



広報

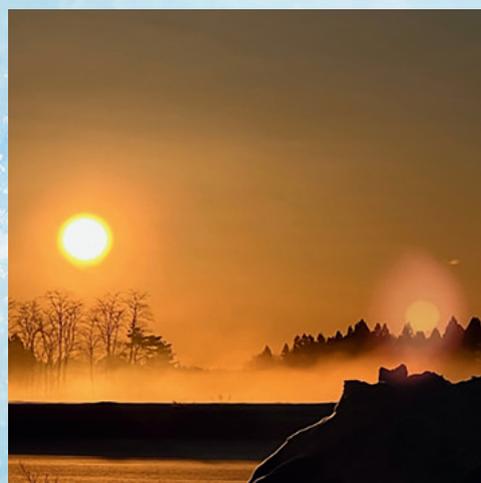
しちのへ

No.252

2026

3

みんなで作る、冬越しのへ



- 令和7年度表彰者一覧 ——— 2～3
- まちのできごとあれこれ ——— 4
- 保健情報 ——— 5～9
- 行政のひろば ——— 10～13
- 図書情報 ——— 14
- お知らせ ——— 15～18

同じ冬でも見え方は人それぞれ。
 『みんなで作る、広報しちのへ組写真フォトコン』へ
 ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました。
 何気ない日常の中にある、七戸のいいところ。
 ぜひお気に入りの一枚を見つけてみてください。

令和7年度 七戸町功勞表彰・スポーツ顕賞・教育奨励賞 受賞者

2月21日、令和7年度の七戸町功勞表彰・スポーツ顕賞表彰式と教育奨励賞表彰式が中央公民館で行われ、町に貢献された方、文化・スポーツの活動で功績のあった方々に表彰状が贈られました。各賞の受賞者は次のとおりです。(順不同・敬称略)

功勞表彰

故鷹 山 ひばり

豊かな人間性と型にとられない柔軟な発想、情熱とで、七戸町立鷹山宇一記念美術館を幅広い世代に愛される美術館に育て上げ、26年以上の長きにわたり、文化の振興と芸術活動の発展に尽力した功績。

スポーツ顕賞

〔スポーツ賞〕

中村 虹湖

(柴田学園高等学校 ソフトボール)

板橋 吉重郎

(七戸町スポーツ協会 グラウンド・ゴルフ)

〔スポーツ優秀賞〕

七戸町グラウンド・ゴルフ協会

(七戸町スポーツ協会 グラウンド・ゴルフ)

田中 翔大

(日本大学 ウェイトリフティング)

田村 真桜

(三本木高等学校 陸上競技)

天間 梨里花
(七戸高等学校 ソフトボール)

〔生涯スポーツ奨励賞〕

七戸町野球協会シニア

(七戸町スポーツ協会 野球)

諏訪 道子

(七戸町スポーツ協会 水泳)

築田 チヨエ

(七戸ウォーキングクラブ ウォーキング)

藤嶋 律子

(七戸ウォーキングクラブ ウォーキング)

教育奨励賞

〈団体の部〉

〔優秀賞〕

天間林中学校ソフトボール部

工藤 葉月、中村 槇斐、中嶋 桜愛

苔米地亜澄、高松 羽紅、坪 柚希

向中野愛可、向中野鈴嘉、榎林 葵結

附田 愛優、中村 宇美

柏葉少年剣士隊 (剣道)

島谷 惇生、大平 悠生、千葉 虹陽

荒川 詞音、工藤あさひ

〔優良賞〕

七戸小学校 (珠算)

小倉 蓮、小倉 陽音、小原 璃子

七戸中学校女子ソフトテニス部

竹内結乃愛、山口 奈那、浦田 莉緒

小原 杏、北舘 柚愛、小又 明凜

酒井奈南美、瀬川 愛奈

柏葉少年剣士隊 (剣道)

向中野由希、町屋 陽彩、立石心都羽

町屋 映瑠、工藤ひかる、中村 陸人

附田 羅旺、大平 怜生

〈個人の部〉

〔最優秀賞〕

城南小学校

兔内 蒼士 (図画)

成田 彩桜 (柔道)

天間林小学校

工藤 夢徠 (柔道)

天間林中学校

天間 煌明 (eスポーツ)

【優秀賞】

- 七戸小学校
 - 工藤 彩結 (スキー)
 - 小原 璃子 (珠算)
- 城南小学校
 - 高西 晃篤 (ハンドボール)
- 天間林小学校
 - 鳥谷部彩葉 (空手)
- 七戸中学校
 - 中村 藍 (柔道)
 - 竹内 友希 (陸上)
- 天間林中学校
 - 鳥谷部優芽 (空手)
- 三本木高等学校附属中学校
 - 千葉 蒼惟、松山あずな
 - 佐藤 陽仁
- 七戸高等学校
 - 市川 りら (美術)

【優良賞】

- 七戸小学校
 - 小又 凛咲 (空手)
 - 立石心都羽、島谷 惇生
 - 千葉 虹陽
 - 小倉 蓮、小倉 陽音
- 城南小学校
 - 成田 昊蘭 (書道)
 - 松本 琳香、佐々木 誉
- 中野渡 光 (柔道)
- 天間林小学校
 - 向中野由希 (剣道)
 - 向中野洸大、鳥谷部大和
- 原子 舞華 (バドミントン)
- 七戸中学校
 - 千葉 昊、中村 玲
- 山谷 涼華 (陸上)
- 佐々木優吏 (野球)
- 天間林中学校
 - 古内 悠月 (空手)
 - 宮澤 朔也 (野球)

