



# 親子で陶芸体験

7月16日、七戸町老人福祉センター敷地内陶芸小屋で町内の小学生とその保護者を対象とした親子陶芸教室が開催されました。教室には午前・午後の部合わせて20組が参加し、親子で陶器作りを体験しました。

児童たちは、粘土からさまざまな道具を使って作品を作る作業に戸惑いながらも、お母さんやお父さんと協力して丁寧に作り上げていました。好きなものを自由に作る時間では、児童たちが完成した作品を見せ合いながら、ものづくりに楽しんでいる様子がうかがえました。参加した児童は「難しかったけれど、楽しかった。またやってみたい」と話していました。

■災害特集	2~3
■まちのできごとあれこれ	4~5
■新型コロナ情報	6~7
■保健情報	8~9
■行政のひろば	10~15
■図書情報	16
■お知らせ	17~21



# 災害から身を守るために いまだからこそ「備える」



河川が氾濫し、道路が冠水した様子（道ノ上・鳥谷部線、令和3年）

全国各地で局地的な集中豪雨の発生が増加しています。昨年の8月に発生した台風第9号から変わった温帯低気圧の影響による大雨では、七戸町でも河川の一部が氾濫し、道路が冠水するなど甚大な被害を受けました。災害はいつ発生するか分かりません。普段からもしもの事態に「備える」ことが大切です。これを機に、自身や家庭での防災対策についてチェックしてみましょう。

## ①ハザードマップを確認しよう

防災対策について考えるとき、まずは自分の住む地域に潜む危険なところや、避難所といった安全を確保できる場所を把握することが重要です。

七戸町防災ハザードマップで、危険がどこにあるか、避難所の位置などを確認しましょう。また、学校や勤務先、避難所へ向かう経路などにも危険がないか確認しましょう。



ハザードマップは町ウェブサイトからダウンロードできます  
(QRコード参照)



## ②避難情報に応じた行動をとろう

災害が発生した場合、町では警戒レベルに応じた避難情報を発令します。

警戒レベルとは、水害や土砂災害に備えて住民がとるべき行動をお知らせするために5段階でレベル分けしたもので、町が避難情報と併せて出す情報です。

それぞれの警戒レベルと避難情報が発令されたときの行動について把握しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	
5		せんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4		ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3		こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2		大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1		早期注意情報 (気象庁)

### 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう！

- ・警戒レベル5：命の危険 直ちに安全確保！（町が発令）
- ・警戒レベル4：危険な場所から安全な場所へ避難（町が発令）
- ・警戒レベル3：避難に時間を要する人（高齢者など）は危険な場所から避難（町が発令）
- ・警戒レベル2：避難行動の確認（気象庁が発表）
- ・警戒レベル1：心構えを高める（気象庁が発表）

※突発的な災害の場合、避難指示が間に合わない場合があるため、自らの判断で避難しましょう。

## ③防災情報を入手しよう

災害の発生などに関する情報は、次のツールで確認できます。災害が発生しても落ち着いて適切な行動がとれるように、素早く情報を入手できる環境を整えておきましょう。

### ○七戸町公式LINE（スマホで確認）

友達登録と簡単な受信設定をすることで、町が発信する情報を迅速に受け取ることができます。

LINEの「友だち追加」から、QRコードをスキャンするか、ID「@938gicpb」で検索してください。



### ○dボタン広報（テレビで確認）

テレビ内のデータ放送で自宅のテレビから防災情報を入手することができます。

使い方などの詳細は右のQRコードを読み込み、ご確認ください。

※青森朝日放送（ABA）のチャンネルでのみご覧いただけるサービスです。



## ④備蓄食料を準備しよう

災害が発生し、ガスや水道、電気などのライフラインが断たれた場合に備え、被災後も生活できるように必要なものを準備しておきましょう。

### 最小限備えておきたい食料

- 水（飲料水、調理用）
- レトルト食品や缶詰など
- 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- 栄養補助食品 など

### 生活用品

- ラジオ
- 懐中電灯
- 救急用品
- 生活用水
- マッチ、ライター
- 簡易トイレ
- ポリタンク など

※食料や水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。



## 軽スポーツを体験

6月21日、七戸南公民館で城東老人クラブ（石田<sup>みのる</sup>實会長）が軽スポーツの一つである「カローリング」を体験しました。軽スポーツは、他のスポーツに比べて身体の負担が少なく、ルールも簡単で、誰でも気軽に取り組めるのが特徴です。カローリングは氷上で行うカーリングをフロアでできるように考案された競技です。

参加した方々は、ストーンを投球する際の力加減や、狙った位置に届かず最初は苦戦している様子でしたが、回数を重ねていくにつれて好ショットが増えていき、楽しそうに取り組んでいました。

石田会長は「思ったより難しいけれど、楽しかった。コロナ禍で集まる機会を作れなかったが、今後も軽スポーツを通じた取り組みを計画していきたい」と話していました。



▲カローリングを楽しむ城東老人クラブの皆さん

## 柏葉少年剣士隊が大躍進 第46回七戸防犯少年剣道大会

七戸体育館で7月3日、七戸町剣友会（倉岡貞康会長）が第46回七戸防犯少年剣道大会を開催しました。大会には上十三地区の小学校6団体、中学校9団体、約150名の選手が参加し、練習の成果を競い合



い、熱戦を繰り広げていました。

当町の柏葉少年剣士隊は、個人戦では青山恕さんが小学校中学年の部で優勝、大平悠生くんが準優勝、中村陸人くんが小学校低学年の部で第3位に入賞しました。団体戦では小学校低学年の部で柏葉少年剣士隊Aが優勝、柏葉少年剣士隊Bが第3位、高学年の部で第3位に入賞しました。

また、中学校の部では、個人戦で七戸中学校3年岡山頼大くんが男子の部準優勝、団体戦で七戸中学校男子が第3位に輝きました。

## JRE七戸十和田風力発電所竣工式が挙行されました

合同会社JRE八幡岳（東京都、代表社員：ジャパン・リニューアブル・エナジー株式会社）が昨年12月に運転を開始した風力発電所「JRE七戸十和田風力発電所」の竣工式が6月23日、同発電所において執り行われました。式典には小又町長をはじめ、町の関係者や工事関係者ら72名が出席し、代表者が玉串をささげ安全な稼働を祈願しました。

式典を終え、来賓を代表し小又町長は「完成した風力発電所を目の当たりにすると、壮大なプロジェクトに感銘を受けるとともに、当町の脱炭素化の取り組みにも大きな励みになる。七戸町も今後カーボンニュートラルの実現に向けた戦略を実行していく」とあいさつしました。

なお、合同会社JRE八幡岳から町へ植林事業に係る寄附金として令和3年度、令和4年度合わせて計1,257,534円をご寄附いただきました。また、企業版ふるさと納税活用事業に関する寄附金として令和3年度に200万円をご寄附いただき、町が取り組む地方創生プロジェクト「七戸高校の魅力化を核とした教育充実による地域づくりプロジェクト」などに活用させていただいています。



