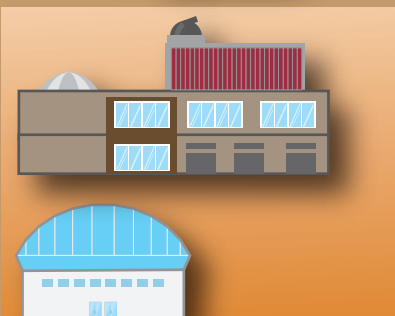
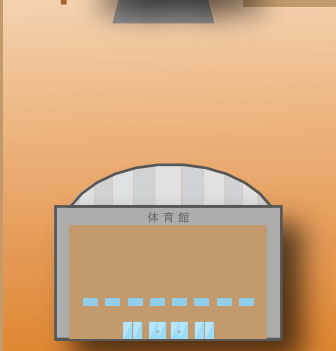
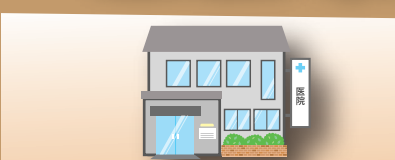
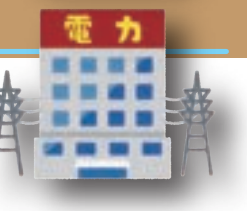
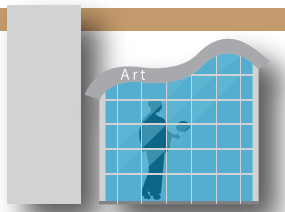
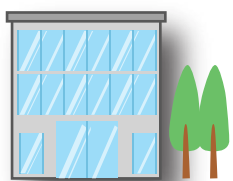
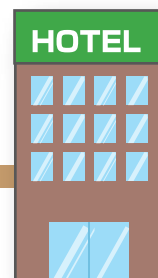




ぐれっと! Guretto.

～たすけ愛・ささえ愛の生活支援サービス情報誌～

2024 年度版



はじめに

十和田市では「生きがいを持って健やかに暮らせる安全で安心なまちづくり」を基本理念とした高齢者福祉計画・介護保険事業計画を策定し、取組を推進しています。

本市の高齢化率は、令和5年9月末現在 35.1%ですが、令和 22 年には、41.9%に達すると予測されています。

そのような高齢社会に対応していくためにも、高齢者の自立支援、介護予防、要介護状態の重度化防止、高齢者の社会参加や見守りなどの多様な日常生活上の支援体制づくりを推進していく必要があります。

本情報誌は、高齢者が長年住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、見守りや買い物などの生活支援に関するサービスやサロンなどの地域情報をまとめ、市民の皆様の生活に活用していただくことを目的として作成しました。

結びに、情報誌の作成に当たり、生活支援の情報を提供くださいました掲載協力事業所の皆様、また、ご尽力いただきました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

十和田市高齢介護課

目 次

たすけ愛・ささえ愛の地域づくり

1

生活支援情報

2

弁当・食料品の配達、移動販売	2
生活用品の配達	5
生活の代行サービス	6
見守り	10
移動支援	12

関係機関・団体情報

20

地域包括支援センター	20
在宅介護支援センター	21
十和田市シルバー人材センター	22
十和田市社会福祉協議会	23
民生委員・児童委員	24
十和田市町内会連合会	25
十和田市老人クラブ連合会	26

事業情報

27

救急医療情報キットを無料配布しています	27
いきいき体操	28
とわだ生涯現役プロジェクト事業	29

十和田市集いの場マップ

30

北圏域	31
東圏域	33
西南圏域	35

たすけ愛・ささえ愛の地域づくり

▶ いつまでも住み慣れたまちで暮らすためには地域ぐるみの支え合いが必要です

高齢化が進み、一人暮らし世帯の割合が増えると、暮らしの中のちょっとしたことが困りごととして増えてきます。例えば、ゴミ出しや雪かき、電球の交換や買い物、移動手段など。介護や医療が専門的なサービスを必要とするのに対して、暮らしの困りごと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。個人はもちろん、町内会や地域のボランティア、商店や民間事業所などみんなで支え合いの輪を広げましょう。



▶ 十和田市生活支援体制整備事業

十和田市では各小学校区に生活支援コーディネーターを配置し、住民との話し合いやボランティアなど様々な資源をつなぎ、高齢になっても助け合い、支え合いながら、生きがいや役割をもって生活できる地域づくりを進めます。

○あなたのまちの生活支援コーディネーター

- 北地域包括支援センター
- 東地域包括支援センター
- 西南地域包括支援センター

大深内・ちとせ小学校区

在宅介護支援センター老健とわだ

北園・深持小学校区

在宅介護支援センター八甲荘

三本木小学校区

在宅介護支援センターみちのく苑

東・藤坂・高清水小学校区

在宅介護支援センターきんぱす

南小学校区

十和田在宅介護支援センター

十和田湖・沢田・法奥小学校区

在宅介護支援センターおいらせ

西・四和・旧下切田小学校区

在宅介護支援センターハートランド



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下さい。 ※料金は2023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。

PR 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 配食のふれ愛

☎ 0178-51-8958

八戸市沢里字藤子 37-1 2-104

内 容	高齢者向け配食サービス
対 象 者	どなたでもご利用できます
提供時間	10:30～
定 休 日	日曜・お盆期間・年末年始
対象地域	十和田市内(一部地域を除く)
料 金	1食380円～ カロリー調整食やムース食など各種

PR アレルギーやきざみ、おかゆなども個別に対応しています。また、1度だけ、1食だけの注文も可能です。

3 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～

PR 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！

4 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380円～

PR 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！

5 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	8:00～18:00
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 540 円～ ご飯付 594 円～ ※変更の可能性あり。店舗までお問い合わせ下さい。

PR 一食からご利用可能。前日の 18 時までにお電話いただくと翌日配食可能。きざみ対応可能。十和田警察署と連携して、特殊詐欺被害の注意呼びかけ、チラシ配布も行っております。

6 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)

PR 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。

7 新たな挑戦！ 新・食堂 一本松

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	11:30～14:00
営 業 日	毎月第4土曜日
場 所	一本松公民館
料 金	御膳1セット 1,500 円(税込み) ※各日先着 30 食限定

PR 一本松集落向けの食堂・弁当・配食等は継続します。



8

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

PR

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)

9

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



《とくし丸1号車》

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

曜日	対象地域
月・木	切田通りコース (西十一番町～西二十三番町)
火・金	深持・旧十和田湖町 コース
水・土	稲生川コース (西一番町～西三番町・ 元町西)

《とくし丸3号車》

曜日	対象地域
月・木	六戸・館野コース (折茂・高館・柴山(館野公園周 辺))
火・金	六戸・上吉田コース (川原新田・上吉田・長谷)
水	六日町・折茂コース (六日町・喜多美町・羽立・鶴喰 つるばみ)

《とくし丸2号車》

曜日	対象地域
月・木	大学通りコース (東一番町～東十三番 町)
火・金	洞内・ひがしの・一本木沢 コース
水・土	高清水コース (東二十三番町～東二十 四番町、里ノ沢、高清水)

《とくし丸4号車》

曜日	対象地域
月・木	切田コース (西十四番町・西十五番町 西十六番町16～33・並木西・ 西小稲・切田)
火・金	相坂・伝法寺コース (穂並町・東四番町～東十六番 町・小林・藤島・伝法寺)
水	白上・米田コース (相坂字白上・清瀬・米田)

