

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田

広報



とわだ

4

No. 270

2025

2年3組

3年1



祝！卒業 (3月13日/十和田中学校)

バスの路線図・時刻表を取り外して使えます!



P13-16

令和7年度

市の公共交通情報



広報とわだ 目次

- 2 期待ふくらむ!笑顔あふれるまちづくり!
市長が目指すまちづくり
- 10 ほけんのページ
- 12 守ろう!家庭ごみの出し方ルール



Facebook



Instagram



X

市長の公務の様子や市の政策・事業などの情報を発信します。ぜひ、フォローをお願いします。



◀ 十和田市長 Facebookより

期待ふくらむ！笑顔あふれるまちづくり！ 市長が目指すまちづくり

2月25日に開かれた令和7年第1回十和田市議会定例会において、櫻田百合子市長が施政方針の中で述べた市政運営の基本方針の概要をお知らせします。

4本の政策的柱

■ 第1の柱「子どもたちの笑顔」

「生まれてよかった」「住んでよかった」と思えるまちへ



笑顔でお遊戯を披露する園児

- ▶ 子どもたちを保護者や家族のみならず、地域全体で育てていくため、子どものための政策を最重要課題として取り組みます。
- ▶ 妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援をするため、子育て費用の負担軽減や子どもの居場所づくり、見守り支援などに取り組みます。
- ▶ 子どもとその家族が安心して生活できるよう、更なる子育て支援の充実を図ります。

■ 第2の柱「働く人たちの笑顔」

市民一人ひとりがやりがいを感じられるまちへ

- ▶ 安定した雇用のため、新卒者やUIターンを希望する人の就業を支援します。
- ▶ 休屋地区が国立公園における滞在体験の魅力向上先端モデル事業に選定されたことを受け、感動体験を提供する宿泊施設の誘致に努めるとともに、持続的な観光地域づくりのため、観光DXを推進します。
- ▶ 地域間をつなぐ高規格道路や重要物流道路の整備・強化を目指し、国や県などに整備促進を要望します。



観光客を笑顔で出迎える十和田湖冬物語の出店者の皆さん

■ 第3の柱「高齢者の笑顔」

高齢者が生き生きとした生活を送ることができるとなるまちへ



すこやか長寿を祝う会の参加者

- ▶ 日常生活での移動に制約を抱えている人を支援するため、市街地循環バスなどの運行により「市民の足」の維持・充実に取り組みます。
- ▶ 定期予防接種となった帯状疱疹ワクチンの接種事業を着実に実施します。
- ▶ 令和9年度開始となる「第10期高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の策定の際は、利用者や現場の声を反映させ、介護保険事業の充実に努めます。

■ 第4の柱「ひとりひとりの笑顔」

市民がそれぞれの分野で活躍できる魅力的なまちへ

- ▶ 地域コミュニティや町内会活動を支援するほか、市の伝統や文化などの地域資源の継承に努めます。
- ▶ 安全・安心なまちづくりを推進するため、地域防災力の強化に努めます。
- ▶ デジタル技術を活用し、市民の利便性の向上を図るとともに、行政サービスの更なる効率化に取り組みます。



町内会連合会による地域密着型防災訓練に集まった市民

子育てを支援する給付制度をお知らせします

申問 子育て支援課【児童手当について】 ☎ 0176-51-6717、【児童手当以外について】 ☎ 0176-51-6716

✳️ 子育て家庭への手当・助成

児童手当 所得制限なし

▶ **支給対象** 児童（0歳から18歳となる日の属する年度の末日まで）を養育している人

▶ **支給額（児童1人につき月額）**

3歳未満（第1子、第2子）15,000円

3歳～高校生年代（第1子、第2子）10,000円

0歳から高校生年代（第3子以降）※30,000円

※児童の数は、0歳から22歳（22歳となる日の属する年度の末日まで）の養育している子を年齢の高い順に数えます。

子ども医療費給付 所得制限なし

▶ **支給対象** 各種医療保険に加入している児童（0歳から18歳となる日の属する年度の末日まで）

▶ **支給額** 入院や通院などに係る医療費（入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く）の自己負担額の全額

特別児童扶養手当 所得制限あり

▶ **支給対象** 20歳未満の精神または身体に中度以上の障がいがある児童を養育する人

① 重度障がい児：身体障害者手帳1級～2級（内部障がいを除く）、愛護手帳Aまたはこれらと同程度の障がいがある児童

② 中度障がい児：身体障害者手帳3級または4級の一部（いずれも内部障がいを除く）、愛護手帳Bの一部またはこれらと同程度の障がいがある児童

③ 内部障がいがあり、病状が重度障がい児または中度障がい児と同等の障がいと認められる児童

▶ **支給額（児童1人につき月額）**

【重度障がい児の場合】 56,800円

【中度障がい児の場合】 37,830円



✳️ ひとり親家庭などへの支援

いずれも
所得制限あり

児童扶養手当

▶ **支給対象** ひとり親として児童（0歳から18歳となる日の属する年度の末日まで）を監護している父または母、もしくは父母に代わって児童を養育している人

▶ **支給額（児童1人につき月額）**

【全部支給の場合】 児童1人の場合：46,690円

2人以上の加算額：11,030円

【一部支給の場合】（所得制限による）

児童1人の場合：11,010円～46,680円

2人以上の加算額：5,520円～11,020円

ひとり親家庭等医療費助成

▶ **支給対象** 次のいずれかに該当する人

① ひとり親家庭の父または母と児童（0歳から18歳となる日の属する年度の末日まで）

② 父母のいない児童

▶ **支給額** 入院や通院などに係る医療費（入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く）

【児童】自己負担額の全額 【父または母】自己負担額のうち、医療機関（病院と薬局の合計）ごとに、1カ月につき1,000円を超えた額

自立支援教育訓練給付金

▶ **支給対象** 20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の父または母で、雇用保険制度の教育訓練給付金の指定教育訓練講座を受講する人 ※要事前相談

▶ **支給額** 入学料と受講料の合計額の6割相当（上限あり）

高等職業訓練促進給付金

▶ **支給対象** 20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の父または母で、就職の際に有利となる資格を取得するため、養成機関で6カ月以上の修業をする人 ※要事前相談

▶ **支給額（月額）** 【市民税非課税世帯】 100,000円

【市民税課税世帯】 70,500円

いずれの支援も、申請して認定されないと受給できません。

また、制度ごとに住所などの要件が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。



妊娠から出産、育児までをサポート! とわだ子育てアプリ

予防接種スケジュール

プッシュ通知で受け忘れを防止します。接種日調整も自動で算出します。

妊婦健診記録や

体重管理グラフ

妊婦向け機能も充実しています!

自治体情報

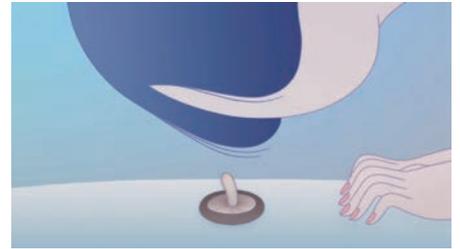
市の子育て情報を随時配信します。



2月22日、カンヌ・ベネチアと並ぶ世界三大映画祭の一つである、ベルリン国際映画祭の短編部門で、本市出身で令和3年度に市の文化賞を受賞した、水尻自子監督のアニメーション作品「普通の生活」が、最高賞に次ぐ「銀熊賞」を受賞しました。

普通の生活

毎日くり返す普通の生活。重ねていく一瞬の連続はひとつも同じものがなくすべてが変化し揺らいでいく。物事に触れた瞬間、過去にも未来にもどこにも存在しない場所へも行くことができる人間の意識。不確かで揺らぎ続ける世界の中で、今この現実だけに存在する身体が何かに触れ合ったときの感触だけが「今」として認識できる。その瞬間が愛おしい。



©Miyu Productions, New Deer



プロフィール／水尻 自子 監督

昭和59年生まれ。十和田市出身。身体の一部や日常的なモチーフで感性的に表現するアニメーションを制作している。短編作品を発表する傍ら、ミュージックビデオや広告、展示映像などの制作を手がけるなどして活動。短編作品は国内外のフェスティバルで上映・受賞し評価を得ている。令和3年制作の「不安な体」は第74回カンヌ映画祭監督週間コンペティションでプレミア上映後、15の国際賞を受賞。

市では、市役所で懸垂幕の掲揚や、授賞式のビデオメッセージなどの放映を行い、祝意を表明しました。

詳しくは、十和田市ブログをご覧ください▶



Part18



北里大学獣医学部動物資源科学科「細胞分子機能学研究室」です！

〒北里大学獣医学部十和田キャンパス ☎0176-23-4371 (代表)

私たちは、微生物の機能を解明することで、動物とヒトの健康に貢献することを目指しています。研究室では、さまざまな動物の腸内細菌を調べたり、ヨーグルトに用いられる乳酸菌やビフィズス菌の研究を行ったりしています。今回は、研究室での取り組みの一部を紹介します。

1 動物の赤ちゃんの腸内細菌に関する研究

ヒトの赤ちゃんでは、母乳を飲むことでおなかの中のビフィズス菌が増え、赤ちゃんの健康を守ってくれます。動物の赤ちゃんも母乳を飲んで大きくなりますが、どのような腸内細菌が赤ちゃんを守っているかよく分かっていません。

私たちの研究室では、ウマ、イヌ、ラットなどを対象として、それぞれの動物の赤ちゃんに特有な腸内細菌を調べています。動物も赤ちゃんの時は病気にかかりやすいですが、この時期に赤ちゃんを守ってくれる腸内細菌を見つけることで、動物の健康維持・生産性の向上に貢献したいと考えています。

▼腸内細菌の分離・培養操作



▲ウマの腸内細菌を研究している学生

2 ヨーグルト乳酸菌の研究

ヨーグルトは、ブルガリア菌とサーモフィラス菌という2種類の乳酸菌で、乳を発酵することにより製造されます。2つの乳酸菌は共生関係にあり、お互いに必要な物質のやり取りを行いながら、乳中で増殖していきます。

私たちの研究室では、特にサーモフィラス菌の持つヨーグルトの発酵速度を向上させるメカニズムに注目し、より効率的なヨーグルトの製造が可能になるよう研究を行っています。



▲研究室で作ったヨーグルト

高齢者にとって、社会参加を通じ、「人と人が関わり合う機会」は、生き生きと笑顔があふれる生活につながります。今号では、地域との「つながりの場」を紹介します。

子ども食堂+みんなの食堂「マザーツリーカフェ」

子どもも大人も高齢者も誰が来てもいい場所です。毎週メニューが変わる食事をしながら、いろいろな人といろいろな話をして楽しむことができます。

とき 毎週土曜日（第5土曜日を除く） 午前11時30分～午後2時

ところ 相談・交流スペース「みつば」（東三番町9-71）

料金 食事代300円（高校生以下無料）

※申し込み不要です。どなたでもお気軽にお越しください。

☎マザーツリーカフェ・村山 ☎090-5187-5170



認知症カフェ

認知症の当事者や家族、地域住民、介護や福祉の専門職など、誰でも気楽に集える交流の場です。

❖西二番町カフェ



北圏域*に住む人を対象に、認知症について理解を深めるため、お茶を飲みながらお話ししたり、レクリエーションなどをして皆さんで楽しんでいきます。

※大深内・ちとせ・北園・深持小学区

とき 不定期（年4回土曜日）午後1時30分～3時30分

ところ Cafeラ・ポルテ（西二番町4-3）

料金 100円

※申し込み不要です。日程はお問い合わせください。

☎北地域包括支援センター ☎0176-51-6056

❖ひがしだんわ



東圏域*に住む人を対象に、認知症の当事者やその家族の交流の場所として、月1回開催しています。話すことや他の人の話を聴くことで励みになります。

※東・三本木・藤坂小学区

とき 毎月第3水曜日 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）

料金 無料（飲み物持参）

※初めての人は申し込みが必要です。

☎東地域包括支援センター ☎0176-27-1513

❖KINUかふえ



認知症の当事者同士や、認知症に理解のある仲間と交流できます。おしゃべりや折り紙、音楽鑑賞、散歩などを楽しんでいます。

とき 毎月第2・4水曜日 午前10時～午後3時

ところ 坂本宅（西二十二番町30-8）

料金 200～300円

※住んでいる地区を担当する地域包括支援センターに申し込みが必要です。

☎北地域包括支援センター ☎0176-51-6056

東地域包括支援センター ☎0176-27-1513

西南地域包括支援センター ☎0176-51-4250

❖ひだまりカフェ



どなたでも参加できます。講座では医師や介護・福祉の専門職などを招き、認知症治療の最新情報や、認知症予防体操などを皆さんに紹介しています。

とき 不定期（年1～2回）

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

料金 無料

※申し込みが必要です。日程はお問い合わせください。

☎高松病院 ☎0176-23-6540

そうだ 農業用自動操舵システムの購入費を補助します

申問農林畜産課 ☎0176-51-6736

対象 次の要件を全て満たす個人または法人 ※補助金交付決定を受ける前に契約したものは対象となりません。
▶市内の認定農業者または認定新規就農者 ▶市税の滞納がない ▶過去に市の自動操舵システムの購入に関する補助金の交付を受けていない

