

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

11

No. 265
2024



第29回とわだ駒街道マラソン大会

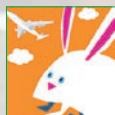
(10月6日／陸上競技場ほか)

ゲストランナーに其田健也選手（JR東日本ランニングチーム所属）を迎え、市内外から参加したランナー866人がコースを駆け抜けました。

広報とわだ 目次

- 2 令和6年度十和田市民功労賞・十和田市文化に関する表彰
- 4 セーフコミュニティ4回目の国際認証を取得
- 10 男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」第48号
- 20 お知らせ

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。



QRコードからアクセスしてください。



Available in 10 Languages !



令和6年度 十和田

十和田市民または市に縁故の深い個人などで特に

(地域防災)



みやもと まさし
宮本 正志さん
(70歳・大沢田字大沢田)

昭和54年に十和田市消防団に入団し、分団長、副団長、団長を歴任、消防力の強化や消防設備の整備に積極的に取り組むなど、防火体制の強化ならびに防災水利の整備推進と拡充に努め、45年余りの長きにわたり地域防災力の向上に大きく貢献した。

特に、令和3年からは団長として、職責を全うし、部下団員を統率、災害現場においては、常に第一線に立って奮闘するとともに、消防団員の処遇改善に貢献した。

(民生安定)



まいた かおる
米田 馨さん
(73歳・深持字長下)

平成4年に青森県警察嘱託警察犬指導手として嘱託されて以来、通算27年余りの長きにわたり、警察からの要請を受け、各種犯罪事件の解決に向けて警察犬と一体となって鑑識活動を行うなど、犯罪捜査および治安維持に貢献した。

特に、子どもや高齢者が行方不明となった際には、昼夜を問わず警察犬とともに現場に駆け付け、捜索活動に携わるなど、安全・安心なまちづくりに大きく貢献した。

(産業経済)



なかのわたり せいけん
中野渡 聖賢さん
(73歳・西三番町)

平成13年に十和田商工会議所常議員に就任して以来、23年余りの長きにわたり、地域経済の活性化と住みよいまちづくりに尽力するなど、商工業の振興発展に大きく貢献した。

また、昭和62年から令和3年2月まで青森県自動車整備振興会十和田支部（現青森県自動車整備十和田協議会）の理事、副会長、会長を歴任し、自動車整備事業の振興に貢献した。

令和6年度 十和田市

✳文化功労賞 永年にわたり文化の向上発展に貢献し、



たかや いさお
高谷 勲さん
(83歳・米田字高谷)

昭和40年に南部駒踊米田保存会が発足して以来、59年余りの長きにわたり踊り手として活動し、現在も演舞している。

保存会においては、地域の子どもたちへの指導にも熱心に取り組み、後継者育成と郷土芸能の継承に大きく貢献している。



せきぐち いわお
関口 巖さん
(76歳・切田字関口)

昭和44年から55年余りの長きにわたり、継承が難しいとされている笛奏者として技芸を磨き、鳴り物の先頭に立って、南部駒踊上館保存会において後継者育成と郷土芸能の継承に力を注いできた。

旧上切田小学校の児童へ、駒踊りや幣束舞^{へいそくまい}を熱心に指導し、後継者の育成に尽力した。



市民功労賞

社会的な功労が認められた方に贈られます。

(産業経済)



のどき こ
野崎 さち子さん
(70歳・米田字一本松)

平成7年に集落の女性たちと「一本松ひまわり生活改善グループ」を結成し、農産物の加工施設「ひまわり工房」を開設したほか、地元小学生への食育活動を展開するなど農業の振興に貢献した。

特に、農業委員として家族経営協定の普及に取り組むほか、高齢者サロンや集落コミュニティ活動の拠点となる「食堂一本松」の開設により、農村地域の活性化に大きく貢献した。

(スポーツ)



ふるだて ひとし
古舘 仁さん
(72歳・西十六番町)

平成21年から十和田市体育協会（現十和田市スポーツ協会）の理事、副会長、会長を歴任し、地域のスポーツ競技力の向上、選手や指導者の育成に尽力するなど、スポーツの振興発展に大きく貢献した。

また、昭和54年からは市内小・中学校4校の学校歯科医を務め、45年余りの長きにわたり、児童・生徒が心身ともに健康で楽しい学校生活を送れるよう、学校保健の充実発展に貢献した。

(社会教育)



はりま ひろこ
張摩 博子さん
(81歳・奥瀬字下川目)

平成11年に十和田湖町連合婦人会会長、平成17年には市町合併後の十和田市連合婦人会の初代会長に就任し、本年5月まで25年余りの長きにわたり、婦人活動を推進し、女性の社会参加や地位向上に力を注ぐなど、社会教育の振興発展に大きく貢献した。

また、青少年の健全育成や防犯、交通安全、社会福祉など、多方面で活躍し、地域社会の発展に貢献した。

文化に関する表彰

その功労が特に顕著である方に贈られます。



まいた ひめこ
米田 日美子さん
(66歳・穂並町)

平成6年に十和田市こども劇団が発足して以来、30年余りの長きにわたり演劇や振り付けの指導、人材育成に大きく貢献し、現在も定期公演に向けて、劇団員の指導に力を注いでいる。

また、こども劇団のほか、市民文化祭「舞と躍動」の司会として10年以上携わっている。



十和田フィルハーモニー管弦楽団

(団長 かわむら 川村 くにあき 邦明)

平成2年から本市の文化を代表するオーケストラの団体として34年間活動している。毎年、定期演奏会や市民文化祭などで演奏をしており、本年度は、第30回記念定期演奏会を行った。

団員は、ジュニアオーケストラ十和田の子どもたちへの指導も行い、市の音楽教育や演奏技術の向上に貢献している。

市民協働の継続的な
取り組みが評価されました



セーフコミュニティ 4 回目の国際認証を取得

問まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

❖セーフコミュニティ(S C)の理念は「事故やけがは偶然の結果ではなく予防できる」です

市ではS Cの理念のもと、関係団体や市民ボランティアとの協働により、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。本年度は、8月に海外から審査員を招いた現地審査が行われ、国内の自治体としては初となる4回目の国際認証を取得しました。

これまでのS C活動の成果として、市民の行動や意識の変化、部会の連携による取り組みの一部を紹介します。



▲S C国際認証ロゴマーク

❖安全・安心なまちづくりに向けた取り組み

市では「高齢者の安全」や「暴力・虐待予防」などの8の領域を重点課題として設定し、対策部会ごとに課題解決のために取り組みを進めています。

領域別の対策部会							
❶	子どもの安全	❷	高齢者の安全	❸	自殺予防	❹	交通事故予防
❺	防災	❻	暴力・虐待予防	❼	余暇活動の安全	❽	労働の安全



▲対策部会の全体会議の様子

取り組み①

口腔体操の普及・啓発 (高齢者の安全対策部会)

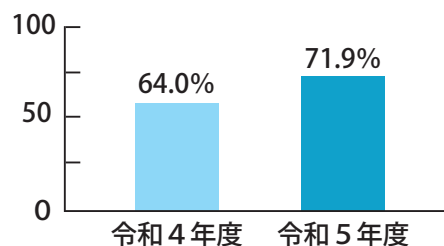
食べる、飲み込む、話す機能を保つために、口腔体操などを紹介するチラシを部会で作成し、市が実施する「いきいき体操」や在宅介護支援センターの事業の中で、高齢者に向けて令和2年度から毎年度配布しています。



▲在宅介護支援センターの職員が
高齢者へ口腔体操を紹介

いきいき体操参加者へのアンケート調査 (毎年実施)

「よくかんで食べるように意識している」「窒息しないように意識して食事をしている」と答えた人の割合



▲窒息予防の意識が向上していることが分かります

取り組み②

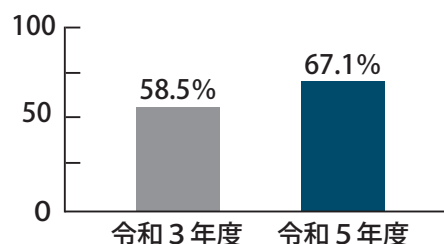
暴力・虐待の実態を普及・啓発 (暴力・虐待予防対策部会)

平成30年度から毎年度継続して、公共施設など市民が多く訪れる場所で虐待に当たる行動例や相談先を紹介しています。

アンケート調査の結果から、虐待に対する理解や、虐待の早期発見につなげる意識が向上していることが分かります▶

市民へのアンケート調査(2年に1回実施)

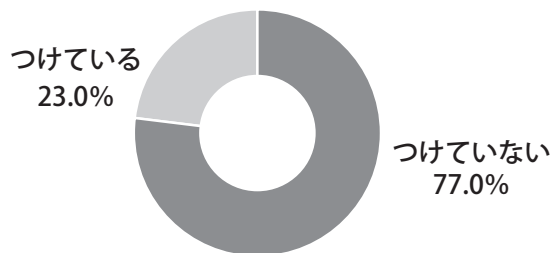
虐待の通報は、虐待の疑いがある場合でも受け付けてもらえることを知っている人の割合



取り組み③

反射材の利用推進 (交通事故予防対策部会)

令和5年度狂犬病予防接種時のアンケート調査
散歩時に反射材をつけている人の割合(152人が回答)



▲つけていないと回答した人へ反射材を配布したところ、約94%が「今後は反射材をつける」と回答

これまでの、交通安全母の会が実施する高齢者世帯への訪問事業により、高齢者へ反射材を配布していましたが、市民アンケートの結果から、高齢者に限らず反射材を持っている人が少ないことが分かりました。

そこで、令和5年度に、反射材の利用を呼びかけるための新たな取り組みとして、早朝や夕方など交通事故が起きやすい時間帯に犬の散歩をする人を対象として、狂犬病予防接種時にアンケート調査と反射材の配布を行いました。

取り組み④

悩みを相談できる窓口の周知 (労働の安全対策部会・自殺予防対策部会が連携)

心の健康支援を行っている相談先の認知度を上げるため、令和5年度から自殺予防対策部会が製作したステッカーを職場に掲示するよう、労働者が集う労務管理セミナーの会場などで呼びかけました。

市内事業者へ配布したステッカーの枚数	
令和5年度	166枚
令和6年度※	100枚

※9月末までの配布数



▲ステッカー

その他の取り組みを、市公式YouTubeでも公開中

取り組みとともに、市が国際認証の取得のためにSCの活動を始めた経緯なども紹介しています。

市公式YouTubeはこちら▶



◇15年間にわたる取り組みの継続が 4回目の認証の決め手



平成21年に取得した最初の国際認証から15年間の継続的な取り組みが評価され、今回の認証取得につながりました。また、市内の高校では、授業(総合的な探究の時間)のテーマにSCが採用され、市の安全・安心に向けた活動を行うなど、対策部会以外にもSCの取り組みは年々広がっています。

今回の認証は、次の5年間の取り組みへのスタートでもあります。市のSCにおけるスローガン「今日も無事でいってほしい」を合言葉に、安全・安心なまちづくりに向けて、今後も市民協働による活動を継続していきます。

現地審査を行った パク・ナムス主審査員の コメント



十和田市が最初の認証を受ける年の前年に視察を行いました。当時と比較して大きく進歩しています。

長年にわたり、官民一体となった取り組みを進めていることは、海外のコミュニティにも参考となります。今後のさらなる活動を期待します。

どなたでも参加できます

要申し込み 十和田市セーフコミュニティ認証式典を開催します

とき 11月22日(金) 午後3時～5時

ところ サン・ロイヤルとわだ

内容 ▶式典：認証合意書への署名、感謝状授与、セーフコミュニティ標語コンクール表彰式など
▶パネル展示：セーフコミュニティ推進自治体の紹介、標語コンクール入賞作品展示など

定員 400人

申し込み方法 電話、またはメール(matidukuri@city.towada.lg.jp)で、参加する人数と氏名、代表者の連絡先をまちづくり支援課までお知らせください。

申込期限 11月13日(水)

式典に参加した人へ
粗品を進呈します

10月からスタート!

