



広報

しほの

2024

1

No.226

謹賀新年



さらなる飛躍を

- 新年のご挨拶 ————— 2~3
- まちのできごとあれこれ ——— 4~7
- 保健情報 ————— 8~10
- 行政のひろば ————— 11~21
- 図書情報 ————— 22
- お知らせ ————— 23~27

七戸町（白石）出身で、プロ野球中日ドラゴンズの松山晋也選手。オフシーズンに母校の小学校での講演会や野球教室へ参加していただきました。

12月8日、小又町長を訪れシーズンの活躍について報告した松山選手は、「支配下になれて一軍で投げさせてもらえてよかった。来シーズンは中継ぎとして50試合を1つの目標にやっていく。」と意気込みを話しました。

松山選手のさらなるご活躍を応援しています！

新年のごあいさつ



七戸町長
小 又 勉

あけましておめでとうござい
ます。

町民の皆さまには、希望に輝
く新年をお迎えのことと、心か
らお慶び申し上げます。

昨年は、連日のように「熱中
症警戒アラート」が発令される
など、今までにない記録的な猛
暑となりました。この猛暑の影
響は大きく、町の主要作物であ
る米は、高温による白未熟粒が
多く発生し、一等米比率は昨年
度に比べ大きく下回り、過去5
年間では最低の比率となりまし
た。

一方で、新型コロナウイルス
感染症については、感染症法上
の「5類」に移行され、これを
機に、これまで制限しておりま

した各施設の利用及び夏・秋ま
つり、町民文化祭をはじめとす
るイベント、大会等がすべて通
常開催されるなど、社会全体の
動きが、コロナ禍以前の生活や
経済活動に戻ろうと、加速した
一年でありました。

さて、当町を取り巻く社会情
勢は、少子高齢化の進行による
人口減少問題をはじめ、喫緊の
課題が山積みする厳しい状況
にあります。希望に満ちた、
潤いと彩りあふれる田園文化都
市をめざし、本年もさまざま
な施策を展開してまいります。

「町の顔」として将来を担う
荒熊内地区・東北新幹線七戸十
和田駅西側エリア約6・6haに
ついては、昨年末に「七戸町総

合アリーナ」が完成しました。

現在、4月の供用開始を目指
し、準備を進めております。エ
リアの中核を担う「七戸町総合
アリーナ」は、令和8年度に青
森県で開催される第80回国民ス
ポーツ大会の「剣道競技」の会
場となるほか、各種スポーツ大
会や町民文化祭、また様々なイ
ベントなどで、多くの方々に親
しまれる新たな交流の場として、
活用を図ってまいります。また、
本年は道の駅しちのへの「物産
館」や「鷹山宇一記念美術館」
が30周年を迎え、記念イベント
の開催も検討されていることか
ら、七戸十和田駅周辺一体と
なって賑わいの場を創出してま
いります。さらに、同地区を建
設候補地とした新庁舎建設事業
については、現在、新庁舎建設
検討委員会において基本構想及
び基本計画の策定に向け、建設
位置や規模など、必要な事項を
審議しております。

国全体での人口減少やコロナ
禍を経て、デジタル化の流れは
加速度的に進展しました。当町
では、本年3月より「書かない
窓口」システムを運用し、証明
書等の発行申請手続きの簡素化
を図るとともに、町ウェブサイ
ト上にインフラや都市計画等の
デジタルデータを公開し、必要
な情報を正確かつ迅速に閲覧で
きるよう、住民生活と行政サー

ビスの向上を図ってまいりま
す。また、2050年カーボン
ニュートラルの達成に向けては、
本年3月に策定する「七戸町地
球温暖化対策実行計画（区域施
策編）」に基づき、各家庭や事
業所から排出される温室効果ガ
スの削減を目指し、再生可能エ
ネルギー設備の導入を推進する
など、地球温暖化対策を進めて
まいります。

町の高齢化率は40%を超えま
した。喜ばしい長寿社会ではあ
りますが、これまで町の基礎を
築いてこられた高齢者の方々へ
感謝を込め、さらに健康で生き
生きと生活できるように、引き続
き健康長寿社会の実現にむけた
対策に取り組んでまいります。

町の基幹産業である農業は、
米の販路拡大へ向けた輸米の
推進をはじめ、農地の効率的な
利用や収益性の高さなどから注
目されている子実用とうもろこ
しへの取組、また、生産の効率
化・省力化が期待できるスマー
ト農業の推進、自然災害や価格
低下などの対策として収入保険
への加入促進支援など、ソフト
及びハード事業に対し、総合的
な支援を継続してまいります。

また、長期化する物価高騰に
より、家計への負担が増す状況
が続いております。町はこれま
で、中小企業・小規模事業者向
けの支援給付金、町民に対して

商品券の交付などに取り組ん
できましたが、引き続き国・県の
交付金等を活用しながら、実情
に応じた負担軽減策を講じてま
いります。

教育においては、人口減少に
伴う学校規模適正化の検討を着
実に進めると同時に、働き方改
革として、ICT支援員の活用
や部活動の地域移行など、学校
現場における課題に取り組ん
でまいります。また、小・中学校
の通信環境の整備に伴い、さら
なるICTを活用した授業展開
の支援をはじめ、心豊かに生き
る力を育むため、児童生徒の教
育環境の充実に努めてまいりま
す。

町の文化財振興については、
史跡二ツ森貝塚が、世界文化遺
産の構成資産となつてから、二
ツ森貝塚館に、県内外から年間
6千人を超える方が訪れるよう
になり、今後は、縄文体験広場
や駐車場を整備するなど施設の
充実を図り、縄文文化の発信力
を高めてまいります。

以上、施策の一端を申し上げ
ましたが、これらの実現のため
より一層のご支援とご協力を賜
りますようお願い申し上げます。
結びに、本年が皆さまにとつ
て、幸多き年となりますよう心
からお祈り申し上げます。新年のご
挨拶といたします。

議会を代表し

新年のごあいさつ



七戸町議会議長
附田 俊 仁

町民生活や経済活動回復の妨げとなっております。それらに対応するため、国・県はもとより町独自の各種経済対策、経済的に厳しい環境に置かれた生活困窮者や特に影響を受ける事業者に対する支援など、議会でも慎重審議のうえ事業化されることとなりました。町当局のスピード感を持った対応と御労苦に対し改めて敬意を表するものです。

今後とも世界情勢の緊迫化に起因するエネルギー・原材料・資材価格の高騰及び各種感染症流行による経済低迷に対応した活性化支援策に、早急に取り組んでいただきたいと思えます。

新年おめでとうございます。令和6年の年頭に当たり、町民の皆さまに対し謹んでお祝いを申し上げます。また、日頃から、議会の運営や活動に対して温かいご支援、ご理解を賜り、町議会を代表し厚く御礼申し上げます。

昨年、歴史に残る世界的混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症も、5類感染症へと移行され、各般の制限

解除により経済活動やイベント等も再開され日常が戻りつつあります。しかし、観光業、飲食業、サービス業だけではなく、より広範囲に小売・流通業界などのサプライチェーンに混乱をもたらし、更にロシアによるウクライナ侵略やイスラエル・中東を巡る情勢など世界規模での不確実性が高まり、これらに起因する物価高騰・原油高や円安などは、

町民生活や経済活動回復の妨げとなっております。それらに対応するため、国・県はもとより町独自の各種経済対策、経済的に厳しい環境に置かれた生活困窮者や特に影響を受ける事業者に対する支援など、議会でも慎重審議のうえ事業化されることとなりました。町当局のスピード感を持った対応と御労苦に対し改めて敬意を表するものです。

今後とも世界情勢の緊迫化に起因するエネルギー・原材料・資材価格の高騰及び各種感染症流行による経済低迷に対応した活性化支援策に、早急に取り組んでいただきたいと思えます。

昨年、歴史に残る世界的混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症も、5類感染症へと移行され、各般の制限

した。環境の変化は、農作物の生育障害や品質低下など、農業生産にも多大な影響を及ぼしました。地球規模の気候変動・異常気象は、毎年のように自然災害をもたらしており、我が町でも基幹産業である農業を中心に被害が発生しております。被災した皆さまにおかれましては、心よりお見舞い申し上げますとともに、議会といたしましても町当局と共に農業振興対策はもとより町民の安全を基本とした防災・減災対策の確立を目指してまいります。

さて、今年、念願でありました「七戸町総合アリーナ」のオープンが予定され、令和8年の開催となる「第80回国民スポーツ大会」に向けた準備が本格化してまいります。議会といたしましては、今後とも新たな交通体系や人口減少の抑制・雇用創出を踏まえ、特徴を生かしたまちづくりを求めており、新幹線駅を中心とした荒熊内開発エリアの整備と道路交通ネットワークの確立、「上北自動車道」の利便性の向上や「下北半島縦貫道路（野辺地七戸道路）」の迅速な整備・早期完成に向けた取組みを推進し、この地域ポテンシャルを次世代へと継承していきたいと考えております。