補助金額 農業用自動操舵システム一式の購入費の2分の1以内（上限100万円）

取り付け対象機械 標識（ナンバー）を付けている農業用機械で、対象者本人または同居親族が所有するもの

申請受付期間 4月14日（月）～18日（金）（申請金額の合計が予算の範囲を超える場合は抽選により決定します）

申請に必要なもの ▶購入する製品のカタログ ▶見積書 ▶小型特殊自動車標識交付証明書
▶はんこ（個人の場合は認め印可、法人の場合は代表者印）
▶個人であって、農業用機械の所有者が同居親族の場合、その同居親族の住民票および続柄が分かる戸籍謄本など ▶法人の場合、登記事項証明書

※詳しくは、お問い合わせください。

皆さんの主体的な活動を支援！

申問まちづくり支援課 ☎0176-51-6725

元気な十和田市づくり市民活動支援事業

① 企画提案を募集します

対象団体 次の要件を全て満たす団体
▶構成員が5人以上であること
▶組織や運営に関する規約などがあること ▶主に市内で活動し、構成員の半数以上が市民または市内への通勤・通学者であること ▶公共の利益に反する行為を行わない団体であること

対象事業 次の要件を全て満たす事業
▶市内で行われる公益的な事業 ▶団体・市民が主体的に行う事業 ▶令和8年2月末日までに完了する事業 ▶第2次十和田市総合計画の推進に貢献できる事業

補助金額 上限50万円 ※補助金額は審査により決定します。

選考方法 各団体の企画提案書と公開プレゼンテーション（5月12日（月）開催予定）を基に、検討会議で評価し、決定します。

応募期限 4月24日（木） ※4月17日（木）までに要事前相談

詳しくは
こちらから▶



② 企画提案があった事業を評価する検討委員を募集します

対象 公開プレゼンテーション（5月12日（月）開催予定）と検討会議（5月23日（金）開催予定）および令和8年2月中旬に開催予定の成果発表会に出席できる市民（本事業に応募している団体の構成員は除く）

募集人員 3人

任期 2年間（報酬はありません）

申し込み方法 まちづくり支援課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、お申し込みください。

申込期限 4月21日（月）

これまでの補助事業の一例



▲特別な配慮を必要とする子どもへの対応に関する研修会（「マール親の会」開催）



▲子どもの職業体験イベント（「goodjob-towada」開催）



▲高齢者向けの食事メニューを考える介護食教室（「すこやかめし」開催）

コミュニティセンターなどでは、 たくさんの **サークル・講座** で市民が学び合っています

☎スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
スカウト	ガールスカウト青森県第10団	ト 月2回(出)が(回)9時30分	岩間 0176-23-5131
地域活動	青森県防災士会十和田支部	東 不定期	小林 090-5235-4855
	ハッピーチルドレン Happy Children 大町桂月を語る会	東 第1(火)10時 ※ 不定期	新藤 090-5597-5682 谷川 090-7327-6343
自主学習	とわだ古文書の会	文 第1・3(金)13時30分	樋川 0176-20-1607
教育	シュタイナーに学ぶAOIもり	東 不定期10時	石澤 090-6552-9352
	マーブル親の会	※ ホームページ参照	工藤 090-7325-9721
絵画	えが絵画こう会	南 月1～2回(土)13時30分	竹ヶ原 0176-23-9251
	十和田チャーチル会	東 第2・4(土)13時	土田 0176-22-6450
	マルディ絵画教室	東 毎週(火)13時	大浪 090-6657-4456
写真	青森国際写真集団	東 第1(木)18時30分	佐藤 0176-22-5428
絵手紙	絵手紙サークル われもこう 吾亦紅	ト 月3回(木)10時	菊池 0176-23-0474
書道	かな書道教室	南 第2・4(月)13時	山本 0176-24-2323
茶道	お抹茶クラブ	南 第1(金)10時	秋田 0176-22-5408
	「茶道のファン」倶楽部	東 第1～3(金)13時	東 0176-22-5721
	親子茶道体験教室	ト 4～7月 月2回(土)18時 文 8～11月 月2回(土)18時	竹内 0176-28-3815
華道	せいざんこ 青山御流いけばな教室	東 第2・4(木)19時	田中 080-5566-6989
	小原流お花に親しむ会	文 第2・4(水)9時30分	米田 0176-22-3129
	木村則華池坊いけばな教室	東 第1・3(水)19時	
	池坊いけばな南教室	南 第2・4(金)19時	木村 090-7939-8294
	十和田・花あそび親子教室	ト 月2回(土)18時	
	池坊親子いけばな教室	ト 月2回(土)13時30分	松田 090-2369-7831
着付け	らくらく着方くらぶ	南 第1・3(水)9時30分	村岡 090-1374-8706
	前結び着付けサークル	南 毎週(火)10時	熊谷 0176-22-1030
水引細工	水引サークル	ト 毎週(水)10時	村岡 090-8619-3480
切り絵	十和田新切り絵クラブ	南 第1・3(水)10時	岡本 0176-23-0710
陶芸	十和田やきものクラブ	東 毎週(火)18時 毎週(木)・(土)9時	奥山 080-6003-1737
	陶芸水曜クラブ	東 毎週(水)9時	小野寺 0176-23-8483
染物	十和田むらさき保存研究会	南 第3(日)9時	高田 0176-28-3048
さき織	十和田湖さき織研究会	悠 不定期	中道 0176-73-2651
洋裁	手作り愛好会	悠 毎週(木)9時30分	下川原 080-1820-6017
アロマクラフト	アロマとハーブのクラフト手づくり講座	南 不定期	沼内 0176-25-0578
マジック	十和田マジッククラブ	南 第2・4(火)18時30分	畑山 0176-23-2531
アマチュア無線	アマチュア無線十和田クラブ	南 不定期	古舘 0176-22-8094
料理	私が伝えたい料理教室	東 第2(水)・第4(土)9時30分	矢部 090-4552-9451

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
伝統食文化	十和田発酵食文化協会	東 月1～2回不定期	矢部 090-4552-9451
盆栽	十和田盆栽会	文 第2(土)13時30分	上川原 080-6045-7722
家庭菜園	おうちでオーガニック	ト 月1回不定期	木村 090-8843-0622
川柳	十和田ヒメマス川柳会	偶数月の5日13時30分 ト ※5日が(土)・(日)・休日の場合は翌平日	木村 0176-24-9890
短歌	十和田短歌会	ト 第3(回)13時30分	中里 0176-22-1467
	十和田湖ろまん短歌会	西 第3(土)13時30分	外山 0176-72-2511
俳句	新樹俳句会	ト 第3(土)13時	佃 0176-25-3473
	すばる俳句会	ト 第1・3(水)9時30分	中村 090-9741-1618
俳画	俳画クラブ	ト 第2・4(水)10時	
民話	十和田・民話語りべ「わの会」	南 第2(火)10時	一本松 0176-22-0786
百人一首	十和田百人一首愛好会	文 第2(月)10時	久保 0176-24-2496
紙芝居	紙しばい倶楽部とわだ	東 月3回(月)10時	鳥山 0176-23-3311
	紙芝居ひろば・ひょうしぎの会	区 4～11月 第2(木)13時	中野渡 090-3469-4498
英会話	ABC英会話クラブ	南 毎週(火)18時30分	円子 080-9638-3978
手話	十和田手話サークルおいらせ	ト 第1(月)10時 毎週(木)19時	齋藤 090-7327-4445
読書	お話し会十和田	区 第1(土)14時30分	小野寺 0176-23-8483
	おはなしサークルちゅんちゅん	区 第1または第2(日)11時	深瀬 090-7331-5592
	親子読書会「わっこの会」	区 第3・5(土)10時30分	木村 090-7324-8742
	語りの会こま草	区 第2(土)10時30分 第4(土)14時	阿部 080-6036-6355
	おはなしらららんど	区 月1～2回(土)が(日)13時	中野渡 090-3469-4498
詩吟	八戸岳風会第五教場十和田会	悠 月4回(水)10時	太田 0176-73-2131
	日本國風流十和田吟詠会	文 毎週(水)13時30分	小山田 0176-22-3580
箏(琴)	箏愛好会	南 月4回(日)13時	苔米地 0176-23-8401
ハーモニカ	十和田ハーモニーズ	文 月4回(月)13時	福沢 0176-22-7722
ピアノ	ピアノサークル・ドルチェ	南 月4回(水)9時	金沢 090-4633-9563
	初心者のためのピアノ	南 第1・2・4(水)9時	三浦 0176-23-8625
マンドリン	十和田マンドリンクラブ	文 月4回(金)13時30分	藤原 0176-22-2285
吹奏楽	クレール ウィンド オーケストラ	文 月4回(水)18時	山下 090-7329-4964
オーケストラ	十和田フィルハーモニー管弦楽団	文 月2～3回(日)13時	堤 090-7525-6541
	ジュニアオーケストラ十和田	文 月4回(土)13時	豊川 090-4042-9920
カラオケ	カラオケ愛好会	南 4～10月 毎週(月)18時30分 11～3月 月2回(月)13時	村館 0176-73-2414

施設の表記

南▶南コミュニティセンター
東▶東コミュニティセンター
西▶西コミュニティセンター

ト▶市民交流プラザ「タワーレ」
悠▶沢田悠学館
文▶市民文化センター

図▶市民図書館
と▶地域交流センター「とわふる」
志▶志道館
※▶問い合わせ先に確認してください

◆開始時間は、施設の予約状況によって変更する場合があります。詳しい内容や申し込みは、問い合わせ先に確認してください。

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
合唱	とわだ混声合唱団	南 毎週(水)19時	奥山 080-6003-1737
	十和田湖コーラス愛好会	西 毎週(月)19時	菩提寺 0176-72-2036
	コーラアゼリア	文 毎週(木)10時	成田 0176-23-4958
	コーラス四季	南 第1・4(水) 9時45分	鳴海 0176-22-8698
		東文 第2・3(水) 9時45分	
	ポピュラーコーラス十和田	文 第1・3(土)14時	津吉 090-1068-5027
	街なか歌声いきいきサークル	文 第2・4(土) 13時30分	附田 0176-23-4903
舞踊	らくやう 楽踊会	南 月4回(月)9時	竹ヶ原 0176-22-3088
	大黒舞企画やまの会	ト 月4回(月)13時	山田 090-3750-0251
	ナニヤドヤラと全国の盆踊り	ト 第1～3(月)13時	
	まいゆう 舞悠会	悠 不定期	新屋敷 0176-73-2701
	十和田湖鶏舞くらぶ	悠 月2～3回 18時30分	森 0176-73-2552
	十和田レディース	南 第2・4(土) 13時30分	成田 090-2273-4027
能楽	十和田宝生会	文 月3回不定期	高橋 070-5090-6784
日本舞踊	はなやぎ 花柳流花すず会	文 月4回(土)13時	花柳寿々美岳 090-5394-0502
	十和田親子ふれあい文化教室	文 第1・3(土)17時	花柳美好 0176-24-1206
	わかやぎ 正派若柳流 せいりゅう 清柳会	ト 月4回(木)18時	宮内 090-7669-0187
劇	十和田市こども劇団育成会	南 毎週(金)19時	大久保 080-1834-5134
演芸	街なか演芸会・実行委員会	南東 年3回10時	附田 0176-23-4903
レクダンス	レクリエーションダンス「虹」	文 月3～4回(木) 10時	工藤 090-7069-9022
	レクリエーションダンス「みなみ」	南 月3回(火)10時	成田 090-2273-4027
	健康体操ダンスクラブ	文 第1・3(土)10時	東 080-1675-9042
社交ダンス	楽しい社交ダンス	東 月4回(土)10時	佐々木 0176-24-0662
	十和田ダンススポーツクラブ	東 毎週(水)19時	小沢 0176-23-2074
	ダンスクラブスマイル	ト 毎週(火)19時	佐々木 090-7328-2057
	ダンスクラブα(アルファ)	東 毎週(金)13時	津吉 090-1068-5027
	社交ダンス愛好クラブ	南 毎週(月)19時	馬場 0176-22-6228
	東ダンス愛好会	東 毎週(月)18時	下館 0176-22-0628
	リフレッシュダンス愛好会	南 毎週(金)18時30分	畑山 0176-72-2456
	フラダンス	ポラリス フラ	文 毎週(水)13時 西 毎週(木)13時
十和田モキハナフラサークル		ト 月2回(木)10時30分	米内山 090-9639-3903
ハワイアンダンス	ピリアロハ オフラ愛好会	南 ①14時 ②19時15分	山崎 090-4638-7977
	フィオカマレイオハイアライ フラスタジオ	文東 月2～3回(火) 13時30分	三浦 090-2362-6934
フォークダンス	十和田フォークダンスクラブ	南 月1回(日)10時	工藤 0176-22-5012

