

～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 2

No. 280

2026

## 広報とわだ 目次

- 4 令和7年度十和田市体育、スポーツに関する表彰
- 8 「市・県民税の申告」の受け付けが始まります
- 15 お知らせ

特集  
P2-3

祝

令和8年十和田市  
はたち  
二十歳のつどい

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

8 力月





# 祝 令和8年十和田市 二十歳のつどい

## 誓いを新たに、門出を祝う

1月11日、市民文化センターで、本年度に二十歳を迎える若者たちを祝う「令和8年十和田市二十歳のつどい」が行われ、378人が参加しました。

会場では、友人や恩師との再会を喜び合い、笑顔で記念撮影をする若者たちや、晴れ着姿を温かく見守る家族の姿が見られました。

## はたち 二十歳のつどい

式典では、櫻田百合子市長から「笑う門には福来る」という言葉が贈られ、参加者たちは真剣な表情で聞き入っていました。

続いて代表の2人が「二十歳の誓い」を述べ、家族や恩師などへ感謝を伝え、夢や目標に向かって歩んでいくことを誓いました。

これからそれぞれの道を歩んでいく若者たちは、社会の一員としての自覚や責任をしっかりと胸に刻み、新たな一歩を踏み出しました。

## 二十歳の誓い

ひがし けいと  
東 慶人さん

大学に進学し、十和田市を離れ、新たな刺激や家族のありがたみを感じるとともに、今度は自分が教師となり、子どもたちの未来を明るくする支えになることを目指しています。選んだ道を後悔しないよう、全力で歩み続けることを誓います。

とよかわ りこ  
豊川 莉湖さん

私の心には、一度きりの人生だからこそ、挑戦し続けたいと思い、私の幸せは周りの人たちが笑顔でいてくれることだという気づきがあります。これからも十和田市の魅力を多くの人に伝える活動を続け、自分自身も成長し、誰かの笑顔につながる行動をしていきたいです。

## 二十歳のつどい実行委員会の皆さん



出入り口の看板、しおり、会場で上映したスライドショーづくり  
フォトスポットを企画しました！

後列（左から）  
田口 結梨さん、山本 成珠さん、田嶋 芽以さん  
豊川 莉湖さん、日向 未来さん  
前列（左から）  
東 慶人さん、畠山 陽至さん、高橋 真歩さん

## Catalog Pocket

掲載しきれなかった写真をスマートフォンアプリ「カタログポケット」で公開中！



◀ アプリをインストールしてQRコードからアクセスしてください。

※ 2月1日から公開します

Available in 10 Languages!



# 令和7年度 十和田市体育、スポーツに関する表彰

問スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0187

この表彰は、本市の体育、スポーツの振興に功績のあった人や、各種スポーツ大会で優秀な成績を収めた個人・団体に贈られます。

## ✧ 体育功労賞



ながはた きよじ  
**長畑 清二さん**  
十和田市スポーツ  
推進委員協議会 会長

平成24年から同会の会長を務めるほか、青森県スポーツ推進委員協議会の副会長などを歴任した。

市民の健康増進のため、ペタンクなどの新しいスポーツを幅広い年齢層へ実技指導してきたほか、スポーツ行事を企画するなど、本市のスポーツ振興に大きく貢献した。



まいた よしお  
**米田 良雄さん**  
十和田市地区体育振興会  
連合会 会長

平成13年から東地区体育振興会の運営に携わり、平成20年からは十和田市地区体育振興会連合会の副会長、会長を歴任し、同会の活動を長きにわたりけん引した。

十和田市総合体育大会や市民屋内大運動会を主催するなど、市民がスポーツへ参加できる環境づくりを推進した。

## スポーツ賞

【一般個人】  
ソフトテニス 細田 美帆  
向山 せら  
アーチェリー 畑山 郁子  
【生徒個人】  
相撲 小笠原 広祐  
ハンドボール 櫻田 大智

## 特別賞※

ゲートボール 市沢 賢三 【20】  
陸上 鈴木 辰也 【15】  
サッカー 小笠原 裕也 【15】  
硬式テニス 鹿島 育子 【10】  
ゲートボール 工藤 福志 【10】  
卓球 櫻田 晴夫 【10】  
パークゴルフ 仁和 ちわ 【10】  
サッカー 吉田 誠 【10】  
中野渡 泰介 【10】  
畑中 圭 【10】  
田中 大一 【10】  
下平 幸司 【10】  
工藤 英樹 【10】  
水泳 三國 泰輔 【5】  
堀内 ゆりか 【5】  
バウンドテニス 沼岡 優子 【5】  
グラウンド・ゴルフ 藤本 功雄 【5】  
サッカー 山崎 克彦 【5】  
平野 潤一 【5】  
長久保 幸一 【5】  
上明戸 和博 【5】

※特別賞は、スポーツ栄誉賞・スポーツ賞・優秀選手賞・スポーツ奨励賞のいずれかの表彰回数が5回以上となる人へ特別に贈られるものです。表彰が6回以上となった場合は、5回目の受賞ごとに表彰します。□内は受賞回数。

※敬称は省略しています。

## 優秀選手賞

【一般個人】  
柔道 栗山 旺大  
弓道 横山 百合菜  
バドミントン 北村 涼  
陸上 大野 花凜  
アーチェリー 小笠原 瞳  
ハンドボール 中野渡 遥咲  
【生徒個人】  
サッカー 越後 来琉  
里村 斗望  
野月 悠斗  
小原 悠慎  
山崎 翔夢  
沖沢 挨輝  
大島 佑海  
山辺 三栗  
苦米地 龍星  
田村 真桜  
市川 世椰  
森川 翔

バスケットボール 越後 来琉  
陸上 里村 斗望  
野月 悠斗  
小原 悠慎  
山崎 翔夢  
沖沢 挨輝  
大島 佑海  
山辺 三栗  
苦米地 龍星  
田村 真桜  
市川 世椰  
森川 翔

ボクシング 越後 来琉  
柔道 里村 斗望  
十和田市ゲートボール協会  
【生徒団体】  
三本木高校  
女子ハンドボール部、女子弓道部  
三本木農業恵拓高校  
男子アーチェリー部、男子相撲部

## スポーツ奨励賞

【一般個人】  
水泳 三國 泰輔  
都築 一雄  
音坂 勇一  
山下 香織  
堀内 ゆりか  
立崎 睦子  
山田 真理子  
畑井 智士

バウンドテニス 工藤 伸行  
沼岡 優子  
内海 真澄  
井端 佳子  
岸 恵理子  
鹿島 育子  
櫻田 忍  
下山 優樹  
櫻田 晴夫  
三浦 浩  
斉藤 雅子  
木村 薫弘  
上川原 拓哉  
晴山 薫  
瀧内 義男  
鈴木 辰也  
小笠原 英明  
野月 明広  
中野渡 勝則  
仁和 ちわ  
中堤 一男  
中野渡 完治  
佐藤 雅子  
志田 杉美  
沢 光雄  
下山 照子  
田中 秀樹

弓道

硬式テニス

卓球

陸上

ボウリング

パークゴルフ

【生徒個人】  
陸上 和田 広久

【一般団体】  
十和田市グラウンド・ゴルフ協会  
十和田市バドミントン協会  
十和田市ゲートボール協会  
十和田ユナイテッド40（軟式野球）  
TBOYS（軟式野球）  
ムスタングス（軟式野球）  
十和田キッカーズシニア50（サッカー）  
十和田キッカーズシニア60（サッカー）  
【生徒団体】  
三本木高校  
男子ハンドボール部



## 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ NEWS

問国スポ・障スポ大会推進課 ☎0176-58-0189、メール kokusupo@city.towada.lg.jp

### 49年前はどうだった！？ あすなろ国体のエピソード募集 募集期限：2月27日(金)

昭和52年（1977年）に本県で開催された第32回国民体育大会（あすなろ国体）での本市開催競技は、相撲、サッカー、馬術、カヌーの4競技です。当時のエピソードや写真などについて、ぜひお寄せください。

