



1 生活協同組合コープあおもり 配食サービスセンター

☎ 0120-102-705

青森市浪岡大字徳才子字山本 27-3

内 容	日替わりの夕食弁当の宅配
対 象 者	コープあおもりの組合員なら、どなたでもご利用できます
提 供 時 間	12:00～18:00
定 休 日	土曜・日曜・年末年始(12/31～1/3)
対 象 地 域	十和田市内(一部地域を除く)
料 金	1食550円(税込)～ 6つのコースから選べます。 コースの内容についてはお問合わせください。 ※料金は2024年12月20日現在のものです。料金に変更になる場合があります。

県産・国産食材にこだわり、塩分控えめで、栄養バランスを考えた献立です。日替わりメニューで週3日以上からお届けします。高齢者等見守り活動に取り組んでいます。

2 十和田給食センター らんち屋

☎ 0176-23-5736

十和田市大字三本木字里ノ沢 1-73

内 容	日替りのお弁当配達(おかずのみ可)
対 象 者	どなたでもご利用できます
提 供 時 間	10:00～12:30
定 休 日	日曜・祝日
対 象 地 域	十和田・六戸の一部、七戸の一部、 三沢の一部、上北・乙供の一部
料 金	基本 おかずのみ 450円～ ご飯付 500円～

ご自宅・会社などへ昼食の配達をメインで行っております。配達地域、内容などお気軽にお問い合わせください。月1回からご利用できます！

3 まごころ弁当 十和田本店

☎ 0176-27-4412

十和田市西十六番町 29-22

内 容	減塩で栄養バランスの良い普通食・ カロリー調整食・たんぱく調整食・ムース食
対 象 者	どなたでもご利用できます
提 供 時 間	10:00～18:00
定 休 日	日曜・年末年始
対 象 地 域	十和田市内(一部除く)
料 金	1食 420円～

初回1食無料、禁食・おかゆ・きざみ・やわらかご飯などの対応が可能です。配達無料・安否確認サービス無料。服薬確認や配達時のちょっとしたお手伝いもしていますのでぜひお試しください！

4 宅配クック ワン・ツウ・スリー 十和田店

☎ 0176-27-0241

十和田市西二十三番町 30-1

内 容	普通食、健康ボリューム食、やわらか食、ムース食、カロリー塩分調整食、たんぱく塩分調整食、透析食、消化にやさしい食
対 象 者	どなたでもご利用できます
時 間	8:00～17:00
定 休 日	年始(1/1～1/3)
対 象 地 域	十和田市内
料 金	おかずのみ 577円～ ご飯付 648円～ ※無料で、きざみ・おかゆ対応可能

お電話1本で、1食からご利用いただけます。17時までの電話注文で翌日から配食可能です。安否確認しながらお届けいたします。

5 生活協同組合コープあおもり 十和田センター

☎ 0120-126-236

十和田市大字大沢田字笹館 191-1

サービス	食品・生活雑貨の配達
対象者	青森県内に居住する方
時間	8:30～18:45
定休日	土曜・日曜
対象地域	市内全域
料金	初回、組合員登録料(1,000円)

1週間に1回、決まった曜日、時間に食品や生活雑貨などをカタログの中からご注文いただいた商品をお届けします。

6 食堂 一本松

☎ 0176-28-3482

※留守電にお名前とメッセージを入れてください
後程担当者より折返しの電話をします

十和田市米田ヒザ森 14-1

内容	地元の高齢者が自身をもって育てた安全安心でしかも美味しい野菜等を使用した「いっぽんまつ御膳」の販売
対象者	集落内外すべての方
時間	11:00～14:00
営業日	毎月第4土曜(夏季7月～8月休業)
場所	一本松公民館
料金	いっぽんまつ御膳 1,500円(税込) ※予約が必要です

一本松集落向けの食堂・弁当・配食等は継続します。

7 JA十和田おいらせ

資材配送センター内(購買課)

☎ 0176-23-0314

十和田市大字相坂字高清水 1153

内容	魚・肉・日配品等の食材宅配
対象者	どなたでもご利用できます
時間	8:30～16:30
定休日	日曜・祝日・指定日
対象地域	十和田市内
料金	右記参照

JAふれあい食材のご紹介

《基本コース：月10～11回お届け》

お魚・お肉・日配品等、栄養バランスを考えた便利なコースです。

- ほのぼのコース 2人用 17,820円(税込)
- だんらんコース 4人用 28,550円(税込)
- なごやかコース 6人用 38,020円(税込)
- ふれあいコース 2人用 17,820円(税込)

※お魚中心のコースです

- だんらんコース 4人用 28,550円(税込)

※お肉中心のコースです

《選べるコース：月6回お届け》

安全でおいしい食材の中から、好きなものを選べるコースです。

- 2品コース 3～4人用 12,000円(税込)
- 3品コース 3～4人用 18,000円(税込)

《1人用コース》

簡単な調理で食べられるものを主とした便利なコースです。

- おてがるコース 1人用 11,290円(税込)
- まごころコース 1人用 11,880円(税込)

8 株式会社スーパーカケモとくし丸

スーパーカケモ本部

☎ 0176-22-6711

十和田市穂並町 15-10

内 容	食料品などの移動販売
対 象 者	買い物の困難な方
時 間	10:00～17:00
料 金	商品の定価+20 円

お家の前で、実際に商品を見て購入することができます。
カケモで取り扱っている商品であれば、注文を伺い、次週お届けができます。
十和田市高齢者あんしん見守り隊としてお声掛けや見守り、安否確認も行っています。