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
ヒップホップダンス	YDK65	と 毎週(金)15時	中原 090-3369-1625
ブレイクダンス	ブレイクダンスサークル	南 月3～4回13時	晴山 090-7527-4420
Yosakoi	ぼかどう 馬花道	※ 毎週(木)・(日)19時	對馬 090-7328-7291
		※ 毎週(火)19時	
バレエ	スタイリッシュブラッツ	文 毎週(木)18時	田島 090-7073-4760
スポーツ吹矢	とわだいきいき吹矢会	南 毎週(木)9時	一本松 0176-22-6205
健康体操	体を整える健康教室	東 毎週(火)・(金) ①9時30分 ②11時	佐々木 0176-25-1840
		東 月4回(金)10時	佐藤 090-7668-5437
	グッド案3B体操教室	南 毎週(水)10時	有馬 0176-22-6574
		東 月4回(木) ①9時30分 ②10時20分	加藤 090-8580-9169
	3B体操クラブ	東 月4回(月)10時	
		東 月4回(月)10時	
エアロビクス	エアロビクス愛好会	南志 毎週(火)19時	繁 0176-25-3228 山本 0176-22-7948
ピラティス	女性のためのピラティスタイム	東 月4回(月)10時	松倉 080-5035-9460
空手	子供空手教室	東 月4回(月) ①16時 ②17時	木村 090-1066-5427
太極拳	南太極拳クラブ	南 毎週(月)10時	相馬 0176-23-0872
	十和田太極拳愛好会	南 毎週(土)10時	小原 0176-23-7967
	健康太極拳サークル	南 月4回(木)19時	平館 0176-51-3450
	太極拳中央くらぶ	文 毎週(月)・(土) 9時50分	武井 0176-25-6095
ヨガ	ゆったり太極拳教室	東 毎週(月)10時	野月 090-9539-0645
	あっぷるスマイルヨガ	ト 毎週(木)10時	古間木 090-7211-7829
	昼のリラックスヨガ	東 毎週(木)13時30分	
	夜のリラックスヨガ	ト 毎週(火)18時30分	
	マギーヨガ	ト 毎週(金)18時30分	後沢 090-9032-3270
	体うごかそう!ヨガストレッチ&リラックス	ト 月4回(水)10時	
	マハナ ヨガ MAHANA YOGA	ト 第2・4(火) 9時15分 と 第2・4(土)19時	新山 090-3537-4602
	リラックスヨガ	ト 毎週(水)19時	木村 090-8843-0622
囲碁	囲碁愛好会	南 毎週(月)～(土)13時	佐々木 0176-24-2433

市民の学びのガイド

活動内容など、詳しくは市ホームページでも確認できます(団体の希望により、掲載していないサークル・講座もあります)。



4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
◆ <small>たいぞせいけい</small> 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	15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
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	17日(木) 14:00~ ※10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
◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	22日(火)・23日(水) 24日(木) 9:40~ ※3日前までに要予約	
◆子育て相談 乳幼児の保護者	25日(金) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※23日(木)までに要予約	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	◆こころの相談 悩みのある人とその家族	
	5月7日(水) 14:00~15:00 ※5月2日(金)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。
(詳しくは3ページをご覧ください)

◎青森県上北保健所 (旧上十三保健所)の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆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の家族	23日(水) 9:00~11:30 ※要予約	青森県 上北保健所 ☎0176-23-4261
◆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	8日(火)・15日(火) 13:00~13:30 ※要予約	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	16日(水) 13:00~14:00 ※要予約	青森県 上北保健所 エイズ専用 ☎0176-23-8450
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	8日(火)・15日(火) 13:30~14:30 ※要予約	

(※) 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。

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



令和7年度予防接種

問健康増進課☎0176-51-6790

◆ヒトパピローマウイルス (HPV) 感染症予防接種

予防接種完了まで半年ほどかかるため、計画的に進めましょう。接種方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。予診票は、中学1年生以上の対象者へは送付済みです。小学6年生の対象者へは令和8年1月頃に送付する予定ですが、その前に接種を希望する場合はお問い合わせください。

対象 接種日において本市に住民登録をしている人で、次のいずれかに該当し、接種を完了していない人

- ①小学6年生から高校1年生相当までの女子
(おおむね中学1年生から接種開始)
- ②平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれで、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにワクチンを1回以上接種し、その後3回接種を完了していない女子

期限 ①16歳となる日の属する年度の末日

- (高校1年生相当) まで
- ②令和8年3月31日まで



New! 高齢者対象 たいじょうほうしん 帯状疱疹予防接種費用助成 が始まります

本年度から新たに帯状疱疹予防接種の一部費用助成が始まります。対象者は年度ごとに異なり1人1度しか費用助成を受けられる機会がありません。

本年度の対象者には、4月上旬に予診票が届きますので、市内指定医療機関で接種しましょう。

また、60~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により日常生活動作に介助が必要な人で予防接種を希望する人は、費用助成の対象となる可能性がありますのでお問い合わせください。なお、過去に帯状疱疹予防接種を接種した人は対象外となります。

本年度対象者 令和7年度末の年齢が65、70、75、80、85、90、95歳と100歳以上の人

※65歳以上の人で本年度対象年齢ではない人は、来年度以降、順次対象となります。詳しくはお問い合わせください。

休日当番医 健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
6日(日)	佐藤内科クリニック (穂並町10-6)	0176-25-2888
13日(日)	小嶋外科胃腸科医院 (西三番町15-41)	0176-23-2666
20日(日)	篠田医院 (稲生町21-21)	0176-23-2022
27日(日)	えとクリニック (東一番町2-23)	0176-25-2525
29日(火)	十和田泌尿器科クリニック (元町東一丁目3-8)	0176-22-7340

- ▶ 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ご相談ください。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。
- ▶ 休日当番医は変更となる場合があります。



▲最新情報は
こちらから

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
12日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
16日(水)	9:30～12:00	紺野建設(株)
	13:30～15:30	上北建設(株)
23日(水)	10:00～11:30	JA十和田おいらせ本店
	13:00～16:00	十和田東病院
24日(木)	10:00～12:00	十和田市役所
	13:30～16:00	
26日(土)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

■献血のご協力をお願いします

医療技術が進歩した今日でも、血液は人工的に作ることもできず、長期保存もできません。

血液を必要としている患者さんのために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。
※献血の日程は市ホームページにも掲載しています。



けんけつちゃん



▲詳しくは
こちらから

令和7年度集団健康診査など

健康増進課 ☎0176-51-6790、0176-51-6791

受診する人は希望する実施日の2週間前までに健康増進課に申し込みください。 ※申し込み状況により日程の変更をお願いする場合があります。

十和田市 健診 検索

予約はこちらから▶



- **早期健診** 特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎、骨粗しょう症検診 (※)
- 受付時間 ▶ 午前7時～9時 (保健センター、藤坂小学校、大深内中学校) ▶ 午前7時～8時30分 (その他の場所)

実施日	実施場所	
5月 23日(金)～29日(木) ※27日は骨粗しょう症検診の日	保健センター	
6月 11日(水)～16日(月)		
6月 25日(水)～27日(金) ※26日は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター	
7月	1日(火)	市民の家
	2日(水)、3日(木)	沢田悠学館
	10日(木)～13日(日) ※11日は骨粗しょう症検診の日	保健センター
	23日(水)、24日(木)	四和小・中学校
	25日(金)	切田中学校
	29日(火)	大深内小中学校

実施日	実施場所	
7月 30日(水)	十和田湖小中学校	
8月	5日(火)	深持小学校
	6日(水)、7日(木)	藤坂小学校
9月	26日(火)～30日(土) ※28日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	保健センター
	19日(金)～23日(火) ※23日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
	10月 24日(金)～30日(木) ※25日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
	11月 22日(土)～26日(水) ※25日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	

- **婦人科検診** (子宮頸がん検診、乳がん検診)

受付時間 ▶ 正午～午後1時 (保健センター) ▶ 午前9時～10時 (保健センター：★の日のみ)
▶ 午後0時30分～1時30分 (沢田悠学館)

実施日	実施場所
6月 5日(木)、6日(金)、★7日(土)	保健センター
8月 ★2日(土)、★3日(日)	
9月 1日(月)、2日(火)	

実施日	実施場所
10月 8日(水)	沢田悠学館
★11日(土)、★12日(日)	保健センター
11月 6日(木)、7日(金)、★8日(土)	

※乳がん検診のみお申し込みの場合は中央病院の個別乳がん検診に変更をお願いする場合があります。

あなたの出したごみ、残されていませんか？

守ろう！家庭ごみの出し方ルール

十和田市版ごみ収集アプリも
ご利用ください



ごみの分別・出し方に関すること まちづくり支援課 ☎0176-51-6726
ごみの収集・処理に関すること 十和田地域広域事務組合 ☎0176-28-2654

春は、新生活に伴い、引っ越しや部屋の整理など、ごみを出す機会が多くなる季節です。そのため、ごみの収集場所の使い方やマナーについての苦情も多く寄せられています。一人一人がルールを守り、地域で利用するごみの収集場所を気持ちよく清潔に利用しましょう。



家庭ごみを出すときは **3つのルール** を守りましょう

令和7年度版「家庭ごみの出し方」
「家庭ごみ収集日程表」を
確認しましょう

ルール 1 決められた日時に出す

▶ごみは指定収集日の朝8時までに出す

ごみの収集は午前8時から始まります。

※午前8時以降や指定収集日以外に出したごみは収集されません。

ごみの出し方や各地区の収集日程などの情報を記載しています。

広報とわだ
3月号と一緒に
配布しました

ルール 2 決められたもの（分別したもの）を出す

▶ごみを正しく分別する

正しく分別されていないごみは収集されません。

▶ごみの分類ごとに指定のごみ袋に入れる

指定のごみ袋以外で出したり、袋の種類が間違っていると収集されません。



※まちづくり支援課で配布しているほか、市ホームページや市LINE公式アカウントからも確認できます。

ルール 3 決められた場所に出す

▶他の町内会、他の地域の収集場所にごみを出さない

ごみの収集場所は、それぞれの町内会や地域住民、アパート管理者が維持管理しています。



他の町内会、他の地域へごみを持ち込むことによるトラブルが発生しています。必ず決められた収集場所に出してください。

ごみ袋に黄色いシールが貼られ、ごみの収集場所に残されていたら確認しましょう！

ごみを収集しない理由を黄色いシールに記入しています。ごみを出した人が責任を持って持ち帰り、ごみの出し方を確認して、収集日に出し直してください。※そのまま置いても収集されません。

◆収集しない理由の例

- ごみを出す曜日が間違っている
- ごみの分別が正しくされていない
- ごみ袋が指定のものではない



出し直す際には、黄色いシールをはがすか、ごみ袋を新しいものに替えてください。



燃えるごみを出される方へのお願い
このごみは、下記の○印の理由により収集できませんでした。
「家庭ごみの出し方」のとおりに出してください。

	月	日
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

※皆様のご理解とご協力をお願いいたします。 十和田地域広域事務組合

▲黄色いシール



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」をスマートフォンアプリ
「カタログポケット」で読もう



Available in 10 Languages !





