

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 3

No. 269
2025

新たな市政が スタート

笑顔あふれる
まちづくり

櫻田百合子市長が初登庁

(1月30日／市役所)

櫻田市長が就任し、新たな市政が歩み始めました。

P2-3

期待ふくらむ！ 笑顔あふれるまちづくり！
櫻田百合子市長に聞いてみました

広報とわだ 目次

- 4 駒らん情報めーるは3月31日で運用を終了します
- 10 男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」第49号
- 15 お知らせ



期待ふくらむ！ 笑顔あふれるまちづくり！

櫻田百合子市長

に聞いてみました

問総務課 ☎0176-51-6702

1月19日に行われた十和田市長選挙で初当選した、櫻田百合子市長の就任にあたり、現在の思いや意気込みについてインタビューしました。
また、素顔の「櫻田百合子」とはどんな人物であるのかをご紹介します。



櫻田百合子市長

Q 本市の好きなところをお聞かせください。

A 好きなところはいっぱいありますよ。

一つ目は、やっぱり十和田湖周辺ですかね。自然が豊かで、とてもいいなと感じられる年齢になってきたと思います。コケ一つにしても、若いころは通り過ぎていたんですけど、この頃は、やっぱり自然の力は素晴らしいと感じます。

あとは、市民図書館って素晴らしいですね。今はスマートフォンとかいろいろなもので検索できるんですけども、ちょっと落ち着いて勉強したいときには、サンルームで自分の世界に入って調べ物をします。桜の時期もいいですね。私の好きな場所ですし、十和田市の自慢できる場所ですね。

Q 市長に就任された今のお気持ちをお聞かせください。

A 大きな責任を感じています。公務をこなしながら、改めて市民の皆さまのために力を尽くしていきたいと思っています。また、議員の立場では分かりませんでしたが、小山田前市長は、こんなに大変なお仕事をされていたんだと、改めて思っています。

Q 本市をどんな街にしたいとお考えですか。

A みんなの笑顔があふれる「住んでよかったな」って思える街にしたい。初めから「住みたい」と思っていただけのが一番なんですけど、選んでもらえるという意味では、一度、就職や進学などで離れたとしても「やっぱり十和田に帰ってきたいな」と思ってもらえるようなまちづくりをしていきたいと思っています。



◀こけむした岩や樹木が美しい奥入瀬溪流



春は中庭の桜が美しい市民図書館▶

一問一答 ひらめきでお答えください

❁好きなスポーツ

バスケットボール
駅伝（毎年涙を流して応援）

❁好きな本

推理小説など軽い読み物
（赤川次郎は読破した）

❁好きな言葉

「笑う門には福来る」
「有言実行」
（うまくいかないときもあるけれど、頑張る。嘘はつかない）

❁毎日持ち歩いているもの

携帯電話

❁元気がない時どうする

寝ます

❁アナログ派？デジタル派？

アナログ派

❁十和田の主要野菜で一番好きなもの

全部好き。だけど日本一だからニンニクにしよう

❁主食は？

コメ



とわだ産品PRキャラクター 十和田ふあみりーず

❁「きのこ」「たけのこ」どっち派

お菓子のこ？生の？（困惑）…「きのこ」！



素顔はどんな人？

素顔の「櫻田百合子」はどんな人なのでしょう。

少しだけ、ご自身のことをお聞かせください。

Q さっそうと歩く姿や美しい姿勢が印象的です。

良い姿勢の秘訣、美しい歩き方のコツを教えてください。

A 緊張していただいけません（笑）。

（自衛隊での経験が関係していますか？）そうかもしれません。消防出初式の観閲者を務めたときは、自衛官を何年かやっていて良かったなと思いました。だって、一般の方が急に「敬礼して」と言われても…。「どうやるの？」ですよ。練習していなかったのですが、意外と自然にできたので良かったです。

Q ご出身は鳥取県とのことですが、本市に来るきっかけは何でしたか。

A 皆さんのご想像のとおりです（笑）。東京で十和田市出身の夫と出会って、そのままこちらに来ることになりました。

Q 子どもの頃はどんな子でしたか。

A 子どもの頃は、毎日外で遊んでいました。鳥取県の海沿いの、自宅の2階から海が見えるような環境で育ったので、夏は毎日、海かプールです。真っ黒に日焼けしていました。
また、たくさんの動物を飼っていたので、動物は好きですよ。
今も、うちでは猫2匹を飼っています。

Q 気になる十和田の方言はありますか。

A 「ヨッタ」という方言、皆さん何のことかわかりますか。婚家が整骨院なので高齢の方と接することが多いのですが、「ヨッタ」は太もものことでした。もう一つ分からなかったのが「ゴンボホル※」です。
いつか「おばんでございます」と言ってみたいです。
※わがまま、駄々をこねる、無理を言う



出初式で観閲者を務める櫻田市長



愛猫のサリーちゃん（左）・ちゃんこちゃん（右）



誠実で温かな人柄がにじむ笑顔の市長

「櫻田百合子」から皆さまへ ～笑顔で前に進もうよ～

「市長」という役職は、私の人生の延長線上でたまたま与えられたものなので、私「櫻田百合子」として皆さまに一言メッセージを送ります。

それは、皆さまに「前に踏み出してほしい、チャレンジしてほしい」ということです。

自分自身は「考えて、どうしようかと踏みとどまるくらいだったら、前に行こうよ」と思って生きてきました。失敗するということは、前に進んだ結果であり、そこから見えてくるものがあるのだから、笑顔でまた一步踏み出したいと思います。人生って誰からの保証もないし、失敗も成功も、命もそうです。明日どうなっているかなんてわかりませんし、自分の人生がいつ終わるかもわかりません。その時に「ああ、あの時やっておけばよかった」と思わないように生きてほしい。それはもう、全ての人に言えると思います。人生は、たくさん考えて下す大きな決断や、ちょっとした決断、その積み重ねだと思うんですけど、その度に、前に進む、進んでほしいと思います。



