

～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. 228  
2021

「第64回十和田市夏まつり花火大会」  
(8月30日(月)／中央公園緑地)

医療従事者への敬意・新型コロナウイルス感染症の  
終息・経済の回復など、さまざまな思いを込めた花火  
が夏の夜空を彩りました。

## 広報とわだ 目次

- 2 | 新型コロナウイルスワクチン広域接種を実施しています
- 4 | 移住ー移住者から見た十和田市ー
- 8 | 秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ
- 15 | お知らせ
- 23 | ほけんのページ



# 新型コロナウイルスワクチン広域接種を実施しています

市が実施する新型コロナウイルスワクチン接種は、ワクチンの配分量に応じて実施していますが、接種希望者が市に配分されるワクチンの量を超える場合は、県が実施する広域接種で補うこととなります。

広域接種を希望する人は、日程や会場などを確認の上、県コールセンターなどでご予約ください。

## 県が実施する新型コロナウイルスワクチン広域接種

※市の新型コロナウイルスワクチン接種をすでに予約している人は、予約の取り消しが必要です。

### ① 県営広域接種（モデルナ社ワクチン）

12歳以上の県民を対象に青森市、弘前市、八戸市で広域接種を実施しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

10月以降の接種スケジュール ※八戸会場の《10月16日(土)・11月13日(土)》の接種は会場の都合により実施しません。

1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日
10月2日(土)	10月30日(土)	10月9日(土)	11月6日(土)	10月16日(土)	11月13日(土)
10月3日(日)	10月31日(日)	10月10日(日)	11月7日(日)	10月17日(日)	11月14日(日)

ところ 青森市…県立保健大学（青森市浜館字間瀬58-1）

弘前市…県立弘前第一養護学校高等部（弘前市駒越字村元75-1 旧県立岩木高校）

八戸市…県立八戸高等支援学校（八戸市鮫町小舟渡平9-291 旧県立八戸南高校）

対象 12歳以上で他社のワクチンを接種していない人 ※小・中学生は、原則、保護者の同伴が必要です。

予約方法 接種日の3日前までに、県の予約システムまたはコールセンターからご予約ください。

県営広域接種  
予約システム



または

県コールセンター ☎0570-000-605  
※午前9時～午後6時（土・日曜日、休日を除く）

※モデルナ社ワクチンをすでに1回接種している人は、県コールセンターからご予約ください。

### ② 県総合健診センターでの広域接種（アストラゼネカ社ワクチン）

40歳以上の人やアレルギーなどでmRNAワクチン（ファイザー社ワクチン、モデルナ社ワクチン）を接種できない人などを対象にワクチン接種を実施しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

10月以降の接種スケジュール

1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日	1回目接種日	2回目接種日
10月7日(木)	12月9日(木)	11月2日(火)	1月13日(木)	11月30日(火)	2月8日(火)
10月15日(金)	12月14日(火)	11月11日(木)	1月18日(火)	12月9日(木)	2月15日(火)
10月19日(火)	12月22日(水)	11月16日(火)	1月27日(木)	12月14日(火)	2月24日(木)
10月27日(水)	1月5日(水)	11月25日(木)	2月1日(火)		

ところ 県総合健診センター（青森市佃二丁目19-12）

対象 40歳以上で他社のワクチンを接種していない人

※18歳～39歳の人でも、アレルギーなどで他社のワクチンを接種できない人、海外などでアストラゼネカ社ワクチンを1回接種済みの人は対象となります。

予約方法 接種日の3日前までに、県の予約システムまたはコールセンターからご予約ください。

県総合健診センターでの  
広域接種予約システム



または

県コールセンター ☎0570-007-811  
※午前9時～午後6時（土・日曜日、休日を除く）

※アストラゼネカ社ワクチンをすでに1回接種している人は、県コールセンターからご予約ください。

## 基本的な感染予防を継続しましょう

新型コロナウイルスワクチンには、発症や重症化を予防する効果があります。2回目接種後6カ月間の発症予防効果は90%以上ですが、2回目の接種をしてから免疫がつくまでは1～2週間程度かかります。免疫がついても発症予防効果が100%ではないことを踏まえて、接種後も引き続き感染予防対策を継続しましょう。



マスクをしよう



手を洗おう



うがいをしよう



消毒をしよう



換気をしよう

### 人との接触を減らすポイント

#### ◆買い物

- ・スーパーなどへの買い物は、1人または少人数ですいている時間帯に行く。
- ・急がない買い物は通販なども利用する。

#### ◆飲食店の利用

- ・外食するときは、おしゃべりを控えめにし、少人数で楽しむ。
- ・持ち帰りや宅配を利用する。

## 「コロナうつ」に注意しましょう

問健康増進課 ☎ 6791

「コロナうつ」とは医学的に定義されたものではなく、自粛生活や感染の不安など新型コロナウイルスに関連したストレスによって心身に不調が現れる状態のことです。自分は大丈夫と思っていた人も気付かないうちにストレスがかかっていることがあります。気になる症状が続く場合は、健康増進課にご相談ください。

### 次の症状が2週間以上続く場合は「コロナうつ」かもしれません

- |                                      |                                       |                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない     | <input type="checkbox"/> 仕事に行きたくない    | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> イライラする      | <input type="checkbox"/> 食欲が出ない・食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> 眠れない    |
| <input type="checkbox"/> 自分を責めてばかりいる | <input type="checkbox"/> 頭痛           | <input type="checkbox"/> 下痢      |

### 「コロナうつ」の予防法

- ▶規則正しい生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛ける。
- ▶適度な運動をする。
- ▶SNSなど、発信者不明の不正確な情報に惑わされず、適切な情報を選択する。
- ▶身近な人とコミュニケーションを取る。

身近な人とのコミュニケーションでも感染対策を行いましょう。



### 感染対策コミュニケーション

- 1 会話はマスクを着けて、真正面は避ける。
- 2 飲み会などはオンラインで行う。
- 3 人との間隔は2m（最低1m）空ける。

## 転入した人で市の接種券が必要な場合はご連絡ください

問十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎ 3936

本市に転入し、まだ新型コロナウイルスワクチン接種を予約していない人に接種券を発行しています。希望する人は、十和田市新型コロナワクチンコールセンターにご連絡ください。

# 移住

## — 移住者から見た十和田市 —

本市は令和3年3月に人口が6万人を割り、急速に人口減少が進む中、人口減少対策としてさまざまな取り組みを行っています。中でも、移住支援制度を活用した移住者数は年々増えており、令和2年度は57世帯・134人が本市に移住しました。

今回は、移住支援制度を活用して十和田市へ移住し、「十和田市移住応援サポーター」(※)に登録しているお二人にインタビューし、移住のきっかけや十和田での暮らしなどについて伺いました。

(※) 移住応援サポーターとは、移住を検討している人や実際に移住した人などの身近な相談役として活動し、市と協働で移住の推進に取り組む人たちです。



中村 あずみさん

### 十和田市で好きな場所は？



建築物や、ギャラリー巡りに興味がある中村さんは、現代美術館や市民図書館などによく足を運んでいるそうです。

### とても暮らしやすい街

母の闘病と父の他界がきっかけで、息子の小学校入学に合わせ埼玉からUターンしました。首都圏で行われていた移住相談会に十和田市も参加していたので、それに参加しさまざまな相談をしました。

引っ越しの際には、市の移住支援制度を利用し、大変助かりました。

現在は、主に、翻訳・通訳業、ガイド業をしています。以前は会社員でしたが、子どもが生まれてから、子育てと仕事を両立するため個人事業主になり、Uターンをしてからもこの仕事を続けています。また、4月からは小学校で日本語教育支援員として働く機会をいただき、微力ながらお手伝いさせていただいています。その他に、旅をメインとした書籍・絵本の販売やコワーキングスペース(仕事などの打ち合わせをする場所)を提供する「Book&Space 旅空間」を開設しています。