セミセルフレジ・書かない窓口

問 情報政策課 ☎0176-51-6711

現金決済とキャッシュレス決済が可能に

市民課と税務課の窓口で**セミセルフレジ**を導入しました



セミセルフレジ
利用できる手数料

住民票の写し、印鑑証明、戸籍証明、
課税証明など各種証明書の発行

利用できるキャッシュレス決済の種類	
クレジットカード	VISA, Mastercard, JCB, AMEX, Diners Club International, DISCOVER, UnionPay
電子マネー	iD, Suica, PASMO, iD, WAON, nanaco, QUICPay, R Edy
コード決済	PayPay, au PAY, Pay, R Pay, d払い, Jcoin, Bank Pay, ゆうちょPay, Alipay+, 微信支付 WeChat Pay

対象手続きを順次拡大中

書かない窓口を始めました

「書かない窓口」では、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類を専用の機械で読み取り、申請書などに住所・氏名・生年月日を印字します。今までよりも手書きの項目を少なくすることで、来庁者の申請時の負担が軽減されます。※申請手続きによっては「書かない窓口」の対象とならない場合もあります。



セミセルフレジ
書かない窓口について



▲詳しくはこちらから

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

12月2日から現在お使いの被保険者証の新規発行はありません

医療機関などの受診にはマイナンバーカード（マイナ保険証）をご利用ください

《国民健康保険》問 国保年金課 ☎0176-51-6751

《後期高齢者医療制度》問 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

12月1日までに発行された被保険者証は、最長で令和7年7月31日まで有効です※

※国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の被保険者証の有効期限については、加入先の保険者へお問い合わせください。

12月2日以降、

有効な被保険者証やマイナンバーカードを持っていない、マイナ保険証の利用を申請していない場合

これまでの被保険者証の代わりになる「**資格確認書**」を交付しますので、引き続き医療を受けることができます（申請は不要です）。※転居・転職などにより加入する健康保険を切り替える人や、被保険者証を紛失した人は、加入先の保険者へご相談ください。

マイナ保険証を利用するためには、①～④いずれかの方法で申請が必要です

- ①市役所本館1階市民課前のホールに設置している「マイナポータル手続き用端末設置コーナー」から申請する
- ②医療機関・薬局に設置している「顔認証付きカードリーダー」から申請する
- ③スマートフォンやパソコンを使って「マイナポータル」から申請する
- ④全国のセブン銀行のATMから申請する

問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

（平日）午前9時～午後8時、（土・日曜日、休日）午前9時30分～午後5時30分



SDGsに関する認知度向上とSDGs推進への理解促進のために「十和田市SDGsフォーラム」を開催します。

とき 11月17日(日) 午後2時～4時
ところ 市民文化センター 大ホール

内容 取り組み事例発表、基調講演

申し込み方法

以下のいずれかによりお申し込みください。

①応募フォーム

②FAXまたはメール

※②の場合は、代表者の氏名、電話番号、メールアドレス、参加希望者全員の氏名を記入の上、お申し込みください。

申込期限 11月15日(金)

▶詳しくは市ホームページをご覧ください。



▶応募フォームはこちらから



取り組み事例発表

高校・団体の取り組みを発表

▶県立三本木農業恵拓高校

▶(特)十和田NPO子どもセンター・ハピたの

基調講演

講師 いけだ きよひこ
池田 清彦さん



昭和22年東京生まれ。生物学者。山梨大学教育人間科学部教授、早稲田大学国際教養学部教授を経て、現在、山梨大学名誉教授、早稲田大学名誉教授、高尾599ミュージアム名誉館長。

専門の生物学分野のみならず、科学哲学、環境問題、生き方論など、幅広い分野に関する100冊以上の著書を持つ。新聞、雑誌、テレビなどでも活躍。フジテレビ系「ホンマでっか!?TV」に出演中。YouTubeとVoicyで「池田清彦の森羅万象」を配信中。著書「構造主義生物学とは何か(海鳴社)」など。

あおりマッチングシステム AIであう 利用登録料半額キャンペーン



申問 あおり出会いサポートセンター ☎017-721-1250

県では、AIが相性度の高い相手を紹介するマッチングシステム「AIであう」の利用登録料半額キャンペーンを実施します。

♡キャンペーン期間

令和7年3月31日(月)まで

♡利用登録料

5,000円(通常 10,000円)



◀利用登録は、あおり出会いサポートセンターホームページから

※登録した月から2年後の同月末まで有効です。

十和田市 初 成婚カップルが誕生しました

成婚退会者からのコメント

県が関わっているシステムのため安心して利用できました。相手との出会いから退会に至るまで2年ほどの期間がありましたが、その間もあおり出会いサポートセンターの皆さまから時々連絡があり、温かく見守ってくださったことに感謝しております。

新たなご縁をつなぐ素敵なシステムだと思いますので、ぜひたくさんの方に利用していただきたいです！

「AIであう」活用支援セミナーを開催します

参加無料

とき 11月24日(日) 午後2時～3時

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 ▶結婚を希望する人やその家族・友人

▶マッチングシステムに興味のある人

定員 30人(先着順)

講師 あおり出会いサポートセンター
小野 康一郎 センター長

申込期限 11月18日(月)

問 十和田市農業後継者対策協議会

(農業委員会事務局内) ☎0176-51-6740

▼申し込みはこちらから



地域包括支援センターにご相談ください

問高齢介護課 ☎0176-51-6720

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的に支援する地域の相談窓口「**高齢者のあんしん相談所**」です。

市では、小学校区を基に市内を**北・東・西南**の三つの圏域に分けて地域包括支援センターを設置しています。医療・介護・福祉の専門家である**保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士**などの職員がチームで対応しますので、お気軽にご相談ください。

北地域包括支援センター

所在地 西二番町4-3 十誠ビル1階

☎0176-51-6056 FAX 0176-51-6058

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時30分

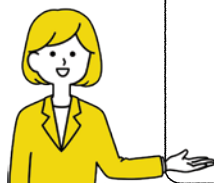
休業日 日曜日、休日、12月29日～1月3日

担当圏域（小学校区） 北園小、大深内小、深持小、ちとせ小



例えばこんな事に悩んだときは、

地域包括支援センターへご相談ください



- ▶ 高齢者への虐待の事
- ▶ 高齢者のお世話に関する事
- ▶ 介護や福祉、医療に関する事
- ▶ どこに相談したらよいか分からない事

東地域包括支援センター

所在地 東十三番町18-1

☎0176-27-1513 FAX 0176-27-1514

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

休業日 日曜日、休日、12月29日～1月3日

担当圏域（小学校区） 三本木小、東小、藤坂小、高清水小



西南地域包括支援センター

所在地 穂並町6-27

☎0176-51-4250 FAX 0176-51-4251

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

休業日 日曜日、休日、12月29日～1月3日

担当圏域（小学校区） 南小、西小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小



高齢者の権利を守ります

高齢者虐待防止法では、65歳以上の人を「高齢者」と定義しています。高齢者虐待は、家族や親族などの養護者、施設の職員などから高齢者に対して行われる虐待行為です。

市では、虐待の予防や早期発見、早期対応、財産管理のことなど、高齢者の権利擁護のために必要な支援を行います。高齢者虐待に気付いたら地域包括支援センター、または高齢介護課へご相談ください。

高齢者虐待の種類は5つあります

身体的虐待

- ▶ たたく、つねる、蹴る、やけどをさせる
- ▶ 自由に動けないように体を拘束するなど

心理的虐待

- ▶ 怒鳴る、ののしる、侮辱して子どものように扱うなど

性的虐待

- ▶ 排せつ時や排せつ介助時に、カーテンなどで目隠しをしないなど

介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）

- ▶ 不衛生な状態で生活させる
- ▶ 食事をさせない
- ▶ 医療が必要であるにも関わらず、受診させないなど

経済的虐待

- ▶ 生活に必要な金銭を渡さない、使わせない
- ▶ 高齢者本人の金銭を自分のために使う
- ▶ 入院や施設などへの費用を払わないなど





世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、IDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年に国連が認定した疾患啓発の日で、この日を中心に世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンが推進されています。

現在、日本人の6人に1人が糖尿病、もしくは糖尿病が強く疑われるといわれていますが、その内4人に1人は治療につながっていません。健康な人も、注意が必要な人も、この機会に糖尿病を意識してみましょう。

糖尿病を予防するには

○自分の血糖値を知る

- ▶年1回は特定健診を受けて、自分の血糖値をチェックしましょう。
- ▶糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないため、心配がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。



糖尿病の診断の目安

- ① 空腹時血糖 126mg/dL以上
- ② 糖負荷検査 2時間値 200mg/dL以上
- ③ 随時血糖 200mg/dL以上
- ④ HbA1c (NGSP値) 6.5%以上

出典：（一社）日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」

○生活習慣で血糖をコントロールする

基本となるのは「食事」と「運動」です。まずは、できそうなことから実行しましょう。

食事編

食後の血糖値の上昇を緩やかにすることで、血管へのダメージを減らすことがコツ

- ▶食べる順序は「野菜」から
- ▶主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛ける
- ▶炭水化物同士の組み合わせは控える
- ▶間食は1日200kcal、週2回までを心掛ける

