

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田

広報



とわだ 8

No. 226

2021



「プール開き」

(7月15日(木)/十和田めぐみ保育園)

十和田めぐみ保育園(工藤美賀子園長)ではこの日、プール開きをし、園児たちが水の感触を楽しんでいました。

広報とわだ 目次

- 2 新型コロナウイルスワクチン接種の予約を受け付け申です
- 3 東京2020パラリンピック聖火リレー 聖火フェスティバルが開催されます
- 9 「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
- 12 お知らせ
- 22 ぽけんのページ
- 24 十和田市夏まつり第64回花火大会/市役所庁舎が「ふるさとあおもり景観賞」と「照明普及賞」を受賞しました

新型コロナウイルスワクチン接種の予約を受け付け中です

〒十和田市新型コロナウイルスワクチンコールセンター
☎⑤13936

16~64歳の新型コロナウイルスワクチン接種を開始しました

集団による新型コロナウイルスワクチンの2回接種は10月末までの予定ですので、接種を希望する人は9月末までに予約するようお願いいたします。日中の接種が難しい人、働いている世代の人に向けて夜間接種も実施していますので、専用予約サイトから申し込みください。



▲市ホームページ内のバナー



▲QRコード

※ウェブ予約が難しい人、周りに手助けをしてくれる人がいない人は、ウェブ予約の代行を電話で受け付けています。
(☎0176-21-1166 平日 午前9時~午後4時30分)

ワクチン接種は強制ではありません。接種による予防の効果と副反応のリスクについてよく理解し、ご自身で判断の上、接種してください。接種を受ける人の同意なく接種が行われることはありません。

新型コロナワクチン予防接種証明書（ワクチンパスポート）を発行しています

次の①、②の条件を満たす人

対象 ①新型コロナウイルスワクチンを2回接種した人

②旅券（パスポート）をお持ちで、海外渡航を予定している人

申請方法 申請書に必要事項を記入の上、旅券、本人確認書類（運転免許証など）、接種済証または接種記録証の写しと返信用封筒（84円切手貼付）を同封して、保健センターへ郵送ください。申請書は、市ホームページからダウンロードできるほか、保健センター、県合同庁舎内パスポート十和田分室に備え付けてあります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ワクチンを接種後、副反応が起こる可能性があります

ワクチンを接種後、接種部位の痛み、37.5℃以上の発熱、疲労・倦怠感^{けんたい}が認められています。通常、副反応は接種して3日以内に症状がでて、1~2日以内には治まります。接種後、体調が心配な人は、十和田市新型コロナウイルスワクチンコールセンターへお問い合わせください。

また、2回目接種後は副反応がしやすい傾向がありますので、家族間で接種日をずらすなど工夫してください。

ワクチン接種だけでは100%感染を防ぐことはできません。引き続き感染予防に心掛けましょう



手洗い・うがい

石けんを使い、念入りに洗いましょう。アルコールによる手指消毒も効果的です。外出後はうがいもセットで行いましょう。



マスク着用

鼻と口の両方を覆いましょう。自身の予防だけでなく、周囲の人への感染防止にもつながります。



換気

窓を開けたり、換気扇を使い換気を行いましょう。風の流れることができるよう、2方向の窓を開けると効果的です。



免疫力を高める

十分な休息とバランスの取れた食事で免疫力をアップさせましょう。ワクチン接種後も自身の健康管理は大切です。

東京2020パラリンピック聖火リレー

聖火フェスティバルが開催されます

問政策財政課 ☎ 6710

青森県の聖火フェスティバルは8月15日(日)、16日(月)に開催され、聖火のもととなる火を生み出す「採火」、採火された火を一つの聖火とする「集火」、聖火が施設などを訪問する「聖火ビジット」、東京へ聖火を送り出す「出立」が県内各地で行われ、本市においても「採火式」「聖火ビジット」を実施します。

採火式 8月15日(日) 午前10時～10時30分 市役所前広場

「火の神」を祭っているといわれる灯明を種火とし、焚き火台に点火した後、本市出身のパラリピアンが採火しランタンに火をともします。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、採火式は関係者のみで行います。



Interview

パラリンピックでの経験を胸に

事故で両足のけがを負った後、リハビリとして始めた乗馬がきっかけで馬術競技に挑戦しました。パラリンピックなど国際大会では、ボランティアの人たちの姿がとても印象的で、特に海外では子どもたちも積極的に活動しています。

今回のパラリンピックでは、聖火フェスティバルの採火者・集火者としてしっかりと役割を務めたいと思います。



採火者・集火者

2000年シドニーパラリンピック馬術競技「Grade III」規定演技6位入賞
吉田 福司 さん

集火式 8月15日(日) 午後3時～4時 三内丸山遺跡 (青森市)

県内7市町で採火した火を三内丸山遺跡に集め、「青森県の火」を誕生させます。その後、誕生した聖火は分火され県内各地を訪問します。

聖火ビジット 8月16日(月) 午前9時～午後4時

「青森県の火」から分火した聖火が市内の障害者福祉施設を訪問します。また、市内2カ所で青森県の聖火の展示を行います。

聖火(ランタン)展示

- ▶午前9時～午後4時 市役所本館1階 エントランスホール
- ▶午前10時～午後3時 十和田湖観光交流センター「ぷらっと」

分火者

第26回青森県障害者スポーツ大会陸上競技
ジャベリックスロー1位
小笠原 優 さん



パラリンピックから考える共生社会

パラリンピックでは、さまざまな障害のあるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑み、多様性を認め、一人一人が個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられます。

そこには、共生社会を具現化するための重要なヒントが詰まっていて、社会の中にあるバリアを減ら

していくことの必要性や発想の転換が必要であることに気付かせてくれます。

パラリンピックをきっかけに、誰もがお互いの人格と個性を尊重し支え合い、認め合える共生社会に向け、共に輝くことができる社会づくりを考え、築いていきましょう。



とわだの逸品の応援キャンペーン

Towada's Excellence Cheering Campaign

「とわだの逸品開発事業」派生商品の 応援キャンペーンを行います

問とわだ産品販売戦略課 ☎516743

市では、地域産業の活性化のため、十和田市産食材を活用した商品開発を支援しています。その結果、これまで多くの商品が誕生し、特産品として販売額を伸ばしてきました。ところが、コロナ禍による観光需要の激減で売り上げは大きな影響を受けています。

このたび、市民の皆さんに開発した商品を応援していただくキャンペーンを行います。ぜひ手に取って、ご応募ください。

※対象商品には「とわだの逸品シール」が貼られています。商品一覧は専用サイトでご確認ください。

◆はがき応募の方法

専用応募はがきに、購入した商品の「とわだの逸品シール」と郵便切手を貼り、必要事項とアンケートを記入して、ご応募ください。

◆WEB応募の方法

「とわだの逸品シール」のQRコードから専用サイトにアクセスし、専用フォームからご応募ください。



とわだの逸品シール

商品の一部をご紹介します

十和田ごぼう牛めしの素／ガーデンキッチン垂穂

当店の人気商品です。この商品を使ったアレンジレシピのコンクールも開催しました。



オーナー 小野 美保 さん



黒ニンニク／(株)TOWADAファーム

黒ニンニクのペースト商品です。手も汚れず気軽に携帯できるように作りました。



取締役 畑山 啓慧 さん

期間

2021.8.3火~10.15金

抽選で88人に「とわだ産品セット」が当たります!!



シール2枚で応募できます



3人に
当たる

十和田湖和牛&
とわだ短角牛のセット約1.3kg



シール1枚で応募できます



85人に
当たる

十和田湖ひめます(4尾程度・内臓処理済み・冷凍)または
ガーリックポークセット約1kg ※賞品は選択できません。



※賞品の写真はイメージです。

主な販売店はこちら ★の販売店では専用の応募はがきや応募箱を設置しています

道の駅とわだ「とわだぴあ」★

(伝法寺字平窪37-2)



レジ前にコーナーを
設けてキャンペーン
を盛り上げます!



