



～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田

七わた

No. 197

2019

3

目次

「十和田奥入瀬観光機構」がスタート しました	…… 2
特集 糖尿病に注意！	…… 4
十和田市体育、スポーツに関する表彰	…… 8
十和田市農業賞	…… 9

『かんじきツトパス』

(2月11日(月)／十和田湖畔)
観光客らがかんじきを履き、十和田湖畔の大自然を満喫しました。当日はあいにくの曇り空でしたが、晴れていれば雄大な十和田湖が見下ろせます。

観光地域づくりの舵取り役・十和田市DMO

一般社団法人「十和田奥入瀬観光機構」がスタートしました



十和田市DMO 平成31年4月1日始動!! 一般社団法人 十和田奥入瀬観光機構

(2月15日(金) 設立時理事会での記念撮影の様子)

問 観光推進課 ☎ 516 772

2月15日、本市が誇る豊富な資源を組み合わせ、「稼いで潤う」観光地域づくりの舵取り役となる十和田市DMO一般社団法人「十和田奥入瀬観光機構」の設立総会が開かれ、活動をスタートさせました。

当機構は、従来、十和田市観光協会が行ってきた業務と、十和田湖国立公園協会が行ってきた観光に関する業務を引き継ぎ、全市一体的に観光振興を担う組織として、市が中心となり設立を進めてきました。

理事長には、大手旅行会社に20年以上勤務した経験を持ち、観光人材育成の分野を専門として大学で教壇に立つ神戸山手大学副学長の小野田金司さんが就任しました。また、県内に支店を置く大手運輸・旅行関係企業や市内の産業団体、金融機関などが理事に就任し、観光を軸としてさまざまな事業者を巻き込んで地域振興を図っていくことを確認しました。

今月号では、機構の体制、取り組み、小野田理事長のメッセージをお知らせします。

【 体 制 】

<総会（会員）>

<理事会>

理事長：小野田金司

理事・監事：運輸、旅行会社、産業団体、金融機関など

<部会> ※地域の事業者

分野別：宿泊、交通、体験、物産、飲食

観光開発統括

事務局長

アドバイザー

観光推進マネージャー

観光推進グループ担当業務

- ①マーケティング・戦略策定
- ②コンテンツ開発・商品造成
- ③情報発信・プロモーション
- ④受入整備・サービス向上

総務・イベントマネージャー

総務・イベントグループ担当業務

- ①市街地・十和田湖畔イベント企画運営
- ②観光案内・物産関連業務
- ③総務・経理・財務マネジメント・事業者向け経営改善施策

❖春・夏・秋まつり・市街地行事・物産事業など
(十和田市観光協会が担ってきた観光・物産事業)

❖十和田湖畔イベントなど
(十和田湖国立公園協会が担ってきた観光事業)

【 取り組み 】

1

マーケティングに基づく戦略策定

- ❖ 地域の事業者を巻き込み、観光地づくりを追求する
- ❖ 情報・データを活用して消費者ニーズや動向分析を行う（マーケティング）
- ❖ 選ばれる観光地として持続的に成長するための方向性を示す（ブランディング）

2

十和田湖・奥入瀬・市街地をつないだ観光地づくり

- ❖ 十和田湖と奥入瀬の自然を、より観光資源として生かす
- ❖ 現代アートに彩られた市街地と十和田湖・奥入瀬を点ではなく線でつなぎ、エリア相互の回遊を促す
- ❖ 体験プランなどの選択肢を幅広く用意し、より長く、より満足度の高い滞在にする
- ❖ 外国語対応の充実や多言語デジタル情報の整備など、外国からの観光客も快適に過ごせる環境整備をする

3

世界への魅力の発信

- ❖ ターゲットに応じた戦略的・効果的な情報発信を行う（プロモーション）
- ❖ J N T O（日本政府観光局）や広域連携DMO（東北観光推進機構）などとの連携により、本市の魅力の世界に伝え、国内外からの観光客に選んでもらう

4

好循環の促進で「稼いで潤う」観光地経営

- ❖ 観光を軸とした幅広い地域産業の好循環を促す
- ❖ “稼いで潤う”地域となるための観光地経営を行う（マネジメント）

MESSAGE (メッセージ)

「稼いで潤う」観光地経営にご参加ください

十和田市民の皆様はじめまして、このたび十和田奥入瀬観光機構の理事長に就任しました小野田金司です。どうぞよろしく申し上げます。

私は十和田奥入瀬地域には旅行会社時代、数回添乗員として訪れました。もう20年以上も前ですが、その頃の観光スタイルは、多くの観光地を効率的にめぐる「周遊型」でした。ところが最近、地域住民との交流を深め、さらに魅力を実感できる「体験・滞在型」の観光スタイルが求められています。この傾向は、訪日外国人観光（インバウンド）客の増加によりさらに拍車がかかっています。

この「体験・滞在型」の観光は、宿泊業者や交通事業者のみならず、広く地域産業への経済効果が期待され、おまけに環境保全や地域コミュニティの再生にまで貢献してくれる地方創生の切り札の産業となっています。

現在の十和田奥入瀬地域は、この新しい観光需要への対応が遅れています。しかし、コンテンツは従前からある素晴らしい自然や文化に加え、現代アートなど多様な観光素材がそろっています。この地域に新しい観光を創造、成長させることが必要です。そのためにはその「人材」が必要です。

ぜひ、市民の皆様も新しいグローバルな視点で観光を学び直し、十和田奥入瀬地域の魅力を商品化して世界へ発信し、「稼いで潤う」観光地経営にご参加ください。日本の観光は今、世界で一番成長しています。観光産業をスタートさせるのは、今が絶好のチャンスです。十和田奥入瀬観光機構はそんなあなたを応援する法人です。



《PROFILE》

大手旅行会社に20年以上勤務した後、神戸夙川学院大学教授を経て、神戸山手大学副学長となる。旅行会社時代よりジャパンエキスポなどの地域振興イベントやプロモーションを数多く手掛ける。61歳。

～ 糖尿病を知って予防しよう～

糖尿病に注意!

血糖値

本県の糖尿病による死亡率は、平成29年の人口動態統計で19.1と全国でワースト2位となりました。4年ぶりに最下位を脱却したものの、糖尿病が原因で亡くなる人が依然としてとても多い状況です。特に本市は、平成28年の調査で糖尿病死亡率が30.2と県平均の17.1を大幅に超え、県内10市の中でワースト1位となっています。

これらの状況を踏まえ、市では「糖尿病」を本市の重要な健康課題の一つと捉え、糖尿病の早期発見、早期治療、重症化予防に取り組んでいます。

そこで、今回は「糖尿病」に焦点を当て、基礎的な知識や予防方法、市の取り組みをお知らせします。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が正常よりも多くなる病気です。

ブドウ糖は、食べ物にある糖分が分解され変化したもので、血液中から全身に運ばれ、頭や体を動かすエネルギーとなります。ブドウ糖自体は悪いものではありません。ブドウ糖をエネルギーとして体内に取り込むためには、体内で唯一、血糖の量をコントロールできる膵臓から出るホルモン「インスリン」が必要です。インスリンの分泌量が不足したり、ブドウ糖を体内に取り込む働きが悪くなると、血液中のブドウ糖が多い状態が続き、糖尿病になります。

糖尿病の原因としては、遺伝的な体質に加え、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れや肥満、ストレスなどが挙げられます。

糖尿病のタイプ

糖尿病は、主に1型と2型の2つのタイプに分類されます。

1型糖尿病

膵臓の細胞が何らかの原因により破壊され、インスリンがほとんど分泌されない型です。子どもや若い人を中心に幅広い年齢で発症します。

2型糖尿病

生活習慣の乱れや遺伝体質など、

さまざまな要因が重なり、インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪くなったりすることで発症します。血糖値を正しくコントロールすることで、病気の進行を防ぐことができます。

日本では、糖尿病患者の95パーセントが2型糖尿病といわれ、食生活の欧米化や交通手段の発達などによる運動量の減少など、生活習慣の変化により糖尿病の患者が増え続けていると考えられます。

自覚症状がないまま進行する恐ろしい病気

糖尿病の最も恐ろしい点は、自覚症状がないままに進行していくことです。

高血糖になっても痛みなどの症状がないので、高血糖であることを知らないまま、長い間放置されがちです。個人差はありますが、この期間が長ければ長いほど、合併症を引き起こす危険性が高まります。

糖尿病は、自覚症状がないまま徐々に血管を傷つけ、さまざまな疾病を引き起こすため、「静かなる殺し屋」の意味で「サイレント・キラー」と呼ばれています。

治療としては、まずは生活習慣の改善、それだけで足りない場合は血糖値をコントロールする薬やインスリン注射が必要となる場合もあります。

あなたの生活を CHECK!

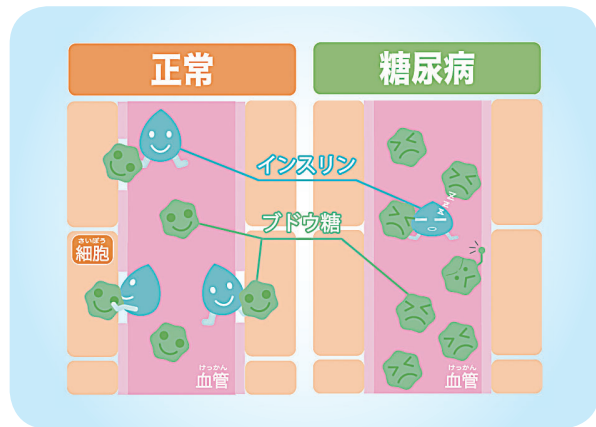
突然ですが質問です。あなたはいくつ当てはまりますか？

- 野菜はあまり食べない
- フロア移動はエレベーターやエスカレーターを使う
- 朝食は食わずに、昼や夜はたくさん食べる
- 運動はほとんどしない
- 空腹でなくても何か食べている
- 毎日、お酒を飲む
- おやつを毎日欠かさない
- 飲酒後はラーメンや甘いデザートをよく食べる
- 甘い飲み物やお菓子をよく口にする
- ささいなことでイライラする
- 車移動が多く、あまり歩かない
- たばこを吸っている

チェック項目が多いほど要注意。糖尿病の疑いがあるかもしれません…

糖尿病と

インスリンの関係



異常時（糖尿病）の状態

膵臓から出るインスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりして、ブドウ糖が筋肉などに取り込めず、血液中に多い状態が続くと糖尿病になります。

