

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田

広報



とわだ 2

No. 184
2018



目次

平成30年十和田市成人式	〇〇〇〇2
市・県民税の申告を受け付けします	〇〇〇〇6



平成30年 十和田市成人式

1月7日、晴れ渡る冬空の下、市民文化センターで成人式が行われ、男性250人、女性238人の計488人が参加しました。

式典では、新成人を代表して、高橋和也さんと西野菜奈さんがそれぞれ「十和田市の魅力を引き継ぎ、更に発展できるよう努力していきます」、「十和田市の更なる発展を願う側ではなく、担う側として、これまで培った経験を生かし、さまざまな困難を乗り越えていきたいと誓います」と誓いの言葉を述べました。

あなたの夢は何ですか？



古川晃さん



白山愛さん



工藤祐司さん



市澤愛さん



新成人に聞きました！



坂本朋花さん



赤崎成俊さん



藤本 藤本さん



佐々木恒さん・鈴木智久さん



馬門岩 (昼)

紫明溪 (昼)

冬の奥入瀬

冷厳な夜に凍りつく滝 美しい幻想の水瀑



馬門岩 (夜)

紫明溪 (夜)



昼と夜の奥入瀬を楽しむ2つのメニュー

ツアーガイドの解説を聞きながら、専用バスで奥入瀬渓流の自然景観美を楽しむツアーが始まりました。遠くの滝まで見通せるこの季節ならではの「奥入瀬誕生の歴史を感じる昼のネイチャーガイドツアー」と「美しい水瀑を觀賞する夜のツアーバス」。緑豊かな姿とは全く異なる冬の奥入瀬渓流を存分に堪能してみたい方はぜひどうぞ。



ライトアップされた奥入瀬を楽しむ

今年度から、夜の奥入瀬をライトアップする取り組みが始まりました。ライトアップは常設ではなく、ツアーバスを先導するLED（発光ダイオード）照明を搭載した車が行うため、ツアーバス参加者のみが幻想的な世界を体感することができます。

ライトアップする場所は、6カ所（馬門岩、雲井の滝、双白髪ともしろがの滝、銚子大滝、白糸の滝、紫明溪）で、それぞれにテーマがあり、デザインされたライティングによって、創り出される表情がさまざまに変化します。



雲井の滝。ライトアップのテーマは、「浮世絵」



ライトアップされた雲井の滝を觀賞する参加者ら（1月10日）

昼の奥入瀬を楽しみたい人は…

奥入瀬ネイチャーガイドツアーに参加しよう

とき 3月18日(日)までの土・日曜日、祝日午後1時～3時

申問 ㈱十和田電鉄観光社 ☎ 236102

いずれも有料です

夜の奥入瀬を楽しみたい人は…

冬の奥入瀬ナイトツアーバスに参加しよう

とき 2月28日(水)まで毎日、3月3日(土)、10日(土)、17日(土)

申問 冬の奥入瀬ナイトツアー運営管理事務局

NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会 ☎ 235866

開催レポート

「私らしい暮らしを考える」 移住フォーラム第2弾

市では、人口減少対策の一環として、市の魅力を移住者と共有し参加者同士のネットワークづくりを目的とした、「移住フォーラム第2弾」を開催しました。参加者は40人。本市に住む移住女子を招いてのトークセッションや交流会を行い交流を深めました。

INTERVIEW
移住女子の声



■横濱久美子さん 職業：建築家（渡部環境設計事務所）

人口6万人規模で、世界的建築家の作品が3つもある街は全国にもあまりなく、アートや建築、デザインに理解がある街なのかなと思います。東京から十和田に移住しました。移住当初は心配なことも多くありましたが、さまざまなイベントで知り合った人が人を紹介してくれるなどして、東京にいた頃よりも地域の人と交流ができています。今後は本職の設計に加え、若い人が十和田に移住した時、空き家を利用して事業がしやすくなる支援もできればと思っています。

■吉田千枝子さん 職業：ライター（創作ユニット 字と図）

若い時は東京に憧れ暮らしていましたが、年齢や状況によって求めるものが変わりました。今、子育てをする母として十和田はいい街だと思います。また、移住当初は、ライターとして仕事ができると思っていませんでしたが、おかげさまで仕事できています。もし移住を検討している人がいたら、「仕事を作っていこう」と声をかけたいです。それにより人とつながり、1人じゃ難しいこともできると感じるからです。



■玉川えみ那さん 職業：奥入瀬渓流ガイド（NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会）

東京在住時に十和田湖カヌーツアーなどのアクティビティに参加し、十和田の自然に惚れて移住した人たちに魅力を教えてもらったことで、地元の素晴らしさに気づき、印象が変わりました。今住んでいる子どもたちが将来、十和田に住んでも住まなくても、地元の魅力を知っているのと、知らないのとでは違うのではないのでしょうか。今後は、ガイド業が仕事として成り立つような仕組みを作るのが目標です。

十和田市の良さを述べるゲストのトークを熱心に聞く参加者



軽食をとりながらの交流会は和やかな雰囲気

参加者の声

十和田に魅力はないと思っていましたが、自分は十和田のことを何も知らなかったと思いました。見方を変えれば世界が広がる。十和田はこれからの街だと感じました。（30代女性）

大きすぎず小さすぎず、ちょうどいい規模のこの街ならではの「子育てのしやすさ」をPRすることで、移住者が来てくれるのではと感じました。（30代女性）



移住情報発信ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」で、移住フォーラムの様子を詳しく見てみよう！