埼玉と比べ、夏はとても過ごしやすく、冬を除けばとても暮らしやすいと思います。また、野菜などの食べ物もおいしいです。子どもが遊ぶ場所が多くあるのもうれしいです。自然もたくさんですし、大きな公園などもあり、お金をかけなくても楽しめる場所が多く、子どもを伸び伸び育てられる環境だと思います。

十和田市は、若い人たちが頑張っているイメージがあるので、今後も、応援しながら見守っていきたいと思います。



旅の本をメインにしたブックスペース。仕事もこちらで行っています。

### 令和3年度の 主な移住支援制度

皆様のご家族やお知り合いなどに移住を検討している人などがいましたら、ぜひお知らせください。

#### \* 移住支援金

政策財政課 ☎ 6712

「Aomori-job」(青森県公式就職情報サイト)に掲載している求人就業した人などに、最大100万円の移住支援金を支給します。

#### \* 住宅取得等支援事業、引越し支援事業

本市に転入し、住宅を新築・購入・改修した人や引っ越しした人へ経費の一部を補助します。

#### \* 結婚新生活支援事業

新婚世帯に対し、結婚に伴う住宅取得、住宅賃借、引っ越しに係る経費の一部を補助します。



まさのり  
佐藤 正典さん

十和田市で好きな場所は？



八甲田山や温泉など、自然に触れられる場所に癒されているそうです。

人と人のつながりがある場所

30歳の時に、ワーキングホリデーでオーストラリアとニュージーランドに約2年間滞在し、その時に人生で初めて農業を体験し「面白い」と思い、自然と共存した生き方をしたいと思うようになりました。移住する前に、市の移住お試し住宅を利用して、実際に十和田市で生活をしてみました。近くに川や畑などの自然がたくさんあり、集落から少しだけ離れているような場所に住みたいと思っていたので、市の移住担当者から空き家バンクに登録しているこの物件（法量・川代地区）を紹介されたときに即決し、妻と娘とともに移住しました。

また、この物件を仲介してくれた不動産屋さんがとても親切にしてくれ、この集落に住む方々とのつながりを紹介してくれました。おかげで、周りの方々もすぐに自分たちを受け入れてくれましたし、新たに移住してきた方たちとの交流も増えました。

25歳の時に、職場の先輩に連れられて行った宿の素晴らしさに衝撃を受け、その時に宿（ゲストハウス）をやりたいという気持ちが強くなり、将来はこの場所でさまざまな人が集まるゲストハウスを開きたいと考えています。現在は、林業をしながら、畑づくりをしたり、ゲストハウス開業に向けて家をリノベーション（修復）しながら、子育てを楽しんでいます。子どもやお年寄り、外国人などみんなが自然と関われる、集まりやすい場所を作れたらと思っています。

さらに自給力を上げて、将来的にはゲストハウスに



移住応援サポーターを募集しています

- 対象 本市に住所を有している人で、移住を検討している人などへの相談に対応できる人
  - 活動内容 ▶移住を検討している人、お試しで短期間移住する人、実際に移住してきた人への相談に対応  
▶移住を検討している人へ、地域情報（普段の生活や行事に関する情報、空き家などの住宅に関する情報）を提供
- ※ボランティアとして協力いただくので、報酬はありません。随時募集していますので、詳しくは政策財政課までお問い合わせください。

＊移住・定住就農支援事業

農林畜産課 ☎ 6741

市内に移住する新規就農者を対象に、家賃補助、住宅改修補助、技術指導などの各種支援を実施します。

＊創業支援・空き店舗等活用事業

商工観光課 ☎ 6773

本市に転入し、市内の空き店舗を活用し事業を開始する人へ、改修などの経費の一部を補助します。

＊U I J ターン移住就職奨励金

本市に転入し、市内事業所に就職した人（新卒者・公務員などを除く）に就職奨励金を交付します。

※申請の要件がありますので、詳しくは移住情報発信ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」をご覧ください。

## ◆◆ オンライン婚活相談会 ◆◆

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

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

- とき
- ①11月2日(火) 午後7時30分～8時30分
  - ②11月4日(木) 午後7時30分～8時30分
  - ③11月5日(金) 午後7時30分～8時30分
  - ④11月6日(土) 午前10時30分～11時30分
  - ⑤11月6日(土) 午後1時～2時
  - ⑥11月6日(土) 午後2時30分～3時30分

①～⑥のいずれかを選び申し込みください。  
相談は1人1回までです。

対象 ▶結婚を希望する20歳以上の独身者で、上十三・十和田湖広域定住自立圏（十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町）に在住の人やその家族など  
▶上十三・十和田湖広域定住自立圏での婚活を応援したい人（企業・団体・個人は問いません。）

定員 6人（先着順）

参加費 無料 ※通信費などは参加者負担となります。

申込期限 10月31日(日)

申問 NPO法人プラットフォームあomorい

☎017-763-5522 FAX：017-763-5523

メール：info@platform-aomori.org



※詳しい内容や申し込み方法については、QRコードからご覧ください。



あomorい出会いサポートセンター  
センター長 小野 康一郎さん

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

上十三・十和田湖広域定住自立圏移住・結婚支援推進協議会主催婚活セミナー

## ◆◆ 自分に「似合う」を知る 第一印象力アップセミナー ◆◆

結婚を希望する人を対象に、自身の魅力を高めるための男女合同セミナーを開催します。

自分に似合う色を学び、服選びやメイク、身だしなみについて見直すことで魅力アップにつながります。

とき 10月24日(日) 午後1時30分～3時30分（受付 午後1時～）

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 20歳以上の独身の人

- ▶男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏に住んでいる人
- ▶女性は居住地を問いません。

定員 男女各10人（先着順）

参加費 無料

講師 お洒落迷子の駆け込みサロン「Mi-mollet」オーナー 我喜屋 ちえこさん  
（骨格スタイルアドバイザー、カラーアナリスト、スカーフコーディネーター）

申込期限 10月21日(木)

申問 NPO法人プラットフォームあomorい

☎017-763-5522 FAX：017-763-5523

メール：info@platform-aomori.org



※詳しい内容や申し込み方法については、QRコードからご覧ください。



※本セミナーは、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し実施します。

## ～とわだっ子いじめ防止キャンペーン～

市では、「十和田市いじめ防止基本方針」に基づき、学校・家庭・地域・関係機関などと連携を図り、「いじめ問題を考える日」を設定するなど、地域全体で「いじめ防止」に向けた取り組みを実施しています。

本年度は、いじめ防止啓発リーフレットを作成し、市内小・中学校の児童・生徒全員に配布しています。

これまでのキャンペーンや各学校での「いじめ防止」に向けた取り組み、作成したリーフレットなどを市ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲いじめ防止啓発リーフレット

### 地域での見守り 登下校や放課後の「いじめ発見ポイント」

#### 登校

- 特定の子がかばんや荷物を持たされている。
- 立ち止まっている。学校と違う方向に歩いている。
- 遠回りしている。
- 一人置いて行かれるなど仲間外れにされている。
- からかわれたり悪口を言われたりしている。
- 登校する友人やグループに変化がある。

#### 下校・放課後

- 特定の子がかばんや荷物を持たされている。
- 一人でみんなのお菓子や飲み物を買に行かされている。
- 気になる様子がある。  
(泣いている・けんかしている・争っている・一人だけ置いて行かれているなど)

地域で子どもたちの見守りにご協力をお願いします。気になる様子が見られた場合は、学校や保護者にお知らせください。

### 家庭での見守り 生活の中で子どもの小さなサインを見逃さないようにしましょう

#### 起床～登校

- 朝、起きてこない。
- 具合が悪いと言うことが多い。
- 朝食を食べない。
- 疲れた表情をしている。
- 眠そうな表情をしている。
- トイレの時間が長い。

#### 帰宅～就寝

- すぐに自室に入り、家族と会話を避ける。
- 急に怒ったり泣いたりする。
- 服の汚れやけががあるが理由を言わない。
- 無理に笑ったり、急に甘えたりする。
- 電話などの音に過剰に反応する。
- なかなか寝付けない。

