



広報

しほの



2022  
1

No.202

謹賀新年

創立60周年記念 城南フェスタ 2021



# 校風高める城南太鼓が轟く

- 新年のごあいさつ ————— 2~3
- 行政のひろば ————— 4~12
- 保健情報 ————— 13~15
- まちのできごとあれこれ ————— 16
- 図書情報 ————— 17
- お知らせ ————— 18~23

城南小学校（泉隆知校長）は創立60周年を記念して12月3日、城南フェスタ2021を開催しました。学年ごとの発表や合唱が行われ、これまで一生懸命練習してきた成果を披露していました。4・5年生が合同で演奏した城南太鼓では、力強い太鼓の音や笛の音、児童たちの迫力ある掛け声がフェスタを盛り上げていました。

児童を代表して6年生の松橋若菜さんは「城南小学校の伝統と歴史を受け継いでいけるよう精一杯取り組んでいきたい」とあいさつしました。

# 新年の

# ごあいさつ



七戸町長  
小 又 勉

した。被災されました皆さまには、心からお見舞い申し上げます。

さて、本年も新型コロナウイルス感染症や人口減少など、厳しい社会情勢の中ではありませんが、潤いと彩りあふれる田園文化都市をめざし、さまざまな施策を展開してまいります。

荒熊内地区開発計画の第1次計画として進めている、(仮称)七戸町総合アリーナの建設工事は、令和5年度の完成に向けて順調に進捗しております。第2次計画となる役場新庁舎の建設についても、町民の意見や要望を聞きながら進めてまいります。

2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、昨年7月温室効果ガスの排出量実質ゼロを目指すゼロカーボンシティを宣言いたしました。本年は、ゼロカーボン総合戦略の策定を進め、さらなる計画の具体化・加速化に努めてまいります。

子育て支援としては、本年4月、天間林保健センター内に子どもに関する手続きをワンストップで提供する「こどもみらい課」を設置し、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を進めてまいります。加えて、「保

健福祉課」「介護高齢課」3課の再編・新設により、子育て分野だけでなく、保健・福祉・介護分野においてもさらなる連携を図り、町民の利便性を高めるサービスの実現に努めてまいります。

新型コロナウイルス感染症の拡大が、地域の経済活動へ大きな打撃を与えました。町では、緊急経済対策として事業者向けの臨時給付金や消費喚起、需要拡大策として商品券などを発行いたしました。本年も、必要な経済対策を講じ、地域内経済循環の確保に努めてまいります。

また、基幹産業である農業は、米の消費量減少や、それに伴う過大な流通在庫の発生により前年産と比べ主食用米の概算金が約3割下落するなど、生産者の営農継続意欲を揺るがすこととなりました。町としては、独自の支援策を準備しながら、引き続き生産コスト削減やセーフティネットへの加入を呼びかけるとともに、生産者が安定した収入を得られるよう支援してまいります。

上北自動車道の最終区間である「天間林道路」は、年内の開通に向けて各種工事が進められております。さらに、下北半島

縦貫道路の七戸〜野辺地間は、国道4号西側にバイパスを新設する案が国から示され、新規事業化に向けて着実に前進しております。

教育においては、七戸高等学校の生徒一人ひとりの基礎的な学力向上やキャリア教育の充実を図るため、「七戸公営柏葉塾」を開校いたしました。多様な学びの場を創出することにより、町内外の中学生から選ばれる魅力ある学校づくりに向け支援してまいります。

昨年7月、町民の悲願でありました、史跡三ツ森貝塚を構成資産とする「北海道・北東北の縄文遺跡群」が、世界文化遺産に登録となりました。引き続き、文化財の価値や魅力を多くの方に発信するとともに、人類の宝を後世に守り伝えるため、その保存活用に取り組んでまいります。

以上、施策の一端を申し上げますが、これらの実現のため、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。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ます。新年のご挨拶といたします。

あけましておめでとございます。

町民の皆さまにおかれましては、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。

昨年は、新型コロナウイルス感染症対策へのご理解とご協力、誠にありがとうございました。おかげさまで持ちまして、ワクチン接種も順調に行われ、現在

は3回目の接種に向け準備を進めております。引き続き感染症対策に万全を期すとともに、感染症に対応した「新たな生活様式」を確立するため、各種施策に全力で取り組んでまいります。

また、令和2年12月から令和3年2月にかけての大雪による災害や、8月9日から10日にかけて台風9号から変わった温帯低気圧に伴う大雨による災害は、当町に甚大な被害をもたらしま

# 議会を代表し

# 新年のごあいさつ



七戸町議会議長  
瀬川 左一

あけましておめでとござい  
ます。町民の皆さまにおかれま  
しては、穏やかに新年を迎えら  
れたことと心よりお慶び申し上  
げます。

また、旧年中は私ども町議会  
に対し、ご理解と温かいご支援  
ご協力を賜りまして、深く感謝  
を申し上げます。

昨年を振り返りますと、令和  
元年の年末より新型コロナウイルス  
ルス感染症が世界中で猛威を振  
るい、日本でも国内各地で緊急  
事態宣言が発表され、青森県内  
でも感染者の急増により「新規  
陽性者数」や「病床使用率」と  
もにステージ4に達するなどか  
つて経験したことのない恐怖を

感じました。ワクチン接種に関  
しては、幸いなことに、県内・  
郡内に比べ順調に進んでおり、  
町当局の尽力には、感謝してお  
ります。

感染症の拡大については、少  
なくとも国内的には収束に向か  
っているように思えます。町当  
局には、アフターコロナを見据  
えた地域経済と住民生活のため  
の各種対策に早急に取り組んで  
いただきたいと思います。

また昨年は、今まで経験した  
ことのない豪雨災害により、水  
道施設・道路・河川・農地農業  
用施設などが被害を受けました。  
これについては、議会といたし  
ましてもいち早く被災地の現状  
を確認するなど町当局と情報を  
共有しており、今後とも、災害  
に対しては、町民の安全を基本  
とした防災対策の確立に、行政  
とともに取り組んでいく決意で  
ございませう。

各常任委員会の活動といたし  
まして、12月定例会では、前年  
からの活動について報告し、来  
年に向けた検討事項については、  
新型コロナウイルス感染症の今  
後の状況に対応した経済・教育・  
福祉への各種対策を含め、町当  
局へ要請いたしました。

総務企画常任委員会では、人  
口減少抑制のため、雇用創出の  
促進や道の駅周辺の開発の調査  
など5件、建設産業常任委員会  
では、生活路線・上水道および  
生活排水の計画的整備や産業振  
興のための後継者育成と起業・  
創業の支援などの6件、文教厚  
生常任委員会では、縄文遺跡群  
および文化財の保存・整備・活  
用や教育・福祉・環境対策など  
の3件、計14件について要請事  
項を決定しております。

また、議会改革特別委員会  
は、今後の議員定数や報酬につ

いて、3月定例会への議員発議  
に向け審議するほか、「議会の  
しくみ」や「議会の働き」を町  
民に知っていただき、開かれた  
身近な議会を目指すとともに、  
より関心を持っていただくため、  
議会審議の更なる活性化・議会  
活動の透明性の向上・議会ICT  
T事業やICTを活用した広報  
戦略の推進などについて審議す  
る予定でございます。

本年も、皆様方からのご意見  
を丁寧に向い、議会が丸とな  
って、町当局と活発な議論を進  
め、何よりも、新型コロナウイルス  
ルス感染症の収束を願うことも  
に、次代を担う子どもたちの健  
やかな成長と町民の皆様方にと  
つて新しい年が穏やかな年とな  
ることを心からお祈り申し上げ  
まして、年頭のご挨拶とさせて  
いただきます。

