

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

11

No. 277

2025



広報とわだ 目次

- 2 令和7年度十和田市褒章・十和田市民功労賞・十和田市文化に関する表彰
- 6 男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」第50号
- 11 お知らせ
- 21 図書館だより

第30回とわだ駒街道マラソン大会

(10月5日／陸上競技場ほか)

市内外から参加したランナーが秋風を受けながら颯爽とコースを駆け抜け、771人が完走しました。

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**11**カ月

令和7年度 十和田市褒賞

公共の福利増進に功労があった方や、広く市民の模範となる方をたたえるものです。

地方自治の振興発展に貢献



おやまだ ひさし
小山田 久さん
(79歳・元町西二丁目)

平成21年に十和田市長に当選して以来、本年1月まで4期16年の長きにわたり、市長ならびに特別地方公共団体の管理者として、地域社会の発展に尽力し、地方自治の振興発展に大きく貢献した。

この間、市民からの絶大な期待と信頼のもと、時代に即応した先見性、確かな実行力をもって市政運営に当たり、市民が安全・安心に住み続ける施策の推進のため、財政基盤の強化に取り組んだほか、平成28年には木製サッシの製造工場、令和4年には大型食肉加工施設を誘致し、地元雇用を促進、また将来にわたって行政推進の基盤となる公共施設の整備に尽力するなど、本市の産業経済、教育、文化、福祉などの向上に大きく貢献した。

令和7年度 十和田市民功労賞

十和田市民または市に縁故の深い個人などで特に社会的な功労が認められた方に贈られます。

(産業経済)



しもくぼ まさのぶ
下久保 眞信さん
(82歳・深持字山ノ下)

昭和36年に林業を始め、昭和51年に「下久保林業」を設立。その後、平成2年に法人化するなど積極的に事業を拡大、生産・輸送コストの低減などを通じて安定した経営基盤を築き、林業経営の分野で優れた実績を上げた。

また、植栽からオペレーターまで幅広い技術を持つ人材の育成に取り組むほか、小学生や高校生の林業体験学習を通じて、林業の楽しさや魅力、やりがいなどを伝えることで後進の育成にも尽力するなど、地域林業の振興発展に大きく貢献した。

(保健衛生)



ふじい みちひこ
藤井 道彦さん
(86歳・東三番町)

昭和54年から本年3月まで46年の長きにわたり、小・中学校合わせて4校の学校医を務め、児童・生徒が心身ともに健康で楽しい学校生活が送れるよう、親身になって生活上の留意点について指導・助言を行うなど、学校保健および保健衛生の向上に大きく貢献した。

また、産婦人科医として地域のお産を支え、産科医療に貢献するほか、市の乳児健診などに献身的に取り組むなど、地域住民が安心して健やかに暮らすことができる環境づくりに大きく貢献した。

令和7年度 十和田市文化に関する

✳文化功労賞 永年にわたり文化の向上発展に貢献し、その功労が特に顕著



ながさわ としお
長澤 利雄さん
(73歳・沢田字小路合)

沢田鶏舞保存会へ入会后、沢田小学校の行事をはじめ全国的なイベントにも積極的に参加するなど、48年の長きにわたり、沢田鶏舞の継承と保存、普及に尽力した。

また、沢田小学校や十和田湖鶏舞くらぶで指導するなど、後継者の育成に努め、郷土芸能の継承に大きく貢献した。



きむら のりこ
木村 則子さん
(雅号 木村 則華)
(72歳・西一番町)

池坊のいけばな教授として49年の長きにわたり、後進の育成に尽力した。

また、市内の各種施設などでの生け花奉仕活動のほか、市民文化祭で生け花部門の華道部長として展示の企画・運営を担うなど、生け花の普及と地域文化の発展に大きく貢献した。

表彰

である方に贈られます。



こんせいがっしょうだん
とわだ混声合唱団
(団長 工藤 祐幸)

本市の合唱団体のリーダー的存在として34年間活動している。定期演奏会は30年以上継続しており、平成16年からは市内の小学校の合唱部を招待している。イベントや小・中学校などでの演奏活動を積極的に行うなど、音楽や合唱の普及に大きく貢献した。

受賞者の皆さま
おめでとうございます

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

令和7年度 最優秀作品標語 知らせよう あなたが あの子の声になる

問こども家庭センター ☎0176-51-6734

こども家庭庁では、毎年11月に児童虐待防止のための広報・啓発活動として「**オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン**」を実施しています。

虐待から子どもたちを守るためには、地域の皆さんの気付きが大切です。
「こどもが笑顔になれるまち」を目指し、この機会に市民一人一人、何ができるかを考えてみませんか。
「もしかして虐待かも？」と思ったら、ためらわずに**通告・相談をお寄せください**。

■あおりけん親子のための相談 LINE

問県こどもみらい課 ☎017-734-9302

子育ての不安や家族との関わりについて、
対面や電話では話せないけれど、SNSなら相談できるかもしれません。**秘密は厳守します**。



友だち追加はこちらから▲



オレンジリボンには
「子ども虐待を防止する」
というメッセージが込められています。オレンジ色は、こどもたちの明るい未来を表しています。

＊通告・相談先＊

- ▶ 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちばやく)
- ▶ 県上北児童相談所 ☎0176-60-8086
- ▶ こども家庭センター ☎0176-51-6734

「こどもの権利」について

問こども支援課 ☎0176-51-6717

こどもの権利は、すべてのこどもが生まれたときから持っている「人権」です。
こどもが持つ権利について定めた条約「児童の権利に関する条約(こどもの権利条約)」には、次の4つの原則があります。

■差別のないこと



■こどもにとって最もよいこと



■命を守られ成長できること



■意見を表明し参加できること



こどもや若者の皆さんは、一人一人がとても大切な存在です。
皆さんが自分らしく幸せに成長でき、暮らせるように、社会全体で支えていくことがとても重要です。



◀こども基本法は
こちらから



◀こどもの権利条約は
こちらから

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動期間です

問総務課 ☎0176-51-6702

市では「性差に起因するあらゆる暴力の根絶」に向けて、すべての人の人権を尊重するための啓発活動を推進しています。

性別にかかわらず、誰でも一人で悩まずご相談ください。秘密は厳守します。

あおり性暴力被害者支援センター

性暴力被害専用相談電話『**りんごの花ホットライン**』

☎017-777-8349 または #8891 **秘密は厳守します**。

毎週月～金曜日 午前9時～午後5時

※専門の研修を受けた相談員が対応します。

※時間外や休日、年末年始は国のコールセンターにつながります。



パープルリボンには
「女性に対するあらゆる
暴力をなくしていこう」
というメッセージが込められています。

■ボランティアの募集

県が本センターの運営を委託している(公社)あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。

活動に関心のある人はお問い合わせください。

問(公社)あおり被害者支援センター

☎017-718-2085

11月は「高齢者虐待防止推進月間」です

問高齢介護課 ☎0176-51-6720

「高齢者虐待」は尊厳を損なう深刻な問題で、特定の人や家族に起こることではなく、どの家庭でも起こりうる身近な問題です。高齢者虐待の要因はさまざまですが、一生懸命介護をしている家族などの養護者(介護者)が心身ともに疲れて精神的に追い詰められ、気付かないうちに虐待していたというケースもあります。

高齢者虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族に遠慮したり、他者が口を出しにくかったりするため周囲には見えにくいものですが、養護者自身のためにも虐待を止めることが必要です。

こんなことが高齢者虐待になります

虐待の種類	虐待の内容
身体的虐待	たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせる など
介護・世話の放棄、放任	空腹・脱水・低栄養状態のままにする、汚れたおむつを故意に交換しない、必要な介護サービスを受けさせない、劣悪な住環境のまま放置する など
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視をする、恥をかかせる など
性的虐待	本人の同意を得ない性的な行為や強要 など
経済的虐待	本人のお金を使わせない、年金や預貯金などを本人の意思に反して使う、介護サービスの利用料金を滞納する など

高齢者虐待の相談・通報先

秘密は厳守します

高齢介護課(西十二番町6-1)	☎0176-51-6720 FAX 0176-22-7699
北地域包括支援センター(西二番町4-3 十誠ビル1階)	☎0176-51-6056 FAX 0176-51-6058
東地域包括支援センター(東十三番町18-1)	☎0176-27-1513 FAX 0176-27-1514
西南地域包括支援センター(穂並町6-27)	☎0176-51-4250 FAX 0176-51-4251



