

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 9

No. 263
2024



「第67回十和田市夏まつり花火大会」
(8月15日／中央公園緑地・陸上競技場)

約2千発の花火が夏の夜空を色鮮やかに照らし、
訪れた市民や観光客を魅了しました。

市LINE公式アカウント
QRコードから友だち
追加してね!



特集 令和6年度とわだ子ども議会 P2-3

広報とわだ 目次

- 4 9月1日は防災の日
- 5 避難行動要支援者の個別避難計画を作成しましょう
- 7 認知症の人や家族への支援を紹介します
- 13 お知らせ
- 24 十和田市秋まつり



令和6年度 とわだ子ども議会

7月26日、市議会議場で「とわだ子ども議会」を開催しました。

この「子ども議会」は、子どもの意見に耳を傾け、まちづくりに生かす機会にするとともに、子どもたちが議会を模擬体験することで、議会や市役所の仕組みを学び、質問を通して市について考え、郷土を愛する心を育むことを目的に、平成25年度から行っています。

今回の子ども議会では、小学生10人と中学生6人が子ども議員として参加し、議長おごせまさとの生越正人さんと副議長つくだやまとの附田和士さんによる議事進行の下、市の総合計画に掲げる8つの基本目標をテーマに子ども議員が市政に対する質問を行いました。

子ども議員から、産業の発展、人との交流、市民の安全など、幅広い分野にわたる素晴らしい質問や提案がされるたび、傍聴席や議席からは大きな拍手が送られました。

▲北館康宏副市長、丸井英子教育長が答弁しました

▲緊張しながらも、堂々とした態度で質問・提案に臨みました



▲子ども議会終了後、北館副市長、丸井教育長と当選証書を手記念撮影

質問や発表を振り返る

8月3日に、本年度の子ども議会のまとめとして、レポート作成などを行う「振り返り活動」が行われました。

今回の経験によって学びを深めた子ども議員の取り組みをぜひご覧ください。

市ブログ「駒の里から」▶



基本目標1 市内外からより多くの人々や消費を呼び込めるまち（産業振興）



① 佐々木 亜葵 さん（ちとせ小6年）

質問 観光で有名な市にするために、市内各地をまわるスタンプラリーを実施してはどうか。

答弁 スタンプラリーは全国各地で行われている人気の企画で市のPRにつながる。県内のスポットを巡るラリーや東北6県の道の駅を巡るラリーに、市の施設も参加している。これらの事例を研究し、外国人への効果的な発信についても検討したい。

② 苦米地 由夢 さん（東中3年）

質問 1カ所に人が集まりすぎず、観光客や市民が楽しめるまちにするため、市の東側へ観光施設を設置してはどうか。

答弁 人口の減少が想定されることから、市では、施設の統廃合や有効利用を進めている。観光客に市内を周遊してもらい、滞在時間を増やしてもらえるようにイベントや既存施設のPRに努めたい。

基本目標2 地域全体で子育て・子育てをしっかりと支えるまち（子育て・教育）



③ 目時 万愛 さん（沢田小6年）

質問 小学校の校外学習で、もっと地元の美術館などの名所や農作物を育てる畑などの見学を増やしてはどうか。

答弁 市では「とわだ未来プロジェクト」キャリア教育事業で各校を支援している。中学校では職場体験や農業体験を行う学校もある。校外学習や地域とのふれあいを通して市の良さを見つけ、働くことの大切さを学んでほしい。

④ 野村 清蘭 さん（東中3年）

質問 子どもが夢を持てるまちにするために、小学6年生でも職場体験を行い、5歳頃から職業講話を聞いてはどうか。

答弁 市では、各校が行う職場訪問や体験、講演会などを支援している。本年度の「夢への挑戦」講演会のオンデマンド配信をぜひ視聴してほしい。引き続き、夢・希望・志を育む学校教育の充実に努めたい。

基本目標5 地域で助け合い、災害に強く犯罪のない、安全・安心なまち（安全・安心）



⑨ 中野渡 結愛 さん（ちとせ小6年）

質問 防災訓練に参加する市民を増やすために、ポスターや手紙にして知らせてはどうか。

答弁 防災訓練を実施する際には消防や警察、小・中学校、町内会などに案内を送り、多くの方々に参加いただいている。今後も防災マップの配布や広報活動を通じて防災に関する情報をお知らせし、災害に強い市になるために取り組みを進めたい。

⑩ 畑山 結香 さん（三本木中1年）

質問 外国人の安全・安心のために、外国人に向けた英語版の広報とわだを発行してはどうか。

答弁 市では、無料のスマートフォンアプリ「カタログポケット」を活用し、英語を含む10カ国語で広報とわだを発信している。このアプリは、チラシ配布や広報とわだやホームページへのQRコード掲載でお知らせしている。

基本目標6 ゆとりと潤いあふれる暮らしを実感できるまち（環境）



⑪ 議長 生越 正人 さん（三本木小6年）

質問 子どもからお年寄りまで分かりやすいように、公園の遊具に使用方法を説明する看板を設置してはどうか。

答弁 公園の遊具は自由な発想で遊んでもらうことが基本的な考えであるため、看板は設置していない。しかし、安全に遊んでもらうことが一番大切であるため、遊具にはステッカーで「使い方の注意」と「対象年齢」を表示している。

⑫ 村井 利彩 さん（東小6年）

質問 南部裂織やきみがらスリッパなどのエコな工芸品のPRや、エコの日を定めて家庭で工芸品を作ってはどうか。

答弁 工芸品を知ってもらうことや製作体験が、ものの再利用を考えるきっかけになる。専用の器具が必要になるなど課題もあるため、エコの日の制定は考えていないが、日頃から家庭でも取り組める活動について意識啓発を行っていききたい。

基本目標3 すべての市民が健やかに暮らせるまち（健康・福祉）



⑤ 工藤 凜子 さん（西小6年）

質問 高齢者とのコミュニケーションの場を月1回、市民に高齢者の大切さを教える場を年3回つくってはどうか。

答弁 既に行っている高齢者同士の活動や、コミュニティセンターでのイベントの場を昔の知恵を聞くことや高齢者についての学ぶ機会としたい。高齢者の手助けができるよう、認知症高齢者等徘徊対応模擬訓練を今後も継続していく。

⑥ 川添 葵生 さん（ちとせ小6年）

質問 高齢者ができる活動を増やすために、チラシなどを配り老人ホームで働く人を増やしてはどうか。

答弁 介護の現場で働く人を増やすことは大切であり、市では、介護に関する国の対策や、介護の勉強ができる研修などの情報発信に努めている。働く人を増やす方法については、事業所やハローワークなどと相談しながら考えたい。

基本目標4 たれもが楽しく学び、豊かな心と文化が息づくまち（生涯学習・文化・スポーツ）



⑦ 三浦 采弥 さん（西小6年）

質問 流鏝馬を新しい伝統文化として未来につなぐために、もっとイベントを開催し、期間も延ばしてはどうか。

答弁 市では、流鏝馬を重要な観光資源の一つと捉え、大会の運営費用を支援している。今年の「世界流鏝馬選手権」はこれまでの2日間から1週間期間を延ばす予定で、世界に目を向けた取り組みが進められている。今後も支援を続けたい。

⑧ 副議長 附田 和士 さん（藤坂小6年）

質問 移動手段がない子どものために、スポーツをする場に行くことができるようにバス送迎をしてはどうか。

答弁 市内には多くのスポーツ団体があり、さまざまな地域からメンバーが集まり活動している。市内各地へ思い思いの時刻に合わせて送迎することは難しいと考えるが、今後も市民がスポーツを楽しめる環境づくりに取り組みたい。

基本目標7 快適な暮らしや活発な経済活動を支える都市基盤が整ったまち（都市基盤）



⑬ 小笠原 茉莉花 さん（東中3年）

質問 誰もが安全・安心に過ごせるまちにするために、街灯を増やしてはどうか。

答弁 街灯は歩行者の安全確保だけでなく、周囲を明るくし犯罪防止にも役立つことから、市では設置基準を設け、町内会や学校などからの要望に基づいて毎年20カ所程度に防犯灯を設置している。今後も誰もが安全・安心に過ごせるまちづくりに努めたい。

⑭ 浜尾 美咲 さん（県立三本木高校附属中1年）

質問 通学手段に困る人を減らすため、悪天候の日に学校に止まるバスを運行してはどうか。

答弁 市立小・中学校の場合、学校の統廃合により遠距離通学になる児童・生徒へ定期券購入の補助や、スクールバスの運行をしている。悪天候の日のバス運行を検討する予定はないが、引き続き、みんなが気持ちよく学べる環境づくりに努めたい。

基本目標8 地域経済社会の持続的な発展を支える強固な経営基盤が確立したまち（自治体経営）



⑮ 小笠原 実玲 さん（三本木小6年）

質問 交流のある明るい市にするために、大人同士で話し合える機会を設けてはどうか。

答弁 市の施設ではさまざまな団体が活動し、市民の交流の場となっている。また、大人同士がおしゃべりする会や、悩みごとを相談できるサロンの日を定期的に開催している団体もある。このような活動を支援し、交流のある明るい市を実現していきたい。

⑯ 四戸 柚妃 さん（東中3年）

質問 性別による職業への思い込みをなくすために、男性看護師や女性パイロットなどによる講演会を開催してはどうか。

答弁 市では、平成13年から男女共同参画に関する取り組みを進めている。男女の割合が大きく偏った職業に就いている人による講演会は、格差をなくし、性別を超えて働くことにつながるため、講演会などのテーマの一つとして検討したい。

