

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 8

No. 214  
2020



## 広報とわだ 目次

- 2 | 子育て世代親子支援センター  
妊娠・出産から子育てまで切れ目のない支援を目指します！
- 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
- 20 | まちの魅力を再発見 花を楽しむフラワーガーデン

## 満天の星を眺めるモニュメント遊具「UMA」

(7月9日(休)馬事公苑「芝生広場」)

梅雨の時期には珍しく、この日の夜空は晴れ渡り、馬事公苑は満天の星に包まれていました。モニュメント遊具「UMA」の左にうっすらと天の川が見えます。

# 子育て世代親子支援センター



妊娠・出産から子育てまで切れ目のない支援を目指します！

子育て世代親子支援センターでは、子育てをする皆さんが妊娠生活を健やかに過ごし、安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援や、子どもや家庭のさまざまな相談に応じ、児童虐待を未然に防止するための支援を行っています。

4月に開設した子育て世代親子支援センターの取り組みなどを紹介します。



## 子育て世代包括支援センター事業

☎0516797

妊娠期から切れ目のない支援を行うため、母子健康手帳交付から出産後のおおよそ4カ月まで同じ担当者が継続的に支援します。

- ▶母子健康手帳の交付やサポートプランの作成
- ▶妊婦訪問や相談
- ▶産後ケア事業
- ▶赤ちゃん訪問
- ▶育児相談



私たちがサポートします！

## こども家庭相談センター事業

☎0516734

家庭相談員が子どもに関する家庭全般の相談・児童虐待への相談に応じるほか、専門的に支援できる機関への橋渡しを行います。

- ▶子育ての不安や悩みについての相談
- ▶児童虐待の相談

十和田市児童虐待防止  
マニュアル（市民版）



気軽にご相談ください

## 妊 娠 期



◦妊婦訪問、相談

◦ほっとマミーサロン  
◦パパママ教室・孫育て教室

**NEW** ◦母子健康手帳交付  
◦サポートプラン作成



妊娠中の生活や体調管理などの相談に応じます



ほっとマミーサロンは、助産師や栄養士、保育士がさまざまなプログラムで妊婦・生後8カ月までの赤ちゃんを持つパパ・ママをサポートします



妊婦さんが安心して妊娠・出産・子育てができるよう、サポートプランを一緒に作成します



キッズスペースや授乳スペースもある相談室



保健センター内に新設された事務室

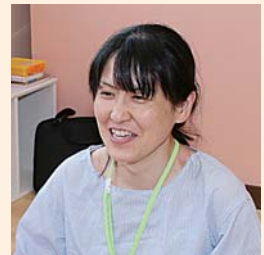


保健センターに入ると事務室への案内表示があります

## 妊産婦指導員から

妊産婦指導員の顔を見て「ホッ」と一息つけて、私たちとの時間を通じて心と体の緊張や疲れが少しでも和らいでくれたら嬉しいです。「どうしよう」と思った時に私たちの存在を思い出してくれて、相談したことによって前を向いていけるよう、そんな存在でありたいと心掛けています。

妊産婦さんや子育て中の皆さん、そして周りで支えている皆さんが楽しく笑顔でいられるよう努めていきますので、どうぞよろしくお願ひします。



妊産婦指導員  
がすえ  
坂田 和栄 さん



家庭相談員  
ゆみ  
池田 有美 さん

## 家庭相談員から

他人から見れば小さな悩みでも、本人にとっては大きな悩みです。

子ども・親子・夫婦・交際相手・DV・虐待・健康面・経済面のことなど気軽にご相談ください。少しでも心を軽くできるよう、問題を解決できるよう、守秘義務を守りながら支援します。

皆さんの相談や悩みを丁寧に受け止め、必要な支援につなげていけるよう努力していきます。



妊娠・出産・子育てに関する身近な相談窓口を目指します。気軽にご相談ください。また、子育て世代親子支援センターからも電話や訪問などでお声掛けさせていただきます。



## 子育て期

※成長の段階や状況に合わせて、さまざまな支援を行っています。



◦ 家庭や子育ての相談など

**NEW** ◦ 産後ケア事業

◦ 赤ちゃん訪問



子どもに関する家庭全般、児童虐待への相談などの内容に応じた支援を行います



産後ケア事業は訪問型とデイサービス型があります

出産後に心身のケアが必要な人や育児などに不安がある人は、ご相談ください。



デイサービス型産後ケア事業委託先  
さくら助産院・坂野利智子助産師



赤ちゃんの発育・発達などの確認、授乳やお世話の仕方の指導、助言を行います

# 支援対策をお知らせします

先月号でお知らせした、第3次支援対策事業についてお知らせします。

## 十和田市出身大学生等生活支援給付金

申問教育総務課（別館3階） ☎⑤0182

新型コロナウイルス感染症の影響により、移動の自粛やアルバイト収入の減少など、就学や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。

- 対象**
- ・市内の小・中・高校のいずれかを卒業した人
  - ・学校教育法に規定する大学、短期大学、大学院、高等専門学校4学年以上、専修学校専門課程、または大学進学を目的とした進学予備校に申請日時点で在籍している人
  - ・学生を扶養している保護者が、令和2年6月18日時点で本市の住民基本台帳に登録されていること
  - ・令和2年度十和田市修学支援給付金、令和2年度十和田市北里大学生生活支援補助金の交付を申請していないこと

**支給額** 1人 10万円（学生本人の口座に振り込まれます。）

**申請期限** 令和2年9月30日(水)（当日消印有効）

※対象条件、必要書類など詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 感染拡大防止対策支援事業補助金

申問健康増進課 ☎⑤16790

市内に店舗または事業所を有する事業者、サーマルカメラ（体表面温度測定カメラ）やマスク・体温計などの購入費用に係る補助金を交付します。

- 対象経費**
- ①サーマルカメラ（カメラ設置型・ハンディー型・タブレット型）の購入、設置に係る費用（上限2台）
  - ②感染症拡大防止のための物品（マスク・フェイスシールド・体温計・ついたて板・ビニールカーテン）などの購入、設備導入（電子決済端末・自動消毒液噴霧器（手指用）・換気扇の設置など）費用
- ※①、②のいずれかのみ

**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）

**申請期限** 令和2年12月21日(月)（当日消印有効）

（令和2年4月1日から令和2年11月30日までに支払った経費が対象です。）



※詳しくはQRコードからご覧ください。

【公務員の人へ】

子育て世帯への臨時特別給付金の申請期限は9月30日です

申問子ども支援課 ☎⑤6717  
（本館1階⑧番窓口）

公務員の子育て世帯への臨時特別給付金の申請は9月30日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** 令和2年3月31日時点で十和田市に住所を有する、令和2年4月分の児童手当の受給者（監護している児童が新高校1年生の場合は、令和2年2月29日時点で十和田市に住所を有している人）

**給付額** 対象児童1人に付き 1万円

**申請方法** 勤務先から配布されている申請書に必要事項を記入の上、通帳かキャッシュカードの写しを添付し、子ども支援課へ提出してください（勤務先からの証明が必要です）。

**申請期限** 9月30日(水)（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？

申問新型コロナウイルス感染症特別対策室  
☎⑤0195、☎⑤0196、☎⑤0197

特別定額給付金の申請は8月18日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登録されている人

**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感染症に係る

## 経済支援対策給付金の対象事業者を拡大しました

☎ 申問商工観光課（本館2階4番窓口） ☎ ⑤6773

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支援するため給付金を支給していますが、これまで対象となっていなかった次の業種を新たに対象としました。

**新たな対象** 飲食料品を除く全ての製造・卸売・小売業、生活関連サービスなど（駐車場（月決め・賃貸を除く）、貸衣装、写真館、ボウリング、カラオケ、マッサージ・整骨院など）

**支給額** 1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）の売上が、前年同期と比較して20%以上減少していること
  - ▶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** 令和2年8月31日(月)（当日消印有効）

