







東北町

くらしのガイドブック



東北町
株式会社ゼンリン

グループホームひまわり苑上北
TEL FAX 0176-56-3778



小規模多機能ひまわりの里上北
TEL FAX 0176-58-1022
東北町大字大浦字菅林116-1



ひまわり荘
東北町大字上野字上野148-1

有限会社新堂企画　TEL 0176-56-5578
東北町上北南4-32-308　FAX 0176-56-4800

建築・リフォーム・土木工事一式　map2図 C-5

SK 住まいの総合住医
有限会社 佐冨建設



新築・リフォーム・ダンパック断熱工法・オール電化住宅
住宅防音工事一式・土木工事一式

■東北町上北南1丁目31-353
■TEL:0176-56-4265　■FAX:0176-56-4913
■携帯:090-9630-3567

自動車整備・点検・鈑金塗装　map5図 D-2

JAF日本自動車連盟指定
(有)丸善自動車



いつの時代も地域とともに邁進いたします。
車検整備、定期点検、鈑金塗装、各種修理、新車・中古車販売
ロードサービスなど、気軽にお声がけください。

■東北町字大平148-4
■TEL:0175-64-3576
■FAX:0175-64-3599
■営業時間／8:00 ～ 17:00
■定休日／第２・４土曜日、日曜日、祝日

くらし・サービス　map1図 B-4

きめ細かな浄化槽管理をお届け致します
有限会社 乙供清掃

浄化槽維持管理・清掃・し尿汲取
浄化槽料金のお見積もりやご相談等
お気軽にお問い合わせください

■東北町字舘花26-2
■TEL:0175-63-4027
■FAX:0175-63-2117
P あり

社会福祉法人 福祉の里

福祉を通して、地域とのふれあいを大切に共に生きる幸せな時間をお届けします

〒034-0061　十和田市大字切田字横道100-22
TEL 0176-25-1100
FAX 0176-25-1115
http://www.fukushinosato.com
e-mail:rouken-minori@fukushinosato.com



老人保健施設 みのり苑
〒034-0061
十和田市切田字横道100-22
TEL 0176-25-1100
FAX 0176-25-1115



ケアハウスボナール十和田
〒034-0089
十和田市西二十三番町30-36
TEL 0176-22-2211
FAX 0176-25-5621



福祉の里 アネックス元町
〒034-0002
十和田市元町西一丁目13-36
TEL 0176-21-1888
FAX 0176-21-1880



介護老人保健施設 のへじ
〒039-3129
上北郡野辺地町餅粟川原4
TEL 0175-65-2333
FAX 0175-65-1808



総合福祉センター のへじ
〒039-3129
上北郡野辺地町餅粟川原3-2
TEL 0175-65-2225
FAX 0175-65-2228

温泉　map7図 E-1

すっぽんとポン太に会える温泉
すもも沢温泉郷



◆休憩・宴会・カラオケ道場
　バーベキューハウス・家族風呂・アスパラ栽培
◆国内でも有数の植物性泉（モール泉）の湯
　加温、加水、一切なしの源泉を掛け流し

■七戸町字李沢道の下22-1
■TEL:080-2843-5478
■営業時間／4:00～21:30　■定休日／無休
活き「兜すっぽん」産卵（孵化）、育成、出荷まで、人の手で大切に育てています。
高い栄養価　臭みが極めて少ない　豊富なミネラル・コラーゲン（エンペラ）
P あり

総合建設業　map1図 C-3

豊かな生活空間の創造
二北開発(株)



・各種土木工事・舗装工事・建築工事
・造園工事・下水道工事
官公庁・民間を問わず、お引き受け致して
おりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

■東北町字塔ノ沢山330
■ＴＥＬ：０１７５－６３－２５００
■ＦＡＸ：０１７５－６３－２５２４
■Ｅ－ｍａｉｌ：ｉｎｆｏ@ｎｉｈｏｋｕ．ｃｏｍ
P あり

・青森県環境整備事業協同組合員
・十和田地区環境整備事務組合許可業者
・中部上北広域事業組合許可業者

(有)東北衛生社

東北町字外蛯沢後久保25-5
☎(0175)63-2652　0120-456300

〔営業種目〕浄化槽清掃・保守点検・し尿汲取
〔営業区域〕浄化槽：十和田市・三沢市・六戸町・七戸町・東北町
五戸町・新郷村・おいらせ町（旧百石町除く）
汲　取：東北町

司法書士・社会保険労務士　map7図 D-4

登記・年金・相続・法律相談
人事・法務コンサルティング
高松事務所
司法書士
社会保険労務士 高松佳樹



＜司法書士業務＞
不動産登記・商業登記・遺言・相続手続き・法律相談など
＜社会保険労務士業務＞
労働社会保険事務代行・人事労務管理・労災・労務相談・年金相談など
上記に記載のない分野の取扱いもございます。お気軽にお問い合わせください。

■東北町大字大浦字堀ノ内52
■TEL:0176-56-3808　■FAX:0176-56-3808
■営業時間／8:15～18:00（土曜・日曜・祝日は要予約）
■URL:http://www.yoshiki-office.com/
◎ホームページは「高松事務所　東北町」で検索
P あり



東北町
くらしのガイドブック

CONTENTS









『東北町 くらしのガイドブック』は、東北町と株式会社ゼンリンが協力して発行する、町民のためのくらしの情報誌です。東北町の行政情報をはじめとして、毎日の生活に欠かせない情報やお出かけに便利な情報などを掲載しています。ご家庭の生活情報誌としてご利用ください。

ご利用にあたって

【東北町 くらしのガイドブック】
※本誌に掲載されている情報は2018年1月現在のものです。その後内容に変更が生じる場合もありますのでご注意ください。

- 東北町のプロフィール …… 2
- 東北町のイベント …… 4
- 東北町の特産品 …… 5
- 本庁舎平面図 …… 6
- 分庁舎平面図 …… 7
- 戸籍・住民登録 …… 8
- 国民健康保険・後期高齢者・国民年金 …… 10
- 保険給付 …… 12
- 税金 …… 14
- 児童福祉・障害福祉・医療費助成 …… 15
- 介護保険 …… 17
- 母子保健・予防接種 …… 18
- 各種健診・健康づくり …… 19
- 上下水道・住宅 …… 21
- 学校教育・奨学金 …… 22
- 生涯学習・子育て支援 …… 23
- 防災 …… 24
- 町民バス …… 25
- 公共施設一覧 …… 28
- ごみ …… 48

MAP
- 全体図 …… P29
- 東北町map①～⑨ ……P30～47

東北町のプロフィール

●町の概要

東北町は、青森県の東部、上北地方のほぼ中央部にあって、近くには県東部の空の玄関である三沢空港や東北新幹線七戸十和田駅、高規格道路の上北道路など、首都圏をはじめ国内各地を結ぶ交通網が整備されている恵まれた立地条件にあります。

地勢は八甲田山系の山々から続く丘陵地、台地が大部分を占め、七戸川、砂土路川などの河川沿いに平坦地が広がっています。また、当町の東部一帯には県内で最大、全国でも11番目の面積を誇る小川原湖があります。



●町のシンボル（花・木・鳥）

平成18年1月5日制定



さくら

小川原湖畔に春を告げる花として、町民の心を和ませ、元気を与えてくれる「さくら」は、東北町の自然豊かな美しさを表現するのにふさわしい花です。



甲地赤松

緑の大地に、大空に向かって真っ直ぐに立つ「甲地赤松」の姿は、力強さとりりしさを感じ、東北町の繁栄にふさわしい木です。



はくちょう

小川原湖に飛来する「はくちょう」は、純白で、優雅で、冬の使者として、町民に親しまれ、大きく飛び立つ姿は、東北町の姿を象徴するのにふさわしい鳥です。

●東北町町章

（平成17年9月2日制定）

『と』を形象した緑の大地、『う』を形象した小川原湖が高瀬川放水路で太平洋と結ばれた形状で、北東の位置・希望・躍動を表現している。

中の『円』は、調和のイメージと「日本中央の碑」を表現し、文化の豊かさを意味する。

町のキャラクター

小川原湖の妖精 しじみーる

プロフィール

名前：しじみーる
性別：不詳（妖精）
年齢：不詳（妖精）
住所：東北町大字大浦字小川原湖191
性格：やんちゃで負けず嫌い、ちょっと寂しがり屋さん、人との出会いが好き、特に子どもが大好き
趣味：温泉めぐり、食べること、泳ぐこと、お散歩、よさこい



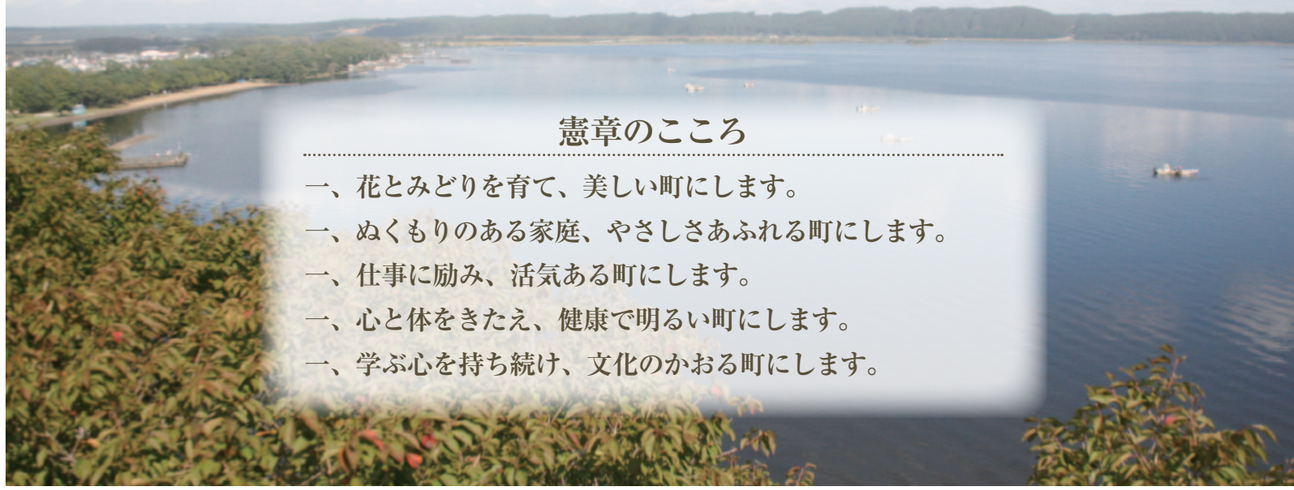
総合建設業　map6図 A-5
地域の循環型社会に貢献する
東 管 工 業 株式会社
廃棄物ゼロの「循環型社会形成」を目指しています。
■東北町字柳沢59-21
■TEL:0175-63-4450　■FAX:0175-63-4467
■営業時間／8:00～17:00　■定休日／毎週日曜
■URL:http://toukan.touhoku-g.jp/
P あり

造園・土木　map7図 D-4
住まいに緑を　心に癒しを
KOBAYASHI 小林造設株式会社
青森県知事許可（一般）第16500号
エクステリア設計・施工　庭園維持管理　土木工事
■東北町大字大浦字白旗65-1
■TEL:0176-56-2375　■FAX:0176-56-4847
■E-mail:kobayashi@exteriordesign.biz　■携帯:090-6877-6681
■<資格>1級土木施工管理技士・1級造園施工管理技士・2級建築士・庭園管理士
EXTERIOR
P あり

東北町町民憲章

（平成17年9月2日制定）

わたくし達は、みどりの大地と小川原湖にいだかれた東北町の町民です。
わたくし達は、先人の築いた郷土にうやまいと誇りをもち、
いのち輝く豊かなふるさとをつくるため、この憲章を定めます。



憲章のこころ

一、花とみどりを育て、美しい町にします。
一、ぬくもりのある家庭、やさしさあふれる町にします。
一、仕事に励み、活気ある町にします。
一、心と体をきたえ、健康で明るい町にします。
一、学ぶ心を持ち続け、文化のかおる町にします。

東北町・町民の歌

1　朝日輝く　小川原湖
　未来にかけて　虹がたつ
　漕ぎ出す船に　希望を乗せて
　みんなで町の　道ひらく
　あしたを目指す　わが町
　ああ　拓けゆく　東北町

2　緑の丘に　いきいきと
　花咲き実り　人育つ
　森と大地に　恵みを受けて
　みんなで町を　幸せに
　あしたを築く　わが町
　ああ　豊かなる　東北町

3　つぼの碑　語り継ぎ
　歴史と文化の　風薫る
　いで湯の里に　ふれあい深め
　みんなで町に　灯をともす
　あしたを望む　わが町
　ああ　栄えゆく　東北町

金融　map2図 B-4
あなたの街のコミュニティバンク
青森県信用組合 上北町支店
お気軽に、お近くの《けんしんよう》窓口へ！
■東北町上北南1丁目22-10
■TEL:0176-56-3121
■営業時間／9:00～15:00
■URL:http://www.aomoriken.shinkumi.co.jp/
P あり

タクシー・バス　map2図 B-4
あなたのニーズにお応えします
三八五タクシー（株）
貸切・観光・ビジネスに是非ご利用下さい
■東北町上北北1丁目22-34
■TEL:0176-56-3155
■FAX:0176-56-3156

東北町のイベント

4月下旬～5月初旬 桜まつり





花切川から小川原湖公園まで続く桜並木は「湖畔の千本桜」と呼ばれるほど、毎年見事な咲きぶりをみせてくれます。メイン会場の小川原湖公園では桜の下でお茶をたてる野だてや地引き網体験＆試食会などが行われます。

7月下旬 湖水まつり

小川原湖周辺で行われる東北町夏の一大イベントです。メインとなる花火大会では創作花火約4,000発が湖畔を彩ります。そのほか、わかさぎマラソン大会や手作りいかだレースなどイベントがめじろ押しです。







8月下旬 秋まつり





上北地区の秋まつりで五穀豊穣と豊漁を祈願する高山稲荷神社の例大祭。駅前イベント広場から役場本庁舎までの駅前通りを主会場に、山車運行、流し踊り大会、仮装大会などが４日間にわたって行われます。

日の本中央まつり 9月上旬

東北地区の秋まつりで乙供駅周辺の町内会を中心とした乙供神社の例大祭。乙供駅前を中心に山車運行、流し踊り、仮装大会などが３日間にわたって行われます。中日に行われる日の本中央たいまつ祭は10本の大たいまつの火が天を焦がす迫力ある火祭りです。



11月上旬 生き活き産業文化まつり

地場産野菜、地場産牛の即売会や特産品のシジミ販売のほか、さまざまな作品が展示された文化展、チェーンソーアートなど「食」・「芸術」・「技術」が一堂に集まり、東北会場と上北会場の２地区で行われます。



一般電気工事業 map3図 D-4

（有）明光電気

電気工事の事ならお任せください。
地域と共に33年　信頼の明光電気

■東北町大字上野字山添３７－２０
■TEL:0176-56-5353　■FAX:0176-56-5747
■営業時間／8:00～17:00　■定休日／日曜日・第2、4土曜日
■E-mail:meikoudenki@blue.plala.or.jp



P あり

JAゆうき青森

ゆうきの里づくりで、安全・安心な農畜産物をお届けします

本所
◆東北町字素柄邸82-3
◆TEL:0175-72-1414
◆FAX:0175-72-1424
◆URL:http://www.ja-yuukiaomori.or.jp/

営農センター　活菜館
◆東北町字日影林ノ上山479-1
◆TEL:0175-62-2112
◆FAX:0175-62-2387



東北町の特産品

モクズガニ

モクズガニは全国の川や河口域に生息する小ぶりの蟹で、はさみにみっちり毛がついているのが特徴です。東北町では殻ごとつぶしてザルでこし、濃厚なカニエキスを抽出する「ガニ汁」が定番の料理です。







ヤマトシジミ

小川原湖産のヤマトシジミは15ミリ以上もある大きさが特徴で、夏の土用シジミ、冬の寒シジミは特に味が良いと評判です。

シラウオ・ワカサギ

昔から「宝沼」と呼ばれる小川原湖で全国一の漁獲量を誇るシラウオとワカサギ。
シラウオは刺し身、天ぷらやかき揚げ、ワカサギは天ぷらがおすすめ。また、ワカサギの佃煮は定番のお土産です。





ナガイモ

古くから滋養強壮の野菜として知られるナガイモ。全国有数の生産県にあって、東北町は県内一の生産量を誇ります。
５月中旬に種芋を植え付けし、収穫は秋の収穫（秋掘り）と、翌春の収穫（春掘り）に分けて行います。







車検整備・一般整備 map2図 B-2

車のことなら何でもご相談ください。
（有）長沼自動車整備工場

車検整備、一般整備、鈑金塗装、新車・中古車販売
損保ジャパン日本興亜保険、ＪＡ共済代理店

■東北町大字上野字北谷地10-1
■TEL・FAX(兼)0176-56-2519　■TEL:0176-56-3995
■営業時間/8:00～17:00
■定休日/日曜日・祝日・第2土曜日



P あり

くらし・サービス map7図 D-5

中部上北清掃（株）

◆浄化槽維持管理・清掃　◆貯水槽清掃　◆産業廃棄物処理
◆事業系一般廃棄物収集運搬　◆下水道管内清掃

■東北町大字新舘字八幡54-5
■TEL:0176-62-9520　■FAX:0176-62-6325
■定休日／日曜日・祝日
■E-mail:ck-seisou@lake.ocn.ne.jp

Chubu

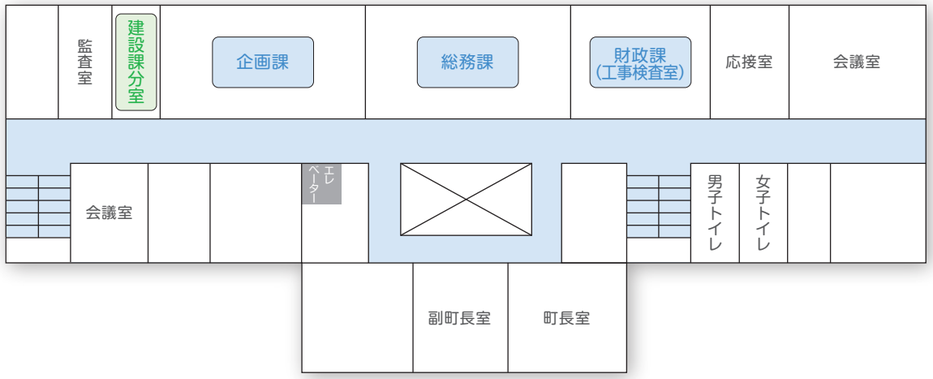
本庁舎平面図

東北町役場本庁舎　☎0176-56-3111（代表）

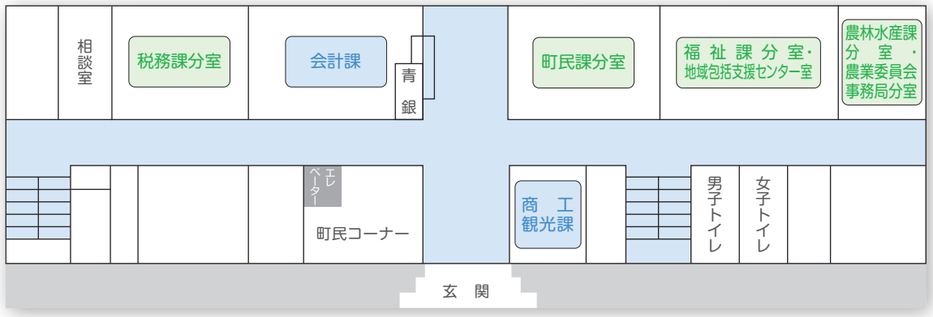
本庁舎３階



本庁舎２階



本庁舎１階



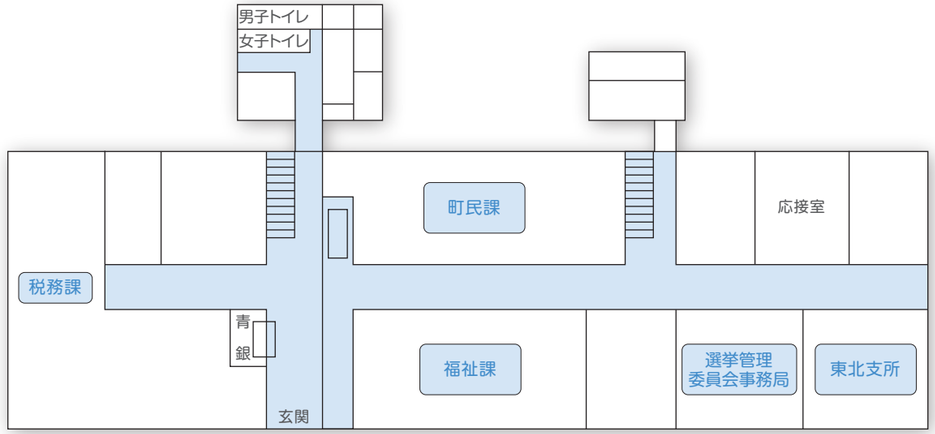
分庁舎平面図

東北町役場東北分庁舎　☎0175-63-2111（代表）

分庁舎２階



分庁舎１階



出先機関

●上北保健福祉センター
☎0176-56-2933

●歴史民俗資料館
☎0176-56-5598

●図書館・上北地区公民館
図書館　☎0176-56-2261

●東北町民文化センター
社会教育課　☎0176-56-5180

●小川原湖交流センター「宝湖館」
商工観光課　☎0176-56-3820

●上北水系浄水場管理センター
水道課　☎0176-58-1061

●コミュニティセンター「未来館」
学務課　☎0176-56-4818

●中央公民館
中央公民館　☎0175-63-2741

●保健福祉センター
保健衛生課　☎0175-63-2001

●北総合運動公園
スポーツ振興課　☎0175-63-3500

メガネ・時計・宝飾　map1図 B-3
あなたの街のメガネ屋さん
メガネのヨネカツ
メガネ　時計
コンピューター視力測定は無料です。遠近両用・近眼・老眼などお気軽にご相談ください。
■東北町上笹橋17-19
■TEL:0175-63-2753　■FAX:0175-63-2753
■営業時間／9:00 ～ 19:00
当店をご利用くださるお客様は前もって電話など頂ければ幸いと思っております。