令和7年度 市の公共交通情報

市街地循環バス・西地区シャトルバス・東地区シャトルバス

☎都市整備建築課 ☎0176-51-6735

運行期間

4月1日～令和8年3月31日

※運休日がある場合は、広報とわだまたは市ホームページでお知らせします。

運賃

1回の乗車につき 100円



※未就学児は無料です。

小学生は降車時に口頭で申し出、中学生と高校生は、降車時に学生証を提示することにより無料で乗車できます。

各バスのリーフレット

まちなか交通広場や市役所などの公共施設の他、郵便局、停留所付近の病院、商業施設などに、運行経路図や時刻表を掲載したリーフレットを設置しています。

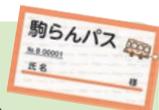


※市LINE公式アカウント、市ホームページからも閲覧できます。

運賃無料乗車証「駒らんパス」

65歳以上の人や障害のある人、妊婦など、一定の要件を満たす希望者に交付しています。

※一度交付を受ければ、更新手続きは不要です。



詳しくは市ホームページをご覧ください▶

運行経路図

まちなかを循環する 市街地循環バス

北・南各線1日8便



▲バス停にはこのマークがついています

十和田市中央バス案内所 (☎0176-23-3136) で専用定期券を購入できます。

市街地循環バス

番号	停留所名	時刻			
N1	まちなか 交通広場	8:00	11:00	14:00	17:00
N2	東十一番町	8:05	11:05	14:05	17:05
N3	ユニバース十和田東店	8:08	11:08	14:08	17:08
N4	みちのく温泉	8:12	11:12	14:12	17:12
N5	東十二番町	8:13	11:13	14:13	17:13
N6	三木野公園前	8:14	11:14	14:14	17:14
N7	北里大学前	8:15	11:15	14:15	17:15
N8	東病院前	8:18	11:18	14:18	17:18
N9	かだあ〜れ	8:20	11:20	14:20	17:20
N10	東コミュニティセンター	8:22	11:22	14:22	17:22
N11	東二十一番町	8:24	11:24	14:24	17:24
N12	ヤマコ十和田店	8:27	11:27	14:27	17:27
N1	まちなか交通広場	8:32	11:32	14:32	17:32
N13	十丁目	8:35	11:35	14:35	17:35
N14	元町西二丁目	8:38	11:38	14:38	17:38
N15	薬王堂十和田元町店	8:39	11:39	14:39	17:39
N16	元町西六丁目	8:40	11:40	14:40	17:40
N17	上平団地	8:41	11:41	14:41	17:41
N18	西十一番町	8:43	11:43	14:43	17:43
N19	北園	8:45	11:45	14:45	17:45
N20	金崎団地	8:47	11:47	14:47	17:47
N21	こまかいどーむ	8:49	11:49	14:49	17:49
N22	図書館・保健センター	8:50	11:50	14:50	17:50
N23	中央病院	8:51	11:51	14:51	17:51
N24	市役所(構内)	8:53	11:53	14:53	17:53
N25	十和田市現代美術館前	8:55	11:55	14:55	17:55
N1	まちなか交通広場	8:58	11:58	14:58	17:58

番号	停留所名	時刻			
N1	まちなか交通広場	9:10	12:10	15:10	18:10
N25	十和田市現代美術館前	9:12	12:12	15:12	18:12
N24	市役所(構内)	9:14	12:14	15:14	18:14
N23	中央病院	9:16	12:16	15:16	18:16
N22	図書館・保健センター	9:17	12:17	15:17	18:17
N21	こまかいどーむ	9:18	12:18	15:18	18:18
N20	金崎団地	9:20	12:20	15:20	18:20
N19	北園	9:22	12:22	15:22	18:22
N18	西十一番町	9:24	12:24	15:24	18:24
N17	上平団地	9:26	12:26	15:26	18:26
N16	元町西六丁目	9:27	12:27	15:27	18:27
N15	薬王堂十和田元町店	9:28	12:28	15:28	18:28
N14	元町西二丁目	9:29	12:29	15:29	18:29
N13	十丁目	9:32	12:32	15:32	18:32
N1	まちなか交通広場	9:37	12:37	15:37	18:37
N12	ヤマコ十和田店	9:40	12:40	15:40	18:40
N11	東二十一番町	9:43	12:43	15:43	18:43
N10	東コミュニティセンター	9:45	12:45	15:45	18:45
N8	東病院前	9:48	12:48	15:48	18:48
N9	かだあ〜れ	9:50	12:50	15:50	—
N7	北里大学前	9:53	12:53	15:53	18:50
N6	三木野公園前	9:54	12:54	15:54	18:51
N5	東十二番町	9:55	12:55	15:55	18:52
N4	みちのく温泉	9:56	12:56	15:56	18:53
N3	ユニバース十和田東店	10:00	13:00	16:00	18:57
N2	東十一番町	10:03	13:03	16:03	19:00
N1	まちなか交通広場	10:09	13:09	16:09	19:06

番号	停留所名	時刻			
S1	まちなか交通広場	8:20	11:20	14:20	17:20
S2	十和田市中央(タワー側)	8:22	11:22	14:22	17:22
S3	一丁目	8:23	11:23	14:23	17:23
S4	東四番町	8:24	11:24	14:24	17:24
S5	東十四番町	8:26	11:26	14:26	17:26
S6	コメリパワー十和田店	8:27	11:27	14:27	17:27
S7	カケモ三小通り店	8:30	11:30	14:30	17:30
S8	東二十四番町	8:31	11:31	14:31	17:31
S9	しらかば団地前	8:33	11:33	14:33	17:33
S10	里ノ沢	8:34	11:34	14:34	17:34
S11	東病院前	8:36	11:36	14:36	17:36
S12	かだあ〜れ	8:38	11:38	14:38	17:38
S13	北里大学前	8:42	11:42	14:42	17:42
S14	三木野公園前	8:43	11:43	14:43	17:43
S15	東十二番町	8:44	11:44	14:44	17:44
S16	みちのく温泉	8:45	11:45	14:45	17:45
S1	まちなか交通広場	8:48	11:48	14:48	17:48
S2	十和田市中央(タワー側)	8:50	11:50	14:50	17:50
S3	一丁目	8:51	11:51	14:51	17:51
S17	パワーズU十和田店	8:53	11:53	14:53	17:53
S18	東五番町	8:55	11:55	14:55	17:55
S19	済誠会病院前	8:56	11:56	14:56	17:56
S20	東小稲公園前	8:57	11:57	14:57	17:57
S21	三高正門前	9:00	12:00	15:00	18:00
S22	十和田警察署前	9:01	12:01	15:01	18:01
S23	南コミュニティセンター	9:04	12:04	15:04	18:04
S24	西五番町	9:06	12:06	15:06	18:06
S25	南小学校前	9:07	12:07	15:07	18:07
S26	西十三番町	9:10	12:10	15:10	18:10
S27	ユニバース十和田西店	9:12	12:12	15:12	18:12
S28	こまかいどーむ	9:14	12:14	15:14	18:14
S29	図書館・保健センター	9:15	12:15	15:15	18:15
S30	中央病院	9:16	12:16	15:16	18:16
S31	市役所(構内)	9:18	12:18	15:18	18:18
S32	十和田市現代美術館前	9:20	12:20	15:20	18:20
S1	まちなか交通広場	9:23	12:23	15:23	18:23

番号	停留所名	時刻			
S1	まちなか交通広場	9:35	12:35	15:35	18:35
S32	十和田市現代美術館前	9:37	12:37	15:37	18:37
S31	市役所(構内)	9:39	12:39	15:39	18:39
S30	中央病院	9:41	12:41	15:41	18:41
S29	図書館・保健センター	9:42	12:42	15:42	18:42
S28	こまかいどーむ	9:43	12:43	15:43	18:43
S27	ユニバース十和田西店	9:45	12:45	15:45	18:45
S26	西十三番町	9:47	12:47	15:47	18:47
S25	南小学校前	9:50	12:50	15:50	18:50
S24	西五番町	9:51	12:51	15:51	18:51
S23	南コミュニティセンター	9:53	12:53	15:53	18:53
S22	十和田警察署前	9:56	12:56	15:56	18:56
S21	三高正門前	9:57	12:57	15:57	18:57
S18	東五番町	10:00	13:00	16:00	19:00
S19	済誠会病院前	10:01	13:01	16:01	19:01
S20	東小稲公園前	10:02	13:02	16:02	19:02
S17	パワーズU十和田店	10:04	13:04	16:04	19:04
S3	一丁目	10:06	13:06	16:06	19:06
S2	十和田市中央(駅そば側)	10:07	13:07	16:07	19:07
S1	まちなか交通広場	10:09	13:09	16:09	19:09
S16	みちのく温泉	10:14	13:14	16:14	19:14
S15	東十二番町	10:15	13:15	16:15	19:15
S14	三木野公園前	10:16	13:16	16:16	19:16
S13	北里大学前	10:17	13:17	16:17	19:17
S11	東病院前	10:20	13:20	16:20	19:20
S12	かだあ〜れ	10:22	13:22	16:22	—
S10	里ノ沢	10:24	13:24	16:24	19:22
S9	しらかば団地前	10:25	13:25	16:25	19:23
S8	東二十四番町	10:27	13:27	16:27	19:25
S7	カケモ三小通り店	10:28	13:28	16:28	19:26
S6	コメリパワー十和田店	10:31	13:31	16:31	19:29
S5	東十四番町	10:32	13:32	16:32	19:30
S4	東四番町	10:34	13:34	16:34	19:32
S3	一丁目	10:35	13:35	16:35	19:33
S2	十和田市中央(駅そば側)	10:36	13:36	16:36	19:34
S1	まちなか交通広場	10:38	13:38	16:38	19:36



各バスの運休情報は市ホームページでお知らせしています。

バスロケーションシステム「バス予報®」

市街地循環バスと西地区シャトルバスの運行状況などをリアルタイムでお知らせします。



西地区シャトルバス



番号	停留所名	時刻		
W22	法量	7:55	11:55	14:55
W21	新川原	7:56	11:56	14:56
W20	西コミュニティセンター	7:58	11:58	14:58
W19	奥入瀬ろまんパーク構内	7:59	11:59	14:59
W18	上沢田口	8:02	12:02	15:02
W17	沢田	8:04	12:04	15:04
W16	田屋	8:05	12:05	15:05
W15	沢田悠学館	8:06	12:06	15:06
W14	下洗	8:07	12:07	15:07
W13	新屋敷	8:08	12:08	15:08
W12	三日市	8:09	12:09	15:09
W11	三日市川原	8:10	12:10	15:10
W10	上川原	8:11	12:11	15:11
W9	赤沼	8:12	12:12	15:12
W8	カケモ西金崎店(構内)	8:14	12:14	15:14
W7	こまかいどーむ	8:17	12:17	15:17
W6	図書館・保健センター	8:19	12:19	15:19
W5	中央病院	8:20	12:20	15:20
W4	市役所(構内)	8:22	12:22	15:22
W3	十和田市現代美術館前	8:24	12:24	15:24
W2	まちなか交通広場	8:27	12:27	15:27
W1	十和田市中央(トワーレ側)	8:29	12:29	15:29

法量▼十和田市中央行き

番号	停留所名	時刻		
W1	十和田市中央(駅そば側)	10:30	13:30	16:30
W2	まちなか交通広場	10:32	13:32	16:32
W3	十和田市現代美術館前	10:35	13:35	16:35
W4	市役所(構内)	10:37	13:37	16:37
W5	中央病院	10:39	13:39	16:39
W6	図書館・保健センター	10:40	13:40	16:40
W7	こまかいどーむ	10:42	13:42	16:42
W8	カケモ西金崎店(構内)	10:45	13:45	16:45
W9	赤沼	10:47	13:47	16:47
W10	上川原	10:48	13:48	16:48
W11	三日市川原	10:49	13:49	16:49
W12	三日市	10:50	13:50	16:50
W13	新屋敷	10:51	13:51	16:51
W14	下洗	10:52	13:52	16:52
W15	沢田悠学館	10:53	13:53	16:53
W16	田屋	10:54	13:54	16:54
W17	沢田	10:55	13:55	16:55
W18	上沢田口	10:57	13:57	16:57
W19	奥入瀬ろまんパーク構内	11:00	14:00	17:00
W20	西コミュニティセンター	11:01	14:01	17:01
W21	新川原	11:03	14:03	17:03
W22	法量	11:04	14:04	17:04

十和田市中央▼法量行き

東地区シャトルバス

番号	停留所名	時刻			
E1	東コミュニティセンター(構内)	8:25	9:25	11:10	15:15
E2	北里大学通(ローソン十和田三本木下平店前)	8:26	9:26	11:11	15:16
E3	藤高(藤高分館)	8:28	9:28	11:13	15:18
E4	一本木沢①	8:29	9:29	11:14	15:19
E5	一本木沢②	8:30	9:30	11:15	15:20
E6	一本木沢③(一本木沢会館)	8:31	9:31	11:16	15:21
E7	一本木沢④	8:32	9:32	11:17	15:22
E8	一本木沢⑤	8:33	9:33	11:18	15:23
E9	一本木沢⑥	8:36	9:36	11:21	15:26
E10	ひがしの①(ひがしの会館)	8:38	9:38	11:23	15:28
E11	ひがしの②	8:39	9:39	11:24	15:29
E12	ひがしの③	8:40	9:40	11:25	15:30
E13	ひがしの④	8:41	9:41	11:26	15:31
E14	ひがしの⑤(旧ひがし野団地駅)	8:43	9:43	11:28	15:33
E15	ユニバース十和田東店	8:45	9:45	11:30	15:35
E16	元町東	8:46	9:46	11:31	15:36
E17	十丁目	8:47	9:47	11:32	15:37
E18	まちなか交通広場	8:50	9:50	11:35	15:40
E19	市役所(構内)	8:54	9:54	11:39	15:44
E20	中央病院	8:55	9:55	11:40	15:45