PR 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。



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 550円~ (税込) サイズ、重量によって変動あり

PR 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)

PR 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)

PR 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	なし
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)

PR 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。

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。

PR | ・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)



生活支援 情報

生活の代行サービス



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

PR | 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、生活に関わ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	550円/30分(初回登録料 1,000円)

PR | 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いております。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

十和田市西二十二番町 35-24

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

PR 病院受診時の付き添いや一緒に買いもののでかけるなど、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

PR 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。

PR 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 ぐ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・上十三
料金	一般家事支援 700 円/時間 外仕事 800 円/時間

PR 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

☎0176-22-6815

十和田市東五番町 8-8

サ ー ビ ス	家財整理・遺品整理 空き家とゴミ屋敷の整理 また室内の脱臭と除菌もいたします
対 象 者	どなたでもご利用できます
時 間	9:00~17:00
定 休 日	不定期
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

PR | 一部屋だけや、わずかな家財の整理、処理だけでもお受けしております。
お気軽にご相談ください。

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)

PR |

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下さい

PR | 引率スタッフと利用者が 3~4 名が伺い、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	夏時間 9:30~15:30 冬時間 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~)

PR | 作業場所については、事前に打ち合わせを行います。遠方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

PR

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、いろいろなお利用方法があると思いますので、お気軽にお問い合わせ下さい。「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 株式会社 リグ 野辺地営業所

☎080-1398-8354

上北郡野辺地町前平46-4

サ ー ビ ス	(生活サポート ひなた) *代行サービス *暮らしのお手伝いサービス *付き添いサービス *身体介助サービス
対 象 者	どなたでもご利用できます
時 間	8:00~17:00
定 休 日	日曜・祝日
対 象 地 域	野辺地町・東北町・七戸町・十和田市
料 金	・代行サービス 1,000円/30分 ・暮らしのお手伝いサービス 1,500円/30分 ・付き添いサービス 1,500円/30分 ※タクシー利用の場合は別途料金が発生します。 ・身体介助 1,500円/30分 ※以降15分ごと500円

PR

本社: 十和田市東二十一番町25-29-8

13 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 ・家の中での作業 (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】

PR

まずはお電話下さい。事務局担当者がお家を訪問し、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。





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)

PR 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、31分程度)訪問にて見守ります。 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。

PR 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

PR 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)

PR 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。

PR 「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
い合わせ下さい。
「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。

PR





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)						北線(西⇒東回り)					
N1	まちなか交通広場	8:00	11:00	14:00	17:00	N1	まちなか交通広場	9:10	12:10	15:10	18:10
N2	東十一番町	8:05	11:05	14:05	17:05	N25	十和田市現代美術館前	9:12	12:12	15:12	18:12
N3	ユニバース十和田東店	8:08	11:08	14:08	17:08	N24	市役所(構内)	9:14	12:14	15:14	18:14
N4	みちのく温泉	8:12	11:12	14:12	17:12	N23	中央病院	9:16	12:16	15:16	18:16
N5	東十二番町	8:13	11:13	14:13	17:13	N22	図書館・保健センター	9:17	12:17	15:17	18:17
N6	三木野公園前	8:14	11:14	14:14	17:14	N21	こまかいどーむ	9:18	12:18	15:18	18:18
N7	北里大学前	8:15	11:15	14:15	17:15	N20	金崎団地	9:20	12:20	15:20	18:20
N8	東病院前	8:18	11:18	14:18	17:18	N19	北園	9:22	12:22	15:22	18:22
N9	かだあ〜れ	8:20	11:20	14:20	17:20	N18	西十一番町	9:24	12:24	15:24	18:24
N10	東コミュニティセンター	8:22	11:22	14:22	17:22	N17	上平団地	9:26	12:26	15:26	18:26
N11	東二十一番町	8:24	11:24	14:24	17:24	N16	元町西六丁目	9:27	12:27	15:27	18:27
N12	ヤマヨ十和田店	8:27	11:27	14:27	17:27	N15	薬王堂十和田元町店	9:28	12:28	15:28	18:28
N1	まちなか交通広場	8:32	11:32	14:32	17:32	N14	元町西二丁目	9:29	12:29	15:29	18:29
N13	十丁目	8:35	11:35	14:35	17:35	N13	十丁目	9:32	12:32	15:32	18:32
N14	元町西二丁目	8:38	11:38	14:38	17:38	N1	まちなか交通広場	9:37	12:37	15:37	18:37
N15	薬王堂十和田元町店	8:39	11:39	14:39	17:39	N12	ヤマヨ十和田店	9:40	12:40	15:40	18:40
N16	元町西六丁目	8:40	11:40	14:40	17:40	N11	東二十一番町	9:43	12:43	15:43	18:43
N17	上平団地	8:41	11:41	14:41	17:41	N10	東コミュニティセンター	9:45	12:45	15:45	18:45
N18	西十一番町	8:43	11:43	14:43	17:43	N8	東病院前	9:48	12:48	15:48	18:48
N19	北園	8:45	11:45	14:45	17:45	N9	かだあ〜れ	9:50	12:50	15:50	—
N20	金崎団地	8:47	11:47	14:47	17:47	N7	北里大学前	9:53	12:53	15:53	18:50
N21	こまかいどーむ	8:49	11:49	14:49	17:49	N6	三木野公園前	9:54	12:54	15:54	18:51
N22	図書館・保健センター	8:50	11:50	14:50	17:50	N5	東十二番町	9:55	12:55	15:55	18:52
N23	中央病院	8:51	11:51	14:51	17:51	N4	みちのく温泉	9:56	12:56	15:56	18:53
N24	市役所(構内)	8:53	11:53	14:53	17:53	N3	ユニバース十和田東店	10:00	13:00	16:00	18:57
N25	十和田市現代美術館前	8:55	11:55	14:55	17:55	N2	東十一番町	10:03	13:03	16:03	19:00
N1	まちなか交通広場	8:58	11:58	14:58	17:58	N1	まちなか交通広場	10:09	13:09	16:09	19:06

