



広報

しほへ

2023

2

No.215

決意を新たに 二十歳の門出祝う

令和5年七戸町二十歳のつどい



- まちなできごとあれこれ ————— 2
- 保健情報 ————— 3~5
- 行政のひろば ————— 6~11
- 図書情報 ————— 12
- お知らせ ————— 13~17

七戸中央公民館で1月8日、令和5年七戸町二十歳のつどいが執り行われ、二十歳を迎える98人が出席して新たな門出を祝いました。

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。

帰省客へ移住とニツ森貝塚をPR

七戸十和田駅構内および七戸町観光交流センターで令和4年12月29日・1月5日の2日間、ニツ森貝塚ボランティアガイドの会（山本泰二会長）としちのへ移住サポーターの会（古屋敷賢治代表）、七戸はやぶさPR隊（菅岡哲郎隊長）が合同でPR活動を行いました。



▲はやぶさPR隊と記念撮影する帰省客たち

駅改札内では、はやぶさPR隊が隊列を組み、「お帰りなさい」と手を振りながら帰省客を出迎え、一緒に記念撮影する人々で賑わいました。また、しちのへ移住サポーターの会が帰省客へ移住PRグッズを配り、七戸町への移住やUターンを呼びかけていました。

町観光交流センターのホールでは、ニツ森貝塚ボランティアガイドの会がニツ森貝塚をPRするブースを設置しました。訪れた人は青森県の縄文時代にまつわるクイズや記念撮影ブースで写真撮影を楽しんでいました。

無病息災を願って

七戸十和田駅および七戸町観光交流センターで1月3日、天間館神楽保存会（天間幸悦会長）は新年の門打ちを行いました。

駅を訪れた利用客は、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。

天間会長は「頭を噛んでもらった方の晴れやかな顔を見れてよかった」と話していました。

※天間館神楽保存会が所属する七戸町郷土芸能保存会は伝統を後世へ伝えるために町内のイベントなどで上記のような活動を行っています。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。



▲頭を噛んでもらう利用者たち

防災意識高める 七戸町消防団出初式開催



七戸町中央公園で1月7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。団員約230名が堂々とした分列行進を披露し、消防活動への士気を高めました。

小栗団長は「災害が以前よりも激しさを増し、複雑化する中で、住民の生命と財産を守るため、消防団の活動においても新たな時代に対応する力が求められる。今後とも体力、技術の錬磨に努め、安全で住みよい地域づくりのために一層努力していく」と訓示を述べました。

◀一糸乱れぬ分列行進を披露する消防団員たち

令和5年度集団健診の申し込み受付が始まります

令和5年度集団健診の申し込み受付を開始します。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17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してください。健診を受診しない場合でも「受けない理由」を記入して提出してください。

	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6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お申し込みできません。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

令和4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4年度対象者の方へ、令和4年5月に案内と予診票を送付しています。対象の方は、助成期間を過ぎると公費で予防接種を受けることができませんので、予防接種希望される方は、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4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方
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歳～64歳の方（身体障害者手帳1級に該当する方）
※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外となります。

場所 工藤医院・しちのへ内科クリニック・ちびき病院
※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。詳しくは送付した案内や七戸町ウェブサイト (<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>) をご確認ください。

助成期間 3月31日(金)まで

料金 無料（期間内のみ）

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書のコンビニ交付が利用可能な事業者の追加

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書（以下「接種証明書」という。）のコンビニ交付が利用可能な事業者に「株式会社ファミリーマート」が追加されました。

利用時間 毎日（土日祝日含む）6:30～23:00

発行に当たっては、マイナンバーカードと接種証明書発行料（120円）が必要です。

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14日(火) 2月28日(火)	B型およびC型肝炎検査 HIV（エイズ）に関する相談	13:00～13:30 13:30～14:30	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 希望者
2月15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22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。

生活支援コーディネーターだより

～認知症マフを作ってみませんか～

「認知症マフ」とは、認知症の方が触れることで気持ちを落ち着かせるものです。イギリスが発祥で、病院や介護施設で活用されています。毛糸や手触りのよい布でできていて、内側や外側にボタンやマスコットなどの飾りがついています。

令和5年1月号社協だよりでも紹介していますが、七戸町と社会福祉協議会では認知症マフを病院や施設、地域で必要としているところに届ける活動をしていきたいと思っています。

認知症や認知症マフについて興味のある方は、七戸町地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

七戸町地域包括支援センター ☎68-3500



作品例

食べて健康！ヘルシーレシピ 《野菜と春雨のミルクスープ》

・チンゲン菜	100g
・ツナ缶	70g
・春雨	20g
・水	200cc
・鶏ガラスープの素	小さじ2
・牛乳	200cc
・おろししょうが	小さじ2
・塩、こしょう	少々