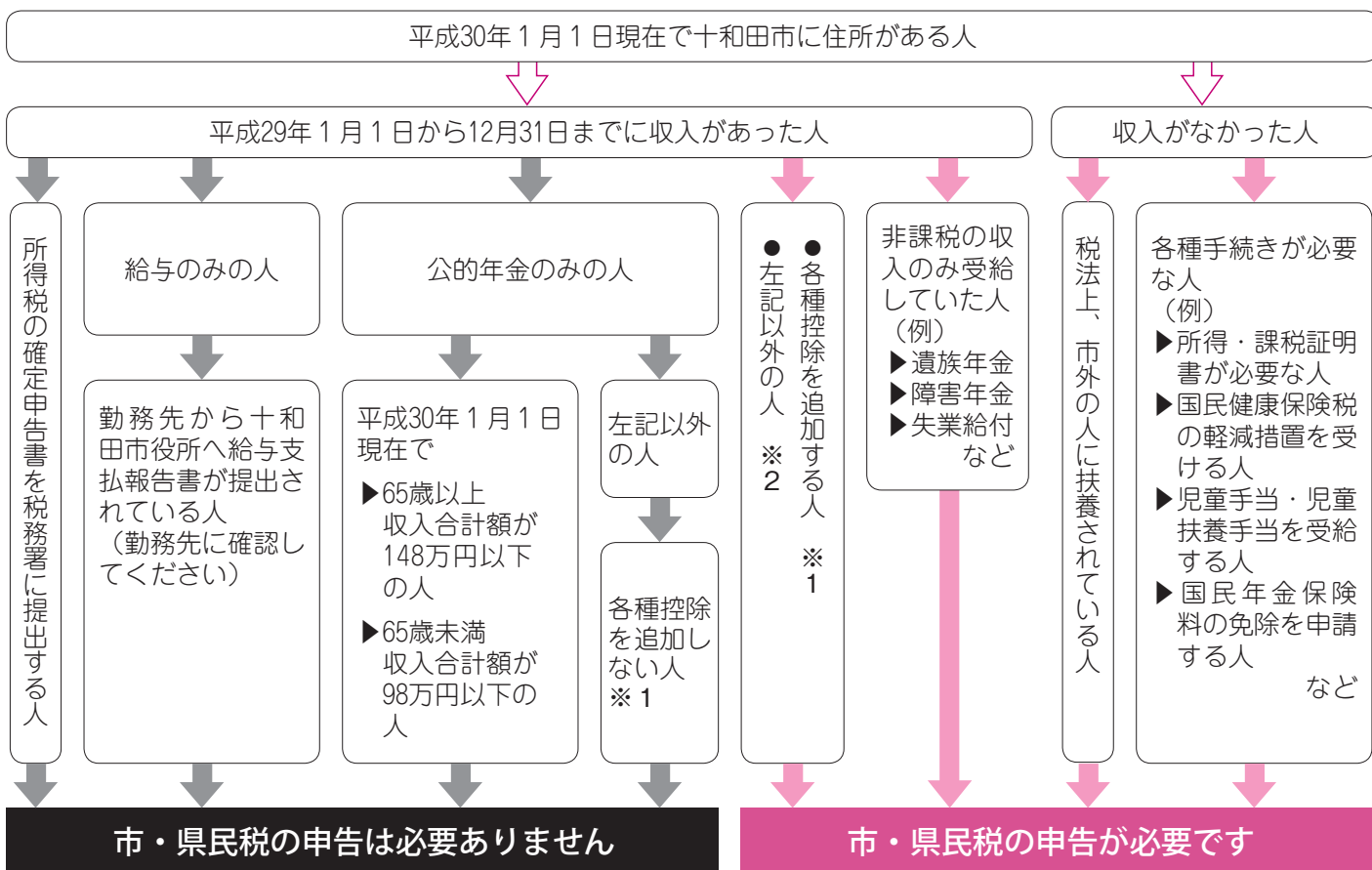
2月8日(木)～3月15日(木) 市・県民税の申告を受け付けします

閩税務課市民税係 ☎ 516766・6767

所得税がかからない人が、市へ行う申告を「市・県民税の申告」といいます。

国民健康保険税の税額計算や、各種手当・行政サービスの負担額の基礎になる、とても重要なものですので、申告の必要人は忘れずに申告しましょう。書類やレシートなどは必ず整理・集計し、事業所得などのある人は、収支内訳書を作成の上、持参してください。持参しない場合は、申告の受け付けはできません。

①申告が必要なのか確認をしましょう



※1 各種控除とは、扶養控除(16歳未満の年少扶養控除など)、医療費控除、社会保険料控除(国民健康保険税など)、障害者控除、寡婦(寡夫)控除、生命保険料控除、地震保険料控除、寄附金控除などがあります。

※2 400万円以下の公的年金収入のほかに、20万円以下の年金以外の所得がある人や、給与収入(年末調整済み)のほかに、20万円以下の所得がある人などです。

申告をしないと…

国民健康保険税などの軽減措置が適用されない場合があります。また、児童手当などの各種給付サービス内容に影響が出る場合がありますので、必ず申告をしてください。

②申告の期間と会場

期間 2月8日(木)～3月15日(木)(土・日曜日、祝日を除く) ※3月4日(日)のみ、休日も受け付けします。

受付時間 午前8時30分～11時、午後1時～4時

会場 市役所新館5階会議室

※待ち時間が長時間となることが予想されます。市・県民税申告書は、市ホームページからダウンロードできるほか、税務課と十和田湖支所に備え付けていますので、郵送申告にご協力ください。

③申告時に必要なもの

対象	必要書類など	
申告者全員 (全て申告者本人の ものです。)	①印鑑 (朱肉の必要なもの) ②市役所から郵送された受付票 ③マイナンバーカードか、マイナンバー通知カードと身元確認書類 (運転免許証など) ④口座番号が分かるもの (口座振替を希望する場合は、口座の届出印も必要です)	
所得	給与所得	給与の源泉徴収票
	年金所得	公的年金の源泉徴収票
	営業・農業・ 不動産所得	収支内訳書 ※仕入れや売上げなどの帳簿類や経費の領収書など必ず事前に整理・集計を行い、収支内訳書を作成の上持参してください。 持参しない場合は申告の受け付けはできません。
控除	社会保険料控除	国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料などの支払金額が分かるもの
	障害者控除	身体障害者手帳、精神障害者手帳、愛護手帳 (療育手帳)、高齢介護課で発行した障害者控除対象者認定書 (要介護認定者用)
	医療費控除	医療機関の領収書、生命保険や社会保険などで補てんされる金額が分かるもの (平成29年分から「医療費控除の明細書」を作成・添付した場合は、領収書は提出不要です)
	《新設》 セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例) による所得控除	特定成分を含んだOTC医薬品の購入がわかる領収書、生命保険や社会保険などで補てんされる金額が分かるもの (「セルフメディケーション税制の明細書」を作成・添付した場合は、領収書は提出不要です)、「一定の取組」を行ったことを明らかにする書類 (例：インフルエンザの予防接種の領収書、市町村のがん検診の領収書か結果通知表、職場で受けた定期健康診断の結果通知表など) 「一定の取組」の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。
	生命保険料控除	支払金額などの証明書
	地震保険料控除	
寄附金控除	寄附先から発行された証明書 (ふるさと納税など寄附金受領証明書)	

※医療費などの領収書は必ず事前に集計してください。

※会場で確定申告をする人は、ご自身でパソコンを操作し申告書を作成できる「e-Tax申告書作成コーナー」の利用をお願いします。指導員が操作の仕方を説明します。

※今年度よりサービス向上を目的として、市で受け付けした確定申告書は電子申告により提出することになりました。これに伴い、申告の際、電子申告が初めての人に限り、電子申告用の「利用者識別番号」を取得していただくこととなりました。すでに「利用者識別番号」をお持ちの人は、番号がわかる書類 (税務署からの申告案内ハガキなど) を持参してください。

十和田税務署からのお知らせ

平成29年分確定申告

種類	申告期間 (土・日曜日、祝日は除く)
所得税・復興特別所得税・贈与税	2月16日(金)～3月15日(木) 午前9時～午後5時
消費税・地方消費税	2月16日(金)～4月2日(月) 午前9時～午後5時

会場 十和田奥入瀬合同庁舎1階

次の人は、十和田税務署での申告となります。

- ▶税務署から申告案内ハガキが送られている人
- ▶事業収入が1,000万円超の人
- ▶相続税・贈与税などの申告
- ▶住宅借入控除1年目の申告
- ▶土地や株式の譲渡所得 (取用を除く) のある人
- ▶先物取引による所得のある人 など

問十和田税務署 ☎ 3 1 5 1

申告書は、国税庁ホームページでも作成できます
申告待ち時間なし！自宅で24時間いつでもOK！

- ①「作成コーナー」へアクセス
パソコンから「作成コーナー」で検索
- ②申告書の作成
画面の案内に従って、申告書作成
- ③申告書の提出

▶e-Tax (電子申告) の場合

マイナンバーカード (電子証明書付き) とICカードリーダライタを用意して、作成した申告書を電子送信

e-Taxをすると、源泉徴収票などの提出が不要、還付金がスピーディーに受けられるなどメリット大です！

▶書面提出の場合

印刷して、十和田税務署へ郵送などで提出

所得税の還付申告は、税務署または国税庁ホームページから行ってください。





中央病院総合内科 よねなが かずみち 米永 一理

医師の

なるほど医学

第3回 (全3回)

今月のテーマは、

『癌』



です。

厚生労働省の人口動態統計の年間推計によると、日本では、2016年の出生者数は約100万人であり、死亡者数は約130万人です。

この死亡者数の3人に1人が癌で亡くなっています。一方で、癌と診断される人は年間約90万人おり、近いうちに100万人を超えることが予想されています。これは、日本人の2人に1人が生涯に一度は癌になることを示しています。さらに今後の見込みとして、男性は3人に2人は癌になると予想されています。つまり、生涯の中で癌にならない人が珍しい状況になりつつあると言えます。

癌になる人が増えてきている要因として、高齢化が進んでいることが挙げられます。実際、癌と診断される患者の約半数が75歳以上となっています。

癌患者の高齢化に伴い老衰を含め、糖尿病、高血圧など基礎疾患をさまざま抱えている場合が多くなってきています。そのため、今までのような手術療法、化学療法、放射線治療などを行う（以下、『戦う医療』という。）ことが困難である人も多くなってきています。

そこで重要となるのが、『戦う医療』に対する『支える医療』です。『支える医療』はできるだけ苦痛を感じないようにすることを目的とし、できる範囲内で、患者・家族に応じた対応が行われています。

癌になった際の3大苦痛として、①痛み、②うつ、③食べられないことが挙げられます。①は、現在は投薬により大分コントロールができてきたようになってきました。②は投薬だけでなく、家族を含めた対応が行われています。しかし、③はなかなか難しい課題であります。③に対して、現在当院では、『食べる』をいかに支えるかを全国に先駆けて取り組んでいます。