※従来からの対象事業者（タクシー・運転代行、バス、旅館・ホテル、結婚式場、飲食料品製造・卸売・小売、観光、学習支援、洗濯、理美容、公衆浴場）の申請も受け付けています。

※要件など詳しくは、市ホームページまたはQRコードからご覧ください。



▲QRコード



## 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～」

☎ (一社) 十和田奥入瀬観光機構 ☎ ④3006

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）を割引く事業を行っています。

**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。

**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  
※割引を終了した店舗でも、8月1日から割引総額の上限額を拡大し、追加で実施する場合がありますので、対象店舗など詳しくはQRコードからご覧ください。

**利用方法**

- ①注文時に、テイクアウト応援事業を利用する旨を伝えてください。  
※各店舗とも注文が込み合う場合がありますので、受取希望日の前日までに電話予約をお願いします。
- ②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してください。  
※デリバリーの場合は支払い時など対面した際に署名してください。



◀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。



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

～大正9年の調査開始以来、5年ごとに行われ今回の調査で100年の節目を迎えます～

# 令和2年国勢調査

が行われます 国政策財政課 ☎ 6711

国勢調査は「統計法」という法律に基づき実施され、国籍や年齢に関係なく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。

調査結果は、国や地方公共団体のさまざまな行政施策の基礎資料をはじめ、民間における経済活動、学術・研究などに広く活用されます。

9月中旬から国勢調査員が市内全世帯を訪問しますので、皆様のご協力をお願いします。

## 国勢調査 2020

### ■調査内容

#### ①世帯員について（15項目）

氏名、男女の別、出生の年月、世帯主との続柄、配偶の関係、国籍など

#### ②世帯について（4項目）

世帯の種類、世帯員の数、住居の種類、住宅の建て方

### 国勢調査を装った 「かたり調査」にご注意を！

国勢調査員は、「国勢調査員証」や「腕章」を身に付けています。国勢調査員を装った不審な訪問者や電話、メールなどには、くれぐれもご注意ください。

### ■調査の流れ

9月中旬から

9月14日(月)から  
10月7日(水)まで

10月1日(木)から  
10月7日(水)まで

国勢調査員が皆さんの  
お宅を訪問し、調査書  
類を配布します。



インターネット  
による回答期間



調査票（紙）による  
回答期間

### 市民の皆さんへのお願い

回答方法については、新型コロナウイルス感染防止のため、インターネットによる回答や調査票の郵送による回答にご協力をお願いします。

※ただし、国勢調査員へ紙の調査票の提出を希望する世帯は、政策財政課まで連絡ください。



◀詳しくはQRコード  
からご覧ください。





## マイナポイント予約を支援します

申間市民課 ☎ 51 6755

市民課に臨時の窓口を設置して、マイナポイント予約に必要なマイキーID設定を支援します。手続きには、マイナンバーカードと利用者証明用暗証番号（数字4桁）が必要となります。

なお、自宅のパソコンを利用してマイナポイントを予約する場合は、マイナンバーカードに対応したICカードリーダーとソフトのインストールが必要となります。

その他、一部のスマートフォンでも手続きできます。

詳しくは総務省「マイナポイント予約サイト」または、市ホームページをご覧ください。



### マイナポイントとは…

消費の活性化、マイナンバーカードの普及・促進、官民キャッシュレス決済基盤の構築を目的としたもので、マイナポイントの申し込みを行った決済サービスの利用（チャージまたは購入）額に応じて付与されるものです。

プレミアム率はチャージ額または購入額の25%で上限5,000円分です。



## マイナンバーカードを申請しませんか

申間市民課 ☎ 51 6755

市では、マイナンバーカード申請のサポートを行っています。

マイナンバーカード申請用の顔写真も撮影できますので、市民課（本館1階3番窓口）までお越しください。

### 必要な物 ①本人確認書類

#### ▶ 次のいずれか1点

免許証、パスポート、住民基本台帳カード、在留カード

#### ▶ 次のいずれか2点

保険証、年金手帳、医療費等受給者証や診察券・キャッシュカードなど

### ②印鑑（認め印可）

### ③マイナンバー通知カード（お持ちの人のみ）



申請から受け取りまで1カ月程度要しますので、お早めに手続きをお願いします。

## マイナンバーカード受け取り専用臨時窓口 を開設します

マイナンバーカード受け取り専用の臨時窓口を開設します。

**とき** 8月1日、8日、22日、29日の土曜日 午前8時30分～正午

**ところ** 市民課（本館1階2、3番窓口）

### 必要な物 ①受け取り案内のはがき

②本人確認書類（免許証など）

③マイナンバー通知カード（お持ちの人のみ）

④住民基本台帳カード（お持ちの人のみ）

※臨時窓口を利用の際は、本館東側出入り口からお入りください。

※マイナンバーカード受け取り以外の業務は行いません。



## 市民課窓口の混雑について（お願い）

月曜日と金曜日、祝日明けは市民課窓口が混雑する傾向にあります。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、急を要しない場合などは他の開庁日に来庁いただきますよう、ご協力をお願いします。

## オンライン婚活相談会を開催します

結婚を希望する人などを対象に、web会議ツール「Zoom」(※)を使用したオンライン婚活相談会を開催します。婚活の悩みなど、気軽にご相談ください。

※web会議ツール「Zoom」は、インターネット環境に接続された、ウェブカメラ付きのパソコンやスマートフォン、タブレットで利用できます(Wi-Fi環境を推奨)。

とき 9月11日(金) ①午後7時～8時 ②午後8時30分～9時30分  
12日(土) ③午後1時～2時 ④午後2時30分～3時30分  
13日(日) ⑤午後1時～2時 ⑥午後2時30分～3時30分

①～⑥のいずれかを選び申し込みください。  
相談は1人1回までです。

対象 ▶結婚を希望する20歳以上の独身者で、上十三・十和田湖広域定住自立圏(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)に在住の人やその家族など  
▶上十三・十和田湖広域定住自立圏での婚活を応援したい人(企業・団体・個人は問いません)

定員 6人(先着順)

参加費 無料 ※通信費などは参加者負担となります。

申込期限 9月9日(水)

申込方法 電話、FAX、メールまたは申し込み専用フォーム(QRコード)から申し込みください。

申問 NPO法人プラットフォームあomorい

☎017-763-5522 FAX:017-763-5523

メール: info@platform-aomori.org



出会いや結婚支援のノウハウを有する相談員が個別に対応します。安心してご相談ください。

コミュニケーションアドバイザー 榎内 有希子さん

## 「地元で暮らす、働く！あomorい暮らしまるごとオンライン」に出展します

青森県が主催する「しごと」をテーマとしたオンラインでの移住イベントに本市も出展します。ふるさとで暮らすことを考えてみませんか。ぜひ皆さんの家族や知り合いにお知らせください。

とき 8月29日(土) 午後1時30分～8時

参加費 無料(要予約)

申問 県地域活力振興課 ☎017-734-9174

メール: ijukoryu@pref.aomori.lg.jp



◀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。

## 低未利用土地等を譲渡した場合に特別控除を受けられます

土地の有効活用を通じた投資の促進、地域活性化、所有者不明土地の発生予防に向け、低未利用土地等(空き地、空き家・空き店舗などがある土地など)の適切な利用・管理を促進するための特例措置が創設されました。

この特例措置により、譲渡価格が500万円以下の一定の要件を満たす低未利用土地等を譲渡した場合に、長期譲渡所得から100万円の特別控除を受けられます。

特別控除を受けるために確定申告で必要な「低未利用土地等確認書」は、政策財政課(本館3階3番窓口)で発行します。発行に必要な書類や条件など、詳しくはお問い合わせください。

### 主な対象条件

- \*令和2年7月1日から令和4年12月31日までの譲渡であること
- \*都市計画法第4条第2項に規定する都市計画区域内であること
- \*譲渡した者が個人であること
- \*低未利用土地等に該当すること
- \*譲渡後の土地の利用目的があること など



