

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 2

No. 268

2025



祝

P4-5
令和7年十和田市二十歳のつどい

市LINE公式アカウント
QRコードから友だち
追加してね!



広報とわだ 目次

- 2 桜田市長が就任しました
- 3 令和6年度十和田市体育、スポーツに関する表彰
- 14 お知らせ

櫻田市長が就任しました

任期満了に伴う十和田市長選挙が1月19日に行われ、前十和田市議会副議長の櫻田百合子氏が1万530票を獲得し、市長に初当選しました。

任期は、1月30日から令和11年1月29日までの4年間です。



櫻田 百合子 市長 プロフィール

生年月日 昭和42年11月2日生まれ（57歳）
 出身地 鳥取県出身
 学歴 学校法人 松柏学院 倉吉北高等学校 卒業
 経歴 昭和61年～平成2年 陸上自衛隊 勤務
 平成8年～令和6年 櫻田整骨院 勤務
 平成30年～令和6年 十和田市議会議員
 令和5年～6年 十和田市議会副議長



1月20日に行われた当選証書付与式で、当選証書を受け取る櫻田市長

市長退任のごあいさつ ～十和田市のさらなる発展を願って～



平成21年に市民の皆様の信託を得て市長に就任して以来、市政の推進に全力を注いでまいりましたが、このたび、1月29日の任期満了を持ちまして、市長を退任いたしました。4期16年の長きにわたり、市長の重責を担うことができましたのも、ひとえに十和田市を愛する多くの皆様の温かいご支援とご協力があったからこそであり、心から感謝申し上げます。

在職期間中は、人口減少、少子高齢化の進行、新型コロナウイルス感染症の蔓延など、多くの課題と向き合い、誠心誠意取り組んでまいりました。

今後は一市民として、生まれ育った十和田市を見守り、また微力ではありますが、十和田市のために尽力していきたいと思っておりますので、市民の皆様には、引き続き十和田市の発展のために、一層のご協力とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

十和田市のさらなる発展と市民の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして退任のあいさつとさせていただきます。

長い間、本当にありがとうございました。



市のさまざまな行事などを通じて、多くの皆様と関わってきました

小山田 久

令和6年度 十和田市体育、スポーツに関する表彰

問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0187

この表彰は、本市の体育、スポーツの振興に功績のあった人や、各種スポーツ大会で優秀な成績を収めた個人・団体に贈られます。

体育功労賞



すずき たつや
鈴木 辰也さん
十和田市陸上競技協会 顧問

昭和60年から29年の長きにわたり十和田市陸上競技協会事務局長、理事長、副会長、会長を歴任し、本市の陸上競技の普及・強化・振興に大きく寄与した。

また、高校教員時には青森県高等学校体育連盟陸上競技専門部委員として、各大会の運営に大きく尽力した。



やまべ けんじ
山辺 健二さん
十和田スリー☆スターズ スポーツ少年団総監督

平成4年から32年の長きにわたり十和田スリー☆スターズスポーツ少年団の監督を務め、学童野球チームを7度の全国大会出場へ導くなど、本市の野球競技の振興・発展に大きく貢献した。

また、チームへの指導を通じて、子どもの健全育成に取り組んだ。

スポーツ賞

【一般個人】
ソフトテニス 細田 美帆
【生徒個人】
ソフトテニス 向山 せら

特別賞※

【15回】
水泳 畑井 智士
杉山 幸雄

【10回】
卓球 田中 貞子
パークゴルフ 中野渡 完治
陸上 瀧内 義男
サッカー 山田 隆行

【5回】
卓球 斉藤 雅子
卓球 小川 成道
ソフトテニス 細田 美帆
陸上 芳賀 裕美子
陸上 大野 花凜
ゲートボール 野月 のぶ

優秀選手賞

【一般個人】
卓球 下山 優樹
陸上 佐々木 茂
芳賀 裕美子
佐々木 あさみ
瀧内 義男
小笠原 瞳
畑山 郁子

【生徒個人】

空手道 苦米地 智子
陸上 リバース リアナ 雅
柔道 三上 桜
バスケットボール 中野渡 竜牙
山下 蓮人

【生徒団体】

三本木農業恵拓高校
男子アーチェリー部、男子相撲部
三本木高校
男子ソフトテニス部

スポーツ奨励賞

【一般個人】 グラウンド・ゴルフ

山本 み糸
佐々木 厚子
中野渡 テル
工藤 伸行
音坂 勇一
畑井 智士
山下 香織
管原 裕次郎
堰内 ゆりか
杉山 幸雄
石川 史恵
都築 一雄
三國 泰輔
櫻田 晴夫
斉藤 雅子
奥山 實
田中 貞子
東 恵子
小川 成道
三浦 浩
川村 明子
中野渡 勝則

バウンドテニス 水泳

卓球

パークゴルフ

パークゴルフ

佐藤 悦子
仁和 ちわ
中野渡 セツ子
久野 是

弓道

硬式テニス

陸上

中野渡 完治
中堤 一男
井端 佳子
吉田 智子
鹿島 育子
田中 寛子
大野 花凜
白銀 柚希
鈴木 辰也

【生徒個人】 ソフトテニス 卓球 陸上

苦米地 空隼
和田 佳都
苦米地 龍星
田村 真桜
柳沢 龍磨
新井田 未徠
天羽 星莉
夏堀 世理
野村 吏玖

アーチェリー 相撲 硬式テニス 少林寺拳法 ボクシング

【一般団体】
十和田市グラウンド・ゴルフ協会
十和田市柔道協会
十和田市バスケットボール協会
十和田弓道会
十和田市バレーボール協会
十和田市サッカー協会
十和田市ゲートボール協会
青森県軟式野球連盟十和田支部

【生徒団体】
三本木高校
男子ハンドボール部
女子ハンドボール部

※敬称は省略しています。

※特別賞は、スポーツ栄誉賞・スポーツ賞・優秀選手賞・スポーツ奨励賞のいずれかの表彰回数が5回以上となる人へ特別に贈られるものです。表彰が6回以上となった場合は、5回目の受賞ごとに表彰します。



1～3 再会した友人と記念撮影 4 能舞台での記念撮影 5 市民憲章を唱和する二十歳代表の小山田 明愛さん（左）と櫻田 凜さん（右）
6 式典に臨む参加者 7 二十歳のつどい実行委員会による寸劇 8 恩師との語り 9 恩師からのメッセージを読む参加者

令和7年十和田市 二十歳のつどい 祝

誓いを胸に、新たな一歩を踏み出す

1月12日、市民文化センターで、本年度に二十歳を迎える若者たちを祝う「令和7年十和田市二十歳のつどい」が行われ、387人が参加しました。

会場では、友人や恩師との再会を喜び、笑顔で記念撮影をする若者たちや、華やかな振り袖やスーツに身を包んだ晴れ姿に目を細め、温かく見守る家族の姿が見られました。

式典では、小山田久前市長から「夢を追う勇氣」という言葉が贈られ、参加者たちは真剣な表情で聞き入っていました。

続いて代表の2人が「二十歳の誓い」を述べ、家族や恩師などへ感謝を伝え、夢や目標に向かって歩んでいくことを誓いました。

これからそれぞれの道を歩んでいく若者たちは、社会の一員としての自覚や責任をしっかりと胸に刻み、新たな一歩を踏み出しました。

二十歳の誓い

おがさわら
小笠原 ひなたさん

私の夢は看護師になって世界中で苦しんでいる人を助けることです。これまで一緒に切磋琢磨した友達、親身になって考えてくれた先生方、支えてくれる家族に改めて感謝します。これからも多くの人に頼り、頼られながら成長していきたいです。



大学への進学を機に、東京で暮らしながら、地元の素晴らしさを再認識しています。十和田市には、他に負けない魅力と温かさがあります。大切な友人、家族、そして十和田市への思いを胸に日々精進していきたいです。



のざか ゆうと
野坂 夢翔さん

二十歳のつどい実行委員会



のづき りょうた 野月 瞭太さん 小笠原 ひなたさん 荒屋敷 風人さん 櫻田 凜さん 下山 和真さん 野坂 夢翔さん

Catalog Pocket

掲載しきれなかった写真をスマートフォンアプリ「カタログポケット」で公開中！



※2月1日から公開します Available in 10 Languages!