## 申告相談のお知らせ

【受付時間】 8:30～11:00 / 13:00～15:00

月	日	曜日	七戸地区	天間林地区
			七戸庁舎3階 大会議室	七戸中央公民館 大ホール
2月	8日	(火)	城内	上原子1・2、原子、向原子、大沢、ききょう団地
	9日	(水)	城内	白石、栗ノ木沢、白金、尾山頭、金沢、農場
	10日	(木)	新町、小川町	柳平、後平、馬込、天間蒼前、坪1
	14日	(月)	柏葉町	曙、金木、黄金、坪2・3
	15日	(火)	大池、荒熊内、大沢	小又、森ノ上、旭
	16日	(水)	大池、荒熊内、大沢、荒中見	小又、森ノ上
	17日	(木)	上町	道ノ上
	18日	(金)	川去、横長根	道ノ上
	21日	(月)	横町、野沼寺	夏間木1・2、松ヶ沢、十枝内1・2、底田、市ノ渡、疍1・2
	22日	(火)	倉岡川目	鳥谷部、栄、手代森、原久保
	24日	(木)	上川目、東大町	向中野、中野、諏訪、中嶋、協和
	25日	(金)	東大町	長下、森中、長下団地、けやき団地
	28日	(月)	上川向、下川向	天間2・4
	3月	1日	(火)	下川向、牧場
2日		(水)	蒼前	石沢、一本木
3日		(木)	蒼前	舟場向、上野崎、狐久保、花松、長沢
4日		(金)	館野	十字路、中野団地、千鳥団地
7日		(月)	館野	下野崎、中岫
8日		(火)	下町、作田川目、向町	榎林1
9日		(水)	向町	榎林3、附田
10日		(木)	袋町、南浦	榎林2、昭和
11日		(金)	新川原、川原町	二ツ森、貝塚
14日		(月)	道地川目	李沢、甲田
15日		(火)	道地川目	李沢、甲田

※指定した日に来られない場合は、上記の期間で都合のよい日にご来場ください。

### 早い！簡単！ぜひ自己申告を

税務署では簡単に申告書を作成できるほか、国税庁ウェブサイトでも所得税申告書が自動計算で作成できます。印刷すればそのまま税務署に提出できます。

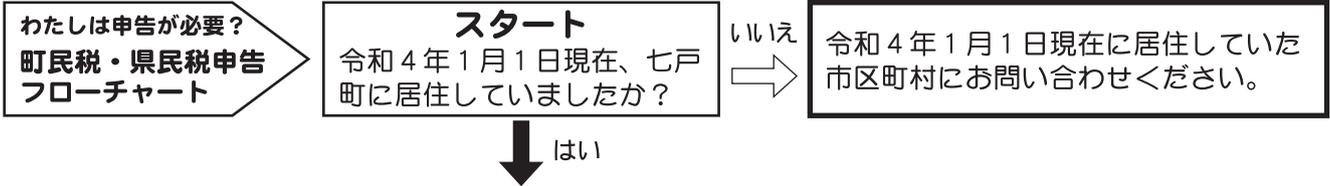
また、税務署で事前にID・パスワードを登録し、e-Tax（インターネット）を利用したスマホ、パソコンでの申告も可能となりましたので、ぜひご利用ください。

税務署申告受付期間 2月1日(火)から3月15日(火)

※税務署へ行く日時の事前予約が必要です（十和田税務署 ☎23-3153）

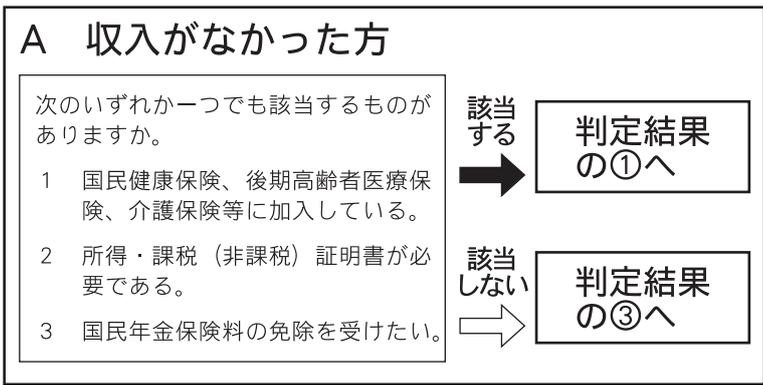
### 申告に必要なもの

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>①案内はがき</li> <li>②マイナンバー（通知）カード</li> <li>③顔写真付の本人確認書類<br/>（運転免許証など）</li> <li>④通帳とその登録印<br/>（還付発生の際に使用）</li> <li>⑤給与や公的年金などの源泉徴収票</li> <li>⑥令和3年中に支払った各種保険料<br/>の領収書や控除証明書</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>⑦自営業の方：収支内訳書*</li> <li>⑧農業経営者の方：収支内訳書もしくは農業申告の手引きの<br/>収支内訳書*</li> <li>⑨医療費控除を受ける方：医療費控除の明細書*または医療<br/>費通知書</li> <li>⑩予定納税をした方：納付した領収書または振替通知書</li> </ul> <p>※収支内訳書、農業申告の手引き、医療費控除の明細書は、<br/>税務課と支所庶務課で配布しています。</p> |
|--|--|

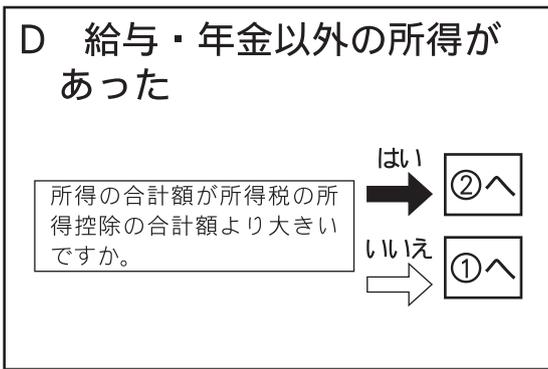
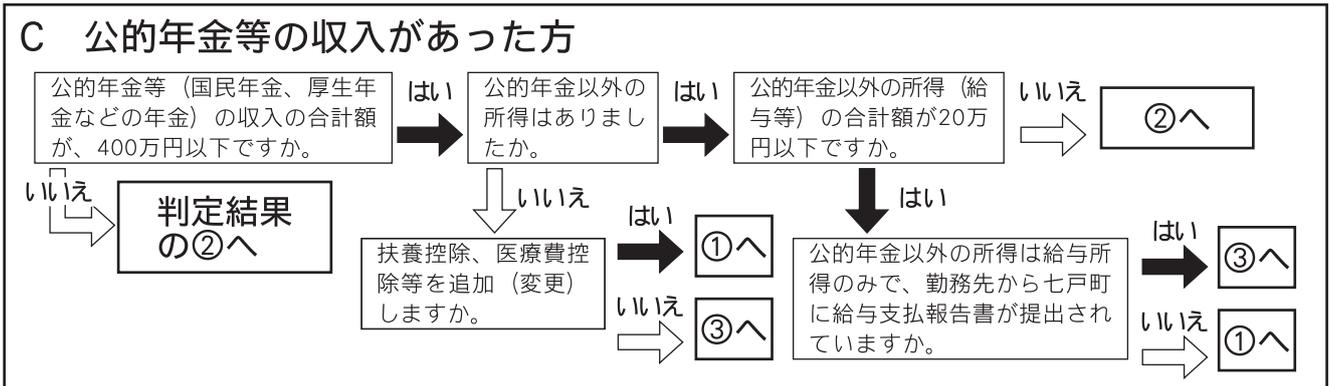
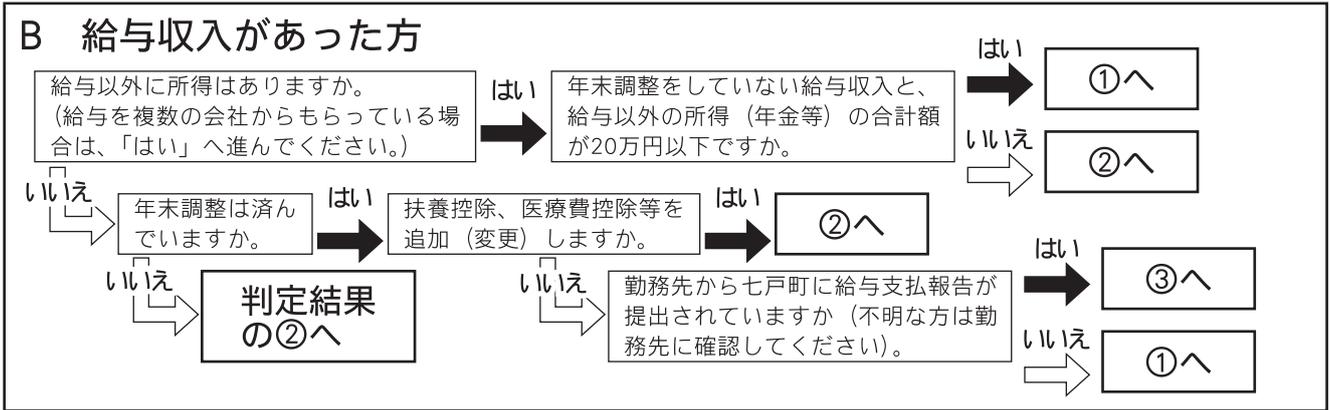


