

町制施行20
山晋也投手特別公演
中日ドラゴンズ
松山晋也投手・橋本武広



謹賀新年

No.250

2026
1



広報 しらべのへ

松山晋也投手が凱旋

中日ドラゴンズ松山晋也投手が12月14日に屋内スポーツセンターで行われた野球教室に講師として参加しました。

同日行われた特別講演会では「夢に向かって」と題し、諦めずに努力することの大切さを熱く語り、故郷の子どもたちにエールを送りました。

■新年のごあいさつ	2~3
■新庁舎特集	4~9
■まちのできごとあれこれ	10~12
■保健情報	13~15
■行政のひろば	16~26
■中部上北広域事業組合 情報	27
■図書情報	28
■お知らせ	29~36

新年のごあいさつ



七戸町長

田嶋邦貴

あけましておめでとうございま
す。

町民の皆さんには、希望に輝く
新年をお迎えのことと、心からお
慶び申し上げます。

早い本復旧をめざし、全力で取り
組んでまいります。

また、昨年は、夏に暑い日が続
き降雨量も少なく、高温障害や水
不足による農作物への影響も心配
されました。主要作物であるニ
ンニク・長芋は生産量が微減とな
るなか、作柄は平年並みとなりま
した。稻作については、農林水産
省東北農政局の発表によると、昨
年の米の作況反収指数は、南部・
下北地域は1.08となつており県
全体の1.01を上回り、作柄状況
については「良」となつたことや、
一等米比率も高いことから安堵し
ているところであります。次に、
舞いを申し上げます。断水解消に
向け、皆さまのご理解ご協力を賜
り、仮復旧工事を進めることができます。
きました。皆さまのご協力に深く
感謝申し上げます。今後、一日も

青森県内で「ツキノワグマ出没警
報」が発表され、町内でも目撃情
報が多数寄せられました。町では、
合同パトロールを実施するなど、
警戒態勢を強化し、安全確保に努
めた年でもありました。町民の皆さまには、ご心配とご迷惑をおかけしました。

さて、当町を取り巻く社会情勢
は、課題が山積みする厳しい状況
にありますが、「希望に満ちた、
潤いと彩りあふれる田園文化都
市」をめざし、本年もさまざまな
施策を開展してまいります。

町の基幹産業である農業は、米
の需要に応じた生産ができるよ
う、高値で推移している主食用米
に偏らず、輸出、米粉、加工等の
取組ができるよう新たな販路開拓
をはじめ、農地の収益性の高さな
どから定着しつつある子実用とう
もろこしへの取組、生産の効率化
が期待できるスマート農業の推進
など、ソフトおよびハード事業に
対し、総合的な支援を継続してい
くほか、国において令和9年度か
ら水田施策の大転換が行われるこ
とか、その動向に注視しながら、各
種事業・施策に対応してま
います。

七戸町の将来像を描くとともに
まちづくりの方向性を明らかにし
た、町政運営の基本方針であります
長期総合計画につきましては、
これまで実施してきました施策の
成果や課題を踏まえながら、令和
17年度を目標年度といたします第
3次長期総合計画を本年3月に策
定します。

七戸町が魅力と活力にあふれ、
豊かな自然と歴史・文化を継承す
る田園文化都市としてより一層發
展するよう、町政の運営に努めて
まいります。

物価高騰対策については、町は
これまで、中小企業・小規模事業
者の支援給付金、町民に対して

の商品券の交付などに取り組んで
まいりましたが、引き続き国・県
の交付金等を活用しながら、負担
軽減策を講じてまいります。

人口減少対策としては、子育て
支援、若者の町内定着・還流が大
きなまちづくりを進めてまいります。

きな課題であることから、みらいかがやく子育て支援金の給付やナイロゲラシマイホーム補助金など、町独自の支援を手厚く行ってまいりました。今後も、SNS等を積極的に活用して、多くの人に町の魅力を知つてもらえるようプロモーション活動を展開するとともに、地域活性化起業人や地域おこし協力隊など地方創生のための人材を活用しながら、活性化を図つてまいります。

教育においては、人口減少に伴う学校規模の適正化を着実に進めるとともに、七戸中学校の改修をはじめ、町内の学校施設について計画的な長寿命化を図つてまいります。また、小・中学校における一人一台端末の更新や大型モニターの各教室への配置など、ICTを活用した授業展開に一層の支援を行います。児童生徒が心豊かに生きる力を育めるよう、地域・環境・学校・行政が一体となり教育環境の充実に努めてまいります。

以上、施策の一端を申し上げます。結びに、本年が皆さまにとって、幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

新年、おめでとうございます。令和8年の年頭に当たり、町民の皆さんに、謹んでお祝いを申し上げます。

また、日頃から、議会の運営や活動に温かいご支援、ご理解を賜りましたが、これらの実現のため、皆さまにはより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、当町では、物価高騰・円安などが、町民生活の豊かさへの妨げとなっています。それらに対応するため、経済的に厳しい環境に置かれた生活困窮者に対する支援など、議会で慎重

議会においては、人口減少に伴う学校規模の適正化を着実に進めるとともに、七戸中学校の改修をはじめ、町内の学校施設について計画的な長寿命化を図つてまいります。また、小・中学校における一人一台端末の更新や大型モニターの各教室への配置など、ICTを活用した授業展開に一層の支援を行います。児童生徒が心豊かに生きる力を育めるよう、地域・環境・学校・行政が一体となり教育環境の充実に努めてまいります。

審議のうえ事業化を図るために協力体制を築いております。

今後も、町当局との連携を深めながら、世界情勢の緊迫化や円安に起因するエネルギー・原材料・資材価格の高騰および生活物資の高騰に対応した活性化支援策に、早急に取り組んでいくべきものと考えております。

昨夏も、全国的に記録的な猛暑でした。地球規模の気候変動・異常気象は、毎年のように自然災害も頻発させており、議会といたしましても町当局と共に農業振興対



七戸町議會議長

附 田 俊 仁

議はもとより町民の安全を基本とした防災・減災対策の確立を目指してまいります。

さて、当町は昨年、新町制からの20周年でしたが、これからの町の歩みについて、様々な事業展開を推し進めていくことが、当町の発展につながるものと考えております。

議会といたしましては、新たな交通体系や人口減少の抑制・雇用創出を踏まえ、特徴を生かしたまちづくりを求めており、新幹線駅を中心とした荒熊内開発エリアの整備を推進し、この地域のポテンシャルを次世代へと継承していくたいと考えております。

さらに、子どもたちのため、ふるさとの持続・発展のため、困難な地域課題に前向きに取り組み、町民の皆さんに信頼される議会を目指して日々精励してまいる所存でございます。

また、今年は「第80回国民スポーツ大会」が青森県で開催され、当町においては、剣道競技がおこなわれるこことなっております。町当局とともに、万全を期して大会成功を願っております。

結びに、町民の皆さんにとりまして、この一年が穏やかで平安なものとなりますよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

七戸町役場新庁舎建設基本設計・実施設計業務委託および オフィス環境整備業務委託公募型プロポーザルの結果について

町では新庁舎建設に向けて、設計業務およびオフィス環境整備業務の委託業者を選定するにあたり、昨年、公募型プロポーザルを実施し、審査の結果、最優秀提案者および次点提案者を次のとおり選定しました。

なお、プロポーザルの審査講評については、七戸町ウェブサイトに掲載しております。

【基本設計・実施設計業務委託】 7者参加 ／ 最高総評価点3,200点

最優秀提案者：久米設計・アール・エー・ビー開発共同企業体 (2,494.4点)

次点提案者：株式会社遠藤克彦建築研究所 (2,297.5点)

【オフィス環境整備業務委託】 4者参加 ／ 最高総評価点1,065点

最優秀提案者：株式会社イトーキ北東北支店 (866.6点)

次点提案者：コクヨ東北販売株式会社 (847.2点)

プロポーザル提案書(概要版)に対する意見募集について

プロポーザルで最優秀に選ばれた提案書の内容について、次の方法で意見を募集します。

なお、提案書の内容は決定事項ではなく、これから作成する基本設計の基礎となるものです。いただいた意見は、今後開催する市民参加型ワークショップの検討項目とし、基本設計に反映させていきます。

ワークショップの参加者募集は、9ページをご覧ください。

・提出方法

○紙で提出する場合

七戸町ウェブサイト、本庁財政課および支所庶務課にある「意見書様式」に記入し、財政課へ持参、または郵送かFAXでお送りください。

○メールで提出する場合

七戸町ウェブサイトから「意見書様式」をダウンロードし、必要事項を入力し、下記提出先のメールアドレスへお送りください。

○ウェブフォームで提出する場合

七戸町ウェブサイトまたは町公式LINE、下記の二次元バーコードから、ウェブフォームへアクセスし、必要事項を入力してください。

・提出期限 令和8年1月30日(金)必着

・その他 ○提出された意見については、公表および回答はいたしません。

○提出された意見が必ず採用されるとは限りませんので、ご了承ください。

○電話や口頭によるご意見は受け付けいたしません。

○問合せ・提出先 財政課 ☎68-2117 / FAX68-2804

✉ zaisei01@town.shichinohe.lg.jp

〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4



ウェブフォームURL

基本設計・実施設計業務委託プロポーザル最優秀提案書(概要版)

基本理念：『町民に寄り添う便利でアットホームな庁舎』を実現する

七戸町の地域・人・歴史をつむぐ「みんなの庁舎」をつくります

八甲田の山並みに見守られ、縄文のいにしえから、固有の文化とともに歩んできた七戸町。

計画地は七戸町の中心に位置し、新幹線駅周辺の公共施設と連携して、町民の暮らしを支えるあたらしい「都市拠点」としての整備が求められています。

七戸町の歴史、地域、人を丁寧につむぎ、

全ての町民の安心の拠り所となり、親しまれる「みんなの庁舎」を提案します。



基本理念・基本方針



基本理念・基本方針に基づく4つの視点

- 1 ユニバーサルデザインの視点
すべての人にひらかれた庁舎**
- 2 柔軟性の高い利用と災害活動を想定した防災の視点
まちに安心を与える庁舎**
- 3 将来対応・自治体DX化への視点
将来の変化に備える庁舎**
- 4 脱炭素社会へ向けた環境対応の視点
まちの環境をリードする庁舎**

