



広報

しやお

No.251

2026
2

友との再会 二十歳のつどい

七戸中央公民館で1月11日、令和8年七戸町三十歳のつどいが執り行われ、二十歳を迎える74人が出席し新たな門出を祝いました。

裏表紙に特集ページを掲載していますので、ぜひご覧ください。

- まちのできごとあれこれ——2~3
- 保健情報——4~6
- 行政のひろば——7~13
- 図書情報——14
- お知らせ——15~19



柔道交流大会優勝

令和7年11月に福島県で開催された第45回東北ブロックスポーツ少年団柔道交流大会において、七戸町の成田彩桜選手（右）と工藤夢徳選手（左）が所属する合同チームが女子の部で優勝しました。この報告のため、令和7年12月26日に両選手が七戸町役場を訪れ、町長と教育長に大会の結果を伝えました。



▲表敬訪問をする選手たち



▲頭を噛んでもらう新幹線利用者の方々

剣道スポーツ少年団全国大会へ

1月14日、七戸町剣道スポーツ少年団（中嶋憂基監督）が町長と教育長を表敬訪問しました。同少年団は「第50回青森県スポーツ少年団フェスティバル剣道競技会兼青森県予選会」の団体戦で優勝し、3月末に富山県で開催される全国大会への出場を報告しました。

大将の千葉虹陽さんは「富山では一試合でも多く勝てるよう頑張りたい」と抱負を述べました。町長からは「気持ちで負けずに予選を突破してほしい」との激励の言葉が送られました。

善意ありがとうございます

**上十三電気工事協同組合
(畠中健一理事長)**

12月19日(金)、駅西街区公園に設置する防犯灯2基を寄贈していただきました。



▲表敬訪問をする選手団



ながいもで受験生を応援

ゆうき青森農業協同組合(天間一博代表理事組合長)と十和田おいらせ農業協同組合(畠山一男代表理事組合長)は、ながいものように粘り強く高校受験を頑張ってもらいたいと、町内の中学3年生109名へながいもを贈呈しました。

贈呈式は、12月18日に七戸中学校を対象として役場七戸庁舎で、1月20日に天間林中学校を対象として役場本庁舎で行われました。天間林中学校を代表して受け取った中嶋茉子さんは「ながいもを食べて受験を乗り切りたい」と感謝の言葉を述べ、受験に向けて決意を新たにしました。

七戸中(写真上)、天間林中(写真下)への贈呈式の様子▶



人権擁護委員就任のお知らせ

1月1日付けで、塚尾健樹さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、困りごとや悩みごと、嫌がらせなど人権の擁護に関する相談を受け付けています。毎月無料相談所を開設しており、内容については秘密を厳守いたしますので、安心してご相談下さい。2月の無料相談所の日程は19ページの「行政・人権相談」コーナーをご覧ください。



塚尾 健樹さん

屋根・外壁の
塗装のプロに
お任せください!!

たいしん
株式会社 太信塗装店
☎0176-62-2387
七戸町字七戸59-17

創業50年の地域密着の塗装店です。
大切な家を長持ちさせるお手伝いをいたします。
丁寧な作業で新築のように美しい輝きを取り戻します!
お見積り無料! 広報を見たとお伝え下さい!

広報しちのへに 広告を掲載しませんか?

書き入れ時などの告知に、広報しちのへ有料広告をご利用ください。申込方法や詳細は企画調整課(☎68-2940)へお問い合わせください。

広告料金

①縦5cm×横18cm	15,000円/月
②縦5cm×横12cm	10,000円/月
③縦5cm×横9cm	7,500円/月
④縦5cm×横6cm	5,000円/月

(七戸町字笊田川久保 54-8)

JJA十和田おいらせグループ

新葬祭ホール まごころホール 七戸

国道4号線 箕田川久保交差点そば

まごころホールしちのへ 検索

葬儀・家族葬・宿泊

施設ご利用割引特典のついた
「まごころの会」
会員募集中

KSS 協同サービス
☎0176(21)1500
十和田市西十三番町4-33

令和7年度ないろ健康フェア 健康に関する絵画・標語受賞作品紹介

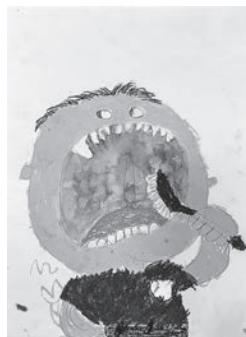
町では健康で心豊かに安心して暮らせる町を目指して、健康しちのへ21計画を策定し、若い世代から病気の予防・病気の重症化を予防し、生涯にわたり健康で長生きできるよう健康づくりの取り組みを推進しています。

今回、小中学生に健康への理解と関心を高め、健康を意識した生活を推進するため、「健康に関する絵画・標語」を募集した結果、多くの作品をご応募いただきました。応募いただいた作品の中から、受賞作品を紹介します。

【テーマ】健康 【応募総数】絵画：75作品 標語：351作品

☆絵画の部☆

○金賞



七戸小学校1年
四戸 そら さん



七戸小学校2年
三好 たえ さん



城南小学校2年
村山 こうめい さん

○銀賞



七戸小学校1年
尾形 わこ さん



七戸小学校2年
立石 なつな さん



城南小学校2年
戸田 うと さん

○銅賞



左から 七戸小学校1年 鳥谷部さんさん、七戸小学校1年 築田みこさん、七戸小学校1年 目時えいとさん、
七戸小学校2年 中嶋あはさん、七戸小学校2年 藤原あかりさん、七戸小学校2年 蟻名げんせいさん、
城南小学校2年 築場かんなさん、城南小学校2年 浦田まおさん

