



広報

しんぶん

No.227

2024
2

祝 令和6年七戸町二十歳のつどい



二十歳の節目をお祝い

- まちのできごとあれこれ 2
- 保健情報 3~6
- 行政のひろば 7~15
- 図書情報 16
- お知らせ 17~21

七戸中央公民館で1月7日、令和6年七戸町二十歳のつどいが執り行われ、二十歳を迎える62人が出席し新たな門出を祝いました。鮮やかな振り袖や袴、スーツに身を包んだ参加者は、晴れやかな笑顔であふれていました。裏表紙に特集ページを掲載していますので、ぜひご覧ください。

無病息災を願って

上川目神楽保存会（高田福三会長）は1月3日、七戸町観光交流センターおよび七戸十和田駅構内で新年の門打ちを行いました。

新幹線利用者は、獅子に頭を噛んでもらい、この1年を無病息災で元気に過ごせるようにと願っていました。

高田会長は「年始からたくさんの笑顔を見られてよかった」と話していました。

※神楽や郷土芸能に興味があり、参加したい方は七戸町教育委員会世界遺産対策室（☎58-5530）にご連絡ください。



▲頭を噛んでもらう新幹線利用者の方々

七戸町消防団出初式を開催



七戸町中央公園で1月6日、七戸町消防団（小栗勝吉団長）は出初式を執り行いました。団員227名が堂々とした分列行進を披露し、消防活動への決意を新たにしました。

小栗団長は、「住みよい町にするため、災害に対する組織体制の充実とともに、体力、技術の錬磨に努めていく。」と訓示を述べました。

◀分列行進を披露する消防団員

ニツ森貝塚の貝層をブラウニーに

1月11日、ニツ森貝塚ボランティアガイドの会（山本泰二会長）と洋菓子店天間屋がニツ森貝塚の貝層をモチーフにした商品「ニツ森貝塚の記憶」の完成を町長へ報告しました。天間屋とニツ森貝塚館で1月12日より販売しています。

オーナーパティシエの天間拓志さんは、「縄文時代から食べられているくるみやエゴマを使用し、貝層のような見た目にこだわって作った。このブラウニーがニツ森貝塚に興味を持つきっかけになればうれしい。」と話しました。



▲左から山本会長、小又町長、天間拓志さん、附田教育長



▲完成した「ニツ森貝塚の記憶」

○新型コロナワクチン接種について

新型コロナワクチン接種をご希望の方へ

新型コロナワクチンの全額公費による接種は
令和6年3月31日で終了します

- 令和5年9月20日以降、生後6か月以上のすべての方に対して、新型コロナのオミクロン株（XBB1.5）に対応した1価ワクチン（XBB1.5対応ワクチン）の接種を行っています。
- 新型コロナワクチンの全額公費による接種は、初回接種、秋冬の接種ともに令和6年3月31日で終了します。
- 令和6年4月1日以降は、高齢者インフルエンザ予防接種等と同じ、65歳以上の方を対象とした定期接種として秋冬での実施が国で検討されています。
- 2～3月は規模を縮小して実施しますので、接種を希望される方はお早めにご予約をお願いします。

	実施場所	接種日・実施時間	接種予約
指定医療機関	工藤医院	接種日 予約時にご確認ください 受付時間 13:30～	新型コロナワクチン コールセンター ☎0176-51-0822 受付時間 13:00～17:00 (土日祝日除く)
	公立七戸病院 外来ホール	接種日 予約時にご確認ください 受付時間 9:30～	

※接種には予約が必要です

【使用するワクチン】

- ・ 12歳以上の方はXBB1.5対応1価ワクチン（ファイザー社、または第一三共社）
- ・ 5歳から11歳の方はXBB1.5対応小児用1価ワクチン（ファイザー社）
- ・ 生後6か月から4歳の方はXBB1.5対応乳幼児用1価ワクチン（ファイザー社）
- * 第一三共社製のワクチンは、国からの供給量および接種可能な医療機関が限られています。接種を希望される方は、新型コロナワクチンコールセンターまでお問い合わせください。

【接種券】

対象者には既に接種券を発送しております。接種券がお手元のない方は新型コロナワクチンコールセンターまでお問い合わせください。

【問い合わせ】

新型コロナワクチンに関する相談等は保健福祉課（☎68-4631）へご連絡ください。

初回接種について

下記の初回接種は、未接種の方を対象に引き続き実施します。1～3月は予約枠に限りがありますので、接種をご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

1. 12歳以上の1・2回目接種
2. 小児接種（5～11歳）の1・2回目接種
3. 乳幼児接種（6か月～4歳）の1～3回目接種

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・年末年始を除く）
8:30～12:00、13:00～16:30

相談専用電話 017-774-6488

問合せ先 東北財務局青森財務事務所 理財課 ☎017-722-1463

令和6年度集団健診の申し込み受け付けが始まります

令和6年度集団健診の申し込み受け付けを開始します。体の総点検のため、特定健診・がん検診を受診し、健康増進につとめましょう。

【申込方法】

2月下旬頃に世帯主宛に申し込み案内が郵送されます。20歳以上のご家族について必要事項を記入し、3月15日(金)までに同封の返信用封筒に入れて投函もしくは保健福祉課窓口までご持参ください。健診を受診しない場合でも「受けない理由」を記入してご提出ください。

	総合健診	七戸病院人間ドック
対象者	20歳以上の七戸町民 ・特定健診は30歳以上 ・肺、胃、大腸、乳がん検診は40歳以上 ・子宮頸がん検診は20歳以上 ※年齢は令和7年3月31日時点となります。	30歳～74歳の七戸町民
会場	天間林保健センターおよび柏葉館	公立七戸病院健康管理センター
注意事項	・社会保険に加入しているご本人は特定健診を申し込みできません。 ・がん検診は医療保険に関係なく申し込みできます。	社会保険に加入されているご本人は申し込みできません。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

令和5年度高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか？

肺炎球菌は、主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通して飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い病気を引き起こすことがあります。令和5年度対象者の方へは昨年の6月に案内文書と予診票が既に送付されています。助成期間を過ぎると公費負担での接種ができませんので、接種を希望される場合は、医療機関へ直接予約のうえ、町からお送りした紫色の予診票と予防接種記録カードを持参しワクチンを接種してください。

対象者 ①令和5年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になられる方
②心臓、腎臓、呼吸器の機能とヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する60～64歳になられる方（身体障害者手帳1級に該当する方）
※ただし、公費、自費を問わず過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種されたことがある方は対象外となります。

