



ゆめ みらい 心ときめく
ふるさとづくり



階上町

暮らしの便利帳

Hashikami Town Guide Book



2023
保存版



階上町ガイド
町の魅力を再発見

行政ガイド
手続きなど

生活ガイド
医療機関の情報など



階上町
株式会社サイネックス

	階上町ガイド	4
	防災	17
	戸籍・各種証明・ 国民年金	19
	ごみ・ペット	21
	税金	22
	社会福祉・ 障害者福祉	23
	成人保健・ 母子保健	24
	子育て支援	26
	教育	27
	国保・介護・ 高齢者福祉	28
	建築・都市計画・ 道路・バス	30
	農林業	32
	相談・町内会	33
	生活ガイド	34

階上町役場

〒039-1201
青森県三戸郡階上町大字
道仏字天当平1-87

TEL 0178-88-2111(代)

『人にやさしく、町にやさしく』

お客様から回収した廃棄物は分別し、リサイクル可能な廃棄物は資源に戻す循環処理を積極的に取り組んでおります。衛生的な生活環境と、美しい自然環境を未来につなぐため、地域の皆様へ貢献できればと考えております。

快適な生活環境を目標に地域に貢献し、組織と人が成長できる会社作りを目指します。



事業系一般廃棄物

会社・商店・飲食店・病院・工場など、事業活動に伴って排出されるごみを定期回収いたします。事業所から排出される、段ボール・新聞・雑誌カタログなど、リサイクル可能な紙類も回収いたします。



産業廃棄物

事業活動によって排出される各種産業廃棄物の収集運搬、処分をおこないます。大量排出にも対応可能です。



粗大ごみ・引越しごみ

一人では、重い!大きい!時間がない!お困りの方はご相談ください。引越しの際に、一時的に発生したごみもお任せください。



除雪・排雪・草刈り

天候や時間帯、作業場所など、対応できる範囲で承っております。



お電話でお気軽にお問い合わせください。

有限会社 **東司清掃管理**

〒031-0802 八戸市小中野1丁目2番4号

TEL.0178-43-7777

受付時間9:00~16:30/日曜日・祝日休み

FAX.0178-47-5381

取得許認可等

八戸市一般廃棄物収集運搬業

階上町一般廃棄物収集運搬業

青森県産業廃棄物収集運搬業(許可番号00200005228)

八戸市産業廃棄物収集運搬業(許可番号12210005228)

青森県産業廃棄物処分業(許可番号00220005228)

八戸市産業廃棄物処分業(許可番号12220005228)

特別管理産業廃棄物収集運搬業(許可番号00250005228)

八戸市一般廃棄物処理施設設置許可

<https://toji-seisokanri.jp/>



階上町

暮らしの便利帳



あら や のり あき

階上町長 荒谷 憲輝

発行のごあいさつ

階上町では、「ゆめ みらい 心ときめく ふるさとづくり」を基本理念として、町民の皆さまが心豊かで、活力あふれる地域づくりを実現することを目指して、各種施策の推進に取り組んでおります。

三陸復興国立公園、みちのく潮風トレイル、三陸ジオパークに指定されている階上岳と階上海岸をはじめ、豊かな自然の恩恵を受けながら、また、町民の皆さまの郷土愛に支えられながら、これからも明るい未来を創造していけるような魅力ある人づくり・まちづくりに努めてまいります。

このたび、町民の皆さまの生活に役立つ情報をお届けするため「階上町暮らしの便利帳」を発行する運びとなりました。この便利帳は、当町と株式会社サイネックスが官民協働により作成したもので、町の概要のほか、行政情報やイベント情報、生活ガイドなどを掲載しています。この便利帳をいつもお手元に置いていただき、ぜひ皆さんの日常生活にお役立ていただければと思います。

本誌の作成にかかる費用は、ご賛同いただいた事業者の皆さまからの広告掲載費用で賄われております。発行に当たり、ご賛同いただいた事業者の皆さまにこの場をお借りして深く感謝申し上げます。

令和5年1月

階上町暮らしの便利帳

INDEX

広告

階上町内オンリーワン動物病院

🐶と🐱のクリニック

かもめ獣医科医院

Kamome Veterinary Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	—	●	9:00~12:00
15:00~19:00	●	●	●	●	—	●	—

休診日 毎週金曜日



TEL0178-88-1704 FAX0178-38-6157

〒039-1212 階上町高前西7丁目9-2932

- 1 発行のごあいさつ
- 2 INDEX

🔍 階上町ガイド 4

- 4 階上町の概要
- 6 階上町マップ
- 8 階上の山・里・海
- 10 階上の歴史文化
- 11 階上でアウトドア
- 12 階上の年中行事
- 14 階上の味覚
- 16 役場各課連絡先一覧

🚨 防災 17

- 17 津波への備え
- 17 風水害対策
- 18 階上町避難所一覧
- 18 災害用伝言ダイヤル(171)について
- 18 災害用伝言板サービス
- 18 災害に関するご相談窓口

📄 戸籍・各種証明・国民年金 19

- 19 戸籍の各種届出
- 19 住民異動各種届出
- 19 各種証明書
- 20 印鑑登録
- 20 マイナンバー(個人番号)
- 20 国民年金

🗑️ ごみ・ペット 21

- 21 ごみの処理について
- 21 ペットについて
- 21 ハチの駆除について

💰 税金 22

- 22 個人住民税
- 22 法人町民税
- 22 固定資産税
- 22 軽自動車税(種別割)
- 22 国民健康保険税
- 22 町税の納付方法
- 22 証明書の交付

🤝 社会福祉・障害者福祉 23

- 23 社会福祉
- 23 障害者福祉



日々の暮らしにご活用ください



UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



広告

防蝕塗装から一般塗装まで



信頼と技術

株式会社 **かわはら**

青森県知事 一般建築許可 (般-30)第300555号

求!
塗装職人
未経験者歓迎
経験者優遇



見積り無料ご相談ください。

階上町赤保内字外平 23-36

TEL 0178-88-3286

FAX 0178-38-5011



**成人保健・
母子保健** 24

- 24 成人保健・健康づくり
- 24 母子保健

子育て支援 26

- 26 乳幼児医療・子ども医療
- 26 各種手当・ひとり親家庭
- 26 児童虐待予防対策
- 26 保育園・認定こども園
- 26 地域子育て支援センター
- 26 放課後児童クラブ

教育 27

- 27 小中学校
- 27 支援

**国保・介護・
高齢者福祉** 28

- 28 国民健康保険・
後期高齢者医療制度
- 29 介護保険
- 29 地域包括支援センター

**建築・都市計画・
道路・バス** 30

- 30 道路・都市計画・建築
- 30 移住・定住支援
- 30 土地取引
- 31 町営住宅
- 31 下水道
- 31 階上町コミュニティバス

農林業 32

- 32 農業
- 32 林業・畜産

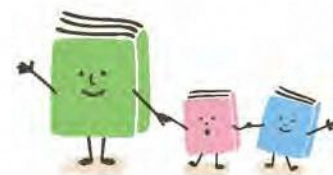
相談・町内会 33

- 33 各種相談
- 33 あなたも町内会へ

生活ガイド 34

※生活ガイドは、暮らしに役立つ情報を掲載
しており、有料広告ページとなります。

- 34 健康な生活を
おくるための基礎知識
- 36 健康チェックと元気法
- 38 葬儀について
- 39 お墓の形いろいろ
- 41 階上町商工会





地理

青森県三戸郡の東部にあり、東は太平洋に面し、北西は八戸市、南は岩手県九戸郡軽米町・洋野町に接しています。南端の県境には標高739.6メートルの階上岳があり、町域はその北麓に広がる海岸段丘の丘陵地が大半を占めて海に至っており、山・里・海がコンパクトにバランスよく立地する町です。また、青森県の最東南端に位置するため、県内で最も早く朝日が昇る町としても知られています。

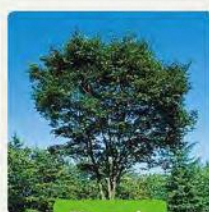


町章



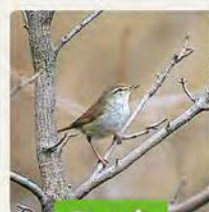
町の花

つつじ



町の木

けやき



町の鳥

ウグイス



町の魚

アブラメ

わたしたちの住むまち

階上町の概要

Profile of HASHIKAMI

人口・世帯数 2022年12月1日現在

人口 12,928人
男 6,505人
女 6,423人

世帯数 6,022世帯



広告

3次元起工
測量

3次元設計
データ作成

ICT機械に
よる施工

3次元出来
形管理等の
施工管理

3次元データ
の納品

**点群処理から、施行管理・電子納品まで
ICT活用工事をトータルでサポートいたします。**



I-Construction KOMATSU PC-200i-10導入
建設現場における一人一人の生産性を向上させ、経営環境を改善し、
建設現場に携わる人の技術の向上を図り、安全性の確保を推進していきます。



EX125W-6 チルトローテーター仕様 導入
チルトローテーター仕様ホイール式油圧ショベルを導入いたしました。
1台で何役もこなせるすぐれものです。

業務内容

1. 建築一式工事
2. 土木一式工事 (ICT施工)
3. 宅地造成工事
4. 注文住宅 (新築)
5. リフォーム
6. 外構工事
7. 解体工事
8. 不動産売買及び賃貸
9. スーパーハウス販売

やまみち

株式会社山道建設

〒039-1201 階上町大字道仏字白座窪22

お問い合わせはこちらまでお気軽にどうぞ

Tel.0178-89-2753 Fax.0178-87-3279

<https://yamamichi-kk.com/>



町民憲章

わたくしたちは、やま(臥牛山)と、うみ(太平洋)の美しい自然にはぐくまれた豊かな伝統をもつ階上町民です。

わたくしたちは、愛する郷土の発展としあわせをねがいこの憲章を定めます。

- 一、心のふれあいを大切にし文化の高いまちにしましょう。
- 一、より豊かな生活を求め活力のあるまちにしましょう。
- 一、心とからだをきたえ健康なまちにしましょう。
- 一、恵まれた自然を愛護し美しいまちにしましょう。
- 一、みんなできまりを守り住みよいまちにしましょう。

階上町シンボルキャラクター

「はしかみキッズ」


特産品のウニをモチーフに「かぜ丸」、町の花つつじをモチーフに「つつじ姫」、町の魚アブラメをモチーフに「あぶらめくん」、あわせて「はしかみキッズ」!



広告

- 新築工事 ■リフォーム工事 ■土木工事一式
- 外構工事 ■一般住宅解体工事

青森県知事許可(般-2)第16880号

 **株式会社 沼建設**

階上町大字道仏字神山11-178

☎(0178)87-3540 FAX(0178)87-3590



広告

あなたの街のでんきやさん
地域と共に、これからも。

でんきのマツオ



電話1本で
お調べいたします。



商品の使い方、お手入れ
点検とアフターフォローも
お任せください。



出張修理もおまかせ
ください。



住宅設備、リフォーム相談

階上町道仏字ケイ33-54(ユニバース階上店向かい)
TEL.0178-80-1180 FAX.0178-80-1186
AM9:00~PM6:00 定休日/日曜・祝日

光ファイバ製品等組立・加工



株式会社 **ダイヤレックス**

〒039-1211 階上町萱前東8丁目6-5
TEL.0178-88-3040 FAX.0178-88-1968

未来へと繋ぐ、豊かで自然環境の保全と、
快適で安全な暮らしのために。



伊勢屋金網工業株式会社

技術力、開発力を支える源泉は“若い人材”です。

【八戸営業所】TEL0178-88-3361

青森県三戸郡階上町萱前東1-9-91

伊勢屋金網工業 検索



階上町 マップ

階上町ガイド



広告

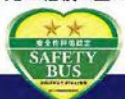
観光・ビジネスに好評です!!



- 自切バス
送迎バス
ご予約
- タクシーの
ご用命
- 個人
団体旅行の
企画
- JRきっぷ
取次ぎ
- ホテル
旅館の
ご予約
- その他
旅行全般の
ご相談

大型バスから
ジャンボタクシーまで
人数に合わせて対応いたします。
運転代行も承ります!

