



広報

しほへ

No.254

2026

5

「おだやかな春を歩く」

- まちのできごとあれこれ — 2～3
- 保健情報 — 4～6
- 行政のひろば — 7～13
- 職員紹介 — 14～15
- 中部上北広域事業組合情報 — 16
- 図書情報 — 17
- お知らせ — 18～24

ソメイヨシノやオオヤマザクラなど、約500本の桜が咲き誇る中央公園。大きな木の下で、ゆったりとした時間が流れる散歩道は、この町らしい穏やかな春のひとつです。来年も再来年も、またここで美しい春に出会えますように。



▲激励の言葉を述べる小栗団長

春の火災予防運動

4月13日、火災予防運動防火パレードが行われました。出発式で消防団の小栗勝吉団長は「地域住民に対し火災予防運動を周知し、火災を未然に防ぐよう活発な活動をお願いします」と激励し、防火意識の向上を呼びかけました。

安心安全なまちづくりを

4月22日、七戸警察署（木村智）で「春の安全・安心まちづくり推進大会」が開催されました。これは青森県犯罪のない安全・安心まちづくり推進条例に定められた春の「安全・安心まちづくり旬間」（4月21日～4月30日）を広報し、旬間中の活動気運を高めるために実施するものです。

大会終了後には、イオン七戸十和田駅前店にて防犯に関するチラシなどを配布しました。



▲防犯に関するチラシを配布する防犯指導隊員たち

善意ありがとうございます

青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会開催にあたり、御協賛ありがとうございました。



県南清掃株式会社 様、
県南環境保全センター株式会社 様より

「のぼり旗 65本」、「ミニタオル 300枚」、「ネックストラップ 50本」を御協賛いただき、令和8年3月26日に感謝状贈呈式を行いました。



倉岡総合保険株式会社 様より

「のぼり旗 65本」、「ネックストラップ 400本」を御協賛いただき、令和8年3月25日に感謝状贈呈式を行いました。

土器修復ワークショップを開催

3月21日、七戸町教育委員会主催、弘前大学、青森県考古学会共催で「土器修復ワークショップ」を実施しました。この事業は、青森県東方沖地震の際に破損したニツ森貝塚から発掘された土器を町民の手で修復しながら縄文文化に触れる機会にしようと企画したもので、弘前大学人文社会科学部教授の上條信彦氏を講師に迎え、町内外から34名が参加しました。

修復作業は、破損した土器の破片をパズルのように組み合わせながら並べ、接着剤と養生テープで固定していくもので、断面が一致した破片を見つけるたび喜びの声が上がっていました。



▲修復作業の説明を受ける参加者

希望を胸に、新たな一歩 町内小中学校で入学式



▲晴れやかな笑顔を見せる児童たち

4月7日、町内各校で入学式が行われ、児童61名、生徒88名が晴れの日を迎えました。

25名が入学した天間林小学校では、一人ひとりの名前が読み上げられると、緊張しながらも立派に返事をする新入生の姿が見られ、これからの成長を期待させる輝かしい門出となりました。

同校での写真を公式インスタグラムでも公開していますので右二次元バーコードからぜひご覧ください。



4月13日にシェアされた投稿
作成者: DAIKINOME_OFFICIAL

大会成功へ！宮下県知事からの激励を受け、決意を新たに！

4月13日、青の煌めきあおもり国スポ七戸町実行委員会（田嶋邦貴会長）は、七戸町総合アリーナで宮下県知事に第80回国民スポーツ大会剣道競技会の開催に向けた取組状況について説明し、大会成功に向けた意見交換を行いました。

意見交換では、宮下県知事が「大会までの残り半年でどのように盛り上げていくか」などの課題を投げかけ、県と町が連携して取り組んでいくことを確認しました。

最後に、「半世紀に一度の貴重な機会。次はないかもしれないこの機会を町として好機と捉え、一丸となって取り組んでほしい」と激励を受けました。



▲意見交換の様子



▲会場を視察する宮下県知事

心の健康だより



なないろプラン推進キャラクター
ななぼてくん

～連休明け、なんだか「どんより」していませんか??～

ストレスがたまってくると、心身は適応能力の限界を超え、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。特別な症状ではないため、見逃してしまいがちです。下記のような症状が続いていませんか？

それは、あなたが頑張りすぎた「こころ」からのサインかもしれません。



こころ……	やる気が出ない、不安感、イライラする、何を見ても楽しくない、不登校や入社拒否
からだ……	疲れやすい、眠れない、食欲不振、頭痛、めまい、動悸
行動……	ケアレスミスが増える、人との交流を避ける、朝起きられない、お酒やたばこの量が増える

今日からできる「予防方法」

「何もしない時間」を作ろう



スマホもテレビもオフにして、ボーっとお茶を飲むだけの時間10分作ってみませんか？

日光を浴びて、リズムを整えよう

朝、5分だけでも太陽の光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が作られやすくなります。



自分に合ったストレス解消方法を！

入浴、森林浴やガーデニング、旅行、音楽、趣味など



こころの相談窓口 保健福祉課 ☎68-4631

犬の飼い主の皆様へ





一部の飼い主が放置した犬のふん尿により、衛生面の悪化やにおいに迷惑している方がたくさんいます。責任をもって次のことを守りましょう。

- ・ 飼い犬のふん等については必ずふんを取る用具を持っていきましょう。
- ・ 飼い犬のふんは必ず持ち帰りましょう。
- ・ 飼い犬がした尿を流すための水を持ち歩き、流して臭いが残らないようにしましょう。
- ・ 散歩をするときはリードを使用しましょう。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

