

～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. 205

2019

## 目次

特集 救命処置 ..... 2

令和元年度十和田市褒賞・市民功労賞  
十和田市文化に関する表彰 ..... 4

### リンゴ狩り (10月2日(水))

豊ヶ岡保育所地域子育て支援センターを利用して  
いる親子が、大竹農園(米田字種原)でリンゴ  
狩りを楽しみました。



# 救命処置

～大切な人が目の前で倒れたとき、  
救急車が来るまでにあなたにもできることがあります～



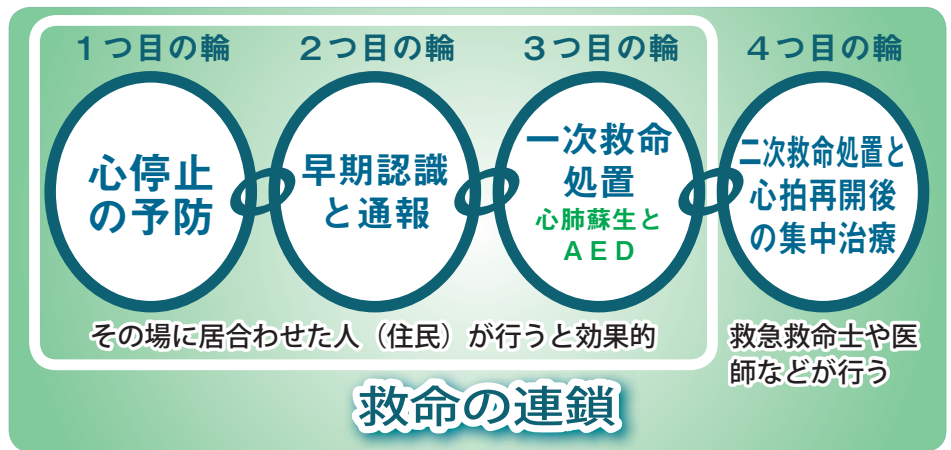
## 救命処置とは

私たちは、いつ、どこで突然のけがや病気に見舞われるか分かりません。そんなとき、家庭や職場など、その場でできる手当てを「応急手当」といいます。病院に行くまでに「応急手当」を施すことで、けがや病気の重症化を防ぐことができます。

また、けがや病気をして最も緊急を要するのは、心臓や呼吸が止まってしまふ心肺停止の状態になった場合です。心肺停止は、急性心筋梗塞や脳卒中などの病気が原因だったり、プールで溺れたり、喉に食べ物詰まらせたりと事故が原因の場合など、突然、何の前触れもなく起こることがあります。そのようなときに、救急車が到着するまでの間に、そばに居合わせた人ができる「応急手当」のことを「救命処置」といいます。

**救命の連鎖**（傷病者の命を救い、社会復帰に導くため必要となる一連の行い）

「救命の連鎖」は、心停止の予防、（心停止の）早期認識と通報、一次救命処置（心肺蘇生とAED）、二次救命処置と心拍再開後の集中治療の4つの輪で成り立っています。この4つの輪が途切れることなく、素早くつながることで救命の効果が高まります。



## 住民の役割

「救命の連鎖」の3つ目の輪までは、その場に居合わせた人（住民）が行うことで救命の効果が高まります。その場で心肺蘇生が行われた方が、行われなかったときより生存率が高く、住民がAEDを使用し電気ショックを行った方が生存率や社会復帰の割合が高いことが分かっています。

## 十和田市管内の状況（救急）

平成30年中の救急出動件数は、2234件、搬送人員は2044人となっています。年間を通してみると本市の人口（平成30年4月1日現在の31人に1人が搬送されたこと）になります。

搬送を事故種別ごとにみると急病が1260人と最も多く、次いで、転院搬送、一般負傷などの順となっています。

また、119番通報から現場到着までの所要時間の平均は約8.6分、医療機関到着までの所要時間は約33.7分かかっている状況です。

## あなたにもできる救命処置

心肺停止した人の命を救うためには、119番通報やAEDの手配など周りの人たちの協力が不可欠です。脳は、心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、3〜4分以上そのままの状態が続くと回復が困難になります。心臓が止まっている間、周りの人が心肺蘇生やAEDによる電気ショックなどの救命処置を行うことで、救命の可能性が高まります。

一人一人が救命処置を学び、いざというときに実践できれば、助けられる命が増えるかもしれません。

この機会に、ぜひ救命処置を学んでみませんか。

9月22日、十和田消防署で普通救命講習が行われました。

その時の受講者、豊川さんと講師を務めた救急救命士の川村さんにお話を伺いました。

受講者の声

職場が保育園ということもあり、子どもはもちろん、身近な人のお役に立てればと思って毎年救命講習を受けています。今回も受講してみて、また改めて再確認ができたので、(受講して)すごく良かったなと思います。



豊川美智子さん

救急救命士の思い

平成30年中に心肺停止の状態での救急搬送した件数は約70件になります。

一人でも多くの命を助け、重症化させないためにも、できるだけ多くの市民に救命について知ってほしいです。



救急救命士

救命には、消防や医療機関はもちろんですが、皆さんの協力が必要です。みんなが救命講習を受けて、救命処置について学んでもらいたいと思っています。そして、救命講習の内容を家族や知人に伝え、万が一のときには、みんなが救命処置をできるようにしなければいいと思います。

救命処置を学ぼう 救命講習会  
普通救命講習 I

〒100 十和田消防署 ☎ 4115

十和田消防署では普通救命講習を開催しています。

◆とき 毎月第4日曜日 ※12月と3月を除く  
午前9時～正午

◆ところ 十和田消防署

◆対象 中学生以上の市民

◆講習内容

- ▶心肺蘇生法 (成人)
- ▶AEDの使用方法 など



十和田消防イメージキャラクター Qちゃん

※救命講習会は、各消防署でも実施しています。その他、事業所などへ出向して実施することもできますので、受講を希望される人は事前に各消防署にお問い合わせください。

救命処置の流れ (心肺蘇生法と AED の使用)

周囲の安全確認

※倒れている人に近づく前に周囲を見渡し、安全かどうか確認

1 反応なし

1



耳元で声を掛け、肩を優しく叩いて反応を確認 ▶「大丈夫ですか？」

2 大声で応援を呼ぶ (119番通報・AED手配の依頼)

2



周囲の人に119番通報とAED手配の依頼 ▶「あなたは119番通報してください」 ▶「あなたはAEDを持ってきてください」

3 呼吸の確認

呼吸あり

呼吸なし

★ポイント 次のような呼吸が見られるときは『普段どおりの呼吸がない』と判断

- ▶胸やお腹の動きがない場合
- ▶約10秒間確認しても状態がよく分からない場合
- ▶しゃくりあげるような、途切れ途切れに起こる呼吸が見られる場合

4 胸骨圧迫

4



肘を曲げず、胸の真ん中を垂直に押す ▶強く (胸が約5cm沈むくらい) ▶速く (1分間に100～120回のリズム)

5 人工呼吸

6 心肺蘇生

▶胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を救急車が到着するまで交互に繰り返す

7 AED 装着

7



AED



※AEDは、小・中学校や市内公共施設、コンビニなどに設置されています。

8 心電図の解析

電気ショックが必要かAEDが判断、指示 ※AEDが順序立てて、指示してくれるため、迷わず操作することができます。

AEDの電源を入れ、電極パッドを装着 ▶AEDの指示に従って操作する ▶電極パッドを貼るときに次のことを確認 ○胸部が濡れていないか ○胸部に貼り薬がないか ○心臓にペースメーカーが埋め込まれていないか

必要あり

必要なし

▶直ちに、心肺蘇生 (胸骨圧迫30回と人工呼吸2回) を再開し、AEDの指示があるまで繰り返す

9 電気ショックの実施

その後、直ちに心肺蘇生 (胸骨圧迫30回と人工呼吸2回) を再開し、AEDの指示があるまで繰り返す



# 令和元年度 十和田市褒賞

公共の福利増進に功労があった方や、広く市民の模範となる方をたたえるものです。

## ～地方自治の振興発展に貢献～

昭和46年に十和田市議会議員に初当選以来、平成30年まで連続12期、47年余りの長きにわたり、市議会議員として観光・農業などの産業振興のほか、生活基盤や教育環境の整備、市民活動の支援にも献身的に取り組むなど、地方自治の振興発展、住民福祉の向上に大きく貢献した。その間、副議長、議長などの要職を歴任し、持ち前の優れた指導力により、円滑な議会運営に尽力した。



のづき ただみ  
野月 忠見さん  
(82歳・洞内字杉ノ沢)

【平成10年：藍綬褒章受章】

【平成28年：全国市議会議長会特別表彰（市議45年）】

# 令和元年度 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 (市政発展)



けた たけお  
気田 武夫さん  
(80歳・青森市大野字山下)

平成17年から3年余り、市町合併後の本市の初代助役（副市長）として、新市のまちづくりの推進に尽力し、市政の振興発展に大きく貢献した。

また、市町合併前の平成10年から6年余り、旧十和田市の教育長として学校教育や生涯学習の推進に努めるなど、教育の振興発展にも寄与した。

## ✦市民功労賞 (保健衛生)



くどう ようこ  
工藤 陽子さん  
(72歳・西三番町)

昭和55年から現在まで39年の長きにわたり、内科医として診療の傍ら学校医を務め、児童・生徒への親身な指導・助言はもとより、養護教諭・保健主事などに対しても、アトピー性皮膚炎や肥満などの健康管理や具体的な保健指導への助言を行い、児童・生徒が心身ともに健康で楽しい学校生活を送れるよう尽力し、学校における保健衛生の向上発展に大きく貢献した。

## ✦市民功労賞 (保健衛生)



たけだ しょういち  
竹田 昭一さん  
(77歳・東三番町)

昭和46年から現在まで48年の長きにわたり、薬局経営の傍ら学校薬剤師を務め、教室の換気・水質検査や定期点検の実施、感染症発生時における消毒作業、各種環境検査の結果に応じた指導・助言に加え、薬物乱用防止教育相談にも応じるなど、学校内の学習環境の整備に尽力し、学校における保健衛生の向上発展に大きく貢献した。

## ✦市民功労賞 (教育発展)



おのであら いさお  
小野寺 功さん  
(75歳・西十三番町)

平成17年から市町合併後の本市の初代教育委員会委員長として、3期、12年の長きにわたり、教育行政に携わり、優れた指導力により、市の教育水準の維持向上と、文化・スポーツ活動など生涯学習の推進に尽力するなど、教育の振興発展に大きく貢献した。

また、在任中から「わっこの会」による親子読書会など、幼児・児童の情操教育の向上にも取り組んでいる。

## ＊市民功労賞 (保健衛生)



とわだししかいしがい  
**十和田市歯科医師会**  
(会長 浅原 秀一)