#### 提出方法

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会（以降、実行委員会）へ持参、郵送、メールのいずれかで提出してください。

#### 提出先

〒034-8615 十和田市西十二番町6番1号 別館1階 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会（国スポ・障スポ大会推進課内）

#### エピソードや写真は

・広報とわだや実行委員会のSNSで紹介  
・市役所庁舎などへ展示  
を予定しています

市による国スポPR活動の一環として活用します



### 国スポ・障スポ ボランティア 大募集中！ 募集期限：7月30日(木)

#### 対象競技・期間

▶相撲 9月11日(金)～13日(日)  
▶サッカー 10月10日(土)～14日(水)  
▶バスケットボール 10月15日(木)～19日(月)

#### 内容

広報・市民活動、受付・案内、会場整理、環境美化、会場サービスなど

#### 応募要件

市内在住、在勤、在学の個人（令和8年4月1日時点で12歳以上※）または団体  
※18歳未満は保護者の同意が必要

募集人数 100人程度

#### 申し込み方法

市ホームページから申込書をダウンロードし、持参、メール、郵送のいずれかで提出してください。応募フォームからも申し込みできます。



▲市ホームページ



▲応募フォーム

#### ボランティア参加特典

実行委員会限定グッズをプレゼント！



しばさきがく

### 「柴崎岳選手サッカー教室」を開催しました

競技力を向上しよう

国スポ・障スポの開催機運を盛り上げよう

市教育委員会では、令和7年12月13日に野辺地町出身で現在鹿島アントラーズで活躍している柴崎岳選手によるサッカー教室を行い、市内のサッカークラブに所属する小学3～6年生約100人が参加しました。



小学3・4年生の部



小学5・6年生の部



▲柴崎選手  
◀サッカー教室の様子

本市ではサッカー競技（成年女子、少年女子）が10月10日～14日に開催予定！





## 本市制作の動画「にんにくのキモチ」が 地域プロモーションアワード2025 第7回ふるさと動画大賞 審査委員賞を受賞しました

問とわだ産品販売戦略課 ☎0176-51-6743

本市が「日本一のにんにく王国」であることをPRするために制作した動画「にんにくのキモチ」が、（一財）地域活性化センターが主催する「地域プロモーションアワード2025 第7回ふるさと動画大賞（以降、ふるさと動画大賞）」で、審査委員賞の「戸高良彦賞」を受賞しました。

### 受賞となったポイント

審査委員の戸高良彦さん（㈱マガジンハウスクロスメディア事業局局長）から、十和田市産にんにくのブランド感・地域への愛着が伝わる内容を高く評価いただきました。

選考結果の閲覧や動画の試聴はこちらから▶



### 地域プロモーションアワード2025

地域の魅力を国内外に発信するPR活動の一助とするため、全国の自治体の優れたパンフレットや動画を表彰するものです。ふるさと動画大賞には153点の応募があり、応募動画の中から大賞と優秀賞が1点ずつ、審査委員賞が6点選考されました。



### 六本木駅で放映されます！

都内に住む家族や知り合いにぜひお知らせください。

とき 2月9日(月)～15日(日)

ところ 都営大江戸線六本木駅構内ホームビジョン



ホームビジョン（イメージ）



## 賃貸住宅に関するトラブル対処法

問市消費生活センター ☎0176-51-6757

2～4月は、仕事や学業などの関係で賃貸住宅の入退去が多くなる時期です。入居時、入居中、退去時のトラブルに気を付けましょう。

### 入居時（契約時）

- ◆貸主側（管理会社や不動産業者、大家など）から説明される契約内容をよく聞く
- ◆分からないことはその場で確認し、内容をよく理解した上で契約する
- ◆禁止事項や修繕に関する事項、退去する際の費用負担に関する事項は必ず確認する
- ◆賃貸住宅に傷や汚れなどがないか、設備がきちんと動作するかなどについて、貸主側と一緒に写真撮影やメモを取るなどして記録、確認する

### 入居中

- ◆不具合やトラブルが起きた場合にはすぐに貸主側へ連絡し相談する※1（一例）
  - ・入居時に設置されていたエアコンや給湯器などの不具合や故障
  - ・雨漏りや水漏れ
- ◆あくまで借りていることを意識し、入居中は、できるだけきれいに使うことを日頃から心がける

※1 賃貸住宅の使用のために必要な修繕は、原則として貸主側に修繕義務があります。貸主側に無断で修繕を行うと、退去時の精算の際にトラブルになる可能性があります。

※2 国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に示されている基準が参考になります。

### 退去時

- ◆貸主側と一緒に賃貸住宅の現状について、写真撮影、メモを取るなどして記録、確認する
- ◆貸主側の精算の結果、納得がいかない費用を請求された場合は、費用の明細などの説明を求め、費用負担について話し合う※2

あなたの身近で地域の健康づくりを応援しています

## 保健協力員会&食生活改善推進員会の活動を紹介します

問健康増進課 ☎0176-51-6791

市では、地域の皆さんの健康づくりを支えるため、保健協力員会と食生活改善推進員会と協力しています。両団体とも健康づくりの身近な存在として活動していますので、ぜひ気軽に声をかけてください。オレンジやピンクのTシャツ・エプロンが目印です。

### 保健協力員会

本年度は144名が活動中

各町内会から推薦を受け、地域の皆さんが健康で安心して暮らせるように、行政と地域のパイプ役として活動しています。市の保健師と一緒に、各地域でさまざまな保健事業を推進しています。

#### 主な活動

- ▶健康づくりに関する研修会に参加し、学んだことを地域の皆さんに発信したり、保健師と一緒に地域での健康教室を企画、実施したりしています。
- ▶地域のイベントなどで健診を受ける大切さを呼びかけています。
- ▶早朝健診がスムーズに進むように、受診者の誘導などを行っています。



◀PR活動の様子

### 食生活改善推進員会

本年度は122名が活動中

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、行政と協働して地域に根差した食生活の改善や健康づくり活動を推進しています。通称「食改さん」と呼ばれ、令和7年3月に設立40周年を迎えました。

#### 主な活動

- ▶各地域で親子や高齢者などが楽しく学べる料理教室を開催しています。
- ▶食育の普及啓発として、布絵本の読み聞かせや食育活動イベントを実施しています。
- ▶乳幼児健診などで、減塩推進活動（だし活）を実施しています。



▲布絵本



▲料理教室を開催

## 第2弾 // 十和田市を笑顔に！

## PayPay利用で最大20%戻ってくるキャンペーンを実施します

問情報政策課 ☎0176-51-6711

市では、物価高騰の影響を受ける市民生活を支援するため、キャッシュレス決済「PayPay」を使ったポイント還元キャンペーンの第2弾を実施※します。スマートフォンひとつで支払いが完了しスピーディーで快適に買い物ができます。日々の暮らしの中で「おトク」にキャッシュレス決済の便利さを感じてみませんか。

※本事業は、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

実施期間

3月1日(日)～31日(火)

対象者 実施期間中に、対象店舗で PayPay アプリを利用して支払いをした人

対象店舗 市内の PayPay 加盟店

対象となる支払い方法 PayPay クレジット、PayPay 残高、PayPay ポイント、PayPay デビット

ポイント付与上限 1,000 ポイント / 回、3,000 ポイント / 期間 ※条件あり

※キャンペーン期間中は、加盟店の店頭でポスターを掲示しているほか、アプリで加盟店の確認ができます。一部店舗は対象外。予定額に達した場合、期間中でもキャンペーンを終了する場合があります。