材料(2人分)

〈1人分〉 エネルギー 146kcal たんぱく質 9.9g
脂質 4.4g 食物繊維 1.5g
食塩相当量 1.8g

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて煮立たせ、春雨を入れる。
- ③春雨が柔らかくなったらチンゲン菜、ツナ、牛乳、おろししょうがを加えて煮る。
- ④塩、こしょうで味をととのえる。



ひとくちメモ：良質な睡眠のための食事ポイント

- ・1日3食、とくに朝食をしっかりとする
 - ・トリプトファンが豊富な大豆製品、乳製品、魚介類を取り入れる
- 睡眠不足が続くと肥満や糖尿病などの生活習慣病、うつ病などのリスクを高めます。トリプトファンは睡眠ホルモンの材料となるアミノ酸で、身近な食材からとることができます。規則正しい生活で睡眠の質を高めましょう！

認知症について No.10

認知症になっても安心して生活できるよう「認知症初期集中支援チーム」がお手伝いします

○認知症初期集中支援チームとは？

認知症サポート医、医療・介護の専門職（保健師、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士など）で構成する認知症の支援チームです。

○対象となる方は？

認知症の方や、その疑いのある方のご家族で、下記のような悩みを抱えている方

- ・認知症の診断を受けたいが本人が受診を拒否している
- ・認知症の症状が強く対応に困っている
- ・認知症の治療を中断している
- ・介護保険サービスを受けていない、または、中断している

○どんなことをしてくれるの？

認知症の方や、その疑いのある方のご家族を訪問し、認知症についての困りごとや心配なことを確認させていただきます。その上で、適切な医療や介護サービス利用につなげるための初期支援を集中的に行います（最長6カ月）。また、症状に合った対応のアドバイスなども行います。



※認知症は早く気づいて対応することが、認知症の方も家族も安心して生活することにつながります。お困りの方はご相談ください。

認知症や介護の相談窓口：七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

高齢者の暮らしをサポートする総合相談窓口

こんにちは！ **地域包括支援センター** です。

高齢者にかかわる、健康や生活などで困りごとはありませんか。秘密は厳守しますので気軽にご相談ください。

地域包括支援センターは、高齢者の健康や生活、財産、権利などを守るため、介護・医療・福祉などの関係機関と協力して、安心して暮らしやすい環境づくりをサポートする『総合相談窓口』です。認知症や在宅療養に関する相談にも対応します。

七戸町地域包括支援センター（介護高齢課：天間林保健センター内） ☎68-3500

中小企業・小規模事業者追加支援給付金

エネルギー・資材価格などの物価高騰により影響を受けている中小企業・小規模事業者に対し、負担軽減を目的として価格高騰関連経費を基準に、規模に応じた追加支援金を給付しますので、対象となる方は申請くださるようお願いいたします。

対象者 七戸町内に所在する中小企業・小規模事業者（農業、林業、金融業、郵便局、協同組合、公務に係る業種は除く。）

要件 ①令和4年12月1日現在営業をしていること。
②法人の場合は、七戸町内に本社事務所があること。
③令和3年分の事業収支における仕入れに係る費用および経費（水道光熱費、消耗品費、燃料費、車両費、動力費など）のうち、価格高騰に係わるものの合計額が20万円以上であり、かつ年間売上高が20万円以上であること。
※令和4年に開業した事業者は事業期間を基に判定しますのでお問い合わせください。

給付額	価格高騰に関連する仕入および経費の合計額	追加支援金額
	5,000万円以上	75万円
	4,000万円以上～5,000万円未満	60万円
	3,000万円以上～4,000万円未満	45万円
	2,000万円以上～3,000万円未満	30万円
	1,000万円以上～2,000万円未満	15万円
	20万円以上～1,000万円未満	7万円

申請期間 2月28日(火)

申請方法 必要事項を記入し、関係書類を添えて、①商工観光課／②七戸町商工会／③七戸町天間林商工会のいずれかに申請してください。

申請書類 申請書類の様式は、七戸町ウェブサイトまたは申請場所にあります。
(1)令和4年度七戸町中小企業・小規模事業者追加支援給付金支給申請書（様式第1号）
(2)令和3年の確定申告書類の控え等の写し
【個人の場合】 ①令和3年の確定申告書の写しまたは住民税申告書の写し
②青色申告決算書の写しまたは収支内訳書の写し
【法人の場合】 ①直近の決算報告書の写し
(3)同意書（様式第2号）
(4)令和4年度七戸町中小企業・小規模事業者追加支援給付金請求書（様式第3号）