さらに当院では、これらの苦痛をできるだけ取り除くため、病院まで通えなくなった人のために、訪問診療も行っています。地域の中核病院が在宅医療まで行っているのは全国的にも珍しく、最先端を行っている地域といっても過言ではないと思います。

(文責：中央病院総合内科 米永一理)

癌を取り巻く現状と癌を克服するための方向性

癌になる人が増加している要因の1つは、『高齢化』が進んでいること。

癌と診断される患者の約半数が75歳以上！



高齢者は癌の他にも、老衰や、基礎疾患（高血圧、糖尿病）を抱えていることが多い。



『戦う医療（手術療法、化学療法、放射線治療など）』が困難となる。



『支える医療』が必要となる。



癌に伴う3大苦痛と対処法

①痛み

投薬により大分コントロールできるようになってきた。



②うつ

家族も含めた対応が行われるようになってきた。



③食べられない

難しい。中央病院では、これを克服する取り組みを全国に先駆けて行っている。



米永医師による講演会（健康都市宣言推進講演会）

なるほど医学 ～こうイメージすればわかりやすい！～

平成30年 **2月28日** 水

開場 午後1時30分 開演 午後2時 定員 300人（先着順）

ところ **市民文化センター** 入場料 **無料**（駐車料金はお負担下さい）

申問健康増進課健康づくり推進係 ☎ 6791

健康都市宣言唱和、健康とわだポイントラリーの抽選会を予定しています。

「働きたい、活躍したい女性を支援」

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る

女性の活躍を推進

女性の職業生活における活躍の推進に関する法律「女性活躍推進法」が平成27年8月に成立し、働きたい、活躍したい女性を支援し、その個性と能力を十分に発揮できる社会を実現することになりました。

女性の就業率の国際比較では、1位スウェーデン、2位ドイツ、3位フランス、4位イギリス、5位アメリカ、6位日本となっております。女性の社会進出が進んでいる国ほど、出生率も高い傾向にあります。わが国の女性の年齢階級別就業状況では、「正規の職員・従業員」の就業率は25～29歳までがピークで、その後下降し、出産・育児を終えた35～39歳から、再びパートやアルバイトなどの「非正規雇用」で上昇しています。

女性の活躍には社会の壁がある
その1「女性の採用が少ない」

約37%の企業が女性の正規雇用の採用がないといわれています。

その2「女性を育てていない」
将来的な育成の教育訓練を受けている率は、30代後半で男性約29%、女性約15%となっております。

その3「女性自身が昇進したいと思っていない」
課長以上の昇進希望を持つ女性は10%程度にすぎません。理由は、仕事と育児の両立が困難になるためです。

その4「女性が職場を辞める理由」
第1子出産を機に、約60%の女性が自発的に職場を退職しています。理由は、職場に女性の妊娠や出産後に支援する雰囲気がなく、仕事と育児の両立が難しいためです。

今後、女性の仕事と家庭の両立には、次の3つを理解し、支援していかねばなりません。

- ▼女性が仕事と子育てを両立しながら、能力を発揮し躍進することは、経済成長の観点からも重要であること。
- ▼女性の活躍には、妊娠・出産・子育てを経ても、就業が継続できるように職場環境の整備が必要。
- ▼妊娠・出産・子育てによる離職防止には、女性がキャリアを生かしながらさまざまな職域・職階で活躍できるように、女性の活躍に向けた職場の取り組みが必要。

(参考) 青森県労働局資料から

市と青森県男女共同参画センター共催 事業ワークショップレポート

増える「おひとりさま」
「自分らしく生きるために終活を始めましょう」

家族との死別や離別、または独身などの理由から、一人で暮らす高齢者が増えています。「おひとりさま」ともいわれますが、平均寿命が男性よりも女性の方が長いため、女性の「おひとりさま」が増えており、最期まで自分らしく生きることが終活のテーマとなっております。

昨年11月、市民交流プラザ「トワレ」において「おひとりさまを生きる」と題し、ワークショップを開催しました。講師は弘前市専求院住職の妻で、上級終活カウンセラーの村井麻矢さん。村井さんは次のように講話し、終活の大切さを教えてくださいました。



座談会講師の村井麻矢さん。講話のなかで、終活の大切さを語り、おひとりさまを生きるための準備について話された。

「人生のエンディングの終活について考えたことはありませんか？ 高齢となり判断能力がなくなったりときや亡くなることを考えてエンディングノートの活用を勧めます。市販ノートでいいです。かかりつけの病院名、重病になったときの告知の有無、延

命治療の希望の有無、介護を依頼したい人、体が不自由になったり認知症になったときの財産管理をお願いする人、葬儀の有無、喪主は誰にするか、葬儀費用は用意しているか、遺影はどれにするのか、墓はあるのか、誰に墓を継承してもらおうのかなどを書いておくと、家族などが助かります。特に、『おひとりさま』は亡くなると自宅に帰れない場合が多いため、アパートやマンション住まいの人、介護施設入所者は必要です。書いていくと、今後やりたいこともはっきりしてきて、まだやっていないことなどが分かってきます。家族への愛情やメッセージを書いておくのもいいです。一人暮らしの人や身寄りがない人は、判断能力があるうちに、財産管理や医療費の支払い、葬儀、供養、遺品整理など、第三者に死後の手続きをしてもらう「死後事務委任契約」などを、生前に結ぶことも大切な備えになります。

釈迦は『死を思って今を良く生きなさい、そうすると「生」が輝く』と、生きることの大切さを説いています(中略)。

臨終の際は、聴覚が最後まで残りますので、『ありがとう』とか『後は任せてください』と話しかけてください。その人は、安心して旅立つことができます。など、終始、ためになる講話でした。

さまざまな仕事で活躍する シルバー人材センター

（公社）十和田市シルバー人材センターでは、未経験な仕事でも、各種講習会やスキルアップ研修のほか、さまざまな技能を持つ先輩会員と一緒に仕事をする事で技能を学び、自信を持って就業することができます。

同センターでは、公共団体や民間事業所、一般家庭からの軽作業・管理・福祉・技能・事務分野などの仕事を、「請負・委任作業」「労働者派遣事業」「有料職業紹介事業」などで、会員の皆さんに提供しています。

「請負・委任業務」

除草、草刈り、せんてい、屋内外の清掃作業などのことで、仕事の完成を目的とします。



せんてい作業は毎年ひっぱりだ



公民館で活動する母親に代わって乳幼児の世話も

Nさん（72）は、平成17年4月に登録し、最初は施設管理業務に従事していましたが、

平成23年からは趣味を生かしてせんてい班に所属し、今では副班長として活躍し、毎年4月から10月までは大忙しです。一方、もともとせんてい作業未経験だったMさん（65）は、残材処分などの手伝いをしながら先輩会員たちから技能を学び、今では刈込バリカンなどの道具を自ら準備して、プロ顔負けの作業ができるようになりました。

公民館や市民交流プラザ

「トワレ」で開催されるお母さん達のサークル活動での子どもの見守りに就業しているSさん（68）は、「1時間ですが、子ども達から元気をたくさんもらい満足しています。また、選挙広報紙の配布

やイベント会場の受付係なども、短時間で働けることが自分なりの就業スタイルにマッチしているの、シルバー人材センターの仕事に魅力を感じています」と笑顔で話します。

「派遣・職業紹介業務」

工場での軽作業、病院での清掃、保育園での保育補助などで、就業現場で発注者からの指揮命令がある業務です。

保育士の資格を持ち、昨年10月から就業しているIさん（64）は、「膝を痛めてからは就業できないとあきらめていましたが、体調に合わせて半日ぐらい就業できる保育施設を紹介してもらい、無理なく仕事をしています」とフアイト満々です。



自動車の塗装前のマスキング作業

青森日野自動車(株)十和田営業所で昨年12月から塗装前の

準備やマスキング作業に従事しているMさん（70）は、「未経験の仕事でしたが、会員4人のローテーションで週2〜3日、1日5時間くらいの就業なので、プライベートタイムとの両立ができ、満足しています」と話します。

同センターでは、高齢者が人生で培った知識・経験をもとに、社会に貢献する人材の育成に力を入れています。会員の皆さんは学びと実践を繰り返すことで、自己実現と生きがいを出しています。