市長就任記者会見【市長挨拶】【質疑応答】の様子はYouTube 十和田市公式チャンネルから▶



市ホームページ「ようこそ市長室へ」はこちらから▶



駒らん情報めーるは3月31日で運用を終了します

問総務課 ☎0176-51-6703

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**十和田市LINE公式アカウント**でお届けします。



「持ち運べる市役所」

十和田市LINE公式アカウント



行政サービスの窓口をLINEに集約しています。くらしに役立つ情報も発信していますので、ぜひご登録ください。

災害情報や避難所案内

各種申請・予約

子育て・医療

観光情報

SNS グルメ

道路や公園の
損傷報告

医療機関の検索
子育て情報

とわたの魅力

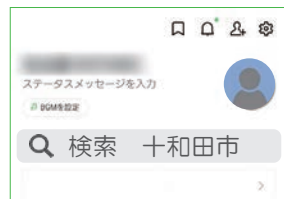
◎友だち追加の方法

市LINE公式アカウントの利用にはLINEでの友だち追加が必要です。

方法① QRコードを読み取る



方法② LINEアプリのホーム画面で「十和田市」を検索



十和田市の市章が目印です

「追加」マークをタップする



◀友だち追加の方法を動画で紹介しています。



◎受信設定の方法

受信したい情報の種類を事前に設定することができます。

トーク画面のメニューの
「受信設定」をタップする



受信したい情報を選ぶ



設定した情報が届くと
通知が表示されます



「食と農」安全・安心推進事業

おいしい十和田自炊塾

問とわだ産品販売戦略課 ☎0176-51-6743

市では、自分で食事を作る力を身につけ、健康的な食生活や十和田市産の農産物について考える機会として、高校生・大学生などを対象に、十和田市産食材を活用した料理教室を3回開催しました。



料理教室のテーマ

一人暮らしに役立つ！

簡単に作れる料理が学べる！

新紙幣の肖像となった



3人と関わりのある食材を
メニューに取り入れました



1回目

主なメニュー

- 牛バラ焼き
- 雑穀ご飯
- コールスロー★
- 簡単和風スープ



◎手軽でおいしい和風スープレシピ

☆この食材に注目！

コールスローの材料となる「キャベツ」は北里柴三郎の好物

2回目

主なメニュー

- ねぎ塩豚丼★
- サツマイモとリンゴの重ね煮
- キノコのみそ汁



◎ねぎ塩豚丼は手間と時間をできるだけ省いた方法で調理

☆この食材に注目！

渋沢栄一の出身地※に関わりのある「深谷ねぎ」にちなんで「ねぎ」を使用
※武蔵国横濱郡洗島村(現在の深谷市)

3回目

主なメニュー

- 炊き込みご飯
- カボチャとブロッコリーのチーズ焼き★
- タラのホイル焼き



◎手が出にくい魚料理を簡単＆洋風に

☆この食材に注目！

津田梅子の父(津田仙)が日本に普及させた西洋野菜の一つ「ブロッコリー」を使用



参加者の声
(一部抜粋)

お湯を沸かしている間に具材を切ったり、調味料を混ぜたりなど、効率よく準備することがご飯を早く作るコツだとわかった！



新鮮な野菜はマヨネーズなどを付けなくてもおいしかった。



自分で作るご飯はおいしい！

十和田市産の牛肉おいしい。

料理は自分が思っていたよりも簡単だった。

さまざまな野菜の切り方や調理の仕方、市の特産品について知ることができた！



料理のレシピ・作り方など詳しくはこちらから▶



おいしい十和田自炊塾のレシピは

十和田市食生活改善推進委員会が考えました

「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命・つなごう郷土の食～」をスローガンに、学校、地域活動などでの調理実習を通して「食」の大切さを伝えています。料理のレシピを考案する際には、「手軽に時短」「地産、地消」「食品ロスの削減」に配慮しました。



「食と農」の発展のために

参加者それぞれが料理、自炊、食材についての気づきを得たことがうかがえました。この気づきが、健康的な食生活について考えながら自炊することにつながることを期待しています。また、食材を通じて新紙幣の肖像の偉人と本市との関わりを知ることや、食材への知識を深めることができた様子でした。

市では、このような事業を通して、未来を担う人材の健やかな食生活と農産物への関心を高め、「食と農」の発展につなげていきます。

転入や転出などの手続きに係る 市民課窓口の時間延長と臨時開設を行います

問市民課 ☎0176-51-6755

市民課では、転入や転出などが増加する時期に、次の手続きについて窓口の時間延長、臨時開設を行います。
※対応できない手続きもありますので、詳しくはお問い合わせください。

実施日	3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)	4/5(土)	4/6(日)
時間	時間延長 17：15～19：00		時間延長 なし	時間延長 なし	時間延長※ ¹ 17：15～18：00	閉庁日	臨時開設 9：00～12：30
内容	▶住民異動届の受け付け（転入・転出・転居） ▶各種証明書の交付（住民票・戸籍謄（抄）本など） ▶印鑑登録、印鑑登録証明書の交付 ▶マイナンバーカードに関する手続き ※¹ 4/4(金)は、各種証明書の交付手続きとマイナンバーカードに関する手続きのみ行います。 ご協力を お願いします▶代理人が手続きを行う場合、委任状などの提出を求めることがあります。 ▶手続きの内容により、後日改めてお越しいただく場合があります。						

転出届はオンラインまたは郵送でも手続きできます※²

●オンラインでの手続き

マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルからオンラインで届け出ができます（ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です）。
詳しくはデジタル庁ホームページをご確認ください。

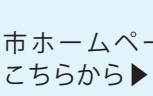
●郵送での手続き

詳しくは市ホームページをご確認ください。



マイナポータルは
こちらから▶





市ホームページは
こちらから▶



住民票・戸籍関係などの証明書はコンビニなどでも取得できます

取得先		コンビニなどに設置された マルチコピー機※3		十和田湖郵便局		
時間		6：30～23：00 (メンテナンス日を除く)		9：00～16：00 (平日のみ)		
証明書の種類	住民票※4		300円			
	戸籍関係	戸籍謄（抄）本	450円			
		戸籍の附票	300円			
	印鑑登録証明書		300円			
	税務関係	課税証明書	300円	取得できません		
		納税証明書	取得できません	300円		
		車検用納税証明書		無料		

※³ マルチコピー機で証明書を取得する際には、マイナンバーカードを使用して暗証番号を入力する必要があります。

※⁴ 「マイナンバー」「住民票コード」入りの住民票は、市民課でのみ取得できます。

オーラルフレイルを予防・改善しましょう

口腔機能（かみ砕く、飲み込む、言葉を発するなど）が衰えた状態（**オーラルフレイル**）を放置していると、十分な食事が取れずに栄養不足、筋力や免疫力の低下、ひいては寝たきり状態につながる危険もあります。健康で生き生きと過ごすために、お口の健康状態をセルフチェック表で確認し、お口の体操を毎日の生活習慣に取り入れましょう。

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？（さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