すべてのひとが輝くまちの実現をめざして

問総務課 ☎0176-51-6702

男女共同参画

日本航空 女性パイロットが語る
～女性副操縦士が伝える多様性と空の裏側～

10月4日、市民文化センターで、とわだ市民カレッジ第7講座(上十三・十和田湖広域定住自立圏男女共同参画事業と共催)を開催しました。



性別は関係ないプロの仕事

日本航空

ボーイング737型機 副操縦士

井上 まりな さん

フライト中の役割として、安全運航の他に大事なことは、客室乗務員・整備士・管制官との連携です。パイロットの仕事に求められる資質には、冷静な判断力、高い集中力、レジリエンス※、コミュニケーション能力などが挙げられます。これらは、性別による差異がありません。パイロットのライセンスがあれば、育児休業後にパイロットとして復帰することが可能です。

パイロットを目指す人には、自分の可能性にフタをしないで、自分を信じて行動することが大切です。

※困難な状況に直面した際に、立ち直り適応していく力

▶井上さん、岩本さんに多くの質問が寄せられました。回答は市ホームページに掲載しています。



男性客室乗務員による第一印象UPミニ講座

相手により印象を与えるための笑顔のポイントや立ち居振る舞いについて、会場の参加者と実践を交えながら、ミニ講座を行いました。



日本航空 客室乗務員
岩本 和樹さん

第一印象は、身だしなみ、表情など目から入る情報がほとんどです。心は笑顔をつくり、笑顔は心をつくります。
仲間と一緒にチームでサービスを行い、お客様に喜んでいただけることを自身の喜びとして乗務を行っています。

市では、固定的な性別役割分担意識の解消を図り、誰もが自立した生活を送ることができるよう、適切な職業選択を促すための意識啓発、能力開発、情報提供に取り組んでいます。

手話は「言語」

聴覚障がい者のうち、生まれつきや、音声言語を習得する前に聞こえなくなった人のことを「ろう者」といいます。

6月に制定された「手話に関する施策の推進に関する法律（手話施策推進法）」では、ろう者にとって、手話が日常生活や社会生活を営む上で重要な意思疎通の手段であるとされています。

今号では、十和田市ろうあ協会が主管を務め、16年ぶりに本市で開催された「第48回青森県ろうあ者大会」取材し、大会関係者にお話を伺いました。

青森県ろうあ者大会

手話言語の普及と情報保障、日常生活の問題解決などについて社会へ啓蒙し、聴覚障がい者の社会参加の推進、福祉・教育・文化の向上に役立てるため、（一社）青森県ろうあ協会が毎年県内各地で開催しています。

今大会では、ろう者の福祉向上やろうあ運動に貢献した方々へ表彰が行われ、映画『わたしたちに祝福を』が上映されました。

この映画は、横尾友美監督がろう者として監督・脚本を手がけ、役者としても出演し「ろう者女性の痛み」を描いた作品で、参加者たちは真剣な面持ちで鑑賞していました。上映後、横尾監督からのビデオメッセージが流れると、会場全体に手話による拍手が広がりました。

ゆっパルの由来

この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。
『一人一人の思いが結びついて仲間をつくる』という願いが込められています。

十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。



▲手話による拍手は、開いた両手を挙げて、手首をひらひらと回転させます

横尾監督からのメッセージ

この映画は、旧優生保護法による強制不妊、手話が禁止された時代、障がい者と女性への賠償金の減額…ろう者女性の生きづらさを繊細かつ強烈な描写で描いた芸術的映画です。

女性であることと障がい者であるという理由で裁判において賠償額が減少されたというニュースを知った時、今なお差別が残っていることに衝撃を受けました。幼い頃からろう者コミュニティで強制不妊についてよく聞いており、また、ろう学校で手話が禁じられ、多くのろう者が苦しんでいたのも当たり前だと思っていました。

しかし、大人になった今、当たり前ではない、女性として、母として、ろう者として、怒ってもいいと思いました。その怒りがきっかけで映画制作へと駆け出しました。この物語には、わたしたちろう者の女性の痛みや愛が詰まっています。3つの物語を通して過去、現在、未来を体感、共感していただけたら嬉しいです。

青森県、十和田市の皆さんも、ろう者も聴者も関係なく、わたしたちの痛みを共感、実感していただけたらと思います。



「わたしたちに祝福を」ホームページ
<https://pleaseblessus.net/>

初めてろうあ者大会に参加した人に感想をお聞きしました

- ▶参加者の方々が、手話を用いて生き生きと会話をされているのが印象的でした。デフリンピックや青の煌めきあおもり障スポをきっかけに、きこえない、きこえにくい人や、手話言語への正しい理解が広まってほしいと思います。
- ▶映画を通して、ろう者が感じる苦悩や悲しみを少し垣間見れた気がしました。きっと聴者の私が想像する以上に幸せの感じ方や生きる事に対する思いなど、視点の違いがあるんだろうなと感じられた大会でした。
- ▶ろう者、障がい者を取りまく社会について、知らなかったことも多かったです。人々の奥深い心情を表現できる手段として、芸術の要素も取り入れた映画に感銘を受けました。

きこえない・きこえにくいアスリートたちの世界大会「東京2025デフリンピック」が、11月15日(土)から開催されます。

本年度開催100周年を迎える記念すべき年に、日本で初めて開催されることになりました。

世界各国から集うアスリートたちを皆さんで応援しましょう。

インタビュー



十和田市ろうあ協会会長 小沢 千枝子 さん

いつでも手話通訳者を利用できる環境を

聞こえない、話せない障がいがあると意思の疎通ができず、言いたいことが伝えられなかったり、知りたいことを伝えてもらえなかったりします。これは大きなストレスと不安を感じます。

手話施策推進法に「日常生活および社会生活を円滑に営むことができる環境の整備を行う」と定められているように、聞こえない人も安心して暮らせるよう、全国どこでも気軽に手話通訳者を派遣してもらえる環境が整うことを期待しています。

手話はコミュニケーションの手段

私たち聴覚障がい者は、聞こえないことを不幸だと思っていません。不幸ではなく、不便なのです。意思疎通ができないと情報が入ってきません。手話以外に

も身振りや筆談など、いろいろな方法でコミュニケーションをとってもらえるとうれしいです。

最近は、銀行の窓口やコンビニなどで「こんにちは」、「ありがとう」などの手話が自然に交わされるなど、変化を感じることもあります。市では、無料で手話講師を派遣する出前講座も行っているため、学校や団体などでどんどん活用してほしいです。

誰もが暮らしやすい社会へ

旧優生保護法は、耳の聞こえない先輩たちが差別を受け、子どもを産み育てる楽しみを奪われました。今も高齢者や子ども、女性への虐待のニュースが後を絶たず、人権が侵害されていると感じることがあります。

高齢者になると誰もが体の機能が衰えます。耳が聞こえにくくなり、視力も衰え、歩くこともできなくなります。障がい者への配慮は、高齢者や子ども、女性への配慮と根底でつながっています。障がい者が暮らしやすい社会は、誰もが暮らしやすい社会であり、みんなの幸福につながっていくと思います。

平等は家の中から

「平等」という言葉は、福祉的な側面だけでなく、あらゆる場面で必要です。

男女共同参画に関しては、家事や子育ての負担が女性に偏ることで、女性の社会参加の妨げになっているケースも多いのではないかと思います。家庭における負担は、家族と一緒に解決していくことが大切です。

私は、ろう者の先輩から「平等は家の中から始まる」と学びました。家事や子育てについて、家族で時間をかけて話し合い、協同を実践してほしいです。

ホットな一句



▲ふるさと出前きらめき講座



市は「広報とわだ」で、隔月で手話を紹介しています（今号は24ページ）。また、市民が主催する集会などに講師を派遣する「ふるさと出前きらめき講座」には手話講座もあります。皆さんもこの機会に手話を学んでみませんか。

◆◆ 編集後記

- 映画を見て、手話が禁止されていた時代があったことに衝撃を受けました。これからは聴者にも手話が普及することを願います。
- 障がいがない人にとって当然の感覚ばかりの中、障がい者はいろいろなストレスや悩み事を抱えているにも関わらず、やり遂げる姿勢に敬服します。
- 女性…男性。ろう者…聴者。深い部分までわかりあえなくても、一緒にこの社会で暮らすために学び続けたいです。
- ろう者の方々が手話施策推進法の制定を願い、困難なこともみんなで乗り越えてきた努力を知って敬意を感じました。

編集 十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員
岩木節子、木村奈生美、杉浦すずめ、田中直子
発行 総務課 広報男女参画係
☎ 0176-51-6702

衣類回収にご協力ください


まちづくり支援課
0176-51-6726

市では、不要となった衣類を回収しています。回収した衣類は海外で再利用されており、可燃ごみの減量だけではなく、循環型社会の形成にも役立っています。令和6年度は約18tの衣類が回収されました。

