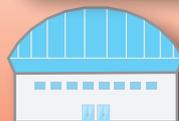
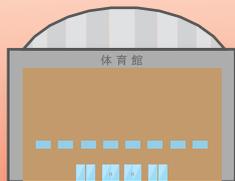
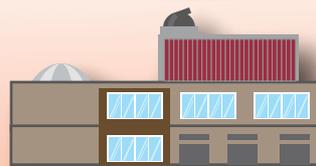
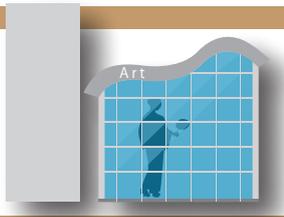
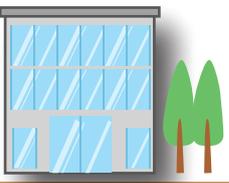
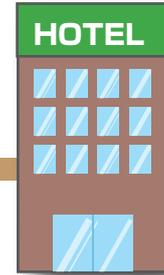




ぐれっと! Guretto.

～たすけ愛・ささえ愛の生活支援サービス情報誌～

2023 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2年9月末現在33.6%ですが、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となる令和7年には、36.1%に達すると予測されています。

今後、急激に進む高齢化を見据え、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活動の情報をまとめ、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	9
移動支援	11

関係機関・団体情報 15

地域包括支援センター	15
在宅介護支援センター	16
十和田市シルバー人材センター	17
十和田市社会福祉協議会	18
民生委員・児童委員	19
十和田市町内会連合会の紹介	20
十和田市老人クラブ連合会の紹介	21