シルバー人材センター会員募集中

現在、定年延長や再雇用などで60歳代前半の会員登録が少なくなっています。特に、せんていや草刈り、農作業、家事援助、子育て支援のできる会員が不足しています。ぜひ、同センターの会員になって、知識や経験を生かして一緒に働きませんか。

◆加入条件

本市に居住する60歳以上（原則）の健康で働く意欲のある人で、同センターの趣旨に賛同する人。

※入会説明は毎月第2、4水曜日の午前9時から、同センター（青少年ホーム内）で行っています。

◆主な仕事（高齢者にマッチした仕事です）

- 一般作業分野…屋内外の清掃、食器洗い、除草、草刈り、草取り、農作業の手伝い、除雪など
- 技能分野…庭木せんてい、蜂の巣駆除、大工仕事など
- その他…子育て支援、公共施設の管理、広報配布など

申問（公社）十和田市シルバー人材センター ☎0222



催し会場で整理作業に従事



スズメバチ駆除に活躍

平成29年度子ども議員提案企画
第6回「データから見る！わがまち十和田市」

今月のデータは、**献血バス1台当たりの人数**です。
 献血人数が**多い**方から**2位**（平成28年度）

当市の献血バス1台当たりの人数は、平成24年度から県内で常に上位の状態にあります。献血意識を高く保ち、助け合いの意識の高いまちづくりを目指しましょう。



年度	十和田市	県平均
24	43.2	37.0
25	39.1	34.0
26	40.4	37.5
27	43.2	39.0
28	42.3	40.0

現代美術館イベント情報

現代美術館 ☎ 1127

企画展

「ラファエル・ローゼンダール：ジェネロシティ 寛容さの美学」

ラファエル・ローゼンダールは、インターネット空間を発想と表現の場とする、インターネット・アートの代表的存在です。世界中を網羅するインターネットの中、彼の作品は私たちがアクセスしたい時にいつでもそこにあります。本展のタイトル「ジェネロシティ（寛容さ）」は、そのように誰にでも惜しみなく提供されているローゼンダールの芸術の本質を表しています。

この企画展は、ラファエル・ローゼンダールの世界初となる美術館での個展です。大規模な映像インスタレーション（映像を用いて場所や空間全体を作品化）、タペストリー作品、英語俳句、インタラクティブ（双方向性）映像の展示で構成し、ローゼンダールの芸術の豊かな広がりを表現します。



Much Better Than This, Times Square Midnight Moment, New York, 2015
 Photography by Michael Wells

とき 2月10日(土)～5月20日(日)
 開館時間 午前9時～午後5時
 (入場は閉館の30分前まで)
 休館日 月曜日(祝日の場合はその翌日)
 ただし、5月1日(火)は開館

観覧料 企画展 + 常設展セット券 1,000円
 企画展の個別チケットは一般 600円
 20人以上の団体は 100円引き
 高校生以下無料

関連イベント

オープニングトーク

本展覧会作家のラファエル・ローゼンダールと、本展キュレーターの金澤こだま韻が創作活動や作品について語ります。

とき 2月11日(日) 午後1時～2時
 申込方法 電話、FAX、メールで申し込みください。
 FAX ☎ 1127 E-mail info@towadaartcenter.com
 ※内容は変更になる場合があります。詳しくは現代美術館ホームページをご覧ください。

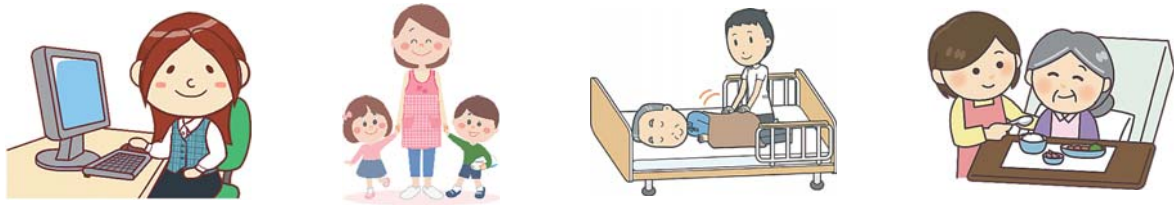


ラファエル・ローゼンダール
 1980年オランダ生まれ
 Photography by Christina Latina

2月10日(土)は現代美術館常設展示市民無料デーです。

マイナンバーカード、免許証や保険証など住所が確認できるものを受付に提示してください。

期間労務職員・非常勤職員等募集のお知らせ



募集区分	松陽小学校仲よし会			市立中央病院	
	主任支援員	支援員	支援補助員	看護補助者 1	看護補助者 2
勤務場所	松陽小学校			市立中央病院	
対象※ 1	①に該当する人で、放課後児童支援員、保育士、社会福祉士、教諭などの資格を有する人、または2年以上児童福祉事業に従事した人		①に該当する人	①に該当する人	①、③のいずれにも該当する人
業務内容	学校やこども子育て支援課との連絡調整業務、管理業務、児童支援業務	児童支援業務、主任支援員の補助的な業務	児童支援業務	看護師の補助業務（シーツ交換、入浴介助、オムツ交換など）	看護師の補助業務（病棟窓口対応、患者の見守り、パソコン入力作業など）
募集人員	1人	1人	1人	3人	7人
勤務日	週5日	週4日	週4日	週5日程度（シフト制）	月～金曜日（祝日を除く）
勤務時間	平日 ：午後1時30分～午後6時30分 土曜日・長期休業日 ：午前8時～午後6時	平日 ：午後1時30分～6時 土曜日 ：(1)午前8時～午後1時 (2)午後1時～6時 長期休業日 ：午前8時～午後6時		シフト制 (1)午前7時～午後2時 (2)午前8時30分～午後3時30分 (3)午後0時30分～午後7時30分 (4)午後5時～午前9時（休憩210分） (1)～(3)のみの勤務も可能（応相談）	午前8時30分～午後3時
賃金・報酬	月額143,000円程度	月額80,000円程度	月額63,000円程度	月額139,000円	月額128,000円
	通勤手当相当を支給（条件などあり）				
保険	社会保険 雇用保険	なし		社会保険 雇用保険	
任用期間	平成30年4月1日～平成31年3月31日				
面接試験	2月16日(金)午後1時30分 市役所本館3階第1委員会室			3月8日(木)午後1時30分 中央病院講堂（別館2階）	
提出書類※ 2	①～③の全てと資格を証明する書類の写し		①～③の全て	①	
	※履歴書上部に募集区分を記入する事 （1枚の履歴書で複数の募集区分の希望が可能ですが、③は募集区分毎に必要です）			※履歴書上部に募集区分を記入する事	
申込期限	2月13日(火)			2月28日(水)	
申し込み方法	提出書類を直接持参のみ。郵送不可。			提出書類を直接持参か郵送（〒034-0093 西十二番町14番8号十和田市立中央病院あて） ※郵送の場合は、封筒の表に「医療職職員申込」と朱書きする事	
申し込み・問い合わせ先	こども子育て支援課 ☎⑤1 6717			中央病院業務課 ☎③ 5121	

