

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 3

No. 281

2026



## 広報とわだ 目次

- 3 「第2弾 笑顔あふれる応援券」を発行します
- 8 男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」第51号
- 11 お知らせ

### 移動郷土館（2月3日／深持小学校）

市立小学校11校で、昔使われていた民具を使用した郷土学習「移動郷土館」が行われました。

深持小学校（工藤尚樹校長）の児童たちは、炭火の熱を利用するアイロンを使ったアイロンがけ体験や、かつぎ棒を使った水運び体験などを通じて、昔と今の生活の違いや変化を学びました。

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 **7** カ月

# 転入や転出などの手続きに係る 市民課窓口の時間延長と臨時開設を行います

市民課 ☎0176-51-6755

市民課では、転入や転出などが増加する時期に、次の手続きについて窓口の時間延長、臨時開設を行います。  
※対応できない手続きもありますので、詳しくはお問い合わせください。

実施日	3/30(月)～4/2(木)	4/3(金)	4/4(土)	4/5(日)
時間	時間延長 17:15～18:30	時間延長なし	閉庁日	臨時開設 9:00～12:30
内容	▶住民異動届の受け付け（転入・転出・転居） ▶印鑑登録、印鑑登録証明書の交付	▶各種証明書の交付（住民票・戸籍謄（抄）本など） ▶マイナンバーカードに関する手続き		

**ご協力をお願いします**  
▶代理人が手続きを行う場合、委任状などの提出を求めることがあります。  
▶手続きの内容により、後日改めてお越しいただく場合があります。



## 転出届はオンラインまたは郵送でも手続きできます※1

※1 いずれも転入先の市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。

### ● オンラインでの手続き

マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルからオンラインで届け出ができます（利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です）。詳しくはデジタル庁ホームページをご確認ください。

### ● 郵送での手続き

詳しくは市ホームページをご確認ください▶



マイナポータルについてはこちらから▶



## 住民票・戸籍関係などの証明書はコンビニなどでも取得できます

取得先		コンビニなど※2	十和田湖郵便局
時間		6:30～23:00 (メンテナンス日を除く)	9:00～16:00 (平日のみ)
証明書の種類	住民票※3	300円	
	戸籍関係	戸籍謄（抄）本	450円
		戸籍の附票	300円
	印鑑登録証明書		300円
	税務関係	課税証明書	300円
納税証明書		取得できません	300円
車検用納税証明書（軽自動車税）		取得できません	無料

※2 コンビニなどに設置されたマルチコピー機で証明書を取得する際には、マイナンバーカードを使用して暗証番号（4桁）を入力する必要があります。

※3 「マイナンバー」「住民票コード」入りの住民票は、市民課でのみ取得できます。

### ● 各種証明書はオンライン申請（電子申請）ができます

マイナンバーカードをお持ちの人はオンライン申請ができます（公的個人認証による電子署名（6～16桁の暗証番号）、利用登録が必要です）。  
※申請後、証明書の到着までに数日を要します。

証明書のオンライン申請についてはこちらから▶



## 物価高騰対策十和田市民応援券

「第2弾 笑顔あふれる応援券」を発行します ☎商工観光課 ☎0176-51-6773



物価高騰の影響を受けている市民の家計を支援し、市内経済の活性化を図るため、市内各店舗で利用できる商品券を全市民に配布します。※本事業は、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

応援券内容  
1人当たり 7千円分  
(500円券×14枚綴り)

中小店専用 8枚



全取扱店共通 6枚



利用期間 4月25日(土)～6月30日(火)

詳しくは、市ホームページをご覧ください▶



※利用開始日まで大切に保管ください。応援券と同封する取扱加盟店一覧の各店舗で利用できます。

応援券を郵送で直接お届けします



- ▶対象 2月1日現在で十和田市民である人
- ▶配布時期 3月下旬から順次お届けします。
- ▶配布方法 世帯主宛てに世帯人数分の応援券を郵送します。対面での受け取りとなりますので、不在の場合は不在票が投函されます。

◎郵送についてのお問い合わせ先  
十和田郵便局 ☎0570-943-711  
(自動音声での案内となります)  
午前9時～午後7時

## 4月1日(水)から **こども誰でも通園制度** が始まります

申問こども支援課 ☎0176-51-6717

「こども誰でも通園制度」は、全ての子どもの育ちを応援するとともに、全ての子育て家庭への支援を強化することを目的に創設された新たな国の制度です。保育所等※1に入所していない0歳6か月から満3歳までの子どもが、保護者の就労要件などを問わず、月一定時間まで保育所等を利用できます。※1保育所、認定こども園など。

- ▶対象 十和田市民で0歳6か月から満3歳までの未就園児（利用日時点）
- ▶利用時間 子ども1人につき月10時間まで
- ▶利用料金 1時間当たり300円程度（おやつなど実費負担が別途あります）
- ▶利用方法 こども支援課での手続き後、各施設への事前予約※2・面談が必要です。

※2施設によって予約の期日が異なります。詳しくは利用を希望する施設へお問い合わせください。

利用可能な施設、制度の利用について  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ▶



# 4月1日(水)から市役所の組織が変わります

問総務課 ☎0176-51-6705

市では、持続可能な発展を目指し、効率的な組織運営を図るため、市政運営に必要な組織の再編などを行います。今号では、再編の内容を一部紹介します。なお、再編に伴い、市役所本館・別館のレイアウト変更を行います。各課の配置や担当業務、連絡先などの詳細については、**広報とわだ4月号**でお知らせします。

## ◆部の名称を変更します

企画財政部

→ **みらい戦略部**

市の未来戦略の立案とともに、市の魅力発信の強化などに取り組みます。

民生部

→ **くらし窓口部**

市民の利便性向上のため、窓口業務を一体管理します。

## ◆部を統合します

建設部

→ **都市インフラ整備部**

インフラ整備の迅速化、維持などの体制の集約化・効率化に取り組みます。

上下水道部

## ◆課を新設します

**防災安全課**

市民の安全・安心に関する取り組みを重点化し、災害、事故、けがなどの多様なリスクへの対応を強化します。

**シティプロモーション課**

市の魅力や価値を発見し、ブランド力の向上に取り組みます。

次の部署・団体について、先行して市役所庁舎内のレイアウト変更を予定しています

部署・団体名	変更予定日	変更前	変更後
農林畜産課	3月30日(月)	本館2階	別館4階
外郭団体	3月上旬	別館4階	別館1階



# 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ NEWS



Vol.6

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

## 協賛企業を募集しています

10月に開催される国スポ・障スポを成功させるため、国スポの趣旨に賛同し、物品などの協賛をいただける企業・団体などを募集しています。協賛いただいた物品は、選手や観客などを温かくおもてなしするために活用します。