このマークは安全運行の
安心と信頼の証です。



株式会社北日本中央観光バス
TEL.0178-88-1515 FAX.0178-88-5450

有限会社オーエタクシー
TEL.0178-88-2035 FAX.0178-88-2063

<http://www.kitabus.co.jp> kitabus@if-n.ne.jp



広告

階上町ガイド

八戸圏域水道企業団工事指定店
八戸市・階上町排水設備工事指定店

給排水・衛生設備工事・電気工事

株式会社 アラヤ

〒039-1201
三戸郡階上町大字道仏字神山10

TEL (0178)89-2752
FAX (0178)87-3275

一般貨物運送事業

株式会社 エスピーライン

代表取締役 佐々木 良昌

〒039-1201 階上町大字道仏字町道端1-72

TEL / 0178-88-1133
FAX / 0178-88-1166

広告

特殊伐採
スペシヤリスト集団

私たちは、個人様宅から公共工事、神社仏閣まで、あらゆる場所でも周囲の環境を壊すことなく熟練の技で処置を施す「特殊伐採」のスペシヤリスト集団です。

一般建設業 青森県知事許可(般-1)(般-2)第300748号

青森伐採レスキュー株式会社

AOMORI FELLING RESCUE

代表取締役 袖平 純二

〒039-1201 階上町大字道仏字耳ヶ塚3-399

tel 0178-79-5006 詳しくは▼
fax 0178-79-7247

青森伐採レスキュー 検索 https://aomori-fr.co.jp/

あなたの事のおまかせ!

石橋布団店

あなたの街の寝具とカーテンのお店

石橋布団店

羽毛布団・綿布団は 当店工場で打ち直し仕立て致します!

リフォーム

〒039-1201 階上町大字道仏字神山11

階上駅前通り 電話 (0178)89-2547

上水道 浄化槽
下水道 リフォーム工事

蒼前の水道屋

階上町指定排水設備工事店
八戸圏域水道企業団指定工事店

株式会社 中村設備

階上町蒼前東四丁目6-238

携帯 090-2270-4900
TEL 0178(88)5643



階上の山・里・海

多様な自然環境が美しい景観を描き出す



階上岳(臥牛山)

標高739.6m。北西には隣接する八戸市街、八甲田連峰を一望でき、北東には広大な太平洋、また南西には北上山地を眺めることができます。



大開平のつつじ

階上岳の8合目、大開平には天然のつつじが見事に群生し、5月下旬から6月上旬に見頃を迎えます。



変化に富んだ地形でレジャーに最適

階上岳龍神水

「岳大明神」は山形県鶴岡市の善宝寺にある龍神の分身といわれ、雨と水の子で、日和乞いや雨乞い、地鎮や風鎮、豊作加護、悪魔払いに信仰されてきました。この龍神水は山の山頂付近の湧き水としては珍しいものです。



階上海岸

三陸復興国立公園の一角をなす延長 5.5km の階上海岸は、芝生地帯、岩礁地帯と変化に富み、釣りなどのアウトドアレジャーには格好の場所です。磯釣りや沖釣りを楽しむことができます。また、どこまでも青い太平洋を満喫するハイキングコースがあります。

広告

郷土の発展と、
地域社会貢献

鉄筋工事・建築一式・土木一式
青森県知事許可(般-30)第300540号

株式会社 丸 鐵

代表取締役 猪鼻 学

会社 電話 0178-1211 階上町蒼前東4-6-61
電話 (0178)20-8741 FAX (0178)20-8740
加工場 電話 039-1208 階上町大字階上町角柄折字外堀6-21

鉄筋工 随時募集中!! (社保完備)

- 鉄筋工/(職人) 日当 15,000円~
- やる気ある人
- 鉄筋工/(好きな人) 日当 12,000円~
- 明るい人
- 鉄筋工/(興味ある人) 日当 10,000円~
- 楽しい人
- 各種 手当あり(夏・冬)

詳しくは、当社までお気軽にお問い合わせください 経験者優遇・未経験者歓迎

巨大なタコの
伝説が残る
神社



泊川神社



脇にある鳥居下の干潟に大ダコが棲み、旅人を襲って溺死させたという伝説があります。タコは目が丈夫なことから眼病治療にご利益があるとか。初日の出の名所でもあります。



広告



階上町ガイド

青森県指定天然記念物



銀杏木窪の大銀杏

推定樹齢千年という町内一の古木で、明神小祠の御神木、「垂乳根の銀杏」とも呼び親しまれています。

青森県指定天然記念物



茨島のトチノキ

稲荷神社の御神木でもあり、樹高28.5m、幹囲6.98mの大樹。枝を支柱で支えるほどの古木・巨木です。

三陸復興国立公園

東日本大震災により被災した三陸地域の復興に貢献するため、岩手県久慈市から宮城県気仙沼市に至る陸中海岸国立公園に、階上町から八戸市までの海岸と階上岳の種差海岸階上岳県立自然公園が加わることで南北総延長約220kmの国立公園となりました。

三陸ジオパーク

ジオパークとは、科学的に見て特別に重要で貴重な、あるいは美しい地質遺産を複数含む一種の自然公園です。三陸ジオパークは、北上山地東部に位置し、青森・岩手・宮城の3県16市町村からなる、南北約220km、東西約80kmで、その海岸線は約300kmにもおよぶ日本一広大なジオパークです。

一般水中工事
海産物採取作業
水中調査撮影

有限会社 階上潜水工業

〒039-1201 階上町大字道仏字天満林7
TEL.0178-89-2624

笑顔のために!!

有限会社
XII コマツ工業

建設業許可 青森県知事般-3第300036号
産業廃棄物収集運搬 許可番号0200109023

— 営業のご案内 —

- ・土木一般 ・防護柵
- ・エクステリア ・フェンス
- ・ネット ・遊具取付

階上町大字赤保内字外平24
TEL 88-5545 FAX 88-5546

広告

TKK

今までも。これからも。
未来・信頼・安心

TOHOKU TOSHI KOTSU
株式会社 東北都市交通
一般貸切旅客自動車運送事業
代表取締役 猪鼻 春雄

本社 〒028-8802 洋野町大野29-6-71
TEL (0194) 77-3355 FAX (0194) 77-3356
本社営業所 〒039-1202 階上町大字赤保内字外平23-43
(予約センター) TEL (0178) 80-7925 FAX (0178) 80-7926

お社
ほせんか!

やすらぎのある住まい造り

水上建築工房

新築、リフォーム、外装工事、外溝工事
承ります。
お気軽にご相談ください。

〒039-1208 階上町大字角柄折字新田4-4
TEL, FAX (0178) 88-1546



階上の歴史文化

1300年続く神仏習合の聖地



階上町ガイド



神亀元年の
開山説もある
階上町のルーツ

寺下の滝(ジオポイント) ▲

寺下観音

寺下観音は神亀元年(724)に僧侶・行基が海潮山應物寺(おうもつじ)として開山し、聖観音座像を本尊として安置したと伝えられています。大同年間(806~10)には坂上田村麻呂が寺下の地を訪れ、武将の神とされる経津主神(ふつぬかしのかみ)を祀ったとも伝えられ、以来、神仏習合の聖地として尊崇されています。



仁王門から見た寺下観音堂 ▲



潮山神社 ▲



西国(近畿)三十三観音の石仏 ▲

糠部三十三観音第一札所

町の有形文化財に指定されている梵鐘はじめ、仁王門、小野道風作と伝えられる掲額、八戸藩主俳諧奉納額などがある観音堂、西国(近畿)三十三観音の石仏のほか、ライトアップされた寺下の滝や潮山神社、龍神の松やヤマフジの巨木等々があり、糠部三十三観音第一札所のパワーが十分に感じられます。

広告

一般貨物自動車運送業

荒谷運送 有限会社

〒039-1201 三戸郡階上町道仏荒谷8

TEL 0178-87-3731

FAX 0178-89-2707

教養の豆知識

文化財って？

文化財は、長い歴史の中で生まれ、はぐくまれてきました。そして、今日まで守り伝えられてきた貴重な国民的財産です。

このため国は、文化財保護法に基づき重要なものを国宝、重要文化財、史跡、名勝、天然記念物等として指定、選定、登録しています。

現状変更や輸出などについて一定の制限を課す一方で、保存修理や防災施設の設置、史跡等の公有化等に対し補助を行うことで文化財の保存を図っています。また、文化財の公開施設の整備に対し補助を行ったり、展覧会などによる文化財の鑑賞機会の拡大を図ったりするなど文化財の活用のための措置も講じています。

さらに、国を代表する文化遺産の中から顕著な普遍的価値を有するものをユネスコに推薦し、世界文化遺産への登録を推進しています。



文化庁HP「文化財」(<https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/>)の内容を引用・編集・加工して作成



階上でアウトドア

公園やキャンプ場で心とむひとときを



ふるさと河川公園

松館川沿いにある公園で、すべり台やブランコの遊具を備えた「遊戯広場」、水車小屋や水遊び場のある「親水広場」、バーベキューやキャンプが楽しめる「多目的広場」、東屋などが整備されています。

所 金山沢字向地内および大畑地内



階上町ガイド



階上岳つつじの森 キャンプ場

オートサイト、フリーサイトのほか炊事場や水洗トイレが整っており、見晴らしも抜群です。

所 鳥屋部字行人36-3 (階上岳7合目付近)



山館前公園

園内にはシンボルである、「ローラー滑り台」のほか、散策用通路に沿うように桜の木が、駐車場の近くにはつつじが群生しています。

所 赤保内字山館前4-23



田代せせらぎ公園

夏にはホタルも見られ、自然を満喫することができます。公園内には炊事場やトイレも整備されています。

所 田代字河原坂2

広告

のはらで地元ならではの暮らしを楽しもう!

はしがみの暮らし、一緒に楽しみましょう!

薪ストーブ
ぽかぽかあったかい
パンやピザも焼ける

2Fはカフェ
- Cafe -
+ ヒットキ

薪火で楽しむ
アウトドア用品も沢山

農業機械

薪火でおなじみ

NOHARA 有限会社 野原

〒039-1201 青森県三戸郡階上町道仏字野附窪 6-20
TEL. 0178-87-3344 8:30-17:30 [水曜定休]

山・里・海
の贈りもの

階上の年中行事

伝統のお祭りや楽しいイベントでまちが賑わう



階上町ガイド

春



3月上旬

南部芸能発表会

4月下旬

階上岳山開き

5月
第3
土・日

寺下観音例祭 **A**

境内には西国三十三カ所巡礼の観音様が祭られており、ここでお参りすればその御利益も受けられると言われてます。

6月上旬

はしかみつっじ
マラソン **B**

コースは町道で、階上岳を眺めながら多くの参加者がゴールを目指して力走します。

6月上旬

はしかみ
臥牛山まつり **C**

ラム肉の焼き肉コーナーやステージイベント等が催され、県南のシンボル「階上岳」の雄大な自然を楽しめるイベントです。

夏



7月中旬

日吉神社例祭

7月下旬

はしかみ
いちご煮祭り **D**

県南の郷土料理「いちご煮」をメインにしたイベント。会場ではいちご煮がイベント特別価格で振舞われます。

秋



10月下旬

階上早生
新そば祭り **E**

町内で階上早生そばを提供している3店で2日間同一価格で新そば(ざるそば、かけそば)を提供します。

10月下旬
または
11月上旬

町民文化祭 **F**

文化作品の発表やステージ発表、体験広場や各種バザー等、町民と共につくりあげる、年に一度の文化の祭典です。



冬

12月31日
から1月1日

階上岳元朝登山

2月17日
から20日

えんぶり **G**



広告

生活の豆知識

公共の相談窓口

行政の困りごとについての相談先

行政苦情110番(全国共通番号)へどうぞ。 **0570-090110**

この電話番号は、お近くの総務省行政相談センターきくみ(管区行政評価局、行政評価事務所、行政監視行政相談センター)につながります。
都府県をまたいで同じ市外局番が設定されている地域においては、隣接都府県の総務省行政相談センターきくみにつながる場合があります。

総務省HP「行政相談の受付窓口」より加工編集して作成
(https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/soudan_uketuke.html)