☆標語の部☆

重点領域	標語作品	学校・学年	氏名
健 康 全 般	守ろうよ みんなで健康 これからも	天間林小学校4年	佐々木 悠翔さん
栄 養・食 生 活	朝ごはん しっかり食べて 「いってきます」	天間林中学校3年	李 澤莉心さん
身 体 活 動・運 動	レッツトライ ひまな時こそ ストレッチ	天間林中学校1年	附田 なが香さん
た ば こ・飲 酒	「1回だけ」 絶対思うな 依存の根	七戸中学校3年	渡辺 泰來さん
歯 の 健 康	歯みがきで 食べる喜び いつまでも	天間林中学校2年	李 澤悠太さん
こ こ ろ の 健 康・休 養	声に出そう 苦しいことを うちあけて	七戸中学校2年	千葉 愛例さん
が ん	気をつけよう 早期発見 がん細胞	七戸中学校3年	石川原 蓮さん
循 環 器 疾 患・糖 尿 病	減塩で 短命返上 七戸町	天間林中学校3年	坪 琉希空さん
がん・た ば こ・飲 酒	がん予防 飲酒たばこは ひかえめに	七戸中学校1年	成田 圭統さん

受賞作品は保健センターに掲示しています。また、今後、各種保健事業や広報活動に使用させていただきます。

全応募作品についてはホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

こころの健康のために ～こころの元気習慣！～



こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、決して「心が弱いから」かかるものではありません。生涯を通じて4人に1人がこころの病気なると言われており、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。

しかし、こころの病気の場合は外から見ても気がつかないことがあり、知らないうちに無理なことをさせたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

「いつもと違う」を見逃さないで

「最近、ぐっすり眠れない」「以前楽しかったことが楽しめない」……。そんな状態が続いているませんか？

心の不調は、心だけでなく「体」や「行動」にもサインとして現れます。以下の項目に心当たりはありませんか？

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| ・疲れが取れない | ・食欲がない | ・動悸、めまい、頭痛 |
| ・理由もなく悲しくなる | ・イライラする | ・不安で落ち着かない |
| ・遅刻やミスが増える | ・人付き合いを避ける | ・お酒の量が増える |



こころの病気は適切な治療を受ければ、多くの場合回復して普段の生活に戻ることができます。大切なのは、焦らずじっくり治療することです。

もし、こころの不調を感じたり、周りの人の様子が気になる場合は、早めに相談することが大切です。「これくらいで相談してもいいのかな」とためらう必要はありません。

まずは、保健福祉課にご相談ください。

一人で抱え込まずに、
まずは相談を

なないろプラン
推進キャラクター
ななぼくん

こころの相談窓口 保健福祉課 ☎68-4631

生活習慣病 健康相談のお知らせ

内 容	日 時・場 所	お問い合わせ
★生活習慣病に関する相談 <ul style="list-style-type: none"> ・健診結果の見方の説明を知りたい方 ・健診結果で「要指導」の項目がある方 ・血糖値やコレステロール、肥満が気になっている方 	【日程】 2月 5日 (木) 2月 19日 (木) 3月 12日 (木)	*予約の方優先となります が、当日どなたでもご利用 できます。
★こころの相談 <ul style="list-style-type: none"> ・眠れない・食欲がないなど不調のある方 ・悩みのある方、またはその家族 	【受付時間】 10:00 ~ 15:00	【予約先】 保健福祉課 (天間林保健センター内) ☎68-4631 「健康相談の予約です。」と お伝えください。
★栄養相談 <ul style="list-style-type: none"> ・体重が増えない・自分に合った食事量を 知りたい方 ・その他、栄養・食生活に関する相談を希 望する方 	【場所】 天間林保健センター	☆下記の二次元バーコードか らも予約が可能です↓
第3次健康しちのへ21 健康増進計画・食育推進計画	野菜摂取量や体脂肪の 測定もできます。	
 なないろ プラン		

○上北保健所健康相談等日程○

事前予約をし、受付時間を守ってご利用ください。〈場所〉 上北保健所 〈問合せ先〉 ☎23-4261

日にち	種 別	受 付 時 間	対 象 な ど
2月 3日(火)	B型およびC型肝炎検査	13:00~13:30	県内市町村に住所を有し、過去に検査を受けたことがない希望者
2月17日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30~14:30	希望者
2月25日(水)	療育相談	9:00~11:30	乳幼児の発達が心配な方
2月18日(水)	精神保健福祉相談	13:00~14:00	精神・神経・飲酒などの相談がある方
随時相談	女性健康相談	随 時	思春期から更年期に至る女性

*HIV(エイズ)の検査の結果は当日にお知らせします。また、B型およびC型肝炎検査の結果は約2週間かかります。

令和8年度集団健診の申し込み受付が始まります

令和8年度集団健診の申し込み受付を開始します。体の総点検のため、特定健診・がん検診を受診し、健康増進につとめましょう。

【申込方法】

2月下旬頃に世帯主宛に申し込み案内が郵送されます。20歳以上のご家族について必要事項を記入し、3月13日(金)までに同封の返信用封筒に入れて投函もしくは保健福祉課窓口までご持参ください。なお、健診を受診しない場合でも「受けない理由」を記入し、ご提出くださるようお願いします。

※年齢は令和9年3月31日時点となります

集団	総合健診	七戸病院人間ドック
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ○七戸町国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方 ○生活保護世帯の方 ○社会保険被扶養者の方 <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診は30歳以上 ・肺、胃、大腸、乳がん検診は40歳以上 ・子宮頸がん検診は20歳以上 	<ul style="list-style-type: none"> ○七戸町国民健康保険に加入している30歳~74歳の方 ○後期高齢者医療制度に加入している74歳までの方 ○生活保護世帯の30歳~74歳のかた ○30歳~74歳の社会保険被扶養者の方
会 場	天間林保健センターおよび柏葉館	公立七戸病院健康管理センター
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・社会保険に加入しているご本人は特定健診を申し込みできません。 ・がん検診は医療保険に関係なく申し込みできます。 	社会保険に加入されているご本人はお申し込みできません。
個別	八戸西健診プラザ個別健診（人間ドック・特定健診・各種がん検診）※令和8年度から	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ○七戸町国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方 ○生活保護世帯の方 ○社会保険被扶養者の方 <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診は30歳以上 ・肺、胃、大腸、乳がん検診は40歳以上 ・子宮頸がん検診は20歳以上 	
会 場	八戸西健診プラザ（八戸市長苗代中坪74-1）	
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・社会保険に加入しているご本人は特定健診を申し込みできません。 ・がん検診は医療保険に関係なく申し込みできます。 	

