

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ



No. 217

2020



第6回^{やぶさめ}世界流鏑馬選手権 (北東北限定大会)

(10月17日(土)、18日(日)/中央公園緑地)

十和田流鏑馬観光連盟主催の世界流鏑馬選手権が開催され、選手たちが目ごる磨いた技を競い合いました。

広報とわだ 目次

- 2 市民文化センター・生涯学習センターの
長寿命化改修工事を行っています
- 4 令和2年度十和田市褒賞・市民功労賞
十和田市文化に関する表彰
- 10 男女共同参画市民情報誌 ゆっパル第40号

市民文化センター・生涯学習センターの 長寿命化改修工事を行っています

☎スポーツ・生涯学習課 ☎0184

市民文化センター・生涯学習センターは、昭和61年の竣工後、計画的な修繕などにより施設管理を行ってきました。本年度は一年間施設を休館して、長寿命化のための改修工事を行っています。

改修工事の進捗状況

現在行っている改修工事の状況をお知らせします。



建物北東側



大ホール天井

大ホールの特定天井（※）を撤去し、既存の鉄骨を補強しています
※特定天井：脱落によって甚大な危害を生ずる恐れがある天井



大ホールホワイエ



廊下



研修室

ホワイエ（ロビー）や廊下、研修室の既存照明をLED照明に交換します

令和3年度の施設利用予約を受け付けています ☎スポーツ・生涯学習課 ☎0184 FAX ☎3954

使用月の12カ月前から先着順で「通常予約」を受け付けていますが、利用機会の平等性を保つため、各月の予約受付期間初日に、使用月1カ月前の予約を調整する「月初め予約」の受け付けを行っています。

通常予約

- ▶通常予約の受付期間 使用月の12カ月前から使用日の15日前まで（土・日曜日、祝日を除く）
※商品宣伝や展示即売、社員研修、会社説明などに使用の場合は、使用月の6カ月前から使用日の7日前までが受付期間となります。
- ▶通常予約の方法 ①スポーツ・生涯学習課に電話をし、施設の空き状況を確認してください。
②使用許可申請書を記入し、持参またはFAXにより提出してください。

工事の概要

工事期間 令和2年3月～令和3年3月 ※工事期間中は休館

総事業費 20億160万円（設計：7,205万円、工事監理：2,034万円、工事費：19億921万円）

主な改修項目

特定天井、舞台つり物、屋上防水、電気設備（照明・音響などを含む）、給排水設備、空調設備など



大ホール舞台

既存の舞台機構（照明などのつり物）を撤去し、更新します



屋上部分

カバー工法（重ね葺き）により屋上の防水シートを改修しています



建物南東側



生涯学習ホール

既存の天井を撤去し、新たな下地を組んでいます



女子トイレ

男子トイレ

床、天井、壁を更新し、個室の便器は全て洋式になります



地下機械室

既存の空調設備を撤去し、更新します

月初め予約 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約抽選の方法を変更しています

本年度は、予約受付期間初日の施設予約抽選会を行わず、月初め予約により調整を行っています。

※予約の重複が出た場合は電話にて調整しますが、調整がつかない場合は対象団体のみで抽選を行います。

使用月	令和3年11月	令和3年12月	令和4年1月	令和4年2月	令和4年3月
月初め予約の受付日	令和2年11月2日(月)	令和2年12月1日(火)	令和3年1月4日(月)	令和3年2月1日(月)	令和3年3月1日(月)

▶月初め予約の受付時間 午前8時40分～10時

▶月初め予約の方法 ①使用を希望する日時や場所などを電話またはFAXにより連絡してください。

②予約調整終了後、使用許可申請書を記入し、持参またはFAXにより提出してください。

※申請様式など詳しくは市ホームページをご覧ください。

令和2年度 十和田市褒賞

公共の福利増進に功労があった方や、広く市民の模範となる方をたたえるものです。



さわめ まさとし
沢目 正俊さん
(78歳・深持字下中平)

地方自治の振興発展に貢献

昭和58年に十和田市議会議員に当選して以来、連続9期35年余りの長きにわたり、地方自治の振興発展に大きく貢献した。その間、市議会議長として、議員定数の削減など議会改革を推進するとともに、円滑な議会運営に尽力した。

また、総務文教常任委員会委員長などの要職を歴任し、学校教育の充実や生活基盤の整備にも献身的に取り組むなど、住民福祉の向上や地域産業の振興にも寄与した。

【平成30年：全国市議会議長会特別表彰（市議35年）】

【平成30年：総務大臣感謝状】



たけしま かつあき
故 竹島 勝昭さん
(享年76歳・西一番町)

地方自治の振興発展に貢献

昭和54年に十和田市議会議員に当選して以来、11期40年の長きにわたり、地域住民の福祉の向上や健康増進、環境保全に尽力した。その間、市議会議長、総務文教常任委員会委員長などの要職を歴任し、地方自治の振興発展に大きく貢献した。

また、青森県消費者協会理事長、十和田市名水保全対策協議会会長として、地域社会の発展に寄与するとともに、スポーツ少年団や子ども会活動にも積極的に携わり、子どもたちの健全育成にも尽力した。

【平成17年：藍綬褒章受章】

【令和2年：全国市議会議長会特別表彰（市議40年）】

令和2年度 十和田市

✳文化功労賞

『文化功労賞』は、永年にわたり文化の向上発展に貢献し、その功労が特に顕著である方に贈



たきさわ ようたろう
滝沢 鷹太郎さん
(76歳・八戸市根城5丁目)

滝沢家に代々伝えられてきた古文書（中でも「中渡正八幡宮縁起」は南部氏発祥由来を解明するものとして重要な意義を持つ）、絵図、武具などの貴重な文化財の保護に尽力した。

また、これら資料を市に寄贈し、市が実施した翻刻集発行事業にも献身的に協力するなど、当地域の歴史解明に大きく貢献した。



さくらだ つとむ
櫻田 努さん
(88歳・東十二番町)

長年にわたり、みちのく吟詠会の会員として積極的に活動するなど、同会の発展に尽力した。

また、市の寿大学や老人クラブなど、さまざまな研修や交流の場を通して、詩吟の魅力や奥深さを広く伝えるなど、普及に努め、詩吟文化の向上に大きく貢献した。



ゆざわ きょうこ
湯澤 京子さん
(80歳・三本木字北平)

平成13年から十和田市茶道協会に所属し、自ら研鑽を積むとともに、行事などにも率先して参加し、後進の育成、同協会の発展に尽力した。

また、18年間にわたり、市内の福祉施設へ毎週ボランティアで指導に赴くなど、茶道文化の普及に大きく貢献した。



おがさわら としはる
小笠原 俊春さん
(78歳・西二十一番町)

長年にわたり、版画制作に取り組み、日本板画院展や現代美術家協会展などに出展し、数多くの入選、入賞を果たした。

また、十和田チャールル会に所属し、組織の運営や会員育成のために活動するとともに、市民文化祭などのイベントに積極的に参加するなど、文化活動の活性化に大きく貢献した。

令和2年度 十和田市民功労賞

十和田市民または市に縁故の深い個人などで特に社会的な功労が認められた方に贈られます。

(地域防災)



かくた ひろのぶ
角田 弘信さん
(69歳・切田字下切田)

昭和47年に十和田市消防団に入団以来、分団長・副団長・団長を歴任し、社会状況の変化に即応した消防力の強化、消防ポンプ車両の配備など、防火体制の強化ならびに水利の整備推進と拡充に努め、46年の長きにわたり本市の消防団の発展に大きく貢献した。

また、青森県手踊名人位や民謡王座に輝くなど、地域の郷土芸能の分野においても活躍した。

(青少年健全育成)



さとう やえ
佐藤 やえさん
(63歳・三本木字稲吉)

平成19年から13年にわたり、三本木小学校学区青少年健全育成協議会会長として、世代間交流事業などを実施したほか、同地区安全・安心協働活動協議会会長として、あいさつ運動を通じ、明るい地域社会の実現や児童・生徒が健やかな学校生活を送れるよう尽力した。

また、青少年育成十和田市民会議会長も務めるなど、本市の青少年健全育成に大きく貢献している。

(産業経済)



いわま えみ お
岩間 恵美郎さん
(73歳・稲生町)

