



祝 卒業証書授与式



「卒業証書授与式」

(3月14日火/三本木中学校)

市立中学校8校で卒業式が行われ、中学生428人が義務教育を終え、学び舎を巣立ちました。三本木中学校(藤田誠志校長)では、141人の3年生が卒業し新たな生活をスタートさせました。

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

スマートフォンアプリ「カタログポケット」で閲覧できます。



QRコードからアクセスしてください。

Available in 10 Languages !

広報とわだ 目次

- 2 子育てを支援する給付制度をお知らせします
- 10 令和5年度 十和田市保健衛生カレンダー
- 13 令和5年度 市の公共交通情報
- 18 お知らせ
- 28 稲生川上水165周年記念 十和田市春まつり

子育てを支援する給付制度をお知らせします



☎子ども支援課 ☎ 51-6716、51-6717

※子育て家庭への手当・助成 ※いずれも所得制限があります。

児童手当

- ▶ **支給対象**
0歳から中学校修了前の児童（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）を養育している人
- ▶ **支給額**（児童1人につき月額）
【所得制限未満の場合】
3歳未満：15,000円
3歳～小学生：10,000円（第2子まで）
15,000円（第3子以降）
中学生：10,000円
【所得制限以上、所得上限未満の場合】
5,000円
【所得上限以上の場合】
対象外

子ども医療費助成

- 高校生までの子どもに係る医療費の全額を保護者に助成します（高校生は入院に係る医療費のみ）。
- ▶ **支給対象**
市内に住所を有し、各種医療保険に加入している0歳から18歳までの児童（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）
※国民健康保険加入の乳児（1歳の誕生日末日まで）の保護者には所得制限がありません。
 - ▶ **支給額**
入院や通院などに係る医療費（入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く）の全額

特別児童扶養手当

- ▶ **支給対象**
20歳未満の精神または身体に中度以上の障害がある児童を養育する人
① 重度障害児：身体障害者手帳1級～2級（内部障害を除く）、愛護手帳Aまたはこれらと同程度の障害がある児童
② 中度障害児：身体障害者手帳3級または4級の一部（いずれも内部障害を除く）、愛護手帳Bの一部またはこれらと同程度の障害がある児童
③ 内部障害があり、病状が重度障害児または中度障害児と同等の障害と認められる児童
- ▶ **支給額**（児童1人につき月額）
【重度障害児の場合】 53,700円
【中度障害児の場合】 35,760円



※ひとり親家庭などへの支援

※いずれも所得制限があります。

◆いずれの支援も、申請して認定されないと受給できません。詳しくは、子ども支援課へお問い合わせください。

児童扶養手当

- ▶ **支給対象**
離婚などの理由により、ひとり親として児童（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）を監護している母、児童を監護し生計を同じくしている父、または父母に代わって児童を養育している人
- ▶ **支給額**（児童1人につき月額（目安））
【全部支給の場合】
児童1人の場合：44,140円
2人の場合：54,560円
【一部支給の場合】（所得制限による）
児童1人の場合：10,410円～44,130円
2人の場合：15,620円～54,540円
※児童が3人以上の場合は、お問い合わせください。

ひとり親家庭等医療費助成

- ▶ **支給対象**
次のいずれかに該当する人
① ひとり親家庭の父または母と児童（18歳の誕生日後の最初の3月31日まで）であり、父または母と児童のいずれも市内に住所を有する人
② 父母のいない児童
- ▶ **支給額**
入院や通院などに係る医療費（入院時食事療養費、保険適用外の費用を除く）
【児童】 自己負担額の全額
【父または母】 自己負担額のうち、医療機関ごとに、1カ月につき1,000円を超えた額
※処方箋が発行された場合は、病院と薬局の合計から1,000円を超えた額。

自立支援教育訓練給付金

- ひとり親家庭の父または母が、雇用保険制度の教育訓練給付金の指定教育訓練講座を受講することを支援するために支給されます。
- ▶ **支給対象**
市内に住所を有し、20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の父または母
※教育訓練受講前に事前相談が必要となります。
 - ▶ **支給額**
入学料と受講料の合計額（上限800,000円）

高等職業訓練促進給付金

- ひとり親家庭の父または母が、就職の際に有利となる資格を取得するため、養成機関で6カ月以上の修業をする場合に支給されます。
※対象となる資格については、お問い合わせください。
- ▶ **支給対象**
市内に住所を有し、20歳未満の子を扶養しているひとり親家庭の父または母
 - ▶ **支給額**（月額）
【市民税非課税世帯】 100,000円
【市民税課税世帯】 70,500円

新生児聴覚検査費を助成します

☎健康増進課 ☎ 51-6792

- 新生児聴覚検査に要した費用の一部を助成します。
- ▶ **支給対象**
令和5年4月1日以降に出生した、生後3カ月までの乳児
 - ▶ **内容**
母子健康手帳を交付する際に、受診票を渡します。
契約医療機関以外の医療機関で検査費用を自己負担した場合は、申請により助成します。



とわだ子育てアプリを ※ご利用ください※

子どもの予防接種のスケジュール管理に役立てたり、随時配信される子育て情報を受け取ることができます。



4月以降も無料で新型コロナワクチン接種を受けられます

〒十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936

特例臨時接種の期間が延長されたため、4月以降も新型コロナワクチン接種の自己負担はありません。なお、5月8日から「令和5年春開始接種」の実施期間となりますので、65歳以上の人と令和4年度に基礎疾患等で申請し接種した人には順次接種券を送付します。

令和5年度新型コロナワクチン接種のイメージ

	～5月7日	5月8日～8月	9月以降
12歳以上	令和4年秋開始接種 【対象】 初回接種（1・2回目接種）を終了し、オミクロン株対応2価ワクチンを接種していない人 オミクロン株対応2価ワクチン	令和5年春開始接種 【対象】 初回接種（1・2回目接種）を終了し、次のいずれかに該当する人 ・65歳以上の人 ・基礎疾患等がある人 ・医療従事者等 オミクロン株対応2価ワクチン	令和5年秋開始接種 【対象】 初回接種（1・2回目接種）を終了した5歳以上の全ての人 現在、国において使用するワクチンを検討しています。
5～11歳	追加接種 【対象】 初回接種（1・2回目接種）を終了し、オミクロン株対応2価ワクチンを接種していない人 オミクロン株対応2価ワクチン	追加接種を継続して実施 【対象】 初回接種（1・2回目接種）を終了し、オミクロン株対応2価ワクチンを接種していない人 ※基礎疾患等がある人はさらに1回追加接種が可能 オミクロン株対応2価ワクチン	
6カ月～4歳		初回接種（1～3回目接種）	従来型ワクチン

※現行の12歳以上を対象としたオミクロン株対応2価ワクチンの追加接種（令和4年秋開始接種）は5月7日で終了となりますので、希望する人はお早めの接種をお願いします。

令和5年春開始接種

65歳未満で基礎疾患等がある人および医療従事者等で接種を希望する人は申請をお願いします

- ◆申請が必要な人 ①基礎疾患がある人 ②新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認めた人 ③医療従事者等および高齢者施設等の従事者
※令和4年度に基礎疾患等で申請し接種した人は申請は不要ですが、「医療従事者等および高齢者施設等の従事者」は新たに申請が必要です。

- ◆接種の流れ 事前に申請が必要です
①ウェブまたは保健センター窓口で接種券発行の申請をする。
②接種券が届く。
③同封の案内を確認し予約する。
④予約日に接種をする。

- ◆申請方法
ウェブ申請：申請フォームへの登録をしてください。
※市ホームページの「電子申請・届出システム」からアクセスできます。
窓口申請：保健センターに備え付け、または市ホームページからダウンロードした申請書を提出してください。

本市に転入した人は、接種券発行申請書を提出することにより、接種可能となる時期に案内が届きます。申請書は、保健センターと市民課に備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。

あなたの出したごみ、残されていませんか？

守ろう！ 家庭ごみの出し方ルール

ごみの分別・出し方に関すること まちづくり支援課 ☎51-6726
ごみの収集・処理に関すること 十和田地域広域事務組合 ☎28-2654

春は、新生活に伴い、引っ越しや部屋の整理など、ごみを出す機会が多くなる季節です。そのため、ごみの収集場所の使い方やマナーについての苦情も多く寄せられています。一人一人がルールを守り、地域で利用するごみの収集場所を気持ちよく清潔に利用しましょう。



家庭ごみを出すときは **3つのルール** を守りましょう

ルール1 決められた日時に出す

▶ごみは指定収集日の朝8時までに出す

ごみの収集は午前8時から始まります。
※午前8時以降や指定収集日以外に出したごみは収集されません。

ルール2 決められたもの（分別したもの）を出す

▶ごみを正しく分別する

正しく分別されていないごみは収集されません。

▶ごみの分類ごとに指定のごみ袋に入れる

指定のごみ袋以外で出したり、袋の種類が間違っていると収集されません。

ルール3 決められた場所に出す

▶他の町内会、他の地域の収集場所にごみを出さない

ごみの収集場所は、それぞれの町内会や地域住民、アパート管理者が維持管理しています。

⚠ 他の町内会、他の地域へごみを持ち込むことによるトラブルが発生しています。必ず決められた収集場所に出してください。

令和5年度版「家庭ごみの出し方」「家庭ごみ収集日程表」を確認しましょう

ごみの出し方や各地区の収集日程などの情報を記載しています。

広報とわだ3月号と一緒に配布しました



※まちづくり支援課で配布しているほか、市ホームページからも確認できます。

十和田市版ごみ収集アプリもご利用ください。

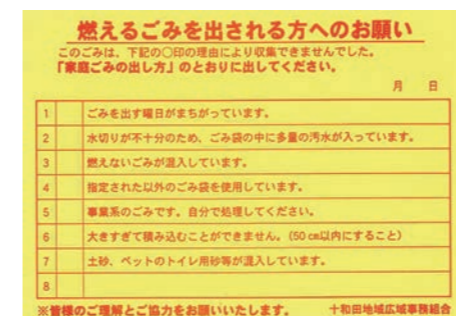


App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう

ごみ袋に黄色いシールが貼られ、ごみの収集場所に残されていたら確認しましょう！



▲黄色いシール

ごみを収集しない理由を黄色いシールに記入しています。ごみを出した人が責任を持って持ち帰り、ごみの出し方を確認して、収集日に申し直してください。※そのまま置いても収集されません。

◆収集しない理由の例

- ごみを出す曜日が間違っている
- ごみの分別が正しくされていない
- ごみ袋が指定のものではない
- 大き過ぎて積み込めない

⚠ 出し直す際には、黄色いシールをはがすが、ごみ袋を新しいものに替えてください。



創業希望者や市内事業者に対する支援などをご紹介します

①②③について [申問商工観光課](#) ☎51-6773 ④について [申問商工観光課](#) ☎51-6771

① 創業支援・空き店舗等活用事業

市内の空き店舗などを活用し事業を開始する人に改修工事費の一部を補助します。

対象物件 市内で1カ月以上営業が行われていない空き店舗・空き事務所・空き家

対象事業 小売業、サービス業（宿泊・飲食業含む）、コミュニティビジネス（IT関連含む）、その他これらに類する事業。ただし、風俗営業法に定める営業などは除きます。

対象要件 2年以上継続して営業することが見込まれることなど（改修工事着工前にご相談ください）

対象経費 店舗の改修工事に係る費用など（備品などの購入費用は除く）

補助金額 改修工事費の2分の1（一部区域に限り3分の2）
※次の①～③の場合で上限額が異なります。

- ①市外から転入などした人で店舗面積が200㎡以上（上限300万円）
- ②市外から転入などした人で店舗面積が200㎡未満（上限150万円）
- ③上記以外のもの（上限50万円）



▲詳しくはこちらから

創業について個別相談できます

創業・起業支援の専門家が、構想・企画の段階から創業・起業に至るまで、伴走型で皆さんのご相談に応じます。

とき 毎月第2・4木曜日（休日の場合はその前日） 午前10時～午後4時

ところ 地域交流センター「とわふる」

対応者 （公財）21あおもり産業総合支援センター シニア・インキュベーション・マネジャー 鎌田 直人さん



鎌田 直人さん

② 若年者等人材育成支援事業補助金

若年者などの市内企業への定着を図るため、従業員の資格などの取得に係る費用の一部を補助します。

対象 市内に住所および事業所を有する個人事業主、または市内に事業所を有する法人で、4月1日時点で18歳以上40歳未満の従業員に、業務に必要な資格や免許取得のための研修などを受講させるもの

対象経費 企業などが負担した受験料や受講料
▶試験により資格などを取得する場合は合格した場合のみ対象
▶従業員1人につき1種類

補助金額 対象経費の2分の1（上限10万円）



▲詳しくはこちらから

③ U I J ターン移住就職奨励金

人口減少・雇用対策の一環として、U I J ターンで本市に転入し、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。

対象 市外で1年以上住所を有した後、令和4年10月1日以降に本市に転入し、令和5年1月1日以降に市内事業所に就職し3カ月経過した個人

奨励金額 10万円



▲詳しくはこちらから

対象要件など詳しくはお問い合わせください。

いずれの補助金・奨励金も原則、先着順で予算の範囲内となります。

申請書は商工観光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。



▲詳しくはこちらから

④ インバウンド受入環境整備事業補助金

外国人観光客の満足度向上を図るため、宿泊事業者などが行うインバウンド受け入れ環境の整備に要する経費の一部を補助します。

対象 市内に事業所を有し、次のいずれかに該当する法人または個人（対象事業：宿泊事業・製造事業・飲食事業・観光事業・交通事業・小売事業・商店街組織など）

対象経費 無料Wi-Fi利用環境の整備、パンフレットやホームページの多言語化、電子決済端末の購入などに係る経費

補助金額 対象経費の2分の1（上限100万円）



▲詳しくはこちらから

皆さんのまちづくり活動を支援!