給付方法 交付決定通知書を送付後、指定した口座に振り込みます。

その他 詳しくは、七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/jigyo/shien/post-132.html>）をご覧ください。

○問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

令和4年度七戸町移住就職奨励金

転入者および新規学校卒業者で、七戸町に居住し、事業所に就職した方に対し、奨励金を交付します。

対象者 次の要件のいずれにも該当する方が対象となります。

○年齢の要件

雇用契約締結時の年齢が50歳未満であること。

○住所の要件

奨励金の交付の申請した日から5年以上七戸町に定住する意思があり、次のいずれかに該当する方。

(1)令和4年1月1日以降に上十三地域（十和田市、三沢市、上北郡）外から転入し、転入前は1年以上上十三地域外に居住していた方。

(2)令和4年1月1日以降に学校を卒業し、令和4年度内に就職した方。（七戸町に住所を有する前の住所や異動に関する要件は問いません。）

○就職・その他の要件

・令和4年1月1日以降に事業所に正社員として就職し、6カ月以上就労したこと。

・申請時点における市区町村民税の納期到来分について未納がないこと。（上十三地域外から転入された場合は、前の住所における市区町村民税も含みます。）など

※その他要件の詳細や申請方法などについては、七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/kurashi/syusyoku/4-4.html>）をご覧ください。

奨励金額 七戸町内事業所に就職した方 20万円
七戸町外事業所に就職した方 10万円

申請期限 2月28日(火)

○問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

令和5年度七戸町奨学資金貸付事業

人材育成を目的として、大学や専門学校などに就学する方で奨学資金の借り入れ希望者を対象に、令和5年度奨学金貸付事業の受け付けを行っています。

受付期限 3月3日(金)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5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5年4月に1回のみ)
月 額 4万円以内(令和5年4月からの就学期間中)
※専門学校に就学する方は入学一時金だけの貸し付けとなります。

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)/③所得証明書(父・母・本人分)/④住民票謄本/⑤保証人の住民票抄本/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5年3月中旬にお知らせします。

詳しくは、七戸町ウェブサイト (<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)
- ・町民税が非課税世帯の方
- ・児童扶養手当を受給している方
- ・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分かる書類(受給者のみ)

○問合せ先 学務課 ☎62-9701/町内小・中学校

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!
当社では来年度の予約を受付中!
お見積り無料!

4月から働いてくれる方募集!



七戸町LINE公式アカウント
友達登録募集中

町から防災情報やイベント情報、防災無線の放送内容などが配信されます。



QRコードを
読み取って
登録をお願いします!

令和4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の申請は2月28日まで

給付金の概要

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中、物価高騰などの影響を受けている低所得の子育て世帯の生活支援を行うため「子育て世帯生活支援特別給付金」の支給をしています。まだ申請がお済みでない方は、申請期限までに忘れずに申請してください。

対象者（ひとり親世帯）

- ①公的年金等を受給していることにより令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（※要申請）
 - ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている方（※要申請）
- ※令和4年4月分の児童扶養手当受給者には6月に給付済みです。

（ひとり親世帯以外）

- ①対象児童（令和4年3月31日時点で18歳未満の子（障がい児については20歳未満））の養育者であって、以下のいずれかに該当する方
 - ・令和3年度分の住民税均等割が非課税である方
 - ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税である者と同等の事情にあると認められる方
- ※令和4年4月分の児童手当受給者および特別児童扶養手当受給者であって、令和4年度分の住民税均等割が非課税である方には6月に給付済みです。

給付額 児童一人当たり一律5万円

申請期限 2月28日(火)まで

申請・請求方法などの詳細は、七戸町ウェブサイト（QRコード参照）でご確認ください。



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

令和5年度放課後児童クラブ（学童保育）の利用登録申請について

放課後児童クラブ（学童保育）は、保護者が仕事などにより日中家庭にいない小学生を対象に、遊びや地域活動を提供しています。利用にあたっては新規・継続にかかわらず毎年度利用登録の申請が必要となりますので、最寄りの児童センターへお問い合わせください。

申請書等資料は、各児童センターに用意しているほか、七戸町ウェブサイトからもダウンロード可能です。利用時間などについての詳細やご不明な点は、下記児童センターまでお問い合わせください。※新一年生も4月1日からご利用できます。



七戸町ウェブサイト

○問合せ・申請先

城南学童保育クラブ	（城南児童センター）	☎62-6656	※城南小
城北学童保育クラブ	（城北児童センター）	☎62-6289	※七戸小
天間西学童保育クラブ	（天間西児童センター）	☎68-3055	※天間林小1～2年生
天間林学童保育クラブ	（天間林児童センター）	☎68-3310	※天間林小3～6年生

