

～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

4

No. 210

2020



「北里大学学位記授与式」

(3月5日(木) / 市民文化センター)

北里大学学位記授与式が行われ、学部生と研究科生合わせて339人に学位記が手渡されました。

Arts Towada 十周年記念「インター＋プレイ」展 第1期 ー遊ぶ、演じる、こだまする アートがつなぐ人とまちー

十和田のまちを美術館にするプロジェクト“Arts Towada”の10周年を記念して行われる一年間の展覧会「インター＋プレイ」展の第1期を開催します。

Arts Towadaの中核「現代美術館」は、アートを通じて人と人、人とまちが出会う、インタープレイ（相互作用）の現場であり続けてきました。本展は、その精神を体現するものです。

通年展示として、身近なものをモチーフに五感を刺激する作品をつくる鈴木康広さんが、ベンチにもなる大型の野外彫刻を制作。引力を持ち、そのパワーが外側へと広がっていく十和田の姿を表現します。また、近年芸術祭や大規模個展で注目を集めている目[mé]の皆さんは、まちなかの建物に真っ白なギャラリー空間を唐突に出現させます。

美術館内では、鏡とビデオカメラとプロジェクターを使い、見る人の感覚を攪乱する津田道子さんのインスタレーション、音に身を委ね溶け込んでいく感覚をもたらすエバラさんの作品、十和田での滞在調査を踏まえ〈赤〉をテーマに制作される松原 慈さんの新作を展示します。

会期（第1期） 4月18日(土)～8月30日(日)

※4月18日(土)から5月10日(日)までは全日開館します。

開館時間 午前9時～午後5時（入場は閉館の30分前まで）

休館日 月曜日（祝日の場合はその翌日）

観覧料 企画展＋常設展セット券 1,200円 企画展の個別チケットは一般 800円
高校生以下無料



目[mé]《movements》2019年
「非常にはっきりとわからない」
展示風景（千葉市美術館）



目[mé] 出品予定作品プラン



津田道子《あなたは、翌日私に会いにそこに戻ってくるでしょう。》
2016年撮影：山本 紉

■その他イベント

【Arts Towada 十周年記念呈茶会】

Arts Towada グランドオープン10周年を記念して、春の呈茶会を開催します。マイケル・リンの空間の中で、みやびやかな時間をお過ごしください。

とき 4月26日(日) 午前10時～午後1時（お茶菓子が無くなり次第終了）

ところ 現代美術館 休憩スペース（カフェ） 費用 300円 ※事前の申し込みは不要です。

4月10日(金)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。

広報とわだ CONTENTS 目次

2	目次／現代美術館イベント情報	10	コミュニティセンターなどのサークル・講座をお知らせします
3	雇用の創出や人材育成などに関する事業をご活用ください	12	十和田市街地循環バス・西地区シャトルバスを本格運行します／～高齢者運転免許証自主返納の受付場所が増えます～
4	子育てを支援する給付制度をお知らせします／4月1日から保健センターに子育て世代親子支援センターを開設します	15	お知らせ
6	守ろう！家庭ごみの出し方3つのルール／「がんの時代を生ききる」～十和田市立中央病院から皆さんへ～ 第6回 泌尿器科のがん	23	市民無料相談／休日当番医／その他の催し
7	皆さんのまちづくり活動を支援！元気な十和田市づくり市民活動支援事業／とわだ産品情報 地域の特産品づくりを応援します！	24	祝 卒業
8	令和2年度十和田市保健衛生カレンダー		

【広報とわだに掲載の各種催しについて】

広報とわだに掲載したイベントや講座、教室、相談会などの各種催しについては、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。
※事前に各催しの問い合わせ先にご確認ください。

雇用の創出や人材育成などに関する事業をご活用ください

申問 商工観光課 ☎ 6773

❖ 創業支援・空き店舗等活用事業補助金

市内の空き店舗などを活用し事業を開始する人に改修工事費の一部を補助します。

対象物件 市内で1カ月以上営業が行われていない空き店舗・空き事務所・空き家

対象事業 小売業、サービス業（宿泊・飲食業含む）、コミュニティビジネス（IT関連含む）、その他これらに類する事業。ただし、風俗営業法に定める営業など、市長が不適当と認める事業は除きます。

対象要件 2年以上継続して営業することが見込まれることなど（着工前にご相談ください）

補助金額 改修工事費の2分の1

- ①市外から転入などした人で店舗面積が200㎡以上（上限300万円）
- ②市外から転入などした人で店舗面積が200㎡未満（上限150万円）
- ③上記以外のもの（上限50万円）

❖ 若年者等人材育成支援事業補助金

若年者などの市内企業への定着を図るため、従業員の資格などの取得に係る費用の一部を助成します。

対象 市内に住所および事業所を有する個人事業主、または市内に事業所を有する法人で、4月1日時点で18歳以上40歳未満の従業員に、業務に必要な資格や免許取得のための研修などを受講させるもの

対象経費 企業などが負担した受験料や受講料（試験により資格などを取得する場合は合格した場合のみ対象）

補助金額 対象経費の2分の1（上限10万円）

❖ U I J ターン移住就職奨励金

人口減少・雇用対策の一環として、U I J ターンで上十三・十和田湖広域定住自立圏（※）外から本市に転入し、市内事業所に就職した人（新卒者・公務員などを除く）に就職奨励金を交付します。

定員 10人 **奨励金額** 1人当たり10万円

※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。

※対象要件など詳しくはお問い合わせください。

いずれの補助金・奨励金も先着順で予算の範囲内となります。申請書の様式は商工観光課（本館2階4番窓口）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。

創業相談ルームをご活用ください

創業・起業支援の専門家が、構想・企画の段階から創業・起業に至るまで、伴走型で皆さんのご相談に応じます。

とき 毎月第2・4木曜日（祝日の場合はその前日）
午前10時～午後4時

ところ 十和田商工会館5階

対応者 （公財）21あおり産業総合支援センター
シニア・インキュベーション・マネジャー
鎌田 直人さん



鎌田 直人さん

ワンストップ窓口をご活用ください

創業相談者に対して、必要な支援施策や支援機関を紹介します。

ところ 商工観光課

創業を検討しているあなたを応援します。

創業に関して、なんでも相談ください。



高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の父または母が、看護師などの資格取得のため、養成機関で1年以上の修業をする場合に支給されます。

▶支給対象

市内に住所を有し、20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の父または母
※対象となる資格については、お問い合わせください。
※所得制限があります。

▶支給額 月額 【市民税非課税世帯】 100,000円
【市民税課税世帯】 70,500円

自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の父または母が、雇用保険制度の教育訓練給付金の指定教育訓練講座を受講することを支援するために支給されます。

▶支給対象

市内に住所を有し、20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の父または母
※教育訓練受講前に事前相談が必要となります。

▶支給額

入学金と受講料の合計の60%（上限200,000円）

✿その他の支援

特定不妊治療費助成

▶支給対象

特定不妊治療（体外受精・顕微受精）を受ける夫婦で、県の助成を受けた市内に住所を有する人

▶支給額

治療に要した費用から県の助成額（※）を控除した額と、県の助成額の3分の2の金額のいずれか低い額（上限100,000円）

※治療内容に応じて150,000円（初回申請に限り300,000円）または75,000円



※いずれの支援も、支給を受けようとする人が申請し、認定されないと受給できません。詳しくは、こども支援課へお問い合わせください。



4月1日から

保健センターに **子育て世代親子支援センター** を開設します

子育て世代親子支援センターでは、妊娠期から出産、子育て期までの切れ目のない支援を行う「子育て世代包括支援センター事業」と児童虐待の未然防止を図る「こども家庭相談センター事業」で安心して出産・子育てができるよう一体的な支援をします。

専門の職員を配置していますので、妊娠・出産・育児の不安など一人で抱え込まずに気軽にご相談ください。

子育て世代包括支援センター事業

☎️ 6797

妊娠・出産・産後・育児に関する相談に応じます。

- 母子健康手帳の交付
- 妊婦訪問や相談
妊娠中の体のこと、不安なことなど
- 産後ケア事業
産後の体調不良、育児に不安がある人への支援
- 赤ちゃん訪問
赤ちゃんの授乳やお世話の仕方、
発育・発達など
- 育児相談
赤ちゃんのあやし方、上の子への
関わり方、サポートしてくれる人の
紹介など



こども家庭相談センター事業

☎️ 6734

子どもに関する家庭全般の相談・虐待への相談に応じます。

- 子育ての不安についての相談
 - ・子どものことでイライラする
 - ・子どもをついたたり怒鳴ったりしてしまう
 - ・精神的に不安定で子どもの面倒を見れないので、一時的に子どもを預かってほしい
 - ご近所のことについての相談
 - ・子どもの泣き声がいとも聞こえる
 - ・子どもの衣服や体が不潔である
 - ・子どもに不自然なあざがある
- ※旧こども子育て支援課から場所を移動しました。



✿子育て家庭への手当・助成

児童手当



- ▶ 支給対象
0歳から中学校修了前
(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)
の子どもを養育している人
※所得制限により支給額が変わります。
- ▶ 支給額
児童1人に付き月額
【所得制限未満の場合】
3歳未満：15,000円
3歳以上小学校修了前：10,000円
(第3子以降は15,000円)
中学生：10,000円
【所得制限以上の場合】 5,000円

特別児童扶養手当

- ▶ 支給対象
重度障害児(※1)、中度障害児(※2)または内部障害があり、病状が重度障害児または中度障害児と同等の障害と認められる児童
- ※1 … 身体障害者手帳1級～2級(内部障害を除く)、愛護手帳Aまたはこれらと同程度の障害がある児童
- ※2 … 身体障害者手帳3級または4級の一部(いずれも内部障害を除く)、愛護手帳Bの一部またはこれらと同程度の障害がある児童
- ※所得制限があります。
- ▶ 支給額
児童1人に付き月額 【重度障害児の場合】 52,500円
【中度障害児の場合】 34,970円

子ども医療費助成



中学生までの子どもに係る医療費の全額を保護者に助成します。

- ▶ 支給対象
市内に住所を有し、各種医療保険に加入している0歳から15歳の児童(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)
※所得制限があります。ただし、国民健康保険加入の乳児(1歳の誕生日末日まで)の保護者には所得制限がありません。
- ▶ 支給額
入院や通院などに係る医療費(入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く)の全額