奥入瀬溪流温泉スキー場の センターハウスがオープンしました

☎奥入瀬溪流温泉スキー場 ☎0176-74-2008

令和6年12月26日にオープンしたセンターハウスは、地下1階、地上2階建ての施設で、チケット売り場、2校のスキースクールとレンタル用品の受付を集約したほか、広く明るい休憩室も設置しました。これまでよりも使いやすくなった奥入瀬溪流温泉スキー場をぜひご利用ください。

フロアマップ

センターハウスの外観



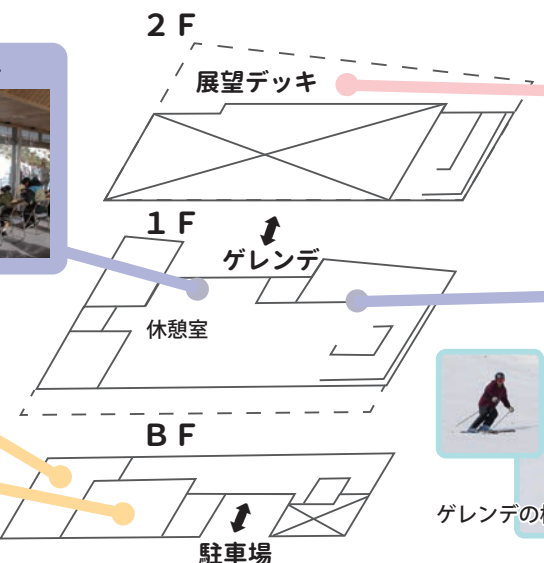
休憩室の様子



十和田湖プロスキースクール・レンタル受付

八甲田山スキースクール十和田分校・レンタル受付

施設の利用について、詳しくはこちらから▶



5月にはスキー場のゲレンデ斜面に植えられたシバザクラを一望できます



ゲレンデの様子



ナイターの様子

リサイクル率アップのカギは紙ごみ ☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

本市の紙ごみやプラスチックごみのリサイクル率は、全国平均を下回っています。紙ごみを正しく分別することで、リサイクル率の向上や二酸化炭素（CO₂）の排出量削減、焼却処理量の減少による焼却施設の延命化につながります。この機会に、紙ごみの処理を見直してみませんか。市民の皆さんのご協力をお願いします。

■市で収集している紙ごみの種類

①紙パック ②段ボール ③新聞紙 ④雑誌・チラシ ⑤紙製容器包装の5種類に分別されます。



意外とリサイクルされていない紙製容器包装

紙製容器包装とは、紙マークのついている紙製の容器や包装のことです。紙製容器包装は種類が多く分かりにくいので、燃えるごみとして捨てられがちです。

●紙箱・紙製トレイ…お菓子や食品の箱や紙皿、ティッシュペーパーやたばこの空き箱など

●台紙…食品容器の台紙や、ワイシャツの厚紙など

●紙袋・包装紙…紙製の袋、割り箸の袋など

※汚れているものや防水加工されたものはリサイクルできませんので、燃えるごみに出してください。

▶紙ごみをためておきたくない人へ
月1回の紙ごみの日以外にも出せます！

- 町内会、PTAなどの資源集団回収
- スーパーなどの店頭回収
- 古紙リサイクルセンター（☎株遠藤商店 ☎0176-23-4850）

▶オフィス町内会をご存知ですか？
事業系の紙ごみを無料で回収します

県では、事業所から出る古紙を無料で回収し、リサイクルするネットワークづくりを進めています。詳しくはお問い合わせください。

☎オフィス町内会事務局（株遠藤商店 ☎0176-23-4850）

市営住宅入居者募集

新たに北園団地・瀬戸山団地の募集を開始します

☎都市整備建築課 ☎0176-51-6738

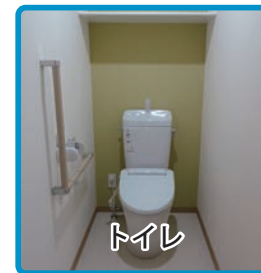
市では、新たに「北園団地」「瀬戸山団地」の整備を進めており、3月に完成予定です。北園団地・瀬戸山団地と既設団地の入居者を募集しますので、入居希望の人はお申し込みください。

北園団地・瀬戸山団地の紹介（一部）

室内のイメージ



キッチン



トイレ

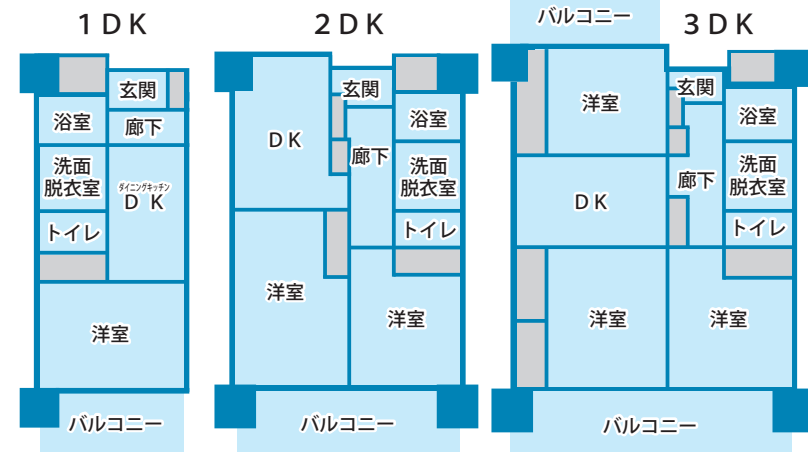


浴室



洋室（2DK）

間取り



- 両団地ともに間取りはおおむね同様です。
- ガスストーブ、冷・暖房設備の設置などは入居者の負担となります（詳しくはお問い合わせください）。
- 両団地ともにエレベーターが1台設置されています。

入居者の募集

① 北園団地・瀬戸山団地（入居が可能となるのは4月以降）

団地名	所在地	戸数※1	階	間取り※2	家賃
北園	西十二番町 （北園小学校近く）	5	5	1DK	10,700～16,000円
		1	3	2DK	17,600～27,900円
		2	3・5	3DK	22,600～33,700円
瀬戸山	東三番町 （三本木小学校近く）	11	1～3	1DK	10,100～15,100円
		7	2・3	2DK	16,600～24,700円
		3	1～3	3DK	21,400～31,800円

※1 移転を優先する建て替え対象の団地（金崎A団地、金崎B団地、上平団地）の入居者の戸数を除いた数を募集します。

※2 入居人数により入居できる部屋（間取り）を限定します。

② 既設団地（入居が可能となるのは3月以降）

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
寺向	西十三番町	2	2・3	3DK	16,000～23,900円
八甲	三本木字西金崎	3	3・4	3DK	17,400～28,100円
井戸頭	洞内字井戸頭	7	1～3	3DK	13,000～14,100円
小沢口	奥瀬字小沢口	2※3	平屋	3LDK	28,000円
田屋	沢田字下洗	1※3	平屋	3LDK	32,000円