実施医療機関 工藤医院、しちのへ内科クリニック、ちびき病院（東北町）
※上記医療機関以外で接種希望の方は償還払いも可能です。手続き方法等につきましては案内文書をご確認ください。

自己負担額 無料

助成期間 令和6年3月31日まで

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
2月13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
2月20日(火)	HIV（エイズ）に関する相談	13:30～14:30	希望者
2月21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
2月28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。

食生活改善推進員つうしん

活動紹介：男性料理教室

単身生活や料理をする機会の少ない男性の自立支援と社会参加を目的に、町老人クラブの男性を対象とした料理教室を開催しました。調理実習をとおして献立の組み合わせ方や材料の切り方、減塩のコツを楽しく学ぶことができました。参加者には、自宅でも実践して家族や地域の人にもバランスのよい食事を伝えるよう声がけしています。今後は働き盛りなど若い世代に対しても取り組みたいと考えています。



▲手順を確認しながら実習中



▲基本レシピ：ほうれん草のお浸し
減塩レシピ：さばのミルクみそ煮
ケチャップ豚汁

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

生活支援コーディネーターだより

◎町コミュニティバス利用体験

運転免許証返納後の生活を考え、交通手段の1つである町のコミュニティバス利用体験をすすめています。

今回は、地域資源や地域の実情を知るため、町内の介護保険居宅支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）の方たちに体験していただきました。

道の駅までの乗車体験 ☆町内介護保険居宅支援事業所・介護支援専門員 10名体験

令和5年12月6日(水)実施 【町コミュニティバス、シャトルバス】

9:33 天間林保健センター → 9:55 七戸病院前 スーパーカケモまで徒歩で移動
10:24 スーパーカケモ・薬王堂前 → 10:40 道の駅しちのへ
10:58 道の駅しちのへ → 11:08 天間林保健センター

参加者からは「今まで車で通ってもバス停に気がつかなかった。」「実際に乗車してみて、バス停の位置に気がつくようになった。」「バスが交流の大事な場になっていた。」「自分の担当家族に紹介してみようと思った。」等の声が聞かれていました。

体験後、より利用しやすいコミュニティバスになるよう、様々なアイデアをだしてくれました。



★バス利用体験をしてみたいという地域や、興味があるという方は、計画からお手伝いしますので、地域包括支援センターまでご相談ください。

七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

認知症について No.10

認知症の人の気持ちを理解しよう

●認知症の方の世界を理解する

認知症になると何も分からなくなり、徘徊や妄想、興奮など不可解な行動を起こすというイメージを持っていませんか？たしかに認知症の方には、直前のことを忘れてたり、今いる場所が分からなくなったり、あるいは親しい人のことが分からなくなるなどの症状が現れてきます。しかし、これは認知症という「病気」が原因で起こっていることなのです。誰もが今いる場所が分からなければ不安になり、家に帰ろうとします。もしこれを周囲の人が止めたり、帰れないように部屋に鍵をかけたりしたら、大声をあげたり興奮したりするのではないのでしょうか。「もし自分がそういう状況だったら…」ということを考えてみると認知症の方の行動は不可解でも何でもありません。

●もの忘れのつらさ

もの忘れは誰にでも起こるものです。「あれ？今ここに何をしにきたんだっけ？」と思う体験をしたことがあると思います。しかし、何をしに来たのかは、たいてい後で思い出すことが多いものです。もし思い出すことができず、しかもそのような状況が頻繁に起こったらどうでしょう。認知症の方のもの忘れは、このような状況が日常の中で頻繁に起こっているのです。誰もがもの忘れをしたときには不愉快な気分になったり、不安になったりすると同様に、認知症の方たちも、このもの忘れが原因で不愉快で不安な日々を送っているのです。認知症という病気になると、何より本人自身が日々つらい思いをしていることを理解することが必要です。

●できなくなってきたことの悔しさ

認知症になると、仕事や家事など普段何気なく行ってきたことに失敗が見られるようになります。誰もが失敗すると嫌な気分になるし、今度はうまくやろうと思ひ、失敗しないように気をつけるでしょう。しかし、認知症の方の場合、このような失敗がだんだんと大きなものになっていき、また、何度も繰り返すようになっていきます。病気が原因でこのような失敗が起こっているということは理解できなくても、自分がこれまでうまくやれてきたことができなくなったことには気づいています。さらに、仕事上の失敗や家事の不手際が目立つようになり、周りの人たちからも指摘されるようになるために、悔しい思いをしたり、少しずつ自信を失っていったりするのは、これは何より認知症の方本人にとって非常に悔しい体験なのだということを理解することが必要です。

●認知症になってもできることがたくさんあります。

～「できること」を応援し、「できないこと」を支援しよう～

以前から覚えていた知識や、印象深かった出来事の記憶などはまだまだ残っています。特に、家事や趣味などご本人がそれまでの生活でずっと続けていたようなこと、楽しんでやってきたようなことは、身体が自然に動くほどしみみついているものです。現に、発症後も仕事やスポーツ、芸術活動等、自分なりの生きがいを見つけて、人生を楽しんでいる方がたくさんいます。



認知症の方の「やりたい」「楽しい」「好き」を応援することが大事です。やりたいことを自分自身で考えて、決めて、行動することが生きがいにつながります。また、今もっている力を発揮できることは、ご本人にとって、とてもうれしく、自信につながるものです。