ファーマーズ・マーケット「かだあ〜れ」★

(三本木字里ノ沢41)



「かだあ〜れ」も専用
コーナーをつくり
お客さまをお待ちし
ています。



道の駅奥入瀬 奥入瀬ろまんパーク★

観光物産館「四季彩館」

(奥瀬字堰道39-1)



四季彩館もとわだ
の逸品を応援して
います!



複合型商業施設「365」

(東一番町10-9)



キャンペーン商品
は特産品コーナー
で販売しています。

黄色いシールを
目印に見つけて
くださいね!



※このほか「市観光物産センター」「イオンスーパーセンター十和田店」などでも販売します。

各販売店で全ての対象商品を扱っているわけではありませんのでご了承ください。

とわだ産品情報

申問とわだ産品販売戦略課 ☎ 6743

商品企画を学べる! 農産物を活用した商品づくりワークショップを開催します

市の農産物を活用した商品づくりのワークショップを開催します。3回のワークショップを通して、商品開発の企画・製作段階を学びます。商品作りの基本を学びたい人をはじめ、農業者、商工業者、6次産業化に興味がある人などを広く募集します。異業種交流の場としてもぜひご活用ください。

第1回目 「地域資源を活用した商品」をテーマに企画アイデアを出し合います

とき 8月6日(金) 午後2時~3時30分 ところ 市民図書館 多目的研修室 定員 20人 申込期限 8月5日(木)

※第2回目は「選ばれる商品」をテーマに9月7日(火)に開催します。

本市へのUターンや移住を考えているご家族やお知り合いにお知らせください ～青森県U・Iターン×交流フェアのご案内～

青森県へのUターンや移住を検討している人のために、個別相談会やセミナー、トークイベントなどを実施する県内最大の移住イベントです。このイベントに本市もオンラインで出展し、相談に対応します。
個別相談会は予約制です。

と き 8月28日(土) 午前10時～午後6時
と ころ UDXギャラリー
(東京都千代田区外神田4-14-1)
参加費 無料

問県地域活力振興課 ☎017-734-9174



◀ イベント内容の詳細や申し込み方法はQRコードからご覧ください。



人材を確保したい企業の皆さんへ 移住支援金の対象求人登録のご案内

問政策財政課 ☎⑥6712

十和田市への移住・定住の促進および中小企業などにおける人手不足を解消するため、あおもりU・Iターン就職支援サイト「Aomori-job」へ登録し、東京圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）からの人材の採用につながりませんか？ 求人の登録は無料です。

法人の要件

- (1) 官公庁などでないこと（第三セクターのうち、出資金が10億円未満の法人または地方公共団体から補助を受けている法人を除く。）
- (2) 資本金10億円以上の営利を目的とする私企業でないこと（資本金がおおむね50億円未満の法人は市長の推薦により認められる場合がありますので、ご相談ください。）
- (3) みなし大企業でないこと
- (4) 本社の所在地が東京圏以外の地域であること、または本社の所在地が東京圏にある法人で勤務地限定型社員を採用する法人であること
- (5) 雇用保険の適用事業主であること

※ 要件は他にもありますので、詳しくはお問い合わせください。

求人の要件

- (1) 週20時間以上の無期雇用契約であること
- (2) 勤務地が原則として青森県内であること

申し込み方法（次のいずれかの方法で申し込みください。）

- (1) 「Aomori-job」の利用登録ページからご登録ください。
- (2) 政策財政課に備え付けている登録申請書に必要事項を記入の上、申し込みください。



◀ 詳しくはQRコードからご覧ください。

Aomori-jobは、進学や就職などで青森県を離れ、地元に戻って働きたいと考えている人や青森県への移住を考えている人の就職を支援するサイトです。

使用済み小型家電を回収しています！

問まちづくり支援課 ☎⑥6726

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

対象 家庭で不要になった電子・電気機器

※サイズ：12cm×30cm以下（回収ボックスに入る大きさ）

(例)



携帯電話



リモコン



デジタルカメラ



電気コード類

回収ボックス設置場所

- * 市役所（本館、別館）
- * 市民文化センター
- * 各コミュニティセンター（南、東、西）
- * ヤマヨ十和田店
- * イオンスーパーセンター十和田店
- * マックスバリュ北園店
- * スーパーカケモ（西金崎店、三小通り店）
- * サンデー十和田店
- * 北里大学（北里大学生のみ）
- * サンワドー十和田店

【回収ボックスを利用する際のお願い】

- ボックスへの投入は、各施設の開館時間内をお願いします。
- 個人情報や消去してから投入してください。
- 電池、バッテリー類は火災の恐れがあるため取り除いてください。
※電池は「燃えないごみ」に出してください。
※小型充電式電池は、まちづくり支援課で回収しています。
- 投入されたものは返却できません。

下水道区域内の皆さんへ 下水道への接続をお願いします

問下水道課 ☎⑤4015

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

下水道を使用するには…

市の指定を受けた工事店（指定店）以外は工事することができません。

工事の際は指定店に依頼してください。

指定店は、市ホームページでご確認いただくか下水道課までお問い合わせください。



下水道区域外の皆さんへ 合併浄化槽の設置をお願いします

申問ティ・エム・イー(株) ☎②7018
問下水道課 ☎⑤4015

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

※ 合併浄化槽の設置には浄化槽整備事業をご活用ください

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

事業のメリット

浄化槽設置にかかる工事費用は、分担金以外かかりません。

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

工事の概要

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

※ 浄化槽普及促進補助制度も併せて活用をご検討ください

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

きちんと食べよう！低栄養状態にならないために 第2回（全5回）

問 高齢介護課 ☎ 6720

きちんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。普段の食事に気を付け、免疫力を高めるためにも、しっかり食べましょう。

① 3食しっかり食べましょう



② 1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせる食べましょう



③ いろいろな食品を食べましょう

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



● 食事の取り方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

● 病気でもないのに痩せてきたら要注意！

- ・低栄養のサインかもしれません。
- ・まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

参考：厚生労働省

「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」

認知症の人を見守る家族の皆さんへ

申問 高齢介護課 ☎ 6720

位置情報通知サービス利用に対する助成を始めます

市では、自宅に戻れなくなる心配のある認知症の人や、認知症の疑いのある人の位置を家族などが日常的に確認することで、介護負担の軽減が図られるよう、GPSを利用した位置情報通知サービスの初期費用を助成します。

対象者 (1)～(3)の全ての要件を満たす人

- (1) 本市に住所を有する人で入院または施設入所をしていない人
- (2) 十和田市徘徊高齢者等支援事業に利用の登録をしている人
- (3) 介護保険料の滞納がない人



助成内容

位置情報通知サービスの利用の初期費用
(上限 11,000 円)

- ※対象者1人に付き1回の助成となります。
- ※月々の利用料などは自己負担となります。

申し込み方法

- ・申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて高齢介護課に提出します。
- ・審査の結果、対象となる場合は、サービス提供事業所と利用契約し、初期費用を支払います。
- ・契約と初期費用の支払いが完了したことを確認した後、市から申請者に助成金を支払います。

※実際に初期費用を支払う人が申請してください。

申し込み開始

8月2日(月)から
～詳しくはお問い合わせください～

男女共同参画

～男女共同参画社会は女性のためのもの？

男性にとってあまりメリットがない？～

昨年12月25日に「第5次男女共同参画基本計画～全ての女性が輝く令和の社会へ」が閣議決定されましたが、自分にはあまり関係ないと感じる人も多いのではないのでしょうか。

それでは第5次計画にはどのような内容が書かれているのか、見てみましょう。

◆第3分野 地域における男女共同参画の推進【基本認識】

固定的な性別役割分担意識などを背景に、若い女性の大都市圏への流出が増大しています。固定的な性別役割分担意識などを解消し、公正で多様性に富んだ地域社会を構築していきます。

