



広報

しん

2020

5

No.182



期待と希望を胸にのせて

- 保健情報 ————— 2~4
- 行政のひろば ————— 5~9
- 職員紹介 ————— 10~11
- 図書情報 ————— 12
- お知らせ ————— 13~17

4月、町内の小中学校に入学した児童88人、生徒115人が新生活の第一歩を踏み出しました。天間林中学校（工藤規正校長）の入学式で、担任の先生に名前を呼ばれると元気よく返事をする新入生の姿は、期待と希望に満ち溢れていました。

「新型コロナウイルス感染症」による自粛をしている皆さんへ

～要介護や寝たきりを防ぐために、 フレイル予防をしよう！～

フレイルってなに??

フレイルとは、「虚弱な状態」を指します。「動かないこと（生活不活発）」により身体や頭の動きが低下してしまいます。運動不足・栄養不足などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

感染症予防を心掛けることは大事です。しかし、感染症を恐れるあまり外出を控えて「生活不活発」による健康への影響が危惧されます。

ずっと家に閉じこもり、テレビを見たりボーっとしている。
誰かと話すことも少なくなった…。



フレイル進行を予防するために

- 自宅でもできるちょっとした運動をする
 - ・テレビを見ていてもコマーシャル中に足踏みするなど身体を動かしましょう。
 - ・天気が良ければ、屋外に出ましょう。散歩がお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。
- しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとる
- しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりする
- 家族や友人との支え合いが大切
 - ・孤独を防ぐため、近隣の方や電話などを利用した交流をしましょう。
 - ・買い物や生活の支援や困ったときの支え合いをしましょう。

©2020一般社団法人日本老年医学会より抜粋

5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間

◆5月31日は世界保健機関(WHO)が禁煙を推進するために定めた「世界禁煙デー」です◆

有害物質を多く含むタバコの煙は、がんや脳卒中、心疾患などさまざまな病気の原因になります。COPD（慢性閉塞性肺疾患）は長期間の喫煙を原因とした完治しない肺の病気で、重症化すると呼吸困難を起こします。タバコを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみましょう。

！やってみよう禁煙チャレンジ！

- ①禁煙スタートの日を決める
- ②身近な人に禁煙を宣言する
- ③禁煙外来・禁煙補助薬を利用する



禁煙をはじめると遅すぎることはありません！過去に失敗していても何度でもチャレンジしましょう。

望まない受動喫煙をなくそう！

4月1日から健康増進法の一部を改正する法律が全面施行され、屋内原則禁煙となりました。受動喫煙にさらされる機会が多いと、喫煙者でなくても病気のリスクが高くなり、健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。

禁煙することで、自分だけでなく周囲の人の健康も守ることができます。

骨密度検診のお知らせ

骨を丈夫に保つには、①適度な運動を行う／②カルシウムの豊富な食品をとる／③日光を浴びるという3つのことが大切です。骨密度検診で自分の骨量の状態を知り、骨粗しょう症予防に役立てましょう。

検診期日 6月4日(休) ① 8:30～10:00 天間林保健センター

②11:00～13:00 柏葉館

対象 30～74歳までの女性(骨粗しょう症治療中の方は受診できません)

料金 500円

その他 これからのお申し込みも可能ですので健康福祉課(☎68-4631)へご連絡ください。また、新型コロナウイルスの感染状況によっては、検診日の変更や中止をする場合がありますのでご了承ください。

認知症について No.1

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

歳を重ねれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えることが難しくなったりしますが、認知症によるもの忘れでは、経験したこと自体を忘れてしまうなど、もの忘れの自覚がない場合があります。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている (例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	支障なし(例)何かを買い忘れる	支障あり(例)なぜスーパーにいるのかわからない
症状の進行	進行しにくい	進行しやすい

専門家などに相談しましょう

認知症に似た病気もあります。適切な治療や介護を受けるためにはきちんと診断してもらうこと(早期診断)が重要です。症状が軽いうちに適切な治療を受けること(早期治療)ができれば、薬で進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることが期待できます。一人で悩まず、ご相談ください。

相談窓口 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

上十三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〉上十三保健所 〈問合せ先〉☎23-4261

日にち	種別	受付時間	対象など
5月12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
5月19日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30～14:30	希望者
5月20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
5月27日(水)	療育相談	継続 9:30～10:30 新規 10:30～11:00	乳幼児の発達が心配な方
随時相談	女性健康相談	随時相談	思春期から更年期までの女性

*HIV(エイズ)検査の結果は当日お知らせします。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。

歯周疾患検診のお知らせ

下記のとおり実施します。注意点を
ご確認のうえ受診時期をご検討く
ださい。

対象者 30・40・50・60・70歳の方で、
自身の歯がある方
(令和3年3月31日時点)
※対象者には4月に案内を発送
しています。

期間 5月7日(木)～令和3年3月31日(水)

場所 高田歯科医院／小川歯科
山松歯科クリニック
あらと歯科クリニック

料金 無料

問合せ先 健康福祉課 ☎68-4631

＜注意点＞

下記の項目に1つでも該当する場合は、受診を控えて
ください。

- 鼻汁、のどの痛み、咳がある。
- 発熱(37.5℃以上)がある。
- 家族の方に、上記の症状がある。

※新型コロナウイルスの流行地域に滞在したことがある方、ご家
族に同様の方がいる場合は、事前に健康福祉課にご相談ください。
※新型コロナウイルス感染症の発生状況により受診に不安がある
方は、自身の都合に合わせて受診時期をお選びください。

みんなで防ごう！糖尿病！～食事で糖尿病を予防しよう～

今回は、春野菜を使ったサラダのレシピをご紹介します。
レタスに豊富に含まれるビタミンEには、血流をよくする働きや、細胞の老化を防ぐ働きがあります。
普段の食事にサラダを一品加え、野菜をたくさん食べましょう！