新車販売・車検・修理　map6図 D-5
ロータスサービスアドバイザーのいる店
有限会社東北車輌
修理はもちろん！！民間車検工場だから、車検も早い！！
専用ブース・フレーム修正機完備 JAF・JA・365サービスの指定工場
■東北町字往来ノ上8-2
■TEL:0175-62-2160　■FAX:0175-62-2389
■営業時間／8:00～18:00　■定休日／日曜・祝日
■E-mail:syaryo1@r66.7-dj.com
P あり

運送　map6図 A-4
一般貨物自動車運送事業
丸憲運輸有限会社
丸憲運輸はあなたの夢を運びます
■東北町字乙供山21
■TEL:0175-63-3554
■FAX:0175-63-2931
P あり

総合建設業　map6図 D-3
鉄道軌道工事
株式会社東部建設
JR東日本（在来線・新幹線）青い森鉄道の線路の保守メンテナンス
降雪時期のポイント除雪、踏切除雪、列車の安全安定輸送に貢献
■東北町字滝沢平2-580
■TEL:0175-62-2763　■FAX:0175-62-2379
青森出張所　：青森市篠田3丁目8-18 TEL017-761-2210
野辺地出張所：野辺地町上小中野18-9TEL0175-64-0889
P あり

戸籍・住民登録

▶連絡先

●町民課（東北分庁舎）
☎0176-56-4497（直通）　FAX0175-63-2036

●町民課分室（本庁舎）
☎0176-56-2436（直通）　FAX0176-58-1200

●転入届
（他の市町村から東北町へ住所を移すとき）

- 東北町に住み始めてから14日以内に届け出てください。
- 同一世帯員以外の方・第三者が届ける場合は、本人からの委任状が必要です。

手続きに必要なもの	●転出証明書（前住所地の市区町村長が発行したもの） ●印鑑

※届出人の本人確認を行います。免許証・保険証等をご持参ください。

●転出届
（東北町から他の市町村（国外も含む）へ住所を移すとき）

- 新住所での居住予定（行き先と日にち）が決まってからご来庁ください。
- 同一世帯員以外の方・第三者が届ける場合は、本人からの委任状が必要です。

手続きに必要なもの	●印鑑 ●印鑑登録証（印鑑を登録している方は、印鑑登録証を回収します） ●国民健康保険被保険者証（加入している場合） ●年金手帳（国民年金加入者） ●介護保険被保険者証（交付を受けている場合）

※届出人の本人確認を行います。免許証・保険証等をご持参ください。

●転居届（東北町内での住所変更）

- 住所に住み始めてから14日以内に届け出てください。新住所に住み始める前には受け付けできません。
- 同一世帯員以外の方・第三者が届ける場合は、本人からの委任状が必要です。

手続きに必要なもの	●印鑑 ●国民健康保険被保険者証（加入している場合） ●年金手帳（国民年金加入者） ●介護保険被保険者証（交付を受けている場合）

※届出人の本人確認を行います。免許証・保険証等をご持参ください。

●出生届

- 生まれた日を含めて14日以内に届け出を済ませてください。
- 届出人は原則として生まれた子の父または母です。
- 出生届は土曜日、日曜日、祝日等の役場閉庁日でも受け付けておりますが、母子健康手帳への証明、国民健康保険の変更、乳幼児医療、児童手当などの手続きは後日各担当窓口で手続きをしていただくことになります。

手続きに必要なもの	●届出書（出生証明書を受けたもの） ●届出人の印鑑 ●母子手帳 ●健康保険証（国民健康保険・社会保険にかかわらず）

●死亡届

- 死亡の事実を知った日から７日以内に届け出をしてください。
- 死亡届は土曜日、日曜日、祝日等の役場閉庁日でも受け付けております。
- 死亡届を受理した後に「火埋葬許可証」を交付します。

手続きに必要なもの	●死亡診断書 ●届出人の印鑑

●婚姻届

- 届出人欄は、婚姻前の氏名で自署し、印鑑を押印してください。
- 他市区町村に本籍がある場合は戸籍謄本が必要です。
- 届け出には、20歳以上の証人が２人必要です。証人の署名と印鑑を押印してもらってください。
- 同時に住所を変更されたいときは、住民異動届が別途必要です。
- 国民健康保険や国民年金に加入されているときは保険証や年金手帳をご持参ください。

手続きに必要なもの	●婚姻届書 ●２人の印鑑 ●未成年のときは父母の同意書 ●戸籍謄本（本籍が届出先にないとき） ●運転免許証など本人確認ができるもの

●離婚届

- 届出人欄は、婚姻中の氏名で自署し、別々の印鑑を押印してください。
- 他市区町村に本籍がある場合は戸籍謄本が必要です。
- 届け出には、20歳以上の証人が２人必要です。証人の署名と印鑑を押印してもらってください。
- 旧姓に戻らないで、現在の氏を称したいときには別な届け出が必要です。（戸籍法77条の2の届出）
- 同時に住所を変更されたいときは、住民異動届が別途必要です。
- 国民健康保険や国民年金に加入されているときは保険証や年金手帳をご持参ください。

手続きに必要なもの	●離婚届書 ●２人の印鑑（届出人欄に押印してあれば不要） ●戸籍謄本（本籍が届出先にないとき） ●運転免許証など本人確認ができるもの

●住民票などの請求

世帯全員の住民票の写し（住民票謄本）	200円
一人分または世帯の一部の住民票の写し（住民票抄本）	200円
死亡や転出により除かれた住民票の写し（住民票除票）	200円
住民票記載事項証明書	200円

※届出人の本人確認を行います。免許証・保険証をご持参ください。
※同一世帯員以外の方・第三者が請求するときは原則として委任状が必要です。
※申請者と交付対象者との関係を証明する書類を確認する場合があります。
※使用目的によっては請求に応じられない場合があります。



●戸籍の請求

戸籍全部事項証明（戸籍謄本）	450円
戸籍個人事項証明（戸籍抄本）	450円
改製原戸籍（改製される前の戸籍）	750円
全員除籍となった戸籍（除籍謄抄本）	750円
戸籍証明	350円
戸籍の附票	200円
身分証明書	200円

※届出人の本人確認を行います。免許証・保険証をご持参ください。
※直系血族（縦の血のつながり）の方・自己の権利を行使するのに正当な理由を提示できる方以外が請求するときは原則として委任状が必要です。
※申請者と交付対象者との関係を証明する書類を確認できなければ交付できない場合もあります。
※使用目的によっては請求に応じられない場合があります。
※身分証明書は本人以外の方が請求するときは、原則委任状が必要です。（交付対象者が未成年の場合に限り親権者が委任状なしで請求できます）

●印鑑登録

印鑑登録	200円
印鑑再登録	500円
印鑑証明書	200円

※登録（再登録）に関しましては、登録を受ける本人が申請しなければなりませんが、疾病その他やむを得ない事由で代理人（本人以外）申請する場合には、委任状が必要になります。
※登録（再登録）に関しまして、以下の場合、即日交付できませんのでご注意ください。
- 代理人（本人以外）申請の場合
- 本人申請時に顔写真付きの公的機関で交付された身分証明書類（免許証、パスポート等）で本人確認できない場合
- 本人申請時に上記条件にて本人確認できない場合に、東北町に印鑑登録している方と一緒に来庁していただき、その方の登録している印鑑を保証人として押印していただけない場合

※印鑑証明書の交付は、交付対象の方の印鑑登録証がないと交付できませんのでご注意ください。

司法書士　map2図 C-3
青森県司法書士会員
蛯名晃一司法書士事務所
●不動産登記（相続・売買・贈与・抵当権など）●成年後見手続
●商業法人登記（会社設立・役員変更など）　●各種業務相談
■東北町旭北2丁目31-108
■TEL:0176-56-4512　■FAX:0176-56-4860
■営業時間／8:30～17:00（月～金）　■定休日／土曜・日曜・祝日

一般貨物自動車運送　map1図 A-5
安全と笑顔を載せて
有限会社 大吉運輸
各種運搬業務及び骨材販売 山砂・砕石・黒土等
宅地造成　産業廃棄物収集
■東北町字乙供62-112
■TEL:0175-63-3729
■FAX:0175-63-3456
産業廃棄物収集（許可番号00200026502）
P あり

一般建設業　map6図 B-4
地域社会に貢献する企業
(有) 信栄工業
各種土木工事・舗装工事・解体工事
東北町字外蛯沢後久保261-1
TEL:0175-65-5645　FAX:0175-65-5646

乙供支店　上北郡東北町字上笹橋1番地4号　TEL0175-63-2711　FAX0175-63-3793
上北町支店　上北郡東北町上北北1丁目32番地44号　TEL0176-56-3131　FAX0176-56-3968
青森銀行　http://www.a-bank.jp/
Personal Main Bank AOGIN

国民健康保険・後期高齢者・国民年金

▶連絡先

●町民課（東北分庁舎）
☎0176-56-4497（直通）　FAX0175-63-2036

●町民課分室（本庁舎）
☎0176-56-2436（直通）FAX0176-58-1200

国民健康保険

●国民健康保険の加入・脱退について

加入や脱退が決まったら、14日以内に届け出をしましょう。

- 加入の届け出が遅れると、遅れた分をさかのぼって国民健康保険税を納めることになります。
- 脱退の届け出が遅れると、新たに加入した健康保険と国民健康保険の保険税（料）を二重に納めることになります。
- 国民健康保険に加入・脱退するときは必ず届け出が必要となります。健康保険の切り替えは自動的には行われません。変更があった場合は、町民課国民健康保険係へ届け出の手続きをしてください。なお、次のような場合には、14日以内に手続きをしてください。

	こんなとき	持参するもの
加入	他の市区町村から転入したとき	転出証明書、印鑑
	他の健康保険などを脱退したとき	健康保険の喪失証明書、印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印鑑
	子どもが生まれたとき	出生証明書、母子健康手帳、印鑑
脱退	他の市区町村へ転出したとき	保険証、印鑑
	他の健康保険などに加入したとき	国民健康保険と健康保険組合の保険証、印鑑
	生活保護を受けたとき	保護開始決定通知書、保険証、印鑑
	死亡したとき	死亡を証明するもの、保険証、印鑑
その他	退職者医療制度に該当しなくなったとき	保険証、印鑑
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証、印鑑
	修学のため子どもが東北町から転出するとき	在学証明書、保険証、印鑑
	修学のため他の市区町村に住み、東北町の国民健康保険を使っていたが、卒業して他の市区町村に住んでいるとき	保険証、卒業証書（就職している場合は健康保険の保険証でも可）、印鑑
	介護保険適用除外施設に入所しており、40歳または65歳になったとき	保険証、印鑑

●保険証について

国民健康保険の保険証は、東北町国民健康保険に加入していることを証明するものです。

病院や診療所等の医療機関にかかる際に必要となりますので、大切に保管・管理してください。

※他人との貸し借りは違法ですのでしないでください。

※紛失したり破れたりしたときは、再交付を受けてください。

- 過年度分の国民健康保険税の滞納者が世帯にいる場合は、通常より期間が短い短期証が交付されます。また、長期間納税していなかったり、納付の意思がないとみなされると、保険証のかわりに、医療費をいったん全額支払わなければならない資格証明書が交付されます。
- 年度途中で75歳となられる方は、75歳の誕生日より後期高齢者医療制度に移行しますので、保険証の有効期限は誕生日の前の日までとなります。
- 退職者医療制度に加入している人は、65歳より一般の国民健康保険に移行されますので、有効期限は誕生日の月末まで（誕生日が1日の人は前月末まで）となっております。有効期限が切れる月に、新しい保険証を送付します。

●保険証の紛失、破損

国民健康保険の保険証を紛失したり、破損してしまったときは、保険証の再交付ができます。町民課国民健康保険係の窓口で再交付申請を行ってください。

なお、紛失した保険証が見つかった場合は、見つかった保険証を役場に返却ください。

手続きに必要なもの	免許証またはマイナンバーカード等身分を証明できるもの、印鑑

退職者医療制度

①国民健康保険加入者②65歳未満の方③厚生年金や各種共済組合などからの年金を受けられ、その加入期間が20年以上か40歳以降10年以上ある方。この条件のすべてにあてはまる方とその65歳未満の国民健康保険加入の扶養者が「退職者医療制度」で医療を受けます。

※新規加入は平成26年度で終了しております。

後期高齢者医療制度

平成20年４月１日から新しい『後期高齢者医療制度（長寿医療制度）』が施行されました。これに伴い、被保険者となる75歳以上の後期高齢者等は、75歳になると同時に、それまで加入していた国民健康保険や被用者保険から脱退し、独立した後期高齢者医療制度に加入（移行）することになります。

●制度のポイント

- 75歳以上（65歳以上75歳未満で一定の障害があると認定）の方が、後期高齢者医療の被保険者となります。
- 医療費の１割（現役並みの所得の方は３割）を患者本人が負担します。
- 被保険者は、保険料を納めることとなります。
- 窓口業務、保険料の徴収等は東北町が行います。
- 資格管理、財政運営等の後期高齢者医療保険運営全般は、青森県の広域連合が行います。

◎お問い合わせ　青森県後期高齢者医療広域連合
☎017-721-3821　FAX017-723-1401
E-Mail　aomori-kouikirengou@dolphin.ocn.ne.jp

国民年金

●国民年金の届け出

転入・転出、結婚や就職・退職など人生の節目には窓口での届け出が必要です。

転入・転出で住所が変わったとき	年金手帳、印鑑
氏名が変わったとき	年金手帳、印鑑
会社に就職したとき	年金手帳、印鑑、健康保険証または資格取得証明書
会社を退職したとき	年金手帳、印鑑、資格喪失証明書
配偶者（社会保険）の扶養に入ったとき	年金手帳、印鑑、健康保険証または資格取得証明書
会社等に勤める配偶者（厚生年金・共済組合加入者）に扶養されなくなったとき	年金手帳、印鑑、資格喪失証明書
国民年金受給者が死亡したとき	死亡した方の受給していた年金証書、印鑑、請求者名義の預金通帳

●国民年金の保険料について

定額保険料

1号被保険者（任意加入被保険者も同じ）の保険料は、年齢・性別・収入の多少にかかわらず、すべての方が同じ金額です。

付加保険料

将来、より多くの年金を受け取るために、希望により定額保険料に加えて納める保険料です。付加保険料を希望される方は、年金手帳と印鑑をお持ちのうえ、町民課国民年金係の窓口までお越しください。

なお、付加保険料は、第1号被保険者または任意加入保険者の方以外は納付できません。

●保険料の免除

所得が少ないなど保険料を納めることが困難な場合には、本人の申請手続きによって保険料の納付が免除されます。

※免除期間は7月1日から翌年の6月30日までです。

免除の種類

全額免除制度　保険料の全額が免除されます。

一部免除制度　4分の3免除…保険料の4分の3が免除され、4分の1は納付します。
半額免除…保険料の半額が免除され、半額は納付します。
4分の1免除…保険料の4分の1が免除され、4分の3は納付します。

※免除の承認期間は将来、受給額に反映され受給資格の期間にも含まれます。ただし、一部免除制度において、一部納付をしない場合は、受給資格期間・受給額ともに反映されません。

納付猶予

20歳から50歳未満の方で本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例

20歳以上で学生の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。申請する場合は学生証の写しまたは在学証明が必要です。

※免除と納付猶予の違い

免除：受給資格期間および老齢基礎年金額に反映されます。

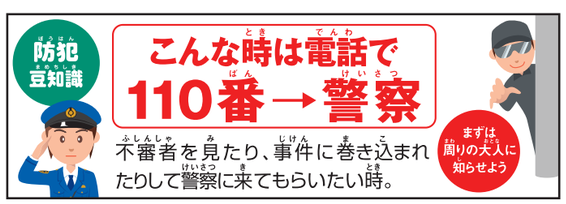
納付猶予：受給資格期間に反映されますが、老齢基礎年金額には反映されません。

●年金請求に必要な書類について

請求に必要な書類は、「過去の納付状況」や「厚生年金等の加入期間」などにより異なります。主な必要書類は次のとおりです。

1. 印鑑および年金手帳
2. 住民票またはマイナンバーカード(個人番号のわかるもの)
3. 請求者名義の通帳（普通口座）

福祉・介護　map1図 A-2
合同会社 山　歩（さんぽ）
訪問介護事業所 ながいも
介護タクシー さんぽ
■東北町下舘前12-69　■TEL:0175-72-9066　■FAX:0175-72-9067
■営業時間／6:00～20:00　■定休日／日曜日
■介護保険サービス：訪問介護・第１号訪問介護
■障害福祉サービス：居宅介護・重度訪問介護
介護タクシー さんぽ　訪問介護事業所 ながいも　合同会社 山歩　☎0175-72-9066
P あり



気をつけよう！ 自転車の運転に注意

自転車に乗るときは、2人乗りや手離し運転は危険なので絶対にしないようにしましょう。



新車販売・修理　map1図 E-2
「オイルチェンジャーピット」の店
東北自動車
新車販売・点検・鈑金・修理
お車のことなら安心・安全の当店にお任せください。
■東北町字外蛯沢西平１１－１
■TEL:0175-63-2650
■FAX:0175-63-3304
■営業時間／8:00～18:00　■定休日／日曜日・祝祭日
P あり



保険給付

▶連絡先

●町民課（東北分庁舎）
☎0176-56-4497（直通）　FAX0175-63-2036

●町民課分室（本庁舎）
☎0176-56-2436（直通）　FAX0176-58-1200

●自己負担について

保険証を医療機関などの窓口に提示することにより、医療費全体額の１割～３割の金額を支払うだけで医療を受けることができます。

自己負担額の割合は、年齢や所得により下記のとおりに分かれます。

負担割合区分			自己負担額
誕生～小学校入学前まで			２割
小学生～70歳未満			３割
70歳以上75歳未満	現役並み所得者		３割
	一般（現役並み以外）	昭和19年4月1日以降に生まれた方	2割
		昭和19年4月2日以前に生まれた方	1割

※70歳の誕生日の翌月（誕生日が１日の場合はその月）から、自己負担額の割合が変わります。
70歳から75歳になるまでの間、「高齢受給者証」が町より交付されますので、保険証と一緒に必ず提示してください。

●現役並み所得者

① 市町村民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者。
② ①の被保険者と同一世帯に属する70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者。
ただし、①、②に該当する被保険者の収入額が、同一世帯２人以上で520万円未満、１人で383万円未満の場合は申請により、「一般」の区分と同様となります。

●入院したときの食事代について

入院したときの食事代は、診療などにかかる費用とは別に、下記の金額を自己負担し、残りは国民健康保険で負担します。

入院したときの食事代の標準負担額（１食あたり）

一般（下記以外）	平成30年3月31日まで	360円
	平成30年4月1日以降	460円
住民税非課税世帯と低所得者Ⅱ	過去12か月で90日までの入院	210円
	過去12か月で90日を超える入院	160円
低所得者Ⅰ		100円

※住民税非課税世帯と低所得者Ⅰ・Ⅱの人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」か「標準負担額減額認定書」が必要となります。
町民課国民健康保険係の窓口に保険証・印鑑（認印）をお持ちのうえ、申請してください。

こんな時は電話で119番▶消防・救急

火事や交通事故、病人のため
消防車や救急車を呼びたい時

※まずは周りの大人に知らせよう



・低所得者Ⅱ
同一世帯の世帯主および国民健康保険被保険者が住民税非課税の方。（低所得者Ⅰ以外）

・低所得者Ⅰ
同一世帯の世帯主および国民健康保険被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたとき０円となる方。

●療養病床に入院したときの食費・居住費について

66歳以上の人が療養病床に入院したときは、食事と居住費を下記の金額を自己負担し、残りは国民健康保険が負担します。

所得区分	食費（1食あたり）	居住費（1日あたり）
一般（下記以外）	460円（一部医療機関では420円）	370円
住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ	210円	
低所得者Ⅰ	130円	