新庁舎が魅力的なまちづくりの中核となる

- 1,2つの地域をつなぐ「連携軸の強化」
- 2,上十三と下北、津軽をつなぐ「交通の要衝」
- 3,広域交通軸をつなぐ「観光とビジネスの玄関口」



設計上で特に配慮する事項

新しい庁舎像を生み出す場作り町民と一緒に作り上げる「七戸町ミーティング（ワークショップ）」

- ・町の未来の価値を生み出す場が新しい庁舎像と考え、七戸町の関係団体や学識経験者に加え、町民参加を主とした「七戸町ミーティング」を提案します。



細部の説明を行う設計者



大きな模型を囲んで意見交換

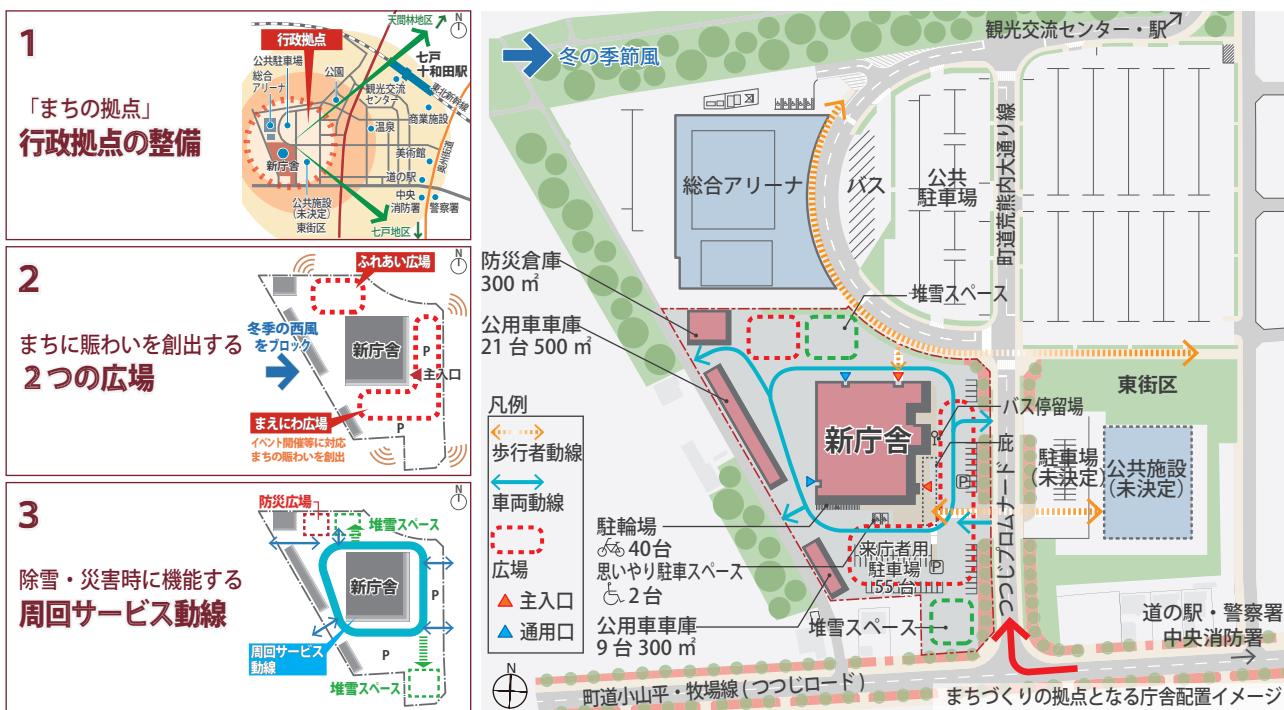
七戸町ミーティング（案）

- 第1回 みんなで敷地をみてみよう！
- 第2回 庁舎でどんなことをしたいか考えよう！
- 第3回 模型を見てどんな建物になるか考えよう！



1 【課題 1】配置・外構・動線計画 町全体・周辺街区の将来を見据えた まちづくりの拠点となる庁舎

施設連携を強化し、新しい公共施設集積ゾーンを創造する『3つの手法』



【通用口】

- ・防災広場に直接アクセス可能で、災害時迅速な対応が可能

【書庫】

- ・入室管理等セキュリティ的に配慮

【マルチ会議室】

- ・1階かだってリビングに面して配置し、会議以外の多目的な市民利用に配慮
- ・可動間仕切りを設置し稼働率を向上

【キッズコーナー・テラス】

- ・カウンターから目の行き届くエリア
- ・授乳室を近接設置

【議場】

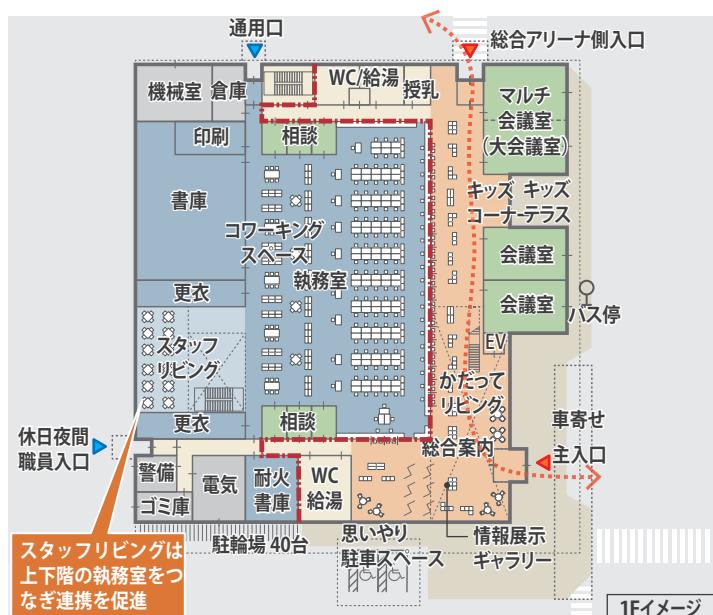
- ・フラットな床と可動家具で多目的な利用を提案
(※基本設計検討)

【議会エリア】

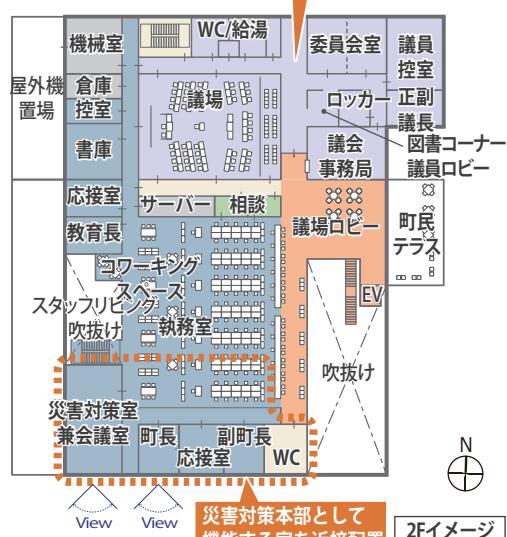
- ・北東に集約し、独立性を確保
- ・傍聴席へのアクセスや市民開放に配慮

【議会事務局】

- ・議会への入退出者の管理が可能



議会エリアは集約し、円滑な運営を促す、明快なセキュリティラインを形成



【職員入口】

- ・公用車車庫に近接させ利便性に配慮

【相談室】

- ・プライバシーに配慮した位置とし、2方向からの出入口を設置

【執務室】

- ・見通しが良く、新しい働き方を可能とする執務室環境
- ・かだってリビング・議場ロビー・スタッフリビングと広く面し自然採光・自然通風を確保

セキュリティライン

【町長室・副町長室】

- ・南面に配置し災害時に災害活動広場の様子が確認できる

【教育長室】

- ・学務課に近接配置し利便性に配慮

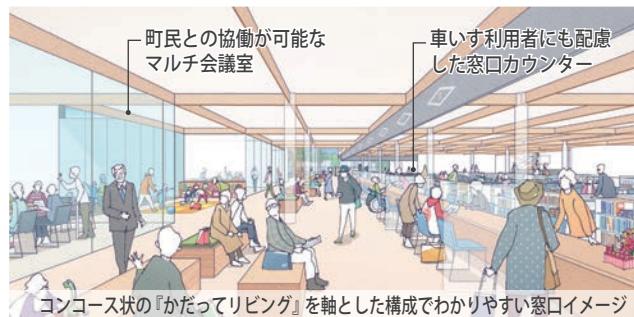
【災害対策室兼会議室】

- ・災害時、災害活動広場の様子が確認可能
- ・階段に隣接し、普段の利便性と災害時の機動性を確保

【課題2】利用しやすい庁舎

2 気軽に立ち寄れる みんなにひらかれた庁舎

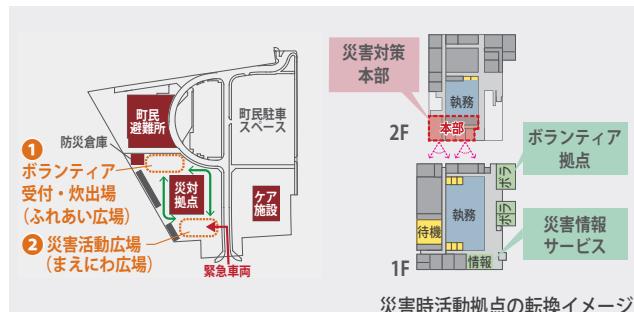
- ・ワンフロアサービスを実現し、見通しの良いわかりやすい窓口
 - ・誰もがわかりやすく、快適な憩いの場となる「かだってリビング」
 - ・プライバシー配慮・ユニバーサルデザインを徹底し、利便性を向上



【課題3】防災拠点として十分に機能する庁舎

3 「安全力・機動力・業務継続力」3つの力を発揮する 防災拠点庁舎

- ・機動力： エリアで連携し、災害活動拠点となる2つの広場
 - ・安全力： 耐震安全性確保と災害対策を強化した堅牢な庁舎
 - ・業務継続力： 多重のバックアップで自立稼働できる業務継続可能な庁舎



【課題4】機能的で快適な庁舎

4 社会や技術の変化に対応する

4 新しい働き方を可能とする庁舎

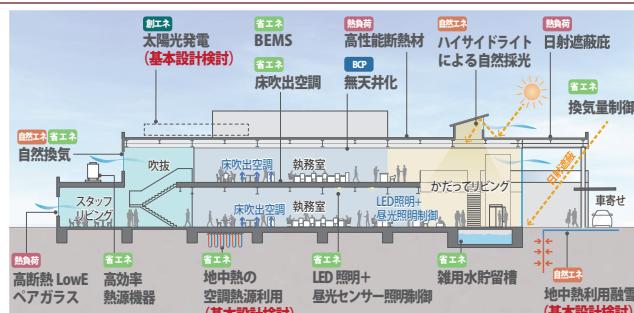
- ・「町民との協働」「変化に追従」「職員間連携」に対応した新しい働き方が可能
 - ・職員が管理しやすい明快な動線とセキュリティ計画
 - ・議会の独立性と開放性を実現した町民に開かれた議場



【課題 5】環境にやさしく経済的な広告

5 七戸町の気候・風土を最大限に生かした 環境配慮型庁舎

- ・将来的な Nearly ZEB 達成を見越した環境配慮型広舎
 - ・設計の工夫によりライフサイクルコスト (LCC) を最小限に抑える
 - ・既存市街地をつなぐ中核として町民から愛される親しみのある広舎



【課題6】基本理念「町民に寄り添う便利でアットホームな庁舎」

から想起される独自提案

6 気軽に立ち寄れ大屋根の下にみんなが集う コミュニティ庁舎

- ・大屋根の下に町民みんなが集う庁舎づくり
 - ・気軽に立ち寄れる普段使いの『かだってリビング』
 - ・稼働率を向上させる転用・兼用が可能な施設づくり



【課題7】その他 木業務における自社の独自提案

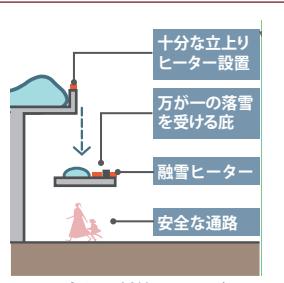
建設費縮減を可能にする

- ## 1-1 合理的コンパクト庁舎

7 大雪に備え、除雪作業に 3 雪封筒広め

- ・東北地方での多くの庁舎設計経験を生かした万全な雪対策
 - ・周囲サービス網でフレーズた除雪作業を実現

構造	鉄筋コンクリート造		鉄骨造
架構形式	耐震壁付 ラーメン	ラーメン	フレース付 ラーメン
建物重量	一番 重い	> 重い	> 軽い
軒体量	多い	> 少ない	多い > 少ない
基礎	杭基礎	直接基礎	
柱サイズ	太い (90cm 以上) →規格性が悪い	細い (50cm 以下) →見通し良好開放的	
柱間隔	短い (10m 以下) →オフィスに適	長め (15m 以下) →無柱の執務室	
建設市場動向	セメント高騰傾向 型枠、鉄筋筋材不足	鋼材安定傾向	
工事費割定	x	x	○
今後採用			△



オフィス環境整備業務委託プロポーザル最優秀提案書(概要版)

オフィス環境整備業務の実施方針

1 職員とともに創り上げる

職員の皆様とともに、ワークショップや部門ヒアリングを通じて、現場の声を反映した共創型プロセスで、町民と職員にとってより良い庁舎を目指します。



3 実態に即した調査結果を建築設計に反映

執務環境に関する追加調査により、具体的な数値要件を整理することで、庁内の合意形成を支えるとともに、建設設計者の円滑な業務遂行を支援します。



2 将来を見据え持続可能な庁舎とする

無駄を省き、経済的整備の実現を図ります。また、将来変化に柔軟に対応し、災害に強いオフィス環境を構築することで、長期にわたり高い機能性を発揮できる庁舎を目指します。



4 計画全体の工程を見据えて業務を遂行する

必要な論点を検討の初期段階から整理するとともに、オフィス設計を短期間で集中的に実施します。円滑な計画推進を支援し、町が町民や議会に寄り添う期間の創出を支援します。