元気な十和田市づくり市民活動支援事業対象候補を募集します

[申問](#) まちづくり支援課 ☎51-6725

対象団体 ▶構成員が5人以上であること ▶組織や運営に関する規約などがあること ▶主に市内で活動し、構成員の半数以上が市民または市内への通勤・通学者であること

対象事業 ▶市内で行われる公益的な事業 ▶団体・市民が主体的に行う事業 ▶令和6年2月末日までに完了する事業

補助金額 上限50万円 ※補助金額は審査により決定します。

選考方法 各団体の企画提案書と公開プレゼンテーション（5月24日(水)開催予定）を基に、検討会議で評価し、決定します。

応募期限 4月27日(木) ※4月20日(木)までにまちづくり支援課に事前相談をしてください。

企画提案の一例

◆地産地消や食育、十和田市産の農産物をPRする活動

◆高齢者や障害者のデジタル活用の不安解消に向けた活動

説明会を開催します

本年度の事業説明会を開催します。事業に興味のある団体や活用を検討している団体は、ぜひご参加ください。

とき 4月7日(金) 午後6時～

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

事業内容など詳しくは市ホームページをご覧ください▶



企画提案があった事業を評価する検討委員を募集します

対象 公開プレゼンテーションと5月30日(火)に開催予定の検討会議および令和6年2月下旬に開催予定の成果発表会に出席できる市民（本事業に応募している団体の構成員は除く）

内容 「元気な十和田市づくり市民活動支援事業」企画提案事業の評価、検討

募集人員 2人

任期 2年間（報酬はありません）

申し込み方法 まちづくり支援課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 4月27日(木)

市立中学3年生の英検3級以上の取得率が35.5%となりました

[問指導課](#) ☎58-0183

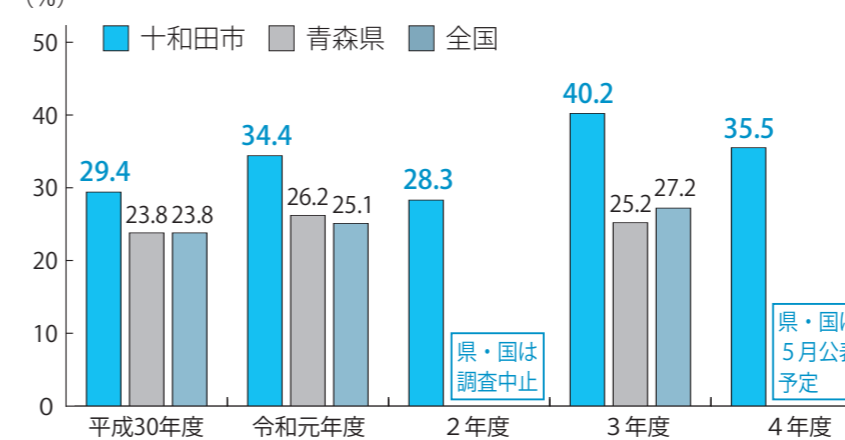
令和4年度、市立中学3年生の英検3級以上取得率は35.5%となり、これまでの青森県や全国と比較して高い取得率を維持しています。

市では、中学生の英語力向上などを目的に、平成26年度から英検の検定料の助成をしており、本年度は市立中学3年生が英検（3級以上）を1人1回無料で受けられます。中学生の皆さん、実用的な英語力を身に付けるため、英検3級以上の取得を目標にしてみませんか。

受験級	検定料
1級	11,700円
準1級	9,700円
2級	6,300円
準2級	5,600円
3級	4,600円

市立中学3年生全員を対象とした英検3級以上の取得率

※数値に「学校の成績などにより3級以上と判断した人数」は含まれません。



実用英語技能検定助成

検定は、各学校が生徒の実態に応じて実施しています。

詳しくは、学校が配布・掲示している案内をご覧ください。

対象費用 市立中学3年生が受ける英検の検定料全額 ※1人1回
対象級 中学校卒業程度とされる3級およびその上位級（準2級・2級・準1級・1級）



英検3級レベルの問題に挑戦してみよう! ()に入れる最も適切なものはどれでしょう?

Last Friday, we had a () lunch to welcome the new member of our team. He just started working at the company.
1. special 2. deep 3. weak 4. low

答えは24ページに記載しています。

新年度
スタート!

新しいこと、始めてみませんか?

コミュニティセンターなどでは、たくさんの **サークル** ・ **講座** で市民が学び合っています

☎スポーツ・生涯学習課 ☎58-0186


施設の表記

- 南▶南コミュニティセンター
- 東▶東コミュニティセンター
- 西▶西コミュニティセンター
- ト▶市民交流プラザ「タワーレ」
- 悠▶沢田悠学館
- 文▶市民文化センター
- 図▶市民図書館
- と▶地域交流センター「とわふる」
- ※▶問い合わせ先に確認してください

check!

市民の
学びのガイド

◆活動内容など、詳しくは市ホームページでも確認できます。
※掲載されていないサークル・講座もあります。



◆開始時間は、施設の予約状況によって変更する場合があります。
詳しい内容や申し込みは、問い合わせ先に確認してください。

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
スカウト	ガールスカウト青森県第10団	ト 月2回(出)か(回)9時30分	岩間祐子 23-5131
地域活動	青森県防災士会十和田支部	ト 不定期	小林閣則 090-5235-4855
	ハッピーチルドレン Happy Children	東 第1(火)10時	新藤幸子 090-5597-5682
	大町桂月を語る会	※ 不定期	谷川妙子 090-7327-6343
自主学習	十和田あすなる会	ト 第3(木)13時	阿部憲悦 23-6330
	とわだ古文書の会	文 第1・3(金)13時	樋川裕子 20-1607
教育	シュタイナーに学ぶAOIもり	東 不定期9時30分	川崎直美 080-5736-7538
	十和田チャールズ会	東 第2・4(土)13時	土田研二 22-6450
絵画	マルディ絵画教室	東 毎週(火)13時	大浪洋二 090-6657-4456
	青森国際写真集団	東 第1(木)18時30分	佐藤幸一 22-5428
写真	絵手紙サークル吾赤紅	ト 月3回(木)10時	大久保礼子 22-0998
書道	かな書道教室	南 第2・4(月)13時	山本登美子 24-2323
茶道	表千家茶道クラブ	東 第1・3(火)14時	杉沢好子 22-1555
	お抹茶クラブ	南 毎週(金)10時	秋田美智子 22-5408
	「茶道のファン」倶楽部	東 第1～3(金)13時	東静 22-5721
	親子茶道体験教室	文 月2回(土)13時30分 ト 月2回(土)18時	竹内宗境 28-3815
華道	青山御流いけばな教室	東 第2・4(木)19時	田中伸子 080-5566-6989
	小原流お花に親しむ会	文 第2・4(水)9時30分	米田敏子 22-3129
	木村則華池坊いけばな教室	東 第1・3(水)19時	木村則子 090-7939-8294
	池坊いけばな南教室	南 第2・4(金)19時	
	十和田・花あそび親子教室	ト 月2回(土)18時	
着付け	らくらく着方くらぶ	南 第2(水)9時30分	村岡紀代子 090-1374-8706
	前結び着付けサークル	南 毎週(火)10時	熊谷信子 22-1030
水引細工	水引研究会	ト 月4回(土)10時	村岡清子 22-0234
切り絵	十和田新切り絵クラブ	南 第1・3(水)10時	岡本保夫 23-0710
陶芸	十和田やきものクラブ	東 毎週(火)18時 毎週(木)・(土)9時	奥山紘 080-6003-1737
	陶芸水曜クラブ	東 毎週(水)9時	小野寺功 23-8483
染物	十和田むらさき保存研究会	南 第3(日)9時	高田靖子 28-3048
さき織	十和田湖さき織研究会	悠 不定期	中道福子 73-2651
洋裁	手作り愛好会	悠 月4回(木)9時30分	下川原敏子 080-1820-6017
	簡単ソーイング&リフォーム	東 第1・3(月)9時30分	浜田ゆり子 090-7063-4856
アロマクラフト	アロマとハーブのクラフト手づくり講座	南 不定期	沼内美加子 25-0578
マジック	十和田マジッククラブ	南 第2・4(火)18時30分	畑山喜代人 23-2531
アマチュア無線	アマチュア無線十和田クラブ	南 不定期	古館正樹 22-8094

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
料理	私が伝えたい料理教室	東 第2(水)・第4(土)9時30分	矢部聖子 090-4552-9451
	伝統食文化	十和田発酵食文化協会	東 月1～2回不定期
盆栽	十和田盆栽会	文 第2(土)13時30分	上川原弘三 080-6045-7722
	川柳	十和田ヒメマス川柳会	ト ※5日(土)・(日) 休日の場合は翌平日
短歌	十和田短歌会	ト 第3(日)13時30分	中里茉莉子 22-1467
	十和田湖ろまん短歌会	西 第3(土)13時30分	外山國雄 72-2511
俳句	新樹俳句会	ト 第3(土)13時	佃正子 25-3473
	すばる俳句会	ト 第1・3(水)9時30分	中村しおん 090-9741-1618
俳画	俳画クラブ	ト 第2・4(水)10時	
民話	十和田・民話語りべ「わの会」	南 第2(火)10時	一本松きよ 22-0786
百人一首	十和田百人一首愛好会	文 第1(月)10時	久保督子 24-2496
紙しばい	紙しばい倶楽部とわだ	東 月3回(月)10時	鳥山幸子 23-3311
	紙芝居ひろば・ひょうしぎの会	図 4～11月 第2(木)13時	野月たか子 090-7562-5708
英会話	ABC英会話クラブ	南 毎週(火)18時30分	円子正良 080-9638-3978
手話	十和田手話サークルおいらせ	ト 月4回(木)19時	齋藤裕美 090-7327-4445
読書	お話し会十和田	図 第1(土)14時30分	小野寺功 23-8483
	おはなしサークルちゅんちゅん	図 第2(日)11時	深瀬郁子 090-7331-5592
	親子読書会「わっこの会」	図 第3・5(土)10時30分	木村明美 090-7324-8742
	語りの会こま草	図 第2(土)10時30分 第4(土)①10時30分 ②14時	阿部智留恵 080-6036-6355
詩吟	八戸岳風会第五教場十和田会	悠 月4回(木)10時	太田みち子 73-2131
	日本國風流十和田吟詠会	文 毎週(水)13時30分	小山田京子 22-3580
箏(琴)	箏愛好会	南 月4回(日)13時	苔米地徳子 23-8401
ハーモニカ	十和田ハーモニーズ	東 月4回(月)13時	福沢勝義 22-7722
ピアノ	ピアノサークル・ドルチェ	南 月4回(水)9時	金沢静子 090-4633-9563
マンドリン	十和田マンドリンクラブ	文 月3回(金)13時30分	藤原寿子 22-2285
吹奏楽	クレール ウインド オーケストラ	文 月4回(水)18時	山下一成 090-7329-4964
	十和田フィルハーモニー管弦楽団	文 月2～3回(日)13時	堤優生 090-7525-6541
オーケストラ	ジュニアオーケストラ十和田	文 月4回(土)13時30分	豊川光子 22-7257
カラオケ	カラオケ愛好会	南 4～10月 毎週(木)18時30分 11～3月 毎週(木)13時	村館正美 73-2414

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
ボイストレーニング	ボイストレーニング研究会	東 不定期18時30分	古賀隆也 090-1494-6828
	とわだ混声合唱団	南 毎週(水)19時	奥山紘 080-6003-1737
	十和田湖コーラス愛好会	西 毎週(月)19時	菩提寺正巳 72-2036
	コールアゼリア	文 毎週(木)10時	成田靖子 23-4958
	コーラス四季	南 第1・4(水)9時45分 東 第2・3(水)9時45分	藤島レツ 22-2651
合唱	ポピュラーコーラス十和田	文 第1・3(土)14時	加賀沢和子 080-1830-0610
	楽踊会	南 月4回(月)9時	竹ヶ原ひろ子 22-3088
	大黒舞企画やまの会	ト 月4回(月)13時	山田すが子 090-3750-0251
	ナニヤドヤラとリズム体操・エクササイズ	ト 第1(水)、第2・3(月)13時	
舞踊	舞悠会	悠 不定期	新屋敷京子 73-2701
	十和田湖舞鶴くらぶ	悠 月2～3回 18時30分	森忠久 73-2552
能楽	十和田宝生会	文 月3回不定期	高井哲史 25-8023
	花柳流花すず会	文 月4回(土)13時	花柳寿々美岳 090-5394-0502
日舞	十和田親子ふれあい文化教室	ト 第1・3(土)17時	花柳美好 24-1206
	十和田市子ども劇団育成会	南 毎週(金)19時	大久保すえ 080-1834-5134
レクダンス	レクリエーションダンス「虹」	文 月3・4回(木)10時	工藤きよ 090-7069-9022
	レクリエーションダンス「みなみ」	南 月3回(火)10時	成田千津子 090-2273-4027
	健康体操ダンスクラブ	文 第1・3(土)10時	東恵美子 080-1675-9042
社交ダンス	ダンスクラブベスター	東 初級：毎週(木)19時 中級：毎週(火)19時	附田竹子 090-2791-9606
	楽しい社交ダンス	東 月4回(土)10時	佐々木文男 24-0662
	十和田ダンススポーツクラブ	東 月4回(水)19時	小沢秀司 23-2074
	南社交ダンス愛好会	南 月4回(土)18時30分	竹ヶ原良栄 23-9307
	ダンスクラブスマイル	ト 月4回(火)19時	佐々木勇一 090-7328-2057
	ダンスクラブα(アルファ)	東 毎週(金)13時	津吉通正 090-1068-5027
フラダンス	ボラリス フラ	文 月4回(水)13時 西 月4回(木)13時	下山恭美子 23-1715
	十和田モキハナフラサークル	ト 月2回(木)10時30分	米内山康 090-9639-3903
ハワイアンダンス	ピリアロハ オフラ愛好会	南 月2回(火)①14時 ②19時15分	十枝内美和 090-2369-8476
	フィオカマレイ オハイアライ フラストアジオ	文 月2～3回(火)13時30分	三浦静子 090-2362-6934

