

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

12

No. 158

2015



目次

教育プラザへ行こう！2

特集 シニア世代をいきいき生きる

とわだ生涯現役プロジェクト発進！4

人事行政の運営などの状況について公表します6

のうぎょうと農業委員会（第27号）12

教育プラザへ行こう！

教育プラザ

グランドオープン

10月1日、学習コーナー、サンルーム、外構などの2期工事が終了し、教育プラザがグランドオープンしました。教育プラザは、図書館に加えて、教育研修センターの機能を併せ持った『教育』の施設です。

設計監理した安藤忠雄建築研究所は『あるものを活かしてないものをつくる』をコンセプトに、官庁街通りの桜並木や2本の桜の古木の既存樹十和田に根付いた文化や風土に着目して設計に取り組んだと言います。

既にある魅力に新しい要素を織り込んだ建築は、南部裂織のようです。

本ではない本

教育プラザは、図書館に本だけを収蔵するのではなく、『本ではない本』を収蔵することをイメージしました。

それは、さまざまな世代、立場、考え方の人々が出会い、対話を通じてしか交わすことのできない情報をサンルームの光にあふれた空間でやり取りする『生き生きとしたコミュニケーション』を意味します。

世代を超えた教育が実践される場です。

市民が育てる施設

教育プラザが建設されてからこれまで市民によるさまざまな催しが行われています。このように、私たち市民がこの施設に愛着を深めながら、積極的に活用していくことが、この施設の未来へつながります。

『教育』という大きな可能性をもった教育プラザが、このまちに根付き、市民の拠り所となるように育てていくのは私たち市民です。本を読み、得た知識と共に、この施設のなかでふれあい、経験した皆さんの記憶をこの施設にも刻み込んでいきましょう。教育プラザは、私たちと一緒に成長していく施設なのです。

多目的研修室をご利用ください

読書活動推進のために実施する読書会、研究会、資料展示会などは無料で使用することができます。それ以外の活動は有料です。

多目的研修室の使用料

時間帯	研修室1・2 それぞれの使用料
午前 午前9時～正午	770円
午後 午後1時～5時	1,030円
夜間 午後6時～8時	720円
昼間 午前9時～午後5時	1,800円
昼夜間 午後1時～8時	1,750円
全日 午前9時～午後8時	2,520円

※冷暖房を使用する場合、使用料の30%を加算した額となります。

※営利目的での使用はできません。



申間市民図書館 ☎ 7808

国会図書館とつながるパソコン（※1）

歴史的音源配信サービス
国立国会図書館にある、国内で製造され、レコードなどに録音されたさまざまな音源を聞くことができます。

デジタル化資料送信サービス
絶版などの理由で入手が困難な資料をデジタル画像で閲覧・複写ができます。



駒街道の柔らかな日差しを浴びて



地図コーナー

県内・日本・世界の大きな地図を広げてみて見ましょう。



学習コーナー

仕切られたパーソナルスペース。勉強するもよし、読書や調べものをするもよし。ご自由にお使いください。



AV・インターネットコーナー

図書館内のCDを聞いたり、DVDを見たりすることができます。インターネットも使えます。



児童書コーナー

明るく広い児童書コーナーは、子どもたちが読書に親しみ、豊かな親子の時間を過ごすために最適な場所です。

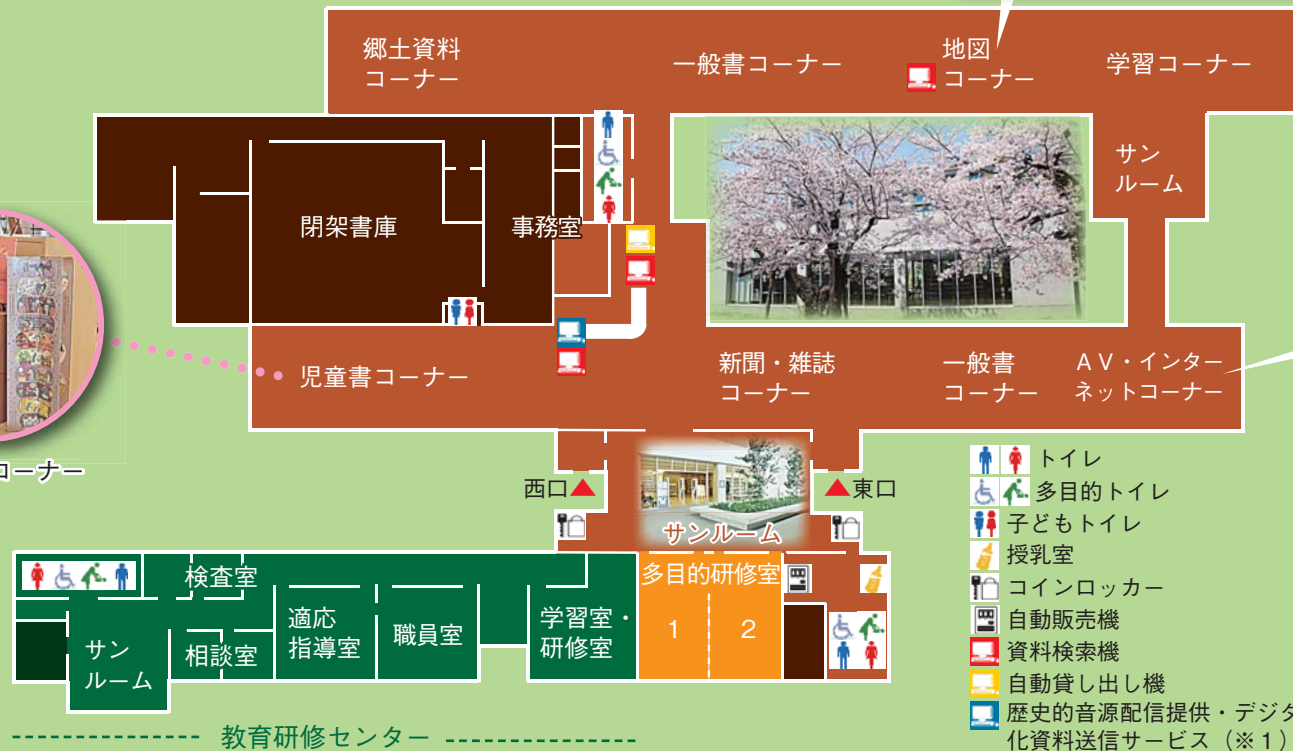


紙芝居コーナー



おはなしルーム

大型絵本コーナー



自動貸出し機

利用者カードをバーコードで読み取って、本をリーダライターのの上に重ねて置くだけで読み取ることができます。



子ども司書を目指します



北小6年
かん ゆづき
管 優月さん

本が好きだし、大人になったときに役立つかなと思い、子ども司書養成講座を受講しています。新しい図書館は、明るく、雰囲気がとてもいいと思います。本も借りやすいです。



子ども司書養成講座の様子

学ぶ機会と場所が増えました



北園小図書ボランティア
りかこ
代表 岡田 利佳子さん

親子ふれあい読書アドバイザー・読み聞かせ研修を受講しました。今まで自己流で試行錯誤しながら読み聞かせをしていましたが、絵本の持ち方、読むスピードなど、大変勉強になりました。児童書コーナーも、時間が長くなり、本をゆっくり選ぶことができます。おはなしルームもいいですね。

なま 生の声で子どもたちとふれあいたい



紙しばい倶楽部とわだの皆さん

おはなしルームで、毎月、紙芝居を実演しています。紙芝居は、親しみやすいキャラクター、楽しいお話を通して、道徳的なことを自然に子どもたちの心に染み込ませます。紙芝居でのふれあいを通して、子どもたちがもっとお話を好きになるといいですね。

読みたい本がたくさんあって困る



西小2年
かみさか そら
上坂 蒼空くん

本が大好きです。週末には必ず来て、5冊借りています。図書館には、おもしろい本がいっぱいあって、いつもどの本を借りようか迷います。



資料検索機で読みたい本を探す蒼空くん

利用者の声



並木第二町内会 いきいき・はつらつサロン

シニア世代をいきいき生きる とわだ生涯現役プロジェクト 発進!

3人の現役世代が1人の高齢者を支えているという現在。十和田市は5年後に2人が1人を支えると推計されています。その時、多くのかたが介護サービスを受けると、高齢者にも現役世代にも大きな負担がかかります。目指す姿は、自分のことは自分でする『自助』と、支え合う『互助』を身近な場所で結び付け、家庭や地域でいきいきと活動する『生涯現役』。その実現のため、自ら事業を企画し実施する取り組みが始まっています。

とわだ生涯現役プロジェクト

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、支え合いの体制をつくらうと、市では今年春、シニア世代のために活動を行う団体を募集しました。内容は、

- ① 生活支援
 - ② 生きがいづくり
 - ③ 介護予防・健康づくり
- の、いずれかを行う5人以上の団体で、②③は月2回程度の開催が必要です。取り組みは、高齢介護課、地域包括支援センター、在宅介護支援センターが支援し、助成金の支給もあります。

いきいき・はつらつサロン

並木第二町内会

音楽に合わせて次々と健康体操を進める皆さん。在宅介護支援センターの小又佳奈子さんが介護予防に効果的な体操を丁寧に指導しています。それぞれが体調に合わせて無理なく取り組みます。

加入数59世帯の並木第二町内会では、一人暮らしや高齢者だけの世帯が増加しています。そこで、憩いや元気づくりの場をつくり、閉じこもりや介護予防に役立てようと、まずは参加できる19人で活動を始めました。町内には施設がないため、町内会長の頭久保諭さんが自身の元店舗を提供し、市からの助成金と町内会の協力でカーペットを敷くなどして環境を整えました。活動の内容は、健康体操のほか、脳を活性化させるゲームや、レクリエーションなどを行う約2時間のサロンを毎週1回行うこと。サロン前後の時間帯は、しばらく話に花が咲きます。

