

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

10

No. 276
2025



広報とわだ 目次

- 4 令和7年国勢調査を実施しています
- 5 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ ニュース
- 14 お知らせ

特集 P2-3 Photo Report 十和田市秋まつり

公式マスコット
キャラクター
アップリット君



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

開催まで
あと **1** 年

十和田市 秋まつり 9/5~7 (三本木大通り、官庁街通りほか)

拍子木や太鼓、笛、手びらがねの音色、参加者たちの熱気あふれる掛け声とともに、みこしや豪華絢爛な山車、勇壮な太鼓車が通りを練り歩き、沿道の観客を魅了しました。



楽しく快適な時間を過ごすために
秋まつりなど、イベントによってはごみの持ち帰りをお願いすることがあります。
秋まつり会場の環境美化は、ボランティアの皆さんによる清掃活動によって支えられています。

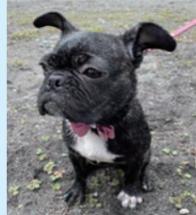


10月1日から限定公開!スマートフォンアプリ
カタログポケット
Catalog Pocketで秋まつりの写真をもっと見よう
Available in 10 Languages!
観覧方法は、10ページをご確認ください。

秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

狂犬病予防法により、生後91日（3カ月）以上の犬は、**年1回の狂犬病予防注射と生涯1回の登録**が義務付けられています。次の日程で狂犬病予防注射と飼い犬の登録の受け付けを行いますので、本年度予防注射を受けていない犬は必ず受けさせてください。すでに登録をしている犬の飼い主には、案内はがきを郵送していますので、注射当日に必ず持参してください。



費用 ▶ 予防注射料 3,600円 ▶ 飼い犬の新規登録料 3,000円

| 月日 | 実施場所 | 実施時間 |
|-----------|------------------|-------------|
| 10月11日(土) | 両泉寺集会所前 | 8:55~9:00 |
| | 旧漆畑消防屯所前 | 9:05~9:10 |
| | 百目木集会所前 | 9:15~9:20 |
| | 冷道研修館前 | 9:25~9:30 |
| | 高田集会所前 | 9:35~9:40 |
| | 片貝沢生活改善センター前 | 9:45~9:50 |
| | 洲沢集会所前 | 9:55~10:00 |
| | 奥入瀬溪流温泉スキー場駐車場 | 10:05~10:10 |
| | 宇樽部バス停前駐車場 | 10:50~10:55 |
| | 十和田湖診療所前(休屋) | 11:05~11:10 |
| 10月12日(日) | 和交会館前 | 8:40~8:45 |
| | 西金崎公園前 | 8:50~8:55 |
| | JA共済連損害サービスセンター前 | 9:05~9:10 |
| | 八郷会館前 | 9:20~9:25 |
| | 中郷消防屯所前 | 9:35~9:40 |
| | 深持ふれあいセンター前 | 9:55~10:00 |
| | 気比神社前(晴山) | 10:05~10:10 |
| | 洞内和徳館前 | 10:25~10:30 |
| | ひがしの会館前 | 10:40~10:50 |
| | 旧ワークショップのづき前 | 10:55~11:00 |
| 10月18日(土) | 三日市川原バス停前 | 8:45~8:50 |
| | 旧JA三日市倉庫前 | 8:55~9:00 |
| | 下洗生活改善センター前 | 9:05~9:10 |
| | 太田川原研修館前 | 9:15~9:20 |
| | 太田集会所前 | 9:25~9:30 |
| | ニツ家集会所前 | 9:35~9:40 |
| | 水尻地区ふれあい会館前 | 9:45~9:50 |
| | 中ノ渡集会所前 | 9:55~10:00 |
| | 川口研修館前 | 10:05~10:10 |
| | 中里消防屯所前 | 10:20~10:25 |
| 10月19日(日) | ふれあい広場駐車場 | 10:30~10:35 |
| | 中川原生活改善センター前 | 10:40~10:45 |
| | 上川目集会所前 | 10:50~10:55 |
| | 下川目生活改善センター前 | 11:00~11:05 |
| | 西コミュニティセンター前 | 11:10~11:15 |
| | 一本木会館前(白上) | 8:40~8:45 |
| | JA藤坂支店前 | 8:50~9:00 |
| | 旧喜多美町バス停前 | 9:10~9:15 |
| | 藤島会館前 | 9:25~9:30 |
| | 伝法寺農村広場前 | 9:40~9:45 |
| 10月25日(土) | 高谷集会所前 | 9:55~10:00 |
| | 館バス停前 | 10:15~10:20 |
| | 布施商店向かい空き地 | 10:30~10:35 |
| | 橋場屯所前(切田) | 10:45~10:50 |
| | 吾郷会館前 | 11:00~11:05 |
| 10月26日(日) | 南吾郷町内会館前 | 11:10~11:15 |
| | 隣保館前 | 11:20~11:25 |
| | オレンジハート高清水店前 | 8:45~8:50 |
| | 東栄会館前 | 9:00~9:05 |
| | 牛鍵公民館前 | 9:15~9:20 |
| 10月25日(土) | 立崎公民館前 | 9:25~9:30 |

| 月日 | 実施場所 | 実施時間 |
|-----------|----------------|-------------|
| 10月25日(土) | 十和田車検センター事務所前 | 9:40~9:45 |
| | 前谷地公園前 | 9:50~9:55 |
| | 北里公園前 | 10:00~10:05 |
| | 三木野公園前 | 10:10~10:20 |
| | 八戸街道集会所前 | 10:25~10:30 |
| | 日の出会館前 | 10:35~10:40 |
| | 稲吉集会所前 | 10:45~10:50 |
| | 東小稲会館前 | 10:55~11:00 |
| | 穂並会館前 | 11:05~11:10 |
| | 南コミュニティセンター駐車場 | 11:15~11:25 |
| 10月26日(日) | 市役所北側駐車場 | 9:00~12:00 |

🐾こんなときは届け出が必要です

- ▶ 新しく犬を飼い始めたとき（マイクロチップを装着している場合を含め、窓口での申請が必要）
- ▶ 飼い犬が亡くなったとき・住所や飼い主など、登録事項に変更があったとき（窓口か電話で届け出）

🐾飼い主の皆さんへ

人と動物が快適・健康に暮らしていくために、飼い主には社会や近隣に迷惑を掛けないようにする責任があります。ルールとマナーを守り、住みよいまちづくりにご協力ください。

- ▶ 散歩時のふんなどは必ず持ち帰りましょう。
- ▶ 放し飼いはやめましょう。

予防注射・登録はなぜ必要なのか？

狂犬病は全ての哺乳類に感染し、発症するとほぼ**100%死亡する感染症**です。発症した動物にかまれ、唾液中のウイルスが体内に侵入することで感染します。現在、日本では狂犬病の発生はありませんが、日本の周辺国を含む世界のほとんどの地域で依然として発生しています。

狂犬病発生の拡大とまん延を防止するためには、個々の犬の飼い主が狂犬病に関する正しい知識を持ち、飼い犬の予防注射と登録を確実に行うことが大切です。



市LINE公式アカウント活用術！

☎情報政策課 ☎0176-51-6711

～ごみ・リサイクル編～

「ごみ・リサイクル」メニューを使えば、「家庭ごみの出し方・収集日程表」などをいつでも閲覧できるほか、市ホームページの関連ページへ簡単にアクセスすることもできます。