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

申告相談の日程について

広報1月号に掲載いたしました申告相談の日程について、一部誤りがありましたので訂正したものを再度掲載いたします。混雑を避けるために日にち指定をしていますが、指定日の来庁が難しい場合は、都合の良い日にちにお越しください。

なお、申告相談の詳細については、広報1月号をご覧ください。

受付時間 8:30 ~ 11:00 / 13:00 ~ 15:00

月	日	曜日	七戸地区 七戸庁舎3階 大会議室	天間林地区 本庁舎2階 第1・2会議室
2月	6日	(金)	城内	
	9日	(月)	城内	上原子1・2、原子、栗ノ木沢、白金
	10日	(火)	城内	白石、尾山頭、柳平、農場
	12日	(木)	柏葉町	向原子、天間蒼前1・2、後平、曙、馬込
	13日	(金)	新町	坪1・2・3
	16日	(月)	大池、荒熊内、大沢	金沢、金木、黄金、夏間木1・2、天間大沢
	17日	(火)	大池、荒熊内、大沢、上町	底田、咲1・2、市ノ渡、十枝内1・2
	18日	(水)	川去、倉岡川目	長下、小又、松ヶ沢
	19日	(木)	上川目	道ノ上、旭
	20日	(金)	東大町	道ノ上、旭
	24日	(火)	東大町、小川町	鳥谷部、栄、向中野
	25日	(水)	上川向	手代森、中野、諏訪、原久保、狐久保
	26日	(木)	下川向	森ノ上
	27日	(金)	下川向、七戸蒼前	森ノ上、千鳥団地、長下団地、中野団地、協和、森中
3月	2日	(月)	七戸蒼前	桜木、けやき団地、ききょう団地、中嶋
	3日	(火)	館野	十字路、天間1
	4日	(水)	館野	天間2・4
	5日	(木)	野々上、沼ノ沢、寺下、南浦、下町	天間3、一本木、舟場向
	6日	(金)	横町、袋町、作田川目	寺沢、石沢、榎林2
	9日	(月)	荒屋、中村、見町	榎林1、昭和
	10日	(火)	向町	榎林3、附田
	11日	(水)	川原町	上野崎、下野崎、中岫、花松、長沢
	12日	(木)	新川原	二ツ森、貝塚
	13日	(金)	道地川目	李沢、甲田
	16日	(月)	道地川目	李沢、甲田

問合せ先 税務課 ☎68-2113

青森県交通災害共済について

交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする制度です。青森県民の方であればどなたでも加入することができます。ぜひ、家族そろって加入しましょう。

会 費 年間1人 350円（1人1口）

共済期間 令和8年4月1日から令和9年3月31日までの1年間

加入方法 2月2日から予約加入開始します

○町内会や常会に入っている方 2月下旬までに各班長が加入票を取りまとめます。

○町内会や常会に入っていない方 総務課または支所庶務課へ会費を持参し加入手続きを行ってください。



交通事故にあったら必ず届出を！！

共済見舞金の請求には、交通事故証明書が必要なため、必ず警察署または最寄りの交番に届出してください。同乗者や相手方のいない自損事故、自転車、バイク等の転倒なども必ず届けましょう。

問合せ先 総務課 ☎68-2111

農業者労災保険に加入しませんか？

農業者労災保険は、下記の指定農業機械での事故に対する国の補償制度です。七戸町農業機械利用組合に会員登録し、**指定農業機械作業従事者として特別加入の認められた方が加入できます。**

また、この保険料は所得控除の対象となります。

- 指定農業機械**
- 動力耕うん機、その他農業用トラクター（作業機含む） ●動力溝掘機
 - 自走式田植機 ●自走式スピードスプレーヤー、その他自走式防除用機械
 - 自走式動力刈取機、コンバイン、その他自走式収穫用機械
 - トラック、その他自走式運搬用機械
 - 無人航空機（農薬、肥料、種子、融雪剤等の散布および調査用に限る）
 - 動力揚水機 ●動力草刈機 ●動力カッター ●動力摘採機 ●動力脱穀機
 - 動力剪定機 ●動力剪枝機 ●チェーンソー ●単軌条式運搬機 ●コンベヤー

補償額・年間保険料 （補償期間 每年4月1日～翌3月31日）

給付基礎日額	保険料（1人当）	補 償 内 容
25,000円	27,375円	
24,000円	26,280円	
22,000円	24,090円	
20,000円	21,900円	
18,000円	19,710円	
16,000円	17,520円	
14,000円	15,330円	
12,000円	13,140円	
(例) 10,000円	10,950円	
9,000円	9,855円	
8,000円	8,760円	
7,000円	7,665円	
6,000円	6,570円	
5,000円	5,475円	
4,000円	4,380円	
3,500円	3,831円	

組合費 七戸町農業機械利用組合費として、一世帯当たり年額500円（変更になる場合有り）

申込方法 保険料および組合費を持参して**2月26日(木)**までに農業委員会事務局へお越しください。

※年度途中の加入も可能です。詳しくは下記までお問合せください。

問合せ先 農業委員会 ☎68-2967

就学援助制度について

就学援助制度は、経済的な理由により就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、学用品購入費・新入学学用品費・通学用品費・修学旅行費の一部を援助する制度です。この制度の利用を希望する方は、在籍または入学する学校に直接お申し込みください。

- 対象者**
- ・生活保護を受けている方（修学旅行費のみ）
 - ・児童扶養手当を受給している方
 - ・町民税が非課税世帯の方
 - ・その他経済的にお困りの方（世帯の収入により援助できない場合があります）

