

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ 9

No. 215
2020

祝
十両昇進

錦富士

本市出身の錦富士は、十和田中一三本木農高一近畿大学中退で伊勢ヶ濱部屋に入門。令和2年大相撲三月場所では全勝で幕下優勝を果たし、七月場所で5勝2敗の成績をあげ、九月場所での十両昇進を決めました。

前
に出る
相撲で

上
を
目
指
し
ま
す

広報とわだ 目次

- 2 9月1日、屋内グラウンドオープン
- 6 高齢者のあんしん相談所
地域包括支援センターを利用してみませんか
- 8 新型コロナウイルス感染症に係る第4次支援
対策の主な事業をお知らせします
- 12 のうぎょうと農業委員会 第38号

9月1日、
屋内グラウンドオープン



「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い、建設を進めてきた「十和田市屋内グラウンド」が9月1日にオープンします。

体操、ジョギング、軽スポーツなど、個人利用もできますので、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。



十和田市屋内グラウンド「こまかいどーむ」

所在地 西二十二番町24番20号

構造 鉄骨造 一部鉄筋コンクリート造
平屋建

延べ床面積 2,885.02㎡

グラウンド 全面人工芝 面積918㎡ (27m×34m) × 2面

利用可能種目 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、ジョギング、体操など

屋内グラウンドの愛称は、「こまかいどーむ」に決定

愛称募集に36点の応募があり、三浦 ^{はるま}暖真くん（10歳）が考案した「こまかいどーむ」に決定しました。

「駒街道」と「ドーム」を合わせたこの愛称は、「駒街道マラソンのコース沿いにあり、ランナーや応援する人たちにも覚えてもらいやすく、ひらがなだと子どもにも分かりやすい」という思いから考案されました。

■ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」 ☎⑦1270

■ エントランス



▲入り口から真っすぐグラウンドへ入場できます

■ ホール



▲グラウンド内を眺めることができます

■ 会議室



▲最大収容人数24人（35㎡）の会議室です

■ 人工芝グラウンド



■ **開館時間** 午前9時～午後9時
※日曜日、祝日は午後5時まで

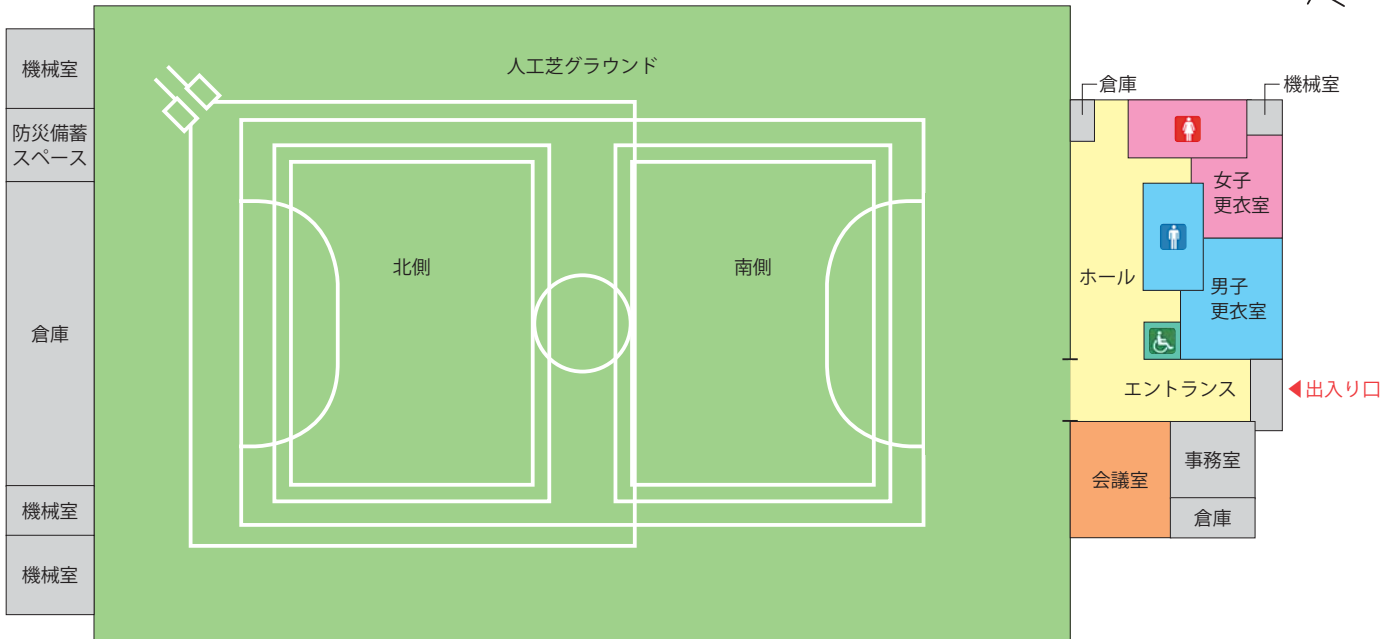
■ **休館日** 毎月第1月曜日
※祝日の場合は開館
※年末年始は12月28日～1月4日休館

■ 利用方法

- ・個人使用の場合、予約は必要ありません。
- ・会議室、人工芝グラウンドの占有使用の場合、予約が必要です。使用希望日の3カ月前～8日前に申請書を提出してください。交付される納付書で使用料を支払い、予約完了となります。

施設案内図

♂ … 男子トイレ
 ♀ … 女子トイレ
 ♿ … 多目的トイレ



料金表

※満65歳以上および中学生以下の個人使用は無料です。

使用場所等	使用区分		金額（1時間）	
			占有使用	個人使用
人工芝グラウンド	アマチュアスポーツ	入場料を徴収しない	2,000円	一般 100円 高校生 50円
		入場料を徴収する	6,000円	
	アマチュアスポーツ以外	入場料を徴収しない	10,000円	
		入場料を徴収する	20,000円	
会議室	アマチュアスポーツ		300円	
	アマチュアスポーツ以外	入場料を徴収しない	900円	
		入場料を徴収する	1,500円	

※人工芝グラウンドの占有使用で照明を使用する場合は、別途使用料がかかります。

※人工芝グラウンドを半面のみ占有使用する場合は、使用料が2分の1となります。

※高校生以下が人工芝グラウンドを占有使用する場合は、使用料（照明の使用料を除く）が2分の1となります。

※個人使用料の収納事務（休日・夜間）は令和3年3月31日まで（公社）十和田市シルバー人材センターに委託します。

利用時間割

… 個人の時間帯
 … 団体・占用の時間帯

		午前 9時	10時	11時	正午	午後 1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時
月曜日	北側													
	南側													
火曜日	北側													
	南側													
水曜日	北側													
	南側													
木曜日	北側													
	南側													
金曜日	北側													
	南側													
土曜日	北側													
	南側													
日曜日	北側													
	南側													

※団体・占用の時間帯に予約がない場合は、個人使用できます。

※催事などにより、時間割に関係なく全面占有使用となる場合がありますのでご了承ください。

高齢者のあんしん相談所

地域包括支援センター

を利用してみませんか

☎ 高齢介護課 ☎⑤16720

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが地域で安心して自分らしく暮らしていけるよう総合的に支援する地域の相談窓口「高齢者のあんしん相談所」です。

市では、小学校区を基に市内を東・北・西南の3つの圏域に分け、圏域ごとに地域包括支援センターを設置しています。

北 地域包括支援センター



所在地 西二番町4番3号
連絡先 ☎⑤6056
開設時間 月～金曜日
 午前8時30分～午後6時30分
 土曜日
 午前8時30分～午後5時30分
休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日
担当圏域 (小学校区)
 北園小、洞内小、深持小、松陽小、ちとせ小