昭和40年の設立当初から、地域住民の健康管理および公衆衛生・歯科保健の普及向上に寄与するとともに、地域や学校関係者との共同による歯科保健に関する知識の普及啓発に尽力した。

また、中央病院での入院患者の口腔の治療やケアおよび市の歯周疾患検診へ積極的に協力するなど、本市の歯科口腔保健の向上発展に大きく貢献した。

## ＊市民功労賞

(寄付による地域  
社会への貢献)



こくさい とわだ  
**国際ソロプチミスト十和田**  
(会長 田中 キヨノ)

平成5年から長きにわたり、女性の地位向上と児童の健全育成のための寄付活動を継続して実施し、市民文化センターへの文化芸術活動にふさわしい環境づくりのためのモニュメントをはじめ、中央病院へ訪問診療車両などを寄贈したほか、平成7年から毎年、市民図書館へ図書購入費を寄付するとともに、本年度は書籍消毒器の寄贈を行うなど、寄付により地域社会の向上発展に大きく貢献した。

# 令和元年度 十和田市文化に関する表彰

『文化賞』は、文化の向上発展に特に顕著な業績を示し、十和田市の誇りに値すると認められた方、『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。

## ＊文化賞 ～地域史の研究・推進に貢献～

上十三地域の歴史について、古代から近代における文献資料の発掘、古文書の解読に尽力し、十数本の論文を発表。歴史講座、古文書解読講座などを通して、地域史の魅力を伝える活動を積極的に行っている。

その幅広い知識から青森県史、七戸町史、上北町史、野辺地町史、六戸町史、六ヶ所村史、写真誌などの編著に関わったほか、平成6年から10年間にわたり十和田湖町史の編纂委員長を務めた。

平成14年から青森県文化財保護協会常任理事を務めている。  
(活動歴26年)



いとう かずみち  
**伊藤 一允さん**  
(86歳・三本木字西金崎)

## ＊文化功労賞



そうま としみつ  
**相馬 敏光さん**  
(73歳・三本木字並木西)

十和田市少年少女発明クラブの指導員を長く務め、子どもたちの知的創造力の育成に尽力するほか、県内のモノづくり企業の実態を調査し著書にまとめ、技術開発や特許取得に係る現場の人たちの努力を紹介した。

また、郷土史においては、関係者への取材を通して実態を掘り起こし、吾郷開拓と三本木原開墾について3冊の著書を刊行。郷土史の貴重な資料となっている。  
(活動歴38年)

## ＊文化功労賞



ふじわら つばこ  
**藤原 つや子さん**  
(62歳・西十二番町)

十和田フィルハーモニー管弦楽団フルート首席奏者、ゼルコバアンサンブル所属。

ゼルコバアンサンブル創設(平成12年)より学校訪問による演奏や各種コンサートにおいて、音楽の楽しさを共感できる企画を提供し好評を得ている。

弦・打楽器、コーラスなどにも精通し、他団体とも多彩な活動を続けるほか、指揮や指導にも取り組み、音楽の普及・奨励に尽力している。  
(活動歴23年)

## ＊文化奨励賞



おばら いずみ  
**小原 和さん**  
(28歳・深持字梅家ノ下)

中学生の時から短歌を始め、高校1年の時に青森県歌壇新人賞「新人奨励賞」を受賞。平成25年には短歌結社「まひる野」の最高賞である「まひる野賞」を受賞した。

その後は、20代では珍しい選者としての活動や、会報誌「まひる野」の特別欄「マチエール」に作品を掲載し、精力的に活動している。

今後さらなる活躍が期待される。  
(活動歴15年)

# 市役所別館が新たな配置で業務を開始します 新庁舎建設室 6728

市役所別館の改修工事完了に伴い、上下水道部と教育委員会事務局が移転し、別館の配置が変更となります。

## 【別館配置図】



課名など	係名	電話番号
<b>◆4階</b>		
農業委員会事務局 (FAX 23-0787)	農地係・振興係	51-6740
監査委員事務局		51-6747
選挙管理委員会事務局 (FAX 23-5323)		51-6778
<b>◆3階</b>		
教育総務課 (FAX 24-3952)	庶務係	58-0181
	学務係	58-0182
指導課 (FAX 24-3953)	指導係	58-0183
スポーツ・生涯学習課 (FAX 24-3954)	文化係	58-0184
	生涯学習係	58-0186
	スポーツ振興係	58-0187

課名など	係名	電話番号
<b>◆2階</b>		
土木課 (FAX 21-3533)	維持係	51-6730
	監理係	51-6731
	建設係	51-6732
都市整備建築課 (FAX 21-3533)	都市政策係	51-6735
	公園緑地係	51-6737
	建築住宅係	51-6738
水道課 (FAX 25-4016)	給水装置係	25-4515
	配水整備係	25-4516
	施設管理係	25-4517
下水道課 (FAX 25-4016)	工務普及係	25-4015
	施設係	25-4034
<b>◆1階</b>		
管理課 (FAX 25-3210)	管理係	25-4511
	料金徴収係	25-4511

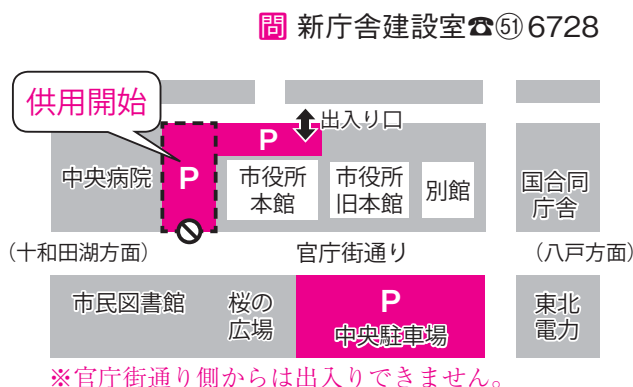
※移転に伴い変更した番号は赤字で表記しています。



## 市役所本館西側の駐車場を 供用開始します

市役所本館西側に整備していた来庁者用駐車場が完成し、供用を開始しますので、ご利用ください。

※引き続き中央駐車場を無料対応していますので、満車の場合にはご利用ください。



マイナンバー  
PRキャラクター  
マイナちゃん

## マイナンバーカードを申請しませんか

申問 市民課住民記録係 ☎⑤16755

マイナンバーカードは…

- ❖ 顔写真付きの本人確認書類、e-Taxなどのオンライン申請手続きに利用できます。
- ❖ 健康保険証としての利用が予定されています。
- ❖ 申請から受け取りまで約1カ月程度要しますので、お早めに手続きをお願いします。

### 申請方法について

#### 郵送で申請

通知カード付属の申請書またはA4サイズの申請書を「個人番号カード交付申請書受付センター」へ郵送する。

※申請書がない人は市民課（本館1階②番窓口）へご相談ください。

#### オンラインで申請

申請書に記載されているQRコードからオンラインで申請する。

※QRコードが記載されている申請書がない人は市民課へご相談ください。

#### 市役所で申請

市役所設置の端末から、オンラインで申請する。

※受付→写真撮影→申請完了まで30分程度かかります。窓口の混雑状況や通信状況によって、お待ちいただくか、後日あらためて来庁をお願いすることがありますのでご了承ください。



#### ◆受け取りについて

受け取り案内が届きましたら、市民課へお越しください。マイナンバーカードをお渡しします。

## あなたの国民年金を増やしませんか

申問 市民課国民年金係 ☎⑤16753  
八戸年金事務所 ☎0178④1742

### ■任意加入制度

老齢基礎年金を満額受け取るには、20歳から60歳までの40年間保険料を納付する必要があります。納付月数が480月(40年)に満たない場合、60歳から65歳まで任意加入をして保険料を納めることで、年金額を増やすことができます。

また、海外に住所を置いている期間は年金を納める義務はありませんが、任意で納めることができます。

※令和元年度保険料 月額16,410円

### ■付加年金制度

国民年金を納めている人は、毎月の保険料に付加保険料(月額400円)を上乗せして納付することで将来の年金額に付加年金が加算されます。

ただし、国民年金基金加入中の人は対象外です。

### ■追納制度

国民年金保険料の免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、将来受け取る老齢基礎年金額は保険料を全額納めたときよりも少なくなります。10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことで年金額を増やすことができます。追納は古い月の分から納めていただくことになります。

保険料についてはお問い合わせください。

※いずれの制度もすでに老齢基礎年金を受給している人は対象となりません。

## 中小・小規模事業者の皆さんのキャッシュレス決済導入を支援します

**問** 経済産業省 ポイント還元問い合わせ窓口（中小・小規模事業者向け）  
☎0570-000655 ※午前10時～午後6時 土・日曜日、祝日を除く

10月1日の消費税率引き上げに伴い、令和2年6月30日まで国の事業「キャッシュレス・消費者還元事業」が実施されています。この事業では、対象店舗でキャッシュレス決済（※）をした際、2%または5%分の消費者還元が受けられるほか、中小・小規模事業者に対してはキャッシュレス決済の導入支援が行われます。

登録手続きをまだ済ませていない事業者の皆さんは、この機会にぜひキャッシュレス決済の導入をご検討ください。

❖対象店舗の登録手続きは**令和2年4月30日まで**可能です。

対象店舗はこちらから  
確認できます。



※キャッシュレス決済…電子的に繰り返し利用できる決済手段であって、クレジットカード決済、電子マネー決済、QRコード決済、モバイル決済などをいいます。

### 【本事業の中小・小規模事業者へのメリット】

- \* 決済端末導入の負担なし！
- \* 決済手数料が実質2.17%以下！
- \* 消費者還元で集客力アップ！
- \* レジ締めなどの業務効率化！



### 市でも電子決済端末の購入補助を行っています (インバウンド受入環境整備事業補助金)

**問** 商工観光課 ☎⑤6773

外国人観光客の満足度向上を図るため、小売・飲食・宿泊などの事業者が行うインバウンド受け入れ環境の整備に要する経費の一部を補助します。

- ▶ **対象事業** 電子決済端末購入、無料Wi-Fi設置、多言語パンフレット作成など
- ▶ **補助対象経費と補助額** 対象事業に係る経費の2分の1（上限100万円）



注意

従来からキャッシュレス決済を導入していても、本事業の登録手続きを行わないと消費者還元は行われません。

## 回収しています！使用済み小型家電 **問** まちづくり支援課 ☎⑤6726

「燃えないごみ」として捨てられている小型家電には、貴金属やレアメタルなどの有用な金属が含まれています。市では、貴重な資源を再生利用するため、施設などに回収ボックスを設置し、使用済み小型家電を回収しています。ごみの減量と資源の有効活用のため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

### 回収している小型家電の種類

家庭で不要になった電子・電気機器

(例)