高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ

対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護サービス費の自己負担額の両方の支払いをした方が対象となります。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3年8月1日～令和4年7月31日

支給額

医療保険と介護サービス費の自己負担額※の合計が、所得区分に応じた限度額（下記の表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。（500円以下の場合の対象外）

※自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要となります。なお、支給の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」が送付されます。お知らせが届いた方は申請してください。

また、対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した被保険者や県外から転入した被保険者がいる世帯には、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	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ	212万円
現役並み所得Ⅱ	141万円
現役並み所得Ⅰ	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
- ・個人番号（マイナンバー）が分かるもの（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）など口座情報の分かるもの

※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分かるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類が必要です。詳しくは担当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

医療費通知書について

被保険者の皆さまに医療費に対する認識と理解を深めていただくことを目的に、年1回、1年分の医療費を記載した「医療費通知書」を送付しています。

対象となる期間は令和4年1月受診分から12月受診分ですが、受診した医療機関からの診療情報は、審査支払機関にて審査終了後に当広域連合へ情報提供されることから、「医療費通知書」がお手元に届くのは3月上旬になります。

なお、「医療費通知書」は、確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、前述の理由により確定申告の開始時期までにお届けできないため、お急ぎの方は領収書でご対応くださいますようお願いいたします。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

移住・定住に係る『家賃補助』『住宅リフォーム』等の事業の改編・廃止について

町では、移住・定住を推進するための支援事業を実施してきましたが、令和5年度から事業内容を改編し、新たな内容で支援事業を実施することとしました。

これに伴い、次の事業については令和4年度で事業を終了することとしましたのでお知らせします。
なお、新規事業および継続事業の概要は、4月号広報にてお知らせする予定です。

《令和5年3月31日で受け付けを終了する事業》

- ヤングファミリー定住支援事業（問合せ先：企画調整課 ☎68-2940）
 - ・民間賃貸住宅への居住に係る家賃の一部を補助する事業です。
 - ・令和5年3月までに借用した場合でも、4月以降は受け付けしませんので、3月中に申請くださるようお願いいたします。
 - ・令和5年3月までに交付決定を受けた方には、4月以降も補助金交付期間中は補助を継続する予定です。
- 空き家・空き地利活用事業（問合せ先：企画調整課 ☎68-2940）
 - ・七戸町空き家等情報バンクに登録された「空き家」「空き地」の購入費や解体費の一部を補助する事業を廃止します。

《受付終了済みの事業》

- 産業活性化住宅新築リフォーム支援事業（問合せ先：建設課 ☎62-6244）
 - ・住宅のリフォーム費用の一部補助について廃止します。
 - ・新築費用の一部補助は、4月以降も継続する予定です。
- 民間賃貸住宅建設助成事業（問合せ先：建設課 ☎62-6244）
 - ・賃貸住宅の建設費の一部を補助する事業を廃止します。

申請予定の方は、事業担当課へ問い合わせるか、七戸町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>）か七戸町移住定住ポータルサイト「にじのフモトでナナイロぐらし」（<https://www.7iju.jp/>）などでご確認いただき、申請くださるようお願いいたします。

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、被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5年4月1日～令和6年3月31日（2月1日から予約加入受付を開始します）

申込方法

- 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お申し込みください。

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

～ 柏葉塾の窓～



目に見える努力

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

【一日の計は朝にあり 一年の計は元旦にあり】

こちらは、一日の計画は一日の初めである朝に立て、一年の計画は一年の初めである元旦の朝に立てるべきである。つまり、「物事は最初が肝心であり、何かを始めるときはしっかりと計画を立て、それを実行することで、その一日、一年が有意義な一日、一年になる」という意味を持つことわざです。

新たな年がスタートし1カ月が経ちましたが、皆さんは既に1年間の計画を立て終えたでしょうか？しっかりと1年の計画を立て、より良い生活を送ってもらえることを願っています。

さて、私の今年の目標は【腹を立てないこと／人とのつながりを広げること】です。

腹を立てないことに計画性はありませんが、人との新しいつながりは計画的に広げていこうと考えています。1月4日に七戸中央公民館で行われた新年祝賀会への参加を初めの一步とし、町内のイベントや人が集まる行事には昨年以上に積極的に参加していきます。

更に、今年は七戸公営柏葉塾でのイベントも増やし、人との新しいつながりを自身だけでなく塾の生徒にも還元していきたいと思えます。

町内の企業さんのご協力により、1月・2月・3月と毎月おしごと講話を実施できるように予定を立てています。細かい打ち合わせは各担当の方々と進めておりますので、おしごと講話の様子は広報紙や塾のウェブサイトにてお知らせしていきます。