善意ありがとうございます



七戸郵便局
(中村 天 郵便局長)

1万1千円相当の児童図書を七戸中央図書館へ寄贈いただきました。

温かい善意をありがとうございます。大切に活用させていただきます。

三本木高等学校附属中学校
石田 梵乃、盛田衣々寧

(以上美術)



しえり~ぬの
まぢめぐり
ミュージアム

ニッ森貝塚キャラクター
しえり~ぬ



VoL.15

国指定有形民俗文化財

南部七戸見町観音堂庶民信仰資料

見町観音堂は、応永3年南部政光によって創建されたと伝えられています。堂内には絵馬185枚、羽子板14枚、その他観光上人順礼札をはじめ、読経札、棟札など合わせて359点が残されており、国指定重要有形民俗文化財に指定されています。これらは庶民信仰の実態と推移を理解する上で重要であると同時に、絵馬や羽子板を奉納する習慣についての地域特色のある信仰用具の集大成としても重要です。現在は町立鷹山宇一記念美術館にて保管・一部公開されています。

寺澤和夫氏 農林水産大臣賞受賞

令和7年度青森県ながいも共進会において、J A十和田おいらせ七戸地区の寺澤和夫さんが最高賞の農林水産大臣賞を受賞し、1月29日に町長を表敬訪問しました。

寺澤さんは、形状の揃いや肉付きの良さなど厳しい審査基準を勝ち抜き、県内114点の頂点に選ばれた喜びを報告しました。



▲表敬訪問をする寺澤さん（左）

金子ファームが城南小で食育講話



▲講演を行う姫野さんと聞き入る児童たち

1月30日、城南小学校（中村月美校長）にて有限会社金子ファーム（金子吉行代表取締役）による食育講話が開催されました。当日は同社の姫野豪さんが講師を務め、6年生16名が授業を受けました。講話では、牛の種類や育て方、地産地消の考え方について分かりやすく解説が行われ、児童たちは地元の産業への理解を深めました。

講話の後には、同社の牛肉を使った試食会も行われました。これには町長も参加し、児童と一緒に地元の味を楽しみながら、和やかな雰囲気の中で昼食をとりました。

しちのへ冬まつり

2月8日、七戸町営スキー場でしちのへ冬まつりが開催され、町内外から約130名がそりレースに参加しました。

そりレース部門は「親子ペア」、「子ども」、「大人」に加えて今年は「コスプレ部門」が追加され、どの部門でも冬の寒さに負けない熱戦が繰り広げられました。



▲勢いよく滑り降りる参加者

第十五回 七戸町郷土芸能発表会



▲親孝行踊りを披露する児童たち

後世に繋ぐ伝統芸能

2月15日、七戸町郷土芸能保存会（野田頭和仁会長）が主催する「第15回郷土芸能発表会」が七戸中央公民館にて開催されました。町内の6団体が出演し、軽快な囃子に合わせて多彩な舞を披露しました。演者たちは伝統の舞で観客を魅了し、会場は大きな拍手に包まれていました。

令和7年度なないろ健康フェア 町民の皆さんの健康宣言紹介 ～めざせ!!健康寿命の延伸!なが～くねばり強く元気に健康長生き～

町では健康で心豊かに安心して暮らせる町を目指して、健康しちのへ21計画を策定し、若い世代から病気の発症・病気の重症化を予防し、生涯にわたり健康で長生きできるよう健康づくりの取り組みを推進しています。

11月に行ったなないろ健康フェアでは、町民の健康への理解と関心を高め、健康を意識した生活を推進するため「健康なまちづくり宣言」をし、町民一体となり健康的なまちづくりを意思表示しました。また、「健康宣言コーナー」を実施した結果、多くの方にご自身の健康宣言をしていただきましたので、一部抜粋して紹介します。

○健康宣言とは？

健康寿命を延ばし、誰もが健康で生き生きと暮らせる町をめざし、町民一人ひとりが健康増進に取り組むことを周囲に意思表示し、具体的な行動を誓うことです。周囲に意思を表明することで実際に健康づくりを意識した行動が実現しやすくなるメリットがあります。

【健康宣言総数】 108宣言

☆栄養・食生活	いつもより野菜をたくさん食べる	甘いものを控える	食べ過ぎに注意する
☆身体活動・運動	ウォーキングを続ける	車を使わず歩くようにする	毎日、30分運動する
☆たばこ・飲酒	お酒の飲みすぎに注意する	子どもの前ではたばこを吸わない	
☆歯の健康	必ず食後に歯みがきをする	むし歯を今年中に直す	
☆こころの健康・休養	早めに寝て睡眠を多くとる	良質な睡眠でストレスを解消する	ずっと笑って過ごす
☆が 人	検診を必ず受ける	精密検査をすぐに受けます	
☆循環器疾患・糖尿病	毎日、血圧を測る	血糖、血圧に気をつける	塩分を今よりも少し減らす
☆健康全般	健康第一!!	規則正しい生活習慣を	このまま健康で過ごす



合併20周年記念なないろ健康フェアにおける健康宣言の様子

皆さんもぜひ家族や周囲の皆さんの前で健康宣言をし、健康づくりに取り組んでみませんか？

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性のからだは生涯を通してホルモンバランスが大きく変動し、子宮頸がんや乳がん、骨粗しょう症など女性特有の病気や健康問題があります。この機会に自分自身の健康と向き合い、日々の健康管理を習慣にしましょう！また、20歳を過ぎたら子宮頸がん検診、40歳を過ぎたら乳がん検診を受けるようにしましょう。