## ソフトテニス工藤・金子ペア 1年越しの全国へ

6月11日においらせ町で開催された、令和4年度青森県小学生ソフトテニス選手権大会で工藤柚奈さん（七戸ジュニアソフトテニススポーツ少年団・城南小）、金子萌菜咲さん（東北町ソフトテニススポーツ少年団・天間林小）ペアが第3位の成績を収め、全国大会への出場を果たしました。同ペアは昨年度の青森県小学生ソフトテニス選手権大会でも全国大会への切符を手にしましたが、コロナ禍の影響で中止となったため、1年越しの全国大会となります。

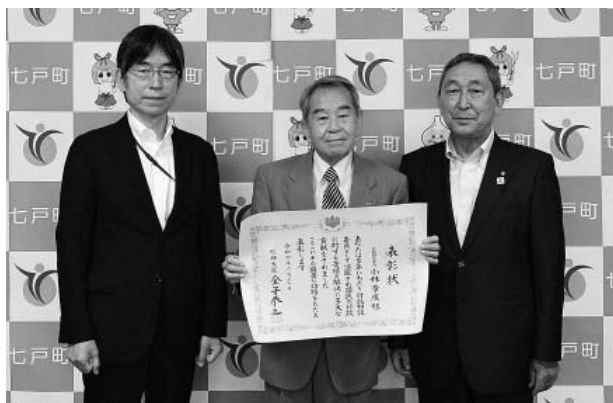
二人は6月24日に町長のもとを訪れ、大会の結果と全国大会への出場が決まったことを報告しました。全国大会に向け、工藤さんは「いろいろなコースを狙い、ポイントを取りたい」、金子さんは「試合を楽しんで、一生懸命頑張りたい」とそれぞれ意気込みを語りました。



▲全国大会出場を決めた工藤さん(中央右)、金子さん(中央左)

## 行政相談委員小林さんが総務大臣表彰受賞

6月30日、町の行政相談委員である小林章廣さんが長年にわたる行政相談委員としての活躍や貢献が認められ、総務大臣表彰を受賞しました。7月7日に総務省青森行政監視行政相談センター大場浩司所長とともに町役場を訪問し、小又町長に受賞を報告しました。



▲総務大臣表彰を受賞した小林さん(中央)

小林さんは平成21年に行政相談委員として委嘱され、12年10カ月にわたり住民からの行政に関する相談を受け付けるなど、行政と住民をつなぐ身近な相談者として活躍してきました。

小林さんは「多くの行政相談委員の中から表彰され、とても光栄だった。今後も相談にいらした方の声を真摯に聞き取り、抱えている悩みや問題を良い方向へ導けるよう活動していきたい」と話しました。

## 犯罪や非行のない地域社会へ

7月4日、七戸町保護司会（葛原隆男会長）の皆さんが役場を訪れ、「社会を明るくする運動」に関する内閣総理大臣と青森県知事からのメッセージを小又町長に伝達しました。

この運動は、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くことを目的に法務省が主唱している運動です。

葛原会長は「七戸町の犯罪は年々減少しており、とても良い傾向にある。町からのサポートをいただきながら、引き続き活動を継続して犯罪や非行のない町を目指していきたい」と話していました。

## 保護司会がメッセージ伝達



▲小又町長にメッセージを伝達する七戸町保護司会の皆さん



## 《新型コロナウイルス感染症対策》

# 生活・経済支援、原油価格・物価高騰対策事業

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して、町では次の対策事業を実施します。それぞれの事業の詳細や申請方法は七戸町ウェブサイト (<http://town.shichinohe.lg.jp/>) を確認くださるようお願いいたします。

### 「学生生活支援臨時給付金」

提出・問合せ先 学務課 ☎62-9701 (〒039-2592 七戸町字七戸31-2)

学生の経済的負担を軽減し、生活および学業継続を支援するため、学生1人あたりに対し、10万円を給付しますので、対象となる方は、申請くださるようお願いいたします。

昨年度に実施した学生生活支援臨時給付金の給付を受けた方も在学中であれば対象となります。

**対象者** 令和4年4月1日において保護者または学生が七戸町に住所を有し、平成16年4月1日以前に生まれた学生（大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専門学校、予備校生など。ただし、青森県営農大学校は七戸町出身者に限る。）

**給付額** 10万円

**申請期限** 10月31日(月) (交付は随時行います。)

**申請方法** 学務課または七戸町ウェブサイトにある交付申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて学務課へ郵送またはご持参ください。

**必要書類**

- 七戸町学生生活支援臨時給付金交付申請書
- 在学証明書 (写し可)
- 保護者等の住民票や自動車運転免許証など令和4年4月1日において七戸町に住所を有することが分かる書類 (写し可)
- 学生名義口座の通帳の写し (ゆうちょ銀行可)
  - ※金融機関コード、支店コード、口座番号、口座名義人 (カタカナ) が確認できるように写しをお取りください。

**給付方法** 交付決定通知を送付後、学生本人名義の指定した口座に振り込みします。

### 「中小企業・小規模事業者支援給付金」

申請・問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

七戸町商工会 ☎62-2521/七戸町天間林商工会 ☎68-2189

コロナ禍において、原油価格や物価高騰による影響を受けている中小企業・小規模事業者に対し、事業者の負担軽減を目的として1事業者あたり5万円を給付しますので、対象となる方は申請くださるようお願いいたします。

**対象者** 七戸町内に所在する中小企業・小規模事業者(農業、林業、金融業、郵便局、協同組合、公務に係る業種は除く。)

**要件**

- ①令和4年8月1日現在営業をしていること。
- ②法人の場合は、七戸町内に本社事務所があること。
- ③令和3年分の事業収支における仕入れに係る費用と経費(水道光熱費、消耗品費、燃料費、車両費、動力費)の額の合計が20万円以上であり、かつ年間売上高が20万円以上であること。  
令和4年に開業した事業者は事業期間を基に判定しますのでお問い合わせください。

**給付額** 5万円

**申請期間** 8月25日(木)から10月31日(月)

**申請方法** 必要事項を記入し、関係書類を添えて、商工観光課、七戸町商工会、七戸町天間林商工会のいずれかに申請してください。

**申請書類** 申請書類の様式は、七戸町ウェブサイトまたは申請場所にあります。

(1)令和4年度七戸町中小企業・小規模事業者支援給付金支給申請書(様式第1号)

(2)令和3年の確定申告書類の控え等の写し

【個人の場合】

①令和3年の確定申告書の写しまたは住民税申告書の写し

②青色申告決算書の写しまたは収支内訳書の写し

【法人の場合】

①直近の決算報告書の写し

(3)同意書(様式第2号)

(4)令和4年度七戸町中小企業・小規模事業者支援給付金請求書(様式第3号)