平成16年に十和田商工会議所副会頭に就任以来、16年にわたり、会議所をより身近に感じさせる広報づくりやPR活動、また「B-1グランプリin十和田」開催に尽力するなど、本市の経済発展に大きく貢献した。

さらには、㈱まちづくり十和田の代表取締役として空き店舗対策事業など、中心市街地活性化に取り組むほか、商工業発展のため人材育成にも率先して尽力した。

(保健衛生)



わだ さちこ
和田 幸子さん
(74歳・三本木字里ノ沢)

昭和59年から現在まで36年の長きにわたり、学校医を務め、感染症流行への対応や感染防止の措置指導を学校と連携し実施するなど、児童・生徒が健康で楽しい学校生活を過ごせるよう、本市の学校保健の充実と発展に大きく貢献した。

また、小児科医として十和田市病児・病後児保育事業にも取り組み、地域における保健医療の向上発展にも尽力した。

文化に関する表彰

られます。



つるた ひでお
鶴田 秀夫さん
(71歳・米田字向町)

昭和62年から南部駒踊米田保存会の事務局長を務め、地域の児童へ伝統芸能である「南部駒踊」の演舞指導を行うなど、子どもたちの郷土愛を育む活動を継続的に行ってきた。

平成29年から同保存会の会長を務め、組織の維持、発展に尽力し、伝統芸能の継承に大きく貢献した。



なかのわたり かつひろ
中野渡 勝弘さん
(68歳・深持字鳥ヶ森)

昭和32年から途絶えていた深持神楽を復興するため、技芸伝授に奔走するとともに、会員の確保に努め、昭和52年に南部深持神楽保存会を再結成した。

平成8年から同保存会の会長を務め、地域の児童へ演舞指導を行うなど、組織の維持、発展に尽力し、伝統芸能の継承に大きく貢献した。

文化奨励賞

『文化奨励賞』は、優れた文化の創造や普及活動を続け、市民の文化向上に寄与した方に贈られます。



きむら なおみ
木村 奈生美さん
(52歳・東十三番町)

十和田ヒメマス川柳社に所属し、青森県民俗文化祭文芸コンクール（川柳部門）で県知事賞を受賞するなど、県内外の大会（誌上も含む）に積極的に出展し、上位入選を果たした。

令和元年度から、十和田ヒメマス川柳社の代表として、さらなる文化の発展に努めている。

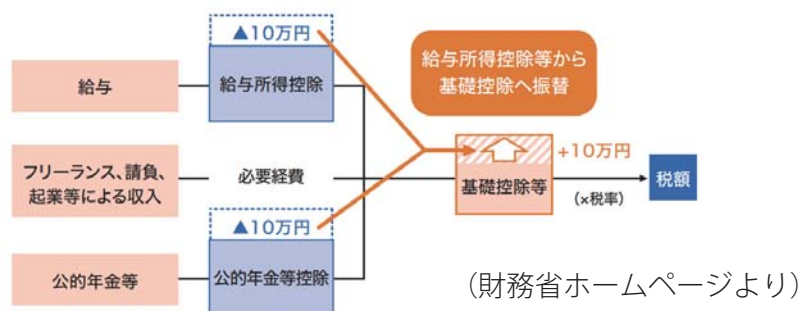
今後も多くの創作活動が期待できる。

受賞者の皆さま
おめでとうございます

令和3年度から市・県民税が大きく改正されます

問税務課 ☎ 6766

【改正点1】 給与所得控除や公的年金控除の控除額を一律10万円引き下げ、基礎控除の控除額が10万円引き上げられます。



改正に伴い、次の要件も見直されました。

要件など	改正後	改正前	要件など	改正後	改正前
同一生計配偶者および扶養親族の合計所得要件	48万円以下	38万円以下	均等割の非課税限度額の合計所得金額(非課税となる人)	28万円 + 10万円	28万円
配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額要件	48万円超 133万円以下	38万円超 123万円以下		同一生計配偶者および扶養親族がある人	28万円 × (同一生計配偶者 + 扶養親族 + 本人) + 10万円 + 16万8千円
勤労学生の合計所得金額要件	75万円以下	65万円以下	所得割の非課税限度額の総所得金額など(均等割のみ課税される人)	35万円 + 10万円	35万円
家内労働者などの事業所得などの所得計算の特例について、必要経費に算入する金額の最低保証額	55万円	65万円		同一生計配偶者および扶養親族がある人	35万円 × (同一生計配偶者 + 扶養親族 + 本人) + 10万円 + 32万円
寡婦および寡夫に係る生計を一にする子の総所得金額等要件	48万円以下	38万円以下			
雑損控除に係る親族の総所得金額等要件	48万円以下	38万円以下			
障害者、未成年者、寡婦および寡夫に対する個人市県民税の非課税措置の合計所得金額要件	135万円以下	125万円以下			

【改正点2】 所得金額調整控除の創設

(ア) 給与などの収入金額が850万円を超え、①～③のいずれかに該当する場合

- ①特別障害者 ②23歳未満の扶養親族を有する ③特別障害者である同一生計配偶者もしくは扶養親族を有する

$$\text{所得金額調整控除額} = (\text{給与などの収入額} \text{ 上限}1,000\text{万円} - 850\text{万円}) \times 10\% \text{ (上限}15\text{万円)}$$

(イ) 給与所得控除後の給与などの金額と公的年金などに係る雑所得の金額の合計額が10万円を超える場合

$$\text{所得金額調整控除額} = (\text{給与所得控除後の給与などの金額} \text{ 上限}10\text{万円} + \text{公的年金などに係る雑所得の金額} \text{ 上限}10\text{万円}) - 10\text{万円}$$

【改正点3】 ひとり親控除の創設や寡婦(夫)控除の改正

- ①婚姻歴や性別にかかわらず、生計を同じとする子(総所得金額などが48万円以下)を有する単身者について「ひとり親控除」(30万円)を適用することができるようになります。
- ②前年の合計所得金額が135万円以下であるひとり親は、個人住民税が非課税になります。
- ③寡婦(※)控除に所得制限(合計所得金額が500万円以下)を設けます。
※夫と死別した人または子以外の扶養親族がいる人

❖その他の改正内容など詳しくは市ホームページをご覧ください。

地域を知る！世界を知る！

～十和田市新聞活用教育事業～

☎指導課 ☎0183

市では、「新聞を教育活動に活用し、情報活用能力などの向上を図るとともに、将来のリーダーとしての社会的資質の基礎を養う」ことを目的に、市内の小・中学校25校に全国紙1紙、地方紙1紙を配布する新聞活用教育事業を行っています。

今号では、特色ある活動を行っている学校の中から、高清水小学校と十和田中学校の取り組みを紹介します。

高清水小学校

❖ 新聞の活用状況 ❖

新聞の記事に興味を持って読み続けられるように、日常的に3つの取り組みをしています。

1. 県内の記事を市町村ごとに集めて掲示するコーナーの設置
2. 日直が朝の会で、その日の新聞から気になる記事を紹介
3. 日本や世界の出来事から気になる記事を選び、感想文を書いて紹介

授業では、総合的な学習や社会科などの資料として、新聞を切り抜いて活用したり、関係する記事を探し意見や感想を紹介したりしています。



市町村ごとに掲示



朝の会での紹介



感想文を掲示

❖ 児童・先生からの一言 ❖



中野渡 彩花さん (5年)

青森県のこと、日本や世界のことを知ることができました。また、十和田市だけではなく、他の市町村の取り組みにも興味を持ちました。これからももっと記事を見つけていきたいです。



澤田 凜さん (6年)

新聞を読む活動が活発になり、記事を読んでいくうちに、学習がより深く分かることに気がきました。いろいろな記事を探すのはとても楽しいです。これからも続けていきたいです。

〈川原 朋子先生〉

この新聞の学習を数年間行って、年々子どもたちの新聞への興味が高まっていると感じます。見つけた記事について話し合う場を設けることで、新聞を読む必然性が生まれ、それが興味・関心へと変わり習慣化していったと思います。

今年は特に、新型コロナウイルスのニュースに興味を持って読み、考えることが多くありました。継続した取り組みの成果を実感しています。

十和田中学校

❖ 新聞の活用状況 ❖

職員室前に新聞を置いて、生徒がいつでも好きな時に自由に読めるようにしています。また、朝の学活や生徒朝会で「今日の気になるニュース」の記事から探し、発表している学年もあります。さらに社会科の授業で「今日のニュース」を紹介している先生もいます。