話は変わりますが、中学3年生や高校3年生の皆さんはいよいよ受験シーズンとなります。4年制大学や短期大学・専門学校の一般受験をする七戸公営柏葉塾の塾生は、毎日夜遅くまで残り学習に励んでいます。また、そのような高校3年生の姿を見て、1・2年生も頑張りを見せています。

この写真は、2022年1月1日から2023年1月6日までの約1年間の学習時間記録です。名前は伏せているものの、1位から15位までに高校3年生が9名、高校2年生が4名、高校1年生が2名となっています。学校・部活動・習い事がある中で、これだけ多くの時間・日数を七戸公営柏葉塾に通っています。

入試までの残り期間『一日の計は朝にあり』という意識を常に持ち、一日も無駄にすることなく過ごしてほしいと願っています。受験生に幸あれ！



新着図書情報

【七戸中央図書館】

問合せ先 ☎62-2119

ワンダーランド急行



／荻原浩(著)

会社をサボり、スーツで山に登った40歳の野崎修作。「日常」に戻ると、街も家も会社も、何かおかしい。どこかで聞いたような疫病が世界を分断し、新宗教の持つ票があらゆる選挙を左右し…。

認知症といわれたら 自分と家族が、いまできること イラスト図解で読みやすい!



／繁田雅弘(監修)

認知症になったからといって、心身の状態が急に悪化するわけではありません。認知症の進み方、これまでの暮らしの続け方、困りごとへの対処法など、認知症のある人自身とその家族に役立つ情報を図解します。

色とりどりのぼくのつめ



／アリシア・アコスタ、ルイス・アマヴィスカ(文) ガスティ(絵)、石井睦美(訳)
ペンは、マニキュアに夢中。色とりどりのごきげんなつめを見ると、ワクワクするから。ところが、つめを真っ赤にぬって学校に行ったある日、男の子たちから「やーい、女の子!」とからかわれ…。ジェンダーを考える絵本。

■ 2月の休館日…11日(出)、13日(月)~17日(金)、22日(水)、23日(木)

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

山本周五郎心ばえの物語集



／山本周五郎(著)

暮らしに困り帳場の金に手をつけて入牢した長男の友達・源さんのために一家は人肌脱いで金を貯めるが、その噂を聞きつけた若者が盗みに入ってきて…。「かあちゃん」はじめ、人情とはひと味違う、心ばえを描いた全7編を収録。

キャラメルの木のみみつ



／熊谷千世子(作)、かわいちひろ(絵)
うめこさんが残してくれた「葉風堂」と、天に伸びる「キャラメルの木」。2つの間には、そこに集う人たちのさまざまな過去が秘められていて…。キャラメルの木の下に集う人と人をつなぐ物語。

ほこりはどこからやってくる???



／ひるね太郎(作・絵)

ほこりがどこからやってくるのかが気になる男の子。空から飛んでくる? 玄関から入ってくる? わからない男の子は、ほこりが出てくるまで本棚を見張ってしようと思いますが、おかあさんに「おやつのはじかんよ~!」と呼ばれ…。



文芸欄

《俳句》

魂深く籠りて白き寒玉子

高井ユカ

新年や引き際美学持ちてをり

盛田恵津子

としあらしきじょう
新年た机上の句帖にまづ一句

高田亮子

新年や郵便箱の蓋の音

天間スエ

母のそのまた母の味七日粥

工藤敦子

新年の挨拶軽く祝い酒

森野弘美

おあなへ
大鍋を湯気立ちのぼる年用意

川村亜輝子

残されし俳縁大事に年新た

高田美津子

《短歌》

七戸群青短歌会

庭の辺の四隅に南天植えられて
赤い実は友を守るがごとし

宮沢紫子

充ちたらぬところが世界を支配して

青い地球に戦車が走る

市ノ渡つま子

一日の終わりを君は眼鏡拭く

今日はどんなこと見てきただろう

水尻智代子

ブルーベリーの若木をもとめ湖の辺に

遊びしひと日 母がいた秋

大串靖子

てんまはやし短歌会

（やはらかに柳あをめる）かの川の
岸辺に寄りてせせらぎを聞く

高田洋子

園児らの打ち振る小旗に目頭を

押さへて手を振る三陸の旅

原信子

どこへやら任舞ひ忘れし夫婦茶碗

君が見つけて茶を注ぎくるる

呷崎アイ子

御上りも玉砂利踏みつつ巡らむか
こは都のオアシスなれば

佐藤悠一

募 集 情 報

令和5年度 七戸町会計年度任用職員募集

七戸町総合運動公園の環境整備に従事する普通作業員として、パートタイム会計年度任用職員を募集します。

- 職 種 普通作業員 1名
- 必要資格 普通自動車運転免許（ただしAT限定不可）
- 任用期間 令和5年4月1日～11月30日まで
- 勤務体系 平日8:30～16:30
月額125,391円～145,870円（職歴加算あり）
※詳細は七戸町ウェブサイト(<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>)をご確認ください。
- 選考方法 書類選考、面接
- 申込締切 2月24日(金) 必着
- 申込方法 生涯学習課および七戸町ウェブサイトにある七戸町会計年度任用職員申込書に必要事項を記入し、同課へ提出してください。（郵送可）
- 問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702
(〒039-2592 七戸町字七戸31-2)