①「暮らし」タブの「ごみ・リサイクル」をタップ



②メニューの中から、利用したいものを選ぶ



利用できる内容



▶ **家庭ごみ 出し方・収集日程表**

各地区の「家庭ごみ出し方・収集日程表」を閲覧できます。



▶ **ごみ分別**

市ホームページに掲載している「ごみ分別表」を閲覧できます。



▶ **ごみアプリ**

ごみ出し日の通知や分別方法を確認できる「ごみアプリ」のダウンロードができます。



▶ **その他**

市ホームページに掲載している各ごみの処分方法やリサイクル方法などを閲覧できます。

～子育て編～

「子育て・医療」タブでは、母子健康手帳の交付来庁予約や、子どもすこやか手帳の電子書籍版の閲覧などができます。

①「子育て・医療」タブをタップ



②メニューの中から、利用したいものを選ぶ



利用できる内容（一部抜粋）



▶ **妊娠から幼児期（各種予約等）**

母子健康手帳の交付来庁予約やパパママ教室の参加予約ができます。



▶ **とわだ子育てアプリ**

子どもの成長記録や予防接種スケジュールの作成など、子育てに役立つ「とわだ子育てアプリ」のダウンロードができます。



▶ **学校教育情報**

市ホームページに掲載している学校教育に関するページを閲覧できます。



▶ **子育て応援**

市ホームページに掲載している「子育て応援」ページを閲覧できます。



▶ **子どもすこやか手帳**

子育て情報や相談窓口などを掲載した「子どもすこやか手帳」の電子書籍版を閲覧できます。



市LINE公式アカウント

QRコードから友だち追加してね！



◆市LINE公式アカウントには、このほかにもバス情報や医療機関検索など便利な機能があります。ぜひご利用ください。

10月1日開始 あなたの命を守るマイナ救急

消防本部警防課 ☎0176-25-4112

マイナ救急とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報などを閲覧する仕組みのことです。

マイナンバーカードを読み取るだけで次の情報が伝わります

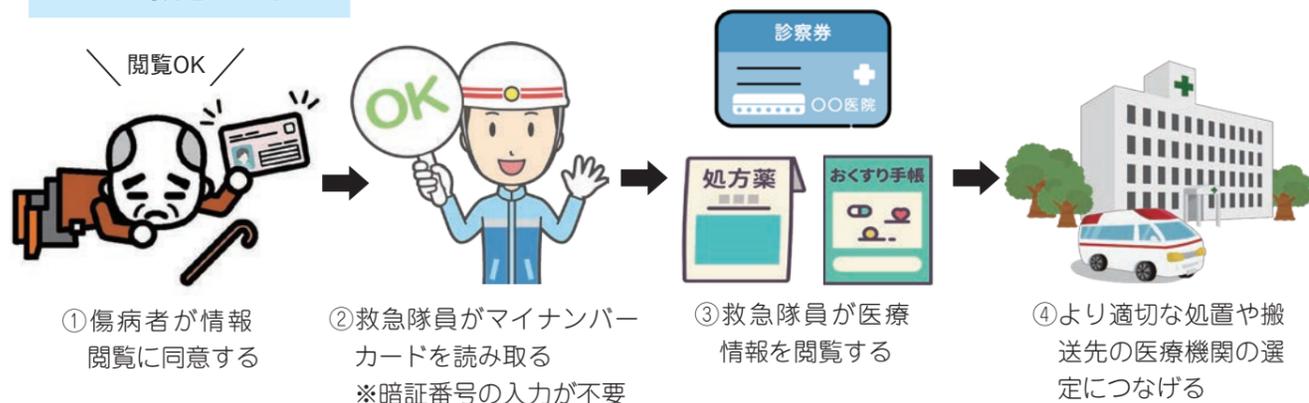


- ・傷病者の説明負担が軽減されます
- ・より適切な処置が受けられます



▲総務省消防庁特設サイトはこちら

マイナ救急の流れ



とわだ産品情報

十和田市はニンニクの生産量日本一！

とわだ産品PRキャラクター
十和田にんにく



当日
1日駅長として
登場します！

「十和田にんにくの日」イベント

とわだ産品販売戦略課 ☎0176-51-6743

市がニンニクの生産量日本一であることを市民の皆さんに広くお知らせし、ニンニクへの愛着を深めていただくため、「十和田市にんにくの日（10月29日）」にちなんだイベントを開催します。

とき 10月26日(日)

午前10時～午後3時
※29日ではありませんので
ご注意ください。

ところ 道の駅とわだ

- ▶ニンニク入りガーリックポーク豚汁無料振る舞い ※300食
整理券配布時間 午前10時10分
豚汁提供時間 午前10時30分～11時30分
- ▶ニンニクの無料つかみ取り 開始時間 午前11時30分 ※無くなり次第終了
- ▶にんにくマルシェ ニンニク関連商品の販売
- ▶健康チェックコーナー
- ▶十和田にんにくオリジナル缶バッジ制作コーナー

十和田湖ひめます

とわだ産品販売戦略課 ☎0176-51-6743

燻製づくり体験参加者募集

講師 燻製所トパーズ 代表 成田 修さん

とき 11月3日(月) 午前10時～午後2時

集合 宇樽部キャンプ場

対象 18歳以上

定員 10人（先着順）

費用 無料

申し込み方法 10月10日(金)から電話で受け付けます。

※申し込みは初めて参加する人に限ります。

※天候によっては中止・内容変更する場合があります。

※防寒具を持参
ください。

第56回十和田市民文化祭

市内で活動する文化団体などが、日ごろの活動の成果を発表します。ぜひお越しください。

とき 11月1日(土)・2日(日) ところ 市民文化センター

とわだスポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0184

1日(土) 舞台部門

| 事業名 | 開始時間 | 出演団体名 | 会場 |
|--------|---------------------|------------------|------|
| セレモニー | 10:00～ | 来賓祝辞、和歌朗誦、ダンス、手話 | 大ホール |
| 舞と躍動 | 10:30～ | エンゼルアートスクール | |
| | 10:52～ | とわだナニヤドヤラ保存会 | |
| | 11:14～ | 若柳流 清柳会 | |
| | 11:36～ | 若柳流 柳尚会 | |
| | 11:58～ | 太極拳 中央くらぶ | |
| | 12:20～ | レクリエーションダンス「虹」 | |
| | 12:42～ | ボラリス フラ | |
| | 13:04～ | 花柳流 美好榮会 | |
| | 13:26～ | 花柳流 美好会 | |
| | 13:48～ | すみ子モダンバレエ研究所 | |
| 14:10～ | 花柳流 花すず会 | | |
| 14:32～ | ピリアロハ オ フラ | | |
| 14:54～ | 泉流 泉寿会十和田 | | |
| 15:16～ | フィオカマレイオハイアライフラスタジオ | | |
| 15:38～ | 若柳流 柳永会 | | |
| 落語 | 16:30～ | 馬はなし亭一座 | ロビー |

2日(日) 舞台部門

| 事業名 | 開始時間 | 出演団体名 | 会場 |
|--------------|--------|-----------------|------|
| 吟詠 | 10:00～ | 國風流十和田吟詠会 | 和室1 |
| | | シニア大学詩吟クラブ | |
| 謡と仕舞 | 13:30～ | 十和田宝生会 | 大ホール |
| | | 箏愛好会 | |
| | | 生田流琴十月会 | |
| | | 十和田マンドリンクラブ | |
| | | 十和田手話サークルおいらせ | |
| | | 牛小屋ご近所バンド | |
| | | コールアゼリア | |
| | | うたなかま | |
| | | とわだ混声合唱団 | |
| | | コーラス四季 | |
| 秋のスペシャルコンサート | 13:40～ | ジュニアオーケストラ十和田 | 大ホール |
| | | クレールウインドオーケストラ | |
| | | 十和田フィルハーモニー管弦楽団 | |
| | | 会場のみなさんと大合唱 | |
| | | | |

1日(土)・2日(日) 展示部門 午前10時～午後5時 ※2日は午後4時10分まで

| 出展団体 | 会場 |
|---|-------------------------|
| 十和田新切り絵クラブ、南部裂織保存会、十和田やきものクラブ、陶芸水曜クラブ、キルト愛好会、華道家元池坊十和田支部、(一財)小原流上十三支部、青山御流楽山会青森支部、十和田盆裁会、十和田チャール会、絵画こう会、青森国際写真集団、かな書のグループ「湖」、十和田湖ろまん短歌会、十和田短歌会、まひるの青森十和田会、新樹俳句会、十和田ヒメマス川柳会、まぼら五行歌会、水引サークル、個人(書、版画、彫刻、手工芸、切り絵) | 生涯学習ホール 第1研修室 ロビー |

十和田市学校保健大会共催

とわだ市民カレッジ第8講座

とわだスポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186 FAX 0176-24-3954

ガッテン流!リバウンドしないダイエット法 ～お金まで貯まっちゃう!?すごーいわザ教えます～

講師 北折 一さん

(元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター)

昭和39年(1964年)愛知県出身。平成7年に「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来18年間同番組の制作に当たり、高視聴率を記録。番組で取り上げられた商品は翌日の店頭から売り切れる、とまで言わしめた敏腕ディレクターが、子どもや親世代の肥満防止から高齢者の健康維持まで面白おかしく極意を伝授します。