全校での取り組みとしては、新聞を1人に1部配布し、一通り読んだ中から気になる記事を1つ決めて切り取り、その感想を書く活動を実施しています。全校生徒が書いた感想を廊下に掲示し、内容が良かった生徒を表彰しています。また、感想を読み合うことで違った視点を持った、いろいろなニュースに興味を持ったりする生徒が増えています。



職員室前の新聞を読む生徒



気になる記事の感想を掲示

❖ 生徒・先生からの一言 ❖



鈴木 麻友さん (3年)

メディア委員会が中心となってNIE(※)の作文掲示や整理などを行っています。去年は文化祭で展示し、生徒の考えを保護者にも伝えることができ好評でした。

(※) NIE=Newspaper in Education (教育に新聞を)の略



中屋敷 陽菜さん (3年)

3学年朝会では、新聞記事を読んで考えたことをスピーチする活動を行っています。自分では気付かなかったことや、さまざまな視点からの意見を聞いて考えを深められるのが面白いと思います。

〈柏崎 雅子先生〉

インターネットで簡単にニュースを見ることのできる時代ですが、新聞を読む良さも感じてほしいと思っています。普段、新聞をあまり読まない生徒も、新聞を配るとじっくりと読んでいます。また、他の人が選んだ新聞記事や感想を読むことで、違った視点を持った、新聞がより身近に感じたりしてもらえたらと願っています。

11月11日は、介護の日

申問高齢介護課 ☎⑤6720

厚生労働省は、介護について理解と認識を深め、介護サービス利用者と家族・介護従事者を支援し、地域社会での支え合いや交流を促進する日として「11月11日」を「介護の日」と定めています。

約3人に1人が高齢者の時代です。それぞれの立場で、介護について考えてみる機会にしませんか。

市の高齢者の状況（令和2年9月末現在の十和田市人口 60,485人）

- ・65歳以上の高齢者数 20,106人（高齢化率 33.2%）
- ・65歳以上の要介護・要支援認定者 3,447人（65歳以上の要介護認定率 17.1%）



自宅で楽しく運動不足解消！

「体操動画」公開中

自宅でも楽しく簡単に運動不足を解消できるよう、体操を歌に合わせた「体操動画」を市ホームページで公開しています。座りながらでもできる体操となっています。メロディーに合わせ、ゆっくりと体を動かしてみましょう。

- ①自宅で楽しく歌体操！湯っこの会
♪セーフコミュニティ・イメージソング
「今日も無事でいてほしい」
作詞・作曲・うた／桜田マコト

- ②第2弾♪自宅で楽しく歌体操！
「昔なつかし町民の歌にのせて」
♪「町民の歌」（旧十和田湖町の町民歌）

◆動画はパソコン、スマートフォンから見るができます。

十和田市 歌体操

🔍 検索



「体操動画」のQRコード

楽しく運動して筋力アップ！

「いきいき体操」

歌体操などを通して、健康づくりや介護予防に役立てるための「いきいき体操」を実施しています。

日程や定員などは会場ごとに異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」
南コミュニティセンター
東コミュニティセンター
西コミュニティセンター
沢田悠学館

対象 65歳以上の介護サービスを利用していない人

持ち物 タオル、飲み物

※事前に申し込みが必要です。

※動きやすい服装で、マスクを着用してお越しください。

※当日、37℃以上の発熱がある人や体調不良の人は参加を控えるようお願いいたします。



冬場の運動不足解消事業

ノルディックウォーク参加者募集

とき 12月2日(水)～令和3年3月24日(水)の毎週水曜日（12月30日(水)を除く、全16回）
午前10時～11時30分

ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

対象 おおむね65歳以上の人で、全16回参加可能な人

定員 20人（過去に参加したことがない人を優先します）

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具

申込期限 11月18日(水)

※動きやすい服装で、マスクとウォーキングシューズを着用してお越しください（歩行が困難な人はご遠慮ください）。





児童虐待を防止するためには速やかな「通報」が大事です。
「虐待かな」と思ったら、通報・情報提供をお願いします。
虐待のない「子育てに優しい社会」を目指し、市民一人一人に何ができるか、
この機会に考えてみませんか。



子ども虐待防止の
シンボルマーク

オレンジリボン

◆ 通報・情報提供先

児童相談所全国共通ダイヤル 189 いちはやく
七戸児童相談所 ☎0176⑥8086
子育て世代親子支援センター ☎⑤6734

「189 (いちはやく) 知らせて守る こどもの未来」
(令和2年度最優秀標語)



あおり性暴力被害者支援センター 青森県青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9228

青森県では、性犯罪・性暴力の被害に遭われた人を支援するため、被害に遭われた本人やその家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートする「あおり性暴力被害者支援センター」を設置しています。

被害に遭われた人の意思を尊重しながら、関係機関と連携・協力して支援を行います。専門の研修を受けた相談員が対応し、秘密は厳守しますので、一人で悩まずにご相談ください。



女性に対する
暴力根絶の
シンボルマーク

パープルリボン

※11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

性暴力被害専用相談電話

「りんごの花ホットライン」

やさしく
☎ 017-777-8349

【相談受付時間】

午前10時～午後9時 (月・水曜日)
午前10時～午後5時 (火・木・金曜日)
※土・日曜日、祝日、年末年始は除きます。

「女と男」がともに輝くまちの実現をめざして

男女共同参画 ～改めて「ワーク・ライフ・バランス」を考えよう～

問総務課 ☎⑤6702

ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)

仕事は、暮らしを支え、生きがいや喜びをもたらすものですが、同時に、家事・育児、地域の人との付き合いなどの生活も暮らしに欠かすことができないものです。それらの充実があってこそ、人生の生きがい、喜びは倍増します。

しかしながら、現実の社会では、安定した仕事に就けず、経済的に自立することができない、仕事に追われ、心身の疲労から健康を害す、仕事と子育てや親の介護との両立に悩むなど、仕事と生活の間で問題を抱える人が多く見られます。これらのことが、働く人々の将来への不安や豊かさが実感できない大きな要因となり、社会の活力の低下や少子化・人口減少という現象にまでつながっているといえます。この問題を解決する取り組みが、ワーク・ライフ・バランスの実現です。

まずは、働き方を見直してみませんか

「働き方改革」という政策の下、長時間労働などが大きな課題となっています。長時間労働は健康の確保だけでなく、仕事と家庭生活の両立を困難にし、女性の活躍や男性の家庭(家事・育児・介護など)への参

加を阻む原因となるため、働き方を見直す必要があります。

働き方を見直すことは、ワーク・ライフ・バランスを推進し、個人の仕事や生活、家族の暮らしの充実にもつながります。企業にも従業員の意欲向上や女性の活躍推進などのメリットが想定されます。

企業・個人ができる取り組み (一例)

企業	長時間労働の是正
	短時間勤務などの柔軟な勤務体系の導入 育児・介護などの両立支援
個人	仕事の効率化・共有化 定時退社の実践

ワーク・ライフ・バランスの実現は、皆さん一人一人が望む生き方ができる社会の実現にとって必要不可欠です。

皆さんも自らの仕事と生活の調和の在り方を考えてみませんか。



カエル! ジャパン
Change! JPN

健康で充実した生活づくり

地域医療が支えるまち

心豊かに生き生きとした生活を送るためには、健康が基盤となります。

市内で新型コロナウイルス感染症が発生した際、地域医療の核となっている十和田市立中央病院の医療従事者は、経験がない現場での活動に加え、さまざまな誹謗・中傷などの中でも地域医療を一生懸命に支えてくれました。

今号では、中央病院看護局の築場理子看護局長に、実際の現場の様子や、今後の新型コロナウイルスに向けての対策などについて伺いました。

Interview

十和田市立中央病院

所在地 西十二番町14番8号

院長 高橋 道長

「いのちをまもり、いのちをささえ、いのちをつなぐ」を医療の実践の理念として掲げている中央病院。

一人一人の人間としての尊厳が大切にされ、誰もが安心して暮らし、誰もが人間らしく生きることができる地域社会を構築し、安全で温かみのある医療を提供することを目指しています。



