

～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

11

No. 193

2018

おいもだいすき

## 目次

特集 消防団 ..... 2

平成30年度市民栄誉賞・十和田市民功労賞  
十和田市文化に関する表彰 ... 6

さつまいも掘り (10月5日金)

子育て支援センタードレミサークルを利用している子ども13人が、三本木農業高等学校のほ場で、さつまいも掘りを楽しみました。

# 消防団

地域の  
防災ボランティア

～大切なひとを守りたい、  
大好きなまちを守りたい～



## 平成30年度市総合防災訓練

(5月30日(水)／奥入瀬川河川敷ほか)

大雨洪水警報と土砂災害警戒情報発令時に、本県東方沖約100kmを震源とするマグニチュード9.0の地震が発生し、本市が震度6強の地震に襲われたことを想定して行われた。

写真は、消防団による水防（土のう作成）訓練の様子。

消防団は、消防署と共に火災や災害への対応、予防啓発活動などを行う、消防組織法に基づいた消防組織です。消防職員と消防団員の一番の違いは、消防職員は常勤の地方公務員として消防本部に勤務、または消防署で交代勤務をしているのに対し、消防団員は非常勤の特別地方公務員であるということです。従って、消防団員の多くは他に本業を持ちながらも、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき活動しており、ボランティアとしての性格も併せ持っています。

全国には8万3661人の消防団員（平成30年4月1日時点）があり、本市では、712人（平成30年10月1日時点）の消防団員がいますが、団員の数は平成17年1月の844人から減少の一途をたどっています。本特集では、地域を守る消防団の活動を紹介します。

## どんな活動をしているか

消防署から遠い場所で火災が発生した場合、消防車到着までの被害を、最小限に食い止めるための初期消火を行っています。また、延焼を防ぐための火災現場付近の監視、危険物の移動、付近住民の安全確保なども行っています。

さらに、消防職員が消火活動を円



特集

旧十和田市消防団の歴史

十和田市消防団の前身は、明治5年に組織された私設の三本木火防組に始まり、明治43年9月1日、町制が施行され、三本木町消防組となり、昭和10年12月には消防常備員制度が実施され、常備員3人を採用し、屯所に駐在させました。昭和14年3月3日、消防組が警防団と改称され、同年4月には三本木町警防団となりました。昭和22年6月、町議会において三本木町消防団設置条例

が可決され、同年8月三本木町消防団となりました。昭和30年8月28日、4町村（三本木町、大深内村、藤坂村、四和村）の消防団が統合し、三本木市消防団が発足し、昭和31年10月10日、市名改称に伴い、十和田市消防団となりました。その後、平成17年1月1日、十和田湖町との合併により現在に至っています。



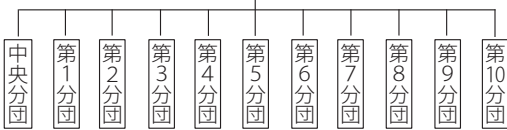
旧十和田湖町消防団の歴史

大正3年4月、法奥沢消防組という名称で創設となり、昭和14年4月1日、警防団令公布施行と同時に、十和田村警防団が発足しました。昭和30年、町制施行に伴い、十和田町消防団となり、昭和50年、町名改称に伴い、十和田湖町消防団となりました。その後、平成17年1月1日、十和田市との合併により現在に至っています。



十和田市消防団の概要 (平成30年10月1日現在)

●組織概要 団本部 (ラッパ隊含む)



- 消防屯所数 …47カ所
- 車両数 …48台
- 十和田市消防団条例定数…860人
- 十和田市消防団員数 …712人

性別		平均年齢
男性	692人	女性 20人
		47.03歳



日本消防協会 特別表彰「まとい」

これは、全国消防団の中でも、特にその活動が優れた消防団に与えられる、最高栄誉の表彰で、平成26年2月28日に十和田市消防団が受章しました。現在は、十和田地域広域事務組合消防本部に展示されています。

滑に行えるように、火災現場付近の交通整理、消火に使用する水の中継送水、防火水槽への水の補給なども行なっています。消火後は、現場の見回りも行っています。次のページでは、火災発生時以外の活動などを紹介します。



## 火災がないときの活動の様子



①	②	
③	④	⑦
⑤	⑥	



①市長に敬礼し分列行進 ②雪が降る中、一系乱れぬ分列行進 ③防火診断の啓発をする女性団員 ④遭難者の捜索に向かう消防団員 ⑤灯ろう流しに協力する消防団員 ⑥中距離中継水訓練（650mの距離をホースでつなぐ訓練）⑦玉落とし競技の様子

全国大会4回出場（市町合併後7大会中）

## すごいぞ！十和田の消防団

本市の消防団は、消防操法大会の全国大会において、優秀な成績を収めることができる技術レベルの高い団員がたくさんいます。平成28年度の青森県代表として、全国大会に挑み、10位以内に与えられる優良賞を獲得した団員に活動の姿勢を話していただきました。



第7分団  
第2部上沢田  
団員  
なかむら としふみ  
中村 俊文 さん



全国大会の様子

操法競技で良い成績を収めるためだけに、日々訓練しているわけではありません。有事の際、ほんの数秒の差で助かる命があるかもしれない。その数秒を日頃の訓練で縮めたい。その思いで訓練をしています。その延長線上に消防操法大会があるだけです。地域のため、人のためという意味の強さが技術力の高さに直結しているのだと思います。

## 北里大学生も地域に貢献♪

本市の消防団では、北里大学の学生がラッパ隊として、活躍しています。学業と両立し、本市のために地域貢献している学生に、消防団活動の感想を話していただきました。



金田さんは前列右から2番目（観閲式での演奏の様子）



本部ラッパ隊  
かなだ のりひさ  
金田 規寿 さん（獣医学科6年）

消防団の人に誘われたのがきっかけで、ラッパ隊に入ることになりました。普段の学生生活では経験することのできない貴重な体験をさせていただいています。地域の人との交流などを通して十和田市に住んでいる実感と十和田市に貢献したいという気持ちの芽生えを感じることができました。後輩にもぜひ体験してほしいと思っています。

## 消防団員の思い

消防団員になり、日々さまざまな活動を行っている市の消防団員に消防団員になろうと思ったきっかけや実際に活動してみて感じたことなどを話していただきました。



女性だからできる  
ことで貢献したい

本部分団  
はたやま いくこ  
部長 畑山 郁子 さん

地域のために何か役に立てないかと考えていた時に、消防団の団長に誘われたのが、入団のきっかけでした。消防団には男性しかいないと思っていたので、誘われた時は驚きました。実際に活動してみると、独り暮らしの高齢者宅への訪問や防火診断のチラシの配布など、女性団員ならではの柔らかさが必要な活動がたくさんあると感じました。今後は、女性団員をさらに増やして、地域の見守り役としての活動もできればと思います。



子どもたちを  
危険から守りたい

第1分団第2部高清水  
くどう まさお  
班長 工藤 真央 さん

入団のきっかけは、父も消防団員だったからで、成人したら消防団に入団し、地域に貢献するものだと思っていました。娘が生まれてからは、自分の子ども以外も災害から守ってあげたいという思いが強くなり、やりがいもより一層高まりました。実際の消防団活動で印象に残っていることは、山で遭難にあった人の捜索に出動し、無事発見し下山した時の家族が喜んでる姿です。定年まで消防団活動を続けたいと思っています。

## 事業所の協力がチカラになっています

消防団協力事業所表示証▶



### 学生消防団活動認証制度

市では、十和田市消防団に在籍している大学生などの消防団員について、地域社会への貢献を、市が認証する制度を平成29年1月1日に施行しました。

就職活動時に地域に貢献してきた実績を企業にアピールすることができます。

近年、会社勤めをしている消防団員の割合が約7割を占めており、雇用する事業所側の消防団活動に対する一層の理解と協力が不可欠となっています。

市では、平成22年度から消防団員となった従業員が消防団活動をしやすい環境づくりを実践している事業所や所有する資機材などを提供している事業所などに対し、その証として消防団協力事業所表示証を交付し、現在16の事業所が認定を受けています。

### 表示証交付事業所(登録順)

事業所名称	事業所名称
1 上北建設(株)	9 (株)舩沢興業
2 (株)福萬組	10 (株)工組
3 田中建設(株)	11 (株)中綱組
4 田中建設工業(株)	12 田中商工(株)
5 (株)田中組	13 田中車輛(株)
6 南部建設(株)	14 十武建設(株)
7 中沢水道設備(株)	15 (株)グリーンソウル
8 (株)中達組	16 丸井重機建設(株)

## 消防団には、あなたの協力が必要です

本市の消防団には、まだまだ団員が足りません。大規模災害が起きた場合、より多くの消防団員のチカラが必要となります。

一緒に「大切なひと、大好きなまち」を守りませんか。あなたの入団をお待ちしています。



入団申し込み先

十和田市消防団 (十和田地域広域事務組合消防本部警防課内)

☎ 0130

消防団員  
募集

# 平成30年度 市民栄誉賞

十和田市民または市に縁故の深い個人などの国内外での極めて優れた功績をたたえるものです。

## ～十和田市生まれの芥川賞作家～

十和田市生まれの作家として初めて芥川龍之介賞を受賞するという快挙を達成し、市民に夢と希望を与え、本市の名を大いに高めた功績をたたえるものです。

デビュー作「指の骨」を含め3作品が芥川賞の候補となるなど、早くから実力派若手作家としての高い評価を得ている中、「送り火」での受賞となりました。

### プロフィール

- 平成26年 「指の骨」で文壇デビュー  
第46回新潮新人賞受賞  
第152回芥川賞候補・第28回三島由紀夫賞候補
- 平成27年 「朝顔の日」第153回芥川賞候補
- 平成28年 「短冊流し」第155回芥川賞候補・十和田市民大学講座講師
- 平成29年 「スイミングスクール」第30回三島由紀夫賞候補  
「日曜日の人々（サンデー・ピープル）」  
第39回野間文芸新人賞受賞・第31回三島由紀夫賞候補
- 平成30年 「送り火」第159回芥川賞受賞