**令和3年1月1日から12月31日までに収入がありましたか？**  
(遺族年金・障害年金、失業保険などの非課税の給付等は除きます。)

- ・収入がなかった方はAへお進みください。
- ・収入があった方は主な収入の種類によってB、CまたはDへお進みください。



このフローチャートは、一般的な例を示しています。収入の種類が複数あると、フローチャートに該当しない場合があります。ご不明な点は税務課（☎68-2113）までお問い合わせください。



判定結果		備考
①	町民税・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。
②	所得税の確定申告が必要です。	確定申告をされた方は町民税・県民税申告の必要はありません。また、控除額が所得より大きい場合など、確定申告が不要な場合もあります。
③	確定申告・町民税・県民税の申告は不要です。	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。

## 確定申告・住民税申告相談に関するお願い

申告会場では、新型コロナウイルス感染症などの感染拡大を防止するための取り組みをしていますので、誘導員の案内に従って行動してください。

### 来場前に準備すること（密を避ける・滞在時間を短縮する）

待機時間を短縮するため、下記書類は事前にご自身で作成してご来場ください。作成していない場合は作成していただいた後に申告相談を行います。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（農業・営業・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 令和2年分申告から領収書をもとに明細書の作成が必要になりました。

### 申告相談会場に来場する方へのお願い

- ①申告相談当日はマスクを着用しないと入場できませんので、忘れずにご用意ください。（会場では配布や販売をしておりません）
- ②会場入口にアルコール消毒液を設置しますので、入場する際は必ず手指の消毒をお願いします。アルコールにアレルギーがある方は、薬用石鹸による手洗いをお願いします。
- ③定期的に換気をしますので、体温調整がしやすい服装でお越しください。
- ④飛沫感染防止のため、会場内は携帯電話での通話や私語をお控えください。
- ⑤新型コロナウイルス感染症への感染で重症化が懸念される方（透析を受けている方、HIV、免疫抑制剤や抗がん剤などを使用されている方など）は個別に別室で申告相談をお受けしますので、事前に電話でご相談ください。

### 申告会場での感染予防への取り組み

下記の取り組みを行っていますので、ご協力をお願いします。

#### ①職員の健康確認

職員は手洗いやアルコール消毒を行い、37.5℃以上の発熱がないことなどを確認したうえで業務にあたります。

#### ②来場者の健康確認（受付前に専用ブースを設置）

受付時に体温測定（非接触型体温計を使用）を行い、体温が37.5℃以上ある方や、体調不良が確認された方については、当日の申告相談をお断りします。

#### ③消毒・感染防止対策について

- 申告会場各所の消毒 → 受付机やペン、手すり、椅子、トイレなどはスタッフが随時消毒を実施します。
- 飛沫防止仕切の設置 → 対応職員との間に透明仕切（アクリル板）を設置します。
- 除菌・加湿機器の設置 → 申告会場と待合室に設置し、除菌・加湿を実施します。
- 密集を避けるため、申告会場への入場人数を制限します。

## 申告で各種控除を受ける方へ

申告では、下記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

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。

※介護保険の要介護1～5の方の中で、重度の障害を抱えている方として町が認定して交付します。詳細は健康福祉課（☎68-3500）にお問い合わせください。

### 医療費控除

医療費控除は、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、作成し持参してください。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。

※様式は税務課と支所庶務課で配布しています。

### 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。

## 十和田税務署からのお知らせ

### 「決算のしかた」の説明動画の掲載について

税務署では、例年個人事業者の方を対象とした決算説明会を開催しているところですが、本年度の実施については、新型コロナウイルス感染症対策などの観点から開催を見合わせました。

そこで、決算の方法・注意点などを説明する動画「決算のしかた（青色申告編・白色申告編）」をYouTube国税庁動画チャンネル（<https://www.youtube.com/user/ntachannel>）に掲載しましたので、ぜひご覧ください。

## 子育て世帯への臨時特別給付金の手続きについて

子育て世帯の生活を支援するため、令和3年12月より子ども（平成15年4月2日から令和4年3月31日生まれ）を養育している世帯に、子ども1人につき10万円の給付を行っています。すでに令和3年9月分児童手当支給口座への振り込みにより支給しましたが、下記に該当する方は1月以降の支給となり、申請が必要です。詳しくは社会生活課へお問い合わせいただくか、七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>）をご覧ください。  
※所得制限がありますので、受給できない場合があります。

子育て世帯  
給付金ページ

【次の①～③に該当する方には、社会生活課から1月中に案内を送付します】

- ①令和3年9月30日時点で、高校生（平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれ）のみを養育している保護者
- ②令和3年9月30日時点で、所属庁から児童手当を受給している公務員
- ③令和3年9月30日以降に生まれた新生児の保護者

【次の④に該当する方は、社会生活課へご連絡ください】

- ④令和3年9月30日時点で、町外に住民票のある高校生を養育している保護者

○問合せ先 内閣府コールセンター ☎0120-526-145（9:00～20:00、土・日、祝含む）  
社会生活課 ☎68-2114

## ひとり親家庭等医療費助成の手続きを忘れていませんか？

医療機関から発行された領収書などは、医療費助成の対象となるものがあります。ひとり親家庭等医療費受給資格証をお持ちの方は、今一度お手元の領収書などをご確認ください。詳しくは、社会生活課までお問い合わせください。

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

## 119番一時不通のお知らせ

1月21日(金)午前1時から午前2時の間に約3分ほどNTTの工事のため119番が  
つながらない場合があります。119番につながらないときは、携帯電話で下記の番号に  
かけるか、数分待ってから119番にかけなおしてください。

090-4316-0391 上十三消防指令センター

## 七戸町農業施設(東八甲田ローズカントリー)内の農業用ハウス利用者募集について

地域農業の振興を目的に、七戸町農業施設（東八甲田ローズカントリー）内の農業用ビニールハウスの利用者を募集します。

利用許可期間 4月1日から5年間（更新可）

対象者 町内に住所を有する個人または町内に事業所を有する事業者

用途指定 農産物の栽培（果樹などの新規作物を優先とします。）

施設の概要 所在地：七戸町字山館25-1（七戸町農業施設内）

施設概要：・体験ハウス2号棟：面積1,008㎡

・体験ハウス4号棟：面積972㎡

・体験ハウス5号棟：面積972㎡

施設使用料 次の使用料を年度ごとに請求します。

①施設使用料／②施設の使用に係る水道光熱費

募集期間 1月4日(火)～1月31日(月)

応募方法 農林課または七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>）で募集要項を確認のうえ、申請書に必要事項を記入し、農林課へご提出ください。

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

## 正しい操作で、安全除雪！！

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

- 1 作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
- 2 安全装置が正しく作動しない状態では使用しないようにしましょう。また、デッドマンクラッチ機構※を意図的に無効化したり、故障を放置したままでは使用しないようにしましょう。
- 3 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が安全に停止してから雪かき棒を使いましょう。
- 4 回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましょう。
- 5 後進するときは、転倒したり、挟まれたりしないよう、足元や後方の障害物には十分注意しましょう。
- 6 除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車・建物がないことを確認しましょう。また、除雪機の周りには絶対に人を近づけないようにしましょう。

※使用者がハンドル（クラッチレバー）から手を離すとオーガやブロワの回転、走行が停止する機構

○問合せ先 除雪機安全協議会（（一社）日本農業機械工業会内）

☎ 03-3433-0415

ウェブサイト <http://www.jfmma.or.jp/jyoankyoku.html>



# 七戸町水道料金改定のお知らせ（令和4年5月検針分から）

令和4年4月1日から水道料金（基本料金）を改定します。水道事業は、住民生活に欠かすことのできない重要なライフラインの一つであり、皆さまからの水道料金で必要な経費を賄う独立採算が原則となっています。人口減少や節水機器の普及によって料金収入が減少する中で、今後、老朽化に伴う施設の更新や、経年劣化に伴う修繕箇所の増加など、安定した水道供給体制を維持していくために多くの費用が見込まれます。

「水道料金改定」は、安定した水道のある生活を次世代につなげていくために大切な取り組みです。これからも皆さまに、安全・安心な水道のサービスを提供できるよう努めますので、ご理解とご協力をお願いします。また、この新料金については、七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>）にも掲載しています。

