

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



# とわだ 10

No. 216  
2020



## 広報とわだ 目次

- 2 (新) 志道館の建設工事が始まります
- 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  
八甲田パノラマパークゴルフ場

## りんごちゃんが十和田奥入瀬観光大使に就任

(9月17日(木)／現代美術館「はじまりの果実」前)  
本市出身のタレント「りんごちゃん」が十和田奥入瀬観光大使に就任しました。今後、市の観光や特産品のPR・イメージアップにつながる宣伝を行います。



# 武道・スポーツを通して市民が交流できる施設へ (新) 志道館の建設工事が始まります

問 スポーツ・生涯学習課 ☎ 0187



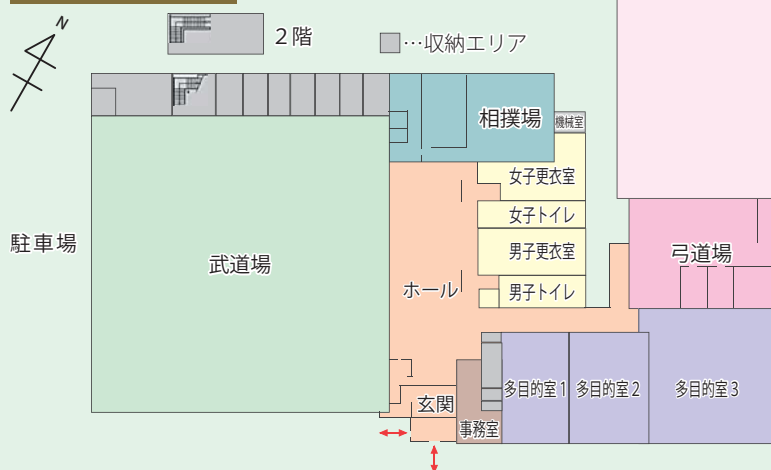
昭和50年に建築した現在の志道館（西三番町2番19号）は、老朽化が著しく十分な活動環境を整えることが難しい状況となっています。

そこで、市では「十和田市公共施設等総合管理計画」に基づき、武道場（柔道、剣道、空手、なぎなた、少林寺拳法）、相撲場、弓道場のほか、会議などにも使用できる多目的室を設けた、市民の皆さんが武道やスポーツを通して交流できる（新）志道館を現在の志道館東側に建設します。

## 基本コンセプト

1. 武道・スポーツ活動を促進する施設
2. 交流・人づくりができる施設
3. 健康・体づくりができる施設
4. 安全・安心に利用できる施設

## 館内の平面図







ちようかんず  
鳥瞰図



外観イメージ図

今後のスケジュール

令和2年 10月	(新) 志道館建設工事着工
令和4年 3月	(新) 志道館建設工事完了
令和4年 4月	供用開始
令和4年度	現在の志道館解体工事 ※解体後の敷地に駐車場を整備します。



(新) 志道館建設予定地の現在の様子



武道場イメージ図



ホールイメージ図



# 新型コロナウイルス感染症に係る

第4次支援対策事業の詳細についてお知らせします。

## 十和田市新生児子育て支援給付金

申問健康増進課 ☎⑤6792

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。

**対象**

- 令和2年4月28日から令和3年4月1日までに出生し、出生後最初に本市の住民基本台帳に記録された人
- 申請時点で、本市の住民基本台帳に記録されている人

**給付額** 子ども1人につき 10万円（給付対象の父、母または未成年後見人に給付します。）

**申請方法** 市から届く申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添付し、提出してください。

**申請期間** ①受付中～令和3年3月31日(水)  
(申請対象：令和2年4月28日から令和3年3月31日までに生まれた人)  
②令和3年4月1日(木)～令和3年4月30日(金)  
(申請対象：令和3年3月1日から令和3年4月1日までに生まれた人)  
※①の期間に給付金の申請を行い、給付の決定を受けた人を除く。

※必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## プレミアム付商品券

申問商工観光課（本館2階4番窓口） ☎⑤6773  
十和田商工会議所 ☎④1111

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。全世帯に引換券を送付しますので、購入を希望する場合は販売場所に引換券を持参の上、商品券を購入してください。

**対象** 市内の全世帯

**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

**購入上限** 1世帯3セットまで

**販売期間** 令和2年11月2日(月)～令和3年1月29日(金)

**使用期間** 令和2年11月2日(月)～令和3年2月28日(日)

**販売場所** 市内の郵便局（八郷簡易郵便局、滝沢簡易郵便局は除く）

### プレミアム付商品券取扱加盟店を募集しています

申問十和田商工会議所 ☎④1111

**参加資格** 十和田商工会議所、十和田湖商工会の会員である市内の店舗

※参加を希望する店舗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クーポン券」の利用はお済みですか？

申問十和田商工会議所 ☎④1111

コロナに負けるな!!十和田のお店応援ラリークーポン券の利用は10月31日(出)までとなっていますので、期間内にご利用ください。

また、「十和田“復袋”（十和田産品）」が当たる抽選の応募期限は11月15日(日)です。異なるお店のシールを3枚以上集めて応募し、豪華賞品をゲットしましょう。

詳しくはホームページ（<http://www.towada.or.jp/ouenrally>）またはQRコードからご覧ください。



▲QRコード



# 支援対策をお知らせします

第2次、第3次支援対策事業について再度お知らせします。

## 感染拡大防止対策支援事業補助金

申問健康増進課 ☎⑤6790

市内に店舗または事業所を有する事業者に、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～令和2年11月30日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。

## 国民健康保険税の減免

申収納課（本館1階7番窓口） ☎⑤6760

問国民健康保険課（本館1階11番窓口） ☎⑤6751

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

## 後期高齢者医療保険料の減免

申問国民健康保険課 ☎⑤6752

次の要件を満たす人は、申請により後期高齢者医療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世帯 →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世帯 →保険料の全額免除または一部を減額

## 介護保険料の減免

申問高齢介護課（本館1階10番窓口） ☎⑤6721

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

※いずれも、詳しくは市ホームページをご覧ください。

# 秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ

生後91日（3カ月）以上の犬は、狂犬病予防法により、年1回の狂犬病予防注射と生涯1回の登録が義務付けられています。次の日程で秋の狂犬病予防注射と飼い犬の登録を行いますので、必ず受けさせてください。

なお、すでに飼い犬の登録をしている飼い主には、はがきを郵送しますので予防注射当日に持参してください。

問まちづくり支援課 ☎ 6726

月日	所在地	実施場所	実施時間
10月3日(土)	西二十三番町7-8	十和田済誠会病院職員駐車場	8:45~9:00
	西十三番町44-30	隣保館前	9:05~9:20
	西十四番町22	旭町会館前	9:25~9:30
	西十五番町14-39	南吾郷町内会館前	9:35~9:40
	西十五番町30-13	オトミチ硝子店前	9:45~10:00
	三本木字西小稲159-5	小川鉄工所入り口	10:05~10:15
	三本木字並木西	吾郷会館前	10:20~10:30
	三本木字並木西186-4	森スチールサービス前	10:35~10:40
	西二十三番町28-9	七園会館前	10:45~10:50
	西二十二番町31-32	みどり会館前	10:55~11:05
10月4日(日)	三本木字西金崎215-1	昭和三瀬トワダ第二工場前	11:10~11:20
	赤沼字下平263-94	旧川原土木建設向かい駐車場	11:25~11:30
	西二十三番町6-1	市役所北側駐車場	8:30~8:50
	西二十二番町12	若葉球技場南側駐車場	8:55~9:15
	西二十二番町36	西金崎公園前	9:20~9:25
	西二十二番町50	昭和三瀬トワダ研究社駐車場	9:30~9:40
	西二十一番町44-27	西北園会館前	9:45~10:00
	西二十一番町10-12	きたその会館前	10:05~10:15
	西十一番町27-30	和交会館前	10:20~10:35
	元町西六丁目2-1	ちとせ小学校校門前	10:40~10:55
10月6日(火)	三本木字上平206	上平団地集会所前	11:00~11:05
	三本木字上平184-4	田嶋建設前	11:10~11:20
	深持字南平	南平公民館前	11:25~11:30
	深持字南平	長根尻婦人ホーム前	11:35~11:40
	法量字川口38-3	川口研修館前	8:50~8:55
	深持字舟沢	梅集会所前	9:05~9:10
	深持字大切川原1-2	中村集会所前	9:15~9:20
	法量字府金9	竹林和雄様宅前	9:25~9:30
	法量字蓬畑7-3	蓬畑集会所前	9:35~9:40
	法量字長沢77-2	長沢集会所前	9:45~9:50
10月8日(木)	法量字川口平26-2	小笠原智樹様宅前	9:55~10:05
	法量字中里	中里消防屯所前	10:15~10:20
	法量字中里127	中里生活改善センター前	10:25~10:30
	法量字川代前	川代生活改善センター前	10:35~10:40
	法量字山屋8-2	山屋集会所前	10:45~10:50
	法量字鳥谷附38-2	中川一男様宅前	10:55~11:00
	法量字家ノ前12	旧JA給油所前	11:10~11:15
	法量字家ノ前	両泉寺集会所前	11:20~11:25
	奥瀬字北向83-6	中川原生活改善センター前	11:30~11:35
	奥瀬字下川目	第1市営住宅公園前	11:40~11:45
10月10日(土)	奥瀬字下川目	ふれあい広場駐車場	11:50~12:00
	法量字谷地端	旧漆畑消防屯所前	8:50~9:00
	法量字道ノ南45-4	山口集会所前	9:05~9:10
	法量字大筋前44-1	百目木集会所前	9:15~9:25
	法量字尻貝下31-11	片貝沢生活改善センター前	9:30~9:35
	法量字淵瀬45-1	淵瀬集会所前	9:40~9:45
	奥瀬字十和田湖畔宇樽部	宇樽部バス停前駐車場	10:30~10:45
	奥瀬字十和田湖畔休屋	十和田湖診療所前	11:00~11:05
	奥瀬字栃久保11	焼山郵便局前	11:40~11:45
	法量字焼山	焼山スキー場駐車場	13:00~13:05
10月17日(土)	奥瀬字栃久保134-3	栃久保生活改善センター前	13:15~13:20
	奥瀬字大畑野	大畑野消防屯所前	13:25~13:30
	奥瀬字大畑野104-1	志田忠様宅前	13:35~13:40
	奥瀬字大畑野	高田集会所前	13:45~13:50
	奥瀬字立石5-2	立石研修館前	13:55~14:00
	奥瀬字北向194-6	冷道研修館前	14:05~14:10
	東十三番町32-1	カケモ三小通り店駐車場	8:45~9:00
	東十二番町21-16	青い森信用金庫大学通支店前	9:05~9:20
	東十二番町3	スタジオおだしま向かい側空き地	9:25~9:40
	東三番町32-23	太素塚集会所前	9:45~9:55
東三番町10	八戸街道集会所前	10:00~10:10	