8月～10月は、台風や大雨が多く、災害が起こりやすい季節です。災害から身を守るため、事前にお住まいの地域の危険な場所や避難先を確認するとともに、災害・気象情報などに注意しましょう。

防災マップで危険な場所を確認

市で配布した防災マップには、洪水、土砂災害、地震、火山の災害に関する情報や対策のほか、防災情報の収集方法、非常時持出品などについても掲載しています。防災マップは市ホームページからも見ることができますので、自宅や勤務先などの避難所や避難経路を確認しておきましょう。



▲防災マップはこちらから

家族で確認～避難のタイミングと避難行動～

災害時は、電話がつながりにくくなり、家族などとの連絡が難しい状況も予想されます。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を活用するとともに、日頃から避難のタイミングや避難行動を確認しておきましょう。



▲災害用伝言ダイヤルはこちらから

■避難のタイミング

警戒レベル	住民が取るべき行動	避難情報等
5	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難		
4	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報
1	災害への心構えを高める	早期注意報

出典：内閣府「避難情報のポイント」

■避難行動

避難行動には「立ち退き避難（水平避難）」と「垂直避難」があります。状況に応じた避難行動を取りましょう。

立ち退き避難（水平避難）

危険な場所から避難所や親戚・知人宅などの安全な場所へ避難。



垂直避難

洪水や浸水などで移動が困難な場合に、自宅や近くの建物の2階以上の高い場所で安全を確保。



災害の発生に備え、関係機関と協定を締結しています

大規模な災害が発生した場合、市や防災関係機関のみでは、十分な対応ができないことが想定されるため、市では迅速かつ確かな災害対応が実施できるよう、生活必需品や食料、資機材などさまざまな分野で協定を締結しています。



▲協定について詳しくはこちらから

宿泊施設「奥入瀬渓流温泉 灯と楓」と協定を締結しました

「八戸市民保養所 洗心荘」の閉鎖を受け、3月に同施設を市の指定避難所として使用する協定を締結しました。



奥入瀬渓流温泉 灯と楓
しみず よしのぶ
清水 慶展 代表取締役

当施設は土砂災害警戒区域ではない立地条件にあり、奥入瀬渓流温泉エリアに公共の避難所が必要と考え協定を締結しました。小さな宿ではありますが、災害時には地域を皆さんと共に支え合い、住民や観光客が安心して避難できる施設を目指しています。

自主防災組織をつくりましょう

災害が発生したとき、お互いに助け合うため、日頃から地域で防災活動に取り組む組織を「自主防災組織」といいます。自分たちの命は自分たちで守るため、自主防災組織をつくり、地域の防災力を高めましょう。

市では設立を支援しています

新たな自主防災組織の設立のために次の三つの支援をしています。

- 防災用資機材の購入補助
- 防災士養成講座（無料）の開催
- 防災計画などの作成支援

自主防災組織について詳しくはこちらから▶



避難行動要支援者の個別避難計画を作成しましょう

生活福祉課 ☎0176-51-6718

災害から身を守るために

近年多発する豪雨災害などでは、犠牲者の多くが避難行動要支援者となっています。自然災害に対して事前に行うべき避難準備や避難方法、避難時の支援者などを明確にした個別避難計画を作成しましょう。

個別避難計画とは

避難行動要支援者の一人一人の状況に合わせて「どこに避難するか?」「どのように避難するか?」「誰と避難するか?」などをあらかじめ決めて、情報を記載した避難支援のための計画です。地域の方々や福祉専門職（ケアマネジャーや相談支援専門員など）の皆さんと連携して、計画の作成に取り組んでみましょう。

- 対象者** 市の避難行動要支援者名簿に登録している人
※名簿に未登録の場合は、登録手続きが必要です。
- 計画の作成者** 本人またはその家族（作成が難しい場合は、福祉専門職が作成を支援します）

避難行動要支援者

災害時に自力で避難することが難しく、支援を必要とする人で、次のいずれかに該当する人（施設などに入所している場合を除く）

- ▶ 満70歳以上の1人暮らしの人、または満70歳以上の人で構成された世帯の人
- ▶ 介護保険の要介護認定3以上の人
- ▶ 身体障害者手帳等級1・2級の人（心臓・腎臓の障害のみの人を除く）
- ▶ 愛護手帳A判定の人
- ▶ 精神障害者保健福祉手帳等級1級の人
- ▶ その他支援を必要とする人（難病を有する人など）

計画を作成するメリット

- 支援体制が構築でき、必要な支援の内容も明確になります。
- 計画に基づいて避難支援者や避難支援等関係者（消防、警察、民生委員、町内会など）が手助けや安否確認ができるため、災害時の避難の実効性が高まります。

※個別避難計画は、災害時の避難支援を必ずしも保証するものではなく、法的な責任や義務を負うものではありません。

個別避難計画のイメージ

避難方法を考える

- どこに避難するか? 指定避難所、施設、家族・知人の家など
- どのように避難するか? 施設や家族の車両、徒歩、タクシーなど
- 誰と避難するか? 家族、近所の人、支援者など



情報を記載し生活福祉課へ計画を提出する

- 避難行動要支援者に関する情報 氏名、住所、生年月日、連絡先、避難支援を必要とする事由など
- 支援者に関する情報 氏名、住所、連絡先
- 避難先や避難経路に関する情報

■個別避難計画の様式を配布しています

市ホームページへ掲載しているほか、生活福祉課窓口でも配布していますのでご利用ください。

■ご自身で個別避難計画を作成できない場合は

ケアマネジャーや相談支援専門員など福祉専門職が作成を支援しますので、ご相談ください。

作成の流れなど詳しくは、市ホームページをご覧ください



計画を活用する

平常時…日頃の見守りなどに活用
災害発生時…避難の手助けや安否確認に活用

第20回十和田市すこやか長寿を祝う会

問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

- と き 9月27日(金) 午後1時30分～4時
- と ころ 市民文化センター
- 内 容
 - ①式典
 - ②アトラクション (出演者：茂久蓉会)
 - ③講演会
 - ▶「そんなはずでは…」
 - 講師 市消費生活センター
 - ▶笑うのが一番の健康だなっす!
 - 講師 十日市 秀悦さん

※申し込み不要、どなたでも参加できます。



十日市 秀悦さん(イサバの Катチャ)
リポーターやラジオパーソナリティーなど幅広く活躍

会場へは送迎バスをご利用ください 送迎バス運行時刻表

各乗車場所は、市内を運行するバス運行会社が設置している停留所など(廃止したものも含む)を利用しています。

乗車場所	出発時刻	乗車場所	出発時刻	乗車場所	出発時刻
十和田湖診療所	11:40	2号車① ※ 高清水小学校	11:57	一本松停留所	12:00
休屋(十和田湖)バスターミナル	11:42	高清水停留所	11:58	荊窪入口停留所	12:05
下宇樽部停留所	11:47	高清水本村停留所	12:00	伝法寺停留所	12:10
焼山停留所	12:21	沢田停留所	12:45	大窪停留所	12:15
奥入瀬溪流温泉停留所	12:23	二ツ家停留所	12:50	藤島停留所	12:20
桂月橋停留所	12:24	西高通停留所	12:53	旧六日町停留所	12:35
片貝沢停留所	12:28	2号車② 下洗停留所	12:55	喜多美町集会所	12:36
百目木停留所	12:34	新屋敷停留所	12:58	相坂コミュニティ会館前	12:45
両泉寺停留所	12:36	三田市停留所	13:00	相坂上講堂	12:50
法量停留所	12:38	三田市川原停留所	13:02	旧向切田停留所	12:00
新川原停留所	12:42	赤沼停留所	13:05	旧下切田停留所	12:03
西コミュニティセンター前停留所	12:44	大沢田本村停留所	12:25	切田農協前	12:05
奥入瀬ろまんパーク停留所	12:45	芋久保停留所	12:28	上館生活改善センター	12:10
上沢田口停留所	12:47	東池ノ平停留所	12:30	杉ノ木停留所	12:15
西高入口停留所	12:50	旧五十貫田停留所	12:36	明戸停留所	12:17
中楸停留所	12:55	旧小田入口停留所	12:41	平山停留所	12:20
佐井幅停留所	12:58	3号車 深持ふれあいセンター前	12:47	筑畑停留所	12:25
八郷郵便局前	13:05	深持郵便局前	12:50	赤伏停留所	12:30
洞内本村停留所	11:25	板ノ沢転作営農改善センター	12:52	館停留所	12:35
立崎停留所	11:32	旧豊栄停留所	12:57	松屋敷入口停留所	12:40
八斗沢集会所	11:37	晴山神社前	13:05	種原公民館前	12:45
大下内わ会館	11:48	旧七郷停留所	13:07	米田停留所	12:50
なおや酒店	11:51				

※2号車①で来た人は、帰りのバスは3号車となります。

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症の人や家族への支援を紹介します

問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

国際アルツハイマー病協会は、平成6年にWHO(世界保健機関)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」に制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「アルツハイマー月間」と定め、さまざまな行事や取り組みを行っています。

今号では、本市におけるアルツハイマー病を含む認知症の人のための取り組みを紹介します。

認知症とは

認知症は、さまざまな原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症によるもの忘れは、出来事そのものを忘れてしまうこと、ヒントがあっても思い出すことができないことなどが特徴です。