令和5年度しちのへまちなかギャラリー
展示作品募集

文化振興を目的として芸術作品を展示する「しちのへまちなかギャラリー」（インテリアユニオン石源内）への展示作品を募集します。詳細は七戸町ウェブサイト (<https://town.shichinohe.lg.jp/>) をご確認ください。

- 申込締切 2月24日(金)必着
- 申込方法 生涯学習課および七戸町ウェブサイト
に用意してある申込用紙に必要事項
を記入し、同課へ提出してください。
(FAX、郵送可)
- その他 展示期間は1団体につき1カ月とし、
毎月の入替を予定しておりますが、申
込状況により変更となる場合があります。
- 問合せ先 生涯学習課
☎62-9702/FAX62-6245
(〒039-2592 七戸町字七戸31-2)

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11月現在)	試験場所
一般幹部候補生 (一般・飛行)	令和6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)	3月1日(水) ～4月14日(金)	1次試験 4月22日(土)(筆記試験) 4月23日(日)(筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ)) 2次試験 6月1日(水)～25日(日) 3次試験(飛行要員のみ) 海:6月22日(水)～26日(月) 空:7月15日(土)～8月3日(木)	【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
歯科・薬剤幹部 候補生			1次:4月22日(土) 2次:5月26日(金)～6月1日(木)		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	3月1日(水) ～5月9日(火)	1次:5月19日(金)～28日(日)* 2次:6月17日(土)～7月2日(日)*	【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	別途各人に連絡		
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の方	1月10日(火) ～4月6日(木)	4月8日(土) ～4月23日(日)*	【身分】 非常勤特別国家公務員 【教育訓練招集手当】 日額:8,100円
	技能				

※1 試験期日については、後日指定されます。

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

公立七戸病院 職員募集

看護師募集

募集人数	1名	採用	資格を有する方—随時採用
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5年3月卒業見込みの方で看護師免許取得見込みの方	勤務内容	令和5年3月卒業見込みの方—令和5年4月本採用 外来・3交代制勤務可能な方 週38時間45分
応募書類	履歴書1通、看護師免許証の写し	身分	地方公務員
受付期間	随時(採用者が決まり次第受け付けを終了します)	給与	中部上北広域事業組合給与規定による
採用試験	1次選考—書類審査 2次選考—面接・小論文試験	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)

パート看護師 募集

募集人数	1名(パートタイム会計年度任用職員)
応募資格	すでに看護師の資格を有している方
業務内容	外来看護業務
勤務形態	月曜日～金曜日(週5日) 8:30～5時間以上働ける方
応募要領	
1. 応募書類	履歴書1通
2. 受付期間	随時
3. 採用試験	1次選考—書類審査 2次選考—面接試験
4. 採用	随時
5. 給与等	月額94,258円～定期昇給あり 賞与年2回(6月・12月)、通勤手当支給
6. 保険等	社会保険・雇用保険・労災保険加入
7. 休暇等	年次有給休暇(週の勤務時間や年間の勤務日数により付与) 特別休暇あり

看護補助者 募集

募集人数	3名(パートタイム会計年度任用職員)
応募資格	資格不問(介護経験があれば尚可)
業務内容	入院患者に対する入浴・食事・排泄の介助と居室清掃などの業務 その他、上記に付随する業務
勤務形態	週5日、7:30～19:00の間の7時間勤務(休憩1時間) 土、日、祝日勤務可能な方
応募要領	
1. 応募書類	履歴書1通
2. 受付期間	随時
3. 採用試験	1次選考—書類審査 2次選考—面接試験
4. 採用	随時
5. 給与等	月額131,961円～定期昇給あり 賞与年2回(6月・12月)、通勤手当支給
6. 保険等	社会保険・雇用保険・労災保険加入
7. 休暇等	年次有給休暇20日(週の勤務時間や年間の勤務日数により付与) 特別休暇あり

申込先 公立七戸病院 庶務課 ☎62-2105(代) (〒039-2595 青森県上北郡七戸町字影津内98-1)