正常時の状態

インスリンが正常に働き、血液中のブドウ糖の量が適正に保たれています。

糖尿病による合併症

血糖値の高い状態が続くと、徐々に症状が現れてきます。発症後の自覚症状には、多尿や多飲、体重減少

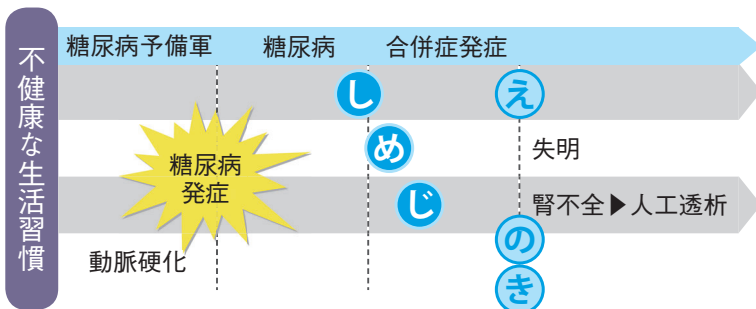
糖尿病による合併症の覚え方は

しめじとえのき

- 糖尿病の三大合併症
- し** 神経がダメージを受け、手足のしびれなどを起こす「**神経障害**」
 - め** 目の毛細血管が詰まることで、目の網膜の血管が傷つき、視力が低下する「**網膜症**」
 - じ** 腎臓の糸球体が傷つき、腎臓の機能が元に戻らなくなる「**腎症**」
- 太い血管が傷つくと
- え** 「**壊疽**」神経障害、血行障害、免疫力低下による感染により起こる
 - の** 「**脳梗塞**」初期の症状は、顔のゆがみ、腕のまひ、ろれつが回らないなど
 - き** 「**虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）**」心臓の冠動脈が詰まって起こる

などがありますが、特に怖いのは合併症です。
糖尿病になると、全身を結ぶ血管でのエネルギー供給が途絶え、細胞の代謝異常などが起こり、合併症は全身の臓器に及びます。
代表的なものとして、**神経障害**、**網膜症**、**腎症**などがあり、この3つは、三大合併症と呼ばれています。
一般的に、糖尿病となつてから5年で神経障害によるしびれが起き、15年で手足などの壊疽が発症します。
また、目の自覚症状としては、7年で網膜症などの視力に障害が出て

最悪の場合は失明に至ります。
10年から15年経つと腎臓に障害が現れ、進行すると腎不全になることもあります。
腎不全が重症化すると、腎機能を補うため、週に3回程度通院し、1回4時間以上（1カ月計50時間前後）の透析をする人工透析や腎移植が必要となる場合もあります。
その他にも、糖尿病により、血管の動脈硬化が進み脳や心臓の障害が生じたり、潰瘍や脂肪肝、歯周病、認知症などの症状を引き起こしたりします。



*動脈硬化は、糖尿病以外の要因（高血圧、脂質異常、喫煙など）も関係するため、糖尿病発症以前から進行している場合があります。

本市の現状

平成28年の十和田市民の死因別の死亡状況をみると、1位は悪性新生物(がん)、2位は心疾患、3位は肺炎、次いで、脳血管疾患、老衰、糖尿病となっています。

本市の糖尿病による死亡率(人口10万人当たりの死亡率)は、年々増加傾向にあり、特に平成28年は、急激に増加しています。全国の数値と比較すると約3倍、県全体の数値とでは約2倍にもなっています。

また、県内10市の中ではワースト1位を記録し、10市で最も死亡率が低いつがる市(糖尿病死亡率6.1)の約5倍も糖尿病で亡くなっています。

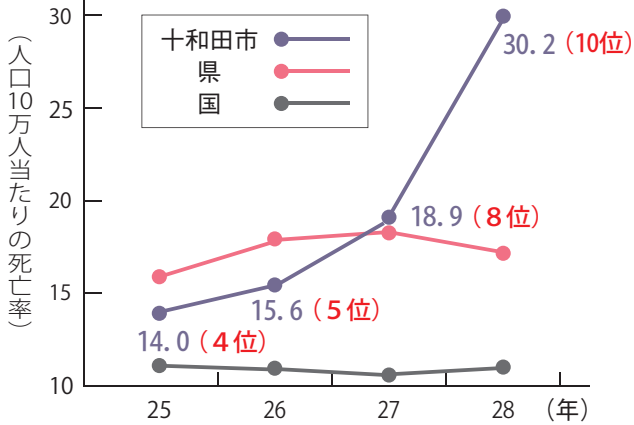
早期発見が決め手

糖尿病の予防は、早期発見が重要です。そのためには、定期的な健診を受け、自分の体の状態を知ることが大事です。

現在、糖尿病の診断は、血液検査で血糖とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が用いられます。特にHbA1cの値が5.6から6.4パーセントまでの範囲になると、糖尿病予備群である可能性が高くなります。

健診の結果は、生活習慣を見直す良い機会です。異常が見つかったら速やかに、医療機関での受診や保健指導を受け、血糖や体重コントロールに努めることが大切です。

十和田市の糖尿病による死亡率



※赤字は県内10市の中での順位

この数値に注目しよう

検査項目	良好	要注意	要治療
空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100~125	126以上
随時血糖 (mg/dl)	139以下	140~199	200以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上

(「糖尿病治療ガイド2018-2019」より)

生活習慣で

血糖値をコントロール

血糖値が基準値を超えたとしても、初期のうちであれば、生活習慣を見直すだけで血糖値を改善することができます。

基本となるのは「食事」と「運動」です。そして、大切なのは「心掛け」と「継続」です。

食

事のポイント

生活習慣の改善には、食事がとても重要です。高血糖を防ぐためには、**食事の時間、内容、量**に気を付けてください。

【時間】

1日3回、規則正しく食事を取ることが大事です。仕事などで夕食が遅くなる場合は、昼食をしっかり取り、夕食を少し控えめに。

【内容】

ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜やキノコなどの「副菜」をバランスよく毎食食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。また、同じ食事で野菜から食べると食後の血糖値の上昇が緩やかになるといわれています。

【量】

自分の体格や活動量などに合わせた量の食事を取ることが大切です。

運

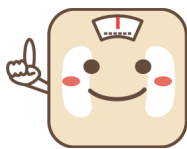
動のポイント

運動は、楽しみながら、無理なく続けることが大事です。まずは、自分の体力に合った運動から始めましょう。

運動が苦手という人は、日常生活で小まめに体を動かすことが効果的です。いつもより10分多く体を動かすことを意識して、エレベーターではなく、階段を使う、買い物などで車を使うときは一番遠い駐車スペースに止めるなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。

その他、体重管理も重要です。自分の体の変化がひと目で分かるよう、体重計測を習慣にして適正体重を維持することが大事です。

糖尿病になりやすい体質の人でも適正体重を意識することで糖尿病を予防できます。



あなたの適正体重を計算してみよう!

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

特にBMI(肥満度)※が25以上の人は、減量を心がけましょう。体重の3~5パーセントの減量で血糖値の改善が期待できます。

$$\text{BMI (肥満度)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

他にも禁煙や、お酒の飲む量をほどこにする、ストレスを溜めずに発散することなどにより、血糖値をコントロールすることができます。

本市の取り組み

市では、県内10市の中で糖尿病による死亡率がワースト1位となった状況を踏まえ、発症予防、糖尿病性腎症重症化予防に取り組んでいます。発症予防として、潜在化している糖尿病の早期発見・早期支援を行うため、地元の医師の立ち会いの下、看護師による採血を行い、血糖値を測定する簡易血糖測定を行う「移動診療所」を平成30年度からスタートさせています。これは県内の自治体

で初の取り組みです。

通常の健診では、前の晩から食事を食べずに空腹で測定しますが、糖尿病の早期発見は、食後の血糖測定でも判定できることから、簡易血糖測定を実施しています。

「移動診療所」とすることで、イベントでの簡易血糖測定が可能となり、幅広い世代への意識啓発につながっています。本年度は、「南コミュニティセンターまつり」などの地域イベントに出向き、簡易血糖測定を実施しました。

また、平成30年度は糖尿病予防の普及啓発などを行うため、県の高血糖ストップパズを活用し、糖尿病予防講演会（十和田市健康宣言推進講

演会）を開催しました。同講演会では、藤原内科の藤原史門院長が「知って納得！糖尿病あれこれ」と題し、糖尿病の症状や予防策などを説明し、発症や悪化の原因となる生活習慣の見直しを呼び掛けました。来年度は、壮年期などの若い世代が集まる場に出向き、簡易血糖測定を実施する予定です。



▲南コミュニティセンターまつりでの「移動診療所」による簡易血糖測定

腎症などの合併症の発症や進行などの重症化予防に重点を置いた取り組みを行っています。医療機関未受診の人や受診を中断している人のうち重症化リスクの高い人に保健指導を行い、受診を促しています。また、上十三地区医師会と協定を締結し、連携した支援体制の整備や、医療機関で治療している人に対し、かかりつけ医と連携した保健指導を実施しています。

自分の健康は自分で守る

糖尿病は、合併症により死に至る恐ろしい病気です。予防するためには、何よりも「自分の健康は自分で守る」という意識がとても大切です。この機会に、生活習慣を見直してみませんか。

サイレント・キラーから自分自身を守るためには、実践あるのみです！



中央病院 糖尿病ケアチーム
糖尿病看護認定看護師
なりたけいこ
成田 圭子 看護師長

定期的な健診 バランスの取れた食事 継続した適度な運動

糖尿病の予防のため必要なことは、

糖尿病予防のためには、定期的に健診を受け、自分の状態を知ることが大切です。

食事は、テレビなどで体に良い食材など、さまざまな情報が紹介されていますが、その食材だけに偏った食事ではなく、「主食」「主菜」「副菜」をバランス良く、一日3食を規則正しく食べることが大切です。フルーツ、野菜はジュースにして飲むより、そのまま食べる方が食物繊維も摂ることができ、血糖値の上昇も緩やかになります。

運動は、無理をせず、自分の体力に合わせて楽しく続けることが大切です。特に冬場のオススメは、家の中でのちょっとした体操や足踏みなど、生活の中に体を動かすことを組み込むことが良いと思います。

当院では看護相談外来もやっていますので、気になることがありましたら、気軽にご相談ください。また、地域の集まりなどで糖尿病についての講話もしていますので、お声掛けください。

▼糖尿病予防講演会 高血糖ストップパズが運動と生活習慣の改善を呼び掛け



糖尿病性腎症重症化予防としては、糖尿病を原疾患とする新規の人工透析導入患者を抑制するため、国民健康保険被保険者を対象に、糖尿病性



▲（保健センターの保健師）
健康や糖尿病に関するお悩みなど
気軽にご相談ください。

平成30年度

十和田市体育、スポーツに関する表彰

この表彰は、本市の体育、スポーツの振興に功績のあった人や、各種スポーツ大会で優秀な成績を収めた人に贈られます。

☎スポーツ・生涯学習課スポーツ振興係 ☎2317



体育功労賞



なかざわ よころう
中沢 四五郎さん

87歳・西二十三番町
元十和田市ゲートボール協会理事・
審判委員長（審判長）、元青森県
ゲートボール協会理事・監事

平成8年にゲートボール2級審判員資格を取
得後、毎年審判員研修会を行い、審判員の養
成・資格者の拡大を図った。平成12年には1級
審判員資格を取得し、市協会の審判委員長（審
判長）、県協会理事・監事として、ゲートボー
ルの普及のために会員の拡大と新人の育成・指
導に努めた。また、市協会会員の育成指導・強
化にも携わり、一昨年は国民体育大会優勝、昨
年は全国選抜大会優勝という輝かしい成績へと
会員を導いた。