●固定的な性別役割分担意識とは？

- 男なんだから家族を養って当然
- 男のくせに弱音を吐くな！
- 女なんだから、自分よりも家族のために尽くさない

- 女のくせにでしゃばるな
- 女なのに気配りできないな
- 女なんだから家のことをきちんとやったら仕事してもいいよ
- 男なんだから家族を養わない



固定的な性別役割分担意識とは、男女を問わず個人の能力や希望によって役割分担を決めることが適当であるにもかかわらず、「男は仕事、女は家庭」「男は主要な業務、女は補助的業務」というように、性別を理由として役割を固定的にみる考え方のことです。

この考え方は男性に「家族を養わなくてはならない」という責任感や「長時間労働」の重圧を負わせます。その結果、男性が家庭と向き合う時間が削られ、夫婦や家族との人間関係が希薄になってしまい、**男性の生きにくさの原因にもなります。**

●どんな社会になれば良いのか

- 固定的な性別役割分担意識「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」という考えを改めましょう。

- 男性も女性も経済的な責任を担う。
- 女性も男性も家事・育児・介護を担う。

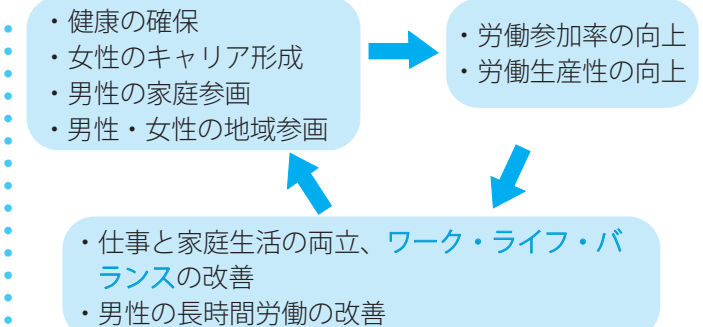
そのためには、仕事と生活の調和がとれる社会になることが必要です。そこで、第5次計画では次のようなことが述べられています。

◆第2分野 雇用等における男女共同参画の推進と仕事と生活の調和

依然として、育児や介護等を理由に就業を希望しながら求職していない女性は231万人存在します。固定的な性別役割分担意識等を背景に就業を希望しない女性も少なくないと考えられます。このような状況において、女性も男性も働きたい人全てが、仕事と子育て・介護・社会活動などを含む生活との二者択一を迫られることなく働き続け、その能力を十分に発揮することが重要です。

●男性にとっても女性にとっても働きやすい職場環境のために

これまでの「男性中心型労働慣行」から脱却し、女性も社会で活躍できる環境を整えます。



女性も社会で活躍し、責任ある仕事をこなすことで男性の仕事面での負担を削減し、男女ともに仕事と家庭生活を両立することができるようになります。男女共同参画社会は、性別を問わず全ての人が生きやすい社会を目指しています。男女共同参画社会推進のために一緒に取り組んでいきましょう。

内閣府 男女共同参画局 第5次男女共同参画基本計画
https://www.gender.go.jp/about_danjo/basic_plans/5th/index.html
参考 青森県男女共同参画センター 男女共同参画ミニ講座

シルバー人材センターでは こんな仕事をしています

☎ (公社) 十和田市シルバー人材センター ☎0222

十和田市シルバー人材センターでは、公共団体や民間事業所、一般家庭から軽作業・管理・福祉・技能・事務分野などの仕事を引き受け、登録している400人の会員に提供しています。

会員にとって経験の少ない仕事でも、各種講習会やスキルアップ研修のほか、さまざまな技能を持つ先輩会員と取り組むことで技能を学び、自信を持って就業することができます。



庭木剪定を行う様子



除草を行う様子

庭木剪定・除草・草刈り

シルバー人材センターの主な仕事として庭木剪定や除草、草刈りがあります。

庭木剪定は、依頼のあった植木の剪定や残材の処分などを行います。安全確保のため、2人以上のグループで作業を行い、高所作業など危険性の高い作業は行いません。

除草は、個人宅の庭や公共施設などの雑草を手作業で処理し、草刈りは、機械を使用して休耕田畑や空き地などの雑草処理を行います。

現在、会員が減ってきていることもあり、依頼が込み合う時期は、庭木剪定や除草、草刈り作業の実施が困難な日もあります。

選挙公報の配布・イベントスタッフ

市などから依頼される仕事の一つに、選挙公報の配布があります。市内を105の地区に分けて世帯数を把握し、仕分け作業を行った上で、配布しています。

また、現在は新型コロナウイルス

感染症の影響で少なくなっていますが、各種イベントでも業務を行います。過去の奥入瀬溪流エコロードフェスタでは、チケット販売の補助、駐車場案内の他、観光名所の説明なども行いました。



奥入瀬エコロードフェスタで
観光客に説明をする様子

このように、仕事の内容は多岐にわたり、会員が活躍していますが、まだまだ人手が足りない状況です。技術や経験を生かして元気に働きたいとお考えの60歳以上の人は、一緒に働いてみませんか。

●加入条件

本市に居住する原則60歳以上の健康で働く意欲のある人で、同センターの趣旨に賛同する人

●主な仕事（高齢者向けの仕事です）

- ▶一般作業分野…屋内外の清掃、食器洗い、除草、草刈り、農作業の手伝い、除雪
- ▶技能分野…庭木剪定、蜂の巣駆除、大工仕事
- ▶その他…公共施設の管理、選挙公報などの配布

シルバー人材センターでは説明会を開催しています

とき 毎月第2・4水曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時～10時30分ころ

ところ (公社) 十和田市シルバー人材センター
十和田市西三番町1-37（旧上下水道庁舎3階）

中央病院 医療職 会計年度任用職員募集のお知らせ

募集区分	医療技師 (理学療法士)	医療技師 (言語聴覚士)	医療技師 (臨床検査技師)	看護師
勤務場所	リハビリテーション科		臨床検査科	看護局
対象	年齢・学歴不問			
	理学療法士免許を有する人	言語聴覚士免許を有する人	臨床検査技師免許を有する人	看護師免許を有する人
業務内容	理学療法業務	言語療法業務（失語症、 <small>えんげい</small> 嚥下障害、聴覚障害などの患者のリハビリ）	臨床検査技師業務（生理検査業務など）	病棟での看護業務
募集人員	1人	1人	1人	3人
勤務日	月～金曜日（祝日を除く）			週5日程度（シフト制）
勤務時間	午前8時30分～午後4時45分		午前8時30分～午後3時15分	シフト制 (日勤) 午前8時30分～午後4時45分 (準夜勤) 午後4時30分～午前0時45分 (夜勤) 午前0時30分～午前8時45分
報酬・手当	月額 171,600円～193,800円		月額 137,300円～155,000円	月額 194,200円～231,600円
	通勤手当、期末手当、時間外勤務手当の支給あり			通勤手当、期末手当、夜間勤務手当、夜間看護手当の支給あり
	※期末手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給			
保険	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険			
任用期間	採用の日～令和4年3月31日（必要に応じ再任用あり）			
面接試験	詳しくは、申し込み時にお知らせします。			
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> ① 履歴書（市販のものに顔写真貼付） ② 各資格の免許の写し 			
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-0093 西十二番町14番8号 十和田市立中央病院宛て）により提出ください。 ※郵送の場合は、封筒の表に「医療職職員申込」と朱書きすること ※申し込みは随時受け付けしています。			
申し込み・問い合わせ先	中央病院業務課 ☎③ 5121			



お知らせ

☎②③ 5111 FAX ② 5100

土・日曜日、休日は閉庁

※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

国民年金保険料の免除や納付猶予のある人は追納ができます

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

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

問市民課☎⑤ 6753

申問八戸年金事務所

☎ 0178・44・1742

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

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

対象 市内に住所を有する18歳までの子どもがいるひとり親家庭
必要な物 ▶健康保険証（本人と子ども）▶本人と子どものマイナンバーが分かるもの▶戸籍謄本（本人と子どもが載っているもの）