✿ひとり親家庭などへの支援

児童扶養手当

- ▶ 支給対象
離婚などの理由により、ひとり親として児童(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)を監護している母、児童を監護し生計を同じくしている父、または父母に代わって児童を養育している人
※所得制限があります。
- ▶ 支給額
児童1人に付き月額(目安)
【全部支給の場合】
児童1人の場合：43,160円
2人の場合：53,350円
【一部支給の場合】(所得制限による)
児童1人の場合：10,180～43,150円
2人の場合：15,280～53,330円
※児童が3人以上の場合はお問い合わせください。

ひとり親家庭等医療費助成

- ▶ 支給対象
次のいずれかに該当する人
① ひとり親家庭の父または母と児童(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)
※父または母と児童のいずれも市内に住所を有する人
② 父母のいない児童
- ▶ 支給額
入院や通院などに係る医療費(入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く)
【児童】 自己負担額の全額
【父または母】
自己負担額のうち、医療機関ごとに、1カ月に付き1,000円を超えた額
(処方箋が発行された場合は、病院と薬局の合計から1,000円を超えた額)



守ろう！家庭ごみの出し方3つのルール

問 まちづくり支援課 ☎⑥16726
十和田地域広域事務組合 ☎⑧2654

春は、引っ越しや衣替えなど、ごみを出す機会の多い季節です。それに伴い、ごみ集積所の使い方やマナーについて苦情も多く寄せられています。一人一人がルールを守り、地域で利用するごみ集積所を気持ちよく清潔に利用しましょう。

ルール① 決められた日時に出す

ごみは指定収集日の朝8時までに出す

朝8時以降や指定収集日以外に出されたごみは収集されません。

ルール② 決められたもの（分別したもの）を出す

ごみを正しく分別する

正しく分別されていないごみは収集されません。

ごみの分類ごとに、指定のごみ袋に入れる

指定のごみ袋以外で出したり、袋の種類が間違っていると収集されません。

ルール③ 決められた場所に出す

他の町内会、他の地域のごみ集積所に出さない

ごみ集積所は、それぞれの町内会や地域住民、アパート管理者が維持管理しています。他の町内会、地域へごみを持ち込むことによるトラブルが発生しています。他の地域へのごみの持ち込みはやめましょう。

令和2年度版「家庭ごみの出し方、収集日程表」



広報とわだ3月号と一緒に配布しました。まちづくり支援課で配布しているほか、市のホームページからもご覧いただけます。



App Store からダウンロード



Google Play でダウンロード

◀十和田市版ごみ収集アプリもご利用ください

ごみ袋に黄色いシールが貼られていたら確認しましょう！

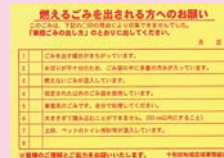
ごみを収集しない理由を黄色いシールに記入しています。ごみを出した人が責任を持って持ち帰り、分別の確認などをし、収集日に出し直してください。そのまま置いていても収集されません。

(出し直す際、黄色いシールはガムテープで隠すか、ごみ袋を新しい物に替えてください。)

●収集しない理由の例…

ごみの分類が間違っている、水切りが不十分で汚水がたまっている、ごみ袋の種類が違っている など

▲黄色いシール



「がんの時代を生ききる」～十和田市立中央病院から皆さんへ～

第6回 泌尿器科のがん ①前立腺がん (全8回)

今回からシリーズで、泌尿器科のがんについて解説します。

【前立腺がん】

前立腺は男性だけにあり、精液の一部となる前立腺液を分泌したり、膀胱の出口を開け閉めしたりする働きなどを行っている臓器です。平成25年の青森県の臓器別がん罹患率では、前立腺がんが第4位であり、食生活の欧米化などにより、今後、罹患率、死亡率ともに増加すると予測されています。

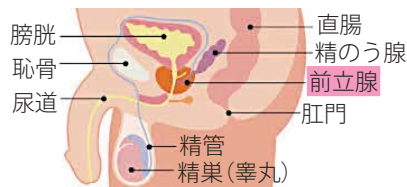
前立腺がんの初期にはほとんど自覚症状はありませんが、がんが進行すると、尿が出にくい、排尿時に痛む、尿や精液に血が混じるなどの症状が現れます。早期に発見し、適切な治療を行うことが大切なので、前立腺特異抗原 (PSA) という採血検査を受けることをお勧めします。PSA4.0ng/ml以上の場合、精密検査を受ける必要があり、針生検により前立腺組織を採取します。前立腺がんが見つかった場合、コンピューター断層撮影 (CT) などの画像検査により病期診断 (がんの進行度合いを診断) をします。

治療としては根治的前立腺全摘除術、放射線治療、

ホルモン療法、PSA監視療法などがあり、病期に合わせていくつかの治療の中から希望の治療を選択することになります。根治的前立腺全摘除術は全部を摘出してしまう方法で最も根治性が高いと考えられます。また、トモセラピー (X線を用いた放射線治療装置) は、CTによる画像誘導放射線治療 (IGRT) を併用して行う強度変調放射線治療 (IMRT) で、高い精度で放射線治療ができるため、放射線による直腸などへの障害を低減することができ、前立腺がんに適した治療法です。

当院では根治的な治療はもとより、進行がんの場合でも他の治療と組み合わせることで治療効果が高い集学的治療を行っています。前立腺がんに関して、お困り、お悩みの際はご相談ください。

(文責：中央病院 泌尿器科診療部長 寺井 康詞郎)



膀胱 恥骨 尿道 直腸 精のう腺 前立腺 肛門 精管 精巣(睾丸)

元気な十和田市づくり市民活動支援事業

申問まちづくり支援課 ☎⑤6725

市では、市の元気につながる市民の自主的な取り組みを支援する「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」を実施しています。令和元年度は、地域活性化や地域の魅力向上につながる事業など各分野で11団体の活動を支援しました。

令和2年度も同事業を実施しますので、皆さんのさまざまなアイデアや創意工夫にあふれた企画提案をお待ちしています。申請については、気軽にお問い合わせください。

❖対象団体

- ・ 構成員が5人以上であること
- ・ 組織や運営に関する規約などがあること
- ・ 主に市内で活動し、構成員の半数以上が市民または市内への通勤・通学者であること

❖対象事業

- ・ 市内で行われる公益的な事業
- ・ 団体、市民が主体的に行う事業
- ・ 令和3年2月末日までに完了する事業



支援事業を活用した「十和田子ども食堂」

区 分	内 容
地域づくりコース	地域課題を解決するため、地域資源を生かした活動など、地域の支え合いと魅力ある地域づくりに取り組む事業

応募期限 4月28日(火)

選考方法 各団体の企画提案書と公開プレゼンテーション（5月21日(木)開催予定）を基に、検討会議で評価し、決定します。

■ 説明会を開催します

令和2年度の事業説明会を開催します。事業に興味のある人や活用を検討している人などは、ぜひご参加ください。

とき 4月8日(水) 午後6時～ ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

■ 検討委員を募集します

内容 「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」企画提案事業の評価と検討

募集人員 3人（任期は2年で報酬はありません）

応募資格 5月21日(木)の公開プレゼンテーションおよび5月28日(木)の検討会議に出席できる市民
ただし、本支援事業に応募している団体の構成員は除きます。

申し込み方法 まちづくり支援課（本館1階⑩番窓口）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応募用紙に記入の上、申し込みください。

申込期限 4月28日(火)

とわだ産品情報

申問とわだ産品販売戦略課 ☎⑤6743

とわだ産品販売戦略課

検索

◇ 地域の特産品づくりを応援します！ ～とわだの逸品開発事業～

市では、地元産の農林水産物を活用した加工食品のブラッシュアップ（商品の改良）を応援するため、「とわだの逸品開発事業」を実施します。

パッケージデザインや流通について専門家からアドバイスを受けてブラッシュアップしませんか。既存商品の見直しを考えている事業者の皆さんは、奮ってご応募ください。

対象者 市内に住所または本拠地を有し、商品製造・販売を行う民間事業者や団体

対象商品 十和田市産の農林水産物を活用した加工食品

- 支援内容
- ▶ アドバイザーによる助言・指導
 - ▶ 既存商品の改良に係る試作費、販路開拓活動などへの補助（補助金は対象経費の2分の1以内、上限30万円）
 - ▶ 商品お披露目会の出展

申し込み方法 とわだ産品販売戦略課（本館2階⑬番窓口）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応募用紙に必要事項を記入の上、提出してください。

申込期間 4月15日(水)～6月12日(金)

※詳しくは、市ホームページに掲載している募集要項をご覧ください。応募いただいた内容について審査を行い、採用の可否を決定します。



保健衛生カレンダー

問健康増進課 ☎ 6790・6791・6792

予防接種

事前予約が必要になります。各医療機関へ電話などでお問い合わせください。

- ▶ 育成会内科小児科 (☎ 5558)
- ▶ のづき内科小児科クリニック (☎ 1880)

- ▶ 十和田東病院 (☎ 5252)
- ▶ 十和田湖診療所 (☎ 2254)

種類	対象者・標準的な接種時期	回数
ヒブ	初回 生後2～60カ月に至るまで(生後2～7カ月が適切)	3回
	追加 初回接種(3回)後、7カ月以上経過してから生後60カ月に至るまで(初回接種後7～13カ月の間隔をおく)	1回
小児用肺炎球菌	初回 生後2～60カ月に至るまで(生後2～7カ月が適切)	3回
	追加 初回接種(3回)後、60日以上経過してから生後60カ月に至るまで(初回接種後60日以上の間隔をおく)	1回
B型肝炎	1～2回目 生後1歳に至るまで(生後2～9カ月が適切)	2回
	3回目 2回目接種後、1回目接種から139日以上経過してから生後1歳に至るまで(生後2～9カ月が適切)	1回
四種混合	1期初回 生後3～90カ月に至るまで(生後3～12カ月が適切)	3回
	1期追加 1期初回接種(3回)後、6カ月以上経過してから生後90カ月に至るまで(1期初回接種後12～18カ月が適切)	1回
BCG	生後1歳に至るまで(生後5～8カ月が適切)	1回
麻しん・風しん混合	1期 生後12～24カ月に至るまで	1回
	2期 5歳以上7歳未満の幼児(小学校就学前1年間に接種)	1回
水痘	1回目 生後12～36カ月に至るまで	1回
	2回目 1回目接種後、3カ月以上経過してから生後36カ月に至るまで(1回目接種後6～12カ月が適切)	1回
日本脳炎	1期初回 生後6～90カ月に至るまで(3～4歳が適切)	2回
	1期追加 1期初回接種(2回)後、おおむね1年経過してから生後90カ月に至るまで(4～5歳が適切)	1回
	2期 9歳以上13歳未満(9～10歳が適切)	1回
二種混合	11歳以上13歳未満(11～12歳が適切)	1回
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生相当の女子(中学1年生が適切)	3回

