

～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 2

No. 232  
2022



## 広報とわだ 目次

- 2 | 十和田市成人式
- 4 | 十和田市体育、スポーツに関する表彰
- 16 | お知らせ
- 22 | ほけんのページ





祝!

令和3年・4年  
十和田市

# 成人式

## 感謝と志を胸に、新たな一歩を踏み出す

昨年12月26日、延期となっていた令和3年成人式が行われ、169人が参加しました。年が明けて1月9日には、本年度の新成人を祝う令和4年成人式が行われ、330人が参加しました。

会場の市民文化センター前では、友人との再会を喜び、振り袖やスーツ姿で記念撮影をする新成人の笑顔が多く見られました。また、成長した我が子の晴れ姿を写真に収め、温かく見守る家族の姿も見られました。

式典では、小山田久市長から「夢を追う勇氣」という言葉が贈られ、新成人たちは真剣な表情で聞き入っていました。

「成人の誓い」では、代表の新成人が両親や恩師などへの感謝を伝え、夢や目標に向かって歩いていくことを誓いました。

これから、それぞれの道を歩いていく新成人。成人としての自覚や責任をしっかりと胸に刻み、新たな一歩を踏み出しました。



岩渕 龍勝さん



西野 彩花さん

## 成人の誓い

### 令和3年新成人代表

いわぶち たつまさ  
岩渕 龍勝さん  
にしの あやか  
西野 彩花さん

### 令和4年新成人代表

きむら だいと  
木村 大翔さん  
たいよう  
ディクソン 太陽さん  
おかだ ほこ  
岡田 羽湖さん

20歳で大学を辞め、ラーメン屋になるため全国を飛び回り修行し、今は弘前市でラーメン屋を営んでいます。親元を離れ、学生から社会人、経営者になり、立場が変わっていくにつれ、どれだけ多くのことを与えられてきたのかつくづく思い知らされています。与えられてきた、この不自由のない安心した生活を次の世代に与えるだけでなく、何かひとつでも付加価値をつけて与えられたらと思います。

高校時代は十和田バラ焼ゼミナールの皆さんと共に活動をさせていただき、十和田の新しい魅力を発見するとともに、本気になることの楽しさ、人と人とのつながりの大切さを学びました。このかけがえのない経験から、地元に貢献したいと思い、社会人として夢に向かって努力しています。感謝の気持ちと十和田市で生まれ育った誇りを胸に、今後マスクがとれた時、さらに笑顔溢れる未来を歩むことを約束します。





## スナップ写真集



木村 大翔さん



ディクソン 太陽さん



岡田 羽湖さん



生まれ育った十和田市に少しでも貢献したいと思い、高校時代は十和田市役所就職を目標に学業に励み、その目標を達成することができました。今新しくできた目標は、十和田市の特徴や特色についての知識をさらに習得していくことです。十和田市も私たち新成人と一緒に、今後も、もっと発展していけるまちであり、明るい未来が待っていると思います。これからの市の発展に携わり、貢献していきたいです。

三本木中学校のサッカー部で主将を務め、全国大会に出場し、その過程で、全員で気持ちを一つにし、目標に向けて努力することの大切さと、勝つことの重要性を学びました。当時の顧問の先生が常に話していた「周りの人への感謝を忘れるな」という言葉も、今では心の奥底から理解できる気がします。いつまでも支えられるだけでなく、これからの子どもたちを支える立派な大人になりたいです。

市外の中学・高校に進学し、課外活動で地域間の教育格差を実感し、学生団体を立ち上げ、副代表として活動をしてきました。まだまだ知らないことだらけのこの世界で、どんな時も心躍る選択をし、広い視野と心を持って力強く人生を歩んでいきます。あらゆる社会問題を自分ごととして捉え、一人一人ができる小さな取り組みを積み上げ、誰もが暮らしやすい社会を自分たちの手で実現していきましょう。



# 令和3年度 十和田市体育、スポーツに関する表彰

問スポーツ・生涯学習課 ☎0187

この表彰は、本市の体育、スポーツの振興に功績のあった人や、各種スポーツ大会で優秀な成績を収めた人に贈られます。

## 🌟 体育功労賞

## 🌟 体育功労賞

## 🌟 スポーツ特別賞



たなみ ようじ  
田波 洋治さん

十和田市卓球協会顧問  
十和田市熟年卓球クラブ  
会長

十和田市卓球協会副会長や顧問を歴任したほか、十和田市熟年卓球クラブ会長として、幅広い年代の方々が卓球に親しめる環境づくりに取り組み、生涯スポーツ活動の振興に尽力した。また、指導者としても県大会、東北大会、全国大会に多くの選手を輩出した。



たなか つとむ  
田中 力さん

(公社)日本パークゴルフ協会青森県連合会主任指導員  
十和田市パークゴルフ協会(元)指導普及部長

十和田市パークゴルフ協会の設立に尽力し、平成16年に日本パークゴルフ協会公認指導員資格を取得。平成18年には日本パークゴルフ協会任命の主任指導員として、指導者の育成・指導や公認コースの認定を行うなど、市内はもとより県内のパークゴルフ普及に大きく貢献した。



かねはま りょう  
金浜 良さん

東京2020オリンピックレスリング日本女子代表コーチ  
サントリービバレッジソリューション(株)

東京2020オリンピックレスリング日本女子代表のコーチとして、川井梨沙子選手、川井友香子選手姉妹の金メダル獲得に大きく貢献した。日本代表コーチとして数々の国際大会に同行するなど、現在も日本を代表する選手を数多く育成している。

## スポーツ賞

### 【一般個人】

レスリング 小川航大

### 【生徒個人】

相撲 藤田一翔  
ソフトテニス 細田美帆  
苦米地勝成

レスリング 小川大輝  
サッカー 藤井陽登

## 特別賞

### 【受賞35回】

陸上 佐々木茂

### 【受賞20回】

ゲートボール 吉田福司

### 【受賞10回】

ゲートボール 高瀬亮子  
サッカー 加賀沢誠

### 【受賞5回】

バウンドテニス 工藤伸行  
陸上 鈴木龍亮  
ゲートボール 鈴木幸子  
サッカー 関口真公  
野田洋一

\*敬称は省略しています。

## 優秀選手賞

### 【一般個人】

陸上 鈴木龍亮  
白銀柚希  
大野花凜  
佐々木茂  
芳賀裕美子  
ボウリング 下田昭博  
アーチェリー 畑山郁子  
相撲 山崎勝磨  
レスリング 清水目光生

### 【生徒個人】

テニス 天羽星莉  
バレーボール 妻神実咲  
アーチェリー 豊川葵青  
陸上 蛭名充友佳  
坂井陽

市川優衣  
田村亮丞  
空手道 渡辺朋恵  
バスケットボール 直町紗江

石川優心  
布施洋介  
末林捺基  
柔道 高橋駿輔

### 【一般団体】

十和田市ゲートボール協会(青森県チーム)

### 【生徒団体】

三本木農業恵拓高校相撲部  
三本木農業高校男子アーチェリー部  
三本木農業恵拓高校男子アーチェリー部  
三本木高校男子ハンドボール部

## スポーツ奨励賞

### 【一般個人】

バウンドテニス 工藤伸行  
沼岡優子  
陸上 上川原拓哉  
瀧内義男  
都築一雄  
山下香織  
水泳 堰内ゆりか  
畑井智士  
スキー 佐々木厚子  
グラウンド・ゴルフ 川村孝

### 【生徒個人】

空手道 宮里翔子  
弓道 藤井康弘  
ボウリング 井端佳子  
ソフトテニス 小笠原英明

少佛寺拳法 大西真可珀  
千葉愛華

### 【一般団体】

十和田市ゲートボール協会  
(絆チーム、十和田西チーム、十和田西女性部チーム)  
十和田市ボウリング協会  
十和田市キッカーズシニア40

一地域のたすけ **愛** (助け合い) ・ささえ **愛** (支え合い) にみんなの **力** を一

## 生活支援体制整備事業

問 高齢介護課 ☎ 6720

高齢化が進み、1人暮らしや高齢者のみの世帯が増えると、ごみ出しや雪かき、電球の交換、買い物など、暮らしの中でちょっとした困り事が増えてきます。

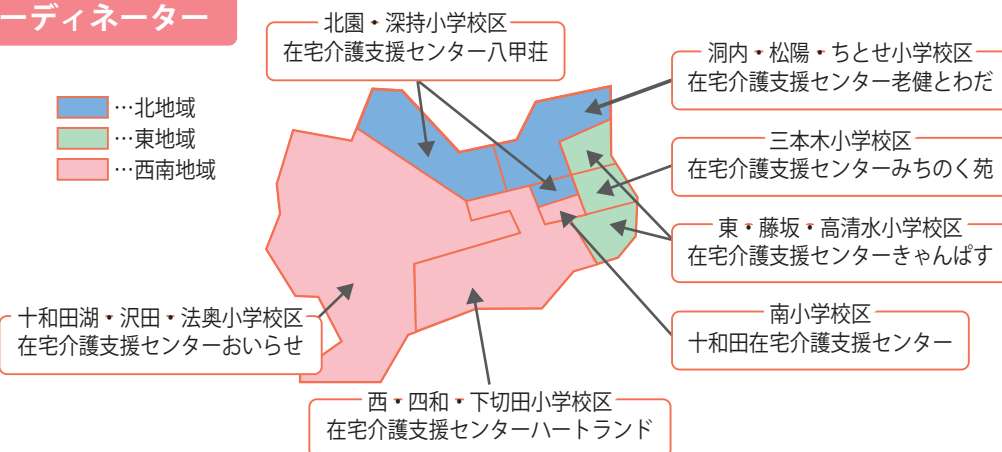
介護や医療が専門的なサービスを必要とするのに対し、暮らしの困り事は住民同士の支え合いで解決できることがたくさんあります。住み慣れたまちで元気に長く暮らしていくために、個人はもちろん、町内会や地域のサロン、ボランティア、商店、民間事業所など、みんなで支え合いの輪を広げていきましょう。