南線(東→西回り)						南線(西→東回り)					
S1	まちなか交通広場	8:20	11:20	14:20	17:20	S1	まちなか交通広場	9:30	12:30	15:30	18:30
S2	十和田市中央(タワー側)	8:22	11:22	14:22	17:22	S28	十和田市現代美術館前	9:32	12:32	15:32	18:32
S3	一丁目	8:23	11:23	14:23	17:23	S27	市役所(構内)	9:34	12:34	15:34	18:34
S4	東四番町	8:24	11:24	14:24	17:24	S26	中央病院	9:36	12:36	15:36	18:36
S5	東十五番町	8:26	11:26	14:26	17:26	S25	図書館・保健センター	9:37	12:37	15:37	18:37
S6	コメリパワー十和田店	8:27	11:27	14:27	17:27	S24	こまかいどーむ	9:38	12:38	15:38	18:38
S7	カケモ三小通り店	8:30	11:30	14:30	17:30	S23	ユニバース十和田西店	9:40	12:40	15:40	18:40
S8	東二十四番町	8:31	11:31	14:31	17:31	S22	西十三番町	9:42	12:42	15:42	18:42
S9	しらかば団地前	8:33	11:33	14:33	17:33	S21	南小学校前	9:45	12:45	15:45	18:45
S10	里ノ沢	8:34	11:34	14:34	17:34	S20	西五番町	9:46	12:46	15:46	18:46
S11	東病院前	8:36	11:36	14:36	17:36	S19	南コミュニティセンター	9:47	12:47	15:47	18:47
S12	かだあ〜れ	8:38	11:38	14:38	17:38	S18	三高正門前	9:48	12:48	15:48	18:48
S13	北里大学前	8:42	11:42	14:42	17:42	S17	パワーズU十和田店	9:51	12:51	15:51	18:51
S14	三木野公園前	8:43	11:43	14:43	17:43	S3	一丁目	9:53	12:53	15:53	18:53
S15	東十二番町	8:44	11:44	14:44	17:44	S2	十和田市中央(駅そば側)	9:54	12:54	15:54	18:54
S16	みちのく温泉	8:45	11:45	14:45	17:45	S1	まちなか交通広場	9:56	12:56	15:56	18:56
S1	まちなか交通広場	8:48	11:48	14:48	17:48	S16	みちのく温泉	10:01	13:01	16:01	19:01
S2	十和田市中央(タワー側)	8:50	11:50	14:50	17:50	S15	東十二番町	10:02	13:02	16:02	19:02
S3	一丁目	8:51	11:51	14:51	17:51	S14	三木野公園前	10:03	13:03	16:03	19:03
S17	パワーズU十和田店	8:53	11:53	14:53	17:53	S13	北里大学前	10:04	13:04	16:04	19:04
S18	三高正門前	8:56	11:56	14:56	17:56	S11	東病院前	10:07	13:07	16:07	19:07
S19	南コミュニティセンター	8:57	11:57	14:57	17:57	S12	かだあ〜れ	10:09	13:09	16:09	—
S20	西五番町	8:58	11:58	14:58	17:58	S10	里ノ沢	10:11	13:11	16:11	19:09
S21	南小学校前	8:59	11:59	14:59	17:59	S9	しらかば団地前	10:12	13:12	16:12	19:10
S22	西十三番町	9:02	12:02	15:02	18:02	S8	東二十四番町	10:14	13:14	16:14	19:12
S23	ユニバース十和田西店	9:04	12:04	15:04	18:04	S7	カケモ三小通り店	10:15	13:15	16:15	19:13
S24	こまかいどーむ	9:06	12:06	15:06	18:06	S6	コメリパワー十和田店	10:18	13:18	16:18	19:16
S25	図書館・保健センター	9:07	12:07	15:07	18:07	S5	東十五番町	10:19	13:19	16:19	19:17
S26	中央病院	9:08	12:08	15:08	18:08	S4	東四番町	10:21	13:21	16:21	19:19
S27	市役所(構内)	9:10	12:10	15:10	18:10	S3	一丁目	10:22	13:22	16:22	19:20
S28	十和田市現代美術館前	9:12	12:12	15:12	18:12	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	9:15	12:15	15:15	18:15	S1	まちなか交流広場	10:25	13:25	16:25	19:23

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→市内方面				
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	西高通	8:05	12:05	15:05
W15	沢田悠学館	8:07	12:07	15:07
W14	下洗	8:08	12:08	15:08
W13	新屋敷	8:09	12:09	15:09
W12	三日市	8:10	12:10	15:10
W11	三日市川原	8:11	12:11	15:11
W10	上川原	8:12	12:12	15:12
W9	赤沼	8:13	12:13	15:13
W8	カケモ西金崎店(構内)	8:15	12:15	15:15
W7	こまかいどーむ	8:18	12:18	15:18
W6	図書館・保健センター	8:20	12:20	15:20
W5	中央病院	8:21	12:21	15:21
W4	市役所(構内)	8:23	12:23	15:23
W3	十和田市現代美術館前	8:25	12:25	15:25
W2	まちなか交通広場	8:28	12:28	15:28
W1	十和田市中央(トワレ側)	8:30	12:30	15:30

市内→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	西高通	10:55	13:55	16:55
W17	沢田	10:56	13:56	16:56
W18	上沢田口	10:58	13:58	16:58
W19	奥入瀬ろまんパーク(構内)	11:01	14:01	17:01
W20	西コミュニティセンター	11:02	14:02	17:02
W21	新川原	11:04	14:04	17:04
W22	法量	11:05	15:05	17:05

3 市街地と一本木沢地区周辺を結ぶ「東地区シャトルバス」

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 株式会社三本木タクシー 電話 0176-23-6155 ●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 15 時頃までの1日6便 (3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	下平①バス停と中央病院バス停を結ぶ区間		

下平・一本木沢・ひがしの→市内方面				
E20	下 平①	8:25	9:25	11:10
E19	下 平②	8:26	9:26	11:11
E18	藤 高 (藤高分館)	8:28	9:28	11:13
E17	一本木沢①	8:29	9:29	11:14
E16	一本木沢②	8:30	9:30	11:15
E15	一本木沢③(一本木沢会館)	8:31	9:31	11:16
E14	一本木沢④	8:32	9:32	11:17
E13	一本木沢⑤	8:33	9:33	11:18
E12	一本木沢⑥	8:36	9:36	11:21
E11	ひがしの①(ひがしの会館)	8:38	9:38	11:23
E10	ひがしの②	8:39	9:39	11:24
E9	ひがしの③	8:40	9:40	11:25
E8	ひがしの④	8:41	9:41	11:26
E7	ひがしの⑤(旧ひがしの団地駅跡)	8:43	9:43	11:28
E6	ユニバース十和田東店	8:45	9:45	11:30
E5	元町東	8:46	9:46	11:31
E4	十丁目	8:47	9:47	11:32
E3	まちなか交通広場	8:50	9:50	11:35
E2	市役所	8:54	9:54	11:39
E1	中央病院	8:55	9:55	11:40

市内→下平・一本木沢・ひがしの方面				
E1	中央病院	10:20	13:00	15:00
E2	市役所	10:21	13:01	15:01
E3	まちなか交通広場	10:25	13:05	15:05
E4	十丁目	10:28	13:08	15:08
E5	元町東	10:29	13:09	15:09
E6	ユニバース十和田東店	10:30	13:10	15:10
E7	ひがしの⑤(旧ひがしの団地駅跡)	10:32	13:12	15:12
E8	ひがしの④	10:34	13:14	15:14
E9	ひがしの③	10:35	13:15	15:15
E10	ひがしの②	10:36	13:16	15:16
E11	ひがしの①(ひがしの会館)	10:37	13:17	15:17
E12	一本木沢⑥	10:39	13:19	15:19
E13	一本木沢⑤	10:42	13:22	15:22
E14	一本木沢④	10:43	13:23	15:23
E15	一本木沢③(一本木沢会館)	10:44	13:24	15:24
E16	一本木沢②	10:45	13:25	15:25
E17	一本木沢①	10:46	13:26	15:26
E18	藤 高 (藤高分館)	10:47	13:27	15:27
E19	下 平②	10:49	13:29	15:29
E20	下 平①	10:50	13:30	15:30

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。



「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」

おらせ

市街地循環バスなどの運賃無償化制度 「駒らんパス」をはじめます



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」を交付します。

現在の無料化サービスは **R6.3.31 で終了**します

- マイナンバーカードの提示
- いきいき体操無料乗車券
- 新型コロナワクチン接種時の利用

■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

■利用開始日 **令和6年4月1日(月)～**

■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（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申し出してくだ 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 窓口で申し出して 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受給者証		なし
受付 期間	令和6年3月1日(金)～（窓口の場合は、土・日曜日、休日を除く）				
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	政策財政課 ☎51－6710 R6.4.1 からは 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・特定医療受給者証を持ちの人 ☎51－6718 ●生活保護受給者 ☎51－6715、51－6739		子育て世代親子 支援センター (R6.4.1 からは 子ども家庭センター) ☎51－6739
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				