分野・内容	団体名・講座名	施設・開始時間	問い合わせ先
ベリーダンス	Guzel Oriental Dance	東 月4回(木)18時30分	鈴木志穂 080-1676-4708
	十和田フォークダンスクラブ	南 月1回(日)10時	工藤祐享 22-5012
フォークダンス	YDK65	と 毎週(金)15時	中原正俊 090-3369-1625
	馬花道	※ 毎週(木)・(日)19時 ※ 毎週(火)19時	對馬亜古 090-7328-7291
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢駒っことわだ	文 月3回(火)9時	一本松哲二 22-6205
	とわだいきいき吹矢会	南 月4回(月)9時	
健康体操	体を整える健康教室	東 毎週(金)①9時30分 ②11時	佐々木佳史 25-1840
	グッド案3B体操教室	東 月4回(金)10時	佐藤佐智子 090-7668-5437
	3B体操クラブ	南 月4回(水)10時	有馬美千子 22-6574
	リズムフィットネスクラブ	南 月4回(水)10時	鳥山幸子 23-3311
	健康体操	東 月4回(木)①9時30分 ②10時20分 ※ 月4回(月)19時	加藤智子 090-8580-9169
からだ整え隊	初級：月2回(金)9時30分 中級：月2回(金)8時40分	ト	
	エアロビクス	エアロビクス愛好会	南 月4回(火)19時
ピラティス	女性のためのピラティスタイム	東 月3回(月)10時	松倉史子 080-5035-9460
空手	子供空手教室	東 月4回(水)17時	木村勝善 090-1066-5427
	南太極拳クラブ	南 毎週(月)10時	相馬敏光 23-0872
太極拳	十和田太極拳愛好会	南 第2・4(金)18時30分	小原実 23-7967
	健康太極拳サークル	南 月4回(木)19時	高淵康子 22-5708
	太極拳中央くらぶ	文 毎週(月)・(土)9時50分	武井さつ子 25-6095
	ゆったり太極拳教室	東 毎週(月)10時	野月雅子 090-9539-0645
ヨガ	ヨガ愛好会	文 月4回(水)9時 ト 月4回(月)9時	田茂明子 090-5591-7484
	昼のリラックスヨガ	東 月4回(木)13時30分	
	夜のリラックスヨガ	ト 月4回(火)18時30分	古間木栄美子 090-7211-7829
	マギーヨガ	ト 月4回(金)18時30分	
ヨギー	ゆるくてやさしいヨガ愛好会	ト 月4回(水)10時	後沢純子 090-9032-3270
	囲碁	囲碁愛好会	南 毎週(月)～(土)13時
将棋	十和田将棋サークル	南 月4回(日)13時	松嶋千宜 24-2239

母子保健

実施場所 保健センター ※ほっとマミーサロンは市民交流プラザ「トワレ」

区分	4か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	2歳児発達健康診査	3歳児健康診査	ほっとマミーサロン	パパママ教室
対象	満4カ月児	1歳6カ月児	2歳6カ月児	3歳6カ月児	妊婦、生後8カ月までの乳児を持つ産婦とその家族	妊婦、生後2カ月以降の乳児を持つ産婦とその家族
時間	※時間は個別に通知します				13:20~	平日 18:15~ 日曜日 9:15~
※実施日の1週間前までに予約が必要です。						
4月	11日(火)	19日(水)	20日(木)	18日(火)	10日(月) 骨盤ケア	21日(金) 妊娠期コース
5月	9日(火)	17日(水)	18日(木)	16日(火)	15日(月) おっぱいケア	21日(日) 産後コース
6月	20日(火)	21日(水)	22日(木)	27日(火)	12日(月) ベビーマッサージ	23日(金) 妊娠期コース
7月	18日(火)	19日(水)	20日(木)	25日(火)	10日(月) 計測・離乳食	23日(日) 妊娠期コース
8月	8日(火)	16日(水)	17日(木)	22日(火)	28日(月) 骨盤ケア	20日(日) 産後コース
9月	12日(火)	20日(水)	21日(木)	19日(火)	11日(月) おっぱいケア	15日(金) 妊娠期コース
10月	10日(火)	18日(水)	19日(木)	17日(火)	16日(月) ベビーマッサージ	15日(日) 妊娠期コース
11月	7日(火)	15日(水)	16日(木)	21日(火)	13日(月) 計測・離乳食	19日(日) 産後コース
12月	12日(火)	20日(水)	21日(木)	19日(火)	11日(月) 骨盤ケア	15日(金) 妊娠期コース
令和6年	1月	16日(火)	17日(水)	18日(木)	22日(月) おっぱいケア	14日(日) 妊娠期コース
	2月	6日(火)	14日(水)	8日(木)	5日(月) ベビーマッサージ	25日(日) 産後コース
	3月	12日(火)	13日(水)	14日(木)	11日(月) 計測・離乳食	15日(金) 妊娠期コース
主な内容	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶口腔歯科診察 ▶フッ化物歯面塗布(希望者のみ) ▶個別相談	▶身体計測 ▶発育・発達の観察 ▶尿検査 ▶目の検査 ▶耳鼻科診察 ▶口腔歯科診察 ▶小児科診察 ▶個別相談	▶講座と親子ふれあい ▶参加者の交流会	(妊娠期コース) ▶妊婦体験 ▶赤ちゃんのお世話体験(お風呂の入れ方、抱き方、おむつ交換) (産後コース) ▶親子ふれあい ▶パパの育児相談
持ち物	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶バスタオル ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど)	▶母子健康手帳 ▶問診票	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶フッ化物歯面塗布質問票	▶母子健康手帳 ▶問診票 ▶視力検査・ささやきテストの結果表 ▶採尿容器	(妊婦・産婦) ▶母子健康手帳 (産婦) ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど) ▶バスタオル	(妊婦・産婦) ▶母子健康手帳 (産婦) ▶赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつなど) ▶バスタオル

▶発熱や感染症治療中のときは、翌月以降に受診してください。対象月に受診できない場合は健康増進課(☎51-6792)へご連絡ください。
▶乳幼児健診では、事前に番号札を配布していません。お子さんと一緒に受け付けをしてください。
▶第2中央駐車場をご利用の場合は駐車無料券を発行します。ほっとマミーサロンの参加者は、「トワレ」の駐車料金が無料となります。

4月の健康カレンダー

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆乳幼児相談 子どもの成長発達の心配や接し方、栄養面など悩みがある0歳から就学前の子と保護者	28日(金)9:30~ ※27日(木)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎51-6792
◆子どものこころの相談 小・中・高校生と保護者	27日(木)14:00~ ※20日(木)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎51-6791
◆栄養相談 栄養・食生活に関する相談を希望する人	6日(木) 9:30~・10:20~ 11:10~・13:15~ 14:05~・14:55~ ※4日(火)までに要予約	保健センター 健康増進課 ☎51-6791
◆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	18日(火)※要予約 13:30~14:30	上十三保健所 エイズ専用 ☎23-8450

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆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	26日(水)※要予約 9:00~11:30	上十三保健所 ☎23-4261
◆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	18日(火)※要予約 13:00~13:30	
◆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	19日(水)※要予約 13:00~14:00	

(※)市の健診でも検査ができます。詳しくは健康増進課(☎51-6790)へお問い合わせください。

集団健康診査など

受診する人は希望する実施日の2週間前までに健康増進課に申し込みください。

十和田市 検索 検索
パソコン、スマートフォンからも予約できます。



●**早期健診** 特定健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎、骨粗しょう症検診(※)、風しん抗体検査
受付時間 ▶午前7時~9時(保健センター、藤坂小学校) ▶午前7時~8時30分(その他の場所)

実施日	実施場所
5月 22日(月)~28日(日)	保健センター
13日(火)~19日(月)	
6月 28日(水)~30日(金) ※29日は骨粗しょう症検診の日	西コミュニティセンター
4日(火)	北野集落センター
5日(水)、6日(木)	沢田悠学館
7日(金)	市民の家
7月 10日(月)~12日(水)	保健センター
25日(火)	切田中学校
26日(水)、27日(木)	四和中学校
28日(金)	十和田湖小中学校

実施日	実施場所
8月 2日(水)~4日(金)	藤坂小学校
8日(火)、9日(水)	大深内小中学校
10日(木)	深持小学校
24日(木)~26日(土) ※26日は骨粗しょう症検診の日	保健センター
9月 23日(土)~27日(水)※27日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	
10月 24日(火)~30日(月)※28日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日、29日は骨粗しょう症検診の日	
11月 24日(金)~30日(木)※27日は女性限定の日、骨粗しょう症検診の日	

●**婦人科検診**(子宮頸がん検診、乳がん検診)

受付時間 ▶午前9時~10時(保健センター:★の日のみ) ▶正午~午後1時(保健センター)
▶午後0時30分~1時30分(沢田悠学館)

実施日	実施場所
6月 6日(火)、7日(水)、★11日(日)	保健センター
8月 ★19日(土)、★20日(日)	
9月 6日(水)、7日(木)	

実施日	実施場所
10月 5日(木)	沢田悠学館
20日(金)、★22日(日)	保健センター
11月 8日(水)、9日(木)、★12日(日)	

予防接種

健康増進課 ☎51-6790

◆風しん抗体検査・予防接種

対象 市内に住所を有する

- ①妊娠を希望する女性とその同居者
 - ②風しんの抗体価の低い妊婦の同居者
- ※過去の抗体検査歴などにより、対象とならない場合がありますので、お問い合わせください。

助成内容 ①風しん抗体検査費用
②風しんまたは麻しん風しん混合ワクチン接種費用
※抗体検査を受けて、十分な抗体価がなかった場合に予防接種を行います。

必要な物 ▶申請書▶母子健康手帳(妊婦の同居者が申請する場合)▶本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)▶抗体価が分かるもの(風しん抗体検査を受けたことがある人のみ。妊婦健診を受けたことがある人は、その際の母子健康手帳など)
※申請書は保健センターに備え付け、または市ホームページからダウンロードできます。

◆高齢者肺炎球菌予防接種

対象者へは、3月下旬に予診票を送付していますので、市内指定医療機関で接種しましょう。

また、接種日において60歳以上65歳未満で、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)が予防接種を希望する場合は健康増進課へ申し込みください。

なお、過去に肺炎球菌ワクチンを接種した人(自己負担含む)は対象外となります。

◆風しんクーポン券を利用する抗体検査などを実施します

これまで風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった男性に対し、無料で風しん抗体検査・予防接種を実施します。

対象者へは、案内を送付します(既にクーポン券を利用した人は除く)。

妊婦が妊娠初期に風しんに感染することによる先天性風しん症候群を防ぐため、風しんの流行を起こさないことが大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

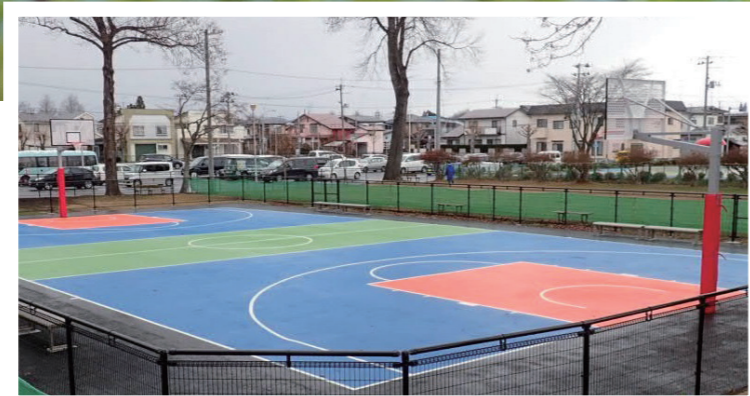
●献血のお知らせ

健康増進課 ☎51-6790

実施予定日	時間	ところ
14日(金)	9:30~12:00	紺野建設(株)
	13:30~15:30	上北建設(株)
26日(水)	10:00~11:30	青森県農業共済組合南部支所
	13:00~16:00	十和田東病院
27日(木)	10:00~12:00	十和田市役所
	13:20~16:00	
29日(土)	10:00~12:00	イオンスーパーセンター十和田店
	13:30~16:00	

4月15日、若葉公園に 3×3 バasketボールコートがオープン!

問 スポーツ・生涯学習課 ☎58-0187



開設期間 4月15日(土)～11月30日(木)予定
 ※4月15日(土)は、午後1時から利用できます。
 4月16日(日)以降は、午前7時から利用できます。
ところ 若葉公園内
使用料 無料

※バスケットボール以外の目的での使用はできません。
 ※混雑時は30分程度を目安に、他のグループと交代し、譲り合って使いましょう。
 ※ボールの貸し出しはありませんので、各自でご用意ください。

SDGs～持続可能な社会を目指して～ Vol.14

問 政策財政課 ☎51-6712

市では、持続可能な社会を目指してSDGsの取り組みを進めています。今号では、世界共通の17のゴール(国際目標)のうち、ゴール13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。

13 気候変動に具体的な対策を

気候変動は世界中に深刻な影響を及ぼしています。特に最近では温暖化が原因とされる異常気象により、大雨や洪水、干ばつなどの被害が発生しており、日本国内でも大規模な風水害が増えています。

温暖化は、地球を取り囲む空気に「温室効果ガス」といわれる二酸化炭素やメタンが増えることで進み、火力発電、工場での生産、車や飛行機を使った移動など、私たちの生活のさまざまな活動により、多くの温室効果ガスが排出されています。

ゴール13「気候変動に具体的な対策を」では、私たちが安心して暮らしていくために、温室効果ガスの排出を抑制し、地球温暖化を防ぐことや、その影響による被害を最小限に抑えることを目指しています。

達成に向けた市の取り組み

◆とわだエコ・オフィスプラン (第5次十和田市役所環境保全率先行動計画)