昨年、議長に就任しままだ若輩者ではございますが、議員の皆さまとともに、未来の子どもたちのため、ふるさとの持続・発展のため、困難な地域課題に前向きに取り組み、町民の皆さまに信頼される議会を目指して日々精励してまいります。ご支援ご鞭撻とご協力を賜りますようお願い申し上げます。そして、町民の皆さまにとりまして、この一年が穏やかで平安なものとなりますよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

育成契約から支配下登録へ 松山選手の挑戦

松山晋也選手は、2022年のプロ野球ドラフト会議で中日ドラゴンズから投手として育成枠1位指名を受け、プロ野球の世界へ足を踏み入れました。そして6月には、育成契約から支配下(1軍)登録を勝ち取り、36試合に登板。188cmの長身から投げ下ろす最速156km/hの直球とキレのあるフォークボールを武器に、17ホールド、防御率1.27という堂々の成績を残しました。「まだまだチャレンジャーであることに変わりはない。2024年シーズンはまずは1軍に定着することが目標」と意気込みを語ってくれました。松山選手の挑戦は続きます。



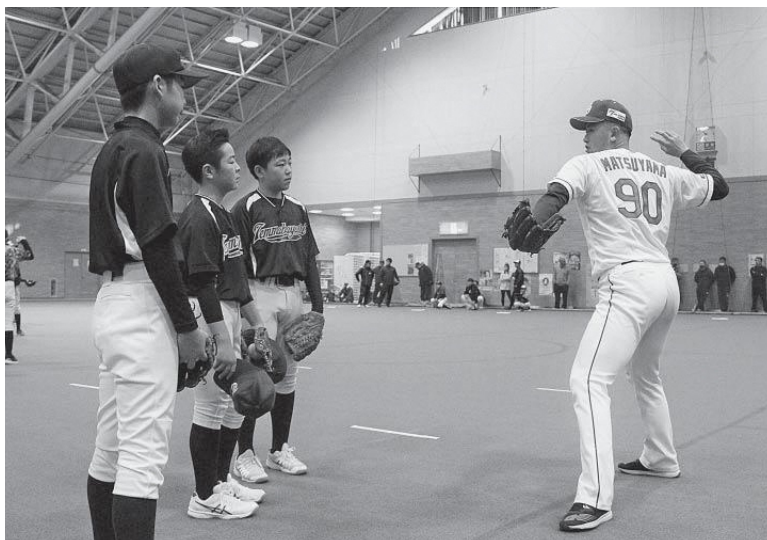
写真提供：中日ドラゴンズ



▲児童の質問に答える松山選手

そんな松山選手は12月4日、オフシーズンの合間を縫って、出身校である天間林小学校で講演会を行いました。「夢を持って、その夢を声に出して行くことが大事だと思っている。諦めず自分を信じて突き進んでほしい。」と夢に向かって努力することの大切さを話しました。講演を受けた児童は、「将来なりたいものを叶えるために一生懸命やることを学んだ。やりたいことは自分で決めて頑張りたい。」と話していました。

12月10日には、中央公園屋内スポーツセンターで開催された、令和5年度ジュニア育成ベースボールスクールへも参加いただき、元埼玉西武ライオンズ投手の橋本武広さんをはじめ、青森県出身の現役プロ野球選手ら5名で七戸町と東北町のスポーツ少年団員および中学校在籍の野球部員85名へ指導をしていただきました。教室の終わりに松山選手は「一人でも多くのプロ野球選手を輩出できるよう指導ができた。明日から教えたことを意識してチームの練習に取り組んでください。」とエールを送っていました。



▲参加者へアドバイスする様子

林 愛莉さんが「十和田税務署長賞」受賞



▲左から森田校長、林さん、佐藤署長、益川会長

七戸高等学校（森田勝博校長）で11月14日、「税に関する高校生の作文」表彰式が行われ、196点の作品の中から林愛莉さん（七戸高3年）の作品が十和田税務署長賞を受賞し、十和田税務署佐藤署長より賞状、公益社団法人上十三法人会益川会長より粗品が授与されました。

林さんは、「自分にとって税金を払うことが身近ではなかったので、税金は何に使われているのか調べて作文を書いた。税金が教科書などに使われているのは知っていたが、道路や病院を建設することにも使われていると知ることができた。」と話しました。

小田創也さんが「仙台国税局長賞」受賞

七戸中学校（諏訪俊幸校長）で11月30日、中学生の「税についての作文」で小田創也さん（七戸中3年）が仙台国税局長賞を受賞し、十和田税務署長から賞状と粗品が授与されました。

小田さんは、「普段自分たちにとって税金は難しいイメージがあったが、身近なところに税金が使われていることや、税金を払うことで国が動いていることがわかった。税金について知る貴重な機会になった。」と話しました。



▲左から佐藤署長、小田さん、堤教諭

兔内蒼士さんが「青森県教育長賞」受賞



▲受賞した蒼士さんと母親の由紀子さん

第42回青森県ごはん・お米とわたし作文・図画コンクール図画部門で県内の小中学校207点の作品の中から兔内蒼士さん（城南小1年）が青森県教育長賞を受賞しました。

このコンクールは、「ごはん・お米」にまつわる作品を募集し米やご飯の大切さを理解してもらおうと行われています。

祖父の田植えをお手伝いする様子を絵に描いた兔内さんは、「賞を受賞できて嬉しい。おじいさんとお父さんとやった田植えのお手伝いも楽しかった。」と感想を述べました。

株式会社工藤組が「青森県県土整備部長表彰」受賞 県道路愛護等功労者表彰式

11月10日、青森市で行われた県道路愛護等功労者表彰式で、株式会社工藤組（番場宗幸代表取締役）が青森県県土整備部長表彰を受賞しました。

これは、同社が平成24年度から県道後平青森線の清掃を継続し、地域の環境美化に長年貢献したことが認められたものです。

番場社長は「今後も継続して道路愛護のために頑張ります。」と話していました。

左から白石土木部長、番場社長、小又町長▶



貝層を学んで、パフェにつくりかえてみよう

11月19日に二ツ森貝塚館で、「お菓子作り考古学者」のヤマラさんを講師に招き、貝塚の断面（貝層）をモチーフにした貝層パフェ作りが行われ、町内外から30名が参加しました。



▲完成したパフェと貝層の前で記念撮影

はじめに、ヤマラさんから縄文時代や貝層について説明を受け、二ツ森貝塚館に展示されている貝層を観察し、どんなものが埋められているか、層の色はそれぞれどうなっているかなどを観察シートにまとめました。観察した内容を基に、貝層の土や貝殻に見立てたお菓子をカップに詰めて、きれいな層が出来上がるよう丁寧に作っていました。

参加した佐々木誉さんは、「縄文人はこんなものを食べていたんだなと縄文時代についてもっと知ることができた。貝層に似るようにパフェを作るのは難しかったけど楽しかったです。」と感想を話しました。

出た！新記録

11月26日、七戸町スポーツ推進委員協議会（山本泰二会長）は、屋内スポーツセンターで、4年ぶりに七戸町民スポーツレクリエーション祭を開催しました。スポーツレクリエーション祭は、健康維持や体力増進、また町民相互の交流を目的としており、約70名が参加しました。幼児から高齢者までの幅広い世代が、記録更新を目指して奮闘し、4名の方が最高記録を塗り替えました。



▲記録更新を目指す参加者たち

スリッパ飛ばし

○小学生

- 1・2年の部 町屋 映瑠さん 11m00cm 【更新前：8m50cm】
- 5・6年の部 市ノ渡瑛音さん 12m90cm 【更新前：12m06cm】

スピードガンコンテスト（サッカーボールでのシュート+軟式ボールでの投球）

○小学生

- 1・2年の部（女子）工藤 彩結さん 89km/h（42km/h+47km/h）【更新前：75km/h】
- 5・6年の部（女子）縄田 雛詩さん 125km/h（56km/h+69km/h）【更新前：124km/h】

結果は七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp>）に掲載していますので、ご覧ください。

門松づくりで世代間交流

12月9日、柏葉館で町教育委員会主催のミニ門松づくり体験教室が開催され、8歳から80代までの幅広い年代の方々、36名が参加しました。

参加者たちは、木材を使って土台を作り、松の葉や笠、稲穂などを飾り付けていました。また、参加者同士でアドバイスをしたり、作品を見せ合うなど、世代間交流をしながら日本の伝統文化について楽しそうに学んでいました。



