



広報

しちのへ

2023

9

No.222



憩いのひととき 乗馬体験

■特集 (しちのへ夏まつり)	2
■まちのできごとあれこれ	3~5
■保健情報	6~9
■行政のひろば	10~18
■図書情報	19
■お知らせ	20~25

7月29日、手作りジェラートNAMIKI敷地内において乗馬体験が行われ、町内外から66人が体験に訪れました。

乗馬体験をした方は、「お馬さんに乗れてとても楽しかったです!」「ジョッキーの雰囲気味わえました!」と話しており、日頃の暑さから少し離れ、自然の涼しさを感じながら子どもから大人までたくさんの方々が馬とのふれあいを楽しんでいました。



1



8月16日、屋内スポーツセンターでしちのへ夏まつりが開催されました。町内外から多くの方が訪れ夏の祭典を楽しんでいました。

八甲田太鼓による演奏から始まり、よさこいや町内のこども園によるステージショー、歌謡ショーなどで会場は熱気に溢れ、たくさんの笑顔が見られました。

夏まつりのフィナーレには、1,600発の花火が夏の夜空を彩りました。

①チビッコるーむによる太鼓演奏②榎林こども園による太鼓演奏③歌声で会場を沸かせた川野夏美さん④道ノ上こども園による遊戯⑤ナニヤラ盆踊り⑥抽選会、当選しました！⑦てんま夢創会によるよさこい演舞⑧八甲田太鼓による迫力ある演奏



2



3



4



5



6



7



8

向町老人クラブが七戸中学校へ雑巾寄贈

7月21日、向町老人クラブ（山本順治会長）が七戸中学校（諏訪俊幸校長）へ雑巾200枚を寄贈しました。寄贈された雑巾は会員が手縫いで作成したもので、クラブでは平成15年から20年に渡り小・中学校へ雑巾の寄贈を続けており、今回で寄贈した雑巾の累計は、5,030枚となりました。

山本会長と斎藤副会長から七戸中学校保健委員会の生徒へ寄贈され、「掃除場で古い雑巾があるので、新しくなって嬉しい。20年も雑巾の寄贈がされていることはとてもありがたい」と感謝の言葉を述べました。



▲左から山本会長、斎藤副会長、上野聖翔さん、竹内萌桃さん

陶芸教室が開催されました



7月22日、町教育委員会が主催する陶芸教室が七戸町老人福祉センター敷地内陶芸小屋で開催され、町内の児童11名が参加しました。

参加者は、粘土をこねたあと、さまざまな道具を使って形を整えたり、模様を付けるなどオリジナルのお皿や湯のみなどの器を作り上げていました。

参加した児童たちは「簡単なようでちょっと難しいけど、楽しかった!」と話していました。

◀粘土で器の形を作る参加者のみなさん

夏の交通安全県民運動

7月25日に、七戸警察署前で夏の交通安全県民運動の街頭指導が行われ、警察官と七戸町交通安全対策協議会（小又勉会長）の会員21名が参加しました。出発式で小又会長は、「日頃から、仲間同士で交通安全に対する呼びかけをするだけでも交通マナーの意識向上につながり、交通事故を防げるかもしれません。無事故・無違反および飲酒運転の撲滅のため尽力して参ります。」と挨拶を述べました。

街頭指導では、シートベルトの着用などが書かれた横断幕やのぼり旗を掲げながら、走行するドライバーへ交通ルールを守り安全に走行するよう呼びかけました。



▲ドライバーへ注意を呼びかける会員たち

ブッシュクラフト体験～自然の中で生きる知恵を学ぼう～



▲シェルター作りを体験する参加者のみなさん

7月29日、町教育委員会が主催するブッシュクラフト体験会が東八甲田家族旅行村で開催され、町内の児童12名が参加しました。一般社団法人しちのへ観光協会の指導により、ロープワークやシェルター作り、落ち枝を集めての火起こしなど、慣れない作業に苦戦しながらも自然の中で生きる知恵を楽しく学んでいました。昼食には、自分たちで起こした焚き火でうどんを茹で、水で冷やして食べました。参加した子どもたちは「色々なことを学ぶことができて楽しかった!」と話していました。

七戸中学校陸上部 東北大会出場

7月16・17日に青森市で行われた第74回青森県中学校体育大会夏季大会陸上競技で七戸中学校（諏訪俊幸校長）陸上部は、女子四種競技で竹内萌桃さんが第4位、低学年男子4×100mリレーが第1位と優秀な成績を収め東北大会への出場を決めました。

同部は8月1日、町長のもとを訪れ、同部の部長でもある竹内さんは「東北大会は自分より強い選手が多いので、これを機に自己新記録を更新し、より良い順位を目指したい。」リレーチームを代表して山谷侑凜さんは、「いつもやってきたことを緊張しないでリラックスしてできるようにし、記録を更新したい。」と東北大会に向けた抱負を話しました。

なお、8月9・10日に岩手県盛岡市で行われた東北大会では、竹内さんが23位、リレーチームは予選を通過することはできませんでした。



▲上左から今野教諭、山谷侑凜さん、桃林快さん、竹内友希さん、立花愛絆さん、新山晟柎さん
下左から竹内萌桃さん、小又町長、附田教育長

善意ありがとうございます

7月19日(水)

青森県建設業協会上北支部建設経営研究会
(支部会員36社)

環境美化活動である「景観アップ事業」の一環として、道の駅しちのへ南側町道歩道（まきば大通り線）区間の除草活動をしていただきました。



第76回市町村対抗青森県民体育大会結果

7月22日から30日にかけて、三沢市を主会場に第76回市町村対抗青森県民体育大会が行われ、当町からは11種目97名が出場しました。グラウンド・ゴルフ競技では町村の部で初優勝するなど健闘しました。

【町村の部】 七戸町・・・第9位

【種目別順位（第3位まで）】

《第1位》

- グラウンド・ゴルフ競技
- 陸上 男子C走高跳 阿部 泰晴
- 水泳 女子50m平泳ぎ50歳以上 中野 真美
女子50m背泳ぎ70歳以上 諏訪 道子

《第2位》

- バドミントン競技
- 水泳 女子50m自由形70歳以上 諏訪 道子

《第3位》

- ソフトテニス競技
- 水泳 男子50mバタフライ50歳以上 町屋 淳一
女子50m自由形50歳以上 中野 真美

第74回北奥羽総合体育大会結果

7月9日から8月6日にかけて、岩手県久慈市を主会場に第74回北奥羽総合体育大会が行われ、当町からはバドミントン競技、剣道競技、ゲートボール競技の3種目に上北郡代表として23名が出場しました。剣道競技では個人の部第1位を獲得するなど、上北郡の総合4位に大きく貢献しました。

【総合順位】 上北郡 第4位

【種目別順位（第3位まで）】

《第1位》

- 剣道競技 個人の部 塚尾 凌河

《第2位》

- 剣道競技 団体の部

生活支援コーディネーターだより

今年に入り地域の集いを再開する地区が増えてきました。コロナ禍で集いを自粛していた時期でもご近所同士との交流はありましたが、「前のように地域の人たちと集まりたい、話がしたい。」と地域で交流を求める声が多くあがっています。

