

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

7

No. 273

2025



「令和7年度十和田市消防団観閲式」

(6月8日／中央公園緑地ほか)

本部大隊をはじめ8大隊約660人が官庁街通りを分列行進したあと、中央公園緑地で玉落とし競技が行われ、消防団員たちが日頃の訓練の成果を披露しました。

広報とわだ 目次

- 2 青の煌めきあおもり国スポ・障スボ^{ニュース}NEWS Vol. 1
- 3 ゼロカーボンシティ宣言を表明しました
- 12 お知らせ
- 20 夏のイベント情報



国民スポーツ大会（国スポ）

国スポは、毎年、都道府県で持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典で、天皇杯（男女総合優勝）と皇后杯（女子総合優勝）を巡る熱戦が繰り広げられます。

大会の目的

- ◇ 広く国民にスポーツを普及し、スポーツ精神の高揚、国民の健康増進、体力の向上を図る。
- ◇ 地方スポーツの推進と地方文化の発展に寄与するとともに、国民の生活を明るく豊かにする。

行われる競技・スポーツ

正式競技

- ▶ 都道府県対抗形式で得点の合計を競う競技

公開競技

- ▶ 国スポで開催される競技のうち、都道府県対抗得点の対象とはならない競技

デモンストレーションスポーツ

- ▶ 県内在住の人が気軽に参加できるスポーツイベント

特別競技

- ▶ 高等学校野球の競技（都道府県対抗得点の対象外）

本市で開催する競技・スポーツの会期・会場 正式競技



① 相撲競技（全種別）

令和8年9月11日(金)～13日(日) 相撲場



② サッカー競技（成年女子、少年女子）

令和8年10月10日(土)～14日(水)
高森山球技場 高森山人工芝多目的グラウンド



③ バスケットボール競技（少年男子）

令和8年10月15日(木)～19日(月) 総合体育センター

公開競技



① ゲートボール競技

令和8年8月29日(土)、30日(日) 若葉球技場



② バウンドテニス競技

令和8年10月3日(土)、4日(日) 総合体育センター

デモンストレーションスポーツ



① パークゴルフ

令和8年7月4日(土) 八甲田パノラマパークゴルフ場



② Let's Enjoyバウンドテニス

令和8年7月5日(日) 総合体育センター



全国障害者スポーツ大会（障スポ）

障スポは、毎年、国スポを開催した都道府県で開催される全国的な障がい者スポーツの祭典です。

大会の目的

- ◇ 障がいのある選手が競技などを通じてスポーツの楽しさを体験する。
- ◇ 国民の障がいに対する理解を深め、障がいのある人の社会参加を促進する。

行われる競技・スポーツ

正式競技

- ▶ 個人競技（7種目）と団体競技（7種目）

オープン競技

- ▶ 障がい者の間に広くスポーツを普及すると認められる競技

本市で開催する正式競技の会期・会場



バレーボール競技（聴覚障がい者の部）

令和8年10月24日(土)、25日(日) 総合体育センター

青森県での開催は49年ぶり

国スポは昭和52年（1977年）の「第32回国民体育大会（あすなる国体）」以来の開催です。

また、全国的な障がい者スポーツの大会としては、昭和52年の「第13回全国身体障害者スポーツ大会」以来、全国障害者スポーツ大会としては、初めての開催となります。

実行委員会のSNSで発信中！

国スポ・障スポの情報はここから フォローしてね！

市ホームページ

エックス

Instagram

ゼロカーボンシティ宣言を表明しました

問まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

市では、2050年までに二酸化炭素の排出量を実質ゼロにすることを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を3月26日に表明しました。目標の達成に向けて、市、市民、事業者で一体となって取り組んでいきましょう。

達成に向けた市の取り組み（一部）

- ▶ 十和田市地球温暖化対策実行計画区域施策編を策定 ▶ 防犯灯のLED化
- ▶ 公用車の一部へ低公害車を導入 ▶ 生ごみ回収事業の実施
- ▶ 市役所庁舎などで太陽光発電パネルを設置

市民・事業者の皆さんに取り組んでほしいこと

日常生活でのほんの少しの心掛けや行動が、地球温暖化対策につながります。

① 省エネルギーの推進とライフスタイルの転換

- ▶ 家電製品の購入時は、省エネルギー性能の高い製品を選択する
- ▶ 家庭の照明は、LED照明に切り替える
- ▶ 住宅などを新築・改築する際にZEH（Net Zero Energy House）や断熱改修を取り入れる
- ▶ 家庭内での省エネ・省資源行動を実践する

省エネ製品買換ナビゲーション
しんきゅうさん（環境省）▶



住宅省エネ2025キャンペーン（国土交通省・経済産業省・環境省）▶



夏の省エネメニュー



エアコン

- ▷ 無理のない範囲で温度を設定する
- ▷ 目詰まりしたフィルターを清掃する
- ▷ すだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげる



照明

- ▷ 部屋の明るさを下げる
- ▷ 不要な照明を消す



冷蔵庫

- ▷ 冷やしすぎを避ける
- ▷ 扉を開ける時間を減らす
- ▷ 食品を詰め込みすぎない

② 再生可能エネルギーの導入推進

- ▶ 住宅への太陽光発電システムの設置、太陽熱温水器の導入を検討する
- ▶ 家庭で使用する電力について、再生可能エネルギーを利用して発電した電力プランへの切り替えを検討する



③ 脱炭素型のまちづくり

- ▶ 自動車を運転する際は、アクセル操作をスムーズに行ったり、車両のメンテナンスを適切に行い、エコドライブを実践する
- ▶ 近距離の移動には、徒歩や自転車を利用する
- ▶ 地元産の食材を積極的に購入して、輸送などでの二酸化炭素排出量を減らす
- ▶ 宅配サービスを利用する際は、受取時間指定や宅配ボックスなどを活用し、再配達の防止に努める



▲青森県再配達削減プロジェクト

④ 循環型社会の形成

- ▶ 商品の購入時には、詰め替え可能なものを選択する
- ▶ 食品ロスの削減のため、食べきれる量を購入する
- ▶ 資源の循環利用につなげるため、プラスチック、紙類、缶類、ガラスびんなどの分別ルールを徹底する
- ▶ 壊れた製品を修理したり、リサイクルショップやフリーマーケット、子ども服おさがり交換会などを活用する



十和田市ゼロカーボンシティ宣言

近年、世界的に深刻な異常気象が多発し、国内においても記録的な豪雨、猛暑や台風などこれまでに経験したことがない規模の自然災害が頻発しており、地球環境は深刻な状況です。

2015年に合意されたパリ協定では、「産業革命前からの世界の平均気温上昇の幅を2度未満とする」という目標が国際的に共有され、2018年にはIPCC(国連の気候変動に関する政府間パネル)の特別報告書において、「気温上昇を2℃よりリスクの低い1.5℃に抑えるためには、2050年までに二酸化炭素等の実質排出量をゼロにすることが必要」とされました。

我が国においても2020年10月に、地球温暖化の原因である温室効果ガスの排出を2050年までに実質ゼロにするカーボンニュートラルが宣言されました。

本市の豊かな自然環境を守り、安心して暮らせるまちを次世代に引き継いでいくため、市民・事業者・行政が一体となり地球温暖化対策を推進し、「2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロ」を目指して取り組んで行くことを宣言いたします。

令和7年3月26日

十和田市長

櫻田 百合子

▲十和田市ゼロカーボンシティの宣誓文



消防団員・消防団協力事業所を募集しています

《消防団員について》[☎消防本部警防課☎0176-58-0130](#)
《消防団協力事業所について》[☎総務課☎0176-51-6703](#)

消防団員はそれぞれ自分の仕事を持ちながら、地域における消防防災のリーダーとして活躍し、住民の安全を守っています。また、市では、地域の消防防災力の充実・強化のため、市消防団に積極的に協力する事業所を「消防団協力事業所」として認定し、消防団協力事業所表示証（表示証）を交付しています。

消防団

入団資格 18歳以上70歳未満で
市内に居住または勤務している人

消防団員の待遇

- ▶年間で一定の金額を報酬として支給します。
- ▶災害時や訓練などに出動した場合は、出動報酬を支給します。
- ▶一定期間以上消防団員として活動すると、退団したときに退職報償金を支給します。

公務災害補償 活動中に負傷などをした場合には、補償制度があります。

被服の貸与 活動に必要な被服を貸与します。

表彰制度 職務にあたって功労または功績があった場合は、表彰制度があります。



消防団協力事業所

社会貢献事業として信頼性の向上につながります。また、建設業者には市の等級格付に係る優遇加算措置があります。

認定条件 次のいずれかに該当する場合に認定します。

- 1 従業員が市消防団員として3人以上入団している。
- 2 従業員の就業時間中における消防団活動について、積極的に配慮している。
- 3 災害時に事業所の資機材を消防団に提供するなどの協力をしている。
- 4 その他、消防団活動に協力し、地域の消防防災体制の充実・強化に寄与しているなど、特に優良と認められる場合。



▲表示証



▲詳しくはこちらから

中央病院健診センター 脳ドックを受けてみませんか

[☎中央病院（健診センター）☎0176-23-5763](#)

「脳ドック」とは、自覚症状の出にくい脳の病気に対し、早期発見と予防のために頭部のMRIや頸部の超音波検査などを用いて行う健康診断です。脳疾患が気になる人や、脳卒中などの家族歴がある人など、脳ドックを受けてご自身の健康管理にお役立てください。