#### 休日

- 外出を嫌がる。
- 部活動を休みたがる。
- 友達から連絡が来てから出掛けることが多くなる。
- お金の使い方が荒くなる。
- 見覚えのない物を持っている。

### 家庭で気になる様子が見られたら、抱え込まずに相談しましょう

気になる様子が見られたり、心配なことがあったりした場合は、遠慮せずに学校や指導課、教育相談室「トワハート」にご相談ください。

#### 教育相談室「トワハート」

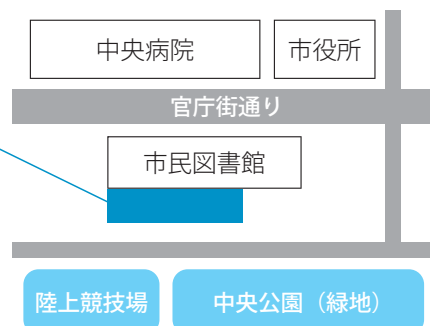
(西十三番町 2-14 教育研修センター内)

☎242400 FAX240301

メール wakakoma@city-towada-school.jp

開室時間 午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、休日、年末年始を除く



教育相談室「トワハート」は、子どもの悩み、保護者や教師が抱える子育て・教育の問題などの相談を受け、解決のための支援をしています。

# 秋の狂犬病予防注射と飼い犬登録のお知らせ

☎まちづくり支援課 ☎6726



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。次の日程で狂犬病予防注射と飼い犬の登録の受け付けを行いますので、犬を連れて実施場所へお越しください。すでに登録をしている犬の飼い主には、案内はがきを郵送していますので、注射当日に必ず持参してください。

費用 ▶ 予防注射料 3,300円 ▶ 飼い犬の新規登録料 3,000円

月日	実施場所	実施時間	
10月2日(土)	和交会館前	8:40~8:45	
	西金崎公園前	8:50~8:55	
	赤沼消防屯所前	9:05~9:10	
	八郷会館前	9:20~9:25	
	中瀬消防屯所前	9:35~9:40	
	深持ふれあいセンター前	9:50~9:55	
	気比神社前(晴山)	10:05~10:15	
	洞内和徳館前	10:25~10:35	
	ひがしの会館前	10:45~10:55	
	ワークショップのづき東隣芝生	11:00~11:10	
	元町神社前(元町屯所隣)	11:15~11:20	
	10月9日(土)	オレンジハート高清水店前	8:40~8:45
		東栄会館前	8:50~8:55
牛鍵公民館前		9:05~9:15	
立崎公民館前		9:20~9:25	
十和田車検センター事務所前		9:35~9:40	
前谷地公園前		9:50~9:55	
北里公園前		10:05~10:10	
三木野公園前		10:15~10:20	
八戸街道集会所前		10:30~10:35	
日の出会館前		10:40~10:45	
稲吉集会所前		10:55~11:00	
東小稲会館前		11:05~11:10	
穂並会館前		11:15~11:20	
南コミュニティセンター駐車場	11:25~11:30		
10月16日(土)	三日市川原バス停前	8:40~8:45	
	旧JA三日市倉庫前	8:50~8:55	
	下洗生活改善センター前	9:00~9:10	
	太田川原研修館前	9:15~9:20	
	太田集会所前	9:25~9:30	
	二ツ家集会所前	9:35~9:40	
	水尻地区ふれあい会館前	9:45~9:50	
	中ノ渡集集施設前	9:55~10:00	
	川口研修館前	10:05~10:10	
	中里消防屯所前	10:15~10:20	
	ふれあい広場駐車場	10:25~10:35	
	中川原生活改善センター前	10:40~10:45	
	上川目集会所前	10:50~10:55	
下川目生活改善センター前	11:00~11:05		
旧地域包括支援センター前	11:10~11:15		
10月20日(水)	両泉寺集会所前	8:55~9:00	
	旧漆畑消防屯所前	9:05~9:10	
	百目木集会所前	9:15~9:20	
	冷道研修館前	9:25~9:30	
	高田集会所前	9:35~9:40	
	片貝沢生活改善センター前	9:45~9:50	
	淵沢集会所前	9:55~10:00	
	奥入瀬溪流温泉スキー場駐車場	10:05~10:10	
	宇樽部バス停前駐車場	10:50~10:55	
	十和田湖診療所前(休屋)	11:05~11:10	

月日	実施場所	実施時間
10月23日(土)	一本木会館前(白上)	8:40~8:50
	JA藤坂支店前	8:55~9:05
	喜多美町バス停向かい	9:15~9:20
	藤島会館前	9:30~9:35
	伝法寺農村広場前	9:45~9:50
	高谷集会所前	10:00~10:05
	館バス停前	10:20~10:25
	平山バス停前	10:35~10:40
	橋場屯所前(切田)	10:50~10:55
	吾郷会館前	11:05~11:10
	南吾郷町内会館前	11:15~11:20
隣保館前	11:25~11:30	
10月24日(日)	市役所北側駐車場	8:00~12:00

## 🐾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（窓口での申請が必要）
- ▶ 飼い犬が亡くなったとき・住所や飼い主など、登録事項に変更があったとき（窓口か電話で届け出）

## 🐾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、社会や近隣に迷惑を掛けないようにする責任が飼い主にはあります。住みよいまちづくりにご協力ください。

- ▶ 散歩時のふんなどは必ず持ち帰りましょう。
- ▶ 放し飼いはやめましょう。

## 予防注射・登録はなぜ必要なのか？

狂犬病は全ての哺乳類に感染し、発症するとほぼ100%死亡する、治療法がない病気です。

現在、日本では犬などを含めて狂犬病の発生は確認されていません。しかし、狂犬病は日本の周辺国を含む世界のほとんどの地域で依然として発生しています。

そこで、国内で狂犬病が発生するのを防ぐために、犬の飼い主が狂犬病に関する正しい知識を持ち、飼い犬の予防注射と登録を確実にする必要があります。

ご協力をお願いします。







★申請はお早めに★

## マイナンバーカードの新規取得手続きをした人へ商品券を差し上げます

申問 市民課 ☎ 516755



市では、マイナンバーカード取得促進のため、対象期間中にマイナンバーカードの新規申請と交付手続きをした人へ、市内店舗などで利用できる商品券を差し上げています。

申請期限は11月15日(月)までとなっていますので、お早めの手続きをお願いします。

なお、商品券はマイナンバーカード交付時に一緒にお渡しします。

※対象条件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。市民課までお問い合わせください。

※申請書の発行や写真撮影は市民課でできます。希望する人はお問い合わせください。

詳しくはQRコードからご覧ください



◀商品券の配布について



◀顔写真の撮影について



## 予約制マイナンバーカード受け取り専用臨時窓口を開設します

申問 市民課 ☎ 516755

とき 10月24日(日) 午前8時30分～正午

ところ 市民課 ※来庁の際は本館東側出入り口をご利用ください。

定員 30人程度

予約方法 事前に電話や窓口で予約してください。

予約がない場合は受け付けできません。

※予約時に希望時間、人数、来庁予定者の氏名、住所などを確認します。

※マイナンバーカード交付以外の業務（マイナポイント手続きなど）は行いません。



## マイナンバーカードを保険証として利用できます

問 政策財政課 ☎ 516785

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました。

利用するには、事前登録が必要となります。

詳しくはマイナポータルホームページをご覧ください。

マイナポータルのURL

[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

QRコード▶



マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みや操作方法などは、マイナンバー総合フリーダイヤルまたは、健康保険証の発行機関にお問い合わせください。

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

【注意】マイナンバーカードに対応していない医療機関・薬局では、これまで通り健康保険証が必要となります。

※自身で事前登録ができない場合は、登録用の端末を国民健康保険課と市民課に隣接するエントランスホールに設置していますので、ご利用ください。

※事前登録には、マイナンバーカードとマイナンバーカード作成時に登録した暗証番号の入力が必要です。

### マイナンバーカードの健康保険証利用の主なメリット



☆健康保険証としてずっと使える

☆健康管理や医療の質が向上

☆医療保険の資格確認がスピーディーに

☆マイナンバーカードで医療費控除も便利に

## マイナンバーカードの保険証利用は中央病院も対応しています！

問 中央病院 ☎ 235121

中央病院では、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができるオンライン資格確認が始まりました。