❖世界でも経験したことのない新型コロナウイルス感染症が、人口6万人の街、十和田市でも発生しました。どんどん恐怖や不安が高まる中、新たな感染者を増やさないために、中央病院の職員の皆さんが全力を尽くし頑張っています❖

Q 経験がない現場での対応で、どのような思いで勤務していましたか？

中央病院は第2種感染症指定医療機関で、当初、感染症の患者さん専用の病床が4床ありました。1人目の患者さんが入院したときは、看護師を6人配属しました。しかし、市内でクラスターが発生し、その後、院内感染も発生してしまったため、最終的には35人を配置し、感染症病棟の病床数も4床から13床に増やしました。



築場看護局長

看護師たちは自分たちが感染しないように、家族にも感染させないように、拡大させないようにと気を付けながら勤務していました。患者さんに対しては、早く退院できるようにサポートやケアを行い、通常と同じように寄り添った看護をしていました。

新型コロナウイルス感染症に対する恐怖や不安はもちろんありましたが、市民の皆さんからの励ましの声や支援などがあり、頑張れたと思います。

ゆっパルの由来



この地方の方言で、「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。『一人ひとりの思いが結びついて仲間をつくる』という願いが込められています。

十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。

Q 院内感染が発生し、看護師も罹患したときはどんな気持ちでしたか？また、医療従事者、その家族への誹謗・中傷などがあつたと思いますが、どのような心のケアをしましたか？

感染対策はきちんとしていたので、「まさか」という気持ちが大きかったです。看護局長として管理不足だったのかと思ったりもし、ショックではありましたが、感染を広げないようにすることが第一でした。

早期にメンタルヘルス科の先生と相談しながら、「こころのケアサポート」体制をつくり、メンタルヘルスチェックを行っていきました。また、院内で勤務している職員全体に対しても、「こころの相談窓口」を設置し、心のケアを行いました。

看護局長としては、看護師たちに感謝とねぎらいの気持ちを伝えられるよう、前向きな言葉を掛けていました。また、市内の保育園や小・中学生からの励ましのメッセージや、市民の皆さん、企業の方々からの寄付なども本当にありがたく、前向きに頑張れる気持ちになれました。皆さんには多くの支援をしていただき、本当に感謝しています。ありがとうございました。



市内の保育園、小・中学校からの励ましのメッセージ

Q新型コロナウイルス感染症に感染しないために、改めて気を付ける点、今後、冬場に向けた対策などを教えてください。

手洗い、アルコール消毒、マスクの着用、3つの密を防ぐなどの基本的な事項はもちろん、引き続き、不要不急の県外への外出はできれば避けてもらいたいと思います。手洗いなどが習慣づいたことにより、昨年度のインフルエンザ感染者数は少なかったため、これを継続していくことが大切だと思います。

また、毎日体温を測るなど健康観察をしっかり行い、栄養・睡眠を十分に取って免疫力を高めることが大事だと思います。

Q最後に、今回の経験を通して伝えたいことなどありますか？

今回のことを受けて、国からの新型コロナウイルス感染症に関する情報が日々変化していく中で、その日にやるべきことをミーティングしながら改善点などを話し合い、同時並行で進めていかなければならないため、臨機応変に変化に対応する力が大事だと感じました。

また、感染症病棟に配属になった看護師たちから、今回経験したスキルがあるので、「第2波、第3波のときにもまた勤務してもいい」という前向きな言葉をもらえて、それがとても心強かったです。病院職員一丸となって取り組んだ経験を力とし、次のコロナの波に向けて準備していきたいと思っています。

「さんかく日和」その16

Akemi.N



■インタビューを終えて

健康な生活を送るためには、やはり医療従事者の方々の力が大きいです。患者さんの処置をはじめ、感染を広げないために従事していただき本当に感謝しています。

中央病院看護局は「看護は楽しい」と後世につないでいけるよう「気配り・前向き・いきいき」を看護局の合言葉としているそうです。この3つの合言葉のように、これから人生100年時代を明るく生き生きと過ごしていきたいと、改めて感じさせられました。

ホットな一句

コロナ禍に
負けぬ看護の
強い意地

奈生美



◆◆ 編集後記

- 医療従事者の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。今後も感染しないように気を付けていきましょう！ (U)
- 現在、私の母は入院中ですが、新型コロナウイルスの影響で面会禁止です。早く落ち着けば、皆さん安心ですよ… (K)
- 医療従事者の皆さんにも「心のケア」は本当に必要ですね。医療従事者の皆さんには、感謝の言葉しかありません。 (S)
- 今年の2月から注意深く生活して数カ月。自宅と職場とスーパーの三角形をなぞる日常が続いています。慎重すぎるかな… (N)
- 手洗い、うがい、マスクの着用など自分ができることを真面目にやるのが大事ですね。 (F)

編集 十和田市男女共同参画市民情報誌
ゆっパル編集委員

漆館 優美花、木村 奈生美、新藤 幸子、
中野渡 明美、深谷 淳子

発行 総務課 広報男女参画係
☎⑤6702

エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機などを処分するには

問まちづくり支援課 ☎⑤6726

不要になったエアコン・室外機、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の「家電4品目」は、家電リサイクル法によりリサイクルが義務付けられているため、次の方法で処分する必要があります。

※処分にはリサイクル料金のほか、回収を依頼する場合は収集運搬料金がかかります。



❖処分方法

買い替える場合	新しい製品を購入する販売店へ依頼
処分のみの場合	製品を購入した販売店が 廃棄物処理業者 へ依頼

自身で引き取り場所へ運搬する場合は、郵便局で家電リサイクル料金を振り込みの上、引き渡してください。



不法投棄や無許可の回収業者への依頼は違法です。

❖対応可能な廃棄物処理業者

(有)エコサービス 西十六番町29-9 ☎②9741	県南清掃(株) 三本木字野崎40-370 ☎③4351	(株)みどり 相坂字高清水78-455 ☎③9199
(株)遠藤商店 東十六番町5-3 ☎③4850	(株)十和田ビルサービス 赤沼字下平437-9 ☎③4982	(有)十和田環境サービス 相坂字高見125-25 ☎②7573
田中車輛(株) 三本木字中振43-4 ☎②6210	(有)十和田クリーンサービス 赤沼字沼袋174-9 ☎⑤7451	(有)マルトシ運輸 法量字淵瀬56 ☎⑦2966

ぐるっとNAVI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～

みんなで
出かけよう



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♪

婚活支援のコースター

上十三・十和田湖広域定住自立圏内の飲食店など約230カ所に、婚活広報のためのコースターを配布しています。コースターのQRコードから、青森県・秋田県が設置する婚活支援情報サイトをご覧ください。

問政策財政課 ☎⑤6712



コースター表面



コースター裏面

野辺地町

旧野村家住宅離れ（行在所） 夜間特別公開！

野辺地町歴史を語る会のガイドによる行在所解説のほか、イルミネーションによる庭園ライトアップや民俗芸能の祇園囃子・神楽の演奏、雅楽演奏を行います。

- ▶とき 11月3日(火)
午後4時30分～7時30分
- ▶ところ 旧野村家住宅離れ
(野辺地町役場裏)

問歴史民俗資料館 ☎0175④9494

小坂町

クリスマスイルミネーション

今年は天使館周辺がイルミネーションに彩られます。

- ▶とき 12月1日(火)～
午後5時～8時(予定)
- ▶ところ 天使館周辺

問小坂まちづくり株式会社(小坂鉦山事務所内) ☎0186⑨5522

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 11月15日(日) 午前11時～
※午前9時から整理券を配布予定
- ▶ところ 百石高校
- ▶販売個数 100個
- ▶価格 800円(お茶・クッキー付き)

問百石高校・食物調理科調理クラブ
☎0178②2088



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。



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。

今回は「糖尿病看護」分野の認定看護師を紹介します。

糖尿病とともに生きる人を支援 糖尿病看護認定看護師

今や成人の4人に1人は糖尿病ないし、その予備軍です。糖尿病は、血糖値が高い状態が続く進行性の慢性疾患で、放置しているとさまざまな合併症に結びつくことがあります。

私は糖尿病看護認定看護師として、外来や入院中の患者さん・ご家族に対し、糖尿病とはどういう病気かを理解していただき、食事や運動、薬物療法、フットケア、生活全般の療養支援を行っています。