東コミュニティセンター▼中央病院行き

番号	停留所名	時刻			
E20	中央病院	10:20	13:00	14:30	16:15
E19	市役所(構内)	10:21	13:01	14:31	16:16
E18	まちなか交通広場	10:25	13:05	14:35	16:20
E17	十丁目	10:28	13:08	14:38	16:23
E16	元町東	10:29	13:09	14:39	16:24
E15	ユニバース十和田東店	10:30	13:10	14:40	16:25
E14	ひがしの⑤(旧ひがし野団地駅)	10:32	13:12	14:42	16:27
E13	ひがしの④	10:34	13:14	14:44	16:29
E12	ひがしの③	10:35	13:15	14:45	16:30
E11	ひがしの②	10:36	13:16	14:46	16:31
E10	ひがしの①(ひがしの会館)	10:37	13:17	14:47	16:32
E9	一本木沢⑥	10:39	13:19	14:49	16:34
E8	一本木沢⑤	10:42	13:22	14:52	16:37
E7	一本木沢④	10:43	13:23	14:53	16:38
E6	一本木沢③(一本木沢会館)	10:44	13:24	14:54	16:39
E5	一本木沢②	10:45	13:25	14:55	16:40
E4	一本木沢①	10:46	13:26	14:56	16:41
E3	藤高(藤高分館)	10:47	13:27	14:57	16:42
E2	北里大学通(ローソン十和田三本木下平店前)	10:49	13:29	14:59	16:44
E1	東コミュニティセンター(構内)	10:50	13:30	15:00	16:45

中央病院▼東コミュニティセンター行き

予約制 乗合タクシー

大下内・八斗沢地区、深持地区、切田地区、藤坂・伝法寺地区と市街地の医療機関や商業施設を結ぶ「予約制乗合タクシー」を運行します。

運行日 月～金曜日(休日、年末年始は運休)

運行便数 ▶各地区から市街地行き 1日4便

▶市街地から各地区行き 1日2便

運賃 1回の乗車につき 500円

※一部乗降場所によっては1,000円

利用方法

①事前に都市整備建築課(☎0176-51-6735)で登録手続きをしてください。

②利用希望日の前日の午後5時までに予約センター(☎0176-23-5372)に予約してください。

※休日は受け付けしていません。

予約制 公共交通空白地有償運送事業

旧十和田湖町地区の公共交通空白地と路線バス停留所を結ぶ有償運送です。

運行日 月～金曜日(休日、年末年始は運休)

※コースごとに運行曜日が異なります。

運行便数 ▶焼山地区(4コース)1日4便(2往復)

▶休屋・宇樽部地区(2コース)1日2便(1往復)

運賃 300～1,000円

対象者 公共交通空白地域内(旧十和田湖町地区)に住所を有する人

利用方法

①事前に十和田奥入瀬郷づくり大学事務局(☎0176-72-2780)で登録手続きをしてください。

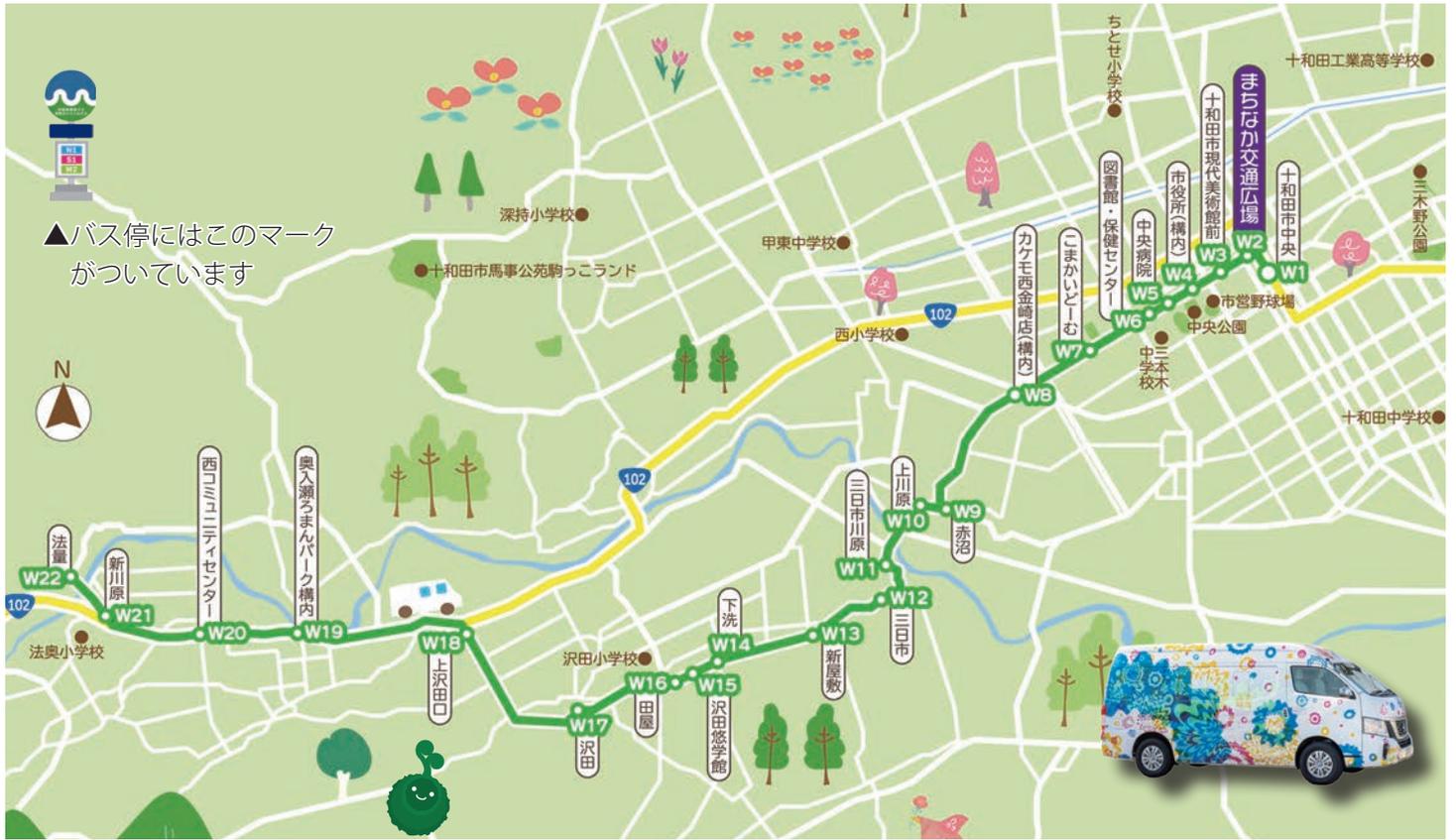
②利用希望日の2日前の午後4時までに同事務局へ連絡し、予約してください。

※休日は受け付けしていません。



市街地と郊外部を結ぶ 西地区シャトルバス

1日6便（3往復）



本格運行開始!!

市街地と東地区を結ぶ 東地区シャトルバス

火・金・土曜日 各1日8便（4往復）





企画展「エルヴィン・ヴルム 人のかたち」

開催期間 4月12日(土)～11月16日(日)

観覧料 1,800円(常設展含む) ※高校生以下無料

美術館向かいアート広場の作品《ファット・カー》《ファット・ハウス》の作家、エルヴィン・ヴルムの日本の美術館での初個展を開催します。

オーストリアの重要な作家の一人であるヴルムは、石膏や金属といった伝統的な彫刻の素材だけでなく、写真や衣服、絵画といった多様なメディアを用いて、彫刻表現の特性を探究し、その固定化された概念を拡張してきました。

本展では、2024年の最新作である大型インスタレーション《学校》や、「皮膚」シリーズ、「平らな彫刻」シリーズなど、近年の作品を日本で初公開します。



エルヴィン・ヴルム 《ファット・ハウス》
《ファット・カー》 撮影：小山田邦哉

❖エルヴィン・ヴルムによるギャラリートーク

とき 4月12日(土) 午後2時～2時40分

会場 美術館 企画展示室

※要企画展チケット

※英語から日本語への逐次通訳付き

4月10日(木)は現代美術館常設展市民無料デー

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。

❖担当学芸員による企画展ギャラリートーク

とき 4月26日(土) 午後2時～2時40分

会場 美術館 企画展示室

※要企画展チケット

開館時間 午前9時～午後5時

(最終入館 午後4時30分)

休館日 月曜日(月曜日が休日の場合はその翌日)

◆**臨時開館日** 4月28日(月)



駒っこランドグランドオープン 20周年

馬事公苑称徳館 ☎ 0176-26-2100

詳しくはこちらから▶



駒っこランド春まつり

キッチンカー、ワークショップ、ミニゲーム、ビンゴウォークラリーなど盛りだくさん。牧場のお馬さんも待ってるよ。

とき 5月3日(土)～6日(火)

ところ 馬事公苑「駒っこランド」

十和田ねぎん

◆**日替わり企画** 十和田ふぁみりーずの「十和田ねぎん」と記念撮影、こども免許証作成、推定野菜摂取量の測定

◆**プレゼント企画** 各日、称徳館入館者先着50人に「駒っこランドカード」をプレゼント



称徳館特別展

「～見て、知って～あおもりの生き物たち」

とき 4月26日(土)～6月15日(日)

午前9時～午後4時30分

ところ 馬事公苑「称徳館」 企画展示ホール

内容 ▶県内に生息する哺乳類、鳥類の剥製の展示
▶ツキノワグマとヒトが仲良く暮らすための工夫、県内で姿を消したはずのニホンジカ・イノシシが、最近また姿を見せるようになった理由などを紹介

入館料 ▶一般 310円 ▶高校・大学 105円

▶中学生以下無料



◆特別展ギャラリートーク

特別展の見どころを学芸員がお話します。

とき 4月27日(日)、5月11日(日)、25日(日)、6月8日(日) ①午前11時 ②午後1時(各回約20分)

※要入館料

むかしばなしの日

とき 4月29日(火) 午前10時30分～午後2時30分

▶馬事公苑「称徳館」 南部弁と津軽弁の民話聞きくらべ、民話劇「あと隠しの雪」(午前)、大型紙芝居(午後)

※当日は馬事公苑グランドオープン記念のため観覧料無料、入館者全員に「駒っこランドカード」プレゼント

▶馬事公苑「交流館」 子ども向けの昔話と紙芝居



子育て応援講座「ペアレント・プログラム」に参加してみませんか

申込 子育て応援センター ☎0176-51-6797

子どもの「行動」を理解し、関わり方を工夫することで、「子育てに自信をつける」「同じ悩みをもつ保護者と交流し仲間ができる」ための全7回のプログラムです。

とき 5月16日(金)、6月2日(月)、6月20日(金)、7月1日(火)、7月18日(金)、7月31日(木)、10月16日(木)
午前10時～11時 (最終回はフォローアップ)

ところ 保健センター

講師 ころりエゾンセンターたまゆら たちばな きよこ 橋 清子

対象 本市に住む、小学校低学年までの子の保護者

定員 8人(先着順) ※託児有り

申込期限 5月12日(月)



5月スタート！「親のこころの相談事業」

～子育て中の皆さんの気持ちに寄り添いたい～

申込 子育て応援センター ☎0176-51-6797

こころの専門医師による「親のこころの相談」を開催します。悩み事をひとりで抱え込んでいませんか。気軽にご相談ください。

とき 第1回目は5月12日(月) 午後2時～3時

ところ 保健センター

相談医師 中央病院メンタルヘルス科 とくみつ けいた 徳満 敬大

申込期限 5月7日(休)

※6月以降の予定は毎月1回開催し、日程は「その他の催し」に掲載します。



5歳児発達チェックで子どもの成長を確認しましょう

申込 子育て応援センター ☎0176-51-6792

子どもが順調に成長・発達しているかを確認し、子ども自身の困り事や家族の心配事などについて、心理判定員や保健師と一緒に考えます。

気になることがある時は、5歳児相談をご利用ください。

【5歳児相談までの流れ】

- ① 5歳になる子がいる保護者に発達チェックが届く
- ② 発達チェックに記入し、就園先などに提出する
- ③ 5歳児相談を申し込む、または当センターからの勧奨により相談支援を受ける

