

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 8

No. 178  
2017



## 健康づくりウォークキングで爽やかな汗

(7月2日/陸上競技場の発着点ほか)

健康づくりイベント「健康とわだ・エンジョイウォーク」が開催され、幼児・低学年コース、官庁街コース(3km)、稲生川沿いコース(7km)に450人余りが参加し、心地よい汗を流しました。(写真は稲生川沿いコース)

## 目次

あおもり10市大祭典in十和田 .....2

トップを獲る！三本木農業高校相撲部 .....3

温泉で元気になろう！「湯っこの会」 .....6



マチイロ

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

利用方法

- ①スマホやタブレットでQRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」(iOS、アンドロイド対応)をインストールする。
- ②「お住まいの地域」で「青森県十和田市」を登録する。



9月23日(土)、24日(日) 官庁街通りで開催!

—連載第4回—

問観光推進課 ☎6772

# あおもり10市 大祭典in十和田

祭りはアートだ! 体感! 暖かくなる10市の華

あおもり10市大祭典in十和田開催に向けての準備が着々と進んでいます。  
今回は、併催イベントの紹介をします。

## ■十和田ブランドフェア

十和田ならではのグルメやブランド肉、十和田湖ひめますの塩焼き体験、農産物のマルシェなど、おいしくて楽しいイベントが盛りだくさんです。

ところ 中央駐車場

<フェア出店者など一覧>

No.	代表的な商品	出店者名
1	黒にんにくのつかみ取り	青森第一食糧(有)
2	十和田湖和牛・短角牛 ★	漆畑畜産(牛楽館)
3	十和田おいらせ餃子	(有)奥入瀬フーズ
4	イベント限定食べ歩きスイーツ	(株)大竹菓子舗
5	湖畔のおとめ	菓子工房 京甘堂
6	KNK塩だれから揚げ	上北農産加工(株)
7	十和田にんにくねぎ味噌ラーメン	(有)小関麺興商事
8	十和田のこだわり野菜 ★	しずくの恵マルシェ
9	馬スジ鍋	外山商店
10	十和田焼き小籠包	点心工房
11	十和田美人ごんぼ	(有)十美商事
12	十和田湖ひめます ★	十和田湖増殖漁業協同組合
13	十和田バラ焼き	十和田バラ焼きゼミナール
14	バラ焼きまん	みちのく園
15	十和田ガーリックポーク ★	(有)みのる養豚
16	華咲ハラミ	焼き鳥 もも太郎

※出店者の募集は終了しました。商品や企画は変わる場合があります。

※★印が付いたものは、会場内でバーベキュー体験ができます。



## ■やぶさめ 流鏝馬デモンストレーション



日本古来の伝統武芸であり、神事として行われている「流鏝馬」。馬と共に歩んできた駒の里・十和田市の馬事文化を象徴しながら、人馬一体となった流鏝馬の奥深い精神性と迫力と美しさで、ご来場の皆さまを大いに魅了します!

とき 23日(土)・24日(日)ともに正午～午後1時

ところ 中央公園緑地

その他 デモンストレーション実施時間以外は、流鏝馬体験を実施します。

あおもり10市大祭典in十和田の情報は、こちらのアドレスとQRコードからもご覧になれます。

ホームページ <http://aomori10shi.jp/>

フェイスブック <https://www.facebook.com/aomori10cityfes/>



ホームページ



フェイスブック



# トツプを獲る！

## 応援よろしくお願いします

交代

「チームのために相撲をとりきります」



たいりく  
**田中 大陸**

177cm / 118kg ・ 2年

交代

「団体、個人優勝を目指します」



こう  
**山内 康**

184cm / 146kg ・ 3年

大将

「大将としての仕事をします」



**斉藤 誠**

178cm / 80kg ・ 3年

中堅

「大将につなげるようがんばります」



かつま  
**山崎 勝磨**

174cm / 135kg ・ 1年

先鋒

「チームに流れをもつてくれるようがんばります」



たいせい  
**畑山 泰成**

180cm / 89kg ・ 3年

### 高校、大学相撲でぜひ応援を

#### 第66回選抜高校相撲十和田大会

とき 8月15日(火) 午前8時30分～  
ところ 市相撲場 (全国選抜40校)  
入場券 前売り1,000円、当日1,500円  
高校生以下無料

#### 第52回 全日本大学選抜相撲十和田大会

とき 8月14日(月) 午前9時～  
ところ 市相撲場 (全国選抜12大学)  
入場券 前売り1,500円、当日2,000円  
高校生以下無料

※いずれも前売り入場券は市総合体育センター、市内スポーツ店、市役所生活協同組合で発売中!

問 スポーツ・生涯学習課 ☎2317

※今大会から市相撲場の上屋根解体撤去のため、雨天時に備え雨具などをご用意ください。

山形県鶴岡市で6月24、25日に行われた東北高校選手権において、三本木農高相撲部が団体優勝。個人選手権でも山内康選手が優勝しました。8月初旬の全国選手権でも上位入賞の期待がかかります。これまで日々稽古に励み、心・技・体を鍛えてきました。小笠原史男監督は、「去年の十和田大会は3位でしたが、今年にはトツプを目指してがんばりたい。全国のレベルは同じくらいなので、どこがトツプになってもおかしくありません。チャンスはありますので、ひとつずつ勝ち進みます」と意欲いっぱい話します。



6月の東北高校選手権で団体優勝、個人優勝を果たした三農相撲部の猛稽古

地元開催は大勢の観客の声援が選手たちを奮い立たせます。15日は市民の皆さんも相撲場に足を運んで、力いっぱい声援を送りましょう。

## 市婚活支援事業 素敵な出会い応援します！

市では、結婚を希望する男女を応援するさまざまな取り組みを行っています。  
今号では、今月開催する婚活セミナーを紹介します。

### 「縁」を深めるのは聞き方から！「聞く・尋ねる」魅力アップセミナー開催

とき 8月26日(土) 午後1時30分～4時40分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 20歳以上の独身の人 男女各10人

※女性は居住地を問いません。男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏内（十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、小坂町）に住んでいる人。

内容 まずは、イスを使ったフィットネスで心地よく身体を和らげ緊張をほぐします。次に話すことではなく“聞く・尋ねる”ことが相手との良好な関係づくりにつながるカギであることを「リフレクションカードPersonal(※)」を使って体験してもらうセミナーです。

※誰でも簡単に対話と振り返り（リフレクション）ができるカードセットで、お互いのことをより深く知り、共感できるように設計されたものです。

#### 講師



フィットネスダンススタジオ  
PEACE MAKER

代表 斉藤 和幸 さん

東海大学卒業後、フィットネスインストラクターとして青森県民の健康のために尽力。十和田市でフィットネスダンススタジオを開業し、幅広い年齢層から支持を受け、国内外のイベントでも活躍中。



NPO 法人プラットフォームあおもり

一戸 健児 さん

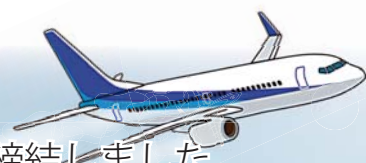
キャリアカウンセラーとしてUターン後、青森県内の若年者の就職や人生の悩み相談に携わる。相手の考えを深め、心を開く問いかけを実践で磨く。体験を振り返り気づきに変える「リフレクションカード・ファシリテーター」のほか、2級キャリア・コンサルティング技能士（国家資格）の資格を保有。

参加費 無料

持ち物 タオル、運動後の飲み物 ※軽い運動を行いますので、動きやすい服装でおいでください。

申込期限 8月18日(金)

