

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

申し込みフォーム▶



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-nyuujin.com

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

申し込みはこちらから▶



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



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
はこちらから

「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。本市の好きなところ、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
はこちらから