対 応 エ リ ア

- 旧十和田市内全域
- 一部 旧十和田湖町^{きゅう}
(旧十和田市隣接)
- 一部 六戸町
(犬落瀬・折茂)

※曜日・お時間要相談。
場合により、ご対応できないこともございます。
ご理解をお願いいたします。

生活支援 情報

生活用品の配達



1 DCM 十和田店

☎ 0176-21-5130

十和田市元町東一丁目 2-6

サ ー ビ ス	生活用品の宅配
対 象 者	どなたでもご利用できます
時 間	9:30～20:00
定 休 日	1 月 1 日
対 象 地 域	当社指定配達区域 (お問い合わせください)
料 金	1 個 1,100 円～ (税込) サイズ、重量によって変動あり

自転車の配達、家電の配達、設置も承ります。
また、ネットショップでは、50 万点を超える豊富な品揃えから、ご注文いただけます。

2 (株)サンデー十和田店 SUN急便

☎ 0176-23-9681

十和田市大字相坂字小林 24-1

サ ー ビ ス	お買い上げ商品の配達、補修・修繕・取り付けなど
対 象 者	どなたでもご利用できます
時 間	9:00～18:00
定 休 日	なし
対 象 地 域	当社指定配達地区 (お問い合わせください)
料 金	1 件 550 円(税込)～ 1 万円以上のお買い上げで配達料無料 (指定地域のみ)

蛇口の水漏れや電球の交換など、住まいに関する“困った”を、専門の資格を持ったスタッフが解決します。お気軽にご相談ください。

3 (株)サンデーホームマート 十和田湖店SUN急便

☎ 0176-70-3271

十和田市大字奥瀬字堰道 4-18

サービス	お買い上げ商品の配達、補修・修繕・取り付けなど
対象者	どなたでもご利用できます
時間	9:00~18:00
定休日	なし
対象地域	当社指定配達地区 (お問い合わせください)
料金	1件 550円(税込)~ 1万円以上のお買い上げで配達料無料 (指定地域のみ)

蛇口の水漏れや電球の交換など、住まいに関する“困った”を、専門の資格を持ったスタッフが解決します。
お気軽にご相談ください。

4 ツルハドラッグ十和田南店

☎ 0176-21-1268

十和田市東四番町 4-30

サービス	お買い上げ商品の配達
対象者	すべてのお客様
時間	9:00~22:00
定休日	1月1日(12/31は20時まで営業)
対象地域	東二・三・四・五・六・十四番町→16:00までの受付で当日配達 詳細はお問い合わせください
料金	1件(1ケース 25kgまで)550円(税込)

大人用紙オムツ、ケースでのご購入で配達無料
シニア登録で毎月15、16、17日配達半額。
妊婦さん、未就学のお子様がいる方も配達半額(母子手帳ご持参ください)。

5 株式会社 相坂屋

☎ 0176-23-2255

十和田市稲生町 15-12

サービス	婦人服・紳士服訪問販売 ・当店取扱い商品(洋品・介護用品など)は配達可能
対象者	どなたでもご利用できます
時間	10:00~18:30 (祝日 10:00~18:00)
定休日	火曜
対象地域	十和田市
料金	商品の代金のみで配達料はいただきません。

十和田市内 商品配達無料
5、15、25日は介護用品の日
(介護用品 15%引)





1 (公社)十和田市シルバー人材センター

☎ 0176-25-0222

十和田市西三番町 1-37 3 階

サービス	ゴミ出し、清掃、窓ふき、草刈り、草取り、植木剪定、蜂の巣駆除、除雪など ※除雪について融雪剤を撒くお手伝いもしています(融雪剤購入のお手伝いは行いません)
対象者	どなたでもご利用できます
時間	8:30~17:15
定休日	土曜・日曜・祝日(事務所)
対象地域	十和田市内
料金	作業内容・時間によります

作業は、土・日・祝も承ります。
お気軽にお電話ください。

2 暮らしのミカタ

☎ 0176-58-6490

十和田市西十二番町 11-1

サービス	草刈り、ゴミの片付け、掃除、洗濯、外出の付き添い、旅行の付き添い、除雪など、生活に関すること全般のお手伝い ※除雪について融雪剤を撒くお手伝いもしています(利用者よりお金を預かり、融雪剤の購入も行います)
対象者	どなたでもご利用できます
時間	要相談
定休日	なし
対象地域	十和田市内
料金	600 円/30 分(初回登録料 1,000 円)

暮らしの中のちょっとした困りごとやずっと気になっていた悩みごとを暮らしのミカタがお手伝いいたします。人それぞれ個別の事情に合わせて柔軟な対応をさせていただきます。話を聞くのは無料となっておりますのでまずはお気軽にご相談ください。

3 うたし企画

☎ 090-9036-5916

十和田市元町西二丁目 8-9-4

サービス	外出支援、掃除、洗濯などの家事援助
対象者	お年寄り、身体の悪い方、病弱で家事ができない方
時間	9:00~16:00
定休日	不定期
対象地域	十和田市内
料金	1,500 円/時間 + ガソリン代 ガソリン料金 (市内) 500 円 (市外) 1,000 円 ※別途交通費 1km につき 25 円