- 必要書類**
- ・申請書（各学校に用意しています）
 - ・児童扶養手当証書の写し（受給者のみ）
 - ・遺族年金または障害年金の支給額がわかる書類（受給者のみ）

問合せ先 学務課 ☎62-9701 または 在籍する町内小・中学校

マイナンバーカードの電子証明書の更新について

有効期限の約3か月前に地方公共団体情報システム（J-LIS）から更新案内が通知されます。案内が届いた方は、更新手続きの予約をしてから窓口へお越しください。混雑状況等により予約をしていない方は受付できない場合があります。手続きにかかる時間は、1人あたり約15分です。

●日時および場所

- ・平 日 9:00~19:00
※17:00以降は前日までの予約のみ受付可
- ・休 日 令和8年2月21日(土) 9:00~12:00
※令和8年2月20日(金)までの予約のみ受付可
- ・場 所 町民課（本庁舎）、支所庶務課（七戸庁舎）

●必要なもの

- | | |
|------------|-------------------------------|
| <本人来庁の場合> | <代理人来庁の場合> |
| ①マイナンバーカード | ①申請者のマイナンバーカード |
| | ②専用封筒に入れた照会書兼回答書 |
| | ③代理人の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等） |

●暗証番号が不明な方

更新手続きには署名用電子証明書（6～16桁の英数字）、利用者証明用電子証明書および住民基本台帳用（4桁の数字）の暗証番号が必要となります。暗証番号が不明な方は、本人来庁時のみ新しい暗証番号に設定できます。本人が来庁できない場合はご相談ください。

問合せ先 町民課 ☎68-2112／支所庶務課 ☎62-2111

第51回衆議院議員総選挙・第27回最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ

令和8年2月8日に第51回衆議院議員総選挙と第27回最高裁判所裁判官国民審査があります。忘れずに投票しましょう。

今回は、期日前投票ができる期間が、衆議院選挙は1月28日～2月7日までの11日間、国民審査は2月1日から2月7日までの7日間となります。お間違えの無いようにお願いします。

期間（期日前投票）

【衆議院選挙】1月28日(水)～2月7日(土) 8:30～20:00まで

【国民審査】2月1日(日)～2月7日(土) 8:30～20:00まで

場所（期日前投票）

七戸町役場本庁舎および七戸庁舎 ※どちらでも投票できます

投票日 令和8年2月8日(日) 7:00～20:00まで

※入場券に記載される投票所で投票願います

※17区（中山活性化センター）の投票時間は7:00～18:00までとなります。

開票日 令和8年2月8日(日) 20:50から 七戸中央公民館 1階 大ホール

※一般参観人は人数制限があります。

問合せ先 七戸町選挙管理委員会 ☎68-2111

七戸町民生委員・児童委員の紹介

3年に1度の民生委員・児童委員の一斉改選により厚生労働大臣から52名が任命され、町長から委嘱状が伝達されました。

民生委員・児童委員は、行政機関をはじめ社会福祉協議会など関係機関と協力・連携し、地域の「身近な相談役」として活動します。

任期は令和7年12月1日から令和10年11月30日までです。

七戸地区	氏名
城内(上)	坂田麗子
城内(中)	小原ふみ子
城内(下)	山谷理智子
新町(上)	塚尾美代子
新町(下)	佐々木信幸
上町	作田美奈子
東大町(下)	伊藤純(新任)
東大町(上)	作田美知子(新任)
横町・南町	船水弘子
袋町	鳥谷部裕
小川町・下町	石橋常男
上川向	伊藤寿子(新任)
下川向	米内山隆
太田野	阿部博
蒼前(上)	竹内寿子
蒼前(下)	谷川睦子
館野(上)	道地早苗
館野(下)	石橋明美
川原町	山谷君子
新川原	杉村道夫
柏葉町(上)	瀬川節子
柏葉町(下)	田中操
向町	小原フミ(新任)
大池	塚尾福子
荒熊内・大沢	作田誠
倉岡川目	倉岡妙子(新任)
作田川目	瀬川良子
上川目	佐々木正信
道地川目	増山政敏
野沼寺・荒中見	氣田京子
川去	仁和タエ子

天間林地区	氏名
上原子1・2、原子、向原子、白石、白金、栗ノ木沢	八嶋昭子
尾山頭、後平、柳平、農場、蒼前、曙、馬込	上野悦子
坪1・2・3、金沢	工藤百合子(新任)
小又、黄金、大沢、夏間木1・2、金木	小又秋男
道ノ上、旭、松ヶ沢	天間節子
崈1・2、市ノ渡、底田、十枝内1・2	田中しづえ
鳥谷部、栄、向中野、手代森、諏訪、原久保	鳥谷部武男
中野、森中、長下住宅1・2、中野団地	江刺家栄子(新任)
長下、森ノ上、千鳥団地	古内美智子(新任)
中嶋、天間1、協和、桜木、ききょう団地、けやき団地	佐藤弘子(新任)
天間2・3・4、十字路	神山千賀子
寺沢、石沢、一本木、舟場向	築田チヨエ
上野崎、下野崎、狐久保	酒井京子
中岫、花松、長沢	福田洋子
附田、榎林1	附田綾子(新任)
榎林2・3、昭和	高田洋子
二ツ森、貝塚	宮澤一子(新任)
甲田、李沢	工藤陽子

主任児童委員	氏名
主任児童委員(天間林地区)	工藤喜代子
主任児童委員(七戸地区)	盛田安和
主任児童委員(七戸地区)	兎内佐智子

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

「解決の糸口を見つけて行こう！」相談会

自治体と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日 時 2月28日(土) 10:00~16:00

場 所 信用生協 八戸事務所(八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)

対象の相談 ①お金の問題(多重債務問題など) ②遺産相続 ③不動産売買

④税金等公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題 ⑥その他暮らしに関する悩み事

相 談 料 無料(ただし事前の予約が必要です。)