各種プラント設計施工及修理
バッチャープラント
汚水処理プラント
砕石プラント
他一式

八機工業株式会社

代表取締役 板垣 竜也

〒039-1212 三戸郡階上町蒼前西七丁目9-139

TEL 0178-80-1776
FAX 0178-88-6296



広告



階上町ガイド



平肉えんぶり

田代えんぶり

鳥屋部えんぶり

広告

一般土木・舗装工事

Matsukawa

株式会社松川建設

代表取締役 松川 勝義

青森県三戸郡階上町大字角柄折字南平17-66
TEL(0178)88-2664 FAX(0178)88-3597

【いわき出張所】いわき市小名浜林城字辻前2
 TEL(0246)84-6411 FAX(0246)84-6412

JF
 JF 階上

自然あふれる漁場から
 おいしさと安全をお届けします。

階上漁業協同組合

〒039-1201 階上町道仏神山5-61
TEL:0178-89-2111(代)
FAX:0178-87-3102
 E-mail: jfhashikami@lily.ocn.ne.jp

住んで良かった階上町

見積無料

最先のアスファルト舗装工事 砂・黒土・砕石配達販売
 一般住宅リフォーム・解体工事 体育用具 公園用遊具
 建設機械リース販売 2t・4t・10tダンプ 重機運搬
 ガソリンスタンド アスファルト・コンクリートガラ引き取ります

横町建材
 階上町金山沢 ☎3017・FAX3026

十日市給油所
 八戸商業高校前 ☎2121

(有)レンタルサービス興業
 ☎5441 FAX6511

一般貨物自動車運送事業
 第一種利用運送事業

株式会社種市商運

代表取締役 種市 謙

〒039-1208 青森県三戸郡階上町角柄折東平6番地173
 TEL 0178-88-2354
 FAX 0178-88-2351

**各種の配達は
 種市商運にお任せください!!**



階上の味覚

地元の高級食材を使った自慢の郷土料理や加工品



いちご煮

ウニとアワビを贅沢に潮汁に仕立てた、県南を代表する郷土料理。乳白色スープに沈むウニが朝もやに霞む野いちごに似ていることから「いちご煮」と言われています。このいちご煮をメインとした町最大のイベント「いちご煮祭り」では、「箸が立つ」ほど具たくさんさんの「元祖いちご煮」が味わえます。



ウニとアワビを贅沢に使った郷土料理

海藻ラーメン



特産品の昆布を練り込んだ栄養豊富なラーメン

当町特産の「すき昆布」を3に麺7の比率で練りこんだ、塩の風味と磯の香たっぶりの特製ラーメンです。葉緑素、ヨード、ビタミン、ミネラル豊富な健康食品としても人気があり、エビ風味のおいしいスープとトッピング用の乾燥海藻がセットになっています。

階上早生階上そば焼酎「早生のめぐみ」

階上町内で生産した青森県の奨励品種「階上早生」をぜいたくに使用した本格そば焼酎です。そばの風味を残したまろやかな味わいが特徴的な焼酎です。



階上早生の風味を生かした本格そば焼酎

階上早生階上そば

階上早生とは階上在来系統から選抜された品種で、青森県農業試験場で種子を取り寄せ試験栽培した結果、優れた成績で大正7年に「階上早生」と命名。その後、青森県で唯一の奨励品種に採用されました。粘りが強く風味豊かなそばとして人気があります。厳選した種子で地元栽培、石臼製粉、手打ち生そばに徹しています。



粘りが強く風味豊かなそば

階上早生
階上そば

商標登録 第5112587号

広告

正社員募集



有限会社 中月産業
☎0178-38-1857

本社 八戸市新井田字常光田25-3
全浜農場 八戸市金浜荒屋敷久保18-1

飲食の豆知識

注目しよう！食べ物のこと

安全・安心な食べ物を選ぶには

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べていますが、「どこで」「だれが」「どのように」作ったか、食べ物を見ただけではわかりませんね。私たちがお店で売っている食品を買うときに安心して選ぶようにするため、食品の袋や容器には「消費期限(しょうひきげん)」や「賞味期限(しょうみきげん)」、そのほかにも、アレルギー表示や食品添加物(しょくひんてんかぶつ)の表示など、さまざまなマークや情報が表示されています。食品表示の見かたを覚えておくと、食品を買ったり選んだりする時にとても役に立ちます。自分が食べているものが、どんなものかわかれば安心ですね。



農林水産省HP「子どもの食育～安全・安心な食べ物を選ぶには～」より加工編集して作成
(https://www.maff.go.jp/syokuiku/kodomo_navi/featured/index.html)

道の駅はしかみ(ふるさとにぎわい広場)



休憩施設、交通案内、特産品の販売も行って
います。階上早生階上そばも味わえます。

- 所** 道仏字耳ヶ伏3-3
- ☎** 0178-88-1800
- 営** 午前9時から午後6時まで
- 休** 12月31日から1月1日



フォレストピア階上(農村活性化センター)



フォレストピア階上は、令和4年4月から「株式会社 ヴァンラーレ八戸」が指定管理者として運営しています。

- 所** 鳥屋部字大柿1-2
- ☎** 0178-88-4449 **利** 午前9時から午後5時まで
- 営** 食堂:11時から14時まで/
ジェラート:10時から16時まで
- 休** 毎週火曜日 年末年始 ※臨時休業あり

階上町わっせ交流センター



閉校になった小学校を活用した体験交流施設。食堂の
ほか、特産品販売、体験イベントなどを行っています。

- 所** 平内字上道1-1
- ☎** 0178-88-2709 **開** 午前9時から午後5時まで
- 食堂営業日** 4月から11月まで:午前11時から午後3時まで
12月から3月まで:午前11時から午後2時まで
- 休** 毎週水曜日 年末年始

はしかみハマの駅あるでい〜ば



浜の賑わい拠点！新鮮な魚介類や旬の食材を利用した
料理が楽しめます。

- 所** 道仏字大蛇203-208 **☎** 0178-38-3166
- 開** 4月から11月まで 午前9時30分から午後6時まで
12月から3月まで 午前10時から午後5時まで
レストランMar(マール) 午前10時30分から午後4時まで
ラストオーダー 午後3時30分
軽食販売 午前10時から午後4時まで
- 休** 毎週月曜日(祝日の場合火曜日)、年末年始(臨時休業あり)

広告

**車のことなら お気軽にご相談下さい！
お買い得車 そくそく登場！**
中古車販売、車買取、钣金塗装、
各種クレジット取扱(クレジット72回)

CAR SHOP SEN

有限会社 じどうしゃ屋エス・イー・エヌ
階上町薮前東一丁目9-136(国道45号沿い)

営業時間 9:00~18:00

TEL.0178-88-5003

つくる まもる そなえる

青森県知事許可(特-2)第10217号
特定建設業

有限会社 坂建設工業

土 木 ・ 建 築
舗 装 ・ 解 体
立 木 伐 採 ・ 造 成
産 業 廃 棄 物 収 集 運 搬

〒039-1202
階上町大字赤保内字坂9番地

TEL : 0178-88-3728
FAX : 0178-88-5465

広告

株式会社 オダカネ

わかめ・昆布・海産物

階上町大字道仏字嶺山11-44
Tel 0178-89-2648 Fax 0178-89-2849

オダカネ 検索

<https://www.odakane.jp/>

ふるさとにぎわい広場
道の駅 はしかみ
Roadside Station HASHIKAMI

階上町大字道仏字耳ヶ伏3-3
Tel 0178-88-1800 Fax 88-1801
www.michinoeki-hashikami.jp

好評販売中

階上町ガイド

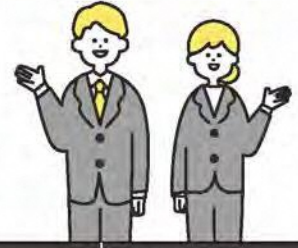
役場各課連絡先一覧

階上町役場

所在地 〒039-1201 道仏字天当平1-87

電話番号 88-2111(代表)

役場開庁時間 午前8時15分から午後5時まで ※土日祝日・年末年始は閉庁いたします。



役場	電話番号
総務課庶務グループ	88-2112
総務課行政防災グループ	88-2873
総合政策課政策推進グループ	88-2113
総合政策課財政グループ	88-2874
税務課賦課グループ	88-2129
税務課収納グループ	88-2114
町民生活課戸籍住民グループ	88-2872
町民生活課生活環境グループ	88-2119
すこやか健康課健康グループ	88-2162
すこやか健康課児童グループ	38-1237
すこやか健康課 国保医療グループ	88-2219
介護福祉課介護グループ	88-2115
介護福祉課福祉グループ	88-2641
産業振興課農林グループ	88-2946
産業振興課水産グループ	88-2116
産業振興課商工観光グループ	88-2875
建設課土木監理グループ	88-2118
建設課都市計画グループ	88-2120
会計課	88-2049
議会事務局	88-2369
教育課学校教育グループ	88-2495

役場	電話番号
教育課社会教育グループ (社会教育)	88-2698
教育課社会教育グループ (体育)	88-2764
農業委員会事務局	88-2946
選挙管理委員会事務局	88-2873

町施設等	電話番号
ハートフルプラザ・はしかみ	88-2522
町民体育館	88-2821
中央体育館	88-4084
道仏公民館	89-2110
道仏交流センター	//
石鉢ふれあい交流館	80-1671
町民プール	//
森の交流館	88-4588
道の駅はしかみ	88-1800
フォレストピア階上	88-4449
わっせ交流センター	88-2709
はしかみハマの駅 あるでい〜ば	38-3166
民俗資料収集館	88-4193
学校給食センター	80-1194

防災

津波への備え

☎ 総務課 行政防災グループ ☎88-2873

津波から身を守るための10か条

- ➡ 1. 家族会議を開こう
避難する場所を事前に家族で話し合っておきましょう。
- ➡ 2. 小さな揺れでも油断禁物！
小さな揺れでも津波の危険性があります。
- ➡ 3. 引き潮がなくても注意！
津波の前に引き潮が必ずあるとは限りません。
- ➡ 4. 満潮の時は要注意
水位が高くなっているため、被害が大きくなります。
- ➡ 5. 津波のスピードは速い！
「注意報」や「警報」が出る前に来る津波もあります。大きな地震が発生したら直ちに避難しましょう。
- ➡ 6. 高い所へ避難する
海岸から「より遠く」ではなく、「より高い」場所へ避難しましょう。
- ➡ 7. 注意報、警報が出たら
家族や近所に知らせ、急いで高台に避難しましょう。
- ➡ 8. 正しい情報を聞く
ラジオ・防災無線などで、正しい情報を聞きましょう。
- ➡ 9. 津波はくり返し来る！
津波はくり返し襲って来ます。「注意報」や「警報」が解除されるまでは、避難していきましょう。
- ➡ 10. 海岸・河川に近づかない
「注意報」や「警報」が解除されるまで、海岸や河川には近づかない。

風水害対策

☎ 総務課 行政防災グループ ☎88-2873

大雨や強風は、わたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。日頃から気象情報に十分注意し、避難の際もみんな協力しましょう。

特別警報・注意報の発表基準

現象の種類	発表基準		
	特別警報	警報	注意報
大雨	数十年に一度の大雨が予想され、大災害が起こるおそれ著しく高まっている場合	大雨によって重大な浸水害や土砂災害が起こるおそれがあると予想される場合	大雨によって浸水害や土砂災害が起こるおそれがあると予想される場合



防災

警戒レベル	状況	住民に求める行動	避難情報
警戒レベル5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保 町が発令
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉			
警戒レベル4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示 町が発令
警戒レベル3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難 町が発令

※警戒レベル3は、高齢者以外の方も、必要に応じて普段の行動を見合わせたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

事前に備えましょう

- 窓、雨どい、屋根、扉などの点検、補修をしましょう。
- 飲料水や救急用品などの非常持ち出し品を準備しましょう。最近では、予測しにくい局地的な集中豪雨による被害も増加していますので、日頃からの準備が大切です。

台風が近づいたら

- 台風情報に注意し、進路などを把握しましょう。
- 屋内で浸水のおそれがあるところでは、家財道具などを高い場所へ移動しましょう。
- ベランダなどにある鉢植えや物干し竿など、飛散するおそれのあるものは、屋内に入れておきましょう。

避難するときは

- 避難するときは、素足や長靴は禁物です。ひもで締める運動靴を履きましょう。
- 火の始末は確実に行き、不要な電源やガスはもとから遮断し、戸締りをきちんとしましょう。
- 歩ける水の深さはひざ下(50cm程度)が限度です。腰まで水があるときは、無理をせず高いところで救援を待ちましょう。また、地面が見えないため長い棒などを杖代わりにすると便利です。
- 近所で協力し合い、声を掛け合い避難しましょう。
- 町から警戒レベル3、4が発令された場合、その地域にいる方は、安全・確実に避難してください。