◎ひとりで悩まず相談しましょう

認知症カフェ

認知症の人やその家族などが気軽に参加し、相談や情報交換を行っています。

認知症の人の声



- 認知症と診断されてからどうしていいか不安ですが、認知症カフェに来ると楽しいです。
- 自分のできることやできないことを恥ずかしがらず、ありのままの姿を見せることが大事だと感じています。
- 家にいると家族とけんかすることもあります。認知症カフェでは友達もできて楽しいです。

認知症の人を抱える家族のつらい

認知症の人やその家族、介護経験者などが集まり、介護の知恵などを共有します。

「認知症カフェ」、「認知症の人を抱える家族のつらい」の日時・場所は、「十和田市認知症ケアパス」に掲載しています。

家族の声



もの忘れのある夫から何度も同じことを聞かれるとつい怒っていましたが、家族のつらいに参加して、皆さんからのアドバイスを実行したら夫も落ち着き、自分も気持ちが楽になりました。自分が変わることでも夫が変わることが分かりました。

◎認知症の人や家族のためのガイドブック

十和田市認知症ケアパス

どのような医療・介護サービスを利用できるのか、状態に応じたサービス提供の流れを掲載しています。

▶配布場所
高齢介護課窓口、地域包括支援センター、在宅介護支援センター など

詳しくは市ホームページをご確認ください▼



十和田市徘徊高齢者等支援事業 身元情報の事前登録をお勧めします

認知症などにより、行方不明や自宅に戻れなくなる心配のある高齢者などの情報を事前に登録しておくことで、保護されたときに身元の確認が早くできます。※登録した情報と写真を十和田警察署へ情報提供します。※市LINE公式アカウントなどで行方不明情報を配信します。

詳しくは市ホームページをご確認ください▶



十和田市認知症高齢者等位置情報サービス利用助成事業 GPS端末利用の初期費用を助成します

認知症などにより、行方不明や自宅に戻れなくなる心配のある高齢者を介護している家族などを対象に、GPS端末を利用した位置情報通知サービスの初期費用を助成します。

詳しくは市ホームページをご確認ください▶



SNS型投資・ロマンス詐欺に注意しましょう

問市消費生活センター ☎0176-51-6757、十和田警察署生活安全課 ☎0176-23-3195

SNS（交流サイト）を利用した詐欺被害の相談が寄せられています。手口と注意点を紹介します。

■SNS型投資詐欺

手口1

著名人などをかたる SNS 広告で投資に誘い、株や暗号資産などに投資させ、金銭をだまし取る。



手口2

SNS で投資グループに誘って資金を振り込ませる。利益が出ているように見せ、何度も投資させる。



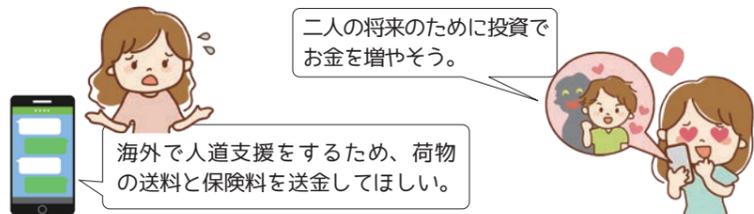
- ・グラフなどで利益が出ているように見せかける。
- ・最初は利益の一部として少額を被害者の口座へ振り込み信用させる。

注意!!

- ▶ 著名人が出ている広告や投資の成功体験を安易に信用しない。
- ▶ 振込先に個人名義の口座を指定されたら絶対に振り込まない。
- ▶ 仕組みがよく分からない投資は契約しない。

■SNS型ロマンス詐欺

手口 SNS で親近感や恋愛感情を抱かせ、交際を継続する名目で投資に誘導したり、援助を求めたりして、金銭をだまし取る。



注意!!

- ▶ 写真や経歴は偽造が可能なので安易に信用しない。
- ▶ 直接会ったことがない人からの金銭の要求は、対応すべきかよく考える。
- ▶ マッチングアプリや SNS など出会った相手の指示では投資しない。

中央病院 TOPICS

中央病院は地域医療を支える「地域医療支援病院」です

問中央病院（地域医療連携部）☎0176-23-5121

地域医療支援病院とは

より詳しい検査や専門的な治療が必要と診断され、地域の病院・診療所などの医療機関から紹介された患者に対し、適切な医療を提供することを目的として県知事の承認を受けた病院のことです。

地域医療支援病院の役割

- 地域の医療機関と連携し、さまざまな役割を果たしています。
- ▶ 24 時間体制での救急医療の提供
- ▶ 地域の医療機関との医療施設・機器の共同利用
- ▶ 地域の医療従事者向けの研修会の実施

受診する際はかかりつけ医からの紹介状をお持ちください

※紹介状がない場合の受診予約相談にも応じています。詳しくは地域医療連携部へお問い合わせください。

治療後も切れ目のない医療を提供しています

中央病院での治療後、症状が安定した患者に対しては、かかりつけ医への「逆紹介」を行っています。患者が身近な地域で安心して治療を続けることができるよう、地域の医療機関と連携しています。



▼中央病院ホームページはこちら



青少年育成十和田市民大会共催

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



とわだ市民カレッジ 第7講座

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

楽しく学ぼう! ~お金と英語とコミュニケーション~

講師 **パッケンマッケン** (お笑いコンビ)



とき **9月28日(土)** 午後1時20分 開場
午後2時~ 「あいさつ・読書標語」「友達川柳」表彰式
午後2時30分~4時 講演会

ところ **市民文化センター 大ホール**

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

申込期限 9月27日(金) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、9月13日(金)までに申し込みください。



▲申し込みはこちらから

アメリカ人のパッケンと日本人のマッケンのお笑いコンビ。異国コンビのパイオニア。平成15年(2003年)にはラスベガス、平成19年(2007年)にはハリウッドで英語漫才にチャレンジし、成功を収めました。

講演では、日本とアメリカでのお金に対する考え方やおこづかい事情の違いなどを例に挙げ、英語のコミュニケーションを交えて楽しく伝えます。

第8講座は11月7日(木)に実施します

市民カレッジの講座一覧を市ホームページに掲載しています▶



北里大学公開講座

申し込み不要です

いのちと環境を科学する2024

問北里大学公開講座実行委員会 (北里大学獣医学部内) ☎0176-23-4371

とき 午後6時30分~8時 ところ 北里大学獣医学部111教室

第6回 9月5日(木)

鳥の不思議を解剖する

獣医解剖学 助教
ふかざわ はなえ
深沢 英恵 さん



鳥は羽や翼を持ち、その多くは飛ぶことができます。さて、「解剖」とは生物の形や機能を調べる方法です。「解剖学的」に鳥をみると、哺乳類動物と似ている点や異なる点があることがわかります。本講座では、骨格や翼など、鳥が持つ不思議な構造や魅力的な形についてご紹介します。

第7回 9月12日(木)

動物の舌から探る味覚の世界

動物代謝機能学 講師
たかはし たつゆき
高橋 辰行 さん



味覚は、食物を口に入れたときに舌などで味を感じる感覚であり、私たちにとって日々の食事を楽しむためには欠かせることができません。ではヒト以外の動物も舌で味を感じているのでしょうか?本講座では、動物における味覚の役割、味を感じる仕組み、動物種による違いをご紹介します。動物の味覚の奥深さを存分に味わってください。

※9月19日(木)に予定していた第8回講座は都合により中止となりました。第7回講座終了後に閉講式を行います。

堀内悠希 Qの旅

現代美術館サテライト会場 space で、ロンドンを拠点に活動する堀内悠希の個展を開催します。彫刻、映像、ドローイングから構成される本展は、さまざまな「球」をモチーフとして、時間の重なりや意味の連鎖を生み出します。

とき 9月21日(土)～12月15日(日) 午前10時～午後5時

※月曜日は休館(休日の場合はその翌日)

ところ サテライト会場 space (西三番町18-20)

観覧料 無料



堀内悠希と梶田倫広 (東京国立近代美術館 主任研究員) による対談

とき 9月21日(土) 午後2時～3時15分

ところ 地域交流センター「とわふる」大ギャラリー

料金 無料

◆9月10日(火)は常設展示市民無料デー

マイナンバーカード、運転免許証など住所が確認できるものを受付に提示してください。

◆市民無料デーに合わせて開催 対話型鑑賞プログラム《げんびさんぽ》

げんびサポーターと一緒に常設展示作品を鑑賞します。

とき 9月10日(火) 午前11時～正午

集合場所 美術館 受付

定員 20人

◆手話通訳付き常設展ギャラリートーク

とき 9月29日(日) 午前11時～正午

集合場所 美術館 受付 ※要常設展チケット

今年も開催します！



■「げんびオープンステージ」では、市民の皆さんが演奏や歌、ダンスなど幅広いパフォーマンスを披露することができます。

■次の期間中に、パフォーマンスを披露したい人を募集します。

とき 10月19日、11月16日、12月21日、令和7年1月18日、2月15日、3月15日(いずれも土曜日)

ところ 美術館カフェ

募集期間 9月1日(日)～22日(日)正午

※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費用 無料

※機材の準備や運搬などの費用は参加者負担。

応募条件など詳しくは、現代美術館ホームページをご覧ください



～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 しちのへ秋まつり

とき 9月6日(金)～8日(日)

ところ 中央商店街

問しちのへ秋まつり実行委員会事務局

(一社)しちのへ観光協会内) ☎0176-58-7109



六戸町 六戸秋まつり

とき 9月6日(金)～8日(日)

