広報とわだ 2026 11
第289号　令和８年11月１日発行
編集・発行　十和田市みらい戦略部シティプロモーション課
〒034-8615　十和田市西十二番町６番１号
☎0176-51-6702　FAX 0176-22-9399
ホームページ　https://www.city.towada.lg.jp/
市LINE公式アカウント　QRコードから友だち追加▶

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	２日㈪、16日㈪ 13：00～15：00 ※２日㈪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もめ事などの相談	13日㈮、27日㈮ 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㈬　13：00～16：00 ※18日㈫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㈫…対面、24日㈫…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㈭　13：00～15：00 ※12日㈭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㈭　13：00～15：00 ※５日㈭午後４時までに要予約
◆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㈬　10：00～16：00 ※10日㈫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　くらし環境課　市民相談室
※予約は電話でも受け付けしています。
申問くらし環境課☎0176-51-6735

内　容	と　き
◆出張年金相談 年金の無料相談	17日㈫、24日㈫　10：00～15：00 ※要予約（先着順） （来月は12月22日㈫実施。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１
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。

◆市税の納付をもっと便利に　問収納管理課☎0176-51-6762

▶クレジットカード・インターネットバンキング

eL（エル）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▶

11月30日㈰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

人口と世帯

令和８年９月末現在

区分	人・世帯数	前月比	前年比
人口	55,996人	−37人	−799人
男	26,813人	−４人	−408人
女	29,183人	−33人	−391人
世帯	28,193世帯	＋３世帯	−13世帯

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

マチイロ

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。

その他の催し

＜＞…開始時間

７日㈯	▶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）
９日㈪	▶おしゃべりサロン「クローバー」 <①10：00・②13：30>市民交流プラザ「トワーレ」 （問健康増進課☎0176-51-6791）
10日㈫	▶はちのへ若者サポートステーション無料就労相談会 <14：00>～南コミュニティセンター（要予約） （問はちのへ若者サポートステーション☎0178-51-8582）
11日㈬	▶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）
13日㈮	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」<10：00>～ 市民交流プラザ「トワーレ」 （問健康増進課☎0176-51-6791）
14日㈯	▶ピアサポート事業「おしゃべり会」<10：00>～ 市民交流プラザ「トワーレ」（要予約） （問マーブル親の会☎090-7325-9721） ▶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「トワーレ」 （問健康増進課☎0176-51-6791）※28日㈯も開催 ▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」(家族学習会) <13：00>～市民交流プラザ「トワーレ」 （問健康増進課☎0176-51-6791）
22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）
26日㈭	▶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）
27日㈮	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」(個別相談会) <13：00>～市民交流プラザ「トワーレ」 （問健康増進課☎0176-51-6791）
28日㈯	▶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）

❖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▶

お子さんを感染症から守るためにも口内環境を清潔に！

問すこやかこども家庭センター☎0176-51-6792

手洗いやうがいなどの基本的な感染症対策とあわせて、毎日の歯みがきでお口を清潔に保ちましょう。

今日からできる子どものお口ケア

▶寝る前の歯みがきと、小学校低学年頃までは保護者による仕上げみがきをしましょう。
▶間食は時間を決めて食べましょう。
▶定期的に歯医者に行きましょう。

毎月10日は商店街へ！「まちなか夜市」

問十和田商工会議所☎0176-24-1111

「広報とわだ」の持参、公式SNSのフォロー、アンケートへの回答のいずれかで、ガラポン大会に参加できます。出店者や夜市クルーも随時募集しています。（募集は会場のみで受け付けしています）

とき　11月10日㈫　午後４時～７時
ところ　六・七・八丁目商店街

公式SNSはこちらから▶



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