市では、空き家を売りたい(貸したい)人の空き家の情報を公開し、空き家を買いたい(借りたい)人へ提供する「空き家バンク」を運営しています。空き家バンクに登録済みの物件は、証明書の発行に必要な確認作業がスムーズにできます。空き家の有効利用のためにも、ぜひ活用ください。



# 回収しています！使用済み小型家電

問 まちづくり支援課 ☎ 6726

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

## 《回収している小型家電の種類》

家庭で不要になった電子・電気機器 ※サイズ：12cm×30cm以下  
(回収ボックスに入る大きさ)

(例)



携帯電話



リモコン



デジタルカメラ



電気コード類

### 【回収ボックスを利用する際のお願い】

- ボックスへの投入は、各施設の開館時間内に限ります。
- 個人情報は消去してから投入してください。
- 電池、バッテリー類は火災の恐れがあるため取り除いてください。  
※電池は「燃えないごみ」に出してください。  
※小型充電電池は、まちづくり支援課（本館1階12番窓口）で回収しています。
- 投入されたものは返却できません。



### 《回収ボックス設置場所》

- 市役所（本館西側出入り口・別館西側出入り口）
- 各コミュニティセンター（南・東・西）
- イオンスーパーセンター十和田店
- スーパーカケモ（西金崎店・三小通り店）
- 北里大学獣医学部 ※北里大学生のみ
- ヤマヨ十和田店
- マックスバリュ北園店
- サンデー十和田店
- サンワドー十和田店

## 住まいが被害を受けたら ～まず、家の被害状況を写真で記録しましょう～

問 (防災に関すること) 総務課防災危機管理室 ☎ 6703  
(罹災証明書に関すること) 税務課 ☎ 6769

災害で住まいが被害を受けたとき、あまりのショックに何から手を付けたら良いか分からなくなるかもしれません。被災者の方々が一日も早く日常生活を取り戻せるように、行政もさまざまな支援に動き出しますので、一歩ずつ再建を進めていきましょう。

支援を受けるためにも、片付けや修理の前に、家の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。市から罹災証明書を取得して支援を受ける場合や、保険会社に損害保険を請求する場合などに大変役立ちます。

### 家の外の撮り方



ポイントは、家の外と中の写真を撮ることです。

- なるべく4方向から撮りましょう。
- 浸水した場合は、浸水の高さが分かるように撮りましょう。
- ※メジャーなどをあてて、「引き」と「寄り」の写真をとると、被害の状況が良く分かります。

### 家の中の撮り方



- 家の中の被害状況写真は、
  - ①被災した部屋ごとの全景写真
  - ②被害箇所の「寄り」の写真を撮影しましょう。

＜想定される撮影箇所＞

内壁、床、窓、出入り口、サッシ、襖、障子、キッチン、洗面台、便器、ユニットバスなど

(出典：「政府広報オンライン」より一部転載)

# 屋内グラウンドの愛称を募集します

9月1日に開館する「十和田市屋内グラウンド」が、利用者の皆さんに親しまれる施設となるよう施設の愛称を募集します。

**対象** 市内に住所を有する人

**応募方法** 愛称、愛称の意味、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、持参、郵送、FAXまたはメールのいずれかにより応募してください。応募用紙はスポーツ・生涯学習課（別館3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。

※1人1点に限ります。

**応募期限** 8月14日(金)必着

**賞品** 優秀賞1点 賞状、記念品など

※同一の愛称が複数の場合、抽選で受賞者を決定します。同じ愛称提案者には記念品を贈呈します。

**申問** スポーツ・生涯学習課 ☎ 0187  
FAX ☎ 3954  
メール spogak@city.towada.lg.jp



## 内覧会のお知らせ

施設を自由に見学できます（事前申し込みは不要です）。

とき 8月29日(土) 午後1時～4時

ところ 十和田市屋内グラウンド  
(西二十二番町24-20)

## 下水道区域内の皆さんへ

### 下水道への接続をお願いします

**申問** 下水道課 ☎ 4015

市では、市民の皆さんに健康で快適な生活を送っていただくため、下水道整備を行っています。生活環境の改善や川などの水質保全のためにも、まだ接続していない人は一日も早い接続をお願いします。

#### 下水道を使用するには…

市の指定を受けた排水設備工事業者に排水設備の工事を依頼してください。  
市の指定を受けた排水設備工事業者は、市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。



## 下水道区域外の皆さんへ

### 合併浄化槽の設置をお願いします

**申問** ティ・エム・イー(株) ☎ 7018  
**問** 下水道課 ☎ 4015

市民の皆さんの健康で快適な住環境の整備と公共用水域の保全を図るため、下水道区域外では浄化槽整備事業を行っています。

#### ※ 合併浄化槽の設置には浄化槽整備事業をご活用ください

浄化槽整備事業は、市と事業契約を結んでいるティ・エム・イー株式会社が、合併浄化槽の設置とその後の維持管理を行う事業です。

#### 事業のメリット

浄化槽設置にかかる工事費用は、分担金以外かかりません。

浄化槽人槽	分担金
5人槽	94,000円
7人槽	110,000円
10人槽	140,000円

#### 工事の概要

- ・浄化槽設置工事以外の排水設備工事などの費用は、浄化槽整備事業の申請者の負担となります。
- ・工事完了後、市の検査を受け、検査終了後、ティ・エム・イー株式会社が維持管理を行います。
- ・維持管理費は、下水道使用料として水道料金と一緒に毎月お支払いいただきます。

#### ※ 浄化槽普及促進補助制度も併せて活用をご検討ください

浄化槽整備事業を活用した場合、浄化槽1基につき110,000円の補助を受けることができます。また、単独浄化槽（トイレだけの浄化槽）を撤去する場合は、撤去費用として上限90,000円の補助を加算します。ただし、補助を受けるためには、その他にも条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。



# 特定不妊治療費を助成します

申請 こども支援課 ☎ 6716

市では、特定不妊治療（体外受精・顕微受精）を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、県の助成を受けた人に対して、治療費の一部を助成しています。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

## 条件

- ・法律上の婚姻関係にある夫婦
- ・青森県特定不妊治療費助成事業費補助金の交付決定を受けていること
- ・夫婦のどちらか一方が、青森県特定不妊治療費助成事業の交付決定日から継続して市内に住所を有していること

※県の助成を受けるためには、治療開始時の妻の年齢が43歳未満であること、指定医療機関において特定不妊治療を受けること、所得制限などの要件を満たす必要があります。

## 助成額

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）

※治療内容などに応じて、1回の治療につき150,000円または75,000円までを上限として助成（初回申請に限り300,000円）



## 初回申請における助成事例

治療内容など	治療期間	治療費	県の助成額	市の助成額	自己負担額
新鮮胚移植を実施した場合	約 50 日	408,100 円	300,000 円	100,000 円	8,100 円
凍結胚移植を実施した場合	約 150 日	489,134 円	300,000 円	100,000 円	89,134 円
体調不良などにより移植のめどが立たず治療を終了した場合	約 20 日	352,500 円	300,000 円	52,500 円	0 円

「ひとひと」がともに輝くまちの実現をめざして

問総務課 ☎ 6702

## 男女共同参画

～新型コロナウイルスに関連した国のDV対策の取り組みを紹介します～

### DVの深刻化の懸念

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から外出自粛や休業などが行われ、生活の不安やストレスなどにより、配偶者などからの暴力（DV）の増加や深刻化が懸念されています。DVは重大な人権侵害であり、いかなる状況であっても、決して許されるものではなく、また、被害にあった人が相談でき、支援や保護を受けられる体制づくりが必要です。

### DVに関する認識の高まり

DVの増加・深刻化が強く懸念されたことから、国の新型コロナウイルス感染症対策本部でも児童虐待やDV対策についての議論が行われ、安倍晋三首相からも「児童虐待防止対策とDV防止対策を連携させ、家庭内での暴力の根絶や被害者の支援に向けて、政府を挙げて取り組みを強化していく必要がある」との発言がありました。