手続きの簡素化により利便性が向上しますので、マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください。



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 ☎⑥6726

本市では、ごみ全体のうち燃えるごみが約9割を占めており、そのうちの約4割が生ごみです。生ごみは水分を多く含むため、焼却処分の効率を低下させ、燃料費の増加や焼却作業が追い付かないなどの悪影響を及ぼします。

生ごみを減らすため、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」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。  
余りを冷凍保存する場合は、冷凍焼けで捨てることの無いよう、計画的に使いきりましょう。

#### 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。  
作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう。

#### point3 生ごみは水気を「きる」

生ごみのうち7割は水分が占めています。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！  
どちらの方法も1割の減量効果アップ！

野菜や果物の皮は一晚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

水切りネットを触りたくない場合は？

ペットボトルで水切りグッズが簡単に作れます！

※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！

## 10月は食品ロス削減月間

食品を購入してすぐに食べる場合には、商品棚の手前にある、販売期限の迫った商品を選ぶ「てまえどり」を行うことで、食品ロスを減らす効果が期待されます。



NO-FOODLOSS PROJECT

ろすのん

すぐに食べるなら、手前をえらぶ。

『てまえどり』にご協力ください。

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。



農林水産省



市内に空き家を所有している皆さんへ

## セーフティネット住宅制度を活用してみませんか？

問問都市整備建築課 ☎⑥6738

セーフティネット住宅制度は、住宅の確保に困っている人と市内に空き家や賃貸住宅を所有している人をつなげる制度です。市内に木造一戸建ての賃貸住宅や空き家を所有している人はぜひご活用ください。

◆一戸建て賃貸住宅をセーフティネット専用住宅※として登録すると、次の支援が受けられます。

※セーフティネット専用住宅とは、「セーフティネット住宅制度」に基づき登録され、住宅確保要配慮者（子育て世帯・高齢者・障害者など）のみが入居できる賃貸住宅のことです。



支援事業名	対象者	募集件数	支援額	申込期限
耐震診断支援	昭和56年5月31日以前に着工した木造一戸建て住宅を所有している人	2件	上限13万6千円	12月28日(火)
改修費補助	セーフティネット専用住宅のための改修を行う人	3件	工事額の3分の2(上限200万円)	12月28日(火)
住宅登録	市内にある木造一戸建ての空き家を所有する人で、国土交通省の「セーフティネット住宅情報提供システム」に登録した人	3件	5万円	令和4年2月28日(月)
家賃低廉化補助	セーフティネット専用住宅の所有者	3件	月額4万円まで	令和4年2月28日(月)

※各支援事業には他にも条件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 高齢介護課 ☎ 6720

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさぎ込んでしまいます。家族や友人との会話や散歩などで気分転換をしましょう。また、孤独を防ぎ、心身の健康を保つためにも、人との交流や助け合いが大切です。家族や近所の高齢者で元気がない人がいたら声を掛けてみましょう。

**気分転換をしましょう**

- 家族や友人とお話ししましょう。  
会うことが難しい場合は、電話や手紙、メールなどで交流しましょう。
- 家の中で運動をしたり、天気の良い日は散歩をしたりしましょう。
- 作ったことのない料理を作るなど、新しいことに挑戦してみましょう。

**なんだか元気がない？ 気付きのチェックポイント**

- 立ち上がるのに時間がかかるようになった
- 歩くのが遅くなった
- ごはんの量が減った
- 軟らかいものを好んで食べるようになった
- 外出している姿を見掛けなくなった
- 身だしなみを気にしなくなった

参考：厚生労働省「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」

**自宅で楽しく歌体操！**

自宅で楽しく簡単に運動不足を解消できるよう、歌に合わせた2種類の「体操動画」を市ホームページで公開しています。座ったままでもできますので、まずはゆっくりと、できる動きから始めてみましょう。

★YouTube「十和田市公式チャンネル」からも視聴できます。

QRコード▶



十和田市 歌体操

検索

**十和田市立中央病院地域医療連携だより**

第2回（全7回）

**在宅訪問診療 ～十和田市立中央病院附属とわだ診療所～**

問 中央病院 ☎ 5121



とわだ診療所 所長 水野隆史医師

とわだ診療所は、中央病院による訪問診療の機能を強化・拡充することを目的として、令和元年10月に訪問診療専門の診療所として開設されました。

この診療所は、患者さんが住み慣れた環境で生活を続けたいという思いや、最後まで家族と一緒に生活したいという思いを実現できるよう、医師、訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャーらと連携して寝たきりなど、自宅や施設からの通院が困難となった患者さんの居宅へ訪問し、診察、処方などを行っています。

患者さんの「その人らしい生活」をサポートしていきたいと考えていますので、訪問診療を希望される場合は、中央病院地域医療連携部または訪問看護ステーション、ケアマネジャーまでお問い合わせください。

**とわだ診療所の方針**

- ・ 一人暮らしでも、高齢夫婦でも、治せない病気になっても、障害があっても、住み慣れた地域で療養できるよう支援すること
- ・ 何でも歳のせいにはせず治せる病気を見逃さないこと、病気による身体的苦痛や精神的苦痛をできる限り軽減すること
- ・ 患者さんの生活環境には特に配慮を欠かさず、病気だけではなく心にも向き合うこと
- ・ 人はいつか必ずこの世から旅立つ存在であるという厳粛な事実に向き合うこと



▲在宅訪問診療の様子

# 葛沼展望デッキの混雑緩和のための対策を実施します

葛沼十和田湖周辺交通渋滞対策協議会（商工観光課内） ☎⑤16771

例年、紅葉シーズンの葛沼周辺では、展望デッキの混雑や路上駐車、交通渋滞が見られます。これらの課題を軽減し、デッキの適正利用や新型コロナウイルス感染症拡大防止のために実施する「早朝時間帯の事前予約による入場制限および渋滞対策協力金」へのご理解とご協力をお願いします。

**早朝** 葛沼展望デッキへの入場と葛沼温泉駐車場の利用は、事前予約をした人のみ可能です。  
※事前予約の受け付けはすでに終了しています。

**実施期間** 10月16日(土)～31日(日) 午前4時30分～7時30分  
※前日午後8時～午前4時30分は、葛沼温泉宿泊者以外は駐車できません。

**日中** 葛沼温泉駐車場入り口で渋滞対策・環境保全のための協力金のお支払いにご協力ください。  
※予約は不要です。

**実施期間** 10月14日(木)、15日(金)、11月1日(月)～7日(日) 午前9時～午後4時  
10月16日(土)～10月31日(日) 午前7時30分～午後4時

**協力金** ①10月16日(土)～10月31日(日)、11月3日(水) 車両1台につき2,000円  
②①以外の期間 車両1台につき1,000円

		午前 4時30分	7時30分	9時	午後 4時
10月	14日(木)				
	15日(金)				
	16日(土)		■	■	■
	31日(日)		■	■	■
11月	1日(月)				■
	2日(火)				■
	3日(水)				■
	4日(木)				■
	7日(日)				■

■…事前予約による入場制限  
■…協力金 2,000円 ■…協力金 1,000円

## 過去の様子

デッキに多くの人が詰め寄せトラブルなども発生していたほか、中にはデッキをはみ出して撮影する人たちもいるため、自然環境が破壊されていました。

また、路上駐車によって緊急車両の通行への影響などが懸念される状況となっていました。



▲デッキの混雑



▲デッキからはみ出し



▲路上駐車車の列



## 現代美術館イベント情報

申問現代美術館 ☎②01127 FAX②01138  
メール info@towadaartcenter.com

## Arts Towada 十周年記念「インター＋プレイ」展 第2期の見どころを紹介します

会期（第2期） 令和4年1月10日(月)まで

※開館予定など詳しくは、現代美術館 web サイト（<http://towadaartcenter.com>）をご確認ください。

### トマス・サラセーノによる日本初公開の作品を多数紹介

一つの空間に異なる種のクモの糸が編まれている「混成のクモの巣」や、燃料を使用せずに飛行する彫刻「エアロソーラー」のキットを収めた「エアロシーン・バックパック」など、作家の代表的な作品を日本で初めて紹介します。