市の事務や事業から排出される温室効果ガスの排出量を令和8年度において令和3年度比5%減を目標に、とわだエコ・オフィスプランに基づく取り組みを進めます。

◆地域防災力の向上

自主防災組織の体制づくりや防災訓練などの活動の活性化を図るとともに、市民の防災・減災意識の高揚を図り、災害時への備えを促進します。

一人一人ができること

◆出掛けるときは、公共交通機関などを利用しよう

なるべく徒歩や自転車で移動するほか、バスなどの公共交通機関を利用しましょう。

車を使うときには、何人かまとめて利用すると、一人当たりの二酸化炭素の排出量を減らすことができます。

◆服装を工夫して冷暖房の使用を減らしてみよう

冷暖房をつける前に、寒かったら何かを羽織る、暑かったら1枚脱ぐなど、冷暖房の使用を少しでも減らすよう、服装を見直してみましょう。

令和5年度 市の公共交通情報

乗合タクシー
市街地循環バス

公共交通空白地有償運送事業
西地区シャトルバス



予約制

ふかたく おとたく

乗合タクシー

きりたく ふじたく

大下内・八斗沢地区、深持地区、切田地区、藤坂・伝法寺地区と市街地の医療機関や商業施設をつなぐ「予約制乗合タクシー」です。令和5年度から、各地区出発の便を2便増便し、1日6便となります。

運行日 月～金曜日(休日、年末年始は運休)

運賃 1人(片道)500円

※一部乗降場所によっては1,000円

利用方法

- ①事前に政策財政課(☎51-6710)で登録手続きをしてください。
- ②利用希望日の前日の午後5時までに予約センター(☎23-5372)に予約してください。
※休日は予約受け付けしていません。

おとたく				
1便	大下内	7:30	→	市街地 8:00
2便	大下内	8:30	→	市街地 9:00
3便	大下内	12:00	→	市街地 12:30
4便	市街地	12:30	→	大下内 13:00
5便	大下内	13:00	→	市街地 13:30
6便	市街地	15:00	→	大下内 15:30

ふかたく				
1便	深持	7:30	→	市街地 8:00
2便	深持	9:30	→	市街地 10:00
3便	深持	12:00	→	市街地 12:30
4便	市街地	12:30	→	深持 13:00
5便	深持	13:00	→	市街地 13:30
6便	市街地	16:00	→	深持 16:30

きりたく				
1便	切田	8:00	→	市街地 9:00
2便	切田	9:30	→	市街地 10:30
3便	切田	11:00	→	市街地 12:00
4便	市街地	12:00	→	切田 13:00
5便	切田	13:00	→	市街地 14:00
6便	市街地	15:30	→	切田 16:30

ふじたく				
1便	藤坂	8:00	→	市街地 8:30
2便	藤坂	10:00	→	市街地 10:30
3便	藤坂	12:00	→	市街地 12:30
4便	市街地	12:30	→	藤坂 13:00
5便	藤坂	13:00	→	市街地 13:30
6便	市街地	16:00	→	藤坂 16:30



予約制

公共交通空白地有償運送事業

旧十和田湖町地区の公共交通空白地と路線バス停留所をつなぐ有償運送です。令和5年度から休屋・宇樽部地区の2コースは通年運行となります。

運行日 月～金曜日(休日、年末年始は運休)

※コースごとに運行曜日が異なります。

運行便数 ▶焼山地区(4コース)1日4便

▶休屋・宇樽部地区(2コース)1日2便

運賃 300～1,000円

対象者 公共交通空白地内(旧十和田湖町地区)に住所を有する人

利用方法

- ①事前に十和田奥入瀬郷づくり大学事務局(☎72-2780)で登録手続きをしてください。登録後に時刻表や運賃表などの利用案内が送付されます。
- ②利用希望日の2日前の午後4時までに事務局へ連絡し、予約してください。
※休日は予約受け付けしていません。

4月から 「市街地循環バス」「西地区シャトルバス」が増便します！

☎政策財政課 ☎51-6710

中心市街地での利便性向上と郊外から市街地への交通アクセス向上のため、4月から「市街地循環バス」と「西地区シャトルバス」を増便し運行します。

運行期間 4月1日～令和6年3月31日

※運休日がある場合は、広報とわまたは市ホームページでお知らせします。

運賃 1回の乗車に付き **100円**

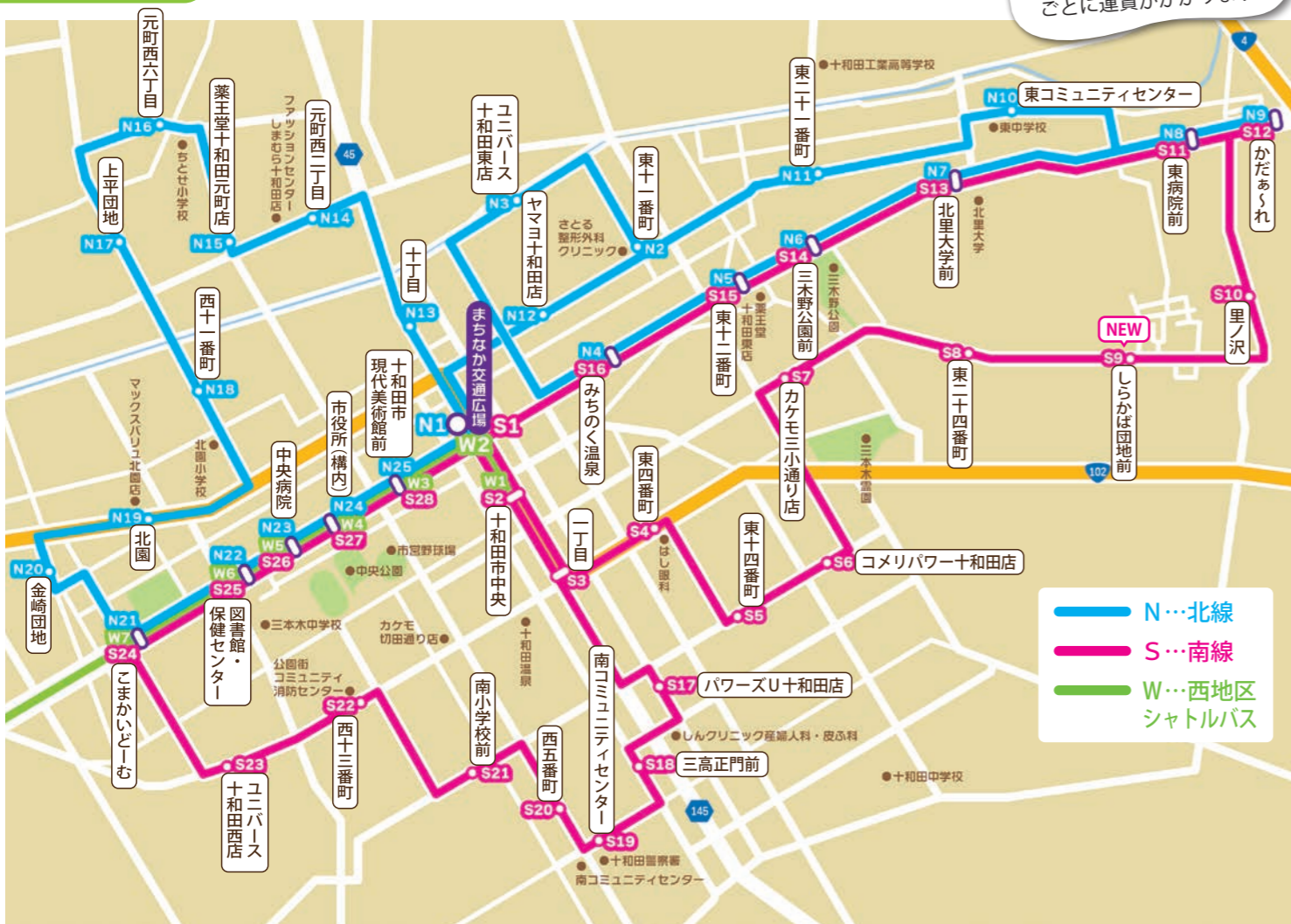
※小学校入学前の子どもは無料
※降車時にマイナンバーカードの提示で運賃が無料（令和6年3月31日まで）

まちなかを循環する『市街地循環バス』

「まちなか交通広場」を起終点とし、北線・南線に分けて運行します。

また、午後5時～7時にかけて4便（各2周）を増便し、1日16便（各8周）運行します。

運行経路図



「市街地循環バス」は、十和田観光電鉄(株)が発行する回数券・専用定期券が利用できます。専用定期券は十和田市中央バス案内所（☎23-3136）で購入できます。



時刻表

番号	停留所名	時刻			
N1	まちなか交通広場	8:00	11:00	14:00	17:00
N2	東十一番町	8:05	11:05	14:05	17:05
N3	ユニバース十和田東店	8:08	11:08	14:08	17:08
N4	みちのく温泉	8:12	11:12	14:12	17:12
N5	東十二番町	8:13	11:13	14:13	17:13
N6	三木野公園前	8:14	11:14	14:14	17:14
N7	北里大学前	8:15	11:15	14:15	17:15
N8	東病院前	8:18	11:18	14:18	17:18
N9	かだあ〜れ	8:20	11:20	14:20	17:20
N10	東コミュニティセンター	8:22	11:22	14:22	17:22
N11	東二十一番町	8:24	11:24	14:24	17:24
N12	ヤマヨ十和田店	8:27	11:27	14:27	17:27
N1	まちなか交通広場	8:32	11:32	14:32	17:32
N13	十丁目	8:35	11:35	14:35	17:35
N14	元町西二丁目	8:38	11:38	14:38	17:38
N15	薬王堂十和田元町店	8:39	11:39	14:39	17:39
N16	元町西六丁目	8:40	11:40	14:40	17:40
N17	上平団地	8:41	11:41	14:41	17:41
N18	西十一番町	8:43	11:43	14:43	17:43
N19	北園	8:45	11:45	14:45	17:45
N20	金崎団地	8:47	11:47	14:47	17:47
N21	こまかいどーむ	8:49	11:49	14:49	17:49
N22	図書館・保健センター	8:50	11:50	14:50	17:50
N23	中央病院	8:51	11:51	14:51	17:51
N24	市役所(構内)	8:53	11:53	14:53	17:53
N25	十和田市現代美術館前	8:55	11:55	14:55	17:55
N1	まちなか交通広場	8:58	11:58	14:58	17:58

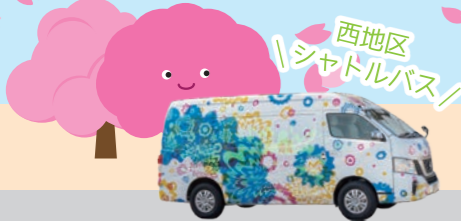
番号	停留所名	時刻			
N1	まちなか交通広場	9:10	12:10	15:10	18:10
N25	十和田市現代美術館前	9:12	12:12	15:12	18:12
N24	市役所(構内)	9:14	12:14	15:14	18:14
N23	中央病院	9:16	12:16	15:16	18:16
N22	図書館・保健センター	9:17	12:17	15:17	18:17
N21	こまかいどーむ	9:18	12:18	15:18	18:18
N20	金崎団地	9:20	12:20	15:20	18:20
N19	北園	9:22	12:22	15:22	18:22
N18	西十一番町	9:24	12:24	15:24	18:24
N17	上平団地	9:26	12:26	15:26	18:26
N16	元町西六丁目	9:27	12:27	15:27	18:27
N15	薬王堂十和田元町店	9:28	12:28	15:28	18:28
N14	元町西二丁目	9:29	12:29	15:29	18:29
N13	十丁目	9:32	12:32	15:32	18:32
N1	まちなか交通広場	9:37	12:37	15:37	18:37
N12	ヤマヨ十和田店	9:40	12:40	15:40	18:40
N11	東二十一番町	9:43	12:43	15:43	18:43
N10	東コミュニティセンター	9:45	12:45	15:45	18:45
N8	東病院前	9:48	12:48	15:48	18:48
N9	かだあ〜れ	9:50	12:50	15:50	—
N7	北里大学前	9:53	12:53	15:53	18:50
N6	三木野公園前	9:54	12:54	15:54	18:51
N5	東十二番町	9:55	12:55	15:55	18:52
N4	みちのく温泉	9:56	12:56	15:56	18:53
N3	ユニバース十和田東店	10:00	13:00	16:00	18:57
N2	東十一番町	10:03	13:03	16:03	19:00
N1	まちなか交通広場	10:09	13:09	16:09	19:06

番号	停留所名	時刻			
S1	まちなか交通広場	8:20	11:20	14:20	17:20
S2	十和田市中央(トワレ側)	8:22	11:22	14:22	17:22
S3	一丁目	8:23	11:23	14:23	17:23
S4	東四番町	8:24	11:24	14:24	17:24
S5	東十四番町	8:26	11:26	14:26	17:26
S6	コメリパワー十和田店	8:27	11:27	14:27	17:27
S7	カケモ三小通り店	8:30	11:30	14:30	17:30
S8	東二十四番町	8:31	11:31	14:31	17:31
S9	しらかば団地前 NEW	8:33	11:33	14:33	17:33
S10	里ノ沢	8:34	11:34	14:34	17:34
S11	東病院前	8:36	11:36	14:36	17:36
S12	かだあ〜れ	8:38	11:38	14:38	17:38
S13	北里大学前	8:42	11:42	14:42	17:42
S14	三木野公園前	8:43	11:43	14:43	17:43
S15	東十二番町	8:44	11:44	14:44	17:44
S16	みちのく温泉	8:45	11:45	14:45	17:45
S1	まちなか交通広場	8:48	11:48	14:48	17:48
S2	十和田市中央(トワレ側)	8:50	11:50	14:50	17:50
S3	一丁目	8:51	11:51	14:51	17:51
S17	パワースU十和田店	8:53	11:53	14:53	17:53
S18	三高正門前	8:56	11:56	14:56	17:56
S19	南コミュニティセンター	8:57	11:57	14:57	17:57
S20	西五番町	8:58	11:58	14:58	17:58
S21	南小学校前	8:59	11:59	14:59	17:59
S22	西十三番町	9:02	12:02	15:02	18:02
S23	ユニバース十和田西店	9:04	12:04	15:04	18:04
S24	こまかいどーむ	9:06	12:06	15:06	18:06
S25	図書館・保健センター	9:07	12:07	15:07	18:07
S26	中央病院	9:08	12:08	15:08	18:08
S27	市役所(構内)	9:10	12:10	15:10	18:10
S28	十和田市現代美術館前	9:12	12:12	15:12	18:12
S1	まちなか交通広場	9:15	12:15	15:15	18:15