《春野菜の韓国風サラダ》材料(2人分)

レタス	120g	
アスパラ	4本	
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1/3
	ごま油	大さじ1と1/2
焼きのり・白ごま	お好みで	

〈作り方〉

1. レタスは食べやすい
大きさにちぎる。
アスパラはひと口大
に切って茹でる。
 2. Aの調味料を合わせる。
 3. 器に1の野菜を盛り、ちぎったのりと白
ごま、2のドレッシングをかける。
- ★調味料にすりおろしにんにくを加えるのも
おすすめです！



生活支援コーディネーターだより

七戸町の高齢化率(全町民における65歳以上の割合)は40%を超えています。高齢になっても、元気で心豊かに、生活を続けていきたい方が多いと思います。元気で過ごしていくためには、地域での支え合いや助け合いが必要となってきます。

生活支援コーディネーターってなに？

「地域支え合い推進員」とも言われ、誰もが住み慣れた地域で最後まで自分らしい生活を続けることができるように、地域づくりのお手伝いをします。

- 公的・民間サービスやさまざまな教室など地域資源の調査をします
- 地域の困り事の調査、必要なサービスの支援・調整をします
- 地域の集いの場や支え合い活動を支援します
- 生活支援と担い手の発掘や養成をします



生活支援
コーディネーターの
築田光子です。
よろしくお願いします。

問合せ先 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

後期高齢者医療保険者の皆さまへ

1 令和2・3年度の保険料について

保険料率は2年ごとに見直されており、令和2・3年度の保険料算定のもととなる新しい保険料率が次のとおり定められました。

	令和2・3年度	平成30・令和元年度
均等割額 [被保険者全員が納める額]	44,400円	40,514円
所得割額 [所得に応じて納める額]	8.30%	7.41%
賦課限度額	64万円	62万円

保険料の計算式

均等割額 + 所得割額(基礎控除後の所得※×8.30%) = 年間保険料(100円未満は切り捨て)
 ※基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額です。

2 令和2年度保険料の軽減措置について

(1)所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	7.75割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	7割
33万円 + (28.5万円×被保険者の数) 以下	5割
33万円 + (52万円×被保険者の数) 以下	2割

(2)被用者保険※の被扶養者であった方の軽減

後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。所得割額の負担はありません。元被扶養者であっても、世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7.75割軽減または7割軽減)が受けられます。

※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

3 事故にあったとき(第三者行為による傷病届などについて)

交通事故や第三者(自分以外)の行為によるけが・食中毒の場合など、被保険者証を使って治療を受けたときは、お住まいの市町村へ届出をしてください。また、自損事故や業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

屋根・外壁の塗り替えのことなら!



お見積り無料!!

創業45年の実績
 マジメが取りえの地元業者です!
 屋根外壁の無料健康診断やっています!
 予算に応じた塗り替えをご提案致します!

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

相続登記手続 お気軽に
 代理いたします ご相談ください
 相談無料

不動産/会社法人/遺言/相続放棄他

田中司法書士事務所
 七戸町字七戸167(役場七戸庁舎向)

司法書士・行政書士 **田中 淳**
 七戸町田中司法書士 検索 ☎0176-58-0175

国民年金保険料の学生納付特例制度について

学生で所得の少ない方は、学生納付特例制度を利用することで、保険料の納付が猶予され、将来の年金受給権や万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

申請時点から2年1か月前（すでに保険料が納付済みの月を除く）までさかのぼって申請できますので、手続きをされていない方は早めに申請してください。

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

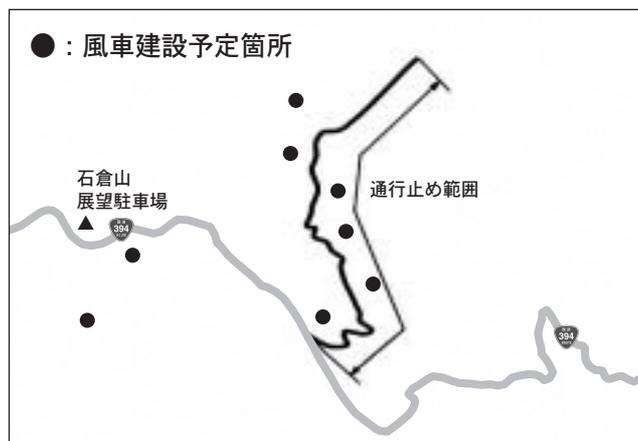
風力発電所建設に伴う通行規制のお知らせ

七戸十和田風力発電所建設工事に伴い掘削作業や大型工事車両の頻繁な出入が行われることから、一般車両の交通規制を行います。皆さまに不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

規制期間 11月30日(月)まで
平日および土曜日 8:00～17:00

規制場所 七戸町字八幡岳地内
(町道、山館・七戸深山国有林線)

○問合せ先 建設課 ☎62-6244



令和2年度春の狂犬病予防集合注射の中止について

令和2年度春の狂犬病予防集合注射は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とします。狂犬病予防注射は、最寄りの動物病院で注射を済ませるか、秋の狂犬病予防集合注射で受けてください。なお、今後の予防集合注射の日程については、改めてご連絡します。

狂犬病予防法により、生後90日を超える犬一頭につき 毎年一回の予防接種が義務付けられています

対象 生後90日を経過した犬

注射料 2,750円

その他 ・新しく犬を飼い始めるとき、犬が生まれたときは登録が必要です（新規登録料3,000円）。
・動物病院で注射がお済みの方には、注射済票を交付しますので、狂犬病予防注射済証と550円を持参し、社会生活課または支所庶務課へお越しください。

※飼い犬の放し飼いによる苦情が多く寄せられています。県条例により、飼い犬は常につなぎ止めておくことが義務付けられています。放し飼いをした場合は10万円以下の罰金が科せられます。絶対に放し飼いはしないでください。