※3 特定公共賃貸住宅

①②いずれも

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なこと（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

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

2月3日（月）～21（金） ※土・日曜日、休日を除く。

選考方法

申し込み多数の場合は抽選

◆「青森県パートナーシップ宣誓制度」を利用した人も入居できます

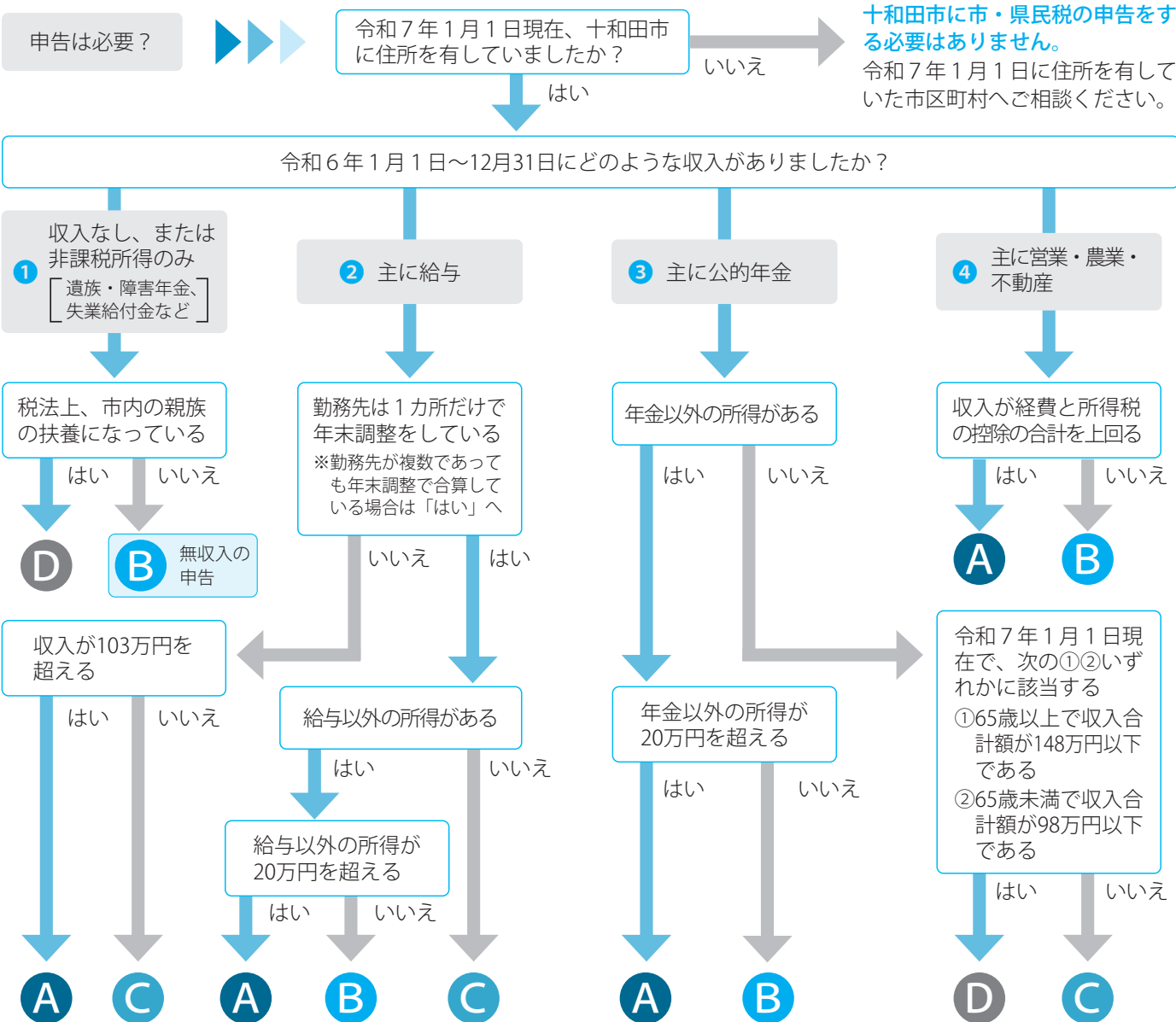
※詳しくは市ホームページをご覧ください、お問い合わせください。

「市・県民税の申告」の受け付けが始まります

問税務課 ☎0176-51-6766

❖ 所得の申告は、国民健康保険税・介護保険料・保育料などの算定や各種手当の支給などの基礎となるため、収入がない人でも申告が必要な場合があります。申告が必要か確認し、必要な人は期間内に申告をお願いします。
※ 次のフローチャートは目安です。ご不明な点があればお問い合わせください。

申告が必要か
確認
してみましょう



A … 所得税の確定申告が必要です
確定申告書を十和田税務署に提出してください。

B … 市・県民税の申告が必要です
市・県民税の申告書を税務課に提出してください。

C … 控除を追加したい場合は所得税の確定申告、または市・県民税の申告が必要です
▶ 年金・給与収入から所得税が源泉徴収されていて、控除を追加したい場合 → 確定申告書を十和田税務署に提出してください。
▶ 収入が年金のみで、所得税が源泉徴収されず配偶者控除、扶養控除、障害者控除、寡婦控除、ひとり親控除を追加したい場合 → 市・県民税の申告書を税務課に提出してください。

D … 所得税の確定申告、市・県民税の申告は必要ありません
※ 所得・税金に関する証明書が必要な場合は申告が必要です。

※ ふるさと納税のワンストップ特例制度を活用している人が、確定申告や市・県民税の申告をする場合、ワンストップ特例が適用されないため、寄付金控除の申告が必要となります。

所得税の確定申告

問十和田税務署 ☎0176-23-3153

混雑緩和や待ち時間短縮のため、自宅での申告書作成、e-Taxによる申告書の提出にご協力をお願いします。

e-Taxによる申告書の提出

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで、自宅のパソコンやスマートフォンから申告書などを作成し、e-Tax送信による提出ができます。



▲確定申告書等作成コーナー

マイナンバーカードを利用して、申告に必要なデータを自動入力できます

マイナポータルを経由して取得した医療費情報や各種証明書のデータを、申告書に自動入力することができます。

確定申告書作成会場のご案内

とき 2月17日(月)～3月17日(月) (土・日曜日、休日を除く) 午前9時～午後5時

ところ 十和田奥入瀬合同庁舎1階 共用会議室
※会場への入場には「入場整理券(当日配布またはLINEによる事前発行)」が必要です。

※スマートフォン、マイナンバーカードをご持参ください
(マイナンバーカードに設定した数字4桁の利用者証明書用電子証明書用パスワードと、英数字6～16桁の署名用電子証明書用パスワードが必要です)。
※期間の始めおよび終わりの1週間は大変混み合います。

市・県民税の申告

問税務課 ☎0176-51-6766

混雑緩和や待ち時間短縮のため、可能な限り郵送での提出をお願いします。
※確認事項などがあった場合は後日連絡しますので、必ず連絡先を記入してください。

市・県民税の申告書や記入例は、税務課窓口に着用してあるほか、市ホームページからダウンロードできます。郵送も対応しますので、希望する場合はご連絡ください。
【郵送の場合】〒034-8615 (住所記載不要) 十和田市役所税務課宛て
【持参の場合】税務課(市役所本館1階)に設置する申告書投函箱に投函してください。