対象店舗やキャンペーンについて、詳しくはこちらから▶



アプリの設定・使い方について、詳しくはこちらから▶



### PayPay 使い方相談会（予約不要）

とき 2月27日(金)、3月2日(月)～4日(水) 午前9時～午後4時

ところ 市役所本館1階ロビー ※都合のよい時間にお越しください。

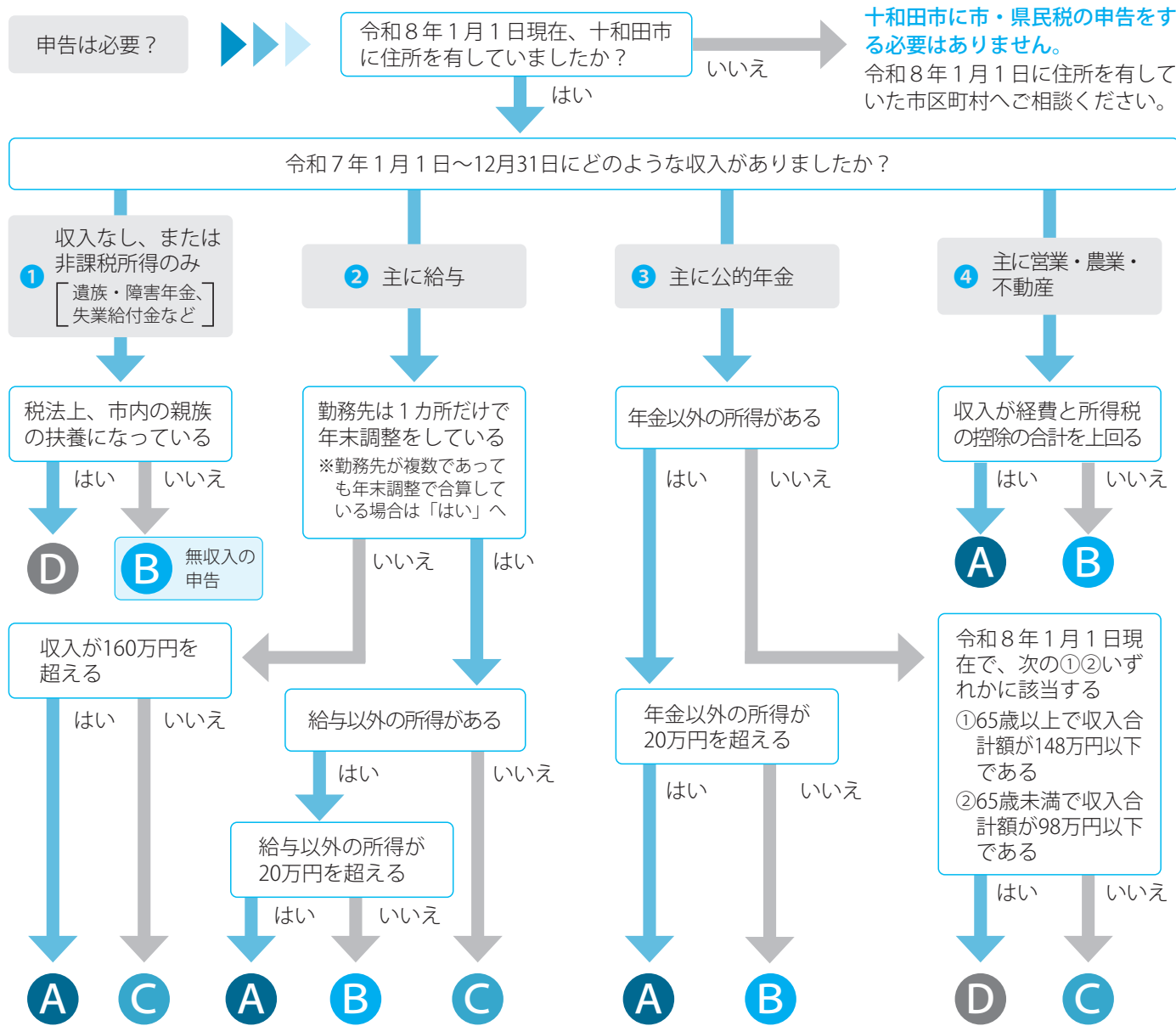




# 「市・県民税の申告」の受け付けが始まります

問税務課 ☎0176-51-6766

❖ 所得の申告は、国民健康保険税・介護保険料・保育料などの算定や各種手当の支給などの基礎となるため、収入がない人でも申告が必要な場合があります。申告が必要か確認し、必要な人は期間内に申告をお願いします。  
※ 次のフローチャートは目安です。ご不明な点があればお問い合わせください。



**A** … 所得税の確定申告が必要です  
確定申告書を十和田税務署に提出してください。

**B** … 市・県民税の申告が必要です  
市・県民税の申告書を税務課に提出してください。

**C** … 控除を追加したい場合は所得税の確定申告、または市・県民税の申告が必要です  
▶ 年金・給与収入から所得税が源泉徴収されていて、控除を追加したい場合 → 確定申告書を十和田税務署に提出してください。  
▶ 収入が年金のみで、所得税が源泉徴収されず配偶者控除、扶養控除、障害者控除、寡婦控除、ひとり親控除を追加したい場合 → 市・県民税の申告書を税務課に提出してください。

**D** … 所得税の確定申告、市・県民税の申告は必要ありません  
※所得・税金に関する証明書が必要な場合は申告が必要です。

※ふるさと納税のワンストップ特例制度を活用している人が、確定申告や市・県民税の申告をする場合、ワンストップ特例が適用されないため、寄付金控除の申告が必要となります。

## 所得税の確定申告

問十和田税務署 ☎0176-23-3153

混雑緩和や待ち時間短縮のため、自宅での申告書作成、e-Taxによる申告書の提出にご協力をお願いします。

### e-Taxによる申告書の提出

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで、自宅のパソコンやスマートフォンから申告書などを作成し、e-Tax送信による提出ができます。



▲確定申告書等作成コーナー

### マイナンバーカードを利用して、申告に必要なデータを自動入力できます

マイナポータルを経由して取得した医療費情報や各種証明書のデータを、申告書に自動入力することができます。

### 確定申告書作成会場のご案内

とき 2月16日(月)～3月16日(月) (土・日曜日、休日を除く) 午前9時～午後5時

ところ 十和田奥入瀬合同庁舎1階 共用会議室

※会場への入場には「入場整理券(当日配布またはLINEによる事前発行)」が必要です。

※スマートフォン、マイナンバーカードをご持参ください  
(マイナンバーカードに設定した数字4桁の利用者証明用電子証明書用パスワードと、英数字6～16桁の署名用電子証明書用パスワードが必要です)。

※期間の始めおよび終わりの1週間は大変混み合います。

## 市・県民税の申告

問税務課 ☎0176-51-6766

混雑緩和や待ち時間短縮のため、可能な限り郵送または電子申告での提出をお願いします。

※確認事項などがあった場合は後日連絡しますので、必ず連絡先を記入してください。

【郵送の場合】〒034-8615 (住所記載不要)

十和田市役所税務課宛て

【持参の場合】税務課(市役所本館1階)に設置する申告書投函箱に投函してください。

市・県民税の申告書や記入例は、税務課窓口へ備えてあるほか、市ホームページからダウンロードできます。郵送も対応しますので、希望する場合はご連絡ください。

来庁不要・24時間利用できる  
電子申告をご利用ください

自宅のパソコンやスマートフォンで、マイナンバーカードを利用して申告書を作成し、提出することができます(無収入の申告を含む)。

受け付け開始 2月2日(月)

※所得税の確定申告が別途必要になる場合があります。



詳しくはこちらから▶

### 申告受け付けのご案内

とき 2月16日(月)～3月16日(月) (土・日曜日、休日を除く)  
午前8時45分～11時・午後1時～4時

ところ 市役所別館5階 会議室

※初日から1週間程度と休日明けの午前中は大変混み合います。

### 必要な物

- 市役所から郵送されたはがき(前年の申告の状況をもとに個別に郵送された人のみ)
  - 申告者本人のマイナンバーカード、または番号確認書類(マイナンバーが記載された住民票など)と本人確認書類(運転免許証、資格確認書など)
  - 金融機関の通帳(口座振替で納税を希望する場合は、口座の届け出印も必要です)
  - 申告する所得や控除の項目ごとに必要な書類(源泉徴収票、各種控除に関する証明書や領収書など)
- ※事業所得などの収支内訳書や医療費控除の明細書は、整理・集計済みの場合のみ受け付けします。  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 申告が必要な給付金などをご確認ください