ところ 中心市街地など

問六戸町観光協会(六戸町まちづくり推進課内)

☎0176-55-2411



おいらせ町 おいらせ百石まつり

とき 9月20日(金)～23日(月)

ところ 本町地区周辺

問おいらせ町商工観光課☎0178-56-4703



おいらせ町 おいらせ下田まつり

とき 9月27日(金)～29日(日)

ところ 青い森鉄道下田駅前

問おいらせ町商工観光課☎0178-56-4703



新紙幣発行記念

三本木原開拓澁澤農場文庫特別公開



申請スポーツ・生涯学習課☎0176-58-0184

澁澤栄一が開設した澁澤農場などの資料を多数収蔵する「三本木原開拓澁澤農場文庫」の特別公開を実施します。

とき 9月21日(土)～29日(日) 午前10時～午後4時

(最終入場 午後3時30分)

ところ 三本木原開拓澁澤農場文庫(東二十一番町3-11)

入場料 無料(申し込み不要)

臨時駐車場 東ふれあい会館(東二十一番町5-32)

※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力ください。

※特別公開期間外は一般公開していません。



併催企画「澁澤農場文庫を語る会」

とき 9月21日(土) 午後2時～4時

ところ 市民文化センター 第4研修室

定員 50人(先着順)

申込期限 9月18日(水)

申し込み方法 電子申請システムまたは電話でお申し込みください。

①講演会「澁澤栄一と澁澤農場をめぐる人びと」

講師 県立百石高校 宮本 利行 教諭

②ミニシンポジウム「澁澤農場文庫について」

登壇者

県立百石高校 宮本 利行 教諭

三本木原開拓澁澤農場文庫管理人 水野 悟 さん

スポーツ・生涯学習課 山崎 武 課長補佐

▼申し込みはこちらから



みんなでつながろう！広げよう！

医療的ケア児交流会

問生活福祉課☎0176-51-6718

医療的ケア児や重症心身障害児とその家族同士の交流の場や、医療的ケアに対する社会の理解を深める場として交流会を開催します。就労継続支援事業所による「秋のマルシェ」も出店します。

とき 9月28日(土) 午前10時～午後2時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

申込期限 9月23日(月)

申し込み方法 電子申請システムからお申し込みください。

▼申し込みはこちらから



※タワーレの駐車場は医療的ケア児などの家族が優先です。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

<参加団体>

農園カフェ日々木、吉工門、クリエイティブサポートぶちぶろう、フレンドリーホームもくもく、アイデンド十和田、Omo..iぱれっと、就労継続支援B型事業所なないろ、プレイブ、マジュン

内容

▶医療的ケア児や重症心身障害児とその家族限定おしゃべり会、遊びコーナー「感覚遊びを楽しもう」

▶どなたでも

勉強会「医療的ケアの基本のき」、就労継続支援事業所「秋のマルシェ」など

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



医療的ケアを知っていますか？

医療的ケアとは、医師や看護師などが行う「医療行為」と同じことを家族などが行うことです。市には日常的に医療的ケアが必要な子どもたち(医療的ケア児)が約10人(県内では約160人)います。

市では、地域の皆さんが医療的ケアに関心を持つことで、医療的ケア児とその家族が安心して生活できるよう、啓発に取り組んでいます。

医療的ケアの例



経管栄養(経鼻、胃ろうなど)



人工呼吸器



気管切開、導尿、酸素療法など

青森・秋田10市町村 担当者 & 先輩移住者が大集合！

食と酒を楽しむゆるっと移住相談会 in 東京

問政策財政課 ☎0176-51-6712

10市町村の特産品を使用した料理と地域のお酒を楽しみながら、市町村職員や先輩移住者と気軽に相談・交流できます。移住を検討している家族や知り合いにお知らせください。

※青森・秋田10市町村：十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町

とき 9月28日(土) 午後1時～3時
 ところ 中目黒トライ (東京都目黒区上目黒3-6-5 中目ビル5階)
 参加費 無料
 定員 50人 (先着順) ※応募フォームからお申し込みください。
 運営 (株) ビーコース



▲応募フォームはこちらから



本市へのU・Iターンを考えている人へお知らせください

第20回ふるさと回帰フェア2024

問ふるさと回帰フェア事務局 (水谷・江頭) ☎03-6273-4415

移住に関する疑問や心配事などを個別に対面で相談できます。地方暮らしについて考え始めたばかりの人でも大歓迎ですので、お気軽にお越しください。

とき 9月22日(日) 午前10時～午後4時30分
 ところ 東京国際フォーラム ホールE 展示ホール (東京都千代田区丸の内3-5-1)
 参加費 無料 (来場登録が必要です)



▲イベント詳細、来場登録はこちらから



あなたの街の法律相談

～第75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「公正証書遺言」についてです。

問まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

Q 遺言書を作成しようと思います。どのような方法があるでしょうか。

A 自分で書く自筆証書遺言と公証人役場で公証人※に作成してもらう公正証書遺言があります。

Q 公証人役場はどこにあるのでしょうか。

A 県内では青森市、八戸市、弘前市にあります。

Q 公正証書で遺言を作成するメリットは何でしょうか。

A ①紛失、改ざんのおそれがないこと、②遺言の効力について問題が起きにくいこと、③相続に関する諸手続きが円滑に行えることの3点が挙げられます。順に見ていきましょう。

①については、遺言書を作成しても相続開始後に相続人に原本を発見されなければ、遺言に従って手続きを進めることができません。公正証書遺言は原本を公証人役場で保管して正本や謄本を交付してもらえるので、紛失や改ざんの心配がなく安心です。

②については、遺言書は相続法に従い作成する必要があり、記載内容によっては、せっかく作成しても無効とされることがあります。また遺言書は高齢になってから作成するケースが多く、そのため本人の意思で作成したものが後に問題となって争いとなる場合があります。公正証書遺言では法律の

専門家である公証人が、本人の面前で意思を確認した上で作成するので信用性が高く、後で争いとなるリスクを減らすことができます。③については、遺産を取得した後の不動産の登記名義の変更、預金の払い戻しの際に、公正証書遺言があれば手続きを円滑に進めやすくなります。

Q 公正証書遺言の作成方法について教えてください。

A 遺言者本人と証人2人で公証人役場に行き、公証人の前で遺言内容を述べ、公証人が作成します。事前に相続関係に関する戸籍謄本、財産に関する書類などを公証人に提出しておきます。

Q 公証人役場まで出向くことが出来ない場合にはどうすればいいでしょうか。

A 公証人に出張して作成してもらう方法もあります。

(文責 弁護士 橋本 明広) 弁護士法人青空と大地 ☎0176-21-5162

※公証人…法務大臣から任命された法律の専門家のこと。

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Webページの登録商標です。

❖お知らせの表記

用…申込先

問…問い合わせ先

※費用の記載がないものは無料です。乱丁・落丁がある場合はお取り換えしますので、ご連絡ください。

暮らし

平日に時間が取れない女性へ マンモサンデー (乳がん検診)

とき 10月20日(日) 午前9時～正午

ところ 中央病院健診センター 内容 マンモグラフィー

定員 45人 (先着順)

費用 4,100円

申込期限 9月30日(月) (受付時間 午前10時～午後3時)

※既に市へ乳がん検診の申し込みをした人は受診できません。

※国民健康保険に加入している人や後期高齢者医療制度に加入している人など、無料で受けられる場合があります。

問中央病院健診センター ☎0176-23-5763

詳しくはこちらから▶



(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中間報告を行います。

とき 9月23日(月) 午後1時30分～4時 (開場 午後1時)

ところ 市民文化センター

定員 1,000名

問十和田風力開発(株) ☎0176-58-0090

年金生活者支援給付金の新たな対象者は請求書の提出が必要です

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。新たに年金生活者支援給付金の対象になる人には、日本年金機構から請求書(はがき型)が届きますので、請求書を提出してください。

対象 ①老齢基礎年金を受給し、次の要件を全て満たす人

▶65歳以上 ▶世帯員全員が市民税非課税 ▶年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、次の要件を満たす人

▶前年の所得が約472万円以下(対象者に扶養親族がいない場合)

請求方法 9月上旬から、順次日本年金機構より通知が届きますので、同封のはがきに必要事項を記入の上、返送してください(令和7年1月6日までに手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受給できます)。

※これから年金を受給し始める人は、年金の請求手続きと併せて国民年金課または八戸年金事務所での手続きをしてください。

問国民年金課 ☎0176-51-6753 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

問給付金専用ダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570-05-4092、050から始まる電話でかける場合は ☎03-5539-2216

詳しくはこちらから▶



第2回高齢者・子育て世帯訪問

交通安全母の会では、各世帯を訪問して反射材の配布と貼り付け、自転車のヘルメット着用の啓発、特殊詐欺の予防周知活動などを行います。

とき 10月1日(火) 午後1時30分～3時30分頃

訪問地域 千歳森、一本木沢

問交通安全母の会事務局

☎0176-51-6783

あなたの国民年金を増やしませんか

■任意加入制度

老齢基礎年金を満額受け取るには、20歳～60歳の40年間国民年金保険料を納付する必要があります。40年に満たない場合、60歳から65歳まで任意加入をして納めることで、年金額を増やすことができます。また、海外に住所を置いている期間は国民年金保険料を納める義務はありませんが、任意で納めることができます(令和6年度保険料 月額16,980円)。

■付加年金制度

国民年金保険料を納めている人は、毎月の保険料に付加保険料(月額400円)を上乗せして納付することで、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。付加保険料の申請はマイナポータルからできます。ただし、国民年金基金加入中の人は納付対象外です。

※いずれの制度もすでに老齢基礎年金を受給している人は対象となりません。

問国民年金課 ☎0176-51-6753 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

付加保険料の申請はマイナポータルからできます▶



あなたもこどもの里親になりませんか?