市では、社会福祉協議会、地域包括支援センター、在宅介護支援センターやその他関係機関と連携・協力をしながら、小学校区ごとに「生活支援コーディネーター」を配置し、地域の皆さんと一緒にみんなが生活しやすい地域づくりを考え、高齢者の生活を支援する体制の整備を進めています。

### あなたのまちの生活支援コーディネーター

担当地区における、町内会単位の助け合いや地域づくり活動に対し、企画・調整・支援を行っています。また、生活支援に関する困り事に対し、住民、ボランティア、社会福祉法人、民間企業などと共に新たな支え合いのシステム構築をしています。

…北地域  
…東地域  
…西南地域



## 生活支援コーディネーターの取り組みを紹介します

### 社会資源の把握

サロンなどの地域の居場所、生活支援の有償サービス、NPOやボランティアなどの地域の社会資源を把握し、それらを「見える化」した生活支援サービス情報誌「ぐれっと！」を発行しています。

※「ぐれっと！」は、高齢介護課や十和田市社会福祉協議会などで配布しています。部数に限りがありますのでご了承ください。

生活支援サービス情報誌「ぐれっと！」を発行



### 生活支援のニーズの把握・共有

高齢者の困り事やその理由をアンケートや聞き取り調査のほか、住民座談会「のべる会」の開催などにより把握・分析し、これからの住民主体による「助け合い」「支え合い」について住民や関係機関と一緒に考えます。



住民座談会「のべる会」

### 担い手の育成・発掘

地域づくりフォーラムや「のべる会」などで「住民主体の支え合いづくり」の重要性を伝え、地域の困り事に対する担い手を養成します。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響でフォーラムは開催できませんでしたが、シニア世代の社会参加を応援するDVD「シニア世代 地域デビューのススメ」を制作しました。このDVDでは、社会参加することで得られる健康面などへの効果や実際に活動している方々の活動の様子などを紹介しています。

希望する施設などに配布・貸し出しを行っていますので、市民の皆さんが集まる場などでぜひご活用ください。

(DVDに関するお問い合わせ 十和田市社会福祉協議会 ☎ 2992)



DVD収録内容一部抜粋

# 「市・県民税の申告」の受け付けが始まります

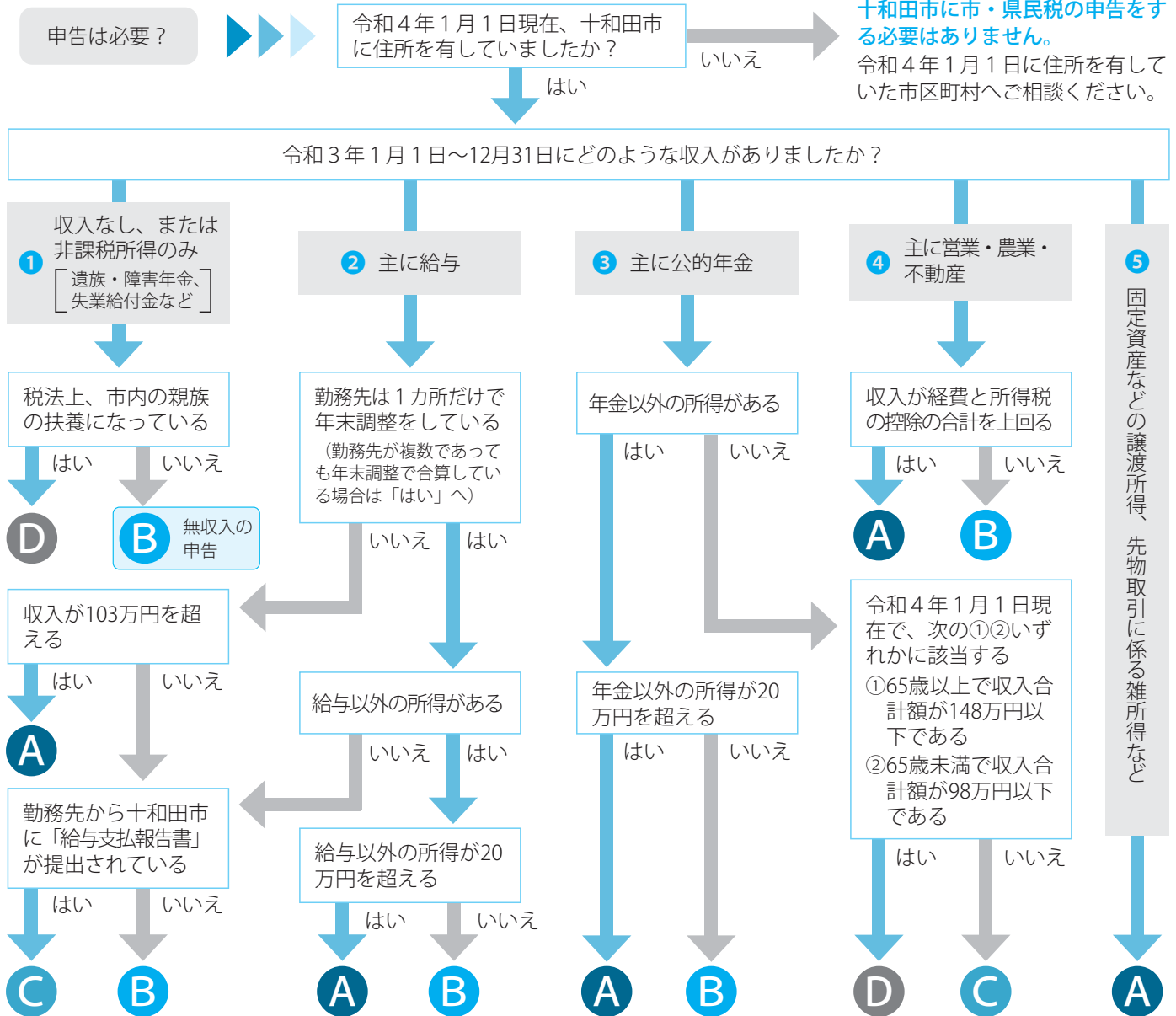
問 税務課 ☎ ⑤16766

❖ 申告が必要かどうかを下の図を使って確認しましょう

申告が必要か  
確認してみましょう



十和田市に市・県民税の申告をする必要はありません。  
令和4年1月1日に住所を有していた市区町村へご相談ください。



- A** … 所得税の確定申告が必要です  
確定申告書を十和田税務署に提出してください。
- B** … 市・県民税の申告が必要です  
市・県民税の申告書を税務課に提出してください。
- C** … 控除を追加したい場合は所得税の確定申告、市・県民税の申告が必要です  
▶ 年金・給与収入から所得税が源泉徴収されていて、控除を追加したい場合  
→ 確定申告書を十和田税務署に提出してください。  
▶ 収入が年金のみで、所得税が源泉徴収されず配偶者控除、扶養控除、障害者控除、寡婦控除、ひとり親控除を追加したい場合→市・県民税の申告書を税務課に提出してください。
- D** … 所得税の確定申告、市・県民税の申告は必要ありません



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自宅での申告書作成、e-Taxや郵送による申告書の提出にご協力をお願いします。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で、自宅のパソコンやスマートフォンから申告書などが作成できます。作成した確定申告書は、e-Taxで送信するか、印刷して郵送により提出してください。

【提出先】〒034-8613 西二番町14-12 十和田奥入瀬合同庁舎2階 十和田税務署

### 確定申告書作成会場のご案内

開設期間 2月1日(火)～3月15日(火)  
(土・日曜日、休日を除く)

