匹も飛
翔しています。市内でゲンジボタル
が見られる数少ないポイントです。
家族で見に来ませんか。
とき 7月7日(日)
午後7時30分～9時
ところ 「喜栄の森(コナラの森)」駐
車場(大字三本木字一本木沢 304 付近)
持ち物 懐中電灯、虫よけスプレー、
虫取り網、虫かご、長靴
※直接お越しください(小雨決行)。
※観察後のホテルは放します。
申込 どんぐりの森山楽校・小川
☎ 090-9037-4701
メール ogw541@gmail.com

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。経験の有無は不
問、やる気のある人は誰でも大歓迎
です。見学・体験してみませんか。
とき 8月5日(月)・10月7日(月)
午後1時30分～
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
費用 年会費3,000円
持ち物 筆記用具、国語辞典または
電子辞書
※入会は随時受付中です。
申込 十和田ヒメマス川柳会
☎ 090-4631-6742 FAX 0176-24-9890

あそぼ！ワゴン in 親子の広場

「とわふる」が遊び場になる2日間
です。木のおもちゃ、ゲーム、から
くり、カードゲームなどさまざまな
遊びを体験できます。親子でワイワ
イ遊びましょう。
とき 7月20日(土) 午後1時～4時30
分、7月21日(日) 午前10時～午後3時
ところ 地域交流センター「とわふる」
対象 親子(大人のみも可)
費用 遊びのコーナー200円
※直接会場にお越しください。
※近隣の有料駐車場をご利用ください。
申込 親子でゲーム会・竹ヶ原 メール
oyakodegamekai.asobo.4@gmail.com



紙芝居の実演者募集
～紙芝居はじめの一步No.4～

子どもから大人まで、楽しい紙芝居
の時間を過ごしましょう。
とき 7月21日(日) 午後1時～3時
ところ 市民図書館
定員 紙芝居実演希望者5人(先着順)
持ち物 紙芝居
※紙芝居ひろば・ひょうしぎの会会員
による実演もあります。見たい人はど
なたでも直接会場にお越しください。
申込期限 7月15日(月)
申込 紙芝居ひろば・ひょうしぎの
会・野月 ☎ 090-7562-5708、中野渡・
☎ 090-3469-4498

大町桂月の作品を読む会

十和田に関する多くの作品を残し
ている桂月が生誕155年を迎えまし
た。一緒に作品を読んでみませんか。
とき 7月～11月の第3土曜日
午後2時～
ところ 市民文化センター 第3研修室
費用 1,000円(資料代)
※事前に申し込みが必要です。
申込 大町桂月を語る会事務局・谷川
☎ 090-7327-6343

【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 ☎ 0176-51-6702

弁護士法人
青空と大地
青森県弁護士会所属 代表弁護士 橋本 明広

●取扱業務
金銭、不動産、離婚、親権、相続、後見、
債務整理、会社関係、刑事事件 ほか

お気軽にご相談ください
TEL **0176-21-5162**
十和田市西三番町1番42号
NTT十和田ビル2階
http://www.aozora-daichi.com

相談料 60分 5,500円(税込)
(個人の多重債務相談は無料)
相談は予約制です。

小さくても
温かい
家族葬

安置室完備 家族葬ホール 家族葬ホール 事前相談・見積
さくらホール 偲-shinobu- 憩-ikoi- メモリアル相談室

株式会社 **桜田造花店** 0176-22-8000

おはようパークヨガ

爽やかな芝生の緑と風を感じながら、心地よく全身を動かします。自然と深まる呼吸で自律神経を整えて心も体もリフレッシュしましょう。

初心者、経験者、年齢問わず参加できます。

とき 午前6時30分～7時30分
8月25日(日)まで毎週日曜日開催

ところ 中央公園緑地

定員 20人(先着順)

費用 500円(小学生以下は無料)

持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

※直接会場に動きやすい服装でお越しください。

☎ MAHANA YOGA・新山

☎ 090-3537-4602

とわだをピンクにそめる会
プレゼンツ駒街道さんぽ

夏のひとときに駒街道のアートを散策しながら、楽しく歩いて、健康づくりをしませんか。

とき 7月27日(土) 午前10時～正午

スタート時間 ①午前10時

②午前10時30分 ③午前11時

ところ 住友生命保険相互会社青森支社 十和田みなみ支部(市民文化センター駐車場北側隣)より出発

持ち物 汗拭きタオルなど

申し込み方法 スタート時間のいずれかを選んで、電話またはFAXでお申し込みください。

申込期限 7月22日(月)