地域の集いの再開を機に、見守りや声掛けも活発になってきています。

交流会に参加し、数年ぶりに再会

☆白石分館 18名参加

7月7日(金)、白石地区コミュニティーセンターにおいて、ほのぼのの交流会が行われました。七夕ということもあり、短冊に願い事を書いたり、七夕飾りを作成していました。短冊には自分の健康だけでなく、地域の伝統についての願い事もあり、地域活動を活発にしたいという思いを感じました。

今回参加した方たちは集いを心待ちにしており、ご近所同士誘い合ったり、車にのせてきたりと、自然と声掛けや助け合いが行われていました。今後も月1回集いを行う予定で、「これから毎月楽しみだ。」と話していました。



地域の活動やお宝情報をお聞かせください。
生活支援コーディネーターが伺います。

七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

○新型コロナワクチン接種について

令和5年秋開始接種について

令和5年春開始接種は8月末で終了しました。

9月20日以降、希望するすべての方を対象に オミクロン株（XBB.1.5）に対応したワクチンの接種が開始されます。

【対象者】 初回接種（1, 2回目）が終了した生後6か月*以上すべての方
 ※生後6か月～4歳までの乳幼児の初回接種は3回
 令和5年春開始接種の有無を問わず、接種が可能です。

【接種期間】 令和5年9月～令和6年3月31日（予定）まで

【使用ワクチン】 オミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを使用

【費用】 無料

【接種券の発送】

●65歳以上の方

最終接種日の早い順にお送りします（申請不要）。

前回の接種日によって接種券の到着日が異なります。

●64歳以下の方

65歳以上の方への発送完了後、順次発送します（申請不要）。

●申請が必要な方

初回接種（1・2回目接種）をされていない方で、令和5年秋開始接種を希望される方は保健福祉課までお問い合わせいただくか、右のQRコードを読み込みオンライン申請を行ってください。

※初回接種について

9月20日以降の初回接種ワクチンはXBB対応ワクチンとなります。

それ以前の初回接種についてはお問合せください。



【接種日時】 国のワクチン配送スケジュールが確定次第お知らせします。

【接種場所】 公立七戸病院、工藤医院

【予約について】 新型コロナワクチンコールセンター ☎51-0822

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

上十三保健所健康相談日程

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
9月5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
9月19日(火)	HIV（エイズ）に関する相談	13:30～14:30	希望者
9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
9月27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。

9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺対策基本法では、9月10日の「世界自殺予防デー」にちなんで、毎年9月10日から16日までを自殺予防週間と定め、国・県・市、関係団体が連携して「誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、相談事業及び啓発活動を推進することとしています。

ひとりで
悩んでいませんか？

生活にストレスを感じたり、不安になったりしていませんか？
イライラする、眠れないなど体の不調を感じていませんか？
誰かに話すことで気持ちが整理できたり、軽くなることがあります。

相談窓口はこちら
電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



～見逃さないで…こんなサインは要注意～

- 表情が暗く、元気がない
- 食欲がなく、お酒の量が増える
- 大切にしていたものを捨てるなど身辺整理をする
- 「自分はダメな人間だ」「消えてしまいたい」など口にする
- 周囲との交流を避けるようになった
- 体調不良や不眠を訴えるようになった

<こころのストレスを感じたら・・・こうやって乗り切ろう>

- ◎決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心掛けましょう。
- ◎心配事や不安に思っていることを書き出してみましよう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ◎友人や親族との会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話やメール、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631 (土日、祝日、年末年始を除く 8:15～17:00)
よりそいホットライン ☎0120-279-338 (フリーダイヤル/24時間受付)

9月24日～30日は結核予防週間です！

厚生労働省では、毎年9月24日～30日を「結核予防週間」と定め、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

肺結核とは？

結核菌によって肺炎を起こす病気です。
はじめは風邪に似た症状ですが、下記に当てはまる場合は結核の恐れがあります。症状が長引く場合には必ず病院へ行きましょう。

- 痰の絡む咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている。
- 体重が減ってきた。
- 食欲がわかない。
- 身体がだるい。

結核は感染症です。特に、高齢者、喫煙者、免疫不全の方、透析中の方、ステロイドホルモン使用中の方は、結核に罹患しやすいと言われます。症状が無くても年に1度は定期健診を受けましょう。

結核の予防方法について

BCG接種(はんこ注射)がお子様には有効です。
また、下記に挙げる健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防へつながります。

- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスのとれた食事
- 禁煙
- 定期健診

●●● 総合健診および人間ドックのお知らせ ●●●

9・10・11月に実施する総合健診の日程は次のとおりです。これからの申し込みも可能ですので、希望する方は保健福祉課（☎68-4631）までご連絡ください。

また、公立七戸病院健康管理センターで実施する人間ドックにつきましても申し込みを受け付けておりますので、保健福祉課までご連絡ください。ただし、定員に達した場合は先着順となります。

日にち	場 所	総合健診 受付時間 7:00～9:00	婦人検診 受付時間 12:00～13:00
		特定健診 がん検診（胃・肺・大腸） 肝炎検査	乳・子宮頸がん検診
9月24日(日)	柏葉館	○	○（骨密度検診有り）
9月25日(月)		○	○
9月26日(火)		○	
10月15日(日)		○	○
10月16日(月)		○	○
11月5日(日)	天間林 保健センター	○	○
11月6日(月)		○	○
11月7日(火)		○	

※医療保険の種類や年齢などにより受診できない項目があります。

認知症について No.5

地域の見守り体制強化をめざし、第2回徘徊模擬訓練実施

○徘徊高齢者を見かけたら・・・「声をかけ、110番通報しよう!!」

町では、高齢者等が住み慣れた地域で、安心して生活し続けることができるよう警察や消防、民生委員などの各種団体、民間事業者などと連携し、見守りネットワークの構築につとめています。

7月21日、中央公民館において民生委員を対象に、地域で徘徊高齢者を発見したという想定で、訓練を行いました。

はじめに、110番通報する際に気をつける点について七戸警察署員より説明をしていただいた後、七戸町キャラバン・メイト（認知症への正しい理解を促進し住みやすい地域づくりを進める活動をしている団体）による寸劇で110番通報の仕方について学びました。

警察署員から「110番通報は緊張するが、警察官の指示に従い、落ち着いて現場の状況を詳しく伝えることが大事」とのアドバイスを受け、実際に声をかけ、110番通報する訓練に取り組みました。

参加した民生委員は、「最初は状況をうまく伝えられず戸惑ったが、訓練をしてみて自信がついた。実際の場面でも訓練を活かして通報してみたい。」と話していました。



高齢者に声をかけ、110番通報の訓練をする民生委員

問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

食生活改善推進員つうしん

活動紹介：かんたん野菜レシピ普及事業

青森県の成人の野菜摂取量は300gで、1日350gの目標から50g不足しています。

あと1皿分の野菜を増やすために、手に入りやすい野菜を使った簡単レシピを普及しています。過去には保健センター職員や高校生に対し、試食とレシピ紹介を行いました。野菜はビタミンや食物繊維が豊富で、がんや生活習慣病の予防に欠かせません。今回は、推進員の中でも好評なレシピをご紹介します！