参加した皆さんは、「体操したから今日はぐっすり眠れますよ」「覚えて、家でもやっています」「こういう所があって本当にありがたい」と笑顔を見せました。

実は、町内の要望に押されて始めたと言う頭久保会長。「決まった日に会場を開けなければならぬという緊張感がありますよ、やってよかったですよ。皆さん心待ちにして来てくれます。高齢になっ

ても元気でいるにはこういう所が必要です。もともと知った仲だけれど、お互いを案じる気持ちも強くなりました」と、足元が悪い会員をそっと介添えして帰る皆さんを、目を細めて見送りました。そして、「一人暮らしや高齢者だけの世帯は心細いでしょうから、今後も丁寧に声掛けをして会員を増やし、地域で途切れることなく続けていきたい」と話しました。

認知症予防★脳トレ教室

スマイル・ラボ

まちづくりのボランティア団体「スマイル・ラボ」は、『生涯現役プロジェクト』として毎週2時間半の脳トレ教室を開催しています。若い世代も企画・運営に携わり、高齢者なら誰でも参加できる講座形式の教室です。

10月27日、市民交流プラザに18人の参加者が集まり、にぎやかな自己紹介で教室がスタートしました。続いて、時間の見当をつけながらスピーチするというゲームや、筋肉に働きかける介護予防体操な

ど、多彩なメニューが展開されました。脳のトレーニングとして、計算問題や、文章中の特定の平仮名を数える『かな拾い』も出題されますが、スタッフは絶えず穏やかな声で「とても難しい問題だから間違っても当たり前。間違ったと気付いて笑うことがトレーニングです」と解説し、皆さんはリラックスして挑戦しました。

参加者は「何か一つでも覚えたいと思って参加していましたが、一人でも参加しましたが、人も覚えて楽しむことができました」と満足そうに話しました。

スマイル・ラボ代表の新屋敷慶子さんは「今後は公民館での開催も考えています。支

張り巡らそう！生涯現役を支える拠点

え合う優しいまちづくりの一助になれば」と意欲を見せました。

それぞれができることを發揮し、支え合う身近な拠点づくりは、私たちが充実した人生を送り、このまちが持続する大きな原動力となることでしょう。

すぐ近くの未来を見つめた『とわだ生涯現役プロジェクト』。この取り組みを、皆さんも始めてみませんか。関心のあるかたはお気軽にお問い合わせください。

☎ 高齢介護課 ⑥ 6720

認知症予防★脳トレ教室



コミュニケーション・自己紹介



脳トレーニング・ゲーム

広がる輪

いきいき生きる地域づくり ～ 私たちも参加しています ～

地域いきいき教室開催地区関係者交流会

市内では29の団体が各自、介護予防活動として月1回程度『地域いきいき教室』を実施しています。10月29日、保健センターで団体の代表など『地域いきいき教室』をリードするかたがたの交流会が開催され、とわだ生涯現役プロジェクトを実践している団体の発表や、意見交換などが行われました。



生涯現役プロジェクトに取り組む大和町内会が活動を発表しました



参加者全員で、高知市が開発し厚生労働省が紹介する「いきいき百歳体操」を体験しました

高齢者あんしん見守りネットワーク

市では、高齢者の緊急事態や気掛かりなときに対応する見守りの仕組みである「高齢者あんしん見守りネットワーク」づくりに取り組んでいます。

見守り活動に賛同し「高齢者あんしん見守り協力隊」として登録した団体は現在145。のぼり旗などを掲げ、日頃から高齢者に関心を寄せ、声掛けなどを行っています。



ヤクルト十和田センターの皆さん

「私たちも協力隊！いつもと違うと感じたら声掛けをしています」

ご協力いただける企業・団体を随時募集しています



人事行政の運営などの状況について公表します

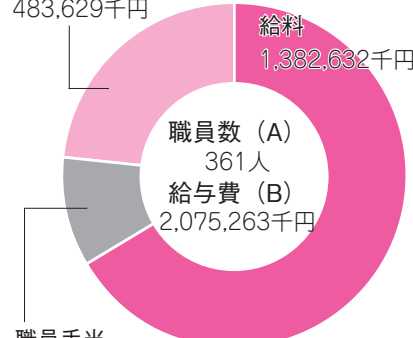
平成26年度（平成27年4月1日現在含む）の職員の給与や任免および職員数、勤務時間そのほかの勤務条件、服務などを「十和田市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づいて公表します。
☎人事課人事研修係 ⑤6705

1 給与の状況

(1)給与費の状況

（平成26年度普通会計決算より）

期末・勤労手当 483,629千円



職員手当 209,002千円

1人当たりの給与費 (B/A) 5,748千円

※参考 25年度1人当たりの給与費 5,683千円
 注) 職員手当には退職手当を含みません。

(2)平均給料月額および平均年齢の状況

一般行政職（平成26年4月1日現在）

職種	平均給料月額	平均年齢
市	312,028円	42.2歳
青森県	334,700円	43.5歳
国	335,000円	43.5歳

(3)初任給の状況

（平成26年4月1日現在）

区分	大学卒	高校卒
一般行政職	172,200円	140,100円

(4)経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

（平成26年4月1日現在）

経験年数	一般行政職	
	大学卒	高校卒
7年以上10年未満	223,900円	187,800円
10年以上15年未満	265,600円	215,200円
15年以上20年未満	312,200円	270,100円

(5)職員手当の状況

①期末手当・勤労手当

（平成26年度支給割合）

区分	期末手当	勤労手当
6月期	1.175月分	0.675月分
12月期	1.325月分	0.775月分
合計	2.50月分	1.45月分

注) 職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

②退職手当（支給率）

区分	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	21.62月分	27.025月分
勤続25年	30.82月分	36.57月分
勤続35年	43.70月分	52.44月分
最高限度	52.44月分	52.44月分

- ・在職区分に応じた調整額
- ・その他の加算措置
- ・定年前早期退職特例措置（2%～45%加算）
- ・1人当たり平均支給額…12,435千円

注) ・退職手当の支給率は、青森県市町村職員退職手当組合同退職手当条例の規定によるものです。
 ・退職手当の1人当たり平均支給額は、平成26年度に退職した全職種にかかる職員に支給された平均額です。
 ・退職手当の支給率は、平成27年3月31日現在のものであります。

③扶養手当

配偶者	13,000円
配偶者以外1人目	
・配偶者がある場合	6,500円
・配偶者がいない場合	11,000円
2人目以上1人につき	6,500円
16歳から22歳までの子がいる場合	
子1人につき	5,000円

④住居手当

借家、借間の支給限度額	27,000円
-------------	---------

⑤通勤手当

バス定期など利用者の支給限度額	55,000円
自動車など利用者の支給額	
使用距離（2km以上）に応じ	2,000円～31,600円

⑥寒冷地手当

世帯主で扶養親族のある職員	17,800円
世帯主で扶養親族のない職員	10,200円
その他の職員	7,360円

注) 11月から翌年3月までの支給月額です。

⑦特殊勤務手当（平成26年度普通会計決算）

職員全体に占める手当支給職員の割合	8.3%
支給実績	240千円
手当の種類	6種類
主な手当	①福祉業務手当 ②用地取得交渉手当 ③市税徴収手当など

注) 医師を除きます。

⑧時間外勤務手当（平成26年度普通会計決算）

支給総額	78,794千円
1人当たり平均支給年額	227千円

(6)特別職の報酬などの状況

（平成26年4月1日現在）

区分	給料・報酬月額	期末手当
市長	861,000円	平成26年度の割合 6月期1.35月分 12月期1.6月分 計 2.95月分
副市長	700,000円	
教育長	631,000円	
病院事業管理者	690,000円	
議長	450,000円	
副議長	391,500円	
議員	362,000円	

平成26年度人件費抑制の状況

▶一般職員は30%～35%の管理職手当を減額

2 任免および職員数に関する状況

(1)任免の状況（平成26年度）

採用者54人（試験採用44人、その他医師など10人）
 退職者65人（定年24人、自己都合など41人）

(2)職員数に関する状況

①職員数の推移

（各年4月1日現在 単位：人）

区分		平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年
普通会計部門（下記以外）	職員数	383	379	364	362	366
	増減		▲4	▲15	▲2	4
国保・介護市場・上下水道	職員数	71	71	69	70	68
	増減		0	▲2	1	▲2
市立中央病院	職員数	386	393	402	406	401
	増減		7	9	4	▲5
合計	職員数	840	843	835	838	835
	増減		3	▲8	3	▲3

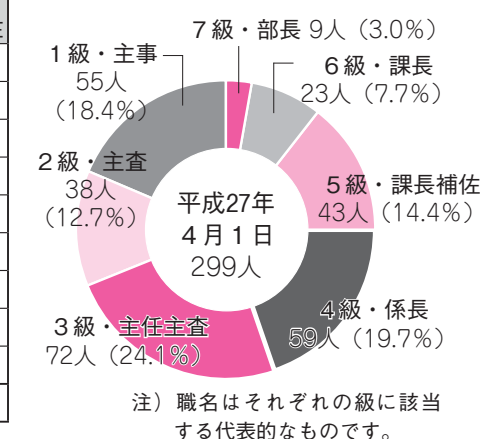
※第一次行政改革開始時（平成17年）から職員数は112人の減となっています。
 ※平成27年度より制度改正のため教育長を対象から除いています。

②職種別職員数（単位：人）

職種	平成27年4月1日現在
一般行政職	299
税務職	39
医師職（十和田湖診療所）	1
医療技術職（管理栄養士）	1
看護・保健職	20
企業職	
上下水道	37
病院	401
技能労務職	26
その他の教育職	11
合計	835

③一般行政職の級別職員数

（平成27年4月1日現在）



3 分限および懲戒処分の状況

（平成26年度）

(1)分限処分の状況

病気による休職 5件

(2)懲戒処分の状況

戒告 1件（道路交通法違反）

4 勤務時間その他の勤務条件の状況

（平成27年4月1日現在）

(1)一般職員の1週間の勤務時間

- ①勤務時間 午前8時30分から午後5時15分まで
- ②休憩時間 正午から1時まで
- ③休日 土・日曜日

(2)休暇の種類

- ①年次有給休暇 20日
- ②病欠休暇 医師の証明に基づき必要と認められた期間 原則90日以内
- ③特別休暇（主なもの）
 - ・結婚休暇 5日以内
 - ・産前休暇 8週間
 - ・産後休暇 8週間
 - ・服忌休暇 配偶者10日、父母7日など
 - ・夏季休暇 4日以内
 - ・子の看護休暇など 必要と認められる日数
- ④介護休暇（無給） 6カ月以内
- ⑤組合休暇（無給） 30日以内