トマス・サラセーノ  
《エアロシーン・バックパック》2016年  
撮影：Didzis Grodzis  
画像提供：作家 Aerocene  
CC BY-SA 4.0 license

### まちなか展示《space》内で《movements》を公開

現代アートチーム目[mé]が制作した「space」内に「movements」が展示されます。「movements」は、全体を見渡すと無数の黒い生き物の群れのように見えますが、近くで見ると時計のムーブメントが音を刻みながら機械的に個々に動いているのが分かります。



目[mé]《movements》  
2019年  
“非常にはっきりとわからない”展示風景  
(千葉市美術館)

## 10月10日(日)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。

市民無料デーに合わせて、学芸員が企画展出展作家・作品の解説をします。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) ※企画展チケットが必要です。

こんにちは。北里大学獣医学部体育会<sup>たいどう</sup>躰道部です。躰道と聞いてすぐにイメージできない人もいますが、躰道は空手から派生した新しい武道です。空手の動きにある突きや蹴りの他にも「バク転」などのアクロバティックな動きも取り入れられており、他の武道にはない特徴が多くあります。

## 躰道とは…

躰道は大きく分けて法形、実戦、展開の3つの競技があります。一つ目の法形とは空手でいう型を指し、決まった動きを行う中で、技の威力や整美性などを競います。法形には個人戦と団体戦があり、団体戦では5人の選手が同じ動きを呼吸を合わせて行います。全員の動きがぴったりとそろう瞬間、特に技が決まったときの迫力は圧巻です。

二つ目の実戦は空手でいう組手です。<sup>うんそく</sup>運足という足運びを駆使し、勢いをつけて技を行うことで有効打となります。アクロバティックな動きを入れることで、相手の意表を突き、攻撃の幅が広がります。

三つ目の展開は躰道ならではの競技で、主役が縦横自在に動き回り、5人の敵を倒していきます。ヒーローショーのような競技というイメージしやすいかもしれませんが、全てのタイミングがそろくと、時代劇の<sup>たて</sup>殺陣のような迫力あるものになります。



## 躰道部の紹介

躰道部は現在20人で活動しています。部員全員が大学に入ってから躰道を始めましたが、県大会や全国学生躰道優勝大会、全日本躰道選手権大会などで優秀な結果を残す部員もいます。

稽古では、監督などからの指導を受けられない日もありますが、その分部員同士で教え合い高め合うことで、日々稽古に励んでいます。

この記事を通して、私たち躰道部だけでなく、躰道という武道に少しでも興味を持っていただければ幸いです。



## とわだ産品情報

問とわだ産品販売戦略課 ☎ 616743

## 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2日(土)～11月30日(火)

参加店 市内30店舗

※参加店や料理など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



抽選で35人に  
特産品をプレゼント!

期間中に対象料理を食べた人に、参加店で応募はがきを配布し、応募した人から抽選で35人に市の特産品をプレゼントします。

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

今回は、忙しいときに！お手軽レシピ ▶ 豚肉ともやしのスープ ▶ です。

### 材料（4人分）

豚肉（切り落とし）	120g	コンソメ <sup>かりゅう</sup> 顆粒	8g
モヤシ	200g	水	3カップ（600cc）
ニンジン	30g	こしょう	少々
万能ネギ	2～3本（10g）		

### 作り方

- ① モヤシは流水でよく洗い、ざるに上げて水を切っておく。ニンジンは千切り、万能ネギは小口切りにしておく。
- ② 豚肉は5mm幅の細切りにする。
- ③ 水を入れた鍋に、豚肉とニンジンを入れ、あくを取りながら加熱する。
- ④ 一煮立ちしたら、コンソメとモヤシを加えてさらに煮る。豚肉に火が通ったら、こしょうを振り入れて味を調整する。
- ⑤ 器に盛り、万能ネギを上にとちらす。

※今回、コンソメは化学調味料無添加のものを使用しました。

## 「豚肉ともやしのスープ」



### ◇豚肉に含まれるナイアシン

血行を良くする効果があるため、冷え性や頭痛の改善に役立ちます。

### ● 1人分の栄養価

エネルギー 91kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.9g、炭水化物 3.0g、食物繊維 0.9g、カルシウム 11mg、塩分 0.9g

## 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♪

### 上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイドをご覧ください

圏域内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。



▲QRコード

問上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局（十和田市商工観光課内）☎⑤6771

### 六ヶ所村

#### 婚活イベント「縁結日 六恋祭」

ミニゲームやフリートークで楽しい時間を過ごしましょう。詳しくは六ヶ所村ホームページをご覧ください。

- ▶とき 10月9日(土) 午後2時～5時（受付 午後1時～）
- ▶ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」
- ▶対象 独身の男女  
※男性は六ヶ所村在住者のみ
- ▶定員 男女各20人
- ▶費用 1,000円

問六ヶ所村婚活支援事業実行委員会（六ヶ所村政策推進課内）☎0175②8136

六ヶ所村ホームページ▶



### おいらせ町

#### 高校生レストラン「キッチンいちょうの森」

お持ち帰りできる結弁当を販売します（限定100食）。

▶とき 10月23日(土) 午前11時～（整理券配布 午前9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 ☎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。

## お知らせ

☎②③ 5111 FAX ②④ 5100

土・日曜日、休日は閉庁

### ◆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

### 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。

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6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⑤① 6703

## 十和田市秋まつりは中止します

☎十和田商工会議所②④ 1111

令和3年度十和田市秋まつりは、県内の新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ中止します。

感染リスクを避けるための対応ですので、ご理解をお願いします。

### 十和田市過疎地域持続的発展計画(案)に対する意見募集(パブリックコメント)を実施しています

市では、令和3年4月に施行された「過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法」により、旧十和田湖町区域が一部過疎地域に指定されたことを受けて、令和3～7年度を計画期間とする十和田市過疎地域持続的発展計画の策定に取り組んでいます。

この計画は、旧十和田湖町区域で行う過疎対策事業について、国から財政的に有利な措置を受ける際の根拠となるものです。

計画(案)に対する皆さんのご意見をお聞かせください。

受付期限 10月20日(水)

提出方法 持参、郵送、FAXまたはメールのいずれかにより提出ください。

※詳しくは、政策財政課に備えてある冊子または市ホームページをご覧ください。

☎政策財政課⑤① 6712 FAX ②④ 9616  
メール seisakuzaisei@city.towada.lg.jp

### 青森県最低賃金改定のお知らせ

青森県最低賃金が改定されます。

時間額 822円

(令和3年10月6日から)

※青森県最低賃金は青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

※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。

☎青森労働局労働基準部賃金室  
☎ 017・734・4114

### 第2次経済支援対策給付金・第3次飲食業支援給付金を支給しています

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者に対して、給付金を支給しています。

要件 令和3年4月から11月までのいずれかの月の売上げが、前々年同月と比較して30%以上減少している事業者など

申請期限 12月28日(火)

※対象業種や給付金の額など、詳しくは市ホームページまたはQRコードからご覧ください。  
※第2次経済支援対策給付金と第3次飲食業支援給付金の重複申請はできません。

☎商工観光課⑤① 6773



経済



飲食

### 市民図書館蔵書点検終了のため開館します

蔵書点検のため、10月4日(月)～8日(金)は休館予定でしたが、9月中に蔵書点検を実施したため、通常通り開館します。

☎市民図書館②③ 7808

### 借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況などを伺い、必要に応じて、弁護士などに引き継ぎを行います。一人で悩まずご相談ください。

受付時間 月～金曜日(休日・年末年始除く)

