

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ

7

No. 213

2020



## 広報とわだ CONTENTS 目次

- 2 市役所庁舎がグランドオープンしました
- 4 新型コロナウイルス感染症に係る支援対策をお知らせします
- 8 支え合い 広域コミュニティ
- 14 台風・豪雨などの災害に備えてあなたがとるべき避難行動を確認しましょう
- 18 お知らせ
- 24 まちの魅力を再発見 市民交流プラザ「タワーレ」

### 奥入瀬渓流温泉スキー場シバザクラ (5月30日(土)／奥入瀬渓流温泉スキー場)

ゲレンデ斜面に植えられた約7万2千株のシバザクラが見ごろを迎えていました。白、ピンク、赤紫、薄紫の4色からなるシバザクラがゲレンデの麓から中腹まで帯状に連なり、訪れた人を楽しませていました。

# オープンしました



# 市役所庁舎がグランド

平成29年8月から始まった新庁舎建設工事が全て完了し、全面利用を開始しました。

## 出入口

本館東側および別館西側の出入口が使用できるようになりました。

## 駐車場

駐車場東側出入口が使用できるようになり、173台駐車できるほか、思いやり駐車場（妊産婦・小さな子連れの方・お年寄り・身体障害者専用）13台も整備しました。

## 市役所前広場

一時避難場所としての機能をもつ、十和田市役所前広場を整備しました。

# 支援対策をお知らせします

## 第3次支援対策事業

### 1 大学生等生活支援

新型コロナウイルス感染症の影響により、就学および生活に影響を受けている市内在住の北里大学生に対し、家賃の一部を助成します。

☎まちづくり支援課 ☎516725

**対象** 市内の賃貸住宅に居住している北里大学生

**支給額**  
4、5月分の家賃の2分の1  
(上限月額2万5千円、合計5万円)

新型コロナウイルス感染症の影響により、アルバイト収入の減少など、就学および生活に影響を受けている市内出身大学生などに対し、支援金を給付します。

☎教育総務課 ☎580182

**対象** 市内の小・中・高校のいずれかを卒業し、保護者が市内に在住している学生

**支給額**  
1人 10万円  
※学生本人の口座に振り込まれます。

### 2 感染拡大防止対策支援

☎健康増進課 ☎516790

市内に店舗または事務所を有する事業者に、非接触体温測定機器購入費と感染拡大防止のための備品購入費を補助します。

**対象経費** ①非接触体温測定機器購入費(上限2台)  
②感染症拡大防止のための備品購入費など  
のうちいずれか1つ

**補助費用**  
①対象経費の3分の2(上限50万円)  
②対象経費全額(上限5万円)

### 3 低所得のひとり親世帯への臨時特別給付金

☎こども支援課 ☎516716

**対象** ①令和2年6月分の児童扶養手当の受給世帯や直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった世帯  
②①のうち家計が急変し、収入が大きく減少している世帯

**支給額**  
①1世帯5万円、第2子以降1人に付き3万円  
②①に加え、1世帯5万円

※いずれも詳しくは市ホームページをご覧ください、お問い合わせください。

### 4 地域経済対策

☎商工観光課 ☎516771

①店舗応援ラリー事業

十和田商工会議所が実施するラリーカード付き割引クーポン券発行事業に対し、補助をします。

②テイクアウト応援事業

十和田奥入瀬観光機構が実施するテイクアウト商品の割引事業に対し、補助をします。

※詳しくは6～7ページをご覧ください。

# 新型コロナウイルス感染症に係る

先月号でお知らせした、国民健康保険税・介護保険料の減免の詳細についてお知らせします。

## ①国民健康保険税の減免

☎収納課（本館1階7番窓口）☎516760

☎国民健康保険課（本館1階11番窓口）☎516751

次の要件を満たす世帯は、申請により国民健康保険税が減免されます。

- 対象**
- ①新型コロナウイルス感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯 → 保険税を全額免除  
▶申請には、医師の診断書などの書類が必要です。
  - ②新型コロナウイルス感染症の影響により、その属する世帯の主たる生計維持者の事業収入などの減少（※）が見込まれる世帯 → 保険税の全額免除または一部を減額

## ②介護保険料の減免

☎高年齢介護課（本館1階10番窓口）☎516721

次の要件を満たす人は、申請により介護保険料が減免されます。

- 対象**
- ①新型コロナウイルス感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った第1号被保険者 → 保険料を全額免除  
▶申請には、医師の診断書などの書類が必要です。
  - ②新型コロナウイルス感染症の影響により、その属する世帯の主たる生計維持者の事業収入などの減少（※）が見込まれる第1号被保険者 → 保険料の全額免除または一部を減額

### ※収入減少の要件（①、②共通）

世帯の主たる生計維持者について

- (1) 事業収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べ10分の3以上減少していること（事業収入などは、事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のことです。）
  - (2) 前年の所得の合計額が1,000万円以下であること（国民健康保険税の減免のみ）
  - (3) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること  
▶申請には、令和元年および令和2年の収入を証明する書類が必要となります。
- 必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 経済支援対策給付金の申請期限は8月31日です

☎商工観光課☎516773

- 対象**
- ①タクシー事業者、運転代行事業者、高速・貸し切りバス事業者
  - ②市街地の旅館・ホテル事業者、結婚式場事業者
  - ③飲食料品小売・卸売・製造事業者、清涼飲料および酒類製造業者、観光事業者、学習支援（塾・教室など）事業者、洗濯事業者、理・美容事業者、公衆浴場事業者など
- 給付額**
- ①登録台数などにより 10～100万円
  - ②部屋数などにより 20～200万円
  - ③1事業者当たり 20万円
- 要件**
- ▶市内に本社、店舗、事務所などを有していること
  - ▶令和2年2月から7月までの任意の期間（1カ月）の売上高などが、前年同期と比較して20%以上減少していること
  - ▶③については、主たる事業として、上記のそれぞれの事業を営んでいること
  - ▶直近の確定申告または住民税申告をしていること（法人の場合は、直近の法人市民税の確定申告）
  - ▶令和元年度分および令和2年度の納期到来分に係る市税の滞納がないこと
- 申請期限** 8月31日(月) (当日消印有効)

## 特別定額給付金の申請を忘れていませんか？

☎新型コロナウイルス感染症特別対策室  
☎516790、☎516791、☎516792

特別定額給付金の申請は8月18日(火)までとなっています。申請がまだの人は必要事項を記入の上、提出ください。

- 対象** 基準日（令和2年4月27日）時点で、十和田市の住民基本台帳に記録されている人
- 給付額** 対象者1人に付き 10万円  
(世帯の分をまとめて世帯主に給付します。)
- 申請方法**
- ①市役所から届いている申請書で郵送申請
  - ②オンライン（電子）申請  
(マイナンバーカードをお持ちの人のみ)
- 申請期限** 8月18日(火) (当日消印有効)

新型コロナウイルスに関する情報は、市ホームページをご覧ください。



十和田市

検索

# テイクアウト応援事業 「十和田市 #Stay Home応援企画～おうちで外食しませんか～」

問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構 ☎ 243006

テイクアウト応援事業参加店舗でテイクアウト商品やデリバリー商品を購入すると、1商品当たりの購入代金の半額(最大500円)を割引きます。

この機会に「おうち」で市内の飲食店の「味」を楽しむ新しい生活様式を実践してみませんか。

**実施期間** 開催中～12月31日(木)  
※各店舗において割引総額が上限額に達した場合は、期間よりも前に終了します。

**利用方法** テイクアウト商品を購入時に、各店舗に設置した指定用紙に署名  
※デリバリーの場合は支払い時など対面した際に署名

**割引金額** 1商品につき半額割引(最大500円)

**取扱店舗** 「テイクアウトinとわだ」掲載店舗のうち、テイクアウト応援事業に参加する店舗

**参加店募集中!!** **申込期限 7月15日(水)**

テイクアウト応援事業に参加を希望する店舗は、お問い合わせください。  
※参加店舗の上限(75店舗)に達した場合は募集を終了します。

## テイクアウト応援事業参加店

ウェブサイト「テイクアウトinとわだ」(令和2年6月15日時点)に掲載され、テイクアウト応援事業に参加しているお店を紹介します。

**和食** **中華** **洋食** **各国料理** **焼肉/鉄板焼き** **食堂/弁当** **カフェ** **居酒屋**

★店舗掲載の順番はジャンルごと、50音順に掲載しています。

### ガーデンキッチン 垂穂

住所 三本木字稲吉15-221  
☎ 586441  
定休日 不定休  
主なメニュー  
2種主菜選べるお弁当



### 食事処民宿 桂月

住所 法量字焼山64-263  
☎ 742238  
定休日 不定休  
主なメニュー  
ニジマス唐揚げ



### すし侍まさ木

住所 元町東四丁目5-3  
☎ 257007  
定休日 月曜日  
主なメニュー  
すし折



### 十和田シティホテル

住所 東三番町3-16  
☎ 232076  
定休日 無し  
主なメニュー  
旅館特製弁当



### 〈有〉レストランとわだ

住所 西三番町1-24  
☎ 234891  
定休日 不定休  
主なメニュー  
日替わり弁当



### 香港ダイニング

住所 東二十三番町6-4  
☎ 271245  
定休日 月、第1日曜日  
主なメニュー あんかけ焼きそば



### West 5 〈ウエストファイブ〉

住所 西五番町16-5  
☎ 238492  
定休日 火曜日  
主なメニュー  
ハンバーグ弁当



### Gravy 〈グレイヴィー〉

住所 東三番町8-43  
☎ 240844  
定休日 月曜日  
主なメニュー  
ハンバーグ



### 地ビール&レストラン 奥入瀬麦酒館

住所 奥瀬字堰道39-1  
☎ 273231  
定休日 不定休  
主なメニュー  
カットステーキ



### インドカレーウサブ十和田店

住所 三本木字一本木沢191-5  
☎ 271381  
定休日 水曜日  
主なメニュー  
インドカレー



### たんちゃ亭

住所 西二十二番町1-9  
☎ 586969  
定休日 水曜日  
主なメニュー  
カレー、ラーメン



### 十和田はつ花 蕎麦&ワイン居酒屋

住所 稲生町19-18  
☎ 251828  
定休日 水、日曜日  
主なメニュー  
冷やし海老天そば



### 大昌園

住所 稲生町16-8  
☎ 234413  
定休日 第2・4水曜日  
主なメニュー  
牛ロース、牛カルビ



### 司十和田バラ焼き大衆食堂

住所 稲生町15-41 アートステーショントワダ内  
☎ 080-6059-8015  
定休日 月曜日  
※祝日の場合はその翌日  
主なメニュー  
十和田バラ焼き丼