上の表で「該当」が二つ以上あると**オーラルフレイル**です。
※オーラルフレイルに該当した場合は、かかりつけの歯科医に相談しましょう。

《お口・舌の動きをスムーズにする体操》

パタカラ体操



①「パ」唇をはじくように「パパパ…」と発音

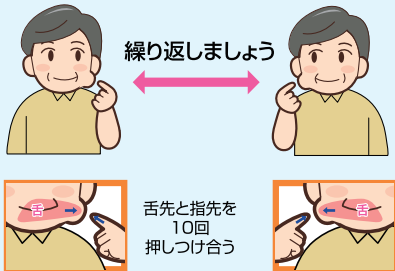
②「タ」舌先を上の前歯の裏につけるように「タタタ…」と発音

③「カ」舌の奥を上あごの奥につけるように「カカカ…」と発音

④「ラ」舌を丸めるように「ラララ…」と発音

★各発音を8回ずつ2セット行います

舌の体操



①舌を頬の内側に強く押し付ける

②自分の指で口の中の舌の先を頬の上から押さえる

③②の動きに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押し付ける

★左右の頬で同じ動きを繰り返します

転載：日本歯科医師会ホームページから一部改変

あなたの聞こえは大丈夫ですか

聴力は、加齢とともにゆっくりと低下していくことが多いため、聞こえの低下は自分自身では気付きにくく、自覚がない人もいます。また、聞こえにくい原因は、年齢以外にも耳あかや中耳炎などの場合もあります。これらは治療で改善される可能性があるため、耳鼻咽喉科で診察してもらい早期発見・治療をすることが大切です。
まずは、自分の聞こえの状態をセルフチェック表で確認してみましょう。

《聞こえのセルフチェック表》

参考：（一社）日本耳鼻咽喉科
頭頸部外科学会

チェック	質問
☐	会話をしているときに聞き返すことがよくある
☐	集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
☐	聞き間違いが多い
☐	話し声が大きいと言われる
☐	相手の言ったことを推測で判断することがある
☐	後ろから呼び掛けられると気付かないことがある
☐	車の接近にまったく気付かないことがある
☐	テレビやラジオの音量が大きいと言われる
☐	電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

一つでも当てはまる人は、耳鼻咽喉科の受診をお勧めします

高齢介護課窓口
軟骨伝導イヤホンを設置しています

日常生活での聞こえに不安のある人が安心して相談できるように、窓口を設置しています。ぜひご利用ください。

◆付属の集音器が職員の声を拾い、耳の軟骨に振動を与えて音を伝えます。

◆音漏れしにくく、大きな声で話す必要がなくなるため、プライバシーを保護しながら聞こえをサポートします。



6 広報 とわだ 2025年（令和7年）3月号 2025年（令和7年）3月号 広報 とわだ 7



3月は自殺対策強化月間です

問 健康増進課 ☎0176-51-6791

心や体の病気、介護や看護疲れ、人間関係のトラブル、失業、生活苦など、不安で押しつぶされそうになっているのであれば、一人で悩まず、誰かに伝えてみてください。

こころとからだのセルフチェック ※うつ病の診断などで用いられる質問項目 (PHQ-9)

- ☐ 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない
- ☐ 気分が落ち込み憂うつになる、または絶望的な気持ちになる
- ☐ 寝つきが悪い、途中で目が覚める、逆に眠りすぎる
- ☐ 疲れた感じがする、または気力がない
- ☐ あまり食欲がない、または食べ過ぎる
- ☐ 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる
- ☐ 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい
- ☐ 他人が気付くぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段より動き回ることがある
- ☐ 死んだほうがまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある

本人に自覚がない場合もあるので、普段と違う様子がないか、周りが気付いてあげられるといいですね。



このような状態に一つでも当てはまり、2週間以上続くような時は、保健センターにご相談ください。

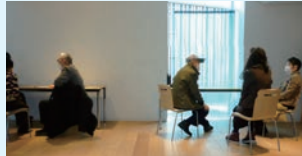
保健師があなたの話をお聞きします。

■市にはあなたの話を聞いてくれるボランティア団体があります

同じような悩みを抱える人の話を聞いたり、相談することで、こころの負担が減り気持ちが楽になることもあります。相談内容が複雑な場合は保健師につなぐなど、市と連携しながら活動しています。

話しのサロン・こころの広場「ルピナス」
と き 毎月第2・4土曜日 午前10時～正午
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

生きづらさを感じている今、気持ちが軽くなれるように話を聞くとこです。どなたでもお越しください。



おしゃべりサロン「クローバー」
と き 月1回(月曜日) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

不安、違和感、心配事など、モヤモヤした気持ちを話してみませんか。こころが軽くなるかもしれません。



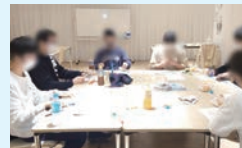
こころのふれあいサロン「おあしす」
と き 毎月第1土曜日 午前10時～正午
ところ 市民文化センター

誰もがホッとできる場所です。気軽に寄って悩みを話してみませんか。



特定非営利活動法人スマイルラボ
「大人のしゃべり場～繊細さん鈍感さんあつまれ!～」
と き 毎月第3金曜日 午後6時30分～8時30分
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

※参加費300円(飲み物代)
周りの人と話をしても、好きなことをしていても良い、気楽に居られる場所作りを目指しています。
※3月の開催はありません。



精神障がい者家族会「とわだ家族会」
と き 毎月第2金曜日 午前10時～正午
ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

※入会希望者：年会費3,000円
精神疾患がある人を身内に抱える家族が集まり、病気や制度などを学びながら、悩みを語り、互いに励まし合い、家族が元気になれる会です。



各団体の活動情報は「広報とわだ」の「その他の催し(今号は24ページ)」に毎月掲載しています。

悩みを一人で抱え込んでいませんか？

～知らせてほしいこころのSOS～

一人で悩まず相談を！ 十和田市相談窓口ガイドブック

さまざまな悩みに応じた相談機関を掲載しています。市役所や公共施設などに設置していますので、ご活用ください。



◀ガイドブックはこちらから



SNS (LINEやチャットなど) や電話でも相談できます

厚生労働省のホームページでも相談窓口を紹介しています。さまざまな相談方法がありますので、ご希望の窓口を選んで悩みを打ち明けてみませんか。



◀厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」はこちらから

あなたの街の

法律相談

～第78回～



生活が苦しい…そのような時には

昨今の物価高により、生活に苦しさをを感じている人が増えています。しかし、支援制度や相談窓口を活用することで、状況を改善できる可能性があります。今回のコラムでは困り事に応じた相談先をご紹介します。

問 まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

Q しばらくは何とかかなりそうだけれど生活に困っています。

A お金の問題や日常生活に不安を感じているなら「自立相談支援窓口(生活福祉課 ☎0176-51-6749)」を利用してください。あなたの状況に応じて、活用できる支援制度のアドバイスを受けられます。