おやまだ まこと
小山田 誠さん

80歳・相坂字白上
三本木農業高校相撲部OB会会長
全日本大学選抜相撲十和田大会実行
委員会事務局長

青森県相撲連盟上十三支部会員として、相撲
競技発展に尽力した。特に、昭和52年に本県で
開催された「あすなる国体」においては、相撲
競技の本市での開催誘致にも貢献した。また、
歴史と伝統のある選抜高校相撲十和田大会なら
びに全日本大学選抜相撲十和田大会（平成13年
からは事務局長を務めている）の実行委員とし
て、両大会の発展にも寄与している。平成23年
からは三本木農業高校相撲部OB会会長として、
相撲道発展のため後輩の指導に尽力している。



スポーツ栄誉賞

〔一般個人〕

たちざき みきと
立崎 幹人（バイアスロン）

〔主な大会参加歴〕

❖ 第8回アジア冬季競技大会2017札幌

（男子12・5キロパシュート）第1位

❖ 第23回オリンピック冬季競技大会2018平昌 ピョンチャン

（男子10キロスプリント、20キロ（個人））



スポーツ賞

〔生徒個人〕

山崎勝磨（相撲）

齊藤美姫（レスリング）

〔一般団体〕

北里大学獣医学部 たどろ 跆拳道部



優秀選手賞

〔一般個人〕

吉田侑雅（アーチェリー）

工藤慈之、川上智治、赤坂大輔

（少林寺拳法）

高橋旦、内田成美、中嶋久美子

（躰道）

横倉花絵、下長根滯（馬術）

芳賀一博、佐々木あさみ（陸上）

〔生徒個人〕

小川葉月（サッカー）

豊川菜瑠（柔道）

福田瑞紀、千葉翔太、北構里江、

吉田菜生、川崎愛莉

（少林寺拳法）

今泉沙彩（水泳）

小原潤、坂本博一（相撲）

繁皓介（ソフトテニス）

柏本結子（登山）

赤坂楓華、渡辺和恵、豊巻若葉、

泉日彩（バスケットボール）

白銀柚希、鈴木龍亮、畠山修弥、

坪修平（陸上）

小川颯太（レスリング）

〔生徒団体〕

三本木農業高校アーチェリー部

三本木農業高校相撲部

三本木農業高校馬術部

三本木農業高校ラグビー部

スポーツ奨励賞

〔一般個人〕

- 山端詩韻遠、藤井康弘（空手道）
- 伊藤信博（弓道）
- 池田信子、佐々木厚子（グラウンド・ゴルフ）
- 下川原春男、鹿島育子、鹿島唯、田中寛子（硬式テニス）
- 栗山旺大、水梨裕介、八嶋諒（柔道）
- 音坂勇一、杉山幸雄、畑井智士、菅原裕次郎、都築一雄、清水目基、三上大介、山下香織、工藤佳祐、三國泰輔、宮地寿子（水泳）
- 荒谷智以子、大久保通美、竹鼻厚子（スキー）
- 櫻田晴夫、中野誠子、田中貞子、佐藤健児（卓球）
- 円子一彦、小山田良子、吉田洋子（バウンドテニス）
- 小笠原フナ、中野渡博子、佐々木八重子、吉田きみ、細越つね、高瀬清子（バレーボール）
- 扇田リエ、高村俊雄、仁和ちわ、立崎祐吉、久保英視（パークゴルフ）
- 下田昭博、小笠原英明、畑中薫、深堀雄一、小笠原勢一、野月明広（ボウリング）
- 佐々木茂、鈴木辰也、瀧内義男、田中求夢（陸上）
- 〔生徒個人〕
- 後澤海斗、中村陽香、伊豆田健人、吉崎陽、岩城百映、小濱あかり（少林寺拳法）
- 赤垣有紀、山市紗友理、川口優恵（相撲）
- 川岸璃空（ソフトテニス）
- 小川愛生、川村弥都（なぎなた）
- 大野花凜（陸上）

スポーツ奨励賞

〔一般団体〕

- 十和田市ゲートボール協会
- 特定非営利活動法人十和田市サッカー協会
- 十和田市柔道協会
- 十和田市バスケットボール協会
- 十和田市バレーボール協会
- 十和田市パークゴルフ協会
- 〔生徒団体〕
- 三本木高校ハンドボール部

特別賞

- ▼受賞15回
 - 藤井康弘（空手道）
 - ▼受賞10回
 - 市沢みつゑ、蛭名啓一（ゲートボール）
 - 小笠原裕也（サッカー）
 - 沢光雄（パークゴルフ）
 - 都築一雄（水泳）
 - 畑中薫（ボウリング）
 - ▼受賞5回
 - 赤坂大輔（少林寺拳法）
 - 川崎由紀、中清水晶子、中野めぐみ（バスケットボール）
 - 久保英視、仁和ちわ（パークゴルフ）
 - 櫻田尚也、三戸一史、田中大一、豊田敦、中野渡泰介（サッカー）
 - 櫻田晴夫（卓球）
 - 高橋亘（剣道）
 - 瀧内義男（陸上）
 - 深堀雄一（ボウリング）
 - 三上大介（水泳）
- ※敬称は省略しています。

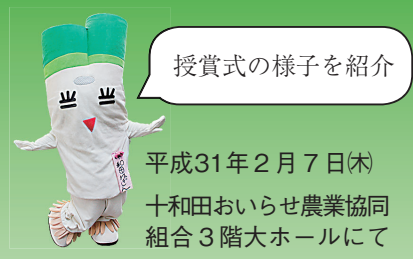
第8回 十和田市農業賞

この賞は、本市の基幹産業である農業分野において、生産性の高い経営を実践するなど、地域農業の発展に貢献した個人や団体に贈られます。



やまだ きよのり
山田 清徳さん
67歳・洞内字家ノ上

耕畜連携による循環型農業を実践し、青森県土づくりの匠として地域の模範となっているほか、十和田ブランド、「ほけしらず」ねぎの産地化、十和田おいらせミネラル野菜（TOM-VEGE）の中心的けん引役として尽力している。また、十和田おいらせ農業協同組合野菜振興会ねぎ専門部会長を長年務めるとともに、ねぎ塾講師として次世代を担うねぎ生産者を育成するなど、地域のねぎ生産管理技術の向上に努めている。生産者としても実績・功績ともに優れ、地域農業に多大なる貢献をしている。



4月1日から「西コミュニティセンター」と「十和田湖郵便局」で住民票の写しや印鑑登録証明書などの交付が受けられます



「ふるさと皆館」は、4月1日から「西コミュニティセンター」へと名称が変わります。

4月1日から「西コミュニティセンター（現ふるさと皆館）」と「十和田湖郵便局」で証明書の交付を行います。

ただし、請求できる証明書などの種類や請求できる人が「市役所本庁」とは異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

市民課 ☎ 6755 税務課 ☎ 6765
農業委員会 ☎ 6740



(1) 請求できる証明書などの種類と請求できる人

証明書などの種類	西コミュニティセンター	十和田湖郵便局	手数料	担当課
	受付時間：午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)を除く)	受付時間：午前9時～午後4時 (土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～翌年1月3日)を除く)		
	請求できる人	請求できる人		
住民票・除票の写し	本人、同一世帯員、代理人 (※)	本人、同一世帯員 (マイナンバーおよび住民票コードの付かないものに限る)	300円	市民課
戸籍謄本・戸籍抄本 (除籍・原戸籍除く)	本人、配偶者、直系親族、代理人 (※)	本人、同一戸籍の人	450円	
戸籍の附票の写し (除籍・原戸籍除く)	本人、配偶者、直系親族、代理人 (※)	本人、同一戸籍の人	300円	
印鑑登録証明書	本人、代理人	本人	300円	税務課
所得証明書・課税証明書	本人、同一世帯員、代理人 (※)		300円	
市民税非課税世帯証明書	誰でも可		無料	
納税証明書	本人、同一世帯員、代理人 (※)	本人	300円	
車検用(軽自動車税継続検査用)納税証明書	本人、同一世帯員、代理人 (※) 車検証があれば誰でも可	本人	無料	
原動機付自転車・小型自動車の標識交付証明書および廃車申告受付書の再交付	本人、同一世帯員、代理人 (※)		無料	
耕作証明書	本人、同一世帯員、代理人 (※)		300円	農業委員会
農地台帳の写し	本人、同一世帯員、代理人 (※)		無料	

(※) 委任状が必要です。

(2) 請求の際に必要な物

- ❖ 本人確認書類 (次の①か②のいずれか)
 - ① 運転免許証、マイナンバーカードなど顔写真付きの官公署が発行した物 1点
 - ② 健康保険証、年金手帳、年金証書などのうち 2点
- ❖ 印鑑登録証 (印鑑登録証明書が必要な人のみ)



休屋地区にある十和田湖郵便局

4月7日(日)は青森県議会議員 一般選挙の投票日です

選挙管理委員会事務局 ☎ 6778

■投票日当日の投票時間

▼午前7時～午後8時
※ただし、第40投票区投票所十和田湖観光交流センター「ぶらっと」、第41投票区投票所十和田湖小学校・十和田湖中学校は、午前7時から午後6時までです。

■選挙権のある人

平成13年4月8日以前に生まれた人で、平成30年12月28日以前に十和田市に転入の届け出をし、引き続き十和田市に住所を有する人。

■投票所入場券(はがき)

入場券は告示日(3月29日(金))以降に郵送します。投票(期日前投票を含む)をするときに持参ください(入場券がなくても投票できます)。

■投票所の確認

投票所一覧表(下表)または投票所入場券(はがき)でご確認ください。

3月20日以降に転居した人は、転居前の投票所での投票になります。

3月20日以降に県内の他市町村へ転出した人で転出先の選挙人名簿に登録されていない人は、

あらかじめ、転出先市町村などの市民課などで「引き続き住所を有する旨の証明書」を発行してもらい投票所で提示するか、投票所において口頭で申請することで投票できます(期日前・不在者投票の場合も同様です)。

■期日前投票

投票日当日、仕事や冠婚葬祭、買い物や旅行などの私用、病気やけが、妊娠などの理由で投票ができない人は、期日前投票をすることができます。住んでいる場所に関係なく、次の4カ所のいずれの投票所でも投票することができます。

期間 3月30日(土)～4月6日(土) とき・ところ

▼午前8時30分～午後8時

▽市役所新館5階

▽十和田湖支所ふるさと皆館3階(※)

