

～わたしたちが創る～希望と活力あふれる 十和田



とわだ

11

No. 229

2021



広報とわだ 目次

- 2 発熱などの症状がある場合は受診前に
電話相談をしてください
- 4 令和3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
- 6 いいひいいひ
11月11日は、介護の日
- 16 お知らせ
- 22 ほけんのページ

「南町内会太鼓演奏会・山車運行」
(10月2日(土)／南町内会地区内)

南町内会祭典委員会(川村廣明委員長)が、十和田市秋まつりに向け制作した山車のお披露目と地域の伝統継承のため、地区内で太鼓演奏会と山車の独自運行を行いました。

発熱などの症状がある場合は受診前に電話相談をしてください

発熱などの症状がある場合は、受診する前にかかりつけ医などの医療機関や県の新型コロナウイルス感染症コールセンターに電話相談をしてください。かかりつけ医で対応できない場合など、必要に応じて新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザのどちらも診療・検査ができる医療機関を案内します。

※新型コロナウイルス感染症の患者と接触したなど、発熱などの症状に心当たりがある場合は上十三保健所の受診・相談センター（☎②3510）に相談をしましょう。

医療機関の受診方法

発熱などの症状がある場合

※受診前に **必ず電話相談** をお願いします。



かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医がない・相談先が分からない場合など

かかりつけ医などの
医療機関に電話相談

新型コロナウイルス感染症コールセンターに電話相談

☎0120-123-801

24時間受付（土・日曜日、休日も対応）

診療・検査に
対応可能な場合

診療・検査に
対応不可の場合

かかりつけ医
などが診療・
必要に応じて検査

案内された医療機関で診療・必要に応じて検査

※新型コロナウイルス感染症の診療・検査は県が指定した「診療・検査医療機関」で行います。

※受診する前に案内された医療機関に必ず電話してください。

中央病院「発熱トリアージ外来」の受診は電話予約が必要です

☎中央病院☎③5121

「かかりつけ医」や「新型コロナウイルス感染症コールセンター」から中央病院を案内された場合は、駐車場敷地内に設置している発熱患者専用の簡易診察室「発熱トリアージ外来」での受診となります。

受診の際は**必ず事前に電話で受診予約**をしてください。直接来院しての受診はできません。

※かかりつけ医からの紹介の場合は、当院の「新型コロナ検査センター」で検査を行います。

新型コロナウイルスワクチン接種の希望者で、2回目までの予約がまだできていない人は市コールセンターにご相談ください

☎十和田市新型コロナワクチンコールセンター☎⑤13936

市では、他市町村とファイザー社製ワクチンの調整を行い、調整分のワクチンで追加の個別接種を実施します。まだ予約ができていない接種希望者は、11月5日(金)までに新型コロナワクチンコールセンターにご相談ください。

防災行政無線の放送内容を 駒らん情報めーるで配信しています

問総務課 ☎ 6703

「駒らん情報めーる」は気象情報、防犯情報、火災情報、イベント情報などをタイムリーに携帯電話やパソコンにお届けするメール配信サービスです。

防災行政無線の放送内容も配信していますので、ぜひご登録ください。

登録方法はコチラ

① QRコードを読み取り、空メールを送信してください。



※または anzenjoho@info-towada.jp に空メールを送信してください。

② 登録案内メールが届きますので、案内に従って登録してください。

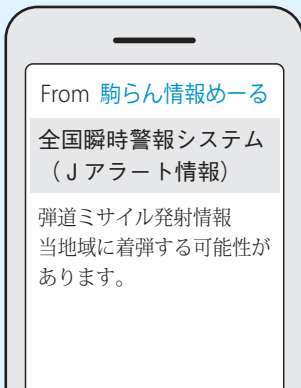
※ info-towada.jp のドメインからのメールが受信できるようにしてください。



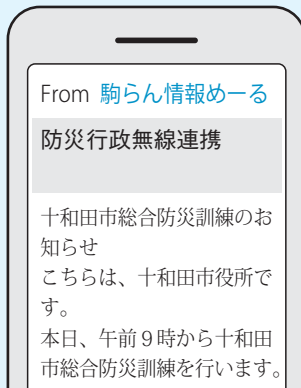
配信情報	
気象情報	防犯情報
火災情報	交通安全情報
観光情報	消費者生活情報
全国瞬時警報システム情報 (Jアラート情報)	その他 (農業、学習、イベントなど)

< 防災行政無線の放送内容の通知例 >

Jアラート情報



防災行政無線連携



市ホームページから
アクセスできます。



駒らん情報めーる
ホームページ



「Yahoo! 防災速報」でも緊急情報（避難情報など）を配信しています

登録すると、災害時の本市の状況などが自動配信されます。ぜひご登録ください。



または <https://emg.yahoo.co.jp> にアクセス



※イメージ図です

令和3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。

農業の振興発展に貢献



たけがはら ゆきみつ
竹ヶ原 幸光さん
(73歳・相坂字長漕)

昭和62年に十和田市農業協同組合理事に就任して以来、33年余りの長きにわたり役員として組合の発展と本市の農業振興に大きく貢献した。この間、9年にわたり、代表理事組合長を務め、組合の事業基盤の強化を図り、販売額の向上に努めるとともに、生産者と消費者を結び、地産地消の拠点となる農産物直売施設等の整備にも尽力した。

また、十和田土地改良区の理事長を務めるなど、22年余りの長きにわたり土地改良区役員として農業の持続的な発展、農村の振興にも大きく貢献した。

十和田市民または

(市政発展)



ふるだて まこと
古館 實さん
(75歳・東三番町)

平成17年の選挙管理委員会委員就任当初より委員長を務め、4期16年の長きにわたり、委員会の円滑な運営と適正かつ公平公正な選挙事務の執行に尽力し、市政の振興と発展に大きく貢献した。

＊文化賞

『文化賞』は、文化の向上発展に特に顕著な業績を示し、十和田市の誇りに値すると認められた方に贈られます。



みずしり よりこ
水尻 自子さん
(37歳・神奈川県)

本市出身の映像作家。アニメーション作品「布団」で文化庁メディア芸術祭アニメーション部門新人賞を受賞したほか、アニメーション作品「かまくら」「幕」の2作品がベルリン国際映画祭短編コンペティションに正式出品されるなど、国内外の映画祭で高い評価を受けた。

本年度は、十和田市現代美術館の企画展に向け制作された作品「不安な体」がカンヌ国際映画祭監督週間に出展され、今後も国際的な活躍が期待される。

令和3年度 十和田市

＊文化功労賞



くどう よしひろ
工藤 祐幸さん
(80歳・西五番町)

十和田市文化財保護協会副会長として会をけん引するとともに、文化財の研究・保護に尽力した。「青森県南部地方の方言・民俗(資料集)」「十和田市史跡・文化財マップ」などの執筆や編集を行い、市民への文化財の啓発活動にも大きく貢献した。

令和3年度 十和田市民功労賞

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)



ひらだて りゅうたろう
平館 龍太郎さん
(69歳・相坂字高見)

昭和53年に十和田市消防団に入団以降、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、消防設備の整備に積極的に取り組み、43年の長きにわたり、地域防災の発展に大きく貢献した。