受付時間 午前9時～午後4時

ところ 十和田奥入瀬合同庁舎1階 共用会議室

※3月以降は大変混雑しますので、お早めにお越しください。

※新型コロナウイルス感染症対策の一環として、2月16日(水)よりも前から、公的年金を受給されている人を主な対象として、申告相談を受け付けます。

確定申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です

- ▶「入場整理券」は、会場での当日配布とLINEによる事前発行があります。
- ▶「入場整理券」の配布状況に応じて、後日来場をお願いすることもありますので、ご了承ください。
- ▶配布方法の詳細は、国税庁ホームページからご確認ください。

### 市・県民税の申告

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り郵送での提出をお願いします。

※確認事項などがあつた場合は、後日連絡させていただきます。

市・県民税の申告書や記入例は、税務課窓口にて備え付けてあるほか、市ホームページからダウンロードできます。郵送も対応しますので、希望する場合はご連絡ください。

【郵送の場合】〒034-8615 (住所記載不要) 十和田市役所税務課宛て

【持参の場合】税務課に設置する申告書投函箱に投函してください。

郵送での提出をお願いします



### 申告相談のご案内

とき 2月16日(水)～3月15日(火) (土・日曜日、休日を除く)

午前8時45分～11時 午後1時～4時

※初日から1週間程度は大変込み合います。

ところ 市役所別館5階会議室



市・県民税の申告書は申告者本人での作成をお願いします。

### 申告相談の際に必要なもの

- ①市役所から郵送された受付票 (前年の申告の状況をもとに個別に郵送された人のみ)
- ②マイナンバーカード※持っていない場合はマイナンバーが分かるもの (住民票、マイナンバー通知カードなど)
- ③本人確認書類 (運転免許証、健康保険証など)
- ④金融機関の通帳 (口座振替を希望する場合は、口座の届け出印も必要です)
- ⑤申告する所得や控除の項目ごとに必要な書類 (源泉徴収票、各種控除に関する証明書や領収書など)

※事業所得などの収支内訳書や医療費控除の明細書は、整理・集計済みの場合のみ受け付けます。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申告相談で来庁する際は新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

- ▶自宅での検温 ※37.5℃以上の場合は来庁をお控えください ▶マスクの着用 ▶手洗いと手指の消毒
  - ▶筆記用具 (黒のボールペンなど) の持参 ※共用を避けるため ▶防寒具の着用 ※定期的に会場の換気を行うため
- 昨年、市役所で「市・県民税の申告」をした人には、混雑を避けるため申告相談の日を指定して案内を郵送しています。なお、混雑時は人数制限をかける場合がありますのでご了承ください。



# あなたの所有する空き家を登録しませんか

申問 都市整備建築課 ☎ 6735

## ◎空き家バンクとは

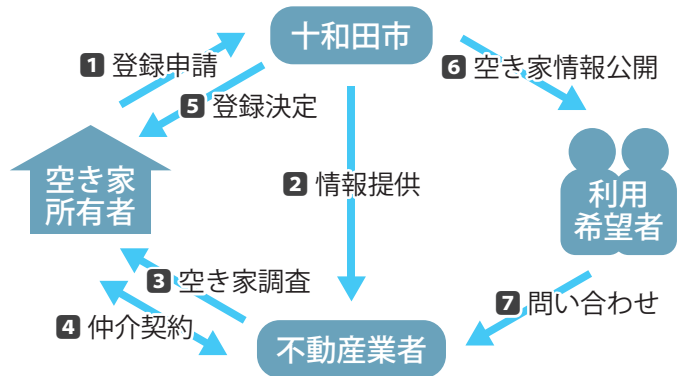
市では、空き家を売りたい・貸したい人の空き家の情報を市のホームページなどで公開し、空き家を買いたい・借りたい人へ提供する「空き家バンク」を運営しています。

利活用できる空き家を所有している人、中古物件の購入を検討している人などがいましたら、気軽にご相談ください。

## ◎空き家バンク利用の留意点

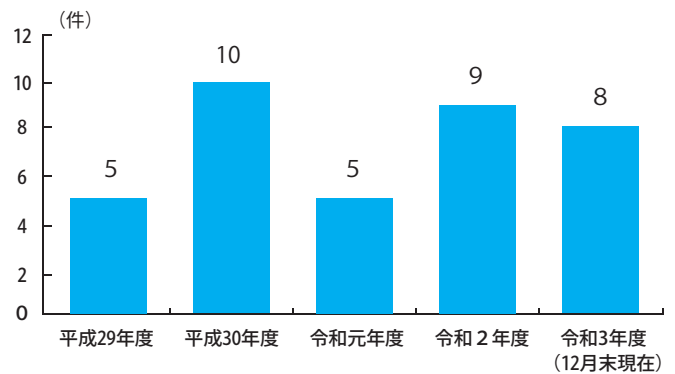
- 1 空き家バンクの利用に費用はかかりませんが、公正な取引のために空き家バンクに協力する不動産業者が空き家の調査・仲介を行います。そのため、売買・賃貸借の成立時には仲介手数料を支払う必要があります。
- 2 アパートなどの集合住宅の登録は受け付けていません。
- 3 未相続や著しい損傷がある空き家は登録できない場合があります。
- 4 空き店舗・空き地の登録も受け付けています。

## ◎空き家バンク登録の流れ



- 1 空き家の所有者が市に登録申請を行う。
- 2 市が不動産業者へ申請内容の情報を提供する。
- 3 不動産業者が空き家の調査などを行う。
- 4 空き家の所有者と不動産業者が仲介契約を結ぶ。
- 5 6 市が空き家バンクに登録し、情報を公開する。
- 7 利用希望者からの問い合わせは不動産業者が対応する。

## ◎空き家バンクによる物件の売買成立件数



空き家バンクの詳細や物件一覧については、市ホームページをご覧ください。



## 利用促進奨励金制度があります

空き家バンクを利用し、令和4年3月31日までに売買（賃貸借）契約を締結して、空き家を売却（賃貸）した人へ奨励金を交付します。

対象者	奨励金額
空き家を売却・賃貸した人	5万円

※奨励金の交付は、同一の空き家に付き1回限りとなります（空き地は対象外）。



ひとひと  
「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

～第3次十和田市男女共同参画社会推進計画の策定に向けて

市民の声を聞きました～

問総務課 ☎ 6702

市では、これまで取り組んできた「第2次十和田市男女共同参画社会推進計画」の計画期間が本年度で満了することから、これからの5年間の男女共同参画のまちづくりを総合的かつ計画的に推進するため、第3次計画を策定しています。

## 男女共同参画に対する市民の声を聞きました

第3次計画の策定に当たり、市民の皆さんの声を聞き、実情に合った計画を策定するために十和田市男女共同参画懇話会、市民意見交換会、市民アンケートを行いました。



### 十和田市男女共同参画懇話会とは

本市の男女共同参画社会の推進に関し、市民の意見および要望を聞くために設置するもので、本年度は、第3次計画策定のために設置しました。

人権や教育、保育、防災、まちづくりなどの各分野に携わる14人で構成されています。

### 市民意見交換会とは

懇話会と同様に、男女共同参画社会の推進に関する市民の意見や要望を聞くために開催しました。

市民の視点から、男女共同参画について日頃感じていることなどについて意見交換をしました。

### 懇話会で寄せられた意見

- 「安心して暮らせる生活環境づくり」について  
性別ごとに抱える困難は違うものであり、特に女性が抱える問題はより複合的であることを踏まえて策定してほしい。
- 「母子保健の充実」について  
若年妊娠・出産などに対する支援などを計画に盛り込んでほしい。
- 計画全体について  
「結婚や出産はまだか」というような、固定的な性別役割分担の押し付けなどが、若い女性の県外流出の原因の一つになっている。数字や表に現れない部分の改善にも取り組んでほしい。

### 懇話会・市民意見交換会で寄せられた「日頃、男女共同参画について感じる事」

- ◇ 35年前の保育園ではほとんど見かけなかったお父さんの姿を最近では見るようになり、子育てが夫婦で協力的に行われていると感じる。
- ◇ 女性が自衛隊に就職したり、男性が保育士になったり、性別による職業の選択肢の差が無くなってきた。
- ◇ 以前は女性の受け入れが無かった業種でも、最近は受け入れが増えてきたが、中にはハラスメントがあるとも聞いている。
- ◇ 男性が赤ちゃんを抱っこしている姿が珍しくなくなった。
- ◇ 男性用トイレに赤ちゃんのオムツ交換台が無いところが多い。男性の育児参加のためにハード面も整えてほしい。

### 「十和田市男女共同参画社会」に関する市民アンケート

市民アンケートの自由記載欄に寄せられたご意見の一部をご紹介します。

- 60代男性  
周りに男女共同参画に関する問題がないので、身近なこととして考えることがない。
- 40代女性  
仕事で役職に就くと、責任は同じく持たされる割には、性別によって手当などに差があるように感じる。
- 40代男性  
女性も男女平等と言いながら、困ったときは男性任せで、結果として昇格や賃金に差がついても仕方がない。
- 30代男性  
どちらかという、若い人より、年配の人に男女共同参画が浸透していないと感じる。ターゲットを絞った取り組みが必要ではないか。
- 40代男性  
LGBT※の取り組みを行っても、その枠にも当てはまらない人はさらに差別されてしまうのではないかと。  
※性的少数派の総称の一つ