◆日本脳炎ワクチン予防接種

- ◎平成12年4月2日から平成19年4月1日生まれの人は、過去の接種歴に応じて、20歳までに最大4回接種します。
- ◎平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの人についても過去の接種歴に応じて13歳まで予防接種が受けられます。

◆高齢者肺炎球菌予防接種

対象者へは、予診票を送付しますので、市内指定医療機関で接種しましょう。
また、接種日において60歳以上65歳未満の身体障害者手帳1級(内部障害)相当の人で、予防接種を希望する人は健康増進課へ申し込みください。

◆「とわだDE子育て応援ナビ」

利用しましょう

子どもの予防接種スケジュールの管理や各種健診のお知らせ、子育て情報を発信しています。



とわだ 子育てナビ 検索

集団健康診査など

◆パソコン、スマートフォンからも予約できます。

受診する人は希望する実施日の2週間前までに健康増進課に申し込みください。

十和田市 検診 検索



●早朝健診(特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診(※)、風疹抗体検査)

実施日	実施場所
5月 18日(月)～24日(日)	保健センター
6月 12日(金)～18日(木) ※13日(土)は骨粗しょう症検診の日	
7月 1日(水)～3日(金) ※1日(水)は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター
8日(水)・9日(木)	沢田悠学館
13日(月)～15日(水)	保健センター
20日(月)	北野集落センター
21日(火)	市民の家
22日(水)	十和田湖小・中学校
28日(火)	切田中学校
29日(水)～31日(金)	藤坂小学校
8月 4日(火)・5日(水)	四和小・中学校
6日(木)	洞内小学校
7日(金)	松陽小学校
12日(水)	深持小学校
9月 12日(土)、14日(月)～17日(木) ※12日(土)は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	保健センター
10月 12日(月)～16日(金)、26日(月)～28日(水) ※12日(月)は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
11月 24日(火)～29日(日) ※24日(火)は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	

受付時間: ▶午前7時～9時(保健センター、洞内小学校)
▶午前7時～8時30分(その他の場所)

●いずれも午前6時30分に開場し、番号札を配布します。

●子宮頸がん検診、乳がん検診

実施日	実施場所
5月 13日(水) 14日(木)	西コミュニティセンター
6月 3日(水)・4日(木)・★7日(日)	保健センター
8月 20日(木)・21日(金)	
9月 10日(木)・★13日(日)	西コミュニティセンター
10月 8日(木) 9日(金)	
11月 19日(木)・20日(金)	保健センター

受付時間: ▶午前9時～10時(保健センター: ★の日のみ)
▶正午～午後1時(保健センター)
▶正午～午後1時30分(西コミュニティセンター)

●いずれも受付開始時間の30分前に開場し、番号札を配布します。

●献血のお知らせ

問健康増進課 ☎ 6790

実施予定日	時間	ところ
5日(日)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
14日(火)	9:30～11:30	紺野建設(株)
	13:00～16:00	十和田東病院
17日(金)	10:00～11:30	丸井重機建設(株)
	13:00～17:00	北里大学学生ホール前
19日(日)	10:00～12:00	マックスパリュ
	13:30～16:00	十和田南店
29日(水)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター
	13:30～16:00	十和田店

令和2年度十和田市

母子保健

実施場所 保健センター

※ほっとマミーサロンは市民交流プラザ「タワーレ」

(♣なごみコースは保健センター)

区分	4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	2歳児発達健康診査	3歳児健康診査	ほっとマミーサロン
対象	満4カ月児	1歳6カ月児	2歳6カ月児	3歳6カ月児	・妊婦生後8カ月までの乳児を持つ父母 ・妊娠を考えている人
受付時間	12:30~13:00	12:30~13:00	12:30~13:00	12:00~12:45	(開設時間) 13:30~15:30
4月	14日(火)	15日(水) 平成30年10月生まれ	16日(木) 平成29年10月生まれ	21日(火) 平成28年10月生まれ	★21日(火) ◆22日(水) ♠28日(火) ♣27日(月)
5月	12日(火)	27日(水) 平成30年11月生まれ	28日(木) 平成29年11月生まれ	26日(火) 平成28年11月生まれ	★7日(木) ◆11日(月) ♠18日(月) ♣25日(月)
6月	9日(火)	24日(水) 平成30年12月生まれ	25日(木) 平成29年12月生まれ	23日(火) 平成28年12月生まれ	★1日(月) ◆8日(月) ♠15日(月) ♣29日(月)
7月	7日(火)	8日(水) 平成31年1月生まれ	9日(木) 平成30年1月生まれ	21日(火) 平成29年1月生まれ	★6日(月) ◆13日(月) ♠20日(月) ♣27日(月)
8月	11日(火)	26日(水) 平成31年2月生まれ	27日(木) 平成30年2月生まれ	25日(火) 平成29年2月生まれ	★3日(月) ◆11日(火) ♠17日(月) ♣24日(月)
9月	8日(火)	23日(水) 平成31年3月生まれ	24日(木) 平成30年3月生まれ	29日(火) 平成29年3月生まれ	★7日(月) ◆23日(水) ♠14日(月) ♣28日(月)
10月	6日(火)	21日(水) 平成31年4月生まれ	22日(木) 平成30年4月生まれ	20日(火) 平成29年4月生まれ	★5日(月) ◆12日(月) ♠19日(月) ♣27日(火)
11月	10日(火)	11日(水) 令和元年5月生まれ	12日(木) 平成30年5月生まれ	17日(火) 平成29年5月生まれ	★2日(月) ◆9日(月) ♠16日(月) ♣30日(月)
12月	8日(火)	9日(水) 令和元年6月生まれ	10日(木) 平成30年6月生まれ	15日(火) 平成29年6月生まれ	★7日(月) ◆14日(月) ♠21日(月) ♣28日(月)
令和3年	1月	13日(水) 令和元年7月生まれ	14日(木) 平成30年7月生まれ	19日(火) 平成29年7月生まれ	★4日(月) ◆12日(火) ♠18日(月) ♣25日(月)
	2月	10日(水) 令和元年8月生まれ	4日(木) 平成30年8月生まれ	2日(火) 平成29年8月生まれ	★1日(月) ◆8日(月) ♠15日(月) ♣24日(水)
	3月	10日(水) 令和元年9月生まれ	11日(木) 平成30年9月生まれ	2日(火) 平成29年9月生まれ	★1日(月) ◆8日(月) ♠15日(月) ♣22日(月)
主な内容	<ul style="list-style-type: none"> ▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶離乳食講話 ▶小児科診察 ▶個別相談 	<ul style="list-style-type: none"> ▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶歯科講話 ▶親子遊び ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談 	<ul style="list-style-type: none"> ▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶保健師講話 ▶歯科講話 ▶親子遊び ▶口腔歯科診察 ▶フッ素歯面塗布(希望者のみ) ▶個別相談 	<ul style="list-style-type: none"> ▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶絵本の読み聞かせ ▶保健師講話 ▶尿検査 ▶目の検査 ▶耳鼻科診察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談 	<ul style="list-style-type: none"> ▶講座と交流会 ▶授乳グッズなどの展示 ★ベビーケアコース ▶ベビーマッサージ、スキンケアなど ◆産前産後コース(女性限定) ▶母乳ケア、骨盤ケアなど ♠親子ふれあいコース ▶遊び方体験、離乳食作り ♣なごみコース ▶交流、身体計測
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶バスタオル ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶歯ブラシ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶視力検査・ささやきテストの結果表 ▶採尿容器 	<ul style="list-style-type: none"> ▶母子健康手帳 <p>※実施日の1週間前までに予約が必要です。</p>

- ▶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健康増進課(☎6792)へご連絡ください。
- ▶乳幼児健診では、事前に番号札を配布していません。お子さんと一緒に受け付けをしてください。
- ▶保健センター駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。※ほっとマミーサロンの参加者は、駐車料金が無料になります。

4月の健康カレンダー

●各種相談

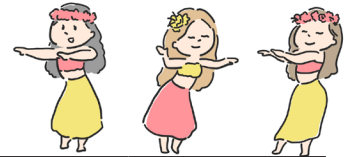
内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	28日(火)9:30~ ※要事前予約	保健センター 健康増進課 ☎6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	23日(木)14:00~ ※15日(水)までに要予約	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	22日(水) 9:30~12:00 13:00~15:00	市民交流プラザ「タワーレ」 健康増進課 ☎6791

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆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	22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 ☎4261
◆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	7日(火)・21日(火) 13:00~13:30 ※要予約	
◆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	15日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆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	7日(火)・21日(火) 13:30~14:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 ☎8450

お知らせします

市民に生涯学習の機会を提供します

市民文化センターの休館に伴い、施設や開始時間が例年と異なる団体があります。また、今後変更となる場合もありますので、詳しい内容は直接問い合わせ先に確認してください。