※ふるさと皆館は、4月1日から「西コミュニティセンター」へと名称が変わります。

▼午前10時～午後7時

▽市民交流プラザ「トワール」

(30分以内の駐車は無料)

▽イオンスーパーセンター

十和田店

■不在者投票

出稼ぎなどのため他市町村に滞在している人、指定病院、指定施設に入所している人などは不在者投票ができます。

■郵便等投票

身体障害者手帳または戦傷病者手帳の交付を受けている人のうち、身体に重度の障害がある人、または介護保険法上の要介護状態区分が要介護5の人は、郵便などによる不在者投票ができます。

※不在者投票、郵便等投票を希望する人は、投票用紙の請求が4月3日(水)までとなります。告示日前でも構いませんので、お早めにお問い合わせください。

■開票

とき 4月7日(日)午後9時10分～
ところ 市総合体育センター
※参観できる人は、十和田市選挙人名簿に登録されている人です。「参観券」は、当日会場で午後9時から受け付けし、先着100人まで発行します。



投票所一覧

投票区	投票所	投票区	投票所	投票区	投票所
第1投票区	十和田カトリック幼稚園	第17投票区	八郷会館	第33投票区	藤坂小学校(仲よし会)
第2投票区	市民文化センター	第18投票区	矢神集会所	第34投票区	藤島会館
第3投票区	東小稲会館	第19投票区	赤沼会館	第35投票区	伝法寺地区農村会館
第4投票区	三本木小学校	第20投票区	下切田小学校	第36投票区	米田地区集落総合センター
第5投票区	十和田中学校(拓心館)	第21投票区	関口生活センター	第37投票区	館集会所
第6投票区	十和田商工会館	第22投票区	夏間木地区会館	第38投票区	平山集会所
第7投票区	北園小学校(仲よし会)	第23投票区	晴山公民館	第39投票区	月日山林業会館
第8投票区	白菊かねざき保育園	第24投票区	深持ふれあいセンター	第40投票区	十和田湖観光交流センター「ぶらっと」
第9投票区	保健センター	第25投票区	中村集会所	第41投票区	十和田湖小学校・十和田湖中学校
第10投票区	西十四番町会館(旭町会館)	第26投票区	五十貫田集会所	第42投票区	市民の家
第11投票区	南コミュニティセンター(旧南公民館)	第27投票区	洞内和徳館	第43投票区	大畑野生活改善センター
第12投票区	ちとせ小学校(仲よし会)	第28投票区	立崎公民館	第44投票区	西コミュニティセンター(※)(十和田湖支所隣り)
第13投票区	井戸頭団地集会所	第29投票区	牛鍵公民館	第45投票区	段新集会所
第14投票区	一本木沢会館	第30投票区	東栄会館	第46投票区	農村交流施設沢田悠学館
第15投票区	東コミュニティセンター(旧東公民館)	第31投票区	学習等供用施設高清水地区館		
第16投票区	稲吉集会所	第32投票区	六日町生活改善センター		

※ふるさと皆館が4月1日から「西コミュニティセンター」へと名称が変わります。

豊かな高齢期を過ごすために

生きがいを持って生活してみませんか？

高齢化が進む中、自立して豊かな高齢期を過ごすため、意欲的な社会参画が求められています。

65歳以上の就業者の割合は増加傾向にあり、現在仕事をしている高齢者の約4割が「働けるうちはいつまでも働きたい」と回答しています。(内閣府平成29年版高齢社会白書より)。
今号では、退職後に第2の人生として、自分がやりたかったことを仕事にし、生きがいを持ちながら生活している2人にお話を伺いました。



そば cafe 福 (三本木字下平)
佐々木 進一さん (69歳)

定年より1年早く退職し、60歳の時に「そば cafe 福」をオープン

趣味の延長が仕事に

元々、そばやうどんなどを作るのが趣味で、おいしいそばを作って家族で食べたいという思いから、そば作りしている人たちと交流を始めたことが今の仕事を始めたきっかけです。自分でそばを栽培して作り始めた当初は、どうしてもおいしさを実感できず、どうしたらおいしくなるだろう？と試行錯誤していました。何年かそれを繰り返しているうちに、標高が高く、寒暖差があるところで栽培するそばがおいしいことが分かり、八甲田山麓の田代平大台のそば畑で自家栽培を始めました。6年前に「八甲田山麓」という商標登録を取り、今年からは長野へそば粉を約1トン出荷することができました。

今は、店は妻・娘を中心に経営し、自分はそば打ちやそばの付け合わせに使う野菜・山菜・キノコの栽培や魚の養殖に集中しています。店は、そばの味を評価してもらうためにやっている感じですね。

季節を感じてもらえるそばを出したいと思っていますので、栽培して



営業時間は午前11時～午後2時
(月曜定休)

るクレソン、ウドやワラビなどの山菜、キノコ、養殖しているやまめやひめますの天ぷらなどをそばの付け合わせに出しています。責任を持って、安心な食材を提供したいという気持ちでやっています。

前職(病院の検査技師)は数値やデータで結果が出る仕事でしたが、今はお客さんの味の評価が本音かどうか分からないときもあるので、結果が出ているのかどうか、なかなか難しいところもありますね。

今後、自分が栽培したそば粉を「八甲田山麓の高原そば」として、他の地域でも使ってもらえることが最終目標です。



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「ゆっばる」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。



糸に魅せられ、励まされる

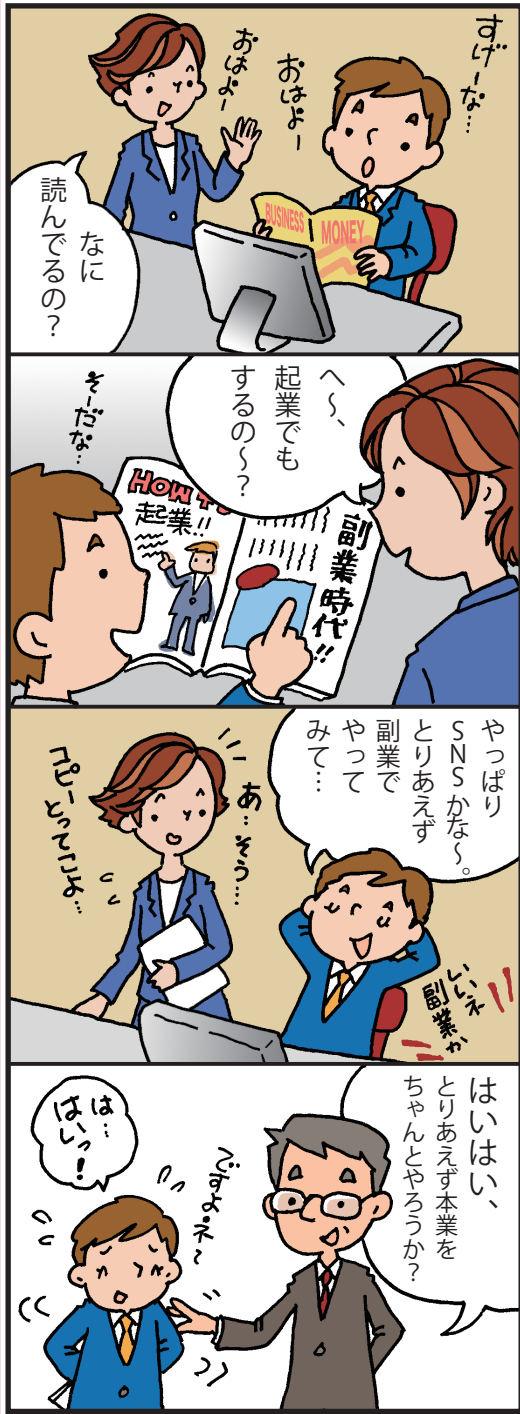


ニットの店 みつば (稲生町)
佐々木 知子さん (78歳)

30歳の時に前職(信用金庫)を退職し、「ニットの店みつば」を始める

昔から、デパートで洋服などを見るのが好きで、ブティックで働くのが夢でした。悩んだ末に、前職を退職しブティックで1年間働き、問屋さんのお付き合いなどを覚えしました。問屋さんに助けられ、いろいろ教えてもらいながら、1人で何にも対応しなくてはならないことを学びました。

その後、良い毛糸をお客さんに広めたいという思いで手芸店を始めました。最初は、毛糸を販売するだけでしたが、買いに来るお客さんの中



に編み方を教えてほしいという人がいたので、編み物教室も開くことにしました。細かい作業は苦手だったので、作る相手のことを考えながら糸を選んだり、デザインを考えたり、相手の喜ぶことをしてあげたいという気持ちで仕事をしてきました。今は毎日4、5人ほどのお客さんと料理の話をしたり、健康の話をしたりしながら、編み物を楽しんでいきます。教室に来るお客さんのほとんどが家では夫婦だけの生活という人なので、お年寄りの集う場を作りたいういう気持ちもあり、今もこの仕事を続けられています。お客さんにも恵まれていて、お客さんが喜んでくれることに自分も生きがいを感じています。

1人で仕事をするのは本当に大



編み目の数をソロバンで計算しながら考えます

変で、その都度仕事に教えられたり、お客さんに助けられたりしながら今にたどり着きました。目標を持ち続けたり、気持ちの持ちようで夢は叶うし、毎日を楽しく過ごせると思っています。糸に魅せられ、糸に励まされ、何よりもお客さんから元気をいただくながら毎日頑張っています。で、若い人にも、夢を持っていろいろなことに挑戦したり、触れたりすることを大切にしてほしいと思っています。

ホットな一句



■インタビューを終えて
生きがいを持ちながら生活することは、毎日を彩る欠かせない要素なのだと思えました。
生きがいとは「目標」や「楽しみ」であり、自分の好きなことに時間を費やすことで生活がより豊かで楽しくなるのではないかと思います。また、仕事や趣味を通して「コミュニケーション」も図れ、生活に刺激を与えてくれるものだと思います。

◆◆編集後記

今以上に毎日を笑って過ごし、いくつになっても夢や目標に向かって努力します！(U)

退職後は休息したいと思うのに、苦勞しながら自営というハードルを乗り越えて尊敬するばかりです。(K)

大好きな趣味を仕事にできてうらやまばかり。病気も年も吹っ飛ばして楽しんで喜ばしましょう。(S)

私の生きがいは、子どもたちの笑顔。いくつになっても生きがいを持っていたいと思います。(S)

好きなことを、楽しみながら仕事にすることができるよう、50代の今から準備したいです！(N)

自分がやりたかったこと、夢を現実に行っているのは素晴らしいことだと思います。うらやましいです。(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

素敵な出会いを応援します

～婚活支援事業～

市や県では、結婚を希望する独身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、結婚をしたい人の出会いを応援するための組織「あおもり出会いサポートセンター」を紹介します。