～青森県の里親登録ガイドンス～

児童福祉法では、さまざまな事情によって家庭で生活できない子どもを家族の一員として温かく迎え入れて育てる人を「里親」といいます。

里親として子育てに関わりたいと希望する人や養子縁組を希望する人は、お気軽にお問い合わせください。

問県里親業務委託機関フォスターリングひまわり ☎090-5448-0069、七戸児童相談所 ☎0176-60-8086

詳しくはこちらから▶



©FOSUTARING_HIMAWARI

ツキノワグマから身を守りましょう



本年度も、ツキノワグマの目撃情報が多く寄せられており、現在、県内全域に「ツキノワグマ出没警報」が発表されています。

また、冬眠に向け、今後クマの活動が活発になることが予想されます。

クマを寄せ付けない対策を積極的に行い、被害を未然に防ぎましょう。

■クマから身を守るために

1. あらかじめクマ出没情報や標識に注意し、危ない場所には近づかない。
2. 必ず2人以上で音を出しながら行動し、単独で山には入らない。
3. 食べ残しや食べ物の容器などを野外に放置しない。
4. クマに出会ってしまった場合、攻撃したり、背中を見せて走らず、静かに後退しながら距離を取る。

音を出しても人間に近づいてくる可能性もあるため、山菜採りなどでの入山は自粛しましょう。

農畜産課 ☎ 0176-51-6745

【深持地区】森林経営に関する意向調査を実施します

市では、森林所有者を対象に、適正な森林管理につなげていくため今後の森林の経営や管理などについての調査を実施します。

本年度調査地区 深持地区
※市内を7地区に分けて毎年1地区ずつ7年かけて実施します。

調査期間 9月下旬～10月下旬
調査方法 対象となる森林所有者へ、森林の管理状況や今後の経営管理などに関する調査票を送付しますので、必要事項を記入し、返信用封筒にて投函ください。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

農畜産課 ☎ 0176-51-6745

SMSを活用して国保特定健診の受診勧奨をします

市では、生活習慣病の予防、早期発見、早期治療のため、40歳以上の国民健康保険加入者の特定健康診査を無料で実施しています。受診者を増やし健康寿命の延伸につなげるため、ショートメッセージサービス(SMS)による受診勧奨を実施します。

対象 国民健康保険加入者のうち、過去に特定健康診査を受診したことがある人で、本年度、受診していない人(受診の確認には、時間がかかりますので、予約済み、受診済みの人にもSMSが届く場合があります。)

実施期間 ▶ 9月上旬～中旬

▶ 11月上旬～中旬

配信元表示 ☎ 0176-51-6750 (au回線、ドコモ回線)

☎ 242170(ソフトバンク回線)
※市が送信するSMSには返信はできません。

※個人情報や金融機関の口座情報を聞くことはありません。

農保年金課 ☎ 0176-51-6750

ドローンなどの飛行規制について

ドローンなどの飛行については、「航空法」において規制されているほか、「小型無人機等飛行禁止法」により、防衛関係施設(自衛隊や米軍など)や重要施設(原子力事業所など)の周辺地域(周囲約300m)の上空での飛行が原則禁止されています。

■違反した場合の措置・罰則

- ▶ 警察官などによる安全確保措置
- ▶ 最大懲役1年/罰金50万円

農和警察署 ☎ 0176-23-3195

【飛行禁止の対象施設】



▲青森県警察ホームページ



▲防衛省ホームページ

【飛行させたい場合の手続きなど】

国土交通省ホームページ▶



事業系ごみは適正に処理しましょう

工場・事業所・店舗などから排出されるごみは、個人事業の場合を含め、規模の大小に関わらず「事業系ごみ」になります。「事業系ごみ」は、法律により事業者自らの責任において適正に処理しなければなりません。

また、町内会や地域住民、アパートで管理しているごみ収集所は家庭ごみ専用です。事業系ごみは出さないでください。

事業系ごみの分類と処分方法

▶ **産業廃棄物**(廃プラスチック類、金属くず、汚泥など廃棄物処理法に定められた20種類のもの)

▷ **処分方法**

産業廃棄物処理施設へ自己搬入、または産業廃棄物収集運搬許可業者へ依頼

▶ **事業系一般廃棄物**(産業廃棄物以外のごみ)

▷ **処分方法**

広域事務組合へ自己搬入、または一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼

まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

十和田地域広域事務組合

☎ 0176-28-2654

(産業廃棄物について)

三八地域県民局 ☎ 0178-27-5111

低濃度PCB(ポリ塩化ビフェニル) 廃棄物の調査と期限内の処分をお願いします

低濃度PCBを含んだ電気機器

- ▶ 製造後30年以上(一部例外あり)経過した変圧器や電力用コンデンサーなどの高圧受電機器
- ▶ 電気溶接機・X線検査装置・昇降機・分電盤・モーターなどの低圧コンデンサー など

低濃度PCB廃棄物の処分期限 令和9年3月31日

期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

環境保全課 ☎ 017-734-9584

三八地域県民局 ☎ 0178-27-5111

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間

交通ルールを遵守し、みんなで交通事故を防ぎましょう。

運動期間 9月21日(土)～30日(月)の10日間

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

運動期間最終日の30日は、「交通事故死ゼロ」を達成しましょう。

■歩行者の皆さん

1. 反射材を着用しましょう。
2. 道路を渡る前にしっかりと左右を確かめましょう。
3. できるだけ信号機のある横断歩道を利用しましょう。

■ドライバーの皆さん

1. 夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。
2. 夜間はハイビームを活用しましょう。
3. 飲酒運転は絶対にやめましょう。

■自転車利用者の皆さん

1. ヘルメットを着用しましょう。
2. 車道の左側を通行しましょう。

まちづくり支援課

☎ 0176-51-6777



コンビニ交付サービスの一時休止

メンテナンスのため、次の日程においてコンビニなどでの各種証明書の取得はできません。

休止日時 9月28日(土) 午前6時30分～午後5時

※状況により延長となる場合があります。

市民課 ☎ 0176-51-6755

税務課 ☎ 0176-51-6765

「解決の糸口を見つけよう！」相談会の開催

専門の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聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

とき 10月5日(土) 午前10時～午後4時(要予約)

ところ 信用生協八戸事務所(八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)

相談内容 多重債務、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

信用生協八戸事務所

☎ 0120-102-084

9月～10月は「行政相談月間」

道路、年金、医療保険、福祉、登記、労働基準、雇用保険、行政窓口サービスなどについて、苦情や意見、要望などがあるときは、行政相談委員にお気軽にご相談ください。

本市では毎月「行政相談」を開設しているほか、10月11日(金)には「特設行政・人権相談」を開設します。

まちづくり支援課

☎ 0176-51-6777

総務省行政相談センターきくみ青森 ☎ 0570-090110

こころと暮らしの相談会(第3回)

保健師や生活困窮者自立相談支援員などが、こころの不調や生活の困り事などの悩みをお聞きし、解決に向けてお手伝いします。どんな些細なことでも大丈夫です。一人で悩まず、悩みが深刻になる前に、お話ししてみませんか。※予約不要です。会場に直接お越しください。

とき 9月10日(火) 午後3時～8時 **ところ** 市民図書館

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人

健康増進課 ☎ 0176-51-6791 メール kenko@city.towada.lg.jp



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



10言語対応「広報とわだ」デジタルブックで配信中!

Available in 10 Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで表示し、サイズも調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)



※【音声読み上げ】ブラウザによっては対応していない場合があるため、専用ビューア「Catalog Pocket(カタボケ)」《無料》をご利用ください。

市街地循環バス、西地区
シャトルバスの迂回運行

オールモーターズフェスティバル「ALL MOTORS FEST in TOWADA 2024」の開催に伴い、一部迂回運行となります。

とき 9月22日(日)

〒都市整備建築課

☎0176-51-6735

運行情報はこちらから▶



自死遺族のつどい

このつどいは、「誰かに話を聞いてほしい」「話をしたい」ときに安心して話せる、語り合いの場です。その場において、お話を聴くだけでも構いません。

とき 9月8日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 八戸ユートリー 4階

〒県立精神保健福祉センター・

佐藤 ☎017-787-3951

詳しくはこちらから▶



☆ 募 集

第22回青森県障がい者技能競技大会
あおもリアビリンピック2024

障がい者に対する理解と認識を深め、職業能力の向上と雇用促進を図るため、職業技能を競う大会です。

とき 10月30日(水)、11月2日(土)

【第1会場】青森職業能力開発促進センター

【第2会場】ホテル青森

出場申込期限 9月13日(金)
※大会当日は競技の様子をライブ配信する予定です。

〒あおもリアビリンピック実行委員会事務局 ☎017-721-2125

FAX 017-721-2127

詳しくはこちらから▶



アビリー

不要となった秋冬物の子ども服の提供にご協力をお願いします

〒まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

回収期間 9月2日(月)～30日(月)