◆骨粗しょう症予防について

骨粗しょう症とは、骨の強度が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。40代以降の人には誰にでも起こり得る病気です。女性は、女性ホルモンの減少に伴い骨代謝を整える働きが低下するため、20～30代の人でもできるだけ早くから骨密度を減らさない対策が必要です。

～骨粗しょう症の主な原因～

- 無理なダイエット
- 女性ホルモンの減少
- 喫煙・過度な飲酒
- 運動不足 など



～骨を強くして、骨粗しょう症を予防しましょう～

◆栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

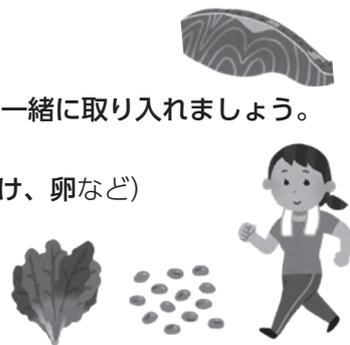
特に、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含まれる食材も一緒に取り入れましょう。

- ・カルシウム（乳製品、小魚、大豆など）
- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンD（さけ、さば、干しいたけ、卵など）
- ・骨づくりを助けるビタミンK（ひじき、ほうれん草、納豆など）

◆適度な運動をしましょう。できる範囲でOK！

例) ウォーキング（1日30分程度）、
筋力トレーニング（スクワット、つま先立ちなど）

◆深い睡眠、日光浴（1日15分）、禁煙など、日常生活にひとつでも取り入れてみましょう。

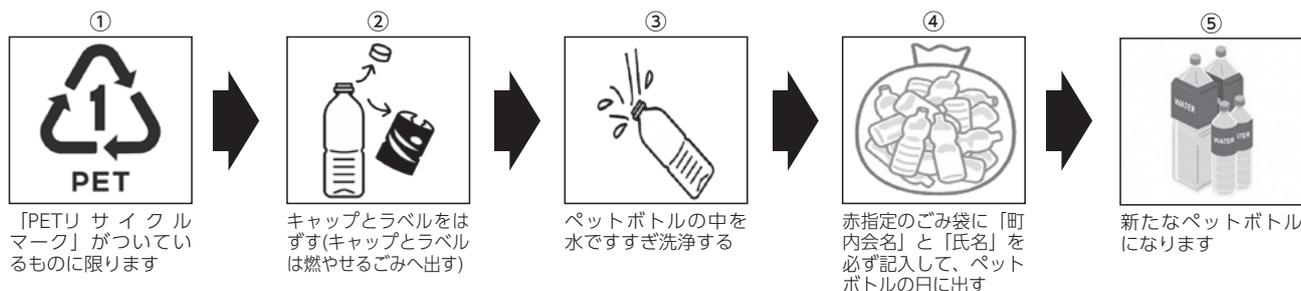


ごみ収集回数（ペットボトル・缶類）が変わります

「令和8年度ごみ収集カレンダー」は、3月中に各家庭に配布されますので、収集日を必ず確認して、間違いがないようにお願いします。

区分	令和8年3月まで	令和8年4月から
ペットボトル	月1回収集	➡ 月2回収集
缶類	月2回収集	➡ 月1回収集

ペットボトル分別についてのお願い



- ※ペットボトルはリサイクル(再商品化)目的で回収しています。
- ※正しい分別により再商品化が進み資源の有効活用になります。
- ※汚れのひどいペットボトルはリサイクルされません。

問合せ先 公立中部上北清掃センター ☎0175-63-2336



食生活改善推進員おすすめ
ヘルシーレシピ

鯖そぼろのビビンバ丼



【材料（2人分）】

- ごはん…300g
- 鯖水煮缶…1缶(190g)
- ほうれんそう…80g
- にんじん…正味40g
- もやし…30g
- しょうが…1片
- 卵…1個
- 油…小さじ1

- にんにく(すりおろし)…小さじ1/3
- 塩…ひとつまみ
- ごま油…小さじ1と1/2
- 白いりごま…適量
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 油…小さじ1と1/2

レシピ提供：七戸町食生活改善推進員協議会

【作り方】

1. 鯖は缶から取り出し汁気を切る。ほうれんそう、にんじん(せん切りにする)、もやしはそれぞれ茹でて水気をしぼる。ほうれんそうは4cm長さに切る。しょうがは皮をむきみじん切りにする。
2. ④を混ぜる。ほうれんそう、にんじん、もやしそれぞれに④を均等にかけてよく和える。炒り卵を作っておく。
3. フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、香りが立ってきたら鯖を入れ、木べらでほぐしながら炒める。
油がまわったら⑥を加えて混ぜ、汁気がなくなるまで炒める。
4. 器にごはんを盛り、2、3の具材をのせ、最後にいりごまを振りかける。

【栄養価 1人分】 エネルギー513kcal たんぱく質26.6g 脂質19.2g カルシウム239mg 食物繊維4.6g 食塩相当量1.4g

骨を強くするだけじゃない! 鯖缶のうれしい効果

鯖にはDHAやEPAといったオメガ3系脂肪酸が豊富で、悪玉コレステロール減少や代謝を上げる効果があります。さらに「やせるホルモン」といわれる GLP-1の分泌を促します。GLP-1は食欲を抑え、食後血糖値を緩やかにしてくれます。良質なたんぱく質で筋肉量アップにもおすすめです♪

**屋根・外壁の
塗装のプロに
お任せください!!**

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

創業50年の地域密着の塗装店です。
大切な家を長持ちさせるお手伝いをいたします。
丁寧な作業で新築のように美しい輝きを取り戻します!

お見積り無料! 広報を見たとお伝え下さい!