▲丁寧に飾り付けをする参加者

交通安全と防犯の意識を高めて



▲来店客にチラシを配布する様子

12月11日、七戸警察署（木浪司署長）において、特別警戒取締出動式が開催されました。

この出動式は、例年、年末にかけて増加傾向にある交通事故や各種犯罪を未然に防ぐために、12月13日から12月31日までの期間を特別警戒取締期間と定め、地域住民への交通安全と防犯意識の向上を図るべく、関係団体や関係機関の協力を得て実施しているもので、この日は、七戸警察署管内の交通指導隊、防犯指導隊、少年補導協力員など40名が参加しました。

出動式の後、イオン七戸十和田駅前店にて、来店者にチラシ等を配布するなどして、啓発活動を行いました。

副町長の退任について

高坂信一氏が12月11日の任期満了をもって副町長の職を退任されました。

高坂氏は、令和元年12月から4年間にわたり副町長を務められました。町行政の発展にご尽力いただきありがとうございました。



持続可能な地域社会へ

12月12日、SDGsを推進し、持続可能な地域社会づくりの実現に向けて、株式会社青森テレビとSDGs推進に関するパートナーシップ協定を締結しました。協定には、SDGsに関する内容のほかに、災害時の情報共有や情報発信などが含まれています。

役場本庁舎で締結式が行われ、小又町長は、「想定外の災害が頻発しているので、災害時の情報発信力に大いに期待したい」と話しました。



▲小又町長(左)と(株)青森テレビ小山内社長(右)

○新型コロナワクチン接種について

令和5年秋開始接種 1～3月の接種について

9月20日以降、初回接種を終了した生後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。

1～3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 8:15～	

※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。接種券がお手元が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)へお電話ください。

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

食生活改善推進員つうしん

令和5年度食生活改善推進員養成講座が終了！新しく10名が「食改さん」になります！

12月8日に養成講座の最終回および閉講式を行いました。8月から長期に渡る講座でしたが、受講者全員が全課程を修了しました。

各々が「仲間づくり」「家族の健康のために学びたい」「周囲の人に食事のことを伝えたい」などの目的を持ち積極的に受講していました。講座では食事や栄養の基本のほかに、認知症に関する講義もあり地域の人との関わり方も学ぶことができました。養成講座で学んだことを活かし、町民の健康づくりのため活躍してくれることを期待しています！



▲受講者へ修了証書を授与

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

海の幸・川の幸、安全に美味しくいただきますよう

自然界で育った海水魚や淡水魚には寄生虫が潜んでいることがあり、それらの中には人間に害を及ぼすものも存在します。

加熱調理すれば問題ありませんが、生で食べる時は注意が必要です。

- ・食品事業者により適切に冷凍されたものは安全です。
- ・購入時は、生食用または加熱用の表示を確認しましょう。
- ・自分で釣った（獲った）魚を生で食べる場合にも注意しましょう。

主なものを表に示しましたので参考にしてください。



魚種	寄生虫	症状	予防方法（冷凍処理）
海水魚	アニサキス	激しい腹痛・おう吐	-20℃以下で24時間以上
	クドア	下痢・おう吐	-20℃以下で4時間以上
淡水魚	顎口虫	皮膚のかゆみ、腫れ	-20℃以下で3～5日間
	横川吸虫	腹痛・下痢	鮎では、-3℃以下で3日間



※家庭用冷凍庫では冷凍処理が難しい場合があります。

新しく営業許可が必要になった食品があります

これらの食品は、6月からは許可がないと営業できません。

ギリギリだと間に合わない可能性がありますのでご注意ください。

業種	営業内容
漬物製造業	漬物を製造する営業または漬物と併せて漬物を主原料とする食品を製造する営業
水産製品製造業	魚介類その他の水産動物若しくはその卵を主原料とする食品を製造する営業（干物、開き、珍味、塩ウニなど） ※クジラ、カエル、カメなどを含む
密封包装食品製造業	密封包装食品であって常温で保存が可能なものを製造する営業（他の営業許可業種に該当する食品および厚生労働省令で定めるものを除く）
食品の小分け業	許可施設で製造された食品を仕入れ、小分けして容器包装に入れ、または容器包装で包む営業（調理や小売販売における小分けは対象外）
液卵製造業	鶏卵から卵殻を取り除いたものの製造（小分けを含む）をする営業
そうざい製造業	喫食するには購入者等による最終調理が必要な、そうざい半製品も許可対象

上記に該当する方は、お早めに相談してください。

上十三保健所生活衛生課 ☎23-4261

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
1月9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
1月24日(水)	HIV（エイズ）に関する相談	13:30～14:30	希望者
1月17日(水)	精神保健福祉相談	13:00～14:00	精神・神経・飲酒などの相談がある方
1月24日(水)	療育相談	9:00～11:30	乳幼児の発達が心配な方
随時相談	女性健康相談	随時	思春期から更年期に至る女性

※HIV(エイズ)の検査の結果は当日にお知らせします。また、B型およびC型肝炎検査の結果は約2週間かかります。

認知症について No.9

知っていますか？キャラバン・メイト

～認知症を正しく理解し、地域で支える応援者を増やすために～
寸劇で分かりやすく接し方のポイントを伝える活動をしています。

町では、認知症になっても住みやすいまちづくりをめざし、認知症の人やその家族を地域であたたかく見守り支える応援者（認知症サポーター）の養成に力を入れています。その講師役を務めているのが七戸町キャラバン・メイトです。現在、七戸町にはキャラバン・メイトが73名登録されており、これまでに養成した応援者は857名になりました。

今年度は、民生委員・児童委員、小・中学生、食生活改善推進員、保健協力員を対象に講座を開催し、123名の応援者を養成しました。

講話で認知症の種類や症状などについて説明するだけでなく、寸劇で認知症の方への接し方のポイントを分かりやすく伝える活動をしています。また、参加者と一緒に応援者として自分達にできることは何か話し合い、住みやすい地域づくりを進めていくため、町と一緒に活動する役割も担っています。

キャラバン・メイトが演じる寸劇は、認知症高齢者の対応事例を良い例と悪い例を対比させて紹介しており、分かりやすく、楽しく学べると大変好評を得ています。



▲寸劇で認知症の方への接し方のポイントを伝えるキャラバン・メイト

認知症について勉強会の開催を希望する方（対象：町内在住・町内にお勤めの人を中心とした集まりで、おおむね5～10人程集まれば開催可能）は介護高齢課までご連絡ください。

問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

ミニミニめたぼ展を開催しました！！

12月8日に天間林保健センターで「メタボリックシンドローム」をテーマに健康づくりのイベントを開催しました。当日は、公立七戸病院小野院長を講師に迎え、糖質を摂りすぎないための実践方法や運動について、楽しい講話が行われました。また、七戸町の保健協力員や食生活改善推進員の協力のもと、体組成測定・血管年齢測定・減塩みそ汁試飲等を行い、参加者からは、「もう一度小野先生の話を知りたい！」「運動を習慣にする大切さがわかりました。」などの声を頂き、生活習慣病予防について考える機会となりました。



▲小野院長 講話の様子



健康教養 睡眠負債 その1

公立七戸病院 院長 小野 正人

七戸町の皆さま“新年あけおめでございます”。今年もよろしくお願い申し上げます。これでコラム通算5回目の“あけおめ”です。今年も健康教養についての話。新年の話題は睡眠について。この丸3年、コロナの為に、窒息しそうな生活が、ず～っと続いていました。寝正月が定番化しつつあっただけに、まだ眠る話かーい。という声も聞こえなくもありませんが、健康教養として睡眠の本質をしっかりと理解してから、睡眠習慣を矯正することは重要でかつ有益なので、この話題でGO。いまさら当たり前すぎて恐縮ですが、人間として必須の生活習慣はすべて、睡眠こそが土台になっています。必須の生活習慣って何？それは食事や運動、労働、学習などです。例えば、普段ならドツテことない仕事や運動も、徹夜明けでやると、オエ～ツ、こりやつらいわ。なも、わがね。つてな経験ありますよね。睡眠不足が、これぐらい極端になれば誰にでも“睡眠が基本だ”が実感できます。しかし、少しずつ溜まる睡眠不足の害については皆さま、意外にご存知ない。少なくとも、徹夜明けのような具体的な症状も実感もないと思います。こういう睡眠不足を、私の業界用語では睡眠負債といいます。この睡眠負債には皆さんの想像を超えた、負の影響があります。特に働き盛り、子育て世代、青少年世代、つまり今と将来の世界を担っているはずの重要な人々にダメージをより深く与えています。一昔くらい前から睡眠の重要さや睡眠負債のリスクについて、学者もメディアも揃って、大事だ。大事だと大声で発信し続けてきました。皆さんにも多少は記憶があるでしょ。にもかかわらず、現実には睡眠負債は増え続けているらしい。それを支持する科学的な証拠はそれこそ山のようにあります。ま、誰が考えても、ネットだのSNSだのに、全く関係ない人は少ないでしょうね。これらは膨大な時間を無自覚に使ってしまう、いわば現代の罠です。ほぼ間違いなく、睡眠時間に食い込んでいるでしょう。こんな時代だからこそ、睡眠に関して少し掘り下げる必要があるのです。世界で経済力が比較的強いOECD参加の38国間での睡眠時間の比較では、男女とも日本が一番短い。還暦過ぎの皆さんは覚えていると思いますが、昔、若いころ、徹夜して頑張る人々はエライと尊敬されてましたよね。その頃の日本には目覚ましドリンク飲んで、24時間頑張れますか？みたいなコマーシャルが現実にあったのです。大昔から、予算編成直前の財務省のお役人から、月末の決済前の庶民、試験前の学生にいたるまで、いざという時には寝ないで頑張るのがエライのだという価値観が共有されていました。この風土や文化は、そうやすやすとは変わらない。いまや、スマホに時間を盗まれている人は、その実感さえないでしょう。日本人は大昔から睡眠を削るのが得意技だったのです。来月は睡眠の大事さを裏打ちする基本のお話。睡眠の仕組みと役割について解説します。眠ってしまわずに読んでね。