番号	停留所名	時刻			
S1	まちなか交通広場	9:30	12:30	15:30	18:30
S28	十和田市現代美術館前	9:32	12:32	15:32	18:32
S27	市役所(構内)	9:34	12:34	15:34	18:34
S26	中央病院	9:36	12:36	15:36	18:36
S25	図書館・保健センター	9:37	12:37	15:37	18:37
S24	こまかいどーむ	9:38	12:38	15:38	18:38
S23	ユニバース十和田西店	9:40	12:40	15:40	18:40
S22	西十三番町	9:42	12:42	15:42	18:42
S21	南小学校前	9:45	12:45	15:45	18:45
S20	西五番町	9:46	12:46	15:46	18:46
S19	南コミュニティセンター	9:47	12:47	15:47	18:47
S18	三高正門前	9:48	12:48	15:48	18:48
S17	パワースU十和田店	9:51	12:51	15:51	18:51
S3	一丁目	9:53	12:53	15:53	18:53
S2	十和田市中央(駅そば側)	9:54	12:54	15:54	18:54
S1	まちなか交通広場	9:56	12:56	15:56	18:56
S16	みちのく温泉	10:01	13:01	16:01	19:01
S15	東十二番町	10:02	13:02	16:02	19:02
S14	三木野公園前	10:03	13:03	16:03	19:03
S13	北里大学前	10:04	13:04	16:04	19:04
S11	東病院前	10:07	13:07	16:07	19:07
S12	かだあ〜れ	10:09	13:09	16:09	—
S10	里ノ沢	10:11	13:11	16:11	19:09
S9	しらかば団地前 NEW	10:12	13:12	16:12	19:10
S8	東二十四番町	10:14	13:14	16:14	19:12
S7	カケモ三小通り店	10:15	13:15	16:15	19:13
S6	コメリパワー十和田店	10:18	13:18	16:18	19:16
S5	東十四番町	10:19	13:19	16:19	19:17
S4	東四番町	10:21	13:21	16:21	19:19
S3	一丁目	10:22	13:22	16:22	19:20
S2	十和田市中央(駅そば側)	10:23	13:23	16:23	19:21
S1	まちなか交通広場	10:25	13:25	16:25	19:23

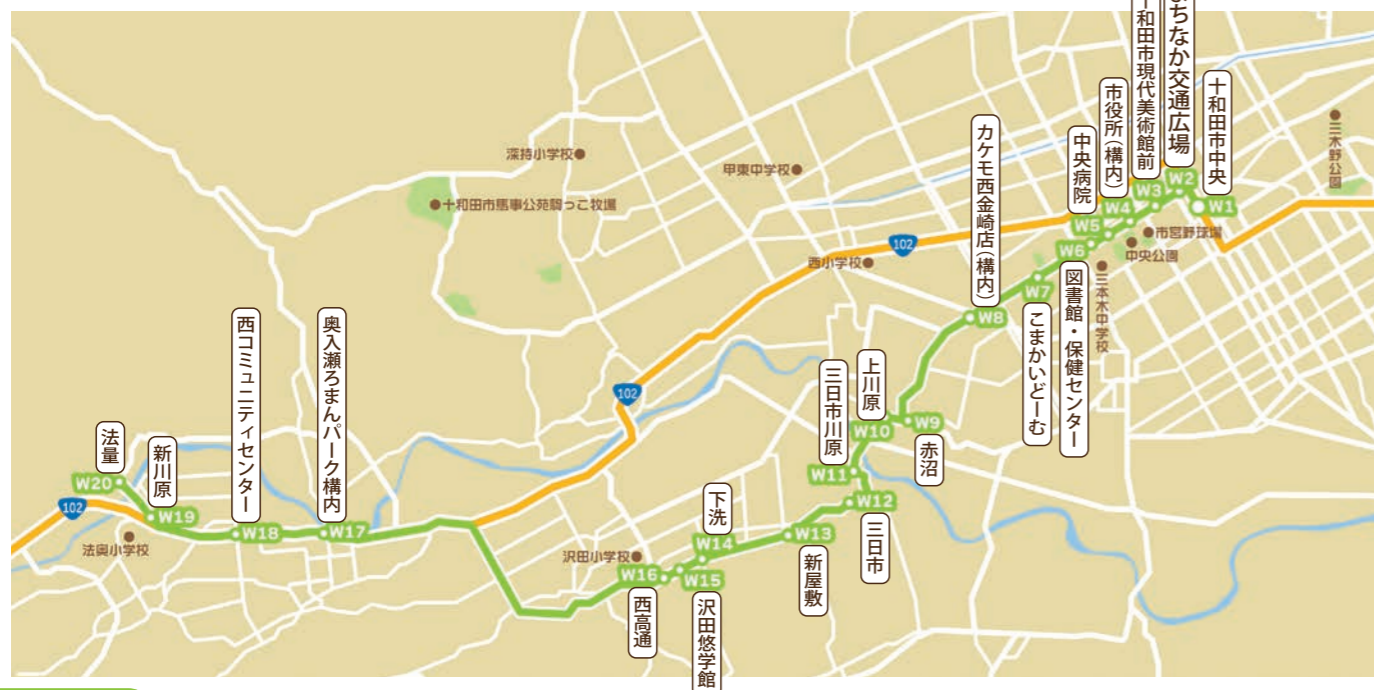
※針金を外してパンフレットとしてご活用ください。

市街地と郊外部を結ぶ 『西地区シャトルバス』



「法量」と「十和田市中央」を結ぶ区間を運行する10人乗りのシャトルバスです。
また、午後1時～3時にかけて往復する2便を増便し、1日6便（3往復）運行します。

運行経路図



時刻表 法量→十和田市中央行き

番号	停留所名	時刻
W20	法量	7:55 11:55 14:55
W19	新川原	7:56 11:56 14:56
W18	西コミュニティセンター	7:58 11:58 14:58
W17	奥入瀬ろまんパーク構内	7:59 11:59 14:59
W16	西高通	8:04 12:04 15:04
W15	沢田悠学館	8:06 12:06 15:06
W14	下洗	8:07 12:07 15:07
W13	新屋敷	8:08 12:08 15:08
W12	三日市	8:09 12:09 15:09
W11	三日市川原	8:10 12:10 15:10
W10	上川原	8:11 12:11 15:11
W9	赤沼	8:12 12:12 15:12
W8	カケモ西金崎店(構内)	8:14 12:14 15:14
W7	こまかいどーむ	8:17 12:17 15:17
W6	図書館・保健センター	8:19 12:19 15:19
W5	中央病院	8:20 12:20 15:20
W4	市役所(構内)	8:22 12:22 15:22
W3	十和田市現代美術館前	8:24 12:24 15:24
W2	まちなか交通広場	8:27 12:27 15:27
W1	十和田市中央(タワー側)	8:29 12:29 15:29

十和田市中央→法量行き

番号	停留所名	時刻
W1	十和田市中央(駅そば側)	10:30 13:30 16:30
W2	まちなか交通広場	10:32 13:32 16:32
W3	十和田市現代美術館前	10:35 13:35 16:35
W4	市役所(構内)	10:37 13:37 16:37
W5	中央病院	10:39 13:39 16:39
W6	図書館・保健センター	10:40 13:40 16:40
W7	こまかいどーむ	10:42 13:42 16:42
W8	カケモ西金崎店(構内)	10:45 13:45 16:45
W9	赤沼	10:47 13:47 16:47
W10	上川原	10:48 13:48 16:48
W11	三日市川原	10:49 13:49 16:49
W12	三日市	10:50 13:50 16:50
W13	新屋敷	10:51 13:51 16:51
W14	下洗	10:52 13:52 16:52
W15	沢田悠学館	10:53 13:53 16:53
W16	西高通	10:54 13:54 16:54
W17	奥入瀬ろまんパーク構内	10:59 13:59 16:59
W18	西コミュニティセンター	11:01 14:01 17:01
W19	新川原	11:03 14:03 17:03
W20	法量	11:04 14:04 17:04



バスロケーションシステム「バス予報®」をご活用ください

スマートフォンなどで、いつでも、どこでも、市街地循環バスや西地区シャトルバスの運行状況などをリアルタイムで確認できるシステムです。



※QRコードまたは、<https://towada.busyohou.jp>からアクセスしてください。

十和田市食生活改善推進委員会 おすすめレシピ Vol.13 健康増進課 ☎51-6791

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

今回は **お弁当にオススメ!**

🍴 **ガーリックポークのナガイモ巻き** 🍴 です。



● 1人分の栄養価

エネルギー 245kcal、タンパク質 13.1g、脂質 14.7g、炭水化物 12.6g、食物繊維 1.0g、カルシウム 18mg、食塩相当量 0.9g

作り方

- 肉をきれいに広げ、塩、こしょうをして、米粉の半量（大さじ1）をふる。
- ナガイモは皮をむき、長さは肉の幅に合わせ、5mm角の短冊切りにする。
- ①の肉1枚に②のナガイモを3～4本巻き付け、ナガイモ巻きを12本作り、残りの米粉をまぶす。
- フライパンを熱し油を入れ、③を焦げ目が付くくらい焼き、肉に火が通ったら皿に取っておく。
- ④のフライパンにAを入れ、火にかけてソースを作り、ナガイモ巻きをフライパンに戻してソースを絡ませる。
- 皿にレタスを敷いてナガイモ巻きを盛り付け、ミニトマトを添える。

豚肉に含まれるビタミンB1には
疲労回復効果があります

材料（4人分）

豚肉（ロース薄切り）	12枚(240g)
塩	1.3g
こしょう	適量
ナガイモ	120g
米粉（小麦粉）	大さじ2
油	大さじ1
レタス	120g
ミニトマト	8個
A	
ケチャップ	大さじ1・1/3
中濃ソース	小さじ1・1/3
オイスターソース	小さじ1・1/3
赤ワイン	大さじ1・1/3
水	30ml

りんごのふるさとシャトルバス運営協議会主催

弘前⇄奥入瀬・十和田観光バス

車間弘南バス ☎0172-38-2255

弘前市と十和田市を結ぶシャトルバスを運行します。バスに乗って弘前さくらまつりを見に行きませんか。

運行日 4月15日(出)～11月5日(日)の土・日曜日、休日

コース ▶つがる（弘前市→奥入瀬溪流→十和田湖）、▶トキ（弘前市→現代美術館）、▶ジョナゴールド（十和田湖→小坂町→弘前市）、▶ふじ（現代美術館→奥入瀬溪流→十和田湖→弘前市）

料金 ▶片道4,000円
▶往復6,500円(学生または1団体10人以上の利用者は4,000円)
▶条件付き乗り放題プラン15,000円

最少催行人数 2人

申し込み方法 乗車日の1カ月前から5日前までに申し込みください。

※いずれのコースも要予約（予約がない場合は運休）。
※催行が確定したコースは、当日の申し込みもできます。



▲詳しくはこちらから

弘前さくらまつり期間
(4月21日(金)～5月5日(金))は
毎日運行!



提供：弘前さくらまつり情報サイト

お知らせ

❖十和田市役所の住所
〒034-8615
十和田市西十二番町6番1号
※土・日曜日、休日は閉庁
❖市ホームページ

https://www.city.towada.lg.jp/
QRコードはこちら▶
QRコードはQRデンソーウェブの登録商標です。

❖お知らせの表記

用…申込先
問…問い合わせ先
※費用の記載がないものは無料です。

暮らし

第20投票区の投票所が変更になります

広報とわだ3月号5ページでお知らせした青森県議会議員一般選挙の投票所について変更がありますのでお知らせします。
変更前 関口生活センター
変更後 半在池集会所
選挙管理委員会事務局 ☎ 51-6778

志道館の駐車場（建物西側）が利用できるようになりました

利用開始日 4月1日(土)
午前8時45分～
出入可能時間 24時間
料金 1回200円
※志道館利用者に限り、無料券を発行します。
駐車台数 121台
(障がい者用3台含む)
問スポーツ・生涯学習課 ☎ 58-0187

高齢者の運転免許証自主返納を支援しています

市では、交通事故の発生を抑制するため、運転に不安をもつ高齢者の運転免許証の自主返納の支援事業を行っています。
免許証を返納した後に、十和田市交通安全協会で申請を受け付けています。
※市役所窓口では申請の受け付けをしていません。
申請に必要なもの ▶運転免許の取消通知書（公安委員会発行）
▶代理申請の場合は委任状が必要です。
受付時間 ▶午前8時30分～午後5時(土・日曜日、休日を除く)
支援内容 ▶商品券、タクシー券、バス券のうち希望する1万円相当のもの1種類、または5千円相当のもの2種類
問まちづくり支援課 ☎ 51-6777

インボイス制度説明会・登録申請相談会

開催日 4月13日(木)、4月25日(火)
5月10日(水)、5月30日(火)、
6月6日(火)、6月21日(水)
時間 ①午前10時30分～正午
②午後1時30分～3時
ところ 十和田税務署
問十和田税務署 ☎ 23-3997

(仮称) 惣辺奥瀬風力発電事業に係る報告会を行います

とき 4月22日(土) 午後1時30分～3時30分（開場は午後1時）
※開催時間が延長する場合があります。
ところ 市民文化センター 定員 1,000人
※直接会場にお越しください。 問十和田風力開発(株) ☎ 58-0090

水道メーターの定期交換を行います

水道メーターは、計量法により8年以内に交換することが義務付けられています。
定期交換の作業のために4月上旬から7月下旬までの間に、市が発行する身分証明書を携帯した委託業者が敷地内に立ち入ります。不在の場合でも作業を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。
問水道課 ☎ 25-4515

下水道の使用区域が広がりました

使用できる区域は、下水道課窓口で閲覧できるほか、市ホームページに掲載しています。
※接続工事は、市の指定を受けた排水設備工業者が行います。
※市では、接続工事に対する融資あっせんを行っています。詳しくはお問い合わせください。
問下水道課 ☎ 25-4015

特別障害者手当などの手当額が変更になりました

特別障害者手当	27,980円 (27,300円)
障害児福祉手当	15,220円 (14,850円)
経過的福祉手当	15,220円 (14,850円)