「将来が心配で話を聞きたい」「近所に心配な人がいる」などの相談もお気軽にどうぞ。



社会福祉士
 菅米地 光代さん

東 地域包括支援センター



所在地 東十三番町18番1号
連絡先 ☎⑤1513
開設時間 月～土曜日
 午前8時30分～午後5時15分
休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日
担当圏域 (小学校区)
 三本木小、東小、藤坂小、高清水小

「とにかく東地域包括支援センターに行ってみよう」と思っていただけのような支援センターでありたいと思っています。少しでも地域の皆さんのお役に立てばうれしいです。



主任介護支援専門員 酒井 桃子さん



西南 地域包括支援センター

所在地 穂並町6番27号
連絡先 ☎⑤14250



西南 地域包括支援センターサブセンター

所在地 奥瀬字中平156番地
連絡先 ☎⑤3400

◆いずれも
開設時間 月～土曜日
 午前8時30分～午後5時15分
休業日 日曜日、祝日、12月29日～1月3日
担当圏域 (小学校区)
 南小、西小、下切田小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小

「どこに相談したらいいんだろう…」「どう話せばいいんだろう…」
 私たちがじっくりお話を伺います。まずは気軽にお電話ください。



保健師 小又 佳奈子さん

◆高齢者の暮らしをサポートします

さまざまな相談に応じます

地域に住む高齢者に関する相談やその家族、近隣に暮らす人の悩みなど、介護や認知症に関するだけでなく、健康・福祉・医療のことなど日常生活で困っているさまざまな相談に応じます。

介護予防を応援します

家に閉じこもりがちな人、介護予防に取り組みたいと思っている人には、介護予防教室の開催や介護予防事業の紹介、介護予防サービスのケアプラン作成などの支援を行っています。

高齢者の権利を守ります

高齢者への虐待（疑いを含む）の相談や、財産管理などの相談に応じます。虐待防止や虐待の早期発見、早期対応を進め、成年後見制度の活用など高齢者の権利擁護のために必要な支援を行います。

暮らしやすい地域をつくります

地域の方々や関係機関と連携・協力し、高齢者が暮らしやすい地域になるためのつながりを支援します。また、高齢者の問題や異変に気付いた地域の方々と協力し、問題解決の支援を行います。

心配事や悩み事、ちょっと気になることなど、まずは地域包括支援センターへ気軽にお声掛けください。

♪ なるべく人との交流を心掛けましょう ♪

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、人との距離を意識し、接触を控えなければならない場面が多くなっています。しかし、高齢者にとっては外出や人との交流が減ると、認知症や要介護のリスクが高まる危険性があります。

次のことに気を付けて、工夫して過ごしましょう。

▶▶▶ 密集を避けた少人数での外出や、換気をした室内や野外での交流

▶▶▶ 高齢者が孤立しないように地域での見守りと声掛け

▶▶▶ 「なんだかいつもと違う」と感じたら、早めに最寄りの地域包括支援センターへ連絡

手洗い、マスクの着用などの基本的な感染対策も忘れずに行いましょう！



徘徊高齢者等支援事業をご活用ください

【申問】 高齢介護課 ☎⑤6720

認知症などにより行方不明や自宅に戻れなくなる恐れのある高齢者などの情報を登録し、警察署に情報を提供することにより、保護者への連絡を円滑に行うことができます。早期発見・保護につながりますので、登録をお願いします。

登録対象者 認知症などにより行方不明になる恐れのある65歳以上の人、若年性認知症などの人

申請方法 登録者の写真、登録者の本人確認できるもの、申請者の印鑑を持参の上、高齢介護課で手続きください。

また、「駒らん情報めーる」でも行方不明者の情報を配信します。徘徊などで行方不明の届け出が警察にあった場合、家族や関係者の同意を得て、行方不明者の特徴などを配信し、早期発見・保護へつなげます。

▶登録した人には、登録番号が記載された「みまもりキーホルダー」を差し上げます。



表面

裏面

★「駒らん情報めーる」の登録方法は

[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

支援対策の主な事業をお知らせします

第4次支援対策事業の総事業費は、10億1,986万9千円です。

※第4次支援対策事業は、令和2年第3回定例会（9月議会）に予算を提案しています。

感染拡大防止対策事業

1 児童福祉施設等感染拡大防止対策 3,100万円

☎こども支援課 ☎⑤16717

保育施設などに対して感染拡大防止に係る経費を支援します。また、仲よし会へ空気清浄機などを配備します。

2 避難所衛生環境対策 5,000万円

☎総務課 防災危機管理室 ☎⑤16703

指定避難所における感染拡大防止のために必要な備蓄物資などを購入します。また、指定避難所である小・中学校体育館に換気対策のための網戸を設置します。

3 学校トイレ洋式化 1億7,800万円

☎教育総務課 ☎⑤80181

感染拡大防止のため、小・中学校の校舎と体育館の和式トイレ（職員用を含む）を洋式トイレに改修します。

対象校	トイレ総数	既存洋式トイレ数	改修数
三本木小、南小、北園小、西小、藤坂小、 高清水小、深持小、ちとせ小、沢田小、 法奥小	435	188	247
切田中、甲東中、十和田中、四和中、東中、 第一中、十和田湖中	212	103	109

※トイレの洋式化と併せて、便座除菌用ディスペンサを設置します。

4 図書館書籍除菌機導入 97万9千円

☎市民図書館 ☎③7808

衛生環境の向上を図るため、書籍除菌機を導入します。

新型コロナウイルス感染症に係る第4次

経済対策事業

※詳しい内容については、改めてお知らせします。

5 新生児子育て支援給付金 3,051万1千円

子育てをする家庭への生活支援のため、国の特別定額給付金の給付対象とならなかった新生児を対象に、給付金を支給します。

☎健康増進課 ☎⑤6792

対象	令和2年4月28日から令和3年4月1日までに生まれ、出生後最初の住民登録が本市である子ども（申請時点で本市に住所を有していること）	支給額 子ども1人につき 10万円 ※対象となる子どもの保護者に申請書を郵送します。
----	---	--

6 プレミアム付商品券発行 2億560万3千円

市内経済の活性化と市民の家計に対する支援のため、市内店舗などで利用できるプレミアム付商品券を発行します。

☎商工観光課 ☎⑤6773

内容	1,000円券13枚綴り（13,000円分）の商品券を1万円で販売	販売・利用期間（予定） 令和2年11月～令和3年2月
発行数	61,000セット（購入上限は1世帯3セットまで） ※全世帯に引換券を送付します。	

「新しい生活様式」対応事業

7 光ファイバー整備支援 7,773万4千円

オンライン学習などの実施に必要となる高度無線環境実現のため、民間事業者が実施する光ファイバー整備費用の一部を補助します。

☎政策財政課 情報政策室 ☎⑤6711

整備地域	四和地区、焼山地区の全域 三本木地区、切田地区、藤島地区、大深内地区、法奥地区、沢田地区の未整備区域 ※深持地区は、民間事業者が独自に整備する予定です。
------	--

8 学校エアコン整備 3億5,647万5千円

感染拡大防止対策として、夏季にマスク着用が求められている児童・生徒の熱中症などの体調不良を防止するため、小・中学校の一部の教室に冷房設備を設置します。

☎教育総務課 ☎⑤0181

設置教室	小学校 16校：1、2年生教室、特別支援教室、図書室 中学校 9校：図書室
------	--

市では、『十和田市いじめ防止基本方針』に基づき、平成27年度から学校、家庭、地域、関係機関などと連携を図り、地域全体で「いじめ防止」に向けた取り組みを実施しています。