とき 11月4日(火) 午後1時40分 開場

午後2時～ 学校保健大会開会式
午後2時15分～4時15分 講演会
午後4時20分～25分 閉会式

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。

申込期限 10月31日(金) ※電子申請での申し込みは11月3日(月)まで

※手話通訳や車いすなどのお手伝いが必要な人は、10月21日(火)までに申し込みください。

超早口で
ごめんなさい



▲申し込みは
こちらから

魅力発信・婚活イベント

問政策財政課 ☎0176-51-6712

■ 高校生がPR動画で十和田の魅力を発信中！

十和田市学生魅力発信プロジェクト「TowaPro」で作成したショート動画を市公式 Instagram と TikTok で順次配信しています。市内の高校に通う高校生が夏休み期間中に、農業体験、市の特産品などを使った料理教室、まちなか・奥入瀬溪流・十和田湖の魅力スポット巡りなどを通じ、こだわりのショート動画を作成しました。市の魅力が詰まった動画をぜひご覧ください。



▲完成動画の一部



▲ Instagram



▲ TikTok

十和田市学生魅力発信プロジェクト「TowaPro」とは
地域おこし協力隊と一緒に、市内の高校生が若者目線で十和田市を「調査」し、地域の魅力を「発見」したものをショート動画にまとめ、市外の若者へ「発信」するプロジェクトです。

上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント

■ LOVE SO SWEETS! 2025 ー上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもうー

地元のスイーツを楽しみながら交流できる婚活イベントを開催します。
MC (エフエム青森「金曜ラジモtt!」パーソナリティー: d-iZe/里村好美) による、イベント開始前の男女別コミュニケーションレクチャーや、イベント中の交流サポートもあります。婚活イベントへの参加が初めての人や交流が不安な人なども奮ってご参加ください。



d-iZeさん 里村好美さん

とき 11月8日(土) 午後1時30分～4時30分
ところ きざん三沢 (三沢市三沢堀口17-128)
対象 20歳以上49歳以下の独身の人
▶男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏※に住んでいる人 ▶女性は居住地不問
定員 男女各25人 (申し込み多数の場合は抽選)

参加費 男性3,000円、女性1,000円
申込期限 10月29日(水)
運営 エフエム青森八戸支局

※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



▲詳しい内容や申し込みはこちら

スマートフォンアプリ カタログポケット Catalog Pocket で広報とわだを読みませんか

問総務課 ☎0176-51-6702

日本語をはじめ 10言語から選んで読める

日本語、英語、韓国語、中国語繁体字、中国語簡体字、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語



どの言語でも 文字のポップアップ表示・自動音声の読み上げができる



アプリから広報とわだを閲覧する方法

- QRコードからカタログポケットへアクセス
- 利用規約に同意し、閲覧したい号を選択
- 画面上の App Store / Google Play を選択し、アプリをダウンロード



秋まつりの写真を10月1日からアプリで限定公開!

アプリで広報とわだ10月号3ページを表示して画面をタップすると写真を閲覧できます

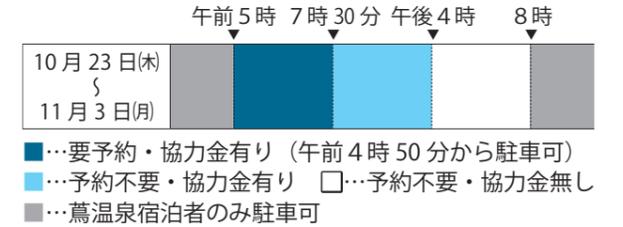


※アプリをダウンロードせずに、ブラウザ版を利用して閲覧することもできますが、ブラウザ版からは限定公開している写真の閲覧はできません。

10月23日(木)～11月3日(月) 葛沼周辺の渋滞対策を実施します

問十和田湖周辺交通渋滞対策協議会 (商工観光課内) ☎0176-51-6771

紅葉期の葛沼では、多くの来訪者によるデッキの混雑、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。これらの課題を解消し、美しい葛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ます。



早朝時間 午前5時～7時30分に入場する場合

葛沼展望デッキへの入場と葛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。

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

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)
※観光バス※は利用できません。

協力金 ▶葛沼展望デッキ入場 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

※自動車またはバイクでお越しの方は、葛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。
※前日午後8時～翌日午前4時50分の間は、葛温泉宿泊者以外の方は駐車できません。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

市ホームページはこちら ▶



日中時間 午前7時30分～午後4時に入場する場合

葛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 ▶葛沼展望デッキ入場 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。

期間限定開催

「奥入瀬自然博物館」～未来の「車のいない奥入瀬の日常」実現に向けて～

現在、奥入瀬溪流では、渋滞を解消し、自然環境を保全するとともに、貴重な動植物をゆっくりと立ち止まって観察できる「車のいない奥入瀬」を目指して、迂回路となる奥入瀬(青楓山)バイパス工事が進められています。10月27日(月)～11月2日(日)の7日間は、マイカー交通規制を実施し、バイパス開通時に完成する未来の「奥入瀬自然博物館」をいち早く体験できる社会実験を行います。彩り鮮やかな秋の奥入瀬溪流を、豊かな森から小さなコケにいたるまで、この機会にじっくりとお楽しみください。

◆マイカー交通規制

10月27日(月)～31日(金) 午前10時～午後4時
11月1日(土)、2日(日) 午前9時～午後4時

| 規制区間 | 対象車種 |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 国道102号 (惣辺交差点～子ノ口交差点) | 自動車(レンタカー含む)、自動二輪(原付バイク、電動キックボード) |
| 国道102号七曲区間 (子ノ口交差点～青楓山交差点) | 大型車、特定中型車 |

◆シャトルバス運行日程(有料)

車でのお越しの際は、奥入瀬溪流温泉駐車場または休屋駐車場をご利用ください。

10月27日(月)～31日(金) 午前9時～午後4時
11月1日(土)、2日(日) 午前8時～午後4時

運賃(税込み) 1,500円(1日フリーパス券)

※小学生以下無料

問県道路課 ☎017-734-9651

溪流内で乗り降り可能なバス停は、エコツーリズムプロジェクトホームページに掲載しています

◆奥入瀬溪流エコロードフェスタ

とき 10月27日(月)～11月2日(日)
内容 奥入瀬溪流三里半ウオーク、高校生ガイド、エコツアーガイド研修生トリアルガイド、キッチンカーなど
※一部有料で、事前申し込みが必要なものもあります。諸事情により、イベント内容を変更または中止する場合があります。

問(一社)十和田奥入瀬観光機構
☎0176-24-3006

詳しくは、エコツーリズムプロジェクトホームページをご覧ください▶



県道45号 稲生橋架け替え工事 交通規制のお知らせ

☎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、**周辺道路の交通形態が変わります**。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。

仮設道路開始予定 11月中旬頃～

※工事の状況により日程が前後する場合があります。



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)

○…進入可
×…進入不可

活用してみませんか

とわだ「わたしの参考書」 ～大切な人へわたしのことを伝えるノート～



☎医療介護連携相談支援センター (中央病院内) ☎0176-23-5121

自分の希望する医療やケア、介護、保険、身の回りの整理のことなどを家族や大切な人へ伝えるツールとして作成されたノートです。普段から自分の思いや、知ってほしい内容を大切な人と共有しておくことで「もしものとき」にも安心です。

設置場所

- ◆中央病院正面ホール 医療介護連携相談支援センター
- ◆市役所本館1階 高齢介護課
- ◆市ホームページ、中央病院ホームページからもダウンロードできます。



▲とわだ「わたしの参考書」はこちらから



現在の自分のこと、これから大切にしたいことや、家族などに伝えておきたいことを書き留めることができます。

ふるさと出前きらめき講座 受け付け中です

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説明します。

■講座名 とわだ「わたしの参考書」～大切な人へわたしのことを伝えるノート～

☎医療介護連携相談支援センター(中央病院内) ☎0176-23-5121

☎スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186

十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.19

☎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委員会が、おすすめレシピを紹介します。今回は、親子で作ろう **ナガイモのサンド揚げ** です。