「七戸町らしさ」をかたちにする窓口空間づくり

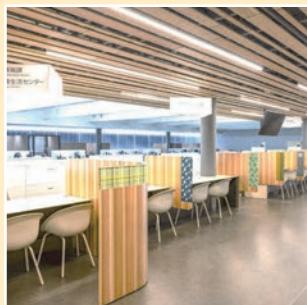
方針

- ・多様な人々が心地よく過ごせる、バリアフリーとプライバシー配慮の空間を創ります。
- ・町民に親しみ、つい立ち寄りたくなる七戸町らしいアットホームなラウンジ空間を創ります。
- ・窓口のワンフロア化を実現し、七戸町の未来を支える空間を提案します。

空間イメージ ※詳細については、今後の検討および関係機関との協議を踏まえ設計いたします。



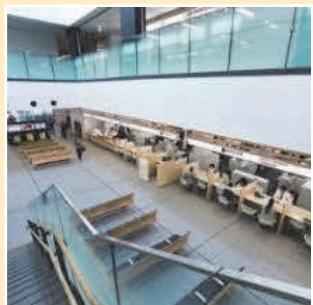
車いす利用者でも利用しやすい
バリアフリーに配慮した窓口



覗き込み防止のパネルを設置した
プライバシーに配慮した窓口



木を多用した
ぬくもりのある空間



関連手続きが近接した
町民にとってわかりやすい窓口

職員の意欲を高める執務空間づくり

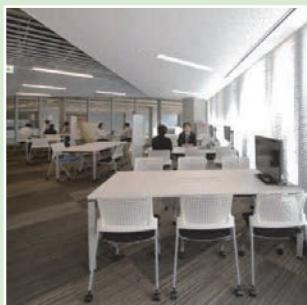
方針

- ・職員の意識醸成を図り、仕事への意欲を高めるオフィス空間をつくります。
- ・職員検討部会での検討や部門ヒアリングを通じ、七戸町の働き方に適した執務環境を構築します。
- ・ICT活用を前提に、機能性と未来性を兼ね備えた次世代型オフィスを創出します。

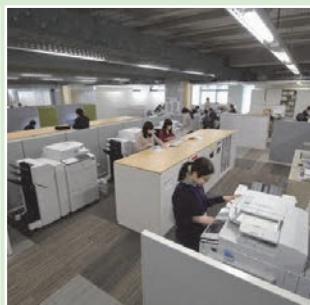
空間イメージ ※詳細については、今後の検討および関係機関との協議を踏まえ設計いたします。



部門間の交流がしやすい
オープンな執務スペース



迅速に集まって打合せができる
オープンミーティング



部門共用化により台数やスペース
の無駄を省いたコピーコーナー



ペーパーレスな会議を支えるモニター
などの会議室設備(渋谷区HP)

七戸町ミーティング(ワークショップ)の参加者募集について

新しい庁舎像を生み出す場づくりとして、町民参加型のワークショップを開催します。世代や職業にとらわれず、新庁舎に求められる機能などを一緒に話し合いませんか？次のとおり参加者を募集しますので、ご応募ください。

- ・応募資格 町内在住で18歳以上の方

- ・募集人数 15名程度

- ・開催時期 令和8年2月から6月までに3回開催予定。(平日の夕方に開催)

- ・場所 町内公共施設 会議室

※開催時期および場所については、決まりしだい参加者へ別途通知します。

- ・応募方法

○紙で提出する場合

七戸町ウェブサイト、本庁財政課および支所庶務課にある「応募用紙」に記入し、財政課へ持参する、または郵送かFAXでお送りください。

○メールで提出する場合

七戸町ウェブサイトから「応募用紙」をダウンロードし、必要事項を入力し、下記提出先のメールアドレスへお送りください。

○ウェブフォームで提出する場合

七戸町のウェブサイトまたは町公式LINE、下記の二次元バーコードから、ウェブフォームへアクセスし、必要事項を入力してください。

- ・応募締切 令和8年1月30日(金)必着

- ・その他 ○応募者多数の場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。

○応募用紙に記載された個人情報は本ワークショップのためにのみ使用し、その取扱いには十分留意します。

○ワークショップに係る報酬・交通費などの支給はありません。

○問合せ・応募先 財政課 ☎68-2117 / FAX68-2804

✉ zaisei01@town.shichinohe.lg.jp

〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4



ウェブフォームURL

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？

か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

JJA十和田おいらせグループ

(七戸町字笊田川久保 54-8)

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

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

**松山晋也 投手**

2000年生まれ。七戸町出身。2022年10月に中日育成1位指名を受け入団。2023年6月に支配下登録。2025年「セーブ王」を受賞。

松山投手 凱旋講演

松山晋也投手による特別講演会が、12月14日に屋内スポーツセンターにて開催されました。講演は「夢に向かって」と題され、地元のスポーツ少年団等の野球チームなどが参加しました。

講演の中で松山投手は、自身の野球人生における経験を踏まえながら、夢を追い続けるための心構えについて語りました。

松山投手は、「夢に向かってあきらめないことが一番大切なこと。その結果が出ない時期も最後の最後まで応援してくれた両親に感謝している」と述べ、両親への感謝の念を表明しました。

また、夢の実現に向けて努力する若者たちに向けて、「夢に向かうときには絶対にしんどいことがあるけれども、それを乗り越えるために自分の気持ちを大事にしてほしい」と、困難に立ち向かう姿勢の重要性を強調しました。

そして、「人生は一度きりなので、後悔しないように、返つてくるかはわからないけれども、自分に投資することが本当に大事だと思う」との言葉で締めくくりました。



その中で松山投手は、子どもの頃を振り返り、「英語にもつとしっかりと取り組んでおけばよかったです。当時は英語は使わないと思っていたけれど、外国人選手とのコミュニケーションに必要だと感じた」と話し、国際的な環境で活躍する上で語学の重要性に触れました。

松山投手×橋本氏 トークショー開催

▲参加者と握手をする橋本氏

▲表彰を受ける松山投手(右)と橋本氏(左)
(スポーツ特別賞) (スポーツ特別功労賞)

▲参加者に指導をする松山投手

©中日ドラゴンズ

地域共生社会の実現へ

11月14日、第18回七戸町社会福祉大会が七戸中央公民館大ホールで開催されました。本大会は、「誰もがその人らしく、住み慣れた地域で安心して幸せに暮らすことができる地域づくり」の実現に向けて住民の理解を深めるとともに、多年にわたり社会福祉の発展に貢献された個人および団体を顕彰することを目的としています。

当日は、福祉標語コンクールの表彰や、瀬川さとし氏による「達者がなにより～笑って元気に～」と題した講演などが行われ、住民主体による福祉のまちづくりを推進する場となりました。



▲表彰状を受け取る受賞者

生涯スポーツ優良団体として表彰！七戸町ゲートボール協会が表敬訪問



▲表敬訪問をする七戸町ゲートボール協会

七戸町ゲートボール協会（西野忠一代表）が、長年にわたり地域のスポーツ振興と高齢者の健康保持に貢献してきた功績が認められ、このたび生涯スポーツ優良団体として国（文部科学大臣）から表彰されることになりました。

この栄誉を記念し、11月28日に西野代表をはじめ会員の方々が来庁し、町長を表敬訪問しました。

また、同協会は会員を募集中です。見学・入会を希望される場合は西野会長（090-4637-3148）までご連絡ください。

健康意識向上へ新たな「健康のまちづくり宣言」 ～めざせ健康寿命の延伸!!ながく ねばり強く 健康長生き～

11月30日、七戸町は合併20周年を記念した「なないろ健康フェア」を屋内スポーツセンターで開催し、町民の健康意識向上を図る多くの企画で賑わいました。

フェアの冒頭では、町の新たな健康づくりの第一歩として、各世代の代表者15名が登壇し健康づくりの7つの目標が発表されました。町長が「町民一体となり健康づくりに取り組み、長く 精力強く 健康な七戸町をつくりよう」と宣言し、参加者全員で誓いました。9種類の機器を使った健康測定や、健康運動指導士による講演会、各種相談コーナーを通じて、日々の生活習慣を見つめ直す機会となりました。



▲台上で健康宣言を行う代表者



▲披露される記念アート

祝七戸十和田駅 開業15周年！

12月4日、開業15周年の節目を迎えた七戸十和田駅の記念セレモニーが、七戸町観光交流センターにて開催されました。セレモニーには七戸町長や十和田市長らが出席し、七戸高等学校吹奏楽部による記念演奏、城北こども園によるよさこい披露、開業15周年記念弁当および記念アートのお披露目などが行われました。

杉の子温泉と災害協定締結

12月8日、町は災害時における女性専用避難所としての施設の使用に関する協定を杉の子温泉（沼村均代表取締役）と締結しました。

これにより同施設の一部が女性専用避難所として利用可能になり、締結式には森田聖捺総支配人と森田桃花副社長が参加し、町長と協定書を取り交わしました。



▲協定書を結ぶ副社長と町長

出た！新記録

11月23日、七戸町スポーツ推進委員協議会（山本泰二会長）は、屋内スポーツセンターで、七戸町民スポーツレクリエーション祭を開催しました。

スポーツレクリエーション祭は、健康維持や体力増進、また町民相互の交流を目的としており、約80名が参加しました。幼児から大人までの幅広い世代が、記録更新を目指して奮闘し、以下の個人とチームが最高記録を塗り替えました。

結果は七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>) に掲載していますので、ご覧ください。

スキー場安全祈願祭

七戸町営スキー場のオープンを前に安全祈願祭が行われ、運営にあたる南部縦貫株式会社（江刺家一志代表取締役）の職員や来賓ら約30名が出席し、シーズン中の無事故を祈願しました。

運営にあたる南部縦貫株式会社は、今年も「安全第一」を掲げ、子どもから高齢者まで多くの方が楽しめるスキー場運営を目指すとともに、積雪状況に応じて万全の態勢で開場するとしています。



▲安全祈願祭でシーズン中の無事故を祈りました

本の寄贈



▲本の寄贈をする大友会長（左）と受け取る森田教育長（右）

上十三歯科医師会（大友聰之会長）が『弁当の日』を推進する活動の一環として、上十三管内の小・中学校に「食卓の向こう側コミック編①②」を寄贈しました。

大友氏は、「ぜひ、児童生徒にご一読いただき、食に対する知識と意識を一層深めていただきたい」と話していました。

受賞おめでとう
ございます



道地 早苗さん（館野）

区分「食生活改善事業功労者」
受賞しました。
**栄養関係功労者
厚生労働大臣表彰**

シリーズ 第3次健康しちのへ21

なないろプラン～みんなでチャレンジ！健康づくり～

【取組分野：こころの健康・休養】

七戸町の状況

●睡眠による休養がとれていない人の割合は県より高い

男性	23.3%	女性	29.8%
----	-------	----	-------

●ストレスを解消できていない人の割合は3割以上

男性	34.3%	女性	34.8%
----	-------	----	-------

*あまりできない、まったく解消できないと回答した割合

みんなでチャレンジ

- ・規則正しい生活リズムを意識し、質の良い睡眠を確保しましょう！
- ・自分なりのストレス解消法を見つけよう！
- ・テレビやスマートフォンは時間を決めて利用しましょう！

こころの健康のために ～こころの元気習慣！～



「寝ても疲れがとれない」を解決！

「十分寝たはずなのに体が重い」「目覚めがすっきりしない」……。そう感じるのは、睡眠時間が足りないのではなく、「睡眠の質」が低下していることが原因かもしれません。

①体内時計をリセットする「光」のコントロール

目覚めたらすぐにカーテンを開け、窓越しではなく直接光を浴びましょう。光を浴びてから約14～16時間後に、睡眠ホルモンであるメラトニンが分泌され、自然な眠気が訪れる準備が整います。また、寝る前のデジタル機器（スマホやタブレット等）の操作は控え、脳を休ませる準備をしましょう。



②眠りを誘う「体温のメリハリ」をつける

人間は、体の中心部の温度（深部体温）が下がるタイミングで強い眠気を感じるようにできています。就寝90分前までにぬるめのお湯にゆっくり浸かり、深部体温を一時的に上げます。入浴後、体温が下がっていく過程で自然な眠気がやってきます。シャワーだけで済ませず、湯船に浸かるのがおすすめです。



