

～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 8

No. 274

2025



家族みんな健康で
幸せに暮らせ
ますように

広報とわだ 目次

- 2 三本木農業恵拓高校相撲部 目指すは、優勝
- 5 戸籍の振り仮名を通知します
- 12 特集 十和田市立中央病院
- 14 お知らせ
- 28 第68回十和田市夏まつり花火大会

「第60回記念 十和田湖湖水まつり」

(6月14日、15日 / 十和田湖畔休屋地区)

家族の健康や将来の夢、世界平和など、さまざまな願いが書き込まれたバルーンランタンが、夏の夜空を彩りました。

当日の様子を市ブログ「駒の里から」でご覧になれます▶



三本木農業恵拓高校相撲部

目指すは、優勝



団体戦登録選手



おかざき りょうたろう
岡崎 良太郎

168cm/125kg・3年



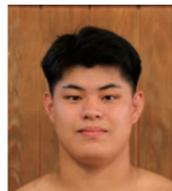
みaura こうた
三浦 孝太

182cm/100kg・3年



なら ゆうま
奈良 悠真

172cm/120kg・2年



おがさわら こうすけ
小笠原 広祐

180cm/110kg・2年



さとう けいた
佐藤 啓太

166cm/80kg・2年

本年度の三農相撲部は、県高校総体で団体戦2年連続優勝、続く東北相撲選手権大会で団体戦3位、個人戦でも小笠原広祐選手が100kg以上級優勝、個人選手権2位と好成績を残していて、8月8日から10日にかけて鳥取市で開催される全国大会での活躍に期待が高まっています。

現在は、全国大会と高校相撲十和田大会に向けて、部員一丸となり、日々厳しい稽古に励んでいます。

主将の三浦孝太選手は「十和田大会は地元の大会なので、優勝を目指し、みんながそれぞれ練習でやってきたことを発揮できるように頑張りたいと思います」と力強く意気込みを語りました。

寺澤 勉 監督は「地元での開催はとても励みになります。優勝という最高の形で地域に恩返しできればと思っていますので、部員、スタッフ一同一生懸命頑張ります。応援よろしくお願ひします」と語りました。

15日は市民の皆さんも4月にリニューアルした相撲場に足を運び、選手たちの勇姿に熱い声援を送りましょう。

第74回全国高校相撲十和田大会

とき 8月15日(金) 午前8時30分～
ところ 市相撲場
入場券 前売り1,000円、当日1,500円

第60回全日本大学選抜相撲十和田大会

とき 8月14日(木) 午前9時～
ところ 市相撲場
入場券 前売り1,500円、当日2,000円

※前売り入場券はいずれも志道館、スポーツ・生涯学習課で発売しています。

※いずれも高校生以下は入場無料です。

問 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0187



Vol.2

公式マスコットキャラクター
アップリート君

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ NEWS

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



問 国スポ・障スポ大会推進課 ☎0176-58-0189

国スポ競技別リハーサル大会を開催します

【競技別リハーサル大会とは】

競技会の運営能力の向上や県民の国スポおよび競技に対する関心を高め、理解を深めるとともに、国スポ開催の気運を盛り上げるため、国スポ開催までの間に行われる大会です。

皆さんもぜひ会場で大きな声援を選手に届け、一緒に応援しましょう。

【相撲】第63回全国教職員相撲選手権大会

とき 8/24(日) ところ 十和田市相撲場

【サッカー】第61回全国社会人サッカー選手権大会

とき 10/11(土)～15(水) ところ 十和田市高森山球技場／高森山人工芝多目的グラウンド

※本市では、11日(土)と12日(日)の2日間で競技を行います。



フォローしてね!



Instagram



Twitter



市ホームページ



県実行委員会
ホームページ

国スポ・障スポの情報は

こちらから

ふるさと出前きらめき講座メニューに「国スポ・障スポ」について学ぶ講座を追加

市民の皆さんが主催する集会などに市職員が講師として出向き、国スポ・障スポについて説明します。

■講座名 「国スポ・障スポとは？」 ■対象 小学生以上 ■時間 30分程度

クイズにも挑戦!

問 国スポ・障スポ大会推進課 ☎0176-58-0189 申 スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186



市公式LINEアカウント活用術！～報告・通報編～

問 情報政策課 ☎0176-51-6711

「道路に穴が…」「公園の遊具が壊れている」「照明灯が点いていない」「クマが出た」そんなとき、市公式LINEアカウントを使えば、その場ですぐに市に報告・通報ができます。ぜひご活用ください。

使い方

- ①「くらし」タブの「損傷報告・通報」をタップ
- ②「通報を始める」をタップ
- ③案内に従って、写真や位置情報を送信して完了

報告・通報できる内容

- ▶道路の損傷（穴ぼこ・ひび割れなど）▶公園設備の破損
- ▶有害動物の目撃情報▶不法投棄（ごみの放置など）



市LINE公式アカウント

QRコードから友だち追加してね!



使い方①



※スマートフォンの画面

使い方②



令和7年国勢調査を実施します

国勢調査 2025

情報政策課 ☎0176-51-6711

9月下旬から国勢調査員が市内全世帯を訪問し、調査書類を配りますので、皆さまのご協力をお願いします。



調査内容

- ▶世帯員について 13項目
氏名、男女の別、出生の年月、世帯主との続柄など
- ▶世帯について 4項目
世帯の種類、世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方

回答方法

- ▶インターネット回答
調査書類を受け取ってすぐに回答できます。
- ▶調査票（紙）を郵送、または調査員へ提出
10月1日(水)から8日(水)までに提出してください。調査員へ提出を希望する人は、9月20日(土)以降に情報政策課までご連絡ください。

国勢調査とは

国籍や年齢に関係なく日本に住んでいる全ての人を対象となる国の最も重要な統計調査です。

調査結果は、子育て支援や防災対策など、国や地方公共団体におけるさまざまな行政分野の基礎資料や、学術研究・教育のほか、民間企業での商品開発といった経済活動など、幅広い分野で活用されています。



センサスクン

インターネット回答期間

9月20日(土)～10月8日(水)

調査票（紙）での回答期間

10月1日(水)～8日(水)



みらいちゃん

国勢調査を装った「かたり調査」にご注意を！

国勢調査員は、身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。国勢調査を装った不審な訪問者や電話・電子メールなどにご注意ください。

国勢調査について詳しくはこちらから▶



国勢調査2025キャンペーンサイト

令和6年度に実施した「調整給付」に不足が生じた人へ

定額減税補足給付金（不足額給付）を支給します

申問 税務課 ☎0176-51-6704

詳しくはこちらから▼



対象 令和7年1月1日に本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

▶対象となる人①（差額分を支給）

令和6年度の定額減税実績額＋調整給付額が定額減税可能額より少ない人

※確定申告・年末調整などで定額減税しきれている人は対象外

例えば ▷令和6年分の所得が令和5年分より減少した人
▷子どもの出生などで令和6年中に扶養親族が増え、定額減税可能額が大きくなった人

▶対象となる人②（原則4万円を支給）

次の全てを満たす人

- ▷令和6年分所得税と令和6年度個人住民税所得割が0円で、本人として定額減税が対象外
- ▷税法上の扶養親族の対象でないこと
- ▷低所得世帯向け給付の対象世帯主・世帯員でないこと

例えば ▷青色事業専従者や事業従事者（白色）
▷合計所得金額が48万円より多い人

手続き方法

対象となる人へ7月下旬から案内文書を順次郵送しています。

- ▶市が振込先の口座情報を把握できなかった人は、確認書を同封するので、必要事項を記入し、**10月31日(金)（当日消印有効）までに返送**してください。※期限までに返送されない場合は、支給を辞退したとみなします。
- ▶市が振込先の口座情報を把握できた人は、原則手続き不要です。

対象に該当する人で、8月下旬を過ぎても市から案内文書が届かない人は申請が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。
申請期限 10月31日(金)

特殊詐欺にご注意ください！

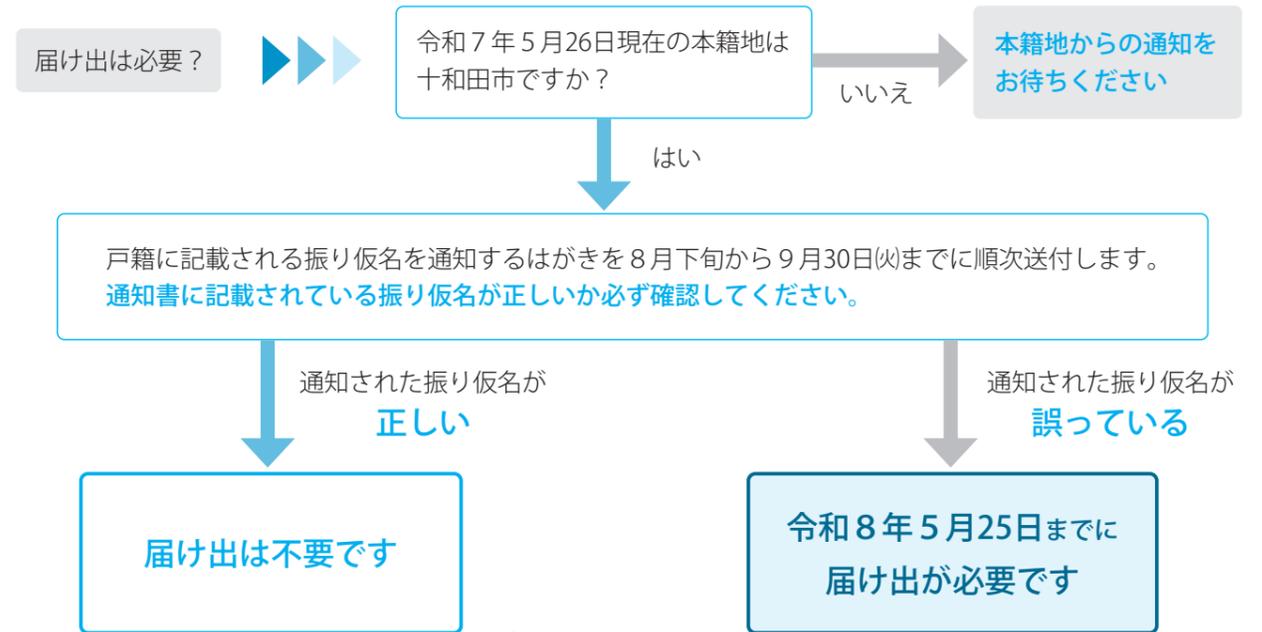
市職員などがATMの操作をお願いしたり、手数料の振り込みや、クレジットカード・銀行口座の暗証番号を求めたりすることは絶対にありません。

必ずご確認ください

戸籍の振り仮名を通知します

市民課 ☎0176-51-6756

令和7年5月26日の改正戸籍法の施行に伴い、戸籍に氏名の振り仮名を記載するため、本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の振り仮名を通知します。次のフローチャートを参考に振り仮名が正しいかご確認ください。