- 20代男性  
地域活動への参加に対する恩恵がないのが問題だと思う。
- 20代女性  
小学校の性の授業を男女で分けずに行い、互いの性の理解促進につなげてほしい。
- 50代男性  
女性がそこまで男女共同参画を求めているのか疑問に思う。
- 30代女性  
フルタイムで働き、家事も育児もこなし、自分の時間が少ない。体は一つしかないのに母親の責任が重すぎる。
- 50代女性  
男性は表面上の手伝いではなく、家族の一員として責任を持ってほしい。1つでも手伝ってもらえるのが十分助けになることを知ってほしい。
- 60代女性  
昔に比べ、だいぶ男女差がなくなったと思う。

たくさんのご意見ありがとうございます。

寄せられた意見などは第3次十和田市男女共同参画社会推進計画の策定に役立てます。



市では、持続可能な社会を目指して<sup>エスディーズ</sup>SDGsの取り組みを進めています。今号では、世界共通の17の国際目標のうち、ゴール1の達成に向けた市の取り組みや一人一人ができることなどを紹介します。



## ゴール1 貧困をなくそう

貧困には必要最低限の生活水準が満たされていない「絶対的貧困」と、特定の地域社会の大多数の標準と比べて貧しい状態の「相対的貧困」があります。日本では「お金がない」などの経済的な貧困がイメージされますが、世界では「安全な水を飲む」「教育を受ける」「医療を受ける」など、人間らしい生活を送るために必要なサービスを受けることができない「絶対的貧困」状態の人が数多くいます。

ゴール1「貧困をなくそう」では、あらゆる場所において「絶対的貧困」と「相対的貧困」をなくすことなどを掲げています。

### 達成に向けた市の取り組み

市では、子どもの貧困対策を推進するため「子どもの貧困対策推進計画」の策定に向けて準備を進めています。このほか、生活保護制度や生活困窮者自立支援制度、ひとり親家庭などの子どもに対する学習支援会の実施や医療費給付事業など、生活環境、教育、医療などのさまざまな面において、関係機関などと連携して各種支援に取り組んでいます。

### 【一人一人ができること】

貧困をなくすために私たちができる第一歩は、世界や日本での貧困の状態を知り、どのようなことが問題になっているのかを知ることです。次いで、貧困の解決に向けて自分が何をできるかを考えてみるのが大切です。

SDGs (Sustainable Development Goals/持続可能な開発目標) とは、2015 (平成27) 年に国連サミットで採択された2030 (令和12) 年までに達成を目指す世界共通の目標です。「誰一人取り残さない」を基本理念に17のゴールと169のターゲットが設定されています。

※十和田市は令和3年3月に「SDGs日本モデル」宣言に賛同しています。

## 十和田市立中央病院地域医療連携だより 中央病院の構造設備を紹介します

第6回 (全7回)

問中央病院 ☎ 5121

当院の本館は地上6階、地下1階の建物で、大きな地震の揺れを軽減する免震構造となっています。

普通の建物は地面に直接固定されており、地震の揺れが直接建物に伝わりますが、免震の建物は、地盤と建物の間に免震装置というクッションを入れ、建物全体がその上に乗った形になっています。まるで空中に浮いた建物のように、地面と建物を浮かした状態にすることで、揺れが建物に伝わりにくくなります。

クッションにはいくつかの種類がありますが、当院では、ゴム板と鋼板を交互に積み重ねた積層ゴムのもと、十字型のレールを組み合わせたものが、合わせて100基あります。また、地面に対して建物が横に動けるように建物周囲に隙間が設けられており、1階の床が地面から切り離されているのが特徴で、当院は、大地震時には地面に対して最大55cm水平に動きます。

平成23年3月に発生した東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)で、本市は震度5弱を観測しましたが、この地震による免震装置の作動幅は水平変位記録計を見ると最大2.5cmほどで、建物全体のずれはほとんどなく、免震機能は確実に作動したと考えられます。

今後も点検を確実にを行い、将来にわたって免震機能を発揮することで、建物の安全性を保持していきます。



積層ゴム



十字型レール



水平変位記録計



## ワクチン接種をした人も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が、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。

※マスクは、<sup>ひまつ</sup>飛沫防止効果が高い不織布マスクを使いましょう。



マスクの適切な着用



人との距離の確保



手洗いや手指消毒



小まめな換気

## 3回目接種では1・2回目接種とワクチンが異なる場合があります

問十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎⑤13936

3回目接種で使用するワクチンは、ファイザー社とモデルナ社の2種類が市に供給されるため、1・2回目接種と異なるワクチンを使用する場合があります。

新型コロナウイルスQ&A (厚生労働省新型コロナウイルスQ&A参照)

**Q** 3回目接種では、1・2回目接種とは異なるワクチンを使用しても大丈夫ですか。

**A** 3回目接種に使用するワクチンは、1・2回目接種に用いたワクチンの種類にかかわらず、mRNAワクチン(ファイザー社またはモデルナ社のワクチン)を用いることが適切であるとされています。国外でも、1・2回目接種と3回目接種で異なるワクチンの使用を認めている国は米国をはじめ複数あります。

### ファイザー社、モデルナ社ともに予防効果の高いワクチンです

(厚生労働省ホームページ参照)

市では、これまでファイザー社のワクチンを使用しており、モデルナ社のワクチンはなじみのないものかもしれませんが、ファイザー社、モデルナ社ともにワクチンを接種するメリットの方が副反応のデメリットよりも大きいワクチンです。発症を予防する効果は、2回目接種から一定の期間において、ファイザー社のワクチンが約95%、モデルナ社のワクチンが約94%と、いずれのワクチンも高い効果が確認されています。

※ワクチンの安全性や副反応など、詳しくは厚生労働省ホームページに掲載されています。

## 2回目接種後に転入した人などは、3回目接種券の交付申請が必要です

問十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎⑤13936

2回目接種時に本市に住所があり、市が発行した接種券で2回目接種を受けた人は、順次接種券が届きますが、**2回目接種後に転入した人などには3回目接種券が郵送されませんので、交付申請の手続きが必要です。**

※2回目接種後に転出する人で3回目接種を希望する場合は、転出先の市区町村で接種券の交付申請をしてください。

### 接種券の交付申請が必要な人

- ▶他市区町村が発行した接種券で2回目接種を受けた後、本市に転入した人
- ▶海外で2回目接種を受けた人(ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社に限る)
- ▶製薬会社が行った治療や海外在留邦人向け新型コロナウイルスワクチン接種事業で2回目の接種を受けた人

### 申請方法

保健センターの窓口または郵送で申請してください。詳しくは市ホームページをご確認ください。

### その他のお知らせ

- ▶3回目接種の予約代行専用ダイヤルへのかけ間違いが多発しています。電話をかける際は、慌てずに番号をよく確認してください。【予約代行専用ダイヤル ☎⑧0876】
- ▶新型コロナウイルスワクチン接種を1回も受けたことがない人で接種を希望する人は、市の新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。【受付時間】月～金曜日 午前9時～午後5時(休日を除く)

# 十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.9

問健康増進課 ☎ 516791

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員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は 1日350gの野菜を食べよう！**鶏肉の根菜煮** です。

## 「鶏肉の根菜煮」



❖食物繊維の効果で血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病予防にもなります。

### 材料（4人分）

鶏手羽元	8本(400g)	ニンニク	20g
ジャガイモ（メークイン）	80g	ショウガ	10g
ゴボウ	40g	水	200cc
ダイコン	80g	かつお節	4g
ニンジン	80g	A {	酒 大さじ2
長ネギ	80g		みりん 大さじ2
シイタケ	40g		しょうゆ 大さじ1

### 作り方

- 1 Aの調味料は合わせておく。
- 2 ジャガイモ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンは皮をむいて一口大の乱切りにする。
- 3 シイタケは石づきを取り4等分に切る。長ネギは5cmぐらいの長さに切って、1cm間隔に切れ目を入れておく。
- 4 ニンニクは皮をむき2等分にし、包丁の平たい部分で軽くつぶしておく。ショウガは薄切りにしておく。
- 5 鍋に水、かつお節、ニンニク、ショウガと②の野菜を順に入れ、上到手羽元を重ねて並べ、Aの調味料をかけ中火で煮る。10分ぐらいしたら、手羽元を返してシイタケ、長ネギを加えさらに弱火で15分ぐらい煮る。手羽元に火が通ったら火を止める。