Q お金がなくて、今生活できないくらい困っています。

A 生活保護制度の申請を考えてみてください。相談先は「生活福祉課(☎0176-51-6715)」です。生活が厳しい状況にあるなら、ためらわずに相談してください。

Q 一時的にお金があれば、何とか生活を立て直せそうです。

A 他の貸付制度が利用できない低所得者や高齢者世帯向けに、生活再建までの必要な費用を借りられる「生活福祉資金貸付」があります。無利子または低金利で借り入れられます。窓口は「市社会福祉協議会(☎0176-23-2992)」です。

Q 借金が返せなくて困っています。

A 「法テラス青森(☎0570-078387)」に相談して、債務整理をすることを考えてみてください。

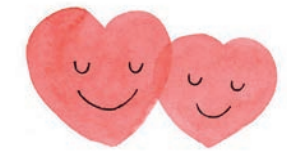
Q 事業がうまくいかなくて困っています。

A 事業に行き詰まりを感じている場合は「十和田商工会議所(☎0176-24-1111)」の経営相談を利用してください。資金繰りや事業計画の見直しなど、経営改善のための支援を受けられます。

Q 困り事が多過ぎて気分が落ち込む。

A 眠れない、食欲がない、何もしたくない。それはこころの病気のサインかも知れません。ひとりで悩まず「保健センター(健康増進課 ☎0176-51-6791)」に相談してください。

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



「本」から得られる多様な考え方

今号では、市民図書館が所蔵する本の中から、ゆっパル編集委員が「気になった本」や「おすすめする本」を6冊紹介します。

「ジェンダー」「生き方」「自分や家族を取り巻く環境」など、本をきっかけに、自分が知らなかったことや体験したことがないこと、多様な考え方に触れてみませんか。

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。



他者の靴を履く アナキック・エンパシーのすすめ

ブレイディみかこ 著
文藝春秋

一般書



私は私のままで生きることにした

キム スヒョン 著
吉川南 訳
ワニブックス

一般書

人と比べて何になる？ あなたの人生で一番大切にしなければいけないのはあなた自身。ふんわりしたイラストと力強い言葉で、誰のまねもせず、誰もうらやまず、自分を認めて愛する方法を伝える。韓国のベストセラーを邦訳。

◆編集委員から一言

家父長制社会にあるモヤモヤを代弁してくれて、具体的な知恵とゆるい絵のバランスが◎。高校生におすすめ。

意見の異なる相手を理解する知的能力「エンパシー」をめぐる思索の旅。“負債道徳”からジェンダーロールまで、現代社会の様々な思い込みを解き放つ。「文学界」連載を単行本化。

◆編集委員から一言

他者と生きるために、差別をしないために、共感ではなく徹底した想像が必要だと思い至る本。



性役割/性別表現 LGBTだけじゃない!わたしの性

佐々木 肇子 監修
国土社

児童書

女は料理ができてあたり前？男はスカートをはいたらダメ？「性別らしさ」ってなんだろう？性別に役割なんて、本当にあるのかな？だれもが「自分らしく」いられるって、当たり前のように、実は難しい。性役割を押しつけたり押しつけられたりしないよう、性の多様性について、まんがを交え、やさしく解説する。

◆編集委員から一言

「●●らしさ」の呪いを丁寧に解きほぐして、見える世界を広げてくれる。イラストのタッチも優しく素敵。



じぶんであるっていいかんじ きみとジェンダーについての本

テレサ・ソーン 著
ノア・グリニ 絵
たかい ゆとり 訳
エトセトラブックス

児童書

ルーシーはトランスジェンダーのおんなのこ。うまれたとき、みんなルーシーをおとこのこだとおもった。だけど、おおきくなってからルーシーは「わたしはおんなのこだよ」ってみんなにおしえてあげた。おとこのこ、おんなのこ。どちらでもあるこ、どちらでもないこ。きみはきみとしていきいけばいいんだよ。

◆編集委員から一言

驚くほど多様なアイデンティティ。知っているつもりになっていた自分に気づけた、大人も読みたい絵本。



ちいさなフェミニスト宣言 女の子らしさ、男の子らしさのその先へ

デルフィーヌ・ボーヴォワ 文
クレール・カンテ 絵
新行内 美和 訳
現代書館

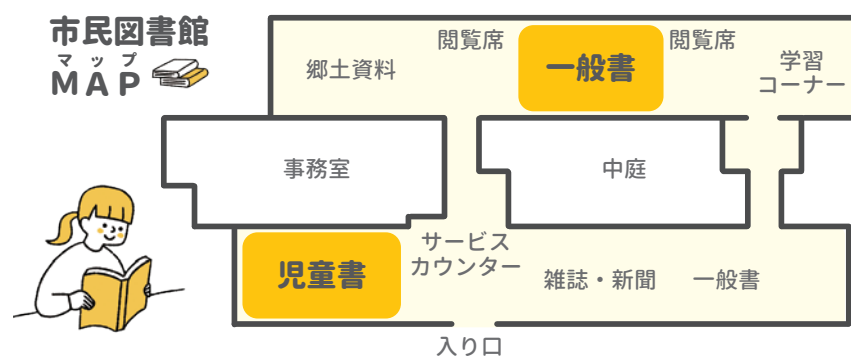
児童書

男の子は男らしく、女の子は女らしく…？そんなのだから決めたの？わたしはピンクがきらい。からだ強いのはすごいけど、そうじゃない男の子もいる。女の子と男の子、どっちが優秀かなんて、どうしてわかるの？女の子らしさ、男の子らしさをこえて、自分らしく生きよう！

◆編集委員から一言

「らしさ」が必要な場合もありますが、こだわり過ぎて自己を発揮できない場合も。誰でも受け入れられる人間の輪でありたいですね。

◆市民図書館の 郷土資料 一般書 学習コーナー 事務室 中庭 サービスカウンター 雑誌・新聞 一般書 入り口



ホットな一句

振り返る
性表現に
我を戻す
奈生美

本を読んで、感じたり考えたりすることは人それぞれ、十人十色です。生き方や考え方がたくさんあるからこそ、「どうすればお互いが気持ちよく毎日過ごすことができるのか」を考えるきっかけ探しとして、さまざまな本に触れてみてはいかがでしょうか。

◆◆編集後記

- 想像の必要、相手や自分を愛する、自分らしさ、育児するママとパパなど、本には多様な生き方のヒントがたくさんありそうです。
- 本がくれるのは答えよりきっかけ。「こうでなきゃ！」ではなく「どうできるかな？」と問い続けたいです。
- 男女共同・平等の時代とは言え、性差別が問題化されている現代と思います。無差別の世の中を願うだけです。
- 一人ではきっと巡り会えなかった本たち。この企画を通して図書館や本屋さんの存在に改めて感謝しました！
- 本を通して今まで見えなかったことを知り、前に感じていたこと、でもそれを忘れていたことに気付きました。