(3)育児休業などの取得状況

（平成26年度）

- ・育児休業 41人
- ・育児短時間勤務 17人
- ・部分休業 3人

5 服務の状況（平成26年度）

(1)服務規律の遵守

職員研修や文書通知などにより、周知徹底を図り、綱紀の粛正および服務規律の徹底に努めています。

(2)営利企業等従事許可の新規届け出

59件（統計調査員、町内会活動など）

6 研修および勤務成績の評定の状況（平成26年度）

(1)職員研修（単位：人）

区分	研修名	参加者数
一般研修	新採用研修	532
	新任係長研修	
	庁内研修	
	業務改善研修	
派遣研修	メンタルヘルス研修など	257
	青森県自治研修所研修	
	東北自治研修所研修	
	市町村職員中央研修所研修	
	電源地域振興センター研修など	

※上十三・十和田湖広域定住自立圏研修交流事業を含みます。

(2)勤務成績の評定の状況

職員の勤務成績について評定し、その評価結果に基づき、適正な人事管理を行うため、原則として年1回全職員を対象に行っています。

7 福祉および利益の保護の状況（平成26年度）

(1)健康診断などの状況

健康診断、産業医による面談などを実施しました。

(2)職員互助会の状況

十和田市職員互助会が実施する福利厚生事業に対する補助金は交付していません。

(3)公務災害補償の認定状況

該当事案はありません。

(4)給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求及び不利益処分に関する不服申立ての状況

該当事案はありません。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

マイナンバー『個人番号カード』Q&A

Q通知カードを受け取れませんでした…

郵便局から受け取ることができなかった通知カードは市役所に戻り、市民課で3カ月程度保管されます。保管期間を過ぎると廃棄されるので、その後に取りに来た場合には、再交付となり有料になりますのでご注意ください。通知カードを市民課で受け取る際には身分証明書が必要となります。（運転免許証やパスポートなどの顔写真付きのものは1つ。顔写真のないものについては、各種医療保険証や介護保険証、年金手帳、預金通帳などのうち2つ。詳しくは市民課へお問い合わせください。）

Q通知カードを受け取ったけれど、どうしたらいいですか？

個人番号カードの取得を希望する方は申請をすることができます。取得を希望しない方は、お届けした通知カードを大切に保管してください。



個人番号カードは、マイナンバー（個人番号）のほかに、氏名、住所、生年月日、性別、顔写真などが記載されたプラスチック製のカードだよ。

個人番号カード（おもて）



（うら）



Q個人番号カードを取得すると何かいいことがありますか？

次のような利点があります。

- ・本人確認の際の公的身分証明書として使用することができます。
- ・平成29年1月開始予定のマイナポータル（マイナンバーを含む自分の情報を、いつ・誰が・なぜ提供したのか確認できるサイト）を利用することができます。

	通知カード	個人番号カード
交付手数料	・無料（再発行は500円）	・初回申込時は無料（再発行は1,000円）
有効期間	・有効期間なし	・20歳以上は発行日から10回目の誕生日まで ・20歳未満は5回目の誕生日まで （電子証明書は5回目の誕生日まで）
利便性	・自分の個人番号の証明 ※身分証明書としての使用はできません	・身分証明や個人番号の証明 ・e-Taxなどの各種行政手続のオンライン申請

Q個人番号カードを申請したいのですが…

①通知カードが入っている封筒に同封されている『個人番号カード交付申請書』に、顔写真（自分で用意）を貼付し、電話番号、氏名などを記入、押印してください。

※『個人番号カード交付申請書』は紛失しても、市民課で再発行できます。

②返信用封筒に入れて郵便ポストへ投函しましょう（スマートフォンやパソコンからオンラインで申請することもできます。）

個人番号カードの交付は、平成28年1月以降となります。交付の用意ができましたら市役所からはがきでお知らせします。詳しくは、同封されている説明パンフレットでご確認ください。

Q今、持っている『住民基本台帳カード』はどうなりますか？

現在『住民基本台帳カード』をお持ちのかたは、有効期限までご使用になれます。

『住民基本台帳カード』と『個人番号カード』の重複所持はできませんので、個人番号カードを交付する際には、『住民基本台帳カード』と引き換えになります。



マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

午前9時30分～午後10時（土日・祝日は午後5時30分まで）※12月29日～1月3日は対応していません。

マイナンバー制度の詳細はホームページでもご覧になれます。

政府広報

検索

市役所への問い合わせは カードについて 市民課住民記録係 ☎⑤16755
制度について 総務課行政総務係 ☎⑤16719



水道管の凍結にご注意ください

問管理課業務係 ☎ 4515

凍結または漏水などで修理が必要なときは、下記の十和田市指定給水装置工事事業者に直接依頼してください。水道メータから各家庭につながっている水道管の修理については、各個人の負担となります。

十和田市指定給水装置工事事業者 (10月末現在)

□ 市内業者 □ 県内業者 □ 県外業者

事業者名	電話番号
(有)赤坂推建工業	24-2147
漆館建設(株)	23-3834
(株)大阪	27-3124
(株)大竹電化センター	23-2302
(株)オキタ工業	23-6840
上北重車輛(株)	22-7727
(株)上坂水道工業	23-1205
管設備工業(株)	23-4887
北日本管工業(株)	23-2119
県南環境保全センター(株)	22-2061
(有)県南設備工業	22-6204
桜田設備工業(株)	23-3889
ササキ石油販売(株)	72-2026
(有)佐野水道設備	23-3603
佐義建設工業(株)	23-4773
(有)三豊設備工業	22-1760
サンケン設備(株)	51-0023
(株)三本木水道設備	22-0709
三陽テクノサービス(有)	25-1826
白浜水道(株)	23-7164
(株)タナカ設備	22-2231
(有)東北水源工業	22-1113
東北水道設備工業(株)	23-1042
東陽工業(株)	23-6610
友住設備工業(株)	23-1748
(有)十和田浄化槽センター	23-0424
十和田水道設備(株)	23-0002
中沢水道設備工業(株)	22-3695
中正設備	22-6209
中由設備	72-2935
(株)成田設備	23-1176
南部建設(株)	23-4341

事業者名	電話番号
マイタック設備	73-2328
(株)三浦設備工業	23-5398
(有)村中水道設備	72-2652
(有)明水冷暖設備工業	27-2510
よつば水道設備	24-3236
(有)共同設備工業	54-4722
(有)第一水道	53-6234
(有)大栄設備	52-5259
(有)田中水道工業所	53-5953
(有)中野設備	54-2024
(有)西館設備工業	57-4355
(有)日東設備工業	54-2141
(有)丸勝工業	58-7061
石田産業(株)	62-2103
(有)蛸名水道	56-2321
(有)小野寺水道設備工業	55-4789
川尻商会	55-3918
(有)三共設備工業	56-5307
下田水道設備	55-3235
新栄建設(株)	56-4041
(株)シンコー	62-4518
田中土木(株)	62-6501
(有)日研設備	55-4752
東住設	68-4742
(有)日の出設備工業	68-2367
(株)三輪建設	62-6111
(有)吉田設備	55-2516
三興電気工業(株)	0175-64-6831
(有)清水バーナー設備	0175-78-2063
(有)田畑設備工業	0178-52-2898
不二興管工業(株)	0178-56-3231
(有)松本水道	0178-52-2375

事業者名	電話番号
(有)赤坂システム	0178-27-4255
アクア設備(株)	0178-72-1500
(有)栄清工業	0178-35-4830
(株)三久工業	0178-27-6333
(有)創水舎	0178-22-9944
(株)平設備	0178-30-1092
(株)テクノワーク	0178-23-5400
中水設備工業(有)	0178-96-5414
(有)浪岡設備工業所	0178-43-3024
(株)南部システム	0178-28-8040
西浦水道建設工業(株)	0178-22-5167
(有)日計設備	0178-31-2880
(有)日建設備	0178-45-8889
(有)八戸水洗サービス	0178-43-5155
(有)豊水興業	0178-44-6954
(有)北桜水道建設	0178-82-2106
(株)壬生設備	0178-71-8668
(有)明堂設備工業所	0178-34-1188
(株)リプラス	0178-38-9373
(有)カネタケ	0178-62-5225
村越住設	0178-62-4498
赤平設備工業(株)	017-739-5825
(株)大栄設備工業	017-738-5318
(有)田中管工住設	017-781-4472
(株)三上住宅設備	017-766-2888
山樹産業(株)	017-777-9333
(株)北斗住機	017-755-3779
(株)イトウ建材店	0186-35-2096
(株)クラシアン	0120-500-500
(株)コステー鹿角	0186-23-2748
(有)柳澤施設工業	0186-37-3792
(株)イースマイル	06-6631-7449

とわだ産品情報



問とわだ産品販売戦略課 ☎ 6746

とわだ産品販売戦略課

検索

6次産業化を目指す事業者を応援します

生産量日本一を誇るにんにくをはじめとする市の高品質な一次産品。これらの加工・販売・流通に取り組む事業者を支援するため、専門家によるセミナーを開催しています。

今後2回のセミナーは、実際に「モノを売る」という場面にスポットを当て「流通に乗せるための基本的な流れや手法」、「輸出まで見据えた販路開拓の重要性とこれからの展開方法」などをテーマに行います。