トマトときゅうりのさっぱりサラダ

【レシピ考案：青森県食生活改善推進員連絡協議会】

材料（2人分）

- ・トマト…1個(約150g)
- ・きゅうり…1/2本(約50g)
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酢…大さじ1
- ④・砂糖…小さじ2
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・いり白ごま…適量

〈作り方〉

- ①トマトは乱切りにする。
- ②きゅうりは縦半分に切り、斜めにスライスする。
- ③ボウルに④の調味料を入れドレッシングを作る。
- ④トマトときゅうりをドレッシングと和える。
- ⑤冷蔵庫で15分ほど冷やす。



【1人あたり栄養量】

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.5g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 1.3g

問合せ先 七戸町食生活改善推進員協議会事務局（保健福祉課内） ☎68-4631

9月は食生活改善普及運動月間 / 健康増進普及月間です！！

厚生労働省では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、下記の3つの取組を全国的に強化しています。これをきっかけに、自身の食生活や健康を振り返り、できることから始めてみませんか？



- プラスするなら…
- ・ミニトマト5個
 - ・青菜のお浸し小鉢1つ分



- まず最初に…
- ・麺の汁は残す
 - ・栄養表示で塩分をチェック！



- ・牛乳は1日コップ1杯分
- ・おやつにチーズ など

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

「健康寿命」とは、寝たきりにならずに健康に生活できる期間を意味します。健康寿命を延ばすためには、運動・食事・禁煙などの生活習慣を見直すことが大切です。また、自身の生活習慣と健康がどのように関連しているのか、定期的に健診を受診して確認しましょう！

十和田地域(上十三圏域)市民後見人養成講座の受講者を募集します

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分ではない方を支援する「成年後見制度」に関して、身近な立場で後見活動を行う「市民後見人」を養成するため、「市民後見人養成講座」を行います。詳しくは十和田市ウェブサイトをご覧ください。また、十和田市成年後見センターにお問い合わせください。

- ◆日時 令和5年10月26日(木)～令和6年2月15日(木)
概ね9:00～16:00（実習を含む全11回）
- ◆定員 20人
- ◆参加費 無料
- ◆場所 十和田市民図書館 ほか
- ◆締切 10月10日(火)

問合せ・申込先 十和田市成年後見センター ☎51-6728



健康教養 その4

公立七戸病院 院長 小野 正人

今月も健康教養の話。今回は知っているようで、知らないサプリメントの罨（あや）についての話です。サプリメントは英語です。直訳すると補助の意味です。1994年の栄養補助食品健康教育法での定義では、乱れた食生活で不足になりそうなビタミンやミネラルなどの成分を含む食品。要するに栄養、健康のための補助食品です。あくまで補助ですよ。まじめな食生活をしているけれど、ちょい不足かも？の成分を補助だけする食品ですよ。これさえ飲んでおけば、よろしー。てな、わけがない。ここから、学問的な研究成果について。2013年のサプリア大国であるアメリカからの発表です。世界的にとても有名なJ・ホプキンス大学の研究。90年代以降の膨大な世界中のサプリア関係の論文を丹念に分析し結論を得た。結果発表。じゃーん。普通の人にとっては、ビタミンやミネラルのサプリメントは心臓病やガン、認知症についての予防や、死亡リスクに効果はない。逆にそれらの一部は特定の病気のリスクを高める可能性すらある。どうです。驚いたでしょ。もっと、はっきり言えば、飲まない方が健康にいいかも？という事です。そんな有名な研究成果にもかかわらず、サプリアが流行るのは、何故でしょう。いまだにコンビニなどでも盛んに売られてます。ビタミン、ミネラルは言うに及ばず、アミノ酸、プロテイン、ハーブ、何やらエキスや酵素などなど。一向に減じる気配なし。さてここからが大事なところ。サプリアの周囲に漂う構造的な罨の話。まずサプリアと薬の違いから。サプリアは薬に比べると国の監視システムが段違いに弱い。例えば薬の場合、製造、管理、販売時の効能表示の仕方、用法まで、とことん細かいところまで薬機法という法律で縛ってます。サプリアとは桁違いの管理をされています。これに対してサプリアを取り締まっているのがJAS法、食品衛生法、健康増進法など。薬の法律に比べると段違いにユルユルです。何しろ、単に食品ですからね。ここで、つい騙されてしまう構造の罨について。サプリアは“薬でないのに、薬である”的な話にすり替えられやすい。サプリアをめぐるのは、三つの立場があるのです。まず利用者、それを売る人。最後にそれを規制する人。立場ごとにサプリアに対しての姿勢が全く違うのです。まずサプリアを買う人の立場では、薬同様であってほしい。病院や薬局でゲットするより安易だし、これで健康になれるなら安いもんだ。と、期待はそれなりにでかい。次、売る人の立場。実は食品でしかないけど、薬と勝手に勘違いしてくれると、よく売れて、儲かってうれしい。第三に規制する人の立場。サプリアは食品です。薬ではないので、薬効があってはわがねのす。高血圧に効くと宣伝してはわがね。高血圧が“気になるあなたへ”はギリ、セーフ。肥満防止のサプリアのTV宣伝画面の隅に“効き目には個人差があります”なーんてのは、皆さんもよくご存知ですよ。騙される方が、わがねのす。もう紙面が尽きました。来月、もうちょっとだけ、この続き。

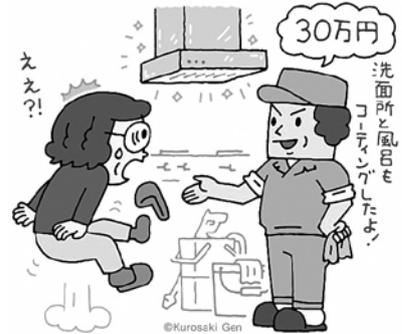
見守り
新鮮情報

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

低価格で誘う換気扇やエアコンクリーニングの電話勧誘に注意

自宅に電話があり「お試し価格の3千円で、換気扇やエアコンのクリーニングができる」と勧誘され、換気扇の掃除を依頼した。業者が来訪し換気扇を清掃した後、汚れが付きにくくなるからと、コーティングを強く勧められ、断れずに承諾した。すると、風呂場や洗面所の換気扇もコーティングされて約30万円も請求された。高額だと思う。(80歳代)



ひとこと
助言



- ☆低価格と勧誘されても、電話の説明だけで詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。
- ☆電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。

トラブル例2

保険金で住宅修理ができると勧誘する事業者に注意

「火災保険を使って家の修理をしないか」という電話があり、自己負担無しで家の修理ができるのであればと思い承諾した。翌日、業者が来訪し、雨どいの写真を撮り、火災保険の申請サポートと雨どいの修繕工事の契約をした。しかし、契約書をよく見ると「万が一、保険金が支払われたにも関わらず、弊社の指定工務店にて工事されないまたは保険金のお支払いをしていただけない場合が生じたときには、誠に不本意ながら、現地調査費用と申請書作成費用として、受取保険金の50%をお支払いいただきます」と記載があった。保険金の範囲内で工事をしてくれるなら問題はないと思うが、家族が心配してネットで調べたら、火災保険の申請代行をするという業者に関するトラブルが多いことを知り、クーリング・オフをすることを勧められた。(60歳代)