脳ドックの検査項目

- 1 身体計測（身長、体重、腹囲、BMI、血圧、脈拍、握力）
- 2 血液検査
- 3 尿検査
- 4 頭部MRI、頭頸部MRA
- 5 頸部血管超音波検査
- 6 四肢血圧脈波検査（血管年齢）
- 7 心電図
- 8 胸部X線撮影
- 9 簡易知能テスト（ハイブリッドタイプ）

※当院で実施する人間ドックを3カ月以内に受けている場合、**2378**の検査を省略することもできますので、予約時にお申し出ください。

発見できる主な病気

脳梗塞、脳出血、脳動脈瘤、脳腫瘍、頸部内頸動脈狭窄など

料金 19,000円

検査日・時間

月～金曜日 ①午前11時 ②午前11時30分

予約から検査結果が分かるまで

- 1 健診センターへ電話で予約する（受付時間：月～金曜日の午前9時～午後4時）
 - 2 予約日に来院し、問診・検査を受ける（所要時間：2～3時間程度）
 - 3 検査結果を郵送で受け取る（到着予定：検査後2～3週間前後）
- ※脳神経外科の医師が直接説明する場合もあります。



▲頭部MRI検査の様子

犬や猫の適切な飼育をお願いします

[☎まちづくり支援課☎0176-51-6726](#)

マナーを守って人間も動物も快適に

犬や猫などのペットは、私たちの生活を豊かにしてくれるかけがえのない存在です。

しかし、ペットのふん尿被害や放し飼いなどは近隣トラブルの原因となります。人間と動物が、地域で安心して快適に暮らせるように、飼い主は責任を持って適切な飼育をすることが必要です。



飼い主のマナー

犬の場合

- しつけや訓練をして、人に危害を加えたり、鳴き声などで迷惑をかけないようにしましょう。
- 迷子になってしまったとき、飼い主の元に戻れるように、首輪に鑑札と注射済票を付けましょう。また、マイクロチップを装着し、マイクロチップ情報登録サイトに登録しましょう。
- 散歩は排せつのためではありません。家の周囲や公共の場所などにふん尿をしないように、排せつは自宅で済ませてから散歩に行きましょう。散歩中に排せつをしてしまった場合、ふんは必ず持ち帰り、尿は水で流すなどマナーを守りましょう。
- 狂犬病に感染し、発症した場合は犬も人間もほぼ100%死に至ります。犬には必ず狂犬病の予防注射を受けさせましょう。



猫の場合

- 猫は屋内で飼うようにしましょう。環境を整えれば、猫は屋内だけで心身ともに健康に過ごすことができます。放し飼いの猫は、交通事故などの危険にさらされるだけでなく、感染症などの病気にかかる恐れもあります。

使用済み小型家電を回収しています

[☎まちづくり支援課☎0176-51-6726](#)

「燃えないごみ」として捨てられている小型家電には、貴金属やレアメタルなどの有用な金属が含まれています。市では、貴重な資源を再生利用するため、次の施設に回収ボックスを設置し、不要となった小型家電を回収しています。ごみの減量と資源の有効活用のため、皆さんのご協力をお願いします。

回収対象 家庭で不要になった電子・電気機器

（例）



携帯電話



デジタルカメラ



電源コード



リモコン

※サイズ：12cm×30cm以下（回収ボックスに入る大きさ）

回収ボックス設置場所

市役所（本館、別館）、各コミュニティセンター（南、東、西）、市民文化センター、イオンスーパーセンター十和田店、北里大学、サンデー十和田店、スーパーカケモ（西金崎店、三小通り店）、ヤマヨ十和田店

利用する際のお願い

- ボックスへの投入は、各施設の開館（営業）時間内をお願いします。
- 個人情報や消去してから投入してください。
- 電池、バッテリー類は火災の恐れがあるため取り除いてください。※電池は「燃えないごみ」に出してください。小型充電式電池は、まちづくり支援課で回収しています。
- 投入されたものは返却できません。



家庭で不要になった
パソコンも無料※で
回収しています



市では、令和4年5月から、宅配便を利用したパソコンなどの使用済み小型家電の回収・再資源化を行うリネットジャパンリサイクル(株)（愛知県大府市）と「使用済み小型家電等回収に係る連携と協力に関する協定」を締結しています。

令和6年度は111件の申し込みがあり、約1.2トンのパソコンなどが回収されています。不要なパソコンの処分にお困りの人はぜひご活用ください。

詳しくは、リネットジャパンリサイクル(株)ホームページをご覧ください▶

※パソコン本体を含む回収は無料ですが、モニターなどの周辺機器や小型家電のみの回収は有料（1箱1,848円）です。



北里大学公開講座と共催！

申問スポーツ・生涯学習課☎0176-58-0186 FAX0176-24-3954

第3・4講座いずれも ところ 市民文化センター 生涯学習ホール
申し込み方法 電話、FAXまたは電子申請システムで氏名と電話番号をお知らせください。

第3講座 体内時計と時間栄養学

とき 7月17日(木) 午後6時30分～8時10分 (開場 午後6時)
講師 大石 勝隆 さん (国立研究開発法人産業技術総合研究所 細胞分子工学研究部門 上級主任研究員)



▲申し込みはこちらから



申込期限 7月16日(水) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月2日(水)までにお申し込みください。

時間栄養学とは、従来の栄養学に、「いつ食べるべきか」という新たな視点を取り入れた研究分野です。普段の食生活に生かすことで、うつ病や生活習慣病などの予防・改善の可能性が期待できます。本講座では、時間栄養学の健康長寿社会への可能性について紹介します。

第4講座 ビックデータから読み解く社会の法則

とき 7月31日(木) 午後6時30分～8時 (開場 午後6時)
講師 浅谷 公威 さん (東京大学大学院工学系研究科 (工学部) 特任准教授)



▲申し込みはこちらから



申込期限 7月30日(水) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、7月16日(水)までにお申し込みください。

計算社会科学とは人の行動や著作物が記録されたビックデータから社会の法則を探る学問です。フェイクニュースの広がりなど社会一般にある法則性とそれらの発見プロセス、学術論文データから見る基礎研究者の重要性や日本の科学が直面する課題について紹介します。



元気な十和田市づくり市民活動支援事業
＝ 10団体への支援を決定しました ＝

問まちづくり支援課☎0176-51-6725

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」に、本年度は12団体から応募がありました。

市では、市民公募委員を含む検討会議の意見を踏まえ、必要性、公益性、将来性、創意工夫性、協働性などの観点から、10団体の事業に対して支援を決定しました。

補助対象事業一覧

地域課題を解決するため、地域資源を生かした活動など、地域の支え合いや魅力ある地域づくりに取り組む事業

団体名	事業名称	事業概要	補助上限
十和田市立南小学校 父母と教師の会	「南地区なかよくナーレ」 アートミュージック Art & Musicプロジェクト	世代間交流の促進のため、「子どもアート展」や「SDGs関連の工作教室」などを開催する。	26.5万円
十和田湖・奥入瀬溪流 世界遺産登録推進会議	十和田湖・奥入瀬溪流の世界文化遺産登録を考えるシンポジウム開催事業	十和田湖・奥入瀬溪流の世界文化遺産登録に向けた取り組みを行う。	48.4万円
子ども食堂+みんなの 食堂 Mother Tree Cafe/ マザーツリーカフェ	集まれ!!『codo 食チルド レン』	三本木小学校地区での子ども向けの食育や食のプロに教わる体験イベントを開催する。	21.7万円
すこやかめし	栄養・食事に関する十和田市の健康課題を改善するための取り組み	親子や企業社員向けのお弁当を食べながら栄養を学ぶ会、介護食の調理実習や試食、男性向け料理教室などを開催する。	48.7万円
大町桂月を語る会	十和田を世に知らしめた大町桂月没後100年記念事業	足跡をたどり、功績を再認識してもらうため、墓参り、式典、企画展やバスツアーを開催する。	44.6万円
大人と子どものフリースペース すくらんぶる	大人と子どものフリースペース すくらんぶる 冬の遊び場2025	遊ぶ場所やイベントが少ない冬に遊び場を提供する。	44.8万円
親子でゲーム会	親子の広場	親子の時間を楽しむ遊びのヒントを見つける場として、おもちゃの広場やワークショップなどを開催する。	47.1万円
グッジョブ トワダ goodjob-towada	とワーキング 子どもおしごと体験会	各業種の体験ブースを設置し、子ども向けに職業体験型イベントを開催する。	50万円
東地区コミュニティ 推進協議会	防災親子キャンプ 第2弾	災害状況を乗り越えるため、親子で参加しキャンプスキルを活かした防災を学ぶ。	50万円
プロジェクト羽毛	ユニバーサルミュージアムのための上映会事業	映画「目の見えない白鳥さん、アートを見に行く」の上映会を開催し、ユニバーサルミュージアムの取り組みを広める。	13.1万円



第56回 十和田市民文化祭 参加者募集

市民文化祭は、どなたでも参加できる文化の祭典です。日頃の活動の成果を発表したり、制作した作品を出展することができます。
参加希望者は事前にお申し込みください。 問スポーツ・生涯学習課☎ 0176-58-0184