**給付方法** 交付決定通知書を送付後、指定した口座に振り込みます。

**その他** 詳しくは、七戸町ウェブサイト(事業者の方へ—支援・助成—創業・中小企業への支援(<http://www.town.shichinohe.lg.jp/jigyoshien/kigyo/>))へ8月17日(木)までに掲載しますのでご覧ください。

## 「経営安定化サポート資金「経営安定枠」保証料補給金」

問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

コロナ禍において、原油価格や物価高騰による影響を受けている中小企業者を支援するため、経営安定化サポート資金「経営安定枠」の融資対象を拡大し、資金繰りの支援を実施します。

### 融資対象（拡大分）

#### 経営安定化枠

- 原油価格の上昇または物価高騰により事業活動に影響を受けており、最近3カ月間の売上などが、過去3カ年のいずれかの年の同時期と比較して5%以上減少しているもの
- 原油価格の上昇または物価高騰により事業活動に影響を受けており、最近1カ月間の売上高などが、過去3カ年のいずれかの年の同時期と比較して5%以上減少し、かつ、その後の2カ月間を含む3か月間の売上高などが、過去3カ年のいずれかの年の同時期と比較して5%以上減少することが見込まれるもの

## 「農林業資材等高騰対策支援給付金」

問合せ先 農林課 ☎62-2116

コロナ禍による燃油高騰や資材価格高騰によって経営がひっ迫している農業者および林業者を支援するため、農林業経営を行う農林業者および法人に対し、最大5万円を給付します。

※詳細は、広報しちのへ10月号に掲載します。

## 新型コロナワクチン接種情報

### 4回目接種の接種期限は9月30日(金)までの予定です

新型コロナワクチンの4回目接種の対象は、3回目接種から5ヵ月以上経過した次の方です。

1. 60歳以上の方（接種券は接種可能な時期に送付されます）
2. 18歳以上60歳未満の方で、基礎疾患を有する方や新型コロナウイルス感染症にかかった場合、感染症リスクが高いと医師が認める方
3. 医療従事者および高齢者施設等の従事者

※2.3に該当する方は申請が必要です。接種を希望される場合は保健福祉課までお問い合わせください。

### 3回目接種(12歳以上)の予約受付が8月31日(水)まで延長されました

現在、町内における新型コロナウイルスの新規感染者数については上昇傾向がみられている一方、若年層（30代以下）におけるワクチン3回目接種率が低い状況となっています。夏休み期間中においては、さらなる接触の増加が予想されるため、感染拡大や感染時の重症化を防ぐためにも3回目接種の検討をお願いします。

#### ■集団接種（要予約）

実施場所	接種日	受付時間
公立七戸病院	8月20日(土) ※武田/モデルナ	8:30~
	9月17日(土) ※ファイザー	

#### ■個別接種（要予約）

新規感染者数の増加状況により、予約がご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

実施場所	接種日	受付時間
公立七戸病院	月（祝日除く）※武田/モデルナ	14:00~
工藤医院	月~木、土 ※ファイザー	月~木 13:30~16:00
		土 13:30~14:30
しちのへ内科クリニック	月~土（水は休診）※ファイザー	9:00~11:30
		15:00~16:30

【接種予約】新型コロナワクチンコールセンター  
☎0176-51-0822 受付時間8:30~17:00（土・日、祝日除く）

【接種に関する相談】保健福祉課  
☎0176-68-4631 受付時間8:30~17:00（土・日、祝日除く）

# 上十三保健所から 家庭における食中毒予防のお知らせ

## Point 1 食中毒予防の基本は手洗い！



調理の前はもちろん、トイレやおむつ交換の後、動物を触った後、食事の前には消毒効果のある手洗い用洗剤でしっかり手を洗いましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスへの対策としても非常に有効です。

## Point 2 お肉はよく焼いて食べる！



お肉を調理する器具は他の食材のものと区別し、お肉は中までしっかり火を通してから食べましょう。特に高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は加熱不十分なお肉を食べるのは控えましょう。

## Point 3 テイクアウトは早めに食べる！



購入（帰宅）後は、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しないようにしましょう。

## Point 4 気を付けましょう！（フグ・有毒植物）



- ・フグは猛毒を持っており、フグの処理には専門的な知識と技術が必要です。釣ったフグ、もらったフグは、絶対に調理しないでください。
- ・有毒植物が食用の植物に混生していることがあります。食用かどうか確実に判断できないキノコや山野草などの植物は、採らない、食べない、人にあげない、売らないようにしましょう。

## 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
8月 2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
8月16日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30～14:30	希望者
8月17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
8月24日(水)	療育相談	9:00～11:30	乳幼児の発達が心配な方
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。

## 食べて健康！ヘルシーレシピ 《きゅうりと香味野菜の和風サラダ》

・きゅうり	2本
・みょうが	2個
・青しそ	5枚
・しょうが	5g
・ごま油	大さじ1
・ポン酢しょうゆ	大さじ1と1/2
・いりごま	適量

材料(3人分)

(1人分) エネルギー 58kcal たんぱく質 1.3g  
食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.5g

### 〈作り方〉

- ①きゅうり、みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。  
青しそとしょうがは、せん切りにする。
- ②ボウルにごま油とポン酢しょうゆを混ぜ、②を加え和える。
- ③器に盛り、好みでいりごまを振る。



### ひとくちメモ①：薬味で夏の不調を和らげよう！

みょうがの香り成分であるαピネンには、血流改善や胃腸の調子を整える効果があります。きゅうりと同様カリウムも豊富でむくみ予防や高血圧予防が期待できます。

### ひとくちメモ②：[酢]で糖尿病予防！

酢には、糖の吸収を遅くする働きがあり、食後高血糖を防ぐことができます。酢と香味野菜を組み合わせれば減塩にもなります。



## 認知症について No.4

### 〇徘徊（帰宅困難）による行方不明

認知症の症状の一つとして「徘徊」があります。徘徊により行方不明となる高齢者の数は年々増加しています。

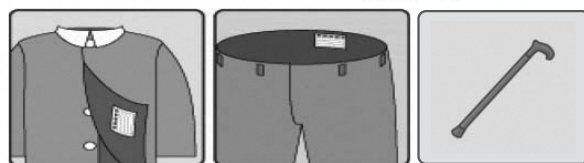
行方不明者のうち75歳以上の方が9割を占め、9割が1週間以内に発見されています。

しかし、行方不明から1日経過すると死亡率が約37%も上昇するといわれており、早期発見・早期通報・早期捜索が大事になってきます。



### 〇身に着けている物に名前をつけよう

高齢者の身に着けている物に名前をつけておけば、身元の発見に役立ち、早くご家族に引き渡すことができます。例) 上着、靴、帽子、杖など



### 〇見守りネットワーク事業

早期発見・早期通報の鍵として、見守りネットワーク事業があります。

これは、警察や消防、在宅介護支援センターなどの関係機関や民生委員、町内会など地域住民の連携によって築かれたネットワークを介して、捜索や普段の巡回、見守り活動を行うものです。