予 約 先 信用生協 八戸事務所 ☎0120-102-084

青の煌めきあおもり国スポ七戸町ふるまい協力団体を募集します

青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会に参加する選手・監督等の大会関係者および一般観覧者に郷土料理や地元食材を使った料理、特産品を提供し、七戸町の魅力を発信するため、青の煌めきあおもり国スポ七戸町ふるまい協力団体を募集します。

詳細は、実行委員会WEBサイト契約・募集欄からご確認ください。

●募集期間：令和8年2月2日(月)から3月23日(月)まで

青の煌めきあおもり国スポ七戸町オリジナルPR 「ポロシャツ」および「ジップジャケット」販売のご案内

令和8年10月17日(土)から19日(月)にかけて開催される「第80回国民スポーツ大会」青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会の成功に向け、町民総参加のもと、一丸となって大会を盛り上げることを目的にオリジナルPR「ポロシャツ」および「ジップジャケット」を販売いたします。

詳細および注文申込みについて、二次元バーコードからお申込みください。

なお、受注生産となりますので、在庫状況により納品まで日数を要する場合がありますので、予めご了承願います。

●申込期間：令和8年2月2日(月)から2月27日(金)まで

●販売金額：ポロシャツ S S～L L 1着 2,750円（税込）

3 L～5 L 1着 3,000円（税込）

ジャケット S S～3 L 1着 5,500円（税込）



申込フォーム



七戸町実行委員会
WEBサイト



SHICHINOHE 2026
七戸町実行委員会
Instagram

問合せ先 青の煌めきあおもり国スポ七戸町実行委員会事務局
(七戸町教育委員会国民スポーツ大会推進室内)

☎58-6318 FAX62-6256

e-mail 2026kokusupo01@town.shichinohe.lg.jp

「あおもり米子育て応援事業」について

青森県では、米価高騰による食費負担の影響が大きい子育て世帯の負担軽減を図るため、県産米購入に使える電子クーポン等を提供する「あおもり米子育て応援事業」を実施しています。

対象児童 令和8年3月31日時点で18歳以下の県内在住のこども
(進学等で一時的に県外に在住のこどもを含みます)

申請者 申請日において県内在住の対象児童の保護者
(父母、養父母、未成年後見人、施設の長、里親、対象児童を現に監護する者等)

支給品 対象児童1人につき、電子クーポン10,000円分またはお米券8,800円分

申請期限 令和8年4月30日(木)

申請方法 あおもり米子育て応援事業ホームページから電子申請してください。
<http://aomori-okomeouen.com>

電子申請ができない場合は、郵送での申請も可能です。

問合せ先

あおもり米子育て応援事業事務局 コールセンター（受付時間9:00～17:00）

☎0120-119-666 メールアドレス：info2@aomori-okomekouen.com

「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ(後期高齢)」の送付について

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の合算額が限度額(※表参照)を超えた場合、その超えた金額が支給されます(500円以下の場合は対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」が送付されますので、お知らせに記載の持ち物を持参し、町民課または支所庶務課で申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方がいる世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ(690万円以上)	212万円
現役並み所得Ⅱ(380万円以上)	141万円
現役並み所得Ⅰ(145万円以上)	67万円
一般Ⅰ・一般Ⅱ	56万円
低所得Ⅱ(世帯全員が住民税非課税)	31万円
低所得Ⅰ(世帯全員が住民税非課税かつ所得金額0円)	19万円

【対象期間】令和6年8月1日～令和7年7月31日

問合せ先 町民課 ☎68-2112

医療費通知書(後期高齢)の送付・コールセンターの設置について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくためにお送りするお知らせです。

例年、年1回医療費通知書を送付していましたが、今年度より医療費通知書を活用して医療費控除の申告をされる方々の利便性向上のため、年2回送付します。

2月中に確定申告される方は、11ヶ月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書(12月診療分)をご活用願います。

	送付時期	記載された診療月
1回目	2月中旬	1月～11月診療分
2回目	3月中旬	12月診療分

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、確定申告に活用するための1年分の医療費通知情報を、例年、2月9日からマイナポータルで取得可能です。

確定申告にて、過去5年分の医療費通知書をご希望の場合は被保険者番号の分かる(資格確認書)をご用意いただき下記のコールセンターへご連絡ください。

○後期高齢者医療費通知書コールセンター 0120-905-244

受付期間 令和8年2月2日～令和8年3月19日まで(土日祝を除く)

受付時間 9：00～17：00

七戸町物価高騰対策について

物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金活用事業

1. 灯油購入費用助成事業

国の物価高対策として、灯油価格の高騰の影響を受けた生活困窮世帯に対して、灯油購入費の負担軽減を図るために次のとおり給付金を支給します。

支給額 1世帯当たり 7千円

対象要件

- ①令和7年12月1日時点で七戸町の住民基本台帳に記録されている世帯であること
- ②世帯員全員が住民税非課税または住民税均等割のみ課税の者で構成されていること

上記2つの要件全てを満たしている必要があります。

なお、世帯員に令和7年1月2日以降に転入した方がいる場合、または未申告などにより住民税の課税状況が不明な世帯には通知文書は届きませんので、ご不明な場合は町ウェブサイトまたは下記までお問い合わせください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

2. 旧正まける日プレミアム応援商品券

300年の伝統を誇る七戸町商店街最大のお買物まつり。昨年に引き続き「旧正まける日」参加店で使える20%プレミアム付き商品券を数量限定で販売します。プレミアム分に交付金が活用されます。

詳しい内容や各種お知らせは、商工会ホームページで告知します。

開催日 2月7日(土) 8日(日) ※一部参加店は前後にも売り出しを行う場合があります。

問合せ先 七戸町商店会 ☎62-2521

令和8年4月以降に物価高騰対応の支援対策を追加で実施します。詳細は決まり次第お知らせします。

物価高対応子育て応援手当

対象者 令和7年9月分の児童手当を受給された方、またはそれ以降に出生した児童の児童手当を受給する方

支給方法 対象者へ、順次通知しています。申請は不要です。

ただし、児童手当の手続きをしていない方や公務員等は申請が必要です。

申請期限 令和8年3月31日

問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622

物価高騰対策についての問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

新着図書情報

(七戸中央図書館)
☎62-2119

私の戦後80年、そしてこれからのために



／岩波書店編集部(著)、赤坂 真理ほか(著)
「戦後80年」となる2025年は、「生身の戦後」を語り得る最後の節目。戦争体験者の100歳から19歳の大学生まで、さまざまな世代の、多様なバックグラウンドを持つ45人が「いま語りたいこと」を寄せたメッセージ集。