携帯電話



リモコン



デジタルカメラ



電気コード類

※サイズ：12×30cm以下  
(回収ボックスに入る大きさ)

### 回収ボックス設置場所

- \* 市役所（本館・別館）
- \* 各コミュニティセンター（南・東・西）
- \* イオンスーパーセンター十和田店
- \* スーパーカケモ（西金崎店・三小通り店）
- \* 北里大学獣医学部 ※北里大学生のみ
- \* 市民文化センター
- \* ファミリープラザとわだ店
- \* ヤマヨ十和田店
- \* マックスバリュ北園店
- \* サンデー十和田店
- \* サンワドー十和田店

### 【回収ボックスを利用する際のお願い】

- ボックスへの投入は、各施設の開館時間内に限ります。
- 個人情報は消去してから投入してください。
- 電池、バッテリー類は火災の恐れがあるため取り除いてください。  
※電池は「燃えないごみ」に出してください。  
※小型式充電電池はまちづくり支援課で回収しています。
- 投入されたものは返却できません。



骨髄・末梢血幹細胞の移植の推進を図るため、骨髄などの提供を行った人（ドナー）およびドナーが勤務する事業所に対し、骨髄ドナー助成金を交付します。

《対象》

①ドナー

骨髄バンク事業において平成31年4月1日以降に骨髄などの提供を完了し、これを証明する書類の交付を受けた人（骨髄などの提供に係る通院の日および入院の期間において市内に住所を有する人）

②事業所

ドナーが勤務している国内の事業所（国、地方公共団体、独立行政法人および地方独立行政法人を除く）

《助成の対象および助成金の額》

	ドナー	事業所
骨髄などの提供に係る通院または入院	1日に付き2万円 (上限7日)	1日に付き1万円 (上限7日)

※骨髄などの採取術またはこれに関連した医療処置によって生じた健康被害に係る通院などの日数は含みません。

《申請方法》

健康増進課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付し健康増進課へ提出してください。

《申請期間》

骨髄などの提供を完了した日～令和2年3月31日(火)

「がんの時代を生ききる」～地域がん診療連携拠点病院から皆さんへ～

第3回

肝胆膵がん

(全8回)

第3回目となる今回は肝胆膵がん疾患についてお話しします。肝臓、胆管、膵臓は、上腹部にある消化器です。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、がん初期には自覚症状がほとんどありません。また胆管や膵臓は、胃十二指腸などの臓器とつながっていますが、体の奥の方に位置しており、発見しづらい部位にあります。

○症状は？

他のがんと同じく、初期には特定の自覚症状が見られず、腹痛、背部痛、倦怠感、食欲不振、体重減少、そして黄疸といった症状が主な受診理由となります。黄疸は胆汁（黄色のビリルビンを含む消化液）の通り道が阻害されることにより、胆汁の血液中の濃度が上昇して、皮膚や目が黄色になる症状です。他に、皮膚のかゆみ、茶褐色尿、白色便などが見られます。その他にも、糖尿病を発症したり、糖尿病治療中に血糖値コントロールが急に悪化して診断されることもあります。

○検査は？

症状がない初期のうちに診断されるのは、かかりつけ医または健康診断の血液検査で偶発的に発見される場合です。特に肝機能障害は、胆嚢結石症・総胆管結石症など良性疾患だけではなく、肝胆膵がん発見の手掛かりになり得ます。ほかに、肝炎ウィルスや腫瘍マーカー値などを検討して、診断を補強していきます。検診では早期発見され難いといえます。採血で異常値を指摘された場合は、腹部超音波検査、コンピューター断層撮影装置（CT）や磁気共鳴画像装置（MRI）などの画像検査により正確な診断を行うことができます。



CTの新機種 Revolution  
画質、スピード、撮影範囲などが飛躍的に向上

○治療は？

肝胆膵がんに対し、根治が期待される治療法は手術加療です。このため手術可能な段階で、がんが発見できるかどうかにより治療方針が決まります。

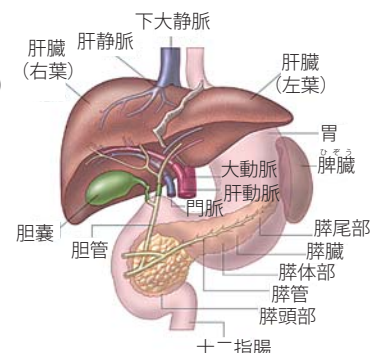
仮に手術可能であると診断されても、大血管や神経など重要器官に囲まれている部位で、広範囲の臓器摘出を伴うため、手術には高い技術が求められます。また、肉眼的にはがんを全部取り切ったと判断しても、目に見えないがんがすでに遠隔転移をしている可能性があることから、他の部位で再発を来すことがあり、肝胆膵がんが「難治」とされる理由です。

ところで、肝臓がんは、がんが肝臓由来である原発性肝がんと他臓器（胃がんや大腸がんなど）由来である転移性肝がん（以下「肝転移」）に分けられ、肝転移は、原発がんの性質により方針は異なります。例えば、大腸がんからの肝転移では手術などの局所療法が良い治療法になり得ますが、膵がんなど進行の早いがん由来の肝転移では、全身性の化学療法が適しています。

中央病院では、医師、看護師をはじめとする専門のスタッフが連携し合って治療を進めています。

お困り、お悩みの際は当院消化器内科・外科にご相談ください。

(文責：中央病院  
外科診療部長 藪内 伸一)



中央病院は、厚生労働省から質の高いがん医療を提供している病院「地域がん診療連携拠点病院」として指定を受けています。県内では3カ所のみです。

問（婚活に関すること）政策財政課 ☎⑤6712  
 問（創業・起業に関すること）商工観光課 ☎⑤6773  
 ※詳しい内容や申し込みについては各QRコードからご覧ください。

## 創業・起業支援をしています

市や県では、創業・起業を考えている人を支援するさまざまな取り組みを行っています。  
 本市の創業・起業支援をお知らせします。



ワンストップ窓口（相談無料） ※ところ 市役所本館2階4番窓口	各支援機関と連携したワンストップ窓口を設置し、相談者に対して必要な支援施策や関係する支援機関を紹介します。
創業相談ルーム（相談無料・要予約）	創業・起業支援の専門家「インキュベーション・マネジャー」が、構想・企画の段階から創業・起業に至るまで、相談に対応します。
令和元年度 創業支援・空き店舗等活用事業補助金	創業支援の一環として、市内の空き店舗、空き事務所、空き家を活用して事業を開始する人に、改修などに係る経費の一部を補助します。

### 創業・ 起業支援 イベント

地域での取り組みに興味のある人は気軽にご参加ください

## 地域で活躍する「仕掛人」の実現力を探る ～やりたいことを実現するために～

地域で活躍する「仕掛人」は、どのような経緯・考えで行動を起こし実現への道を歩んでいるのか。実現に至るまでの課題とその対応方法や考え方、これからの展望などについて、地域で活躍する3人の「仕掛人」をパネリストとして招き、ディスカッション形式でお話します。

とき 11月23日(出) 午後2時～4時  
 ところ third. (サード) (西三番町1番8号)  
 ※third.とは、ウェブ制作会社の株式会社ビーコースがつくったコミュニティスペースです。  
 定員 30人 (先着順)  
 参加費 無料 (イベント終了後、交流会に参加を希望する人は2,000円)  
 ※交流会もthird.で開催します。  
 主催 青森県地域産業課創業支援グループ、青森商工会議所  
 運営 株式会社ビーコース



申問 青森商工会議所 経営相談課  
 ☎017-734-1311  
 株式会社ビーコース ☎⑥4033

### ❖パネリスト



よしだ すすむ さん

2人組デザイン事務所[字と図]の図(アートディレクター)。東京都出身、多摩美術大卒、十和田市へ移住して6年目。これまでに、iFデザイン賞、グッドデザイン賞、総務大臣賞など多数の受賞歴あり。令和元年に民藝店[くとうてん]と[時々郵便局]を始める。趣味は石拾い。



きたき 木滝 奈央 さん

1981年、茨城県鹿嶋市生まれ。2010年に三沢市に移住。2015年にアメリカンバーを主とした街歩き団体 Misawa Night Hoppers を有志と設立、三沢市の Bar 文化を PR している。個人では自然に関するツアーのサポート、BBQ イベントのゲストなど野外での活動を通して地域の魅力を伝えるほか、青森県の民芸も好きで南部菱刺しの普及活動もしている。

### ❖ファシリテーター (進行役)



むらおか しょうり 村岡 将利 さん

株式会社 ビーコース 代表取締役

1986年、十和田市生まれ。IT業界2社を経て独立。2016年4月にUターンとともに株式会社ビーコースを設立し、WEB制作の傍ら、地域のコミュニティスペースの「second.」(セカンド)、多目的スペースとしての活用を目指している「third.」の運営を行い、地元での新しい価値・文化づくりに挑戦中。



中野渡 卓也 さん

1992年、青森市生まれ。大学卒業後青森市へ戻り、市内の特別支援学校で2年勤務。2018年4月から十和田市に移り、25歳のときにコミュニティスペース「14-54」内に「14-54CAFE」をオープン。カフェ営業の傍ら、地域の人とイベントを企画したり、高校生とプロジェクトを進めたり、街に賑わいを創出するべく活動中。



## 素敵な出会い応援します～青森県婚活支援事業～

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「縁結びサポーター」を養成する講習会についてお知らせします。

とき 11月27日(水) 午後2時～4時  
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」  
対象 青森県での婚活を応援したい人  
定員 20人

内容 ①「イマドキの出会いから結婚」について学ぶ  
講師：小野 康一郎さん（あおもり出会いサポートセンター）  
②「結婚を希望する独身男女への支援の仕方」について学ぶ  
講師：柳澤 ふじこさん  
（フリーアナウンサー、コミュニケーション講師）

●参加特典として「好印象を与える虎の巻（身だしなみから会話術（聞き方・話し方）まで）」を差し上げます。

参加費 無料

申込期限 11月25日(月)

主催 あおもり出会いサポートセンター

### 縁結びサポーターとは…

婚活支援情報の周知、イベントや交流会のサポート、出会いの相談など、結婚を希望する独身男女の出会いから結婚までを応援する人のことです。  
※青森県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。



申問 NPO法人プラットフォームあおもり  
（あおもり出会いサポートセンター運営団体）  
☎017-763-5522 FAX017-763-5523  
メール info@platform-aomori.org  
ホームページ https://platform-aomori.org