月日	所在地	実施場所	実施時間
10月10日(土)	東四番町3-37	イーグルボウル前	10:15~10:30
	東五番町2-23	野月手袋店前	10:35~10:45
	東十五番町18	あけぼの公園前	10:50~11:00
	三本木字福吉	日の出会館前	11:05~11:10
	東十四番町26-10	草野動物病院前	11:15~11:20
	赤沼字下平615	旧若葉鉄工所前	13:00~13:10
	赤沼字向川原17	旧JA赤沼営業所前	13:15~13:25
	三本木字本金崎118	八郷会館前	13:30~13:40
	三本木字中楨	馬頭神社前	13:45~13:50
	三本木字矢神	矢神集会所前	13:55~14:00
10月11日(日)	稲生町14-12	青森県信用組合十和田支店前	8:30~8:40
	東一番町3	大門公園前	8:45~8:55
	東二十一番町1	前谷地公園前	9:00~9:15
	東二十一番町19-18	東洋ハウス工業前	9:20~9:30
	三本木字下平	稲生団地入り口	9:35~9:50
	東二十三番町28	北里公園前	9:55~10:10
	東二十三番町8	三木野公園前	10:15~10:30
	東二十四番町16-12	旧「酒の久」前	10:35~10:45
	三本木字里ノ沢	しらかば団地入り口	10:50~11:00
	三本木字里ノ沢	里ノ沢集会所前	11:05~11:10
10月13日(火)	三本木字野崎241-7	赤坂治療院前	11:15~11:20
	三本木字福吉3-21	誠屋前	11:25~11:35
	三本木字東小稲174-246	稲吉集会所前	11:40~11:50
	三本木字牛泊20-123	けやきホール駐車場前	11:55~12:00
	米田字万内	万内集会所前	8:50~8:55
	米田字北野	北野バス停前	9:00~9:05
	米田字向町63-1	米田駐在所東側空き地	9:10~9:25
	米田字向久保	石倉集会所前	9:30~9:35
	米田字種原11-97	種原消防屯所前	9:40~9:55
	滝沢字松屋敷	松屋敷バス停前	10:00~10:10
10月15日(木)	滝沢字中渡	中渡集会所前	10:15~10:20
	滝沢字高屋	高屋集会所	10:25~10:30
	滝沢字横倉	横倉バス停前	10:35~10:45
	滝沢字館	館バス停前	10:50~10:55
	滝沢字赤伏16	升澤昭七様宅前	11:00~11:10
	滝沢字漆畑	漆畑会館前	11:15~11:20
	滝沢字上大沢148	堤頭婦人ホーム前	11:30~11:35
	滝沢字米内沼	米内沼集会所前	11:45~11:50
	米田字小林後11-2	小林平中集会所前	11:55~12:00
	相坂字高清水	高清水消防屯所前	8:50~9:00
10月17日(土)	相坂字高清水78-52	オレンジハート高清水店前	9:05~9:20
	相坂字高清水649	澤目幸治様宅前	9:25~9:30
	相坂字高清水660	富庫美婦人ホーム前	9:35~9:40
	相坂字高清水718-5	須田山自動車板金前	9:45~9:50
	相坂字高清水387	県林業試験場向かい空き地	9:55~10:00
	八斗沢字家ノ下	豊平生活センター前	10:05~10:10
	八斗沢字家ノ下	東栄会館前	10:15~10:20
	大沢田字蒼前	大下内わ会館前	10:30~10:35
	大沢田字早坂	早坂神社前	10:45~10:55
	大沢田字牛鍵	牛鍵バス停前	11:00~11:10
10月17日(土)	相坂字白上	一本木会館前	9:00~9:10
	相坂字小林315-3	下川原ガラス店前	9:15~9:30
	三本木字東小稲174-73	イナホ農産前	9:35~9:40
	相坂字高見	大和集会所前	9:45~9:55
	相坂字箕輪平	喜多美町神社前	10:00~10:15
	相坂字高見	六日町バス停前	10:20~10:30
	相坂字相坂115-1	大池神社前	10:40~10:50
	相坂字長漕40-1	竹ヶ原農産前	10:55~11:05
	相坂字小林361-1	JA藤坂支店前	11:10~11:20
	相坂字白上426	小山田繁博様宅前	11:25~11:35
相坂字白上344-10	県内水面研究所入り口	11:40~11:50	
相坂字白上248-82	小山田獣医科クリニック前	11:55~12:00	



**料金**

- ▶ 予防注射料 3,300円 ※200円値上がりしました。
- ▶ 犬の登録料 3,000円

**こんなときは届け出が必要です**

- ▶ 新しく犬を飼い始めたとき
- ▶ 飼い犬が死亡したとき
- ▶ 住所や飼い主など、登録事項に変更があったとき

**飼い主の皆さんへ**

人と動物が快適・健康に暮らしていける社会のために、飼い主には社会や近隣に迷惑を掛けないようにする責任があります。住みよいまちづくりにご協力ください。

- ▶ 散歩時のフンは必ず持ち帰りましょう
- ▶ 犬の放し飼いはやめましょう



月日	所在地	実施場所	実施時間
10月18日(日)	沢田字篠田地	三日市川原バス停前	8:45~8:55
	沢田字三日市	旧JA三日市倉庫前	9:00~9:10
	沢田字中道	新屋敷バス停前	9:15~9:20
	沢田字中道143-3	下洗生活改善センター前	9:25~9:40
	沢田字田屋10-4	グループホーム和つぶる前	9:45~9:50
	沢田字前谷地42-1	奥山光男様宅前	9:55~10:05
	沢田字寺ノ上	ニツ家集会所前	10:10~10:15
	沢田字高屋	向村生活改善センター前	10:20~10:25
	沢田字西村	水尻地区ふれあい会館前	10:30~10:35
	沢田字館3	戸館鐵雄様宅前	10:40~10:45
	沢田字芦名沢60	芦沢友司様宅前	10:50~10:55
	奥瀬字生内	生内研修センター前	11:00~11:05
	奥瀬字ノ渡	中ノ渡集会所前	11:10~11:20
	沢田字後平	太田川原研修館前	13:00~13:10
	沢田字後平5	太田集会所前	13:15~13:25
	沢田字和野	深堀集会所前	13:30~13:35
	奥瀬字中平61-6	旧地域包括支援センター駐車場	13:40~13:45
	奥瀬字上通	上川目集会所前	13:50~13:55
	奥瀬字仙ノ沢	仙ノ沢集会所前	14:00~14:05
	奥瀬字中通2-2	下川目生活改善センター前	14:10~14:15
10月20日(火)	切田字向切田13-3	向切田公民館前	8:50~9:00
	切田字下切田	切田八幡神社前	9:05~9:10
	切田字平林	橋場生活センター前	9:15~9:20
	切田字半在池	半在池集会所前	9:25~9:30
	切田字久保	寺地集会所前	9:35~9:45
	切田字堰向	関口生活センター前	9:50~9:55
	切田字印25	中屋敷商店前	10:00~10:05
	切田字印	豊川集会所前	10:10~10:15
	切田字夏間木46-2	夏間木地区会館前	10:20~10:25
	切田字見世	見世集会所前	10:30~10:40
	切田字上館	上館生活改善センター前	10:45~10:50
	切田字外ノ沢22	畑山敏雄様宅前	10:55~11:00
	洞内字樋口	下樋口集会所前	13:00~13:05
	三本木字一本木沢335-7	インテリアシモコボ倉庫前	13:10~13:15
	三本木字一本木沢326-1	大石玲子様宅前	13:20~13:25
	三本木字下平	藤高分館前	13:30~13:40
	八斗沢字家ノ下286-2	十美岡婦人ホーム前	13:45~13:50
	八斗沢字家ノ下311-6	とわださんまり荘前	13:55~14:00
	八斗沢字林ノ道	八斗沢集会所前	14:05~14:10
	八斗沢字家ノ下	清水集会所前	14:15~14:25
立崎字立崎20-2	立崎公民館前	14:30~14:35	
10月22日(木)	切田字横道	横道集会所前	8:50~8:55
	切田字横道	古安鹿地区集会所前	9:00~9:10
	切田字泥ノ木	泥ノ木集会所前	9:15~9:20
	大不動字平山	平山バス停前	9:25~9:35
	大不動字柏木	柏木集会所前	9:40~9:45
	米田字筑畑	筑畑バス停前	9:50~9:55
	米田字森ノ越	月日山林業会館前	10:00~10:05
	米田字長下	長下集会所前	10:10~10:15
	滝沢字指久保	指久保バス停前	10:20~10:25
	大不動字上明戸	明戸バス停前	10:40~10:45
	大不動字大不動	大不動バス停前	10:50~10:55
	米田字清瀬230	清瀬集会所前	11:00~11:05
	米田字雨沼	とさわ養鶏入り口	11:10~11:15
	米田字下川尻12-1	川尻集会所前	11:20~11:30
	伝法寺字大窪	大窪集会所前	13:25~13:30
	伝法寺字蒼前堂31-1	伝法寺農村広場前	13:35~13:40
	米田字雨溜19-1	わかばドライブイン前	13:45~13:50
	米田字ヒザ森13-4	一本松公民館前	13:55~14:00
	伝法寺字和田山1-7	木村昭子様宅前	14:10~14:15
	伝法寺字泉田	泉田消防屯所前	14:20~14:30
伝法寺字羽立10	羽立本町集会所前	14:35~14:40	
伝法寺字羽立	小林興業前	14:45~14:50	