今号では、各小・中学校が取り組んでいる「いじめの未然防止の活動」を紹介するとともに、法的側面から「いじめ」を考えてみることにしました。

この機会に、学校、家庭、地域が一つになって「いじめのない学校・社会」をつくりましょう。

※6年目を迎える本年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、例年行う「いじめの問題を考える日」の集会やイベントの開催は見送ることとなりました。

小・中学校が取り組んでいる「いじめの未然防止の活動」

各小・中学校では独自の「いじめの未然防止の活動」に取り組んでいます。その一部を紹介します。

▶ちとせ小学校「あったかハート宣言」

いじめを未然に防ぎ温かい心で生活するために、児童が自分でできる「あったかハート」な行動を決めて、廊下に掲示しています。



▶深持小学校「いじめ防止かるた」

いじめ防止に向けた「深持小学校は～とふるかるた」を一人一つずつ考えて作成し、かるた大会や校内掲示をしています。



▶下切田小学校「いじめ追放宣言」、「よいこと星」

「進んで助け合い、相手のことを考える、友達思いの下小っ子になろう」という宣言を掲示しています。

また、友達の良いところを見つけ認め合う「よいこと星」の活動を行っています。



▶甲東中学校「甲東中いじめ追放の樹」

いじめ追放宣言を全校集会で確認し、学年ごとに「葉」「花」「実」型の紙に個人の「いじめしま宣言」を記入し「いじめ追放の樹」を作り上げています。



▶四和中学校「いじめ防止宣言」、「いいとこめがね」

生徒総会の時に「いじめを絶対にしない」という宣言を生徒全員で行っています。

また、小学生の「いいところ」を見つけて記入したものを校内に掲示しています。



各小・中学校が取り組んでいる「いじめの未然防止の活動」は市ホームページでも紹介しています。ぜひ、この機会に児童・生徒の取り組みをご覧ください。

～法律から『いじめ』を考えよう～

いずみ法律事務所 はなおいこうご 花生 耕子弁護士からの話

皆さんは「いじめ防止対策推進法」を知っていますか。この法律は、中学2年生の男子生徒が、仲良しだった同級生からいじめを受けたことが原因で自ら死を選んだ事件をきっかけに作られました。

子どもたちの誰もが大切な存在であること、その子どもたちを守る責任が大人にあることを改めてはっきりとさせて、いじめが起きないように対策をし、起きてしまったときに子どもたちを救うための体制を作りましょう、ということが法律に書かれています。

この法律には、周りから何かをされた子が「嫌だ」と感じたら、それは「いじめ」になると書いてあります。何かをした子や、先生から見て、ではないのです。人は、同じ事を見たり聞いたりしても感じ方が人によって違うことがあります。自分は嫌じゃなくても、相手は嫌かもしれない。自分と相手とは同じではないということを忘れずに周りに関わってみてください。一人一人が違って、それぞれが大切な、たった一人のあなたなのです。

もし、自分や誰かが「いじめ」を受けている、あるいは「いじめ」かもしれないと思ったら、遠慮なく周りの大人に伝えましょう。法律があってもなくても、大人には皆さんたち子どもを守る役目があり、守りたいと思っています。

第1回 骨粗しょう症の予防と治療 (全9回)



今回から、先月号まで紹介していた「がん診療」の他にも当院で行っている「質の高い診療」や、高いレベルの看護を实践するスペシャリスト「認定看護師」を紹介します。

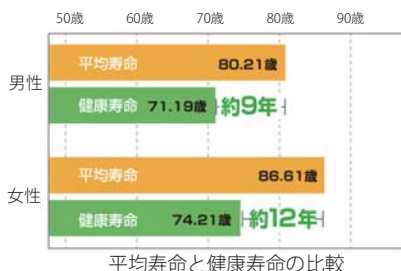
第1回は、整形外科から骨粗しょう症について解説します。

青森県の高齢化率（65歳以上の割合）は全国平均よりも高く、令和22（2040）年には41%になるといわれています。

また、平成28年における健康寿命（元気で日常生活に制限がない期間）は男性が72歳、女性が75歳であり、現在、平均寿命は男性が81歳、女性が87歳であることから、支援や介護を必要とする期間が男性で9年、女性で12年もあることとなります。

支援や介護が必要となる要因として転倒による骨折が多いため、骨を強くし骨粗しょう症を予防することが重要です。

骨粗しょう症の原因には、喫煙、飲酒、筋力の低下、カルシウムやビタミンD、ビタミンKの不足、腎不全、糖尿病などが挙げられます。検査方法は、骨密度検査、血液検査などがあり、治療方法として薬物療法、運動療法、食事療法などがあります。



当院では、平成30年から骨粗しょう症マネージャー（薬剤師、看護師、理学療法士他）とともに、骨粗しょう症外来を開始し、検診、定期検査（骨密度、採血、体成分分析）、薬物治療、かかりつけ医への紹介を行っています。



整形外科 骨粗しょう症外来 診察の様子

骨粗しょう症の治療は、薬物療法のみでは限界があり、骨粗しょう症になる前からの運動療法、食事療法が大切です。特に運動については、当院職員とその家族を対象とした運動習慣アンケート調査（平成31年3月実施）の結果、運動習慣がある人の割合が40代で最も低くなる傾向でした。

骨粗しょう症予防、寝たきりの予防のために、40代からの適切な強度の運動（体力、性別、運動経験、健康状態などの身体条件に合った運動）を行っていただきたいと思ひます。

（文責 中央病院 整形外科 板橋 泰斗^{たいと}）

あなたの街の

法律相談

～第51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「**自筆証書遺言の改正**」についてです。

問 まちづくり支援課 ☎ 6777

Q 民法の改正で自筆証書遺言についてのルールが変わったと聞きました。どのように変わったのですか。

A これまでは、遺産目録を含めた遺言書の全てを自書（遺言を遺す人が手書き）する必要がありました。改正法では、遺言書本文については自書することが必要ですが、遺産目録については、パソコンで作成することや、不動産については登記事項証明書、預貯金

については通帳の写しを遺産目録として添付することが可能になりました。なお、自書でない遺産目録のページごとに署名と押印が必要となりますので、お忘れなく。

Q 自筆証書遺言の場合、どこに保管するかが悩ましいのですが、国で保管する制度ができたと聞きました。どこで保管してくれるのですか。

A 法務局で自筆証書遺言を保管する制度ができ、令和2年7月10日から始まっています。遺言者の住所地、もしくは本籍地、または遺言者が保有する不動産の所在地を管轄する法務局に対し、保管の申請をすることができます。

Q 自筆証書遺言の保管は有料ですか。また、申請は代理人でもできますか。

A 保管の申請手数料は、一件につき3,900円です。申請は本

人が窓口へ出向いて行う必要があり、代理人による申請は認められていません。

Q 自筆証書遺言の保管制度を利用することのメリットはありますか。

A 自筆証書遺言は、遺言書の紛失、相続人による破棄、隠匿、改ざんなどのさまざまなリスクがあります。保管制度を利用することで、こうしたリスクを回避することが可能になると思われます。

また、自筆証書遺言は、遺言者の死後に家庭裁判所で検認手続を行う必要がありますが、保管制度を利用している場合には、検認手続が不要となります。

保管制度の詳しい内容については、法務省のウェブサイトや、お近くの法務局へお問い合わせください。

（文責 弁護士 鈴木 陽大^{あきひろ}）
いずみ法律事務所 ☎ 6558



のうぎょうと 農業委員会 第38号

岡十和田市農業委員会
☎516740

新体制がスタートしました

6月の市議会定例会で同意された19人が、7月20日付けで市長から農業委員に任命されました。引き続き開催された総会で農業委員の互選により、杉山秀明会長と北上稔会長職務代理者が選出されました。