届け出をしなくても通知された振り仮名が戸籍に記載されます



戸籍制度マスコットキャラクター「コセキツネ」

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



届け出方法

- ▶オンライン（マイナンバーカードが必要です）
- ▶最寄りの市区町村窓口（本籍地以外の市区町村でも届け出可能です）
- ▶郵送（〒034-8615 十和田市役所市民課宛 ※住所記載不要）
届け出様式は市ホームページからダウンロードできます。

※振り仮名は、令和8年5月26日以降に戸籍に記載されます。令和8年5月26日より前に戸籍への記載を希望する場合は届け出が必要です。

オンラインでの届け出は「マイナポータル」から



▲マイナポータル



マイナちゃん

通知はがきのイメージ

令和7年8月12日		【名の振り仮名】	
戸籍に記載される振り仮名の通知書 青森県十和田市長		① 名 梅子	振り仮名 クメコ
戸籍法の改正により、戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。この通知に記載された振り仮名を必ずご確認ください。記載されている振り仮名が誤っている場合は、令和8年5月25日までに、裏面の方法で、必ず正しい振り仮名の届出をしてください。		② 名 一郎	振り仮名 イチロウ
届出をしなくても、令和8年5月26日以降に、この通知に記載された振り仮名がそのまま戸籍に記載されます。なお、間違いない場合は届出不要です。		③ 名 二郎	振り仮名 ジロウ
※令和7年5月26日現在のデータにより作成しています。		④ 名 さくら	振り仮名 サクラ
本籍 東京都新宿区 西新宿五丁目	【氏名の振り仮名】	◆名の振り仮名の届出が可能な方 ①～④の方が個別に届出可能です。 (未成年者については、親権者からの届出も可能です。)	
氏 甲野	氏 甲野	※右のコードは日本の不自由な方のためのマイナンバーカードで、読み取りには専用のアプリが必要で、この「マイナポータル」(My Number Portal)は、マイナンバーカードの読み取りには必要ありません。	
氏 甲野	氏 甲野	氏 甲野 梅子 様のみ	
氏 甲野	氏 甲野	氏 甲野 梅子 様のみ	

お問い合わせ先

法務省ホームページ▶



▶制度や届け出期間、届け出方法について

専用コールセンター（法務省） ☎0570-05-0310

午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、休日を除く）

▶マイナポータルの操作方法について

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

休日 午前9時30分～午後5時30分（年末年始を除く）

「夢への挑戦」講演会 **夢を叶える想像力**

講師 **中屋敷 法仁さん** (演出家・脚本家)

昭和59年十和田市生まれ。県立三本木高校演劇部に所属し、青森県の劇作家・畑澤聖悟さんに師事。高校3年時に発表した「鷹作マクベス」にて第49回全国高等学校演劇大会・最優秀創作脚本賞受賞。青山学院大学在学中に劇団「柿喰う客」を旗揚げ。以来、演出家・脚本家として幅広く活動。
主な演出舞台：舞台「黒子のバスケ」、舞台「文豪ストレイドッグス」、「ワールドトリガー the stage」、「演劇【推しの子】2.5次元舞台編」、パルコ・プロデュース「奇子」、サンリオピューロランド体験型ショー「Nakayoku Connect」ほか



とき 9月3日(水) 午後2時～3時30分 (開場 午後1時)

ところ 市民文化センター 大ホール

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。

申込期限 9月2日(火) ※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、8月19日(火)までに申し込みください。

※「夢への挑戦」講演会として中学2年生が前列で受講しますので、あらかじめご了承ください。
 ※当日会場に行けない人を対象に、ライブ配信・オンデマンド配信を行います。配信での受講を希望する人は、申し込み時にお知らせください。



▲申し込みはこちら

北里大学公開講座

受講料無料、申し込み不要です

申込北里大学公開講座実行委員会 (北里大学獣医学部内) ☎0176-23-4371

いのちと環境を科学する2025 (全8回)

他の回の講座については市ホームページをご覧ください▶



とき 午後6時30分～8時 **ところ** 北里大学獣医学部111教室

第3回	8月7日(木)	 里山環境学 准教授 柿野 亘 さん	十和田市における自然と人との接点を計る 十和田市には、「水の都」といってよいほどの健全な水の恩恵があります。この恩恵を100年以上先まで保つにはどうしたらよいでしょうか？本講座では、市内複数の小学校児童たちとの水域の保全事例や当該水域に生息する生き物の生態を紹介し、今後の保全方策や自然との接点になり得る諸活動について考えたいと思います。
第4回	8月21日(木)	 獣医臨床繁殖学 教授 菊地 和弘 さん	ブタの遺伝資源を守る・活用する！ 家畜は生産性や経済性を求めて育種改良されており、代表的な品種が数多く飼われています(乳牛ではホルスタイン種)。一方で、その地域の飼養環境に合う品種が少数維持されていますが、徐々に消滅しています。これらは貴重な遺伝資源です(ブタでは約200品種)。希少な遺伝資源を守る意義や新たな活用法について考えます。
第5回	8月28日(木)	 リモートセンシング 講師 村田 裕樹 さん	空から海をのぞいてみたら？ ～リモートセンシングによる藻場調査～ 人工衛星やドローンが撮影したデータを使って、水深の浅い海域に生息する海草・海藻の藻場分布を調査しています。今回は、地域住民によるシチズンサイエンスの普及への期待を込めて、これまで三陸の海で行ってきた藻場調査の取り組みをご紹介します。

トイレなどを水洗化して快適な生活を送りましょう

下水道区域内の皆さんへ
下水道への接続をお願いします

問下水道課 ☎0176-25-4015

市では、市民の皆さんに健康で快適な生活を送っていただくため、下水道の整備を行っています。生活環境の改善や川などの水質保全のためにも、まだ接続していない人は**一日も早い接続**をお願いします。

❖ **下水道を使用するには排水設備が必要です**

建物から下水道管までの設備を「排水設備」といいます。排水設備の工事は、**個人が工事業者へ依頼**しなければなりません。
 ※市の指定を受けた排水設備工事業者でなければ工事を行えません。



▲市ホームページはこちら



工事資金の**融資**を**無利子**で受けられます

水洗化等資金の融資あっせん及び利子補給制度

水洗化などに必要な資金について、市内金融機関へ融資のあっせんを行い、融資に対する利子分を市が負担します。詳しくは市ホームページをご確認いただくか、下水道課までお問い合わせください。

※金融機関によって保証人や保証料が必要になる場合があります。



▲市ホームページはこちら

下水道区域外の皆さんへ
合併浄化槽の設置をお願いします

申込ティ・エム・イー(株) ☎0176-22-7018

問下水道課 ☎0176-25-4015

市民の皆さんの健康で快適な住環境の整備と公共用水域の保全を図るため、下水道区域外では浄化槽整備事業を行っています。

❖ **合併浄化槽の設置には「浄化槽整備事業」をご活用ください**

市と事業契約を結んでいるティ・エム・イー株式会社が、合併浄化槽の設置とその後の維持管理を行います。維持管理費は、下水道使用料として水道料金と一緒に支払いいただきます。



微生物の力で排水をきれいにするよ

浄化槽設置にかかる工事費用は**分担金のみ**

※浄化槽設置工事以外の排水設備工事などの費用は個人負担となります。

浄化槽人槽	分担金
5人槽	94,000円
7人槽	110,000円
10人槽	140,000円

❖ **「浄化槽整備事業普及促進補助金」をご活用ください**

▶浄化槽整備事業を活用した場合、浄化槽1基につき11万円を交付します。
 ▶単独浄化槽(トイレだけの浄化槽)を撤去する場合は、**最大9万円**を加算します。
 ※近い将来下水道が整備される予定の地域や農業集落排水などの地域は対象外となります。
 詳しくは市ホームページをご確認いただくか、下水道課までお問い合わせください。



▲市ホームページはこちら

使っていない家、相続した家にお金と手間がかかっていませんか？

空き家バンクをご活用ください

問 都市整備建築課 ☎0176-51-6735

将来使用する予定のない家や、維持管理に困っている家を必要としている人がいるかもしれません。お持ちの大切な家を空き家バンクに登録してみませんか。



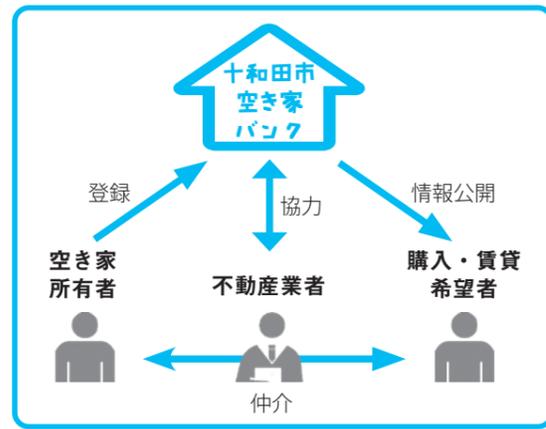
空き家バンクとは

空き家の流通を図るため、空き家の情報を市ホームページなどで公開し、空き家を買いたい・借りたい人へ情報を提供する制度です。

空き家バンクの特長

- ▶登録した物件を売却・賃貸した人を対象に空き家バンク利用促進奨励金制度があります。
- ▶登録は無料です。
- ▶空き店舗・空き地の登録も可能です（空き地は奨励金の対象外）。
- ▶次のホームページに掲載し、幅広く物件を紹介します。

- ・十和田市の空き家バンク
- ・全国版の空き家バンク
- ・仲介契約を結ぶ不動産業者



▲空き家バンクのイメージ

利用の留意点

- ▶市と協力している不動産業者と仲介契約を結ぶ必要があります。
- ▶売買・賃貸借の成立時には不動産業者に仲介手数料を支払う必要があります。
- ▶アパートなどの集合住宅の登録は受け付けていません。
- ▶未相続や著しい損傷がある空き家は登録できない場合があります。



空き家バンク利用促進奨励金制度

空き家バンクを利用し、売買（賃貸借）契約を締結して、空き家を売却（賃貸）した人へ奨励金を交付します。

対象者	空き家を売却・賃貸した個人
奨励金額	5万円

※奨励金の交付は、同一の空き家につき1回限りとなります（空き地は対象外）。

空き家バンクへ登録したい人

詳細や登録についてはこちらから▷



空き家をお探しの人

登録物件一覧はこちらから▷



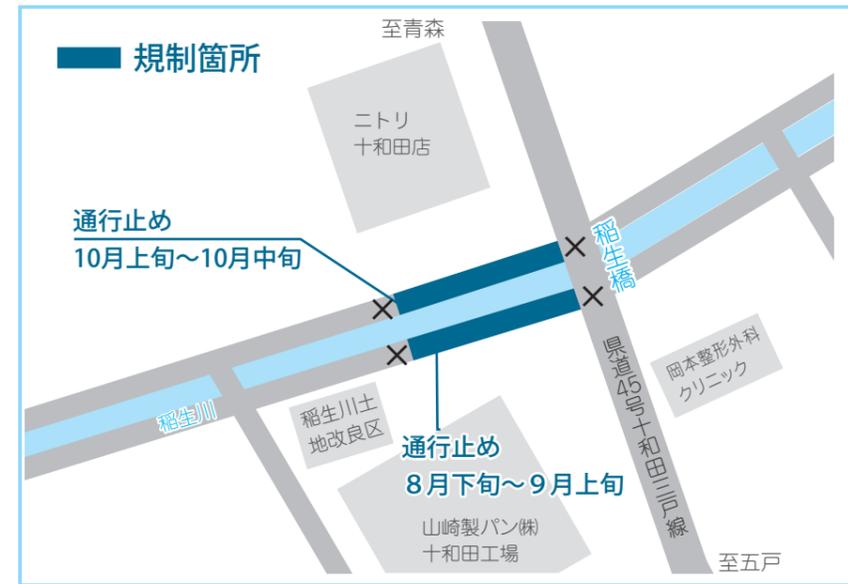
県道45号 稲生橋架け替え工事 交通規制のお知らせ

問 上北県土整備事務所道路施設課 ☎0176-23-4320

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

規制期間 8月下旬～10月中旬

※工事の状況により規制期間が前後する場合があります。



※県道45号十和田三戸線は、規制期間中も通行可能です。

詳しくは、上北県土整備事務所ホームページ、またはX (@kamikitaseibi) をご確認ください。



▲上北県土整備事務所ホームページ



▲X (@kamikitaseibi)