病院受診時の付き添いや一緒に買いものにでかけるなど、一人暮らしの人への支援が喜ばれています。

4 ニチイライフ

☎ 0176-20-2781

十和田市稲生町 4-23 第一田中ビル4階

サービス	家事・育児・家族介護のお手伝い、 受診・外出等のお手伝い
対象者	どなたでもご利用できます
時間	9:00~18:00 ※その他の時間帯も対応可
定休日	なし ※事務所は、土・日・祝日休み
対象地域	制限なし
料金	定期プラン(週1回以上) 2,860 円/時間 定期プラン(月1回以上) 3,630 円/時間 お試し利用(2時間まで) 5,500 円/延長なし ※延長 30 分につき 1,320 円追加

旅行や温泉利用、コンサートなどへの付き添いも可能。
お客様センター(24 時間、年中無休)0120-212-295 もあります。
サービス内容は身体介護も可になっております。

5 ベンリー上十三店

☎ 0176-58-1235

上北郡東北町上野字北谷地 5-58

サービス	各種クリーニング・害虫駆除・水廻りメンテナンス・引っ越し・ハウスリフォーム・草刈り・木の伐採等 100 種類以上
対象者	どなたでもご利用できます
時間	平日・土曜・祝日 8:30～17:30
定休日	日曜
対象地域	(上十三地域) 十和田市、東北町、七戸町、 六戸町、おいらせ町一部、三沢市
料金	無料見積もりで料金をお知らせします。

暮らしのお困り事を解決します。電話・ネット予約もできます。

ホームページアドレス <http://kamitousan.benry.com/>

6 コープ くらしのたすけあいの会

☎ 0120-30-1521

青森市柳川二丁目 4-22

サービス	買い物代行、食事づくり、掃除、洗濯、外出の付き添いなど
対象者	どなたでもご利用できます
時間	10:00～17:00
定休日	土曜・日曜・祝日・8/13～16・12/28～1/4
対象地域	八戸・上北地域
料金	一般家事支援 700 円/時間 外仕事 800 円/時間

1日に4時間、週4日までご利用可能です。交通費を別途、徴収いたします。

※雪かき、専門的介護はお受けできません。

7 (有)大柳新聞店 遺品整理事業部 ビビット

☎ 0176-22-6815

十和田市東五番町 8-8

サービス	遺品整理・特殊清掃・家財整理 空き家やゴミ屋敷の整理 室内の脱臭と除菌
対象者	どなたでもご利用できます
時間	9:00～17:00
定休日	日曜・祝日
対象地域	制限なし
料金	現場確認後、無料お見積りいたします

わずかな家財の整理、処分、一部屋だけの整理でも承っています。どうぞお気軽に、ご相談お電話ください。

8 介護保険外サービス ポルテ

☎ 0176-51-7736

三沢市中央町 2 丁目 12-1

サービス	・身体、入浴、排泄介助 ・ゴミ出し、掃除、洗濯、調理等の生活全般のお手伝い ・雪かき、散歩、通院、外出、趣味、娯楽の付添い、他多数
対象者	どなたでもご利用できます
時間	24 時間
定休日	無し
対象地域	三沢市・おいらせ町・十和田市・六戸・上北町・他三沢市周辺
料金	1 時間 2,000 円(事業所から訪問宅まで 31km 以上の場合、1km ごとに 25 円頂きます)

9 就労継続支援B型事業所 なないろ

☎ 0176-27-6178

十和田市元町西三丁目 6-55-1

サービス	①草取り(手作業で行い、一ヶ所に草をまとめて置きます。) ②雪かき(除雪機は使用せず手作業で行います。) ③掃除(ご自宅や事務所にある掃除用具や洗剤をお借りし、お掃除します。)
対象者	どなたでもご利用できます
時間	10:00～14:30
定休日	不定期
対象地域	事業所より車で15分圏内
料金	1,000円/30分 ※詳しい料金の詳細はお問合せください

引率スタッフと利用者が3名程度伺い、地域の困りごとに微力ながらお力添えさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

10 就労継続支援B型事業所 ルミエール

☎ 0176-66-1119

十和田市赤沼字和田表 14-2

サービス	刈払い作業・除雪
対象者	お年寄り、身体の悪い方
時間	10:00～15:00
定休日	不定期
対象地域	十和田市内
料金	刈払い作業(1人 2,500円) 除雪(500円～)

作業場所については、事前に打ち合わせを行います。遠方の場合は別途移動費をいただく場合があります。

11 合同会社 PLATINA

☎ 080-1664-9830

六戸町犬落瀬字坪毛沢 82-3

サービス	・身体介護全般(排泄、入浴介助、その他) ・生活介護全般(ゴミ出し、清掃、その他) ・通院、買い物等、外出支援全般
対象者	どなたでもご利用できます
時間	8:00～17:00
定休日	無し
対象地域	青森県内全域
料金	・平日 2,500円/1時間 ・土・日・祝日、お盆(8/12～16)、年末年始(12/30～1/3) 3,000円/1時間

外出時は乗車可能な方(車イスも可)が対象で、自宅から往復送迎いたします。(別途料金なし)
その他、いろいろなご利用方法があると思いますので、お気軽にお問い合わせください。
「世界の高齢者はオレが救う。」をモットーにお手伝いさせていただきます。

