

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

10

No. 264

2024



特集
P2-3

Photo Report 十和田市秋まつり

広報とわだ 目次

- 4 十和田市健康アプリとわ歩°が始まりました
- 10 秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ
- 14 お知らせ

十和田市秋まつり

(9月6日～8日／三本木大通り・官庁街通りほか)

十和田市秋まつり

9月6日～8日に開催された十和田市秋まつり。3日間とも天候に恵まれ、市内外から多くの人を訪れました。拍子木や太鼓、笛、手びらがねの音色とともに、みこしや豪華絢爛な山車、勇壮な太鼓車が通りを練り歩き、街は熱気に包まれました。



紙面に掲載しきれない写真をスマートフォンアプリ「カタログポケット」で10月1日から公開しています。閲覧方法は、5ページをご確認ください。 Available in 10 Languages !



初日の合同運行に参加した13団体の山車や太鼓車の創造性や十和田囃子、演出などが総合的に審査され、4団体が受賞しました。

市長賞



十和田商工会議所 会頭賞



十和田市議会 議長賞



十和田奥入瀨 観光機構 理事長賞



3

SDG

健康と福祉

17

SDG

健康と福祉

SUSTAINABLE

DEVELOPMENT

GOALS

とわ歩

十和田市健康アプリとわ歩が始めました

《とわ歩° に関すること》 健康増進課 ☎0176-51-6791
《グッピーヘルスケアに関すること》 株式会社グッピーズ ☎03-5908-3883

市では、19 歳以上の市民を対象に、10 月 1 日から健康アプリ「とわ歩°」を開始しました。仕事や子育てなどで健康づくりが後回しになりがちな働き盛り世代も、気軽に健康づくりに取り組むことができます。
ご自身の健康のために、ぜひ「とわ歩°」を登録しませんか。

主な機能

健康管理

お知らせ

健康づくりの取り組みに応じて、プレゼントが当たる！

歩数、体重、血圧の記録、エクササイズ動画や十和田市いきいき健康体操動画の視聴など

市が発信する健康づくりに関する情報を入手

歩数などの記録や動画の視聴などでポイントを貯めた人へ、抽選で毎月 50 人に電子ギフト券（1,000 円分）を進呈します。

対象者 毎月 1,000 ポイント以上獲得した人
抽選方法 対象者の中から翌月に自動抽選※
電子ギフト券の内容 PayPay マネーライト、QUO カード Pay、Amazon ギフトカードからいずれかを選択

※抽選後、当選者のみにアプリ内のメッセージから電子ギフト券の引き換えコードが届きます。

登録方法

①QRコードを読み取り、スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロードする

※ Android をお持ちの人は、必ず GoogleFit も登録し、連動させてください。
※ iPhone をお持ちの人は、AppleID と AppleID のパスワードの入力が必要です。

②アプリ内の画面で「十和田市」を選択

③「地域」「健康保険組合」を選択し「サービスコード」を入力する

サービスコード **516791**

④登録完了！

アプリのホーム画面に画像が表示されます▲

10 月 31 日(木)までに登録した人へ
300 ポイントをプレゼント！
ポイントの受け取り方法は、登録後にアプリ内の「お知らせ」から確認できます。

自分ひとりでのアプリ登録が不安な人へ
県立十和田工業高校の生徒による
とわ歩° 開始お手伝いデー

健康増進課 ☎0176-51-6791

とき		ところ	備考
10 月 7 日(月)	13：30 ～ 15：30	保健センター	健康チェック※同時開催
10 月 10 日(木)			※推定野菜摂取量や体組成などの測定ができます。予約不要。
10 月 18 日(金)	14：30 ～ 16：00	屋内グラウンド「こまかいどーむ」	第 3 回さわやか健康講座※終了後に開催 ※講座の受講には、健康増進課へ申し込みが必要です。

内容 高校生が相談役となって、個別にアプリ登録をお手伝いします。
持ち物 スマートフォン
予約不要です。時間内に直接会場へお越しください。
※ iPhone をお持ちの人は、AppleID と AppleID のパスワードを確認しておくか、ID とパスワードが分かるものを持参してください。ID とパスワードが分からない場合は、お手伝いができません。

■ 第 1 回 げんびオープンステージ 2024

月に一度、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します。
とき 10 月 19 日(土) 午前 11 時 30 分～正午 **ところ** 美術館カフェ **料金** 無料
※出演者は確定次第、現代美術館ホームページで紹介します。



▲現代美術館ホームページはこちらから

■ 10 月 10 日(木)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。

■ 学芸員による常設展ギャラリートーク

とき 10 月 13 日(日) 午前 11 時～ 11 時 40 分
ところ 美術館 受付 **料金** 無料 ※要常設展チケット

現代美術館・市民図書館 連携プログラム

げんびさんぽ 絵本とあそびスペシャル

「親子読書会わっこの会」「親子でゲーム会」の協力で「アート×えほん×あそび＝そうぞう!」をテーマに開催します。

とき 10 月 27 日(日)
《第一部》午前 10 時～ 11 時 30 分、
《第二部》午前 11 時 40 分～午後 0 時 50 分
ところ 市民図書館 多目的研修室
定員 第一部のみ 10 人（要予約）
※第二部に定員はありません。予約不要。
対象年齢 5 歳以上
※未就学児は保護者と一緒に参加してください。
料金 第一部、第二部いずれも無料

第一部の申し込みはこちらから▶

《第一部》アートとえほんとあそび

図書館の外に出て、官庁街通りのストリートファニチャーを舞台に、作品からイメージした絵本の読み聞かせを楽しめます（雨天の場合は、多目的研修室で開催）。その後、いろいろな種類の積み木やブロックを使って、作品や絵本から想像したこと、感じたことを、形や色で表現してみよう！

《第二部》あそびと本のリサイクル会

第一部に続いて、積み木やブロックで自由に遊べます。併せて、学校の統廃合などで不要になった本のリサイクル会も開催。気に入った本はそのまま持ち帰ることができますので、お気に入りの一冊を探してみてくださいね！

スマートフォンアプリ
カタログポケット
Catalog Pocket で 広報とわだ を読みませんか

健康増進課 ☎0176-51-6702

日本語をはじめ
10カ国語から選んで読める

日本語、英語、韓国語、中国語繁体字、中国語簡体字、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

どの言語でも
文字のポップアップ
表示・自動音声の
読み上げができる

9 月 1 日は防災の日
災害から身を守るための行動を確認しましょう
8 月～ 10 月は、台風や大雨が多く、
September 1st is Disaster Prevention Day. Let's take steps to

アプリから広報とわだを閲覧する方法

- ①QRコードからカタログポケットへアクセス
- ②利用規約に同意し、閲覧したい号を選択
- ③画面上の「アプリで開く」を選択し、アプリをダウンロード



秋まつりの写真を 10 月 1 日からアプリで限定公開！

アプリで広報とわだ 10 月号 3 ページを表示して画面をタップすると写真を閲覧できます
※アプリをダウンロードせずに、ブラウザ版を利用して閲覧することもできますが、ブラウザ版からは限定公開している写真の閲覧はできません。