住宅省エネ改修推進事業

問 都市整備建築課 ☎0176-51-6738

市内の一戸建て住宅の省エネ改修工事（開口部、外壁などの断熱化工事、設備の効率化に関する工事）について、補助金を交付します。

◆対象事業

事業区分	事業内容
全体改修	改修後の住宅全体が省エネ基準に適合し、BELS※などの第三者認証を受けるもの
部分改修	改修後の部分が仕様基準に適合し、市が定めた仕様を満たすもの
建て替え	建て替え後の住宅全体が省エネ基準に適合し、BELSなどの第三者認証を受けるもの

※BELSとは、建築物の省エネ性能の評価を建築物省エネ法第14条に規定する判定機関が行う第三者評価制度のこと

◆対象住宅 次の①～④の要件に全て該当する住宅

- ①省エネ改修または建て替え後の住宅が、耐震性を有していること
- ②省エネ改修前の住宅もしくはその部分、または建て替え前の住宅が、省エネ基準に適合していないこと
- ③建て替え後の住宅が、土砂災害特別警戒区域外にあること
- ④対象事業の費用について、本補助金のほかに補助金（国など）の交付を受けていないこと

◆対象者 対象住宅の所有者で、本人またはその親族が対象住宅に現在も居住している、または居住予定の人

◆募集件数 5件程度（先着）

◆補助金額 対象事業に関する費用の23%（上限766,000円）

◆申請期間 8月1日(金)～11月28日(金)（補助金申請額が予算上限に達した場合は終了となります）

※詳しくは都市整備建築課に備え付けのパンフレット、市ホームページをご覧ください。

▲市ホームページ





救急医療情報キットをお持ちの皆さんへ 医療情報などの更新をお願いします

☎高齢介護課☎0176-51-6720、生活福祉課☎0176-51-6718

救急医療情報キットとは

高齢者や避難行動要支援者名簿に登録している人などのかかりつけ医療機関・持病といった医療情報や、緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫の中に保管しておくものです。

救急医療情報キットは、救急隊員が必要と判断した場合に活用します。

救急医療情報用紙	
作成日	年月日
住所	性別
氏名	年齢
生年月日	電話番号
かかりつけの医療機関	かかりつけの医療機関
科名・診療科	科名・診療科
所在地	所在地
電話番号	電話番号
持病やアレルギーの有無等	取属内容 申請中に含まれない場合は、要請時情報提供書の 写し等を保管用紙に入れてください
緊急連絡先	緊急連絡先
氏名	氏名
性別	性別
住所	住所
電話番号	電話番号
事業所名	電話番号

- ✓ 住所や電話番号に変更はありませんか。
- ✓ 緊急連絡先に変更はありませんか。
- ✓ かかりつけの医療機関や服薬内容に変更はありませんか。
- ✓ 古い保険証*の写しを入れていませんか。

*マイナ保険証を利用している人は「資格情報のお知らせ」の写し、マイナンバーカードと保険証の連携をしていない人は「資格確認書」の写しを入れてください。



定期的に「救急医療情報用紙」の情報を更新して、緊急時に備えましょう

▲救急医療情報用紙



～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♪



横浜町 2025横浜町ふるさとのまつり～夏まつり～

とき 8月14日(木)
ところ・内容 ▶三保野公園：魚のつかみ取り、イモ煮会
▶横浜町役場車庫：ちびっ子ふれあい広場 ▶横浜漁港：
花火大会
☎横浜町役場産業振興課☎0175-78-2111

六戸町 六戸秋まつり

とき 9月5日(金)～7日(日)
ところ 六戸町市街地など
☎六戸町観光協会（六戸町まちづくり推進課内）
☎0176-55-2411

六ヶ所村 2025 ろっかしょたのしむべ！ フェスティバル

とき 8月23日(土)、24日(日)
ところ 尾駈レイクサイドパーク
内容 VRバンジー体験、ステージイベントなど。
23日(土)午後7時から打ち上げ花火があります。
☎（一社）六ヶ所村観光協会☎0175-71-3115

南こうせつコンサートツアー 2025 ～神田川～

とき 9月6日(土) 午後4時開演(午後3時30分開場)
ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」
チケット 前売り券 5,000円、当日券 5,500円
☎六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」
☎0175-72-3400

野辺地町 のへじイルミネーション光物語 2025

とき 8月8日(金)～31日(日) ところ 愛宕公園
☎のへじイルミネーション事業実行委員会事務局
(野辺地町産業振興課) ☎0175-64-2111(内線220)

のへじ祇園まつり

とき 8月21日(木)～24日(日) ところ 野辺地町内
☎野辺地町観光協会☎0175-64-9555

三沢市 三沢まつり2025

とき 8月21日(木)～24日(日)
ところ 三沢市コミュニティマーケット「ミス・ビードル
ドーム」、三沢市中心街
☎三沢市商工会☎0176-53-2175

紅葉シーズンの^{つたぬま} 蔦沼周辺の渋滞対策を実施します

☎十和田湖周辺交通渋滞対策協議会（商工観光課内）☎0176-51-6771

紅葉期の蔦沼では、来訪者の集中による路上駐車や交通渋滞の発生、自然環境への負荷といったオーバーツーリズムの課題を抱えています。十和田湖周辺交通渋滞対策協議会では、これらの課題を解消し、美しい蔦沼を次世代に残すため「**早朝時間帯の事前予約による入場制限**」および「**渋滞対策・環境保全協力金**」へのご理解とご協力をお願いしています。

実施期間

10月
23日(木)
～11月
3日(月)



▲デッキの混雑、トラブルなどの発生



▲路上駐車の流れ

事前予約・協力金に関する
お問い合わせ
(一社) 十和田奥入瀬観光機構
☎0176-24-3006

早朝時間 午前5時～7時30分に入場する場合

蔦沼展望デッキへの入場と蔦温泉駐車場の利用は「事前予約」と「渋滞対策・環境保全協力金」が必要ですのでご協力をお願いします。

申し込み方法 市ホームページからWEB予約してください。
(先着順で入場者枠が無くなり次第終了)

事前予約開始日 8月1日(金)

協力金 ▶蔦沼展望デッキ入場 1人につき2,000円
▶駐車場利用 自動車 1台につき2,000円
バイク 1台につき1,000円



▲市ホームページはこちら

※自動車またはバイクでお越しの方は、蔦沼展望デッキ入場の協力金と駐車場利用の協力金の両方が必要です。

※観光バス*は利用できません。

※午後8時～翌日午前4時50分は、蔦温泉宿泊者以外は駐車できません。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

日中時間 午前7時30分～午後4時に入場する場合

蔦温泉駐車場入り口にて、「渋滞対策・環境保全協力金」へのご協力をお願いします。事前予約は不要です。

協力金 ▶蔦沼展望デッキ入場 無料
▶駐車場利用 自動車 1台につき2,000円
バイク 1台につき1,000円

※徒歩・自転車・タクシーの乗り降りのみは無料です。

※観光バス*は1台につき10,000円の協力金をお願いします。

*観光バスとは、乗車人員11人以上のバス（マイクロバスも含む）のこと

上十三・十和田湖地域を巡って特産品を当てよう！

「上十三・十和田湖周遊スタンプラリー2025」開催

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

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会結成10周年を記念して、圏域内の各市町村を周遊する「上十三・十和田湖周遊スタンプラリー」を実施しています。

開催期間 12月1日(月)まで（応募期限は12月7日(日)まで ※当日消印有効）
賞品 スタンプを集めて応募すると抽選で35人に特産品が当たります。
A賞 10自治体の特産品「合計10,000円相当」5人（スタンプ10個）
B賞 10自治体の特産品「合計5,000円相当」10人（スタンプ7個）
C賞 4自治体の特産品「合計2,000円相当」20人（スタンプ3個）
参加方法 詳しくは上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイドホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら





特集 十和田市立中央病院

消化器内科をご紹介します

問業務課 ☎0176-23-5121

中央病院の消化器内科は、常勤医師2人体制で検査・治療を積極的に受け入れています。

先生方の取り組みや意気込みについて、医療スタッフがインタビューしました。

インタビュー スタッフ



緩和ケア認定看護師
やえがしがく
八重樫 学 主任看護師
院内あちこち出役中。
ガクちゃんって呼んでね。



地域医療連携部
やまもとあい
山本 藍 社会福祉士
地域と医療と介護をつなぐ
ヤマちゃんです。



——鈴木先生と澤橋先生は同じ大学出身とお聞きしました。

鈴木：はい。僕と澤橋先生は同じ東北大学で、大腸・小腸の疾患を診察する「下部消化管グループ」に所属していました。ですから、僕も澤橋先生も「大腸カメラ」「炎症性腸疾患」「早期大腸がん治療」などが得意分野です。

——どのような診療に力を入れたいですか。

鈴木：やはり得意分野である大腸疾患ですね。特に大腸がんは日本人が罹患するがんの中で一番多いです。

澤橋：大腸がんや胃がんは40～50代の働き盛りの世代にも多く見られます。これらのがんは早期に発見することで、高確率で治療することができます。仕事で忙しい世代ですが、定期的に職場での検診を受けていただきたいです。

鈴木：当院は総合病院ですので、内視鏡や入院設備はもちろん、手術の設備も整っていますし、消化器病センターも設置しておりますので、安心して受診していただければと思います。

——最後に市民の皆さまにひとことお願いします。

鈴木・澤橋：昨年度は消化器内科の常勤医が不在となり、市民の皆さまにはご迷惑、ご負担をおかけしました。今年度は私たち2人で皆さまを広く受け入れ、検査・治療を行う体制が整いました。

着任したばかりですが、看護師をはじめ、当院には優秀なスタッフが多数と感じています。このチームワークを生かし、地域の皆さまの健康を支えられるよう、一生懸命頑張りますのでよろしくをお願いします。