月日	所在地	実施場所	実施時間
10月24日(土)	西三番町19-29	寺向会館前	8:50~9:00
	西十四番町6-3	きく保育園前	9:05~9:15
	西十五番町3-1	南小学校校門前	9:20~9:30
	西五番町24-38	鈴木内科医院入り口前	9:35~9:45
	西六番町5	南コミュニティセンター駐車場	9:50~10:05
	西十六番町15-20	栗山工務店前	10:10~10:20
	藤島字中道36-2	藤島会館前	10:30~10:40
	藤島字小山59	下山博志様宅前	10:45~10:50
	藤島字和島	和島神社前	11:00~11:10
	穂並町14-19	東小稲会館前	11:20~11:35
10月25日(日)	穂並町7-55	穂並会館前	11:40~11:45
	西四番町2-2	青い森信用金庫穂並支店前	11:50~12:00
	八甲公園	八甲公園	8:50~9:00
	西一番町13-23	三浦商店向かい側空き地	9:05~9:10
	稲生町3	大竹ビル裏駐車場	9:15~9:25
	元町西一丁目10-37	元町神社前	9:30~9:40
	元町西二丁目10-32	坂田測量西側駐車場	9:45~9:50
	三本木字北平	土手山集会所前	9:55~10:00
	三本木字北平147-870	アパート サンドヴィラ前	10:05~10:15
	三本木字北平	元町コミュニティセンター前	10:20~10:30
10月27日(火)	元町東四丁目1-8	ワークショップのつき東隣芝生	10:35~10:55
	元町東一丁目14	眞照堂第2駐車場前	11:00~11:05
	深持字梨ノ木平	豊栄集会所前	13:00~13:10
	深持字下中平	板ノ沢消防屯所前	13:15~13:25
	深持字林12-3	深持小学校前	13:30~13:35
	深持字中平117-2	深持ふれあいセンター前	13:40~13:50
	深持字梨ノ木平	梨ノ木公園前	13:55~14:00
	洞内字芦沢	旧白山菓子店前	8:55~9:00
	洞内字家ノ上33-2	上羽立集会所前	9:05~9:10
	洞内字小田道	下羽立集会所前	9:15~9:20
10月31日(土)	深持字菖蒲渡4	田嶋美喜雄様宅前	9:25~9:30
	洞内字大福平	森田野ふれあいセンター前	9:35~9:40
	洞内字豊良17	豊良集会所前	9:45~9:50
	洞内字五十貫田14	五十貫田集会所前	9:55~10:00
	大沢田字北野231	北野集落総合センター前	10:10~10:15
	大沢田字芋久保47-2	芋久保地区農業構造改善センター前	10:25~10:40
	大沢田字大沢田13-6	大沢田地区加工等施設前	10:45~10:50
	洞内字樋口4-19	米内山靖則様宅前	10:55~11:00
	ひがしの一丁目16-20	ひまわり荘前	8:50~9:00
	ひがしの二丁目30-15	ひがしの会館前	9:05~9:15
11月1日(日)	一本木沢一丁目6-25	一本木沢会館前	9:20~9:35
	三本木字一本木沢229-3	十和田車検センター事務所前	9:40~9:50
	洞内字後野	後野町内会集会所前	10:00~10:10
	洞内字後野	眞登地婦人ホーム前	10:15~10:25
	洞内字向87-3	洞内アキ子様宅前	10:30~10:35
	洞内字向31-3	洞内和徳館前	10:40~10:55
	洞内字杉ノ沢	市営洞内プール前	11:00~11:10
	洞内字後野189-2	十和田総合自動車前	11:15~11:20
	三本木字間遠地	七郷会館前	11:30~11:45
	深持字後平	気比神社前	11:50~12:00
11月1日(日)	西十二番町6-1	市役所北側駐車場	8:00~12:00

国勢調査は、統計法という法律に基づいて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。9月中に国勢調査員が調査書類を配布していますので、忘れずに回答をお願いします。

10月7日(水)までに郵送による提出かインターネットで回答してください。



## ❖ 郵送提出による回答

記入した調査票を郵送提出用封筒に入れて、郵送により提出してください。

## ❖ インターネットによる回答

スマートフォンやパソコンで「国勢調査オンライン」へアクセスし回答してください。

ログインするためのID・アクセスキーは、事前に調査員が配布している調査書類（インターネット回答利用ガイド）をご確認ください。

こちらから  
アクセスできます



国勢調査オンライン

🔍 検索



～皆さんへのお願い～

新型コロナウイルス感染防止のため、できる限り郵送による提出かインターネットによる回答にご協力をお願いします。国勢調査員による調査票の回収を希望される世帯は、政策財政課までお問い合わせください。

ごみを減らすために

## 3つの「きる」で生ごみダイエット！

問まちづくり支援課 ☎ 6726

本市は、平成30年度における1人当たりのごみ排出量が県内40市町村中19番目に多い自治体です。ごみを減らすため、心掛け一つでできる「生ごみダイエット」のポイントを紹介しますので、皆さんで取り組みましょう。

### 「生ごみダイエット」のポイントは3つの「きる」

#### POINT1 食材は使い「きる」

食材は必要な分だけ購入し、無駄なく使いましょう。

#### POINT2 料理は食べ「きる」

作り過ぎに注意！料理は食べきれぬ量を作りましょう。  
残ってしまったら、冷凍保存かアレンジを加えて違う料理にしてみましょう。

#### POINT3 生ごみは水気を「きる」

燃えるごみの4割が生ごみで、生ごみの7割は水分です。つまり、**水気を切ることが減量の近道です。**

三角コーナーや水切りネットを利用して、しっかりと生ごみの水気を切りましょう

さらにもうひと手間  
ごみの減量効果がアップ！

野菜や果物の皮は水気を切るために、一晩乾かしてからごみ箱へ



水切りネットをぎゅっと絞ってごみ箱へ



※ペットボトルの上部を切り、切った部分にテープを貼ると、簡単に水切りグッズが作れます！



# 葛沼 展望デッキの入場事前予約制の導入と渋滞対策・環境保全協力金の徴収を実施します

☎《入場事前予約・協力金に関すること》環境省十和田八幡平国立公園管理事務所 ☎⑦2728  
 《応募に関すること》(一社)十和田奥入瀬観光機構 ☎④3006

葛野鳥の森では、10月22日(木)から27日(火)までの期間、新型コロナウイルス感染防止やデッキの適正利用のため、入場事前予約制を導入し、入場者数を制限します。併せて、渋滞対策と環境保全のための協力金を徴収します。

## 入場事前予約制の導入

希望日の前日午後8時から午前7時30分までの間、葛沼展望デッキへの入場と葛温泉駐車場の利用を予約制とし、入場チケットを事前に販売します。予約は申し込みによる抽選方式で行います。

申し込み方法 応募フォームから申し込みください。  
 申込期限 10月4日(日)  
 結果発表 10月10日頃、申し込み時に登録したアドレスへ抽選結果を送信します。



応募フォームのQRコード

## 渋滞対策・環境保全協力金

葛温泉駐車場入り口で、渋滞対策および環境保全協力金を徴収します。

金額 車両1台につき1,000円  
 ※午後8時～午前7時30分は葛温泉宿泊者と入場事前予約者以外の人は駐車できません。



## 自宅で葛沼を楽しもう!

葛沼の朝焼けを自宅で楽しめるよう、ライブ映像を配信します。

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

※雨天などの理由で配信しない場合がありますので、ご了承ください。

配信期間 10月22日(木)～27日(火) 配信時間 午前5時30分～6時30分



市ホームページのQRコード

☎環境省十和田八幡平国立公園管理事務所 ☎⑦2728

## 奥入瀬溪流と葛沼周辺の渋滞対策にご協力ください

☎十和田湖周辺交通渋滞対策協議会事務局(商工観光課内) ☎⑤6771

10月～11月の紅葉シーズンは、奥入瀬溪流・葛沼周辺で交通渋滞が見られます。公共交通機関や迂回路の利用にご協力をお願いします。

# みんなて出かけよう

## 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♪

### おいらせ町

#### 高校生レストラン 「キッチンいちょうの森」

高校生が作る特製「結弁当」を販売します。ぜひご賞味ください。

- ▶とき 10月3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)