**協賛いただきたい物品** 物品などへ企業名や団体名を表示できます

- ▶ 歓迎装飾用物品… 歓迎のぼり旗、横断幕、懸垂幕、看板など
- ▶ 広報・PR物品… うちわ、ボールペン、クリアファイル、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ、応援グッズなど
- ▶ 市民運動用品… プランター、軍手、花苗など
- ▶ おもてなし用物品… 休憩所ふるまいドリンク、おふるまい料理、大会参加記念品、特産品など
- ▶ その他… 自動車（貸与）、大会PRや大会運営に関する物品

**申し込み方法** 電話、メールなどで、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）へお問い合わせください。

令和7年1月から協賛の受け入れを開始し、これまでに18の企業・団体から協賛いただきました



▲協賛について詳しくはこちらから



十和田市  
エスディー・ジーズ

## SDGsパートナーの活動を紹介します

問政策財政課 ☎0176-51-6712

SDGsパートナーである「株式会社金竹成家（<sup>かねたけなりけ</sup>成家昌弘代表取締役社長）」は、11のゴール（目標）に向けて取り組んでいます。今号では、「**包装**」の分野でSDGsの達成に向けた取り組みを紹介します。

### 食品廃棄を減らすための包装を提案

食品が廃棄される大きな理由の一つは、賞味期限や品質保持期限が過ぎてしまうことです。この課題を解決するため、真空包装の利用、ガスバリア袋と脱酸素剤や乾燥剤（シリカゲル）を活用し、食品の鮮度をより長く保つ包装を事業者へ提案しています。

現代の共働き家庭や、仕事・家事で多忙な人々のライフスタイルに合わせた包装を選ぶことは、食品の保存期間が延び、購入した食品を無駄にせず「使い切る意識」を促進し、持続可能な消費行動へとつながります。



▲食品の鮮度をより長く保つ包装

### 環境に優しい取り組みの実施

プラスチック廃棄物による環境への影響が深刻化し、国内外でその削減が課題となっています。

株式会社金竹成家では、食品トレーの回収や環境に優しいレジ袋の提案を行っています。さらに、薬品で漂白していない紙製包装資材や消耗品、使い捨てプラスチックフォーク・スプーンの代替として木製の製品、紙製の折り詰め弁当容器の導入を提案し、環境負荷の低減に貢献しています。



▲食品トレーの回収の様子

十和田市SDGs  
パートナーとは

市では、SDGsの促進を図るため、目標の達成に向けて取り組む市内の事業所や地域活動団体を「SDGsパートナー」として登録しています（2月1日時点で12団体が登録）。



Part 20

北里大学公認学生ボランティア団体「北里しっぽの会同好会」です！

問北里大学獣医学部十和田キャンパス ☎0176-23-4371（代表）

北里しっぽの会同好会は、日々殺処分されている犬や猫の現状を多くの人に知っていただき、その数を一匹でも減らすことを目指して活動しています。今回は、主な活動内容について紹介します。

## 🐾 活動内容 🐾

### 1 動物の保護

市内を中心に犬や猫などを保護し、お世話やトレーニングを行い、新しい飼い主を探しています。

ただ動物を引き取るだけでなく、ペットを飼えなくなった飼い主からの依頼に応じて、相談対応や新しい飼い主を探すためのアドバイス・サポートも行っています。

### 2 「TNR」の推進

避妊・去勢手術によって、野良猫の繁殖を抑え、地域猫として共生するための取り組み（TNR）を推進しています。

トラップ Trap …… 捕獲する

ニュートラ Neuter … 不妊手術をする（去勢・避妊）

リターン Return … 元の場所に返す

### 3 譲渡前説明会

動物の里親探しのため、市内のさまざまな場所をお借りして「譲渡前説明会」を開催しています。

保護している動物たちを直接ご覧いただける機会ですので、ぜひお越しいただき、私たちの活動に触れていただけたら幸いです。

詳しくは、ホームページやSNSをご覧ください。

しっぽの会同好会ホームページ

https://animallover.web.fc2.com



Instagram @KITASATO\_SHIPPO



### 里親募集中!!

ご興味がある人はぜひ譲渡前説明会にお越しください。

※2月3日時点の情報です。



レイム (犬)



小町 (猫)

きんかつ  
**筋活で健康づくり！いきいき体操に参加してみませんか？**

加齢に伴う筋力の低下の進行は深刻な問題で、日常生活に支障が出る場合があります。筋力の維持・強化のためには適切な食事と運動を習慣化することが重要です。市では、65歳以上の市民を対象に、介護予防事業「いきいき体操」を実施しています。重りを使って体に負荷をかけながらゆっくりと動作する運動、口の体操、歌体操、コグニサイズ\*などを通して、楽しみながら体力づくりや認知症予防に取り組んでいます。



\*国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知トレーニングを組み合わせた、認知症予防を目的とした運動のこと。

**対象 65歳以上の市民**

※介護サービスを利用していない人

**会場** ①志道館 ②市民交流プラザ「タワーレ」  
③南コミュニティセンター ④東コミュニティセンター  
⑤西コミュニティセンター ⑥沢田悠学館（10月～3月のみ）

※日程や定員は会場ごとに異なります。詳しくはお問い合わせください。

**高齢介護課へ事前予約が必要です**

**参加者の声**



こせきなおじ  
小関直治さん（72歳）令和6年度から夫婦で参加

負荷をかけながらの適度な運動で肩、腰、首の痛みが和らぐようになりました。また、口腔体操でハッキリと発音できるようになり、相手に言葉が伝わりやすくなりました。二人で体操に参加するようになってから、夫婦の会話が増えました。参加者やインストラクターの方々と一緒に過ごす時間が温かく、次回の体操を待ち遠しく感じています。

**いきいき体操（歌体操）を動画で見られます**

**歌体操DVDの貸し出しを始めました**



十和田市 歌体操 検索



第1弾



第2弾



第3弾



貸し出しは無料です。詳しくは高齢介護課までお問い合わせください。

**オーラルフレイル（お口の衰え）を防いで元気に暮らしましょう！**

年齢を重ねると、かむ力・飲み込む力・発音のしやすさなど「お口のはたらき」が少しずつ低下していきます。このような状態をオーラルフレイルといい、放っておくと食欲の低下→低栄養→筋力の低下→生活機能の低下につながる事が分かっています。「最近かみにくい」「むせやすい」など、小さな変化に気づくことが大切です。お口の健康状態をセルフチェック表で確認し、定期的な歯科検診に加え、お口の体操を毎日の生活習慣に取り入れましょう。

**◆オーラルフレイルのセルフチェック表**

「該当」が二つ以上あると**オーラルフレイル**です

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？（さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

参考：「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」（一社）日本老年歯科医学会

**口や舌を元気に！かんたん口腔体操**

**パタカラ体操**



パ唇をはじくように  
タ舌先を上の前歯の裏につけるように  
カ舌の奥を上顎の奥につけるように  
ラ舌を丸めるように  
★各発音を8回ずつ2セット行います

**舌トレーニング**

★①②③を3回ずつ行います



①下顎の先を触るつもりで伸ばす



②鼻の頭を触るつもりで伸ばす



③左右に伸ばす

参考：「オーラルフレイル対策のための口腔体操」（公社）日本歯科医師会

**3月は自殺対策強化月間です**

～こころの不調に気づいて早めの相談を～

健康増進課 ☎0176-51-6791

3月は卒業や就職、異動など環境の変化が激しく不安を感じやすい時期です。自分の心の健康状態を把握し、2週間以上不調が続いてる人は放置せずに早めに相談機関などをご利用ください。