【新旧水道料金表（税抜き）】

新旧の別 用途	新			旧		
	基本料金 （1カ月につき）		超過料金 1 m <sup>3</sup> 増すごとに （円）	基本料金 （1カ月につき）		超過料金 1 m <sup>3</sup> 増すごとに （円）
	水量 （m <sup>3</sup> ）	料金 （円）		水量 （m <sup>3</sup> ）	料金 （円）	
家事用	10	1,637	148	10	1,364	148
営業用	20	3,817	171	20	3,181	171
団体用	30	5,725	171	30	4,771	171
浴場・プール用	150	16,357	103	150	13,631	103
工業用	100	20,448	171	100	17,040	171
集会所用	0	341	171	0	284	171
臨時用	30	5,725	171	30	4,771	171

※上記の金額に、消費税（10%）が加算されます。今回の改定において、「超過料金」および閉栓時の「メータ使用料」の改定はありません。

〇問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

## 家畜を飼育している方へ

家畜を飼育している方は、伝染性疾病の発生予防やまん延を防止する家畜伝染病予防法で年1回の飼育状況を報告することが義務付けられていますので、2月1日現在の状況について、報告書を作成しご提出ください。また、ペットとして飼っている場合も報告が必要ですので、忘れずにご提出ください。

**対象家畜** 牛、水牛、鹿、馬、綿羊、ヤギ、豚、イノシシ、ニワトリ（シャモ、チャボ、ウコッケイなどを含む）、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロチョウ、七面鳥

**提出方法** 十和田家畜保健衛生所または農林課にある報告書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたは農林課へ直接ご持参ください。

**提出締切** 2月25日(金)

**提出先** 農林課 ☎68-2116/FAX68-2804 (〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

**住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!**

**がんばん 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



水まわり・台所  
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

見積無料

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**

私たちの生活の中にはたくさんの消費トラブルの種が潜んでいます。困ったときは、消費者ホットライン（☎188）にご相談ください。

## トラブル例1：ATMへ誘導する還付金詐欺



①「3万円の還付金がある」と市役所を名乗る電話があり、口座のある銀行名を聞かれ答えた。その後、その銀行を名乗り「新型コロナの影響で65歳以上は銀行に入れないのでショッピングセンターのATMに行くように」と電話があった。(60歳代 女性)

②役場を名乗る電話があり「介護保険料の返金がある。新型コロナの影響で返金期限が早まり手続きは本日までだ。携帯電話と通帳を持って銀行のATMへ行き、指定の電話番号に電話し指示どおりに操作するように」と言われたが詐欺ではないか。(60歳代 女性)

### 【アドバイス】

☆七戸町や近隣市町村でも増えている詐欺です。役所などの公的機関や金融機関の職員が還付金手続きのためにATMの操作をするよう連絡することは絶対にありません。

☆「お金が返ってくるのでATMに行くように」という電話があったら還付金詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。

## トラブル例2：鍵開けを依頼したら想定外の作業をされた

玄関の鍵が開かなくなり、隣人に相談すると「鍵開け5800円～」と広告表示している事業者を見つけてくれたので、その事業者鍵を開けてほしいと連絡した。来訪した作業員は、作業内容や料金の説明もなく、いきなり鍵を壊して別の場所に新しい鍵を取り付けた。作業後、高いが仕方ないと思い、合計約15万円を支払ってしまった。(80歳代 女性)



### 【アドバイス】

☆緊急時なので慌ててしまいがちですが、広告の料金表示をうのみにせず、

見積もりだけの場合やキャンセルした場合の料金、出張費の有無などを、依頼時に確認しましょう。

☆現場で初めて作業内容や料金が提案されます。事業者が作業に取り掛かる前に作業内容と料金を確認し、当初の想定とかけ離れた作業料金であれば、無理にその場で判断せず、作業を断りましょう。

## トラブル例3：不用品買い取りのはずが貴金属を買い取られた



「どんなものでもいいから女性用衣類を売ってほしい」と電話があり、来訪を承諾した。後日来訪があり、着物類を見せたが「アクセサリや金貨はないか」とせかされ、慌てて叔母の形見や亡夫からもらった指輪などの貴金属を出した。すると合計1200円の明細書とお金を渡され、物品を持ち帰られた。貴金属を出してしまったことを後悔している。取り戻したい。(70歳代 女性)

### 【アドバイス】

☆買い取り事業者が、事前買い取りを承諾していない物品を突然売るように要求したり、消費者の自宅を突然訪問して勧誘したりすることは禁止されています。売るつもりのない貴金属などの売却を迫られても、物品を見せず、きっぱり断りましょう。

☆必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類、買い取り価格、買い取り業者の名称、連絡先などを確認しましょう。

## 町税の前納報奨金制度を廃止します

町県民税（普通徴収）と固定資産税について、第1期の納期限までに全期分を納付した場合に交付していた前納報奨金を令和4年度から廃止することとなりました。

### ○廃止の主な理由

- (1)制度創設時から社会情勢は大きく変化し、特別徴収の増加、口座振替制度の普及により自主納付の向上が図られている。
  - (2)従業員の町県民税は特別徴収が原則で、特別徴収や年金特徴は報奨金の対象外であることから納税の公平性に欠ける。
  - (3)納付の意思がありながら一括納付する資力がない方には本制度の恩恵がないこと。
- つきましては、本制度の廃止にご理解をいただき、今後とも納期限内の納付にご協力をお願いします。

### ○全期前納（一括納付）について

前納報奨金制度は廃止となりますが、これまでどおり口座振替や納付書での全期前納（一括納付）が可能です。口座振替を継続の方はこれまでどおりで、特に手続きは必要ありません。

納付書で全期前納する場合、これまででは全期の納付書1枚で納付可能でしたが、令和4年度からは全期の納付書はなくなり、納期ごとの期別納付書のみとなりますので、全期前納される場合は期別納付書すべてをご使用ください。

また、口座振替で納付されている方で、全期前納から期別納付に切り替えを希望される場合は、お手数ですが、金融機関で別途手続きが必要となります。

○問合せ先 税務課 ☎68-2113

## 町税等のコンビニ収納を開始します

令和4年度から町税等をこれまでの取扱い金融機関に加え、コンビニエンスストア、東北6県のゆうちょ銀行（郵便局）、スマートフォンアプリで納付できるようになります。

コンビニエンスストアやスマートフォンアプリでは曜日や時間を気にすることなく納付できますのでぜひご利用ください。

○問合せ先 税務課 ☎68-2113

## 国民年金からのお知らせ

### 【20歳になったら国民年金】

国民年金は、高齢になったときやいざというときの生活を現役の労働者みんなで支えようといつづられた制度です。20歳から60歳まで保険料を納め続ければ、自身が高齢になったときの老齢年金をはじめ、病気やけがで障害が残ったときの障害年金、家族の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます。

国民年金の保険料は前納を利用すると割引されますが、口座振替を利用するとさらに割引額が多くなります。6カ月分（4月から9月分）、1年分、2年分の口座振替の前納については、2月末日までに年金事務所または金融機関窓口で申し込みが必要です。

所得額が一定の額に満たない場合は、納付が免除または猶予される制度や、学生納付特例制度（学生の方のみ）がご利用いただけます。納付が困難な方は、未納のまま放置せず、年金事務所や町民課までご相談ください。

○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

# 新型コロナウイルスワクチン接種情報

## 新型コロナウイルスワクチン追加（3回目）接種の接種券を発送します！

町ではすでに医療従事者に追加（3回目）接種の接種券を発送しているところですが、高齢者の方へも順次、接種券を発送する予定です。対象の方には、2回目接種を完了した日から8カ月が経過する約1カ月前に接種券を発送しますので、届き次第ワクチンコールセンターへ予約してください。予約方法や接種場所の詳細は、接種券に同封する「新型コロナウイルスワクチン追加（3回目）接種のご案内」をご確認ください。

接種対象者	2回目接種を完了した日から原則8カ月以上経過した18歳以上の方 ※対象者によっては、2回目接種から追加接種までの期間が異なる場合があります。 詳細が決まり次第お知らせします。
接種回数	1回（追加接種）
接種期間	9月30日まで

### 【2回目接種終了後に転入された方の接種券発行について】

七戸町以外の市町村で初回接種（1、2回目接種）を接種した後に転入された場合は、町で転入前の接種情報が確認できないため、3回目の接種券が自動的に発行されません。2回目接種後に転入し、追加（3回目）接種を希望される方は、申請により接種券を発行できますので健康福祉課までお問い合わせください。