申請に必要なもの	保険証、印鑑

●医療費が高額となった場合について

70歳未満の場合

同じ方が同じ月内に同じ医療機関に支払った自己負担額が、下記の表の限度額を超えた場合、その超えた分が高額療養費として支給されます。

自己負担限度額（月額）

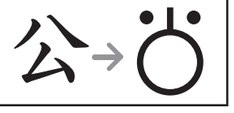
所得区分	3回目まで	4回目以降※2
所得※1 901万円超	252,600円＋（医療費－842,000円）×1%	140,100円
所得※1 600万円超 901万円以下	167,400円＋（医療費－558,000円）×1%	93,000円
所得※1 210万円超 600万円以下	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%	44,400円
所得※1 210万円以下（住民税非課税世帯を除く）	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※１ 基礎控除後の「総所得金額等」にあたります。
※２ 過去12か月に、同一世帯での支給が４回以上あった場合は、４回目以降の限度額を超えた分が支給されます。

申請に必要なもの	医療期間発行の領収書、世帯主名義の預金通帳、保険証、印鑑

地図の豆知識　地図記号のなりたち

官公署（かんこうしょ）
公の文字をもとに作られています。



70歳以上75歳未満の場合

外来（個人単位）Ａの限度額を適用後に外来＋入院（世帯単位）Ｂの限度額を適用します。

自己負担限度額（月額）

所得区分	外来（個人単位）A	外来＋入院（世帯単位）B
現役並み所得者	57,600円	80,100円※3＋（医療費－267,000円）×1%
一般	14,000円※4	57,600円※3
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

※３ 過去12か月以内に、Ｂの限度額を超えた支給が４回以上あった場合、４回目以降の限度額は44,400円となります。
※４ ８月から翌年７月までの年間限度額が144,000円以下。

●自己負担額の計算方法

・月の１日から末日まで、月ごとの受診について計算。
・入院したときの食事代や保険適用外の差額ベッド代は計算対象外。

【70歳未満の場合】
・２つ以上の病院・診療所にかかった場合は、別々に計算。
・同じ病院・同じ診療所でも歯科は別計算。外来・入院も別計算。

【70歳以上75歳未満の場合】
・病院・診療所、歯科の区別なく医療費を合算。
・75歳到達月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額をそれぞれ２分の１で計算。

●その他の給付等について

被保険者が妊娠したとき

被保険者が妊娠した場合、町民課国民健康保険係の窓口へ申請することにより、「妊産婦十割給付証明書」が交付されます。
申請日から出産した月の翌月末まで、医療費の自己負担額が免除されます。
※入院は対象外です。

被保険者が出産したとき

被保険者が出産したとき、出産育児一時金として東北町から42万円（または40万４千円）が支給されます。妊娠12週（85日）以降であれば死産・流産にかかわらず支給されます。
原則として、国民健康保険から出産した医療機関に直接支払われますが、出産費用が42万円（または40万４千円）未満の場合、町民課国民健康保険係の窓口に申請することにより、差額分が支給されます。
※直接支払制度を利用しなかった場合も、申請することにより支給を受けることができます。



●出産育児一時金

国民健康保険の被保険者が出産したときは、世帯主に出産育児一時金が支給されます。（妊娠85日以上の死産・流産でも支給）ただし、他保険から出産育児一時金の支給を受けられる方は、支給対象となりません。（国民健康保険への加入が６か月未満で、国民健康保険加入以前、１年以上継続して社会保険等の被保険者だった方が出産した場合は、以前加入していた社会保険等から支給されます）

直接支払制度の実施

かかった出産費用に出産育児一時金を充てることができるよう、原則として保険者から出産育児一時金が病院などに直接支払われる仕組みです。
42万円の範囲内で、まとまった出産費用を事前に用意しなくてもよくなります。
※出産費用が42万円を超える場合は、退院時に超えた金額を医療機関にお支払いください。また42万円未満の場合は、その差額分を町民課国民健康保険係の窓口に請求してください。

届け出に必要なもの	明細書、世帯主名義の預金通帳、保険証、印鑑

※希望により直接支払制度を利用せず、町民課国民健康保険係へ請求することも可能です。この場合、退院時に出産費用を支払い、後日、町民課国民健康保険係の窓口へ手続きしてください。

届け出に必要なもの	領収書、世帯主名義の預金通帳、保険証、印鑑

●妊産婦の医療費について

国民健康保険に加入している妊産婦の外来医療費は、申請すると「妊産婦十割給付証明書」が交付され、無料になります。

届け出に必要なもの	母子健康手帳、保険証、印鑑

国民健康保険の被保険者が亡くなったとき

被保険者が亡くなった場合は、申請により葬祭を行った方（喪主）に東北町から5万円が支給されます。

移送の費用がかかったとき

医者の指示により、緊急やむを得ず入院や転院などの移送に費用がかかった場合、申請して東北町の国民健康保険が必要と認めた場合は移送費が支給されます。



税　金

▶連絡先

●税務課（東北分庁舎）
☎0176-56-4459（直通）　FAX0175-63-2116

●税務課分室（本庁舎）
☎0176-56-3297（直通）　FAX0176-58-1200

税金

●個人住民税

１月１日現在、東北町に居住している方で、前年中（前年１月１日～前年12月31日）に所得があった方のうち、次に該当する方は申告が必要となります。

（１）給与所得者は、次に該当する方は申告が必要となります
- 勤務先から東北町役場に給与支払報告書が提出されない方。（日雇い、パートの方も含む）
- 前年の中途で退職し、再就職していない方。
- 給与所得のほかに、農業、不動産、雑所得などがある方。
- 社会保険料控除・扶養控除・医療費控除などの各種控除を受けようとする方。
- ２か所以上から給与の支払いを受けている方。

※給与所得以外の所得の合計額が20万円を超える場合は、所得税確定申告が必要となります。

（２）年金所得者は、次に該当する方は申告が必要となります
- 公的年金（年金所得）のほかに、営業、農業、不動産、雑などの所得がある方。
- 公的年金（年金所得）受給者で、社会保険料控除・扶養控除・医療費控除等を受けようとする方。
- 非課税の年金（遺族年金、障害年金など）や恩給などを受給している方。

（３）給与所得以外の所得（営業、農業、不動産、雑、譲渡、一時、配当、山林など）がある方

（４）前年中に所得がなかった方でも、次に該当する方は申告が必要となります
- 児童手当・児童扶養手当の認定を受けようとする方。（確定申告・町県民税申告の所得と控除の一部が関係します）
- 所得に関する証明書が必要な方。（年金、福祉、公営住宅、教育などの手続きに証明書が必要な場合があります）
- 国民健康保険に加入している方。（未申告の場合は、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の軽減措置などが受けられない場合があります）
- 病気により療養中や失業中などで所得がなかった方。
- 町外に居住している方の扶養親族となっている方。
- 税法上、誰の扶養親族にもなっていない方。

●法人町民税

法人等の町民税は、東北町内に事務所や事業所などを有する法人や、人格のない社団等に課税される税金です。個人の町県民税と同様に均等割と、国税である法人税の額に応じて負担していただく法人税割があります。

●固定資産税

固定資産税は毎年１月１日に、土地・家屋・償却資産を所有している方がその固定資産の所在する市町村に納める税金です。

土地・家屋・償却資産の各固定資産には免税点が存在し、同一人の東北町に所有する各資産の課税標準額が、下記の額に達しない場合、固定資産税は課税されません。

免　税　点					
土　地	30万円	家　屋	20万円	償　却	150万円

●納期について

税目	納付月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
	納付期限	5月末	6月末	7月末	8月末	9月末	10月末	11月末	12月末	1月末	2月末
軽自動車税		全期									
固定資産税		1期		2期		3期		4期			
町・県民税			1期		2期		3期		4期		
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期

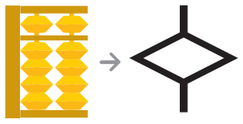
※各月の納付期限日（納付書払い、口座振替利用者共通）は末日ですが、土曜日・日曜日・祝日などの場合、振替日は翌月の初めとなりますのでお支払いに必要な金額をご確認のうえ、振替日までにご入金ください。

●納付方法

納付書で納める	取扱金融機関へ行き、納付書、郵便払込取扱票で支払う方法です。
口座振替	取扱金融機関や郵便局で手続き後、自動引き落としで支払う方法です。

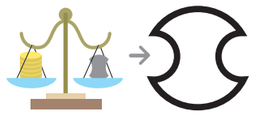
地図の豆知識 地図記号のなりたち

税務署（ぜいむしょ）
ソロバンの玉をもとに作られています。



地図の豆知識 地図記号のなりたち

銀行（ぎんこう）
江戸時代にお金の重さをはかるときに使っていた、てんびんばかりのおもりの形が、もとになっています。



児童福祉・障害福祉・医療費助成

▶連絡先

●福祉課（東北分庁舎）　☎0176-56-4517（直通）
●福祉課分室（本庁舎）　☎0176-56-2439（直通）

児童手当

児童手当は、次世代を担う健やかな成長を社会全体で応援するという観点から、児童を養育している方に手当てを支給する制度です。

中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の３月31日まで）の児童を養育している方が対象です。

●支給額

児童の年齢	児童手当月額
３歳未満	一律15,000円
３歳以上	10,000円（第３子以降は15,000円）
中学生	一律10,000円

●手続きについて

出生、転入等により新たに受給資格が生じ、児童手当を受給するには役場窓口で申請の手続きが必要となります。申請がないと受給できませんのでご注意ください。支給は申請をした日の属する翌月分からとなりますので、お早めに申請をしてください。申請が遅れた場合、遅れた月分の手当ては支給できませんのでご注意ください。

児童扶養手当

父母の離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童や、父または母が重度の障害の状態にある児童を養育されているひとり親家庭に対し、生活の安定と自立の促進、児童の福祉の増進を図ることを目的に支給される手当てです。

なお、手当は児童が18歳に達した日の属する年度が終了するまで（例：児童の18歳の誕生日が平成29年５月５日の場合は、平成30年３月まで）支給されます。

支給額　　児童ひとりの場合
全部支給　42,290円（月額）※平成29年4月から
一部支給　所得額に応じて月額 41,130円～9,710円（月額）
　　※平成29年4月から42,280円～9,980円
※第２子以降加算あり
　第２子目：全部支給…9,990円、一部支給9,980円～5,000円（平成29年4月から）
　第３子目以降：全部支給…5,990円、一部支給5,980円～3,000円（平成29年4月から）
　　※児童ひとりにつき

赤ちゃん祝金

出生児の健やかな成長を目的に、赤ちゃん祝金を支給します。

●支給対象者

出産日の１年以上前から継続して東北町に居住し出生届を行い、かつ生まれた子の住所を定めた保護者の方が対象となります。（ただし、出生の日から１年以内に申請しなかったとき、町税および国民健康保険税の滞納があるとき、その他町長が支給を適当でないと認めたときは支給できません）

●赤ちゃん祝金の額

第２子　　250,000円
第３子以降　350,000円

身体障害者手帳

身体障害の方が、各種のサービスを受けることができる手帳です。障害の程度により１から６級に区分されます。

●障害の区分

１．視覚障害
２．聴覚または平衡機能障害
３．音声・言語・そしゃく機能障害
４．肢体不自由（上肢、下肢、体幹、脳原性運動機能障害）
５．内臓等機能障害（心臓、じん臓、肝臓、呼吸器、ぼうこうまたは直腸、小腸、免疫機能）

愛護（療育）手帳

- 知的障害の方が、指導相談や各種のサービスを受けることができる手帳です。
- 障害程度を総合判定し、A（重度）・B（中・軽度）に区分されます。
- 青森県障害者相談センターの判定（巡回相談）が必要です。

精神障害者保健福祉手帳

精神障害の方が社会復帰、自立および社会参加の促進のためにつくられた手帳です。

障害の程度により１から３級に区分されます。有効期間は２年間です。有効期間を過ぎて２年間は更新の手続きが可能ですが、それを過ぎると新規申請となりますので、有効期限の確認が必要です。

認定こども園　map1図 B-1
社会福祉法人こばと福祉会 幼保連携型認定こども園
乙供文化保育園
明るく、やさしい心を育て、たくましく
丈夫な体をもつ元気な子供に育てます
■東北町字ほとけ沢１０５－１
■TEL:0175-63-2544　■FAX:0175-63-4676
■開閉時間／7:00 ～ 19:00 保育時間（1号認定こども 4~6時間 2号3号認定こども 8~11時間）
■休園日／日曜日・祝日・園で定めた日　■一時預り保育、子育て支援の実施、その他育児相談もお受けします
Pあり



社会福祉法人 栄光会　map2図 D-4
情操豊かで思いやりのある子供を育てる
ハッピー保育園
児童福祉法に基づき地域社会と力を合わせ、働きながら子育てしている家族を援助してまいります。
■東北町旭南3丁目407-2
■TEL:0176-56-2178　■開園時間／7:00～19:00
☆対象年齢：0歳児（2ヶ月）～就学前まで
☆特別保育等の実施状況：延長保育・一時預かり保育・障害児保育・通園バスあり
Pあり



児童福祉・障害福祉・医療費助成

一時預かり事業

保護者の疾病や災害等により、一時的に家庭での保育が困難となった方を対象に、町内全保育施設において実施しております。なお、利用料金等については各保育施設で異なりますので、直接ご希望の保育施設へお問い合わせください。

障害福祉サービス

「障害者総合支援法及び児童福祉法」に基づき、障害の種別にかかわらず、障がい者および障がい児の保護者が自らサービスを選択し、事業者との契約によりサービスを利用できます。

●サービス一覧

訪問系サービス	支援者が自宅を訪問し、生活全般にわたるサービスを行うサービスです。	居宅介護・重度訪問介護・行動援護・同行援護・短期入所
日中活動系サービス	障がいをもつ方が自立した日常生活や社会生活が送れるように訓練・支援等を行うサービスです。	生活介護・療養介護・自立訓練・就労移行支援・就労継続支援
居住系サービス	生活の場を事業所に移し、入浴や排泄、食事の介助等の日常生活上の援助を行うサービスです。	共同生活援助（グループホーム）・施設入所支援
障害児通所支援	日常生活における基本的な指導、生活能力向上のための必要な訓練等を行うサービスです。	児童発達支援・医療型児童発達支援・放課後等デイサービス・保育所等訪問支援

乳幼児はつらつ事業、小学生・中学生・高校生医療費助成事業

お子さんが「元気」で「はつらつ」に育つことを願い、保護者が支払う医療費の一部を東北町が助成することにより、子育て費用の負担軽減を図り子どもの保健および生活環境の向上に寄与することを目的としています。

●助成の対象者

- 乳幼児はつらつ育成事業および幼児医療費助成事業　⇒　０歳児から６歳児（小学校就学前）まで
- 小学生医療費助成事業　⇒　小学校就学から小学校終了まで
- 中学生医療費助成事業　⇒　中学校就学から中学校終了まで
- 高校生医療費助成事業　⇒　高等学校入学から高等学校卒業まで

ひとり親家庭等医療費

ひとり親家庭等の母または父およびその児童に対し、自己負担分にかかる医療費（保険診療のみ）について助成します。ただし、母および父については、医療機関ごとに１か月につき1,000円の自己負担があります。
※本人および同居の扶養義務者の所得制限があります。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

老人ホーム（ろうじんほーむ）
家とおじいさん、おばあさんが使う、つえがデザインされています。この地図記号は小学生のデザインが採用されました。



子どものための防災知識

台風や大雨の時の備え

風や雨に関する注意報や警報が流れたら、前もってベランダや外にある風でとばされやすいものを家の中に入れておこう。
停電などに備え、懐中電灯やラジオ、非常持ち出し品を用意し、いつでも避難ができるようにしておこう。

介護保険

▶連絡先
●福祉課（東北分庁舎）　☎0176-56-4517（直通）
●福祉課分室（本庁舎）　☎0176-56-2439（直通）

介護保険

介護保険制度は40歳以上のみなさまが、加入者（被保険者）となって、介護が必要とする方をみんなで支え合う制度です。保険料を納めていただき、介護が必要と認定されたときは、費用の一部を支払いサービスに利用できます。

●介護保険に加入する方

東北町にお住まいの40歳以上のみなさまは、介護保険の加入者（被保険者）となります。被保険者は年齢によって第１号保険者（65歳以上）と第２号保険者（40歳以上65歳未満）に分かれます。

介護保険に加入するのは40歳になった月（誕生日が月の初日の方は前月になります）からになります。保険に加入するための手続きは、第１号被保険者については東北町が、第２号被保険者については医療保険ごとに行いますので個別に手続きする必要はありません。

●保険証の交付について

介護保険の加入者には医療保険の保険証とは別に、ひとりに１枚の保険証（介護保険被保険者証）が交付されます。この保険証は介護保険の被保険者である証明書であるとともに、介護サービスを利用するときなどに欠かせないものです。

介護保険利用までの流れ

介護（支援）サービスを利用するためには、先に「要介護（支援）認定」を受ける必要があります。どのくらい介護や支援が必要なのかなどを判断し、要介護度が決定されます。

●要介護（支援）認定を受けられる方

- 第１号被保険者（65歳以上の方）
  介護サービスを必要とする理由や原因を問わず受けることができます。
- 第２号被保険者（40歳以上65歳未満の方）
  介護サービスを必要とする理由が、老化が原因とされる病気（特定疾病）であれば受けることができます。

在宅サービスの費用

介護保険の在宅サービスを利用する際には、要介護状態区分別に保険から給付される上限額（支給限度額）が決められています。上限額を超えてサービスを利用すると、超えた分の費用の全額が自己負担となります。

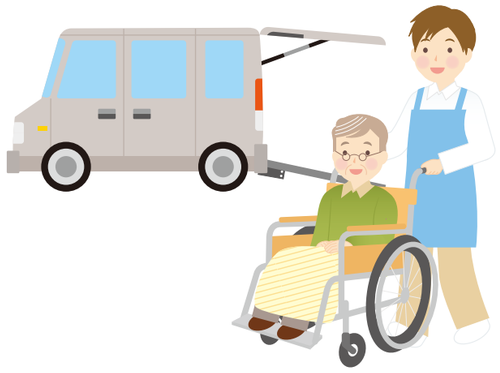
施設を利用した場合の居住費・食費の負担限度額

低所得の方の施設利用が困難とならないように、申請により居住費・食費の一定額以上は保険給付されます。低所得者の方は所得に応じた負担限度額まで自己負担し、残りの基準費用額との差額分は介護保険から給付されます。この適用を受けるためには。東北町に申請して「介護保険負担限度額認定証」の発行を受けてください。
※施設が定める居住費および食費が基準額を下回る場合は、施設の定める額と自己負担限度額の差額が給付されます。

地域包括支援センター

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などが中心となって、総合相談支援業務、権利擁護業務、包括的・継続的ケアマネジメント支援業務など、高齢者への総合的な支援を行います。

東北町地域包括支援センターは、東北町役場（本庁舎）内に設置されており、町直営で運営しています。



社会福祉法人 新生会　map9図 A-2
地域密着型
特別養護老人ホーム
小規模多機能型ホーム　森の郷
利用者さまお一人おひとりの個性を尊重しつつ、スタッフー同真心こめてお手伝いいたします。お気軽にご相談ください。
■東北町大字大浦字井尻298-22
■TEL:0176-27-1021　（特別養護老人ホーム）
■TEL:0176-27-1109　（多機能型ホーム）
■相談等受付時間：月～金曜日　9：00~17：00（祝日・年末年始を除く）
Pあり



みどり豊かな自然環境、くつろぎ感あふれる雰囲気の中で楽しい一日を提供いたします。
ちびき・デイサービスセンター
グループホームちびき
ほっとステイちびき
東北町字大平1−114（千曳郵便局近く）
ちびき・デイサービスセンター ☎0175-64-7777
グループホームちびき ☎0175-65-2885
ほっとステイちびき ☎0175-73-8325

母子保健・予防接種

▶連絡先

●東北町保健福祉センター　☎0175-63-2001（直通）
●上北保健福祉センター　☎0176-56-2933（直通）

妊娠から出産まで

●妊娠の届け出・母子健康手帳の交付

各保健福祉センターで母子健康手帳を交付します。
持参するもの：妊娠届出書・妊婦連絡票（各産科医療機関にあります）、マイナンバーカード（個人番号がわかるもの）

●妊婦健康診査

各医療機関での妊婦健康診査の健診費用を14回分、歯科健康診査費用を1回分助成します。
※他市町村で妊娠の届け出をしてから転入された方も対象となりますので、各保健福祉センターで手続きしてください。
※他市町村へ転出された方は、対象となりませんので、転出先の市町村で手続きしてください。

●妊婦健康診査通院費の助成

妊婦健康診査へ通院する交通費を助成します。
- 上十三圏域内の医療機関へ通院した場合
  1回あたり1,000円×通院回数
- 上十三圏域外の医療機関へ通院した場合
  1回あたり1,500円×通院回数