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

七戸町景観条例への意見を公募します

町は、国指定史跡二ツ森貝塚を含む北海道・北東北の縄文遺跡群が世界文化遺産推薦候補に選定されたことを契機に、七戸町の良好な景観の保全および形成に係る規準や手続を定める景観条例の制定に向けて取り組んでいます。

皆さまのご意見を広く求めるため、下記のとおり意見を公募します。

七戸町景観条例（案）

資料閲覧場所 ①企画調整課／②支所庶務課
③七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>)

意見提出締切 5月12日(火)まで

提出先 企画調整課 ☎68-2940／FAX68-2804／home@town.shichinohe.lg.jp
(〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

意見の提出方法 各閲覧場所に準備してある意見書へ必要事項を記入し、担当課へ直接持参するか、郵送・FAX・メールのいずれかでお送りください。※郵送の場合は当日消印有効

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

軽自動車税（種別割）の減免申請について

心身に障害を抱える方が通勤・通院などに使用する軽自動車（介護者などが運転する場合も含む）や、車いす昇降装置などを装備している軽自動車は減免の対象になります。

前年度に減免を受けた方も、毎年申請する必要がありますので、忘れずに手続きしてください。

申請締切 5月20日(水)まで

申請場所 税務課または支所庶務課

- 必要書類 ①軽自動車税納税通知書（納付書）
※前年度に減免を受けた方は、申請書などの同封書類に必要事項を記入のうえ、併せてご持参ください。
- ②運転免許証
 - ③車検証
 - ④印鑑
 - ⑤申請者（所有者）の個人番号または法人番号が分かるもの（個人番号カードなど）
 - ⑥身体障害者手帳・愛護（療育）手帳・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳など

- 注 意 ・減免は、普通自動車を含め、手帳を交付されている方1人につき1台までです。
・障害の等級により減免を受けられない場合がありますので、税務課へお問い合わせください。

普通自動車に関する減免の手続きは、上北地域県民局県税部納税管理課（☎22-8111）へお問い合わせください。

○問合せ先 税務課 ☎68-2113

第49回七戸川清掃の延期について

毎年6月に実施している七戸川清掃は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期となります。なお、延期後の実施日については、改めて広報などでご連絡します。

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

国勢調査 2020

国勢調査は大正9(1920)年の開始以来5年ごとに行われ、今年は実施100年の節目を迎えます

10月1日に国勢調査が実施されます

国勢調査は、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査です。

調査の結果は、福祉施策や生活環境の整備、災害対策などさまざまな施策に利用されます。



調査員が9月上旬以降に皆さんのご自宅を訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

調査への回答は調査票を調査員に手渡しするほか、郵送またはオンライン回答により回答していただけます。オンライン回答はスマートフォンからでも回答できます。



国勢調査員を募集します



国勢調査を行うために、七戸町では約90名の調査員の方がが必要です。日本の未来のために、一緒に活動してくださる方を募集します。

【対象】 次の全てに該当する方

- ・町内に住所を有し、責任を持って調査票の配布や回収などができる20歳以上の方
- ・8月下旬から10月下旬にかけて調査できる方
※毎日活動するわけではありません。お仕事がある方でもできます。
- ・税務、警察、選挙に直接関係のない方
- ・調査に関する説明会に出席できる方

【報酬】 規定に基づき3万円から6万円程度の報酬を支払います。

【申込締切】 5月29日(金)

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

屋内温水プール 営業時間の変更について

6月から8月の平日営業時間に変更となります。それ以外の期間はこれまで通りの営業(13:00~20:00)となります。

6月1日(月)~8月31日(日) (9:00~20:00)	⇒	6月1日(月)~7月19日(日) (13:00~20:00)
		7月20日(月)~8月31日(日) (9:00~20:00)

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

七戸病院からのお知らせ

小児科外来の診療について

5月から、小児科外来の診療は金曜日のみとなります。

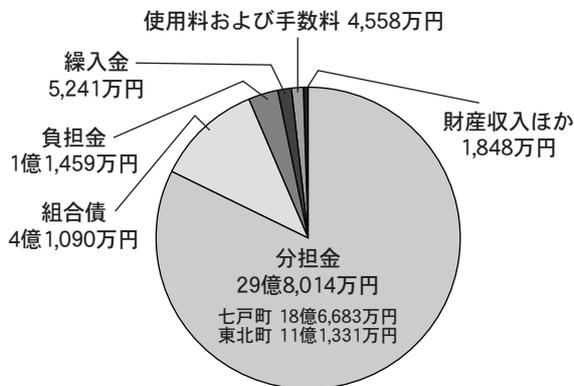
なお、予防接種は、従来通り月曜日と金曜日に行いますが、事前予約が必要となりますのでご注意ください。

問合せ先 公立七戸病院
☎62-2105

令和2年度 中部上北広域事業組合予算 36億2,210万円

中部上北広域事業組合は、環境衛生・消防・病院・教育指導・学校給食などを効率化するため、七戸町と東北町が共同で運営する一部事務組合です。

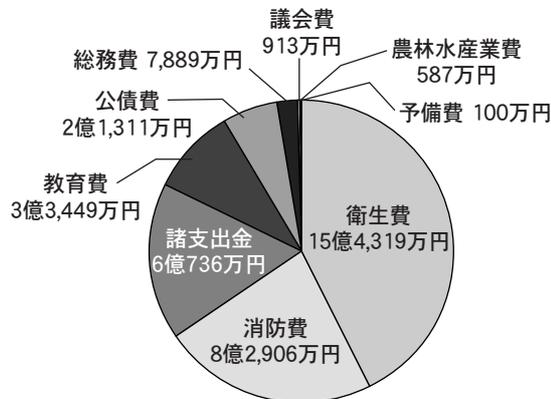
歳入 36億2,210万円



歳入の説明

分担金…構成町から分担してもらうお金
 組合債…建設事業などの財源に充てるために借り入れるお金
 負担金…組合が行う事業に対する受益者からのお金

歳出 36億2,210万円



歳出の説明

衛生費…火葬場やごみの処理などにお金
 消防費…消防にお金
 諸支出金…病院などに支出するお金
 教育費…学校給食や教育指導などにお金

令和2年度 公立七戸病院予算

公立七戸病院の令和2年度予算は下記の通りとなりました。地域医療を取り巻く環境は、依然として厳しいものがありますが、病院の理念である「信頼され、愛される病院」を目指して一層努力致します。