事業名		開催日	会場	
舞台部門	舞と躍動 ※団体のみ	11月1日(土)	市民文化センター	 参加料 ▶団体（6人以上）6,000 円 ▶個人（1人につき）1,000 円 申し込み方法 FAX、メール、はがきのいずれかに次の内容を記入してお申し込みください。 ①事業名 ②出演内容または作品名・出展数 ③団体・個人の別（グループ名があればその名称） ④団体の代表者名または個人名 ⑤住所・電話番号 申込期限 7月25日(金) ※申込者には、後日打ち合わせ会などの案内を送りますので、必ず出席してください。 申込先 〒034-8615 西十二番町6-1 十和田市民文化祭実行委員会 FAX 0176-24-3954 メール spogak@city.towada.lg.jp
	演劇	11月1日(土)		
	吟詠	11月2日(日) 午前		
	謡と仕舞	11月2日(日) 午後		
	秋のスペシャル コンサート	11月2日(日)		
展示部門	写真展	11月1日(土) ～ 11月2日(日)		
	書道展			
	美術展			
	手工芸展			
	陶芸展			
	盆栽展			
	いけ花展			
	文芸展			
	上記以外はお問い合わせください			

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

問国保年金課 ☎0176-51-6752 問青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

後期高齢者医療保険料の軽減措置が変わりました

■均等割額（被保険者全員が納める額）の軽減措置の基準が拡大されました

令和6年度		令和7年度	
軽減割合	世帯（加入者全員および世帯主）の合計所得金額	軽減割合	世帯（加入者全員および世帯主）の合計所得金額
7割	43万円＋10万円×（給与所得者など※の数－1）以下	7割	変更なし
5割	43万円＋（29.5万円×被保険者の数）＋10万円×（給与所得者など※の数－1）以下	5割	43万円＋（30.5万円×被保険者の数）＋10万円×（給与所得者など※の数－1）以下
2割	43万円＋（54.5万円×被保険者の数）＋10万円×（給与所得者など※の数－1）以下	2割	43万円＋（56万円×被保険者の数）＋10万円×（給与所得者など※の数－1）以下

※給与所得がある人または、公的年金などの所得がある人が2人以上いる世帯に適用

▶被用者保険（全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合など）の被扶養者であった人の均等割額は後期高齢者医療制度に加入後2年間は、5割軽減されます。ただし、世帯の所得が低い人は、より高い均等割額の軽減（7割軽減）が受けられます。



8月1日(金)以降の医療機関の受診について

■資格確認書を郵送します

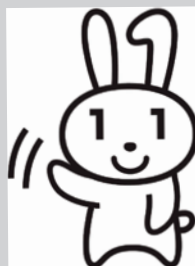
現在お手元にある被保険者証は、7月31日(木)まで有効です。8月1日(金)以降、医療機関を受診する際にはマイナ保険証（保険証の利用登録がされたマイナンバーカード）または、資格確認書の提示が必要となります。資格確認書は、7月中に全ての被保険者へ郵送します。

※令和8年7月までの暫定的な運用として、マイナ保険証の有無に関わらず資格確認書を交付しています。

マイナ保険証を利用するためには、①～④いずれかの方法で申請が必要です。

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

問マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
（平日）午前9時30分～午後8時
（土・日曜日、休日）午前9時30分～午後5時30分



マイナちゃん



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!



短期集中型サービス

要支援者自立支援・パワーアップ事業

問高齢介護課 ☎0176-51-6720

市では、高齢者ができるだけ介護保険サービスを使わずに自立した生活を送ることを目標として、運動機能向上のプログラムに取り組む事業を実施しています。一人一人の体力や目標に合わせ、無理なく続けられるように専門職が指導します。歩く力が弱くなってきた、足が上がらなくなってつまづきやすいなど、運動機能に不安を抱えている人はぜひお問い合わせください。



要支援者自立支援事業

柔道整復師などによる運動機能向上のプログラム

▶実施場所 市内整骨院・接骨院

今泉整骨院	加賀整骨院	北園整骨院
げんき接骨院	さかた接骨院	桜田整骨院
すずむし整骨院	田中整骨院	とまべち整骨院
HARI AT BONE	十和田整骨院	戸来整骨院
ほねつぎ中平		

回数・期間 週1回実施・原則3カ月

利用料 無料

申し込み方法 いずれの事業も高齢介護課窓口で申し込みください。

対象者 65歳以上で、次の①、②いずれかに該当する人

①要介護認定で、要支援1または要支援2の認定を受けた人

②右のチェックリストに3項目以上該当する人

※実施場所へ通える人が対象です。実施場所での運動以外に、自宅でも週3日以上以上の運動が必要です。

※市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の訪問型・通所型サービスを利用している人は対象外です。

要支援者自立パワーアップ事業

リハビリテーション専門職による運動機能向上のプログラム

▶実施場所 市内通所型リハビリテーション事業所

介護老人保健施設 とわだ	介護老人保健施設 ハートランド
介護老人保健施設 みちのく苑	老人保健施設みのり苑

チェックリスト

- ☐ 階段を上る時、壁や手すりを使っている
- ☐ 椅子から立ち上がる時、何かにつかまっている
- ☐ 普段15分以上歩いていない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい

MCI（軽度認知症）を見逃さないで！

問高齢介護課 ☎0176-51-6720

MCIは「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の段階です。令和5年度の厚生労働省の研究によると、65歳以上の約8人に1人が認知症、約7人に1人がMCIといわれています。MCIのうちに早期に対策を行うことで、認知機能の改善や、認知症自体の発症を遅らせることができる場合もあります。



脳の機能 状態イメージ

自立した生活を送ることができる

日常生活に支障が出てくる



MCIで見られる症状（一例）

- 同じことを何度も尋ねる
- 物の名前が出にくくなった
- 前日の昼食・夕食の内容が思い出せない
- 物を探し回ることが増えた
- ものの忘れは自覚しているが、他人事のように感じる
- 仕事上のミスが増えた



上十三もの忘れフォーラム2025

とき 7月26日(土) 午後1時～3時10分
ところ 市民文化センター

内容

▶認知症の基本と早期発見のために

市立秋田総合病院 認知症疾患医療センター 内藤 信吾センター長による講演

▶あるある詐欺にご用心！～また言ってる、捜してる。いつものことと見逃さず。～

竹内 淳子&じゅんちゃん一座によるMCI啓発寸劇

※事前申し込み不要。

問エーザイ(株) ☎090-5300-0843

「きみがらスリッパ」生産組合員募集

本市の伝統工芸品「きみがらスリッパ」は、デントコーンの皮で編み上げた素朴な工芸品です。原料のデントコーンは、県立三本木農業恵拓高校の皆さんと交流しながら育てています。きみがらスリッパを作り、伝えることに興味がある人は、ぜひお問い合わせください。

【申込】十和田きみがらスリッパ生産組合事務局（株式会社パワフルジャパン十和田）

☎0176-28-3611



農業体験の受け入れ会員募集

十和田農業体験連絡協議会では、農業体験や民泊を通して、自然と触れ合うことの良さを知ってもらいながら、心と心の交流を図り十和田の魅力を発信する活動を行っています。

農業体験のみの受け入れ農家や、農家ではないが民泊を受け入れてみたいという人も募集していますので、お問い合わせください。

【申込】十和田農業体験連絡協議会事務局・高屋 ☎080-8206-5608



【新規開業者向け研修会】農家民宿・民泊を開業し、観光客を受け入れてみませんか

開業に必要な関係法令や、宿泊予約サイトの活用方法、実際に取り組んでいる人の体験談を紹介する研修会を開催します。

農林漁業者以外の人も取り組むことができますので、興味のある人、人との交流が好きな人、どなたでもぜひご参加ください。

【申込】とき 7月16日(水) 午後2時～3時45分 申込期限 7月11日(金)

【申込】ところ 市民交流プラザ「トワレ」

申し込み方法など詳しくはこちらから▶



【申込】県構造政策課 ☎017-734-9534

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.18

【申込】健康増進課 ☎0176-51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は 便秘予防に 根菜でピクルス です。



2～3日保存できます
常備菜にも！

◆野菜やナガイモに含まれる食物繊維が便秘予防に役立ちます。

1人分の栄養価

エネルギー 102kcal、タンパク質 1.3g、脂質 0.1g、炭水化物 22.7g、食物繊維 1.8g、カルシウム 22mg、食塩相当量 1.5g

材料（4人分）

ゴボウ	60g	酢	300ml
ニンジン	60g	水	100ml
レンコン	60g	きび砂糖	大さじ2
ナガイモ	60g	A 岩塩（または食塩）	小さじ1
キュウリ	60g	ローリエ	1枚
		黒こしょう	少々
		蜂蜜	40g

作り方

- ① レンコンはいちょう切り、ゴボウ、ニンジン、ナガイモは皮をむき、5mm程のスティック状に切る。キュウリも同様に切る。
- ② 鍋にAの調味料を合わせて入れ加熱し、沸騰したら火を止め置いておく。
- ③ 鍋に水を入れて沸かす。沸騰したら、レンコン、ゴボウ、ニンジン、ナガイモの順に入れる。1分程ゆでたら、火を止めてキュウリを入れ、すぐザルに移し水気を切り、冷めないうちに②のピクルス液に浸す。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、2～3時間置いたら完成。

奥入瀬のコケでつながる交流会

【申込】政策財政課 ☎0176-51-6712

本市へ移住した人と地域に住んでいる人との交流会を開催します。

地域資源である奥入瀬溪流のコケをガイドと観察し、地域の魅力を通して交流を深めていただきます。親子での参加也大歓迎です。

【申込】とき 8月2日(土) 午後1時30分～3時30分

【申込】ところ 奥入瀬溪流館に集合 ※雨天時も集合場所に変更ありません

【申込】参加費 無料

【申込】定員 30人（先着順）

【申込】申し込み方法 応募フォームから申し込みください。

【申込】運営 (株) ビーコーズ



▲応募フォーム



▲コケ観察の様子

【申込】本市への移住を検討している人に、お知らせください！

【申込】東京 移住相談会

東北移住＆つながり大相談会2025

【申込】認定NPO法人ふるさと回帰支援センター ☎03-6273-4401

東北6県の自治体・団体が出展する移住相談会に、本市も「上十三・十和田湖広域定住自立圏※」として出展します。地方暮らしや移住に興味のある人に、ぜひお知らせください。