### ● 1人分の栄養価

エネルギー 279kcal、タンパク質 21g、脂質 13g、炭水化物 15.5g、食物繊維 2.9g、カルシウム 35mg、塩分 0.9g



Part 8

## 冬の生活の仕方講習会を開催しました！

問北里大学獣医学部北里会執行委員会情報局 ☎ 234371

昨年12月、北里大学獣医学部V10号館で「冬の生活の仕方講習会」を開催しました。この講習会は、雪国での生活を経験したことがない獣医学部生が「十和田市での冬場の生活について知りたい」と市長と北里大学生との懇談会の中で提案したもので、毎年新2年生を対象に行われています。

今回は約70人の学生が参加し、市まちづくり支援課職員による雪道での運転のポイントやアパートの水道管の凍結、大学周辺の冬場の危険箇所などについての説明に、熱心に耳を傾けていました。

学生からは「雪道を自転車で移動することは可能ですか」「降雪により飛行機が欠航することはよくありますか」などといった質問が寄せられていました。

冬本番を迎えた今、講習会で学んだことを活かし、安全・安心に十和田市で生活していきたいです。



▲市職員による雪道での運転の説明



▲説明に耳を傾ける学生



▲講習会後も質問が活発に飛び交いました



冬におすすめ 心とカラダが『あたたまる』本を紹介します。

## 【一般書】

### 木曜日にはココアを

宝島社文庫  
青山 美智子 || 著

私たちは、知らないうちに誰かを救っている。川沿いを散歩する、卵焼きを作る、ココアを頼む、ネイルを落とし忘れる…。私たちが起こした何気ない出来事がつながっていき、最後は一人の命を救う。

小さな喫茶店「マーブル・カフェ」の一杯のココアから始まる12編の連作短編集。読み終わった後、あなたの心も救われる優しい物語。



### すべての神様の十月

PHP研究所  
小路 幸也 || 著

か・み・さ・ま・の・い・う・と・お・りー。「幸せな死神」「貧乏神の災難」など全6編を収録した、神様たちの意外な目的が胸を打つ短編集。



### おうちで、薬膳なべ 身近な材料でおいしく、キレイに！

河出書房新社  
岩崎 啓子 || 料理  
薬日本堂漢方 || 監修

日常的な食材で、薬膳なべが気軽に自宅で楽しめる！ベーシックなスペシャル薬膳なべスープ3種を伝授し、食べ慣れた鍋料理と薬膳素材をコラボさせた、大人から子どもまで楽しめる薬膳なべのバリエーションも紹介。



### 青森湯めぐり 日帰り温泉ガイドブック

東奥日報社

「どさ？」「湯さ！」絶景露天風呂、展望風呂、老舗旅館のお風呂、静かな山あいのお風呂に町の銭湯…。青森県内6エリアの日帰り温泉137施設の泉質や効能、設備やバリアフリー情報を写真付きで紹介。青森の温泉であったまろう。



## 【児童書】

### あおぞらこども食堂はじまります！

ポプラ社  
いとう みく || 作  
丸山 ゆき || 絵

「こども食堂」ってどんなところ？みんな一緒にご飯を食べたり、おしゃべりしたり、本を読んだり…。

全国に広がるこども食堂を舞台にした、おいしい食べ物がいっぱい、心あたたまるお話。



### びっくりこたつ こたつをめくるしかけえほん

講談社  
新井 洋行 || 作

こたつをめくると、何がいる？ぺろっとめくろう、せーの…。ネコや手品の動物、どろぼう！いやいや、もっとすごいものが飛び出し、変形ページをめくるといろんなものがあらわれる、楽しいしかけ絵本。



### しあわせ

講談社  
いもと ようこ || 作

毎日たくさんの洗濯物を洗うお母さんに「お洗濯、大変じゃない!？」と聞くと…。小学2年生の女の子が、お母さんへの感謝の気持ち、日々の暮らしで見つけた「しあわせ」を書いた作文を絵本化。



### ばあばにえがおをとどけてあげる

評論社  
コーリン・アーヴェリス || 文  
イザベル・フォラス || 絵  
まつかわまゆみ || 訳

ばあばはこのごろ元気がない。ケーキも焼かないし、お部屋もほこりだらけで、笑わなくなった。ばあばを笑顔にしてあげようと、ファーンは「よろこび」を探しに出掛け…。「よろこび」の意味を教えてくれる、あたたかな物語。



- ❖ 各コミュニティセンターでも、新しい本を用意していますので、気軽にご利用ください。
- ❖ 市民図書館では、法令や判例、法関連の文献情報などを検索できるデータベースが利用できます。詳しくはお問い合わせください。

# 令和4年度 会計年度任用職員の登録受付・募集のお知らせ

募集区分	事務補助員 (障害者枠)	事務補助員①	事務補助員②	事務補助員③
勤務場所	各課・各施設			
対象	高等学校卒業以上の人 ※障害がある人でも業務に従事できる場合は申し込みできます。詳しくはお問い合わせください。			
業務内容	事務補助（主にパソコンを使用）			
募集人員	若干名	制限なし		
勤務日	月～金曜日（休日を除く）※業務内容により変更となる場合があります。			
勤務時間	①、②のいずれか	午前9時～午後5時	午前9時～午後4時	午前9時～午後3時
	①午前9時～午後5時 ②午前9時～午後4時	※業務内容により変更となる場合があります。		
報酬・手当	①月額 136,000 円 ②時給 898 円	月額 136,000 円～ 142,300 円	時給 898 円～ 939 円	時給 898 円
	※十和田市の事務補助員としての経験年数に応じて支給 通勤手当、期末手当、時間外勤務手当、休日勤務手当の支給あり ※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、公務災害補償あり			雇用保険、公務災害補償あり
任用期間	令和4年4月1日～ 令和5年3月31日	令和4年4月から令和5年3月までの間で、業務内容により期間を決定		
		最長12カ月		最長5カ月
面接試験	3月3日(木)午後（予定） ※詳しくは申し込み時にお知らせします。		なし (書類選考のみ)	
提出書類	<b>①</b> 会計年度任用職員登録申込書 ※登録申込書は市役所本館1階総合案内、または総務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。 <b>②</b> 〔事務補助員（障害者枠）、事務補助員①を希望する人で提出書類を郵送する場合〕 84円切手を貼り付け済みの返信用封筒（後日、面接受付票を送付します） <b>③</b> 障害者手帳の写し（該当者のみ）			
申込期限	2月28日(月)必着		随時受け付け ※令和4年4月からの勤務を希望する人は 3月11日(金)までに申し込みください。	
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615（住所記載不要）十和田市役所総務課宛て）により提出ください。			
その他	採用の可否については3月下旬に通知します。 詳しくは市ホームページ、または総合案内、総務課に備え付けの募集要項をご覧ください。			
申し込み・問い合わせ先	総務課 ☎⑤1 6705			



表中の※1 ①会計年度任用職員応募用紙 ②自動車運転免許証（両面）の写し ③資格を証明する書類の写し

募集区分	スクールバス運転員	学校用務員（一般）	社会福祉士	介護支援相談員	主任介護支援相談員
勤務場所	十和田湖小学校	市内小・中学校	高齢介護課		
対象	大型自動車の運転免許を有する人	普通自動車免許を有する人、刈払機取扱作業者に係る安全衛生教育修了者	社会福祉士免許、普通自動車免許を有する人	保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格・免許を有する人または介護支援専門員証を有する人、普通自動車免許を有する人	主任介護支援専門員研修を終了した人または介護支援専門員証を有し、介護支援専門員としての実務経験が5年以上の人、普通自動車免許を有する人
業務内容	児童の登下校時のバスの運転、バスの整備点検など	学校施設的环境整備や給食配膳、教育委員会への連絡業務、学校設備の簡易修繕など	成年後見制度利用促進業務・普及啓発、相談業務など	介護予防支援、地域支援事業、介護相談業務など	地域包括支援センターの指導・支援、地域包括ケア・地域支援事業など
募集人員	1人	2人	1人	若干名	若干名
勤務日	週2日勤務 ※他の運転員が休暇時の代替え勤務あり	月～金曜日（休日を除く） ※場合により休日出勤あり			
勤務時間	午前6時30分～8時30分 午後2時30分～7時30分 （校外学習などの運行による時間外勤務あり）	①午前7時30分～午後3時15分 ②午前8時～午後3時45分 ③午前8時30分～午後4時15分	午前9時～午後5時 （状況により時間外勤務あり）	午前9時～午後4時	午前9時～午後5時
報酬・手当	日額 9,150円	月額 165,100円	月額 164,600円～220,500円 ※社会福祉士としての経験年数に応じて支給	月額 180,200円	月額 230,500円
	通勤手当、時間外勤務手当、休日勤務手当の支給あり ※期末手当は、任用期間6カ月以上の場合に支給				
保険	労災保険あり	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、労災保険あり	健康保険、厚生年金保険、雇用保険、公務災害補償あり		
任用期間	令和4年4月1日～令和5年3月31日				
面接試験	個別にお知らせします。	2月21日(月) 午前9時 別館3階 会議室	3月4日(金) 午後2時 別館3階 会議室		
提出書類 ※1	①、② ※応募用紙は教育総務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。	①、②、③	①、②、③ ※応募用紙は高齢介護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。		
申込期限	随時受け付け	2月10日(木)必着	2月18日(金)必着		
申し込み方法	提出書類を持参または郵送（〒034-8615（住所記載不要）十和田市役所〇〇課宛て）により提出ください。				
申し込み・問い合わせ先	教育総務課		高齢介護課		
	☎0182	☎0181	☎06720		