また、農地利用最適化推進委員は14人を委嘱し、新体制の十和田市農業委員会がスタートしました。任期は、いずれの委員も令和5年7月19日までとなります。

会長就任のあいさつ



会長
杉山 秀明

この度、改選に伴い、7月20日に開催された総会において選任され、会長の職務を担うことになりました。

国内の農業は、担い手の減少や高齢化、それに伴う遊休農地の増加、輸入農産物の増大など多くの課題を抱えており、農業委員会の担う役割は重要度を増しております。

こうしたことから当農業委員会は、農業者の公的代表機関として、担い手への農地利用の集積や集約化、遊休農地の発生防止と解消、新規参入の推進のほか、農地中間管理機構との連携や人・農地プランの実質化への参画も含めて、農業委員と農地利用最適化推進委員が密接に連携し活動してまいりたいと思います。

皆さまのなご一層のご協力、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

農業委員・農地利用最適化推進委員の主な活動を紹介します

農業委員・農地利用最適化推進委員は、消費者や農業従事者の立場から魅力ある農業を目指し、地域農業の発展のために努めています。

主な活動は以下のとおりです。

- ▶ 農地パトロールの実施
- ▶ 農家と農地の実情・意向の把握と記録
- ▶ 農家からの相談対応、経営継承の支援
- ▶ 農地の利用・権利関係の調整・あっせん
- ▶ 農業者と地域に根差した農政活動
- ▶ 農業者年金の加入推進
- ▶ 移動農業委員会の開催、農業情報の提供
- ▶ 人・農地プランの集落座談会への参加、個別相談



農地パトロールの様子



移動農業委員会

新体制の農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

～ 農業のことなら気軽にご相談ください～

農業委員

(上段：議席番号、通算任期 下段：氏名、住所、電話番号)

<p>1 番 (1 期)</p>  <p>まいた たくみ 米田 拓実 米田字万内265-2 ☎2570</p>	<p>2 番 (1 期)</p>  <p>なかの ゆういちろう 中野 雄一郎 洞内字北ノ平41-2 ☎2333</p>	<p>3 番 (1 期)</p>  <p>いもた かずひろ 芋田 一弘 洞内字山崎100-1 ☎2909</p>	<p>4 番 (1 期)</p>  <p>たちばな かずとし 立崎 和寿 立崎字立崎54-4 ☎3525</p>	<p>5 番 (1 期)</p>  <p>やまだ としあき 山田 利昭 切田字上館13 ☎9714</p>	<p>6 番 (1 期)</p>  <p>おがさわら あきひこ 小笠原 秋彦 伝法寺字泉田55-3 ☎3353</p>	<p>7 番 (1 期)</p>  <p>いなだ まさのり 稲田 優憲 藤島字和島27-1 ☎2555</p>
<p>8 番 (1 期)</p>  <p>かきもと こういち 柿本 広一 法量字川代100 ☎2912</p>	<p>9 番 (1 期)</p>  <p>おくやま ひろし 奥山 博 沢田字前谷地140-2 ☎2153</p>	<p>10 番 (2 期)</p>  <p>おだ まさき 小田 正喜 大沢田字堤沢71-1 ☎2431</p>	<p>11 番 (2 期)</p>  <p>そやま やすひと 外山 康仁 奥瀬字生内75 ☎2276</p>	<p>12 番 (2 期)</p>  <p>おがさわら かずお 小笠原 和男 稲生町16-42 ☎8146</p>	<p>13 番 (3 期)</p>  <p>みの のぶただ 箕輪 展忠 相坂字高見68-3 ☎8384</p>	<p>14 番 (3 期)</p>  <p>たけむら としひろ 竹浦 寿広 相坂字長漕43-2 ☎2975</p>
<p>15 番 (4 期)</p>  <p>のざき さち子 野崎 さち子 米田字一本松140-1 ☎3737</p>	<p>16 番 (6 期)</p>  <p>きたかみ みのる 北上 稔 三本木字野崎124-1 ☎1344</p>	<p>17 番 (9 期)</p>  <p>いけよし けんたろう 力石 堅太郎 滝沢字館12 ☎3677</p>	<p>18 番 (15 期)</p>  <p>やまざき せいいち 山崎 誠一 元町西二丁目6-40 ☎5690</p>	<p>19 番 (8 期)</p>  <p>すぎやま ひであき 杉山 秀明 赤沼字上川原30 ☎1712</p>		

農地利用最適化推進委員

(上段：担当区域名 下段：氏名、住所、電話番号)

<p>旧十和田湖町地区</p>  <p>しらかやま ゆうじろう 白山 雄治郎 法量字尻貝下31-10 ☎2672</p>	<p>旧十和田湖町地区</p>  <p>なかやしき てつお 中屋敷 鉄男 沢田字下洗28-1 ☎2262</p>	<p>三本木地区</p>  <p>せきかわ あきら 関川 明 東二十四番町24-27 ☎6622</p>	<p>三本木地区</p>  <p>やまはた としひろ 山端 敏行 八斗沢字家ノ下639-1 ☎3671</p>	<p>四和地区</p>  <p>すぎさわ いさお 杉澤 功 大不動産字大平久保3-2 ☎2730</p>	<p>深持地区</p>  <p>さわべ かずひろ 沢目 勝弘 深持字下中平29-1 ☎2416</p>	<p>切田地区</p>  <p>わかさわ ひろゆき 若沢 弘幸 切田字泥ノ木58-1 ☎0230</p>
<p>切田地区</p>  <p>なかがわ しゅうぞう 中川原 彰造 三本木字中郷60 ☎2147</p>	<p>大深内地区</p>  <p>とくわ しんいち 斗沢 信一 八斗沢字八斗沢34-2 ☎3547</p>	<p>大深内地区</p>  <p>おくだいら やすしろう 大平 靖四郎 大沢田字北野226 ☎2153</p>	<p>伝法寺地区</p>  <p>くどう みえこ 工藤 美江子 伝法寺字下伝法寺129 ☎3807</p>	<p>東部地区</p>  <p>やまはた まこと 山端 至誠 大沢田字牛鍵109 ☎3575</p>	<p>藤坂地区</p>  <p>まつだ さとし 松田 賢志 相坂字小林282-2 ☎2512</p>	<p>六日町地区</p>  <p>たけがはら たけお 竹ヶ原 竹夫 相坂字高見201-1 ☎6285</p>

十和田湖ひめますスタンプラリー

十和田湖ひめますの魅力を多くの皆さんに伝えるため、十和田湖ひめます認証店全店舗によるスタンプラリーを開催します。食べ比べをするなど、十和田湖ひめます料理のおいしさをご堪能ください。

また、期間中にスタンプを1～3個集め応募いただくと、抽選で30人に本市、小坂町の「特産品詰め合わせセット」をプレゼントします。

 この「のぼり」が目印です

とき 9月19日(土)～11月8日(日)

参加店 十和田湖畔、市街地、小坂町などの十和田湖ひめます認証店
全31店舗

※詳しくは市ホームページに掲載している、認証店のガイドマップをご覧ください。

問 十和田湖ひめますブランド推進協議会
(とわだ産品販売戦略課) ☎⑤6743



十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.1

// 私たちが作っています! //

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、今号から不定期でおすすめレシピを紹介します。

今回は、

残暑が続く日にぴったりの「ナガイモ」を使った夏バテ防止

のおやつです。



ナガイモのミルクセーキ



ナガイモに含まれる「ムチン」には、疲労回復・便秘改善・細胞活性化・胃の粘膜を保護する役割があります。

材料 (4人分)

A	ナガイモ	240g
	はちみつ	大さじ2 (40g)
	牛乳	300g
	アイスクリーム	140ml (110g)
	氷	適量
	ミント	適量

- ①ナガイモは、洗って皮をむいてざく切りにする。
- ②Aの材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ③市販のアイスクリームを加えてミキサーにかける。
- ④飲みやすい濃度に調整し、冷やすために氷を加えミキサーにかける。
- ⑤④をグラスに注ぎ、ミントを添える。