申告相談のお知らせ

受付時間 8:30~11:00/13:00~15:00 問合せ先 税務課 ☎68-2113

月	日	曜日	七戸地区	天間林地区
			七戸支所3階 大会議室	本庁舎2階 第1・2会議室
2月	2日	(金)	城内	
	5日	(月)	城内	
	6日	(火)	城内	上原子1・2、原子、向原子、天間大沢
	7日	(水)	柏葉町	白石、栗ノ木沢、白金、金沢、農場
	8日	(木)	新町	曙、金木、坪1・2
	9日	(金)	新町、大荒	尾山頭、柳平、黄金、市ノ渡
	13日	(火)	大荒	後平、馬込、天間蒼前1・2、坪3
	14日	(水)	上町	夏間木1・2、松ヶ沢、十枝内1・2、底田、疍1・2
	15日	(木)	川去	森ノ上、小又、旭
	16日	(金)	倉岡川目	森ノ上、小又、旭
	19日	(月)	上川目	道ノ上
	20日	(火)	東大町	道ノ上
	21日	(水)	東大町	鳥谷部、栄、手代森、原久保
	22日	(木)	上川向、小川町	向中野、中野、諏訪、中嶋、協和
	26日	(月)	下川向、牧場	天間2・4
	27日	(火)	下川向	天間1・3、寺沢
28日	(水)	七戸蒼前	石沢、一本木	
29日	(木)	七戸蒼前	舟場向、上野崎、狐久保、花松、長沢	
3月	1日	(金)	館野	桜木、ききょう団地
	4日	(月)	館野	長下、森中、長下団地、けやき団地
	5日	(火)	野沼寺、南浦	長下、森中、長下団地、けやき団地
	6日	(水)	横町、袋町、下町	十字路、中野団地
	7日	(木)	荒中見	下野崎、中岫、千鳥団地
	8日	(金)	向町	榎林1
	11日	(月)	向町、作田川目	榎林3、附田
	12日	(火)	新川原、川原町	榎林2、昭和
	13日	(水)	道地川目	二ツ森、貝塚
	14日	(木)	道地川目	李沢、甲田
15日	(金)	道地川目	李沢、甲田	

確定申告・住民税申告相談に関するお願い

待機時間を短縮するため、下記書類は事前にご自身で作成してご来場ください。作成されていない場合は作成していただいた後に申告相談を行います。

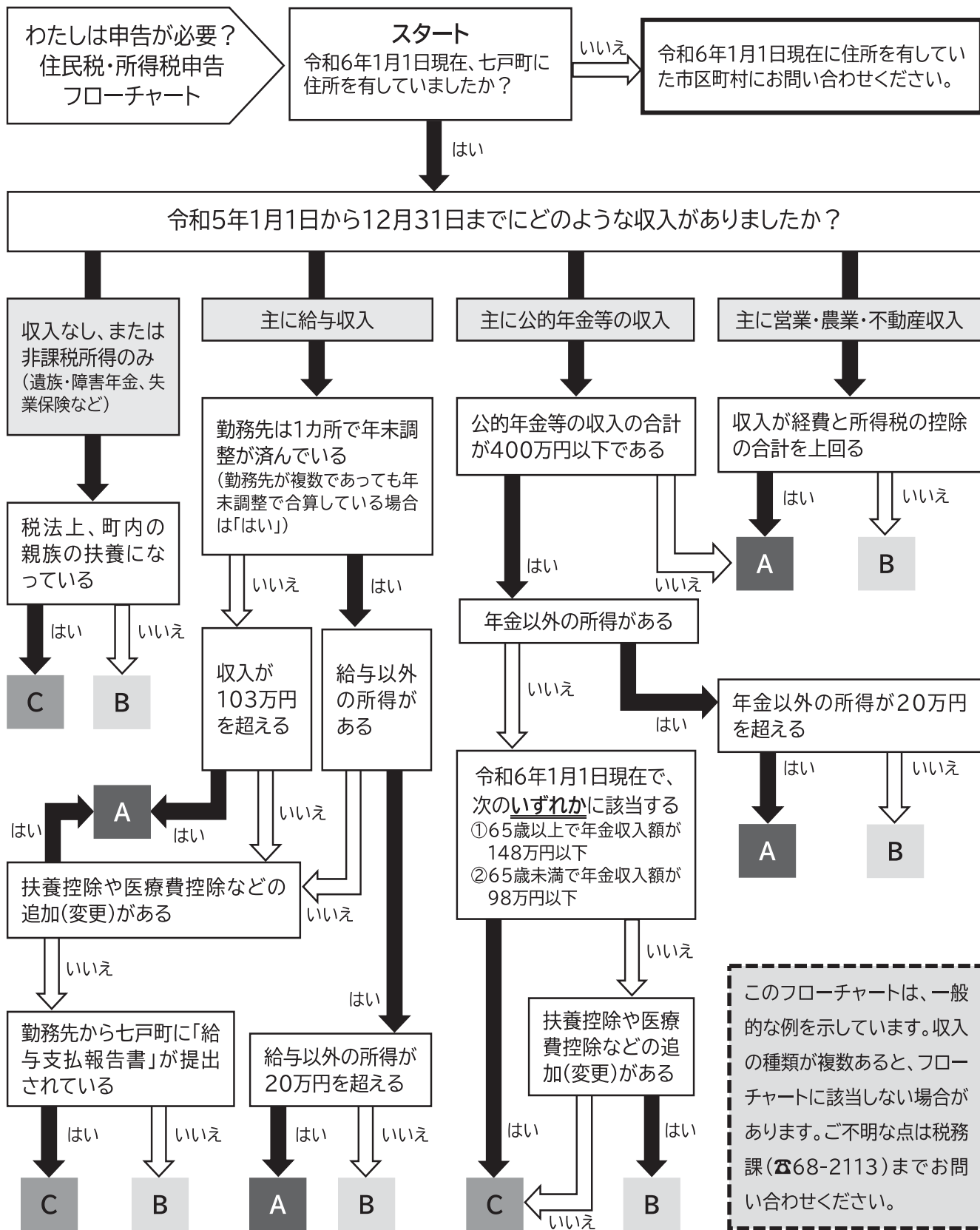
用紙は税務課および支所庶務課、国税庁ウェブサイト (<https://www.nta.go.jp/>) で入手できます。

- ①収 支 内 訳 書：事業所得など（営業・農業・不動産（貸家、貸地、貸駐車場）、その他個人事業者の所得）がある方
- ②医療費控除の明細書：医療費通知を持参するか、領収書をもとに明細書の作成が必要となります。
（注：令和2年分申告から必須）

申告相談案内はがきの送付が変わります！

これまで毎年1月下旬に全世帯へ送付していた案内はがきを、令和5年分申告より前年役場の申告会場で受付をした世帯のみへ送付することとなりました。案内はがきが届かない方は、フローチャートなどご自身の申告の有無を判断いただき、申告が必要な場合は申告相談会場へお越しください。

また、確定申告についてはe-Taxにより自宅のパソコンやスマートフォンから申告書などが作成できます。e-Taxの詳細については、国税庁ウェブサイト (<https://www.nta.go.jp/>) でご確認ください。



このフローチャートは、一般的な例を示しています。収入の種類が複数あると、フローチャートに該当しない場合があります。ご不明な点は税務課(☎68-2113)までお問い合わせください。