(人権擁護)



なかの たかし
中野 卓さん
(73歳・八斗沢字家ノ下)

昭和62年に人権擁護委員として委嘱されて以来、十和田人権擁護委員協議会会長ならびに青森県人権擁護委員連合会副会長を務め、33年余りの長きにわたり、人権尊重に対する意識啓発の推進に大きく貢献した。

(保健衛生)



あかさか けいこ
赤坂 恵子さん
(71歳・奥瀬字前田)

平成11年から旧十和田湖町の保健協力員会会長を務めたほか、十和田市保健協力員会会長として、平成18年の設立当初から15年余りの長きにわたり、本市の保健衛生の向上発展に大きく貢献した。

(寄付による教育振興)



さくらだ つとむ
櫻田 努さん
(89歳・東十二番町)

学習意欲にあふれ、未来を切りひらく青少年の就学を支援するために、市が行う奨学金貸付事業の原資となる十和田市育英基金へ多額の寄付をされ、本市の教育の振興と発展に大きく貢献した。



文化に関する表彰

『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られます。



たかやま さだゆき
高山 貞行さん
(76歳・西十三番町)

色彩の年賀状木版画を制作し、日本版画院など、国内の版画展で高い評価を受け、数々の賞を受賞した。また、児童・生徒を対象とした版画展の審査員を務めるなど、版画の普及、発展に大きく寄与した。



くりやま ゆきよ
栗山 幸男さん
(71歳・相坂字相坂)

南部駒踊相坂若駒会はやしかたの囃子方として長きにわたり活動した。また、同会副会長を務め、少年駒踊の指導のほか藤坂小学校の郷土芸能の授業の講師を務めるなど後継者の育成に熱心に取り組み、地域の伝統文化の継承に大きく貢献した。



とよかわ こうえつ
豊川 孝悦さん
(68歳・切田字川原)

南部切田神楽会入会后、切田神楽の根幹をなす権現舞をはじめ、女舞などの数多くの演目の技芸を習得し舞手の中心として活動した。また、霞廻りかすみまわを復活させるなど神楽の伝承と保存活動に大きく貢献した。

11月11日は、介護の日



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3年9月末現在の十和田市人口 59,793人)

▷ 65歳以上の人口 20,456人 (高齢化率 34.2%) ※前年の同時期から350人増

▷ 65歳以上の要介護・要支援認定者 3,503人 (65歳以上の要介護認定率 17.1%) ※前年の同時期から16人増

介護の日 / WEB研修会

「認知症になっても希望の持てる青森県に」 青森県若年性認知症総合支援センター ☎0178⑧1360

web会議ツール「Zoom」^{ズーム} (※) を使用して、若年性認知症の研修会を開催します。

※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 11月11日(木) 午後2時～4時

内容 ▶ 県若年性認知症総合支援センターの役割
▶ 認知症本人大使「希望大使」の丹野智文さんと藤田和子さんの対談

対象 県内に在住の人

定員 500人 (先着順)

申込期限 11月5日(金)



◀ 申し込みフォーム

対談



丹野 智文さん



藤田 和子さん

健康づくり・介護予防

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

申問 高齢介護課 ☎⑤6720

とき 12月1日～令和4年3月23日の毎週水曜日 (12月29日、2月23日を除く、全15回)
午前9時30分～11時

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15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(木)

※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)。



介護で
悩んだ
ときは

高齢者のあんしん相談所

地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的に支援する地域の相談窓口「高齢者のあんしん相談所」です。市では、小学校区を基に市内を北・東・西南の3つの圏域に分け、圏域ごとに地域包括支援センターを設置しています。

心配事や悩み事、気になる事などありましたら、お住まいの小学校区の地域包括支援センターまでご相談ください。

地域包括支援センターは高齢者の暮らしをサポートします

- ▷ 高齢者に関する相談やその家族が抱える悩み、日常生活で困った事など、さまざまな相談に応じます。
- ▷ 家に閉じこもりがちな人、介護予防に取り組みたいと思っている人には、介護予防教室の開催や介護予防事業の紹介、介護予防サービスのケアプラン作成などの支援を行います。
- ▷ 高齢者への虐待の相談や財産管理の相談など、高齢者の権利を守るために必要な支援を行います。
- ▷ 地域の方々や関係機関と連携・協力し、高齢者が暮らしやすい地域づくりや問題解決の支援を行います。

仕事を続けながら介護をするために

地域包括支援センターでは、働く人が介護に直面した場合でも、離職せずに仕事を続けられるよう、相談内容に応じて情報提供やアドバイスを行います。医療・福祉・介護の専門家である保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などのスタッフが対応しますので、気軽にご相談ください。

～ 私たちがお手伝いします～



保健師 主任ケアマネジャー 社会福祉士

北地域包括支援センター

所在地 西二番町4-3 十誠ビル1階

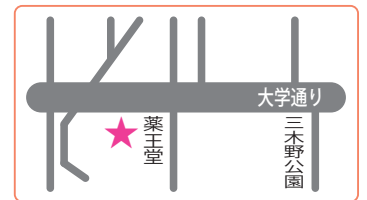
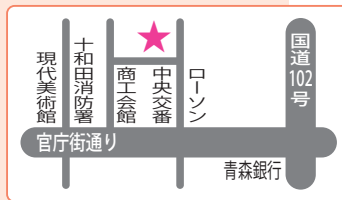
連絡先 ☎⑤16056 FAX⑤16058

開設時間 月～土曜日

午前8時30分～午後5時30分

休業日 日曜日、休日、12月29日～1月3日

担当圏域 (小学校区) 北園小、洞内小、深持小、松陽小、ちとせ小



東地域包括支援センター

所在地 東十三番町18-1

連絡先 ☎⑦1513 FAX⑦1514

開設時間 月～土曜日

午前8時30分～午後5時15分

休業日 日曜日、休日、12月29日～1月3日

担当圏域 (小学校区) 三本木小、東小、藤坂小、高清水小

西南地域包括支援センター

所在地 穂並町6-27

連絡先 ☎⑤14250 FAX⑤14251

◆いずれも

開設時間 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

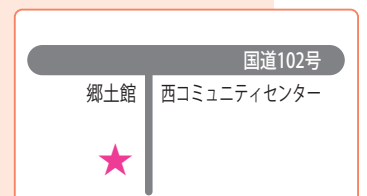
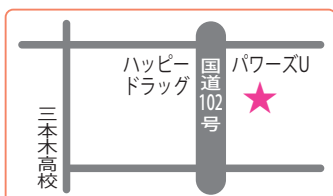
休業日 日曜日、休日、12月29日～1月3日