4月から市役所の組織の一部が変わりました



国スポ・障スポ大会推進課新設

申込 国スポ・障スポ大会推進課 ☎0176-58-0189

令和8年度に開催される「第80回国民スポーツ大会」および「第25回全国障害者スポーツ大会」の開催に向けて、市一丸となって取り組むため、現在教育委員会内にある「国スポ・障スポ大会準備室」を総務部へ移し、新たな課として「国スポ・障スポ大会推進課」を新設しました。

国スポ・障スポ
頑張ります！



アップリート君

市役所別館1階



入り口



市史編さん室新設

申込 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0196

令和9～12年度に市史の刊行を予定しています。いよいよ本年度から本格的な編さん作業に取り掛かるため「市史編さん室」をスポーツ・生涯学習課内に設置しました。

新しい市史を

お楽しみに！



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

☎…申込先

☎…問い合わせ先

「申し込み方法(★)」…申請書や申込書などは、担当課に備え付けまたは市ホームページからダウンロードできます。

※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

十和田市立中央病院薬剤師修学資金貸与制度

中央病院では、薬剤師を確保し、地域医療の充実を図るため、将来、中央病院で正職員の薬剤師として勤務しようとする学生に対して、修学に要する資金を無利子で貸与しています。

貸与を受けた学生は、貸与を受けた期間の2倍に相当する期間を中央病院の薬剤師として働いた場合は、貸与金の返還が免除されます。
支給対象 薬剤師免許取得後、中央病院で薬剤師として勤務しようとする人で、薬剤師を養成するための大学に在学している人。

※居住地、出身地は問いません。

貸与期間 上限72カ月間(在学する大学の正規の修学期間)

※在学中の人も対象。休学または停学を受けた期間は貸与しません。

貸与額 月額10万円以内

☎中央病院業務課

☎0176-23-5121(内線3230)

令和7年度国民年金保険料学生納付特例の申請受け付け中

本制度を希望する学生で20歳になる人は、誕生日の前日以降に申請が必要です。なお、マイナポータルから電子申請もできます。



▲詳しくはこちらから

■学生納付特例制度

20歳以上の学生で所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、在学中の保険料納付が猶予される制度です。

持ち物 ▶マイナンバーカードまたは基礎年金番号通知書▶在学証明書(原本)または学生証の写し(両面)▶本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)※別世帯の人が代理で申請する場合は、委任状、代理人の本人確認書類が必要です。※令和6年度の学生納付特例を2月末までに承認された人で、4月以降も引き続き在学予定の人には、日本年金機構からはがきを送付されます。令和7年度も申請する人は、はがきを返送してください。

※令和5年度、6年度の申請を希望する場合はご相談ください。

4月から国民年金の保険料が変わります

令和7年度国民年金保険料は、月額17,510円です。4月上旬に日本年金機構から国民年金保険料納付案内書(納付書)が郵送されます。

保険料が割引きになる前納や口座振替、クレジットカード納付を希望する場合は、お早めにご相談ください。

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

固定資産の縦覧・閲覧を受け付けします

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産(土地・家屋・償却資産)課税台帳の閲覧により、固定資産の評価額の比較や固定資産税の課税内容を確認することができます。

■土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

縦覧期間 4月1日(火)～6月2日(月)(土・日曜日、休日を除く)

縦覧できる人 固定資産税の納税者本人 ※土地のみ課税されている人は土地のみ、家屋のみ課税されている人は家屋のみ縦覧可能です。

■固定資産課税台帳の閲覧

閲覧期間 通年(土・日曜日、休日を除く)

閲覧できる人 所有者本人 手数料 300円※4月1日(火)～6月2日(月)は無料

■いずれも

受付時間 午前8時30分～午後4時30分 ところ 税務課

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)▶代理人が申請する場合は委任状(法人の場合は代表者印を押印した申請書または委任状)▶賃貸借契約書など(借地人、借家人など)▶権利を証明する書類など(固定資産を処分する権利を有する人)

☎税務課0176-51-6768(土地)、☎0176-51-6769(家屋・償却資産)

マイナンバーカード出張申請

ご自宅や事業所などを職員が訪問し、申請を受け付けします。

対象 マイナンバーカードの交付申請や更新を希望する人

※電子証明書のみ更新の場合は、市民課で手続きが必要です。

申し込み方法(★) 申請書を持参、郵送、FAXのいずれかで提出するか、電話または電子申請で申し込みください。

出張申請当日に必要な物 本人確認書類(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席してください。

☎市民課0176-51-6755 FAX 0176-23-5173



▲電子申請はこちらから

令和7年度 春の側溝清掃（土砂・汚泥回収日程）

☎まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

対象地区	回収日程
東二十一～二十四番町、ひがしの一・二丁目、一本木沢一・二丁目、一本木沢、下平、藤高、里ノ沢、しらかば団地、牛泊	4月7日(月)～10日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町	4月14日(月)～17日(木)
西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町	4月21日(月)～24日(木)
西金崎、本金崎、上平、南平、長根尻、八郷、ニュー若葉	5月12日(月)～15日(木)
元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、北平、北斗、井戸頭、千歳森、後野、七郷	5月19日(月)～22日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	5月26日(月)～29日(木)

◆空き瓶、空き缶、紙、プラスチックなどのごみは可能な限り除去し、落ち葉と土砂はより分けてください。落ち葉や雑草などは、燃えるごみのごみ袋に入れて、別途処分してください。

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

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

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

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



期間外の清掃については回収できません。毎年、回収日の間違いがみられますので、日程をよくご確認ください。

山火事にご注意を

～ふるさとの山を守ろう火の手から～

4月1日から6月10日までは「山火事防止運動強調期間」です。特に4月から5月にかけて、野焼きやたばこの不始末などが原因で、山火事が多く発生しています。山火事になると一瞬にして大切な森林を失うだけでなく、その回復には長い年月を必要とします。

一人一人が注意して山火事を防ぎ、大切な森林資源を未来へ引き継ぎましょう。

☎農林畜産課 ☎ 0176-51-6745

水道メーターの定期交換を行います

水道メーターは、計量法により8年以内に交換することが義務付けられています。

定期交換の作業のために4月上旬から11月下旬までの間に、市が発行する身分証明書を携帯した委託業者が敷地内に立ち入ります。不在の場合でも作業を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎水道課 ☎ 0176-25-4515

松くい虫被害を予防しましょう

松くい虫被害は、昆虫によって運ばれる線虫が侵入することにより、マツが枯れてしまう伝染病のことです。各地で被害が発生すると、農林水産業や自然景観に大きな影響を与えます。

県内の被害地：深浦町など

被害予防のため協力をお願いします

▶6～9月には、マツ類を伐採しないようにしましょう。

▶マツの丸太や苗木は、県内の未被害地のものを利用しましょう。

▶葉が黄色に変色したり枯れているマツ類を見つけたら、お知らせください。

☎農林畜産課 ☎ 0176-51-6745

上北農林水産事務所林業振興課

☎ 0176-24-3379

特別障害者手当などの手当額が変更になりました

特別障害者手当	29,590円 (28,840円)
障害児福祉手当	16,100円 (15,690円)
経過的福祉手当	

※（ ）内は3月までの月額です。

☎生活福祉課 ☎ 0176-51-6718

有害鳥獣の捕獲には許可が必要です！

農作物や生活環境に被害をもたらす有害鳥獣の捕獲には「鳥獣保護管理法」に基づく許可が必要です。※許可を受けずに鳥獣を捕獲した場合、1年以下の懲役、または100万円以下の罰金が課せられることがあります。

■被害が発生した場合にはお問い合わせください

農作物被害が発生した場合

☎農林畜産課 ☎ 0176-51-6745

生活環境への被害が発生した場合

☎まちづくり支援課

☎ 0176-51-6726

総合体育センタートレーニング室の営業を再開します

再開日 4月1日(火)

利用時間 午前9時～午後9時
(日曜日、休日は午後5時まで)

※メインアリーナなどは工事のため、建物や敷地・駐車場に制限があります。

☎スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0187

クマに出合ってしまったら!!

圃農林畜産課 ☎0176-51-6745



■クマに出合ったときの対処法

- クマに近寄ったり、大声で騒いだり、攻撃したりしない。
- クマは走って逃げるものを追う習性があるため、クマに背を向けずゆっくり後退し、静かに立ち去る。
- 近くの建物内に避難し、警察署（110番）や市役所に通報する。
- クマに攻撃されたときは、うつぶせになり、首の後ろで手を組み首を守る。
- 「死んだふり」はしない（俗説であり、非常に危険な行為です）。

■クマを居住地に呼び込まないために

- 農作物は早めに収穫し、くず野菜を放置しない。
- 生ごみを屋外に放置したり、ごみの日以外に集積所に出したりしない。
- ペンキ、ガソリンなどの揮発性のものを屋外に放置しない（クマが好むにおいです）。

◆市では、通報があると警察と連携し目撃場所の周辺で広報活動とパトロールを行います。また、市LINE公式アカウントなどにより、クマの目撃情報や対応状況をお知らせします。

介護保険料の算定基準を変更しました

圃高齢介護課 ☎0176-51-6721

令和6年の老齢基礎年金（満額）の支給額が80万9千円となったことを踏まえ、4月1日(火)から介護保険料の所得段階のうち、第1、2、4、5段階の算定基準を次のとおり変更しました。介護保険料は、前年中の本人の年金収入、合計所得、本人および世帯員の市民税課税状況などにより決定されます。※段階別の保険料の年額に変更はありません。

所得段階	市民税課税状況	変更後	変更前	保険料年額
1	世帯非課税 本人非課税	生活保護受給者等、年金収入等 80万9千円 以下	生活保護受給者等、年金収入等 80万円 以下	24,453円
2		年金収入等 80万9千円 超 120万円以下	年金収入等 80万円 超 120万円以下	41,613円
3		変更なし	年金収入等 120万円超	58,773円
4	世帯課税	年金収入等 80万9千円 以下	年金収入等 80万円 以下	77,220円
5		年金収入等 80万9千円 円超	年金収入等 80万円 超	85,800円

指定避難所の廃止

閉校に伴い、4月1日(火)から高清水小学校は指定避難所として使用できなくなりました。最寄りの指定避難所は、三本木農業恵拓高校、十和田工業高校、東中学校、東小学校となりますので、市LINE公式アカウントや防災マップによりお近くの避難所をご確認ください。

圃総務課 ☎0176-51-6703

社協活動ボランティア説明会

福祉体験学習をはじめ、社協が行う事業のお手伝いをしてみませんか。

とき 5月2日(金)

午後1時30分～4時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 ボランティア活動に興味のある市民

申込期限 4月21日(月)

圃圃市社会福祉協議会

☎0176-23-2992

児童・生徒の命を守るために安全運転をしましょう

十和田市交通安全母の会では、新小学1年生へ反射材付きランドセルカバーの贈呈、市内全小学校の通学路の横断歩道にあるストップマークの貼り替えを行います。

圃十和田市交通安全母の会事務局

☎0176-51-6783



【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!