集まろう！ 集いの場

問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

高齢者の皆さんがいつまでも元気で暮らしていくための活力となる「集いの場」。地域住民が気楽に集まり、一緒に活動内容を決め、誰もが参加できる地域交流の場です。一人一人が主体的に関わることで、介護予防、認知症予防などにつながります。

今号では、「みんなで楽しむ」ことと「食」にこだわっている「集いの場」を紹介します。

みんなで楽しく体を動かしたり、食事会をしています
一本松いきいきサロン（代表：高橋賢一さん）

活動場所 一本松公民館

開催日 毎月第2・4木曜日
午前9時30分～正午

活動内容 体操、ゲーム、郷土食の体験、食事会、おしゃべりなど



▲盆踊りの練習



◀スカットボール
ボールをスティックで打ち、カーブのついた穴に入れて得点を競います



◀ラダーゲッター
ラダー（はしご）に向かって、ひもでつながった2個のボールを投げ、ラダーにボールを引っ掛けて得点を競います

サロンのメンバー野崎さち子さんの声

「しゃべって笑ってスッキリ帰る」をモットーに活動しています。地域の人たちが高齢になっても、なるべく外に出るきっかけ作りを大事にしています。地域の人にいろいろと声を掛けて集まってもらうようにしています。

また、「食」を通して地域の人たちが交流できるように、食事会の時間は長めにしています。

「一本松いきいきサロン」やお近くの集いの場に行ってみたい人、集いの場を始めたい人は、高齢介護課までお問い合わせください。

冬場の運動不足解消事業

ノルディックウォーク参加者募集

申 問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

とき 12月4日～令和7年3月19日の毎週水曜日
(1月1日を除く、全15回) 午前9時30分～11時頃

ところ 農村集落多目的施設「おらんどーむ」

対象 おおむね65歳以上の人で、できるだけ15回参加できる人

定員 20人（過去に参加したことがない人を優先します）

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、防寒用手袋、ウォーキングシューズ

申込期限 10月31日(木)

※動きやすい服装でお越しください（歩行が困難な人はご相談ください）。
※おらんどーむ集合・解散となるため、ご自身での移動をお願いします。



新規事業

地方就職学生支援金の受け付けを開始します

申 問 商工観光課 ☎0176-51-6773

東京圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）の大学を卒業した学生の本市への移住を伴う就職を支援するため、就職活動に係る交通費に対して支援金を交付します。

対象要件（一部）※	対象経費	支援金額
▶東京圏内にキャンパスがある大学に在学（原則4年以上）し、卒業見込みであること。 ▶県内の企業に就職することが内定し、本市に移住する意思があること。	6月1日以降の採用選考に要した交通費（公共交通機関を利用した場合の往復の交通費）	対象経費の2分の1（上限1万7千円）

※詳しい要件は、市ホームページをご確認ください。

申請期間 10月1日(火)～令和7年1月17日(金)

申請方法 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申請書などを郵送、メール（shokokanko@city.towada.lg.jp）、持参（代理での申請可）のいずれかにより提出してください。



▲市ホームページはこちらから

まち・ひと・しごと 地方創生

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

問 政策財政課 ☎0176-51-6712

高校生が作成した市のPR動画完成発表会

市内の高校に通う生徒たちが、本市の魅力をもっとPRする動画を作成し、Instagramを通じて発信するプロジェクト「TowaPro」の動画完成発表会を開催します。

とき 10月12日(土) 午後2時～
ところ 地域交流センター「とわふる」 大ギャラリー
発表者 高校生12人
(県立三本木高校6人、県立三本木農業恵拓高校6人)
企画 地域おこし協力隊員 渡邊 ゆうみ さん



check! 「日々コレ十和田ナリ」Instagramでも市公式Instagramでも高校生の活動を発信しています

上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント

ラブ・ソー・スイーツ LOVE SO SWEETS! 2024 ー上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもうー

地元のスイーツを楽しみながら交流できる婚活イベントを開催します。
MC（エフエム青森「金曜ラジモット!」パーソナリティー：d-iZe／里村好美）による、イベント開始前の男女別コミュニケーションレクチャーや、イベント中の交流サポートもあります。婚活イベントへの参加が初めての人や交流が不安な人なども奮ってご参加ください。

とき 11月16日(土) 午後1時30分～4時30分
ところ サン・ロイヤルとわだ（東三番町37-7）
対象 20歳以上39歳以下の独身の人（学生は除く）
▶男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏※に住んでいる人 ▶女性は居住地不問
定員 男女各20人（申し込み多数の場合は抽選）

参加費 無料
申込期間 10月4日(金)～11月8日(金)
運営 エフエム青森八戸支局

※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



d-iZeさん 里村好美さん



▲詳しい内容や申し込みはこちら

秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

狂犬病予防法により、生後91日（3カ月）以上の犬は、**年1回の狂犬病予防注射と生涯1回の登録**が義務付けられています。次の日程で狂犬病予防注射と飼い犬の登録の受け付けを行いますので、犬を連れて実施場所へお越しください。すでに登録をしている犬の飼い主には、案内はがきを郵送していますので、注射当日に必ず持参してください。

費用 ▶予防注射料 3,300円 ▶飼い犬の新規登録料 3,000円



月日	実施場所	実施時間
10月12日(土)	両泉寺集会所前	8:55~9:00
	旧漆畑消防屯所前	9:05~9:10
	百目木集会所前	9:15~9:20
	冷道研修館前	9:25~9:30
	高田集会所前	9:35~9:40
	片貝沢生活改善センター前	9:45~9:50
	洲沢集会所前	9:55~10:00
	奥入瀬溪流温泉スキー場駐車場	10:05~10:10
	宇樽部バス停前駐車場	10:50~10:55
	十和田湖診療所前（休屋）	11:05~11:10
10月13日(日)	和交会館前	8:40~8:45
	西金崎公園前	8:50~8:55
	赤沼消防屯所前	9:05~9:10
	八郷会館前	9:20~9:25
	中郷消防屯所前	9:35~9:40
	深持ふれあいセンター前	9:55~10:00
	気比神社前（晴山）	10:05~10:10
	洞内和徳館前	10:25~10:30
	ひがしの会館前	10:40~10:50
	ワークショップのづき東隣芝生	10:55~11:00
10月19日(土)	元町神社前（元町屯所隣）	11:05~11:10
	三日市川原バス停前	8:40~8:45
	旧JA三日市倉庫前	8:50~8:55
	下洗生活改善センター前	9:00~9:05
	太田川原研修館前	9:10~9:15
	太田集会所前	9:20~9:25
	ニツ家集会所前	9:30~9:35
	水尻地区ふれあい会館前	9:40~9:45
	中ノ渡集会所施設前	9:50~9:55
	川口研修館前	10:05~10:10
10月20日(日)	中里消防屯所前	10:15~10:20
	ふれあい広場駐車場	10:25~10:30
	中川原生活改善センター前	10:35~10:40
	上川目集会所前	10:45~10:50
	下川目生活改善センター前	10:55~11:00
	旧地域包括支援センター前	11:05~11:10
	一本木会館前（白上）	8:40~8:45
	JA藤坂支店前	8:50~9:00
	喜多美町バス停向	9:10~9:15
	藤島会館前	9:25~9:30
10月26日(土)	伝法寺農村広場前	9:40~9:45
	高谷集会所前	9:55~10:00
	館バス停前	10:15~10:20
	平山バス停前	10:30~10:35
	橋場屯所前（切田）	10:45~10:50
	吾郷会館前	11:00~11:05
	南吾郷町内会館前	11:10~11:15
	隣保館前	11:20~11:25
	オレンジハート高清水店前	8:40~8:45
	東栄会館前	8:55~9:00
10月26日(土)	牛鍵公民館前	9:10~9:15
	立崎公民館前	9:20~9:25