申問・政策財政課地方創生・婚活支援係 ☎⑤16712 ・NPO法人プラットフォームあおもり ☎017-763-5522



### 株式会社ANA総合研究所と地域活性化のための連携協定を締結しました。



市は、株式会社ANA総合研究所と「地域活性化のための連携協定」を締結し、相互に協力して地域経済の活性化などの課題に取り組んでいくこととなりました。

地方創生を実現していくために、地域の「稼ぐ力」を十分に引き出す取り組みが必要とされている中で、航空事業に関連して戦略を研究してきた同研究所のノウハウを生かし、当市の観光振興を軸とした地域活性化を促進することを目的としています。

7月12日に行われた調印式では、小山田市長と岡田晃代表取締役社長ならびに当市に地域支援マネージャーとして派遣される関宏司氏とが、相互の連携について確認しました。



# 十和田産食材コース料理を 一流シェフが提供！

日本を代表するシェフ・熊谷喜八さんを招き、シェフが厳選した十和田産食材使用のレストランイベントを開催します。魅力あふれるコース料理を提供しますので、ぜひご賞味下さい。

- とき 8月26日(土) ディナー(午後6時～)  
8月27日(日) ランチ(正午～)
- ところ 奥入瀬 森のホテル(法量字焼山36-20)
- 料金 ディナー8,640円 ランチ6,480円  
※宿泊希望者はプラス6,000円(朝食付)、消費税・入湯税別
- 定員 各50人(予約制)
- 予約申し込み先 奥入瀬 森のホテル(予約専用ダイヤル) ☎ 705000
- 予約締め切り 8月18日(金)(定員になり次第締め切り)
- 主催 十和田市



熊谷喜八さんの  
プロフィール

1946年 東京生まれ。銀座東急ホテルを皮切りに、セネガル、モロッコ日本大使館料理長に就任後、渡仏。帰国後、高樹町「シルバースプーン」料理長、葉山「ラ・マーレ・ド・茶屋」の総料理長を務め、1987年、KIHACHIをオープン。フランス料理をベースに、からだに安全で美味しいものにこだわった、ジャンルにとられない日本発の洋食としてKIHACHI流・無国籍料理を生み出す。



## 第22回とわだ駒街道マラソン大会 ランナー・ボランティアスタッフ募集

申問 スポーツ・生涯学習課スポーツ振興係 ☎ 2317・FAX 3123

とき 10月8日(日) 開会式：午前8時30分(受付時間：午前7時～8時20分)  
ところ 市陸上競技場(開会式、閉会式、お楽しみ抽選会)  
\*大会中はコース周辺道路の一部交通規制があります。市民の皆さんのご協力をお願いします。

### ■ランナー(お楽しみ抽選会、参加賞あり)

種目	対象	参加料	制限時間
2km	小学生	1,000円	25分
2kmジョギング	年齢制限なし	18歳以下1,000円 19歳以上2,000円	25分
3km	中学生以上		30分
5km		なし	
10km		2,500円	なし
ハーフ	高校生以上	3,500円	180分 途中関門あり

### 申込方法

①インターネット、携帯サイト(次の2社のQRコードを読み取ってください)

ランネット



スポーツ  
エントリー



②電話0570-550-846(スポーツエントリー)

③パンフレット付属の払込取扱票による郵便振込  
\*パンフレットは、市役所本館1階、十和田湖支所、市総合体育センターにあります。

申込期限 9月1日(金)

### ■ボランティアスタッフ

対象 高校生以上  
内容 大会当日の参加者受付、参加賞配布やコースの交通整理など(午前7時～午後2時)  
※詳細は、9月下旬までに郵送で通知します。

申込方法 電話かファクスで、氏名、住所、電話番号をお知らせください。

申込期限 9月1日(金)

※詳細は、市ホームページまたはパンフレットをご覧ください。



# ポカポカ温泉で元気になろう！

申請高齢介護課包括支援係  
(地域包括支援センター)  
☎⑦3671

## 「湯っこで生き生き交流事業」(湯っこの会)に参加してみませんか

市では、湯っこで生き生き交流事業(通称:湯っこの会)の参加者を募集しています。  
湯っこの会では、体操やレクリエーションをした後で、温泉に入ります。  
参加者同士交流しながら楽しく過ごしませんか。気軽に参加してみてください。

## 気軽に参加できる3つのポイント



送迎は出来る限り**自宅近くまで無料**で行います。

※送迎の詳細については、申し込みの際に説明させていただきます。



安心して参加できるよう**スタッフが声掛け**などで支援します。



**体験利用**もできます。

お一人でも夫婦一緒や友人を誘っての参加でも大歓迎です。

**対象者** 介護サービスを利用していない65歳以上で一人で歩ける人

**実施日** 月曜日～金曜日(ただし、祝日などは除く)

**実施場所** 地域包括支援センター、市内温泉施設(市民の家、ホテルポニー温泉、十和田温泉)

**申し込み方法** 高齢介護課窓口、または電話にて申し込みしてください。

**参加料** 無料(入浴料は自己負担)

**持ち物** 手ぬぐい、飲み物、昼食(出前注文もできます)、入浴を希望する場合のみ入浴料と風呂道具

**その他** ①傷害保険をかけていませんので、心配な人は各自加入してください。

②体調不良などの緊急時に備え、初回参加時に緊急連絡先をお知らせください。

## 曜日毎のエリア一覧表

曜日	エリア
月曜	奥瀬(休屋・宇樽部)
	馬洗場、洞内、元町西、三本木(上平・千歳森)
火曜	大不動、米田(川尻・清瀬)、西4～6・14～16番町
	大沢田、立崎、八斗沢、元町東、ひがしの、一本木沢、東1～2・11～13・21～23番町
	沢田、赤沼
水曜	伝法寺、相坂(高見・小林)
	大沢田、豊ヶ岡、相坂(高清水)、三本木(里ノ沢)、東24番町
木曜	滝沢、米田(向町・北野)、藤島、相坂(白上)
	稻生町、穂並町、東3～6・14～16番町、西1～3・11～12・21～22番町
	法量、奥瀬
金曜	洞内、深持
	切田、三本木(西小稲・並木西)
	三本木(中楸・本金崎・西金崎)、西13～14・22～23番町

# 生涯学習出前講座を活用ください

申問スポーツ・生涯学習課 ☎2318

生涯学習出前講座とは、市民が講師として、団体が主催する集会などに出向き、講座を行うものです。

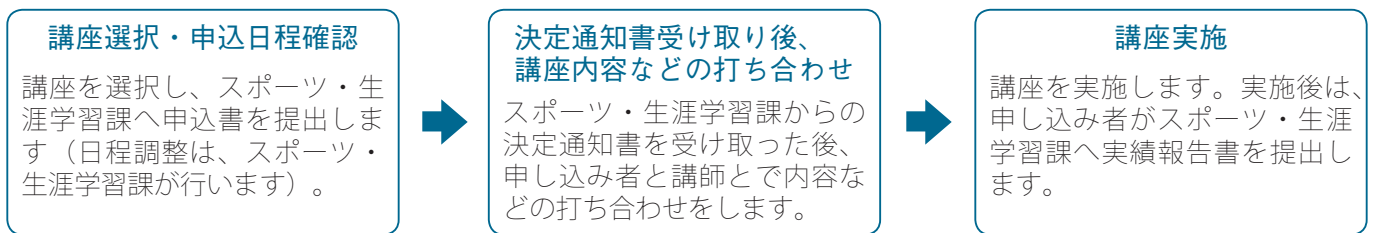


## 講座申し込みまでの注意事項

- 申し込み対象** 市内に在住、在勤または在学するおおむね10人以上で構成された団体、グループなど
- 開催時間** 午前9時から午後9時まで（メニューによって、所要時間が異なります）
- 開催場所** 市内に限ります。会場の手配や事前の準備などは、申し込み者でお願いします（メニューによって、会場に制限があります）。
- 申し込み方法** 実施日の3週間前までに、申請書をスポーツ・生涯学習課へ提出してください（講師の日程などの関係で、日時などは希望に沿えない場合があります）。
- その他** 講座メニューの詳しい内容や申請書は、スポーツ・生涯学習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。メニューによっては、講師料などが必要となります。



