

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



七わた

No. 206

2019

12



目次

特集 伝統工芸品「南部裂織」 2
子育て支援センターへ行ってみよう！ 4

第50回記念 十和田市民文化祭

(11月2日(土)、3日(日)「市民文化センター」)
第50回開催を記念して、総勢110人の市民合唱団とオーケストラによる混声合唱が行われました。

手仕事の温もりと技を伝え、
暮らしに創る喜び・思いを伝える

伝統工芸品

なんぶさきおり

「南部裂織」

「裂織」とは、傷んだり、不要となった布を裂いて横糸『緯（ぬき）』にして地機で織る、機織りの一つの技法。または、織り上げた織物のこと。

寒冷な気候のため綿を栽培できなかつた雪国（南部地方）では、暖かい綿は貴重であり、端切れも粗末にすることなく最後の最後まで大切に使う「使い切る布文化」が発達しました。

「裂織」は布を大切に作る女の知恵、手仕事から生まれたものです。

南部裂織とは



江戸時代、南部地方では寒冷な気候のため、綿の栽培は難しく、木綿などはとても貴重なものでした。それら布は大切に使われ、ほんの少しの端切れも重ねて刺し子にしたり、最後には裂いて、地機で経糸に麻を張り、緯糸に裂いた布を織り込んで再利用していました。その機織りの一つの技法。また、作った織物のことを南部裂織といいます。

戦前は、夜着（寝るときに掛ける夜具。かいまき）や仕事着、帯、前掛け、こたつ掛けなどが作られていましたが、最近では、ソファやベッドのカバー、ラグなど、現代の生活に合った「裂織」が織られています。

南部裂織は、本市を代表する伝統工芸品として、市褒賞などの記念品に使用され、最近では友好都市提携30周年の記念品として花巻市にも贈られています。

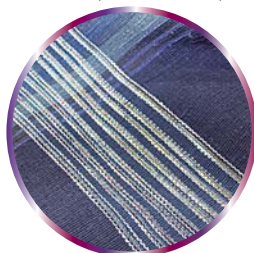
南部裂織の歴史

明治26年の鉄道開通以降、南部地方では、木綿や古手木綿が本格的に手に入るように

裂き織りの織り方

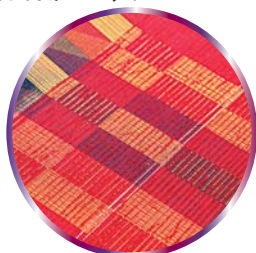
裂き織りには、いろいろな織り方があります。ここでは、その織り方の一例を紹介します。

平織（ひらおり）



平織はもっとも基本的な織り方で、裂き織りの面白さが良く分かります。

網代織り（あじろおり）



格子柄を作る織り方です。布を裂いた緯と糸を交互に織り込んでいきます。

なり、カラフルな裂き織りが織られるようになりました。裂き織りは、農家の自給自足の生活から生まれた織物で、農家の女性は農閑期には、こたつ掛けや帯を織って現金を得ていました。それ以前は、縦も横も全て麻で織り、織られた麻布は野良着などの生活用品に使われていました。



南部裂織は「ふるさとのたからもの」

保存会を立ち上げた妹の菅野暎子が目指した理想は『まずは南部裂織の伝承と普及、そして観光や経済に役立て教育に生かしたい。そして芸術に高めること。さらに、地機織りで女性の心を癒し、和みの場所を提供したい』ということでした。この理想を引き継いできたことが青森県の文化賞受賞につながったと思います。



南部裂織保存会会長
こばやし てるこ
小林 輝子 さん

これからも会員の方たちと一緒に「南部裂織はふるさとの文化・たからもの」と考え、地機の手技を遺し、伝えていきたいです。また、「南部裂織」を次の世代に伝えていくためには、保存会の会員や体験者、特に市内の方が増えてほしいと思っています。



南部裂織保存会

しかし、昭和23年の大麻取締法の制定により、麻を育てることができなくなり、また戦後生活が豊かになったことで裂き織りは廃れていきました。

戦後、地域での伝承が危ぶまれ、失われつつあった南部裂織の普及・継承のため、『暮らしに創る喜びを、手仕事の温もりをいつまでも』をモットーに昭和50年7月7日七夕(棚機たなばた)に設立されたのが南部裂織保存会です。同保存会の創立者である故

菅野暎子さんの考え「裂き織りの創る喜びと感動を自分一人のものにしておくのはもったいない。自分一人で百の作品を仕上げるよりも、百人に教えれば、百の喜びと感動があるはず」を受け継いだ会員らが、現在も裂き織りの楽しさを広める活動を行っています。また、同保存会では「南部裂織はふるさとの誇るべき文化であり、今後地域の産業にもなりうる」と考え、伝統的な作品ばかりではなく、現代の生活に合った製品を会員自らが製作し、地域の特産として販売しています。

祝青森県文化賞受賞



故菅野さん(南部裂織保存会創立30周年企画)「南部さきおりフェスティバル十和田 こたつ掛け300枚展」のこたつ掛けの前で

次の世代へ伝える

同保存会は、毎週水曜日を稽古日として教室を開いてい

同保存会は、地域での伝承が危ぶまれていた南部裂織の普及・継承に向けて、後継者の育成や地機など資源の保全に長年取り組んできました。また、裂織体験などを通して、子どもたちの「ふるさとを愛する心」の醸成に尽力してきたことや国内外の観光客への魅力発信・体験プログラムの提供などによる観光振興に寄与するなど、伝統文化の継承・発展に大きく貢献したことが認められ、令和元年度青森県文化賞を受賞しました。

ます。教室は、本格的に裂き織りを学んでみたい人向けの「本科」「研究科」「師範科」の3つのカリキュラムがあります。「本科」では、伝統ある「地機織り」の整経などを学び、こたつ掛けを復元します。「研究科」では、さまざまな織り方を学び、「師範科」では、裂き織りを伝統工芸へと高め、織りの技術と物を大切にすることを伝える指導者を育成します。

また、本市の移住・定住支援事業を活用して三重県から移住してきた小西彌さんは「十和田市に住んで何か没頭できるものを探していたときに『南部裂織』に出会いました。もともとインテリアデザインの仕事をしていたので、物づくりが好きで色を扱う点でも通じるものがあり、楽しんで織っています」と話していました。

織人の声

また、少しだけやってみてみる人には体験もあります。グループでの体験も可能で、市内の小・中学生や高校生も「裂織」という昔ながらの手技を学び、地元の伝統文化を体験しています。

南部裂織を学ぶため、和歌山県から来た信貴さんは「もともと織物が好きで、本を見たりして独学で『箱織り』などやっていました。また、小さい頃からエコな生活もしていたので、エコと織物が一緒になった『南部裂織』に出会い、裂き織りを楽しみながら学んでいます」と話していました。

◆南部裂織教室

とき 毎週水曜日

午前10時～午後4時

◆南部裂織体験

とき 火曜日～日曜日

午前10時～午後4時

(受付 午後2時45分まで)

※5人以上は事前に予約が必要
◆いずれも

ところ 道の駅とわだ匠工房

(月曜日休館)

※詳しくはお問い合わせください。

申間南部裂織保存会 匠工房

「南部裂織の里」 ☎08700

⑤ 十和田めぐみ保育園サークルエンゼル

主な行事内容

- ・親子お茶講習会
- ・海外の料理講習会、離乳食講座 など
- ・お馬となかよし（十和田乗馬倶楽部での乗馬体験）

「親子お茶講習会」は、講師の稲本宗美^{そうび}先生の「育児中でもおもてなしの心を忘れずに、気軽にお茶のある生活に触れてほしい」という思いから7年ほど前から行われている講座です。茶道の歴史、作法のほか、季節のお花に触れ、お花の見方の勉強なども行っています。

お母さんたちはおいしいお茶ときれいなお茶菓^{ちやこ}子に癒やされ、育児中の束の間のリラックス時間を楽しむことができます。



⑥ まるくこども園地域子育て支援センター

主な行事内容

- ・手形、足形アート（子どもの手形、足形をとって制作）
- ・ベビーマッサージ
- ・ベビー&ママヨガ

「ベビー&ママヨガ」では、講師のヨガインストラクター若木加奈子さんとの会話を楽しみながら、リラックスした様子でヨガを楽しんでいました。若木さんは、アロマ講座もやっているため、ヨガ中はアロマの香りも楽しみながら、体をほぐしていました。子どもたちもお母さんと触れ合うことで、うれしさいっぱいの笑顔になっていました。



⑦ まきばのこども園地域子育て支援センター

主な行事内容

- ・食育、保健講座
- ・外国人の先生と英語で遊ぼう！
- ・季節ごとのイベントに合わせた制作

毎月の行事である「親子で遊ぼう」では、こども園隣の三木野公園などで外遊びをしています。この日は、親子で制作したバスケットを持って、公園で木の実拾いをしました。外遊びで冬に向けての体力づくりをしながら、親子で存分に楽しんでいました。



支援センターを楽しみながら利用しているお母さんたちの声を聞いてみました！

3人目の子どもですが、3人とも支援センターを利用しました。お母さんたちの憩いの場もあり、育児に対して抱えている悩みもみんな同じなので「それ、分かるなあ〜」など共有しあったり、育児の情報交換をしたりと楽しく過ごしています。