月日	実施場所	実施時間
10月26日(土)	十和田車検センター事務所前	9:35~9:40
	前谷地公園前	9:45~9:50
	北里公園前	9:55~10:00
	三木野公園前	10:05~10:10
	八戸街道集会所前	10:15~10:20
	日の出会館前	10:30~10:35
	稲吉集会所前	10:45~10:50
	東小稲会館前	10:55~11:00
	穂並会館前	11:05~11:10
	南コミュニティセンター駐車場	11:15~11:25
10月27日(日)	市役所北側駐車場	9:00~12:00

🐾こんなときは届け出が必要です

- ▶新しく犬を飼い始めたとき（マイクロチップを装着している場合を含め、窓口での申請が必要）
- ▶飼い犬が亡くなったとき・住所や飼い主など、登録事項に変更があったとき（窓口か電話で届け出）

🐾飼い主の皆さんへ

人と動物が快適・健康に暮らしていくために、飼い主には社会や近隣に迷惑を掛けないようにする責任があります。住みよいまちづくりにご協力ください。

- ▶散歩時のふんなどは必ず持ち帰りましょう。
- ▶放し飼いはやめましょう。

予防注射・登録はなぜ必要なのか？

狂犬病は全ての哺乳類に感染し、発症するとほぼ100%死亡する感染症です。発症した動物にかまれ、唾液中のウイルスが体内に侵入することで感染します。アジアにおける人への感染は、主に犬による咬傷が原因といわれており、令和2年5月には、愛知県で、海外で犬にかまれた人が発症して死亡した事例も発生しています。

狂犬病発生の拡大とまん延を防止するためには、個々の犬の飼い主が狂犬病に関する正しい知識を持ち、飼い犬の予防注射と登録を確実に行うことが大切です。



フォーアール
ごみを減らす4Rを実践しましょう

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ごみを減らすためには、皆さんのごみを減らす意識が大切です。普段の生活の中で、必要以上にものをもらったり、まだ使えそうなものを捨てたりしていませんか。ごみを減らす「4R」を心掛けて、環境にやさしい、無駄のない暮らしを目指しましょう。

4Rってなに？

リフューズ
Refuse

- ▶発生回避
ごみとなるものの受け取りを断る

- ▶買い物の時にはマイバックを持参し、レジ袋や過剰包装を断る。
- ▶必要のないダイレクトメールなどは受け取らない。



リユース
Reuse

- ▶再利用
繰り返し使う

- ▶ものをすぐ捨てないで修理して繰り返し使う。
- ▶フリーマーケットやネットオークションなどを積極的に利用する。



リデュース
Reduce

- ▶排出抑制
ごみとなるものを減らす

- ▶シャンプーや洗剤などは詰め替えできる製品を買う。
- ▶料理は食べきる、食材は使いきるなどの食品ロスを減らす。



リサイクル
Recycle

- ▶再資源化
資源として利用する

- ▶地域での資源集団回収に缶・びん・紙類を引き渡す。
- ▶生ごみ処理機やコンポスト容器を使用して生ごみを堆肥化する。



十和田市版ごみ収集アプリ

ごみの収集日や分別を確認できます



ぐるっとNAVI

～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！



秋田県小坂町

「道の駅十和田湖」
オープニングイベント

十和田湖と井内地区に道の駅がオープンします。
とき 10月12日(土)、13日(日)
ところ 道の駅十和田湖（秋田県鹿角郡小坂町十和田湖生田）

☎鹿印合同会社 ▶11日まで ☎0186-29-2392
▶12日以降 ☎0176-27-1229

三沢市

MISAWA BBQジャンボリー
2024 ～地産地消みさわ～

とき 10月13日(日)
午前9時45分～午後3時30分
ところ 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村
※チケットやイベントの詳細については、三沢市観光協会ホームページ（https://kite-misawa.com/）をご確認ください。
☎（一社）三沢市観光協会 ☎0176-59-3009

六ヶ所村

いしだやすなお
石田泰尚ヴァイオリン
リサイタル

とき 10月12日(土) 午後2時30分開演
ところ 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー
プレイガイド スワニー、ショッピング
モール REEV、六ヶ所村特産品販売所六ヶ所館、
六ヶ所村立屋内温水プールろっぶ、ローソン
（Lコード：20044）
☎六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー
☎0175-72-3400

第3回くもっく！木育キャラバンinろっかしよ
～東京おもちゃ美術館がやってくる～

300点以上の木製玩具で遊ぶことができる移動型のおもちゃ美術館。
とき 10月19日(土)、20日(日)
午前10時～午後4時
ところ 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー
☎六ヶ所村役場 こども支援課 ☎0175-72-8145

おいらせ町

生涯学習フェスティバル

とき 10月19日(土)、20日(日)
ところ おいらせ町民交流センター
内容 ▶展示、体験部門 ▶子どもフェス
ティバル ▶おいらせ町文化協会舞台部門発表会
☎おいらせ町社会教育・体育課
☎0178-56-4276

六戸町

メイプルタウンフェスタ2024

一戸から九戸までの特産品が一堂に集まる「戸のじまん市」や、定住自立圏のうまいものが大集合。
とき 11月2日(土)、3日(日)
ところ 六戸町総合体育館
☎六戸町メイプルタウンフェスタ実行委員会 ☎0176-55-2411

i お知らせ

❖十和田市役所の住所

〒034-8615

十和田市西十二番町6番1号

❖十和田市役所の電話番号

(代表) 0176-23-5111

※土・日曜日、休日は閉庁

❖市ホームページ

<https://www.city.towada.lg.jp/>

QRコードはこちら▶

QRコードは開デンソーウェブの登録商標です。



❖お知らせの表記

国…申込先

関…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

10月31日(木)は定額減税補足給付金(調整給付)の提出期限です

支給対象者には、市から調整給付金支給確認書(黄色の用紙)を送付しています。

提出期限までに必要事項を記入の上、本人確認書類などを同封し返送してください。

提出期限 10月31日(木)

(当日消印有効)

※支給確認書を紛失した場合は、税務課までご連絡ください。

関税務課 ☎ 0176-51-6704

年金受給者が所在不明になったときには届け出が必要です

高齢化に伴い、年金を受給する高齢者が所在不明となるケースが増えています。年金受給者の所在が1カ月以上明らかでないときは、その世帯の世帯員は、日本年金機構へ所在不明の届け出を行う必要がありますので、ご相談ください。