分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先	分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
オーケストラ	ジュニアオーケストラ十和田	南 毎週(土)13時30分	豊川光子090-4042-9920	ピラティス	ピラティス タイム	東 月3回(月)10時	松倉史子080-5035-9460
	十和田フィルハーモニー管弦楽団	東 不定期(土)18時・(日)13時	宮内尚090-5356-2009	演劇	十和田市こども劇団育成会	南 毎週(金)19時	大久保すえ080-1834-5134
合唱	とわだ混声合唱団	南 毎週(水)19時	奥山紘226240	ダンス	レクリエーションダンス「みなみ」	南 月3回(火)10時	成田千津子22359
	コーラス四季	南 第1・4(水)9時45分 東 第2・3(水)9時45分	藤島レツ22651		十和田フォークダンスクラブ	南 月1~2回	工藤祐享225012
	ポピュラーコーラス十和田	東 第1・3(月)18時30分	久保恵久子090-7076-1615		ルンルンダンス ズンパゴールド	東 毎週(木)14時	土岐春江080-1825-5894
	コールアゼリア	ト 毎週(木)10時	成田靖子234958		カントリーラインダンス愛好会	ト 不定期(木)19時	上村鮎子262945
	十和田湖コーラス愛好会	西 毎週(月)19時	菩提寺正巳080-3322-5784		ダンスクラブスマイル	ト 毎週(火)19時	佐々木勇一 090-7328-2057
カラオケ	カラオケ愛好会	南 毎週(土)19時	村館正美232414		レクリエーションダンス「虹」	※ 毎週(木)10時	工藤きよ090-7069-9022
ボイストレーニング	ボイストレーニング研究会	東 毎週(火)19時	古賀隆也090-1494-6828		ダンスパレエリセ豊島舞踊研究所	※ 毎週(木)18時	田島千征090-7073-4760
空手	空無道空手とわだ愛好会	東 第2・4(木)18時30分	木村武士090-4476-9322	社交ダンス	社交ダンス愛好クラブ	南 毎週(月)19時	馬場悦子226228
	空手道教室	東 月4回(金)18時30分	橋場謙也090-8257-4217		リフレッシュダンス愛好会	南 毎週(金)19時	畑山励司22456
	子供空手教室(新極真会)	東 毎週(水)13時	木村勝善090-1066-5427		南社交ダンス愛好会	南 毎週(土)18時30分	竹ヶ原良栄239307
太極拳	南太極拳クラブ	南 毎週(月)10時	相馬敏光230872		ダンスクラブ ベスター	東 毎週(火)(木)19時	豊川敏雄090-9530-9323
	健康太極拳サークル	南 毎週(木)18時30分	大西良雄228248		十和田ダンススポーツクラブ	東 毎週(水)19時	小沢秀司232074
	十和田太極拳愛好会	南 毎週(月)18時30分	小原実237967		ダンスクラブ a(アルファ)	東 毎週(金)13時30分	米内山かおる090-9425-9850
	ゆったり太極拳教室	東 月4回(月)10時	野月雅子090-9539-0645		楽しい社交ダンス	東 月4回(土)10時	佐々木文男230662
	悠々太極拳クラブ	ト 月3回(金)10時	加賀れつ子226909	ピリアロハ オフライン愛好会	南 毎週(火)4時・19時15分	十枝内美和233726	
	太極拳中央くらぶ	※ 毎週(月)9時30分・(出)9時	武井さつ子256095	フラダンス	フィオカマレイ オハイアライ フラ スタジオ	南 東 月3回(火)13時	蛭名満喜子090-5832-8048 川村市子080-6022-4622
ゆるくてやさしいヨガ愛好会	東 毎週(水)10時	山田すが子090-3750-0251	カトレア会愛好会		※ 毎週(水)9時30分	蛭名道子240314	
昼のリラックスヨガ	東 毎週(木)13時30分	古間木栄美子 090-7211-7829	ポラリス フラ		※ 毎週(水)13時	下山恭美子 090-7527-1777	
夜のリラックスヨガ	ト 毎週(火)18時30分		安斉香 090-7192-4550		整体	体を整える健康教室	東 第2・4(金)9時30分・11時
マギーヨガ	ト 毎週(金)18時30分	坪昌子252840	サロン	駒の会おあしサロン	※ 第1(土)10時	佐藤鈴子222140	
アロマyoga	ト 毎週(火)10時30分 (出)17時30分・19時30分	毎週(水)19時	木村あゆみ090-8843-0622	ガールスカウト	ガールスカウト青森県第10団	ト 月2回(土)(日)	新井田祐子25131(岩間方)
ヨガ愛好会	ト 毎週(木)10時	スポーツウエルネス吹矢	南 月4回(月)9時	地域活動	十和田市防災士の会	ト 不定期	小林閣則 090-5235-4855
ココロとカラダ	ト 毎週(水)19時	高奥政彦237309	民話		十和田・民話語りべ「わの会」	南 第2(火)10時	一本松きよ220786
スポーツウエルネス吹矢	スポーツウエルネス吹矢 駒ことわだ支部	※ 不定期(月3回)9時	鳥山幸子23311	紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	東 第2・4(月)10時	鳥山幸子23311
	リズムフィットネスクラブ	南 毎週(水)10時	有馬美千子226574	英会話	ABC英会話クラブ	南 毎週(木)19時	円子正良080-9638-3978
3B体操クラブ	南 毎週(水)10時	佐藤佐智子090-7668-5437	英会話教室		東 毎週(水)12時30分	プロワークス十和田28067	
グッド楽3B体操教室	東 月4回(金)10時	井端セツ235851	英会話愛好会		東 毎週(水)19時	坂上孝哉224190	
健康体操	健康体操ダンスクラブ	※ 第1・3(土)10時	山本涼子227948	スマイル英会話	※ 毎週(金)10時	成田テル子230561	
	エアロビクス愛好会	南 毎週(火)19時	加藤智子 090-8580-9169	手話	十和田手話サークルおいらせ	ト 毎週(木)19時	齋藤裕美 090-7327-4445
	健康体操	東 月4回(木)初級9時30分 中級10時20分	自主学習	大町桂月を語る会	西 不定期	谷川妙子225260	
	からだ整え隊	東 3~11月の毎週(月)10時 ト 12~2月の毎週(月)10時 月2回(金)9時30分		十和田あすなろ会	※ 第3(木)13時30分	阿部憲悦236330	
エアロビクス	からだ整え隊	ト 月2回(金)9時30分	山本涼子227948	とわだ古文書の会	※ 第1・3(金)13時30分	樋川裕子201607	
	パソコン講習	十和田シニアパソコンクラブ	南 毎週(月)9時30分	パソコン講習	十和田シニアパソコンクラブ	南 毎週(月)9時30分	沼山隆男239735
	フリートーク	F T会	南 不定期(月2回)13時30分	フリートーク	F T会	南 不定期(月2回)13時30分	天間喜久治233049
マジック	十和田マジッククラブ	南 第2・4(火)18時30分	マジック	十和田マジッククラブ	南 第2・4(火)18時30分	畑山喜代人232531	
パンづくり	手づくりパン教室	南 5~9月第3(木)13時	富樫孝則252916	パンづくり	手づくりパン教室	南 5~9月第3(木)13時	富樫孝則252916
コーヒー	おいしいコーヒーの淹れ方教室	南 5~9月第2(日)10時	富樫孝則252916	コーヒー	おいしいコーヒーの淹れ方教室	南 5~9月第2(日)10時	富樫孝則252916

コミュニティセンターなどのサークル・講座を

南▶南コミュニティセンター 西▶西コミュニティセンター 悠▶沢田悠学館
 東▶東コミュニティセンター ト▶市民交流プラザ「タワーレ」 ※▶問い合わせ先に確認してください

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先	分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先	
茶道	桔梗会(裏千家)	南 第2・3(木)10時	大塚勝子☎6444	囲碁	囲碁愛好会	南 毎週(月)~(土)13時	佐々木主計☎2433	
	お抹茶クラブ(表千家)	南 主に(金)10時	秋田美智子☎5408		将棋	十和田将棋サークル	南 毎週(日)13時	日野口悦照☎5051
	「茶道のファン」倶楽部	東 月3回(金)13時	東静☎5721	広域とわだ将棋研究会		ト 月2回(土)8時・不定期	斎藤一民☎4325	
	表千家茶道クラブ	東 第1・3(火)14時	杉沢好子090-8925-6287	書道	かな書道教室	南 第2・4(月)14時	山本青湖☎2323	
	親子で楽しむ茶道	ト 月2回(土)18時	米田聡☎0266		かれん書の教室	東 月4回(月)13時	小野順子090-8925-5610	
着付け(前結び)	前結び着付サークル	南 第1~4(火)10時	熊谷信子☎1030		くらしの書の講座	東 月4回(水)9時30分	中村文子090-8782-3680	
	らくらく着方くらぶ	南 第1・3(水)10時	村岡紀代子090-1374-8706		書道サークル墨っこクラブ	ト 最終(土)13時	越前雅彦☎7768	
詩吟	八戸岳風会第五教場(十和田会)	悠 毎週(水)10時	太田みち子☎2131	乙女クラブ	ト 第1・3(金)9時30分	豊川サツ☎7422		
	十和田市寿大学詩吟クラブ	※ 毎週(火)13時	成田孝吉☎8839	水墨画	とわだ水墨画クラブ	南 第2・4(木)13時30分	小山田信子☎9312	
	日本國風流十和田吟詠会	※ 毎週(水)13時30分	小山田京子☎3580		水墨画同好会	ト 月3回(水)9時30分	太田諭☎3674	
邦楽	十和田宝生会	※ 不定期(月3回)18時	大竹周☎34730	水彩画	サークル絵手紙(吾亦紅)	ト 第1~3(木)10時	大久保礼子☎0998	
舞踊	楽踊会	南 毎週(月)9時	竹ヶ原ひろ子☎3088	絵画	十和田チャーチル会絵画教室	※ 第2・4(土)13時	土田研二090-7790-7018	
	とわだナニヤドヤラ保存会	南 第1(水)13時30分	山田すが子 090-3750-0251	水引細工	水引研究会	ト 毎週(水)10時	荒木田和子☎7419	
	大黒舞企画やまの会	東 月2回(月)13時 ト 月4回(月)18時			切り絵	十和田新切り絵クラブ	南 第1・3(水)10時	成田秀文080-5559-3101
	新舞踏野々宮流十和田会	ト 第1~3(火)18時・15時	米田京子090-1931-6738	十和田切り絵愛好会		ト 第1・3(水)13時	中村旗子☎8516	
	舞悠会	悠 毎週(土)9時	新屋敷京子☎2701	ちぎり絵	和紙ちぎり絵の会	ト 第1・3・5(金)13時	今野千恵子☎4544	
	花柳流花すず会	※ 第1・3(土)10時	花柳寿々美☎090-5394-0502	陶芸	火曜陶芸教室	東 毎週(火)19時	奥山紘 080-6003-1737	
生け花	池坊いけばな南教室	南 第2・4(金)19時	木村則子 090-7939-8294		十和田やきものクラブ	東 毎週(木)9時	小野寺功☎8483	
	木村則華池坊いけばな教室	東 第1・3(水)19時	松田ツヤ090-2369-7831		陶芸水曜クラブ	東 毎週(水)9時	乙供亮子☎8668	
	池坊十和田支部	ト 不定期		高木淑子 080-1809-1507	七宝焼き	南七宝クラブ	南 第3(土)13時	高橋靖子090-9034-3757
	小原流お花に親しむ会	※ 第2・4(水)9時	米田敏子☎3129			七宝教室	東 不定期	漆戸謙輔080-1817-2677
	青山御流 いけばな教室	南 第2・4(水)10時	佐々木イシ☎9144		写真	フォト五月会	南 第3(火)18時	漆戸謙輔080-1817-2677
		※ 第1・3(火)10時	清川絵眉080-6046-1319			全日写連十和田写友「光陰」	南 第3(木)13時30分	国分光明☎1686
		東 第2・4(木)19時	高木淑子 080-1809-1507		青森国際写真集団	東 第1(木)18時30分	佐藤幸一☎5428	
※ 第2・4(火)10時		染物		十和田むらさき保存研究会	南 第3(日)9時	石橋恵美子☎3528		
※ 第2・4(土)14時	洋裁			簡単ソーイング&リフォーム	東 第1・3(月)9時30分	浜田ゆり子017-766-8616		
青山御流子どもいけばな教室 花はともだち	※ 第2・4(土) 10時・16時	高木淑子 080-1809-1507	アロマクラフト	アロマとハーブのクラフト 手づくり講座	南 不定期	沼内美加子☎0578		
日舞、生け花	十和田親子ふれあい文化教室	ト 第1・3(土)18時	木工芸	手作り愛好会	悠 毎週(水)10時	下川原敏子080-1820-6017		
フラワー アレンジメント	フラワーアレンジメント教室 Green Rose	東 第2(土)10時	スキンケア	自分のお肌と向き合う教室	南 第2(水)9時	岩城利英子☎0528		
盆栽	十和田盆栽会	※ 第2(土)13時30分	箏(琴)	箏愛好会	南 毎週(日)13時	苔米地徳子☎8401		
小倉百人一首	十和田百人一首愛好会	※ 第1(月)10時	生田流お箏教室	東 第2・4(日)9時30分	田中裕美子090-3750-2245			
川柳	十和田ヒメマス川柳社	ト 原則偶数月5日	チェロ	チェロ・サークル十和田	※ 第3(木)19時	中野渡明美☎8037		
短歌	十和田短歌会	南 第3(日)13時	芳賀裕美子☎3972	ハーモニカ	十和田ハーモニーズ	東 毎週(月)12時30分	福沢勝義☎7722	
	まひる野青森十和田会	南 隔月第4(日)13時30分	大山祐子090-5354-0019	ピアノ	ピアノサークルドルチェ	南 第2・3(水)9時 東 第1・4(水)9時	金沢静子 090-4633-9563	
	十和田湖ろまん短歌会	西 月1回(金)18時30分	外山國雄☎2511		初心者のためのピアノ	南 月3回(水)9時	三浦央子☎8625	
	萌黄短歌会	※ 第2(水)13時	田中キヨノ080-4810-6409	マンドリン	十和田マンドリンクラブ	※ 毎週(水)15時	藤原寿子☎2285	
俳句	新樹俳句会	※ 第3(土)13時	大川恵子☎7941	太鼓・笛・鉦	まつりびと <small>たづな</small> 鞆	※ 第1・3(水)19時	紺野兼如080-9250-7387	
	すばる俳句会	※ 第1・3(水)9時30分	中村しおん 090-9741-1618	和太鼓・篠笛	十和田水神雷太鼓	東 毎週(火)19時 西 不定期	古谷浩明☎2034	
俳画	俳画クラブ	ト 第2・4(水)10時	吹奏楽	クレールウインドオーケストラ	東 不定期18時	山下一成090-7329-4964		