※()内は3月までの月額です。
問生活福祉課 ☎ 51-6718

令和5年度 春の側溝清掃（土砂・汚泥回収日程）のお知らせ

問まちづくり支援課 ☎ 51-6726

対象地区	回収日程
東二十一～二十四番町、ひがしの一・二丁目、一本木沢一・二丁目、一本木沢、下平、藤高、里ノ沢、しらかば団地、牛泊	4月10日(月)～13日(木)
稲生町、東一～三番町、東十一～十三番町	4月17日(月)～20日(木)
西一～三番町、西十一～十三番町、西二十一～二十三番町	4月24日(月)～27日(木)
西金崎、本金崎、上平、南平、長根尻、八郷、ニュー若葉	5月8日(月)～11日(木)
元町西一～六丁目、元町東一～五丁目、北平、北斗、井戸頭、千歳森、後野、七郷	5月15日(月)～18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	5月22日(月)～25日(木)

期間外の清掃については回収できません。毎年、回収日の間違いがみられますので、日程をよくご確認ください。

- ◆空き瓶、空き缶、紙、プラスチックなど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。
- ◆収集車は各通りを一度だけ回収します。泥上げは必ずそれぞれの回収開始日の前日までに終わらせてください。
- ◆土砂・汚泥は、高さ30cm程度の円すい型などにまとめて置いてください。また、危険ですので交差点から5m以上離して置いてください。
- ◆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（電柱の脇などは死角になる恐れがあります）。また、段ボールや肥料袋に入れなくてください。
- ◆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へご連絡ください。

令和5年度国民年金保険料学生納付特例の申請受け付け中

学生納付特例制度は、20歳以上の学生で所得が少なく保険料を納めることが困難な場合に、在学中の保険料納付が猶予される制度です。学生で20歳になる人は、誕生日の前日以降に申請が必要です。
持ち物 ▶基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの▶在学証明書（原本）または学生証の写し（両面）▶本人確認書類（マイナンバーカードなど）
※世帯が異なる人が代理で申請する場合は、委任状、代理人の本人確認書類が必要です。
※令和4年度の学生納付特例を2月末までに承認された人で、4月以降も引き続き在学予定の人には、日本年金機構からはがきを送付されます。令和5年度も申請する人は、はがきを返送してください（はがきで申請した場合は、窓口での申請の必要はありません）。※令和3年度、4年度の申請をしていない場合はご相談ください。
問市民課 ☎ 51-6753
八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

4月から国民年金の保険料が変わります

変更後保険料 月額16,520円
4月上旬に日本年金機構から国民年金保険料納付案内書（納付書）が郵送されます。
割引引きになる前納の納付書も同封されますので、ご利用ください。
問市民課 ☎ 51-6753
八戸年金事務所 ☎ 0178-44-1742

公共施設の予約や空き状況の確認ができます

スマートフォンやパソコンなどで公共施設の予約や空き状況の確認ができる「公共施設予約システム」を運用しています（従来通り、窓口での予約も可能です）。
システムから予約する場合は利用者登録が必要です。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。
利用可能時間 24時間（メンテナンス時を除く）
問予約については各施設へお問い合わせください。
情報政策課 ☎ 51-6785
公共施設予約システム▶

町内会やボランティア活動中の事故を保険でサポートします

対象 市民活動を行う町内会やボランティアサークルなどの団体や個人
※祭りや運動会などの一般参加者や観覧者は対象となりません。
対象となる活動 町内会活動やボランティア活動など、自発的、計画的、継続的に行う非営利の公益的な活動
※事故が起きたときには、まちづくり支援課までご連絡ください。活動の内容によっては、保険の対象外となる場合がありますので、活動を計画するときにご相談ください。
※補償内容など詳しくは市ホームページをご覧ください。
問まちづくり支援課 ☎ 51-6725

相続等により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する制度（相続土地国庫帰属制度）が全国の法務局で始まります

開始日 4月27日(木)
※詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。
問青森地方法務局 ☎ 017-776-6231（自動音声案内2番）

【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 ☎ 51-6702

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

スマートフォンアプリ「カタログポケット」で閲覧できます。

Available in 10 Languages!



証明書がコンビニでも取得できます

マイナンバーカードを使って、市が発行する証明書をお近くのコンビニなどで取得できます。

利用時間 6:30～23:00 (各店舗の営業時間内※年末年始は除く) 令和6年3月31日まで 市役所窓口より200円お得!

<p>【利用できる店舗】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●セブンイレブン ●ファミリーマート ●ローソン ●ミニストップ ●マックスバリュ ●ユニバース ほか 	<p>【取得できる証明書】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●住民票の写し ●印鑑登録証明書 ●戸籍証明書 ●戸籍の附票の写し ●課税証明書
---	--

◆マイナンバーカード臨時窓口

申岡市民課 ☎ 51-6755

とき 4月15日(土)、23日(日) 午前8時30分～午後1時
 ところ 市民課 (来庁の際は本館東側出入口をご利用ください)

要予約 マイナンバーカードの受け取り

定員 各日 80人程度 (先着順)

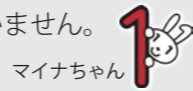
予約方法 電話または窓口 (代理人可)

※マイナポイントの申し込みをする人は
 キャッシュレス決済サービスの情報、口座
 情報が分かるものが必要です。

予約不要 顔写真撮影

(無料)、マイナンバー
 カードの申請サポート

必要な物 本人確認書類 (運転免許証、
 または保険証と診察券の2点など)
 ※15歳未満の人は同じ世帯の法定代理
 人も同伴してください。
 ※混雑が予想されますので、時間に余裕
 をもってお越しください。
 ※当日は他の業務は行いません。



◆5月1日(月)・2日(火)のマイナンバーカードの手続き分は連休明けに郵送します

岡市民課 ☎ 51-6755

公的個人認証システムの停止に伴い、マイナンバーカードの手続きはできますが、カードをすぐにお渡しできません。

関連する業務 ▶マイナンバーカードの交付 ▶券面事項の更新 (氏名や住所に変更があった人) ▶暗証番号初期化など

マイナンバーカードの渡し方 窓口で受け付けし、連休明けに本人宛に書留で郵送します。

◆マイナポイント第2弾の申込期限は5月31日(水)です

岡情報政策課 ☎ 51-6711

マイナポイントの申し込みを希望する人は、

お早めにお申し込みください。

対象 2月28日までにマイナンバーカード
 を申請した人 ※マイナンバーカードの交
 付を受けた後にお申し込みください。

総務省「マイナポイント」はこちらから▶



対象者	ポイント付与数
キャッシュレス決済サービスのチャージ またはキャッシュレス決済で買い物をした人	最大 5,000円分
健康保険証の利用を申し込んだ人	7,500円分
「公金受取口座」の登録を行った人	7,500円分

自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しましょう



4月1日から自転車を利用する
 すべての人のヘルメット着用が努
 力義務化されました。

令和3年までの5年間に国内で
 自転車の交通事故で亡くなった人
 の約6割が頭部に致命傷を負って
 います。

交通事故の被害を軽減するため
 には、頭部を守ることが重要です。

岡まちづくり支援課 ☎ 51-6777



～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

児童・生徒の命を守るために安全運転をしましょう

十和田市交通安全母の会では、
 春の全国交通安全運動の一環とし
 て、新小学1年生へ反射材付きラ
 ンドセルカバーなどの贈呈、市内
 全小学校の通学路の横断歩道にあ
 るストップマークの貼り替えを
 行っています。

横断中の児童・生徒の命を守る
 ためにも、安全運転をお願いします。

岡十和田市交通安全母の会事務局
 ☎ 51-6783



横断歩道は歩行者優先！歩行者が見えたら減速、停止を

横断歩道を渡ろうとする歩行者
 がいるときは、ドライバーは歩道
 の手前で一時停止しなければなり
 ません。普段から横断歩道の標識
 には十分注意し、横断歩道の手前
 では早めに減速し、一時停止でき
 るようにしましょう。交通ルール
 を意識した運転をお願いします。

ルールを守らなかった場
 合には3カ月以下の懲役ま
 たは5万円以下の罰金が課
 せられる場合があります。

岡まちづくり支援課 ☎ 51-6777



十和田都市計画図の販売終了

十和田都市計画図を青森県十和
 田合同庁舎で販売しておりました
 が、3月末で販売を終了しました。

岡都市整備建築課 ☎ 51-6735

閲覧などを希望する人は
 こちらから▶



「看護のお仕事移動相談」開催

看護職の相談員が最寄りのハロー
 ワークに出向いて、看護職の皆さん
 の仕事探しをサポートしています。

◆ハローワーク三沢

とき 4月17日(月)、5月15日(月)、
 午後1時～4時

◆ハローワーク八戸

とき 4月12日(水)、5月10日(水)、
 午後1時30分～4時

◆いずれも受付順に相談を始めます。

◇青森県ナースセンター(青森市)

とき 午前9時～午後4時(土・
 日曜日、休日を除く)

岡(公社)青森県看護協会

青森県ナースセンター

☎ 017-723-4580



市営住宅入居者募集

団地名	所在地	戸数	階	間取り	家賃
井戸頭	洞内字井戸頭	9	1～3	3DK	13,000～20,500円
小沢口	奥瀬字小沢口	2※	平屋	3LDK	28,000円
田屋	沢田字下洗	2※	平屋	3LDK	32,000円
奥瀬	奥瀬字下川目	1	平屋	3DK	12,600～18,800円
休屋	奥瀬字十和田湖畔休屋	1	平屋	3LDK	14,900～22,200円

※特定公共賃貸住宅

入居者資格 次の要件を全て満たす人

▶収入基準を超えないこと (特定公共賃貸住宅にあつては収入
 基準内であること) ▶住宅に困窮していることが明らかなこと
 (持ち家がないなど) ▶税金を滞納していないこと ▶暴力団員で
 はないこと ▶特定公共賃貸住宅にあつては同居親族などがある
 こと (単身入居不可)

◆お知らせ ▶「青森県パートナーシップ宣誓制度」

を利用した人も市営住宅へ入居できます。
 ▶井戸頭団地は、募集戸数に満たない場合、随時
 申し込みを受け付けます。
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

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、または危険空家
 等の解体・撤去

補助金額 解体・撤去などに要する費用の20%以内
 (上限50万円)

十和田市シルバー人材センター「令和5年度会員」出張説明会

とき 4月5日(水)、19日(水)
 午後2時～4時

ところ 市民交流プラザ「トワール」
 対象 本市に居住する60歳以上
 の健康で働く意欲のある人

申込期限 各説明会の2日前まで

岡市シルバー人材センター

☎ 25-0222



県営住宅上平団地入居者募集

募集住居 ▶1DK(2階建て):
 1戸 ▶2DK(2階建て):1戸

募集期間 4月3日(月)～10日(月)

応募資格 1世帯当たりの合計所得
 金額およびその他制限がありますの
 で、詳しくはお問い合わせください。

家賃 ▶1DK 13,900～27,400円
 ▶2DK 16,600～32,700円

※駐車場使用料(1台1,300円)
 は家賃とは別に徴収します。

選考方法 申し込み多数の場合は抽選
 入居予定日 6月1日(木)

岡上北地域県民局建築指導課

☎ 22-8111(内線266)

岡都市整備建築課 ☎ 51-6738

申し込み方法 必要書類を都市整備
 建築課へ提出(世帯状況により必要
 書類が異なるため、事前にお問い合
 わせください)。

申込期間 4月3日(月)～13日(木)

選考方法 申し込み多数の場合は抽選
 入居時期 4月下旬頃

【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 ☎ 51-6702

「YAHOO!防災速報」を活用して緊急情報(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

今すぐアプリをダウンロード!



災害の情報をいち早くお知らせ <http://emg.yahoo.co.jp>

十和田市安全・安心メール 駒らん情報めーる

十和田市のイベント情報、災害時の避難所の情報、気象
 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。登録は無料です!

★登録方法はこちら!

- ①左のQRコードから空メールを送信
 ※または anzenjoho@info-towada.jp に空メールを送信
- ②案内メールにしたがって登録

中央病院ボランティア募集

◆さわらびボランティア

外来患者の案内、車いすの移乗介助など体の不自由な人の手伝いをしてくれる人を募集します。

とき 平日の午前8時30分～11時30分

◆図書ボランティア

院内の図書コーナーで本の貸し出し、整理などを手伝ってくれる人を募集します。

とき 平日の午前9時～正午、または正午～午後3時

◆いずれも

対象 週1～2回程度参加できる人

※申し込みは随時受け付けています。

申問中央病院医事課

☎ 23-5121(内線2022)



シニア大学受講生募集

とき 4月～令和6年2月(月1～2回程度)

ところ 市民文化センターほか

内容 講話、健康講座、野外学習など

対象 市内在住の60歳以上の人

費用 年会費なし(実費負担あり)

◆開講式を開催します

とき 4月25日(火)

午前10時～正午(受け付け開始 午前9時30分)

ところ 市民文化センター

※日程や講座内容については、開講式当日にお知らせします。

申問スポーツ・生涯学習課

☎ 58-0186 FAX 24-3954

市民ふれあい農園利用者募集

土と触れ合い、収穫の喜びを味わってみませんか。

開園時期 4月下旬～11月中旬

ところ ▶東地区(東十二番町25番13)▶西地区(三本木字西金崎472番1、473番1)

※各地区40区画(1区画約15坪)

対象 市内に住所を有し、農業を営んでいない世帯(1世帯1区画)

申し込み方法 農林畜産課に備え付けの申請書、またははがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望地区を記入の上、持参または郵送により申し込みください。

※同一住所・同一世帯での複数の応募はできません。

決定方法 申し込みが区画数を超える場合は、抽選により決定します。※抽選結果などは4月中旬にお知らせします。

申込期限 4月7日(金)必着

申問農林畜産課☎ 51-6741

第14回オープンガーデンとわだ花壇オーナー募集

庭の花壇を公開できる個人・職場・団体を募集します。

花を植えて美しいまちづくりの輪を広げましょう。

開催期間 5月1日(月)～10月31日(火) 午前9時～午後4時

※開催期間内の都合の良い時間で結構です。

参加要件 市内にある花壇のオーナーで、市民に公開可能な人

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込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 4月19日(水)