#### 《令和7年中の収入として申告が必要な給付金の例》

名称	所得の種目
おいしい十和田野菜の健康な土づくり事業補助金	事業所得等
経営所得安定対策等交付金(転作交付金)	
中山間地域等直接支払交付金	

※掲載している給付金などのほかに、国や県または市から支給を受けている場合は、各担当機関にお問い合わせください。

※「定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(不足額給付)」は収入に含まれません。





## リサイクル率アップのカギは紙ごみ


☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

本市のごみのリサイクル率は、全国平均を下回っています。紙ごみを正しく分別することで、リサイクル率の向上や二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量削減、焼却処理量の減少による焼却施設の負担軽減、循環型社会の形成につながります。この機会に、紙ごみの処理を見直してみませんか。市民の皆さんのご協力をお願いします。

### 市で収集している紙ごみの種類

①紙パック ②段ボール ③新聞紙 ④雑誌・チラシ ⑤紙製容器包装の5種類に分別されます

### 意外とリサイクルされていない紙製容器包装

紙製容器包装とは、マークのついている紙製の容器や包装のことです。紙製容器包装は種類が多く分かりにくいので、燃えるごみとして捨てられがちです。

- 紙箱・紙製トレイ…お菓子や食品の箱や紙皿、ティッシュペーパーやたばこの空き箱など
- 台紙…食品容器の台紙や、ワイシャツの厚紙など
- 紙袋・包装紙…紙製の袋、割り箸の袋など

※汚れているものや防水加工されたものは、燃えるごみに出してください。



#### ▶紙ごみをためておきたくない人へ

月1回の紙ごみの日以外にも出せます！

- 町内会、PTAなどの資源集団回収
- スーパーなどの店頭回収
- 古紙リサイクルセンター（☎株遠藤商店 ☎0176-23-4850）

#### ▶オフィス町内会をご存知ですか？

事業系の紙ごみを無料で回収します

県では、事業所から出る古紙を無料で回収し、リサイクルするネットワークづくりを進めています。詳しくはお問い合わせください。

☎オフィス町内会事務局（株遠藤商店 ☎0176-23-4850）



すべての人が輝くまちの実現をめざして

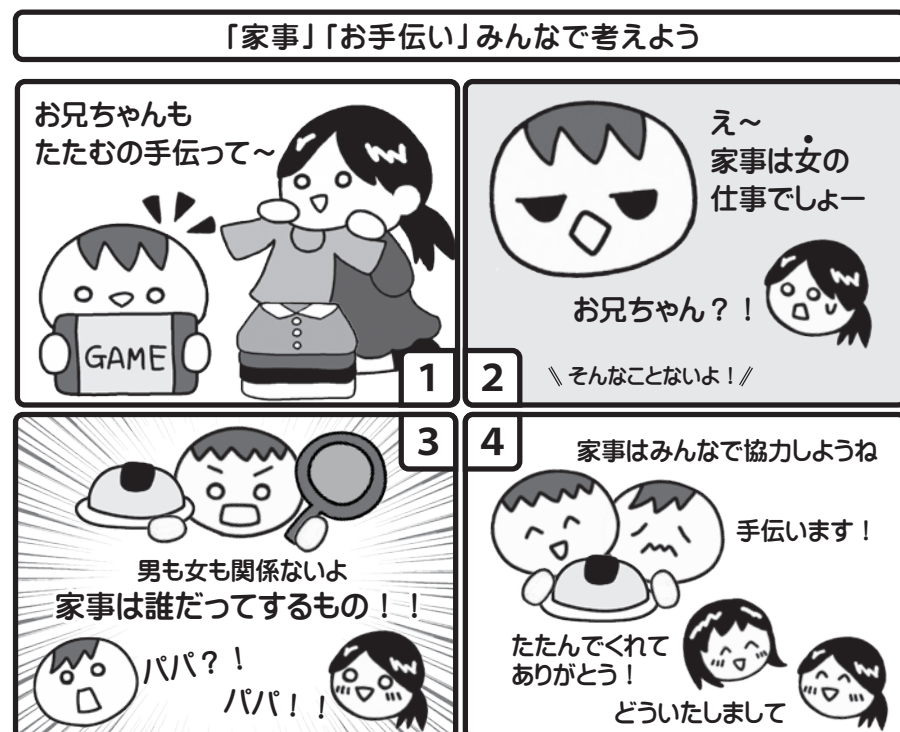
☎総務課 ☎0176-51-6702

## 男女共同参画 「家事」や「お手伝い」誰がするの？

食器を洗う、洗濯物を畳む、買い物をする…家庭の中にはたくさんの「家事」や「お手伝い」がありますが、今でも「男性は力仕事、女性は炊事洗濯」といった、性別による役割分担が残っている場合もあります。

家事は性別に関係なく、誰もができる「生活の力」です。性別にとらわれず、「できる人がする」「みんなで協力する」姿勢を育み、子どものうちからいろいろなことにチャレンジすることは、自立への第一歩でもあります。

子どもたちが将来、どんな社会に出ても活躍できるよう、家事を通して生活力を養い、誰もが自分の得意分野を生かしながら生きていける社会を目指していきたいですね。



## フレイル※予防で健康寿命を延ばしましょう

☎高齢介護課 ☎0176-51-6720

※フレイルとは「健康」と「要介護」の中間的な状態を指す言葉です



## あなたの目、見え方は大丈夫ですか？

人は外界からの情報の80%以上を目から取り入れており、コミュニケーションや学習、物体認識に不可欠で非常に重要な器官です。しかし、体力や筋力と同じように加齢により目も衰えてきます。加齢に伴う目の機能低下を「アイフレイル」といいます。

知らず知らずのうちに読書の機会が減っていたり、夜間の車の運転を避けたり、歳のせいだから仕方ないと諦めていませんか。もしかしたら、重大な病気の初期症状かもしれません。

### アイフレイルのセルフチェックリスト※

- ☐ 目が疲れやすくなった
- ☐ 夕方になると見にくくなるが増えた
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ☐ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ☐ まぶしく感じやすくなった
- ☐ はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 段差や階段が危ないと感じたことがある
- ☐ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

2つ以上当てはまる人はアイフレイルかもしれません。眼科専門医にご相談ください。



※出典：アイフレイル啓発公式サイト



## あなたの聞こえは大丈夫ですか？

聴力は、加齢とともにゆっくりと低下していくことが多いため、自分自身では気づきにくく、自覚がない人もいます。また、聞こえにくい原因は年齢以外にも耳あかや中耳炎などのこともあります。

これらは治療で改善される可能性があるため、耳鼻咽喉科を受診し、早期発見・早期治療をすることが大切です。まずは、自分の聞こえの状態を確認しましょう。

### 聞こえのセルフチェックリスト

- ☐ 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- ☐ 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉の判断をするときがある
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくいと感じる時がある
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われる
- ☐ 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じる