### 道とん堀 十和田店

住所 稲生町17-11  
☎ 516364  
定休日 12月31日、1月1日  
主なメニュー  
お好み焼き





◀ QRコードからご覧ください。



◀ 参加店は、このマークのステッカーを店頭に掲示しています。

テイクアウト応援事業の参加店を随時更新しています。  
詳しくはウェブサイト「テイクアウトinとわだ」をご覧ください。

### 十和田もも太郎

住所 西三番町20-9

☎ ②40874

定休日 不定休

主なメニュー

焼き鳥



### ラム善

住所 相坂字長漕147-2

☎ ②49607

定休日 水曜日

主なメニュー

店長一押し焼肉セット



### ラムちゃん食堂

住所 東三番町1-18

☎ ②75919

定休日 無し

主なメニュー

ジンギスカン



### 焼肉 牛楽館

住所 東三番町1-27

☎ ⑤87731

定休日 日曜日

主なメニュー

「とわだ短角牛」バラエティボックス



### ここから食堂

住所 三本木字下平210-1

☎ ③2775

定休日 土、日曜日

主なメニュー

日替わりランチ



### とん善

住所 三本木字本金崎373-16

☎ ②15603

定休日 月曜日

主なメニュー

ぶた丼



### Yショップ小栄

住所 奥瀬字中平51-2

☎ ⑦2045

定休日 無し

主なメニュー

サンドイッチ



### らんち屋

住所 三本木字里ノ沢1-73

☎ ③5736

定休日 日曜日、祝日

主なメニュー

日替わり弁当



### ギャラリーカフェ 千の花

住所 西二番町4-11 十和田商工会館 1F

☎ ⑤3688

定休日

日曜日、祝日

主なメニュー 日替わり弁当



### スクール実 minori

住所 稲生町14-35 オクヤマビル 1F Bar K's内

☎ ③6300

定休日 不定休

主なメニュー

スパイスカレー、サンドイッチ



### Toshi's DINER

住所 稲生町13-13

☎ 090-2499-8298

営業日 火曜日

主なメニュー

ラクレットソーセージドッグ



### 農園カフェ 日々木

住所 相坂字高見147-89

☎ ②76626

定休日 水曜日

主なメニュー

農園カレーのみ



### Farm Cafe Orta (ファームカフェオルタ)

住所 稲生町15-16 中央ビル1-1

☎ ⑤0185

定休日

月、第1・3・5火曜日

主なメニュー ピザ、オードブル



### ハピたのかふえ

住所 稲生町16-53

☎ ③0853

定休日 日曜日、祝日

主なメニュー

弁当、オードブル



### ダイニングバル 兒玉

住所 東二番町2-47 納谷ビル 1F

☎ 080-3145-8099

定休日 土、日曜日 (ランチ)

火曜日 (ディナー)

主なメニュー 各種カレー



※デリバリーが可能なお店もありますので、詳しくはお問い合わせください。

## 店舗応援ラリー事業「コロナに負けるな！十和田のお店応援ラリー」 園十和田商工会議所 ☎ ②1111

新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げが減少している市内各店舗への誘客や消費額の増加を促すため、豪華景品が当たるラリーカード付き割引クーポン券を販売します。

**内容** 1,000円以上の買い物で利用可能な『500円割引券 (10枚つづり5,000円分)』を3,000円で販売 (限定6,000セット)

**販売・利用期間** 7月20日(月)～10月31日(土)

**販売場所** 十和田商工会議所、十和田湖商工会、(一社)十和田奥入瀬観光機構

※取扱店舗など詳しくはお問い合わせください。



# まねあい 広域コミュニティ

～いつまでも笑顔で安心して暮らせる地区を目指して～

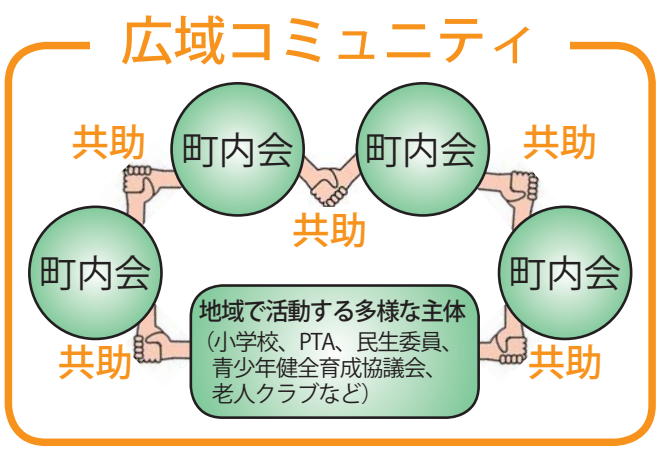
**人** 口急減・超高齢社会を乗り越えるために、市では「広域コミュニティ」づくりを推進しています。今回は、市や県（上北地域県民局）とともに「高齢者などの見守り活動」などに取り組む東地区コミュニティ推進協議会の活動を紹介します。

## 広域コミュニティとは？

これまで、町内会がそれぞれの地域の意思決定やイベント開催など、地域の暮らしを支える重要な役割を担ってきました。

しかしながら、急激な人口減少や超高齢化により、さまざまな地域課題が増え、一つの町内会だけでは対応することが難しい状況が見られるようになってきました。そのような状況は、今後ますます増え、これまで以上に地域住民や地域の多様な主体による支え合いが必要となっています。

町内会や地域の関係団体が共に助け合い(共助)、町内会活動を補完する組織が「広域コミュニティ」です。





## 東地区コミュニティ推進協議会

東地区では、人口減少や少子高齢化が進む中で、地域の多様なニーズに対し、これからは町内会だけでは解決できない課題も増えてくると考え、将来を見据えた地域運営を目的に東地区コミュニティ推進協議会(太田薫会長)を平成30年4月に設立しました。同協議会は、東小学校区の町内会や地域で活動する団体が連携し、設立した広域コミュニティ組織です。

### 高齢者などの見守り

同協議会は「いつまでも笑顔で安心して暮らせる地区を目指して」をテーマにさまざまな取り組みをしています。

その中で「高齢者の独り暮らしや高齢者のみの世帯の増加、孤独死」を地域課題の一つとして捉え、取り組み始めたのが「高齢者などの見守り活動」です。

東地区の中でも特に高齢者の暮らしに不安や危機感を持っていた向陽台町内会(板垣末治会長)と前谷地町内会(横川唯志会長)の2町内会が他の町内会に先駆けて取り組んでいます。

### 高齢者などの見守り活動 向陽台町内会と前谷地町内会の取り組みの概要

**向陽台町内会** 特徴 町内会加入率は77%と割と高いが、高齢者世帯が多く若い世代が少ない(※)

#### 見守り活動を実施するまでの取り組み

- ①町内会長や民生委員などが日頃から地域住民とも顔見知りの関係を築いていたことから、町内会関係者の把握している情報を基に、見守り対象となる候補者を選定
- ②候補者には見守り活動の説明用チラシを使い主旨を説明
- ③候補者の理解や同意が得られた場合には「見守り活動意向確認カード」に記載してもらい、見守り対象者とする
- ④見守り対象者に何かあったときにすぐに連絡できるよう「関係機関の連絡先一覧」を作成し配布
- ⑤見守り活動は対象者の希望日に合わせ、活動者の負担にならないよう、月1~2回の訪問(見守り)を実施



◀見守り活動者による話し合い

- ⑥見守り対象者1人に対し見守り活動者を2人選定
- ⑦活動者は「実施マニュアル」「見守り活動記録」「不在連絡票」などをセットにした「見守り活動キット」と「見守り活動者カード(名刺など)」を携帯し見守り活動を実施

#### 地域住民への周知方法

- ⑧見守り活動の実施を町内会の総会で説明、併せて周知用チラシを每户配布

**前谷地町内会** 特徴 学生向けのアパートが多く、町内会への加入率は42%と低い(※)

#### 見守り活動を実施するまでの取り組み

- ①町内会関係者が町内会の加入者の中から見守り対象となる候補者を抽出
- ②候補者のほか、町内会の回覧で見守りの希望調査を実施
- ③調査の結果、希望者は無く、候補者も現時点で見守りを希望していなかったことから、あいさつなどの声掛けや家の外からの見守りを実施
- ④候補者の訪問を再度実施、聞き取りの結果、対象者を選定