☎百石高校・食物調理科調理クラブ ☎0178②2088

### 小坂町

#### 康楽館創建百十年特別公演 「リトライ!風そよぐ町から」

- ▶とき 10月2日(金)～31日(土)  
〈午前の部〉午前10時30分～  
〈午後の部〉午後2時～
- ▶ところ 康楽館
- ▶料金 一般 2,200円  
小・中学生 1,100円

☎康楽館 ☎0186⑨3732

#### 小坂七滝ワイナリー創業祭 小坂ワイン&BBQフェス2020

- ▶とき 10月3日(土) 正午～午後6時  
4日(日) 午前10時～午後3時
- ▶ところ 明治百年通り  
国際交流広場特設テント
- ▶内容 ワイン飲み比べ、ジャズライブ、  
バーベキュー実演販売など
- ▶料金 前売り券 2,000円  
当日券 2,200円

☎小坂七滝ワイナリー創業祭事務局 ☎0186⑨5522

### 特別展

#### 没後50年 革新の日本画家 福田豊四郎

小坂町ゆかりの日本画家・福田豊四郎の特別展を開催します。

- ▶とき 開催中～12月19日(土)
- ▶ところ 小坂町立総合博物館  
「郷土館」
- ▶観覧料 一般 500円、団体(15人以上) 300円  
※高校生以下は無料

特別展の期間中にギャラリートークを開催します。

- ▶とき 10月31日(土)  
〈午前の部〉午前10時30分～11時30分  
〈午後の部〉午後1時30分～2時30分
- ▶定員 各15人

☎小坂町立総合博物館「郷土館」 ☎0186⑨4726

掲載しているイベントは、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。

移住・定住の促進を図るため、本市への移住を検討している人を対象にオンラインによる相談を行っています。暮らしや支援制度などの情報提供をはじめ、移住に関する疑問などにお答えします。

本市へのUターンを考えている家族や知り合いにお知らせください。

## 十和田市オンライン移住相談を行っています

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、対面での移住相談の機会が少なくなる中、顔を見ながら安心して相談できる場を提供するため、web会議ツール「Zoom」(\*)を使用したオンライン移住相談を行っています。

※「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などで使用できます。

**相談日時** 月～金曜日（祝日は除く）  
午前9時～午後5時  
※1回当たりの相談時間は30分程度

**相談方法** 「Zoom」を使用  
※事前にお持ちのスマートフォンまたはウェブカメラ・マイクなどが使用できるパソコンに「Zoom」のダウンロードが必要です。

**費用** 無料 ※通信費などは相談者負担（Wi-Fi環境を推奨）



◀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。

### 相談までの流れ

1) 必要事項を記載の上、希望日の1週間前までにメールで政策財政課 (seisakuzaisei@city.towada.lg.jp) に申し込みください。

#### ▶必要事項

氏名、年齢、メールアドレス、電話番号、相談希望の日時（第3希望まで）、相談したい内容、出身の市区町村名、現在お住まいの市区町村名

2) 確定した相談日時と「Zoom」のURLを記載したメールが届きます。

3) 相談日時に「Zoom」のURLへアクセスしてください。オンライン相談が開始されます。

## 第16回 ふるさと回帰フェア2020 ※オンラインによる開催

全国の280自治体などがオンライン上で集合し移住相談を行う国内最大のオンライン移住マッチングイベント「ふるさと回帰フェア2020」に本市も出展します。

**とき** 10月10日(土) 午後1時～5時  
11日(日) 午前10時～午後5時



◀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。

**申請** ふるさと回帰フェア事務局（受付時間：火～日曜日 午前10時～午後6時 / 月曜日・祝日は休み）  
☎03-6273-4415、FAX 03-6273-4025、メール fair-info@furusatokaiki.net

## 予約制乗合タクシーを運行しています

予約制で運行する乗合タクシー「おとたく」「ふかたく」「きりたく」や、二次交通として七戸十和田駅、三沢空港から市街地までの乗合タクシーを運行しています。ぜひご利用ください。

### 予約制乗合タクシー

問政策財政課 ☎56710

大下内・八斗沢地区、深持地区、切田地区と市街地の医療機関や商業施設などをつなぐ予約制乗合タクシーです。

**運行日** 月～金曜日（祝日および年末年始は連休）

**運行便数** 1日4便（2往復）※運行時刻が決まっています。

**運賃** 1人（片道）500円

#### 利用方法

- ①事前に政策財政課で利用登録をしてください。
- ②利用希望日の前日の午後5時（利用希望日の前日が休日の場合は休日前の平日の午後5時）までに予約センター（☎235372）に予約ください。



◀詳しくはQRコードからご覧ください。

### 七戸十和田駅 → 十和田市街地乗合タクシー夜ふらそ

問七戸町企画調整課 ☎2940

路線バスが接続しない夜間の新幹線に合わせ、七戸十和田駅から市街地まで運行します。

**運行日** 予約に合わせて運行（土・日曜日、祝日も利用可）

**運行便数** 1日2便（21:31発、23:30発）

**運賃** 1人（片道）1,500円

**利用方法** 利用希望日前日の午後5時までに（株）縦貫タクシー（☎22121）に予約ください。



### 三沢空港 ↔ 十和田市街地乗合タクシー

問三沢市政策調整課 ☎5111（内線538）

三沢空港発着便の時間に合わせて運行します。

**運行日** 予約に合わせて運行（土・日曜日、祝日も利用可）

**運賃** 1人（片道）2,500円

**利用方法** 利用希望日前日の午後5時までに（株）三沢タクシー（☎0346）に予約ください。





スポーツの秋！おうちで簡単に体をうごかしませんか。

## 【一般図書】

### スキマ体操大全

肩こり、腰痛、楽になる～

マガジンハウス  
金森 晃平 著

「合間にちょっとやる」で体、快適。凝りや痛みを和らげる超簡単体操や、ストレスによって生じた体の緊張を取る体操をイラストで紹介。



### 新聞紙体操

もう転ばない!倒れない!老けない!

ワニブックス  
林 泰史 著

新聞紙体操で衰えた筋力をよみがえらせよう！高齢者向けのリハビリに基礎的な運動として新聞紙と新聞棒を使った体操を紹介。



### 超ラジオ体操

毎日4分で超快適！

谷本 道哉 著  
扶桑社

「超ラジオ体操」で快適な体を手に入れよう！ラジオ体操に少し手を加えて、より効果上げた「超ラジオ体操」のやり方を写真で紹介。



動画を視聴できるQRコード付き。

## 【児童図書】

### たのしいうんどう

朝日新聞出版  
平尾 剛 監修 たけなみ ゆうこ 画  
朝日新聞出版 編著

運動は勝ち負けじゃない！「うまくなる道のりを楽しむ」「呼吸に注意する」「水に潜って遊ぶ」など、運動の「つらい」を「楽しい」に変える方法を紹介。



### おしりふりふりだーれ？たいそうえほん

岩崎書店  
わだことみ 作  
かわぐち えり 絵

「おしりふりふりだーれ？」と後ろ向きの動物が踊っています。ページをめくると、面白いポーズをしています。おしりをふりふり、ポーズをまねして、楽しい時間を過ごしましょう。



### オリンピックせんしゅになりたいな

金の星社  
城井文 作、絵

こぐまのきょうだい、スックとポックが、いろいろなオリンピック競技を見に行きます。バドミントン、柔道、ボルダリング、車いすバスケット、ラグビー…どれも楽しそう、やってみたい！躍動感あふれる絵本。



## とわだ産品情報

岡とわだ産品販売戦略課 ☎ 6743

### ★おいしい十和田グルメフェア を開催します

自慢の十和田産農産物の魅力を発信し、地域で生産されたものを地域で消費する「地産地消」を推進するため、十和田産食材を使用した料理を提供する「おいしい十和田グルメフェア」を開催します。この機会に、参加店それぞれのオリジナル料理をお楽しみください。



とき 10月3日(土)～11月30日(月)

参加店 市内25店舗

※詳しくは市ホームページをご確認ください。

対象料理を食べると、特産品がもらえる抽選に応募できます。



十和田産野菜と腸詰のピリ辛ポトフ香港風

### ★十和田の野菜でおいしくキレイに ～野菜料理研究家 伊賀るり子さんによる十和田産食材を使ったレシピを紹介～

市では旬の十和田産食材の魅力を存分に生かしたレシピの開発を進めています。8月に十和田産のルバーブとトウモロコシを使った伊賀るり子さんによるレシピをそれぞれ発表しましたので、そのレシピの一部を紹介します。今後もレシピの発表を予定しています。ぜひ、作ってみましょう。



#### 伊賀るり子さんプロフィール

東京都出身。野菜料理研究家・フルーツコーディネーター。「おいしくたのしく」をテーマに見た目の美しさにもこだわった簡単料理のレシピを発信。女性誌をはじめ、イベント講師、企業コラボなど食を軸に幅広く活動。昨年度、おいしい十和田料理教室で講師を務めた。インスタグラムのフォロワーは約1.8万人。インスタグラム (@ruriscooking) で 検索

#### 【ルバーブジャム】レシピ

材料 十和田産ルバーブ 600g 砂糖 250g

- ①ルバーブを3cm幅に切り鍋に入れ、砂糖をまぶして1時間おく。
- ②ルバーブから水分が出てくるので、中火にかけて煮る。
- ③アクが出てきたら弱火にしてアクを取る。
- ④ルバーブが繊維状になってとろみがついたら完成。