12 吾郷お助けたい

☎ 080-1827-1021

十和田市三本木西小稲 113-14

サービス	・声掛け・見守り・話し相手 ・ゴミ出し・草取り・雪かき ・家の中の作業 (電球交換、家具の移動等)
対象者	吾郷町内会会員で65歳以上の高齢者
時間	随時(電話受付時間 9:00～17:00)
定休日	無し
対象地域	吾郷町内
料金	・声かけ、見守り、話し相手【無料】 ・ゴミ出し、電球交換【100円/1回】 ・雪かき(手作業)、草取り、家具の移動【500円/30分、1,000円/1時間】

まずはお電話ください。事務局担当がお家を訪問し、お話を伺ってからお手伝いをする人に連絡をします。
年齢確認をいたしますので健康保険証、診察券など年齢が分かるものの準備をお願いします。

13 合同会社 NICO

☎ 0176-51-0672

十和田市東十三番町 33-18-10 (2F)

サービス	・家事代行支援(掃除、ゴミ捨て、草取り、除雪) ・買物代行支援 又は 買物外出のお付き添いや荷物持ち(移送含まず) ・通院時のお付き添いの介助 ・日曜大工的作業(資材や材料費等はお客様負担) ・その他、細かいオーダー内容は当社へご確認願います。 ・自宅内の家財処分 ※事前見積り必要。
対象者	成人
時間	8:00～17:00
定休日	土曜・日曜・祝日・年末年始 ※サービス内容により定休日でも対応可能な場合がございます。ご相談ください。
対象地域	十和田市全域
料金	1人10分 ¥400(税別) 1時間利用の場合 ¥2,000 ※重作業や家財処分料・排雪代は別途費用発生しますのでご相談ください。 ※車両費等必要な場合は1キロ25円徴収します。

このようなサービスは対応できかねます。

・直接身体にふれる介助 ※オムツ交換や食事介助等
・調理支援 ・営業時間外の請負 ・緊急のご依頼

14 株式会社 すみれ一な

☎ 090-3361-9138

八戸市十三日町1 ヴィアノヴァビル 3F
リージャス八戸ビジネスセンター内

サービス	・身元保証、連帯保証支援 ・金銭管理、相続、遺言の支援 ・生活支援サービス ・葬儀、納骨、遺品整理支援
対象者	ご家族・親族が遠方、疎遠になっている方、またはいない方 入院・介護福祉施設をお探して保証人をご用意できない方
時間	9:00～17:00
定休日	土曜・日曜・祝日 ※緊急時はこの限りではありません
対象地域	三八地区・十和田市・三沢市・野辺地町・六戸町・七戸町・青森市 等
料金	入会金 ¥200,000 年会費(一年分前払い) ¥12,000 保証料(一年分前払い) ¥60,000 預託金・入院入所の三ヵ月分 最低預託金 ¥300,000

支払い方法は柔軟に対応いたします。
(生活保護の方はご相談ください。)

生活支援 情報

見守り



1 十和田市社会福祉協議会

☎ 0176-23-2992

十和田市稲生町 18-33

対象者	一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦世帯、障がい者など
対象地域	十和田市全域
サービス	福祉安心電話サービス ご自宅にある電話機に機器を設置し24時間いつでも緊急事態に対応するサービス。 (設置費と月会費がかかります)

サービスの利用については、お問い合わせください。

2 十和田郵便局(代表)

☎ 0176-23-7305

十和田市西二番町 3-4

対象者	日本国内に居住する成人
対象地域	全国
サービス	① みまもり訪問サービス 定期的な(月1回、30分程度)訪問にて、見守りします。 ② みまもりでんわサービス 毎日電話(自動音声)にて体調確認を行います。 ③ 駆けつけサービス ①、②のオプションとして、緊急時、駆けつけます。

有料のサービスです。内容などお問い合わせは、市内の各郵便局で受け付けています。

3 くらしのミカタ

☎ 0176-58-6490

十和田市西十二番町 11-1

対 象 者	どなたでもご利用できます
対象地域	十和田市内全域(その他の地域は要相談)
サービス	見守り、安全確認、草刈り、ゴミの片付け、掃除、洗濯、外出の付き添い、旅行の付き添い、除雪など、生活に関わること全般のお手伝い

介護保険内ではカバーできない様々なご要望にお応えします。お気軽にご相談ください。

4 ニチイライフ

☎ 0176-20-2781

十和田市稲生町 4-23 第一田中ビル4階

対 象 者	どなたでもご利用できます
対象地域	制限なし
サービス	○掃除、料理、見守り、受診付き添い等 定期プラン 2,860 円/時間 (週 1 回以上、1 時間) 定期プラン 3,630 円/時間 (月 1 回以上、1 時間)

掃除や洗濯、買い物や病院受診、入退院時のお手伝いなどもかねて見守りします。

5 合同会社 PLATINA

☎ 080-1664-9830

六戸町犬落瀬字坪毛沢 82-3

対 象 者	どなたでもご利用できます
対象地域	青森県内全域
サービス	安否確認プラン: 月額 10,000 円 週 2・3 回程度訪問させて頂き、熱や 血圧等の測定と記録 ※週 4 回以上の訪問に関しては料金 や訪問日についてご相談させて頂きます。