例：バランスの良い1食分の目安（手ばかり法）

主食

両手で水をすくうように
すばめた手の中に収まる量



主菜

手のひらに収まるサイズ
肉や魚は手の厚みにする



副菜

両手1杯分



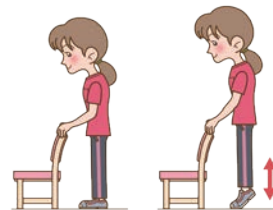
運動編

血糖値を下げ、筋力の低下を防ぎ、肥満を防ぐ効果があります

- ▶おすすめはウォーキングや筋力トレーニング
- ▶日常生活で今よりも少しでも多く歩くことを心掛ける
- ▶毎日少しずつでも続けることを意識する

例：ふくらはぎの筋力トレーニング（かかと上げ）

- ①足を肩幅に開く
- ②膝を伸ばしたままかかとを上げる
- ③そのまま静止し、5秒たったらかかとを下ろす



十和田市健康アプリ **とわ歩**



「とわ歩」には、糖尿病予防にも役立つ機能があります。ポイントを貯めて、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

▶1日の取り組み例 **これで1日40ポイント!!**

- ①アプリを起動する（+5ポイント）
- ②1日3回食事を取る（朝食撮影で+10ポイント）
- ③体重を測定し記録する（+10ポイント）
- ④1日3,000歩歩く（+10ポイント）
- ⑤エクササイズ動画を視聴する（+5ポイント）

○市役所庁舎ブルーライトアップ

糖尿病予防の重要性を呼び掛けるため、全国糖尿病週間（11月11日～17日）に合わせて、世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色のライトで市役所庁舎を照らします。

とき 11月11日(月)～17日(日) 午後4時～9時

「ジェンダー」に思いを巡らせる

「ジェンダー」とは、社会的・文化的につくられた性のことをいいます。場合によっては、「女性・男性はこうあるべきだ」と思い込んでいたり、周囲からの決めつけによって生きにくさを感じ、自分本来の力を発揮できない人もいるかもしれません。

今号では、映像作品を通じてジェンダーなどについて考えたイベント「BIG WOMAN FILM FESTIVAL (ビッグ ウーマン フィルム フェスティバル) と交流ワークショップ」の紹介と、イベントに参加したゆっパル編集委員が感じたことを紹介します。

ゆっパルの由来



この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。

『一人一人の思いが結びついて仲間をつくる』という願いが込められています。

十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。

8月24日開催 上十三・十和田湖広域定住自立圏男女共同参画事業 BIG WOMAN FILM FESTIVAL と交流ワークショップ

このイベントは、市のアートによるまちづくりの特徴を生かしたワークショップを行うとともに、男女共同参画の意識を啓発することを目的に、市と現代美術館の共催で行われました。

当日は、市内外からのべ55人が参加し、映像作品を鑑賞すると共に、作品への感想やジェンダー観などについて、参加者同士で自由に意見交換を行いました。



イベントの様子



BIG WOMEN (ビッグ・ウーマン) とは？

BIG WOMEN は、令和5年(2023年)にアーティスト、サラ・ルーカス主導の下、イギリスで開催されたグループ展で、40歳以上の女性たちのクリエイティブな力が集結した展覧会の一環として行われた映像作品の上映会です。ジャンルやキャリアの区別なく、ビデオアートから日々の暮らしの様子までの多様なシーンの中に、女性たちの確かな強い意志が映し出されています。

今回の上映会では、イギリスでのBIG WOMENの映像作品と併せて、「日本のBIG WOMEN」と称して、日本人女性たちによる短編映像作品も上映されました。



参加者へのアンケートから考える

ジェンダーや男女共同参画社会のこと ※一部抜粋



あなたの身近な人(またはあなた自身)が、性別で困ったことなどはありましたか。

結婚の予定を職場で聞かれること。
(20～30代・女性)

性犯罪やハラスメントで苦しんでいる。
(40～50代・女性)

結婚した時に妻に名字を変えてもらった。当時は自分が名字を変える選択肢そのものが浮かばなかった。
(20～30代・男性)



「男女共同参画社会(性別にかかわらず誰もが自分らしく生きられる社会)」へのお考えなど、自由にお書きください。

さまざまな人がSNSなどで伝えられるようになってきているので、少しずつ自分らしさを出せる世界になってきているのかなと思う。
(20～30代・女性)

あらゆる機会ガイドラインを伝えていく必要性を感じる。
(40～50代・男性)

異なる考えを持つ人に寛容であるような雰囲気、社会にあればいいと思う。
(20～30代・女性)



こういうものだ、仕方ないとふたをしたり、諦めたりする人が一人でも減ってほしい。
(20～30代・男性)

相互に相手・他者を受け入れる心。
(40～50代・男性)



ゆっパル編集委員も、ジェンダーに関することを考えてみました 自分自身・家族のあり方、周囲からの目線についてのモヤモヤ

ゆっパル編集委員が、日々の生活や仕事の中で感じている「モヤモヤ」した疑問や違和感について紹介します。皆さんも「ジェンダー」に関する「モヤモヤ」について考えてみませんか。

大多数が考える「男は●●」 「女は●●」にモヤモヤ…

- ◆消費をあおるための言葉として「女性・男性は○○をすれば良い、○○を身につければ良い」といった表現を見つけると、「画一的な女性像や男性像」が本当に誰もが理想とする姿だろうか？はっきり決めつけなくてもいいのにはと思います。
- ◆「力仕事は男性」「料理は女性」といった決めつけも嫌だなあと感じます。
- ◆平成の中ごろ、子育て中に「男女共同参画社会」の理念を知りました。当時は「外で働くのは男の仕事」「家事や子育ては女の仕事」ということに疑問を持っていた、異を唱えることができなかつた人が多かったのではないかと思います。

性別だけじゃない 「▲▲は●●」にモヤモヤ…

- ◆「若い世代は○○」「男性だから○○」「現場の人は○○」といった、年齢・性別・職種などの大ざっぱなくくりで、人の言動や行動の特性を語られることに違和感があります。

選択できる自由が増えてきたと 感じるけれど…

- ◆「こうありたい自分」と「今の自分」に隔たりを感じ、心の置きどころに迷います。
- ◆家族の子育てや家事分担の様子から、時代が変わってきていると感じます。しかし、日々あふれる情報から、自分に合った方法を探し、選択することに時間がかかっているようにも感じます。
思いやりと社会的な整備がもっと進めば良いですね。

そもそも「活躍」って何だろう？

- ◆「女性活躍推進」という表現に違和感があります。性別を問わずに「活躍するかしないか」を決められたらいいのではないかと思います。

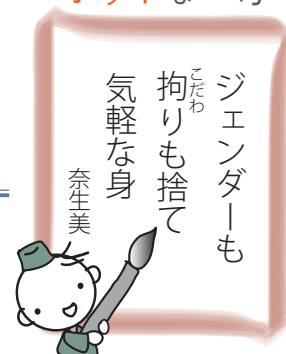
昔からの習慣や意識を新しく切り 替えて、もっと良くしていきたい！

- ◆ジェンダーは歴史社会が作り上げてきた過去だと思っています。人の成長の可能性や、誰かの心を潰してしまわないように、誰もが軽視されることなく尊重される、新しい価値観に切り替えて生きていきたいですね。

人によっては、ここで紹介した内容以外にも「モヤモヤ」を感じているかもしれません。性別や年齢など、無意識に「○○はこうあるべきだ」と決めつけるのではなく、それぞれがその人らしく過ごせるように、お互いに思いやりを持って接していきたいですね。



ホットな一句



◆◆ 編集後記

- 価値観が変わるには何十年もかかるでしょうが、誰もが暮らしやすい社会の実現に近づきたいと思いました。
- 自分らしさに生きるって大事、けれど現実では、自分を切り捨てる必要があります。性別や年齢のプライバシーには触れないでほしいです。
- 自分の中の「モヤモヤ」や「はて？」を言葉にする事で、改めて日々感じていたんだなと気付かされました。
- 社会は急には変わりませんが、男女が協働できるよう少しずつでも意識が変わってほしいと感じました。

編集 十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員
岩木、岡崎、木村、杉浦、田中
発行 総務課 広報男女参画係
☎ 0176-51-6702

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

問こども家庭センター ☎0176-51-6734

こども家庭庁では、児童虐待防止のための広報・啓発活動として毎年11月に「**オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン**」を実施しています。

虐待から子どもたちを守るためには、地域の皆さんの気付きが大切です。

「**もしかして虐待かも?**」と思ったら、**ためらわずに通告・相談をお寄せください。**

「子育てに優しい社会」を目指し、この機会に市民一人一人、何ができるかを考えてみませんか。



オレンジリボンには「子ども虐待を防止する」というメッセージが込められています。

■あおりけん親子のための相談 LINE

問県こどもみらい課 ☎017-734-9302

子育ての不安や家族との関わりについて、対面や電話では話せないけれど、SNSなら相談できるかもしれません。秘密は厳守します。



友だち追加はこちらから▲

* 通告・相談先 *

▶ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189(いちばやく)

▶ 七戸児童相談所 ☎ 0176-60-8086

▶ こども家庭センター ☎ 0176-51-6734

「子どもの権利」について

問こども支援課 ☎0176-51-6717

子どもの権利は、すべての子どもが生まれたときから持っている「人権」です。

子どもが持つ権利について定めた条約「児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)」には、次の4つの原則があります。

いのち まも せいちょう
■ 命を守られ成長
できること

さべつ
■ 差別のないこと



こ どもにとって
もっと
■ 最もよいこと

いけん ひょうめい
■ 意見を表明し
さんか
参加できること



わかも の ひと り
こどもや若者のみなさんは、一人ひとりがとても大切な存在です。

みなさんが自分らしく幸せに成長でき、暮らせるように、社会全体で支えていくことがとても重要です。(こども家庭庁)



◀ こども基本法は
こちらから



◀ こどもの権利は
こちらから

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動期間です

問総務課 ☎0176-51-6702

市では「性差に起因するあらゆる暴力の根絶」に向けて、すべての人の人権を尊重するための啓発活動を推進しています。

性別にかかわらず、誰でも一人で悩まずご相談ください。相談者の秘密は厳守します。



パープルリボンには「女性に対するあらゆる暴力をなくしていこう」というメッセージが込められています。

■あおり性暴力被害者支援センター

性暴力被害専用相談電話『**りんごの花ホットライン**』

☎017-777-8349 または # 8891

毎週月～金曜日 午前9時～午後5時

※専門の研修を受けた相談員が対応します。

※時間外や休日、年末年始は国のコールセンターにつながります。

秘密は厳守します。

■ボランティアの募集

県が本センターの運営を委託している(公社)あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。

活動に関心のある人はお問い合わせください。

問(公社)あおり被害者支援センター

☎017-718-2085

衣類回収にご協力ください

まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

市では、不要となった衣類を回収しています。回収した衣類は海外で再利用されており、可燃ごみの減量だけでなく、循環型社会の形成に役立っています。令和5年度は約20tの衣類が回収されました。