たかはし ひろき  
高橋 弘希さん

(38歳)

[十和田市生まれ]

## 十和田市民栄誉賞授与式開催のお知らせ

高橋弘希さんへの市民栄誉賞の授与式・トークイベントを開催します。ぜひご参加ください。

- とき 12月2日(日) 午後1時～3時15分  
(午後0時20分開場)
- ところ 富士屋グランドホール
- 内容 ▶市民栄誉賞授与式  
▶高橋弘希さんトークイベント  
※トークイベントに関連して、高橋さんの  
作品に関する質問なども募集します。  
質問のある人は、申し込みはがきに質問内  
容を記入してください。
- ▶高橋弘希さんサイン会  
(当日、トークイベントに参加され、会場で  
本を購入した人のみ)
- 定員 200人(入場無料ですが、事前に申し込みが必要  
です。申し込み多数の場合は、抽選になります)

- 申し込み方法 郵便番号・住所・氏名・年齢・  
電話番号を記入の上、往復はがき(返信面  
に住所・氏名を記入したもの)で申し込み  
ください(はがき1枚につき1人まで)。
- 申込期限 11月20日(火)必着
- 申し込み・お問い合わせ  
〒034-8615 十和田市西十二番町6番1号  
十和田市役所 総務部 秘書課  
☎☎5111
- ※11月26日(月)ごろまでにすべての申し込みに  
ついて、返信用はがきで結果をお知らせします。  
※お預かりした個人情報、本イベント以外  
の目的には使用しません。  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

# 平成30年度十和田市民功労賞

十和田市民または市に縁故の深い個人などで特に社会的な功労が認められた方に贈られます。

## ✳市民功労賞

(保健医療)



こいずみ くにあき  
小泉 國明さん  
(79歳・穂並町)

多年にわたり、産婦人科医師として日々の診療の傍ら、地域の健康教育や母子保健事業などへ尽力し、また、学校医として生徒の健康指導に従事するなど、市の周産期医療や母子保健、学校保健衛生の向上に大きく貢献した。

## ✳市民功労賞

(市政発展)



たかの ようぞう  
高野 洋三さん  
(67歳・ひがしの一丁目)

多年にわたり、十和田市代表監査委員として、卓抜なる識見をもって監査業務に精励し、公正で合理的かつ能率的な行政運営確保に尽力し、市政の振興と発展に大きく貢献した。

## ✳市民功労賞

(市政発展)



ほりやま ちゅういち  
故 法量 忠一さん  
(享年74歳・法量字山ノ下)

多年にわたり、十和田湖町収入役ならびに十和田湖町助役として豊富な行政経験を生かし町出納業務の適正かつ効率的な運用や、若者定住対策、十和田湖の観光振興対策などに尽力し、地方自治の振興と発展に大きく貢献した。

## ✳市民功労賞

(寄付による教育振興)



株式会社 オキタ工業  
(代表取締役社長 起田 芳夫)

多年にわたり、市が行う奨学金貸付事業の原資となる十和田市育英基金へ寄付をされ、本市教育の振興と発展に大きく貢献した。

## ✳市民功労賞

(寄付による教育振興)



たなか たかし  
田中 孝さん  
(72歳・東京都八王子市)

学習意欲にあふれ、未来を切りひらく青少年の就学を支援するために、市に多額の寄付をされ、本市教育の振興と発展に大きく貢献した。

# 平成30年度十和田市文化に関する表彰

『文化功労賞』は、永年にわたり文化の向上発展に貢献し、その功労が特に顕著である方、『文化奨励賞』は、優れた文化の創造および普及活動を続け市民の文化向上に寄与した方に贈られます。

## ＊文化功労賞



とどさわ つとむ  
**斗沢 勤さん**  
(68歳・切田字古安鹿)

南部駒踊上館保存会において自己研さんを積み、現役として活躍しながらも、後継者育成に力を注いだ。

また、保存会会長として組織をまとめ、幣束舞を復活させるなど地域の伝統文化の継承に大きく貢献した。

(活動歴43年)

## ＊文化功労賞



ささき ただし  
**故 佐々木 忠志さん**  
(享年77歳・洞内字沼田野)

長きにわたり、県南3市町の団体に南部洞内神楽と洞内南部駒踊の伝授および復活活動を献身的に行った。

また、洞内伝統芸能育成会を立ち上げ、後継者育成に力を注ぎ、伝承と保存活動に多大な貢献と功績を残した。

(活動歴62年)

## ＊文化功労賞



たなか しん  
**田中 信さん**  
(87歳・西二番町)

美術教育に情熱をもち、長きにわたり幼稚園での絵画指導を行ったほか、「アートサークル彩」を結成し、美術の普及振興に寄与した。

また、十和田市民文化祭実行委員会委員長を4年間務め、市民の手で創り上げる文化祭を成功させ、本市の文化の向上、発展に大きく貢献した。

(活動歴27年)

## ＊文化奨励賞



やました みつき  
**山下 実希さん**  
(22歳・東一番町)

現在、東京音楽大学音楽学部音楽学科器楽専攻サクソフォン科4年。

これまでに「横浜国際音楽コンクール」高校の部で第1位、「日本クラシックコンクール」大学の部で第3位(1・2位なし)に輝いている。今後さらなる活躍が期待される。

(活動歴13年)

## ＊文化奨励賞



はまだ れいこ  
**浜田 玲子さん**  
(66歳・東十一番町)

日本画に対する努力と研さんを惜しまず、積極的に公募展や中央画壇に出品、入賞している。

また、継続的に県内外で個展を開催し、日本画の普及振興に寄与している。今後さらなる活躍が期待される。

(活動歴35年)

## ＊文化功労賞



**十和田市子ども劇団育成会**  
(会長 工藤 秀信)

平成6年に「十和田市子ども劇団」とともに発足。

子どもたちの豊かな人間性を育むことを目的に、定期公演など子どもたちの活動を側面から支援し、本市の演劇活動の普及振興に大きく寄与した。

(活動歴25年)



## 新たな防災無線の整備に伴う

問 総務課防災危機管理室 ☎ 6703

# 音響伝達試験放送を実施します

市では、風水害や地震などの災害時に、市内全域において住家などがある地域を対象に、平成32年度（2020年度）末までに屋外スピーカーを設置し、避難情報などを瞬時に伝えるための防災無線を整備する予定です。

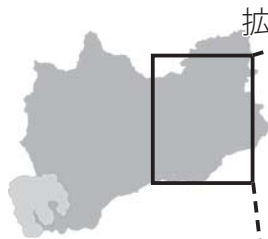
屋外スピーカーの設置に当たっては、地形や建物などの影響によって避難などを必要とする地区内（範囲）に音声が届かない場所が生じないように、設置位置や数を計画しなければなりません。このため、スピーカーからの音声が届く範囲を地図上で判断するだけでなく、実際に屋外で試験を行って音声が届く範囲を確認する音響伝達試験放送を次のとおり実施します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

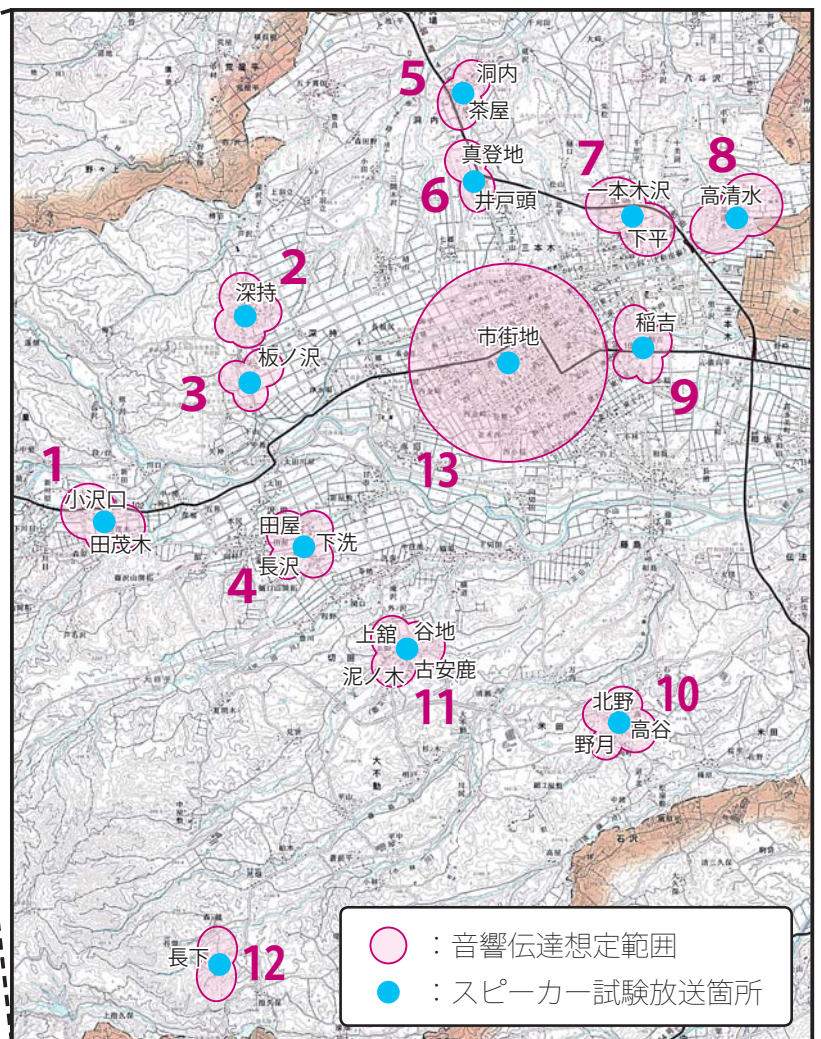


▲音響伝達試験の様子

### 実施地区



拡大



### 実施日時

実施地区	実施日	実施時間
1	11月13日	午前9時～10時30分
2	13日	午前11時～午後0時30分
3	13日	午後1時～2時30分
4	13日	午後3時～4時
5	11月14日	午前9時～10時30分
6	14日	午前11時～午後0時30分
7	14日	午後1時～2時30分
8	14日	午後3時～4時
9	11月15日	午前9時～10時30分
10	15日	午前11時～午後0時30分
11	15日	午後1時～2時30分
12	15日	午後3時～4時
13	11月16日	午後1時30分～2時30分