作り方

- 1 ナガイモは皮をむき、5mmの幅に切る(2枚1セット)。
- 2 バットなどにナガイモを並べ、具を挟む両面に茶こしで薄力粉を薄く振る。
- 3 サラダ菜は洗っておく。レモンは五つに切り分ける。
- 4 Aの野菜は細かいみじん切りにする。
- 5 フライパンを熱し、サラダ油を薄く引き、ニンジン、タマネギを炒める。タマネギが少し透明になったら、ピーマン、シイタケを加えさらに炒める。合いびき肉を加え、酒、しょうゆを入れ炒める。肉に火が通ったら片栗粉を振り入れ、こしょうで味を整える。
- 6 5を1のセット数に合わせて等分し、ナガイモの上のせ、もう1枚のナガイモで挟む。
- 7 6の全面に茶こしで薄力粉をまぶす。
- 8 170℃に温めた油で7を少しきつね色になるまで揚げる(約1～2分)。
- 9 皿にサラダ菜を敷き、8を盛り付け、ミニトマト、レモンを添える。食べる時は、お好みでレモンを搾りかける。※8の出来上がりが大きい場合は、食べやすい大きさにカットして盛り付ける。

材料 (5人分)

| | | | |
|-------|----------|--------|------|
| ナガイモ | 300g | ニンジン | 50g |
| 合いびき肉 | 100g | タマネギ | 40g |
| 酒 | 大さじ1 | A ピーマン | 30g |
| しょうゆ | 大さじ1と1/2 | シイタケ | 30g |
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 | 付け合わせ | |
| こしょう | 少々 | サラダ菜 | 5枚 |
| 薄力粉 | 大さじ5 | ミニトマト | 10個 |
| サラダ油 | 適宜 | レモン | 1/2個 |

1人分の栄養価

エネルギー 253kcal、タンパク質 7.4g、脂質 12.4g、炭水化物 3.2g、食物繊維 3.2g、カルシウム 43mg、食塩相当量 0.8g

ぐるっとNAVI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪



六ヶ所村

もくろっく! 木育キャラバン in ろっかしょ 2025 東京おもちゃ美術館がやってくる

とき 10月4日(土)、5日(日)

午前10時～午後4時

ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワン」

☎六ヶ所村役場こども支援課 ☎0175-72-8145

六戸町

メイプルタウンフェスタ2025

とき 11月1日(土)、2日(日)

ところ 六戸町総合体育館

☎六戸町メイプルタウンフェスタ実行委員会 ☎0176-55-2411

秋田県小坂町

小坂・鉄道まつり 2025

とき 10月12日(日)、13日(月)

ところ 小坂鉄道レールパーク

☎小坂鉄道レールパーク

☎0186-25-8890

小坂町役場観光産業課観光商工班

☎0186-29-3908

東北町

東北町生き活き産業文化まつり

とき 11月1日(土)、2日(日)

午前9時～午後3時

ところ 上北会場(文化センター周辺)、東北会場(北総合運動公園トレーニングセンター周辺)

☎東北町役場農林水産課

☎0176-56-3111

横浜町

yokohama

ディスカバー・ロマンス

Discover Romance 2025

とき 10月19日(日)

男性:午前9時～午後6時

女性:午後0時30分～6時

ところ 青森市内(バスツアー型婚活のため適宜移動)

対象 20歳以上の独身者で、男性は横浜町在住の人、女性はどなたでも参加できます

定員 男女各10人

参加費 男性2,000円 女性1,000円

申込期限 10月6日(日)

☎特定非営利活動法人プラットフォームあおり ☎017-763-5522

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

水道管の漏水調査を実施します

市では、貴重な水資源の有効利用と、道路陥没などの二次災害防止のため、水道管の漏水調査を実施します。

調査時には、調査員が各家庭の敷地内へ立ち入る場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

調査期間 10月6日(月)～31日(金)

調査予定箇所 稲生町、東三番町、西二～四番町、西十二～十四番町、西二十一～二十二番町

※調査状況により調査箇所を変更する場合があります。

※調査員は身分証を携帯しています。

!注意! この調査で、費用の請求や物品の販売をすることはありません。

問水道課 ☎ 0176-25-4516

令和7年度 秋の側溝清掃 土砂・汚泥回収日程

問まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

| 対象地区 | 回収日 |
|---|---------------------|
| 一本木沢、一本木沢一・二丁目、ひがしの一・二丁目、元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、上平、下平(稲生団地除く)、北平、千歳森、七郷、南平、長根尻、後野、井戸頭、北斗、藤高 | 10月14日(火) 16日(木) |
| 稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町、東二十一～二十四番町、西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町、里ノ沢、牛泊、しらかば団地、八郷、本金崎、西金崎、稲生団地 | 10月20日(月) 23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 | 10月27日(月) 29日(水) |

▶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日初日の前日までに終わらせてください。

▶空き缶、空き瓶、紙、プラスチック類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。**

▶土砂・汚泥は、高さ30cm程度の円すい型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り、回収されない恐れがあります)。また、段ボールや肥料袋に入れてください。

▶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までご連絡ください。

▶**期間外の清掃については回収できません。余裕をもって清掃活動を実施してください。毎年、回収日の間違いが見られますので、再度日程をご確認ください。**

10月31日は定額減税補足給付金(不足額給付)の提出期限です

支給対象者には、市から調整給付金(不足額給付分)支給確認書(黄色の用紙)を送付しています。

提出期限までに必要事項を記入の上、本人確認書類の写しなどを同封し返送してください。

提出期限 10月31日(金)(当日消印有効)

※支給確認書を紛失した場合は、税務課までご連絡ください。

※令和6年中に本市へ転入した人で転入前に2回以上引っ越した人など、市で給付要件が確認できない人も提出期限までに申請が必要です。

問税務課
☎ 0176-51-6704

詳しくはこちらから▶



不正軽油は「作らない、売らない、買わない、使わない」

不正軽油とは、主に灯油や重油を軽油に混ぜ、軽油と称して不正に流通させるものをいいます。脱税行為であり、環境汚染や公正な市場競争を阻害する原因にもなります。

不正軽油に関わる人はすべて罰せられ、その製造、販売、使用した人はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人、製造する場所を提供した人などにも重い罰則が適用されます。

不正軽油に関する次のような情報があれば連絡してください

▶不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている▶安い軽油を売り込みに来た▶自動車の燃料に灯油や重油を使用している

問上北県税事務所課税課
☎ 0176-22-8111 (内線 209)

特殊詐欺被害防止機能付きの固定電話機などの購入費を助成します

対象者 申請日に満65歳以上の
人またはその世帯員で、次の全てを満たす人 ▶十和田市民であり、住所地に居住していること
▶世帯員に市税の滞納がないこと
▶世帯員が過去に同様の助成金などの交付を受けていないこと

対象経費 ▶10月1日(火)以降に、住所地に設置する次のいずれかの特殊詐欺被害防止機能を有する固定電話機の購入に要する費用

①着信時に発信者へ録音を行う旨の応答を自動的に行う機能
②通話中に自動的に通話内容を録音する機能
③非通知設定の電話を自動的に拒否できる機能
④未登録の電話番号からの着信を拒否したり注意を促す機能

▶1世帯につき1台まで

助成金額 対象経費の2分の1、または1万円のいずれか低い額

必要な物 領収書、購入した電話機などの機能が分かるカタログや取扱説明書、はんこ、通帳など助成金の振込先が分かるもの

申請期間 10月1日(火)～令和8年3月31日(火)

※詳しくはお問い合わせください。

問まちづくり支援課
☎ 0176-51-6777

住まいと空き家の無料相談会

とき 11月2日(日)
午前10時30分～午後2時

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

問(公社)青森県宅地建物取引業協会 ☎ 017-722-4086

令和8年十和田市二十歳のつどいのお知らせ

問スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0186

とき 令和8年1月11日(日)
午後2時～(午後1時 開場)

ところ 市民文化センター

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

その他 ▶市内に住所がなくても参加できますので、直接会場にお越しください。

▶家族の入場も可能です。

▶車いすでの参加や付き添いが必

要な場合は、事前にご連絡ください。

▶開催案内はがきなどは送付しません。



第2回高齢者・子育て世帯訪問

交通安全母の会では、各世帯を訪問して反射材の配布と貼り付け、自転車のヘルメット着用の啓発、特殊詐欺の予防周知活動などを約400世帯に行きます。

とき 10月7日(火) 午後1時30分～3時30分頃

訪問地域 並木西

問交通安全母の会事務局
☎ 0176-51-6783

(仮称)七戸八幡岳風力発電事業に係る説明会

事業計画の説明会を行います。

とき 10月12日(日) 午前10時30分～正午

ところ 西コミュニティセンター

※(仮称)十和田深持風力発電事業から名称変更

問KA Wind 深持合同会社
☎ 090-7274-0507(平日午前9時30分～午後5時30分)