また、国の感染症対策の基本的対処方針にも、配偶者暴力などに対応するため、地方公共団体と連携し、適切な支援を行うことが明記されています。

### DVに関する相談・支援体制の維持・拡充

感染症拡大防止策が講じられ、行政機能の一部縮小が行われる中であっても、DV被害者の相談や保護の

機能の継続が必要です。

国では、DVに関する相談対応体制の一つとして、最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながる全国共通電話「DV相談ナビ」を開設しています。

【DV相談ナビダイヤル】 0570-0-55210

⇒最寄りの配偶者暴力相談支援センターに電話（電話相談・面談・同行支援・保護など）

一方で、既存の体制では十分な対応ができない可能性もあることから、国では「緊急経済対策」に「配偶者暴力の深刻化に対応するための相談体制の拡充」を盛り込み、新たな相談窓口として「DV相談+」を開設しました。

【DV相談+】 0120-279-889（24時間電話相談）

- 外国語相談（英語、中国語など10カ国語）
- WEB面談 ●SNS相談（※毎日正午～午後10時）
- メール相談

DVで不安を感じたら、一人で悩まず、相談窓口にご相談ください。また、周りで被害に困っている人がいる場合は、相談窓口の情報を共有し、一人でも多くの人が相談・支援につながるよう協力をお願いします。

「がんの時代を生ききる」最終回は、今年4月に中央病院院長に就任しました高橋道長先生が解説します。

皆さんは、胃がどのような働きをしているかご存じですか？

胃の働きは大きく分けて、①食べた物の貯留②殺菌③タンパク質の初期消化の3つです。胃は、摂取した食物を貯留・攪拌し、少しずつ十二指腸に押し出す役割を持っています。胃の壁細胞からは胃酸が分泌され、食物に含まれる細菌を殺菌するとともに、主細胞からはペプシンが分泌され、タンパク質の分解が始まります。胃を切除すると、これらの重要な機能が、多かれ少なかれ失われることとなります。

近年、日本人は年間約12万人が胃がんに罹患するとされ、最近では内視鏡で腫瘤を切除できる早期胃がん症例が増えていることから手術による胃切除数は次第に減ってきており、昨年、胃切除を受けた人は約4.3万人と報告されています。

胃の切除法には、①腫瘍をその周辺の胃を含めて切除する胃部分切除術、②胃の出口の方（十二指腸側）を切除する幽門側切除術、③食道に近い方を切除する噴門側胃切除術、④胃を全て切除する胃全摘術などの術式があります。胃切除を受けた方が術後に被る病態を胃切除後症候群と呼びますが、今回は特にその病態と食生活に注目して、お伝えしたいと思います。

### 【胃切除後症候群と食生活】

#### ①逆流性食道炎

胃の食道側が切除される胃全摘術や噴門側胃切除術を受けた方は、胃の逆流防止機能が失われます。そのため、十二指腸に分泌される胆汁や膵液が食道に逆流することによって、胸焼けや背部痛を伴う逆流性食道炎が発症することがあります。その治療には、膵液の作用を減少させる膵酵素阻害剤が有効とされていますが、さらに、できるだけ脂肪の摂取を制限し、夜遅く食事を取らないことなどが効果的です。

#### ②ダンピング症候群

食べたばかりの未消化の食物が胃に貯留されず、そのまますぐに小腸に流入することによって起こる症状がダンピング症候群です。早期ダンピングと後期ダンピングに分けられ、食事摂取後30分程度で発症する目まい、頻脈、動悸、腹部不快感や悪心などを早期ダンピングと呼びます。一方、食後2時間ほどで発症する全身倦怠感、発汗、悪心などの低血糖症状によって起こるものを後期ダンピングといいます。1回の食事を減らし、食事の回数を多くすることなどで、多くの場合徐々に改善していきます。内服薬によって改善することもあるので、主治医にご相談ください。

#### ③胆のう結石症

胃切除のため胃酸の分泌が低下して、胆道（肝臓で生産される胆汁の通り道）感染が起こりやすくなります。胃切除の手術中に胆のうの周囲の神経を切離することが必要になることが多く、そのため、術後に胆のうの収縮機能が障害されます。これらの原因によって胆のう結石症が発生した場合は、胆のう切除が必要になる場合があります。

#### ④骨粗しょう症

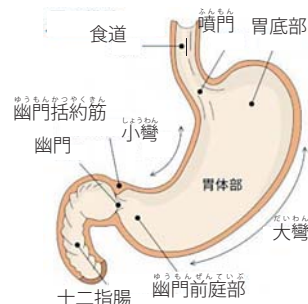
胃酸分泌の低下によるカルシウムの不溶化と吸収障害、およびビタミンDの吸収不良などによって骨から血中へカルシウムが移動し、腰痛や肩痛を伴う骨粗しょう症を発症することがあります。特に高齢者や痩せ型の人に多くみられることから、カルシウムの多い食事を取ることに加えて、カルシウム製剤やビタミン剤の服用も勧められています。

#### ⑤貧血

胃切除後には、鉄の吸収障害によって起こる鉄欠乏症の小球性貧血や、ビタミンB12の吸収障害によって大球性貧血が起こることがあります。小球性貧血は術後早期から出現しますが、大球性貧血は、術後3年以上経過してから発症します。鉄を含む食事を取るよう心掛けるとともに、鉄剤の服用やビタミンB12の補充が必要になります。

当院では、胃切除を受けた方は、退院前に栄養士から食事指導を受けていただきますが、退院すると指導の内容を忘れてしまい、食事指導が守られないことがよくあります。また、胃切除後の再建術式によっても症状の出方に差があります。他にもいくつかの症候がありますので、不調のときには担当医にご相談ください。

(文責：中央病院  
院長 高橋 道長)



これまで、各診療科の医師からそれぞれのがんについて解説してもらいました。普段と違う症状があったらすぐに医療機関を受診することや、定期的な健康診断を受診することで、がんを早期に発見し治療を行うことができます。

当院の健診センターでは、さまざまながん検診を行っています。中止していた胃内視鏡検査を8月から再開しますので、希望する人は健診センターまでご連絡ください。早期発見！早期治療！が大切です。

☎健診センター ☎⑤763 (予約受付時間：平日 午前9時～午後4時)

ひとり親家庭等医療費受給資格証の交付を新たに受けようとする人は申請が必要です

現在該当となっていない人でも、判定年度が変わり、8月から昨年の所得で判定されます。所得の減少、扶養人数の増加などの理由がある人は、対象となる場合がありますので、窓口でご確認ください。

**対象** 市内に住所を有する18歳までの子どもがいるひとり親家庭必要な物 ▶健康保険証(本人と子ども) ▶印鑑(スタンプ印不可) ▶本人と子どものマイナンバーが分かるもの ▶戸籍謄本(本人と子どもが載っているもの)  
※戸籍謄本は有料ですので、窓口で所得の判定を受けてからお取りください。

**申問** 子ども支援課(本館1階8番窓口) ☎⑤ 6716

ひとり親家庭などの就業を支援します

市内に住むひとり親家庭の父または母の、就業やスキルアップのための支援を行っています。

① 高等職業訓練促進給付金

看護師や調理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。

支給額

- ▶ 市民税非課税世帯 月額10万円
  - ▶ 市民税課税世帯 月額70,500円
- ※対象となる資格については、お問い合わせください。

② 自立支援教育訓練給付金

ハローワークの指定教育訓練講座の受講を支援するために支給されます。

**支給額** 入学金と受講料の合計の60%(上限20万円)

※受講前に事前相談が必要となります。いずれも先着順で、予算の範囲内となります。

**申問** 子ども支援課(本館1階8番窓口) ☎⑤ 6716

**i 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

**申**…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。

差し押さえした不動産を公売します

問 収納課 ☎⑤ 6761

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-1	深持字梅家ノ下88番	山林	14,777㎡	623,000円

- ▶ 入札日時 8月28日(金) 午前10時～10時5分
- ▶ 場所 市役所本館2階会議室1

※物件の詳細内容、図面、写真などは収納課で閲覧できます。

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

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。7月に実施した売り払い後の物品です。

とき 8月7日(金)