## 講座実施までの流れ



## ☆☆☆☆☆平成29年度十和田市生涯学習出前講座メニュー☆☆☆☆☆

No.	講座名	講師名
1	七宝焼・フージング教室	乙供 亮子
2	お花でトキメキましょう♪	椛木 ゆみ
3	楽しい花遊び	木村 則子
4	細紐教室	関口 律子
5	青山御流いけはな教室	高木 淑子
6	能楽への招待	高橋 美和子
7	七宝教室	高橋 靖子
8	茶道を通して日本文化に触れる	玉掛 靖
9	ドリップコーヒーの淹れ方教室	富樫 孝則
10	バルーンアートワークショップ	豊川 和恵
11	短歌入門「わくわく短歌」	中里 茉莉子
12	押し花・アートフラワー・生花で作品作り講座	東大野 美穂子
13	押し花教室	古川 みさ子
14	茶道教室	目時 明子
15	創造力と遊ぼう「遊ぶは生きる力」	若澤 智
16	理科工作講習会	昆 國雄
17	ずっばど民話講座	大久保 すえ
18	妊娠・出産・育児・子育てに関する教室	佐々木 悦世
19	手作りパン教室	富樫 トメ
20	手打ちそば教室	中野渡 勝高
21	着つけ教室	福澤 とみ

No.	講座名	講師名
22	着付教室	目時 明子
23	ハーブとアロマの楽しみ方教室	沼内 美加子
24	クラシックギター鑑賞	川村 智幸
25	レクダンス・社交ダンス講習会	昆 國雄
26	タップダンス	中野渡 正喜
27	エコヘルス学のすすめ	小林 裕志
28	転ばぬ先の養生功	加賀 教子
29	健康体操、介護予防体操、エアロビクス、親子ビクス、キッズビクス	加藤 智子
30	体づくり講習会	昆 國雄
31	健康整体教室	佐々木 佳史
32	骨盤体操教室	佐々木 佳史
33	コアキッズ体操教室	佐々木 佳史
34	スポーツ吹矢体験教室	寺下 良次
35	新日本舞踊講座	花柳 寿々美岳
36	リラックスヨガ	古間木 栄美子
37	ノルディック・ウォークで健康寿命を延ばそう	山田 イワオ
38	一筆箋を書こう	山本 登美子
39	クマガイッキングスタジオのお料理学	豊川 彰子
40	見守り活動で地域とつながりましょう	吾郷見守りたい

みんなて  
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

#### 三沢基地航空祭

ブルーインパルスショー、飛行展示、地上展示などの催しに、全国から来場者が大勢訪れます。

▶とき 9月10日(日)

▶ところ 三沢基地内

☎第3航空団司令部渉外室 ☎34121

#### 三沢まつり

三沢市の夏の最大イベントです。

▶とき 8月24日(木)～27日(日)

▶ところ 中央商店街区

☎三沢市商工会 ☎32175

### 七戸町

#### 矢口高雄の世界 「天翔ける童心」展

週刊少年マガジン「釣りキチ三平」の漫画家・矢口高雄さんの原画や漫画原稿など100点以上展示。

▶とき 9月3日(日)まで

午前10時～午後5時30分

▶ところ 鷹山宇一記念美術館

▶入館料 一般・大学生

850円、中・高校生

500円、小学生300円

☎鷹山宇一記念美術館

☎25858



©矢口高雄

### 東北町

#### デクノミュージックフェスティバル 東北 techno music festival 音夜祭 2017

▶とき 8月12日(土)

午後2時開演(正午開場)

▶ところ 東北町清水目オートキャンプ場

☎上十三若者ネットワーク9根・

原田 ☎090-1855-6199

### 横浜町

#### 横浜町ふるさとのまつり

芋煮会、魚のつかみ取り、花火大会などイベント多彩。

▶とき 8月14日(月)

▶ところ 三保野公園、美保川、横浜漁港

☎横浜町ふるさとのまつり実行委員会(横浜町役場産業振興課内)

☎0175⑧2111



### おいらせ町

#### 第32回おいらせ全国将棋祭り

▶とき・ところ

8月19日(土) 午後1時～・イオンモール下田西コート、20日(日) 午前9時～・みなくる館

☎全国将棋祭り

実行委員会

事務局

☎0178⑥4276



## 男女共同参画の推進

☎総務課広報男女参画係 ☎56702

### 暴力は最悪の人権侵害

女性に対する暴力は、配偶者などからの暴力(DV)ドメスティックバイオレンス)のほか、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシャルハラスメントなどがあります。女性の人権を侵害する暴力は決して許されぬ行為です。また、近年SNS(ソーシャル・ネットワークキング・サービス)型インターネット上で提供するコミュニケーション型(サービス)を利用した交際相手からの暴力、性犯罪などの暴力も深刻化しています。

暴力は身体的なもののほか、心理的な攻撃(大声で怒鳴る、無視する、メールをすぐに返さないと怒る、携帯電話のやり取りを勝手に見る)や、経済的圧迫(相手のお金を自分の物のように使う)、性的強要(無理や性的な行為を強要する)などもある。

## 「女性に対する暴力の根絶を」

男女が支え合い活力ある社会へ



男女がともに家事、子育て、介護を担い、女性が活躍できる環境をつくらう

ります。配偶者などからのDVの場合、暴力後、相手が謝ったりすると、被害者は、相手は心を改めて「もう暴力はない」「自分にも悪いところがあった」などと考え、もう一度信じようとします。しかし、時間がたつにつれ、相手は次第にイライラし、緊張がピークに達し、何かのきっかけで、再び暴力を振るうようになります。この「暴力のサイクル」は、なかなか直りません。暴力は女性に恐怖と不安を与え、自信を失わせ、人間としての尊厳を傷つけ、最も深く女性の生き方や自由を奪います。暴力を受けても一人で悩まず、左の窓口に相談してください。

### — 相談窓口 —

- ▶ DV相談ナビ ☎0570-0-55210  
※内閣府男女共同参画局提供のサービス。青森県女性相談所に転送されます。
- ▶ 十和田市役所 ☎23-5111 (婦人関連相談窓口…こども子育て支援課 [直通] ☎51-6716、障害者関連窓口…生活福祉課 [直通] ☎51-6718、介護関連窓口…地域包括支援センター [直通] ☎70-3671)
- ▶ 青森県女性相談所 ☎017-781-2000
- ▶ 県警察本部子ども女性保護対策室 ☎017-723-4211
- ▶ 青森県男女共同参画センター ☎017-732-1022
- ▶ 上北地方健康福祉子どもセンター ☎62-2145
- ▶ 女性の人権ホットライン (青森地方法務局) ☎0570-070-810
- DVの通報・緊急相談 —
- ▶ 「DVホットライン」 ☎0120-87-3081 (24時間) (青森県女性相談所内)
- ▶ 十和田警察署 ☎23-3195 (※緊急時は110番)

(参考)内閣府男女共同参画局発行「共同参画」第4次あおり男女共同参画プラン(21)





7/15-16

夜空に大輪の花が咲く

## 十和田湖湖水まつり

十和田湖畔休屋で「第52回十和田湖湖水まつり」が開催され、よさこい演舞やガイドウォークなどのイベントが行われました。夜には、恒例の花火が湖面から打ち上げられ、夜空に大輪の花を咲かせて観客を楽しませていました。