### 試験放送の概要

- ① 高所作業車にスピーカーを取り付けて放送します。（右写真参照）
- ② 市街地での放送音は、消防車のサイレン並みの大音量となる場合があります。
- ③ 調査員が、調査場所からの距離に応じた音の大きさ、明瞭度を測定します。
- ④ 放送内容は、メロディ音、音声です。
- ⑤ 放送時間は、1カ所あたり30分～1時間ですが、放送場所が隣接している地区の場合は、続けて放送音が届くことがあります。

災害時の市民の安全を守るため、調査にご協力をお願いします。



年齢や性別に関係なく働きやすい職場づくりへ

# 仕事と家庭の両立支援を



十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員によるコーナーです

**「ゆっパル」の由来**  
この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっぱる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。「一人ひとりの思いが結びついて仲間をつくる」という願いが込められています。



## Interview



理事長 山本 孝司  
所在地 大字切田字横道 100 番地 22  
会社概要  
平成5年 設立  
平成6年 介護老人保健施設「みのり苑」開設  
その後、十和田市、野辺地町を拠点に介護老人保健施設、ケアハウス、グループホーム、在宅介護支援センターなどを展開  
職員数 324人（平成30年8月1日現在）



行う制度も整備しています。

職員の体調管理のために、インフルエンザ予防接種代の全額負担や職場内で健康診断を行うなどの配慮もしています。

**Q 育児、介護をしている職員へはどのような支援をしていますか？**

育児休業取得者が仕事へ復帰する前に、復帰前の研修を行っています。2〜3回程度職場に来て、実際に現場で介護の仕事を実践したり、職員とのコミュニケーションを図ったりしながら、仕事と育児が両立できるように支援しています。

また、休業中でも定期的に社内報などを送付して、職場の出来事や雰囲気伝えるようにしています。

介護休暇を取得している職員は現在いませんが、いつでも受け入れられるような体制を整えています。

**Q 社員のために行っている取り組みはありますか？**

5歳〜小学生ぐらいの子どもを持つ職員を対象に、社内で親子英会話教室を行っています。これは、常日

**Q 雇用環境整備のために、どのような取り組みをしていますか？**

妊婦職員に対する配慮（業務配置など）や子育てしている職員への短時間勤務・時差出勤・夜勤削減などに取り組んでいます。また、各種休暇（子の看護休暇・配偶者出産休暇など）の取得促進をしています。

若年層の人材確保、定着のためには、資格取得のための支援（試験のための受験料の負担）や急な出費があった時などに無利子で貸し付けを

男女問わず全ての労働者が働きやすい環境をつくる「働き方改革」が推進されています。労働者の結婚や子育てなど家庭も支援し、多様で柔軟な働き方を選択できる社会の実現に向けた取り組みの一つです。

今号は、あおり働き方改革推進企業に認定され、働きやすい職場づくりを実践している「社会福祉法人福祉の里」の取り組みについて人事部にお話を伺いました。



「福祉の里」で働く職員の皆さんの声



漆畑 建祐さん

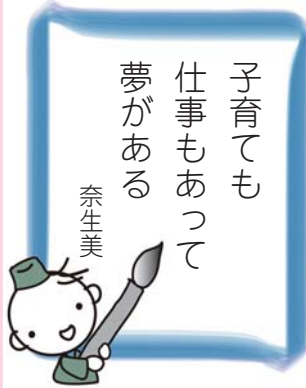
妻の出産後、2カ月間育児休業を取得しました。妻の妊娠を上司に報告した時に「育児を取得しますか？」と聞かれ、その時は取得することは全く考えていませんでしたが、産まれてくる子どもが双子ということもあり、妻と相談し育児休業を取得しました。周りの職員も同じように家庭を持っている人が多いため、育児取得にも理解がありました。今後、周りの男性職員などにもぜひ育児取得を勧めたいです。



小川 まり子さん

1人目と2人目の出産時、それぞれ1年間育児休業を取得しました。1人目の出産後、育児休業中に職場で復帰前の研修を受けました。実際に現場に出て利用者の髪の毛をドライヤーで乾かすなど、普段の業務さながらの研修をしたため、復帰も比較的スムーズにできました。復帰後、子どもが急な病気になった時などは、子の看護休暇も利用しています。周りの職員も子育てに対する理解があるため、休暇も取得しやすい環境でありたいです。

ホットな一句



奈生美

■インタビューを終えて  
みんな「お互いさま」の精神！取材のために職場を訪れて感じたのはこの一言でした。  
インタビューをした皆さんのお話を聞いて、職員がお互いを支え合い、協力している姿が伝わってきました。環境や制度が整っていても、それを実現できる職場でなければ「働き方改革」にはつながりません。理事長はじめ、職員の皆さんの思いやりや配慮の心が、職場のチーム

ワークにつながっていることを実感させられました。  
◆◆編集後記◆◆  
仕事も家庭も、相手を思いやり支え合うことが大切。両立支援はみんな協力し合ってできることです。(U)

介護業界はまだ縁遠いですが、一歩一歩踏み出すことで我が道を開けると確信しています。(K)  
若い人たちがたくさんの子どもを産み育てられる国であることを願っています。みんな頑張ってください。(S)

妊娠中から、育児、介護などに対して職場に理解があると、安心して働くことができますね。(S)  
今は父親が育児をできない環境ではなくなっています。後悔しないように子育てを楽しんでほしいです。(N)

母がショートステイで老人ホームにお世話になり、ヘルパーさんのありがたみを感じ感謝、感謝！お仕事もご家族も大切にして、ずっと働いてほしいです。(F)

編集 十和田市男女共同参画市民情報誌ゆっパル編集委員 漆館優美  
花、木村奈生美、笹森栄子、新藤幸子、中野渡明美、深谷淳子  
発行 総務課広報男女参画係  
☎6702

### 子ども虐待防止「オレンジリボン運動」

☎こども子育て支援課 ☎51 6716

子ども虐待防止のシンボルマークとして、オレンジリボンを広めることで、子どもへの虐待をなくすことを呼び掛ける「オレンジリボン運動」を推進しています。

虐待のない子育てに優しい社会を目指し、市民一人一人に何ができるか、この機会に考えてみませんか。



### 女性に対する暴力をなくす運動

☎総務課広報男女参画係 ☎51 6702

女性に対する暴力行為（性犯罪、ドメスティック・バイオレンスなど）は重大な人権侵害となります。配偶者などからの暴力や性犯罪など、女性に対する暴力を許さない社会環境づくりに向け、女性の人権を尊重する啓発活動を推進しています。



女性に対する暴力根絶のシンボルマークパープルリボン

### 市では虐待防止の啓発活動を実施しています

☎まちづくり支援課 ☎51 6777

10月に開催された東・南の両コミュニティセンターまつりで、市職員やセーフコミュニティ暴力・虐待予防対策部会員らが、イベントに訪れた人にオレンジリボンやパープルリボンを配布し、虐待防止を呼び掛けました。

この活動は、11月の児童虐待防止推進月間に合わせて行われ、配布に参加した同部長の中野渡景子さんは、「多くの人に暴力や虐待の問題に対して関心を持っていただきたいです」と話していました。



### あおり性暴力支援センター

県では、性犯罪・性暴力の被害にあわれた人を支援するため、被害にあった人やその家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートする「あおり性暴力支援センター」を設置しています。

被害にあってしまったら、一人で悩まずにご相談ください。

性暴力被害専用相談電話  
「りんごの花ホットライン」

☎ 017-777-8349

※専門の研修を受けた相談員が対応、秘密は厳守します。  
相談受付時間 午前10時～午後9時（月・水曜日）  
午前10時～午後5時（火・木・金曜日）  
※土・日曜日、祝日、年末年始は除きます。

☎青森県青少年・男女共同参画課 ☎ 017-734-9228

「女と男」がともに輝くまちの実現をめざして

## 男女共同参画

☎総務課広報男女参画係  
☎51 6702



### 仕事と生活の調和

（ワーク・ライフ・バランス）

まずは男性の家事・育児から

### 男性の家事・育児関連時間の状況

国によると6歳未満の子どもの持つ男性の一日当たりの家事・育児関連時間は平成28年の調査では83分と10年前と比べると23分増加しています。その内訳をみると、家事17分、看護・介護1分、育児49分、買い物16分となっています。

一方で、妻の家事・育児関連時間は454分（家事187分、看護・介護6分、育児225分、買い物36分）という結果となっています。

夫の家事・育児関連時間は増加傾向にあるものの、妻と比較すると圧倒的に短い状況となっています。

### 男性の家事・育児への参加

男性の育児休業取得率は、着実に増えてきているものの、依然として低く、夫婦共働き世帯でも約7割の男性が育児を行っていない状況にあります。

### 男性が積極的に参加するためには

国の世論調査で、『男性が家事・育児に参加するために必要なことは』と聞いたところ、「夫婦や家

族間でのコミュニケーションをよくはかること」が59・4%と最も多く、次いで「職場における上司や周囲の理解を進めること」、「男性自身の抵抗感をなくすこと」が共に57%となっています。

### 男性の家事・育児への参加を支援

市では、男性の家事・育児などへの参加を促すため、さまざまな取り組みを行っています。その一例を紹介します。

▼料理教室の開催

▼両親学級などの開催

▼子どもの頃からの意識づくり

### ワーク・ライフ・バランスの実現

夫婦共働きの世帯が増える中、夫も妻もやりがいを持って働き、仕事上の責任を果たし、家庭や地域生活などにも関わりを持つなど、多様な生き方が選択できる、「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）」の実現が必要です。