消化器内科 科長 鈴木 郁 先生
すずき たかひろ
出身／福岡県糟屋郡新宮町
得意分野／下部消化管疾患
得意なスポーツ／サッカー
好きな食べ物／カレー



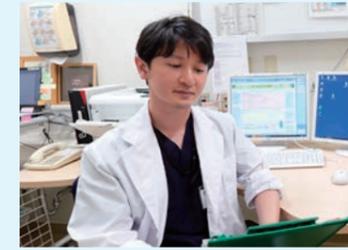
消化器内科 科長 澤橋 基 先生
さわはし もとい
出身／十和田市
得意分野／消化器内視鏡、炎症性腸疾患
得意なスポーツ／バレーボール
好きな食べ物／お寿司

消化器内科の特長

●充実した内視鏡室の設備



●患者に寄り添う診察を心がけています



●外科とのスムーズな連携

消化器内科と外科の連携体制を構築するため「消化器病センター」を組織し、外科的治療が必要な場合も、診断から治療まで途切れることなく患者をサポートします。

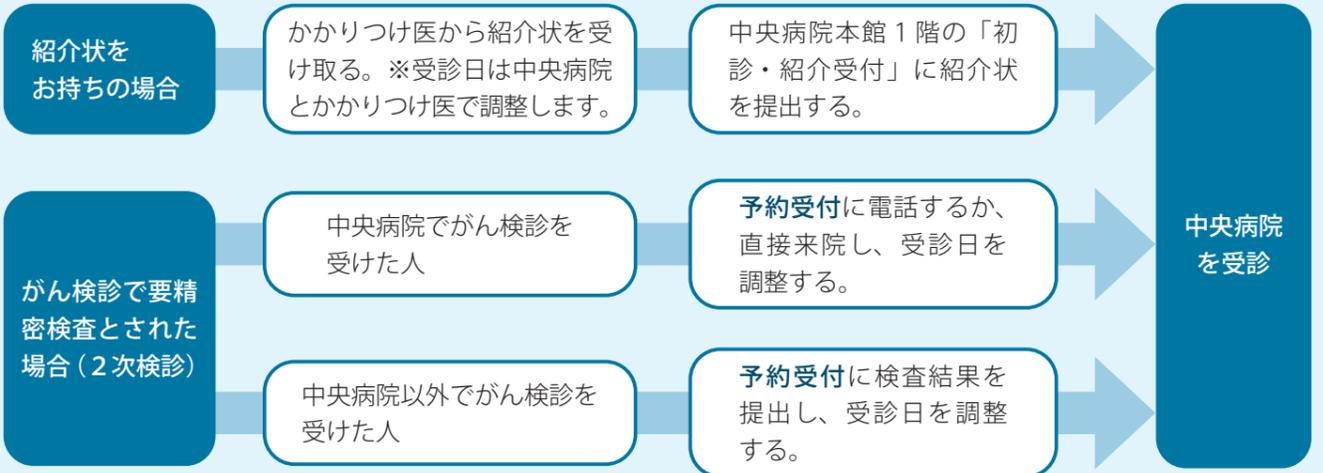
●消化器内科で対応可能な検査・手術

検査手技	
上部消化管 (食道、胃、 十二指腸)	上部消化管内視鏡検査
	消化管止血術
	異物除去術（アニサキスなど）
	胃ESD（内視鏡的粘膜下層切除術）
	食道静脈瘤硬化療法・結さつ術
	食道・胃ステント留置術
	内視鏡的胃ろう造設術
その他	

検査手技	
下部消化管 (小腸、大腸)	下部消化管内視鏡検査
	大腸止血術
	大腸ESD（内視鏡的粘膜下層切除術）
	大腸EMR（内視鏡的粘膜切除術）
	大腸ステント留置術
その他	
その他	ERCP（内視鏡的逆行性胆管膵管造影検査）
	胆道ステント留置術

受診までの流れ

予約受付（中央病院本館1階）☎0176-23-5796



中央病院からのお知らせ

市外居住者の個室使用料を改定します

8月1日(金)から、市外に居住する患者を対象とした個室使用料(1日当たり)を次のとおり改定しました。
※市内居住者の個室使用料に変更はありません。

個室の種類	改定前	改定後
特別個室A	9,900円	13,860円
特別個室B	8,800円	12,320円
個室A	6,600円	9,240円
個室B	5,500円	7,700円
別館個室	2,200円	3,080円

問医事課 ☎0176-23-5121

第3回十和田市民あんしん生活活用講座

とき 8月22日(金) 午後6時
ところ 中央病院 エントランス
講師 中央病院メンタルヘルス科 竹内 淳子 診療部長、
じゅんちゃん一座

テーマ ▶ MCI(軽度認知障害)について
▶ 寸劇「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。～」

申込期限 8月18日(月)

申込 問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▲



中央病院ホームページは
こちらから▶



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

全国瞬時警報システム(Jアラート)による訓練が実施されます

災害や武力攻撃などに備え、Jアラートを用いた全国一斉の情報伝達訓練が行われます。

とき 8月20日(水) 午前11時

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

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

※「市LINE」に登録している人にも訓練内容が送信されます。実際の災害と間違わないようご注意ください。

問総務課 ☎ 0176-51-6703



アプリ「カタログポケット」で「広報とわだ」を読もう



Available in 10 Languages!

夏の水難を防止しましょう

問十和田警察署 ☎ 0176-23-3195

夏の行楽シーズンを迎えるにあたり、毎年、海や川などでの事故で尊い命が失われています。夏のレジャーを計画している人は、次のことについて心がけをお願いします。

子どもの水難防止のために

- ▶必ず大人が付き添い、子どもから目を離さない。
- ▶悪天候の時は海や川に子どもを近づかせない。
- ▶危険な場所で子どもを遊ばせない。
- ▶釣りをする時、ボートに乗る時などは必ず全員がライフジャケットを着用する。
- ▶河原、中州、川幅が狭いところは急な増水による水没に注意する。



水上オートバイを運転する皆さんへ

- ▶水上オートバイの海水浴場への乗り入れは、危険なので絶対にしない。
- ▶運転する際は、必ず全員がライフジャケットを着用する。

8月26日(火)は「火山防災の日」

問総務課 ☎ 0176-51-6703

火山現象のうち、大きな噴石や火砕流などは、避難までの時間的な猶予がほとんどなく、命に直結する危険な現象です。

十和田湖や八甲田山の近くにお住まいの皆さんだけでなく、登山者の皆さんも、**防災マップで八甲田火山や十和田火山の情報を確認しておきましょう。**

避難のために確認しておくこと(一例)

- ▶どの範囲にどのような火山現象が想定されているか
- ▶避難場所

詳しくはこちらから▶



救急隊員の休憩にご理解をお願いします

問消防本部警防課 ☎ 0176-25-4112

救急隊では、連続した出動や長距離の転院搬送時など、救急隊員が長時間消防署に戻れない場合、休憩や水分補給などのためにコンビニエンスストアなどを利用しています。

救急業務へのご理解とご協力をお願いします

- ▶休憩中には、救急車の見えやすい場所に「休憩中」と明記したパネルを掲示します。
- ▶休憩中も救急隊員のうち1人は車内に残り、安全管理を行います。
- ▶出動指令の際には直ちに出勤します。



クマ展 in 十和田

最近市内各地で出没しているツキノワグマの生態や遭遇した際の対策について、分かりやすくパネルで紹介します。

とき 8月6日(水)～20日(水)
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
問十和田ビジターセンター運営協議会 ☎ 0176-75-1015

8月は「電気使用安全月間」です

夏は肌の露出が増え、汗もかくことから電気が流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがちのため、感電事故が多くなる傾向にあります。電気の安全な使用を心掛けましょう。

問(一財)東北電気保安協会 ☎ 0178-20-2270

令和7年度十和田市戦没者追悼式

多くの尊い命が失われた先の大戦の終戦から、80年の年月が過ぎ去りました。

市では、亡くなられた多くの犠牲者の方々の冥福を祈り、平和への誓いを新たにすため、戦没者追悼式を行います。

戦争の悲惨さや平和の大切さを次世代に継承していくため、戦争を知らない若い世代の方々の積極的な参加をお待ちしています。

とき 8月19日(火) 午前10時～
ところ 市民文化センター
問生活福祉課 ☎ 0176-51-6718

介護保険負担限度額認定証の更新をお忘れなく

介護施設への入所やショートステイを利用している人が、8月以降も引き続き食費・居住費の負担軽減を受けるためには、認定証の更新手続きが必要です。

利用者負担額は、世帯の課税状況や年金収入額、資産状況などにより判定します。

必要な物 ▶現在お持ちの認定証
▶介護保険負担限度額認定申請書
▶はんこ

▶本人と配偶者の通帳(複数ある場合はその全て)の写し

申請期限 8月29日(金)

※新たに認定証を希望する人は、随時受け付けています。

問高齢介護課 ☎ 0176-51-6722

特定入所者介護サービス費の利用者負担段階の基準額が変わりました

問高齢介護課 ☎ 0176-51-6722

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、8月1日(金)から利用者負担段階(第2段階・第3段階①)の基準額が変わりました。※段階別の費用額に変更はありません。

利用者負担段階	市民税課税状況	変更後	変更前
2	世帯 本人 非課税 非課税	年金収入など 80万9千円 以下	年金収入など 80万円 以下
3①		年金収入など 80万9千円 超 120万円以下	年金収入など 80万円 超 120万円以下

国民年金保険料の免除や納付猶予のある人は追納ができます

保険料の免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも将来受け取る年金の額が少なくなります。

免除や納付猶予の対象月から10年以内であれば、さかのぼって納める「追納制度」がありますので、将来の年金額を増額するためにも追納することをお勧めします。

なお、追納の相談については国民年金課で受け付けています。

必要な物 ▶来庁する人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

▶基礎年金番号が分かるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書など)

問問国保年金課 ☎ 0176-51-6753

八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

詳しくはこちらから▶



SMSを活用して国保特定健診の受診勧奨をします

市では、生活習慣病の予防、早期発見、早期治療のため、40歳以上の国民健康保険加入者の特定健康診査を無料で実施しています。受診者を増やし健康寿命の延伸につなげるため、ショートメッセージサービス(SMS)による受診勧奨を実施します。

対象 国民健康保険加入者のうち、過去に特定健康診査を受診したことがある人で、本年度、受診していない人(受診の確認には、時間がかかりますので、予約済み、受診済みの人にもメッセージが届く場合があります。)

実施日 8月5日(火)、10月10日(金)

配信元表示 ☎ 0176-51-6750 (au回線、ドコモ回線)

☎ 242170(ソフトバンク回線)

※市が送信するメッセージには返信できません。

※個人情報や金融機関の口座情報を聞くことはありません。

問国保年金課 ☎ 0176-51-6750

【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。



～市と町内会との懇談会～ **みんなで創る地域の底力**

町内会連合会 ☎ 0176-51-6783

市政に地域住民の意見を反映させ、市民一人一人が住み続けたいと思える十和田市づくりを目的とした、町内会員対象の懇談会です。

とき	ところ	対象学区(小学校)
8月19日(火)	西コミュニティセンター	沢田、法奥、十和田湖
8月21日(木)	18:00 ～ 19:30	東コミュニティセンター
8月25日(月)		南コミュニティセンター
8月27日(水)	三本木中学校 体育館	北園、ちとせ、大深内、深持、西