16日はあいにくの雨でしたが、ビジターセンター内で行われたクラフト体験では、十和田湖畔にある木の実で工作を楽しむ子どもたちで賑わいをみせていました。



湖岸から見る人、花火観覧船に乗ってみる人などさまざまな観客を楽しませていました



スライドを使って、富士山に登っているときの写真や富士山登山の途中で会った著名人を紹介しました

7/11

還暦を過ぎてから富士山登頂回数1,400回以上

## 市民大学講座開講

市民文化センターで、市民大学講座の開講式と第1講座が行われました。第1回目は、佐々木茂良さんが「今日までの自分を超越して明日を生きる～いきいきシニアのセカンドライフ～」のテーマのもと、還暦を過ぎてから富士山に1,400回以上登頂した経験について講演しました。

市民大学講座は全7回で、さまざまな分野の講師による講座が11月16日まで行われます。

6/25

ふるさとを愛する心を育む

## 平成29年度「寺子屋稲生塾」開講

東公民館で、先人の開拓精神を学び、将来の十和田市を切り拓く人づくりを目的にした「寺子屋稲生塾」(小山田久塾長)の開講式が行われました。

開講式後の第1回目の講座では、元三本木小校長の吉田紀美男さんを講師に、稲生川の歴史を学び、その後、法量の稲生川取水口の水門見学をしました。最後に、農林総合研究所藤坂稲作部で稲の生育についての説明を聞き、お米のありがたさを改めて実感していました。



農林総合研究所藤坂稲作部で、職員の説明に真剣に耳を傾けていました



新作の「TOWADA ROMAN」は、東日本大震災からの復興、封印の願いも込められた作品です

6/17~24

現代美術館企画展

## 横尾忠則 十和田ロマン展 POP IT ALL

現代美術館で、企画展「横尾忠則 十和田ロマン展 POP IT ALL」が始まりました。

横尾さんの代表的なテーマは「瀧」ですが、1973年に十和田を訪れて「十和田湖 奥入瀬」を描いたことがルーツとも言われています。本展ではさまざまな様式を駆使した大作絵画の瀧のほか、十和田の街のための作品として本展開催に際して描かれた新作「TOWADA ROMAN」も展示されています。



**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…問い合わせ先  
 申…申し込み先  
 ※費用の記載がないものは無料です。

**国民健康保険課からのお知らせ**

■ **国民健康保険限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の更新をお忘れなく**  
 病気やけがなどにより、毎月の医療費が高額になる人が、8月以降も引き続き認定証を利用する場合は、更新手続きが必要です。市民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も減額になります。

必要物 ▼ 現在お持ちの認定証▼  
 国民健康保険被保険者証▼世帯主と交付対象者のマイナンバーが分かるもの  
**申請期限** 8月31日(木)  
 ※国保税を滞納している人には交付しておりません。  
 ※新たに認定証を希望する人は随時受け付けします。

■ **住所地に居住していない人はお知らせください**  
 10月1日から使用する国民健康保

険被保険者証を、9月初旬に送付します。特別な事情で住所地に居住していない世帯の人は、郵便局で転送の手続きをするか、国民健康保険課に転送依頼をしてください。  
 ※世帯員個別の転送は受け付けしておりません。

■ **国民健康保険課 ☎ 6750**  
**ひとり親家庭等医療費受給資格証の交付を新たに受けようとする人は申請が必要です**  
 現在該当となっていない人でも、判定年度が変わり、8月から昨年の所得で判定されます。所得の減、扶養人数の増などの理由がある人は、対象となる場合がありますので、窓口でご確認ください。

必要物 ▼ 健康保険証(本人と子ども)▼印鑑(スタンプ印不可)  
 ▼ 戸籍謄本(本人と子どもが載っているもの)▼平成29年1月1日に市内に住民登録がなかった人は、前住所地の平成29年度所得課税証明書(写し可)  
 ※戸籍謄本は有料ですので、窓口で所得の判定を受けてから取得することをお勧めします。

■ **申請** ことも子育て支援課 ☎ 6716

**介護保険高額介護サービス費の自己負担上限額が変わります**

問 高齢介護課 ☎ 6722

対象	現在(月額)	8月1日利用分から(月額)
一般※1	37,200円(世帯)	44,400円(世帯) ※同じ世帯の全ての65歳以上の人(サービスを利用していない人を含む)が1割負担の世帯については、年間上限額446,400円が設けられます(3年間の時限措置です)。

※1 世帯のどなたかが市民税を課税されている人

**介護保険負担限度額認定証の更新をお忘れなく**

現在介護施設への入所やショートステイを利用している人が、8月以降も引き続き食費・居住費の負担軽減を受けるためには、更新手続きが必要です。  
 利用者負担額は、世帯の課税状況や年金収入額、資産状況などにより判定します。  
 必要物 ▼ 現在お持ちの認定証▼介護保険負担限度額認定申請書▼印鑑▼本人と配偶者の通帳の写し  
 ■ **問** 高齢介護課 ☎ 6722

**重度医療費の自己負担上限額が変わります**

問 生活福祉課 ☎ 6718

所得区分	現在(月額)		8月1日受診分から(月額)	
	外来	入院	外来	入院
上位所得者	対象外		対象外	
一般	12,000円	44,400円	14,000円※1	57,600円※2
低所得者※3	0円		0円	

※1 年間上限額144,000円  
 ※2 過去12カ月以内に高額療養費の支給が4回以上あったときは、自己負担の額が44,400円になります。  
 ※3 市民税非課税世帯

**下水道課からのお知らせ**

■ **一日も早く下水道へ接続ください**  
 下水道の「供用開始」手続きをした区域内では、3年以内に接続するよう下水道法で定められています。  
 市では工事の資金調達が困難な人のために、水洗化等資金の融資あっせんを行い、資金の利子を補給する制度があります。  
 ▼ 接続工事は市の指定を受けた工事業者に依頼してください。  
 ※詳しくはお問い合わせください。

■ **下水道整備の予定がない地域に対して「十和田市浄化槽整備事業」を行っています**  
 内容 ▼ 浄化槽の設置工事費が10分の1となります(宅内の配管工事

などは自己負担) ▼点検・清掃・水質検査などは市が行います ▼維持管理費として下水道使用料が発生します

※平成29年度は一律11万円の普及促進補助が受けられます

申問 下水道課 ☎24015

**国民年金保険料の追納をお勧めします**

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除)や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。

10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができますので、追納することをお勧めします。追納保険料は、古い月の分から順次納めることとなります。

なお、平成26年度以前の追納保険料には一定の額が加算されます。

申問 市民課 ☎6753

八戸年金事務所

☎0178・44・1742

**樹木の根株を売り払います**

新庁舎建設に伴い伐採した庁舎敷地内の樹木の根株について、売り払いの入札を行います。入札の参加を希望する人は、事前に申請書を提出してください。

※申請書は新庁舎建設室に備え付け

ているほか、市ホームページよりダウンロードできます。入札に関する詳細は、市ホームページをご覧ください。

申問 新庁舎建設室 ☎6728

**「人・農地プラン」見直しに関する集落座談会を開催します**

耕作放棄地の増加など「人と農地の問題」の解決に向け、「地域の中心となる経営体」や農地中間管理事業を活用した農地のあり方を地区ごとに協議します。関連する事業の説明もありますので、該当となる地区の座談会に参加してください。

**◆ 集落座談会開催日程 ◆**

開催日	開催場所	対象地区
21日(月)	市役所新館 4階会議室	深持、大深内、東部
22日(火)	十和田湖支所 多目的ホール	奥瀬、沢田、法量
28日(月)	市役所新館	三本木、藤坂、六日町
29日(火)	4階会議室	伝法寺、四和、切田