お近くにお立ち寄りの際など、どうぞ回収にご協力ください。

分類	○ 回収しているもの	× 回収しないもの
衣類	▶ シャツ、ブラウス類 ▶ ズボン、ジーパン ▶ スーツ、ジャケット、礼服 ▶ トレーナー、セーター ▶ コート、ダウンジャケット	▶ 靴下、ストッキング ▶ 作業服 ▶ スキーウエア ▶ 制服 ▶ 皮革衣料品
服飾雑貨	▶ 手袋、帽子 ▶ マフラー ▶ かばん、バッグ類 ▶ ハンカチ、ネクタイ、スカーフ	▶ アクセサリー ▶ 靴、スリッパ ▶ ヘルメット、ランドセル
布類	▶ タオル ▶ シーツ	▶ 布団、毛布、枕 ▶ じゅうたん、カーペット ▶ 座布団、クッション、ぬいぐるみ

※品目は一部抜粋しています。

衣類回収箱の設置状況

市役所本館西側入口	平日
市役所別館入口	午前8時30分～午後5時15分
南コミュニティセンター	午前9時～午後9時 (年末年始を除く)
東コミュニティセンター	
西コミュニティセンター	
市民交流プラザ「トワーレ」	



すべてのひとが輝くまちの実現をめざして

総務課 ☎0176-51-6702

男女共同参画 地域密着型防災訓練～新川原町内会～

9月1日、新川原町内会（和田好暁会長）で、震度6の地震による家屋の倒壊、火災、幹線道路の不通などの被害を想定した地域密着型防災訓練が行われました。



防災無線が流れると、住民が徒歩で避難場所に集まりました。

町内会活動が盛んな新川原町内会では、顔見知りも多く、安否確認も確実に行うことができます。



地元の中学生が初めてのダンボールベッドの組み立てに挑戦しました。



和田会長
町内会は『共助』
関係の構築の場

一人暮らしの高齢者は、被災時に避難が困難になる場合があります、「隣近所の助け合い（共助）」が必要になります。

当町内会では日頃からさまざまな行事を行っており、そういう場で何気ない会話を交わすことが、いざという時お互いに助け合う関係の構築につながります。



水入り消火器での消火訓練



炊き出し訓練のカレーライスの試食

みんなで顔を合わせるのいいよね

市ではSDGsの「誰一人取り残さない」という原則にのっとり、誰もが安全・安心に暮らせるまちづくりを目指しています。

地域密着型防災訓練（新川原町内会）の様子は市ブログ「駒の里から」に掲載しています。

市ブログは
こちらから▶



市では、新聞を教育活動に活用し、情報活用能力などの向上を図るとともに、将来の主権者としての社会的資質の基礎を養うことを目的に、市立小・中学校23校に全国紙1紙、地方紙2紙を配布するほか、タブレット端末を使った一部電子版の購読（ハイブリッド式購読）も行っています。今号では、紙面と電子版、どちらのよさも生かしながら積極的に新聞を活用している2校の児童・生徒と先生へのインタビューを紹介します。

大深内小学校

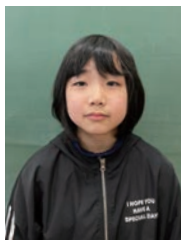


《立崎 友那さん（6年）》

約一年半「気になるニュース」を書いて、興味がなかった分野に目を向ける機会になりました。どのニュースにしようか新聞から探すことで、いろいろな記事に触れることができました。これからも、新聞を読んでいきたいと思います。



教室に新聞を設置するほか、授業でも具体的な資料として活用



《母良田 ゆあさん（6年）》

「気になるニュース」を書いて、今まで読めなかった漢字が読めるようになったり、知らなかった言葉を知ることができたりしました。自分の語彙が増え、知識も増えたことで、世の中により関心をもてるようになりました。



気になるニュースを集めよう

「気になるニュース」記事の切りぬきに感想を添えて、帰りの会で発表



《新館 優歩先生》

興味・関心を広げてほしいという思いで、「気になるニュース」の取り組みを始めました。最初は、1面からしか記事を選んでいなかった児童たちが、徐々に新聞をめくるようになり、政治面や国際社会面、地域面などからも選ぶようになりました。スマートフォンなどでは、おすすめ機能により、興味があるものばかりに触れがちですが、さまざまな分野に触れるよい機会になってほしいと思います。

四和中学校



《工藤 翔空さん（3年）》

新聞を読んでいると自分の関心がなかった記事にも自然と目が行き、新たな知識が増えてきたと感じています。また、朝の会でニュースを発表する時、どのような言葉を使ってどのように伝えたらみんなが理解できるか、よく考えるようになりました。



いつでも自由に読めるように教室や廊下、図書室などに新聞を設置



《出町 栞さん（3年）》

中高生新聞は、私たちの年代に合わせた内容のため気軽に読むことができます。最近は帰宅してから新聞を読むようになったからか、自分の興味の幅が広がってきているとともに、文章を読む速さが向上したのを実感しています。

タブレット端末で電子版を読む



朝の会で紹介するために、自分が興味を持った記事について要約

《野月 義之 教頭先生》

新聞には幅広い分野の情報が分かりやすく掲載されているため、生徒たちは新しい知識を身に付けたり、新たな気づきが得られたりしているようです。また、語彙力を伸ばし伝達力を磨くなど言語能力の育成にも寄与すると感じています。今後も生徒たちが日常的に新聞を活用できる環境を整え、学びの機会を提供したいと考えています。

こども新聞の記事を小学生に紹介



十和田市創業支援空き店舗等活用事業者を紹介します

問商工観光課 ☎0176-51-6773

市では、創業による地域活性化と雇用創出のために、創業希望者に対する支援を行っています。今号では、市外から転入し、令和5年度に「十和田市創業支援空き店舗等活用事業補助金」を利用して新規創業した事業者を紹介します。

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



ツンドクブックス TSUNDOKU BOOKS

今年5月に商店街で小さな本屋をはじめました



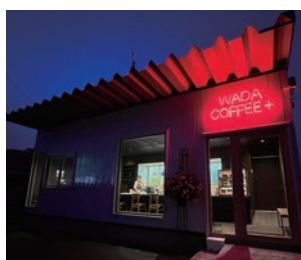
◎現役の編集者でもある店主が「これまで読んでよかった本」「これから読みたい本」を中心に販売する本のセレクトショップ。「見るだけは気まずい？」なんて考えず、本になじみのない人も気軽にお立ち寄りください。クラフトビール（生）や各種ドリンクも楽しめます。

●移住した理由（オーナー ^{ながみね りさ} 長嶺 李砂 さん）

高校生まで本市で育ちました。上京して20年以上が経ち「地元でもこれまでの仕事を続けられるはず」と、拠点を入れ替えることに。ここで暮らす皆さんにとって「たのしみのひとつ」になるような本屋に育てていきたいです。

場所：稲生町14-52 営業時間：午後3時～9時 不定休 ^{Instagram スレツ} Instagram、Threads：@tsundoku_twd

ワダ コーヒープラス 和田珈琲+



最高等級品のみを使用した自家焙煎^{ばいせん}コーヒー店。甘みを感じられる濃厚なネルドリップコーヒーと自家製かためのプリンがイチオシ。

◎「一杯のコーヒーを通して日々の暮らしを豊かにする」和田珈琲+で大切にしている理念です。皆さんに本当においしいコーヒーを体験していただけるよう、素材選びから抽出までなるべく丁寧な手作業を心がけています。「WADA COFFEE+」の赤いネオンサインを目印にぜひお越しください。

●移住した理由（オーナー ^{わだ まこと} 和田 誠 さん）

焙煎所の設立のために県内を回っていたところ、現在の物件と出会いました。幾度か本市を訪れているうちに、出会った方々に優しく背中を押していただいて移住を決めました。開店してからもたくさんの方々に温かく迎え入れていただき本当に感謝しています。

場所：元町西2丁目5-2 営業時間：午前11時～午後5時 火曜日定休 Instagram：@wadacoffee_plus

タイ古式マッサージまる



丁寧なカウンセリングとタイ古式特有のじんわりとしたストレッチ、強弱自由自在な揉みほぐしで一人一人に合わせたオーダーメイドの施術を行います

◎気兼ねなく来店しやすい雰囲気や、和風な内装と落ち着いた音楽に癒されるこだわりのひと時を。

◎あなただけのプライベート空間で極上の癒し体験。

◎その日の気分に合わせたアロマで行うオールハンドのオイルマッサージも大人気です。

●移住した理由（オーナー ^{くろさわ れん} 黒沢 恋 さん）

本市で生まれ、本市の温かい人々に見守られながら育ちました。いつか必ず愛するこの町の人々に恩返しするんだという気持ちを胸に上京し、8年の修行を経て胸を張って帰ってきました。優しいこの町の皆さんに癒しを！笑顔でお待ちしております♪

場所：稲生町18-4 営業時間：午前11時～午後7時 月・木曜日定休 Instagram：@maru_kurosawa

カフェ リトル ハウス cafe LiTTLE house



看板メニュー「アランドロンカレー」、ピザやチーズケーキ、コーヒーなどを提供しています

◎大きな窓のある明るく開放的な空間で、食事の時間をお過ごしください。店内には大人から子どもまで楽しめる本を用意しています。店名の由来の本「ちいさいうち」などの絵本は、大人にもぜひおすすめします。

●移住した理由（オーナー ^{おおざや やすひろ} 扇谷 康弘 さん）

季節の移ろいが美しく、加えて大好きな十和田湖や奥入瀬溪流があり、各地からアクセスも良く住みやすいというのが移住の理由です。開店してまだ半年ほどですが、お店の営業と本市での生活を楽しんでいます。

場所：西二番町11-27 営業時間：午前10時～午後4時（売り切れのため閉店する場合あり） 火曜日定休 Instagram：@little_house_towada

に ほ ん で ん と う ぶ ん か み な お 日本の伝統文化を見つめ直す

日本の伝統文化といえば、みなさんは何を思い浮かべますか。着物や和食、武道に芸道など、日本には古くから受け継がれてきた世界にも誇れるたくさんの伝統文化がありますが、意外と知らないことも多いのではないのでしょうか。知っているようで意外と知らない日本の伝統文化について、楽しく学べる本を紹介します。

い っ ぱ ん し ょ 一般書

あたらしい平安文化の教科書

平安王朝文学期の文化がビジュアルで
楽しくわかる、リアルな暮らしと風俗

翔泳社 承香院 著



「源氏物語絵巻」や「年中行事絵巻」など、平安時代の絵巻物に描かれたさまざまな場面をできるだけリアルに感じられるような写真で再現する。平安文化の基礎知識、倉本一宏、片渕須直との対談も収録。

江戸の絵本読解マニュアル 子どもから大人まで楽しんだ草双紙の読み方

文学通信 叢の会 編



京都・大坂の上方を追いかけ、文化を発展させてきた江戸で、江戸独自の性格を持つ絵本「草双紙」が登場した。草双紙とはどのようなものか。どのような作品があり、そこから何が読み取れるのか…。草双紙の味わい方を伝える。