「遠方に住んでいる為、一人暮らしをしている親や親戚が心配」「介護施設に入居している家族に定期的に面会してほしい」等、ご心配されている方々もたくさんいらっしゃるの、まずはお気軽にお問い合わせください。
「世界の高齢者はオレが救う。」をモットーにお手伝いさせていただきます。

6 十和田おいらせ農業協同組合

☎ 0176-23-0311

十和田市西十三番町 4-28

対 象 者	十和田市内の組合員
対象地域	十和田市内全域
サービス	月 1 回、広報紙を届ける際に、声掛けなどの安否確認をしております。



1 まちなかを循環する「市街地循環バス」

内 容	中心市街地における利便性向上を目的とした循環バスの運行	料 金	1乗車 100 円 ※小学校へ入学前の子どもの運賃は無料です 定期券がございます
対 象 者	どなたでもご利用できます	問合せ先	●市街地循環バスの運行状況に関すること 十和田観光電鉄株式会社 三本木営業所 電話 0176-23-3133 ●その他運行内容に関すること 十和田市都市整備建築課 電話 0176-51-6735
提供時間	8時頃から 19 時頃まで 北線・南線各 1 日 8 便運行		
運 休 日	広報とわだ、市ホームページをご確認ください		
対象地域	中心市街地		

北線(東→西回り)					
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

北線(西→東回り)					
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

南線(東→西回り)					
S1	まちなか交通広場	8:20	11:20	14:20	17:20
S2	十和田市中央(タワー側)	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	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(タワー側)	8:50	11:50	14:50	17:50
S3	一丁目	8:51	11:51	14:51	17:51
S17	パワーズU十和田店	8:53	11:53	14:53	17:53
S18	東五番町	8:55	11:55	14:55	17:55
S19	済誠会病院前	8:56	11:56	14:56	17:56
S20	東小稲公園前	8:57	11:57	14:57	17:57
S21	三高正門前	9:00	12:00	15:00	18:00
S22	十和田警察署前	9:01	12:01	15:01	18:01
S23	南コミュニティセンター	9:04	12:04	15:04	18:04
S24	西五番町	9:06	12:06	15:06	18:06
S25	南小学校前	9:07	12:07	15:07	18:07
S26	西十三番町	9:10	12:10	15:10	18:10
S27	ユニバース十和田西店	9:12	12:12	15:12	18:12
S28	こまかいどーむ	9:14	12:14	15:14	18:14
S29	図書館・保健センター	9:15	12:15	15:15	18:15
S30	中央病院	9:16	12:16	15:16	18:16
S31	市役所(構内)	9:18	12:18	15:18	18:18
S32	十和田市現代美術館前	9:20	12:20	15:20	18:20
S1	まちなか交通広場	9:23	12:23	15:23	18:23

南線(西→東回り)					
S1	まちなか交通広場	9:35	12:35	15:35	18:35
S32	十和田市現代美術館前	9:37	12:37	15:37	18:37
S31	市役所(構内)	9:39	12:39	15:39	18:39
S30	中央病院	9:41	12:41	15:41	18:41
S29	図書館・保健センター	9:42	12:42	15:42	18:42
S28	こまかいどーむ	9:43	12:43	15:43	18:32
S27	ユニバース十和田西店	9:45	12:45	15:45	18:45
S26	西十三番町	9:47	12:47	15:47	18:47
S25	南小学校	9:50	12:50	15:50	18:50
S24	西五番町	9:51	12:51	15:51	18:51
S23	南コミュニティセンター	9:53	12:53	15:53	18:53
S22	十和田警察署前	9:56	12:56	15:56	18:56
S21	三高正門前	9:57	12:57	15:57	18:57
S18	東五番町	10:00	13:00	16:00	19:00
S19	済誠会病院前	10:01	13:01	16:01	19:01
S20	東小稲公園前	10:02	13:02	16:02	19:02
S17	パワーズU十和田店	10:04	13:04	16:04	19:04
S3	一丁目	10:06	13:06	16:06	19:06
S2	十和田市中央(駅そば側)	10:07	13:07	16:07	19:07
S1	まちなか交通広場	10:09	13:09	16:09	19:09
S16	みちのく温泉	10:14	13:14	16:14	19:14
S15	東十二番町	10:15	13:15	16:15	19:15
S14	三木野公園前	10:16	13:16	16:16	19:16
S13	北里大学前	10:17	13:17	16:17	19:17
S11	東病院前	10:20	13:20	16:20	19:20
S12	かだあ〜れ	10:22	13:22	16:22	-
S10	里ノ沢	10:24	13:24	16:24	19:22
S9	しらかば団地前	10:25	13:25	16:25	19:23
S8	東二十四番町	10:27	13:27	16:27	19:25
S7	カケモ三小通り店	10:28	13:28	16:28	19:26
S6	コメリパワー十和田店	10:31	13:31	16:31	19:29
S5	東十四番町	10:32	13:32	16:32	19:30
S4	東四番町	10:34	13:34	16:34	19:32
S3	一丁目	10:35	13:35	16:35	19:33
S2	十和田市中央(駅そば側)	10:36	13:36	16:36	19:34
S1	まちなか交通広場	10:38	13:38	16:38	19:36