※いずれも午後6時から開催

申問 農林畜産課 ☎6741

**今日も無事でいてほしい Safe Community**  
みんなで声かけいのちを守る とわだセーフコミュニティ

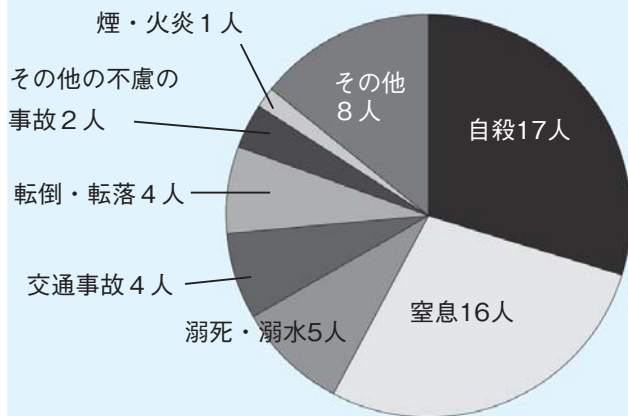
十和田市セーフコミュニティ

検索

申問 まちづくり支援課  
セーフコミュニティ係 ☎6777

市内では、自殺や窒息、交通事故などにより年間約57人もの尊い命が失われています。家庭や職場、地域で声を掛け合い、みんなで自殺や死亡事故を防ぎましょう。

**市民の病気以外の死因 (57人)**



資料：平成26年の人口動態統計より

**十和田市いのちを守る運動月間  
安全・安心なまちづくり総決起大会**

みんなで尊い命を守る機運を高め、事故やけがの予防に取り組みましょう！

とき 8月2日(水) 午後1時30分～3時  
ところ 市民文化センター

◆安全・安心なまちづくり総決起大会

◆セーフコミュニティ活動報告

◆講演会「十人十色の安全なまちづくり

～国内外のセーフコミュニティの事例から～

講師 一般社団法人日本セーフコミュニティ推進機構 代表理事 白石 陽子さん

セーフコミュニティ認証を受けた8月は、いのちを守る運動月間です



# 募集

## 平成30年4月採用の市職員募集

### 募集職種

#### ▼一般行政

▽事務 大卒程度・高卒程度

※事務には、社会福祉士、社会福祉主事任用資格者を含みます。

#### ▼社会人枠(条件あり)

▽土木 一級または二級土木施工

管理技士・大卒程度

▽建築 一級または二級建築士・大卒程度

#### ▼消防

高卒程度

#### 募集人員

▼一般行政 12人程度

▼社会人枠 若干名

▼消防 2人程度

#### 第1次試験 とき・ところ

9月17日(日)・県立十和田工業高校

試験案内(募集要項)・受験申込書

人事課、市役所本館1階案内、十

和田湖支所で配布

※受験資格など詳しくは、試験案内

をご覧ください。また、試験案内

を受験申込書は、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 受験申込書に必要事

項を記入の上、持参または郵送

申込期限 8月21日(月)(郵送の場合

は、当日の消印有効)

申請 人事課 ☎6705

## B/C/P(事業継続計画)ワークショップ P参加者募集

企業が自然災害などの緊急事態に

遭遇した場合に、事業継続や早期復

旧を可能とするための計画策定に向

けたワークショップを開催します。

とき 8月23日(水) 午後1時15分～

4時45分

ところ 十和田商工会館 5階会議室

対象 市内の事業者

定員 20社(先着順)

申込期限 8月18日(金)

申し込み方法 参加申込書に必要事

項を記入の上、申し込みください。

※参加申込書は市ホームページから

もダウンロードできます。

申請 十和田商工会議所 総務課

☎1111 FAX 241563

## 市営住宅入居者募集

対象 次のすべてに該当する人

▼持ち家がないこと▼市税の滞納が

ないこと▼世帯の月平均所得が

15万8千円未満であること

募集戸数 ①奥瀬団地2戸②田屋団

地1戸③焼山団地1戸

家賃 月額1万2600円(

2万6700円(所得により)

※敷金は家賃の3ヵ月分、保証人は

2人必要です。

申込期限 8月25日(金)

申し込み方法 申請書に必要事項を

記入の上、申し込みください。(応

## 募者多数時抽選

※申請書は都市整備建築課に備え付

けています。

※世帯構成により必要書類が異なる

ため、事前にお問い合わせください。

申請 都市整備建築課 ☎6738

## 公共交通を考えるワークショップ参加者募集

とき 8月25日(金) 午後5時～7時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

定員 20人(先着順)

申込期限 8月16日(水)

申し込み方法 応募用紙に必要事項

を記入の上、申し込みください。

※応募用紙は市ホームページからも

ダウンロードできます。

申請 政策財政課 ☎6711

FAX 249616

メール seisakuzaisei@city.

towada.l.jp

## 講座・教室

### 十和田湖公民館講座

■歴史ろまん探訪教室

とき・ところ

▼9月6日(水)

稗の里・銚子大滝・十和田神社など

▼9月20日(水)

七崎神社(八戸市)、斗賀神社(南

部町)、蛇王の松(田子町)など

午前9時～午後4時

定員 25人(応募者多数時抽選)

※両日とも参加できる人に限ります

(昼食は各自となります。)

※動きやすい服装、靴でご参加ください。

## ■布ぞうり作り教室

とき 8月29日(火)、30日(水)

午前9時～午後3時

定員 10人(応募者多数時抽選)

費用 千円(材料費)

持ち物 裁縫道具、物差し、はさみ、

昼食

## ■つき返し団子作り教室

とき 9月1日(金)

午前9時30分～午後0時30分

ところ 沢田悠学館

定員 16人(応募者多数時抽選)

費用 600円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾

◆いづれも

申込期限 8月10日(木)

申請 十和田湖公民館 ☎22102

## いきいき健康づくり軽スポーツ教室

「ストレッチ体操と室内ペタンク教室(第1期)」

とき 9月1日・8日・15日(いづ

れも金曜日) 午前10時～正午

ところ 市総合体育センター

※室内用運動靴持参、傷害保険は各

自で加入してください。

※申し込みは不要です。

申請 スポーツ・生涯学習課

☎2317

リフレッシュスポーツ教室第2期

とき 9月6日～11月22日までの毎

週水曜日(全11回)

※9月20日は休講です。

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

内容 各種軽スポーツ

対象 ①18歳以上の男女(学生は

除く) ②シニア女性(おおむね

60歳以上の人)

※両方には参加できません。

定員 各30人(先着順)

費用 ▼新規の人▽65歳未満

2500円▽65歳以上 1800円

▼1期に参加した人▽65歳未満

650円▽65歳以上 600円

申込期間 ▼新規の人 8月1日(火)

～8月31日(木) ▼1期に参加した

人 8月14日(月)～31日(木)

申問 市総合体育センター

☎ 5555

中央病院「市民健やかセミナー」

とき 8月23日(水) 午後4時～5時

ところ 中央病院1階外来待合室

8月の演題「糖尿病予防と悪化予防

のために」

講師 はるひと診療所

院長 片野 春人先生

※申し込みは不要です。

申問 中央病院業務課 ☎ 5121



現代美術館イベント情報

申問現代美術館 ☎ 1127

企画展「横尾忠則 十和田ロマン展 POP IT ALL」関連イベント キュレーターズトーク

とき 8月26日(土) 午後1時～3時

登壇者 小池一子(当館館長、本展キュレーター)、  
金澤韻(本展コ・キュレーター)

※事前に申し込みが必要です。

夏休み手づくりワークショップ2017

企画展にちなみPOPなカラーやイメージで手づくり体験しませんか。

とき 8月1日(火)～15日(火) 午前10時～午後3時

費用 500円～(材料費)

