

感動・創造都市

～人が輝き 自然が輝き まちの個性が輝く理想郷～

広報



とわだ

4

No. 150

2015

生徒の
自
律

がんばろう 三中!!
Good 三中 絆 ALL 三中



新たな舞台を見据え

3月14日に行われた市立三本木中学校の卒業式。185人の卒業生は、在校生や保護者、職員から送られる大きな拍手の中、凛とした態度で退場。慣れ親しんだ学びやを後にし、新たな舞台へ向けて第一歩を踏み出しました。

目次

健康診査で健康維持を	2
市民文化センター、各公民館の サークル・講座をお知らせ	10
十和田市保健衛生カレンダー	12
十和田市春まつり	24

ポイント

1 生活習慣病予防に健康診査

2 がんの早期発見にがん検診

健診は健康づくりの第一歩

自分の健康状態を把握することは健康づくりの基本です。運動習慣や野菜を多く採る食事、睡眠・休養も健康づくりに欠かせません。

市では平成26年度に健康都市を宣言し、「さわやか健康講座」や「健康とわだポイントラリー」など、健診受診率と健康教養を高める取り組みを進めています。平成27年度もこれらを継続しながら、「エンジョイウォーク大作戦」など新たに運動習慣が身に付く取り組みを始め、皆さんの健康づくりをしっかりとサポートしていきます。

あなたが生き生きと暮らしていくために、自ら踏み出す第一歩。

まずは今、健診習慣をあなたのものにしてください。

さわやか健康講座

- 平成26年度実施したテーマ
- 第1回「医師が語る病気の芽はココ！」
 - 第2回「年齢と筋力の気になる関係」
 - 第3回「アルコール依存症とうつ病について」
 - 第4回「たばこのなにかいけなないのか？」
 - 第5回「平均寿命から健康とは何かを考えてみましょう」



▲5回の開催で延べ388人が受講。たくさんの気づきを得ることができます。



運動教室 健康運動指導士が楽しいメニューで優しく指導します。



各種がん検診 早期発見は人生の充実を後押しします。

健康への取り組み

平成27年度も実施します。ぜひ参加してください！
健康とわだポイントラリーを実施しました

市では平成26年度に楽しみながら健康づくりを行うことを目的に、初めて「健康とわだポイントラリー」を実施し、市民1,250人の応募がありました。各種健診を受け、健康講座などに参加し、一定のポイントを貯めたかた全員に参加賞として市民の家の入浴券か体育センターのウォーキング券が贈られました。

2月22日にイオンスーパーセンターで行われた抽選会では、小山田市長が「健康づくりの意識を高め、一緒に元気で暮らしましょう」とあいさつし、エアロバイクなどの健康グッズの当選者を抽選していきました。市内小中学生が取り組んだ健康づくりポスター作品の入選者表彰式のほか、健康と野菜に関するクイズ、音楽に合わせた体操も行われ、参加者は健康を考える楽しいひとときを過ごしました。



▲健康づくりポスター入選者の皆さん



▲抽選会では保健協力員が健診受診を呼び掛けました。



Interview
ポイントラリーの参加者にお話を伺いました

なかぐき 中岫 久子さん
健診や健康に関する教室は私の健康づくりの味方です

健診は毎年受けています。健康講座では身近な事例を聞き、ハッとさせられました。保健指導で勧められた運動教室に毎回参加しましたが、気軽に行けてトレーニングはとても楽しく、最後には、参加した皆さんが笑顔になります。

勤めを辞めた時、「これからは、自分で健診を受けないと後で大変だよ」と助言されたことが心に響いています。健診と運動と食事が、かつて体が弱かった私を支えています。

27年度新規 「エンジョイウォーク大作戦」

コレステロール・血糖値・もの忘れに効果あり

万歩計を活用し、継続してウォーキングに取り組む事業です。

6月に募集を開始し、7月に**ウォーキング大会**を開催
参加者には**当日付けた万歩計をプレゼント!** (参加費有料)



健康診査で健康維持を

私たちは健康都市を宣言しました

短命県返上を目指して

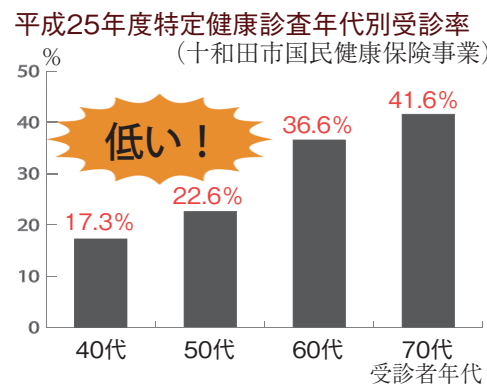
閏健康増進課 ⑤6790

今、県を挙げて取り組んでいる健康寿命延伸。健康はまちの活力であり、自身や家族の幸せです。

ところが、県の平均寿命は、驚くことに長い間、最下位が指定席です。全国に比べて高い割合の、喫煙や多量飲酒、肥満、運動不足といった生活習慣が原因と考えられています。

指定席から抜け出すために、市では県と歩調を同じくして、健康への取り組みを強化します。その一つが1月28日に行なった健康都市宣言です。宣言文は、健康づくりに大切な行動を簡単に表した、短命県返上の道しるべです。

健康寿命 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



大きな死亡原因は生活習慣病

死亡原因割合の第1位は、全国でも本県でもがんです。がんは心疾患と脳血管疾患を加えた三大生活習慣病は、死因の約6割を占めます。

がんで亡くなる人が最も多いにもかかわらず、がん検診の受診率は全国的に低い状況です。

生活習慣病を予防するには、まず「健康診査」を受けて体の状態を知ることが必要です。市の国民健康保険の特定健康診査の受診率は、平成25年度で32.8%。年代別に見ると40代ではわずか17.3%、50代でも22.6%にすぎません。

40代から健診を始めよう

健康を意識せずに過ごして、もなるとなつた20代、30代。ところが、40代は生活習慣の積み重ねや加齢によって体に変化が生じてきます。徐々に仕事や生活の責任が重くなり、自分のことを後回しにしがちで、まだ若いという自信がある年代。

まさにこの40代が健診の始め時なのです。

社会保険や共済保険の加入者は職場で受診が推進され、40歳以上の多くのかたが健診を受けて健康管理に取り組んでいます。

市の国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入している皆さんは、27年度も特定健康診査を無料で実施します。対象者には3月27日を期限として健康診査申込書を郵送していただきますが、随時、申し込みを受け付けています。

また、市では死因第1位のがんの早期発見のため、各種がん検診を行っています。自分や家族のため、積極的に受けましょう。

4月12日は青森県議会議員 一般選挙投票日です

開市選挙管理委員会事務局 ☎ 6778

■投票時間

午前7時～午後8時

※第40投票区十和田湖小学校、第41投票区十和田湖中学校の投票時間は午前7時から午後6時までです。

■選挙権のあるかた

平成7年4月13日以前に生まれたかたで、平成27年1月2日以前に十和田市に転入の届け出をし、引き続き十和田市に住所があるかた

■県内他市町村へ転出したかた

平成26年12月2日以降に県内の他市町村へ転出（1回限り）したかたで、転出先の選挙人名簿に登録されていないかたは、転出先市町村などの市民課などで発行する「引き続き住所を有する旨の証明書」を持参し、投票所で提示すると投票できます（期日前・不在者投票でも証明書は必要です）。

■転居したかた

3月19日以降に市内で転居したかたは、転居前の投票所での投票になります。

■投票のしかた

候補者の氏名を書く「自書式」です。けが、病気などのため、候補者の氏名を書くことができないかたは、代理記載の方法で投票ができます。また、点字での投票もできます。

■期日前投票

投票日当日、仕事や冠婚葬祭、買い物や旅行などの私用、病气やけが、妊娠などの理由で投票ができないかたは、期日前投票をすることができます。

とき 4月4日(土)～11日(土)
午前8時30分～午後8時

ところ ▼市役所新館5階会議室 ▼ふるさと皆館3階多目的ホール（十和田湖支所隣り）

■不在者投票

出稼ぎなどのため他市町村に滞在しているかた、指定病院に入院しているかた、指定保護施設に入所しているかたなどは不在者投票ができます。

■郵便等投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けているかたのうち、身体に重度の障害があるかた、または介護保険法上の

要介護状態区分が要介護5のかたは、郵便などによる不在者投票ができます。

■投票所入場券（はがき）

入場券は4月3日の告示日後に郵送します。投票日当日、入場券を持参すると手続きがスムーズです。なお、入場券がなくても投票できます。

※二重投票を防止するため、入場券は再発行しません。

※今回の選挙から投票所入場券の様式が1世帯5人分から2人分の記載となり、期日前投票の宣誓書兼請求書の様式が追加されます。期日前投票をするかたは、必要事項を記入の上、持参してください。

■開票

とき 4月12日(日)投票日当日
午後9時10分

ところ 市総合体育センター
参観者は、今回の県議会議員一般選挙の選挙権があるかたで、市選挙管理委員会が発行する「参観席券」を持参しなければ、「参観席に入る」ことができません。参観席券の申し込みは、4月6日から市選挙管理委員会事務局で受け付けます。1人1枚で先着200人です。

詳しくは市ホームページをご覧になるか、市選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。

投票所一覧

投票区	投票所	投票区	投票所	投票区	投票所
第1投票区	十和田カトリック幼稚園	第17投票区	八郷会館	第33投票区	藤坂小学校（仲よし会）
第2投票区	市民文化センター	第18投票区	矢神集会所	第34投票区	藤島会館
第3投票区	東小稲会館	第19投票区	赤沼会館	第35投票区	伝法寺地区農村会館
第4投票区	三本木小学校	第20投票区	下切田小学校	第36投票区	米田地区集落総合センター
第5投票区	十和田中学校（拓心館）	第21投票区	上切田小学校	第37投票区	館集会所
第6投票区	十和田商工会館	第22投票区	夏間木地区会館	第38投票区	平山保健福祉館
第7投票区	北園小学校（仲よし会）	第23投票区	晴山公民館	第39投票区	月日山林業会館（※）
第8投票区	白菊かねざき保育園	第24投票区	深持ふれあいセンター	第40投票区	十和田湖小学校
第9投票区	保健センター	第25投票区	中村集会所	第41投票区	十和田湖中学校
第10投票区	西十四番町会館（旭町会館）	第26投票区	羽立福祉館	第42投票区	市民の家
第11投票区	南公民館	第27投票区	洞内和徳館	第43投票区	大畑野生活改善センター
第12投票区	ちとせ小学校（仲よし会）	第28投票区	立崎公民館	第44投票区	十和田湖公民館
第13投票区	井戸頭団地集会所	第29投票区	牛鍵公民館	第45投票区	段新集会所
第14投票区	一本木沢会館	第30投票区	東栄会館	第46投票区	十和田市農村交流施設沢田悠学館
第15投票区	東公民館	第31投票区	学習等供用施設高清水地区館	※第39投票区の投票所は、長下集会所から月日山林業会館に替わります。	
第16投票区	稲吉集会所	第32投票区	六日町生活改善センター		

事務事業評価の結果を

お知らせします

岡総務課行政総務係 ☎ 6719

〽平成25年度実施の106事務事業を評価し、
今後の方向性について検討〽

市では、効率的で質の高い、市民の視点に立った成果重視の行政運営を実現するとともに、市民に対する説明責任を果たし、市政の透明性を高めるため、平成23年度より事務事業評価を導入しています。

平成26年度は、第1次十和田市総合計画第2期実施計画に掲載されている事務事業の中から、平成25年度に実施された106の事務事業について評価を行い、

今後の方向性について検討しました。

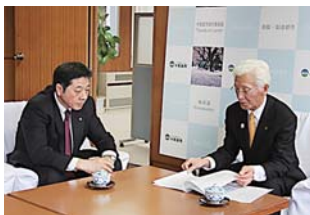
また、市行政改革推進懇談会（座長 櫻田一雅十和田商工会議所専務理事）の下部組織で、6人からなる外部評価専門部会（部会長 高井伸二北里大学獣医学部部長）において、第三者の視点から評価を行うことが有意義と考えられる4事務事業について、外部評価を行いました。