**■こんな症状はありませんか？**

- ▶理由もなく不安になることが増えた
- ▶遅刻や欠席が増えた
- ▶便秘や下痢をする
- ▶服装や髪形に関心を持たなくなった
- ▶眠れない
- ▶めまい、立ちくらみがある
- ▶お酒の量が増えた
- ▶部屋にこもることが増えた
- ▶食欲がない
- ▶肩こりや頭痛が増えた
- ▶仕事や家事が手につかなくなった

**■十和田市相談窓口ガイドブックをご活用ください**

さまざまな悩みに応じた相談機関を紹介しています。公共施設に設置しているほか、市ホームページからも閲覧ははこちらから▶



ガイドブック▶



**■相談することで解決の糸口が見つかるかもしれません**

**①こころの相談（要予約）**

精神科医、精神保健福祉士、保健師に心の不調や悩みを相談できます。

とき 3月4日(水) 午後2時～3時

ところ 保健センター

対象 心の悩みを抱える市民とその家族

**②こころと暮らしの相談会（予約推奨）**

生活困窮者自立相談支援員や保健師などに、経済的な悩みや心の悩みについて相談できます。

とき 3月5日(木) 午後3時～7時

ところ 保健センター

対象 心や経済・生活についての悩みを抱える市民とその家族

▲詳しくはこちらから



**③保健師によるこころの相談（予約不要）**

心の不調だけでなく、体の不調についても、電話や面談などで相談できます。

とき 午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

ところ 健康増進課（保健センター内）

詳しくはこちらから▶



**SOSのサインに気づくゲートキーパーになろう**

ゲートキーパーは、悩んでいる人のサインに気づき、声をかけてあげられる「命の門番」です。悩みを抱えている人は、自分から相談することが難しい場合もあります。周囲の人が声をかけることで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。



**ゲートキーパーとしてできること**

- 変化に気づく**  
顔色や身なりなどの小さな変化に気づく
- 声をかける**  
「最近どう？」など軽い会話から始める
- じっくりと耳を傾ける**  
気持ちを尊重しながら最後まで話を聴く
- 相談先につなげる**  
早めに相談するよう促す、一緒に相談先へ行く



▲缶バッジ

市では、市職員を対象にゲートキーパーを養成しています。ゲートキーパー養成講座を受講した職員は缶バッジを身に着けていますので、悩みや不安がある人はお気軽にご相談ください。

### 十和田市の未来を考える

今号では、市民図書館が所蔵する本の中から、ゆっパル編集委員が選んだ本市の未来を考えるきっかけになりそうな本を8冊紹介します。

持続可能なまちづくりや人口減少などの課題、多様性を尊重した社会のあり方など、いろいろな本に触れながら本市の未来について考えてみませんか。

### ゆっパルの由来

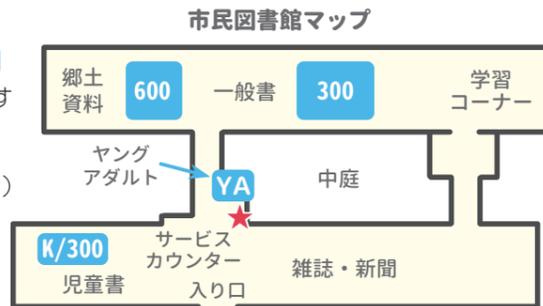
この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。『一人一人の思いが結びついて仲間をつくる』という願いが込められています。

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。



紹介する本は、**分類番号**ごとに書棚に並べています

3月1日(日)~31日(火)は特設コーナー(★の位置)に展示します



### 少人数で生き抜く地域をつくる

佐久間 康富、柴田 祐、内平 隆之 || 編著 学芸出版社

**分類番号** 611/シ  
農山村地域をはじめ人口減少が止まらない日本。現状にあらがうのではなく受け入れて、少人数でも暮らしを持続する各地の試みを紹介。多角的な切り口で、地域住民と外部人材の双方による世代の継承を展望する。

◆編集委員から一言  
サークルもボランティアも少人数・高齢化で継続困難、閉鎖という状態とネガティブな現代。悪状況だからこそ、助け合い生き抜く輪にしよう。

### まちを創る青少年

大田 順子、福留 強 || 著 東京創作出版

**分類番号** 379/オ  
青少年に豊かな生活体験をさせることができる、まちづくり。青少年がまちづくりに参画する教育的意義や参画の方法、全国の青少年によるまちづくり事例、学校と地域の連携などについて解説する。

◆編集委員から一言  
少子高齢化社会が進む地方自治体が青少年のパワーを生かし、まちづくり参画に導いている全国各地の事例は興味深い。

### 未来からの伝言 SDGsガイドブック

那須田 淳 || 作 梶山 直美 || 絵 講談社

**分類番号** K/333/ナ  
「子ども近未来研究室」に迷いこんだ小学5年生の紗綾たち。そこで、アバターと出会い「SDGs」について話し合うことになり…。物語をとおして、SDGsのことをわかりやすく伝える。

◆編集委員から一言  
思い通りに出来ぬ現実をどこでもドアにしたくなる。ムードが良い方法に変わるかも…

### わくわく! 納得! 手話トーク

松岡 和美 || 著 高野 乃子 || 絵 くるしお出版

**分類番号** 378/マ  
「本当の手話」ってどれ? 手話をやると表情豊かになる? 手話は世界共通じゃないの? 手話のしくみや手話を使用するコミュニティの話を、マンガやコラムを交えてわかりやすく解説する。

◆編集委員から一言  
初めて手話に関心を持った人にもわかりやすいマンガ・コラムでの紹介もあり、手話の不思議さと面白さが伝わる。



### わたしはわたし。あなたじゃない。

鴻巣 麻里香 || 著 リトルモア

**分類番号** YA/371/コ  
「みんな仲良く」の呪い、毒親、ブラック校則、スマホルール、デートDV…。中高生のリアルなエピソード15話を通して、人権・同意・バウンダリー(他者との間に引く、越えてはならない境界線)の大切さを伝える。

◆編集委員から一言  
未来は一人じゃつくりたくない。だからこそ誰かのために自分を後回しにしない、心を守る線の引き方が大事です。きっと大人にも。



### 全予測 2020年代の日本 図解・未来の年表

河合 雅司 || 著 講談社

**分類番号** 334/カ  
介護難民と介護離職、地方の「消滅」…。これからの日本はどうなる!? 人口減少日本の真実を描いた「未来の年表」シリーズ3冊の要点をまとめ、最新データを盛り込んだ図解版。

◆編集委員から一言  
人口が多い日本から、コンパクトな国に戦略的な効率の転換、匠の技の活用、生活の多様性を認める社会の転換の縮小のアドバイスが印象的。



### とびこえる教室

星野 俊樹 || 著 時事通信出版局

**分類番号** 370/ホ  
ずっと生きづらさを抱えてきた教師は、学校に潜む性別役割分担に疑問を持ち、子どもたちに「ふつうとは何か?」を問い続ける。日本のごく片隅で、しかし確かに社会を変容させた、教師と子どもの実践の記録。

◆編集委員から一言  
未来を考える時、自分の思う「ふつう」や「あたりまえ」が呪いになってしまいます。常に学び、対話し、改めていきたいです。



### 東大塾 これからの日本の人口と社会

白波瀬 佐和子 || 編 東京大学出版会

**分類番号** 334/ト  
持続可能な成長型超高齢社会に向けて、都市、地域、外国人を「規模」の観点から、職場、家族、病院・医療を「場」の観点から、雇用と社会保障を「制度」の観点から論じる。社会人向け連続講座「グレーター東大塾」を書籍化。