担当圏域 (小学校区) 南小、西小、下切田小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小

西南地域包括支援サブセンター

所在地 奥瀬字中平156

連絡先 ☎⑦3400 FAX⑦3411



ライトは早めに点灯しましょう

日没が早くなるこの時期は、夕暮れから夜間にかけて高齢者の交通事故が多発する傾向にあります。

運転者の皆さんは、ライトを早目に点灯し、スピードを控えめにするなど、ゆとりと思いやりの心を持った運転を心掛けましょう。

歩行者の皆さんは、夕暮れ時や夜間には、運転者から目に付きやすい明るい色の服装をし、反射材を身に着けましょう。

また、加齢に伴う身体機能の低下などで運転に不安を感じた場合には、安全運転相談ダイヤル「#8080（シャープ・ハレバレ）」にご相談ください。



～今日も無事でいてほしい～
みんなでつろう
安全・安心なまち
セーフコミュニティ+和田

車は横断歩道の手前で減速・歩行者優先を、歩行者は横断歩道の横断と意思表示を

横断歩道に差し掛かった車両は、横断中や横断しようとしている歩者がいるときは停止しなければなりません。信号機のない横断歩道での一時停止率は全国平均が30.6%、停止率の高い長野県は85.2%となっていますが、青森県は全国ワースト3位の14.0%となっています（2021年日本自動車連盟調査）。

特に、本市は碁盤の目状に道路があり、横断歩道もたくさんありますので、車を運転する際は気持ちに余裕を持って運転しましょう。



横断歩道の有無にかかわらず、歩行者の通行を妨げた場合は「横断歩行者等妨害等違反」になります。

罰則	3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金
違反点	2点
反則金	大型・中型・準中型・・・12,000円
	普通・・・9,000円
	二輪・・・7,000円
	原付・・・6,000円

消費生活センターからのお知らせ

閩市消費生活センター ☎516757

成年年齢の引き下げによる消費者トラブルに注意しましょう

令和4年4月から成年年齢が引き下げられ、18歳以上が成年となります。

成年に達すると、保護者の同意なく本人の意思で契約ができるようになり、その契約に関して責任を負うこととなるため、消費者トラブルに遭わないよう注意が必要です。

(想定されるトラブルの例)

- ・友人や先輩などから儲かると勧められ、高い商品を買わされた。
- ・インターネットの広告を見て商品を注文し、代金を前払いしたが商品が届かない。
- ・ローンを組み、高額な商品を買ったが返済ができない。

高齢者を狙った特殊詐欺が発生しています

日頃から家族や隣近所、友人・知人とお互いに声を掛け合い被害に遭わないようにしましょう。



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校で全国紙1紙、地方紙1紙を活用した教育活動「新聞活用教育事業」を行っています。今号では、沢田小学校と切田中学校の取り組みを紹介します。

沢田小学校

❖ 新聞の活用状況 ❖

低学年の児童でも読めるような内容の記事を集めた低学年コーナーや学習内容と関連のある記事を集めた高学年コーナーなど、図書委員会が中心となって、どの学年の児童でも新聞を読むことができるように工夫をしています。

また、高学年は朝の会で、日直や先生が新聞から気になる記事を紹介しています。取り上げた記事は廊下に掲示し、その記事を活用して意見文を書く活動も行っています。

このほか、学習内容を深めるための資料や調べ学習の資料とするなど、広く新聞を活用しています。



▲廊下に設置された新聞コーナー

❖ 児童が作成した新聞 ❖

気になる記事を切り貼りし、オリジナルの新聞を作成しました。



児童・先生からの一言

小川 愛理さん（6年）

今年、東京でオリンピックが開催され、毎日手にする新聞にはオリンピックに関する記事がたくさんありました。その中から興味がある記事を切り抜き、「スポーツ新聞」を作りました。



中屋敷 実央さん（6年）

SDGsに興味や関心があり、この4文字を探しながら新聞を読んでいます。SDGsの17の目標を、みんなで取り組んでいきたいと考え、「SDGsニュース」を作りました。



〈北谷 亮子先生〉

新聞を教育活動に活用していくことで、住んでいる地域だけではなく日本や世界にも目を向けて考える児童が多くなってきています。

また、本年度追加した子ども新聞をはじめ、地方紙や全国紙など多くの記事を読むことで、学力向上としての多読の推奨にも役立っています。

切田中学校

❖ 新聞の活用状況 ❖

日常的な取り組みとして、日直が朝読書の時間に新聞を読み、気になったニュースをその後の朝の会でみんなに紹介しています。また、毎週末の国語の課題で新聞のコラム欄を視写したり、感想を記入したりして、みんなに紹介合っています。

委員会活動では、図書委員が多目的ホールに新聞ラックを設置し、新聞の入れ替えを毎日することで、生徒がいつでも新聞を読めるようにしています。

このように、いろいろな機会を利用して、日常的に全校生徒が新聞に触れる機会をつくっています。



▲気になる記事を探し、紹介する生徒



▲新聞の入れ替えを行う図書委員

生徒・先生からの一言

東 航正さん（2年）

朝に学校で新聞を読むようになってから、いろいろな出来事について深く考えるようになりました。これからも積極的に世界中の出来事に興味を持ち、疑問を持ちながら、自分の考えを深めていきたいです。



笹森 泉心さん（3年）

国語の宿題で新聞のコラムを写し、意見を書くことを毎週行っています。今起こっている出来事を知ることができ、改めて自分の意見を深められる良い機会になっています。



〈津島 栄子先生〉

新聞では世界のニュースから身近な地域社会の出来事までさまざまなことが伝えられ、新聞1日分をじっくりと読むと、新書を1冊読むのと同じ情報量があります。また受け身ではなく、自ら読むことによって考える力も付きます。

新聞を読み、社会や地域の出来事に関心を持ち、自分の考えを持てる人になってほしいと思います。

市では、人口減少対策の一環として、結婚、出産、子育ての希望をかなえるため、さまざまな取り組みを行っています。今号では、本年度から実施している「とわだde子育て応援ギフト券給付事業」や「結婚新生活支援事業」の概要や、制度を活用した利用者の声を紹介します。

◆◆ とわだde子育て応援ギフト券給付事業

次世代を担う子どもの誕生を祝い、健やかな成長を願うとともに、安心して子どもを産み育てられるよう、子育て世帯を応援するため、市内加盟店で育児用品などを購入できるギフト券を給付しています。

本年度は令和3年4月2日から令和4年3月31日までに生まれた子どものいる世帯に5万円分（子ども1人に付き）のギフト券を配布しています。



助産師や保健師が赤ちゃん訪問する際にギフト券を配布

ギフト券を受け取ったお母さんの声

2歳になる子どももいるので、チャイルドシートがもう1台必要になり、ギフト券で購入できて大変助かりました。

今後も子どもに必要な物がたくさんあるので、また他の物を購入する際にも役立てたいです。

種市 美咲さん・虎之助くん親子

◆◆ 結婚新生活支援事業

新婚世帯の経済的負担を軽減するため、婚姻に伴う住宅取得費用または住宅賃借費用、引っ越し費用（上限30万円）を補助しています。

本年度は令和3年1月1日から令和4年3月31日までの期間に、婚姻届を受理され、夫婦のいずれも本市に住所を有する新婚世帯（ともに39歳以下）を対象に実施しています。