申込 とわだをピンクにそめる会

(十和田乗馬倶楽部内)

☎ 0176-26-2945 FAX 0176-26-2946

八甲田・十和田湖・奥入瀬溪流
の風力発電を知ろう！

八甲田・十和田湖・奥入瀬溪流に風力発電施設を建てることの意味について、またその問題点について講演会を開催します。ぜひご参加ください。

とき 7月21日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民文化センター

講師 武田 恵世 さん

☎ 八甲田・十和田湖・奥入瀬溪流を風力発電から守ろう連絡協議会・増田 **☎** 090-3897-7153



～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♪



小坂町 観得泊得(みとく とまっとく)

とき 実施中～令和7年3月31日

ところ 十和田湖周辺の提供宿泊施設と小坂町明治百年通りの観光施設

内容 十和田湖周辺(秋田県側・青森県側)の提供宿泊施設に宿泊すると小坂町の明治百年通りにある観光施設が半額で利用できるキャンペーンです。ぜひ十和田湖に宿泊し、小坂町で楽しい時間をお過ごしください。

【半額適用施設】

▶康楽館(芝居観劇・施設見学) ▶小坂鉱山事務所(入場料)
▶小坂鉄道レールパーク(入場料)

※詳しくは、小坂町ホームページをご確認ください。

☎ 各宿泊施設または「明治の芝居小屋 康楽館」**☎** 0186-29-3732

六戸町 ろくのへサマーフェスティバル

とき 7月19日(金)、20日(土) 午後5時～8時30分
(20日は午後4時開始)

ところ 六戸町総合体育館西側駐車場

内容 ▶ビール天国 ▶ステージイベント

◆7/19(金) ▷囃子やー お囃子太鼓ステージ

▷DJパフォーマンス

◆7/20(土) ▷シャモ姐さんショー

▷ダンスパフォーマンス

▷あすか飛竜 舞踊ショー

▶ビンゴ大会

☎ 六戸町観光協会

(六戸町まちづくり推進課内) **☎** 0176-55-2411



野辺地町 日本遺産3港めぐりスタンプラリー

とき 7月17日(水)～12月1日(日) 午前9時～午後4時

ところ 野辺地町中央公民館、鯉ヶ沢町中央公民館、深浦町歴史民俗資料館

内容 県内の日本遺産3港(野辺地町・鯉ヶ沢町・深浦町)を訪れて、その土地や歴史を知ってもらうイベント「日本遺産・北前船寄港地ー鯉ヶ沢町・深浦町・野辺地町 港めぐりー」と同時に、3町をめぐり各地のスタンプを集めるスタンプラリーを実施します。期間内に3町すべてをめぐった人には、最終立寄地のオリジナルミニ船絵馬をプレゼントします。

☎ 野辺地町教育委員会(歴史民俗資料館)

☎・FAX 0175-64-9494



おいらせ町 森の感謝祭

とき 7月13日(土)、14日(日) **ところ** 下田公園

内容 おいらせ町の豊かな自然・食・音楽・芸術をテーマに、おいらせ町の魅力を体験しよう。

▶ステージイベント ▶キッチンカー

▶鉄道ジオラマ展示 ▶竹灯りづくり体験

▶チェーンソーカービングフェスティバル

▶火おこし体験 ▶木登り体験ほか

☎ 森の感謝祭実行委員会事務局

(おいらせ町商工観光課内)

☎ 0178-56-4703



夏のイベント



駒っこランド夏まつり

申間馬事公苑駒っこランド

①駒っこ牧場 **☎** 0176-20-6022

②～⑤称徳館 **☎** 0176-26-2100

①～⑤の体験教室の受け付けは7月2日(火)午前9時開始、先着順です。

「スーパーボールすくい」もあります！詳しくはこちらから▲



①牧場の朝を体験しよう

～牧場の朝ってどんな風に始まるの？～

馬の世話や乗馬を体験します。

とき 7月26日(金)、8月2日(金)、9日(金)

午前8時～10時

ところ 駒っこ牧場

対象 小学生(初めての人優先)

定員 各回4人

費用 1,500円

※体験後に修了証とプレゼント

を差し上げます。



⑥こども寄席 落語を体験しよう

とき 8月11日(日)

①午前10時30分 ②午後2時

ところ 称徳館 **対象** 小学生以上

定員 各回20人

費用 入館料(高校生以上)

講師



左:林家とんでん平(落語家)
右:馬はなし亭呑助(社会人落語家)