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

ところ 十和田湖総合運動公園旧体育館

※午前9時30分～整理券を配布します。来場の際は、マスクの着用をお願いします。

問 管財課 ☎⑤ 6707

**暮らし**

国民年金保険料の免除や納付猶予のある人は追納ができます

保険料の免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも将来受け取る年金の額が少なくなります。

10年以内であれば、さかのぼって納める「追納」ができますので、詳しくはお問い合わせください。

問 市民課 ☎⑤ 6753

申問 八戸年金事務所

☎ 0178・44・1742

【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

## 全国瞬時警報システム（Jアラート）による情報伝達訓練を行います

災害や武力攻撃などに備え、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）から音声が発送されます。

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

☎総務課 ☎⑤ 6703



## 10月1日から中央病院受診時の非紹介患者初診料と再診加算料が改定されます

令和2年診療報酬改定により、一般病床が200床以上の地域医療支援病院の初診時と再診時の選定療養費の徴収が義務化されたことに伴い、料金を次のとおり改定します。

▶非紹介患者初診料 5,500円(税込)

初診時に、他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診する場合、通常の医療費とは別に負担する費用です。かかりつけ医からの紹介状をお持ちの人は、料金がかかりません。

▶再診加算料 2,750円(税込)

当院から他の医療機関へ紹介した後にも、患者さんの希望により引き続き当院を受診する場合、通常の医療費とは別に負担する費用です。

※緊急時や、その他やむを得ない場合は、これらの費用は免除されます。

☎中央病院 ☎③ 5121

## 国民健康保険限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の申請を忘れずに

病気やけがなどにより、毎月の医療費が高額となる人は、認定証を医療機関に提示することで、窓口での医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。また、市民税非課税世帯の人は、入院時の食事代も減額となります。

必要な物 ▶国民健康保険被保険者証 ▶世帯主と交付対象者のマイナンバーが分かるもの ▶現在お持ちの認定証（認定証を更新する人）

※認定証を更新する人は8月31日(月)までに更新の手続きをしてください。新たに認定証を希望する人は、随時受け付けしています。

※国民健康保険税を滞納している人には交付できません。

☎国民健康保険課（本館1階☎番窓口） ☎⑤ 6750

## ～市と町内会との懇談会～

### みんなで創る地域の底力

市政に地域住民の要望を反映させ、市民一人一人が住み続けたいと思える十和田市づくりを目的とした懇談会です。

町内会の会員ならどなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

### ◆ 懇談会の日程と対象地区 ◆

開催日時		開催場所	対象学区
8月18日(火)	午後6時～7時30分	洞内和徳館	洞内小、松陽小、ちとせ小
8月19日(水)	午後6時～7時30分	沢田悠学館	沢田小、法奥小、十和田湖小
8月20日(木)	午後6時～7時30分	南コミュニティセンター	南小、四和小、藤坂小、下切田小
8月24日(月)	午後6時～7時30分	東コミュニティセンター	三本木小、東小、高清水小
8月25日(火)	午後6時～7時30分	八郷会館	深持小、西小、北園小

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、マスクの着用にご協力ください。

☎町内会連合会（外郭団体事務室内） ☎⑤6783



## 介護保険負担限度額認定証の更新を忘れずに

介護施設への入所やショートステイを利用している人が、8月以降も引き続き食費・居住費の負担軽減を受けるためには、認定証の更新手続きが必要です。

利用者負担額は、世帯の課税状況や年金収入額、資産状況などにより判定します。

必要な物 ▶現在お持ちの認定証 ▶介護保険負担限度額認定申請書 ▶印鑑 ▶本人と配偶者の通帳の写し

申請期限 8月31日(月)

※新たに認定証を希望する人は、随時受け付けしています。

☎高齢介護課（本館1階☎番窓口） ☎⑤ 6722

### 在日米軍三沢基地等従業員募集

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

※詳しくは、エルモのホームページ (<https://www.lmo.go.jp>) をご覧いただくか、お問い合わせください。

☎エルモ三沢支部  
管理課管理係  
☎⑤ 4165



### 「水の中をのぞいてみたら」参加者募集

とき 8月22日(土)

午前9時～11時30分

定員 20人(先着順)

持ち物 バケツ、虫かご、網、水分補給用の飲み物、帽子、長靴  
※汚れても良い服装でお越しください。

### 「トンボ博士になろう」参加者募集

とき 9月5日(土)

午前9時～11時30分

定員 20人(先着順)

持ち物 虫とり網、虫かご(貸し出し用数個あり)、水分補給用の飲み物、帽子

#### ◆いずれも

集合場所 東コミュニティセンター

申込期間 8月3日(月)～14日(金)

※雨天時は屋内で学習会を行います。

☎問一本木沢ビオトープ協議会事務局(スポーツ・生涯学習課内) ☎⑧ 0186

### 令和3年4月採用の職員募集

#### ①十和田市職員

募集職種および募集人数

##### ▶一般行政

▷事務 大卒程度・高卒程度  
12人程度

▷建築 大卒程度・高卒程度  
若干名

##### ▶社会人枠(条件有り)

▷事務 大卒程度・若干名

▷建築 1級または2級建築士・  
大卒程度 若干名

##### ▶保健師 若干名

#### ②十和田地域広域事務組合職員

募集職種および募集人数

##### ▶一般行政

▷事務 大卒程度・高卒程度  
若干名

試験案内(募集要項)・受験申込書

①は総務課(本館3階②番窓口)、  
市役所本館1階総合案内で配布

②は広域事務組合事務局で配布

※受験資格など詳しくは、試験案内をご覧ください。また、試験案内・受験申込書は、それぞれのホームページからもダウンロードできます。

#### ◆いずれも

##### 第1次試験(①、②合同実施)

とき 9月20日(日)

試験場所 県立十和田工業高校

申込期限 8月20日(木)

(郵送の場合は、当日消印有効)

※①、②の併願はできません。

※申し込み、お問い合わせはそれぞれ異なりますのでお間違えないようお願いします。

☎問①総務課 ☎⑤ 6705

②十和田地域広域事務組合事務局

☎⑩ 8100

### 自家用車を他県ナンバーのまま使っていますか?

他県から引っ越してきて、ナンバープレートをそのまま使い続けていませんか?車検証を現在の住所に変更し、正しいナンバープレートに変更しましょう。

☎東北運輸局 青森運輸支局

☎ 050・5540・2008

## ☆ 募 集

### 会計年度任用職員募集(屋内グラウンド管理人)

対象 年齢、学歴不問

勤務場所 十和田市屋内グラウンド

業務内容 施設管理業務(受付・パソコン入力・清掃・環境整備など)

募集人員 2人

勤務時間 1日7時間(午前8時30分～午後5時15分でシフト制)

報酬 月額132,000円

手当 時間外勤務手当の支給あり。  
(任用期間6カ月以上で期末手当を支給)

任用期間 9月1日～令和3年3月31日

面接試験 8月19日(水) 午前10時～市役所別館3階会議室

申し込み方法 スポーツ・生涯学習課(別館3階)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会計年度任用職員応募用紙を持参または郵送により提出ください。

申込期限 8月13日(木)

☎問スポーツ・生涯学習課

☎⑧ 0187

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

## 令和2年度自衛官等募集

申問自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎ 1346

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
防衛 大学校 学生	推薦 18歳以上21歳未満の人(高卒者または高専3年次修了者(見込み含む)で成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人)	9月5日(土)~11日(金)	9月26日(土)、27日(日)
	総合 選抜 18歳以上21歳未満の人(高卒者または高専3年次修了者(見込み含む))		1次:9月26日(土) 2次:10月31日(土)、11月1日(日)(※)
航空学生	海上:18歳以上23歳未満の人 航空:18歳以上21歳未満の人	募集中~ 9月10日(木)	1次:9月22日(火) 2次:10月17日(土)~22日(木)(※) 3次:11月20日(金)~12月16日(水)(海上)(※) 11月14日(土)~12月17日(木)(航空)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	募集中~ 9月10日(木)	別途各人に連絡します。
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通じて行っています。	別途各人に連絡します。
予備 自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の人	募集中~ 9月11日(金)	10月3日(土)~6日(火)(※)
	技能 18歳以上で国家免許資格などを有する人		