見守りネットワーク事業を活用した事例では、発見までに「平均15.8時間」、活用しなかった（自力捜索）事例では、発見までに「平均43.0時間」となっており、活用した方が早期発見につながっています。

七戸町徘徊高齢者等見守りネットワーク事業（徘徊高齢者等登録事業）を活用したい方は、事前に届け出が必要になりますので、まずは、ご相談ください。

相談窓口 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

## 生活支援コーディネーターだより

6月19日に川原町集会所において、川原町で抱える地域課題を町内会長、民生委員、ほのぼのの協力員で話し合いました。『地域住民の見守り方』『災害が起きたらどうするか』『バス停が遠い』などのいろいろな課題があり、解決するにはどうしたらよいか意見を出し合いました。

中でも『地域住民の見守り方』については、「以前から1人暮らしの人は見守りしている。家の前を通ったついでに電気を確認している。見かけると声掛けする。通り道ではない遠くの家は確認しにくい。嫌がられた場合はどうしたらいいのか。」など、現在の状況や良かった点、活動している中での不安なことを出しました。参加された皆さんは、すでに自然に見守りをしていて、声掛けを行っている人が多く、支え合いも行われていました。最後に、「今までの見守りをできる範囲で続ける、みんなに挨拶していこう。」と今後の見守り方に関する方針を固めました。

その他の課題も、解決に向け意見を出し合い、皆さんの地域をより良くしていこうという思いから、話が良い方向にまとまっています。

今後も皆さんで行っている活動を紹介したり、地域の課題解決に向けた話し合いが行われるよう支援していきたいと思えます。



七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

## マイナンバーカードをつくりませんか

町ではマイナンバーカードの交付申請をお手伝いしています（予約は必要ありません）。平日役場に来られない方は休日開庁をご利用ください。

令和4年9月末までにマイナンバーカードの交付申請をした方は、最大20,000円分のマイナポイントがもらえます。

日 時	場 所
平 日 8:30~17:00	本 庁 舎 総務課・町民課／七戸支所 庶務課
8月7日(日) 8:30~18:00	本 庁 舎 1階ロビー
8月14日(日) 8:30~18:00	七戸支所 1階ロビー
8月21日(日) 8:30~18:00	本 庁 舎 1階ロビー
8月28日(日) 8:30~18:00	七戸支所 1階ロビー

### 申請に必要なもの

- ・郵送された交付申請書（紛失された方は当日再発行できます）
- ・本人確認のための身分証明書
  - 1点で確認できるもの（顔写真付き）：免許証、住民基本台帳カード、在留カードなど
  - 2点以上で確認できるもの：保険証、預金通帳、学生証、医療受給者証など



### 所要時間

申請に必要な顔写真の撮影（無料）にかかる時間のみです。

### マイナンバーカードの受け取り

申請から約1カ月すると「交付通知書(ハガキ)」が届きます。この交付通知書に記載されている交付場所(本庁舎または七戸支所)でマイナンバーカードを受け取ることができます。その際、暗証番号の設定が必要です。

すでに交付通知書が届いて、まだカードを受け取っていない方は、上記休日開庁日（8月21日(日)を除く）に受け取ることもできます。ただし、マイナンバーカードの受け取りは、必ず事前予約をお願いします。（当日の受付はできません。）

また、9月も休日開庁を予定しています。日程については広報9月号でお知らせします。

受取時間 9:00~18:00

受取予約 本庁舎 町民課 ☎68-2112／七戸支所 庶務課 ☎62-2111

### 出張申請サポートも実施します

集会所、事業所などに職員が出向き、申請をサポートしますので、希望する場合はお問い合わせください。

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

## 「子どもの人権110番」強化週間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、次の強化週間中、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。

相談は無料で、秘密は守ります。学校や家庭でのいじめや暴力、インターネットでのトラブルなど、困っていること、悩んでいることはありませんか。ひとりで悩まず、相談してください。

期間 8月26日(金)・8月29日(月)～9月1日(木) 8:30～19:00  
8月27日(土)・8月28日(日) 10:00～17:00

問合せ先 子どもの人権110番 ☎0120-007-110

（通常は、土曜日、日曜日および祝日を除く平日の8:30～17:15まで相談を受け付けています。）



### ご存じですか？児童扶養手当・特別児童扶養手当

**児童扶養手当**は、親の婚姻の解消などによるひとり親家庭や親に代わって児童を養育している家庭に支給されます。また、児童が18歳に達した年度末まで（児童が政令で定める障害を有する場合は20歳に達するまで）支給されます。ただし、所得制限があります。

**特別児童扶養手当**は、心身に障害がある20歳未満の子どもを監護している父母やそれに代わる養育者に支給されます。ただし、子どもが障害を理由とする公的年金を受けている場合や児童福祉施設などに入所している場合は対象外です。また、所得制限があります。

児童扶養手当受給者は8月1日(月)から8月31日(水)までに現況届を、特別児童扶養手当受給者は8月12日(金)から9月12日(月)までに所得状況届を提出して下さい。

届出を行わないと、引き続き手当を受給できませんのでご注意ください。

- 問合せ先 請求手続：こどもみらい課 ☎58-7622  
制度関係：こどもみらい課 ☎58-7622 / 東地方福祉事務所 ☎017-734-9950

### 国民年金からのお知らせ

#### 【国民年金保険料の追納について】

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

しかし、免除などの承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

#### （追納に関する注意事項）

- ①追納ができるのは追納が承認された月の前の10年以内の免除等期間に限られています。
- ②承認をされた期間のうち、原則古い期間から納付していただきます。
- ③保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされますので、お早めの追納をお勧めします。追納を希望される方は、申し込み手続きが必要となりますので、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

### 家屋全戸調査にご協力ください

町では、公正で適正な固定資産税の課税を目的として、家屋の全戸調査を実施しています。

調査の結果、家屋課税台帳に記載がない、または面積などが異なる場合は、現地での調査を実施します。

その際は、立ち会いの依頼を行いますので、ご協力をお願いします。なお、家屋を新築、増築、滅失した場合は、税務課へ届け出してください。

- 問合せ先 税務課 ☎68-2113

## し尿等汲み取り料金改定のお知らせ

し尿等汲み取り（し尿および浄化槽汚泥の収集運搬）料金が、令和4年9月1日より改定になります。

し尿等収集許可業者が利用住民から受け取るし尿等汲み取り料金は、平成29年に改定したものであり、その許可業者から料金改定を要請されていました。これを受け調査委員会を設置し検討結果を踏まえ改定することになりました。

### 1. 改定後のし尿等汲み取り料金（消費税別）

改定料金：100ℓまで 970円（現行：100ℓまで 810円）

※浄化槽汚泥の料金は、浄化槽維持管理のうち、収集運搬に係る料金です。

### 2. 実施年月日 令和4年9月1日(木)から

### 3. 許可業者

収集区分	業者名	代表電話番号
し尿・浄化槽	(有)東北衛生社	0175-63-2652
	中部上北清掃(株)	0176-62-9520
	(有)乙供清掃	0175-63-4027
し尿	県南清掃(株)	0176-23-4351
浄化槽汚泥	県南環境保全センター(株)	0176-22-2061
	(有)十和田浄化槽センター	0176-23-0424