③脳を鎮静化させる「リラックスルーティン」

「寝なければ」と焦る気持ちや、日中の悩みは脳を覚醒させ、寝つきを妨げます。寝る前の時間（入眠儀式）を作り、脳に「これから寝る時間だ」と覚えさせることが大切です。カフェインを含まない温かい飲み物を飲む、穏やかな音楽を聴く、本を読む、深呼吸や簡単なストレッチを行うと心身の緊張を解きほぐすことができます。



今日から実践できる、効果的な3つの習慣を身につけ、心身の健康を取り戻しましょう。



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 	<p>【日程】 1月 15日 (木) 2月 5日 (木)</p> <p>【受付時間】 10:00～15:00</p> <p>【場所】 天間林保健センター</p>	<p>*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。</p> <p>【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。</p>
★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 		<p>☆下記の二次元バーコードか らも予約が可能です↓</p> 
★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 <p>第3次健康しちのへ21 健康増進計画・食育推進計画</p> <p>なないろ プラン</p> <p>なないろプラン 推進キャラクター ななぼてくん</p>	<p>野菜摂取量や体脂肪の測定もできます。</p>	

○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
1月 6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
1月20日(火)		13:30～14:30	希望者
1月28日(水)	療育相談	9:00～11:30	乳幼児の発達が心配な方
1月21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。

高齢者インフルエンザおよび新型コロナウイルス予防接種のお知らせ

今冬のインフルエンザおよび新型コロナウイルスの流行と重症化を防ぐことを目的として、町では下記の対象者に係る予防接種費用を助成しています。助成期間が令和8年1月31日までとなっておりますので、未接種の方は助成期間終了日までに接種を終えられるようご注意ください。

対象者

- ①令和7年12月31時点で満65歳以上であり町内に住所を有する方
- ②心臓、腎臓、呼吸器の機能とヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する令和7年12月31時点で満60～64歳になられる町内に住所を有する方（身体障害者手帳1級に該当する方）
⇒既に案内通知等を送付済
- ③令和8年1月に満65歳になられる町内に住所を有する方
⇒接種希望者のみに案内通知等を送付しますので、保健福祉課までご連絡お願いします。

自己負担額 インフルエンザ 1,000円
コロナウイルス 2,000円 *生活保護受給者の方は無料

予約の有無や受付時間については医療機関によって異なりますので、詳しくは対象者に送付されるお知らせをご確認ください。

ワクチンの供給状況によっては、医療機関の受付状況も変更する場合がありますので、予めご了承ください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

認知症について

NO.9

「チームオレンジ花松おしゃべりの会」の活動を紹介します

「チームオレンジ」について知っていますか？

チームオレンジとは「認知症の人・家族の希望や悩み、身近な困りごとなど」と「認知症センターを中心とした支援者」をつなぎ、認知症になっても安心して暮らせる仕組みのことをあらわします。

町では、地域で認知症の人や家族と交流し、必要に応じて手助けができるよう、認知症センターへ向けてステップアップ講座を開催し、併せて認知症の人・家族の困りごとに「気づき」、認知症の人・家族を「受け止め」、必要な支援に「つなぎ」、地域で支え合う活動を進めています。そのような中、令和6年7月に、七戸町チームオレンジ第1号として誕生した“チームオレンジ花松おしゃべりの会”の活動を紹介します。

【チームオレンジ花松おしゃべりの会活動紹介】

目的	誰もが気軽に参加でき、お互いに助け合いながら、やりたいことをやれる拠り所
活動場所	四ヶ村集会所
活動内容	月3回の自主活動のうち1回をチームオレンジ活動として、参加者のやりたいことや生きがい、意欲につながる活動をサポートしている。また、地域でお互いに声をかけあい、活動への参加を促したり、活動時の送迎を支援したり、安否確認も行っている。 (内容) ・チラシでゴミ入れを作り、町内の福祉施設へ寄付をする。 ・自分達で植えた野菜を使って調理実習をする。 ・歯科衛生士と共に、肺炎予防のための『お口の体操』を行う。 ・自分達で育てた草花で押し花を作り、壁かけを作成する。
ポイント	認知症の人やその家族も含め誰もが参加できる。活動の中で認知症の人やその家族が孤立することなく、地域住民と交流できる場となっている。認知症の人や家族とやりたいことや興味のあることを共有して活動内容を決めるようにしている。チームオレンジコーディネーター（地域包括支援センター）や認知症地域支援推進員など専門家が活動をサポートしている。



みんなで協力してゴミ入れを作成しています

生活支援コーディネーターだより

今後、このような活動が各地域に広がることで「認知症になっても安心して暮らすことができるまちづくり」に発展することが期待されます。「チームオレンジ花松おしゃべりの会」のような活動が、町全体に広がるように、生活支援コーディネーターへ各地区の集い等のお宝をお知らせください。生活支援コーディネーターが地域へ伺います。

問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

申告相談のお知らせ

受付時間 8:30 ~ 11:00 / 13:00 ~ 15:00 問合せ先 税務課 ☎68-2113

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)	上町、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

収支内訳書等の事前作成に関するお願い

待機時間を短縮するため、税務課では下記書類の領収書等の計算は行いません。事前にご自身で作成のうえご来場ください。作成されていない場合は、ご自身で作成後に再度受付していただきます。

用紙は税務課および支所庶務課、国税庁ウェブサイト(<https://www.nta.go.jp/>)で入手できます。

①収 支 内 訳 書：事業所得など（営業・農業・不動産（貸家、貸地、貸駐車場）、その他個人事業者の所得）がある方

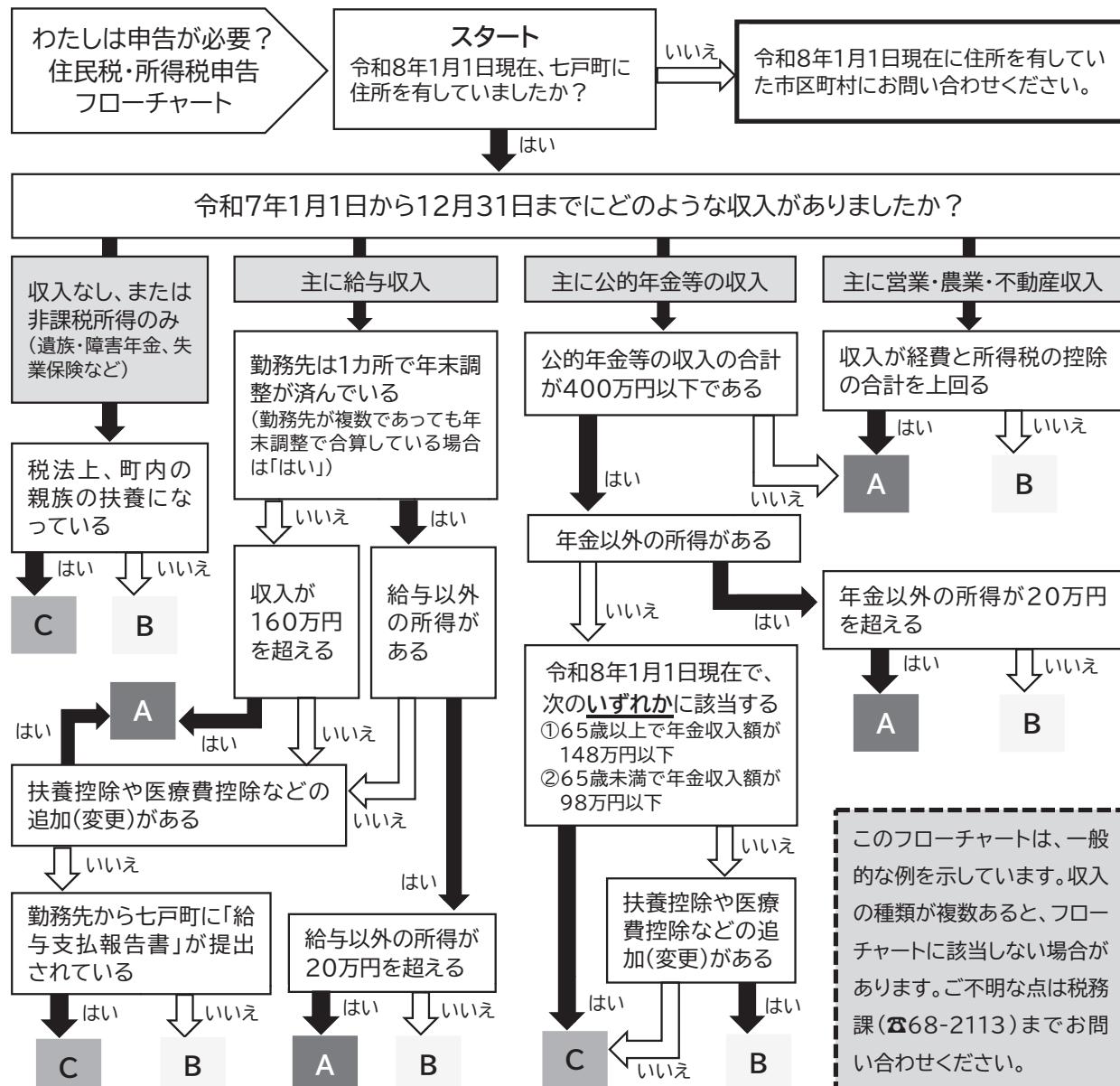
②医療費控除の明細書：医療費通知を持参するか、領収書をもとに明細書の作成が必要となります。

申告相談案内はがきの送付が変わります！

これまで毎年1月下旬に全世帯へ送付していた案内はがきを、前年に役場の申告会場で受付をした世帯のみへ送付することとしております。案内はがきが届かない方は、フローチャートなどでご自身の申告の有無を判断いただき、申告が必要な場合は申告相談会場へお越しください。

また、確定申告についてはe-Taxにより自宅のパソコンやスマートフォンから申告書などが作成できます。e-Taxの詳細については、国税庁ウェブサイト (<https://www.nta.go.jp/>) でご確認ください。

行政のひろば



判定結果		備 考
A	確定申告	所得税の確定申告が必要です 確定申告をされた方は住民税申告の必要はありません。また、控除額が所得の合計額より大きい場合など確定申告が不要な場合もあります。(住民税申告は必要)
B	住民税申告	町・県民税の申告が必要です 所得税が源泉徴収されていて、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。
C	不 要	申告の手続きは不要です

申告に必要なもの

- ①案内はがき（前年の申告状況をもとに、令和8年1月下旬に郵送された人のみ）
 - ②マイナンバーカード
※ない場合はマイナンバーのわかるもの（通知カードなど）と本人確認書類（運転免許証など）
 - ③金融機関の通帳（口座振替を希望する場合は、口座の届出印も必要）
 - ④申告する所得や控除の項目ごとに必要な書類（源泉徴収票や収支内訳書、各種控除に関する証明書や領収書、障害者手帳、医療費控除の明細書や医療費通知書など）
※収支内訳書や農業申告の手引きなどで整理・集計をしていない場合、ご自身で集計してからの受付となります。
※医療費控除の明細書は必ず整理・集計してください。
※収支内訳書、農業申告の手引き、医療費控除の明細書は、税務課と支所庶務課で配布しています。
 - ⑤予定納税をした方は、その納付した領収書または振替通知書

申告で各種控除を受ける方へ

申告では、次のような各種控除を受けることができます。対象となる方は必要書類を忘れずに持参してください。

障害者控除	医療費控除
<p>身体障害者手帳または愛護(療育)手帳、精神障害者手帳、障害者控除対象者承認書*をお持ちの方は障害者控除を受けることができます。</p> <p>*介護保険の要介護1～5の方で、重度の障がいを抱えている方として町が認定して交付します。詳細は介護高齢課(☎68-3500)までお問い合わせください。</p>	<p>医療費の自己負担額が所得の5%(所得が200万円以上の方は10万円)を超えた分を、課税所得から控除する制度です。控除を受けるためには「医療費控除の明細書*」の提出が必要となりますので、ご自身で作成してください。また、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」などの医療費通知も使用できます。</p> <p>*用紙は税務課と支所庶務課で配布しています。</p>