【病院営業関係の収支】 (単年度の病院営業活動により発生する収益とそれに対する費用)

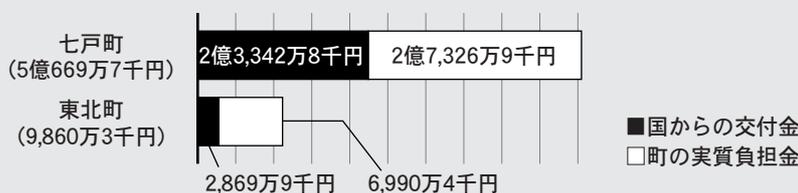
	項目	令和2年度当初予算額	項目説明
収入	医業収益	18億5,574万9千円	入院や外来、人間ドック、各種健康診断などによる収入
	医業外収益	5億7万1千円	町からの負担金、補助金、病院内施設使用料などの収入
	特別利益	40万円	過年度未収金回収分
支出	医業費用	22億4,800万円	給与、薬品、診療材料、経費などの費用
	医業外費用	5,559万9千円	借入資金の利息、消費税などの費用

【病院営業関係以外の収支】 (医療機器購入や病院の資産や設備整備に関する費用)

	項目	令和2年度当初予算額	項目説明
収入	他会計負担金	5,721万6千円	企業債元金償還など町からの負担金
	企業債	7,900万円	医療機械器具購入に伴う借入れ資金
支出	建設改良費	9,060万1千円	医療機械器具購入などに伴う費用
	企業債償還金	1億301万5千円	企業債元金の償還金

※上記により令和2年度末決算において不足額が生じた場合は、営業利益および一時借入金等により補てんします。

町からの負担金内訳 (総額6億1,530万円)



七戸町 職員紹介

総務課 68-12111

課長 中野昭夫
課長補佐 西野弘夫
課長補佐 古野勝博
総括主幹 天間一桂
主任主査 小田匡平
主査 勝又圭子
主査 高田美穂
主査 坂本雄大
主任主査 木村聡子
再任用 坂本聡子
主任主査 鳥谷初利

企画調整課 68-12940

課長 田嶋邦一
課長補佐 中村陽一
総括主幹 上原敦子
主任主査 甲斐佳子
主査 櫻田

財政課

68-12117

課長 金見勝弘
課長補佐 佐藤源太
主査 高名政智
主査 武藤智成
主査 李澤慶

地域おこし総合戦略課

68-12422

課長補佐 山本真琴

税務課 68-12113

主査 鳥谷啓輝
課長 附田敬一
課長補佐 町屋淳吾
総括主幹 佐々木裕一
総括主幹 増田純一
総括主幹 工藤素子
主任主査 天間秀喜
主査 坪間昌範
主査 附田浩基
主査 高田真穂
主査 鳥谷大華

町民課

68-12112

課長 中原孝幸
課長補佐 阿部泰晴
総括主幹 佐々木智恵子
総括主幹 成田真由美
主任主査 高田誠一
主査 柳原晃人
主査 小田澤美香
主査 岡村さくら

農林課

68-12116

課長 鳥谷伯勉
課長補佐 中野慎一
課長補佐 大沢勝一
主任主査 大浦利弘
主任主査 辻池昭之
主任主査 大村憲博

社会生活課 62-12114

主査 吉田道徳
主査 築田貴太郎
主査 澤田健太郎
主査 四戸夏季
課長 澤山昌也
課長補佐 原山慎也
主任主査 工藤慎晶
主任主査 大沢亜希子
主任主査 盛田一也
主査 中村哲也
主査 中嶋正弥
主査 館野香

健康福祉課

68-14631

課長 井上真樹
課長補佐 小金見和樹
課長補佐 乙供信和
課長補佐 澤田信樹
主任主査 天間雄紀
主任主査 松崎美樹
主任主査 高田恵子
主任主査 和田希恵子
主任主査 佐賀代子
主任主査 福田幸子
主任主査 小又陽子
主任主査 相馬美奈子
主任主査 相馬美奈子
主任主査 鈴木陽子
主任主査 鳥谷陽子
主任主査 中谷雅子
主任主査 濱谷舞子
主任主査 小嶋昭子
主任主査 八嶋昭子

会計課 68-12951

主査 荒町勇貴
課長 原田秋夫
課長補佐 内山さおり
主任主査 高橋敦子

庶務課

62-12111

支所長 小田彦逸
課長補佐 岡田明彦
主任主査 櫻庭美明
主任主査 中村佳佳
主任主査 仁村瑞妃
主任主査 西野愛妃
再任用 小西桂子

建設課

62-16244

課長 氣田雅之
課長補佐 作田幸雅
課長補佐 太田俊幸
主任主査 手代木和俊
主任主査 坪内淳和
主任主査 米内真樹
主任主査 荒川辰徳
主任主査 滝沢真弥
主任主査 高田夏海