十和田市街地循環バス・西地区シャトルバス を本格運行します

問政策財政課 ☎ 6710

平成30年度からの実証運行の結果を踏まえ、4月から十和田市街地循環バスと西地区シャトルバスを本格運行します。

❖ 運行開始 4月1日(水)から

4月、5月は毎日運行します。

※6月以降の運休日は、広報とわだや市ホームページなどで随時お知らせします。

❖ 運賃

1回の乗車につき100円 (小学校入学前の子どもは無料)

ただし、体験乗車期間として **4月、5月は無料** です。



十和田市街地循環バス

❖ 運行経路図



市役所や十和田市中央バス停などにパンフレットを配置しています。



運行時刻

南→東→北回り

番号	停留所名	時刻		
S1	十和田市中央 (トワーレ側)	8:40	11:40	14:40
S2	一丁目	8:41	11:41	14:41
S3	パワーズU十和田店	8:43	11:43	14:43
S4	三高正門前	8:45	11:45	14:45
S5	南コミュニティセンター	8:46	11:46	14:46
S6	鈴木内科医院	8:47	11:47	14:47
S7	南小学校前	8:48	11:48	14:48
S8	西十三番町	8:50	11:50	14:50
S9	ユニバース十和田西店	8:52	11:52	14:52
S10	若葉公園	8:54	11:54	14:54
S11	合同庁舎前	8:55	11:55	14:55
S12	中央病院	8:55	11:55	14:55
S13	市役所前	8:56	11:56	14:56
S14	十和田市現代美術館前	8:57	11:57	14:57
S1	十和田市中央 (駅そば側)	9:00	12:00	15:00
E1	官庁街通	9:01	12:01	15:01
E2	ヤマヨ十和田店	9:03	12:03	15:03
E3	東十一番町	9:04	12:04	15:04
E4	ユニバース十和田東店	9:07	12:07	15:07
E5	みちのく温泉	9:11	12:11	15:11
E6	東十二番町	9:12	12:12	15:12
E7	北里大学前	9:14	12:14	15:14
E8	東コミュニティセンター	9:17	12:17	15:17
E9	東病院前	9:19	12:19	15:19
E10	北里大学前	9:21	12:21	15:21
E11	三木野公園東	9:22	12:22	15:22
E12	カケモ三小通り店	9:25	12:25	15:25
E13	東四番町	9:29	12:29	15:29
E14	一丁目	9:30	12:30	15:30
E15	一丁目	9:30	12:30	15:30
E1	十和田市中央 (駅そば側)	9:31	12:31	15:31
N1	官庁街通	9:32	12:32	15:32
N2	十丁目	9:34	12:34	15:34
N3	元町西二丁目	9:37	12:37	15:37
N4	薬王堂十和田元町店	9:38	12:38	15:38
N5	西十一番町	9:39	12:39	15:39
N6	北園	9:41	12:41	15:41
N7	金崎団地	9:43	12:43	15:43
N8	若葉公園	9:44	12:44	15:44
N9	合同庁舎前	9:46	12:46	15:46
N10	中央病院	9:46	12:46	15:46
N11	市役所前	9:47	12:47	15:47
N12	十和田市現代美術館前	9:48	12:48	15:48
N13	十和田市中央 (トワーレ側)	9:51	12:51	15:51

北→東→南回り

番号	停留所名	時刻		
N1	十和田市中央 (駅そば側)	9:45	12:45	15:45
N13	十和田市現代美術館前	9:48	12:48	15:48
N12	市役所前	9:49	12:49	15:49
N11	中央病院	9:50	12:50	15:50
N10	合同庁舎前	9:50	12:50	15:50
N9	若葉公園	9:52	12:52	15:52
N8	金崎団地	9:53	12:53	15:53
N7	北園	9:55	12:55	15:55
N6	西十一番町	9:57	12:57	15:57
N5	薬王堂十和田元町店	9:58	12:58	15:58
N4	元町西二丁目	9:59	12:59	15:59
N3	十丁目	10:02	13:02	16:02
N2	官庁街通	10:04	13:04	16:04
N1	十和田市中央 (トワーレ側)	10:05	13:05	16:05
E1	一丁目	10:06	13:06	16:06
E15	一丁目	10:06	13:06	16:06
E14	東四番町	10:07	13:07	16:07
E13	カケモ三小通り店	10:11	13:11	16:11
E12	三木野公園東	10:14	13:14	16:14
E11	北里大学前	10:15	13:15	16:15
E10	東病院前	10:17	13:17	16:17
E9	東コミュニティセンター	10:19	13:19	16:19
E8	北里大学前	10:22	13:22	16:22
E7	東十二番町	10:24	13:24	16:24
E6	みちのく温泉	10:25	13:25	16:25
E5	ユニバース十和田東店	10:29	13:29	16:29
E4	東十一番町	10:32	13:32	16:32
E3	ヤマヨ十和田店	10:33	13:33	16:33
E2	官庁街通	10:35	13:35	16:35
E1	十和田市中央 (駅そば側)	10:37	13:37	16:37
S1	十和田市中央 (駅そば側)	10:37	13:37	16:37
S14	十和田市現代美術館前	10:40	13:40	16:40
S13	市役所前	10:41	13:41	16:41
S12	中央病院	10:42	13:42	16:42
S11	合同庁舎前	10:42	13:42	16:42
S10	若葉公園	10:43	13:43	16:43
S9	ユニバース十和田西店	10:45	13:45	16:45
S8	西十三番町	10:47	13:47	16:47
S7	南小学校前	10:49	13:49	16:49
S6	鈴木内科医院	10:50	13:50	16:50
S5	南コミュニティセンター	10:51	13:51	16:51
S4	三高正門前	10:52	13:52	16:52
S3	パワーズU十和田店	10:54	13:54	16:54
S2	一丁目	10:56	13:56	16:56
S1	十和田市中央 (駅そば側)	10:57	13:57	16:57

西地区シャトルバス

❖ 運行経路図



❖ 運行時刻

法量→市街地行き

番号	停留所名	時刻	
W12	法量	8:00	11:40
W11	新川原	8:01	11:41
W10	西コミュニティセンター	8:03	11:43
W9	奥入瀬ろまんパーク構内	8:04	11:44
W8	沢田悠学館	8:09	11:49
W7	三日市	8:11	11:51
W6	赤沼会館	8:13	11:53
W5	カケモ西金崎店	8:15	11:55
W4	中央病院	8:20	12:00
W3	市役所前	8:21	12:01
W2	十和田市現代美術館前	8:22	12:02
W1	十和田市中央 (タワー側)	8:25	12:05

市街地→法量行き

番号	停留所名	時刻	
W1	十和田市中央 (駅そば側)	11:00	16:20
W2	十和田市現代美術館前	11:03	16:23
W3	市役所前	11:04	16:24
W4	中央病院	11:05	16:25
W5	カケモ西金崎店	11:10	16:30
W6	赤沼会館	11:12	16:32
W7	三日市	11:14	16:34
W8	沢田悠学館	11:16	16:36
W9	奥入瀬ろまんパーク構内	11:21	16:41
W10	西コミュニティセンター	11:22	16:42
W11	新川原	11:24	16:44
W12	法量	11:25	16:45

～高齢者運転免許証自主返納の受付場所が増えます～

問 まちづくり支援課 ☎ 6777

市では、高齢者の運転による交通事故を抑制するため、運転に不安を持つ高齢者の運転免許証の自主返納を支援しています。まちづくり支援課（本館1階12番窓口）のほか、4月からは十和田市交通安全協会（十和田警察署北側）でも申請を受け付けますのでご利用ください。

❖ 十和田市交通安全協会での受付日時

- ・ 月～木曜日（祝日を除く）
- ・ 午前8時30分～午後4時30分

❖ 申請に必要なもの

- ・ 申請による運転免許の取消通知書（公安委員会発行）
- ・ 印鑑

※委任状の提出により代理申請も可能です。

自主返納後は、市街地循環バス・西地区シャトルバスをぜひご利用ください。



申請に必要な書類（申請書、委任状など）は、まちづくり支援課で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