事業情報 22

救急医療情報キットを無料配布しています	22
いきいき体操	23
とわだ生涯現役プロジェクト事業	24
十和田市介護支援ボランティア事業	25

十和田市集いの場マップ 26

北圏域	27
東圏域	29
西南圏域	31



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。

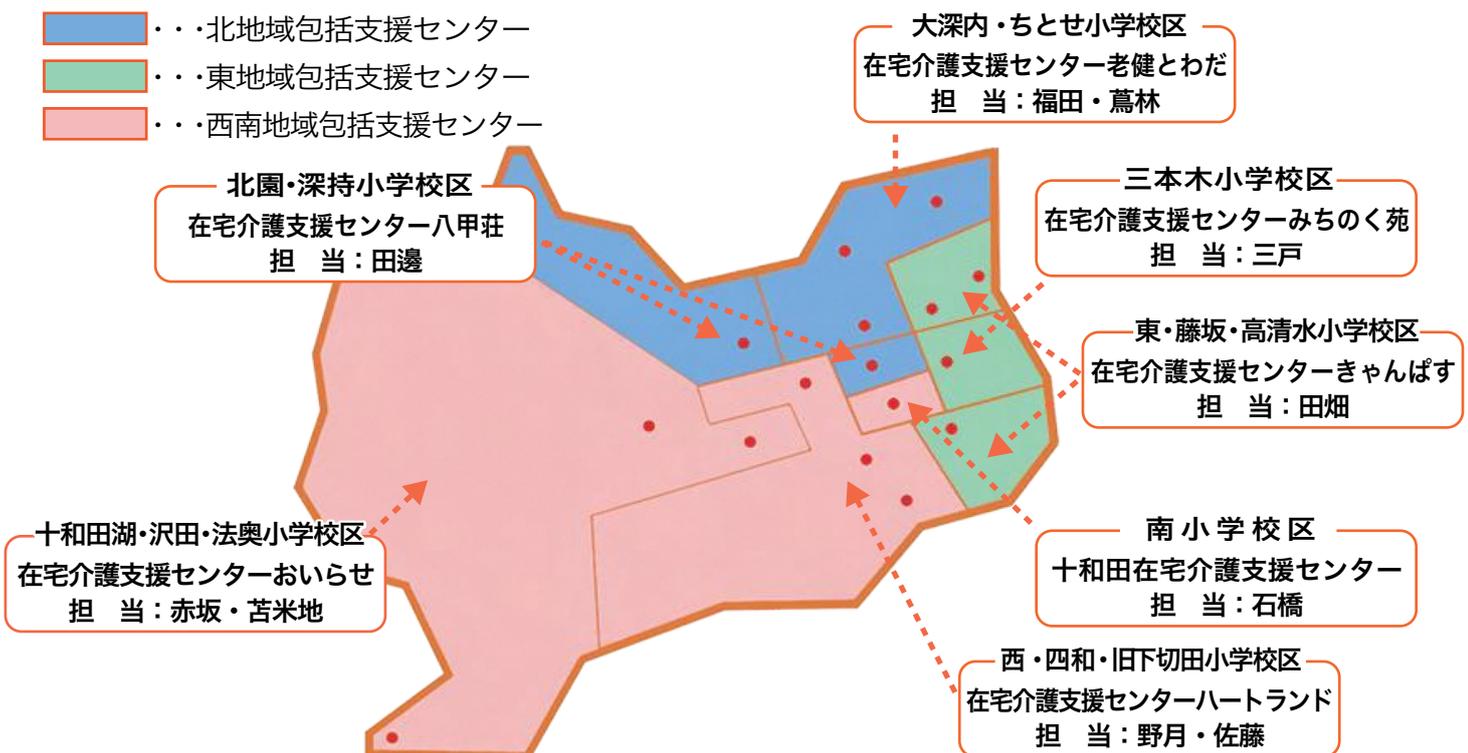


十和田市生活支援体制整備事業

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





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	健康バランス食コース 週3日1,548円(1食516円税込)～ 6つのコースから選べます ※料金は2022年12月20日現在のものです。 料金は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・六戸町・七戸町 (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～

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

食堂 一本松

十和田市米田ヒザ森14-1

内 容	高齢者の食生活の栄養の偏り防止や孤食を防ぐため、公民館に集まってコミュニケーションをとりながらの食事を目的に、郷土食を中心に実施。コロナ禍では、弁当配布で対応
対 象 者	一本松住民(年齢等の制限なし)
時 間	11:00～(月1回 土曜日)
定 休 日	
対 象 地 域	一本松住民
料 金	食堂: 500円～ 弁当: 500円～(コロナ禍臨時対応)

PR | 12月はお供え餅作りを実施。
参加費: 500円+各自使用分(1g1円)



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ふれあいの食材のご紹介

《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



サービス	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

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。

《 とくし丸1号車 》

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3号車 》

曜日	対象地域
月・木	西小稲・切田コース (西十四番町~、並木西他)
火・金	南小・相坂コース (西四番町~西十六番町、穂並町、 藤島、伝法寺)
水	東小稲・六日町コース (東四番町~東十六番町、相坂、小林、 六日町、東小稲、六戸町折茂)



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	当社指定配達地区 (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(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→15:00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
対象地域	十和田市内
料金	作業内容・時間によります

PR | 高齢者の知識や経験を活かし、真心と技術を提供いたします。お気軽にお電話ください。

2 (株)相坂屋 おおさかや 便利屋 生活応援隊

☎ 0176-24-9279

☎ 0176-23-2255

十和田市稲生町15-12

サービス	引っ越し、遺品整理、出張買い取り、草刈り、除雪(要相談)、掃除、墓参り(クリーニング)、家の修繕など
対象者	どなたでもご利用できます
時間	10:00~18:30
定休日	火曜
対象地域	上十三地域
料金	無料見積もりで料金をお知らせし、確認・承諾後、作業を行います。お気軽にお電話ください。

PR | 土日祝日も営業しています。
電話のほか、ネット予約もできます。
ホームページアドレス <http://ooen.jp/>

3 くらしのミカタ

☎ 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 <small>※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)</small>
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	500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く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。

4 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。

5 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・外出などのお手伝い
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。

6 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・木の技採など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/>

7 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・三沢・十和田
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。

8 (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 |

9 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 |

10 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/時間 ※延長30分につき1,000円追加

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。

11 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	除草・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	除草(月6,000円)、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。遠方の場合は別途移動費をいただく場合があります。

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。

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)

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、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 ○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します。

5 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 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)500円 ※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)1,000円になります ※現金でのお支払いはできません
対 象 者	どなたでもご利用できます ※事前に政策財政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)	問 合 せ 先	十和田市地域公共交通会議事務局 (十和田市政策財政課内) ※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 0176-51-6710 FAX 0176-24-9616
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		
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 13:00 ➡ 大下内 13:30 5便 大下内 14:00 ➡ 市街 14:30 6便 市街 16:00 ➡ 大下内 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 13:00 ➡ 深持 13:30 5便 深持 14:00 ➡ 市街 14:30 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 12:30 ➡ 切田 13:30 5便 切田 14:00 ➡ 市街 15:00 6便 市街 16:00 ➡ 切田 17:00
	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 13:00 ➡ 藤坂 13:30 5便 藤坂 14:00 ➡ 市街 14:30 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 