市民の目線で評価し、
報告書を市長に提出

2月10日、櫻田座長が市役所を訪れ、外部評価専門部会が昨年9月から10月にかけて評価作業を行った4事業（下記参照）の報告書を提出しました。

櫻田座長は「全委員が意見を述べ、事業の必要性を再認識する結果となっています。今後の事務事業の改善に活用してください」と報告しました。

小山田市長は「ご指摘を踏まえ、見直すところは見直し、しっかりと取り組んでいきます」と話しました。



◀櫻田座長から提出された報告書に目を通す小山田市長

外部評価対象事務事業の評価結果と今後の対応方針

外部評価対象事務事業名 【担当課】	内部評価による 方向性	外部評価を踏まえた今後の対応方針	
		方向性	取り組み内容
老人クラブ活動支援 【高齢介護課】	現状のまま 継続	有効性を改善して継続	<ul style="list-style-type: none"> ▶老人クラブによる地域貢献活動を進めるために、老人クラブの活動と町内会活動が連携できるよう支援していく。 ▶会員による住民への声掛けや見守りなどの活動を推進するために、全国的な活動例を連合会に提案し、会員の地域貢献活動に対する意識の向上を図っていく。 ▶活動の活発化を図るために、各年代に適した活動の構築に向け、現状の課題と対応策を検討していく。
包括的支援事業 【高齢介護課】	効率性を改善して継続	有効性を改善して継続	<ul style="list-style-type: none"> ▶在宅介護支援センターと地域包括支援センターの役割分担を明確にし、相談者へ速やかに対応・支援する。 ▶虐待などの困難事例に対して関係者間で連携した対応をするために、地域ケア会議の開催を拡大するなどネットワーク体制を構築する。 ▶支援状況や結果を数値化し、検証する。また、検証を基に課題を洗い出し、対策を講ずる。
農畜産物のブランド化 【とわだ産品販売戦略課】	さらに重点化を図る	さらに重点化を図る	<ul style="list-style-type: none"> ▶産・学・官により構成される「十和田産品販売促進会議」の活用や市内関係機関などとの連携、日本野菜ソムリエ協会と連携した取り組みをさらに強化するとともに、主要4野菜はもとより奥入瀬ガーリックポークや十和田湖和牛、十和田湖ひめますのブランド力の向上を図り、販売促進を実現する。 ▶首都圏の著名レストランでの食材利用拡大など「食」と「農」を結び付けた事業展開や、メディアを活用した情報発信などにより、十和田産品の認知度を高める。
中心市街地活性化事業 【商工労政課】	有効性を改善して継続	有効性を改善して継続	<ul style="list-style-type: none"> ▶中心市街地活性化基本計画の計画期間は平成27年3月で終了となるが、今後も、コンパクトなまちづくりに向けて、本計画の評価検証を踏まえ、中心市街地に集積している現代アート・文化施設や、公共施設などを有効に活用し、交流人口や居住人口が増えるよう誘導することによる、中心市街地の活性化を図る必要がある。 ▶官民一体となった魅力ある商店街づくりに向けた取り組みや、新たな事業の掘り起こしなどを推進していく。

※評価方法などの詳細については、市ホームページに掲載しています。

十和田市 26年度 事務事業評価

検索

募集

皆さんのまちづくり活動を支援！ 元気な十和田市づくり

市民活動支援事業

まちづくり支援課市民活動支援係 ☎6725

市では、市の元気につながる市民の自主的な取り組みを支援する「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」を実施しています。

平成26年度は、地域活性化や地域の魅力向上につながる事業などの各分野で、35団体（応募総数43団体）の活動を支援しました。

同事業の平成27年度候補事業を募集します。皆さんのさまざまなアイデアや創意工夫にあふれた企画をお待ちしています！

対象団体 ▼構成員が5人以上であること

▼主に市内で活動し、構成員の半数以上が市民または市内への通勤・通学者であること

▼組織や運営に関する規則があること

対象事業 ▼主に市内で行われる公益的な事業

▼団体、市民が主体的に行う事業

▼年度内に完了する事業

申込期限 4月28日(火)

選考方法 各団体の企画提案書および公開プレゼンテーションを基に検討委員会で

評価し、市長が決定します。

◆説明会を開催

次の日程で27年度の事業説明会を開催します。事業に興味のあるかたや活用を検討されているかたなどは、ぜひご参加ください。

とき 4月8日(水)
午後6時30分～
ところ 市民交流プラザ

検討委員を募集

申し込みがあった候補事業を評価し、検討する委員を募集します。

内容 「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」企画提案事業の評価、検討

募集人員 3人
※報酬はありません。

任期 2年間

応募資格 5月16日(土)、19日(火)開催予定の会議に出席できるかたで、満20歳以上の市民。ただし、本事業に応募している団体の構成員は除きます。委員の選考に当たっては、男女のバランス、年齢層、市の各種委員歴、応募動機などを考慮し、幅広い層からの選任に配慮します。

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、まちづくり支援課へお申し込みください。
※応募用紙は、まちづくり支援課で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込締切 4月20日(月)

区 分	内 容
①スタート支援コース	団体の自立を促進し、活動を軌道に乗せるための事業
②ステップアップ支援コース	団体がこれまで行ってきた活動の拡充、発展を図るための事業
③地域づくり事業支援コース	団体が行う地域課題などの解決や地域振興を図るための事業
④学生のまちづくり支援コース	団体、教育機関、学生などが連携して取り組む地域の魅力向上につながる事業
⑤市民協働活動コース	市民が参加して行うハード事業のうち、市の施設を対象として行われる保守整備事業
集会施設環境改善事業（※）	集会施設のトイレの水洗化、洋式化事業

※平成26年度に町内会などを対象としていた「地域活動拠点化支援コース」は、「集会施設環境改善事業」として実施します。また、各区分には限度額があります。



東屋風藤棚が完成



藤棚の撤去作業

事業を活用し、環境を整備！
桜の名所 白上名水公園
市内相坂白上地区で、白上の湧水として近隣住民に長く親しまれている「白上名水公園」。地域のシンボルでもある同公園は整備されてから30年余り経過していました。昨年度、白上湧水会員らが、さらなる地域住民の「憩いの場」作りを目指し、市民協働活動コースに応募。春から秋にかけて、会員らが力を合わせ、既存の藤棚を撤去し、池の泥上げや新しい東屋風藤棚の設置などを行いました。
会員らは、今回の整備をきっかけに、近隣町内会などの交流や地域住民の憩いの場として、同公園のさらなる活用とともに、地域コミュニティの発展につなげていきたいと意欲を見せています。



とわだに **愛** にいこう!

出展する団体の料理を全て食べてみたいですよ!

成田隼一郎くん / 足沢秋晴くん (ともに三本木中・3年)

問B-1 グランプリin十和田実行委員会事務局 ☎6799



▲十和田バラ焼キッズの三小児童 (写真前列) がカウンタダウンボードの前で「ラビアンローズ!」

大会まで
あと**200**日を
切りました

市役所にカウンタダウンボードを設置

大会200日前となる3月17日、市役所でカウンタダウンボードの除幕式および市立三本木小5年生9人による十和田バラ焼キッズ応援メッセージ付きの風船リリースが行われました。

ボードは市役所新館入り口付近に設置され、大会までの「とき」を皆さんにお知らせします。

一緒にB-1を盛り上げよう!

ボランティアスタッフ募集

「B-1グランプリin十和田」を成功に導くためには、多くのボランティアスタッフの力が必要となります。

平成25年9月に行われた「北海道・東北B-1グランプリin十和田」では、市民や市内高校生など約1千人がボランティアスタッフとして参加し、会場内のごみの回収や案内係として活躍。十和田スタイルのおもてなしは各出展団体や関係者から高い評価を受けました。

今大会は30万人を超える来場者を想定する大きなイベントです。私たちと一緒に大会運営スタッフとして、おもてなしの心で来場者をお迎えしませんか。



▲「北海道・東北B-1グランプリin十和田」では、会場内のごみを回収するために結成された「ゴミのいただき隊」など、ボランティアの皆さんの働きが大会成功の大きな力となりました。

- とき 10月3日(土)・4日(日) 午前8時30分～午後4時
 - ※時間は予定です。
 - 内容 会場内外での誘導案内、清掃、投票所管理、駐車場の案内など
 - 対象 中学生以上
 - ※20歳未満のかたは、保護者の同意が必要です。
 - 募集人員 2日間で延べ約4千人
 - 申し込み方法 先着順に受け付けます。応募用紙は、事務局に備え付けてあるほか、公式ホームページからもダウンロードできます。
 - 申込期限 8月14日(金)
 - ※9月上旬に説明会の開催を予定しています。
- 問B-1グランプリin十和田
実行委員会事務局
☎6799

大会をPR!

メインビジュアルを発表

今大会をPRするポスターやチラシに使用するメインビジュアルのデザインを3月4日に発表しました。

中央に互いの手を合わせハートを作ったデザインを配置し、大会のキャッチコピーである「とわだに愛にこころ」の左右に、十和田湖・奥入瀬、市現代美術館などが描かれています。デザインには、思いをつなぐ「地域愛」、地域をつなぐ「人間愛」で多くのかたがたに十和田市の愛を

感じてほしいという思いが込められています。

石川正憲実行委員長は「大会のコンセプトである「愛」をもとに、十和田らしい、十和田の魅力が詰まったデザインとなっています」と話しました。



▲メインビジュアルを手にする石川委員長 (写真左) と畑中宏之副委員長 (同右)



B-1グランプリを開催する目的って何だろう?

B-1グランプリの「B」は、地域BRAND(ブランド)の「B」です。大会は、ご当地グルメをきっかけとして自分たちのまちを盛り上げ、地域ブランドを確立しようと日々活動するまちおこし団体、年に一度の共同PRイベントとして開催されています。

開催後は出展団体の地元や開催地に経済波及効果をもたらし、地域活性化につなげることを目的としています。

開催まで残り半年。全国のまちおこし団体が集結する10月3日・4日に向け、一緒に十和田を盛り上げたいきましょう。



主な指定管理施設の**指定管理者**をお知らせします

☎総務課行政総務係 ☎⑤6719

指定管理者制度は、多様化する市民ニーズにより効果的に対応するため、公の施設の管理に民間のノウハウを活用しながら、施設管理の効率化と経費の節減を図ることを目的としています。

主な指定管理施設の指定管理者を以下のとおりお知らせします。

指定管理施設	指定管理者	所 管
市民文化センター 生涯学習センター	東北共立・県南環境保全センターグループ	スポーツ・生涯学習課
総合体育センター他12体育施設	(一財) 十和田市体育協会	スポーツ・生涯学習課
奥入瀬ろまんパーク他4観光施設	(一財) 十和田湖ふるさと活性化公社	観光推進課
八甲田パノラマパークゴルフ場		スポーツ・生涯学習課
馬事公苑	(特非) 十和田馬主協会	観光推進課
産業振興施設(道の駅とわだ)	(株)パワフルジャパン十和田	
現代美術館 西二番町駐車場	ナンジョウアンドアソシエイツグループ	
観光物産交流施設(AST内)	(一社) 十和田市観光協会	
高森山球技場 高森山パークゴルフ場 高森山人工芝多目的グラウンド 若葉球技場	(特非) 十和田市サッカー協会	スポーツ・生涯学習課
市営宇樽部キャンプ場	ワイエス(株)	観光推進課



とわだ産品情報

☎とわだ産品販売戦略課 ☎⑤6746

とわだ産品販売戦略課

検索

“買ってもらえる”商品づくりを応援します！

市では、地元産の農林水産物を活用した新しい商品づくりを応援するため、「買ってもらえる商品づくり支援事業」を実施します。商品開発やパッケージデザインなどについての専門家のアドバイスのほか、必要に応じて補助金による支援もします。新商品開発はもちろん、既存商品のブラッシュアップをお考えの事業者の皆さま、ふるってご応募ください。

対象 市内に住所または本拠地を有し、商品製造・販売を行う法人・団体・個人事業者

対象商品 十和田市産の農林水産物を活用した加工食品など
支援内容

- ▶商品づくりアドバイザーによる助言・指導
- ▶パッケージデザインアドバイザーによる助言・指導
- ▶機械設備導入(ハード)、販路開拓活動(ソフト)などの補助(アドバイザーが認めたもので対象経費の2分の1以内、補助額は予算の範囲内)
- ▶お披露目会の開催および商談機会の提供

申し込み方法 指定の応募書類に必要事項を記入の上、提出してください

受付期間 4月10日(金)～5月8日(金)