●試験場所は、別途各人に連絡します。

(※)試験期日については、いずれか1日を指定します。

## リフレッシュスポーツ教室第2期参加者募集

とき 9月9日~12月2日までの毎週水曜日(9月16日、10月21日を除く全11回)

①午前10時~正午  
②午後1時30分~3時30分

ところ 総合体育センターほか  
内容 軽スポーツ(ユニカール・ラージボール卓球など)

対象 18歳以上(学生は除く)

定員 ①②各20人(先着順)

費用 ▶65歳未満 2,500円

▶65歳以上 1,800円  
(いずれも保険料込み)

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不可)

申し込み受付 8月4日(火)~

申込時間 午前9時~午後8時  
(日曜・祝日は午後4時まで)

申問 総合体育センター ☎ 5555

## 第56回十和田市児童生徒発明くふう展作品募集

対象 市内小・中学生

募集作品 発明くふう作品(工作物)、未来の科学の夢の絵(絵画)

申し込み方法 各小・中学校へ作品を提出ください。

申込期間 8月20日(木)~28日(金)

▶展示期間 9月4日(金)~6日(日)

▶展示場所 市民交流プラザ  
「トワレ」

閩南コミュニティセンター

☎ 4416

## 第5回十和田市「図書館を使った調べる学習コンクール」作品募集

疑問や知りたいことを、学校図書館・公立図書館の資料などを使って調べた作品(1人1点)を応募しませんか。

対象 市内の小学生

申込期限 9月15日(火)必着

申し込み方法 図書館に備え付け、または図書館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、郵送か持参により申し込みください。

※テーマは自由です。サイズはB4サイズまで、ページ数は1ページ以上50ページ以内です。

※後日、審査を行い、表彰します。また、参加者全員に参加賞を差上げます。

申問 市民図書館 (〒034-0081 西十三番町2-18) ☎ 7808

## 第37回十和田市発明工夫展作品募集

対象 法人・個人(高校生以上)

募集作品 独創的な発明、考案の試作品

申し込み方法 商工観光課(本館2階4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出品申込書に、必要事項を記入の上、作品と一緒に提出ください。

申込期限 8月21日(金)

申問 十和田市発明協会事務局(商工観光課内) ☎ 6773



【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



**催 し**

**企画展「植物が好きになる話～奥入瀬溪流の野草たち～」**

奥入瀬溪流に生えている野草の興味深いエピソードを、分かりやすく写真とともに紹介します。模型や間違い探しなどの展示物もあります。ピクニックやハイキングの事前学習にもどうぞ。

とき 8月1日(土)～9月13日(日)  
午前9時～午後4時30分  
(期間中休館なし)

ところ 十和田ビジターセンター  
☎十和田ビジターセンター運営協議会 ☎⑤ 1015



**令和2年度あおもりの農山村フォトコンテストを開催します**

青森県の豊かで美しい農山村風景や生活、文化などの写真を応募してみませんか。

テーマ

▶農山村の風景部門「輝き」

▶人々の暮らし部門「希望」

※撮影場所は青森県内に限ります。

応募規定 四つ切(ワイド可)、

A4のいずれかで単写真のみ。

カラー、モノクロ可。

※平成30年以降に撮影した未発表の作品に限ります。

応募期限 10月31日(土)

※詳しくは環境公共学会のホームページをご覧ください。

☎環境公共学会事務局

☎ 017・723・2401

**自然ふれあい観察会 2020 参加者募集**

とき 9月6日(日)

午前9時～午後3時

集合場所 宇樽部棧橋前駐車場

内容 十和田湖一望!十和田山登山

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、雨具、登山装備

申込期限 8月31日(月)

☎(一財)自然公園財団十和田支部 ☎⑤ 2368



**初心者向け農作業研修会を開催します**

農業での就労を考えているが未経験で不安だという声に答えるため、農業で働く意欲のある人を対象に農作業を体験できる研修会を開催します。

とき ①8月28日(金)②9月1日(火)

いずれも午前9時～11時

ところ 芋久保地区農業構造改善

センター(大沢田字芋久保47-2)

内容 ①ネギの収穫と出荷調整

②ニンニクの種こぼし(一片ずつバラバラにする作業)

定員 各10人(先着順)

申込期限 8月24日(月)

☎上北地域県民局 農業普及振興室 ☎⑤ 4281

**新型コロナウイルス感染症対策に伴うイベント・行事などの中止情報**

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止を決めた市主催などのイベント・行事などをお知らせします。

開催日	イベント・行事名	問い合わせ先
8月5日(水)	十和田市いのちを守る運動月間安全・安心なまちづくり総決起大会	まちづくり支援課 ☎⑤ 6777
8月13日(木)～15日(土)	令和2年度全国高等学校総合体育大会相撲競技大会(兼第69回全国高校相撲十和田大会)	スポーツ・生涯学習課 ☎⑤ 0187
8月14日(金)	十和田市夏まつり 第63回花火大会	十和田商工会議所 ☎④ 1111
8月16日(日)	第55回全日本大学選抜相撲十和田大会	スポーツ・生涯学習課 ☎⑤ 0187
9月4日(金)～6日(日)	十和田市秋まつり	十和田商工会議所 ☎④ 1111
10月上旬	第25回とわだ駒街道マラソン大会	スポーツ・生涯学習課 ☎⑤ 0187

【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

# 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。

## 剣道体験教室

初心者、大歓迎です。動きやすい服装とマスク着用でお越しください。  
とき 8月24日(月)～9月4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  
持ち物 水分補給用の飲み物  
☎十和田市剣友会・大木  
☎090-7330-1623

## 十和田ひまわりバドミントンクラブ会員募集

2回まで無料体験できますので、興味のある人はぜひお越しください。  
とき 毎週火・木曜日(祝日は除く) 午前10時～正午  
ところ 総合体育センター  
持ち物 シューズ、ラケット、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物  
☎十和田ひまわりバドミントンクラブ・田邊☎⑤0190

## 青空ミニ・ミニミュージアム「原爆の図」

原爆投下直後の広島に入った丸木位里・俊夫妻が1950年に発表した「原爆の図」。1978年に小さな小さな普及版が作られました。一枚一枚に込められた願いをご覧ください。  
とき 8月8日(土) ※雨天中止 午前10時～正午  
ところ 桜の広場  
☎I(アイ)女性会議十和田支部・高森☎②1519

## 原爆写真展

「ヒロシマ・ナガサキ」への原爆投下から75年目の夏。核兵器のない世界をつくりましょう。  
とき 8月2日(日) 午前10時～午後5時  
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」  
☎十和田市原水爆禁止の会・苫米地☎090-9535-4761

## ご当地ベビーヨガ

笑顔で楽しく行うヨガです。ポーズと呼吸法で産後の骨盤を引き締め、下腹ポッコリを改善します。助産師の赤ちゃん相談とベビーマッサージもありますので、お楽しみください。  
とき 午前9時45分～11時40分  
①8月29日②9月12日③10月31日  
④11月28日⑤12月12日⑥令和3年1月30日⑦2月27日⑧3月27日(全て土曜日)  
ところ 東コミュニティセンターまたは市民交流プラザ「トワーレ」(申し込みの際にお知らせします)  
対象 生後1カ月以降の子どもと母親  
定員 各回15人(先着順)  
費用 各回1,500円  
持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、赤ちゃんお世話グッズ  
※動きやすい服装でお越しください。  
☎ご当地ヨガ実行委員会・藤代☎080-3501-6790  
メール gotohchiyoga@gmail.com