※戸籍謄本は有料ですので、窓口で所得の判定を受けてからお取りください。

申問こども支援課☎⑤ 6716

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外分）の申請を受け付けています

次の所得要件に該当する対象児童を養育している世帯の人は、申請により子育て世帯生活支援特別給付金を受給することができます。

所得要件 ▶令和3年度住民税（均等割）が非課税の人▶新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が住民税（均等割）非課税である人と同様の水準に下がった人

※父母それぞれが所得要件を満たす必要があります。

対象児童 平成15年4月2日以降に生まれた児童（特別児童扶養手当を受給する児童は平成13年4月2日以降）

※既に子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分、ひとり親世帯以外分）の支給対象となった児童は、対象にはなりません。

給付額 児童1人当たり 5万円
申請期限 令和4年2月28日(月)

申問こども支援課☎⑤ 6716

国民健康保険限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の申請を忘れずに

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

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

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

※国民健康保険税を滞納している人には交付できません。

申問国民健康保険課☎⑤ 6750

高額介護サービス費の負担限度額が見直されます

高額介護サービス費は、1カ月に自己負担割合（1～3割）に応じて支払った利用料の合計が負担限度額を超えたときに、超えた分が払い戻される制度です。

医療保険制度の高額療養費制度に合わせ、8月サービス利用分から、一定年収以上の高所得者の負担限度額が次のとおり見直されます。

区分	負担の上限度額（月額）
課税所得 690万円（年収約1,160万円）以上	140,100円（世帯）
課税所得 380万円（年収約770万円）以上 課税所得 690万円（年収約1,160万円）未満	93,000円（世帯）
市民税課税～課税所得 380万円（年収約770万円）未満	44,400円（世帯）

申問高齢介護課☎⑤ 6722

介護保険施設における負担限度額が変わります

☎高齢介護課 ☎⑥6722

8月から介護保険施設入所者・ショートステイ利用者の食費（日額）、認定要件である預貯金額が変わります（居住費の負担限度額は変更ありません）。

利用者負担段階	利用者負担内容	預貯金額	食費	
			施設入所者	ショートステイ利用者
第1段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、高齢福祉年金の受給者、生活保護受給者	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	300円	300円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が80万円以下	単身 650万円 夫婦 1,650万円	390円	600円
第3段階①	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が80万円超120万円以下	単身 550万円 夫婦 1,550万円	650円	1,000円
第3段階②	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額＋課税年金収入額＋非課税年金収入額が120万円超	単身 500万円 夫婦 1,500万円	1,360円	1,300円
		基準費用額（※）	1,445円	

（※）施設における平均的な費用を勘定して国が定めた額であり、具体的な負担額は各施設の基準によります。

介護保険負担限度額認定証の更新を忘れずに

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

利用者負担額は、世帯の課税状況や年金収入額、資産状況などにより判定します。

必要な物 ▶現在お持ちの認定証
▶介護保険負担限度額認定申請書▶印鑑▶本人と配偶者の通帳（複数ある場合はその全て）の写し

申請期限 8月31日（火）

※新たに認定証を希望する人は、随時受け付けしています。

☎高齢介護課 ☎⑥6722

精神障がい者家族会「とわだ家族会」定例会に参加しませんか

毎月1回、精神障がい者などを家族にもつ人が悩みや気持ちを話したり、勉強できる場を設けています。自分だけで悩みを抱えず、気軽にお越しください。

とき 毎月第2金曜日（8月はお休みです。）午前10時～正午
※午後1時～3時15分は、保健師を交えての個別相談も行っています（要予約）。

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

☎健康増進課 ☎⑤6791

戦傷病者および戦没者遺族等の相談員をお知らせします

相談員種別	氏名	電話番号
戦傷病者相談員	白山 修二	☎②3 5765
戦没者遺族相談員	佐々木 せつ子	☎②3 5549

☎生活福祉課 ☎⑤6718

8月から自動音声催告システムによる市税等の電話催告を始めます

納期限を経過しても市税等の納付が確認できない人に、自動音声催告システムによる電話催告を実施します。

発信電話番号 ☎②7 1226

催告の時間帯 午前9時～午後8時

☎収納課 ☎⑤6760

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎⑤6702

生理用品を無料で配布します

経済的な理由で生理用品の購入が困難な女性を支援するため、無料で生理用品を配布します。対応は女性職員が行います。

配布開始日 8月2日(月)～

配布時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、休日を除く)

配布場所 生活福祉課、十和田市社会福祉協議会(市民交流プラザ「トワレ」内)

対象 経済的な理由により生理用品の購入が困難な女性

配布方法 トイレ(市役所本館1・2階トイレ、市役所別館1階トイレ、市民交流プラザ「トワレ」内トイレ)に設置された専用カードを、配布場所の窓口へ提示してください。

※名前や住所などはお聞きしませんのでご安心ください。

※銘柄・種類の選択はできません。

※生理用品は中身の見えない袋に入れてお渡ししますが、必要な人はエコバックなどを持参ください。

☎生活福祉課 ☎⑤ 6718

7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。市民の皆さん全員分の商品券を準備していますので、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、徒歩などでお越しくださるようご協力をお願いします。

※購入引換券は、7月11日時点の住民基本台帳の情報を基に作成しています。7月11日から11月30日までに出生・転入し、商品券の購入を希望する人には購入引換券を発行しますので、商工観光課までご連絡ください。

☎商工観光課 ☎⑤ 6773

十和田商工会議所 ☎④ 1111

7月30日までにマイナンバーカードの新規交付手続きをした人へ商品券を郵送します

マイナンバーカードの交付を受けた人へ、1,000円券3枚綴り(3,000円)のとわだ応援プレミアム付商品券を8月2日以降順次発送します。

対象 令和3年5月1日以降にマイナンバーカードの申請をし、7月30日までにマイナンバーカードの交付を受けた人

※再発行手続きの場合は対象外です。

※8月2日以降にマイナンバーカードの交付を受けた場合は、カードと一緒に商品券をお渡しします。

※対象条件など、詳しくは広報とわだ7月号または市ホームページをご覧ください。

☎市民課 ☎⑤ 6755



市ホームページ
QRコード

副業・兼業を希望する人の就労の支援をします

あおもりサイドジョブセンターでは、副業・兼業の求人情報を提供し、県内企業の人材確保と副業・兼業を希望する人の就労を支援しています。

詳しくは、あおもりサイドジョブセンターのホームページをご覧ください。お問い合せください。

☎あおもりサイドジョブセンター

☎ 080・1515・1501

8月は「電気使用安全月間」です

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、体に電気が流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがちのため、感電事故が多くなる傾向にあります。

経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもとに電気に関する安全運動を展開し、広く電気事故防止を呼び掛けています。

電気の安全に心掛けましょう。

☎東北電気保安協会

☎ 0178・20・2270

～市と町内会との懇談会～

みんなで創る地域の底力

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

町内会の会員ならどなたでも参加できますので、ぜひお越しください。



◆ 懇談会の日程と対象地区 ◆

開催日時	開催場所	対象学区
8月18日(水) 午後6時～7時30分	市役所別館5階会議室	北園小、ちとせ小、洞内小、松陽小、深持小、西小
8月19日(木) 午後6時～7時30分	東コミュニティセンター	三本木小、東小、高清水小
8月24日(火) 午後6時～7時30分	西コミュニティセンター	沢田小、法興小、十和田湖小
8月26日(木) 午後6時～7時30分	南コミュニティセンター	南小、四和小、藤坂小、下切田小