判定結果		備考
A	確定申告	確定申告をされた方は住民税申告の必要はありません。また、控除額が所得の合計額より大きい場合など確定申告が不要な場合もあります。(住民税申告は必要)
B	住民税申告	町・県民税の申告が必要です
C	不要	所得税が源泉徴収されていて、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。

申告に必要なもの

- ①案内はがき（前年の申告状況をもとに、令和6年1月下旬に郵送された人のみ）
- ②マイナンバーカード
※ない場合はマイナンバーのわかるもの（通知カードなど）と本人確認書類（運転免許証など）
- ③金融機関の通帳（口座振替を希望する場合は、口座の届出印も必要）
- ④申告する所得や控除の項目ごとに必要な書類（源泉徴収票や収支内訳書、各種控除に関する証明書や領収書、障害者手帳、医療費控除の明細書や医療費通知書など）
※収支内訳書や農業申告の手引きなどで整理・集計をしていない場合、申告受付ができないこともあります。
※医療費控除の明細書は必ず整理・集計をしてください。
※収支内訳書、農業申告の手引き、医療費控除の明細書は、税務課と支所庶務課で配布しています。
- ⑤予定納税をした方は、その納付した領収書または振替通知書

申告で各種控除を受ける方へ

申告では、次のような各種控除を受けることができます。対象となる方は必要書類を忘れずに持参してください。

○障害者控除

身体障害者手帳または愛護（療育）手帳、精神障害者手帳、障害者控除対象者承認書*をお持ちの方は障害者控除を受けることができます。

※介護保険の要介護1～5の方で、重度の障害を抱えている方として町が認定して交付します。詳細は介護高齢課（☎68-3500）までお問い合わせください。

○医療費控除

医療費の自己負担額が所得の5%（所得が200万円以上の方は10万円）を超えた分を、課税所得から控除する制度です。控除を受けるためには「医療費控除の明細書*」の提出が必要となりますので、ご自身で作成してください。また、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」などの医療費通知も使用できます。

※用紙は税務課と支所庶務課で配布しています。

○セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）

勤務先などで実施される各種健診や予防接種などを利用した方が、自身または生計を共にする家族のために特定一般用医薬品（スイッチOTC医薬品）などを購入した場合、年間合計額1万2千円の超過分が控除されるものです（控除上限8万8千円）。通常の医療費控除または本制度のいずれかを選択して適用します。

【必要書類】

- ①セルフメディケーション税制の明細書
- ②各種健診や人間ドック、予防接種などの受診がわかる書類（領収書、結果通知表など）
※本人の氏名、実施日、事業実施主体が記載されていること。ただし、後期高齢者健康診査の結果通知表には事業実施主体の記載がありませんので、別に証明書の発行が必要です。発行に2週間ほど要しますので、町民課（☎68-2112）または支所庶務課（☎62-2111）へお早めにお越しください。

確定申告書等作成について

確定申告は

マイナンバーカード×e-Tax

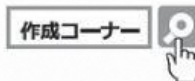
でさらに**便利!**

- ✓ スマホやパソコンで
- ✓ 「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成して
- ✓ マイナンバーカードを使ってe-Taxで提出♪

◆ 確定申告書等作成コーナーを利用すると…

自動計算で確定申告書を作成!

画面の案内に沿って金額等を入力するだけで作成完了



○令和5年分確定申告のお知らせ

税目	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	3月15日(金)	4月23日(火)
贈与税		
消費税及び地方消費税	4月1日(月)	4月30日(火)

○申告書作成会場

開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室

開設期間 2月16日(金)から3月15日(金)《土、日、祝日等を除く。》

開設時間 9:00~17:00

※スマホ・マイナンバーカード(発行時に設定した暗証番号等を含む。)をお持ちの方は、ご持参いただきますようお願いいたします。

申告書作成会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は、会場で当日配布しますが、配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。(事前発行可能期間が設けられています。)

○問合せ先 十和田税務署 個人課税第一部門 ☎23-3153 (直通)

20歳になったら国民年金

公的年金制度は、老後のための「老齢年金」、若くても万が一の時には「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができる制度です。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を納めずに放置するとこれらの年金を受け取れなくなる場合がありますので注意しましょう。

厚生年金保険に加入している方等を除き、20歳になってからおおむね2週間以内に日本年金機構から、

○基礎年金番号通知書 ○保険料納付書 等

が送られます。「基礎年金番号通知書」は一生を通じて使用しますので、大切に保管してください。

保険料を納めることが困難な場合は、学生の方は同封の「学生納付特例申請書」、それ以外の方は、「保険料免除・納付猶予申請書」を返信用封筒または役場等で提出し、未納のまま放置せず、ご自身・ご家族の将来のために申請をしましょう。

○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

【交通事故等にあつたとき】

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、被保険者証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、自損事故の場合や、業務中の事故で労災が適用されない場合にも届出が必要です。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821
町民課 ☎68-2112

県税納税証明書交付申請時の本人確認および委任関係確認について

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口に来庁された方の本人確認および代理人申請の場合の委任関係確認を行っております。

◆納税証明書の交付申請に必要なもの

証明書の種類	必要なもの	本人確認書類 (※)	青森県収入証紙 (400円分/1部)	自動車検査証 (写し可)
個人事業税 法人県民税・事業税・特別税		○	○	
自動車税種別割 (滞納がない旨の証明)		○	○	○
自動車税種別割 (継続検査用)		○		○

※例として、次に掲げる書類の提示が必要です。

1枚の提示で足りるもの…マイナンバーカード、運転免許証などの顔写真付き公的書類

2枚の提示が必要なもの…健康保険等の被保険者証、共済組合員証、年金手帳など

各被保険者証および共済組合員証以外は、本人確認書類に記載された識別番号等を記録しますので、あらかじめご了承ください。

◆代理人が申請する場合は、上記の書類に加えて納税義務者本人(法人の場合は代表者)からの委任状が必要です。

- ・ご家族または従業員の方であっても委任状が必要です。
- ・委任状には必ず納税義務者本人が署名をしてください。
- ・委任について、納税義務者本人に電話で確認させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。


◆納税証明書は納税者の皆様の大切な情報を証明するものですから、窓口に来庁された方の本人確認および代理人申請の場合の委任関係確認を厳格に行っています。ご理解とご協力をお願いします。

○問合せ先 上北地域県民局県税部納税管理課 ☎22-8111 (内線290)

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!



昭和57年~昭和59年製のトヨタ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起る可能性があります。1986年(昭和61年)より自主交換を行っております。

対象機種 LCR-3・LCR-3-1 LS-3・LS-3-1・LS-6	ご連絡先 〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃園町5番17号 株式会社 トヨタ フリーコール 0120-104-154 お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません。
---	--

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。

荒熊内駐車場のオープンについて

令和6年2月1日から荒熊内駐車場（1回200円）がオープンします。駐車台数は普通車用449台、軽自動車用10台、身障者用8台の計467台となっております。

なお、荒熊内駐車場のオープンに伴い観光交流センター駐車場（駅駐車場）が満車になった際に使用していた臨時駐車場は閉鎖となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

○問合せ先

商工観光課 ☎62-2137



七戸町総合アリーナの仮予約について

令和6年4月1日から供用開始する七戸町総合アリーナの各種大会および各種研修会等での使用について、下記のとおり仮予約を受け付けますので、使用予定表を提出してください。（様式は七戸町ウェブサイトに掲載しております。）

施設等の詳細につきましては、七戸町ウェブサイトをご覧ください。下記連絡先までお問い合わせください。

- ・町内団体 令和6年1月10日から
- ・町外団体 令和6年2月1日から

○提出先および問合せ先

七戸体育館（4月1日から七戸町総合アリーナ）
☎62-2051 FAX62-2401

七戸体育館トレーニング室の使用制限について

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月中旬から使用できなくなります。詳細につきましては、次号でお知らせします。

○問合せ先 七戸体育館 ☎62-2051

屋内温水プールから町民を対象とした「無料開放日」のお知らせ

冬期間の利用促進ならびに町民の健康の維持および増進のため、下記のとおり無料開放日を設けます。

- 期 間 1月17日(水)～3月21日(木)
- ★「男性無料日」… 毎週水曜日
 - ★「女性無料日」… 毎週木曜日

開放時間 13:00～20:00（16:00～17:00は休憩時間となります。）

○問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702
七戸町屋内温水プール ☎68-3363

家畜(牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等※愛玩用を含む)を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延防止を目的とした「家畜伝染病予防法」という法律に基づき、年に一回、その飼育状況等を報告することが義務付けられています。

令和6年2月1日現在の状況について、報告様式に記入し提出してください。

対象家畜 牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏（チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥等を含む）、あひる