▲見守り活動者による話し合い

- ⑤対象者ごとに活動者を選定
- ⑥見守り活動が地域の取り組みであることを周知するとともに、安心感を持ってもらうため、見守り活動時にはオレンジのベストを着用

#### 地域住民への周知方法

- ⑦見守り活動の周知用チラシを回覧



▲見守り活動の様子



令和元年12月8日(日) まちづくり塾 (八戸市白銀地区の白銀振興会青年部部长 佐々木 孝雄さんを講師に招き開催)

## 東地区の「まちづくり」

同協議会では、高齢者などの見守り活動の他にも「東コミュニティふれあいの集い」や学区地域の運動会「もっと！いきいき健康運動会」などを実施しています。これら地域の行事はもちろんのこと、地域の将来を見据え、地域住民を対象に「住民主体の『まちづくり』とは何か」や「将来を見据えたコミュニティの担い手の育て方」などをテーマにした「まちづくり塾」やワークショップ（話し合いの場）も開催しています。

## 子どもたちも東地区の未来を考える

また、令和元年度には、市立東小学校（小原広基校長）や市、県と連携し、同校の6年生63人と地域住民を対象に「想像してみよう！東地区の未来」をテーマにワークショップを開催しました。このワークショップは、東地区の子どもたちに「自分たちが住むこの地区が『戻ってきたい』『住み続けたい』『人が集まる場所にしたい』地区になるためにはどうすればいいか」などを考えてもらうために企画されました。

子どもたちから「バラ焼き『おやつ』を増やしたら良い」「夜は外が暗いので防犯灯がもっとあったら良い」など、さまざまな意見が出ていました。



令和元年11月6日(水) ワークショップ  
(東小学校6年生が東地区の未来を考えました)

## 地域の将来を見据え

同協議会は、東地区の数十年前先を見据え、町内会や学校、PTAなどが単体では解決できないことを「広域コミュニティ」として解決に向けて取り組んでいます。

「広域コミュニティ」は地域の暮らしを支えるための一つの手段です。

地域住民も含め、関係団体が共に助け合い、地域のつながりを大切にしながら、いつまでも笑顔で安心して暮らせる地域を目指して取り組みを進めています。

今号では、東地区のコミュニティ活動を紹介しましたが、皆さんの地域でも地域の将来を見据え、広域コミュニティづくりに取り組んでみませんか。



東地区コミュニティ  
推進協議会  
会長 太田 薫 さん

向陽台と前谷地町内会が先駆けて実施してきた高齢者などの見守り活動を東地区コミュニティ推進協議会の他の構成町内会にも広げていきたいと考えています。

また、いろいろな行事や活動を実施する上で、若い世代の力が重要と考えています。そのため、若い世代のメンバーで地域の盛り上げに成果を上げている八戸市白銀地区青年部との交流などを企画し、東地区の若い世代と一緒に活気のある地域をつくっていききたいと思っています。

これまでの取り組みは、もちろん継続しながら新しいことにも徐々に挑戦し、地域の皆さんと一緒に「地域の未来（望ましい姿）」に向かって取り組んでいきたいと考えています。

## 新たなコミュニティづくりを支援します

☎まちづくり支援課 ☎① 6725

令和元年度までに4地区（三小地区、南地区、東地区、法奥地区）で広域コミュニティが組織化されています。

市では、おおむね小学校区を単位とする広域的なコミュニティづくりを推進するため、勉強会や話し合いの場を設けるなど、コミュニティ組織の立ち上げや組織立ち上げ後の運営、地域課題解決のための活動を支援しています。地域で広域コミュニティづくりを検討している場合は、気軽にご相談ください。



# 元気な十和田市づくり市民活動支援事業

## ＝ 8団体への支援を決定しました ＝

問まちづくり支援課 ☎ 6725

市の元気につながる自主的で公益性の高い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（地域づくりコース）」に、本年度は9団体から応募がありました。

市では、市民公募委員を含む検討会議の意見を踏まえ、必要性、公益性、将来性、創意工夫性、協働性などの観点から、8団体の活動に対して総額321万円の支援を決定しました。

### 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、地域の支え合いや魅力ある地域づくりに取り組む事業

団体名	事業名称	事業概要	補助上限
傾聴サロンとわだ	傾聴×こころのサポーター育成派遣事業	傾聴に関する講座の開催	30.3万円
とわだをピンクにそめる会	とわだをピンクにそめよう！ ピンクリボン運動	乳がん検診を勧めるピンクリボン運動の実施や乳がんに関する講演会の開催	30.8万円
Future Generations	スポーツ流鏑馬 <sup>やぶさめ</sup> で十和田市を世界一輝ける街へ	スポーツ流鏑馬の魅力を発信するため、世界流鏑馬選手権などでパネル展示、会場のアテンド、クイズラリーなどを実施	25.8万円
NPO法人 十和田歴史文化研究会	霊山十和田への古道復活事業	十和田古道の調査や調査報告会の開催、古道探索ツアーの実施	50.0万円
十和田VSEC. SC <sup>バスケット</sup>	障がい者スポーツクラブ	障がい者にスポーツを楽しんでもらうため、サッカー教室を開催	42.5万円
インバウンド十和田	「とわだばこ」で飲食店・宿泊施設を応援プロジェクト	市街中心部の回遊につながる商品を詰め込んだ、自動販売機の設置	50.0万円
十和田こども食堂実行委員会	「食」で咲かせよう！こどもたちの笑顔の花 十和田こども食堂 体験交流！	相撲場、タワーレでこども食堂を開催	46.0万円
十和田自然農楽郷 <sup>のうがっこう</sup>	十和田の自然を感じよう！ 親子デイキャンプ	親子レクリエーションなどを楽しみながらデイキャンプを実施	45.6万円

## 元気な十和田市づくり市民活動支援事業 令和元年度の 活動紹介

### ■ 十和田市の魅力を世界に発信！（インバウンド十和田）

「インバウンド十和田」は十和田市の魅力を広く世界に発信し、次の世代を担う子どもたちへ受け継ぐことができる魅力ある地域社会の形成を目的に活動している市民団体です。

十和田市の魅力を発信するため、秋まつりなどのイベントで幼児から大人まで総勢約100人が参加し、オリジナルダンス「We Love TowaDance」を披露したほか、国内外から来訪する観光客やインターネットを通して十和田市を知った方々に向けて、市民が参加して撮影した「We Love TowaDance」のプロモーションビデオをYouTubeなどの動画サイトやSNSなどで動画を公開しました。



▲秋まつりで「We Love TowaDance」を披露



▲「We Love TowaDance」プロモーションビデオ撮影

## ❖ 後期高齢者医療の保険料率などが見直されました

■ 令和2・3年度の保険料率と賦課限度額が変わりました

保険料	平成30・令和元年度		令和2・3年度	
	均等割額 【被保険者全員が納める額】	40,514円	賦課限度額 62万円	44,400円
所得割額 【所得に応じて納める額】	7.41%	8.30%		

保険料の算出方法

$$\text{均等割額 } 44,400 \text{円} + (\text{前年の所得} - 33 \text{万円}) \times 8.30\% = \text{年間保険料}$$

(100円未満は切り捨て) ※上限額：64万円

■ 均等割額の軽減割合と軽減措置の基準が変わりました

令和元年度		令和2年度	
軽減割合	世帯の合計所得額	軽減割合	世帯の合計所得額
8.5割	33万円以下	7.75割	33万円以下
8割	33万円以下かつ被保険者全員の公的年金収入が80万円以下で、その他の各種所得がない	7割	33万円以下かつ被保険者全員の公的年金収入が80万円以下で、その他の各種所得がない
5割	33万円 + (28万円 × 被保険者数) 以下	5割	33万円 + (28.5万円 × 被保険者数) 以下
2割	33万円 + (51万円 × 被保険者数) 以下	2割	33万円 + (52万円 × 被保険者数) 以下

※ 被用者保険（全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合など）の被扶養者であった人の均等割額は資格取得後2年間に限り、5割軽減となります。ただし、世帯の合計所得額による軽減にも該当する場合は、いずれか大きい方の軽減割合が適用されます。

## ❖ 医療費などの負担を限度額にとどめる認定証の交付を新たに希望する人は申請を忘れずに行ってください

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（非課税世帯の人）」、「後期高齢者医療限度額適用認定証（3割負担の一部の人）」（以下「減額認定証」、「限度額証」）の交付を受けていない人が、交付を受けようとする場合は、保険証と印鑑を持参の上、国民健康保険課（本館1階11番窓口）で申請をする必要があります。

ただし、令和元年度の減額認定証、限度額証をお持ちの人で、令和2年度も引き続き認定された人には新しい減額認定証、限度額証（有効期限は令和3年7月31日）が郵送されますので、更新の手続きは必要ありません。

## 介護保険料が一部見直されました

問 高齢介護課 ☎ 6721

市では、昨年10月に実施された消費税率の引き上げに伴い、引き続き低所得者の介護保険料の軽減強化を図り、介護保険料の引き下げを行います。引き下げ後の介護保険料は、次のとおりです。

所得段階	市民税課税状況		対象者	令和元年度 保険料（年額）	令和2年度 保険料（年額）
	世帯	本人			
第1段階	非課税		生活保護受給者など、本人の年金などが80万円以下の人	27,450円	21,960円
第2段階	非課税		本人の年金などが80万円超～120万円以下の人	45,750円	36,600円
第3段階	非課税		本人の年金などが120万円超の人	53,070円	51,240円

# 十和田市屋内グラウンドの予約受け付けを開始します

「旧十和田市民屋内グラウンド」、「旧南屋内グラウンド」の老朽化や耐震強度不足に伴う統合整備のため、建設を進めている、十和田市屋内グラウンドが8月中旬に完成し、9月1日にオープンします。