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

☎町内会連合会(外郭団体事務室内) ☎⑤6783

PCB 廃棄物の期限内の処分をお願いします

ポリ塩化ビフェニル (PCB) は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和 47 年に製造が中止されたものの、今でも PCB を含んだ機器が発見されています。

PCB 廃棄物は、期限内に処分することが義務付けられており、期限までに処分しなかった場合、法律により罰せられることがあります。PCB が使用された電気機器がないか確認し、発見した場合は、県への届け出や処分をお願いします。

◆ PCB 廃棄物の処分期限

▶ 高濃度 PCB 廃棄物

▷変圧器・コンデンサーなど
令和 4 年 3 月 31 日

▷安定器など
令和 5 年 3 月 31 日

▶ 低濃度 PCB 廃棄物

令和 9 年 3 月 31 日

問青森県環境保全課

☎ 017・734・9584

募 集

令和 4 年 4 月採用の職員募集

①十和田市職員

募集職種および募集人数

▶一般行政

- ▷事務 高卒程度 3人程度
- ▷建築 短大卒程度・高卒程度
1人程度

▶消防 大卒程度・高卒程度 3人程度

②十和田地域広域事務組合職員

募集職種および募集人数

▶一般行政

- ▷事務 大卒程度・高卒程度
若干名

試験案内 (募集要項)・受験申込書

①は総務課、市役所本館 1 階総合案内で配布

②は広域事務組合事務局、市役所本館 1 階総合案内で配布

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

◆いずれも

第 1 次試験 (①、②合同実施)

とき 9 月 19 日(日)

試験場所 県立十和田工業高校

申込期限 8 月 20 日(金)

(郵送の場合は、当日消印有効)

※①、②の併願はできません。

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

申問①総務課☎⑤ 6705

②十和田地域広域事務組合事務局

☎⑩ 8100

～とわだ製品の販売促進を目指して～ インターネットで販売を始める 人に個別指導をします

新型コロナウイルス感染症の影響により、インターネット販売による取引が拡大しています。インターネットで販売する方法について、アドバイザーが丁寧に個別指導します。

対象 市内に住所または主たる事務所・事業所を有する個人、法人または団体で、初めてインターネットを利用してとわだ製品を販売する者 (とわだ製品は、原材料割合などから、市が個別に判断します。)

内容 ▶インターネット販売方法について、アドバイザーによる個別指導▶対象商品の画像作成 (1 商品につき 2 枚まで、プロカメラマンが撮影し提供します。)

申し込み方法 とわだ製品販売戦略課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申込書に記入の上、申し込みください。

※詳しくは、応募要領をご覧ください。

申問とわだ製品販売戦略課

☎⑤ 6743



【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2次十和田市総合計画後期基本計画策定市民委員募集

市では、まちづくりの指針となる総合計画後期基本計画を策定します。市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。子育て世代の人もぜひ応募ください。

対象 次の全てに該当する人

▶令和3年4月1日現在で18歳以上の市内在住の人

▶市の将来・まちづくりなどに関心があり、平日の日に開催予定の会議に出席することができる人

募集人員 3人程度

任期 委嘱の日～令和4年3月31日

謝礼 日額6,000円(所得税控除前)

応募方法 応募理由と市の将来、まちづくりなどについての思いを400字程度にまとめ、任意様式に住所、氏名、年齢、連絡先を記入の上、郵送、メール、FAXまたは持参により提出ください。

申込期限 8月16日(月)午後5時必着

申問 政策財政課 ☎⑤ 6710

FAX ④ 9616

メール seisakuzaisei@city.towada.lg.jp

十和田市男女共同参画懇話会市民委員募集

市の男女共同参画社会の推進に関する計画や事業について、市民の皆さんの意見を反映させるため、委員の一部を募集します。

対象 次の全てに該当する人

▶市内在住の人(県・市議会議員、公務員、市のその他の審議会などの委員に委嘱されている人を除く)

▶平日の日中に開催予定の会議に出席することができる人

募集人員 2人程度

任期 委嘱の日～令和4年3月31日

謝礼 日額6,000円(所得税控除前)

応募方法 市の男女共同参画についての意見・提言を400字程度にまとめ、任意様式に住所、氏名、年齢、連絡先を記入の上、郵送、メール、FAXまたは持参により提出ください。

申込期限 8月31日(火)(郵送の場合、当日消印有効)

申問 総務課 ☎⑤ 6702

FAX ④ 5100

メール somu@city.towada.lg.jp

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(単身入居不可)▶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(2人世帯で世帯主のみ給与収入がある場合は、年収約350万円以上約500万円以下相当)

募集戸数 ①田屋団地(木造平屋建て3LDK)2戸(沢田字下洗45)

②小沢口団地(木造平屋建て2LDK)3戸(奥瀬字小沢口95-3)

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 8月10日(火)～31日(火)(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

県営住宅上平団地入居者募集

募集戸数 2DK 1戸

入居可能予定日 10月1日(金)

家賃 16,700円～30,700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

申込期間 8月2日(月)～10日(火)

※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 建築指導課

☎② 8111(内線338)

令和3年度自衛官等募集

申問 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎③ 1346

募集種目		応募資格	受付期間	試験期日
防衛 大学校 学生	推薦	18歳以上21歳未満の人(高卒者または高専3年次修了者(見込み含む)で学校長が推薦できる人)	9月5日(日)～10日(金)	9月25日(土)、26日(日)
	総合 選抜	18歳以上21歳未満の人(高卒者または高専3年次修了者(見込み含む))		1次: 9月25日(土) 2次: 10月30日(土)、31日(日)
	一般		募集中～10月27日(水)	1次: 11月6日(土)、7日(日) 2次: 12月7日(火)～11日(土) ※
航空学生	海上: 18歳以上23歳未満の人 航空: 18歳以上21歳未満の人	募集中～9月9日(木)	1次: 9月20日(月) 2次: 10月16日(土)～21日(木) ※ 3次: 11月19日(金)～12月15日(水) 海上 ※ 11月13日(土)～12月16日(木) 航空 ※	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	募集中～9月6日(月)	1次: 9月16日(木)～19日(日) ※ 2次: 10月9日(土)～24日(日) ※	
自衛官候補生			9月24日(金)～10月3日(日) ※	
予備 自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の人 18歳以上で国家免許資格などを有する人	募集中～9月17日(金)	10月2日(土)～5日(火) ※
	技能			

●試験場所は、別途各人に連絡します。

(※)試験期日については、いずれか1日を指定します。

第6回十和田市「図書館を使った調べるコンクール」作品募集

疑問や知りたいことを、学校図書館・公立図書館の資料などを使って調べた作品（1人1点）を応募しませんか。夏休みの自由研究は「調べる学習」にチャレンジしてみよう！

対象 市内の小学生

申し込み方法 図書館に備え付け、または図書館ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、郵送か持参により申し込みください。

申込期限 9月15日(水)必着

※テーマは自由です。作品のサイズはB4サイズまで、ページは1ページ以上50ページ以内です。※後日、審査を行い、表彰します。また、参加者全員に参加賞を差し上げます。

申問 市民図書館（〒034-0081 西十三番町2-18）☎② 7808

放送大学 10月入学生募集

テレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。10月入学生を募集しています。

募集期限 9月14日(火)

※詳しくは放送大学までお問い合わせください。

申問 放送大学八戸サテライトスペース ☎ 0178・70・1663

1 「水の中をのぞいてみたら」参加者募集

とき 8月21日(土)

午前9時～11時30分

定員 親子合わせて20人(先着順)

持ち物 バケツや虫かご、網、飲み物、帽子、長靴

申込期間 8月2日(月)～12日(木)



2 「トンボ博士になろう」参加者募集

とき 9月4日(土)

午前9時～11時30分

定員 親子合わせて20人(先着順)

持ち物 虫とり網、虫かご、飲み物、帽子、滑りにくい靴

申込期間 8月16日(月)～26日(木)