広報しちのへに 広告を掲載しませんか?

かき入れ時などの告知に、広報しちのへ有料広告をご利用ください。申込方法や詳細は企画調整課(☎68-2940)へお問い合わせください。

広告料金

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

JA十和田おいらせグループ (七戸町字茨田川久保 54-8)

新葬祭ホール まごころホール 七戸

国道4号線 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

こころの健康のために ～こころの元気習慣！～



◎ひとりで悩まず、ご相談ください！！

国は、毎年3月を自殺対策強化月間と定め、自殺予防の取組を強化しています。
つらい気持ちや気分の落ち込みが続いている、眠れない、寝つきが悪い、食欲がないなど、気になることはありますか？
もし、あなたが悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。

相談窓口	電話番号	受付時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
あおもりののちの電話相談	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00
一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
保健福祉課	0176-68-4631	平日 8:15～17:00 *土日、祝日、年末年始を除く

その他の相談窓口：電話やSNSで相談ができます。

まもろうよこころ 検索



なないろプラン推進キャラクター
ななぼてくん

こころを落ち着けるためのWebサイト

あなたの心がモヤモヤしたり、ざわついたら、
相談窓口以外の方法も試してみませんか？
少しほっとするかもしれません。



こころの相談窓口 保健福祉課 ☎68-4631

生活習慣病 健康相談のお知らせ

内 容	日時・場所	お問い合わせ
<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 	<p>【日程】 3月12日（木）</p> <p>【受付時間】 10:00～15:00</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>★こころの相談</p> <ul style="list-style-type: none"> ・眠れない・食欲がないなど不調のある方 ・悩みのある方、またはその家族 	<p>【場所】 天間林保健センター</p>	<p>【予約先】 保健福祉課 (天間林保健センター内) ☎68-4631 「健康相談の予約です。」とお伝えください。</p>
<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 ・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>野菜摂取量や体脂肪の測定もできます。</p>	<p>☆下記の二次元バーコードからも予約が可能です↓</p>



なないろプラン
推進キャラクター
ななぼてくん



○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
3月3日(火) 3月17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
3月18日(水)	療育相談	9:00~11:30	乳幼児の発達が心配な方
3月11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。

令和8年度 健(検)診の申し込みについて

令和8年度に実施する町の健(検)診の申し込みを受け付けています。体の総点検のため、年に1度は特定健診・がん検診を受け、健康増進につとめましょう。申込書を各世帯へ送付しましたので、20歳以上の方について記入して返送ください。申込書を紛失した場合は再発行できますので、保健福祉課(☎68-4631)までご連絡ください。

集団	総合健診	公立七戸病院 人間ドック
対象	30歳以上(子宮頸がん検診のみ20歳以上)	30~74歳
場所	天間林保健センター、柏葉館	公立七戸病院 健康管理センター
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診(30歳以上) ・がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸) ・骨密度検査 ・肝炎検査(40歳以上で一度も検査を受けたことがない方) 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本検査 ・特定健診、がん検診(胃・大腸・肺)、腹部超音波検査、肝炎検査、骨密度検査 ・オプション ・がん検診(乳)

個別	個別健診	人間ドック
対象	30歳以上(子宮頸がん検診のみ20歳以上)	40歳以上
場所	八戸西健診プラザ(八戸市長苗代中坪74-1)	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診(30歳以上) ・がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸) ・骨密度検査 ・肝炎検査(40歳以上で一度も検査を受けたことがない方) 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本検査 ・特定健診、がん検診(胃・大腸・肺)、腹部超音波検査、肝炎検査 ・オプション ・がん検診(乳・子宮頸)、骨密度検査

注意事項

- ・がん検診(胃・大腸・肺・乳)は40歳以上の方に限ります。
- ・がん検診(子宮頸)は20歳以上に限ります。
※乳・子宮頸がん検診は、前年度に町の健診未受診の方のみ申し込み可能です。
- ・骨密度検査は令和9年3月31日時点の年齢が40、45、50、55、60、65、70歳女性に限ります。
- ・令和8年度は巡回の結核検診を実施しませんので、ご希望の方は総合健診の肺がん検診を忘れずにお申し込みください。

※詳細は申込書に同封している案内をご覧ください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

物価高騰に対する支援について

七戸町くらし応援商品券交付事業

問合せ先 商品券の発送について 総務課 ☎68-2111
商品券の使用について 商工観光課 ☎62-2137

物価高騰の影響を受けている町民の家計を支援するため、町民全員に対して七戸町くらし応援商品券を交付します。

- 対象者** 令和8年2月16日現在の七戸町住民基本台帳登録者
商品券 対象者1万5千円分（1冊 1,000円×15枚綴）
取扱店 最新の取扱情報は、七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>）で随時更新します。
その他 商品券は3月中旬から順次発送し、届いた日からすぐに使用できます。対面での交付となりますので、在宅の状況により引渡日が遅れる場合もあります。
使用期限 令和8年5月31日(日)まで

【事業者の皆様へ】

新規取扱店の登録については、商工観光課へお問い合わせください。

優良運転者表彰について

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員の方を表彰しています。表彰を希望される方は、受賞資格を確認の上、七戸地区交通安全協会へお申し込みください。なお、受賞確定に2か月程時間を要しますのでご了承ください。

- 期間** 3月2日(月)～3月25日(水)まで
※(土)・(日)・(祝)を除く13:00～16:00
- 場所** 交通安全協会窓口（七戸警察署内）
- 持参物** 運転免許証と証明書発行手数料（800円）、印鑑を持参してください。
- 受賞資格**
- 交通安全協会会員であること
 - 免許を取得してから令和7年12月31日まで自己の責任による人身事故歴がないこと
 - 過去5年以内に交通違反や免許の停止、または取り消しを受けたことがないこと