利用開始に伴い、施設の団体利用予約を7月1日から受け付けします。

申問スポーツ・生涯学習課 ☎ 0187

名称	十和田市屋内グラウンド
所在地	西二十二番町24番20号
グラウンド	全面人工芝 面積918㎡ (27m×34m) × 2面
休館日	▶毎月第1月曜日(祝日の場合は、午前9時から午後5時まで開館) ▶12月28日～1月4日(年末年始)
利用時間	▶平日 午前9時～午後9時 ▶日曜日・祝日 午前9時～午後5時
利用可能な種目	サッカー、フットサル、野球、ソフトボール、ゲートボール、グラウンドゴルフなど



内観イメージ

## 予約方法

**受付時間** 午前9時～午後5時

**受付場所** 利用開始までの間は、スポーツ・生涯学習課(別館3階)で受け付けします。

**受け付け方法** 使用許可申請書を提出してください(申請書はスポーツ・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)。

※施設の使用料など詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

- ◆個人利用(体操、ジョギング、軽スポーツなど)も可能ですので、健康増進や日頃の運動不足解消に積極的にご活用ください(予約は不要です)。
- ◆団体に占有利用の場合は、利用希望日の3カ月前から8日前までに予約が必要です(9月分の予約受け付けは、7月1日から行います)。



市民文化祭  
シンボルマーク

## ～第51回 十和田市民文化祭 参加者募集～

### 出演者・展示作品を募集します

どなたでも参加できます!参加希望者は事前に申し込みください。

※市民文化センター休館のため、本年度は部門ごとに会場を変更して開催します。  
また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止や内容が変更となる場合があります。



☎十和田市民文化祭実行委員会・奥山 ☎ 080・6003・1737  
スポーツ・生涯学習課 ☎ 0184

事業名	会場	開催日	
舞台部門	南コミュニティセンター	10月31日(土)	<b>参加料</b> ▶団体(4人以上)4,000円 ▶個人(1人に付き)1,000円 <b>申し込み方法</b> はがきに次の内容を記入し郵送してください。 ①事業名 ②出演内容または作品名・出展数 ③団体・個人の別 (グループ名があればその名称) ④団体の代表者名または個人名 ⑤住所・電話番号 <b>申込期限</b> 7月31日(金) ※申込者には、後日打ち合わせ会などの案内をします ですので、必ず出席してください。 <b>申し込み先</b> 〒034-8615 西二十二番町6番1号 十和田市民文化祭実行委員会
		11月1日(日)	
		11月1日(日) 午前	
		11月1日(日) 午後	
展示部門	市民交流プラザ 「タワーレ」	10月31日(土)	
		11月1日(日)	
		写真展	
		書道展	
		水墨画展	
		盆栽展	
		文芸展	
		自然界展	
		美術展	
		手工芸展	
		陶芸展	
蘭展			
いけ花展			

# あなたがとるべき避難行動を確認しましょう

図総務課防災危機管理室 ☎①6703

## 平時に確認

「自らの命は自らが守る」の意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

※「ハザードマップ」と一緒に「避難行動判定フロー」をご確認ください。

## 避難行動判定フロー

### あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップで自分の家がどこにあるかを確認し、印を付けてみましょう。

自分の家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

はい

災害の危険があるので、**原則**※として自宅の外に避難が必要です。

例外

自分や一緒に避難する人は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

**警戒レベル3「高齢者等避難開始」**が出たら避難を開始しましょう。

### ハザードマップ

(広報とわだ令和2年2月号と一緒に配布)

浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。

※着色されていない所でも災害が発生する恐れがあります。



色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる人は、市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

※浸水の危険があっても、次の場合は自宅に留まり安全を確保することも可能です。

- ① 洪水により家屋が倒壊、崩落してしまう恐れの高い区域の外側である
- ② 浸水する深さよりも自宅が高いところにある
- ③ 浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある

※土砂災害の危険があっても、堅固なマンションなどの上層階に住んでいる場合は自宅に留まり安全を確保することも可能です。

**警戒レベル4「避難勧告」**が出たら避難を開始しましょう。

災害などの緊急時に、安全な場所に住んでいて、身を寄せることができる親戚や知人はいますか？

はい

親戚や知人宅に避難しましょう。  
※日頃から親戚や知人に相談しておきましょう。

いいえ

市が指定する「指定避難所」に避難しましょう。

# 緊急時に確認 「避難情報のポイント」を必ず確認し避難しましょう。

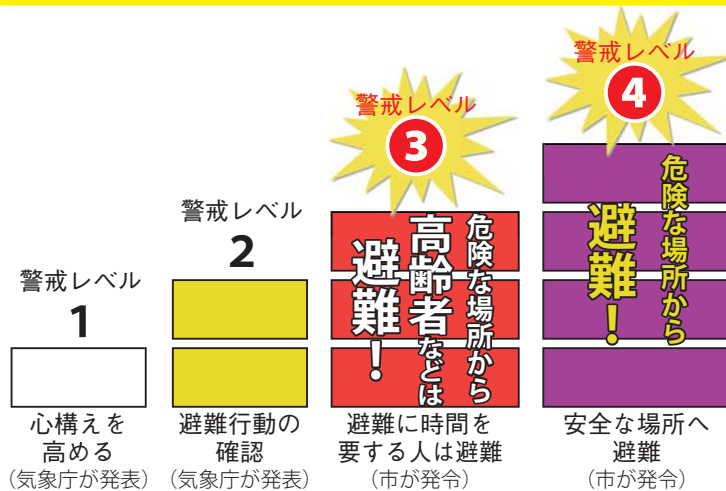
## 避難情報のポイント



「避難」とは「難」を「避」けること、つまり安全を確保することです  
※安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。



警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう



### 警戒レベル4は避難勧告 危険な場所から避難です。

#### 避難勧告

災害によって人的被害が発生する恐れがある場合に市が住民などに対して、安全な場所へ移動するよう促すこと。

警戒レベルは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階にレベル分けしたもので、市が避難情報と合わせて出す情報です。



警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。

- ▶警戒レベル5が出ても、まだ避難ができていない場合は、自宅の少しでも安全な崖の反対側の部屋や2階の部屋などに移動したり、すぐ近くに安全な建物がある場合は、そこに移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。
- ▶警戒レベル5の災害発生情報は、市が災害発生を把握できた場合に可能な範囲で出す情報であり、必ず出る情報ではありません。



豪雨時の屋外避難は危険です。  
車の移動は水没などの恐れがあるため控えましょう。



避難先は指定避難所だけではありません。  
安全な場所に住む親戚や知人宅に避難することも考えましょう。

- ▶緊急時に身を寄せる避難先は、市が指定する「指定避難所」や安全な場所に住む親戚や知人宅など、さまざまです。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。
- ▶「指定避難所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定（小・中学校など）されています。

## 十和田市 総合防災訓練の中止をお知らせします

広報とわだ令和2年5月号で延期をお知らせしていた「令和2年度十和田市総合防災訓練」は、新型コロナウイルス感染症によるさまざまな状況を考慮し、中止としました。

市民の皆さんには、引き続き防災行政へのご理解とご協力をお願いします。

～食品を扱う全ての事業者へ～

「2021年 HACCP (※) 義務化」前の最終年で  
HACCP 導入の講習会を開催します

※HACCPとは…製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法

食品事業者が求められるHACCPに沿った衛生管理の導入方法について、講習会を開催します。

首都圏の講師によるオンライン講習を行い、質疑にも応じます。

■第1回

とき 8月3日(月) 午後1時～4時

対象 主に生産者や加工に取り組む人

■第2回

とき 8月11日(火) 午前9時～正午

対象 主に調理事業に取り組む人(飲食店やホテル業など)

※どちらか1回を選択

◆いずれも

ところ 南コミュニティセンター 第1研修室

内容 初級者向けセミナー「HACCPについて」

定員 各30人(先着順)

申込期限 7月20日(月)

※講習会後、希望者には別日に個別指導も実施します。

※新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら開催します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催方法などが変更になる場合があります。



昨年の講習会の様子

「きみがらスリッパ」生産組合員募集

伝統工芸品「きみがらスリッパ」はデントコーンの皮で作られ、軽くて丈夫な上、通気性に優れているので、夏は涼しく冬は温かい快適な履き心地が特長です。

十和田きみがらスリッパ生産組合では、デントコーンの生産からスリッパを編み上げるまで全ての工程を手作業で行い、「きみがらスリッパ」の普及や製作技術を継承する活動をしています。生産や販売をしてみたいという人を募集していますので、お問い合わせください。

申問十和田きみがらスリッパ生産組合事務局  
(道の駅とわだ内) ☎⑧3611



農業体験の民泊受け入れ家庭募集

十和田農業体験連絡協議会では、農業体験や民泊を通して、自然と触れ合うことの良さを知ってもらいながら、心と心の交流を図っています。

現在協議会の会員は21人で、国内外から年間延べ300人以上の受け入れをしています。

農業体験のみの受け入れ農家や、農家ではないが民泊をやってみたいという人も募集していますので、お問い合わせください。



農業体験の様子

申問十和田農業体験連絡協議会事務局・高屋  
☎080-8206-5608

あなたの街の

法律相談

～第50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「住宅ローンが支払えない」についてです。

問まちづくり支援課 ☎⑤6777

Q 収入が減り、毎月の住宅ローンが払えそうにありません。

A 何よりも先に借りている金融機関に相談しましょう。いったん延滞が発生してしまうと、条件変更や金利の優遇を受けられなくなる可能性があります。延滞が信用情報(いわゆるブラックリスト)に載れば、他にも影響が出かねません。金融機関に相談すると、毎月・ボーナス月の返済額を減らしたり、一定期