※申請書類（接種券発行申請書）は町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>）からもダウンロードできます。

## 初回接種（1、2回目接種）が未接種の方へ

昨年11月末をもって初回接種（1、2回目接種）の予約は一旦終了としていましたが、接種期間が令和4年9月30日まで延長となりました。初回接種が未接種で、接種を希望される方はワクチンコールセンターへ予約してください。

### 問 合 せ 先

- 新型コロナウイルスワクチンコールセンター（接種予約）※1月11日(火)から開設  
☎0176-51-0822 受付時間 8:30~17:00（土・日、祝日除く）
- 健康福祉課（天間林保健センター）（接種に関する相談・接種予約（1月10日(月)まで））  
☎0176-68-4631 受付時間 8:30~17:00（土・日、祝日除く）

## 認知症について No.10

○本人が「病院に行きたくない」と怒って拒否することもあります。

物忘れ症状を自覚している本人が希望して病院へ行き相談・検査を受けることができれば、診断後の治療も早期に開始できる場合が多いですが、以下の理由で受診を拒否する場合があります。

- ・物忘れ症状が進行して症状が自覚できず、受診が必要だと理解できない。
- ・「自分が認知症になるはずがない」と思っている。
- ・物忘れはあるが年齢相応なので、まだ受診は必要ないと思っている。
- ・「認知症と診断されたらどうしよう」と不安で受診に踏みきれない。



○「物忘れ」「認知症」という言葉を使わないで伝えてみましょう。

- ・「歩くのが苦手になったのは頭に病気が隠れていることもあるから検査に行ってみましょう」
- ・「あなたには元気でいてほしいから、念のため病院へ行って一緒に相談してみましょう」
- ・「早く病院に行けば症状が改善するかもしれないから、早めに相談してみましょう」
- ・「頭痛や血圧が高いことも相談しながら詳しく検査ができる病院へ行ってみましょう」
- ・「わたしも相談に行ってみただけ、とても良い病院でしたよ」

ご自身・ご家族の受診や認知症に関することでお悩みの方は、健康福祉課（地域包括支援センター☎68-3500）にご相談ください。

## 生活支援コーディネーターだより

七戸南公民館で11月15日、火事を想定した避難訓練が行われました。中央消防署員が見守る中、施設職員だけでなく、日ごろ施設を利用している住民7名も一緒に避難訓練をしました。消火器を使った消火訓練を体験した参加者は、「いざというときのために大事なこと。一度体験することで、あわてずに動ける。」と話していました。



消火器を実際に使用する参加者

8月に起きた大雨による災害が記憶に新しいと思いますが、まさかと思うような事態が今後も起こるかもしれません。いざというときに備えて、自分の地区では何ができるのか、話し合ってみてはいかがでしょうか。「自分の地区で何かしたい。」「どうしたらよいか分からない。」などありましたら、お手伝いいたしますので、地域包括支援センターまでご連絡ください。

問合せ先 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
1月4日(火) 1月18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
	HIV(エイズ)に関する相談	13:30~14:30	希望者
1月19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
1月26日(水)	療育相談	9:00~11:00	発達が心配な乳幼児
随時	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)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。

## 冬の『かくれ脱水』に注意しましょう

気づきにくい冬の脱水を『かくれ脱水』といいます。冬は空気が乾いているため、皮膚や粘膜などから知らず知らずのうちに水分が失われます。また、夏場とは違い汗もかきにくいいため、水分補給をするという意識も働きにくくなりがちです。こまめな水分補給でからだの中の潤いを保ち、健康なからだづくりを心掛けましょう。

### 主な脱水症状

手先の皮膚がカサカサする

口の中がネバネバする

めまい、たちくらみがする

食べ物が飲み込みにくい

からだのだるさを感じる



### 冬の『かくれ脱水』を予防するために…

- ◆こまめな**水分**補給 (例えば…起床後、就寝前、入浴の前後などに水分補給を心掛けましょう)
- ◆部屋の**湿度**をあげる (加湿器を使用する、洗濯物やタオルを干す)
- ◆**食事**をしっかり取る (食べ物に含まれる水分も、からだへの水分補給になります)

# 「青森のおいしい健康応援店」を募集しています

「青森のおいしい健康応援店」とは、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加を踏まえた食事を提供している飲食店または惣菜店で、保健所に申請し、認定された店舗です。

青森県では、県民の皆さまが外食などを利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、エネルギーや塩分が控えめのメニューや野菜たっぷりのメニューを提供している飲食店や惣菜店を募集しています。



## エネルギー控えめメニュー

①注文により、主食量を減らすことができる



②エネルギー控えめの調味料を選択できる



③揚げない工夫がされている

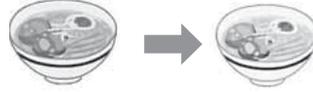


## 塩分控えめメニュー

④汁物の塩分濃度が0.8%以下



⑤注文により、薄味調理ができる



⑥減塩タイプの調味料の選択ができる



## 野菜たっぷりメニュー

⑦一食120g以上の野菜を使用している



⑧1品で80g以上の野菜を使用している



## 飲食店や惣菜店の皆さまへ

上記の①～⑧の要件のうち、1つ以上取り組んでいる飲食店または惣菜店が対象となりますので、ぜひご応募ください。

詳しくは、上十三保健所健康増進課（☎23-4261）へお問い合わせください。



認定店一覧はこちら

## 食べて健康！ヘルシーレシピ 《カレー風味の野菜炒め》

・豚ひき肉	100g	
・モヤシ	100g	
・玉ネギ	20g	
・ニンジン	30g	
・ニラ	50g	
A	カレー粉	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1/2
	コショウ	少々
・塩	小さじ1/4	

材料(2人分)

エネルギー128kcal タンパク質10.5g  
塩分1.0g 食物繊維2.0g

### 〈作り方〉

1. ニンジンはせん切り、玉ネギは薄切り、ニラは4cm長さに切る。
2. モヤシに塩をからめておく。
3. フライパンを中火にかけ、ひき肉を炒める。  
1の野菜とAの調味料を加えて炒める。

★減塩ポイント：先に塩をまぶす・カレー粉を使用することで少ない塩でもおいしく食べられます。



### ひとくちメモ：減塩のコツ

- ①「だし」「酸味」「香辛料」「香味野菜」を取り入れる
- ② 麺類の汁は残す・加工食品は控えめに
- ③ 野菜・果物・海藻・芋からカリウムをとる

減塩は高血圧予防や胃がん予防になります。また、カリウムは余分な塩分を体から排出するはたらきがあります。

## ニツ森貝塚遺跡保存協力会にしちのへ活性化大賞奨励賞

七戸町の活性化に貢献した個人・団体に贈られる「しちのへ活性化大賞」の奨励賞に、ニツ森貝塚遺跡保存協力会（鎌本義明会長）が選ばれました。史跡ニツ森貝塚の保全維持活動やガイド活動などにより、観光や文化の振興に貢献していると認められたもので、12月14日にニツ森貝塚館で行われた表彰式では、表彰状と副賞が授与されました。

しちのへ活性化大賞奨励賞を受賞した  
ニツ森貝塚遺跡保存協力会 ▶



## 叙勲おめでとうございます

### 秋の叙勲 【旭日単光章】



金子 春雄さん  
(70歳/荒熊内)

畜産業振興功労 (有金子ファーム代表取締役)

### 危険業務従事者叙勲 【瑞宝双光章】



吹越 茂さん  
(61歳/舟場向川久保)

防衛功労 (元 1 等陸尉)

## 善意ありがとうございます

〈11月15日(月)〉

上十三電気工事協同組合(田中達也組合長)  
膝森地区に設置する街路灯 2 基を寄贈して  
いただきました。



東北電力(株)十和田電力センター(鈴木克彦所長)  
荒熊内地区に設置する街路灯 2 基を寄贈して  
いただきました。



# 新着図書情報

■ 1月の休館日…1日(土)～3日(月)、10日(月)、27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】

### にっこり、洋食



／江國香織ほか(著)  
 オムライス、ナポリタン、ビーフシチュー、カツレツ…。家庭の味から町の名店まで、「洋食」にまつわる森茉莉、平松洋子、池波正太郎、谷崎潤一郎ら32人のエッセイを収録する。

### スノーボードを生んだ男



#### ジェイク・バートンの一生

／福原顕志(著)  
 70年代後半、23歳のジェイクが開発したスノーボード。スノーボードブランド「BURTON(バートン)」の創業者がスノーボードを世界の人気スポーツに発展させた過程と、彼の一生をパラレルに描く。