町内会やボランティア活動中の 事故を保険でサポートします

対象 市民活動を行う団体や個人
(祭りや運動会などの一般参加者
や観覧者は対象となりません)

対象となる活動 町内会活動やボ
ランティア活動など、自発的、計
画的、継続的に行う非営利の公益
的な活動

※活動の内容によっては、保険の
対象外となる場合がありますので、
活動を計画するときにご相談
ください。

※事故が起きたときにはご連絡く
ださい。

※補償内容など詳しくは、市ホー
ムページをご覧ください。

問まちづくり支援課

☎ 0176-51-6725

「看護のお仕事移動相談」開催

看護職の相談員が最寄りのハ
ローワークに出向いて、看護職と
看護補助者に関心ある人の仕事探
しをサポートしています。

◆ハローワーク三沢

とき 4月21日(月)、5月19日(月)、
6月16日(月)、7月14日(月)、8月
18日(月)、9月8日(月) 午後1時
～4時

◆ハローワーク八戸

とき 4月9日(水)、5月14日(水)、
6月11日(水)、7月9日(水)、8月
6日(水)、9月10日(水) 午後1時
30分～4時

※受け付け順に相談を始めます。

問 (公社) 青森県看護協会青森県
ナースセンター ☎ 017-723-4580

十和田市シルバー人材センター 「令和7年度会員」出張説明会

とき 4月18日(金) 午後2時～4時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 本市に居住する60歳以上
の健康で働く意欲のある人

申込期限 4月16日(水)

申問 (公社) 十和田市シルバー人
材センター ☎ 0176-25-0222

小川原湖青年の家 使用料が変更になりました

4月1日(火)から、宿泊を伴う使
用料が変更になりました。

1泊当たり	変更後	変更前
一般	500円	300円
企業	800円	600円
テント泊	300円	50円

申問 公立小川原湖青年の家

☎ 0176-56-2393

☆ 募 集

小川原湖青年の家 刈払機(草刈機)講習会受講者 募集

とき 5月30日(金) 午前8時30
分～午後4時30分

場所 小川原湖青年の家

定員 100人程度

受講料 11,000円(別途500円
で昼食提供可)

申し込み方法 申し込みフォーム
または電話で申し込みください。

申込期限 4月30日(水) 正午

申問 公立小川原湖青年
の家 ☎ 0176-56-2393

申し込みはこちらから▶



第16回オープンガーデンとわだ 花壇オーナー募集

庭の花壇を公開できる個人・職
場・団体を募集します。

開催期間 5月1日(木)～10月31
日(金) 午前9時～午後4時

※開催期間内の都合の良い時間で
結構です。

参加要件 市内にある花壇のオー
ナーで、市民に公開可能な人

申し込み方法 (★) 申込書に必
要事項を記入の上、申し込みくだ
さい。

申込期限 4月16日(水)

申問 都市整備建築課

☎ 0176-51-6737 FAX 0176-22-9599

メール toshiken@city.towada.lg.jp

中央病院の看護師および薬剤師 の採用試験について

令和8年4月採用の看護師および
薬剤師の採用試験を、青森県病院
局主催の共同採用試験で行います。

受験者は、実施団体のうちから
志望順に受験先を選択でき、本試
験で複数の団体を受験できます。

申込期間 4月14日(月)～5月9
日(金)

試験日 ▶筆記試験：5月25日(日)

▶面接試験：6月7日(土)または8
日(日)

試験会場 青森市、弘前市、八戸
市など

※詳しくは、県立中央病院ホーム
ページ (<https://aomori-kenbyo.jp/recruit>)
をご覧ください。

問 青森県病院局 ☎ 017-726-8315

【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。



十和田市
Towada City



官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業 協働団体の募集

市民と行政との協働により、官庁街通りの花壇の維持管理を行う「十和田市官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業」を実施します。

対象 次の要件を全て満たす市民活動団体など▶宿根草の植栽、育成、維持管理などの経験や実績があること▶構成員が5人以上であること▶組織や運営に関する規則、会則などがあること▶主たる活動地域が市内であること

活動内容 宿根草などの補植、移植、株分け、生育状況の確認、除草、切り戻し、花がら摘み、施肥など

申し込み方法(★) 申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 4月11日(金)

申問都市整備建築課

☎ 0176-51-6737 FAX 0176-22-9599

メール toshiken@city.towada.lg.jp

商品開発事業者を支援します！

十和田市産の農林水産物を活用した新しい商品づくりを支援するため、「とわだの逸品開発事業」を実施します。

対象 市内に住所または事業所などを有し、商品の製造・販売を行う個人・法人・団体

対象商品 十和田市産の農林水産物を活用した加工食品などで、本年度中に完成が見込まれる商品

支援内容 ▶商品開発・改良の試作費などへの補助(補助額は対象経費の2分の1以内、上限40万円)▶商品お披露目会への出展

申し込み方法(★) 申込用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期間 4月14日(月)～5月30日(金)

※申し込み内容について審査を行い可否を決定します。詳しくは、お問い合わせください。

申問とわだ産品販売戦略課

☎ 0176-51-6743

市民ふれあい農園使用者募集

土と触れ合い、収穫の喜びを味わってみませんか。

開園時期 4月下旬～11月上旬

ところ ▶東地区(東十二番町25-13)▶西地区(三本木字西金崎472-1、473-1)

※各地区40区画(1区画約50㎡)

対象 市内に住所を有し、農業を営んでいない世帯(1世帯1区画)

申し込み方法(★) 申請書、またははがきに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、希望地区、栽培予定作物を記入の上、持参または郵送により申し込みください(同一住所・同一世帯での複数の応募はできません)。

決定方法 申し込みが区画数を超える場合は、抽選により決定します。※抽選結果などは4月中旬にお知らせします。

申込期限 4月10日(木)必着

申問農林畜産課☎ 0176-51-6741

「とわだ産品販路開拓支援事業」 十和田市産原材料の商品を扱う 事業者の皆さんへ 商談会出展・催事出品を支援します！

対象 市内に住所または事業所などを有し、商品の製造・販売を行う個人・法人・団体

支援内容 本年度中に県外や国外の商談会または県外での催事(国内のみ)などに出席・出品する経費の一部補助

補助金額 ▶商談会：対象経費の2分の1以内(上限30万円)

▶催事：対象経費の2分の1以内(上限15万円)

申し込み方法(★) 申請書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期間 4月14日(月)～5月16日(金)

※申請後、審査を行い可否を決定します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申問とわだ産品販売戦略課

☎ 0176-51-6743

シニア大学受講生募集

とき 4月～令和8年2月(月1～2回程度、主に火曜日の午前)

ところ 市民文化センター、志道館ほか

内容 講話、健康講座、軽スポーツ、野外学習など

対象 市内在住の60歳以上の人

費用 無料(内容に応じて実費負担あり)

※年間の日程や講座内容については、開講式当日にお知らせします。

◆開講式を開催します

とき 4月15日(火) 午前10時～正午(受付時間 午前9時30分～50分)

ところ 市民文化センター

特別講座 市民講師による落語

申問スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

電動式生ごみ処理機のモニター募集

生ごみ処理機で処理した生ごみは乾燥して軽量化し、ごみ捨ての負担を減らすことができます。家庭で、ぜひ、ごみの減量に取り組んでみませんか。

対象者 本市に住所を有し、居住している人

申込期間 4月1日(火)～11日(金)

貸出機器 温風乾燥式(屋内設置型)▶外形寸法：幅230×奥行270×高さ270mm▶本体重量：4.1kg▶貸出期間：4カ月以内▶貸出台数：5台(先着)

申し込み方法 まちづくり支援課窓口にて電動式生ごみ処理機貸出申請書を記入

持ち物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

※生ごみ処理機の電気代はご本人の負担となります。

※モニター終了後のアンケートにご協力をお願いします。

申問まちづくり支援課

☎ 0176-51-6726

三本木霊園一般墓地の使用者募集

使用者は通年で募集しています。

墓地種類	永代使用料	年間管理料
1種(2m×3m)	147,000円	4,290円
2種(2m×2m)	97,650円	2,460円

申し込み要件 次の全てに該当する人

▶本市に住民登録がある人 ▶三本木霊園一般墓地を使用していない世帯の人 ▶三本木霊園合葬墓の使用許可を受けていない人

※合葬墓に埋蔵し、使用権が消滅した後であれば一般墓地の申し込みが可能です。

必要書類 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）

※空き区画は事前にまちづくり支援課窓口でご確認ください。

申問まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

県営住宅上平団地入居者募集

募集期間 4月1日(火)～10日(木)

募集住居 ①2DK(2階建て)

1戸 ②3LDK(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すので、詳しくはお問い合わせください。

家賃 ①16,700～32,800円

②22,000～43,100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 6月1日(日)

申問上北県土整備事務所建築指導課 ☎ 0176-22-8111 (内線266)

警察官(大卒)募集

対象 平成5年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業、または令和8年3月31日までに卒業見込みの人

申込期間 5月7日(水)～6月16日(月)

試験日・会場

(1次試験)7月13日(日) 青森市、八戸市、弘前市、さいたま市

(2次試験)8月下旬 青森市

※詳しくはお問い合わせください。

申問十和田警察署 ☎ 0176-23-3195

令和7年度三沢基地航空祭ポスターデザイン募集

応募資格 日本国内に在住している個人または団体

応募方法 郵送またはメールで提出してください。

応募期限 5月11日(日)(必着)

※応募要領など詳しくは、ホームページをご覧ください。

申問航空自衛隊三沢基地航空祭事務局 ☎ 0176-53-4121 (内線4998)

メール mswpub1101@

inet.aci.mod.go.jp

詳しくはこちらから▶



陸上自衛隊八戸駐屯地創立69周年記念行事

とき 4月12日(土) 午前8時30分～午後3時

ところ 陸上自衛隊八戸駐屯地(八戸市大字市川字桔梗野官地)

内容 ▶記念式典▶訓練展示▶航空機の展示飛行▶ちびっ子広場▶野外売店▶体験搭乗

申問八戸駐屯地司令業務室広報班

☎ 0178-28-3111

(内線2061)

詳しくはこちらから▶



催し

布えほんの展示

こどもの読書週間(4月23日～5月12日)の期間中に、布えほんの展示を行います。

とき 4月23日(水)～5月12日(月)

ところ 市民図書館

※展示資料は貸し出しできませんので、館内でご覧ください。

申問市民図書館

☎ 0176-23-7808



「南八甲田物語」講演会

南八甲田の猿倉温泉と十和田湖御鼻部山をまたぐ幻の縦走路「俗称：旧県道」にまつわる話を「南八甲田物語」として語ります。

とき 4月19日(土) 午後1時～2時30分

ところ 南コミュニティセンター

講師 十和田山岳振興協議会事務局 横浜 慎一さん

※会場へ直接お越しください。

申問十和田市文化財保護協会

☎ 0176-22-2592

【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!



App Store からダウンロード



Google Play でダウンロード



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

職員の名札の表記を変更しました

☎総務課 ☎ 0176-51-6705

市では職員の名札について、来庁者から見やすく、分かりやすくするとともに、職員が安心して働くことができる職場環境を整備するため、次のとおり変更しました。

開始日 4月1日(火) **内容** ▶氏名の表記をフルネームから名字のみ(平仮名表記)に変更 ▶顔写真掲載を廃止



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STC小・中学生募集

ソフトテニスを楽しみませんか。友達の輪が広がります。自分の夢を広げましょう。

とき 4月5日(土)～令和8年3月31日(火)の毎週火・水・金曜日 午後5時～7時

ところ サン・スポーツランド

対象・定員 小・中学生 各10人
費用 年15,000円(保険代、登録代など)

持ち物 テニスラケット(貸し出しあり)、テニスシューズ

※定員以下の場合は随時募集します。
 ※11月からは屋内で練習します。

申問 十和田STC・宮腰
 ☎ 080-1694-4857

ジュニアソフトテニス講習会

ソフトテニスの基礎から応用まで小・中学生のみんなで楽しみましょう。
とき 4月12日(土)～10月30日(木)の毎週月・水・土曜日

▶月・水曜日 午後4時30分～6時30分

▶土曜日 午前10時～正午

※土曜日に行えないときは、木曜日午後4時30分～6時30分

ところ サン・スポーツランド

対象 小・中学生

定員 30人(先着順)

費用 年8,000円

(保険代、登録代など)

持ち物 テニスラケット(小学生のみ貸し出しあり)、テニスシューズ

申込期限 4月10日(木)

※定員に満たない場合は、年間を通して随時募集します。

※11月からは屋内で練習します。

申問 十和田市ソフトテニス協会・八島
 ☎ 090-4884-1227

①十和田JFC サッカースクール参加者募集

とき 4月5日～ 毎週土・日曜日 午後4時～5時30分

ところ 若葉球技場ほか

対象 幼児(年中)～小学2年生

費用 月1,000円

持ち物 ボール、シューズ、水筒

②十和田ジュニアフットボールクラブ会員募集

練習日 週4日

ところ 若葉球技場ほか

対象 小学3～6年生

費用 月2,000円ほか諸費用

①②いずれも

申し込み方法 毎週土・日曜日に午後4時から若葉球技場にて受け付け

申問 古市 ☎ 090-8924-7932

十和田グリーンジュニアメンバー募集!