2 市街地と郊外部を結ぶ「西地区シャトルバス」

内 容	市街地と郊外部を結ぶバスの運行	料 金	1 乗車 100 円 ※小学校入学前の子どもの運賃は無料です
対 象 者	どなたでもご利用できます	問合せ先	●シャトルバスの運行状況に関すること 東京太陽株式会社青森タクシー 十和田営業所 電話 0176-24-2021 ●その他運行内容に関すること 十和田市都市整備建築課 電話 0176-51-6735
提供時間	8時頃から 17 時頃までの1日6便 (3往復)運行		
運 休 日	広報とわだ、市ホームページをご 確認ください		
対象地域	法量バス停と十和田市中央バス停 を結ぶ区間		

法量→市街地方面				
W22	法量	7:55	11:55	14:55
W21	新川原	7:56	11:56	14:56
W20	西コミュニティセンター	7:58	11:58	14:58
W19	奥入瀬ろまんパーク構内	7:59	11:59	14:59
W18	上沢田口	8:02	12:02	15:02
W17	沢田	8:04	12:04	15:04
W16	田屋	8:05	12:05	15:05
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

市街地→法量方面				
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	田屋	10:54	13:54	16:54
W17	沢田	10:55	13:55	16:55
W18	上沢田口	10:57	13:57	16:57
W19	奥入瀬ろまんパーク構内	11:00	14:00	17:00
W20	西コミュニティセンター	11:01	14:01	17:01
W21	新川原	11:03	14:03	17:03
W22	法量	11:04	14:04	17:04

3 市街地と東地区を結ぶ「東地区シャトルバス」

内 容	市街地と東地区を結ぶバスの運行	料 金	1 乗車 100 円 ※小学校入学前の子どもの運賃は無料です
対 象 者	どなたでもご利用できます	問合せ先	●シャトルバスの運行状況に関すること 株式会社 三本木タクシー 電話 0176-23-7155 ●その他運行内容に関すること 十和田市都市整備建築課 電話 0176-51-6735
提供時間	8時頃から 17 時頃までの1日8便 (4往復)、火・金・土の週3日運行		
運 休 日	広報とわだ、市ホームページをご確認ください		
対象地域	東コミュニティセンターバス停と中央病院バス停を結ぶ区間		

東コミュニティセンター→市街地						市街地→東コミュニティセンター					
E1	東コミュニティセンター(構内)	8:25	9:25	11:10	15:15	E20	中央病院	10:20	13:00	14:30	16:15
E2	北里大学通(ローソン十和田三本木下平店前)	8:26	9:26	11:11	15:16	E19	市役所(構内)	10:21	13:01	14:31	16:16
E3	藤 高 (藤高分館)	8:28	9:28	11:13	15:18	E18	まちなか交通広場	10:25	13:05	14:35	16:20
E4	一本木沢①	8:29	9:29	11:14	15:19	E17	十丁目	10:28	13:08	14:38	16:23
E5	一本木沢②	8:30	9:30	11:15	15:20	E16	元町東	10:29	13:09	14:39	16:24
E6	一本木沢③(一本木沢会館)	8:31	9:31	11:16	15:21	E15	ユニバース十和田東店	10:30	13:10	14:40	16:25
E7	一本木沢④	8:32	9:32	11:17	15:22	E14	ひがしの⑤(旧ひがし野団地駅)	10:32	13:12	14:42	16:27
E8	一本木沢⑤	8:33	9:33	11:18	15:23	E13	ひがしの④	10:34	13:14	14:44	16:29
E9	一本木沢⑥	8:36	9:36	11:21	15:26	E12	ひがしの③	10:35	13:15	14:45	16:30
E10	ひがしの①(ひがしの会館)	8:38	9:38	11:23	15:28	E11	ひがしの②	10:36	13:16	14:46	16:31
E11	ひがしの②	8:39	9:39	11:24	15:29	E10	ひがしの①(ひがしの会館)	10:37	13:17	14:47	16:32
E12	ひがしの③	8:40	9:40	11:25	15:30	E9	一本木沢⑥	10:39	13:19	14:49	16:34
E13	ひがしの④	8:41	9:41	11:26	15:31	E8	一本木沢⑤	10:42	13:22	14:52	16:37
E14	ひがしの⑤(旧ひがし野団地駅)	8:43	9:43	11:28	15:33	E7	一本木沢④	10:43	13:23	14:53	16:38
E15	ユニバース十和田東店	8:45	9:45	11:30	15:35	E6	一本木沢③(一本木沢会館)	10:44	13:24	14:54	16:39
E16	元町東	8:46	9:46	11:31	15:36	E5	一本木沢②	10:45	13:25	14:55	16:40
E17	十丁目	8:47	9:47	11:32	15:37	E4	一本木沢①	10:46	13:26	14:56	16:41
E18	まちなか交通広場	8:50	9:50	11:35	15:40	E3	藤 高 (藤高分館)	10:47	13:27	14:57	16:42
E19	市役所(構内)	8:54	9:54	11:39	15:44	E2	北里大学通(ローソン十和田三本木下平店前)	10:49	13:29	14:59	16:44
E20	中央病院	8:55	9:55	11:40	15:45	E1	東コミュニティセンター(構内)	10:50	13:30	15:00	16:45