制度を活用した夫婦の声



Aさん

結婚後に広報を見て制度を知り、申請してみようと思いました。申請に必要な書類をそろえるのは大変でしたが、意外とスムーズに申請できました。

この制度があり、経済的に助かって良かったです。



Bさん

子どもが小さいこともあり、経済的にもとても助かりました。

結婚新生活支援事業のような若い世代の結婚を支援する制度が多くなればいいなと思っています。

※世帯所得などの要件がありますので、申請の際は事前にご相談ください。

とわだ産品情報

とわだ産品販売戦略課

検索

ご存じですか？十和田市生まれの「青い森紅サーモン」

青森県のご当地サーモン「青い森^{くれない}紅サーモン」が、昨年デビューしました。これは、相坂白上地区にある「青森県産業技術センター内水面研究所」が15年かけて開発したもので、現在は、同研究所で「青い森紅サーモン」の種卵を育成し、県内の生産養殖事業者に提供しています。

県産のリンゴとニンニク入りの餌を与え、脂が少なくさっぱりとした食味が特徴です。本来は冬季限定販売のところ、誕生の地である本市では、赤沼地区の沼袋養魚場から出荷され「ファーマーズマーケット かだあ〜れ」で通年販売しています。十和田で生まれ育ったサーモンを、ぜひご家庭で食べてみてください。

問とわだ産品販売戦略課 ☎ 6743



11月は児童虐待防止推進月間です

子育て世代親子支援センター ☎⑤16734

189 (いちはやく) 「だれか」 じゃなくて 「あなた」 から (令和3年度最優秀標語)

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。**
あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。
「子育てに優しい社会」を目指し、市民一人一人、何が
できるか、この機会に考えてみませんか。

*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 ☎⑥8086
子育て世代親子支援センター
☎⑤16734



子ども虐待防止の
シンボルマーク
オレンジリボン

岡山県青少年・男女共同参画課 ☎ 017-734-9228

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

あおもり性暴力被害者支援センター

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「あおもり性暴力被害者支援セン
ター」を設置しています。相談者の**性別は問いま
せん。匿名でも構いません。**被害に遭ってしまっ
たら、**一人で悩まずにご相談ください。**

性暴力被害専用相談電話

『りんごの花ホットライン』

☎ 017-777-8349

秘密は厳守します。

※専門の研修を受けた相談員が対応します。

相談受付時間

月・水曜日 午前10時～午後9時

火・木・金曜日 午前10時～午後5時

※休日、年末年始は除きます。



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

「女と男」がともに輝くまちの実現をめざして

岡山総務課 ☎⑤6702

男女共同参画

～昔ながらの男性像・女性像
アンコンシャス・バイアスへの気付きと向き合い方～

アンコンシャス・バイアスとは、過去の経験や見聞き
したことから自然に培われてきた、無意識の思い込みの
ことです。

性別にかかわらず全ての人がある人らしく生きられる
社会づくりのために、まずは、自分の中にどのようなア
ンコンシャス・バイアスがあるかを知ることから始めて
みませんか。

アンコンシャス・バイアスの例

仕事や生活の中で、次のようなことに思い当たります
か。

- 性別や世代、学歴で相手を判断することがある
- 性別によって任せる仕事や役割を決めることがある
- 男性から育児や介護休暇の申請があると「奥さんはど
うしたの」ととっさに思う
- 血液型を聞いて相手の性格を想像することがある
このような判断の基となるものがアンコンシャス・バ
イアスです。

アンコンシャス・バイアスは悪いもの？

アンコンシャス・バイアスは過去の経験で自然に培わ
れてきたものであり、それ自体は悪いものではありません。

しかし、それに気付かずにいると、相手を傷つけたり、
自分の可能性を狭めてしまうなど、さまざまな影響があ
るので、注意が必要です。

例えば次の会話を見てみましょう。



え、お母さんが単身赴任なの？お父さん
は大変だね。あなたもかわいそうだね



この場合、子どもや家族を気遣って言ったつもりでも、
「家事や育児をするべき母親が不在で、かわいそうな子
ども、大変な状況のお父さん」と決めつけられたことで
家族は傷ついているかもしれませんし、子どもが自分の
性別によって将来の職業の選択肢を制限してしまう可能
性もあります。

アンコンシャス・バイアスとの向き合い方

過去の経験は未来への貴重な財産であり、否定される
ものではありません。一方で、これまでの価値観にとら
われたものの見方が悪影響をもたらすこともあるという
意識を持つことが必要です。思い込みで判断せず、相手
を尊重する心を持つように努めましょう。

参考：内閣府男女共同参画局「共同参画」

みんなで男女共同参画の輪を広げよう

生涯を通じた健康支援

心身共に健康な生活を送ろう

出産直後は心身共に不安定になりやすい時期です。市では、出産後の育児の不安や体調の不安があっても、安心して子育てができるように、助産師からお母さんの心と体のケア、育児方法を学ぶことができる産後ケア事業を実施しています。

今号では、産後ケア（訪問型）を委託している市内2カ所の助産院の助産師さんにお話を伺いました。

＊産後ケア事業の内容

市が委託する産後ケア事業には、訪問型とデイサービス型の2種類があります。

訪問型は自宅に助産師が訪問し、デイサービス型は助産院に出向いて、**＊お母さんの健康状態についての相談** **＊授乳・沐浴などの育児指導** **＊乳房の手当て** **＊育児相談**などをします。

まずはお母さんとゆっくり話をし、何に困っているかを聞き、それが解消されるように一緒にお世話の仕方などについての良い方法を考えます。詳しい内容は、子育て世代親子支援センター（☎6797）まで気軽にお問い合わせください。

ゆっパールの由来



この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっぱる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パール」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「ゆっパール」編集委員によるコーナーです。



—産後ケア事業を利用する人からは、どのような相談が多いですか？また、どのような人に勧めたいですか？



おひさま助産院
佐々木 悦世助産師

山端

授乳のことや、赤ちゃんが泣き止まない、体重が増えないなどの相談が多いです。育児でのトラブルがあったときだけではなく、育児について話をしたい、聞いてほしいというだけのときでも利用してほしいです。何かトラブルがなければ相談できないと思っている人が多いので、気軽に利用できるような環境になればいいと思っています。

佐々木

相談内容は、母乳トラブルが多いですが、その話をきっかけに育児の悩みなどさまざまな話をするお母さんが多いです。今は、困ったことがあるとスマホですぐに情報を検索することができますが、その情報が自分の子どもに当てはまらないと、混乱するお母さんが多いように思います。一人で育児を頑張っているお母さん、自分の育児方針に自信がないと思っているお母さんにぜひ利用してほしいです。

—周りの家族の支援も大切だと思いますが、出産後のお母さんにはどのように接してあげたら良いですか？

山端

育児に自信をなくしているお母さんも多いので、おばあちゃん方には昔の育児方法を押し付けないように気を付けてほしいです。お母さんが睡眠が足りていないようであれば、「面倒を見るから、少し自分の体を休めてあげて」と声を掛けてあげるなど、後方から支援するような形で支えてあげてほしいです。

佐々木

祖父母世代は積極的に育児をお手伝いしたいけれど、孫との距離感や出産した娘さん、お嫁さんとの距離感にすぐ気を遣っていると思います。良い距離感を保ちつつ、家族みんなで育てていくことが大切だと思います。