回収場所 市役所本館西側入り口、市民交流プラザ「トワレ」内に設置してある専用回収ボックス

回収できるもの ▶新生児～160cmまでの洗濯済みの子ども服(今回は秋冬物のみの回収です) ▶きれいで使用回数の少ない子ども用の帽子、バッグ、リュック ▶未使用の肌着、靴下(靴などの履物は回収不可)
※回収場所に設置してある子ども服専用の回収ボックス(黄色)へ透明な袋に入れた状態で入れてください。

※通常の衣類回収ボックスと間違えないようご注意ください。

※洋服のポケットなどに忘れ物がないか確認をお願いします。

※提供していただいた服はお返しできません。

■おさがり交換会～どうぞの服～

とき 10月14日(月) 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

※当日は服などの回収は行いません。

※混雑防止のため、入場を制限する場合があります。

※持ち帰りの点数を制限する場合があります。



「とわだ生涯現役プロジェクト事業」取り組み団体再募集

〒高齢介護課 ☎0176-51-6720

対象団体 地域コミュニティ活動団体(町内会など)、市民活動団体(ボランティア団体・NPO法人など)のうち、次の要件を全て満たす団体

▶構成員が5人以上であること ▶会則があること ▶公共の利益に反する行為を行わない団体であること ▶主な活動場所が市内であり、構成員の2分の1以上が市内に在住、勤務していること

対象事業 令和6年7月～令和7年3月に実施され、次のいずれかに該当する事業
①生活支援型 地域で生活する高齢者の生活課題に対し、住民全体の地域貢献活動により支援を行うもの(買い物、ごみ出し、除雪、声掛け、電球の交換、見守り・安否確認、通院などの外出支援など)

②生きがい対応・健康づくり型 高齢者の社会参加と健康づくりを促進するために、交流の場を提供するもの(集会所などを利用したおしゃべり、ゲーム、体操、軽スポーツ、物づくり、学習会の開催など)

募集期限 9月24日(火) 募集数 新規4団体(審査により決定)

補助額 1団体につき初年度上限10万円(2年目・7万円/3年目・5万円)
※活動は1年以上継続し、月1回以上行うものであること。農閑期を利用した短期集中の取り組み(4カ月程度)も対象です。

※単年度の活動ではなく、継続した活動を目指し、町内会などで新たに交流の場を立ち上げる活動などを対象とします。

※詳しくはお問い合わせください。

令和6年度 あおもりの農山漁村フォトコンテスト 作品募集

〒農山漁村水循環保全学会 ☎017-723-2401

メール kikaku-photo@aodoren.or.jp

本県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。

申し込み方法 一農山漁村水循環保全学会ホームページからダウンロードした応募票に必要事項を記入の上、作品に添付し郵送またはメールでご応募ください。

申込期限 10月31日(木)

詳しくはこちらから▶



十和田市地球温暖化対策実行計画協議会の委員の募集

市では地球温暖化対策実行計画を策定するために、本市に適した方法などを協議する「十和田市地球温暖化対策実行計画協議会」を設置します。市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

応募資格 次のいずれの要件も満たす人 ▶4月1日現在で18歳以上の市内在住の人(委嘱期間中に市外へ転出する予定がない人)
▶平日の日中に開催予定の会議(3回程度)に出席することができる人

募集人員 2人

任期 委嘱の日から令和8年3月31日まで(委嘱は10月を予定)

報酬 日額6,000円(所得税控除前)

応募書類 ▶応募の動機をテーマとした作文(400字程度) ▶任意様式に住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・電話番号を記入したもの

応募方法 応募書類を郵送、メール、FAX、持参のいずれかの方法により提出してください。

募集期限 9月20日(金) 午後5時(必着)

〒まちづくり支援課

☎0176-51-6726

FAX 0176-22-6299

メール matidukuri@city.towada.lg.jp



令和7年度 コミュニティ助成事業の活用団体募集

〒まちづくり支援課 ☎0176-51-6725

令和7年度の助成事業の申請を受け付けします。で、活用を希望する団体は、ご相談ください。

申請期限 9月13日(金)

(地域国際化推進助成事業は10月11日(金)まで)

※ご相談の場合は事前の連絡をお願いします。なお、事業内容が変更になる場合があります。



事業名/補助額	内容
一般コミュニティ助成事業 100万～250万円	町内会が、コミュニティ活動に直接必要な備品などの整備を行う場合
コミュニティセンター助成事業 対象事業費の5分の3以内 (上限1,500万円)	町内会が、集会施設を建設整備する場合
青少年健全育成助成事業 30万～100万円	町内会が、青少年の健全育成のため、主として親子で参加する事業を実施する場合
地域国際化推進助成事業 200万円まで	多文化共生、国際理解推進など、地域レベルでの国際化の推進に資する活動を行う場合

現地決済型ふるさと納税 返礼品提供事業者の募集

市では、10月から「現地決済型ふるさと納税」を導入します。

「現地決済型ふるさと納税」とは、その場で寄付の申し込みから返礼品の利用までができ、寄付者の利便性が高いのが特徴です。

返礼品提供事業者の募集に合わせ、説明会を開催しますので、導入に関心がある人はご参加ください。

とき 9月24日(火) 午前10時～11時 ところ 市役所本館2階会議室1

対象事業者 次に該当する「対象商品」の取り扱いがある法人または個人
▶市内での宿泊、文化、自然、農業、その他アクティビティなどの体験型商品

定員 15人

参加申し込み 出席を希望する場合は、ご連絡ください。

※当日参加できない人は、個別相談も可能です。

※ふるさと納税の返礼品提供事業者は、随時募集しています。

※詳しくはとわだ産品販売戦略課へお問い合わせください。

〒とわだ産品販売戦略課 ☎0176-51-6743

「全国水生生物調査」参加団体募集

身近な自然と触れ合うことで環境問題への関心を高めるとともに、環境保全の普及啓発のため参加団体を募集しています。

詳しくはお問い合わせください。

募集期限 9月10日(火)

〒環境保全課 ☎017-734-9242

【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

今すぐアプリをダウンロード!

iPhone版



Android版



災害の情報をいち早くお知らせ <http://emg.yahoo.co.jp>

とわだ子育てアプリ で快適!安心!便利!

子育てをもっと楽しく!

(とわだ子育てアプリ) 検索

とわだ子育てアプリには便利な機能が満載!

プッシュ通知で
予防接種の受け
忘れを防止!

子どもの成長を
写真付きで記録!

十和田市の
子育て情報を
随時配信!



妊婦向けの
機能も充実!

妊娠から出産、育児までをフルサポート

ダウンロード
はこちら

令和6年度 三本木霊園合葬墓の生前予約募集

申し込み要件 次の全てに該当する人
 ①三本木霊園一般墓地の使用許可を受けていないこと
 ②本市に住所を有すること
 ③満70歳以上であること
 ④自己の死後にその焼骨を合葬墓に埋蔵する人(埋蔵実施者)を選任できること

申し込み方法 応募者の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)を持参し、まちづくり支援課窓口でお申し込みください。

募集枠 10人(応募者多数の場合は抽選)

使用料 65,000円

受付期間 9月2日(月)～20日(金)

申込 まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

令和7年度むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援助成事業

(公財)むつ小川原地域・産業振興財団では、地域団体などが実施する地域の活性化や産業の育成・振興のためのプロジェクト活動、調査研究活動などに対して、必要な資金の助成をしています。

対象団体 地域団体、産業団体など(個人または一企業による応募や営利を主とする事業は対象外)

助成金額 対象事業費の5分の4以内かつ200万円以内

募集期限 10月31日(木)
 ※詳しくは財団ホームページをご覧ください。

申込 (公財)むつ小川原地域・産業振興財団 ☎017-773-6222

講座・教室

第4回十和田市民あんしん生活活用講座

とき 9月20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
テーマ 住まいについて～あなたのおうちの未来を考えてみませんか～
講師 (有)橋場不動産 橋場 寛 会長
申込期限 9月17日(火)
申込 医療介護連携相談支援センター(中央病院内) ☎0176-23-5121
 申し込みはこちらから▶ 

第3回さわやか健康講座

とき 10月18日(金) 午後1時30分～3時
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」
演題 「プラス10分で生活習慣病予防!～運動が苦手な人も楽しく続けられる運動を教えます～」
講師 健康運動指導士 加藤 智子 さん
申込期限 10月17日(木)
申込 健康増進課 ☎0176-51-6791

刈払機(草刈機)講習会

とき 10月22日(火) 午前8時30分～午後4時30分
ところ 小川原湖青年の家
対象 刈払機(草刈機)取扱作業受講料 11,000円(昼食は別途500円で提供可)
申込期限 9月30日(月) 正午
申込 小川原湖青年の家 ☎0176-56-2393

中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 9月26日(木) 午後4時～5時
ところ 中央病院別館2階 講堂
演題 「動脈硬化をみる検査」について
講師 臨床検査科 臨床検査技師 館 布羽歌 さん 荒木 希望 さん
 ※予約不要です。
 ※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

NPO法人 八甲田自然塾 エコヘルス連続講座

第4回 「日本が抱えるシン・エネルギー問題2024」～きれいな事、きれいな事をあはき、皆さんのモヤモヤを解決します～
とき 9月14日(土) 午後2時～
ところ 市民文化センター
 八甲田自然塾東京支部 志賀 保夫 事務長 ほか
申込期限 9月7日(土)