※さまざまな種類のアイスクリームで味を変えて楽しめます。
※はちみつを含むため、1歳未満のお子さんには与えないでください。

● 1人分の栄養価

エネルギー 168kcal、たんぱく質 4.9g、脂質 5.2g、炭水化物 26.3g、食物繊維 0.6g、カルシウム 131mg、塩分 0.2g

事業系ごみは適正に処理しましょう

事業活動に伴い会社・工場・事業所・店舗から排出されるごみは、規模の大小にかかわらず「事業系ごみ」になります。「事業系ごみ」は、法律により事業者自らの責任で適正に処理しなければなりません。

町内会や地域住民、アパートで管理しているごみ収集所は家庭ごみ専用です。「事業系ごみ」は出さないでください。

事業系ごみの種類と処理方法

▶産業廃棄物(廃プラスチック類、金属くず、汚泥など廃棄物処理法に定められた20種類のもの)

▷処理方法

産業廃棄物処理施設へ自己搬入、または産業廃棄物収集運搬許可業者へ依頼

▶事業系一般廃棄物(産業廃棄物以外のごみ)

▷処理方法

広域事務組合へ自己搬入、または一般廃棄物収集運搬許可業者へ依頼

問(家庭ごみ、事業系一般廃棄物に関すること)

まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

十和田地域広域事務組合

☎② 2654

(産業廃棄物に関すること)

三八地域県民局環境管理部

☎ 0178・27・5111



身体障害者巡回診査および更生相談を実施します

とき 10月7日(水)

▶受付 午前9時～10時30分

▶診査 午前9時30分～正午

ところ 南コミュニティセンター

持ち物 ①印鑑②身体障害者手帳

(所持者のみ) ③保険証など

④かかりつけ医の紹介状やレントゲン写真など、治療の状況を確認できる書類(③、④は身体障害者手帳交付のための診査を受ける人のみ)

対象 次に該当する肢体不自由の人

▶身体障害者手帳(以下「手帳」)の交付を受けるため診査を必要とする人

▶手帳の再認定が必要な人

▶手帳の障害程度・等級に変更がある人

▶補装具の処方が必要とする人

▶生活・医療・施設などの相談を希望する人

※その場での判定が困難な場合は、指定医師のいる医療機関を利用していただく場合があります。

対象にならない人

▶電動車いす、座位保持装置、特例補装具の処方を要する人

▶義肢・装具や車いすについて複雑な処方を要する人

申込期限 9月23日(水)

※再認定が必要な人で、新型コロナウイルス感染症に不安がある場合は、再認定の診断書の提出が猶予できます。

※診査会場ではマスクの着用をお願いします。また、当日会場で体温測定をし、37℃を超える場合は受診できない場合があります。

申問生活福祉課 ☎⑤ 6718

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。

暮らし

重度心身障害者医療費受給者証などが自動更新されます

現在交付している重度心身障害者医療費受給者証・重度心身障害者医療費受給者決定通知書の有効期限は9月30日です。本年度からは、自動更新され郵送で交付しますので、窓口での更新の手続きは必要ありません。

対象 身体障害者手帳1・2級、内部障害3級(一部除く)、愛護手帳程度A、精神障害者保健福祉手帳1級に該当する人

※所得制限があります。また、65歳以上で手帳を新規に交付された人は対象となりません。

※保険証に変更があった人は、生活福祉課までお知らせください。

問生活福祉課 ☎⑤ 6718

未定地区の民生委員・児童委員、主任児童委員が決まりました

問生活福祉課 ☎⑤ 6749

	氏名	電話番号	担当地区
民生委員・児童委員	佐藤 鈴子	☎② 2140	西二十一番町1～29
	豊川 久美子	☎③ 8948	西二十二番町32～44
主任児童委員	工藤 きよ	☎⑦ 2776	十和田湖地区

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

- ・眠れない ・食欲がない
- ・おっくう ・気持ちが落ち込む
- ・何をするにも疲れる…
などの症状はありませんか？

●心のストレスを感じたら…

- ・まずは生活リズムを整えましょう。
- ・情報の集め過ぎはストレスになることもあります。
- ・「心のモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になります。家族や友人などに話してみましよう。

※市では保健師による「こころの相談」を実施しています。気軽にご利用ください。

☎健康増進課 ☎ 6791

暮らしとこころの無料法律相談会

9月10日～16日の「自殺予防週間」に合わせ、生活や心の悩みに関する法律相談会を開催します。

とき 9月10日(木)～16日(水)

ところ 最寄りの地域の法律事務所

相談内容 ①多重債務②労働問題
③DV・離婚問題④いじめなど生活や心の悩みに関する相談

※事前に予約が必要です。予約受け付け後、地域の担当弁護士から日程調整の連絡があります。

☎青森県弁護士会事務局

☎ 017-777-7285



上北自動車道夜間通行止めのお知らせ

道路構造物設置作業のため、夜間通行止めを行いますので、ご協力をお願いします。

通行止め期間

実施中～10月9日(金)

午後9時～午前5時

(土、日曜日・祝日を除く)

規制区間 上北自動車道

上北IC～七戸IC(上下線)

☎国土交通省 青森河川国道事務所
十和田国道維持出張所

☎ 7138

八戸盲学校・八戸聾学校 協働 相談支援センター サテライト教室のお知らせ

盲学校・聾学校教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 10月1日(木)

午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

対象 乳幼児～成人(家族や担任の先生も可)

※事前に予約が必要です(保健センターに申込用紙があります)。

☎八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター

☎ 0178-43-3962

全国一斉 司法書士による手続支援のための養育費無料相談会

一人でも多くの子どもを貧困から守るため、電話による養育費相談会を開催します。

とき 9月12日(土)

午前10時～午後4時

相談対象 養育費に関する相談

専用電話番号 0120-567-301

(当日のみの臨時専用電話番号です)

※予約は不要です。

☎青森県司法書士会

☎ 017-776-8398

差し押さえした不動産を公売します

☎収納課 ☎ 6761

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-2	切田字堀熊9番20、21	山林	8,547㎡	197,000円

▶入札日時 9月29日(火)

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。

令和2年秋の全国交通安全運動が行われます

9月21日～30日の10日間は秋の全国交通安全運動の実施期間です。

- ① 子どもをはじめとした歩行者や自転車利用者は交通ルールを必ず守りましょう。
- ② ドライバーの皆さんは横断歩道を横断中や横断しようとする歩行者がいた場合、一時停止をしましょう。車に乗るときは、後部座席も必ずシートベルトを着用し、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを使用してください。

高齢者で運転に不安を感じたら、自主返納について家族で話し合ってみたり、安全運転相談窓口(☎ #8080)に相談してみましよう。

- ③ ドライバーの皆さんはライトの早め点灯を心掛け、自転車利用者はライトを確実に点灯させましょう。歩行者の皆さんは、明るい服装や反射材を着用し、交通事故に遭わないようにしましょう。

飲酒運転やあおり運転をしない・させないようにしましょう。

交通安全運動を契機に、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践しましょう。

☎十和田警察署警務課 ☎ 3195



集

令和3年度コミュニティ助成事業活用団体募集

(一財)自治総合センターでは、宝くじの収益を財源に、社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を実施しています。

地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることを目的として、地域で行う事業、活動に必要な施設・設備の整備などに対して助成します。なお、申請には事前の相談が必要となります。

相談受付期限 9月11日(金) (地域国際化推進助成事業は10月2日(金))