市では、祖父母世代を対象に「孫育て教室」を開催していますので、教室に参加して孫育てを体験してみるのも良いと思います。



こっ子まんま助産院
山端 澄子助産師



「孫育て教室」で配布している祖父母手帳には、孫育てのポイントが書かれています

— 妊産婦さんへアドバイス、メッセージをお願いします。

山端 周りの人たちはお母さんのことを気に掛けて見ているので、遠慮せずヘルプを出してほしいです。子育ては教科書通りにならないことが多いので、白黒はっきりさせなくてもいいし、グレーな部分があってもいいと思います。自分をかわいがって、たまには「ここまで頑張ったからいいや」と許せる自分になることも必要なので、一人で頑張りすぎないでほしいです。

佐々木 本来、妊娠・出産・子育てはハッピーなものですが、その喜びを感じれずに、泣いたり、沈んだりするお母さんが多いように思うので、どうしたらハッピーになってもらえるかということを常日頃考えています。

子育てして母になるというのは素晴らしいことです。子育てしながら自分自身も成長してほしいです。この子を産んで良かった、母になれて良かったと思える日がくることを願っています。

「さんかく日和」その18

Akemi.N



ホットな一句



◆◆ インタビューを終えて

働く女性が増えたり、核家族化が進んだりしているため、一人で子育てを頑張っているお母さんが多くなってきているようです。一人で頑張らず、時には周りに頼る勇気を出すことも必要だと感じました。

子育ては24時間、年中無休。完璧な育児を求め過ぎず、たまには諦める気持ちも必要です。子育て期をうまく乗り切るには、お母さん一人で背負い込まず、周りのみんなと育てることができ環境が大切だと思いました。お母さんが笑顔になることで、家族みんなが幸せになれるように...

◆◆ 妊婦・産婦さんへのサポート情報 ◆◆

困ったときは、一人で頑張らず、時には周りに頼ってみませんか？地域みんなで一緒に子育てをしましょう！

◆少しリフレッシュしたい、赤ちゃんのお世話をしている間、上の子のお世話を頼みたい

十和田ファミリー・サポート・センター (西三番町22-8 ☎0441)

◆掃除や洗濯などの家事をお願いしたい

十和田市シルバー人材センター (西三番町1-37 ☎0222)

◆◆ 編集後記

●私も子育て中ですが、日々、驚きと発見の連続です。肩の力を抜いて子育てに向き合うことが大事だなと感じました。(U)

●真面目なお母さんほど、悩みやストレスを抱えがち。寄り添える心の相談窓口の開設が必要不可欠ですね。(K)

●とにかく一人で頑張り過ぎず、できないことは人に頼りながら、みんなで地域の子どもを育てていきたいですね！(S)

●子どもたちが巣立ち、空の巣になった今思うことは、さまざまなライフステージを体験できて幸せだったということです。(N)

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 ☎06702

病院薬剤師の業務内容を紹介します

問中央病院 ☎ 235121

病院内の薬局の業務に、どんなイメージを持っていますか？医療を取り巻く環境が高度化・多様化する中で、病院薬剤師の役割も変化してきました。今回は、当院の薬局で行っている主な業務を紹介します。

*調剤業務

患者さんに処方された薬を、飲み方や量、飲み合わせや同じような薬がないか、検査値などをチェックして調剤しています。

*注射業務

入院患者さんごとに取りそろえ、混ぜてはいけない薬がないか、投与量、投与速度、投与期間、検査値などのチェックを行っています。

*製剤業務

医師からの依頼に基づき、市販されていない薬品の調製を行っています。

*抗がん剤調製業務

入院・外来患者さんに投与される注射抗がん剤の調製や抗がん剤治療計画書のチェックを行っています。抗がん剤の調製では正確かつ無菌的に、また調製者への抗がん剤の暴露対策を十分に取って業務を行うことが求められています。

*医薬品情報管理業務

薬が安全かつ最適に使用されるために、得られた情報を集積・整理し、院内各部署に情報提供しています。院内で発生した副作用情報の収集も大切な仕事です。

*薬剤管理指導業務

入院患者さんに薬の飲み方、効果、副作用などを説明することで、服薬の意義を理解してもらい、正しい服薬が行えるように説明しています。また、効果や副作用の確認をしています。



調剤業務



注射業務

近年、病院では多くの職種がお互いの専門性を尊重し、連携して治療や支援を進めるチーム医療が広がっています。当院にも多くのチーム医療がありますが、その中で薬剤師が果たす役割は、医師、看護師をはじめ多職種と連携し、より安全で効果的な薬物療法を患者さんへ提供することです。それぞれのチーム医療で専門性を発揮できるように「認定薬剤師」の資格を取得し、日々自己研さんに励んでいます。

医療の担い手として常に患者さんの視点に立ち、安全で安心な医療の提供に努めていきます。薬に関して不明な点などがある場合は、気軽にご相談ください。

あなたの街の

法律相談

～第58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「労働時間」についてです。

問まちづくり支援課 ☎ 6777

Q どのように改正されたのですか。

A 労働基準法では、原則として休憩時間を除き1週間40時間、1日8時間労働と、毎週少なくとも1日(4週間で4日以上)の休日が原則ですが、労使協定(36協定、労基法36条)により時間外・休日労働が認められており、これまで時間外労働の上限の定めがありませんでした。

改正により、時間外労働の上限を原則1カ月につき45時間および、1年につき360時間と定めました(通常予見することのできない業務量の大幅な増加などに伴い、臨時的にこの原則限度時間を超えて労働させる必要がある場合について、その上限について1カ月では休日労働を含めて100時間未満、1年では休日労働を含まず720時間とするなど例外も定めています)。違反した使用者に対しては罰則も定められました(6カ月以下の懲役または30万円以下の罰金)。

Q 有給休暇の取得促進について教えてください。

A 使用者は、年休日数が10日以上の労働者に対し、5日については基準日から1年以内の期間に年休の時季を定めることにより与えなければなりません。ただし、労働者の時季指定または計画年休制度により年休を与えた場合には必要ありません。

Q 新たに設けられた「勤務間インターバル制度」とはどのようなものですか。

A 労働者が十分な生活時間や睡眠時間を確保し、ワーク・ライフ・バランスを保ちながら働き続けることができるよう「労働時間等の設定の改善に関する特別措置法」を改正し、事業主に対し、前日の終業時刻と翌日の始業時刻の間に一定時間の休息の確保に努めなければならない義務を定めました。

(文責 弁護士 橋本 明広)

弁護士法人青空と大地 ☎ 215162

本の新しい出会い方を
提案します！

図書館だより

岡市民図書館 ☎ 7808

本の「ジャンル」や「著者」とらわれず、読書中や読後の「読み手の1分間の心拍数 (BPM)」を基に、全国の図書館司書が選んだ本を紹介します。『ドキドキ』を頼りに本を読んでみよう！

★館内に展示コーナーを設置しています。

すごく落ち着く 60/BPM

のんびり、ゆっくりしたいときにおすすめの本。
寝る前や休みの日に読んでみたらいいかも！

100年の旅

かんき出版
ハイケ・フォーラ || 文
ヴァレリオ・ヴィダリ || イラスト



「100歳までに知ること」をコンセプトに、各年齢で得られるシンプルな喜びと学びが、100年の旅として美しく表現された絵本。

ふゆごもりのまえに

福音館書店
ジャン・ブレット || 作



冬眠するために巣穴に向かう、はりねずみのハリー。農場にいる動物たちは、昨年、ハリーが冬ごもりしている間に起こった素晴らしい出来事の数々を話します。ハリーはそれらを見てみたくて…。