商工観光課

62-12137

課長 附田亮亮
課長補佐 附田克哉
主任主査 佐藤怜美
主任主査 向野崇志
主任主査 上野野志
主任主査 上野野志
主任主査 山田祐輔
主任主査 田藤亨哉

上下水道課 62-16243

主事 荒町勇貴
課長 仁木和昭
課長補佐 佐々木昌弘
主任主査 田原洋弘
主任主査 上原靖希
主任主査 十枝内和喜
主任主査 富田弘道
主任主査 加藤佑季

学務課

62-19701

課長 鳥谷慎一郎
課長補佐 中村正樹
主任主査 藤村和賀子
主任主査 中村彰悟
主任主査 天間優樹
主任主査 倉岡楓
主任主査 天間優樹
主任主査 倉岡楓

生涯学習課

62-19702

課長 田中健一
課長補佐 田中謙一
課長補佐 大田洋嗣
主任主査 金澤隆洋
主任主査 豊川直樹
主任主査 西野康平
主任主査 千野康平
主任主査 富浦康平
主任主査 町屋康平
主任主査 古屋康平
主任主査 上原康平
主任主査 山原康平
主任主査 田嶋康平
主任主査 再任用 田嶋康平

世界遺産対策室 58-15530

室長 甲斐美喜雄
室長補佐 相馬和徳
主任主査 鳥谷久美子
主査 高部由夏

七戸中央公民館 62-12920

館長 高田博範
主任主査 中村真理
主任主査 檜山真均

七戸南公民館 62-12118

館長 高田美由紀
主任主査 八幡博光

七戸中央図書館 62-12119

総括主幹 十枝内知子

議会事務局 68-12965

事務局次長 天間孝栄
事務局次長 鳥谷伸一
総括主幹 今泉今日子

農業委員会事務局 68-12967

事務局次長 三上義也
事務局次長 向野洋人
事務局次長 和田明香
主任主査 金澤明香

新採用職員紹介

4月1日付けで新しく採用された
3人を紹介します。()内は出身地



上下水道課 主事
まち や ゆう き
町屋 佑季
(東大町・24歳)



建設課 主事
たき さわ ごう へい
滝沢 晃平
(むつ市・22歳)



町民課 主事補
た むら さくら
田村 さくら
(城内・18歳)

こんにちは！七戸町地域おこし協力隊です

今年度、町は4月1日付けで新たに2名を協力隊員に委嘱し、計6名が活動しています。皆さんと一緒に町を盛り上げていきますので、よろしくお願いします。



【略歴】①氏名 ②出身地 ③活動年数

暮らし コンサルジュ

- はなまつ みさ
①花松美佐
②東京都府中市
③3年目

就農研修生

- やえがし ともゆき えびな とくま
①八重樫朋行 ①蛭名徳馬
②青森市 ②東北町
③3年目 ③2年目

縄文 ナビゲーター

- ひらの みちお
①平野倫央
②北海道札幌市
③2年目

観光 プロモーター

- ほしの わかな
①星野和可奈
②茨城県下妻市
③1年目

しちのへ ユーザー

- たかまつ ともや
①高松知弥
②愛知県名古屋
③1年目

〇問合せ先 地域おこし総合戦略課 ☎68-2422

新着図書情報

■ 5月の休館日…1日(金)～6日(水)、28日(木)
 ■ 問合せ先…七戸中央図書館 ☎62-2119
 七戸中央公民館図書室 ☎68-2920
 蔵書検索【<http://www.town.shichinohe.lg.jp>】

【七戸中央図書館】

誘拐屋のエチケット



／横関大(著)
 腕利きの誘拐屋・田村は、新人誘拐屋の根本とコンビを組むことに。お節介な根本は、自らが誘拐した人物の人生相談に乗ってしまう。淡々と仕事を全うしたい田村の抵抗もおなし、2人は関係のないトラブルに巻き込まれ…。

3000年の叡智を学べる戦略図鑑



／鈴木博毅(著)
 孫子の兵法、君主論、トヨタ生産方式、ブロックチェーン・レボリューション…。古代から21世紀の最先端まで、世界を代表する38の戦略を図でわかりやすく解説。ビジネスにも人生にも役立つ、教養としての戦略思考の本。

すきまっこちゃん



／竹与井かこ(作・絵)
 えんぴつ、どんぐり、ビー玉。家の隙間に落ちこちて生まれた、すきまっこちゃんたち。こっそり仲良く暮らしていたが、ある日、こんぺいとうがアリにさらわれた! すきまっこちゃんたちは、どうやって助けるか会議を始め…。

【七戸中央公民館図書室】

タスカジさんが選んだ本当に使える100均アイテム100選



／タスカジ(監修)
 料理が美味しい! 片付けがラクチンに! 家事のプロフィッショナル「タスカジ」のハウスキーパーが、信頼を置く100均アイテムを厳選。「コスパ」「時短」「おしゃれ」など5つの指標を添えて紹介する。

モノのねだん辞典 高すぎ? 安すぎ?



／大澤裕司(文)・死後くん(絵)
 「給食費はほとんど材料代」「お金を払えば雪を降らせることもできる」「お城は中古を買うに限る」「買うより高い貸衣装の謎」…。さまざまなモノの値段にまつわる面白知識を紹介する。

ほめちゃんとだっくすちゃん



／柴田ケイコ(著)
 ほめちゃんは、ふかふかの体に長いまつげがチャームポイントのわんちゃん。ほめちゃんが大好きなだっくすちゃんは、ほめちゃんになってみたくて…。敬語を使うふしぎなポメラニアン・ほめちゃんの絵本第2弾。