生活習慣病 (からだ・栄養) 健康相談のお知らせ

内 容	日時・場所	お問い合わせ
<p>★生活習慣病に関する相談</p> <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 ・その他、体の不調が続く方など 	<p>【日程】</p> <p>5月21日(木)</p> <p>6月25日(木)</p> <p>【受付時間】</p> <p>10:00~15:00</p> <p>【場所】</p> <p>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】</p> <p>保健福祉課 (天間林保健センター内)</p> <p>☎68-4631</p> <p>「健康相談の予約です。」とお伝えください。</p> <p>☆下記の二次元コードからも予約が可能です↓</p>
<p>★栄養相談</p> <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 ・最近、食欲がない方 ・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
5月12日(火) 5月19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
	H I V(エイズ)に関する相談	13:30~14:30	希望者
5月27日(水)	療育相談	9:00~11:30	乳幼児の発達が心配な方
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
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。

～禁煙はじめてみませんか？～

厚生労働省は、毎年5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間を「禁煙週間」としています。

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、心筋梗塞・脳梗塞などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、歯周病など、数多くの疾患の発症に深く関係しています。

☆慢性閉塞性肺疾患（COPD）

主に長期間の喫煙が原因で発症し、重症化すると呼吸困難を起こします。治療には薬物療法がありますが、**最も効果的なのは治療・予防は禁煙**です。咳や痰が長引く、息切れなどの症状がある場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

☆望まない受動喫煙をなくそう！

低出生体重児や流産・早産、乳幼児突然死症候群等の危険性を高めるなど、妊婦のみならず胎児等に健康にも影響を及ぼすことが明らかとなっています。



加熱式・電子たばこは安全?? R 8年4月から値上がりしました!

加熱式たばこや電子たばこは、安全だと思われがちですが、有害物質はゼロではなく、ニコチンやその他の発がん性物質が含まれていることが分かってきています。そのため、紙巻きたばこと同様に周囲への配慮が必要です。

《禁煙による節約》

令和8年4月1日から加熱式たばこは**20～50円**値上げされました。令和8年10月にもさらに値上げされる予定です。

1日1箱（20本、600円）毎日吸うと…

1年間	600円×365日	= 219,000円
5年間	600円×365日×5年	= 1,095,000円
10年間	600円×365日×10年	= 2,190,000円

禁煙によって、こんなにも節約することができます。
あなたもこれを機に禁煙してみませんか？



七戸中学校3年1組
渡辺奏來

「一回だけ」
絶対思うな
依存の根

たばこ飲酒部門の標語
最優秀作品

令和7年度
なないろ健康フェア

令和8年度の新庁舎建設事業について



休日のイベント開催で賑わう外観イメージ

令和7年5月に新庁舎建設に関する基本構想および基本計画を策定し、現在はそれらを基本方針として各フロアにどのような部屋をつくるかを主に検討しています。

検討にあたっては、町民ワークショップで様々な年代の住民の声を聴いたり、役場職員の意見を聞いたりし、50年以上にわたり快適に使えるにはどうしたらよいか、長い年月使用したときになるべく費用を抑えるにはどうしたらよいかを考えています。

令和8年度の新庁舎建設事業は以下の内容を予定しており、基本設計（※1）にあたってはパブリックコメントなどで皆様の意見をお聴きする予定ですので、その際はぜひご協力をお願いします。

8月ころ 基本設計に関するパブリックコメント、住民説明会の実施

9月ころ 基本設計の決定

9月～ 実施設計（※2）の作成

- ※1 基本設計とは、収集した意見や検討結果をもとに、間取りや電気・給排水・空調などの費用を計算するために必要な情報を書類にまとめていく作業です。
- ※2 実施設計とは、基本設計をもとに建物の仕様や工事内容を確定させ、発注・着工できるようにするための作業で、詳細設計ともいわれます。

問合せ先 財政課 ☎68-2117

「新たな防災気象情報の運用開始」について

〇紹介文

青森地方気象台から「新たな防災気象情報の運用開始」について、お知らせします。

気象庁では、令和6年6月に取りまとめられた「防災気象情報に関する検討会」の提言を踏まえ、令和8年5月下旬から新たな防災気象情報の運用を開始します。

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報等は、これまで警戒レベルとの対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難判断をしやすくなります。

町から、警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難が発令された際には、速やかに避難行動をとってください。

詳しくは2次元コードから特設ページへ移動し、ご確認ください。

青森地方気象台からのお知らせ

令和8年5月下旬(予定)より
気象の警報などが大きく変わります



警報・注意報の情報名には「警戒レベル」が付記されます。キキクル等で情報をチェックし、早めの行動を心がけてください。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

問合せ先 総務課 ☎68-2111

七戸町不妊症・不育症治療交通費助成事業のお知らせ

妊娠を望まれるご夫婦が安心してこどもを産み育てられるよう治療を受ける際の交通費の一部を助成します。

【対象者】

- (1) 夫婦の双方が申請日において町に1年以上住所を有している方（事実婚にある方を含む。）
- (2) 青森県の不妊治療費助成事業承認決定を受けた夫婦であり、医療保険の適用となる不妊・不育症に係る治療を受けた方。ただし、その治療を開始した初日における妻の年齢が43歳未満の方
- (3) 不育症の場合、2回以上の流産、死産又は早期新生児死亡の既往がある方