メール ampwind-fukamochi@amp-lify.co.jp

看護のお仕事移動相談

看護職の相談員が出向いて、看護職・看護補助者の皆さんのお仕事探しをサポートします。

▶ハローワーク三沢

とき 10月20日、11月17日、12月15日、令和8年1月19日、2月16日、3月16日(いずれも月曜日) 午後1時～4時まで受け付け

▶ハローワーク八戸

とき 10月8日、11月12日、12月10日、令和8年1月14日、2月4日、3月11日(いずれも水曜日) 午後1時30分～4時まで受け付け

青森県ナースセンターでも相談を受け付けています

とき 平日 午前9時～午後4時

相談方法 来所、電話、メールなどで随時受け付けています。

問(公社)青森県看護協会青森県ナースセンター ☎ 017-723-4580



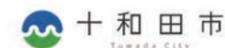
詳しくはこちらから▶

【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。



年金受給者が所在不明になったときには届け出が必要

高齢化に伴い、年金を受給している高齢者が所在不明となるケースが増えています。年金受給者の所在が1カ月以上明らかでないときは、その世帯の世帯員は、日本年金機構へ所在不明の届け出を行う必要がありますので、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



▲詳しくはこちら

「小さな親切」運動 官庁街通りクリーン作戦

観光客も多く訪れる官庁街通りをきれいにし、地域の魅力を上げるため清掃奉仕活動を実施します。
とき 10月4日(土) 午前8時～9時(午前7時45分 受け付け開始)
集合場所 商工会館駐車場前
清掃区域 十和田警察署中央交番から県十和田合同庁舎までのベンチ、灯籠、案内板など
持ち物 軍手、雑巾、バケツ(可能な人)
 ※小雨決行、雨天中止
 ※事前申し込み不要(当日受け付け)
☎「小さな親切」運動十和田支部・柴田 ☎090-7932-5922

はちのへ若者サポートステーション無料出張相談

身近に就労年齢に達していながら働いていない人はいませんか。はちのへ若者サポートステーションでは、15歳から49歳の人の就労を支援します。
とき 10月7日、11月11日、12月9日、令和8年1月13日、2月10日、3月10日(いずれも火曜日) 午後2時～4時
ところ 南コミュニティセンター
 ※事前にご予約ください。
☎はちのへ若者サポートステーション ☎0178-51-8582

忘れずに受けよう！がん検診

健康増進課 ☎0176-51-6790

～10月は「がん検診受診率向上月間」です～

がんは、日本人の2人に1人が一生のうちにかかるといわれるほど身近な病気です。異常を感じてからでは手遅れになることも多く、早期発見のためには「がん検診」が最も有効ですが、市のがん検診受診率(令和6年度)は約30%と低くなっています。

自身のために、大切な人のために、ぜひがん検診を受診しましょう。

| 検診名 | 対象年齢 | 受診頻度 |
|--------------|------|-------|
| 胃がん・肺がん・大腸がん | 40歳～ | 年1回 |
| 乳がん | | 2年に1回 |
| 子宮頸がん | 20歳～ | |



▲詳しくはこちら

- ▶国民健康保険に加入している人は無料で受けられます。
- ▶年齢によって無料になるがん検診もあります。
- ▶集団方式(11月まで)と個別方式がありますので、受けやすい方法でお申し込みください。

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・ところ ▶10月19日(日) 午前10時～正午 ユートリー(八戸市一番町1-9-22)
 ▶10月26日(日) 午前10時～正午、11月4日(火) 午後1時30分～3時30分 青森県労働委員会(青森市新町2-2-11 東奥日報新町ビル4階)
☎青森県労働委員会事務局 ☎017-734-9832 FAX 017-734-8311

十和田湖占場湖底遺跡調査報告会

十和田湖・占場の歴史解明のため実施した水中考古学調査の成果を報告します。
とき 11月1日(土) 午後2時(午後1時30分開場)
ところ 東コミュニティセンター
発表者 弘前大学人文社会科学部 関根 達人 教授、東海大学人文学部 木村 淳 准教授
定員 150名
申し込み方法 電子申請システムまたは電話でお申し込みください。
申込期間 10月6日(月)～29日(水)
☎スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0196



申し込みはこちら

個人で浄化槽を設置している皆さん 浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きで、台所や風呂、洗濯などの生活排水やトイレの排水を浄化する装置です。正しく維持管理をしないと処理能力が低下し本来の機能が発揮できず、悪臭がしたり、汚物が流出するなど生活環境を悪化させる原因となります。

そのため、浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。

- ①保守点検 浄化槽の修理、調整・点検(年に3～4回)
- ②清掃 浄化槽内部の汚泥の引き出しや装置の洗浄など(年1回以上)
- ③法定検査 浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査(使用開始時に1回、その後年1回)

また、浄化槽の使用を開始したときや、使用を休止または廃止(撤去)したとき、管理者が変更になったときなどには、県への報告・届け出が必要です。

浄化槽の適正な維持管理と使用をお願いします。

☎【清掃】まちづくり支援課 ☎0176-51-6726
【保守点検、届け出など】 八戸環境管理事務所 ☎0178-27-5111(代表)
【法定検査】 (一社) 県浄化槽検査センター ☎017-726-9500

山での遭難を防ぎましょう

☎十和田警察署 ☎0176-23-3195

- 入山する際は、たとえ短時間のつもりでも事前の備えと注意が重要です。
- ▶一人では山に入らない
- ▶出かける前に「行き先」「帰宅予定時間」「車の駐車場所」を家族などに伝えておく
- ▶携帯電話のGPS機能を有効にし、車内などに置かず、必ず身に付けて持ち歩く
- ▶モバイルバッテリーを持っていく
- ▶クマよけの鈴、コンパス、食料、飲料水などを必ず持っていく
- ▶天候の急変に備え雨具を持っていく
- ▶登山地図やルート確認に登山アプリを活用する



本年の県内の山岳遭難発生状況(9月15日現在)

| | | |
|--------|--------------|------------------|
| 合計遭難者数 | 62人(4人) | ※遭難者のうち、キノコ採りのため |
| 原因別 | 道迷い 41人(2人) | 入山した人 3人(1人) |
| | 病気・疲労 3人(1人) | 原因別 道迷い 1人(1人) |
| | 転落・滑落 2人(1人) | 転落・滑落 1人 |
| | その他 16人 | その他 1人 |

※ () 内は死亡者人数

募 集

〈令和7年度第2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

市では、未活用となっている市有の土地について、民間事業者による事業化の可能性など市場性を把握し、今後、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(第2回)を実施しています。

市有の土地の利活用に興味のある事業者のご提案をお待ちしています。

受付期限 10月24日(金)
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。
☎管財課 ☎0176-51-6707

子ども学習支援会参加者募集

ひとり親家庭や市民税非課税世帯の児童・生徒を対象に学習支援会を開催しています。
とき 令和8年2月まで(月2、3回程度) 午後6時～9時
対象 小学4年～中学3年生
募集人数 10人程度
申し込み方法 こども支援課窓口で直接お申し込みください。
 ※支援会開催場所は、申込時にお知らせします。

☎こども支援課 ☎0176-51-6716
 メール kodomo@city.towada.lg.jp



詳しくはこちら

【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！

▲ダウンロードはこちら

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と4桁の暗証番号が必要です
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 ●住民票の写し※マイナンバー・住民票コードがつかないもの
- ローソン ●ミニストップ ●印鑑登録証明書 ●戸籍証明書
- その他マルチコピー機を設置している店舗 ●戸籍の附票の写し ●課税証明書

**冬場の運動不足解消事業
ノルディックウォーク参加者募集**

市では、高血圧などの生活習慣病や認知症、フレイルなどから発生する介護の予防や抑制のため、運動不足解消事業を実施しています。正しい歩き方や食事管理について学んでみませんか。