●認知症とともに生きる人生を前向きに楽しもう！！

認知症になっても前向きにやりたいことを見つけ、生き生きと過ごしている方をご紹介します。

【70代男性】認知症と診断されても、自分の好きなスポーツは絶対に続けたいです。

【80代男性】新しく始めたカメラを趣味にしていきたいです。

【70代女性】友人に誘われて参加した山歩きで素敵な友人と出会え、楽しみが増えました。

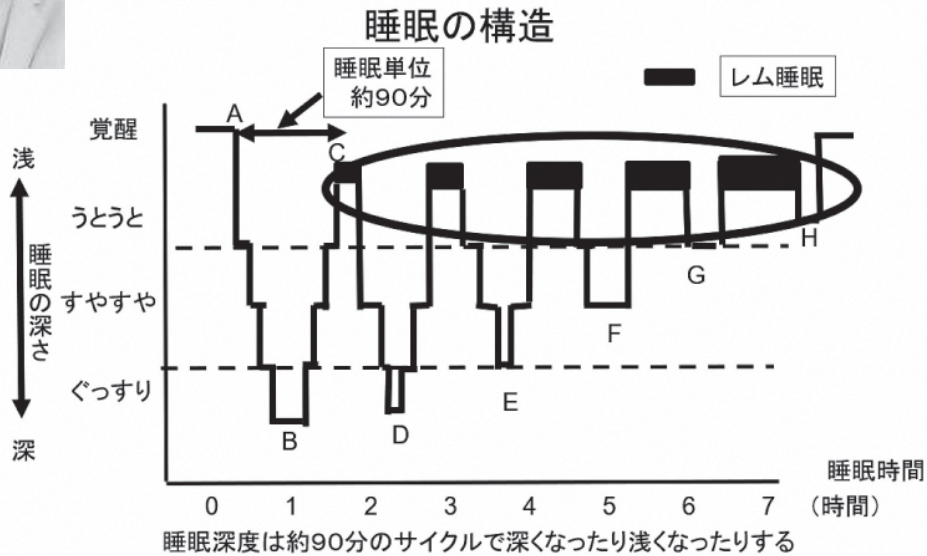


問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500



健康教養 睡眠負債 その2

公立七戸病院 院長 小野 正人



この図は、現在の科学で想定されている睡眠の構造の模式図です。これには睡眠の秘密が含まれていて、そこを理解するだけで、今後の皆さんの睡眠不足是正への“やる気”が自然に上がります。だから、ちょっとだけムズイけど眠らずに読むべし。

図の縦軸が睡眠の深さです。横軸が時間です。寝床に入ってから気を失う時点がAです。で、AからBにかけて眠りは急に深くなって、その後また浅くなります。いつも同じ深さでべたべたと寝ている訳ではありません。この深～くなって、浅～くなつてのパターンを約90分（個人差は結構ある。）で繰り返します。この約90分を睡眠単位と言います。寝ている時にエグイいたずらしても起きないこともあるのに、チョットの気配でも起きてしまう事なんかで眠りの浅い深いは想像できるでしょ。で、最初の睡眠単位の間が一番深い睡眠が現れ、その後D～Hのようにだんだん浅くなっていきます。夜明けに向かって目覚めの準備をしているといわれています。この睡眠単位を一晩に5～6回繰り返すのが通常の睡眠パターンです。

睡眠で特に重要とされているのが、入眠後すぐの深い眠りのBやDを含む時間帯です。これがメディアでも有名な眠りのゴールデンタイムです。日中のフル回転で疲れた脳が復活するために、BやDの時間帯では脳活動が鎮静化されています。このタイミングで「若返りホルモン」の成長ホルモンがドカーンと一日量の8割も分泌され、心身が復活するのです。成長期の体も大きくなります。大谷選手はたくさん寝たに違いない。

では、その他の睡眠は何をしているのか？お待たせしました。ここからがやっと興味のある話になります。驚いたことに、勉強などの記憶定着とムツチャ重要な関係があるのは図の楕円のあたりの眠りです。後半の比較的浅い睡眠です。これらは睡眠単位ごとに繰り返し出現し、明け方に近づくほど長くなります。この浅い睡眠中の脳は覚醒時と同じ位に活発です。ここで脳は記憶を整理しながら定着させているのですと。しかも自動的にです。驚きでしょ。ゆえに睡眠時間が短いと、記憶定着のための浅い睡眠が少なくなり、この記憶定着が不十分で、物覚えが悪いということになる。

良い子の皆さん、分かりましたか？覚えるべき事の量の多い時期こそ、十分な睡眠が必要なのです。最低限の睡眠でゴールデンタイムだけはカバーできるとしても、記憶をしっかりと定着させるためには運動や学習後に、技術や記憶定着のための睡眠時間の確保が必要。これ大事。分かった？次回も、解説の続き。

物価高騰の影響に対する支援事業

物価高騰の影響に対する支援をするため、次の事業を実施します。

令和5年度住民税非課税世帯等に対する生活支援給付金（追加分）

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

住民税非課税世帯に対して、給付金を支給します。

対象者 令和5年12月1日現在において七戸町住民基本台帳に記録されていて、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主

※上記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世帯あたり7万円

手続方法 対象者にはお知らせの通知もしくは確認書が1月に発送されています。

お知らせ通知が届いた方は手続き不要です。確認書が届いた方は確認書に記載のとおり手続きをお願いします。

生活支援商品券交付事業

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
(商品券の換金について) 七戸町商工会 ☎62-2521

町民全員に対して次のとおり商品券を交付します。

対象者 令和6年3月1日現在の七戸町住民基本台帳登録者

商品券 対象者1人あたり3千円分（1冊 500円×6枚綴）

その他 商品券は3月下旬から順次発送します。

商品券は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。なお、商品券は届いた日からすぐに使えます。

使用期限 5月31日(金)まで

【事業者の皆様へ】

緊急支援商品券取扱事業者へは、七戸町商工観光課より登録申請に係る案内文書を送付します。なお、今回発行する商品券の換金方法が口座振込へ変更となるため、取扱いを希望する事業者は申請が必要となります。また、新規の登録事業者も募集しています。

詳しくは、七戸町商工観光課（☎62-2137）へお問い合わせください。

公立小川原湖青年の家 食費改定のお知らせ

令和6年4月1日より、下表のとおり食費を改定します。

区分	改定前金額	改定後金額
朝食	360円	400円
昼食	360円	400円
夕食	460円	500円

※未就学児については、上記の1/2の金額となります。

〇問合せ先 公立小川原湖青年の家 ☎56-2393

高額介護合算療養費の支給申請について

対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護保険の自己負担額の両方をお支払いいただいた方が対象になります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算されます。

対象期間 令和4年8月1日～令和5年7月31日

支給申請

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は必ず申請してください。

また、対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方がいる世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

所得区分(課税所得)	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ(690万円以上)	212万円
現役並み所得Ⅱ(380万円以上)	141万円
現役並み所得Ⅰ(145万円以上)	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

○申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請のお知らせ
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)
- ・本人確認書類(官公庁発行・発給の顔写真付き身分証明書)
- ・印鑑(認印)※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- ・通帳(または通帳のコピー)等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です。(事前に提出した場合は不要です。)

※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。また、申請の際には委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険の加入歴と、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合は、登記事項証明書(3カ月以内に発行されたもの)をお持ちください。

○問合せ先 町民課 ☎68-2112

医療費通知書の送付について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために年1回お送りするお知らせです。

令和5年1月から12月診療分の医療費通知書は、2月末に発送します。

確定申告にご利用される方には、令和5年1月から11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、2月1日から設置する下記コールセンターへ、被保険者番号がわかるもの(被保険者証等)をご用意の上でご連絡ください。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、例年、2月9日からマイナポータルでも取得可能です。