## 婚活イベント

### 「より、そう、料理婚活。in電力」

とき 11月24日(日) 午前10時～午後3時  
ところ 東北電力株式会社 十和田電力センター  
（西三番町7番1号）

※七戸十和田駅（午前9時5分発）、青い森鉄道三沢駅（午前9時25分発）からの送迎があります。

対象 25歳から39歳までの独身の男女各9人（先着順）

※男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏（※）に住んでいる人

※女性は居住地を問いません。

内容 オール電化キッチンでパンケーキやラテアートの調理  
講師 クマガイクッキングスタジオ 豊川 彰子さん



参加費 2,000円（食材費）  
申込期限 11月19日(火)  
主催 東北電力株式会社 十和田電力センター  
後援 十和田市

◆この事業は「令和元年度十和田市婚活支援事業補助金」を活用しています。

（※）上十三・十和田湖広域定住自立圏とは、十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町で構成する圏域をいいます。

申問 NPO法人プラットフォームあおもり  
☎017-763-5522  
メール info@platform-aomori.org  
ホームページ https://platform-aomori.org



## 交流会第12弾

### クリスマス直前☆出会いとレシピ増やし隊

とき 12月14日(土) 午後5時～7時30分  
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」  
対象 20歳以上の独身の男女各10人（先着順）

※男性は市内の農業経営者（後継者含む）

※女性は居住地を問いません。

内容 自己紹介トーク、クリスマスパーティー料理作り

講師 クマガイクッキングスタジオ 豊川 彰子さん

参加費 1,000円（食材費）  
申込期限 12月11日(水)



申問 市農業後継者対策協議会（市農業委員会内）  
☎016740 FAX030787  
メール noui@city.towada.lg.jp

Q水尻さんの「食」へ対する思いやこだわりなどがありますか？

県産、十和田市産の食材を極力使いたいため、さまざまな方の協力を得て地産の物を使うようにしています。食材を提供してくれる方もたくさんいて、非常に助かっています。また、こども食堂開催前には必ずスタッフで集まり、当日と同じメニューを事前に確認しながら試食し、流れなど確認しています。

大学時代のアルバイト先の店主が、いつもおいしいごはんを食べさせてくれたことが今でも忘れられず、その思い出がこども食堂開催への思いにもつながったと思います。

Q今後新たに取り組みたいこと、子どもたちへのメッセージなどありますか？

来年度は毎月開催することを目標に、いずれはこども食堂を常設したいです。また、市内だけではなく県規模でも開催したいと思っています。マイクロバスも持って運転することが好きなので、こども食堂バスを作り、移動バスでの開催も考えています。

子どもたちには人生を楽しんでほしいので、自分が楽しんだことや経験などを後生にも引き継いでいきたいと思っています。

「さんかく日和」 その14

Akemi.N



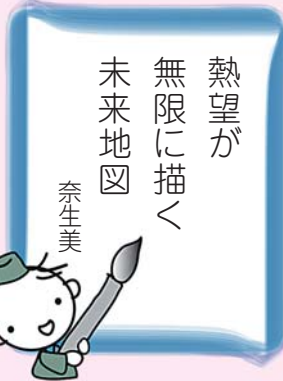
■インタビューを終えて

老若男女問わず「人」と「人」との関わり合いを大切にしている方なのだと思います。子どもたちを笑顔にするために日々奮闘している姿は、きっと次世代を担う子どもたちへも伝わっていることでしょう。

また、ご家族の協力があってこそ、これだけの大きな事業を達成することができているのだと思います。

人が集まる場所には自然と笑顔が生まれます。これからも、笑顔があふれる十和田市であるよう、水尻さんのさらなる活躍を期待しています。

ホットな一句



◆◆ 編集後記

- 笑顔は幸せの連鎖を生みますよね。十和田こども食堂の常設を心から期待しています！（U）
- 団体を立ち上げるには、1～2人だけでは無理で周囲の援助が必要ですね。（K）
- ボランティアの始まりは美しい。長続きしますよう、どこかで微力でも協力できますように…（S）
- 子どもたちが、地域の中でたくさんの人に支えられ、幸せに生きられる社会でありますように。（S）
- 取材に同行して話を聞き、まさに「アイデアと行動力の人」だと思いました。やる気をもらえた感じがしました！（N）
- お祭りも終わり、もうすぐ雪の季節。周りで子どもは見ないけれど、子どもたちには元気に育ててほしいです。（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 ☎⑤16702



## 地域全体で互いに協力し合うまちづくり

# 地域で子どもを見守ろう

家庭や地域、社会などへ男女ともに参画し、生き生きと暮らせる男女共同参画社会の実現のため、地域全体で互いに協力し合うまちづくりが求められています。

今号では、「食」を通して地域の大人たちと触れ合い、子どもたちに笑顔の花を咲かせることを目的として活動している「十和田こども食堂実行委員会」の水尻和幸委員長にお話を伺いました。

### Interview

十和田こども食堂実行委員会

水尻 和幸さん (43歳)



設立 平成31年1月1日

会員数 20人

活動内容

子どもたちに無料で食事を提供し、温かいだんらんの機会を提供する十和田こども食堂を運営

本業は「グループホーム たかしずの森」（相坂字高清水）の管理者。地域の子どもたちのためにできることの一つとして「十和田こども食堂実行委員会」を立ち上げる。自身も3児の父。

### Q「十和田こども食堂実行委員会」を立ち上げた経緯を教えてください。

以前、十和田青年会議所で理事長を務めた経験があり、その時に子どもたちと関わる機会も多く、子どもたちや地域のために何かしたいという思いがありました。

市内にあるいずみ法律事務所の鈴木陽大弁護士と仕事上での付き合いがあり、世間話をしている中で、市内にも貧困な家庭や母子家庭で困っている人たちがたくさんいるということを知りました。そのような家庭の子どもたちに、単純にお腹いっぱい、おいしい物を食べさせてあげたいという思いから「十和田こども食堂」を開催することを決めました。

### Q「十和田こども食堂」を開催するに当たって、大変だったこと、続けていて良かったことなどはありますか？

企画から開催までのノウハウは、青年会議所で学んでいたこともあり、難なくできました。本業がグループホームの管理者のため、例えば開催当日に入所者に急変などがあり、予定変更になることなども想定していましたが、自分が不在でも流れなど分かるように入念に準備はしていたので、その点は安心していました。

やはり、子どもたちの心から楽しんでいる姿を見られることが何よりの喜びです。準備は大変でも継続するエネルギーが湧いてきます。また、いろいろな方々に集まっていただき何かできたときの達成感は何度味わっても嬉しいものです。

### 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。

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。

### ●今年度の「十和田こども食堂」開催日程

- ① 5月5日(日) 市民交流プラザ「タワーレ」で約100人参加。地元産の野菜サラダや青森シャモロックのから揚げなど提供。
- ② 8月25日(日) 相撲場で約90人参加。
- ③ 10月20日(日) 沢田悠学館で約60人参加。親子でうどん作り体験。



十和田こども食堂実行委員会メンバーで市長表敬

### これまで開催したこども食堂の様子



地元産野菜を使ったサラダや青森シャモロックの丸焼き、棒パン焼き、うどん作りの体験型の交流などを通して、子供たちに笑顔の花が咲いていました。

### 子ども虐待防止「オレンジリボン運動」

国では、児童虐待防止法が施行された11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、児童虐待問題に対する深い関心と理解が得られる取り組みを推進しています。その一環として、児童虐待防止のシンボルマークであるオレンジリボンを広める運動を実施しています。

児童虐待防止は、速やかな通報が大事です。「虐待かな」と思ったら、通報・情報提供をお願いします。匿名の通報・情報提供も可能です。

☎ ことども家庭相談センター（ことども子育て支援課内）

☎ ⑤1 6734

「子育てに優しい社会」をつくるのが、児童虐待防止につながります。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？



\* 通報・情報提供先

児童相談所全国共通ダイヤル 189（いちはやく）

七戸児童相談所 ☎ ⑥0 8086

ことども家庭相談センター ☎ ⑤1 6734

### 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

### あおもり性暴力被害者支援センター

☎ 青森県青少年・男女共同参画課 ☎ 017-734-9228

県では、性犯罪・性暴力の被害に遭われた人を支援するため、被害に遭われ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「あおもり性暴力被害者支援センター」を設置しています。被害に遭ってしまったら、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（やさしく）

※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。

ひと ひと  
「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 ～男女共同参画の視点から防災を考えよう～

☎ 総務課広報男女参画係 ☎ ⑤1 6702

災害発生時の対応では、体力が必要とされる場面が多く、これまでの防災体制は男性主導で考えられてきましたが、東日本大震災をはじめとした過去の災害対応における経験から、防災対策を実施するに当たっては、男女共同参画の視点で防災対応を考えることがとても重要です。

### 男女の人権を尊重して安全・安心を確保

特に避難生活において人権に配慮することは、女性、男性に関わらず必要不可欠なことであり、どのような状況にあっても、一人一人の尊厳、安全を守ることが重要です。

東日本大震災の避難所では、仕切り用パーティションや更衣室がないため、布団の中で周りの目を気にしながら着替えなければいけなかったことなどが報告されています。

男女の人権を尊重して、避難生活の安全・安心を確保するため、プライバシーを確保できる仕切りの工夫、異性の目が気にならない男女別の更衣室、男女別トイレ、授乳室や安心して相談や診察などを受けることができるスペースの整備などを行うことが必要です。

### 避難行動要支援者への対応に男女共同参画の視点を

最近では過去の経験から、防災対応の現場で女性が活躍し、支援の手が届きにくい高齢者や乳幼児など避難行動要支援者（※）への細やかな配慮がなされるようになっていきます。

現状として、家庭内で高齢者や障害者の介護などや乳幼児の保育などを行っているのは女性が多く、また医療、保健、福祉、保育などに関わる専門職にも女性が多い状況です。そのため、災害時に女性の視点、観点を取り入れることは、避難行動要支援者の意見を反映することにつながることから、女性が避難所運営などの方針決定過程に参画することが重要です。

### 日ごろから男女共同参画の視点での防災対応

災害時には、平常時における課題がより一層顕著になって現れます。災害時でも男女がそれぞれの役割を發揮するために、日ごろから家庭、職場や地域の中で男女共同参画の視点での防災対応を考えることが大切です。

日ごろから夫婦で、家庭で、地域で防災について考え、話し合い、いざという時のために備えておきましょう。

※避難行動要支援者…災害から避難するときや、避難生活の中で特に支援を必要とする人たち。一般的には要介護高齢者や障害者、外国人、乳幼児、妊産婦などが挙げられます。



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 ☎ 516720

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  
分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（令和元年9月末現在の十和田市人口 61,158人）>

○65歳以上の高齢者数 19,882人（高齢化率 32.5%）

○65歳以上の要介護・要支援認定者 3,304人（65歳以上の要介護認定率 16.6%）



## 当てはまることはありませんか？

認知症の「もの忘れ」	加齢による「もの忘れ」
体験したこと自体を忘れる	体験の一部を忘れる
もの忘れを自覚できない	もの忘れの自覚がある
月日、家族、自宅の場所などが分からなくなる	日は多少間違えても、月は間違えない。家族や自宅の場所などは覚えている
性格が変わる	性格に大きな変化はない
日常生活に支障がある	日常生活に大きな支障はない