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		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)	料 金	※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 ② 10 枚つづり回数券 3,000 円 (有効期限 1 カ月) ※「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 〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1 電話 0176-51-6735 FAX 0176-22-9599
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		

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
ふかたく 運行時間	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
ふじたく 運行時間	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 株式会社 リグ 野辺地営業所

☎ 080-1398-8354

上北郡野辺地町前平46-4

内 容	(かいごタクシー おひさま) 右記参照
対 象 者	どなたでもご利用できます
時 間	8:00~17:00
定 休 日	日曜・祝日
対 象 地 域	野辺地町・東北町・七戸町・十和田市
料 金	右記参照

●運賃の割引

身体障がい者割引	1 割引
精神障がい者割引	
知的障がい者割引	

●運賃の割増

時間外対応: ~8時/17時~	3,000 円
休日対応: 日曜/祝日	6,000 円

①+②+③+④+⑤=ご利用総額費

①迎車料金一律 800円

②時間制運賃 加算運賃 10 分までごとに 1,520 円加算

1 分 超え 10 分 未 満	1,520 円
11 分 超え 20 分 未 満	3,040 円
21 分 超え 30 分 未 満	4,560 円

③待機料 30 分までごとに 1,000 円加算

④介助料

基本乗降介助	・車イス:500円 ・リクライニング車イス:1,000 円
室内身体介助料	500円
階 段 介 助 料	1,000 円 ※3 階まで 1 名対応
病 院 内 介 助	1,500 円/30 分 ※以降 15 分ごと 500 円加算
外 出 付 き 添 い	1,500 円/30 分 ※以降 15 分ごと 500 円加算

⑤機材貸し出し料金

車イス	1 回 300 円
リクライニング型車イス	1 回 600 円

7 東京太陽(株)青森タクシー十和田営業所

☎ 0176-24-5153

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

PR 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(復路)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

8 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) → 680 円 ※回送料別 加算運賃(279m ごとに) → 90 円 貸切運賃(30 分ごとに) → 3,270 円 ※詳しい料金はお問合せ下さい。

PR (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下さい。

関係機関・団体 情報

高齢者のあんしん相談所

地域包括支援センター



地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉の「総合窓口」です。専門知識を持った職員がチームとなって、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、介護サービス・保健福祉サービス・日常生活支援サービスなどの相談に応じます。

主な仕事内容

総合相談を受け付けます！

高齢者やその家族が抱える悩みや心配ごと、健康や福祉、医療に関することなど何でもご相談ください。



介護予防の支援を行います！

要支援1・2と事業対象者の認定を受けている方の介護予防プランを作成します。



地域とのネットワークづくりをお手伝いします！

地域の方が暮らしやすくなるためにさまざまな関係機関と連携します。

権利を守ります！

高齢者虐待の防止・対応、消費者被害の防止・対応、判断能力を欠く方への支援を行います。



あなたのまちの地域包括支援センター

東地域包括支援センター

委託法人 医療法人 幸仁会
所在地 東十三番町18-1
連絡先 ☎ 27-1513
☎ 27-1514
開設時間 月～土曜日
8時30分～17時15分
対象学区 三本木・東・藤坂・高清水



北地域包括支援センター

委託法人 社会福祉法人 八甲田会
所在地 西二番町4-3十誠ビル
連絡先 ☎ 51-6056
☎ 51-6058
開設時間 月～土曜日
8時30分～17時30分
対象学区 北園・大深内・深持・ちとせ



西南地域包括支援センター/西南サブセンター

委託法人 医療法人 仁泉会
開設時間 月～土曜日
8時30分～17時15分
対象学区 南・西・旧下切田・四和・沢田・法興・十和田湖



西南地域包括支援センター

所在地 穂並町6-27
連絡先 ☎ 51-4250
☎ 51-4251



西南サブセンター

所在地 奥瀬字中平156
連絡先 ☎ 72-3400
☎ 72-3411



在宅介護支援センター



在宅介護支援センターは、市の委託事業を通して、元気な高齢者づくり、お互いに支え合える仲間づくり・地域づくりをお手伝いしています。地域の身近な相談窓口として、高齢者の地域での生活を応援します。お気軽にご相談ください。

地域いきいき教室(介護予防教室)の開催



町内の集会所や会館にて、介護予防の体操・講座・レクリエーションなどを行います。

高齢者のお宅訪問



介護予防事業のご紹介や、必要に応じて地域包括支援センターや保健・医療機関などにつながります。

地域づくりや集いの場のお手伝い



地域の皆さんと座談会の開催、地域資源の開発や集いの場の立ち上げ、継続などのお手伝いをします。

認知症サポーター養成講座



認知症の理解を深め、予防法や接し方を学ぶ為の講座を開催します。

問い合わせ先

担当地域(小学区)	在宅介護支援センター名	所在地	連絡先 ☎
三本木	在宅介護支援センターみちのく苑	三本木字里ノ沢 1-62	0176-25-7700
東、藤坂、高清水	在宅介護支援センターきゃんぱす	相坂字小林 78-7	0176-58-6606
北園、深持	在宅介護支援センター八甲荘	西二番町 4-3	0176-58-5535
大深内、ちとせ	在宅介護支援センター老健とわだ	洞内字長田 60-6	0176-27-3130
南	十和田在宅介護支援センター	西二十三番町 30-36	0176-22-6666
西、旧下切田、四和	在宅介護支援センターハートランド	相坂字高清水 78-450	0176-25-2221
沢田、法奥、十和田湖	在宅介護支援センターおいらせ	奥瀬字中平 155	0176-72-2052

シルバー人材センター



シルバー人材センターでは、現在430人の会員が公共団体や民間事業所、一般家庭からの幅広いニーズにお応えし、就業しています。仕事内容は、家事援助、除草、除雪、草刈り、剪定、農作業の手伝いなど多種多様です。困ったことがありましたら、まずは25-0222までお電話ください。

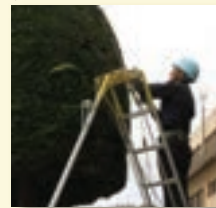


今は自分で剪定をしているけど、三脚を使ったり、高い所の作業は不安を感じるようになってきたかな…。

こんな時は



剪定



雪かき



これまでは自分で草取りをしていたけど、だんだん自分で作業するのがきつくなってきたわ。

こんな時は



除草



農作業



蜂の巣を見つけたけど、駆除はどこでしてもらえるんだろう？

こんな時は



蜂の巣駆除

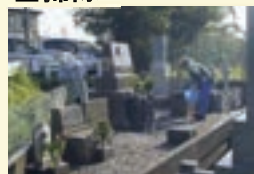


所有している空き家、空き地、お墓の管理に行くのが歳と共に大変になってきたなあ。

こんな時は



墓掃除



草刈り



▶ 会員になりませんか!!

十和田市に在住する健康で働く意欲のある60歳以上の方で、センターの趣旨に賛同する方であればどなたでも入会できます。あなたの豊かな知識と経験を活かしてみませんか？社会参加と生きがいの場を提供します。まずは毎月2回(第2・4水曜日)に開催される『入会説明会』にご参加ください。

お待ちしております!!