※応募書類は、とわだ産品販売戦略課窓口で配布するほか、市ホームページでダウンロードできます。

本事業を活用希望のかたは、セミナーにぜひご参加ください☎

買ってもらえる商品づくりセミナー

魅力ある商品づくりやパッケージデザインのポイントを学びましょう。「買ってもらえる商品づくり支援事業」の説明も行います

日時 4月24日(金)午後1時30分～4時45分

場所 市民交流プラザ 多目的研修室2

講演内容と講師

『食と農の時代からヘルスケア産業の時代へ～農産加工食品から健康という付加価値を生み出すために～』

(株)キースタッフ
代表取締役 鳥巢 研二



『平成26年度買ってもらえる商品づくり支援事業から生まれた商品』

(有)敬和マーケティング総研 加藤 哲也
川村デザイン 川村 将久

☎とわだ産品販売戦略課 ☎⑤6746

ぐるっとNAVI ～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

みんなで
出かけよう



上十三・十和田湖広域定住自立圏圏域のイベント情報をお届けします♪

三沢市

みさわ桜まつり

とき 4月29日(水)～5月6日(水)
ところ 中央公園
問 (一社) 三沢市観光協会 ☎⑤2311

寺山修司記念館フェスティバル

とき 5月3日(日)～5日(火)
ところ 寺山修司記念館
問 寺山修司記念館 ☎⑤3434

野辺地町

第35回ほたて駅伝大会 のへじ春まつり2015

とき 4月29日(水)～5月6日(水)
ところ 愛宕公園・町立体育館
問 (一財) 野辺地町観光協会 ☎0175⑥9555

七戸町

レールバスとあそぼう2015

とき 5月3日(日)～5日(火)
ところ 南部縦貫鉄道旧七戸駅
問 七戸町観光協会 ☎⑤7109

第5回しちのへひなまつり

とき 4月30日(木)～5月3日(日)
ところ 七戸中央商店街
問 七戸ひなまつりの会 ☎⑥2149

六戸町

ろくのへ春まつり

とき 4月25日(土)～5月6日(水)
ところ 館野公園ほか
問 六戸町観光協会 ☎⑤3111 (内線154)

東北町

東北町桜まつり

とき 4月29日(水)～5月5日(火)
ところ 小川原湖公園周辺
問 東北町役場商工観光課 ☎⑤4148

おいらせ町

第21回北東北将棋選手権大会

とき 4月29日(水) 対局10時～
ところ おいらせ町みなくる館
問 全国将棋祭り実行委員会事務局 ☎0178⑤3900

おいらせ町春まつり

とき 4月29日(水)～5月6日(水)
ところ いちょう公園・下田公園
問 おいらせ町観光協会 ☎0178⑤4703

春の牧場まつり

とき 5月4日(月)・5日(火)
ところ カワヨグリーン牧場
問 ふれあい牧場デー実行委員会 ☎0178⑤4111



とわだの文化財①9 ～十和田市の文化財を紹介するコーナーです

問 スポーツ・生涯学習課 ☎⑦2313

市指定文化財

あかぬまびつちゅうたてあと ほうきょういんとう 「赤沼備中館跡・宝篋印塔」

赤沼地区には、室町時代にこの地に居を構えていたとされる赤沼備中にまつわる、さまざまな伝承が残されています。

備中は、南部氏に仕えた家臣の一人で、赤沼一帯を領有し、厩を管理する役職(厩別頭)についていたと伝えられています。



宝篋印塔



発掘調査中の赤沼備中館跡
(平成13年撮影)

一方、赤沼集落の新山神社の境内には、備中との関係が言い伝えられる石造の宝篋印塔(供養塔の一種)が残されています。年号や銘文などはなく、造立の経緯などは不明ですが、形状から室町時代のものでされています。館跡との関連が注目されるとともに、当地の仏教文化をうかがい知る貴重な資料となっています。

【文責・市文化財保護協会】

『南部史要』などの記録類によれば、赤沼備中は、近習頭奥瀬安芸と領地を争い、主君南部晴政に訴えるものの聞き入れられなかったことから、天文8年(1539年)、本三戸城(南部町聖寿寺館跡)に火を放ち、奥瀬安芸を斬り、逃げるものの、最後は、下斗米将家に討たれたとされています。

赤沼集落の西側には、備中が住んだとされる館の伝承地があり、現在でも土塁(土を盛り築いた砦)などが残されています。平成13年に発掘調査が実施され、その概要が確認されました。

姿を現した館跡は、堀を外側に伴う土塁によって主要部分が囲われており、館の内部からは掘立柱建物跡などの遺構が確認されたほか、皿・碗・甕・壺・すり鉢、天目茶碗・香炉といった陶磁器類や、刀子(小刀)・笄(髪かき道具)・鍋・銭などの金属製の遺物が出土しました。

調査成果を総合すると、室町時代、15世紀を中心とする支配階層の館跡と推定されていますが、館の主が備中かどうかは証拠が少なく謎のままです。

市民文化センター、各公民館の サークル・講座をお知らせします

※詳しい内容は、問い合わせ先に確認してください。また、活動日の時間は開始時間です。

◎市民文化センター ☎25200 西三番町2番1号

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
手編み	つむぎの会	毎週(木)13:00	伊沢キイ ☎1020
生け花	青山御流いけはな愛好会	第2・4(木)10:00	藤原寿子 ☎2285
	青山御流いけはな教室	第1・3(木)10:00	清川絵眉 ☎2828
	青山御流いけはな教室	第2(木)10:00	
		第2・4(木)19:00	高木淑子 ☎2885
		第2・4(木)14:00	
青山御流子どもいけはな教室	第2・4(木)10:00・18:30		
小原流お花に親しむ会	第2・4(木)9:00	米田敏子 ☎3129	
英会話	スマイル英会話クラブ	毎週(金)10:00	沼畑智子 ☎9261
演劇	十和田市子ども劇団育成会	毎週(金)19:00	大久保すえ ☎080-1834-5134
小倉百人一首	十和田百人一首愛好会	第1(月)10:00	久保智子 ☎2496
オーケストラ	十和田フィルハーモニー管弦楽団 ジュニアオーケストラ十和田	不定期(土)8:00(日)3:00 毎週(土)13:30	宮内尚 ☎6470
絵画	十和田チャーチル会	毎週(土)13:00	石田博 ☎1971
カントリーダンス	カントリーラインダンス愛好会	毎週(水)19:00	上村鮎子 ☎2945
健康体操	健康体操ダンスクラブ	第1・3(土)10:00	井端セツ ☎5851
コーラス	コーラス四季	毎週(水)10:00	熊谷田鶴子 ☎6966
	コールアゼリア	毎週(金)10:00	成田靖子 ☎4958
	ポピュラーコーラス十和田	第1・3(木)19:00	くばいこ ☎5875
茶道	表千家子ども茶道教室 岳風流みちのく吟詠会十和田第一会場	毎週(土)13:00 毎週(火)13:00	玉掛靖 ☎6026 成田孝吉 ☎8839
詩吟	日本國風流十和田吟詠会	毎週(水)18:00 12月~3月13:30	小山田京子 ☎3580
社交ダンス	寿大社社交ダンス愛好会	毎週(月)13:00	蛭名道子 ☎0314
書道	乙女クラブ	第1(金)9:30	西村美恵子 ☎2551
自主学習	十和田あすなろ会	第3(木)13:30	阿部憲悦 ☎6330
	とわだ古文書の会	第1・3(金)13:30	樋川裕子 ☎1607
	歴史ドラマを楽しむ会	第3(日)13:00	大沼智 ☎5274

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
吹奏楽	クレール ウィンド オーケストラ	不定期18:00	山下一成 ☎090-7329-4964
スポーツ吹奏	スポーツ吹奏楽ことわだ支部	月3回不定期	寺下良次 ☎6169
太極拳	中央太極拳愛好会	毎週(月)・(土)10:00	武井さつ子 ☎6095
チェロ	チェロサークル十和田	第3(木)19:00	中野渡明美 ☎8037
俳句	すばる俳句会	第1・3(木)9:30	中村しおん ☎0536
ピアノ	ピアノサークルドルチェ ピアアロハ オ フラ ピオカマレノハイアライフスタジオ	毎週(火)9:30 第1・3(木)4:00・19:15 第2・4(木)10:00	岩城聖子 ☎9594 立崎敬子 ☎6404 蛭名満喜子 ☎090-5832-8048
フラダンス	ポラリス フラ カトリア会愛好会	毎週(水)13:00 毎週(水)9:00	下山恭美子 ☎1715 蛭名道子 ☎0314
フワフワアレンジメント	フワフワアレンジメントプリマベラ	毎週(水)13:30	土橋和子 ☎090-8355-3340
舞踊	せせらぎ会	毎週(金)13:00 第3(金)10:00	平館和子 ☎2335
	花柳流花すず会日舞教室	第1・3(土)13:00	花柳寿々美 ☎090-5394-0502
	舞踊華の会第一	第1・2・3(月)19:00	杉沢あさ ☎5846
	ボランティア活動	精神保健福祉ボランティア「助の会」	第1(土)10:00
盆栽	十和田盆栽会	第2(土)13:30	佐藤進 ☎090-1931-4470
マンドリン	十和田マンドリンクラブ	毎週(水)18:30	藤原寿子 ☎2285
謡曲・仕舞	十和田宝生会	不定期(月3回)	盛田駿造 ☎2903
ヨガ	アロマヨガ ヨガ愛好会	毎週(火)・(土) 毎週(水)・(木)9:30	安齋香 ☎090-7192-4550 吉田正子 ☎9278
レクリエーションダンス	レクリエーションダンスサークル虹	毎週(水)10:00	工藤きよ ☎090-7069-9022
和太鼓	十和田水神雷太鼓	毎週(火)・(木)19:00	古谷浩明 ☎090-1497-2325



◎十和田湖公民館 ☎21202 大字奥瀬字下川目126番地

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
生け花	生け花愛好会	月2回(木)17:30	福井元子 ☎3010
楽器演奏	とわだ音楽愛好会	不定期	小笠原城司 ☎2160
コーラス	十和田湖コーラス愛好会	毎週(月)19:00	菩提寺正巳 ☎2036
自主研修	大町桂月を語る会	不定期	谷川妙子 ☎5260
珠算	川上総合学習スクール	毎週(火)・(木)15:00	川上あき子 ☎30727
手話	手話おさらい会	第2・4(木)18:00	柳沢博子 ☎2512

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
短歌	十和田湖ろまん短歌会	第3(金)18:30	外山國雄 ☎2511
ダンス	レクリエーションダンス観音「ビギンメイ」	第2・4(木)19:00	工藤きよ ☎2776
地域活動団体	法興婦人会	不定期	張磨博子 ☎2459
陶芸	釉の会	毎週(水)18:30	上坂光也 ☎090-5230-4609
フラダンス	ポラリス フラ	毎週(水)13:00	下山恭美子 ☎1715
和太鼓	十和田水神雷太鼓	第2・4(木)18:00	古谷浩明 ☎2034

◎沢田悠学館 ☎32012 大字沢田字下洗21番地1

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
アジア結び	アジア結びと手縫い愛好会	毎週(木)10:00	下川原敏子 ☎080-1820-6017
新舞踊	舞悠会	毎週(木)18:30	新屋敷京子 ☎32701
よさこい	FOR ALL	毎週(木)19:00	太田修身 ☎090-1936-7101