※ 十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町



【申込】とき 7月13日(日) 午前11時～午後4時30分

【申込】ところ 東京交通会館12階全室（東京都千代田区有楽町2-10-1）

【申込】参加費 無料（申し込み不要）

詳しくはこちらから▶



【申込】東京 青森への移住相談は

青森暮らしサポートセンターへ

東京交通会館内には、本県への移住について相談ができる「青森暮らしサポートセンター（略称：あおぐら）」が設置されています。移住・交流相談員と就職相談員が、移住全般に関するご相談に対応します。

【申込】所在地 東京交通会館8階「認定NPO法人ふるさと回帰支援センター」内（東京都千代田区有楽町2-10-1）

【申込】開設時間 午前10時～午後6時

【申込】休業日 月曜日、祝日、夏季休業期間（8月11日(月)～16日(土)）、年末年始

【申込】問い合わせ ☎090-6342-6194（移住相談）、080-1045-1598（就職相談）
メール aomori@furusatokaiki.net



（左）移住・交流相談員 澤千絵さん
（中央）就職相談員 茂樺智沙さん
（右）就職相談員 稲葉寛さん

ご相談の際は、あおぐらホームページからご予約ください▶



i お知らせ

❖十和田市役所の住所

〒034-8615
十和田市西十二番町6番1号

❖十和田市役所の電話番号

(代表) 0176-23-5111

※土・日曜日、休日は閉庁

❖市ホームページ

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

QRコードはこちら▶

QRコードはQRデンソーウェブの登録商標です。



❖お知らせの表記

申…申込先

問…問い合わせ先

「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

市民プールオープン

期間 7月6日(日)～8月24日(日)

▶午前9時30分～11時30分

▶午後1時～4時30分

ところ 市民プール(西十三番町5-2)

※低温や雨天などにより利用を休止することがあります。

問市民プール(期間中のみ)

☎0176-23-5533

志道館☎0176-23-2387

若葉公園児童プールオープン

期間 7月11日(金)～8月25日(月)

▶午前9時30分～11時45分

▶午後1時～3時50分

ところ 若葉公園内(北側)

※低温や雨天などにより利用を休止することがあります。

問都市整備建築課☎0176-51-6737



定例労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

ところ 青森県労働委員会

(青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)

とき	
7月13日(日)	10:00～12:00
8月5日(火)	13:30～15:30

問青森県労働委員会事務局

☎017-734-9832 FAX 017-734-8311

借金に関する相談窓口

相談員が借金などの状況を伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎます。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

とき 平日 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

相談専用 ☎017-774-6488

問東北財務局青森財務事務所

☎017-722-1463

相続登記・困りごと無料相談会

①暮らしに役立つ行政相談パネル展

期間 7月1日(火) 午後1時～

3日(木) 午後3時

②相続登記と暮らしの困りごと何でも相談所

とき 7月3日(木) 正午～午後3時

③相続登記の申請義務化等に関する制度説明会

とき 7月3日(木) 午前10時～11時、午後1時～2時

定員 各回20人程度(先着順)

①～③いずれも

ところ 地域交流センター「とわふる」

※予約不要です。

問総務省青森行政監視行政相談センター☎017-734-3354

土壌診断料の一部を補助します

出荷・販売を目的とした野菜生産に取り組み農家が行う、土壌診断に係る経費の2分の1以内を補助します。

補助対象 令和7年2月1日～令和8年1月31日までに土壌診断を申し込みした人

※十和田おいらせ農業協同組合で土壌診断した人は申請不要です。

申請期限 令和8年2月6日(金)

必要な物 ▶申請書▶土壌診断書の写し▶土壌診断に基づく指導書の写し▶診断に要した経費の領収書の写し▶野菜出荷伝票の写し▶通帳の写し

問問市地域農業再生協議会(農林畜産課内) ☎0176-51-6742

国民年金保険料の免除申請を受け付けています

申問【窓口で申請・相談する場合】国保年金課☎0176-51-6753 八戸年金事務所☎0178-44-1742

【マイナポータルで申請する場合】

ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004 (050から始まる電話でかける場合は ☎03-6630-2525)



◀マイナポータルからの申請についてはこちらから

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、本人の申請により保険料の納付が「全額免除」「一部免除」または「納付猶予」となる制度があります。

保険料の免除や猶予を受けずに保険料を納めないままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられなくなったり、減額されたり、万一のときの障害・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

保険料を納めることができない場合は、お早めにご相談ください。また、免除申請は、マイナポータルからも手続きできますのでご利用ください。

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)▶マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの▶離職票または雇用保険受給資格者証(失業している人のみ)▶代理人が申請する場合は、代理人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、委任状(申請者と代理人の世帯が異なる場合)

※本人・配偶者・世帯主の前年所得に基づき審査を行います。その結果、免除の対象にならない場合があります。

7月21日(月)～31日(木)は夏の交通安全県民運動期間です

令和6年11月から自転車の「ながらスマホ」と「酒気帯び運転」が厳罰化されました。ヘルメットの着用と併せて交通ルールの順守をお願いします。

▶運動重点

①歩行者の正しい横断方法の実践と安全運動意識の向上

②自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメットの着用と交通ルールの順守の徹底

③飲酒運転の根絶と妨害運転などの防止

問まちづくり支援課

☎0176-51-6777

土砂災害警戒区域等の現地調査を行っています

県では、新たな土砂災害警戒区域等の指定に向けた現地調査を行っています。調査員が個人の土地に入り、斜面などの状態を確認することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。調査員は、上北県土整備事務所長が発行する身分証明書を携帯していますので、不審に感じた際には提示を求めてください。

調査期間 12月まで

問県上北県土整備事務所

☎0176-23-4350

令和7年度排水設備工事責任技術者試験(県下水道協会主催)

とき 10月15日(水) 午後2時～4時

ところ 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市

受験料 8,000円(別途振込手数料が必要です。)

申し込み方法 下水道課に備え付けの申込書に所定の書類を添えて、窓口で提出してください。

申込期限 7月31日(木)

※詳しくは、県下水道協会ホームページ(<https://www.aomori-pswa.jp/>)をご覧ください。

申問下水道課☎0176-25-4015

まちなかクリーン作戦

市街地への来訪者や市民が心地よく楽しめるまちづくりのために、町内会の皆さんと一緒に「まちなか美化活動」を実施します。

とき 7月26日(土) 午前8時～10時

集合場所 駒っこ広場

対象 どなたでも(町内会への加入は不問)

活動内容 上北建設(株)から青森花火(株)までの歩道のごみ拾いおよび草取り(小雨決行)
※草取り用の道具がある人は持参してください。

問町内会連合会☎0176-51-6783

相続に関する講演会・相談会

法務局職員による「相続登記の申請義務化」「自筆証書遺言書保管制度」についての講演会と、法務局職員・司法書士・土地家屋調査士による相続に関する相談会を開催します。

とき 7月27日(日)

▶午前10時～正午(講演会・相談会)▶午後1時～4時(相談会)

※最終の相談開始は午後3時です。

ところ 十和田奥入瀬合同庁舎

※事前予約が必要です。

申問青森地方法務局十和田支局

総務課☎0176-23-2571

宝くじ助成金で備品を整備しました

(一財)自治総合センターが、宝くじの受託事業収入を財源に社会貢献広報事業として行っている、コミュニティ助成事業を活用し、次の団体が備品を整備しました。

地域の拠点施設の機能強化が図られ、高齢者や住民が憩う集いの場の充実、地域コミュニティ活動の活性化が期待されます。

◆立崎町内会 ▶エアコン 4台

問まちづくり支援課

☎0176-51-6725



【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 (カタポケ)」《無料》をご利用ください。

..... 指定管理者を募集します

1 仲よし会	
申問 こども支援課 ☎0176-51-6717	
募集施設	①大深内小学校仲よし会 ②深持小学校仲よし会 ③四和小学校仲よし会
指定期間	令和8～10年度（3年間）
募集要項配布期間	7月15日(火)～8月12日(火)
募集要項配布場所	こども支援課
申込期間	8月4日(月)～12日(火)
公募説明会	とき 7月23日(水) 午前10時 ところ 保健センター 大ホール ※参加申込書は7月22日(火)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

2 体育施設	
申問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0187	
募集施設	①高森山パークゴルフ場、高森山人工芝多目的グラウンド、高森山球技場 ②屋内グラウンド、若葉球技場
指定期間	令和8～12年度（5年間）
募集要項配布期間	7月17日(木)～8月25日(月)
募集要項配布場所	スポーツ・生涯学習課
申込期間	8月18日(月)～25日(月)
公募説明会	とき 7月28日(月) ①午前10時 ②午後2時 ところ 市役所別館4階 会議室 ※参加申込書は7月24日(木)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

※いずれも募集要項は市ホームページからもダウンロードできます。

☆ 募 集

令和7年度
〈第1回サウンディング型市場調査〉
未活用の市有財産について活用
アイデアの募集

未活用となっている市有地について、民間事業者による事業化の可能性など市場性を把握し、市が検討する方針や公募条件の参考とするためのサウンディング型市場調査を実施しています。