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。

◆新川原町内会
▶除雪機、芝刈り機、草刈り機、物置、インクジェット複合機ほか
☎まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6725



個人事業税の納付を忘れずに

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの事業を営む個人に、前年中の事業の所得をもとに課税する県の税金です。

納税通知書の送付 8月中旬
納期限 ▶第1期 9月1日(月)
▶第2期 12月1日(月)
各納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。

その他の納付方法など詳しくは、納税通知書に同封されるチラシをご覧ください。

☎ 0176-22-8111 (内線 209)

キャッシュレス決済導入説明会

市では、市内事業者のキャッシュレス決済の導入を支援するため、説明会を開催します。市内事業者がキャッシュレス決済を導入する際に、市のデジタル化導入支援事業の補助金が活用できます。

とき	とき
8月20日(水)	11:00～12:00
8月21日(木)	13:30～14:30
	14:40～15:40

ところ 市民交流プラザ「タワー」
※直接会場にお越しください。
☎ 0176-51-6711



土地が農地などの場合 公共下水道事業受益者負担金(負担金)の徴収を猶予できます

公共下水道が整備された土地には負担金が課されますが、土地が農地などの場合は、徴収を猶予することができます。市では、負担金の徴収を猶予された個人や法人へ、定期的に土地の現況確認を行っています。

今回は、平成18、19年度に負担金の徴収を猶予された対象者へ、現況確認のための文書を送付します。

文書の送付 8月下旬
☎ 0176-25-4511

「駒らんパス」の対象者を拡大しました

市では、市内で生活する大学生などの日常生活の移動を支援するため、8月1日(金)から「駒らんパス」の対象者を拡大しました。

拡大対象 ①②のいずれかに該当する人

①本市に住民登録を有し、大学等※に在学する人

②本市に立地する大学等※に在学する人(市民以外を含む)

※学校教育法に規定する大学・専修学校・各種学校

駒らんパスで利用できるバス
市街地循環バス(西・東地区シャトルバスでは利用不可)

申し込み方法 都市整備建築課の窓口または電子申請で申し込みください。

必要な物 学生証
☎ 0176-51-6735



ひとり親家庭等医療費受給資格証の交付を新たに受けようとする人は申請が必要です

8月から判定年度が変わり、前年の所得で判定されます。現在該当となっていない人でも、所得の減少、扶養人数の増加などの理由があれば対象となる場合がありますので、窓口でご確認ください。

対象 市内に住所を有する18歳までの子どもがいるひとり親家庭
必要な物 ▶加入している医療保険情報が分かるもの(本人と子どもの分)

▶マイナンバーが分かるもの(本人と子どもの分)

▶戸籍謄本(本人と子どもが載っているもの) ※戸籍謄本は有料です。窓口で所得の判定を受けてから取得してください。

☎ 0176-51-6716

「不法投棄」、「野焼き」は禁止されています

「ごみ収集場以外への廃棄物の投棄」や「野焼き(ごみの野外焼却など)」は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律により禁止されており、違反した場合は、5年以下の懲役もしくは1千万円以下(法人は3億円以下)の罰金、またはその両方が科せられます。

これらの行為は、生活環境に悪影響を及ぼし、近隣住民の迷惑になるばかりか、豊かな自然に恵まれた市の景観を損ねます。廃棄物は適正に処理しましょう。

◆注意!!◆
■不法投棄

▶私有地に不法投棄された場合は、十和田警察署(☎ 0176-23-3195)か、まちづくり支援課へ通報してください。

▶私有地での不法投棄物の撤去は、投棄した人が不明の場合、土地所有者や管理者が行います。不法投棄されないよう土地を清潔に保ち、定期的に見回りをしましょう。

■野焼き(ごみの野外焼却など)
▶煙や臭いなどが生活環境に影響を及ぼす場合は、指導の対象となる場合があります。

▶火災と見間違える行為を見かけたら、十和田消防署(☎ 0176-25-4115)へ通報してください。

※私有地内での野焼きが家屋の火災へ発展した場合、近隣住宅へ延焼して被害が拡大する危険性があります。

☎ 0176-51-6726

低濃度PCB(ポリ塩化ビフェニル)廃棄物の期限内の処分をお願いします

低濃度PCBを含んだ電気機器の例

▶製造後30年以上(一部例外あり)経過した変圧器やコンデンサーなどの高圧受電機器

▶電気溶接機・X線検査装置・昇降機・モーターなどに付属または内蔵される低圧コンデンサー

処分期限 令和9年3月31日
※期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

低濃度PCB廃棄物の適正処理を支援する助成制度があります

詳しくは、(公財)産業廃棄物処理事業振興財団(☎ 098-995-7100、ホームページ <https://www.sanpainet.or.jp/joseikin>)へお問い合わせください。

☎ 017-734-9584
☎ 0178-27-5111



▲詳しくはこちらから

第3次十和田市総合計画策定に係る市民アンケートを実施します

市では、計画の策定に当たり、市民アンケートを実施します。ご自宅にアンケート票が届きましたら、回答へご協力をお願いします。

対象 市が無作為に抽出した18歳以上の市民
アンケートの送付 8月上旬
☎ 0176-51-6710

農業散布のマナーを守りましょう

農業を営む人や、家庭菜園などで農業を取り扱う人は、次のことに配慮をお願いします。

▶農作物の残留農薬による健康被害を防ぐため、取り扱い説明文を確認し、適切に使用しましょう。

▶周辺農地や近隣住民へ影響があるため、農薬を飛散(ドリフト)させないように配慮しましょう。

▶農薬を水路、河川などへ流さないようにしましょう。

▶事故防止のため、農薬は施錠して保管、使用時には浴びないように注意し、余ったものは適切に処分しましょう。

農薬の使用方法や近隣トラブルなどがあった場合は、ご相談ください。

☎ 017-734-9702
☎ 0176-23-4281

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。

とき 9月2日(火) 午後1時30分～3時30分

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)

☎ 017-734-9832 FAX 017-734-8311

【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

ネットで予約や空き状況が確認できる

十和田市 公共施設予約システム

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※予約については、各施設へお問い合わせください。

メンテナンス時を除き
24時間利用可能!

証明書がコンビニでも取得できます

マイナンバーカードを使って、市が発行する証明書を
お近くのコンビニなどで取得できます。

利用時間 6:30～23:00
(各店舗の営業時間内※システムメンテナンス日は除く)

【利用できる店舗】
●セブンイレブン ●ファミリーマート
●ローソン ●ミニストップ
●ユニバース ほか

【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

マイナンバーカード臨時窓口

とき 8月24日(日) 午前9時～午後0時30分
 ところ 市民課(本館東側出入口をご利用ください)
 必要な物 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、または資格確認書と診察券など)
 ※予約不要です。
 ※本人確認書類をお持ちでない場合は受け付けできません。
 ※15歳未満の人は、同じ世帯の法定代理人も同伴してください。
 ※公金受取口座の登録を希望する人は口座情報分かるものも必要です。
 ※マイナンバーカードに関する手続き以外の業務は行いません。
 市民課 ☎ 0176-51-6755

☆ 募 集

第42回十和田市発明工夫展作品募集

対象 法人・個人(高校生以上)
 募集作品 独創的な発明、考案の試作品
 申し込み方法(★) 出品申込書に作品を添えてご提出ください。
 申込期限 8月22日(金)
 申問十和田市発明協会事務局(商工観光課内) ☎ 0176-51-6773

令和8年4月採用の十和田市職員募集

申問総務課 ☎ 0176-51-6705

募集職種および募集人数

▶一般行政

- ▷事務 大卒程度 1人程度 高卒程度 1人程度
- ▷土木 大卒程度 1人程度 高卒程度 1人程度

▶消防

- ▷大卒程度 1人程度
- ▷高卒程度 1人程度
- ▷消防職務経験者枠 1人程度

試験案内(募集要項)・受験申込書

総務課、市役所本館1階総合案内に備え付けのほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申し込み方法 電子申請(推奨)、郵送、持参のいずれかでお申し込みください。

申込期限 8月25日(月)
 ※郵送の場合は、当日消印有効。

第1次試験

とき 9月21日(日)
 試験場所 十和田市役所
 ※受験資格など詳しくは、試験案内をご覧ください。
 ※事務・土木の各大卒程度は追加試験となります。

詳しくはこちらから▶



宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

対象 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など
 募集期間 8月15日(金)～29日(金)
 実施期間 10月14日(火)～12月21日(日)
 申し込み方法 専用応募フォームから申し込みください。

申問県広報聴課 ☎ 017-734-9138

専用応募フォームはこちらから▶



放送大学10月入学生募集

放送大学は正規の通信制大学です。約300の幅広い科目があり、1科目から学ぶことができます。授業はインターネットやBS放送を視聴して行います。
 出願期限 9月11日(木)
 ※詳しくは放送大学ホームページ(https://www.ouj.ac.jp)をご覧ください。
 申問放送大学八戸サテライトスペース ☎ 0178-70-1663

申込期間 8月1日(金)～20日(水)
 選考方法 申し込み多数の場合は抽選
 入居者資格 次の要件を全て満たす人
 ▶収入基準を超えないこと(特定公共賃貸住宅にあつては収入基準内であること)
 ▶住宅に困窮していることが明らかなこと(持ち家がないなど)
 ▶税金を滞納していないこと
 ▶暴力団員ではないこと
 ▶特定公共賃貸住宅にあつては同居親族などがあること

「青森県パートナーシップ宣誓制度」を利用した人も入居できます

リフレッシュスポーツ教室 第2期参加者募集

とき 9月3日～11月26日の毎週水曜日(9月24日、10月15日を除く全11回) ①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分
 ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」ほか
 内容 各種軽スポーツ
 対象 18歳以上の市民
 定員 ①②各25人(先着順)
 費用(保険料を含む) ▶新規の人 ▷65歳未満2,500円 ▷65歳以上1,800円
 ▶1期に参加した人 ▷65歳未満650円 ▷65歳以上600円
 申し込み方法 参加料を持参の上、申し込みください(電話、代理での申し込みは不可)
 申込期間 8月13日(水)～25日(月)
 ※新規の人8月6日(水)～25日(月)
 申込時間 午前9時～午後8時(休日は午後4時まで)
 申問志道館 ☎ 0176-23-2387

県主催起業支援プログラム「next AOMORI」参加者募集

とき 9月20日(土)～令和8年2月28日(土)(全7回) ※詳しくはホームページをご確認ください。
 ところ オンラインを中心に、3回青森市内で現地開催
 対象 地域課題の解決に繋がる創業に興味のある人
 定員 10人
 申込期限 8月29日(金)
 申問事務局(株)全力優内 ☎ 090-5892-6633

申し込みなど詳しくはこちらから▶



第30回とわだ駒街道マラソン大会 ランナー募集!

スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0187

とき 10月5日(日) 開会式:午前8時30分(午前7時30分 開場)
 ところ 市陸上競技場(開会式、スタート、ゴール、閉会式)
 対象 健康に自信があり、所定の距離を完走できる人

種目	対象	参加料
2km	小学生	1,000円
2kmジョギング	年齢制限なし	18歳以下1,000円 19歳以上2,000円
3km	中学生以上	
5km		
10km		2,500円

ランナー限定でニンニクつかみ取り開催!



とわだ産PRキャラクター 十和田にんにん

申し込み方法 次のいずれかにより申し込みください。
 ▶インターネット、携帯サイト2社いずれかのQRコードから
 ▶電話 0570-039-846(スポーツエントリー) スポーツエントリー▶
 申込期限 8月15日(金)
 ※詳しくは市ホームページまたは市役所本館1階、市役所別館3階、志道館などに備え付けのパンフレットをご覧ください。 ランネット▶



県営住宅上平団地入居者募集

募集期間 8月1日(金)～8日(金)
 募集住居 3LDK(2階建て)1戸
 応募資格 1世帯当たりの合計所得金額およびその他制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。
 家賃 21,700～42,700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 申し込み多数の場合は抽選
 入居予定日 10月1日(水)
 申問上北県土整備事務所建築指導課 ☎ 0176-22-8111(内線338)

東コミュニティセンターまつりの出演者、フリーマーケット・屋台出店者募集

とき 9月20日(土) 午前9時～午後4時、21日(日) 午前9時～午後3時
 ところ 東コミュニティセンター
 出演・出店料 無料
 注意事項 ▶テント、机、シートなどは出店者が準備してください。
 ▶アルコール類の販売はできません。
 ▶申し込みは先着順で、状況によって受け付けを締め切ります。
 ▶各種申込用紙は東コミュニティセンター事務室にあります。
 申込期限 8月15日(金)
 申問東コミュニティセンター ☎ 0176-24-9000

市営住宅入居者募集

申問都市整備建築課 ☎ 0176-51-6738

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
八甲	三本木字西金崎	3	1・4	3DK	17,300～26,100円
北園	西十二番町	1	1	1DK※1	10,700～16,000円
		1		2DK※1	17,600～26,200円
井戸頭	洞内字井戸頭	6	1～3	3DK	13,000～14,100円
小沢口	奥瀬字小沢口	1	平屋	3LDK	15,200～22,700円
田屋	沢田字下洗	1			15,400～22,900円
第二奥瀬	奥瀬字下川目	2			16,100～24,000円
小沢口	奥瀬字小沢口	3※2			28,000円
田屋	沢田字下洗	1※2			32,000円

※1 入居人数により入居できる部屋(間取り)を限定します。 ※2 特定公共賃貸住宅

申し込み方法 世帯状況により必要書類が異なるため、事前に都市整備建築課にお問い合わせください。

令和7年度自衛官等募集

申問自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎ 0176-53-1346

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
航空学生	海 令和8年4月1日現在18歳以上23歳未満の高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)	受付中～8月29日(金)	1次:9月20日(土)、27日(土) 2次:10月16日(木)～23日(木) 3次:海…11月21日(金)～12月17日(水)※ 空…11月15日(土)～12月18日(木)※
	空 令和8年4月1日現在18歳以上24歳未満の高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)		

●試験場所は、別途各人に連絡します。

※試験期日については、後日指定します。

第3期十和田市地域福祉計画策定委員会委員募集

市では、地域福祉を総合的に推進するために「第3期十和田市地域福祉計画」を策定します。市民の皆さんの意見を反映させるため、委員を募集します。

対象 次の全てに該当する人
 ▶令和7年4月1日現在で18歳以上の人
 ▶平日の日中に開催予定の会議(4回程度)に出席できる人

募集人員 3人以内

任期 委嘱の日から令和8年3月31日まで

謝礼 日額6,000円(所得税控除前)

申し込み方法 任意様式に市の地域福祉についての思いを400字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、連絡先を記入の上、郵送、メール、FAX、または持参してください。

申込期限 8月22日(金)
 ※結果は書面で通知します。

申開生活福祉課 ☎0176-51-6718
 FAX 0176-22-7599
 メール seikatsufukushi@city.towada.lg.jp

三沢・上北郡地域市民後見人養成講座 受講者募集

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分ではない人を支援する成年後見人制度に関して、身近な立場で後見活動を行う「市民後見人」を養成する講座を開催します。

とき 9月9日(火)～令和8年1月8日(木) 概ね午前9時15分～午後4時30分(全9回)

ところ 小川原湖交流センター宝湖館(東北町大字上野字南谷内131)

対象 上十三地域に在住の人
 ※その他にも条件があります。

定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)

費用 無料

申込期限 8月29日(金)(必着)
 ※申し込み方法など、詳しくは市ホームページまたは高齢介護課に備え付けのチラシをご覧ください。

申開三沢・上北広域権利擁護支援センター ☎0176-27-0044

会計年度任用職員募集

勤務場所 市民交流プラザ「トワレ」

募集人数 1人

資格 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、事務、管理運営

勤務日 週5日程度

勤務時間 ①②のシフト制
 ①午前8時30分～午後3時
 ②午前11時30分～午後6時

報酬 月額130,200円～

任用期間 9月1日(月)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を持参してください。

申込期限 8月12日(火)

面接 8月18日(月) 午後2時 市役所別館3階会議室

申開まちづくり支援課
 ☎0176-51-6725

講座・教室

講演会・講座

1 発達障がい理解のための講演会

発達障がいや知的障がいに関する講話や疑似体験を行います。

とき 8月23日(土)
 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

定員 100人(先着順)

申込期限 8月13日(水)

2 チャレンジ!手話講座

あいさつや指文字など日常生活で使う手話単語を学ぶ初心者向けの講座です。

とき 9月27日～12月6日の毎週土曜日(全8回) 午前10時～11時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

定員 20人(先着順)

費用 3,300円(テキスト代)

必要な物 筆記用具

申込期限 9月16日(火)

12月いずれも
申開市社会福祉協議会
 ☎0176-23-2992 FAX 0176-23-3227

第2回イベントクリエイター養成講座

音響・照明の知識と技術を各コースごとに習得できます。

とき 8月23日(土)、24日(日)
 午前9時30分～午後4時30分

ところ 市民文化センター

コース 音響コース、照明コース(両コース同時受講不可)

対象 音響・照明操作に関心のある高校生以上の人(前回参加者も申し込み可)

定員 各コース20人(先着順)

持ち物 昼食

費用 無料

申し込み方法 ホームページ内の申し込みフォームまたは問い合わせフォームから申し込みください(<https://twdccc.com>)。

申込期限 8月18日(月)
 ※動きやすい服装でご参加ください。

申開市民文化センター
 ☎0176-22-5200

書く力で"もやもやスッキリ解消"セミナー

「書く」というシンプルな行動によって、思考を整理し、日々の生活をかえる方法について学ぶセミナーを開催します。

とき 8月26日(火) 午後1時30分～3時30分

ところ 地域交流センター「とわふる」

対象 仕事と子育ての両立について関心がある人、作業効率を上げる工夫やアイデアに興味がある人

定員 40人(先着順)

費用 無料

申込期限 8月12日(火)

申し込み方法(★) 受講申込書に必要事項を記入し、郵送、メール、FAX、または持参してください。※託児ができます(要事前申し込み)。

申開商工観光課
 ☎0176-51-6773
 FAX 0176-22-9799
 メール shokokanko@city.towada.lg.jp



▲詳しくはこちらから

高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

とき 8月21日(木) 午前10時～午後3時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

■手づくり品講習会

内容 新聞紙で作る防災グッズ(スリッパ・お皿・ごみ袋)

開催時間 午前10時、午後1時

定員 各回20人(先着順、要事前申し込み)

必要な物 新聞紙

申込期限 8月18日(月)

申開市老人クラブ連合会
 ☎0176-25-8633

【奥入瀬アカデミー】第2回アカデミー講座

とき 8月30日(土) 午前10時～正午

ところ 地域交流センター「とわふる」

テーマ 森と溪流のつながり～生態系維持機構としての攪乱の重要性～

講師 北海道大学 中村 太士 名誉教授

申開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▶

視覚障がい者のためのパソコン講習会

とき 9月20日(土)、21日(日)
 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容 音声ソフトを使ったパソコン、 아이폰、 アイパッドの操作についての質問や疑問に対応します。

対象 視覚に障がいのある人

定員 各回2人(先着順)

必要な物 아이폰での受講を希望する場合は持参してください(パソコン、アイパッドは主催者側で用意します)。

申込期限 9月12日(金)
 ※付き添い同席可。

申開青森県障がい者福祉センター ねむのき会館 ☎017-738-5033

十和田市特別支援教育振興会教育講演会

とき 9月11日(木) 午後2時～4時(午後1時30分 受け付け開始)

ところ 南コミュニティセンター

内容 特性のある子どもへの進路相談～進学・就労～

対象 保護者および教育関係者

講師 県発達障がい者支援センター「ステップ」 町田 徳子 所長

申込期限 8月29日(金)

申開三本木小学校特別支援教育センター ☎FAX 0176-23-9553

精神疾患のある人を家族に持つ人のための「家族による家族学習会」

統合失調症などについて、テキストを読み、話し合いを通して学びます。

とき 9月20日、10月4日、18日、11月1日、15日(いずれも土曜日、全5回) 午後1時～4時(午後0時45分 受け付け開始)

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 精神疾患のある人を家族に持つ人

参加費 1,820円(テキスト代など)

申込期限 8月29日(金)

申開健康増進課 ☎0176-51-6791

8月は「十和田市のちを守る運動月間」安全・安心なまちづくり総決起大会

市では、初めてセーフコミュニティの国際認証を受けた8月を「十和田市のちを守る運動月間」としています。事故やけがを予防し、みんなで「いのち」を守りましょう。

とき 8月6日(水) 午後2時～3時20分(午後1時30分受け付け開始)

ところ 市民文化センター

内容 総決起大会、講演会

講演会 セーフコミュニティ活動が目指すもの

講師 県立保健大学 反町 吉秀 教授

申開まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

第40回奥入瀬川クリーン作戦

とき 8月31日(日) 午前8時30分

ところ 奥入瀬川鮭鱒増殖漁業協同組合前河川敷広場(御幸橋下流)

内容 ▶チーム(5人以内)による河川敷などの清掃作業
 ▶ごみ回収量によるチーム表彰
 ▶〇×クイズ
 ▶ニジマスのつかみ取り

定員 200人(先着順)

申し込み方法 任意様式に、参加者名簿(氏名・性別・年齢)、代表者の電話番号、参加チーム名を記載し、FAXで申し込みください。

申込期限 8月25日(月)

申開奥入瀬川クリーン対策協議会(奥入瀬川鮭鱒増殖漁業協同組合内)
 ☎0176-23-3497 FAX 0176-25-8108

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。

十和田ヒメマス川柳会

日常生活や人間を詠む五七五の短詩型文芸です。初心者・経験者大歓迎です。

とき 8月5日(火)、10月6日(月)
 いずれも午後1時30分～

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

費用 3,000円(年会費)
 ※途中入会者は都度調整します。

持ち物 筆記用具、国語辞典または電子辞書
 ※直接会場へお越しください。

申開十和田ヒメマス川柳会・木村
 ☎090-4631-6742

世界の平和を願って平和憲法を読もう!