◆編集委員から一言  
専門家の講義も載せられ、自分が講義を受けている感覚になりました。理論と具体的な社会的な課題への解決策も書かれています。

### ホットな一句



今回紹介した本には、本市の未来を考えるための多彩なテーマが含まれています。市民図書館では、他にもさまざまなジャンルの本を読むことができますので、本を通して多様な知識や考え方を参考にしながら、一人一人が本市の未来について考えてみませんか。

### ◆◆ 編集後記

- この地域の未来を考え、これからの暮らし方をリアルに考えました。コンパクトでも幸せ感のある十和田市になればいいな。
- あるコンビニで「宮下県知事と青森県の未来を語ろう」ポスターが掲示されていた。ポジティブな十和田市を願いたい。
- 子どもたちや関わる大人にとって「考え方の幅を広げる」「選択肢が増える」そんな本と出会えてもらえたらうれしいです。
- 昨今デジタル化が進んでいますが、書籍は、書体・イラスト・装丁に、紙の本ならではの良さも感じます。

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

# 令和8年度 会計年度任用職員募集

※応募要件・加入保険・面接日などは職種により異なります。必ず募集要項を確認の上、応募してください。

区分	職種	勤務場所	1日の勤務時間	報酬	申込期限	担当課
当直	宿日直職員	市役所	7時間45分 月4～12日勤務	日額9,540円～ 14,700円	3月11日(水)	総務課 ☎0176-51-6705
庁舎管理	庁舎等維持管理作業員		7時間	月額210,500円～ 212,700円	3月11日(水)	管財課 ☎0176-51-6707
年金	年金相談員			月額180,900円～ 194,000円		国保年金課 ☎0176-51-6753
福祉	生活保護就労支援員		5時間45分	月額179,500円～ 185,900円	3月10日(火)	生活福祉課 ☎0176-51-6749
	生活困窮者自立相談支援員					
	生活困窮者自立就労支援員					
上下水道	漏水調査員		3月11日(水)	月額180,900円～ 194,000円	管理課 ☎0176-25-4511	
	給水装置工事指導員			月額218,600円～ 229,700円	水道課 ☎0176-25-4515	
	排水設備工事相談員			月額180,900円～ 194,000円	下水道課 ☎0176-25-4015	
作業	道路維持補修重機取扱作業員		十和田市 重車両車庫	7時間	月額223,700円～ 224,500円	3月13日(金)
	道路維持補修作業員	月額210,500円～ 212,700円			都市整備建築課 ☎0176-51-6737	
	公園緑地等高所作業車取扱維持管理員	月額223,700円～ 224,500円				
	公園緑地等維持管理員	月額210,500円～ 212,700円				
保健	保健指導員	保健センター	月額244,600円～ 256,700円	3月10日(火)	健康増進課 ☎0176-51-6791	
施設管理	市民交流プラザ管理運営員	市民交流プラザ「トワレ」	5時間30分	月額139,000円～ 144,500円	3月10日(火)	まちづくり支援課 ☎0176-51-6725
	地域交流センター管理運営員	地域交流センター「とわふる」	5時間	月額126,300円～ 131,400円	3月11日(水)	商工観光課 ☎0176-51-6773
	民俗資料館管理人	十和田湖民俗資料館	7時間45分 週3日	月額117,500円～ 122,200円	3月9日(月)	スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0184
事務局	少年少女発明クラブ事務局員	南コミュニティセンター	7時間45分 週2.5日	月額115,400円～ 121,700円		スポーツ・生涯学習課 ☎0176-58-0186

共通事項	
手当	通勤手当、期末・勤勉手当（期末・勤勉手当は任用期間6カ月以上の場合に支給）
任用期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日（公園緑地等維持管理員の一部は9カ月間のみ任用）
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 ※募集要項・応募用紙は市役所本館1階総合案内、担当課、総務課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
申し込み方法	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）。 〒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。

## 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▶



❖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

### 督促手数料を廃止します

4月1日(水)以降に発送する市の歳入の督促状に係る督促手数料(100円)を廃止します。  
対象 市税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、霊園管理手数料、上下水道料金など  
※3月31日(火)以前に発送した督促状に係る督促手数料は、引き続き納付が必要です。  
問収納課☎0176-51-6760、0176-51-6761

### 市・県民税の申告はお早めに

市・県民税の申告期限は、3月16日(月)です。例年期限間近になると会場が混雑しますので、早めに申告を済ませるようお願いします。  
申告相談をする場合は、必要書類(収支内訳書など)を、必ず整理・集計して持参ください。  
問税務課☎0176-51-6766、0176-51-6767

## 粗大ごみ、大量のごみを出すときはルールを守りましょう

- ▶粗大ごみ(指定のごみ袋に入らない大きさのごみ)
  - ・ごみの収集場所には出せません。
  - ・まだ使えるものはリサイクルショップなどを利用しましょう。
- ▷処理方法(いずれも有料)
  - ・十和田粗大ごみ処理施設へ自己搬入する…処理料:10kgごとに20円
  - ・まちづくり支援課で事前申し込みをして収集を依頼する(玄関先に搬出してください)…処理料:一辺の最大の長さが120cm以上のもの1,100円、120cm未満のもの550円
  - ・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。
- ▶大量のごみ
  - ・収集場所に2、3個ずつ、数回に分けて出しましょう(大量に出すと他の人がごみを出せません)。
- ▷その他の処理方法(いずれも有料)
  - ・十和田ごみ焼却施設や十和田粗大ごみ処理施設へ自己搬入する…処理料:種類別10kgごとに20円
  - ・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

## ごみ焼却施設からのお願い

ごみを焼却した灰の中に、燃え残った針金などが見受けられます。正しく分別しないと焼却炉に負担がかかります。正しい分別・ごみの減量・生ごみの水切りなど、引き続きご協力をお願いします。