新型コロナウイルスの感染を防ぐために

☎健康増進課 ☎⑤6790

《日常生活で気を付けてほしいこと》

- ▶ せっけんやアルコール消毒液などによる「手洗い」
- ▶ 正しいマスクの着用を含む「咳エチケット」
- ▶ 「人混みの多い場所を避ける」
(高齢者や持病のある人は特に注意)

《相談・受診の目安》

- ▶ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
※重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある人・妊婦は2日以上続く場合
- ▶ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

相談先 帰国者・接触者相談センター(上十三保健所)
☎②4261

《感染拡大を防ぐためのお願い》

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

※最新の情報については、厚生労働省ホームページ(<https://mhlw.go.jp/index.html>)をご覧ください。

官庁街通りや市内各種公園などの桜の剪定枝を頒布します。
とき 4月6日(月)、13日(月)

桜の剪定枝を無料頒布します



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。

病院内の安全確保のため、4月1日(水)から正面玄関の開錠・施錠時間が変わります。
開錠時間 午前7時
施錠時間 午後5時
☎②3 5121
☎②3 5121



中央病院正面玄関の開錠・施錠時間が変わります

午前9時30分〜桜の枝が無くなり次第、終了(一人5本まで)
ところ 桜の広場(南側)
※ただし、販売目的での持ち帰りは禁止します。
☎都市整備建築課 ☎⑤6737

令和2年度 春の側溝清掃(土砂・汚泥回収日程)のお知らせ

☎まちづくり支援課 ☎⑤6726

対象地区	回収日程
東二十一～二十四番町、ひがしの一・二丁目、一本木沢一・二丁目、一本木沢、下平、藤高、里ノ沢、しらかば団地、牛泊	4月6日(月)～9日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町	4月13日(月)～16日(木)
西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町	4月20日(月)～23日(木)
西金崎、本金崎、上平、南平、長根尻、八郷、ニュー若葉	5月11日(月)～14日(木)
元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、北平、北斗、井戸頭、千歳森、後野、七郷	5月18日(月)～21日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	5月25日(月)～28日(木)

- ◆側溝から回収された土砂は、災害用土のうなどに再利用します。空き缶、空き瓶、紙、プラスチック類のごみは可能な限り除去し、落ち葉と土砂はより分けてください。
- ◆収集車は各通りを一度だけ回収します。泥上げはそれぞれの回収日初日の前日までに終わらせてください。
- ◆土砂・汚泥は、ある程度の大きさ(高さ30cmの円すい型)にまとめて置いてください。また、交差点付近には置かないでください。
- ◆土砂・汚泥は草の上に置かず、アスファルトなどの平坦な道路脇の、見えやすく分かりやすい場所に置いてください。また、段ボールや肥料袋に入れしないでください。
- ◆国道・県道の清掃を実施する町内会は、国・県に回収を依頼しますので、事前にまちづくり支援課へ連絡ください。

毎年、回収日の間違いがみられますので、再度日程をご確認ください。

国勢調査 2020

国勢調査は大正9（1920）年の開始以来5年ごとに行われ、実施100年の節目を迎えます

10月1日に国勢調査が実施されます

申開政策財政課（本館3階3番窓口） ☎⑤6711

国勢調査は、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査です。

調査の結果は、福祉施策や生活環境の整備、災害対策などさまざまな施策に利用されます。

調査員が9月上旬以降に皆さんのご自宅を訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

▶調査員が各世帯を訪問し調査票などを配布します。日本国内に住んでいる全ての人を対象（国籍を問いません）です。



◀調査への回答は、「調査票」を調査員に渡していただくか、郵送、またはオンライン回答により回答していただきます。



国勢調査員を募集します



10月1日に実施する国勢調査の調査員を募集します。

対象 次の全てに該当する人

- ▶市内に住所を有し、責任を持って調査票の配布・回収などができる20歳以上の人
- ▶9月上旬から10月下旬にかけて調査できる人
- ▶税務、警察、選挙に直接関係のない人
- ▶調査に関する説明会に出席できる人

身分など

総務大臣から任命される非常勤の国家公務員

報酬

規定に基づき3万円程度の報酬を支払います。

申込期限

5月29日(金)

※登録要件などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

4月から国民年金の保険料が変わります

令和2年度国民年金保険料は、月額16540円です。4月上旬に日本年金機構から国民年金保険料納付案内書（納付書）が郵送されます。割引になる前納の納付書も同封されますので、ご利用ください。

申開八戸年金事務所 ☎0178④1722

市民課（本館1階②番窓口）

☎⑤6753

令和2年度国民年金保険料学生納付特例の申請を受け付けています

「学生納付特例制度」は、20歳以上の学生で所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、在学中の保険料納付が猶予される制度です。学生で20歳になる人は、誕生日の前日の翌月末までに申請が必要です。

持ち物 ▼基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの ▼認印 ▼在学証明書（原本）または学生証の写し（両面） ▼本人確認書類（運転免許証など）

※世帯が異なる人が代理で申請する場合は、委任状、代理人の本人確認書類が必要です。

※令和元年度の学生納付特例を2月末までに承認された人で、4月以降も引き続き在学予定の人には、

特別障害者手当などの手当額が変わります

開生活福祉課 ☎⑤6718

特別障害者手当	27,350円 (27,200円)
障害児福祉手当	14,880円 (14,790円)
経過的福祉手当	14,880円 (14,790円)

※（ ）内は3月までの月額です。

申開農業委員会事務局 ☎⑤6740
申開西コミュニティセンター ☎②2311

申請に必要な物 本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）
※世帯が異なる人が代理で申請する場合は委任状が必要です。

耕作証明書の交付方法が変わります

4月1日(水)から農業委員会事務局（別館4階）、または西コミュニティセンターで耕作証明書を無料で交付します。

4月上旬までに日本年金機構から学生納付特例申請はがきが送付されます。はがきで申請した場合は、窓口での申請は必要ありません。※平成30年度、令和元年度の申請をしていない場合は相談ください。

申開八戸年金事務所 ☎0178④1722
市民課 ☎⑤6753

東京 2020 オリンピック聖火リレー

住民説明会を開催します

☎政策財政課 ⑤ 6710

6月12日(金)に本市で聖火リレーが開催されます。聖火リレーの開催に伴う交通規制などについての住民説明会を開催します。

とき
4月13日(月)
午後6時30分～

ところ
市民交流プラザ
「トワーレ」
研修室2、3



オリンピック聖火リレー「市街地コース」

※十和田湖畔を走行するコースは交通規制を予定していませんが、質問などがありましたら説明会で対応します。

下水道の使用区域が広がりました

令和2年から、下水道を使用できる区域が広がりました。新たに使用できる区域は、下水道課窓口（別館2階）で閲覧できるほか、市ホームページに掲載しています。

☎下水道課 ⑤ 4015

全国一斉「遺言の日」無料法律相談会を実施します

遺言や相続に関する相談に弁護士が無料で応じます。

実施期間 4月13日(月)～17日(金)

相談場所 県内各地の各法律事務所

申込期間 4月1日(水)～10日(金)

午前9時～午後5時

※事前予約が必要です。申し込みの際に「遺言の日相談希望」とお話しください。

申問 青森県弁護士会

☎ 017-777-7285

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関係団体（4人以上）を対象とした保険です。対象 団体活動中や往復中の事故など補償内容 傷害保険、賠償責任保険など

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（別館3階）、または総合体育センターに備え付けてあります。

☎ スポーツ安全協会青森県支部
017-718-1136

募集

「生涯学習出前講座」の市民講師募集

各団体が主催する集会などで講話や指導を行う講師を募集します。

主な講話・指導分野

芸術、文化、生活、スポーツ、健康など生涯学習に関すること

対象 次の要件を満たす人

▼市内に在住または在勤する18歳以上

仲間とともにさまざまな活動に挑戦！

高齢者講座受講生募集！

☎スポーツ・生涯学習課 ⑤ 0186

とき 4月17日(金)～翌年2月※年15回程度開催予定

ところ 各コミュニティセンター、総合体育センターほか

内容 講話（健康、介護予防、歴史など）、軽スポーツなど

対象 市内在住で60歳以上の健康な人

費用 年会費なし ※必要に応じて実費負担があります。

【開講式】

とき 4月17日(金) 午前10時～正午
(受付 午前9時30分～9時50分)

ところ 南コミュニティセンター ホール

※日程や講座内容など詳しくは開講式後の説明会にてお知らせします。

上の個人。または、市内で活動する主に市民で構成された団体

▼専門分野または特別な領域で優れた知識、経験、技術などを有していること

申し込み方法 申請書を持参、郵送またはFAXのいずれかにより提出ください。

※申請書と講座のメニューなどが掲載されているしおりはスポーツ・生涯学習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。

※申し込みは随時受け付けています。

申問 スポーツ・生涯学習課
☎ 0186 FAX ④ 3954

【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

市民ふれあい農園利用者募集

土に触れ、収穫の喜びを味わってみませんか。

開園時期 4月下旬～11月中旬

場所 ▼東地区(東十二番町25番13)

▼西地区(三本木字西金崎472番1、473番1)

※各地区40区画(1区画約15坪)

対象 市内に住所を有し、農業を営んでいない世帯(1世帯1区画)

申し込み方法 農林畜産課(本館2階1番窓口)に備え付けの申請書

またははがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望地区を記入の上、持参または郵送により提出ください。

※同一住所・同一世帯での複数の応募はできません。

申込期限 4月10日(金)必着

決定方法 抽選により決定

※申し込みが区画数に満たない場合は先着順により決定します。

申問 農林畜産課 ☎6742

西洋野菜作付け講習会受講農家募集

需要が高まっている西洋野菜の産地化を目指すため、栽培農家を育成する「西洋野菜栽培拡大事業」を実施します。

本事業では、受講者の農地に専門家が向き、個別に栽培方法などを指導します。

対象 次の要件を全て満たす農家や新規就農者など

▼市内に住所や本拠地を有する

▼市内に農地を確保できる

▼受講者間で情報共有できる

講習会の内容 種まきから収穫までの指導(4月下旬～12月 個別指導)

※種、肥料など資材の一部を提供

募集者数 8者(申し込み多数の場合は選考の上、決定)

申し込み方法 応募用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

※応募用紙は、とわだ産品販売戦略課(本館2階3番窓口)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。

申込期限 4月10日(金)