そのためには、男性も積極的に家事・育児に参加し、男女が共に仕事と家庭（家事・育児など）を両立できる環境をつくることが重要です。

まずは、男性（夫）の皆さん、家事・育児の中で、できることから始めてみましょう。

いいひいいひ

# 11月11日は、介護の日

問 高齢介護課高齢者総合支援室 ☎⑤6720

厚生労働省は、介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者と家族・介護従事者を支援し、地域社会における支え合いや交流を促進する日として「11月11日」を「介護の日」と定めています。

約3人に1人は高齢者の時代です。それぞれの立場で、他人事から自事として考えてみる機会にしませんか。

<市の高齢者の状況（平成30年9月末現在の十和田市人口 61,768人）>

○65歳以上の高齢者数 19,868人（高齢化率 32.2%）

○要介護・要支援認定者 3,362人（要介護認定率 16.9%）



## 元気なうちから介護予防！

「今はまだ不自由なく動けるから自分は大丈夫」という過信は禁物です。人は誰でも年を重ねるにつれ、体力の低下と向き合うことになります。

元気なときこそ介護予防に取り組むチャンスです。介護を必要としない自立した生活を送り続けるため、介護予防に努めましょう。

### 暮らしの中には介護予防のヒントがあります！

ちょっと工夫をすれば、運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。



テレビを見ながらストレッチ



歯磨きをしながら膝の屈伸運動



掃除は利き手ではない方も使う



日常の歩数を増やす

### あなたの地域の予防活動に参加してみましょう！

- ・町内会の活動
- ・集いの場
- ・老人クラブ
- ・ボランティア活動
- ・公民館講座
- ・サロンなど
- ・高齢者講座（大学）

## 「十和田市認知症ケアパス」が新しくなりました！

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療や介護サービスの利用方法や状態に応じたサービス提供の流れが分かるガイドブックです。

配布場所 市役所高齢介護課  
地域包括支援センター  
在宅介護支援センター  
居宅介護支援事業所など



## 「たすけ愛、ささえ愛の地域づくりフォーラム」

地域の支え合い、助け合い活動を広げていくためのフォーラムを開催します。一緒に地域づくりについて考えてみませんか。

とき 12月4日(火) 午後1時30分～  
ところ 市民文化センター  
内容 講演やワークショップ  
申込期限 11月27日(火)

申問 市社会福祉協議会 ☎③2992

## ご相談はお気軽に！地域包括支援センター「高齢者あんしん相談所」

地域包括支援センターは、介護や健康・医療・福祉・生活など、さまざまな面から高齢者の皆さんの相談にお応えします。市では、東・北・西南の3つの圏域（小学校区）に地域包括支援センターを設置していますので、安心してご利用ください。

センター名	所在地・連絡先	担当圏域（小学校区）
十和田市東地域包括支援センター	東十三番町 18番1号 ☎⑦1513	三本木小、東小、藤坂小、高清水小
十和田市北地域包括支援センター	西二番町 4番3号 ☎⑤6056	北園小、洞内小、深持小、松陽小、ちとせ小
十和田市西南地域包括支援センター	穂並町 6番27号 ☎⑤4250	南小、西小、下切田小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小
西南サブセンター	奥瀬字中平 156番地 ☎⑦3400	



# 十和田市健康都市宣言推進講演会のお知らせ

市では、健康づくりを積極的に推進するため「自分の健康は自分で守る」を基本に、市民一人一人が健康づくりに取り組む（自助）、家庭や地域などと連携して取り組む（共助）、市が市民の健康づくりを支える環境づくり（公助）により、協働による健康都市を目指して、市制施行10周年を機に「健康都市宣言（平成27年1月28日）」をしています。

今年度も「すべての市民が健やかに暮らせるまち（健康都市）」を推進するため、「十和田市健康都市宣言推進講演会」を開催します。市民の皆さん、ぜひご来場ください。

とき 11月12日(月) 正午～午後4時

ところ 市民文化センター 大ホール

内容 ◆**ステージイベント**（午後2時～4時）

- ❖ 寸劇 「糖尿病予防について」  
～ 三村知事が率いる高血糖ストッパーズが応援に来ます～
- ❖ 講演 「知って納得！糖尿病あれこれ」  
講師 藤原内科 院長 藤原 史門<sup>ふみかど</sup>さん  
(日本糖尿病学会糖尿病専門医)



藤原 史門さん

◆**フロアイベント**（正午～午後1時50分）

- ❖ 簡易血糖値測定（先着200人）
- ❖ 血管年齢測定
- ❖ 栄養相談、食育SATシステム（栄養バランスを簡単にチェック）
- ❖ ラジオ体操指導士によるラジオ体操教室
- ❖ こころと体の健康相談 など

入場料 無料（駐車料金はご負担ください）

問健康増進課健康づくり推進係 ☎⑤6791

※「健康とわだポイントラリー」対象事業です



高血糖ストッパーズ  
メンバー





マモルさん (40代)  
最近肥満が気に  
なり始めた



イクコさん  
マモルさんの妻  
なり始めた

※その他、保健師や栄養士もマモルさん  
をサポート

## 地域全体でいじめ防止を！

### 平成30年度「とわだっ子いじめ防止キャンペーン展示イベント」

～市内の小・中学生が「いじめ防止」に向けて一つになって取り組みます～

問指導課 ☎②2309

市では、『十和田市いじめ防止基本方針（平成27年2月策定）』に基づき、平成27年度から学校・家庭・地域・関係機関などと連携を図り、地域全体で「いじめ防止」に向けた取り組みを実施しています。

4年目を迎える今年度は、11月17日を『いじめ問題を考える日』と設定し、「とわだっ子いじめ防止キャンペーン展示イベント」を開催します。

このイベントでは、各学校の児童・生徒が主体的に取り組む活動の様子をポスター形式にまとめて展示します。

市内小・中学校の取り組み状況を知っていただくとともに、改めて「いじめ問題」について考える良い機会ですので、ぜひご来場ください。

とき 11月17日(出) 午前9時～午後5時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

- 展示内容
- ▶ 市内小・中学校の「いじめ防止」に向けた取り組みをまとめたポスター掲示
  - ▶ 市内小・中学校の「いじめ防止」についての決意文掲示 など

その他 展示イベント参観者は、駐車料金が無料となります。



平成29年度「とわだっ子いじめ防止対話集会」のパネルディスカッションの様子



# 十和田市版 ごみ収集アプリ

11月1日から



配信を開始  
します

スマートフォンやタブレット端末向けのアプリ「十和田市版ごみ収集アプリ」（株式会社アイティワークが作成）の配信が開始されます。ごみの収集日を通知してくれたり、分別に迷うごみの分類を検索できる便利なアプリです。

問 アプリについて (株)アイティワーク ☎0178③9431  
ごみについて まちづくり支援課 ☎①6726

## 【ダウンロード方法】

AppStore、Google Playで「十和田市版ごみ収集」を検索するか、下のQRコードからダウンロードしてください。

（インストールは無料ですが、通信費は利用者の負担となります。）



「十和田市版ごみ収集アプリ」は  
**十和田市オープンデータ**を  
活用して作成されました

市では、市が保有する公共データを、誰でも自由にアプリケーションの開発や統計分析などに二次利用できるように、オープンデータとして公開しています。

十和田市オープンデータ 検索



問 政策財政課情報政策室 ☎①6785

## アプリの機能を紹介します

今日は  
何ごみ？



ごみ収集  
日の前日  
と当日に  
通知

### 収集日の通知



次のごみ  
はいつ？



ごみの収  
集予定日  
を確認で  
きます。

### 清掃ごよみ

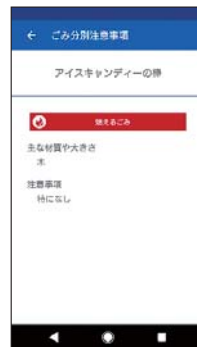


これは  
何ごみ？



ごみの名  
前を検索  
すると分  
類が分か  
ります。

### 分類検索



ご確認  
ください



ごみに関  
するお知  
らせをお  
届けしま  
す。

### お知らせ配信



## 使用済み小型家電のリサイクルにご協力ください

問 まちづくり支援課 ☎①6726

「燃えないごみ」として出されている小型家電には、鉄、アルミ、銅、貴金属、レアメタルといった有用な金属が含まれています。ごみの減量と限りある資源の有効利用のため、市役所などに設置している回収ボックスをご利用ください。

### 回収している小型家電の種類 (サイズ：12×30cm以下 (回収ボックスに入る大きさ))



### 回収ボックスご利用時のお願い

- ①電池・バッテリーは入れないでください。
- ②機器内の個人情報情報は消去してください。

### 回収ボックス設置場所

- ①市役所、②市役所十和田湖支所、③市民文化センター、④北里大学（学生のみ利用可）、⑤南コミュニティセンター、⑥東コミュニティセンター、⑦イオンスーパーセンター十和田店、⑧スーパーカケモ西金崎店、⑨スーパーカケモ三小通り店、⑩ファミリープラザとわだ店、⑪ヤマヨ十和田店、⑫マックスバリュ北園店、⑬サンデー十和田店、⑭サンワドー十和田店



市では、移住に至るまでのステップ「知る（市のことを知ってもらうための情報発信）⇒来る（市に実際に来てもらい暮らしを体験）⇒住む（住宅取得補助や引っ越し支援など、市に住んでもらうための支援）」に対応したさまざまな支援を行っています。今号では、支援を活用して移住された中野渡さん夫妻を紹介します。

## INTERVIEW 移住者の声

### 地域を盛り上げたい ～カフェから広がる、夢と人の輪～

#### ❖ カフェを始めるきっかけは？

お互いに青森市で働いていた頃から、将来は「カフェを開業したい」と話をしていました。平成29年5月にまちなか交流スペース「14-54（いちよんごーよん）」（稲生町14番54号）に遊びに行ったときに、オーナーのアレックスさんとマイケルさんから「カフェをやる人を探しているけど、良かったらどうですか？」と声を掛けていただいたのがきっかけです。

#### ❖ カフェが開業するまで、あっという間でしたね？

声を掛けていただいた時から、心の中では「やってみたい」と思っていました。とても悩みましたが、「うまく行かないことがあっても若いうちなら、その経験も次につながられる」と決意しました。