▲燃え残った針金など

問まちづくり支援課☎0176-51-6726  
【ごみの自己搬入について】十和田地域広域事務組合☎0176-28-2654

## 道路の異常を発見したら

道路上の穴、側溝やガードレールの破損などを見つけた場合には、情報提供をお願いします。  
また、町内会を対象に道路補修用の砕石などを支給しています。

### ■国道、県道、市道の異常の報告先

国土交通省道路緊急ダイヤル(9910)(LINE)▶

市道については、市LINE公式アカウントからも報告できます▶

### ■砕石などの支給について

詳しくは市ホームページをご覧ください▶

問土木課☎0176-51-6730

## 十和田市セーフコミュニティ防災キャンペーン

市セーフコミュニティ防災対策部会では、住宅火災の予防や防災意識向上を図るため、キャンペーンを実施します。  
とき 3月14日(土) 午前10時～正午  
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 ▶防災グッズが当たるカプセルトイ(市LINE公式アカウントに登録した人のみ参加できます)▶不要な消火器の回収(1台当たり1,100円(税込み))など  
※海外製の消火器やスプレータイプの簡易消火具は回収できません。  
問まちづくり支援課  
☎0176-51-6777



令和8年版 十和田市農地賃借料情報

農農業委員会事務局 ☎ 0176-51-6740

令和7年中に賃貸借された農地の集計です。賃貸借契約の目安としてご利用ください。(単位:円/10アール)

地域名	田				畑			
	平均額	最高額	最低額	筆数	平均額	最高額	最低額	筆数
大字深持、洞内、大沢田、馬洗場、立崎、八斗沢、豊ヶ岡	10,100	15,000	5,000	134	9,700	13,000	7,000	25
住居表示区域、大字三本木、赤沼、切田の一部(向切田)、相坂	10,200	15,000	5,000	147	9,600	10,000	8,000	6
大字切田(向切田を除く)、藤島、伝法寺、米田、大不動、滝沢	9,000	15,000	5,000	113	9,600	10,000	7,000	12
大字沢田、奥瀬、法量	9,600	15,000	7,500	59	9,000	10,000	8,400	5
市全体	9,800	15,000	5,000	453	9,600	13,000	7,000	48

チャレンジ!ゼロ・カーボン  
~エコカーの選択やエコドライブを実践しましょう

まちづくり支援課 ☎ 0176-51-6726

自動車から排出されるCO2(二酸化炭素)を減らすために、できることから取り組みましょう。

- ▶自分の車の燃費を把握する ▶タイヤの空気圧の点検や整備を行う
- ▶不要な荷物は降ろす ▶エアコンは適切に使用する
- ▶ゆっくりとアクセルを踏んで発進し、減速時は早めにアクセルを離す
- ▶無駄なアイドリングをやめる ▶渋滞を避け、余裕をもって出発する
- ▶自動車を買い替えるときは、ハイブリッド自動車や電気自動車を選択する

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	
3月15日(日)	10:00~12:00
4月7日(火)	13:30~15:30

青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832

就学援助制度の申し込みを受け付けています

経済的な理由により学用品などの費用負担が困難な保護者を援助します。

対象 小・中学校に就学している児童・生徒の保護者で、生活保護を受けている人、またはそれに準じて生活が困窮している人

申請児童・生徒が在籍している学校 問教育総務課 ☎ 0176-58-0182

詳しくはこちら▶



60歳未満で退職する人は国民年金の加入手続きが必要です

60歳未満で会社などを退職する人や退職する人に扶養されている60歳未満の配偶者は、原則として退職日の翌日から14日以内に国民年金の加入手続きが必要です。なお、健康保険を任意継続する人も国民年金への切り替え(加入手続き)が必要です。

また、国民年金保険料の納付において、保険料が割り引きになる口座振替やクレジットカードでの前納を希望する場合は、お早めにご相談ください。

必要な物 ▶本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など) ▶マイナンバーカードまたは基礎年金番号が分かる書類(年金手帳、基礎年金番号通知書など) ▶退職したことが分かる書類(資格喪失証、離職票など)

詳しくはこちら▶



問国保年金課 ☎ 0176-51-6753 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

愛車の住所変更も忘れずに

毎年の自動車税種別割・軽自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の、運輸支局などに登録されている住所(車検証に記載されている住所)に送付しています。

引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局などで「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。なお、住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

問【軽自動車税種別割について】 税務課 ☎ 0176-51-6765

【軽自動車の登録手続きについて】 軽自動車検査協会八戸支所 ☎ 050-3816-1832

【自動車税種別割について】 上北県税事務所納税管理課 ☎ 0176-22-8111

(内線 211、212、213、214) FAX 0176-22-8135

【自動車の登録手続きについて】 東北運輸局青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008 東北運輸局青森運輸支局八戸自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2009

(仮称)惣辺奥瀬風力発電事業に係る報告会を行います

(仮称)惣辺奥瀬風力発電事業における事業計画の報告を行います。

とき 3月29日(日) 午後5時~7時(開場 午後4時30分)

ところ 市民文化センター

定員 1,000名

問十和田風力開発㈱ ☎ 0176-58-0090

令和8年1月1日から林野火災注意報・林野火災警報を運用しています

注意報・警報の発令時に制限される行為(火の使用の制限)

- ▶山林・原野などでの火入れ ▶煙火(花火)の使用 ▶屋外での火遊びまたはたき火 ▶屋外での引火性または爆発性物品を含む可燃性物品の付近での喫煙 ▶十和田地域広域事務組合管理者が指定した区域内での喫煙 ▶残火(たばこの吸い殻を含む)、取灰または火の粉の放置 ▶窓、出入口などを開けて行う屋内での裸火の使用
- ※注意報が発令された場合は努力義務、警報が発令された場合は義務が課されます。

罰則

違反した場合、30万円以下の罰金または拘留が科される可能性があります。

問十和田地域広域事務組合消防本部予防課 ☎ 0176-25-4113



詳しくはこちら▶

十和田市シルバー人材センター「令和8年度会員」出張説明会

とき 3月4日(水)、18日(水)

午後2時~4時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 本市に居住する60歳以上の健康で働く意欲のある人

申込期限 開催日の2日前まで

問(公社)十和田市シルバー人材センター ☎ 0176-25-0222

募 集

奨学生募集

経済的な理由により修学が困難な人に学費の一部を貸与します。

対象 次の全てに該当する人 ▶保護者が市内に住所を有している人 ▶高校(高等専門学校を含む)・大学・短期大学に在学している人 ※専門学校・大学院は除く ▶経済的理由により学費などの支払いが困難な人

募集人員・貸与額(無利子)

▶高校(高等専門学校を含む) 5人程度 月額15,000円以内

▶大学・短期大学 15人程度 月額64,000円以内

提出書類 ▶奨学金貸与申請書 ▶成績証明書 ▶在学証明書

▶保護者世帯の住民票謄本 ▶令和6年分所得証明書(家族全員分)