とき 12月4日～令和8年3月26日までの毎週木曜日(全16回) 午後1時30分～3時頃(午後1時10分～受け付け)
講義 30分、実技1時間程度
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

対象 おおむね65歳以上の人
定員 20人程度
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、防寒用手袋、ウォーキングシューズ

申込期限 10月24日(金)
※動きやすい服装でお越しください。
※歩行が困難な人はご遠慮ください。
※過去に受講した人も大歓迎です。
申込 高齢介護課 ☎ 0176-51-6720

福祉のお仕事を体験してみませんか？

対象 福祉・介護・保育の仕事に関心のある人

体験先 県内の高齢者、障がい者、保育分野などの社会福祉施設および事業所

内容 実際の仕事を体験していただきます(体験先施設により異なります)。

体験期間 1人につき最大10日まで(1日8時間以内)

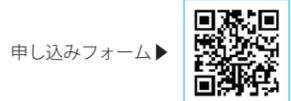
費用 無料(交通費、食事代などは本人負担)

申込期限 体験先の調整のため、体験希望日の20日前までにお申し込みください。

申し込み方法 電話、FAX、または申し込みフォームからお申し込みください。

実施期間 令和8年3月31日(火)まで
申込 八戸福祉人材バンク

☎ 0178-47-2940 FAX 0178-47-1881



**子どもたちを預かってくださる
里親家庭を募集しています**

さまざまな事情によって親元で生活できない子どもを家族の一員として温かく迎え入れて育てる人を「里親」といいます。

子どもを育てるために必要な生活費、教育費、医療費などは支給されます。詳しい内容を聞きたい人、里親に興味がある人はぜひご連絡ください。

申込 (社福) ひまわり乳児院フォスターリングひまわり(県里親養育包括支援事業受託機関)

☎ 090-5448-0069

メール fostering-himawari@himawari-nyuujiin.com

ホームページ <https://himawari-nyuujiin.com/fostering/>



講座・教室

子育て応援講座「ペアレント・プログラム」第3クール

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」「同じ悩みを持つ保護者と交流し仲間ができる」ためのプログラム(全7回)です。

とき 11月15日、12月6日、20日、令和8年1月17日、31日、2月14日、3月7日(いずれも土曜日) 午前10時～11時

ところ 保健センター

対象 市内在住の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 11月5日(水)

申込 こども家庭センター

☎ 0176-51-6797



**ストレッチ体操とニュースポーツ
教室(前期)**

とき 10月10日、17日、24日(いずれも金曜日) 午前10時～正午
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

内容 モルック(フィンランド発祥の軽スポーツ)

申し込み方法 スポーツ・生涯学習課に備え付けの申込用紙または電話でお申し込みください。

申込期限 各開催日の前日まで
※傷害保険は各自で加入してください。

※後期はミニバレーを12月に開催予定。

申込 スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0187

または志道館 ☎ 0176-23-2387

令和7年度甲種防火管理新規講習

とき 12月2日(火)、3日(水)の2日間 午前10時～午後4時

(3日は午後4時10分終了)

ところ 十和田消防庁舎2階

費用 4,100円(テキスト代)

申し込み方法 各消防署に備え付け、または消防ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、消防本部予防課へ費用を添えてお申し込みください。

定員 40人(先着順)

受付期間 ▶本市または六戸町に住んでいる、または勤務している人 11月4日(火)～7日(金) ▶全ての人 11月10日(月)、11日(火)

申込 消防本部予防課

☎ 0176-25-4113

ペアレントトレーニング

子どもの行動に困ってしまったり悩んだりしたとき、自分の子育てに自信を失ってしまおうとき、同じ子育ての悩みを持つ親同士で、体験的に子どもの「困った行動」への対応方法を学べる講座です。

とき 10月25日、11月1日、15日、22日、29日、12月6日、令和8年1月17日(いずれも土曜日) 午前10時～11時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」
対象 年長から小学校低学年の子の保護者(対象児童の年齢については相談可)

定員 6人(先着順)

申込期限 10月15日(水)

申込 生活福祉課 ☎ 0176-51-6718



第4回 十和田市民あんしん生活活用講座

とき 10月28日(火) 午後5時

ところ 中央病院 エントランスホール

テーマ 歯や口は健康寿命の鍵～全身疾患や要介護に関係する意外な接点～

講師 中央病院総合診療科非常勤医師・日本大学歯学部摂食機能療法学講座主任教授 米永一理さん

申込期限 10月24日(金)

申込 医療介護連携相談支援センター(中央病院内)

☎ 0176-23-5121



第4回さわやか健康講座×市民のための「薬と健康のフォーラム」inとわだ

とき 10月26日(日) 午前9時30分～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容・講師 ▶第1部「医師が教える! 心血管疾患予防～生活習慣病に要注意～」 弘前大学大学院循環器腎臓内科学講座 市川博章 助教

▶第2部「薬局の上手な活用法」(一社)青森県薬剤師会 十三支部 山本優子 理事
※各種健康チェック体験や薬剤師の相談コーナーもあります。

申込期限 10月24日(金)

申込 健康増進課 ☎ 0176-51-6791



第5回さわやか健康講座「運動で糖尿病を予防! ころとからだを守る生活習慣を身につけよう」

とき 11月12日(水) 午後1時30分～3時

ところ 保健センター

講師 ▶県立保健大学 健康科学部理学療法学科 石沢 菜 助手

申込期間 10月1日(水)～11月11日(火)

申込 健康増進課 ☎ 0176-51-6791



市の将来像や課題について意見を募集します

第3次十和田市総合計画策定の参考とするため、市民の皆さまから広く意見を募集します。

募集期間 10月1日(水)～11月30日(日)

※意見募集フォームからの提出のみ受け付けます。

申込 政策財政課 ☎ 0176-51-6710



▲意見募集フォームはこちら

「十和田市の未来を創る! 若者ワークショップ」の参加者を募集します

第3次十和田市総合計画策定に当たり、若者の視点から、将来の十和田市について考えるワークショップを実施します。

参加に当たり専門的な知識は必要ありません。本市の好きなどころ、これからのまちづくりについて、若者同士で楽しく意見交換してみませんか。

とき 10月15日(水) 午後6時30分(2時間程度)

ところ 地域交流センター「とわふる」大ギャラリー

対象 18歳以上30歳未満の市内在住者

定員 15人程度(応募者多数の場合は抽選)

申し込み方法 申し込みフォームからお申し込みください。

申込期限 10月13日(月)

申込 政策財政課 ☎ 0176-51-6710



▲申し込みフォームはこちら

【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!

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!

し 催

本のリサイクルフェア

読み終わって不要になった本を、市民の皆さんに再利用してもらうため、本のリサイクルフェアを開催します。

■本の収集 家庭で不要になった本をお持ちください。

収集期間 10月6日(月)～27日(月) 午前9時～午後8時

対象となる本 10年以内に出版された本、児童書、絵本、雑誌(書き込みや汚れ、傷みのない本)

※問題集、漫画などは対象外です。

■本の配布 お好きな本をお持ち帰りください。

配布日 11月3日(月)

午前9時～午後4時

ところ 市民図書館

配布冊数 1人10冊まで

持ち物 持ち帰り用の袋

※本がなくなり次第終了します。

※混雑時には入場制限をすることがあります。

☎市民図書館 ☎ 0176-23-7808

第1回「本の紹介コンクール」

8月に募集した「本の紹介状」の掲示と投票を開始します。あなたが一番読みたくなった「本の紹介状」へぜひご投票ください。

とき 10月6日(月)～11月9日(日)

ところ 市民図書館

☎市民図書館 ☎ 0176-23-7808

元気! 暮らしの安全・安心展 (消費生活展)

安全・安心な消費生活の向上を図るため、消費生活情報を提供する展示会を開催します。

とき 10月12日(日) 午前10時～午後2時

ところ 道の駅とわだ「とわだぴあ」内 匠工房

内容 特殊詐欺被害防止の啓発活動、リユース品などの販売

☎十和田市消費者の会

☎ 0176-51-6783

南コミュニティセンターまつり

とき 10月18日(土)、19日(日) 午前9時～午後4時(19日は午後3時まで)