関国保年金課

☎ 0176-51-6753

八戸年金事務所

☎ 0178-44-1742



▲詳しくはこちらから

令和6年度 秋の側溝清掃 土砂・汚泥回収日程

関まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

対象地区	回収日
一本木沢、一本木沢一・二丁目、ひがしの一・二丁目、元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、上平、下平(稲生団地除く)、北平、千歳森、七郷、南平、長根尻、後野、井戸頭、北斗、藤高	10月15日(火) 17日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町、東二十一～二十四番町、西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町、里ノ沢、牛泊、しらかば団地、八郷、本金崎、西金崎、稲生団地	10月21日(月) 24日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	10月28日(月) 30日(水)

▶収集車は各通りを一度だけ回収します。泥上げは必ずそれぞれの回収日初日の前日までに終わらせてください。

▶空き缶、空き瓶、紙、プラスチック類のごみは可能な限り除去し、落ち葉と土砂はより分けてください。

▶落ち葉や雑草などは、燃えるごみのごみ袋に入れて、別途処分してください。

▶土砂・汚泥は、高さ30cmの円すい型にまとめて置いてください。また、危険ですので交差点から5m以上離して置いてください。

▶土砂・汚泥は草の上に置かず、アスファルトなどの平坦な道路脇の見えやすく分かりやすい場所に置いてください(電柱の脇などは死角になる恐れがあります)。また、段ボールや肥料袋に入れないでください。

▶国道・県道の清掃を実施する町内会は、国・県に回収を依頼しますので、事前にまちづくり支援課までご連絡ください。

▶期間外の清掃については回収できません。余裕をもって清掃活動を実施してください。毎年、回収日の間違いが見られますので、再度日程をご確認ください。

児童扶養手当制度が11月分(令和7年1月支給分)の手当から変わります

変更点 ▶第3子以降の加算額が第2子と同額になります。

▶所得制限限度額が引き上げられます。

現在、所得超過などで児童扶養手当の申請をしていない人(全部支給停止の人を除く)も対象となる場合がありますので、窓口でご確認ください。

手当を漏れなく受給するためには、10月31日(木)までに申請が必要です。詳しい所得制限限度額や申請書類は、市ホームページでご確認ください。

関こども支援課 ☎ 0176-51-6716

詳しくはこちらから▶



最大で35万円！デジタル化導入支援補助金

デジタル化による業務効率の向上を図るため、事業者などが行う通信環境などの整備に要する経費の一部を補助します。

対象 市内に事業所を有する法人や個人(他にも要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください)

対象経費 電子決済端末購入ほか
補助率 対象経費の2分の1～3分の2

申請期限 12月27日(金)

※申請前に市LINE公式アカウントまたは電話から事前相談予約が必要です。

※LINEでの事前相談予約は申請期限の前日までに行ってください。

関情報政策課 ☎ 0176-51-6711



▲詳しくはこちらから



▲市LINE公式アカウント登録はこちらから

マイナンバーカード臨時窓口

とき 10月27日(日) 午前9時～午後0時30分

ところ 市民課(本館東側出入り口をご利用ください)

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、または保険証と診察券 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。
※公金受取口座の登録を希望する人は口座情報が分かるものも必要です。
※予約不要です。

※マイナンバーカードに関する手続き以外の業務は行いません。

関市民課 ☎ 0176-51-6755

看護のお仕事移動相談

看護職の相談員がハローワークで求職のサポートをします。

▶ハローワーク三沢

とき 10月21日(月)、11月18日(月)、12月16日(月)、令和7年1月20日(月)、2月17日(月)、3月17日(月) 午後1時～4時

▶ハローワーク八戸

とき 10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)、令和7年1月8日(水)、2月12日(水)、3月12日(水) 午後1時30分～4時

◆青森県ナースセンター

とき 平日 午前9時～午後4時
相談方法 来所、電話、メールなどで随時受け付けています。

関 (公社) 青森県看護協会

青森県ナースセンター

☎ 017-723-4580

詳しくはこちらから▶



令和7年十和田市二十歳のつどいのお知らせ

はたち 関スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0186

とき 令和7年1月12日(日)

午後2時～(午後1時 開場)

ところ 市民文化センター

対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

その他 ▶開催案内はがきなどは送付しません。▶就学地や勤務地、現住所や国籍を問わず、誰でも参加できますので、直接会場にお越しください。

▶家族の入場も可能です。
▶車いすでの参加や付き添いが必要な場合は、事前にご連絡ください。



不正軽油は「作らない、売らない、買わない、使わない」

不正軽油とは、主に灯油や重油を軽油に混ぜ、軽油と称して不正に流通させるものをいいます。脱税行為であり、環境汚染や公正な市場競争を阻害する原因にもなります。

不正軽油に関わる人はすべて罰せられ、その製造、販売、使用した人はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人、製造する場所を提供した人などにも重い罰則が適用されます。

不正軽油に関する次のような情報があれば連絡してください

▶不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている▶安い軽油を売り込みに来た▶自動車の燃料に灯油や重油を使用している

関 上北地域県民局 課税課

☎ 0176-22-8111(内線209)

あおもり救急電話相談(＃7119)

県内で急な病気やけがをしたときに、救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきか迷った際の相談先です。相談員(看護師)から受診の必要性や対処方法についてのアドバイス、医療機関の案内などを受けることができます。

対象者 おおむね15歳以上の人とその家族など

※15歳未満の子は、「青森県子ども医療でんわ(＃8000)」へ

相談電話 ☎ 7119

ダイヤル回線・IP電話からは

☎ 017-784-0289

受付時間 24時間年中無休

※通話料は利用者負担です。

関県消防保安課 ☎ 017-734-9086



【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)

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。

10月1日～7日は「公証週間」

公証人の主な業務は、公正証書による契約書や遺言書、養育費の給付契約書などを作成し、大切な財産や子どもの将来を守ることや、任意後見契約書を作成し、老後の安心を確保することです。お気軽にご相談ください。
※手数料は法律で決められています。
※公証事務に関する相談は無料です。
●青森公証人合同役場☎017-776-8273
弘前公証役場☎0172-34-3084
八戸公証役場☎0178-43-1213

10月定例労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。
とき・ところ
▶6日(日) 午前10時～正午
弘前市総合学習センター
(弘前市大字末広4丁目10-1)
▶20日(日) 午前10時～正午
ユートリー
(八戸市一番町1丁目9-22)
▶27日(日) 午前10時～正午
青森県労働委員会
(青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)
●青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832 FAX 017-734-8311

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況などを伺い、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。
受付時間 平日
午前8時30分～正午
午後1時～4時30分
相談専用電話 017-774-6488
●東北財務局青森財務事務所
理財課☎017-722-1463

住まいと空き家の無料相談会

空き家などの適正管理や、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について、宅建士・建築士・司法書士が、中立な立場で相談に応じます。
とき 11月3日(日)
午前10時30分～午後2時
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
相談時間 1組30分程度
※事前予約可
●申間(公社)青森県宅地建物取引業協会☎017-722-4086