2

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交通アクセス向上を目的とした循環バスの運行	料 金	1乗車100円 ※十和田観光電鉄(株)が発行する回数券・定期券が利用できます
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 十和田営業所 電話 0176-23-3133 ●その他運行状況に関すること 十和田市政策財政課 電話 0176-51-6710
提供時間	8時頃から19時頃まで 北線・南線各々1日8便(8周)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
N13	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	東十四番町	8:24	11:24	14:24	17:24
S5	東十五番町	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	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

南線(西→東回り)

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	パワーズ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	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	東十五番町	10:19	13:19	16:19	19:17
S4	東十四番町	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

3 市街地と郊外地をむすぶ「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	●西地区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 ●その他運行状況に関すること 十和田市政策財政課 電話 0176-51-6710
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				
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	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	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



市街地循環バス北線運行車両



市街地循環バス南線運行車両



西地区シャトルバス運行車両

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」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。



4

「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	土日祝祭日及び年末年始
		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・百目木・山口) 奥入瀬ろまんパーク	8:30 ↓	9:30 ↓	15:20 ↑	16:10 ↑	300 ~ 500 円	毎週 月・水・金
		8:50 ↓	9:50 ↓	15:00 ↑	15:50 ↑		
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	8:30 ↓	9:30 ↓	15:20 ↑	16:20 ↑	300 円	毎週 火・木
		8:50 ↓	9:50 ↓	15:00 ↑	16:00 ↑		
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	8:30 ↓	9:30 ↓	15:16 ↑	16:16 ↑	300 円	毎週 火・木
		8:46 ↓	9:46 ↓	15:00 ↑	16:00 ↑		
長 沢・ 府金線	府金入口(県道側橋前) (中村・蓮畑・長沢・川口) 奥入瀬ろまんパーク	8:30 ↓	9:30 ↓	15:17 ↑	16:07 ↑	300 円	毎週 月・水・金
		8:47 ↓	9:47 ↓	15:00 ↑	15:50 ↑		

【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	観光交流施設(ぶらっと)前 (宇樽部) 奥入瀬溪流館前	8:22 ↓	16:35 ↑	1,000円	毎週 月・水・金
		9:10 ↓	15:40 ↑		
宇樽部・ 休屋コース	(旧)菊池商店前 十和田湖診療所前	9:00 ↓	12:13 ↑	500 円	毎週 火・木
		9:13 ↓	12:00 ↑		

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・法奥・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

- 所在先 奥瀬字中平156
- 連絡先 ☎ 72-3400
☎ 72-3411





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



地域の資源開発、集いの場の立ち上げや継続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

生きがいと地域のニーズを結びます

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!!



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

住民が支え合い誰もがその人らしく健やかに安心して暮らせるとわだ

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「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」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5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



～自分にできる社会貢献～

十和田いきいき介護支援ボランティアポイント事業

十和田市にお住まいの60歳以上の方を対象にボランティア登録していただきます。登録された市内の介護施設でボランティア活動をすることで、地域貢献と自身の介護予防を資することを目的とします。



詳しくは24ページをご覧ください

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18-33 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なっています。



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:0176-51-6718 FAX:0176-22-7599

そとから
みんなで創る地域の底力

十和田市町内会連合会



現在、十和田市では292町内会が組織されています。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います。

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」として市に要望し、市と一緒にその問題



について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)

ごみ収集箱の整備経費(新設・修繕)に助成します。

新	設	65,000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

秋には小規模で防災訓練を実施予定。

《コロナ禍の今だからこそ、災害時の避難について考えましょう!》



交通安全のぼり旗贈呈

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!



花種・花苗無償配布

花種、花苗を無償で配布します。(花種は3月、花苗は6月を予定しています。)



花種 デージー



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、新種目に向けて吹き矢を体験して楽しみました♪



心の健康づくり研修会で、さまざまなジャンルの演奏を聴き、アトラクションではフラダンスを鑑賞して楽しみました♪

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

事業情報

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、特別な事情がある場合はご相談ください。

●配布場所（担当課）

- (1)・(2) 高齢者…高齢介護課（本館1階9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）
- ※ 配布を希望する人は申請が必要です。

●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てください。

● 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。
- ・部屋や時間が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、自主的な取り組みを応援します。（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、声かけ、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！「休屋お助け隊」です。とわだ生涯現役プロジェクト事業を活用し活動中！