土手道にひっそり咲きし黄水仙
 新田純治

まさなる空の下にて花の宴
 駒ヶ嶺峯

詩心の歩めば湧きぬ黄水仙
 高田美津子

ローカルの車窓流るる花見道
 川村亜輝子

御馳走の詩絵重箱桜狩
 森野弘美

日の光墨絵の山も芽吹き出す
 天間スエ

落の味噌まだまだ遠き妣の味
 工藤敦子



少年も野菊の君も坐さぬに
 佐藤悠一

春の味卓いっばいに広がりて
 踊るよおどる母の摺り鉢
 听崎アイ子

若きらは微温き弥生の風を受け
 半袖姿でペダル漕ぎゆく
 原信子

てんまはやし短歌会
 越前智代子

老夫婦が競う自慢の干柿は
 それぞれの手に真白に粉吹く
 内山涼子

窓際に文庫本もちろ寝する
 小春日あつめ長閑かなひととき
 市ノ渡つま子

枯れ草にふきのとうニケ見つけ
 初物愛でる夫との夕餉
 大串靖子

《短歌》
 七戸群青短歌会
 紛るるほどの小さきスノードロップの
 名の通りなる白き花咲く
 大串靖子

募 集 情 報 ①

七戸町職員採用試験

令和3年4月1日付けで採用する七戸町職員採用試験（大学卒業程度）の受験者を募集しています。

職種・採用予定人数
上級一般行政職 若干名

申込締切
5月29日(金) 17:00まで ※当日消印有効

受験申込書の入手方法

- ①総務課で入手
- ②七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) からダウンロード
- ③郵送による請求
封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った返送先明記の返信用封筒（角形2号）を同封して、総務課へ郵送ください。

試験日・試験内容など

- 一次試験：7月12日(日) [青森市予定]
教養試験、専門試験、性格特性検査など
- 二次試験：作文試験、面接試験

その他

- ①一次試験実施日については、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更になる場合があります。
- ②高卒および短大卒程度の採用試験については、広報しちのへ7月号に掲載します。

問合せ先 総務課 ☎68-2111 (〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

自衛官受験者募集

試験内容・試験会場などは電話でご確認ください。

募集種目	応募資格	募集締切	試験日
技術海上幹部	大卒以上で応募資格に定められた学部・専攻 学科卒業後2年以上業務経験のある方	5月22日(金)	6月22日(月)
航空幹部			6月19日(金)
技術海曹	20歳以上で各種国家資格等保有の方	5月15日(金)	
技術空曹			
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	5月15日(金)	5月23日(土)
自衛官候補生		通年	

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53-1346

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

かんぶん

便利くん七戸店

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

訪問エリア 七戸町・野辺地町・東北町・その周辺

見積
無料



水まわり・合所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにオマカセ!!

空き家・長期不在の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ぶんちゃん

通話
無料

受付時間 午前8:30▶午後5:30

イクヨ キューキューキュー

0120-194-999

募集情報 ②

青森県原子力モニターの募集

原子力の正しい知識を身に付けられる環境を整えていくため、青森県が行う原子力広報広聴活動にご意見などをくださる青森県原子力モニターを募集します。

募集人数 2名（男女不問）
活動期間 2年間（令和4年3月31日まで）
活動内容 施設見学会および意見交換会への参加、アンケート調査への協力など
対象者 原子力に関心がある20歳以上の町内在住者
 ※過去にモニターの経験がある方は対象外
謝礼など 施設見学および意見交換会参加に対する謝礼品の贈呈、活動参加に伴う旅費の支給
申込期限 5月29日（金）
選考方法 先着順
申込先 企画調整課 ☎68-2940

種苗管理センター上北農場 契約職員募集

職種 ほ場補助員（植付、調査、収穫、選別）
期間 6月から11月末日まで
時間 9:00から16:00（週30時間未満）
 ※繁忙期の短時間残業あり
給与 時給836円
その他 交通費支給・各種休暇あり（年次、慶弔など）
応募資格 自家用車通勤できる方
応募締切 5月29日（金）
問合せ先 国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構
 種苗管理センター上北農場 ☎68-4311
 （七戸町字柳平43-86）

2020年度国家公務員「税務職員採用試験」（高校卒業程度）

受験資格 4月1日において高校卒業後3年を経過していない方および令和3年3月までに高校卒業見込みの方
申込期間 6月22日（月）～7月1日（水）
申込方法 国家公務員試験採用情報NAVI（<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>）からお申し込みください。
一次試験日 9月6日（日）

問合せ先 仙台国税局人事第2課試験研修係 ☎022-263-1111
 人事院東北事務局 ☎022-221-2022

カモシカやニホンジカを見かけたらご連絡を

春から夏にかけて野生動物が多く目撃されます。次に示す特徴を参考に、けがまたは死亡しているカモシカを見つけた場合は世界遺産対策室（☎58-5530）、ニホンジカを見つけた場合は農林課（☎68-2116）までご連絡ください。

カモシカ

【特徴】

- 灰色の長い毛。
- オス・メスともに黒っぽい円錐状の短い角がある。

カモシカは国の天然記念物です。基本的に人間へ危害を与えないので、目撃したら刺激を与えず、他の場所に移動するのを見守ってください。



ニホンジカ

【特徴】

- 褐色で短い毛。
- オスには枝状の角があり、メスには角がない。

ニホンジカは、農作物などを荒らす害獣とされています。生息域が北上し、県内で多くみられるようになりました。

（写真はオス）



鷹山宇一記念美術館情報

特別展「大正浪漫の寵児 竹久夢二展」開催延期のお知らせ



5月2日(土)から開催を予定していました「大正浪漫の寵児 竹久夢二展」は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受けて、感染防止の観点から開催を延期することと致しました。新たな会期につきましては今後の状況を確認しながら判断させていただきます。

本展を楽しみにお待ちいただいていた皆さまには心よりお詫び申し上げますとともに、何卒ご理解、ご了承のほどよろしくお願い申し上げます。なお、今後の予定につきましては、当館公式ホームページ (<https://www.takayamamuseum.jp>) にて最新の情報を掲載します。

問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858



公立七戸病院 院長 小野 正人

今月はコロナの話、この広報の締め切りが4月10日なので、皆さんが読むころにはコロナは治まっています、自分には関係ない。情報があ〜古くさ。フン!となることを祈ってますが…現時点では事態は加速度的に悪化しています。都市部では4月7日に緊急事態宣言が出てしまいました。近辺でもぼつぼつ出ていますので、コロナについてのホンの基礎的なことについてしゃべります。