市の支援制度「移住お試し住宅」を活用し、滞在期間中に、中心市街地に関する情報収集や住居探しをしました。

また、私たちと同じく移住してきた人たちが、いろいろな人を紹介してくれたおかげで、地域のコミュニティにも馴染むことができました。

#### ❖ どういうカフェにしたいですか？

「こういう場所があるのを今まで知らなかった」と言う人もいるので、カフェに来てくれた人と積極的にコミュニケーションをとったり、地域の人に楽しんでもらえるイベントを企画したりして、楽しく集える「空間」作りを目指しています。

また、自分たちがどんどん市や商店街の魅力を発信して、市内外の人に遊びに来ていただきたいです。そして、商店街に出店する人が増えて、もっと楽しいまちになって…という良い循環を生み出して、より多くの人の流れをつくることにつながればいいと思っています。

※移住情報発信ポータルサイト「日々コレ+和田ナリ」では、移住支援制度の紹介や、移住者インタビューなどを発信しています。ぜひご覧ください。



中野渡 実知さん (26)  
弘前市出身

中野渡 卓也さん (26)  
青森市出身

共に青森市内で特別支援学校の臨時講師として勤めた後、昨年度十和田市に移住。

平成30年4月、中心市街地のまちなか交流スペース「14-54」内に「14-54 CAFE（いちよんごーよんかふえ）」をオープン。

カフェの営業 8：30～17：30（月曜日定休）

人気メニュー 十和田産ごぼうを使用したホットサンド

県では、首都圏からの移住促進に向けて、「仕事」「暮らし」「住まい」など移住に役立つ情報を提供する「青森暮らしセミナー～南部の暮らし編～」を開催します。

このフェアに本市も出展しますので、首都圏在住のご家族やお知り合いなどにぜひお知らせください。

#### ❖ 青森暮らしセミナー～南部の暮らし編～

とき 11月18日(日) 午後4時30分～7時30分

ところ 東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内  
(東京都千代田区有楽町2-10-1)

内容 市町村職員による個別相談会など

参加費 無料

問あおもり移住・交流推進協議会事務局

(県地域活力振興課内) ☎017-734-9174



### 私も取材しました

「移住者インタビュー」のページは、職場体験実習（8月30日(木)）を市役所政策財政課地方創生・婚活支援係で行なった野月悠太郎さん（第一中学校3年）も一緒に作成しました。





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

### 企画展『寺山修司 不思議図書館』

『書を捨てよ、町へ出よう』とうたいながら、実は大変な読書家であった寺山修司。秘蔵資料となっていた約4,000冊の蔵書を公開します。

- ▶とき **第1期**  
開催中～12月9日(日)
- 第2期**  
12月13日(木)～平成31年3月31日(日)
- ▶ところ 寺山修司記念館
- 問 寺山修司記念館 ☎593434

## 野辺地町

### 実践！考古学「石器で捌いて、土器で食すー縄文的食体験ー」

「縄文」に理解を深めるため、今回は「食」をテーマに講座を開催します。

- ▶とき 11月10日(土)  
午前9時30分～午後1時
- ▶ところ 野辺地町中央公民館実習室
- ▶内容 ①土器で煮てみる  
②石器で捌いてみる  
③食べてみる
- ▶定員 15人
- ▶申込期限 11月8日(木)
- 問 歴史民俗資料館 ☎0175649494

## 小坂町

### クリスマスマーケットin小坂2018

- 近代クリスマス発祥の地「小坂町」でのクリスマスマーケット。会場全体がイルミネーションで飾られ、幻想的な雰囲気を感じることができます。
- ▶とき 12月1日～22日の土曜日
  - ▶ところ 明治百年通り(天使館周辺)



- 問 小坂町観光産業課観光商工班
- ☎0186293908
- 小坂まちづくり株式会社
- ☎0186295522

## おいらせ町

### 日本一のおいらせ鮭まつり

鮭のつかみ取りやサーモンレース、芸能ステージなど催事も充実しています。

- ▶とき 11月17日(土)  
午前9時30分～午後4時
- 18日(日)  
午前10時～午後3時30分
- ▶ところ しもだサーモンパーク
- 問 おいらせ鮭まつり実行委員会
- ☎0178564703



## あなたの街の法律相談



～第40回～

市民の皆さんの身近な事柄を取り上げ、法律の面から弁護士が解説します。今回は「労働審判」についてです。

問 まちづくり支援課 ☎516777

Q) 労働審判制度について教えてください。

A) 労働審判制度は、解雇や給料の不払いなど、事業主と労働者との間の個々の労働関係に関する紛争を解決することを目的とする手続きです。原則3回以内の期日で審理し、話し合いによる解決の見込みがあれば、適宜調停を試みることでされており、通常訴訟に比べて迅速な解決が可能です。

もつとも、事案が複雑であったり、当事者の対立が激しく早期の譲歩が難しい場合には通常訴訟を選択することがふさわしいといえます。

Q) 一年間の有期契約で勤めていた会社から期間満了前に突然解雇を言い渡されました。労働審判を利用したいのですが。

A) 期間の定めのある労働契約においては、原則として期間満了をもって契約終了となりますから、期間の

定めのない労働契約に比べ、期間満了前の解雇の有効性がより厳格に判断されます。また、解雇の有効性の根拠となる、やむを得ない事由の存在について、事業主側に立証責任があります。

有期契約における解雇の有効性(無効性)を争うには、労働審判を利用することがより適切であるといえます。

Q) 私は、復職を望んでいます。

A) 労働審判手続は、金銭和解に至る可能性が高いことから、復職を強く希望している場合には労働審判は馴染みません。

Q) 上司からのパワハラについて会社の責任を追及したいのですが。

A) 客観的な証拠がなく、立証が複雑であったり、争点整理に時間を要するような事案の場合にも、労働審判は馴染みません。使用者以外の個人を相手方とすることもできません。通常訴訟の提起を検討します。

また、労働審判委員会は、労働審判の申し立てがあった場合であっても、労働審判手続を行うことが適切でないとは判断したときには、労働審判事件を終了させることができます。このときは、訴訟へ移行します。

(文責・弁護士 橋本明広)  
弁護士法人青空と大地 ☎215162

## 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。

暮らし

第2期十和田市中心市街地活性化基本計画(案)に対する意見募集(パブリックコメント)の募集期間が変更になりました

広報とわだ10月号12ページにおいて、意見募集の記事を掲載しましたが、募集期間を次のとおり変更します。

市民の皆さまにご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

(変更前) 10月26日(金)～11月14日(水)

(変更後) 11月9日(金)～28日(水)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎商工労政課 ☎6773

### 土木課・高齢介護課からのお知らせ

協働の力で快適な冬道を!

市では、市民・除雪業者との協働による除雪を推進しています。市民の皆さまには、守らなければならないこと、協力できることをお願いいたします。共に力を合わせて、快適な冬道を目指しましょう!

市民の皆さんへお願い

▼道路への雪出しはやめましょう。

▼路上駐車はやめましょう。

▼屋根の雪が道路に落ちないように、対策を立てましょう。

▼除雪後の間口寄せ雪の片付けは各家庭で行いましょう。

▼除雪作業中の車両には絶対近寄らないようにしましょう。

▼除雪作業用の雪置き場には雪を置かないようにしましょう。

▼路肩にブロックなどの除雪作業の支障になるものは置かないようにしましょう。

☎土木課 ☎6730

### まごころ除雪事業

市では、除雪が困難な世帯に対し、除雪を支援します。

対象 高齢者(70歳以上)、身体障害者(身体障害者手帳1・2級)

および児童(小学生以下)のみで構成され、自らの家の敷地を自らを除雪することが困難な非課税世帯

実施内容 間口から玄関先までの簡

易な除雪

申し込み方法 申し込み先に備え付けの利用申請書に記入の上、提出してください。昨年度対象となつた人へは利用申請書を郵送します。

申し込み先 高齢介護課、十和田湖支所、市社会福祉協議会

☎申し込みなどに関すること

高齢介護課 ☎6720

作業実施に関すること

土木課 ☎6730

## 差し押さえした不動産を公売します

### 12月実施分

入札番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
1	大字深持字家ノ上113番外6筆	山林	71,406㎡	356,000円
2	東十三番町1番30	宅地	301.00㎡	992,000円
	東十三番町1番地30(住居表示:東十三番町47番21号)	居宅	延104.33㎡	

▶入札日時 12月4日(火) 午前10時～10時5分

▶場所 市役所新館4階会議室

### 1月実施分

入札番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
1	ひがしの一丁目60番229	田	1,618㎡	428,000円
2	大字大沢田字外前田111番1外1筆	田	4,015㎡	442,000円
3	大字大不動字外ノ沢28番12	畑	6,993㎡	799,000円

▶入札日時 1月11日(金) 午前10時～10時5分

▶場所 市役所新館3階会議室

※物件の詳細内容、図面、写真などは収納課で閲覧できます。

※1月実施分の物件は農地であるため、公売に参加する人は12月3日(月)までに農業委員会で買受適格証明書を申請してください。

### 宝くじ助成金で文化交流事業活動を実施しました

(一財)自治総合センターが行う宝くじの社会貢献広報事業のコミュニケーションテック事業を活用し、次の団体が文化交流事業活動を実施しました。

#### ◆NPO法人十和田

#### 国際交流協会

ミヤンマー農業関係高校生招聘交流事業

☎まちづくり支援課 ☎6725



## 平成31年度 幼稚園児(満3歳以上)を 募集します



### 幼稚園は初めて出会う学校です

十和田市私立幼稚園協会加入の各幼稚園で入園願書や案内の配布を行っています。入園願書の受け付けは11月1日(木)からです。

詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

### お問い合わせ先

- ▶ 学校法人東北カトリック学園  
十和田カトリック幼稚園 ☎③2518
- ▶ 学校法人吉田学園  
認定こども園十和田みなみ幼稚園 ☎③3797
- ▶ 学校法人さつき学園  
認定こども園さつき幼稚園 ☎②1636
- ▶ 学校法人青森山田学園  
青森大学附属北園幼稚園 ☎②1871