暮らしに不便を感じる高齢者への手助けをする協力体制をつくり、明るく住みやすい地域づくりを行いたいとの思いから活動をはじめました。令和2年度より事業を活用し、買い物や草刈り、除雪などの生活支援を行っています。また、地域住民のつながりを深め、閉じこもりを予防し健康的に暮らせるよう、月1回の体操やものづくりなどを行う集いの場を設けています。助成金を活用し、体操に必要なヨガマットなどを購入しました。

加えて、地域文化を絶やさないためにも、高齢化により実施が難しくなった地域の伝統行事の引継ぎも行っています。



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

ボランティア、はじめてみませんか！ 十和田市介護支援ボランティア事業

十和田市にお住まいの60歳以上の方を対象にボランティア登録させていただきます。登録された市内の介護施設でボランティア活動をすることで、地域貢献と自身の介護予防を資することを目的とします。

STEP 1

▶ ボランティア登録をしましょう

十和田市社会福祉協議会で開催する「事業説明・研修会」に参加してボランティア登録をします。登録された方には活動記録手帳と活動先一覧表をお渡しします。



STEP 2

▶ 介護施設等でボランティア活動をしましょう

自分で活動先一覧表から施設を選び、活動の調整をします。1時間程度のボランティア活動で1ポイントもらうことができ、1日2ポイントが上限となります。

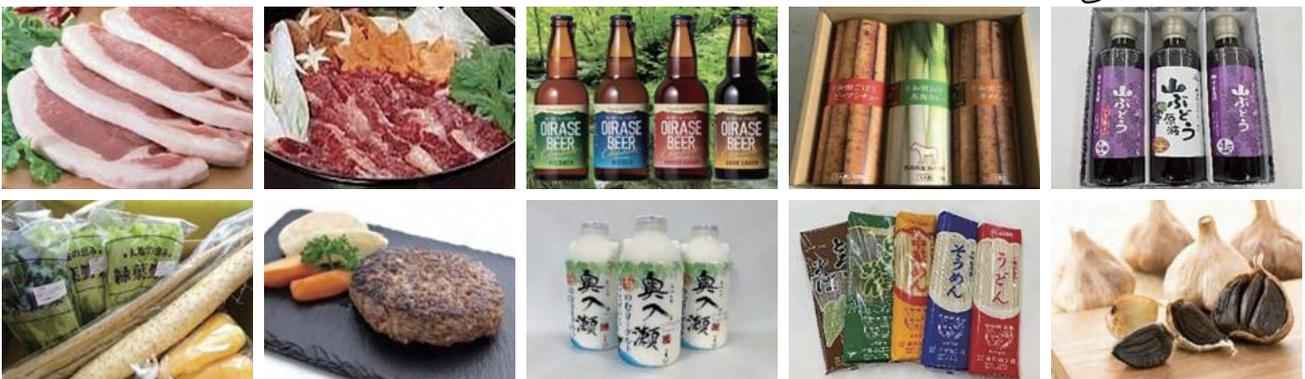


ボランティア活動保険にも加入します(無料)ので、安心してボランティア活動ができます。

STEP 3

▶ 貯めたポイントを十和田市の特産品と交換しましょう

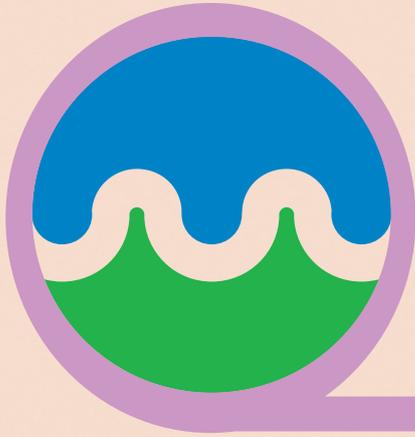
年間最大50ポイントまで貯めることができます。貯めたポイントは十和田市の魅力あふれる特産品と交換できます。ポイントの交換申請は十和田市社会福祉協議会が窓口となります。