階上町避難所一覧

問 総務課 行政防災グループ ☎88-2873

土砂災害		
1	ハートフルプラザ・はしかみ	道仏字天当平1-182
2	森の交流館	鳥屋部字行人17-2
3	田代集会所	田代字蛇平19-11
津波		
1	ハートフルプラザ・はしかみ	道仏字天当平1-182
2	道仏交流センター	道仏字横沢15-4

災害用伝言ダイヤル(171)について

問 総務課 行政防災グループ ☎88-2873

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが使用できます。
171をダイヤルした後、ガイダンスに従ってください。

災害用伝言板サービス

問 総務課 行政防災グループ ☎88-2873

災害発生時などに、携帯電話を利用して安否情報を登録でき、携帯電話やパソコンから確認することができます。

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI:au <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンクモバイル <http://dengon.softbank.ne.jp/>
- ワイモバイル <http://dengon.ymobile.jp/info/>

災害に関するご相談窓口

問 総務課 行政防災グループ ☎88-2873

- 階上町役場 総務課行政防災グループ ☎88-2873





戸籍・各種証明・国民年金

戸籍の各種届出

問 町民生活課 戸籍住民グループ ☎88-2872

届出の種類	届出期間	届出人	必要なもの	届出場所
出生届	出生日から14日以内	父または母	出生証明書、母子手帳、届出人のはんこ	本籍地、住所地、出生地、所在地のいずれか
婚姻届	届出期間なし	夫および妻	届書、届出人のはんこ、階上町に本籍のない方は戸籍謄本	本籍地、住所地、所在地のいずれか
離婚届	届出期間なし(裁判離婚を除く)			
転籍届	届出期間なし	戸籍の筆頭者および配偶者	戸籍謄本(階上町内での転籍の場合は不要)	新本籍地、現本籍地、住所地のいずれか
死亡届	死亡事実を知った日から7日以内	同居の親族など	死亡診断書、届出人のはんこ	本籍地、住所地、死亡地、所在地のいずれか

※夜間や休日に婚姻・離婚等の届出を予定している場合は、一度、窓口での事前審査をおすすめします。

住民異動各種届出

問 町民生活課 戸籍住民グループ ☎88-2872

届出の種類	届出期間	必要なもの
転入届	転入した日から14日以内 ※先に転出届が必要	<ul style="list-style-type: none"> 届出人のはんこ 転出証明書またはマイナンバーカード・住民基本台帳カード 外国籍の方は在留カードまたは特別永住者証明書
転出届	あらかじめ転出する前または転出後14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 届出人のはんこ 国民健康保険証(加入者のみ) 後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ) 介護保険証(65歳以上の方、要介護認定を受けている方) 住民基本台帳カード(お持ちの方) マイナンバーカード(お持ちの方) 外国籍の方は在留カードまたは特別永住者証明書
転居届	転居した日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 届出人のはんこ 国民健康保険証(加入者のみ) 後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ)
世帯変更届	変更した日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> 届出人のはんこ 国民健康保険証(加入者のみ) 後期高齢者医療被保険者証(加入者のみ)

※届出の際には本人確認書類の提示が必要です。
 ※本人または同一世帯員以外の方が届出する際は、本人自筆の委任状が原則必要です。
 ※上記以外の届出について、詳しくは窓口までお問い合わせください。

各種証明書

問 町民生活課 戸籍住民グループ ☎88-2872

種類	手数料	内容
戸籍全部事項証明(謄本)	1通 450円	本籍地において戸籍に記載された事項の全員分の証明
戸籍個人事項証明(抄本)	1通 450円	本籍地において戸籍に記載された事項の1人分の証明
除籍全部事項証明・除籍謄本	1通 750円	本籍地において除籍に記載された事項の全員分の証明
除籍個人事項証明・除籍抄本	1通 750円	本籍地において除籍に記載された事項の1人分の証明
戸籍の附票	1通 300円	本籍地において住所の履歴を証明するもの
戸籍記載事項証明書	1通 350円	戸籍に記載のある事項を証明したもの
身分証明書	1通 300円	禁治産、準禁治産、後見の登記および破産宣告のないことを証明するもの
住民票謄本/抄本 記載事項証明書	1通 300円	世帯全員分/1人分の住民記録の証明 住民票に記載のある事項を証明したもの
住民票除票	1通 300円	死亡・転出等により除かれた住民票

※届出の際には本人確認書類の提示が必要です。
 ※代理人が請求する際は、本人自筆の委任状等が必要な場合があります。
 ※改製原戸籍その他の証明書等について、詳しくは窓口までお問い合わせください。

広告

中城行政書士事務所

行政書士 中城 司

〒039-1201
階上町大字道仏字耳ヶ吹32-21
TEL. 0178-38-9352
FAX. 0178-38-9353

業務内容

- ・建設業許可
- ・経 審
- ・農地の手続
- ・相続手続
- ・遺言書
- ・産廃の手続



戸籍・各種証明・国民年金

本人確認書類をお持ちください

窓口では、戸籍や住民票等の各種証明書の申請時、不正な請求を防止するための本人確認が法律上義務付けられています。また、代理人申請の場合は、代理人の本人確認のほかに、法定代理人または任意代理人である旨の証明書類の提出が必要です。

	本人確認方法	本人確認書類の種類	具体例
1	1点で確認	公的機関発行の顔写真付きの証明書	マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど
2	2点以上で確認	A. 公的機関発行の顔写真のない証明書	健康保険証・年金手帳・介護保険証など
		B. 1以外の顔写真付きの証明書	(Aに加え)学生証・社員証など

※上記のほかに、本人確認のため質問させていただく場合がございます。

印鑑登録

問 町民生活課 戸籍住民グループ ☎88-2872

申請に必要なもの

- 印鑑登録を受けようとするはんこ
- 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証やパスポートなど官公署の発行する顔写真付きのものに限る)
- 外国人の方は、在留カードまたは特別永住者証明書

手数料

- 印鑑登録申請 300円
- 印鑑登録再登録申請 400円
- 印鑑登録証明書(1通) 300円(※印鑑登録証が必要)

マイナンバー(個人番号)

問 町民生活課 戸籍住民グループ ☎88-2872

マイナンバー(個人番号)とは、国民一人一人が持つ12桁の番号のことです。平成27年10月から、住民票を有する全ての方に「個人番号通知書」でマイナンバーが通知されています。

手数料

- マイナンバーカード再交付手数料
(電子証明書あり) 1,000円
(電子証明書なし) 800円
- ※マイナンバーカードに関する手続きについて、詳しくはマイナンバー総合フリーダイヤルへお問い合わせください。
マイナンバーコールセンター:0570-20-0178

国民年金

問 町民生活課 戸籍住民グループ ☎88-2872

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満(外国人を含む)の全ての方が加入しなければならない制度です。

国民年金の被保険者

- 第1号被保険者…自営業・学生・フリーターなど
 - 第2号被保険者…会社員・公務員(厚生年金や共済組合に加入)
 - 第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者
- ※種別の変更が生じた場合は、年金手帳を持参の上、届け出が必要です。

納付方法

日本年金機構から送付される納付書で、お近くのコンビニエンスストア・金融機関でお支払いください。口座振替もご利用ください。

保険料の免除制度

保険料の納付が困難なときは、猶予または免除される制度をご利用ください。学生の方は、「学生納付特例制度」をご利用ください。申請手続きが遅れると障害基礎年金等が受けられない場合があります。

免除等の承認を受けた期間で、10年以内の期間は、さかのぼって保険料を納付することができます(追納制度)。

年金の給付

老齢基礎年金

65歳になると、国民年金から生涯受け取ることができる年金です。厚生年金に加入した期間がある方は、老齢厚生年金も受給できます。

遺族基礎年金

国民年金の加入者が亡くなったときに、生計を維持されていた子(※)のいる配偶者または子が受ける年金です。
(※)子とは、18歳になって最初の3月31日までの子または20歳未満で1・2級の障害のある子のことです。

障害基礎年金

国民年金に加入中(または60歳以上65歳未満で日本に在住の方)に初診日(※)のある病気やけがで政令に定める1級または2級の障害の状態になった人が受けられる年金です。厚生年金に加入中に初診日(※)があるときは、障害厚生年金も受給できます。
(※)初診日…障害の原因となった病気やけがで初めて診察を受けた日。

国民年金の独自給付

付加年金

第1号被保険者が月額400円の付加保険料を納付すると、老齢基礎年金受給時に上乗せして受け取ることができます。

死亡一時金

第1号被保険者としての被保険者期間のある者が老齢基礎年金等を受給前に死亡したとき、死亡日の前日において、第1号被保険者の保険料納付済期間が3年以上ある方が死亡したときに遺族が受け取ることができます。

寡婦年金

第1号被保険者としての条件を満たしている夫が死亡したとき、一定の条件を満たしている妻が受給することができます。





ごみ・ペット

ごみの処理について

問 町民生活課 生活環境グループ ☎88-2119

ごみの収集について

ごみの種類は、燃えるごみ・燃えないごみ・資源物・粗大ごみに分けられています。ごみの分別方法や収集日については、「家庭ごみの正しい分け方・出し方(ごみポスター)」を参考にごみを出すようにしてください。

また、ごみは、収集日当日の朝8時までに出してください。

使用済み小型家電の回収について

町では、小型家電内部に含まれる金や銅、レアメタルなどの貴重な資源を再資源化するため、回収ボックスを設置しています。家庭で不要になった使用済み小型家電のリサイクルにご協力をお願いします。

ボックスの設置場所は、石鉢ふれあい交流館、ハートフルプラザ・はしかみ、道仏公民館、階上町役場の4カ所です。

蛍光管・電池の回収について

使用済み蛍光管や電池は、買った店で引き取ってもらうか、協力店に引き取ってもらうてください。

協力店

- ユニバース階上店
- アラヤ(駅前)
- かんぶん階上店
- ファミリーマート階上蒼前店

粗大ごみの直接搬入について

施設	八戸リサイクルプラザ
場所	八戸市大字櫛引字山田山1-1
電話	70-2396
受付時間	月曜日～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00 (年末年始・祝日休み)
料金	50kgまでごとに150円

ペットについて

問 町民生活課 生活環境グループ ☎88-2119

犬や猫など動物の飼い主が、ルールを守り、マナーを心得て飼うことが重要です。

次のことを守って、愛情と責任を持って飼いましょう。

➡ **動物の放し飼いは絶対にしないでください。**
猫の場合も交通事故や感染症から守るために屋内飼育をお願いします。
また、フンの後始末も必ず飼い主が行いましょう。

➡ **避妊・去勢手術について**
かわいそうな野良犬や野良猫をつくらないためにも、避妊・去勢手術をお願いします。

➡ **野良犬、猫について**
野良犬、猫へエサを与えるのはやめましょう。野良犬・猫は「動物の愛護及び管理に関する法律」で愛護動物とされ、処分を目的に役場で保護することはできません。

➡ **犬を飼うには**
犬を飼う場合は、一生に一度の登録と、毎年1回狂犬病予防注射の接種をしなければなりません。登録および狂犬病予防注射の接種には、それぞれ料金がかかります。
また、犬の所有者・住所などが変わった場合や、犬が亡くなった場合も、手続きが必要となります。

➡ **マイクロチップ装着について**
令和4年6月1日から、ペットショップなどで購入した犬猫には、マイクロチップが装着されています。登録情報の変更が必要な場合がありますので、窓口へお問い合わせください。

ハチの駆除について

問 町民生活課 生活環境グループ ☎88-2119

➡ **蜂防護服の貸し出し**
ご自身でハチの巣を駆除することができる方に防護服一式を貸し出しています。
※駆除の際に必要な薬剤等の貸し出しはありません。

広告

ご家庭の粗大ゴミ・引っ越しゴミ・遺品整理回収から
企業様の不用品、産業廃棄物回収・運搬まで、成商クリーンサービスにお任せください!