申告相談のご案内

とき 2月17日(月)～3月17日(月) (土・日曜日、休日を除く) 午前8時45分～11時 午後1時～4時
ところ 市役所別館5階 会議室
※初日から1週間程度は大変混み合います。

マイナポータルで1年間の医療費が確認できます！



申告書の作成にご活用ください

申告相談の際に必要な物

- 市役所から郵送されたハガキ(前年の申告の状況をもとに個別に郵送された人のみ)
 - 申告者本人のマイナンバーカード、または番号確認書類(マイナンバーが記載された住民票など)と本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
 - 金融機関の通帳(口座振替で納税を希望する場合は、口座の届け出印も必要です)
 - 申告する所得や控除の項目ごとに必要な書類(源泉徴収票、各種控除に関する証明書や領収書など)
- ※事業所得などの収支内訳書や医療費控除の明細書は、整理・集計済みの場合のみ受け付けします。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申告が必要な給付金などをご確認ください

右表は令和6年中の収入として申告が必要な給付金の例です。
掲載している給付金などのほかに国や県から支給を受けている場合は、各担当機関にお問い合わせください。

※「定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(調整給付金)」は収入に含まれません。

《申告が必要な給付金など》

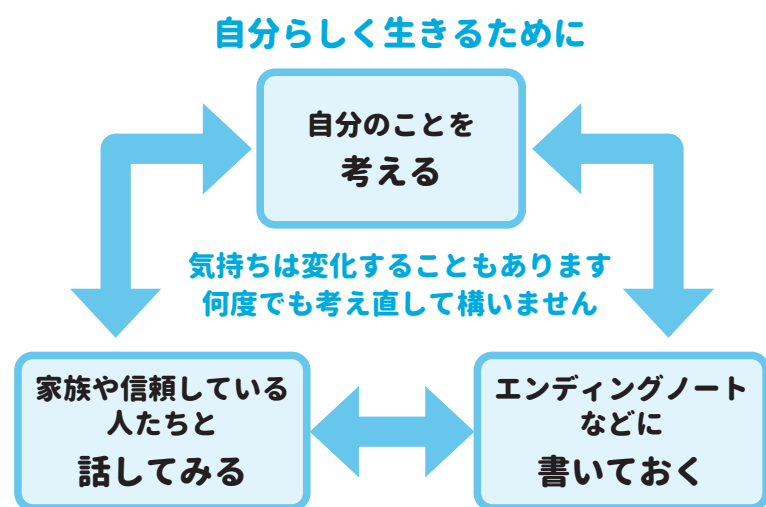
名称	所得の種目
おいしい十和田野菜の健康な土づくり事業補助金	事業所得等
エネルギー価格高騰対策事業者支援給付金	
中山間地域等直接支払交付金	

「終活」 ～最期まで自分らしく生きるために～

☎高齡介護課 ☎0176-51-6720

終活とは「人生の終わりについて考える活動」のことで、介護、保険、葬儀、お墓、相続などの準備、身の回りの整理など、人生の最期を見据えた活動全般を指しています。

終活と聞くとネガティブなイメージが先行しがちですが、自分の人生を振り返り、これからの人生を楽しく生きるためのポジティブな活動でもあります。また、「あなたが大切にしたいことや望む生き方」について考えたり、家族や信頼している人たちと話したりすることで、もしもの時に備え、あなたの希望を周りに伝えることができます。



ご活用ください とわだエンディングノート ～わたしの参考書～

自分の考えを整理したり、家族などに伝えておきたいことを書き留めることができます。

【例】現在の自分のこと、これから大切にしたいこと、やりたいこと、希望など

配布場所

- ▶市役所 高齡介護課窓口
 - ▶中央病院 1 階 医療介護連携相談支援センター
- 中央病院ホームページからもダウンロードできます▶



「ケアラー」 ～大切な人をケアしているあなた自身も大切です～

☎高齡介護課 ☎0176-51-6720

ケアラーとは、心や体に不調がある人に対して介護、看病、療育、世話、気遣いなどのケアを無償で行う人のことです。また、ケアラーが高校生以下の場合「ヤングケアラー」と呼ばれています。

ケアラーは周囲から頼りにされる一方で、自身が持つ悩みを理解されず、心身に大きな負担を抱えている場合があります。この負担がケアラーの健康状態や生活の質の低下につながることもあります。

ケアラーである「あなた」の心身の健康を守るポイント

- ☐ ひとりで抱え込まないようにしましょう
- ☐ ストレスの解消法を見つけましょう
- ☐ ケアを休む時間をつくるようにしましょう
- ☐ ケアラー同士のつながりを持ちましょう
- ☐ 自分らしさを大切にしましょう



周りの人に話してみませんか

自分をいたわる方法を探すために、地域包括支援センターや地域の在宅介護支援センター、担当ケアマネジャーなどに、あなた自身のことを話してみませんか。

地域包括支援センター名	連絡先☎	担当地域（小学校区）
北地域包括支援センター	0176-51-6056	北園、大深内、深持、ちとせ
東地域包括支援センター	0176-27-1513	三本木、東、藤坂、高清水
西南地域包括支援センター	0176-51-4250	南、西、四和、沢田、法奥、十和田湖



中央病院
TOPICS

東北大学大学院との共同研究を紹介します

☎中央病院（地域医療連携部） ☎0176-23-5121

中央病院では、上十三地域の消化器診療の質を高めるため、東北大学大学院と協力し、教育手法や先進的な診療技術の開発・実証研究活動を行っています。

内視鏡処置シミュレーターを使った医療技術の教育

これまでは、食道や胃などからの出血を内視鏡（胃カメラ）を使って止血する「内視鏡的止血術」を習得するには、実際に患者の治療を通して学習し、技術向上を図るしかありませんでした。

東北大学消化器内科、東北大学クリニカル・スキルスラボ、(株)デンカの産学連携により独自開発したシミュレーターは、胃潰瘍による出血を再現することができるため、患者にリスクを負わせることなく、若手医師や研修医が効率的に「内視鏡的止血術」の技術向上を図ることができます。



▲内視鏡処置シミュレーター

中央病院、東北大学大学院、八戸市立市民病院による 多施設共同研究を開催

令和6年12月16日、中央病院で、内視鏡処置シミュレーターの教育効果を計る共同研究の第1回目を開催しました。中央病院からは総合診療科と外科の医師が参加し、シミュレーターを使った「内視鏡的止血術」の技法を学びました。

中央病院は、今後も内視鏡処置シミュレーターを用いたさまざまな共同研究を進め、上十三地域の医療の質の向上に取り組んでいきます。



▲共同研究の様子

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♪

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイドをご覧ください

圏域内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。

☎上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局（十和田市商工観光課内） ☎0176-51-6771



三沢市

冬限定ご当地グルメ

三沢ほっき丼の季節がやってきました！

今年もまたホッキ漁の解禁とともに三沢の冬の風物詩「三沢ほっき丼」の提供が始まりました。

今年で3周年を迎えたご当地グルメ「三沢基地空^{から}上げ」とのコラボ企画「どんからキャンペーン」も好評開催中！応募シールを3枚集めて応募すると飲食券や特産品などの豪華賞品が当たります！

とき 3月31日(月)まで
ところ 三沢市内各店舗

☎三沢市観光物産課
☎0176-53-5111(内線522・523)