コロナは本来、普通の冬風邪ウイルスの一種です。そしてウイルスという生き物の中身(動物の内臓に相当するイメージかな)は驚いたことに遺伝子だけなのです。新型コロナも金平糖のような形のタンパク質のとげとげの殻の中に遺伝子だけが入っています。実にシンプルな寄生生物なのです。感染は生物の免疫を潜り抜けたウイルスが宿主の細胞の中に入り込み、その細胞の中のたんぱく製造工場をハイジャックして起こります。ウイルスはその宿主細胞のたんぱく製造工場を使ってウイルス自身を無数に再生産します。で、その挙句その細胞をぶっ壊して広がっていくという、極めてずるがしこいやり口がウイルスの本質です。

ウイルス遺伝子は自然界での免疫との戦いの中で少しずつ変異を起こしています。今回のコロナも数年前に流行った死亡率のやけに高かったSARS、MERSと同じ遺伝子の一部分を持ち、少しだけ違っている事はすでに明確に判っています。詳しくわかってはいるが、新型ウイルス治療法の確立となると簡単ではない。その効果と安全性を確かめるために大規模の人体実験が必要だからです。ワクチンづくりにしても速くて9か月、ま、一年以上かかるのが相場です。有望かも?の治療薬として、ウイルス増殖阻止剤であるアビガンなどが注目されてますが本当に有効かは現時点では不明です。

さあ、ここからが今回の言いたいこと。先ほどウイルスが免疫をすり抜けて細胞に入ると書きました。免疫を一言で言うと病気に対する人の抵抗力です。何重もの驚異的ともいえる仕掛けの免疫があるおかげで、人は簡単には死にません。免疫が弱くなるとコロナに付け込まれるのです。一般的に老化だけで免疫力は低下します。だから年齢ほど感染しやすく、治りにくく、死にやすい。新型コロナはどうやら免疫のスキを突くのがうまく、症状の出ないか軽い感染者を多く作る一方、どこかしら幾重もの免疫にちょっとスキのある人は若くても殺しに来る。そんな印象のある非常に狡猾なウイルスのようです。防御策として、手洗い、マスク、三密などが言われていますが、大事なことが抜けてます。しっかり食べて、よく眠ること、過大な疲労を避けること。いわゆるストレスをできるだけ避けることが免疫力を保つ一丁目の一番地であることをお忘れなく。それにしても…オイコラ新型コロナ! ええ加減に治らんかい!

特別定額給付金(仮称)のお知らせ

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」として、家計への支援を行うため、1人当たり10万円を給付する「特別定額給付金(仮称)」事業が実施されます。

給付対象者 基準日(令和2年4月27日)において住民基本台帳に記録されている方

受給権者 住民基本台帳に記録されている方が属する世帯の世帯主

支給手続きについて 世帯主に申請書類が入った封筒を郵送します(5月中旬を予定)。申請書類に必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送してください。

問合せ先 総務課 ☎68-2111

善意
ありがとうございます

3月18日(水)

(公社)上十三法人会天間林支部(小坂義貞支部長)

天間林小学校および天間林中学校の各校に3万円分の図書カードを寄贈していただきました。大切に活用させていただきます。

山田 千夏
中清 一七
本千 夏三
千夏 三沢
夏三 市戸

◎ご結婚おめでとうございます

高田 莉桜 真衣
高田 莉桜 真衣
高田 莉桜 真衣

白石 華峰 子榎
白石 華峰 子榎
白石 華峰 子榎

楠 怜桜 美帆 原子
楠 怜桜 美帆 原子
楠 怜桜 美帆 原子

寺澤 琉七 美由紀 館野
寺澤 琉七 美由紀 館野
寺澤 琉七 美由紀 館野

水尻 匡哉 理美 美貝ノ口
水尻 匡哉 理美 美貝ノ口
水尻 匡哉 理美 美貝ノ口

◎お誕生おめでとうございます
3月・4月
母親 住所

戸籍の窓口

佐々木 勝志 68歳
鳥谷部 勳 74歳
大鹿 アサ 95歳
高松 フミ 94歳
酒井 光 79歳
天間 雄 89歳
鳥谷部 富士男 84歳
天間 繁子 86歳
楠 とも子 84歳
山田 ヒサ子 78歳
荒町 幸一 89歳
千葉 子 87歳
小田 隆一 79歳
町屋 トモ子 74歳
宮崎 美智子 77歳

●お悔やみ申し上げます

佐々木 礼乃 道ノ上 屋

小田 新悟 山ノ上 屋

納期限のお知らせ

軽自動車税 全期
固定資産税 全期
固定資産税 第1期

納期限(口座振替日)

6月1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

くらしの相談窓口

気軽にご相談ください。
相談無料・秘密厳守

— 行政・人権相談 —

(人権問題や悩みごと、行政への要望など)

町民課☎68-2112、庶務課☎62-2111

日時 5月13日(水) 9:00~12:00

場所 本庁舎 2階 第3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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程を変更する場合があります。

ぐるっとNAVIと十三・十和田湖
広域定住自立圏情報

Arts Towada 十周年記念「インター+プレイ」展 第1期
—遊ぶ、演じる、こだまする アートがつなぐ人とまち— / 十和田市

日にち 5月30日(日)まで 月曜休館(祝日の場合はその翌日)
9:00~17:00(入場は閉館の30分前まで)
※5月10日(日)までは開館します。

場所 十和田市現代美術館
問合せ先 十和田市現代美術館 ☎20-1127

《新型コロナウイルス対策》 七戸町 生活・経済支援事業

「飲食店等支援臨時給付金」

七戸町では新型コロナウイルス感染症の拡大で大きな影響を受けている飲食店等事業者に対し定額10万円を給付します。

申請受付 6月30日(火)まで

対象者 町内で4月1日現在営業（一時的な休業も含む）している飲食店*または旅館で、事業主が町民であること（法人の場合は事務所が町内にあること）
※食堂、喫茶店、居酒屋、バー、スナックなど、ただしテイクアウト（持ち帰り）を主とする店舗は除く。