分類	○ 回収しているもの	× 回収しないもの
衣類	▶シャツ、ブラウス類 ▶ズボン、ジーパン ▶スーツ、ジャケット、礼服 ▶トレーナー、セーター ▶コート、ダウンジャケット	▶靴下、ストッキング ▶作業服 ▶スキーウエア ▶制服 ▶皮革衣料品
服飾雑貨	▶手袋、帽子 ▶マフラー ▶かばん、バッグ類 ▶ハンカチ、ネクタイ、スカーフ	▶アクセサリ ▶靴、スリッパ ▶ヘルメット、ランドセル
布類	▶タオル ▶シーツ	▶布団、毛布、枕 ▶じゅうたん、カーペット ▶座布団、クッション、ぬいぐるみ

※品目は一部抜粋しています。

衣類回収箱の設置状況

市役所本館西側入口	平日
市役所別館入口	午前8時30分～午後5時15分
南コミュニティセンター	午前9時～午後9時 (年末年始を除く)
東コミュニティセンター	
西コミュニティセンター	
市民交流プラザ「タワーレ」	



※衣類は透明な袋に入れてください

チャレンジ！ゼロ・カーボン

～省エネ・省資源行動を実践しましょう～


まちづくり支援課
0176-51-6726

寒い冬は、暖房や給湯などでエネルギーの使用が増える季節です。生活の中で無理のない省エネ・節電に取り組みましょう。

冬の省エネメニュー



暖房

- ▶重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げる
- ▶窓に厚手のカーテンをかける
- ▶扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させる
- ▶外出・就寝時の15分前に暖房を消す



こたつ

- ▶使用時間を半分にする
- ▶上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにする



電気カーペット

- ▶暖房面積を切り替える機能で、使う部分だけを暖める
- ▶電気カーペットの下に断熱マットを敷く



給湯・風呂

- ▶皿を洗う時の湯の温度を下げる
- ▶湯の出しすぎに注意する
- ▶追い炊きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入る

新聞活用教育事業

新聞でつなぐ未来 ～考える力、伝える力を育む～


指導課
0176-58-0183

市では、新聞を教育活動に活用し、児童・生徒の情報活用能力などの向上を図るとともに、将来の主権者として必要な社会的資質の基礎を養うため、市立小・中学校22校に全国紙1紙以上、地方紙2紙を配布しています。さらに、タブレット端末を活用した一部電子版の購読（ハイブリッド式購読）も行っています。今号では、紙面と電子版、どちらのよさも生かしながら積極的に新聞を活用している2校の児童・生徒と先生へのインタビューを紹介します。

ちとせ小学校



《ほらない えいと洞内 瑛翔 さん（6年）》

新聞を読むことで、テレビのニュースでは気付かない世の中の出来事を知ることができると思っています。これからも新聞を読んで、国内の問題や他の国との関係などの情報を知っていきたいと思います。



《そのだ ひろ其田 紘 さん（6年）》

陸奥湾の養殖ホタテ貝について、水総研※が調査して解明を進めている記事を読み、早く原因をつきとめて、おいしいホタテを育ててほしいと思いました。あらためて、生活に関わる記事もたくさんあるのだと気がきました。

《いしおか あさこ石岡 愛里子 先生》

※（地独）青森県産業技術センター水産総合研究所
選んだ記事の紹介や読書時間など、学校で新聞記事に触れることにより、世の中で起きていることについて、家族だけではなく友達とも話題にすることができ、興味や関心が広がっているように感じます。学習していることと結び付けたり、世の中で起きていることを自分事として考えたりすることで、自分で考えて判断し、生きていく材料にしていってほしいと思います。

★新聞の活用状況

- ①教室に置いて、自由に読めるようにしている
- ②タブレット端末を使って、電子版がいつでも読める
- ③毎日の帰りの会で、日直がニュース紹介をし、紹介したものを教室や廊下に掲示している



新聞を活用した学習

タブレット端末で電子版の新聞を閲覧



東中学校



《おがわ ゆうき小川 侑揮 さん（3年）》

新聞を読むことで、SNSだけでは知ることのできない地域のニュースや信頼度の高い情報を知ることができてとても助かっています。また、社会の問題に対して、自分の意見を持つこともできるので、これからも新聞を読みたいと思います。



《かっち りく甲地 璃空 さん（3年）》

普段見ないジャンルの記事を新聞から得られるので、とても興味深く新聞を読んでいます。自分の知らない情報に触れることで、自分の考えが広がったり、深まったりしていることを実感しています。

《とりやま えいか鳥山 詠香 先生》

近年、家庭で新聞に触れる機会が減少してきているため、学校で直接新聞を読むことができるのはとても貴重でありたいと感じています。特に、電子版の閲覧が可能であるため、一人一人が自分の興味のある記事や内容について読むことができたり、それぞれのペースで読むことができたりと、とても有効な方法となっていると感じています。

★新聞の活用状況

- ①授業において、実際の紙面を読んだり、気になる記事を紹介したりする活動を行っている
- ②朝の学級活動で最近の気になるニュースを発表している
- ③週に1度、朝読書の時間にタブレットを活用して電子版を閲覧している



図書委員が図書室に設置し、利用者は自由に読める

スポーツや文化活動の結果、学校関係者の活躍を紹介する記事をロビーに掲示



十和田市の情報

市が情報を発信しているツール（一部）を紹介します。

● 十和田市ホームページ ●

皆さんの暮らしに役立つ情報から市のイベント情報まで幅広くお知らせしています。また、市の情報を「十和田市ブログ駒の里から」で発信しています！

十和田市

検索



● 十和田市 LINE 公式アカウント ●

防災・子育て・医療情報など、暮らしに役立つ情報を発信しています。また、イベント参加のウェブ申請や公共施設の予約、道路の破損報告やクマを目撃した際の通報などが行えます。



友だち追加はこちらから▶



● 十和田市公式 YouTube ●

市のPR動画やイベントの様子、市長記者会見などを配信しています。市ホームページ「YouTube 公式チャンネル」からご覧いただけます。

YouTube▶



● 十和田市長公式 SNS ●

市長の公務活動に関する情報や、市の施策などの情報を発信しています。



▲Facebook



▲X



▲Instagram

● 日々コレ十和田ナリ ●

移住支援制度の紹介や市の魅力を発信しています。



▲ホームページ



▲Instagram



▲TikTok

● カタログポケット ●

電子版広報とわだを閲覧できます。



Available in 10 Languages !

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.20

問健康増進課 ☎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、**簡単時短レシピ**／**キャロット炊くだけピラフ**です。



ニンジンが嫌いな子どもも
おいしく食べられる！

材料（4人分）

コメ	2 合	こしょう	少々
コンソメ	4.5g	バター	大さじ 2
ニンジン	100g	スイートコーン	50g
トマトジュース	80cc	パセリ	少々
ニンニク	2 g	（乾燥でも可）	

作り方

- ① コメをとぎ、30分～1時間ほど水に浸してからザルにあげ、水を切っておく。
- ② 炊飯器にコメ、トマトジュース、コンソメを入れ、炊飯器の目盛り2合まで水を入れる。
- ③ ニンニクはみじん切り、ニンジンはすりおろす。
- ④ ②に③を入れ、バターを加え、こしょうを振り入れ、軽くかき混ぜて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらスイートコーンを加え混ぜ合わせ、5分ほどおく。
- ⑥ 器に盛り、パセリを振りかける。

1人分の栄養価

エネルギー 347kcal、タンパク質 5.6g、脂質 5.7g、炭水化物 65.8g、食物繊維 1.9g、カルシウム 13mg、食塩相当量 0.7g

※ピラフは5合炊き炊飯器で、最大3合まで調理可能です。

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コードは開庁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

老朽化に伴う市役所別館エレベーターの更新作業を行います

更新作業中は別館のエレベーターを使用できませんので、階段をご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

作業予定期間（使用不可期間）

11月13日（木）～12月26日（金）

問管財課 ☎0176-51-6707

【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。

11月4日（火）から税に関する証明書の様式が変わります

国が定める標準システムへの移行に伴い、所得に関する証明書や固定資産に関する証明書などが標準仕様の様式に変更となります。

■主な変更点

名称	変更前	変更後
資産証明書	▶土地・家屋合わせて 1枚につき12筆（棟） まで記載	▶土地・家屋合わせて1枚につき5筆（棟）まで記載 ※変更に伴い、証明対象物件数によっては証明書の交付枚数および交付手数料が増えることになります。
評価証明書		
公課証明書	▶資産証明書に課税標準額の記載あり	▶資産証明書に課税標準額の記載なし ※課税標準額が必要な場合は、公課証明書を申請してください。
納税証明書		
完納証明書	A4 縦型	A4 横型
車検用納税証明書		