医療費通知書コールセンター

電話番号：0120-08-7036 受付期間：2月1日～3月15日(土日祝日を除く) 9:00～17:00

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

町税の督促手数料・口座振替済領収証書・口座振替不能通知書の廃止について

■督促手数料の徴収廃止

町税の令和6年度以降の督促手数料（100円）の徴収を廃止します。
ただし、令和5年度までに賦課されたものについては、今までどおり督促手数料の納付が必要です。

■口座振替済領収証書・口座振替不能通知書の送付廃止

これまで、町税の納付に口座振替をご利用の方へ「口座振替済領収証書」、また残高不足等の理由で口座振替できなかった方々に「口座振替不能通知書」を送付してきましたが、経費削減および省資源化の推進のため、令和5年（2023年）をもちまして廃止させていただきます。

振替結果につきましては、お手元の預貯金通帳にてご確認ください。
皆さまのご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

※軽自動車税を口座振替されている方へ

毎年6月に、車検に必要な納税証明書を送付しておりましたが、令和5年1月から納税証明書の提示が原則不要となったため、同様に廃止します。

ただし、二輪の小型自動車（総排気量が250ccを超えるバイク）は引き続き納税証明書が必要となることから、「軽自動車税（種別割）納税証明書」を送付いたします。

※口座振替制度自体を廃止するものではありません。

○問合せ先 税務課 ☎68-2113

法人関係税はインターネットで申告できます

青森県では、地方税ポータルシステム（通称「eLTAX」）を利用して、インターネットによる法人関係税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税）の申告受付を行っています（※1）。

- 利用できる手続き 法人関係税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税）の申告および納税（共通納税システム）
- 利用できる方 納税者（税理士等代理人を含む）
- 電子申告の特徴 「PCdesk」などのeLTAX対応ソフトを使用して、自宅やオフィスなどからインターネットで申告を行うことができます。
- 利用するには eLTAX ホームページで利用届出を行ってください。なお、初めて利用される場合は、あらかじめ「電子証明書」の取得が必要です（※2）。

ご利用方法等、詳細についてはeLTAX ホームページ（<https://www.eltax.lta.go.jp>）をご覧ください。

- ※1 令和2年4月1日以後に開始する事業年度から、一定の法人が行う法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告は、eLTAXによる提出が義務化されています。
- ※2 税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

○問合せ先 上北地域県民局県税部 課税課 ☎22-8111（内線210）

宝くじ助成事業で
コミュニティ活動備品を整備

中岫自治会（石橋政純会長）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、集会所で使用使用するエアコン、テレビ、テーブル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。

七戸体育館
トレーニング室の
閉鎖について

七戸体育館トレーニング室は、器具等を七戸町総合アリーナへ移設するため、**2月18日(日)**をもって閉鎖いたします。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

「七戸町みらいかがやく子育て支援金」のお知らせ

七戸町では、小学校、中学校等に入学を予定している児童および中学校等を卒業する予定の児童を養育する子育て世帯を支援するため、「みらいかがやく子育て支援金」を支給します。

下記の①～③に該当する方にはこどもみらい課から1月中旬に案内を送付していますので、**2月20日(火)**までに申請を行ってください。

詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。

令和6年1月1日時点で七戸町に住民票登録のある

- ①平成29年4月2日から平成30年4月1日生まれの小学校入学予定者（一人につき5万円）
- ②平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれの中学校入学予定者（一人につき10万円）
- ③平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの中学校卒業予定者（一人につき15万円）

上記の①～③に当てはまるが、案内が届かない方はこどもみらい課へご連絡ください。

○問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622



みらいかがやく子育て支援金
ウェブサイト

各種給付金の申請は2月29日までです！

- ①令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金
- ②ひとり親世帯等臨時特別給付金

【給付額】 児童一人当たり一律5万円

※①、②の給付金は、年度内に一度限りの支給となります。

申請・請求方法等の詳細は、町ウェブサイト（QRコード参照）でご確認ください。

令和5年度 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金		ひとり親世帯等 臨時特別給付金
ひとり親世帯給付金サイト	ひとり親世帯以外給付金サイト	
		

○問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622

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

工事予定地を示した地図などを世界遺産対策室に持参またはFAXしてください。

※FAXの際は、連絡先を忘れずに記載してください。

※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、必ず世界遺産対策室に確認してください。

○問合せ先 七戸町教育委員会 世界遺産対策室（七戸庁舎2階）
☎58-5530 FAX62-6256

青森県交通災害共済について

交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも、災害の程度に応じて見舞金をお支払いする制度です。青森県民の方であればどなたでも加入することができます。ぜひ、家族そろって加入しましょう。

会 費 年間1人 350円（1人1口）

共済期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日までの1年間

加入方法（2月1日から予約加入開始します）

- 町内会や常会に入っている方：2月下旬までに各班長が加入票を取りまとめします。
- 町内会や常会に入っていない方：総務課または支所庶務課へ会費を持参し加入手続きを行ってください。

交通事故に遭ったら必ず届出を！！

共済見舞金の請求には、交通事故証明書が必要なため、必ず警察署または最寄りの交番に届出してください。自損事故や自転車、バイクの転倒なども必ず届けましょう。

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

農業者労災保険に加入しませんか？

農業者労災保険は、下記の指定農業機械での事故に対する国の補償制度です。七戸町農業機械利用組合に会員登録し、指定農業機械作業従事者として特別加入の認められた方が加入できます。

また、この保険料は所得控除の対象となります。

- 指定農業機械**
- 動力耕うん機、その他農業用トラクター（作業機含む） ●動力溝掘機
 - 自走式田植機 ●自走式スピードスプレーヤー、その他自走式防除用機械
 - 自走式動力刈取機、コンバイン、その他自走式収穫用機械
 - トラック、その他自走式運搬用機械
 - 無人航空機（農薬、肥料、種子、融雪剤等の散布および調査用に限る）
 - 動力揚水機 ●動力草刈機 ●動力カッター ●動力摘採機 ●動力脱穀機
 - 動力剪定機 ●動力剪枝機 ●チェーンソー ●単軌条式運搬機 ●コンベヤー