チエブクロー

問い合わせ先 シルバー人材センター

〒034-0083 十和田市西三番町 1-37 3 階
TEL:0176-25-0222 FAX:0176-25-0333

十和田市社会福祉協議会



社会福祉協議会は、全国・都道府県・市町村ごとに設置されている民間の福祉団体です。住民の誰もが望む日常生活とは、年齢や性別・障がいの有無に関わらず、家庭や地域の中で、その人が個人として尊重されることにあります。十和田市社会福祉協議会では、ともに生活するお互いが支え合いながらも、それぞれが自立して暮らせる『とわだ』を目指すために、各事業に取り組んでいます。

～ご自宅での生活を支援します～

日常生活用具貸出事業

高齢者や障がいのある方へギャッジベッド・車イス・シルバーカーを貸出し、日常生活の便宜と支援を図ります。

貸出料

- ・車 イス 2,000円
- ・ギャッジベッド 2,000円
- ・シルバーカー 3,000円



～みんなで集まる憩いの場づくりを支援します～

ふれあい・いきいきサロン事業

ふれあい・いきいきサロンは、地域住民が気軽に集える居場所づくりを通じて「仲間作り」「出会いの場作り」「健康作り」をする活動です。



助成額

- ・初年度から2年間 30,000円以内
- ・3年目以降 20,000円以内

※助成額は令和6年度現在のものです

～ボランティア活動を応援します～

ボランティアセンター

ボランティアセンターは、ボランティア活動を「したい」「してほしい」をお手伝いします。そのほか、助成をはじめ保険の手続きなど、ボランティア活動の拠点となる場所です。

- ・ボランティアを「したい」方への支援(登録/募集)
- ・ボランティアを「してほしい」方への支援(依頼の調整)
- ・ボランティア保険の加入手続き
- ・ボランティア保険料の助成
- ・ボランティア活動団体への助成
- ・講座や研修会の情報提供



～地域づくりを応援します～

十和田市生活支援体制整備事業

地域の社会資源の把握、高齢者の日常生活に必要な情報提供など、地域における生活支援や介護予防等の充実が図れるよう、たすけ合い、ささえ合いの地域づくりを応援します。



問い合わせ先

十和田市社会福祉協議会

〒034-0011 十和田市稲生町 18-3 市民交流プラザ内
TEL:0176-23-2992 FAX:0176-23-3227

あなたのまちの相談相手

民生委員・児童委員



民生委員・児童委員は、民生委員法により厚生労働省から委託された、まちの福祉を担うボランティアです。それぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める活動をしています。また、民生委員法に定められた守秘義務がありますので、相談内容が他の人に伝わることはありません。約100年間にわたり社会的な課題改善のための全国運動に取り組み、福祉施策の充実に貢献しています。

例えば・・・



みんなが抱える問題について、みなさんの立場で、親身にご相談にのります。



定期的な訪問を通じて、高齢者や障がい者世帯の見守りを行っております。



必要なサービスを受けられるよう、関係機関との「つなぎ役」になります。

こんな **心配** ごと、**悩み** ごとはありませんか？

ひとり暮らし
心細い...



介護
疲れた...



健康・医療
心配で...



生活費
どうしよう...



福祉サービス
教えて...



妊娠
不安で...



子育て
助けて...



ひとりで悩まず、どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

十和田市民生委員児童委員協議会
十和田市生活福祉課

〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1

TEL:0176-51-6749 FAX:0176-22-7599

みんなで創る地域の底力 そちから

十和田市町内会連合会



現在、十和田市町内会連合会は292の町内会で組織されています。各町内会を取り巻く環境が一段と厳しさを増す中、相互の連絡協調を図り、関係機関と協働して進めていきます。地域住民の福祉の向上と豊かな地域社会づくりに寄与することを目的に活動し、安心・安全な住みよいまちづくりに努めて参ります。

住みよい地域づくりのため に、こんな活動をしています。

まちなか美化活動

市街地への来訪者や市民が心地よく楽しんでいただくことを目的として、みんなで清掃活動を行います。
(7月中旬に実施予定)



市と町内会との懇談会 (2, 3, 4月申込み)

町内会で解決できない困りごとについては「町内会要望」として市へ要望し、市と一緒にその問題解決に取り組んでいます。
(8月中旬に実施予定)



ごみ収集箱助成 (6月申込み)

ごみ収集箱の整備経費(新設・修繕)を助成します。

新 設 74,000円
新 設 15,000円
(折たたみごみ収納BOX)
修 繕 15,000円



地域密着型防災訓練

秋には旧湖町の町内会で防災訓練を実施予定です。《自然災害はいつ起こるか分かりません。日頃から防災意識を高め、対策することで被害を減らすことができます！》



交通安全のぼり旗贈呈 (2, 6月申込み)

交通安全のぼり旗を希望する町内会に差し上げています。夏休み・春休みに設置してください。
(1町内会5本まで)
※設置期限を守ろう！



花苗無償配布 (2月申込み)

緑と花にあふれたまちづくりを推進しています。5月末に花苗を無償で配布予定です。



花苗 マリーゴールド

地域づくりは、皆さんが主役です！町内会に加入しましょう。

問い合わせ先 **十和田市町内会連合会**

〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1
市役所別館4階十和田市外郭団体事務室内
TEL:0176-51-6783 FAX:0176-23-5571

健康寿命を伸ばそう!仲間とともに

十和田市老人クラブ連合会

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。知識や経験を生かして、地域の諸団体と協働し、地域を豊かにする社会活動に取り組んでいます。明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めています。



老人クラブの「たすけ愛・ささえ愛」活動



軽スポーツ大会で、新種目としてスポーツ吹矢を楽しみました♪



心の健康づくり研修会で、牛小屋音楽会の演奏を聴き、みんなで楽しみました♪

▶ 老人クラブ未加入のみなさんへ

生きがいづくりのため、市内には多数の老人クラブが結成され、たくさんの方々が健康・友愛・社会奉仕などの活動を活発に行っています。また、この多数のクラブがスクラムを組み、連合会として、文化・スポーツ・健康づくり・仲間づくり・踊りの会による「施設慰問活動」のほか、いろいろな「社会参加活動」を展開しています。

あなたもクラブに加入し、充実した楽しい生活を送ってみませんか。加入の申し込み、問い合わせは、地域のクラブ会長または連合会事務局へお気軽にどうぞ。

気の合う仲間やお友達で、新しく老人クラブを作ってみませんか？
皆様のご加入お待ちしております。



問い合わせ先

十和田市老人クラブ連合会
十和田市高齢介護課

〒034-0011 十和田市稲生町 18-33 市民交流プラザ内
TEL:0176-25-8633 FAX:0176-25-8633
〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1
TEL:0176-51-6720 FAX:0176-22-7699

緊急時の安全・安心を確保するために 「救急医療情報キット」を無料配布しています

「救急医療情報キット」とは、かかりつけ医療機関・持病などの医療情報や、緊急連絡先などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫の中に保管しておくものです。救急隊員が救急活動に必要と判断した場合に活用します。



●活用方法



●配布対象者

本市に住所があり、次のいずれかに該当する人

- (1) 満 70 歳以上の 1 人暮らしの人
 - (2) 満 70 歳以上の人で構成された世帯の人
 - (3) 避難行動要支援者名簿に登録している人
- ※ その他、必要と思う方はご相談ください。

●配布場所（担当課）

- (1)・(2) 高齢者…高齢介護課(本館 1 階 8 番窓口)
 - (3) 避難行動要支援者…生活福祉課(本館 2 階 7 番窓口)
- ※ 来庁が難しい方はご相談ください。