NARI
SHOU
Clean Service

ごみも地球の資源です。

個人のお客様

- ・粗大ゴミの回収
- ・引っ越しゴミの回収
- ・遺品整理、生前整理の回収

法人のお客様

- ・事務所などの備品・機密書類
(紙類・缶類・鉄類)などの廃棄物
- ・建設系廃棄物
- ・工場などからの廃棄物
- ・事業所からの廃棄物



エコアクション21
登録番号 0012363

株式会社成商クリーンサービス

NARISHOU Clean Service

■産業廃棄物収集運搬業 青森県・八戸市 許可番号:00220166472 ■古物商許可 青森県公安委員会
■特別産業廃棄物収集運搬業 許可番号:002250166472 ■一般廃棄物処理業 八戸市 階上町 三戸町 許可番号:00220166472 ■労働安全衛生法(第30)第189号

【本 社】〒039-1208 階上町大字角柄折字平10-6
TEL0178-80-1051 FAX0178-80-1052
中間処理施設 〒031-0841 八戸市大字殿町字西子沢15-63
https://narisho-cs.com/





税金

個人住民税

問 税務課 賦課グループ ☎88-2129

個人住民税は、その年の1月1日現在において町内に住所を有し、前年中に一定額以上の所得があった方に対して課税される税金です。

所得に関わらず一定の税額を負担していただく均等割と、前年1年間の所得に応じて負担していただく所得割があります。

法人町民税

問 税務課 賦課グループ ☎88-2129

法人町民税は、町内に事務所や事業所などがある法人等に課税される税金です。資本金の金額と従業員数を基準として課税される均等割と、法人税額を基に課税される法人税割とがあります。

固定資産税

問 税務課 賦課グループ ☎88-2129

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地、家屋、償却資産を所有している方に対して、その資産の価値に応じて課税される税金です。

軽自動車税(種別割)

問 税務課 賦課グループ ☎88-2129

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在、軽自動車のほか、原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車を所有している個人・法人に対して課せられる税金です。

引っ越したとき、所有者が変わったときは、住所変更や名義変更の手続きが必要になりますが、4月2日以降に廃車や名義変更をした場合でも、その年度の税金は納めることとなります。

国民健康保険税

問 税務課 賦課グループ ☎88-2129

国民健康保険税は、国保加入者の医療費などの支払いに使われる大切な財源です。世帯主が納税義務者になり、世帯主が職場の健康保険に加入していても、家族が国民健康保険に加入している場合は、世帯主が保険税を納めることとなります。

町税の納付方法

問 税務課 収納グループ ☎88-2114

納期

個人住民税(町・県民税)

- 納付書で納める普通徴収…6月・8月・10月・12月の年4回
- 給与から天引きされる特別徴収…6月から翌年5月までの年12回
- 年金から天引きされる特別徴収…4月・6月・8月・10月・12月・翌年2月の年6回

固定資産税 5月・7月・9月・11月の年4回

軽自動車税(種別割) 4月の年1回

国民健康保険税

- 納付書で納める普通徴収…7月・8月・9月・10月・11月・12月・翌年1月・2月の年8回
- 年金から天引きされる特別徴収…4月・6月・8月・10月・12月・翌年2月の年6回

※納期限は、各納期の末日です(12月は25日となります)。末日が土日、祝日の場合は、翌金融機関営業日が納期限となります。

口座振替

町税の納付は、簡単便利な口座振替をご利用ください。金融機関へ出かける手間がいらず、納め忘れる心配がなく、確実に納付できます。

納税相談

月曜日から金曜日(祝日・年末年始除く)の午前8時15分から午後6時まで税務課で町税・保険料に関する納税相談を受け付けています。災害や病気、失業などで納税が困難なとき、一時的な低収入で経済的に苦しいときなどは、納税相談にお越しください。

証明書の交付

問 税務課 ☎88-2129・88-2114

各種証明手数料

- ①所得課税扶養証明書…1通につき300円
- ②資産証明書(評価証明書)・公課金証明書…1通につき300円
- ③納税証明書…1通につき300円(軽自動車車検用納税証明書の場合は無料)



税金



社会福祉・障害者福祉

社会福祉

問 介護福祉課 福祉グループ ☎88-2641

民生委員

毎日の生活で困ったことや家庭内で心配ごとがあったとき、福祉行政機関と皆さんの「つなぎ役」として相談に応じてくれるのが民生委員です。

地域ごとに担当する委員がおりますので、気軽にご相談ください。

生活保護

病気やけがなどで働けず収入がなくなるなど、資産や能力など全てを活用しても生活が成り立たなくなったときに、その困窮の程度に応じて必要な保護を行い、自分たちの力で生活できるようになるまで手助けします。

障害者福祉

問 介護福祉課 福祉グループ ☎88-2641

障害者手帳

手帳の交付を受けることにより、補装具、各種日常生活用具、人工透析、医療の給付など各種の支援や税の減免、運賃の割引など各種制度を利用することができます。なお、手帳の種類・等級や所得などにより利用できる制度が制限される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

	交付対象
身体障害者手帳	視覚、聴覚、平衡感覚、音声・言語、そしゃく機能、肢体(手足)、心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、免疫、肝臓機能に障害がある人
愛護手帳	県内居住者で児童相談所または障害者相談センターで交付対象者と認められた人
精神障害者手帳	精神障害のために長期にわたり日常生活や社会生活に制約のある人



障害福祉サービス

障害福祉サービスとは、心身に何らかの障害をもつ人を対象としたサービスで、障害者総合支援法に基づいており、日常生活に必要な支援を受けられる「介護給付」と、自立した生活に必要な知識や技術を身につける「訓練等給付」があります。

障害者の心身の状態等により区分1から区分6までの6つの区分に分けられます。この障害支援区分と介護する人や居宅の状況などにより、利用できるサービスの内容や量が決まります。

重度心身障害者医療費助成制度

障害部分の治療であるかどうかに関係なく、障害者が病院で支払う自己負担分の医療費を助成する制度です。

対象となる人

1. 身体障害者手帳1、2級および内部障害3級(免疫機能障害を除く)の人
2. 愛護手帳Aの人
3. 精神障害者保健福祉手帳1級の人

上記のうち、手帳の交付を受けた日または等級変更時に65歳以上の人は対象となりません。なお、本人または同一世帯の人の所得が一定金額以上の人、65歳以上で町民税課税世帯に属している人、国民健康保険の所得区分が上位所得の人、生活保護を受けている人は対象になりません。

自立支援医療制度

更生医療

障害の治療によって、職業能力を増進したり、日常生活を容易にしたりすることなどを目的とした医療給付制度です。

育成医療

身体障害児に対し、障害の進行の防止や軽減を目的とした医療の給付を行う制度です。

精神通院医療

在宅の精神障害者に対して、精神障害および精神障害に付随する傷病での医療機関通院における医療費の補助を行います。

特別障害者手当・障害児福祉手当

特別障害者手当

精神または身体に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方に支給されます。

障害児福祉手当

精神または身体に重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳未満の方に支給されます。ただし、所得制限があります。

特別児童扶養手当

精神または身体に障害がある20歳未満の子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方





成人保健・母子保健

成人保健・健康づくり

☎ すこやか健康課 健康グループ ☎88-2162

▶ がん検診等

● 申込先 すこやか健康課 健康グループ ☎88-2162

● 各種がん検診

検診名	対象者	自己負担
胃がん検診	40歳以上の男女	1項目 500円
大腸がん検診	40歳以上の男女	
肺がん検診	40歳以上の男女	
乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	無料
肝炎ウイルス検診	40歳以上の男女で過去に受けたことがない方	

▶ 特定健康診査

健診内容	対象者
身体計測・採血・尿検査・尿中塩分・心電図・眼底・眼圧・聴力	<ul style="list-style-type: none"> ● 40歳以上の国民健康保険加入者 ● 後期高齢者医療制度加入者

注1 上記以外の医療保険に加入されている方は、各医療保険者にお問い合わせください。

▶ 歯周病検診

検診内容	対象者	受診料金
歯周病検診を1回(むし歯や歯周状態の視診・歯周ポケット測定など)	階上町国民健康保険に加入している40歳、50歳、60歳、70歳の方	無料

※自分の歯が1本以上ある方が対象です(総入れ歯の方は、歯周病検診の対象外となります)。

▶ 予防接種

予防接種名	対象者
インフルエンザ	65歳以上の方
子どもインフルエンザ	生後6か月～中学生
高齢者肺炎球菌	65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(定期)

母子保健

☎ すこやか健康課 健康グループ ☎88-2162

▶ 子育て世代包括支援センター(すこやか健康課内)

妊産婦や乳幼児の保護者の身近な相談先として、保健師や助産師などの専門職が健康や子育てなどの相談に対し、安心して子どもを産み育てられるように支援を行っています。

● 妊娠の届け出・母子健康手帳の交付

妊娠が判明したら、できるだけ早い時期に母子健康手帳の交付を受けましょう。交付の際は、保健師による健康相談を行います。

● 妊産婦・乳児委託健康診査(医療機関で実施)

受託医療機関において妊婦委託健康診査が受けられるよう「妊婦委託健康診査受診票」を交付しています。

また、産婦は産後2週間と1カ月前後に健診を受診できるよう「産婦健康診査受診票」を交付し、乳児期の赤ちゃんには「乳児委託健康診査受診票」を交付します。

医療機関での指導内容や検査項目により自己負担額が発生しますのでご了承ください。

転入前に母子健康手帳の交付を受けた場合は、転入時の妊娠週数や受診状況を確認させていただき、受診票を交付します。

里帰り出産など県外の医療機関で受診を希望される場合は、お早めにご相談ください。



④「はしかみらくる・子育て支援プラン」の作成

母子健康手帳の交付時に、保健師が妊婦さんと一緒に妊婦から出産までのプランを作成します。また、産後は子育て支援プランを保護者と一緒に作成し支援します。

⑤妊産婦や赤ちゃんの電話相談・家庭訪問

保健師や助産師が電話相談や家庭訪問を実施し、妊娠中や産後の健康管理や出産、子育てなどの不安や悩みの相談に対応します。

⑥「子育てアプリ はしかみらくる」の活用促進

子育てアプリの活用により、子育てに必要な情報を迅速に提供します。アプリ内では、お子さまの成長の記録や予防接種など、健康管理に役立つ機能が備わっており、乳幼児健診や両親学級、子育て講座など地域の子育て情報についてもお知らせします。

乳幼児健診(集団健診)

町では、お子さんの健やかな成長を願って乳幼児健康診査を行っています。
会場はいつでもハートフルプラザ・はしかみです。

●9～11か月乳児健診

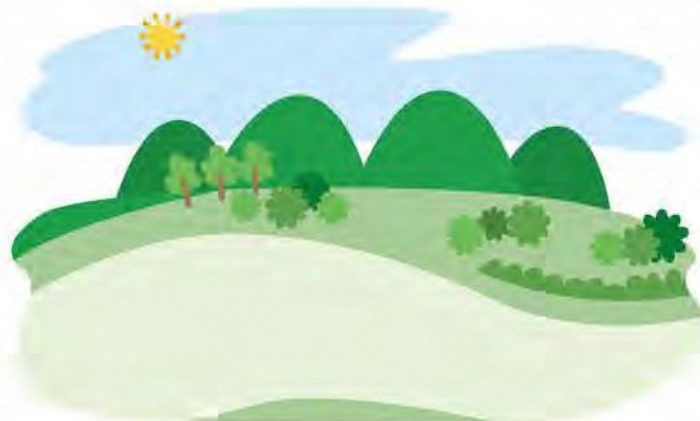
問診、身体計測、内科診察、保健指導、栄養指導、歯磨き指導

●1歳6か月児健診

問診、身体計測、歯科診察、内科診察、保健指導、栄養指導、歯磨き指導

●3歳児健診

問診、尿検査、視力検査、歯科診察、耳鼻科診察、身体計測、内科診察、保健指導、栄養指導、歯磨き指導



スポーツの力で健康的な生活をしよう！

昭和36年に制定されたスポーツ振興法は、我が国のスポーツの発展に大きく貢献してきました。しかし、制定から50年が経過し、スポーツを巡る状況は大きく変化しています。こうした状況を踏まえ、スポーツの推進のための基本的な法律として、議員立法により平成23年に「スポーツ基本法」が成立しました。

この法律は、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めることにより、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって国民の心身の健全な発達、明るく豊かな国民生活の形成、活力ある社会の実現及び国際社会の調和ある発展に寄与することを目的としています。