患者さんから「ご飯は食べない、野菜だけ食べる」「糖尿病が治るお茶を毎日飲む」「食べたら、普段よりいっぱい歩く」などの声を聞きます。患者さんは、自分なりに糖尿病の自己管理を日々努力していることが分かります。最近では、メディアでも取り上げられるため、多くの情報を得て実践している人もいます。

しかし、長い療養生活の中で糖尿病の自己管理を続けることは簡単なことではありません。

「認定看護師」とは、ある特定の看護分野で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。次の3つが主な役割。

【実践】 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

【指導】 看護実践を通して看護職に対し指導

【相談】 看護職などに対するコンサルテーション

食べ過ぎて自己嫌悪に陥る人、毎日食事や運動を頑張ることに疲れている人、がんなど他の疾患を併発している人、認知機能が低下し自己管理が難しくなってきた人などさまざま、その治療法や自己管理は十人十色です。

私はただ血糖値を安定させるためだけではなく、患者さんやその家族の生活、大事にしている事を知り、生活の質を落とすことなく糖尿病とうまく付き合っていくためのお手伝いがしたいと思っております。

糖尿病についてお困りの事がありましたら、気軽に当院の看護相談外来へご連絡ください。

(文責 中央病院 看護師長 成田 圭子)



あなたの街の

法律相談

～第52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「賃貸借契約に関する法改正」についてです。

問まちづくり支援課 ☎⑤6777

Q 令和2年4月に民法の改正があり、賃貸借に関する規定も変更になったと聞きました。どの点が変わったのですか。

A 賃貸借に関する重要な変更点は、「修繕」「賃借人の原状回復」「敷金」です。

Q 賃借物の修繕についてはどのように定められたのでしょうか。

A 例えば、借りている家屋の修繕が必要になった場合に、

貸主をお願いしてもなかなか直してもらえないことがあります。このような場合、借主から貸主に修繕が必要であることを通知し（修繕が必要であると貸主が知っている場合には通知は不要です）、貸主が相当の期間内に必要な修繕をしない場合には、借主が自ら修繕することができます。

なお、水漏れが発生したなど「急迫の事情」がある場合には、通知をすることも相当期間の経過を待つことも必要ありません。

また、必要な修繕に要した費用は後で貸主に請求することができます。

Q 原状回復についてはどのように定められたのでしょうか。

A 賃貸借契約が終了した場合、賃借人は賃借物を原状に戻して貸借人に返さなければなりません。原状回復義務の範囲について、改正前は規定が

ありませんでした。

改正法では「通常の使用収益によって生じた損耗」「経年劣化」「賃借人に責任がない場合」について原状回復義務を負わないことを明記しました。例えば、家具の設置による床・カーペットのへこみや設置跡、家電製品の後部壁面の変色、地震によるガラスの損傷などが考えられます。

Q 敷金についてはどのように定められたのでしょうか。

A 敷金は保証金など名目を問わず、賃借人の債務（賃料支払義務や原状回復義務など）を担保するものと定義し、賃貸借契約が終了し貸主が賃借物の返還を受けたときには、賃貸借契約に基づいて生じた賃借人の債務を控除した額を賃借人に返還すべきことが明記されました。

(文責 弁護士 橋本 明広)
弁護士法人青空と大地 ☎⑤5162

スポーツの秋！ 生活に運動を取り入れて健康を楽しもう

第3回さわやか健康講座を開催します

冬の運動不足対策！家でもやりたくなるエクササイズ

健康増進課 ☎ 6791

と き 11月26日(木) 午後1時30分～3時
 と ころ 総合体育センター
 講 師 健康運動指導士 加藤 智子さん
 定 員 40人
 申込期間 11月2日(月)～19日(木)
 持 ち 物 上履き、飲み物、タオル

- 当日、37.5℃以上の発熱がある人や体調不良の人は受講を控えるようお願いいたします。
- 受講する際は、動きやすい服装でお越しく下さい。また、マスクの着用をお願いいたします。



※この講座は「健康とわだポイントラリー」対象講座です。



ウォーキングで健康づくり！

健康増進課 ☎ 6791

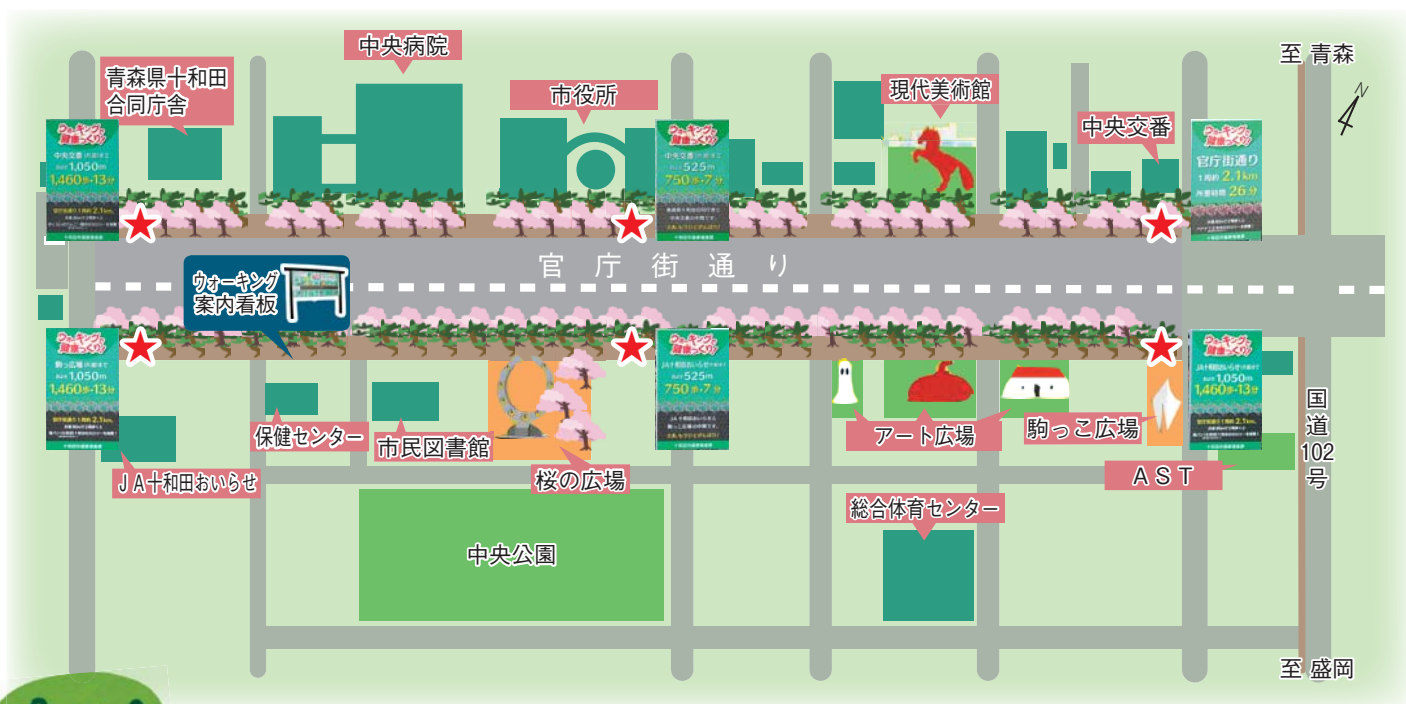
市では、官庁街通りにウォーキングのための案内板を設置しています。健康づくりのために、ぜひ官庁街通りコースをご活用ください。

官庁街通りコース

1周約 **2.1** km 所要時間約 **26** 分

1日の目標歩数 (厚生労働省の健康日本21第二次より)

20～64歳の 目標歩数	男性 9,000歩	65歳以上の 目標歩数	男性 7,000歩
	女性 8,500歩		女性 6,000歩



ポイント

ウォーキングを始める前に

- ◆ 無理せず焦らず続けることが大切です。
- ◆ 準備運動をしましょう。
- ◆ 小まめに水分補給をしましょう。
- ◆ 自分に合った靴を選びましょう。
- ◆ 休憩は「小まめに」「定期的に」を意識しましょう。
- ◆ 路面凍結による転倒に注意しましょう。