●申請方法

配布場所に備え付け、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。

※ 窓口へ来た人の本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証、介護保険証など)が必要です。

●救急医療情報キットの内容●



～「救急医療情報キット」をお持ちの皆さんへ～

保管容器内の情報更新をお願いします

- ① 救急医療情報用紙の変更箇所を現在保管している用紙に書き直してください(担当課への連絡は必要ありません)。新しい救急医療情報用紙が必要な人は、市ホームページからダウンロードするか配布場所(担当課)窓口にお越しください。
- ② 健康保険証(写)・診察券(写)・薬剤状況提供書(写)・お薬手帳(写)の内容に変更はありませんか？
- ③ 救急医療情報キットを紛失した場合は、担当課までご相談ください。

問い合わせ先

十和田市高齢介護課
十和田市生活福祉課

TEL:0176-51-6720 FAX:0176-22-7699
TEL:0176-51-6718 FAX:0176-22-7599

楽しく運動して筋力アップ

いきいき体操

歌体操や筋力トレーニング、口腔体操や骨盤底筋体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防や体力アップをめざします。動きやすい服装でおこしください。

●ところ

志道館
市民交流プラザ トワーレ
西コミュニティセンター
沢田悠学館
東コミュニティセンター
南コミュニティセンター



※いずれの会場も予約制となっております。
時間など、くわしくはお問い合わせください。

- ★対 象: 65 歳以上の介護サービスを利用していない市民の方
- ★持ち物: 飲み物、手ぬぐいまたはタオル
- ★定 員: 各施設 30～50 人程度(事前にお申込みください)
- ★参加費: 無料

▶ 参加する前にご確認ください

- ・体温が 37.5 度以上の方、体調不良の方は入場をお断りさせていただきます。
- ・部屋や時間に変更となる場合があります。ご予約時にご確認ください。

問い合わせ先

十和田市高齢介護課

〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1

TEL:0176-51-6720 FAX:0176-22-7699

シニアの力を地域で活かそう とわだ生涯現役プロジェクト事業

高齢者の方を中心として市民の皆さんのチカラやアイデアを活かし、地域社会に貢献する日常生活支援活動などの立ち上げ、拡充を行う地域団体を募集し、選定された団体に事業にかかわる経費の一部を助成し、自主的な取組を応援します。（初年度1団体10万円、2年目7万円、3年目5万円を上限）

募 集 対 象 事 業

1. 生活支援型

地域で生活する高齢者の生活課題を住民主体の地域貢献により、支援提供を行うものです。気兼ねなく頼めるよう実費徴収も可能です。

例) 買い物、ゴミ出し、除雪、電球の交換、声がけ、見守り、安否確認、通院など外出支援のほか、地域のニーズに合わせた活動支援を提供



2. 生きがい対応型・健康づくり型

高齢者の社会参加と健康づくりを促進し、又は交流の場を提供するものです。

例) 集会所などを利用した閉じこもり予防として、おしゃべり、ゲーム、体操、軽スポーツ、もの作り、学習会 など



▶ こんにちは！「吾郷お助けたい」です。とわだ生涯現役プロジェクト事業を活用し活動中！



雪かきの様子

町内会の高齢化が進み、高齢者世帯が増加したことから、日常生活に不便な点を解消するとともに高齢者の孤独化を防ぐため、令和3年4月から町内会主体の有償ボランティア団体「吾郷お助けたい」を立ち上げました。

町内の高齢者世帯を対象に、声かけ・見守り・ゴミ出し・雪かき・草取りなどを行っています。



ゴミ出しの様子

問い合わせ先

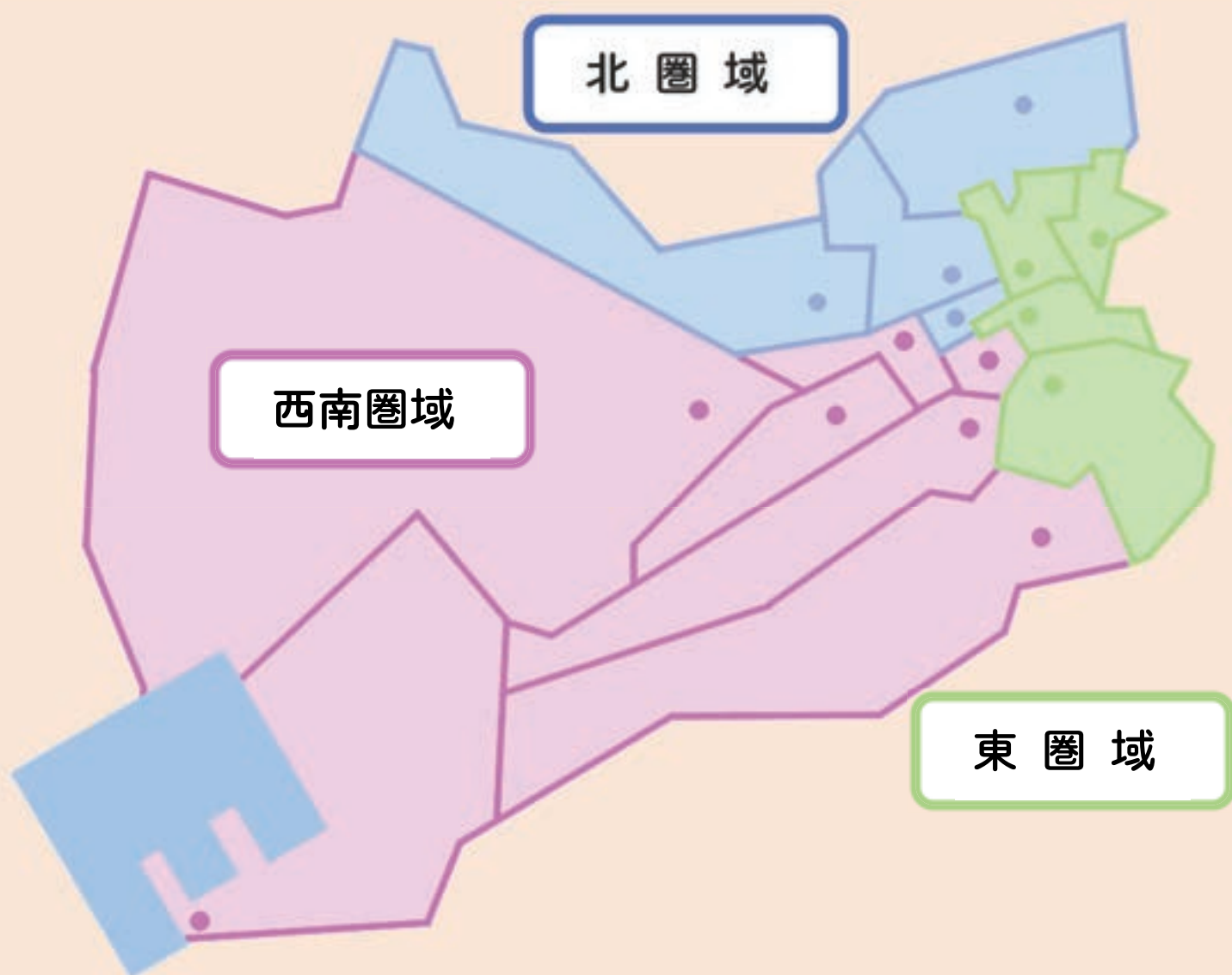
十和田市高齢介護課

〒034-8615 十和田市西十二番町 6-1

TEL:0176-51-6720 FAX:0176-22-7699



十和田市 集いの場マップ



北 園 域



大深内小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	北野さくら会	北野町内会	北野集落センター	毎月 1 回	不定期
②	サロン	サロン ラクラック	清水町内会	清水集会所	不定期	2～3 時間