補償額・年間保険料（補償期間 毎年4月1日～翌3月31日）

給付基礎日額	保険料（1人当）	補 償 内 容
25,000円	27,375円	
24,000円	26,280円	療養補償給付 労災保険指定病院で必要な治療が無料で受けられます。
22,000円	24,090円	休業補償給付 全部労働不能の場合に、休業（入院）4日目以降、休業1日につき給付基礎額の80%相当額が支給されます。
20,000円	21,900円	障害補償給付 けがの後に障害が残った場合、年金または一時金が支給されます。
18,000円	19,710円	
16,000円	17,520円	遺族補償給付 遺族人数に応じた年金または一時金が支給されます。
14,000円	15,330円	葬 祭 給 付 給付基礎日額に応じた額が支給されます。
12,000円	13,140円	
(例) 10,000円	10,950円	
9,000円	9,855円	(例)給付基礎日額10,000円の加入者が負傷で23日休業して治療した場合
8,000円	8,760円	【保険料】 10,950円
7,000円	7,665円	【補 償】 治療費全額給付+休業補償 (8,000円×20日) 160,000円
6,000円	6,570円	給付基礎日額の80% —
5,000円	5,475円	休業4日目以降の日数 —
4,000円	4,380円	
3,500円	3,832円	

組 合 費 七戸町農業機械利用組合費として、一世帯当たり年額500円（変更になる場合有り）

申込方法 保険料および組合費を持参して2月26日(月)までに農業委員会事務局へお越しください。

○問合せ先 七戸町農業委員会 ☎68-2967

各種計画へのパブリックコメント（意見公募）を実施します

町では現在、次の各計画（案）を策定中です。皆さまのご意見やご提案を反映させるため、パブリックコメント（意見公募）を実施しますので下記によりご応募ください。

第3次七戸町男女共同参画基本計画（案）	
閲覧場所	①七戸町ウェブサイト（ https://www.town.shichinohe.lg.jp/gyosei/keikaku/3-12.html ） ②企画調整課（平日 8:15～17:00） ③支所庶務課（平日 8:15～17:00）
デジタル田園都市国家構想の実現に向けたまち・ひと・しごと創生七戸町総合戦略（案）	
閲覧場所	①七戸町ウェブサイト（ https://www.town.shichinohe.lg.jp/gyosei/keikaku/sougou/post-500.html ） ②企画調整課（平日 8:15～17:00） ③支所庶務課（平日 8:15～17:00）

応募期間 2月1日(木)～2月16日(金)

応募方法 各閲覧場所に用意している意見書へ必要事項を記入し、企画調整課に持参いただくか、郵送・FAX・メールのいずれかでお送りください。
※郵送の場合は当日消印有効

その他 寄せられたご意見などについては、回答を付して、町ウェブサイトにより公表します。なお、ご意見をお寄せいただいた方への直接の回答はしませんので、あらかじめご了承ください。

○問合せ先 企画調整課
☎68-2940 FAX68-2804 ✉home@town.shichinohe.lg.jp
(〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

令和6年度七戸町奨学資金貸付事業

人材育成を目的として、大学や専門学校等に修学する方で奨学資金の借入れ希望者を対象に、令和6年度奨学資金貸付事業の受け付けを開始します。

受付期限 令和6年3月11日(月)まで ※(土)・(日)・(祝)を除く

受付場所 学務課（郵送不可）

資格 1年以上七戸町に住所を有する方で、令和6年4月1日以降、大学、短大、高等専門学校（4年生以上）または専門学校に在学する方

貸付金額 入学一時金 50万円以内（令和6年4月に1回のみ）
月 額 4万円以内（令和6年4月からの修学期間中）
※専門学校は入学一時金のみ

申請方法 ①奨学資金貸付申請書／②合格通知書または入学許可証の写し（在学している方は在学証明書）
※後日提出可／③令和5年度の所得証明書（父・母・本人（所得がある場合））／④住民票（世帯全員分）／⑤保証人の住民票（本人分）／⑥成績証明書（1年生から申請時までの成績）を持参のうえ、学務課へお越しください。

その他 決定・不決定の通知は郵送により令和6年3月中旬にお知らせします。

詳しくは、町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/gyosei/gakusyu/post-328.html>）をご覧ください。

○問合せ先 学務課 ☎62-9701

就学援助制度について

就学援助制度は、経済的な理由により就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、学用品購入費・新入学学用品費・通学用品費・修学旅行費の一部を援助する制度です。この制度の利用を希望する方は、在籍または入学する学校に直接お申し込みください。

対象者

- ・生活保護を受けている方（修学旅行費のみ）
- ・児童扶養手当を受給している方
- ・町民税が非課税世帯の方
- ・その他経済的にお困りの方（世帯の収入により援助できない場合があります）

必要書類

- ・申請書（各学校に用意しています）
- ・児童扶養手当証書の写し（受給者のみ）
- ・遺族年金または障害年金の支給額がわかる書類（受給者のみ）

○問合せ先 学務課 ☎62-9701/町内小・中学校

～ 柏葉塾の窓～



中学3年生冬期体験会/高校生冬期講習

七戸公営柏葉塾 マネージャー 水上 雅俊

2月になり、高校3年生の皆さんは学校生活も残りわずかとなりました。最後まで充実した高校生活となるように過ごしましょう。1,2年生の皆さんは今年度最後の考査がありますので良い結果になるように頑張りましょう。

さて、中学3年生を対象にした冬期体験会について紹介いたします。

令和5年12月26日から1月12日の期間で1人につき最大4回までとする冬季体験会を行いました。夏休み期間中も実施しており、前回参加した生徒に加え、新たに参加して頂いた生徒も数名おりました。

体験会では、受験勉強に取り組む生徒や学校の宿題に取り組む生徒など、生徒一人ひとりの希望に沿ったカリキュラムを作成し、柏葉塾を体験していただきました。中学3年生は受験前ということもあり、皆さん集中して学習に取り組んでいる姿に感心しました。来年度も行う予定ですので、多くの中学3年生の参加をお待ちしております。

また、高校生の皆さんは特別日程による冬期講習期間であり、学校が休みにも関わらず、毎日通う生徒が多く、次の考査に向けて復習する生徒や、英検・漢検に向けて取り組む生徒、自習室で学校の宿題を行う生徒が多数いました。

進路が決まった3年生の中には、最後の検定に向け取り組んでいる生徒もいました。受験を控えた3年生は、学校で講習を受け、塾でも受験勉強を一生懸命している様子が見受けられました。受験までのこり僅かとなっていますので最後まであきらめずに頑張ってください。一人でも多くの人が志望校に合格することを期待しております。



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

お使いの製品リコール対象製品ではありませんか？



台所に置いていたヒーターから火が出た。水を掛けて火を消したが、ヒーターを外に出そうとした際に、やけどや擦り傷を負った。購入した家電量販店に連絡し調べてもらったところ、そのヒーターがリコール対象製品であることがわかった。(80歳代)