▲どんからキャンペーンの詳細はこちらから

東北町

公立ぎんなん寮

春の訪れ クリスマスローズと雪割草フェア

とき 2月22日(土)～3月2日(日) 午前10時～午後2時

ところ 公立ぎんなん寮（東北町大字大浦字南平10-1）直売所ハンズ、大温室周辺

販売品 園芸商品（クリスマスローズ、雪割草、鉢花各種、洋ラン、観葉植物、山野草、多肉植物など）、福祉施設商品、ドライフラワーなど

☎公立ぎんなん寮 ☎0176-56-5121



令和7年度 会計年度任用職員募集②

募集区分	管理栄養士	保健指導員	学校用務員 (一般)	特別支援教育支援員
勤務場所	保健センター または市役所	保健センター	市内小・中学校	
資格・免許 など	▶普通自動車免許 ▶管理栄養士の資格 ▶基本的なパソコン操作 ができること	▶普通自動車免許 ▶保健師または看護師免許 ▶基本的なパソコン操作 ができること	▶普通自動車免許 ▶刈払機取扱作業者に係 る安全衛生教育修了	健康で意欲と情熱を持っ て子どもたちと接するこ とができること
業務内容	▶栄養改善のための支援 に係る業務 ▶個別栄養指導、集団健 康教育、訪問指導など ※業務内容を説明します ので、申し込み前に健 康増進課（☎0176-51- 6791）へご連絡ください。	▶生活習慣病予防におけ る生活習慣改善支援に係 る業務 ▶疾病予防のための訪問 指導に係る業務 ▶健康診査、健康相談な どの健康づくりに係る業 務	学校施設の環境整備や給 食配膳、教育委員会への 連絡業務、学校設備の簡 易修繕など	障害がある、または介助 を要するなど、特別な配 慮や支援が必要な児童・ 生徒の学校生活の支援
募集人員	1人	2人	2人	7人程度
勤務日	月～金曜日（休日を除く） ※場合により休日出勤あり			月～金曜日（休日や夏 季・冬季休業期間などを 除く）※学校行事などに より勤務日の変更あり
勤務時間	9：00～17：00	9：00～17：00 ※時間外勤務あり（月2回 程度）	①～③のいずれか ①7：30～15：15 ②8：00～15：45 ③8：30～16：15	1日4時間で、学校長が 指定する時間 ※時間外勤務あり
報酬	月額 205,400 円	月額 232,200 円～	月額 199,500 円～	時給 1,127 円～
手当	通勤手当、期末手当、勤勉手当 ※期末手当・勤勉手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給			
保険	健康保険、厚生年金、雇用保険、公務災害補償		健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険	
任用期間	令和7年4月1日 ～令和8年1月31日	令和7年4月1日～令和8年3月31日		
面接試験	3月4日(火) 13：30～ 保健センター		2月20日(木) 9：30～ 市役所別館3階 会議室	後日、個別に通知
提出書類	会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明する書類（運転免許証は両面）の写し ※応募用紙は担当課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。			
申込期限	2月28日(金)必着		2月12日(水)必着	2月20日(木)必着
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615 十和田市役所【担当課名】宛て※住所記載不要）により、担 当課に提出ください。※郵送の場合、封筒の表に「会計年度任用職員申込」と朱書きしてください。			
担当課	総務課 ☎0176-51-6705	健康増進課 ☎0176-51-6791	教育総務課 ☎0176-58-0195	教育総務課 ☎0176-58-0182

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▶



❖**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

交通災害共済に加入しましょう



交通災害共済は日本全国どこで起きた交通事故でも対象となります。1日だけの治療や、自転車による事故も対象になります。
会費 1人 350円
共済期間 4月1日から1年間
加入受け付け 2月3日(月)から
※交通事故証明書がない場合、災害の程度にかかわらず1万円のための支給となりますので、自損事故、バイク・自転車による事故でも必ず警察に届けましょう。
関まちづくり支援課
☎ 0176-51-6777

小・中学校の就学通知書は届いていますか

令和7年4月に小学校入学予定の子の保護者へ、1月中旬に就学通知書を郵送しました。
また、中学校入学予定の児童には小学校を通して配布しています。
まだ就学通知書が届いていない場合は、ご連絡ください。
関教育総務課☎ 0176-58-0182

令和7年十和田市消防出初式

とき・ところ 2月11日(火)
▶午前9時～ 市長巡閲、分列行進ほか(官庁街通り) ▶午前10時～ 式典(市民文化センター)
※午前8時から10時まで官庁街通りが通行止めになります。また、午前8時に消防本部のサイレンが鳴りますので、火事と間違えないようご注意ください。
関十和田消防本部警防課
☎ 0176-25-4111



日本赤十字社の会費・寄付金のご協力をお願いします

赤十字の活動は、皆さんからの会費や寄付金により支えられ、国内の災害救護や救急法の講習普及などの活動に役立てられています。町内会長などが各家庭を訪問しますので、皆さんのご協力をお願いします。
関まちづくり支援課
☎ 0176-51-6777

全国瞬時警報システム(Jアラート)による訓練が実施されます

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が行われます。
とき 2月12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。※「駒らん情報めーる」と「市LINE」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。
関総務課
☎ 0176-51-6703



青森県特定(産業別)最低賃金の改正

青森県特定(産業別)最低賃金が、令和6年12月21日から改正されました。

産業名	改正後	改正前
鉄鋼業	1,045円	992円
情報通信機械器具製造業など	968円	927円
各種商品小売業など	956円	921円
自動車小売業	963円	923円

関青森労働局
☎ 017-734-4114

詳しくはこちらから▶



国民年金保険料は納付書がなくても「ねんきんネット」で納付できます

国民年金保険料は、納付書がお手元に無くても、「ねんきんネット」からインターネットバンキングなどを利用してPay-easyで納付ができます。また、ねんきんネットに表示される「収納機関番号」「納付番号」「確認番号」を金融機関などに設置されたPay-easy対応のATMに入力し納付することも可能です。

なお、「納付書によらない納付」が可能な保険料は前月分以前の保険料です。

詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

関国保年金課☎ 0176-51-6753、
八戸年金事務所☎ 0178-44-1742

日本年金機構ホームページはこちら▶



十和田市LINE公式アカウントへの切り替えはお済みですか

3月31日(月)をもって駒らん情報めーるの運用を終了します
市LINE公式アカウントの友だち追加はこちらから▶



関情報政策課☎ 0176-51-6711

令和7年度から建築物に関するルールが大きく変わります

令和7年4月以降に工事に着手する場合の主な変更内容は次のとおりです。これから建築行為を予定している人は十分ご留意ください。

■**全ての新築で省エネ基準適合を義務化** ▶省エネ適合性判定手続きが必要 ▶仕様基準で評価する場合、省エネ適合性判定は不要

■**木造戸建住宅等の建築確認手続きなど** ▶都市計画区域外で「建築確認」が必要な対象範囲を拡大 ▶「審査省略」の対象範囲を限定 ▶構造・省エネ関連の図書などの提出が必要

※詳しくは上北地域県民局または依頼する建築士にお問い合わせください。

関上北地域県民局建築指導課
☎ 0176-23-4398



六戸町旧柳沢駅※交差点における一時停止規制について

これまで交差点の南北に一時停止標識が設置されていましたが、新たに東西にも設置されますので、通行の際は一時停止規制に従って、交通事故防止にご協力ください。

※旧十和田観光電鉄線柳沢駅
関十和田警察署交通課
☎ 0176-23-3195

詳しくはこちらから▶



暮らしとこころの無料法律相談会

とき 3月3日(月)～7日(金)
ところ 最寄りの地域の法律事務所
相談内容 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど生活や心の悩みに関する法律相談
予約受付期間 2月21日(金)～28日(金) 平日 午前9時～午後5時
※予約時に「暮らしとこころの相談希望」と伝えてください。
※予約受け付け後、地域の担当弁護士から日程調整の連絡があり、担当弁護士の法律事務所にて相談を行います。
関青森県弁護士会事務局・千田
☎ 017-777-7285