あおもり出会いサポートセンター会員募集

会員登録をすると、協賛団体が企画した出会いの場となるイベントなどの情報をメールマガジンで受け取ることができます。

会員登録をして、出会いの情報をキャッチすることから始めてみませんか。

会員条件 出会いを希望する“満20歳以上の独身者”
で“青森県にお住まい”の人

登録までの流れ

申込書取得



登録料 無料

登録完了まで1週間～10日程度かかります

▶会員数（平成31年1月末現在）1,880人（男性1,051人、女性829人、成婚件数延べ222件）

※協賛団体も募集しています。

イベント告知などに活用してください。（現登録団体数：約150団体）

申問 あおもり出会いサポートセンター（運営団体：NPO法人プラットフォームあおもり）

青森市新町2丁目5-4 スペースMOMO2階 ☎017-721-1250

あおさぼ

検索

あおもり出会いサポートセンターとは

少子化の流れを変え活力ある青森県をつくるため、NPO法人プラットフォームあおもりが県の委託を受け、素敵な出会いを応援するために設置した組織です。



企業間婚活WEBマッチング登録募集

独身男女の新たな出会いの創出を図るため、「企業」×「企業」の企業間婚活を実施しています。異なる会社（異業種）の人との交流を希望する独身社員グループ同士の出会いの橋渡しを行います。グループ交流から新たな出会いにつながりませんか。まずは気軽にご登録ください。

登録条件 同企業の独身者（同性2人以上）によるグループ登録（農業者のグループも可）

ご利用から交流までの流れ



十和田市婚活応援サポーター募集中

結婚を希望する男女の出会いから結婚までを応援し、身近な世話人として協力していただく十和田市婚活応援サポーター（個人、企業・団体）を随時募集しています。

▶サポーター登録者数（平成31年1月末現在）16団体、個人18人

※市での婚活を応援してくれる人であれば、資格や年齢・性別、居住地などの条件はありません。

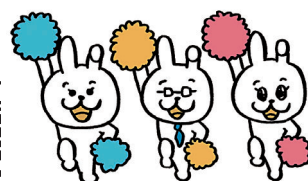
◆婚活応援サポーターの役割◆

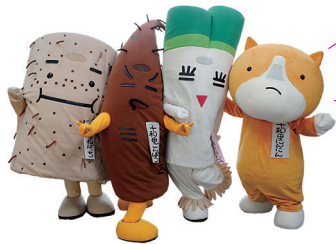
- ▶県が設置する「あおもり出会いサポートセンター」の登録に関する、独身男女への働き掛け
 - ▶結婚を希望する独身男女やそのご家族などへの婚活支援情報の提供
 - ▶結婚を希望する独身男女の交流イベントや出会いの場づくりなどの自主的な企画、実施
- ※ボランティアとしてご協力いただくので報酬はありません。

◆応募方法◆

政策財政課で配布している申し込み用紙に記入し、持参、郵送、FAXのいずれかで提出してください。

（申し込み用紙は市ホームページからもダウンロードできます。）





100商品到達！「とわだ産品」を使った新商品をお披露目します

市では、地域の特産品づくりを応援するため、商品開発や既存商品の改良を支援する「とわだの逸品開発事業」を行っています。

このたび、「とわだの逸品開発事業」を活用して、新たに誕生した商品やブラッシュアップされた商品のお披露目会を開催します。

昨年度までに開発された97商品に、本年度開発された商品が加わり100商品を超えました。

これまでに誕生した商品の展示や試食もありますので、ぜひ、ご来場ください。

とき 3月22日(金) 午後2時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」
エントランスホール

※試食は、なくなり次第終了となります。



昨年度のお披露目会の様子



これまでに誕生した商品の数々

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♪

三沢市 米軍三沢基地見学ツアー

米軍三沢基地内の主要な施設をバスで巡る「フレンドシップツアー」を開催します。この機会にぜひ、ご参加ください。

詳しくは三沢市ウェブサイトをご覧ください。

- ▶とき 4月19日(金)
- ▶ところ 米軍三沢基地内
- ▶集合場所 スカイプラザミサワ
- ▶集合時間 午後0時30分
- ▶定員 60人(先着順)
- ▶申込期間 3月6日(水)～27日(水)

▶申し込み方法 電話・FAX・メールのいずれかで申し込みください。

申問 三沢市産業振興課 ☎ 5111
FAX 537516
メール msw_friendshiptour@
misawashi.aomori.jp

ヴァンラーレ八戸

ホームタウンマッチデーを開催します

問(株)ヴァンラーレ八戸
☎0178336644

Jリーグ(J3)に昇格したヴァンラーレ八戸のホーム開幕戦がホームタウンマッチデーとして開催されます。

本市を含む三八、上十三地域の16市町村(ホームタウン)の小・中・高校生は、芝生席での観戦が無料となります。

開幕戦当日には、ホームタウンのマスコットキャラクターの登場や特産品の販売なども予定されています。

J3で戦うヴァンラーレ八戸を「全緑」で応援してみませんか。

とき 3月24日(日) 午後1時(試合開始)

ところ ダイハツスタジアム
(八戸市市川町市川後55-1)

- ※小・中学生はチケット引換券、高校生・一般の人は、住所が証明できるものを当日持参ください。
- ※一般の人は、会場で芝生席当日券を500円で購入できます。



窓口の時間延長と

臨時開設を行います

時間延長

3月28日(木)、29日(金)、
4月1日(月)

午後5時15分～午後6時

臨時開設

3月31日(日)
午前8時30分～午後4時

■市民課 ☎6755

▽住民異動届の受け付け(転入・転出・転居など)

▽戸籍届の受け付け

▽各種証明書の交付(住民票・戸籍謄(抄)本・年金現況証明など)

▽印鑑登録、印鑑登録証明書の交付

▽国民年金の資格に関する手続き

▽マイナンバーカードの交付

※各種証明書の交付に限り、月・金曜日の午後6時まで窓口の時間延長を行っています。

■税務課 ☎6765

▽所得(課税)証明書・納税証明書の交付

▽原付きバイクなどの標識交付・返納の受け付け

▽国民健康保険課

☎6750 ☎6752

▽住民異動に伴う国民健康保険、後期高齢者医療制度の手続き

■こども子育て支援課

☎6716 ☎6717

▽児童手当の手続き

▽児童扶養手当の手続き

▽子ども医療費給付の手続き

▽ひとり親家庭等医療費給付の手続き

▽特別児童扶養手当の手続き

▽保育所などの入所手続き

■まちづくり支援課 ☎6726

▽ゴミ出しのルール説明

▽町内会への加入案内

▽犬の登録、転入、転出手続き

▽交通災害共済加入、脱退手続き

ご協力お願いします



※取り扱いきれない業務やマイナンバーが必要な業務があります。

※窓口では「なりすまし」などによる不正な請求を防止するために本人確認をしています。本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)をお持ちください。

※代理人が手続きを行う場合、委任状などの提出を求めることがあります。

※手続きの内容により、印鑑が必要な場合や、後日改めてお越しいただく場合があります。

詳しくはお問い合わせください。



あなたの街の

法律相談



～第42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「解雇」についてです。
☎まちづくり支援課 ☎6777

Q) 会社から突然退職を迫られました。

A) 会社があなたを退職させたいと考えても、その方法は、あなたが退職に同意するか、会社が解雇するかのどちらかしかありません。しかし、法律では解雇が認められる条件は非常に厳しく、通常はまず認められません。従って、あなたが退職に同意しない限り、簡単に退職させることはできないのです。選択権はあなたが握っています。辞めたいのか辞めたくないのか、まずはあなたが決めることです。

Q) 辞めたくありませんが、会社は納得しなさそうです。

A) まずは「退職する意思はない」と明確に伝えてください。それでも会社がしつこく退職を迫るようなら、社会保険労務士や弁護士に相談しましょう。

Q) 怖かったので退職届を書いてしまいました。

A) すぐに「退職届を撤回する」との

文書を送りましょう。また、無理に書かされたのであれば、そのような退職届が有効かという問題も出てきます。ただ、いったん退職届を書いてしまうと、後で覆すのは難しく、絶対に書かないことです。

Q) 会社に嫌気が差したので、辞めることにします。

A) 有給休暇が残っている場合、退職日までに消化しましょう。退職日までの給料を払ってもらうことも当然のことです。また、会社を辞めると、会社の健康保険は使えなくなります。①任意継続の手続きをする、②国民健康保険に入る、③家族の健康保険の扶養に入る、のいずれかの手続きをしてください。そして、会社から源泉徴収票や離職票を受け取ってください。

Q) 失業保険を受けるための注意を教えてください。

A) 離職票を受け取ったら離職理由が、「事業主からの働きかけによるもの」(つまり会社都合)になっていることを確認してください。自己都合退職にされると、失業保険も受給期間が短縮されてしまいます。

(文責・弁護士 十枝内巨)

弁護士法人十枝内総合法律事務所 ☎24005

平成31（2019）年度中央病院期間業務職員・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29年4月2日以降に生まれた人
- ②…看護師か社会福祉士の資格を有する人
- ③…言語聴覚士の資格を有する人
- ④…臨床検査技師の資格を有する人



提出書類※2

- ①…履歴書（市販のものに顔写真貼付）
- ②…資格の免許の写し

募集区分	がん相談員	言語聴覚士	臨床検査技師
勤務場所	市立中央病院		
対象※1	①、②	③	④
業務内容	がん治療に関する相談や支援、患者会（くつろぎサロン）活動の事務ほか	病院での言語療法業務（失語症、嚥下障害、聴覚障害などの患者のリハビリなど）	病院での臨床検査技師業務（生理検査など）
募集人員	1人	1人	1人
勤務日	火～金曜日（祝日を除く）	月～金曜日（祝日を除く）	
勤務時間	午前9時～午後5時	午前8時30分～午後5時	
賃金・報酬	時間給 1,250円	日額 7,900円～9,700円	日額 7,900円～10,000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		
任用期間	平成31（2019）年4月1日～平成32（2020）年3月31日（必要に応じ再任用あり）	平成31（2019）年4月1日～9月30日（6カ月ごとに更新の可能性あり）	
面接試験	3月12日(火) 午後3時 中央病院研修室（別館2階）		
提出書類※2	①、②		
	※履歴書上部に希望職種（募集区分）を記入すること		
申込期限	3月8日(金)必着		
申し込み方法	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宛て） ※郵送の場合は、封筒の表に「医療職職員申込」と朱書きすること		
申し込み・お問い合わせ先	中央病院業務課 ☎⑤5121		