※官庁街通りコースのほか、稲生橋から稲生川ふれあい公園までを歩く稲生川沿いコース(約3.4km、所要時間約44分)もありますので、無理のない範囲でウォーキングを楽しみましょう。



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、おすすめレシピを紹介します。

今回は、**高血圧を予防する減塩の炊き込みご飯**です。

「できるだし」の炊き込みご飯



だしのうま味でおいしさUP！
一般的な炊き込みご飯より、約2分の1の塩分カットです。

材料（6人分）

米	300g	A	みりん	大さじ1
もち麦	50g		ほたてだし	70g
油揚げ	60g		(液体・市販)	
ひじき（乾燥）	3g			
野菜だし（乾燥・市販）	20g			

- ①米ともち麦は洗い、30分～1時間ぐらい浸水し、ざるで水を切っておく。
- ②野菜だしは、200mlの水で戻し、野菜の水を絞り大きい野菜は切っておく（戻し汁はとっておく）。
- ③油揚げは、油抜きをして2cmぐらいの細切りにしておく。
- ④炊飯器に①と②の戻し汁、Aを加えてから、目盛りまで水を入れ、さらに水100mlを入れてから油揚げ、ひじき、野菜を加えて炊く（追加の100mlの水は、もち麦分です）。

●1人分の栄養価 エネルギー 250kcal、たんぱく質 5.75g、脂質 3.2g、炭水化物 49.8g、食物繊維1.66g、塩分 0.8g

11月は「青森県食育月間」です

おやつを楽しもう！

問健康増進課 ☎6791

青森県では11月を「青森県食育月間」とし、食育推進運動を重点的に実施しています。今回は、子どものおやつの量や選び方のポイントについてお知らせします。

★おやつの役割

発育、成長の著しい幼児は、3回の食事では十分な栄養が取れません。そのため、不足する栄養をおやつで補います。

★おやつの量の目安

- 1～2歳児 100～150kcal
(みかん1個+さつまいも4分の1本)
- 3～5歳児 150～200kcal
(小さめのおにぎり1個+キャンディチーズ3個+みかん1個)

★おやつの選び方のポイント

- ・おやつは果物や乳製品など、食事の一部となる食品にしましょう。
- ・飲み物はお茶などの無糖タイプにしましょう。
- ・市販品は栄養成分表示をチェックしましょう。



糖分・塩分の多いお菓子には注意

注意

①糖分

- ・糖分の1日の目安は約20グラム
(クリームパン(80グラム)約半分)
- ・取り過ぎは、虫歯、疲れ、肥満、イライラなどの原因となります。



注意

②塩分

- ・塩分の1日の目安は
1～2歳児 男子3グラム
女子3.5グラム
3～5歳児 男子4グラム
女子4.5グラム
- ・取り過ぎは、将来の生活習慣病の原因となります。



i お知らせ

☎②③ 5111 FAX ②④ 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。

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

国民健康保険医療費通知の発送が変更になります

2カ月に1回、「医療費のお知らせ」(はがき)を発送していますが、システムの更新のため10月末のお知らせ(7~8月診療分)は延期します。ご不便をお掛けしますが、12月末に発送するお知らせ(7~10月診療分)をお待ちいただくようお願いします。

☎国民健康保険課 ☎⑤ 6750

とわだ応援プレミアム付商品券購入についてのお願い

☎商工観光課 ☎⑤ 6773

十和田商工会議所 ☎④ 1111

10月末に各世帯主宛てに「とわだ応援プレミアム付商品券購入引換券」を送付しました。購入の際は、次の点に注意するようご協力をお願いします。

▶発売日直後は混雑が予想されます。商品券は十分な冊数を用意していますので、慌てずにご購入ください。

▶販売場所である各郵便局周辺道路や駐車場が混雑することが予想されますので、できるだけ徒歩などでお越しくさるようご協力をお願いします。

販売期間 11月2日(月)~令和3年1月29日(金)
午前9時~午後5時(十和田郵便局は午後7時まで)
(土、日曜日・祝日、年末年始を除く)

販売場所 市内郵便局(八郷簡易郵便局、滝沢簡易郵便局を除く)

持ち物 ▶各世帯主宛てに送付された**購入引換券**
※世帯主以外が購入する場合は、**購入引換券委任欄**への**記入・押印**が必要となります。
▶販売場所へお越しになる人の**身分証明書**(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)

協働の力で快適な冬道を!

市では、市民・除雪業者との協働による除雪を推進しています。

市民の皆さんには、次のことを守っていただくよう、ご協力をお願いします。

市民の皆さんへのお願い

- ▶道路への雪出しはしない。
- ▶路上駐車はしない。
- ▶屋根の雪が道路に落ちないように、対策を行う。
- ▶除雪後の間口寄せ雪の片付けは各家庭で行う。
- ▶除雪作業中の車両には絶対近寄らない。
- ▶除雪作業用の雪置き場には雪を置かない。
- ▶路肩にブロックなどの除雪作業の支障になるものは置かない。

共に力を合わせて、快適な冬道を目指しましょう!

☎土木課 ☎⑤ 6730



飲酒のことで悩んだ時には、医師や保健師に相談を

11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間です

飲酒は、こころや体だけではなく、金銭問題、暴力、事故など家族や周囲にも深刻な影響を及ぼすことがあります。

また、アルコール依存症は自分では気づきにくい病気です。

飲酒のことで悩んだ時には、医師や保健師に相談しましょう。健康増進課では、家族からの相談も受け付けています。

☎健康増進課 ☎⑤ 6791



差し押さえした不動産を公売します

問 収納課 ☎ 516761

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-7	八斗沢字八斗沢62番1、2	田	5,372㎡	784,000円

▶ 入札日時 令和3年1月8日(金) 午前10時～10時5分

▶ 場所 市役所本館2階会議室1

番号	不動産の所在	登記地目	面積	最低公売価額
2-8	三本木字野崎40番132、464、682	田	10,093㎡	1,800,000円

▶ 入札日時 令和3年1月8日(金) 午前11時～11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。

※対象物件はいずれも農地であるため、公売に参加する人は11月25日(木)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。

青森県最低賃金改定のお知らせ

青森県最低賃金は、県内で働く全ての労働者と、労働者を一人でも雇っている使用者に適用されます。

時間額 793円

(令和2年10月3日から)

※改定前の青森県最低賃金790円から3円の引き上げとなりました。

※製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

※詳しくは青森労働局ホームページをご覧ください。

問 青森労働局労働基準部賃金室

☎ 017-734-4114

自動車事故被害者救済制度をご利用ください

国土交通省では独立行政法人自動車事故対策機構(NASVA)と協力して、自動車事故を原因として介護を必要とする重度後遺障害者とその家族の経済的・精神的負担の軽減を図るために、さまざまな支援をしています。

詳しくは、国土交通省ホームページまたはNASVAホームページをご覧ください。

問 国土交通省自動車局保障制度参事官室 ☎ 03-5253-8111

自動車事故対策機構青森支所

☎ 017-739-0551

宝くじ助成金で備品を整備しました

(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として実施するコミュニティ助成事業を活用し、次の団体が備品を整備しました。

地域の拠点施設の機能強化が図られ、高齢者や住民が集う憩いの場の充実、コミュニティ活動の活性化が期待されます。

◆西小稲町内会◆

テレビ・レコーダー・冷凍冷蔵庫・エアコン・石油ファンヒーター・掃除機・湯沸かし器・除雪機ほか

◆長根尻町内会◆

石油ストーブ・ノートパソコン・プリンター・ポータブルCDシステム・電子レンジ(オープン)・発電機ほか

問 まちづくり支援課 ☎ 516725



ぶらっとなんでも相談会

弁護士、精神保健福祉士、保健師が日ごろの悩みに無料で相談に応じます。

とき 11月15日(日)