### ゲームと生きる！1



#### ゲームで生きるスゴイ人たち

／高橋浩徳(監修)  
 ゲームで味わう「楽しい」は、好奇心や表現力、生きる力を育てる！日本が誇るゲーム文化に注目し、ゲームに関わる様々な事柄を紹介。ゲームをつくる人、ゲームを使って仕事をする人を取り上げる。

## 【七戸中央公民館図書室】

### 我が家は前からソーシャル・ディスタンス



／綾小路きみまろ(著)  
 コロナ、夫婦、家族、健康、お金、終活…。中高年の悩みを一笑両断！笑えて心も癒される、きみまろ流・生き方のコツを紹介。講演内容をもとにした紙上漫談も収録する。

### 仮面ライダー大図鑑ハイパー



／ポプラ社(出版)  
 仮面ライダー新1号、仮面ライダークウガ、仮面ライダー電王、仮面ライダーリバイス…。1971年から2021年まで、180人以上の仮面ライダーのソフビやベルトなどのおもちゃ、ストーリーを紹介する。

### はっけよい！おせちばしょ



／奥原弘美(文)・柴田ケイコ(絵)  
 重箱のまんなかをかけて、ついに始まるおせちたちの真剣勝負！毎日、いつもの100倍稽古し、しっかり食べ、きちんと寝てきた黒豆は、強敵たちに勝てるのか！？ジャケット裏におせちばしょすごろくあり。

寒き朝行き交う人の里言葉

新田純治

白き朝子に送らむとおでん煮る

盛田恵津子

コーヒーの香り漂ふ外は雪

高田亮子

束の間日差しうれしい冬仕舞い

天間スエ

鉦で割る冬至南瓜や五角形

駒ヶ嶺峯

機嫌良き赤子大事に冬至風呂

高田美津子

冬の湖色無き空を映しけり

川村亜輝子

## 《俳句》



## 《短歌》

### 七戸群青短歌会

麻酔さめかすかな声に孫の顔

「ああ生きていた」また眠りたり

橋本都志子

家事終えて椅子に座れば睡魔きて

台所にて舟をこぐわれ

宮沢崇子

漬物の味が酸っぱく変わりいる

雨の色にも温暖化見え

市ノ渡つま子

野鳥らの羽音きしませ飛び交いて

冬支度なるか軒の辺せわし

内山涼子

てんまはやし短歌会

ゆく秋を惜しむがごとく咲くバラを

愛でつつ夫と日向ぼこする

原信子

日だまりにさくさく菊をこぼしある

われに流るるほど良き時間

高田洋子

腰痛と手首の痛みを癒やさむと

老いたる身をば長湯に浸す

咄崎アイ子

仰ぎ見る里の櫛の道しるべ

辿らばやがて龍飛に至る

佐藤悠一

## 募 集 情 報

## 町営住宅入居者募集

募集住宅（家賃は所得により個人差があります）

①ききょう団地6-1号 (字森ノ上87-1)	建築年度 間 取	平成6年度（木造2階／1棟4戸） 2LDK（6・7.5・12LDK）	／家賃	約17,300円～27,300円
②ききょう団地9-2号 (字森ノ上87-1)	建築年度 間 取	平成7年度（木造2階／1棟6戸） 2LDK（6・7.5・12LDK）	／家賃	約17,300円～27,300円
③二ツ森団地2-2号 (字二ツ森家ノ表97)	建築年度 間 取	平成12年度（木造平屋／1棟2戸） 2LDK（6・6・8LD・4.5K）	／家賃	約13,900円～20,800円
④二ツ森団地7号 (字二ツ森家ノ表97)	建築年度 間 取	平成12年度（木造平屋／戸建） 2LDK（6・6・8LD・4.5K）	／家賃	約13,900円～20,800円

募集期間 1月11日(火)～21日(金) 8:15～17:00

※(土)・(日)・(祝)除く

入居予定日 2月下旬予定

敷 金 入居家賃3カ月分

選考方法 選考委員会の審査により決定します。

ただし、応募多数の場合は公開抽選により決定します。

資格・申込方法 事前に建設課へお問い合わせください。

注意 ①規定された所得（おおむね月15.8万円）以下であること。

②連帯保証人がいること。

③原則として、税金を滞納している方、持ち家のある方は申し込みできません。

※七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>）に詳しく掲載していますのでご確認ください。

申込・問合せ先 建設課 ☎62-6244

## 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。

種類	応募資格	募集締切	試験日	処遇
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 (一般)	男子で中卒（見込含）17歳未満の方	1月14日(金)	1次：1月22日(土)・23日(日) 2次：2月3日(木)～6日(日) いずれか1日を指定されます。	【学生手当】 月額：103,700円 【期末手当】 年2回
貸費学生 (技術)	大学の理学部・工学部 <sup>※1</sup> 3、 4年次または大学院修士課程 在学の修業年限を終わる年の 4月1日現在で26歳未満の方		1月29日(土)	【学資金貸与】 毎月：54,000円
自衛官候補生 (任期制)	18歳以上33歳未満の方	通年	別途各人に連絡	【初任給】 月額：179,200円(高卒) 月額：198,100円(大卒)

※1 学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格に該当する場合があります。

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎0176-53-1346

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45年の七戸町のペンキ屋です！  
当社では春の塗装予約を受付中！  
ご成約時にお見積り金額より3%引き！

**お見積り無料！お得です！**

広報しちのへに  
広告を掲載しませんか？

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

## 募 集 情 報

## 公立七戸病院 看護補助者募集

- 募集人数** 3名。(パートタイム会計年度任用職員として採用)
- 応募資格** 資格不問。(介護経験があればなお可)
- 業務内容** 入院患者への入浴・食事・排泄の介助や居室清掃などの業務。その他、左記に付随する業務。
- 勤務形態** 週5日、朝7:30~19:00の間の7時間勤務(休憩1時間)。土、日、祝日勤務可能な方。
- 応募要領**
1. 応募書類 履歴書1通
  2. 受付期間 随時
  3. 採用試験 1次選考—書類審査/2次選考—面接試験
  4. 採用 随時
  5. 給与等 月額131,961円~ 定期昇給あり。  
賞与年2回(6月・12月)あり。規定により通勤手当支給。
  6. 保険等 社会保険・雇用保険・労災保険加入。
  7. 休暇等 年次有給休暇20日(週の勤務時間や年間の勤務日数による)。特別休暇あり。
  8. 申込み先 公立七戸病院 庶務課 ☎0176-62-2105  
〒039-2595 青森県上北郡七戸町字影津内98-1

## 公立七戸病院 眼科外来診察時間変更のお知らせ

令和3年12月8日(水)から水曜日の診察時間が下記のとおり変更となりました。

変更前 13:00~15:00 → 変更後 9:00~12:00

問合せ先 公立七戸病院 ☎0176-62-2105

## 第11期青森県地球温暖化防止活動推進員(あおもりアースレンジャー)を募集します!

青森県は、地域の方々に対して地球温暖化の知識の普及やエコ活動の紹介・助言をする青森県地球温暖化防止活動推進員(あおもりアースレンジャー)を募集します。

- 任 期** 4月1日~令和6年3月31日
- 応募締切** 1月31日(月)まで ※当日消印有効
- 推進員の要件**
- ・地球温暖化の現状・対策に関する知識の普及と地球温暖化対策の推進を図るための活動に熱意と識見を有し、積極的に取り組むことができる方。
  - ・令和4年4月1日現在で満18歳以上。
  - ・県内に在住、在勤または在学。
- 応募方法** 申込書に必要事項を記入し、郵送、FAX、メールなどにより青森県環境生活部環境政策課まで提出してください。
- ※申込書は青森県ウェブサイト (<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/earthranger.html>) からダウンロードできます。
- 問合せ先** 青森県環境生活部環境政策課 ☎017-734-9243 / ✉ [kankyo@pref.aomori.lg.jp](mailto:kankyo@pref.aomori.lg.jp)



スマートフォンアプリで  
広報しちのへを読むことができます



(株)ジチタイワークスのスマートフォン・タブレット用アプリ「マチイロ」は、自分が登録した自治体の広報紙をいつでもどこでも読むことができる無料アプリです。広報しちのへも読むことができますので、上記のQRコードからアプリをインストールし、「青森県七戸町」を登録してご利用ください