◎南公民館 ☎24416 西六番町5番10号

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
アロマクラフト	アロマクラフト手作り講座	第2(木)10:00・19:00	沼内美加子 ☎05078
生け花	池坊いけばな木村教室	第2・4(木)19:00	木村則子 ☎1637
	華道サークル(小原流)	第2・4(木)18:30 第2・4(土)13:30	気田洋子 ☎5614
	青山御流いけばな教室	第2・4(木)10:00	佐々木イシ ☎9144
	十和田市囲碁愛好会	毎週(土)・(月)13:00	佐々木主計 ☎2433
囲碁	十和田市シルバークラブ	毎週(火)13:00	米田四郎 ☎1350
エアロビクス	エアロビクス愛好会	毎週(火)19:00	繋斗至子 ☎3228
音楽(ピアノ)	初心者のためのピアノ	毎週(水)10:00	三浦央子 ☎8625
カラオケ	シルバーカラオケ愛好会	毎週(土)19:00	立崎孝生 ☎9666
合唱	とわだ混声合唱団	毎週(水)19:00	奥山紘 ☎6240
着付け	前結び着付けサークル	第2・3・4(木)10:00	熊谷信子 ☎1030
	らくらく着方クラブ	第1・2・3(木)10:00	村岡紀代子 ☎0178-28-7730
切り絵	十和田新切り絵クラブ	第1・3(木)10:00	成田秀文 ☎080-5559-3101
劇団	十和田市子ども劇団	毎週(金)19:00	大久保すえ ☎080-1834-5134
コーヒー	コーヒーを楽しむ	不定期	富樫孝則 ☎2916
国際理解	ABC英会話クラブ	毎週(月)19:00	円子正良 ☎090-9638-3978
	北園Cカレッジ英会話講座	第1・3(木)11:00	大平寛 ☎3588
呼吸法	インド呼吸法の会	月1~2回	川崎直美 ☎080-6021-7623
刻印	篆刻講座南教室	第2・4(月)14:00	山本和昭 ☎2323
茶道	お抹茶クラブ(表千家)	毎週(金)10:00	秋田美智子 ☎5408
	桔梗会(裏千家)	第2・3(木)13:00	大塚勝子 ☎6444
	誠徳会	第1(金)13:30	前田早苗 090-7329-2052
		第2・4(木)18:30	
3B体操	3B体操クラブ	毎週(水)10:00	田中のぶ江 ☎4274
詩吟	みちのく吟詠会十和田南会場	毎週(土)14:00	築田春子 ☎24073
七宝焼き	南七宝クラブ	第3(土)13:00	乙供亮子 ☎090-4885-7014
	社交ダンス愛好クラブ	毎週(月)19:00	馬場悦子 ☎6228
	南社交ダンス愛好会	毎週(土)18:30	竹ヶ原良榮 ☎9307
	リフレッシュダンス愛好会	毎週(金)19:00	畑山昐司 ☎2456
写真	フォト五月会	第3(火)18:00	神玲子 ☎0158
	全日写真十和田写真友「光陰」	第3(木)13:30	国分光明 ☎21686
将棋	十和田将棋サークル	毎週(日)13:00	日野口悦照 ☎5051
書道	かな書道教室	第2・4(月)14:00	山本登美子 ☎2323
新舞踊	楽踊会	毎週(月)19:00	竹ヶ原ひろ子 ☎3088
水墨画	南公民館水墨画クラブ	第2・4(木)13:30	武内敏夫 ☎2497
	生田流お箏教室	毎週(水)13:00	鎌田美保 ☎0178-45-3943
箏(琴)	箏愛好会	毎週(日)13:00	吉米地徳子 ☎8401
	彫金教室	毎週(土)10:00	三澤麻美 ☎090-2995-2259
染物	むらさき保存研究会	第3(日)9:00	石橋恵美子 ☎3528
太極拳	南太極拳クラブ	毎週(月)10:00	相馬敏光 ☎0872
	十和田太極拳愛好会	毎週(水)18:30	大西良雄 ☎8248
エアロビクス	リズムフィットネスクラブ	毎週(水)10:00	鳥山幸子 ☎3311
短歌	まひろの青森十和田会	隔月第2回13:30	大山祐子 ☎8396
ダンス	十和田フォークダンスクラブ	月1~2回	工藤祐享 ☎5012
	レクリエーションダンス「みなみ」	月3回(火)10:00	小山田万亀子 ☎2321
俳句	新樹俳句会	第3(土)午後	沼山虹雨 ☎6197
パッチワーク	キルトクラブ	第2・4(木)19:00	田中まり子 ☎2225
パソコン講習	シニアパソコンクラブ	毎週(月)9:30	沼山隆男 ☎9735
パンづくり	手づくりパン教室	第3(木)13:00	富樫トメ ☎090-2979-0710
フラダンス	ピリアロハ オ フラ ハイ アライ フラ スタジオ	毎週(火)4:00・19:15 第3(火)10:00	立崎敬子 ☎6404 下川原敏子 ☎080-1820-6017
フリートーク	F T 会	第2・4(火)13:30	天間喜久治 ☎3049
ボイスカウト	日本ボイスカウト十和田第1団	第2休日9:00	吉米地俊廣 ☎8355
マジック	十和田マジッククラブ	第2・4(火)18:30	畑山喜代人 ☎2531
民話	十和田・民話語りべ「わの会」	第2(火)10:00	一本松きよ ☎0786
ヨガ	リフレッシュヨガ	毎週(木)9:10~10:40	新山奈穂 ☎090-3537-4602
	親子ヨガ(乳児・小・中・各クラス)	隔週(土)	若木加奈子 ☎090-9535-4568
ロシア武術	システマ十和田トレーニングクラブ	毎週(土)	古館大 ☎090-1066-3165

◎東公民館 ☎29000 大字三本木字里ノ沢1番地240

分野・内容	団体名・講座名	活動日	問い合わせ先
生け花	いけばな小原流	第1・3(金)10:00	小野啓子 ☎080-6001-7499
	木村則華池坊いけばな教室	第1・3(木)19:00	木村則子 ☎090-7939-8294
	青山御流いけばな教室	第2・4(木)19:00	高木淑子 ☎2885
エアロビクス	健康体操	月4回(木)10:00	加藤智子 ☎1509
	ストレッチボール&エアロビクスからだ整え講座	毎週(月)10:00・18:00	千葉裕香子 ☎090-8254-2416
英会話	英会話教室	毎週(水)10:00	プロワークス十和田 ☎8067
	英会話愛好会	毎週(水)19:00	坂上孝哉 ☎4190
押し花	押し花(5月~11月)	第2・4(火)13:00	北上保子 ☎8955
ガールスカウト	ガールスカウト青森県第10団	不定期	新井田祐子 ☎5131(岩間方)
紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	第2・4(月)10:00	鳥山幸子 ☎3311
空手	空手道教室	月4回(金)18:00	橋場謙也 ☎090-8257-4217
	空無道空手とわだ愛好会	毎週(木)18:00	木村武士 ☎090-4476-9322
着付け	らくらく着方くらぶ	第1・2・3(木)13:00	川村慶子 ☎58850
教養	身近なアロマとパーソナルカラー	第2・4(月)13:00	岡本浩子 ☎080-5568-2437
クラフト	ソーカービング&フルーツカービング講座	第2回(9:00)18:00	佐伯知美 ☎080-1815-1867
国際交流	韓国語教室	第2・4(木)10:00	十和田国際交流協会事務局・ 平野 ☎090-7663-0132
	世界の料理教室(7月~12月)	第4(月)9:00	
茶道	大日本茶道学会茶道教室	月3回(金)13:00	小野寺和子 ☎1272
3B体操	3世代が楽しめる3B体操教室	月4回(金)10:00	佐藤佐智子 ☎090-7668-5437
七宝焼き	七宝教室	第3・4(金)13:00	高橋靖子 ☎090-9034-3757
社交ダンス	楽しい社交ダンス	月4回(土)10:00	佐々木文男 ☎06662
写真	青森国際写真集団	第1(木)19:00	佐藤幸一 ☎25428
	かれん書の教室	月4回(水)13:00	小野順子 ☎090-8925-5610
書道	くらしの書の講座	月4回(水)9:30	中村文子 ☎090-8782-3680
	吹奏楽	クレール ウィンド オーケストラ	不定期18:00
整体	健康整体教室	第2・4(金)10:00	佐々木佳史 ☎1840
箏(琴)	生田流お箏教室	第2・4(月)10:00	田中裕美子 ☎090-3750-2245
太極拳	ゆったり太極拳教室	月4回(月)10:00	野月雅子 ☎090-9539-0645
大正琴	大正琴教室	第1・3(木)9:30	今泉キミエ ☎23385
ダンス	十和田ダンススポーツクラブ	毎週(水)19:00	小沢秀司 ☎32074
	ダンスクラブ a (アルファ)	毎週(金)13:30	米内山かおる ☎4069
	Dance club BESTER	毎週(火)・(水)19:00	佐々木哲 ☎0179
手編み	ニットサークル ひまわり	第1・2・3(木)13:00	浪岡紀子 ☎37579
陶芸	火曜陶芸教室	毎週(火)19:00	
	十和田やまきのクラブ	毎週(水)・(土)9:00	奥山紘 ☎6240
	陶芸水曜クラブ	毎週(水)9:00	小野寺功 ☎38483
粘土	粘土芸(サン・クラフト・ドール)	第1・2・3(木)9:30	藤田睦子 ☎090-1066-5344
ハーモニカ	十和田ハーモニクス	毎週(月)12:30	福沢勝義 ☎7722
美術	美術教室ふおるむ	月4回(火)13:30	日野口晃 ☎30646
	初心者のための日本画講座	月1回(日)13:00	佐伯知美 ☎080-1815-1867
ピラティス	ピラティス タイム	月2回(日)10:00	松倉史子 ☎080-5035-9460
舞踊	南部大黒舞の会	月4回(金)18:00	山田すが子 ☎5802
	みなして踊るべしナニヤカラ	毎週(火)13:00	
フラダンス	フラダンスで心も体も健康に	月4回(火)10:30	柳沢ちせ子 ☎32891
フワフワアレンジメント	花談の会フワフワアレンジメント	第2・4(月)19:00	豊川智美 ☎090-1374-7151
	フワフワアレンジメント教室Green Rose	不定期	橋木ゆみ ☎090-4883-1756
	ヨーロッパ・フワフワアレンジメント フェリエ	毎週(水)15:00・18:30	荒野郁子 ☎090-2888-7990
ペン字	ペン字なんでも講座	第2・4(月)19:00	山本登美子 ☎2323
ボイストレーニング	ボイストレーニング研究会	毎週(火)18:30	古賀隆也 ☎090-1494-6828
モダンバレエ	終ダンス&バレエ	毎週(土)13:00	上野智子 ☎090-4888-8835
洋裁	簡単ソーイング&リフォーム	第2・4(月)9:30	浜田ゆり子 ☎017-766-8616
	ご当地ヨガ(ベビーヨガ)	第4(土)9:45	藤代 ☎080-3501-6790
	やさしいヨガ講座	毎週(火)10:00	山田すが子 ☎25802
ヨガ	夜のリラックソヨガ	月4回(水)18:30(木)13:30	古間木栄美子 090-7211-7829
	金曜日のハッピーヨガ	月4回(金)18:30	
	リフレッシュヨガ	毎週(火)9:10~10:40	新山奈穂 ☎090-3537-4602



平成 27 年度十和田市 保健衛生カレンダー

問保健センター ☎ 6790・6791・6792

母子保健

実施場所 保健センター ☎ 6792

区分	4 か月児健康診査	1 歳 6 か月児健康診査	2 歳児発達健康診査	3 歳児健康診査	パパ・ママ教室	
対象	満 4 か月児	1 歳 6 か月児	2 歳 6 か月児	3 歳 6 か月児	妊婦とその家族	
受付時間	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	12:30~13:00	
4 月	14 日(火)	22 日(水) 平成25年10月生まれ	23 日(木) 平成24年10月生まれ	21 日(火) 平成23年10月生まれ		
5 月	12 日(火)	20 日(水) 平成25年11月生まれ	21 日(木) 平成24年11月生まれ	19 日(火) 平成23年11月生まれ	8 日(金)	
6 月	9 日(火)	24 日(水) 平成25年12月生まれ	25 日(木) 平成24年12月生まれ	23 日(火) 平成23年12月生まれ		
7 月	14 日(火)	22 日(水) 平成26年1月生まれ	23 日(木) 平成25年1月生まれ	21 日(火) 平成24年1月生まれ	2 日(木)	
8 月	11 日(火)	19 日(水) 平成26年2月生まれ	20 日(木) 平成25年2月生まれ	18 日(火) 平成24年2月生まれ		
9 月	8 日(火)	16 日(水) 平成26年3月生まれ	17 日(木) 平成25年3月生まれ	15 日(火) 平成24年3月生まれ	1 日(火)	
10 月	13 日(火)	7 日(水) 平成26年4月生まれ	8 日(木) 平成25年4月生まれ	6 日(火) 平成24年4月生まれ		
11 月	10 日(火)	25 日(水) 平成26年5月生まれ	26 日(木) 平成25年5月生まれ	24 日(火) 平成24年5月生まれ	6 日(金)	
12 月	8 日(火)	16 日(水) 平成26年6月生まれ	17 日(木) 平成25年6月生まれ	15 日(火) 平成24年6月生まれ		
平成 28 年	1 月	12 日(火)	20 日(水) 平成26年7月生まれ	21 日(木) 平成25年7月生まれ	19 日(火) 平成24年7月生まれ	22 日(金)
	2 月	9 日(火)	17 日(水) 平成26年8月生まれ	18 日(木) 平成25年8月生まれ	16 日(火) 平成24年8月生まれ	
	3 月	15 日(火)	9 日(水) 平成26年9月生まれ	10 日(木) 平成25年9月生まれ	8 日(火) 平成24年9月生まれ	3 日(木)
主な内容	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶離乳食講話 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶歯科講話 ▶親子遊び ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶歯科講話 ▶親子遊び ▶口腔歯科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶絵本の読み聞かせ ▶保健師講話 ▶尿検査 ▶耳鼻科診察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶助産師、歯科衛生士などのお話 ▶歯科診察(年3回) ▶調理実習、新生児の保育、赤ちゃんのふれあい体験、沐浴などのグループ学習 ▶個別相談 ※赤ちゃんの父・祖父母なども参加できます。	
持ち物	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶バスタオル ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど)	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ ▶視力検査・ささやキテスの結果表▶尿容器	▶母子健康手帳 ▶2回目以降のかたは教室のテキスト ※実施日の1週間前までに予約が必要です。	