★ジャムからシャーベットを作ることができます。 ※詳しくは市ホームページまたは伊賀るり子さんのInstagramをご覧ください。



★ルバーブとはタデ科ダイオウ属の多年草の植物。食物繊維などが豊富で茎を食べます。

伊賀るり子さんによるレシピは、Instagramで公開し、道の駅とわだにレシピカードを設置します

官庁街通りの窓から ～追伸 十和田市立中央病院を紹介します～

## 第2回 感染管理認定看護師 (全9回)



当院では、7つの看護分野で高いレベルの看護を実践するスペシャリスト「認定看護師」が勤務しています。認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、日本看護協会の認定を受けた看護師をいいます。認定看護師の役割は、①高い臨床推論力と病態判断力に基づき、熟練した看護技術や知識を用いて水準の高い看護を実践する（実践）②看護実践を通して看護職に対し指導を行う（指導）③看護職などに対しコンサルテーションを行う（相談）の3つです。

今回は「感染管理」分野の認定看護師を紹介します。

### 感染症と感染管理認定看護師

皆さんが今「感染」と聞いて真っ先に思い浮かぶのは「新型コロナウイルス」ではないでしょうか。感染予防のためにいろいろなことを我慢し、生活が大きく変わってしまった人も多いと思います。一方で、私たちの感染予防に対する意識や行動も大きく変化しました。毎年インフルエンザや夏風邪、感染性胃腸炎など多くの感染症が流行を繰り返していますが、今年は例年より患者が大幅に減っています。これは、手洗い・手の消毒や咳エチケットなど一般的な感染予防対策が普段の生活の中に浸透してきたからだと思います。

手をきれいにすること、マスクで鼻と口を覆うことを通して、新型コロナウイルス感染症をはじめ多くの感染症は予防ができます。そして、ワクチンがある感染症はワクチンを接種することで、自分や家族を守ることができます。

しかし、病院に入院する患者さんは、感染症にかかりやすい、かかった時に重症になりやすい上に、日和見感染といって健康な時には病気を起こさない菌やウイルスによって感染症にかかることがあります。その



ブラックライトを用いた「手洗い指導」の様子

ため、院内ではさらに感染予防対策が重要で、感染管理認定看護師は、患者さんや来院者、職員を感染症から守るためにさまざまな活動をしています。その他、市民の皆さんを対象に、施設や家庭でできる感染対策を十和田市ふるさと出前きらめき講座「知って予防～感染症～」でお話しすることもできますので、いつでもお声掛けください。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行がどうなるのか分かりませんが、全ての感染症に対して感染予防対策を続けていきたいと思います。

(文責 中央病院 看護師長 藤井 真希)

## さわやか健康講座を開催します

申問健康増進課 ☎6791

### 第1回

#### お口の健康からつながる全身の健康

～歯周病と糖尿病～

とき 10月28日(水) 午後2時～3時30分

ところ 保健センター 大ホール

講師 大友歯科医院 大友 聡之 院長

定員 70人

申込期限 10月21日(水)



### 第2回

#### 怒りと上手に付き合うコツを知ろう

～アンガーマネジメント～

とき 11月6日(金) 午後1時15分～3時

ところ 保健センター 大ホール

講師 日本アンガーマネジメント協会認定資格

アンガーマネジメントファシリテーター™

中野 正樹 さん

※ボランティアサークル「こころの会」による紙芝居も上演します。

定員 70人

申込期限 10月30日(金)



※いずれも「健康とわだポイントラリー」対象講座です。

- ・当日、37.5℃以上の発熱がある人や体調不良の人は来場をお控えくださるようお願いいたします。
- ・入場の際は、マスクの着用をお願いします。



北里大学獣医学部北里会の部活は、「硬式庭球部」「陸上競技部」「馬術部」などの体育会と、「音楽部」やボランティア活動を行う「あしたぼの会部」などの文化会、合わせて61団体あります。部活動は学科の枠を超えて集まれる貴重な場所で、学生みんなが楽しく活動をしています。

今年は、6月から2年生も仲間に加わり、8月から後期の部活動を再開しました。個人の技術に磨きをかけたり、トレーニングしたりと頑張っています。そこで今回は、市内のイベントなどを中心に活動している「合唱同好会」と「北里しっぽの会愛好会」について紹介します。

## 合唱同好会

合唱同好会は「歌う楽しさ」をモットーに活動しています。昨年度は、アニメソング、Jポップ、洋楽など、幅広いジャンルの曲に挑戦しました。部員の中には、十和田キャンパスに来てから合唱を始めた学生もいます。毎年11月には「十和田市民合唱祭」にも参加しているので、市民の皆さんの中には合唱同好会の歌声を聞いた人もいらっしゃると思います。市民の方々と一緒に音楽を楽しむことや、皆さんに歌声を届けることがとても貴重な体験になっています。

今年は活動がなかなか難しいですが、演奏会ができるようになったら皆さんに歌声を届けたいです



## 北里しっぽの会愛好会

北里しっぽの会愛好会では、さまざまな事情で飼い主のいない動物たちを引き取り、次の里親を探す活動をしています。動物たちの自宅でのお世話や引き渡しなどを主に行っています。また、毎月第2日曜日に道の駅とわだで譲渡会を行っています。動物たちを幸せな家庭に送り出すことができたときは達成感を覚えます。



▲道の駅とわだでの譲渡会の様子

## 北里大学獣医学部「犬部」原案の映画が来年公開！！

さて、皆さんは北里大学獣医学部に「犬部」という団体があったのは知っていますか。「犬部」は後に「北里しっぽの会愛好会」となる団体で、その活動はノンフィクション作家の片野ゆかさんにより書籍化されています。その書籍を原案とした映画が制作され、「犬部！」のタイトルで来年公開されることが決定しました！

引き取り手のない犬や猫を救うために奔走する若者たちを描いた物語です。ここ十和田市、そして北里大学が舞台となっていますのでぜひご覧ください。

犬部を設立する主人公を林遣都さんが演じ、その親友を中川大志さんが演じます。



林遣都さん



中川大志さん

## お知らせ

☎ 5111 FAX 5100

土・日曜日および祝日は閉庁

### ◆お知らせの表記

☎…申し込み先

☎…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。

また、催しなどに参加する場合は、マスクを着用し人との適切な距離を保つなど「新しい生活様式」を実践するよう心掛けましょう。  
※事前に各問い合わせ先にご確認ください。

## 暮らし

### 公共下水道計画変更(案)に関する市民説明会を開催します

とき 10月5日(月) 午後6時～  
ところ 市民図書館 多目的研修室  
変更排水(汚水)区域

次の区域のそれぞれ一部

- ▶東十五番町、東十六番町、ひがしの一丁目
- ▶三本木字稲吉、牛泊、下平、千歳森、北平、佐井幅、里ノ沢、並木西、西金崎、西小稲、本金崎、一本木沢
- ▶相坂字下前川原、相坂、小林、白上、高清水
- ▶赤沼字沼袋、下平
- ▶洞内字井戸頭

※申し込みは不要です。

※中央駐車場をご利用ください(無料券を配布します)。

☎下水道課☎ 4015

### 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一部の防災行政無線(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 10月7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☎ 6703

### マンモサンデー(乳がん検診)を実施します

中央病院では、平日に時間がとれない女性のために、休日に乳がん検診を年1回実施します。

とき 10月18日(日)

午前9時～正午

ところ 中央病院健診センター

内容 マンモグラフィー

定員 40人(先着順)

費用 4,100円

※市発行の割引クーポンと助成制度が利用できます。

申込期限 10月12日(月)

申込時間 午前10時～午後3時

※既に市へ乳がん検診の申し込みをした人は受診できません。

☎中央病院健診センター

☎ 5763

### 10月19日～25日は「行政相談週間」です

市民の皆さんが行政機関などの業務(道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、窓口サービスなど)について、苦情や意見・要望などがあるときは気軽にご相談ください。

なお、本市では、毎月行政相談を開設しています。また、10月22日(木)には「特設行政・人権相談」を開設します。詳しくは、23ページをご覧ください。

☎まちづくり支援課☎ 6777

### 差し押さえした不動産を公売します

☎収納課☎ 6761

#### 【10月入札分】

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-3	深持字梅家ノ下27番	山林	24,956㎡	575,000円

▶入札日時 10月28日(水)  
午前10時～10時5分

▶場所 市役所本館2階会議室1

#### 【11月入札分】

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-4	深持字三間木沢173番	田	9,250㎡	592,000円

▶入札日時 11月20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。

※入札番号2-4の物件は農地であるため、公売に参加する人は10月26日(月)までに農業委員会で買受適格証明書を申請してください。なお、この物件には土地改良区の賦課金に滞納があります。

### 住まいと空き家の無料相談会

空き家などの適正管理や、有効活用に向けた相談、住宅に関する相談について、宅建士・建築士・司法書士が中立的な立場で相談に応じます。

とき 11月7日(土)