※認知症の人やその家族のためのガイドブック「十和田市認知症ケアパス」（令和元年7月改訂版）を市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

### 認知症に早めに気付くために… 「もの忘れ相談」を開催しています

もの忘れが気になる、認知症ではないかと不安…そんな不安を抱えている人はもの忘れ相談をご利用ください。精神神経科医師・精神保健福祉士が相談に応じます。毎月の日程は、広報とわだ「ほけんのページ」に掲載しています。

## 十和田市生活支援体制整備委託事業

### 「まだいける！シニア世代の地域デビューのススメ」

地域活動、ボランティア、趣味活動など始めてみたいシニアの人へ、社会参加による生きがいづくりや健康づくりについてご紹介します。寸劇や作品展示など楽しい内容が盛りだくさんです。申し込み不要ですので、気軽にご参加ください。

とき 11月22日(金) 午後1時～3時30分

ところ 市民文化センター

内容 寸劇、活動発表、作品展示など

定員 100人程度

問 市社会福祉協議会 ☎ 2992



## 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5日(木)～令和2年3月12日(木)の毎週木曜日（全14回）

午前10時～11時30分

ところ アネックススポーツランド

（桜の広場から焼山までの送迎バスを運行します）

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18日(月)

※動きやすい服装で、ウォーキングシューズを着用ください（歩行が困難な人はご遠慮ください）。

申問 高齢介護課 ☎ 516720



みんなで  
出かけよう



上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪

## 三沢市

### ミサワパスタシア

高さ約16mのビッグツリーをシンボルに、なかよし公園がきらびやかで幻想的なイルミネーションで彩られます。特設スタンディングバーやスタンプラリーも開催します。

- ▶とき 11月22日(金)  
~令和2年1月13日(月)  
午後4時30分~午前0時
- 点灯式：11月22日(金)午後5時50分~
- ▶ところ 三沢市中央町なかよし公園
- 問三沢市商工会 ☎⑤2175

## 野辺地町

### 旧野村家住宅離れ (行在所) 夜間特別公開!

「明治天皇の見た風景を体感する」というテーマで、国登録有形・旧野村家住宅離れ(行在所)の夜間特別公開と竹灯籠による庭のライトアップを行います。また、イルミネーション点灯、雅楽演奏、特産品の販売・飲食ブースの出展もあります。

- ▶とき 11月3日(日)  
午後4時30分~7時30分
- ▶ところ 旧野村家住宅離れ(行在所)  
※野辺地町役場裏
- 問歴史民俗資料館 ☎0175④9494

## 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16日(土)  
午前9時30分~午後4時
- 17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  
(商工観光課内) ☎0178⑥4703

## 小坂町

### クリスマスマーケットin小坂2019



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。会場ではクリスマスにちなんだグッズや飲食などの販売、ステージイベントも開催します。

- ▶とき 11月30日~12月21日の土曜日  
午後5時~7時30分  
(12月21日は午後8時まで)
- ▶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  
☎0186⑨3908  
小坂まちづくり株式会社  
☎0186⑨5522

## あなたの街の

# 法律相談

~第46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「**遺留分に関する法改正**」です。

問まちづくり支援課 ☎⑤6777

Q 遺留分制度の法改正について教えてください。

A 遺留分とは、兄弟姉妹以外の相続人について、その生活保障を図るなどの観点から、遺産の最低限の取り分を確保する制度です。これまでは、遺留分を侵害された相続人が、被相続人から多額の遺贈または贈与を受けた者に対し、遺留分減殺請求権を行使すると、当然に共有状態が生じました。法改正により、遺留分を侵害された相続人は、遺留分侵害

額に相当する金銭を請求できるようになりました。

Q 改正により、どのようなことが期待されるのですか。

A 以前は、遺留分減殺請求により、個々の資産につき、請求者との間で当然に共有関係となりました。そのため、例えば、事業承継のケースを考えた場合、経営者であった被相続人が保有していた自社株式や事業用資産までも、遺留分減殺請求をした相続人と共有になるので、自社株式や事業用資産が分散するなどの問題がありました。

今回の改正により、遺留分侵害額の請求によって生ずる権利は金銭債権となり、個々の資産につき共有関係となるのが回避され、遺贈や贈与の目的財産を受遺者等に与えたいという遺言者の意思を尊重しやすくなりました。事業承継に不可欠な自社株式や事

業用資産を後継者に承継しやすくなると期待されます。

Q 受遺者などが金銭を直ちに準備できない場合には、何か方法はありますか。

A 裁判所に対し、支払期限の猶予を求めることができます。

Q 受遺者などが相続債務を弁済した場合にはどうなりますか。

A 受遺者などが遺留分権利者の承継した相続債務を弁済などによって消滅させたときは、消滅した債務額の限度において、遺留分権利者に対する意思表示により、遺留分侵害額請求により負担した債務を消滅させることができます。

Q 法改正はいつからですか。

A 令和元年7月1日から施行されています。

(文責・弁護士 橋本 明広)  
弁護士法人青空と大地 ☎②5162





## 市役所代表

☎<sup>23</sup> 5111  
FAX <sup>22</sup> 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。

### 中央病院のお見舞いの面会時間、面会方法が変わります

12月2日(月)から中央病院でのお見舞いの際の面会時間、面会方法が変わります。

面会時間 午後1時～8時

面会方法 面会者受付票に記入し、面会札を受け取り面会

受付場所 ▼(平日の午後1時～5時) 総合受付

▼(平日の午後5時～8時、休日の午後1時～8時) 防災センター

☎中央病院医事課 ☎<sup>23</sup> 5121

### 十和田市手話言語条例骨子(案)に対する意見募集(パブリックコメント)を実施しています

市では、手話が言語であるとの認識に基づき、地域で支え合い、手話を使って安心して暮らすことができ

る十和田市を目指して、手話言語条例の策定を進めています。

条例骨子(案)に対する皆さんのご意見をお聞かせください。

条例骨子(案)の閲覧場所・意見書様式の入手方法 生活福祉課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

募集期限 11月14日(木)

提出方法 持参・郵送・FAX・メールのいずれかで提出してください。

☎生活福祉課(本館2階6番窓口)

☎<sup>51</sup> 6718 FAX <sup>22</sup> 7599

メール seikatsufukushi@city.towadalg.jp

towadalg.jp

### プレミアム付商品券購入引換券の申請はお済みですか

プレミアム付商品券購入引換券の申請期限が近づいています。

対象者には購入引換券の申請書を郵送していますので、まだ申請を済ませていない人は、お早めに手続きしてください。

受付場所 市役所本館2階相談室G

受付時間 午前9時～午後4時

必要な物 ▼申請書▼印鑑

申込期限 11月29日(金)

☎生活福祉課 ☎<sup>51</sup> 0095(専用電話)

### 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。

市民の皆さんには、次のことを守っていただくよう、ご協力をお願いします。

▼市民の皆さんへお願い

▼道路への雪出しはしない。

▼路上駐車はしない。

▼屋根の雪が道路に落ちないように、対策を立てる。

▼除雪後の間口寄せ雪の片付けは各家庭で行う。

▼除雪作業中の車両には絶対近寄らない。

▼除雪作業用の雪置き場には雪を置かない。

▼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。

共に力を合わせて、快適な冬道を目指しましょう!

☎土木課 ☎<sup>51</sup> 6730

除雪が困難な世帯へ除雪を支援します

市では、除雪が困難な世帯に対し、除雪を支援する「まごころ除雪事業」を実施します。

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

が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(一人が歩ける範囲)

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(本館1階)

☎<sup>9</sup>、☎<sup>10</sup>番窓口)、西コミュニティセンター、十和田市社会福祉協議会

☎<sup>9</sup>、☎<sup>10</sup>番窓口)に関する事

高年齢介護課 ☎<sup>51</sup> 6720

(作業実施に関する事)

土木課 ☎<sup>51</sup> 6730

十和田市水道事業ビジョン2019

を策定しました

本市の水道事業の現状と課題、将来像を示し、今後も安全で安心な水道水の安定供給と持続可能な水道事業を構築するため、「十和田市水道事業ビジョン2019」を策定しました。

当ビジョンは、水道課窓口で閲覧

できるほか、市ホームページからも

ご覧いただけます。

☎水道課 ☎<sup>25</sup> 4516

水道料金・下水道使用料をコンビニ

でも支払うことができます

水道料金・下水道使用料の支払い

がコンビニやMMK設置店(※)でも

できるようになりました。

※MMK設置店とは、公共料金収納

端末が設置されている店舗のことです。

※納入期限日を過ぎた納付書では、

コンビニやMMK設置店での支払いが

できませんので、ご注意ください。

☎管理課 ☎<sup>25</sup> 4511

**差し押さえした不動産を公売します** 問収納課 ☎⑤ 6761

**【12月】**

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
1-17	元町西三丁目67番3	宅地	418.82㎡	3,830,000円
		共同住宅	84.44㎡	
	元町西三丁目67番地3	居宅	42.22㎡	
		居宅	42.22㎡	

▶入札日時 12月3日(火) 午前10時～10時5分  
▶場所 市役所本館2階会議室1

**【1月】**

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
1-18	大字奥瀬字北向230番1	田	2,297㎡	269,000円
1-19	大字大沢田字橋場211番	田	2,633㎡	288,000円

▶入札日時 令和2年1月10日(金) 午前10時～10時5分  
▶場所 市役所本館2階会議室1

※物件の詳細内容、図面、写真などは収納課（本館1階 7番窓口）で閲覧できます。

※番号1-18、1-19の物件は農地のため、公売に参加する人は12月3日(火)までに農業委員会で購入適格証明書を申請してください。

**宝くじ助成金で集会所を整備しました**  
（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するコミュニティ助成事業を活用し、「中矢町内会」が集会所を整備しました。  
地域の拠点施設の機能強化が図られ、高齢者や住民が集う憩いの場の充実、コミュニティ活動の活性化が期待されます。  
問まちづくり支援課 ☎⑤ 6725



**年末調整・消費税軽減税率制度説明会を開催します**

とき ①11月12日(火) ▼午後1時30分～3時（年末調整）▼午後3時10分～4時（消費税軽減税率制度）  
②11月27日(水) ▼午前10時30分～11時30分 ▼午後1時30分～2時30分（消費税軽減税率制度）  
ところ ①市民文化センター ②奥入瀬合同庁舎1階 共用会議室  
※申し込みは不要です。