募集のお知らせ

募集区分	介護予防指導員	消費生活相談員	学校営繕作業員	アシスタント ティーチャー
勤務場所	高齢介護課・ 市内の温泉施設など	市消費生活センター	市内小・中学校	
対象※1	①、③、⑧、保健師・看護師・ 准看護師・介護福祉士・作業療 法士・理学療法士のいずれかの 資格を有する人か訪問介護員養 成研修（1級または2級）を修 了した人で介護施設などでの実 務経験が3年以上の人	①、③、⑧、⑫	①、⑤、⑦、営繕業務 内容の経験があるか、 得意な人	①
業務内容	介護予防事業に関する運動・ 口腔機能向上体操の運営・指導 など	事業者などに対する消 費者からの苦情に係る 相談受付など	市内小・中学校の営繕 業務（木工製作・修理、 屋根など塗装、樹木伐 採など）	児童・生徒の教科 （国語、算数・数学、 社会、理科、英語 など）の指導の支援
募集人員	1人	1人	1人	若干名
勤務日	月～金曜日（祝日を除く）			年間45～120日 ※勤務校との協議に より決定します。
勤務時間	(1)午前9時15分～午後3時 (2)午前8時15分～午後3時 (3)午前9時15分～午後2時30分 ※(1)、(3)は休憩なし。 (2)、(3)は月に2～3回程度の 勤務です。	シフト制 (1)午前8時30分～ 午後3時15分 (2)午前10時15分～ 午後5時	午前8時30分～ 午後5時15分	原則1日3時間程度
賃金・報酬	月額 158,400 円	月額 139,300 円	日額 8,700 円	日額 3,000 円（謝礼） （交通費込み）
保険	通勤手当相当を支給（条件などあり）			なし
任用期間	平成31（2019）年4月1日～ 平成32（2020）年3月31日 （必要に応じ再任用あり）	平成31（2019）年4月1日～ 平成32（2020）年3月31日	平成31（2019）年4月1日～ 平成32（2020）年3月31日 （うち一定の期間を除く）	平成31（2019）年 4月下旬ごろ～ 平成32（2020）年 2月ごろ ※勤務校により変動 あり
面接試験	3月20日(水) 午後2時 市役所本館2階会議室	3月20日(水) 午前10時 市役所本館3階 第2委員会室	3月20日(水) 午前9時 十和田湖支所2階交流室	なし
提出書類※2	①、②、⑤	①、②	①、②	①、⑥
申込期限	3月15日(金)必着	3月12日(火)必着	3月15日(金)	3月12日(火)
申し込み方法	提出書類を直接持参か郵送		提出書類を直接持参 （郵送不可）	
	(〒034-8615（住所記載不要） 高齢介護課宛て) ※郵送の場合は、封筒の表に 「介護予防指導員申込」と朱 書きすること	(〒034-8615（住所記載 不要）まちづくり支援 課宛て) ※郵送の場合は、封筒 の表に「消費生活相 談員申込」と朱書き すること	十和田湖支所まで持参く ださい。	提出書類を直接持参 した際に、登録用紙 への記入と押印をし てもらいます。十和 田湖支所まで持参く ださい。
申し込み・ お問い合わせ先	高齢介護課 ☎⑤ 6720	まちづくり支援課 ☎⑤ 6777	教育総務課 ☎⑦ 2304	指導課 ☎⑦ 2309

平成31（2019）年度市役所期間労務職員・非常勤職員等

表中※印の番号の説明

対象※1

- ①…昭和29年4月2日以降に生まれた人
- ②…市内に住所を有する人
- ③…普通自動車の運転免許を有する人
- ④…中型自動車（中型車は中型車「8トンに限る」以上の運転免許を有する人（AT限定不可）
- ⑤…準中型自動車以上の運転免許を有する人（5トン限定を除く）（AT限定不可）
- ⑥…大型特殊自動車の運転免許を有する人
- ⑦…自家用車で通勤できる人
- ⑧…パソコン操作（ワード・エクセル）ができる人
- ⑨…草刈機技能講習とチェーンソー技能講習を修了しているか、受講する意思がある人
- ⑩…中高木の^{せんてい}剪定などの作業のできる人
- ⑪…車両系建設機械運転技能講習（整地・運搬など）を修了し、重機を使った作業経験がある人
- ⑫…消費生活相談員資格試験を自己負担により受験する意思がある人

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…労働安全衛生特別教育等修了証明書（草刈機・チェーンソー）の写し
- ④…車両系建設機械運転技能講習（整地・運搬など）修了証明書の写し（※③、④は受講済みの人のみ）
- ⑤…資格を証明する書類の写し
- ⑥…印鑑

募集区分	公園緑地等 維持管理員	都市整備建築課 期間労務職員	道路維持補修作業員	
勤務場所	市内			
対象※1	①、④、⑨、⑩	①、④、⑨	①、②、④、⑨	①、②、④、⑥、⑨、 ⑪
業務内容	都市公園・保全地区・街路樹などの維持管理業務など（主に中高木の剪定などと冬～春季の維持管理作業など）	都市公園・保全地区・街路樹などの維持管理業務など	道路の維持・補修・清掃業務、除雪作業、凍結防止剤散布作業	
募集人員	1人	若干名		
勤務日	月～金曜日（祝日を除く）			
勤務時間	午前9時～午後5時	午前8時30分～午後5時15分	午前9時～午後5時	
	作業により、早朝などの勤務あり		作業により、早朝、夜間などの勤務あり	
賃金・報酬	月額160,800円	日額8,100円	月額160,800円	月額189,700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			
任用期間	平成31（2019）年4月1日～平成32（2020）年3月31日	平成31（2019）年4月1日～11月30日	平成31（2019）年4月1日～平成32（2020）年3月31日	
面接試験	3月20日(水) 午後1時30分 市役所本館3階第1委員会室		3月20日(水) 午前9時30分 市役所新館3階会議室	
提出書類※2	①～③の全て		①～④の全て	
申込期限	3月15日(金)必着		3月14日(木)必着	
申し込み方法	提出書類を直接持参か郵送			
	郵送の場合は、〒034-8615（住所記載不要）都市整備建築課宛て ※履歴書上部に希望職種（募集区分）を記入すること（1枚の履歴書で複数の職種の希望が可能です。両方に申し込む場合は、募集区分を2つ記入すること）		郵送の場合は、〒034-8615（住所記載不要）土木課宛て	
申し込み・お問い合わせ先	都市整備建築課 ☎⑤ 6737		土木課 ☎⑤ 6730	



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…申し込み先

※費用の記載がないものは無料です。

市民税・県民税の申告はお早めに！

市民税・県民税の申告期限は、3月15日(金)です。例年期限間近になると会場が混雑しますので、早めに申告を済ませるようお願いいたします。

申告に必要な書類（収支内訳書など）は、必ず整理・集計し、持参ください。整理・集計をしていない人は、整理・集計後に受け付けします。

就学援助制度について

経済的な理由により学用品などの費用負担が困難な保護者に援助します。

対象 小・中学校に就学している児童・生徒の保護者で、生活保護を受けている人とそれに準じて生活が困窮している人

申 児童・生徒が在籍している学校
 閩 教育総務課 ☎ 22 2305

■固定資産の縦覧・閲覧

閩 税務課 ☎ 51 6768・51 6769

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産（土地・家屋・償却資産）課税台帳の閲覧により、固定資産の評価額などを比較や確認ができます。

区分	縦覧	閲覧
趣旨	固定資産税の納税者（固定資産税が課税されている人）は、自分の固定資産（土地・家屋）評価額について、評価が適正であるか、市内の他の固定資産評価額と比較することができます。	自分の固定資産税（土地・家屋・償却資産）の課税内容を固定資産課税台帳により確認することができます。
期間	4月1日(月)～5月31日(金) (土・日曜日、祝日を除く)	通年（土・日曜日、祝日および年末年始を除く） *平成31年度分は4月1日(月)から
縦覧および閲覧できる人、その際に必要な物 ※いずれの場合も本人確認ができるものが 必要です。 (運転免許証など)	▶固定資産税の納税者本人、同一世帯家族、納税管理人 以下の人は所定の物が必要です ▶法人の代表者または委任を受けた代理人 代表者印を押印した申請書または委任状	▶所有者本人、納税管理人 以下の人は所定の物が必要です ▶法人の代表者または委任を受けた代理人 代表者印を押印した申請書または委任状 ▶借地人、借家人など 賃貸借契約書など ▶固定資産の処分をする権利を有する人 権利を証明する書類など
備考	土地のみ課税されている人は土地のみ、家屋のみ課税されている人は家屋のみ縦覧が可能です。	手数料 300円 ※縦覧期間中（4月1日(月)～5月31日(金)）は無料
受付時間・場所	▶受付時間 午前8時30分～午後4時30分 ▶場所 市役所本館1階税務課	

■平成31（2019）年版 十和田市農地賃借料情報のお知らせ

閩 農業委員会 ☎ 51 6740

平成30年1月1日から12月31日までの間に賃貸借された農地の集計です。賃借料は、著しく低額や高額なものを除外しています。賃貸借契約の目安としてご利用ください。

(賃借料は円/10アール当たり)

地域名	田				畑			
	平均額	最高額	最低額	筆数	平均額	最高額	最低額	筆数
大字深持、洞内、大沢田、馬洗場、立崎、八斗沢、豊ヶ岡	10,100	19,000	7,400	208	12,400	15,000	9,000	15
住居表示区域、大字三本木、赤沼、切田の一部（向切田）、相坂	9,600	19,300	5,000	446	7,400	10,000	5,000	6
大字切田（向切田を除く）、藤島、伝法寺、大不動、米田、滝沢	9,700	15,000	5,000	195	5,900	10,000	5,000	14
大字沢田、法量、奥瀬	9,700	14,900	6,700	49	9,600	10,000	8,000	5
市全体	9,700	19,300	5,000	898	9,000	15,000	5,000	40

粗大ごみ・大量のごみを出すときはルールを守りましょう

☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6726
十和田地域広域事務組合 ☎②⑧ 2654

● 粗大ごみ ● (指定のごみ袋に入らない大きさのごみ)

- ・ごみの収集場所には出せません。
- ・まだ使える物はリサイクルショップを利用しましょう。

▶ 粗大ごみの処理方法 (いずれも有料)

- ・十和田地域広域事務組合に自己搬入する。
- ・まちづくり支援課で事前申し込みし、収集を依頼する (屋外まで粗大ごみを搬出してください)。
- ・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。

● 大量のごみ ●

- ・収集場所に2、3個ずつ、数回に分けて出しましょう (大量に出すと他の人がごみを捨てられません)。

▶ 大量のごみの処理方法 (いずれも有料)

- ・十和田地域広域事務組合に自己搬入する。
- ・一般廃棄物処理業許可業者へ依頼する。



60歳未満で会社などを退職される人は

国民年金の加入手続きが必要です

60歳未満で会社などを退職される人や、その人に扶養されている配偶者は、国民年金の加入手続きが必要です。保険証を任意継続される人も国民年金への切り替えが必要です。

申問市民課国民年金係 ☎⑤ 6753

八戸年金事務所 ☎0178・44・1742

■ 60歳未満で会社などを退職したとき

会社などを退職する本人 (第2号被保険者) と配偶者 (第3号被保険者) は国民年金の加入手続きが必要です。

◆ 手続きに必要な物

- ▼ 印鑑 ▼ マイナンバー ▼ 年金手帳
- ▼ 資格喪失証明書 ▼ 本人確認書類 など

■ 未加入、未納にしていると

国民年金に未加入、または加入していても保険料を未納にしていると、老後に受け取る年金を受けられなくなったり減額になったりします。また万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