6次産業化に取り組まれているかたや関心があるかたは、ふるってご参加ください。希望に応じて事業者などへの訪問や相談にも対応します。



6次産業化促進支援セミナー

とき 平成28年 1月15日(金)・2月2日(火)
午後1時30分～4時30分
場所 J A 十和田おいらせ本店



▲これまでのセミナーの様子

地域おこし協力隊員をご紹介します

十和田湖畔や焼山地区は、観光客の減少や景観の悪化、人口の減少など多くの課題を抱えています。

そこで、当市でも今年度から地域おこし協力隊の制度を導入し、地域活性化に意欲のある人材を公募しました。

その結果、11月1日付で、**山角洋平**さんを市第1号の地域おこし協力隊隊員に委嘱。山角さんは、焼山地区で暮らしながら、新たな地域の魅力創出に向けて、奥入瀬インフォメーション『hakocco.』で主に活動します。

市民の皆さん、山角さんと協力し合って、世界に誇れる魅力あるまちづくりを進めましょう。

WORD

地域おこし協力隊

地域おこし協力隊とは、地方自治体が都市部の若者を受け入れ、地域おこし協力隊として委嘱し、地域への定住・定着を図りながら地域活性化につなげる総務省の制度。全国の地方自治体で約1,500人の地域おこし協力隊員が活動しています。



やまかど ようへい
山角 洋平さん

PROFILE

1987年生まれ。兵庫県神戸市出身。同志社大学を卒業後、フランスのパリ第8大学芸術学部映画学科を経て、ルマン高等芸術学校サウンドデザイン科修士課程修了。その後は、パリを拠点に、音楽や映像などの創作活動に携わる。

地域のかたがたと交流を深め、柔軟に可能性を広げていきたい

地域おこし協力隊に応募した理由は？

今年、帰国したときに、友人の話から偶然この制度を知りました。自然環境の豊かさと、現代美術館を中心とした創造的な取り組み、そしてそれらの作り出す包括的な印象から、十和田市に興味を持ちました。

十和田市の印象は？

たくさんの“ありのまま”が残っているように感じます。例えば、今住んでいる焼山地区では、夜が“きちんと”暗い。自然や『湖をめぐる人の世の情』に触れて、約100年前に大町桂月が蕙に移り住んだという史実など、十和田市とその周辺地域は、潜在的に人を惹きつける魅力を持っているのではないのでしょうか。

どのように活動を進めていきますか？

住民のかたと連携を取りながら活動を進めていきます。奥入瀬溪流や十和田湖、南八甲田の自然、または風土や歴史など、固有の地域資源を生かして、視聴覚作品の制作やワークショップを行うことを考えています。

移住セミナーを開催しました

10月17日、東京都のふるさと回帰支援センターで、『十和田市移住セミナー』を開催し、首都圏在住の13組16名の参加がありました。

セミナーでは、十和田市に移住した先輩である坂本雅利さん・淑子さん夫妻（4年前に神奈川県から移住）と安斉将さん・香さん夫妻（5年前に東京都から移住）が自らの体験談を話し、その後、移住体験者を囲んでの座談会や個別相談会を行いました。

座談会では、参加者から「移住してよかったことは？」「雪の量は？」などといった質問がありました。移住体験者の皆さんは、イメージが伝わるようにわかりやすく、細やかに答え、参加者は十和田市に対して好印象を持った様子でした。



▲座談会の様子。積極的に意見が交わされました

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

第4回寺山修司市民大学総合講座 寺山修司との出会いの意味

Kawaiiカルチャーのパイオニアとして知られる増田セバスチャンさんが寺山修司を語ります。



とき 12月13日(日)

午後2時~4時

ところ 三沢市商工会館

問 寺山修司記念館 ☎093434

寺山修司音楽祭2015

テラヤマミュージックワールド

三沢市在住の音楽家などを中心に、ゆかりのゲストを招き、寺山の言葉を美しいハーモニーに乗せて響かせます。

とき 12月20日(日) 午後3時~

ところ 三沢市公会堂

問 寺山修司記念館 ☎093434

七戸町

しちのへホワイトバトル参加者募集

1チーム7人の選手が雪玉を投げ合い、相手陣内のフラッグを奪い合う雪合戦競技。小学校・レディース・一般の部があります。

開催日 平成28年2月7日(日)

募集締め切り 平成28年1月8日(金)

問 ホワイトバトル実行委員会(商工観光課内) ☎0186293908

横浜町

2015横浜なまこフェア

今年、地域団体商標登録された正月名物『横浜なまこ』を一足お先に堪能できます。

とき 12月1日(火)~13日(日)

ところ

▶道の駅よこはま菜の花プラザ

▶トラベルプラザ・サンシャイン

問 横浜町産業振興課 ☎0175782111

六ヶ所村

異文化交流フェア

世界各国の食べ物や歌など、さまざまな異文化を楽しみましょう。

とき 12月6日(日)

午後1時~3時30分

ところ 文化交流プラザスワニー

問 国際教育研修センター

☎017578575



おいらせ町

おいらせ町写真展作品募集

町誕生10周年を記念し、「四季の景観」、「町民の笑顔」、「今昔物語」の3部門でおいらせ町の写真を募集。

募集締め切り 平成28年1月20日(水)

問 おいらせ町総務課

☎0178562166

とわだの文化財 23 ~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

なかわたりはちまんぐう 「中渡八幡宮」

市内には、地域に根ざした神社がたくさんあります。その中で、滝沢地区にある中渡八幡宮は、南部氏の祖の氏神である八幡宮を甲州から遷し創建したと伝えられ、八戸の櫛引八幡宮と深い関わりを持っている歴史ある神社です。



中渡八幡宮



櫛引八幡宮 (八戸市)

旧国道4号沿いの藤島から、県道戸来十和田線を7kmほど進んだ中渡集落に、中渡八幡宮があります。創建については上述のほか諸説あり、滝沢地区の旧家、滝沢家に伝わる『陸奥南部糠部郡滝沢中渡正八幡宮縁起』(正徳5(1714)年)によると、南部家家臣の滝沢某が、甲州から御神体を背負って来て中渡に小社を建て安置した、とあります。滝沢某は、ある時、良い夢をみて、社を他に遷そうと考えます。たまたま飛び立った鳩を追ったところ、櫛引の里にとまりました。これを神のおぼしめしと思い、櫛引に社を遷します。これが、櫛引八幡宮となります。一方、中渡の旧社は荒廃していきましたが、正徳4(1713)年に、滝沢義昌が改めて小社を創建しました。櫛引八幡宮は、南部家の庇護のもと南部領総鎮守一宮の地位を確たるものとなりました。中渡八幡宮は、「滝ノ沢本宮八幡宮」と呼ばれ、滝沢家は櫛引八幡宮の「御神事御用」を明治の初めごろまで担ったといわれます。両社との関わりが深い滝沢家は、家に伝わる古文書類を市に寄贈しており、現在解読が進められています。【文責・十和田市文化財保護協会】

のうぎょうと農業委員会

第27号

編集
十和田市農業委員会
☎516740

国内農業視察研修報告

8月24日から26日までの3日間、北海道の札幌市と七飯町にて、本市農業の発展に寄与することを目的とした視察研修に、農業委員9人が参加しました。

札幌市での視察

「札幌市農業支援センター」で玉ねぎ・アスパラガス・落花生・さつまいも・日本一大きい巨大キャベツ札幌大球・白玉ネギ（札幌黄）などの試験ほ場を見学しました。
「札幌市農業支援センター」は、札幌市の地域特性を生かした都市型農業を推進するため、平成7年4月に札幌市農業体験交流施設「サッポロさとらんど」内に開設され、安全・安心な農産物の供給を狙いとして地産地消を基本とした生産振興から、流通、消費拡大対策まで一體的な取り組みを展開しています。



▲ほ場風景



▼ほ場見学の様子

七飯町での視察

J A新はここで七飯基幹支店を訪れ、概要説明を受けました。
野菜栽培などに係る意見交換では、管内の農家からの野菜集積割合は約9割で、5月の連休後から11月までは休みなく受け入れられていること、出荷方法はトラック輸送・鉄道貨物輸送を偏ることなく併用していること、農産物



▲J A新はここで七飯基幹支店の職員から管内の概要説明を受ける農業委員

生産は各地域によって異なっておりバランスが取れていること、センチュウに対して農薬を使用しないでマリーゴールド（対抗植物）を土にすき込むことによるクリーン農法を実践する方向付けができたことなどについて積極的な意見交換がなされました。
現地ほ場視察では、長ネギ選別場を視察したほか、長ネギ・マリーゴールドのほ場を視察しました。参加した農業委員の中には、「十和田の主要作物のニンニクも近年センチュウ被害が深刻化しつつあるので、一度輪作体制に組み入れて上手くいったら近隣の農家にも周知していきたい」という意見もありました。



▲あいさつをする中野会長（左）と秋田県大仙市から視察に来た農業委員

秋田県大仙市視察受け入れ

7月16日、十和田市役所議会議室で秋田県大仙市の視察研修会を開催しました。

大仙市は平成17年3月に大曲仙北地域の8市町村が合併し誕生した市であり、当日は36名の農業委員と事務局職員が来庁しました。
今回の視察では、十和田市の農業概要や、J Aと連携して取り組んでいる農業者年金加入推進活動などを紹介しました。活発な意見交換が行われ、互いに実りのある視察研修会となりました。

農業委員会制度が変わります

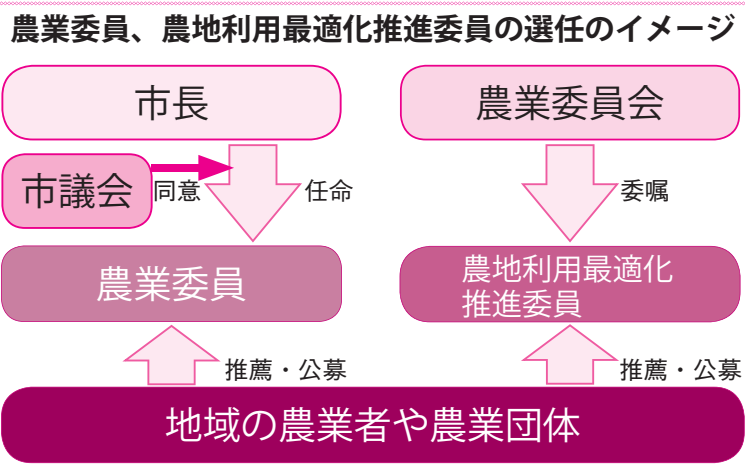
平成27年9月の農業委員会法改正により平成28年4月1日から農業委員会制度が変わります。
大きく変わる部分について3点お知らせします。