問十和田税務署 法人課税第一部門 ☎③ 3997

**「ねんきんネット」で未来の生活設計を考えてみませんか**

11月30日は「年金の日」です

「ねんきんネット」は、24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンで、自分の年金情報を手軽に確認できるウェブサービスです。「ねんきんネット」各種サービス

▼自分の年金記録の確認

▼将来の年金見込み額の試算

▼電子版「ねんきん定期便」の閲覧

▼年金機構から郵送される各種通知書の確認や再交付申請など

※「ねんきんネット」の利用には登録が必要。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

問ねんきんネット専用ナビダイヤル ☎0570・058・555

八戸年金事務所 ☎0178・44・1742

市民課 ☎⑤ 6753

**労働保険の手続きはお済みですか**

労働者を一人でも雇っている事業所（農林水産業の一部を除く）は労働保険に加入する義務があります。労働保険の成立手続きを済ませていない事業主は、速やかに加入手続きをするようお願いします。

※労働保険とは労災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 ☎③ 5361

**令和2年度 十和田市私立幼稚園協会 幼稚園児（3歳以上）を募集します**

幼稚園は子どもが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案内を配布しています。

詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

▶入園願書の受付開始 11月1日(金)

※10月1日から幼稚園の利用料（保育料）が無償になりました。

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





**農業用免税軽油免税証の交付申請受け付けが始まります**

農業用免税軽油免税証（令和2年3月からの使用分）の交付申請を受け付けします。

受付期間 11月18日（月）～27日（水）

午前8時30分～午後4時30分

受付場所 十和田合同庁舎1階 上

北地域県民局県税部

※販売店を通じて申請する場合は、販売店の受付期間に遅れることが

ないよう早めの手続きをお願いします。受付期間を過ぎると免税証の交付が遅れる場合があります。

※申請に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

☎ 上北地域県民局県税部 課税課

28111

**指名手配被疑者の検挙にご協力を**

警察から殺人や強盗、暴行、窃盗、詐欺などの事件で指名手配されている被疑者は全国で約600人（令和元年8月末現在）に上っています。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には皆さんのご協力が必要です。指名手配被疑者によく似た人を見掛けたなどの情報がありましたら、警察にお知らせください。

☎ 十和田警察署 233195



**ぶらっとなんでも相談会@まちなか健康相談**

弁護士、精神保健福祉士、保健師があなただけの日のごらの悩みに無料で相談に応じます。事前予約は不要です。直接会場にお越しください。

とき 11月17日（日） 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワール」

☎ 080・6057・3792

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 11月21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）（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）。

☎ 八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター 0178・433962

**全国ギャンブル依存症 家族の会 青森**

ギャンブル依存症について詳しく知りたい人、家族のギャンブル問題で困っている人、依存症回復施設への入寮を考えている人など、どなたでも無料で参加できる会です。

**◇依存症セミナー**

とき 11月23日（土） 午後1時～3時30分

ところ アスパム5階「白鳥」

◇家族の会

とき 11月23日（土） 午後4時～5時

ところ アスパム7階「むつ」

◇ギャンブルの問題で困っている方の会

とき 11月23日（土） 午後5時～6時

ところ アスパム7階「むつ」

※申し込みは不要です。

☎ 全国ギャンブル依存症家族の会 青森 090・4023・7342

**11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です**

アルコールに関連する問題は、本人だけでなく、家族や周りの人にもさまざまな影響を与えます。一人でも悩まず気軽に相談ください。

☎ 健康増進課 06791

**「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します**

青森県地方務局と青森県人権擁護委員連合会では、「女性の人権ホットライン」強化週間として、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。

相談は無料で、秘密は守ります。一人で悩まず、相談してください。

強化週間 11月18日（月）～24日（日）

相談時間 午前8時30分～午後7時

※23、24日は午前10時～午後5時

☎ 女性の人権ホットライン 0570・070・810

**45歳以上の人の転職・再就職をサポートします**

就職活動のノウハウを知りたい人、就職活動に不安を抱えている人など、カウンセラーがマンツーマン（予約制）でサポートします。気軽にご相談ください。

とき 月3回（水曜日） 午後1時～4時

ところ 友の会福祉会館（八戸市長根1丁目218）

☎ 0177・723・6350

**自死遺族のつどい**

大切な人を自死で亡くされた方々が集まり、自分の体験や思いを話せる場です。聞くだけでも構いません。

とき 11月10日（日）

午後1時30分～3時30分

ところ 八戸駅ユートリー4階研修室

☎ 青森県立精神保健福祉センター 0177・787・3957

**若年性認知症ミニ講話&相談会**

65歳未満で発症する若年性認知症についてのミニ講話、個別相談を実施します。

とき 11月16日（土）

午後1時30分～3時30分

ところ 市民文化センター 第5研修室

※講話は、どなたでも参加できますが、個別相談を希望の場合は、事前に予約した人が優先となります。

☎ 青森県若年性認知症総合支援センター 0178・38・1360

# 募集

## 十和田市子ども・子育て支援会議 民委員募集

子育て支援に関する事業などに市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

対象 市内に在住・勤務している人で、子育て支援に関心がある人  
募集人員 3人以内

任期 委嘱の日から2年

報酬(月額) 6千円(所得税控除前)

申し込み方法 こども子育て支援課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした公募委員申込書に必要事項を記入の上、郵送または持参により申し込みください。

申込期限 11月22日(金)(必着)

申問 こども子育て支援課(本館1階)

⑧ 番窓口 ☎ ⑤16716

## 十和田市社会福祉協議会職員募集

令和2年4月採用の職員を募集します。

募集職種・採用人数

▼一般事務 2人程度

申込期限 11月28日(木)

※詳しくはホームページ(<http://towada-shakyo.or.jp/>)をご覧ください。

申問 十和田市社会福祉協議会

☎ ②32992

## 令和元年度 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 (青森県下水道協会主催) 受講者募集

とき 令和2年1月14日(火)～24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

青森市、弘前市、八戸市、むつ市、

五所川原市

③配管工更新講習

②と同じ

受講料 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、直接申し込みください。

申込期間 11月7日(木)～29日(金)

※受講資格など、詳しくは青森県下水道協会ホームページ(<http://www.aomori-pswajp/>)をご覧ください。

水道協会ホームページ(<http://www.aomori-pswajp/>)をご覧ください。

申問 下水道課 ☎ ②54015

## 中小企業振興に関する情報交換会参加者募集

企業、行政、商工団体、市民などとの情報共有により、本市の経済・雇用を支える中小企業の振興を図るため、情報交換会を開催します。

とき 11月18日(月) 午後2時～4時30分

ところ 十和田商工会館1階 大ホール

内容 働き方改革に取り組む企業の現状や、企業の開発・投資の動向

など各種情報交換

対象 地域経済や中小企業の振興などに興味のある人

申し込み方法 商工観光課に備え付け、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必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 11月13日(水)

申問 商工観光課(本館2階④番窓口) ☎ ⑤16773 FAX ②97999

メール shokokanko@city.towadai.g.jp

など各種情報交換

対象 地域経済や中小企業の振興などに興味のある人

申し込み方法 商工観光課に備え付け、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必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 11月13日(水)

申問 商工観光課(本館2階④番窓口) ☎ ⑤16773 FAX ②97999

メール shokokanko@city.towadai.g.jp

図書館ボランティア募集

図書館の仕事に興味のある人を募集します。

対象 市内在住の高校生以上の人

内容 図書の返本・整理、イベントの手伝いなど

申し込み方法 市民図書館に備え付けてある図書館ボランティア申込書に記入の上、申し込みください。

※申し込みは随時受け付けています。

申問 市民図書館 ☎ ②37808

## 第33回十和田湖の四季写真コンテスト作品募集

テーマ 十和田湖周辺の四季折々を表す自然・観光

応募期限 令和2年1月5日(日)必着

応募規定 A4カラープリント

※平成31年1月以降に撮影した未発表の作品に限ります。

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



審査員 和田光弘さん

(日本写真家協会会員・日本大学芸術学部写真学科講師)

入賞 環境大臣賞・国土交通大臣賞 (賞金2万円・賞状) 各1人

ほか各賞 ※本年度から小・中学生限定の特別賞があります。

※詳しくは(一社)十和田奥入瀬観光機構のホームページ(<http://www.towada.travel/ja/news-events>)をご覧ください。

申請(一社)十和田奥入瀬観光機構 ☎1531

**自然ふれあい観察会参加者募集**  
十和田湖中山半島めぐり

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4日(水)  
午前10時～午後2時

十和田ビジターセンター

対象 中学生以上

持ち物 昼食、雨具、登山装備

費用 3千円

申込期限 11月27日(水)

※最少催行人数5人

申請 自然公園財団十和田支部

☎2368



**NPO法人十和田国際交流協会からのお知らせ**

**■三沢米軍基地家族との交流参加者募集**

三沢米軍基地内の家族と交流しませんか。

とき 毎月第3木曜日  
午前10時～午後1時

※変更する場合があります。  
ところ 三沢米軍基地内・十和田市内の施設を交互

費用 2千円

※申し込みは随時受け付けています。



**■日本語教師養成講座終了者募集**

NPO法人十和田国際交流協会では、外国人に日本語を教えられる人のリスト作りをしています。日本語

教師養成講座を終了し、日本語を教えらるる人は、ご連絡ください。

◆いずれも



申請 NPO法人十和田国際交流協会・

村山 ☎090・5187・5170

メール [voyage@trustocn.jp](mailto:voyage@trustocn.jp)

**在日米軍三沢基地従業員募集**

独立行政法人駐留軍等労働者労務管理機構「エルモ」では、在日米軍三沢基地で勤務する従業員を募集しています。

※詳しくは、同機構のホームページ(<https://www.lmo.go.jp>)をご覧ください。

管理係 ☎4165



**公共職業訓練「住宅建築施工科」12月期受講生募集**

離職された方々の早期再就職を図るため、木造住宅の施工方法に関する技能や知識を習得する「住宅建築施工科」の受講生を募集します。

訓練期間 12月3日(火)～令和2年6月4日(木)(6カ月間)

訓練場所 青森職業能力開発促進センター八戸実習場

(八戸市類家二丁目7番40号)

応募資格 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定員 15人

申込期限 11月15日(金)

※ハローワークへ申し込みください。

※受講料は無料ですが、別途テキスト代などがかります。

申請 青森職業能力開発促進センター

八戸実習場 ☎0178・73・5535

**令和元年度自衛官等募集**

申請 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎1346

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7日(土)、8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(見込み含む) 17歳未満の男子	11月1日(金) ～令和2年 1月6日(月)	【1次試験】 令和2年1月18日(土)	青森駐屯地 弘前医療福祉大学 小中野公民館(八戸市)
			【2次試験】 令和2年1月31日(金)～2月3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、3年次修業時4月1日現在24歳未満。4年次25歳未満の人 ※詳しくはお問い合わせください。	11月1日(金) ～令和2年 1月6日(月)	令和2年1月25日(土)	仙台駐屯地