【助成額】

通院する医療機関の所在地	助成額
青森市	1回の通院につき、2,500円
八戸市	1回の通院につき、2,500円
三沢市	1回の通院につき、1,500円
弘前市	1回の通院につき、4,000円

※同日に同一の医療機関に夫婦で受診した場合は1回とみなします。

【申請方法】

次に掲げる書類を添えて、下記の窓口申請して下さい。

(申請書等は、申請来所時に記載して頂きます。)

- (1) 青森県不妊治療費助成金交付申請書の写し
- (2) 不育症の場合は医療機関が発行した治療計画の写し等
- (3) 医療機関が発行した治療に係る領収書および明細書の写し

※申請は、治療日から3箇月以内に申請して下さい。

【申請・問合せ先】

こどもみらい課 ☎58-7622



JA十和田おいらせグループ

新葬祭ホール まごころホール 七戸

（七戸町字茨田川久保 54-8）

国道4号線 茨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 葬協同サービス

☎0176(21)1500

十和田市西十三番町4-33

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（電話）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5月24日(日) 9：00～12：00
※令和8年5月22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

国民年金からのお知らせ

【産前産後期間の免除の申請について】

国民年金1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方、もしくはこれから出産される方は、産前産後期間の国民年金保険料を免除できる制度があります。保険料を免除した期間が納付したのものとして取り扱われ、また、保険料を支払い済みの場合も対象となるため、該当期間分の保険料が返金されます。また、国民健康保険にも同様の制度があります。

ただし、届出をしないと免除が受けられません。出産前は出産予定日の6か月前から、出産後からの届出についてはいつでも可能ですので、役場の国民年金窓口又は青森年金事務所にお問い合わせください。マイナポータル（<https://myna.go.jp>）を利用した電子申請による提出も可能となっておりますのでぜひご利用ください。

マイナポータルはこちら



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

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

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、必ず町民課または支所庶務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（017-721-3821）までお問い合わせください。

問合せ先 町民課 ☎68-2112

国民健康保険税と子ども・子育て支援金について

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付などを担うため、
全ての世代のみなさまから支援金を拠出し子ども・子育て世帯を社会全体で支えます。

令和8年度の国民健康保険税は、医療給付分、後期高齢者支援金分、介護納付金分に、子ども・子育て支援金分を追加しました。

ただし、家計負担軽減のため、財政調整基金を活用し、県算定の標準保険税率*より引き下げを行っています。

※所得割0.3% 均等割1,327円 平等割865円 18歳以上均等割62円

区分、税率について

	医療分 【0～74歳】 (限度額67万円)	後期高齢者支援金分 【0～74歳】 (限度額26万円)	介護分 【40～64歳】 (限度額17万円)	子ども・子育て支援金分 【0～74歳】 (限度額3万円)
所得割	6.25%	2.6%	2.55%	0.25%
均等割 (1人あたり)	27,000円	11,000円	14,000円	1,030円
平等割 (1世帯あたり)	22,000円	8,000円	6,000円	500円

※子ども分において、均等割額に18歳以上均等割額（30円）を含んでいます。

※子ども分において、18歳未満の均等割は政令により全額軽減されます。

子ども・子育て支援金制度について

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



問合せ先 町民課 ☎68-2112

令和8年度の固定資産(土地・家屋)の縦覧について

固定資産税の納税者は、自分の所有する固定資産（土地・家屋）の評価額が適正であるか、固定資産の縦覧帳簿を無料で縦覧することができます。

縦覧期間 4月1日(水)から6月1日(月)まで ※土・日・祝日を除く

縦覧場所 税務課（9：00～16：00）

問合せ先 税務課 ☎68-2113

軽自動車税(種別割)の減免申請について

身体または精神に障がいを抱える方が通勤・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 令和8年5月21日(木)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には、申請書などの関係書類を同封しますので必要事項を記入のうえ、併せてご持参ください。

②運転免許証またはマイナ免許証

③車検証

④申請者(納税義務者)の個人番号または法人番号が分かるもの(マイナンバーカードなど)

⑤身体障がい者手帳・愛護(療育)手帳・精神障がい者保健福祉手帳・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名につき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、青森県上北県税事務所 納税管理課(☎23-4241)へお問い合わせください。

軽自動車税は所有しているだけで課税されます

軽自動車税は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。

次のような場合でも、課税の対象となります。

- ・小屋などに置いたままで使用していない
- ・人から譲り受けたが使用していない
- ・道路を走らないためナンバーは不要と考えている

公道を走行しない場合や使用していない場合であっても、所有している限り、ナンバー登録および納税の義務があります。

ナンバープレートの交付を受けていない車両であっても、所有している場合は登録が必要となり、未登録のまま所有している車両が判明した場合は、過去にさかのぼって課税されることがあります(原則3年、悪質な場合は最大5年)。