「中高年・シニアのための合同企業説明会」45歳以上対象

とき 10月25日(金) 午後1時～4時(受付 午後0時30分～3時)
ところ 八戸ユートリー1階 多目的大ホールB
内容 ▶中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者による会社概要・求人内容・仕事の内容説明
▶ハローワーク、シルバー人材センター、産業雇用安定センター、カウンセリングの各相談ブース
▶ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」
※雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。
●ネクストキャリアセンターあおり☎017-723-6350
詳しくはこちらから▶

士業（行政書士・社会保険労務士・土地家屋調査士・税理士）合同無料相談会

とき 10月5日(土) 午前10時～午後3時
ところ 志道館
内容 許認可、相続、土地境界、税金、雇用・年金、その他悩み事や困り事について
※車でお越しの場合、駐車料金200円がかかります。
●青森県行政書士会 十和田支部(力石測研内 相談会担当)
☎0176-24-2375

司法書士に聞いてみよう！ 相続・登記・成年後見相談会

とき 11月9日(土) 午前10時～午後3時
相談方法 ①電話017-752-0440(当日のみの番号) ②Web ③面談
申し込み方法
①事前予約不要 ②③青森県司法書士会ホームページの専用フォームからお申し込みください。
●申間(公社)成年後見センター・リーガルサポート☎017-775-1205
申し込みはこちらから▶

社会全体で犯罪被害者を支えよう！

犯罪の被害者は、けがや物を盗まれるといった直接的な被害だけでなく、「二次的被害」と呼ばれるさまざまな問題にも苦しめられています。
■二次的被害の例
▶被害に遭ったことによる精神的ショックや身体的な不調
▶医療費などの経済的負担
▶捜査や裁判に関わるための精神的・時間的負担
▶周囲の無責任なうわさ話や、マスコミの取材・報道などによるストレス
■警察からのお願い
被害に遭った人には、責めたり、無理に励ましたりすることはせず、温かい声掛けやちょっとしたお手伝いなどの具体的なサポートをお願いします。被害に遭った人の回復には皆さんの理解と共感が大切です。

●十和田警察署
☎0176-23-3195



個人で浄化槽を設置している皆さん 浄化槽を正しく使いましょう

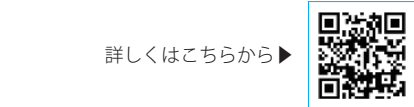
浄化槽は、微生物の働きで、台所や風呂、洗濯などの生活排水やトイレの排水を浄化する装置です。正しく維持管理をしないと処理能力が低下し本来の機能が発揮できず、悪臭がしたり、汚物が流出するなど生活環境を悪化させる原因となります。
そのため、浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。
①保守点検 浄化槽の修理、調整・点検(年に3～4回)
②清掃 浄化槽内部の汚泥の引き出しや装置の洗浄など(年1回以上)
③法定検査 浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査(使用開始時に1回、その後年1回)
また、浄化槽の使用を開始したときや、使用を休止または廃止(撤去)したとき、管理者が変更になったときなどには、県への報告・届け出が必要です。
浄化槽の適正な維持管理と使用をお願いします。
●【清掃】まちづくり支援課
☎0176-51-6726
【保守点検、届け出など】
三八地域県民局☎0178-27-5111
【法定検査】(一社)県浄化槽検査センター☎017-726-9500

青森県不妊治療費 助成のご案内

県では、不妊治療に必要な治療費に係る経済的負担を軽減するため、公的医療保険が適用される生殖補助医療に係る自己負担額を助成します。
●申間県不妊治療費助成事務センター
☎0120-012271
詳しくはこちらから▶

青森県最低賃金改定

青森県最低賃金は県内で働く全ての労働者に適用されます。
時間額 953円(10月5日(土)～)
製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。
詳しくは、お問い合わせください。
●青森労働局☎017-734-4114
詳しくはこちらから▶



市LINE公式アカウント

QRコードから友だち追加してね！

【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

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記事を随時更新
- ・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.

あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。

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

ふるさと納税返礼品のアイデア大募集！

ふるさと納税返礼品の魅力を高めるため、返礼品のアイデアを募集します。

「こんな魅力ある商品や体験がある」や「こんな返礼品があっていいのではないか」というご意見をぜひお聞かせください。

アイデアの例 冷凍とろろ、ランチお食事券、乗馬トレッキングなど
※返礼品については、市内で生産されたものや、市内で提供される宿泊・体験などのサービスであることなど要件があります。

詳しくはお問い合わせください。
募集期間 10月1日～随時募集
応募方法 市ホームページの応募フォームから、またはダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上で応募ください。

申問とわだ産品販売戦略課
☎ 0176-51-6743



現在の返礼品については「さとふる」から▶

スマートフォンアプリ「マチイロ」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。

子ども学習支援会参加者募集

ひとり親家庭や市民税非課税世帯の児童・生徒を対象に学習支援会を開催しています。

とき 令和7年2月まで 週1回
程度 午後6時～9時

対象 小学4年～中学3年生

募集人数 15人

申し込み方法 こども支援課窓口で直接申し込みください。

※支援会開催場所は、申し込み時にお知らせします。

申問こども支援課☎ 0176-51-6716

県営住宅上平団地入居者募集

募集期間 10月1日(火)～10日(木)

募集住居 ①2DK(2階建て)1戸 ②3LDK(2階建て)2戸

応募資格 1世帯当たりの合計所得金額およびその他制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

家賃 ①16,600～32,700円

②22,000～43,300円

※所得金額に応じて決定します。
※駐車場使用料(1台1,300円)は家賃とは別に徴収します。

選考方法 抽選(申し込み多数時)
入居予定日 12月1日(日)

申問上北地域県民局建築指導課

☎ 0176-22-8111(内線266)

令和6年度自衛官等募集

■陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)
対象 男子で中卒(見込みも含む)15歳以上17歳未満の者

申込期限 令和7年1月16日(木)

試験日 【一次】令和7年1月25日(土)・26日(日)※ 【二次】令和7年2月13日(木)～16日(日)※

※試験日についてはいずれか1日を指定されます。

※試験場所は、別途各人に連絡します。

申問自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所☎ 0176-53-1346

JICA 海外協力隊 2024 年秋募集

募集期間 10月1日(火)～31日(木)

青森市にて説明会を開催します

とき 10月5日(土) 午後2時～4時

ところ スタートアップセンター青森(青森市新町1丁目2-18)

問(公社) 青年海外協力協会 JOCA 東北

☎ 0223-36-9851



詳しくはこちらから▶

講座・教室

第4回さわやか健康講座
11月14日は世界糖尿病デー
糖尿病予防

～自分のために何を食べる？～

とき 11月14日(木)

午後2時30分～4時

ところ 保健センター

講師 中央病院 栄養科 主任栄養士 高屋 千晶

定員 80人(先着順)

申込期限 11月13日(水)