- ☆製品などに何らかの欠陥や不具合があり、安全上問題が生じる可能性がある場合に、事業者が製品の回収、修理などのリコールを実施することがあります。
- ☆リコール対象製品の使用を続けると、火災やけがなどの事故につながる危険性があります。
- ☆消費者庁の「リコール情報サイト (<https://www.recall.caa.go.jp/>)」などを利用し、お使いの製品の安全情報を確認しましょう。リコール対象製品である場合は、すぐに使用を中止し、メーカーや販売店などの事業者にご連絡してください。

ひとこと
助言



トラブル例2

契約内容をよく確認して ウォーターサーバーのレンタル契約

スマホの機種変更のため、家電量販店内の携帯ショップに向いた。スマホの話が終わると担当者が代わり、ウォーターサーバーの無料レンタルとミネラルウォーター（月額約3千円）の契約を勧められ、了承してしまった。

担当者が私のスマホから申し込み手続きをし、契約書は渡されていない。2カ月間利用したがやはり必要ないので解約したいと思い、事業者と連絡すると、解約料が1万円を超えると知って驚いた。解約料の説明はなかった。(70歳代)



ひとこと
助言



- ☆ウォーターサーバーのレンタル契約は、サーバーのレンタル料は無料でも、実際は水を定期購入する契約です。あらかじめ決められた期間は、水の購入を継続しないと解約料がかかることがあるので注意が必要です。
- ☆家庭内の設置場所や一人で水を交換できるか、また、本当に必要かよく考えましょう。契約金額の詳細も含め、契約内容や解約条件もよく確認し、契約書は書面でもらうようにしましょう。

新着図書情報

【七戸中央図書館】

問合せ先 ☎62-2119

■2月の休館日…5日(月)～9日(金)、11日(日)、22日(木)、23日(金)

この他の新着図書はこちら

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



【七戸中央公民館図書室】

問合せ先 ☎68-2920

め生える



／高瀬 隼子(著)

髪の毛が根こそぎ抜ける感染症は、中高生以下を除くほとんどの人がはげる平等な世界に変えた。以前から薄毛を気にしていた真智加は新しい社会の価値観に開放感を抱いていたのだが、思いがけない新たな悩みに直面し…。

墓じまいラプソディ



／垣谷 美雨(著)

「絶対にお父さんと同じお墓には入りたくない！」四十九日の法要を目前に控え、突然明らかになった姑の遺言。騒動の行方をワクワクしながら見ていた五月だが…。

歳時記を唄った童謡の謎



／合田 道人(著)

桃の節句「うれしいひなまつり」、梅雨「アメフリ」、十五夜「お月様と影ぼうし」、クリスマス「きよしこの夜」…。日本の年中行事や文化に關係する童謡や唱歌、愛唱歌の秘密に迫る。

心ときめく和のお菓子



／西川 千栄(著)

身近な和素材で作る、かわいい和&洋菓子のレシピ集。どら焼きやおはぎなどの基本の和菓子から、抹茶ティラミスといった和テイストを取り入れた洋菓子まで幅広く紹介する。

〈きもち〉がいちばん好きなもの



／ティナ・オジェヴィッツ(文)、アレクサンドラ・ザヨンツ(絵)、森 絵都(訳)
わたしたちの心の中にある、言葉にならないたくさんの感情。〈こいしさ〉〈かなしみ〉〈がんこ〉〈悪意〉…。むだなものなど一つもないことを教えてくれる、ポーランド発「きもち」を描いた絵本。

おんせんぽかぽか



／パト・メナ(作・絵)、星野 由美(訳)
雪山で暮らしている、さるの家族。いったいどんな一日を過ごしているのでしょうか。オノマトペとピクトグラム(絵文字)で描く、おんせんが大好きなさるの家族の一日。

七度目の龍年迎へ書く賀状
高田美津子

お年玉母を労ふ言添へて
川村亜輝子

かしこまり幼児挨拶御慶かな
高田亮子

緩やかな日差しの中や初詣
天間スエ

化粧して遺影の夫に御慶述べ
工藤敦子

我が妻の皺の笑顔や初山河
森野弘美

奉書紙の折目正しき御慶帳
高井ユカ

俳句

七戸俳句会



叶はぬと知りつなほも待ちわびる
『野菊の墓』について我も
听崎アイ子

女の孫が遊びに弾けば老いも手を
休めて聴き入る『銀波』にしばし
佐藤悠一

「正月は地酒と煮しめがあればよい」
ふる里恋ふる声聞く師走
原信子

海を見て列車にゆられ過ぎし日の
良き思ひ出を君と語らむ
高田洋子

てんまはやし短歌会

従弟から「ホツとしたべ」と労はれ
嬉しき嘯みしお法事を終えて
大串靖子

人はみな罪人ですか 寒空に
はりついた月はがしたくなる
水尻智代子

ご先祖が耕していた沢の田を
鯉がのんびり弧を描いている
市ノ渡つま子

雪道をそろりそろりとシテの如く
ゴミ捨てに行く朝明けの道
宮沢崇子

七戸群青短歌会

短歌

募 集 情 報

公立七戸病院
臨床検査技師募集

募集人数 1名
 応募資格 すでに臨床検査技師の資格を有している方、
 または令和6年3月卒業見込で検査技師免
 許取得見込の方
 応募書類 履歴書1通、臨床検査技師資格の写し
 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
 採用日 随時
 勤務形態 日勤 8:15～17:00
 週38時間45分（土日祝日の待機あり）
 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
 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

公立七戸病院
パート臨床検査技師募集

募集人数 1名
 応募資格 すでに臨床検査技師の資格を有している方
 応募書類 履歴書1通、臨床検査技師資格の写し
 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
 採用日 随時
 勤務形態 日勤 8:00～13:00
 月～金 週25時間
 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
 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

令和6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
一般幹部候補生	一般	令和6年3月 予定	(1次試験) 令和6年4月予定* (2次試験) 令和6年5月予定* (3次試験) (飛行要員のみ) 令和6年6月予定*	【初任給】 大学修了者 月額:255,400円 大学院修了者 月額:259,400円	別途各人に 連絡
	飛行				
歯科・薬剤科 幹部候補生	令和7年4月1日現在22歳以上 26歳未満の方(修士課程修 了者は28歳未満の方)		(1次試験) 令和6年4月予定* (2次試験) 令和6年5月予定*		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和6年3月 予定	別途各人に連絡	【初任給】 月額:184,300円(高卒) 月額:193,900円(大卒)	
自衛官候補生 (任期制)		通年			
予備自衛官補	技能	令和6年1月 予定	令和6年4月予定*	【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	
	一般				18歳以上34歳未満の方


※1 試験日については、別途指定されます。

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53-1346

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47年の七戸町のペンキ屋です!
 令和6年春の早期予約割引を実施中!
 早期予約でお得に塗りましょう!
お見積り無料! 広報を見たとお伝え下さい!