子育て支援

乳幼児医療・子ども医療

問 すこやか健康課 児童グループ ☎38-1237

乳幼児・子ども医療費給付

0歳から中学生までの乳幼児および子どもが保険診療を受けるとき、医療費の自己負担分全額が助成されます。

各種手当・ひとり親家庭

問 すこやか健康課 児童グループ ☎38-1237

各種手当

● 児童手当

● 支給対象: 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

● 児童扶養手当

● 支給対象: 父または母と生計を同じくしていない18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある子どもを監護している父または母、または父母に代わってその子どもを養育している方

ひとり親家庭等医療費給付

ひとり親家庭等の父か母と児童の医療費を、児童が18歳に達した年度末まで給付します。

なお、所得制限などの条件があります。

児童虐待予防対策

保護者などから児童に対する虐待行為を防止するために家族や関係者から相談を受け付け、児童相談所や関係機関と連携して適切な支援・保護に努めています。

● 身体的虐待

児童の身体に外傷が生じる、または生じるおそれのある暴力を加える行為。

● 性的虐待

児童にわいせつな行為をすること、または児童にわいせつな行為をさせること。

広告

遊ぶく 遊ぶく 遊ぶく
 遊ぶく 遊ぶく 遊ぶく
どうぶつほいくえん

充実した保育環境のもとで、
 豊かなこころと
 たくましい体を育てます。

社会福祉法人
 無量会 **道仏保育園**

〒039-1201 階上町大字道仏字向17-3
 TEL.0178-89-2210
 FAX.0178-89-2216

詳しくはこちら▶
<http://doubutsu-hoikuen.com/>

● ネグレクト

著しい減食または長時間の放置。
 その他保護者の監護を著しく怠る行為。

● 心理的虐待

児童に対して著しい暴言や拒絶的な対応をする、または児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力やその他、児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

保育園・認定こども園

問 すこやか健康課 児童グループ ☎38-1237

● 保育所・認定こども園

施設名	所在地	電話番号
道仏保育園	道仏字向17-3	89-2210

認定こども園

施設名	所在地	電話番号
石鉢保育園	角柄折字柳下6-15	88-3621
階上保育園	赤保内字柳沢15-346	38-3920
はまゆりこども園	道仏字天当平1-327	88-2101

地域子育て支援センター

問 すこやか健康課 児童グループ ☎38-1237

地域子育て支援センターは、小学校入学前のお子さんとその保護者の方を対象として、毎年度町内各保育施設が持ち回りで開設しています。お子さんを自由に遊ばせられるスペースも確保していますので、お気軽にご利用ください。

また、平成27年度から地域子育て支援センター内において、「一時預かり事業」を実施しております。冠婚葬祭や短時間の就労、保護者のリフレッシュなどの場合にも利用することができますので、「一時預かりのしおり」をご覧ください。事前に登録してからご利用ください。

● すこやか～む

- 場 所 道仏保育園(道仏字向17-3)
- 開催日 毎週月曜日から土曜日まで(日曜日・祝日・年末年始はお休みです)
- 時 間 9時から16時まで
- 連絡先 89-2210

放課後児童クラブ

問 すこやか健康課 児童グループ ☎38-1237

● 放課後児童クラブ一覧

施設名	住所	電話番号	条件
道仏保育園クラブ (道仏保育園内)	道仏字向17-3	89-2210	1. 保護者等が家庭外労働のため放課後に保育できない
あすなるクラブ (石鉢保育園内)	角柄折字柳下6-15	88-3621	
階上保育園クラブ (階上保育園内)	赤保内字柳沢15-346	38-3920	2. 保護者等が病気のために放課後に保育できない
なかよしクラブ (はまゆりこども園内)	道仏字天当平1-327	88-2101	

小中学校

問 教育課 学校教育グループ ☎88-2495

入学するとき

4月1日をもって小・中学校へ入学する児童生徒の保護者の皆さまに、就学通知書を送付します。就学通知書は入学時、学校に提出する場合があります。入学する児童生徒のいるご家庭で就学通知書が届かない場合や、事情により指定された学校の変更を希望される場合は、教育課までお問い合わせください。

学区外就学

階上町に住所がある方で、特別な事情により指定校以外の町内の小・中学校へ就学を希望する場合は、教育課へ申請が必要となりますので、事前にご相談ください。

小中学校連絡先

学校名	所在地	電話番号
階上小学校	鳥屋部字大鶴音1-2	88-3122
石鉢小学校	角柄折字石鉢14-2	88-2703
赤保内小学校	赤保内字耳ヶ吠6-1	88-2019
道仏小学校	道仏字外窪21-1	89-2015
階上中学校	赤保内字柳沢15-2	88-2018
道仏中学校	道仏字窪窪4-7	89-2121

支援

問 教育課 学校教育グループ ☎88-2495

就学援助

経済的理由から就学が困難と認められる児童生徒のご家庭に、学用品費などの支援を行います。毎年12月頃に申請を受け付けています。詳しくは、就学している学校または教育課までお問い合わせください。

奨学金制度

経済的理由により修学困難な方で、高校、高専、短大、大学および各種専門学校に在学または進学する方が対象です。毎年3月に翌年度分の申請を教育課で受け付けします。詳しくは教育課までお問い合わせください。

広告



豊かな人間性を持った
子どもを育成します

しょうぶな身体、元気な子
明るくやさしく、優しい子
おんなと仲良く遊べる子

社会福祉法人 清風会
幼保連携型認定こども園
階上保育園

学童保育
送迎バス有

開園時間 / 7:00~19:00 ※延長保育有
〒039-1202 階上町大字赤保内字柳沢15-346
TEL / 0178-38-3920



子ども達一人一人の伸びる力を信じて、
【すこやかな体と豊かな心】を育む。

社会福祉法人 大洋会
幼保連携型認定こども園
はまゆりこども園

開所時間：午前7時～午後7時

TEL (0178)88-2101

階上町大字道仏字天当平1-327



社会福祉法人あすなる会
幼保連携型認定こども園
石鉢保育園

丈夫で
明るい子
仲よく
遊べる子
きれいで
元気な子

〒039-1208 階上町大字角柄折字柳下6-15
TEL 0178-88-3621

<http://www.fuku-asunaro.or.jp/>



国保・介護・高齢者福祉

国民健康保険・後期高齢者医療制度

☎ すこやか健康課 国保医療グループ ☎88-2219

国民健康保険

加入する人

職場の健康保険に加入していない人、後期高齢者医療制度の対象とならない人、生活保護を受けていない人。

届け出

必ず14日以内に届け出をしましょう。

なお、届け出には、マイナンバーと本人確認書類も必要です。

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	他の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でない理由の証明書
	子どもが生まれたとき	被保険者証、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	外国籍の人が入るとき	在留カード
	他の市区町村に転出するとき	被保険者証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の健康保険の両方の被保険者証
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	被保険者証、死亡を証明するもの
	死亡したとき	被保険者証、保護開始決定通知書
その他の届け出	生活保護を受け始めたとき	被保険者証、在留カード
	外国籍の人がやめるとき	被保険者証
	同じ市区町村内で住所が変わったとき	被保険者証
	世帯主や氏名が変わったとき	被保険者証、在学証明書
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	被保険者証、在学証明書
修学のため、他に住所を定めるとき	被保険者証、在学証明書	
被保険者証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき	身分を証明するもの	

国民健康保険の給付

療養の給付

病気やけがをしたとき、一部負担金を支払うだけで医療を受けられます。

一部負担金

区分	負担割合
義務教育就学前	2割
義務教育就学～70歳未満	3割
70歳～75歳未満 ※現役並み所得者は3割	2割

高額療養費

医療費の負担が高額になり、一定額を超えた場合、その超えた分が高額療養費として支給されます。

出産育児一時金

被保険者が出産した場合に支給されます。

葬祭費

被保険者が亡くなった場合に葬祭を行った人に支給されます。

後期高齢者医療制度

加入する人

75歳以上の人、65歳から74歳で一定の障害がある人。

届け出

必ず14日以内に届け出をしましょう。

- 住所が変わったとき
- 亡くなったとき
- 生活保護を受けたとき
- 被保険者証をなくしたとき

後期高齢者医療制度の給付

療養の給付

病気やけがをしたとき、医療費の1割または2割（現役並み所得者は3割）の負担で医療を受けられます。

高額療養費

医療費の負担が高額になり、一定額を超えた場合、その超えた分が高額療養費として支給されます。

広告

国保・介護・高齢者福祉

わらび苑 グループホーム WARABIEN

臥牛苑 デイサービスセンター DAGYUEN

双松苑 サービス付き高齢者向け住宅 SOSYUJEN

臥牛苑 居宅介護支援事業所

特定非営利活動法人 **双松福祉会**

階上町大字角柄折字餅粟久保4-1

tel.0178-88-1461

fax.0178-88-1025

社会福祉法人 恩望会

特別養護老人ホーム **見心園**

やさしい手

あたたかい心

ふれあいの園

長期入所、短期入所、デイサービス等

〒039-1202

階上町大字赤保内字道仏道添 21-12

TEL 0178-88-3355 FAX 0178-88-3442

http://kenshinen.jp

社会福祉法人 **あすなる会**

明るく健やかな毎日を
過ごしていただきたい。
それが私たちの願いです。

介護に関するご相談など、お気軽にお問い合わせください。

小規模多機能ホーム
あかほないの里

〒039-1201 階上町大字赤保内字外平23-273
TEL:0178-20-7574 FAX:0178-20-7674

サテライト型小規模多機能ホーム
あすなるの里

〒039-1208 階上町角柄折字志民久保12-68
TEL:0178-20-0188 FAX:0178-20-0187

介護保険

問 介護福祉課 介護グループ ☎88-2115

介護保険制度

介護保険制度について

40歳以上の方(被保険者)は、介護保険の加入者として保険料を納めています。その保険料と公費(国・県・町)を財源とすることで、介護が必要な方は費用の一部を負担するだけでさまざまな介護サービスを受けられます。

介護保険サービスを利用できる人

第1号被保険者(65歳以上の方)

日常生活を営むのに常に介護を要する状態や、介護予防のための支援が必要だったり、日常生活を営むのに支障がある状態になったとき、認定を受けて介護保険の給付が受けられます。

第2号被保険者(40歳以上65歳未満の医療保険加入者)

特定疾病による障害で、要介護・要支援の状態になった場合に限り、認定を受けて介護保険の給付が受けられます。

介護保険サービスを利用した場合

介護保険サービスを利用した場合、原則として保険対象サービス費用の9割が保険で給付され、残りの1割を利用者が負担します(一定以上の所得のある方は2割または3割負担)。

また、施設や短期入所では、居住費(滞在費)と食費を負担することとなります。

要介護認定の申請

申請の流れ

- (1) 介護保険窓口に申請する
- (2) 認定調査
- (3) 判定・審査
- (4) 認定と認定の通知
- (5) ケアプランの作成とサービスの利用

地域包括支援センター

問 階上町地域包括支援センター(介護福祉課内) ☎88-2115

地域包括支援センター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、さまざまな面で支援を行います。地域の関係機関と連携し、みなさんの生活のサポートも行っています。また、認知症の方やそのご家族への支援も行っています。

介護予防

要支援等に認定された方のケアプランを作成したり、生活機能が低下している方へ総合事業の利用を支援したりします。

相談支援

高齢者の抱える生活全般の悩み・相談に応じて、適切なサービスの紹介や、解決のための支援をします。

権利擁護

高齢者の方への虐待の防止・早期発見や、悪質商法の被害防止を、関係機関と連携して行います。

包括的・継続的ケアマネジメント

適切なサービスが提供されるように、地域のケアマネジャーへ助言や支援を行います。

高齢者虐待対策

問 介護福祉課 介護グループ ☎88-2115

高齢者虐待とは、家族などの養護者や、要介護施設従事者などが行う次のような行為をいいます。

身体的虐待

暴力行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与える行為。

ネグレクト

介護や生活の世話を行っている家族が、介護と世話を放棄するような行為。

心理的虐待

高圧的な言葉や態度、無視や嫌がらせなどによって苦痛を与えるような行為。

性的虐待

本人との合意もなく性的な行為を行ったり、強要するような行為。

経済的虐待

財産や金銭の無断使用や、本人が望む金銭の使用を理由なく制限するような行為。

認知症対策

問 介護福祉課 介護グループ ☎88-2115

認知症サポーターの養成

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、認知症サポーターを養成しています。認知症サポーターとは、自分のできる範囲で認知症の方やそのご家族を見守り支援する応援者です。