ふつう 80/BPM

毎日食べるごはんのように、何度でも繰り返し読みたくなる本。飽きずに楽しめるものがあるって、とても素敵。

本当の「頭のよさ」ってなんだろう？ 勉強と人生に役立つ、一生使えるものの考え方

誠文堂新光社
齋藤 孝 || 著



「頭がいい」とは脳の「状態」。頭の働きのいい状態のときは、目の前の問題が簡単に解決できるし、未来を楽しく創り出していくことができる。「頭のいい」状態を増やし、現実を変える力を手に入れる方法を詳しく解説します。

りんごだんだん

あすなる書房
小川 忠博 || 写真と文



おいしそうな「りんご」を1年ほどしまっておいたら、どうなると思いますか。誰も見たことのない「りんご」が朽ちていく過程を写真で紹介します。

落ち着く 70/BPM

心が落ち着くって大切なこと。ゆっくりとページを開いて、その本のどんなところに惹かれるか考えてみよう。

青春迷宮

KADOKAWA
丸紅 茜 || 絵
伊波 真人 || 歌



高校生活も最後の1年を残すだけとなった暁彦と沙織。教室でも、天文部でも、両片想いの2人は互いの姿を目で追う…。短歌と絵が呼応する、切なくどこか懐かしい青春物語。

やすみのひ

ブロンズ新社
小池 壮太 || 作



目覚まし時計、ほうき、コップ…。身の回りの物たちは、休みの日に何をしているのかな？ 休日の楽しさ、心地よさをユーモラスにつづる絵本。

興奮 90/BPM

読んでいて心臓がドキドキと動き出す。夜読んでいて、眠いのにもう少し読みたくなる。熱中して本を読むのって楽しい。

流浪の月

東京創元社
凧良 ゆう || 著



再会すべきではなかったかもしれない男女がもう一度出会ったとき、運命は周囲の人を巻き込みながら疾走を始める。新しい人間関係への旅立ちを描いた長編小説。

貸出禁止の本をすくえ！

ほるぷ出版
アラン・グラッツ || 著



9歳の内気なエイミー・アン。家ではわがままな妹がやりたい放題で、落ち着くのは図書室にいるときだけ。でもある日、お気に入りの本が棚から消えていた。一体どうして？

超興奮！ 120/BPM

ページをめくる手が止まらない！ 読み終わった後、誰にも教えたくない！
そんな本に出合ったらラッキー♪

54字の物語 怪 意味がわかるとゾクゾクする超短編小説 ゾク編

PHP研究所
氏田 雄介 || 作・絵



SNSで話題の、1つの話が54字ピタリで終わる超短編小説集。「不死身の末路」「虫の壁」など全90話を収録。各話に解説文を併載し、54字の物語の作り方も紹介。

かわにくまがおっこちた

岩崎書店
リチャード・T・モリス || 著
レウィン・ファム || 絵



むかしむかし、あるところに川が一本流れていました。でも、川は自分が川だということを知りませんでした。川にくまが落ちるまでは…。ゆっくり始まり、どんどん加速していく川下り冒険絵本。

お知らせ

☎ 5111 FAX 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

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。
- ▶除雪業者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☎ 6730

ごみ処理基本計画(見直し素案)に対する意見募集(パブリックコメント)を実施します

十和田地域広域事務組合では、廃棄物の処理及び清掃に関する法律に基づき、構成市町村区域内のごみ処理に関する計画の見直しを進めています。

計画(見直し素案)に対する皆さんのご意見をお聞かせください。
受付期間 11月4日(木)～12月3日(金)(必着)

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、十和田ごみ焼却施設管理棟2階事務室(業務係)に備え付け、または広域事務組合ホームページに掲載している資料をご覧ください。

☎十和田地域広域事務組合事務局

☎ 2654 FAX 2678

メール gyoumu@towada-kouiki.jp

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

「とわだ応援プレミアム付商品券」の購入は12月末までです

☎商工観光課☎ 6773

十和田商工会議所☎ 1111

8月2日から販売している「とわだ応援プレミアム付商品券」の購入期限は12月30日(木)です。

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)

販売期間 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・休日を除く)

持ち物

▶各世帯主宛てに送付された購入引換券

※世帯員以外が購入する場合は、別途委任状が必要です。

▶販売場所へお越しになる人の身分証明書

【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

令和3年、4年成人式に参加する皆さんへのお知らせ

申問スポーツ・生涯学習課 ☎ 0186

令和3年、4年成人式に参加する新成人の皆さんやそのご家族、市民の皆さんの健康を守り、より安全・安心な成人式を開催するため、次のことにご協力をお願いします。

- ① 新型コロナウイルスワクチンを2回接種したことが分かるもの（接種済証の写真など）を送信
送信期限 令和3年成人式参加者：12月10日(金)
令和4年成人式参加者：12月24日(金)
- ② (①が難しい場合のみ) 成人式当日前おおむね1週間以内のPCR検査や抗原検査の結果、陰性が分かるもの（陰性証明や陰性を示した検査キットと身分証明書を一緒に写した写真など）を送信
送信期限 令和3年成人式参加者：12月24日(金)
令和4年成人式参加者：令和4年1月7日(金)

◆①、②いずれも

送信方法 参加申込者に個別にメールでお知らせします。

※①、②のいずれも提出できない場合、成人式に参加することはできません。式典の様子をオンライン配信しますので、そちらをご覧ください。

※令和4年成人式の参加申し込みは11月5日(金)までです。参加希望でまだ申し込みをしていない人は、お早めに申し込みください。令和3年成人式の参加申し込みは締め切りました。



令和4年成人式
申し込みページ

◆令和5年(令和4年度)以降の成人式のお知らせ

民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられますが、市では、従来通り20歳を対象とし、成人の日の前日(日曜日)に実施する予定です。

住まいと空き家の無料相談会

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

とき 11月6日(土)

午前10時30分～午後2時

※相談時間は1組30分程度

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
展示室

問 (公社)青森県宅地建物取引業協会 ☎ 017-722-4086

自死遺族のつどい

大切な人を自死で亡くされた方々が集まり、自分の体験や思いを話せる場です。その場において、話を聞くだけでも構いません。

とき 11月28日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 青森市民ホール1階会議室4
(青森市柳川1丁目2-14)

申問青森県立精神保健福祉センター
☎ 017-787-3951

衣類回収にご協力ください

市では、まだ着られる状態の不要になった衣類を回収しています。昨年度は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ましたが、令和元年度には14,501キログラムの衣類が回収されました。回収した衣類は海外で再利用され、燃えるごみの減量だけではなく、資源を循環利用し環境への負荷を減らす社会づくりに役立っています。