確定申告・税金の無料相談

とき 2月21日(金)
午前10時～午後3時
ところ 各税理士事務所
関東北税理士会十和田支部
☎ 0176-21-5525

借金に関する相談窓口

専門の相談員が借金などの悩み事に関する相談に対応します。
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
関東北財務局青森財務事務所理財課
☎ 017-722-1463



女性のための女性司法書士による無料法律相談会(電話・面談)

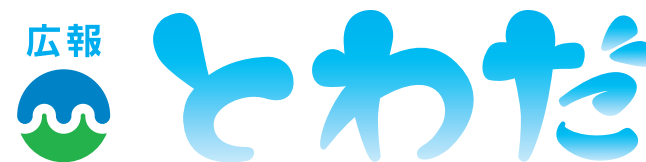
相続・成年後見・借金問題・家族間の問題など法律に関する悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。
とき 3月1日(土)
午前10時～午後3時
■**電話相談** ☎ 017-752-0440
(予約不要、当日の相談専用)
■**面談**
予約受け付け 2月17日(月)～21日(金) (午前9時～午後5時)
ところ 青森県司法書士会
(青森市長島3-5-16)
定員 3人(先着順)
関青森県司法書士会
☎ 017-776-8398

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会の開催

専門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、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。
とき 3月8日(土)
午前10時～午後4時
ところ 消費者信用生活協同組合八戸事務所(八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)
相談内容 ▶お金の問題(多重債務など) ▶遺産相続 ▶不動産売買 ▶税金など公共料金の滞納 ▶DV・離婚問題 ▶その他暮らしに関する悩み事 ※要予約
関消費者信用生活協同組合八戸事務所 ☎ 0120-102-084

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

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



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)



除雪作業中の事故に注意！

図まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777

毎年、屋根の雪下ろしや家屋周りなどの除雪作業中の事故が発生しています。体力にあわせ無理をせず、安全な除雪作業を心がけましょう。

■除雪中の事故防止のための安全 10 箇条

- (1)ヘルメットや命綱を使用し、安全な装備で行う
- (2)はしごはしっかり固定する
- (3)作業は家族や隣近所と協力して2人以上で行う
- (4)足場の確認を行う
- (5)雪下ろしのときは周りに雪を残す
- (6)晴れの日ほど屋根からの落雪に注意
- (7)除雪道具は小まめに手入れ・点検をする
- (8)除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから取り除く
- (9)携帯電話を身に付ける
- (10)作業開始直後と疲れた頃は特に慎重に



▲詳しくはこちらから



令和6年度元気な十和田市づくり市民活動支援事業 成果発表会

市の元気につながる自主的で公益性の高い取り組みを支援する「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」の補助対象団体による成果発表会を実施します。

とき 2月27日(木)

午後1時30分～4時

ところ 市役所本館3階 庁議室

図まちづくり支援課

☎ 0176-51-6725

マイナンバーカード臨時窓口

とき 2月2日(日) 午前9時～午後0時30分

ところ 市民課（本館東側出入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が必要です。

※予約不要

※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。

図市民課 ☎ 0176-51-6755

農林業を営むすべての世帯と法人の皆さんへ

2025年農林業センサスを実施しています

2025年農林業センサス（調査期日2月1日）を全国一斉に実施しています。

配布された調査票は、2月中旬までに統計調査員が回収に伺いますので、記入漏れがないかどうか確認の上、お渡しください。

図情報政策課 ☎ 0176-51-6711



つつー



▲詳しくはこちらから

「相続登記はお済みですか月間」無料相談会

とき 2月3日(月)～28日(金)

(土・日曜日、休日を除く)

ところ 県内の各司法書士事務所

費用 初回相談無料（2回目以降や具体的な手続きは有料）

内容 相続登記

※各司法書士事務所に要予約

※市内の司法書士事務所は青森県司法書士会のホームページから確認できます。

図青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

運転免許自主返納者支援のご案内について

県警察では、自動車の運転免許証を自主返納した方々の生活を支援するため、「運転免許自主返納者支援事業」を推進しています。

運転に不安を感じている高齢者やその家族はご相談ください。

運転経歴証明書取得のメリット

運転免許証を返納すると取得できる「運転経歴証明書」を協賛企業店で提示すると、タクシー運賃や商品の割引、商品宅配サービスなどの特典を受けられます。

支援の流れ

①警察署や運転免許センターなどで運転免許証を返納する

②「運転経歴証明書」を申請し、交付を受ける

③協賛店に「運転経歴証明書」を提示して支援を受ける

図十和田警察署

☎ 0176-23-3195



詳しくはこちらから▶

☆ 募 集

国民健康保険運営協議会委員募集

市では、国民健康保険事業の運営について、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。

対象 次の全てに該当する人

▶市内に住所を有する国民健康保険の被保険者で、20歳以上72歳未満の人（常勤の公務員、市その他の審議会などの委員に委嘱されている人を除く）

▶平日に開催予定の会議に出席できる人(年3回程度)

募集人員 3人

募集期限 2月17日(月)（必着）

任期 委嘱の日～令和10年3月31日

報酬 日額6,000円(所得税控除前)

応募方法 国保年金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公募委員申込書に必要事項を記入の上、郵送、FAX、メール、持参のいずれかによりご応募ください。

図国保年金課

☎ 0176-23-5111(内線332)

中央病院会計年度任用職員募集

図中央病院業務課 ☎ 0176-23-5121

募集区分	看護師	夜勤専従看護師
勤務場所	中央病院看護局	
資格・免許など	看護師の資格	
業務内容	看護業務	病棟または救急での看護業務
募集人員	5人	3人
勤務日	週5日程度	月15日程度
勤務時間	①～③のシフト制 ① 8:30～16:45 ② 16:30～0:45 ③ 0:30～8:45	①②のシフト制 ① 16:30～1:00 ② 0:30～9:00
報酬	月額241,300円～	月額279,900円
手当	通勤手当、期末手当、勤勉手当、夜勤手当、特殊勤務手当(12,000円/月)	通勤手当、期末手当、勤勉手当、特殊勤務手当(12,000円/月)
保険	健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険	
任用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日	
面接試験	中央病院内 ※日時・場所は、応募用紙に記載されたメールアドレスまたはショートメッセージサービスで通知	
提出書類	会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明する書類の写し ※応募用紙は中央病院総合案内に備え付けてあるほか、中央病院ホームページからもダウンロードできます。	
申込期限	2月17日(月)必着	
申し込み方法	提出書類を持参または郵送(〒034-0093 西十二番町14-8 十和田市立中央病院宛)により提出ください。 ※郵送の場合は、封筒の表に「医療職職員申込」と朱書してください。	

県営住宅上平団地入居者募集

募集期間 2月3日(月)～10日(月)

募集住居 3LDK(2階建て)1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せんので、詳しくはお問い合わせください。

家賃 21,900～43,100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 4月1日(火)

図上北地域県民局建築指導課

☎ 0176-23-4398

八戸工科学院

令和7年度入校生募集

本学院は、県内での再就職を考える人などに専門的な知識・技能の習得を支援する職業能力開発校です。

募集科目 ▶2年コース 機械加工科、自動車整備科、総合設備科、スマートFA技術科

▶1年コース 溶接施工科

応募資格 高卒以上(令和7年3月卒業見込み含む)

試験日 2月14日(金)