午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

相談専用電話 017・774・6488

☎東北財務局青森財務事務所理財課  
☎ 017・722・1463

## 令和3年および令和4年十和田市成人式のお知らせ

問スポーツ・生涯学習課 ☎⑤0186

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として密を回避するため、年齢要件を満たし、次のいずれかに該当する人のみを参加対象とします。令和3年、4年成人式ともに、事前の参加申し込みが必要です。

- 対象 ▶ 10月1日時点で本市に住民登録している人  
▶ 市内の小・中学校、高校のいずれかに在籍していた人（現住所は問いません）  
▶ 北里大学十和田キャンパスに通学している人  
▶ 令和3年成人式について、延期前の日程で申し込みをした人（再度参加申し込みが必要です。）

### 【令和3年成人式】（1月10日からの延期分）

とき 令和3年12月26日(日) 午後2時～  
対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日  
生まれの人  
申込期間 10月11日(月)～22日(金)



令和3年成人式

### 【令和4年成人式】

とき 令和4年1月9日(日) 午後2時～  
対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日  
生まれの人  
申込期間 10月25日(月)～11月5日(金)



令和4年成人式

※いずれの成人式も、式典（30分程度）のみで、抽選会などのアトラクションはありません。

#### ◆いずれも

ところ 市民文化センター  
定員 各500人（先着順）※新成人以外の上場はできません。

申し込み方法 十和田市電子申請・届出システムから申し込みください（QRコード読み取り、または「十和田市 電子申請」で検索）。

※インターネットで申し込みできない場合は、お問い合わせください。

- 10月1日時点で本市に住民登録している人には、案内文書を送付します。延期前の日程で申し込みしている令和3年成人式対象者には、メールで案内します。
- 当日の受付は、中学校区などにより時間を分散する予定です。
- 車いすでの参加や、付き添いが必要な場合は、事前にご連絡ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止する場合や、式典内容・参加要件などを変更する場合があります（その場合でも、衣装代や交通費などの補償はありません）。

### と畜場の都市計画変更（案）に関する市民説明会を開催します

都市計画施設のと畜場の計画変更に関して、皆さんにお知らせするとともに、ご意見をお伺いします。

とき 10月12日(火) 午後6時～  
ところ 市民図書館 多目的研修室  
と畜場整備予定場所

相坂字六日町山内

※申し込みは不要です。

問都市整備建築課 ☎⑤6735

### 普通救命講習会を一時中止しています

十和田消防署では、中学生以上の市民を対象に普通救命講習会を開催していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、一時中止としています。同様に、事業所などへ職員が出向して実施する救命講習会も一時中止としています。

今後の感染状況によっては、再開する場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問十和田消防署 ☎⑤4115

### 士業（行政書士・司法書士・土地家屋調査士・税理士・社会保険労務士）合同無料相談会

とき 10月30日(土)

午前10時～午後3時

ところ イオンスーパーセンター  
十和田店 専門店南口付近

内容 許認可、相続、土地境界、登記、税金、雇用・年金、その他悩み事や困り事について

※事前予約可

問青森県行政書士会 十和田支部

☎④2375

【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



## 令和3年度 秋の側溝清掃 土砂・汚泥回収日程

圖まちづくり支援課 ☎⑤6726

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(火) ↓ 14日(木)
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18日(月) ↓ 21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25日(月) ↓ 27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。
- ▶ 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。
- ▶ 落ち葉や雑草などは、燃えるごみのごみ袋に入れて、別途処分してください。
- ▶ 土砂・汚泥は、ある程度大きさ（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。
- ▶ 期間外の清掃については回収できません。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。

## 奥入瀬麦酒館・味蕾館の民間譲渡と休館のお知らせ

道の駅奥入瀬ろまんパーク内にある奥入瀬麦酒館・味蕾館は、施設のより一層の活性化のため、民間事業者の株式会社ワールド・ワンに譲渡し、令和4年4月にリニューアルオープンする予定です。

オープンに向けた改修などの準備のため、奥入瀬麦酒館・味蕾館ともに11月8日から休館となります。

利用者の皆さんには、ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

※令和4年4月からの運営は、子会社である麦酒館・味蕾館運営準備株式会社が担当予定です。

圖商工観光課 ☎⑤ 6771

## 空家等の解体・撤去費用の一部を補助します

市では、老朽化による倒壊など、保安上の危険を引き起こす恐れのある空家等の解体の促進を目的に、空家等の解体・撤去費用の一部を補助します。

補助対象 個人が所有する特定空家等の解体・撤去

※令和4年3月25日までに完了するもの

補助金額 解体などに要する費用の20%以内（上限50万円）

申請者の要件

次の全てを満たしていること

▶ 空家等の所有者または所有者の相続人などであること

▶ 市税を滞納していないこと

▶ 主たる生計維持者の所得金額が532万円以下である世帯に属すること

申し込み方法 都市整備建築課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書に記入の上、申し込みください。

※詳しい条件などはお問い合わせください。

圖問都市整備建築課 ☎⑤ 6735

## クレジットカードとペイジー（Pay-easy）による市税の納付ができます

圖収納課 ☎⑤6762

10月1日から、クレジットカードとペイジー（インターネットバンキング）による収納サービスを開始します。スマートフォンなどのカメラ機能を使い納付書のバーコードを読み取り、必要事項を入力して納付できます。市ホームページから納付サイトにアクセスし、ご利用ください。

## ■納付できる市税

市県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険税

※1件の納付金額に応じたシステム利用料は、利用者負担と市ホームページになります。



## ■利用可能なクレジットカード

「VISA」「Mastercard」「JCB」「American Express」「Diners Club」

## ■利用に関する注意事項

① コンビニ等納付用のバーコードが印字されている納付書であれば利用可能です。ただし、納期限を過ぎると利用できません。

② 領収書は発行されませんので、クレジットカードの利用明細や銀行口座の入出金取引明細などで納付実績をご確認ください。

③ 市が納付確認できるまでに3～5週間程度かかりますので、車検などですぐに納税証明書などが必要な場合は、金融機関などでの支払いをお勧めします。

※詳しい利用方法などについては、市ホームページをご覧ください。

## 10～12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
10月5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)
10月10日(日)	午前10時30分～午後0時30分	弘前市総合学習センター2階 (弘前市末広4丁目10-1)
10月17日(日)		ユートリー4階 (八戸市一番町1丁目9-22)
10月24日(日)		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2日(火)	午後1時30分～3時30分	
11月21日(日)	午前10時30分～午後0時30分	
12月14日(火)	午後1時30分～3時30分	
12月19日(日)	午前10時30分～午後0時30分	

### 「法の日」司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困り事や法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じますので、気軽にお電話ください。

とき 10月2日(土)

午前10時～午後3時

相談専用電話 017・752・0440（当日のみの専用番号です）

※相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合は別途費用がかかります。

青森県司法書士会

☎ 017・776・8398

### 女性のための無料法律相談

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9日(火)

午後2時～4時（1人30分程度）

ところ 市役所本館2階会議室1

定員 3人（先着順）

申込期限 11月4日(木)

申込時間 午前9時～午後4時

（毎週水曜日は休館）

※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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、電話での相談に変更する場合があります。

青森県男女共同参画センター  
相談室 ☎ 017・732・1022

### （仮称）みちのく風力発電事業・（仮称）三戸風力発電事業に係る計画段階環境配慮書の縦覧を行っています

①（仮称）みちのく風力発電事業  
事業者名称 株式会社ユーラスエナジーホールディングス  
事業実施想定区域 青森市、十和田市、平内町、野辺地町、七戸町、東北町に属する区域  
縦覧期限・意見受付期限 10月15日(金)

②（仮称）三戸風力発電事業  
事業者名称 日本風力エネルギー株式会社  
事業実施想定区域 三戸町、新郷村に属する区域  
縦覧期限・意見受付期限 10月25日(月)