市内には6カ所の回収ボックスがありますので、どうぞご利用ください。

設置場所	利用時間
市役所本館西側出入り口	午前8時30分 ～ 午後5時15分
市役所別館出入り口	(土・日曜日、休日、 年末年始を除く)
南コミュニティセンター	午前9時 ～ 午後9時 (年末年始を除く)
東コミュニティセンター	
西コミュニティセンター	
市民交流プラザ「トワーレ」	

※新型コロナウイルス感染症の影響により各施設が休館になった場合は、衣類回収も休止します。詳しくは、市ホームページや市和田市版ごみ収集アプリからご覧ください。

問まちづくり支援課

☎ 01 6726



市ホームページ

【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 ☎ 01 6702

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

とき 11月28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(先着順)

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は行いません。

☎市民課 ☎ 6755

農業用免税軽油免税証の交付申請受け付けが始まります

農業用免税軽油免税証(令和4年3月からの使用分)の交付申請を受け付けします。

受付期間 11月15日(月)～26日(金)
(土・日曜日、休日を除く)

午前9時～午後4時

受付場所 上北地域県民局県税部
(十和田合同庁舎1階)

※販売店を通じて申請する場合は、販売店の受付期間に遅れることのないよう早めの手続きをお願いします。受付期間を過ぎると免税証の交付が遅れる場合があります。

※申請に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

☎上北地域県民局県税部課税課 ☎ 8111 (内線 209)

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(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 ☎ 8111 (内線 226)

「女性の人権ホットライン」強化週間

青森地方法務局・青森県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、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。

秘密は守りますので、一人で悩まず、相談してください。

とき 11月12日(金)～18日(木)

午前8時30分～午後7時

(土・日曜日は午前10時～午後5時)

☎女性の人権ホットライン

☎ 0570・070・810

募 集

在日米軍三沢基地等従業員募集

独立行政法人駐留軍等労働者労務管理機構「エルモ」では、在日米軍三沢基地などで勤務する従業員を募集しています。

※詳しくは、エルモのホームページ(<https://www.lmo.go.jp>)をご覧ください。

☎エルモ三沢支部

管理課管理係 ☎ 4165



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。



NO-FOODLOSS PROJECT

ろすのん

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。

みんなで目指そう、地球にやさしいお買い物。



消費者庁

農林水産省



環境省

☎まちづくり支援課 ☎ 6726

【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

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～48万7千円であること（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750万円以下相当）

募集戸数 ①田屋団地（木造平屋建て3LDK）3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 11月8日(月)～30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

令和3年度排水設備工事配管工 認定講習（青森県下水道協会主催） 受講者募集

とき 令和4年1月14日(金)～20日(休)

ところ 青森市、弘前市、八戸市
受講料 7,000円（別途、振込手数料必要）

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

申込期間 11月9日(火)～30日(火)
※受講資格など、詳しくは青森県下水道協会ホームページ (<http://www.aomori-pswa.jp>) をご覧ください。

申問下水道課 ☎⑤ 4015

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
☎③1346

募集種目	資格	受付期間	試験期日
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推薦 男子で中卒（見込み含む）17歳未満の学校長が推薦できる人	11月1日(月)～ 12月3日(金)	令和4年1月8日(土)～11日(火) ※試験日時については後日指定します。
	一般 男子で中卒（見込み含む）17歳未満の人	11月1日(月)～ 令和4年1月14日(金)	1次：令和4年1月22日(土)、23日(日) 2次：令和4年2月3日(木)～6日(日) ※試験日時については後日指定します。
貸費学生	大学の理学部・工学部（※1）の3、4年次または大学院修士課程在学の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満の人	募集中～ 令和4年1月14日(金)	令和4年1月29日(土)

※1 学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格に該当する場合があります。

●試験場所は、別途各人に連絡します。詳しくはお問い合わせください。

十和田市子ども・子育て支援会 議市民委員募集

市では、子育て支援に関する事業などに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 市内に在住または勤務している人で、子育て支援に関心がある人

募集人員 3人以内

任期 委嘱の日から2年

報酬（日額） 6,000円（所得税控除前）

申し込み方法 こども支援課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした公募委員申込書に必要事項を記入の上、持参または郵送により提出ください。

申込期限 11月19日(金)必着

申問こども支援課 ☎⑤ 6717

青森県男女共同参画審議会委員募集

県では、県民の皆さんの意見を男女共同参画行政に反映させるため、「青森県男女共同参画審議会」の委員を募集します。

対象 県内に在住している20歳以上の人

募集人員 2人

任期 令和4年2月26日～令和6年2月25日（2年間）

報酬（日額） 9,800円

申し込み方法 任意様式に住所、氏名（ふりがな）、性別、年齢、電話番号、職業、略歴、その他（自己PRや活動紹介など）、県の男女共同参画についての意見・提言等（800字程度）を記入の上、提出ください。

申込期限 11月15日(月)午後5時必着

申問県青少年・男女共同参画課
☎ 017-734-9228

令和4年度 十和田市私立幼稚園協会 幼稚園児（満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1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

講座・教室

第6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 11月19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 エンディングノートの活用術②

定員 50人(先着順)

※健康とわだポイント

ラリー対象講座です。

※詳しくはQRコードからご覧ください。

申問中央病院 ☎ 5121



あおもり県民カレッジ

関根達人講演会「墓石が語る江戸時代」

墓石から分かる江戸時代を、調査中のエピソードを交えながら楽しく解説します。

とき 11月29日(月)

午後2時～3時30分

ところ 市民文化センター

定員 50人

申問あおもり県民カレッジ事務局

☎ 017-739-0900

(一社)日本石材産業協会青森県支部 ☎ 4094

中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 11月25日(木) 午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階講堂

演題 知って予防 感染症

講師 看護局 感染管理認定看護師

藤井 真希

※申し込みは不要です。

※健康とわだポイント

ラリー対象講座です。

申問中央病院業務課 ☎ 5121



催し

子育て応援ひろば

外出の機会が減少する冬期間に、親子で触れ合い、子育てに必要な情報が得られる広場を開催します。

とき 12月5日(日)

午前10時～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 就学前のお子さんと保護者

内容 健康運動指導士による親子体操、地域子育て支援センターによる遊びの紹介など

※親子体操は①午前10時30分～、

②午前11時15分～です。1回

当たり12組(先着順)ずつ行います。

申問健康増進課 ☎ 6792



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 11月3日(水)、7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。

申問(一社)十和田奥入瀬観光機構

☎ 3006



十和田奥入瀬観光機構ホームページ

絵本などから見る「SDGsって何？」～絵本・読み物展示会～

「SDGsって何？」を絵本や読み物を通して、興味・関心を持ってもらう展示会です。ワークショップやSDGsを学ぶ講座で用いた本、今話題の最新版の絵本を展示します。

とき 11月23日(火)

午前11時～午後3時

ところ 市民図書館

対象 小学生以上

定員 25人

申問(特非)十和田NPO子どもセンター・ハピたの ☎ 0853

【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

12月1日から常設展の観覧料が変更になります

区分		新料金	現在の料金
個人 (大人)	市民	800円	520円
	市民以外	1,000円	
団体 (大人20人以上の利用で一人当たり)		800円	410円