市有地の利活用などに興味のある事業者のご提案をお待ちしています。

応募期限 7月25日(金)
※詳しくは市ホームページをご覧ください。
申問 管財課 ☎0176-51-6707

「とわだ産品販路開拓支援事業」
十和田市産原材料の商品で販路
拡大を狙う事業者の皆さんへ
専門アドバイザーによる個別相
談を受け付けます

対象 販路拡大や商談会・催事について知りたい人、商談会への出展や催事への出品を検討している人
アドバイザー （公財）21 あおもり産業総合支援センター登録専門家 工藤 淳生 さん
とき 令和8年3月13日(金)までの間で調整します。
ところ 市役所（予定）
定員 2人
申込期限 令和8年2月27日(金)まで随時募集します。
申問 とわだ産品販売戦略課
☎0176-51-6743

令和7年度青森県統計グラフ
コンクール作品募集

県では、統計の普及と表現技術の向上を図るため、毎年、「青森県統計グラフコンクール」を実施しています。興味のある事柄についてデータを集め、グラフや絵などを組み合わせてポスター作品として表現してみませんか。

応募資格 県内在住の小学生以上
作品の規格 仕上げ寸法 72.8cm × 51.5cm (B2判)
提出先 ▶一般：〒030-8570 青森市長島一丁目1-1 県総合政策部統計分析課 管理・普及グループ
▶小・中学生：市情報政策課
提出期限 ▶一般：9月1日(月)
▶小・中学生：8月26日(火)
申問 県統計分析課
☎017-734-9164

詳しくはこちらから▶



会計年度任用職員募集

①給水装置工事指導員

募集人数 1人
資格・免許 普通自動車免許、給水装置工事主任技術者
勤務日 月～金曜日(休日を除く)
午前8時30分～午後4時30分
報酬 月額207,700円
任用期間 8月1日(金)から令和8年3月31日(火)まで
申し込み方法(★) 会計年度任用職員応募用紙、資格・免許を証明する書類(運転免許証は両面)の写しを郵送または持参によりご提出ください。
申込期限 7月16日(水) (必着)
面接 7月24日(水) 午後1時30分
申問 水道課 ☎0176-25-4515

②統計事務員

募集人数 2人
勤務日 月～金曜日(休日を除く)
午前9時～午後5時
報酬 月額169,800円
任用期間 8月1日(金)から12月31日(水)まで
申し込み方法(★) 会計年度任用職員応募用紙を郵送または持参によりご提出ください。
申込期限 7月11日(金) (必着)
面接 7月22日(火) 午前10時
申問 情報政策課 ☎0176-51-6711

国勢調査2025



◀詳しくはこちらから

10月1日を基準日に、国勢調査が実施されます。
日本に住むすべての人と世帯を対象とした最も重要な統計調査ですので、ご協力をお願いします。
問 情報政策課 ☎0176-51-6711

令和8年1月11日(日)開催予定

「二十歳のつどい」実行委員会委員募集

「二十歳のつどい」の企画・運営をする人を募集します。一生に一度の思い出に残る式典を仲間と一緒に創ってみませんか。



前年の実行委員の皆さん

対象 平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれで、8月以降に開催するオンライン会議(平日夜、月1回程度)に出席できる人
活動内容 「二十歳のつどい」の企画、当日の運営など
定員 10人
申し込み方法 電話、FAX、メールのいずれかで、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、電話番号、職業(勤務先)または学校名を記載し申し込みください。
申込期限 7月31日(水)
※実行委員会、式典のいずれも本市に住民票がなくても参加できます。

申問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186 FAX 0176-24-3954
メール spogak@city.towada.lg.jp

優良運転者表彰対象者募集

対象 十和田地区交通安全協会の会員で、無事故・無違反期間が5年以上の運転者
申し込み方法 十和田地区交通安全協会または各支部に運転免許証と認め印を持参し、お申し込みください。
申込期限 7月31日(水)
(土・日曜日、休日を除く)
申問 十和田地区交通安全協会
☎0176-22-0213

公共職業訓練「住宅建築施工科」
9月期受講生募集

離職した人の早期再就職を図るため、木造住宅の施工方法に関する技術や知識を習得する「住宅建築施工科」の受講者を募集します。
訓練期間 9月4日(水)～令和8年3月5日(水) (6ヶ月間)
訓練場所 ポリテクセンター青森八戸実習場 (八戸市類家二丁目7-40)
応募資格 ハローワークに求職の申し込みをしている人
定員 15人
申込期間 7月7日(月)～8月7日(水)
※ハローワークへお申し込みください。
※テキスト代などが必要となります。
申問 ポリテクセンター青森八戸実習場 ☎0178-73-5535

【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

おいしい十和田の Instagram 発信中!!

#おいしい十和田

をつけて投稿してください。

十和田市農林商工部
とわだ産品販売戦略課

Follow me!! →

QISHIITOWADA

移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」

This Cherished Life.

あなたらしい暮らしが
ここ「とわだ」にあります。

・十和田市の魅力や暮らしの情報を発信
・移住者インタビュー記事を随時更新
・移住支援情報を掲載
・十和田市の風景が楽しめる画像を毎月更新

コレ十和田ナリ

TOWADA "HIBI" COLLECTION

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)

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!

警察官募集（大卒以外）

対象 平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人（大学を卒業した人または令和8年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く）。

申込期間 7月7日(月)～8月27日(水)

第一次試験 9月28日(日)（青森市、八戸市、弘前市、さいたま市）

第二次試験 11月中旬（青森市）※詳しくは、7月7日(月)以降に十和田警察署などから試験案内（申込書）を入手してご確認ください。

申込先 十和田警察署 ☎ 0176-23-3195



八戸工科学院オープンキャンパス

とき 7月26日(土)
午後1時～3時30分

ところ 八戸工科学院

対象 高校生（保護者同伴可）

内容 訓練コース別の体験授業

申込期限 7月18日(金)

申込先 八戸工科学院 ☎ 0178-28-6811



詳しくはこちらから▲

講座・教室

【奥入瀬アカデミー】
第1回アカデミー講座

とき 7月19日(土)
午前10時30分～午後0時30分

ところ 地域交流センター「とわふる」

テーマ 未来の奥入瀬、はじめよう～奥入瀬ビジョンを実現性あるカタチに～

講師 筑波大学 石田 東生 名誉教授（奥入瀬溪流利活用検討委員会委員長）

申込先 奥入瀬アカデミー事務局（NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会） ☎ 0176-23-5866

詳細・申し込みはこちらから▶



日本語パートナー養成講座
～ゼロから始める多文化共生～

今必要とされる多文化共生や異文化交流への理解を深め、外国人との対話による交流の仕方を学びます。

とき 7月12日(土) 午後1時～4時30分、13日(日) 午前9時30分～午後4時30分（全2日間）

ところ 東コミュニティセンター

対象 16歳以上

定員 15人（先着順）

申込先（公社）青森県観光国際交流機構 ☎ 017-735-2221

メール aoni_project@aomori-kanko.or.jp

申し込みはこちらから▶



今月の手話「バレーボール選手」

バレーボール

トスをするように開いた両手の手のひらを前へ向け、斜め上へ素早く上げる。



選手

親指を伸ばした右手を左手の甲に打ち下ろし、左へはね上げる。



～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♪



三沢市

三沢マーケットキャラバン

とき 7月20日(日)、9月28日(日)、10月18日(土)、19日(日) 正午～

ところ 三沢市中央商店街

申込先 三沢MarketCaravan事務局
メール marketcaravan.misawa@gmail.com



▲詳しくはこちらから

おいらせ町

おいらせ森の感謝祭

とき 7月12日(土)、13日(日)

ところ 下田公園周辺

申込先 森の感謝祭実行委員会事務局 ☎ 0178-56-4703



▲詳しくはこちらから

秋田県小坂町

小坂七夕祭

とき 8月2日(土)、3日(日)