間減額できる場合があります(その分、返済期間が延びたり、後で増額返済することになります)。

Q 既に住宅ローンの延滞が発生してしまいました。

A 返済の目途があり、延滞が1カ月程度であれば、やはり金融機関に相談しましょう。なお、他から借金をして延滞解消を図るのは、問題を先送り・悪化させるだけです。

Q 他から借金をして住宅ローンを支払ってきましたが、それも限界です。

A 個人再生を検討しましょう。個人再生を利用すると、住宅ローンはそのまま支払い続ける一方で、他の借金を大幅に減額することができます。自己破産と同じように裁判所に申し立てる法的手続ですが、個人再生は住宅を残せるのが大きなメリットです。

Q 個人再生を利用すると、住宅ローン以外の借金は、どれくらい減額できるのですか。

A 原則として5分の1になります(ただし、最低額100万円)。例えば、住宅ローン以外に500万円の借金がある人は100万円に減額され、300万円ある人は100万円(この場合は最低額)に減額されます。住宅ローンの支払いと並行して、100万円を原則3年、分割(毎月約3万円)で支払い終わると、残りの借金はなくなります。

Q 住宅ローンを延滞していても、個人再生を利用できますか。

A 個人再生を利用できますが、条件は厳しくなります。繰り返しますが、住宅ローンは「延滞する前」が勝負なのです。

(文責 弁護士 十枝内 亘)  
弁護士法人十枝内総合法律事務所  
☎②4005



# ごみのリサイクル率アップのカギは紙ごみ

問まちづくり支援課 ☎ 6726

本市は、紙ごみやプラスチックごみのリサイクル率が県平均より下回っています。紙ごみの正しい分別は、リサイクル率の向上や二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）の排出量削減、焼却処理の減による焼却施設の延命化につながります。

この機会に、紙ごみについて見直してみませんか。市民の皆さんのご協力をお願いします。



## 紙ごみの種類

市で収集している紙ごみは、①紙製容器包装 ②紙パック ③段ボール ④新聞紙 ⑤雑誌・チラシの5種類に分別されます。中でも、紙製容器包装は種類が多く分かりにくいいため、燃えるごみとして捨てられがちです。



## 意外とリサイクルされていない紙製容器包装とは

紙製容器包装とは、マークのついている紙製の容器や包装のことです。

例えば、●紙箱・紙製トレイ・・・お菓子や食品の箱や紙皿、ティッシュペーパーやタバコの空き箱など

●台紙・・・購入時のワイシャツの厚紙など

●紙袋・包装紙・・・紙製の袋、割り箸の袋など

※汚れているものや防水加工されたものはリサイクルできませんので、燃えるごみに出してください。



### 紙ごみをためておきたくない人へ

月1回の紙ごみの日以外にも出せます！

- 町内会、PTAなどの資源集団回収
- スーパーなどの店頭回収
- 古紙リサイクルセンター  
(問) 榊遠藤商店 ☎ 234850

### オフィス町内会をご存知ですか？

事業系の紙ごみを無料で回収します

県では、事業所から出る古紙を無料で回収し、リサイクルするネットワークづくりを進めています。詳しくはお問い合わせください。

問 オフィス町内会事務局 (榊遠藤商店 ☎ 234850)

## 「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7回 放射線治療 トモセラピー (全8回)

当院では、がんの放射線治療を行っています。一口にがん治療といっても、手術後の再発予防や根治を目指した治療から、治療は望めないものの痛みやむくみを抑えて、これまで通りに過ごせる期間を延ばすための治療など状況によりさまざまです。

最近では、一昨年のノーベル賞で話題となった免疫に関わる薬の効果を高めることが注目され、放射線照射後に使う薬も保険適用されるようになってきました。治療後に発生する放射線障害を減らすため、1日10分程度を1～2カ月かけて少しずつ照射することを繰り返す「通常分割照射」という方法を多く用いますが、肺や肝臓などの特定部位での早期の小さながんでは、放射線をかける範囲を絞って短期間に大量の放射線をかけることができます。今回はこの「定位照射（ピンポイント照射）」を紹介します。

当院にあるトモセラピーは、毎回治療の前に画像を撮影し、がんの場所を確認するIGRT技術と、がんの形に合わせて放射線の強さを変化させることができるIMRTという技術を利用して、がんの部分に絞って大量の放射線を比較的 safely に照射することができます。がんの場所や大きさによって、一回で安全に照射できる放射線の量は異なりますが、最短1週間程度で治療を終えることができる場合もあり、治療の際の苦痛はほとんどありません。主な副作用として、放射線性肺炎があるため治療後も定期的な経過観察が必要です。

放射線治療を希望する際は、まずは主治医にご相談ください。

(文責：中央病院 放射線科  
診療部長 目時 隆博)



高度放射線医療機器  
トモセラピー

## 7月から子ども医療費給付事業の所得判定年度が変わります

前年度所得制限により該当にならなかった人で、所得の減少、扶養人数の増加などの理由で新たに該当すると思われる人は窓口でご確認ください。

対象 市内に住所を有する中学生までの子どもを持つ保護者

必要な物 ▶子どもの健康保険証 ▶印鑑（スタンプ印不可）▶父および母のマイナンバーが分かるもの

申問 こども支援課 ☎⑤ 6716

## 国勢調査

# 2020

問 政策財政課 ☎⑤ 6711

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。

10月1日を基準日に国勢調査が始まります。調査にご協力をお願いします。

※詳しくは、QRコードからご覧ください。



## 暮らし

### 児童手当現況届の提出を忘れていませんか

現況届を提出されていない人は、6月分以降の手当が受けられなくなります。お忘れの人は必要事項を記入の上、提出してください。

必要な物 ▶現況届 ▶児童手当受給者の健康保険証（写し可）

※この他にも、必要に応じて提出する書類がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申問 こども支援課（本館1階8番窓口） ☎⑤ 6717

### 納税通知書・税務証明書の様式が変更になります

7月から電算システムの更新に伴い、各種市税等の納税通知書の様式が変更になります。また、税務課窓口で交付している所得・固定資産・納税などに関する証明書（税務証明書）の様式も変更になります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 税務課 ☎⑤ 6765

国民健康保険課 ☎⑤ 6751

## お知らせ

☎③ 5111 FAX ② 5100

土・日曜日および祝日は閉庁

### ◆お知らせの表記

問…申し込み先

問…問い合わせ先

※費用の記載がないものは無料です。

### 【広報とわだに掲載の各種催しや募集などについて】

広報とわだに掲載したイベントや相談会などの各種催しや募集については、新型コロナウイルス感染症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。

※事前に各問い合わせ先にご確認ください。

## 市街地でクマに出遭ってしまったら!!

問 農林畜産課 ☎⑤ 6745

5月20日正午過ぎ、市街地にツキノワグマ1頭が出没しました。クマは、もともと臆病な性格で、基本的に人を避ける習性がありますが、出遭ったときには慎重な対応が必要です。もし、クマに遭遇してしまったときは、次の行動に努めましょう。



### ■クマに出遭ったときの対処法

- クマは驚くと、身を守ろうとして襲いかかってくるため、近寄りたり、大声で騒いだり、攻撃したりしない。
- クマは走って逃げるものを追う習性があるため、クマに背を向けずゆっくり後退し、静かに立ち去る。
- 自転車に乗っている場合も、ゆっくりと距離を取ってから走り去る。
- 近くの建物内に避難し、警察（110番）や市役所に通報する。
- 「死んだふり」はしない（俗説であり、非常に危険な行為です）。
- 万が一、クマに攻撃されたときは、うつぶせになり、首の後ろで手を組み首を守る。

### ■クマを市街地に呼び込まないために

- 農作物は早めに収穫し、くず野菜を放置しない。
- 生ごみを屋外に放置したり、ごみの日以外に集積所に出したりしない。
- シンナー、ペンキ、ガソリン、オイルなどの揮発性のものを屋外に放置しない（クマが好むにおいです）。
- 小屋、作業場などへの侵入防止のため施錠する。

◆通報があると、市では、警察とともに、広報車により目撃場所の周辺で広報活動とパトロールを行います。

また、駒らん情報めーるなどにより、クマの目撃情報や対応状況をお知らせします。

## 国民年金保険料の免除申請を受け付けています

申問 市民課 ☎ 6753 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、本人の申請により保険料の納付が「全額免除」「一部免除」または「猶予」される制度があります。

保険料の免除や猶予を受けずに保険料を納めないままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられなくなったり、減額されたり、万一のときの障害・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

保険料が納められない場合は、お早めにご相談ください。

- 必要な物
- ▶ 本人確認できるもの（免許証など）
  - ▶ マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの
  - ▶ 印鑑
  - ▶ 離職票または雇用保険受給資格者証（失業している人のみ）
  - ▶ 代理人が申請する場合は、代理人の本人確認できるもの（免許証など）、委任状（申請者と代理人の世帯が異なる場合）

※本人・配偶者・世帯主の前年所得に基づき審査を行います。その結果、免除の対象にならない場合があります。

## 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少している人へ

申問 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合に、国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

対象 次の全てに該当する人

- ▶ 令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと
- ▶ 令和2年2月以降の所得などの状況からみて、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除などに該当する水準になることが見込まれること