娘も私も友達^{ともだち}がたくさんできました。
櫻庭 尚子さん・陽向子ちゃん



息子が生後3カ月の頃から支援センターに通っています。楽しいイベントがよく開催されるので、親子で楽しんでいます。

出会ったお母さんたちと子育ての幸せ話や、時には悩みを共有できる場もあるので、支援センターの存在が大変ありがたいです。

漆館 優美花さん・衛士くん



*各支援センターの詳しい行事など、気軽にお問い合わせください。

	名称	住所	電話番号	開設時間
①	白菊かねざき保育園地域子育て支援センター	西二十二番町 28-15	☎②③ 4369	火、水、木曜日 午前9時30分～午後3時
②	小さな森こども園子育て支援センターどろんこ	西二十一番町 6-14	☎②③ 4794	月～土曜日 午前9時30分～午後4時30分
③	豊ヶ岡保育所地域子育て支援センター	八斗沢字家ノ下 465	☎②⑦ 6670	月、水、金曜日 午前9時～午後3時
④	とわだこ中央保育園地域子育て支援センター	奥瀬字中平 211	☎⑦⑩ 3062	月～金曜日 午前9時～午後4時
⑤	十和田めぐみ保育園サークルエンゼル	西三番町 22-8	☎②⑤ 5808	月～土曜日 午前9時～午後4時 (土曜日は午後2時まで)
⑥	まるくこども園地域子育て支援センター	深持字佐々木平 234-1	☎②⑤ 7015	火、木、金曜日 午前9時30分～午後2時30分
⑦	まきばのこども園地域子育て支援センター	東二十三番町 10-8	☎②② 1641	月、火、水曜日 午前9時～正午（1歳半～幼児） 午後1時～3時（0歳～1歳半）

子育て支援センターに行ってみよう！

市では、保育所・幼稚園などに入る前の子どもたちを持つ親の子育て支援拠点として、7カ所の「子育て支援センター」（以下「支援センター」）を設置しています。子育て中の親子であれば、どの支援センターでも自由に利用できます。

これから冬になり、外遊びできる機会も少なくなってきます。「親子で気軽に集える場所がほしい…」「子育てに対する不安や悩みなどを相談したい…」など、そんなときは、支援センターに行ってみませんか？

今号では、各支援センターの特色ある取り組みを紹介します。

① 白菊かねざき保育園地域子育て支援センター

主な行事内容

- ・季節ごとのイベントに合わせた制作
- ・歯科衛生士、看護師を招いての衛生面の講話
- ・親子ピクス

毎月大人気の活動「親子ピクス」は、健康運動指導士おのみちの大道繁子さんを講師に、親子で体を動かしてスキップを図ります。大道さんは「子育ての時期は、なかなか体を動かせる機会が少ないですが、この時期こそが一番体を動かしたい時期だと思うので、ぜひ親子ピクスでリフレッシュしてもらいたいです」と話していました。



② 小さな森こども園子育て支援センターどろんこ

主な行事内容

- ・離乳食講座
- ・親子ヨガ
- ・ヒップホップ教室

「ヒップホップ教室」では、市内のダンススタジオ「Foot Step」講師のYUKIE先生と一緒に、音楽に合わせて親子で体を動かしてリフレッシュしていました。リラックスしながら体を動かすことで、お母さんたちからも笑顔がこぼれていました。



③ 豊ヶ岡保育所地域子育て支援センター

主な行事内容

- ・育児講座（パン作り、押し花教室、和菓子作りなど）
- ・子どもの成長を記録するアルバム制作
- ・リンゴ狩り（秋の遠足）

育児講座の1つである「和菓子づくり」では、京甘堂の下川原春男さんを講師に迎え、柿と菊の形の和菓子を作りました。和菓子の形を整える作業が粘土遊びに似ているため、親子で楽しく体験していました。

また、秋には遠足で、市内の農園にリンゴ狩りにも行っています。実りの秋を体で感じることができ、子どもたちには良い経験になっているようでした。



④ とわだこ中央保育園地域子育て支援センター

主な行事内容

- ・毎月の保育園の行事に参加（ハロウィン、七五三など）
- ・バーベキュー（夏の行事）
- ・アロマ講座

毎月の保育園の行事に支援センターに通う親子も参加できます。今回は、ハロウィンパーティーでハロウィンの由来などを勉強した後、園内でお菓子探しをしました。お菓子を見つけた子どもたちには笑顔が溢れ、参加していたお母さんたちも「楽しいね～」と口々に話していました。



2 任免および職員数に関する状況

(1) 任免の状況 (平成30年度)

採用者59人 (試験採用45人、その他医師など14人)
退職者44人 (定年21人、自己都合など23人)

(2) 職員数に関する状況

① 職員数の推移

(各年4月1日現在 単位：人)

区分		平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	平成31年
普通会計部門 (下記以外)	職員数	366	362	358	359	348
	増減		▲4	▲4	1	▲11
国保・介護 上下水道 (平成27年は市場含む)	職員数	68	68	68	64	64
	増減		0	0	▲4	0
病院	職員数	401	387	411	408	419
	増減		▲14	24	▲3	11
合計	職員数	835	817	837	831	831
	増減		▲18	20	▲6	0

※平成27年度より制度改正のため教育長を対象から除いています。

② 職種別職員数

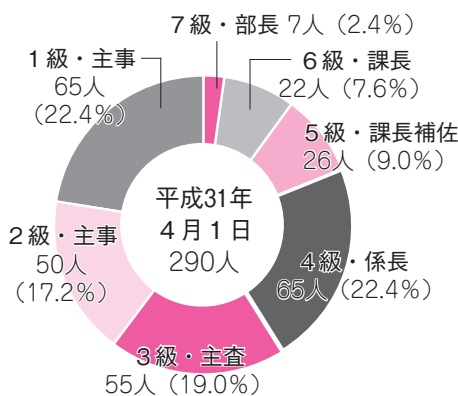
(単位：人)

職種	平成31年 4月1日現在	
一般行政職	290	
税務職	38	
医師職 (十和田湖診療所)	1	
医療技術職 (管理栄養士)	1	
看護・保健職	18	
企業職	上下水道	37
	病院	419
技能労務職	17	
その他の教育職	10	
合計	831	

注) 職種名は、地方公務員給与実態調査における区分です。

③ 一般行政職の級別職員数

(平成31年4月1日現在)



注) 職名はそれぞれの級に該当する代表的なものです。

3 分限および懲戒処分の状況

(平成30年度)

(1) 分限処分の状況

病気・療養による休職 5件

(2) 懲戒処分の状況

戒告 1件、減給 1件
(道路交通法違反)

4 勤務時間その他の勤務条件の状況

(平成31年4月1日現在)

(1) 一般職員の1週間の勤務時間

① 勤務時間

午前8時30分から午後5時15分まで

② 休憩時間

正午から午後1時まで

③ 週休日

土・日曜日

(2) 休暇の種類

① 年次有給休暇 20日

② 病気休暇 医師の診断書に基づき必要と認められた期間 原則90日以内

③ 特別休暇 (主なもの)

- ・結婚休暇 5日以内
- ・産前休暇 8週間
- ・産後休暇 8週間
- ・服忌休暇 配偶者10日、父母7日など
- ・夏季休暇 4日以内
- ・子の看護休暇など 必要と認められる日数

④ 介護休暇 (無給) 6カ月以内

⑤ 組合休暇 (無給) 30日以内

(3) 育児休業などの取得状況

(平成30年度)

- ・育児休業 39人
- ・育児短時間勤務 6人
- ・部分休業 11人

5 サービスの状況 (平成30年度)

(1) 服務規律の遵守

職員研修や文書通知などにより、周知徹底を図り、綱紀の肅正および服務規律の徹底に努めています。

(2) 営利企業等従事の新規許可状況

68件 (町内会活動など)

6 研修および人事評価の状況 (平成30年度)

(1) 職員研修

(単位：人)

区分	研修名	参加者数
一般研修	新採用研修	270
	新任係長研修	
	庁内研修	
	企画力・提案力向上研修	
	働き方改革関連法研修など	
派遣研修	(研修所) 青森県自治研修所 市町村職員中央研修所 電源地域振興センターなど	219

(2) 人事評価の実施 (平成30年度)

職員の任用、その他の人事管理の基礎として活用するため、業績評価を年2回、能力評価を年1回行いました。

7 福祉および利益の保護の状況 (平成30年度)

(1) 健康診断などの状況

健康診断、産業医による面談などを実施しました。

(2) 公務災害補償の認定状況

9件

(3) 給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求及び不利益処分に関する審査請求の状況

該当事案はありません。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

人事行政の運営などの状況について公表します

平成30年度（平成31年4月1日現在含む）における職員の給与や任免および職員数、勤務時間そのほかの勤務条件、服務などを「十和田市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づいて公表します。

☎総務課人事研修係 ☎516705

1 給与の状況

(1) 給与費の状況

（平成30年度普通会計決算）

期末・勤勉手当

471,434千円

給料
1,275,424千円

職員数 (A)
358人
給与費 (B)
1,943,895千円

職員手当

197,037千円

1人当たりの給与費 (B/A) 5,430千円

※参考 29年度1人当たりの給与費 5,451千円

注) 職員手当には退職手当を含みません。

(2) 平均給料月額および平均年齢の状況

一般行政職（平成30年4月1日現在）

職種	平均給料月額	平均年齢
市	295,440円	40.4歳
青森県	319,300円	42.9歳
国	329,845円	43.5歳

(3) 初任給の状況

（平成30年4月1日現在）

区分	大学卒	高校卒
一般行政職	179,200円	147,100円

(4) 経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

（平成30年4月1日現在）

経験年数	一般行政職	
	大学卒	高校卒
7年以上 10年未満	230,500円	197,200円
10年以上 15年未満	260,500円	229,900円
15年以上 20年未満	316,100円	255,400円