第5回 「農業を使わない栽培は可能か？」
とき 10月5日(土) 午後2時～
ところ 市民文化センター
講師 弘前大学名誉教授 農学博士 杉山 修一 さん
申込期限 9月21日(土)
第4回、第5回いずれも参加費 1,000円
申込 NPO法人八甲田自然塾・小川 ☎080-1831-4828
 詳しくはこちらから▶ 

はじめての介護入門講習

とき 10月1日(火)～4日(金) 午前9時30分～午後5時(初日は午前10時30分開始)
ところ 市民文化センター
対象 介護現場への就労意欲がある県内在住の人(既に介護事業所などに勤務している人は対象外)
申し込み方法 介護労働安定センター青森支部ホームページからダウンロードした受講申込書に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。
申込期限 9月10日(火)
申込 (公財)介護労働安定センター青森支部 ☎017-777-4331
 介護労働安定センター青森支部

チャレンジ!手話講座

あいさつや指文字など日常生活で使う手話単語を学ぶ初心者向けの講座です。
とき 10月5日～12月7日の毎週土曜日(全8回)
 午前10時～11時30分
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
定員 20人(先着順)
費用 3,300円(テキスト代)
持ち物 筆記用具
申込期限 9月30日(月)
申込 市社会福祉協議会 ☎0176-23-2992

手話を覚えよう(第27回)

今月の手話は「お名前は何ですか」です。



十和田市創業セミナー

創業に必要とされる基礎的な知識を学ぶセミナーを開催します。
とき 10月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)(計4回)
 午後4時～6時30分
ところ 地域交流センター「とわふる」
対象 創業・起業を検討している人や興味・関心がある人など
講師 シニアインキュベーションマネージャー 鎌田 直人 さん
定員 10人(先着順)
申し込み方法 商工観光課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、商工観光課へご提出ください。
申込期限 10月2日(水)
申込 商工観光課 ☎0176-51-6773 FAX 0176-22-9799

NPO法人十和田国際交流協会 オンライン日本語教師研修講座

とき ①「Zoom講座」10月4日(金) ②「PowerPoint講座」10月11日(金) ①②いずれも午前10時30分～正午(全2回)
ところ 商工会館 4F会議室
対象 外国人にオンラインで日本語を教えることに興味のある人(日本語教師の資格不問)、「Zoom」「PowerPoint」初心者も可
費用 ▶どちらか1回参加2,000円 ▶2回とも参加3,000円
申込期限 9月25日(水)
 ※詳しくはお問い合わせください。
申込 NPO法人十和田国際交流協会・山野
 メール jla365remote@gmail.com
 ※件名には ①受講生の氏名 ②「申し込み」または「問い合わせ」とご記入ください。

催し

第41回市発明工夫展

とき 9月6日(金)～8日(日) 午前9時～午後6時
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
申込 十和田市発明協会事務局(商工観光課内) 0176-51-6773

東コミュニティセンターまつり

とき 9月21日(土)、22日(日) 午前9時～午後4時(22日は午後3時まで)
ところ 東コミュニティセンター
内容 ▶館内▷ステージ発表▷展示▷体験など ▶ふれあい広場▷フリーマーケット▷屋台▷演舞など ▶その他▷軽食堂▷講座体験コーナーなど
申込 東コミュニティセンター ☎0176-24-9000



令和6年度 三沢基地航空祭

とき 9月8日(日)
ところ 三沢基地
内容 ▶展示飛行 ▶地上展示(航空機、航空自衛隊装備品など) ▶催し物(音楽演奏会、警察犬訓練展示、ちびっこ花電車)
申込 航空自衛隊三沢基地 ☎0176-53-4121

【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

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。

ネットでも買える! **ハロウィンジャンボ5億円** (1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ同時発売

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月17日(火)発売! 発売期間 9/17(火)～10/17(金) 抽せん日 10/25(日)

宝くじ公式サイト  公益財団法人青森県市町村振興協会 各1枚 300円

サッカーJ3リーグヴァンラーレ八戸 十和田市サンクスデー開催

市民300人を無料で招待します。
とき 9月21日(土) 午後6時
キックオフ
ところ プライフーズスタジアム
(八戸市大字市川町字市川後55-1)
定員 300人(先着順)
申し込み方法 QRコードよりお
申し込みください。
申込期限 9月14日(土)
園ヴァンラーレ八戸事務局(フッ
トサルアリーナ八戸内)
☎0178-38-6644



申し込みはこちらから▶

花巻市探訪ツアー

友好都市・岩手県花巻市を訪れ、
歴史文化に親しむツアーの参加者
を募集します。

今年は、友好都市提携35周年
記念式典も併せて行います。

とき 11月16日(土)
集合場所 市役所北側駐車場 別
館側
行程 花巻新渡戸記念館→金婚亭
→桜地人館→花巻市博物館
定員 30人(先着順)
費用 高校生以上 3,500円
中学生以下 1,500円
※申込期間中にお支払いください。
申込期間 9月9日(月)~30日(月)
お電話でお申し込みください。
申問十和田観光電鉄(株)観光社
☎0176-23-6102

駒っこランド秋まつり

とき 9月15日(日)
午前9時~午後4時
ところ 馬事公苑(駒っこランド)
内容 ▶ティラノサウルスレース
▶クラフト・ワークショップ(25店舗)
▶ふれあい動物園 ▶キッチンカー(25台) ▶称徳館 語りべ上演
▶乗馬・ニンジンあげ体験など
※小雨決行。雨天延期の場合は9月16日(月)開催
園馬事公苑(駒っこランド) ☎0176-26-2100

一日中楽しめます!
ぜひお越しください



詳しくは
こちらから▶



オイラセ ビアー OIRASE BEER オクトーバーフェスト 2024

「奥入瀬ビール」を中心に、市内外の食と体験が集う、
秋の感謝祭です。

とき 9月22日(日) 午前10時~午後5時
ところ 道の駅奥入瀬「奥入瀬ろまんパーク」
※十鉄バス停「市役所前」から無料シャトルバス
を運行します。

園道の駅奥入瀬ろまんパーク
運営協議会 ☎0176-51-3151
シャトルバス運行時刻など、詳しくはこちらから▶



オール モーターズ フェスト イン トワダ ALL MOTORS FEST in TOWADA 2024

愛好家による、スーパーカー・クラシック
カー・オールジャンルカスタムカーのほか、珍
しい車やハーレーダビッドソンなどのバイクを
中心街から官庁街通りにかけて路上展示する、
今年で2回目となるモーターショーです。

とき 9月22日(日) 午前10時~午後2時
ところ ▶第1会場 国道102号(旧4号) ▶第2会場 官庁街通り
内容 ▶各ジャンル車両展示 ▶消防・警察・自衛隊の特殊車両の展示
▶リパティ・ウォーク コンプリートカーの展示とデモ走行
▶展示車両によるファイナルパレード
▶その他、各種体験コーナーやアトラクション、フードコートエリア
(キッチンカーや露店、障がい者福祉施設商品販売) など

路上展示エントリー バイク部門:1,000円/台
各ジャンル自動車部門:2,000円/台
園【イベントについて】三浦 ☎080-3320-7432 詳しくはこちらから▶
申【路上展示エントリーについて】沖田 ☎090-7525-3811



高校生・大学生など対象 第2回【おいしい十和田自炊塾】料理教室開催!

高校生・大学生などを対象に十和田市産食材を活用した料理教室を開催しま
す。自分で食事を作る力を身につけ、健康的な食生活について考えてみませんか。

対象・とき ▶高校生・10月5日(土) ▶大学生など・10月19日(土)
午前10時~午後1時30分(午前9時30分 受け付け開始)
ところ 東コミュニティセンター
定員 各回30人(先着順) 募集期間 9月1日(日)~20日(金)
申し込み方法 氏名、電話番号、住所を記入し、学生証(写し)を添付の上、
応募フォーム、電話、FAX、メール、はがきなどでお申し込みください。

申問とわだ産品販売戦略課
☎0176-51-6743 FAX 0176-22-9399
メール sanpin@city.towada.lg.jp
〒034-8615(住所記載不要)
十和田市役所とわだ産品販売戦略課



高校生用



大学生など用

県立美術館版バレエ「アレコ」

県立美術館では、アメリカのバ
レエ団によるバレエ「アレコ」の
背景画としてマルク・シャガール
が制作した「アレコ」全4点を展
示しています。

青森市出身のバレエダンサー大
川航矢さんを主演に迎えてバレエ
公演を行い、「アレコ」の背景画
に再び舞台芸術としての命を吹き
込みます。

とき 11月1日(金)~11月4日(月)
(全6回公演)

ところ 県立美術館アレコホール
(青森市安田字近野185 B2F)

料金 一般9,000円/高校生以下
5,000円ほか(税込み)
※全席指定、事前購入のみ。各種
手数料込み。

申【WEB予約】チケットサイト
「カンフェティ」

【電話予約】☎0120-240-540

園県立美術館
☎017-783-3000

詳しくはこちらから▶



広報とわだを「カタポケ」で読もう

Available in 10 Languages!