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

男女共同参画の視点から見る防災

避難所運営で起きやすいこと ～性別による無意識の思い込み～

■特定の活動が片方の性別に偏る

よく見られる事例として、一部の男性に過度な責任が集中することや、調理や片付けなどの作業が女性に偏ることが挙げられます。

■実際のニーズとのずれ

「異性の係員から肌着や衛生用品などを受け取りにくい」「女性には更衣室があるのに、男性はトイレで着替えしている」「携帯電話を充電したい」など、短期間なら我慢できる小さな不満も、終わりの見えない避難生活では大きなストレスにつながります。

■一人一人の意見を出し合って

性別で人の得手不得手や必要なサポートなどを決めてしまうことは、緊急時では特に起こりやすいですが、そうしたことを「落ち着いたら見直そう」と思っていると、いつまでたってもそのままになってしまいがちです。日頃から運営に係る人を男女それぞれ取り決めておくことや、避難所では意見箱を設置して避難者のニーズを広く集める工夫をすることなどが必要になります。



中央病院 TOPICS 最新のマンモグラフィ検査で乳がんの 検査精度が大幅に向上します

図中央病院（地域医療連携部） ☎0176-23-5121

乳がんは早期発見で治療できる確率の高い疾患です。マンモグラフィ検査は、乳がんや乳腺症など、乳腺に起こるさまざまな病変の発見や診断に役立つ検査で、中央病院では、令和7年度から**新型マンモグラフィ装置「アミュレットソフィニティ」**を導入します。

特長

より精度の高い検査ができる

- ▶低線量でも高精細な画像
- ▶トモシンセシス（3D撮影）機能



乳房圧迫時の痛みを軽減

圧迫自動減圧制御機能「なごむね」



▲アミュレットソフィニティ

利用方法

①中央病院で実施する乳がん検診・人間ドックのオプションを申し込む

または

②かかりつけ医へ相談の上、紹介状を依頼する

※症状、紹介先の診療科はお問い合わせください。



女性の受診者には、女性の診療放射線技師が検査にあたります。

○ご予約・お問い合わせは
中央病院地域医療連携部まで
中央病院ホームページはこちらから▶



令和7年度 会計年度任用職員募集①

募集区分	妊産婦指導員	家庭相談員	介護支援相談員	健康長寿支援員
勤務場所	こども家庭センター（保健センター内）		高齢介護課	国保年金課
資格・免許 など	▶普通自動車免許 ▶助産師、保健師、または看護師の資格 ▶基本的なパソコン操作ができること	▶普通自動車免許 ▶社会福祉士、保健師、看護師、教員、保育士などの資格 ▶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、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格、または介護支援専門員	▶普通自動車免許 ▶保健師、看護師、管理栄養士のいずれかの資格
業務内容	▶妊産婦・乳児に対する健康相談 ▶保健指導・家庭訪問に関する業務	▶子ども家庭相談に関する業務 ▶支援を要する女性の相談・支援業務 ▶関係機関との連絡調整、相談窓口やDV防止に関する周知、啓発	介護予防支援、介護相談事務、地域支援事業、高齢者支援など	▶高齢者への疾病予防、重症化予防などの健康教育 ▶フレイル予備軍などの対象者の抽出と訪問支援
募集人員	1人	1人	1人	1人
勤務日	月～金曜日（休日を除く）			
勤務時間	①②のいずれか ① 8：30～16：30 ② 9：15～17：15		9：00～16：00 ※場合により時間外勤務あり	9：00～17：00
報酬	月額 235,300 円～	月額 207,700 円～	月額 208,400 円～	月額 205,400 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			
任用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日			
面接試験	3月13日(木) 16：00～ 保健センター		3月17日(月) 13：15～ 市役所別館1階 会議室1	3月17日(月) 14：00～ 市役所本館2階 会議室2
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	3月7日(金)必着		3月11日(火)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	こども家庭センター ☎ 0176-51-6797	こども家庭センター ☎ 0176-51-6734	高齢介護課 ☎ 0176-51-6720	国保年金課 ☎ 0176-51-6752

令和7年度 会計年度任用職員募集②

募集区分	給水装置工事指導員	道路維持補修重機取扱 作業員	道路維持補修作業員	公園緑地等維持管理員
勤務場所	水道課	十和田市重車両倉庫（作業は市内全域）		
資格・免許 など	▶普通自動車免許 ▶給水装置工事主任技術者の資格 ▶基本的なパソコン操作 ができること	▶中型自動車（中型車は中型車（8t）に限る）以上の運転免許（AT 限定不可） ▶刈払機取扱作業安全衛生教育およびチェーンソーによる伐木等特別教育を修了している、または受講する意思があること		▶中型自動車（中型車は中型車（8t）に限る）以上の運転免許（AT 限定不可） ▶刈払機取扱作業安全衛生教育を修了している、または受講する意思があること
		▶大型特殊自動車免許 ▶車両系建設機械運転技能講習（整地・運搬等）を修了し、重機の作業経験があること		
業務内容	▶給水装置工事の申請審査および検査 ▶水道管網図の閲覧などに関する業務	▶道路の維持・補修・清掃業務 ▶除雪作業 ▶凍結防止剤の散布作業 ▶中高木の剪定業務など		▶公園・保全地区・街路樹などの維持管理業務（草刈り・清掃・環境整備など） ▶中高木の剪定業務など
募集人員	1 人	3 人		4 人
勤務日	月～金曜日（休日を除く）			
勤務時間	8：30～16：30	9：00～17：00 ※場合により早朝、夜間などの勤務あり		9：00～17：00 ※場合により早朝、土日の勤務あり
報酬	月額 207,700 円～	月額 214,800 円～	月額 199,500 円～	月額 199,500 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			
任用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日			令和7年4月1日～11月30日、令和8年3月1日～31日の9か月間
面接試験	3月19日(水) 13：30～市役所別館3階 会議室	3月17日(月) 10：00～市役所別館3階 会議室		3月19日(水) 10：00～市役所別館4階 会議室1
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	3月13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	水道課 ☎ 0176-25-4515	土木課 ☎ 0176-51-6730		都市整備建築課 ☎ 0176-51-6737

募集区分	管理運営員
勤務場所	市民交流プラザ「タワーレ」
資格・免許など	▶高卒以上 ▶基本的なパソコン操作ができること
業務内容	▶利用申請などの受け付け業務 ▶管理運営業務 ▶事務
募集人員	1 人
勤務日	週5日程度
勤務時間	①②のシフト制 ①8：30～15：00 ②11：30～18：00
報酬	月額 130,200 円～
手当	通勤手当、期末手当、勤勉手当、時間外手当 ※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
任用期間	令和7年4月1日～令和8年3月31日
面接試験	3月17日(月) 10：00～市役所本館2階 会議室1
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	3月10日(月)
申し込み方法	提出書類を持参
担当課	まちづくり支援課 ☎0176-51-6725