(5) 職員手当の状況

① 期末手当・勤勉手当

（平成30年度支給割合）

区分	期末手当	勤勉手当
6月期	1.175月分	0.85月分
12月期	1.325月分	0.90月分
合計	2.50月分	1.75月分

注) 職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。

② 退職手当（支給率）

区分	自己都合	応募認定・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度	47.709月分	47.709月分

- ・ 在職区分に応じた調整額
- ・ その他の加算措置
定年前早期退職特例措置（2%～45%加算）
- ・ 1人当たり平均支給額…12,272千円

注) ・ 退職手当の支給率は、青森県市町村職員退職手当組合退職手当条例の規定によるものです。
・ 退職手当の1人当たり平均支給額は、平成30年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。
・ 退職手当の支給率は、平成31年3月31日現在のものです。

③ 扶養手当

配偶者	6,500円
子	10,000円
父母	6,500円
16歳から22歳までの子がいる場合 子1人に付き加算する額	5,000円

④ 住居手当

借家、借間の支給限度額	27,000円
-------------	---------

⑤ 通勤手当

バス定期など利用者の支給限度額	55,000円
自動車など利用者の支給額 使用距離（2km以上）に応じ	2,000円～31,600円

⑥ 寒冷地手当

世帯主で扶養親族のある職員	17,800円
世帯主で扶養親族のない職員	10,200円
その他の職員	7,360円

注) 11月から翌年3月までの支給月額です。

⑦ 特殊勤務手当（平成30年度普通会計決算）

職員全体に占める手当支給職員の割合	8.4%
支給実績	256千円
手当の種類	6種類
主な手当	①福祉業務手当 ②用地取得交渉手当 ③市税徴収手当など

注) 医師を除きます。

⑧ 時間外勤務手当（平成30年度普通会計決算）

支給総額	71,010千円
1人当たり平均支給年額	224千円

(6) 特別職の報酬などの状況

（平成30年4月1日現在）

区分	給料・報酬月額	期末手当
市長	861,000円	平成30年度の割合 6月期1.50月分 12月期1.70月分 計 3.20月分
副市長	700,000円	
教育長	631,000円	
病院事業 管理者	690,000円	
議長	450,000円	
副議長	391,500円	
議員	362,000円	

平成30年度人件費抑制の状況

▶ 一般職員は30%～35%の管理職手当を減額



アーツ・トワダ ウィンター イルミネーション

問 商工観光課 ☎ 6773

約30万球の青色LEDの光がアート広場全体を幻想的に演出します。

とき 12月6日(金)～令和2年2月14日(金)
午後4時30分～9時

初日の12月6日(金)は、午後5時50分から点灯します。また、12月20日(金)から令和2年1月5日(日)までは、点灯時間を午後11時まで延長します。

ところ 現代美術館前アート広場

【点灯式】 12月6日(金) 午後5時50分～

【クリスマスイベント】 12月20日(金) 午後5時30分～




#アーツトワダイルミ2019 を付けてSNS限定フォトコンテストに応募しよう！

問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構 ☎ 3006

テーマ 「アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション写真」 および
「アートステーショントワダイルミネーション写真」
※今シーズンの写真に限ります。

受付期間 12月6日(金)～令和2年2月14日(金)

参加方法 下記公式アカウントのいずれかをフォローし、応募したい写真に専用ハッシュタグ「#アーツトワダイルミ2019」を付けて、撮影日を記載の上、ご自身のSNSアカウントから投稿してください。

 @towada_kankou (十和田奥入瀬観光機構)

 @towadaandOiraseTourismBureau (十和田奥入瀬観光機構)

 @visit_towada (十和田フィルムコミッション)

※1人何枚でも投稿は可能、入賞者には特典があります。

※その他注意事項など詳しくは、同機構ホームページ
(<http://towada.travel>) をご覧ください。



十和田奥入瀬観光セミナー「MaaS (マース) がもたらす観光変革」

とき 12月20日(金) 午後2時～4時

ところ 市民文化センター

内容 MaaS(Mobility as a Service) は、ICTを活用してマイカーを除くあらゆる交通手段をシームレスにつなぐ、新たな「移動」の概念です。セミナーでは、その概念や、MaaSがもたらす観光における変革、取り組み事例など、MaaSがどのように移動や観光を変えていくのかを学びます。

定員 100人 (先着順)

講師 ①インバウンドセミナー

「ワールドカップラグビーで見た日本の魅力」

(一社) 十和田奥入瀬観光機構
理事長 小野田 金司

②「誰もがどこへでも行きたい時に行ける」
を実現する観光MaaS」

WILLER株式会社 取締役 宿谷 勝士

申し込み方法 参加申込書に必要事項を記入の上、FAX、メールで申し込みください。申込書は十和田奥入瀬観光機構(アートステーショントワダ内)に備え付けてあるほか、同機構ホームページからも申し込みできます。

申込期限 12月17日(火)



※詳しい内容や申し込みについては、QRコードからご覧ください。

問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構 ☎ 3006
FAX 3007

メール info@towada.travel

赤ちゃんを出産したお母さんは、出産後に気分が沈んだり、眠れないなどの症状を一時的に経験することがあります。症状が長引いたり深刻な場合は、産後うつサインのサインかもしれません。

■対処のポイント 一人で頑張りすぎず、気持ちを楽に、肩の力を抜いて育児や家事をしてみましょう。

- ①一人で抱え込まずに、まずは話をしやすい家族や友人に相談してみましょう。
 - ・一人で悩んでいると、不安が大きくなることがあります。誰かに話すことで、気持ちが楽になり、自分では気付かなかった対処法や解決策が見えてくるかもしれません。
- ②疲れを感じたら休息の時間を確保し、ゆっくり休みましょう。
 - ・赤ちゃん中心の生活で、睡眠不足になりがちです。頑張りすぎず、可能であれば家族に協力してもらい、リラックスする時間をつくってみましょう。
- ③症状が続く場合は、早めに病院を受診してみましょう。
 - ・早期に受診できれば改善も早くなります。症状が長引く場合は早めに受診してみましょう。
- ④保健センターに育児や産後の体調について相談してみましょう。
 - ・お母さんの体調や赤ちゃんの成長や発達、育児の不安など、何でも保健師や助産師に相談してみましょう。



■周囲の人にできること

育児で悩んだり、不安を抱えている人がいたら、まずは声を掛けてゆっくり話を聞いて、一緒にできることを考えてみましょう。

「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4回

乳がん

(全8回)

日々、センセーショナルに報道される有名人の病気の中で、ひときわ目を引くのは乳がんではないでしょうか。今、日本人女性の11人に1人が一生のうちで乳がんになるといわれています。

このような中、一般にがんの対策としては、①がんにならないようにすること＝予防、②早く見つけること＝早期発見、③がんを治すこと＝治療の3点が重要です。

乳がんの予防には、お酒、たばこ（受動喫煙も含みます）を控え、運動して太らないようにすることが大切です。

早期発見のためには、健診、具体的にはマンモグラフィ検査を受けることが重要です。この検査は、乳房を強めに挟んで撮影するため敬遠されがちですが、有効性が証明されていますので、ぜひ積極的に受けてください。また、意外と重要なのが自己検診です。月に一度はご自身で乳房を触り、しこりや乳頭から血性の分泌物が出たりするようであれば受診してください。

乳がんの治療は、手術、放射線治療、抗がん剤治療の3本柱です。中央病院では、乳房全摘術や乳房部分切除術、センチネルリンパ節生検などの

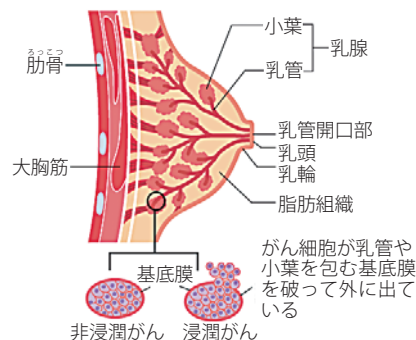
一般的な手術を行うほか、東北大学と連携し、手術中に顕微鏡検査の結果が分かる遠隔病理診断も活用しています。その他にも、北東北に1台しかないトモセラピーにより、乳房温存手術後や再発に対する放射線治療を行っています。抗がん剤治療に関しては、最新の情報を取り入れ、医師、認定薬剤師・看護師によるチームで対応し、病気や副作用に対する不安・ストレスを和らげるよう取り組んでいます。

乳がんに関して、お困り、お悩みの際は当院外科乳腺外来にご相談ください。

(文責：中央病院 外科診療部長 杉田 純一)



高度放射線医療機器 トモセラピー
がんにピンポイント照射が可能



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。



水道管の凍結にご注意ください!