午前10時30分～午後2時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
展示室

※事前予約可

☎(公社)青森県宅地建物取引業協会☎ 017・722・4086



## 令和2年度 秋の側溝清掃 土砂・汚泥回収日程

☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6726

対象地区	回収日
一本木沢、一本木沢一・二丁目、ひがしの一・二丁目、元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、上平、下平（稲生団地除く）、北平、千歳森、七郷、南平、長根尻、後野、井戸頭、北斗、藤高	10月12日(月) ↓ 14日(水)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町、東二十一～二十四番町、西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町、里ノ沢、牛泊、しらかば団地、八郷、本金崎、西金崎、稲生団地	10月19日(月) ↓ 22日(木)
穂並町、東四～六番町、東十四～十六番町、西四～六番町、西十四～十六番町、並木西、西小稲、日の出町、朝日ヶ丘、一本木、白上中通り、小林	10月26日(月) ↓ 28日(水)

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

## あなたの国民年金を増やしませんか？

☎市民課（本館1階②番窓口） ☎⑤ 6753  
八戸年金事務所 ☎ 0178・44・1742

## ■任意加入制度

老齢基礎年金を満額受け取るには、20歳から60歳までの40年間納付する必要がありますが、40年に満たない場合、60歳から65歳まで任意加入をして保険料を納めることで、年金額を増やすことができます。また、海外に住所を置いている期間は年金を納める義務はありませんが、任意で納めることができます。（令和2年度保険料 月額16,540円）

## ■付加年金制度

国民年金を納めている人は、毎月の保険料に付加保険料（月額400円）を上乗せして納付することで、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。ただし、国民年金基金加入中の人は対象外です。

## ■追納制度

国民年金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、将来受け取る老齢基礎年金の額は保険料を全額納めたときよりも少なくなります。10年以内であれば、さかのぼって納める（追納）ことで年金額を増やすことができます。

追納は古い月の分から順次納付することになります。保険料についてはお問い合わせください。

※いずれの制度も、既に老齢基礎年金を受給している人は対象となりません。

## 年金生活者支援給付金の受け取りには請求書の提出が必要です

年金受給者（公的年金などの収入や所得額が一定基準以下）の生活を支援するため、年金生活者支援給付金が支給されます。受け取りには請求書の提出が必要です。

- 対象 ①老齢基礎年金を受給し、次の要件を全て満たす人
- ▶ 65歳以上 ▶ 世帯全員が市民税非課税 ▶ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下 ※給付額…月額5,030円を上限（振込通知書をご確認ください）
- ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、次の要件を満たす人
- ▶ 前年の所得が約462万円以下 ※給付額…月額5,030円（障害等級2級・遺族）、月額6,288円（障害等級1級）

請求方法 対象者へ10月中旬以降に日本年金機構から通知が届きますので、同封のはがきに必要な事項を記入の上、返送してください（令和3年1月までに手続きが完了すると、令和2年8月分からさかのぼって受給できます）。

※これから年金を受給し始める人は、年金の請求手続きと併せて市民課または八戸年金事務所まで手続きしてください。

☎市民課 ☎⑤ 6753

八戸年金事務所 ☎ 0178・44・1742

☎ねんきんダイヤル(ナビダイヤル)

☎ 0575・05・1165

## コロナ禍でも医療機関で必要な受診を心掛けましょう

新型コロナウイルス感染症の感染懸念などにより、医療機関の受診を控える傾向が見られますが、過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

具合が悪いなど健康に不安がある場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。詳しくは、厚生労働省「上手な医療のかかり方」ホームページをご覧ください。

☎健康増進課 ☎⑤ 6790



集

### 令和2年度甲種防火管理新規講習受講者募集

とき 12月2日(水)、3日(木)  
 午前10時～午後4時10分  
 (3日は午後4時20分まで)  
 ところ 十和田消防庁舎3階 講堂  
 定員 40人(先着順)  
 費用 4,500円(テキスト代など)  
 受付期間・対象

- ① 11月2日(月)～11月6日(金)  
 (3日(火)は除く) 本市や六戸町に居住、同市町の事業所に勤務している人
- ② 11月9日(月)、10日(火)  
 全ての人(①で定員に満たない場合に限る)

申し込み方法 各消防署に備え付け、または十和田地域広域事務組合ホームページからダウンロードした受講申込書に必要事項を記入の上、費用を添えて持参してください。

申問 十和田地域広域事務組合消防本部 予防課 ☎⑤ 4113

### 自然ふれあい観察会 2020 参加者募集

とき 11月8日(日)  
 午前9時～正午  
 集合場所 石ヶ戸休憩所  
 内容 奥入瀬クリーンハイキング  
 対象 中学生以上  
 最少催行人数 5人  
 持ち物 飲み物、軍手、雨具  
 申込期限 11月1日(日)  
 申問 (一財)自然公園財団十和田支部 ☎⑤ 2368

### 子ども学習支援会参加者・支援員募集

ひとり親家庭や市民税非課税世帯の児童・生徒を対象に学習支援会を開催しています。

とき 令和3年2月まで 週1回  
 程度 午後6時～9時

- ▶参加者  
 対象 小学4年～中学3年生  
 募集人数 1人
- ▶支援員  
 対象 教員OB、大学生など  
 募集人数 1人  
 報酬 1時間当たり 1,000円

◆いずれも  
 申し込み方法 こども支援課(本館1階☎番窓口)で直接申し込みください。  
 ※支援会開催の場所は、申し込み時にお知らせします。

申問 こども支援課 ☎⑤ 6716

### 県営上平団地入居者募集

募集戸数 ▶3LDK(2階建て1階玄関) 1戸

入居可能予定日 12月1日(火)  
 家賃 22,000円～43,300円  
 ※所得金額に応じて決定します。  
 ※駐車場使用料(1台1,300円)を家賃とは別に徴収します。

選考方法 応募者多数時公開抽選  
 申込期限 10月15日(木)  
 ※世帯の合計所得やその他制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申問 上北地域県民局 地域整備部 建築指導課 ☎② 8111

### 市営住宅(特定公共賃貸住宅)入居者募集

対象 次の全てに該当する人  
 ▶居住するための住宅を必要としている人  
 ▶同居親族がいる人  
 ▶世帯の月平均の所得が15万8千円～25万9千円であること

募集戸数 ①田屋団地(沢田字下洗45)2戸 ②小沢口団地(奥瀬字小沢口95-3)1戸

家賃(月額)  
 ①32,000円 ②28,000円  
 ※敷金は家賃の3カ月分、保証人は2人必要です。

申し込み方法 都市整備建築課(別館2階)に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期間 10月8日(木)～30日(金)  
 (応募者多数時抽選)

※世帯構成により必要書類が異なるため、事前にお問い合わせください。

申問 都市整備建築課 ☎⑤ 6738

### 講座・教室

#### 祖父母のための孫育て教室

赤ちゃんのお世話やお風呂の入れ方など体験してみませんか。

とき 10月26日(月) 午後2時～3時  
 (受付 午後1時40分～)

ところ 保健センター

対象 祖父母世代  
 定員 6人(先着順)

※事前に申し込みが必要です。

申問 健康増進課 ☎⑤ 6792

【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



## 中央病院「市民健やかセミナー」

とき 10月22日(休)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂

演題 「抗がん剤ってどことなくすりですか」

講師 看護局 看護師 小又 美重子

☎中央病院業務課 ☎③ 5121

第1回<sup>みらく</sup>味楽工房食品加工室研修会

市では、食品加工の取り組みを促進するため、道の駅奥入瀬味楽工房内に食品加工室を設けています。本年度も施設の機器の使用方法を学べる研修会を全3回開催します。

とき 10月14日(水)

午後1時30分～4時

ところ 道の駅奥入瀬 味楽工房

内容 シーラー(密封機)を使い、冷凍対応のゲル化剤を使用したゼリー加工

定員 15人

持ち物 長靴(室内用)、エプロン、三角巾

申込期限 10月9日(金)

※受講の際は、必ずマスクを着用するようにお願いします。

※2回目(11月予定)は乾燥機や真空包装機を使用する研修会を開催します。

☎とわだ産品販売戦略課

☎⑤ 6743



## テニス教室 浅越しのぶ PROCLINIC

元女子プロテニスプレーヤーの浅越しのぶさんを講師に迎え、テニスクリニックを開催します。

とき 11月1日(日)

午後1時～3時30分

(受付 正午～)

ところ アネックススポーツランド

講師 浅越しのぶさん

対象 硬式テニスの部活動やクラブなどに所属している児童・生徒・学生

定員 60人

持ち物 硬式用テニスラケット、テニスシューズ、飲み物

申し込み方法 電話またはFAXで申し込みください。

※観覧者(定員60人)も事前に申し込みが必要ですので、希望する人は期限までに申し込みください。

申込期限 10月19日(月)

☎とわだスポーツ・生涯学習課

☎⑧ 0187 FAX ④ 3954

## 催し

## ハロウィン2020 in とわだストリートフェスタ中止のお知らせ

10月31日に開催を予定していた「ハロウィン2020 in とわだストリートフェスタ」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止することとしました。

☎七・八丁目商店街振興組合

(田清第一店舗) ☎③ 3656

## 本のリサイクルフェア

読み終わって不要になった本を、市民の皆さんに再利用してもらうため、本のリサイクルフェアを開催します。

## ◆本の収集

収集期間 10月1日(休)～25日(日)

午前9時～午後8時

対象となる本 10年以内に出版された本、児童書、絵本、雑誌(書き込みや汚れ、傷みのない本)  
※問題集、漫画などは対象外です。

## ◆本の配布

提供された本の中から好きな本をお持ち帰りください。

配布期間 10月30日(金)、31日(土)

午前9時30分～午後4時

▶開始時刻には混雑が予想されますので、両日ともに午前9時から図書館エントランスで入場整理券を配布します。

①午前9時30分～10時10分 入場分

②午前10時15分～10時55分 入場分

(各回とも先着25人)

▶整理券がない人は、午前11時以降の入場となりますのでご注意ください。混雑時には入場制限や時間制限をする場合があります。

配布冊数 1人10冊まで

ところ 市民図書館 多目的研修室

持ち物 市民図書館利用者カード、持ち帰り用の袋

※両日とも本がなくなり次第終了します。

☎市民図書館 ☎③ 7808

【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

## 民話を楽しむ日

青森県をはじめ、全国に伝わる民話を「演劇」「語り」「紙芝居」で上演します。

とき 10月25日(日)

午前10時30分～午後2時

ところ 馬事公苑称徳館

内容 ①民話劇「あとかくしの雪」(出演:十和田・民話語りべ「わの会」、劇団越後屋一座)

②津軽弁民話

(出演:板柳町語りびと「なやわや」相馬 邦子)

③南部弁民話 ④紙芝居

(出演:十和田・民話語りべ「わの会」)

定員 30人

◆10月24日(土)、25日(日)は東北文化の日につき、称徳館の観覧が無料となります。

問馬事公苑称徳館 ☎ 2100

## 道の駅とわだ 19周年祭

県内のキッチンカー(移動販売車)が大集合します。

とき 10月10日(土)、11日(日)

ところ 道の駅とわだ「とわだぴあ」

◆10月10日のみ十の日イベント開催!