【アドバイス】

- ☆風雪水災等の突発的な出来事により生じた損傷ではない、経年劣化による損傷を災害と偽って保険金請求をすることは「詐欺」に該当する可能性があります。
- ☆保険金の請求は契約者自身が保険会社に請求すべきものですし、サポートが必要であれば、担当の保険代理店にお願いすればお金がかかることはありませんので、高額な報酬の支払いは必要ありません。

国民年金からのお知らせ

【年金生活者支援給付金制度について】

年金生活者支援給付金は、世帯員全員が非課税で、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の方の生活を支援するために、65歳以上の方の年金に上乗せして支給されるものです。なお、すでに受給している方は新たな手続きは不要です。

請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方には日本年金機構から、請求に関する案内と簡易な請求書（はがき型）が送付されます。
- ②案内が届いたら、請求書に必要事項を記入し、目隠しシールと切手を貼って郵便ポストに投函してください。

※日本年金機構等から、電話で家族構成や金融機関の口座番号などを聞いたり、手数料などを求めたりすることはありませんので不審な電話や案内にはご注意ください。

○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
 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

■保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、世帯主の収入が著しく減少した場合は、申請により保険料の減免を受けられることがあります。保険料の納付にお困りの方は、町民課へご相談ください。

■かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解したうえで助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

○問合せ先 町民課 ☎68-2112

10月1日から7日までは「公証週間」

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

公証人の主な業務は、公正証書で契約書や遺言書、養育費の給付契約書などを作成し、大切な財産や子供の将来を守ったり、任意後見契約書を作成し、老後の安心を確保します。

手数料は法定されており、公証事務に関する相談は無料です。いつでもお気軽にご相談ください。

青森県内の公証人役場

【青森公証人合同役場】青森市長島一丁目3番17号 阿保歯科ビル4階 ☎017-776-8273

公証人：中川 一人

【弘前公証役場】弘前市大字駅前二丁目2番地3 弘前第一生命ビルディング7階 ☎0172-34-3084

公証人：小山 浩幸

【八戸公証役場】八戸市大字廿三日町28番地 八戸ウエストビル201 ☎0178-43-1213

公証人：山家 史朗

法務局の自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

「自筆証書遺言書保管制度」という制度をご存じでしょうか。

法務局では、皆さまが作成した自筆証書遺言書の保管申請があれば、方式に不備がないか確認し、長期間に渡り大切に保管しています。法務局に預けることによって、遺言書の紛失や改ざんの危険性もなく、相続をめぐる紛争を防止するとともに、ご自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となります。

また、遺言者が希望すれば、遺言者が亡くなった後、遺言者が指定した方に「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付しますので、遺言書の存在に気付いてもらえなかったという心配もありません。

遺言を検討されている方は、是非この制度をご利用ください。

詳しくは、法務局ホームページを確認または最寄りの法務局へお問い合わせください。

○問合せ先 法務局ホームページ

「預けて安心！自筆証書遺言書保管制度」はこちら▶

青森県法務局十和田市局 ☎23-2424



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

インターネット公売の実施について

県では、動産や不動産などの差押財産について、KSI官公庁オークションを利用して売却するインターネット公売を実施しております。

参加方法、公売日程などの詳細につきましては、県ホームページをご覧ください。

◇ホームページアドレス https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/aomori_koubai.html

○問合せ先 上北地域県民局県税部 納税管理課 ☎22-8111 (内線)211~214

農業経営収入保険インターネット申請のご案内

農林水産省共通申請サービス (eMAFF) を利用して、ご自宅のパソコンやスマホから収入保険の加入申請や保険金請求などの手続きができます。

インターネット申請の特典

付加保険料：2,200円割引 (自動継続特約を付けると、さらに1,000円割引)

インターネット申請のできる各手続き

- ・加入手続
- ・事故発生等通知
- ・つなぎ資金借入手続
- ・保険期間の農業収入金額等実績報告
- ・保険金等請求手続 (時間に縛られることなく自宅のPC等から申請できます)

○問合せ先 青森県農業共済組合南部支所 収入保険課 ☎22-8100

住宅・土地統計調査を実施します

10月1日を基準日として、5年に1度の住宅・土地統計調査が行われます。

この調査は、住生活に関する最も基本的な調査で、その調査結果は、住生活関連諸施策の基礎資料のほか、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く活用されます。調査対象となった世帯には、9月下旬に調査員が訪問して調査票を配布しますので、調査票への記入またはインターネットでの回答をお願いします。

なお、住宅・土地統計調査で得た情報は、統計作成の目的以外に使用することは一切ありませんので、御理解と御協力をお願いします。

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

令和5年度特定計量器定期検査のお知らせ

計量法に基づき、適正な計量の確保を目的に2年ごとに実施される計量器（はかり）の定期検査を次の日程で行います。商取引などで計量器を使用している方は、送付されたハガキを忘れずに持参し、都合の良い日に検査を受けてください。

なお、計量器が大型で検査会場に持ち込めない方、ハガキが届いたが計量器を使用していない方、計量器は使用しているがハガキが届かなかった方など、いずれかに該当する場合は必ず商工観光課（☎62-2137）までご連絡ください。

検査日時		場所
9月11日(月)	10:30~12:00	坪地区農産物加工等施設前倉庫 (七戸町字後平112番地)
	13:00~15:00	
9月12日(火)	10:30~11:30	榎林地区農産物加工等施設 (七戸町字榎林家ノ前40番地1)
9月13日(水)	10:30~12:00	役場本庁舎裏車庫 (七戸町字森ノ上131番地4)
	13:00~14:30	
9月14日(木)	10:30~11:00	荒屋平精米所 (七戸町字荒屋154番地3)
	13:30~14:00	元山谷精米所(高屋敷) (七戸町字高屋敷13番地9)
9月15日(金)	10:30~12:00	役場七戸庁舎車庫 (七戸町字七戸31番地2)
	13:00~14:30	
9月19日(火)	10:30~12:00	
	13:00~14:30	

令和5年度長寿祝金の贈呈について

長年にわたり社会に貢献された功績を顕彰するため、次の方々に長寿祝金を贈呈します。

対象者には案内を郵送しておりますが、ご不明な点などありましたら介護高齢課へお問い合わせください。

対象者 88歳到達者（昭和10年4月1日～昭和11年3月31日までに生まれた方）

金額 30,000円

贈呈方法 口座振り込み（9月中旬を予定）

○問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500

令和5年度七戸町盛年式のお知らせ

町では顕彰者をご招待し、下記のとおり「盛年式」を開催します。
 なお、対象者へは個別に招待状を発送しておりますので、お知らせします。

	七戸地区	天間林地区
場 所	柏葉館	中央公民館
日 時	9月18日(月・祝) 敬老の日	9月25日(月)
	10:00~11:00	
対象年齢	100歳 (大正12年4月1日から大正13年3月31日生)	
	95歳 (昭和3年4月1日から昭和4年3月31日生)	
	88歳 (昭和10年4月1日から昭和11年3月31日生)	
	88歳到達者夫婦 (夫婦のどちらかが昭和10年4月1日から昭和11年3月31日に生まれ、ともに満88歳以上となる夫婦)	
	77歳 (昭和21年4月1日から昭和22年3月31日生)	
内 容	青森県・七戸町による顕彰、記念品贈呈、アトラクション (芸能鑑賞)	
趣 旨	長年にわたり社会の発展のために寄与してきた長寿者に対し、青森県知事および七戸町長からの顕彰状を授与し、その功績をたたえる。	