廃車手続きは車両の処分や所在の確認が前提となります。

ナンバープレートのみを返納することはできませんので、あらかじめご了承ください。

車検時の納税証明書は原則不要です

軽自動車の車検に必要な納税情報は、軽自動車検査協会において電子的に確認されるため、原則として納税証明書の提示は不要です。

ただし、納付直後などにより納税情報が確認できない場合や、車検を依頼する事業者によっては、納税証明書の提示が必要となる場合があります。

問合せ先 税務課 ☎68-2113

【建築工事を予定されている方へ】七戸町の埋蔵文化財包蔵地について

町内には140ヶ所を超える遺跡（埋蔵文化財包蔵地）があります。

住宅建築や土木工事などの予定地が、埋蔵文化財包蔵地に該当する場合は、文化財保護法により工事着手の60日前までに届出が必要となりますので事前に確認して下さるようお願いいたします。

なお、工事内容によっては、遺跡保護のため発掘調査や施工方法に制約がかかることがありますのでご了承ください。

◎遺跡の確認方法

●窓 口 工事予定地の地図等を持参のうえ、生涯学習課（七戸庁舎2階）までお越しください。

●FAX 工事予定地の地図と地番、目的（工事理由）および連絡先をお送りください。
FAX62-6256

●メール 工事予定地の図面と地番および目的（工事理由）を代表メールにお送りください。
代表メールアドレス：gakushu01@town.shichinohe.lg.jp

※県ウェブサイト (<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-bunka/isekitizu.html>)
で遺跡地図を閲覧できますが、最新の情報が反映されていない場合がありますので、必ず生涯学習課に確認してください。

詳しくは町ホームページをご覧ください。



◎連絡先

生涯学習課 ☎62-9702

カモシカやニホンジカを見かけたら

春から夏にかけて野生動物が多く出没します。

カモシカは特別天然記念物で、基本的に人間へ危害を与えることがないので、見かけたら刺激を与えず、他の場所に移動するのを見守ってください。なお、ケガまたは死亡しているカモシカを見つけた場合は生涯学習課までお知らせください。

また、ニホンジカは農作物等を荒らす害獣とされていますので、見かけた場合は農林課までご連絡ください。

カモシカ（特別天然記念物）	ニホンジカ
 <p>【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。</p>	 <p>【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。</p>
<p>問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702</p>	<p>問合せ先 農林課 ☎68-2116</p>

不法投棄対策への支援について

不法投棄は、水質や土壌などの生活環境に悪影響を及ぼすばかりでなく、町の景観を損ねることもあります。土地・建物の所有者または管理者は不法投棄の被害に遭わないように対策が必要です。

◎不法投棄防止看板を貸与します。

看板を設置することで、不法投棄の抑止につながります。

巡回等の対策をしても不法投棄が続く場合は、保健福祉課までご相談ください。

◎不法投棄の撤去を行う自治会を支援します。

自治会の清掃活動にて不法投棄を発見した場合は、保健福祉課までお知らせください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

令和8年度「地域づくりチャレンジ事業」募集開始！ ～あなたの「やってみたい」を町が応援します～

町では、住民の皆さんが主役となって取り組む、自発的な地域づくり活動を応援します。「地域の困りごとを解決したい」「地域の資源を活用したイベントを開きたい」といったアイデアを形にしてみませんか？初めての活動でも大歓迎です！

■対象となる事業

活動の段階に合わせて、以下から選択できます。

<p>①スモールチャレンジ事業</p> <p>地域づくりへの最初の一步となる単発または小規模なイベントや試行的な活動を支援。</p> <p>補助上限：10万円/イベント</p> <p>補助率：10/10（全額補助）</p>	<p>②ステップアップ事業</p> <p>活動実績のある団体の継続的な成長や、より本格的な活動を支援。</p> <p>補助上限：30万円/事業</p> <p>補助率：2回目まで10/10（3回目以降は4/5）</p>
---	--

■対象となる団体・活動

対象団体：5名以上のメンバー（町内在住・通勤者が半数以上）で構成される団体

対象活動：町内で実施する地域課題の解決や地域資源の活用に自発的に取り組む活動※政治・宗教・営利目的や、単なる親睦会は対象外です。

活動例：町の歴史を伝える「体験型ワークショップ」の開催、特産品をPRする「新しい商品の試食会」の開催、高齢者やこどもの「居場所づくり」の運営など

■募集スケジュール

事前相談：事業計画書を作成のうえ企画調整課へお気軽にご相談ください。（受付中）

申請：事前相談において事業計画書の承認後に申請ください。（6月上旬～受付）

※詳細はガイドブックをご覧ください。ガイドブックは企画調整課窓口で配布しているほか、町ウェブサイトからもダウンロードできます。



問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

町ウェブサイト

屋根・外壁の塗装のプロにお任せください!!

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！遮熱塗料も取り扱っております。

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

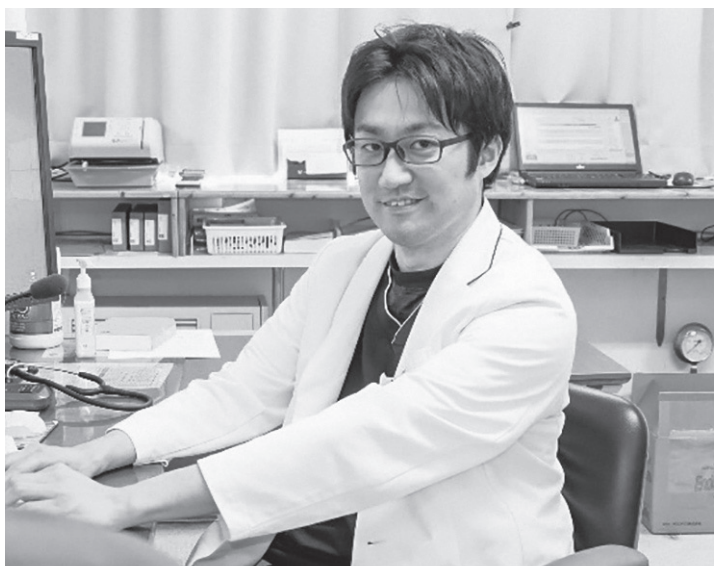
①縦5cm×横18cm	15,000円/月
②縦5cm×横12cm	10,000円/月
③縦5cm×横9cm	7,500円/月
④縦5cm×横6cm	5,000円/月