※愛玩用（ペット）であっても報告が必要です。

※1頭（1羽）の飼育でも報告が必要です。

報告様式 十和田家畜保健衛生所または役場農林課で配布
十和田家畜保健衛生所ホームページからダウンロード可
(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/to-kaho/to-kaho_teiki.html)

提出期日 3月8日(金)まで

提出方法 郵送、ファックスまたは持参

提出先 十和田家畜保健衛生所、役場農林課

○問合せ先 十和田家畜保健衛生所 ☎23-6235 FAX23-3044
農 林 課 ☎68-2116 FAX68-2486

小型除雪機を貸し出します

除雪ボランティアを行う団体または町内会や常会、分館に対して小型除雪機を無料で貸し出します。

貸出機器 ハンドロータリー式除雪機（除雪幅915mm、10馬力）本庁舎・支所各1台
ブレード式除雪機（除雪幅800mm、1.8馬力）本庁舎・支所各1台
除雪機積載用アルミブリッジ 本庁舎・支所各1式

貸出日数 4日以内（貸出から返却までの日数を含む）

貸出条件 ・七戸町社会福祉協議会のボランティア活動保険に加入していること
・除雪機の運搬は団体で行うこと
・除雪機の燃料を満タンにして返却すること

申込方法 作業日の3日前までに、保健福祉課または支所庶務課へお申し込みください。

申込締切 3月22日(金)

○問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631 / 支所庶務課 ☎62-2111

中部上北広域事業組合消防本部からのお知らせ

●災害情報テレホンサービスについて

中部上北広域事業組合消防本部管内の災害状況をお知らせするテレホンサービスの電話番号が令和6年2月6日から変更になります。おかけ間違いにご注意ください。

また、119番は緊急通報専用回線です。災害情報の問い合わせには使用しないでください。

なお、現在のテレホンサービス（0176-60-8844）は2月6日の回線切替工事完了後はつながらなくなりますので、ご理解いただきますようお願い致します。

新テレホンサービス電話番号：050-1808-7033

○問合せ先 中部上北広域事業組合消防本部警防課 ☎62-3142

令和6年文化財防火デー訓練

歴史ある文化財を火災・震災・その他災害から守るため、各種消防訓練を実施し、文化財に対する愛護思想の普及と地域住民の自主防災体制の確立を目的とした文化財防火デー訓練を実施します。


日時 1月19日(金) 9:00
場所 七戸町見町地区 見町観音堂

○問合せ先 中部上北広域事業組合中央消防署 ☎62-3142

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.4  町指定有形文化財
おいわけいし
中野の追分石

五街道のひとつ、奥州街道を北に進むと中野地区で本道と裏道に分かれます。現在国道4号として整備されている左側の道路は本来は裏道であり、天間館一里塚へと続く右側の道路が本街道となっています。この分岐点にある追分石は寛政9年に建てられたもので、表面には大きく「庚申碑」、その両側に「右ハ野辺地」「左ハ同近道門」と刻まれていることから、江戸時代からの案内標識であることがわかります。現在においても道標という機能は失っておらず、信仰心とも深く結びついた資料として重要なものです。



問合せ先 世界遺産対策室 ☎58-5530

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

貴金属の買い取りが目的!? 強引な訪問購入に注意

年配の女性から「どんなものでも買い取ります」と丁寧な電話があり、洋服の訪問買い取りを了承した。しかし、訪問してきたのは若い男性で、突然「貴金属はないか」と強く言われ、用意していた洋服は車に放り込まれた。怖くなって、亡くなった夫の金歯やネックレスなどを探して渡してしまった。それらを探している間に、買取書のチェック欄に勝手に記入され、近くに置いていた印鑑で捺印までされていた。男性は買い取り代として約2万5千円を置いて帰った。(70歳代)

ひとこと
助言

☆訪問購入をしようとする購入業者が突然訪問して勧誘をすることは禁止されています。このような禁止行為を行う購入業者を家に入れないようにしましょう。

☆前もって電話等で訪問を約束した場合でも、購入業者は、消費者が事前に承諾していない物品の売却を求めることはできません。

☆売却する場合は、必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類や買取価格、事業者の連絡先などを確認することが大切です。

トラブル例2

電熱ウェアの異常発熱に注意



【事例1】 テレビ広告を見て電熱ヒーター内蔵ブルゾンを注文した。パジャマの上に着用したところパジャマが焦げてしまった。(80歳代)

【事例2】 妻にヒーター内蔵型ベストを購入した。妻が着用時、首のあたりが熱いと感じ、何気にベストの襟を触ったところ、指をやけどし水膨れになった。ベストは4回着用しただけで、襟部が溶けて穴が開いていた。(60歳代)

ひとこと
助言

☆電熱ウェアは、衣服の内部に電線や電熱線を配置した電気製品です。このため、電線や電熱線の損傷によって断線した線同士が不安定に接触した状態で使うと、衣服が焦げたり、やけどを負う可能性があります。

☆使用中に異常な発熱や異臭のほか、変形がみられたり、動作しなくなった場合には直ちに使用を中止しましょう。

～ 柏葉塾の窓～



第2回七戸公営柏葉塾・葛巻町学習塾交流会

七戸公営柏葉塾 マネージャー 水上 雅俊

あけましておめでとうございます。

本年も七戸公営柏葉塾ならびに七戸高校をよろしく願い申し上げます。

高校3年生は共通テスト対策まで残り日数が少なくなっていますので、体調管理には気をつけて頑張りましょう！

さて、昨年11月25日に七戸公営柏葉塾で行われました「七戸公営柏葉塾・葛巻町学習塾交流会」について紹介いたします。今回は本年度2回目の開催となり、岩手県にある葛巻町学習塾の生徒の皆さんに七戸町に来ていただき交流を行いました。午前中は、七戸公営柏葉塾の生徒が葛巻町学習塾の生徒に七戸高校の歴史や学校生活を紹介した後、七戸高校の校舎や七戸公営柏葉塾の案内を行いました。生徒たちは、緊張しながらも丁寧に説明しており、特に、校舎案内では台本もないにもかかわらず教室ごとに詳しい説明を行い、葛巻高校生からの質問にも堂々と答えている姿から七戸高校生の成長を感じました。



午後からは交流会がよいよスタート。はじめに、グループごとに自己紹介をした後、七戸町と葛巻町に関連したご当地クイズを行いました。それぞれの町の名勝や名産に関する問題をグループごとに解答し、両町の情報を楽しみながら学びました。休憩時には、両町の特産品を食べながら交流を深めました。最後に、七戸高校生と葛巻高校生に分かれ、自分達の町や高校の良いところについてディベートし、その内容をグループに分かれて発表してもらいました。高校生ならではの視点で他のグループにはない発想をしていたところもありました。

3回目となる次回は今年度のまとめとして、交流会をリモート形式で行う予定ですので、1回目・2回目の内容を踏まえ、より良いディベートをして、高校や町に提案できるような意見が出されることを期待しております。

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

新着図書情報

■ 1月の休館日… 1日(月)～3日(水)、8日(月)、25日(木)

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

【七戸中央公民館図書室】

問合せ先 ☎68-2920

シェフ



／ゴーティエバティスト(著)、田中 裕子(訳)
三ツ星シェフが猟銃自殺を遂げた。世界最優秀シェフに選出されたばかりだった彼がなぜ?料理人たちの野心、苦悩、嫉妬、愛、孤独、闘い、そしてガイドブックの星の重圧…。元「ミシュランガイド」編集部員による美食小説。

あなたの目に私は映らない



／腰山 ひとみ(著)
夫が夫でなくなっていく。過ぎ去った過去を、ほんのひとときでもいいからとり戻してほしい。家族介護をテーマに、自分のことを忘れていく夫を介護する妻の心境をリアルに描く小説。

やりたいことがわからない高校生のための

最高の職業と進路が見つかるガイドブック



／山内 太地、小林 尚(著)
大学選び、進路、職業、将来の就活…。高校生の悩みや不安を一気に解決!受験のプロ2名が、職業や就活の基本事項を一問一答形式で、図やイラストを用いていねいに解説する。自分で考えるためのヒントやアドバイスが満載。

しずかなしまのだいじな水



／北川 チハル(作)、小林 ゆき子(絵)
キャンプをしながら旅をするねこキャンパーは、小さな島にたどりつきました。しかしそこは、山の頂上がへこんでいたり、川の水がむらさき色だったり、様子が変で…。水の大切さがわかる、キャンパーの楽しい探検物語。

テーマパークのおばけずかん メトロコースター



／齊藤 洋(作)、宮本 えつよし(絵)
テーマパークには、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!「十ねんパス」「かんらんしゃのウルフィー」「キャラぬいくん」など、テーマパークのこわいおばけの話全7話を収録。