※免除の判定においては、世帯主と配偶者も審査の対象となります。

※手続きの方法や申請書などは、日本年金機構のホームページ (<http://www.nenkin.go.jp>) に掲載しています。

## 市立小・中学校の閉庁期間を拡大します

教職員の働き方改革へ向けた取り組みの一環として、長期休業期間中における健康増進と休暇取得促進を図るため、閉庁期間を拡大します。

期間 8月13日～16日、12月28日

▶ この期間、学校は職員不在となります。緊急時の連絡は教育委員会が窓口となり、担当課から各校長などに連絡します。

▶ この期間、部活動は行いません。

問 児童・生徒に関すること

指導課 ☎ 0183

教職員・施設整備に関すること  
教育総務課 ☎ 0181、0182

## プールの開設を中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、本年度は各プールの開設を中止することとしました。

- ① 若葉公園徒渉池（児童プール）
- ② 市民プール
- ③ B&G 海洋センタープール
- ④ 十和田湖総合運動公園プール
- ⑤ 洞内地区農村広場プール
- ⑥ 学校プール（東小学校、西小学校、ちとせ小学校、沢田小学校）

問 ① 都市整備建築課 ☎ 6737

②～⑥ スポーツ・生涯学習課  
☎ 0187

## 市役所の引っ越しに伴い不要となった物品を売り払います

市役所の引っ越しに伴い、不要となった古い事務用の椅子や机などを売り払います。

とき 7月9日(木)、10日(金)

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

ところ 旧十和田湖総合運動公園体育館

※会場は入場制限をし、先着順に整理券を配布します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、来場の際は、マスクの着用をお願いします。

問 管財課 ☎ 6707

## 全国一斉無料法律相談会「ひまわりほっと法律相談会」

青森県弁護士会は、中小企業を応援するため全国一斉無料法律相談会を実施します。

とき 7月20日(月)

午後1時～3時

電話番号 017-763-4670

※事前予約は不要ですので、直接電話で相談ください。

問青森県弁護士会事務局

☎017-777-7285

## 植えてはいけない「ケシ」に注意！

違法薬物となるアヘンが含まれる不正ケシの栽培は法律で禁止されています。

しかし、昨年上十三保健所管内では、不正ケシが県内で最多となる2,647本も発見され、その約6割が市内での不正栽培でした。不正ケシは鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

疑わしいケシを発見しましたら、通報をお願いします。

### ▶不正ケシ（ソムニフェルム種）の特徴

葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、葉は茎を巻き込むような形をしています。花の色は、赤・ピンクなどさまざまです。

問上十三保健所

☎③4261



## 土壌診断の経費を補助します

出荷・販売を目的として野菜生産に取り組む農家の土壌診断に対して、土壌診断に係る経費（消費税、送料、手数料を除く）の2分の1以内を補助します。

申請期間 7月1日(水)～令和3年2月12日(金)

必要な物 申請書、土壌診断書の写しなど

※十和田おいらせ農業協同組合で土壌診断した人は、個人での申請は不要です。

問市地域農業再生協議会（農林畜産課内）☎①6741

## 下北半島縦貫道路（野辺地～七戸）のアンケート調査を実施しています

下北半島縦貫道路（野辺地～七戸）の計画に向けて、アンケート調査を実施しています。皆様のご意見をお聞かせください。

回答方法 回答用紙は無作為抽出した世帯へ郵送しているほか、青森河川国道事務所ホームページ（<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/>）や、市役所などの公共施設（※）に設置するアンケート用紙からも回答できます。

※詳しい設置箇所についてはお問い合わせください。

回答期限 7月31日(金)

問青森河川国道事務所調査第二課

☎017-734-4570

## 下水道の正しい利用にご協力ください

近年、食用廃油が固まり下水道管を詰まらせたり、タオルやおむつなどの水に溶けない異物が流入し、処理施設の運転に支障をきたす事例が発生しています。

一人一人がルールを守って正しく下水道を利用しましょう。

問下水道課☎⑤4034

## 血管外来を開設しました

中央病院では外科外来に新たに「血管外来」を開設しました。

診察時間

毎週水曜日 午後1時30分～4時

診察内容 下肢静脈瘤（足の静脈の病気）、四肢の閉塞性動脈硬化症（手足の血流が悪くなる病気）など

※下肢静脈瘤については、手術も行っています。

問中央病院☎③5121

## 不動産取得税が軽減される制度があります

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される税金です。

一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問上北地域県民局県税部

☎②8111（内線207・208）

【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☎⑤6702

### 飲食店営業事業者募集

市役所別館1階喫茶室で飲食店を営業する事業者（個人・法人問わず）を募集します。

入居可能予定日 8月1日～

貸付期間 入居日～令和5年9月30日(水)

営業時間 午前9時～午後9時の範囲内

家賃 入札により決定

申し込み期間

7月2日(木)～10日(金)正午まで

募集説明会 7月7日(火) 午後2時  
市役所本館2階会議室1

※説明会への参加を希望する人は、前日までにご連絡ください。

※申請書類などは市ホームページから確認できます。

■問管財課（本館2階回番窓口）

☎⑤ 6707

### 上北地方教育・福祉事務組合職員募集

対象 平成2年4月2日以降に生まれた人で、高校卒業以上（または高校卒業見込み）の人

募集人数 5人程度

試験日（1次試験） 9月20日(日)

試験会場 青森市

提出書類 履歴書（市販のものに顔写真貼付）、卒業証明書（卒業見込み証明書）と成績証明書

申込期限 7月28日(火)当日消印有効

■問上北地方教育・福祉事務組合

☎② 5154

## ★ 募 集

### 警察官B（大卒以外）募集

対象 昭和63年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人（大学を卒業した人、または令和3年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く）

試験日（1次試験） 9月27日(日)

試験会場 青森市・八戸市・弘前市

申込期間 7月17日(金)～9月4日(金)

※11月中旬に2次試験（会場・青森市）があります。詳しくはお問い合わせください。

■問十和田警察署 警務課

☎③ 3195

### 子育てのお手伝いをするスタッフ募集

子育て中の人から依頼を受けてお子さんをお預かりしたり、小学校、保育施設、塾への送迎などを行うスタッフ（有償）を募集します。希望する人は「支援員養成講座」の受講が必要となります。

要件 市内に居住し、心身ともに健康で、育児支援ボランティア活動に熱意と理解がある人

募集人数 5人

申込期限 7月10日(金)

■支援員養成講座

とき 7月22日(水)・27日(月)・29日(水)・31日(金)、8月3日(月)・11日(火)・12日(水)

ところ スタジオエンゼル（西三番町22-8）ほか

費用 2,300円（テキスト代含む）

■問十和田ファミリー・サポート

ト・センター☎⑤ 0441

### チェーンソーを使用して伐木などの作業を行う方へ

労働安全衛生規則と安全衛生特別教育規程の一部改正が施行されました。このため、チェーンソーによる伐木などの業務に関する特別教育修了者は、本年8月末までに「伐木等の業務特別教育補講」を受けなければ、現在の資格が無効となります。

補講の開催日程など、詳しくはお問い合わせください。

■問林業・木材製造労働災害防止協会

☎ 017-739-8761



### 防災行政無線などによる情報伝達訓練を実施します

災害や武力攻撃などに備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いて全国一斉に実施される情報伝達訓練を行います。

現在までに整備した、法量・奥瀬・沢田地域の防災行政無線（屋外スピーカー）と戸別受信機（防災ラジオ）から音声放送されます。

また、駒らん情報めーるに登録している人にも送信されますので、実際の災害と間違えないよう、ご注意ください。

とき 8月5日(水) 午前11時  
放送される内容

- ・上りチャイム音
- ・「これはJアラートのテストです」（3回繰り返し）
- ・下りチャイム

■問総務課☎⑤ 6703

【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

…………… 指定管理者を募集します ……………

◆ 高清水小学校仲よし会	
申問 こども支援課（本館1階8番窓口） ☎⑤6717	
指定期間	令和3年度～7年度（5年間）
募集要項配布期間	7月20日(月)～8月24日(月)
募集要項配布場所	こども支援課
申込期間	8月17日(月)～24日(月)
説明会	とき 8月3日(月) 午後2時 ところ 市役所本館2階会議室1 ※公募説明会への参加申込書は、7月29日(水)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

◆ 四和小学校仲よし会	
申問 こども支援課 ☎⑤6717	
指定期間	令和3年度～7年度（5年間）
募集要項配布期間	7月20日(月)～8月24日(月)
募集要項配布場所	こども支援課
申込期間	8月17日(月)～24日(月)
説明会	とき 8月3日(月) 午後2時 ところ 市役所本館2階会議室1 ※公募説明会への参加申込書は、7月29日(水)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

◆ 洞内小学校仲よし会	
申問 こども支援課 ☎⑤6717	
指定期間	令和3年度～4年度（2年間）
募集要項配布期間	7月20日(月)～8月24日(月)
募集要項配布場所	こども支援課
申込期間	8月17日(月)～24日(月)
説明会	とき 8月3日(月) 午後2時 ところ 市役所本館2階会議室1 ※公募説明会への参加申込書は、7月29日(水)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

◆ 深持小学校仲よし会	
申問 こども支援課 ☎⑤6717	
指定期間	令和3年度～5年度（3年間）
募集要項配布期間	7月20日(月)～8月24日(月)
募集要項配布場所	こども支援課
申込期間	8月17日(月)～24日(月)
説明会	とき 8月3日(月) 午後2時 ところ 市役所本館2階会議室1 ※公募説明会への参加申込書は、7月29日(水)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