●妊婦訪問指導・健康相談

保健指導が必要な方や希望される方に保健師や栄養士が指導・相談を行います。
希望される方は連絡ください。

●マタニティセミナー

妊娠中の生活のアドバイスや仲間づくりの場として開催しています。対象時期にある妊婦さんにはお知らせします。

お子さんが生まれたら

●産婦・新生児訪問指導

赤ちゃんが産まれたら、保健師がご自宅に伺い、身体測定や育児などの指導・相談を行います。

●乳児一般委託健康診査

１か月児健康診査、３～４か月児健康診査の健診費用を助成します。
出生届け出時に町民課戸籍係で受診票を交付します。

●乳幼児健康診査・健康相談

お子さんの3か月、6か月、1歳、1歳6か月、2歳6か月、3歳、５歳児の健康診査、健康相談を実施しています。対象者にはお知らせします。

●発達相談等

言葉や発達、育児に関する相談を随時行っています。

予防接種

●定期予防接種

予防接種法に基づく定期予防接種を実施しています。
保護者とお子さんが直接病院に行って接種します。年間を通して接種できますので、母子健康手帳を確認のうえ、お子さんの体調の良いときに接種しましょう。
新生児の家庭訪問時に予診票を配布または対象年齢時に送付します。接種を希望される方は、予診票と一緒に配布される説明書等をよくご覧になり（特に注意点と副反応）、希望する町内および町外委託医療機関で接種をしてください。

●任意インフルエンザ予防接種

接種日の年齢が満1歳以上から中学生までを対象にひとり1回の接種にかぎり、費用を助成します。

●広域予防接種

接種希望者が何らかの事情により県内他市町村において接種することを希望した場合に、手続きを行うことにより広域予防接種実施医療機関を利用できます。
県内広域予防接種の対象者は、次のとおりです。
(1) やむを得ない事情により接種機会を逃した方。
(2) 里帰り出産等のため実家などで予防接種を希望する方。
(3) 接種要注意者（基礎疾患等）でかかりつけ医がいるなど住所地以外での予防接種を希望する方。　など
※詳細については保健衛生課までお問い合わせください。

内科　map2図 B-4
医療法人
小川原湖クリニック
5600

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 8:30～12:30	●	●	●	●	●	●	―	―
PM15:00～18:30	●	●	―	●	●	―	―	―

※日曜日・祝日は休診です。
■東北町上北北1丁目34-45
■TEL:0176-56-5600　■FAX:0176-58-1158
P あり

調剤薬局　map2図 A-4
「地域の健康情報発信基地」を目指しています!
かみきた薬局
地域に密着した薬局として、住民の方々の明るく健康的な社会生活への貢献を目指しております。
■東北町上北北1丁目34-45
■TEL:0176-58-2033　■FAX:0178-58-2034
■営業時間／平日8:30～19:00 水曜8:30～15:00 土曜8:30～13:00　■定休日／日曜・祝日・水曜15:00～
■URL:http://sawakami-pharmacy.jp/


P あり

各種健診・健康づくり

▶連絡先

●東北町保健福祉センター　☎0175-63-2001（直通）
●上北保健福祉センター　☎0176-56-2933（直通）

特定健診・がん検診

東北町では集団健診・七戸病院人間ドックを無料で実施しています。病気の早期発見のためにも、年に1回は健診を受けましょう。

■集団健診

健診項目	対象者
特定健診	• 30歳～39歳の全町民 • 40歳～74歳の国民健康保険加入者 • 75歳以上の後期高齢保険者 • 40歳以上の生活保護受給者
胃がん検診	• 30歳以上の全町民
大腸がん検診	• 30歳以上の全町民
肺がん検診	• 30歳以上の全町民
肝炎検診	• 40歳以上５歳刻みの方
前立腺がん検診	• 50歳以上の男性の方
子宮頸がん検診	• 20歳以上の偶数年齢の女性の方
乳がん検診	• 30歳以上の偶数年齢の女性の方
骨密度検診	• 40歳以上70歳まで５歳刻みの女性の方

■七戸病院人間ドック

健診項目		対象者
特定健診・胃がん検診 大腸がん検診・肺がん（結核）検診		• 30歳～39歳の全町民 • 40歳～74歳の国民健康保険加入者 • 40歳～74歳の生活保護受給者
オプション	前立腺がん検診	• 50歳以上の男性の方
	子宮頸がん検診	• 30歳以上の偶数年齢の方
	乳がん検診	• 30歳以上の偶数年齢の方
	骨密度検診	• 40歳以上70歳まで５歳刻みの女性の方

●特定健診

身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査等を行うもので、平成20年４月より各医療保険者が主体となって実施しています。

■特定健診の対象者以外の方は

国民健康保険以外の社会保険加入者は、それぞれの保険者が実施している特定健診を受診しましょう。
扶養者については東北町の集団健診で特定健診を受診できる場合がありますので、医療保険者に確認をしましょう。

地図の豆知識　地図記号のなりたち

病院（びょういん）
衛生隊の記号と赤十字を表しています。



医療、介護　map2図 B-3
医療法人すみれ会
すみれ内科クリニック／リハビリデイサービスすみれ
無床診療所・介護（通所介護・訪問介護）、グループホームを運営し機能が充実しております。機能訓練
■東北町上北北1丁目34-103
■TEL:0176-56-2221　■FAX:0176-56-5699
■診療時間／平日AM9:00～12:00 PM2:00～5:30 土曜日AM9:00～12:30
■休診日／日曜、祝祭日

P あり

各種健診・健康づくり

結核検診

65歳以上の方を対象に、検診車による町内巡回の結核検診を無料で実施しています。

また、集団健診・七戸病院人間ドックの肺がん検診によって結核の検診を行うこともできます。

歯周疾患検診

歯周病の早期発見・早期治療を目的に30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の町民を対象に無料で実施しています。

歯周病は歯が抜けてなくなるだけでなく、全身の病気にも発展する病気ですので、対象になっている方は受診しましょう。

がん精密検査費用の助成

東北町で実施している各種がん検診で、精密検査が必要と判定された方に対し、1検査項目あたり3千円を上限として助成しています。

健康づくりセミナー・各種教室

町民の方を対象に生活習慣病予防のため日常生活の心得、食生活のあり方、運動の方法、健康増進の方法等の内容で実施しています。

●特定保健指導

特定健診受診者で腹囲、血圧、血糖、脂質の項目で該当した方に対して保健指導を実施しています。

対象者には、健診結果説明会などでお知らせします。生活習慣病予防に指導を受けましょう。

●各種健康教室

内容：栄養指導（調理実習）、運動、健康についての講話など

日程：詳しい日時は広報、回覧などでお知らせします。

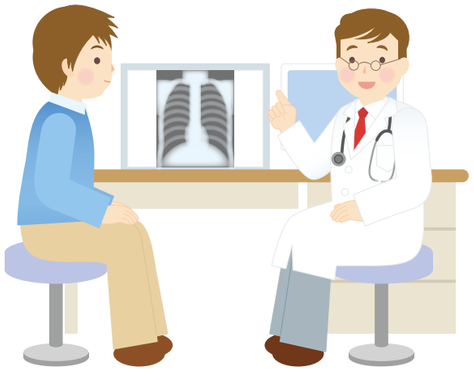
●健康相談

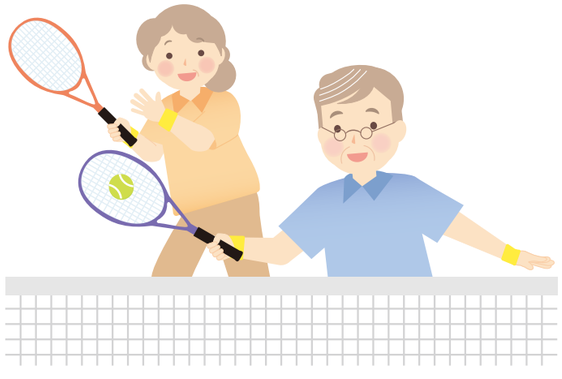
体や心についてのいろいろな悩みや相談に保健師・看護師等が応じます。また、下記の日程で血圧測定も実施しています。

東北町保健福祉センター：火曜日・木曜日

上北保健福祉センター　：水曜日

※祝日や休館日は実施していません。





運動をしよう!

毎日の適度な運動を
習慣にして、心も体も
健康になろう!



防犯豆知識

1分間で歩くきょりの目安

子どもは約60m　大人は約80m

お家から学校までは何分かかるかな?何mかかるかな?よく行く場所までのきょり感をつかんでおこう。安全な道をお家の人と確認しておこうね。



上下水道・住宅

▶連絡先

●水　道　水道課（上北水系浄水場管理センター内）
☎0176-58-1061（直通）　FAX0176-58-1062

●下水道　下水道課（東北分庁舎）
☎0176-56-4609（直通）　FAX0175-63-4073

●町営住宅　建設課（東北分庁舎）
☎0176-56-4374（直通）　FAX0175-63-4347

建設課分室（本庁舎）
☎0176-56-3111（代表）　FAX0176-56-3110

水道（下水道）を使い始めるとき

1．水道の手続きは、使い始める日の3日前までに、電話または直接窓口での手続きとなります。手続きには、水道使用申込書の提出が必要です。
2．下水道がある場合は、水道使用申し込みと併せて手続き（下水道使用申込書の提出）が必要です。

水道（下水道）を使用しなくなったとき

1．引っ越し等により水を使わなくなる日の3日前までに電話または直接窓口での手続きとなります。手続きには、水道使用中止申込書の提出が必要です。
2．下水道を利用している場合は、水道使用中止申し込みと併せて手続き（下水道使用休止申込書の提出）が必要です。

使用者の名義が変わるとき

使用者の名義を変更するときや地番に変更があったときなどに行う手続きです。給水装置使用者（名義・住所）変更届の提出が必要になりますので、直接窓口で手続きを行うか、郵送等により提出していただきます。

下水道への接続について

下水道が供用開始された場合は、速やかに排水設備を設置し、くみ取り便所については、供用開始の日から３年以内に公共下水道に直接流すことのできる水洗トイレに改造することが法律で義務づけられています。

合併処理浄化槽の設置について

公共下水道・農業集落排水事業の事業認可区域外のご家庭には、生活雑排水による川や湖、海の汚れを防ぐとともに生活環境の向上を図るために、し尿と雑排水を一緒に処理する合併処理浄化槽の設置をすることができます。合併処理浄化槽は、家庭の庭先に簡単に設置することができ、乗用車１台分のスペースがあれば、設置可能です。

●合併処理浄化槽の設置には補助金制度があります

合併処理浄化槽を新設する場合、設置費用の一部を国や県、町が負担する補助制度があります。

※補助制度には、対象外の地域がありますので、東北町役場ホームページをご覧になるか下水道課にお問い合わせください。

浄化槽の規格	補助金額（限度額）
５人槽	352,000円
６～７人槽	441,000円
８～10人槽	588,000円

町営住宅について

毎年８月に入居希望者を広報や東北町テレビなどにより募集して９月に抽選を行い、期限を１年として、順番を決めて入居待機者登録をします。

期限内で空き部屋が発生した場合は、随時待機順番に従って入居できます。なお、入居待機者がなくなり、空き部屋があるときは再度募集を行います。

新婚世帯定住促進支援事業

若者の定住を促進するために、町内の民間賃貸住宅に入居する新婚夫婦世帯に対して家賃の一部を補助します。

●対象者となる世帯

- 婚姻により新居をかまえる世帯。（公務員および団体職員等は除く）
- 婚姻届け出時の年齢が夫婦のいずれも40歳以下の世帯。
- 町内に2年以上継続して定住する意思があること。
- 婚姻届を提出してから1年以内の世帯。

●対象となる住宅

- 町内の民間賃貸住宅（公的賃貸住宅・社宅・官舎・寮等事業主から貸与を受けた住宅等、親族所有、または居住している住居は除く）

●補助金額

- 家賃月額に対し2万円（2万円未満の場合は実費）

●補助期間

- 補助を開始した月から24か月（毎年度更新が必要）

●その他

- 町内会に加入すること。
- 町税等の滞納がないこと。
- 生活保護法など公的援助を受けていないこと。

建築設計　map6図 A-4

建築設計・監理
桜設計　一級建築士事務所

●住宅・店舗・事務所等の建築設計・監理
建物のことならお気軽にご相談ください。

■東北町字向旗屋77-1
■TEL:0175-73-8861
■FAX:0175-73-8862
■E-mail:t-sakurai@jupiter.ocn.ne.jp

SAKURA

P あり

水・湯・トイレ排水トラブルはTEL下さい！　map7図 D-4

有限会社 蛯名水道

上下水道・給湯・冷暖房　設計施工一式
十和田市・三沢市・七戸町・東北町　指定工事店

東北町大字大浦字大坊頭85　TEL 0176-56-2321

学校教育・奨学金

▶連絡先

●学務課（東北町コミュニティセンター内）
☎0176-56-4818（直通）　FAX0175-63-3399

小学校入学前の健康診断（就学時健康診断）について

就学時健康診断については、10月１日現在で翌年小学校に入学されるお子さんの保護者に対し、健康診断の日時、場所等のお知らせを行います。

- 対象：翌年４月に小学校に入学するお子さん
- 健康診断受診料：無料

小・中学校の入学通知書

小・中学校の入学通知書については、１月下旬に対象者の保護者あてに入学式の日時、場所、学校についてお知らせします。なお、次のような場合、学校または学務課までご相談ください。

- 入学通知書が届かないまたは記載内容に変更や誤りがある場合
- さまざまな事情により入学できないような場合
- 引っ越しの予定がある場合

小・中学校の転校の手続きついて

●転入の場合

転入の場合、町に転入届を提出するとき、以前就学していた学校から発行してもらった在学証明書、教科書給与証明書を提出してください。町から発行された就学通知書を持参のうえ、就学する学校で手続きを行ってください。

●転出の場合

転出の場合、就学していた学校から在学証明書、教科書給与証明書を発行してもらい、転入する市町村の窓口および就学予定の学校で手続きを行ってください。

就学援助制度について

経済的理由によって就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対し、就学援助費（学用品費・通学用品費・修学旅行費）を支給することにより、児童・生徒の就学を奨励することを目的としています。援助を希望される保護者は、児童・生徒が在学している学校もしくは学務課へご相談ください。

奨学金制度について

東北町では、経済的な理由により就学が困難な学生に対して、無利子で奨学資金の貸し付けを行っています。

●奨学金貸付の対象者

大学への進学希望者および大学の在学生で、経済的事由により在学が困難な方で、奨学資金貸付審査基準に該当する方。

※大学とは、国立、公立、私立および昼間、夜間の別を問いませんが、通信教育学部、大学院、短期大学、放送大学、自治医科大学、防衛大学校および海上保安大学等を除きます。

●奨学資金の貸付額等

①貸付月額　　50,000円以内
②入学一時金　300,000円以内

●奨学資金の返済方法

学校卒業の日の１年後から10年以内に月賦・半年賦・年賦のいずれかの方法で償還となります。

学校給食費無償化について

学校給食を受ける児童生徒の保護者の経済的負担を軽減し、子育てを支援することを目的に、学校給食費の全部または一部を支給します。

●対象者

- 東北町立小学校および中学校に在籍する児童生徒の保護者で、東北町に住所を有し、現に居住している方
- 東北町外の小学校および中学校に在籍する児童生徒の保護者で、東北町に住所を有し、現に居住している方
- 特別支援学校の小学部および中学部に在籍する児童生徒の保護者で、東北町に住所を有し、現に居住している方

※生活保護法による教育扶助の支給を受けている保護者は対象外

●給付金額

給食費単価×回数（給食費単価は東北町の単価を上限とする）

地図の豆知識 地図記号のなりたち

学校（がっこう）

漢字などいろいろな文字をべんきょうをするところなので、「文字」の「文」という漢字をデザインしてできました。また、学校のことを決めるのは当時の文部省（もんぶしょう）だったからとも言われています。

地図クイズ

問題１

「山」がつく都道府県は、いくつあるかな？

問題２

「島」がつく都道府県は、いくつあるかな？

答え：5つ（山形県・山梨県・富山県・和歌山県・岡山県・山口県）
答え：5つ（鹿児島県・福島県・島根県・広島県）

生涯学習・子育て支援

▶連絡先

●社会教育課（東北町民文化センター内）
☎0176-56-5180（直通）
●中央公民館
☎0175-63-2741

東北町民大学

全ての町民が生涯を通じて主体的に学び、知性を磨き、充実した人生を送るため、著名な講師による講演会やセミナーを開催して、町民の学習意欲の高揚を図り、生涯学習の町づくりを推進しています。

内　容：講演会（年3回程度）、映画上映（年１回程度）

高齢者いきいき教室

おおむね60歳以上の町民を対象に、同年代の方々が長年にわたって培った経験、知識、技能などを生かし、地域活動への参加と健康づくり、仲間づくりを目的に開催しています。

内　容：講話、物づくり、史跡めぐり、健康体操等
（年20回程度開催）

花いっぱい運動

町内全域（町内会、学校、職場等）にマリーゴールド・サルビアの花苗を供給し、町一斉に花いっぱい運動を実践して、環境美化を推進しています。

町民歩く集い・探訪ウオーク

一般町民を対象に、ふるさとの再発見や町民の健康増進と相互のふれあいを深める目的でウオーキングを実施しています。

内　容：町民の歩く集い
（年２回　随時募集　町外をウオーキング）
探訪ウオーク
（年4回　会員制　町内および近隣市町村をウオーキング）

各種公民館講座

一般町民を対象に、町民の自己啓発を図るため、趣味講座、公民館講座、移動・利用公民館講座等を利用してもらい、各時期に応じた学習機会の充実を提供しています。

放課後子ども教室

放課後や土曜日、長期休業日に地域の関係機関の参画を得て、子どもたちと共に学習やスポーツを通して安全・安心な居場所を確保し家庭、学校を支援しています。

対 象 者：小学1年～6年生
開設時間：平　日　授業終了後から18時30分まで
土曜日　7時30分から18時まで
長期休業日　7時30分から18時30分まで

ブックスタート

読み聞かせボランティア団体と連携のもと、乳幼児の6か月健康相談時に絵本をプレゼントし、乳幼児とその保護者を対象として家庭での絵本の読み聞かせの大切さを伝えています。

内　容：絵本、図書館案内、図書カード申請書の配布・説明
対象者：乳幼児とその保護者
場　所：上北保健福祉センター

子育て支援センター

地域の子育て家庭に対する育児支援を目的に子育て支援センターを開設しています。

対象者：小学校入学前のお子さんとその保護者
参加料：参加料、予約は必要ありません。お子さんに必要な物をご持参ください。

●上北地区子育て支援センター「モーモールーム」

開設時間：月～金曜日　10時～15時
開設場所：上野保育園内　☎0176-56-5323

●東北地区子育て支援センター「ひなたぼっこ」

開設時間：火・水・金曜日　9時30分～11時30分
開設場所：蛯沢地区学習等供用センター
☎0175-63-3010

地図の豆知識 地図記号のなりたち

図書館（としょかん）

本を開いた形をもとに作られています。



地図クイズ

問題

「島」がつく都道府県は、いくつあるかな？

答え：5つ（鹿児島県・福島県・島根県・広島県）

▶連絡先

●総務課（本庁舎）　☎0176-56-4036（直通）

いざという時のために

いざという時のために、日ごろの準備と心掛けが重要です。地震などへの備えはどうなっていますか。
非常持ち出し品などを準備し、家の中・外の安全対策を講じておきましょう。

●日常の備え

- 自宅や勤務先近くの避難場所の確認をしておきましょう。
- 非常用品をリュックサックに入れて準備しておきましょう。
- 日ごろから防災情報に関心を持ちましょう。

●家の安全対策

- つり下げ式の照明器具は、３方向からひもで補強するなどしておきましょう。
- たんす、食器棚、本棚、冷蔵庫等の大型の家具類には、転倒および移動防止策をしておきましょう。
- たんすの上など、高い所にテレビや水槽などを置かないようにしましょう。
- 食器棚やサイドボード、窓などのガラスには、透明フィルムを貼るなどして、飛散を防止しましょう。
- 幼児やお年寄りなどの部屋には、転倒や移動する危険がある家具類は置かないようにしましょう。
- 落下の危険のあるものは、ベランダなどに出さないようにしましょう。

●非常用品を準備しておきましょう！

- 貴重品…現金、預金通帳、印鑑、免許証、権利証書、健康保険証など。
- 携帯ラジオ…予備電池は多めに用意。
- 懐中電灯…できれば、ひとりに一つ。
- 非常食品…カンパン、缶詰、栄養補助食品など調理せずにそのまま食べられるもの。
- 常備薬
- その他生活用品…下着、上着、靴下などの衣類、タオル、ティッシュペーパー、マスク、手袋など。

避難勧告・指示の広報

東北町に影響のある災害情報が発表されるなど、避難が必要と判断した場合には、次のような方法で広報します。

- サイレンによる伝達　• 防災無線による伝達
- 戸別訪問による伝達
- ラジオ、テレビ放送による伝達
- 広報車による伝達　• 電話による伝達
- ホームページ、SNSによる伝達