▶乳幼児健診では、事前に番号札を配布していません。お子さんと一緒に受け付けをしてください。
▶保健センター敷地内の駐車場は台数に限りがあります。満車の際は、周辺の駐車場をご利用ください。

4月の健康カレンダー



献血

健康増進課健康管理係 ☎ 6790

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
乳幼児相談 子どもの成長発達への心配や授乳方、栄養面など悩みがある0歳~就学前の子と保護者	15日(水) 9:30~ ※要予約	保健センター ☎ 6792
子どものこころの相談 対象:小・中・高校生、保護者	16日(木) 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お子さん	22日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	上十三保健所 ☎ 4261
B型・C型肝炎検査 一般のかた	7日(火)・21日(火) 13:00~14:00※要予約	
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かた	15日(水) 13:00~14:00※要予約	
エイズに関する相談 一般のかた	7日(火)・21日(火) 13:00~14:00※要予約	上十三保健所 ☎ 8450

実施予定日	時間	ところ
4 日(土)	9:30~11:45 13:00~16:00	ホームマック(株)十和田店
17 日(金)	9:30~11:00 12:15~17:00	紺野建設(株) 北里大学学生ホール前
26 日(日)	10:00~11:45 13:00~16:00	イオンスーパーセンター 十和田店

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

対象となるかたには、3月末に案内を郵送しています。希望するかたは市内の指定医療機関で接種を受けましょう。

対象者 市内に住所のあるかたで、平成27年度中に、65、70、75、80、85、90、95、100歳になり、接種歴のないかた
接種費用 2,000円(非課税世帯は無料)

予防接種

「至るまで」、「未滿」は、誕生日の前日までを表しますのでご注意ください。

種類	対象者・標準的な接種時期	回数
ヒブ ※1	初回 生後2~60月に至るまでのかた(生後2~7月が適切)	3回
	追加 初回接種(3回)を終了して7月以上経過し、生後60月に至るまでのかた(7~13月空けるのが適切)	1回
小児用肺炎球菌 ※1	初回 生後2~60月に至るまでのかた(生後2~7月が適切)	3回
	追加 初回接種(3回)を終了して60日以上経過し、生後12~60月に至るまでのかた(12~15月空けるのが適切)	1回
四種混合 ※2	1期初回 生後3~90月に至るまでのかた(生後3~12月が適切)	3回
	1期追加 1期初回接種(3回)を終了し、6月以上経過した生後90月に至るまでのかた(12~18月空けるのが適切)	1回
BCG	生後1歳に至るまでのかた(生後5~8月が適切)	1回
	麻しん・風しん混合 ※3	1期 生後12~24月に至るまでのかた
水痘	2期 5歳以上7歳未滿で、小学校就学前1年間のかた	1回
	1回目 生後12~36月に至るまでのかた(生後12~15月が適切)	1回
日本脳炎 ※4	2回目 1回目接種を終了し、3月以上経過した生後36月に至るまでのかた(6~12月空けるのが適切)	1回
	1期初回 生後6~90月に至るまでのかた(3~4歳が適切)	2回
	1期追加 1期初回接種(2回)を終了し、おおむね1年経過した生後90月に至るまでのかた(4~5歳が適切)	1回
二種混合	2期 9~13歳未滿のかた(9~10歳が適切)	1回
	子宮頸がん予防ワクチン	11~13歳未滿のかた(11~12歳が適切)
	小学6年生~高校1年生相当の女子(中学1年生が適切)	3回

※1 初回接種(1回目)の年齢によって接種回数、接種間隔などが異なりますので、詳細はお問い合わせください。

※2 生ポリオワクチン、不活化ポリオワクチンまたは三種混合ワクチンのいずれかをすでに1回以上接種しているかたは、医療機関または保健センターへお問い合わせください。

※3 過去に麻しん・風しんにかかったことがある場合でも、麻しん・風しん混合ワクチンを接種することができます。

※4 平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれのかたに対する日本脳炎ワクチンの予防接種が再開されています。過去の接種歴に応じて、20歳までに最大4回接種します。

▶予防接種は年間を通して受けることができます。体調の良い日に受けてください。

▶詳細については、母子健康手帳および子どもすこやか手帳をご覧ください。また、接種の際は必ず母子健康手帳と予防接種券をご持参ください。

▶やむを得ない事情がある場合、青森県内の指定医療機関で予防接種を受けることができます。この場合、必ず事前に保健センターへお問い合わせください。

集団健康診査など

■特定健康診査、がん検診(胃、肺、大腸)、肝炎ウイルス

実施日	実施場所	
5月 25日(月)~29日(金)	保健センター	
6月 15日(月)~21日(日)		
7月	13日(月)・14日(火)	沢田悠学館
	15日(水)	市民の家
	16日(木)	十和田湖小学校
	22日(水)~24日(金) 29日(水)~31日(金)	法興小学校 藤坂小学校
8月	4日(火)	切田中学校
	5日(水)・6日(木)	四和中学校
	7日(金)	深持小学校
	18日(火)	洞内小学校
	19日(水)	松陽小学校
20日(木)	北野集落センター	
9月 28日(月)~30日(水)	保健センター	
10月 1日(木)・2日(金)、20日(火)~25日(日)		
11月 16日(月)~20日(金)、30日(月)		
12月 1日(火)~6日(日)		

骨粗しょう検診 ▶ 6/20、7/23、10/2、11/20、12/6

▶受付開始時間は午前7時からです。受付終了時間は実施場所によって異なります。

▶申し込みをしたかたには、健診実施日の1週間前までに受付時間や料金などの詳しい案内を郵送します。

■特定不妊治療の助成を始めます

市では少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成します。

対象

- ①青森県特定不妊治療費助成事業費補助金の交付決定を受けているかた
- ②法律上、婚姻している夫婦であり、夫婦のどちらか一方が市内に住所が有るかた

助成額

治療に要した費用から県の助成額を控除した額と、県の助成額の3分の2の金額のいずれか低い額(上限10万円)

■子宮頸がん検診

実施日	実施場所
6月 10日(水)	地域包括支援センター
11日(木)・12日(金)	
7月 7日(火)・8日(水)	保健センター
8月 26日(水)・27日(木)	
9月 2日(水)・3日(木)・6日(日)	
10月 14日(水)	地域包括支援センター
11月 15日(木)・16日(金)	保健センター
12日(木)・13日(金)	

▶受付開始時間は正午です。※9月6日は午前9時から開始します。

▶地域包括支援センターと9月6日の保健センターでは、同時に乳がん検診を実施します。

■こころの相談 実施場所:保健センター ☎ 6791

眠れない、集中できない、お酒がやめられない、家に閉じこもっているなどこころの悩みを抱えている市民および家族のかたが対象です。メンタルヘルス科医師、精神保健福祉士、保健師が対応します。実施日前々日までに予約が必要です。開始時間などの詳細はお問い合わせください。

実施日			
4月1日(水)	6月3日(水)	7月1日(水)	8月5日(水)
9月2日(水)	11月4日(水)	12月2日(水)	1月6日(水)
2月3日(水)	3月2日(水)		



3/13

四季を感じて5・7・5

俳句日本一へ向け、活動成果を報告

俳句日本一を目指す教育活動を行っている市立高清水小学校（内山祐子校長）の児童11人らが市役所を訪れ、全国や県の俳句大会での入賞を小山田市長に報告しました。

県内の俳句大会で最高賞を受賞した中野十治郎くん（3年）は「これからも1位を目指して頑張りたい」と意気込みを見せていました。児童らは「季語もたくさん覚え、遊んでいる時でも俳句が浮かぶようになりました」とうれしそうに話しました。



各大会で入賞し、贈られた賞状を手に笑顔を見せる高清水小児童の皆さん



会場満席となる約300人を前に、まちづくりに対する思いを話す中野渡さん

3/10

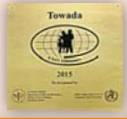
市出身者、中野渡さんがふるさとで講演 地域づくり講演会

人材活用事業の一環として、市が主催する「地域づくり講演会」が市民文化センターで開かれました。

講演会は、先ごろ市企業誘致支援大使に任命された（株）東京組代表取締役会長の中野渡利八郎さんが講師を務め、「波乱万丈の人生～会長が語る成功の秘訣～」と題して講演が行われました。中野渡さんは、自身の生い立ちを振り返りながら「頑張ることができるのは、まちをきれいにしたいという思いがあるから」と話しました。

Pick Up

安全・安心なまちづくりへ決意を新たに セーフコミュニティ再認証式典



世界保健機関（WHO）からセーフコミュニティの再認証の内定を昨年12月に受けていた本市は、2月27日、市民文化センターで式典を開き、関係者や市民ら約600人が出席、再認証の取得を祝いました。

本市は、平成21年8月に国内2番目となる認証を取得。5年間の認証期間満了を迎え、昨年12月に行われた審査員による現地審査などを経て、再認証されました。

オープニングセレモニーでは、みきの保育園園児による交通事故予防の誓いの発表や市立第一中学校の生徒が日本一を目指す奉仕活動について、寸劇を交えて紹介したほか、セーフコミュニティイメージソング「今日も無事でいてほしい」がシンガーソングライターの桜田マコトさんらにより披露されました。

式典では、小山田市長ら関係者が合意書に署名し、認証審査員で韓国セーフコミュニティ支援センターの超塚俊所長が本市の再認証取得を宣言しました。小山田市長は「今後もセーフコミュニティの取り組みを強化し、真に安全・安心なまちづくりに努めていきたい」と式辞を述べました。



セーフコミュニティ認証旗を手にする小山田市長ら関係者の皆さん



◀「奉仕の心（志）日本一を目指して」をテーマに掲げる第一中。寸劇や写真で取り組みを紹介

同時開催された「十和田市安全・安心展」。多くのかたが訪れ、各団体の展示パネルなどを眺めていました





— 第35回 —

はつた
初田ふれあい・いきいきサロン

おがさわら せつ
代表 小笠原 世津さん

普段の生活と違う場所に出て、
心と体をリフレッシュ

PROFILE

五戸町出身。民生・児童委員をはじめ、保健協力員や食生活改善推進員などを務める。趣味はウォーキングなど体を動かすことや自宅裏にある畑での家庭菜園。2人の子どもはそれぞれ独立し、夫と2人暮らし。67歳。



昨年12月、市がセーフコミュニティの再認証を目指し、海外の審査員を招いて現地審査が行われました。審査では、セーフコミュニティ領域別対策部会の活動内容が発表されたほか、地域の外傷予防活動の例として、市内に22カ所あるサロンの中から「初田ふれあい・いきいきサロン」が取り組んでいる健康体操が紹介されました。

サロンの代表を務める小笠原世津さんは「会員の皆さんは、リラックスして普段どおり、自然な姿を見ることができたと思います」と当日を振り返り、胸を張ります。

サロンの活動は、高齢者が家に閉じこもらないように、外出する機会になればと思いい、平成22年から始めました。毎月1回、初田・富地町町内会の高齢者が初田会館に集まり、音楽に合わせて健康体操や口腔体操、ボールを使ったゲームなどを行うことで、筋力アップを図り、転倒・転落、誤嚥予防などに努めます。

「隣近所においても普段はなかなか会わない人たちが集まるので会話が弾んで。『始めますよ』と言っても会話が夢中です。みんなが集まって楽しく話をするので、認知症予防にもつながっています。サロンのおかげで、地域の輪が広がり、絆が強くなりました」とうれしそうに話します。「最初は回覧板で開催日を



見学に訪れた審査員ら関係者と記念撮影。再認証となり「ほっ」としたと話します

お知らせしていましたが、今は自主的に集まります。継続は力なりですね」

サロンでは健康体操などの指導を自ら行う小笠原さん。市が開催した講座や教室に向き、自身が体験し、学んだことを会員に伝えていきます。また、巨木巡りなど会館の外に出て活動するツアーも企画。「高齢者ばかりなので、無理をしないように心掛けています。皆さんが喜ぶ顔を見ると企画してよかったです達成感があります」と笑顔を見せます。

「これからもみんなで生活に支障のない範囲で体を動かし、おいしいものを食べて、おしゃべりして、自分たちができることを続けていきたいです。あとは、女性ばかりなので、男性も積極的に参加して一緒に楽しんでほしいですね」と今後の活動に思いを馳せます。