◆12いずれも

集合場所 東コミュニティセンター
※雨天時は屋内で学習会を行います。
※動きやすい服装(虫よけのため、できるだけ明るい色の長袖、長ズボン)でご参加ください。

※必ずマスクを着用してお越しください。

申問 一本木沢ビオトープ協議会事務局（スポーツ・生涯学習課）

☎⑧ 0186



リフレッシュスポーツ教室第2期参加者募集

とき 9月8日～12月1日までの毎週水曜日（9月22日、11月3日を除く全11回）

①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分

ところ 総合体育センター

内容 各種軽スポーツ

対象 18歳以上

定員 ①②各20人(先着順)

費用 ▶新規の人 ▷65歳未満 2,500円▷65歳以上 1,800円

▶1期に参加した人 ▷65歳未満 650円▷65歳以上 600円

申し込み方法 参加料を持参の上、申し込みください（電話、代理での申し込みは不可）

申込期間 ▶新規の人 8月3日(火)～20日(金) ▶1期に参加した人 8月10日(火)～20日(金)

申込時間 午前9時～午後8時（日曜・祝日は午後4時まで）

申問 総合体育センター ☎② 5555

第38回十和田市発明工夫展作品募集

対象 法人・個人（高校生以上）

募集作品 独創的な発明、考案の試作品

申し込み方法 商工観光課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした出品申込書に、必要事項を記入の上、作品と一緒に提出ください。

申込期限 8月23日(月)

申問 十和田市発明協会事務局（商工観光課内） ☎⑤ 6773

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

第57回十和田市児童生徒発 明くふう展作品募集

対象 市内小・中学生
募集作品 発明くふう作品（工作物）、未来の科学の夢の絵（絵画）
申し込み方法 各小・中学校へ作品を提出ください。
申込期間 8月26日（木）～9月3日（金）
▶展示期間 9月10日（金）～12日（日）
午前9時30分～午後6時
▶展示場所 市民交流プラザ「トワレ」
〒南コミュニティセンター
☎② 4416

講座・教室

第3回十和田市民「あんしん生活活用講座」

令和4年3月までの連続講座です。ぜひご参加ください。
とき 8月20日（金）
午後6時30分～7時30分
ところ 中央病院正面エントランスホール
内容 救急車の適正利用、救急医療情報キットを有効活用しよう
定員 50人（先着順）
※とわだ健康ポイントラリー対象の講座です。
※詳しくはQRコードからご覧ください。
申込 中央病院 ☎③ 5121



催し

元気！くらしの安全・安心展（消費生活展）

安全・安心な消費生活の向上を図るため、消費生活情報を提供する展示会を開催します。消費生活情報パネル展示、詐欺被害防止のチラシ配布、リサイクル品の販売などを行います。
とき 8月29日（日）
午前10時～午後2時
ところ 道の駅とわだ
〒十和田市消費者の会
☎⑤ 6783

街なかアートマルシェ

地域交流の場所づくりと地域経済の活性化のため「街なかアートマルシェ」を開催します。さまざまなお店が出店しますので、ぜひお越しください。
とき 8月22日（日）
午前11時～午後3時
ところ 官庁街通り入口広場（駒っこ広場）
※詳しくは、十和田奥入瀬観光機構のホームページからご覧ください。
〒（一社）十和田奥入瀬観光機構
☎④ 3006



十和田奥入瀬観光機構ホームページ

新型コロナウイルス感染症対策に伴うイベント・行事などの中止情報

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

開催日	イベント・行事名	問い合わせ先
8月14日（土）	第56回全日本大学選抜相撲十和田大会	スポーツ・生涯学習課 ☎⑧ 0187
8月15日（日）	第70回全国高校相撲十和田大会	スポーツ・生涯学習課 ☎⑧ 0187
9月25日（土）、 26日（日）	東コミュニティセンターまつり	まちづくり支援課 ☎① 6725
10月上旬	第26回とわだ駒街道マラソン大会	スポーツ・生涯学習課 ☎⑧ 0187
10月16日（土）、 17日（日）	南コミュニティセンターまつり	まちづくり支援課 ☎① 6725
11月6日（土）、 7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 ☎⑧ 0184
11月7日（日）	西コミュニティセンターまつり	まちづくり支援課 ☎① 6725

【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

稲生川灯ろう流し

家内安全・商売繁盛・合格祈願などの願いを託して灯ろうを流します。

灯ろうの販売もあります。自作の灯ろうでの参加も大歓迎です。

とき 8月16日(月) 午後7時～

ところ 稲生川第一西裏橋

料金

▶紙灯ろう 700円(当日販売もあり)

▶船型灯ろう(小) 1,500円

▶船型灯ろう(大) 2,000円

※船型灯ろうは事前に予約が必要です。

問太素顕彰会事務局(十和田商工会議所内) ☎②1111

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♪

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。

おいらせ町

高校生レストラン 「キッチンいちよの森」

お持ち帰りできる結弁当を販売します(限定100食)。

▶とき 8月7日(土)

整理券配布 午前9時～

弁当引き渡し 午前11時～

▶ところ 百石高校

▶価格 800円(税込み)

問百石高校・食物調理科調理クラブ ☎0178⑤2088



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。

卓球教室参加者募集(後期)

十和田市卓球協会の会員が基礎から指導します。後期からの申し込みも受け付けています。

とき 8月26日(木)～11月4日(木)の毎週木曜日 午後6時30分～8時

ところ 総合体育センター

対象 市内の小学生

定員 30人

費用 3,000円(後期会費)

持ち物 ラケット

申込期限 8月20日(金)

問十和田市卓球協会・三浦

☎090-2273-1423

原爆写真展

広島の高校生たちの描いた被爆者の絵を展示します。「平和の絵本」コーナー、「折り鶴」コーナーもあります。ご家族でお越しください。

とき 8月7日(土)、8日(日)

午前10時～午後5時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

問十和田市原水爆禁止の会・苫米地

☎090-9535-4761

傾聴ボランティアに参加してみませんか

傾聴ボランティアとは、聴くことで、相手が前に進めるように寄り添うことです。会員からは「ボランティアだと思い参加していたが、自分のためになっていた」という声も聞かれます。興味のある人は見学してみませんか？

とき 8月25日(水)

午前10時～午後3時30分

(毎月1～2回の活動です。参加時に次回の日程をお知らせします。)

ところ 市民図書館

※直接会場にお越しください。

問傾聴サロンとわだ・黒子

☎090-2796-0999

平和の心を育てるつどい ～武器と平和～

たった一発で！一瞬で！人間も街も破壊・消滅させる非人道的な核兵器。国連の「核兵器禁止条約」を批准した国を知っていますか？日本政府はなぜ批准しないのか？8月の空の下で、語り合い学びましょう。

とき 8月9日(月) 午前10時～正午

ところ 桜の広場(雨天中止)

問I(アイ)女性会議十和田支部・

高森 ☎②1519

十和田の自然を感じよう！ 親子デイキャンプ

十和田市の自然の恵みを感じながら、親子で魚のつかみ取りや火おこし・調理体験などさまざまな体験をし、楽しむことができます。ぜひ参加ください。

とき 8月9日(月)、9月23日(木)、10月10日(日) 午前9時～午後3時

ところ 自然農楽郷(法量字前川原16-1)

対象 中学生までの子どもと保護者

定員 各回6家族(先着順)

費用 1家族 5,000円(食材費、保険料含む)

※悪天候、その他の事情により、内容の変更・延期・中止になる場合があります。

問十和田自然農楽校・水尻

☎⑦1815

Arts Towada 十周年記念「インター + プレイ」展 第1期 関連イベント

問題行動トリオ 第1期パフォーマンス「夜の美術館の夏祭り」

— 問題行動トリオ —

問題行動トリオが夜の美術館でパフォーマンスを行います。美術館の作品や空間、そこに佇む見えない何かとダンスや音楽で関わりながら、館内を探索します。トリオと一緒に、いつもとは違う美術館を体感しませんか。