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コードは開登ソフトウェアの登録商標です。

❖お知らせの表記
☎…申込先
☎…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。

60歳未満で退職する人は国民年金の加入手続きが必要です

60歳未満で会社などを退職する人や退職する人に扶養されている60歳未満の配偶者は、原則として退職日の翌日から14日以内に国民年金の加入手続きが必要です。なお、健康保険を任意継続する人も国民年金への切り替え（加入手続き）が必要です。
必要な物 ▶本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）▶マイナンバーカードまたは基礎年金番号が分かる書類（年金手帳、基礎年金番号通知書など）▶退職したことが分かる書類（資格喪失証、離職票など）
☎国保年金課☎0176-51-6753
八戸年金事務所☎0178-44-1742

暮らし

詳しくはこちらから▶



粗大ごみ、大量のごみを出すときはルールを守りましょう

- ▶粗大ごみ（指定のごみ袋に入らない大きさのごみ）
- ・ごみの収集場所には出せません。
 - ・まだ使えるものはリサイクルショップなどを利用しましょう。
- ▷処理方法（いずれも有料）
- ・十和田粗大ごみ処理施設へ自己搬入する…処理料：10kg ごとに 20 円
 - ・まちづくり支援課で事前申し込みをして収集を依頼する（玄関先に搬出してください）…処理料：一辺の最大の長さが 120cm 以上のもの 1, 100 円、120cm 未満のもの 550 円
 - ・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。
- ▶大量のごみ
- ・収集場所に2、3個ずつ、数回に分けて出しましょう（大量に出すと他の人がごみを出せません）。
- ▷その他の処理方法（いずれも有料）
- ・十和田ごみ焼却施設や十和田粗大ごみ処理施設へ自己搬入する…処理料：種類別 10kg ごとに 20 円
 - ・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

ごみ焼却施設からのお願い

ごみを焼却した灰の中に、燃え残った針金などが見受けられます。きちんと分別しないと焼却炉に負担がかかります。正しい分別・ごみの減量・生ごみの水切りなど、引き続きご協力をお願いします。



▲燃え残った針金など

☎まちづくり支援課☎0176-51-6726
【ごみの自己搬入について】十和田地域広域事務組合☎0176-28-2654

スポーツ安全保険に 加入しませんか

スポーツ・文化・ボランティア・地域活動などを行う団体（構成員4人以上）を対象とした保険です。
対象 団体活動中の事故、移動中の事故など
補償内容 傷害保険、賠償責任保険など
掛け金 1人年額800～11,000円（活動内容、年齢などにより異なります）
保険期間 4月1日から1年間
図（公財）スポーツ安全協会
☎（固定電話から）0570-087109、（携帯電話から）03-5510-0033



申し込みはこちらから▶

道路の異常を発見したら

道路上の穴、側溝やガードレールの破損などを見つけた場合には、情報提供をお願いします。
また、町内会を対象に道路補修用の碎石などを支給しています。

■国道、県道、市道の異常の報告先

国土交通省道路緊急ダイヤル（#9910）（LINE）▶



※市道については、市LINE公式アカウント（P4参照）からも報告できます。

■碎石などの支給について

市ホームページ▶



図土木課☎ 0176-51-6730

愛車の住所変更も忘れずに

毎年の自動車税種別割・軽自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の、運輸支局に登録されている住所（車検証に記載されている住所）に送付しています。

引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。なお、住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

図【軽自動車税種別割について】
税務課☎ 0176-51-6765

【軽自動車の登録手続きについて】
軽自動車検査協会八戸支所

☎ 050-3816-1832

【自動車税種別割について】
上北地域県民局納税管理課
☎ 0176-22-8111

（内線211、212、213、214）
FAX 0176-22-8135

【自動車の登録手続きについて】
東北運輸局青森運輸支局

☎ 050-5540-2008

東北運輸局青森運輸支局
八戸自動車検査登録事務所

☎ 050-5540-2009

家庭裁判所調査官

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官が非行少年の立ち直りや家庭の問題解決のために重要な役割を果たしています。

図青森地方裁判所

☎ 017-722-5421

採用情報など、詳しくはこちらから▶



市・県民税の申告はお早めに

市・県民税の申告期限は、3月17日（月）です。例年期限間近になると会場が混雑しますので、早めに申告を済ませるようお願いします。

申告相談をする場合は、必要書類（収支内訳書など）を、**必ず整理・集計して持参ください。**

図税務課☎ 0176-51-6766、
0176-51-6767

就学援助制度の申し込み を受け付けています

経済的な理由により学用品などの費用負担が困難な保護者を援助します。

対象 小・中学校に就学している児童・生徒の保護者で、生活保護を受けている人、またはそれに準じて生活が困窮している人

図児童・生徒が在籍している学校
図教育総務課

☎ 0176-58-0182



申請期限が近づいています！ 児童手当制度改正に伴う手続きはお済みですか

図間こども支援課☎ 0176-51-6717

支給対象などの要件や支給額が令和6年10月分（12月支給分）から拡充されています。

手続きが必要な人 次のいずれかに当てはまる人

▶一番下の子が高校生年代（15歳に達した日以後の4月1日から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

▶十和田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日から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手続き不要）

※学費・食費・家賃などの生活費（仕送りを含む）の負担

最終期限 3月31日（月）
※期限までに手続きすると、令和6年10月分から支給されます。

※4月1日を過ぎた場合は、遡^{さかのぼ}っての支給はできません。

※公務員は勤務先で手続きをしてください。



▲給付内容および申請方法について詳しくはこちらから

Catalog Pocket Available in 10 Languages!

「広報とわだ」を「カタボケ」で読もう！全ページフルカラーでお届けしています。



◀アプリをインストールしてQRコードからアクセスしてください。



令和7年版 十和田市農地賃借料情報

図農業委員会事務局☎ 0176-51-6740

令和6年中に賃貸借された農地の集計です。賃貸借契約の目安としてご利用ください。（単位：円／10アール）

地 域 名	田				畑			
	平均額	最高額	最低額	筆数	平均額	最高額	最低額	筆数
大字深持、洞内、大沢田、馬洗場、立崎、八斗沢、豊ヶ岡	10,500	16,000	6,000	112	9,500	10,000	7,100	6
住居表示区域、大字三本木、赤沼、切田の一部（向切田）、相坂	9,900	15,000	5,000	88	4,300	4,500	4,000	2
大字切田（向切田を除く）、藤島、伝法寺、米田、大不動、滝沢	9,800	15,000	5,000	177	9,700	15,000	3,600	26
大字沢田、奥瀬、法量	9,600	10,000	7,100	131	10,000	10,000	10,000	2
市全体	9,900	16,000	5,000	508	9,500	15,000	3,600	36

【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

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

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！

【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

10言語対応「広報とわだ」 デジタルブックで配信中！

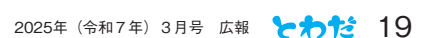
Available in 10 Languages!