申問健康増進課☎ 0176-51-6791

第5回
十和田市民あんしん生活活用講座

とき 10月18日(金) 午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院 エントランスホール

内容 成年後見制度について
講師 市高齢介護課 成年後見センター 高村 理沙

さとう十和田社会福祉士事務所 社会福祉士・保育士 佐藤 功 さん

申込期限 10月15日(火)

申問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▶

中央病院
「市民健やかゼミナール」

とき 10月24日(木)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂

内容 災害時に備えて ～今から考えようお薬について～

講師 薬局 薬剤師・DMAT 隊員 太田 理仁

※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。

申問中央病院業務課☎ 0176-23-5121

ラジオを作って電波の実験をしてみよう！～ファミリー電波教室～

とき 11月10日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 市内在住の小学3～中学3年生とその保護者(中学生は生徒のみで参加可)

定員 15組(先着順)

申込期限 10月17日(木)

申問スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0186



フィットネス教室(後期)

とき 10月21日～令和7年3月17日までの毎週月曜日(毎月第1月曜日と休日、12月30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

対象 18歳以上の市民

定員 ①②各30人(先着順)

費用 ▶新規 ▷65歳未満2,500円

▷65歳以上1,800円(保険料を含む)

▶前期参加者 ▷65歳未満650円

▷65歳以上600円

持ち物 ヨガマット、飲み物

申し込み方法 参加料持参の上、お申し込みください(電話、代理での申し込みは不可)。

申込期間 ▶新規 10月3日(木)～17日(木)

▶前期参加者 10月10日(木)～17日(木)

申込時間 午前9時～午後8時

(休日は午後4時まで)

申問志道館☎ 0176-23-2387

1日が気持ち良く進む! 整理収納のライフハックセミナー

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、仕事や家事の効率を上げるための整理収納や片付け方法を学ぶセミナーを開催します。

とき 10月9日(水) 午後1時30分～3時30分

ところ 地域交流センター「とわふる」

内容 仕事と家事の効率を上げるための職場や家庭での整理収納について

対象 仕事と子育ての両立について関心がある人、時短などライフハックに興味がある人

定員 30人(先着順)

申込期限 10月8日(火)

申問商工観光課☎ 0176-51-6773

詳しくはこちらから▶



高校生・大学生など対象
第3回【おいしい十和田自炊塾】
料理教室を開催します！

とき ▶高校生 11月9日(土)

▶大学生など 11月10日(日)

午前10時～午後1時30分
(午前9時30分 開場)

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 10月1日(火)～20日(日)

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、市ホームページの応募フォーム、電話、メール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 22-9399

メール sanpin@city.towada.lg.jp



高校生用



大学生など用



令和6年度甲種防火管理新規講習

とき 12月3日(火)、4日(水)の2日間
午前10時～午後4時

(4日は午後4時10分終了)

ところ 十和田消防庁舎3階

費用 4,500円(テキスト代など)

申し込み方法 各消防署に備え付け、または消防ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、消防本部予防課へ費用を添えてお申し込みください。

定員 80人(先着順)

受付期間 ▶本市または六戸町に住んでいる、または勤務している人

11月5日(火)～8日(金) ▶すべての人 11月11日(月)、12日(火)

申問十和田地域広域事務組合消防本部予防課☎ 0176-25-4113

市民のための
「薬と健康フォーラム」in とわだ
～おくすりのことは薬剤師さんに聞いてみよう！～

とき 10月27日(日) 午前9時30分～11時30分
ところ 市民文化センター
講演①「上十三地区における骨粗鬆症リエゾンサービスの現状と課題」
演者 中央病院 副院長 板橋 泰斗 さん
講演②「薬局の上手な活用法」
演者 (一社) 青森県薬剤師会 上十三支部 理事 宇井 靖 さん
体験・相談コーナー ▶お薬相談 ▶禁煙相談 ▶各種健康チェック体験(骨密度・血管年齢測定など)
※来場者には、お薬手帳・節薬バック・各種ハンドブックなどを無料配付します。
☎(一社) 青森県薬剤師会 上十三支部 ☎0176-27-1300(山本薬局)

第1回県民公開講座
「高血圧を予防しよう」

とき 10月20日(日) 午後2時～4時
ところ 土手町コミュニティパーク(弘前市土手町31)
講演 「脳卒中・心臓病等総合支援センターについて」ほか
その他 ▶血圧測定器が当たる抽選会 ▶減塩食品サンプル、試供品ブース
☎弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎0172-39-5459

第2回県民公開講座
「脳卒中とともに暮らす」

とき 11月3日(日) 午後1時30分～3時20分
ところ 県民福祉プラザ(青森市中央三丁目20-30)
講演 「脳卒中の予防と治療」ほか
その他 ▶AED、心肺蘇生法、血管年齢測定の体験コーナー ▶減塩食品サンプルの提供
☎弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎0172-39-5459

し 催

市民図書館 本のリサイクルフェア

読み終わって不要になった本を、市民の皆さんに再利用してもらうため、本のリサイクルフェアを開催します。
■本の収集 家庭で不要になった本をお持ちください。
収集期間 10月5日(土)～27日(日) 午前9時～午後8時
対象となる本 10年以内に出版された本、児童書、絵本、雑誌(書き込みや汚れ、傷みのない本)
※問題集、漫画などは対象外です。
■本の配布 お好きな本をお持ち帰りください。

配布日 11月4日(月) 午前9時～午後4時
ところ 市民図書館
持ち物 持ち帰り用の袋
※本がなくなり次第終了します。
※混雑時には入場制限をすることがあります。
☎市民図書館 ☎0176-23-7808

元気！くらしの安全・安心展
(消費生活展)

安全・安心な消費生活の向上を図るため、消費生活情報を提供する展示会を開催します。
とき 10月13日(日) 午前10時～午後2時
ところ 道の駅とわだ
内容 消費生活情報パネル展示、詐欺被害防止の啓発活動、リサイクル品などの販売
☎十和田市消費者の会 ☎0176-51-6783

介護テクノロジー展

どなたでもお気軽にご覧ください。
とき 10月31日(木) 午後1時～4時
ところ サン・ロイヤルとわだ
内容 センサーやAIを搭載した介護ベッドや排せつケア用品など、高齢者の生活を支援する機器の展示
※予約不要です。
☎県社会福祉協議会 ☎017-777-0012

南コミュニティセンターまつり

とき 10月19日(土)、20日(日) 午前9時～午後4時(20日は午後3時まで)
ところ 南コミュニティセンター
内容 ▶ステージ発表 合唱、楽器演奏、舞踊、太極拳ほか ▶展示 南小児童作品、書道、生け花、切り絵ほか ▶スポーツ グラウンドゴルフ大会、ゲートボール教室 ▶模擬店 ラーメン、焼き鳥、綿あめほか
※駐車台数に限りがあるので、車の来館はできるだけお控えください。
☎南コミュニティセンター ☎0176-22-4416