種　別	とるべき行動
避難準備・高齢者等避難開始	いつでも避難できるよう、避難準備をしましょう。
	身の危険を感じる方は避難を開始しましょう。
	テレビ、ラジオ、防災無線や広報車の放送に注意しましょう。
	避難に時間を要する方（高齢者、障がいのある方、乳幼児をお連れの方等）は避難を開始しましょう。
避難勧告	お互いに助け合って、指定された避難場所に、速やかに避難を始めましょう。
避難指示	指定された避難場所に、ただちに避難しましょう。
	外出することでかえって命に危険がおよぶ状況では、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

防災行政無線放送

防災行政無線の放送が、聞き取れなかったり、聞き逃したりした場合に無料のフリーダイヤルで確認することができます。

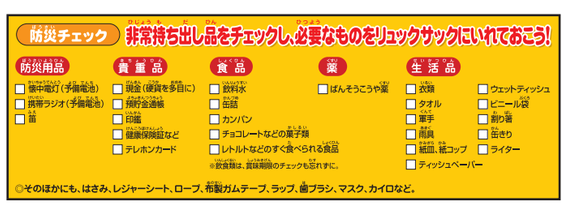
☎0800-800-9922

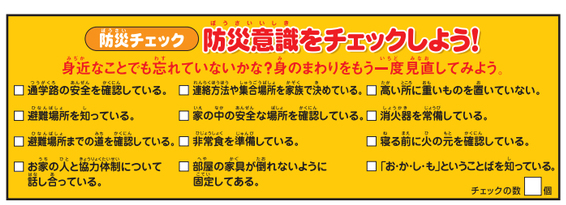
※最近の放送→前の放送→前の放送の順に音声が流れます。

災害時の避難所

災害時に避難する際には次のことに注意しましょう。

- あわてずに落ち着いて行動しましょう。
- 戸締まり、火気の始末を確認しましょう。
- 隣近所を確認し、みんなで協力しましょう。
- 服装は、なるべく軽装とし、帽子、雨具、防寒衣等を携行しましょう。





町民バス時刻表(上北地区)

※運行状況等の確認は企画課まで
☎0176-56-4082（直通）

新舘～役場方面

行先	バス停	通過予定時刻 1便	2便
新舘～役場方面（行き）	新舘	8:30	10:40
	戸舘	8:31	10:41
	八幡	8:32	10:42
	赤平	8:33	10:43
	西大浦	8:34	10:44
	大浦	8:35	10:45
	徳万才	8:37	10:47
	中岫平	8:38	10:48
	大浦山	8:40	10:50
	大洞	8:43	10:53
	才市田	8:47	10:57
	境ノ沢	8:49	10:59
	新山	8:52	11:02
	北新山	8:53	11:03
	総合運動公園	8:55	11:05
	上北小	8:57	11:07
	上野	8:59	11:09
	保健センター	9:02	11:12
	役場	9:04	11:14
	中央通り	9:05	11:15
	上北町駅前	9:06	11:16
	南町	9:08	11:18
	旭町（上）	9:10	11:20
	旭町集会所	9:11	11:21
	旭町（下）	9:12	11:22
	キャンプ場	9:13	11:23
	宝湖館	9:14	11:24
	道の駅	9:15	11:25
道の駅→新舘（帰り）	道の駅	9:35	13:35
	宝湖館	9:36	13:36
	キャンプ場	9:37	13:37
	旭町（下）	9:38	13:38
	旭町集会所	9:39	13:39
	旭町（上）	9:40	13:40
	南町	9:42	13:42
	上北町駅前	9:44	13:44
	中央通り	9:45	13:45
	役場	9:46	13:46
	保健センター	9:48	13:48
	上野	9:51	13:51
	上北小	9:53	13:53
	総合運動公園	9:55	13:55
	北新山	9:57	13:57
	新山	9:58	13:58
	境ノ沢	10:01	14:01
	才市田	10:03	14:03
	大洞	10:07	14:07
	大浦山	10:10	14:10
	中岫平	10:12	14:12
	徳万才	10:13	14:13
	大浦	10:15	14:15
	西大浦	10:16	14:16
	赤平	10:17	14:17
	八幡	10:18	14:18
	戸舘	10:19	14:19
	新舘	10:20	14:20

虫神～役場方面

行先	バス停	通過予定時刻 1便	2便
虫神→宝湖館（行き）	虫神	9:00	11:15
	菩提寺	9:04	11:19
	小川原（南）	9:07	11:22
	向山	9:09	11:24
	小川原駅バス停	9:11	11:26
	下沼崎	9:12	11:27
	本村集会所	9:15	11:30
	道の駅	9:18	11:33
	宝湖館	9:19	11:34
	キャンプ場	9:20	11:35
	栄沼入口	9:22	11:37
	旭町（下）	9:24	11:39
	旭町集会所	9:25	11:40
	ワークショップ小笠原	9:28	11:43
	豊田	9:29	11:44
	花向町集会所入口	9:31	11:46
	旭町（上）	9:34	11:49
	花向踏切東口	9:35	11:50
	上北町駅前	9:36	11:51
	南町	9:38	11:53
	丘ノ上団地	9:39	11:54
	上北小	9:40	11:55
	総合運動公園	9:41	11:56
	保健センター	9:44	11:59
	役場	9:46	12:01
	中央通り	9:47	12:02
	上北町駅前	9:48	12:03
	旭町（上）	9:49	12:04
	道の駅	9:51	12:06
	宝湖館	9:52	12:07
宝湖館→虫神（帰り）	宝湖館	10:10	13:35
	道の駅	10:11	13:36
	旭町（上）	10:13	13:38
	上北町駅前	10:14	13:39
	中央通り	10:15	13:40
	役場	10:16	13:41
	保健センター	10:18	13:43
	総合運動公園	10:21	13:46
	上北小	10:22	13:47
	丘ノ上団地	10:23	13:48
	南町	10:24	13:49
	上北町駅前	10:26	13:51
	花向踏切東口	10:27	13:52
	旭町（上）	10:28	13:53
	花向町集会所入口	10:31	13:56
	ワークショップ小笠原	10:32	13:57
	豊田	10:33	13:58
	旭町集会所	10:37	14:02
	旭町（下）	10:38	14:03
	栄沼入口	10:40	14:05
	キャンプ場	10:42	14:07
	宝湖館	10:43	14:08
	道の駅	10:44	14:09
	本村集会所	10:47	14:12
	下沼崎	10:50	14:15
	小川原駅バス停	10:51	14:16
	向山	10:53	14:18
	小川原（南）	10:55	14:20
	菩提寺	10:58	14:23
	虫神	11:02	14:27

注意

※土曜日、日曜日・祝日および12月29日～1月3日は運休します。
※乗車する際は、運転手に手を上げて合図してください。
※暴風雪等により運行に支障をきたすときは、運休することがあります。
※交通事情や天候等により、予定時刻より遅れることがあります。
※下車する際は、停車場所100メートルくらい手前で「次、お願いします。」と運転手に告げてください。



地図の豆知識　地図記号のなりたち

果樹園（かじゅえん）
リンゴの形をもとに作られています。



問題　何の地図記号かな？



1. 金融機関
2. 郵便局
3. 病　院

答え：3病院

東北地区町民バス時刻表

※運行状況等の確認は企画課まで
☎0176-56-4082（直通）
※個人名の入った停車場所は未掲載

宇道坂→運動公園（行き）

バス停	予定時刻	停車場所
添ノ沢	8:41	添ノ沢集落丁字路
上清水目	8:44	旧集会所付近
学習センター	8:45	学習センター前
トキワ	8:52	小学校入口
下板橋	8:57	集会所前
向平	8:59	スクールバス停
上板橋	9:03	集会所前
上板橋	9:04	十鉄バス停前
南平	9:08	集会所前
朝日団地	9:20	朝日団地入口
坂下町	9:23	工藤商店前
栄町	9:24	吉田医院前
福祉センター	9:25	センター前
元町	9:26	乙供保育園前
乙供	9:27	マエダストア前
分庁舎	9:29	分庁舎前
蛯沢小	9:31	ふるさわ商店前
運動公園	9:32	西ゲート前

塔ノ沢→運動公園（行き）

バス停	予定時刻	停車場所
大向旗屋	10:05	大向旗屋墓地前
豊ヶ丘	10:24	豊ヶ丘入口
北栄	10:27	トラクター組合前
北栄	10:31	林口入口
石文	10:33	林口入口
上畑	10:36	上畑入口
緑町	10:45	集会所前
坂下町	10:46	工藤商店前
栄町	10:47	吉田医院前
福祉センター	10:50	センター前
元町	10:52	乙供保育園前
乙供	10:53	マエダストア前
分庁舎	10:55	分庁舎前
蛯沢小	10:57	ふるさわ商店前
運動公園	10:58	西ゲート前

柵 →運動公園（行き）

バス停	予定時刻	停車場所
美須々	8:47	学習センター前
美須々	8:50	婦人ホーム前
淋代	9:03	スクールバス停
横沢	9:06	スクールバス停
みどりヶ丘団地	9:20	団地前
表町	9:21	東北中体育館前
坂下町	9:23	工藤商店前
栄町	9:24	吉田医院前
福祉センター	9:25	福祉センター前
元町	9:26	乙供保育園前
乙供	9:27	マエダストア前
分庁舎	9:29	分庁舎前
蛯沢小	9:31	ふるさわ商店前
運動公園	9:32	西ゲート前



運動公園→宇道坂（帰り）

バス停	予定時刻	停車場所
運動公園	12:30	西ゲート前
蛯沢小	12:31	ふるさわ商店前
分庁舎	12:33	分庁舎前
乙供	12:35	マエダストア前
元町	12:36	乙供保育園前
福祉センター	12:42	福祉センター前
栄町	12:44	吉田医院前
坂下町	12:45	工藤商店前
朝日団地	12:48	朝日団地入口
南平	12:59	集会所前
上板橋	13:04	集会所前
上板橋	13:05	十鉄バス停前
向平	13:09	スクールバス停
下板橋	13:12	集会所前
トキワ	13:14	小学校入口
学習センター	13:20	学習センター前
上清水目	13:21	旧集会所付近
添ノ沢	13:24	添ノ沢集落丁字路

運動公園→塔ノ沢（帰り）

バス停	予定時刻	停車場所
運動公園	14:10	西ゲート前
蛯沢小	14:11	ふるさわ商店前
分庁舎	14:12	分庁舎前
乙供	14:14	マエダストア前
元町	14:15	乙供保育園前
福祉センター	14:20	福祉センター前
栄町	14:22	吉田医院前
坂下町	14:23	工藤商店前
緑町	14:24	集会所前
上畑	14:36	上畑入口
石文	14:39	林口入口
北栄	14:41	林口入口
北栄	14:46	トラクター組合前
豊ヶ丘	14:49	豊ヶ丘入口
大向旗屋	15:07	大向旗屋墓地前

運動公園→ 柵（帰り）

バス停	予定時刻	停車場所
運動公園	12:40	西ゲート前
蛯沢小	12:41	ふるさわ商店前
分庁舎	12:43	分庁舎前
乙供	12:45	マエダストア前
元町	12:46	乙供保育園前
福祉センター	12:47	福祉センター前
栄町	12:48	吉田医院前
坂下町	12:49	工藤商店前
表町	12:51	東北中体育館前
みどりヶ丘団地	12:52	団地前
横沢	13:06	スクールバス停
淋代	13:09	スクールバス停
美須々	13:22	婦人ホーム前
美須々	13:25	学習センター前

細 津→運動公園（行き）

バス停	予定時刻	停車場所
枋木	10:11	集会所前
輝ヶ丘	10:12	枋木入口
乙部	10:17	スクールバス停
外蛯沢	10:25	精米所付近
Ａコープ	10:26	Ａコープ前
蛯沢小	10:26	ふるさわ商店前
緑町	10:27	緑町集会所前
坂下町	10:28	工藤商店前
栄町	10:29	吉田医院前
福祉センター	10:30	センター前
元町	10:31	乙供保育園前
乙供	10:32	マエダストア前
分庁舎	10:34	分庁舎前
蛯沢小	10:36	ふるさわ商店前
運動公園	10:37	西ゲート前

豊瀬→運動公園（行き）

バス停	予定時刻	停車場所
豊瀬	8:30	婦人ホーム前
野田頭	8:49	野田頭商店前
滝沢	8:53	滝沢集会所
巴蘭	8:54	長久保酒店前
漆玉	8:59	集会所付近
狼ノ沢	9:02	丁字路
Ａコープ	9:12	Ａコープ前
蛯沢小	9:13	ふるさわ商店前
緑町	9:14	緑町集会所前
坂下町	9:15	工藤商店前
栄町	9:16	吉田医院前
福祉センター	9:20	センター前
元町	9:22	乙供保育園前
乙供	9:23	マエダストア前
分庁舎	9:26	分庁舎前
蛯沢小	9:28	ふるさわ商店前
運動公園	9:29	西ゲート前

浜台→運動公園（行き）

バス停	予定時刻	停車場所
浜台	10:11	集会所前
鶴ヶ崎	10:21	スタンド付近
舟ヶ沢	10:24	沼辺商店前
甲地2	10:36	中央公園入口
外蛯沢	10:43	中村自動車前
Ａコープ	10:44	Ａコープ前
公園団地	10:45	公園団地前
内蛯沢	10:49	精米所前
緑町	10:51	長谷川自動車付近
坂下町	10:52	工藤商店前
栄町	10:54	吉田医院前
福祉センター	10:58	センター前
元町	11:01	乙供保育園前
乙供	11:02	マエダストア前
分庁舎	11:04	分庁舎前
蛯沢小	11:06	ふるさわ商店前
運動公園	11:07	西ゲート前

運動公園→細 津（帰り）

バス停	予定時刻	停車場所
運動公園	14:20	西ゲート前
蛯沢小	14:21	ふるさわ商店前
分庁舎	14:23	分庁舎前
乙供	14:25	マエダストア前
元町	14:26	乙供保育園前
福祉センター	14:27	福祉センター前
栄町	14:28	吉田医院前
坂下町	14:29	工藤商店前
緑町	14:30	緑町集会所前
蛯沢小	14:31	ふるさわ商店前
Ａコープ	14:32	Ａコープ前
外蛯沢	14:32	精米所付近
乙部	14:40	スクールバス停
輝ヶ丘	14:45	枋木入口
枋木	14:46	集会所前

運動公園→豊 瀬（帰り）

バス停	予定時刻	停車場所
運動公園	12:30	西ゲート前
蛯沢小	12:31	ふるさわ商店前
分庁舎	12:33	分庁舎前
乙供	12:35	マエダストア前
元町	12:36	乙供保育園前
福祉センター	12:42	福祉センター前
栄町	12:44	吉田医院前
坂下町	12:45	工藤商店前
緑町	12:46	緑町集会所前
蛯沢小	12:47	ふるさわ商店前
Ａコープ	12:48	Ａコープ前
狼ノ沢	12:56	丁字路
漆玉	12:58	集会所付近
巴蘭	13:03	長久保酒店前
滝沢	13:05	滝沢集会所前
野田頭	13:10	野田頭商店前
豊瀬	13:26	婦人ホーム前

運動公園→浜 台（帰り）

バス停	予定時刻	停車場所
運動公園	14:10	西ゲート前
蛯沢小	14:14	ふるさわ商店前
分庁舎	14:16	分庁舎前
乙供	14:17	マエダストア前
元町	14:18	乙供保育園前
福祉センター	14:25	福祉センター前
栄町	14:27	吉田医院前
坂下町	14:28	工藤商店前
緑町	14:33	長谷川自動車付近
内蛯沢	14:35	精米所前
公園団地	14:38	公園団地前
Ａコープ	14:40	Ａコープ前
外蛯沢	14:41	中村自動車前
甲地２	14:48	中央公園入口
舟ヶ沢	15:01	沼辺商店前
鶴ヶ崎	15:03	スタンド付近
浜台	15:14	集会所前

注意

※土曜日、日曜日・祝日および12月29日～１月３日は運休します。
※乗車する際は、運転手に手を上げて合図してください。
※暴風雪等により運行に支障をきたすときは、運休することがあります。
※交通事情や天候等により、予定時刻より遅れることがあります。
※下車する際は、停車場所100メートルくらい手前で「次、お願いします。」と運転手に告げてください。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

記念碑（きねんひ）
記念碑の形と、かげの形からデザインされています。



地図の豆知識 地図記号のなりたち

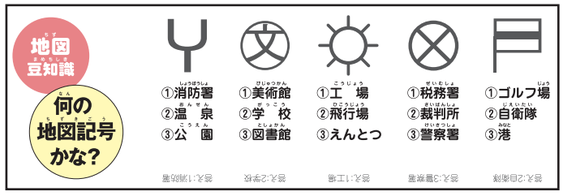
気象台（きしょうだい）
風速計の形をもとに作られています。



地図豆知識 何の地図記号かな？



地図豆知識 何の地図記号かな？



公共施設一覧

○役　場

名称	住所	電話番号	地図座標
東北町役場本庁舎	東北町上北南四丁目32-484	0176-56-3111（代）	② A-5
東北町役場分庁舎	東北町字塔ノ沢山1-94	0175-63-2111（代）	① C-3

○文化施設

名称	住所	電話番号	地図座標
東北町コミュニティセンター「未来館」	東北町字塔ノ沢山1-94	0176-56-4818	① C-3
東北町民文化センター	東北町大字上野字上野191-15	0176-56-5180	③ D-3
東北町歴史民俗資料館	東北町大字上野字上野191-30	0176-56-5598	③ C-3
日本中央の碑保存館	東北町字家ノ下タ39-5	0175-64-7979	⑤ D-3
小川原湖交流センター「宝湖館」	東北町大字上野字南谷地131	0176-56-3820	② D-5

○図書館・公民館

名称	住所	電話番号	地図座標
東北町中央公民館（町立図書館乙供分室）	東北町字膳前48-1	0175-63-2741	① A-2
上北地区公民館（町立図書館）	東北町大字上野字上野191-1	0176-56-2261	③ D-3
千曳地区学習等供用センター	東北町字大平1-10	0175-64-0082	⑤ D-3
水喰地区学習等供用センター	東北町字切左坂道ノ上38-118	0175-62-2186	⑥ C-2
蛯沢地区学習等供用センター	東北町字塔ノ沢山1-487	0175-63-3010	① D-2
舟ヶ沢地区生涯学習センター	東北町字船ヶ沢57-2	0175-62-2023	⑧ E-1
淋代地区生涯学習センター	東北町字高森30-1	0175-68-2055	④ C-5
清水目地区生涯学習センター	東北町字上清水目38-1	0175-64-0715	⑤ C-2
夫雑原地区生涯学習センター	東北町字夫雑原39-2	0175-63-2882	⑤ E-2
寒水地区生涯学習センター	東北町字寒水下モ42-6	0175-63-2989	⑥ B-3
美須々地区生涯学習センター	東北町字ガス平1213	0175-68-2054	④ D-2
滝沢平地区生涯学習センター	東北町字滝沢平2-502	0175-62-2022	⑥ D-3
北農村環境改善センター	東北町字素柄邸93-10	0175-62-2439	⑥ D-4

○社会体育施設

名称	住所	電話番号	地図座標
東北町北総合運動公園	東北町字外蛯沢前平79-47	0175-63-3500（スポーツ振興課）	① E-3
東北町南総合運動公園	東北町大字大浦字明堂向106-91他	0176-56-5553	③ D-5
東北町民体育館	東北町大字上野字上野191-1	0175-63-3500（スポーツ振興課）	③ C-3
東北町B&G海洋センター	東北町字塔ノ沢山1-414	0175-63-3500（スポーツ振興課）	① B-3
東北町武道館	東北町字塔ノ沢山1-11	0175-63-3500（スポーツ振興課）	① D-1

○保健福祉施設

名称	住所	電話番号	地図座標
東北町保健福祉センター	東北町字膳前37-1	0175-63-2001	① B-2
東北町老人福祉センター	東北町字上笹橋45-10	0175-63-2717	① B-2
東北町上北保健福祉センター	東北町大字上野字上野191-1	0176-56-2933	③ D-3

○産業・観光施設

名称	住所	電話番号	地図座標
東北町就業改善センター	東北町上北南四丁目32-478		② A-5
小川原湖キャンプ場	東北町大字上野字南谷地270	0176-56-3525	② E-4
わかさぎ公園	東北町字沼添左ノ平3-4	0175-62-2581	⑥ D-2
みどりの大地とロマンの森公園	東北町字乙供山123-5	0175-63-4766	① A-1
清水目ダムオートキャンプ場	東北町字清水目深山1-18	0175-64-7757	⑤ B-3