◆ コミュニティ助成制度 ◆

事業名・内容	対象になる団体・条件
一般コミュニティ助成事業 (10割助成) 100万円から250万円まで	町内会などがコミュニティ活動に直接必要な備品などの整備を行う場合
コミュニティセンター助成事業 対象事業費の5分の3以内・1,500万円を上限	町内会などが集会施設を建設・整備する場合
青少年健全育成助成事業 (10割助成) 30万円から100万円まで	町内会などが青少年の健全育成のため、主として親子で参加する事業を実施する場合
地域国際化推進助成事業 (10割助成) 200万円まで	多文化共生、国際理解推進など地域レベルでの国際化を推進する活動を行う場合

※事業内容が変更になる場合があります。

☎まちづくり支援課 ☎ 6725



9～10月定例労働相談会

青森県労働委員会事務局
☎ 017-734-9832

労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

とき		ところ
9月8日(火)	午後1時30分～3時30分	青森県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
9月13日(日)	午前10時30分～午後0時30分	
10月6日(火)	午後1時30分～3時30分	
10月11日(日)	午前10時30分～午後0時30分	弘前文化センター2階 (弘前市大字下白銀町19-4)
10月18日(日)	午前10時30分～午後0時30分	八戸市ユートリー4階 (八戸市一番町一丁目9-22)
10月25日(日)	午前10時30分～午後0時30分	青森県労働委員会

新しい働き方・休み方が始まっています

労働基準法の改正により、平成31年4月から全ての企業において、年10日以上有給休暇が付与される労働者に対し、年5日の年次有給休暇の確実な取得が求められています。また、年次有給休暇の付与は原則1日単位ですが、労使協定を結べば、年5日の範囲内で時間単位の取得が可能となります。

新しい働き方・休み方を実践するために、年次有給休暇を上手に活用しましょう。

☎厚生労働省 雇用環境・均等局
職業生活両立課
☎ 03-5253-1111

中央病院からのお知らせ

選定療養費(非紹介患者初診料および再診加算料)が変わります

10月1日から非紹介患者初診料と再診加算料の料金が変わります。

▶非紹介患者初診料 5,500円(税込み)

他の医療機関からの紹介状を持たずに、当院を初診で受診した場合にかかる費用(紹介状をお持ちの方は、料金はかかりません)。

▶再診加算料 2,750円(税込み)

当院の医師がかかりつけ医への紹介後、継続して当院への診療を希望された場合にかかる費用

☎中央病院 ☎ 5121

【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

青森県創業・起業支援制度説明会 および起業家座談会参加者募集

創業・起業の関係機関が一堂に集まり、支援制度について説明するほか、先輩起業家から創業体験談を聞ける座談会を開催します。

とき 9月10日(木)

午後4時～6時

ところ 南コミュニティセンター

対象 創業・起業に興味、関心がある人、創業・起業を検討している人、創業・起業して間もない人など

申し込み方法 商工観光課に備え付け、または県ホームページからダウンロードした参加申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 9月8日(火)

申問 青森県地域産業課

☎ 017・734・9374

FAX 017・734・8107

メール chii kisangyo@pref.

aomori.lg.jp

自然ふれあい観察会 2020 参加者募集

とき 10月1日(木)

午前7時30分～午後3時

集合場所 酸ヶ湯公共駐車場

内容 北八甲田縦走！秋の山頂めぐり

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 9月24日(木)

申問 (一財) 自然公園財団十和田

支部 ☎ 2368

三本木霊園の墓地使用者を募集します

墓地種類	募集数	永代使用料	年間管理料
1種(2m×3m)	6区画	147,000円	4,290円
2種(2m×2m)	14区画	97,650円	2,460円

申し込み要件 次の全てに該当する人

①埋葬する遺骨がある人(改葬を除く)

②本市に住民登録がある人

③三本木霊園墓地を使用していない世帯の人

- ・1世帯につき1区画限りです。
- ・3年以内に墳墓工作施設を設置してください。

申問 まちづくり支援課
(本館1階12番窓口)
☎ 6726

申し込み方法

埋葬許可証、印鑑、マイナンバーカードや運転免許証などの身分証明書を持参の上、申し込みください。応募者が多数の場合は抽選になります。

申込期限 9月25日(金)

令和2年度排水設備工事責任技術者試験(県下水道協会主催)

とき 11月19日(木) 午後2時～4時

ところ 青森市・八戸市・弘前市・五所川原市

受験料 8,000円(別途、振込手数料が必要)

申し込み方法 下水道課に備え付けの申込書に所定の書類を添えて、申し込みください。

申込期限 9月30日(水)

申問 下水道課(別館2階)

☎ 4015

青森県立職業能力開発校等令和2年度入校生募集

募集学校(訓練期間2年間)

▶青森高等技術専門学校▶弘前高等技術専門学校▶八戸工科学院

▶むつ高等技術専門学校

応募資格 高等学校卒業以上(むつ校は中学校卒業以上)

※令和3年3月卒業見込みを含む

試験日 11月27日(金)

申込期間 9月28日(月)～11月18日(水)

申問 青森県立八戸工科学院

☎ 0178・28・6811

成人式実行委員会委員募集

成人式開催日 令和3年1月10日(日)

応募資格 平成12年4月2日～14年4月1日生まれで、10月以降に開催される会議(月2回程度・平日夜)に出席できる人

活動内容 成人式の企画・構成・運営など

定員 20人

申し込み方法 次の事項を記載の上、申し込みください。

▶住所▶氏名(ふりがな)▶生年月日▶性別▶電話番号▶職業(勤務先)または学校名

申込期限 9月30日(水)

申問 スポーツ・生涯学習課(別館3階) ☎ 0186 FAX 3954

メール spogak@city.towada.lg.jp



【有料広告欄】

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

俳優オーディションを開催します

令和3年度に開催予定の「音楽劇アレコ」に向け、出演俳優を4人程度選考するオーディションを県内3会場で開催します。また、演劇の基礎的な身体表現を学ぶワークショップを同時開催します。ワークショップのみの参加も可能です。

とき・ところ

- ① 10月18日(日) 午後1時～
下北文化会館
- ② 10月24日(土) 午後1時～
県立美術館
- ③ 10月25日(日) 午後1時～
友の会福祉会館(八戸市)

※時間は2時間程度を予定。会場はいずれか1つを選択。

対象 県内在住で、応募時点で20歳以上の人

申し込み方法 県立美術館などに備え付け、または県立美術館ホームページからダウンロードした参加申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 10月8日(木)

【申込】青森県立美術館

☎ 017-783-5243

ホームページ

www.aomori-museum.jp

令和3年度「児童福祉週間」標語募集

令和3年度の児童福祉週間(5月5日～11日)に向けて、児童福祉の理念の普及・啓発のための標語を募集します。

募集内容 子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語

応募方法 郵送、FAX、インターネット(応募フォーム)、またはメールのいずれかにより応募ください。詳しくは、児童育成協会のホームページからご覧ください。

応募期限 10月20日(火)

【申込】(公財)児童育成協会

☎ 03-5357-1174

FAX 03-5357-1809

メール hyogo30@kodomo-shiro.jp

みちのく・ふるさと貢献基金助成事業募集

新興企業や事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人や企業などに対し、必要な費用を助成します。

助成金額 必要経費の2分の1以内(上限300万円)

申し込み方法 (公財)みちのく・ふるさと貢献基金ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、財団事務局へ送付ください。

申込期限 9月30日(水)