※高校生以下は、引き続き無料となります。

※市民は、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。

※毎月1回の常設展市民無料デーは、引き続き設定されます。

※企画展は、別途観覧料が必要となります。

企画展 Arts Towada 十周年記念「インター＋プレイ」展 第2期 関連イベント

問題行動トリオパフォーマンス「三本木散歩」

ダンサーと音楽家による「問題行動トリオ」。8月は、夜の美術館で作品や空間、そして、そこにはいない誰かとダンスや音楽で触れるパフォーマンスを繰り広げました。11月は、十和田のまちに出てパフォーマンスを行います。

とき 11月6日(出)、7日(回) 午後1時30分～3時30分 (受付 午後1時～)

ところ 現代美術館周辺など (集合場所 現代美術館前庭)

定員 各日15人程度 (先着順)

申し込み方法 事前に電話、FAX、メールのいずれかで申し込みください。

※参加には企画展チケットが必要です。

※各日ともにイベント内容は同じです。



問題行動トリオ《夜の美術館の夏祭り》2021年
"Arts Towada 十周年記念「インター＋プレイ」展"
撮影：小山田 邦哉

11月10日(水)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してください。

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。



～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。

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) ☎ 0196-6771



▲ QR コード

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	2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5月生まれの幼児	17日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年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。	18日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年5月生まれの幼児	16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	25日(木)14:00～ ※18日(木)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です。 ※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 15日(月) 「骨盤ケア」 ◆ベビーケアコース 22日(月) 「ベビー計測」 ◆親子ふれあいコース 29日(月) 「遊び方体験」	市民交流プラザ 「トワレ」 問健康増進課 ☎⑤6797
◆パパママ教室 妊婦とその夫	19日(金) 18:30～19:30	保健センター 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。

11月10日から16日までは 「アルコール関連問題啓発週間」です

アルコール依存症になると、お酒を飲む量・時間・状況を自分でコントロールすることが困難となり、身体や精神への影響、家庭、職場、社会生活に問題が生じます。

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ときには、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。

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

●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	12月1日(水) 14:00～15:00 ※29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	4日(木) 9:30～・13:15～ ※2日(火)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	17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	10日(水) 14:00～15:00 ※5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	2日(火)、16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	17日(水) 13:00～14:00 ※要予約	
◆まちなか健康相談 心や体のことを相談したい人	18日(木) 9:30～11:30	市民図書館 多目的研修室 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	2日(火)、16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5回さわやか健康講座 正しいウォーキングを学ぼう

とき 11月21日(日) 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」

講師 健康運動指導士 加藤 智子さん
定員 70人

持ち物 飲み物、タオル
申込期限 11月19日(金)

※健康とわだポイントラリーの対象講座です。
※マスクを着用し、動きやすい服装でお越しください。

※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

●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
6日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
28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	



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	1日(月)、15日(月) 1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
◆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	9日(火)、30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	10日(水) 午前10時～午後4時 ※9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	11日(木) 午後1時～3時 ※4日(火)までに要予約
◆人権相談 いじめや差別、家庭内や隣近所とのめめ事などの相談	12日(金)、26日(金) 午後1時～3時
◆司法書士相談(定員4人) 登記、相続、離婚、借金などの相談	18日(木) 午後1時～3時 ※11日(水)午前9時から予約受け付け開始
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	24日(水) 午後1時～4時 ※17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	16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(休日除く) 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 ☎017-6757

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 ☎06777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	25日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は12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

問八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎06753

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 ☎06762

11月30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

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

6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 ☎07808)
7日(日)	▶落笑会<14:00>～市民文化センター(500円) (問馬はなし亭一座・遠田 ☎090-9533-3390)
10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 ☎06791)
12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 ☎06791)
13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 ☎07808) ▶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 ☎06791) ▶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 ☎06791)(27日も)
17日(水)	▶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)(問十和田市社会福祉協議会 ☎02992)
19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」(問健康増進課 ☎06791)
20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 ☎07808)
27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 ☎07808)
28日(日)	▶普通救命講習会<9:00>～十和田消防庁舎 (対象:中学生以上の市民)(問十和田消防署 ☎04115)

手話を覚えよう(第10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。

今月の手話単語は「分かる・分からない」です。

分かる



右手の手のひらで、胸をなで下ろす

分からない



右手の指先で、肩のあたりを2回かき上げる

●耳の不自由な人に話し掛けるときのワンポイント●
災害時の放送などは聞こえないので、筆談で教えてもらえると助かります。

休日当番医

問健康増進課 ☎06790

3日(水)	岡本整形外科クリニック(稲生町2-22)	☎01101
7日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	☎01505
14日(日)	小嶋外科胃腸科医院(西三番町15-41)	☎02666
21日(日)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎02888
23日(火)	十和田北クリニック(元町東五丁目8-54)	☎03741
28日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	☎02022

▶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。



©十和田湖冬物語実行委員会／撮影：小山田 邦哉

冬季の十和田湖エリアのナイトタイムコンテンツとして、十和田神社を主要会場にイルミネーションイベントを開催します。
「第1章 光の紅葉物語」と「第2章 光の冬物語」の2期に分け、第1章では樹木のライトアップをメインに参道を光と音楽で演出し、第2章では動物のオブジェやアーチを設置し、ウィンターシーズンらしいイルミネーションへ変化します。

第1章 光の紅葉物語

とき 開催中～11月23日(火)
(毎日開催)

第2章 光の冬物語

とき 12月4日(土)～令和4年2月20日(日)
(毎週水、木曜日は休み、12月29日(水)・30日(木)は開催)
※1～2月の土・日曜日、休日(1月1日、2日を除く)は、冬花火の打ち上げあり。

◆いずれも

午後5時30分～9時(最終受付 午後8時30分)
※花火開催日は午後5時30分～9時30分(最終受付 午後9時)
ところ 十和田神社
入場料 前売り 1,200円、当日 1,600円、パスポート 3,000円
※小学生以下は無料
※前売りチケットの販売場所は、十和田奥入瀬観光機構にお問い合わせください(オンラインでも販売中)。パスポートはオンラインでのみの販売です。
※イベントの詳細や新型コロナウイルス感染防止対策については、公式特設サイトQRコードからご覧ください。

問十和田湖冬物語実行委員会
(十和田奥入瀬観光機構内) ☎243006



◀公式特設サイト QRコード

十和田奥入瀬観光機構主催イベント情報

※湖畔エリアで併催する観光庁既存観光拠点の再生・高付加価値推進事業です。

雪のすべり台

とき 1月下旬～2月20日(日)
※降雪状況により変動します。
ところ 十和田湖観光交流センター「ぷらっと」前

スノーパーク

スノーアクティビティを提供できるスペースが登場！
とき 1月下旬～2月20日(日)
※降雪状況により変動します。
ところ 十和田湖畔休屋多目的広場
※体験料は有料です。

冬花火in十和田湖

とき 12月の毎週土・日曜日、12月24日(金)
午後8時～ 津軽三味線の演奏
8時30分～ 冬花火打ち上げ
ところ 十和田湖畔休屋多目的広場



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。



人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	59,793人	-10人	-692人
	男	28,693人	+4人	-283人
	女	31,100人	-14人	-409人
	世帯	27,955世帯	+2世帯	+122世帯

令和3年9月末現在