午前10時～正午

ところ 市民図書館 多目的研修室

※事前予約は不要です。直接会場にお越しください。

問 上十三ぶらっと相談研究所

☎ 080-6057-3792

【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

蜜蜂を飼育する人は毎年届け出が必要です

趣味であっても蜜蜂を飼育する場合は、飼育届の提出のほか、蜜蜂配置希望申告書、採蜜状況報告書の提出が必要です。

▶蜜蜂の配置について

提出書類 蜜蜂配置希望申告書、採蜜状況報告書

提出期限 12月上旬

▶蜜蜂の飼育届について

提出書類 蜜蜂飼育届

提出期限 1月下旬

※昨年度、飼育届を提出した人には、書類を郵送します。

※各書類は、県ホームページからダウンロードできるほか、上北地域県民局にも備え付けてあります。

※蜜蜂を飼育していない場合でも、飼育目的で巣箱を設置する場合は届け出が必要です（花粉交配用のみの一時的な飼育の場合は、届け出が不要です）。

☎上北地域県民局地域農林水産部 畜産課 ☎② 8111（内線 226）

11月30日は年金の日です

「ねんきんネット」で未来の生活設計を考えてみませんか

ねんきんネットでは、これまでの年金記録や、これからの年金見込み額をパソコンやスマートフォンで確認することができます。

利用には登録が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

☎ねんきんネット専用ナビダイヤル ☎ 0570・058・555

農業労働力ワンストップ相談窓口

県では、仕事を探している人や副業・兼業を検討している人に、農業法人などの求職情報を提供しています。仕事の内容は、初心者でもできるものもありますので、気軽にご相談ください。

☎（公社）あおもり農林業支援センター ☎ 017・773・3131

夕暮れ時・夜間の交通事故を防止しましょう

十和田警察署管内では、今年に入ってから5人が交通事故により亡くなりました。うち3人が夜間から早朝にかけて発生した交通事故によるものです（10月9日時点）。

一人一人が交通ルールを守り、交通事故を起こさないように、また交通事故に遭わないように気を付けましょう。

☎十和田警察署警務課

☎③ 3195



はちのへ若者サポートステーション

働くことに悩みを抱えている人やその家族を対象に、就労や自立などの相談を受けるほか、セミナーや就労体験などの継続的な支援を行います。

対象 15～49歳までの働くことに悩みを抱えている人やその家族
とき 毎週月～土曜日（年末年始を除く）午前10時～午後6時
☎はちのへ若者サポートステーション ☎ 0178・51・8582

11～12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
11月10日(火)	午後1時30分～3時30分	青森県労働委員会 (青森市新町2丁目2-11 東奥日報新町ビル4階)
11月15日(日)	午前10時30分～午後0時30分	
12月1日(火)	午後1時30分～3時30分	
12月20日(日)	午前10時30分～午後0時30分	

【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

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

法務省・人権擁護委員連合会では、「女性の人権ホットライン」強化週間として、平日の電話相談を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。

相談は無料ですので、一人で悩まず、お電話ください。

強化週間 11月12日(木)～18日(水)

相談時間 午前8時30分～午後7時(14、15日は午前10時～午後5時)

関女性の人権ホットライン

☎0570・070・810

☆ 募 集

令和3年度入学特認校生徒募集

市の特認校「切田中学校」では、来年度の生徒を募集します。

「ボランティア精神と郷土愛に満ちた国際人としての態度の育成」という方針のもと、英会話能力の向上やさまざまな体験学習に力を入れています。

対象 来年度中学校に進学する市内在住の小学6年生

募集人員 13人程度

見学会 11月9日(月) 午後3時～

募集期間 11月9日(月)～16日(月)

面談 11月30日(月)

※特認校入学申込書は、市内小学校、教育総務課(別館3階)に備え付けてあります。

申教育総務課☎⑧0182

第2期十和田市地域福祉計画策定委員会委員募集

市では、地域福祉を総合的に推進するために「第2期十和田市地域福祉計画」を策定します。市民の皆さんの意見を反映させるため、委員を募集します。

対象 次の全てに該当する人

▶20歳以上で、市内在住または市内に勤務している人

▶平日の日中に開催予定の会議(4回程度)に出席できる人

募集人数 3人以内

任期 委嘱の日～令和3年3月31日

報酬 日額6千円(所得税控除前)

申し込み方法 市の地域福祉についての思いを記入し、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記して(任意様式)、郵送、FAX、持参のいずれかにより提出してください。

申込期限 11月16日(月)

申生活福祉課(本館2階☎番窓口)☎⑤6718 FAX②7599

自然ふれあい観察会2020参加者募集

とき 11月23日(月)

午前10時～午後2時

集合場所 十和田ビジターセンター

内容 十和田湖中山半島めぐり

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、飲み物、雨具、登山装備

申込期限 11月16日(月)

申(一財)自然公園財団十和田支部☎⑦2368

ふるさと納税用返礼品の提供事業者募集

市では、ふるさと納税寄付を行った市外在住の人へ、返礼品を送付しています。返礼品の充実を図るため、市の特産品などを提供する事業者を募集しています。

対象事業者 市内に本社または事業所を有する法人

対象商品

1品2,000円～36,000円程度で、次のいずれかの条件を満たす商品

▶市内で生産された農林水産物を使用している商品

▶市内で製造・加工されている商品

▶市内の文化や自然を体験する体験型商品

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

申とわだ産品販売戦略課(本館2階☎番窓口)☎⑤6743

講座・教室

中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 11月20日(金)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂

演題 「減塩の必要性について」

講師 栄養科 技師長心得 森有希

※申し込みは不要です。

申中央病院業務課☎③5121

令和3年度 十和田市私立幼稚園協会 幼稚園児(3歳以上)を募集します

幼稚園は子どもが初めて出会う学校です

十和田市私立幼稚園協会加入の各幼稚園で入園案内を配布しています。

詳しくは各幼稚園へお問い合わせください。

▶入園願書の受付開始 11月2日(月)

※幼稚園の利用料(保育料)は無償です。



お問い合わせ先

▶学校法人東北カトリック学園
十和田カトリック幼稚園 ☎③2518

▶学校法人吉田学園
認定こども園十和田みなみ幼稚園 ☎③3797

▶学校法人さつき学園
認定こども園さつき幼稚園 ☎②1636

▶学校法人青森山田学園
青森大学附属北園幼稚園 ☎②1871

第2回^{みらく}味楽工房食品加工室研修会

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設けている食品加工室で、第2回目の研修会を開催します。

とき 11月17日(火)

午後1時～4時

ところ 道の駅奥入瀬 味楽工房

内容 乾燥機や真空包装機を活用した野菜や果実の加工

定員 15人

持ち物 長靴(室内用)、エプロン、三角巾

申込期限 11月13日(金)

※受講の際は、必ずマスクを着用するようお願いします。

※3回目(12月予定)はコンビオーブンを使用した菓子づくりの研修会を開催します。

☎^申問とわだ産品販売戦略課

☎^⑤ 6743



農作業安全講習会

とき 11月10日(火)、11日(水)

いずれも①午後4時～②午後6時～

ところ 十和田おいらせ農業協同組合本店3階 大ホール

※この講習会は、高収益作物次期作支援交付金制度の取り組みに該当します。

※事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

☎^問農林畜産課☎^⑤ 6741

働き盛り世代のヘルスアップ出前講座

市内の事業所などで働く人を対象に出前講座を実施しています。

本年度は、特に感染症予防の正しい知識の普及に力を入れて講座を実施していますので、希望する事業所は申し込みください。

対象 市内の事業所などで働く人

申し込み方法 講座内容を選択し、申込書に必要事項を記入の上、申し込みください(講話時間は30分～1時間程度です)

申込期限 希望日の1カ月前まで
※講座内容など詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎^申問健康増進課☎^⑤ 6791

FAX ^② 1183



催

し

十和田市こども劇団「第27回定期公演」

演目 朗読劇「スーホの白い馬」

とき 11月8日(日) 午後2時開演
(午後1時30分開場)

ところ 東コミュニティセンター
定員 100人(先着順)

※来場の際は、必ずマスクを着用するようお願いします。

☎^問スポーツ・生涯学習課

☎^⑧ 0184

第12回子どもビブリオバトル

「本を通して人を知る 人を通して本を知る」をコンセプトに、本の面白さや魅力を知り、読書のきっかけづくりとなる書評合戦「子どもビブリオバトル」を開催します。

とき 11月29日(日)

午前10時～正午

ところ 市民図書館 多目的研修室

◆発表者を募集します

対象 市内の小学4～6年生

定員 10人(先着順)

申し込み方法 紹介したい本を1冊決めて申し込みください。

申込期限 11月17日(火)