こちらの QR コードより、「市街地循環バス」「西地区シャトルバス」「東地区シャトルバス」の運行経路や運休など詳しい情報をお知らせしています。



おしらせ

市街地循環バスなどの運賃無料乗車証「駒らんパス」を交付しています

日常生活での移動に困難を抱えている人を支援するため、高齢者等に市街地循環バスなどで利用できる運賃無料乗車証「駒らんパス」を交付しています。



■利用できるバス 市街地循環バス 東地区シャトルバス 西地区シャトルバス

■利用方法 バス降車時に、「駒らんパス」を運転手へご提示ください。

小・中学生及び高校生は、「駒らんパス」が無くても次の方法により無料で利用できます。

- 小学生 バス降車時に運転手へ小学生であることを口頭で申し出してください。
- 中学生・高校生 バス降車時に運転手へ学生証を提示してください。



▲
電子申請は
こちらから

■対象となる人 本市に住民票があり、次のいずれかに該当する人

	18 歳 以下の人	満 65 歳 以上の人	障害者手帳・ 特定医療費(指定難病) 受給者証をお持ちの人	生活保護受給者	妊婦、または 1歳6か月までの 子の母親
申請 など	小・中学生 高校生 申請不要 (駒らんパス不要)	㊦ 満 65 歳 以上の人 電子申請または 窓口申請 してください ※ただし、次の㉠㉡ のいずれかに 該当する人は 申請不要	電子申請または窓口に出してください ※満 65 歳 以上で該当する人はこちら で手続きを行ってください。		これから母子健康 手帳の交付を受け る人 申請不要 母子健康手帳 交 付時に希望を確 認します。
	上記以外の人 電子申請または 窓口申請 してください	㉠ いきいき体操参加者 いきいき体操参加時に 希望を確認します。 ㉡ これから運転免許 証を返納する人 十和田市高齢者運転 免許証自主返納時に 希望を確認します。			すでに母子健康 手帳の交付を受け た人 電子申請または 窓口に出してく ださい
必要 書類	本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証など)		指定難病の人は特定医療費受給者証		な し
有効 期限	18 歳を迎えた年度 の 3/31 まで	な し	対象である期間		1 歳 6 か月児 健診日まで
窓口	都市整備建築課 ☎51-6735	㊦㉠ 高齢介護課 ☎51-6720 ㉡ 交通安全協会 ☎22-0213	生活福祉課 ●障害者手帳・特定医療費受給者証をお持ち の人 ☎51-6718 ●生活保護受給者 ☎51-6715、51-6739		子ども家庭センター ☎51-6734
交付	【方 法】 電子申請:申請から 1 週間程度で郵送します。 窓口申請及び申し出:窓口で即日交付します。 【手数料】 なし				
その他	一度交付を受ければ、更新手続きは不要です。				

4 予約制乗合タクシー「おとたく」「ふかたく」「きりたく」「ふじたく」

☎ 0176-23-5372(予約センター)

内 容	予約のあった停留所に停車して運行する予約制タクシー	料 金	1回(片道)につき回数券1枚(500 円又は 300 円)
対 象 者	どなたでもご利用できます ※事前に都市整備建築課で利用登録手続きをしてください(電話でも受付しています)		※回数券を購入してご利用ください ① 2 枚つづり回数券 1,000 円 ②10 枚つづり回数券 3,000 円 (有効期限 1ヵ月) ※「きりたく」の中屋敷 391、「ふじたく」の伝法寺 512・513 で乗降の場合は、1 回(片道)につき回数券2枚 ※現金でのお支払いはできません
提供時間	月～金曜日の平日		
定 休 日	土日祝祭日及び年末年始		
対象地域	おとたく 大下内・八斗沢地域 ふかたく 深持地域 きりたく 切田地域 ふじたく 藤坂・伝法寺地域	問 合 せ 先	●十和田市地域公共交通会議事務局 (十和田市都市整備建築課内) ※不明な点や資料の請求についてはお問合せください
利用方法	利用希望日の前日の午後5時(利用日の前日が休日の場合は、平日の午後5時)までに、予約センター(☎0176-23-5372)にて予約します		〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1 電話 0176-51-6735 FAX 0176-22-9599

おとたく 運行時間	1便 大下内 7:30 ➡ 市街 8:00 2便 大下内 8:30 ➡ 市街 9:00 3便 大下内 12:00 ➡ 市街 12:30 4便 市街 12:30 ➡ 大下内 13:00 5便 大下内 13:00 ➡ 市街 13:30 6便 市街 15:00 ➡ 大下内 15:30 こちらの QR コードより 停留所など詳しい情報 をお知らせしています	
	1便 深持 7:30 ➡ 市街 8:00 2便 深持 9:30 ➡ 市街 10:00 3便 深持 12:00 ➡ 市街 12:30 4便 市街 12:30 ➡ 深持 13:00 5便 深持 13:00 ➡ 市街 13:30 6便 市街 16:00 ➡ 深持 16:30 こちらの QR コードより 停留所など詳しい情報 をお知らせしています	