## お知らせ

☎ 23 5111 FAX 22 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、感染症対策へのご協力をお願いします。

※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 2月16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回繰り返す）
- ・下りチャイム音

問 総務課 ☎ 6703

### 第2次十和田市総合計画「後期基本計画（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

第2次十和田市総合計画は、本市の総合的かつ計画的なまちづくりを推進していくための最上位計画であり、基本構想、基本計画および実施計画の3層で構成されます。

後期基本計画は、令和4～8年度を計画期間としており、基本構想の実現に向けて、重点的・優先的に推進する施策や、個別の行政分野ごとの目標や基本的な取り組み方針を体系化して示しています。

後期基本計画（案）に対する皆様のご意見をお聞かせください。

受付期限 2月4日(金)

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、政策財政課に備え付けである冊子または市ホームページをご覧ください。

問 政策財政課 ☎ 6710 FAX 24 9616  
メール seisakuzaisei@city.towada.lg.jp

### 子育て世帯への臨時特別給付金の申請はお済みですか

令和3年9月30日に本市に住所を有し（対象③を除く）、次のいずれかに該当する人は、子育て世帯への臨時特別給付金を申請により受給することができます。

対象

- ①令和3年9月分の児童手当の受給者のうち公務員のうち
- ②平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの児童（高校生など）のみを養育する人
- ③令和3年9月1日～令和4年3月31日に生まれた児童を養育する人

所得要件 令和3年度所得が児童手当と同様の所得制限限度額内であること

給付額 対象児童1人に付き 10万円  
申請期限 3月15日(火)

※対象③は出生時の申請となるため、申請期限後も受け付けします。

問 子育て支援課 ☎ 6716

### ワクチン検査パッケージ・対象者全員検査等定着促進事業 PCR検査等無料化事業が始まりました

県では、新型コロナウイルス感染症対策と日常生活の回復の両立を図るため、県の登録を受けた事業者による検査サービス（無料）を始めました（PCR検査センター十和田市役所店（市役所別館1階）も対象となります）。

対象 「ワクチン・検査パッケージ制度」または「対象者全員検査」および「飲食、イベント、旅行等の活動に際してワクチン接種歴や陰性の検査結果を確認する民間の取組」のために検査を受ける無症状の人

持ち物 本人確認書類（マイナンバーカード、免許証など）、検査受検の目的を証する書類（チケット、予約票など）

実施期限 3月31日(木)

※詳しくは、青森県庁ホームページをご覧ください。

問 青森県健康福祉部保健医療調整本部 検査無料化事業担当  
☎ 017-722-1111  
(内線 6569、6358、6356)

### マイナンバーカード申請用の顔写真の撮影を3月から一時休止します

引っ越しでの住所変更手続きなどにより窓口が混雑するため、マイナンバーカードの顔写真の撮影を3月1日から休止します。再開日時は決まり次第お知らせします。顔写真の撮影を希望する人は、2月28日までに市民課の窓口へお越しください。

受付時間 午前8時30分～午後4時30分

持ち物 本人確認書類（免許証など）  
※混雑が予想されるため、時間に余裕をもってお越しください。

問 市民課 ☎ 6755



## 国民年金保険料の納付には「前納制度」をご利用ください

申問市民課 ☎ 6753

八戸年金事務所 ☎ 0178・44・1742

国民年金保険料をまとめて前払いすると割引になる「前納制度」があります。また、口座振替で前納すると、現金やクレジットカードでの納付よりも割引額が多く、納め忘れもなく便利です。

## ▶ 申請場所

各金融機関、八戸年金事務所、市民課

## ▶ 申請に必要な書類

本人確認書類（マイナンバーカード、免許証など）、マイナンバーまたは基礎年金番号が分かるもの、通帳と届け出印（口座振替で納付する人のみ）、クレジットカード（クレジットカードで納付する人のみ）

※代理人（申請者と別世帯の人）が申請する場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

## 【前納制度の振替日と申込期限】

※令和3年度の割引額です。保険料は1カ月16,610円です。

	当月末（早割）		6カ月前納		1年前納		2年前納	
	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額
納付書	なし		98,850円	810円	195,780円	3,540円	383,810円	14,590円
クレジットカード	なし		98,850円	810円	195,780円	3,540円	383,810円	14,590円
口座振替	16,560円	50円	98,530円	1,130円	195,140円	4,180円	382,550円	15,850円
申込期限 (クレジットカード・口座振替)	随時提出可能		上期：2月末日 下期：8月末日		2月末日			
引き落とし日 (クレジットカード・口座振替)	毎月末日		上期：4月末日 下期：10月末日		4月末日			

## 避難行動要支援者名簿に登録している人も救急医療情報キットの配布対象です

広報とわだ1月号で救急医療情報キット無料配布のお知らせをしていましたが、避難行動要支援者名簿に登録している人も配布対象になります。

配布を希望する人は申請が必要です。生活福祉課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入の上、申請してください。

申問生活福祉課 ☎ 6718

## 資源集団回収に取り組んでみませんか

町まちづくり支援課 ☎ 6726

資源集団回収は、町内会や子ども会、PTAなどの団体が各家庭から出る資源物を回収し、リサイクルに取り組む活動です。団体は、資源回収業者への売払金のほか、対象品目の回収重量により、市から奨励金（本年度の奨励金は1kg当たり3円）を受け取ることができます。この奨励金は各団体の活動に役立てられ、地域の皆さんが協力して取り組む資源集団回収は、ごみ減量や資源の保全のほか、コミュニティづくりにも役立っています。

資源集団回収を始めたい場合は、ご相談ください。

## 【本年度実績】（令和3年11月末時点）

実施団体数	回収量（換算重量）【kg】				奨励金【円】
	瓶類	金属類	紙類	計	
94団体	2,235.1	21,844.3	223,360.0	247,439.4	742,309

【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

## 赤十字活動への支援（会費）をお願いします

赤十字の活動は、皆さんから寄せられる活動資金(会費や寄付金)により支えられ、国内の災害救護や救急法の講習普及などの活動に役立てられています。

町内会長などが各家庭を訪問しますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

## 家畜などを飼育している人は定期報告が必要です

家畜などを飼っている人は、家畜伝染病予防法により、年1回飼育状況を報告することが義務付けられています。令和4年2月1日現在の飼育状況を報告してください。

対象 牛、水牛、鹿、馬、綿羊、ヤギ、豚、イノシシ、鶏（チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥を含む）、アヒル

※愛玩用（ペット）の場合でも報告が必要です。

提出方法 持参、郵送、FAXのいずれかにより提出してください。

提出期限 2月15日(火)

※報告書の様式は、十和田家畜保健衛生所または農林畜産課に備え付けてあるほか、十和田家畜保健衛生所のホームページからもダウンロードできます。

☎農林畜産課 ☎⑤ 6745

FAX ② 9399

☎十和田家畜保健衛生所

☎③ 6235 FAX ③ 3044

## 家族そろって交通災害共済に加入しましょう

交通災害共済は、日本全国どこで起きた交通事故でも対象になります。1日だけの治療や自転車による事故も対象となります。

会費 1人 350円

共済期間 4月1日から1年間

加入受付 2月1日(火)～

※交通事故証明書がない場合、災害の程度にかかわらず1万円のみでの支給となりますので、自損事故、バイク・自転車による事故もすぐ警察に届けましょう。

※町内会を通して案内しています。

☎まちづくり支援課 ☎⑤ 6777

## 読書アンケートにご協力をお願いします

☎スポーツ・生涯学習課 ☎⑧ 0186

市では、毎月第4日曜日を「十和田市家庭読書の日」と定めています。たまにはテレビやスマホ・ゲームなどはお休みし、ゆっくり家で読書を楽しみましょう。

家庭での読書に関するアンケートも実施しています。QRコードを読み取りアンケートにご協力をお願いします。

回答期限 3月13日(日)



## 十和田市の読書活動がラジオ番組で紹介されます

市内の小学生がお勧めの本などを紹介します。ぜひお聞きください。

番組名 FM青森「あ・い・こ・と・ば」

放送予定 2月6日(日)、3月6日(日)