申込期限 2月7日(金)

図八戸工科学院

学生募集係

☎ 0178-28-6811



▲詳しくはこちらから

宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて皆さんの声を聴く、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

対象 県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体など

募集期間 2月14日(金)～28日(金)

実施期間 4月21日(月)～6月29日(日)

応募方法 専用応募フォームからお申し込みください。

図県総務部広報広聴課

☎ 017-734-9138

応募フォームはこちらから▶



令和6年9月 十和田市町内会連合会との#あおばな

第三期十和田市子ども・子育て支援事業計画(案)に対する意見募集(パブリックコメント)

市では、第三期十和田市子ども・子育て支援事業計画の策定を進めており、当該計画案に対する市民の意見や提案を募集するため、パブリックコメントを実施しています。

募集期限 2月10日(月)

応募方法 持参、郵送、FAXまたはメールのいずれかにより提出ください。

※詳しくは、こども支援課に備え付けの冊子または市ホームページをご覧ください。

図こども支援課 ☎ 0176-51-6717

FAX 0176-23-5114

メール kodomo@city.

towada.lg.jp

詳しくはこちらから▶



配布活動が困難な地域で「広報とわだ」などのポスティングを実施しています

「広報とわだ」などの刊行物を配布するのが困難な町内会などや、広報とわだが届いていない世帯の人はお問い合わせください。

図総務課 ☎ 0176-51-6702

講座・教室

令和6年度災害ボランティア講座

災害への備えや被災地の復旧・復興の大きな力になる災害ボランティア活動について学ぶ講座です。自分にできることについて考えてみませんか。

とき 2月27日(木)
午後1時30分～3時10分
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
講師 日本赤十字秋田短期大学 介護福祉学科 講師 及川 真一
対象 防災や災害時のボランティア活動に興味のある市民
定員 50人(先着順)
申込期限 2月20日(木)
申込先 市社会福祉協議会
☎ 0176-23-2992

申し込み・詳細はこちらから▶



第9回十和田市民 あんしん生活活用講座

とき 2月21日(金)
午後6時30分～
テーマ コロナ後の葬儀事情
ところ 中央病院 エントランス
講師 (株)協同サービス
総務部長 山谷 肇
申し込み方法 電話またはQRコードからお申し込みください。
申込期限 2月17日(月)
申込先 市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▶



法的トラブル回避!ビジネスシーンで活かせる著作権・商標権セミナーおよび相談会開催

とき 2月25日(火)
ところ 地域交流センター「とわふる」
①セミナー(午後2時～3時30分)
講師 弁理士 坪 淳一
定員 20名
②個別相談会(午後3時30分～4時30分)
相談員 弁理士 坪 淳一
定員 2人(1人30分程度)
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参加申込書に必要事項を記入のうえ、商工観光課へご提出ください。
申込期限 2月20日(木)
申込先 市発明協会事務局(商工観光課内)
☎ 0176-51-6773

申し込みはこちらから▶



救命処置を学ぼう 普通救命講習Ⅰ 令和6年度普通救命講習会

とき 2月23日(日) 午前9時～
ところ 十和田消防庁舎
対象 中学生以上の市民、または市内に勤務する人
内容 ▶心肺蘇生法(成人) ▶AEDの使用法 など
※貸し出しDVDまたはe-ラーニング(Web講習)による事前学習をお願いしています。
※事業所などへ消防職員が出向いて開催することもできますので、事前にお問い合わせください。
申込先 十和田消防署 ☎ 0176-25-4115

イベントクリエイター養成講座

舞台・イベントの音響・照明に関する知識と技術を初心者にもわかりやすく部門ごとにレクチャーします。
とき 2月22日(土) 午後6時30分～、23日(日)・24日(月) 午前9時30分～(各2時間程度)(全3回)
ところ 市民文化センター
対象 高校生以上で、音響・照明の操作に興味がある人
定員 ▶音響コース ▶照明コース 各20人(先着順)
費用 1,000円(テキスト、保険代)
持ち物 筆記用具
受け付け開始 2月1日(土)～
※動きやすい服装でお越しください。
申込先 市民文化センター
☎ 0176-22-5200



たすけ愛・ささえ愛の 地域づくり講座

地域のつながりが希薄化しているなか、改めて地域づくりについて考えてみませんか。普段の身近な支え合いの大切さなど、地域づくりに必要なことを学ぶ講座です。
とき 2月25日(火) 午後1時30分～3時30分
ところ 東コミュニティセンター
※申し込み不要
申込先 市社会福祉協議会
☎ 0176-23-2992

催し

第57回市民スキー大会開催

ブルークボーゲンでも出場可能な小学生向け初級者コースもありますので、気軽にご参加ください。
とき 2月16日(日) 午前9時～午後1時
ところ 奥入瀬溪流温泉スキー場
対象 市内在住の人
種目 大回転競技 費用 500円
申込期限 2月11日(火)
申込先 十和田市スキー協会 Facebook
またはメール satwd33@gmail.com
申込先 十和田市スキー協会・坂下
☎ 0178-79-6141

雪の森を歩こう! 十和田湖スノーシュー体験

スノーシューを履いて十和田湖の最深部・中湖が見える展望所を目指します。動物の痕跡や冬芽を観察しながらゆっくり歩きます。初心者大歓迎です。
とき 2月9日(日)、23日(日)
午後1時～3時
ところ 十和田ビジターセンター
対象 小学生以上
定員 15名(先着順)
費用 500円
申込期限 各開催日の2日前まで
※暖かい服装と冬用の靴または長靴でお越しください。
申込先 市十和田ビジターセンター・中川
☎ 0176-75-1015
メール towadako_vc@chorus.ocn.ne.jp



岩手大学ツキノワグマ研究会 「クマ展」 in 十和田湖

ツキノワグマの生態を紹介するパネルや毛皮・骨標本などを展示し、岩手大学ツキノワグマ研究会の学生による解説を行います。楽しい体験イベントも開催します。
とき 2月15日(土)
ところ 十和田ビジターセンター
内容 ▶午前9時～午後4時: クマの標本展示、消しゴムの足跡ハンコでカード作り ▶午後2時～4時: クマのふんを調べてみよう(先着5組程度)
※パネル展示は2月24日(月)まで
申込先 市十和田ビジターセンター・中川
☎ 0176-75-1015



現代美術館イベント情報

市現代美術館 ☎ 0176-20-1127
メール inquiries@towadaartcenter.com

■げんびオープンステージ2024

とき 2月15日(土) ところ 美術館 カフェ ※観覧無料
【第6回】牛小屋音楽会
時間 午前11時30分～正午
ギター・ボーカルでフォークソングや昭和楽曲などを演奏します。
【第7回】「ナノハナ」
時間 午後2時30分～3時
フルート、バイオリン、ピアノ(キーボード)による音楽を演奏します。

■TAPS「春待ち呈茶会」

現代美術館メンバーシッププログラム(TAPS: 現代美術館パートナーズ) 会員有志によるカジュアルなお茶会です。TAPS会員と館長鷺田めろろが抹茶を点て、雪だるまをイメージしたお菓子を振る舞います。

■2月9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】対話型鑑賞プログラム「げんびさんぽ」
常設展示作品 フェデリコ・エレロ《ウォール・ペインティング》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



フェデリコ・エレロ《ウォール・ペインティング》 撮影: 小山田邦哉



集合場所 美術館 カフェ
呈茶券 300円(抹茶+お菓子セット)
とき 2月11日(火) 午前10時～午後2時

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

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

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

スマートフォンアプリ「カタログポケット」で閲覧できます。

Available in 10 Languages!