和のふるまい言葉事典

所作まで身にしみる趣ある言い方

すばる舎
榎木 良子 著 檜垣 文乃 絵



言葉の庭を品よく豊かにする、大人のための語彙集。「つまだつ」「こくびをかしげる」など、少し古風な日本人らしさを感じる言葉330語を厳選し、言葉にまつわるエピソードや愛らしいイラストを添えて紹介する。

じ ど う し ょ 児童書

伝統の和食から現代のWASHOKU

あすなる書房
服部 幸應・服部 津貴子 監修
こどもくらぶ 編



伝統的な和食から懐石料理、現代のWASHOKUまで、子どもたちの健全な心と身体を培う基本となる日本の食文化を、豊富な写真とイラストとともにわかりやすく紹介する。用語解説も収録。

ちやつぽ 茶壺

くもん出版
中村 幸太郎 文 小川 かなこ 絵



歌舞伎俳優が子どもたちにむけて、コメディ・舞踊劇「茶壺」をわかりやすく書き直したお話に、歌舞伎の美しさを表現したイラストをつけた絵本。歌舞伎の解説・豆知識も掲載。音声を聞くためのシリアルコード付き。

ミッフィーとほくさいさん

美術出版社
菊地 敦己 構成 国井 美果 文



こどもといっしょに絵を鑑賞したら、どんなに楽しいことでしょう。まっさらな目にうつる名画はきっと「なぜ?」「なに?」でいっぱい。日本を代表する画家・葛飾北斎の絵をミッフィーといっしょに観ていきましょう。

❖土・日曜日に「よみきかせ」を行っています

開催時間

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

ところ 市民図書館 多目的研修室

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居の上演など
(各回30分程度) ※事前の申し込みは不要です。

❖毎月第4日曜日は「十和田市家庭読書の日」

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

- 各コミュニティセンターでも、新しい本を用意していますので、気軽にご利用ください。
- 市民図書館では、法令や判例、法関連の文献情報などを検索できるデータベースが利用できます。詳しくはお問い合わせください。



問 中央病院（地域医療連携部） ☎0176-23-5121

総合診療科は、臓器や疾患にとらわれず、幅広い健康上の問題や症状に対応する診療科です。患者の全身の健康状態を総合的に評価し、予防医学や生活指導を含めた健康管理を行うのが特徴です。患者の状態に応じ、専門診療科や他の医療機関への紹介・連携のほか、地域へ出向き、訪問診療などを行う「アウトリーチ」も行っています。

診療時間 月～金曜日（土・日曜日、休日は休診）
午前9時～午後5時
（受付時間 午前8時30分～午後4時）

＼ 総合診療科の担当医です /



次に該当する場合は、総合診療科での受診をご検討ください

- ▶ 診療科を特定できない原因不明の発熱、倦怠感^{けんたい}、体重減少、浮腫（むくみ）、腫れなどの症状がある。
- ▶ 複数の臓器の問題や複数の疾患がある。
- ▶ 食事の際にむせ込む、飲み込みがうまくできない。^{えんげ}嚥下内視鏡外来
- ▶ 寝たきりなどのため、在宅での訪問診療を検討している。在宅まるごと外来

受診の際は、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、選定療養費
7,700円（税込み）が加算されます。

あなたの街の

法律相談

～第76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「成年後見制度」についてです。

問 まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

Q 成年後見制度について教えてください。

A 障がいや認知症などにより、自分の財産を適切に管理することができない人について、家族などが代わりに管理してあげることも多いと思います。しかし、何らかの契約を行うには自らの行為の意味を理解する意思能力が必要となり、本人に意思能力がなければ契約を行うことができません。日常的な財産管理を家族などに頼めないと

いう人もいるでしょう。このような場合に、第三者が本人に代わって財産の管理行為や契約行為を行うために設けられた制度が成年後見制度です。

Q 成年後見人が必要となるケースとしてどのようなものがあるのでしょうか。

A 生活費に充てるため預金口座を解約する、自宅などの不動産を売却する、福祉施設への入所契約をする、相続人となった場合に他の相続人と遺産分割を行う、といった場合に、本人に成年後見人を付けるケースがあります。

Q 成年後見人はどのようにして決まるのでしょうか。

A 法律で定められた申立権者（親族など）が家庭裁判所に対して成年後見開始の審判申し立てを行い、家庭裁判所の審判により成年後見人が選任されます。申立書には、本人の財産、家族関係、生活状況

などを記載した書面のほか、成年後見人選任を相当とする医師の診断書などを添付します。その後、家庭裁判所から親族に対して成年後見申し立てについての意見照会があって、成年後見人が選任されます。

Q 成年後見人にはどのような人が選任されるのでしょうか。

A 専門職（弁護士、司法書士、社会福祉士など）が選任される場合と家族などが選任される場合があります。申立書に成年後見人候補者を記載することもできますが、家庭裁判所が候補者をそのまま成年後見人に選任するとは限りません。

Q 申し立てから選任までの期間はどれくらいでしょうか。

A 通常であれば、おおむね2、3カ月程度で選任されています。

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

県道45号 稲生橋架け替え工事

交通規制のお知らせ

問上北地域県民局道路施設課 ☎0176-23-4320

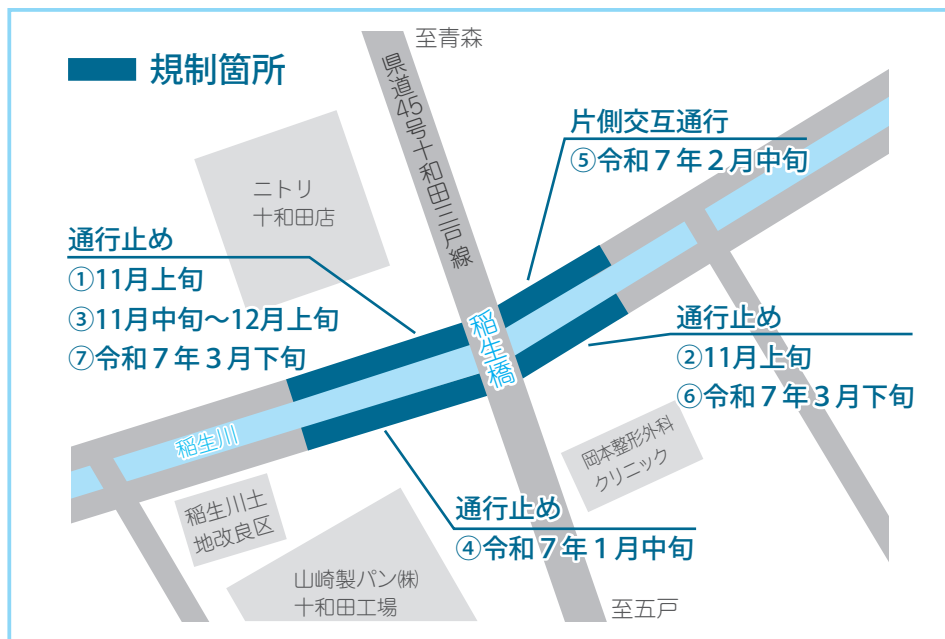
県道45号十和田三戸線の稲生橋架け替え工事に伴い、**周辺道路において交通規制**を行います。通行する皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

規制期間 11月上旬～令和7年3月下旬

※工事の状況により規制期間が前後する場合があります。

次の規制箇所を①～⑦の期間に順次規制します。

※県道45号十和田三戸線は、規制期間中も通行可能です。



詳しくは、上北地域県民局地域整備部ホームページ、またはX (@kamikitaseibi) をご確認ください。



▲上北地域県民局地域整備部ホームページ



▲X (@kamikitaseibi)

福祉フェアとわだを開催します

問生活福祉課 ☎0176-51-6718

市では、共生社会の実現に向けて、障がい者などに対する地域の皆さんの理解を深めるために、市内の福祉施設などの紹介や活動内容の掲示、生産物の販売などを行います。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

とき 11月9日(土) 午前10時～午後2時

ところ イオンスーパーセンター十和田店
専門店街共有スペース

内容 就労事業所などの出店販売ブース、施設紹介掲示ブース



出店販売施設

●アイデント十和田

手芸品、レジンアクセサリーなど

●吉工門

クレープ、から揚げ、トルティーヤなど

●クリエイティブサポートぷちぶろう

せんべい、シフォンケーキ、パンなど

●就労継続支援B型事業所なないろ

猫の雑貨など

●就労継続支援B型事業所八甲荘

あんドーナツ、カレーパン、おはぎなど

●就労継続支援B型事業所ブレイブ

ヒバ商品、犬の服、犬の餌台など

●障がい福祉サービス事業所農工園千里平

新米、野菜、漬物など

●農園カフェ日々木

アップルパイ、みそバターパン、ベーグルなど

●フレンドリーホームもくもく

クッキー、ケーキなど

●ベル・クオーレ

バティックシャツ、サロン（布）など

●マジュン

コーヒー、ドリップバッグなど

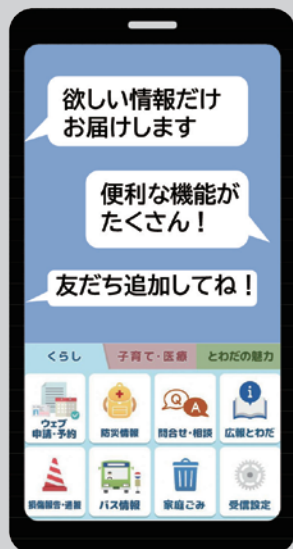
駒らん情報めーるの運用を終了します

十和田市 LINE 公式アカウントに切り替えましょう！

☎【駒らん情報めーる】総務課 ☎ 0176-51-6703 【市 LINE 公式アカウント】情報政策課 ☎ 0176-51-6711

緊急情報や気象情報、イベント情報などを発信している十和田市安全・安心メール「駒らん情報めーる」は、令和7年3月31日で運用を終了します。ご利用ありがとうございました。