【申込】(公財)みちのく・ふるさと貢献基金 ☎ 017-774-1179

令和2年度自衛官等募集

【申込】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	男女 高卒(見込み含む) 18歳以上21歳未満 の人	9月5日(土)～ 11日(金)	9月26日(土)、27日(日)
	総合 選抜			9月26日(土)
	一般		募集中～ 10月22日(木)	11月7日(土)、8日(日)
防衛医科大学校 医学科	男女	航空:18歳以上21歳未満の人 海上:18歳以上23歳未満の人	募集中～ 10月7日(水)	10月24日(土)、25日(日)
防衛医科大学校 看護学科	男女		募集中～ 10月1日(木)	10月17日(土)
航空学生	男女		募集中～ 9月10日(木)	9月22日(火)
一般曹候補生	男女	9月18日(金)～20日(日) ※いずれか1日		
自衛官候補生 (任期制)	女 男	お問い合わせください。 9月17日(木)～10月29日(木) ※いずれかの1日～2日間		

※試験場所は、別途各人に連絡します。詳しくはお問い合わせください。

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

催 し

第 37 回市発明工夫展

とき 9月4日(金)～6日(日)
午前9時～午後6時
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
〒十和田市発明協会事務局(商工
観光課内) ☎⑤ 6773

現代美術館常設展市民無料デー

9月10日(木)は、現代美術館常
設展市民無料デーです。マイナン
バーカード、免許証や保険証など
住所が確認できるものを受付に提
示してください。
〒現代美術館 ☎⑩ 1127

ストレッチ体操と室内クップ教室 (第1期)

クップは、棒と的を使った陣取
りゲームです。誰でも気軽に楽し
めます。

とき 9月11日、18日、25日
(いずれも金曜日) 午前10時～正午
ところ 屋内グラウンド「こまか
いどーむ」

申し込み方法 スポーツ・生涯学
習課、総合体育センターに備え
付けの申込用紙、または電話で
申し込みください。

申込期限 各開催日の2日前まで
※傷害保険は各自で加入してください。
※第2期は12月に開催予定です。

☎⑤ スポーツ・生涯学習課(別館
3階) ☎⑤ 0187
総合体育センター ☎⑤ 5555

講座・教室

リズム&フィットネス教室

とき 9月28日～令和3年2月
22日の毎週月曜日(第1月曜
日と祝日、12月28日を除く全
14回)

①午後2時～3時30分
②午後7時～8時30分
(①、②のいずれか)

ところ 総合体育センター
内容 エアロビクス

対象 18歳以上(高校生不可)

定員 ①②各30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)

持ち物 ヨガマット

※新型コロナウイルス感染症拡大
防止の観点から、ヨガマットの
貸し出しを控えさせていただきます。

申し込み方法 参加料を持参の上、
申し込みください。

申し込み受付 9月1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)

☎⑤ 総合体育センター ☎⑤ 5555



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
9月26日(土)、 27日(日)	東コミュニティセンターまつり	まちづくり支援課 ☎⑤ 6725
10月7日(水)	第16回すこやか長寿を祝う会 ※満88歳の長寿者には顕彰状と 記念品を送付します。	高齢介護課 ☎⑤ 6720
10月17日(土)、 18日(日)	南コミュニティセンターまつり	まちづくり支援課 ☎⑤ 6725
10月31日(土)	第33回十和田市民合唱祭	スポーツ・生涯学習課 ☎⑤ 0184
10月31日(土)、 11月1日(日)	第51回十和田市民文化祭	十和田市民文化祭実行委員会事 務局・奥山 ☎ 080・6003・1737 スポーツ・生涯学習課 ☎⑤ 0184
11月8日(日)	西コミュニティセンターまつり	まちづくり支援課 ☎⑤ 6725

みんなでお出かけよう

ぐるっとNAVI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～



上十三・十和田湖広域定住自立圏
内のイベント情報をお届けします♪

お知らせ町

高校生レストラン

特製「結弁^{ゆい}当」を販売します。高
校生が作る特別なお弁当を、ぜひご
賞味ください。

▶とき 9月12日(土) 午前11時～

▶ところ 百石高校

▶販売個数・価格

100個(お茶・クッキー付き)

800円(税込み)

☎⑤ 百石高校・食物調理科調理クラブ

☎⑤ 0178②2088



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。

傾聴ボランティア養成講座

傾聴（こころに寄り添う聴き方）の基本を学び、自身の成長につなげ、学んだスキルをボランティア活動に生かしてみませんか。毎回講座内容が異なりますので、全5回の受講をお勧めします。

とき ① 10月6日(火)
② 10月29日(木)
③ 11月13日(金)
④ 11月14日(土)
⑤ 11月30日(月)

① 午前9時30分～午後3時
②、④、⑤ 午前10時～午後3時
③ 午後2時～4時

※正午から午後1時までは休憩。お弁当を希望する人は、申し込みの際に注文を承ります。

ところ ①～④ 東コミュニティセンター
⑤ 保健センター

講師 ①、② 金田 諦應さん
(曹洞宗・通大寺住職)
③、④ 鈴木 しげさん
(日本傾聴ボランティア研究センター)
⑤は、保健師が講師を務めます。

対象 「傾聴」のスキルを身に付けた人、昨年の受講者でフォローアップしたい人

定員 30人(先着順)

申込期限 9月30日(水)

申込 申込 傾聴サロンとわだ・黒子
☎090-2796-0999

レスリング体験教室

幼児から礼儀、基礎体力、運動能力を高める体験教室です。

とき 9月26日(土)、27日(日)
午前10時～正午

ところ 志道館

対象 3～6歳

定員 5人

持ち物 タオル、飲み物、着替え、
内履き(貸し出しあり)

※運動できる服装で直接会場へお越しください。

申込 十和田レスリングクラブ・清水目
☎090-4881-7397

「チャレンジ チェンジ ガールスカウト」十和田街中ウォーク

青空の下、私たちガールスカウトと一緒に官庁街通りから街中へ散歩に出掛けましょう。アーティスティックなスポットがいっぱいあるので、歩くほど楽しい発見があるはず。ポイントラリー、クイズラリーをしながら見つけに行きましょう。

とき 9月20日(日)
午前10時～午後2時

ところ 桜の広場

対象 小学生

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具、おにぎり、飲み物
申込期限 9月15日(火)

申込 ガールスカウト青森県第10団・
新井田・岩間 ☎0131

2020 エコヘルス連続講座

「エコノミー優先からエコロジー優先への転換！」を皆さんで考えてみませんか。環境・食農・医療福祉に関する専門家による講座です。

とき ① 9月26日 ② 10月10日
③ 10月24日 ④ 11月7日
(全て土曜日)

午後2時30分～4時30分

※②は午後1時～5時、④は午後1時～、午後6時～のどちらか

ところ 上北地方教育会館

※②は市民文化センター集合後、
田代高原へ、④は牛楽館

定員 50人(先着順)

費用 各回1,000円(学生は無料、
④は別料金が発生します)

申し込み方法 氏名、電話番号、住所を記載して、メールまたはFAXで申し込みください。

申込期限 各開催日の2日前まで
(④は2週間前まで)

申込 NPO 法人八甲田自然塾・畔柳
FAX ☎7352

メール kitakuro@kitasato-u.ac.jp
申込 小川 ☎080-1831-4828

初心者も上手に踊れるフラダンス体験会

フラは一見優雅ですが、絶えず身体を動かす運動量の多い踊りでシェイプアップも期待できます。ハワイアン音楽に癒されながらみんなで楽しく踊りましょう。

とき 9月15日(火)、10月6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 7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、マスク

※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・川村
☎080-6022-4622

【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎0131-6702



9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 健診日までに満4か月に達する乳児	8日(火) 時間は個別通知します ※バスタオル持参	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成31年3月生まれの乳児	23日(水) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆2歳児発達健診 平成30年3月生まれの乳児	24日(木) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆3歳児健診 平成29年3月生まれの乳児	29日(火) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆子どものこころの相談 小・中・高校生	17日(木)14:00～ ※9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 23日(水)「ベビー計測」 10月12日(月)「骨盤ケア」 ◆ベビーケアコース 7日(月)「ベビー防災」 10月5日(月) 「ベビースキンケア」 ◆親子ふれあいコース 14日(月)「離乳食」	