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	洞内松竹会	洞内	③	老人クラブ	北野北星会	北野、下町
②	老人クラブ	芋久保大沢田 スマイルクラブ	大沢田、芋久保				

ちとせ小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	ふれあいサロン	七郷町内会	七郷会館	毎月第3木曜日	9:00~12:00
②	サロン	上平かふえ	上平町内会	上平集会所	毎月第3土曜日	10:00~12:00

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	晴山長寿会	晴山	③	老人クラブ	七郷やませクラブ	七郷
②	老人クラブ	後野シニアクラブ	後野	④	老人クラブ	元町老人クラブ千歳会	元町、千歳森、北平

北園小学区

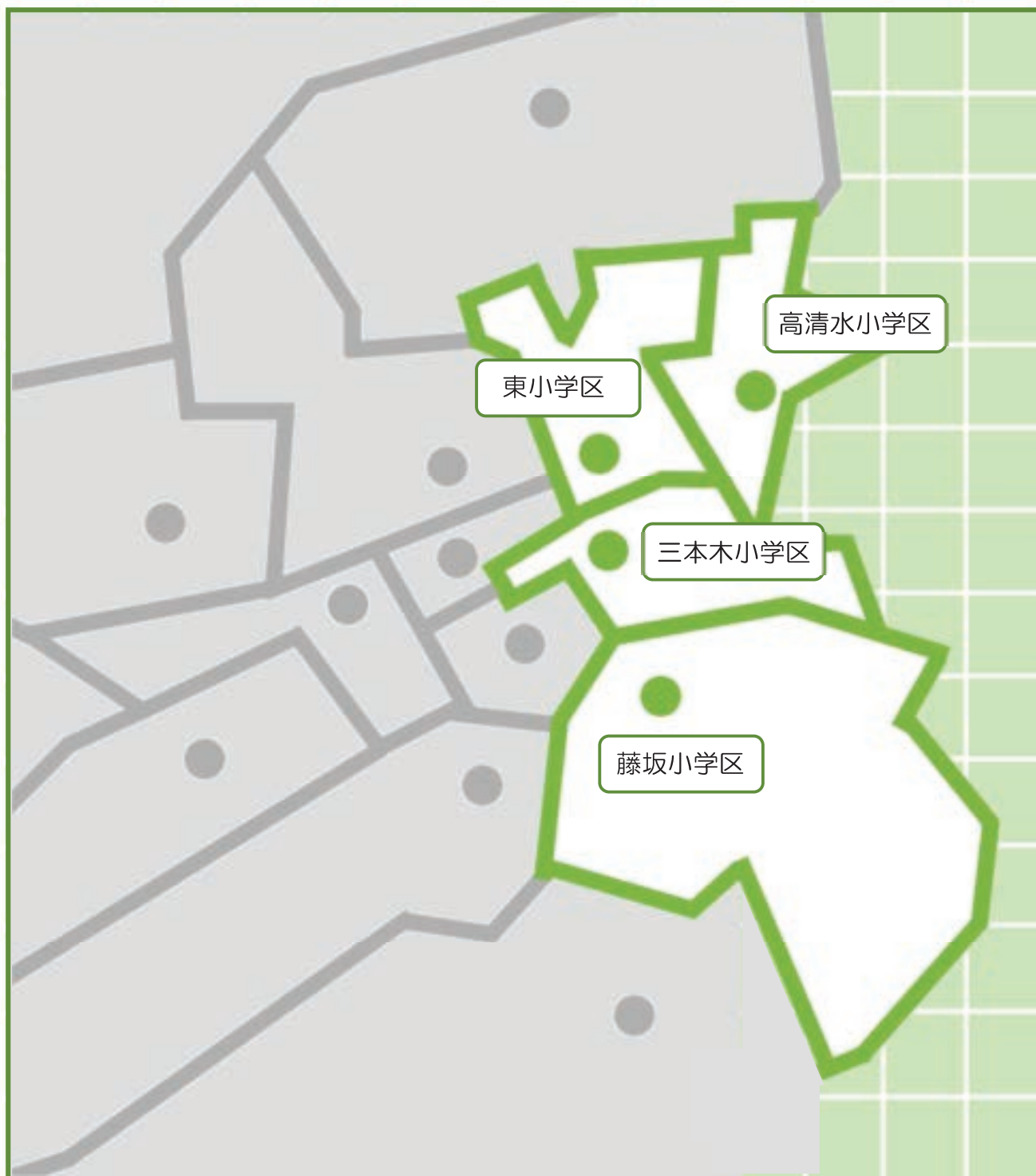
NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	初田ふれあい・いきいきサロン	富地、東一番町	初田会館	毎月第1火曜日	9:30~11:30

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	平成会	西二十一番町	③	老人クラブ	上金崎ゆうゆうクラブ	上金崎(西一・西二番町)
②	老人クラブ	西十一番町和交会	西十一番町	④	老人クラブ	第三和幸会	西二十二番町

深持小学区

NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	板ノ沢喜楽会	板ノ沢
②	老人クラブ	深持第一和楽会	深持

東 圏 域



高清水小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	高清水さくらサロン	高清水町内会	高清水地区館	毎月第2金曜日	9:30~11:30

東小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	このゆびと〜まれ	向陽台・前谷地 東桜木町内会他	東ふれあい会館	月末金曜日 (12月は第2金曜日)	13:30~15:30
②	サロン	サロン Ami (ともだち)	一本木沢町内会	一本木沢会館	毎月第2・4木曜日	19:00~21:00

三本木小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	ひまわりふれあいサロン	本瀬戸山・本会所 初田町内会	太素塚集会所	毎月第2・4金曜日	9:30~11:30
②	サロン	カトリアサロン	第一瀬戸山町内会	第一瀬戸山集会所	金曜日(月2~3回)	9:30~11:30
③	サロン	しらかば生き生き教室	しらかば町内会	しらかば集会所	毎月第2火曜日	10:00~12:00
④	サロン	べっぴん会	北里町内会	北里集会所	毎月第3水曜日	10:00~15:00
⑤	サロン	寺向ローズマリークラブ	寺向町内会	寺向会館	毎月第3火曜日 (1月と8月休み)	13:30~15:00