○問合せ先 中部上北広域事業組合 ☎62-5151

中部上北広域事業組合 環境衛生管理事務所 ☎0175-63-2336

中部上北衛生センター ☎0175-63-3593

## 個人事業税の納付を忘れずに

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの事業を営む個人の方に、前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

8月中旬に納税通知書を送付しますので、納期限までに納付してください。

今年度の納期限は第1期分が8月31日(水)、第2期分が11月30日(水)です。各納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。

また、スマートフォンアプリや専用サイトにより電子マネーやクレジットカードでも納付することができます。詳しくは、納税通知書に同封されるチラシまたは「県税・市町村税インフォメーション」でご確認ください。

○問合せ先 上北地域県民局県税部 課税課 ☎22-8111（内線208）



## 農地パトロールを実施します

農地の状況把握のため、農地パトロールを実施します。調査にあたり、農業委員などが農地に立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。

期 間 10月28日(金)まで  
調査対象 七戸町管内の農地 (田・畑)

○問合せ先 七戸町農業委員会  
☎68-2967

## 森林の現地調査にご協力をお願いします

町では、森林資源量調査のため、「森林の現地調査」を行います。

森林への立ち入り等に関するご理解とご協力をお願いいたします。

※立ち合いの必要はありません。

対象森林 スギ・マツ・カラマツの人工林  
調査範囲 各樹種約20カ所  
調査期間 8月～10月 (予定)  
調査業者 株パスコ

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

## 死亡した野生鳥獣の取り扱いについて

死亡した野生鳥獣は、確認された土地の所有者(管理者)が一般廃棄物として処理していただくことが基本となります。

道路や公園などで死んでいるのを見つけた場合には各施設の管理者へご連絡ください。ご自宅の庭などで見つけた場合には、燃えるゴミとして処理して下さるようお願いいたします。

野生鳥獣は、細菌や寄生虫を保持しているおそれがありますので、使い捨てのビニール手袋やマスクを着用するなどし、死体や糞には直接触れないよう注意してください。

野鳥が大量に死んでいる場合は、伝染病や事件性が疑われますので最寄りの地域県民局林業振興課までご連絡ください。なお、夜間および現場への到着が日没後になる場合は事故防止のため、翌日の対応とさせていただきます。

○問合せ先 上北地域県民局地域農林水産部林業振興課 ☎24-3379

## コミュニティバス・シャトルバスに関するお知らせ

### 【コミュニティバス・シャトルバス時刻表が「Google マップ」に対応しました】

七戸町のコミュニティバス・シャトルバスが「Googleマップ」の経路検索サービスに対応しました。詳細は広報と同時に配布されるチラシをご覧ください。

### 【バスの利用に関するアンケートを実施します】

8月1日からゆうずらんど、天間林老人福祉センターおよびバス車内に、バス利用に関するアンケート用紙を配置しますので、ご協力をお願いします。

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

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 受付時間 午前8:30▶午後5:30  
イクヨ キューキューキュー

通話無料 **0120-194-999**

## 七戸町地域おこし協力隊コラム

## 「便利な暮らしに向けて、小さなことからコツコツと」

こんにちは、七戸町に移住して一年と少しになる高田です。

今月の広報（13ページ）に紹介されているとおり、コミュニティバスの経路情報がグーグルマップにて検索できるようになりました。都市部の路線バスほど便数はありませんが、主に高齢の方や学生の方の重要な交通手段だと昨年度コミュニティバスを利用したときに実感しました。



今まではバスブックの時刻表から路線やバス停名、時間を探す必要がありましたが、この機能を使うとスマホから簡単にバスの情報を調べることができます。

スマホの操作に不慣れな方は、ぜひお子さんやお孫さんに「スマホでグーグルマップを開いて、〇〇へ行くときのバスの時刻を調べて」と聞いてみてください（今回対応したのは町営のコミュニティバスとシャトルバスで、他社様のサービスには対応していないのでお気をつけください）。

このプロジェクトはバスを利用したときに感じた私の「もっとこうだったらいいなあ」という思いが起点となり、役場の方々の協力を得ながら進めてきました。150を超えるバス停の位置や時刻の登録をコツコツとしながら、同様に自分の快適な暮らしは他の誰かが手をかけてくれた上に成り立っているのだろうと身に染みて感じました。

今回のグーグルマップへのバス情報の登録が、皆さまのお役に立つことを祈っています！

スマホ相談室も毎月行っていく予定ですので、なにかお困りのことがあればその際になんでもご相談ください。

## スマートフォンの悩みごとを解決！

## 「地域おこし協力隊高田のスマホ相談室」開催

- 日時・場所 8月19日(金) 9:00~16:00 七戸中央公民館  
※1時間1名の予約制となります。ご利用を希望される方は下記の問合せ先まで希望時間をご連絡ください。
- 開催内容 スマートフォンやパソコンの使い方がわからない方へ操作方法などを教えます。どんな些細なことでも構いませんのでご相談ください。  
また、「七戸町公式LINE」や「dボタン広報」のご利用方法も教えますので、お気軽にお越しください。
- 持ち物 普段使っているスマートフォンやパソコン
- 問合せ先 企画調整課 ☎68-2940



## ～ 柏葉塾の窓～



### 自由研究

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

昨年の9月に七戸町に引っ越して来て、今回初めての夏を過ごしています。今年全国的に気温が高く、外で活動すると暑さですぐに疲れが出てしまいます。

私は九州の福岡県出身ですが、「九州人だから暑さに強い!」ということはありません。皆さんも熱中症対策として、水分・塩分を小まめに取るようにしてください。

現在小学校・中学校・高等学校は夏休み期間中ですね。

七戸公営柏葉塾では、この夏休みの期間中に七戸町内の中学校3年生を対象とした夏季体験会を実施しています。七戸高校生が利用している公営塾を中学生にも利用してもらい、学習の楽しさを提供出来ればと考えています。

また、6月20日より、塾に自動販売機を設置しました。

飲料だけでなく軽食も購入することができ、学校・部活動が終わって塾に来る生徒を中心に賑わっています。体験会に来ている中学生の方も必要であれば購入してくださいね。



さて、新型コロナウイルスが流行する前、私が北海道の公営塾で勤務していた際に夏休みを利用して地域の子もたちと『理科実験イベント』を行っていました。

年に1～2回程度実施しており、内容は偏光板の利用研究、電気や音の仕組みなどさまざまな実験イベントを行っていました（公立千歳科学技術大学の学生さんとコラボしていました）。そのイベントの中で、【時短アイスクリーム】や【オリジナル炭酸飲料】など、夏らしいことも取り入れていました。