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)

勤務先などで実施される各種健診や予防接種などを利用した方が、自身または生計を共にする家族のために特定一般用医薬品(スイッチOTC医薬品)などを購入した場合、年間合計額1万2千円の超過分が控除されるものです(控除上限8万8千円)。通常の医療費控除または本制度のいずれかを選択して適用します。

【必要書類】

- ①セルフメディケーション税制の明細書
- ②各種健診や人間ドック、予防接種などの受診がわかる書類(領収書、結果通知表など)
- *本人の氏名、実施日、事業実施主体が記載されていること。ただし、後期高齢者健康診査の結果通知表には事業実施主体の記載がありませんので、別に証明書の発行が必要です。発行に2週間ほど要しますので、町民課(☎68-2112)または支所庶務課(☎62-2111)へお早めにお越しください。

マイナンバーカードで 自宅からe-Tax

○令和7年分確定申告のお知らせ

税目	申告期限・納期限	口座振替日
所得税および復興特別所得税	令和8年3月16日(月)	令和8年4月23日(木)
贈与税		
消費税および地方消費税	令和8年3月31日(火)	令和8年4月30日(木)

○申告書作成会場

- ◇開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室
- ◇開設期間 令和8年2月16日(月)から3月16日(月)《土、日、祝日等を除く。》
- ◇開設時間 9:00から17:00
- * 申告書作成会場では、スマホ・マイナンバーカード(発行時に設定した暗証番号等を含む。)を使用しご自身で申告書を作成していただいております。

申告書作成会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は、LINEによる来場予約を是非ご利用ください(来場予約の可能な期間が設けられています)。会場で当日券の配付も行いますが、数に限りがありますので、後日の来場をお願いすることあります。

国税庁LINE公式アカウント
の友だち追加はこちらから



問合せ先 十和田税務署 個人課税第一部門 ☎23-3153

家畜（牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等※愛玩用を含む） を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延防止を目的とした「家畜伝染病予防法」という法律に基づき、年に1回、その飼育状況等を報告することが義務付けられています。

令和8年2月1日現在の状況について、報告様式に記入し提出または農林水産省共通申請サービス（eMAFF）による電子申請により報告してください。

- 対象家畜**……牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、エミュー、だちょう、ほろほろ鳥および七面鳥
※愛玩用（ペット）であっても報告が必要です。
※1頭（1羽）の飼育でも報告が必要です。

○報告方法

紙による提出 中央家畜保健衛生所で配布する報告様式に記入し、郵送、ファックスまたは持参により提出。（様式は中央家畜保健衛生所ホームページからダウンロード可）

提出期日：令和8年3月6日（金）まで

電子申請 農林水産省共通申請サービス（eMAFF）もしくはスマートフォン・タブレット向けアプリケーション（飼養衛生ポータル）による電子申請ができるようになりました。eMAFFのご利用についてはeMAFFポータル（<https://e.maff.go.jp>）をご覧ください。

※中央家保ホームページ、eMAFFポータルには下記二次元バーコードからもアクセスできます。



中央家保ホームページ

eMAFFポータル

問合せ先 中央家畜保健衛生所 ☎23-6235 FAX23-3044
七戸町農林課 ☎68-2116 FAX68-2486

収入保険に加入しませんか？

全ての農産物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。

- ・自然災害などで減収
- ・市場価格が下落
- ・災害で作付不能
- ・けがや病気で収穫不能
- ・倉庫の浸水被害
- ・取引先の倒産
- ・盗難や運搬中の事故
- ・為替変動で大損

加入できる方 青色申告を行っている農業者（個人・法人）

※保険期間開始前に加入申請を行います。

※保険期間の前年1年分の青色申告（簡易な方式を含む）実績があれば加入できます。

※収入保険と、農業共済、ナラシ対策、野菜価格安定制度などの類似制度についてはどちらかを選択して加入します。

保険期間 個人 1月～12月 法人 事業年度の1年間

補償内容 保険期間の収入（農作物の販売収入）が、基準収入の9割を下回った場合に下回った額の9割を上限として補填します。

申込・問合せ先 青森県農業共済組合 南部支所 収入保険課 ☎22-8100

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたら？

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合、発表から1週間は通常の生活（通勤・通学など）を送りつつ、地震への備えの再確認、すぐに避難できる態勢の準備などを行ってください。

また、常に緊急情報を取得できるようにし、滞在先の市区町村からのお知らせや交通状況等を事前に確認し、適切に行動できるよう心がけましょう。

12月8日の地震の後に、この「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表されました。私たちが取るべき行動の指針として、改めてその内容を確認しておきましょう。

●2次元バーコードで解説ページを紹介

北海道・三陸沖後発地震注意情報
について（内閣府ホームページ）

南海トラフ地震臨時情報について
(内閣府ホームページ)



問合せ先 青森地方気象台 ☎017-741-7413

七戸町観光交流センターテナント募集について

七戸町観光交流センター喫茶コーナーの出店者を下記のとおり募集します。詳細については七戸町ウェブサイト (<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>) をご確認ください。

公募期間 令和8年1月19日(月)～2月6日(金)

契約期間 令和8年4月1日～令和10年3月31日

※以降2年ごとの更新

問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

「七戸町みらいかがやく子育て支援金」のお知らせ

七戸町では、小学校、中学校等に入学を予定している児童および中学校等を卒業する予定の児童を養育する子育て世帯を支援するため、「みらいかがやく子育て支援金」を支給します。

対象となる方には、こどもみらい課から1月中旬に案内を送付しますので、2月18日(水)までに申請を行ってください。

【対象児童】

令和8年1月1日時点で七戸町に住民票登録のある

- ①平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれの児童（1人につき5万円）
- ②平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの児童（1人につき10万円）
- ③平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの児童（1人につき15万円）

上記の①～③に当てはまるが、案内が届かない場合はこどもみらい課へご連絡ください。

問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622

みらいかがやく子育て支援金ウェブサイト



令和8年度放課後児童クラブ（学童保育）の利用登録申請について

放課後児童クラブ（学童保育）は、保護者が労働等により日雇家庭にいない小学生を対象に、遊びや地域活動を提供しています。利用にあたっては新規・継続にかかわらず利用登録の申請が必要となりますので、最寄りの児童センターへお問い合わせください。申請書等資料は、各児童センターに用意しているほか、町ウェブサイトからもダウンロードできます。利用登録等についての詳細やご不明な点は、各児童センターまでお問い合わせください。※新1年生も4月1日からご利用できます。



町WEBサイト

【問合せ・申請先】

- ・城南学童保育クラブ（城南児童センター） ☎62-6656 ※城南小
- ・城北学童保育クラブ（城北児童センター） ☎62-6289 ※七戸小
- ・天間西学童保育クラブ（天間西児童センター） ☎68-3055 ※天間林小1～2年生
- ・天間林学童保育クラブ（天間林児童センター） ☎68-3310 ※天間林小3～6年生

柏葉塾の窓



自分らしく生きる道の見つけ方

七戸公営柏葉塾 マネージャー 水上 雅俊

新年おめでとうございます。本年も七戸高校の魅力化に向けて全力でサポートしてまいりますので、七戸公営柏葉塾をよろしくお願ひ申し上げます。

さて、11月25日（火）に行いました塾イベント「おしごと講話」について紹介します。

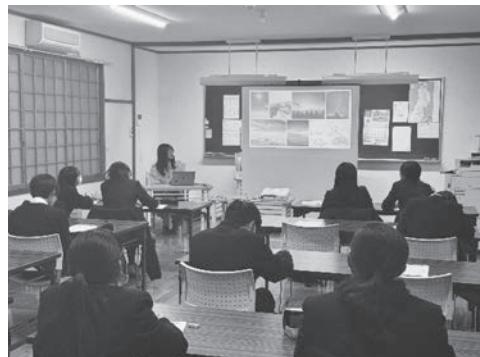
今回は地域おこし協力隊の吉澤莉沙さんに、「自分らしく生きる道の見つけ方」をテーマに講話と写真の撮り方をレクチャーしていただきました。

講話では、吉澤さんが、臨床検査技師、山小屋スタッフ、ディズニーキャストを経て、現在のフォトグラファーになるまでの経歴について話し、生徒からの感想では、「今回の授業を通して、自分らしい生き方をする事の大切さを学ぶことができました。何かに迷ったらこころおどる方を選び、自分が後悔しない道に進んでいきたいです。」など生徒にとって人生について考える良い機会になりました。

後半は、スマートフォンでも簡単に上手に写真が撮れるコツについて、構図を意識するだけで写真は劇的に良くなることを学び、「修学旅行でさっそく使います」という参加者もいて、イベントを行ったタイミングも良かったです。

本年も柏葉塾では、「おしごと講話」の講師を担ってくださる方を募集しております。

ご興味のある方、高校生に伝えたいことがある方はぜひお気軽に七戸公営柏葉塾（☎51-6075）にご連絡ください。



▲講義を受ける生徒たち



▲撮影した写真を見せる吉澤さん

先着順による公有財産の売り払いについて

七戸町が所有する不動産（土地および建物）について、次に示す売払価格により先着順で払い下げします。

対象物件

物件番号 第2号

施設名称 旧七戸幼稚園敷地および付属建物

所在地 七戸町字影津内98番59ほか

最低売払価格 18,800,000円

【土地】

所在地	地目	地積	現況	用途地域	建ぺい率	容積率
影津内98番59	宅地	1,668.66m ²	宅地	商業地域	80%	400%
影津内111番10	宅地	8.12m ²	更地			
影津内111番11	宅地	6.41m ²	更地			
七戸323番1	宅地	948.38m ²	更地			

【建物】

所在地	地積	構造
影津内98番地59のうち	632m ²	木造瓦鉛メッキ鋼板葺平屋建

物件の引き渡しについて、現状のまま行いますので、現地をご確認ください。

買受申請期限および場所

期限：令和8年2月27日(金)まで

場所：青森県上北郡七戸町字森ノ上131-4 七戸町役場 財政課

申請方法

財政課または七戸町ウェブサイトで参加資格を確認のうえ、公有財産買受申請書を記入し、必要書類とともに令和8年2月27日(金)までに財政課へご提出ください。

※一般書留、簡易書留、特定記録のいずれかによる郵送、または持参による

問合せ先 財政課 ☎68-2117 FAX68-2804

「第3次七戸町長期総合計画（基本構想編）案」に対するご意見を募集します

町では、今後10年間の七戸町の町政運営の基本となる方向性をまとめた「第3次七戸町長期総合計画」の策定作業を進めています。

この計画の策定にあたり、町民の皆さまからのご意見やご提案を広く求めるため、意見公募を実施しますので下記によりご応募ください。

閲覧場所 ①七戸町ウェブサイト

<https://www.town.shichinohe.lg.jp/gyosei/keikaku/sougou/choukei.html>

②企画調整課（平日8:15～17:00）

③支所庶務課（平日8:15～17:00）

意見の提出方法 縦覧場所に準備している意見書または任意の様式に必要事項を記入し、企画調整課に持参するか、郵送・FAX・メールのいずれかでご提出ください。

提出期限 令和8年1月23日(金)必着

その他 寄せられたご意見などについては、回答を付して、ウェブサイトなどにより公表します。なお、ご意見をお寄せいただいた方への直接の回答はしませんので、あらかじめご了承ください。

問合せ先 ☎039-2792 七戸町字森ノ上131-4 七戸町役場 企画調整課

☎68-2940 FAX68-2804 E-mail : home@town.shichinohe.lg.jp



令和8年度七戸町総合アリーナ・体育施設および中央公園施設の仮予約について

令和8年度の下記施設の各種大会および各種研修会等での使用について、仮予約の受付を開始します。仮予約希望の団体等は、受付開始日を確認のうえ、使用予定表を提出してください。

来年度は国スポ・障スポの開催に伴い下記期間は使用・宿泊ができませんのでご了承ください。
(様式は七戸町ウェブサイトに掲載しております。)

【受付開始日】・町内団体 令和8年1月6日(火)から ・町外団体 令和8年2月2日(月)から

【使用不可期間】・七戸町総合アリーナ 令和8年5月27日(水)～令和8年6月4日(木)