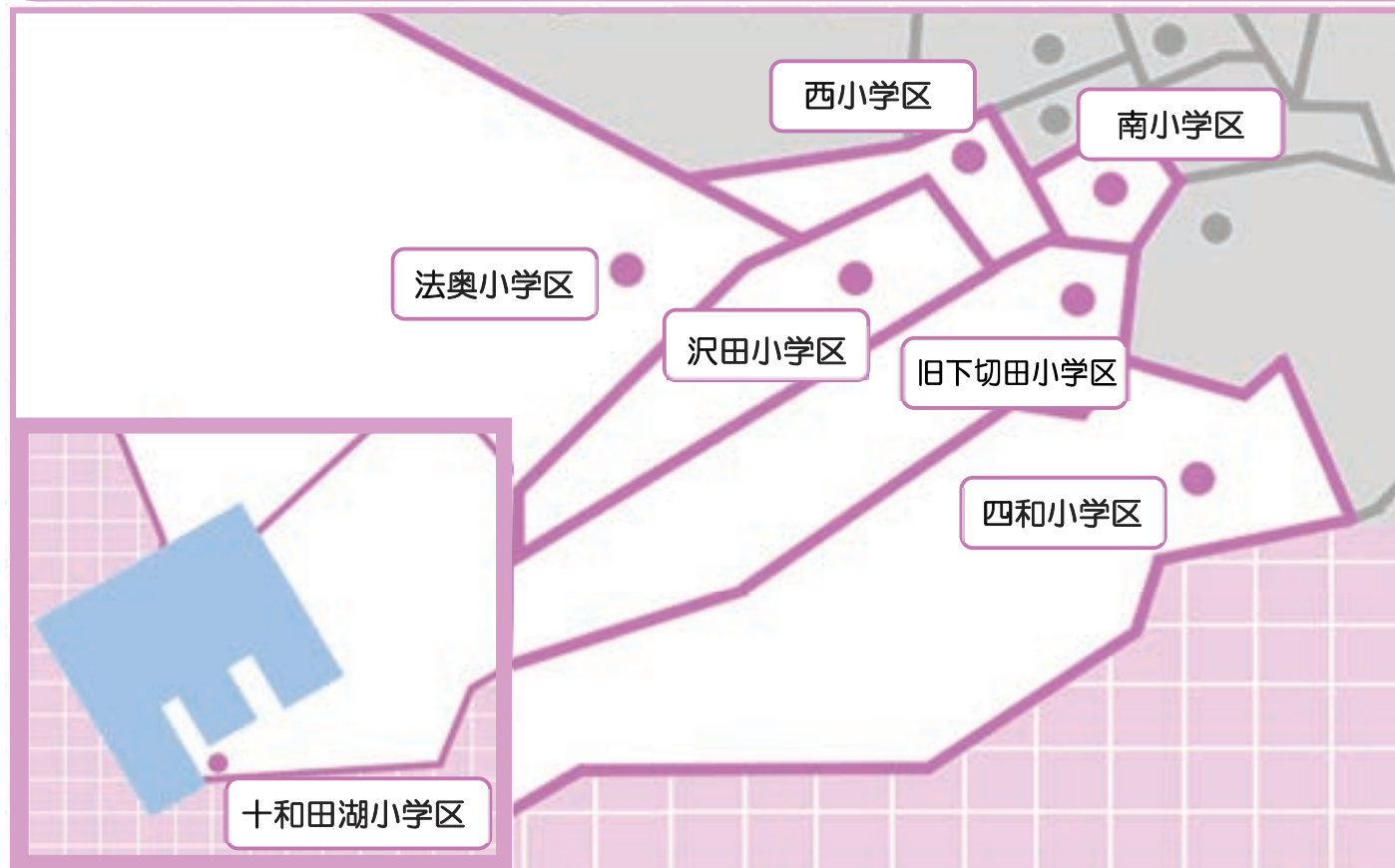
NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	大学通り老成会	大学通り (東三、十三番町)
②	老人クラブ	長和会	公園街二~三丁目 (西十三番町)

藤坂小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	相坂上えがおサロン	相坂上谷町内会 (7町内)	相坂上講会堂	毎週金曜日	午前中
②	サロン	大和集いの会	大和町内会	大和集会所	毎月第2・4木曜日	9:30~11:30
③	サロン	一本松いきいきサロン	一本松町内会	一本松公民館	毎月第2・4木曜日	9:30~12:00

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	伝法寺高砂会	伝法寺	③	老人クラブ	藤島まちおこし 達人クラブ	藤島
②	老人クラブ	相坂上長命会	相坂上				

西南圏域



沢田小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	ふれあい・いきいきサロン太田川原	太田川原町内会	太田川原研修館	不定期	10:00~15:00

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	田屋老人クラブ	沢田 (田屋・ニツ家)	③	老人クラブ	三日市長生会	沢田 (三日市)
②	老人クラブ	下洗ことぶき会	沢田 (下洗)				

法奥小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	両泉寺あづまりこ	両泉寺町内会	両泉寺集会所	4月~10月 (月1回水曜日) 11月~3月 (毎週水曜日)	10:00~15:00
②	サロン	法量すみれ会	法量町内会	法量集会所	11月~3月 (月曜日)	9:30~12:00
③	サロン	川口ばく笑会	川口町内会	川口研修館	毎月日曜日	10:00~12:00
④	サロン	百目木さくら会	百目木町内会	百目木集会所	11月~3月 (毎水曜日)	9:00~

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	法量蓬菜会	法量 (法量・両泉寺・山口・漆畑)	③	老人クラブ	新川原寿会	奥瀬 (新川原)
②	老人クラブ	奥瀬三和会	奥瀬 (下川目・上川目・仙ノ沢)	④	老人クラブ	小沢口福寿会	奥瀬 (小沢口)

十和田湖小学区

NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	宇樽部老人クラブ	宇樽部

南小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	さわやか会	東小稲町内会	東小稲会館	毎月第2水曜日	10:00~
②	サロン	楽しく集うふれあい会	西十四番町	西十四番町会館	毎月第3木曜日	10:00~13:00
③	サロン	なごみ会	南吾郷町内会	南吾郷会館	毎週金曜日	9:30~11:30
④	サロン	西十四番町集いの会	西十四番町町内会	西十四番町会館	毎月第1・2・3金曜日	9:30~12:00
⑤	サロン	西小稲町内会楽笑会	西小稲町内会	西小稲集会所	毎月第1水曜日	9:30~11:30
⑥	サロン	介護予防地域いきいきサロン	吾郷町内会	吾郷会館	毎月第1・2日曜日	9:30~11:30
⑦	サロン	コミュニティかふえ「糸」	穂並町(なみき)	コミュニティかふえ糸	毎週金曜日	13:00~16:30

NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	吾郷熟年クラブ	吾郷	④	老人クラブ	東小稲寿会	東小稲(穂並町・東五・東六番町)
②	老人クラブ	西小稲心交会	西小稲(穂並町・西五・西十五番町)	⑤	老人クラブ	和老会	公園街四~六丁目(西十三番町)
③	老人クラブ	南小稲寿会	南小稲(穂並町・西六・西十六番町)				

西小学区

NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	八郷青峰会	八郷

旧下切田小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	下切田ふれあい・いきいきサロン	下切田町内会	下切田構造改善センター	毎月第四週火曜日	9:30~12:30 ※午後三時までの時もあり

NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	切田長寿会	下切田

四和小学区

NO	種 別	名 称	地 区	会 場	開催日	時 間
①	サロン	はつらつサロン	館町内会	館集会所・旧滝沢小体育館	毎月第3水曜日	13:30~15:00

この情報誌のタイトルについて

ぐれっと…南部弁で全部、根こそぎという意味でつかわれる方言。
グレイト…英語の「great」大きい、偉大なという意味を持つ単語。
この二つの言葉を組み合わせ、「十和田市の高齢者を支える基盤となる情報誌として活用いただきたい」「今後も情報を増やしながら皆さんの生活を支えていきたい」という思いからタイトルにしました。



ぐれっと！

2024 年 3 月発行

発行

社会福祉法人 十和田市社会福祉協議会

十和田市稲生町 18-33 市民交流プラザ内 0176-23-2992

編集

十和田市生活支援体制整備推進会議部会