公立七戸病院 着任の挨拶

内科医長 坪井 康 裕

この度、4月1日から内科医師として公立七戸病院に着任いたしました坪井康裕と申します。これまで一般内科・消化器内科にて培ってきた経験を、ここ中部上北の地域医療に還元できるよう、精一杯努めてまいり所存です。診療では、風邪や腹痛、便秘といった日常的な症状から、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病まで幅広く対応いたします。「なんとなく体がだるい」「食欲がない」といった些細な不調もお気軽にご相談ください。

また、火曜日と金曜日に弘前大学から内視鏡検査の医師を派遣していただいております。特に青森県は大腸がんでの死亡率が高く、大腸カメラ検査受診による早期発見が重要です。症状のある方、がん検診で異常を指摘された方はもちろん、ご家族にがんの既往がある方など、不安をお持ちの方もぜひ一度受診をお勧めいたします。



患者様お一人おひとりに寄り添い、地域の方々に信頼していただける診療を心がけてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

公立七戸病院からのお知らせ

6月1日から皮膚科外来が毎週木曜日休診となります。

患者様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

皮膚科外来診療のご案内（6月1日から）

外来予定表	月	火	水	木	金
午 前 受付 8 : 15 ~ 11 : 30	○	○	○	休診	○

問合せ先 公立七戸病院 庶務課 ☎62-2105

新着図書情報

■5月の休館日…3日(日)、4日(月)、5日(火)、21日(木)

新着図書の検索はこちら
https://www.lib-eye.net/shichinohe/



(七戸中央図書館)
☎62-2119

(七戸中央公民館図書室)
☎68-2920

宙ぶらりんの箱



／片島 麦子(著)
ロープウェイの故障事故でゴンドラの中に閉じ込められた乗客たち。その事故をきっかけに、たまたま乗り合わせただけだった者たちの日常が大きく揺らいでいき…。

夜明けのハントレス



／河崎 秋子(著)
大学生のマチが出会った狩猟の世界。新人ハンターとして歩みを進める彼女の前に、一頭の熊が現れ…。ある女性ハンターの誕生と葛藤、そして熊との真剣勝負を描いた、令和の狩猟エンタメ。『週刊文春』連載を単行本化。

ムンクは何を叫んでいるのか？



／井上 響(著)
ムンク「叫び」、フェルメール「真珠の耳飾りの少女」、ゴッホ「ひまわり」…。誰もが知っているあの名画の、ときにせつなく、ときにミステリアスで、ときに驚きに満ちた、誰かに思わず話したくなる物語を紹介。

ひだまりのストリート・ピアノ



／河邊 徹(著)
ショッピングビルの広場に置かれた1台のピアノ。様々な人々がピアノに触れ、音色を奏でていく。ところが、かかわる人々の人生を少しずつ変えていたそのピアノが撤去されるという話が出てきて…。「5つの小さな奇跡」の物語。

窓のまどかさん



／戸森 しるこ(作)、クリハラ タカシ(絵)
体育館の戸締りをしているとき、壁の下の方にある小さな窓が開いていることに気が付いた真凜。閉めようとしたら、「閉めないで!」と大きな声が聞こえて…!?心がピカピカになるユーモア童話。

スーパーゆっくりマン



／酒巻 恵(作)
まちに怪獣デカイドンがやってきた!市長さんは、まちを守るヒーロー「スーパーゆっくりマン」に電話をかけ、「早く来てくれ!」と叫びました。スーパーゆっくりマンは、「すぐに向かいま〜す」と答えただけ…。

文芸欄

〈俳句〉

七戸俳句会

余所行きよそゆきの服ハンガーに四月来る

高井 ユカ

婚約こんやくの指輪見せる娘こはつこ初桜

森野 弘美

バス停に談笑だんしょうの古い春帽子はるぼうし

工藤 敦子

八十路なほ競きそふ装よまほひ花見かな

天間 スエ

片恋かたこひは薄紅うすべに色のさくら貝

高田 亮子

湖のどろりと暮るゝ山ざくら

川村亜輝子

足腰あしこしの痛みを宥なだめ畑はたを打つ

高田美津子

〈短歌〉

七戸群青短歌会

自転車て道行く人の見えそめて

陽射し和らぐ雪解けの春

大串 靖子

雪が消えそこから春が忍び寄る

苗代なへづくりにうからと会える

市ノ渡つま子

柔らかき指先の人ささわやかに

絵の話して春はすぐそこ

福田 友子

子の作る冷凍保存のいもちを

ふつから焼いてお醤油かけて

小原 璋子

てんまはやし短歌会

日の入りは今かいまかと娘こと眺む

伊豆の宿より身を乗り出して

原 信子

もう一度あの人たちに会いたいな

積もる話に花咲かせたく

听崎アイ子

この春もわが家のめぐりはつつがなく

野鳩に雉子にうぐひすも来鳴く

高田 洋子

八十やそもがステージに並びハイポーズ

どなたか知らん肩揉みくれて

佐藤 悠一

七戸町職員採用試験案内

令和9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】を下記により行います。

1. 職種および採用予定人数

職 種	受験資格	採用予定 人数
上級一般行政職	平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	若干名
上級一般行政職： 障がい者	平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	若干名
上級一般行政職： 土木分野に見識のある方	平成3年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	若干名
上級一般行政職： 学芸員（考古）	平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方	若干名