## 募 集 情 報

## 種苗管理センター上北農場 契約社員募集

職 種	ほ場補助員（植付、調査、収穫、選別）
期 間	4月から11月末日まで
時 間	9:00～16:00（週30時間未満）※繁忙期の残業あり
給 与	時給865円
そ の 他	交通費支給・各種休暇あり（年次、慶弔、夏休など）
応募資格	自家用車通勤できる方
応募締切	2月15日(火)
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 〒039-2717 七戸町字柳平43-86 ☎0176-68-4311

## 小型除雪機を貸し出します

除雪ボランティアを行う団体または町内会や常会、分館に対して小型除雪機を無料で貸し出します。

貸出機器	ハンドロータリー式除雪機（除雪幅915mm、10馬力）本庁舎・支所各1台 ブレード式除雪機（除雪幅800mm、1.8馬力）本庁舎・支所各1台 除雪機積載用アルミブリッジ 本庁舎・支所各1式
貸出日数	4日以内（貸出から返却含む）
貸出条件	・七戸町社会福祉協議会のボランティア活動保険に加入していること ・除雪機の運搬は団体で行うこと ・除雪機の燃料を満タンにして返却すること
申込方法	作業日の3日前までに、社会生活課または支所庶務課へお申し込みください。
申込締切	3月25日(金)
問合せ先	社会生活課 ☎68-2114 / 支所庶務課 ☎62-2111



## ぐるっとNAVI上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション  
／十和田市

日 時 開催中～2月14日(月) 16:30～21:00  
入 場 料 十和田市現代美術館アート広場  
問合せ先 十和田市商工観光課 ☎0176-51-6773

冬のおすすめアクティビティ「ワカサギ釣り」  
／三沢市

日 に ち 結氷後（例年1月下旬～3月中旬）  
場 所 三沢市姉沼  
問合せ先 青森フィッシングガイド ☎090-3506-6608

国設野辺地まかど温泉スキー場 好評営業中!  
／野辺地町

日 に ち 【アルペンコース】営業中～3月6日(日)  
【クロカンコース】営業中～3月13日(日)  
★ナイター1月4日(火)～2月26日(土)  
場 所 国設野辺地まかど温泉スキー場  
問合せ先 【アルペンコース】☎0175-64-3138  
【クロカンコース】☎0175-64-0778

## メイプルタウンイルミネーション／六戸町

日 に ち 開催中～2月28日(月)日没～22:00  
場 所 六戸町立図書館前「いこいの広場」  
問合せ先 メイプルタウンイルミネーション設置  
実行委員会（事務局：六戸町文化ホール内）  
☎0176-55-551

## アイスウォーク&amp;アイスカヤック／三沢市

日 に ち 小川原湖カヤックラボまでお問合せください。  
場 所 小川原湖  
問合せ先 小川原湖カヤックラボ ☎080-6591-6586

## ニツ森貝塚ボランティアガイドの会会員募集

ニツ森貝塚のガイドをはじめ、ニツ森貝塚の魅力を発信する活動を行う会員を随時募集しています。当会は、ニツ森貝塚のガイドを主に体験講座の実施や縄文時代を楽しんでもらえるような活動を計画しています。興味のある方は気軽にお問い合わせください。  
ニツ森貝塚ボランティアガイドの会 平野  
☎090-6266-0049

イベント情報

町民を対象とした屋内温水プール「無料開放日」のお知らせ

期 間 1月19日(水)～3月31日(木)  
 「女性無料日」…毎週水曜日  
 「男性無料日」…毎週木曜日  
 営業時間 13:00～20:00  
 ※休憩時間 16:00～17:00  
 問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702  
 屋内温水プール ☎68-3363

旧正まける日

300年の伝統を誇る七戸町商店街最大のお買い物まつり。お楽しみ抽選会や各店趣向をこらしたサービスなどが行われます。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大などにより変更や中止になる場合があります。詳しい内容や各種お知らせは、七戸町商工会ウェブサイト (<http://www.aomorishokoren.or.jp/shokokai/shichinohe/>) で告知しますので、ご確認ください。  
 日 時 2月5日(土)・6日(日) 両日 9:00～  
 問合せ先 七戸町商工会 ☎0176-62-2521

令和3年度ハートフルアート地域コラボ  
 ～七戸養護学校・七戸高等学校合同作品展～

造形活動を通して地域とつながり、生徒の作品を披露する機会として、今年度も七戸養護学校高等部と七戸高等学校とのコラボレーション展を開催します。ぜひご覧ください。

期 間 1月24日(月)～2月10日(木) (最終日 15:00まで)  
 会 場 七戸町観光交流センター 1階 展示ホール/JR七戸十和田駅 2階 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  
 ・七戸高等学校生徒の絵画作品、書道作品 など  
 問合せ先 七戸養護学校 ☎0176-62-2331



ふるさとへのUターンを応援 青森暮らしセミナー開催!

1月23日(日)、東京都内で開催される青森県主催の移住イベント「青森暮らしセミナー」に七戸町も参加します。このセミナーでは、「青森の冬を楽しもう」をテーマに青森県での冬の暮らし方や楽しみ方をお伝えするほか、個別相談会では、しごと・暮らし・住まいなど、ふるさとへのUターンにまつわるさまざまな疑問にお答えします。県外にお住まいのご家族、ご友人にお伝えください! 県外在住の青森県出身者の皆さまのご参加をお待ちしています。詳しくは、青森県移住・交流ポータルサイト「あおもり暮らし」をご覧ください。

開 催 日 時 1月23日(日) 13:00～17:00  
 開 催 会 場 秋葉原UDXギャラリー (東京都千代田区外神田4-14-1)  
 ※個別相談会以外のプログラムについては、オンラインでの参加も可能です。  
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより、開催方法を変更する場合があります。  
 ※1月24日～30日の期間、県内市町村による「オンライン相談ウィーク」を実施します。セミナー当日に都合がつかない方など、ぜひこちらもご活用ください。  
 申込・問合せ先 青森県地域活力振興課移住・交流推進グループ ☎017-734-9174  
 ✉ ijukoryu@pref.aomori.lg.jp



あおもり暮らし

新幹線走行試験ご協力をお願い

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。

問合せ先 東日本旅客鉄道株式会社盛岡支社  
 企画室 ☎019-625-4019

仙台～新青森間

- ・1月11日(火)～12日(水)
  - ・1月16日(日)～17日(月)
  - ・1月20日(木)～21日(金)
  - ・1月25日(火)～26日(水)
  - ・1月30日(日)～31日(月)
  - ・2月 3日(木)～ 4日(金)
  - ・1月13日(木)～14日(金)
  - ・1月18日(火)～19日(水)
  - ・1月23日(日)～24日(月)
  - ・1月27日(木)～28日(金)
  - ・2月 1日(火)～ 2日(水)
- いずれも23:00～5:00頃にかけて

## 「あおもりで、働こう。」あおジョブキャンペーンのお知らせ

青森県では、県外在住者のUIJターン就職を促進するため、UIJターン就職応援ブックや県産品セットなどを先着1,000名に贈るキャンペーンを実施しています。

本県での就職やUIJターンをお考えのご家族・ご友人などに積極的にお知らせくださるようお願いいたします。

## ◆キャンペーンの対象となる方

青森県外にお住まいで、青森県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」(<https://aomori-job.jp>「あおジョブ」で検索)で求職登録をされるとともに、アンケートにご回答いただいた方

## ◆申込締切

2月28日(月) (申込者が1,000名に達した時点で、受付を終了します)

## ◆申込方法

あおもりジョブのキャンペーン申し込みページより、求職登録した上で、アンケートに回答



あおジョブ  
QRコード

問合せ先 青森県労政・能力開発課 産業人財確保支援グループ

☎017-734-9398 / ✉[roseinoryoku@pref.aomori.lg.jp](mailto:roseinoryoku@pref.aomori.lg.jp)



## 病院のこと

公立七戸病院 院長 小野 正人

ハイ、また新年が来ました。2022年です。とりあえずおめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。ついこの間、無観客でソーシャルディスタンスで薄めの味付けの東京オリンピックが終わったと思ったら、すぐまた、北京オリンピックですよ。何しろゼロコロナ方針のあの強権的な中国での大会ですからね。入国管理とか、選手、観客管理とかどうするつもりなのでしょうね。興味湧きますな〜。