主なプログラム

- ・デコフレームやビーズアクセサリ (15日休み)
- ・アイロンビーズで作品づくりほか (10～12日休み)
- ・アイシングでクッキーに描こう (10、13日のみ)
- ・消しゴムはんこで缶バッジほか (11、12日のみ)

※申し込みは不要です。

❖ 8月7日(月)・14日(月)は臨時開館します。

❖ 8月10日(木)は現代美術館常設展示市民無料デーです。

【14-54】現代美術館ライブラリー 図書整理ワークショップ

14-54(十和田市稲生町14-54)内に、現代美術館の蔵書が閲覧できるライブラリースペースが併設されました。図書館司書をゲストに迎え、司書のお仕事の話聞きながら、簡単な図書管理の作業を体験します。

とき 8月5日(土) 午後1時～3時

ところ 14-54(十和田市稲生町14-54)

定員 20人(小学生以下は保護者同伴)

ゲスト 大沢佳苗さん(三沢市立図書館)

※事前に申し込みが必要です。

美術館ボランティア 「げんびサポーター」募集

美術館をサポートする「げんびサポーター」は、美術館のイベント補助、作品清掃、お客様を街にご案内するツアーなどで活躍中です。

申し込みは、下記ホームページまたは電話でご連絡ください。

<http://tacvolunteer55.wixsite.com/tacvolunteer>

【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

## 一本木沢ビオトープ・秋の自然観察会参加者募集

申込 一本木沢ビオトープ協議会  
(東公民館内) ☎②4 9000

### ◆ ザリガニ釣りに挑戦Ⅱ ◆

とき 8月19日(土)  
午前9時～正午  
定員 30人(先着順)  
持ち物 バケツ、網  
※釣りざおは用意します。汚れても  
いい服装でご参加ください。



National Institution for Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

◆ いずれも  
集合場所 東公民館  
申込期間 8月1日(火)～10日(木)  
※雨天時は東公民館で学習会を行います。

### ◆ トンボ博士になろう ◆

とき 9月2日(土)  
午前9時～11時30分  
定員 20人(先着順)  
持ち物 虫とり網、  
虫かご(貸し出し用  
数個あり)



## とわだ彩発見! 夏休み親子クイズ旅

申込 観光推進課 ☎⑤1 6772

親子で現代美術館や奥入瀬溪流、十和田湖などを巡りクイズに解答し、「観光のまち 十和田市」を体感しましょう。7問以上正解した親子の中から抽選で40人に、図書カード(1,000円分)をプレゼントします。

対象 小学生の親子(市内の小学生には、学校を經由してクイズシートを配布しています。)

内容 街なかエリア、奥入瀬エリア、十和田湖エリアから各3問ずつ、計9問出題されます。クイズシートに記載されたクイズスポットを巡り、解答してください。

実施期間 8月20日(日)まで

応募期限 8月31日(木)

応募方法 学校へ提出(市内の小学生)するか、回収場所で応募してください。

※クイズシートは市のホームページからダウンロードできるほか、以下の場所でも配布しています(回収場所も同様です)。

▶市役所(観光推進課) ▶十和田湖支所 ▶現代美術館  
▶市民図書館 ▶駒っこランド(交流館) ▶奥入瀬溪流館  
▶十和田湖観光交流センター「ぷらっと」



❖街なかエリア❖



❖奥入瀬エリア❖



❖十和田湖エリア❖



◆クイズシート◆

※応募は児童1人につき1回です。正解は後日、市ホームページで発表します。

※このイベントは、平成28年度とわだ子ども議会で提案された事業です。

【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 ☎⑤1 6702

### 第34回市発明工夫展作品募集

申問市発明協会事務局  
(商工労政課内) ☎⑤1 6774

対象 法人か個人(高校生以上)  
募集作品 独創的な発明、考案の試作品  
申込期限 8月25日(金)  
申し込み方法 出品申込書に必要事項を記入の上、作品と一緒に提出してください。  
※出品申込書は市ホームページからもダウンロードできます。  
※優秀な作品は第59回青森県発明くふう展に出品します。

### 第53回市児童生徒発明くふう展作品募集

申問南公民館 ☎②② 4416

アイデアあふれる、独創的な作品をお待ちしています。  
対象 市内の小・中学生  
募集作品 発明くふう作品(工作物)、未来の科学の夢の絵(絵画)  
申込期間 8月24日(木)～9月1日(金)  
申し込み方法 市内小・中学校へ作品を提出してください。  
展示期間 9月8日(金)～10日(日) 午前9時～午後6時  
展示場所 市民交流プラザ「タワーレ」



### 第2回十和田市「図書館を使った調べる学習コンクール」作品募集

申問市民図書館 ☎②③ 7808

疑問や知りたいことを学校・公立図書館の資料などを調べてまとめた作品(1人1点)を応募しませんか。  
対象 市内の小学生  
申込期間 9月1日(金)～27日(水)必着  
申し込み方法 応募用紙に必要事項を記入の上、郵送か持参で申し込みしてください。  
※テーマは自由です。作品の大きさはB4サイズまで、1ページ以上50ページ以内までです。  
※参加者全員に参加賞を差し上げます。  
※後日、審査を行い、表彰します。上位作品については全国コンクール(図書館振興財団主催)に推薦します。



図書館カウンターに「調べる学習」コーナーを設置し、前年度入賞作品などを展示しています。



### 駒っこランドイベント情報

#### ◆ 牧場の朝を体験しよう ◆

馬の世話や乗馬を体験できます。体験後には修了証と蹄鉄をプレゼントします。  
とき 8月11日(金)、12日(土)、16日(水) 午前8時～10時  
ところ 駒っこ牧場  
対象 小学生(5～6歳児は要相談) ※初心者優先  
定員 各回6人(先着順)  
費用 2千円  
申し込み受付日時 8月3日(木) 午前9時～  
申問馬事公苑称徳館 ☎②⑩ 6022



#### ◆ 絵付け体験をしよう!～オリジナルの作品をつくろう! ◆

とき 8月6日(日) ▶午前10時30分～11時30分 ▶午後1時30分～2時30分  
ところ 交流館  
定員 ①ヒノキのバッジ5人②風鈴5人③布バッグ10人(全て先着順)  
費用 ①、③700円②1,000円(材料費)  
申問馬事公苑称徳館 ☎②⑩ 2100

#### ◆ 臨時開苑のお知らせ ◆

とき 8月14日(月)  
※軽食コーナー「駒っこ」は17日(木)がお休みとなります。

【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 ☎⑤1 6702



### 平成29年度十和田市戦没者追悼式

先の大戦での戦没者を追悼し、平和への誓いを新たにするため、戦没者追悼式を行います。

とき 8月22日(火) 午前10時～

ところ 市民文化センター

問合せ 生活福祉課 ☎⑤6718

### 十和田市サマーフレッシュコンサート

若手演奏家が奏でるさわやかな調べをお楽しみください。

とき 8月20日(日) 午後2時開演

(午後1時30分開場)

ところ 市民文化センター

出演者 平眞子・田中結・村田妃菜

子(ピアノ)・石田海・田中翔(声

楽)・阿部史歩(バイオリン)・濱

岡珠恵・山下実希(サクソ)・

笹谷侑大(トランペット)

問合せ スポーツ・生涯学習課 ☎⑦2313

### 第34回奥入瀬川クリーン作戦

とき 8月6日(日) 午前8時30分～

▼開会式・標語コンクール表彰式

午前8時30分▼クリーン作戦(清

掃作業) 午前9時～10時30分

▼クリーン広場イベント 午前11時

～正午

ところ 奥入瀬川鮭鱒増殖漁業協同

組合広場(御幸橋下流)