### 年末調整・消費税軽減税率制度説明会

とき 11月16日(金) 午後1時～受付

▼ 午後1時30分～(1時間30分程度)

年末調整関係事務

▼ 午後3時10分～(1時間程度)

消費税軽減税率制度

ところ 市民文化センター

※ 申し込みは不要です。

☎ 十和田税務署 ☎③3997

### 自死遺族のつどい

大切な人を自死で亡くされた人が集まり、自分の体験や思いを心おきなく話せる安心な場です。聞くだけでも構いません。

とき 11月11日(日) 午後1時30分～

3時30分

ところ 八戸駅ユートリー5階会議室

### 申 県立精神保健福祉センター

このころの電話・齋藤

☎ 017-787-3957

### 八戸盲学校・八戸聾学校 協働 相談支援センターによる サテライト教室

盲学校・聾学校教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 12月6日(木) 午後1時30分～

4時30分

ところ 保健センター

対象 乳幼児～成人(ご家族や担任の先生も可)

※ 事前に予約が必要です(保健センターに申し込み用紙があります)。

申 八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター ☎ 0178-43-3962

## 平成30年住生活総合調査にご協力ください

☎ 国土交通省住宅局住宅政策課 ☎ 03-5253-8111  
(内線39244)

12月1日現在で、住生活総合調査を実施します。この調査は、住生活基本法に基づく住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的としています。

今回は、10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から無作為に抽出し、全国で約12万世帯を対象に行います。

11月下旬からポスティングにより調査票を配布し、郵送・オンラインにより回収しますので、ご協力をお願いします。

## 11月30日は「年金の日」です

「ねんきんネット」で自分の未来設計を始めませんか。

これまでの年金記録や、これからの年金見込額をパソコンやスマートフォンで確認することができます。詳しくは利用には登録が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

☎ ねんきんネット専用ナビダイヤル  
☎ 0570-058555

### 事業者の皆さんへ

## 平成31年4月1日から働き方改革 関連法が順次施行されます

☎ 青森労働局雇用環境・均等室  
☎ 017-734-4211



- 時間外労働の上限規制が導入されます  
(原則月45時間、年360時間)  
平成31年4月1日～  
(中小企業は平成32年(2020年)4月1日～)
- 年次有給休暇の確実な取得が必要です  
(時期を指定して毎年5日付与)  
平成31年4月1日～

- 正規雇用労働者と非正規雇用労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます  
平成32年(2020年)4月1日～  
(中小企業は平成33年(2021年)4月1日～)

※ 「働き方」に関する詳細などはお問い合わせください。

## 夕暮れ時・夜間の交通事故を防止しよう

問十和田警察署 ☎ ②③ 3195

これからの季節は、日没が早まり、午後4時～6時の「薄暮時間帯」から夜間にかけて、交通事故が多発する傾向にあります。

一人一人が交通ルールを守り、交通事故を起こさないように、また、交通事故に遭わないようにしましょう。



### 歩行者の皆さんへのお願い

- 夕暮れ時・夜間に外出するときは、運転者からよく見えるように、明るい色の服装と反射材用品の活用を心掛けて自分の存在をアピールしましょう。
- 道路を横断するときなどは、車の動きをよく見て、安全を確認しましょう。

### 自転車利用の皆さんへのお願い

- 反射材を取り付け、点検・整備した自転車を利用し、夕暮れ時は、自分の存在をアピールするため、ライトの早め点灯を心掛けましょう。
- 二人乗り、傘差し運転、携帯電話、ヘッドホンなどを使用しながら自転車を利用することの危険性を認識しましょう。「自転車安全利用五則」を遵守し、安全に自転車を利用しましょう。

### ドライバーの皆さんへのお願い

- スピードを控えめにし、早めのライト点灯で、見ること、見せることを徹底しましょう。また、夜間に対向車・先行車がないときは、ライトを上向きにして、危険を早期に発見しましょう。



問青森県労働委員会事務局  
☎ 017-734-9832

とき	ところ
11月13日(火) 午後1時30分～3時30分	青森県労働委員会 (国道県庁向かい みどりやビル7階)
11月18日(日) 午前10時30分～午後0時30分	
12月4日(火) 午後1時30分～3時30分	
12月16日(日) 午前10時30分～午後0時30分	

**11月12月定例労働相談会**  
労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

**司法書士と社会福祉士に聞いてみよう！無料合同相談会**

高齢者・障がい者のための成年後見・登記・相続・借金問題に関する無料相談会を開催します。

とき 11月23日(金) 午前10時～午後4時

ところ 八戸駅ユートリー5階異業種交流室

問青森県司法書士会  
☎ 017-776-8398

**11月は労働保険適用促進強化期間です**  
労働者を一人でも雇っている事業所は労働保険に加入する義務があります（農林水産業の一部を除く）。労働保険の成立手続きがお済みでない事業主は、速やかに加入手続きをするようお願いします。  
※労働保険とは労働保険と雇用保険を総称した名称です。

問三沢公共職業安定所十和田出張所  
☎ ②③ 5361

## 「土砂災害警戒情報メール通知サービス」を活用しましょう

### ● 土砂災害警戒情報メール通知サービスとは ●

皆さんがお住まいの市町村に「大雨警報」、「土砂災害警戒情報」が発表されたことを、携帯電話やパソコンにメールでお知らせします。

大雨警報が発表された際は、避難準備をしましょう。

また、土砂災害警戒情報が発表された際には、早めに安全な場所に自主避難をしましょう。

※QRコードかURLより登録できます。

URL <https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/registmail/index.html>

▼登録用  
QRコード



問上北地域県民局地域整備部  
河川砂防施設課  
☎ ②③ 4329



★  
**募集**

**中央病院職員（病院事業職員）追加募集**

平成31年4月採用の医療職職員を募集します。

**募集職種・採用人数**

▼薬剤師 1人程度

**試験日（1次試験）** 12月7日（金）

**試験会場** 中央病院

**申し込み方法** 持参または郵送により中央病院業務課へ提出してください。

募集要項と受験申込書は中央病院総合案内で配布しているほか、中央病院ホームページからもダウンロードできます。

※ハローワークからの応募も可能です。

**申込期限** 11月22日（木）

（郵送は申込期限当日の消印有効）

**申開** 中央病院業務課

☎ 23 5121（内線3221）

**冬場の運動不足解消事業**

**ノルディックウォーク参加者募集**

とき 12月6日（木）～平成31年3月

午前9時15分～11時30分（全14回）

ところ 市総合体育センター（2回）、

おらんどーむ（3回）、アネック

ススポーツランド（9回）

対象 おおむね65歳以上の人で全14

回参加可能な人

定員 25人（過去に参加したことが

ない人を優先します）

持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

申込期限 11月22日（木）

※動きやすい服装で、ウォーキング

シユーズを着用ください（歩行が

困難な人はご遠慮ください）。

※毎週木曜日または金曜日に実施し

ます。なお、おらんどーむ・アネック

クススポーツランドで実施の場合、

送迎バスを運行します。詳しくは

お問い合わせください。

**申開** 高齢介護課 ☎ 51 6720

**平成30年度排水設備工事配管工認定**

**講習 責任技術者・配管工更新講習**

**（県下水道協会主催）**

とき 平成31年1月15日（火）～25日（金）

ところ ①配管工認定講習 青森市、

弘前市、八戸市 ②責任技術者更

新講習③配管工更新講習 青森市、

弘前市、八戸市、むつ市、五所川

原市

受験料 ①・②7千円 ③5千円

（別途、振込手数料必要）

申し込み方法 下水道課に備え付け

の申込書に所定の書類を添えて、

提出ください。

**申込期間** 11月8日（木）～30日（金）

※受験資格など要件がありますので、

詳しくはお問い合わせください。

**申開** 下水道課 ☎ 25 4015

**シニア起業入門セミナー参加者募集**

長年、シニア起業の支援に携わっている専門家を講師に迎え、社会経験を活かしたシニアならではの起業についてお話しします。

とき 11月22日（木）午後6時～8時

ところ 青森県観光物産館アスパム

対象 起業に関心のあるシニア世代

定員 50人（先着順）

※事前に申し込みが必要です。

**申開** 青森県商工労働部地域産業課

☎ 017-734-9374

FAX 017-734-8107

**介護基本技術講習受講生募集**

介護現場で必要とされる基本的な知識・技術を習得し、介護現場への就労を目指します。

とき 12月11日（火）～14日（金） 午前10

時～午後5時

ところ 三沢市国際交流教育センター

（三沢市三沢字園沢230-1）

対象 4日間（22・5時間）の講習

に参加できる人で、介護現場へ就

労意向のある中高年・主婦

定員 30人

**申込期限** 11月16日（金）

**申開** 介護労働安定センター青森支部

☎ 017-777-4331



【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30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 ☎ 01346

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所（予定）
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通じて行っています。	12月1日(土)、2日(日)	青森駐屯地 八戸駐屯地
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 (一般)	中卒（見込含） 17歳未満の男子	11月1日(木) ～平成31年 1月7日(月)	【1次試験】 平成31年1月19日(土)	青森駐屯地 弘前医療福祉大学 小中野公民館（八戸市）など
			【2次試験】 平成31年2月1日(金)～4日(月)	青森駐屯地 八戸駐屯地
貸費学生	大学の理学部・工学部の3年、4年次または大学院（専門職大学院を除く）修士課程に在学し、電気工学などの学科を専攻している人 ※詳しくはお問い合わせください。	11月1日(木) ～平成31年 1月7日(月)	平成31年1月26日(土)	仙台駐屯地

中高年再就職支援セミナー受講者募集

採用されるための就職活動のポイント（就職活動の準備・応募書類・面接）を学べます。

とき 11月16日(金) 午後1時30分～3時30分（終了後個別相談あり）  
ところ 八戸駅ユートリー4階デザイン室

対象 45歳以上の求職中の  
定員 10人（先着順）

※申し込みは随時受け付けています。

【申問】ネクストキャリアセンター  
おもり ☎ 017-723-6350  
メール chukounen@ims-hirosaki.com

自然ふれあい観察会参加者募集

■奥入瀬クリーンハイキング

石ヶ戸から子ノ口まで散策しながらごみ拾いをします。

とき・集合場所

11月18日(日) 午前9時～正午  
石ヶ戸休憩所

申込期限 11月10日(土)