ところ 明治百年通り

申込先 小坂町七夕祭振興会事務局 ☎ 0186-29-2069



申し込みはこちらから▶

六ヶ所村

野々村友紀子講演会

とき 7月19日(土) 午後2時30分～

千住真理子の「四季」with N響のメンバーによるアンサンブル

とき 7月26日(土) 午後2時30分～

ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」

申込先 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」 ☎ 0175-72-3400



▲チケット情報などはこちらから



▲詳しくはこちらから

ろっかしょたのしむべ！夏

とき 7月19日(土)、20日(日) 午前10時～

ところ 六ヶ所村特産品販売所「六旬館」

申込先（一社）六ヶ所村観光協会 ☎ 0175-71-3115

きらきらいふフェスティバル

とき 7月13日(日) 午前10時～

ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」

申込先 六ヶ所村役場社会教育課 ☎ 0175-72-8173

初心者水泳教室参加者募集

とき 7月26日(土)、27日(日)
午後1時～4時15分

ところ B & G海洋センタープール

対象 ①小・中学生②高校生以上
※小学生は保護者の送迎が必要です。

定員 ①②合わせて30人

参加料 ① 1,200円② 2,200円（保険料込み）

持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオルなど

申し込み方法 参加料を添えて直接申し込みください。
※電話での申し込みはできません。

申込期限 7月22日(火)
午前9時～午後8時
※日曜日、休日は午後4時まで。

申込先 志道館 ☎ 0176-23-2387

地域で共に生きる～多様な性とわたしたち～

人の性の多様性についての解説や、LGBTQ+ 当事者のお話を聞く講演会です。

とき 8月2日(土) 午後2時～4時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

定員 40人（先着順）

申し込み方法 申し込みフォームまたは郵送でお申し込みください。郵送の場合は名前（通称名可）と連絡先を明記してください。

申込期限 7月28日(月)
※残席がある場合は当日会場でも受け付けます。

申込先 スクランブルエッグ・柳田 ☎ 036-8094 弘前市外崎5丁目2-2 1F
メール gochamazetamago@yahoo.co.jp



申し込みはこちらから▶

中高生ボランティアスクール

とき 8月6日(水)、7日(木)
午前10時～午後4時

※7日(木)は午前9時から

ところ 地域交流センター「とわふる」

内容 防災学習（避難所体験、調理）、市内の保育施設でのボランティア体験など

対象 市内の学校に通っているか市内在住の中高生

定員 各日30人（先着順）

持ち物 筆記用具、その他活動に必要な物

申込期限 7月28日(月)
※1日のみの参加も可能です。

申込先 市社会福祉協議会 ☎ 0176-23-2992

詳細・申し込みは市社会福祉協議会ホームページから▶



催し

北里大学夏休み体験学習

とき 8月5日(火)
午前9時～午後4時

集合場所 北里大学V1号館玄関前

内容 ▶牛の診察～家畜の健康を守る獣医の仕事～ ▶環境をかんがえる体験教室～おいしい水と元気な土～

対象 小学5年～中学3年生（保護者も同伴できますが、応募者多数の場合は児童・生徒を優先します）

定員 20人（先着順）

持ち物 筆記用具、ハンカチ、上履き、マスク ※汚れても良い服装でお越しください。サンダルは禁止です。

申込期限 7月14日(月)
※昼食は学生食堂で無料提供します。

申込先 スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

第2回十和田市民あんしん生活活用講座

とき 7月25日(金) 午後6時～7時

ところ 中央病院 エントランス

テーマ 市民の生活を支える訪問診療

講師 とわだ診療所 所長 水野 隆史 さん、みどりの風訪問看護ステーション 代表理事 太田 緑 さん、ひがし調剤薬局 薬剤師 佐々木 悠太 さん

申込期限 7月22日(火)



申し込みはこちらから▲

出張出前講座「とわだ わたしの参考書」書き方講座

自分の思いや希望を家族やきょうだいなど大切な人と共有するための「とわだ わたしの参考書」の書き方講座です。

受講を希望する団体はお問い合わせください（開催希望日時、場所、参加人数をお知らせください）。

※講座で使用する資料は当センターで準備します。

対象 市内の団体（町内会など）※個人は対象外です。



申し込みはこちらから▲

申込先 医療介護連携相談支援センター（中央病院内） ☎ 0176-23-5121

【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

市民の広場

剣道体験教室

初心者大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。
とき 7月9日(水)～18日(金)の月・水・金曜日 午後6時～7時
ところ 志道館
対象 年長以上（保護者の体験・入団も大歓迎です）
持ち物 飲み物
問 十和田市剣友会・大木
☎ 090-7330-1623

大人の弓道教室参加者募集

とき 7月22日～8月7日
 毎週火・木曜日（全6回）
 午後6時30分～8時
ところ 志道館
定員 5人（先着順）
申込期限 7月15日(火)
 ※経験・未経験は問いません。
 ※軽い運動のできる服装で、足袋または靴下を持ってお越しください。
 ※弓具などは貸し出します。
申問 十和田弓道会
 メール towada.kyudokai@gmail.com

ジュニア囲碁教室

囲碁を通して、未来ある子どもたちの健全育成を図り、日本の伝統文化の理解を深めます。
とき 7月～12月の毎月第一日曜日
 午前10時～11時30分
ところ 東コミュニティセンター
対象 幼児～中学生（親子での参加も歓迎）
 ※参加者を随時募集しています。
申問 日本棋院十和田支部長・東山
☎ 090-5595-4238

喜栄の森（コナラの森）見学会

県内最大級のコナラの巨木15本、神が宿る木（三頭木）2本と植物を観察します。
とき 7月27日(日)
 午前9時30分～正午
ところ 一本木沢（詳しい場所はお問い合わせください）
定員 25人（先着順）
持ち物 水、雨具、長靴
問 ふるりの巨木と史跡研究会・高淵
☎ 090-7325-9222

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。

「コナラの森」ホテル観察会

市内で貴重なゲンジボタルが見られます。家族で見に来ませんか。
とき 7月6日(日) 午後7時30分～9時
ところ 「喜栄の森（コナラの森）」駐車場（大字三本木字一本木沢304付近）
持ち物 懐中電灯、虫よけスプレー、虫取り網、虫かご、長靴
 ※直接お越しください（小雨決行）。
 ※観察後のホテルは放します。
問 どんぐりの森山楽校・小川
☎ 090-9037-4701
 メール ogw541@gmail.com

無料体験 ナニヤドヤラと いろいろ盆踊り

とき 7月14日(月)
 午後1時30分～3時30分
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
内容 ナニヤドヤラの他にダンシングオールナイト、ドラえもん音頭、河内おとこ節、八戸小唄など踊って楽しめます。
持ち物 上履き（踊りやすい履き物）、飲み物、タオル
定員 30人（先着順）
申込期限 7月13日(日)
申問 とわだナニヤドヤラ保存会・山田
☎ 090-3750-0251

おもちゃのひろば in 道の駅とわだ

道の駅とわだ「とわだぴあ」の屋外スペースにておもちゃで遊べる無料のひろばを開催します。
とき 7月26日(土)、27日(日)
 午前10時～午後4時
ところ 道の駅とわだ
対象 小学生までの子とその親
 ※大雨、強風の場合は中止します。
問 大人と子どものフリースペースくらんぶる
☎ 0176-27-1815
 メール mizushiri.kazuyuki@gmail.com

原爆写真展

「被爆したアメリカ兵」・「高校生の描いた原爆の絵」～被ばく80年の年です。ぜひご覧ください。
とき 8月1日(金)～3日(日)
 午前9時～午後5時
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
問 十和田市原水爆禁止の会
☎ 0176-22-5069

十和田ママさんソフトテニス クラブ部員募集

ソフトテニスでリフレッシュしませんか。経験者も初心者も大歓迎。
とき・ところ ▶毎週火・金曜日
 午前10時～午後1時 市庭球場
 ▶土曜日（経験者のみ）午後1時～3時 サン・スポーツランド
 ※冬期間は室内で練習します。
対象 18歳以上の女性
費用 年会費7,000円
持ち物 テニスラケット・シューズ
申問 十和田ママさんソフトテニスクラブ・青木
☎ FAX 080-5566-0369

空へ打ち上げよう！ リアルロケットチャレンジ

本物のロケットと同じ原理で飛ぶモデルロケットを作ろう。時速200kmの速さで40m上空へ！
とき 7月21日(月) 午前9時30分～午後0時30分（午前9時受け付け）
ところ 旧高清水小学校
対象 小学3年生以上
定員 20人（先着順）
費用 5,000円（材料費）
持ち物 帽子、飲み物（熱中症対策）
申込期限 7月18日(金)
 ※大雨、強風の場合は打ち上げを延期します。
申問 わくわくラボ・旧高清水小学校PTA ずずかけの会
☎ 090-4476-2916
 メール fukujin1130@gmail.com

市民憩いのCafeサロン

高齢者の元気、仲間づくりを目的としたサロンです。どなたでも憩いの場としてお気軽にご利用ください。
とき 毎週火・金曜日 午前10時～午後3時（正月・盆・祝日は休み）
ところ 東コミュニティセンター
対象 市内在住の高齢者
定員 20席
 ※直接お越しください（東地区シャトルバス「しぶさわ号」発着）
サロンのボランティア「見守りたい」を募集しています（若干名）
申問 東コミュニティセンター
☎ 0176-24-9000

「管理栄養士と学ぶはじめての 介護食教室」

食べやすく、栄養もしっかり摂れる介護食について、管理栄養士と一緒に学びませんか。
とき・ところ ▶7月20日(日) 市民交流プラザ「トワーレ」キッチンスタジオ ▶11月29日(土) 市内公共施設を予定
時間 午後2時～4時30分
対象 介護をしている人、介護食に興味がある人など、どなたでも
定員 15人（先着順）
費用 1,000円（材料費）
持ち物 エプロン、三角巾
申込期限 各開催日の3日前
 お申し込みはこちらから▶

親子で食べながら学ぶ 「すこやか食堂」

減塩や野菜摂取目標を叶える栄養バランス満点の食事を楽しみながら学べる「すこやか食堂」を開催します。
とき 8月3日(日)
 午後5時30分～7時30分
ところ 地域交流センター「とわふる」多目的室
対象 働き盛りの子育て世代の親子
定員 20組（先着順）
費用 500円（材料費）
申込期限 7月27日(日)
 お申し込みはこちらから▶
申問 すこやかめし・白山
☎ 090-9630-6556
 メール sukoyakameshi@gmail.com

とわだわくわく子育て講座

子どもにとって難しいことを小さなステップに変換する方法と一緒に学びます。パパ必聴です。
とき 8月8日(金)
 午後7時～8時30分
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
テーマ パパの育児の楽しみ方 子どもの「できた!」を増やそう
講師 公認心理師 岡山 晃一郎 さん
対象 子育て中の人、関心のある人
定員 30人（先着順）
費用 500円（会場・資料費など）
申込期限 8月4日(月)
申問 とわだわくわく子育て応援隊
☎ 090-2953-1098
 お申し込みはこちらから▶