市役所代表

☎(23) 5111

FAX (22) 5100

土・日曜日および祝日は閉庁

◆お知らせの表記

☎…問い合わせ先

☑…申し込み先

※費用の記載がないものは無料です。

飲用井戸をお使いのかたへ

飲み水として使用する井戸を設置しているかたと、設置しようとしているかたは、個人、法人にかかわらずお届けください。

井戸水を飲用している場合は年1回、水質基準項目に基づいた水質検査を行うようお願いいたします。水質基準に適合していない場合は、直ちに市へ連絡してください。

☎まちづくり支援課 ☎(51) 6726

市民図書館の読み聞かせ

4月から図書館での読み聞かせを次のとおり行います。

▼第2・4土曜日 ①午前10時30分
②午後1時30分

お話し団体 「語りの会・こま草」

▼第3土曜日 午前10時30分

お話し団体 「わっこの会」

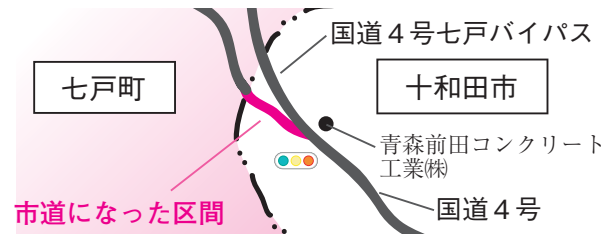
☎市民図書館 ☎(23) 7808

道路の管理区分が変わります

☎土木課 ☎(51) 6730

国道4号七戸バイパス旧道の一部区間が4月から市道として管理されます。

◆区間 大沢田字池ノ平60-1～池ノ平70-1



市消費生活センターをご利用ください

商品の購入やサービスの提供など消費者と事業者間の契約トラブル、多重債務問題、その他さまざまな消費生活に関わる相談をお受けします。

当市でも振り込め詐欺などの被害が急増しています。おかしい!と思ったらまず相談をしましょう。

▼開設時間 午前8時30分～午後4時30分

▼電話で申し込みをしてください

※定住自立圏形成協定に基づき、4月から七戸町と六戸町の住民のかたの相談もお受けします。

☎まちづくり支援課 ☎(51) 6726

4月から農地情報を公表します

～農地集積に活用してください～

農業の生産性を高め、競争力を強化するには担い手への農地集積が必要です。この集積を進めるため、4月からどなたでもインターネットで一定の農地情報を見ることができるようになりました。また、農業委員会の窓口では、農地の地番を特定して申請することで農地台帳の閲覧ができます。※詳しくはお問い合わせください。

☎農業委員会事務局 ☎(51) 6740

◆インターネットによる公表◆ 「農地情報公開システム」

下記へアクセスしてください。

URL <http://www.alis-ac.jp>

公表される情報

- ▶ 農地の所在、地番、地目、面積
- ▶ 貸借権などの種類、存続期間
- ▶ 貸し付けに関する所有者の意向など

屋外広告物の許可について

市では「青森県屋外広告物条例」に基づき、屋外広告物の表示場所や規模などについて規制や許可を行っています。屋外広告物を表示・設置するためには原則として許可が必要であり、表示・設置できない地域や物件もあります。事前にご確認の上、手続きをしてください。

☎都市整備建築課 ☎(51) 6735

平成27年度 春期側溝清掃 土砂・汚泥回収日程

☎まちづくり支援課 ☎(51) 6726

対象地区	収集運搬日程
東二十一～二十四番町、ひがしの一～二丁目、一本木沢一～二丁目、一本木沢、下平、藤高、里ノ沢、しらかば団地、牛泊	4月6日(月)～9日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町	4月13日(月)～16日(木)
西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町	4月20日(月)～23日(木)
西金崎、本金崎、上平、南平、長根尻、八郷、ニュー若葉	4月27日(月)、28日(火) 30日(木)、5月1日(金)
元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、北平、北斗、井戸頭、千歳森、後野、七郷	5月11日(月)～14日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	5月18日(月)～21日(木)

●お願い●

- ▶ 収集車は各通りを一度だけ回収します。泥上げは回収日初日の前日までに終わらせてください。
- ▶ 国道、県道の清掃を実施する町内会は、国、県に回収を依頼しますので、事前にまちづくり支援課までご連絡ください。

児童扶養手当などの月額が変更になりました

() 内は3月までの月額です。

☎福祉課子育て支援係 ☎⑤ 6717

児童扶養手当	全部支給のかた	一部支給のかた
1人目	42,000円 (41,020円)	41,990～9,910円 (41,010～9,680円)
2人目	5,000円加算	
3人目以降	3,000円加算	

特別児童扶養手当	1級	51,100円 (49,900円)
	2級	34,030円 (33,230円)

☎福祉課福祉係 ☎⑤ 6718

特別障害者手当	26,620円 (26,000円)
障害児福祉手当	14,480円 (14,140円)
福祉手当 (経過措置分)	14,480円 (14,140円)

国民年金の保険料が変更になります

☎市民課 ☎⑤ 6753

平成27年度国民年金保険料は月額15,590円です。4月上旬に日本年金機構から納付書が郵送されます。割り引きになる前納の納付書も同封されますのでご利用ください。

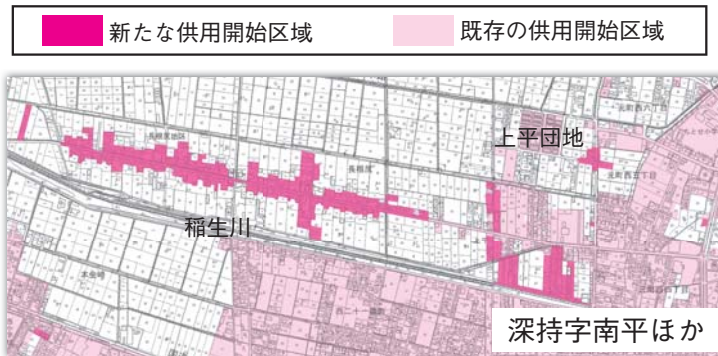
遺児入学祝金を支給します
 小・中学校入学時に、入学祝金を支給しますので対象となるかたは申請してください。
対象者 父または母の死亡により遺児となった児童、または父母のいない児童を養育する保護者
申込期間 4月1日(水)～30日(木)
持ち物 ▼ひとり親家庭等医療費受給資格証または戸籍謄本など、父母の死亡などを確認できるもの
 ▼印鑑▼通帳
 ※申請書は福祉課に備え付けています。
 ☎福祉課 ☎⑤ 6717

新渡戸記念館の休館について
 市立新渡戸記念館は、コンクリートの推定強度が著しく低いことから、大地震に対して危険な状態であると判断しました。
 入館者の安全確保を最優先させるため4月1日から休館します。
 ご理解とご協力をお願いいたします。
 ☎観光推進課 ☎⑤ 6771



下水道の使用区域が広がりました

☎管理課 ☎⑤ 4515

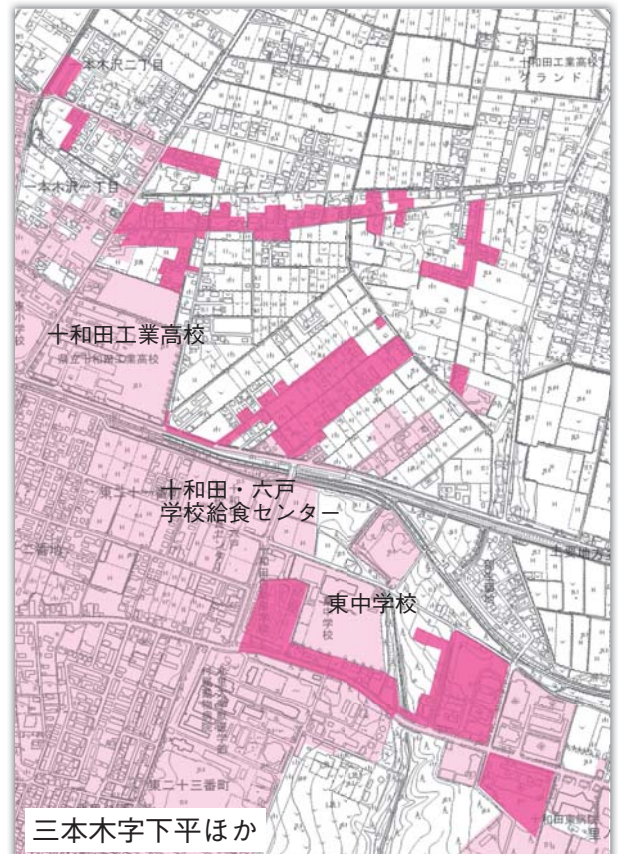


次の区域は、下水道の使用が可能となりました。お早めに接続工事をお願いします。

なお、接続工事は市の指定を受けた排水設備工事業者しか行えません。工事業者は市ホームページでご確認ください。市では接続工事の融資あっせんを行っています。

◆新たな供用開始区域◆ ※それぞれ一部区域です

東十五番町	東十六番町	東二十二番町
東二十三番町	元町西五丁目	一本木沢一丁目
一本木沢二丁目	三本木字一本木沢	三本木字稲吉
三本木字上平	三本木字里ノ沢	三本木字下平
三本木字西金崎	深持字長根尻	深持字南平



官庁街通りなどに公衆無線LAN (Wi-Fi) を開設しています

観光推進課 ☎ 6771

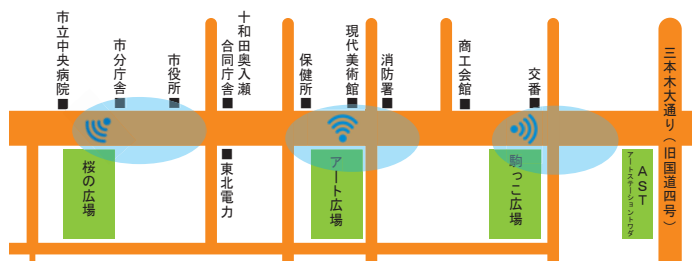
市民の皆さんや観光客が、観光情報などを取得・発信するために開設しました。

利用方法

市ホームページに掲載している留意事項に同意の上、お持ちの情報端末通信機器のワイヤレスネットワークの設定で、所定のネットワークを選択すると、インターネットに接続できます。

利用料金 無料

利用可能施設	利用可能場所	利用時間	ネットワーク名
官庁街通り	※右Wi-Fiスポットエリア図参照	午前8時～午後9時	towadacity-wifi
現代美術館	休憩スペース・市民活動スペース	午前9時～午後5時	towadacity-wifi
十和田湖観光交流センター"ぶらっと"	屋内と屋外の建物前	午前8時～午後6時	towadako-wifi



募集

「ふれあい・いきいきサロン事業」新規取り組み地域の募集

高齢者や協力者が地域の集会所などに集まり、仲間づくりや健康増進、閉じこもり防止などを目的とした「サロン」を実施する小地域（町内会単位や集会所利用単位など）を募集します。

募集地域 1地域程度
※申請書類提出後に審査を行い、実施地域を決定します。

助成額 年額5万円を3年間
募集期間 4月1日(水)～30日(木)

☎ 2992
市社会福祉協議会

JICAボランティア

独立行政法人国際協力機構が募集する、海外でのボランティアです。

応募資格 日本国籍を持つ次の年齢のかた

▼青年海外協力隊・日系社会青年ボランティア 20歳～39歳
▼シニア海外ボランティア 40歳～69歳

募集期間 5月11日(月)まで
※説明会・応募書類などはJICAホームページをご覧ください。

☎ 022-223-4772
JICA東北ボランティア担当

市民ふれあい農園参加者募集

対象 市内に住所を有し、農業を営んでいないかた

開園時期 4月下旬～11月中旬
場所 ▼東地区(東十二番町25番13) ▼西地区(三本木字西金崎472番1、473番1)

※それぞれ40区画(1区画約15坪)。利用は1世帯1区画です。

申込期限 4月8日(水)(消印有効)
申し込み方法 はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望地区を記入して郵送

決定方法 抽選会出席者による抽選で利用者および利用区画を決定

抽選日 4月15日(水)
抽選会場 市役所新館5階会議室

抽選開始時間 ▼東地区 午後6時15分 ▼西地区 午後7時

※それぞれ15分前に受け付けします。

☎ 6742
農林畜産課

日常生活自立支援事業生活支援員

日常生活に不安を感じているかたに代わり、福祉サービスの利用料などの支払い代行、簡易な行政手続きの援助を行う生活支援員を募集します。

対象 自家用車で活動できるかた
定員 若干名

☎ 2992
市社会福祉協議会

☎ 2992
市社会福祉協議会

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

《お気軽にご相談ください》

弁護士法人 青空と大地

《青森県弁護士会所属》

弁護士 橋本明広 弁護士 塩澤将宏

十和田市西三番町1番42号 NTT十和田ビル2階

取扱業務

民事全般、不動産、離婚、相続、成年後見、債務整理、会社関係、刑事(上記以外の事件も取り扱っています。)