1つでも当てはまる人は、耳鼻咽喉科にご相談ください。





令和8年度 会計年度任用職員募集

区分	職種	勤務場所	業務内容	資格・免許など	募集人数
消費者支援	消費生活相談員	市役所	消費者からの相談受け付け、あっせん、啓発業務など	消費生活相談員、消費生活アドバイザーまたは消費生活コンサルタント（採用後の取得可）、普通自動車免許	1人
施設管理・作業	沢田悠学館 管理人	沢田悠学館	草刈りなどを含む施設の管理、施設利用申し込みの受け付け	普通自動車免許、パソコン操作	2人
教育	特別支援教育 支援員	小・中学校	特別な配慮や支援が必要な児童・生徒の学校生活の支援	健康で意欲と情熱を持って子どもたちと接することができること	30人
福祉	主任介護支援 相談員	市役所	地域包括支援センターの指導・支援、地域包括ケア・地域支援事業、高齢者支援など	主任介護支援専門員または介護支援専門員（実務経験5年以上）、普通自動車免許	1人
	介護予防指導員		介護予防事業の運営・従事、高齢者支援など	保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、作業療法士、理学療法士のいずれか、普通自動車免許	4人
	介護認定調査員		介護認定調査、介護認定事務など	保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員のいずれか、普通自動車免許	3人
	介護給付適正化 支援相談員		介護給付適正化支援、介護相談事務など		1人
	妊産婦指導員	保健センター	妊産婦・乳児の健康相談、保健指導、家庭訪問など	助産師、保健師または看護師、普通自動車免許	2人
	家庭相談員		子ども家庭相談、支援を要する女性の相談・支援など	社会福祉士、保健師、看護師、教員、保育士など、普通自動車免許	1人
環境整備・作業	環境整備員	市役所・市内	草刈りなどの環境整備、小動物の死骸回収、不法投棄回収など	準中型免許(5t以上)または中型免許、刈払機安全衛生教育修了	3人
	学校営繕作業員	市役所	小・中学校の営繕業務	中型免許以上(AT限定不可)、刈払機安全衛生教育修了、伐木等の業務に係る特別教育修了(見込み含む)	2人
	学校用務員(一般)	小・中学校	学校施設の環境整備、設備の簡易修繕、給食配膳、教育委員会への連絡業務など	普通自動車免許、刈払機安全衛生教育修了	30人
	学校用務員(乙四)	北園小学校		普通自動車免許、刈払機安全衛生教育修了、乙種第4類危険物取扱者	1人
医療	看護師	中央病院	看護師業務(週5日程度シフト制)	看護師	若干名
	夜勤専従看護師		病棟、救急での看護業務(月15日程度シフト制)		3人
	看護補助者 1		看護師の補助業務(週5日程度シフト制)		3人

共通事項	
勤務日	月～金曜日（休日を除く） ※職種により勤務日が異なる場合や休日出勤があります
手当	通勤手当、期末・勤勉手当（一定の要件を満たす場合）など
保険	健康保険、厚生年金、雇用保険、公務災害補償または労災保険
任用期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日

申込期限・面接日程が職種ごとに異なりますのでご注意ください。詳しくは担当課にお問い合わせください。

勤務時間	報酬	申込期限	面接	担当課
8：30～16：30	資格有り 月額 225,100円～ 資格無し 月額 209,500円～	2月13日(金)	2月17日(火) 9：00～	まちづくり支援課 ☎0176-51-6777
8：30～17：15 ※週4日勤務	月額 156,600円～		2月17日(火) 15：30～	スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186
1日4時間で学校長が指定する時間 ※時間外勤務有り	時給 1,203円～	2月17日(火)	2月27日(金) 時間は別途通知	教育総務課 ☎0176-58-0182
9：00～17：00 ※時間外勤務、休日出勤有り	月額 265,200円～	2月25日(水)	3月4日(水) 15：30～	高齢介護課 ☎0176-51-6720
9：00～16：00 ※時間外勤務、休日出勤有り	月額 209,700円～		3月4日(水) 15：00～	
①8：30～15：30 ②9：00～16：00 ③10：00～17：00	月額 209,700円～		3月4日(水) 16：00～	高齢介護課 ☎0176-51-6722
9：00～17：00	月額 254,300円～			
①8：30～16：30 ②9：15～17：15 ※交代制勤務、時間外勤務有り ※妊産婦指導員は休日出勤有り	月額 247,600円～ 月額 218,600円～	2月9日(月)	2月16日(月) 15：00～	こども家庭センター ☎0176-51-6797
9：00～17：00	月額 216,400円～			
8：30～16：30 ※時間外勤務、休日出勤有り	月額 216,400円～	2月10日(火)	2月19日(木) 時間は別途通知	教育総務課 ☎0176-58-0181
①7：30～15：15 ②8：00～15：45 ③8：30～16：15 ※休日出勤有り	月額 210,500円～ 月額 212,000円～			教育総務課 ☎0176-58-0195
(全日) 8：30～16：45 (準夜) 16：30～0：45 (深夜) 0：30～8：45	月額 254,900円～ ※経験年数に応じ加算 特殊勤務手当(月 12,000円)			
(準夜) 16：30～1：00 (深夜) 0：30～9：00	月額 271,800円 特殊勤務手当(月 12,000円)	2月13日(金)	2月21日(土) 時間は別途通知	中央病院業務課 ☎0176-23-5121
(早番) 7：00～14：00 (全日) 8：30～15：30 (遅番) 12：30～19：30 (深夜) 17：00～9：00	月額 178,200円～ 夜勤の場合は特殊勤務手当 (1回 6,000円)			

共通事項	
提出書類	会計年度任用職員応募用紙、資格・免許などを証明する書類（運転免許証は両面）の写し ※応募用紙は担当課に備え付けてあるほか、市・中央病院ホームページからダウンロードできます。
申し込み方法	提出書類を持参または郵送により、担当課に提出ください。（申込期限必着） ▶市役所 〒034-8615 十和田市役所【担当課名】宛て （住所記載不要） ※封筒の表に「会計年度任用職員申込」と朱書きしてください。 ▶中央病院 〒034-0093 西十二番町14-8 十和田市立中央病院宛て ※封筒の表に「医療職職員申込」と朱書きしてください。



## ①子どもの皮膚トラブル!? 小児のアトピー性皮膚炎かもしれません

小児のアトピー性皮膚炎は、おおよそ1歳から小学校低学年くらいまでの発症が一般的です。中には強いかゆみを伴う場合があり、かき壊し<sup>※</sup>も心配です。

当院は、最新の診療ガイドラインに準拠しつつ、診断から治療、指導までを一元的に行っています。また、外用療法による指導には特に力を入れており、塗り薬の必要性や分量についても説明しています。その際は、説明内容が書かれた資料も差し上げています。

なお、外用薬で改善されない場合は、全身療法として注射による治療も行うことができます。

※かゆみや不快感に耐え切れず、皮膚を過剰にかいてしまい、皮膚が傷つき炎症を起こしている状態。



小児科 科長 かまた まき 鎌田 慎 先生

## ②「食物アレルギーだから食べさせない、食べられない」は誤解です

現在の食物アレルギー管理の原則は「なるべく早期に食べられる量を確認し、食べていく」が主流です。また、これまで普通に食べられていたものを、症状が出ていないのにアレルギー試験が陽性反応だからと止める必要もありません。

中央病院では、アレルギーがあるか診断し、安全に食べられる量を確認するため「食物経口負荷試験」を実施しています。日帰り入院<sup>※</sup>で行うため、アレルギー症状が出てもすぐに対応でき安心です。

### 食物経口負荷試験(Oral Food Challenge:OFC)

- ①食物アレルギーかどうか正確に診断する。
- ②食物アレルギーと診断された人に対し、食べられる量を確認する。
- ③OFCの結果に基づき安全指導を行い、食べられる量を自宅などで継続して摂取する。
- ④食物アレルギーが治っているか定期的に確認する。