※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。

●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	10月7日(水) 14:00～15:00 ※10月5日(月)まで要予約	保健センター 問健康増進課 ☎⑤6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	10月8日(木) 9:30～13:15 ※10月6日(水)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	23日(水)※要予約 時間は個別通知します	上十三保健所 問☎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	16日(水) 14:00～15:00 ※11日(金)まで要予約	市役所本館2階会議室2 問高齢介護課 ☎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	15日(火)※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎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	16日(水)※要予約 13:00～14:00	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	17日(木) 9:30～15:00	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	15日(火)、10月6日(火) ※要予約 13:30～14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎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。

◆「とわだDE子育て応援ナビ」を利用しましょう。

子どもの予防接種のスケジュール管理や子育て情報を得ることができます。

とわだ 子育てナビ

検索



◆市の検診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 検診

検索



「結核」は過去の病気ではありません

9月24日～30日は「結核予防週間」です。青森県で平成30年に新たに結核に感染した人は127人であり、22人が亡くなっています。本市でも感染者が発生しています。

せきが2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

結核は、抵抗力の弱い赤ちゃんが感染すると重症になりやすく、生命に関わることもありますので、生後5カ月～8カ月の間にBCG接種(生後1歳まで無料)を受けましょう。

問健康増進課☎⑤6790

9月は「健康増進普及月間」です 健診はお済みですか？

国民一人一人に健康に対する自覚を高めてもらい、健康づくりの取り組みを促すため、毎年9月を「健康増進普及月間」としています。

まずは、毎年の健診で自身の体のことを知ることをから始めましょう。

本年度の集団健診は12月23日まで実施していますので、この機会に健診を受けましょう。詳しくはお問い合わせください。

問健康増進課☎⑤6790

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
13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	
25日(金)	9:30～12:30	太子食品工業(株) 十和田工場
27日(日)	10:00～12:00	マックスバリュ十和田南店
	13:30～16:00	
10月1日(木)	10:00～11:30	青森県農業共済組合南部支所 十和田東病院
	13:00～16:00	



9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	7日(月) 7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ごとなどの相談	11日(金)・25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	23日(水) 午後1時～4時 ※16日(水)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	17日(木) 午後1時～3時 ※10日(木)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	10日(木) 午後1時～3時 ※3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	9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	8日(火)・29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	15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 ☎06777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	24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 ☎0178④1742 市民課 ☎06753

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)
☎収納課 ☎06761

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 ☎06762

9月30日(水)が納期限(口座振替日)です

市税等は納期限内に納めましょう

固定資産税第3期/国民健康保険税第3期
介護保険料第3期/後期高齢者医療保険料第3期

その他の催し

<>…開始時間

3(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 ☎06791)
5(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 ☎06791) ▶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 ☎07808)
12(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 ☎06791)(26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 ☎07808)
18(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 ☎06791)
19(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(☎市民図書館 ☎07808)
26(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 ☎07808)

手話を覚えよう(第3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。

「こんにちは」です。

①



人差し指と中指を額の前に立てます。

②



人差し指を立てて向かい合せの状態から、両方の指先を曲げます。

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 ☎06790

6日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎225511
13日(日)	さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17)	☎215885
20日(日)	清潮会クリニック(東十一番町7-25)	☎253300
21日(月)	篠田医院(稲生町21-21)	☎232022
22日(火)	田島クリニック(稲生町23-30)	☎235002
27日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	☎201505

▶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。



9月1日は防災の日

問総務課 防災危機管理室 ☎⑤6703

9月は、台風や大雨の多い時期であり、災害が発生する恐れが高くなります。改めて日ごろから家庭でできる災害への備えを確認し、災害が発生、または発生する恐れがある場合には、市からの情報、テレビなどの災害情報に注意し、命を守る行動をとりましょう。

◆日ごろから家庭でできる災害の備え

- ▶ 普段からレトルト食品、カップ麺、水などの備蓄食品を準備しておきましょう。また、消費期限を確認し、常に新しい食品を備蓄しておくようにしましょう。
- ▶ 地震の際に、転倒、落下、移動の恐れがある家具や電化製品を固定する、高い所に物を置かないなどの対策をとり、室内の安全性を高め、けがを防ぎましょう。
- ▶ 防災ハザードマップ、市ホームページなどで災害の危険がある所や、自宅、学校、職場などからの最寄りの避難所と避難経路を確認しておきましょう。
- ▶ 地域の人たちと災害について話し合い、自分が住んでいる地域の防災について考えましょう。
- ▶ 自分たちの地域を自分たちで守るため、自主防災組織をつくり避難訓練を行うなど地域の防災力を高めましょう。

◆非常時の持ち出し品の確認

- ▶ 災害の発生や避難する際に備え、非常時の持ち出し品を準備しましょう。
- ▶ 持ち出し品は、家族構成や各家庭の事情に合わせて必要な物を準備しましょう。
- ▶ 非常時に慌てて探すことがないように、持ち出し品は目につく場所に置きましょう。

◆災害が発生した際の行動

- ▶ 慌てずに、まずは自分の身を守る行動をとりましょう。
- ▶ テレビ、ラジオ、携帯電話などから正確な情報を受け取りましょう。
- ▶ 避難する際には、火の始末を確認し、ガスの元栓を締め、電気のブレーカーを切ってから落ち着いて行動しましょう。

備蓄しておくもの

- ▶ 懐中電灯
 - ▶ ラジオ
 - ▶ 電池
 - ▶ ろうそく
 - ▶ 簡易ガスコンロ
 - ▶ 使い捨てカイロ
 - ▶ 食料と1人1日3リットルの飲料水(3日分を目安)
- ※赤ちゃん、高齢者、女性、持病・アレルギーのある人などがいる家庭では、日ごろ使っている物を考慮し、それぞれの人に必要な物を備蓄しておくようにしましょう。



避難するときに持って行くもの

- ▶ 貴重品…現金、印鑑、保険証、預金通帳など
その他身分を証明できる物
- ▶ 衣類・洗面道具…下着、靴下、厚手の上着、眼鏡(老眼鏡)、歯みがき道具、入れ歯、タオル、せっけん、シャンプー、女性用品、紙おむつなど
- ▶ 水・食料品…飲料水、非常食、粉ミルクなど
- ▶ その他…体温計、マスク、消毒液、スリッパ、ゴミ袋、懐中電灯、携帯ラジオ、電池、軍手、ライター・マッチ、ティッシュ、使い捨てカイロ、雨具、救急医療品、お薬手帳、常用薬など



令和2年国勢調査の回答にご協力をお願いします

問政策財政課 ☎⑤6711

新型コロナウイルス感染防止のため、できる限りインターネットや郵送による回答にご協力をお願いします。

※令和2年国勢調査では、調査書類の配布や受け取りを世帯の皆さんと調査員が対面しない方法で行うようにします。



国勢調査員による調査票の回収を希望する場合や追加の調査票が必要な場合は政策財政課までご連絡ください。



▲ 詳しくはQRコードからご覧ください。



9月中旬から

9月14日(月)
10月7日(水)

10月1日(月)
10月7日(水)

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

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和2年7月末現在	人口	60,542人	-27人	-621人
	男	29,018人	-38人	-304人
	女	31,524人	+11人	-317人
	世帯	27,814世帯	+24世帯	+178世帯

市街地循環バス・西地区シャトルバス

9月の連休日

5日(土)
6日(日)



詳しくはQRコードからご覧ください。