◆ 十和田市民文化センターおよび十和田市生涯学習センター	
申問 スポーツ・生涯学習課（別館3階） ☎⑥0184	
指定期間	令和3年度～7年度（5年間）
募集要項配布期間	7月13日(月)～8月14日(金)
募集要項配布場所	スポーツ・生涯学習課
申込期間	8月17日(月)～24日(月)
説明会	とき 7月22日(水) 午前10時 ところ 市役所別館3階会議室 ※公募説明会への参加申込書は、7月21日(火)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

◆ 十和田市高森山パークゴルフ場等（高森山パークゴルフ場、高森山人工芝多目的グラウンド、高森山球技場）	
申問 スポーツ・生涯学習課 ☎⑥0187	
※3施設を一括指定管理します。	
指定期間	令和3年度～7年度（5年間）
募集要項配布期間	7月13日(月)～27日(月)
募集要項配布場所	スポーツ・生涯学習課
申込期間	8月17日(月)～24日(月)
説明会	とき 7月29日(水) 午前10時 ところ 市役所別館5階会議室 ※公募説明会への参加申込書は、7月27日(月)午後5時までに提出してください（任意様式での提出可）。

※募集要項は市ホームページからもダウンロードできます。

【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 総務課広報男女係 ☎⑤6702

②7月18日(土) 午後2時～4時  
③7月19日(日) 午後2時～4時  
(①～③のいずれか)

ところ ①、③市民交流プラザ「トワレ」 ②市民図書館

定員 ①、③各30人 ②20人  
※事前に申し込みが必要です。

※詳しくは奥入瀬自然観光資源研究会のホームページをご覧ください。

申 <http://www.oiken.org> から申し込み

問 NPO 法人 奥入瀬自然観光資源研究会 ☎③ 5866  
メール info@oiken.org

### 十和田八幡平国立公園写真展

十和田八幡平国立公園で活動する環境省職員が、業務の中で撮影した動植物や絶景の写真を展示します。

とき 7月4日(土)～8月2日(日)  
午前9時～午後9時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

問 十和田八幡平国立公園管理事務所 ☎⑦ 2728

前10時～正午に訓練についての説明会を開催します。

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2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

申込期間 7月17日(金)～8月21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。

問 青森県職業能力開発促進センター八戸実習場 ☎ 0178・73・5535

## 催し

### これを知って観るとおもしろい～奥入瀬溪流～

地元の人だから知っていてほしい、「奥入瀬溪流の自然の成り立ち」について、地元のネイチャーガイドが紹介します。

とき ①7月17日(金)  
午後6時30分～8時30分

### 自然ふれあい観察会 2020 参加者募集

とき 8月10日(月)  
午前8時30分～午後3時30分  
集合場所 酸ヶ湯公共駐車場  
※下山後、谷地温泉から酸ヶ湯までバスで移動。バス料金、時刻についてはお問い合わせください。

内容 北八甲田・高田大岳登山  
対象 中学生以上

最少催行人数 5人

費用 3,000円

持ち物 昼食、登山装備、雨具  
申込期限 8月3日(日)

申 問 自然公園財団十和田支部 ☎⑦ 2368

### 奥入瀬溪流ガイド養成講座受講者募集

奥入瀬溪流の自然の魅力を伝える次世代のガイドを育成する講座を開催します。

期間 8月～11月

内容 ①基礎講座 8月2日(日)  
②現地研修(バス) 8月9日(日)  
③ガイド研修(7～9回)

8月～11月

定員 日本語ガイド 20人  
英語ガイド 10人

中国語(北京語)ガイド 10人  
※詳しくは奥入瀬自然観光資源研究会のホームページをご覧ください。

申 <http://www.oiken.org> から申し込み

問 NPO 法人 奥入瀬自然観光資源研究会 ☎③ 5866  
メール info@oiken.org

### 公共職業訓練「住宅建築施工科」9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 9月8日(火)～令和3年3月2日(火)(6カ月間)  
※7月29日(水)、8月6日(木)の午

## 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。

### 「コナラの森」ホテル観察会

十和田市の原風景が残っている「コナラの森」水路では、ゲンジボタルが多数飛翔しています。市内でゲンジボタルが見られる数少ないポイントです。ご家族などで見にきませんか。

とき 7月12日(日) ※小雨決行  
午後7時30分(集合完了)～9時

ところ 「コナラの森(喜栄の森)」  
駐車場(三本木一本木沢304より50m先)

持ち物 マスク、懐中電灯、虫よけスプレー、虫取り網・虫かご(観察後ホテルは放します)

※現地に直接お越しください。

問 どんぐりの森山楽校・小川 ☎ 090-9037-4701

### 伝統文化親子教室

#### 日本舞踊(三味線・小鼓)親子体験講座募集

日本舞踊、三味線、小鼓などが楽しく体験できます。

とき 7月25日、8月8日・22日、  
9月12日・26日、10月3日  
(いずれも土曜日)

午後1時30分～3時  
対象 幼児(4歳)～小学6年生までの子どもと保護者(子どもだけの参加も可)

定員 20人

持ち物 浴衣、帯、腰ひも(2本)、足袋(レンタルあり)

※申し込みは随時受け付けています。  
※場所は申し込み時にお知らせします。

申 問 花すず会・三浦 ☎ 090-2277-9023

**名称** 市民交流プラザ「トワール」  
**所在地** 稲生町18番33号  
**休館日** 12月29日～1月3日（年末年始）  
 ※保守点検などの臨時休館あり  
**開館時間** 午前9時～午後9時  
**駐車場** 午前8時～午後10時  
 （時間外の入出庫はできません）



▲「ブレイルーム」は木のぬくもりを感じられる丘状の遊具のほか、「ままごとセット」や「ソフトブロック」などで遊ぶことができます

オープンから5周年の令和元年11月  
来館者数が100万人に到達！



▲市長から来館100万人目の子どもに  
花束贈呈

キッチンスタジオでは料理教室  
などのイベントを開催！



▲野菜料理研究家の伊賀るり子さん（中央）  
による「おいしい十和田料理教室」

小さい子ども用の  
おもちゃも充実！



▲「親子ふれあいスペース」には  
積み木や輪投げなど木製のおも  
ちゃがあり、親子で楽しく遊べ  
ます



# まちの魅力を再発見 vol.1

## 市民交流プラザ『タワーレ』

☎市民交流プラザ「タワーレ」 ☎585670



市民交流プラザ「タワーレ」は「みちと広場を融合させたにぎわいの広場」をコンセプトに、国立競技場（東京）の設計にも携わった建築家の隈研吾さんの設計により平成26年10月にオープンしました。

これまで、子どもから高齢者まで幅広い年代の方々に利用され、市民の交流が生まれる場となっています。

施設は会議や講習会、サークル活動、イベントなど、さまざまな用途で利用することができます。



### 施設の詳細



No.	施設の名称	収容人数など	用途
1	多目的研修室 1	24人	陶芸、七宝焼、会議など
2	多目的研修室 2	50~60人	一体使用が可能。展示会、研修会、講演会、会議など
3	多目的研修室 3	20人	
4	スモールオフィス	18区画	
5	展示室	20~30人	展示会、会議、ダンスレッスンなど
6	プレイルーム	30人	小学校1~3年生程度を対象とした遊びの場。※普段は一般開放
7	親子ふれあいスペース	12組	乳幼児を対象とした親子のふれあいを深めるスペース。※普段は一般開放授乳室、おむつ替え室、トイレを設置。
8	キッチンスタジオ	24人	料理教室のほか、会議、ミーティングなどにも使用可能。
9	和室 1	21畳	一体使用が可能。日本舞踊、華道、茶道、囲碁・将棋、会議、研修会など
10	和室 2	14畳	
11	和室 3	14畳	

※スモールオフィス以外、原則として施設の部屋代は無料です。ただし、冷暖房期間（7月~9月、11月~3月）と、その期間外でも冷暖房を使用する場合や営利目的での利用、入場料などを徴収する場合は有料となります。また、所定の備品を使用する場合は別途使用料がかかります。※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、収容人数など一部制限を設けています。詳しくはお問い合わせください。



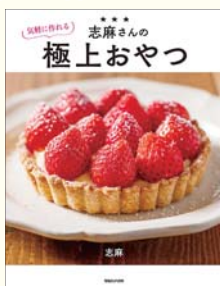
## BOOK

夏の「おうち時間」を楽しく過ごすためにお薦めの本を紹介します。

### 【一般図書】

#### 志麻さんの気軽に作れる 極上おやつ

マガジンハウス  
志麻 著  
特別な道具や材料  
が揃わなくても、  
すぐに作れて、誰  
もができる、おや  
つの簡単なレシピ



を伝説の家政婦・志麻さんが紹介。カスタードプリンやチーズケーキから、クレープ、タルトタタンまで全58品を収録。

#### 保存容器と電子レンジでできる アイスクリーム&シャーベット

主婦の友インフォス  
主婦の友社  
木村 幸子 著



生クリーム・白砂糖・ゼラチン、不使用。保存容器に入れてまぜたら、電子レンジで温めて、冷凍するだけ。特別な道具も材料も必要ないのに、上品で本格的なおいしさのアイスクリーム&シャーベットのレシピを紹介。

#### おうちで作るPALETAS フロズン・フルーツバー

河出書房新社  
PALETAS 著



ジュースを固めるだけのアイスバーはもう卒業！フロズン・フルーツバー専門店のPALETASが、カラフルでかわいくて、家庭でも果実のリッチな味わいが楽しめるレシピを紹介。

### 【児童図書】

#### 10分スイーツ&100円ラッピング 夏

理論社  
まちやま ちほ 著



市販品を利用して、お菓子を簡単に作ろう！ゼリーの素やグミを使った天の川ゼリーなど、夏のスイーツの作り方とラッピング方法を紹介。100円ショップで見つかるラッピンググッズも掲載。