問水道課 ☎ 4515

寒さ対策に慣れていない12月と1月は、毎年凍結件数が多くなります。外気温が氷点下になる夕方から翌朝にかけては、特に注意しましょう。

❖ 凍結を防ぐには…

就寝前や留守のときは、元栓（水抜栓・不凍結水栓）を完全に閉め、蛇口を解放して水抜きをします。瞬間湯沸器なども忘れないように水抜きしましょう。水抜栓・不凍結水栓のハンドルは、確実に全開または全閉しないと水抜き口から漏水することがあります。むき出しの水道管は特に注意が必要です。市販の保温材や毛布などで保温しましょう。

❖ 水道（給水装置）の維持管理をしましょう

配水管から各家庭に引き込みをしている給水管や蛇口などの給水装置（メーターは除く）は、使用する人の大切な財産です。給水装置は、使用者自身で維持管理しましょう。

❖ 万が一、凍結したら…

凍結（漏水）などにより修理が必要なときは、「**十和田市指定給水装置工事事業者**」（下記参照）に直接依頼してください。

※水道メーターから各家庭につながっている水道管の修理については使用者の負担となります。

年末年始は事業者も休業しますのでご注意ください

ちょっとした油断で

水道料金の請求額が高額になることも…



十和田市指定給水装置工事事業者（10月末現在）

市内事業者

県内事業者

県外事業者

事業者名	電話番号
(有)赤坂推建工業	24-2147
アストモスリテイリング(株)	20-7181
漆館建設(株)	23-3834
(株)大阪	27-3124
(株)オキタ工業	23-6840
(株)上坂水道工業	23-1205
管設備工業(株)	23-4887
北日本管工業(株)	23-2119
県南環境保全センター(株)	22-2061
(有)県南設備工業	22-6204
桜田設備工業(株)	23-3889
ササキ石油販売(株)	72-2026
(有)佐野水道設備	23-3603
佐義建設工業(株)	23-4773
サンケン設備(株)	51-0023
(有)三豊設備工業	22-1760
(株)三本木水道設備	22-0709
三陽テクノサービス(有)	25-1826
白浜水道(株)	23-7164
(株)タナカ設備	22-2231
(株)テクノユー	22-4330
(有)東北水源工業	22-1113
東北水道設備工業(株)	23-1042
東陽工業(株)	23-6610
友住設備工業(株)	23-1748
(有)十和田住建	22-6210
(有)十和田浄化槽センター	23-0424
十和田水道設備(株)	23-0002
中沢水道設備工業(株)	22-3695
中正設備	22-6209
中由設備	72-2935
(株)成田設備	23-1176
(株)PlanB	25-6549
マイタック設備	73-2328
(株)三浦設備工業	23-5398

事業者名	電話番号
(有)村中水道設備	72-2652
(有)明水冷暖設備工業	27-2510
よつば水道設備	24-3236
(有)共同設備工業	54-4722
(有)第一水道	53-6234
(有)大栄設備	52-5259
(有)田中水道工業所	53-5953
(有)中野設備	54-2024
(有)西館設備工業	57-4355
(有)日東設備工業	54-2141
(有)丸勝工業	58-7061
石田産業(株)	62-2103
(有)蛭名水道	56-2321
(有)小野寺水道設備工業	55-4789
川尻商会	55-3918
橘住建設工業	58-2722
(有)三共設備工業	56-5307
下田水道設備	55-3235
新栄建設(株)	56-4041
(株)シンコー	62-4518
田中土木(株)	62-6501
(有)日研設備	55-4752
東住設	68-4742
(有)日の出設備工業	68-2367
(株)三輪建設	62-6111
(有)吉田設備	55-2516
(有)宮古設備工業	57-2477
三興電気工業(株)	0175-64-6831
(有)清水バーナー設備	0175-78-2063
(有)田畑設備工業	0178-52-2898
不二興管工業(株)	0178-56-3231
(有)松本水道	0178-52-2375
(有)赤坂システム	0178-27-4255
アクア設備(株)	0178-72-1500
(株)朝日設備	0178-28-9275

事業者名	電話番号
(有)エイユーテック	0178-25-1886
(有)栄清工業	0178-35-4830
(有)栗原水道設備工業所	0178-70-2728
(株)三久工業	0178-27-6333
(有)創水舎	0178-22-9944
(株)平設備	0178-30-1092
(株)テクノワーク	0178-23-5400
中水設備工業(有)	0178-96-5414
(有)浪岡設備工業所	0178-43-3024
(株)南部システム	0178-28-8040
(有)類政設備工務店	0178-45-8221
西浦水道建設工業(株)	0178-22-5167
(有)日計設備	0178-31-2880
(有)日建設備	0178-45-8889
(有)八戸水洗サービス	0178-43-5155
(有)豊水興業	0178-80-7914
(有)北桜水道建設	0178-82-2106
(株)壬生設備	0178-71-8668
(株)リプラス	0178-38-9373
(株)オータ水道	0178-62-5033
(有)カネタケ	0178-62-5225
村越住設	0178-62-4498
赤平設備工業(株)	017-739-5825
(株)クラシアン	0120-500-500
(株)大栄設備工業	017-738-5318
(有)田中管工住設	017-781-4472
(株)三上住宅設備	017-766-2888
山樹産業(株)	017-777-9333
(株)北斗住機	017-755-3779
(株)イトウ建材店	0186-35-2096
(株)コステー鹿角	0186-23-2748
(有)柳澤施設工業	0186-37-3792
(株)イースマイル	06-7739-2525
(株)アクアライン	082-502-6639

年末年始にぜひご活用ください～同窓会支援事業～

市では、人口減少対策の一環として、Uターンのきっかけをつくり、市への定住促進を図るため、市内の小・中学校、高等学校および大学の同窓会経費の一部を補助する「同窓会支援事業」を実施しています。

平成28年度の事業開始から、本年10月末までに約3,700人が利用しました。

お正月や成人式など同窓生が多く集まる年末年始に、同窓会を開催しませんか？



❖ 補助内容

要件 (対象年齢)	要件 (出席者数)
20歳から39歳までの人	10人以上 (うち上十三・十和田湖広域定住自立圏※外にお住まいの人が3人以上)
40歳以上の人	20人以上 (うち上十三・十和田湖広域定住自立圏※外にお住まいの人が5人以上)

- 同窓会開催予定日の7日前までに、交付申請書を提出ください。また、上記以外にも補助要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

補助対象経費	補助金の額
①市内の飲食店などに支払う同窓会の開催経費	①・②のいずれか低い額 (上限5万円)
②出席者×2,000円	

※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、小坂町で構成する圏域をいいます。



※詳しい内容や申し込みに
については、QRコードから
ご覧ください。

マジ婚パーティーin十和田 VOL.6 本気で結婚したい男女！集まれ！

とき 12月22日(日) 正午～午後2時 (受付 午前11時30分～)

ところ 十和田倶楽部 (東二番町5-5)

対象 20歳～45歳の独身の人 男女各25人 (先着順)

内容 十和田市の魅力を味で伝えたい！こだわりシェフが作る、ランチメニューを楽しみながらの婚活イベント。

★マジ婚パーティーならではの、スマートフォンプロフィール閲覧システムを採用し、異性のプロフィール確認や、連絡先を簡単に送信できる機能で、男女の出会いを後押しします。

参加費 男性 5,000円、女性 2,000円

申し込み方法 ホームページ (<https://majikon.jp>) から申し込みください。

申込期限 12月15日(日)

主催 インバウンド十和田／後援 十和田市

申請 インバウンド十和田・米内山

☎090-6451-6910



※詳しい内容や申し込みに
については、QRコードから
ご覧ください。



【黒にんにくと奥入瀬ガーリックポーク イタリア風煮込み～バジル風味～ (十和田産品使用)】を提供します。

※令和元年9月に行われた黒にんにくサミットで、グランプリを獲りました。

❖ この事業は「令和元年度十和田市婚活支援事業補助金」を活用して開催する婚活イベントです。

のうぎょうと 農業委員会 第36号

関十和田市農業委員会
☎⑤16740

農地を管理せず放置していませんか？
〜遊休農地を解消しましょう〜

■今年度も農地パトロールを実施しました

農地パトロールは地域の農地利用を総点検する取り組みで、遊休農地の実態把握と発生防止、違反転用の早期発見などを目的として毎年実施しています。

今年度は9月24日から27日までの4日間、農業委員、農地利用最適化推進委員（以下「推進委員」）とともにパトロールを実施しました。

■遊休農地が増えています

パトロールの結果、市内全体の遊休農地面積は昨年度より2・6ヘクタールの増加が確認され、合計面積は31・8ヘクタール（速報値）と

なっています。

今後は遊休農地の所有者などに利用意向調査を実施し、遊休状態の解消を促す指導を行うなど、遊休農地解消のための各種取り組みを行っていきます。

■農地を遊休化させないために

農地はいったん遊休化すると、耕作可能な農地への復旧には多大な投資と労力を必要とします。また、景観の悪化や病害虫の発生など付近の農地にも悪影響を及ぼします。さらに、遊休農地をそのままにしていると固定資産税の課税が強化（評価額が現行の約1・8倍）となる場合もあります。

高齢や労力不足などで自ら遊休農地を解消できない場合は、農地の売却や貸し付け、農地中間管理事業の利用を検討ください。これらの相談には農業委員、推進委員および農業委員会事務局が随時応じます。



農地パトロールの様子
(法量地区)

交流会第11弾「ゆる〜と農婚inとわだ」に15人が参加

7月27日、司バラ焼き大衆食堂十和田組において、市農業後継者対策協議会主催による交流会第11弾「ゆる〜と農婚inとわだ」を開催しました。男性8人、女性7人が参加し、こけ玉作り、十和田組特製メニユーによる食事会とフリートークなどを楽しみました。

気温30度を超える炎天下の中、熱中症対策を兼ねてウエルカムアイスのおもてなしでスタート。こけ玉作りは、普段土に触り慣れている男性参加者が女性参加者を優しくリードする場面も。食事会では特製メニユーを堪能しながら、トークに花が咲いていました。