トコトコだいこんりょうりたび



／よしたかゆみこ(作・絵)
売り物にならないだいこんが、料理に使ってくれる人を探す旅に出ます。歩いている途中で困っている動物たちやイワシ、タコに出会い、自分の体を切っけて助けます。でも、おいしく料理してくれる人はなかなか見つからなくて…。

俳句

七戸俳句会

屋の梁も笑ひ崩せや年忘

高井ユカ

年忘他社の輩と盛り上がり

森野弘美

吹き溜る銀杏落葉や贅学碑

工藤敦子

初冬の樗並木や敬礼す

天間スエ

縦の木や五百年の荷おろす冬

高田亮子

時雨るるや通り過ぎたる奥州路

盛田恵津子

火の護符を貼りたる厨年用意

川村亜輝子

人參にトロツトで来る驢馬二頭

高田美津子

文芸欄

短歌

七戸群青短歌会

この町に子は住む 三十八階

展望台に見る二百万都市

水尻智代子

黄葉して金にかがやくイチヨウの木

五庵川原に深みゆく秋

大串靖子

タモ持つて追いかけて遊んだ幼き日

白と黄蝶が虫かごの中

小原璋子

古びたる琵琶の楽符が出でし今

父弾く姿まなうらに見ゆ

橋本都志子

てんまはやし短歌会

突然のアクシデントをチャンスとし

家族の思ひもまとまりてをり

听崎アイ子

アンコール、アンコールまたアンコール

『クレイジフォーユー』に我も酔ひたり

原信子

何やらむ足音のして振り向けば

枯れ葉が一枚追い越してゆく

高田洋子

つまを曳く芭蕉の草鞋の足元に

老いも律儀に小銭を手向く

佐藤悠一

募 集 情 報

会計年度任用職員募集（生涯学習課）

生涯学習課では、七戸町総合アリーナを含む体育施設の管理等に従事する事務補助員としてパートタイム会計年度任用職員を募集します。

業務内容 七戸町体育施設等管理業務補助

施設管理、環境整備、予約管理、使用料管理、文書作成等

必要資格 普通自動車運転免許（ただしAT限定不可）

雇用期間 令和6年3月1日から令和6年3月31日まで

※勤務成績が良好で本人の希望がある場合、選考を経て令和6年4月1日から令和7年3月31日までの1年間再度任用される場合があります。

募集人員 1名

応募締切 1月26日(金)必着

勤務条件 1) 勤務場所 七戸町総合アリーナ 七戸町字荒熊内67-170
2) 賃 金 月額135,574円～139,638円
3) 勤 務 日 週5日勤務（土・日曜日および祝日の勤務あり）
4) 勤務時間 9:00～17:00（1日7時間）週35時間（休憩60分含む）
5) 諸 手 当 通勤手当
6) 福利厚生 社会保険、雇用保険あり
7) 服 務 地方公務員法に規定されるサービスが適用されます
8) そ の 他 基本的なパソコン操作（ワード・エクセル）ができる方。

必要書類 七戸町会計年度任用職員申込書

（七戸町ウェブ<https://www.town.shichinohe.lg.jp>、生涯学習課窓口にて配布）

※申込書の代わりに履歴書（顔写真付き、任意様式）でも可能です。

※書類は原則返却いたしません。

申込方法 必要書類を生涯学習課に郵送または持参してください。

選考方法 書類選考および面接による選考。面接は令和6年2月上旬を予定しております。

問合せ先 七戸町教育委員会生涯学習課 ☎62-9702（直通）
（〒039-2592 七戸町字七戸31-2）

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
自衛官候補生 (任期制)	18歳以上33歳未満の方	通年	別途各人に連絡	【初任給】 月額:184,300円(高卒) 月額:193,900円(大卒)	
予備自衛官補	技能 18歳以上で各種国家免許資格等を有する方（国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください。）	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	別途各人に 連絡
	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

募 集 情 報

令和6年度訓練生の募集について

募集概要

訓練科名	募集定員	募集期間	入校試験日	試験方法	対象者	訓練期間
デジタルデザイン科	15名	1月4日(木) 2月1日(木)	2月8日(木)	職業適性検査 面接 適性検査 面接(保護者同伴)	知的障害 のない方 知的障害 のある方	1年間 (4月～3月)
OA事務科	15名					
作業実務科	10名					

試験会場 青森県立障害者職業訓練校 (弘前市緑ヶ丘1-9-1)

合格発表 2月15日(木) 9:00

問合せ先 青森県立障害者職業訓練校 ☎0172-36-6882

令和6・7年度国有林モニターの募集

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

募集人員 48名程度

※各地域内の人数および年齢・男女比等の均衡を図るため、最終的な人数と前後することがあります。

募集期間 2月16日(金)【当日必着】

任 期 令和6年4月1日から2年間

内 容 アンケートへの回答、現地見学会、国有林モニター会議への出席など

応募資格、応募方法など、詳しくは東北森林管理局HPをご覧ください。

問合せ先 東北森林管理局 企画調整課 国有林モニター担当
☎018-836-2228 ✉t_kikaku@maff.go.jp
HP <https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>

被害者支援活動員第13期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に各種支援を行う民間の被害者支援ボランティア団体です。

ただ今、被害者支援活動員を募集しております。あなたも私たちの活動に参加してみませんか。詳しくは事務局へお問い合わせください。



問合せ先

公益社団法人あおもり被害者支援センター
☎017-718-2085

「鹿角製櫛アロマストーン作り」参加者募集

二ツ森貝塚ボランティアガイドの会では、二ツ森貝塚の出土品の中でも人気の高い鹿角製櫛をデザインしたアロマストーン作りを開催します。

日 時 1月20日(土) 13:00~14:00 / 1月21日(日) 10:30~11:30

会 場 二ツ森貝塚館

募 集 各回10名程度

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、アロマストーン作り希望と明記し、下記メールアドレスへお送りください。申し込みがなくても参加できますが、参加者が定員数を超えた場合は事前に申し込みされた方を優先します。

✉ fmk.guide@gmail.com



問合せ先 二ツ森貝塚館 ☎68-2612

イベント情報

七戸町連合婦人会 芸能発表会

日時 1月28日(日) 場所 七戸中央公民館 大ホール
開場 9:30~ 入場料 無料
開演 10:00~13:00 主催 七戸町連合婦人会

問合せ先 七戸中央公民館 ☎68-2920

第12回 ハートフルアート地域コラボ
~令和5年度 七戸養護高校高等部・七戸高等学校合同作品展~

造形活動を通して地域とつながり、生徒の作品を披露する機会として、今年度も青森県立七戸養護学校高等部と七戸高等学校とのコラボレーション展を開催します。ぜひご覧ください。

期間 1月23日(火)~2月2日(金) ※最終日は15:00まで
会場 JR七戸十和田駅内
1階 七戸町観光交流センター 展示ホール / 2階 駅改札付近連絡通路
作品種目 ・七戸養護学校高等部生徒の絵画作品 ・七戸高等学校生徒の絵画作品、書道作品 等

問合せ先 七戸養護学校 ☎62-2331

公立ぎんなん寮 春の訪れ
クリスマスローズと雪割草フェア

日時 2月23日(金)~3月3日(日) 10:00~14:00 催事 園芸商品は表示価格より10%割引
イベント期間は休まず営業致します。 ※クリスマスローズと雪割草、一部商品は除く
場所 公立ぎんなん寮直売所ハンズおよび大温室周辺
販売品 園芸商品 クリスマスローズ、 八重咲、一重咲、アネモネ咲や花色のバリエーションを展示販売
雪割草 鉢花各種、洋ラン、
観葉植物、山野草、多肉植物 他 ※感染症の状況によっては、中止となる場合もございます。ご了承ください。
ハンズ 福祉施設商品、ドライフラワー 他

問合せ先 公立ぎんなん寮 ☎56-5121

青森冬の暮らしセミナーを開催します！

様々な工夫をしながら、青森の冬を楽しく過ごしている様子を知ってもらうためのイベント「青森冬の暮らしセミナー」を開催します。

リアルな冬の暮らしに関する“あれこれ”を見たり、話が聞ける市町村のPR・相談ブースはもちろん、冬の悩みを解消できる便利グッズや食に関する展示、青森の冬に関連した体験コーナーなど、青森の冬をまるごと体験できる内容となっています。

「青森県での暮らしに興味がある」「青森県の冬が心配」など、どなたでも大歓迎！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 1月28日(日) 13:00~16:00
場所 東京交通会館12階カトリアサロンA
(東京都千代田区有楽町2丁目10-1 有楽町駅から徒歩1分)
料金 入場無料・事前申込不要
詳細 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

女性のための女性司法書士による無料法律相談会
秘密厳守ですので、安心してご相談ください

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関する悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