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（カタボケ）」《無料》をご利用ください。



第10回十和田市民
あんしん生活活用講座

とき 3月14日(金)
午後6時30分～
テーマ “訪問看護” 知っていますか？
ところ 中央病院 エントランス
講師 みどりの風訪問看護ステーション 代表理事 太田 緑 さん
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 3月10日(月)
※例月第3週目の開催ですが、今月は第2週目の開催です。ご注意ください。
申込医療介護連携相談支援センター(中央病院内)
☎ 0176-23-5121



申し込みはこちらから▶

催し

認知症カフェ「ひがしだんわ」

認知症のことや介護のことについておしゃべりしませんか。
とき 3月19日(水)
午後1時30分～3時
ところ 相談・交流スペース「みつば」(東三番町9-71)
対象 認知症当事者や介護を担っている家族
※参加希望者は事前にご連絡ください。
申込十和田市東地域包括支援センター・五十嵐 ☎ 0176-27-1513



手話を覚えよう(第30回)

今月の手話は「お待ちください」です。

①待つ



右手の親指以外の4本の指を折ってあごの下に当てる。
(頬杖をついて待つ様子)

②お願い



右手を顔の前に垂直に立て、お辞儀をするように頭と手を軽く下げる。



現代美術館イベント情報

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

げんびオープンステージ2024

とき 3月15日(土) ところ 美術館 カフェ ※観覧無料



◀【第8回】無弦

時間 午前11時30分～正午
二胡とテナーギターでワールドミュージックを演奏します。

【第9回】クラシックギターデュオ
ea-Z's 《い〜爺〜ず》▶

時間 午後2時30分～3時
「J.S. バッハ」の曲を、クラシックギター二重奏で演奏します。



3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。



詳しくはこちらから▶



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。

広域とわだ将棋研究会
新規会員募集

日本の伝統文化、将棋が大好きな人の集まりです。小学生から大人まで、あいさつなど礼儀正しい人を歓迎します。
とき 毎月3回程度
土曜日 午後6時～9時
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
対象・定員 小・中学生2人、高校生以上1人(いずれも先着順)
申込期限 4月5日(土)
申込広域とわだ将棋研究会・斎藤 ☎ 0176-22-4325

ジュニア囲碁教室

囲碁を通して、未来ある子どもたちを健やかに育て、日本の伝統文化への理解を深めてみませんか。
親子での参加も歓迎します。
とき 3月・4月の毎週日曜日
午前10時～正午
ところ 東コミュニティセンター
対象 幼児～中学生
※参加者を随時募集しています。
申込日本棋院十和田支部長・東山 ☎ 090-5595-4238

ガールスカウト 親子で模擬
体験と令和7年度入会説明会

人との交わりや野外活動しながら、自分たちでやりたいことを見つけ、計画・実行することで「いろいろなことができる自分」を広げていくことを大切にしています。
とき 3月9日(日)、30日(日) 午前9時30分～11時30分
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
内容 クラフト体験、入会説明
対象 年中～小学生の女子と保護者
費用 200円(材料費など)
申込期限 各開催日の1週間前(当日参加可)
申込ガールスカウト青森県第10団・岩間 ☎ 0176-23-5131

第16回街なか演芸会

日頃、カラオケ・舞踊・レクダンスなどを楽しんでいる皆さんによる発表会です。出演者も観覧者も大いに楽しみましょう。
とき 3月9日(日) 午前10時～
ところ 東コミュニティセンター
※昼食は各自でご用意ください。
申込街なか演芸会・附田 ☎ 090-2997-4903

川柳会会員募集中

日常生活や人間を詠む五七五の短詩型文芸です。
入会のほか見学・体験もできます。経験の有無を問わず大歓迎です。
とき 4月7日(月)・6月5日(休)
午後1時30分～
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
対象 どなたでも
費用 3,000円(年会費)
持ち物 筆記用具、国語・電子辞書
※参加者を随時募集しています。
申込十和田ヒメマス川柳会・木村 ☎ 090-4631-6742

林家つる子真打披露興行

落語を通して日本の文化を感じてみませんか。ゲストとして林家正蔵も登壇します。
とき 4月6日(日) 午後2時～4時(午後1時30分開場)
ところ 市民文化センター
費用 前売り券 5,000円(当日券5,500円)
プレイガイド 市民文化センター
申込とわだ演芸場 ☎ 090-9533-3390

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

市では、「広報とわだ」などの刊行物を各町内会で配布するのが困難な地域に対し、ポスティング業務委託(本年度受託業者: 株式会社小笠原新聞店)による配布を行っています。

「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



【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

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



有料広告募集中

【2色印刷】

1号広告 30,000円 2号広告 18,000円
(縦5.0cm×横18.3cm) (縦5.0cm×横9.0cm)

【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

とわだ子育てアプリで快適! 安心! 便利! 妊娠から出産、育児までをフルサポート
子育てをもっと楽しく! アプリには便利な機能が満載!
とわだ子育てアプリ 検索

プッシュ通知で
予防接種の
受け忘れを防止!

子どもの成長を
写真付きで記録!

妊婦向けの
機能も充実!

十和田市の
子育て情報を
随時配信!