ところ 南コミュニティセンター

内容 ▶ステージ発表 合唱、楽器演奏、舞踊、太極拳ほか ▶展示 南小児童作品、書道、生け花、切り絵ほか ▶スポーツ グラウンドゴルフ大会、ゲートボール教室 ▶模擬店 ラーメン、焼き鳥、綿あめほか ▶太鼓体験グループ 太鼓競演・体験会

※駐車台数に限りがあるので、市街地循環バスなど、公共交通機関のご利用にご協力ください。

☎南コミュニティセンター

☎ 0176-22-4416



第3回ウォークラリー

本年度最後のウォークラリーです。家族や友人と紅葉を楽しみながらウォーキングしてみませんか。参加すると「とわ歩」のポイントを獲得できます。

とき 10月17日(金)～11月10日(月)

ところ 稲生川沿い

※ウォーキングコースについては市ホームページやアプリ内の「イベント情報」でご確認ください。

☎健康増進課 ☎ 0176-51-6791

市ホームページはこちらから▶



第46回営大祭開催「すべての営大の実りに感謝を込めて!!」

とき 11月1日(土)、2日(日)

午前9時～午後2時

ところ 営農中学校

(七戸町字大沢 48-8)

内容 農畜産物および加工品の販売、学生による模擬店、学習成果展示(茶道、華道)、オープンキャンパス、生協販売コーナー、キッチンカー

※農畜産物や加工品などを購入する人はマイバッグの持参にご協力ください。

☎営農中学校 ☎ 0176-62-3111

FAX 0176-62-3986

市立中央病院 第13回「病院ふれあいまつり」

☎中央病院業務課 ☎ 0176-23-5121

市民の皆さんに病院のことを知っていただくため、「病院ふれあいまつり」を開催します。

血圧測定や骨密度検査などの各種体験や、医療や健康に関する相談ができますので、お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。



とき 10月18日(土) 午前10時～午後3時

ところ 中央病院 本館1階 エントランスホールほか

内容 ▶医療体験ブース(医師や医療専門職によるチーム活動の紹介、各種医療の体験コーナー) ▶健康相談ブース(無料検診コーナー、がん相談・お薬相談コーナー) ▶ステージイベントなど

駒っこランド称徳館イベント

■称徳館特別展 第21回駒っこランドちびっこ馬の絵コンテスト作品展

本市と関係の深い「馬」をテーマに、小学生から応募のあった絵画を全て展示します。



第20回市長賞受賞作品

とき 10月4日(土)～11月30日(日)

午前9時～午後4時30分(最終入館午後4時)

会場 称徳館 企画展示ホール

料金 一般310(250)円、高校・大学生105(84)円

中学生以下無料 ※()の中は20人以上の団体料金

■東北文化の日関連事業「民話を楽しむ日」

南部弁と津軽弁で民話を語るほか、名作落語「芝浜」を演劇で上演します。

とき 10月26日(日) 午前10時30分～午後2時30分

会場 称徳館 民話シアター

料金 東北文化の日につき観覧料無料



☎馬車公苑称徳館 ☎ 0176-26-2100

休館日など詳しくはこちらから▶



現代美術館イベント情報

10月10日(金)は「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。

学芸員による常設展示ギャラリートーク

とき 10月12日(日) 午後2時～2時40分

集合場所 美術館 受付 ※要常設展チケット

現代美術館・市民図書館 連携プログラム

よみきかせとおながくてたのしむ「げんびさんぽ」

「おはなしらら♪らんど」の協力のもと、絵本の読み聞かせと音楽演奏を楽しみながら、官庁街通りにある美術館作品の世界をさんぽします。イベント終了後には図書館にてリサイクル本の配布会も開催します。

とき 10月19日(日) 午後2時～3時30分

対象 5歳以上(小学生未満は保護者同伴)

定員 10人(先着順)

※定員に余裕がある場合は当日も受け付け

申し込みはこちらから▶



☎現代美術館 ☎ 0176-20-1127

メール inquiries@towadaartcenter.com

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

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



有料広告募集中

【2色印刷】

1号広告 30,000円 (縦5.0cm×横18.3cm)

2号広告 18,000円 (縦5.0cm×横9.0cm)



オールモーターズフェスト 2025 in TOWADA

スーパーカーや希少なクラシックカー、ハーレーダビッドソンなどのバイクまで、オールジャンルに約200台を一堂に路上展示します。スペシャルゲストに世界でも有名な Liberty Walk のコンプリートカーもやって来ます。

とき 10月26日(日) 午前10時～午後2時

ところ 市中心街～官庁街通り

内容 ▶市内障害者福祉事業所の活動情報コーナーや福祉販売ブース ▶キッチンカーや露店のフードコーナー ▶ストリートミュージシャンによるライブ ▶自衛隊・警察・消防の緊急車両の展示 ▶乗馬体験コーナー ▶展示車のファイナルパレード

☎(社福) 共生の社 ☎ 0176-51-5341



▲詳しくはこちらから



開催に伴い、市街地循環バス、西地区シャトルバスが一部迂回運行となります。

☎都市整備建築課

☎ 0176-51-6735



詳しくは市ホームページから▶

市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。
費用の記載がないものは無料です。
 掲載希望の団体、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

いけばな小原流 添ノ澤夏月社中展 —花々と語らう秋—

教場での3回目の花展となります。季節が移ろう中で、生け花の「出会いの美しさ」を私共と一緒に楽しみてください。

とき 10月5日(日)
午前10時～午後3時

ところ 東奥日報社十和田支局 2階
 ※直接会場へお越しください。
 ※マスクの着用をお願いします。
 ※近隣の駐車場をご利用ください。
問 添ノ澤 夏月 ☎0176-22-8102

第18回街なか演芸会

日頃、カラオケ・舞踊・レクダンスなどを楽しんでいる皆さんによる発表会です。出演者も観覧者も大いに楽しみましょう。

とき 10月12日(日) 午前10時

ところ 東コミュニティセンター
 ※直接会場へお越しください。
 ※昼食は各自でご用意ください。
問 街なか演芸会・附田 ☎090-2997-4903

伝統の音と舞

とき 10月20日(月) 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 生涯学習ホール

内容 長唄 杵屋勝乃夫先生をお招きし、囃子方の和楽器による演奏もあり、地元の花柳流の舞と津軽三味線の共演となります。

入場券 5,000円(自由席)、学生半額(小学生以下無料)
 ※入場券は市民文化センターで前日までに買い求めください。
問 五十嵐 ☎090-9039-4554

十和田野鳥の会バードウォッチング

とき・ところ
 10月5日(日) 仏沼、六ヶ所村方面
 11月9日(日) 葛沼
 12月7日(日) 間木堤、百石海岸
 令和8年1月11日(日) 小川原湖、三沢海岸
 2月8日(日) 八戸海岸
 3月22日(日) 小川原湖

集合場所・時間 桜の広場 午前9時
 ※2月8日は午前8時40分集合

持ち物 双眼鏡・簡単な昼食など
 ※天候などにより変更、中止もあります。
問 十和田野鳥の会・中野渡 ☎0176-24-9826

第45回牛小屋音楽会

昭和音楽に育てられた名曲の数々を新解釈で演奏します。ゲスト「宇宙家族 PiPi と我が家」他パフォーマンス多数。歌の楽しみ、演奏の楽しみを共有しませんか。

とき 10月19日(日) 午後1時10分～4時10分

ところ 東コミュニティセンター

対象 高校生以上の人
定員 150人
持ち物 笑顔と拍手
 ※直接会場へお越しください。
問 牛小屋音楽会・坂本 ☎090-5764-1911
 メール igsfk3345sakamoto@docomo.ne.jp

北里大学同窓会青森県支部 設立45周年記念講演会

新千円札肖像画が結ぶ北里大学と十和田市のあれこれ。北里柴三郎博士の曾孫北里英郎氏と前十和田市長の小山田久氏による講演会を開催します。

とき 11月8日(土) 午後2時～4時

ところ サン・ロイヤルとわだ

定員 50人(先着順)
申込期間 10月15日(水)～24日(金)
申し込み方法 QRコードを読み取り、受付フォームからお申し込みください。
問 北里大学同窓会青森県支部
 メール koryoku@vmas.kitasato-u.ac.jp
 (メールの件名に本講演会の問い合わせである旨、ご記載ください)



生まれ! 車中泊キャンパー! 「くるま泊のつどい」

車中泊を楽しみ、たき火ナイトやアイデア交換で交流と発見を!