①農業委員の選出方法の変更

これまでの農業委員の公職選挙法による選出方法は廃止され、新委員は市長が議会の同意を得て任命する制度になります。
市長は任命に当たって、あらかじめ地域の農業者や農業団体に候補者の推薦を求め、公募も行います。推薦と公募の結果は公表が義務付けられ、市長はこれを尊重することが求められています。

②農地利用最適化推進委員の新設

農業委員とは別に、農地等の利用の最適化の推進に取り組む体制を強化するため、農地利用最適化推進委員を委嘱します。
農業委員会が定める区域ごとに農業者などから農地利用最適化推進委員の候補者の推薦・公募を実施し、その結果を公表、尊重します。農業委員と兼職はできません。



※当市では経過措置により農業委員の任期が平成29年7月19日までとなることから、新法の農業委員と農地利用最適化推進委員の選任について事務手続を進めています。

③農地等の利用の最適化の推進が必須業務化

これまで、農地利用の確保、農地の効率利用の事務については「行うことができる」と定められていたが、「農地等の利用の最適化の推進」が業務として義務づけられました。

交流会第3弾 3組のカップルが成立!!

7月25日、手づくり村「鯉艸郷」で市農業後継者対策協議会主催でブルーベリー交流会を開催し、男女各9人が参加しました。摘み取り体験後に広い園内を利用して男女混合の4チームでクイズを解きながら食材を探し「食材探しウォークラリー」を新たに企画。協力してクイズを解き、バーベキューも会話も大変盛り上がり、成立カップルは3組となりました。

交流会第4弾 12クリスマス婚活パーティー 12月19日に開催決定!!

好評だった交流会第3弾に引き続き、クリスマス婚活パーティーを開催いたします。一足早いクリスマスを素敵な出会いの場としてみませんか。

第4弾は現代美術館の観覧とイルミネーションが輝く素敵な雰囲気の中でのカップリングを企画しました。素敵なカップルがたくさん誕生するといいですね。多数のご参加お待ちしております。



市農業後継者対策協議会（市農業委員会事務局内） ☎516740
FAX 229399
メール noui@city.towadai.jp

12月の健康カレンダー



●乳幼児健診・母子健康相談

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児	8日(火) 12:00~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成26年6月生まれの幼児	16日(水)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆2歳児発達健診 平成25年6月生まれの幼児	17日(木)※歯ブラシ持参 12:00~12:45	
◆3歳児健診 平成24年6月生まれの幼児	15日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	21日(月)9:30~ ※要予約	
◆子どものこころの相談 対象：小・中・高校生	1月14日(水)14:00~ ※1月7日(水)まで要予約	

※2歳児発達健診は2歳6か月児が対象です。問診票は1歳6か月児健診時に母子健康手帳に挟めて配布しています。

※3歳児健診は3歳6か月児が対象です。

※発熱や感染症治療中のときは、翌月以降に受診してください。

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのあるかた、家族	1月6日(水)午後 ※1月4日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 市内在住のかた	18日(金) 9:30~・13:15~ ※14日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上のかた、家族	16日(水) 14:00~15:30 ※11日(金)まで要予約	市役所新館3階会議室A 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	16日(水) 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00 ※要予約	市役所新館3階会議室A 問高齢介護課 ☎⑤6720
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	15日(火)・1月5日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆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	16日(水) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	15日(火) 10:00~10:30	上十三保健所 問☎③4261
◆エイズに関する相談 一般のかた	15日(火)・1月5日(火) 13:00~14:00 ※要予約	上十三保健所 問☎③4261

●献血のお知らせ

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
2日(水)	9:30~11:00	太子食品工業(株)十和田工場
	13:00~16:00	十和田東病院
14日(月)	9:30~12:00	県立三本木高等学校
	13:00~15:00	同上
24日(水)	9:30~12:00	十和田第一病院北側駐車場
	14:00~16:00	十和田済誠会病院

麻疹・風しん定期予防接種 (無料)

を受けましたか？

麻疹は、免疫のない人が感染すると、脳炎や肺炎を起こして入院が必要になることがあり、最悪の場合、死亡することがあります。

風しんは、麻疹よりも症状が軽く重症化することはまれですが、大人になってからかかると子どもの時より重症化する傾向があります。

そのため、麻疹と風しんは予防接種が有効です。

ただし、十分な効果を得るためには2回の接種を受ける必要があります。1回しか受けていない人や1回も受けたことがなく、かかったこともない人は、忘れずに予防接種を受けましょう。

対象者と接種期限

- ▶1期 (生後12~24月に至るまでのかた)
2歳の誕生日前日まで
- ▶2期 (来年度小学校へ入学するかた)
平成28年3月31日まで



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

運動習慣で生活習慣病を予防しよう！

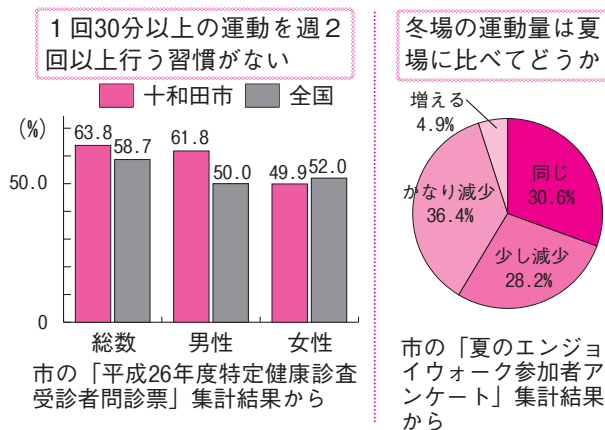
みなさんには運動習慣がありますか？下のグラフが示すとおり「運動習慣がない」と答えた当市の男性は61.8%で、全国平均の50%に比べると高い率となっています。また、夏に比べ冬場の運動量が減るという調査結果も出ています。

そこで、冬場でも運動習慣を身につけて、生活習慣病を予防することを目的に「冬のエンジョイウォーク」を開催します。

募集の詳細については、1月号の広報で案内予定です。ぜひご参加ください。



運動習慣と運動量に関するグラフ



☆運動習慣を身につけることのメリット☆

- 心臓病や高血圧、糖尿病が予防できる
- 血流がよくなるので、気分もスッキリ若さも保てる
- 筋力がつくので元気に歩け、寝たきり予防

問健康増進課保健相談係☎⑤6791



11/14

武士道の精神を学びました

平成 27 年度『寺子屋稲生塾』閉講

寺子屋稲生塾の最終講座が、市民文化センターで行われ、塾生が書道と茶道を体験しました。

講座に引き続き行われた閉講式では、48人の塾生に修了証、全6回のうち5回以上の講座に参加した塾生に太素塚の間伐材で作られた木札が渡されました。

皆勤賞の南館咲良さん(東小6年)は「最初は緊張しましたが、次第に友達もでき、打ち解けました。市についてとても勉強になりました」と話しました。



思い思いの書を書き上げた塾生たち



衣装コンテストでは、ファッションショーのようにさっそうと歩く姿が観客の注目を集めました

10/31

自慢の仮装で大集合!

ハロウィン 2015 in とわだストリートフェスタ

市中心商店街で『ハロウィン 2015 in とわだストリートフェスタ』が開催され、さまざまなキャラクターなどに仮装した子どもたちが中心商店街に大集合しました。

ハロウィンパスポートを手に持った子どもたちは、友達や家族と一緒に、指定された各店舗で、「Trick or treat! (お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)」と、言って、お店のかたからお菓子をもらい、たくさん貯まったお菓みに満足気な表情をみせていました。

10/24-25

マイカー交通規制の奥入瀬を歩こう

奥入瀬溪流エコロードフェスタ

奥入瀬溪流の自然環境保全と交通渋滞解消を目的に奥入瀬溪流マイカー交通規制とともに『奥入瀬溪流エコロードフェスタ』が行われました。

『高校生ボランティアガイドウォーク』や『奥入瀬溪流三里半ウォーク』、ルーペなどを使ってミクロの世界を楽しむ『奥入瀬溪流コケ散歩』などのイベントが催され、参加者は、美しいブナ林の紅葉や溪流のせせらぎに耳を傾けながら、深まる秋の奥入瀬溪流を歩いて楽しみました。



名所を案内する十和田西高生。参加者は自然の造形を見上げ、感嘆の声をあげます



乗馬体験では、手綱を引くスタッフの教えの通りに身をこなし、乗馬を楽しみました

10/17-18

馬が飛び、駆け抜ける!