平成 30 年度

臨時職員・期間事務職員・パートタイマーの登録受け付けと

表中※印の番号の説明

対象※1 ①…昭和28年4月2日以降に生まれた人 ②…高等学校卒業以上の人

③…パソコン操作（ワード・エクセル）ができる人

提出書類※2 ①…履歴書（市販のものに顔写真貼付） ②…自動車運転免許証の両面の写し ③…ハローワークの紹介状

募集区分	登録受け付け			本庁宿直員 (身体障害者対象)	事務補助員 (身体障害者対象)
	臨時職員	期間事務職員	パートタイマー		
勤務場所	各課・各施設			市役所本庁	各課・各施設
対象※1	①、②のいずれにも該当する人 ※身体に障害がある人でも、介助者なしで業務を行える人は申し込み可。			①、②のいずれにも該当するほか身体障害者手帳の交付を受けている人で、介助者なしで業務を行える人	
業務内容	事務補助（主にパソコンを使用）			市役所本庁における宿直・日直業務	事務補助（主にパソコンを使用）
募集人員	制限なし			1人	2人
勤務日	月～金曜日（祝日を除く）			月12回程度 （日直業務が月1～2回程度）	月～金曜日 （祝日を除く）
勤務時間	午前8時30分～午後5時15分	午前9時～午後4時	午前9時～午後3時30分	宿直：午後5時15分～翌日午前8時30分（7時間30分の仮眠時間あり） 日直：午前8時30分～午後5時15分	午前9時～午後5時
賃金・報酬	月額147,100円	時給780円		宿直：10,100円 日直：6,700円 いずれも1回につき	月額132,900円
通勤手当相当を支給（条件などあり）					
保険	社会保険 雇用保険		雇用保険	社会保険 雇用保険	
任用期間	平成30年4月から平成31年3月の間で、業務内容により期間を決定			平成30年4月1日～平成31年3月31日	
	-	6カ月以上	6カ月未満		
面接試験	2月22日(木)予定 （詳細は受け付け時にお知らせします。）	なし		2月下旬予定 （詳細は受け付け時にお知らせします。）	
提出書類	(1)履歴書（市販のものに顔写真貼付） ※パソコン（ワード・エクセルなど）の資格などがあれば記入。 ※履歴書上部に募集区分を記入する事 ※1枚の履歴書で複数の職種の希望が可能です。 (2)〔臨時職員希望で郵送提出の場合〕82円切手貼り付け済の返信用封筒			(1)履歴書（市販のものに顔写真貼付） ※パソコン（ワード・エクセルなど）の資格などがあれば記入。 (2)身体障害者手帳の写し	
申込期限	2月15日(木)必着	随時受け付け		2月15日(木)必着	
申し込み方法	提出書類を直接持参か郵送（〒034-8615（住所記載不要）十和田市役所人事課あて）				
その他	詳細は、市ホームページか人事課で配布している案内冊子をご覧ください。			-	
申し込み・問い合わせ先	人事課 ☎⑤ 6705				

平成30年度期間業務職員・非常勤職員等募集のお知らせ

表中※印の番号の説明

対象※1 ①…昭和28年4月2日以降に生まれた人 ②…大型自動車の運転免許を有している人
③…自家用車で通勤できる人 ④…普通自動車の運転免許を有している人

提出書類※2 ①…履歴書(市販のものに顔写真貼付) ②…自動車運転免許証の両面の写し



募集区分	特別支援教育 支援員	スクールバス運転員		小・中学校 用務員	十和田・六戸学校 給食センター 一般調理員
勤務場所	市内小・中学校	井戸頭地区		市内小・中学校	十和田・六戸学校 給食センター
対象※1	①	①、②のいずれにも該当する人		①、③、④のいずれにも該当すること	①、④のいずれにも該当すること
業務内容	障害を有したり、介助を要するなど特別な配慮を必要とする児童・生徒の学校生活の支援	(1)甲東中学校のスクールバス(井戸頭地区)の運行 原則として、月～金曜日、1日につき登校1回、下校2回の運行(学校行事などにより、土・日曜日、祝日の勤務あり) (2)学校の教育活動などにおける運転業務		学校施設の環境整備や給食配膳などの労務業務、教育委員会への連絡業務(文書配達)など	食材の下処理、調理、食器類の洗浄、施設内外の清掃、20kg程度の重量物運搬
募集人員	10人程度	1人	1人	7人程度	1人
勤務日	原則週5日	週3日	週2日	月～金曜日(祝日を除く)	
勤務時間	1日5時間程度(勤務校により変動あり。学校の長期休業中は勤務なし)	午前6時30分～8時30分、午後2時30分～7時30分 所定時間外労働あり(所定時間外労働については、割増賃金あり)		午前8時～午後4時30分(学校行事などにより勤務時間の変更や土・日曜日、祝日の勤務あり)	午前8時15分～午後5時
賃金・報酬	時給840円	日額8,600円		日額8,000円	日額7,200円
	通勤手当相当を支給(条件などあり)				
保険	雇用保険	社会保険 雇用保険	なし	社会保険 雇用保険	
任用期間	平成30年4月1日～平成31年3月31日			平成30年4月6日～平成31年3月26日(うち夏休み・冬休み期間を除く)	平成30年4月1日～平成31年3月30日(うち一定の期間を除く)
面接試験	3月8日(木) 午前9時 十和田湖支所 2階交流室1	2月21日(水)午後1時10分 十和田湖支所2階交流室1		2月21日(水) 午前9時 十和田湖支所2階交流室1	2月23日(金) 午前9時30分 十和田・六戸学校 給食センター
提出書類※2	①	①、②の両方			
申込期限	2月28日(水)必着	2月16日(金)必着			2月20日(火)
申し込み方法	提出書類を直接持参か郵送(〒034-0301 十和田市奥瀬字中平70番地3 十和田市教育委員会教育総務課あて) ※郵送の場合は、封筒の表に「(募集区分のいずれか)職員申込」と朱書きする事				提出書類を直接持参か郵送(〒034-0014 十和田市東二十一番町33番11号 十和田・六戸学校給食センターあて)
申し込み・問い合わせ先	十和田市教育委員会 教育総務課				十和田・六戸学校 給食センター
	☎ 2305			☎ 2304	



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。

小・中学校入学通知書を郵送しました

4月に小学校入学予定の児童の保護者へ、1月中旬に入学通知書（はがき）を郵送しました。

また、中学校入学予定の生徒には小学校を通して配布しています。

まだ入学通知書が届いていない人は、ご連絡ください。

☎教育総務課 ☎⁷²2305

家畜などを飼育している人は定期報告書を提出してください

家畜などを飼育している人は、毎年2月1日現在の飼養状況を県知事宛てに報告することが義務付けられています。

対象 牛、水牛、鹿、馬、綿羊、

山羊、豚、イノシシ、家きん（鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、

ホロホロ鳥、七面鳥）

※愛玩用として家きんを数羽飼養している場合でも報告が必要です。

提出期限 2月15日(木)

提出方法 持参・郵送・FAXのいずれかで、農林畜産課へ提出ください。

※報告書の様式は、十和田家畜保健衛生所または農林畜産課に備え付けているほか、十和田家畜保健衛生所のホームページからもダウンロードできます。

☎農林畜産課 ☎⁵¹6745

FAX ²²9399

☎十和田家畜保健衛生所 ☎²³6235

納税通知書送付封筒に広告を掲載しませんか

広告媒体 平成30年度中に市税（固定資産税・都市計画税、軽自動車税、市県民税）の納税通知書の送付に用いる封筒（6万3千枚印刷）

掲載規格 封筒裏面に2枠
1枠につき縦37mm・横110mm

募集枠 2枠

掲載料 1枠につき5万円（税込み）

申込期限 2月9日(金)

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。

☎国税務課 ☎⁵¹6765

「図書セット貸出」をご利用ください

保育園、学校、介護老人保健施設などへ図書セット貸出サービスを行っています。

貸出冊数 1箱30冊（本の選定は図書

書館が行います）

貸出期間 1カ月または2カ月

申込期限 2月21日(水)

☎市民図書館 ☎²³7808

家族そろって交通災害共済に加入しましょう

交通災害共済は日本全国どこで起きた交通事故でも対象となります。1日だけの治療や自転車による事故でも対象になります。

会費 1人350円

共済期間 4月1日から1年間

加入受け付け 2月1日(木)から

※交通事故証明がない場合、災害の程度に関わらず1万円のみ支給となりますので、自損事故、バイク・自転車による事故についてもすぐ警察に届けましょう。

※町内会を通じても案内しています。

☎まちづくり支援課 ☎⁵¹6777

国民年金納付・免除相談窓口を開設します

国民年金の納付、免除に関することについて、日本年金機構による相談窓口を開設します。お気軽にご相談ください。

とき 2月19日(月) 午前9時30分～

午後4時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

☎八戸年金事務所

☎0178・44・1742

☎まちづくり支援課 ☎⁵¹6726

資源集団回収に取り組んでみませんか？

◆資源集団回収とは？◆

町内会や子ども会、PTAなどの団体が、それぞれの家庭から出る資源物を持ち寄り、リサイクルに取り組む活動です。資源回収業者への売払金のほか、対象品目の回収重量により、市から奨励金が支払われます。

この収益金はそれぞれの活動に役立てられ、地域の皆さんが協力して取り組む資源回収は、ごみの減量や資源の保全のほか、地域のコミュニティづくりにも役立っています。

❖今年度の奨励金は1kg当たり3円、現在68団体が実施、127万円の奨励金を支給しています。

❖資源集団回収を始めたい場合は、まちづくり支援課までご相談ください。

農業者の皆さんへ 収入保険制度が始まります！

収入保険制度は、品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補填する仕組みで、平成31年産から始まります。