戦後80年間、日本の平和を守ってきた平和憲法の条文を青空の下で一緒に読んでみましょう。

とき 8月9日(土) 午前10時30分～11時30分

ところ 桜の広場

※直接会場へお越しください。

申開女性会議十和田支部
 ☎0176-22-1519

夏のイベント情報

現代美術館イベント情報



■臨時開館日 8月4日(月)、11日(月)
 ■8月10日(日)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。
 同日開催 館長 四方 幸子による常設展ギャラリートーク
 とき 午後2時～2時40分 集合場所 美術館 受付
 ※常設展市民無料デーのため、市民は常設展観覧無料。申し込み不要。
 現代美術館 ☎ 0176-20-1127 メール inquiries@towadaartcenter.com

児童生徒「発明くふう展」作品募集

対象 市内の小・中学生
 募集作品 発明くふう作品(工作物)、未来の科学の夢の絵(絵画)
 募集期間 8月25日(月)～29日(金)
 提出先 市内の小・中学校
 ※作品は9月5日(金)～7日(日)に市民交流プラザ「トワール」に展示します。
 十和田市児童生徒発明くふう展事務局(南コミュニティセンター内)
 ☎ 0176-22-4416

～家内安全・商売繁盛・合格祈願～稲生川灯ろう流し

とき 8月16日(土) 午後7時
 ところ 稲生川第一西裏橋
 灯ろう販売(自作の灯ろうも大歓迎)
 紙灯ろう 1,000円(当日販売もあり)
 船型灯ろう 小:2,000円 大:2,500円
 ※船型灯ろうの名入れもできます(別途200円)。
 十和田市太素顕彰会事務局(十和田商工会議所内) ☎ 0176-24-1111



広報とわだ7月号の訂正とお詫び

9ページに誤りがありましたので次のとおり訂正します。
 (誤) MCI(軽度認知症) (正) MCI(軽度認知障害)
 関係者の皆さまや市民の皆さまにご迷惑をおかけしましたことを深くお詫びいたします。

夏休み子ども陶芸体験

自分だけのオリジナルマグカップを一緒に作りませんか。板状のねんどを貼り合わせて、初めてでも簡単に作れます。
 とき 8月20日(水) 午前9時30分～11時30分
 ところ 東コミュニティセンター 陶芸室(コミュニティセンター裏)
 対象 小学生(1～3年生は親子で参加、4年生以上は子どもだけの参加可)
 定員 親子10組(先着順)
 費用 1人500円(ねんど、ゆうやく、焼成費など)
 持ち物 エプロン、手拭き用のタオル、飲み物
 申込期限 8月15日(金)
 申込先 水曜陶芸クラブ・小野寺 ☎ 0176-23-8483(午後6～8時)

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 ①8月22日(金) ②9月19日(金) ③10月17日(金) ④11月21日(金)
 いずれも午前10時30分～午後1時30分(全4回)
 ところ ①パティスリーミサワ(穂並町9-19)、②KINUかふぇスペース(西二十二番町30-8)、③・④相談・交流スペース「みつば」(東三番町9-71)
 対象 ALS当事者とその家族
 申込期限 開催日の5日前まで
 申込先 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

卓球教室(後期)参加者募集

卓球協会員が基礎から指導します。
 とき 8月28日～11月6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(後期会費)
 持ち物 ラケット
 申込期限 8月27日(水)
 申込先 十和田市卓球協会・三浦 ☎ 090-2273-1423

今さら、ひとに聞けない三本木 開拓よもやま話

とき ①8月23日(土) ②9月27日(土) いずれも午後1時30分～5時
 ところ 幻の穴堰管理事務所(三本木字倉手79)
 講師 新渡戸十次郎「開拓開業まちづくり」顕彰会 奈良 哲紀 主宰
 内容 奈良主宰の講話、遺跡見学
 定員 10人(先着順)
 申込期限 開催日の1週間前
 申込先 新戸部十次郎と幻の穴堰を学ぶ会・寺澤 ☎ 090-1494-8941(SMS可) メール koushin-kikou@opal.plala.or.jp

大町桂月没後100年記念 十和田を世に知らしめた「奥羽一周記」をたどるバスツアー

とき 8月30日(土) 午前9時～午後5時(市役所別館側の駐車場に午前8時45分までに集合)
 定員 25人(先着順)
 費用 4,000円(バス代、弁当代、保険料)
 持ち物 帽子、飲み物
 申込期限 8月20日(水)
 申込先 大町桂月を語る会事務局・谷川 ☎ 090-7327-6343

たかしず夏まつり

とき 8月17日(日) 午前10時～午後6時
 ところ 旧高清水小学校
 内容 盆踊り、キッチンカー、ミニ運動会、抽選会など
 ※直接会場へお越しください。
 ※大雨の際は中止する場合があります。
 旧高清水小学校PTA ずすかけの会 ☎ 0176-27-1815

令和7年度「平和祭」開催

戦没者の慰霊と恒久的平和を願い開催します。
 とき 8月17日(日) 午前10時
 ところ 奥入瀬ろまんパーク
 内容 式典(平和塔前広場)、アトラクション(親水公園)
 ※平和塔前に献花台を設営。どなたでも自由に献花できます。
 十和田市西地区コミュニティ推進協議会 ☎ 0176-72-2311

青森県の宝である八甲田・十和田湖・奥入瀬渓流を守るために

かけがえのない自然を守るために、まずは知ることから始めませんか。
 とき 8月17日(日) 午後1時30分～3時
 ところ 市民文化センター
 申込期限 8月17日(日) 午前10時
 ※代表の高淵英夫が講師を務めます。
 八甲田・十和田湖・奥入瀬渓流を風力発電から守ろう連絡協議会・石戸谷 ☎ 090-3752-1458
 メール ishitoyada@gmail.com

松陽キッズパーク開催中

旧松陽小学校で利用無料の屋内キッズパークを開催しています。
 とき 11月30日(日)までの毎週日曜日と休日 午前10時～午後3時(8月12日(火)～16日(土)も開催)
 ところ 旧松陽小学校体育館(八斗沢字砂土路14-161)
 ※開催日が変更になる場合があります。利用に関する情報は事前にホームページでご確認ください。
 松陽地区コミュニティ推進協議会松陽キッズパーク実行委員会 ☎ 050-1725-7037
 松陽キッズパークホームページはこちら ▶



みなして踊ろう盆踊り

炭坑節、ダンシングオールナイト、河内おとこ節、マイムマイム他、踊って楽しみましょう。
 とき 8月7日(水) 午後6時30分～8時30分
 ところ 市民交流プラザ「トワール」
 定員 20人(先着順)
 費用 200円(駐車料)
 持ち物 踊りやすい履物、飲み物、タオル
 申込期限 8月6日(水)
 申込先 とわだナニヤドヤラ保存会・山田 ☎ 090-3750-0251

復活・ザ・盆おどり

踊る盆には福来たる。地域に伝わる踊りをみんなで踊りましょう。
 とき 8月15日(金) 午後6時～8時
 ところ 地域交流センター「とわふる」中庭
 ※直接会場へお越しください。
 ※雨天時は大ギャラリーで開催。
 ザ・盆おどり実行委員会・佐々木 ☎ 090-2366-1130

【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

とわだ子育てアプリで快適!安心!便利!

子育てをもっと楽しく! とわだ子育てアプリ 検索
 とわだ子育てアプリには便利な機能が満載!

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!
 妊娠から出産、育児までをフルサポート
 ▲ダウンロードはこちら ▶

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

～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)



夏のイベント情報

いそやまたかゆき写真展「森の中で～ニホンカモシカ～」

申間十和田ビジターセンター運営協議会 ☎ 0176-75-1015

■写真展・パネル展示

とき 開催中～8月31日(日) 午前9時～午後4時30分
ところ 十和田ビジターセンター

▶写真展 森の中で～ニホンカモシカ～

むつ市脇野沢に在住の写真家、磯山隆幸さんの写真展です。37年にわたり撮影されたニホンカモシカの躍動感あふれる姿35点を厳選して展示しています。

▶パネル展示 ニホンカモシカは「シカ」じゃない?!

■イベント 森の中で～ニホンカモシカの生活～

①子ども向けお話し会

とき 8月9日(土) 午後1時30分～2時15分
対象 小学生とその保護者

②大人向け講演会

とき 8月10日(日) 午前10時30分～正午
対象 中学生以上

①②いずれも

ところ 十和田ビジターセンター

定員 各日20人程度
(先着順、要事前申し込み)

申込期限 8月8日(金)



一本木沢ビオトープ親自然体験 2025

①水の中をのぞいてみたら

とき 8月23日(土) 午前9時～11時30分

定員 親子合わせて20人(先着順)

持ち物 バケツや虫かご、網、水分補給用の飲み物

服装 帽子、長靴、虫刺され対策をした動きやすい服装
(できるだけ明るい色)

申込期間 8月1日(金)～15日(金)

①②いずれも

集合場所 東コミュニティセンター※雨天時は屋内で学習会を行います。

講師 北里大学獣医学部 柿野 亘 准教授、篠井 宏実 教授

申間一本木沢ビオトープ協議会(スポーツ・生涯学習課内) ☎ 0176-58-0186



②トンボ博士になろう

とき 8月30日(土) 午前9時～11時30分

定員 親子合わせて30人(先着順)

持ち物 虫取り網、虫かご、水分補給用の飲み物

服装 帽子、虫刺され対策をした動きやすい服装
(できるだけ明るい色)

申込期間 8月1日(金)～22日(金)



▲①の申し込みはこちら



▲②の申し込みはこちら

第10回十和田市

「図書館を使った調べる学習コンクール」作品募集

夏休みの自由研究は「調べる学習」にチャレンジしてみよう。

対象 市内の小学生

募集作品 疑問や知りたいことを、学校図書館・公立図書館の資料などを使って調べた作品(1人1点)でテーマは自由です。作品のサイズはB4サイズまで、ページは1ページ以上50ページ以内です。

申し込み方法 図書館に備え付け、または図書館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、郵送または持参で申し込みください。

申込期限 9月15日(月) 必着

▶後日、審査を行い表彰するほか、上位作品を全国コンクール(図書館振興財団主催)に推薦します。

▶入賞者には図書カード、参加者全員に参加賞を差し上げます。

申間市民図書館 ☎ 0176-23-7808



第3回駒っこランド ティラノサウルスレース

とき 9月21日(日) 午前9時～午後1時

ところ 馬事公苑(駒っこランド 陽だまり広場)

■レース参加者募集

レース部門 ▶未就学児の部(4歳～) ▶小学生の部
▶一般男性の部(中学生～30代) ▶一般女性の部(中学生～30代) ▶シニア男性の部(40代～) ▶シニア女性の部(40代～)