#### ◆いずれも

縦覧場所 政策財政課、西コミュニティセンター

※事業者ホームページからもご覧いただけます。

※ご意見は、備え付けの意見書箱に投函ください。

青森県①株式会社ユーラスエナジーホールディングス 国内事業企画部 環境アセスメント担当

☎ 03・5404・5337

②日本風力エネルギー株式会社 風力事業開発部

☎ 03・6452・9410

【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

## 10月18日～24日は「行政相談週間」です

市民の皆さんが行政機関などへの苦情や意見・要望などがあつたときに、身近な相談相手となるのは行政相談委員です。

道路、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、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(金)には「特設行政・人権相談」を開設します。詳しくは、24ページをご覧ください。

問 まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

青森行政監視行政相談センター  
☎ 0570・090110

## 10月はがん検診受診率向上キャンペーン月間です

市では、満40歳の全てのがん検診と、年度末年齢50歳の大腸がん検診を無料で実施しています。また、大腸がんの重症化予防と早期治療のため、過去5年間に大腸がん検診を受診していない満55歳、満60歳、満65歳の市民へ検便キットなどを送付する予定です。

大腸がんは、本市のがんの部位別死亡割合で2番目に多い疾患です。しかし、早期に発見・治療すれば、9割以上が治るといわれています。早期に発見するためには、大腸がん検診が最も有効です。

市のがん検診はパソコン、スマートフォンからも予約できます。ぜひ検診を受けましょう。

問 健康増進課 ☎⑤ 6790、⑤ 6791

◆市のさまざまな健診がパソコン、スマートフォンからも予約できます。

十和田市 健診

検索



## シニア向け合同企業説明会を開催します

シニア世代の雇用に積極的な企業の担当者が会社概要、仕事の内容を説明します。気軽にご参加ください。

とき・ところ

▶青森会場 10月22日(金)  
午後1時～4時

アウガ5階 AV多機能ホール

▶八戸会場 10月26日(火)  
午後1時～4時

ユートリー1階 多目的大ホールB

対象 就職意欲のある45歳以上の人

参加企業 各会場15社程度

問 ネクストキャリアセンターあおもり  
☎ 017・723・6350



## 募 集

### 中央病院（病院事業職員）募集

令和4年4月採用病院事業職員の追加募集をします。

職種・採用人数

▶看護師 3人程度

▶薬剤師 3人程度

▶臨床検査技師 2人程度

▶診療放射線技師 1人程度

▶言語聴覚士 1人程度

▶臨床工学技士 2人程度

試験日 11月7日(日)

試験会場 中央病院

※応募資格、申し込み方法など詳しくは中央病院ホームページ「採用等案内」をご覧ください。

問 中央病院業務課

☎③ 5121(内線 3221)



中央病院  
ホームページ

## 令和3年度甲種防火管理新規講習受講者募集

とき 12月2日(木)、3日(金)

午前10時～午後4時

(3日は午後4時10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1日(月)～5日(金)

(3日(水)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8日(月)、9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。

問 十和田地域広域事務組合消防本部予防課 ☎③ 4113

## 令和4年度特認校生徒募集

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 16人程度

見学会 10月28日(木) 午後3時～

募集期間 10月28日(木)～11月5日(金)

面談 11月29日(月)

※特認校入学申込書は、市内小学校、教育総務課に備え付けてあります。

問 教育総務課 ☎⑤ 0182

## 飲食店営業事業者募集

市役所別館1階喫茶室で飲食店を営業する事業者（個人・法人問わず）を募集します。

入居可能予定日 11月1日(月)～

貸付期間 入居日から令和6年10月31日まで

営業時間 午前9時から午後9時までの範囲内

家賃 入札により決定

申込期限 10月11日(月)午後5時まで

募集説明会 10月6日(水)午後2時 市役所本館2階会議室1

※申請書類などは管財課に備え付けてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※説明会への参加を希望する人は、前日までにご連絡ください。

申問管財課 ☎ 6707

## 子ども司書養成講座参加者募集

図書館や司書の仕事を学び、友達や家族に読書の楽しさや素晴らしさを伝える子ども司書養成講座の受講者を募集します。

とき 11月7日(日)、14日(日)、20日(土) 午前9時～11時(20日は11時30分まで)

ところ 市民図書館 多目的研修室

内容 図書館の仕事について学ぶ、レファレンス(調べ物)に挑戦、絵本の読み聞かせをしよう

対象 市内の小学4年生～6年生  
定員 15人(応募者多数時の場合は、新規に参加する児童を優先します。)

申込期間 10月11日(月)～22日(金)

申問市民図書館 ☎ 7808



## 初心者向け農作業研修会を開催します

農業に従事してみたいという人や、農作業は未経験で不安だという人などを対象に農作業を体験できる研修会を開催します。

とき 10月16日(土)

午前9時～11時

ところ 芋久保改善センター(大沢田字芋久保47-2)

内容 ネギの収穫・出荷調製作業  
定員 10人(先着順)

申込期限 10月12日(火)

申問上北地域県民局地域農林水産部 農業普及振興室 ☎ 4281



## 公共職業訓練「住宅建築施工科」12月期受講生募集

離職された方々の早期再就職を図るため、木造住宅の施工方法に関する技術や知識を習得する「住宅建築施工科」の受講生を募集します。

訓練期間 12月2日(木)～令和4年6月7日(火)(6カ月間)

※10月21日(木)、11月5日(金)の午前10時～正午に訓練についての説明会を開催します。

訓練場所 青森職業能力開発促進センター八戸実習場(八戸市類家二丁目7番40号)

応募資格 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定員 15人

申込期間 10月6日(水)～11月10日(水)

※ハローワークへ申し込みください。※受講料は無料ですが、別途テキスト代などががかかります。

申問青森県職業能力開発促進センター 八戸実習場 ☎ 0178・73・5535

## 講座・教室



※いずれも健康とわだポイントラリースタッフ対象事業です。

### 第4回さわやか健康講座 親子ビクスで心も体もリフレッシュ

とき 10月24日(日) 午前10時～11時  
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

対象 年中～小学2年生の子どもとその保護者

講師 健康運動指導士 加藤 智子さん  
定員 20組

申込期限 10月22日(金)

※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します。

申問健康増進課 ☎ 6791

### 第5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 10月22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 認知症などで判断能力が低下してきた場合はどうしたら良いの?～日常生活自立支援事業、成年後見制度～

講師 田中権利擁護事務所 田中 宏幸代表

定員 50人(先着順)

※詳しくはQRコードからご覧ください。

申問中央病院 ☎ 5121



### 中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 10月28日(木) 午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂  
演題 最新の放射線治療について

「トモセラピー ラディザクト」の紹介

講師 放射線技術科 副技師長 小川 佐智男

※申し込みは不要です。

申問中央病院業務課 ☎ 5121

## し 催

### 青少年育成十和田市民大会

「みんなで育てる 人との絆 輝く心」をスローガンに、あいさつや読書を通して、朗らかなコミュニケーションを促し、感受性・創造力豊かな青少年を育成する取り組みを推進します。

とき 10月14日(木) 午後6時～8時  
ところ 市民文化センター

内容 あいさつ・読書標語などの表彰、講演(とわだ市民カレッジと共催)『令和の新札一渋沢栄一、津田梅子、北里柴三郎』(講師:歴史作家/歴史研究家河合敦さん)

申し込み方法 電話またはQRコードから申し込みください。

申込期限 10月7日(木)

問 スポーツ・生涯学習課

☎⑧ 0186



### 民話を楽しむ日

青森県をはじめ、各地に伝わる民話・伝承・話芸などを上演します。

とき 10月31日(日)

午前10時30分～午後2時

ところ 馬事公苑称徳館

内容 語り(南部弁・津軽弁の聞き比べ)、紙芝居

※詳しくは、馬事公苑ホームページをご覧ください。

◆10月30日(土)、31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 ☎⑥ 2100

### 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

家庭で不要になった本を持参ください。

収集期間 10月1日(金)～24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 11月2日(火)、3日(水)  
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、11月1日(月)午後2時～5時に図書館エントランスで2日分の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。