現代美術館イベント情報

申間現代美術館 **☎** 0176-20-1127 FAX 0176-20-1138

メール info@towadaartcenter.com



◇サテライト会場 space 展覧会「尾角典子 #拡散」



最新の生成AIプログラムを駆使した参加型メディアアート体験

本展では、人型にくり抜かれたパネル、マイク、2台のモニターとそれに接続された画像生成AIなどを用いたインスタレーションを展示します。

鑑賞者は、自分の名前をマイクでAIにインプットすることで、モニターに表示されている「space」を変化させることができ、その結果をインスタグラムで拡散することを促されます。外部から来た鑑賞者が入力した固有の名前によってモニターの「space」が変化することは、固有の遺伝子を持ったウイルスが宿主に侵入し、自らが作った新たな細胞を放出することに見立てられているのみならず、言語が人間のコントロールを超えて影響力を持つことと重ね合わされています。

とき 7月6日(土)～9月8日(日)
午前10時～午後5時

ところ space(西三番町18-20)

観覧料 無料

作家によるギャラリーツアー

とき 7月6日(土) 午後2時～

ところ space

観覧料 無料

詳しくはこちらから▶



◆7月10日(水)は常設展示市民無料デー

※マイナンバークード、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。

◆7月10日同日開催

対話型観賞プログラム《げんびさんぽ》
げんびサポーターと一緒に常設展示作品を鑑賞します。

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(要予約・先着順)

◆学芸員による企画展ギャラリートーク

とき 7月7日(日)

午前11時～11時40分

集合場所 常設展示室

※常設展のチケットが必要です。

音楽を生演奏で聞いてみよう！

第22回ゼルコバアンサンブルコンサート

学校訪問演奏でおなじみの「ゼルコバアンサンブル」による華やかな演奏会です。
とき 7月21日(日) 午後2時開演 (午後1時30分開場)
ところ 市民文化センター
出演者 高橋 幸男 (チェロ)、石川 泉 (バイオリン)、藤原 つや子 (フルート)、
今田 文子 (ピアノ)、ゲスト・山崎 由佳 (ソプラノ)
演奏曲 ▶童謡メドレー ▶シチリアーノ (フォーレ) ▶ピンクパンサーのテーマ
▶オペラ「蝶々夫人」より ほか
問ゼルコバアンサンブル実行委員会☎ 0176-25-1783



自然を体験しよう！

十和田湖畔で楽しみながら英語を身につけよう！
English Summer Camp in Lake Towada

とき 7月25日(木) (日帰り)
ところ 宇樽部キャンプ場 ※送迎バス付 (市役所発着)
対象 小学生 ※子どものみの参加です。
内容 体を使った野外ゲーム、カレー作り、カヌー
定員 15人 (先着順)
参加費 3,000円 (初回モニター料金)
問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構☎ 0176-24-3006

申し込みはこちらから▶



地球の生き物、学んで守ろう！

一本木沢ビオトープ ナイトハイク・ホテル観察会

とき 7月27日(土) 午後7時～8時30分
定員 40人 (先着順) 持ち物 懐中電灯、水筒 (飲み物)
申込期限 7月12日(金)
集合場所 東コミュニティセンター
服装 虫刺され対策をした服装、動きやすい靴、帽子
※雨天時は屋内で学習会を行います。
※未就学児も参加できますが、集合場所からビオトープ
への徒歩移動 (10分程度) や暗い屋外での活動があり
ますのでご了承ください。
◆次回「トンボ博士になろう」は8月24日(土)午前、「水
の中のをぞいてみたら」は8月31日(土)午前に開催しま
す。3回とも参加できる人、大歓迎です！
問一本木沢ビオトープ協議会事務局
(スポーツ・生涯学習課内) ☎ 0176-58-0186



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

体験の風を
おこそう



十和田市子ども会
アドベンチャーキャンプ

自然体験や野外活動などのプログラムたっぷりの
キャンプです。
とき 8月10日(土)～12日(月) (2泊3日)
ところ 公立小川原湖青年の家
対象 小学5～中学3年生
内容 野外炊飯、創作活動、キャンプファイヤーなど
定員 20人 (先着順)
参加費 5,000円 (説明会で徴収)
申込期間 7月1日(月)～12日(金)
参加者説明会
とき 7月26日(金) 午後6時30分～
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
問スポーツ・生涯学習課
☎ 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954