○問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500

水道料金および下水道使用料のインボイス制度への対応について

1. 水道事業および公共下水道事業等の適格請求書（インボイス）発行事業者登録番号について

七戸町役場上下水道課の水道事業および公共下水道事業等の適格請求書（以下「インボイス」といいます）発行事業者の登録を行いました。

水道事業 : T7800020003622

公共下水道事業 : T4800020004441

農業集落排水事業 : T3800020004434

2. 水道料金および下水道使用料の検針票・納入通知書の様式変更と保管について

令和5年10月以降の水道メータ検針時に発行する「水道（公共下水道または農業集落排水）検針のお知らせ」（以下「検針票」といいます）および「水道料金・下水道使用料納入通知書」（以下「納入通知書」といいます）は、個人・法人を問わずインボイス制度に対応した様式で、適格請求書発行事業者の①登録番号および④適用税率を追記し交付します。

仕入税額控除の適用を受けるためには、インボイスの保存が必要となりますので、ご自身で保管してください。

【交付されるインボイス掲載必要項目】 ※アンダーラインが検針票と納入通知書に追記される項目です。

- ①適格請求書発行事業者の氏名または名称および登録番号
- ②課税資産の譲渡等を行った年月日
- ③課税資産の譲渡等に係る資産または役務の内容
- ④課税資産の譲渡等の税抜価額または税込価額を税率ごとに区分して合計した金額および適用税率
- ⑤税率ごとの区分した消費税額等
- ⑥書類の交付を受ける事業者の氏名または名称

※町ウェブサイトにも掲載しておりますので、ご覧ください。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

令和6年度むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援助成事業募集について

(公財)むつ小川原地域・産業振興財団では、県内における市町村や地域団体等が実施する地域の活性化や産業の育成・振興のためのプロジェクト活動、調査研究活動等の事業に対して、必要な資金の助成を行っています。

令和6年度(令和6年4月1日～令和7年3月31日に実施)の対象事業を次のとおり募集します。

対象事業

地域の活性化や産業の育成・振興に向けた新たなチャレンジで、将来のビジネスモデルとしての可能性のある事業とします。

①から⑦までのいずれかに該当する事業とします。

- ①人材育成／企業等への人材の派遣、先進地視察研修、講習会の開催等
- ②技術開発／栽培、採集、加工などの技術の開発、改良等
- ③商品開発／未利用資源の活用や新素材等の導入による新商品の開発
- ④市場・販路開拓／地域特産物の需要拡大、販路開拓・拡大等
- ⑤観光開発／観光資源の発掘、広域的観光ルートの開発・観光客の受入体制の整備
- ⑥スポーツ・文化交流／地域の活性化につながる国内外のスポーツ、文化交流
- ⑦その他／健康づくりや心の豊かさにつながる取組等

助成対象となる団体

- ①地域団体：地域づくり、文化活動に取り組んでいる組織、グループ
- ②産業団体：農業協同組合、漁業協同組合、商工会議所、商工会、その他産業振興関係のグループ

助成金額

助成対象事業費の4/5以内です。

また、助成限度額は1事業当たり200万円以内とします。ただし、応募状況や予算額との調整等により変更することもあります。

応募期間 令和5年9月1日から10月31日までの2か月間です。期限は厳守してください。

応募先 書類提出先：(応募用メールアドレス) mopj6@jomon.ne.jp

○問合せ先 (公財)むつ小川原地域・産業振興財団

〒030-0861 青森市長島二丁目10番4号 ヤマウビル7F

☎017-773-6222 FAX017-773-6245

ホームページ <http://www.jomon.ne.jp/~mozaidan/>

非課税世帯等に対する生活支援給付金手続きのご案内

町では、電気・ガス・食料品等の物価高騰の影響を受けた低所得世帯に対して、生活支援給付金を支給します。

対象となると思われる世帯には、確認書を送付しておりますので、通知された文書に記載のとおりお手続きをお願いします。

対象者 次のいずれかの世帯

- ①町が定めた基準日において七戸町の住民基本台帳に記録されており、世帯に属する全員が令和5年度の住民税が非課税である世帯。
 - ②令和5年度住民税所得割非課税世帯に該当しない世帯のうち、予期せず令和5年1月から9月までの間に家計が急変し、世帯全員の年収(年間所得)見込み額が、住民税非課税(相当)水準以下である世帯(家計急変世帯)。
- ただし、①および②の世帯であっても世帯員に被扶養者がある場合は給付の対象となりません。

支給額 1世帯当たり3万円

手続期限 令和5年11月30日(木)

- その他**
- ①世帯員に基準日以降に転入された方がいる場合、または住民税申告をしていない方がいる場合は住民税申告後に手続きが必要です。
 - ②当該給付金は、法律により差し押さえることや、受け取る権利の譲り渡し、担保にすることが禁じられています。

○問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

しえり～ぬのまちめぐりミュージアム



ニツ森貝塚キャラクター
しえり～ぬ

VoL.2  国指定史跡 七戸城跡

七戸城は、南部一族の一氏族・七戸南部家が居城とした城館であり、根城南部家8代当主南部正光が、元中9年(1392)に七戸へ入部し築城したのではないかと考えられています。また、江戸時代初めの寛文4年(1644)以降、七戸地域は盛岡藩の直轄地となり、七戸城の一部は七戸通代官所に転用されたといわれています。

城跡内には柏葉公園を整備し、公園の北側にある堀には七戸城東門が平成20年に復元整備されています。

東門がある堀にはつつじが植えられており、5月上旬に見頃を迎えます。近隣の天王神社で開催される天王つつじまつりと併せて、毎年多くの方々がつつじを見に来訪し賑わいを見せています。

また、七戸城跡の出土品の一部はニツ森貝塚館で展示しているので、ぜひ遊びに来てください！



写真：七戸城跡水堀

問合せ先 世界遺産対策室 ☎58-5530

県民公開講座

基調講演① 「脳卒中の内科治療(仮)」

講師：弘前脳卒中・リハビリテーションセンター 内科部長 齋藤 新氏

基調講演② 「脳卒中の外科治療」

講師：弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座 教授 斉藤 敦志氏

基調講演③ 「脳梗塞の新しい治療」

講師：弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座 助教 森田 隆弘氏

●日 時 10月22日(日) 13:30～15:30

●場 所 県民福祉プラザ4階「県民ホール」(青森市中央3-20-30)

●定 員 300名 参加無料

●問合せ先 青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課 ☎017-722-1111(代表)(内6278)