※副反応が強く出る場合は、1～2泊の入院が必要です。



食べられる量を自己判断することは非常に危険です。必ず医療機関を受診しましょう。



### 小児科の診察時間（要予約）

月～金曜日 午前9時～午後4時  
受診の際は、かかりつけ医からの紹介状をお持ちください。

### 医療機関、子ども関係機関の皆さまへ

当院では、アトピー性皮膚炎に関する勉強会、講演を承ります。地域の集会などさまざまな場面で活用できます。ぜひお問い合わせください。



### ～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♪



### 東北町 公立ぎんなん寮 春の訪れ クリスマスローズと雪割草フェア

とき 2月21日(土)～3月1日(日) 午前10時～午後2時  
ところ 公立ぎんなん寮（東北町大字大浦字南平10-1）  
直売所ハンズ、大温室周辺

☎上北地方教育・福祉事務組合公立ぎんなん寮 ☎0176-56-5121

### 販売品

園芸商品（クリスマスローズ、雪割草鉢花各種、観葉植物、多肉植物など）、福祉施設商品、ドライフラワーなど



## 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

### マイナンバーカード臨時窓口

とき 2月15日(日) 午前9時～正午 ※予約不要

ところ 市民課（本館東側出入り口をご利用ください）

必要なもの 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医療受給者証の2点 など）

※マイナンバーカードをお持ちの人は持参してください。

※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が分かるものが必要です。

※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

## 不妊検査費用を助成します

☎問こども家庭センター ☎0176-51-6797

不妊を心配する夫婦に対して、不妊検査費用の一部を助成します。

助成対象 医師が必要と認めた不妊検査のうち、令和8年1月1日以降に夫婦が受けたもの

助成金額 夫婦1組につき上限5万円

申請期限 3月31日(火)

申し込み方法（★）申請書に必要事項を記入の上、こども家庭センターに持参または郵送によりご提出ください。

※詳しくはお問い合わせください。

市ホームページはこちらから▶



## 物価高対応子育て応援手当を支給します

☎問こども支援課 ☎0176-51-6717

支給額 0歳から高校生年代までの子ども1人につき2万円（1回限り）

申請が不要な人 ①令和7年9月分の児童手当を受給した人 ②出生による児童手当の手続きを令和7年9月1日から12月26日までに十和田市で行った人

申請が必要な人 ①児童手当受給者のうち公務員の人 ②出生による児童手当の手続きを1月以降に十和田市で行った人 ③令和7年10月1日から令和8年3月31日までに離婚などにより新たに児童手当の受給者となった人で、本手当を元配偶者（令和7年9月分の児童手当の受給者）より受け取ることができない人

申請方法 申し込みフォーム、郵送、窓口での申請

申請期限 3月31日(火)（出生による手続きが4月になる場合を除く）

※対象世帯へは、1月末に案内を郵送しています。

※詳しくはお問い合わせください。

支給内容および申請方法の詳細はこちらから▶



## 国民年金保険料控除証明書は電子データで受け取れます

確定申告や市・県民税の申告において、納付した国民年金保険料は、全額社会保険料控除の対象です。申告に必要な控除証明書は、マイナポータルからねんきんネットにログインし、電子データで受け取ることができます。

詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。

☎国保年金課 ☎0176-51-6753

☎戸年金事務所 ☎0178-44-1742

日本年金機構ホームページはこちらから▶



## 各コミュニティセンターに公衆無線LAN（Wi-Fiスポット）を設置しました

設置場所 南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、西コミュニティセンター  
ネットワーク名 TowadaCity\_Free\_Wi-Fi

利用料金 無料

利用時間 午前9時～午後9時（休館日を除く）

※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

☎0176-51-6725

市ホームページはこちらから▶





1日農業バイトアプリ「デイワーク」を利用してみませんか

「デイワーク」は、1日単位で農業の仕事を探したい「求職者」と働き手を必要とする「生産者」をつなぐマッチングサービスです。市では、農繁期の人手不足の解消に向けた取り組みの一つとしてアプリの活用を推進しています。

**使用料** 無料

**図**農林畜産課 ☎ 0176-51-6736



ハローワーク十和田公式 LINE に友だち登録してみませんか

ハローワーク十和田公式 LINE では、主に就職支援セミナーや各種イベント開催情報を投稿しています。

また、ハローワークが受理した求人情報が検索できる「ハローワークインターネットサービス(厚生労働省運営)」へもアクセス可能です。

**使用料** 無料

**図**ハローワーク十和田 ☎ 0176-23-5361

公式 LINE 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** 2月6日(金) 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。※「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。

**図**総務課 ☎ 0176-51-6703



自転車にも反則切符が適用されます

4月から自転車の違反に対して、交通反則通告制度が導入されます。免許の有無にかかわらず、16歳以上の全ての自転車運転者が対象となります。

※特に、ながらスマホ、遮断踏切立入り、ブレーキ不良等の違反は、警告なしに検挙の対象となります。主な自転車の交通違反と反則金(一例)

違反内容	反則金
ながらスマホ	12,000円
遮断踏切立入り	7,000円
ブレーキ不良等	5,000円

**図**十和田警察署 ☎ 0176-23-3195  
青森県警察本部 ☎ 017-723-4211



▲青森県警察公式 YouTube はこちらから



▲青森県警察ホームページはこちら

4月1日から公立小川原湖青年の家の食費・シーツ洗濯料が改定されます

食費	旧価格	新価格
朝食	400円	500円
昼食	400円	500円
夕食	500円	600円

※未就学児は2分の1の価格

シーツ洗濯料	旧価格	新価格
1〜3泊	264円	300円
以降3泊ごと	264円	300円

**図**公立小川原湖青年の家 ☎ 0176-56-2393

令和7年青森県東方沖を震源とする地震により被災された皆さんへ

令和7年青森県東方沖を震源とする地震により被害を受けた人が今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税、自動車税(種別割))について、被害の状況に応じた減免措置などがあります。詳しくは県税事務所にご相談ください。

**図**上北県税事務所 ☎ 0176-23-4241

小・中学校の就学通知書は届いていますか

令和8年4月に小学校入学予定の子の保護者へ、1月中旬に就学通知書を郵送しました。

また、中学校入学予定の児童には小学校を通して配布しています。まだ就学通知書が届いていない場合は、ご連絡ください。

**図**教育総務課 ☎ 0176-58-0182

交通災害共済に加入しましょう 申間まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6777

交通災害共済は日本全国どこで起きた交通事故でも対象となります。1日だけの治療や、自転車による事故も対象になります。

**会費** 1人350円 **加入受け付け** 2月2日(月)〜

**共済期間** 4月1日〜令和9年3月31日(途中加入の場合も3月31日まで)

※交通事故証明書がない場合、災害の程度にかかわらず1万円のための支給となります。自損事故、バイク・自転車による事故でも必ず警察に届けましょう。

暮らしとところの無料法律相談会

**とき** 3月2日(月)〜6日(金)

**ところ** 最寄りの地域の法律事務所

※予約受け付け後、地域の担当弁護士が日程・場所の連絡を行います。

**相談内容** 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど生活や心の悩みに関する法律相談

**予約受付期間** 2月24日(火)〜27日(金) 午前9時〜午後5時

※予約時に「暮らしとところの相談希望」と伝えてください。

**申間青森県弁護士会事務局** ☎ 017-777-7285

定例労働相談会

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

**ところ** 青森県労働委員会(青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)

とき	
2月3日(火)	13:30〜15:30
2月15日(日)	10:00〜12:00
3月3日(火)	13:30〜15:30

**図**青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832

「解決の糸口を見つけに行こう!」無料相談会

専門スタッフや弁護士が「お金や暮らし」に関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

**とき** 2月28日(土)

午前10時〜午後4時(要予約)

**ところ** 信用生協八戸事務所(八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)

**相談内容** ▶お金の問題(多重債務など) ▶遺産相続 ▶不動産売買 ▶税金など公共料金の滞納 ▶DV・離婚問題 ▶その他暮らしに関する悩み事

**申間信用生協八戸事務所** ☎ 0120-102-084

日本赤十字社の会費・寄付金のご協力をお願いします

赤十字の活動は、皆さんからの会費や寄付金により支えられ、国内の災害救護や救急法の講習普及などの活動に役立てられています。町内会長などが各家庭を訪問しますので、皆さんのご協力をお願いします。

**申間まちづくり支援課** ☎ 0176-51-6777

☆ 募 集

お元気世代交流会参加者募集

介護予防や仲間づくりを目的とした交流会を開催します。

**とき** 3月13日(金)

午前10時〜午後2時(昼食付き)

**ところ** JA十和田おいらせ本店

**対象** 地域でのふれあい活動に興味のある人

**内容** 高齢者サロン活動者との情報交換、レクリエーションなど

**定員** 30人程度(先着順)

**募集期限** 2月25日(水)

**申し込み方法** 電話でお申し込みください

**申間市社会福祉協議会** ☎ 0176-23-2992

公共職業訓練「パソコン基礎科」受講生募集

離職した人の早期就職を図るため、Word、Excel、PowerPointなどの知識と技能を習得する「パソコン基礎科」の受講者を募集しています。

**訓練期間** 3月9日(月)〜6月8日(月)

**訓練場所** パソコンじゅく十和田教室(西十一番町50-29)

**受講料** 無料(テキスト代、資格取得に関する受験料は必要となります)

**応募資格** ハローワークに求職の申し込みをしている人

**定員** 15人

**申込期限** 2月19日(木)

**申間ハローワーク十和田** ☎ 0176-23-5361

【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!**

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。

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

10言語対応「広報とわだ」 デジタルブックで配信中!