▶連帯保証人2人の印鑑登録証明書 ▶奨学金返還計画書

選考方法 選考委員会で審議の上、市教育委員会で決定します。

申込期間 4月1日(水)~30日(木) ※募集要項を確認の上、申し込みください。

※世帯の状況などお聞きしますので、提出書類を持参してください。

※申請書は、教育総務課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

問教育総務課 ☎ 0176-58-0195

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

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

ネットで予約や空き状況が確認できる  
十和田市 公共施設予約システム

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

メンテナンス時を除き  
**24時間利用可能!**

証明書がコンビニでも取得できます

マイナンバーカードと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

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

○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

※【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。

**統計調査員募集**

各種統計調査の調査票の配布・回収・点検などを行う統計調査員を随時募集しています。  
**対象** 次の全てに該当する人  
 ▶ 20歳以上の市内在住の人  
 ▶ 統計調査に関心があり、統計に関する研修などに参加できる人  
 ▶ 責任を持って調査事務を遂行し、調査で知り得た秘密を守れる人  
 ▶ 税務、警察、選挙に直接関係のない人  
 ▶ 暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人  
**身分** 非常勤の公務員  
 ※調査の都度任命し、報酬を支払います。  
**申問情報政策課** ☎ 0176-51-6711

**市営放牧場への放牧牛と牧草ロール購入の申し込みを受け付けします**

**とき** 3月12日(木)、13日(金) 午前9時～午後3時  
**ところ** 市役所本館2階 会議室2  
**必要な物** 放牧牛の登記・登録証の写し(新たに放牧する牛全頭分)  
**聞き取りする内容** ▶人工授精希望精液名(1頭につき2種類まで)  
 ▶妊娠牛の受精月日 ▶子牛の性別、生年月日 ▶購入する牧草ロールのサイズと個数  
**申問農林畜産課** ☎ 0176-51-6745  
**田代牧野畜産農業協同組合** ☎ 0176-72-2690

**放送大学4月入学生募集**

約300科目の授業の中から好きな科目を選択し、インターネットやBS放送で視聴して、1科目から学ぶことができます。  
**出願期限** 3月16日(月)  
 ※詳しくは放送大学ホームページ(https://www.ouj.ac.jp)をご覧ください。  
**申問放送大学八戸サテライトスペース** ☎ 0178-70-1663

**町内会加入促進キャンペーン～町内会に加入しましょう～**

町内会は、地域内に住む皆さんが、より住みよい環境を作るために話し合い、意見をまとめて実行していく組織です。  
 町内会連合会では、3・4月に加入促進キャンペーンを行います。安全・安心なまちづくりのためにも、ぜひ町内会に加入しましょう。  
 町内会に関するチラシなどは、まちづくり支援課および町内会連合会事務局に設置しています。  
**申問町内会連合会事務局** ☎ 0176-51-6783



詳しくはこちらから

**「ふれあい・いきいきサロン事業」新規取り組み地域の募集**

仲間づくりや健康増進のため、「サロン」を開いてみませんか。  
**対象** 町内会、福祉施設など  
**募集数** 3地域程度  
**助成期間・助成額** 開始から2年間は年間30,000円以内、3年目以降は20,000円以内  
**申込期限** 3月31日(火)  
**申問市社会福祉協議会** ☎ 0176-23-2992

**絵や工作の指導ができる人大歓迎 十和田市少年少女発明クラブ指導補助員募集**

**勤務場所** 南コミュニティセンター  
**対象** 昭和31年4月2日以降に生まれた人  
**業務内容** チーフ指導員の補助  
**勤務日** 主に土・日曜日(年4、5回程度) 午前9時～正午  
**報酬** 1回につき3,500円  
**申込期間** 3月16日(月)～30日(月)  
**申問十和田市少年少女発明クラブ(南コミュニティセンター内)** ☎ 0176-22-4416

**令和8年度の壁面広告(ポスター)を募集します**

**募集する広告** 庁舎本館内壁面に掲載するポスター広告(A2サイズ縦判以内)  
**掲載期間** 4月1日～令和9年3月31日までの希望する期間  
**自己負担費用** ▶ポスター広告の作成費用(必要部数分)  
 ▶行政財産使用料1枠当たり月額3,000円(税込み)  
**申し込み方法** 十和田市有料広告掲載申込書と広告原稿を持参、郵送、メールまたはFAXのいずれかにより申し込みください。  
**申込期限** 3月10日(火)  
 ※同一の掲載枠に複数の申し込みがあった場合は、使用期間が長いものを優先します。  
**申問管財課** ☎ 0176-51-6707  
**FAX** 0176-25-2049  
**メール** kanzai@city.towada.lg.jp



詳しくはこちらから▶

**令和8年度図書館ボランティア募集**

図書館のお手伝いをしてくださる人を募集します。  
**対象** 市内在住の高校生以上の人  
**内容** 図書の返本・整理、イベントの手伝いなど  
**申し込み方法** 市民図書館に備えてある申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。  
 ※随時受け付けしています。  
**申問市民図書館** ☎ 0176-23-7808

**令和8年度自衛官募集**

■一般幹部候補生(一般・飛行)  
**対象** 令和8年4月1日現在22歳以上26歳未満の人(修士課程修了者は28歳未満の人)  
**試験日** 【一次】4月【二次】5月【三次(飛行のみ)】6月  
 ※詳しくはお問い合わせください。  
**申問自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所** ☎ 0176-53-1346

**講座・教室**

**1リフレッシュスポーツ教室第1期**

**とき** 4月8日～7月8日の毎週水曜日(6月17日と休日を除く)全11回  
**午前の部** 午前10時～正午  
**午後の部** 午後1時30分～3時30分  
**ところ** 屋内グラウンド「こまかいどーむ」ほか  
**内容** 各種軽スポーツ  
**定員** 各25人(先着順)  
**受け付け開始** 3月10日(火)

**2フィットネス教室(前期)**

**とき** 4月13日～8月24日の毎週月曜日(5月11日、毎月第1月曜日、休日を除く)全14回  
**昼の部** 午後2時～3時30分  
**夜の部** 午後7時～8時30分  
**ところ** 志道館  
**内容** エアロビクス  
**定員** 各30人(先着順)  
**受け付け開始** 昼の部 3月19日(休) 夜の部 3月22日(日)  
**持ち物** 内履き、ヨガマット、飲み物

**◆12いずれも**

**対象** 18歳以上の市民  
**費用** ▶65歳未満2,600円 ▶65歳以上1,800円(保険料を含む)  
**申し込み方法** 参加料持参の上、申し込みください(電話や代理での申し込みはできません)。  
**申込時間** 午前9時～午後8時(休日は午後4時まで)  
**申問志道館** ☎ 0176-23-2387

**催し**

**いきいき健康づくり事業 室内ペタンク大会**

フランス生まれの誰でも楽しめる球技、ペタンクの室内大会です。  
**とき** 3月15日(日) 午前9時～午後1時ころ(午前8時30分受け付け開始)  
**ところ** 志道館  
**対象** 市内および近隣市町村に在住または勤務するペタンク愛好者による3～5人のチーム(先着12チーム)  
**申込期限** 3月11日(水)  
**申し込み方法** 大会参加申込書を提出してください。  
 ※当日は上履きを持参してください。  
 ※傷害保険は各自でご加入ください。  
**申問スポーツ・生涯学習課** ☎ 0176-58-0187