#### ミシンなしでかんたん！ かわいい手芸 春・夏

理論社  
C・R・K design 著



フェルトとウールで作る「うさぎのおひなさま」、ペーパークラフトで作る「海のモビール」など。「切る」「貼る」「編む」「手ぬい」など、ミシンなしで作れる、かわいい春・夏の手芸作品を紹介。

#### いろいろおてつだい

小学館  
えがしら みちこ 作



「はなちゃん、ごはんのおてつだいしてくれる？」今日はカレーライス。野菜を洗ったり、ごはんをよそったり、テーブルの上を片付けたり。次は、なにしよう？はなちゃんのおてつだいを、めくって楽しむ当てる遊び絵本。

## EVENT

夏休み中に行われる催しを紹介します。

### 子ども司書養成講座

図書館の仕事を学び、友達や家族に読書の楽しさや素晴らしさを伝える「子ども司書養成講座」の受講者を募集します。

#### 内容・とき

◇「図書館の仕事について学ぼう！」  
7月25日(土)

▶午前の部 (午前10時～正午)

▶午後の部 (午後1時30分～3時30分)

※午前、午後の部いずれも同じ内容です。

◇子どもビブリオバトル (※)

「お気に入りの本を紹介しよう！」

▶7月26日(日) 午前10時～正午

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 市内の小学4年～6年生

定員 各回10人(先着順)

申込期限 7月12日(日)

※子どもビブリオバトル受講者は紹介したい本を1冊決めて申し込みください。

※子どもビブリオバトルとは、発表者がお気に入りの本を紹介し合い、参加者全員で「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。

### 【特別展示】おうちですごそう！ 本のおたのしみ袋

図書館では「おうち時間」に読んでほしいお薦めの児童図書3冊を詰め合わせた「本のおたのしみ袋」を各回15袋限定で展示・貸し出します。

おうちで過ごす時間が多くなりそうな夏休み。この機会に新しい本と出会ってみませんか。

とき ①7月24日(金)～、②8月1日(土)～

対象 幼児～小学生

貸出方法 子どもたちが「これだ！」と思った「おたのしみ袋」を一つカウンターまでお持ちください。

※おたのしみ袋の中身は分からないように展示しています。

返却方法 返却期限までにカウンター、返本ポストに返却ください。

※おたのしみ袋が無くなり次第、終了します。



### 読書感想文の書き方講座

読書感想文を書くための基本的なことやコツを教えます。

とき 8月3日(月)、4日(火)

※両日とも午後1時30分～3時

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 3日：市内の小学1年～3年生

4日：市内の小学4年～6年生

定員 3日：15人※1年生のみ保護者同伴

4日：20人 (両日とも先着順)

持ち物 ▶筆記用具

▶読書感想文を書くための本

申込期限 7月15日(水)

主催 親子読書会「わっこの会」

申込親子読書会「わっこの会」：木村

☎090-7324-8742

### 夏休みおはなし会

絵本の読み聞かせや紙芝居、音楽など楽しい「おはなし会」です。

とき 8月2日(日)

午前10時30分～11時30分

ところ 市民図書館 多目的研修室

対象 幼児や小学生

※「特十和田NPO子どもセンター・ハピたの」の協力により実施します。

※事前の申し込みは不要です。

# ほけんのページ

## 7月の健康カレンダー

### ●乳幼児健診など

▶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 対象者には個別通知します	7日(火)・28日(火) ※バスタオル持参	
◆1歳6か月児健診 対象者には個別通知します	8日(水)・29日(水) ※バスタオル持参	
◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します	9日(木)・27日(月)	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	21日(火)・30日(木) ※バスタオル持参	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	16日(木)14:00～ ※8日(木)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン (ほっとマミーサロンの内容を「講話&交流会」から「個別支援」に変更して開催します) 妊婦と生後8カ月までの乳児をもつお母さんとお父さん ※産前産後ケアコースは女性限定 ※開催日の1カ月前から予約を受け付けします。	いずれも 13:30～15:30 ◆産前産後ケアコース 13日(月)「スキンケア」 8月11日(火) 「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 6日(月)「ベビー計測」 8月3日(月) 「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 20日(月) 「エプロンシアター」	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆パパママ教室 妊婦とその夫 (「個別支援」に変更して開催します)	27日(月)・29日(水) 13:30～15:30 「沐浴・妊婦疑似体験」	

- ※3歳児健診の問診票一式は事前に郵送しています。
- ※1歳6か月児・2歳児・3歳児健診の対象者は、歯みがきを済ませてから受診してください。
- ※発熱や体調不良のときは、翌日以降に受診してください。
- ※保健センター駐車場が満車の場合は、東側の駐車場をご利用ください。
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、日程が変更となる場合があります。

### 新型コロナウイルスを想定した

### 「新しい生活様式」における熱中症予防

#### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- ①屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクを外す。
- ②マスクを着用している場合には、負荷のかかる作業や運動は避ける。
- ③冷房時でも換気扇や窓の開放により換気をする。室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を小まめに調整する。
- ④日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪いときは無理せず自宅で静養する。
- ⑤高齢者、子ども、障害者の方々の方は熱中症になりやすいので、周囲の見守りと積極的な声掛けをする。

#### 従来からの熱中症予防の徹底

- ①室内の温度・湿度を小まめに確認
- ②涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用
- ③喉が渇く前に小まめに水分補給し、多くの汗をかいたときは塩分も補給
- ④暑くなり始めの時期から適度に運動し、体が暑さに慣れるようにする。



### ●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	8月5日(水) 14:00～15:00 ※8月3日(月)まで要予約	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	8月6日(木) 9:30～・13:15～ ※8月4日(火)まで要予約	
◆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	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 健康増進課 ☎③4261
◆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	15日(水) 14:00～15:00 ※10日(金)まで要予約	市役所本館2階会議室1 高齢介護課 ☎⑤6720
◆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)※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 健康増進課 ☎③4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	15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	2日(木)・19日(日) 9:30～15:00 ※19日(日)は血管年齢測定は実施しません。	市民交流プラザ「トワレ」 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	7日(火)・21日(火)※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 健康増進課 ☎③8450

### 子宮頸がん・乳がん検診は早めに受診しましょう

市では、6月中旬に対象となる人へ、がん検診無料クーポン券を送付しています。クーポン券が届いた人は、この機会にぜひ受診しましょう。

対象 令和2年4月20日現在、市内に住所を有する人

#### ①子宮頸がん検診

20歳の女性のうち、令和元年度に市が実施した子宮頸がん検診を受診していない人

#### ②乳がん検診

40歳の女性のうち、令和元年度に市が実施した乳がん検診を受診していない人

(※年齢はいずれも、令和2年4月1日現在の年齢)

有効期限 令和3年3月31日(水)

健康増進課 ☎⑤6790

### ●献血のお知らせ

健康増進課 ☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
7日(火)	10:00～12:00	青森県十和田合同庁舎
	13:30～16:00	十和田済誠会病院
24日(金)	10:00～12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30～16:00	

# 7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でも開催しています。 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んどなどの相談	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(休)午前9時から予約開始
◆司法書士相談 (定員4人) 登記、相続、借金などの相談	16日(木) 午後1時～3時 ※9日(休)午前9時から予約開始
◆不動産相談 (定員4人) 不動産の売買・賃貸借などの相談	9日(木) 午後1時～3時 ※2日(休)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(法律相談) ※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

ところ まちづくり支援課(本館1階12番窓口)市民相談室  
※予約は電話でも受け付けています。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止や電話相談とする場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
申問まちづくり支援課 ☎ 6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	30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

## 市税等の納付・相談のために窓口開設時間を延長します

とき 毎週月・金曜日(祝日を除く)  
午後5時15分～6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口からお入りください。  
☎収納課 ☎ ⑤ 6761

## 7月31日(金)が納期限(口座振替日)です

市税等は納期限内に納めましょう  
固定資産税第2期/国民健康保険税第1期  
介護保険料第1期/後期高齢者医療保険料第1期

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和2年5月末 現在	人口	60,620人	-37人	-572人
	男	29,081人	-8人	-226人
	女	31,539人	-29人	-346人
	世帯	27,770世帯	+7世帯	+149世帯

# その他の催し

<>…開始時間

2(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)
4(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎ ③7808) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (☎健康増進課 ☎ ⑤6791)
10(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～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「トワレ」 (☎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屋さん」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎ ③7808)
13(月)	▶三本木霊園無縁物故者供養祭<10:00>～三本木霊園 (☎まちづくり支援課 ☎ ⑤6726)
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)
25(土)	▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびん屋さん」<①10:30・②14:00>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎ ③7808)

## 手話を覚えよう(第2回)

市民の皆さんに手話が身近な言語となるよう、手話単語を紹介します。

「おはようございます」です。



拳をこめかみから下へ移動させ、両手人差し指を曲げます。

市では、昨年12月に「十和田市手話言語条例」を制定しました。

## 休日当番医

☎健康増進課 ☎ ⑤ 6790

5日(日)	とわだ耳鼻いんこう科医院(西十一番町22-11)	☎ ⑤3341
12日(日)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎ ⑤1881
19日(日)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	☎ ③6540
23日(木)	えとクリニック(東一番町2-23)	☎ ⑤2525
24日(金)	藤原内科(三本木字北平115-8)	☎ ④0770
26日(日)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	☎ ②5252

▶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。

## 市街地循環バス・西地区シャトルバス

7月の運休日  
なし

毎日運行



詳しくはQRコードからご覧ください。