問合せ先 七戸地区交通安全協会 ☎62-5055

環境にやさしい農業に取り組んで、「みどり認定」を受けましょう。

みどりの食料システム法に基づき、土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減などに取り組む農業者を認定「みどり認定」しています。認定を受けると、設備投資の税制優遇や国庫補助事業の採択優遇などのメリットがあります。

申請・お問合せは、青森県上北農林水産事務所にご相談ください。

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/noen/midori_kihontekinakeikaku.html

- 問合せ先** 上北農林水産事務所（農業普及振興室・林業振興課）
 農業 ☎23-4281 / 林業 ☎24-3379
 メールアドレス ka-nosui@pref.aomori.lg.jp

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3月15日(日) 9：00～12：00
※令和8年3月13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

- | | |
|--|--|
| <p><本人来庁の場合></p> <p>①マイナンバーカード</p> | <p><代理人来庁の場合></p> <p>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）</p> |
|--|--|

●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

柏葉塾の窓



未来を見据えて学ぶ

七戸公営柏葉塾 マネージャー 水上 雅俊

高校3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。来年度からはいよいよ新生活が始まります。高校や塾で学んだことを大切に、それぞれの目標に向かって、実りある人生を歩んでいってください。

さて、今年度の七戸公営柏葉塾の授業の様子についてご紹介いたします。

進路が決まった3年生の多くは、その後も塾に通い続けています。特待試験に挑戦したい、あるいは大学進学に向けて基礎学力を定着させるために、一人ひとりが自分の将来を見据えて学習に取り組んでいました。進路が早期に決定すると学習から離れてしまう生徒が多い中で、勉強を継続する生徒が少しずつ増えていることに、七戸高校生の確かな成長を感じています。残りの期間を有効に活用してほしいと思います。また、1・2年生も3年生の姿勢を見習い、自分の将来に向けて学ぶ時間を増やしてほしいと思います。

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

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



青の煌めきあおもり国スポ七戸町ふるまい協力団体を募集します

青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会に参加する選手・監督等の大会関係者および一般観覧者に郷土料理や地元食材を使った料理、特産品を提供し、七戸町の魅力を発信するため、青の煌めきあおもり国スポ七戸町ふるまい協力団体を募集します。

詳細は、実行委員会WEBサイト契約・募集欄からご確認ください。

●募集期間：令和8年2月2日(月)から3月23日(月)まで

青の煌めきあおもり国スポ「七戸町おもてなしのお店」に参加いただける店舗を募集します

青の煌めきあおもり国スポ七戸町実行委員会では、剣道競技会に参加する選手・監督等の大会関係者および一般観覧者を対象に競技観戦ポイントをはじめ、町の観光、飲食、特産品の購入等への意欲醸成を図ることを目的に七戸町おもてなしガイドブックを作成し、その中で、「七戸町おもてなしのお店」ページを設けます。また、冊子として作成するほか、七戸町実行委員会WEBサイト、SNSへ掲載いたしますので内容をご確認いただき、是非ご参加ください。

＜内 容＞

- 七戸町おもてなしのお店への掲載（七戸町内に所在地がある店舗等であること）
- 参加料（掲載料）は無料
- 参加（掲載）条件は、来店者に対し「特典」を提供すること。
「特典」の条件・内容は各店舗で自由に設定

＜申込方法＞

青の煌めきあおもり国スポ七戸町実行委員会WEBサイト（契約・募集欄）から参加申込書をダウンロードのうえ、事務局までお申込みください。

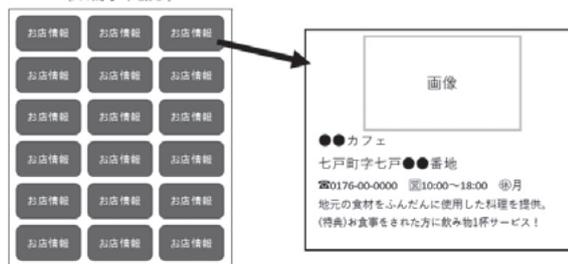
＜申込受付期間＞ 令和8年3月2日(月)から4月10日(金)まで ※土日祝日を除く



「おもてなしのお店」

PR冊子掲載レイアウトイメージ

(A4冊子中綴じ)



※レイアウト等はイメージです。申込み数等によって変更になる場合があります。
※掲載順は順不同となります。

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

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間を要するため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される方やこれまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方は、口座振替の手続きが必要です。

保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は町民課へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、特別な事情により世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

問合せ先 町民課 ☎68-2112

愛車の住所変更も忘れずに

毎年の自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の運輸支局に登録されている住所（車検証に記載されている住所）にお送りしています。

お引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。この変更登録をしていただくと、自動車税種別割の納税通知書も変更後の住所に送られることとなります。なお、住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

やむを得ず、令和8年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合は、電話またはFAXにより、上北県税事務所までご連絡ください。FAXにより届出される場合に必要な様式は、青森県庁ホームページにある「県税・市町村税インフォメーション」内の「自動車税種別割住所変更届」よりダウンロードすることができます。