これらの情報は、引き続き市LINE公式アカウントでお届けしますので、登録がまだお済みでない人はお早めに登録しましょう。



- ✓ 防災情報
- ✓ クマ情報
- ✓ 子育て・医療
- ✓ イベント・観光
- ✓ くらしの情報
- ✓ 各種申請・予約
- ✓ 各種 SNS など

友だち追加方法

次のいずれかの方法で登録してください。



QR コード

スマートフォンのカメラで QR コードを読み取ってください。



検索

LINE のホーム画面で「十和田市」と検索してください。

十和田市

検索

北海道・三陸沖で想定されている巨大地震に備えましょう

☎総務課 ☎ 0176-51-6703、県防災危機管理課 017-734-9180

本県の太平洋側を南北に走る日本海溝・千島海溝沿いでは、東日本大震災のときのように、地震の後に、より大きな「後発地震」が発生する可能性があります。

日頃から地震への備えを確認し、災害発生時には、市からの情報やテレビ、ラジオなどの災害情報に注意し、命を守る行動をとりましょう。



▲後発地震注意情報

11月5日～24日は
「防災ウィーク」

県の防災に関する取り組み「防災チャレンジ」に挑戦してみましょう。



▲防災ウィーク

11月15日(金)午前9時に県下一斉のシェイクアウト訓練(身体防護訓練)を実施します

県では、県民の防災意識を高めるため、県下一斉の防災訓練を実施します。訓練では、防災行政無線や防災ラジオが流れますので、頭などを落下物から守るなどの行動をとっていただくよう、ご協力をお願いします。※「防災チャレンジ」の一つになります。

- ①防災行政無線訓練放送 「こちらは十和田市です。ただいまから、青森県地震・津波避難訓練放送を行います。」
「これは訓練です。緊急地震速報。大地震です。大地震です。強い揺れに警戒してください。これは訓練です。」
- ②県民の皆さんの行動 姿勢を低くして、手で頭を守るなど、1分間程度命を守る行動をとる
- ③防災行政無線訓練放送 「こちらは十和田市です。これで訓練放送を終わります。」

市役所 不審者対応訓練を加えた 自衛消防訓練を実施します

有事の際に適切な対応を迅速に行えるよう、避難誘導や消火活動に不審者対応訓練を加えた、市役所、警察署および消防署の3者合同による訓練を実施します。

駐車場の利用制限や窓口開設の減少などにご理解とご協力をお願いいたします。

とき 11月14日(木) 午前9時30分～10時30分

ところ 十和田市役所

☎管財課 ☎ 0176-51-6707

全国瞬時警報システム(Jアラート)による訓練を実施します

災害や武力攻撃などに備え、Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練を行います。

とき 11月20日(水) 午前11時

訓練内容 防災行政無線(屋外スピーカー)と戸別受信機(防災ラジオ)から、音声放送されます。

放送内容 ▶上りチャイム音▶音声「これはJアラートのテストです」(3回繰り返し)▶下りチャイム音

※「市LINE公式アカウント」や「駒らん情報めーる」に登録している人にも訓練内容が送信されます。実際の災害と間違わないようご注意ください。

☎総務課 ☎ 0176-51-6703



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コードは関デンソーウェブの登録商標です。



❖お知らせの表記

申…申込先

問…問い合わせ先

※費用の記載がないものは無料です。

乱丁・落丁がある場合はお取り換えしますので、ご連絡ください。

暮らし

市職員のノーネクタイ勤務を通年実施します

市では軽装期間として、5月から10月までノーネクタイなどの暑さをしのぎやすい服装で勤務しています。今後は、公務の能率向上などを図るため、働きやすい服装としてノーネクタイ勤務を通年で実施します。市民の皆さんのご理解をお願いいたします。

開始日 11月1日(金)

※社会通念上必要とされる場においては、ネクタイを着用します。

問総務課 ☎ 0176-51-6705

水道管の漏水調査の実施

市では、貴重な水資源の有効利用と、道路陥没などの二次災害防止のため、水道管の漏水調査を実施します。

調査時には、調査員が各家庭の敷地内へ立ち入る場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。
調査期間 11月1日(金)～30日(土)
調査予定箇所 上川目地区、深持地区

※調査状況により調査箇所の変更をする場合があります。

※調査員は身分証を携行しています。

！注意！ この調査で、費用の請求や物品の販売をすることはありません。

問水道課 ☎ 0176-25-4516

農業用免税軽油の免税証交付申請手続きについて

農業用免税軽油の免税証（令和7年3月からの使用分）の交付申請を受け付けます。

申込期限 11月22日(金)（平日のみ 午前8時45分～午後4時）

申し込み場所 青森県十和田合同庁舎 1階 上北地域県民局県税部（西十二番町20-12）

※販売店を通じて申請する場合は、販売店の申込期限に遅れることのないよう早めの手続きをお願いします（申込期限を過ぎると、免税証の交付が遅れる場合があります）。

必要書類 ▶耕作証明書 ▶交付されている免税軽油使用者証
※初めて申請する人や使用機械に変更がある人は、別途必要な書類がありますので、お問い合わせください。

申問上北地域県民局課税課

☎ 0176-22-8111（内線209）

11月30日は年金の日です

「ねんきんネット」で未来の生活設計を考えてみませんか

「ねんきんネット」では、これまでの年金記録や、これからの年金見込み額をパソコンやスマートフォンで確認することができます。

利用には登録が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

問ねんきんネット専用ナビダイヤル

☎ 0570-058-555（050から始まる電話でかける場合は ☎ 03-6700-1144）

日本年金機構のホームページはこちら▶



蜜蜂を飼育する人は毎年届け出が必要です



蜜蜂を飼育するためには、養蜂振興法に基づき書類を提出する必要があります。

▶蜜蜂の配置について

提出書類 蜜蜂配置希望申告書、採蜜状況報告書

提出期限 12月上旬

▶蜜蜂の飼育届について

提出書類 蜜蜂飼育届

提出期限 令和7年1月31日(金)

※昨年度、飼育届を提出した人には書類を郵送します。

※各書類は、県ホームページからダウンロードできるほか、上北地域県民局にも備え付けてあります。

※蜜蜂を飼育していない場合でも、飼育目的で巣箱を設置する場合は届け出が必要です（花粉交配用のみの一時的な飼育の場合は、届け出が不要です）。

申問上北地域県民局畜産課

☎ 0176-22-8111（内線225）

【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。

広報



とわだ



有料広告募集中

【2色印刷】

1号広告 30,000円
(縦5.0cm × 横18.3cm)

2号広告 18,000円
(縦5.0cm × 横9.0cm)

油の流出事故にご注意ください

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

- ▶給油時はその場を離れない
- ▶元栓やバルブ、ふたの閉め忘れに注意する
- ▶落雪や除雪作業による配管などの破損に注意する
- ▶ホームタンクや配管などを定期的に点検する

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

問まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726
十和田消防本部 ☎ 0176-25-4111

指名手配被疑者の検挙にご協力を

殺人、強盗などの凶悪事件や暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領などの事件で全国の警察から指名手配されている者は、8月末現在で約590人います。

全国の警察では11月を「指名手配被疑者捜査強化月間」とし、総力を挙げて重要指名手配被疑者などの追跡捜査を行っています。

この捜査活動において、皆さんからの情報提供が重要な鍵となります。

「指名手配被疑者によく似た人を見かけた」などといった情報がありましたら、どんな些細な情報でも結構ですので、警察に通報をお願いします。

問十和田警察署

☎ 0176-23-3195

詳しくはこちらから▶



10月15日までに手続きが済んでいない人へ 児童手当制度改正に伴う手続き はお済みですか(申請猶予期間)

支給対象などの要件や支給額が10月分(12月支給分)から拡充となります。

次に当てはまる人は、手続きが必要です。公務員は勤務先で手続きをしてください。

対象▶一番下の子が高校生年代(15歳に達した日以後の4月1日～18歳に達する日以後の3月31日まで)で、現在、児童手当を受給していない人

▶所得上限限度額以上により、現在、児童手当を受給していない人

▶本市から児童手当を受給している人で、経済的負担のある大学生年代(18歳に達した日以後の4月1日～22歳に達する日以後の3月31日まで)の子を養育している人(大学生年代の子を含めて養育する子が3人に満たない場合は不要)

※給付内容および申請方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請猶予期間 令和7年3月31日(月)まで

※申請猶予期間内に手続きすると、10月分から支給されます。

申問こども支援課 ☎ 0176-51-6717

申し込みは
こちらから▶



人権擁護委員表彰

人権擁護委員として、多年にわたり人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、次の人が表彰されることとなりました。

法務大臣表彰

森勝様 菊池佳子様

問まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777

協働の力で快適な冬道を



市では、市民・除雪業者との協働による除雪を推進しています。

市民の皆さんには、次のことを守っていただくよう、ご協力をお願いします。

市民の皆さんへのお願い

- ▶道路への雪出しはしない
- ▶路上駐車はしない
- ▶屋根の雪が道路に落ちないように対策を行う
- ▶除雪後の間口寄せ雪の片付けは各家庭で行う
- ▶除雪作業中の車両には絶対近寄らない
- ▶「除雪業者用雪置場」には雪を置かない
- ▶路肩にブロックなどの除雪作業の支障になるものは置かない
- ▶除雪作業の支障とならないよう、植木の枝は剪定する
- ▶豪雪時に無理な通行はしない

共に力を合わせて、快適な冬道を目指しましょう。

問土木課 ☎ 0176-51-6730



【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!! →

OISHIITOWADA

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。



11月25日～12月1日は 「犯罪被害者週間」です

犯罪被害者の現状や、名誉、または生活の平穏への配慮の重要性などについて考えてみましょう。

犯罪被害者支援パネル展開催

とき 11月18日(月)～20日(水)
午前9時～午後9時(18日は午後2時～)

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

犯罪被害に関する相談先

■あおり犯罪被害者支援センター
犯罪や交通事故の被害の電話相談
☎ 017-721-0783

平日 午前9時～午後5時
※時間外や休日、年末年始は留守番電話につながります。

■青森県警察

犯罪被害を含めた悩み事や困り事全般の電話相談

☎ #9110 または ☎ 017-735-9110
平日 午前8時30分～午後5時
※各警察署窓口でも相談できます。
☎ まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777

「女性の人権ホットライン」 強化週間

相談は無料で秘密を守ります。
一人で悩まず、相談してください。

強化週間 11月13日(水)～19日(火)
▶平日 午前8時30分～午後7時
▶土・日曜日 午前10時～午後5時
相談電話 ☎ 0570-070-810

※通常の相談時間は平日の午前8時30分～午後5時15分です。

☎ 青森地方法務局人権擁護課
☎ 017-776-9024

ぶらっと何でも相談会 第4回こころと暮らしの相談会併催

お金、家族、健康のことなど、日頃の悩みをご相談ください。弁護士、精神保健福祉士、保健師などがチームとなって対応します。

とき 11月17日(日)

午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

※予約不要

☎ 健康増進課 ☎ 0176-51-6791

裁判員制度～まもなく名簿記載 通知を発送します～

11月中旬に令和7年の裁判員候補者名簿に登録された人に対して通知を送ります。これは、令和7年2月からの約1年間、裁判員に選ばれる可能性があることを知らせるものです。