## バウンドテニス初心者教室

テニスコート6分の1の大きさで、一年中室内で楽しめます。初めての人も優しく指導しますので、参加してみませんか。  
とき 9月1日～29日の毎週火曜日 午後1時～3時(22日を除く)  
9月4日～25日の毎週金曜日 午後7時～9時  
ところ 総合体育センター  
対象 18歳以上  
定員 10人  
持ち物 上履き、タオル  
申込期限 8月31日(月)  
☎十和田バウンドテニス協会・工藤☎090-2799-4750

## 卓球教室参加者募集(後期)

十和田市卓球協会の会員が基礎から指導します。後期からの申し込みも受け付けています。  
とき 8月27日～10月29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(会費)  
持ち物 ラケット  
申込期限 8月20日(日)  
☎十和田市卓球協会・三浦☎090-2273-1423

## 物忘れ防止と体力向上のための心身活性教室

この頃、物忘れが多くなってきたみたい…、運動不足なのは分かっているけど…。そんな不安のある人は心身機能活性運動療法で脳細胞を活性させ、体力を向上させましょう!!  
とき ①8月2日(日)、②23日(日) 午後1時30分～3時20分(①、②のいずれか)  
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」多目的研修室2  
定員 各12人(先着順)  
費用 500円  
持ち物 タオル(汗拭き用)、水分補給用の飲み物、マスク  
※事前に申し込みが必要です。  
☎心身活性教室とわだ・林☎080-5222-1224

## 広島・長崎を語り継ぐ原爆写真展

原爆写真や原爆に関する資料を展示します。また、原爆の恐ろしさを語る女優の吉永小百合さんの朗読もビデオ上映します。  
とき 8月9日(日) 午前11時～午後6時  
10日(月) 午前9時～午後6時  
11日(火) 午前9時～午後3時  
ところ 市民図書館 多目的研修室  
☎原水爆禁止十和田市民会議・久慈☎③2400

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期となっていた展覧会「インター+プレイ」展の第1期を会期を変更して開催しています。

全3期を通した展示として、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。

美術館内では第1期として、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) 開催中～令和3年8月29日(日)  
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)  
※令和2年8月3日(月)、10日(月)は臨時開館します。  
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  
※高校生以下は無料です。

### 8月10日(月)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。

### 新型コロナウイルス感染防止対策とお願い

- 入館の際は必ずマスクの着用と館内に設置している消毒液での手指消毒をお願いします。
- 発熱、咳など風邪のような症状がある場合、高齢の人や基礎疾患のある人で感染リスクを心配する場合は、来館をお控えください。
- 6人以上での来館を希望する場合は事前にお問い合わせください。
- 展示室内の混雑を緩和するため、入場制限を行う場合があります。



鈴木康広《はじめりの果実》  
撮影：小山田 邦哉



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。》  
撮影：小山田 邦哉



松原慈《真実 / 自由》  
撮影：小山田 邦哉

## 十和田市を舞台に映画が撮影されます /

平成29年に公開の「花戦さ」で、第41回日本アカデミー賞優秀監督賞を受賞した篠原哲雄監督が、十和田市を舞台にした映画を撮影します。

この映画は「学生と動物の触れ合い」がテーマで、北里大学が撮影に協力し、8月に2週間ほど本市での撮影が予定されています。

どのような映画が製作されるのか、楽しみにお待ちください。



### 【監督】篠原 哲雄さん

1962年東京都出身。93年「草の上の仕事」が神戸国際インディペンデント映画祭でグランプリを受賞し監督デビュー。96年「月とキャベツ」が初の劇場用長編作品。2017年に公開の「花戦さ」で第41回日本アカデミー賞優秀作品賞と優秀監督賞を受賞。2019年「影踏み」公開。2020年7月「癒しのころみ～自分を好きになる方法～」公開。

# 花を楽しむフラワーガーデン

十和田市は豊かな自然にあふれ、さまざまな人たちが丹精込めて育てている花々がまちを彩っています。

今号では、花に囲まれ、花を楽しむことができるフラワーガーデンを紹介します。皆さんも花に癒される日々を過ごしてみませんか。



## 色鮮やかに咲き誇るバラ園

### 深持字後平92 (高橋 京子さん)

広大な自然の中、初夏と秋に、赤やピンク、黄色、白など、色とりどりのバラが咲き乱れ、華やかなバラの花と香りを堪能することができます。

秋のバラは、例年9月中旬頃から咲き始めます。たくさんバラに包まれながら、優雅なひとときを味わってみませんか。

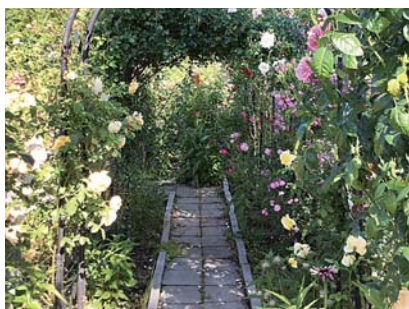
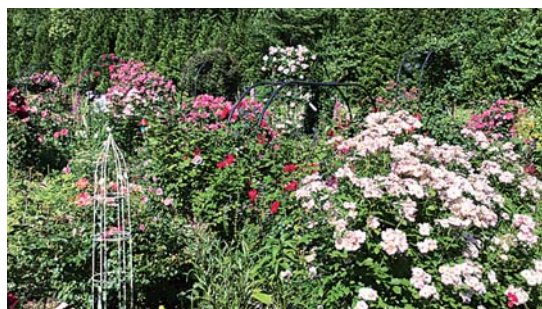
予約は不要ですので、観賞を希望する人は、直接お越しください。

**開園時間** 午前10時～正午、午後1時～3時30分  
※雨天閉園

案内看板



案内看板





▲「睡蓮沼」では虫をみることができます

## 季節を感じ、癒される庭園

### 滝沢字館10 (滝沢<sup>よう</sup>鷹太郎さん)

5月から10月頃まで、ツツジやチューリップ、バラ、アジサイなど、季節の移り変わりを花で楽しめるイングリッシュガーデンです。

予約は不要ですので、観賞を希望する人は、直接お越しください。

**開園時期** 10月末までの毎週日曜日、祝日  
※8月9日(日)は閉園



至 新郷村



## 緑と花のまちづくり

地域団体やサークルなどの活動により、街中の花壇はさまざまな花で彩られ、美しく保たれています。

そして、その大切に育てられた緑や花は、私たちの暮らしに潤いを与えてくれます。

日常の何気ない風景の中の草木や花々に目を向け、安らぎを感じてみませんか。



### 【八甲町内会】

西二番町駐車を囲む花壇。マリーゴールドと、黒いひよこのオブジェが印象的です。



### 【西十一番町町内会】

西十一番町の稲生川沿いの遊歩道。きれいに並んで咲くアジサイが遊歩道を彩っています。



### 【赤沼農地・水・環境保全会】

三本木字西金崎の花壇。畑が広がる景色の中で、色とりどりの花がきれいに咲いています。

## 花はきれいだけではない —植物が持つ生命力—

生まれ落ちた場所で懸命に成長していく植物からは、力強い生命力を感じることができます。

市内に咲く生命力あふれる花を紹介します。



## 庭に生え、気が付けば2m!!

西二十二番町の庭に、どこから種が飛んできたのか分からないが、突然生えてきたという「ピロードモウズイカ」。

すごい成長力で、2m程まで大きくなり、今年初めて花が咲きました。

## と根性ツツジ!?

滝沢地区の上水記念碑の隙間から生えた小さなツツジ。土もない厳しい環境の中で、懸命に花を咲かせる姿に心を打たれます。



# ほけんのページ

## 8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	11日(火)・24日(月) ※バスタオル持参	保健センター 健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 対象者には個別通知します	12日(水)・26日(水) ※フェイスタオル持参	
◆2歳児発達健診 対象者には個別通知します	7日(金)・19日(水)・ 27日(木) ※フェイスタオル持参	
◆3歳児健診 対象者には個別通知します	18日(火)・25日(火) ※フェイスタオル持参	
◆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	17日(月)9:20~ ※前日までに要予約	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	20日(木)14:00~ ※12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 13:15~15:30 ◆産前産後ケアコース 11日(火)「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 3日(月) 「ベビーマッサージ」 9月7日(月) 「ベビー防災」 ◆親子ふれあいコース 17日(月)「遊び方体験」 9月14日(月)「離乳食」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	5日(水)・31日(月) 13:15~15:30 「沐浴・妊婦疑似体験」	