問税務課 ☎0176-51-6765

「地方就職学生支援金」の申請を受け付けています

東京圏（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）の大学を卒業、または大学院を修了した学生の本市への移住を伴う就職を支援するため、就職活動に係る交通費に対して支援金を交付します。

対象要件 ▶東京圏内にキャンパスがある大学などに在学（原則4年以上）し、卒業または修了見込みであること

▶県内の企業に就職することが内定し、本市に移住する意思があることなど

対象経費 採用選考に要した東京圏から本市までの交通費（公共交通機関を利用した場合の往復の交通費）

支援金額 対象経費の2分の1（上限1万7千円）

申請方法 市ホームページからダウンロードした申請書を商工観光課宛てに郵送、メール、持参（代理申請可）などにより提出してください。

申請期限 令和8年1月16日（金）

問商工観光課 ☎0176-51-6773

メール shokokanko@city.towada.lg.jp

詳しくはこちらから▶



防災関連情報

☎ 総務課 ☎ 0176-51-6703、県防災危機管理課 ☎ 017-734-9180

北海道・三陸沖で想定されている巨大地震に備えましょう

本県の太平洋側を南北に走る日本海溝・千島海溝沿いでは、東日本大震災のときのように、地震の後に、より大きな「後発地震」が発生する可能性があります。日頃から地震への備えを確認し、災害発生時には、市からの情報やテレビ、ラジオなどの災害情報に注意し、命を守る行動をとりましょう。



▲後発地震注意情報についてはこちらから

11月5日(水)午前10時に 県下一斉のシェイクアウト訓練（身体保護訓練）を実施します

この訓練は、県下一斉の防災訓練です。訓練では、防災行政無線や防災ラジオが流れますので、頭などを落下物から守るなどの行動をとっていただくよう、ご協力をお願いします。
※県主導の「あおり防災チャレンジ」の活動のひとつとなります。

訓練の流れ

- ①防災行政無線訓練放送
「こちらは十和田市です。ただ今から、青森県地震・津波避難訓練放送を行います」
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練です」
- ②皆さんの行動
姿勢を低くして、手で頭を守るなど、1分間身を守る行動をとる
- ③防災行政無線訓練放送
「こちらは十和田市です。これで訓練放送を終わります」

10月29日～11月12日は 「あおり防災ウィーク」

県の防災に関する取り組み「あおり防災チャレンジ」に挑戦してみましょう。

あおり防災ウィークについてはこちらから▶



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 11月12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。

☎ 総務課
☎ 0176-51-6703



住宅用火災警報器の調査へご協力をお願いします

十和田消防本部では、住宅用火災警報器の設置率向上を図るため、アンケート調査を実施しています。
回答方法 アンケートフォームへの入力、またはお近くの消防署へ電話で回答
回答先電話番号 ▶十和田消防署 0176-25-4115
▶十和田湖消防署 0176-72-2241
▶十和田湖消防署湖畔出張所 0176-75-1101
☎ 十和田消防本部 ☎ 0176-25-4115

アンケートフォームはこちらから▶



リチウムイオン電池などの 不要な小型充電式電池を回収しています

回収方法

①リサイクルマークが付いているJBRC 会員企業製の電池

まちづくり支援課、市内の協力店に持参してください。

②電池が外せない小型家電

市内に設置している「小型家電回収ボックス」に入れてください。※膨張した電池は十和田ごみ焼却施設へ自己搬入してください。※回収方法について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ まちづくり支援課

☎ 0176-51-6726

市ホームページはこちらから▶



人権擁護委員表彰

人権擁護委員として、多年にわたり人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、次の人が表彰されました。

法務大臣表彰 佐藤 寛 様
☎ まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777

11月30日は年金の日です 「ねんきんネット」で未来の生活設計を考えてみませんか

「ねんきんネット」では、これまでの年金記録や、これからの年金見込み額をパソコンやスマートフォンで確認することができます。

利用には登録が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

☎ ねんきんネット専用ナビダイヤル ☎ 0570-058-555 (050 から始まる電話でかける場合は ☎ 03-6700-1144)

日本年金機構のホームページはこちらから▶



蜜蜂を飼育する人は 毎年届け出が必要です

蜜蜂を飼育するためには、養蜂振興法に基づき書類を提出する必要があります。

▶蜜蜂の配置について

提出書類 蜜蜂配置希望申告書、採蜜状況報告書

提出期限 12月上旬

▶蜜蜂の飼育届について

提出書類 蜜蜂飼育届

提出期限 令和8年1月31日(出)

※各書類は、県ホームページからダウンロードできるほか、中央家畜保健衛生所にも備え付けてあります。※昨年度、飼育届を提出した人には書類を郵送します。

※蜜蜂を飼育していない場合でも、飼育目的で巣箱を設置する場合は届け出が必要です（花粉交配用のみの一時的な飼育の場合は、届け出は不要です）。

☎ 中央家畜保健衛生所畜産振興課 ☎ 0176-23-5115

国民年金に未加入期間がある皆さんへ

現在、国民年金は20歳～60歳未満のすべての人が加入する必要がありますが、平成3年3月31日以前の制度では、大学生や専門学校生は20歳以上でも国民年金への加入が任意となっていました。任意加入をしていなかった場合は、国民年金が未加入扱いとなり、その結果、年金の受給額が減額となります。

現在60歳～65歳未満の人で、当時任意加入をしていなかった場合は、申請により国民年金保険料を納付することで年金の受給額を増額することができます。

なお、申請にあたっては、現在厚生年金保険に加入していないなどの加入要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎ 国民年金課 ☎ 0176-51-6753

☎ 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

詳しくはこちらから▶



農業用免税軽油の免税証交付 申請手続きについて

農業用免税軽油の免税証（令和8年3月からの使用分）の交付申請を受け付けます。

受付期限 11月21日(金)（平日のみ 午前8時45分～午後4時）

受付場所 青森県十和田合同庁舎1階 上北県税事務所（西十二番町20-12）

※販売店を通じて申請する場合は、販売店の受付期間に遅れることのないよう早めの手続きをお願いします（受付期間を過ぎると、免税証の交付が遅れる場合があります）。

必要書類 耕作証明書、交付されている免税軽油使用者証

※初めて申請する人や使用機械に変更がある人は、別途必要な書類がありますので、お問い合わせください。

☎ 上北県税事務所課税課

☎ 0176-22-8111（内線209）

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 11月16日(日) 午前10時～正午、12月9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

借金に関する相談窓口 （多重債務者相談）

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

とき 月～金曜日（平日のみ）午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

相談専用電話 017-774-6488

☎ 東北財務局青森財務事務所理財課 ☎ 017-722-1463

協働の力で快適な冬道を

市では、市民・除雪業者との協働による除雪を推進しています。

市民の皆さんには、次のことを守っていただくよう、ご協力をお願いします。

市民の皆さんへのお願い

▶道路への雪出しはしない ▶路上駐車はしない ▶屋根の雪が道路に落ちないように対策を行う ▶除雪後の間口寄せ雪の片付けは各家庭で行う ▶除雪作業中の車両には絶対近寄らない ▶除雪業者用の雪置場には雪を置かない ▶路肩にブロックなどの除雪作業の支障になるものは置かない ▶除雪作業の支障とならないよう、植木の枝は剪定する ▶豪雪時に無理な通行はしない

共に力を合わせて、快適な冬道を目指しましょう。

☎ 土木課 ☎ 0176-51-6730



11月1日～12月1日は 犯罪被害者等支援広報啓発強化期間

◀犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュットちゃん」



▲警察庁ポータル
サイト「ギュット
CH（チャンネル）」



▲県警察ホーム
ページ

■本で広がる支援の輪「ホンデリング」にご協力ください

ホンデリングとは、寄贈された本の売却代金を全国被害者支援ネットワークへ寄付し、犯罪被害に遭われた方々への支援活動に役立てるものです。同ネットワークでは、犯罪被害者への精神的ケアや、病院や警察への付き添い支援、経済的支援などを行っています。また、二次的被害を防止するための活動にも取り組んでいます。

市では、犯罪被害者等支援広報啓発強化期間に合わせ、本の寄付を受け付けます。皆様のご賛同とご協力をお願いします。

実施期間 11月4日(火)～28日(金)