▲ダウンロード
はこちらから

令和7年度 健康診査のご案内

十和田市 健診

検索

健康診査申込書^{*}を郵送するか、電話またはウェブ予約(24時間受け付け)でお申し込みください。
^{*}申込書は、40歳以上の国民健康保険加入者、60歳以上の人、令和4～6年度に市の健診を受診した人へ、3月上旬に郵送しますので、同封の返信用封筒で返送してください。

申込期限 3月21日(金)

問健康増進課(保健センター) ☎0176-51-6790、0176-51-6791



▲ウェブ予約はこちらから

種類	検査内容	対象・年齢 (令和8年3月31日時点の年齢)	個人負担金	
			集団方式	個別方式 (指定医療機関)
1	特定健康診査	・国民健康保険加入者(40歳未満の加入者は集団方式のみ受診できます) ・40歳以上の生活保護受給者	無料	
	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
2	胃がん検診	胃X線検査(バリウム検査)	1,300円	1,800円
3	肺がん検診	胸部X線検査	400円	実施なし
4	大腸がん検診	便潜血検査(2日分の採便)	500円	
5	乳がん検診(2年に1回)	マンモグラフィ	1,000円	
6	子宮頸がん検診(2年に1回)	内診、細胞診	1,200円	
7	骨粗しょう症検診	足骨量測定	600円	実施なし
8	肝炎ウイルス検査(ウェブ予約不可)	B型・C型	無料	
9	人間ドック [*] (ウェブ予約不可)	上記1～4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など	16,500円	実施なし

※人間ドックでの胃がん検診(胃カメラ検査)について

国の指針に基づき、胃がん検診における胃カメラ検査は50歳以上で2年に1回となります。令和6年度に市が実施した胃がん検診で胃カメラ検査を受診した人は、令和7年度は胃カメラ検査を受診できません。

個人負担金の免除

国民健康保険加入者、市民税非課税世帯、生活保護受給者、年度末年齢70歳以上の方は、個人負担金が免除となります。また、特定の年齢の方は一部検診の個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

子宮頸がん検診(個別方式)

以下の医療機関で実施しています。受診希望者は4月1日以降直接お申し込みください。

指定医療機関名	電話番号
中央病院(健診センター)	0176-23-5763
藤井産婦人科医院	0176-22-5588
しんクリニック	0176-22-7711

中央病院(健診センター)の子宮頸がん検診は、経膈エコー検査を含むため、個人負担金の免除に関わらず追加料金(2,000円)がかかります。詳しくは中央病院へお問い合わせください。

●協会けんぽ、共済組合など、国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の被扶養者(家族)の特定健康診査の申し込みは、青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ4月1日以降直接お申し込みください。

●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 問健康増進課 ☎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	7日(金) 9:00～16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	6日(木) 9:30～10:20～ 11:10～13:15～ 14:05～14:55～ ※4日(水)までに要予約	
◆ババママ教室 市内在住の妊産婦とパートナーやその家族	妊娠期①コース 7日(金) 18:30～20:00 ▶パパの妊婦体験 ▶妊産婦と家族の栄養講話 ▶家事育児の役割分担について	保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	27日(木)14:00～ ※19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

※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

問健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
2日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	0176-21-5558
9日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	0176-25-3341
16日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
20日(木)	十和田第一病院(東三番町10-70)	0176-22-5511
23日(日)	藤原内科(三本木字北平115-8)	0176-24-0770
30日(日)	さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17)	0176-21-5885

▶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。
▶急なけがや病気など気になる症状で、受診すべきか判断に迷う時は次へで相談ください。看護師などがアドバイスします。
▷15歳以上 あおもり救急電話相談#7119(ダイヤル回線・公衆電話からは017-718-0289)
▷15歳未満 子ども医療でんわ相談#8000(ダイヤル回線・公衆電話からは017-722-1152)
▶急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。休日は受診できる医療機関が限られ、平日以上に混雑する場合があります。

●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	11日(火)・18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	19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	12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	11日(火)・18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。

3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」です

問こども家庭センター ☎0176-51-6797

病気にかかりやすい年齢・重症化しやすい年齢などに応じて予防接種を行うことで、子どもを病気から守ることができますので、適切な期間内に忘れずに接種しましょう。
特に来年度小学校に入学するお子さんは、麻疹・風しん(第2期)の予防接種を忘れずに受けましょう。

予防接種スケジュール管理には「とわだ子育てアプリ」をご活用ください



3月1日～8日は「女性の健康週間」です

問健康増進課 ☎0176-51-6791

子宮頸がんは、20代後半～30代にかかる人が多く、初期にはほとんど症状がありません。早期発見・治療のためには、検診を受けることが大切です。

乳がんは30代から増加し、40代後半が発症のピークで、検診と乳房のセルフチェックが早期発見・治療につながります。

市の婦人科検診(集団方式)では、乳がん検診と子宮頸がん検診をまとめて受けることができますので、ぜひお申し込みください。

●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(日)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	
12日(水)	14:00～16:00	中央病院
20日(木)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

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。



▲詳しくはこちらから



3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	11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
◆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(金) 13:00～15:00 ※14日(金)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	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 ※11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	18日(火)、25日(火) 10:00～15:00 ※要予約 (先着順) (来月は4月22日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

ところ 市役所本館2階 会議室2

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

【お願い】各種相談の予約をキャンセルする際は必ずご連絡ください。

まちなか交通広場待合室の定期清掃を実施します

次の時間帯は待合室を利用できません。
市民の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。

とき 3月17日(月) 午前8時～正午

市街地循環バス・西地区
シャトルバスの運休情報



全便運休 3月30日(日)・31日(月) 令和7年度運行準備のため。その他の運行情報は、市ホームページをご覧ください。

問都市整備建築課 ☎ 0176-51-6735

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和7年1月末現在	人口	57,294人	-67人	-965人
	男	27,389人	-45人	-516人
	女	29,905人	-22人	-449人
	世帯	28,126世帯	-22世帯	-33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「おあいす」<10:00>～ 市民文化センター (問健康増進課 ☎ 0176-51-6791)
5日(水)	▶がんサロン<14:00>～中央病院別館 (予約不要) (問中央病院がん相談支援センター ☎ 0176-23-5121) (4月2日(水)も開催)
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」 (問健康増進課 ☎ 0176-51-6791) (22日(土)も開催)
10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」 (問健康増進課 ☎ 0176-51-6791)
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」 (問健康増進課 ☎ 0176-51-6791)
15日(土)	▶認知症の人を抱える家族のつどいin十和田 <13:30>～市民文化センター (問 (公社) 認知症の人と家族の会・佐藤 ☎ 090-7935-2939)
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) (問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」 (問健康増進課 ☎ 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▶



4月1日(火)から

市役所内の青森みちのく銀行派出窓口が2名から1名になります

問会計係 ☎ 0176-51-6776

窓口の混雑が予想されますので、市税や各種料金のお支払いには、次の納付方法を積極的にご利用いただきますようご協力をお願いします。

▶口座振替、お近くの金融機関、コンビニエンスストアでの納付

▶スマートフォンを活用しての納付

※内容や金額によって取り扱いができない場合があります。詳しくはお手持ちの納入通知書、または市ホームページをご確認ください。

※納付方法については、納入通知書に記載の各担当部課へお問い合わせください。



▲市ホームページはこちら

市税の納付は、便利で確実な口座振替をお勧めします

- 手続き場所 収納課、市内の金融機関
- 持ち物 納税通知書、通帳、届出印

問収納課 ☎ 0176-51-6762

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～
みんなでつくろう 安全・安心なまち
セーフコミュニティ十和田