広報とわだ11月号にも掲載のとおり、12月14日に交流会第12弾「クリスマス直前☆出会いとレシピ増やし隊」を開催しますので、申し込みをお待ちしています。



講師の指導の下、素敵なこけ玉があつという間に完成！

60歳未満

**国民年金
第1号被保険者**

**年間60日以上
農業に従事**

以上の要件を満たす人ならどなたでも加入できます。詳細はホームページにてご案内しています。電話でのお問い合わせもお気軽に。

Q：農業者年金って農業経営者だけが加入できないんですか？

A：いいえ、農地の名義がない**配偶者・後継者**も加入できるんです。

若いうちから！ 女性にも！ 節税対策にも！

国が支える 安心の終身年金

農業者年金

詳しい内容を知りたい人は
下のQRコードから
アクセスしてください

あなたの受給額
がウェブ上でシ
ミュレーション
可能です



<http://www.nounen.go.jp>
独立行政法人農業者年金基金

農地情報（令和元年10月現在）

以下の農地について、受け手と出し手を探しています。価格などの条件は交渉できる場合があります。マッチングを希望する農家の人はご連絡ください。

●受け手を探しています

No.	区分	希望地域	登記地目	現況地目	合計面積 (㎡)	10 a 当りの希望価格	
H29 - 6	売却	奥瀬字下川目	1筆	田	田	3,022	要相談
H29 - 8	貸付・売却	切田字後瀬沢 切田字前谷地 切田字谷地 切田字横道	1筆 1筆 1筆 3筆	田・畑	田・畑	15,615	要相談
H29 - 9	売却	八斗沢字砂土路	1筆	田	田	3,555	要相談
H30 - 1	貸付・売却	藤島字後ノ沢 藤島字中道	2筆 1筆	田	田	1,813	無償・要相談
H30 - 2	貸付	三本木字並木西	2筆	田	田・畑	3,626	1万8千円
H30 - 8	貸付	三本木字西小稲	2筆	田	田	1,990	5千～1万円
H30 - 10	貸付	沢田字筒場	3筆	畑	田	6,422	1万円
H30 - 12	貸付	藤島字狐森	1筆	田	田	2,699	5千円
H30 - 13	売却	相坂字高清水	2筆	畑	畑	5,818	25万円
R1 - 1	売却	大沢田字池ノ平	1筆	畑	畑	5,871	20万円
R1 - 2	貸付	相坂字高清水	1筆	畑	畑	2,956	要相談
R1 - 3	売却	三本木字里ノ沢	1筆	畑	田	2,130	20万円
R1 - 4	売却	三本木字北平	2筆	畑	畑	397	10万円
R1 - 5	売却	切田字平林 切田字南川原 切田字横道	1筆 4筆 1筆	田	田	11,719	20～30万円

●出し手を探しています

No.	区分	希望地域	地目	希望面積 (㎡)	作付予定	10 a 当りの希望価格
H29 - 1	買受	大沢田字大下内周辺	田・畑	-	-	要相談
H29 - 2	買受	奥瀬または沢田	田	-	-	要相談
H29 - 3	借入・買受	深持（板ノ沢周辺）または三本木（八郷周辺）	田・畑	-	-	借入 要相談 買受 20～30万円
R1 - 1	借入・買受	里ノ沢・高清水周辺	畑	-	ねぎ	借入 1万～ 1万5千円 買受 20万円

みんなでお出かけよう **ぐるっとなうい** ～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内のイベント情報をお届けします♪

横浜町

2019横浜なまこフェア

地域団体商標登録され、地域ブランドとして認められた「横浜なまこ」をぜひご賞味ください。

なまこ丼、なまこ茶漬に加え、各店限定メニューも用意しています。



とき 11月30日(土)～12月8日(日)
ところ

- ▶菜の花プラザレストラン「鮮菜」
- ▶トラベルプラザ・サンシャイン

※しけなどで入荷できない場合があります。

問 横浜町役場 産業振興課
☎0175@2111



昨年の12月1日から一年間、市民図書館で貸し出しが多かった一般図書、児童図書それぞれのベスト3を紹介いたします。皆さんもこの機会に読んでみませんか。

【一般図書】

1 「送り火」

文藝春秋
高橋弘希 著

東京から山間の町に引っ越した中学3年生の歩。級友とも、うまくやってきたはずだった。あの夏、河へ火を流す日までは…。自然は沈黙し、少年たちは血の遊戯に熱狂する！



2 「人魚の眠る家」

幻冬舎
東野圭吾 著

娘の小学校受験が終わったら離婚と約束した仮面夫婦の2人。そんな彼らに悲報が届く。娘がプールで溺れた。病院に駆け付けた2人を待っていたのは残酷な現実。そして医師からは、思いもよらない選択を迫られ…。



3 「蜜蜂と遠雷」

幻冬舎
恩田陸 著

養蜂家の父とともに各地を転々とし、自宅にピアノを持たない少年、かつての天才少女、サラリーマン…。ピアノコンクールを舞台に、人間の才能と運命、音楽を描いた青春群像小説。

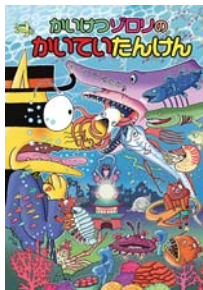


【児童図書】

1 「かいけつゾロリのかいていたんけん」

ポプラ社
原ゆたか 作・絵
原京子 協力

ゾロリたちは、助けたカメの背中に乗って、竜宮城を目指して海底探検に出発！でも海の中は、地上から流れ着いたごみがたまっていて…。



2 「かいけつゾロリたべろぜ！大食いせんしゅけん」

ポプラ社
原ゆたか 作・絵

1週間ろくなものも食べられず、ガリガリのやせっぽっちで旅を続けていたゾロリたちが、テレビの大食い選手権に出場することになった。極太うどんのようなかん、松阪牛ステーキ…。優勝は誰の手に。



3 「おしりたんてい いせきからのSOS」

ポプラ社
トルロ 作・絵

ジャングルの奥深くから、助けを求める依頼人とは…!? おしり探偵が、今回の事件もプツと解決！ 絵探しや迷路をしながら犯人を探し、謎解き探偵読み物シリーズ第5弾。



アネックススポーツランドがリニューアルオープンしました

申問アネックススポーツランド ☎ 741616
岡総合体育センター ☎ 255555

アネックススポーツランドが人工芝の張り替えなどの改修を終え、リニューアルオープンしました。皆さんも利用してみませんか。

所在地 十和田市大字法量字焼山36-8

利用時間

✿体育館・会議室 午前9時～午後9時

✿屋外テニスコート・屋外ゲートボール場

午前9時～午後5時（4月25日から11月30日まで）

休館日 毎月第1月曜日（祝日の場合は開館）

年末年始（12月28日～1月4日）

申し込み方法

事前に電話かアネックススポーツランド窓口で予約状況を確認の上、利用申請書を提出してください。利用申請書はアネックススポーツランド窓口、総合体育センター窓口に備え付けてあります。

※使用料は用途などにより異なりますので、申し込み時にご確認ください。

改修工事の竣工を記念し、元女子プロテニスプレーヤー浅越しのぶさんのテニス教室が行われました



冬のイベント情報

冬休み子どもみなみ体験塾

申間スポーツ・生涯学習課 ☎ 0186

★習字教室

とき 令和2年1月9日(木)
午後1時30分～3時30分 (受付午後1時10分～)
対象 市内の小学3～6年生
定員 24人 (先着順)
申込期間 12月4日(水)～20日(金)

★算数の泉

とき 令和2年1月18日(土) 午前10時～正午
(受付午前9時30分～)
対象 市内の小学1～6年生
※申し込みは不要です。

◆いづれも

ところ 南コミュニティセンター



ジュニアオーケストラ十和田 第17回定期演奏会

申間スポーツ・生涯学習課 ☎ 0184

とき 12月22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 大ホール

【演奏曲目】

▶おもちゃのシンフォニー ▶浜辺の歌
▶「アルルの女」よりメヌエット ほか

【指揮者】 福田守

※弦楽器体験コーナーもあります。



冬休み学習支援教室

申間十和田市シルバー人材センター ☎ 0222

学習と工作・料理などの体験学習をします。
とき 令和2年1月7日(火)～10日(金) 午前9時～正午
ところ 勤労青少年ホーム
対象 小学1～3年生
定員 各学年7人程度 (先着順)
費用 500円 (教材費など)
持ち物 米1合
申込期限 12月25日(水)



市民初心者スキー教室

申間総合体育センター ☎ 5555

とき 令和2年1月11日(土)～13日(月) (3日間)
午前10時～午後3時

ところ 十和田湖温泉スキー
※リフト券売り場前に9時半までに集合

対象 小学生以上
定員 30人

参加料 1,000円 (保険料含む)

※リフト代金は十和田市体育協会が負担

持ち物 スキー用具一式・昼食など

申し込み方法 午前9時～午後8時の間に、参加料を持参の上、申し込みください。(日曜日、祝日は午後4時まで)。

申込期間 12月3日(火)～17日(火)

※積雪状況・申し込み状況などにより、中止になる場合があります。



「第10回子どもビブリオバトル」

申間市民図書館 ☎ 7808

本の面白さや魅力を知り、読書のきっかけづくりとなる書評合戦「子どもビブリオバトル」を開催します。
とき 12月25日(水) 午前10時～正午
ところ 市民図書館 多目的研修室

★発表者を募集します

自分の大好きな本を紹介しよう。

▶対象 市内の小学4～6年生

▶定員 10人 (先着順)