申問 とわだ産品販売戦略課

☎6743

官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業協働団体募集

市民と行政との協働により、官庁街通りの花壇の維持管理を行う「十和田市官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業」を実施します。市と協働して維持管理などを行う市民活動団体などを募集します。

対象 次の要件を全て満たす市民活動団体など

▼宿根草の植栽、育成、維持管理などの経験や実績があること

▼構成員が5人以上であること

▼組織や運営に関する規則、会則などがあること

▼主たる活動地域が市内であること

活動内容 宿根草などの補植、移植、株分け、生育状況の確認、除草、切り戻し、花がら摘み、施肥など

募集期間 4月1日(水)～15日(水)

※交付要綱・申請書などは、都市整備建築課(別館2階)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。

申問 都市整備建築課 ☎6737

中小企業融資制度等説明会参加者募集

県内の中小企業が活用できる融資制度や支援事業について、説明会を開催します。

とき 4月16日(木)

午後2時～3時30分

ところ 十和田商工会議所

申し込み方法 参加申込書を提出するか、または電話で事前に申し込みください。

※詳しくは県庁ホームページをご覧ください。

申 十和田商工会議所 ☎1111

問 商工観光課 ☎6773
青森県商工政策課
☎017-734-9368

自然ふれあい観察会参加者募集

■春の花めぐり 十和田湖西岸

とき 5月10日(日) 午前9時～午後3時

集合場所 大川岱駐車場

対象 中学生以上

定員 5人(最少催行人数)

費用 3千円

持ち物 昼食、雨具

申込期限 5月3日(日)

申問 自然公園財団十和田支部 ☎2368



【有料広告欄】

総務課広報男女参画係 ☎6702



奥入瀬ろまんパーク桜とこいのぼりフェア

とき 4月25日(土)～5月6日(水)
 ところ 奥入瀬ろまんパーク
 来場者特典 先着100人へプレゼント

▼5月3日(日) 午前11時30分～
 なべっこだんご

▼5月4日(月) 午前11時30分～
 奥入瀬のむヨーグルト

▼5月5日(火) 午前9時～
 おもちゃ(小学生以下)

※いずれも四季彩館前にて配布します。

〒10和田湖ふるさと活性化公社
 ☎3201



子育て応援フォーラムinとわだ 2020～子育てのパパママを応援し隊！～

とき 5月10日(日)
 午前10時～午後3時
 ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

【基調講演】

演題 「あそびは子どもの主食です!!
 いのち育むあそびの世界へ奪わな
 いで!子どもの時間」

講師 NPO法人あそび環境Mus
 eumアフタブーパーバン理事長
 北島尚志さん



昨年度の様子

◆次のサービスの利用には予約が必要です

サービス名	対象	時間	定員※
託児所	0歳～歩くまで	正午まで	10人
	歩く～3歳		10人
北島尚志さんによる 親子ワークショップ	4歳 ～小学3年生	午後0時30分～	15組
ベビーマッサージ 教室	生後2カ月 ～未就学児	午後1時～	15人
		午後2時～	15人

申込期限 5月1日(金)

※いずれも先着順

申請健康増進課 ☎1181

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。

ソフトバレーボールクラブ会員募集

柔らかなゴム製バレーボールなので、初心者でも大丈夫。楽しく体を動かしながら仲間づくりをしてみませんか。

とき 毎週火・金曜日
 午前10時～正午

ところ 総合体育センター

対象 女性

費用 10,000円(年会費)

※申し込みは随時受け付けています。

☎ソフトバレーボールクラブ・櫻田 ☎9185

剣道体験教室

初心者、大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。

とき 4月13日(月)～24日(金)の月・水・金曜日 午後6時～7時

ところ 志道館

対象 年長以上

☎十和田市剣友会・大木

☎090-7330-1623

グラウンド・ゴルフ参加者募集

初心者、大歓迎です。

とき 4月7日(火)～の毎週火・土曜日
 午前9時～11時30分

ところ 東コミュニティセンター

定員 120人

費用 1,000円(年会費)

申込受付 4月7日(火)午前8時40分～
 ※用具は貸し出しします。

☎東公民館グラウンド・ゴルフ愛好会・立崎 ☎090-6853-8971

十和田VSEC. SC体験会

障がいのある人を対象に、主にサッカーを取り入れたスポーツクラブを発足しました。運動を楽しんでみませんか。動きやすい服装でお越しください。

とき 4月26日(日) 午後1時～3時
 (受付 午後0時30分～)

ところ 西小学校体育館

対象 いずれかの障がいのある人
 ※サポート同伴で参加ください。

定員 20人

費用 1,000円(会費)

持ち物 上履き、飲み物

※ボールなどは用意します。

申込期限 4月23日(休)

※傷害保険は各自で加入ください。

☎十和田セライオFC・坂本

メール sakamoto.hibiki@celαιο.com

市民グラウンド・ゴルフ体験教室

とき 4月17日(金)、20日(月)、
 5月8日(金)、11日(月)

午前9時～正午

ところ 市陸上競技場

※用具は貸し出しします。

☎十和田市グラウンド・ゴルフ協会・太田 ☎7203

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、市民の広場掲載の催しが中止や延期、変更になる場合があります。

卓球教室参加者募集（前期）

十和田市卓球協会の会員が基礎から指導します。

とき 5月14日～7月16日の毎週
木曜日 午後6時30分～8時

ところ 総合体育センター

対象 市内の小学生

定員 30人

費用 3,000円（前期会費）

持ち物 卓球ラケット

申込期間 4月1日(水)～30日(木)

申込先 十和田市卓球協会・三浦

☎090-2273-1423

とわだをピンクにそめよう！ ピンクの日！

街中がピンク色に染まる春まつりに「ピンクの日」と題し、ピンク色を身に着け、乳がんの啓発活動「ピンクリボン運動」を行います。皆さんもピンク色を身に着けてご来場ください。

とき 4月26日(日)

午前9時～午後3時

ところ 中央公園緑地（桜流鏝馬会場）・
十和田倶楽部・さくら案内所ほか

申込先 とわだをピンクにそめる会（十和田
乗馬倶楽部内）☎26 2945

とわだをピンクにそめる会プレゼント 母の日カーネーションを作ろう！！

日頃の感謝を込めて、母の日に手作りのペーパークラフトカーネーションをプレゼントしませんか。

とき 5月9日(土) 午後2時～

ところ ハピたのかふえ（稲生町16番43号）

対象 小学生以上

定員 20人

費用 500円（おやつ付き）

申込期限 5月7日(木)

主催 とわだをピンクにそめる会

申込先 ハピたのかふえ ☎23 0853

太素祭「太素塚イベント」参加者募集

十和田市発展の礎・稲生川上水162年を記念する太素祭を市民の力で盛り上げましょう。

とき 5月3日(日)～5日(火)

午前10時～午後4時

※4日(月)のみ午前9時30分～
午後5時

ところ 太素塚ステージ、テント

内容 太素塚市民参拝とステージイベントなど

◎3日 稲生川上水記念「太素行列」
「太素塚カラオケ大会」など

◎4日 献茶、武芸奉納、舞踊、琴、
仕舞奉納、「太素の森の音楽祭（バンド演奏）」など

◎5日 「子ども食堂」、子どもの日
ステージなど

▶その他 武士道カフェ、フリーマーケット、ひるの市、三本木原開拓パネル展、クイズラリー（景品あり）

◆「太素行列」出演者募集！

時代衣装を身に着けて、稲生川上水の歴史を再現する「太素行列」に参列しませんか。

募集人数 30人

◆その他運営ボランティアを募集！

申込先 太素祭実行委員会・角田

☎080-5578-5939

親子カンファ太極拳体験教室

とき 4月12日(日)、25日(土)、

5月9日(土)、17日(日)

午前10時～11時

ところ 志道館 会議室ほか

対象 3歳～高校生とその保護者

持ち物 室内用シューズ

申込期限 4月10日(金)

申込先 十和田市武術太極拳連盟・加賀

☎24 1208

総合型スポーツクラブRED HORSE 定期教室開催 会員募集！！

①ラグビー部

とき 4月12日～10月の毎週日曜日
午前9時～正午

11月～3月の毎週土曜日

午後6時30分～8時30分

ところ 三本木農業高校芝ラグビー場、
南小学校体育館

対象 3歳以上（小学生未満は保護者同伴）

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

②陸上競技部（夏期教室）

とき 4月11日・18日、5月23日、
6月6日・27日、7月11日・
25日、8月1日・29日、9月
5日・19日、10月17日（いずれ
も土曜日、12回）
午後2時～4時

ところ 市陸上競技場ほか

対象 小学4年～中学3年生

費用 5,000円（夏期会費）

③ヨガ部

とき 4月11日～毎月土曜日2回(24回)
午前10時30分～11時30分

ところ 総合体育センター 研修室

対象 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定員 30人（先着順）

費用 10,000円（年会費・保険代含む）

④ルーシーダットン（※）部

※ルーシーダットンとはタイ式ヨガと呼ばれる自己整体法。

とき 4月8日～毎月水曜日2回(24回)
午前10時30分～11時30分

ところ 志道館 和室

対象 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定員 20人（先着順）

費用 10,000円（年会費・保険料含む）

申し込み方法

①②は直接会場へお越しください。

③④は事前に申し込みください。

申込先 総合型スポーツクラブRED HORSE

①② ☎090-6853-3370（成田）

③④ ☎090-8929-1577（小川）

【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

ジュニアソフトテニス講習会

ソフトテニスの基礎から応用まで教えます。みんなで楽しみましょう。

とき 4月11日(土)～10月31日(土)の
毎週月・水・土曜日

▶月・水曜日

午後4時30分～6時30分

▶土曜日 午前10時～正午

※土曜日できないときは

「木曜日 午後4時30分～6時30分」

ところ サン・スポーツランド

対象 小学生

定員 30人(先着順)

費用 8,000円(保険代、登録代など)

持ち物 テニスラケット(貸し出し有り)、
テニスシューズ

申込期間 4月1日(水)～9日(休)

申込 十和田市ソフトテニス協会・八島
☎090-4884-1227

文化庁伝統文化体験教室参加者募集

日本舞踊と華道池坊講座(指導料無料)です。日舞で楽しく健康づくり体操。季節の花で遊びましょう。

とき 4月25日、5月16日・30日、
6月20日・27日(いずれも土曜日)
午後6時～9時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 3歳以上

定員 15人(先着順)

費用 600円(花代)

持ち物 浴衣、足袋(白ソックス)、
タオル

申込 十和田親子ふれあい文化教室

☎090-7939-8294(木村)