また、青森県庁ホームページにある「青森県電子申請・届出システム」内の「自動車税住所変更届」からも新しい住所の届出が可能です。

問合せ先

自動車税種別割について

上北県税事務所 納税管理課 ☎22-8111（内線211～214）

自動車の登録手続きについて

東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

環境影響評価書の縦覧

事業者の名称 中部上北広域事業組合
代表者の氏名 管理者 長久保 耕治
事務所の所在地 青森県上北郡七戸町字蛇坂55-8
対象事業の名称 第3期中部上北最終処分場整備事業
種類 一般廃棄物処理施設(最終処分場)の設置
規模 埋立容量 約41,750m³
事業実施区域 青森県上北郡七戸町字鉢森平185番地4
縦覧期間 令和8年3月2日(月)から
 令和8年4月6日(月)まで
 (ただし、土曜日、日曜日および祝日を除く)

縦覧時間 午前9時から午後5時まで

縦覧場所 ①七戸町役場保健福祉課
 (保健センター)
 ②七戸町役場七戸支所 庶務課
 ③中部上北広域事業組合 事務局 庶務課
 ④中部上北広域事業組合ホームページ
 (<http://chuubu-kamikyo.jp/cyubu/>)

対象事業に係る環境影響を受ける範囲であると認められる地域の範囲 七戸町、東北町

問合せ先 中部上北広域事業組合 事務局
 庶務課 担当：伊賀、蛭名
 〒039-2571
 青森県上北郡七戸町字蛇坂55-8
 ☎62-5151 FAX：62-9587

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて弁護士等に引き継ぎを行います。

一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

受付時間 月～金（祝日・年末年始除く）
 8：30～12：00
 13：00～16：30

相談専用電話 ☎017-774-6488
**東北財務局青森財務事務所
 理財課**

－暮らしの相談会－

家族関係、相続、土地・建物、金銭・借金の悩み事などご相談ください。

相談は無料です。必ず電話予約をしてご利用ください。

日時 3月18日(水)
 10：00～12：00
 ※相談時間は1人30分程度

場所 七戸中央公民館 1階 集会室
弁護士相談青空と大地
 ☎21-5162

新着図書情報

■3月の休館日…8日(日)、『七戸町文化協会の祭典2026』開催のため、七戸中央公民館図書室(休業)、20日(金)、26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

あいつらの末路



／真梨 幸子(著)
 作家の朝美は、失礼な質問ばかりを繰り返す、冴えないおばさんライターの景子と出会った。幸せな結婚をしたという景子だが、今はゴミ屋敷で一人暮らしをしているらしい。その“真実”とは…?

シニア・シンデレラたちのラストクルーズ



／保坂 祐希(著)
 認知症の義母に泥棒扱いされた冬美。都内にいくつものビルを所有するが孤独な茉莉。船内で働き続ける早苗。65歳の女性3人が、辛い日常を忘れるため乗り込んだ豪華客船。偶然生まれた友情は、残りの人生の希望となっていく。

高等専門学校 中学生のキミと学校調べ



／池田 亜希子(著)
 「ものづくり」や理数分野について、最先端の設備で専門性の高い教員にとことん学べる「高等専門学校」。その勉強内容・行事・卒業後の進路などを、教員や生徒、卒業生へのインタビューを交えて紹介する。

青学流「絶対王者の鉄則」



／原 晋(著)
 なぜ、このチームだけが人が入れ替わっても勝ち続けられるのか?箱根駅伝最多勝利の名将が、若手の距離感に悩むビジネスパーソンに向けて、若い力とことん伸ばす人材育成の仕組みと極意を明かす。

ふきのとう



／工藤 直子(詩)、くすはら 順子(絵)
 春風に ふかれて 竹やぶが ゆれる ゆれる おどる 雪が とけるとける 水になる ふきのとうが がんばる せがのびる 国語の教科書にずっとのっている工藤直子の春の詩「ふきのとう」を絵本化。

脳がだまされる!? だまし絵の科学



どう見える?
 錯覚の秘密を解き明かせ!
 竹内 龍人(著)
 何に見える?見たものが実際とは違って見える「だまし絵」。いろいろな種類のだまし絵を多数掲載し、そのしくみについても解説する。



農小屋にけもの跡や浅き春
 高田美津子

熟睡児のこぼるゝ笑みや春の月
 川村亜輝子

余韻あり楽日のあとの朧月
 高田 亮子

宴果つやかぐや届さうな春の月
 天間 スエ

春月やフェリーの埠頭異国めき
 工藤 敦子

船宿の釣りの宴や春の月
 森野 弘美

春立つと知りけり真夜の軒しづく
 高井 ユカ

文芸欄

〈俳句〉
 七戸俳句会

〈短歌〉

七戸群青短歌会

冬至過ぎ微かな光の地平線
 新たな朝ようやく開ける
 福田 友子

手袋にふんわり雪の結晶を
 友とくらべて遊んだ頃を
 小原 璋子

雪雪の朝駅伝のスタート切る
 明治が消えるトツプ青学
 橋本都志子

墓苑へとひっそり出かける雪のなか
 母に会いたき想いつのりて
 大串 靖子

てんまはやし短歌会

姫路城のせまき階段登り着き
 天守で受けるこち好き風よ
 原 信子

あの日より半世紀もの季節を経て
 絶えて久しき「堅雪カンコン」
 听崎アイ子

茶房にて旅や映画にと語らひし
 友との時は遠くになりぬ
 高田 洋子

母の忌も忘れがちなる吾なれど
 薫るは妻の白菊の花
 佐藤 悠一

七戸町文化協会の祭典2026 開催のお知らせ

日時 3月8日(日) 10:00~15:00

会場 七戸中央公民館

七戸町の文化活動が一堂に会する「七戸町文化協会の祭典2026」を開催します。舞台発表や作品展示、体験コーナーなど、子どもから大人まで楽しめる内容をご用意しています。