令和8年10月1日(木)～令和8年10月27日(火)

・ふれあいセンター 令和8年10月1日(木)～令和8年10月27日(火)

○七戸町総合アリーナ

予約可能施設	予約開始可能日	提出先
アリーナ	令和8年4月1日(水)から	七戸町総合アリーナ ☎62-2051 FAX 62-2401
多目的ホール		
研修室1、2、3、4		
ミーティングルーム		

○体育施設

予約可能施設	予約開始可能日	提出先
武道館	令和8年4月1日(水)から	七戸町総合アリーナ ☎62-2051 FAX 62-2401
讃道館		
野球場		
テニスコート		
多目的グラウンド(土)		
多目的グラウンド(芝)		

○中央公園施設

予約可能施設	予約開始可能日	提出先
ふれあいセンター	令和8年4月1日(水)から	ふれあいセンター ☎69-1111 FAX 69-1112
屋内スポーツセンター		

※注意事項

- 事業および大会のみとなります。練習の予約はできません。
- この予定表提出による予約は仮予約のため、実際に使用する1か月前までには使用申請書を提出してください。
- 複数の団体と予定が重なった場合は各施設で調整のうえ、御担当者にご連絡いたします。



しぇり~ぬのまちめぐりミュージアム Vol.14

今年は午年！

南部七戸小田子不動堂奉納絵馬

小田子不動堂は応永3年南部政光によって創建されたと伝えられています。堂内には多数の絵馬が残されており、これらは小田子不動堂をめぐる庶民信仰の実態と推移を理解する上で貴重であるばかりではなく、良馬の産地として古くから著名だった南部地方における江戸時代の絵馬奉納の特色を示すものとして、また量・質ともに優れた東北地方の奉納絵馬の代表的なものとして重要です。これらの絵馬は、国指定重要有形民俗文化財に108点、町指定有形民俗文化財に75点指定され、現在は町立鷹山宇一記念美術館にて保管・一部公開されています。



後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

交通事故等にあったとき

交通事故や暴力等、第三者（自分以外の人）の行為によって負傷され、マイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けたときは、必ず町民課へ届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。

詳細については、町民課または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

不審電話にご注意ください

全国各地で、厚生労働省等の職員を騙り個人情報を聞き取ろうとする事例が発生しています。

不審な電話があった際は、安易に個人情報（氏名・住所・生年月日・世帯構成など）を教えないでください。広域連合、県、市町村および厚生労働省の職員が、電話（自動音声案内を含む。）でマイナ保険証や資格確認書の不正利用の確認や、被保険者宅に訪問し、有効期限切れの保険証の回収などの業務を行うことはありません。

不審な問い合わせや訪問がありましたら、相手の身分（所属・氏名など）を確認し、広域連合または町民課の後期高齢者医療担当までお問い合わせください。

問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821
町民課 ☎68-2112

不動産取得税について

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与等で取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

税額は、原則として不動産を取得した時点の固定資産課税台帳価格に「住宅および土地の場合は3%」、「住宅以外の家屋の場合は4%」の税率をかけた額となります（※1）。

上北県税事務所から送付される「不動産取得税納税通知書」により、納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニ等で納付をお願いします。

また、スマートフォンアプリやインターネット上の専用サイト「地方税お支払サイト」から、電子マネーやクレジットカード等で納付することもできます。

なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、上北県税事務所までお問い合わせください。

※1 令和9年3月31日までに宅地評価土地を取得した場合は、固定資産課税台帳価格の1／2に税率をかけた額となります。

令和7年青森県東方沖を震源とする地震による被害者に対する県税の減免等について

このたびの令和7年青森県東方沖を震源とする地震により、多大の被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々は、再建に努力されていることと思いますが、被害を受けられた方々が今後納付すべき県税（個人事業税、不動産取得税および自動車税（種別割））については、被害の状況に応じ減免する等の措置を執ることとしております。詳しくは、最寄りの県税事務所にご相談ください。

問合せ先 上北県税事務所 ☎23-4241

20歳になつたら国民年金

公的年金制度は、老後のための「老齢年金」、若くても万が一の時には「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができる制度です。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を納めずに放置するところの年金を受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

厚生年金保険に加入している方等を除き、20歳になってから概ね2週間以内に日本年金機構から以下の書類が送付されます。

- ①基礎年金番号通知書 ②保険料納付書 ③パンフレット（国民年金の加入と保険料のご案内）
- ④国民年金加入のお知らせ ⑤保険料免除・納付猶予申請書と学生納付特例申請書 ⑥返信用封筒

「基礎年金番号通知書」は一生をとおして使用しますので、大切に保管してください。

保険料を納めることが困難な場合、学生の場合は同封の「学生納付特例申請書」、それ以外の方は、「保険料免除・納付猶予申請書」を返信用封筒または役場、マイナポータルで提出し、未納のまま放置せず、ご自身・ご家族の将来のために申請をしましょう。

問合せ先 町民課 ☎68-2112／支所庶務課 ☎62-2111
青森年金事務所 ☎017-734-7495

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1月25日(日) 9:00～12:00
※令和8年1月23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

相続・遺言に関する講演会を開催します！

法務局職員による「相続登記の申請の義務化（令和6年4月1日スタート）、所有者の住所等変更登記の申請の義務化（令和8年4月1日スタート）」・「自筆証書遺言書保管制度」、元公証人による「遺言作成と活用～相続をスムーズに～」についての講演会を開催します。

開催日時 1月31日(土) 14:00から（13:30分開場）

場所等 十和田市地域交流センター（とわふる）中ギャラリー【十和田市稻生町16番1号】

駐車スペースがありませんので、周辺の駐車場または公共交通機関のご利用にご協力願います。

- 講演内容**
- 14:00～14:45 遺言書作成と活用について～相続をスムーズに～
 - 14:45～15:10 自筆証書遺言書保管制度について
 - 15:10～16:00 相続登記等の申請義務化について

参加費 無料

定員等 先着順25人（要事前予約）予約は1月6日(火)午前9時から電話と窓口で受け付けます（平日の午前9時～午後5時）。

問合せ先 青森地方法務局十和田支局総務課 ☎23-2571

天間林地区の断水に関するお詫びとお礼

去る12月8日に発生した青森県東方沖地震により、榎林・李沢・曙・石沢・舟場向・一本木・後平・馬込・坪地区において断水が発生したことについては、災害が起因しているとはいえ、610世帯、多くの町民の皆様に、多大なるご不便とご迷惑をおかけいたしましたことに心よりお詫び申し上げます。

また、16日から仮設管敷設（L=320m）による応急工事を開始、17日の23時に全地区の通水が完了（榎林・李沢地区は9日完了、後平・馬込・坪地区は13日完了）するにいたりましたが、応急作業にあっては、町民皆様のご協力と町内外から多数のご支援により、収束できましたことを心から感謝申し上げます。

今回の断水が長期化に及んだ原因については、既設水道配水管の破損箇所・区間の特定に不測の日数を要したことなどがありますが、現在、一日も早い破損区間の本復旧に向け、準備を進めているところであります。

なお、この度の断水に際しまして、国土交通省青森河川国道事務所、青森県、日本水道協会青森県支部（青森市・十和田市）、町水道事業者・建設業協同組合をはじめとする多くの皆様から、人的・物的支援をいただきました。心から感謝申し上げますとともに、あらためて町民の皆様にお詫び申し上げます。

令和7年12月18日

七戸町長 田嶋 邦貴
七戸町上下水道課



田嶋町長から被害状況の説明を受ける宮下県知事



町建設業組合による仮復旧作業状況



応急工事により仮設管を敷設（L=320m）



青森市及び十和田市による戸別の給水支援活動

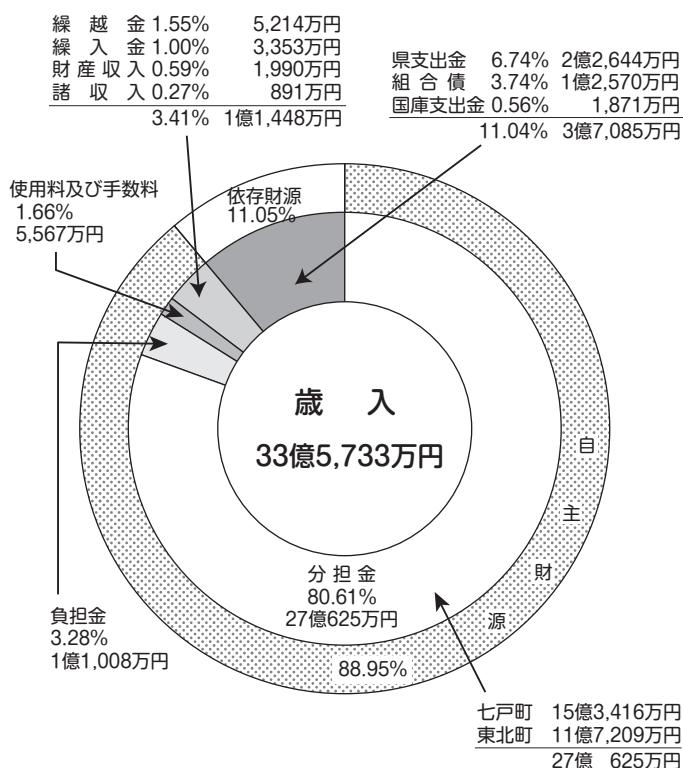
令和6年度 一般会計決算を認定

令和6年度の中部上北広域事業組合の決算が議会第3回定例会で審査、認定されました。

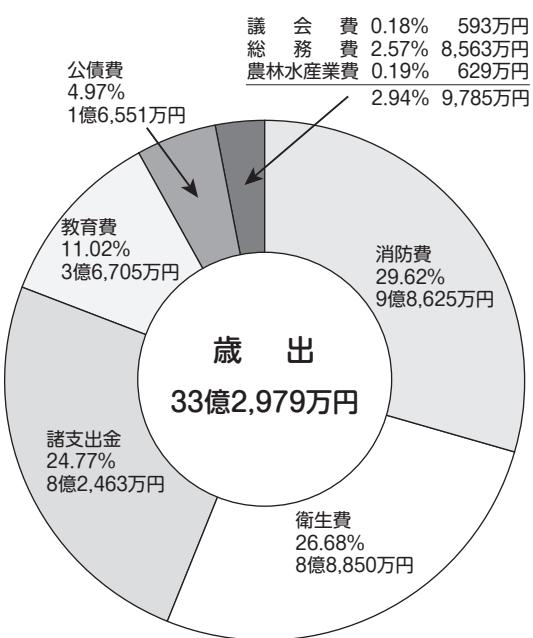
決算総額は、歳入33億5,733万円、歳出33億2,979万円で、このうち翌年度へ繰り越すべき財源はなく、差し引き2,754万円が実質収支額となりました。

また、単年度収支額は△920万円、単年度実質収支額は△4,270万円となりました。

歳 入 決 算 状 況



歳 出 決 算 状 況



中部上北広域事業組合議会

◎令和7年第3回定例会

令和7年第3回定例会は、11月26日開会、12月1日議案審議の6日間の日程で行われました。26日は、管理者から8議案、2報告の提案理由説明が行われました。

1日には、議案審議により、全案件が原案のとおり同意、可決、認定されました。

審議された議案につきましては、中部上北広域事業組合ホームページをご覧ください。

問合せ先 中部上北広域事業組合議会事務局
☎62-5151

令和8年文化財防火デー訓練

歴史ある文化財を火災・震災・その他災害から守るため、各種消防訓練を実施し、文化財に対する愛護思想の普及と地域住民の自主防災体制の確立を目的とした文化財防火デー訓練を実施します。

日 時 令和8年1月30日(金)

8:30~10:30

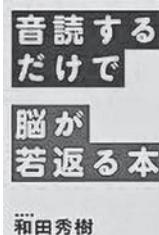
場 所 青岩寺(七戸町字町7-6)