■溶岩の上を歩きます！中山半島巡り

ゴツゴツとした岩肌やワイルドな景観部分にスポットをあて、初冬の中山半島を探検します。

とき・集合場所

12月2日(日) 午前10時～午後2時  
十和田ビクターセンター

費用 2千円

申込期限 11月24日(土)

※休屋南駐車場をご利用ください  
(参加者は無料で駐車できます)。

◆いずれも

対象 中学生以上

定員 最少催行人員5人

持ち物 昼食、防寒具、雨具

【申問】自然公園財団十和田支部  
☎ 2368

講座・教室

東コミュニティセンター民間教育事業  
業者による講座体験&見学デー

一日で多くの講座を体験して自分に合った講座を見つけませんか。ご自由に見学できます。

とき 11月11日(日) 午前10時～午後2時

内容 健康体操、ズンバダンス、フラダンス、ヨガ、お箏、陶芸、茶道、生け花、子ども空手など

※講座により開始時間が異なります。また、材料費が必要な場合がありますので、詳しくは講師の会までお問い合わせください。

【申問】スポーツ・生涯学習課 ☎ 2318  
講師の会・加藤

☎ 090-8580-9169



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

**伝統工芸講座「裂織教室（後期）」**

先人の知恵と技を体験してみませんか。初心者大歓迎です。

とき 11月20日～12月18日の毎週

火・金曜日（全8回） 午前9時～午後3時

ところ 十和田湖公民館

定員 10人（応募者多数時抽選）

費用 3千円（材料費）

申込期限 11月12日（月）

申 十和田湖公民館 ☎ 2102

**手作りカード教室**

手作りの「クリスマスカード」を作成します。

とき 11月25日（日） 午前10時～11時

30分

ところ 市民図書館

対象 小学3年生～一般

定員 10人（先着順）

申込期限 11月15日（木）

申 市民図書館 ☎ 7808



**中央病院「市民健やかセミナー」**

とき 11月28日（水） 午後4時～5時

ところ 中央病院1階外来待合室  
演題「ウォーキングのすすめ」

講師 院長 丹野 弘晃 ひろあき

※事前申し込みは不要です。

申 中央病院業務課 ☎ 5121

**パソコン講習会「ワード中級編」開催**

パソコンの使い方を理解するとともに、ワードを使ってイラストの挿入など応用的内容を習得しながら、年賀状の作成について学びます。

とき 12月1日（土） 午前9時50分～

午後3時

ところ 公立小川原湖青年の家

対象 ▼簡単なパソコン操作、文字

入力が可能な人 ▼ワード2016

が入っているノートパソコンを持

参できる人（先着で貸し出し用パ

ソコン3台あり）

定員 10人（先着順）

持ち物 ノートパソコン、筆記用具、

昼食

申込期限 11月27日（火）

申 公立上北視聴覚ライブラリー

（公立小川原湖青年の家内）

☎ 2393 FAX 5042

メール k-libra@juno.ocn.ne.jp



**教育講演会**

とき 11月10日（土） 午前9時15分～

11時55分

ところ 三本木小学校

講演 「発達障害者の就労について」

講師 NPO法人 夢

副理事長 前田 淳裕さん あつひろ

申込期限 11月8日（木）

申 三本木小学校特別支援教育セ

ンター・館山

☎ FAX 9553

**第31回十和田市民合唱祭**

申 スポーツ・生涯学習課 ☎ 2313



とき 11月25日（日）

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

参加団体（出演順）▶南小学校合唱部▶東小学校6年生▶みなみ大学▶コーラス四季▶十和田湖コーラス愛好会▶滝の詩王者合唱団▶コールアゼリア▶とわだ混声合唱団

【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

**十和田市子ども劇団  
第25回定期公演**

演目 「スーホの白い馬」

とき 11月11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  
問 スポーツ・生涯学習課 ☎⑦23313

**第2回味楽工房食品加工室研修会**

機器の使用方法を学びながら加工品を作ります。

とき 11月16日(金) 午後1時30分～4時

ところ 道の駅奥入瀬 味楽工房  
対象 6次産業化に取り組む事業者、農産物の加工に取り組む人

内容 真空調理、シロップ煮、漬物など

定員 20人

持ち物 長靴、三角巾、エプロン

申込期限 11月12日(月)

※加工作業に適した服装でお越しください。

申問とわだ産品販売戦略課  
☎⑤6743



第1回の様子

**十和田湖公民館まつり**

問 十和田湖公民館 ☎⑦2102

とき 11月18日(日) 午前9時30分～午後3時30分

- 展示部門 書道、裂織、手芸、陶芸、児童生徒作品など
- 舞台部門 和太鼓、鶏舞、舞踊、コーラス、フラダンスなど  
(法奥小学校体育館で実施)
- 販売部門 ドーナツ、コーヒーなど  
(公民館と法奥小学校で実施)



**なかよし発表会**

市内特別支援学級の児童生徒が、趣味や特技を生かし、劇や遊戯などのステージ発表を行います。

とき 11月28日(水) 午前9時25分～正午

ところ 市民文化センター  
問 指導課 ☎⑦23309

**上十三支部獣医師会創立70周年記念講演会**

動物愛護の視点から小さな命の尊さを見つめ直し、終生飼養の意義を共に考えるお話です。

とき 11月17日(土) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

ところ サン・ロイヤルとわだ  
内容 ▼「命の授業」最後までずつと一緒に：▽講師 今西乃子さん(児童文学作家)

▼人と動物が共生できる社会づくり▽吉田 繁成さん(県動物愛護センター)

定員 150人  
※申し込みは不要です。

問 上十三支部獣医師会 ☎②5969

**ぶらっとなんでも相談会**

日頃の悩みを打ち明け、心をスッキリさせませんか。弁護士、保健師、精神保健福祉士が相談に応じます。

とき 11月18日(日) 午前9時30分～正午

ところ 市民交流プラザ「トワール」  
※申し込みは不要です。

問 青森りんごの会(青森多重債務被害等をなくす会)  
☎080・6057・3792

【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 ☎⑤6702



**第13回十和田湖ふるさとまつり**

とき 11月4日(日) 午前9時30分～午後4時

ところ 道の駅奥入瀬(雨天決行)  
 内容 十和田水神雷太鼓、沢田鶏舞、チビっ子よさこい、すいとん・のみヨーグルトの振る舞い、お楽しみ抽選会など

問 道の駅奥入瀬 ☎ 023201

**平成30年度畜産講習会**

とき 11月28日(水) 午後1時30分～  
 ところ サン・ロイヤルとわだ

演題 「鳥取県における和牛改良の取組」

講師 鳥取県畜産試験場 育種改良研究室長 岩尾 健さん

問 上十三地区家畜衛生推進協議会

☎ 0252362

**十和田市福祉の仕事1日移動相談会**

福祉関係職を希望する人、福祉に興味がある人、福祉の資格を取得したい人などお気軽にお越しください。

とき 11月28日(水) 午後1時～4時  
 ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容 ▼求職登録個別相談▼福祉関係資格取得相談▼福祉なんでも相談▼学生のための相談

問 八戸市社会福祉協議会

☎ 0178・47・2940



**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。掲載希望の団体、サークルの方は市ホームページをご覧ください。

**総合型スポーツクラブ RED HORSE 定期教室開催 会員募集**

①ラグビー教室

とき 11月3日～隔週土曜日 午後6時30分～8時30分

ところ 南小学校体育館

対象 3歳以上 (小学生未満は保護者同伴)

費用 成人5,000円、小・中学生8,000円、小学生未満7,000円(年会費・保険代含む)

②ヨガ教室

とき 毎月2回土曜日(年間24回) 午前10時30分～11時30分

ところ 市総合体育センター

対象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)

定員 30人(先着順)

費用 8,000円(年会費・保険代含む)

③ルーシーダットン教室

タイ式ヨガともいわれる、自己整体を目的としたストレッチ運動です。

とき 毎月2回水曜日(年間24回) 午前10時30分～11時30分

ところ 志道館

対象 小学生以上 (小学生は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

費用 8,000円(年会費・保険代含む)

※①～③ともに事前に申し込みが必要です。

問 総合型スポーツクラブ RED HORSE 小川 ☎ 090-8929-1577

**大町桂月の十和田来訪110年 記念講演会**

桂月が書いた掛け軸などの解説書を著した講師が、掛け軸の解説や魅力について語る講演会を開催します。

とき 11月17日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 南コミュニティセンター

講師 津島 光さん

※申し込みは不要です。

問 大町桂月を語る会事務局・谷川

☎ 090-7327-6343

**タイ式ヨガ～マッサージのようなゆったりヨガ～参加者募集**

マッサージのように癒やされて、骨盤調整・姿勢・肩こり解消など代謝も上がります。

とき 11月7日～毎週水曜日

午後7時～9時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

定員 20人

費用 600円(1回)

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物

※申し込みは随時受け付けています。

問 食と健康 in 十和田・木村

☎ 090-8843-0622

**十和爱灯アートサークル 参加者募集**

木の実や花など身近な自然の素材を使って、ブローチやペンダントを作ります。作り終わった後は、お茶・お菓子で歓談します。

とき 11月17日(土)

午後1時～3時

ところ 市観光物産センター(アートステーショントワダ内)

定員 6人

費用 700円(材料代、お茶・お菓子代)

申込期限 11月16日(金)

※汚れてもいい服装でお越しください。

※申し込み用紙は、市観光物産センターにも備え付けてあります。

問 十和爱灯アートサークル・小原

☎ 090-4558-4670

**towada アマテラスによる 遊べる・癒しとワークショップ**

ご家族みんなで遊べます。殿様あんぱん、占い、カラーセラピー、手作りワークショップなど12店が参加します。

とき 11月23日(金)