伝統文化こども教室 生徒募集

日本の音楽に癒されながら楽しく学びましょう。
①お琴体験教室
とき 7月20日(日)、27日(日)、8月17日(日)、24日(日)、9月23日(火)、28日(日)、10月5日(日)、19日(日)、11月9日(日)、16日(日) 午前9時30分～正午
ところ 南コミュニティセンター
対象 幼児～大学生
②日本舞踊体験教室
とき 7月19日(土)～ 毎月2回（土曜日） 午後6時～9時
ところ 7月 市民交流プラザ「トワーレ」、8月～ 市民文化センター
対象 幼児～大学生
持ち物 白足袋または白ソックス、浴衣・帯（レンタル有り）
問 佐藤
☎ 090-8783-0588
 メール kwt@space.ocn.ne.jp
 ホームページはこちらから▶

2025 チャレンジ！能トレ

プロの能楽師がていねいに解説します。文化センターの能舞台で伝統文化を体験してみませんか。
とき ▶稽古 7月20日(日)、8月17日(日)、24日(日)、9月23日(火)、10月12日(日) いずれも午後1時30分～3時30分
 ▶リハーサル 10月31日(金) 午後5時～7時
発表会 11月2日(日) 市民文化祭
ところ 市民文化センター
対象 小学生～高校生と保護者
定員 20人（先着順）
持ち物 白足袋または白ソックス
申込期限 7月18日(金)（その後も随時）
申問 十和田宝生会・高橋
☎ 070-5090-6784
 メール towada.hosho@gmail.com
 お申し込みはこちらから▶

広島・長崎を語り継ぐ原爆写真展

とき
 ▶7月29日(火) 午前11時～午後6時
 ▶7月30日(水) 午前9時～午後6時
 ▶7月31日(木) 午前9時～午後3時
ところ 市民文化センター
内容 原爆写真と資料の展示
 ※原爆の恐ろしさを語る女優 吉永小百合さんの朗読も上映します。
問 原水爆禁止十和田市民会議・久慈
☎ 0176-23-2400

作文・感想文の書き方講座

AIの時代でも書くことの基礎基本やコツを楽しく学びませんか。
とき 7月19日(土) 午後1時30分～3時
ところ 市民図書館
対象 小学1～4年生
定員 25人（先着順）
持ち物 筆記用具、飲み物
申し込み方法 電話（留守番電話可）またはSMSでお申し込みください。
申込期限 7月12日(土)
申問 親子読書会「わっこの会」
☎ 090-7324-8742

とわだをピンクにそめる会 プレゼント駒街道さんぽ＆ラン

駒街道を散策しながらの散歩・ランニングを楽しみ、お茶のふるまいや弓矢体験、健康チェックをしませんか。
とき 7月26日(土) 午前10時～正午
スタート時間 午前10時、午前10時30分、午前11時のいずれかを選択
ところ 住友生命保険相互会社青森支社 十和田みなみ支部（市民文化センター駐車場隣）より出発
持ち物 汗拭きタオルなど
申し込み方法 電話またはFAXでお申し込みください。
申込期限 7月18日(金)
申問 とわだをピンクにそめる会（十和田乗馬倶楽部内）
☎ 0176-26-2945 FAX 0176-26-2946

エコヘルス連続講座 第3回「身近な自然の変化から、地球環境問題を考える～ハクチョウ・海草・ニッコウキスゲ～」

とき 8月17日(日) 午後2時～4時30分
講師 八戸工業大学工学部工学科 田中 義幸 教授

第4回「健康寿命を保つには～あなたが今すぐできること～」

とき 9月7日(日) 午後2時～4時30分
講師 ふるたクリニック（神奈川県川崎市） 古田 一徳 院長
▶いづれも
ところ 市民文化センター
参加費 1,000円（会員、学生は無料）
申込期限 開催日の1週間前
申問 NPO法人八甲田自然塾・小川
☎ 080-1831-4828(SMS可)
 メール ogw.kn2525@gmail.com

夏のイベント情報



第23回ゼルコバアンサンブルコンサート

本年はおなじみのメンバーに加え、ゲストが奏でる打楽器とともに、心躍るひとときをお届けします。

とき 7月20日(日) 午後2時開演 (午後1時30分開場)

ところ 市民文化センター

出演者 高橋 幸男 (チェロ)、石川 泉 (バイオリン)、
藤原 つや子 (フルート)、今田 文子 (ピアノ)、
ゲスト・佐々木 啓恵 (パーカッション)

演奏曲 ▶美しく青きドナウ ▶シンコペーテッド・
クロック ▶新日本紀行 ▶リベルタンゴ
ほか

問ゼルコバアンサンブル実行委員会 ☎ 0176-25-1783

十和田湖ヒメボタル観察会

十和田湖畔には陸生の小さなホタル「ヒメボタル」が生息しています。夏の夜に舞う幻想的な光を地元ガイドと一緒に観察します。

とき ①7月12日(土) ②7月13日(日)
いずれも午後7時30分～8時40分

ところ 十和田ビジターセンター (午後7時20分集合)
※観察場所は十和田神社周辺

定員 各回15人程度 (先着順)

費用 500円

持ち物 虫よけ・懐中電灯 (無くても可)
※歩きやすい服装でお越しください。

申込期限 各回とも当日午後4時まで

申問 十和田ビジターセンター運営協議会

☎ 0176-75-1015 FAX 0176-75-1016

メール towadako_vc@chorus.ocn.ne.jp



一本木沢ビオトープ ナイトハイク・ホタル観察会

とき 7月26日(土) 午後7時～8時30分

集合場所 東コミュニティセンター

定員 40人 (先着順) 持ち物 懐中電灯、水筒 (飲み物)

服装 虫刺され対策をした服装、動きやすい靴、帽子

申込期限 7月14日(月)

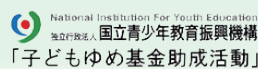
※雨天時は屋内で学習会を行います。

※未就学児も参加できますが、集合場所からビオトープへの徒歩移動 (10分程度) や暗い屋外での活動がありますのでご了承ください。

◆次回「水の中をのぞいてみたら」は8月23日(土)午前、「トンボ博士になろう」は8月30日(土)午前に開催します。3回とも参加できる人、大歓迎です!

申問 一本木沢ビオトープ協議会事務局

(スポーツ・生涯学習課内) ☎ 0176-58-0186



十和田市子ども会アドベンチャーキャンプ

とき 8月9日(土)～11日(月) 2泊3日

ところ 公立小川原湖青年の家

対象 小学5年～中学3年生

内容 野外炊飯、創作活動、キャンプファイヤーなど

定員 20人 (先着順)

参加費 5,000円 (説明会にご持参ください)

申込期限 7月11日(金)

参加者説明会

とき 7月22日(火) 午後6時

ところ 東コミュニティセンター

申問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0186



郷土館×大町桂月を語る会「大町桂月企画展」

大町桂月没後100年を記念して、桂月やその仲間の功績や足跡を紹介します。

とき 7月20日(日)～22日(火) 午前9時～午後6時
※22日(火)は午後1時まで

ところ 市民文化センター

問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0184

市民図書館イベント 申問 市民図書館 ☎ 0176-23-7808

子ども司書養成講座

とき 7月29日(火)～31日(木) 午前10時～正午

ところ 市民図書館

内容 ▶図書館の仕事を知ろう ▶読み聞かせの技術を学ぼう ▶本をコーティングしてみよう など

対象 市内の小学4～6年生

定員 15人 (先着順)

申込期限 7月15日(火)



夏のおはなし会

とき 8月2日(土) 午前10時30分～11時30分

ところ 市民図書館

対象 幼児～小学生 (申し込み不要)

内容 紙芝居など

協力 紙しばい倶楽部とわだ



第1回「本の紹介コンクール」参加者募集

紹介したい本を選んで「本の紹介状」を作り、市民図書館などに掲示します。来館者に一番読みたくなった本の紹介状へ投票してもらいます。

応募期間 8月1日(金)～31日(日)

応募方法 本の紹介コンクール応募用紙 (本の紹介状) を市民図書館カウンターに提出してください。

応募資格 市内の小学4～6年生

対象ジャンル 小説、読み物、エッセイ、絵本など (コミックなどは除く)

※投票は10月を予定しています。



とわだまるっとフェス



問 十和田商工会議所 ☎ 0176-24-1111

とき 7月12日(土) 午前10時～午後7時

7月13日(日) 午前10時～午後5時

会場 官庁街通り、十和田商工会館駐車場、駒っこ広場

内容 とわだ自慢市、ステージイベント、小唄まつり、
街なかアートマルシェ、とわだ産品コーナーほか

道の駅奥入瀬 開業30周年記念

奥入瀬ろまんパークフェスティバル2025

とき

▶7月5日(土) 午前10時～午後8時
30周年記念打ち上げ花火 (午後8時～)

▶7月6日(日) 午前10時～午後4時
野外ステージライブ (出演: デビッド・マッシュズ、
うっちゃん・みかちゃん ほか)

その他の内容

各種ステージイベント、キッチンカー、
フード・ドリンクなどの出店

※混雑が予想されるため、公共交通機関のご利用にご協力ください。



駒っコランドイベント

申問 馬事公苑称徳館 ☎ 0176-26-2100

詳しくはこちらから▶



夏休み体験教室

※定員があるものは7月1日(火)午前9時から申し込みを受け付けます (先着順)。

▶オリジナル風鈴を作ろう!

とき 7月20日(日)
①10:30～ ②13:30～

定員 各回10人

料金 300円

▶チョウの標本を作ろう!