1階 大ホール（舞台発表）

特別ゲストとして七戸高校ダンス部を招き、ダンスステージを披露します。

そのほか、文化協会加盟団体による多彩な演目も予定しています。

2階 展示・体験コーナー

- ・書道・裂織作品展示
- ・裂織布を使った「小銭入れ作り」体験
- ・無料の「お菓子すくい」

参加団体

フィオカマレイ オハイアリイ フラ 舞扇幸希毬会 七戸艶舞会 ダンスクラブ・テクノ 舞扇流天間林教室 錦流菊垂紀会 アニマシオン七戸 てんまカラオケ愛好会 永充奈会 七戸吟友会 しちのへ元気倶楽部 天間林書道愛好会 南部裂織七戸愛好会 アーカイブしちのへ エコレンジャーセブン

【主催】七戸町文化協会の祭典実行委員会 【後援】七戸町教育委員会

問合せ先

七戸町文化協会の祭典実行委員会事務局 展示部門（七戸南公民館） ☎62-2118

舞台部門（七戸中央公民館） ☎68-2920

楽しみながら上達しよう！

1月17日、24日、31日の3日間、七戸町営スキー場で町教育委員会主催のジュニアスキースクールが開講され、町内の児童29名が参加しました。スキーの習得レベルに合わせてクラスが分けられ、児童たちは講師からスキーの基礎を教わりながら、楽しそうにゲレンデを滑り、冬のスポーツを堪能しました。

また、1月31日には七戸町ジュニアスキー大会（七戸町スキークラブ（瀬川伸次会長）主催）が開催され、児童たちは学んだことを生かして一生懸命競技に取り組んでいました。



土器修復ワークショップ 参加者募集

令和7年12月に発生した青森県東方沖地震で、世界遺産「二ツ森貝塚」から発掘された土器が多数破損してしまいました。資格や難しい知識は不要なのでみなさんの手で修復してみませんか？弘前大学の教授や学生、青森県考古学会の会員がサポートします。

日時 3月21日(土) 午前の部：10:10~12:00 午後の部：13:00~16:00

(午前か午後のみ参加も可。両方参加の方は、昼食持参。)

会場 二ツ森貝塚館 体験活動室

講師 講師 上條信彦 氏 (弘前大学人文社会科学部 教授)

対象 小学校5年生以上であればどなたでも可

参加費 無料

募集人数 各回15名程度 (定員になり次第締切り)

申込み 二ツ森貝塚館 (☎68-2612) へ電話にてお申込みください。



「しゅり〜ぬ」こぎん刺し講座 参加者募集

二ツ森貝塚のキャラクター「しゅり〜ぬ」を、伝統的な手仕事「こぎん刺し」の技法を用いて、ちくちく刺してみませんか？完成した作品は額装し、お持ち帰りいただきます。



日時 3月15日(日) ①10:10~12:00
②13:00~15:00

会場 二ツ森貝塚館
講師 [縁屋〜Leo〜] 勝野淑子 氏
対象 基本の針仕事が可能な方であれば年齢は問いません

参加費 1,000円(材料費込)
募集人数 各回8名程(定員になり次第締切り)
申込み 二ツ森貝塚館(68-2612)へ電話にてお申込みください。

レシピカード配布のお知らせ

エコレンジャーセブンでは、青森県食育活動実践プロジェクトとして「守りたい郷土の味」をテーマにアンケート調査を実施しました。その結果、第1位に選ばれた料理「ひつつみ」のレシピカードを作成し、配布しています。郷土の味を守り、次世代へとつなげていくために、ぜひご活用下さい。

配布場所などの詳細については、エコレンジャーセブンのホームページ <https://sites.google.com/view/ecorangerseven> をご覧ください。



問合せ先 エコレンジャーセブン代表 山本
☎090-4201-8109

軽スポーツの集い 「スポーツ吹き矢」参加者大募集

七戸町スポーツ推進委員協議会主催の軽スポーツの集いを開催します。気軽にできて楽しめますので、是非ご参加ください。

開催日 3月14日(土)
時間 18:30~19:30(受付18:00~)
場所 七戸町総合アリーナ 多目的ホール
募集範囲 小学生以上
募集定員 30名程度(最少催行人数10名)
参加料 無料
締め切り 3月12日(木) 17:00
申込方法 ①参加申込書を申込先に直接持参またはFAX

※参加申込書は申込先にあります。

②二次元コードを読み込んで申込

申込先・問合せ先

七戸町スポーツ推進委員協議会事務局
(スポーツ振興課内) ☎58-6250



新幹線走行試験 ご協力をお願い

JR東日本では、新幹線試験電車の夜間走行試験を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、都合により日程を変更することがあります。

■仙台〜新青森間(複数回)

3月8日(日) 23:00~9日(月) 5:00頃

問合せ先 東日本旅客鉄道株式会社
盛岡支社 経営戦略ユニット
☎019-625-4019



令和8年自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	処遇	試験場所
一般幹部候補生	一般	令和8年3月から開始予定	<1次試験> 令和8年4月予定※ <2次試験> 令和8年5月予定※ <3次試験>(飛行要員のみ) 令和8年6月予定※	[幹部任官後] 大学修了者 修士課程修了以外 月額:296,100円 修士課程修了以外 月額:304,700円 院卒者試験合格者 月額:314,900円	別途連絡します。
	飛行				
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大卒(見込含) 令和8年4月1日現在20歳以上30歳未満の方 (薬剤科は20歳以上28歳未満の方)	令和8年3月から開始予定	<1次試験> 令和8年4月予定※ <2次試験> 令和8年5月予定※	院卒者試験合格者 月額:314,900円	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和8年3月から開始予定	別途連絡します。	[初任給] 月額:224,600円(高卒) 月額:239,600円(大卒)	
自衛官候補生(任期制)		年間を通じて行っております。			
予備自衛官補	技能	令和8年1月22日~令和8年3月30日	令和8年4月1日~19日※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 月額:8,800円	
	一般				18歳以上52歳未満の方