共催：青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター 青森地域広域事務組合消防本部

～ 柏葉塾の窓～



夏休み中 / 2つのイベント

七戸公営柏葉塾 塾長 津嶋 恭平

朝晩は幾分しのぎやすい時期となってまいりました。
それでも日中は、暑い日が続き、熱中症に注意が必要です。

さて、夏休み期間の七戸公営柏葉塾は、午前中から開講し授業を行っていましたが、それ以外にも2つほど長期休みならではの事を行いました。

1つ目は、中学3年生を対象に七戸公営柏葉塾の無料体験会を開催しました。

高校受験を控えた中学3年生の皆様、塾ではどのような授業を行うのか、高校生たちがどのように利用しているのかを身近で体験してもらう目的で実施しました。今年度は七戸中、天間林中だけではなく、町外の中学校でも案内を配布し、広く参加者を募った結果、町内外の中学生の参加がありました。今回の体験会に参加して下さった皆様と来年の4月以降に、再び柏葉塾と一緒に勉強できることを楽しみにしています。



2つ目は、七戸公営柏葉塾生と岩手県立葛巻高校の生徒と交流会を実施しました。

実は、葛巻高校内にも、私ども(株)birth47が葛巻町から委託され運営を行っている公設民営塾があり、その塾生との交流会を行いました。これは、他市町村の生徒と交流し、他市町村の取組を知ることで、自分たちの普段の取組や環境を客観的に見つめ直すことができ、今後の高校生活に活かすことができるのではないかと思います。

今回は七戸公営柏葉塾の塾生たちが、葛巻町学習塾へ赴き、「葛巻を知って、現地の生徒たちと仲良くなろう！」ということで、葛巻町の高校生に対しての支援制度の紹介や、交流を兼ねたゲーム、葛巻町と七戸町の違いをお互いに知るためのワークショップを行いました。

最初はどちらも緊張の面持ちで始まった交流会でしたが、最後は皆笑顔で、「また、やろうね！」と声を掛け合っている姿も見られ、楽しい時間を過ごしてもらえたようでした。交流会の後、七戸公営柏葉塾の生徒たちに感想を伺ったところ「葛巻町の取組を聞いて七戸町のことも改めて知る事が出来た。」「また遊びに来たいし、七戸にも来てほしい」と、参加者は刺激を貰ったようで、うれしく思います。



七戸公営柏葉塾は、学習塾として学習指導を行うだけでなく、時折このような形で、地域の事を知る行事、他の地域の生徒たちと交流する行事を行い、塾生の意欲を掻き立て、勉学へのモチベーションを高めるように努めてまいります。

宝くじ助成事業でコミュニティ活動備品を整備

上野崎常会(高松年彦会長)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、集会所で使用するエアコン、机、座椅子などのコミュニティ活動備品を整備しました。

*この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している事業です。



新着図書情報

この他の新着図書はこちら

<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>



【七戸中央図書館】

問合せ先 ☎62-2119

■9月の休館日…2日(土)、3日(日)、18日(月)、23日(土)

いつまで



／畠中 恵(著)

長崎屋から妖が消えた！大事な友を救うため、果敢に悪夢に飛び込んだ若旦那だが、目覚めた先はなんと5年後の江戸。鍵を握るのは妖・以津真天なのか？「しゃげけ」シリーズ第22弾。

子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド

／森山 沙耶(著)



1日何時間続けていたら依存？プログラマーと何が違う？家庭での使用ルールを作るコツは？依存を予防しながらネット・ゲームと上手に付き合っていくための工夫を、イラストやマンガを交え紹介する。

りょこうのおばけずかん おみやげじいさん

／齊藤 洋(作)、宮本 えつよし(絵)



りょこうではこわ～いおばけがいっぱいいます。でも、このお話を読めば、だいじょうぶ！「まぼろしサービスエリア」「むりやりスタンプラリー」「おみやげじいさん」など、りょこうのこわいおばけの話全7話を収録。

あおもりの中学生・高校生による『大切なあなたへ薦める青春の一冊』貸出中！

七戸中央図書館では、県立図書館からお借りした、「あおもりの中学生・高校生による『大切なあなたへ薦める青春の一冊』」を貸出しています。

通常の貸出冊数3冊に加えて、3冊を借りることができます。10月15日までの実施です。ぜひ、ご利用ください。

【七戸中央公民館図書室】

問合せ先 ☎68-2920

■9月の休館日…18日(月)、23日(土)、28日(木)

自然知能

／外山 滋比古(著)



人間は生まれながらにして自然知能を持っている。キカイの人間になりたいのなら別だが、人間らしい人間として生きるには、持って生まれた自然知能を高めなくてはならない。「思考の整理学」で知られる著者が遺した幻の一冊。

血管を強くする循環系ストレッチ

／中野 ジェームズ修一(著)、田畑 尚吾(監修)



血圧、血糖値、体脂肪率のほか、骨粗鬆症にも効果が！筋肉のポンプ作用を最大限生かして効率よく血流を増やすことを狙ったエクササイズを紹介。血流の悪い体の疾病リスクも解説する。動作を視聴できるQRコード付き。

マシマロのよるさんぽ

／アサイ レイコ(さく)



初めての夜のお散歩。空には初めて会うお月様。大好きな森へ行ってみると、そこにはたくさんのネコが集まっていて…。白い子ネコのマシマロの物語を通して、世界に飛び出すワクワクを伝える絵本。