「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!



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

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



テーマは おくりもの

とじょかん 図書館だよ

市民図書館 ☎0176-23-7808

もうすぐバレンタインデー。バレンタインデーといえば日本では大切な人にチョコレートを贈るのが一般的ですが、海外ではチョコレートに限らず、メッセージカードや花、雑貨などを贈ることもあるそうです。大切な人へ、心を込めた「おくりもの」。今号では、そんな心温まるおくりもの」がテーマの本や、読めば思わず誰かに「おくりもの」をしたくなるような本を紹介します。

いっぱいしょ 一般書

基本のラッピング

せいびどうしゅつばん 成美堂出版 つつみ屋こうぼう かんしゅう 監修

大切な人への贈り物、遊びに行くときの土産、記念日のお祝い品…。気持ちを込めて包めば大切な想いは伝わります。ラッピングの基本からアレンジのコツまでを解説し、シーン別のラッピングアイデアを紹介します。

素敵に超簡単！ポッキーケーキ お菓子作り未経験でもすぐできる！

こうだんしゃ 講談社 えざき み え こ 著 江崎 美恵子 著

スポンジもホイップも市販品でOK！ポッキーを貼ればケーキができる！「りんごの花びらケーキ」「クリスマスポッキーケーキ」など、手軽に作れるレシピと、ビスコやカプリコを使ったアレンジケーキを紹介する。

プレゼント

ふそうしゃ 扶桑社 ぶんさー・じょんそん 著 門田 美鈴 著

「プレゼント」それは、幸せと成功をもたらしてくれる、すばらしい贈り物。「プレゼント」を探しとめる少年の物語をとおして、真に充実した生きかたを考える。「チーズはどこへ消えた？」の著者の思索を結実させた一冊。

❖土・日曜日に「よみきかせ」を行っています 開催時間

曜日	土曜日	日曜日
時間	第1	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。

じどうしょ 児童書

気持ちを届けよう！世界にひとつの 手作り手紙 1 ありがとうの手紙

ちやうぶんしゃ 汐文社 てらにし えりこ 著 寺西 恵里子 著

絵を描いたり、紙を貼ったりして、世界にひとつの手紙を作ろう！1は、先生やお世話になった人、友だちへ感謝を伝える「ありがとう」の手作り手紙のアイデアを紹介。例文も掲載する。コピーして使える実物大の型紙付き。

わたしがはやくねるわけはね…

しょうがくかん 小学館 くすのき しげのり 著 周 索欄 著

明日は、いつもお日様のような笑顔のめぐみ先生の誕生日。あいちゃんが、家族みんなに手伝ってもらって作ったプレゼントを持って、学校に行くと…。日本と中国の作家を結んで絵本を制作するプロジェクトの作品。

ねずみくんからのおくりもの

ポプラ社 なかえ よしを 著 上野 紀子 著

自分のチョッキと同じ色のリボンを、お母さんに編んでもらったねずみくん。ねみちゃんへの、ヒミツの贈り物です。でも、そこへ、いたずらビムくんがやってきました。ビムくんは、ヒミツは守ると約束しますが…？

❖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、家庭読書にお薦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。

2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	5日(水) 14:00～15:00 ※3日(月)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6791
◆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(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	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	19日(水) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※17日(月)までに要予約	
◆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	12日(水) 14:00～15:00 ※7日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 健康増進課 ☎0176-51-6720
◆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	育児期③コース 16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「トワレ」 こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面などの悩みがある0歳～就学前の子どもの保護者	3月3日(月) 9:10～ ※2月25日(火)までに要予約	保健センター こども家庭センター ☎0176-51-6792
◆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	20日(木)14:00～ ※13日(木)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。

◆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
2日(日)	十和田東病院 (三本木字里ノ沢1-247)	0176-22-5252
9日(日)	石川ファミリークリニック (稲生町19-4)	0176-27-1351
11日(火)	清潮会クリニック (東十一番町7-25)	0176-25-3300
16日(日)	十和田外科・内科 (穂並町1-5)	0176-22-5151
23日(日)	岡本整形外科クリニック (稲生町2-22)	0176-20-1101
24日(月)	十和田北クリニック (元町東五丁目8-54)	0176-21-3741

▶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。
▶医療機関により規模や診療科が異なるため、症状などによっては診察できない場合がありますのでご了承ください。
▶子どもの症状で、受診すべきか分からないときは小児救急電話相談 #8000 (ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)へお問い合わせください。

●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	18日(火)・25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	5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	19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	18日(火)・25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。

寒さに負けない 免疫力を高める生活習慣

健康増進課 ☎0176-51-6791

感染症予防には、基本的な「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」「換気」のほかに、体が持つ免疫力を高めることも大切です。

①栄養バランスに気をつける

免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分が多くなりがちな洋食に比べ、和食は栄養バランスがよくおすすめです。

②質の良い睡眠を取る

睡眠時間が短くなったり、質が低下すると免疫力が下がります。食事は早めに済ませ、就眠前にコーヒーなどカフェインを含むものを取るのは控えましょう。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動で、体が温まり、血行が良くなることで眠りにつきやすくなります。

③体を冷やさない

「体温が1度下がると免疫力は30%落ちる」といわれています。シャワーだけでなく、ぬるめのお湯につかり、体を温めることも大切です。

④ストレスをためない

普段から十分な休息をとるよう心がけ、趣味の活動を楽しむなどしてストレスを発散しましょう。また、よく笑うことも免疫をつかさどる細胞が活性化されることがわかっています。

●献血のお知らせ

健康増進課 ☎0176-51-6790

実施予定日	時 間	ところ
9日(日)	10:00～12:00 13:30～16:00	イオンスーパーセンター十和田店

赤十字血液センターでは、18～69歳の健康な人に献血への協力をお願いしています。冬の寒い時期は特に血液が不足します。血液を必要としている患者のために、皆さんのご協力をお願いします。



▲詳しくはこちら



2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	3日(月)、17日(月) 13:00～15:00 ※3日(月)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	14日(金)、28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	26日(水) 13:00～16:00 ※19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	4日(火)・対面、25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	13日(木) 13:00～15:00 ※6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	12日(水) 10:00～16:00 ※10日(月)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	25日(火) 10:30～14:30 ※要予約(先着順) (来月は3月18日(火)、25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。

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 2月27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	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和6年12月末現在	人口	57,361人	-86人	-967人
	男	27,434人	-38人	-502人
	女	29,927人	-48人	-465人
	世帯	28,148世帯	-19世帯	-37世帯

その他の催し

<>…開始時間

1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) (3月1日(土)も開催)
3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)
5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(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) (22日(土)も開催)
14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)
21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))
27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(要予約) (☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)
28日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」(個別相談会) <10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791)

◆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▶



市街地循環バス・西地区および東地区シャトルバス運行情報



一部迂回運行 2月11日(火) 消防出初式のため

詳しくは市ホームページまたは市LINE公式アカウントをご覧ください。 ☎都市整備建築課 ☎ 0176-51-6735

2月28日(金)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

国民健康保険税第8期
介護保険料第8期/後期高齢者医療保険料第8期

◆市税の納付をもっと便利に! 国収納課 ☎0176-51-6762

▶クレジットカード・インターネットバンキング

地方税お支払サイトから、納付書のeL-QRを読み込んで納付できます。

詳しくはこちらから▶



▶スマートフォン決済アプリ

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▶



アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法

QRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」をインストールする。



～今日も無事でいてほしい～
みんなでつくりよう 安全・安心なまち
セーフコミュニティ十和田