相談料 初回60分 5,000円(税別)

(個人の多重債務相談は無料です。)

相談は電話又は来所による予約制です。

☎ 0176 (21) 5162 (受付時間 平日9時～17時30分)

http://www.aozora-daichi.com

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。

10月1日開院いたしました。



あおもり睡眠クリニック

TEL.017-762-3666

青森市西大野5丁目1番4(ユニバース大野店近く)

平成 27 年度自衛官募集 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎ 53 1346

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日・場所
海上自衛隊 技術海上幹部	34 歳未満、大学卒業以上で 2 年以上の 関連した業務経験があるかた	4 月 24 日(金) ~ 5 月 15 日(金)	6 月 29 日(月) 横須賀基地
航空自衛隊 技術航空幹部	34 歳未満、理学部または工学部におい て気象学、地球、物理学、応用気象学、 安全保障学、国際政治学等を専攻した大 学卒業以上で 2 年以上の関連した業務経 験があるかた		6 月 29 日(月) 日黒基地
海上自衛隊 技術海曹	20 歳以上で各種国家免許資格等保有のか た(2 級総合無線通信士、陸上無線技術士、 看護師等)		6 月 26 日(金) 全国の主要都市
航空自衛隊 技術空曹	21 歳以上で第 2 種電気主任技術者		6 月 26 日(金) 府中基地

- 県営上平団地入居者募集**
- 対象 次のすべてに該当するかた
- ▼現に同居し、または同居しようとする親族のあるかた
 - ▼収入が政令で定められた金額以下のかた
 - ▼現在、住宅に困っているかた
 - ▼暴力団員でないかた
- ▼県税または県営住宅の家賃を滞納

市民交流プラザ

※申請書と募集要項は市民交流プラザに備え付けているほか、市ホームページに掲載しています。



募集区画 12 区画(1 団体 1 区画)
使用料 月額 3000 円(駐車場無料)

申し込み方法 スマートオフィス使用許可申請書に必要書類を添付して申し込み

対象 社会教育関係団体、NPO 法人のほか、不特定多数のもの利益の増進に寄与し、主に市民で構成する団体

市民交流プラザ

スマートフォン利用団体募集
NPO 法人や市民活動団体に、活動拠点となるデスクワークなどの場を提供します。

種別・募集戸数
▼1DK・1 戸 ▼3LDK・1 戸
入居予定日 6 月 1 日(月)
申込期間 4 月 1 日(水) ~ 15 日(水)
選考方法 審査の上、応募者多数時公開抽選

〒10 和商工会議所 ☎ 24 1111
十和田湖商工会 ☎ 22 201

5 月 13 日 ~ 7 月 15 日の毎週水

リフレッシュスポーツ教室 第 1 期
対象 ① 18 歳以上(学生を除く)
② シニア女性(おおむね 60 歳以上)

※両方に参加することはできません。

講師 佐々木 佳史
費用 1 回 500 円

内容 骨盤や骨格を整え、自宅でする整体法や体操をご紹介します。

講座名 健康整体教室
とき 第 2・4 金曜日
午前 10 時 ~ 11 時

東公民館民間教育事業者による新規開設講座

講座名 健康整体教室
とき 第 2・4 金曜日
午前 10 時 ~ 11 時

内容 骨盤や骨格を整え、自宅でする整体法や体操をご紹介します。

費用 1 回 500 円

講師 佐々木 佳史

講座名 健康整体教室
とき 第 2・4 金曜日
午前 10 時 ~ 11 時

内容 骨盤や骨格を整え、自宅でする整体法や体操をご紹介します。

費用 1 回 500 円

講師 佐々木 佳史

講座名 健康整体教室
とき 第 2・4 金曜日
午前 10 時 ~ 11 時

内容 骨盤や骨格を整え、自宅でする整体法や体操をご紹介します。

費用 1 回 500 円



申し込み方法 参加費用を持参の上お申し込みください。

市総合体育センター ☎ 25 5555

申し込み方法 参加費用を持参の上お申し込みください。

市総合体育センター ☎ 25 5555

申し込み方法 参加費用を持参の上お申し込みください。

市総合体育センター ☎ 25 5555

申し込み方法 参加費用を持参の上お申し込みください。

市総合体育センター ☎ 25 5555

申し込み方法 参加費用を持参の上お申し込みください。

市総合体育センター ☎ 25 5555

【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

借金のご相談 無料 任意整理... 1 社 2 万 5 千円



アカシアの森法律事務所

青森県弁護士会所属 弁護士 今井 正

- ① 大手消費者金融へ 5 年以上返済を続けている。
- ② 金利が 25 パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。貸金業者が倒産する前に、善は急げ！まずはお電話ください。

ご相談はお電話で 0176-51-4317

http://www.acacia-forest.jp アカシアの森法律事務所 検索
〒034-0082 青森県十和田市西二番町 8-4 (十和田市現代美術館駐車場隣)

仲間とともに新たな活動に挑戦!

～各公民館などで生涯学習事業を開催～

■いずれも 対象 おおむね60歳以上のかた ※必要に応じて実費負担があります。

寿大学 申スポーツ・生涯学習課 ☎② 2318	
とき	4月21日(火)～平成28年2月16日(火) ※火曜日(月1～2回) 午前10時30分～午後3時
開講式	4月21日(火) 午前10時～正午 ※要申し込み
ところ	市民文化センター
内容	午前…講話、歌唱、スポーツ、野外学習など 午後…クラブ活動(詩吟、社交ダンス、生け花、焼物、郷土史など)

みなみ大学 申南公民館 ☎② 4416	
とき	4月17日(金)～平成28年3月4日(金) ※隔週金曜日 午前9時30分～午後3時
開講式	4月17日(金) 午前9時30分～正午
内容	午前…歌唱、健康体操、学習活動(講話、趣味講座など) 午後…クラブ活動(社交ダンス、書道クラブ)
費用	年会費6,000円(運営費)

遊友ひがし 申東公民館 ☎④ 9000	
とき	4月17日(金)～平成28年3月4日(金) ※隔週金曜日 午前10時～午後3時
開講式	4月17日(金) 午前10時～正午
内容	午前…クラブ活動(ハイキング、社交ダンス、グラウンドゴルフなど) 午後…講話、健康体操、野外学習など
費用	年会費5,000円(運営費)

ろまん大学 申十和田湖公民館 ☎② 2102	
とき	4月16日(木)～平成28年2月25日(木) ※おおむね第3木曜日 午前10時～午後3時
開講式	4月16日(木) 午前10時～正午
内容	午前…講話、健康講座、野外学習など 午後…クラブ活動(踊り、カラオケ、手芸、軽スポーツなど)
費用	年会費2,500円(運営費)

申スポーツ・生涯学習課 ☎② 2313
 おかげさまで20周年「奥入瀬ろまんパーク」こいのぼりフェア
 とき 4月29日(水)～5月6日(水)
 ◆先着100人プレゼント
 ▼5月3日(日)、4日(月)
 午前11時30分～ヨーグルト(小)
 ▼5月5日(火) 子どもを対象に、おもちや・おからドーナツ
 申奥入瀬ろまんパーク ☎② 3201
 布絵本の展示
 布絵本の展示を行います。
 とき 4月24日(金)～5月12日(火)
 ところ 市民図書館
 問 市民図書館 ☎③ 7808

郷土館で開催
 ■八甲田山雪中行軍展
 弘前第31連隊の案内者である「七勇士」や、収集された当時の資料を中心に展示します。
 とき 4月25日(土)～6月28日(日)
 午前9時～午後5時(月曜休館)
 ■八甲田山雪中行軍展講演会
 とき 5月3日(日) 午後1時30分～
 演題 「孫が挑んだ もう一つの八甲田山雪中行軍」
 講師 (株)セミナー東北 専属講師
 間山 元喜さん
 定員 30人
 申スポーツ・生涯学習課 ☎② 2313



【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 ☎⑤ 6702

大人気! 今話題の 住まいの便利屋 **ベンリーナ** 住まいのあらゆる雑務 小さな修理、工事でも

◎内外装リフォーム (床・壁・天井・屋根・雨樋修理)	◎建具の調整・修理・貼替 ◎不用品(ゴミ)の処分 ◎電気・照明器具交換	◎土留工事 ◎内外塗装工事 ◎解体工事 ◎クロス張替 ◎庭木の剪定・伐採	◎草取・草刈・害虫駆除 ◎浸透樹の穴掘り ◎板塀・フェンス親切 ◎除雪(排雪は別途) ◎遺品の整理処分
-------------------------------	---	--	---

上北郡おいらせ町上前田 78-3 ☎0178-32-0828 担当 ☎090-9039-7193 [袴田(ハカマダ)]



市民の広場

市民の皆さんによる団体が行う催しの紹介、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。掲載希望のかたは市ホームページをご覧ください。

卓球教室参加者募集 (前期)

市卓球協会員が、基礎から指導します。
 とき 5月7日～7月16日の毎週木曜日 午後6時30分～8時
 ところ 市総合体育センター
 対象 市内の小学生 定員30人
 費用 3,000円 (前期会費)
 持ち物 ラケット
 申込期限 4月30日(木)
 申開市卓球協会・三浦
 ☎ 090-2273-1423

硬式テニス会員募集

とき 4月1日～10月28日の毎週水曜日 午後7時～9時
 ところ サン・スポーツランド
 対象 20歳以上
 定員 20人
 費用 年会費3,000円とコート代毎回300円
 持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ
 申開ファイニテニスクラブ・沼岡
 ☎ 090-7792-4936

剣道体験教室

初心者のかた、大歓迎です。
 とき 4月13日(月)～17日(金) 午後6時～7時
 ところ 志道館
 申開市剣友会・大木
 ☎ 090-7330-1623

十和田レイカース サッカークラブ会員募集

とき 毎週土・日曜日 午前9時～正午
 ところ 中央公園緑地
 対象 小学1～3年生の男子 小学1～5年生の女子
 費用 月額500円、保険料800円
 申開事務局・川村 ☎ 080-3592-5883

十和田ウォーキングクラブ 会員募集

日本ウォーキング協会の加盟団体で、自然と親しみ健康と心身の涵養を図り、明るい社会の発展に寄与することを目的としています。
 とき 4月～11月 月1回
 ところ 奥入瀬溪流、蔦沼、横浜菜の花、八甲田その他
 費用 年会費3,000円
 申開河野スポーツ内十和田ウォーキングクラブ ☎ 23 2241

市民グラウンド・ゴルフ 体験教室

とき 4月24日(金)、27日(月) 午前9時～正午
 ところ 市陸上競技場
 ※用具は貸し出します。
 申開市グラウンド・ゴルフ協会・藤本 ☎ 23 3996

ジュニアソフトテニス講習会

とき 4月11日(土)～10月31日(土)の毎週土曜日 午前10時～正午
 ところ サン・スポーツランド
 対象 小学2～6年生 定員30人
 費用 8,000円 (保険、登録代)
 持ち物 ラケット、テニスシューズ
 申込期限 4月9日(木)
 申開市ソフトテニス協会・宮腰
 ☎ 090-7066-0819

ハンドボールクラブ会員募集

①十和田ジュニアハンドボールクラブ
 とき 毎週土曜日 午後4時～6時
 ところ 市総合体育センター 南小学校体育館
 対象 小学3～6年生の男女
 費用 年会費8,000円
 ②十和田ユースハンドボールクラブ
 とき 週3回程度 平日午後7時～9時 (土日は不定)
 ところ 市総合体育センターほか
 対象 市内中学1～2年生の男子
 費用 年会費15,000円
 申開いづれも・母良田 ☎ 22 0545

ジュニアカンフー・太極拳 無料体験教室

とき 4月23日～5月14日の毎週木曜日 午後7時～8時
 ところ 志道館
 持ち物 室内用シューズ
 ※5月17日(日)にジュニア参加の交流大会が開催されます。
 申開市武術太極拳連盟・加賀 ☎ 24 1208

極真カラテ無料体験入門

極真カラテを体験してみませんか。
 とき 4月の毎週水曜日 午後7時～8時30分
 ところ 南公民館
 対象 5歳～60歳
 ※動きやすい服装でおいでください。
 申開極真十和田道場・千葉
 ☎ 090-2608-9012

グラウンド・ゴルフ参加者募集

とき 4月14日(火)～毎週火・土曜日 午前9時30分～11時30分
 ところ 東公民館
 定員 120人
 申し込み受け付け 4月14日(火) 午前9時から
 ※用具はお貸しします。
 申開松田 ☎ 090-1930-5451