文芸欄

俳句

七戸俳句会

お互ひに生身魂なり赤の飯

高井ユカ

金杯酒グイと飲み干す生身魂

森野弘美

雙鏢と老いてステーキ生身魂

工藤敦子

生身魂一人になりて遅ましく

天間スエ

四年分ねぶたハネトは大地蹴る

高田亮子

昼食を終へれば蓮花つばみけり

盛田恵津子

作務僧の青き剃りあと竹の春

川村亜輝子

海外の旅も厭はず生御魂

高田美津子

短歌

七戸群青短歌会

雨音は音符が踊る音がする
なんの曲かしら夢の世界へ

小原璋子

「春雨じゃ濡れて行こう」の名セリフ

蛇の目の傘に降る雨の音

橋本都志子

夏の朝カッコウが啼き蝉も鳴く

緑そよげる我が家の天に

宮沢崇子

「退院もいい」と告げられ思わずに

医師と握手を交わしたあの日

市ノ渡つま子

てんまはやし短歌会

朝明けの海に小舟が二艘浮きて

つかず離れずしはしたゆたふ

高田洋子

穫りたての胡瓜とレタスを音たてて

食める二人の老いの夕餉かな

原信子

書き置くに値するとも思はねど

日記につづる数行なれど

佐藤悠一

不来方のあぢさゐ咲ける城跡を

久しく巡る七月の佳き日

听崎アイ子

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蛇坂団地12-1号 （字蛇坂57番地95）	建設年度 間 取	令和4年度 木造平屋（1棟2戸）2LDK（6・6・13.6LDK）	家賃 約20,600円～30,600円
②倉越団地8-C号【2階部分】 （字倉越4番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成13年度 木造2階（1棟4戸）3DK（8・8・6・6DK）	家賃 約21,900円～32,700円
③ききょう団地3-2号 （字森ノ上87番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成5年度 木造2階（1棟4戸）2LDK（8・6・12LDK）	家賃 約16,900円～25,200円
④ききょう団地3-3号 （字森ノ上87番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成5年度 木造2階（1棟4戸）2LDK（8・6・12LDK）	家賃 約16,900円～25,200円
⑤花松団地2号 （字花松林ノ根13番地3）	建設年度 間 取	平成20年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（5.5・6・6・12.5LDK）	家賃 約17,800円～26,600円
⑥ニッ森団地7号 （字ニッ森家ノ表97番地）	建設年度 間 取	平成12年度 木造平屋（戸建）2LDK（6・6・8LD・4.5K）	家賃 約13,600円～20,300円
⑦協和団地4-2号 （字森ノ上111番地2）	建設年度 間 取	平成8年度 木造平屋（1棟2戸）2LDK（8・7・18LDK）	家賃 約17,200円～25,600円
⑧長下団地5-1号 （字中野105番地3）	建設年度 間 取	平成15年度 木造平屋（1棟2戸）1LDK（6・10.7LDK）	家賃 約10,900円～16,300円
⑨長下団地8-1号 （字中野101番地）	建設年度 間 取	平成15年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（4.5・5.2・6・11.2LDK）	家賃 約15,700円～23,500円
⑩榎林団地1-2号 （字塚長根9番地1）	建設年度 間 取	平成17年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（4.5・4.5・6・12.2LDK）	家賃 約16,400円～24,400円

募集期間 9月1日(金)～15日(金) 8:15～17:00（土・日・祝日除く）

入居予定日 10月上旬～10月中旬予定

敷 金 入居家賃3ヶ月分

選考方法 選考委員会にて審査のうえ決定します。

申込方法 建設課へご来庁ください。

入居者資格 ①規定された所得（概ね月15.8万円）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）世帯等については概ね月21.4万円以下であること→上記に該当する方は建設課へお問い合わせください。また、該当した場合、所得によっては上記の家賃より高くなる場合がありますのでご了承ください。

②連帯保証人がいること

③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

※詳細については、七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp>）をご確認いただくか建設課までお問い合わせください。

問合せ先 建設課 ☎62-6244

**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69-17

創業47年の七戸町のペンキ屋です！
当社では秋の塗装予約を受付中！
ご予算に合わせたプランをご提案します。

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？

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

募 集 情 報

令和5年度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	受付期間	試 験 日	処遇(令和4年4月現在)	試験場所
航空学生	海 18歳以上23歳未満の方(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	7月1日(土) ~9月7日(休)	〈1次試験〉 9月18日(月) 〈2次試験〉 10月14日(土)~19日(休) 〈3次試験〉 海:11月17日(金)~12月13日(休) 空:11月11日(土)~12月14日(休)	【初任給】 月額:184,300円(高卒) 月額:193,900円(大卒)	
	空 18歳以上21歳未満の方(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))				
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	7月1日(土) ~9月5日(火)	〈1次試験〉 9月15日(金)~24日(日)*1 〈2次試験〉 10月14日(土)~11月5日(日)*1		
自衛官候補生 (任期制)		通年	別途各人に連絡		
防衛大学校 学生	推薦 18歳以上21歳未満の方 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦出来る方	9月5日(火) ~8日(金)	9月16日(土)・17日(日)	【学生手当】 月額:120,200円	別途各人に 連絡
	総合 選抜 18歳以上21歳未満の方(自衛官は23歳未満)		〈1次試験〉 9月16日(土) 〈2次試験〉 10月21日(土)・22日(日)		
	一般 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日(土) ~10月18日(水)	〈1次試験〉 10月28日(土) 〈2次試験〉 11月28日(火)~12月2日(土)		
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の方 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日(土) ~10月11日(水)	〈1次試験〉 10月21日(土) 〈2次試験〉 12月13日(水)~15日(金)		
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		7月1日(土) ~10月4日(水)	〈1次試験〉 10月14日(土) 〈2次試験〉 11月25日(土)・26日(日)		
貸費学生 (技術)	大学の理学部・工学部*2の3・4年次又は大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	6月1日(木) ~11月10日(金)	12月3日(日)	【学資金貸与】 月額:54,000円	
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の方	6月1日(木) ~9月21日(木)	9月23日(土) ~10月9日(月)*1	【身分】 非常勤特別国家公務員 【教育訓練招集手当】 日額:8,800円	
	技能 18歳以上で各種国家免許資格等を有する方(資格により年齢上限は53歳未満~55歳未満)				

※1 試験日については、いずれか1日を指定されます。

※2 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 ☎53-1346

イベント情報

七戸町民文化祭2023展示作品募集

10月21日からの2日間、七戸町中央公園屋内スポーツセンターで開催予定の「七戸町民文化祭2023」に展示する作品を募集します。

募集作品 絵画、イラストレーション、文芸、書道、理科工作、手工芸、写真等

留意事項

- ・出展は町民一人につき一点です。
- ・学校の授業や課題などで制作したものは出展できません。
- ・作品の搬入・搬出は出展者が行うこと。

申込期限 9月21日(木)

※詳しくは、七戸南公民館、中央公民館、七戸町ホームページにある募集要項をご覧ください。

申込み・問合せ先 七戸町民文化祭実行委員会 展示部門事務局（七戸南公民館）
☎62-2118

乗馬体験の開催について

馬とふれあえる特別な時間。心と身体をリフレッシュしてみませんか。
専門のスタッフがいますので、初心者の方でも安心して馬に乗ることができます。子どもから大人まで楽しめますのでぜひお越しください。

日時 9月30日(土)
10:00~15:00 (休憩12:00~13:00)

場所 NAMIKI敷地内 (七戸町字立野頭69-2地内)

参加費 無料 (乗馬体験後、簡単なアンケート及びSNSへの投稿ご協力をお願いします)

その他 天候や馬の体調により中止となる場合がありますのでご了承ください。



問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

二ツ森貝塚ボランティアガイドの会「土器づくり体験」参加者募集

縄文時代に興味がある方、自分だけの土器を作ってみませんか？
昨年度は、6歳から70歳代の方が参加し、土器づくりを体験しました。
成形、野焼き共に参加できる方からのご応募をお待ちしています。

日時 9月16日(土) 10:30 (成形) / 10月21日(土) 9:30 (野焼き)

会場 二ツ森貝塚館

人数 15名程度

参加費 無料

申込方法 下記メールアドレスに、①名前 (年齢、学年)、②電話番号を明記しお送りください。
※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。定員になり次第締め切らせていただきます。

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

イベント情報

創造の森に親しむ会

♪山栗、栃の実、オニグルミ、秋の恵みに感謝♪

日時 9月17日(日) 9:00受付 9:30スタート ガイド 小原保之さん(森の案内人・県南支部会員)
 集合場所 東八甲田家族旅行村レストハウス 予約締切 9月14日(木) 16:00まで
 参加費 500円(保険料) 持ち物 雨具、飲み物、おやつ
 内容 創造の森を2時間ほど散策します。

予約先 東八甲田家族旅行村 ☎62-5671 9:00~16:00 ※(月)を除く

海上自衛隊八戸航空基地開隊66周年記念 基地一般開放

海上自衛隊八戸航空基地祭を開催いたします。

日時 9月17日(日) 8:30~15:00
 場所 海上自衛隊八戸航空基地
 内容 開隊66周年記念式典、P-3Cによる祝賀飛行 ほか
 詳しくはホームページ、SNSをご確認ください。