▶申し込み方法 紹介したい本を1冊決めて申し込みください。

▶申込期限 12月13日(金)

※発表者全員に参加賞を差し上げます。

★参観者

どなたでも参加できます。申し込みは不要です。

【ビブリオバトル】

発表者がお気に入りの本を紹介し合い、参観者全員で「どの本が1番読みたくなったか」を投票し、最多票を集めた『チャンプ本』を決めるイベントです。



現代美術館イベント情報

申間現代美術館 ☎ 1127

★第8回アートイズ※十和田市現代美術館ワークショップ

美術館の作品をモチーフにワークショップを行います。
とき 12月8日(日) 午前10時30分～

ところ 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。

★第5回ミニコンサートオープンミュージックスクエア2019

「ブレーメン」の皆さんが二胡とシンセサイザーで世界の名曲から映画音楽、演歌まで演奏します。

とき 12月21日(土)

午前11時30分～正午

ところ 現代美術館

休憩スペース

※事前の申し込みは不要です。

12/10 (火) 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。

駒っこランド冬まつり第一弾

馬事公苑称徳館 ☎ 2100

★駒っこランドクリスマスウィーク

「ハズレなしのサンタくじ (駒っこ牧場)」や、「ミニサンタをさがそう! (称徳館)」を開催します。

とき 12月15日(日)～25日(水)

▶15日(日)は「クリスマス飾りづくり」

▶22日(日)は「クリスマス会」

※先着100人にケーキプレゼント

★臨時開苑のお知らせ

とき 12月23日(月)

★年末年始休苑のお知らせ

とき 12月28日(土)～令和2年1月3日(金)

★交流館軽食コーナー冬期営業日のお知らせ

12月～3月は日曜日、祝日のみの営業となります。
営業時間 午前11時～午後2時





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。

令和2年十和田市新年祝賀会を開催

します

とき 令和2年1月6日(月)

午後5時30分～

ところ サン・ロイヤルとわだ

会費 4千円

申込期限 12月11日(水)

※会費を添えて、次のいずれかに申し込みください。

申問 ▼秘書課 ☎ 516780

▼十和田商工会議所 ☎ 241111

▼十和田湖商工会 ☎ 222011

税務課からのお知らせ

平成31・令和元年中に土地・家屋の状況に変更があった人は申告が必要です

■土地の申告

▼地目変更の申告

対象 土地の用途を変更した人

◆年末年始の業務案内◆

施設名	休日	お問い合わせ先
市役所	12月28日(土)～1月5日(日)	☎235111
中央病院		☎235121
現代美術館	12月28日(土)～1月3日(金)	☎201127
市民の家	12月31日(火)、1月1日(水)	☎742007
道の駅奥入瀬 (四季彩館/奥入瀬麦酒館)		四季彩館 ☎723201 奥入瀬麦酒館 ☎723231
石ヶ戸休憩所		☎742355
道の駅とわだ	1月1日(水)	☎283790
観光物産交流施設	12月29日(日)～ 1月3日(金)	☎586707
市民交流プラザ「タワーレ」		☎585670
南コミュニティセンター		☎224416
東コミュニティセンター		☎249000
西コミュニティセンター		☎722311
市民文化センター		☎225200
郷土館		☎722340
十和田湖民俗資料館		☎742547
沢田悠学館		☎732012
総合体育センター		☎255555
おらんどーむ	12月28日(土)～ 1月4日(土)	☎273277
志道館	12月29日(日)～1月4日(土)	☎232387
市民図書館		☎237808

- 市役所 死亡、婚姻などの届け出は、宿直室で受け付けします。
※本館休日夜間出入口からお入りください。
- 中央病院 急患は従来どおり救急室で診察します。
- 図書館 図書の返却は、入口の返本ポストに返却してください
(CD、DVD、紙芝居、大型絵本、他図書館借用資料は1月5日(日)以降に受付カウンターに返却してください)。

※登記した人は不要です。
申告期限 12月27日(金)
☎土地係 ☎67688

■家屋の申告

▼建築・増築・滅失の申告
対象 建物建てた(増築含む)、または取り壊した人

▼家屋用途変更の申告
対象 家屋の用途を変更した人

※いずれも登記した人は不要です。

▼未登記家屋名義変更の申告
対象 相続・売買などにより未登記家屋の名義を変更した人

※登記家屋の増築部分や車庫・物置などは未登記である場合があります。
※未登記家屋は税務課に名義変更の届け出する必要があります。

申告期限 12月27日(金)
☎家屋係 ☎67699

油の流出事故にご注意ください

毎年、灯油を使用する時季になると、一般家庭や事業所から灯油が漏れ出す事故が発生しています。
灯油を使用する場合は、次のことに注意しましょう。

▼油を小分けにする際はその場

◆年末年始の家庭ごみの収集日程◆

- 燃えるごみの収集は次のとおりです。
収集日以外のごみを出さないでください。
- ▶月・木の収集地区は、12月30日(月)が最終収集日(新年は1月6日(月)から収集開始)
 - ▶火・金の収集地区は、12月27日(金)が最終収集日(新年は1月3日(金)から収集開始)

※1月の収集日にご注意ください

- 1月は「燃えないごみ」「資源ごみ」の収集日程が変わります。
収集曜日など詳しくは「家庭ごみ収集日程表」や「ごみ収集アプリ」でご確認ください。
◎ごみは午前8時までに出してください。(※ごみ収集は午前8時から始まります)

☎まちづくり支援課 ☎6726



App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

ごみ収集アプリQRコード

を離れない▼落雪などによる配管の破損に注意する▼配管やタンクなどの点検を定期的に行う
※灯油を側溝や河川などに流出させしまった場合や発見した場合は、速やかに連絡ください。

☎まちづくり支援課 ☎6726
十和田消防本部 ☎254111

蜜蜂を飼育している人は毎年届け出が必要です

問 上北地域県民局地域農林水産部畜産課 ☎ 22 8111 (内線 226)

趣味であっても蜜蜂を飼育する場合は、飼育届の提出が必要です。蜜蜂を飼育している人は、飼育届に毎年1月1日現在の飼育状況を記載し、その年の1月中に上北地域県民局へ提出してください。昨年度飼育届を提出した人には飼育届の用紙を郵送します。

- ▶ 飼育届は県ホームページからダウンロードできるほか、上北地域県民局にも備え付けてあります。
- ▶ 蜜蜂を飼育していない場合でも、飼育目的で巣箱を設置する場合は届け出が必要です(花粉交配用のみの一時的な飼育の場合は、届け出が不要です)。



健康増進課からのお知らせ

■保健センターで使用していた調理器具などを売り払います

保健センターの施設改修に伴い、不要となったガス炊飯器、調理器具、食器などを売り払います。
 とき 12月13日(金)
 午前9時～11時30分
 ところ 保健センター 大ホール
 ※なくなり次第終了となります。

■個別健診、人間ドック、事業所健診も「健康とわだポイントラリー」の対象です

健診結果を保健センターに持参すると「健康とわだポイントラリー」のポイントがもらえます。60ポイントごとに応募できます。
 賞品 十和田湖温泉郷ペア宿泊券、バラ焼きセットなどの地場産品、駒ちゃん商品券 など
 応募期限 令和2年2月28日(金)
 問 健康づくり推進係 ☎ 6791

まちづくり支援課からのお知らせ

■宴会は楽しくおいしく残さずに！

料理は食べきれぬのにまだ食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」が、日本で年間643万トン、国民一人当たりでは51キログラムもあります。
 12、1月の忘・新年会では、宴会の最初と最後に料理を食べる時間を設ける「3010運動」を活用し、おいしく残さず食べきましょう。



■狂犬病予防注射をしましょう

「狂犬病予防法」により、犬の飼い主は1年に1度、飼い犬に狂犬病

● 市内の動物病院 ●

病院名	住所	電話番号	休診日
小笠原犬猫病院	元町西四丁目7番36号	☎ 22 3346	木曜日、日曜日・祝日の午後
小山田獣医科クリニック	相坂字白上248番地82	☎ 23 3040	水・日曜日・祝日の午後
草野動物病院	東十四番町26番10号	☎ 22 1594	土・日曜日、祝日
ふれあい動物病院	西二十二番町5番1号	☎ 51 0911	土曜日の午後、日曜日、祝日

※年末年始の休診日については、各病院にお問い合わせください。

予防注射をすることが義務付けられています。平成31年3月2日以降、まだ注射をしていない場合は、動物病院で注射をしてください。

各コミュニティセンターの施設予約抽選会を開催します

各コミュニティセンターの利用機会の平等性を保つため、令和2年4月の施設利用から予約抽選会を開催します。

【施設予約抽選会】

とき 毎月1日 午前8時50分
 (受付 午前8時30分)

※1月は4日(土)に開催

ところ 利用申請する各コミュニティセンター

予約対象期間 3カ月後の月分

※詳しくはお問い合わせください。

問 まちづくり支援課 ☎ 6725

- 南コミュニティセンター ☎ 22 4416
- 東コミュニティセンター ☎ 24 9000
- 西コミュニティセンター ☎ 72 2311

青森県最低賃金が改正されました

青森県最低賃金は、県内で働く全ての労働者と労働者を一人でも雇っている使用者に適用されます。

青森県最低賃金(時間額) 790円
 ※製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

※詳しくは青森労働局ホームページ
<https://site.mhlw.go.jp/aomori-roundoukyoku/home.html> をご覧ください。

問 青森労働局労働基準部賃金室
 ☎ 017-734-4114



問 まちづくり支援課

☎ 6726

12月1日は世界エイズデーです

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）の感染で起こるエイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療で発症を抑えることができます。