いずれも午前9時30分～10時

(放送後1週間は、ラジオアプリ「Radiko」でも聞くことができます。)

## 県税納税証明書交付申請時の本人確認・委任関係確認を行っています

☎上北地域県民局県税部納税管理課 ☎② 8111

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口に来庁した人の本人確認および代理人申請の場合の委任関係確認を行っています。

### ◆納税証明書の交付申請に必要な物

証明書の種類	必要な物	本人確認書類(※)	青森県収入証紙(400円/1部)	自動車検査証(コピー可)
個人事業税 法人県民税・事業税・特別税		○	○	
自動車税種別割 (滞納がない旨の証明)		○	○	○
自動車税種別割 (車検用)		○		○

(※) マイナンバーカード、運転免許証などの顔写真付き公的書類（顔写真が付かない書類の場合は、2枚の提示が必要です。）

● 代理人が申請する場合は、本人(法人の場合は代表者)からの委任状が必要です。

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものですので、ご理解とご協力をお願いします。

【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



## クレジットカード・スマートフォン決済アプリで市税の納付ができます

☎ 収納課 ☎ ⑤ 6762

スマートフォンなどで納付書のバーコードを読み取ることにより、いつでもどこでも納付ができます。詳しい利用方法については市ホームページをご確認ください。

### ◆対象となる市税

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

### ◆利用可能なクレジットカード

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



※1件の納付金額に応じたシステム利用手数料は、納税者負担となります。

### ◆利用可能な決済アプリ

「LINE Pay」「PayPay」「楽天銀行」「PayB」「au PAY」

※各アプリの利用方法については、市ホームページからご覧ください。



### ◆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、クレジットカードまたはアプリ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市で納付確認ができるまでに3～5週間程度かかりますので、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。

## AEDに目隠し用シートを併置しました

AED（自動体外式除細動器）を使用する際の目隠しとして使用できるシートを、公共施設など30カ所、市内小・中学校23カ所に設置しているAEDに併置しました。傷病者の体にパッドを貼り付けた上からシートをかけることで目隠しができます。性別に関係なくAEDをためらうことなく使用できるよう、もしものときにはご活用ください。

☎健康増進課 ☎ ⑤ 6790

## 青森県特定（産業別）最低賃金改正のお知らせ

青森県特定（産業別）最低賃金が、令和3年12月21日から改正されました。

産業名	改正後	改正前
鉄鋼業	929円	903円
電子部品等製造業	859円	833円
各種商品小売業	852円	825円
自動車小売業	890円	864円

※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

## ①相続登記・法定相続情報証明制度に関する無料相談会

毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、無料相談会を実施しています。

とき 2月1日(火)～28日(月)  
(土・日曜日、休日を除く)

ところ 県内の各司法書士事務所  
※事前に各司法書士事務所への予約が必要です。

※初回費用は無料ですが、2回目以降や具体的な手続きは有料になります。

## ②女性のための女性司法書士による無料電話法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間問題など法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で電話相談に応じます。

とき 3月5日(土)  
午前10時～午後4時

☎電話番号 017・752・0440

### ◆①、②いずれも

☎青森県司法書士会

☎ 017・776・8398

## 確定申告・税金の無料相談

確定申告や税金に関する無料相談会を実施します。

とき 2月22日(火)  
午前10時～午後3時

ところ 各税理士事務所

※事務所へお越しの際は、必ずマスクを着用するようお願いいたします。

☎東北税理士会十和田支部

☎ ② 2087

【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

## 2～3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
2月1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)
2月20日(日)	午前10時30分～午後0時30分	
3月1日(火)	午後1時30分～3時30分	
3月13日(日)	午前10時30分～午後0時30分	

### 八戸盲学校・八戸聾学校 協働 相談支援センター サテライト教室のお知らせ

盲学校・聾学校教員が「見え、聞こえ、ことば、発達」などに関する相談支援を無料で行います。

とき 2月24日(木)

午後1時30分～4時30分

ところ 教育研修センター

対象 乳幼児～成人（家族や担任の先生も可）

※事前に予約が必要です（保健センターに申込用紙があります）。

☎ 八戸盲学校・八戸聾学校相談支援センター ☎ 0178・43・3962

FAX0178・43・3942

### 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 ☎ 51 6718

### 「とわだ応援プレミアム付商品券」の利用は2月28日までです

期限を過ぎた商品券は無効になりますので、期間内に取扱加盟店で利用してください。

※最新の取扱加盟店は「とわだ応援プレミアム付商品券ホームページ」で確認できます。

☎ 商工観光課 ☎ 51 6773

十和田商工会議所 ☎ 24 1111

### 小・中学校の就学通知書は届いていますか

令和4年4月に小学校入学予定の児童の保護者へ、1月中旬に就学通知書を郵送しました。

また、中学校入学予定の児童には小学校を通して配布しています。

まだ就学通知書が届いていない場合は、ご連絡ください。

☎ 教育総務課 ☎ 58 0182

## 募 集

### 国民健康保険運営協議会委員募集

市では、国民健康保険の運営について、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

▶ 国民健康保険の被保険者で、73歳未満の人（医療関係従事者、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できる人（年3回程度）

募集人員 3人程度

任期 委嘱の日から3年

謝礼 日額6,000円（所得税控除前）

応募方法 国民健康保険課に備え付け、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 2月16日(水)必着

☎ 国民健康保険課 ☎ 51 6751

### 第54回市民スキー大会参加者募集

ブルークボーゲンでも出場可能な小学生向け初級者コースもありますので、気軽にご参加ください。

とき 2月20日(日)

午前9時～午後1時

ところ 奥入瀬溪流温泉スキー場

対象 市内在住の人

種目 大回転競技

費用 500円

申込期限 2月15日(火)

☎ 十和田市スキー協会事務局

☎ 23 2420

☎ 十和田市スキー協会事務局・坂下

☎ 0178・79・6141



### 令和3年度自衛官等募集

☎ 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎ 33 1346

募集種目	資格	受付期間	試験期日
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤科幹部 候補生	令和5年4月1日現在 22歳以上26歳未満 (修士課程修了者は28歳未 満の人)	3月1日(火)～ 4月14日(木)	<1次試験> 4月23日(土) 筆記試験 24日(日) 筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ) ●2次試験は後日お知らせします。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	3月1日(火)～ 5月10日(火)	<1次試験> 5月20日(金)～29日(日)※ <2次試験> 6月17日(金)～7月3日(日)※
自衛官候補生 (任期制)		年間を通じて 行っています。	別途各人に連絡します。
予備自衛官補 (一般)	18歳以上34歳未満の人		
予備自衛官補 (技能)	18歳以上で各種国家免許資 格などを有する人（国家免 許資格などの細部につい てはお問い合わせください。）	受け付け中～ 4月8日(金)	4月11日(月)～17日(日)※

※試験期日については、後日指定します。





## 講座・教室

## 第9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 2月18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 健康寿命を延ばそう①～糖尿病リスク～

講師 中央病院糖尿病認定看護師  
看護師長 成田 圭子

定員 50人(先着順)

※健康とわだポイント

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。

申問 中央病院 ☎ ⑤ 5121



## 祖父母のための孫育て教室

祖父母世代の皆さんは、一番身近で子育ての悩みを聞いてくれる大事な存在です。また、我が子を懸命に育てる親世代にとって祖父母の支援はありがたいものです。この機会に、近頃の育児法を体験してみませんか。

とき 2月22日(火)

午前9時30分～10時30分  
(受付 午前9時20分～)

ところ 保健センター

内容 助産師による体験学習(赤ちゃんのお世話、お風呂の入れ方)

定員 6人(先着順)

※事前に予約が必要です。

申問 健康増進課 ☎ ⑤ 6797

## 中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 2月24日(木)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階講堂

演題 日常生活における転倒予防

講師 リハビリテーション科

副技師長 新谷 亨

※健康とわだポイント

ラリー対象の講座です。

申問 中央病院業務課 ☎ ⑤ 5121

NPO法人スマイルラボ 学VIVA特別セミナー  
生きごちの良地域づくりのために私たちが  
できること

「生きづらさを抱えた人への理解と支援」をテーマに、生き心地の良い地域づくりのために私たちができることを完全オンライン配信で学びます。

とき 2月4日(金)

午後6時30分～8時45分

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具

申し込み方法 住所、氏名、年齢、連絡先を記入の上、FAXまたはメールで申し込みください。

申込期限 2月3日(休)

※オンライン環境がない場合は、申し込み時に受講場所をお知らせします。

申問 NPO法人スマイルラボ

☎・FAX ⑤ 6622

☎ 070・2439・8101

メール smilelab.forward@gmail.com



## 催し



## 第45回「とわだ・まける日」

参加店独自の年に一度の一斉大売り出し。店頭「とわだ・まける日」の赤いのぼり旗やポップが目印です。

とき 2月4日(金)～6日(日)