【時短アイスクリーム】…塩と氷を利用して、15分でアイスクリームができます！

【オリジナル炭酸飲料】…クエン酸と重曹を利用して、自分好みの炭酸飲料が作れます！

※製作に関して、ご興味のある方はインターネットなどで検索するとすぐに出てきますよ。

この2つの実験、夏休みの自由研究らしく取り組んでみてもいいかもしれませんね。

理科実験には成功も失敗もあります。アイスクリームが固まらないことや炭酸を全く感じないことなど、きっとあるでしょう。それでも、どこを調整したら良いか、何が失敗の原因なのかなど、学び挑戦する姿勢を忘れないでください。

私たちが行ったイベントでは、その時は製作に失敗しても家に戻ったらもう一度挑戦する!という声を多く頂きました。結果が全てではありません。過程を大切にしていきましょう。

受験生にとっては勝負の夏と言われています。学習の内容は学年によって違いはありますが、学び挑戦する姿勢は誰にも負けないでください。

# 新着図書情報

■ 8月の休館日…11日(木)、25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  
 この他の新着図書はこちら⇒<http://www.town.shichinohe.lg.jp>

## 【七戸中央図書館】

### オリーブの実るころ



／中島京子(著)  
 斜向かいに越してきた老人には、品のいい佇まいからは想像もできない、愛した人を巡る壮絶な過去があつて…。表題作をはじめ、結婚と家族と、真実の愛をめぐる劇的で不思議な6つの物語を収録。

### 身近な人も安心できる生前の手続きと整理のすべて



／岡久・酒井修・鈴木康支  
 生前整理らくらく研究会(著)  
 死後、周囲の人が手続きをスムーズに進められるように、生前から準備しておくべきことを、各分野のプロがわかりやすく解説。相続について知りたい基礎知識や、「おひとり様」の生前整理についても掲載。

### ひろしまの満月



／中澤晶子(作)・ささめやゆき(絵)  
 いま思い出しても心がざりざりとやぶれてしまいそうなできごとを、かめは思い出ドアのおこうに、かくしていました。その日は、満月でした。1945年8月、ひろしまで起きたこととは…。戦争の記憶を伝え、平和を願う物語。

## 【七戸中央公民館図書室】

### 本を読んだら散歩に行こう



／村井理子(著)  
 認知症の義母の介護、双子の息子たちの受験、長引くコロナ禍…。人気翻訳家が贈る、悲喜こもごもの現在と過去をめぐるエピソード&読書案内。『よみタイ』連載を改題、加筆修正し書籍化。

### はれ晴れ池をさがして



／宇佐美牧子(作)・結布(絵)  
 いつだって弟のため、お母さんのため。わたしって、損してる?言葉がうまくしゃべれない弟のため、小学5年生の七美は「願いをかなえてくれる池」をさがすことにしますが…。がんばり屋な少女の成長物語。

### きょうはおうちでなつまつり



／新井悦子(作)・ももろ(絵)  
 楽しみにしていたなつまつりが中止に。子猫の三兄弟はおうちでお祭りをするに…。園で行われている季節の行事や遊びを家で楽しく取り組む「おうちほいくえん」の絵本。なつまつりの工作アイデアやおやつのレシピも掲載。



### 《俳句》

- 梅雨深し歪みしままの床の軸  
高井ユカ
- 山裾の宇宙空間堂飛ぶ  
盛田恵津子
- 朝涼や鉢にも分けて水注ぐ  
高田亮子
- 薔薇の香やアーチを潜る乳母車  
工藤敦子
- 緑陰に翁二人の指す将棋  
天間スエ
- むつ湾の目映い一景雲の峰  
森野弘美
- 夕立去り大草原の発光す  
川村亜輝子
- 雲の峰老いにまだある好奇心  
高田美津子

### 《短歌》

- 願わくはあと五センチの背がほしい  
洗濯物を空に干すとき  
宮沢紫子
- 増水で鯉が一夜で消えていた  
何処の川でも生きてと願う  
市ノ渡つま子
- 少しだけ助けがあれば暮らせると  
白杖のひと 私もそうです  
水尻智代子
- 白みゆく夜明けに淡く浮き上がる  
野のハルジオン揺らぎもせすに  
大串靖子
- てんまはやし短歌会
- 隣家より今風の曲流れ来て  
草むしる手も軽く弾めり  
高田洋子
- 今朝もまたお目覚め遅き母を待ち  
ブラックコーヒーゆつくりと飲む  
原信子
- 修復のきかぬ出来事ゆくりなく  
心と体の一部に沁み込む  
呷崎アイ子
- 兵隊の位で言へば二等兵が  
おめおめお山の大将となる  
佐藤悠一

募 集 情 報

自衛官等受験者募集

試験内容・試験会場などは電話でご確認ください。

種 目	資 格	受付期限	試 験 日	処遇(令和4年1月現在)	試験場所
防衛大学校 (学生)	18歳以上21歳未満の方 高卒者(見込含)または 高専3年次修了者(見 込含)	10月26日(水)まで	1次:11月5日(土)・6日(日) (筆記試験) 2次:12月6日(火)~10日(土) <sup>※1</sup>	【学生手当】 月額:117,000円	別途各人に 連絡
防衛医科大学校 (医学科学生)		10月12日(水)まで	1次:10月22日(土) 2次:12月14日(水)~16日(金) <sup>※1</sup>		
防衛医科大学校 (看護学科学生)		10月5日(水)まで	1次:10月15日(土) 2次:11月26日(土)・27日(日) <sup>※1</sup>		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	9月5日(月)まで	1次:9月15日(木)~18日(日) <sup>※1</sup> 2次:10月8日(土)~23日(日) <sup>※1</sup>	【初任給】 月額:179,200円 (高卒) 月額:198,100円 (大卒)	
自衛官候補生 (任期制)		通年	別途各人に連絡		
航空学生	海:18歳以上23歳未満 の方 空:18歳以上21歳未満 の方	9月8日(木)まで	1次試験 9月19日(月) ○2次試験は後日お知らせします。		

※1 試験期日については、後日指定されます。

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53-1346

令和4年度甲種防火管理新規講習および再講習のお知らせ

消防本部では、令和4年度甲種防火管理新規講習および甲種防火管理再講習を、下記の日程により開催します。

	甲種防火管理新規講習	甲種防火管理再講習
日 時	10月5日(水)・6日(木) 1日目 9:45~16:20 2日目 9:45~16:25 (受付 9:20~9:40)	10月4日(火) 9:35~11:55 (受付 9:20~9:35)
場 所	七戸中央公民館 大ホール	中部上北広域事業組合消防本部 2階大会議室
受 講 料	4,500円	2,000円
定 員	40名	20名
受付期間	9月5日(月)~9月11日(日) (定員に達し次第締め切ります。)	
申 込 先	①消防本部予防課/②中央消防署/③上北消防署/④東北消防署に準備してある申込書に必要事項を記入の上、同所いずれかにご提出ください。 ※申込書は消防本部ウェブサイト ( <a href="http://www.chubukamikita-fd.aomori.jp/">http://www.chubukamikita-fd.aomori.jp/</a> ) からダウンロードできます。	