○小・中学校

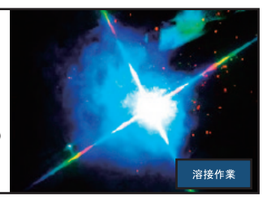
名称	住所	電話番号	地図座標
上北小学校	東北町大字上野字堤向22-1	0176-56-2048	③ D-4
甲地小学校	東北町字往来ノ下50	0175-62-2011	⑥ D-5
蛯沢小学校	東北町字塔ノ沢山1-485	0175-63-2618	① D-2
千曳小学校	東北町字家ノ下タ61-50	0175-64-0833	⑤ D-2
水喰小学校	東北町字切左坂道ノ上38	0175-62-2002	⑥ C-2
上北中学校	東北町上北南四丁目32-1	0176-56-2101	② A-5
東北中学校	東北町字塔ノ沢山1-11	0175-63-2620	① D-1

○消防・警察

名称	住所	電話番号	地図座標
上北消防署	東北町大字上野字上野124-1	0176-56-2119	③ D-3
東北消防署	東北町字塔ノ沢山1-452	0175-63-2520	① B-3
七戸警察署 乙供駐在所	東北町字塔ノ沢山1-414	0175-63-2510	① B-3
七戸警察署甲地駐在所	東北町字往来ノ下42-5	0175-62-2054	⑥ D-5
七戸警察署上北駐在所	東北町大字上野字南谷地44-1	0176-56-2110	② D-5

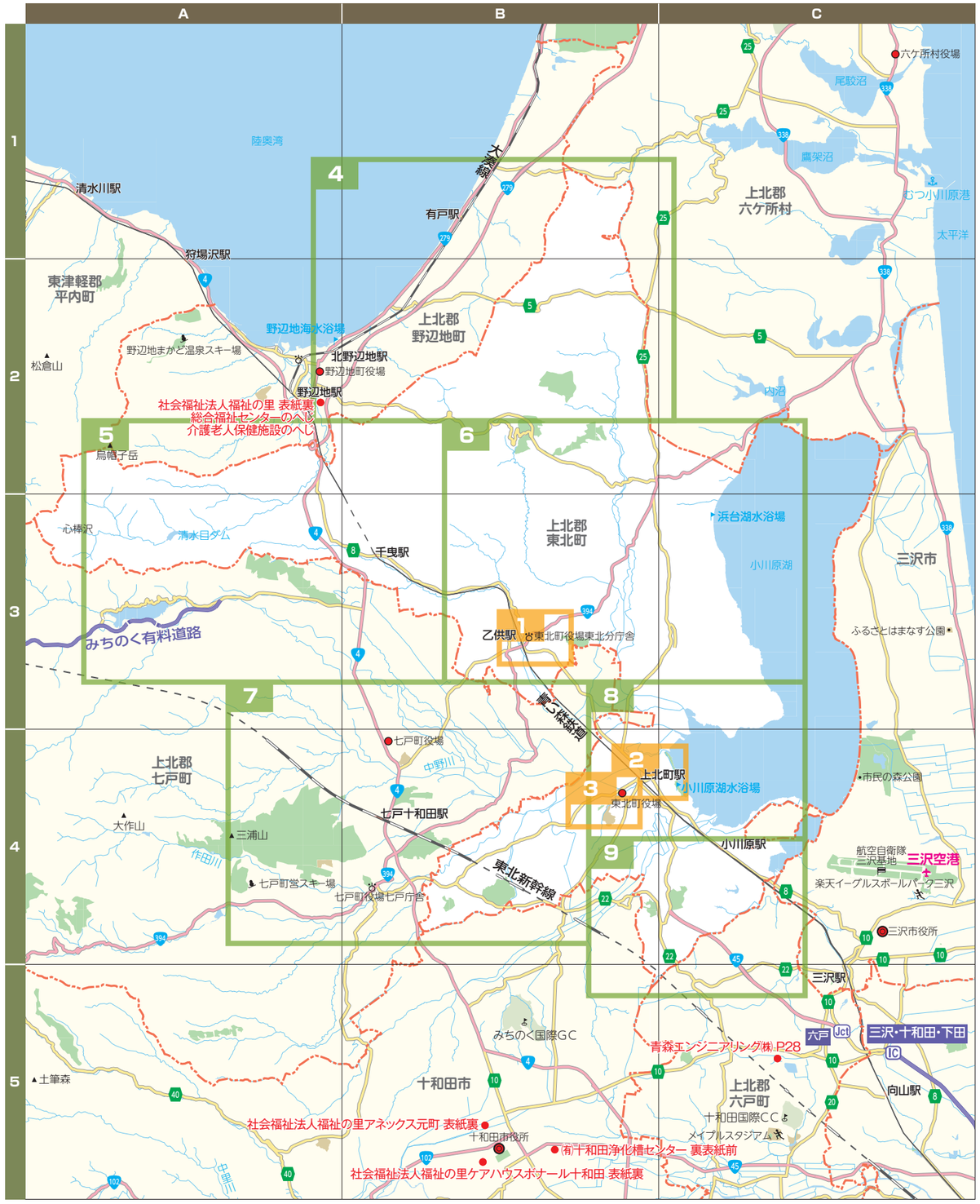
協同組合パワー力でおいしさ向上アップ!!
十和田おいらせ農業協同組合
本店/TEL 0176-23-0311　上北支店/TEL 0176-56-3161 FAX 0176-56-5454
http://www.jatowada-o.or.jp/

「設計・製作・制御・メンテナンス」
トータルシステムのサービスを提供いたします。
青森エンジニアリング 株式会社
県知事許可第14471号
機・鋼・管・電工事業他
■本社　六戸町大字犬落瀬字通目木104-250
■営業所　東北町上北南1-31-527
■TEL：0176-55-3052■FAX：0176-55-3035
■E-mail:aomorieg@eos.ocn.ne.jp



全体図

0　1　2　3km　1/180000　N

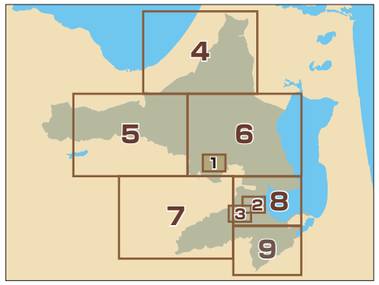


©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

JR線　私鉄線　国道　主要地方道 県道　町役場　〈凡例〉

東北町 map①

0　1　2km　1/8000



研修施設

map1図 A-5

地域に開かれた研修施設

株式会社青森原燃テクノロジーセンター



原子燃料サイクル施設の安全かつ安定的な操業の一翼を担う研修施設として地元企業への原子力関連研修の提供、また、地域の方々への教養・生活関連講座等の実施を通じて「地域に開かれた研修施設」を目指してまいります。

■青森県上北郡東北町字乙供58
■TEL:0175-63-4680　■FAX:0175-63-4681
■URL:http:www.agtcinc.co.jp
■原子力関連研修、資格取得講座、ビジネスセミナー、一般向け講座、子供向け講座、施設の貸し出し

P あり

地図の豆知識 地図記号のなりたち

病院（びょういん）

衛生隊の記号と赤十字を表しています。

子育て 予防接種を受ける際の注意点

受ける前

- 予防接種は体調のよいときに受ける。
- 熱がある・重い急性疾患にかかっている場合は受けない。
- 予防接種で急激なアレルギー反応が出たことがある場合は、同じ予防接種は受けない。
- つぎの人は、かかりつけ医に相談したうえで受けるかどうかを判断しましょう。
  - 心臓病や血液の病気などで治療中の人
  - 過去の予防接種で2日以内にアレルギーと思われる異常が見られた人　など

受けた後

- 接種後30分くらいは、接種した医療機関の中で様子をみるか、医師とすぐ連絡をとれるようにしておく。
- 帰宅後も激しく体を動かすことは避ける。
- 接種部位は清潔に保ちましょう。
- もしも、重い症状が現れた場合は、すぐに医師の診察を受ける。

建設資材・塗装店　map1図 A-4

日本塗装工業会会員

(有)丸吾商工・(有)乙供塗装店



〈取扱品目〉建設・土木資材、建設資材・金物、電動工具・セメント他塗装工事全般

■(有)丸吾商工：東北町字乙供40-9
■TEL:0175-63-4124　■FAX:0175-63-4553
■(有)乙供塗装店：東北町字乙供40-11
■TEL:0175-63-2118

P あり

JA葬祭

あぐりサービス株式会社

本社　〒039-2646　上北郡東北町字外蛯沢西平65番地3
TEL(0175)63-2006
FAX(0175)63-2810

葬儀専門式場　map6図 A-5

家族葬・小規模用通夜棟完備

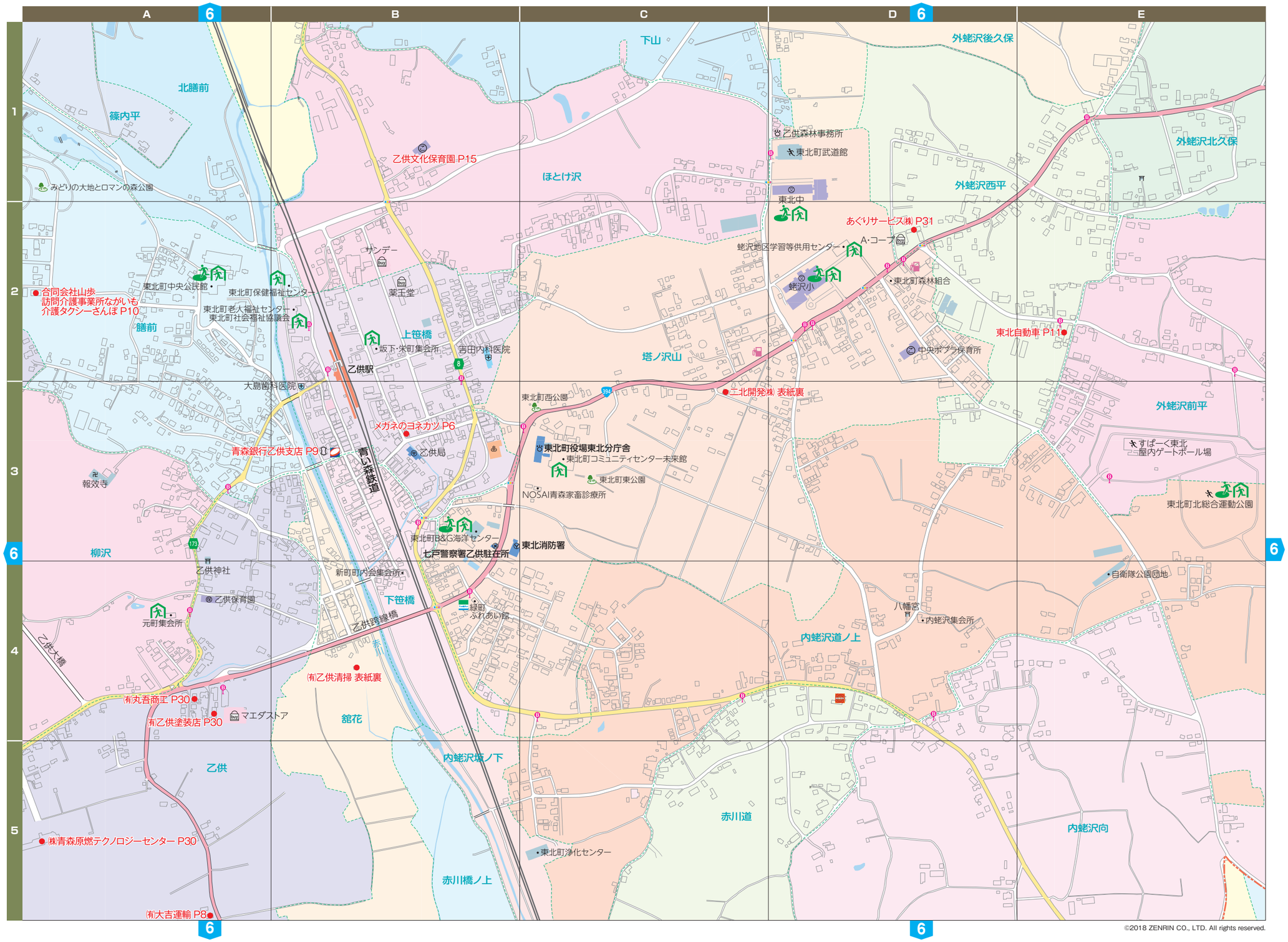
セレモニーホールあぐり

ありがとうの想いを込めて・・・
大切な人を心で送りたい



■東北町字柳沢55-10
■TEL:0175-65-5055
■営業時間／年中無休　夜間・休日 24時間対応
事前相談受付中！ 葬儀のプロがお答えします

P あり



©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉 JR線　私鉄線　394 国道　25 主要地方道 県道

〈凡例〉 町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所

東北町 map②

0　1　2km　1/8000

歯科　map2図 C-4

HAPPY & HEALTH
かみきたデンタルクリニック



月.火.水.金.土曜日 9:00～13:00 14:00～18:00
木曜日.第1.第3日曜日と祝日は休診日です。
■東北町旭北1丁目31-90　■TEL:0176-56-4681
■URL:http://www.kamiden.net/
■無料送迎のご案内
月.火.水.金曜日の午前は無料送迎を行っております。詳しくはお気軽にお問合せください。
P あり

車検・鈑金・塗装　map2図 B-2

愛車10年安心
坂本モータース株式会社
for Safety & Happy & Smile SAKAMOTO

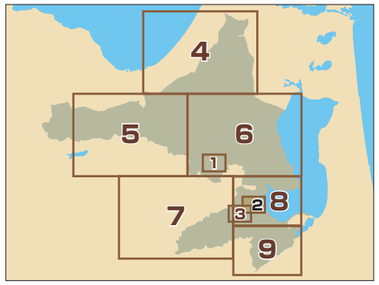
車検・鈑金・塗装・一般整備・各種保険
車のことなら何でもお任せください。
■東北町大字上野字北谷地3-2
■TEL:0176-56-2394　■FAX:0176-56-4249
P あり

協同組合　map2図 D-2

豊かな恵みを生み出す「宝の湖」
小川原湖漁業協同組合



私共は豊かな恵みを生み出すこの「宝の湖」で獲れた新鮮な魚介類を皆様にお届けするため全組合員一致団結して努力いたします。
■東北町旭北4丁目31-662
■TEL:0176-56-2104　■FAX:0176-56-5515
■URL:http://www.jf-ogawarako.com/
P あり



自動車　map2図 D-5

マイカーの整形外科医
(有)ボディーショップ 町屋



◆自動車鈑金・塗装/車検/新車・中古車販売
◆日本車体整備協同組合連合会加盟店◆自動車保険代理店
◆ロードサービス(レッカー移動)◆リサイクルパーツ販売取扱
■東北町大字上野字南谷地163(道の駅となり)
■TEL:0176-56-3685
■FAX:0176-56-3916
■営業時間／8:30～17:30
■定休日／日曜日・第２第4土曜日
P あり

温泉　map2図 C-4

玉勝温泉



◆サウナ風呂無料・休憩・宿泊・湯治
◆営業時間 5:00～22:00 ◆年中無休
■東北町上北南1丁目31-1089(ふみきりそば)
■TEL:0176-56-3007
P あり

薬局　map2図 B-4

医薬品・皮膚病薬
高橋薬局



◆保険調剤　各病院・医院の処方せん受付けます。
◆営業時間　8:30～20:30　◆年中無休
■東北町上北南1丁目31-366(玉勝温泉向い)
■TEL:0176-56-2011　■FAX:0176-56-2011

くらし・サービス　map2図 A-5

毎度ありがとうございます
有限会社 岡山石油 上北SS・上北東SS



タイヤ・オイル・洗車　車の事なら何でもお任せください。灯油・軽油の配達及びＬＰガスの事なら何でもお任せください。
■本社／上北給油所　東北町上北北3-33-123
■TEL:0176-56-2076　■FAX:0176-56-2105
■上北東給油所　東北町旭北1-3-16
■TEL:0176-56-3105・3106
■営業時間／午前7:00～午後7:00　■定休日／元日　P あり



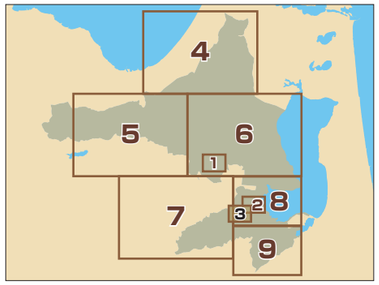
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉　JR線　私鉄線　国道　主要地方道 県道

町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所　〈凡例〉

東北町 map③

0 1 2km 1/8000 N



建築・土木　map3図 E-5



安全・責任・信頼をモットーに

(株)和田工務店

建築工事一式　土木工事一式　型枠工事一式
基礎工事一式　各種リフォーム

■東北町大字大浦字一本松179-2
■TEL:0176-56-3647　■FAX:0176-56-4536
■E-mail:d-wada@h7.dion.ne.jp

P あり

測量・設計　map3図 D-2



GNSS測量・土木設計・電子納品

(有)ジィーティ技研

◆測量業登録：第(3)-26886号
◆GNSS測量・土木設計・電子納品・TS出来形管理の他に
工事費の積算や大判印刷などを行っております。

■東北町上北北2丁目33-120
■TEL:0176-58-1811　■FAX:0176-58-1812
■営業時間／8:00～17:00　■定休日／第2・4土曜日・日曜日・祝日
■URL:http://www.gtgiken.co.jp/
■E-mail:gtgiken@fine.ocn.ne.jp

温泉　map3図 E-1



源泉かけ流し

天然温泉まつのゆ

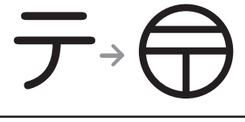
◆サウナ・ジェットバス・気泡風呂・打たせ湯・電気風呂・露天風呂
◆広間休憩室有り

■東北町上北北1丁目34-49
■TEL:0176-56-5953　■旅館　松園　TEL:0176-56-2276
■営業時間／朝5時～夜10時まで
■年中無休

P あり

地図の豆知識 地図記号のなりたち

郵便局（ゆうびんきょく）
昔、郵便局は逓信省（テイシンショウ）と呼ばれていました。テイシンのテの字が今の記号のもとになっています。



ガソリン・灯油・LPG販売　map3図 D-2

（株）上 北 燃 料



◆各種燃料油配達
◆ガス機器・石油器具の販売・修理いたします。

■東北町上北北3丁目32-89
■TEL:0176-56-2432　■FAX:0176-56-4200
■営業時間／朝6:30～夜7:00　■年中無休

地図の豆知識 地図記号のなりたち

図書館（としょかん）
本を開いた形をもとに作られています。



くらし・サービス　map3図 D-2

商工会は、行きます！　聞きます！　提案します！

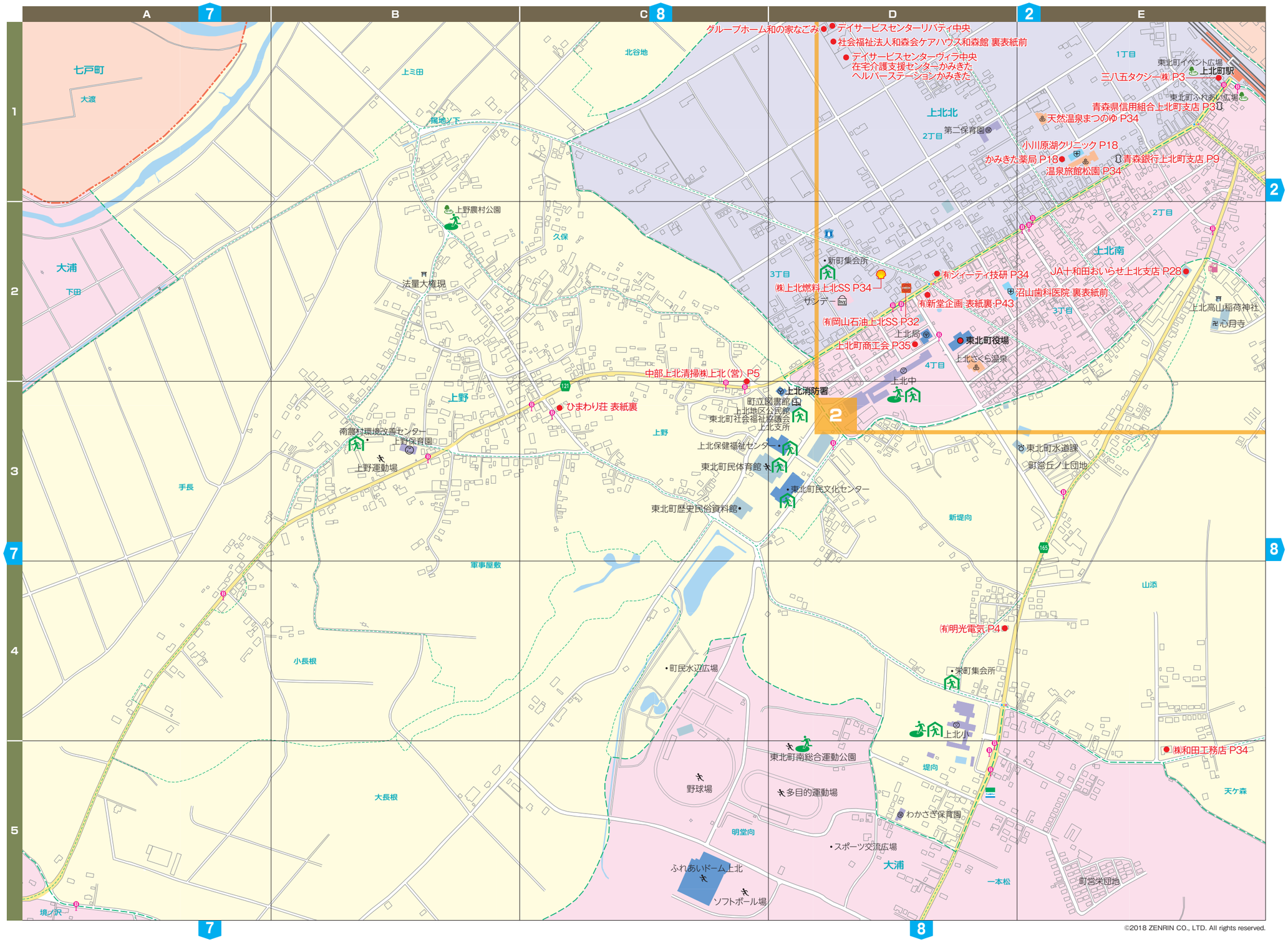
上北町商工会

～活力ある地域社会をめざして～



■東北町上北南四丁目３２－４８０
■TEL:0176-56-2335　■FAX:0176-56-3881
■営業時間／8:30～17:15　■定休日／土・日・祝日
■URL:http://kamikitasyokoukai.info/　■E-mail:shokokai@kamikitamati.com