防災親子キャンプ

～楽しみながら備える防災術
キャンプのスキルがあなたを救う～

とき 8月10日(土) 午後1時～11日(日) 正午
ところ 東コミュニティセンター
対象 次の条件を全て満たす親子
▶市内在住 ▶小・中学生の親子
▶1泊2日のキャンプができる親子
持ち物 1泊2日のキャンプ用品
(テント、夕・朝の食材、調理用具、夜具など)
定員 30組 (テント30張、申し込み多数の際は抽選)
申し込み方法 窓口で申し込み用紙に記入
申込期限 7月19日(金) 正午
※詳しくは、東コミュニティセンターに備え付けの申し
込み用紙をご覧ください。
問東コミュニティセンター☎ 0176-24-9000



ぼく、わたしもできる！



映画「弁当の日『めんどくさい』は幸せへの近道」無料上映会

「弁当の日」は、子どもが自分で弁当を作る取り組みのことです。『めんどくさい』の経
験を通して、家族への感謝の気持ちや達成感・自己肯定感を育むとともに、食・農への関
心を持つことで将来の健やかな食生活にもつながるなど、たくさんの効果をもたらす取り
組みとして市内の各学校でも広がっています。

市では、この取り組みを広く市民の皆さまにも知っていただくため、映画の上映会を
開催します。今、子どもが台所に立つことで何かが変わる、その可能性をご覧ください。

とき 7月20日(土) 午後2時開演 (午後1時30分開場)
ところ 市民文化センター 生涯学習ホール 定員 200人 (先着順)
申し込み方法 氏名、電話番号、鑑賞希望人数を記入の上、市ホームペー
ジの応募フォーム、FAX または電話のいずれかでお申し込みください。
問問とわだ産品販売戦略課☎ 0176-51-6743 FAX 0176-22-9399



▲申し込みはこちらから



▲前年度の市内小学校の取り組み事例

夏だ！祭りだ！

海上自衛隊八戸航空基地
サマーフェスタ基地一般開放



とき 7月28日(日) 午前8時30分～午後3時
(最終入場は午後2時30分)
ところ 海上自衛隊八戸航空基地
内容 ▶P-3Cによる飛行展示、陸海空自衛
隊航空機の地上展示、特殊車両展示など
▶キッチンカー出店、グッズ販売など
※天候などにより内容を一部変更することが
あります。
問海上自衛隊八戸航空基地広報室
☎ 0178-28-3011 (内線 2332)



詳しくはこちらから▶

「おしごと」を楽しく学ぼう！

子ども大好き 「はたらくクルマ」大集合



市内で活躍しているいろいろな車両を一堂に展示
し、暮らしを支える仕事について学びます。夏休みの
思い出に、ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

とき 7月21日(日) 午前10時～午後2時
ところ 市役所駐車場 (西側)



車両協力 (予定) 十和田警察署、十和田消防署、自
衛隊青森地方協力本部など
※その他、福祉車両、商業車両、土木車両などの展示
を予定しています。

問三小地区コミュニティ協議会・大巻
☎ 080-1836-9502



図書館でココロの冒険に出発！

夏のおはなし会

とき 7月28日(日)
午後2時～3時
ところ 市民図書館
対象 幼児～小学生
内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、
音楽など
協力 おはなし らら♪らんど
問市民図書館☎ 0176-23-7808



子ども司書養成講座

とき 7月29日(月)～31日(水)
いずれも午前10時～正午
ところ 市民図書館
内容 ▶図書館の仕事を知ろう
▶読み聞かせの技術を学ぼう
▶本をコーティングしてみよう
など
対象 市内の小学4～6年生
定員 15人 (先着順)
申込期限 7月15日(月)
問市民図書館☎ 0176-23-7808

「本を通して人を知る 人を通して本を知る」
第16回子どもビブリオバトル

とき 8月4日(日)
午後2時～4時
ところ 市民図書館
対象 市内の小学4～6年生
定員 10人 (先着順)
申込期限 7月21日(日)
※紹介したい本を1冊決めてお申
し込みください。
※観戦者は申し込み不要です。
発表者のための事前学習会
とき 7月24日(水) 午後1時～3時
問市民図書館☎ 0176-23-7808



●相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆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	10日(水) 14:00～15:00 ※5日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ☎高齢介護課 ☎0176-51-6720
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	24日(水) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※22日(月)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791
◆パパママ教室 市内在住の妊婦とパートナーやその家族	妊娠期②コース ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話 ▶情報交換会 妊娠期①コース ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶パパの妊婦体験 ▶家事育児の役割分担について	19日(金) 18:30～20:00 28日(日) 10:00～11:30 保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	25日(木)、8月8日(木) 14:00～ ※1週間前までに要予約	保健センター ☎こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	8月7日(水) 14:00～15:00 ※8月5日(月)までに要予約	保健センター ☎健康増進課 ☎0176-51-6791