本の回収場所 市役所本館1階 ATM コーナー

対象となる本 ISBNコードがついた本

※ISBNコードがない本、古書、漫画雑誌、百科事典、
コンビニコミック、個人出版の本などは対象外

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6777



▲ISBNコード（見本）

■犯罪被害に遭われた人へのご理解をお願いします

犯罪の被害に遭われた人は、事件による直接的な被害だけでなく、その後の生活の中でさまざまな困難に直面することがあります。これを「二次的被害」と呼びます。

二次的被害の一例

- ▶事件による心のショックや体の不調
- ▶医療費の負担、失職や転職による経済的な影響
- ▶捜査や裁判にかかる精神的・時間的な負担
- ▶周囲の心ない言葉や、報道取材などによるストレス

周囲の人の「無理に励ます言葉」や「頑張つて」という声かけが、かえって負担になることもあります。一番大切なのは、被害に遭われた人の気持ちに寄り添い、そっと見守ることです。そして、回復のためには、周囲の理解と支えが欠かせません。

警察では、被害に遭われた人とその家族の声に耳を傾け、関係機関や地域と連携しながら、安心して生活できるよう支援しています。

☎県警察本部 ☎017-723-4211、十和田警察署 ☎0176-23-3195



募集

十和田市特別職報酬等審議会 女性委員募集

市では、市長など特別職の給料や市議会議員の報酬の額を審議する「十和田市特別職報酬等審議会」を開催します。市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

※市男女共同参画社会推進計画に基づき、女性の視点をより反映させるため、女性委員の登用率向上を目指しており、委員10人の性別比率を考慮し女性委員を募集します。

対象 次の全てに該当する女性

▶令和7年10月1日現在で18歳以上の市内在住の人（委嘱期間中に市外へ転出する予定がない人）
▶平日の日に開催予定の会議（3回程度）に出席することができる人

募集人員 2人

任期 委嘱の日から審議終了まで（11月から令和8年1月下旬までを予定）

報酬 日額6,000円
（所得税控除前）

申し込み方法（★） 指定様式を郵送、メール、FAX、持参のいずれかにより提出してください。
※詳細は総務課窓口で配付している募集要項または市ホームページをご覧ください。

申込期限 11月14日(金) 午後5時必着

☎総務課 ☎0176-51-6705

FAX 0176-22-5100

メール somu@city.towada.lg.jp

市営住宅入居者募集

☎市営都市整備建築課 ☎0176-51-6738

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
北園	西十二番町	1	1	1DK	10,700～16,000円
		2		2DK	17,600～26,200円
若葉	西二十二番町	1	3	3DK	13,200～13,700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※			28,000円
田屋	沢田字下洗	1※			32,000円

※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。

北里大学獣医学部 「研究室めぐり」参加者募集

とき 11月20日(木) 午後1時30分～4時30分

ところ 北里大学獣医学部

対象 企業・団体、市民

内容 ▶研究内容を知る（犬や猫など伴侶動物における病気発症原因の解明と予防、ICTやAIを活用した将来の畜産の研究）▶施設見学（附属動物病院（小動物診療センター））▶意見交換

定員 20人（先着順）

申し込み方法 電話またはメールで、企業・団体名、所属・役職、氏名、連絡先（電話番号・メールアドレス）をお知らせください。
※市民の場合は氏名・連絡先のみ

申込期限 11月18日(火)

☎市営（公財）八戸地域高度技術振興センター ☎0178-21-2131

メール hc21@hachinohe-ip.co.jp

会計年度任用職員募集

職種 妊産婦指導員

募集人員 1人

資格・免許 普通自動車免許、助産師・保健師または看護師の資格

勤務日 月～金曜日（休日を除く）
勤務時間 ①②の交代勤務、状況に応じて時間外勤務あり

①午前8時30分～午後4時30分
②午前9時15分～午後5時15分

報酬 月額235,300円～

任用期間 令和8年1月1日(木)～3月31日(火)

※継続する場合あり

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 12月9日(火)（必着）

面接 12月16日(火) 午後4時

☎市営こども家庭センター

☎0176-51-6797

申込期間 11月4日(火)～21日(金)

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っ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でないこと（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っ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

海上自衛隊八戸航空基地 令和8年度 基地モニター募集

対象 次の全てに該当する人

▶自衛隊の活動内容を知りたい人

▶日本国籍があり、八戸市と近隣市町村に住む18～59歳の人

▶公務員、自衛隊隊員家族・退職者ではない人

委嘱期間 令和8年4月1日～令和10年3月31日

申し込み方法 応募用紙に次の事項について記入し、メールで申し込みください。

氏名（ふりがな）、住所・郵便番号、性別、生年月日（年齢）、職業（役職）、勤務先、電話番号、メールアドレス、利用しているSNS、応募理由

申込期限 令和8年1月12日(月)

☎市営海上自衛隊第2航空群司令部広報室 ☎0178-28-3011（内線2332）

メール 2aw-2331@ext.mso.mod.go.jp

詳しくは八戸航空基地ホームページをご覧ください▶



【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！ 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

移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」

- ・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

This Cherished Life.

It's a pleasure to meet you. And Welcome back.

あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。

日々コレ十和田ナリ
TOWADA "HIBI" COLLECTION

令和8年度十和田市私立幼稚園協会幼稚園児（満3歳以上）の募集

幼稚園は子どもが初めて出会う学校です

十和田市私立幼稚園協会加入の各幼稚園で入園案内を配布しています。
詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。
※幼稚園の利用料（保育料）は無償です。

入園願書の受け付け開始 11月1日(土)

お問い合わせ先

▶学校法人東北カトリック学園
十和田カトリック幼稚園
☎0176-23-2518



▶学校法人さつき学園
認定こども園さつき幼稚園
☎0176-22-1636



▶学校法人吉田学園
認定こども園十和田みなみ幼稚園
☎0176-23-3797



十和田市子ども・子育て支援会 議市民委員募集

市では、子育て支援に関する事業などに市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

対象 市内に在住、または勤務している人で、子育て支援に関心がある人

募集人員 3人以内

任期 委嘱の日から2年

報酬 日額 6,000 円

(所得税控除前)

申し込み方法 (★) 公募委員申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送により提出ください。

申込期間 11月4日(火)～21日(金) (必着)

☎ 問こども支援課 ☎ 0176-51-6717

宮下知事と対話しよう！ 「＃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 11月14日(金)～28日(金)

実施期間 令和8年1月21日(水)～3月22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。

☎ 問県広報広聴課

☎ 017-734-9138

専用応募フォームは
こちらから▶



青の煌めきあおもり障スポ リハーサル大会参加者募集

とき 令和8年5月30日(土)、31日(日)

ところ 新青森県総合運動公園 (青森市宮田高瀬 22- 2) ほか

対象 令和8年4月1日現在で12歳以上の県内在住者または県内の施設・学校などの入所、通所、通学者のうち①～③のいずれか

①身体障害者手帳を所持する者

②愛護手帳を所持する者

③精神障害者手帳を所持する者

競技種目 陸上競技、水泳、アーチェリー、卓球、フライングディスク、ボッチャ、ボウリング

申し込み方法 持参または郵送で生活福祉課へ提出してください。

申込期限 12月5日(金)

※令和8年度は、青森県障がい者スポーツ大会は実施しません。
※当日の交通手段については、参加者ご自身で手配の上申し込みください。

※大会日程など詳しくは、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局へお問い合わせください。

☎ 問生活福祉課 ☎ 0176-51-6718

問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局

☎ 017-734-9185

公式マスコット
キャラクター
アップリート君



講座・教室

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を見守る地域の応援者になりませんか。

とき 11月15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 (要事前申し込み)

申し込み方法 電話または申し込みフォームから申し込みください。

☎ 問高松病院地域医療連携室

(安藤・鷹場・中嶋)

☎ 0176-23-6344

申し込みはこちらから▶



【奥入瀬アカデミー】

第3回アカデミー講座

とき 11月19日(水) 午前10時～午後0時30分

ところ 地域交流センター「とわふる」

テーマ 移動が変える、奥入瀬が変わる～野外博物館構想でつなぐ、人と自然とモビリティ～

講師 筑波大学システム情報系社会工学域 谷口 綾子 教授

☎ 問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▶



第5回

十和田市民あんしん生活活用講座

とき 11月25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 人生会議(ACP)をご存じですか？～もしもに備えて人生会議を実践しよう！～

講師 中央病院 丹野 弘晃 病院事業管理者、上十三介護支援専門員協会 豊田 佳緒里 会長

申込期限 11月21日(金)

☎ 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▶



事業承継セミナー in 十和田(無料)