みんなのクローゼット

市内の社会福祉法人から集まった衣類や学用品を無料でお渡しします。
とき 10月6日(日) 午前10時30分～午後1時30分
ところ 地域交流センター「とわふる」
対象 18歳以下の子どもがいる世帯
提供物品 秋冬物の衣類・学用品
同日開催 親子ふれあい縁日
親子で楽しめる縁日の出し物や「バルーン集団ねじりんご」によるバルーン教室、「食生活改善推進委員会」による野菜の布絵本読み聞かせなどを行います。
※予約不要です。
※詳しくは当会ホームページまたはFacebookをご覧ください。
☎市社会福祉協議会 ☎0176-23-2992

第45回営大祭開催
～あばせ！じゃわめげ営大魂～

とき 10月26日(土)、27日(日) 午前9時～午後2時
ところ 営農大学校(七戸町字大沢48-8)
内容 農畜産物および加工品の販売、学生による模擬店、学習成果展示(茶道、華道)、オープンキャンパス、就農相談コーナー、生協販売コーナー
※農畜産物や加工品などを購入する人はマイバッグを持参してください。
☎営農大学校 ☎0176-62-3111

市立中央病院 第12回「病院ふれあいまつり」

☎中央病院業務課 ☎0176-23-5121

市民の皆さんに中央病院のことを知っていただくため、「病院ふれあいまつり」を開催いたします。血圧測定や骨密度検査などの各種体験や、医療や健康に関する相談ができますので、お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

とき 10月20日(日) ところ 中央病院 エントランスホールほか
◆健康相談ブース ▶無料検診コーナー ▶がん相談コーナー
◆医療体験ブース ▶医師や医療専門職によるチーム活動の紹介 ▶各種医療の体験コーナー
◆各種イベント ▶ステージイベント

同時開催！ 市民公開講座

【第1部】 笑って！学んで！認知症を理解しよう
ー認知症の症状とその対応ー

とき 午後1時30分～2時30分
ところ エントランスホール
講師 中央病院 メンタルヘルス科診療部長 竹内 淳子 さん
じゅんちゃん一座寸劇「姑VS嫁～絶対おまえが盗ったんだ!!～救急医療情報キットバージョン～」
◆「十和田市救急医療情報キット」の申請・配布を行います。
希望者は認め印・健康保険証・お薬手帳を持参してください。

マンモサンデーに申し込んだ人もお立ち寄りください！



※予定は変更となる場合があります。

【第2部】 アルツハイマー病治療の新展開

とき 午後3時30分～4時30分
ところ 別館2階 講堂
講師 弘前大学附属病院 富山 誠彦 医師



※院内ではマスクの着用をお願いいたします。

駒っこランド称徳館イベント

■第20回ちびっこ馬の絵コンテスト作品展

本市と関係の深い「馬」について、小学生から応募のあった絵画を全て展示します。
とき 10月5日(土)～11月4日(日) 午前9時～午後4時30分(最終入館午後4時)

■「民話を楽しむ日」

とき 10月27日(日) 午前10時30分～午後2時
内容 ▶津軽弁と南部弁の民話聞き比べ ▶紙芝居 ▶寸劇「山のけんか」

出演団体 ▶十和田民話語りべ「わの会」

▶むかし話って語りびと「なやわや」

■「東北文化の日」は観覧料無料

26日(土)、27日(日)は「東北文化の日」につき観覧無料です。

☎馬事公苑称徳館

☎0176-26-2100



休館日など詳しくはこちらから▶



第19回市長賞受賞作品



津軽弁と南部弁の聞き比べの様子

～今日も無事でいてほしい～

十和田市セーフコミュニティ
交通安全フェスタ 2024



とき 10月20日(日) 午前11時～午後3時
ところ イオンスーパーセンター十和田店
内容 ▶スタントマンによる事故現場の再現 ▶県警察音楽隊の演奏 ▶事故の衝撃体験車 ▶各種診断「県警察交通安全ふれあい号」 ▶子ども安全免許証の作成 ▶パトカー・白バイの展示 ▶十和田市セーフコミュニティ領域別対策部会による広報活動 ▶カプセルトイによる反射材の配布
☎十和田市セーフコミュニティ交通安全フェスタ実行委員会(事務局 まちづくり支援課) ☎0176-51-6777



▲スタントマンによる事故現場の再現の様子

詳しくはこちらから▶



【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

十和田の“おいしい”を発信中。

あなたの“食べたい！”がきっとここに 있습니다。

みなさんも

#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



市民の広場

第15回街なか演芸会

とき 10月29日(火) 午前10時～
ところ 南コミュニティセンター
内容 歌、踊り、手品、漫談など
■参加者募集
申込期間 10月7日(月)～12日(土)
 午後1時～3時
参加料 1枠600円
定員 60枠(先着順)
申込先 街なか市場 2階カラオケ
 (稲生町16-51)
 参加料を添えて申し込みください。
■問 街なか演芸会・附田
☎ 090-2997-4903

令和6年度 親子ふれあい読書アドバイザー研修会

とき 10月14日(月)
 午前10時～午後3時
ところ 市民図書館
内容 ▶午前の部 基礎講座「絵本を楽しもう」▶午後の部 講話とワークショップ「子どもと読書」
講師 元県読書団体連絡協議会会長 西村 恵美子 先生
対象 絵本・紙芝居・語りなどに興味のある人
申込期限 10月10日(木)
 ※昼食は各自でご用意ください。
 ※図書館内では飲食できません。
■問 語りの会こま草・乙供
☎ 0176-23-8668

第17回十和田市長杯争奪駒の里将棋大会

とき 10月13日(日) 午後1時～5時
 (午後0時30分～0時50分 受け付け)
ところ 南コミュニティセンター
対象 ▶基本的なルールが分かる人～3級(中学生以下) ▶2級～初段、▶二段以上(香、角、飛の駒落ちあり)
定員 50人(先着順)
費用 ▶3級以下 500円
 ▶2級以上 1000円
申し込み方法 10月11日(金)までにメールでお申し込みください(当日申し込みも可)。
■問 とわだ将棋サークル・松嶋
☎ 090-3123-6964
 メール towada.syogi@gmail.com

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。

朗読のひととき

陽だまり「日々の中の一つ」
とき 10月27日(日)
 午後2時～3時30分
 (午後1時30分 開場)
ところ 市民文化センター 第4研修室
内容 「続窓ぎわのトットちゃん」(黒柳 徹子)、「羅生門」(芥川 龍之介)、「ごんぎつね」(新美 南吉)、「茨木のり子詩集」など14作品の朗読
 ※予約不要、直接会場へお越しください。
■問 十和田点訳・朗読奉仕会・佐々木
☎ 0176-22-3782

十和田野鳥の会バードウォッチング

とき・ところ
 ①10月6日(日) ぼとけめま 六ヶ所村方面
 ②11月10日(日) つためま 鷲沼
 ③12月1日(日) 間木堤～百石海岸
 ④令和7年1月12日(日) おがけら 小川原湖他
 ⑤2月9日(日) ハ戸海岸(無島)
 ⑥3月23日(日) 小川原湖
集合場所・時間
 桜の広場・午前9時
 (⑤は午前8時40分集合)
持ち物 双眼鏡(持っている人)、簡単な昼食など
 ※天候などにより変更・中止となる場合があります。
■問 十和田野鳥の会 **☎** 0176-24-9826