内容 水神雷太鼓演奏、ニジマスつかみ取り、お楽しみくじ、焼肉コーナーなど

問合せ 奥入瀬川クリーン対策協議会

(外郭団体事務室内) ☎⑤6783

### 道の駅とわだ「野菜の日」フェア

8月31日(や・さ・い)にちなんだイベントを開催します。野菜をふんだんに使用したさまざまなメニューをご用意しています。

とき 8月27日(日) 午前10時～午後4時

問合せ 道の駅とわだ ☎②83790

### 高齢者手づくり作品フェア

作品の展示などを行います。

とき 8月19日(土) 午前10時～午後3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」手作り体験コーナー ▼作るもの

ランジェリーケース ▼定員 10人

(先着順) ▼費用 250円

問合せ 市老人クラブ連合会事務局

☎⑤8633

### 第25回青森県障害者スポーツ大会

とき 8月27日・9月3日・10日・

24日(いずれも日曜日)

ところ 青森県総合運動公園ほか ※参観される人は直接競技会場へお越しください。

※詳しくは大会実行委員会のホームページをご覧ください。

問合せ 県障害者スポーツ大会実行委員会

☎017-738-5033

ホームページ <http://www.nenu>

noki.jp/

### 都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト

不要になった携帯電話が、東京2020オリンピックピック・パラリンピック競技大会のメダルに生まれ変わります。回収ボックスはまちづくり支援課窓口にあります。不要になった携帯電話のリサイクル回収にご協力ください。

主催・東京2020組織委員会

問合せ まちづくり支援課 ☎⑤6726



### マイナポータル用端末を設置しました

問合せ 総務課 ☎⑤6785

本年7月18日から情報提供ネットワークシステムが試行運用されたことに伴い、市民課にマイナポータル(国が中心となって運営するインターネットサービス)用端末を設置しました。

マイナポータルでは、行政機関などが保有する個人情報を確認することや、その情報を行政機関同士がやりとりした履歴などを確認することができるほか、行政機関からのお知らせを受け取ることができます。

利用時にはマイナンバーカードが必要ですので、忘れずにお持ちください。

※9月下旬までに十和田湖支所、市民交流プラザ「トワレ」、十和田湖観光交流センター「ぷらっと」への設置も予定しています。

※詳しくは、内閣府のホームページ(<http://www.cao.go.jp/bangouseido/myna/index.html#mynaPortal>)をご覧ください。

【有料広告欄】

総務課広報男女参画係 ☎⑤6702





## 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。

### 子供神輿担ぎ手募集

とき 9月8日(金) 午後5時～7時  
 ※十和田市建設業会館(西二番町10-28)に午後4時までに集合  
 対象 3歳～小学6年生  
 (小学3年生までは保護者同伴)  
 ※小学生以上の衣装は協会で準備します。  
 衣装は先着順で大人30着、小20着です。  
 ※申し込みは不要です。  
 〇十和田市建設業協会・上山  
 ☎ 1356

### 卓球教室参加者募集(後期)

市卓球協会員が、基礎から指導します。  
 とき 8月24日～10月26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(後期会費)  
 持ち物 ラケット  
 申込期限 8月17日(木)  
 〇市卓球協会・三浦  
 ☎ 090-2273-1423

### 十和田囃子の囃子方・太鼓車引き手募集

とき 8月中旬～9月7日(木) 午後7時～8時30分(日曜は除く)  
 ところ (株)沼口工務店作業所(三本木字西小稲197-1)  
 対象 囃子方は小学生以上、太鼓車引き手はどなたでも(10歳未満は保護者同伴)  
 費用 ▶囃子方2,000円▶引き手500円  
 まつり参加日 9月9日(土)、10日(日)  
 申込期限 8月31日(木)  
 〇まつり徒三本木・沼口  
 ☎ 090-9743-3907

### ポピュラーコーラス十和田と一緒に歌って楽しみましょう

300人で一緒に歌って、楽しいひと時を過ごしましょう。  
 とき 8月27日(日) 午後2時～4時  
 ところ 市民文化センター  
 内容 童謡、懐メロ、世界の歌、ドラマのテーマソングほか  
 ※茶菓子・歌集を用意しています。  
 〇ポピュラーコーラス十和田・久保  
 ☎ 5875

### 原爆写真展

12歳で白血病に侵され、折り鶴を残して亡くなった佐々木さだ子さんのコーナーもあります。  
 とき 8月4日(金)～6日(日) 午前10時～午後5時  
 ところ 市民図書館  
 〇十和田市原水爆禁止の会・苫米地  
 ☎ 5069

### まちなかガイド勉強会

官庁街通りをメインに市の歴史や観光について学びます。  
 とき 8月28日(月)、9月11日(月)  
 ①午後1時～3時  
 ②午後6時30分～8時30分  
 ※両日の①か②のいずれかを選択してください。  
 ところ 東公民館  
 定員 各15人  
 持ち物 筆記用具  
 ※開催日の前日までに申し込みしてください。  
 〇 TMG48・前田☎・FAX 2351

### 第22回ジョイカップサッカー大会参加チーム募集

とき 10月1日(日) 午前8時～午後4時  
 ところ 市陸上競技場・中央公園緑地  
 対象 男子・小学1～3年生  
 女子・小学1～4年生  
 参加費 1チーム3,000円  
 申込期限 8月31日(木)  
 〇十和田レイカーズ・川村  
 ☎ 080-3592-5883 FAX 6659

### 手づくりシンプルコスメのワークショップ

保湿をメインにした自分だけのシンプルコスメが作れます。  
 とき 9月14日(木)～(毎月第2木曜日) 午前9時30分～11時30分  
 ところ 南公民館  
 定員 6人(先着順)  
 費用 2,500円(材料費など)  
 持ち物 エプロン、筆記用具  
 申込期限 8月31日(木)  
 〇種々と木々・岩城  
 ☎ 080-5247-7803

### 「幻の穴堰」おやこ見学体験

とき 8月5日(土)～20日(日) (月曜日を除く)  
 ①午前10時～②午後1時～(見学時間は約90分)  
 ところ 幻の穴堰(三本木字倉手)  
 費用 ▶市内在住の親子 700円  
 ▶市外在住の親子 1,000円(子供1人追加につき200円増)  
 ※事前申し込みが必要です。  
 〇十和田歴史文化研究会☎ 2755

### 創立55周年記念コールアゼリア演奏会

とき 9月2日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)  
 ところ 市民文化センター  
 演奏曲 「エーデルワイス」「赤とんぼ」「荒城の月」ほか  
 〇コールアゼリア・成田☎ 4958

## 8月の健康カレンダー



### ●乳幼児健診など

▶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	22日(火) 12:30~13:00 ※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28年2月生まれの幼児	23日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年2月生まれの幼児	24日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年2月生まれの幼児	29日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	10日(木)14:00~ ※3日(木)まで要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の赤ちゃん	7日(月)・21日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	市民交流プラザ「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792

※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。問診票一式は事前に郵送しています。

※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。

※保健センター駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ●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、もの忘れ、お酒のことなど、気がかりのある人・家族	9月6日(水) 14:00~15:00 ※9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 市内在住の人	30日(水) 9:30~13:15~ ※28日(月)まで要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の人・家族	16日(水) 14:00~15:30 ※10日(木)まで要予約	市役所新館3階 会議室 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の家族	23日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 ▶新規の人 10:30~11:00	上十三保健所 問☎②4261
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	8日(火)・22日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆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	16日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みの人	17日(木) 10:00~10:30	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人 予約不要、お気軽にどうぞ	18日(金) 9:00~12:00 13:00~15:30	
◆エイズに関する相談 一般の人	8日(火)・22日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450