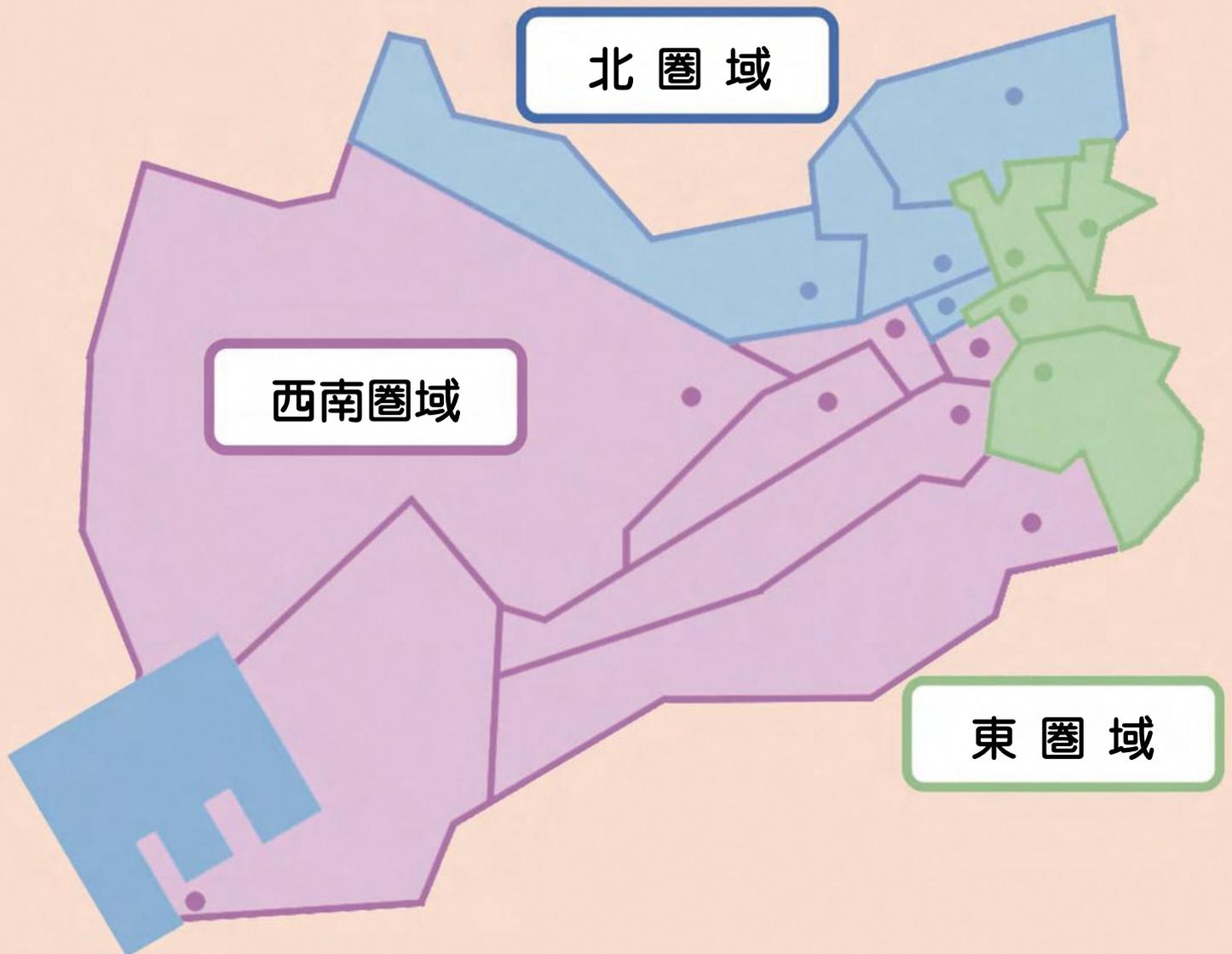
問い合わせ先

十和田市社会福祉協議会

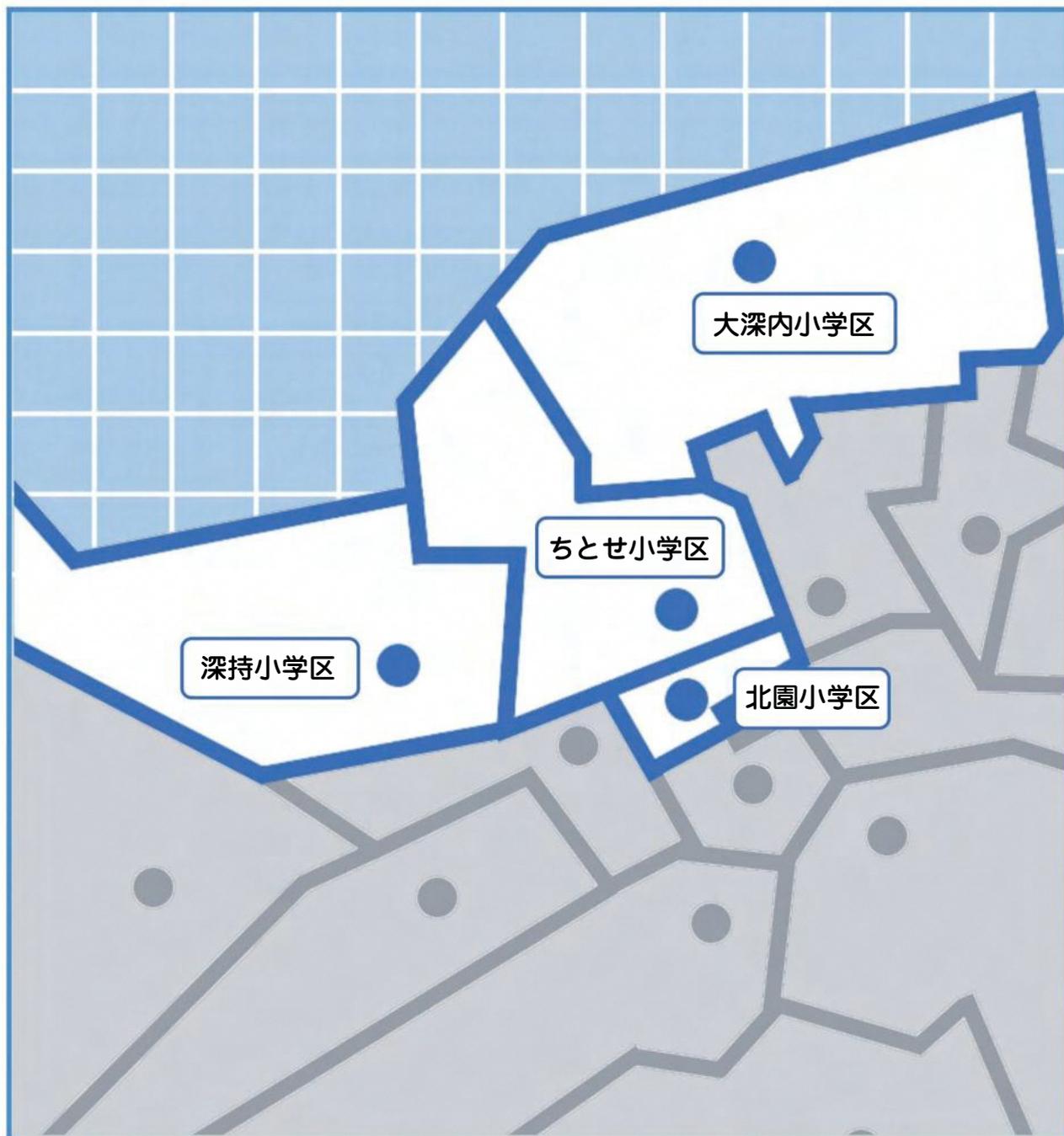
〒034-0011 十和田市稲生町18-33 市民交流プラザ内
TEL:0176-23-2992 FAX:0176-23-3227



十和田市 集いの場マップ



北 圏 域



大深内小学区

NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	立崎八斗沢栄楽会	立崎、八斗沢

洞内小学区

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	北野集会所	毎月不定期	不定期
②	サロン	サロン福寿草	栄森町内会	栄森集会所	毎月1回(第二水曜日)	不定期