問合せ先 海上自衛隊八戸航空基地広報室
 ☎0178-28-3011(内線2331)
 ✉2aw-kouhousitu@inet.msdf.mod.go.jp



上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント

「LOVE SO SWEETS! -上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもう-」

地元のスーツを楽しみながら交流できる婚活イベントを開催します。

日時 10月22日(日) 15:00~17:30 参加費 無料
 場所 市民交流プラザ「タワーレ」多目的研修室2・3 申込期限 10月13日(金)
 対象 20歳以上の独身の人(学生は除く。) 申込み・問合せ先
 ・男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏(※)に住んでいる人 NPO法人プラットフォームあおもり
 ・女性は居住地を問いません。 ☎017-763-5522 FAX017-763-5523
 ※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、おいらせ町、秋田県小坂町
 定員 男女各10人 ※詳しい内容や申し込み方法については、QRコードからご覧ください。



本県最大の移住イベント 青森県Uターン・交流フェアを開催します!

県・市町村・関係機関等のオール青森で「暮らし」「仕事」「住まい」など、移住に関する情報を一元的に提供する「青森県Uターン・交流フェア」を開催します。

専門家によるセミナーや先輩移住者のトークイベント、個別相談会など、皆様の不安や悩みの解消に少しでも貢献できるプログラムをご用意しています。

「青森県に帰りたい」「青森県での暮らしに興味がある」方など、どなたでも大歓迎!

入場無料! 事前申込不要!!

ご親族、ご友人など興味がある皆様にぜひお知らせください。

日時 9月24日(日) 10:00~16:30
 場所 東京交通会館12階ダイヤモンドホール (JR東京・有楽町駅から徒歩1分)



詳細はQRコードからご確認ください。

問合せ先 青森県企画政策部地域活力振興課 ☎017-734-9174

イベント情報

職業相談『働く自信をつけたいあなたを全力サポート!』
野辺地出張相談

一定期間仕事に就けず悩んでいる方、進路未決定での学校卒業生や中退者などを対象に、就職に向けた支援を行っております。

- ・対象者 15歳～49歳までの方
- ・予約制、相談・講座無料（前日までにご連絡ください。）

場 所 ハローワーク野辺地2階
(野辺地町字昼場12-1)

出張日 第2・4木曜日（祝日除く）

問合せ先 あおもり若者サポートステーション
☎017-775-5301
(受付時間 8:30～17:15)

三八上北国有林の森林計画に関する住民懇談会

次期5年間の「三八上北国有林の森林計画」の策定にあたり、地域住民の皆様から森林づくり等に関するご意見をお伺いし、森林計画に反映させることを目的とします。

日 時 11月28日(火) 13:30～16:00

会 場 十和田市生涯学習センター
(十和田市西三番町2-1)

募集人数 20名（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。）

申込締切 9月29日(金) 17:00必着

申込・問合せ先 三八上北森林管理署 担当：船津
☎23-3551

法の日司法書士無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が、下記のとおり県内各地にて面談での無料相談に応じますので、お気軽にご相談下さい。

※相談は無料ですが具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

- 主 催 青森県司法書士会
相談内容 相続・登記・成年後見・多重債務・
裁判所提出書類作成等
受 付 当日先着順

青森会場(面談相談)

日 時 10月1日(日) 10:00～15:00

場 所 青森県司法書士会館(青森市長島3丁目5-16)

十和田会場(面談相談)

日 時 10月21日(土) 10:00～15:00

場 所 市民交流プラザ「トワーレ」多目的研修室2(十和田市稲生町18-33)

問合せ先 青森県司法書士会 ☎017-776-8398

「法の日」週間記念行事のお知らせ

「法の日」週間記念行事として、裁判員模擬裁判を下記のとおり開催します。

日 時 10月12日(木) 13:30から

会 場 青森地方裁判所
(青森市長島1丁目3番26号)

募集人数 30名程度(先着順、参加無料)

申込方法 9月29日(金)

午前9時から電話による申込み

申込受付時間 平日 9:00～16:30まで

申込・問合せ先 青森地方裁判所事務局

総務課庶務係

☎017-722-5421



ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月20日(水)2種類同時発売! 発売期間 9/20(水)～10/20(金)
抽せん日 10/27(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

各1枚 300円

子ども福祉体験スクール2023



▲手作りの「認知症マフ」を寄贈する子どもたち

※認知症マフ…触れることで気持ちを落ち着かせたり、周囲とのコミュニケーションのきっかけにしたりするもの

8月1・2日、社会福祉法人七戸町社会福祉協議会（濱中幾治郎会長）主催の子ども福祉体験スクール2023が開催され、町内の小中学生12名が参加しました。

子ども達が様々な体験を通じ、福祉への関心や理解を深め、お互いに連携し助け合う力を養うことを目的としており、今年度は「認知症」をテーマに福祉について学びました。

福祉体験の一つに認知症マフ※の製作があり、子供たちが手作りした認知症マフを特別養護老人ホーム美土里荘のデイサービス利用者の方々へ寄贈しました。参加した子どもたちは、「一生懸命作ったのでいっぱい使ってください。」と笑顔で利用者へ渡していました。

鷹山宇一記念美術館情報

～秋の常設展～

鷹山宇一記念美術館 ミュージアムコレクション

会期 **9月16日(土)～10月15日(日)**

当館収集作家・鷹山宇一、鳥谷幡山、平野四郎、上泉華陽各氏をはじめ、戸村春樹氏ほかゆかりの作家の作品をご紹介します。野山の緑・光・風の薫り。。。画家の感性を育んだ風土と共にその作品を味わう、そんな至福のひとときを皆さまにお届けします。芸術の秋を当館コレクションでは是非楽しみください。

また、毎年ご好評をいただいている「8月1日美術館開館記念日町民無料招待」は、本年、10月1日(日)に行います。こちらのご招待券を切り取って、ぜひご家族皆さままでご来館ください。

休館日 毎週月曜日 ※10/9(月・祝)は開館、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300円、小・中学生無料
問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

展示替え休館 9月4日(月)～15日(金)

キリトリ

美術館開館記念日
七戸町民無料招待券

～秋の常設展～

鷹山宇一記念美術館
ミュージアムコレクション



月明の仔馬

10月1日(日)当日限り有効

1枚でひと家族様ご利用いただけます。
切り取ってお持ちください。

※本券は、8/1の美術館開館日を記念して発行しています。

町の統計

令和5年7月31日現在

★人口と世帯

男 6,903人 (- 1)
女 7,523人 (- 22)
計 14,426人 (- 23)
世帯数 6,850世帯 (+ 6)
()内は前月比

★交通事故

件数 3件 (15件) <+1>
傷者 4人 (19人) <+2>
死者 0人 (1人) <±0>

★町内の火災

建物 1件 (1件) <±0>
林野・その他 1件 (4件) <+1>

() 1月からの累計
< > 前年同月との累計比

◎防災無線が
聞き取れなかった方は…

☎0176-68-2300

◎火災発生地域(中部管内)を
確認したい方は…

☎0176-60-8844