※試験日については、別途指定されます。

※処遇については、令和7年1月現在のものです。

細部につきましては下記へお問い合わせ下さい。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F(ユニバース松園店隣)



自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346(平日08:45~17:30)
E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsd.f.mod.go.jp



⇄三沢募集案内所
instagram

個別相談
二次元バーコード



★個別に相談に応じます。
二次元バーコードからお申し込み

日本のアメリカで働きませんか？在日米軍従業員募集中

独立行政法人駐留軍等労働者労務管理機構【エルモ】では、在日米軍基地で勤務する従業員の募集を行っています。

興味のある方は、エルモホームページをご覧くださいか、当支部までお問い合わせください。

※エルモのSNS (X-エックス-) や、希望の求人情報が掲載されるとお知らせメールが届く「求人情報提供メールサービス」もご利用ください。

問合せ先 エルモ三沢支部 管理課 管理係 ☎53-4165
担当施設…三沢飛行場、八戸貯油施設、車力通信所



▲求人情報



▲X(エックス)

公立七戸病院 看護師募集

募集人数 3名
応募資格 すでに看護師の資格を有している方、または令和8年3月卒業見込みの方で看護師免許取得見込みの方
応募書類 履歴書1通、看護師免許証の写し
受付期間 随時 採用者決定次第受付終了とします
採用試験 1次選考 書類審査 2次選考 面接・小論文試験
採用 資格を有する方および令和8年3月卒業見込みの方 令和8年4月本採用
勤務内容 外来・3交代制勤務可能な方 週38時間45分
身分 地方公務員
給与 中部上北広域事業組合給与規定による
保険等 社会保険、厚生年金
休暇等 年次有給休暇、特別休暇等、当組合規定による
申込先 〒039-2595 七戸町字影津内98-1
公立七戸病院 庶務課 ☎62-2105

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 3月11日(水) 9:00~12:00

場所 本庁舎2階 委員会室

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

国民健康保険税 随3期

介護保険料 随3期

後期高齢者保険料 随3期

納期限日ならびに口座振替日

3月31日(火)

滞納解消に向けた取り組み強化中!!

問合せ先 税務課 ☎68-2113 町民課 ☎68-2112

戸籍の窓口

1月・2月

お誕生おめでとういっしょにやろまわ

子ども

母親 住所

十枝内

翼(はば) 知世(ちよ) 荒熊(あらいぬ) 内

佐藤

湊(みなと) 葵(あおい) 道(みち) 上

お悔やみ申し上げます

小田	高田	附田	米内	中山	酒井	福村	澤田	小林	立花	大保	竹内	成田	千曳	新山	久保	米田	成田	佐々木	佐藤	内藤	竹内	戸部	小田	原田	森田	
秀一	ミ	優	信	重	栄	ウメ	リツ	ツ	ミ	則	た	義	ね	手	よ	ワ	一	子	也	伊勢	直	か	ヨ	一	富	禮
さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん	さん																		
75	85	64	89	73	97	94	92	84	81	83	93	97	90	58	90	89	85	88	82	84	98	83	88	76	85	
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	
海内	昭旭	森中	榎林	長場	舟場	森ノ	館野	館野	館野	中野	向野	寒平	大池	七戸	上ノ	前川	館野	太田	太田	寺野	寺野	倉野	上野	天野		

七戸高校ダンス部が「LOVEダン」に挑戦



日本テレビの高校生ダンス動画フェス「LOVEダン」に、七戸高校ダンスパフォーマンス部が挑戦しました。今年七戸高校創立100周年の節目の年。「絵馬の町七戸」をかけ合わせ、校内や町内各所で撮影を行い、「成長」を軸にしたストーリー性のある作品を制作しました。参加したのは1・3年生あわせて8名。動画制作・編集は七戸町地域おこし協力隊（吉澤）が担当しました。地域とともに挑戦した作品を、ぜひご覧ください。



鷹山宇一記念美術館情報

「第85回国際写真サロン展」

3月7日(土)～29日(日)まで開催中！

【休館日】 月曜日
 【開館時間】 10:00～18:00（最終入館17:30）
 【入館料】 一般500円、高大生300円、小中学生無料

朝日新聞社と全日本写真連盟が主催する日本最古で国内最大規模の写真コンテスト、『国際写真サロン』の第85回展です。プロ、アマ問わず世界各国から作品が出品され、その中から入賞・入選に選ばれた86点をご紹介します。写真表現や画像加工を駆使し、独創性と芸術性に富んだ写真作品をお楽しみください。



審査委員特別賞「海岸で練習」
井上 悟（三重県）

ワークショップのご案内

「デコパージュをしよう」

デコパージュでポーチをつくります。
 日時 3月15日(日) 10:00～（2時間くらい）
 人数 10名
 費用 500円
 申し込みは鷹山宇一記念美術館まで ☎62-5858



画像はイメージです。

町の統計

令和8年2月1日現在

人口と世帯		交通事故		町内の火災	
男	6,562人(-17)	件数	3件(3件)<+2>	建物	0件(0件)<±0>
女	7,078人(-14)	傷者	3人(3人)<-2>	林野・その他	0件(0件)<±0>
計	13,640人(-31)	死者	0人(0人)<±0>		
世帯数	6715世帯(-3)				

()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 **230**日

※令和8年3月1日現在