公立七戸病院からのお知らせ

CT更新に伴うCT検査の一時休止について

当院では、現在使用しているCT(コンピュータ断層撮影装置)を更新予定であり、2月18日(土)から3月5日(日)までの期間、CT検査が受診できません。その間、地域住民の皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力のほどお願いします。



寝たきり問題からの脱出 その4

公立七戸病院 院長 小野 正人

今回は、死に際に自分の尊厳を守ってくれるはずのリビングウイルが、実際にはほとんど流行らなかったこと。そして近頃、リビングウイルの進化版として、医療側がACP、A：アドバンスド（前もって）C：ケア（介護、手当）P：プランニング（計画する）をやろうとしている。つまり新しい方法として、患者側からだけの動きではなく、医療側からも前もって患者側と“人生の最後のあたりの事”について話し合っ、それを共有しようとしている事。加えて、少し蛇足でしたが、厚労省からのACPの日本語訳が“人生会議”。え、なんでそういう訳になるの？というところまで書きました。今回はその続き。

はっきり言って厚労省も苦労したのでしょうか。ACPって、短い説明が難しいんです。なにしろ、話題が自分の死に関することでしょ。忌み嫌われる可能性に満ち溢れている世界です。へたなことを言うと、どんな誤解を受けるかもしれない。当たりも、障りもないようにすると、やっぱり“人生会議”みたいな熟語になるんでしょうね。こういう問題は誤解を恐れていると踏み込めないんです。役所である厚労省には、踏み込みがどう考えても無理そうなので、誤解を恐れぬ私が、ちょっと踏み込んで書いていきたいと思います。

人は必ず死にます。あらゆる生き物と同様です。これは物心つく頃になれば絶対的事実であると理解できます。そして、中高年にもなるとほとんどの人が、親しい人の死を経験しているはずなんです。つまりいい年になれば、具体的で理性的な終末期状態を考えることは可能のはずですよ。そうであれば、ちゃっちゃと、自分の終末期の医療や介護について望む内容を、自分で家族や医療側に伝えればいいじゃない？。ですよ。にもかかわらず、実際には、自分や家族の終末期についてあらかじめ、きちんと話し合っておられる人は、なんと3～5%程度です。リビングウイルについてのアンケート調査が始まって四半世紀以上も経つのにほとんど変わらないんです。何で？

ここからは私の考えですが、医療側の終末期についての説明不足が原因ではないか？患者さん側とのコミュニケーションの取り方がうまくいっていないんじゃないか？と思っています。通常、医療側が初めて死の話に触れるのは、病院に入院してから“もうアカン”状態か、それに近い状態が多いのです。ま、いよいよとなってからの方が、お互いに自然なんです。日頃の診療時に終末期の話をするのは、患者側には、とても変なんです。だって患者側から見ると、治療中のはずなのに、終末期の話ってナニ？って思いますよね。それが元気な高齢者であればなおさらでしょ。縁起でもない。プンブン！でしょ。だから医療側、患者側双方がその話題を避け続けた結果として、終末期への覚悟がお互いにできていないらしい。で、その覚悟についてお互いに話し合おうという厚労省からの遠慮がちな提案がこの“人生会議”です。今回はその会議のタイミングについて。引っ張るね～。縁起でもない話なのに。

公立ぎんなん寮

クリスマスローズと雪割草フェア

日時 2月23日(木)～3月5日(日) 10:00～14:00

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、雪割草、鉢花各種、洋ラン、観葉植物、山野草 ほか
(ハンズ) 福祉施設商品、ドライフラワー ほか

催事 ・クリスマスローズ、雪割草、園芸商品がすべて表示価格より10パーセント割引
・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

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります。

問合せ先 公立ぎんなん寮 ☎56-5121

イベント情報

旧正まける日

300年の伝統を誇る七戸町中央商店街最大のお買物まつり。お楽しみ抽選会やレシートラリーなどが行われます。その他催事内容は同商店街や七戸町商工会に掲示してあるポスターをご確認下さい。

日時 2月11日(土)・12日(日) 両日 9:00~

場所 七戸町中央商店街

問合せ先 七戸町商工会 ☎62-2521

「七戸ソリまつり2023」開催します!!