上十三保健所では、相談・検査を匿名・無料で行っています（要予約）。

感染が心配な人は早めに検査を受けましょう。

詳しくは青森県庁ホームページ「相談・検査（青森県 STOP AIDS）」をご覧ください。お問い合わせください。

申問上十三保健所（エイズ専用）

☎ 8450

消費税軽減税率制度説明会を開催します

☎ 十和田税務署 法人課税第一部門 ☎ 3997

とき 12月18日(水)

- ① 午前10時30分～11時30分
- ② 午後1時30分～2時30分

ところ 十和田奥入瀬合同庁舎
1階共用会議室

※①は一般事業者、②は農業者を対象とした説明内容になります。

性暴力被害に悩んだらまずは相談を

警察では、性犯罪被害110番「0120・89・7834」、全国共通の短縮電話番号「#8103（ハートさん）」を設置しています。

「相談」届け出」ではありません。届け出を迷っている、犯罪になるかどうか分からないなど一人を抱え込まず、まずは相談してください。

☎ 十和田警察署 警務課
☎ 3195



カクマーク
暴行に対する女性
根絶のシンボル
パープルリボン

中央病院職員（病院事業職員）募集

令和2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

- ▼看護師 8人程度
- ▼薬剤師 3人程度
- ▼臨床検査技師 1人程度
- ▼言語聴覚士 1人程度

試験日 令和2年1月10日(金)

試験会場 中央病院

申し込み方法 受験申込書を持参

たは郵送により提出してください。

募集要項と受験申込書は中央病院

総合案内に備え付けてあるほか、

中央病院ホームページからもダウンロード

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 12月20日(金)

（郵送は申込期限当日の消印有効）
申問 中央病院業務課 ☎ 5121
（内線3221）

県営上平団地入居者募集

募集戸数 ▼3LDK（2階建て1階玄関） 2戸 ▼2DK（2階建て1階玄関） 1戸

入居可能予定日 令和2年2月1日(土)

家賃 ▼3LDK 21600円
▼2DK 18300円

※駐車場使用料（1台1300円）
を家賃とは別に徴収します。

選考方法 応募者多数時公開抽選

申込期間 12月2日(月)～13日(金)

※世帯の合計所得やその他制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申問 上北地域県民局地域整備部建築指導課 ☎ 8111（内線338）

令和2・3年度国有林モニター募集

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さんの声を役立てていくため、モニターを募集します。

募集人員 48人程度

任期 令和2年4月1日から2年

内容 アンケートへの回答、現地見学会や国有林モニター会議への出席

【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

席など

申込期間 12月2日(月)～令和2年1月31日(金)

※詳しくは東北森林管理局ホームページ (<http://www.rinyamaaff.go.jp/tohoku/>) をご覧いただくか、お問い合わせください。

【申問】東北森林管理局 企画調整課 林政推進係

☎018-8336-2228



海上自衛隊八戸航空基地

防衛・基地モニター募集

海上自衛隊八戸航空基地では、部隊研修や行事などへの参加を通して、自衛隊をより理解してもらうとともに、八戸市や近隣市町村の皆さんの声を今後の施策に反映するため、「防衛モニター」と「基地モニター」を募集しています。

▼防衛モニター 防衛や自衛隊に関する意見・要望

▼基地モニター 海上自衛隊や八戸航空基地に関する意見・要望

対象 次の全てに該当する人

- ▼自衛隊や防衛問題に関心のある人
- ▼公務員以外の職業に就いている人
- ▼20歳～59歳の人
- ▼海上自衛隊のモニター未経験の人
- ▼八戸市や近隣市町村に住んでいる人

任期 令和2年4月1日から2年

申し込み方法 希望するモニター名、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、職業、電話番号を明記の上、官製

はがきまたは、メール、FAXにより申し込みください。

申込期限 令和2年1月10日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

【申問】海上自衛隊 第2航空群司令部

広報室 ☎0178-28-3011

(内線2331・2332)

FAX 0178-28-3302

メール 2aw-kohousitu@inet.nsd.mil.go.jp

nsd.mil.go.jp



第3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 12月13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 コンベクションオーブンを使用したバターケーキ、焼きドーナツなど

定員 20人

持ち物 長靴、三角巾、エプロン

申込期限 12月9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 ☎6743



研修会の様子

中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 12月25日(水) 午後4時～5時

ところ 中央病院1階外来待合室

演題 「あなたの骨は大丈夫??」知っておきたい骨粗しょう症のこと」

講師 薬局 薬剤師 三好 幸法(ゆきのり)

※申し込みは不要です。

【申問】中央病院業務課 ☎5121



ストレッチ体操と室内クップ教室(第2期)

軽スポーツ「クップ」(棒と的を使った陣取りゲーム)で運動を始めてみませんか。

とき 12月4日・11日・18日の水曜日

午前10時～正午

ところ 総合体育センター メインアリーナ西側

※室内用運動靴持参、傷害保険は各自で加入してください。

※申し込みは不要です。

【申問】スポーツ・生涯学習課 ☎0187

魔法の米炊き袋で炊き出し講習会

災害時における炊き出し訓練、ハ

イゼックス袋を使った調理を体験できる講習会です。講習会では「シーフードピラフ」など3品を調理します。

とき 12月6日(金) 午前10時～午後1時

ところ 保健センター

定員 10人(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾

申込期限 12月5日(木)

【申問】赤十字奉仕団事務局(十和田市

外郭団体事務室内) ☎6783



【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

リフレッシュスポーツ教室第3期

とき 令和2年1月15日～2月26日

までの毎週水曜日(全7回)

①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分

ところ 総合体育センター

内容 軽スポーツ

対象 ①18歳以上の人(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)

参加料 ▼新規の人▽65歳未満

2500円▽65歳以上 1800円

▼1期または2期に参加した人

▽65歳未満 650円▽65歳以上 600円

申し込み方法 参加料を持参の上、

申し込みください(電話、代理での申し込みはできません)。

申込期間 ▼新規の人 12月10日(火)～

令和2年1月7日(火)▼1期または

2期に参加した人 12月17日(火)～

令和2年1月7日(火)

申込時間 午前9時～午後8時(日曜日、祝日は午後4時まで)

申込 総合体育センター ☎55555

介護基本技術講習

介護現場で必要とされる基本的な知識・技術を習得します。

とき 令和2年1月14日(火)～17日(金)

午前10時～午後5時

ところ 市民文化センター

対象 4日間全て参加でき、介護現場へ就労意欲のある人

定員 15人

申込期限 12月23日(月)

申込 介護労働安定センター青森支部

☎017-777-4331



納税作品の展示会

市内小・中学校の児童・生徒による納税に関する作品を展示します。

とき 12月20日(金)正午～24日(火)正午

ところ 市民交流プラザ「トワール」エントランスホール

展示内容 習字、ポスター、作文の優秀作品

申込 十和田市納税貯蓄組合連合会

(収納課内) ☎516762



【金賞】
工藤 暖万くん
(四和小・1年)の作品

現代美術館貸館イベント

「ひばと遊ぶ」仏像さまさま」小井川年夫 青森県産のひばの角材を主材料とした仏像80体余りを展示します。

近付くと「ひば」の余香があります。

とき 12月11日(水)～15日(日) 午前9

時～午後5時 ※15日は午後2時まで

ところ 現代美術館 市民活動スペース

※作品は撮影可能です。販売はしません。

申込 (会場に関する事)

現代美術館 ☎1127

(イベントに関する事) 小井川

☎4752

企画展「修女たちの夏休み」 in 十和田湖

東京の修道院で保管されている、戦前の十和田湖畔の景色。かつて英国から来日した修女たちが描いた、十和田湖畔の雰囲気をお楽しみください。

とき 12月19日(木)～令和2年2月23日(日)

午前9時～午後4時30分

(毎週水曜日、12月28日～31日は休館)

ところ 十和田ビクターセンター

申込 十和田ビクターセンター運営協議会

☎1015

令和2年十和田市成人式

申込 スポーツ・生涯学習課 ☎580186

◆対象 平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人

※就学地や勤務地、住所・国籍は問いません。対象者への事前案内はありませんので、直接会場にお越しください。

◆とき 令和2年1月12日(日)

受付 午後1時～ 式典 午後2時～

◆ところ 市民文化センター 大ホール

◆内容 式典、アトラクションなど

※車いす席を希望する人は、事前にご連絡ください。



【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、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

まいゆうかい 舞悠会演芸会

今年は、地元の世界の歌手をゲストに迎え、20周年記念の演芸会を開催します。

とき 12月14日(土) 午後0時30分～

ところ 沢田悠学館

内容 新舞踊、歌謡、コミック、お楽しみ抽選会など

☎舞悠会・新屋敷 ☎☎ 2701

水引細工 冬の手作り教室

基本の編み方、アクセサリ、リース、しめ飾りから選んで体験できます。申し込み不要、出入り自由、見学も可能です。指先の運動にもなります。

気軽にお越しください。

とき 12月15日(日)

午前9時～午後3時

ところ まちなか交流スペース 14-54

費用 500円～800円

☎水引細工ゆるり工房

メール mizuhiki.st@gmail.com

演劇体験教室参加者募集

自分の表現力で、演ずる楽しさを体験しましょう。

とき 12月15日(日)

午前10時～11時30分

(受付 午前9時30分～)

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 小学1年～中学1年生

(保護者同伴でお越しください)