すぐに厚生年金に加入する予定でも空白期間が1日でもあれば、国民年金への加入手続きが必要です。

■ 保険料の納付方法

国民年金保険料は、日本年金機構から郵送される納付案内書で、各金

融機関やコンビニエンスストアで納付することができます。

※口座振替やクレジットカードでも納付できます。

◆ 口座振替やクレジットカードでの納付手続きに必要な物

- ▼ 通帳 ▼ 届出印 ▼ クレジットカード など

※前払い (前納) すると保険料の割引があります。

■ 納付に困ったら

保険料の納付が難しいときは、免除制度に該当する場合があります。雇用保険受給資格者証や離職票を持参の上、早めにご相談ください。

免除が認められると、年金を受給するための資格期間に反映されます。



【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 ☎⑤ 6702

宝くじ助成事業を活用しました

(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、次の団体が集会所を新築しました。

◆西十一番町町内会

岡まちづくり支援課

☎6725



募集

奨学生募集

経済的な理由により修学が困難な人に学費の一部を貸し出します。

対象 次の全てに該当する人

▼保護者が市内に住所を有している人

▼高校(高等専門学校を含む)・大学・短大に在学している人

※専門学校・大学院は除く。

▼学費の支払いが困難な人

▼心身ともに健康で学業成績が優良な人

募集人員・貸与額(無利子)

▼高校(高等専門学校) 5人程度

月額1万5千円以内

▼大学・短大 10人程度

月額6万4千円以内

提出書類 ▼奨学金貸与申請書▼成績証明書▼在学証明書▼保護者世帯の住民票謄本▼平成29年分所得証明書(家族全員分)▼連帯保証人2人の印鑑登録証明書

※世帯の状況などをお聞きします。

提出書類は直接持参ください。

※申請書は、教育総務課と市役所本館

1階会計係横のカウンター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。

選考方法 選考委員会で審議の上、教育委員会にて決定します。

申込期間 4月1日(月)～26日(金)

※奨学金の振り込みは6月下旬を予定しています。

申問教育総務課 ☎2305

創業支援セミナー参加者募集

先輩創業者の体験談が聞ける座談会のほか、電子商取引(ネットショップ)に関するセミナーも開催します。

とき 3月22日(金) 午後2時～4時

ところ 市民図書館

対象 創業・起業・電子商取引を検討している人、興味・関心のある人

講師 ▼(公財)21あおもり産業総合支援センター 鎌田直人さん・八島和浩さん▼石峽工房「種々と木々」代表 岩城利英子さん

定員 20人(先着順)

申し込み方法 商工労政課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした参加申込書に記入の上、申し込みください。

申込期限 3月19日(火)

申問商工労政課 ☎6773

FAX ☎1591

メール shoko@city.towada.lg.jp

市営放牧場への放牧牛の申し込みを受け付けします

とき 3月11日(月)、12日(火) 午前9時～午後3時

ところ 市役所新館4階会議室

持参する物 ▼放牧牛の登記・登録証の写し(新たに放牧する牛全頭分)▼印鑑

聞き取りする内容 ▼人工授精希望精液名(1頭につき2種類まで)

▼妊娠牛の受精月日▼子牛の性別、生年月日

申問田代牧野畜産農業協同組合

☎2690

農林畜産課 ☎6745

「ふれあい・いきいきサロン事業」

新規取り組み地域の募集

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

募集地域数 2地域程度

助成額 年間5万円

指定期間 3年間

申込期限 3月29日(金)

申問市社会福祉協議会 ☎2992

【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

「平成31(2019)年度街なかいきいき交流事業」受託団体募集

街なかに高齢者が気軽に集い、介護予防活動や交流を通して、生きがいづくりの推進と健康寿命の延伸を目指す事業を運営する団体を募集します。

実施期間・時間 5月21日(火)～平成32(2020)年3月17日(火)の毎週火曜日(年間40回)
午前10時～午後3時

実施場所 市民交流プラザ「トワール」
実施内容 ▼介護予防活動(歌体操、筋力向上体操、口腔体操、認知症予防メニュー、レクリエーションなど) ▼活動、食事などを通じた交流 ▼相談カフェ

応募資格 ▼市に活動拠点を有する団体で、高齢者の介護予防や生きがいづくり活動支援の実績があること ▼会則などを設置し、団体の活動目的を明示している団体であること など

選定方法 団体の申請書類とプレゼンテーション(4月中旬開催予定)を基に選定委員会で決定します。

申込期間 3月15日(金)～4月5日(金)
※詳しくは募集要項をご覧ください。
募集要項・申請書類は高齢介護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。

申請 高齢介護課 ☎6720

十和田市少年少女発明クラブ員募集

対象・活動内容・場所・定員

▼ドリウム班 小学3・4年生(紙・科学工作「動くおもちゃ作り」など)
▽東コミュニティセンター 15人
▽南コミュニティセンター 25人
▼エンジン班 小学5年～中学3年生(木工、電気工作、ロボット製作など)

▽南コミュニティセンター 40人
活動日時 主に土・日曜日(月2回)
午前9時～正午

申し込み方法 各学校を通して配布される申込用紙に必要事項を記入の上、市少年少女発明クラブ(南コミュニティセンター)に提出ください。

申込期間 3月16日(土)～31日(日)
十和田市少年少女発明クラブ指導補助員募集

対象 70歳以下(チーフ指導員の補助)指導日 主に土・日曜日(年4～5回) 午前9時～正午

報酬 1回 3500円
◆いずれも
申請 市少年少女発明クラブ(南コミュニティセンター内)

☎4416



自然ふれあい観察会参加者募集

スノーシューでゆく、十和田湖・白雲亭

とき・集合場所

4月3日(水) 午前10時～午後2時
※鉛山峠(なまりやまとうげ)駐車場(白地山登山口)に午前9時30分に集合

対象 中学生以上
定員 15人(最少催行人員5人)
費用 3千円(別途500円でスノーシューレンタルあり)

持ち物 昼食、登山装備
申込期限 3月25日(月)
※年間スケジュールをQRコードからご確認ください。

申請 自然公園財団
十和田支部
☎2368



▲QRコード

スポーツ安全保険に加入しませんか

スポーツ・文化・ボランティア・地域活動などを行う社会教育活動団体(4人以上)を対象とした保険です。対象 団体活動中の事故、往復中の事故など

補償内容 傷害保険、賠償責任保険など
加入受付開始日 3月1日(金)
保険期間 4月1日から1年間
※加入依頼書は、スポーツ・生涯学習課、市総合体育センターに備え付けています。

申請 スポーツ安全協会青森県支部
☎017-782-6984

【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

市シルバー人材センター

「新年度会員」募集説明会

とき 3月6日(水)、20日(水) 午前10時
～正午

ところ 市民交流プラザ「トワール」

対象 原則60歳以上の人

※各開催日2日前までに申し込みください。

申問 (公社) 十和田市シルバー人材センター ☎ 25 0 2 2 2

講座・教室

スポーツ教室参加者募集

■フィットネス教室(前期)

とき 4月8日～8月26日までの毎

週月曜日(第1月曜日と祝日、6月17日を除く) 全13回

①午後2時～3時30分 ②午後7時～8時30分 (①、②のいずれか)

内容 エアロビクス

対象 18歳以上の市民

定員 各60人(先着順)

申込期間 3月5日(火)～4月1日(月)

■リフレッシュスポーツ教室第1期
とき 4月17日～7月10日までの毎

週水曜日 全11回

①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分 (①、②のいずれか)

内容 各種軽スポーツ

対象 ①18歳以上の市民(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)

申込期間 3月12日(火)～4月10日(水)

◆いずれも

ところ 市総合体育センター

費用 ▼65歳未満 2500円 ▼65歳以上 1800円(保険料を含む)

申し込み方法 参加料持参の上、申し込みください(リフレッシュスポーツ教室は代理での申し込みはできません)。

申込時間 午前9時～午後8時(日曜・祝日は午後4時まで)

申問 市総合体育センター
☎ 25 5 5 5 5

催し

第18回ゼルコバアンサンブルコンサート

学校訪問演奏などを行っている

「ゼルコバアンサンブル」による心温まる演奏会です。

とき 3月16日(土) 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 高橋 幸男(チェロ)、石川 泉(バイオリン)、藤原つや子(フルート)、今田 文子(ピアノ)

ゲスト ラブ♥音楽(イングリッシュハンドベル演奏)

演奏曲 月の光、フェアランドール、ザ・ビートルズ作品ほか

ザ・ビートルズ作品ほか

問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 23 1 3

現代美術館からのお知らせ

■ミニコンサート「オープンミュージックスクエア」

今年度最後となる今回は、声楽のコンサートです。モーツァルトの賛美歌「アヴェ・ヴェルム・コルプス」など、心に響く旋律をお届けします。

とき 3月16日(土) 午前11時30分～正午

ところ 現代美術館 休憩スペース

■3月10日(日)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、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ください。

問 現代美術館 ☎ 1 1 2 7

憲法講演会「今こそ知りたい憲法基本の「き」」

憲法の基礎について学ぶことを目的として講演会を開催します。

とき 3月9日(土) 午前10時～正午

ところ 上北地方教育会館(西三番町4-10)

講師 弁護士 花生 耕子さん(明日の自由を守る若手弁護士の会)

問 (一社) 十和田労働福祉会館

☎ 23 6 8 2 0

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 5 6702



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。

スノーシューを履いて歩きますか？

冬場の運動不足解消のため、鳶沼や十和田湖(敢湖台)をスノーシュー(西洋かんじき)を履いて歩きますか。とき・ところ

①鳶沼スノーシューランプリング
3月16日(土) 午前9時～正午
鳶温泉駐車場集合

②十和田湖敢湖台スノーシューランプリング
3月23日(土) 午前9時～午後3時
奥入瀬溪流館駐車場集合

対象 ①5キロ(2時間半)の雪道を歩ける人

②10キロ(5時間)の雪道を歩ける人

※①、②ともに休憩をとりながら歩きます。スノーシューは持参ください。

費用 各500円(保険代)

持ち物 スノーシュー、ハイキングシューズ(長靴)、帽子、手袋、タオル、飲み物、甘い物(②に参加の人は昼食)