P あり



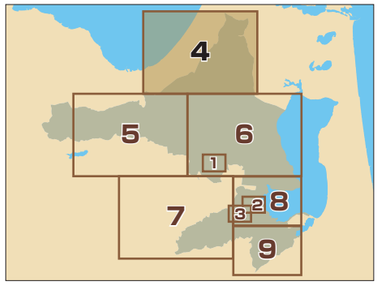
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉 JR線　私鉄線　国道 394　主要地方道 25　県道

〈凡例〉 町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所

東北町 map④

0　400　800m　1/40000



地図の豆知識 地図記号のなりたち

学校（がっこう）

漢字などいろいろな文字をべんきょうをするところなので、「文字」の「文」という漢字をデザインしてできました。また、学校のことを決めるのは当時の文部省（もんぶしょう）だったからとも言われています。



医療費控除をご存知ですか？

医療費控除とは、自分自身や家族が一年間にかかった総医療費を確定申告することによって、税金から控除することです。

家族全員の一年間の総医療費が10万円を越えた場合、その差額分が医療費控除の対象となります（生命保険等で医療費の一部が補填された場合は更にその金額を差し引いたものとなります）。また所得が200万円以下の場合は医療費が所得の5%以上になった場合その差額が対象です。

申告には病院からの領収書や薬局のレシートなどが必要になります。つい忘れて捨ててしまわないように注意しましょう。通院費用については領収書のないものが多いですが、家計簿などに記録するなどして実際にかかった費用について明確に説明できるようにしておいてください。

初めての申告には戸惑うこともあると思います。詳しくはもよりの税務署にお問い合わせください。



計算してみましょう！



◆医療費控除の対象となる金額

家族で１年間にかかった医療費 − ｛保険金などの補填 ＋ 10万円（所得が200万円以下の場合は所得の5%）｝ ＝ **医療費控除額**（最高限度は200万円）

※医療費控除額は実際に還付される金額とは異なります

参考：国税庁 HP

地図の豆知識 地図記号のなりたち

港（みなと）

船が港で荷物を上げおろすとき、船をとめるために「いかり」をおろします。そのいかりが記号になりました。



地図の豆知識 地図記号のなりたち

消防署（しょうぼうしょ）

江戸時代、火消しが使っていた「さすまた」という道具の形です。さすまたで火がついた家などのまわりの建物をこわすことで、火の広がりをおさえたのです。





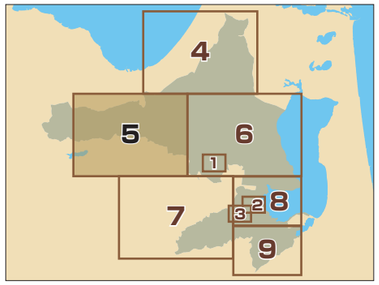
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉 JR線　私鉄線　国道　主要地方道 県道

〈凡例〉 町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所

東北町 map⑤

0　400　800m　1/40000



問題

何の標識かな？



1. 横断歩道
2. 通行止め
3. 歩行者専用

答え：1横断歩道

震度による揺れの感じ方

震度1　屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。

震度2　つり下がっている電灯などがわずかに揺れる。

震度3　棚の食器などが音をたてることもある。

震度4　眠っている人のほとんどが目を覚ます。歩行中の人も揺れを感じる。

震度5弱　家具が動いたり、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることも。

震度5強　タンスや重い家具が倒れたり、ブロック塀が崩れることも。

震度6弱　立っていることが難しい。かなりの建物で壁のタイルや窓ガラスが破損する。

震度6強　立っていられない。耐震性の低い建物は倒壊する恐れも。

震度7　多くの建物が倒壊。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生することも。

地図の豆知識　地図記号のなりたち

田（た）

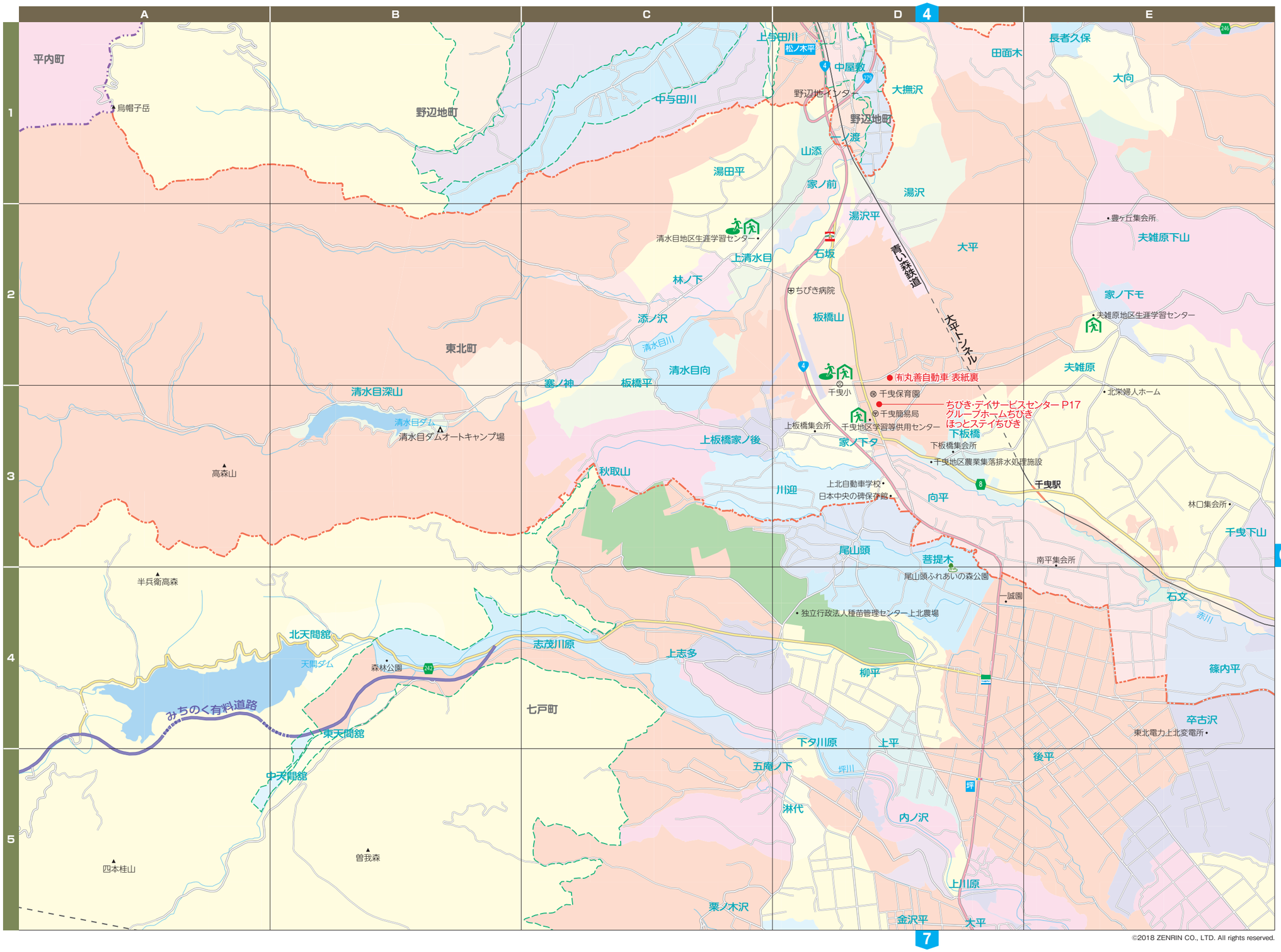
田植えをした田んぼの苗をイメージしています。



気をつけよう！　自転車の運転に注意

自転車に乗るときは、2人乗りや手離し運転は危険なので絶対にしないようにしましょう。





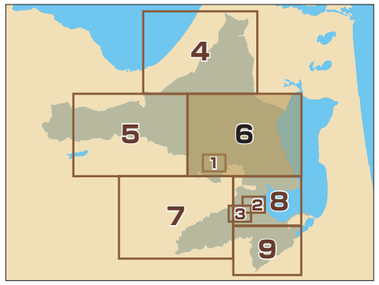
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉　JR線　私鉄線　394 国道　25 主要地方道 県道

●町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所　〈凡例〉

東北町 map⑥

0　400　800m　1/40000



建設　map6図 D-3

地域とともに
有限会社 共栄カセツ工業

(有)共栄カセツ工業

青森県知事許可
(般－２９)第１３３９２号
とび・土工、舗装、解体、土木一式工事

■東北町字滝沢平2-575
■TEL:0175-62-2300
■FAX:0175-62-2400
共栄産業株式会社グループ(十和田市)

P あり

地図の豆知識　地図記号のなりたち

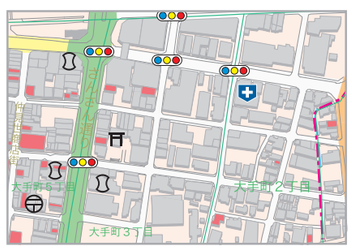
官公署(かんこうしょ)
公の文字をもとに作られています。

公 → 

地図の豆知識　地図の縮尺

実際の距離や大きさを、縮小して表した割合を「縮尺」というよ。実際の距離や大きさを分母、地図上の距離や大きさを分子(一般に1)として、1／7500と表すんだよ。1:7500のように比率で表す場合もあるよ。

0　75　150　225m
縮尺 1:7,500



地図の豆知識　地図記号のなりたち

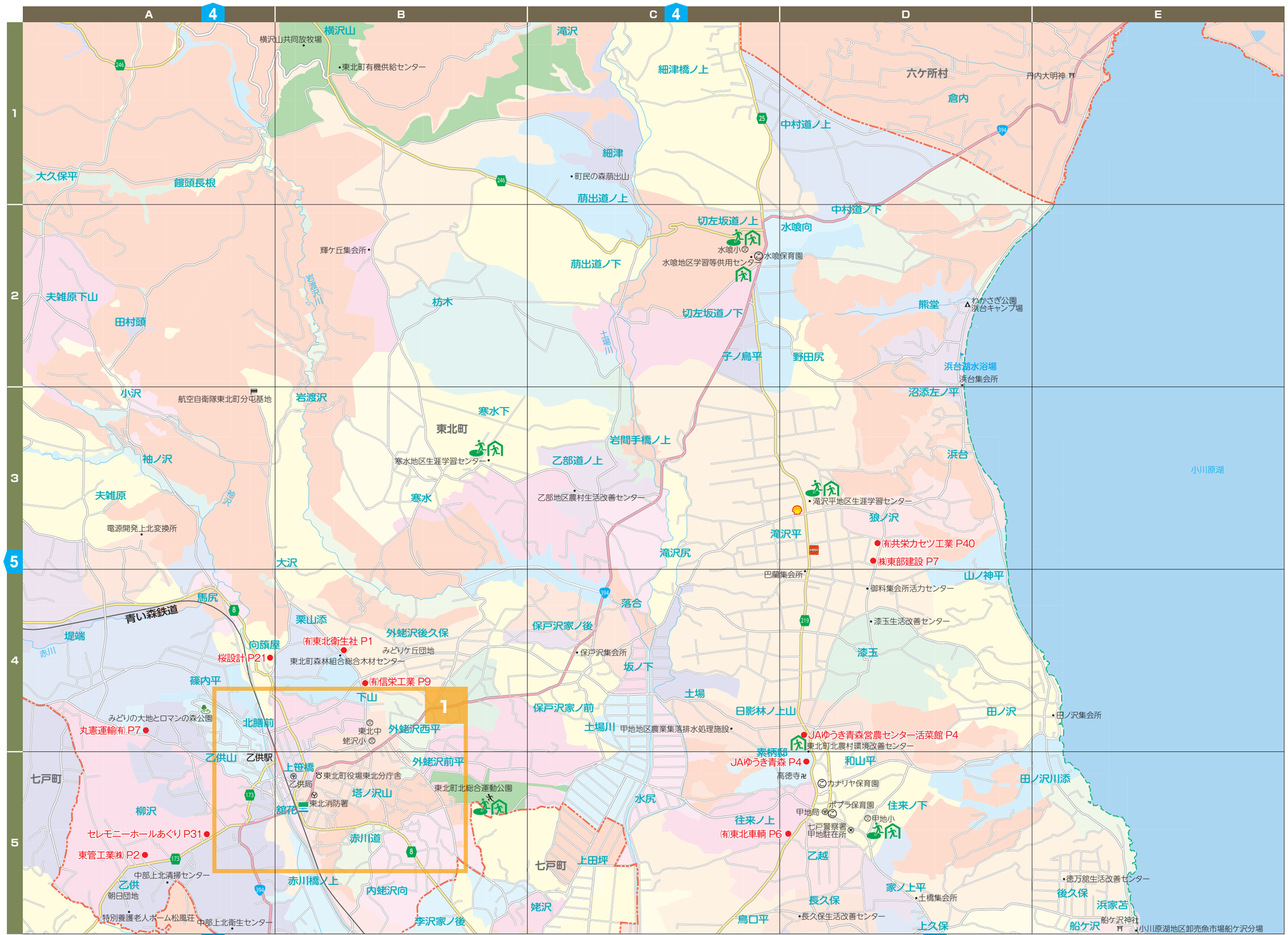
警察署(けいさつしょ)
おまわりさんのもっている警棒(けいぼう)を2本組み合わせた形だといわれています。



防犯チェック　できているかチェックしよう!

- □ 家や外で元気にあいさつをしている。
- □ 出かける時は、だれとどこで何をして何時に帰るのかをお家の人に伝えている。
- □ 帰りが遅くなった時は、お家に連絡を入れている。
- □ 外では一人にならないよう注意している。
- □ 暗いところや、人通りのないところは避けて通るように気を付けている。
- □ 大きな声で「助けて」と言うことができる。
- □ 防犯ブザー・ホイッスルなどの防犯グッズを持っていて、使い方がわかる。
- □ 知らない人から声をかけられたり、不審な人や車を見たり、おかしいと感じた時にはお家の人に知らせている。
- □ 通学路の危ない所と安全な所をお家の人と歩いてみた。
- □ いざという時に逃げ込む場所を決めている。

チェックの数 □個



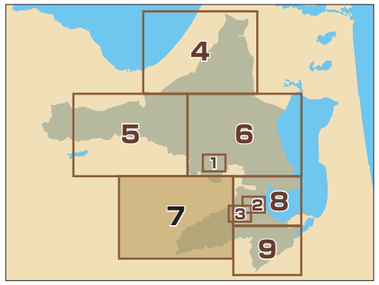
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉　JR線　私鉄線　国道　主要地方道 県道

〈凡例〉　町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所

東北町 map⑦

0　400　800m　1/40000　N



貸切観光バス事業　map7図 E-3

快適な旅を安心に乗せて運ぶ
上北観光バス(株)
上北トラベル



安心・安全でお客様から信頼される交通サービスに努め、運輸事業・観光事業を通じて地域社会の発展に貢献します。

■東北町大字大浦字境ノ沢６－６
■TEL:0176-56-5595　■FAX:0176-56-5596
■営業時間／9:00~18:00　■定休日／土・日・祝・年末年始（原則）
■E-mail:kkbt@jomon.ne.jp
上北トラベル　TEL0176-56-2866　FAX0176-56-2898　P あり

解体工事業　**一般建設業**
高所作業車・枝打ち・木切
沢目商会㈱
東北町大字新館字有野部２－１５９
Tel:0176-56-3905

金属切削加工　map7図 C-4

切削加工・プラスチック射出成形
株式会社 新和技研



半導体製造装置や光通信機器の部品を製造しています。
従来、マシンニングにて行なっていた複雑形状のものを複合NC旋盤にて品質とコストを両立いたします！！

■東北町大字新館字松原60-19
■TEL:0176-62-6820　■FAX:0176-62-6716
■営業時間／8:30~17:30　■定休日／土曜・日曜・祝日（当社カレンダーによる）
■URL:http://www.shigeyama-ss.com
☆従業員募集中!上記連絡先までお気軽にお電話ください☆　P あり

地図の豆知識　方位

地図はふつう北を上にしてかいてあります。北が上になっていない地図には方位をしめす記号がつけてあります。



地図の豆知識　地図記号のなりたち

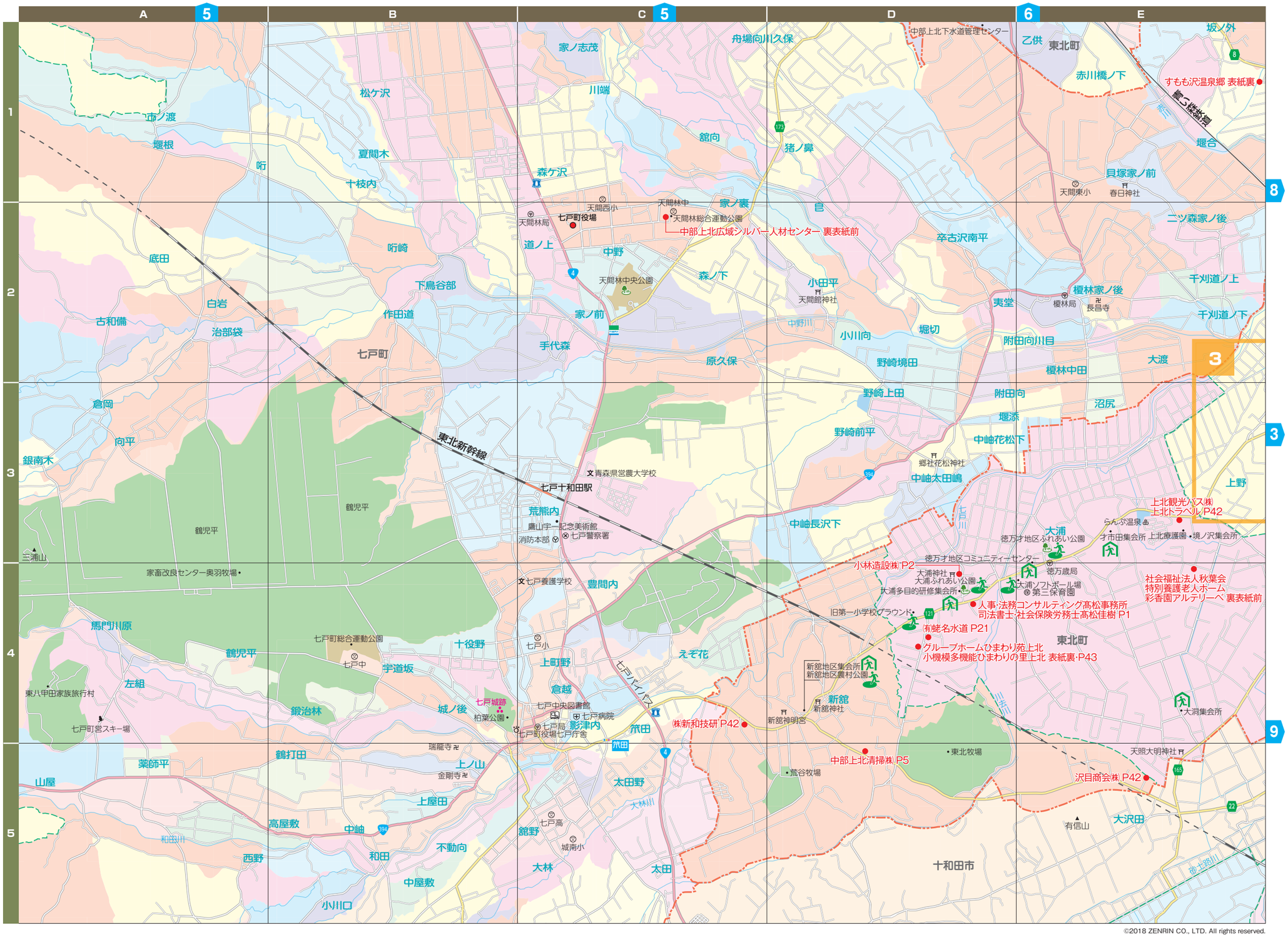
神社（じんじゃ）
神社の入口の鳥居（とりい）をデザインしたものです。



グループホーム
ひまわり苑上北
TEL FAX 0176-56-3778

小規模多機能
ひまわりの里上北
TEL FAX 0176-58-1022

東北町大字大浦字菅林116-1



©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉　JR線　私鉄線　394 国道　25 主要地方道 県道