きりたく 運行時間	1便 切田 8:00 ➡ 市街 9:00 2便 切田 9:30 ➡ 市街 10:30 3便 切田 11:00 ➡ 市街 12:00 4便 市街 12:00 ➡ 切田 13:00 5便 切田 13:00 ➡ 市街 14:00 6便 市街 15:30 ➡ 切田 16:30 こちらの QR コードより 停留所など詳しい情報 をお知らせしています	
	1便 藤坂 8:00 ➡ 市街 8:30 2便 藤坂 10:00 ➡ 市街 10:30 3便 藤坂 12:00 ➡ 市街 12:30 4便 市街 12:30 ➡ 藤坂 13:00 5便 藤坂 13:00 ➡ 市街 13:30 6便 市街 16:00 ➡ 藤坂 16:30 こちらの QR コードより 停留所など詳しい情報 をお知らせしています	

5 「公共交通空白地有償運送」

☎ 0176-72-2780(公共交通空白地有償運送事業事務局)

内 容	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運送 ※利用には事前予約が必要です	定 休 日	土日祝日及び年末年始
		運 賃	300～1,000 円 ※乗降場所により異なります
対 象 者	公共交通空白地に住所を有する方で 会員登録をした方	問 合 せ 予 約 先	●NPO 法人十和田奥入瀬郷づくり大学 公共交通空白地有償運送事業事務局 電話 0176-72-2780 ※経由地の停留所や運賃等の詳細に ついては直接お問い合わせください
提供時間	月～金曜日の平日 ※地区ごとに運行曜日が異なります		

【焼山地区】

運行コース	乗 降 場 所 () 内は経由地	往路1回目	往路2回目	復路1回目	復路2回目	料 金	運行日
立 石・ 山 口線	鳥谷部政光宅前 (高田・立石・山口) 奥入瀬ろまんパーク	7:39 ↓ 7:57 ↓	9:04 ↓ 9:22 ↓	15:43 ↑ 15:25 ↑	17:23 ↑ 17:05 ↑	300 ～ 500 円	毎週 月・水・金
生 内・ 上川目線	田茂木神社前 (生内・上川目・仙ノ沢・下川目) 奥入瀬ろまんパーク	7:40 ↓ 7:57 ↓	9:05 ↓ 9:22 ↓	15:42 ↑ 15:25 ↑	17:22 ↑ 17:05 ↑	300 円	毎週 火・木
山 屋・ 鳥谷附線	中川光之助宅前 (鳥谷附・山屋・川代・中里) 奥入瀬ろまんパーク	7:42 ↓ 7:57 ↓	9:07 ↓ 9:22 ↓	15:40 ↑ 15:25 ↑	17:20 ↑ 17:05 ↑	300 円	毎週 火・木
長 沢・ 府金線	府金入口(県道側橋前) (中村・蓬畑・長沢・川口) 奥入瀬ろまんパーク	7:41 ↓ 7:57 ↓	9:06 ↓ 9:22 ↓	15:41 ↑ 15:25 ↑	17:21 ↑ 17:05 ↑	300 円	毎週 月・水・金

【休屋・宇樽部・子ノ口地区】

運行コース	乗 降 場 所 () 内は経由地	往 路	復 路	料 金	運行日
休 屋・ 焼山コース	十和田湖国立公園協会前 (宇樽部) 奥入瀬溪流館前	8:04 ↓ 8:50 ↓	16:41 ↑ 15:55 ↑	1,000 円	毎週 月・金
宇樽部・ 休屋コース	宇樽部バス停前 十和田湖診療所前	13:50 ↓ 14:00 ↓	16:15 ↑ 16:05 ↑	500 円	毎週 火・水
		8:50 ↓ 9:00 ↓	11:15 ↑ 11:05 ↑	500 円	毎週 木

6 東京太陽(株)青森タクシー十和田営業所

☎ 0176-23-5155

十和田市東二十一番町 15-18

内 容	ユニバーサル研修を受けた乗務員の介助により、車イスの方も安心して乗込めます。 ※現在ジャパンタクシー2台、今後増車予定
対 象 者	車イスのお客様。
時 間	9:00～18:00
定 休 日	年中無休
対 象 地 域	十和田市交通圏
料 金	距離制運賃又は、時間制運賃

シニア割引(65割引)…満65歳以上の方対象にタクシー料金の1割引
障がい者割引…タクシー料金の1割引

※)障がい者割引は身体障がい者福祉法に基づく身体障がい者手帳、
又は療育手帳制度に規定する知的障がい者療育手帳往復割引…往
復でご利用の場合帰り(往路)のタクシー料金が1割引

※往復割引とシニア割引又は障がい者と併用してお使いになれば帰り
(復路)のタクシー料金が2割引

7 介護タクシー村上

☎ 0176-53-9887
☎ 080-2809-2859

上北郡六戸町小松ヶ丘 1 丁目 77-208

内 容	介護タクシー業・体の不自由な方・車椅子利用者(リクライニング・ストレッチャー)の移動 ※キャラバン車使用
対 象 者	体の不自由な方ならどなたでも利用できます。
時 間	8:00～17:00 ※時間外は要相談(予約制)
定 休 日	年中無休
対 象 地 域	青森県内
料 金	初乗運賃(1.5kmまで) → 720円 ※回送料別 加算運賃(262mごとに) → 90円 貸切運賃(30分ごとに) → 3,480円 ※詳しい料金はお問合せください。

(各種割引)身体障がい者・知的障がい者・遠距離…1割引

病院、施設などの送り迎えや、冠婚・葬祭・ショッピング、観光・旅行などにもご利用ください。