認知症の進行を早める生活、遅らせる習慣 認知症当事者・丹野智文と脳科学者・恩蔵絢子が本音で語る



／恩蔵 絢子(著)、丹野 智文(著)
優しさの落とし穴、入院のリスク、家族のかわり、重度になる前にできる工夫…。診断から12年経過した認知症当事者と、認知症の母を介護した脳科学者が、どのような習慣が認知症の進行を早めるのか・遅らせるのかを語る。

うろおぼえ一家のおでかけ



／出口 かずみ(作)
あひるの一家は、そろいもそろって、うろおぼえ。起ききて、新しくオープンするスーパーへ向かった一家は、わくわくしながら行列に並んでいたのですが、気づいたら豪華客船に乗っていて…。

		七戸俳句会		文芸欄	
		（俳句）		（短歌）	
古鈴の紐の新たに年迎へ	高井 ユカ	言葉より涙が先にあふれぬよう 夜更けに娘への言葉を探す	佐藤 悠一	七戸群青短歌会	新着図書
初夢のデュエットの人髪香る	森野 弘美	水尻智代子	佐藤 アイ子	新着図書	新着図書
初滑り雪を求めてハ甲田 天問 スエ	工藤 敏子	三本の太き長葱もちくれて 友はきたれり雪の降る朝	高田 美津子	新着図書	新着図書
一歳の花ちゃん「へへ」と初笑 川村亜輝子 高田 亮子	高田 亮子	車無く祖母と歩いた夜の道 月は明るく星は輝き	川村亜輝子 高田 亮子	新着図書	新着図書
一斉に波おどらせて初漁船 高田 美津子	高田 美津子	大地は揺れる	高田 美津子	新着図書	新着図書
「国宝」でふ映画に見入る四日かな 川村亜輝子 高田 亮子	高田 亮子	真夜中に家の鳴る音部屋に満つ 地球の息吹	川村亜輝子 高田 亮子	新着図書	新着図書
てんまはやし短歌会	原 信子	大串 靖子	新着図書	新着図書	新着図書
ひた走るバスに揺られて口ぞさむ 御地の『瀬戸の花嫁』の唄 忻崎アイ子	忻崎アイ子	佐藤 悠一	新着図書	新着図書	新着図書

毎日を何してゐますと友が問ふ
問はれてみれば何もしてゐず
佐藤 悠一

ひた走るバスに揺られて口ぞさむ
御地の『瀬戸の花嫁』の唄
忻崎アイ子

大空に切り絵のごとく枯木立つ
流るる雲と鳥を納めて
高田 洋子

手のかかる年になつたかと抱き上げて
老いたる猫の足洗ひ遣る
小原 瑞子

てんまはやし短歌会

車無く祖母と歩いた夜の道
月は明るく星は輝き

大地は揺れる

真夜中に家の鳴る音部屋に満つ
地球の息吹

大串 靖子

三本の太き長葱もちくれて
友はきたれり雪の降る朝

大地は揺れる

言葉より涙が先にあふれぬよう
夜更けに娘への言葉を探す

水尻智代子

■2月の休館日…2日(月)~6日(金)、11日(水)、23日(月)、26日(木)
新着図書の検索はこちら
<https://www.lib-eye.net/shichinohe/>

(七戸中央公民館図書室)
☎68-2920

がんばらないコンポスト生活



／服部 雄一(著)

コンポストとは家庭から出る生ごみや草木などを入れて、微生物のはたらきによって堆肥にする容器のこと。コンポストの実践法、4人の実践者へのインタビューなどを掲載する。

世界はきみが思うより



／寺地 はるな(著)

ある出来事がきっかけで、他人が作った料理を受け付けなくなってしまった高校生の冬真。同級生の時枝くんに「難病を抱えた美少女」の妹がいるという噂を聞き…。連作短編集。

お米はすごい！シェフが先生！小学生から使える、子どものためのお米がおいしい料理本



／柴田書店(編)、秋元 さくらほか(著)
フレンチの秋元さくら、イタリアンの宮本康彦、和食の笠原将弘、中華の菰田欣也といった4人のシェフが、子どもでも作れる、お米を使った料理を紹介する。多くの写真でわかりやすい、子どものための料理本。



町営住宅入居者を募集します(定期募集)

募集住宅

団地名	住所（七戸町字）	間取り	階数	戸数	家賃
倉越	倉越4番地1	2DK	1階	1戸	16,500～24,600円
		3DK	2階	2戸	20,700～30,900円
協和	森ノ上111番地2	2LDK	1階	1戸	16,800～25,000円
花松	花松林ノ根13番地3	3LDK	1階	1戸	17,700～26,300円
二ツ森	二ツ森家ノ表97	2LDK	1階	2戸	13,200～19,700円

※各住宅の家賃は号室ごと、所得によって異なります。

※倉越団地は別途共益費がかかります。

募集期間 2月2日(月)～16日(月)まで

入居予定日 4月上旬～

敷 金 入居家賃3ヶ月分

選考方法 審査のうえ決定します

入居者資格 ①現に住宅に困窮していること

②規定された所得（概ね月15万8千円）以下であること

※高齢者・障がい者・子育て（未就学児童がいる世帯）世帯等については概ね月21万4千円以下であること。ただし、所得によっては上記の家賃より高くなる場合がありますのでご了承ください。