対象 青色申告を行っている農業者（青色申告の実績が1年分必要です）

対象となる収入 農業者自ら生産した農産物の販売収入全体

※収入保険制度と農業共済、ナラシ対策、野菜価格安定制度などの類似制度は、どちらかを選択して加入することになります。

保険金等支払いまでの日程

区分	平成31年産からの加入者 (平成29年分青色申告者)	平成32年産からの加入者 (平成30年分青色申告者)
加入申請	平成30年10月～11月	平成31年10月～11月
保険料・積立金の納付	平成30年12月末	平成31年12月末
保険期間	平成31年1月～12月	平成32年1月～12月
保険金等の請求	平成32年3月～6月	平成33年3月～6月

どの保険がいいのか話を聞いてから、決めようかな。



基準収入が1,000万円の農業者が、補償限度9割、支払率9割を選択した場合の例

収入減少の程度 (当年収入)	補填金の合計			補填金を含む 当年収入
	保険方式	積立方式		
20% (800万円)	90万円	90万円	90万円	890万円
30% (700万円)	180万円	90万円	90万円	880万円
50% (500万円)	360万円	270万円	90万円	860万円
100% (0万円)	810万円	720万円	90万円	810万円

問◆制度について

青森県農業共済組合連合会

☎ 017-775-1161

◆加入申請について

南部地域農業共済組合 ☎ 8100

◆青色申告について

十和田税務署 ☎ 3151

国民年金保険料納付には「前納制度」があります

■前納制度の納付期限と申込期限

※29年度の割引額です。保険料は1ヵ月16,490円です。

納付方法		納付期限	申込期限	割引額※
2年前納 (4月分～翌々年3月分)	口座振替	4月末日	2月末日	15,640円
	現金納付			14,400円
1年前納 (4月分～翌年3月分)	口座振替	〃	2月末日	4,150円
	現金納付			3,510円
6ヵ月前納	4月分～9月分	〃	2月末日	1,120円
			現金納付	800円
	10月分～翌年3月分		8月末日	1,120円
			現金納付	800円

申問 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

市民課 ☎ 6753

十和田湖支所 ☎ 2312

まとめて前払いすると割引になる前納制度をご利用ください。口座振替で前納すると、現金納付やクレジットカード納付よりも割引額が多く、納め忘れもなく便利です。

▶ 口座振替の申し込みには、年金手帳、通帳、通帳印などが必要です。

▶ 当月分を当月末に口座振替で納付する「50円割引」もあります。

【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

☎ 017-734-114
青森労働局 労働基準部賃金室

※詳しくは、青森労働局ホームページをご覧ください。

産業名	改正後	改正前
鉄鋼業	855円	835円
電子部品等製造業	785円	765円
各種商品小売業	777円	758円
自動車小売業	817円	798円

平成29年12月21日から改正されました。
青森県特定最低賃金改正のお知らせ
青森県特定（産業別）最低賃金が、

**相続登記・法定相続情報証明制度に
関する無料相談会**

毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、無料相談会を実施しています。

とき 2月1日(木)～28日(水) (土・日曜日、祝日を除く)

ところ 県内の各司法書士事務所
※事前に各司法書士事務所へ予約をお願いします。

※初回相談は無料ですが、2回目以降や具体的な手続きは有料になります。

岡青森県司法書士会

☎017-776-8398

募集

十和田市スポーツ推進委員募集

対象 ▼平成30年4月1日現在、20歳以上で市内に住所を有する人

▼スポーツをしている人、またはスポーツ団体などにおいて運営に携わっている人▼行事、事業、会議に出席、協力できる人

主な職務内容 ▼教育委員会主催事業(市総合体育大会、駒街道マラソン大会、いきいき健康づくり事業など)の運営協力▼スポーツ推進に係る各種研修会、会議など▼イベントや教室などにおけるスポーツの指導、助言

募集人員 10人程度

任期 平成30年4月1日～平成32年3月31日

報酬 年間2万2千円
申込期限 2月16日(金)

申し込み方法 履歴書(市販のものに顔写真添付)に記入の上、持参、郵送で申し込みください。(郵送の場合は、当日の消印有効)

※面接日などについては、申込者に個別に通知します。

申問 スポーツ・生涯

学習課 ☎2317



平成30年度「第11回オープンガーデンとわだ」参加者募集

庭の花壇を公開できる個人・職場・団体を募集します。

花を植えて美しいまちづくりの輪を広げましょう。

開催期間 5月1日(火)～10月31日(水)
午前9時～午後4時

※開催期間内で都合の良い季節・時間で結構です。(例・8月1日～10日 午前10時～午後4時)

参加要件 市内にある花壇のオーナーで、市民に公開可能な人

申し込み方法 申込書に必要事項を記入の上、持参してください。

※申込書は、都市整備建築課に備え

付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 2月28日(水)
申問 都市整備建築課 ☎6737

福祉教育インストラクター養成研修参加者募集

学校や地域で福祉教育の指導を行うボランティアの養成研修です。

とき 2月22日(木) 午前10時～午後3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」定員 20人(これまでに受講した人を除く)

内容 ボランティア活動に必要な知識、車いす利用者・視覚障がい者への介助方法など

持ち物 筆記用具、昼食
申込期限 2月15日(木)

※動きやすい服装でご参加ください。
申問 市社会福祉協議会 ☎2992

赤十字会費の申し込みを募集しています

赤十字の活動は、皆さんから寄せられる活動資金(会費や寄付金)によって支えられ、国内の災害救護や救急法などの講習普及などの活動に役立てられています。

町内会長などが各家庭を訪問しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 まちづくり支援課 ☎6777

【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

県営上平団地入居者募集

対象 次のすべてに該当する人

▼現に同居、または同居しようとする親族のある人

▼収入が政令で定められた金額以下の人

▼現在、住宅に困っている人

▼暴力団員でない人

▼県税および県営住宅の家賃を滞納していない人

募集戸数 2DK 1戸

入居予定日 4月1日(日)

申込期限 2月9日(金)

選考方法 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)

第50回市民スキー大会参加者募集

初心者でも入賞のチャンスがあります。

とき 2月18日(日) 午前9時～午後1時

ところ 十和田湖温泉スキー場

対象 市内在住の人

競技方法 同じコースを2本滑走

種目 ①大回転競技②タイム差チャレンジ(1本目と2本目のタイム差の少ない順に表彰)

費用 500円

申込期限 2月13日(火)

申問 市スキー協会事務局 ☎2420

平成 29 年度自衛官等募集

申問 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	試験場所 (予定)
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤幹部候補生	平成30年4月1日現在 22歳以上26歳(修士 課程修了者は28歳)未 満の人	3月1日(休) ～5月1日(火)	【1次試験】 5月12日(土):筆記試験 13日(日):筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみのみ)	別途各人に連絡します。
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の人	3月1日(休) ～5月1日(火)	5月26日(土)	
自衛官候補生	18歳以上27歳未満の人	年間を通じて 行っています。	2月中旬(予定) 別途各人に連絡します。	
予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上34歳未満の人	募集中 ～4月6日(金)	4月14日(土)	
予備自衛官補 (技能公募)	18歳以上で各種国家免 許資格等を有する人	募集中 ～4月6日(金)	4月14日(土)	



南公民館講座

■食を楽しむ教室(洋菓子作り)

米粉を使ったクレープを作り、おいしいコーヒーと一緒にカフェタイムを楽しんでみませんか。

とき 2月14日(水) 午前9時30分～午後0時30分

定員 16人(応募者多数時抽選)

費用 800円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき

申込期限 2月7日(水)

■男性の料理教室(ハンバーグ作り)

とき 2月18日(日) 午前9時30分～11時30分

定員 8人(応募者多数時抽選)

費用 千円程度(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾

申込期限 2月8日(木)

◆いずれも

申問 南公民館 ☎4416

スポーツ・生涯学習課からのお知らせ

「ペタンク」はフランス生まれの誰でも楽しめる球技です。

■室内ペタンク講習会

とき 2月23日(金) 午後7時～8時30分

※申し込みは不要です。

■室内ペタンク大会

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

とき 2月24日(土)▼受付 午前8時
30分〜▼試合開始 午前9時15分〜
申込期限 2月16日(金)
※1チーム3人、個人での申し込み
も可

※参加賞、入賞者への賞品があります。

■ミニバレー大会

とき 3月4日(日) 午前9時〜午後
1時

申込期限 2月23日(金)