問 市民図書館 ☎③ 7808

### 十和田八幡平国立公園写真展

十和田八幡平国立公園で活動する環境省職員が、業務の中で撮影した写真を展示します。身近な場所の豊かな自然を、職員の視点を通して見てみませんか。

とき 10月1日(金)～15日(金)

午前9時～午後9時(1日は正午～午後9時、15日は午前9時～午後4時)

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」  
問 十和田八幡平国立公園管理事務所

☎⑦ 2728

### 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 10月17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ホームページをご覧ください。

問 (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



## 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。

### 十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

10月3日(日) 惣辺牧場

11月7日(日) 蔦沼

12月5日(日) 小川原湖

令和4年1月16日(日) 間木堤～百石海岸

2月13日(日) 蕪島

(桜の広場 午前8時40分集合)

3月27日(日) 小川原湖

集合場所・時間 桜の広場南側 午前9時  
※開催日により集合時間が異なる場合があります。

持ち物 簡単な昼食など

☎十和田野鳥の会・中野渡 ☎④ 9826

### 水引研究会会員募集

四季の移り変わりを楽しみながら、季節の花や日本に伝わる行事を水引で結びましょう。

とき 10月9日(土)～毎週土曜日

午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

定員 10人

持ち物 はさみ

費用 1回 400円(材料代など)

※事前に申し込みが必要です。

☎水引研究会・荒木田

☎ 090-2604-7420

### 十和田の魅力再発見ツアー！

十和田西高校観光科の生徒がガイドするツアーです。

①十和田の魅力再発見！駒っこツアー♥

市内の「馬」に関わる文化・歴史をガイドします。

とき 10月29日(金)

午前9時～午後2時

ところ 馬事公苑称徳館、馬肉料理「吉兆」、官庁街通り

※称徳館入館料と食事代は実費となります。

②十和田の魅力再発見！スイーツツアー♥

「米粉」を活用したおいしいスイーツを提供する店舗をガイドします。チーズケーキ作りの体験もあります。

とき 11月5日(金)

午前10時～午後2時30分

ところ ハピたのかふえ、道の駅とわだなど

※チーズケーキ作りの体験料と食事代は実費となります。

◆いずれも

対象 10歳以上

定員 各10人

申し込み方法 希望するツアー名、氏名、年齢、性別、連絡先をFAXでお知らせください。

申込期限 10月19日(火)

※実施日前2週間と当日の検温をお願いします。

☎十和田西高校・手代森 ☎⑦ 2929

FAX ⑦ 2323

### 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30分～8時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 5歳以上

※動きやすい服装で直接会場へお越しください。

☎極真十和田道場・目時

☎ 090-9426-0439

### 三本木小唄普及委員会活動報告会 「小唄まつり」

普及活動に参加した会員たちの踊りを披露する、三本木小唄のステージです。先着50人を招待します。

とき 11月7日(日)

午前11時～午後1時

ところ 市民文化センター

※招待券の受け渡しは、10月20日(水)～十和田商工会議所で行います。

☎十和田商工会議所 ☎④ 1111

【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

# ほけんのページ

## 10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	5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4月生まれの幼児	20日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 平成31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。	21日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年4月生まれの幼児	19日(火) 時間は個別通知します	
◆子どものこころの相談 悩みを抱える小・中・高校生と保護者	28日(木)14:00～ ※21日(水)までに要予約	
◆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、その家族 ※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 11日(月) 「おっぱいケア」 ◆ベビーケアコース 18日(月) 「スキンケア」 ◆親子ふれあいコース 25日(月) 「エプロンシアター」	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、翌月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	6日(水) 14:00～15:00 ※4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	14日(木)、11月4日(木) 9:30～・13:15～ ※各相談日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	27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	20日(水) 14:00～15:00 ※15日(金)までに要予約	市役所別館1階南側会議室 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	5日(火)、19日(火)、 11月2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	6日(水) 14:30～15:30 ※要予約	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	21日(木) 9:30～11:30	市民交流プラザ「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6791
◆エイズに関する相談 感染の心配やエイズに関する相談を希望する人	5日(火)、19日(火)、 11月2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。

### 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** 接種日において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がある人(身体障害者手帳1級相当)  
 ※12月29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(金)～12月28日(火)  
**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

問健康増進課☎⑤6790

### 献血のご協力をお願いします

血液は長い期間保存することができず、献血によって必要な血液を確保し続けなければ、医療を支えることができません。

市では、多くの事業者や学校などのご協力のもと、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からもご覧いただけます。

### ●献血のお知らせ

実施予定日	時間	場所
3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	
6日(水)	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	
12日(火)	10:00～11:30	青森県農業共済組合 南部支所
	13:00～16:00	
15日(金)	10:00～11:30	田中建設(株)
	13:00～16:00	
30日(土)	14:00～16:00	ユニバース十和田東店

問健康増進課☎⑤6790



# 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	4日(月) 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もめごとなどの相談	8日(金) 午後1時～3時
◆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	12日(火)、26日(火) 午後1時～4時 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	13日(水) 午前10時～午後4時 ※12日(火)午後4時までに要予約
◆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	14日(木) 午後1時～3時 ※7日(木)までに要予約
◆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(金) 午前10時～午後4時 ※市役所別館5階会議室で開催
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	27日(水) 午後1時～4時 ※20日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	19日(火) (予約があった場合に開設) ※予約先 県庁 ☎017-734-9235
◆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

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	28日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は11月25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

問八戸年金事務所 ☎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。問収納課 ☎⑤6762

### 11月1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

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	59,803人	-18人	-720人
令和3年8月末現在	男	28,689人	-20人	-313人
	女	31,114人	+2人	-407人
	世帯	27,953世帯	+2世帯	+121世帯

# その他の催し

<>…開始時間

2日(土)	▶紙しばい倶楽部とわだ「紙芝居」<10:30>～市民図書館(問市民図書館 ☎②7808) ▶大人も楽しめるお話し会<14:30>～市民図書館(問お話し会十和田・小野寺 ☎080-1802-2267) ▶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(問健康増進課 ☎⑤6791)
3日(日)	▶落笑会<14:00>～市民文化センター(500円)(問遠田 ☎090-9533-3390)
8日(金)	▶精神障害者家族会「とわだ家族会」<10:00>～市民交流プラザ「タワーレ」(問健康増進課 ☎⑤6791)
9日(土)	▶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(問市民図書館 ☎②7808) ▶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」(問健康増進課 ☎⑤6791)(23日も)
13日(水)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民図書館(問健康増進課 ☎⑤6791)
15日(金)	▶第49回北奥羽現展<9:00>～市民文化センター(問北奥羽現展・三田 ☎0179-22-1997)(～17日)
16日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館(問市民図書館 ☎②7808)(30日も)
22日(金)	▶十和田チャーチル会・絵画こう会合同展<9:00>～市民文化センター(問十和田チャーチル会・土田 ☎②6450)(～24日) ▶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」(問健康増進課 ☎⑤6791)
23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(問市民図書館 ☎②7808)
29日(金)	▶全日写連十和田 写友「光陰」写真展「2021 時と光の記憶」<10:00>～市民文化センター(問全日写連十和田 写友「光陰」・国分 ☎②1686)(～31日)
30日(土)	▶大人も楽しめるお話し会<11:15>～市民図書館(問お話し会十和田・小野寺 ☎080-1802-2267)



## 休日当番医

問健康増進課 ☎⑤6790

3日(日)	村木内科胃腸科医院(西三番町20-17)	☎②1010
10日(日)	のづき内科小児科クリニック(東十二番町14-30)	☎②01880
17日(日)	阿部クリニック(東三番町9-66)	☎②51122
24日(日)	えとクリニック(東一番町2-23)	☎②52525
31日(日)	えと内科医院(西三番町1-28)	☎②32727

▶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。

## 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「マチイロ」をインストールする。



～今日も無事でいてほしい～  
みんなでつくる安全・安心なまち  
セーフコミュニティ十和田