動物愛護フェスティバル 2024 楽しく学ぼう 動物のこと

とき 9月21日(土)、22日(日) 午
前10時~午後4時

ところ 青森県動物愛護センター
(青森市大字宮田字玉水119-1)

内容 ▶犬のしつけ方教室 ▶ウ
サギふれあい体験 ▶乗馬体験
▶工作コーナー ▶動物のお医者
さんなりきり体験 ほか

園県動物愛護センター
☎017-726-6100



市民の広場

十和田ロックフェスティバル 2024

県内のアマチュアバンドのほか、
東京から「雨ふらしカルテット」も
出演します。

とき 9月15日(日) 午前11時~午
後5時

ところ 道の駅とわだ「とわだびあ」
駐車場

※予約不要です。
※キッチンカーなども出店します。
園十和田ロックフェスティバル実
行委員会・柳谷 ☎090-7795-1518

子ども神輿担ぎ手募集

秋まつり初日の神輿運行に参加す
る子ども神輿の担ぎ手を募集してい
ます。当日は軽食とお土産を準備し
ていますので、奮ってご参加ください。

とき 9月6日(金) 午後5時~7時
30分(午後4時までに集合)

集合場所 十和田市建設業協会

対象 3歳~小学6年
(小学3年までは保護者同伴)

定員 30人(先着順)

申込期限 9月4日(休)
※動きやすい服装でお越しください。
※小学生以上の衣装(はんでん・帯)
は貸し出します。

申問十和田市建設業協会 建神會
☎0176-22-1356

メール kenshinkai@rondo.ocn.ne.jp

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。

家族みんなで一緒に学び、考えてみませんか

「ヤングケアラーと食の支援」

本県は「短命県」といわれています
が、保護者や家族の早世で、子どもが
ヤングケアラーにならないために、3
世代で一緒に学び、考えてみませんか。

とき 9月29日(日)
午後2時~4時20分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容 ▶元日本テレビアナウンサー
町亞星さんによる講演 ▶子ども食
堂、みんなの食堂、行政での取り組
みについてのシンポジウム

対象 大学生までの子ども
(保護者や祖父母も同席可)

参加方法・定員 ▶会場 1組3人
までを20組(先着順)

▶オンライン(Zoom) 500回線
申込期限 9月22日(日)

申問県立保健大学・熊谷
メール t_kumagai@ms.
auhw.ac.jp

申し込みはこちらから▶



すこやかめし

とき 同日 午後4時30分~
ところ 十和田市子ども食堂バス
(トワレ駐車場内)

内容 すこやか弁当を500円で販売
(限定100食)

申込期限 9月22日(日)
申問白山・メール
sukoyakameshi@gmail.com

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。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎0176-51-6702

証明書がコンビニでも取得できます
マイナンバーカードを使って、市が発行する証明書
をお近くのコンビニなどで取得できます。
利用時間 6:30~23:00
(各店舗の営業時間内※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

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!

●相談・教室など

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	4日(水)・10月2日(水) 14:00~15:00 ※実施日の2日前までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	11日(水) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※9日(月)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	11日(水) 14:00~15:00 ※6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
◆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	12日(木) 14:00~ ※5日(水)までに要予約	保健センター こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人	13日(金) 9:00~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可。	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆パパママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期①コース 20日(金) 18:30~20:00 ▶パパの妊婦体験 ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶家事育児の役割分担について 妊娠期②コース 29日(日) 10:00~11:30 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話▶情報交換会	保健センター こども家庭センター ☎0176-51-6797

※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▲

🏠 休日当番医

健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
1日(日)	篠田医院 (稲生町21-21)	0176-23-2022
8日(日)	北園内科クリニック (西二十一番町14-38)	0176-22-2331
15日(日)	育成会内科小児科 (西三番町1-28)	0176-21-5558
16日(月)	十和田北クリニック (元町東5丁目8-54)	0176-21-3741
22日(日)	十和田外科内科 (穂並町1-5)	0176-22-5151
23日(月)	西十一番クリニック (西十一番町40-38)	0176-51-3911
29日(日)	清潮会クリニック (東十一番町7-25)	0176-25-3300

▶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。

●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
25日(水)	13:30~16:00	十和田第一病院

●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	3日(火)・17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	18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子どもの家族	25日(水) 9:00~11:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450
◆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	3日(火)・17日(火) 13:30~14:30 ※要予約	

(※) B型・C型肝炎検査については、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。

9月24日~30日は結核予防週間

「結核」は過去の病気ではありません!



健康増進課 ☎0176-51-6790

本県では令和4年に90人が新たに結核に感染しており、70代以上の患者が約7割を占めています。早期発見のために、せきが2週間以上続く場合は医療機関を受診しましょう。

抵抗力の弱い赤ちゃんが結核に感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5か月~8か月に達するまでにBCG接種を受けましょう。

9月は「健康増進普及月間」特定健診・がん検診を受けましょう!

健康増進課 ☎0176-51-6790

特定健診は、定期的に健康をチェックし、生活習慣病の発症や重症化の予防につなげることができます。

がん検診は、自覚症状の出にくい早期のがんを見つけ、早期治療で身体的・経済的な負担を軽減できます。

特定健診・がん検診を受けて自分の身体の状態を知ることから健康づくりを始めてみませんか。

健診の案内、予約はこちらから▶



9月10日~16日は自殺予防週間

あなたもゲートキーパーに! 「気づき」で救える大切なのち

健康増進課 ☎0176-51-6791

市民一人一人が次の4つを実践し「ゲートキーパー」になることで、社会全体で自殺を防ぎましょう。

- ① 家族や周囲の人の変化に気づき、声をかける
- ② 相手の心に寄り添って、話を聴く
- ③ 早めに専門機関などへの相談を勧める
- ④ こころの健康回復を温かく見守り



「いつも見守っているよ」の一言を伝える

※健康増進課(保健センター内)では、こころやからだの不調などの相談に保健師が対応しています。お気軽にお問い合わせください。

相談窓口ガイドブックはこちらから▶



9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	2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	13日(金)、27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	25日(水) 13:00~16:00 ※18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	10日(火)~対面、24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	19日(水) 13:00~15:00 ※12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	12日(水) 13:00~15:00 ※5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	11日(水) 10:00~16:00 ※10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。

申間まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

内容	とき
◆出張年金相談 年金の無料相談	17日(火)、24日(火) 10:00~15:00 ※要予約(先着順) (来月は10月22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

☎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

9月30日(月)が納期限(口座振替日)です
市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第3期/国民健康保険税第3期
介護保険料第3期/後期高齢者医療保険料第3期

国民年金保険料は、スマートフォン決済アプリで納付できます

納付書のバーコードをスマートフォンの決済アプリで読み込んで納付できます。

☎国保年金課 ☎0176-51-6753 詳しくはこちらから▶



その他の催し

<>...開始時間

4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)
7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)
9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 ☎0176-51-6791)
13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 ☎0176-51-6791)
14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 ☎0176-51-6791) (28日(土)も開催)
20日(金)	▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場<18:30>~市民交流プラザ「トワレ」(NPO法人スマイルラボ ☎0176-23-6622 (留守電対応))
21日(土)	▶精神障がい者家族会「家族による家族学習会(第1回)」<13:00>~市民交流プラザ「トワレ」(健康増進課 ☎0176-51-6791) ▶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)
22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)
26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)

◆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▶



まちなか交通広場待合室 使用制限

とき・理由 9月19日(木) 午前8時~正午 定期清掃のため
☎都市整備建築課 ☎0176-51-6735

市民図書館 閉館時刻の変更と臨時休館

閉館時刻の変更 ▶9月7日(土) 午後5時閉館 十和田市秋まつりのため
臨時休館 ▶9月30日(月)~10月4日(金) 蔵書点検のため
☎市民図書館 ☎0176-23-7808

八戸盲学校・八戸聾学校協働 相談支援センター サテライト教室

盲学校・聾学校の教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 9月12日(水) 午後1時30分~4時30分

ところ 保健センター

対象 乳幼児~成人(家族や担任の先生も可)

申し込み方法 実施日の前日までに保健センターに備え付けの申込用紙でお申し込みください。

☎八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター

☎0178-43-3962 FAX 0178-43-3942



令和六年度

Towada City Autumn Festival

十和田市秋まつり

豪華絢爛な山車と
勇壮な太鼓車が
通りを埋め尽くし、
十和田囃子が轟き感動を誘う

9/6 金 ▶ 8 日

詳しくは秋まつりホームページ
をご確認ください。



十和田市秋まつり日程

〒0176-24-1111 十和田商工会議所

6日(金)

- ▶午後2時～
《三本木大通り》
旧国道4号八丁目交差点～パワースUとみちのく銀行の交差点
流し踊り、みこし、パレード、山車合同運行
- ▶午後6時～
《官庁街通り》
流し踊り、みこし、ダンスなど

7日(土)

- ▶午後1時～
《官庁街通り》
山車などの展示
- ▶午後2時30分～
《中央駐車場西側》
山車表彰式、十和田囃子の演奏ばやし
- ▶午後5時～
《官庁街通り》
山車薄暮運行・夜間運行

8日(日)

- ▶午後2時～
《三本木大通り》
旧国道4号八丁目交差点～パワースUとみちのく銀行の交差点
流し踊り、みこし、パレード、山車合同運行
- ▶午後5時～
《駒っこ広場》
秋まつりフィナーレ歌謡ショー

清掃ボランティア募集

- ▶9月9日(月)午前6時から、会場周辺のごみ拾いを行います。
- ▶ご協力いただける人は、十和田商工会議所前にお集まりください。

秋まつり期間中は市街地循環バス・西地区・東地区シャトルバスを運休します

〒0176-51-6735 国土市整備建築課
運行情報など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
市ホームページはこちらから▶



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和6年7月末現在	人口	57,664人	-59人	-848人
	男	27,597人	-30人	-420人
	女	30,067人	-29人	-428人
	世帯	28,206世帯	+7世帯	+85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