運転免許自主返納について

問 町民生活課 生活環境グループ ☎88-2119

町では高齢者による交通事故の抑制を目的として、運転免許を自主返納された方を対象に、運転免許自主返納者支援事業を実施しています。

対象者について

階上町に住民登録があり、運転免許証を自主返納された70歳以上の人

支援内容について

階上町コミュニティバス専用回数券5,000円分を交付(年1回)

広告

医療法人 仁風会
多機能介護センター 妙水苑
TEL: 0178-30-1556
八戸市妙水分校39-1

訪問看護ステーションえがおみょう
訪問看護サテライトケアはしかみ

☎0178-80-1111
訪問介護(ヘルパー)
☎0178-30-1317
居宅介護支援事業所
☎0178-80-1501
グループホーム はしかみ苑
☎0178-80-1818
妙水苑デイサービスセンター
☎0178-30-1556
住宅型有料老人ホーム 妙水苑
☎0178-30-2025





建築・都市計画・道路・バス

道路・都市計画・建築

道路

問 建設課 土木監理グループ ☎88-2118

道路占用について

町道について道路上に電柱等の工作物を設置したり、地下に水道管を埋設するなど、継続して道路を使用する場合に許可申請が必要になります。

また、設置した工作物や、埋設した水道管などを廃止する場合においても、廃止届の提出が必要になります。

除雪について

町では、皆さんの生活や生産活動を支えるために除雪作業を行います。皆様のご協力を得て、除雪作業をスムーズに進めることが経費抑制の上でも必要不可欠となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

建築

問 建設課 都市計画グループ ☎88-2120

建築確認について

建物を建築するときは、あらかじめ建築確認が必要です。

都市計画

問 建設課 都市計画グループ ☎88-2120

開発行為について

「開発行為」とは、主として建築物の建設の用に供する目的で行う切土、盛土などの造成工事により土地の形状変更を行うことや宅地以外の土地を宅地に変更するなど土地の利用状況の変更(区画形質の変更)を行うことをいいます。開発行為を行うためには、開発許可が必要になります。

移住・定住支援

問 総合政策課 政策推進グループ ☎88-2113

空き家バンク制度

空き家の売買、賃貸を希望する所有者からの物件情報を、町のホームページに掲載し利用希望者に紹介します。

土地取引

公有地の拡大の推進に関する法律に基づく届出について

問 建設課 都市計画グループ ☎88-2120

町内の都市計画区域内で10,000㎡以上の一団の土地を有償で譲渡しようとする場合は、事前に届出が必要です。

国土利用計画法に基づく届出について

問 総合政策課 政策推進グループ ☎88-2113

町内で次の面積以上の一団の土地を売買した場合は、契約締結日を含めて2週間以内に届出が必要です。

- 都市計画区域 5,000㎡以上
- 都市計画区域外の区域 10,000㎡以上

広告

～今までも、これからも、地域密着、地域貢献～



舗装工事・土木工事
外構・解体工事

葛巻建設株式会社

代表取締役 葛巻 統 麿

〒039-1201 階上町大字道仏字榊山5-9
☎(0178)87-3111
FAX(0178)87-3112

町営住宅

問 建設課 都市計画グループ ☎88-2120

公営住宅法に基づき、次の町営住宅を管理しています。

- 神山団地
 - 道仏字神山9-95
 - 木造
- つくしヶ丘団地
 - 赤保内字柳沢15-20
 - 木造(平屋)

下水道

問 建設課 都市計画グループ ☎88-2120

下水道施設ご利用の注意

- 台所では、生ごみを流さないようにしましょう
ごはんツブ、野菜クズなどの生ゴミを捨てると、排水管や下水道をつまらせる原因になります。またディスポーザ(生ゴミ破砕機)単体での使用はできません。
- 油も流さないようにしましょう
油を流すと、石鹸などと化合して固まり、下水道管をつまらせます。油は新聞紙などにしみ込ませるか、凝固剤を使って燃えるゴミとして捨ててください。
- トイレでは水に溶けないものは流さないでください
一度つまるとトイレは修理が大変です。トイレットペーパー以外の水に溶けにくい紙、生理用品、ビニール、タバコ、ガムなどは流さないでください。
- マンホールや汚水ますに危険物を流さないでください
マンホールや汚水ますの中に、ゴミや土砂などを捨てることつまりの原因になります。またアルコールやガソリンなどの危険物を流すと、法律により罰せられます。



階上町コミュニティバス

問 総合政策課 政策推進グループ ☎88-2113

- 運賃
1乗車100円です。
ただし、中学生以下、障害者は無料です。
- 運休日
日曜日、祝日、12月29日、12月31日、1月1日～1月3日(年末年始は、12月30日のみ土曜ダイヤで運行します。)

広告

浄化槽保守・管理・清掃

- ◎一般/産業廃棄物収集・運搬 ◎貯水槽清掃
- ◎下水道管渠清掃 ◎排水管高圧洗浄
- ◎ペットボトル他プラスチック類再資源化処理
- ◎機密書類出張細断処理 ◎濃度計量事業

ISO14001 認証取得

第一清掃 株式会社

本社 〒031-0023 八戸市是川字金ヶ坂18

TEL (0178) 44-2624

FAX (0178) 44-2625

<http://www.daiichi-seisou.co.jp>

E-mail : circ@daiichi-seisou.co.jp



リサイクルセンター

〒039-1103 八戸市長苗代字内舟渡42-7

TEL・FAX (0178) 21-8338



建築・都市計画・道路・バス



農林業

農業

農地の売買、貸借

問 農業委員会事務局 ☎88-2946

農地を農地として貸借、売買するときは農地法第3条による農業委員会の許可や、農用地利用集積計画の公告が必要です。また、貸借を解約したいときは、当事者同士による合意解約が必要となります。農地を相続したときも、届出が必要です。

農地を農地以外のものに転用

問 農業委員会事務局 ☎88-2946

農地を農地以外のものとして使用する場合は、農地法第4条および第5条による許可が必要です。

農業者年金

問 農業委員会事務局 ☎88-2946

農業者年金は、将来の年金受給に必要なお金を自分で積み立て、年金基金の運用実績により確定受給額が決まる「確定拠出型の積立方式」を採用しています。

加入要件は、国民年金の第1号被保険者または、国民年金の任意加入被保険者（保険料納付免除者を除く）・年間60日以上農業従事・20歳以上65歳未満の各要件を満たす人で農地を持っていない農業者、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。詳しくは農業委員会へご相談ください。

農業振興地域除外等の手続き

問 産業振興課 農林グループ ☎88-2946

農用地区域内の土地を農業以外の用途に転用するときは、農業委員会への転用手続きの前に農用地区域から除外する手続きが必要です。農地が農用地区域内にあるのか、除外できるのかどうか、まずは農林グループへご相談ください。

農地中間管理制度

問 産業振興課 農林グループ ☎88-2946

農業経営の規模拡大などの農用地利用の効率化を進めるために農用地を借入れて、担い手に貸し付けます。担い手に貸し付けられた農用地の出し手に対しては、資格や要件を満たした場合協力が金が支払われます。貸し借りについては、農林グループへご相談ください。

農業用施設・農地等の災害

問 産業振興課 農林グループ ☎88-2946

台風や大雨災害により農業用施設・農地が被災したときは、農林グループへご相談ください。

鳥獣被害対策

鳥獣による農作物への被害については、階上町鳥獣被害防止計画に基づき鳥獣被害を軽減するための対策を講じています。詳しくは農林グループへご相談ください。

林業・畜産

問 産業振興課 農林グループ ☎88-2946

森林伐採の届出

立木を伐採するときは、森林所有者または伐採事業者は届出書の提出が必要です。

森林の土地の所有者届出制度

地域森林計画の対象となっている森林について、個人・法人に関わらず新たに所有者となった方は、売買・相続・贈与・法人の合併などの事由に関係なく、所有者となった日から90日以内に届出が必要になります。ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出をした方は手続き不要です。

広 告



農林業

は 株式会社 階上林業

山の木 見積相談 無料

階上町大字赤保内字外平24-5
TEL 0178-88-2669

JForest

三八地方森林組合

〒039-1528 青森県三戸郡五戸町大字浅水字陣場92-2
電話 0178-67-2003 FAX 0178-61-8639





相談・町内会

各種相談

相談の種別	内容	窓口
行政相談	行政相談委員が、町に対する要望などを受け付けます。	総務課行政防災グループ ☎88-2873
納税相談	納期限内に納められないなど、納税に関する相談を受け付けます。	税務課収納グループ ☎88-2114
人権相談	人権の侵害や差別で困ったとき、人権擁護委員が相談に応じます。	町民生活課生活環境グループ ☎88-2119
心配ごと相談	相談員が生活上のいろいろな悩みや相談に応じます。	社会福祉協議会 ☎88-3067
電話相談	不審な電話・メール、悪質な訪問販売・通信販売等の相談に応じます。	消費者ホットライン ☎188
	性犯罪・暴力に遭われた方やそのご家族の相談に応じます。	りんごの花ホットライン ☎#8891または ☎017-777-8349
	いじめ・虐待・学校のこと等の相談に応じます。	子ども人権110番 ☎0120-007-110
	夫・パートナー等の暴力、セクハラ、離婚等の相談に応じます。	女性人権ホットライン ☎0570-070-810
	人権に関する相談に応じます。	みんなの人権110番 ☎0570-003-110

あなたも町内会へ

地域でのふれあいの輪を広げ、お互いに助け合い、一緒に住みよいまちづくりを進めるため、町内会に加入しましょう。

▶ 町内会では、次のような活動を行っています。

環境美化活動

ごみステーション・道路・河川・公園など生活に身近な場所の環境美化に努めます。

お知らせなどの配布

地域で行われる行事など身近な情報をお知らせします。

親睦行事の実施

地域住民との交流や親睦を深めるため、盆踊りや運動会などのコミュニティ事業を開催します。

広告

困ったら一人で悩まず

行政相談

毎日の暮らしの中で、役所の仕事について、困っていることや要望はありませんか？
例えば、道路のこと、社会福祉のこと、各種手続のことなど
あなたのまちの身近な相談相手 **行政相談委員** がお受けします！

【階上町の行政相談所】

- ・毎月第3火曜日 13時～15時
- ・ハートフルプラザ・はしかみ

相談無料・秘密厳守



総務省行政相談センター

まぐみみ青森
青森市新町2-4-25 青森合同庁舎

行政苦情110番

☎0570-090110

法律相談

法律相談は、青森県弁護士会へ！

今すぐあなたの助けになりたい

弁護士に相談したくても
知り合いに弁護士がいない
どの弁護士に相談していいかわからない
…こんな悩みありませんか



青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所
で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間 平日午前9時から午後5時

相談料 30分 5,500円(税込)

【但し、法テラスの扶助が利用できる場合無料】

お電話いただいてもから原則3営業日以内に相談をお受けします。

八戸・十和田・三沢地区での相談ご希望の方は…
青森県弁護士会八戸支部

TEL 0178-22-8823

各種お問い合わせ・その他の地区での相談ご希望の方は…
青森県弁護士会 TEL 017-777-7285

<http://www.ao-ben.jp>



相談・町内会



健康な生活をおくるための基礎知識

健康はなにものにも代えがたい、自分自身の財産です。ずっと付き合っていく体だからこそ、メンテナンスをしっかりとし、病気やけがの予防に努めましょう。

① かかりつけ医を持つ

日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」をかかりつけ医と呼んでいます。

いざという時に困らないためにも、健康診断などに行く機会を利用して、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておきましょう。

② 健(検)診を受ける

健康に暮らすためには、生活習慣病の予防と病気の早期発見が大切です。健(検)診を積極的に利用して、健康づくりに役立てましょう。



③ 生活習慣を見直す

生活習慣病は、生活習慣を見直すことでかなり予防することができます。生活習慣病の基本を知りましょう。

■ よくない生活習慣がどんな生活習慣病をもたらすか





●内科・消化器内科 ●循環器内科 ●リハビリテーション科

小松内科医院



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~17:30	○	○	△	△	○	△
17:30~19:00	△	○	△	△	○	△

休診/日曜・祝日・第2土曜日



TEL (0178) 88-5515

階上町道仏字天当平1-189(階上町役場向い)

P 駐車場有

<http://www.komatsunaika.com/>





株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

心と体のリラクゼーション法

① リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょ。口を軽くあけて、ハアとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょ。

② アロマセラピーを利用してみましょ

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょ。

ひかり 内科クリニック

「胃カメラ(鼻から)、大腸内視鏡をやっています」

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 6:00	○	○	△	○	○	△	△

〒031-0804 八戸市青葉3丁目31-5
TEL 0178-73-5100



鹿内眼科医院 SHIKANAI EYE CLINIC

院長 鹿内 祐樹

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休診日
14:30~18:00	△	★	●	★	●	△	休診日

★手術・検査 ●土曜日:第1・3・5※第2・4土曜日は休診

コンタクト初めての方/[当院初診]:診察終了の1時間30分前
コンタクト経験のある方/[当院初診]:診察終了の1時間前



〒039-1166 八戸市根城字馬場頭2-2

~目のご相談・お問合せなど、お気軽にお電話ください~



0178-73-1213 FAX 0178-32-0304

鹿内眼科医院 検索 <http://www.shikanai-ganka.jp/>

有限会社 アクティ

全国の医療機関の処方せんを受付します
うぐいす薬局
〒039-1201 階上町道仏天当平 1-189 (小松内科医院となり)

営業時間

- ◆月・木 8:30 ~ 18:00
- ◆水曜日 8:30 ~ 17:30
- ◆火・金 8:30 ~ 19:00
- ◆土曜日 8:30 ~ 12:30
- ◆休日 日曜・祝日

くすりのことはお気軽にご相談ください!