## 講座・教室

**製本教室**↳読書手帳を手作りしよう!↳

手作りの読書手帳を作成します。

とき 11月23日(土) 午前10時〜11時

30分

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 小学3年生以上

定員 15人(先着順)

申込期限 11月15日(金)

〒100 0001 東京都千代田区千代田 1-1-1  
 市民図書館 ☎ 7808

### スポーツ・生涯学習課からのお知らせ

#### ■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19日〜12月13日の毎週火・

金曜日(全8回)

午前9時〜午後3時

ところ 沢田悠学館

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8日(金)

#### ■女性のための教養教室

##### ◇クリスマスリース作り

もみの木を使ってクリスマスリースを作ります。

とき 12月6日(金) 午前10時〜正午

(受付 午前9時30分〜)

ところ 南コミュニティセンター

定員 16人(先着順)

費用 2千円(材料費)  
 申込期間 11月7日(木)〜20日(水)

#### ■食文化講座

##### ◇飾り巻き寿司作り教室

おいしく華やかな飾り巻き寿司を作ってみませんか。

とき 11月20日(水) 午前10時〜正午

ところ 沢田悠学館

定員 16人(先着順)

費用 千円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、調理ばさみ

調整ばさみ

申込期限 11月12日(火)

##### ◇だし活でおいしく減塩

【高齢者講座と共催】

だしのうま味を活用して、おいしく減塩してみませんか。

とき 12月19日(木) 午前10時〜正午

ところ 東コミュニティセンター

定員 10人(先着順)

持ち物 筆記用具

申込期間 11月21日(木)〜29日(金)

##### ◆いずれも

〒100 0001 東京都千代田区千代田 1-1-1  
 生涯学習課 ☎ 0186

#### 中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 11月27日(水) 午後4時〜5時

ところ 中央病院1階外来待合室

演題「血液検査値の読み方〜肝・膵機能、腎機能を中心に〜」

講師 臨床検査科 技師長心得 國分 慎

〒100 0001 東京都千代田区千代田 1-1-1  
 中央病院業務課 ☎ 5121

#### 東コミュニティセンター民間教育事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10日(日)

午前10時〜午後1時

内容 健康体操、ズンバダンス、ピラティス、ヨガ、箏、陶芸、書道、生け花、フラワーアレンジメントなど

※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。

#### 問 スポーツ・生涯学習課

☎ 0186

講師の会・加藤

☎ 090・8580・9169



#### 令和元年度十和田湖環境保全会議

十和田湖の水質や周辺環境の保全に関する活動、調査研究について講演や情報提供を行います。

とき 11月7日(木) 午後1時〜3時

ところ 十和田富士屋ホテル

対象 十和田湖の環境保全に興味のある人

定員 40人程度

※事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

#### 問 青森県環境生活部環境保全課

☎ 017・734・9242

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



## 第2回<sup>みらく</sup>味楽工房食品加工室研修会

本年度導入した真空包装機を使って食品加工を学びます。

とき 11月15日(金)

午後1時30分～4時

ところ 道の駅奥入瀬 味楽工房

内容 真空調理(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11日(月)

申込とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 6743



研修会の様子

## 令和元年度畜産講習会

とき 11月20日(水) 午後1時～4時

ところ サン・ロイヤルとわだ

演題・講師

①「地域で取組んだ白血病清浄化への3ステップ」

つがる家畜保健衛生所 防疫課長

角田 裕美さん

②「子牛を健やかに育てるために必要なことは」

ジャパンカーフクリニック

院長 矢田谷 健さん

※事前申し込みが必要です。

申込とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 2362 FAX④ 3888

市民のための「薬と健康フォーラム in とわだ」

「おくすりのことは薬剤師さんに聞いてみよう!」

とき 11月10日(日) 午前10時～正午

ところ 十和田商工会館1階ホール

演題・講師

①「知って得する!お口の健康にまつわる話」糖尿病と歯周病」

石要 歯科 小西 史人院長

②「薬局の上手な活用方法」

青森県薬剤師会 上十三支部

宮昂平さん

申込とわだ産品販売戦略課

☎⑦ 1300

在職者向けのIT活用セミナー

表計算ソフト(エクセル)の活用方法を習得して事務を効率化し、生産性の向上を図りましょう

◆表計算ソフト(エクセル)の業務活用の関数の活用

とき 11月20日(水)

午前9時30分～午後4時30分

申込期限 11月6日(水)

◆業務に役立つ表計算ソフト(エクセル)の関数の活用

とき 11月20日(水)

午前9時30分～午後4時30分

申込期限 11月6日(水)

◆業務に役立つ表計算ソフト(エクセル)の関数の活用

とき 11月20日(水)

午前9時30分～午後4時30分

申込期限 11月25日(月)

◆いずれも

ところ 十和田商工会館

対象 事業主から指示を受けた在職者(事業主本人も可)

定員 各15人(先着順)

費用 各2200円

申し込み方法 同センターのホームページ(<http://www.3jeed.or.jp/omori/poly/>)からダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

費用 各2200円

申し込み方法 同センターのホームページ(<http://www.3jeed.or.jp/omori/poly/>)からダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込とわだ産品販売戦略課

☎017-777-1186

FAX017-777-1187

パソコン講習会「ワード中級編」

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 11月30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26日(火)

申込とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 2393 FAX⑤ 5042

メール k-ibra@juno.ocn.ne.jp

費用 各2200円

申し込み方法 同センターのホームページ(<http://www.3jeed.or.jp/omori/poly/>)からダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込とわだ産品販売戦略課

☎017-777-1186

FAX017-777-1187

パソコン講習会「ワード中級編」

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 11月30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26日(火)

申込とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 2393 FAX⑤ 5042

メール k-ibra@juno.ocn.ne.jp



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



### 令和元年度 市内合同なかよし発表会

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27日(水) 午前9時25分～  
正午(受付 午前9時～)

ところ 市民文化センター

三本木小学校特別支援教育センター  
☎9553

### 十和田市子ども劇団「第26回定期公演」

演目 「新釈 銀河鉄道の夜」

とき 11月10日(日) 午後2時開演  
(午後1時30分開場)

### 第32回十和田市民合唱祭

☎スポーツ・生涯学習課 ☎58 0184

とき 11月24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 大ホール

#### 参加団体

- ▶三本木小学校合唱部 ▶南小学校合唱部
- ▶北里大学獣医学部コーラスサークル
- ▶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



ところ 市民文化センター大ホール  
☎スポーツ・生涯学習課 ☎58 0184

### 道の駅とわだ 18周年祭

とき 11月10日(日)  
午前10時～午後3時

ところ 道の駅とわだ とわだびあ  
内容 収穫祭・十の日同時開催

野菜大袋販売、産直野菜スープ無  
料振る舞い(限定200食) やも  
のまねシヨーステージなど

※施設内での買い物1点につき10  
円をキャッシュバックします。

道の駅とわだ ☎3790

青森県立美術館アレコホール定期演奏会2019  
「ジャガールを、弾く。」

とき 11月23日(土) 午後6時～

※受付開始、午後5時、開場午後5時30分  
ところ 青森県立美術館アレコホール  
(青森市安田字近野185)

演奏者 高実希子さん(ピアノ)  
三上亮さん(バイオリン)

費用(前売り)一般 2千円、学生 千円  
ペア 3千円 ※一般、学生は当日500円増

※前売りチケットは、全国のローソンチ  
ケット(Lコード 21436)など  
で販売しています。

※小学4年生～高校生を先着60人まで無  
料招待します。

※詳しくはお問い合わせください。

☎青森県立美術館パフォーミングアー  
ツ推進実行委員会事務局

☎017-783-5243  
(平日の午前9時～午後5時)

### 西コミュニティセンターまつり

☎西コミュニティセンター ☎72 2311

とき 11月17日(日) 午前9時30分～午後3時30分

▶展示部門 書道、裂織、手芸、  
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

▶販売部門 ドーナツ、コーヒーなど



※工事のため、駐車場の台数が少ないので、車でお越しの  
場合は乗り合わせの上、ご来場ください。

### 青森県産品愛用応援キャンペーン

地産地消を進めることを目的に、  
県内のスーパー、道の駅、産地直売  
所などのキャンペーン参加店で県産  
の農産物や、県内企業が製造・販売  
する加工食品、県産食材を使用した  
料理を500円以上買って、応募す  
ると900人に県産品などが当たる  
キャンペーンを実施しています。

応募期限 11月14日(木)

※詳しくはホームページ (<http://www.umai-aomori.jp>) を  
ご覧ください。

☎青森県総合販売戦略課  
☎017-734-9572

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

### 無料体験 空手道教室

護身術として、ダイエット、健康増進など、目的を持って空手をやってみませんか。

とき 11月7日～28日の毎週木曜日  
午後7時～8時

ところ 東コミュニティセンター2階  
第1、2研修室

※動きやすい服装でお越しください。

☎ 空無道空手とわだ愛好会

☎ 090-4476-9322

### 十和田市民 秋の茶会

爽やかな 秋空のもと紅葉の美しい季節。お茶席でお待ちします。

とき 11月17日(日)

(受付) ①午前10時

②午後2時30分

ところ 市民文化センター

費用 1,000円(茶券2席分)

▶和室1 表千家 竹ヶ原社中

▶和室2 江戸千家 工藤社中

※事前の申し込みがなくても当日参加できます。

☎ 十和田市茶道協会・玉掛

☎ 6026

### 親子で体験! ガールスカウト

ガールスカウトの活動を楽しく紹介します。ガールスカウトの友達と一緒にクッキングやクラフト作りを体験(1時間程度)してみませんか。

入退場は自由ですので、ぜひ、この機会に親子でガールスカウト体験をしてみませんか。

とき 11月10日(日)

午前9時30分～午後2時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
キッチンスタジオ

対象 幼児(年中)～小学生の女の子  
とその保護者

定員 15組

※事前の申し込みがなくても当日参加できます。

※希望する人には、入会の説明もします。

☎ ガールスカウト青森県第10団・  
新井田 ☎ 5131

### 十和田山岳会創立50周年記念 山岳展示会

山岳に関する用具(個人装備、共同装備)や書籍、写真などを展示します。

とき 11月13日(水)～15日(金)

午前10時～午後6時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
展示室

☎ 十和田山岳会・坂本 ☎ 090-2271-8879

### 子育てセミナー

全国200カ所で開催されている民間団体の子育てセミナー講師を呼び、数カ月に1度セミナーを開催しています。

子育ての話と一緒に聞きませんか。

とき 11月9日(土) 午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
展示室

対象 子育て中の親子

定員 10組(先着順)