☎ 青森地方裁判所総務課

☎ 017-722-5421

募 集

令和7年度三沢基地モニター募集

対象者 三沢基地周辺市町村在住の人（学生を除く）

※国会議員、地方公共団体の議会議員、常勤の国家公務員、地方公務員は対象外です。

申込期限 令和7年1月17日(金) 必着

詳しくはお問い合わせください。

☎ 航空自衛隊三沢基地渉外室

☎ 0176-53-4121（内線3052）

メール mswpub1101

@inet.aci.mod.go.jp

詳しくはこちらから▶



令和7年度十和田市私立幼稚園協会幼稚園児（満3歳以上）の募集

幼稚園は子どもが初めて出会う学校です

十和田市私立幼稚園協会加入の各幼稚園で入園案内を配布しています。

詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

入園願書の受け付け開始 11月1日(金)

お問い合わせ先 ※幼稚園の利用料（保育料）は無償です。

▶学校法人東北カトリック学園
十和田カトリック幼稚園

☎ 0176-23-2518

▶学校法人吉田学園
認定こども園十和田みなみ幼稚園

☎ 0176-23-3797

▶学校法人さつき学園
認定こども園さつき幼稚園

☎ 0176-22-1636

▶学校法人青森山田学園
認定こども園北園幼稚園

☎ 0176-22-1871



市営住宅入居者募集

☎ 市営都市整備建築課 ☎ 0176-51-6738

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
寺向	西十三番町	2	1・2	3DK	16,000～23,900円
八甲	三本木字西金崎	1	4	3DK	17,400～25,800円
井戸頭	洞内字井戸頭	8	1～3	3DK	13,000～14,100円
小沢口	奥瀬字小沢口	2※	平屋	3LDK	28,000円
田屋	沢田字下洗	1※	平屋	3LDK	32,000円

※特定公共賃貸住宅

申し込み方法 必要書類を都市整備建築課へ提出

※世帯状況により必要書類が異なるため、事前にお問い合わせください。

申込期間 11月1日(金)～21日(木)

選考方法 申し込み多数の場合は抽選

入居者資格 次の要件を全て満たす人

▶収入基準を超えないこと
(特定公共賃貸住宅にあっては収入基準内であること)

▶住宅に困窮していることが明らかでないこと(持ち家がないなど)

▶税金を滞納していないこと

▶暴力団員ではないこと

▶特定公共賃貸住宅にあっては同居親族などがあること

◆「青森県パートナーシップ宣誓制度」を利用した人も入居できます

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

講座・教室

第6回十和田市民 「あんしん生活活用講座」

とき 11月15日(金)
午後6時30分～7時30分
ところ 中央病院 エントランス
演題 こどもだけじゃない、おとなの予防接種～肺炎球菌、帯状疱疹ワクチン～
講師 中央病院 総合診療科医師 田中 恵乃
申込期限 11月11日(月)
申し込み方法 電話またはQRコードから申し込みください。
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▶



高齢者のための デジタルサポーター育成講座

とき 11月19日(火)、26日(火)、
12月3日(火)、令和7年1月16日(木)
(16日はオンライン) (全4回)
午後1時30分～
ところ 市民文化センター
対象 高齢者のスマホ活用をサポートしたい人
定員 10人程度(先着順)
持ち物 スマートフォン
申込期限 11月12日(火)
申問 (同) 浜と山と (風笑堂)
☎ 0178-79-4563
(火～金曜日
午後1時～5時)
詳しくはこちら▶



中央病院 「市民健やかゼミナール」

とき 11月28日(木) 午後4時～5時
ところ 中央病院別館2階 講堂
演題 からだに優しいがん放射線治療の最前線～2人に1人はがんに～地域医療の将来
講師 中央病院 放射線技術科副技師長 小川 佐智男
※講演終了後、転倒予防の運動を10分程度行います。
※予約不要です。
中央病院業務課 ☎ 0176-23-5121

一本木沢ビオトープ 大人のための剪定講座



ビオトープを散策して、造園のプロから剪定のコツを聞きましょう。
とき 11月23日(土) 午前9時～11時30分
集合場所 東コミュニティセンター
定員 20人(先着順)
持ち物 剪定ばさみ、(お持ちの人は、のこぎり、持ち歩ける高枝のこぎり)
飲み物、園芸用手袋、筆記用具
申込期限 11月15日(金)
※雨天時は屋内で学習会を実施。
◆集合場所からビオトープへの徒歩移動(10分程度)があります。
◆外での作業がありますので、防寒対策も各自をお願いします。
申問 一本木沢ビオトープ協議会 (スポーツ・生涯学習課内)
☎ 0176-58-0186



おやこの食育教室のお知らせ ばびぶぼクリスマスパーティーメニュー

とき 12月1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
対象 年長～小学校6年生の子とその保護者
内容 クリスマスパーティーメニューの調理実習
持ち物 エプロン、三角巾
定員 10組
申込期間 11月5日(火)～13日(水)
主催 十和田市食生活改善推進委員会
申問 健康増進課 ☎ 0176-51-6791

排水設備工事配管工認定講習 責任技術者・配管工更新講習

とき 令和7年1月14日(火)～24日(金)
ところ ▶配管工認定講習 青森市、弘前市、八戸市
▶責任技術者更新講習 十和田市、青森市、弘前市、八戸市、五所川原市、むつ市
▶配管工更新講習 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市、むつ市
費用 ▶配管工認定講習 7,000円
▶責任技術者更新講習 7,000円
▶配管工更新講習 5,000円
※別途、振込手数料が必要です。
申込書の配布・受付期間 11月5日(火)～29日(金)(平日のみ)
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付して、直接下水道課まで提出してください。
申問 下水道課
☎ 0176-25-4015
詳しくはこちら▶



【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

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!

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
●その他マルチコピー機を設置している店舗

【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



催

し

西コミュニティセンターまつり

とき 11月10日(日)

午前9時～午後2時

ところ 西コミュニティセンター

内容 ▶展示 短歌、書道ほか

▶ステージ発表 鶏舞、ダンス、

コーラス、民謡ほか ▶出店 く

しもち、きりたんぽ、豚タンほか

※駐車台数に限りがあるので、なる

べく乗り合わせてお越しください。

問西コミュニティセンター

☎ 0176-72-2311

第35回十和田市民合唱祭

とき 11月24日(日) 午後1時

30分開演(午後1時 開場)

ところ 市民文化センター

出演団体 南小学校合唱部、三本

木小学校合唱部、コーラアゼリア、

十和田湖コーラス愛好会、北里大

学獣医学部合唱同好会、コーラス

四季、滝の詩王者合唱団、とわだ

混声合唱団

問スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0184

第2回 みて!きいて!

健康アップとわだ～食を楽しもう～

とき 11月17日(日)

午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容 ▶糖尿病予防レシピの紹介

と試食 ▶健康アップヨガ ▶健

康測定 ▶布絵本読み聞かせ

主催 十和田市食生活改善推進員会

問健康増進課☎ 0176-51-6791

十和田市こども劇団

第31回定期公演

とき 11月10日(日) 午後2時～

(午後1時30分 開場)

ところ 市民文化センター

演目 「スーホの白い馬」

問十和田市こども劇団事務局

☎ 080-1834-5134

交流イベント

「おらほの自慢の野菜ば

まんつ食ってみなが」

鍋パーティー

とき 12月7日(土) 午後6時30

分～9時

(受付時間 午後6時から)

ところ 14-54(稲生町14-54)

対象 20歳から40代の人

定員 男女各10人程度

内容 PRしたい作物を持参し交

流しながら鍋パーティー

参加費 女性 2,000円

男性 3,000円

※自分で育てた野菜がある人は持参してください。

申込期限 11月29日(金)

申し込み方法 QRコードを読み取

り、お申し込みフォームへ入力く

ださい。

問十和田おいらせ農業協同組

合青年部☎ 0176-23-0339

十和田市農業後継者対策協議会

(農業委員会事務局内)

☎ 0176-51-6740

お申し込みはこちらから▶



納税作品の展示会

市内小・中学校の児童・生徒の入賞作品を展示します。

とき 11月29日(金)正午～12月

3日(火)正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

展示内容 習字、ポスター、作文

問収納課☎ 0176-51-6762

三沢市航空自衛隊

クリスマスコンサート

とき 12月14日(土)

内容 ▶第1部(子ども向け)

▶第2部(大人向け。小学生未満

入場不可)

ところ 三沢市公会堂

大ホール ※要予約

問航空自衛隊第3航

空団渉外室

☎ 0176-53-4121 詳しくはこちらから▲

(内線 4998、4999)



手話

を覚えよう (第28回)

今月の手話は「また会いましょう」です。

①



右手の形をじゃんけんのグーからチョキに変えながら左に倒す

②



両手の人さし指を立てて向かい合わせ、左右から同時に近づく

【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※)

無料

FREE APP



※【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 (カタポケ)」《無料》をご利用ください。

映画「じょっぱり 看護の人 花田ミキ」上映会

とき 11月29日(金) 午後6時開演

(午後5時30分 開場)

ところ 市民文化センター 生涯学習ホール

内容 本県に実在した看護の人 花田ミキが、八戸市を襲ったポリオの集団感染や全国で最も高かった乳児死亡率の減少に挑み、「保健と看護」に命を捧げた生涯を描いた作品。本県出身の俳優、木野花、王林が出演します。

費用 1,000円(高校生以下無料)

(市民文化センターでチケットを購入してください)

関映画「じょっぱり 看護の人 花田ミキ」十和田 de 上映実行委員会・山端 ☎ 080-5569-9815



駒っこランドイベント



■体験教室「クリスマスツリーをつくろう！」

フェルトボールを使ってオリジナルのクリスマスツリーを作ります。

とき 12月8日(日) ①午前10時30分～

②午後1時30分～

ところ 馬事公苑(駒っこランド) 交流館

定員 各回10人 費用 500円

■ちびサウルのミニパーティー

ティラノサウルススーツを着て、ミニゲームをしよう！プレゼントがもらえます。

とき 12月22日(日) 午前9時20分～10時

ところ 馬事公苑(駒っこランド) 交流館前

対象 年少(4歳)～小学生 定員 30人

費用 500円(保険料込み)

持ち物 ティラノサウルススーツ

■いずれも

申し込み期間 11月6日(水)から定員に達するまで

申問馬事公苑(駒っこランド)

☎ 0176-26-2100

詳しくはこちらから▶

馬事公苑称徳館 臨時休館

とき・理由 11月12日(火) 館内管理作業のため

関馬事公苑称徳館 ☎ 0176-26-2100



現代美術館イベント情報

関現代美術館 ☎ 0176-20-1127

メール info@towadaartcenter.com

■第2回げんびオープンステージ2024



第2回目のステージは、本市出身在住のシンガーソングライター 愛野由梨奈さんによるギター弾き語りです。皆さんぜひご来場ください。

とき 11月16日(土)