とき 10月12日(日) 午後1時～13日(月) 正午

ところ 旧高清水小学校グラウンド

対象 車中泊可能な人
定員 30人
費用 1,000円(管理費)
持ち物 キャンプ用具など
申込期限 10月10日(金)
問 旧高清水小学校PTA ずずかけの会・くるま泊の会実行委員会 ☎0176-27-1815

極真カラテ 秋季無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。

とき 10月の毎週水・土曜日 午後7時～9時
 ※10月4日(土)、18日(土)は休み

ところ 志道館

対象 3歳以上
持ち物 タオル、飲み物
 ※電話またはメール、または当日会場でお申し込みください。
問 極真会館十和田道場・目時 ☎090-9426-0439
 メール kyokushin10wada@gmail.com

朗読のひととき

戦後80年 未来への道

とき 11月9日(日) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

ところ 市民文化センター 第4研修室

内容 戦争をテーマにした作品と谷川俊太郎追悼作品などを朗読。「ちいちゃんのかげおくり」(あまん きみこ)、「雲の墓碑」(阿川 弘之)、「叫び声」(松永 伍一)、「星野富弘の詩」ほか

定員 86人
 ※直接会場へお越しください。
問 十和田点訳・朗読奉仕会・佐々木 ☎0176-22-3782

10月ほけんのページ

相談・教室など

| 内容 | とき | ところ・問い合わせ |
|--|--|--|
| ◆こころの相談 悩みのある人とその家族 | 11月5日(水) 14:00～15:00 ※10月31日(金)までに要予約 | 保健センター 問健康増進課 ☎0176-51-6791 |
| ◆体組成計(Inbody) 無料開放デー 筋肉量・体脂肪率の測定を希望する人 | 10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 | 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 | 29日(水) 9:30～10:20～ 11:10～13:15～ 14:05～14:55～ ※27日(月)までに要予約 | 市役所本館2階 会議室1 問高齢介護課 ☎0176-51-6720 |
| ◆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 | 15日(水) 14:00～15:00 ※10日(金)までに要予約 | 市民交流プラザ「トワレ」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797 |
| ◆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① 19日(日) 10:00～11:30 ▶パパの妊婦体験▶妊産婦と家族の栄養講話▶家事育児の役割分担ミーティング | 保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6792 |
| ◆子育て相談 乳幼児の保護者 | 21日(火)～23日(木) 9:30～11:00 ※3日前までに要予約 | 保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6792 |
| ◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者 | 16日(木) 14:00～ ※9日(日)までに要予約 | 保健センター 問こども家庭センター ☎0176-51-6797 |
| ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者 | 9日(木) 14:00～15:00 ※6日(月)までに要予約 ※来月は11月13日(日)に実施 | 保健センター 問こども家庭センター ☎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」



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 | 7日(火)・14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 | 15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 | 22日(水) 9:00～11:30 ※要予約 | 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 | 7日(火)・14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 問健康増進課 ☎0176-51-6790

| とき | 当番医 | 電話番号 |
|--------|------------------------|--------------|
| 5日(日) | えと内科医院(西三番町1-28) | 0176-23-2727 |
| 12日(日) | 北園内科クリニック(西二十一番町14-38) | 0176-22-2331 |
| 13日(月) | 十和田北クリニック(元町東五丁目8-54) | 0176-21-3741 |
| 19日(日) | 阿部クリニック(東三番町9-66) | 0176-25-1122 |
| 26日(日) | 十和田第一病院(東三番町10-70) | 0176-22-5511 |

▶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 問健康増進課 ☎0176-51-6790

| 実施予定日 | 時間 | ところ |
|--------|----------------------------|----------------------------------|
| 7日(火) | 9:30～11:45 13:00～16:00 | 青森県トラック協会 上十三支部 |
| 8日(水) | 10:00～11:30 13:00～16:00 | 上北地域連携事務所 十和田東病院 |
| 11日(土) | 10:00～12:00 13:30～16:30 | ユニバース十和田東店 |
| 26日(日) | 10:00～12:00 13:30～16:00 | イオンスーパーセンター 十和田店 |
| 27日(月) | 10:00～12:00 14:00～16:00 | JA十和田おいらせ本店 (一財)済誠会附属十和田准看護学院 |

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 ▶

高齢者のインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症予防接種

問健康増進課 ☎0176-51-6790

| | インフルエンザ | 新型コロナウイルス感染症 |
|------|---|--------------|
| 費用 | 1,300円 | 4,500円 |
| 対象者 | いずれも期間内1回限り ※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(それぞれ証明書が必要です)。 接種日において市に住居登録をしている次の人 ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳1級相当の人 ※①②に該当し接種を希望する人で、10月7日を過ぎても予診票が届いていない人はお問い合わせください。 ※①②以外の希望者は全額自己負担となります。 | |
| 実施期間 | 10月1日(水)～令和8年1月31日(土) | |
| 持ち物 | 予診票、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など) | |

子ども・妊婦対象 インフルエンザ予防接種費用を一部助成します

問健康増進課 ☎0176-51-6790

対象者には9月中旬に助成券を個別送付しています。
対象者 ▶生後6カ月～小学校6年生 2回分を助成
 ▶中学1年生～3年生、および妊婦 1回分を助成
対象期間 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
助成額 1回につき上限2,000円



10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 | 6日(月) 13:00～15:00 ※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 | 10日(金) 13:00～15:00 |
| ◆特設行政・人権相談 行政機関の業務に対する苦情・意見・要望や家庭内、隣近所とのめめ事などの相談 (予約不要) | 20日(月) 10:00～15:00 ※市役所別館4階会議室1、2で開催 |
| ◆法律相談 (定員7人) 相続、離婚、借金などの相談 | 22日(水) 13:00～16:00 ※15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 | 14日(火)…対面、28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 (法テラス青森) |
| ◆不動産相談 (定員4人) 不動産売買、賃貸借などの相談 | 9日(木) 13:00～15:00 ※2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) | 8日(水) 10:00～16:00 ※7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しています。
申問まちづくり支援課 ☎0176-51-6777

| 内容 | とき |
|--------------------|---|
| ◆出張年金相談 年金の無料相談 | 28日(火) 10:00～15:00 ※要予約 (先着順) (来月は11月18日(火)、25日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※予約先 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 |

ところ 市役所本館2階 会議室2
☎八戸年金事務所 ☎0178-44-1742、国保年金課 ☎0176-51-6753

【お願い】各種相談の予約をキャンセルする際は必ずご連絡ください。

10月31日(金)が納期限(口座振替日)です

市税等は納期限内に納めましょう

市・県民税第3期/国民健康保険税第4期

介護保険料第4期/後期高齢者医療保険料第4期

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

| 人口と世帯 | 区分 | 人・世帯数 | 前月比 | 前年比 |
|-----------|----|----------|------|-------|
| | 人口 | 56,814人 | -72人 | -776人 |
| 令和7年8月末現在 | 男 | 27,231人 | -23人 | -327人 |
| | 女 | 29,583人 | -49人 | -449人 |
| | 世帯 | 28,196世帯 | +1世帯 | +30世帯 |

その他の催し

<>…開始時間

| | |
|--------|---|
| 1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) |
| 4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) ▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」(家族による家族学習会)<13:00>～市民交流プラザ「トワレ」(☎健康増進課 ☎0176-51-6791) (18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) |
| 6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) |
| 11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) (25日(土)も開催) |
| 17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(日) | ▶子ども服おさがり交換会～どうぞの服～<9:40>～市民文化センター (☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726) |
| 23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) |
| 24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) |
| 26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▶



県立美術館映画上映会「熱中する人々」への人生讃歌

とき ※上映 30分前から入場受け付け

▶11月15日(土)

午前10時～ Shall we ダンス? [上映時間 136分]

午後1時～ がんばっていきまっしょい [上映時間 119分]

▶11月16日(日)

午前10時～ 死に花 [上映時間 120分]

午後1時～ キツツキと雨 [上映時間 128分]

ところ 県立美術館シアター (青森市安田字近野 185)

料金 一日券 1,000円 (消費税込み)

※全席自由。電話またはメールで取り置きできます。

☎県立美術館 ☎017-783-3000

メール eiga@aomori-museum.jp 詳しくはこちら▶



アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法

QRコードを読み込み、
アプリ「マチイロ」をインストールする。



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