Available in 10 Languages!

This Public relations magazine can be read in 10 languages

QRコード

※【音声読み上げ】ブラウザによっては対応していない場合があるため、専用ビューア「Catalog Pocket (カタポケ)」《無料》をご利用ください。

- ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- 読みやすいUDフォントで表示し、サイズも調整できる
- 動画や写真も楽しめる
- 10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

無料 FREE APP



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	3	2DK※ <sup>2</sup>	18,700～27,900円
瀬戸山	東三番町	1	1	1DK※ <sup>3</sup>	10,100～15,100円
井戸頭	洞内字井戸頭	5	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
		3※ <sup>1</sup>			28,000円
田屋	沢田字下洗	1			15,400～22,900円
		1※ <sup>1</sup>			32,000円
第二奥瀬	奥瀬字下川目	2			16,100～24,000円

※1. 特定公共賃貸住宅 ※2. 2人以上の入居とします ※3. 1人以上の入居とします

**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。

**申込期間** 2月2日(月)～20日(金) **選考方法** 申し込み多数の場合は抽選

県営住宅上平団地入居者募集

**募集期間** 2月2日(月)～10日(火)

**募集住居** 1DK(2階建て) 3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** 13,600～29,300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** 抽選(申し込み多数時)

**入居予定日** 4月1日(水)

市営上北県土整備事務所建築指導課 ☎ 0176-23-4398

宮下知事と対話しよう！  
「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて皆さんの声を聴く、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

**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** 2月13日(金)～27日(金)

**実施期間** 4月20日(月)～6月30日(火)

**応募方法** 専用応募フォームからお申し込みください。

市営県広報聴課

☎ 017-734-9138

応募フォームはこちらから▶



**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

第5次十和田市子ども読書推進計画(案)に対する意見募集

**募集期間** 2月5日(木)～24日(火)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0186

市立小・中学校のアシスタント  
ティーチャー募集

**対象** 昭和35年4月2日以降に生まれた人で、児童・生徒の教科指導を支援できる人

**募集人員** 若干名

**勤務時間** 原則として1回3時間  
**謝礼** 3時間につき3,900円(交通費込み)

**任用期間** 4月ごろ～令和9年3月ごろ(勤務校により変動あり)

**応募方法** 市販の履歴書に記入の上、指導課に直接持参してください。

**申込期限** 3月5日(木)

※詳しくはお問い合わせください。

市営指導課 ☎ 0176-58-0183

講座・教室

第8回十和田市民  
あんしん生活活用講座

**とき** 2月20日(金) 午後5時～

**ところ** 中央病院エントランスホール

**テーマ** 介護保険と社会資源について ～困ったときはコレ!地域のヒト・モノ・情報を知ろう～

**講師** 市内地域包括支援センター職員

**申し込み方法** 電話またはQRコードからお申し込みください。

**申込期限** 2月16日(月)

市営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▶



「日本語を勉強したい人、日本語で話したい人」

楽しい日本語教室

地域に住む人と一緒に、楽しく日本語を勉強しませんか。

**とき** 3月8日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 (①、②は同じ内容)

**ところ** 東コミュニティセンター

**対象** 日本語を勉強したい県内在住の16歳以上の外国人

**費用** 無料

**申込期限** 2月25日(水)

※参加者は会場まで送迎バスが出ます。詳しくはお問い合わせください。

市営(公社)青森県観光国際交流機構 ☎ 017-735-2221

申し込みはこちらから▶



権利を守る!ビジネスに役立つ  
著作権・商標権セミナーおよび  
個別相談会開催

**とき** 2月24日(火)

**ところ** 地域交流センター「とわふる」

**講師・相談員** 弁理士 坪 淳一

①セミナー(午後2時～3時30分)

**定員** 20人

②個別相談会

(午後3時30分～4時30分)

**定員** 2人(1人30分程度)

**申し込み方法(★)** 参加申込書に必要な事項を記入の上、商工観光課へご提出ください。

**申込期限** 2月19日(木)

市営市発明協会事務局(商工観光課内) ☎ 0176-51-6773

申し込みはこちらから▶



現代美術館イベント情報

市営現代美術館 ☎ 0176-20-1127

問い合わせフォーム <https://forms.towadaartcenter.com/contact>

■げんびオープンステージ2025

**とき** 2月28日(土) **ところ** 美術館 カフェ ※観覧無料



【第7回】あーるぐれいの会

**時間** 午前11時30分～正午

箏とフルートでポップスなどを演奏します。



【第8回】変音部+adamah sabbath

**時間** 午後0時30分～1時

ジャズとビバップダンスによる即興パフォーマンスです。



【第9回】ORI☆ON(オリオン)

**時間** 午後1時30分～2時

サクソ(EWI)、ギター、ピアノで映画音楽などを演奏します。



【第10回】ナノハナ

**時間** 午後2時30分～3時

フルート、バイオリン、ピアノ(キーボード)のトリオで演奏します。

■【手話通訳つき】学芸員による企画展ギャラリートーク

**とき** 2月21日(土) 午後2時～3時

**ところ** 美術館 企画展示室

**料金** 無料 ※要企画展観覧チケット

※メンテナンス休館日 2月2日(月)～6日(金)

■2月10日(火)は常設展示市民無料デー

※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。

【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!

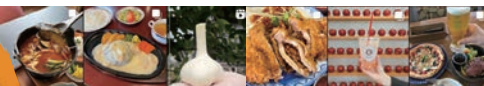
子どもの成長を  
写真付きで記録!  
妊婦向けの  
機能も充実!

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  
はこちらから



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! →



OISHIITOWADA

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  
●ローソン ●ミニストップ  
●その他マルチコピー機を設置している店舗

【取得できる証明書】

●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  
●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

広報



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)



催し

雪の森を歩こう！  
十和田湖スノーシュー体験

スノーシューを履いて十和田湖の最深部・中湖が見える展望所を目指します。動物の痕跡や冬芽を観察しながらゆっくり歩きます。初心者大歓迎です。

とき 2月8日(日)、22日(日)

午後1時～3時

ところ 十和田ビジターセンター

対象 小学生以上

定員 10人(先着順)

費用 500円

申込期限 各開催日の2日前まで  
※暖かい服装と冬用の靴または長靴でお越しください。

申込 十和田ビジターセンター・中川  
☎ 0176-75-1015

メール towadako\_vc@chorus.ocn.ne.jp



ガールスカウト 親子で模擬体験と令和8年度入会説明会

人との交わりや野外活動をしなが、自分たちでやりたいことを見つけ、計画・実行することで「いろいろなことができる自分」を広げていくことを大切にしています。

とき 2月15日(日) 午前9時30分～午後3時、3月8日(日)、29日(日)  
午前9時30分～11時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

内容 クラフト体験、入会説明

対象 年中～小学生の女子と保護者

費用 200円(材料費など)