●町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所　〈凡例〉

東北町 map⑧

0　250　500m　1/24000

総合建設業　map8図 B-4

創業から40年以上の信頼と実績。

新築工事・リフォーム工事 EBIKEN Co., Ltd 有限会社 蛯建

代表取締役　蛯名 重秋
新築・リフォーム・下水道工事・水道工事・電気工事

■地域密着・万全のアフターケアで住宅のお悩みを解決!
■Joy・kos住宅システム　ハートシステム加盟店
■東北町旭南3丁目452-1
■TEL・FAX：0176-56-5781



P あり

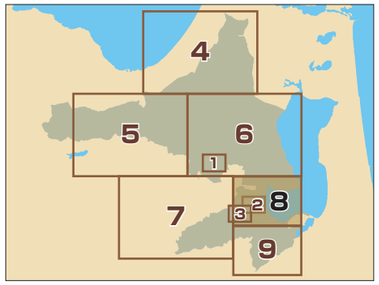
総合建設業　map8図 B-4

有限会社 佐々木建設

青森県知事許可（特-26）第500415号
土木・建築・とび・土工・管・舗装・水道施設工事一式

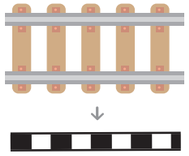
■東北町大字大浦字立野66-12
■TEL:0176-56-2284　■FAX:0176-56-5381
■E-mail:ojsiojgi@amber.plala.or.jp





地図の豆知識 地図記号のなりたち

鉄道（てつどう）（JR）
レールと枕木（まくらぎ）の形を表しています。



地図の豆知識

歩いて作った日本地図

伊能忠敬（いのうただたか）（1745年～1818年）は、
日本全国を歩いて測量し、
江戸時代に初めて
日本地図を作ったんだよ。



東北町上北南給油所　map8図 B-4



セルフ・フルサービスステーション
佐々木石油

◆油・タイヤ販売 ◆オイル・タイヤ交換
◆灯油・軽油の配達承ります。

■東北町上北南1丁目31-888
■TEL:0176-56-4802　■FAX:0176-56-5381
■営業時間／平日7:00～20:00

道の駅　map2図 D-5



新鮮で安い野菜
道の駅おがわら湖

●地域農産物直売所　4月～9月8:30～18:00.10月～3月9:00～17:30
●レストラン　10:00～16:00(L.O)
●お土産：ガニ汁缶・ワカサギ佃煮・小川原湖産大和しじみ

■東北町大字上野字南谷地122
■TEL:0176-58-1122　■FAX:0176-56-2275
・新鮮で安い地場産野菜が人気。
・小川原湖産大和しじみも通年販売中。
・お土産品も各種取り揃えてあります。

P あり



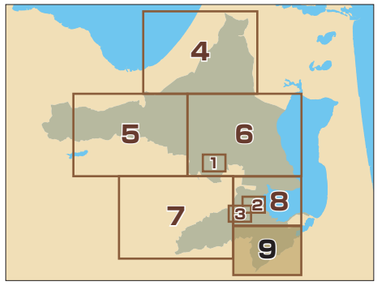
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉　JR線　私鉄線　国道　主要地方道 県道

町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所　〈凡例〉

東北町 map⑨

0　250　500m　1/24000



地図の豆知識 地図記号のなりたち

老人ホーム（ろうじんほーむ）
家とおじいさん、おばあさんが使う、つえがデザインされています。この地図記号は小学生のデザインが採用されました。



あなたの「1日に必要なカロリー」は?

1日に必要なカロリーは、仕事の種類によっても変わってきます。
自分の、1日のカロリーのめやすを知っておきましょう。

(1)身長から、自分の適正体重を計算します。

身長(m)×身長(m)×22=適正体重

たとえば、1m70cmの方なら1.7×1.7×22=63.58kgが適正体重となります。

(2)つぎに、あなたの普段の活動パターンから体重1kgあたりに必要なカロリーの数値を確認します。

あなたの普段の活動	職種など	体重1kgあたりに必要なカロリーの数値
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25〜30
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30〜35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35〜40
重労働	スポーツ選手	40〜

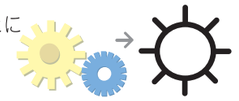
(3)適正体重に、確認したカロリーの数値をかけると、あなたの「1日に必要なカロリー」のめやすがわかります。

適正体重×カロリー数値=1日に必要なカロリー

身長1m70cmのあなたが一般事務系のサラリーマンなら63.58×25〜30=1590〜1907となり、1590〜1907kcal(キロカロリー)がめやすということになります。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

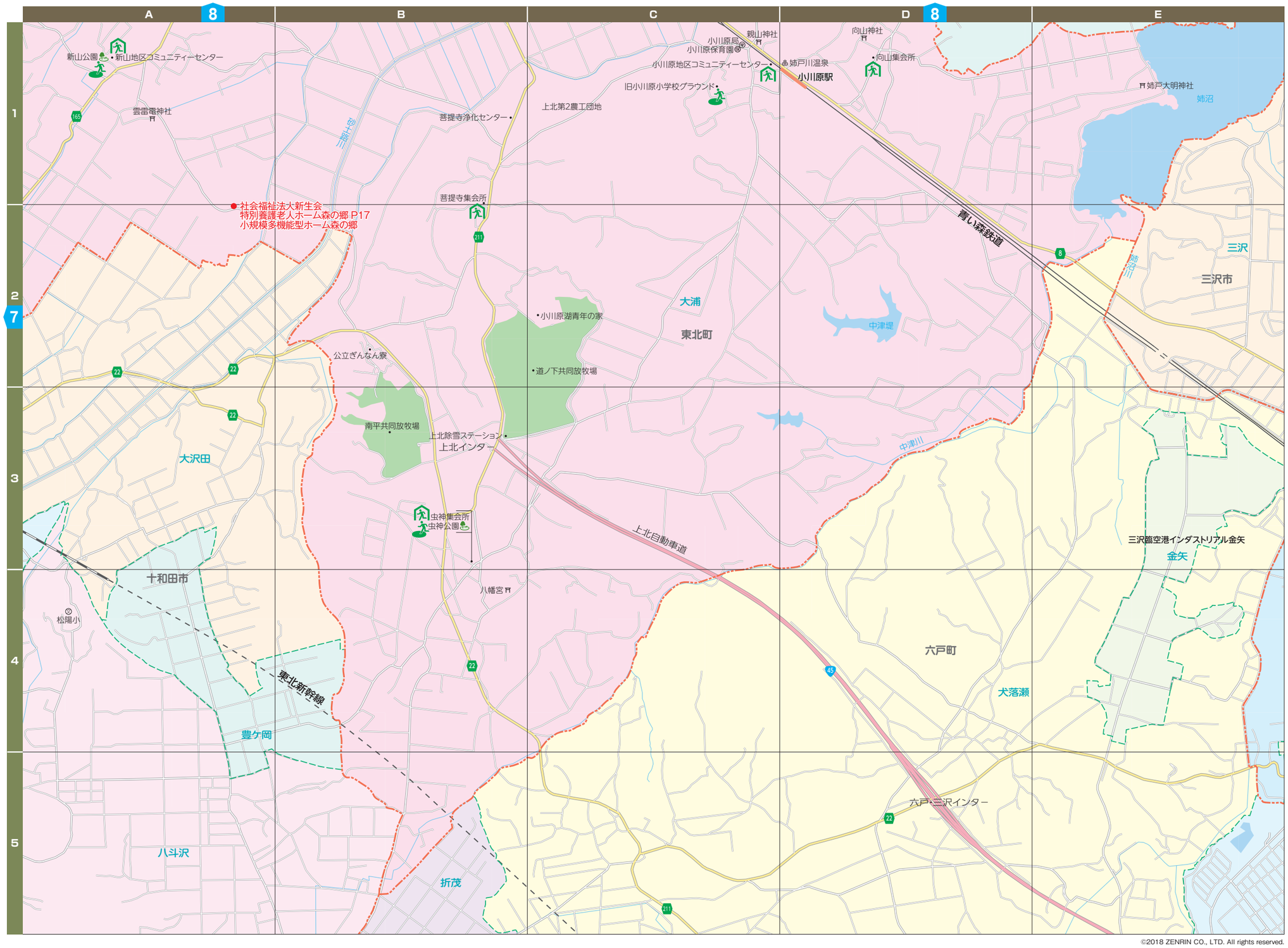
工場（こうじょう）
機械の歯車（はぐるま）の形がもとになっています。



防犯チェック 危ない所をチェックしよう!

- □ 人通りが少ない道
- □ 木が多くて暗い公園や神社
- □ 夜に明かりが少ない道
- □ まわりから見えにくい駐車場
- □ 空き室の多いビル
- □ 公園内のトイレやその裏
- □ 人が住んでいない荒れた家
- □ ビルの暗い入口や脇の陰
- □ 線路脇や地下道
- □ 縦列駐車が多い道
- □ 落書きが放置された長い壁のある場所
- □ ゴミが散乱している場所
- □ 放置自転車が多い道
- □ 歩道がない細い道
- □ 信号がない交差点

チェックの数 □個



©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

〈凡例〉 JR線　私鉄線　394 国道　25 主要地方道 県道

●町役場　官公庁　学校　医療機関　避難場所　避難所 〈凡例〉

ごみ

▶連絡先

●東北町保健福祉センター
☎0175-63-2001　FAX0175-63-2043

●上北保健福祉センター
☎0176-56-2933　FAX0176-56-3429

ごみを出すときのルール

◎分別を徹底しましょう。
◎粗大ごみ以外は指定袋に入れましょう。
◎指定のごみ袋には、町内会名と氏名を必ず書きましょう。
◎ごみは収集日の当日朝８時までに出しましょう。
◎他の地域のステーションには出さないようにしましょう。
◎指定袋は4袋まで、粗大ごみは２個まで出せます。

●燃やせるごみ **【指定（赤袋）】** （毎週月・木曜）	●小型プラスチック製品（ビデオテープ・CDなど）は燃やせるごみです。 ●生ごみは水気をよく切って出してください。 ●食用油は、布などに浸すか、固めてください。 ●紙おむつは、汚物を取り除いてください。	
●紙類（資源ごみ） **【指定（赤、青、透明袋）】** （１か月間に１回）	●その他紙（メモ用紙、紙パック、包装箱など）は指定（青袋）にいれて出してください。 ●新聞紙・雑誌・ダンボール等はできる限り、子ども会などの資源回収に提供してください。 ●ファイル等で金属がついているものは、燃やせないごみに出してください。 ●ガムテープ、セロハンテープ、ビニールテープ等のり付けしているテープで、しばらないでください。	
●燃やせないごみ **【指定（青袋）】** （１か月間に１回）	●割れた蛍光灯・電球・ガラス・陶や刃物・針は紙などで包んで出してください。 ●電池を使用している製品は必ず電池を抜いて出してください。 ●カセットボンベやスプレー缶は必ず穴を開けて残っているガスを抜いてから出してください。	
●びん類・缶類（資源ごみ） **【指定（青袋）】** （びん類月１回・缶類月２回）	●びん類・缶類は洗って出してください。 汚れがひどいもの、さびたものは、燃やせないごみに出してください。 ●空きびんのふたで、プラスチックは燃やせるごみ、アルミは燃やせないごみに出してください。 ●外れにくいキャップや中栓はつけたままでもかまいません。	
●ペットボトル（資源ごみ） **【指定（赤袋）】** （１か月間に１回）	●飲料が入っているものは収集しません。 ●キャップは燃やせるごみに出してください。 ●ペットマークがついているものに限ります。 ●汚れがひどいものは燃やせるごみとして出してください。	
●粗大ごみ （１か月間に１回）	●指定袋に入らないごみは粗大ごみとなります。 ●粗大ごみに荷札やガムテープ等を利用して「氏名」と「町内会名」を記入してください。 ●石油ストーブの灯油および乾電池は抜き取ってください。	
●収集しないごみ （自分で直接搬入）	◎清掃センターへ	布団・じゅうたん・カーペット・ブルーシート・ビニールホース（切断しないもの）（切断しないもの）
	◎最終処分場へ	ハウスパイプ・土砂・ドラム缶・ホームタンク・庭木・小型農業用機械・廃木材（自分で解体したものに限る）引っ越し等で出る多量のごみ（５袋以上）
●受け付けないごみ	●危険物（医療廃棄物・タイヤ・バッテリー・消火器・農業用廃プラスチック等） ●家電四品目（テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、エアコン）は解体しても受け付けできません。 ●パソコン（ディスプレイ・デスクトップ型パソコン本体・ノート型パソコン）はパソコンメーカーに電話してください。	

東北町　くらしのガイドブック
2018年　3月発行
発行：東北町　株式会社ゼンリン　八戸サービスセンター

○行政の業務に関するお問い合わせは、東北町役場各担当課までお問い合わせください。
※掲載内容は、平成30年1月1日現在のものです。発行後、掲載情報に変更がある場合もありますのでご了承ください。
○広告内容及び地図内容については、㈱ゼンリンまでお問い合わせください。

お問い合わせ先
東北町役場　〒039-2492　青森県上北郡東北町上北南四丁目32-484　TEL 0176-56-3111（代）
㈱ゼンリン 八戸サービスセンター　〒031-0041　青森県八戸市大字廿三日町10番地　石万ビル3F　TEL 0178-43-3579

「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の50万分1地方図、2万5千分1地形図及び電子地形図25000を使用した。（承認番号 平29情使、第444-083号）」
「この成果品は、青森県が作成した測量成果を青森県知事の承認を得て使用したものである。（承認番号平成29年1月13日付け青林第885号）」
「この地図は、東北町長の承認を得て、同町作成の1/10,000東北都市計画図を使用して調製したものです。」（平成28年11月22日　東北企画第581号）

無断で複写・転載することはご遠慮ください。
著作権者に無断で本誌の全部または一部を複製及び転載することは、著作権法により禁止されています。
©Tohoku Town
©2018 ZENRIN CO., LTD. All rights reserved.

お 断 り

本文中の地図は弊社2017年6月発行東北町住宅地図データをもとに作成しております。作成には細心の注意をはらい編集作業を行っておりますが、データ量は膨大であり日々変化する現状と地図面とが一致しない場合があります。また、目標名称などは見易さを優先し正式名称などを一部割愛して表現をしております。申し訳ございませんが何卒ご了承くださいます様よろしくお願い申し上げます。

福祉・介護　map3図 D-1

天然温泉の癒しと寛ぎの空間で
社会福祉法人 和森会
ケアハウス和森館



併設事業所・デイサービスセンターヴィラ中央　TEL:58-1110
・デイサービスセンターリバティ中央TEL:58-1112
・グループホーム和の家なごみ　TEL:58-1113
・在宅介護支援センターかみきた　TEL:58-1100
・ヘルパーステーションかみきた　TEL:58-1100

■東北町上北北2丁目33-305
■TEL:0176-58-1101　■FAX:0176-58-1102
■URL:http://washinkai.or.jp
■E-mail:carehouse@washinkai.or.jp

くらし・サービス　十和田市

きれいな水環境を子どもたちへ
㈲十和田浄化槽センター

◆浄化槽は定期的な保守点検と年1回の汲取清掃が必要です。◆
浄化槽保守点検／汲取清掃／施工修理／トイレ水洗化工事
排水管つまり除去／排水等水廻り工事／アスファルト工事

本　　社：十和田市東十四番町41-16
TEL（0176）23-0424　FAX（0176）23-0918
おいらせ営業所：おいらせ町木ノ下東3759-11
TEL（0178）20-0081　FAX（0178）20-0082
営業時間／8:00～17:00　定休日／日曜日・祝祭日

請負・人材派遣業　map7図 C-2

公益社団法人
中部上北広域
シルバー人材センター



☆会員入会・仕事のご依頼募集中です☆
東北町・七戸町に居住し60歳以上の健康で働く意欲のある方は、どなたでも入会できます。また、屋内外の清掃、草刈り・植木の剪定・農作業などの仕事を請け負っています。詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

■七戸町字森ノ上16-4　天間林老人福祉センター内（2017年4月に移転しました）
■TEL:0176-58-0141　■FAX:0176-58-0142
■受付時間／8:15～17:00
■休業日／土曜・日曜・祝日・12月29日～1月3日
※移転のため電話・FAX番号が変更となっています。ご注意ください。
P あり

歯科　map2図 A-5

沼山歯科医院



◆診療時間◆　平　日 9:00～12:30　14:00～18:00
土曜日 9:00～13:00
休　診 日曜日・祝日

■東北町上北南3丁目32-554
■TEL:0176-56-3957　■FAX:0176-56-4983
P あり

地図の豆知識　地図の距離

地図上の長さから、実際の距離を求めてみよう!

1:M（1／M）の縮尺の場合、
実際の距離＝地図上の距離×M

（例）1:2000の縮尺で、地図上での長さが
2cm（0.02m）の場合
実際の距離＝0.02（m）×2000＝40（m）

福祉　map7図 E-4

あふれる笑顔でひとりひとりを大切に
社会福祉法人　秋葉会
彩香園アルテリーベ



法人の基本理念である“主観的幸福感の追求”をめざし、利用者様が希望に満ち溢れた生活を送れるよう、思いやりとやさしさのこもったサービスを提供いたします。地域コミュニティの発展と地域の福祉向上に貢献するよう努めます。上北地域福祉事業部門では特別養護老人ホーム、デイサービス、居宅支援事業所、グループホーム、訪問看護、訪問介護事業を展開しております。

■東北町大字大浦字境ノ沢１２７
■TEL:0176-56-2111　■FAX:0176-56-2158
■URL:http://akibakai.com
■E-mail:saikouen127@akibakai.com

防災豆知識　「災害用伝言ダイヤル171」



災害で電話がつながりにくい状態になった時に利用できる伝言サービス。安否の確認や緊急連絡に便利です。

【使い方】
忘れて
イ　ナ　イ？
1 7 1
にダイヤルする

伝言を録音する時は1
伝言を再生する時は2

連絡をとりたい人の電話番号
（○○○）○○○-○○○○

メッセージを話す
メッセージを聞く



◆整形外科・内科◆

院長：岩渕　勝雄

「患者様との会話を大切にしながら、診療を続けております。」

入院施設あり

＜送迎バスあり＞
無料送迎バスを運行しております。利用ご希望の方は、お電話ください。

医療法人 瑞翔会 旭日クリニック

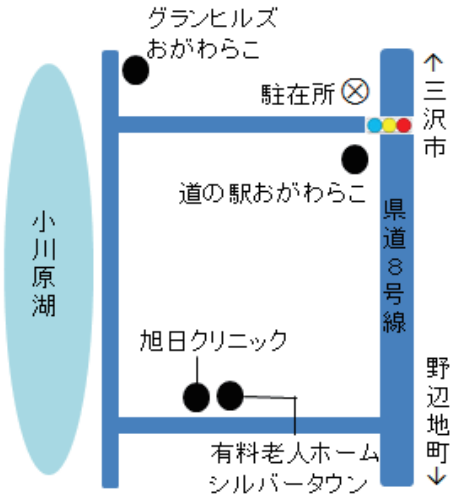
内科・整形外科・消化器外科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	／
14:00～17:30	●	●	●	／	●	／	／

休診日/木曜日午後・土曜午後・日曜日・祝日
※木曜日は整形外科のみ　※金曜日・土曜日は内科

東北町大字上野字南谷地258-1（旧上北町）

TEL.0176-58-2050



サービス付き高齢者向け住宅

グランヒルズおがわらこ



介護のことでお困りではありませんか？
入居案内・施設案内・介護相談を
随時受付いたしております。

	シルバータウン	グランヒルズ
家　賃	27,000円	42,000円
共益費	2,500円	3,000円
食　費	36,000円	36,000円

その他、介護費用や医療費等、実費負担があります。

株式会社サンライズ

〒039-2407 東北町旭南3丁目296-2
TEL 0176-58-1551
FAX 0176-58-1060

医療と介護が連携して
24時間サポート

旭日クリニックは、
「シルバータウン」・「グランヒルズおがわらこ」の協力医療機関となっておりますので医療と介護の連携がスムーズです。

「シルバータウン」・「グランヒルズおがわらこ」への訪問診療・訪問介護、また緊急時には往診・入院にも対応いたします。

住宅型有料老人ホーム

シルバータウン