問合せ先 中部上北広域事業組合消防本部 予防課 ☎62-3142



## 募 集 情 報

## 防犯指導隊員募集

防犯指導隊は、民警協力のもとに地域安全活動を行い、犯罪のない安全で安心なまちづくりを図ることを目的に、夏まつりや秋まつりにおける巡回活動や夏休み・冬休みの夜間パトロールなどの防犯活動をしています。

特に、夏休みや冬休みは、子どもたちの気も緩みがちで、犯罪に巻き込まれる可能性が高まります。ぜひ、防犯指導隊の一員となり、防犯活動にご協力頂ける皆さんをお待ちしております。

問合せ先 総務課 ☎68-2111

## あおり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」が始まります

県では、県内の「あおり安心飲食店感染防止対策認証制度」の認証を受けた飲食店（認証店）を対象に、飲食代1千円1口から応募できる食事券の当たるキャンペーンを実施します！

1等2万円分×1,000名様、2等1万円分×3,000名様、3等5千円分×10,000名様のなんと総額1億円が計14,000名様に当たるビッグチャンス！

応募期間 8月10日(水)～9月30日(金)

ウェブサイト 「つなぐる あおり」で検索

※参加店も1月20日まで募集中！



問合せ先 あおり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」事務局 ☎017-752-8310

## 「土器づくり体験」参加者募集

二ツ森貝塚ボランティアガイドの会では、下記の日程で土器づくり体験学習会を開催します。縄文時代に興味がある方は、自分だけのオリジナルの土器を作ってみませんか？

日時 ①成形（土器を作る） 8月28日(日) 午前の部 10:30～、午後の部 13:30～

②野焼き（土器を焼く） 10月16日(日)

※詳細は後日①に参加された方へボランティアガイドの会から案内します。

会場 二ツ森貝塚館

定員 10名程度（成形、野焼き共に参加できる方）

参加費 無料

申込締切 8月10日(水)

申込方法 下記メールアドレスに次の内容をご記入のうえお送りください。

①名前（年齢、学年）、②電話番号、③参加する時間（午前・午後）

※小学生以下の場合は本人の名前と保護者の名前も記載してください。

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます、8月15日までに返信いたします。

問合せ先 二ツ森貝塚館 ☎68-2612 ✉fmk.guide@gmail.com

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！  
当社では夏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！**

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！

イベント情報

七戸町戦没者追悼式

新型コロナウイルス感染症予防のため、下記時間内の自由参拝としますので、ご都合の良い時間に参拝してください。

日時 8月15日(月) 11:30~13:00

場所 七戸南公民館 集会室

お願い 来場される方は、感染症予防のためマスクの着用をお願いします。

問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500

創造の森に親しむ会

月 日 8月21日(日) 予定

場 所 東八甲田家族旅行村内レストハウス前集合

時 間 受付 9:00~ 出発 9:30~

参加料 500円

内 容 創造の森の散策コースを2時間ほどガイドの案内で散策します。

予約締切 8月18日(木)

※新型コロナウイルス感染症による影響で中止となる場合があります。※当日はマスク着用でご来場ください。

問合せ先 南部縦貫株式会社 ☎62-2131(平日9:00~16:00)

鷹山宇一記念美術館情報

青森放送開局70周年記念「GOMA展」 9月11日(日)まで開催中!

ただ今当美術館では青森放送(株)と共催で、「青森放送開局70周年記念 GOMA展」を開催中です。弘前市出身の新鋭アーティストGOMAは自身の発達障害を積極的に公表し、アーティスト活動を行っています。一切の下書き無しで描く精密で大胆な作品は国内外から注目を浴び、初の大規模個展となる今回は本展のための描き下ろし作品もご紹介しています。また、彼のライフワークでもあるボランティア活動から県立七戸養護学校とのコラボ作品、さらに竹浪比呂央ねぶた研究所と共に制作したねぶた作品など、見どころ盛りだくさんです。

この機会にぜひ、GOMAの世界をお楽しみください。

開館時間 10:00~18:00(最終入場17:30)

休館日 毎週月曜日

入館料 一般・大学生1000円、小・中・高生600円

※七戸町立鷹山宇一記念美術館発行の入場券・招待券、全ての優待サービスは本展覧会の対象外となります。

問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858



関連事業などの最新情報は青森放送ホームページ(<https://www.rab.co.jp>)をご覧ください。

令和4年度 しちのへ秋まつり

国や青森県の新型コロナウイルス感染症対策に従って、しちのへ秋まつりを実施します。

9月3日(土)

流し踊り	11:00~12:00	七戸町中心市街地
八甲田太鼓	12:00~12:30	七戸町中心市街地
神輿・山車合同運行	15:00~17:00	七戸町中心市街地
太鼓演奏会(太鼓団体による)	18:00~19:00	イベント広場

9月4日(日)

神輿・山車合同運行	13:30~15:30	七戸町中心市街地
-----------	-------------	----------

※天候または新型コロナウイルス感染症の拡大状況により日程が変更になる場合があります。

◎問合せ先 しちのへ秋まつり実行委員会事務局(一般社団法人しちのへ観光協会内)☎58-7109

## ●お盆期間のコミュニティバス・シャトルバス運行について●

	8月					
	11日(祝)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
コミュニティバス シャトルバス	×	○	×	×	×	○

※16日(火)のみ、しちのへ夏まつりの開催にあたり、「ふれあいセンター」停留所の位置がふれあいセンター前から北側トイレ（屋内スポーツセンター向かい）に変更します。ご利用の際はご注意ください。

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940



## 減量のコツ！

公立七戸病院 院長 小野 正人

先月は、減量のコツの端っただけで終わってしまいました。今月はサッサと書いてしまいます。減量のコツは、じゃ～ん。“本能に真正面から逆らうな”です。ん？何、それ？ですね？説明します。

本来、人は生存確率を上げるために、つまり簡単に餓死しないように、食べた分の余剰カロリーを完ぺきに脂肪で備蓄できるように進化してきました。多くの現代人は、たまたま食物が過剰に入手可能であることと、身体活動が昔ほどなくても生活できてしまう環境で、まさに本能のまま正直に肥っただけなのです。だから減量という行為は脂肪の立場から見ると、せっかく貯めた脂肪を生存本能に逆らって減らしていくという矛盾行動でもあるわけです。何しろ本能に逆らうのですから、やり方を間違えるとひどい目に遭いやすい。つまり減量に関しては、うまく本能と折り合うための知恵や知識が必須です。