※1チーム4人、個人での申し込み
も可

◆いずれも

ところ 市総合体育センター

申し込み方法 電話、または参加申
込書に記入の上、スポーツ・生涯
学習課へ持参ください。

※室内用運動靴持参、傷害保険は各
自で加入してください。

■甲冑スポーツ・生涯学習課

☎ 2317

■市発明協会からのお知らせ

■発明ワンポイント教室

知的財産権の啓発・普及を図るた
めに開催します。

とき 2月24日(土) 午後1時30分〜
3時

定員 20人

演題「初心者のための知的財産権」

講師 弁理士 佐々木 實さん

■発明相談会

とき 2月24日(土) 午後3時30分〜

5時
定員 3人(1人30分程度)

内容 知的財産権や特許申請方法など
相談員 市協会会員 相馬 敏光さん

◆いずれも

ところ 市民交流プラザ「トワール」

申込期限 2月19日(月)

■甲冑市発明協会事務局(商工労政課内)

☎ 6774



■第28回十和田市伝統芸能まつり

市内に伝わる、県・市指定の民俗
芸能(神楽・獅子舞・駒踊・鶏舞)
を一堂に集めて披露します。

今年、国指定重要無形民俗文化
財の「本海獅子舞番楽」(下直根講中)
を招待します。

とき 2月11日(日) 正午〜午後4時
ところ 市民文化センター

出演団体 ▼沢田鶏舞保存会・後継
者▼南部駒踊上館保存会・後継者

▼南部駒踊滝沢保存会・後継者▼
南部深持神楽保存会▼南部洞内神
楽保存会・後継者▼晴山獅子舞保
存会・後継者▼洞内南部駒踊保存
会(五十音順)

■甲冑スポーツ・生涯学習課 ☎ 2313

■駒つこランドからのお知らせ

■2月限定！馬そりロングコース

2月は通常より長いコースで馬そ
りを運行します。

とき 2月4日(日)、11日(日)、12日(月)
18日(日)、25日(日) 午前10時〜午後
3時

費用▼大人(中学生以上)800円、

▼子ども 600円、

▼ファミリー(子ども
もを含む4人まで)。

2歳以下は保護者同
伴の場合無料)

2千円

■馬事公苑駒つこ
牧場

☎ 6022



■再生エネルギー講演会

風力・太陽光・バイオマスなどの
再生エネルギーへの転換を考える講
演会を開催します。

とき 2月24日(土) 午後1時〜

ところ 上北地方教育会館

定員 100人(先着順)

演題 再生エネルギー展望と活性化

講師 全国農民組合連合会 会長

斉藤 孝一氏

■甲冑(一社)十和田労働福祉会館

☎ 6820

【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

青森県居住支援協議会セミナー・相談会

申問 青森県居住支援協議会 ☎ 017-722-4086

とき・ところ ▶青森会場 2月6日(火)・アスパム
▶八戸会場 2月14日(水)・はっち

●一般消費者向け「住まいと空き家の相談会」

午前10時30分～午後3時

▷住宅確保要配慮者の入居に向けた住宅相談など▷空き家等の適正管理及び有効活用に向けた相談

●不動産・福祉関係事業者向け「居住支援セミナー」

午後1時～3時20分

▷高齢者の福祉と居住支援について▷障がい者の福祉と居住支援について▷高齢者・障がい者のための成年後見制度と法定相続情報証明制度について
※いずれも事前申し込みが必要です。

名水・湧水環境の保全に関するシンポジウム

とき 2月17日(土) 午後2時～4時

ところ 市民文化センター

定員 60人(先着順)

内容 「百年先まで守り続ける私たちの湧水環境」

発表者

▽北里大学獣医学部 生物

環境科学科 水圏環境学講師・

柿野 亘さん

「沼袋名水公園・白上の湧水地での環境教育について」

▽市立西小学校4年生・藤坂小学校4年生ほか

※申し込みは不要です。

申問 十和田市名水保全対策協議会

☎ ⑤1 6 7 8 3

米粉で作るバレンタインチョコケーキ講習会

とき 2月11日(日) 午前10時～正午

ところ 熊谷クッキングスタジオ

(西十一番町20-12)

定員 8人(先着順)

費用 2千円(材料費など)

持ち物 エプロン、三角巾、電動ハンドミキサー

申込期限 2月6日(火)

申問 とわだ米粉普及協議会・豊川

☎ ②3 6 6 7 4



十和田市老人クラブ連合会第28回芸能発表会

とき 2月9日(金) 午前10時～

ところ 市民文化センター

申問 十和田市老人クラブ連合会

☎ ②5 8 6 3 3



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。

和みサロン 1日カフェ

とき 2月20日(火)

▶午前10時～午後1時

「いざという時の防災食」

講師：十和田市赤十字奉仕団

▶午後1時30分～3時

「歌って 踊って ビンゴ！」

講師：坂上 文子 氏

ところ 寺向会館

定員 25人(先着順)

費用 100円(みそ汁、飲み物代)

持ち物 エプロン、三角巾

申込期限 2月10日(土)

申問 ローゼマリークラブ・中西

☎ 090-7931-8754

南小学校合唱部第35回定期演奏会

「協力し きれいな歌声 とどけよう」を合言葉に日々練習に励んでいます。応援して下さる地域の皆さまへ感謝の気持ちを込めて歌います。

とき 2月18日(日)

午後1時30分開演
(午後1時開場)

ところ 南小学校体育館

演奏曲 涙そうそう、翼をくださいほか

申問 南小学校・増尾 ☎ ②3 2285

家庭倫理の会勉強会

各県の教育委員会と協力して開催する教育創生フォーラム、家庭倫理講演会、子育てに関するセミナーなどの活動をしています。

今回は「なごやかな家庭づくり」を目指すためにどうしたら良いかをビデオを見ながら勉強します。

とき 2月8日、3月8日、4月12日(全て木曜日)

午後6時～7時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

申問 家庭倫理の会青森・荻江 ☎ ②3 1940



米粉をもっと身近に！ メリットいっぱいの米粉グルメ

米粉は昔から煎餅や団子、和菓子などに使われていましたが、最近では微細な米粉を作る新しい技術が確立され、これまで利用できなかったパンや洋菓子、麺類などにも用いられるようになりました。

本市でも米粉を使ったお菓子や麺、から揚げ粉などの商品が開発され、平成29年6月には、米粉の普及拡大を目的とした「とわだ米粉普及協議会」が発足されました。

米粉を使ったスイーツ教室の開催や、農マルシェへの出店などさまざまな取り組みの中で、おいしく、楽しく米粉を紹介していきますので、皆さんぜひお気軽にご参加ください（詳細は、今号のお知らせ欄20ページをご覧ください）。

米粉のメリットって？

米は粉碎しても栄養価は変わりません。米の栄養価はそのままに、調理法によってとろみやもちもち感、しっとり感、さくさく感などさまざまな食感が楽しめます。

また、米粉は油の吸収率が少ないため揚げ物もサクッと軽くてヘルシーな仕上がりになり、時間をおいても油っぽくなりません。



昨年12月の米粉クリスマスケーキ講習会では、米粉でもおいしいケーキが作れることを学びました



おいしさ抜群の米粉と長芋のピザ

みんなで
出かけよう

ぐるっとNAVI ~上十三・十和田湖広域定住自立圏情報~



上十三・十和田湖広域定住自立圏圏域のイベント情報をお届けします♪

野辺地町

真冬のドリンクラリー

カードに指定された2店と参加約37店舗から自由に1店を選び、3店舗で1杯ずつ飲み物を飲んで確認印をもらいます。抽選（空くじなし）に参加し、豪華景品を当てよう！

▶前売券2,500円（2月8日(木)まで）

▶当日券3,000円

※グループでの参加は、同じコ

ースは3人まで。

とき 2月9日(金)・10日(土)