とき 8月8日(日)、9日(月) 午後7時30分～8時30分

ところ 現代美術館 (集合：エントランス)

定員 各回15人 (先着順)

※事前に申し込み (電話、FAX、メールのいずれか) が必要です。

※参加には、企画展のチケットが必要となります。

※各回のイベントは同じ内容となります。



野村 誠



しゃれお おさむ
砂連尾 理

〈photo：三浦 博之〉



佐久間 新

〈photo：草本利枝〉

8月10日(火)は現代美術館常設展示市民無料デー

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

また、市民無料デーに合わせて、学芸員が常設展示作品をピックアップして解説します。ぜひご参加ください。

《学芸員による解説》 とき：午前11時～正午 定員：10人 (事前予約制・先着順)

十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.6

☎健康増進課 ☎6791

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 **親子で作ろう！インディアンオムレツ** です。

「インディアンオムレツ」



材料 (4人分)

卵	4個	A	カレー粉	小さじ1/2
ハム	2枚		塩	小さじ1/3
トマト	1個 (80g)		油	大さじ2
枝豆	50g			

作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② ボールに卵を割り入れ、Aを加えかき混ぜる。
- ③ トマトは皮をむき1cmの角切りにし、枝豆はゆでて薄皮を取っておく。
- ④ ハムは1cmの角切りにし、お湯をかける。
(亜硫酸ナトリウムなどの添加物を減らすための方法)
- ⑤ フライパンを熱し油を入れ、②と④を混ぜてフライパンに入れ少し箸でかき混ぜて③を全体にちらし、フライパンにふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を4等分にして器に盛る。

◇添加物や塩分をカット！

ハムを湯通しすることで添加物や塩分を減らすことができます。

◇カレー味で子どもが食べやすい

◇お弁当の一品に！

●1人分の栄養価

エネルギー 172kcal、たんぱく質 9.4g、脂質 13.4g、炭水化物 2.5g、食物繊維 0.9g、カルシウム 37mg、塩分 0.9g

市民図書館には雑誌コーナーがあり、約80種類の雑誌を貸し出ししています。今号では、おすすめの雑誌を紹介します。

LDK (生活)

晋遊舎

毎号、食器用洗剤から文房具、さらには節約術まで徹底評価。本当に「いいモノ」を皆さんに紹介します。



青森の暮らし (青森)

グラフ青森

観光地や名所、グルメや特産のほか、地域のために頑張る人・会社などを紹介しています。青森の豊かさが分かる1冊です。



Discover Japan (旅行)

株式会社ディスカバー・ジャパン

価値ある上質なモノ・コト・ヒトを再発見する日本の入門書。各地の豊かさ、素晴らしさを紹介しています。



dancyu (料理)

プレジデント社

おいしい情報が満載。「食」にこだわる人のための情報誌です。



BURTUS (生活)

マガジンハウス

幸せなライフデザインのために、価値判断のスタンダードを提供する我流生き方マガジンです。



月刊ジュニアエラ (児童)

朝日新聞出版

政治経済から科学、文化、スポーツまで、毎日のニュースを朝日新聞の専門記者らがジュニア向けに分かりやすく解説します。



ジャンル	タイトル	内容紹介
暮らし	住まいの設計	豊富な住宅実例とともに、住まいづくりに役立つ情報を満載した住宅専門誌。
アウトドア 登山	BE-PAL 山と溪谷	「自然と友達になろう」をテーマにした、誰でも身近に楽しめるアウトドアマガジン。 日本全国の山登りの話題と情報を多数掲載。
総合	サライ	旅・イベントスケジュール・ファッション・インテリア・アート・コラムなど、大人のための生活実用情報誌。
	文芸春秋	日本と世界の政治経済、社会問題を幅広く取り上げるほか、エッセイ、小説なども多数掲載。
女性	ゆうゆう	50代からの生活情報誌。「健康・美容、生きがい、お金」について「等身大・ホンネ」で紹介。
	LEE	おしゃれ、インテリア、料理…。すてきな暮らしを目指す人のライフスタイル・マガジン。
歴史	歴史人	歴史上の人物や出来事をワンテーマで取り上げ分析。貴重な写真・CG、イラストを満載したエンターテインメントマガジン。
料理	おとなの週末	「食を愛する・街を楽しむ・旅に恋する」をテーマに大きな写真と見やすい文字で紹介するライフスタイル情報誌。
	うかたま	食べることを中心にした健康な暮らしについて紹介。
文芸	小説新潮	旬の作家の旬の作品を掲載する文芸誌。
	NHK俳句	巻頭名句、俳句紀行などで、豊かな俳句の世界が味わえる。
服飾	すてきにハンドメイド	暮らしを彩るたくさんの手作りを紹介。
パソコン	日経PC21	ビジネスマンのためのパソコン実践情報誌。
読書	ダ・ヴィンチ	読みたい本が、すぐ見つかる！本の情報誌。
生活	ku:nel	好奇心に満ちながらもゆったりとした生活を提案するライフマガジン。
	ノジュール	50代からの、旅と暮らし発見マガジン。
スポーツ	Number	プロ野球からMLB、競馬やアドベンチャーに至るまで、全スポーツ分野を対象とする総合スポーツ誌。
将棋	将棋世界	タイトル戦の解説や将棋界の最新ニュースなどを掲載する将棋総合誌。
健康	きょうの健康	読む「総合病院」として、心と体を健やかに保つ生活を提案。
経済・社会	PRESIDENT	企業経営に携わる人に向けての質の高いビジネス情報、「自身の資質研磨」のための情報やライフスタイルまでを取り上げる。
化学	Newton	子どもから大人まで幅広い読者を対象に、自然や科学の話題をビジュアルな誌面で解説。
園芸	趣味の園芸	季節に即した園芸を解説。
育児	kodomoe	「親子時間」をもっと楽しみたいママのための、育児情報誌。
	Baby-mo	子育てをもっと楽しく！赤ちゃんが生まれたばかりのお母さんを対象にした育児雑誌。
青森	Amuse	八戸市を中心とした情報を大きなものから小さなものまで紹介する地域密着型総合情報誌。

雑誌の貸し出しは、中学生以上が対象です。
1回2冊まで（最新号は除く）、15日間借りることができますので、ぜひご利用ください。



ほけんのページ

8月の健康カレンダー



●乳幼児健診など

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4か月児健診 健診日までに満4か月に達する乳児	3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2年2月生まれの幼児	11日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成31年2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	
◆3歳児健診 平成30年2月生まれの幼児	10日(火) 時間は個別通知します	
◆ほっとマミーサロン ・妊娠を考えている女性 ・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。	いずれのコースも ①13:30~14:30 ②14:45~15:45 ◆産前産後ケアコース 2日(月)「スキンケア」 9月6日(月) 「産後ダンス」 ◆ベビーケアコース 16日(月) 「ベビーマッサージ」 ◆親子ふれあいコース 30日(月)「遊び方体験」	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797

※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。
 ※第二中央駐車場をご利用の場合は、駐車無料券を配布します。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、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、物忘れ、お酒のことなど気がかりのある人・家族	9月1日(水) 14:00~15:00 ※30日(月)までに要予約	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月2日(木) 9:30~13:15~ ※各相談日の2日前までに要予約	
◆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☎②4261
◆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	18日(水) 14:00~15:00 ※13日(金)までに要予約	市役所本館2階会議室1 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	3日(火)、17日(火)、 9月7日(火) ※要予約 13:00~13:30	上十三保健所 問☎②4261
◆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	市民図書館 多目的研修室 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	19日(木) 9:30~11:30	
◆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	3日(火)、17日(火)、 9月7日(火) ※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 問☎②8450