※発表者全員に参加賞を差し上げます。

◆参観者

どなたでも参観できます。申し込みは不要です。

☎^問市民図書館☎^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

第37回十和田労働福祉会館定例講演会
～健康食品（サプリメントなど）との
付き合い方～

健康長寿社会に向け、健康食品との付き合い方について学ぶ講演会を開催します。

とき 11月14日(土) 午後1時30分～
ところ 上北地方教育会館
講師 小笠原 恵子さん（青森大学薬学部 客員教授）
問（一社）十和田労働福祉会館
☎②3 6820



11月10日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。

◆メルマガ会員を募集しています
月に一度、現代美術館の企画展やカフェ・ショップなどの最新情報をお届けします。現代美術館のホームページやQRコードから登録できます。皆さんの登録をお待ちしています。

問現代美術館
☎②0 1127



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、サークルの方は市ホームページをご覧ください。

前結びらくらく着方くらぶ

簡単な着装です。着物はベルト3本で着ます。帯は前結びです。

とき 毎月第1・3水曜日
午前10時～11時30分

ところ 南コミュニティセンター
定員 5人（先着順）

費用 1,500円（1カ月・2回分）
持ち物 着物一式（貸し出しも有）
※事前に申し込みが必要です。

問らくらく着方くらぶ・村岡
☎090-1374-8706

十和田市の情報

● 十和田市ホームページ ●

皆さんの生活に役立つ情報から市のイベント情報まで幅広くお知らせ。

また、市の情報を「十和田市ブログ 駒の里から」で発信しています！

十和田市

検索

New

ホームページに「声の広報とわだ」の掲載を始めました

視覚障害者の皆さんに、十和田点訳朗読奉仕会と十和田地区視力障害者協議会の協力を得て、「声の広報とわだ」を配布していましたが、今月から市ホームページにも掲載を始めました。

● マチイロ ●

広報とわだをスマートフォンの無料アプリ「マチイロ」で読むことができます。

▶ QRコードを読み取りアプリをインストール



New

● 十和田市公式 YouTube ●

現在、市長記者会見の動画配信をしています。市ホームページ「ようこそ市長室へ」内の市長記者会見からご覧いただけます。

● 十和田市公式 Facebook ●

市からのお知らせや、イベント情報、出来事などを随時発信しています。

● とわだ DE 子育て応援ナビ ●

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。

▶ QRコードを読み取り登録



● 日々コレ十和田ナリ ●

移住支援制度の紹介や移住者インタビューなどを発信しています。

日々コレ十和田ナリ

検索

● 駒らん情報めーる ●

地域の安全・安心に関する情報や災害情報を配信しています。

また、イベントなど地域に密着した情報も随時配信しています。

▶ QRコードを読み取り空メールを送信



● ごみ収集アプリ ●

ごみの収集日を通知してくれるり、分別に迷うごみの分類を検索できます。

▶ QRコードを読み取りアプリをインストール



App Store

Google Play

ほけんのページ

11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カ月に達する乳児	10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 令和元年5月生まれの幼児	11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5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。	12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5月生まれの幼児	17日(火) 時間は個別通知します ※フェイスタオル持参	
◆子どものころの相談 小・中・高校生	19日(木)14:00～ ※11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 9日(月)「スキンケア」 12月14日(月)「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 2日(月)「ベビー計測」 12月7日(月)「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 16日(月)「遊び方体験」	
◆パパママ教室 妊婦とその夫	18日(水)、30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。

●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	12月2日(水) 14:00～15:00 ※11月30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	5日(木) 9:30～・13:15～ ※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	25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	11日(水) 14:00～15:00 ※6日(金)までに要予約	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	10日(火)、17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	18日(水)※要予約 13:00～14:00	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	5日(木)、15日(日) 9:30～15:00	
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	10日(火)、17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。

インフルエンザの予防接種を無料で受けられます

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行を避けるため、令和2年度に限り次の対象の人は、インフルエンザの予防接種を1回無料で受けられます。

- 対象 接種日において本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
- 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、身体障害者手帳内部障害1級相当の人
 - ③接種日において生後6カ月から小学2年生までの子ども
 - ④母子健康手帳の交付を受けており、接種日において妊娠中の人

実施場所 市内指定医療機関

接種期限 12月28日(月)

※対象となる人で予診票が届いていない場合は、お問い合わせください。 問健康増進課☎⑤6790



献血のご協力をお願いします

市では、多くの事業所や学校などの協力のもと、年間を通して献血を行っています。輸血などを必要とする患者さんのために、市民の皆さんの定期的な献血へのご協力をお願いします。※献血の日程は市ホームページでもご覧いただけます。

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
22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	

◆「十和田市相談窓口ガイドブック」をご利用ください。

心や体の悩み、子育て、いじめなどについての相談先を掲載しています。





11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	2日(月)、16日(月) 2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	13日(金)、27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	25日(水) 午後1時～4時 ※18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	19日(木) 午後1時～3時 ※12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	12日(木) 午後1時～3時 ※5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	11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	10日(火)・24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	17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	19日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(予約があった場合に開催) ※予約先 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

ところ 市役所本館2階会議室2
☎ 八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742 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)
☎ 収納課 ☎ 6761

11月30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

固定資産税第4期／国民健康保険税第5期
介護保険料第5期／後期高齢者医療保険料第5期

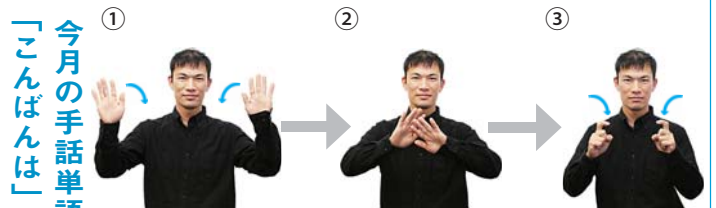
その他の催し

<>…開始時間

5(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)
7(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「トワレ」(☎健康増進課 ☎ 6791)
13(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 ☎ 6791)
14(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>～市民交流 プラザ「トワレ」(☎健康増進課 ☎ 6791)(28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)
21(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (☎市民図書館 ☎ 7808)
27(金)	▶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「トワレ」 (対象:60歳以上の市民)(☎十和田市社会福祉協議会 ☎ 2992)
28(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)

手話を覚えよう(第4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。



両方の手のひらを顔の横で相手に向けてから、交
差させ、両手人差し指を曲げます。

市では、昨年12月に「十和田市手話言語条例」を制定
しました。

休日当番医

☎健康増進課 ☎ 6790

1日(日)	泉山内科(相坂字小林140-1)	☎ 251881
3日(火)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎ 201101
8日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	☎ 232022
15日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎ 232727
22日(日)	阿部クリニック(東三番町9-66)	☎ 251122
23日(月)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	☎ 213741
29日(日)	十和田東病院(三本木字里ノ沢1-247)	☎ 225252

▶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。

広報とわだ10月号の訂正とお詫び

18ページに掲載した「第37回十和田労働福祉会館定例講演会」の記事中、誤りがありました
ので、下記のとおり訂正いたします。

(誤) 十和田市労働福祉会館定例講演会 → (正) 十和田労働福祉会館定例講演会
(誤) 青森大学薬学部客員教授 → (正) 青森大学薬学部教授

関係者の皆さまや市民の皆さまにご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫びいたします。

カミのすむ山 十和田湖
光の冬物語
2020-2021

in 国立公園十和田湖 十和田神社
by FeStA LuCe



FeStA LuCe

とき 11月18日(水)～令和3年1月31日(日) 午後5時～9時
ところ 十和田神社周辺(休屋地区)
料金 ▶前売り券 1,200円 ▶当日券 1,600円 ※小学生以下無料

- ◆前売り券は、十和田奥入瀬観光機構ホームページ内のオンラインストアまたはQRコードから購入ください。
- ◆新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、来場者情報の把握・会場の混雑回避のため、チケットの事前購入にご協力をお願いします。



◀ QRコード



☎ 十和田湖冬物語実行委員会 ☎1531

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和2年9月末 現在	人口	60,485人	-38人	-673人
	男	28,976人	-26人	-359人
	女	31,509人	-12人	-314人
	世帯	27,833世帯	+1世帯	+166世帯

市街地循環バス・西地区シャトルバス

11月の運休日 なし

詳しくはQRコードからご覧ください。