※毎月開催する乳幼児健康診査の対象者には個別通知します。
年間予定表は市ホームページや「とわだ子育てアプリ」をご覧ください。

◆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

とわだ子育てアプリはこちらから▶

こころと暮らしの相談会（第2回）

☎健康増進課 ☎0176-51-6791

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 7月21日(日) 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人
※直接会場にお越しください。

●献血のお知らせ

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

実施予定日	時 間	ところ
9日(火)	13:00～16:00	十和田市建設業協会
14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	
30日(火)	10:00～12:00	JA十和田おいらせ本店 (株)スーパーカケモ西金崎店
	14:00～16:00	

●上十三保健所の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆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	2日(火)・16日(火) 13:00～13:30 ※要予約	上十三保健所 ☎0176-23-4261
◆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	17日(水) 13:00～14:00 ※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	24日(水) 9:00～11:30 ※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	2日(火)・16日(火) 13:30～14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

(※) 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 (☎0176-51-6790) へお問い合わせください。

十和田市食生活改善推進員会主催

「おやこの食育教室」のお知らせ

☎☎健康増進課 ☎0176-51-6791

とき 8月4日(日) 午前9時30分～午後1時

ところ 東コミュニティセンター 実習室

内容 暑い夏を乗り切るメニューの調理実習

対象 年長児～小学校6年生の子とその保護者

持ち物 エプロン、三角巾

定員 親子10組

申込期間 7月5日(金)～23日(火)



日本脳炎の予防接種を受けましょう

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者は予防接種を受けていない可能性があります。まだ受けていない人は予防接種を受けましょう。

特例対象者 平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれで、接種日において20歳未満の人

※接種費用は無料です

※過去の接種歴により受け方が変わります

※過去、お問い合わせください。



休日当番医

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
7日(日)	さとの整形外科クリニック (東十一番町7-17)	0176-21-5885
14日(日)	小嶋胃腸科外科医院 (西三番町15-41)	0176-23-2666
15日(月)	岡本整形外科クリニック (稲生町2-22)	0176-20-1101
21日(日)	佐藤内科クリニック (穂並町10-6)	0176-25-2888
28日(日)	石川ファミリークリニック (稲生町19-4)	0176-27-1351

▶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。



7月の市民無料相談

内 容	と き
◆行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	1日(月) 13:00～15:00 ※西コミュニティセンターでも実施
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	12日(金)、26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	24日(水) 13:00～16:00 ※17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	9日(火)…対面、23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	18日(木) 13:00～15:00 ※11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	11日(木) 13:00～15:00 ※4日(水)までに要予約
◆くらしとお金の相談 (定員5人) 多重債務、生活資金などの相談	10日(水) 10:00～16:00 ※9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 ☎0176-51-6757
◆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。

☎☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

内 容	と き
◆出張年金相談 年金の無料相談	16日(火)・23日(火) 10:00～15:00 ※要予約 (先着順) (来月は8月27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1

☎☎八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

国保年金課 ☎0176-51-6753

【お願い】 各種相談の予約をキャンセルする際は必ずご連絡ください。

市税の納付は、便利で確実な口座振替をお勧めします

■手続き場所 収納課、市内の金融機関

■持ち物 納税通知書、通帳、届出印

☎収納課 ☎0176-51-6762

7月31日(水)が納期限 (口座振替日) です

市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第2期／国民健康保険税第1期

介護保険料第1期／後期高齢者医療保険料第1期

広報とわだを「カタボケ」で読もう

Available in 10 Languages !