南部縦貫株式会社
正社員募集

募集人数 2名
 就業場所 中部上北清掃センター
 詳細は下記まで
 問合せ先 南部縦貫(株) ☎62-2131
 (平日8:00～17:00)
 ※(土)・(日)・(祝)を除く

募 集 情 報

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。

試験名	申込受付期間【インターネット】	第1次試験日
総合職（院卒者・大卒程度）	2月5日(月)～2月26日(月)〔受信有効〕	3月17日(日)
一般職（大卒程度）	2月22日(木)～3月25日(月)〔受信有効〕	6月2日(日)
一般職（高卒者）	6月14日(金)～6月26日(水)〔受信有効〕	9月1日(日)

なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」または下記にお問い合わせください。

問合せ先 人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎022-221-2022

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。



求人情報



X (エックス)

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

「つるし雛作り体験講座」参加者募集

環境に関連した活動をしているエコレンジャーセブンでは、つるし雛作り体験講座を開催します。雛飾りを楽しく作りながら、物を大切にすることと七戸の雛飾りについて学びます。

開催日 2月21日(水) 10:00～12:00

会場 七戸南公民館

対象 基本の手縫いができる方

講師 京工房 井上早苗さん

制作物 りんごの飾りを作ります

持ち物 針、糸（赤）、はさみ

参加料 無料

募集人数 20名

申込み

右のQRコードからお申し込みください。または、お名前（お子さんと保護者）住所、年齢、電話番号、希望日を明記し下記メールアドレスへお送りください。

✉ecorangerseven@gmail.com

問合せ先 山本 ☎090-4201-8109



働き盛りの皆さんへ!! 「ヘルスアップ運動教室」のお知らせ

生活習慣病予防は、早いうちからの取り組みが大切です。仕事や育児で運動する時間を確保しづらい…、冬で運動不足を感じている…という方、今回の教室と一緒に運動をしてみませんか？

運動教室では、インストラクターから自宅の隙間時間にできる運動について知る機会となっております。お1人でも、仲間同士での参加も大歓迎です！皆さんの参加を心よりお待ちしております。

日時 2月20日(火)
17:55～18:00 受付
18:05～18:25 栄養講話（管理栄養士）
18:30～19:15 運動教室（インストラクター）

場所 天間林保健センター（1階和室）

対象者 七戸町にお住まいの方【20歳以上】と
そのご家族・友人
定員20名 要予約制 予約締切 2月16日(金)

参加料 無料

備考 動きやすい服装で参加ください。
飲み物は各自で準備をお願いします。

申込み・問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

「冬のおはなし会」のお知らせ

お話の会「ゆりかご」によるおはなし会を開催します。心温まる素敵なおはなしを一緒に楽しみましょう。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

日時 2月18日(日) 10:00~11:00

※9:45までに入館ください。

場所 七戸中央公民館 大ホール

申込方法 中央公民館に準備してある申込用紙に記入し持参、またはQRコードを読み込んで申込フォームからお申込みください。



※電話でのお申込みも可能です。

申込期限 2月15日(木)

問合せ先 七戸中央公民館 ☎68-2920

「七戸町文化協会の祭典2024」の開催について

文化協会の活性化と会員増加を目的に、自主事業として今年度はじめて「七戸町文化協会の祭典2024」(舞台部門の発表会・展示部門の展示)を開催いたします。

日時 2月25日(日)

〈展示部門〉9:00~15:00 2階

〈舞台部門〉10:00~15:00 1階大ホール

場所 七戸中央公民館

入場料 無料

主催 七戸町文化協会

※プログラムなどの詳細は2月号広報折込チラシをご覧ください。

問合せ先 七戸中央公民館 ☎68-2920

第13回七戸町郷土芸能発表会

町内の各団体が神楽などの郷土芸能を後世に伝えていくため、発表会を開催します。

皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

日時 2月18日(日) 10:00~12:30 (予定)

※終了時間は当日の進行状況により、変更になる場合がございます。

場所 柏葉館 多目的ホール

入場料 無料

問合せ先 七戸町郷土芸能保存会事務局

小原 ☎090-4315-6065

創造の森に親しむ会

♪冬はスノーシューで雪上ウォーキング♪

日時 2月18日(日) 9:00受付 9:30スタート

集合場所 七戸町営スキー場ヒュッテ前

参加料 500円(保険料)

内容 創造の森を2時間ほど散策します。

ガイド 小原保之さん

(森の案内人・県南支部会員)

予約締切 2月16日(金) 16:00まで

持ち物 防寒衣類、飲み物、おやつ、サングラス

※スノーシューを履ける、スノーブーツや長靴などでお越しください。

予約先 東八甲田家族旅行村 ☎62-5671

9:00~16:00 ※(月)を除く

第5回 青森県 県民公開講座

主催：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

日時 2月20日(火) 15:00~16:00

場所 ①弘前大学医学部コミュニケーションセンター2階

②弘前大学医学部附属病院1階 脳卒中・心臓病等総合支援センター

③ZOOMにて配信

内容 脳卒中後の維持期のリハビリについて

15:00~15:15

講師：弘前大学医学部附属病院

医療技術部リハビリテーション部門
理学療法士 佐藤 翔氏

脳卒中後の在宅療養について

15:15~15:30

講師：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
社会福祉士 佐藤 誠人氏

個別相談会(希望者のみ) 15:30~16:00

参加料 無料

定員 弘前大学医学部コミュニケーションセンター・ZOOM 各100名

脳卒中・心臓病等総合支援センター 10名

申込方法 ①ホームページの「第5回県民公開講座」から

②2次元バーコード内登録フォームから

③脳卒中・心臓病等総合支援センター内申込BOXへ投函

④お電話、メールにて申し込み
当日参加、当日キャンセルも可能です。

問合せ先 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

☎0172-39-5459

✉noushincenter@hirosaki-u.ac.jp



「アナウンサーと学ぶ 縄文おもてなし講座」参加者募集

二ツ森貝塚ボランティアガイドの会では、NHK青森放送局の人気アナウンサーを講師にお招きした講座を開催します。あっぶるワイドのキャスターとして生放送や取材現場で活躍するアナウンサーと共に、伝える難しさや楽しさについて学びます。