※受験資格等の詳細については、令和8年度七戸町職員募集要項を確認してください。
募集要項は七戸町ウェブサイトに掲載しています。

2. 受験申込書等の入手方法

- (1) 七戸町役場総務課で直接入手
- (2) 七戸町ウェブサイトからダウンロード
- (3) 郵送で請求する場合
封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先明記の返信用封筒（角形2号）を同封の上、七戸町役場総務課へ請求してください。

3. 受付期間

5月1日(金)～5月29日(金) 8:30から17:00まで
郵送の場合は、5月29日 17:00までに七戸町役場総務課に到着したものに限りま。

4. 試験日および試験内容等

一次試験・・・7月12日(日) 七戸町内で実施予定
教養試験、専門試験、性格特性検査ほか
二次試験・・・作文試験、面接試験 ※試験実施案内は一次試験合格者にのみ通知します。

5. その他

短期大学卒業程度または高等学校卒業程度、管理栄養士の採用試験については、広報しちのへ7月号（7月1日発行）に詳細を掲載します。

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

法務局職員の募集（社会人採用）

法務局では、社会人経験を生かして働きたい方を募集しています。
これまでの経験で培ったスキルを、法務局で発揮してみませんか？

【仕事内容】

法務局が所管する不動産登記、商業・法人登記の業務
応募資格等の詳細については、青森地方法務局総務課人事係にお問合せください。

問合せ先 青森地方法務局総務課人事係 ☎017-776-9017

町営住宅入居者を募集します

募集住宅（5月）

○七戸地区：倉越団地（2戸）

○天間林地区：二ツ森団地（2戸）・協和団地（1戸）・中野団地（1戸）・千鳥団地（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。

家賃 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カ月前前後

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現に同居し、また同居しようとする親族がいること

※単身での入居には年齢等の条件があります。詳しくはお問い合わせください。

③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。

④連帯保証人がいること

⑤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



令和8年度自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	採用後の処遇
キャリア採用幹部	大卒以上の者で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、1年以上の業務経験（経験年数は職種や職域による）のある者	令和8年3月1日～ 令和8年5月15日	陸：令和8年6月8日 海：令和8年6月12日 または15日※ 空：令和8年6月15日	2等海・空佐：39万円～ 3等陸・海・空佐：約36万円～ 1等陸・海・空尉：約33万～約34万円 2等陸・海・空尉：約30万～約32万円 3等陸・海尉：約30万～約31万円
技術陸海空曹	20歳以上の者で資格免許等の要件を満たす者		陸：令和8年6月8日～9日 海：令和8年6月12日 または15日※ 空：令和8年6月15日	海・空曹長、1等陸・海・空曹：約29万～31万円 2等陸・海・空曹：約28万～30万円 3等陸・海・空曹：約26万～29万円 *学歴・職歴等により異なります。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和8年3月1日～ 令和8年5月7日	<1次試験> 令和8年5月16日～24日※ <2次試験> 令和8年6月13日～28日※	月額：224,600円(高卒) 月額：239,600円(大卒)
2等陸・海・空士(任期制自衛官)		年間を通じて行っております。	別途連絡します。	

※試験日については、別途指定されます。細部は下記までお問い合わせください。

※令和7年1月現在の処遇です。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16
中野プラザビル2F(ユニバース松園店隣)
自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346
(平日08:45～17:30)
E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp



☆防衛省HP
自衛官の処遇改善の概要

個別相談 二次元コード



★個別に相談に応じます。
二次元コードからお申し込み

青の煌めきあおもり国スポ七戸町売店出店者を募集します

町で開催される青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会に参加する選手・監督などの大会関係者および一般観覧者の利便性を図るとともに、町の特産品などの紹介および販売を促進するため、青の煌めきあおもり国スポ七戸町実行委員会が設置する売店の出店者を募集します。

詳細は、実行委員会WEBサイト契約・募集欄からご確認いただき、青の煌めきあおもり国スポ七戸町売店設置運営要項に基づき必要書類を期間内に提出してください。

募集期間 令和8年5月29日(金)まで

※持参の場合は、9:00~17:00まで(土日祝日除く)

※郵送の場合は、締切日必着とする。

問合せ先 青の煌めきあおもり国スポ七戸町実行委員会事務局

(七戸町教育委員会国民スポーツ大会推進室内)

☎58-6318 FAX62-6256

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



七戸町実行委員会
WEBサイト



水辺サポーターの募集について

水辺サポーターとは河川の環境保全のために清掃・草刈り活動をする人です。県および町は活動に対し、ごみ袋や刈払機の燃料を提供する支援を行っております。活動に参加したい団体等がある場合は下記担当課までご連絡ください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