③連帯保証人がいること

④原則として、税金等公的支払の滞納のある方、持ち家のある方は申込みできません
事前に電話予約のうえ、建設課へお越しください。

申込み 七戸町公式ホームページ<http://www.town.shichinohe.lg.jp>をご確認いただくか建設課までお問合せください。

問合せ先 七戸町役場 建設課 住宅管理係 ☎62-6244

サイエンス×縄文「スノードーム作り」

二ツ森貝塚館では、科学と縄文文化にふれながら学べる「スノードーム作り」の参加者を募集しています。縄文モチーフを取り入れ、アルギン酸という素材を使ってスノードームを作ります。液体がぷるんと固まる科学のしくみを学びながら、自分だけのきらめく作品を仕上げます。

日 時 2月21日(土) 午前の部10:30～12:00 午後の部13:00～14:30

場 所 二ツ森貝塚館

講 師 農学博士・理科教育研究フォーラム「夢・サイエンス」代表 松延康先生

参 加 費 一人1000円

募 集 人 数 各15名（定員になり次第締め切り）

申込・問合せ先 二ツ森貝塚館 ☎68-2612

主 催 二ツ森貝塚ボランティアガイドの会

令和8年度公立小川原湖青年の家食費・シーツ洗濯料 改定のおしらせ

令和8年4月1日より当青年の家の食費・シーツ洗濯料を改定することになりました。

食費

	一般（※未就学児以外）	
	旧料金	新料金
朝 食	400円	500円
昼 食	400円	500円
夕 食	500円	600円

※未就学児については1/2の料金

シーツ洗濯料

	旧料金	新料金
1泊～3泊	264円	300円
以降3泊ごと	264円	300円

問合せ先 公立小川原湖青年の家 ☎56-2393

しづのへ夏まつりに関するアンケートのお願い

しづのへ夏まつりについてのご意見を募集するため、アンケートを実施します。より良いイベントとするために活用しますので、ご協力をお願いします。

期間 2月1日(日)~28日(土)

内容 夏まつりに関する以下の項目についてのご意見

- ・開催時期（希望する時期）
- ・開催時間（午前中、夕方からなど）
- ・開催場所（七戸町中央公園、七戸町総合アリーナなど）
- ・開催内容（ステージイベントなど）

回答方法 以下のURLまたは二次元バーコードからご回答ください。

<https://logoform.jp/form/9P4S/1364280>

問合せ先 商工観光課 ☎62-2137



女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

法律家に相談しにくかった皆様、女性なら聞いてもらえる、話せる、と思っている皆様、是非この機会をご利用下さい。

日 時 2月28日(土) 10:00~15:00まで

電話相談 相談専用電話 017-752-0440 (当日のみ)

面談相談 先着3名の予約制 予約受付 017-776-8398

予約受付期間 2月16日(月) 9:00~20日(金) 17:00

※予約受付期間中でも、予約枠が埋まった場合は受付終了となります。

主 催 青森県司法書士会 相談員：女性司法書士

※電話相談の際の通話料はご負担いただきます。

※相談は無料ですが具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認下さい。

問合せ先 青森県司法書士会 ☎017-776-8398



令和8年自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	待遇
第1回一般幹部候補生	一般 令和9年4月1日現在22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	令和8年3月から開始予定	<1次試験> 令和8年4月中旬予定※ <2次試験> 令和8年5月中旬予定※ <3次試験>(飛行要員のみ) 令和8年6月中旬予定※	[初任給] 3等陸・海・空尉 月額: 273,600円 幹部任官後の月額: 296,100円
	飛行		<1次試験> 令和8年4月中旬予定※ <2次試験> 令和8年5月中旬予定※	[初任給] 2等陸・海・空尉 月額: 290,400円 幹部任官後の月額: 314,900円
歯科・薬剤科幹部候補生	<歯科>令和9年4月1日現在20歳以上30歳未満 <薬剤科>令和9年4月1日現在20歳以上28歳未満 ※細部はお問合せください。			[初任給] 2等陸・海・空尉 月額: 290,400円 幹部任官後の月額: 321,800円
第1回一般曹候補生	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方	令和8年3月から開始予定	別途連絡します。	[初任給] 月額: 198,800円(高卒) 月額: 209,500円(大卒)
自衛官候補生(任期制)		年間を通じて行っております。		
第1回予備自衛官補	技能 18歳以上で各種国家免許資格等を有する方(国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください。)	令和8年1月22日(木) ~令和8年3月30日(月) (締切日必着)	令和7年4月中旬予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額: 8,800円
	一般 18歳以上52歳未満の方			

※試験日については、別途指定されます。 ◎細部は下記までお問い合わせください。

※待遇については、令和4年4月現在のものです。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F (ユニバース松園店隣)



自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346 (平日08:45~17:30)
E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsd.mod.go.jp

個別相談 二次元バーコード



★個別に相談に応じます。
二次元バーコードから
申し込み

発酵カフェオーナー直伝 調味料づくり！参加者募集

エコレンジャーセブンでは、帰る・住む・つながる エコな暮らし応援プロジェクト「発酵のある暮らし～調味料づくり体験～」を開催します。

七戸町にUターン移住し発酵カフェを開いたオーナーを講師に迎え、移住のきっかけやカフェへの想い、食を通して地域とつながる暮らしについてお話を伺います。あわせて、からだと暮らしにやさしい発酵調味料づくりを体験し、毎日の食卓に活かせるエコな工夫を学びます。

実施日	①2月23日(月) 塩麹 ②2月28日(土) 醤油麹 ③3月1日(日) ドレッシング 時間はいずれも14:30~15:30
会講師	発酵カフェ nook (寺裏13-40) 発酵カフェ nook
対象	オーナー 菊地千恵美 氏 小学生以上 (中学生以下は保護者とともに参加)
募集定員	各15名(定員になり次第締め切り) 申込みは、エコレンホームページから
参加費	無料 ●申込み：エコレンジャーセブン HPまたは二次元バーコードから
問合せ先	ecorangerseven@gmail.com (山本)