給付額 10万円（1度限り）

申請方法 七戸町飲食店等支援臨時給付金支給申請書を商工観光課へご提出ください。
（詳細は商工観光課へお問い合わせください）

給付時期 申請受付後、随時給付します。

〇問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

「子育て応援商品券」

日本国内だけでなく全世界的に流行している新型コロナウイルスへの感染防止の観点から、県立高等学校では3月3日から、町内小中学校では3月5日から休校としました。

保護者の皆さまには、手洗いやうがい、マスクの着用、検温などの健康管理が今まで以上に要請され、各家庭の負担が増え、出口の見えない不安を抱いていることと思います。

そのため、町では子育てを応援し、家庭の不安と負担が少しでも軽減されるよう、次のとおり商品券を給付します。

対象者 町内在住の平成13年4月2日以降に生まれた方

商品券 対象者1人につき10,000円分を保護者（児童手当受給者など）に送付します。公務員の方は、社会生活課への届出が必要です。

その他 商品券は準備ができ次第、順次発送します。届いた商品券はすぐに使用できます。詳細については、七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>）などでお知らせします。

「子育て応援商品券」事業に賛同する町内の取扱店を広く募集しています。取扱店募集に関しては、各商工会へお問い合わせください。（七戸町商工会 ☎62-2521/七戸町天間林商工会 ☎68-2189）

問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

「特殊詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

- 〇「子育て応援商品券」を給付するために、町や国などが手数料などの振込みを求めることは絶対にありません。
- 〇町や国などがATM（銀行やコンビニエンスストアなどの現金自動預払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。
- 〇町や国などが「子育て応援商品券」に関して町民の皆さんの世帯構成などの個人情報を尋ねることは絶対にありません。
- 〇ご自宅や職場などへの町や国の職員をかたった電話や、郵便が届いた場合は、迷わずに七戸警察署（☎62-3110）にご連絡ください。

町民の皆さまへ

新型コロナウイルスによる急激な感染拡大で、全国に緊急事態宣言が発令されました。この事態に七戸町も、例年であれば、一連の春祭りや、各種スポーツイベントなどでにぎやかだったはずの日常が一変しました。

特に、隣接の街での感染が確認されたことによる学校休校の延長や、外出の自粛などで、町のなかには灯が消えたようになっており、今後に向けての影響に思いを巡らせば、その大ききろう事に慄然たる思いを感じます。

私たちは、この感染力の強いウイルスを決して甘く見てはいけません。どこかにそのウイルスが潜んでおり、誰が感染しても不思議ではない状況の中で、今は感染防止に向けての行動が、経済や教育やスポーツなどすべてに優先することになります。町民の皆さまには、次の事に気を付けて、自分の身を守るようにしてください。その事が、家族を守り、周りの人を守り、地域を守る事にもつながっていきます。

1. 3つの「密」を避ける。

イベント、会議、スポーツ、会食等も含め、あらゆる場面において「密閉」・「密集」・「密接（近距離）」での行動は避けてください。

2. 不要不急な外出・移動は控える。

不要不急の外出を自粛してください。特に 大型連休期間においては、県をまたいだ移動はできるだけ控えてください。また、感染者が多い地域へ移動した方や移動してきた方は、2週間程度の健康観察を行ってください。

3. 「手洗い」、「咳エチケット」や「体調不良の場合は自宅で安静」などを徹底する。

家庭や職場などでは基本的な感染症対策を徹底してください。また、症状がある場合には、上十三保健所内にある「帰国者・接触者相談センター（☎22-3510）」に相談してください。

町民の皆さまにはこれまでも小・中学校の休校をはじめ、公共施設の休館、イベントなどの中止などにより、大変な不便や心配をお掛けしております。まだまだ明るさが見えない状況ですが、町としても、関係機関と協議しながらこれに対処していきます。

七戸町長 小又 勉

イベントなどの状況

開催予定日	イベント名	実施状況	問合せ先
5月上旬	春のおもてなしフェア	中止	七戸町商工会 ☎62-2521
5月上旬	レールバスと遊ぼう2020	延期(秋実施検討)	しちのへ観光協会 ☎58-7109
5月上旬～下旬	天王つつじまつり	中止	春まつり実行委員会 ☎62-2137
5月	春の狂犬病予防集合注射	中止	社会生活課 ☎68-2114
5月	第9回ピザカーニバルin七戸	延期(開催時期未定)	ピザカーニバル実行委員会 ☎68-4683
6月7日(日)	第41回東北馬力七戸大会	中止	七戸町愛馬会 ☎62-2125
6月13日(土)～7月5日(日)	しちのへバラまつり2020	中止	東八甲田ローズカントリー ☎62-5400
6月21日(日)	中部上北消防連絡協議会連合観閲式	中止	総務課 ☎68-2111
6月	七戸川清掃事業	延期	社会生活課 ☎68-2114

町の統計

令和2年3月31日現在

★人口と世帯

男 7,320人 (-51)
女 7,966人 (-37)
計 15,286人 (-88)
世帯数 6,797世帯 (-4)
()内は前月比

★交通事故

件数 2件(12件) <-1>
傷者 7人(20人) <+6>
死者 0人(1人) <±0>

★町内の火災

建物 0件(0件) <-2>
林野・その他 0件(2件) <±0>
()1月からの累計
< >前年同月との累計比

七戸町消防団(小栗勝吉団長)は4月13日から19日までの7日間、春の火災予防運動を実施しました。