午前10時～午後3時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

費用 200円～(各出店者により異なります)

問 towada アマテラス・木村

☎ 070-5024-8442

十和田市現代美術館平成31年度（2019年度）展覧会関連イベント

## 「地域アート」はどこにある？プロジェクト クロストーク

「地域アート」とは、文芸評論家の藤田直哉さんが平成26年に発表した論考の中で、近年、多数開かれている地域名を冠した芸術祭などの美術イベントを指す言葉として提示されました。その後、藤田さんの言葉に誘発されるように「地域アート」やそれにまつわる問題について多数発言がなされ、一つの現象をつくりあげています。

「地域アート」が語ろうとしていたものは何か。そして、その何かを「地域アート」と呼ぶべきなのか。「地域アート」と呼ばれる事象について、もう一度話をしてみたいと思います。

このトークを皮切りに、展覧会、さまざまな論者の文章をまとめたカタログ発行へと続いていきます。

とき 11月3日(土)、4日(日) 午後1時～3時  
ところ 上北地方教育会館

(西三番町4番11号)

申し込み方法 電話、FAX、メールにて申し込みください。

※FAX、メールの場合は、氏名、連絡先(FAXまたはメール)、タイトルに「地域アートトーク」と記載して申し込みください。

〒現代美術館 ☎ 1127 FAX ☎ 1138

メール info@towadaartcenter.com

### ❖ 11月3日(土)

3人の論者が、それぞれの仕事から「地域アート」という言葉について考察し、その後モデレーター（進行役）を含めた意見交換により、この領域の射程を探っていきます。

#### 登壇者



はやし あきお  
林 暁甫 さん



ふじた なおや  
藤田 直哉 さん



かなざわ こだま  
金澤 韻 さん



モデレーター  
ほらだ ゆうき  
原田 裕規 さん

### ❖ 11月4日(日)

土地・社会・人々についての深い考察に基づき制作してきたアーティストたちが、自身の活動を紹介し、モデレーターとの対話を通して、その意義を掘り下げます。

#### 登壇者



ふじい ひかる  
藤井 光 さん



モデレーター  
ほしの ふとし  
星野 太 さん



目【mé】：荒神明香 さん(中央)、南川憲二 さん(左)

ミニコンサート

## オープンミュージックスクエア

第5回目となる今回は、午前と午後の2部構成でお送りします。

とき 11月17日(土)

ところ 休憩スペース

### 午前の部（午前11時30分～正午）

『彩ろ音（いろね）』メンバーの吉川礼子さんの二胡による心に染みる優しい音色をお届けします。

### 午後の部（午後1時30分～2時）

ヴォーカル Eiji（えいじ）とキーボード Atsuko（あつこ）による音楽ユニット『Blend tea（ぶれんどてい）』が、さまざまなジャンルの曲をブレンドしたミニライブを開催します。

## 11月10日(土)は現代美術館 常設展示市民無料デー

マイナンバーカード、運転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。



# ほけんのページ

## 11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カ月に達する乳児	13日(火) 12:30~13:00 ※バスアオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成29年5月生まれの幼児	21日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年5月生まれの幼児	22日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年5月生まれの幼児	20日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	8日(木)14:00~ ※5日(月)までに要予約 12月6日(木)14:00~ ※28日(木)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後6カ月未満の乳児を持つお母さん ★サロンの日 (ママ同士の交流)	5日(月)・12日(月)・ 19日(月)・★26日(月)・ 12月3日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ 「トワール」 問健康増進課 ☎⑤6792

※2歳児発達健診は2歳6カ月児が対象です。  
 ※3歳児健診は3歳6カ月児が対象です。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。  
 なお、対象月に受診できない場合は保健センターへご連絡ください。  
 ※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)・12月5日(水) 14:00~15:00 ※前々日までに要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	14日(水) 9:30~13:15~ ※9日(金)までに要予約	
◆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	21日(水) 14:00~15:30 ※16日(金)までに要予約	市役所新館5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	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 過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	13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	2日(金)・18日(日) 9:30~15:00	市民交流プラザ「トワール」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	13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

◆「とわだDE子育て応援ナビ」を利用しましょう。子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報を得ることができます。

▼登録用QRコード



とわだ 子育てナビ

検索

11月は  
「青森県食育月間」  
です

### 家族みんなで

### 「早寝・早起き・朝ごはん」



「早寝・早起き・朝ごはん」のメリット

- ◆脳の働きが活発になり、勉強・仕事の効率がUP
- ◆生活習慣病予防に効果的

※まずは大人が手本となり、家族の健康を守りましょう。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

### 正しい知識を持ってお酒と上手に付き合しましょう。

アルコールに関連する問題について心配のある人は、保健センターへご相談ください。

11月10日~16日は  
アルコール関連  
問題啓発週間

#### アルコール関連問題

- ・健康障害（肝炎などの臓器障害）
- ・アルコール依存症
- ・暴力、DV、虐待
- ・飲酒運転
- ・多量飲酒
- ・妊婦、未成年者の飲酒 など



問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791



### 献血は最も身近な「ボランティア」 市民の皆さんのご協力をお願いします

市では、多くの事業所や学校などの協力のもと、献血バスを巡回して献血を呼び掛けています。

輸血などに必要な血液を確保するため、市民の皆さんの定期的な献血へのご協力をお願いします。  
 ※献血の日程は市ホームページでもご覧いただけます。

### ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
3日(土)	9:30~12:00	県立三本木農業高等学校
	13:30~16:00	DCMホームマック(株)十和田店
7日(水)	10:00~11:30	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~17:00	北里大学学生ホール前
9日(金)	9:30~12:30	十和田第一病院北側駐車場
	13:30~16:00	

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

# 11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) 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
◆司法書士相談(定員4人) 登記、相続、借金などの相談	15日(木) 午後1時～3時 ※8日(木)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(木) 午後1時～3時 ※1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	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  
申間まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	1日(木)、2日(金) 5日(月)～9日(金) 26日(月)～30日(金) 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)  
問 収納課 ☎⑤ 6761

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 市役所新館3階会議室  
問 八戸年金事務所 ☎0178 ④ 1742 市民課 ☎⑤ 6753

**11月30日(金)が納期限(口座振替日)です**  
市税等は納期限内に納めましょう  
固定資産税第4期／国民健康保険税第5期  
介護保険料第5期／後期高齢者医療保険料第5期

## 休日当番医 問健康増進課 ☎⑤ 6790

3日(土)	村木内科胃腸科医院	☎②1010
4日(日)	十和田外科内科	☎②5151
11日(日)	鈴木内科医院	☎⑤1111
18日(日)	高松病院	☎③6540
23日(金)	田島クリニック	☎③5002
25日(日)	のづき内科小児科クリニック	☎②01880

# その他の催し

<>…開始時間

3(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(問市民図書館 ☎③7808) ▶第49回市民文化祭 <オープニングセレモニー10:00 展示部門10:00(～4日) 舞と躍動10:20 演劇16:50>～市民文化センター(問スポーツ・生涯学習課 ☎②2318)
4(日)	▶第49回市民文化祭 <吟詠10:00 謡と仕舞13:00 秋のスペシャルコンサート13:00>～市民文化センター(問スポーツ・生涯学習課 ☎②2318)
6(火)	▶日本一を目指して～交流発表会<9:00>～市民文化センター(問三小学区青少年健全育成協議会・佐藤 ☎090-4552-2375)
8(木)	▶平成30年度とわだ市民カレッジ(食と農に関する講演会と共同開講)第7講座・閉講式「ニッポンの食と農 この10年」<18:30>～市民文化センター(講師:見城 美枝子さん)(問スポーツ・生涯学習課 ☎②2318)
9(金)	▶戸村尚子絵画展<10:00>～市民文化センター(問戸村尚子 ☎090-9639-2432)(～11日) ▶万葉仮名 百人一首～市民文化センター 市民ギャラリー(問乙女クラブ・豊川 ☎②7422)(～30日)
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) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民文化センター(問健康増進課 ☎⑤6791) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<①10:30・②14:00>～市民図書館(問市民図書館 ☎③7808)(24日も開催)
11(日)	▶東日本大震災チャリティ演芸会 ごらくのらくご～笑いが一番～<14:00>～文化センター(500円)(問馬はなし亭一座・遠田 ☎090-9533-3390) ▶第14回十和田市総合体育大会(後期)～市総合体育センターほか(問スポーツ・生涯学習課 ☎②2317)
12(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)
15(木)	▶ストレスと上手に付き合う学VIVA(学び場)<19:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(500円)(問スマイルラボ ☎③8922)
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) ▶青森県立三本木高等学校附属中学校合唱コンクール<10:30>～市民文化センター(問三本木高校附属中学校 ☎②1184) ▶十和田市小中学校美術展<9:00>～市民文化センター(問指導課 ☎②2309)(～18日)
18(日)	▶HY STORY TOUR～うさがみ そーれ めんそーれ そーれ それぞれ ゆくいみそーれ～ <17:00>～市民文化センター ※チケットは完売しました。(問市民文化センター ☎②5200)
20(火)	▶省エネ住宅セミナー<13:00>～市民文化センター(問平野商事 ☎③7111)
23(金)	▶天間ピアノ教室・いわべピアノ教室第14回ピアノコンサート<13:00>～市民文化センター(問いわべピアノ教室 ☎090-1493-9090)
24(土)	▶演劇公演「地産地活!」<16:00>～市民文化センター(前売り券 自由席 一般1,500円、大学生500円、高校生以下無料)(問劇団M's PARTY・仲島 ☎090-7066-2873)
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)
28(水)	▶十和田いきいき介護ボランティアポイント事業説明・研修会<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(対象:60歳以上の市民)(問 市民社会福祉協議会 ☎③2992)

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
平成30年9月末 現在	人口	61,768人	-62人	-604人
	男	29,594人	-21人	-272人
	女	32,174人	-41人	-332人
	世帯	27,570世帯	-2世帯	+87世帯

アプリで「広報とわだ」を読みますか



マチイロ 使用方法  
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