☎090-8783-0588(花柳)

十和田野鳥の会

バードウォッチング

とき・ところ

4月26日(日) 十和田湖(休屋・大川岱)

5月5日(火) 葛沼

(葛温泉売店 午前10時集合)

5月17日(日) 八甲田家族旅行村

6月14日(日) 仏沼

7月12日(日) 奥瀬(黄瀬川)

8月23日(日) 三沢海岸

(淋代ゆりのり駐車場 午前10時集合)

9月6日(日) 六ヶ所村(尾駸沼ほか)

集合場所・時間 桜の広場南側 午前8時

※開催日により集合時間が異なる場合があります。

※集合した後、車で相乗りし移動します。

持ち物 簡単な昼食など

申込 十和田野鳥の会・中野渡 ☎24 9826

小学生の皆さん

ソフトテニスを楽しませんか

ソフトテニスの面白さを体験してみませんか。

とき 4月4日(土)～10月23日(金)の
火・水・金・土曜日

▶火・水・金曜日

午後5時～7時

▶夏休み期間中 午後1時～3時

※土曜日は試合などがあるため不定

ところ サン・スポーツランド

対象 小学生

定員 20人(先着順)

費用 9,500円(保険代、登録代など)

持ち物 テニスラケット、
テニスシューズ

申込期間 4月1日(水)～28日(火)

申込 十和田STC・宮腰

☎090-7066-0819

十和田レイカーズ

サッカークラブ会員募集

とき 毎週土・日曜日

午前9時～正午

ところ 中央公園緑地・おらんどーむ

対象 小学1～3年生

費用 月額500円、保険料年額800円

申込 十和田レイカーズ事務局・川村

☎080-3592-5883

極真カラテ無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。動きやすい服装でお越しください。

とき 4月の毎週水・土曜日

※4月29日(水)を除く

午後7時～8時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 5～60歳

申込 極真十和田道場・目時

☎090-9426-0439

みんなで楽しいフラダンス体験 参加者募集

フラダンスの基本ステップ、ハワイの自然や人々の愛を表現するハンドモーション、実際の踊り方を体験しませんか。ケイキフラ(子ども)や親子での参加も大歓迎です。

とき 4月7日(火)、5月12日(火)

午後2時～3時30分

ところ 東コミュニティセンター

定員 15人(先着順)

費用 500円

持ち物 タオル、飲み物、丈の長い
フレアスカート

※事前に申し込みが必要です。

申込 ファイ・オ・カマレイ・オハイ・アライ・
フラ・スタジオ十和田事務局・川村

☎080-6022-4622

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、市民の広場掲載の催しが中止や延期、変更になる場合があります。

【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 総務課広報男女企画係 ☎51 6702

**十和田サッカースクール
参加者募集**

とき 毎週土・日曜日
午後4時～5時30分
ところ 若葉球技場ほか
対象 幼児(年中)～小学2年生
費用 月額1,000円(保険代含む)
持ち物 サッカーボール、シューズ、水筒

**十和田ジュニアフットボール
クラブ会員募集**

とき 週4日(毎週土・日曜日ほか週2日)
ところ 若葉球技場ほか
対象 小学3～6年生
費用 月額2,000円
※別途、諸費用(保険代・登録代)が必要となります。

◆いずれも

申し込み方法 毎週土・日曜日の午後4時から若葉球技場で受け付けています。

申問 十和田JFC代表・古市
☎ 4205

十和田セライオFC 会員募集

女子の入会も大歓迎です。

- ①キッズ(5歳～小学2年生)
- ②U-12(小学3～6年生)
- ③U-15(中学生)

とき 毎週火・木・金曜日
① 午後6時～7時30分
②、③ 午後6時～8時30分
※土・日曜日は試合があります。

ところ 若葉球技場
費用 月額1,000～4,000円
※入会時に、別途2,000～5,000円と諸費用(保険代・登録代)が必要となります。

※申し込みは随時受け付けています。
※クラブ入会説明会を4月17日(金)の午後7時から総合体育センター研修室で行います。

申問 十和田セライオFC事務局
☎ 090-4885-6084(坂本)
☎ 090-1496-4259(尾崎)
メール info@celaio.com
sakamoto.hibiki@celaio.com

**十和田ユース
ハンドボールクラブ会員募集**

とき 週1～3回程度
▶平日 午後7時～9時
▶土・日曜日 不定
ところ 総合体育センターほか
対象 中学1～2年生
費用 8,000円(年会費)
申問 十和田ユースハンドボールクラブ・藤林 ☎ 090-2360-9062

**十和田ジュニア
ハンドボールクラブ会員募集**

とき 毎週土曜日 午後4時～6時
金曜日(不定) 午後7時～9時
ところ 総合体育センター、南小学校体育館ほか
対象 小学生
費用 8,000円(年会費)
申問 十和田ジュニアハンドボールクラブ・岩城 ☎ 090-7524-7617

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、市民の広場掲載の催しが中止や延期、変更になる場合があります。

図書館だより

閩市民図書館 ☎ 7808

進学や就職など、新生活にお薦めの本を紹介します。皆さんもこの機会に読んでみませんか。

【児童図書】

おおきくなるっていいことは

童心社
中川ひろたか || 文
村上康成 || 絵



またひとつ大きくなったみんな、おめでとう。大きくなるってどんなこと?

洋服が小さくなること、水に顔を長く付けられること、あんまり泣かないこと、他にもいっぱいあるよ。

まいにちがプレゼント

金の星社
いもとようこ || 作・絵



毎日、新しい今日がやってきます。今日はどどんと過ぎて、すぐに昨日になってしまいます。昨日はもう返ってきません。そして、明日のことは誰にも分かりません…。

しょうがっこうがだいすき

学研プラス
うい || 作
えがしらみちこ || 絵

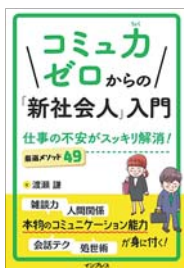


小学校生活を楽しく過ごすためには?小学生になるみんなに向け、現役小学生ならではの視点で、小学校が大好きになるための16のアドバイスをつづった本を絵本化。

【一般図書】

コミュカゼロからの「新社会人」入門

インプレス
渡瀬謙 || 著
無口な営業スタイルで、リクルート入社10カ月目に営業達成率全国トップになった著者が、人付き合いが苦手な新社会人のために、職場での会話テクニックや処世術を紹介。



モノの言い方1年生のキミへ

すばる舎
金森たかこ || 著
西出ひろ子 || 監修



「とりあえず」は「すぐに」、「参考になる」は「勉強になる」。さまざまな「モノの言い方」のOKとNGの例を併記、言い換え表現とともに、なぜNGな言い方を使ってはいけないのかを詳しく解説。

しかけ絵本の展示

子どもの読書週間(4月23日～5月12日)にちなみ、しかけ絵本の展示を行います。
とき 4月22日(水)～5月12日(火)
ところ 市民図書館

図書館を利用しませんか

0歳から図書館の利用者カードを作ることができます。家族みんなで図書館を利用しませんか。
貸出期間 2週間
冊数 本は5冊、雑誌は2冊まで
※中学生以上はCD、DVDも借りることができます。



4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	6日(月)・20日(月) 6日は西コミュニティセンター同時開催 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もめごとなどの相談	10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	22日(水) 午後1時～4時 ※15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	9日(休) 午後1時～3時 ※2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	8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	14日(火)・28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	21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。5月から法律相談・司法書士相談の予約開始時間を午前9時に変更します。
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
◆出張年金相談 年金の無料相談	23日(休) 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 お客様相談室 ☎0178 ④ 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

内容	日時
◆市税夜間納付・相談窓口	1日(水)～3日(金) 27日(月)・28日(火)・ 30日(木)・5月1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



休日当番医 ☒健康増進課 ☎⑤ 6790

5日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎③2727
12日(日)	十和田産婦人科内科クリニック(西三番町22-28)	☎③7777
19日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	☎②5151
26日(日)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎⑤2888
29日(水)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎⑩1101

▶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

4(土)	▶こころのふれあいサロン・おあしす <10:00> ～市民交流プラザ「タワーレ」(☒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)
8(水)	▶十和田市シルバー人材センター「新年度会員」募集出前説明会 <10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(15日、22日も開催) ☒(公社)十和田市シルバー人材センター ☎⑤0222)
9(木)	▶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)
11(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス <10:00> ～市民交流プラザ「タワーレ」(☒健康増進課 ☎⑤6791) (25日も開催) ▶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)
18(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」 <10:30>～市民図書館 (☒市民図書館 ☎③7808) ▶認知症について相談できる「ひだまりカフェ」(アイシングクッキーを作ってみよう) <14:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(100円)(☒医療法人 幸仁会 高松病院 ☎③6540)
25(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)
26(日)	▶普通救命講習会 <9:00>～十和田消防署 (対象：中学生以上の市民)(☒☒十和田消防署 ☎⑤4115)

駒っこランド春まつり ☒馬事公苑称徳館 ☎⑥ 2100

ステージイベントや体験教室、蹄鉄シュートなど内容盛りだくさん。人気の乗馬や馬車運行もあります。

とき 5月3日(日)～6日(水) 午前10時～午後3時

ところ 馬事公苑

◆春まつり出店者募集

クラフトなどのワークショップを行う個人や団体、露店出店者を募集します。

申込期限 4月12日(日)

※駒っこランドホームページに掲載してある「出演者・出店者募集要項」をご確認の上、申し込みください。

●駒っこランドグランドオープン記念日●

4月29日は駒っこランドグランドオープン記念日のため、称徳館の観覧が無料となります。

親子で楽しめる昔話、寸劇、紙芝居などの上演を行います。

とき 4月29日(水) 午前9時～午後4時30分(最終入館 午後4時)

出演 十和田・民話語りべ「わの会」ほか

弘前⇄十和田湖 周遊観光バス

運行日 4月23日(休)～10月31日(出)の土・日曜日、祝日

▶弘前さくらまつり期間(4/23～5/6)は毎日運行

▶5月～10月の月末の土・日曜日は美術館号(弘前⇄十和田)を運行

料金 片道3,000円、往復5,000円 ※未就学児は無料

美術館号は片道4,000円、往復6,500円

最少催行人数 2人

申し込み方法 乗車日の7日前までに申し込みください。

※詳しくは「津軽なび」ホームページ(<http://www.tsugarunavi.jp/shuttlebus/index.html>)をご覧ください。

主催 りんごのふるさとシャトルバス運営協議会

☒☒弘南バス ☎0172-38-2255