費用 300円

※お弁当が付きます。飲み物など子どもに必要なものは各自お持ちください。

☎ 家庭倫理の会岩手 十和田支部

☎ 090-8843-0622

メール info@cocokara-aomori.com



## 現代美術館イベント情報

☎ 現代美術館 ☎ 1127 FAX 1138 メール info@towadaartcenter.com

### 第7回アトイズ× 十和田市現代美術館ワークショップ

美術館の企画展の作品をモチーフにワークショップを行います。

とき 11月17日(日) 午前10時30分～

ところ 十和田市現代美術館

対象 3歳～小学4年生

定員 15人

費用 500円(材料費)

※事前の申し込みが必要です。

### 11月10日(日)は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してください。

### 第3回&第4回ミニコンサート オープンミュージックスクエア2019

午前と午後に第3回と第4回を開催します。

第3回は、弘前大学と北里大学それぞれのジャズ研究会OB、OG、現役生によるバンド「ミックスグリル」の皆さんによるジャズの演奏会です。

第4回は「北里大学文化部ギター部」の皆さんによるギター、ボーカルを中心としたアコースティックライブです。

とき 11月16日(土)

▶第3回 午前11時30分～正午

▶第4回 午後1時30分～2時

ところ 十和田市現代美術館 休憩スペース(カフェ)

※申し込みは不要です。

# 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	12日(火) 12:30~13:00 ※バスタオル持参	保健センター ☎健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成30年5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29年5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28年5月生まれの幼児	19日(火) 12:00~12:45	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	21日(木)14:00~ ※13日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後8カ月までの乳児をもつお母さん ★個別相談の日(授乳や育児について相談できます) ◆交流会の日(保育士による遊びの指導やママ同士の交流)	★11日(月)・★◆18日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ 「トワール」 ☎健康増進課 ☎⑤6792
◆パパママ教室 (妊婦疑似体験や沐浴体験)	25日(月) 13:30~15:30 ※1週間前までに要予約	

※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ただきます。  
 ※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	12月4日(水) 14:00~15:00 ※12月2日(月)までに要予約	保健センター ☎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)・12月4日(水) 9:30~13:15~ ※開催日2日前までに要予約	市役所本館2階 会議室2 ☎高齢介護課 ☎⑤6720
◆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	13日(水) 14:00~15:30 ※8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	27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 ☎③4261
◆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	12日(火)・19日(火)※要予約 13:00~13:30	市民交流プラザ「トワール」 ☎健康増進課 ☎⑤6791
◆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	20日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	17日(日)・28日(木) 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	12日(火)・19日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎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。

とわだ 子育てナビ 検索



◆市の検診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 検診 検索



## 11月は糖尿病予防月間です

糖尿病予防月間に合わせ、血糖チェックや講話などのイベントを開催します。

とき 11月17日(日) 午前10時~午後1時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

内容 ①血糖チェックコーナー

②ミニ講話「糖尿病患者の食べ物のは

はるひと診療所 片野 春人院長

※食生活改善推進員会主催の第4回「食を楽しもう」と併催イベントです。

☎健康増進課健康づくり推進係 ☎⑤6791



できることから始めよう！

-11月は「青森県食育月間」です-

「早寝・早起き・朝ごはん」



毎日明るく健康な生活を送るためには、質の良い睡眠と朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんのエネルギーで脳や体のスイッチオン！

- ①朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びる
- ②朝の時間を工夫して、親子で朝ごはんを食べ、会話を楽しむ
- ③就寝や起床時間を記録して、生活リズムを振り返る

☎健康増進課母子保健係 ☎⑤6792

## 風疹抗体検査・予防接種を無料で受けられます

受診時にクーポン券を提出することにより、風疹抗体検査・予防接種を無料で受けることができます。クーポン券を希望する人は、健康増進課までお問い合わせください。

対象者 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性

受診期限 令和4年3月31日(木)

☎健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

## ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
6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
8日(金)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	田中建設(株)
28日(木)	10:00~11:30	富国生命保険相互会社十和田営業所
	13:30~16:00	青森県十和田合同庁舎

☎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	18日(月) 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
◆司法書士相談(定員4人) 登記、相続、借金などの相談	21日(木) 午後1時～3時 ※14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	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 ※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

※予約は電話でも受け付けしています。

ところ まちづくり支援課(本館1階☒番窓口) 市民相談室  
申問まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	1日(金) 5日(火)～8日(金) 25日(月)～29日(金) 午後5時30分～8時

ところ 収納課(本館1階☒番窓口)

※本館北側休日夜間出入口からお入りください  
(午後6時以降は本館西側出入口からは入れません)。

☎収納課 ☎⑤ 6761

### 12月2日(月)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

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	21日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(予約があった場合に開催) ※予約先 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2

☎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)	さとの整形外科クリニック (東十一番町7-17)	☎②15885
4日(月)	村木内科胃腸科医院 (西三番町20-17)	☎②1010
10日(日)	高松病院 (大字三本木字里ノ沢1-249)	☎③6540
17日(日)	のづき内科小児科クリニック (東十二番町14-30)	☎②1880
23日(土)	十和田北クリニック (元町東五丁目8-54)	☎②13741
24日(日)	阿部クリニック (東三番町9-66)	☎⑤1122

▶診療時間: 午前9時～午後5時

※詳しくはお問い合わせください。

## その他の催し

<>…開始時間

2(土)	▶第50回十和田市民文化祭 <オープニングセレモニー10:00 展示部門11:00 秋のスペシャルコンサート11:00 演劇 17:00> ~市民文化センター (☎スポーツ・生涯学習課 ☎⑧0184) ▶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) ▶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)
3(日)	▶第50回十和田市民文化祭 <展示部門10:00 吟詠10:00 舞と躍動10:35 謡と仕舞13:00> ~市民文化センター (☎スポーツ・生涯学習課 ☎⑧0184)
7(木)	▶令和元年度 とわだ市民カレッジ第7講座・閉講式 「農家さんも超高齢化! どうなる? どうする? 令和時代の食と農」 <18:30> ~市民文化センター (講師: タナカ トウコさん) ※食と農に関する講演会と共同開講 (☎スポーツ・生涯学習課 ☎⑧0186)
8(金)	▶万葉仮名 百人一首 ~市民文化センター 市民ギャラリー (☎乙女クラブ・森平 ☎③3495) (~30日)
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) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」 <10:30> ~市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808)
10(日)	▶東日本大震災チャリティー演芸会 ごらくのらくご ~笑いが一番 ~ <14:00> ~市民文化センター (500円) (☎馬はなし亭一座・遠田 ☎090-9533-3390)
11(月)	▶おしゃべりサロン「クローバー」 <①10:00・②13:30> ~保健センター (☎健康増進課 ☎⑤6791)
13(水)	▶健康づくり担当者養成研修 <9:30> ~市民文化センター (3,000円) (☎青森県医師会健やか力推進センター ☎017-763-5590)
16(土)	▶こどもヒップホップばらだいす vol.5 <13:00> ~市民文化センター (500円) (☎とわだ市民活動ネットワーク ☎④2777※平日8:30~17:30) ▶十和田市小中学校美術展 <9:00> ~市民文化センター (☎指導課 ☎⑧0183) (~17日) ▶わっこの会「読み聞かせ」 <10:30> ~市民交流プラザ「トワレ」 (☎わっこの会 ☎090-7324-8742)
17(日)	▶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 (☎三本木高校附属中学校 ☎④1184) ▶食を楽しもう <10:00> ~市民交流プラザ「トワレ」 (☎十和田市食生活改善推進員会 ☎⑤6191)
23(土)	▶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 (☎市民図書館 ☎③7808)
24(日)	▶普通救命講習会 <9:00> ~十和田消防庁舎 (対象: 中学生以上の市民) (☎☎十和田消防署 ☎③4115)
29(金)	▶第47回 北奥羽現展 <9:00> ~市民文化センター (☎現代美術家協会北奥羽支部・三田 ☎0179-22-1997) (~12月1日)
30(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」 <10:30> ~市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808)

# 祝 青森県民駅伝 過去最高順位、総合3位入賞!!



9月1日、青森市で行われた第27回青森県民駅伝競走大会で、十和田市が過去最高順位となる総合3位入賞を果たしました。



監督  
いまいずみ しんご  
今泉 慎吾 さん

チーム一丸となりみんなで戦った結果が順位につながりました。

この結果が出せたのも今まで協力してくださった方々のおかげです。感謝の気持ちを忘れず、これからも頑張っていきます。



## 新設された「小学生区間」の選手たちへのインタビュー

### Question

- ①初めての県民駅伝大会に参加した感想
- ②来年の抱負

#### 【2区走者】



北園小6年  
いしくら そよか  
石倉 颯果 さん

- ①開会式では、大勢の選手に驚きました。「たすき」を受け取る時は緊張していましたが、沿道で応援してくれる人たちがたくさんいて頑張る事ができました。十和田市は速い選手ばかり、そのチームに加えてもらえてうれしかったです。
- ②自分のペースを上げて速く走れる選手になり、また挑戦したいです。

#### 【3区走者】



法奥小5年  
さとむら とも  
里村 斗望 くん

- ①選手に選ばれて緊張したけど、チームのみんながサポートしたり、声を掛けてくれてやる気が出ました。初めての小学生区間に出てうれしかったです。
- ②普段からコツコツと練習して、来年は区間賞を狙いたいです。総合1位になれるように精一杯頑張りたいです。

#### 【2区補欠】



三本木小4年  
おがさわら かの  
小笠原 楓乃 さん

- ①1回目の駅伝メンバーに選ばれて、うれしかったです。颯果さんのサポートをして、選手をサポートすることは、とても大切だと思いました。また、中学生のお姉さんたちと一緒にたくさん練習できて楽しかったです。
- ②来年はサポートではなく、正選手として走れるように頑張ります。

#### 【3区補欠】



北園小6年  
かわい ひなた  
河合 陽向 くん

- ①小学校生活最後の夏にとっても思い出に残る経験ができました。何よりも十和田市が初の3位入賞できたことがうれしかったです。
- ②来年は中学生になるので陸上部に入ってもっと記録を伸ばし、県民駅伝にもリベンジして正選手として走りたい!

#### 【補助(強化選手)】



北園小5年  
あらお こうた  
荒尾 洸太 くん

- ①ほかの小学生がとても速かったのに驚きました。速い人は、たくさん努力しているんだなと思いました。
- ②来年はもっとタイムを縮めて、正選手に選ばれて走りたいと思います。

区分	人・世帯数	前月比	前年比
人口	61,158人	+11人	-610人
男	29,335人	+8人	-259人
女	31,823人	+3人	-351人
世帯	27,667世帯	+29世帯	+97世帯

令和元年9月末現在

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。



～今日も無事できてほしい～  
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