※動きやすい服装で、直接会場にお越しください。

☎十和田市子ども劇団事務局・大久保

☎ 080-1834-5134

お医者さんと話そう～!! とわだをピンクにそめる会プレゼンツ

女性に多い病気といわれる乳がんのことを知るため、中央病院の丹野弘晃院長を迎え、「乳がんについて」の講演をしていただきます。

とき 12月9日(月) 午後6時30分～

ところ ハピたのかふえ

定員 30人

費用 500円(軽食、レシピ代)

申込期限 12月6日(金)

☎☎ハピたのかふえ ☎☎ 0853

池坊いけばな教室

お花に興味のある人はどなたでも参加できます。まずは気軽にご参加ください。お待ちしております。

▶クリスマスの花

とき 12月22日(日) 午前10時～正午

対象 小・中学生

費用 900円(花材・花器代)

持ち物 タオル(小)

▶正月の花

とき 12月26日(木)

午後1時30分～3時30分

対象 高校生・一般

費用 2,000円(花材代)

持ち物 タオル(小)、はさみ、剣山、花器(ない人はご相談ください)

◆いずれも

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

定員 各15人(先着順)

申込期限 12月18日(水)

☎☎池坊十和田支部・松田

☎ 090-2369-7831

新春百人一首かるた会

とき 1月5日(日) 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

対象 小学生以上

☎☎十和田百人一首愛好会 ☎☎ 0130

大町桂月こぼればなし 古典からみた女性

大町桂月についてのエピソードから、その話を通して古典文学に登場する女性まで掘り下げてお話していただきます。

とき 12月12日(日)

午後1時30分～3時

ところ 市民図書館 多目的研修室

定員 30人

講師 立崎 庸夫さん

※どなたでも参加できますので、直接会場にお越しください。

☎☎十和田市読書団体連絡協議会・乙供

☎☎ 8668

北里大学吹奏楽団 クリスマスコンサート

総勢40人の演奏会を開催します。クリスマスの定番曲をはじめ、あの有名な大泥棒のテーマも!?皆様の来場を心よりお待ちしております。

とき 12月22日(日) 午後2時～3時

(午後1時30分開場)

ところ 南コミュニティセンター

※温かい飲み物(無料)を用意します。

☎☎北里大学吹奏楽団

メール kitasui.towada36@gmail.com

【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

ほけんのページ

12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	10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30年6月生まれの幼児	11日(水)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆2歳児発達健診 平成29年6月生まれの幼児	12日(木)※歯ブラシ持参 12:30~13:00	
◆3歳児健診 平成28年6月生まれの幼児	17日(火) 12:00~12:45	
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	18日(水)9:30~ ※要事前予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	19日(木)14:00~ ※11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)	★9日(月)・★16日(月)・ ★23日(月)・★1月6日(月) 13:30~15:30 ※要事前予約	市民交流プラザ 「タワーレ」 問健康増進課 ☎⑤6792

※2歳児発達健診は2歳6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	4日(水) 14:00~15:00 ※2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	4日(水) 9:30~13:15~ ※2日(月)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	11日(水) 14:00~15:30 ※6日(金)までに要予約	市役所本館2階 会議室2 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	18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☎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	3日(火)・17日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	18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	12日(木) 9:30~15:00	市民交流プラザ「タワーレ」 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	1日(日)・3日(火)・17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。



とわだ 子育てナビ

検索

麻疹(はしか)・風疹の予防接種(無料)は忘れずに2回受けましょう

- ・麻疹は、免疫のない人が感染すると、脳炎や肺炎を起こし、最悪の場合、死に至るケースもあります。
- ・風疹は、麻疹よりも症状が軽いですが、大人になってからかかると子どもの時より重症化する傾向があります。

対象者と接種期限

- ▶1期(生後12~24カ月に至るまでの人)
2歳の誕生日前日まで
- ▶2期(来年度小学校へ入学する人)
令和2年3月31日まで



問健康増進課健康管理係☎⑤6790

高齢者肺炎球菌予防のワクチンを接種しましょう

◎対象者

市内に住所のある次の①か②に該当する人で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

- ①令和元年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳以上になる人
- ②接種日において60歳以上65歳未満の人で、身体障害者手帳1級(内部障害)の人

※①の対象者へは平成31年3月下旬に予診票を郵送しています。

- ◎接種場所 市内指定医療機関
- ◎接種費用 2,000円
- ◎持ち物 予診票、健康保険証
- ◎接種期限 令和2年3月31日

問健康増進課健康管理係☎⑤6790

献血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、年間を通して献血を行っています。輸血などを必要とする患者さんのために、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。

問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
8日(日)	9:30~11:45	DCMホームマック(株)十和田店
	13:00~15:30	
10日(火)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店 中央病院
	13:30~16:00	
14日(土)	9:30~11:45	ユニバース十和田東店
	13:00~16:00	
21日(土)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	
28日(土)	10:00~11:45	マックスバリュ十和田南店
	13:00~16:00	
1月2日(木)	10:00~11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00~16:00	

問健康増進課健康管理係☎⑤6790



12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	16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	27日(金) 午後1時～3時
◆特設行政・人権相談 行政機関の業務に対する苦情・意見・要望や家庭内・隣近所のもめごとなどの相談	6日(金) 午前10時～午後4時 ※市役所別館5階会議室で開催
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	25日(水) 午後1時～4時 ※18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	12日(木) 午後1時～3時 ※5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	11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	10日(火)・24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	17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ています。

ところ まちづくり支援課(本館1階12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	2日(月)～6日(金) 23日(月)～26日(木) 午後5時30分～8時

ところ 収納課(本館1階7番窓口)
※本館北側休日夜間出入り口からお入りください
(午後6時以降は本館西側出入り口からは入れません)
☎収納課 ☎⑤ 6761

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	19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

1日(日)	えとクリニック (東一番町2-23)	☎⑤2525
8日(日)	清潮会クリニック (東十一番町7-25)	☎⑤3300
15日(日)	岡本整形外科クリニック (稲生町2-22)	☎②01101
22日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院 (西十一番町22-11)	☎⑤3341
29日(日)	十和田第一病院 (東三番町10-70)	☎②5511
30日(月)	十和田産婦人科内科クリニック (西三番町22-28)	☎③7777
31日(火)	十和田外科内科 (穂並町1-5)	☎②5151

▶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

1日(日)	▶牛崎七香 お絵描き展「となりの違和感さん」 ～市民文化センター 市民ギャラリー(～26日) (☎牛崎 ☎080-5579-7355) ▶第47回 さつきフェスティバル<9:30>～市民文化センター (☎学校法人さつき学園 認定こども園 さつき幼稚園 ☎②1636)
6日(金)	▶星空観望会「冬の星座と天王星を見よう!」<19:00> ～市民文化センター(要申込)(☎市民文化センター ☎⑤25200)
7日(土)	▶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) ▶第32回 北里大学獣医学部交響楽団部 定期演奏会<17:30> ～市民文化センター(☎北里大学獣医学部交響楽団部 HP https://kitasatowad-aorchestrajimdo.com) ▶韓国民俗舞踊団公演<14:30>～市民文化センター (☎北園Cカレッジ・大平 ☎080-5568-3588)
9日(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)
14日(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) ▶十和田みなみ幼稚園 クリスマス発表会<9:20>～市民文化センター (☎認定こども園 十和田みなみ幼稚園 ☎③3797) ▶令和元年度 イングリッシュ・ディ in Towada2019(冬) <9:15>～市民文化センター(☎指導課 ☎⑧0183)
15日(日)	▶チビッコハウス保育園 お遊戯会<9:30> ～市民文化センター(☎チビッコハウス保育園 ☎③6333) ▶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 ☎090-9533-3390)
18日(水)	▶プロジェクト・オブ・ザ・イヤー 2019<10:20> ～市民文化センター(☎三本木農業高等学校 ☎⑤5341)
20日(金)	▶ほなみ保育園 X'masおゆうぎ会<10:00> ～市民文化センター (☎社会福祉法人心輝会 ほなみ保育園 ☎⑤2589)
21日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎③7808) ▶十和田カトリック幼稚園 クリスマスお祝い会<9:30> ～市民文化センター(☎十和田カトリック幼稚園 ☎⑤2518) ▶青空教室 ピアノ発表会<10:30>～市民文化センター (☎ゆみこピアノ教室・平 ☎②8432) ▶ゆみこピアノ教室 ピアノ発表会<14:00> ～市民文化センター(☎ゆみこピアノ教室・平 ☎②8432) ▶認知症について相談できる「ひだまりカフェ」(美味しく食べて高血圧予防)<14:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (100円)(☎高松病院 ☎③6540)
22日(日)	▶ミュージックルーム メロディー ピアノ発表会<13:00> ～市民文化センター (☎ミュージックルーム メロディー・米田 ☎②7891)
25日(水)	▶青森県立三本木農業高等学校吹奏楽部 第7回定期演奏会 <18:00>～市民文化センター (☎三本木農業高等学校 ☎⑤5341)
28日(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)

12月25日(水)が納期限(口座振替日)です
市税等は納期限内に納めましょう
国民健康保険税第6期/介護保険料第6期
後期高齢者医療保険料第6期



文化でまちづくり

第50回記念 十和田市民文化祭

11月2日から3日にかけて、市民文化センターで「第50回記念十和田市民文化祭」が開催されました。



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	61,126人	-32人	-634人
令和元年10月末現在	男	29,312人	-23人	-285人
	女	31,814人	-9人	-349人
	世帯	27,680世帯	+13世帯	+97世帯

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