福祉のお仕事を体験してみませんか？

青森県福祉人材センターでは、福祉・介護・保育の仕事に関心のある方を対象に、「福祉施設職場体験事業」を実施しております。

資格の有無・経験の有無にかかわらずどなたでも参加できます！体験は、1人あたり最大10日まで、1日あたり8時間以内です。

たとえば、体力に自信がない方は、午前のみ又は、午後のみなど、体験者のご要望に応じて日程調整いたします。

職場体験後、体験事業所に就職した体験者も多数おります。興味のある方は、是非、青森県福祉人材センターまでお問い合わせください。

💡電話・FAX・webから申込みできます。

申込み・問合せ先 八戸福祉人材バンク ☎0178-47-2940



申込フォーム

七戸花友会「春の山野草展」 開催のお知らせ

七戸花友会で、次により春の山野草展を開催します。

日 時 5月16日(土)・17日(日)
10:00~16:00

場 所 七戸南公民館 集会室

観 覧 無料

問合せ先 金見 ☎090-3756-8672

入場料無料！ 「圓山典子」「古屋敷裕大」 記念コンサート

七戸町文化協会の主催により、5月24日(日) 13:00開始の「七戸町文化協会定例総会」終了後、入場料無料で記念コンサートを開催します。

出演者

「圓山典子」

演歌歌手。情感豊かな歌声で幅広い世代から支持を集める。今回のステージでは、待望の新曲を披露。

「古屋敷裕大」

シンガーソングライター。ライブ活動のほか、企業・団体のテーマソング制作やCMへの楽曲提供など、幅広く活躍中。

会 場 七戸中央公民館 大ホール

開 演 5月24日(日) 13:40ごろの予定

問合せ先 七戸町文化協会 事務局
(七戸南公民館) ☎62-2118

七戸城跡をキレイに！ 清掃ボランティア募集

生涯学習課では、七戸町シニアクラブ連合会と合同で「柏葉公園清掃活動」を実施します。新緑のまぶしい朝の柏葉公園を清掃しながら、いにしへの七戸城跡に思いを馳せてみませんか。

参加された方には、お1人様につき1枚タオルを差し上げます。

日 時 5月26日(火) 8:00~9:00まで

会 場 柏葉公園

申 込 み 不要(7:50に神明宮横のもみの木前にお越しください)

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

公共職業訓練 「パソコン基礎科(シニア)」 受講生募集(6月開始)

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

訓練期間 6月11日~8月10日(2か月)

訓練場所 パソコンじゅく十和田教室
(十和田市西11番町50-29)

応募資格 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定 員 12名

申込期間 4月20日~5月27日

受 講 料 無料(テキスト代8,030円、資格取得に関する受験料は自己負担)

問合せ先 ハローワークのへじ

☎0175-64-8609

「縄文のかたち、今に生きるへアアクセ」をつくりましょう

二ツ森貝塚館では、鹿角製櫛をモチーフにしたへアアクセサリー作りを開催します。縄文時代の美意識にふれながら、自分だけのオリジナルアイテムを楽しく作ることができます。

お子さまから大人まで、どなたでも気軽にご参加いただけます。

日 時 5月23日(土) 10:10~12:00

会 場 二ツ森貝塚館

材 料 費 500円

申込みは不要で、材料がなくなり次第終了となります

問 合 わ 先 二ツ森貝塚館 ☎68-2612

手作り講座「虫よけアロマスプレー」 参加者募集

二ツ森貝塚ボランティアガイドの会では、虫よけアロマスプレー作りを開催します。

縄文時代から人々の暮らしに関わってきた植物や、アロマオイルを用いた、天然成分のやさしいスプレーです。

これからの季節にぴったりのアイテムを、楽しく手作りしてみませんか。

日 時 6月6日(土) ①10:10~11:00
②11:30~12:20

会 場 二ツ森貝塚館

会 講 師 アロマとハーブのスクール&ショップ
ベルナデッタ
沼内美加子 先生

参 加 料 500円

定 員 各回10名程度(先着順)

※定員になり次第、締め切ります。

申 込 み 二ツ森貝塚館 ☎68-2612

「東北は、もっと身近でもっと楽しい。」 東北移住＆つながりフェア2026開催！

七戸町へUターンや移住を考えているご家族やお知り合いはいらっしゃいませんか？

東京・有楽町の東京交通会館を会場に、東北6県の自治体や団体が出展する移住相談会に、七戸町も「上十三・十和田湖広域定住自立圏※」として出展します。

本相談会では、移住に関する疑問や心配事などを個別に対面相談できます。地方暮らしや移住に興味のある方に、ぜひお知らせください。

※十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村およびおいらせ町並びに秋田県小坂町の10市町村で構成

と き 5月17日(日) 11:00~16:30

ところ 東京交通会館12階全面(東京都千代田区有楽町2-10-1)

【入場無料・事前申込み不要】

主 催 公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構

☎03-6273-4415 / FAX03-6273-4025

H P : <https://www.furusatokaiki.net/>

問合せ 企画調整課 ☎68-2940

★イベントの内容など詳しくはこちらで更新されます。



★昨年度のアーカイブがInstagramでご覧いただけます。



ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市

TOWADAみらいフェスタ
～地域おこし協力隊活動報告会～

日時：5月24日(日) 13:30~16:00

場所：イオンスーパーセンター十和田店

問合せ先

十和田市役所
シティプロモーション課
☎0176-51-6712



横浜町

2026菜の花フェスティバルinよこはま

日時：5月16日(土)・17日(日)