十和田駒フェスタ

秋晴れのもと、中央公園緑地で『第22回十和田駒フェスタ』が開催され、たくさんの家族連れなどが訪れました。

メインイベント『世界流鎧馬選手権』では、伝統の衣装を身にまとった男女54騎手が、紅葉が彩る並木の下を人馬一体となって駆け抜け、馬上から見事に的を射抜きました。そのほか、騎乗して次々と障害物を飛び越える『十和田ジャンプ大会』やダンス、乗馬ショーなどが行われ、訪れたかたは馬との触れ合いを楽しみました。



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。

選挙人名簿の縦覧について

12月2日に登録した市選挙人名簿の縦覧を行います。

縦覧期間 12月3日(木)～7日(月)

午前8時30分～午後5時

縦覧場所 選挙管理委員会事務局

☎⑤① 6778

市民図書館から遠隔地貸し出し返却サービスのお知らせ

近くの学校を利用して市民図書館の本を貸し出し、返却するサービスを実施しています。

サービス実施協力校

四和中学校、大深内中学校、十和田湖小学校、深持小学校

内容 希望する図書を市民図書館に

電話で申し込むと、希望する協力校でその図書を受け取り、返却することができます。

※市民図書館の利用登録が必要です。

☎⑤⑦ 7808

地域国際化への取り組み紹介

地域の国際化を目的として文化交流活動などを行う団体の取り組みを紹介いたします。

この事業は、(一財)自治総合センターの地域国際化推進助成事業を活用し、実施されました。

▼NPO法人プロ・ワークス十和田事業名 ご当地NGO発！女性リーダー研修とベトナム文化交流プログラム確立事業

☎⑤① 6725

衣類回収BOXを設置しました

ごみの減量に向けて、まだ使える衣類を回収して、古着や工業用ウエスとして再利用する取り組みが始まっています。ご協力をお願いします。

設置場所と時間

▼市役所新館入口、十和田湖支所
平日の午前8時30分～午後5時15分

▼南公民館、東公民館

午前9時～午後9時

出し方 透明または半透明のビニール袋に入れて出してください。

回収するもの シャツ(下着を除く)、ズボン、スーツ、トレーナー、コート、ハンカチ、ネクタイ、タオル、シーツなど

☎⑤① 6726



狂犬病予防注射をしましょう

狂犬病予防法により、犬の飼い主は1年に1度、飼い犬に狂犬病予防注射をすることが義務付けられています。平成27年4月以降、まだ行っていないかたは、動物病院で注射を受けさせていただきます。

受付期限 平成28年1月30日(土)

●市内の動物病院●

病院名	住所	電話番号	休診日
小笠原犬猫病院	元町西四丁目7-36	☎②② 3346	木曜日、日曜日・祝日の午後
小山田獣医科クリニック	相坂字白上248-82	☎②③ 3040	水曜日・日曜日・祝日の午後
草野動物病院	東十四番町26-10	☎②② 1594	土曜日の午後、日曜日、祝日
ふれあい動物病院	西二十二番町5-1	☎⑤① 0911	土曜日の午後、日曜日、祝日

※市外の動物病院で注射をしたかたは、病院から交付される「狂犬病予防注射済証」を持参の上、必ず市役所で注射済票(有料)を受領してください。

☎⑤① 6726

■公用車を売り払います

☎⑤① 6714

右記の売り払い物品について入札を行います。入札の参加を希望するかたは、事前に申請書を提出してください。

物品番号	車名	初年度登録	車検有効期間
1	ニッサン ルネッサ	平成11年5月	車検切れ
2	スバル フォレスタ	平成12年2月	
3	いすゞ ビックホーン	平成12年3月	
4	ニイガタ (ロータリ除雪車)	平成5年10月	平成27年12月19日

▶入札説明書 入札に関する詳細は、市ホームページからダウンロードしてご確認ください。管財課窓口でも配布しています。

▶入札参加申請期間 12月1日(火)～14日(月)

▶入札日時 12月17日(木) 午後1時30分

▶入札会場 市役所新館4階会議室

大雪時の除雪作業にご理解を！

国土木課 ☎⑤ 6730

大雪時には、早期の通行確保を優先した除雪を行います

大雪時には除雪が行きわたるまでに時間がかかり、緊急車両の通行などにも課題があります。

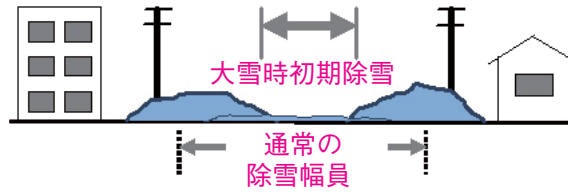
そこで、早期の通行確保のため、大雪時に限って右記の作業順序で行います。

初期には最低限の幅員を確保する除雪を行います。また、沿線に住家や施設などが無く、かつ迂回路がある一定の路線を「一時閉鎖路線」として設定し、後期に除雪を行います。

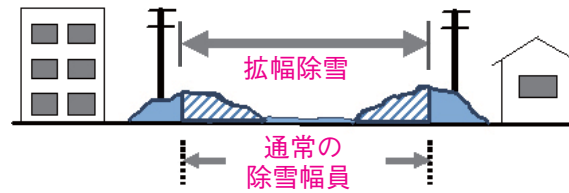
ご理解とご協力をお願いします。

※右記の一連の作業を2～3日以内で完了させるように努めます。

1 緊急車両が通行できる最低限の幅員を早急に確保し、すれ違いができるよう退避所を設けます。



2 その後、順次走行車線の幅を広げるなど、交通の支障とならない状態を確保します。



3 一時閉鎖路線・歩道を除雪します。
❖ 「一時閉鎖路線」には看板を設置します。

◆ 年末年始の業務案内 ◆

主な施設の休日

施設名	休日	問い合わせ先
市役所	12月29日(火)～1月3日(日)	人事課 ☎③5111
中央病院		医事課 ☎③5121
市民図書館	12月29日(火)～1月4日(月)	☎③7808
市民の家	12月31日(木)・1月1日(金)	☎④2007
市民文化センター	12月28日(月)～1月4日(月)	☎②5200
市総合体育センター		☎⑤5555
ごみ処理施設への直接搬入	12月29日(火)～1月2日(土)	十和田地域広域事務組合 ☎③ 2654

■市役所 死亡、婚姻などの届け出は、宿直室で受け付けします。

■中央病院 急患は従来どおり救急室で診察します。

■家庭ごみの収集日程

燃えるごみの収集は次のとおりです。
収集日以外のごみを出さないください。

▶月・木の収集地区は、12月28日まで収集
(新年は1月4日から収集開始)

▶火・金の収集地区は、12月29日まで収集
(新年は1月5日から収集開始)

※1月の収集日にご注意ください

1月1日は収集が休みとなるため、「燃えないごみ」「資源ごみ」の収集日程が変わります。「平成27年度家庭ごみ収集日程表」でご確認ください。

☎まちづくり支援課 ☎⑤6726

●土地・家屋の申告

☎税務課土地係 ☎⑤ 6768・家屋係 ☎⑤ 6769

平成27年中に土地・家屋の状況に変更があったかたは税務課へ申告が必要です。

■土地の申告

▶地目変更の申告

対象 土地の用途を変更したかた

※登記したかたは不要です。

申告期限 平成27年12月28日(月)

■家屋の申告

▶新築住宅の固定資産税減額の申告

対象 住宅(貸家含む)を建てたかた

申告期限 平成28年2月1日(月)

▶建築・増築・減失の申告

対象 建物を建てた(増築含む)、または取り壊したかた
※登記したかたは不要です。

申告期限 平成27年12月28日(月)

▶家屋用途変更の申告

対象 家屋の用途を変更したかた

申告期限 平成27年12月28日(月)

アネックススポーツランド
無料送迎バス運行

冬期間、送迎バスを運行しますの
で、申し込みの上ご利用ください。
対象 概ね10人以上の小学生から高
校生の団体

定員 引率者を含めて35人

運行日 12月5日(土)～平成28年3月
27日(日)の土・日・祝日(12月28日
～平成28年1月4日を除く)

問 スポーツ・生涯学習課 ☎2317
申 アネックス・スポーツランド

☎741616

募集

**「第2回子どもビブリオバトル」
発表者と参加者を募集します**

本の面白さや魅力を知り、読書の
きっかけづくりとなる書評合戦「子
どもビブリオバトル」を開催しま
す。ビブリオバトルは発表者がお気
に入りの本を紹介し合い、参加者全
員で「どの本が一番読みたくなつた
か」を投票し、最多票を集めた「チャ
ンプ本」を決めるイベントです。
発表者と、投票する参加者を募集
します。

とき 12月23日(水)

午前10時30分～11時30分

ところ 市民図書館

発表者

**介護支援相談員
(非常勤職員)**

対象 次のいずれにも該当するかた
①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づ
れかの資格を有するかた

②自動車運転免許を有し、パソコン
を操作できるかた

業務内容 介護認定調査業務、介護
予防支援業務、その他高齢者支援に
関する業務

募集人員 2人

勤務日 月～金曜日

報酬 月額189,000円

※社会保険、雇用保険加入

任用期間

平成28年1月1日～3月31日(必要
に依り再任用あり)

面接試験 12月16日(水)午前10時

提出書類 履歴書(市販のものに顔
写真貼付)、資格を有することを証
明する書類の写し、運転免許証の両
面の写し

申込期限 12月14日(月)

問 高齢介護課 ☎6722

放送大学4月生募集

平成28年度第1学期(4月入学)
の学生を募集しています。

放送大学はテレビなどの放送やイ
ンターネットを利用して学ぶ通信制
の大学で、幅広い分野を学べます。

申込期限 平成28年3月20日(日)

※放送大学ホームページでも受け付
けています。

問 放送大学青森学習センター

☎0172380500

▼対象 市内の小学4年～6年生
▼定員 10人(先着順)
▼申し込み方法 紹介したい本を1
冊決めて12月4日(金)から11日(金)ま
でに電話でお申し込みください。

参加者 どなたでも参加できます。
申し込みは不要です。

※発表者全員に参加賞を差し上げ
ます。

問 市民図書館 ☎7808

第58回わんこそば全日本大会

新渡戸友好都市交流委員会チーム

出場者・応援参加者募集

とき 平成28年2月11日(木)
午前6時30分市役所出発、
午後7時十和田市着予定

ところ 花巻市文化会館

募集定員 ▼出場者(食士) 新渡
戸友好都市交流委員会チームとし
て出場します

■わんこそば甲子園 1組3人
(中学生または高校生)

■団体の部 1組3人
■個人の部 3人

▼応援者 20人程度
費用 出場者15000円

申込期限 12月25日(金)

※昼食は各自でご準備ください。申
込者多数の場合は抽選を行います。

問 新渡戸友好都市交流委員会(ま

ちづくり支援課内) ☎6725

【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 ☎6702

住宅完成見学会

日時：12/12(土)・13(日)
10:00～16:00

場所：七戸町字大沢56-13
(七戸警察署 東側)