施設内でのお買い物1点につき10円をキャッシュバックします。

※来場の際は、必ずマスクを着用するようにお願いします。

問道の駅とわだ ☎ 3790

## 企画展 忘れられたもう一つの十和田湖「霊山十和田」

十和田湖伝説の伝え方を考える会が、有識者の指導の下勉強を重ね、明らかになった十和田信仰の様子を歴史資料とともに紹介します。

とき 開催中～11月8日(日)

午前9時～午後4時30分

(毎週水曜日は休館、ただし9～10月中は休館なし)

ところ 十和田ビジターセンター

問十和田ビジターセンター運営協議会 ☎ 1015

## 第16回十和田市社会福祉大会

とき 10月21日(水)

午後1時～3時

(受付 午後0時10分～)

ところ サン・ロイヤルとわだ

内容 ▶式典▶表彰(福祉の作品コンクール)▶講演「新型コロナウイルスの特徴を知って、賢く対応しよう」▶講師 大西基喜さん(青森県立保健大学特認教授)

※事前に申し込みが必要です。

※駐車スペースに制限がありますので、なるべく公共交通機関をご利用の上、来場ください。

申問十和田市社会福祉協議会

☎ 2992 FAX 3227

## 女性のための専門相談(法律)

法律に関する問題について、女性弁護士がアドバイスします。

とき 11月10日(火)

午後2時～4時

ところ 市役所本館2階会議室1

定員 3人(先着順)

受付時間 午前9時～午後4時

(毎週水曜日は休館)

※事前に電話での申し込みが必要です。

※弁護士への相談がスムーズにできるよう、予約受付時に相談員が相談内容を伺います。

申問青森県男女共同参画センター

相談室 ☎ 017・732・1022



## 第37回十和田市労働福祉会館定例講演会～新型コロナウイルス感染症を正しく知り、正しく防ぐ～

健康長寿社会の実現に向け、新型コロナウイルス感染症の正しい知識について講演会を開催します。

とき 10月17日(土) 午後1時30分～

ところ 上北地方教育会館

講師 清水 保明さん(青森大学薬学部 客員教授)

問(一社)十和田労働福祉会館

☎ 6820

## 十和田西高校ボランティアガイドウォーク

奥入瀬溪流の見どころを満喫できるコースを十和田西高校観光科の生徒がガイドします。

とき 10月24日(土)、25日(日)

午前9時～11時(予定)

ところ 奥入瀬溪流(石ヶ戸～雲井の滝:3キロ 約1時間)

申し込み方法 事前に十和田西高校ガイド窓口にご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、個人または家族単位でのご案内となります。

申問県立十和田西高校ガイド窓口

(NPO法人奥入瀬郷づくり大学内)

☎ 2780(午前10時～午後3時 土・日曜日を除く)

【有料広告欄】

総務課広報男女参画係 ☎ 6702





## 市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。  
**費用の記載がないものは無料**です。掲載希望の団体、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

### 十和田レイカース サッカークラブ会員募集

とき 毎週土・日曜日  
午前9時～正午  
ところ 中央公園緑地・おらんどーむ  
対象 小学1～3年生  
費用 月額500円、保険料年額800円  
 申問 十和田レイカース事務局・川村  
 ☎ 080-3592-5883

### なぎなた体験会参加者募集

お友達や家族と一緒になぎなたを  
振って元気になりましょう。  
 とき 10月24日(土)  
午前10時～正午  
ところ 志道館 剣道場  
 ※動きやすい服装で直接会場へお越  
してください。  
 ※新型コロナウイルス感染症対策の  
ため、マスクを持参ください。  
 申問 十和田市なぎなた協会・小林  
 ☎ 5550

### 第17回「南部裂織の里」 教室修了者展・会員作品展

どなたでも気軽にお越しください。  
 とき 10月10日(土)、11日(日)  
午前10時～午後4時  
ところ 道の駅とわだ「とわだびあ」  
匠工房  
 申問 南部裂織保存会・小野寺 ☎ 8700

### 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 ①10月11日(日)、②25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14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。  
 申問 心身活性教室とわだ・林  
 ☎ 080-5222-1224

### 極真カラテ無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみま  
せんか。  
 とき 10月の毎週水、土曜日  
午後7時～8時30分  
ところ 南コミュニティセンター  
対象 5歳～60歳  
 ※動きやすい服装で直接会場へお越  
してください。  
 申問 極真十和田道場・目時  
 ☎ 090-9426-0439

### 総合型スポーツクラブRED HORSE 定期教室開催 会員募集!!

①ラグビー部  
 とき 10月の毎週日曜日  
午前9時～11時  
11月～3月の毎週土曜日  
午後6時30分～8時30分  
ところ 三本木農業高校芝ラグビー場、  
南小学校体育館  
対象 3歳以上(小学生未満は保護者同伴)  
費用 小学生未満3,500円、小・中  
生4,000円、成人2,500円

②ヨガ部  
 とき 10月～3月の毎月土曜日2回  
午前10時30分～11時30分  
ところ 総合体育センター 研修室  
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定員 20人(先着順)  
費用 5,000円(12回講習料・保険  
代含む)

③ルーシーダットン部  
 ルーシーダットンとはタイ式ヨガ  
と呼ばれる自己整体法です。  
 とき 10月～3月の毎月水曜日2回  
午前10時30分～11時30分  
ところ 志道館 和室  
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定員 8人(先着順)  
費用 5,000円(12回講習料・保険  
代含む)  
 ※事前に申し込みが必要です。  
 申問 総合型スポーツクラブRED HORSE  
 ① ☎ 090-6853-3370(成田)  
 ②③ ☎ 090-8929-1577(小川)

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



# まちの魅力を再発見 vol.3

# 八甲田パノラマパークゴルフ場

☎ 八甲田パノラマパークゴルフ場 ☎ 2277



## ■ オープン期間・時間

オープン期間 **4月下旬～11月中旬**  
**オープン期間中は無休**

オープン時間

9月下旬まで 午前8時30分～午後5時  
 ※用具返却は午後4時30分まで

10月上旬から 午前8時～午後4時30分  
 ※用具返却は午後4時15分まで

※気象状況や日の長さなどにより、オープン期間や時間の変更となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

## ■ 料金表

区分	小・中学生	高校生以上
1日券※	210円	520円
回数券(12回)		5,200円
シーズン券	5,230円	11,520円
高森山パークゴルフ場との共通シーズン券		18,430円
用具貸出料※ (クラブ、ボール式)		310円

※20人以上の団体の場合は料金が2割引きとなります。

## ■ コース案内



かたくり Aコース		
ホール	距離	PAR
1	38m	3
2	50	4
3	52	4
4	32	4
5	38	3
6	58	4
7	76	5
8	33	3
9	31	3
合計	408m	33

ななかまど Bコース		
ホール	距離	PAR
1	36m	3
2	35	3
3	58	4
4	72	4
5	77	4
6	70	4
7	54	4
8	50	4
9	32	3
合計	484m	33

おしどり Cコース		
ホール	距離	PAR
1	46m	3
2	36	4
3	37	3
4	80	4
5	50	4
6	55	4
7	44	4
8	28	3
9	42	4
合計	418m	33

※コースコンディションの都合上、実際のコースが違う場合が





## ■ 雄大な景色と傾斜を生かしたコース

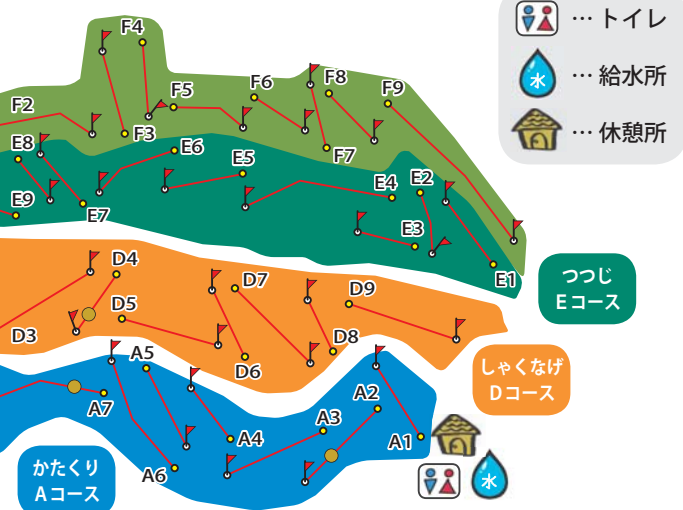
焼山地区にある八甲田パノラマパークゴルフ場は、八甲田山麓の豊かな自然地形を生かした高原コースで、日本パークゴルフ協会の公認コースNo.197として認定されています。昨年、「つつじ（Eコース）」と「もみじ（Fコース）」の2コースが新たにオープンし、6コース計54ホールに拡大されました。