午前11時30分～正午

ところ 美術館カフェ

※観覧無料です。

■11月10日(日)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。

同日開催【手話通訳付】おしゃべりしながら作品鑑賞「げんびさんぽ」

げんびサポーターと一緒に《フラワー・ホース》を鑑賞します。

開催時間 午前11時～正午 集合場所 美術館 受付

■常設展ギャラリートーク

とき 11月16日(土) 午後1時～1時40分

集合場所 美術館 受付

※常設展のチケットが必要です。詳しくはこちらから▶



～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

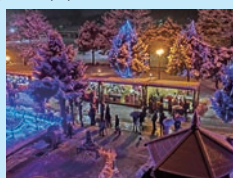
クリスマスマーケット in 小坂 2024

とき 12月21日(土) 午後4時～8時、
22日(日) 午後3時～7時30分

ところ 小坂鉱山事務所・天使館周辺

関鹿角コミュニティFM(株)

☎ 0186-25-8739



三沢市

シニア夫婦で聞く 老後のマネー&ライフプラン

とき 11月19日(火) 午後1時30分～3時
ところ 三沢市公会堂

内容 【前半】相続や介護に向けての対策

【後半】老後の資産形成

講師 MONEY DOCTOR

(株)FPパートナー 藤田 裕子

申し込みはこちらから▶

申問三沢市広報広聴課 ☎ 0176-53-5111





市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。
費用の記載がないものは無料です。
 掲載希望の団体、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

十和田湖・奥入瀬渓流世界遺産登録推進懇談会傍聴人募集

とき 11月25日(月)
 午後2時～4時
ところ 市民文化センター
内容 世界遺産登録されるために必要な「世界的な価値」を探するために地域住民と意見交換を行います。
 ※本会は傍聴することができます。希望する人はお申し込みください。
傍聴人 80人(先着順)
申し込み方法 FAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、同行者がいる場合はその氏名をお送りください。
申込期限 11月20日(休)
申開 十和田湖・奥入瀬渓流世界遺産登録推進会議
☎・FAX 0176-72-2780

読書講演会

とき 11月17日(日)
 午後1時30分～3時
ところ 市民図書館
テーマ 学校・家庭・地域社会の連携を考える
 -子どもたちの健やかな成長を願って-
講師 市いじめ問題対策審議会会長 佐藤 まさあき さん
定員 30人
 ※マスクを着用の上お越しください。
申開 十和田市読書団体連絡協議会・乙供
☎ 0176-23-8668

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

親子で楽しめる冬の遊び場を開催します。
とき 11月3日～令和7年2月23日の毎週日曜日 午前10時～午後4時
ところ 東コミュニティセンター
内容 おもちゃやゲームなどで遊ぶことができます。
対象 中学生以下の子とその親
定員 30人(先着順)
 ※予約不要
申開 大人と子どものフリースペースすくらんぶる・水尻
☎ 0176-27-1815

子どものおしごと体験会

■子どものおしごと体験会開催!
対象 小学生
定員 100人(先着順)
内容 消防・警察・建設・清掃
 カメラマン・飲食業など
 ※ほかにもいろいろな職業を体験することができます。
■当日のサポーターを募集します
 子どもたちの挑戦の場を作るこの企画を手伝ってくれる人を募集します。
対象 18歳以上の人
定員 10人

■いづれも

とき 11月23日(土)
 午前10時～午後3時
ところ 三本木中学校 体育館
申込期限 11月10日(日)
申開 goodjob-towada・服部
☎ 090-8783-2280
 メール goodjobtowada@gmail.com
 詳細とお申し込みはこちらから▶



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、やる気のある人は大歓迎です。見学・体験してみませんか。
とき 12月5日(木)・令和7年2月5日(木) 午後1時30分～
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」
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
 ※入会は随時受け付け中です。
申開 十和田ヒメマス川柳会
☎ 090-4631-6742 FAX 0176-24-9890

秋の茶会

十和田市秋季市民茶会
とき 11月17日(日)
受け付け 午前10時～午後3時
ところ 市民文化センター
費用 1,000円(2席)
 ▶表千家流: 席主 米田 宗芳
 ▶遠州流: 席主 竹内 宗境
申開 十和田市茶道協会・米田
☎ 080-2822-0267

すこやかめし

■管理栄養士から学ぶ はじめての介護食教室

介護食とは、病気や怪我、加齢などにより食べる機能が低下した人が安全に食べられるように食材や調理法を工夫した食事で、年齢を問わず必要な場合があります。食べやすく、栄養もしっかり取れる介護食について、管理栄養士と一緒に学びませんか。
とき 11月30日(土)
 午後1時～4時
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」
対象 介護をしている人、介護食に興味がある人など、どなたでも
定員 15人(先着順)
費用 1,000円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾
申込期限 11月28日(木)
 お申し込みはこちらから▶



■すこやか食堂

働き盛りの皆さん、すこやか食堂で家事を一休みしませんか。おいしく健康的な食事を味わいながら家族みんなの栄養・食事について一緒に考えてみましょう。
とき 12月21日(土) 午後5時30分～7時30分
ところ 14-54(稲生町14-54)
対象 働き盛りの子育て世代の親子
定員 20組(先着順)
費用 1人分500円
申込期限 12月16日(月)
 お申し込みはこちらから▶



■いづれも

申開 すこやかめし・白山
☎ 090-9630-6556
 メール sukoyakameshi@gmail.com

第35回 MOA 美術館十和田 児童作品展

とき 10月31日(木)～11月6日(木)
 午前9時～午後4時
 (6日は午後1時まで)
ところ 中央病院 南側渡り廊下
内容 小学生の絵画・書写の作品展
申開 MOA美術館十和田児童作品展実行委員会
☎ 0176-22-5387

◎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	6日(水)・12月4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
◆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②コース 10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 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
	育児期③コース 24日(日) 10:00~11:30 ▶ベビーマッサージ ▶親子体操 ▶情報交換会	市民交流プラザ「タワーレ」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆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	12日(火) 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
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	13日(水) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※11日(月)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	13日(水) 14:00~15:00 ※8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
◆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	28日(木) 14:00~ ※21日(木)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

※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▲

11月8日は「いい歯」の日 ~全身の健康は歯の健康から~
歯周疾患検診を受けよう！

問健康増進課☎0176-51-6790

40歳以上のほぼ2人に1人が歯周病といわれています。
歯周病を予防することで糖尿病や心疾患、脳血管疾患など全身のさまざまな病気のリスクも減らすことができます。

歯周病は痛みを伴わずに静かに進行するため気が付きにくいことが特徴です。年に1回の特定健診・がん検診はもちろん、市の歯周疾患検診をきっかけに、歯の定期健診も続けていきましょう。

対象者 年度末年齢20、30、40、50、60、70、76歳の人
※対象者には7月に受診票が自宅へ郵送されています。

11月9日は119番の日です

問健康増進課☎0176-51-6790

もし目の前の人倒れたら…。早い119番通報と心肺蘇生やAEDを使用して救急隊員へつなぐことが救命率を上げる重要な鍵となります。

市では、市内公共施設などのAED設置を確認できるよう、日本救急医療財団全国AEDマップを活用しています。市LINE公式アカウントから簡単にアクセスできますので、ご利用ください。

がんの治療をしている人へ

ウィッグ(かつら)や胸部補整具の購入費用を助成します

問健康増進課☎0176-51-6790

対象者 次の要件の全てに該当する人

- ▶申請時点で本市に住所を有している人
- ▶がんと診断され、治療中または治療を受けたことがある人
- ▶他の市町村で同じものに助成を受けたことがない人

対象品 4月1日以降に購入したウィッグまたは胸部補整具

申し込み方法 必要書類などを持参または郵送

申込先 〒034-0081 西十三番町4-37

保健センター内健康増進課宛て



詳しくはこちらから▶

⚕ 休日当番医

問健康増進課☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
3日(日)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	0176-20-1880
4日(月)	十和田泌尿器科クリニック(元町東一丁目3-8)	0176-22-7340
10日(日)	阿部クリニック(東三番町9-66)	0176-25-1122
17日(日)	藤原内科(三本木字北平115-8)	0176-24-0770
23日(土)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
24日(日)	小島外科胃腸科医院(西三番町15-41)	0176-23-2666

▶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

問健康増進課☎0176-51-6790

実施予定日	時間	ところ
2日(土)	9:30~12:00	県立三本木農業恵拓高校
	14:00~16:00	ユニバース十和田東店
4日(月)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

◎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	5日(火)・26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	20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	27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	5日(火)・26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。



11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	18日(月)、12月2日(月) 13:00～15:00 ※18日は西コミュニティセンターでも実施
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	8日(金)、22日(金) 13:00～15:00
◆法律相談 (定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	27日(水) 13:00～16:00 ※20日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森 (定員6人) 相続・離婚・借金・労働問題などの相談 (法律相談) ※資力基準に該当する人	12日(火)・対面、26日(火)・オンライン ※パソコンは市で用意します。 13:00～16:00 ※予約先 ☎ 050-3383-5552
◆司法書士相談 (定員4人) 登記、相続、離婚、借金などの相談	21日(木) 13:00～15:00 ※14日(木)午前9時から予約受け付け開始
◆不動産相談 (定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談	14日(木) 13:00～15:00 ※7日(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	13日(水) 10:00～16:00 ※12日(火)午後4時までに要予約
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日 (休日除く) 8:30～16:30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター ☎ 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しています。

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	19日(火)、26日(火) 10:00～15:00 ※要予約 (先着順) (来月は12月24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。

国民年金保険料の納付は口座振替での前納が便利で割引があります！

口座振替の申込先 ▶マイナポータル (スマートフォン) ▶市役所や全国の金融機関、ゆうちょ銀行 (郵便局) などの窓口

※窓口には、本人確認書類、通帳、通帳印を持参してください。

申問【窓口での申し込み】国保年金課 ☎ 0176-51-6753

【スマートフォンでの申し込み】

ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004

(050から始まる電話からは ☎ 03-6630-2525)

詳しくはこちらから▶



その他の催し

<>…開始時間

2日(土)	▶精神障がい者家族会「家族による家族学習会 (第4回)」<13:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791) (第5回は16日(土)開催)
6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)
8日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791) ▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場<18:30>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎NPO法人スマイルラボ ☎ 0176-23-6622 (留守電対応))
9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) ▶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) ▶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)
11日(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791)
15日(金)	▶第1回星空観望会 (星空案内人による星座案内)<18:00>～市民文化センター (☎市民文化センター ☎ 0176-22-5200) (第2回は22日(金)開催)
24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)
28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)

◆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▶



12月2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4期／国民健康保険税第5期

介護保険料第5期／後期高齢者医療保険料第5期

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 11月14日(木) 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。

申問 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

人口と世帯

令和6年
9月末現在

区分	人・世帯数	前月比	前年比
人口	57,520人	-70人	-951人
男	27,520人	-38人	-478人
女	30,000人	-32人	-473人
世帯	28,158世帯	-8世帯	-18世帯