事業承継の現状と課題や取り組み事例、支援策について学ぶセミナーと個別相談会を開催します。

とき 11月26日(水) 午後2時～3時30分

ところ 十和田商工会館5階会議室

対象 事業承継について関心がある人など

内容 ▶第1部 ①事業承継の現状・課題、事業承継の取り組みと事例(青森県事業承継・引継ぎ支援センター) ②事業承継に取り組む経営者への支援制度(21あおもり産業総合支援センター)

▶第2部 個別相談会

定員 30人(先着順)

申し込み方法 十和田商工会議所ホームページから申込書をダウンロードし、申し込みください。

申込期限 11月21日(金)

☎ 問十和田商工会議所

☎ 0176-24-1111

詳しくはこちらから▶



一本木沢ビオトープ

■大人のための剪定講座

ビオトープを散策して、造園のプロから剪定のコツを聞きましょう。

とき 11月22日(土) 午前9時～11時30分

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実施。

定員 20人(先着順)

持ち物 剪定ばさみ、(お持ちの人は、のこぎり、持ち歩ける高枝のこぎり)

飲み物、園芸用手袋や軍手、筆記用具

申込期間 11月4日(火)～20日(木)

◆集合場所からビオトープまでは徒歩で移動します(10分程度)。

◆外での作業がありますので、防寒対策も各自をお願いします。

申し込み方法 電話または申し込みフォームから申し込みください。



▲申し込みは
こちらから

■一本木沢ビオトープ造成20周年記念シンポジウム

市内小・中学生や近隣のビオトープ関係団体が自然環境学習について発表します。

とき 11月29日(土) 午後1時～3時10分(午後0時30分 開場)

ところ 北里大学獣医学部111教室

対象 興味のある人どなたでも

申込期間 11月4日(火)～25日(火)

申し込み方法 電話または申し込みフォームから申し込みください。



▲申し込みは
こちらから

☎ 問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



令和7年度青少年育成十和田市 民会議構成団体等合同研修会

構成団体以外の人、興味のある人はどなたでも参加できます。

とき 11月29日(土) 午後1時30分～3時45分(午後1時 受け付け開始)

ところ 市民文化センター

内容 ▶表彰式 ▶活動発表(東地区青少年健全育成協議会、十和田地区少年警察ボランティア連絡会)

▶対談 テーマ：子どもたちの可能性～自分らしく学ぶ生徒たち～
出演：八戸あおば高等学校 類家 順子 学院長、RAB ラジオパーソナリティー 中島 美華 さん

申し込み方法 電話またはメール(QRコードの読み取り)で申し込みください。

申込期限 11月21日(金)

☎ 問スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0186

メールでの申し込みは
こちらから▶



排水設備工事配管工認定講習 責任技術者・配管工更新講習

とき 令和8年1月13日(火)～23日(金)

ところ ▶配管工認定講習 青森市、弘前市、八戸市

▶責任技術者更新講習 十和田市、青森市、弘前市、八戸市、五所川原市、むつ市

▶配管工更新講習 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市、むつ市

費用 ▶配管工認定講習 7,000 円

▶責任技術者更新講習 7,000 円

▶配管工更新講習 5,000 円

※別途、振込手数料が必要です。

申込書の配布・受付期間

11月4日(火)～28日(金)(平日のみ)

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付して、直接下水道課まで提出してください。

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

☎ 問下水道課 ☎ 0176-25-4015



催

し

福祉フェアとわだ

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に、各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。お問い合わせの上、お気軽にお越しください。

とき 11月8日(土) 午前10時～午後2時

ところ イオンスーパーセンター 十和田店 専門店街共有スペース

内容 ▶就労事業所等の出店販売ブース(市内11事業所) ▶施設紹介掲示ブース

☎ 問生活福祉課 ☎ 0176-51-6718

駒っこランド 称徳館ミニ企画展

チョコレート展～佐藤真理を偲んで～

平成28年に当館で開催したチョコレート展に出展した作家を偲び、作品展を開催します。また、会期中はオリジナル作品の販売も行います。

とき 11月1日(土)～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 民話館

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

馬事公苑称徳館 ☎0176-26-2100



▲休館日など詳しくはこちらから

西コミュニティセンターまつり

とき 11月9日(日) 午前9時～午後3時

ところ 西コミュニティセンター

内容 ▶ステージ発表 鶏舞、フラダンス、コーラス、民謡など ▶展示 短歌、手芸、書道、小・中学生の作品など ▶販売 くしもち、きりたんぽ、キッチンカーなど ※駐車台数に限りがあるので、なるべく乗り合わせてお越しください。

西コミュニティセンター

☎0176-72-2311

令和7年度 十和田湖環境保全会議

十和田湖の水質や周辺環境の保全に関する活動、調査研究などについて講演や話題提供を行います。

とき 11月11日(火) 午後1時30分～3時30分

ところ 東コミュニティセンター

対象 十和田湖の環境保全に興味のある人

定員 50人程度

※直接会場へお越しください。

環境政策課 ☎017-734-9242

納税作品の展示会

市内小・中学校の児童・生徒の入賞作品を展示します。

とき 11月27日(木) 午後1時～12月1日(月) 午後1時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

展示内容 習字、ポスター、作文
図画収納課 ☎0176-51-6762

十和田市こども劇団 第32回定期公演

とき 11月9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

演目 新釈 銀河鉄道の夜

十和田市こども劇団事務局

☎080-1834-5134



第36回十和田市民合唱祭

とき 11月30日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)

ところ 市民文化センター

出演団体 三本木小学校合唱部、南小学校合唱部、コーラアゼリア、コーラス四季、十和田湖コーラス愛好会、滝の詩王者合唱団、とわだ混声合唱団

図スポーツ・生涯学習課

☎0176-58-0184



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。

十和田湖・奥入瀬渓流世界遺産 登録推進シンポジウム

十和田湖・奥入瀬渓流の世界遺産登録を目指し、シンポジウムを行います。

とき 11月13日(木)

午後1時30分～4時30分

ところ 市民文化センター

内容 基調講演、パネルディスカッション、ミニコンサート

定員 300人(先着順)

申十和田湖・奥入瀬渓流世界遺産登録推進会議

☎・FAX 0176-72-2780

秋の茶会のお知らせ

十和田市秋季市民茶会

とき 11月9日(日)

受け付け 午前10時～午後3時

ところ 市民文化センター

費用 1,000円(2席)

主催 十和田市茶道協会

▶表千家流:席主 清川 宗達

▶遠州流:席主 竹内 宗境

十和田市茶道協会・竹内

☎0176-28-3815

第3回

ひょうしぎ紙芝居ライブ!

いろいろな紙芝居を見て楽しむことができる時間です。子どもから大人までどなたでも見にいらしてください。

とき 11月16日(日)

午前10時30分～正午、午後1時～2時30分

ところ 市民図書館 多目的研修室

内容 ひょうしぎの会会員による紙芝居14作品の実演

図紙芝居ひろばひょうしぎの会・中野渡 ☎090-3469-4498

現代美術館イベント情報

11月9日(日)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。

【手話通訳つき】しゅわっと!「げんびさんぽ」

アートをかこもう。一緒に手話ではなそう。手話通訳つきの対話型鑑賞プログラムです。ろう者・難聴者・手話で対話したい聴者へ向けた企画の第一回目となります。

とき 11月12日(水) 午前10時30分～正午

集合場所 美術館 受付

サポート 手話通訳

対象 ろう者、難聴者、手話で対話してみたい聴者

料金 無料 ※要常設展チケット

申し込み方法 申し込みフォームから申し込みください。

申し込みはこちらから▶



げんびオープンステージ2025

市民の皆さんによる演奏や歌、ダンスなど幅広いパフォーマンスを披露していただく「げんびオープンステージ」を本年度も開催します。

とき 11月15日(土) 午前11時30分～正午

ところ 美術館 カフェスペース

料金 無料

詳しくはこちらから▶



図現代美術館 ☎0176-20-1127、メール inquiries@towadaartcenter.com

男女共同参画フェスティバル2025 アピオあおもり秋まつり

とき 11月23日(日) 午前9時30分～午後3時30分

ところ アピオあおもり(青森市中央3丁目17-1)

内容 ワークショップ、物品・飲食物販売、パネル展示、ハンドメイドマルシェ、キッチンカー、フリーマーケット

■イベントホールプログラム(午後0時30分開場)