硬式テニスを始めませんか。親子一緒に練習することも可能です。

とき 毎週月・金・土曜日

▶月・金曜日 午後6時～8時

▶土曜日 午後2時～4時

ところ サン・スポーツランド

対象 小・中学生(高校生も可)

費用 年2,000円および月3,000円(ボール代、コート使用料など)

申し込み方法 電話またはInstagramから申し込みください。

※随時募集しています。

※冬季は屋内で練習します。

申問 十和田グリーンジュニア・天羽
 ☎ 090-4478-2466、Instagram @towada_green_junior

市民グラウンド・ゴルフ体験教室

とき 4月11日(金)、14日(月)

午前8時40分～正午

ところ 陸上競技場

※用具は貸し出しします。

申問 十和田市グラウンド・ゴルフ協会・菊池
 ☎ 0176-22-0451

弾き語り研究会

弾き語りを趣味としている人の演奏の場です。音響設備がなくても自然な響きを感じられる場所です。初心者・学生歓迎。

とき 毎月第2日曜日 午後2時～4時
ところ 地域交流センター「とわふる」

定員 15人

持ち物 弾き語りができる楽器

※直接会場へお越しください。

申問 弾き語り研究会

メール jinbay@ac.auone-net.jp

極真カラテ体験教室

気軽に極真カラテを体験してみませんか。

とき 4月の毎週水・土曜日(12日(土)を除く) 午後7時～9時

ところ 志道館

対象 3歳以上

※当日会場で直接申し込むか、電話またはメールで申し込みください。

申問 極真会館十和田道場・目時

☎ 090-9426-0439

メール kyokushin10wada@gmail.com

十和田野鳥の会バードウォッチング

とき・ところ

4月27日(日) 大川岱たい

5月5日(月) 蔦沼

6月22日(日) 仏沼

7月6日(日) 奥瀬(黄瀬川)

8月17日(日) 三沢海岸

9月7日(日) 六ヶ所村方面

集合場所・時間 桜の広場南側 午前8時

持ち物 双眼鏡・簡単な昼食など

※天候などにより中止の場合があります。

申問 十和田野鳥の会・中野渡

☎ 0176-24-9826

十和田建設組合住宅デー

とき 4月19日(土) 午前9時～

ところ 十和田職業能力開発校

内容 包丁研ぎ(1丁300円で1人2丁まで、当日受け付け100丁限定。お早めに申し込みください)、リフォームや建具の調整などの住宅相談、まな板の販売

申問 十和田建設組合 ☎ 0176-23-3397

卓球教室（前期）参加者募集

十和田市卓球協会が基礎から指導します。

とき 4月24日～7月3日の毎週木曜日 午後6時30分～8時

ところ 志道館

対象 市内の小学生

定員 10人

費用 3,000円（前期会費）

持ち物 ラケット

申込期限 4月24日（休）

申込 十和田市卓球協会・三浦

☎ 090-2273-1423

「絵本セラピー」

絵本セラピストが絵本を読み聞かせます。簡単な質問に答えてグループワークをします。自分を見つめる時間を過ごしてみませんか。

とき 毎月第4土曜日 午後3時～4時30分

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 小学生～大人

定員 10人（先着順）

費用 100円（資料代）

持ち物 筆記用具

申し込み方法 ショートメールでお申し込みください。

申込 ehon de Smile・阿部

☎ 080-6036-6355

「オレンジ・ランプ」上映会

39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話を忠実に描いた映画「オレンジ・ランプ」（上映時間110分）。4人に1人が認知症を発症するといわれている現代、認知症を恐れず正しく知り、誰もが暮らしやすい地域をみんなで作っていきましょう。

とき 5月17日（土）①～③の全3回

①午前11時～午後0時50分

②午後3時～4時50分

③午後6時30分～8時20分

ところ 市民文化センター

申し込み方法 座席指定無料鑑賞券を、4月1日（火）から東地域包括支援センターと高松病院（大字三本木字里ノ沢1-249）で配布します（電話予約で当日会場で受け取り可能）。

申込期限 5月16日（金）

※座席指定無料鑑賞券を必ずご持参ください。

申込 東地域包括支援センター

☎ 0176-27-1513

演劇体験教室

とき 4月27日（日）午前10時～11時30分（午前9時30分～受け付け）

ところ 南コミュニティセンター

対象 小学1～中学1年生

※電話で申し込むか、または動きやすい服装で直接会場へお越しください。

申込 十和田市子ども劇団・大久保

☎ 080-1834-5134

ALS（筋萎縮性側索硬化症）という病気を持つ当事者と家族の集い

「この先どうなるの?」「人工呼吸器をつけた生活はどういうもの?」「心の持ち方は?」「とにかく話したい聞きたい」など、なんでも構いません。おしゃべりしませんか。

とき 全4回

①4月18日（金）②5月16日（金）

③6月20日（金）④7月18日（金）

いずれも午前10時30分～午後1時30分

ところ ①・④相談・交流スペース「みつば」（東三番町9-71）

②パティスリーミサワ（穂並町9-19）

③KINUかふえ（西二十二番町30-8）

対象 ALS当事者とその家族

費用 開催日によって異なります。

①・④600円程度、②700円、③200円（いずれも飲食代）

申込期限 開催日の5日前まで

申込 五十嵐 ☎ 0176-27-1513（東地域包括支援センター）メール towada-higasihoukatu@vesta.ocn.ne.jp

とわだ100年100枚の写真展 & 植田祐介にがおえ展

古き良き十和田市を懐かしむ写真展、そして話題の市民画家による似顔絵展。ぜひ見に来てください。

とき 5月3日（土）～5日（月）午前9時～午後5時（5日は午後3時まで）

ところ 地域交流センター「とわふる」

申込 とわだ100年100枚の写真展実行委員会・中尾 ☎ 090-5394-0502

ひでふみなりたの切り絵アートの世界

とき 5月2日（金）～4日（日）

午前9時～午後9時

ところ 地域交流センター「とわふる」

申込 成田 ☎ 080-5559-3101

【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

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）





4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	7日(月)、21日(月) 13:00～15:00 ※7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	11日(金)、25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	23日(水) 13:00～16:00 ※16日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森 (定員6人) 相続・離婚・借金・労働問題などの相談(法律相談) ※資力基準に該当する人	8日(火)…対面、22日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 13:00～16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆不動産相談 (定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談	10日(木) 13:00～15:00 ※3日(木)までに要予約
◆くらしとお金の相談 (定員5人) 多重債務、生活資金などの相談(貸付制度あり)	9日(水) 10:00～16:00 ※8日(火)午後4時までに要予約 予約先 ☎0120-102-084 (消費者信用生活協同組合八戸事務所)
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日(休日除く) 8:30～16:30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター ☎0176-51-6757
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日(休日除く) 9:00～12:00、 13:00～16:00 ※相談先: 県庁 ☎017-734-9235

ところ まちづくり支援課 市民相談室

※予約は電話でも受け付けています。

申問まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

内容	とき
◆出張年金相談 年金の無料相談	22日(火) 10:00～15:00 ※要予約(先着順) (来月は5月20日(火)、27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。

その他の催し

<>…開始時間

2日(水)	▶がんサロン<14:00>～中央病院別館(予約不要) (☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)
5日(土)	▶こころのふれあいサロン「おあしす」<10:00>～ 市民文化センター(☎健康増進課 ☎0176-51-6791)
7日(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」 <①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791)
11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「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791)
12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「タワーレ」 (☎健康増進課 ☎0176-51-6791) (26日(土)も開催)
18日(金)	▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場 <18:30>～市民交流プラザ「タワーレ」 (☎NPO法人スマイルラボ ☎0176-23-6622 (留守電対応))
24日(木)	▶頭皮ケア・ウィッグ相談会<14:00>～ 中央病院がん相談支援センター(要予約) (☎中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)
25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「タワーレ」 (☎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▶



◆市税の納付をもっと便利に! 収入課 ☎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▶



国勢調査2025

5年に一度、全員参加の統計調査 情報政策課 ☎0176-51-6711

10月1日に国勢調査が実施されます

国勢調査は、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とする重要な統計調査です。調査の結果は福祉施策や生活環境整備、災害対策など、さまざまな施策に利用されます。調査員が9月上旬以降に皆さんのご自宅を訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

調査対象 日本国内に住んでいる全ての人と世帯(国籍を問いません)

調査方法 調査員が各世帯を訪問し調査票などを配布します。

回答方法 調査票を記入して調査員に渡すか、郵送、オンラインでの回答となります。  詳しくはこちらから

■国勢調査の調査員を募集します

対象 次の全てに該当する人

- ▶市内に住所を有し、責任をもって調査票の配布・回収などができる20歳以上の人
- ▶9月上旬から10月下旬にかけての調査が可能な人
- ▶税務、警察、選挙に直接関係のない人
- ▶説明会に出席が可能な人

身分 総務大臣から任命される非常勤の国家公務員

報酬 規定に基づき1調査区当たり3万円程度の報酬を支払います。

申込期限 5月23日(金)

※登録要件などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

戸籍の届け出をする人へ

人口動態調査へのご協力をお願いします

☎市民課 ☎0176-51-6756

調査期間

4月1日(火)～

令和8年3月31日(火)

回答方法

各届出書(婚姻、離婚、出生、死亡)の職業欄に回答

調査について詳しくは、市ホームページをご覧ください▶





稲生川上水167周年記念
青森県十和田市
Towada Spring Festival

4/19(土) ▶ 5/5(月)

春まつり



春まつり
ホームページ

問 十和田商工会議所 ☎ 0176-24-1111
(一社) 十和田奥入瀬観光機構 ☎ 0176-24-3006



やぶさめ 桜流鏝馬・体験乗馬

とき 4月19日(土)、20日(日)
午前10時～午後2時
ところ 中央公園緑地

露店 (十和田青空商店組合)

とき 4月10日(木)～※
午前10時～午後9時
ところ 中央公園緑地
※桜の落下状況により終了日を決定。

とわだ自慢市

とき 4月19日(土)、20日(日)
午前10時～午後5時30分
ところ 中央駐車場

フリーマーケット

とき 4月19日(土)、20日(日)、26日(土)、
27日(日) 午前10時～午後3時
ところ 駒っこ広場

桜の呈茶会

とき 4月20日(日)
午前10時～午後1時
ところ 中央駐車場

琴の演奏会

とき 4月20日(日)
午後0時15分～35分
ところ 中央駐車場

ウマイしょうレース (十和田青空商店組合)

とき 4月27日(日) 午前10時～正午
※午前9時30分受け付け開始
ところ 中央公園緑地
参加費 無料
申問十和田青空商店組合 ☎ 080-3332-1068

桜と打ち上げ花火 (十和田青空商店組合)

とき 4月29日(火) 午後7時
ところ 中央公園緑地
※荒天の場合は5月3日(土)に延期します。
打ち上げ準備のため、当日午後2時より
陸上競技場が立ち入り禁止となります。

春まつり期間中開催

市役所展望テラスの一般開放

とき 午前9時～午後8時
ところ 市役所本館3階

夜桜のライトアップ

とき 午後6時～9時
ところ 官庁街通り、中央公園

さくら観光案内所

とき 午前9時～午後3時
ところ 上北労働基準協会前
※展望テラスの開放、夜桜のライトアップ、
さくら観光案内所は、桜の開花状況に合
わせて実施します。

鯉のぼり展示

ところ 十和田商工会議所前
上北労働基準協会前

第20回十和田市環境緑化まつり

- ▶ 盆栽コーナー
4月18日(金)～20日(日)
- ▶ 花壇・宿根草コーナー
4月18日(金)～21日(月)
- ▶ 植木・造園・園芸コーナー
4月19日(土)～27日(日)
- ▶ 保護ネコの譲渡会、手作りゲームコーナー
4月19日(土)、20日(日)
ところ 中央公園緑地
※桜の開花状況により開催期間が変更に
なる場合があります。

問 都市整備建築課 ☎ 0176-51-6737

十和田市カラオケバトル2025

とき 4月19日(土)
午後3時～5時15分
ところ 中央駐車場
定員 20人(組) 高得点の人には
豪華賞品を
応募条件 市内在住の人 差し上げます
※詳しくは、春まつりホーム ※上位3人(組)
ページをご覧ください。

十和田市協賛 RAB 杯カラオケ選手権

とき 4月20日(日)
午後2時30分～5時30分
ところ 中央駐車場
問 青森放送十和田支局 ☎ 0176-23-6271

稲生川ウォーク2025

3つのコース(5km・14km・20km)に
分かれて歩きます

とき 4月20日(日)
集合場所 中央駐車場
受付時間 午前7時30分～
参加費 大人1,000円・小学生以下無料
※事前の申し込みが必要です。

申問 十和田商工会議所 ☎ 0176-24-1111
(一社) 十和田奥入瀬観光機構
☎ 0176-24-3006

皆さんの応援が
官庁街通りの桜の保全活動への
寄付につながります

晴れ風
ACTION



キリンビール「晴れ風 ACTION」
桜保全活動の寄付先自治体に
本市が選ばれました

▲応援は
こちらから

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和7年2月末 現在	人口	57,244人	-50人	-949人
	男	27,369人	-20人	-527人
	女	29,875人	-30人	-422人
	世帯	28,115世帯	-11世帯	-48世帯

アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法
QRコードを読み込み、
アプリ「マチイロ」をイ
ンストールする。



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