**今月の手話「頑張ってください」**



①頑張る  
 両手をグーにして肘を張り、こぶしを2回力強く下げる。  
 ②ください(お願い)  
 右手を顔の前に垂直に立て、お辞儀をするように頭と手を軽く下げる。

**駒っこランド称徳館イベント**

**■南部駒踊の上演**

昔から馬産地の南部地方では、春に野山に放した馬を秋に馬に乗って捕まえる「野馬捕り」を行っていました。その様子を芸能として舞踊化した洞内南部駒踊を上演します。  
**とき** 3月22日(日) 午前10時～  
**会場** 交流館  
**出演** 洞内南部駒踊保存会  
**料金** 無料  
**馬事公苑称徳館** ☎ 0176-26-2100



休館日など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

**移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」**

This Cherished Life. あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。

- ・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記事を随時更新
- ・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

**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!! → OISHITOWADA

現代美術館イベント情報

現代美術館 ☎ 0176-20-1127 問い合わせフォーム <https://forms.towadaartcenter.com/contact>

「国松希根太 連鎖する息吹」関連イベント

①トーク 歩くことから

登壇者2人が、平成27年(2015年)からのこれまでの活動を振り返り、歩くことから見えてくることについてお話しします。

とき 3月1日(日) 午後2時～4時

登壇者 立石 信一 (国立アイヌ民族博物館 学芸員)、国松 希根太 (アーティスト)

料金 無料 (申し込み不要)

②作品にそっと、触れてみよう!

木の彫刻にそっと触れるツアーです。目が不自由な人もそうでない人も参加できます。

とき 3月20日(金) 午後2時～3時

ところ 美術館 企画展示室

料金 無料 ※要企画展チケット

定員 10人 (先着順)

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。



▲申し込みはこちらから

③トーク 北海道と国松三代～登・明日香・希根太に通底するもの

とき 3月29日(日) 午後2時～4時

登壇者 吉崎 元章 (本郷新記念札幌彫刻美術館 館長)

料金 無料 (申し込み不要)

子どもと一緒に楽しむ鑑賞プログラム「げんびさんぽ」

お話ししながら作品を読み解いていく、鑑賞プログラムの特別編です。子どもの目を通して、作品の新たな魅力を発見してみませんか。

とき 3月22日(日) 午前11時～正午

集合場所 美術館 受付

料金 無料 ※要常設展チケット

対象 小学生以上の子どもと保護者

定員 10組 (先着順)

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。



▲申し込みはこちらから

【手話通訳つき】

学芸員による常設展示ギャラリートーク

とき 3月21日(土) 午後2時～3時

集合場所 美術館 受付

料金 無料 ※要常設展チケット

げんびオープンステージ 2025

とき 3月14日(土) ※観覧無料

ところ 美術館 カフェ

【第11回】ポラリス フラ

時間 午前11時30分～正午

フラダンスのパフォーマンスを行います。

【第12回】無弦

時間 午後2時30分～3時

二胡とテナーギターでワールドミュージックを演奏します。



3月10日(火)は現代美術館常設展市民無料デー  
マイナンバーカード、運転免許証など住所が確認できるものを受付に提示してください。

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。

「国際女性デー」を祝う  
ぶらぶら散歩

3月8日は国連が制定した「国際女性デー」です。女性の権利や平等を進めるための国際的な連帯と統一行動の日です。世界の平和と連帯を「ぶらぶら散歩」に込めて歩きます。

とき 3月8日(日)

午前10時30分～11時30分

ところ 官庁街通り(駒っ広場に集合)

対象 男女問わずどなたでも  
※直接会場へお越しください。

☎ 0176-22-1519

「フラダンス無料体験会」  
参加者募集

癒しのハワイアンミュージックに合わせて、この機会にぜひフラダンスを体験してみませんか。

とき 3月3日(火)、17日(火)、4月7日(火)、21日(火)

午後1時30分～2時30分

ところ 市民文化センター

対象 高校生以上

持ち物 長めのスカート、飲み物

申込期限 開催日の前日まで

☎ 080-1814-1461

メール mayachan015@yahoo.co.jp

手打ちそば体験会 参加者募集

講師の先生が丁寧に教えてくれます。初心者も大歓迎です。

とき 3月30日(月)、4月13日(月)

午前10時～午後0時30分

ところ 東コミュニティセンター

対象 どなたでも

定員 各回12人

費用 2,500円

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器

申込期限 開催日の3日前まで

※打ったそばは一食は実食、残りは持ち帰ることができます。

☎ 090-4552-9451

メール towada850.shokubunka@gmail.com

川柳会会員募集中

日常生活や人間を詠む五七五の短詩型文芸です。入会のほか見学・体験もできます。

経験の有無を問わず大歓迎です。

とき 4月6日(月)、6月5日(金) 午後1時30分～

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 どなたでも

費用 3,000円(年会費)

持ち物 筆記用具、国語・電子辞書

※参加者を随時募集しています。

☎ 090-4631-6742

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



秋田県小坂町

～冬季限定～康楽館衣装体験

明治の芝居小屋「康楽館」で、芝居役者になりきれ衣装体験が楽しめます。華やかな衣装に身を包み、歴史ある館内で記念撮影ができます。旅の思い出に芝居の世界に飛び込んでみてはいかがでしょうか。

期間 3月29日(日)まで 午前9時～午後4時(最終入館 午後3時30分)

ところ 明治の芝居小屋「康楽館」

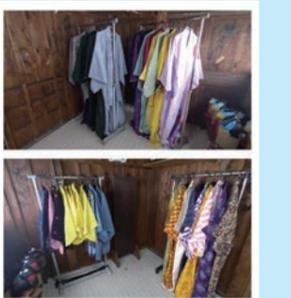
体験時間 30分

料金 1,500円

※康楽館施設見学や鉱山事務所施設見学とセットになったプランもあります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 0186-29-3732

ホームページ <https://kosaka-mco.com/pages/354/#block1750>



▲着物(男性、女性)のほか、かつら、刀などもあります

【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

# 令和8年度健康診査のご案内

十和田市 健診 検索

市が実施するがん検診は、40歳以上の市民であればどなたでも申し込みできます（子宮頸がん検診は20歳以上の女性）。健康診査申込書\*を郵送するか、電話またはウェブ予約(24時間受け付け)でお申し込みください。

\*申込書は、40歳以上の国民健康保険加入者、60歳以上の人、令和5～7年度に市の健診を受診した人へ、3月上旬に郵送しますので、同封の返信用封筒で返送してください。

申込期限 3月25日(水)