▶オープニングパフォーマンス 午後1時～1時15分 和太鼓 Performer KANTA さん

▶講演 午後1時30分～2時35分 普通ってなに? ドリアン流人生の楽しみ方

講師 ドラッグクイーン ドリアン・ロロブリジーダさん



▲イベントホールプログラム



▲託児

申し込み方法 氏名・連絡先を電話、メールまたは申し込みフォームからお知らせください。

※1歳半～未就学児の託児(無料)ができます。希望する人は、11月15日(土)までに電話または申し込みフォームからお知らせください。

申青森県男女共同参画センター ☎017-732-1085 メール danjokouza@apio.pref.aomori.jp



～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

ガラス越しの音楽会2025

ジェイコブ・コーラー ピアノソロコンサート

YouTube 総再生回数1億回超!総登録者数60万人超の大人気ジャズ・ピアニストがクリスマスシーズンに贈る魅惑の音色をお楽しみください。

とき 12月19日(金) 午後6時30分(午後6時開場)

ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」

前売券 500円

当日券 1,000円

※自由席先着80人

プレイガイド 文化交流プラザ

「スワニー」、ローチケなど

図(一財)六ヶ所村文化振興公社

☎0175-72-3400



秋田県小坂町

クリスマスマーケット

in 小坂 2025

12年目を迎える「クリスマスマーケット in 小坂」、今年も開催します。昨年と同様に土日の2日間開催とし、今年度も「ファイナリー創業祭」と同時開催します。また、大好評の冬花火も実施予定です。

とき 12月20日(土) 午後3時～8時

21日(日) 午後3時～7時30分

ところ 天使館・小坂鉱山事務所とその周辺

■クリスマスイルミネーションも開催します

とき 12月1日(月)～25日(木) 午後5時～8時

※期間中の土・日曜日は天使館周辺のイルミネーションに加え、小坂鉱山事務所がライトアップされます。

※12月1日(月)には、点灯式を企画しています。

図小坂町役場観光産業課観光商工班 ☎0186-29-3908



どうなる私たちの環境、温暖化・気候変動対策は

今年の夏は最高気温の記録が更新されました。伊勢崎市で41.8度、東京では猛暑日が25日間となり過去最多です。気候変動に対処するにはどうしたらいいか話し合しましょう。

とき 11月16日(日) 午後2時～4時

ところ 地域交流センター「とわふる」

定員 60人

※直接会場へお越しください。

申込 NPO法人気候ネットワーク会員・中野渡 ☎ 0176-66-7058

みんな「いいね!」の日

不登校や発達障害の凸凹を支える地域の力が集まります。「個性をどう生かすのか」をみんなで考える日です。

とき 11月23日(日)、24日(月) 午前10時～午後7時(24日は午後3時まで)

ところ 東コミュニティセンター

内容 ▶ネット依存、地域連携などの勉強会(11月19日(水)までに要申し込み) ▶福祉雑貨販売 ▶子どもたちの好きなものの展示会

申込 マーブル親の会事務局・工藤 ☎ 090-7325-9721

メール marble.oyanokai@gmail.com

レコード・ジャケット展示会

レコード・ジャケットは芸術です。懐かしいレコード・ジャケットをもう一度見てみませんか。楽器演奏もあります。

とき 11月23日(日)～27日(木) 午前11時～午後4時

ところ 地域交流センター「とわふる」

定員 50人

持ち物 笑顔とゆっくり時間

※直接会場へお越しください。

申込 レコード友の会・坂本

☎ 090-5764-1911

とわだわくわく子育て講座

自分時間をどのように作り趣味を楽しんでいるのか、市内で公私ともに活躍中の子育てパパ3人からお話を聞いてみませんか。

とき 11月27日(木) 午後7時～8時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

テーマ

パパの楽しみ～子育てと自分時間～
ファシリテーター

十和田市教育相談室「トワハート」
元主任教育相談員 坂本 稔さん

対象 子育て中の人、関心のある人

定員 20人(先着順)

費用 500円(会場費など)

申込期限 11月19日(水)

申込 とわだわくわく子育て応援隊

☎ 0176-25-3379(留守電対応)

申し込みはこちらから▶



世界の郷土料理教室 第4回 (インドスパイス料理) 参加者募集

三つのスパイスで作るスパイスカレーや季節のサブジ(野菜スパイス蒸し炒め)・アチャール(スパイス浅漬け)などインド家庭料理を作ります。ぜひ一緒に世界の郷土料理を作ってみませんか。

とき 12月4日(木) 午前10時～午後0時30分

ところ 東コミュニティセンター

定員 10人程度

費用 3,000円(材料費、場所代)

持ち物 エプロン、お手拭き、筆記用具、水分補給の飲み物

申込期限 12月1日(月)

申込 発酵ぶくぶくクラブ

☎ 090-4552-9451

メール shokoyabe0201@gmail.com

川柳会参加者・会員募集中

日常生活や人間を詠む五七五の短詩型文芸です。初心者・経験者不問、大歓迎です。見学・体験・飛び入り参加どうぞ。

とき 12月5日(金)、令和8年2月5日(木) いずれも午後1時30分～

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

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。

申込 十和田ヒメマス川柳会・木村

☎ 090-4631-6742

ふゆ としょかん テーマは 冬じたく 図書館だより

市民図書館 ☎ 0176-23-7808

山の木々も見事に色づき、いよいよ秋が深まってきました。来たる冬に向けて、こたつを出したり、衣替えをしたり…、早めにお正月の準備を始めるおうちや、この機会に片付けや大掃除をするおうちもあるかもしれませんね。市民図書館では、そんなさまざまな冬じたくの本を集めて、皆さんをお待ちしています。読書の秋の締めくくりに、これからの季節に向けた一冊はいかがでしょうか。

いっばんしょ 一般書

「冷え症外来」の医師が教える

冷えとり習慣

予約のとれない専門医

イースト・プレス 林忍 著

冷えは万病のもとであり、様々な疾患の原因に関与している。東洋医学をベースに、「冷え症タイプ」と「体温管理の仕組み」を説明し、「生活習慣」「運動」「食事」に分け、改善方法を解説する。冷え症セルフチェックも掲載。



お餅の便利帖

東京書籍 飛田和緒 著

お正月だけじゃ、もったいない! 調理が手軽で、量もちょうどよく、腹持ちもいい「お餅」。焼き餅から、からみ餅、お雑煮、お汁粉まで、お餅のさまざまなアレンジレシピを紹介します。



ものに囲まれてすっきり暮らす

景色を変える片づけ

大和書房 古堅純子 著

ひとつも捨てずに置く場所を変えるだけ。「部屋のコンセプトを決める」「物を寄せて更地にする」

「景色を変える」「仕組みを考えて収納する」など、5,000軒以上のお宅を片付けて確立した神メソッドを紹介する。



じどうしょ 児童書

こたつ

福音館書店 麻生知子 著

大みそかの一日を、こたつのうえから定点観測で描いた、ユニークな絵本です。宿題せずにごごろしたり、おせち料理づくりを手伝ったり。家族や友達が出入り入ったり、表情はみえないのになんだかあったかくなるおはなしです。



ふゆのコートをつくりに

ブロンズ新社

石井睦美 著 布川愛子 著

初雪のふる、しずかな朝。はやく外に出たいさきちゃんを、おかあさんは屋根裏部屋に連れて行きました。おかあさんがむかし着ていた赤いコートが気に入ったさきちゃんでしたが、着てみるとちょっと大きめみたい…。ミコさんに、お仕立て直しをお願いしに行きます。



わたしのゆたんぼ

偕成社 きたむらさとし 著

あったかいゆたんぼが大好きな女の子。でも、ゆたんぼは冷たい足が苦手みたい。ある晩、ついにゆたんぼは窓を破って逃げ出します。「こら、おまちなさい!」と女の子の足も追いかけます。どこまでもにげていったゆたんぼ、そこで何が起るのかというと…?