(※)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。

第3回さわやか健康講座

日々の暮らしに役立つコミュニケーション講座

とき 8月20日(金) 午後1時~3時
 ところ 市民文化センター
 講師 産業心理カウンセラー 岡部 あゆみさん
 定員 100人



申し込み開始 8月2日(月)~
 ※講話の前に、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。
 ※健康とわだポイントラリー対象事業です。ポイントラリーカードをお持ちの人は持参ください。
 ※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。

申問健康増進課☎⑤6791

◆「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(乳幼児健康診査、感染症に関連した情報など)を得ることができます。

とわだ 子育てナビ

検索



◆市の健診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 健診

検索



食中毒予防の4つのポイント

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

- ①身を守る手洗い 手洗いは食品衛生の基本です。
- ②肉の生食に注意 高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は、加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。
- ③テイクアウトは早めに食べる 持ち帰る場合は常温で長時間放置せず、帰宅したらすぐに食べましょう。
- ④有毒山野草・有毒キノコ 食用かどうか分からない植物は採らない、食べない、人にあげない、販売しない。

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
8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	
10日(火)	10:00~12:00	JA十和田おいらせ本店
	13:30~16:00	十和田済済会病院
20日(金)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:30~16:00	
21日(土)	10:00~12:00	ユニバース十和田東店
	13:30~16:00	



8月の市民無料相談

内容	日時
◆行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談	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	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時から予約受け付け開始
◆不動産相談(定員4人) 不動産売買、不動産の賃貸借などの相談	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 ※10日(火)午後4時までに要予約
◆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、クーリングオフなどの消費生活の相談	毎週月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後4時30分 ※来庁の場合、相談前に要予約 十和田市消費生活センター ☎⑤6757
◆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 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 ☎⑤6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	26日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は9月16日(木)に実施。実施日1カ月前から予約可) ※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 ☎0178-44-1742 市民課 ☎⑤6753

市税の納付は、便利で確実な口座振替をお勧めします

納税通知書、通帳・届出印を持参の上、市内金融機関(青森銀行は本店・全国各支店)、全国のゆうちょ銀行・郵便局、市役所収納課のいずれかで申し込みください。
閩収納課 ☎⑤6762

8月31日(火)が納期限(口座振替日)です

市税等は納期限内に納めましょう

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

その他の催し

<>…開始時間

7日(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 ☎③7808) ▶こころのふれあいサロン・おあしす<10:00>～市民文化センター(閩健康増進課 ☎⑤6791)
21日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(閩市民図書館 ☎③7808)
25日(水)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民図書館(閩健康増進課 ☎⑤6791)
27日(金)	▶がん克服者「十和田市よろこびの会」<9:30>～市民交流プラザ「タワーレ」(閩健康増進課 ☎⑤6791) ▶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「タワーレ」(対象:60歳以上の市民)(申問十和田市社会福祉協議会 ☎③2992)
28日(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 ☎③7808) ▶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」(閩健康増進課 ☎⑤6791)

普通救命講習会を再開しました

申問十和田消防署 ☎⑤4115

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から休止していた普通救命講習会を再開しました。ぜひご参加ください。

とき 毎月第4日曜日(12月、1月、3月を除く)

午前9時～11時

ところ 十和田消防署

対象 中学生以上の市民

講習内容 心肺蘇生法(成人)、AEDの使用法など

※講習時間短縮のため、貸し出しDVDまたはe-ラーニング(ウェブ講習)による事前学習をお願いしています。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、人数制限を行っています。また、講習時は必ずマスクの着用をお願いします。

※事業所など(病院や福祉施設などを除く)へ出向して実施することもできますので、受講を希望する人は事前にお問い合わせください。



休日当番医

閩健康増進課 ☎⑤6790

1日(日)	高松病院(三本木字里ノ沢1-249)	☎③6540
8日(日)	藤井産婦人科医院(東三番町9-59)	☎②5588
9日(月)	阿部クリニック(東三番町9-66)	☎⑤1122
15日(日)	十和田外科内科(穂並町1-5)	☎②5151
22日(日)	十和田産婦人科内科クリニック(西三番町22-28)	☎③7777
29日(日)	十和田第一病院(東三番町10-70)	☎②5511

▶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。

十和田市
夏まつり

第64回

花火大会

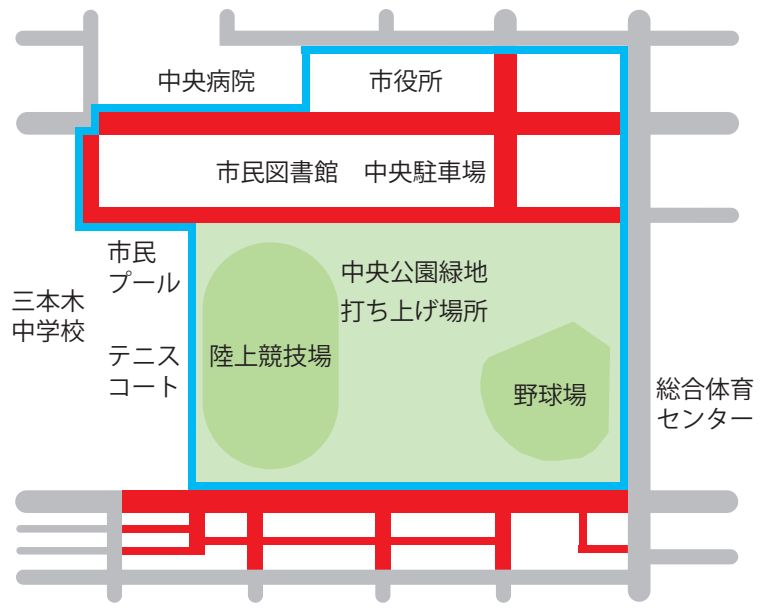
8/14(土)

午後7時～8時
打ち上げ場所 中央公園緑地
☎十和田商工会議所 ☎241111

※悪天候の場合は翌日、翌日も悪天候の場合は17日(火)に順延します。

交通規制 午後6時～8時15分

— 車両進入禁止 — 立ち入り禁止



無観客
開催

新型コロナウイルス感染症対策

無観客での開催とし、陸上競技場の観覧席は設けず、官庁街通りの一部は立ち入り禁止とします。

当日は、花火の映像を無料でライブ配信しますので、ご自宅でお楽しみください。

露店などの出店はありません。



◀ライブ配信など詳しくは公式ホームページでご確認ください。

◆会場周辺への違法駐車はやめてください。

◆花火大会開催日は、交通規制のため市民図書館は午後5時で閉館します。

市役所庁舎が「ふるさとあおもり景観賞」と「照明普及賞」を受賞しました

図管財課 ☎56707

市役所本館が、県内の良好な景観づくりに貢献している町並みや建築物、地域づくりなどを表彰する「第13回ふるさとあおもり景観賞」（主催：青森県）の公共建築部門で最優秀賞を受賞しました。

受賞の理由として、日本の道100選にも選定された官庁街通りの魅力を敷地内に引き込む一体感のある造りであること、芝生の市役所前広場などを整備し住民や訪れる人にとって居心地の良い空間を創出していることなどが挙げられました。

また、優秀な照明施設を表彰する「2020年照明普及賞」（主催：（一社）照明学会）を市役所庁舎の設計をした（株）山下設計東北支社と連名で受賞しました。

この賞は、照明技術の普及と発達に貢献する施設に贈られるもので、間接照明やダウンライトなどを用途に応じて使い分けることで多様な空間を創出していることが評価されました。



ふるさとあおもり景観賞



照明普及賞



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和3年6月末現在	人口	59,850人	-36人	-719人
	男	28,708人	-21人	-348人
	女	31,142人	-15人	-371人
	世帯	27,961世帯	-7世帯	+171世帯

アプリで「広報とわだ」を読みませんか



利用方法
QRコードを読み込み、アプリ「マイロ」をインストールする。



～今日も無事でいてほしい～
みんなで作ろう安全・安心なまち
セーフコミュニティ十和田