問合せ先 中央消防署 予防係 ☎62-3141

新着図書情報

(七戸中央図書館)
☎62-2119

音読するだけで脳が若返る本



／和田 秀樹(著)
音読は「文字を読む」だけでなく「声に出して、声を聞く」ことで、脳が同時に複雑な処理をして脳の活性化につながる。声に出して読むだけで、脳科学の勉強になって脳も若返る72編の文章を収録。

動物と仕事がしたい！



／河出書房新社(編集)
命と向き合って働くとはどういうことか？水族館飼育係、獣医師、トリマー、動物研究者、生き物イラストレーターなど、動物と関わる仕事をしている14人が、仕事内容や、その職業を選んだ理由、仕事の魅力などを語る。

ウマになれたらしいのにな



／ソフィー・ブラッコール(さく)、山口 文生(やく)
もしもウマにならたら、一日中走りまわったり、妹を背中に乗せてあげたりしたいな。水泳大会では、きっと大活躍して…。大好きなウマにならたら、こんなことがやりたい、という子どもの夢をダイナミックに描いた絵本。



つひ本性出たるゲームや年忘れ
掛 大根軒先低きなんても屋
忙しなくスマホのレシピ年の暮れ
高田 美津子 川村 亜輝子 高田 亮子

姫神と南部の富士のたまものか
むべ渋民は黄金の稻穂
佐藤 悠一

大切の人の便りのごと覚え
足元に舞ふ落ち葉を拾ふ
原 信子

逝く秋や赤トンボ不意に飛んて来て
差し出す指に止まりてくれる
原 信子

■1月の休館日…1日(木)~3日(土)、12日(月)、22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

華氏マイナス三十度



／キャシディ・ランドール(著)、森田 由香(訳)
彼女たちは性差別や女性嫌悪には怯まず、社会や登山界が作った壁を押し除け、自分たちの肉体の限界を超えて挑戦し続けた。1970年、世界で初めて、女性だけの登山隊が北米最高峰マッキンリーに挑んだ冒険の物語。

津軽じょんがら奮戦記



／木村 将平(著)
幕末も間近い蝦夷地。海岸防備のため渡海した津軽藩の中に大工の和吉もいた。江差で和吉はアイヌの娘ナミを見初める。数年後、和吉一家は津軽に帰郷するが、大凶作が津軽を襲い…。家族三代の逞しい生き様を描く。

ことばづかいがわかる！くちぐせキャラ図鑑



／齋藤 孝(監)、オゼキ イサム(イラスト)
「ヤバイ」「めんどくさい」「ありがとう」「いいね！」…。普段、何気なく使っている“くちぐせ”。悪いくちぐせと良いくちぐせが「くちぐせキャラ」となって登場し、ことばの特徴や、使っていようとどうなるのかを説明する。

（俳句）
七戸俳句会

文芸欄

（短歌）
七戸群青短歌会

朝の霜翡翠の玉たち指間から
今年と別れ大地に帰る
福田 友子

笑ひぬき福呼ぶ夜や年忘
高井 ユカ

落どし物預かる地蔵冬薔薇
森野 弘美

知り過ぎて会へば口論忘年会
天野 スエ

大過なく神棚磨き年忘れ
工藤 敦子

忙しなくスマホのレシピ年の暮れ
高田 亮子

夕方に食材並べおでんです
クタクタ煮込み帰りを待つて
小原 章子

雨降りは水琴窟になるおそれ
古き我が家の雨漏りの音
橋本都志子

たそがれに染まる海沿ひ歌碑のあり
甘い香りは残したままで
市ノ渡つま子

霜がおりトマトは朽ちて踏まれたり
柳あをめる」を口ずさみをり
咲崎アイ子

朝の霜翡翠の玉たち指間から
今年と別れ大地に帰る

夕方に食材並べおでんです
クタクタ煮込み帰りを待つて

町営住宅入居者を募集します

募集住宅（1月）

- 七戸地区：倉越団地（3戸）
- 天間林地区：二ツ森団地（2戸）・花松団地（1戸）

※申込み時期によっては希望する住宅の受付が終了している場合があります。

※募集住宅については、毎月広報および七戸町ウェブサイトでお知らせいたします。

家 貸 月額 13,300円～32,000円

※各住宅の家賃は号室ごと、また所得によって異なります。

※倉越団地は別途共益費が発生します。

入居予定日 申し込みより1カ月半前後

敷 金 入居家賃3カ月分

選考方法 審査のうえ決定

入居者資格 ①現に住宅に困窮していること

②世帯所得が概ね月158,000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）世帯などについては、概ね月214,000円以下であること。また、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。

申込方法 ご相談・申込みについては事前に電話予約のうえ、建設課へお越しください。

申込・問合せ先 建設課 ☎62-6244

上北地方教育・福祉事務組合職員募集

募集人員 栄養士または管理栄養士資格を有する方 1名

受験資格 詳細については、職員募集要項をご覧ください

受付期間 1月5日(月)から1月30日(金)まで ※当日消印有効

試験日 一次選考：書類審査

二次選考：一次選考合格者に通知します

申込手続 職員募集要項および受験申込書の入手方法について

(1)上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課で直接入手

(2)上北地方教育・福祉事務組合ホームページで職員募集要項および、受験申込書をダウンロードしてください

※「上北地方教育・福祉事務組合」で検索してください

(3)郵送で請求する場合、上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課に請求してください

問合せ先 上北地方教育・福祉事務組合 事務局庶務課

〒039-2571 青森県上北郡七戸町字蛇坂55-8 ☎62-5154

令和8年度 会計年度任用職員募集

スポーツ振興課では、各施設の管理業務に従事する会計年度任用職員を募集します。

施 設 管 理 業 務		
勤務場所	総合アリーナおよび体育施設	中央公園
募集人員	1名	1名
勤務内容	施設管理、環境整備、予約管理、使用料管理、文書作成等	施設管理、環境整備、予約管理、使用料管理、文書作成等
賃 金	月額176,851円～	月額176,851円～
勤務形態	週5日（土・日・祝日勤務あり）	週5日
勤務時間	①～③のいずれか ①8：15～16：15 ②8：30～16：30 ③9：00～17：00 ※1日7時間、週35時間 (休憩60分含む)	①8：15～16：15 ②9：00～17：00（シフト制） ※1日7時間、週35時間 (休憩60分含む)
休 日	毎週月曜日、週のいずれか1日	土・日・祝日
必要資格	普通自動車免許 (AT限定不可)	普通自動車免許 (AT限定不可)
任用期間	令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)	
諸 手 当	通勤手当、期末・勤勉手当	
福利厚生	社会保険、雇用保険あり	
服 務	地方公務員法に規定される服務が適用されます	
そ の 他	基本的なパソコン操作（ワード・エクセル）ができる方	

必要書類 七戸町会計年度任用職員申込書

（七戸町ウェブサイト、スポーツ振興課窓口にて配布）

※申込書の代わりに履歴書（顔写真付き、任意様式）でも可能です。書類は原則返却しません。

申込方法 必要書類をスポーツ振興課に郵送または持参してください。

申込締切 2月6日(金)必着

選考方法 書類選考および面接による選考

（面接日等の詳細については、各募集要項で確認してください）

※今回の募集に関しては、令和8年度予算成立の状況によって、募集の中止や採用を取りやめる場合もありますので、予めご承知おきください。

問合せ先 スポーツ振興課 ☎039-2592 七戸町字七戸31-2 ☎58-6250

町農業委員会委員候補者を募集します！

任期満了に伴い町農業委員会委員候補者を募集します。

●募集人員 15人

●応募資格 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができる者

●募集期間 1月5日(月)～1月30日(金)

- ・持参の場合は、1月30日午後5時までに提出。
- ・郵送の場合は、1月30日の消印まで有効。

●応募方法 農業者が組織する団体、その他の関係者や農業者個人からの推薦（3名以上の連名による推薦）、または自薦により応募を受け付けします。

推薦書または応募書（役場総務課・農業委員会事務局から直接入手、または町ホームページからもダウンロードできます。）に必要事項を明記のうえ、募集期間内に持参または郵送で提出してください。なお、提出された書類等は返却しませんので予めご了承ください。

●応募先 役場総務課まで

●委員候補者の公表

推薦を受けた方および募集に応募した方の情報は、町農業委員会の委員の選任に関する規則により、情報を整理し募集期間の中間より町ホームページにて公表します。

●委員候補者の選考方法

提出いただいた推薦書および応募書の内容について、町農業委員会の委員候補者選考委員会による審査を行い、町議会の同意が得られた場合、町長が委員を任命します。

なお、選考に際しては次の構成となるように定められています。

- ・認定農業者等が委員の過半数を占めること。
- ・農業委員会の所掌に属する事項に関し、利害関係を有しない者（農業に従事していない広範な者）が一人以上となること。

●任務 ①月1回平日に開催される定例総会での議案審議

②農地パトロールおよび農地利用状況調査

③農地の利用について最適化を図るために農地所有者や担い手間の調整

④そのほか年数回平日に開催される各種研修会や大会への参加

●任期・報酬 任期は、令和8年7月20日から令和11年7月19日までの3年間となります。

報酬は、月に15,900円です。また、現地調査や会議出席の際には町条例に基づき交通費が支給されます。

問合せ先 総務課 ☎68-2111

障がい者職業訓練校 令和8年度訓練生の募集について

募集概要

訓練科名	募集定員	募集期間	入校試験日	試験方法	対象者	訓練期間
デジタルデザイン科	15名	令和8年 1月5日(月) ～ 1月30日(金)	令和8年 2月6日(金)	職業適性検査面接	知的障がいのない方	1年間 (4月～3月)
OA事務科	15名					
作業実務科	10名			適性検査 面接(保護者同伴)	知的障がいのある方	

試験会場 青森県立障がい者職業訓練校（弘前市緑ヶ丘1-9-1）

合格発表 令和8年2月20日(金) 9:00

問合せ先 青森県立障がい者職業訓練校 ☎0172-36-6882



令和7年度自衛官等採用案内

種 目	資 格	締切	試験期日	処 遇
自衛官候補生 (任期制)	18歳以上33歳未満の方	令和8年2月14日 (令和8年4月入隊できます)	お問合せください	[初任給] 月額：224,600円～(高卒) 月額：239,600円～(大卒)
第2回自衛隊奨学生	令和8年4月1日現在、大学において理学、工学、文学(語学)又は法学を専攻している者で卒業後は自衛隊に勤務しようとしている者(※1)	令和8年1月30日	令和8年2月21日	[学資金の貸与] 月額：54,000円(※2)
第1回予備自衛官補 技能乙	一般 18歳以上52歳未満の方 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4月初旬予定	令和8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] 月額：8,800円

※1 資格の詳細はお問合せください。

※2 奨学生でなくなった時、自衛隊に入隊しなかった時、自衛官として一定の期間勤務しなかった場合は奨学金の全額または一部の返還を求められます。

○処遇については、令和7年4月1日現在のものです。

○細部は下記までお問い合わせ下さい。

〒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)
防衛省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



←イベント情報は
こちらから。
三沢募集案内所
instagram

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

七戸町連合婦人会 芸能発表会

日 時 令和8年1月25日(日)

開場 9:30～

開演 10:00～13:00

場 所 七戸中央公民館 大ホール

入 場 料 無料

主 催 七戸町連合婦人会

問合せ先 七戸町連合婦人会事務局（七戸中央公民館内）

☎68-2920

青森県食育活動実践プロジェクト「つなごう郷土の味」参加者募集

エコレンジャーセブンでは、郷土料理を学び、作り、味わうことで食文化を次世代につなぐ「つなごう郷土の味」講座を開催します。道地先生は「ながいもすいとん」、新山先生はシンプルな「ひつつみ」を紹介します。

■日時・会場・講師

①1月9日(金) 10:00～12:00 ②13:00～15:00

会場：保健センター 講師：七戸町食生活改善推進員 会長 道地早苗 氏

③1月18日(日) 10:00～12:00

会場：十和田東コミュニティセンター 講師：あおもり食命人 新山節子 氏

参 加 費 無料

対 象 小学生以上どなたでも（中学生以下は保護者と共にご参加下さい）

募 集 人 数 各16名(定員になり次第締切り)