【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!! →

DISHIITOWADA

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)

※土・日曜日に「よみきかせ」を行っています

開催時間

曜日 時間	土曜日					日曜日 第2
	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) ※直接会場へお越しください。

※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。

11月14日は世界糖尿病デーです

問健康増進課 ☎0176-51-6791

毎年11月14日は国際連合により「世界糖尿病デー」に認定され、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養について啓発活動を推進しています。この運動のシンボルマーク「ブルーサークル」にちなんで、世界中を青いライトで照らし、糖尿病について考え、正しく知る機会としています。

意外と知らない「歯周病」との関係

糖尿病は今や10人に1人がかかるといわれる身近な病気です。しかし、その合併症として「歯周病」が深く関係していることはまだ十分に知られていません。

全身の健康は、まずはお口のお手入れから

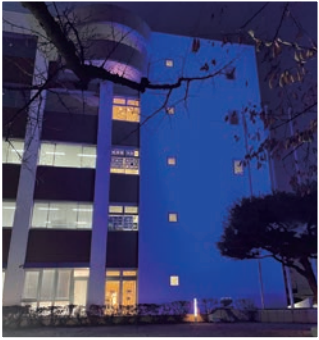
糖尿病があり血糖値が高い状態が続くと、歯周病になりやすく、歯周病が悪化しやすいことが知られています。しかも歯周病があると、血糖値を下げるインスリンの効き目を悪くし、糖尿病が悪化しやすくなるという悪循環にも陥りやすくなります。しかし、歯周病の予防・治療をきちんと行えば、血糖コントロールが良好に維持され、糖尿病が改善することが分かっています。

デンタルフロスや歯間ブラシを使った毎日の歯磨きを心がけ、年1～2回は歯科医院で定期検診を受けましょう。

「歯周疾患検診」を受けましょう

市では、歯周疾患検診を無料で実施しています。対象年齢の人※には、6月中に受診票を送付しています。令和8年3月末までに忘れずに受診しましょう。

※年度末の年齢が20、30、40、50、60、70、76歳の人



本年度もブルーライトアップを実施します

実施期間

11月10日(月)～16日(日)

ところ

市庁舎、保健センター、中央病院

※ブルーライトアップに関する事業について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

QOL健診参加者募集（無料）

申問健康増進課 ☎0176-51-6791

QOL※1健診は、生活習慣・メタボ（メタボリックシンドローム）・ロコモ（ロコモティブシンドローム）・口腔・こころに関連する項目を測定します。

- 楽しく短時間で全身の健康状態を知ることができ、生活習慣を改善するきっかけになります
- 健診結果はその場でお渡しし、結果に基づいた生活習慣のポイントをお知らせします



とき 11月22日(土) ①午前9時30分 ②午前10時30分 ③午前11時30分

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

内容 ▶各種測定（受付・問診、唾液検査、推定野菜摂取量（ベジチェック®※2）、血圧、体組成、骨密度、内臓脂肪、2ステップテスト、立ち上がりテスト、握力）▶結果説明・保健指導

対象 19歳以上の市民 持ち物 健診結果表（お持ちの人のみ） 定員 各回20人

申し込み方法 電話またはWebのいずれかで氏名、生年月日、希望する時間帯、健診結果表の持参の有無についてお知らせください。

申込期限 11月18日(火)

※1 QOL（Quality Of Life）とは「生活の質」のことで、その人らしく充実した生活を送ることを意味します。
※2 ベジチェック® はカゴメ(株)の商標登録です。



Web申し込みはこちら ▶

ぶらっと何でも相談会

第4回こころと暮らしの相談会開催

問健康増進課 ☎0176-51-6791、メール kenko@city.towada.lg.jp

こころやからだの健康、お金、家族のことなど、あなたの悩みをご相談ください。弁護士、精神保健福祉士、生活困窮者自立相談支援員、保健師などがチームとなって対応します。一人で悩まず、どんな些細なことでもお話しください。

とき 11月23日(日) 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

※予約なしでも利用できますが、予約が重なった場合はお待ちいただくことがあります。



11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	12月3日(水) 14：00～15：00 ※12月1日(月)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	13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	
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	14日(金) 9：30～・10：20～ 11：10～・13：15～ 14：05～・14：55～ ※12日(水)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	12日(水) 14：00～15：00 ※7日(金)までに要予約	市役所本館2階相談室G 問高齢介護課 ☎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	育児期コース③ 16日(日) 10：00～11：30 妊娠期コース② 30日(日) 10：00～11：30	市民交流プラザ「トワーレ」 問こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	11日(火)、18日(火)～20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 ◆発達支援相談 就学前の幼児と保護者	27日(木) 14：00～ ※20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	12日(水) 14：00～15：00 ※7日(金)までに要予約 ※次回は令和8年1月8日(木)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」



とわだ子育てアプリはこちら ▶

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	4日(火)・11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	19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	26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	4日(火)・11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
2日(日)	さとる整形外科クリニック（東十一番町7-17）	0176-21-5885
3日(月)	村木内科胃腸科医院（西三番町20-17）	0176-22-1010
9日(日)	十和田外科内科（穂並町1-5）	0176-22-5151
16日(日)	清潮会クリニック（東十一番町7-25）	0176-25-3300
23日(日)	石川ファミリークリニック（稲生町19-4）	0176-27-1351
24日(月)	西十一番クリニック（西十一番町40-38）	0176-51-3911
30日(日)	かわむらクリニック（西二十二番町4-16）	0176-20-1505

▶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
1日(土)	14：00～16：00	ユニバース十和田東店
24日(月)	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、皆さんのご協力をお願いします。



詳しくはこちら ▶

十和田市食生活改善推進員会主催イベント（無料）

問健康増進課 ☎0176-51-6791

第2回みて!きいて!健康アップとわだ～食を楽しもう～（申し込み不要）

とき 11月23日(日) 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

内容 ▶糖尿病予防レシピの紹介と試食 ▶健康アップヨガ ▶ベジチェック® 測定 ▶布絵本の読み聞かせ

おやこの食育教室（要申し込み）

とき 12月6日(土) 午前9時30分～午後1時

ところ 東コミュニティセンター

内容 クリスマス アートクッキング

対象 保育園・幼稚園年長～小学6年生の子とその保護者

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

定員 親子10組

申込期間 11月4日(火)～25日(火)

八戸盲学校・八戸聾学校協働 相談支援センターサテライト教室（無料）

申問八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター ☎0178-43-3962 FAX 0178-43-3942

見え、聞こえ、言葉、発達などに関する相談支援を行います。

とき 11月13日(木) 午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

対象 乳幼児～成人（家族や担任の先生も可）

申し込み方法 実施日の前日までに、保健センター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。



11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	17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	14日(金)、28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	26日(水) 13:00～16:00 ※19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	11日(火)…対面、25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）
◆司法書士相談（定員4人） 登記、相続、離婚、借金などの相談	20日(木) 13:00～15:00 ※13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	13日(木) 13:00～15:00 ※6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）	12日(水) 10:00～16:00 ※11日(水)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

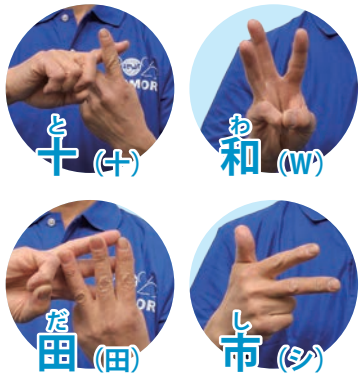
内 容	と き
◆出張年金相談 年金の無料相談	18日(火)、25日(火) 10:00～15:00 ※要予約（先着順） （来月は12月23日(火)に実施。実施日1カ月前から予約可） ※予約先 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

ところ 市役所本館2階 会議室2

問八戸年金事務所 ☎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。

今月の手話「十和田市」



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和7年9月末現在	人口	56,795人	-19人	-725人
	男	27,221人	-10人	-299人
	女	29,574人	-9人	-426人
	世帯	28,206世帯	+10世帯	+48世帯

その他の催し

<>…開始時間

1日(土)	▶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」 （問健康増進課 ☎0176-51-6791）（15日(土)も開催）
5日(水)	▶がんサロン<14:00>～中央病院別館（予約不要） （問中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121） （12月3日(水)も開催）
8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（問健康増進課 ☎0176-51-6791） ▶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」 （問健康増進課 ☎0176-51-6791）（22日(土)も開催）
9日(日)	▶ピアサポート事業おしゃべり会<9:30>～市民交流プラザ「トワレ」（要予約） （問マール親の会 ☎090-7325-9721）
10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」 （問健康増進課 ☎0176-51-6791）
14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」 （問健康増進課 ☎0176-51-6791）
15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（問（公社）認知症の人と家族の会・佐藤 ☎090-7935-2939）
23日(日)	▶普通救命講習会<9:00>～消防庁舎（要予約） （問十和田消防署 ☎0176-25-4115）
27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） （問中央病院がん相談支援センター ☎0176-23-5121）
28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」 （問健康増進課 ☎0176-51-6791）

◆各施設の催しはこちらから

市民図書館▶

土・日曜日に読み聞かせを行っています。



市民文化センター▶



12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

固定資産税第4期／国民健康保険税第5期

介護保険料第5期／後期高齢者医療保険料第5期

◆市税の納付をもっと便利に！ 問収納課 ☎0176-51-6762

▶クレジットカード・インターネットバンキング

▶スマートフォン決済アプリ

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▶



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～
みんなでつろう 安全・安心なまち
セーフコミュニティ十和田