※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。  
※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。

### 日本脳炎の予防接種を受けましょう

日本脳炎の予防接種は、接種の積極的勧奨を差し控えていた時期があったため、次の特例対象者は予防接種を受けていない可能性があります。まだ接種を受けていない人は、予防接種を受けましょう。

#### 【特例対象者】

▶平成12年4月2日~平成19年4月1日生まれで20歳未満の人

▶平成19年4月2日~平成21年10月1日生まれで13歳未満の人

※過去の接種歴により受け方が変わりますので、お問い合わせください。

健康増進課 ☎⑤6790

### 食中毒予防の5つのポイント

夏は食中毒が発生しやすい季節ですので、食品の取り扱いなどに十分注意し、予防を心掛けましょう。

- ①身を守る手洗い 手洗いは食品衛生の基本です。
- ②肉の生食に注意 高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は、加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。
- ③テイクアウトは早めに食べる 持ち帰る場合は常温で長時間放置せず、購入後はすぐに食べましょう。
- ④有毒山野草・有毒キノコ 食用かどうか分からない植物は採らない、食べない、人にあげない、販売しない。
- ⑤フグの家庭調理は危険 最悪の場合は死に至ることもあるので、釣ったフグなどは絶対に調理しないでください。

### ●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	9月2日(水) 14:00~15:00 ※8月31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	9月3日(木) 9:30~13:15~ ※9月1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	26日(水)※要予約 ▶継続の人 9:30~10:30 ▶新規の人 10:30~11:00	上十三保健所 ☎③4261
◆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	12日(水) 14:00~15:00 ※7日(金)まで要予約	市役所本館2階会議室2 高年齢介護課 ☎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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:00~13:30	上十三保健所 ☎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	19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	20日(木) 9:30~15:00	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	4日(火)・18日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎③8450

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎⑤6790)へお問い合わせください。



### 家族みんなが

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え  
1日を元気にスタートしよう!

「早寝・早起き・朝ごはん」はメリットがたくさん!

- ◆夜しっかりと寝ることで成長ホルモンが分泌されます。
- ◆早起きすることで体温を高め、体が活動モードになります。
- ◆朝食を食べることで集中力ややる気がでます。
- ◆食を通じて、親への感謝の気持ちが育まれます。



市では毎月第3日曜日を「家族でまんまの日」として推進しています。



### ●献血のお知らせ

健康増進課 ☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
9日(日)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	
12日(水)	10:00~12:00	十和田警察署
	13:30~16:00	
21日(金)	10:00~11:45	十和田市役所
	13:00~16:00	
30日(日)	9:30~12:00	DCMホームマック(株)十和田店
	13:30~15:30	



## 8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	3日(月)・17日(月) 3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	14日(金)・28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	26日(水) 午後1時～4時 ※19日(水)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	20日(水) 午後1時～3時 ※6日(水)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	12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	11日(火)・25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	18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。

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	27日(水) 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 ☎ 0178-44-1742 市民課 ☎ 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)  
申問収納課 ☎ 6761

## 市税等の口座振替をご利用ください

指定する市内の金融機関の口座から振替納付ができます(年金天引きの市・県民税、国民健康保険税を除く)。

▶申請場所 収納課、市内金融機関  
▶持参する物 納税通知書、通帳・届け出印

申問収納課 ☎ 6762

## 8月31日(月)が納期限(口座振替日)です

市税等は納期限内に納めましょう

市・県民税第2期/国民健康保険税第2期  
介護保険料第2期/後期高齢者医療保険料第2期

## その他の催し

<>…開始時間

1(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 ☎ 7808) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民交流プラザ「トワール」(☎健康増進課 ☎ 6791)
6(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 ☎ 6791)
8(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「トワール」(☎健康増進課 ☎ 6791)(22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 ☎ 7808)
15(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎ 7808)(29日も開催)
19(水)	▶十和田いきいき介護ボランティアポイント事業説明・研修会<10:00>～市民交流プラザ「トワール」(対象:60歳以上の市民)(☎市社会福祉協議会 ☎ 2992)
22(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 ☎ 7808)

## 七戸十和田奥入瀬シャトルバスを運行します

☎七戸十和田奥入瀬シャトルバス運行協議会(政策財政課内) ☎ 6710

運行日 8月1日(土)～11月15日(日)(8月24日～28日、31日～9月4日を除く) ※予約は不要です。

停車場 七戸十和田駅、道の駅しちのへ、東八甲田ローズカントリー、奥入瀬溪流温泉、焼山、奥入瀬溪流館

運賃 片道500円(乗車区間により料金が異なります) ※小学校入学前の子どもの運賃は無料です。

※運行日や時刻など、詳しくはQRコードからご覧ください。



## 休日当番医

☎健康増進課 ☎ 6790

2日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	☎ 225588
9日(日)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎ 251881
10日(月)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	☎ 513911
16日(日)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎ 201101
23日(日)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	☎ 236540
30日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	☎ 225151

▶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。

## サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

## サマージャンボミニ1千万円

(1等1千万円)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円  
2種類同時発売!

発売期間 8/14(金)まで

公益財団法人青森県市町村振興協会

～消防団には、あなたの協力が必要です～

# 地域を守る・安心をつくる消防団員を募集しています

〒100-0001 東京都千代田区十和田市消防団 (十和田地域広域事務組合消防本部警防課内) ☎0130

消防団は、普段は本来の仕事、学業、家事に従事しながら、火災や風水害などの災害時には地域の安全と安心を守るために活動している人たちが集まる消防組織です。

「大切なひと、大好きなまち」を守るため、消防団に入りませんか。

## 消防団は地域を守る力

消防団は、市民の生命と財産を守るという使命を持っています。「自分たちの地域は自分たちで守る」という気持ちで十和田市消防団に入ってください。



十和田市消防団長  
平館 龍太郎 さん

消防団への加入状況 (令和2年7月1日現在)  
消防団員 709人(うち女性団員 37人)

## 消火・救助など、さまざまな活動が地域の力に

消防団は、火災時には消防署員とともに消火活動にあたるほか、地震などが発生した場合は、地域の実情に通じている消防団員が救助活動に当たります。火災などが無いときは次の活動を行っています。



十和田市消防出初式



競技会(玉落とし競技)



消防団ラッパ隊



水防訓練(土のう作成)

## 「駒らん情報めーる」を登録しませんか



〒100-0001 東京都千代田区十和田市消防団 ☎0176703

「駒らん情報めーる」は緊急情報(災害時の避難所の情報など)、気象情報、火災情報、市のイベント情報などをタイムリーに携帯電話やパソコンにお届けするメール配信サービスです。

登録は無料です(通信料は利用者負担となります)。

### ★登録方法はこちら

①QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

※またはanzenjoho@info-towada.jpに空メールを送信

②登録案内メールが届きますので、案内に従って登録してください。

※info-towada.jpのドメインからのメールが受信できるようにしてください。



▲QRコード

### 配信情報

緊急情報

全国瞬時警報システム情報  
(Jアラート情報)

気象情報

火災情報

防犯情報

交通安全情報

消費者生活情報

行方不明者情報

ライフライン情報

その他

(農業・学習・イベント情報など)

※配信情報は選択できます。ただし、緊急情報は登録者全員に配信されます。

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	令和2年6月末現在	人口	60,569人	-51人
	男	29,056人	-25人	-255人
	女	31,513人	-26人	-336人
	世帯	27,790世帯	+20世帯	+168世帯

市街地循環バス・西地区シャトルバス  
8月の連休日 なし  
毎日運行

詳しくはQRコードからご覧ください。