その他の催し

<>…開始時間

3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 ☎0176-23-5121) ▶三本木霊園無縁物故者供養祭<10:00>～三本木霊園 (☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726)
6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 ☎0176-51-6791) (8月3日(土)も開催)
8日(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00、②13:30>～市民交流プラザ「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791) (8月5日(月)も開催)
12日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」<10:00>～ 市民交流プラザ「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791)
13日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルビナス<10:00>～ 市民交流プラザ「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791) (27日(土)も開催)
19日(金)	▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場 <18:30>～市民交流プラザ「タワーレ」 (☎NPO法人 スマイルラボ ☎0176-23-6622 (留守電対応))
20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・佐藤 ☎090-7935-2939)
25日(木)	▶頭皮ケア・ウィッグ相談会<14:00>～ 中央病院がん相談支援センター (前日までに要予約) (☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)
26日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」(個別相談会) <10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791) (前日までに要予約)
28日(日)	▶普通救命講習会<9:00>～消防庁舎 (要予約) (☎十和田消防署 ☎0176-25-4115)

❖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。



市民文化センター▶



西地区シャトルバス

「西コミュニティセンター停留所」の場所が変更になります

7月1日(月)から、停留所の場所が西コミュニティセンターの北側出入口前に変更になります。当該施設内に待合スペースを確保し、快適な待合環境を提供します。
☎都市整備建築課 ☎0176-51-6735



▲運行情報はこちらから

◆NPO 法人十和田国際交流協会 “クラブ・フランセ”

フランス在住のミッシェルさん家族とフランスについて学びながら一緒にスイーツを作り、ティータイムを楽しみませんか？

とき 8月7日(水) 午後2時～4時30分

ところ 南コミュニティセンター

持ち物 筆記用具 定員 20人程度

費用 1,500円 (材料費、高校生まで無料)

申込期限 7月31日(水)

☎☎NPO法人十和田国際交流協会

☎090-7663-0132 (ショートメッセージサービスのみ)

メール tairkoku@yahoo.co.jp





危険な暑さから自分と周りの人の命を守るために

熱中症特別警戒アラート が運用されています

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

国では、広域的に過去に例のない危険な暑さなどにより、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような恐れがある場合に、都道府県へ「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

市では、青森県に「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合には、駒らん情報めーるや市LINE公式アカウントなどを通じてお知らせします。

詳しくは、環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください▶



熱中症特別警戒アラート	自分の身を守るとともに、周りの人へも声掛けや見守りを行い、危険な暑さから命を守りましょう
県内の全ての暑さ指数情報提供地点において、翌日の暑さ指数※が35以上となることが予測される場合に発表	駒らん情報めーる、市LINE公式アカウントなどでお知らせします 自分や周りの人を暑さから守る 
熱中症警戒アラート	外出をなるべく控え、暑さを避けましょう
県内のいずれかの暑さ指数情報提供地点において、翌日・当日の暑さ指数※が33以上となることが予測される場合に発表	熱中症予防行動を積極的に取りましょう こまめに水分を補給 部屋の温度を調節 暑さを避ける 

※暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）は、湿度、日射量などの周辺の熱環境、気温を取り入れた指標で、熱中症の危険度を判断する数値として使用されています。

熱中症予防のポイントは暑さから身を守る・水分を補給する

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

■屋内では

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する扇風機やエアコンなどで、こまめに温度調節する



■屋外では

外出時には日傘や帽子を利用する日陰を利用して活動したり、こまめに休憩する



■屋内・屋外関係なく気を付けましょう

体の熱を逃がす

通気性・吸湿性・速乾性に優れた衣服を着用する保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じていなくても水分・塩分などを補給する



詳しくは、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください▶



高齢者、障がいのある人、子どもが周囲にいる場合は、特に注意や配慮が必要です

すず どころ 涼み処とわだ はじめました

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

- 一時的に暑さをしのぐための場所としてご利用ください
- 郵便局以外の施設は、開館時間内の開設です
- 各施設の詳細は、市ホームページをご覧ください



市役所 本館	市役所 別館	まちなか交通広場
市観光物産センター（AST内）	地域交流センター「とわふる」	市民交流プラザ「タワーレ」
現代美術館	市民文化センター	志道館
市民図書館	屋内グラウンド「こまかいどーむ」	馬事公苑「駒っこランド」
道の駅とわだ「とわだぴあ」	道の駅奥入瀬「奥入瀬ろまんパーク」	奥入瀬溪流館
十和田湖観光交流センター「ぷらっと」	市内14の郵便局（簡易郵便局を除く）※開設は平日の午前9時～午後5時	

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和6年5月末現在	人口	57,755人	-59人	-780人
	男	27,637人	-34人	-387人
	女	30,118人	-25人	-393人
	世帯	28,178世帯	-6世帯	+75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和田

第261号 令和6年7月1日発行
編集・発行 十和田市総務部総務課

〒034-8615 十和田市西十二番町6番1号
☎0176-51-6702 FAX 0176-22-5100

ホームページ <https://www.city.towada.lg.jp/>
駒らん情報めーる QRコードを読み取り空メール送信