申問 十和田商工会議所

☎ ④ 1111



## 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。

ガールスカウト 親子で模擬体験と  
令和4年度入会説明会

ガールスカウトでは、人との交わりや野外活動を通して、自分たちでやりたい事を見つけ、計画・実行することで「色々なことができる自分」を広げていけるようになることを大切にしています。この機会に親子でガールスカウト体験をしてみませんか。

とき 3月12日(土)、3月20日(日)  
いずれも午前9時30分～11時30分  
※入会説明もしますので、保護者同伴でお越しください(開催時間内の都合の良い時間にお越しください)。

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」  
対象 年中～小学生の女の子と保護者  
費用 200円(クラフト体験材料費)  
申込期限 各開催日の1週間前  
※当日は、検温とマスク着用をお願いします。

申問 ガールスカウト青森県第10団・岩間 ☎ ⑤ 5131

【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

## 2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	8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8月生まれの幼児	9日(水) 時間は個別通知します	
◆2歳児発達健診 令和元年8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。	10日(木) 時間は個別通知します	
◆3歳児健診 平成30年8月生まれの幼児	1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	17日(木)14:00～ ※10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 7日(月) 「骨盤ケア」 ◆ベビーケアコース 14日(月) 「スキンケア」 ◆親子ふれあいコース 21日(月) 「遊び方体験」	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。

### ●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	3月2日(水) 14:00～15:00 ※2月28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	24日(木) 9:30～・13:15～ ※22日(水)までに要予約	上十三保健所 問☎③4261
◆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	16日(水)※要予約 時間は個別通知します	
◆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	16日(水) 14:00～15:00 ※10日(木)までに要予約	市役所本館2階会議室1 問高年齢介護課 ☎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	1日(火)、15日(火)、3月1日(火) ※要予約 13:00～13:30	上十三保健所 問☎③4261
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望する人	2日(水) 14:30～15:30 ※要予約	上十三保健所 エイズ専用 問☎③8450
◆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	1日(火)、15日(火)、3月1日(火) ※要予約 13:30～14:30	

(※)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。

### 糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は放っておくと全身の血管が傷つき、さまざまな病気の原因となります。血糖値の上昇を穏やかにすることは、糖尿病はもちろんさまざまな生活習慣病の予防にもつながるため、まずは自身の生活習慣に取り入れられることを見つけて実行しましょう。

#### ①「食べる順番」は野菜から

野菜→タンパク質(肉や魚、大豆製品、乳製品など)→炭水化物(ごはん、パン、麺類など)の順番で食べることで、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。

#### ②運動量を増やす

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングは血液中のブドウ糖や脂質をエネルギーとして消費してくれます。

#### 【生活の中で意識して体を動かすコツ】

- ・雪かきや掃除、階段の上り下りなどキビキビ動く。
- ・運動施設を利用する。
- ・テレビを見ながらラジオ体操やストレッチをする。
- ・外出時は、なるべく歩くようにする。

#### ③早期発見のため、年に1回は健診受診

糖尿病は初期にほとんど自覚症状がないため、定期的に健康診査を受け、早期発見につなげましょう。

申問健康増進課☎⑤6791



### 企業の健康づくりを応援します

市では、市内の企業に向けて糖尿病予防に焦点を当てて生活習慣病予防を目指す「事業所まるごと健康づくり」を実施しています。

糖尿病発症予防や食生活などについて伝え、職場健診の結果から従業員一人一人にあわせた対策を提案します。

事前に打ち合わせを行いますので、希望する企業は申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

### ●献血のお知らせ

問健康増進課☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
12日(土)	10:00～12:00	ユニバース十和田東店
	13:30～16:00	
27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	





## 2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	7日(月)、21日(月) 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	8日(火)、22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	9日(水) 午前10時～午後4時 ※8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	10日(木) 午後1時～3時 ※3日(水)までに要予約
◆法律相談(定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	16日(水) 午後1時～4時 ※9日(火)午前9時から予約受け付け開始
◆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	25日(金) 午後1時～3時
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	15日(火) (要予約) ※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。

☎まちづくり支援課 ☎ 017-6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	24日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約(先着順) (次回は3月24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

☎八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742 市民課 ☎ 017-6753

## 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・届け出印を持参の上、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。

☎収納課 ☎ 01762

### 2月28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

国民健康保険税第8期

介護保険料第8期/後期高齢者医療保険料第8期

## その他の催し

<>…開始時間

19日(土)	▶サエラ音楽会<14:00>～市民文化センター(3,000円・全席自由) (☎サエラ事務所 ☎ 0173-26-7755)
27日(日)	▶PEACE MAKERダンス発表会<18:00>～市民文化センター(500円・全席自由) (☎PEACE MAKER ☎ 017-4345)

### 解決の糸口を見つけに行こう!相談会

☎消費者信用生活協同組合八戸事務所  
☎ 0120・102・084

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見つけます。

とき 3月5日(土) 午前10時～午後4時

ところ 消費者信用生活協同組合 八戸事務所

(八戸市大字八日町36 第一ビルディング4階)

相談内容 ①お金の問題(多重債務問題など) ②遺産相続

③不動産売買 ④税金など公共料金の滞納 ⑤DV・

離婚問題 ⑥その他暮らしに関する悩み事

※事前に予約が必要です。

### 運転適性相談窓口と免許自主返納者支援事業のお知らせ

☎十和田警察署 ☎ 017-3195

運転に不安のある人、運転免許証の返納についてお悩みの高齢者、運転に支障のある病気などにかかった人や家族からの相談を受け付けています。

#### ◆運転適性相談窓口

・青森県運転免許センター

・八戸、弘前、むつ自動車運転免許試験場

・県内各警察署

また、青森県警では、車の運転に不安を感じて自動車運転免許証を自主返納した方々の生活を支援するため「運転免許証自主返納者支援事業」を推進しています。

これは、運転免許証を返納した際に運転経歴証明書を取得した人は、この事業に参加する企業から料金割引や各種サービスを受けられるというものです。

支援協賛店については、青森県警ホームページをご覧ください。だくか、十和田警察署にお問い合わせください。



### 休日当番医

☎健康増進課 ☎ 01790

6日(日)	かわむらクリニック(西二十二番町4-16)	☎ 201505
11日(金)	西十一番クリニック(西十一番町40-38)	☎ 53911
13日(日)	藤原内科(三本木字北平115-8)	☎ 240770
20日(日)	佐藤内科クリニック(穂並町10-6)	☎ 252888
23日(水)	さとの整形外科クリニック(東十一番町7-17)	☎ 215885
27日(日)	篠田医院(稲生町21-21)	☎ 232022

▶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。

# 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため

## 公共施設の対応を次のとおりとします

施設名	開館／休館など	期間	備考
道の駅とわだ	開館		匠工房、併設のレストランは休館（2月28日(月)まで）
道の駅奥入瀬	開館		麦酒館・味噌館は、民営化準備のため休館中
現代美術館、観光物産交流施設（AST）、奥入瀬溪流館、奥入瀬湧水館、十和田湖観光交流センター「ぷらっと」、馬事公苑（駒っこランド）、市民の家	休館	2月28日(月)まで	
石ヶ戸売店	休館		
市民交流プラザ「タワーレ」、南コミュニティセンター、東コミュニティセンター、西コミュニティセンター	原則休館		南・東コミュニティセンターで実施予定の高校入学試験などは実施
市民文化センター・生涯学習センター、沢田悠学館	原則休館 (予約済のみ使用可)		期間中の新規予約受け付けは中止。 施設管理者・利用者に万全の感染対策を講じていただき使用可
総合体育センター（トレーニング室を含む）	原則休館 (予約済のみ使用可)		期間中の新規予約受け付けは中止。予約済の大会などに限り、感染予防対策の徹底を条件に使用可
志道館、屋内グラウンド「こまかいどーむ」、農村集落多目的利用施設（おらんどーむ）、アネックススポーツランド、郷土館、十和田湖民俗資料館	休館		郷土館で開催中の企画展は、5月8日(日)まで期間延長
市民図書館	制限をかけて開館		貸出・返却のみ。 時間を午前9時～午後5時に短縮して開館。 中・高校生に限り、感染予防対策を講じた上で、学習コーナーを使用可
地域子育て支援センター（白菊かねざき保育園、小さな森こども園、豊ヶ岡保育所、とわだこ中央保育園、十和田めぐみ保育園、まるくこども園、まきばのこども園）	休止		

市民の皆さまにはご不便をお掛けしますが、新型コロナウイルス感染症から自身や家族、周囲の方々を守るためにもご理解とご協力をお願いします。

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
	人口	59,666人	-41人	-679人
	男	28,634人	-25人	-284人
	女	31,032人	-16人	-395人
	世帯	27,951世帯	-16世帯	+80世帯

令和3年12月末現在

### 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～  
みんなでつくりよう安全・安心なまち  
セーフコミュニティ十和田