とき 7月27日(日)
①10:30～ ②13:30～

対象 小学生以上

定員 各回10人

料金 100円

▶駒っコランド寄席

とき 8月3日(日) 10:00～11:00

出演 林家とんでん平

馬はなし亭呑助

料金 無料 ※別途観覧料が必要です

▶特別展を楽しもう! (提灯づくり)

とき 8月10日(日) 10:00～12:00

定員 10組

料金 300円 ※別途観覧料が必要です

▶駒っコランドカードじゃんけん大会

とき 8月17日(日) 10:00～

定員 30人

料金 無料

▶装蹄師のお仕事を見学しよう

とき 8月21日(木) 9:00～

講師 装蹄師 福村 拓治 さん

料金 無料



称徳館特別展「妖怪ってなに?～昔の絵から読みとくふしぎ～」

妖怪や幽霊の浮世絵や掛け軸などを展示します。

とき 7月19日(土)～8月31日(日)

会場 称徳館 企画展示ホール

料金 一般310円、高校・大学生105円、中学生以下無料

特別展解説 7月20日(日)、27日(日)、8月3日(日)、24日(日)
①11:00～ ②13:00～ (各回20分程度)

※講演会「描かれた人魚」

とき 7月21日(月) 10:30～11:30

会場 称徳館 民話シアター

講師 県立郷土館 学芸員 太田原 慶子

定員 70人 (申し込み不要)

料金 無料 ※別途観覧料が必要です

●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	8月6日(水) 14：00～15：00 ※8月4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	18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	24日(木) 9：30～・10：20～ 11：10～・13：15～ 14：05～・14：55～ ※22日(火)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	16日(水) 14：00～15：00 ※11日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 ☎高齢介護課 ☎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	妊娠期コース② 20日(日) 10：00～11：30 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話 ▶情報交換会	市民交流プラザ「タワーレ」 ☎こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	8日(火)、15日(火)～17日(木) 9：30～11：00 ※3日前までに要予約	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	24日(木) 14：00～ ※17日(木)までに要予約	
◆親のこころの相談 産前産後や子育て中に心身の不調を抱える当事者やその家族	14日(月) 14：00～15：00 ※8日(火)までに要予約 ※来月は8月14日(木)に実施	

※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「乳幼児健康診査」または「**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はこちらから▶

こころと暮らしの相談会 ☎健康増進課☎0176-51-6791

メール kenko@city.towada.lg.jp

問題解決に向け、生活困窮者自立支援員などと保健師が対応します。一人で悩まず、どんな些細な事でもお話しください。

とき 7月4日(金) 午後3時～7時

ところ 保健センター

対象 こころや経済・生活についての悩みを相談したい人
※予約推奨。予約がない場合お待ちいただくことがあります。

自死遺族のつどい（要予約）

☎県立精神保健福祉センター☎017-787-3951

身近な人を自死で亡くした人が、安心して胸の内を語り合える場です。話を聴くだけでも構いません。

とき 7月27日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 弘前市民会館

※青森市、弘前市、八戸市のいずれかで2カ月に1回開催



▲年間予定

●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
◆B型・C型肝炎検査（※） 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1日(火)・15日(火) 13：00～13：30 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	16日(水) 13：00～14：00 ※要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のある子どもの家族	23日(水) 9：00～11：30 ※要予約	
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	1日(火)・15日(火) 13：30～14：30 ※要予約	上北保健所 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。

☎ 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)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	0176-22-1010
13日(日)	藤原内科(大字三本木字北平115-8)	0176-24-0770
20日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	0176-22-5151
21日(月)	十和田泌尿器科クリニック(元町東一丁目3-8)	0176-22-7340
27日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	0176-25-2525

▶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。
▶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。

受診するか迷う時や休日当番医の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
8日(火)	13：00～16：00	十和田市建設業協会
13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	

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。血液を必要としている患者のために、皆様のご協力をお願いします。



詳しくはこちらから▲

糖尿病ケアチーム市民講座

糖尿病に負けたらあかんDAY in 十和田 2025

☎中央病院医療連携部・成田☎0176-23-5121

とき 8月3日(日) 午後1時～3時

ところ 中央病院 エントランス

内容 ▶サプリメントと薬の違い▶体に良いもの、いっぱい食べたら健康になれる？▶みんなで楽しく体操▶楽しく学ぼう健康クイズ▶血糖を測定してみましょ
※予約不要。当日は夜間受付からお入りください。

熱中症予防のポイントは 暑さから身を守る・水分を補給する

☎健康増進課☎0176-51-6790

屋内では

- ☐ 遮光または遮熱カーテン、すだれを利用する
- ☐ 扇風機やエアコンなどで、温度調節する

屋外では

- ☐ 日傘や帽子を利用する
- ☐ 日陰を利用したり、こまめに休憩する

屋内・屋外関係なく気を付けましょう

体の熱を逃がす

- ☐ 通気性・吸湿性・速乾性に優れた衣服を着用する
- ☐ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分を補給する

- ☐ のどの渇きを感じていなくても水分・塩分などを補給する

すず どころ 涼み処とわだを開設しています



☎まちづくり支援課☎0176-51-6726

市では、近年の気温上昇に伴う熱中症予防対策の一環として、市の公共施設の一部や市内郵便局に「涼み処」を開設しています。これは、施設の待合室やロビーなどを一時的に涼む場所として市民や観光客の皆さんに開放し、熱中症予防に取り組むものです。

開設期間 9月30日(火)まで

開設場所

- 市役所本館ほか19施設
 - 十和田市内の郵便局14施設（簡易郵便局を除く）
- ※開設場所の一覧は、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ
はこちらから▶



◆ 熱中症特別警戒アラートが発表されたときは

自分の身を守るとともに、周りの人へも声掛けや見守りを行い、危険な暑さから命を守りましょう。

◆ 熱中症警戒アラートが発表されたときは

外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

市役所マルシェを開催します

☎生活福祉課☎0176-51-6718

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

とき 7月25日(金) 午前11時～午後2時 ところ 市役所 中庭

内容 就労事業所などの出店販売ブース、施設紹介掲示ブース ※荒天時は中止。



出店販売施設

アイデンド十和田

ガチャガチャ、いす足カバー、レジン商品など

ブレイブ

クワガタ、ヒバの商品、いす足カバー、ペットグッズなど

フレンドリーホームもくもく

クッキー、ケーキなど

就労継続支援B型事業所 八甲荘

カレーパン、アンドーナツなど

農園カフェ日々木

摘みたてブルーベリー、アイシングサブレ、ベーグル
サンド&冷製スープセットなど

クリエイティブサポートぶちぶろう

せんべい、クッキー、ラスク、パンなど

就労継続支援B型事業所 なないろ

ハンドメイド小物、猫専用おもちゃ（猫キッカー）など

ルミエール

クワガタなど



7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) 13:00～15:00
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	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
◆司法書士相談 (定員4人) 登記、相続、離婚、借金などの相談	17日(木) 13:00～15:00 ※10日(木)午前9時から予約受け付け開始
◆不動産相談 (定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談	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	15日(火)、22日(火) 10:00～15:00 ※要予約 (先着順) (来月は8月26日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

ところ 市役所本館2階 会議室1

☎ 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。

陸上自衛隊八戸駐屯地 納涼盆踊り大会

とき 7月26日(土) 午後5時～8時30分

ところ 陸上自衛隊八戸駐屯地 (八戸市大字市川町字桔梗野官地)

内容 盆踊り (部隊対抗・自由参加)、八戸陣太鼓演奏、野外売店、pacchi 出演予定

※中止の場合は、ホームページと正門前看板でお知らせします。

☎ 陸上自衛隊八戸駐屯地 ☎ 0178-28-3111 (内線 2061)

市民の家 臨時休館日 ☎ 市民の家 ☎ 0176-74-2007

とき・理由 7月13日(日)～19日(土) 館内設備修繕のため

人口と世帯

令和7年5月末
現在

区分	人・世帯数	前月比	前年比
人口	56,944人	-38人	-811人
男	27,257人	-1人	-380人
女	29,687人	-37人	-431人
世帯	28,183世帯	-2世帯	+5世帯

その他の催し

<>…開始時間

2日(水)	▶三本木霊園無縁物故者供養祭<10:00>～三本木霊園 (☎まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726) ▶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) (8月2日(土)も開催)
7日(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791) (8月4日(月)も開催)
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「トワレ」 (☎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「トワレ」 (☎NPO法人スマイルラボ ☎ 0176-23-6622 (留守電対応))
19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 (☎ (公社) 認知症の人と家族の会・佐藤 ☎ 090-7935-2939)
21日(月)	▶ピアサポート事業おしゃべり会<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (要予約) (☎マール親の会 ☎ 090-7325-9721)
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「トワレ」 (☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791)
27日(日)	▶普通救命講習会<9:00>～消防庁舎 (要予約) (☎十和田消防署 ☎ 0176-25-4115)

◆各施設の催しはこちらから

市民図書館▶

土・日曜日に読み聞かせを行っています。



市民文化センター▶



◆市税の納付をもっと便利に！ 閏収納課 ☎ 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▶



▶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▶



7月31日(木)が納期限 (口座振替日) です

市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第2期／国民健康保険税第1期

介護保険料第1期／後期高齢者医療保険料第1期

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

第273号 令和7年7月1日発行
編集・発行 十和田市総務部総務課

〒034-8615 十和田市西十二番町6番1号
☎ 0176-51-6702 FAX 0176-22-5100

ホームページ <https://www.city.towada.lg.jp/>
市LINE公式アカウント QRコードから友だち追加▶