費用 1人1,000円

持ち物 空気で膨らむ恐竜の着ぐるみ

申し込み方法 馬事公苑ホームページ内の専用フォームから申し込みください。

申込期限 9月16日(火)

■ボランティアスタッフ募集

内容 レースの補助

対象 20～60歳くらいまでの人

申し込み方法 称徳館へ電話で申し込みください。

申間馬事公苑称徳館 ☎ 0176-26-2100



▲申し込みはこちら



昭和100年

としょかん 図書館だより

市民図書館 ☎ 0176-23-7808

令和7年は昭和100年の節目の年です。この夏、昭和から令和までの100年を、いろいろな視点から振り返ってみてはいかがでしょうか。本を開きながら、世代ごとに異なる懐かしいもの、世代を越えて共有できるものを、家族や友人と一緒に探してみるのも楽しいかもしれません。市民図書館では、昭和100年をまとめた本や、昭和からのロングセラー本を用意してお待ちしています。

いっばんしよ 一般書

しょうわ ねんちずちよう 昭和100年地図帳

平凡社 平凡社 || 編

昭和100年地図帳



昭和が100年に到達する2025年。昭和元年当時を表す都道府県図と令和7年の都道府県図を掲載し、統計データや年表とともに、都道府県の100年の変遷を振り返る。

しょうわ ねん にん 昭和100年の100人

リーダー篇：完全保存版

文藝春秋



昭和天皇、東條英機、吉田茂、田中角栄…昭和が終わった1989年以降の月刊『文藝春秋』掲載記事の中から、肉親・親友・側近といった、本当に近い人たちが書いたリーダー100人の人物論を集成する。

りゅうこうか ふ かえ しょうわ ねん 流行歌で振り返る昭和100年 歌は世につれ

笠間書院 合田 道人 || 著



リンゴとみかんから始まった戦後、アイドルを超えた“聖子ちゃん”、小室ファミリー…。1926(昭和元)年から、昭和として数えると99年となる令和6年までを、日本を支えた流行歌の歩みで考察する。

☆土・日曜日に「よみきかせ」を行っています

開催時間

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

ところ 市民図書館 多目的研修室

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居の上演など

(各回30分程度) ※事前の申し込みは不要です。

じどうしよ 児童書

かばくん

福音館書店 岸田 衿子 || さく
中谷 千代子 || え



動物園に朝がきました。ねぼすけのかばくんのところに、かめくんをつれた飼育係の男の子がやってきます。日曜日の動物園はにぎやかです。かばくんのゆったりとした時間が心地よい絵本。

11ぴきのねことあほうどり

こぐま社 馬場のぼる || さく



11ぴきのねこがコロケの店をはじめました。売れ残りのコロケばかりたべていたねこたちは、もううんざり。「おいしい とりのまるやきが たべたいねえ」とはなしていると、旅のあほうどりがたずねてきます。

こまったさんのスパゲティ

あかね書房 寺村 輝夫 || 作 岡本 颯子 || 絵



「こまった」が口ぐせのこまったさん。お休みの今日は、スパゲティを作ることにしました。ところがスパゲティをゆではじめると、なべの様子がおかしいような…。読んでらきくと作ってみたいくなる、ゾウに教わる3種のスパゲティ。

☆毎月第4日曜日は「十和田市家庭読書の日」

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

■各コミュニティセンターでも、新しい本を用意していますので、気軽にご利用ください。

■市民図書館では、法令や判例、法関連の文献情報などを検索できるデータベースが利用できます。詳しくはお問い合わせください。

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	9月3日(水) 14:00~15:00 ※9月1日(月)までに要予約	
◆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(木) 9:00~16:00 ※ペースメーカーを装着している人は測定不可	保健センター 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	27日(水) 9:30~10:20~ 11:10~13:15~ 14:05~14:55~ ※25日(月)までに要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	20日(水) 14:00~15:00 ※15日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室1 健康増進課 ☎0176-51-6720
◆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	妊娠期コース① 10日(日) 10:00~11:30 育児期コース③ 24日(日) 10:00~11:30	市民交流プラザ「トワレ」 健康増進課 ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	19日(火)~21日(木) 9:30~11:00 ※3日前までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎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	7日(木) 14:00~ ※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(水) 14:00~15:00 ※8日(金)までに要予約 ※来月は9月11日(木)に実施	保健センター 健康増進課 ☎0176-51-6797

※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▶

◎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	5日(火)・19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	20日(水) 13:00~14:00 ※要予約	上北保健所 ☎0176-23-4261
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のある子どもの家族	27日(水) 9:00~11:30 ※要予約	
◆HIV(エイズ)に関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	5日(火)・19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
3日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	0176-23-2727
10日(日)	石川ファミリークリニック(稲生町19-4)	0176-27-1351
11日(月)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	0176-20-1101
17日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	0176-25-3341
24日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	0176-23-2666
31日(日)	さとる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。
▶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
9日(土)	10:00~12:00 13:30~16:00	イオンスーパーセンター 十和田店
19日(火)	10:00~12:00 13:30~16:00	十和田市役所
23日(土)	10:00~12:00 13:30~16:30	ユニバース十和田東店
28日(木)	14:00~16:00	第一生命保険(株)青森支社十和田営業オフィス

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、皆さんのご協力をお願いします。



詳しくはこちらから▲

子育て応援講座「ペアレント・プログラム」第2クール参加予約を受け付けています(全7回)

健康増進課 ☎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」ためのプログラムです。

とき 9月28日、10月19日、11月2日、16日、30日、12月14日 令和8年1月25日(いずれも日曜日、最終回はフォローアップ) 午前10時~11時

ところ 保健センター

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 9月24日(水)

さわやか健康講座 健康増進課 ☎0176-51-6791

第2回 時計を味方に! 時間栄養学で生活習慣病を予防しよう

とき 8月22日(金) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 柴田学園大学健康栄養学科

前田 朝美 教授

申込期限 8月21日(木)



▲申し込みはこちらから

第3回 ひきこもりってなに?~生きづらさに寄り添うヒント~

とき 9月10日(水) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 ひろさき若者サポートステーション

園木 圭織 精神保健福祉士・公認心理師

申込期限 9月9日(火)



▲申し込みはこちらから

※講演前にボランティア団体「こころの会」による紙芝居を行います。

📄 8月の市民無料相談

内容	とき
◆行政相談(予約不要) 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	4日(月)、18日(月) 13:00~15:00 ※4日(月)は西コミュニティセンターでも実施
◆人権相談(予約不要) いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	8日(金)、22日(金) 13:00~15:00
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	27日(水) 13:00~16:00 ※20日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森(定員6人) 相続・離婚・借金・労働問題などの相談(法律相談) ※資力基準に該当する人	12日(火)…対面、26日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 13:00~16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆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)	13日(水) 10:00~16:00 ※12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	26日(火) 10:00~15:00 ※要予約(先着順) (来月は9月9日(火)、16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。

家庭での食中毒予防 上北保健所 ☎0176-23-4261

Point 1 基本は手洗い

▶調理の前、トイレやオムツ交換の後、動物に触れた後、食事の前は消毒効果のある手洗い用洗剤で手を洗う

Point 2 肉はよく焼いて食べる

▶調理する器具も他の食材のものと区別する
▶高齢者や子どもなど抵抗力の弱い人は、生や加熱不十分な肉を食べるのは控える

Point 3 テイクアウトは早めに食べる

▶長時間常温で放置しない

Point 4 フグや有毒植物に気を付ける

▶釣ったフグ、もらったフグは、絶対に調理しない
▶食用かどうか確実に判断できないキノコや山野草などは、採らない、食べない、人にあげない、売らない

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
- ☎収納課 ☎0176-51-6762

その他の催し <>…開始時間

2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)
4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)
6日(水)	▶がんサロン<14:00>~中央病院別館(予約不要)(中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)(9月3日(水)も開催)
8日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」(定例会)<10:00>~市民交流プラザ「トワレ」(健康増進課 ☎0176-51-6791)
9日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>~市民交流プラザ「トワレ」(健康増進課 ☎0176-51-6791)(23日(土)も開催) ▶ピアサポート事業おしゃべり会<13:30>~市民交流プラザ「トワレ」(要予約)(マール親の会 ☎090-7325-9721)
22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) ▶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))
28日(木)	▶頭皮ケア・ウィッグ相談会<14:00>~中央病院がん相談支援センター(要予約)(中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121)

◆各施設の催しはこちらから

市民図書館▶



市民文化センター▶



野菜研究所・農産物加工研究所「公開デー」2025

☎(地独) 青森県産業技術センター野菜研究所 ☎0176-53-7171

とき 9月5日(金) 午前9時~午後2時

ところ (地独) 青森県産業技術センター野菜研究所・農産物加工研究所(上北郡六戸町犬落瀬字柳沢91)

内容 研究成果の紹介、農産物加工試作品の展示・試食、野菜栽培・加工の技術相談、研究所で生産した野菜の販売

8月27日(水)~9月2日(火)は「こどもの人権相談」強化週間

☎青森地方法務局人権擁護課 ☎017-776-9024

秘密は守ります。ひとりで悩まずにご相談ください。

強化週間中の受付時間 ▶平日 午前8時30分~午後7時

▶土・日曜日 午前10時~午後5時

電話相談(こどもの人権110番) ☎0120-007-110(通話料無料)

LINEじんけん相談 LINEアプリ内で「@linejinkensoudan」を検索し、友だち追加をしてください。

■強化週間以外も相談できます

受付時間 午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)

9月1日(月)が納期限(口座振替日)です
市税等は納期限内に納めましょう
市・県民税第2期/国民健康保険税第2期
介護保険料第2期/後期高齢者医療保険料第2期

十和田の空を彩る、約二千五百発の打上花火

第68回 十和田市夏まつり

花火大会

8/14 (木)

※悪天候の場合は、15日(金)または18日(月)に延期します。

ライブ配信開始 午後7時～
打ち上げ開始 午後7時10分～
打ち上げ場所 中央公園緑地・陸上競技場

☎ 十和田商工会議所 ☎0176-24-1111

詳しくはこちらから



十和田市花火大会

検索



交通規制 午後5時30分～9時

※市民図書館は午後5時に閉館します（中止の場合は午後8時に閉館）。
※混雑防止のため、市役所本館東側1階の男性用トイレを午後6時から9時まで女性専用とします。

市街地循環バスを迂回運行します

花火大会当日は、午後5時以降出発の便を一部迂回運行します。※延期の場合も迂回運行します。

☎ 都市整備建築課 ☎0176-51-6735

詳しくはこちらから



清掃ボランティア募集 (事前申し込み不要)

◆花火大会の翌日午前6時から、会場周辺のごみ拾いを行います（1時間程度）。
◆ご協力いただける人は、陸上競技場国旗掲揚台前にお集まりください。
※軍手・ごみ袋は事務局で用意します。

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和7年6月末現在	人口	56,937人	-7人	-786人
	男	27,257人	0人	-370人
	女	29,680人	-7人	-416人
	世帯	28,201世帯	+18世帯	+2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「マイイロ」をインストールする。



～今日も無事できてほしい～
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