パークゴルフは、クラブ1本とボール1個があれば、子どもから高齢者まで気軽にプレーすることができるスポーツです。雄大な八甲田連峰を眺めながら、パークゴルフをぜひお楽しみください。

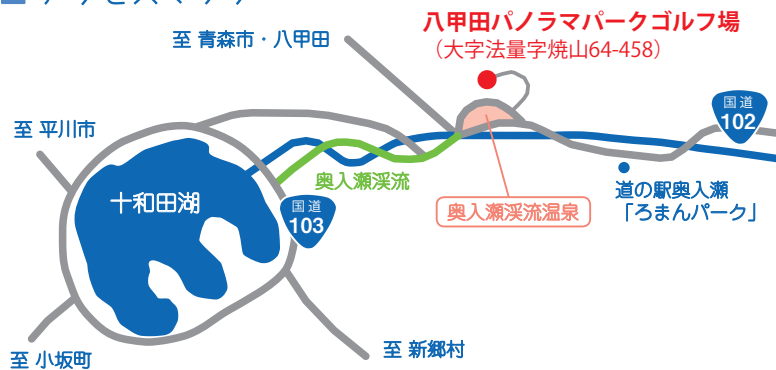
## ■ ゲレンデハウス（受付・休憩）

ゲレンデハウス1階でプレーの受け付けや用具の貸し出しを行っています。ルールが分からない場合や団体での予約の相談など、遠慮なくお声掛けください。

また、ゆっくりと休憩できるスペースもありますので、気軽にご利用ください。



## ■ アクセスマップ



## ■ 快適にプレーするためにマナーを守りましょう

皆さんが快適にプレーできるよう、ルールやマナーを守り、コースの保全にご協力ください。

- ・コースは4人以下で回しましょう。
- ・運動靴など、コースを傷めない靴を使用しましょう。
- ・同じ組の全員が打ち終わるまで前に出ないようにしましょう。
- ・1ホールが終わったら速やかに次のホールに移動しましょう。
- ・プレー中は禁煙です。所定の場所で喫煙しましょう。
- ・ごみは各自で持ち帰りましょう。



▲月例会奉仕作業で草取りなど、コースの整備を行う市パークゴルフ協会（太田薫会長）の皆さん

しゃくなげ Dコース		
ホール	距離	PAR
1	62m	4
2	38	3
3	66	4
4	36	3
5	57	4
6	32	4
7	52	4
8	24	3
9	62	4
合計	429m	33

つつじ Eコース		
ホール	距離	PAR
1	36m	4
2	18	3
3	26	3
4	98	5
5	53	4
6	53	4
7	32	3
8	25	3
9	64	4
合計	405m	33

もみじ Fコース		
ホール	距離	PAR
1	36m	4
2	55	4
3	30	3
4	26	3
5	47	4
6	38	4
7	21	3
8	27	3
9	97	5
合計	377m	33

あります。

# ほけんのページ

## 10月の健康カレンダー

10月はがん検診受診率50%に向けた集中強化月間です  
 ◆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

### ●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	6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 健康増進課 ☎⑤6792
◆1歳6か月児健診 平成31年4月生まれの幼児	21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4月生まれの幼児 ★歯科診察で「フッ化物歯面塗布」を実施しています。	22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4月生まれの幼児	20日(火) 時間は個別通知します ※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	29日(木)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	15日(木)14:00~ ※7日(水)までに要予約	
◆ほっとマミーサロン 妊婦と生後8か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か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 12日(月)「骨盤ケア」 11月9日(月)「スキンケア」 ◆ベビーケアコース 5日(月) 「ベビースキンケア」 11月2日(月)「ベビー計測」 ◆親子ふれあいコース 19日(月)「エプロンシアター」	

※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	11月4日(水) 14:00~15:00 ※11月2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	11月5日(木) 9:30~13:15~ ※11月2日(月)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	28日(水)※要予約 時間は個別通知します	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	14日(水)、11月11日(水) 14:00~15:00 ※開催日の5日前までに要予約	市役所本館2階会議室2 高齡介護課 ☎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	6日(火)、27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	22日(木)※要予約 13:00~14:00	市民交流プラザ「タワー」 健康増進課 ☎⑤6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	4日(日)、15日(木) 9:30~15:00	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。

### 高齢者のインフルエンザ予防接種(定期接種)

を実施します

対象 本市に住民登録をしている次の人

- ①接種日において65歳以上の人
- ②接種日において60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能や免疫の機能に障害を持つなど、身体障害者手帳1級相当の人

※10月1日時点で満65歳の人と過去3年間に接種した人には、9月末に予診票を郵送しています。

※①、②以外の方は、市が実施する予防接種の対象とはなりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。

期間 10月1日(木)~12月28日(月)

実施場所 市内指定医療機関

費用 1,300円(期間内1回の接種に限ります)

※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料です(証明書が必要です)。

持ち物 予診票、保険証

●定期接種対象者が優先的にインフルエンザワクチンを接種できるように、①、②以外の方は10月26日以降の接種にご協力ください。  
 健康増進課☎⑤6790

### ロタウイルス感染症の予防接種が無料になります

10月1日から、ロタウイルス感染症の予防接種が定期接種となり無料になります。

対象 令和2年8月1日以降に生まれた人

※接種するワクチンの種類により対象年齢・接種回数異なります。詳しくは、お問い合わせください。

実施場所 市内指定医療機関

持ち物 予診票、母子健康手帳

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
1日(木)	9:30~11:00	青森県農業共済組合南部支所
	12:30~15:30	十和田東病院
2日(金)	9:30~11:45	青森県トラック協会上十三支部駐車場
	13:00~16:00	
16日(金)	9:30~12:30	十和田第一病院北側駐車場
	14:15~16:00	田中建設㈱
18日(日)	9:30~12:00	南小学校
	13:00~15:00	
24日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	





# 10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	5日(月) 5日は西コミュニティセンターでも開催します。 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	9日(金) 午後1時～3時
◆特設行政・人権相談 行政機関の業務に対する苦情・意見・要望や家庭内・隣近所のもめごとなどの相談	22日(木) 午前10時～午後4時 ※市役所別館4階会議室1で開催
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	28日(水) 午後1時～4時 ※21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	8日(木) 午後1時～3時 ※1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	14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	13日(火)・27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	20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	22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  
閩八戸年金事務所 ☎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)  
閩収納課 ☎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

## 11月2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3期／国民健康保険税第4期  
介護保険料第4期／後期高齢者医療保険料第4期

# その他の催し

<>…開始時間

3(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(閩市民図書館 ☎07808) ▶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」(閩健康増進課 ☎06791)
8(木)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～保健センター(閩健康増進課 ☎06791)
9(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～保健センター(閩健康増進課 ☎06791)
10(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」(閩健康増進課 ☎06791) (24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(閩市民図書館 ☎07808)
17(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(閩市民図書館 ☎07808) (31日も開催)
24(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(閩市民図書館 ☎07808)

## 観光施設臨時休館のお知らせ

### 【奥入瀬溪流館】

(休館期間)

11月2日(月)～令和3年3月19日(金)

(理由) 施設改修工事のため

### 【馬事公苑 称徳館】


(休館期間)

11月2日(月)～令和3年2月12日(金)

(理由) 空調設備更新工事のため

利用者の皆さんには、ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

閩商工観光課 ☎06771



現代美術館常設展示市民無料デー  
閩現代美術館 ☎01127

10/10  
(土)

マイナンバーカード、運転免許証や保険証など住所が確認できるものを受付に提示してください。



## 休日当番医

閩健康増進課 ☎06790

4日(日)	育成会内科小児科(西三番町1-28)	☎015558
11日(日)	十和田産婦人科内科クリニック(西三番町22-28)	☎037777
18日(日)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	☎021880
25日(日)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	☎021010

▶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。





打ち上げ花火



しずくの恵マルシェ



オープニングセレモニー(まきばの子ども園)

# コロナに負けるな 十和田市の元氣! 春・夏・秋 まるっとフェス

9月5日(土)、6日(日)に官庁街通り、中央駐車場で行われた「春・夏・秋まるっとフェス」には、2日間で1万4,988人が来場し、久しぶりの祭りを楽しんでいました。



十和田囃子演奏会



3on3 BASKET BALL 大会



道路にチョークでお絵かき



カラオケ選手権



三本木小唄

「広報とわだ」に関するご意見をお聞かせください  
10月号から「広報とわだ」の開きが「左開き」へと変わります。  
紙面に関するご意見をお待ちしています。  
メールアドレス somu@city.towada.lg.jp



南小学校合唱部

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和2年8月末現在	人口	60,523人	-19人	-624人
	男	29,002人	-16人	-325人
	女	31,521人	-3人	-299人
	世帯	27,832世帯	+18世帯	+194世帯



市街地循環バス・西地区シャトルバス

10月の運休日なし



詳しくはQRコードからご覧ください。