申込期限 ①3月14日(木)②3月21日(木)
※荒天時は中止します。

申問 どんぐりの森山楽校・小川

☎090-9037-4701

3.8 国際女性デーを祝うつどい

青森県内第1位の女性議員議席占有率を祝し、5人の女性議員から十和田市の男女共同参画政策などについてお話を伺います。

とき 3月9日(土)
午後2時～4時

ところ 市民文化センター

定員 50人

※申し込みは不要です。

申問 I 女性会議十和田支部・高森

☎☎1519

文化庁伝統文化親子ふれあい文化教室事業参加者募集

華道池坊 季節のいけ花と日本舞踊のレッスン(所作、礼儀作法、着付け、帯結び)です。

とき 3月16日、4月20日、5月18日・25日、6月15日、7月6日・20日、8月3日・24日(いずれも土曜日) 午後6時～9時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 3歳以上

定員 15人(先着順)

費用 500円(花代)

持ち物 浴衣、足袋(白ソックス)、タオル

※申し込みは随時受け付けしています。

申問 木村 ☎090-7939-8294

花柳 ☎090-8783-0588

特別講演 「即位の礼と大嘗祭」

2019年の御即位を間近に控え、昭和天皇の「大喪の礼」、今上天皇の「即位の礼」「大嘗祭」に掌典として携わったいけはな青山御流28世家元・園 楽山によるスライドなどを交えながらの特別講演です。

とき 3月16日(土)
午後1時30分～午後3時30分
(開場 午後1時)

ところ 市民文化センター

演題 即位の礼と大嘗祭

講師 青山御流28世家元 園 楽山
※申し込みは不要です。

申問 いけはな青山御流青森支部・高木

☎080-1809-1507

月のリズムに合わせた タイ式ヨガ

マッサージのようなヨガです。ゆがみは健康面にも良くないので、ちょっとしたコツでゆがみを改善できます。全身運動で滞りのない流れの良い体にしましょう。

とき 3月6日(水)からの毎週水曜日
午後7時～8時45分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

定員 20人(先着順)

費用 600円

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物、バスタオル

※申し込みは随時受け付けしています。

申問 食と健康 in 十和田・木村

☎090-8843-0622

空手道無料体験教室

「心と身体を鍛える」事を目標に、武道である空手道の動きを楽しく体験できます。道場では、特に礼節を重んじており、技術指導だけでなく、青少年育成に取り組んでいます。

とき ▶3月の毎週金曜日

午後7時～8時

▶3月の毎週土曜日

午後6時30分～7時30分

ところ 志道館

対象 5歳以上

※動きやすい服装でおいでください。

申問 沖縄空手道剛柔流尚礼会十和田

支部・苫米地 ☎090-6227-0419

桜田マコトさんと一緒に 音楽と絵本を楽しもう

「子どもゆめ基金事業」による、絵本の読み聞かせや紙芝居を行います。桜田さんのトークと音楽もお楽しみください。

とき 3月16日(土)

午前10時30分～11時45分

ところ 市民図書館 研修室

※申し込みは不要です。

申問 わっこの会・木村 ☎090-7324-8742

平成31(2019)年度健康診査のご案内



電話、インターネット、健康診査申込書(※)のいずれかで、申し込みください。

※健康診査申込書は、40歳以上の国民健康保険加入者、61歳以上の人、前年度に市の健診を受診した人などへ郵送します。

十和田市 検診

検索

▶ 申込期間 3月1日(金)～25日(月)

▶ お問い合わせ・申し込み先 健康増進課(保健センター) ☎⑤16790・⑤16791・⑤16792

種類	検査内容	対象・年齢 (平成32(2020)年3月31日での年齢)	個人負担金	
			集団方式	個別方式 (指定医療機関)
1	特定健康診査 後期高齢者健康診査	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、医師診察、採血(糖代謝・肝機能・腎機能)、心電図検査、貧血検査、眼底検査 ・国民健康保険加入者(40歳未満の加入者は集団方式のみ受診できます) ・40歳以上の生活保護受給者 後期高齢者医療保険加入者	無料	
2	胃がん検診(★) 胃X線検査(バリウム検査)	40歳以上の人 (40歳未満の国民健康保険加入者は集団方式のみ受診できます)	1,300円	1,800円
3	結核・肺がん検診(★) 胸部X線検査		400円	実施なし
4	大腸がん検診(★) 便潜血検査(2日分の採便)		500円	
5	乳がん検診(2年に1回)(★) マンモグラフィ(検査)	40歳以上で平成30年度に市が実施した乳がん検診を受診していない女性(心臓ペースメーカー装着者、VPシャント造設者、現在授乳中の人、豊胸手術をされた人は受診できません)	1,000円	
6	子宮頸がん検診(2年に1回)(★) 視診、細胞診	20歳以上で平成30年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない女性	1,200円	1,200円 ▶医療機関に直接申し込み
7	骨粗しょう症検診 足骨量測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	600円	実施なし
8	肝炎ウイルス検査(電話申し込み) B型・C型	40歳以上で過去に受診したことがない人	無料	
9	人間ドック 上記1～4の他、腹部超音波、視力、聴力、血液追加検査など	・40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療保険加入者 ・40歳以上の生活保護受給者	14,000円 ▶市立中央病院で実施	実施なし

★平成31年4月1日時点で満40歳(昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)の人は、各種がん検診を無料で受けられます。

個人負担金の免除

市民税非課税世帯、生活保護、満70歳以上の方は、一部の健診を除いて個人負担金が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

子宮頸がん検診(個別方式)

子宮頸がん検診は、以下の指定医療機関で実施しています。受診希望者は直接申し込みください。



指定医療機関名	電話番号
十和田産婦人科内科クリニック	㉓ 7777
藤井産婦人科医院	㉓ 5588
市立中央病院(健診センター)	㉓ 5763
しんクリニック	㉓ 7711

市立中央病院(健診センター)の子宮頸がん検診は、経膈エコー検査を含むため追加料金があります。詳しくは市立中央病院へお問い合わせください。

●協会けんぽ、共済組合など、国民健康保険以外の保険に加入している40歳以上の被扶養者(家族)の特定健康診査の申し込みは、青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ4月1日以降直接申し込みください。

3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	12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29年9月生まれの幼児	13日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成28年9月生まれの幼児	14日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成27年9月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	
◆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)	4日(月)・11日(月)・ 18日(月)・★25日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	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、翌日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	6日(水) 14:00~15:00 ※4日(月)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	20日(水) 9:30~13:15~ ※15日(金)までに要予約	
◆療育相談 首すわり、おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さんの家族	20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 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	5日(火)・12日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気にに関する相談を希望する人	20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	14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	8日(金) 9:30~15:00	
◆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	5日(火)・12日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450

●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
20日(水)	10:00~12:00	㈱大泉製作所 十和田工場
	13:30~16:00	D C Mホームマック㈱十和田店
24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	

◆「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。

とわだ 子育てナビ 検索



「女性の健康づくり」応援します！

いつまでも生き生きと輝く女性でいるためには、毎日の健康管理と定期的な健康チェックが大切です。

3月1日~8日は「女性の健康週間」です。この機会に、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

新年度の特定健康診査、各種がん検診の申し込みが始まりました。忘れずに申し込みください。



問健康増進課
健康づくり推進係
☎⑤6791

3月は自殺対策強化月間です

呼吸を整えて、心を整える

緊張やストレスは呼吸を浅くします。そんなときは腹式呼吸を試してみましょう。
やってみよう♪ 腹式呼吸♪



- まずは、体中の空気を全部吐き出しましょう。
- ① 新鮮なエネルギーが体全体に満ちてくることをイメージしながら、鼻から息を吸う（4秒）
 - ② 緊張、疲れ、不安などマイナスの感情が自分から吐き出されることをイメージして、口から息を吐く（8秒）
 - ③ ①、②を繰り返して、リラックス

悩んだときは、一人で抱え込まずに身近な人や、健康増進課（保健センター）へご相談ください。

問健康増進課健康づくり推進係☎⑤6791

申請は忘れずに！



市では、県内のNICU（新生児特定集中治療室）・GCU（新生児治療回復室）に入院する生後2カ月までのお子さんに面会するための交通費や宿泊費などの一部を助成しています。

申請は3月31日までとなっていますが、3月31日以降も引き続き入院の場合はご連絡ください。

詳しくはお問い合わせください。

申問健康増進課母子保健係☎⑤6792



3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	4日(月)・18日(月) 4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	8日(金)・22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	27日(水) 午後1時～4時 ※20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	14日(木) 午後1時～3時 ※7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	13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	12日(火)・26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	19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(金) 4日(月)～8日(金) 25日(月)～29日(金) 4月1日(月)～4日(木) 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 ☎⑤ 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 ☎⑤ 6762

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	28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

申問八戸年金事務所 ☎0178 ④ 1742 市民課 ☎⑤ 6753



休日当番医

健康増進課 ☎⑤ 6790

3日(日)	高松病院	☎③6540
10日(日)	のづき内科小児科クリニック	☎②01880
17日(日)	佐藤内科クリニック	☎⑤2888
21日(木)	清潮会クリニック	☎⑤3300
24日(日)	育成会内科小児科	☎②15558
31日(日)	藤井産婦人科医院	☎②25588

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
平成31年1月末 現在	人口	61,674人	-43人	-575人
	男	29,562人	-13人	-244人
	女	32,112人	-30人	-331人
	世帯	27,570世帯	-3世帯	+83世帯

その他の催し

<>…開始時間

2(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎③7808) ▶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(☎健康増進課 ☎⑤6791)
3(日)	▶第57回十和田市素人防犯演芸大会<9:30>～市民文化センター(前売り1,000円(当日300円増)) (☎市防犯協会 ☎⑥6783)
4(月)	▶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)
9(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)(23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(☎市民図書館 ☎③7808)(23日も開催) ▶The BEaT ユーフォニアム・チューバアンサンブル第3回定期演奏会<18:00>～市民文化センター(☎The BEaT・山下 ☎090-7329-4964)
15(金)	▶第26回十和田チャール会・絵画こう会合同美術展<10:00>～市民文化センター(☎十和田チャール会・石田 ☎②1971)(～17日)
17(日)	▶ピアノニッシモの会 ピアノ発表会<14:00>～市民文化センター(☎ピアノニッシモの会 ☎090-7068-2176)
24(日)	▶みゆきピアノ教室 ピアノ発表会<13:00>～市民文化センター(☎みゆきピアノ教室・笹森 ☎090-4556-6602)
26(火)	▶プラネタリウム春休み平日投影<①11:00・②15:00>～市民文化センター(～4月5日)

市民文化センター・生涯学習センターは改修工事のため、次の期間休館します

利用者の皆さまには、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

(休館期間)

平成 32 (2020) 年 4 月 1 日～
平成 33 (2021) 年 3 月 31 日

※上記期間にかかる利用予約は、一時停止します。

(理由) 吊り天井の耐震改修工事などのため

☎ スポーツ・生涯学習課 ☎⑦ 2313

アプリで「広報とわだ」を読みませんか



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