第33回牛小屋音楽会

昭和の歌に育てられ、家族や友人と聞いた名曲を演奏します。
 参加型ですので、観覧者の手拍子や飛び入りでのダンスも歓迎です。
とき 10月20日(日)
 午後1時10分～3時30分
ところ 東コミュニティセンター
持ち物 笑顔・拍手
 ※直接会場へお越しください。
■問 牛小屋音楽会 **☎** 090-5764-1911

和文化の体験講座

とき ▶受講日 10月26日(土)、11月16日(土)、12月7日(土)、14日(土)、21日(土)
 ▶成果発表会 令和7年1月11日(土) いずれも午後1時30分～3時
ところ 市民文化センター、市民交流プラザ「トワレ」
対象 幼児から大人まで **内容** 三味線、太鼓、小鼓、大正琴、日本舞踊
申込期限 10月20日(日)
■問 花柳 **☎** 090-5394-0502

極真カラテ 秋季無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。
とき 10月の毎週水・土曜日
 午後7時～8時30分
ところ 志道館
対象 3歳以上
持ち物 タオル、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
 ※電話またはメールで申し込むか、当日会場でお申し込みください。
■問 極真会館十和田道場・目時
☎ 090-9426-0439
 メール kyokushin10wada@gmail.com

とわだわくわく子育て講座

子どもが大人になった今、発達の個性とどう向き合ってきたか、子育て経験者のお話を聞いてみませんか。
とき 10月23日(水)
 午後6時30分～8時
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
テーマ 「あのこと、そして、今」
ファシリテーター
 十和田市教育相談室「トワハート」元主任教育相談員 坂本 稔 さん
対象 子育て中の人、関心のある人
定員 20人(先着順)
費用 500円
申込期限 10月16日(水)
■問 とわだわくわく子育て応援隊
☎ 090-2953-1098

申し込みはこちらから▶



ハロウィン2024 in とわだストリートフェスタ

とき 10月26日(土) 午後1時～6時
ところ 地域交流センター「とわふる」・商店街(稲生町)
内容 ▶仮装した子どもたちによる「トリック オア トリート」▶仮装コンテスト ▶ストリートライブほか
■問 七八丁目商店街振興組合
☎ 0176-23-3656

10月 ほけんのページ

●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	2日(水)・11月6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 ■問健康増進課 ☎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	9日(水) 14:00～15:00 ※4日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ■問高齢介護課 ☎0176-51-6720
◆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	10日(木) 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 ■問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆パバママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期②コース 11日(金) 18:30～20:00 ▶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 20日(日) 10:00～11:30 ▶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	保健センター ■問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	22日(火) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※18日(金)までに要予約	保健センター ■問健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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	24日(木) 14:00～ ※17日(水)までに要予約	保健センター ■問こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆乳幼児相談 子どもの成長面の発達の心配や接し方、栄養面などの悩みがある0歳～就学前の子どもと保護者	11月5日(火) ※29日(水)までに要予約	

※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。

●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	1日(火)・15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	16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	23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	1日(火)・15日(火) 13:30～14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450

(※) 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。

高齢者のインフルエンザ予防接種および新型コロナワクチン予防接種(定期接種)を実施します

■健康増進課☎0176-51-6790		
	インフルエンザ	新型コロナワクチン
費用	1,300円	2,500円
	いずれも期間内1回限り ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(それぞれ証明書が必要です)。	
対象者	接種日において市に住民登録をしている次の人 ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳1級相当の人 ※①②に該当し接種を希望する人で、10月7日を過ぎても予診票が届いていない人はお問い合わせください。 ※①②以外の希望者は全額自己負担となります。	
実施期間	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)	
実施場所	市内指定医療機関	
持ち物	予診票、健康保険証(マイナ保険証)	

※詳しくはお問い合わせください。

子ども・妊婦対象

インフルエンザワクチン予防接種費用を一部助成します

■健康増進課☎0176-51-6790

対象者には9月中に助成券を個別送付しています。
対象者 ▶生後6か月～小学校6年生 2回分を助成
 ▶中学1年生～3年生、および妊婦 1回分を助成
対象期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)接種分
実施場所 市内指定医療機関(個別通知でご確認ください)
助成額 1回につき上限2,000円

休日当番医

■健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
6日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	0176-20-1505
13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(月)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	0176-51-3911
20日(日)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	0176-25-2888
27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。

●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
6日(日)	10:00～12:00 13:30～16:00	イオンスーパーセンター十和田店
8日(火)	9:30～11:45 13:00～16:00	青森県トラック協会上十三支部
9日(水)	10:00～11:30 13:00～16:00	青森県十和田合同庁舎 十和田東病院



10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	21日(月) 13:00～15:00
◆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	25日(金) 13:00～15:00
◆特設行政・人権相談 行政機関などの業務に対する苦情・意見・要望や家庭内・隣近所とのめめ事などの相談	11日(金) 10:00～15:00 ※市役所本館2階会議室1で開催
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	23日(水) 13:00～16:00 ※16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	8日(火)…対面、22日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 13:00～16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆不動産相談(定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談	10日(木) 13:00～15:00 ※3日(木)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	9日(水) 10:00～16:00 ※8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。

申問まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

内 容	と き
◆出張年金相談 年金の無料相談	22日(火) 10:00～15:00 ※要予約(先着順) (来月は11月19日(火)・26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。

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▶



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和6年8月末現在	人口	57,590人	-74人	-890人
	男	27,558人	-39人	-437人
	女	30,032人	-35人	-453人
	世帯	28,166世帯	-40世帯	+31世帯

その他の催し

<>…開始時間

2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)
5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) ▶法の日 司法書士無料法律相談会<10:00>～志道館(☎青森県司法書士会 ☎017-776-8398) ▶精神障がい者家族会「家族による家族学習会(第2回)」<13:00>～市民交流プラザ「トワレ」(☎健康増進課 ☎0176-51-6791)(第3回は19日(土))
7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)
11日(金)	▶「親子プラネタリウム工作教室」<18:00>～市民文化センター(☎市民文化センター ☎0176-22-5200)
12日(土)	▶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) ▶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)(26日(土)も開催)
14日(月)	▶子ども服おさがり交換会「どうぞの服」<10:00>～市民文化センター(☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726)
18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))
24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(予約不要) (☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)
27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▶



10月31日(木)が納期限(口座振替日)です
市税等は納期限内に納めましょう

市・県民税第3期/国民健康保険税第4期
介護保険料第4期/後期高齢者医療保険料第4期

◆市税の納付をもっと便利に!☎収納課 ☎0176-51-6784

▶クレジットカード・インターネットバンキング

▶スマートフォン決済アプリ

地方税お支払サイトから、納付書のeL-QRを読み込んで納付ができます。



詳しくはこちらから▶

スマートフォンなどで、納付書のeL-QRを読み込んで納付できます。

利用できるアプリや納付方法など詳しくはこちらから▶