持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具

申 込 み エコレンHPまたは、エコレン二次元バーコードから

<https://sites.google.com/view/ecorangerseven>

問合せ先 ☎62-5058 (山本) ecorangerseven@gmail.com



まちづくりおしゃべり会～町長と気軽に本音トーク～

より住みやすい魅力ある地域づくりを町民の皆さんと一緒に進めることを目的に、「まちづくり出前座談会」を開催します。お気軽にお申込みください。

対象者 町内に在住し、おおむね10人以上の参加が見込まれる団体など

内容 団体等が主催する会議や集会へ町長などが出向き、申込時にあらかじめ提出していただいたテーマに基づいた提言や提案についてお聞きします。

日時 平日の9:00から20:00まで

1回の開催時間は1時間30分以内とします。

会場 会場は町内とし、お申込みされる団体等でご用意ください。

また、会場の借上げ料や光熱水費などは、申込団体の負担とします。

(公の施設で開催するときは使用料の減免申請をすることができます。)

制限 政治、宗教、個別相談または営利目的など、内容によってはお断りさせていただく場合があります。

申込方法 企画調整課へご連絡ください。

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

東八甲田ローズカントリー 冬キャンプ場開放のお知らせ

東八甲田ローズカントリー敷地内において、試験的に冬キャンプ場を開放いたします。

冬キャンプ開催日 1月31日(土)～2月1日(日)
1泊 ※試験開放

利用時間 チェックイン 31日 10時～16時
チェックアウト 1日 14時まで

募集張数 5張 (使用場所は先着順となります)
問合せ先 東八甲田ローズカントリー

☎62-5400
受付時間 8:00～17:00
(12月27日～1月4日休業)

七戸町営スキー場イベント 開催予定のお知らせ

シルバーデイ 1月22日(木)

※今年度初開催イベント

60才以上の方 一日券無料

スキーこどもの日 1月25日(日)

こども(中学生以下) 一日券無料

●両イベント共に、積雪の状況によりスキー場がOPEN出来ない場合には、中止となります。
※1月19日以降は毎週月曜日を定休日としております(12月26日～1月12日まで無休)

問合せ先 七戸町営スキー場 ☎62-5612
受付時間 8:00～17:00

七戸町会計年度任用職員（パートタイム）の募集について

令和8年4月からの二ツ森貝塚館の事務（一般事務、電話対応、来客対応、清掃作業等）に従事する会計年度任用職員を募集します。

募集人員 一般事務補助員 1名

勤務条件 ①勤務場所 二ツ森貝塚館（七戸町字鉢森平181-26）【旧天間東小学校】

②報酬 時給：1,203円～1,230円 ※勤務経験年数による

③勤務時間 週4日 1日7時間（9:00～17:00）

④休日 週3日（休館日を含む）
(休館日：月曜日（祝日の場合翌日）、祝日の翌日、年末年始)

⑤諸手当 通勤手当、期末手当・勤勉手当

⑥福利厚生 社会保険：あり 雇用保険：あり

任用期間 令和8年4月1日(火)から令和9年3月31日(水)まで（必要に応じて再任用あり）

採用条件 高校卒以上の方 かつ 通勤可能で、ワード・エクセルの操作が可能な方

提出書類 ①会計年度任用職員申込書（写真添付）

②ハローワーク野辺地の紹介状

申込締切 令和8年1月30日(金) 必着

申込方法 提出書類を生涯学習課まで持参または郵送してください。

その他 会計年度任用職員申込書および募集要項は、生涯学習課および七戸町ウェブサイトにあります。

申込・問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

しちのへ冬まつりの開催について

昨年度に引き続きしちのへ冬まつりを開催します。子どもから大人まで雪にふれあいながら楽しめるイベントとなっておりますので、ぜひご参加ください。

日 時 2月8日(日) 9:30~14:00
(受付8:30~9:30まで)

場 所 七戸町営スキー場
内 容 ○そりレース

親子の部64組、子どもの部
(小学3年~6年生)32人
大人の部(中学生以上)32人
コスプレの部(コスプレ持参)12人

申込方法 二次元バーコードから参加したい部門にお申し込みください。

申込期間 1月16日(金)~30日(金)

問合せ先 実行委員会事務局
(商工観光課内)
☎62-2137



申込フォーム

公式インスタグラムでPR! 事業者取材を募集します

七戸町公式インスタグラムでは、七戸町に本店・本社がある町内の企業・店舗・事業者を対象とした取材依頼を募集します。インスタグラムアカウントをお持ちの事業者を優先的に担当者が訪問し、事業の魅力を広く発信します。取材をご希望の方は、フォームより希望内容や可能日時をご記入のうえ、ご依頼ください。

募集期間 令和8年2月28日(土)まで。

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940



公式インスタグラム



応募ページ

第14回 ハートフルアート地域コラボ

～令和7年度 七戸養護学校高等部・ 七戸高等学校合同作品展～

造形活動を通じて地域とつながり、生徒の作品を披露する機会として、今年度も青森県立七戸養護学校高等部と七戸高等学校との合同作品展を開催します。ぜひご覧ください。

期 間 令和8年1月20日(火)~2月6日(金)
最終日は15:30まで

会 場 JR七戸十和田駅内 1階 七戸町観光交流センター／展示ホール 2階
七戸十和田駅改札付近連絡通路

作品種目 七戸養護学校高等部生徒の絵画作品
七戸高等学校美術部生徒の絵画作品
七戸養護学校高等部・七戸高等学校
との美術交流制作作品 等

問合せ先 七戸養護学校 ☎62-2331

屋内温水プールから町民を対象 とした「無料開放日」のお知らせ

冬期間の利用促進並びに町民の健康の維持および増進のため、下記のとおり無料開放日を設けます。

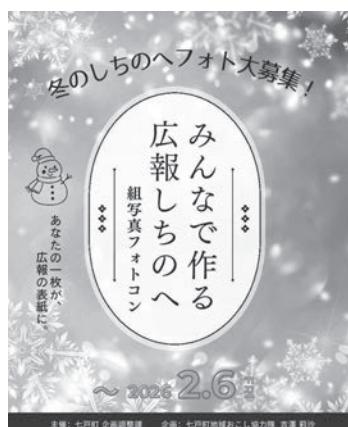
期 間 令和8年1月14日(水)~3月19日(木)
★「女性無料日」・・・毎週水曜日
★「男性無料日」・・・毎週木曜日

対 象 七戸町に住所を有する者

開放時間 13:00~20:00
※16:00~17:00は休憩時間とな
ります。

問合せ先 七戸町教育委員会 スポーツ振興課
☎58-6250
七戸町屋内温水プール ☎68-3363

みんなで作る広報しちのへ 組写真フォトコン



「七戸の冬」をテーマにしたフォトコンテストを開催します!七戸らしい雪景色や冬の風物詩など、素敵な瞬間を収めた写真をぜひご応募ください。応募された写真を組み合わせて広報しちのへ3月号の表紙を作成します。

応募は何回でもOK!応募期間中であれば、お一人様何点でもご応募いただけます。ただし、入賞は1人1作品となりますのでご了承ください。

応募方法・規定など詳細は町のウェブサイト
(右記二次元バーコード)からご確認ください。

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940



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）

1月18日(日) 23:00～

19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

やってみようスポーツ !!

④ウォーキングフットボールに挑戦 参加者募集の案内について

日 時	令和8年1月17日(土)、2月7日(土)、 3月14日(土)
時 間	18:30～20:30
場 所	七戸町総合アリーナ
内 容	歩きながら行うサッカーゲームです。 当日に集まったメンバーで試合を行います。 どなたでも気軽に参加できます。 運動のできる服装、シューズを準備してください。
そ の 他	不要
申 込	無料
参 加 料	七戸サッカー協会 田中
問合せ先	☎090-2368-8787



ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

圏域全体

上北圏域連携イベント Day1：青の煌めき 国スポ・障スポ応援フェス Day2：魅力発見！まるっと上北フェア

日時 1月10日(土)・1月11日(日) 11:00～16:00

場所 イオンモール下田 1F 西コート

問合せ先

青森県上北地域連携事務所地域支援課 ☎0176-22-8194



相談窓口

行政・人権相談

気軽にご相談ください。相談無料・秘密厳守・予約不要

(人権問題や悩みごと、行政への要望など)

総務課 ☎68-2111 庶務課 ☎62-2111

日 時 1月14日(水) 9:00～12:00

場 所 本庁舎2階 第1・第2会議室

七戸支所3階 第2会議室

相談員 行政相談委員、人権擁護委員

納期限のお知らせ

国民健康保険税 随1期

介護保険料 随1期

後期高齢者保険料 随1期

納期限日ならびに口座振替日

2月2日(月)

滞納解消に向けた取り組み強化中!!

問合せ先 税務課 ☎68-2113 町民課 ☎68-2112

天高半築鳥小坪坂小小浦金増佐田小宮浦山山姥鳥宮附小姥石大築
谷間田崎田部又國本野館田見木中館本田田口名部崎田倉名田
利おゆ君イさ記里くと與勝ト廣一康秀満り勇良ツ久泰
江つ崇り子ネ廣な代美静に子郎義メ巳雄一夫江ヨ次雄マ樹子
さんさんさんさんさんさんさんさんさんさんさんさんさんさんさん
88 84 78 78 90 71 92 79 90 50 95 68 99 80 100 89 84 78 74 93 88 92 83 85 60 95
歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳
桜昭下天鳥小金白寒夏野見別和荒七太蒼笊太笛寺上荒蛇上天
野間谷左田熊田笛田熊笛野曾下内戸野前田野徐裏野内坂野王
木和崎3部又木石水焼掛町曾下内戸野前田野徐裏野内坂野王
去坂所

戸籍の窓口

11月・12月

お誕生おめでとうございます

七戸高校 創立100周年記念打ち上げ花火



12月19日、七戸高等学校（高橋美和子校長）で創立100周年を記念した打ち上げ花火が実施されました。

学校のグランドで花火の打ち上げは行われ、生徒たちは安全に配慮しつつ陸上競技場西側から夜空を見上げ色鮮やかな花火が次々と打ち上がるたびに、あちこちから歓声が沸き起こっていました。

◀夜空を彩る花火

鷹山宇一記念美術館情報

「第24回鷹山賞児童作品展／ 第24回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展」

2026年2月1日(日)まで開催中！

※月曜休館 1月12日(月)は開館し翌日休館 年末年始休館 12月29日(月)～1月2日(金)

【開館時間】 10:00～18:00 (最終入館17:30)

【入館料】 一般500円、高大生300円、小中学生無料

青森県内の小中学生に作品を公募する絵画コンテスト「鷹山賞児童作品展」は、本年第24回を迎えます。応募総数585点の力作の中から選出された鷹山賞を頂点とする入賞作品26点、入選作品106点をご紹介します。また併せて、世界各国の子供たちに地球環境をテーマに作品を公募した「JQA地球環境世界児童画コンテスト」から優秀作品を70点展覧します。一般財団法人日本品質保証機構(JQA)と国際認証機関ネットワーク(IQNET)が主催するこのコンテストは、次世代を担う子どもたちの環境意識の向上を願って開催されています。子どもたちの想像力溢れる個性豊かな作品をお楽しみください。



七戸町長賞（小学生の部）
「空まう鷹」
類家 麻矢
三沢市立古間木小学校6年



七戸町長賞（中学生の部）
「幽玄」
昆 真代
三沢市立堀口中学校3年

【展示替え・館内整備休館】

○2月2日(月)～3月6日(金)

【新成人無料開館日のご案内】

1月10日(土)、11日(日)、12日(月)・祝は新成人と同伴者様を無料招待いたします。

町の統計

令和7年12月1日現在

人口と世帯

	男	女	計	世帯数
内	6,592人(- 9)	件数 3件(25件)(+ 2)	建物 0件(2件)(- 1)	
内	7,116人(-11)	傷者 2人(41人)(+ 2)	林野・その他 0件(3件)(± 0)	
内	13,708人(-20)	死者 0人(2人)(± 0)		
内	6724世帯(-12)			

()内は前月比

()1月からの累計

< >前年同月との累計比

●発行日／令和8年1月1日 ●発行者／七戸町企画調整課 〒039-2792 青森県上北郡七戸町字森ノ上131-4 TEL 0176-68-2940 (この広報は再生紙を使用しています)