問健康増進課（保健センター） ☎0176-51-6790、0176-51-6791



▲ウェブ予約はこちらから

種類	検査内容	対象・年齢 (令和9年3月31日時点の年齢)	個人負担金	
			集団方式	個別方式 (指定医療機関)
1	特定健康診査 後期高齢者健康診査	・国民健康保険加入者（40歳未満の加入者は集団方式のみ受診できます） ・40歳以上の生活保護受給者 後期高齢者医療保険加入者	無料	
2	胃がん検診	胃X線検査 (バリウム検査)	1,300円	1,800円
3	肺がん検診	胸部X線検査	400円 (個別方式は中央病院のみ)	
4	大腸がん検診	便潜血検査 (2日分の採便)	500円	
5	乳がん検診 (2年に1回)	マンモグラフィ	1,000円 (個別方式は中央病院のみ)	
6	子宮頸がん検診 (2年に1回)	内診、細胞診	1,200円	
7	骨粗しょう症検診	足骨量測定	600円	実施なし
8	肝炎ウイルス検査 (ウェブ予約不可)	B型・C型	40歳以上で過去に検査したことがない人 無料	
9	人間ドック (ウェブ予約不可)	上記1～4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など	40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者 ・40歳以上の生活保護受給者 16,500円	

## 個人負担金の免除

市国民健康保険加入者、市民税非課税世帯、生活保護受給者、年度末年齢が70歳以上の方は、個人負担金が免除となります。また、特定の年齢の方は一部検診の個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

## 子宮頸がん検診（個別方式）

次の医療機関で実施しています。受診希望者は4月1日以降直接お申し込みください。

指定医療機関名	電話番号
中央病院（健診センター）	0176-23-5763
藤井産婦人科医院	0176-22-5588
しんクリニック	0176-22-7711

## 中央病院（健診センター）で乳がん検診と子宮頸がん検診の同時受診が始まります

通常、別の時間帯に実施している乳がん検診と子宮頸がん検診を6月～令和9年1月の毎週月曜日は、同じ時間帯に受診できます。同時受診希望の際は、健康増進課（保健センター）へお申し込みください。

●協会けんぽ、共済組合など、国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の被扶養者（家族）の特定健康診査の申し込みは、青森県総合健診センター（☎017-741-2336）へ4月1日以降直接お申し込みください。

\*申し込み状況により、ご希望に沿えない場合があります。ご了承ください。

## 相談・教室など

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 悩みのある人とその家族	4日(水) 14:00～15:00 ※2日(月)までに要予約	保健センター 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	18日(水) 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	5日(木) 9:30～・10:20～ 11:10～・13:15～ 14:05～・14:55～ ※3日(火)までに要予約	
◆パパママ教室 市内在住の妊婦とパートナーやその家族	妊産期②コース 1日(日) 10:00～11:30 ▶赤ちゃんのお風呂の入れ方 ▶育児講話 ▶情報交換会	市民交流プラザ「トワレ」 こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆子育て相談 乳幼児の保護者	3日(火)、 10日(火)～12日(木) 9:30～11:00 ※3日前までに要予約	保健センター 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	19日(木) 14:00～ ※12日(木)までに要予約	保健センター こども家庭センター ☎0176-51-6797
◆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	9日(月) 14:00～15:00 ※4日(木)までに要予約	

\*毎月開催する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や「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

検索



とわだ子育てアプリはこちらから▲

## 休日当番医

問健康増進課 ☎0176-51-6790

とき	当番医	電話番号
1日(日)	北園内科クリニック（西二十一番町14-38）	0176-22-2331
8日(日)	かわむらクリニック（西二十二番町4-16）	0176-20-1505
15日(日)	のづき内科小児科クリニック（東十二番町14-30）	0176-20-1880
20日(金)	藤原内科（三本木字北平115-8）	0176-24-0770
22日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院（西十一番町22-11）	0176-25-3341
29日(日)	阿部クリニック（東三番町9-66）	0176-25-1122

▶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。休日は受診できる医療機関に限られ、平日以上に混雑する場合があります。

青森県小児科オンライン診療はこちらから▶



## ●上北保健所（旧上十三保健所）の相談窓口

内容	とき	ところ・問い合わせ
◆B型・C型肝炎検査（※） 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	3日(火)・17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	11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	18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	3日(火)・17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。

## 3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

問こども家庭センター ☎0176-51-6792

予防接種は、病気にかかりにくい、あるいはかかったとしても重症になることを防ぐために、適切な時期に接種することが大切です。

4月に小学校に入学するお子さんは、特に麻疹・風疹（第2期）の予防接種を忘れずに受けましょう。

予防接種スケジュール管理には「とわだ子育てアプリ」が便利です！



## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

問健康増進課 ☎0176-51-6791

乳がんや子宮頸がんなどの女性特有のがんは、20代から40代の比較的若い年代に多くみられるため、若いうちから注意が必要です。がんの初期症状はほとんどありません。早期発見・治療のためには、検診を受けることが大切です。

6月1日(月)から、市の検診（個別方式）では、中央病院で乳がん検診と子宮頸がん検診を同じ時間帯に受診できます。検診時間を短縮でき、忙しい人にもおすすめです。

## ●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(日)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	
11日(水)	14:00～16:00	スーパーカケモ西金崎店
20日(金)	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。冬の寒い時期は特に血液が不足します。血液を必要としている患者のために、皆様のご協力をお願いします。



▲詳しくはこちらから

# 3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)
◆司法書士相談 (定員4人) 登記、相続、離婚、借金などの相談	19日(木) 13:00～15:00 ※12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	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	11日(水) 10:00～16:00 ※10日(火)午後4時までに要予約 予約先☎0120-102-084 (消費者信用生活協同組合八戸事務所)
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日 (休日除く) 8:30～16:30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター☎0176-51-6757
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日 (休日除く) 9:00～12:00、 13:00～16:00 ※相談先: 県庁☎017-734-9235

ところ まちづくり支援課 市民相談室  
※予約は電話でも受け付けています。  
申問まちづくり支援課☎0176-51-6777

内容	とき
◆出張年金相談 年金の無料相談	17日(火)、24日(火) 10:00～15:00 ※要予約(先着順) (来月は4月28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。

## まちなか交通広場待合室の定期清掃を実施します

次の時間帯は待合室を利用できません。市民の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。

とき 3月9日(月) 午前8時30分～正午

市街地循環バス・西地区および東地区シャトルバスの運休情報

全便運休 3月30日(月)、31日(火) 令和8年度運行準備のため。その他の運行情報は、市ホームページをご覧ください。

閩都市整備建築課☎0176-51-6735

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	56,571人	-93人	-723人
令和8年1月末現在	男	27,120人	-41人	-269人
	女	29,451人	-52人	-454人
	世帯	28,170世帯	-33世帯	+44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)
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)
15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) (☎マール親の会☎090-7325-9721)
20日(金)	▶ピアサポート事業「おしゃべり会～専門家を囲んで～」 <10:00>～市民交流プラザ「トワレ」(要予約) (☎マール親の会☎090-7325-9721)
21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(☎(公社)認知症の人と家族の会・佐藤☎090-7935-2939)
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▶



## ◆市税の納付をもっと便利に！ 閩収納課☎0176-51-6762

▶クレジットカード・インターネットバンキング

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。

詳しくはこちらから▶



▶スマートフォン決済アプリ

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から▶



## 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

閩収納課☎0176-51-6762

## 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