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

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

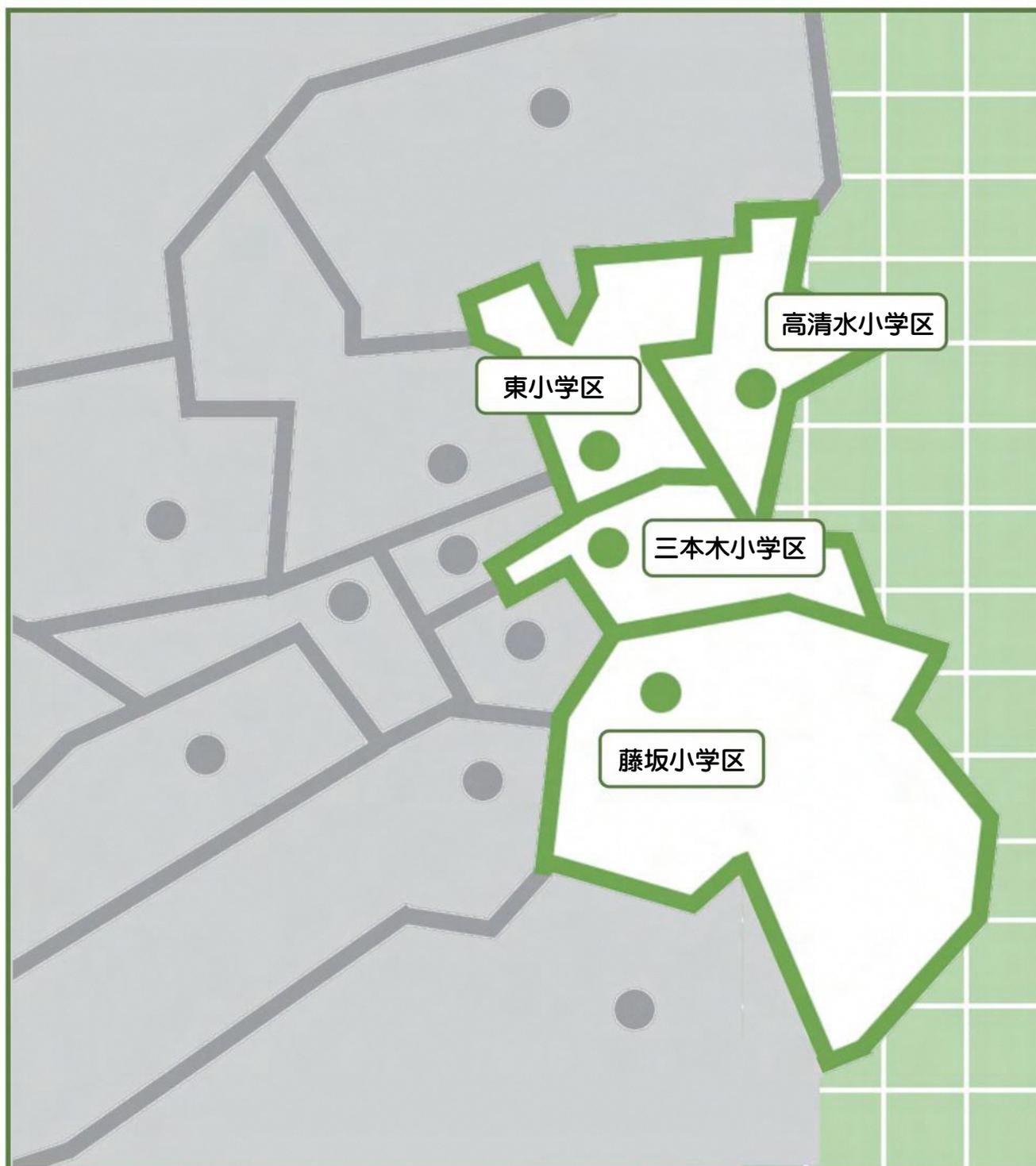
NO	種別	名称	地区	会場	開催日	時間
①	サロン	初田ふれあい・いきいきサロン	富地、東一番町	初田会館	毎月第1火曜日	9:30～11:30

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	13:30～15:30
②	サロン	サロン Ami (ともだち)	市内	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	カトレアサロン	第一瀬戸山町内会	第一瀬戸山集会所	毎週金曜日	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	13:30～15:00