床はスギ
天井は力強い8寸角の登り梁のある勾配天井
木の温もりを感じて下さい

住む人の喜ぶ顔がみたいから Presented by いわきの



(有)岩木建設
TEL 27-2906

十和田市大字洞内字井戸頭 175-1 ダイナムパチンコ隣
ホームページ <http://www.iwakinoie.co.jp> メールアドレス iwaki@sea.plala.or.jp



《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>

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していないかた

種別・募集戸数 ▼1DK 1戸
入居予定日 平成28年2月1日(月)
募集期間 12月1日(火)～15日(火)
選考方法 審査の上、応募者多数時
公開抽選

申問 上北地域県民局建築指導課
☎ 8111 内線 338

講座・教室

市民初心者スキー教室

とき 平成28年1月8日(金)～10日(日)
ところ 十和田湖温泉スキー場
(8・9日)

八幡平リゾートスキー場(10日)
対象と定員 ①小学3年～中学生
40人 ②高校生以上 10人

持ち物 スキー用具一式
費用 ①8千円 ②1万1千円

申込期間 12月1日(火)～20日(日)

申問 参加料を持参の上、市総合体育センターへ ☎ 255555

**食生活改善推進員による
おやこの食育教室**

減塩やバランス食を学びましょう。

とき 12月12日(土)
午前10時～午後2時30分

ところ 東公民館

対象 年長児～小学3年生の子ども
とその保護者15組(先着順)

費用 1組500円
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込期限 12月7日(月)

申問 食生活改善推進員会・藤田 ☎ 25158
小林 ☎ 241817

リフレッシュスポーツ教室第3期

とき 平成28年1月13日～2月24日
全7回毎週水曜日

①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分

ところ 市総合体育センター
対象 ①18歳以上の男女(学生を除く)
②女性(おおむね60歳以上)

※両方に参加はできません。
内容 いろいろな軽スポーツ
定員 各35人(先着順)

費用と申込み期間 ▼新規のかた
2500円 12月1日(火)～20日(日)

▼第1期・第2期に参加され
たかた 650円 12月9日(水)～20日(日)

申問 参加料を持参の上、市総合体育センターへ ☎ 255555

冬休み学習支援教室

とき 平成28年1月6日(水)～8日(金)
午前9時～正午

ところ 市勤労青少年ホーム

対象 小学1年～3年生
定員 各学年7人程度

内容 学習や工作、料理の体験学習
費用 500円(教材費)とお米1合

申込期限 12月24日(木)

申問 (公社)市シルバー人材センター ☎ 250222

東公民館講座「ふるさと再発見」

89年の歴史に幕を閉じた十和田観光電鉄の記録と魅力を紹介します。
演題 我が愛しの十鉄

～三本木原を駆け抜けた十和田観光電鉄に捧ぐ～
講師 写真家 小沢 純二

とき 12月18日(金) 午後1時～3時
定員 60人

申問 東公民館 ☎ 249000

**十和田湖公民館講座
年越し手打ちそば作り教室**

とき 12月22日(火)
午前9時30分～午後0時30分

ところ 沢田悠学館

定員 16人(応募多数時抽選)
費用 600円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾
申込期限 12月11日(金)

申問 十和田湖公民館 ☎ 22102

【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 ☎ 6702

社会福祉法人 福祉の里

老人保健施設 **みのり苑**



〒034-0061
十和田市大字切田字横道100-22
TEL 0176-25-1100 / FAX 25-1115

ケアハウスポナール十和田



〒034-0089
十和田市西二十三番町30-36
TEL 0176-22-2211 / FAX 22-5621

福祉の里 アネックス元町



〒034-0002
十和田市元町西一丁目13-36
TEL 0176-21-1888 / FAX 21-1880

福祉の里では、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士などの数多くの専門職が働いています。



南公民館講座

■みなみ食育教室2

女性のためのそばうち体験

とき 12月16日(水) 午前9時30分～

正午

定員 16人(応募多数時抽選)

費用 600円

持ち物 エプロン、三角巾

申込期限 12月8日(火)

■干支の和紙工芸教室

「申」の和紙人形を作ります。

とき 12月17日(木) 午前9時～正午

対象 20歳以上の市民

定員 15人(応募多数時抽選)

費用 2千円

申込期限 12月10日(木)

■冬休みプチシエフみなみ

とき 12月24日(木) 午前10時～正午

12月25日(金) 午後1時30分～3時

30分(全2回)

対象 小学4年～6年生で両日参加

できるかた

内容 24日 カップケーキ作り

25日 ピザ作り

定員 16人(応募多数時抽選)

費用 千円(2回分)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込期限 12月8日(火)

申込期限 12月8日(火)

申込期限 12月8日(火)



冬休み子ども学び塾ゆめ寺子屋

とき	内容
① 12/23(水)	クリスマスのエコクラフト
② 平成28年1/7(木)	習字教室
③ 1/12(水)	リズムフィットネス体験
④ 1/13(木)	簡単な英会話教室
⑤ 1/23(土)	算数のいずみ

<時間>

午後1時30分～3時30分

⑤のみ午前9時～午後3時

対象 小学3～6年生

ところ 南公民館

定員 各15人(申込多数時抽選)

費用 ①のみ500円(材料費)

申し込み方法 参加する講座を選択

して12月6日(日)までに申込み

※⑤は学年と人数制限がありません。

申込期限 12月4日(金)



ジュニアオーケストラ十和田

「第13回定期演奏会」

とき 12月23日(水) 午後2時開演

ところ 市民文化センター

演奏曲目 舞踏会の美女、どろぼう

かささぎ、アナと雪の女王、アル

ルの女より「メ

ヌエット」など

問 スポーツ・

生涯学習課

☎2313



十和田市新年祝賀会

とき 平成28年1月4日(月)

午後5時30分～

ところ サン・ロイヤルとわだ

会費 4千円

申込期限 12月11日(金)

※会費を添えて、次のいずれかにお

申し込みください。

問 秘書課 ☎6780

▼十和田湖支所 ☎2311

▼十和田商工会議所 ☎241111

▼十和田湖商工会 ☎22201

ボーイスカウト入会説明会

対象 小学校就学前年の園児および

小学1年生(性別は問いません)

とき 12月13日(日)

午前9時30分～正午

ところ 南公民館

問 日本ボーイスカウト十和田第1

団・苫米地 ☎FAX 28355

冬休みおはなし会

とき 12月20日(日)

午前10時30分～11時30分

ところ 市民図書館

対象 幼児・小学生

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居な

ど

※(特非)十和田NPO子どもセン

ター・ハピたのの協力で行いま

す。

問 市民図書館 ☎27808

【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 ☎516702

お手持ちの「家」、お売りください

空き家で
管理が大変

売りたいが、人に
知られたくない

相続したが
不要

現金化したい

買取査定・
買取相談が
無料0円

株式会社 カチタス十和田店 ☎0120-36-2247

〒034-0001 十和田市大字三本木字稲吉 85-66 国土交通大臣免許(5)第5475号

いずみ法律事務所

弁護士 鈴木 陽大
弁護士 花生 耕子
青森県弁護士会所属

離婚、相続、不動産
交通事故、債務整理

その他、様々な法的なお悩みについて
法律問題の専門家である弁護士にご相談を

☆初回30分法律相談料無料

TEL 0176-58-6558

青森県十和田市西一番町17番6号 2階

http://izumi-law.sakura.ne.jp

平成28年十和田市成人式

対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれたかた
 ※就学地や勤務地、住所・国籍は問いません。なお、対象者に事前案内はしません。直接会場にお越しください。

とき 平成28年1月10日(日)

※成人の日の前日
 受付 午後1時
 式典 午後2時
 ところ 市民文化センター



内容 式典、アトラクションなど
 問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 2318

駒っこランド(月曜休苑)

■軽食コーナー冬季営業日

12月から平成28年3月までは、日曜・祝日のみ営業します。

時間 午前11時～午後1時30分

■年末年始の休苑日のお知らせ

とき 12月28日(月)～平成28年1月2日(土)

■駒っこランドクリスマスウィーク

とき 12月19日(土)～12月25日(金)

◆12月20日(日)クリスマス会

先着150人にキーキーププレゼント

◆12月13日(日)・23日(水)体験教室

■ちびっこ馬の絵コンテスト作品展

とき 12月19日(土)～平成28年2月14日(日)

※詳しくはお問い合わせください。

問 馬事公苑称徳館 ☎ 2100

アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション

約30万球の青色LEDの光がアート広場全体を幻想的に演出します。

とき 12月4日(金)～25日(金)
 午後4時30分～9時

◆点灯式

とき 12月4日(金) 午後5時50分
 ところ アート広場

▼現代美術館休憩スペースをシアターカフェとして特別開放。先着50人にドリンクを振る舞います。

▼現代美術館の一部延長営業

シヨップ 午後7時まで
 カフェ 午後6時30分まで

■トワダウィンターバー・ナイト

イルミネーション点灯期間中、飲食店ではお店独自の特別メニューを提供します。大切な人とおいしいひとときをお楽しみください。

※参加店は市ホームページやイルミネーションイベントチラシをご覧ください。

問 観光推進課 ☎ 6772

現代美術館

■12月10日(木)は市民無料デー

常設展示が無料で観覧できます。免許証や保険証など住所が分かるものを受け付けに提示してください。

■冬期休館のお知らせ

とき 12月24日(木)～平成28年1月1日(金)

問 現代美術館 ☎ 1127

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。掲載希望のかたは市ホームページをご覧ください。

まいゆうかい 舞悠会 演芸会

とき 12月12日(土) 午後0時30分～
 ところ 沢田悠学館
 内容 新舞踊、歌謡、手踊り、レクダンスなど
 問 舞悠会・新屋敷 ☎ 2701

おしゃべりサロン「クローバー」

話し相手を求めているかたのためのサロンです。お気軽においで下さい。
 とき 12月4日(金)
 ①午前10時～正午
 ②午後1時30分～3時30分
 ところ 保健センター
 問 傾聴サロンとわだ・黒子
 ☎ 090-2796-0999