申問都市整備建築課☎ 51-6737



中央病院の看護師および薬剤師の採用試験について

中央病院は、令和6年4月採用の看護師および薬剤師の採用試験を青森県病院局主催の共同採用試験で行います。

受験者は、実施団体のうちから志望順に受験先を選択でき、本試験で複数の団体を受験できます。

申込期間 4月14日(金)～

5月12日(金)

試験日 (一次試験) 5月28日(日)

(二次試験) 7月8日(土)または9日(日)

試験会場 青森市、弘前市、八戸市、東京都

※詳しくは申込期間内に県立中央病院ホームページをご覧ください。

申問青森県病院局

☎ 017-726-8315



商品開発事業者を募集します！

市では、地元産の農林水産物を活用した新しい商品づくりを支援するため、「とわだの逸品開発事業」を実施します。

対象 市内に住所または本拠地を有し、商品製造・販売を行う個人・法人および団体

対象商品 十和田市産の農産物を活用した加工食品など

支援内容 ▶ニーズに通じたアドバイザーによる助言・指導

▶商品開発・改良の試作、販促活動などへの補助(補助額は対象経費の2分の1以内、上限40万円)

▶商品お披露目会の出展

申し込み方法 とわだ産品販売戦略課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期間 4月17日(月)～5月26日(金)

※応募いただいた内容について審査を行い、採用の可否を決定します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申問とわだ産品販売戦略課

☎ 51-6743

官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業 協働団体の募集

市民と行政との協働により、官庁街通りの花壇の維持管理を行う「十和田市官庁街通り花壇維持管理パートナーシップ事業」を実施します。

対象 次の要件を全て満たす市民活動団体など

▶宿根草の植栽、育成、維持管理などの経験や実績があること

▶構成員が5人以上であること

▶組織や運営に関する規則、会則などがあること

▶主たる活動地域が市内であること

活動内容 宿根草などの補植、移植、株分け、生育状況の確認、除草、切り戻し、花から摘み、施肥など

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込書に必要事項を記入の上、申し込みください。

申込期限 4月14日(金)

申問都市整備建築課☎ 51-6737

「生涯学習出前講座」の市民講師募集

各団体が主催する集会などで講話や指導を行う講師を募集します。

主な講話・指導分野 芸術、文化、家庭、生活、スポーツ、健康、教養、その他生涯学習に関すること

対象 次の要件を満たす人

▶市内に在住または在勤する18歳以上の個人、または市内で活動する主に市民で構成された団体

▶専門分野または特別な領域で優れた知識、経験、技術などを有していること

申し込み方法 申請書を持参、郵送、FAXのいずれかにより提出ください。

※申請書と講座のメニューなどが掲載されているしおりは、スポーツ・生涯学習課に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。

※申し込みは随時受け付けています。

申問スポーツ・生涯学習課

☎ 58-0186 FAX 24-3954

電動式生ごみ処理機のモニター募集

市では、電動式生ごみ処理機を無料で貸し出し、その効果や利便性、手軽さを周知しながらごみ減量を進めます。処理後の生ごみは肥料として家庭菜園などに使用することができます。

対象者 本市に住所を有し、居住している人

申込期間 4月3日(月)～14日(金)

貸出機器 温風乾燥式(屋内設置型)外形寸法幅 幅230mm×奥行270mm

×高さ270mm 本体重量 4.1kg

貸出期間 4カ月以内

貸出台数 5台(先着順)

申込方法 まちづくり支援課に備え付けの電動式生ごみ処理機貸出申請書に必要事項を記入の上、申し込みください。

必要な物 本人確認書類(マイナンバーカードまたは運転免許証など)※生ごみ処理機の電気代は本人の負担となります

※モニター終了後のアンケートにご協力をお願いします。

申問まちづくり支援課☎ 51-6726

市役所庁舎の壁面広告(ポスター)を募集しています

市では、市役所庁舎の壁面に掲載するポスター広告を募集しています。

募集する広告 庁舎本館の壁面に掲載するポスター広告

(A2サイズ縦判以内)

掲載期間 行政財産使用許可日から令和6年3月31日(日)までの希望する期間

負担費用 ▶ポスター広告の作成費用(必要部数分)

▶行政財産使用料1枠当たり月額3,000円(税込み)

申し込み方法 管財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有料広告掲載申込書に必要事項を記入の上、広告原稿を添付し、持参、郵送、メールまたはFAXのいずれかにより申し込みください。

申問管財課☎ 51-6707

FAX 25-2049

メール kanzai@city.towada.lg.jp

公共職業訓練「住宅建築施工科」6月期受講生募集

離職した人の早期再就職を図るため、受講者を募集します。

訓練期間 6月13日(火)～12月5日(火)(6カ月間)

ところ 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7-40)

定員 15人

対象 ハローワークに求職の申し込みをしている人

受講料 無料(別途テキスト代などがかります)

申込期間 4月10日(月)～5月19日(金)

申し込み方法 お近くのハローワークに申し込みください。

訓練についての説明会

とき 4月27日(木)、5月11日(木) いずれも午前10時～正午

ところ 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7-40)

申問青森職業能力開発促進センター八戸実習場☎ 0178-73-5535

【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☎ 51-6702

十和田市公式ホームページにバナー広告を掲載しませんか



ひと月あたり掲載料 3,000円
縦 60ピクセル×
横 120ピクセル



詳しくは市ホームページをご覧ください。

ネットで予約や空き状況が確認できる

十和田市 公共施設予約システム

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※予約については、各施設へお問い合わせください。

メンテナンス時を除き
24時間利用可能!



催し

「三本木物語」講演会

「三本木物語」の著者による、知っているようで知らない三本木の成り立ちに関わる講演会を開催します。

とき 4月22日(土)

ところ 南コミュニティセンター 午後1時～2時50分

演題 「三本木物語」とその背景

講師 山崎 政光 さん

〒十和田市文化財保護協会

☎ 22-2592

布えほんの展示

こどもの読書週間（4月23日～5月12日）にちなみ、布えほんの展示を行います。

とき 4月23日(日)～5月12日(金)

ところ 市民図書館

※展示資料は貸し出しできませんので、館内でご覧ください。

〒市民図書館 ☎ 23-7808

竹久夢二作品展

画家竹久夢二の作品約50点を展示する企画展を開催します。

とき 4月23日(日)～5月7日(日)

午前10時～午後6時

※5月7日は午前10時～午後4時

ところ 地域交流センター「とわふる」

※車でお越しの際は、近隣の駐車場をご利用ください。

〒商工観光課 ☎ 51-6773

地域交流センター「とわふる」

☎ 51-3201

駒っこランド春まつり 馬事公苑称徳館 ☎ 26-2100
ステージイベント、体験教室、蹄鉄わなげなど内容盛りだくさん！
人気に乗馬や馬車の運行も行っています。
とき 5月3日(水)～7日(日)
午前9時～午後4時
ところ 馬事公苑「駒っこランド」
むかしばなしの日 馬事公苑称徳館 ☎ 26-2100
とき 4月29日(土) 午前10時30分～午後2時
ところ 馬事公苑称徳館
内容 ▶南部弁と津軽弁の民話聞きくらべ ▶民話劇「梅の梅子」 ▶紙芝居
※当日は馬事公苑「駒っこランド」グランドオープン記念日のため、称徳館観覧料が無料です。

現代美術館情報 Arts Towada
〒現代美術館 ☎ 20-1127
◆4月9日(日)は常設展示市民無料デー 同日開催～対話型観賞プログラム 《げんびさんぼ》
げんびサポーターと一緒に「フラワー・ハウス」を鑑賞します。
とき 午前11時～正午
集合場所 美術館 エントランス
定員 20人(要予約・先着順)
※マイナンバーカードなど住所が確認できるものが必要です。
※雨天の場合は館内作品を鑑賞します。
◆学芸員による企画展ギャラリートーク
とき 4月8日(土) 午後2時～3時
集合場所 美術館 エントランス
定員 10人(要予約・先着順)
※企画展のチケットが必要です。
◆臨時開館は4月24日(月)、5月1日(月)

7ページ
英検3級レベルの問題に挑戦してみよう！
答え 1. special (特別な)
解説 「lunch (昼食)」を修飾する形容詞を選ぶ問題です。《参考》2. deep (深い)、3. weak (弱い)、4. low (低い)

陸上自衛隊八戸駐屯地 創立67周年記念行事
とき 4月22日(土)
午前8時30分～午後3時
ところ 陸上自衛隊八戸駐屯地
内容 ▶記念式典▶訓練展示▶航空機の展示飛行▶ちびっこ広場▶野外売店
〒陸上自衛隊八戸駐屯地
☎ 0178-28-3111 (内線2065)

裁判所見学ツアー
とき 5月11日(木)
①午前10時15分～正午
②午後1時30分～3時15分
ところ 青森地方・家庭裁判所(青森市長島1丁目3番26号)
受け付け開始 4月17日(月) 午前9時～
定員 各回12人(先着順)
〒青森地方裁判所総務課
☎ 017-722-5421

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。

剣道体験教室
初心者大歓迎です。動きやすい服装とマスク着用でお越しください。
とき 4月17日(月)～28日(金)の月・水・金曜日 午後6時～7時
ところ 志道館
対象 年長以上
持ち物 飲み物
〒十和田市剣友会・大木
☎ 090-7330-1623

十和田市子ども劇団員募集
表現する楽しさを学び、11月に行う第30回定期公演にて、一緒に舞台に立ち演じませんか。
とき 毎週金曜日
午後7時～8時30分
ところ 南コミュニティセンター
対象 小学1～中学1年生
費用 ▶光熱費(年1回)2,000円 ▶保険料(年1回)800円 ▶月額2,000円
〒十和田市子ども劇団・大久保
☎ 090-1834-5134

総合型スポーツクラブRED HORSE 定期教室会員募集
①ラグビー部
とき ▶4月9日～10月の毎週日曜日 午前9時～11時 ▶11月～3月の隔週土曜日 午後6時30分～8時30分
ところ 三本木農業恵拓高校芝ラグビー場、南小学校体育館
対象 3歳以上(小学生未満は保護者同伴)
費用 小学生未満7,000円、小・中学生8,000円、高校生以上5,000円(年会費)
②ヨガ部
とき 4月8日～毎月2回土曜日(全24回)
午前10時30分～11時30分
ところ 総合体育センター
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員 20人(先着順)
費用 10,000円(年会費・保険代含む)
③ルーシーダットン(タイ式ヨガ)部
とき 4月5日～毎月2回水曜日(全24回)
午前10時30分～11時30分
ところ 志道館
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員 20人(先着順)
費用 10,000円(年会費・保険代含む)
申し込み方法
①は直接会場へお越しください。
②③は事前に申し込みください。
〒総合型スポーツクラブRED HORSE
①(成田) ☎ 090-6853-3370
②③(小川) ☎ 090-8929-1577

十和田野鳥の会バードウォッチング
とき・ところ
4月30日(日) 大川岱
5月5日(金) 葛沼
6月25日(日) 仏沼
7月9日(日) 奥瀬(黄瀬川)
8月20日(日) 三沢海岸
9月3日(日) 六ヶ所村(尾駮沼ほか)
集合場所・時間 桜の広場南側 午前8時
持ち物 双眼鏡・簡単な昼食など
〒十和田野鳥の会・中野渡
☎ 24-9826

ソフトバレーボールクラブ会員募集
柔らかなゴム製ボールでのバレーボールです。楽しく体を動かして、心身のリフレッシュ、仲間づくりをしませんか。
とき 毎週火、金曜日
午前10時～正午
ところ 総合体育センター
対象 女性
費用 10,000円(年会費)
※申し込みは随時受け付けています。
〒ソフトバレーボールクラブ・櫻田 ☎ 23-9185

三本木小唄普及委員会会員募集
春・秋のまつりや各イベント、10市大祭典などに参加できる会員を募集します。
費用 2,000円(年会費)
〒十和田商工会議所・中野渡
☎ 24-1111

創立60周年コールアゼリア
ときめきコンサート
とき 4月22日(土)
午後1時30分開演(午後1時開場)
ところ 市民文化センター
演目 宵待草、瑠璃色の地球ほか
定員 300人
※直接会場にお越しください。
〒コールアゼリア・成田 ☎ 23-4958

「とわだ演芸場」こけら落とし笑点でおなじみの林家三平が十和田にやってくる
「十和田に落語文化を広めよう」と林家三平、林家とんでん平がとおきの落語をお届けします。
とき 5月3日(水) 午後2時～5時
ところ とわだ演芸場(東三番町7-5 すみれ館1階)
費用 3,500円(木戸銭)
定員 50人
〒とわだ演芸協会 楽笑会・遠田
☎ 090-9533-3390
メール umahanasitei@yahoo.co.jp

十和田レイカーズ サッカークラブ会員募集
とき 毎週土・日曜日
午前9時～正午
ところ 中央公園緑地・おらんどーむ
対象 小学1～3年生
費用 月額500円、保険料月額800円
〒十和田レイカーズ事務局・川村
☎ 080-3592-5883
メール kawamura@touyokogyo.co.jp

市民グラウンド・ゴルフ体験教室
とき 4月10日(月)、14日(金)
午前8時40分～正午
ところ 市陸上競技場
※用具は貸し出しします。
〒十和田市グラウンド・ゴルフ協会・菊池 ☎ 22-0451

【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 ☎ 51-6702

おいしい十和田のInstagram発信中!!
#おいしい十和田
をつけて投稿してください。
十和田市農林商工部 とわだ産品販売戦略課
Follow me! → OISHITOWADA

移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」
This Cherished Life.
あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。
・十和田市の魅力や暮らしの情報を発信
・移住者インタビュー記事を随時更新
・移住支援情報を掲載
・十和田市の風景が楽しめる画像を毎月更新
〒十和田ナリ
☎ 017-722-5421

極真カラテ 春季無料体験入門

気軽に極真空手を体験してみませんか。
とき 4月の毎週水・土曜日 (29日(土)を除く)
 午後7時30分～8時30分
ところ ▶水曜日 南コミュニティセンター ▶土曜日 志道館
対象 3歳以上
持ち物 タオル、飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
申込 極真会館十和田道場・目時 ☎090-9426-0439