公共職業訓練「パソコン基礎科」 受講生募集（3月開始）

離職した人の早期就職を図るため、タイピング・Word・Excel・PowerPointの基礎を身につけ、実務に応用できる知識と技能を習得する「パソコン基礎科」の受講生を募集します。

訓練期間 3月9日～6月8日（3か月）

訓練場所 パソコンじゅく十和田教室
(十和田市西11番町50-29)

応募資格 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定員 15名

申込期間 1月9日～2月19日

受講料 無料（テキスト代11,550円、資格取得に関する受験料は自己負担）

実施主体 青森県立八戸工科学院

申込・問合せ先 ハローワーク野辺地

☎0175-64-8609

七戸町立鷹山宇一記念美術館臨時職員募集

募集人数	1名
業務概要	庶務業務。受付・グッズ販売はじめ美術館業務の補助
雇用期間	4月1日～令和9年3月31日（更新あり）
応募資格	○高校卒以上の方 ○基本的なパソコン操作（エクセル・ワード）ができる方 ○普通自動車免許を持っている方
勤務時間	9:00～18:00（休憩60分含む）
休日	原則週休2日制（シフトによる）※土・日、祝日も勤務可能な方
給与	当財団給与規定による 月額 195,800円 (別途通勤手当、賞与、社会保険、雇用保険保険あり)
申込方法	ハローワーク紹介状と履歴書を（公財）鷹山宇一記念美術振興会へ郵送またはご持参ください。 ※履歴書には顔写真添付、志望動機、自己PRを必ず記載してください。
申込締切	3月1日(日)必着
選考方法	書類選考および面接。面接は3月7日以降を予定（後日連絡します）
申込先	（公財）鷹山宇一記念美術振興会 ☎62-5858 (〒039-2501 七戸町字荒熊内67-94)

初心者歓迎 ソフトテニス教室

日 時 3月8日(日) 9:00~12:00
 場 所 七戸町総合アリーナ
 対 象 小学生
 参 加 費 無料
 补 足 ラケット貸出します。運動しやすい運動靴で来てください。また、外履きを入れる袋を各自ご持参ください。服装は動きやすい格好で来てください。

申込期日 3月4日(水)

申込・問合せ先

七戸ジュニアソフトテニス 事務局 横山
 ☎080-1664-0261
 ✉shengyehengshan343@gmail.com

新幹線走行試験 ご協力のお願い

JR東日本では、新幹線試験電車の夜間走行試験を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、都合により日程を変更することがあります。

■仙台～新青森間（複数回）

2月15日(日) 23:00～
 16日(月) 5:00頃

問合せ先 東日本旅客鉄道株式会社
 盛岡支社 経営戦略ユニット
 ☎019-625-4019



ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖 広域定住自立圏情報

東北町

公立ぎんなん寮
春の訪れ
クリスマスローズと雪割草フェア
 日時 2月21日(土)～3月1日(日)
 10:00～14:00
 場所 公立ぎんなん寮直売所ハンズ
 および大温室周辺
 問合せ先
 上北地方教育・福祉事務組合
 公立ぎんなん寮 ☎0176-56-5121

第26回七戸町長杯争奪町内対抗 ボウリング大会参加者募集

ボウリングを通して交流を深めましょう。ふるってお申込みください。

開催日時 2月22日(日) 10:00～13:00
 場 所 イーグルボウル十和田
 競技内容 3人チーム制、アメリカン方式にて3ゲーム投球。
 参 加 料 1チーム4,500円（当日徴収）
 褒 賞 優勝～5位、ブービー賞、個人優勝（男・女）、参加賞
 申込方法 町内会または分館単位でのお申込みになります。参加希望の方は2月9日(月)正午までに事務局にお知らせください。ただし、先着16チームで締め切ります。
 申込先 七戸町ボウリング協会事務局 豊川
 ✉naoki-toyokawa@town.shichinohe.lg.jp

七戸花友会 「第20回クリスマスローズ展」開催

クリスマスローズはうつむき加減で可憐に咲くことから冬の貴婦人と呼ばれています。色とりどりに咲く早春の花をお楽しみください。

日 時 3月7日(土)・8日(日)
 10:00～16:00
 場 所 七戸南公民館 集会室
 入場料 無料
 問合せ先 七戸花友会事務局 金見
 ☎090-3756-8672

七戸町営スキー場 イベント開催予定

スキーこどもの日

こども（中学生以下）一日券無料
 開催日 2月22日(日)
 問合せ先 七戸町営スキー場 ☎62-5612

七戸町郷土芸能保存会主催！ 第15回七戸町郷土芸能発表会

郷土芸能を後世に伝えていくために、町内の神楽などの団体が、発表会を開催します。

みなさまお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

日 時 2月15日(日)10:00～14:00(予定)
 ※終了時間は当日の進行状況により、変更となる場合がございます。
 場 所 七戸中央公民館 大ホール
 入場料 無料
 問合せ先 七戸町郷土芸能保存会事務局 野田頭
 ☎0176-62-9702 (生涯学習課)

令和8年 七戸町二十歳のつどい

式典の開始前には、出席者参加型の記念イベント「20モニュメント」が行われました。

出席者は正方形の用紙に、将来の目標や夢、家族や友人への感謝の気持ちを書き込みました。記入された用紙は、会場に設置された「20」の数字をかたどった台座に一枚ずつ貼り付けられ、一人ひとりの決意や思いが集まり大きなモニュメントが完成しました。このモニュメントは式典終了後に記念撮影スポットとして活用されました。



式典では、出席者を代表して高田梨里愛さんが「社会人の一員としての自覚と誇りを持ち、日々変化する世の中において、自らの信念を忘れず、明るい未来を築いていくことを決意します」と誓いのことばを述べ、大人の一歩を踏み出しました。



式典終了後に地域おこし協力隊交流イベントが開催され、町外出身者の協力隊員（写真中央）とのトークセッションで七戸町の魅力を再確認しました。その後の交流会ではアリオキッチンの「りんご飴」、天間屋の「天」など町のお菓子が振舞われました。