第33回市立南小学校合唱部 定期演奏会

今年度NHK全国学校音楽コンクール東北大会に出場することができました。感謝を込めて歌います。
 とき 平成28年2月6日(土)
 午後1時30分～3時30分
 ところ 南小学校体育館
 問 同校・佐藤 ☎ 2285

【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 ☎ 6702

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。

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)

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。

ご相談はお電話でご予約ください。 ☎ 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)

12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	7日(月)・21日(月) 7日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	25日(金) 午後1時～3時
◆特設行政・人権相談 行政機関の業務に対する苦情・意見・要望や家庭内・隣近所のもめごとなどの相談	4日(金) 午前10時～午後4時 ※新館5階会議室
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	16日(水) 午後1時～4時 ※9日(水)午前8時30分から予約開始
◆不動産相談(定員4人) 不動産の売買、不動産の賃貸借などの相談	10日(木) 午後1時～3時 ※3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	9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	8日(火)・22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	15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 ☎6777

内容	日時
◆市税と介護保険料の 夜間納付・相談窓口	1日(火)～4日(金)、 17日(木)・18日(金)、 21日(月)・22日(火)

とき 午後5時30分～8時
ところ 収納課・高齢介護課
※今月は介護保険料も行います。
☎収納課 ☎6760・高齢介護課 ☎6721

12月25日(金)が納期限です
国民健康保険税第6期
介護保険料第6期
後期高齢者医療保険料第6期

休日当番医 ☎健康増進課 ☎6790

6日(日)	石川医院 ☎22114
13日(日)	えと内科医院 ☎22727
20日(日)	育成会内科小児科 ☎25558
23日(水)	十和田産婦人科内科クリニック ☎23777
27日(日)	泉山内科 ☎251881
29日(火)	十和田第一病院 ☎25511
30日(水)	小嶋外科胃腸科医院 ☎22666
31日(木)	藤原内科 ☎240770
1月1日(金)	峯産婦人科医院 ☎27711
2日(土)	村木内科胃腸科医院 ☎221010
3日(日)	篠田医院 ☎232022

その他の催し <>…開始時間

1(火)	▶十和田市納税貯蓄組合連合会 納税作品展～市民文化センター(☎収納課 ☎6762) (～26日)
3(木)	▶十和田市内合同なかよし発表会<9:25>～市民文化センター(☎指導課 ☎23209)
5(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎237808) ▶第28回北里大学交響楽団定期演奏会<17:30>～市民文化センター ▶十和田市小・中学校美術展<9:00>～市民文化センター(☎指導課 ☎23209) (～6日)
6(日)	▶第43回さつきフェスティバル<13:00>～市民文化センター(☎さつき幼稚園 ☎21636)
11(金)	▶第43回北奥羽現展<10:00>～市民文化センター(☎現代美術家協会奥羽支部・滝沢 ☎23416) (～13日) ▶星空観望会「秋の星座と天王星を見よう！」<19:00>～市民文化センター(要申込)(☎市民文化センター ☎25200)
12(土)	▶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 ☎6791) (26日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<10:30・13:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎237808) (26日も開催)
13(日)	▶十和田みなみ幼稚園 クリスマス発表会<9:20>～市民文化センター(☎十和田みなみ幼稚園 ☎233797) ▶名作こども映画会「あしたの日記」<10:20>～市民文化センター(900円)(☎守屋教育映画 ☎090-3312-2033) ▶シンポジウム「発信する、つながる現代美術」<10:30>～市民文化センター(☎現代美術館 ☎201127)
18(金)	▶北方領土返還要求青森県民大会<13:30>～市民文化センター(☎総務課 ☎6719)
19(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎237808) ▶ほなみ保育園 クリスマスおゆうぎ会<10:00>～市民文化センター(☎ほなみ保育園 ☎22589) ▶十和田カトリック幼稚園 クリスマスお祝い会 <13:00>～市民文化センター(☎十和田カトリック幼稚園 ☎232518)
20(日)	▶ゆみこピアノ教室 チャイルドコンサート<13:30>～市民文化センター(☎ゆみこピアノ教室 ☎28432)
21(月)	▶プロジェクト・オブ・ザ・イヤー 2015(校内研究発表会)<10:20>～市民文化センター(☎三本木農業高等学校 ☎235341)
23(水)	▶チビッコハウス保育園 お遊戯会<9:30>～市民文化センター(☎チビッコハウス保育園 ☎236333) ▶ミュージックルーム メロディー ピアノ発表会<15:00>～市民文化センター(☎米田 ☎27891)
25(金)	▶県立三本木農業高等学校 吹奏楽部 第3回定期演奏会<18:00>～市民文化センター(☎三本木農業高等学校 ☎235341)

借金とこころの無料相談会

弁護士、保健師などがチームとなって借金の相談だけでなく、それに伴う悩みの相談や生活再建に向けたさまざまな相談に応じます。どなたでも相談できます。

◆とき 12月12日(土) 午後1時～3時

◆ところ 市保健センター

◆主催 青森りんごの会(青森多重債務被害等をなくす会)

☎☎青森りんごの会事務局 ☎080-6057-3792

とわだ 子ども議会 開催!!

市内小学校6年生22人の児童が、子ども議員として市長や教育長に質問します。ぜひ傍聴においでください。

とき 12月25日(金) 午前9時20分～正午

ところ 市議会議場

※傍聴席は数に限りがあります。先着順となりますのでお早めにお越しください。☎スポーツ・生涯学習課 ☎2318



— 第43回 —

運動習慣の重要性を伝え、 十和田の健康を支えたい

健康運動指導士

かとう ともこ
加藤 智子さん

PROFILE

十和田市出身。父が経営する「十和田フィットネススポーツクラブ」でコーチをしている。東京健康科学専門学校卒業後、森永製菓(株)健康事業部「ウイダートレーニングラボ」でウエイトトレーニングコーチとして勤務。勤務の傍ら、文京区や江東区の健康センターで健康運動指導士として約6年間活動。その後、十和田市にUターンした。現在、東公民館やおいらせ町などで介護予防教室や健康体操教室を開講。保育園、小学校での親子ビクスレッスンなども行っている。



運動指導のとき同様、やわらかい笑顔が印象的です

健康運動指導士として健康づくりのために、効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成・指導をしている加藤智子さん。講師として市が実施する健康増進事業の多くに関わりを持っています。

加藤さんは、24歳のときに健康運動指導士の資格を取得。動機は、きめ細やかな運動指導技術を身につけることで、一人でも多くのかたの健康づくりに貢献したいと思ったから。資格取得以降も最新の知識を得るために、東京都で開催される研修会に毎年2回程度参加しています。

日々研さんを重ね、運動習慣の重要性について意識を高めてもらおうと活動していますが、「講習を受けた次の日から継続して取り組んでもらえるところまで意識付けができていない」と活動の課題を振り返る加藤さん。

「運動習慣を身につけると、体が軽くなったり楽になったりして、病気になるにくく介護を必要としない体づくりに役立つ」と説き、「運動習慣を実践したことで体の痛み・悩みを克服したかたから感謝の言葉をいただくことが一番のやりがいです」と目を輝かせます。

加藤さんは運動以外に『食』にも注目しています。自身も栄養素が偏らないようにバランスよく食べるようにし、食事量の管理をしています。

「食べ過ぎは運動効果を下げちゃうので、運動指導とあわせて栄養指導をすることもあります」と話します。

そんな加藤さんの直近の活動は、市健康増進課が来年1月30日に実施する『冬のエンジョイウォーク』。効果的な歩き方の講話と実技指導をする予定です。

『元気ではつらつ』という言葉がぴったりの加藤さん。

多くのかたの健康を支えたいと活動する加藤さんの今後ますますの活躍が楽しみです。



▲健康教室での指導風景
楽しい会話を交えて、笑い声も聞こえてきます

▼夏のエンジョイウォークのときの指導風景



第46回 十和田市民文化祭



～文化でまちづくり～

10月31日から11月3日にかけて、市民文化センターで『第46回十和田市民文化祭』が開催され、参加団体は、舞台・展示の各部門で日頃の成果を発表しました。

大ホールでは、10月31日は『舞と躍動』と題し、バレエ、日舞、フラダンス、カントリーラインダンスを披露。視線や指先など細部にわたる表現に観客もぐっと引き込まれました。11月1日は『管弦楽・吹奏楽の秋のスペシャルコンサート』。毎年恒例となった楽器体験コーナーでは、普段、触れることのない弦楽器などに興味津々の子どもたちが集まり、楽器の響きを楽しみました。11月3日は『洋楽・邦楽の調べ』。合唱や琴、ハーモニカなど荘厳なハーモニヤ調べがホールいっぱい響きました。

訪れたかたがたは、その他にも、展示部門の南部裂織や和紙人形、陶芸や蘭展など会場を埋め尽くすほどの作品に感嘆の声をあげたり、落語や呈茶会、吟詠や仕舞などの和の趣を堪能したりと、それぞれに文化の秋を楽しみました。



- 1 幻想的なダンスで観客を魅了したバレエ
- 2 3 しなやかに優美、時には人情を感じさせるような舞
- 4 5 笑顔いっぱい元気いっぱいのキッズダンスとカントリーダンス
- 6 会場を包み込む琴の穏やかな調べ 7 息をそろえて抒情的に歌い上げた合唱
- 8 『ジュニアオーケストラ十和田』恒例の新メンバーによる『きらきら星』の演奏
- 9 所作を伴わず謡だけを演奏する素謡を披露
- 10 11 展示作品をゆっくりと鑑賞。初出展の能面の展示を目を凝らして見る観客

人口と世帯 平成27年10月末現在 ※ () 内は前月比

■人口/63,519人 (-44人) 男/30,406人 (-17人) 女/33,113人 (-27人)
 ■世帯数/27,283世帯 (-4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158号 平成27年12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 青森県十和田市西十二番町6番1号
 〒034-8615 ☎0176⑤6702 FAX 0176②5100
 ホームページ <http://www.city.towada.lg.jp/>
 携帯サイト <http://www.city.towada.lg.jp/m/>
 携帯メール qor@city.towada.lg.jp