Tel : 0178-80-1133
Fax : 0178-80-1131

歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・小児歯科・訪問診療



せきね歯科医院 SEKINE DENTAL CLINIC

院長 関根 元

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~19:00	●	●	●	△	△	△

休診/日曜・祝日※第2・4木曜日

0194-65-4181

洋野町種市23-94-16 (サンデー種市店向い)



柏崎歯科 階上診療所

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~12:30	○	○	○	○	○	休	休
14:30~19:30	○	○	○	○	○	休	休

休診日:土曜・日曜・祝日

〒039-1201 階上町道仏耳ヶ塚3-537 TEL:0178-80-1182

柏崎歯科医院 Kashiwazaki Dental Clinic

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	△	休
14:30~19:30	○	○	○	○	○	△	休

△第1・第3・第5土曜日は9:30~13:00まで 休診日:日曜・祝日
△第2・第4土曜日は9:30~12:30/13:30~16:00

〒039-1164 八戸市下長4丁目5-19 TEL:0178-28-8148



健康チェックと元気法



疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

目が疲れる

原因 パソコンや読書による目の使いすぎ

目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法 姿勢を正してときどきの休息を

文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらい(40cm以上)がベスト。

改善法1 即効性のあるこめかみへの刺激

改善法2 ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法3 目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA (チーズ・ウナギ・にんじん・ブロッコリーなど)
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群 (豚や牛のレバーなど)
- 充血を防ぎ、目をリフレッシュさせるビタミンC (柑橘類・ブロッコリー・ジャガイモなど)
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)

肩や首がこる・・・

原因 姿勢の悪さや血行不良

長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法 筋肉を緊張させない工夫を

- 正しい姿勢を心がけて
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法 筋肉をほぐし、血行をよくする

- ツボを刺激・・・後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す
- 肩こりに効く食べ物・・・豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつおなど。



手足が冷える

原因 運動不足やストレス

予防法 体を冷やさない工夫を

冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法 血行改善と自律神経の正常化

血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ

足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



自信を持って「健康」だと言えますか？

ストレス・疲労蓄積度チェック

自分の体の状態を把握しよう

① 家族から見た最近1ヶ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

	状態	点数
1	イライラしているようだ	
2	不安そうだ	
3	落ち着かないようだ	
4	ゆううつそうだ	
5	体の調子が悪そうだ	
6	物事に集中できないようだ	
7	することに間違いが多いようだ	
8	強い眠気に襲われるようだ	
9	やる気が出ないようだ	
10	へとへとのようだ(運動後をのぞく)	
11	朝起きたとき、疲れが残っているようだ	
12	以前と比べて疲れやすいようだ	

② 家族から見た最近1ヶ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

	状態	○印
1	ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※	
2	休日も仕事に出かけることが多い	
3	家に仕事をもち帰ることが多い	
4	宿泊を伴う出張が多い	
5	仕事のことで悩んでいるようだ	
6	睡眠時間が不足しているように見える	
7	寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ	
8	家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ	
9	家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない	

※夜勤等の勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

風邪

原因 直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

予防法 風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める・・・卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す・・・外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする・・・外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない・・・体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心がけましょう。
- 部屋の温度を調節・・・暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。



便秘

原因 腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便秘そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

予防法 便秘解消のポイント

- 朝の排便習慣をつける
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける
- 便意を感じたらがまんしない
- できるだけ体を動かす
- バランスのよい食事をする
- 便秘に効く食べ物・・・玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など



頭痛

頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性の頭痛 ———— 偏頭痛
- 脳の異常が原因 ———— 緊張型頭痛



※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛み場合は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状 側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

改善法

- 冷やす・・・痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- 圧迫・マッサージ・・・こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みがやわらぎます。
- 安静・睡眠・・・暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- マグネシウムをとる・・・緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

緊張型頭痛

症状 しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法 リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38～40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
- 慢性頭痛に効くツボ



百会

左右の耳を結んだ線の中心。頭のてっぺん。



天柱・風池

後頭部の髪の毛の生え際の左右に対になっている「風池」、やや内側に「天柱」。

【判定】

1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を出してください。

		①の合計点数	
		10点未満	10点以上
②の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症等の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまっています。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。
A	低いと考えられる	
B	やや高いと考えられる	
C	高いと考えられる	
D	非常に高いと考えられる	

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。

Check!

運動不足チェック

運動不足チェック(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと見ていいでしょう。

	日常生活の中のチェックポイント	チェック
1	靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦勞する	
2	ズボンやスカートのウエストがきつくなった	
3	背中に手が回りにくくなった	
4	床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった	
5	少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い	
6	立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる	
7	階段を降りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる	
8	よく物につまづく	
9	階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする	
10	歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う	



葬儀について

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう。

臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ

※掲載の記事に關しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

- 臨終** 遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。
- 葬儀の準備** 枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手記もを行います。
- 出棺・火葬** 最後の対面の後、別れの花などをを行い、遺族の手で靈柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
- 火葬・骨上げ** 火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって甕で遺骨をはさみ骨壺にいれる骨上げを行います。
- 還骨回向** 持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

- 通夜** 故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。
- 葬儀・告別式** 通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。
- 精進落とし** 法要後、お世話になった人に感謝と慰勞の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。
- 追善供養** 初七日に始まり、三十五日、四十九日、百日日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。
- 年忌法要** 一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

葬儀のことから お墓のことまで

最後の時もあのらしく...
旅立ちのお手伝い

いずみカード 随時入会受付中!

※いずみカードは泉山石材・泉山石材店・いずみホールでご利用いただける共通のカードです。※各店舗にてお異なるサービスが受けられます。

[本社]
株式会社 **泉山石材**

〒031-0023
八戸市愚川坊坂1-2
TEL.0120-365-148
TEL.0178-96-1414

葬祭会館
いずみホール
はしのみ

〒039-1211
陸上町菅前東二丁目9-25
TEL.0120-594-844
TEL.0178-88-1232

**入会金
年会費
無料**

生活ガイド

JA 組合員の皆様へ
安心のご葬儀は、JAへ。

事前相談お待ちしております。

**JA/JA全農あおもり
県南葬祭センター**

葬儀、ご法要で気になること、お気軽にご相談ください。

ご遺体搬送 24時間受付・年中無休
TEL 0120-7676-04
〒039-1558 五戸町字博労町21-1

心に残る「最高のエンディング」のために。

TATE GROUP
https://tatesekizai.com/

JA葬祭提携ホール

葬祭会館 **なむ南無プラザ**

■駐車場50台完備 ■24時間受付年中無休

田向 八戸市田向2丁目11-6

白銀 八戸市大字白銀町字三島上22-1

http://www.namunamu-plaza.com



お墓の形いろいろ

※掲載の記事に關しましては、一般的な様式を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われています。鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔(ごりんとう)など供養塔型のお墓も一部で見られます。近年は、背が低く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。



和型

最も標準的な形のお墓です。竿石(さおいし)の下に上台石(じょうだいいし)、下台石(げだいいし)を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石(しばだいいし)を置いたり、竿石と上台の間にスリンと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉(こうろ)、水鉢(みずばち)、花立て(はなたて)、墓誌(ぼし)、卒塔婆立て(そとばたて)なども、必要に応じて設置されます。



洋型

芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。台石の上に、和型と比べて背が低く、横幅が広い竿石を置いたお墓で、竿石の前面を斜めに加工した「オルガン型」や、垂直に加工した「ストレート型」などがあります。また、芝生墓地などで多く見られる「プレート型」もあります。

和型供養塔

現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。五輪塔(ごりんとう)、多宝塔(たほうとう)、宝篋印塔(ほうきょういんとう)、無縫塔(むほうとう)などの種類があります。



デザイン墓石

伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです



良いお墓をつくりませんか。

品質の良い石材で
実績と1級技能士のいる当店で!

確かな技術と信用の店
墓碑・記念碑・墓工事設計施工

株式会社 桑原石材店

洋野町種市玉川

事務所 ☎(0194)65-4680

自宅 ☎(0194)65-3040

FAX(0194)65-4683

仏壇仏具Q&A

Q お仏具とお供えものは
どんなものが必要ですか？

A 仏具とは、お仏壇を飾り、毎日お供えするご飯、花やお茶、果物などをお供えする用具、器などをさします。宗派により用いる仏具が異なります。

Q お仏壇を購入するのに
いい日によって
ありますか？

A 「思い立ったが吉日」という言葉にもあるように、お仏壇を購入または買替えるのに、良い日・悪い日というのはありません。

Q どんなお仏壇を
購入すればいいですか？

A 宗派・地域によりおまつりするお仏壇に違いがあります。それを踏まえた上で、おまつりする場所にあった大きさ、デザイン、色、材質などで選ばれるとよいでしょう。

※全日本宗教用具協同組合ホームページより引用



階上町 暮らしの便利帳が 電子書籍に!!

わが街 事典[®]

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



無料

閲覧に伴う通信料は
ご負担ください



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら ➡



商工会とは

商工会は、地域の商工業の振興と住みよい地域づくりに寄与するため、商工業者によって組織された総合的経済団体です。

商工会の事業活動

金融相談

資金や日本政策金融公庫の融資等についての相談に応じています。無担保、無保証人でしかも低金利な利息の金融あっせんを受けることができます。

税務・経理相談

記帳を正しく理解し、帳簿の数字に基づく近代経営を推進していただけるため、記帳から決算まで一貫した継続指導を行っています。また決算、申告期には税理士の資格を持った人を専門相談員として招くなどして、特別な相談指導を行っています。

- 税務、記帳支援

共済制度

中小企業者の経営と生活安定のために、各種共済制度がもうけられています。お気軽にご相談ください。

- 小規模企業共済 ■ 全国商工会会員福祉共済
- 倒産防止共済 ■ 中小企業退職金共済

経営相談

仕入れ、生産、販売、市場調査等についてのご相談や専門家による店舗診断、工場診断なども実施します。

- 創業、経営革新支援 ■ エキスパートバンク

地域総合振興事業

- 総合振興事業
各種イベントへの参加
- 商業・工業振興事業
商店経営の講習会、視察研修等
- 業種別部会活動
専門知識の習得・情報交換・親睦交流の場として活動しております。
- 青年部活動
次代の経営を担う、若手経営者や後継者による組織。友だちづくりや視察旅行、研修会、奉仕作業などの活動をおこなっています。
- 女性部活動
経営者の奥様や女性による組織。各種研修会や地域への奉仕、教養講座などの活動をおこなっています。

編集後記

「階上町暮らしの便利帳」は、階上町にお住まいの皆様方へ、町の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、町民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として階上町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「階上町暮らしの便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、階上町の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「階上町暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和4年12月23日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

階上町暮らしの便利帳

令和5年1月発行

発行

階上町／株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 青森支店
〒030-0861 青森県青森市長島2-1-5
TEL.017-775-3623

※掲載している広告は、令和4年12月現在の情報です。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。



階上町

Hashikami Town