なぎなた教室 会員募集

初心者大歓迎です。ジュニア・シニア、性別を問いません。
とき 毎週土曜日 午前10時～正午
ところ 志道館
対象 5歳以上
費用 4,000円 (年会費)
持ち物 飲み物、タオル
 ※申し込みは随時受け付けています。
 ※用具は貸し出しもあります。
 ※運動ができる服装でお越しください。
申込 十和田市なぎなた協会・小林 ☎22-5550

フラダンス・タヒチアンダンス 新規メンバー募集

初心者大歓迎です。ダイエットや運動不足解消に踊ってみませんか。
とき 隔週月曜日
 フラダンス 午前10時～11時
 タヒチアンダンス 午前11時～正午
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
費用 1回1,800円 (講師謝礼、運営費)
持ち物 飲み物
 ※動きやすい服装でお越しください。
申込 Towada Hawaiian Circle
 メール hawaiian.circle.516@gmail.com

十和田ジュニアハンドボールクラブ 会員募集

初心者大歓迎です。ジュニア・シニア、性別を問いません。
とき 毎週土曜日 午後3時～7時の範囲の2時間
ところ 総合体育センター・南小学校体育館・屋内グラウンド「こまかいどーむ」ほか
対象 小学生
費用 10,000円 (年会費)
申込 十和田ジュニアハンドボールクラブ・岩城 ☎090-7524-7617

十和田ユースハンドボールクラブ 会員募集

初心者大歓迎です。ジュニア・シニア、性別を問いません。
とき 週2～3回
 ▶平日 午後7時～9時
 ▶土・日曜日 不定
ところ 総合体育センター・屋内グラウンド「こまかいどーむ」ほか
対象 中学生
費用 12,000円 (年会費)
申込 十和田ユースハンドボールクラブ・藤林 ☎090-2360-9062

卓球教室 (前期) 参加者募集

十和田市卓球協会が基礎から指導します。
とき 5月18日～7月20日の毎週木曜日 午後6時30分～8時
ところ 市総合体育センター
対象 市内の小学生
定員 30人
費用 3,000円 (前期会費)
持ち物 ラケット
申込期限 5月11日(木)
申込 十和田市卓球協会・三浦 ☎090-2273-1423

稲生川上水 165年記念

新渡戸稲造没後 90年記念「太素祭」
 市民の力で盛り上げましょう！
とき 5月3日(水)～5日(金)
 午前10時～午後3時
ところ 太素塚境内
開催内容 ▶位牌堂「顕彰堂」ご開帳 ▶御朱印やお守りの授与 ▶武士道カフェ ▶フリーマーケット ▶三本木原開拓パネル展 ▶クイズラリー ▶太素塚史跡ガイド ▶各種ワークショップ ▶各種演奏と歌唱の墓前奉納
 ○3日(水) 午前11時～
 稲生川上水記念「太素行列」野外劇、太素の森の音楽祭①
 ○4日(木) 午前9時30分～
 献茶、式典、稲生大権現、琴奉納演奏、太素の森の音楽祭②
 ○5日(金) 午後1時～
 阿豆流為ヒーローショー、落語まつり
★太素祭の参加者募集
 フリーマーケットの出店、演奏や歌唱の墓前奉納、運営ボランティアに参加しませんか。
★太素行列出演者募集
 時代衣装を身につけて、稲生川上水の歴史を再現する行列に出演しませんか。落語家の林家三平さん、林家とんでん平さんが一緒に歩きます。
 ※参加費1,000円 (クリーニング代、お弁当代、保険料)
申込期限 4月14日(金)
申込 太素祭実行委員会・角田 ☎080-5578-5939

ジュニアソフトテニス講習会

ソフトテニスの基礎から応用まで教えます。みんなで楽しみましょう。
とき 4月8日(土)～10月30日(月)の毎週月・水・土曜日
 ▶月・水曜日 午後4時30分～6時30分
 ▶土曜日 午前10時～正午
 ※土曜日にできないときは、木曜日午後4時30分～6時30分
ところ サン・スポーツランド
対象 小学生
定員 30人 (先着順)
費用 8,000円 (保険代、登録代など)
持ち物 テニスラケット (貸し出しあり)、テニスシューズ
申込期限 4月7日(金)
 ※定員に満たない場合は、年間を通して随時募集します。
 ※11月からは屋内で練習します。
申込 十和田市ソフトテニス協会・八島 ☎090-4884-1227



4月の市民無料相談

内容	とき
◆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	3日(月)、17日(月) 13:00～15:00 ※3日は西コミュニティセンターでも実施
◆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	14日(金)、28日(金) 13:00～15:00
◆法律相談 (定員7人) 相続、離婚、借金などの相談	26日(水) 13:00～16:00 ※19日(木)午前9時から予約受け付け開始
◆法テラス青森 (定員6人) 相続、離婚、借金、労働問題などの相談 (法律相談) ※資力基準に該当する人	11日(火)…対面、25日(火)…オンライン ※パソコンは市で用意します。 いずれも13:00～16:00 ※予約先 ☎050-3383-5552
◆不動産相談 (定員4人) 不動産の売買、賃貸借などの相談	13日(水) 13:00～15:00 ※6日(木)までに要予約
◆くらしとお金の相談 多重債務、生活資金などの相談	12日(水) 10:00～16:00 ※11日(火)午後4時までに要予約
◆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) 8:30～16:30 ※来庁の場合、相談前に要予約 市消費生活センター ☎51-6757
◆交通事故相談 交通事故による損害賠償、示談などの相談	毎週月～金曜日 (休日除く) 9:00～16:00 ※相談先：県庁 ☎017-734-9235

ところ まちづくり支援課 市民相談室
 ※予約は電話でも受け付けています。
申込 まちづくり支援課 ☎51-6777

内容	日時
◆出張年金相談 年金の無料相談	27日(木) 午前10時～午後3時 ※要予約 (先着順) (今回は5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
申込 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742 市民課 ☎51-6753



休日当番医 **健康増進課 ☎51-6790**

2日(日)	十和田東病院 (三本木字里ノ沢1-247)	☎22-5252
9日(日)	阿部クリニック (東三番町9-66)	☎25-1122
16日(日)	さとの整形外科クリニック (東十一番町7-17)	☎21-5885
23日(日)	十和田外科内科 (穂並町1-5)	☎22-5151
29日(土)	十和田北クリニック (元町東五丁目8-54)	☎21-3741
30日(日)	篠田医院 (稲生町21-21)	☎23-2022

▶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。

市税の納付書が新しくなります

◆市税の納付が便利になります

4月1日から、「地方税統一QRコード (eL-QR)」が付いている市税の納付書を使って、一部を除く全国の金融機関、全国のゆうちょ銀行・郵便局の窓口で納付できます。(ゆうちょ銀行・郵便局は5月8日以降対応予定)



eL-QRが付いてもっと便利に！



◀対応金融機関や納付方法に関するQ&Aはこちら

その他の催し

<>…開始時間

1日(土)	▶十和田桜流鎗馬展～市民文化センター (十和田乗馬倶楽部 ☎26-2945) (～30日) ▶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 (健康増進課 ☎51-6791) ▶紙しばい倶楽部とわだ「紙しばい」<10:30>～市民図書館 (市民図書館 ☎23-7808) ▶お話し会十和田「大人も楽しめるお話し会」<14:30>～市民図書館 (市民図書館 ☎23-7808)
6日(木)	▶しのぶ音楽教室ピアノ発表会<13:15>～市民文化センター (しのぶ音楽教室 ☎0175-63-2668)
8日(土)	▶話しのサロン・こころの広場ルピナス<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (健康増進課 ☎51-6791) (22日も開催) ▶語りの会・こま草「おはなしのゆうびんやさん」<10:30>～市民図書館 (市民図書館 ☎23-7808) (22日も開催<①10:30、②14:00>)
9日(日)	▶おはなしサークルちゅんちゅん「おはなしかい」<11:00>～市民図書館 (市民図書館 ☎23-7808)
12日(水)	▶おしゃべりサロン「クローバー」<①10:00・②13:30>～市民交流プラザ「トワレ」 (健康増進課 ☎51-6791)
14日(金)	▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」<10:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (健康増進課 ☎51-6791)
15日(土)	▶わっこの会「読み聞かせ」<10:30>～市民図書館 (市民図書館 ☎23-7808) (29日も開催)
20日(木)	▶初代高橋竹山没後二十五年記念 二代目高橋竹山 津軽三味線演奏会<18:30>～市民文化センター (前売3,200円、当日3,700円、学生割引あり) (大地の目・アケヤマ ☎090-4609-8397)
21日(金)	▶NPO法人スマイルラボ・大人のしゃべり場<18:30>～市民交流プラザ「トワレ」 (スマイルラボ ☎090-5231-7570)
28日(金)	▶ひでふみなりたの切り絵アートの世界<9:00>～地域交流センター「とわふる」 (成田 ☎080-5559-3101) (～30日) ▶第3回十和田チャーチル絵画展<10:00>～市民文化センター (十和田チャーチル会・戸村 ☎090-9639-2432) (～30日) ▶精神障がい者家族会「とわだ家族会」個別相談会<13:00>～市民交流プラザ「トワレ」 (前日までに要予約) (健康増進課 ☎51-6791)
30日(日)	▶八甲田吹奏楽団 第20回定期演奏会「サウンド・フェスティバル」～ようこそ吹奏の世界へ<14:00>～市民文化センター (八甲田吹奏楽団・苫米地 ☎090-7335-9708) ▶結成30周年記念コンサートサエラ感謝祭2023<13:30>～市民文化センター (2,000円) (サエラ・菊池 ☎0173-26-7755)

健康増進課 ☎51-6762

◆クレジットカード、ネットバンキングの納付方法が変わります

4月1日から、クレジットカード・ネットバンキングによる市税の納付は「地方税お支払サイト」で納付書に記載されたeL-QRを読み込んで行います。また、複数枚の納付書を連続で読み取ることで、まとめて納付することが可能となりました。
 ※従来のコンビニ用バーコードを使ったクレジットカード・ネットバンキングによる納付はできませんので、ご注意ください。



「地方税お支払サイト」はこちらから▶

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♪

野辺地町 町立歴史民俗資料館 「民俗資料展示コーナー」リニューアルオープン

弘前大学人文社会科学部民俗学実習履修生が企画・作業を行った展示コーナーです。町での一年やお祭りなどについて民具や写真を展示し紹介しています。入館料 大人210円、高校・大学生100円、小・中学生以下無料
申込 野辺地町教育委員会 (歴史民俗資料館) ☎0175-64-9494



稲生川上水165周年記念

十和田市

春まつり

4/20(木) ▶ 5/5(金)

問 (一社) 十和田奥入瀬観光機構
☎ 24-3006



春まつり
ホームページ

女流騎手の祭典 さくらやぶ 桜流鏑馬

全国でも珍しい女流騎手の流鏑馬大会。
華麗な衣装をまとった騎手が颯爽と桜の下を
駆け抜け、3つの的に矢を放ちます。

4/22(土) 23(日)

桜流鏑馬・体験乗馬

中央公園緑地 午前10時～午後2時

露店 (青空商店組合)

とき 4月10日(月)～5月5日(金)
午前10時～午後9時
ところ 中央公園緑地

とわだ自慢市

とき 4月22日(土)・23日(日)
午前10時～午後4時
ところ 中央駐車場

フリーマーケット

とき 4月22日(土)・23日(日)
午前10時～午後3時
ところ 駒っ広場

桜の呈茶会

とき 4月23日(日) 午前10時～正午
ところ 桜の広場

琴の演奏会

とき 4月23日(日) 午前11時～
ところ 桜の広場

桜と打ち上げ花火 (青空商店組合)

とき 4月29日(土) 午後7時
ところ 中央公園緑地
※荒天の場合は翌日に延期します。
打ち上げ準備のため、当日午後3時より
陸上競技場が立ち入り禁止となります。

春まつり期間中開催 (4/20～5/5)

市役所展望テラスの無料開放

とき 午前9時～午後9時
ところ 市役所本館3階

夜桜ライトアップ

とき 午後6時～9時
ところ 官庁街通り

さくら観光案内所

とき 午前9時～午後3時
ところ 上北労働基準協会前
※展望テラスの開放、ライトアップ、さくら
観光案内所は、桜の開花状況に合わせて実
施します。

鯉のぼり展示

ところ 十和田商工会議所前、上北労
働基準協会前、中央病院前

第18回十和田市環境緑化まつり

とき 4月21日(金)～30日(日)
※桜の開花状況により開催期間が変更にな
る場合があります。
ところ 中央公園緑地
内容 植木・花苗・鉢花・盆栽・宿
根草などの展示販売など
※毎日、先着100人に花の種をプレゼント
します。
問 都市整備建築課 ☎ 51-6737

十和田市カラオケバトル2023

とき 4月23日(日) 午後1時～4時
ところ 中央駐車場
定員 20人(組)
応募条件 市内在住の人
※詳しくは、春まつりホームページをご覧ください。

稲生川ウォーク2023

とき 4月23日(日) 3つのコースに
集合場所 中央駐車場 分かれて歩きます
受付時間 午前7時30分～8時30分
参加費 大人1,000円・小学生以下無料
※事前の申し込みが必要です。

申問 十和田商工会議所 ☎ 24-1111
(一社) 十和田奥入瀬観光機構
☎ 24-3006

ご来場の際は、感染症対策への ご協力をお願いします

- ※こまめな手洗い、手指消毒にご協力く
ださい。
- ※会場内には飲食可能エリアを設けてい
ます。エリア外での食べ歩きなどはご
遠慮ください。
- ※発熱や風邪のような症状のある人は来
場を控えるようお願いいたします。

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和5年2月末 現在	人口	58,834人	-71人	-697人
	男	28,194人	-27人	-365人
	女	30,640人	-44人	-332人
	世帯	28,017世帯	-14世帯	+75世帯

お知らせ、イベント情報などを随時発信!

十和田市ブログ、公式 Twitter、
公式 Facebook



ブログ



Twitter



Facebook