申込期限 各開催日の1週間前(当日参加可)

申込 ガールスカウト青森県第10団・岩間 ☎ 0176-23-5131

市民の広場

古事記のおはなし会

とき 2月28日(土)

午前10時～11時30分

ところ 東コミュニティセンター

内容 ▶昔々の神様のお話を音楽や効果音を入れて読み聞かせ ▶にじみ絵(ぬらした画用紙を使った簡単な水彩画)

対象 5歳以上の子どもと保護者

定員 15人

申込期間 2月1日(日)～27日(金)

申込 シュタイナーに学ぶA01もり・石澤

☎ 090-6552-9352

メール aoimori40@majoran.sakura.ne.jp

「科学おもしろ実験と絵本」を楽しみましょう

「ゴムの実験」を行います。親子で工作をしていく中で、科学の楽しさを味わうことができます。完成した作品で遊んだり、ゴムの不思議なお話を聞いたり、講師と一緒に楽しみませんか。

とき 2月21日(土)

午後1時30分～3時

ところ 市民図書館

対象 小学生以上

(小学1・2年生は保護者同伴)

申込期限 2月13日(金)

申込 親子読書会「わっこの会」

☎ 090-7324-8742

お申し込みはこちらから▶



第19回街なか演芸会

とき 2月22日(日) 午前10時～

ところ 南コミュニティセンター

内容 歌、踊り、手品、漫談など  
※入場観覧無料。昼食などは各自で用意してください。

■参加者募集

申込日 2月8日(日)

午前9時～正午

申込先 南コミュニティセンター

参加料 1枠600円

定員 60枠(応募者多数の場合は抽選、1人1枠)

申込 街なか演芸会・附田

☎ 080-2844-1971、090-2997-4903

(電話で申し込み場合)

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、サークルの方はホームページをご覧ください。

スノーシュー(西洋かんじき)を履いて歩きませんか

①高森山スノーシュー

とき 3月1日(日)

午前10時～11時30分

集合場所 馬事公苑駐車場

対象 初心者、休憩しながら2km(1時間程度)の雪道を歩ける人

②薦沼スノーシュー

とき 3月15日(日)

午前10時～午後1時

集合場所 奥入瀬溪流温泉スキー場駐車場西側

対象 休憩しながら5km(2時間30分程度)の雪道を歩ける人

③十和田湖(瞰湖台)スノーシュー

とき 3月22日(日)

午前10時～午後3時

集合場所 奥入瀬溪流館駐車場

対象 休憩しながら10km(5時間)の雪道を歩ける人

①～③いずれも

定員 各20人程度

費用 各回1人1,000円(保険料)、スノーシュー・ストックのレンタルは各回700円(10セット限り)

持ち物 飲み物、甘い物、スノーシュー、ハイキングシューズ(長靴)、帽子、手袋、タオル、③のみ昼食

申込期限 実施日の3日前

申し込み方法 電話でお申し込みください(午後6時まで)

申込 どんぐりの森山楽校・小川

☎ 090-9037-4701

メール ogw541@gmail.com

第4回みみの日手話ふれあいまつり

聴覚障がい者と触れ合い、手話にチャレンジしてみませんか。

とき 3月8日(日)

午前10時～午後1時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

内容 ろう者の体験談、手話コーラス、ミニ手話講習会、伝言ゲームなど

申込 十和田市ろうあ協会

☎ 0176-25-5368

メール dragon\_boy\_1024@yahoo.co.jp

第34回十和田市伝統芸能まつり開催

問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 0176-58-0184

歴史と文化の継承のため、市内に伝わる県・市指定の民俗芸能(神楽・獅子舞・駒踊・鶏舞)が一堂に会して演舞します。ぜひご覧ください。

抽選で景品も当たります。

とき 2月8日(日) 正午開演

ところ 市民文化センター

入場料 無料

出演団体(順不同)

南部洞内神楽保存会・後継者

洞内南部駒踊保存会

南部駒踊滝沢保存会・後継者

南部駒踊上館保存会・後継者

晴山獅子舞保存会・後継者

南部深持神楽保存会

沢田鶏舞保存会・後継者



鶏舞



獅子舞



神楽



駒踊

広報とわだ  
1月号掲載

2 0 2 6 シークワーズ

答え

問 総務課 ☎ 0176-51-6702

ろ	一	る	ぶ	ね	ぎ	ん	ば	ひ
な	ま	と	ふ	と	い		れ	め
す		わ	し	わ	せ	て	一	ま
あ	つ	ぷ	り	一	と	く	ん	す
ふ		ろ	か	れ	や	し	ど	か
	ゆ	つ	た	ぬ	ま		し	
う	さ	う	よ	ち	い	せ	く	こ

キーワードの答え

う ま ど し



たくさんのご回答をありがとうございました！

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズの答え※平仮名がマス目に入ります

2文字

- ① 十和田湖冬(ふゆ)物語
- ② 十和田市史(し)

3文字

- ① ブルー(ぶるー)ライトアップ
- ② バレー(ばれー)ボール
- ③ とわだねぎん

4文字

- ① 瀬戸山(せとやま)団地
- ② 出張!なんでも鑑定(かんてい)団
- ③ 十和田湖ひめます
- ④ あすなろ国体
- ⑤ サッカー(さっかー)
- ⑥ 薦沼(つたぬま)
- ⑦ 市民交流プラザ「タワーレ(とわーれ)」
- ⑧ 十和田市学生魅力発信プロジェクト「TowaPro(とわぷろ)」
- ⑨ 地域交流センター「とわふる」

8文字

- ① 国勢調査(こくせいちょうさ)
- ② アップリート君(あっぷりーとくん)









## 2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	2日(月)、16日(月) 13:00～15:00 ※2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	13日(金)、27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	25日(水) 13:00～16:00 ※18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	10日(火)…対面、24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	12日(木) 13:00～15:00 ※5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	18日(水) 10:00～16:00 ※17日(火)午後4時までに要予約 ※例月は第2、今月は第3水曜日実施 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	24日(火) 10:30～14:30 ※要予約（先着順） （来月は3月17日(火)、24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。

### 第49回「とわだ・まける日」

参加店独自の年に一度の一斉大売り出しです。「とわだ・まける日」の赤いのぼり旗やポップが目印です。

とき 2月6日(金)～2月8日(日)

### 「まちなか夜市（仮）」

まちなか交通広場周辺の店舗などを会場に、新たなイベントが始まります。2月は出店、音楽ライブのほか、「広報とわだ2月号(2026)」を持参した人などを対象に、当日使える割引券が当たる抽選会などを行います。

とき 2月10日(火) 午後4時～7時 ※次回は5月を予定

ところ 六・七・八丁目商店街

☎十和田商工会議所 ☎0176-24-1111

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和7年12月末現在	人口	56,664人	-63人	-697人
	男	27,161人	-25人	-273人
	女	29,503人	-38人	-424人
	世帯	28,203世帯	-19世帯	+55世帯

## その他の催し

<>…開始時間

4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）
7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）
9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(水)	▶ピアサポート事業おしゃべり会<10:00>～市民交流 プラザ「トワレ」（要予約） （☎マール親の会 ☎090-7325-9721）
13日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」<10:00>～ 市民交流プラザ「トワレ」 （☎健康増進課 ☎0176-51-6791）
14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）（28日(土)も開催）
26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）
27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）

### ◆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▶



### 3月2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

国民健康保険税第8期  
介護保険料第8期／後期高齢者医療保険料第8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

### 環境省主催クマ対策講演会（オンライン中継）

十和田湖観光交流センター「ぷらっと」で開催される講演会のオンライン中継を行います。

とき 2月28日(土) 午後3時～5時

ところ 地域交流センター「とわふる」

テーマ 変化した現代のクマ事情～私たちはどう理解し、どう備えるのか

講師 岩手大学農学部地域環境科学科森林科学コース

山内 貴義 准教授

☎農林畜産課 ☎0176-51-6745

### 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