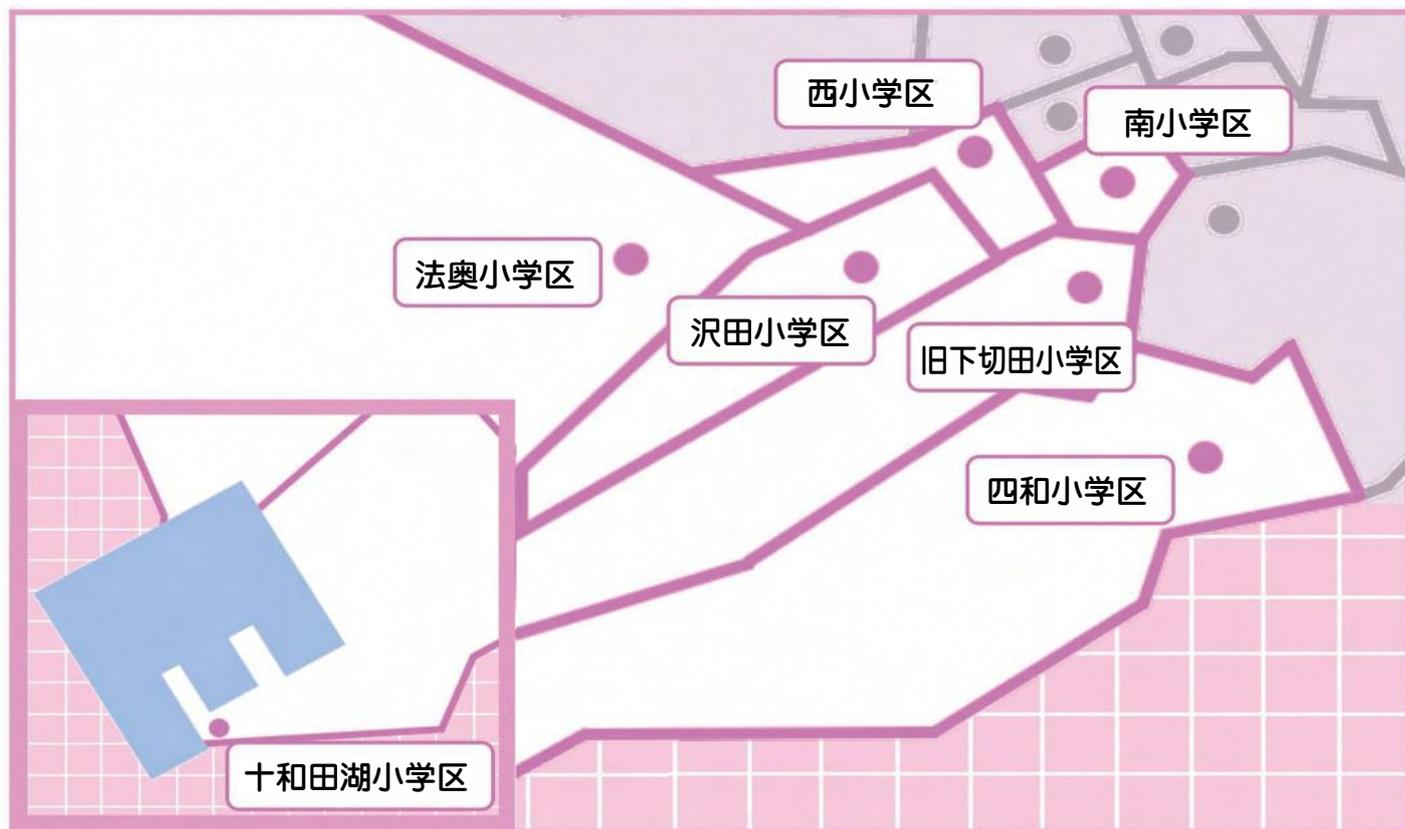
NO	種 別	名 称	地 区	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	大学通り老成会	大学通り (東三、十三番町)	③	老人クラブ	さわやかクラブ	本瀬戸山 (東三、十三番町)
②	老人クラブ	長和会	公園街二～三丁目 (西十三番町)				

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	相坂上地域町内会	相坂上講会堂	毎週金曜日	9:00～11:00
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	9:30～11:30

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				

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	太田川原ふれあい・いきいきサロン	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)	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	両泉寺あつまりこ	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	9:30～12:00
③	サロン	川口ばく笑会	川口町内会	川口研修館	不定期(月1回/日曜日 または第2土曜日)	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	NO	種 別	名 称	地 区
①	老人クラブ	休屋にこにこクラブ	休屋	②	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	西四番町・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 (必要により2回開催)	9:30～11:30
⑥	サロン	ふれあいサロン・ふきのとう	市内	代表者宅	毎週月曜日	10:00～13:00
⑦	サロン	いきいきはつらつサロン	並木第二町内会	旧かしらくぼ洋品店	毎月第1・3月曜日	13:00～16:00
⑧	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 ・第3木曜日	9:30～11:30
⑨	サロン	コミュニティかふえ「糸」	穂並町	穂並町 3-35	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	⑤	老人クラブ	南小稲寿会	南小稲(穂並町・西六・西十六番町)
②	老人クラブ	並木西旭クラブ	西四番町・西十四番町	⑥	老人クラブ	東小稲寿会	東小稲(穂並町・東五・東六番町)
③	老人クラブ	南吾郷寿クラブ	南吾郷	⑦	老人クラブ	和老会	公園街四～六丁目 (西十三番町)
④	老人クラブ	西小稲心交会	西小稲(穂並町・西五・西十五番町)	⑧	老人クラブ	遊楽クラブ	十和田市内
				⑨	老人クラブ	悠遊クラブ	十和田市内

西小学区

NO	種別	名称	地区	NO	種別	名称	地区
①	老人クラブ	八郷青峰会	八郷	②	老人クラブ	赤沼すこやかクラブ	赤沼

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1～2回火曜日	9:30～12:30

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	舘町内会	舘集会所	毎月第3水曜日	13:30～15:30
②	サロン	くっちゃべる会	万内町内会	万内集会所	2ヶ月毎	13:00～

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。
グレート…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!

2023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