十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

4月26日(日) 休屋・大川岱
5月5日(火) 蔦六沼
6月28日(日) 小川原湖・仏沼
7月26日(日) 八甲田山
(登山装備)
8月23日(日) 三沢海岸
9月6日(日) 六ヶ所村尾鮫沼ほか
持ち物 簡単な昼食など
※桜の広場南側に午前8時までに集合。車で相乗りし移動します。開催日により集合時間が異なる場合があります。

申 十和田野鳥の会・中野渡 ☎ 9826

ハーモニカ スプリングコンサート

県内のハーモニカ愛好者が一堂に会してハーモニカの演奏をします。美しいハーモニカの調べをお楽しみください。

とき 4月19日(日) 午後1時～
ところ 市民文化センター

定員 300人

申 十和田ハーモニーズ会長・福沢

☎ 7722

ジュニアオーケストラ十和田 団員募集

音楽の好きな子どもたち、オーケストラと一緒に演奏して楽しみましょう。

とき 毎週土曜日
午後1時30分～4時30分

ところ 市民文化センター

対象 小学生～高校生

費用 月額1,000円

※初心者のためのヴァイオリン、チェロ教室もありますので、練習日に見学においでください。楽器の貸し出しもあります。

申 事務局長・豊川 ☎ 090-4042-9920

語りの会 こま草 会員募集

図書館や保育所などで絵本の読み聞かせを行うボランティア団体です。一緒に活動を楽しみませんか。興味のあるかたは市民図書館で行う「おはなしのゆうびんやさん」の見学においでください。

とき 毎月第2・4土曜日
午前10時30分と午後1時30分からそれぞれ30分

ところ 市民図書館

※その他、保育所、小学校などの依頼に応じて活動します。

申 語り会の会こま草・佐々木

☎ 4898

わくわくドキドキ おやこ自然体験

自然の中で発見と感動を！
～里山遊び・カニ釣り・栗拾い・稲刈り・雪遊びなど～

とき 5月24日(日)～平成28年2月13日(土)の毎月1回の土曜か日曜
午前9時30分～午後2時30分

ところ 桜の広場発→近郊現地へ

対象 幼児・小学生と保護者

定員 10家族

費用 年間1家族500円(保険・通信・会場費など)

申し込み方法 4月19日(日)までに案内書送付先をお知らせください。

申 十和田シュタイナー教育を学ぶ会・桜田 ☎ 090-1933-4943
メール cadenza-tomi-saku-1952@ezweb.ne.jp

小学生職業体験学習

地元企業9事業者に協力を得て、さまざまな職業を体験してもらいます。働くことの楽しさや自信・意欲を引き出すきっかけにしてください。

とき 5月17日(日)
午前10時～午後3時

ところ 東公民館

対象 小学3～6年生

定員 50人(先着順)

申し込み方法 4月10日(金)～5月10日(日)に電話か郵送で申し込み

申 十和田青年会議所(西二番町4-11) ☎ 1958

着物を着て さくらになり帯!

たんすに眠っている思い思いの着物を着て、満開のさくらの下、駒街道を老若男女、華やかに、にぎやかに、とびっきりの笑顔で闊歩しましょう。

とき 4月29日(火) 午前9時～
ところ 市民文化センター

費用 500円

持ち物 着物、履物、必要な小物

申込期限 4月11日(土)

申 楽らく会会長・母良田

☎ 090-4314-6424

第15回池坊青森県連合花展

県内の池坊4支部(青森、弘前、八戸、十和田)が各支部持ち回りで開催する花展。4支部から総勢72人が参加して池坊の様式である立花、生花、自由花といういけばなを展示します。

とき 4月25日(土)、26日(日)
午前9時30分～午後6時
(26日は午後5時まで)

ところ 市民文化センター

費用 高校生以上500円

申 華道家元池坊十和田支部・松田

☎ 1486



4月の市民無料相談

内容	日時
◆行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	6日(月)・20日(月) 6日(月)は十和田湖支所同時開催 午後1時～3時
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめごとなどの相談	10日(金)・24日(金) 午後1時～3時
◆法律相談 (定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	22日(水) 午後1時～4時 ※15日(水)午前8時30分から予約開始
◆不動産相談 不動産の売買、不動産の賃貸借などの相談	9日(木) 午後1時～3時 ※2日(木)までに要予約
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	8日(水) 午前10時～午後4時 ※要予約
◆法テラス青森 (法律相談) 借金・離婚・労働問題などの相談 ※資力基準に該当するかた	14日(火)・28日(火) 午後1時～4時 ※予約先 ☎ 050-3383-5552
◆消費生活相談 悪質商法、架空請求、製品事故などの消費生活の相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後4時30分 ※要予約
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	21日(火) ※予約先県庁 ☎ 017-734-9235

ところ まちづくり支援課市民相談室
☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	1日(水)、2日(木)、 27日(月)、28日(火)、 30日(木)、5月1日(金)

とき 午後5時30分～8時 ところ 収納課
☎収納課 ☎⑤ 6761

◆市税などの口座振替をご利用ください

手続き場所 収納課、十和田湖支所、市内金融機関
持ち物 納税通知書、通帳、届け出印
☎収納課 ☎⑤ 6762



4月10日(金)は常設展示
市民無料デー
☎現代美術館 ☎② 1127

免許証や保険証など住所が確認できるものを受け付けにご提示ください。

オープン!
cube cafe & shop
キューブ カフェ & ショップ

現代美術館内に新しいミュージアムカフェ&ショップがオープンしました。ご来店をお待ちしています。
■営業時間 午前9時～午後5時

☎ 休日当番医 ☎健康増進課 ☎⑤ 6790

5日(日)	かわむらクリニック ☎②1505
12日(日)	遠藤内科医院 ☎③6318
19日(日)	村木内科胃腸科医院 ☎②1010
26日(日)	清潮会クリニック ☎⑤3300
29日(水)	十和田北クリニック ☎②3741
5月3日(日)	鈴木内科医院 ☎⑤1111
4日(月)	岡本整形外科クリニック ☎②1101

information

その他の催し <>…開始時間

1(水)	▶十和田乗馬倶楽部「十和田・桜流鎬馬展」 ～市民文化センター (☎有十和田乗馬倶楽部 ☎②62945) (～30日)
4(土)	▶第11回上十三もの忘れフォーラム2015<13:00> ～市民文化センター (☎エーザイ(株) ☎017-777-7545) ▶しのぶ音楽教室発表会<13:30> ～市民文化センター (☎しのぶ音楽教室)
7(火)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30> ～保健センター (☎傾聴サロンとわだ・黒子 ☎090-2796-0999)
11(土)	▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびん屋さん」 <①10:30・②13:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808) (25日も開催) ▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00> ～勤労青少年ホーム (☎健康増進課 ☎⑤6791) (25日も開催)
12(日)	▶ピアノニッショモの会 ピアノ発表会<①12:00・②14:30> ～市民文化センター (☎越後林 ☎②3158)
18(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808)
26(日)	▶普通救命講習会<9:00>～十和田消防署 (対象：中学生以上の市民) (☎十和田消防署 ☎⑤4115)



駒っこランド

☎称徳館 ☎② 2100
月曜休館 (祝日の場合翌日)

称徳館特別展「懐かしのヒーロー・ヒロイン」 ～安田勝寿コレクション展～

4月18日(土)～7月5日(日) 午前9時～午後4時30分
※5月5日(火)は安田勝寿さんによるギャラリートークを開催
観覧料 一般300円、高校・大学生100円、中学生以下無料

子供のためのレジンアート初級編(マグネット or ブローチ)

4月19日(日) 午前10時～正午
定員 要予約10人 (小学生以上) 参加料700円

春を彩る、ハンギングバスケット教室

5月3日(日) 午後1時～3時 申込期限4月26日(日)
講師 英国王立園芸協会日本支部認定
ハンギングバスケットマスター 山崎 俊幸さん
定員 要予約10人 参加料3,500円
※例年よりレベルアップした内容となります。バラなども使用予定。

親子で楽しむ花育! カラーサンドアート教室

5月5日(火) 午後1時～3時 申込期限4月28日(火)
講師 全国花育活動推進協議会花育アドバイザー
山崎 俊幸さん
定員 要予約・親子10組 参加料600円

春の駒っこランドまつり

※駒っこランドホームページをご覧ください。
ください。

5/3
(日)

5/6
(水)

*4月29日(水)は称徳館の
観覧料が無料です。



市民交流プラザ 町並み模型展示 ☎政策財政課 ☎⑤ 6710



市制施行10周年を記念して制作した、活力あふれる昭和の町並みを再現した模型(ジオラマ)「十和田観光電鉄 三本木駅」が完成しました。

市民交流プラザのエントランスホールに展示していますので、ぜひご覧ください。

Yosakoi 元気まつり 2015 in 桜の広場



とき 4月26日(日) 午後1時～3時
ところ 桜の広場 ※雨天時アートステーショントワダ
園(一社)市観光協会 ☎ 3006

春まつり



桜流鏝馬

とき 4月25日(土)・26日(日) 午前10時～午後2時
ところ 中央公園緑地
園 桜流鏝馬実行委員会 ☎ 2945

4/20(月)
5/5(火)

夜桜のライトアップ

とき 4月20日(月)～5月5日(火)
午後6時～10時
ところ 官庁街通り・中央公園
園 観光推進課 ☎ 6772



市役所展望ロビー開放

とき 桜の開花時期により決定 午前9時～午後8時
ところ 市役所新館5階
園 観光推進課 ☎ 6772

第11回十和田市環境緑化まつり

とき 5月1日(金)～5月5日(火) 午前9時～午後4時30分
ところ 中央公園緑地
園 都市整備建築課 ☎ 6737

※青空商店組合

とき 4月15日(水)～5月6日(水) 午前10時～午後10時
ところ 中央公園緑地
園 市青空商店組合会長・志田 ☎ 090-9743-6496

Street The Party Vol. 4 in 桜の広場

とき 4月25日(土) 午後1時～3時
ところ 桜の広場 ※雨天時アートステーショントワダ
園(一社)市観光協会 ☎ 3006

手作り水車コンテスト

とき 4月29日(水) 午前11時～午後4時
ところ 中央駐車場前の水路
園 NPO法人十和田・L・ステージクリエイティブ ☎ 2218

※さくら案内所

とき 4月25日(土)～5月6日(水)
※詳しくはお問い合わせください。
園 T M G 48 (トワダもてなしガールズ) 事務局 ☎ 7580

このほか、琴の演奏会、体験乗馬、フリーマーケット、物産展、人力車などが行われます。
詳しくは(一社)市観光協会 ☎ 3006 へお問い合わせください。

5/3(日)～5(火)

3・4日開催のステージイベントでは、北園小・十和田中・三本木高の吹奏楽の演奏や、十和田水神雷太鼓の太鼓演奏、RABラジオ公開録音「RABカラオケ選手権」など盛りだくさんのステージで皆さんをお待ちしています。

新渡戸記念館イベント

とき 5月3日(日)～5月5日(火) ニトちゃん
ところ 太素塚・新渡戸記念館前
■太素祭クイズ大会「ニトちゃん探検隊～太素塚の宝を探せ!～」
◆抽選でオリジナルグッズが当たる!
■十和田市立新渡戸記念館のあゆみ展
◆新渡戸文庫設立から90年、新渡戸記念館設立から50年の歩みを紹介します
■未来遺産「十和田ふるさと見本市」
◆郷土の自然、歴史、文化、食などの魅力を紹介。『武士道カフェ』もオープン!
園 新渡戸記念館 ☎ 4430



稲生川沿いを歩こう! 太素ウォーク 2015

三本木原に農業用水を引き入れ、美りをもたらした新渡戸傳翁ら先人たちの偉業をウォーキングしながらたどります。コースは体力に合わせて選ぶことができます。
▶Aコース(19km) 十和田市開拓ゆかりのコース
▶Bコース(14km) ファミリーコース
▶Cコース(6km) らくらくコース
とき 5月3日(日) (午前7時30分～8時30分受け付け)
集合場所 太素塚
参加料 2,000円(当日受け付け)
申込期間 4月1日(水)～22日(水)
※コース内容など詳しくはお問い合わせください。
園(一社)市観光協会 ☎ 3006

太素祭 2015

人口と世帯 平成27年2月末現在 ※ () 内は前月比

■人口/63,960人(-42人) 男/30,610人(-18人) 女/33,350人(-24人)
■世帯数/27,166世帯(-24世帯)



～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

第150号 平成27年4月1日発行 毎月1回1日発行
編集・発行 十和田市総務部総務課
〒034-8615 青森県十和田市西十二番町6番1号
☎0176-6702 FAX 0176-25100

ホームページ http://www.city.towada.lg.jp/
携帯サイト http://www.city.towada.lg.jp/m/
携帯情報メール QRコードを読み取りメール送信