法律家に相談しにくかった皆さま、女性なら聞いてもらえる、話せる、と思っておられる皆さま、是非この機会をご利用ください。

日時 3月2日(土) 10:00～16:00

電話相談 相談専用電話 017-752-0440(当日のみ)

WEB相談 先着3名の予約制

予約は、「青森県司法書士会」HPの専用予約フォームからお願いします。

主催 青森県司法書士会

相談員 女性司法書士

※電話相談の際の通話料はご負担いただきます。

相談は無料ですが具体的な手続き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。

問合せ先 青森県司法書士会 ☎62-2331

相続登記の申請義務化に向けた全国一斉「遺言・相続」相談会

日時 2月17日(土) 10:00～16:00

実施団体 日本司法書士会連合会及び全国の司法書士会、(公社)成年後見センター・リーガルサポート、全国公共嘱託登記司法書士協会協議会、全国司法書士女性会、(一社)全国司法書士法人連絡協議会、全国青年司法書士協議会、日本司法書士政治連盟、司法書士国民年金基金、(特非)涉外司法書士協会

会場 (1)青森会場 青森県司法書士会館
(2)弘前会場 弘前市総合学習センター 第2第3研修室
(3)八戸会場 ユートリー 4階研修室
(4)五所川原会場 イオンモールつがる柏 2階イオンホール
(5)十和田会場 十和田奥入瀬合同庁舎 4階会議室
(6)むつ会場 むつ来さまい館1階会議室

相談員 司法書士(青森県司法書士会会員)、青森地方法務局職員

内容 遺言・相続に関する相談を中心に、関連する司法書士業務について無料で相談を受ける。

相談形態 面談相談(予約不要当日先着順)

問合せ先 青森県司法書士会 ☎017-776-8398

第4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 1月25日(木) 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で実況中継
③ZOOMにて配信

内容 心臓リハビリで心臓病の再発を予防しよう
15:00～15:15 スライド講演
15:15～15:30 リハビリ実演
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 石岡 新治氏

※動きやすい服装でご参加ください

個別相談会(希望者のみ) 15:30～16:00

参加費 無料

定員 弘前大学医学部コミュニケーションセンター2階・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4回県民公開講座」から

②ORコードから

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。

その他

現在治療中のご病気をお持ちの方へ
当日は心臓に負担の少ないリハビリを予定しておりますが、必ず主治医の先生にご相談いただいてからご参加くださるようお願いいたします。

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



「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

自治体と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時 2月17日(土) 10:00～16:00

場所 信用生協 八戸事務所
(八戸市一番町1-2-14NIビル3F)

対象の相談 ①お金の問題(多重債務問題など)、②遺産相続、③不動産売買、④税金等公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他暮らしに関する悩み事

相談料 無料(事前の予約が必要です)

予約先 信用生協 八戸事務所

☎0120-102-084

大韓航空 青森・ソウル線の運航再開決定!!

大韓航空 青森・ソウル線が令和6年1月20日(土)から運航を再開します。

【運航開始日】 令和6年1月20日(土)から

【ダイヤ】 週3便(火、木、土) 運航

仁川発 10:30 → 青森着 12:50 / 青森発 13:55 → 仁川着 16:55

【運航機材】 B737-8 (146席)

3年10か月ぶりの再会となり、心待ちにしていた方も多いと思います。直行便で行きやすくなった韓国で、グルメや観光など満喫してみたいはいかがでしょうか。

仁川空港は世界各地への路線を持つハブ空港です。ぜひ、韓国をはじめ世界各地へのご旅行などでご利用ください。

青森県庁HP「青森・ソウル線関連情報」

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikaku/kotsu/beyondseoul_2020.html



ぐるっとNAVIと十三・十和田湖広域定住自立圏情報

駒っこランド冬まつり／十和田市

日時 1月27日(土)・28日(日)
9:00~19:30

場所 馬事公苑称徳館

内容
・27日(土) セレモニー、福まき(お菓子まき)、そりすべり大会、なべっこ団子振る舞い(先着100人)
・28日(日) 福まき(お菓子まき)、宝探し、親子馬力大会
第11回駒っこランド雪像コンテストを同時開催します。



問合せ先 十和田市馬事公苑称徳館 ☎26-2100

十和田湖冬物語2024／十和田市・小坂町

日時 2月2日(金)~2月25日(日)

場所 十和田湖畔休屋多目的広場

内容
冬の十和田湖は空気の透明度が高く、とても色鮮やかな「十和田湖冬花火」が無料で楽しめます。大切な方へのメッセージ花火(有料)を贈ることもできます。美しい十和田湖畔で素敵なひとときをお過ごしください。



定休日/火・水曜日
問合せ先 十和田湖観光交流センター「ぷらっと」内
十和田湖冬物語実行委員会事務局 ☎75-1531

●お悔やみ申し上げます

大池 ソヨさん 87歳 貝ノ口

山本 政太郎さん 91歳 七戸

◎ご結婚おめでとうございます

高田 浩司さん 荒熊内

河合 紗織さん 荒熊内

◎お誕生おめでとうございます

子ども 母親 住所

米内山 琳成くん 友理さん 上町野

11月・12月

戸籍の窓口

中 嶋 祐 三 96歳 狐久保	富 田 夕 奈 96歳 石沢	十 枝 内 三 95歳 十枝内1	市 ノ 渡 野 与 野 79歳 市ノ渡	金 野 八 75歳 天間沢	渡 部 喜 67歳 後平	久 保 園 江 93歳 沼ノ沢	倉 岡 基 92歳 大沢	甲 田 基 90歳 甲田	高 西 夕 99歳 海内	姥 名 喜 87歳 宇道坂	市 ノ 渡 貞 子 89歳 野野	田 中 常 暉 91歳 舘野
-----------------	----------------	------------------	---------------------	---------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------------	----------------

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 1月17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

国民健康保険税 随1期
介護保険料 随1期
後期高齢者保険料 随1期

納期限(口座振替日) 1月31日(水)

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

高松凜汰郎さん東北選抜チームで国際野球大会へ



▲左から小又町長、榎田監督、高松さん、附田教育長、蛭名会長

中学硬式野球チームの上北さくらリトルシニア（蛭名浩司会長）に所属する天間林中2年高松凜汰郎さんが、第45回秋季新人東北大会での活躍が認められ、国際野球大会の東北選抜チームに選出されました。12月13日に役場を訪れ、小又町長、附田教育長へ12月27日から12月31日に台湾で開催される「2023日台国際野球大会」への出場を報告しました。

高松凜汰郎さんは、「弱気にならずに自分のピッチングで頑張りたい。自分より上手い選手がたくさんいるので、吸収してチームに持ち帰り全国で戦えるようになりたい。」と抱負を話しました。

鷹山宇一記念美術館情報

第22回鷹山賞児童作品展/第22回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展

1月8日(月・祝)まで開催中!

青森県内の小中学生に作品を公募する絵画コンテスト「鷹山賞児童作品展」の第22回展です。応募総数451点の力作の中から選出された鷹山賞を頂点とする入賞・入選作品122点を展示しています。また併せて、世界各国の子供たちに「地球にやさしい生活」をテーマに作品を公募した「第22回JQA地球環境世界児童画コンテスト」から優秀作品を70点展覧します。一般財団法人日本品質保証機構（JQA）と国際認証機関ネットワーク（IQNET）が主催するこのコンテストは、次世代を担う子どもたちの環境意識の向上を願って開催されています。是非ご家族皆さままでご来館ください。

※1月9日(火)～3月29日(金)まで、絵馬燻蒸作業、照明改修工事、展示替えのため休館

次回特別展

3月30日(土)～4月14日(日)

【第83回国際写真サロン展】を予定しております。

- 【休館日】 月曜日（1月8日は開館）
- 【開館時間】 10:00～18:00（最終入館17:30）
- 【入館料】 一般500円、高大学生300円、小中学生無料
- 【問合せ先】 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

美術館臨時職員募集(令和6年4月から1年間)受付等庶務業務にご興味のある方。詳細は美術館までお問い合わせください。



七戸町長賞（小学生の部）
「トマト」

菊池 優奈（むつ市立第二田名部小学校5年）



七戸町長賞（中学生の部）
「大島の木漏れ日」

江原 有咲（青森市立佃中学校3年）

町の統計

令和5年11月30日現在

★人口と世帯

男	6,869人	(-15)
女	7,482人	(-11)
計	14,357人	(-20)
世帯数	6,851世帯	(-12)
()内は前月比		

★交通事故

件数	3件	(23件)	<-1>
傷者	4人	(30人)	<±0>
死者	0人	(1人)	<-2>

★町内の火災

建物	1件	(3件)	<+1>
林野・その他	0件	(4件)	<-2>

() 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