さて、去年はコロナ、コロナで大変でしたが、さすがに今年は両町の皆さまも去年よりチョットはましな人間らしい新年を迎えられた方が多いと思います。フクチンのおかげなのでしょうなあ。ありがたいことに12月中旬の日本は“コロナっぼく”ないのでたぶんこの正月は大丈夫でしょう。キットこの私も久しぶりに実家での正月を目いっぱい楽しんできて、皆さんがこのコラムをご覧の際は、気力いっぱい、やる気いっぴいにリフレッシュされて七戸にいるハズです。ぜひそうでありたい。で、改めて今年の私の目標について、初心に帰って書かせてもらいます。

前に自己紹介した通り、私は世を忍ぶ仮の姿として院長をしておりますが、その実はピンコロ教の教祖であると明言してきました。今年寝たきり撲滅運動をまた再起動したい。この2年間コロナに邪魔されまくったからね。寝たきり撲滅キャンペーン(以後ネタキャンとする)の集会や講演はすべてキャンセルされまくりました。で、今回はこのコラムを借りて、“ネタキャン”の内容をお示ししたい。

ネタキャンの対象は、現在元気な60代以上の人全員です。ネタキャン参加は何歳からでもいいのですが、“元気なうちに始める事”は絶対条件です。ほぼ寝たきりに近くなって、あわてて取り組んでも効果は出にくい。

2019年厚労省の統計で日本の寝たきりの原因として脳卒中と認知症が合わせて35%、あとは、運動器関係の病気。いわゆるよぼよぼ病が35%強を占めています。これらで7割の寝たきり原因になります。むざむざ、寝たきりにならない最大の秘訣は、生活習慣病のチェック(定期健診で結構。)をしてもし異常があれば、それらの治療をしっかり受ける事。症状がないと病気ではないと固く信じている人は、すでに寝たきり予備軍です。安心してシカトしていると、ちょっとした運でアタリます。具体的に言えば、脳卒中や認知症の火種になる症状の全くない高血圧、糖尿病、などの治療は基本中の基本。これに、定期的運動習慣をしっかり加える。寝たきり撲滅のコツはこれだけです。

ま、定期的運動習慣が大事だというのは、すでに皆さんも耳にタコができるくらいに聞いているはずですが、具体的な実践につながってませんわな。おらほは、毎日畑で働いて十分運動してるから、いんだ。とおっしゃる、おどさん、おがさん。労働はそのまんまでは運動にはなりませんからね。そこで来月は、あ〜ら不思議、労働を運動に変える魔法の方法について書きます。

## 七戸体育館トレーニング室に スミスマシンを新設しました

町ではスポーツ振興くじの助成金を受け、七戸体育館トレーニング室にスミスマシン1台を新設しました。ベンチプレスやスクワットなど、初心者の方から本格的なトレーニングまで幅広い用途でご利用いただけます。

利用料金 高校生50円／一般100円  
 利用時間 平日 9:00～21:00／(土)・(日) 9:00～17:00  
 休館日 (月)・(祝)・年末年始(12月29日～1月3日)

事業概要	事業名	七戸体育館トレーニング室 スミスマシン設置事業
	助成額	1,082,000円
	品名	スミスマシン
	台数	1台

○問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702



**スポーツくじ**  
 TOTO BIG  
 私たちはスポーツ振興くじ  
 助成を受けています。

芦成 柏 甲  
 澤田 崎 田  
 美大 紘 慶  
 蘭 貴 子 昭  
 荒 荒 十 夏  
 熊 熊 和 田  
 内 内 市 焼

◎ご結婚おめでとうございます

谷地 海迦(うみか) 母親 住所  
 ゆかりさん 和 田 下

◎お誕生おめでとうございます

11月・12月

### 戸籍の窓口

工向石中矢原澤市西中松  
 藤山田岫崎子橋川野野本  
 文よさひ 正三清サ敏裕  
 三(さん) 八(やち) 子(こ) 広(ひろ) 雄(ゆう) 美(み) 美(み) 次(つぐ) 次(つぐ)  
 85 101 88 84 66 74 97 85 96 91 87  
 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳  
 天 榎 七 中 坪 坪 荒 太 西 中  
 間 林 戸 岫 1 3 屋 田 野 野 野  
 1 2 戸 岫 1 3 屋 田 野 野 野

●お悔やみ申し上げます

四上小杉  
 戸野田山  
 亜浩春  
 由樹香 寧  
 美樹香 寧  
 尾尾寺 野  
 山山 頭 野  
 頭頭裏

### 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 1月19日(水) 9:00～12:00  
 場所 本庁舎 1階相談室  
 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  
 後期高齢者保険料 随1期  
 介護保険料 随1期

納期限(口座振替日) 1月31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

### 宝くじ助成事業で コミュニティ活動備品を整備

荒熊内町内会(小島義三会長)は、一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業を活用して、集会所で使用する冷蔵庫、暖房器具、椅子などのコミュニティ活動備品を整備しました。



### 令和4年文化財防火デー訓練

歴史ある文化財を火災・震災・その他の災害から守り、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図るため、文化財防火デーに伴う消防訓練を実施します。

日時 1月30日(日) 9:00～  
 場所 榎林地区 長昌寺

## 七戸町グラウンド・ゴルフ協会が 生涯スポーツ優良団体表彰を受賞

七戸町グラウンド・ゴルフ協会（藤田勲会長）は11月15日、町長を表敬訪問し、スポーツ庁の令和3年度生涯スポーツ優良団体表彰受賞を報告しました。

同協会は平成18年の設立から現在に至るまで、町内で実施するグラウンド・ゴルフの教室や大会運営を通じて、地域のスポーツ振興やグラウンド・ゴルフの普及に尽力していると評価されました。藤田会長は「思いがけない大きな賞をいただけてうれしい。これからも幅広い年代が気軽に参加できるよう取り組んでいきたい」と話していました。



▲生涯スポーツ優良団体表彰を受賞した  
七戸町グラウンド・ゴルフ協会

## ゆうき青森農業協同組合に 感謝状を贈呈

中部上北広域事業組合は12月13日、中部上北学校給食センターにおいてゆうき青森農業協同組合（乙部輝雄代表理事組合長）に感謝状を贈呈しました。同農業協同組合は「サトウコン」という品種のキャベツ170kgを寄付し、10月18日の給食で「青森野菜スープ」として、同月21日に「塩もみキャベツ」に調理して子どもたちへ提供されました。乙部組合長は「将来を担う子どもたちへ地元の食材を知ってもらいたい」と話していました。



▲感謝状を贈呈されたゆうき青森農業協同組合

## 鷹山宇一記念美術館情報

### 「第20回鷹山賞児童作品展 / 【併催】濱田進展」

会期：1月23日(日)まで

青森県内の小中学校児童生徒に作品を公募した絵画コンテスト「鷹山賞児童作品展」は、本年第20回を迎えます。応募総数398点の力作の中から選出された鷹山賞を頂点とする入賞27点・入選85点を紹介します。

また、本展で第20回展を数える鷹山賞児童作品展の開催を記念して、第1回展から審査員長を務める二科会評議員の濱田進さんの油彩画、水彩画を展示しています。さらに第1回展から第19回展までの歴代の鷹山賞受賞作品を展示し、あらためて鷹山賞20年の歩みを振り返ります。

**休館日** 月曜日（ただし祝日の場合は翌日休館）  
**入館時間** 10:00～18:00（最終入館17:30）  
**入館料** 一般500円、高校・大学生300円、  
 小・中学生100円  
**問合せ先** 鷹山宇一記念美術館 ☎0176-62-5858



七戸町教育長賞  
「カヤックで  
ぼうけんだ」(紙版画)  
島谷 惇生  
(七戸町立七戸小学校2年)



七戸町長賞  
「おひさまをむく  
ひまわり」(水彩)  
山谷 宗太郎  
(青森県立七戸養護学校5年)

## 町の統計

令和3年11月30日現在

### ★人口と世帯

男 7,158人 (-11)  
 女 7,767人 (-1)  
 計 14,925人 (-10)  
 世帯数 6,848世帯 (-9)  
 ( )内は前月比

### ★交通事故

件数 1件 (21件) <-2>  
 傷者 1人 (27人) <-3>  
 死者 1人 (1人) <+1>

### ★町内の火災

建物 0件 (12件) <-2>  
 林野・その他 1件 (2件) <+1>  
 ( ) 1月からの累計  
 < > 前年同月との累計比

## 七戸町LINE公式アカウント 友達登録募集中

町から防災情報やイベント情報、防災無線の放送内容などが配信されます。



QRコードを読み取って登録をお願いします！