場所：横浜町大豆田特設会場

問合せ先

菜の花フェスティバル実行委員会事務局
(横浜町役場産業振興課内)

☎0175-78-2111
FAX0175-78-2118



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 5月13日(水) 9:00~12:00

場 所 本庁舎2階 第1・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

軽自動車税 全期
固定資産税 第1期

納期限日ならびに口座振替日

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

『図書館感謝祭』

「図書館感謝祭」を実施いたします！！

日時 7月11日(土)～12日(日) 10:00～14:00 (本がなくなり次第、終了)

場所 七戸南公民館 集会室

内容 「古本市」や「よみきかせ」、そのほか楽しめるものを実施予定です。
古本市は、一人10冊まで無料で持ち帰ることができます。
たくさん持ち帰りたい方は、マイバックの用意をお忘れなく。
古雑誌など不要になった本を、一人10冊を無償譲渡します。

古本リサイクル市用 本の受け付けいたします

古本リサイクル市に出品用として、ご家庭に眠っている古本や古雑誌を提供ください。

小説、エッセイ、実用書、絵本、漫画などジャンルは問いません。

単行本、文庫本、新書など、どんな本の種類でも受付いたします。

趣味系の雑誌（料理・手芸・車・アウトドア・映画など）も受付いたします。

ただし、**百科事典類**はご遠慮ください。

また、汚れや破損のひどいもの、公序良俗に反する本は、受け入れいたしません。

受付期間 6月1日～6月26日 9:00～17:00

受付場所 七戸南公民館

問合せ先 七戸中央図書館 ☎62-2119

戸籍の窓口

3月・4月

お誕生おめでとうございました

子ども

母親 住所

塚尾 綾あや 莉花りか子こ 上屋田

小又 巡めぐ 梨り 瞳とま 天間蒼あまぞら 節ふし

高田 蓮れん 桜おん 真衣まゆ 榎林えん 3

お悔やみ申し上げます

河村 靖彦やすひこ 寺裏

馬場 陸奥男りくお 87歳

船越 国子くにこ 90歳

寺沢 キヨ 94歳

小山 隆たか 86歳

松山 治はる 81歳

天間 毛け 森もり 上 76歳

古内 京きやう 底そこ 田 72歳

町崎 宮みや 治はる 98歳

天間 伸のぶ 洋ひろ 十字路 82歳

附田 利とし 榎林えん 2 83歳

伊賀 武たけ 好この 李り 榎林えん 2 92歳

甲田 春はる 市いち 甲あ 田 88歳

工藤 龍りゆう 一いち 桜木 92歳

桜木 92歳

「オバケ？」展 6月21日(日)まで開催中！

【休館日】 月曜日 ただし、5月4日は開館

【開館時間】 10:00～18:00（最終入館17:30）

毎週金曜日は「ふらっとフライデー！ナイトミュージアム」20:00まで開館（最終入館19:30）

【入館料】 一般1500円、高大生500円、小中学生無料

古くから物語や絵画に登場し、現在も絵本や漫画、映画など、さまざまな場所にその姿を現す「オバケ」。時代によって、地域によって、個人によってそのイメージは千差万別ですが、本展では多彩なクリエイターたちがそれぞれの方法で「オバケ」という存在に迫ります。落語やアニメーション、音楽などに加え、500冊のオバケ絵本が並ぶ圧巻の本棚、オバケを探究する「オバケ研究所」、オバケと銭湯という意外な組み合わせによる「オバケ湯」など、盛りだくさんの内容です！見て、感じて、知って、なる。楽しさと新しさが満載の、大人も子どもも楽しめる“体験型”の展覧会「オバケ？」展は東北初開催です！

オバケ？展5月のイベント

※イベントのみの参加はできません。ご入館された方が対象です。

【予約不要・どなたさまも参加できます。】

- ・絵本の読み聞かせ 5/16(土) ①11:00～②14:00～（約30分）
読み手：濱野壱清氏（青森放送アナウンサー）
- ・オバケストラップをつくろう！ 5/10(日)、5/24(日)10:00～14:00（随時受付）
参加費200円

【要予約】

- ・夜のオバケをつくろう！ 5/17(日) ①10:00～②14:00～
対象：こども（3歳～小学生） 参加費：200円 定員：各回10名
- ・オバケ？のナイトミュージアム 5/30(土) 18:15～
対象：こども（3歳～小学生）+保護者1名 定員：各日10組

お申込み、お問合せは美術館まで

☎62-5858



イベント詳細はホームページ
をご覧ください。

キリトリ



© 2026 A.T. & T.T.

5月29日(金)

七戸町民無料DAY

20:00まで開館

当日限り有効

1枚でひと家族様ご
利用いただけます。

町の統計

令和8年4月1日現在

人口と世帯

交通事故

町内の火災

男	6,502人(-49)	件数	0件(5件)<±0>	建物	0件(1件)<-1>
女	7,024人(-39)	傷者	0人(5人)<±0>	林野・その他	0件(0件)<±0>
計	13,526人(-88)	死者	0人(0人)<±0>		
世帯数	6697世帯(-16)				

()内は前月比

()1月からの累計

< >前年同月との累計比

2026 SHICHINOHE 第80回国民スポーツ大会
剣道競技会 開催まであと
169日
※令和8年5月1日現在