日時 2月18日(日) 13:30
 会場 二ツ森貝塚館
 講師 NHK青森放送局 長谷川 史佳アナウンサー
 対象 ガイドやおもてなし活動に興味がある方
 募集 15名程度 (定員になり次第締め切ります)
 参加費 無料
 申込み QRコードからお申し込みください。または、お名前、住所、年齢、電話番号、「アナウンサーと学ぶ講座」希望と明記し、下記メールアドレスへお送りください。
 ☒fmk.guide@gmail.com



問合せ先 ☎68-2612 二ツ森貝塚館

ひちのへ 旧正まける日

今年も七戸中央商店街最大のお買物まつりを開催します。参加各店舗が心をこめておもてなししますのでぜひお越しください。各店舗ごとのお知らせは、七戸商工会ホームページに掲載しています。

期 日 2月10日(土)
 11日(日)
 場 所 七戸町中央商店街
 問合せ先 七戸町商工会
 ☎62-2521

鷹山宇一記念美術館情報 ※3月29日(金)まで、照明改修工事、展示替えのため休館

次回特別展 予告 **「第83回国際写真サロン展」3月30日(土)～4月14日(日)**

【ワークショップのご案内】

2月18日(日) 水彩色鉛筆を使ってみよう

水彩色鉛筆を使って塗り絵をしてみましょ。

○時 間 10:00～
 ○人 数 10名
 ○費 用 500円



※画像は例です。

3月17日(日) 粘土でスイーツをつくろう

粘土で本物そっくりのスイーツをつくってみましょ。

マグネットとして使えます。
 ○時 間 10:00～
 ○人 数 10名
 ○費 用 500円



※画像は例です。

お申し込みは、鷹山宇一記念美術館まで ☎62-5858



ぐるっとNAVIと十三・十和田湖広域定住自立圏情報

冬限定ご当地グルメ 三沢ほっき丼の季節がやってきました! / 三沢市

期 間 3月31日(日)まで
 場 所 三沢市内各店舗
 問合せ先 三沢市役所産業観光課
 地産販売推進係
 ☎53-5111(内線523)



第32回十和田市伝統芸能まつり / 十和田市

日 時 2月11日(日)
 12:00開演
 場 所 十和田市民文化センター
 問合せ先 十和田市スポーツ・生涯学習課
 ☎58-0184



日本遺産「北前船」が紡いだ県内寄港地の歴史と文化 一鯨ヶ沢町・深浦町・野辺地町・青森市の港町づくりと魅力— 展示会・フォーラム / 野辺地町

日 時 展示会: 2月16日(金)～3月3日(日) 9:00～17:00
 フォーラム: 3月3日(日) 13:30～
 場 所 青森市 リンクモア平安閣市民ホール (青森市民ホール)
 問合せ先 野辺地町立歴史民俗資料館 ☎0175-64-9494



お詫びと訂正

広報しちのへ令和6年1月号の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

町の統計 ★人口と世帯 【誤】 計 14,357人 → 【正】 計 14,351人

人権擁護委員就任のお知らせ

1月1日付けで、澤田敏雄さんと江渡慶子さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。人権擁護委員は、困りごとや悩みごと、嫌がらせなど人権の擁護に関する相談を受け付けています。毎月無料相談所を開設しており、内容については秘密を厳守いたしますので、安心してご相談ください。2月の無料相談所の日程は、下記「行政・人権相談」コーナーをご覧ください。



澤田 敏雄さん



江渡 慶子さん

戸籍の窓口

12月・1月

◎お誕生おめでとうございます

子ども 母親 住所

駒嶺秀夫 81歳 影津内	小嶋博光 84歳 影津内	畠山久光 81歳 上町野	新山マキ 81歳 蛇坂	市ノ渡きよ 98歳 上町野	●お悔やみ申し上げます	天間大樹 天間1	四戸碧 四戸上	丸山幹人 丸山裕美 太田野	長内新 麻衣子 蛇坂	佐々木 和木	田中 立中	田崎 力村	築村 壮太郎 32歳				
池田大晃 28歳 荒熊内	鳥谷多猛 88歳 鳥谷和	小坂猛三 93歳 昭林2	榎林つせ子 90歳 榎林2	保坂はる香 68歳 手代森	工藤香 68歳 小又	濱又紀夫 83歳 上町野	田中昭彦 60歳 上町野	和村悦京 89歳 夏野	松尾正太郎 91歳 館野	工藤吉 92歳 館野	佐々木たま 94歳 別野	和田金次郎 96歳 和田	田中由藏 87歳 高屋敷	立崎友子 87歳 向平	田村力一 67歳 荒熊内	築村ミナ 86歳 上野	七戸太郎 88歳 太田野

気軽にご相談ください。
相談無料・秘密厳守・予約不要

行政・人権相談

(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 2月14日(水) 9:00~12:00

場所 本庁舎 1階 相談室
七戸支所 1階 相談室

相談員 行政相談委員、人権擁護委員

暮らしの相談会

(家族関係、相続、土地・建物の悩み事など)

弁護士法人 青空と大地 ☎21-5162

日時 3月11日(月) 10:00~12:00
※相談時間は1人30分程度

場所 中央公民館 1階 集会室

相談員 弁護士

※必ず電話予約をしてご利用ください。

町の統計

令和5年12月31日現在

★人口と世帯

男	6,860人	(- 9)
女	7,460人	(- 22)
計	14,320人	(- 31)
世帯数	6,832世帯	(- 19)

()内は前月比

★交通事故

件数	2件	(25件)	<-2>
傷者	2人	(32人)	<-2>
死者	0人	(1人)	<±0>

★町内の火災

建物	0件	(3件)	<-1>
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

納期限のお知らせ

国民健康保険税 随2期
介護保険料 随2期
後期高齢者保険料 随2期

納期限(口座振替日) 2月29日(木)

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

令和6年 七戸町二十歳のつどい



▲出席者を代表し、誓いの言葉を述べた竹内比奈さん



七戸中央公民館で1月7日、令和6年七戸町二十歳のつどいが執り行われ、令和5年度に20歳を迎える117人のうち62人が出席しました。

式典では、出席者を代表して竹内比奈さんが「私たちを支えてくださった周りの方々への感謝を忘れず、生まれ育った七戸町へ少しづつでも恩返しできるように立派な社会人になります。」と誓いの言葉を述べました。

式典後は、二十歳のつどい実行委員会が制作した小・中学校時代の写真をまとめたスライドショーが上映され、懐かしい思い出を振り返りました。



祝

20 years old

二十歳を迎えた皆さんの描く抱負や今の気持ちを聞きました！



三上 和さん



小館 菜々実さん



上野 優杏さん



鳥谷部 円香さん



天野 翔海さん