減量で一番してはいけない事。これは食事を極端に落とすこと。これをすると通常、体重もかなり急激に落ちます。しかし、体重減少が急激すぎると体が緊急信号を出して異常食欲が出現します。この現象は脂肪から出ている食欲を抑えるホルモン（レプチンという有名なホルモンです）が急激に減ることによって起こります。このレプチンの急減で、耐えがたい食欲が出現するのです。つまり餓死するぞ！食べる！という信号です。その結果、せっかく減った体重が以前以上に戻ります。故に減量は、そろりそろりと、本能に気付かれぬようにする事が大事。例えば毎食の主食を“ふたくち”だけ減らすとか、夜食は食べないとか、毎晩、自覚さえなしに飲んでいた酒をやめるとか、などです。これに私のいつも唱えている、ちょっとハアハア20分の運動をする習慣をつけ加える。つまり減量するには、まず生活習慣を少しだけ変えなければいけないのです。

なんだ、そんな地味～な事か。でしょ？地味なんです。減量は。減らしていい体重は一月でその人の体重の1～2%が限度です。こんな知識がないと、“よし、私は3カ月で10kgやせてやるぞ～。なんたって、今度こそ、本気で若返るんだもんね”ってなことやるんです。その結果はまず悲惨な挫折か、リバウンドに終わります。そうではなくて、生活習慣を少し変えたら、あーら不思議、体重が減っちゃった。というのが正しい減量です。地味～な、運動を伴った減量は筋肉を維持したまま、脂肪分だけ減らせませす。

繰り返しますが、正しい減量とは痩せることではなく、筋肉を温存して脂肪だけを燃やし、体を引き締める事なのです。必要なことは、運動習慣を持つことと、筋肉の源のタンパク質をしっかりとる事。それに加えて、主食（糖質）を少し減らすこと。ごはん、パン、麺、いも、かぼちゃ、習慣で何気に食べている果物、お菓子の類です。果物は意外な落とし穴ですよ。野菜同様にヘルシーな印象なのに、意外に肥満の原因になりますからね。メタボ人は食後のリンゴ、メロン、ミカンなどには要注意かも。



# 令和5年七戸町二十歳のつどい(旧称:成人式)開催のお知らせ

令和4年4月1日から民法改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。  
 町の成人祝賀行事は今後も20歳を迎える方を対象に開催しますが、名称を「成人式」から「二十歳(はたち)のつどい」へ変更します。  
**開催月日** 令和5年1月8日(日)  
**場 所** 七戸中央公民館  
**対 象 者** 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの七戸町在住者および在住したことのある方  
 ※町内中学校卒業生、町内在住の方には11月中にご案内します。  
 その他の出席希望の方は、お手数ですが七戸中央公民館までご連絡ください。

## 二十歳のつどい実行委員の募集!

「二十歳のつどい」で行うアトラクションの企画運営などに携わる実行委員を募集します。一生に一度の式典を自分たちの手で思い出に残るものにしませんか?  
**対 象 者** 今年度または来年度に20歳を迎える方(平成14年4月2日～平成16年4月1日生まれ)  
**申込方法** 電話またはFAXで①氏名/②住所/③電話番号/④生年月日をご連絡ください。  
**申込締切** 8月26日(金)  
**問合せ先** 七戸中央公民館 ☎68-2920/FAX68-2176

### 戸籍の窓口

6月・7月

◎お誕生おめでとうございます

荒澤 町田 和可子 笹田  
 澤田 陸 笹田

◎お結婚おめでとうございます

小林 依吏 亜耶美 中岫  
 依吏 亜耶美 中岫

沢尻 紬 知 恵 天間  
 紬 知 恵 天間

◎お悔やみ申し上げます

天吉 間 綾 子 樹 森 三 沢 上  
 天吉 間 綾 子 樹 森 三 沢 上

### 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 8月10日(水) 9:00～12:00  
 場 所 本庁舎 2階 第3会議室  
 七戸支所 1階 相談室  
 相談員 行政相談委員、人権擁護委員

### 納期限のお知らせ

固定資産税	第2期
国民健康保険税	全期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者保険料	第1期

**納期限(口座振替日) 8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

## 町の統計

令和4年6月30日現在

★人口と世帯  
 男 7,065人 (-4)  
 女 7,656人 (-12)  
 計 14,721人 (-16)  
 世帯数 6,822世帯 (-8)  
 ( )内は前月比

★交通事故  
 件数 3件 (13件) <+2>  
 傷者 4人 (22人) <+3>  
 死者 0人 (0人) <±0>

★町内の火災  
 建物 1件 (3件) <-2>  
 林野・その他 0件 (3件) <±0>  
 ( ) 1月からの累計  
 < > 前年同月との累計比

### 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



第14回

しちのへ

# 夏まつり

歌謡ショー



椎名佐千子

16:00~

一条貫太



15:30~



暴太郎戦隊  
ドンブラザーズ  
ショー  
15:00~

観覧  
無料

©テレビ朝日・東映AG・東映

2022 **8/16** 火

14:00~ **花火打ち上げ** 19:00~

会場 七戸町中央公園屋内スポーツセンター

※会場までは、七戸町役場から運行する無料シャトルバスをご利用ください。



MC  
アシスタント  
吉田みちる

夏まつりの詳細は、七戸町観光ホームページ  
旅の蔵七戸ネットモール "たびくら"  
をご確認ください。 <https://www.shichinohe-kankou.jp>



お問い合わせ先 しちのへ夏まつり実行委員会事務局 (七戸町役場商工観光課内) TEL.0176-62-2137 FAX.0176-51-5377

【主催】しちのへ夏まつり実行委員会 七戸町

【協賛】十和田おいらせ農業協同組合 ゆうき青森農業協同組合

【後援】七戸町天間林商工会 七戸町商工会 七戸町商店会協同組合 (一社)しちのへ観光協会

## しちのへ夏まつり無料シャトルバス時刻表

七戸地区				
七戸庁舎停留所発	南公民館停留所発	道の駅停留所発	まつり会場停留所着	備考
13:00	13:02	13:10	13:17	七戸地区からの始発
以降60分間隔でシャトル運行します。				
19:38	19:40	19:48	19:55	七戸地区からの最終
※まつり会場からの最終は20:30となり、各停留所に停車します。				

天間林地区		
役場停留所発	まつり会場停留所着	備考
13:30	13:35	役場からの始発
以降10分間隔でシャトル運行します。		
20:20	20:25	役場からの最終
※まつり会場からの最終は20:30となります。		

## タイムスケジュール

- 14:30~ オープニングショー
- 15:00~ 暴太郎戦隊ドンブラザーズショー
- 15:30~ 歌謡ショー (椎名佐千子&一条貫太)
- 17:00~ ナニヤドヤラ盆踊り大会
- 18:00~ 抽選会
- 19:00~ 花火打ち上げ

## 【第14回しちのへ夏まつりの開催内容について】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、飲食ブース(露店等)の出店は  
ありません。また、ステージイベントを一部縮小しております。  
ご来場の際は、マスクの着用・手指消毒・体温チェックなどの感染対策を  
行っていただくとともに、会場内では水分補給以外の飲食はご遠慮ください。  
なお、新型コロナウイルス感染症の流行状況により、まつりの延期・中止  
または内容を変更する場合があります。