### 熱中症は予防が大切!

熱中症は気温などの環境条件に加え、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

○こまめに水分補給をしましょう(寝る前も我慢しないように)。汗をかいた時は適度な塩分補給も必要です。

○部屋に温度計を置き、暑さを感じなくても、温度が上がったらエアコンや扇風機をつけましょう。

○エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定や、風向きを調節するなど工夫してみましょう。

○高齢者は温度に対する感覚が弱く、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、のどが渇かなくても、水分補給は重要です。

○幼児は地面に近いので、大人以上に暑い環境にいます。特に注意が必要です。

問健康増進課母子保健係☎⑤6792



### さわやか健康講座

#### ○第2回講座

「バランスのとれた食事のススメ  
～お口の健康と栄養って関係あるの?～」

とき 8月25日(金) 午後1時30分~3時

ところ 保健センター

講師 県栄養士会副会長 佐々木 裕美子さん

申込期限 8月18日(金)

#### ○第3回講座

「こころは元気ですか?  
～みんなで支えよう大切ないのち～」

とき 9月5日(火) 午後6時30分~8時

ところ 保健センター

講師 八戸学院大学非常勤講師

臨床心理士 瀧澤 志穂さん

申込期限 8月29日(火)

※いずれも「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791



### ご存知ですか?健康サポート薬局

健康サポート薬局は、処方箋がなくても薬や健康の相談、薬局内検査機器でのチェックで、薬剤師が助言し、必要に応じて病院紹介などを行います。詳しくは、最寄りの健康サポート薬局へ。

問上十三薬剤師会事務局☎③5339

### ●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
15日(火)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	市立中央病院
23日(水)	10:00~16:00	十和田市役所

## 8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
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	23日(水) 午後1時～4時 ※16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 ※前日までに要予約
◆法テラス青森(定員6人) 借金・離婚・労働問題などの相談 ※資力基準に該当する人	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 ※相談前に要予約
◆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) (予約があった場合に開催) ※予約先 ☎ 017-734-9235

ところ まちづくり支援課市民相談室

申問まちづくり支援課 ☎ 6777

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	1日(火)～4日(金) 28日(月)～9月1日(金)

とき 午後5時30分～8時 ところ 収納課

※本館北側職員通用口からお入りください。

(午後6時以降は本館正面玄関からは入れません)

申問収納課 ☎ 6761

### 市税などの口座振替をご利用ください

指定する市内の金融機関の口座から振替納付ができます(年金天引きの市県民税を除く)。

▶ 手続場所 収納課、十和田湖支所、市内金融機関

▶ 持参する物 納税通知書、通帳・届出印

申問収納課 ☎ 6762

介護保険料納付相談	日時
◆介護保険料夜間納付・相談窓口	21日(月)～25日(金)

とき 午後5時30分～7時 ところ 高齢介護課

※新館玄関からお入りください。(1階23番窓口)

昼間都合のつかない人は、この機会をご利用ください。

申問高齢介護課 ☎ 6721

### 8月31日(木)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

市民税・県民税第2期/国民健康保険税第2期

介護保険料第2期/後期高齢者医療保険料第2期

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	24日(木)※要予約 (予約があった場合に開催) ※予約先 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

とき 午前10時～午後3時 ところ 新館3階会議室

申問八戸年金事務所 ☎ 0178 ④ 1742 市民課 ☎ 6753

## その他の催し <>…開始時間

1(火)	▶十和田新切り絵クラブ 切り絵展(～31日)～市民文化センター 市民ギャラリー (☎十和田新切り絵クラブ・岡本 ☎090-5357-5270)
3(木)	▶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)
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)
6(日)	▶北心祭<10:00>～市民文化センター (☎小さな森こども園 ☎234793)
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 ☎56791) (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・14:00>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎237808) (26日も開催)
18(金)	▶星空観望会「夏の星座と土星・木星を見よう！」 <19:30>(要申込み)～市民文化センター (☎市民文化センター ☎25200)
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)
26(土)	▶普通救命講習会<9:00>～十和田消防庁舎 (対象:中学生以上の市民) (☎十和田消防署 ☎254115)
30(水)	▶平成29年度十和田市民大学講座(青少年育成十和田市民会議と共催)第4講座「部活動(男子新体操)を基軸とした地方再生」<18:30>～市民文化センター (講師:荒川栄さん) (☎スポーツ・生涯学習課 ☎22318)

## EVENT

### まちなかで地ビールを楽しもう

### 誕生20周年「奥入瀬ビールまつり」

とき 8月25日(金) 午後6時～8時

(午後5時30分開場)

ところ 富士屋グランドホール

料金 6千円

チケット取扱い場所

▶奥入瀬ろまんパーク

▶道の駅とわだ▶アートステーショントワダほか

内容 奥入瀬ビール、十和田産食材を使用した

料理6品、お楽しみ抽選会ほか

☎(一財)十和田湖ふるさと活性化公社

☎72 3201



### 休日当番医

☎健康増進課 ☎51 6790

6日(日)	小嶋外科胃腸科医院 ☎232666
11日(金)	のづき内科小児科クリニック ☎201880
13日(日)	石川医院 ☎232114
20日(日)	高松病院 ☎236540
27日(日)	村木内科胃腸科医院 ☎221010

## 十和田サンバカーニバル 2017

とき・会場 8月5日(土)  
 音楽祭▶正午～午後4時・中央駐車場  
 サンバパレード▶午後5時～7時・官庁街通り  
 ※会場周辺道路は午後4時30分から7時30分  
 まで交通規制を行います。  
 問十和田サンバ実行委員会 ☎②3800



## 第10回 とわだ夏おどり

とき 8月11日(金)午後6時～9時  
 会場 中央公園緑地  
 第8回ゆかたの似合う女性コンテスト開催  
 問とわだ夏おどり実行委員会 ☎⑤2204



## 十和田市夏まつり 第60回 花火大会

とき 8月14日(月)午後7時～8時30分  
 (荒天の場合は8月15日(火)に延期、  
 15日(火)も荒天の場合19日(土)に延期)  
 会場 市陸上競技場  
 ※会場周辺道路は、午後5時30分から9時まで交通規制を  
 行います。  
 ※市民図書館は午後5時に閉館します。  
 ※花火大会翌日午前6時から会場周辺のゴミ拾いを行いま  
 す。ご協力いただける人は陸上競技場国旗掲揚台前にお  
 集まりください。



© (一社) 十和田市観光協会

問 (一社) 十和田市観光協会 ☎④3006



## 家内安全・商売繁盛などの願いを託して 稲生川灯ろう流し

とき 8月16日(水)午後7時～  
 会場 稲生川第一西裏橋  
 灯ろう販売 ▶紙灯ろう 700円  
 ▶船型灯ろう※要予約 (小) 1,300円 (大) 1,800円  
 問太素顕彰会事務局 (十和田商工会議所内) ☎④1111

## 秋まつり参加者募集

参加希望の人は観光協会までご連絡ください。

### 秋まつり参加町内会一覧 (50音順)

- ▶あけぼの祭典委員会 ▶相坂上祭会 ▶上金崎町内会 ▶切田創遊会 ▶公園街地区町内会連合会 ▶中央町内会
- ▶寺向町内会祭典委員会 ▶東部金崎 ▶並木祭典会連合会 ▶西茜会 ▶西小稲祭典委員会 ▶西十一番町町内会
- ▶東小稲祭典委員会 ▶藤坂祭典会 ▶まつり徒三本木 ▶南小稲祭典委員会 ▶南町内会祭典委員会 ▶元町ちとせ町内会祭典委員会 ▶若葉地区四町内会祭典委員会

秋まつり期間

9月8日(金)～10日(日)

問 (一社) 十和田市観光協会 ☎④3006

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	62,424人	-5人	-619人
平成29年6月末現在	男	29,892人	+2人	-271人
	女	32,532人	-7人	-348人
	世帯	27,435世帯	+23世帯	+89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