ところ 野辺地町内飲食店

受付時間・場所（両日） 午後

6時30分～8時・野坂ビル内

抽選会

10日(土) 午後6時30分～9時

30分・野坂ビル内

申問野辺地町商工会

☎0175642164

七戸町

二科青森支部60周年記念展

—鷹山宇一と二科の仲間たち—

二科青森支部が結成されて60年を迎えます。歴代支部長らの二科展出品作品や東郷青兎をはじめとした二科会員の作品を展示します。

とき 2月10日(土)～3月11日(日)

※休館日 2月13日(火)・19日(月)

・26日(月)・3月5日(月)

ところ 鷹山宇一記念美術館

問鷹山宇一記念美術館 ☎65858

東北町

第12回東北町郷土芸能発表会

東北町に伝わる郷土芸能を保持、伝承する団体が集まり、年に1度、その技を披露します。

東北町と上北町の合併を契機に始まり、今年で12回目を迎えます。

とき 2月18日(日) 午前10時～

ところ 東北町コミュニティセ

ンター未来館

問東北町社会教育課

歴史民俗資料館 ☎5598



2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	13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8月生まれの幼児	14日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成27年8月生まれの幼児	15日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成26年8月生まれの幼児	20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歳から就学前の乳幼児と保護者	7日(水)9:30~ ※前日までに要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	22日(木)14:00~ ※15日(木)まで要予約 3月8日(木)14:00~ ※3月1日(木)まで要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊産婦と生後6か月未満の乳児	5日(月)・19日(月) 3月5日(月) 13:30~15:30 ※前日までに要予約	市民交流プラザ 「トワレ」 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。
 ※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	7日(水) 14:00~15:00 ※5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	21日(水) 9:30~13:15~ ※19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	14日(水) 14:00~15:30 ※9日(金)まで要予約	市役所新館1階 福祉相談室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の家族	28日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 ▶新規の人 10:30~11:00	
◆B型・C型肝炎検査 一般の人	6日(火)・20日(火)※要予約 13:00~13:30	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人	21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	15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	2日(金)・16日(金) 9:00~12:00 13:00~15:30	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 一般の人	6日(火)・20日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450

ノロウイルス・インフルエンザに注意しましょう

年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。うち7割は、11月~2月に発生し、主に調理者を通じた食品の汚染によります。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒などの集団発生を起こしやすいことから、家庭でも食品の取り扱いなどには十分注意し、下記の**予防のポイント**に心がけましょう。

▶ノロウイルス予防のポイント

- ・調理者の健康管理
- ・作業前などの手洗い
- ・調理器具の消毒



また、例年インフルエンザが1月下旬から2月にピークを迎えます。手洗い、外出時のマスクの着用などの予防を行うとともに、症状の出始めには早めに医療機関を受診しましょう。

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

失敗してもあきらめないで…禁煙!

禁煙を希望する人に対して、下記のとおり治療や相談を行っていますので、どうぞご利用ください。

◎医療機関

禁煙を希望し、ニコチン依存症と診断された人は、保険適用で治療が受けられます。

◎薬局

ニコチンパッチやニコチンガムなどを利用し、禁煙相談を行います。

◎保健センター

各種パンフレットなどを用いて、禁煙相談を行います。

禁煙をして、健康で元気な毎日を送りましょう!



問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

●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
6日(火)	9:30~11:00	太子食品工業(株)十和田工場
	13:00~15:00	ワダカン(株)十和田工場
11日(日)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	



2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	5日(月)・19日(月) 5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	9日(金)・23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	28日(水) 午後1時～4時 ※21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	8日(休) 午後1時～3時 ※1日(休)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	14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(法律相談) ※資力基準に該当する人	13日(火)・27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	20日(火) (予約があった場合に開催) ※予約先県庁 ☎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 ☎⑤ 6777

内容	日時
◆市税等夜間納付・相談窓口	1日(木)、2日(金) 5日(月)～9日(金) 26日(月)～3月2日(金) 午後5時30分～8時

ところ 収納課

※本館北側職員通入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)

問収納課 ☎⑤ 6761

介護保険料納付相談	日時
◆介護保険料夜間納付・相談窓口	19日(月)～23日(金) 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。

問高齢介護課 ☎⑤ 6721

2月28日(水)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
国民健康保険税第8期/介護保険料第8期
後期高齢者医療保険料第8期

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	22日(木)※要予約 午前10時～午後3時 (予約があった場合に開催) ※予約先八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

ところ 新館3階会議室

問八戸年金事務所 ☎0178 ④ 1742 市民課 ☎⑤ 6753

内容	日時
◆確定申告・税金の無料相談	23日(金) 午前10時～午後3時

ところ 各税理士事務所

問東北税理士会十和田支部 ☎③ 5358

その他の催し

<>…開始時間

1(木)	▶乙女クラブ 万葉仮名 百人一首展～市民文化センター 市民ギャラリー (問乙女クラブ・森平 ☎③3495) (～28日)
3(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ<10:30>～市民図書館 (問市民図書館 ☎③7808)
5(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～保健センター (問傾聴サロンとわだ・黒子 ☎090-2796-0999)
6(火)	▶野菜作りの為の講習会<13:30>～市民文化センター (問(有)沼畑種苗店 ☎③4853)
9(金)	▶星空観望会「冬の六角形の主役たち」<19:00>(要申込)～市民文化センター (問市民文化センター ☎②5200)
10(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 (問健康増進課 ☎⑤6791) (24日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびん屋さん」<①10:30・②14:00>～市民図書館 (問市民図書館 ☎③7808) (24日も開催)
17(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (問市民図書館 ☎③7808)
18(日)	▶PEACE MAKER ダンス発表会<14:00>～市民文化センター (500円) (問PEACE MAKER・斉藤 ☎090-4477-9082)
25(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) (問十和田消防署 ☎⑤4115)

毎週月・金曜日は、市民課窓口業務の一部を午後6時まで延長しています

女性のための女性司法書士による 無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題など法律の関係する悩み抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

とき 3月3日(土) 午前10時～午後4時

ところ アスパム(青森市安方一丁目1-40)

主催 青森県司法書士会

※事前予約は不要です。

※相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかります。

問青森県司法書士会 ☎017-776-8398



休日当番医

問健康増進課
☎⑤ 6790

4日(日)	岡本整形外科クリニック	☎②01101
11日(日)	佐藤内科クリニック	☎⑤2888
12日(月)	十和田北クリニック	☎②13741
18日(日)	育成会内科小児科	☎②15558
25日(日)	鈴木内科医院	☎⑤1111



ピョンチャン

平昌オリンピック出場 (バイアスロン)

たちざき みきと

十和田湖小学校・十和田湖中学校出身 **立崎 幹人** 選手 (29歳)

野辺地高校出—早稲田大学出—陸上自衛隊体育学校所属



PAGEANT OF SHOW AND FIREWORKS IN THE LAKE TOWADA

2018

十和田湖 冬物語



2月2日(金)～25日(日) 十和田湖畔休屋特設イベント会場

平日 午後3時～9時 **土日祝** 午前11時～午後9時

〒034-8615 十和田湖冬物語実行委員会 ☎⑤2425

冬花火

毎日 午後8時～
天候などにより中止もあります

かまくら Bar
毎日 午後6時～9時

乙女の像・十和田神社
ライトアップ 毎日 午後6時～9時

雪あかりのメインゲート
毎日 午後6時～9時

ゆきあかり横丁
平日 午後3時～9時
土日祝 午前11時～午後9時

なまはげ太鼓
2月3日(出)午後7時～
2月4日(日)午後1時～

よさこい演舞【北里三源色】
2月24日(出)午後1時～/午後7時～

十和田ドリームガールズ
オンステージ
2月12日(月)午後3時～
/午後6時～

りんご娘 オンステージ
2月10日(出)午後7時～

桜田マコト オンステージ
2月17日(出)午後7時～

ステージイベント
【もっとめだち隊】
2月3日(出)午後3時～
/午後6時30分～

DJ オンステージ
2月11日(日)
午後6時30分～

冬さんぽ
水・木 午後2時～ (60分) 1,000円

かんじきフットパス
土日祝 午前10時～/午後1時30分～
(90分) 2,000円

この他にもさまざまなイベントがあります

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
平成29年12月末 現在	人口	62,296人	-39人	-662人
	男	29,832人	-19人	-322人
	女	32,464人	-20人	-340人
	世帯	27,473世帯	-26世帯	+78世帯

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

マチイロ

利用方法
QRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」をインストールする。

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