子どもも大人も、親子でも楽しめる「七戸ソリまつり」を開催します。

皆さまのご参加をお待ちしています。

日時 2月12日(日) 9:00~13:00 (予定)

9:00 受付開始 9:45 開会式、滑走開始

会場 七戸町営スキー場

内容 1レース4人ごとに30~40mのコースをソリで滑り、速さを競います。

※先着勝ち上がり方式のトーナメントで行う予定です。

募集クラス ・親子ペアの部 20組

・個人の部

①子どもの部(小学校3年~6年生) 32人

②大人の部(中学生以上) 32人

※応募状況によっては各クラスの定員が変更する場合があります。

参加費 無料(ソリはすべて貸出用のソリを使用します)

申込方法 右記のQRコードを読み込み、申し込みフォームをご入力ください。
※当日の参加申し込みはできません。参加される場合は必ず事前に申し込みください。



申し込みフォーム

イベントの詳細については、七戸ソリまつりウェブサイト(右記QRコード)をご覧ください。



ソリまつりウェブサイト

問合せ先 七戸ソリまつり 2023 実行委員会
(担当: 田中)

✉sorifes.shichinohe@gmail.com

☎090-2278-4904

第12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。

みなさまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

※当日は来場者および関係者の検温・手指消毒・マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症対策を施したうえで開催します。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

日時 2月19日(日) 10:00開演

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 天間

☎68-2439

東八甲田家族旅行村周辺をまわる展望ウォーク

スノーシューを履いて雪原を歩きながら、冬で見られない白銀の世界を堪能してみませんか。

日時 2月17日(金) 9:00~11:30

集合場所 七戸町営スキー場駐車場 8:30集合

対象 20歳以上の方

定員 10人(先着順)

費用 参加無料、ただしスノーシューポールレンタル料600円

(レンタルを希望する方はハガキに①郵便番号/②住所/③氏名/④電話番号を記入のうえ、十和田ノルディック・ウォーク・クラブまで郵送してください。)

申込期限 2月12日(日)まで

その他 ・障害保険などは各自で行っていただきます。当クラブとして一切の責任は負いません。

・スキーウェアやスノーブーツなど、深雪の中を歩ける服装でお越しください。

申込・問合せ先

十和田ノルディック・ウォーク・クラブ

☎22-5558 (〒034-0088 十和田市西十四番町33-15)

鷹山宇一記念美術館情報

問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

「第82回国際写真サロン展」

会期 3月11日(土)~26日(日)

※月曜休館

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82回展。このコンテストは、写真を通じた国際文化の交流と親善を目的として、1927年(昭和2年)に第一回が開かれた歴史ある写真コンテストです。プロ、アマ問わず世界各国から作品が出品され、その中から入賞に選ばれた100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。

開館時間 10:00~18:00(最終入館17:30)

入館料 一般500円、高校・大学生300円、小・中学生無料

1月23日(月)~3月10日(金)まで 展示替え、館内整備のため休館



審査委員特別賞
「Under water」

Anne-Marie Vermaat (オランダ)

人権擁護委員就任のお知らせ

1月1日付けで、小原勇作さんが、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の「くらしの相談窓口」をご覧ください。



小原勇作さん

七戸町議会議員一般選挙立候補予定者説明会

令和5年4月23日に執行される、七戸町議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を、次のとおり開催します。

立候補を予定されている方はご出席ください。なお、出席者数は、立候補予定者1名につきご本人を含めて2名までとします。

日時 2月10日(金) 13:30
 場所 中央公民館1階大ホール
 問合せ先 七戸町選挙管理委員会
 ☎68-2111

インボイス制度説明会・登録申請相談会

開催日 ①2月8日(水) ②2月22日(水)
 ③3月1日(水) ④3月7日(火)
 ⑤3月15日(水) ⑥3月22日(水)
 ⑦3月29日(水)

時間 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
 *各回とも内容は同一です

開催場所 十和田税務署(十和田市西二番町14-12 十和田奥入瀬合同庁舎3階会議室)

問合せ先 【要・事前予約】
 十和田税務署法人課税第一部門
 ☎23-3997(直通)

高新林中高白西
 松山 野田石野
 正 ヤサ愛幸久
 夫忠工ト子治
 82 64 89 94 90 87 81
 歳歳歳歳歳歳歳
 上川倉川寺白大
 野去岡去裏石沢

●お悔やみ申し上げます

中野 空彩(すい) 香 奈(な) 荒熊(あらい) 内
 西野 冬馬(ふゆま) くん ことすえん 前 田
 小原 彩呂(いろは) 真 純(まこと) 天 王
 ◎お誕生おめでとうございます
 12月・1月
 子ども 母親 住所

戸籍の窓口

田天大工中柳田盛山天道鳥市横倉小倉坪福鳥駒
 口間村藤里平中田谷間地部中渡手岡田岡 士部嶺
 正昭清一 勝セ彰ツ考國ト勝鉄幸美妙道つはフ熙
 雄郎吉春正弘キ代ル充男子信雄年枝子男まな工子
 58 82 96 89 88 75 97 103 82 68 79 70 87 84 73 92 83 82 92 90 82 98
 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歳歳歳
 清天七天道柳宇七館榎館荒桜貝天蛇和影坪古天七
 水間ノ道平坂戸野1野内田口王坂下内1敷王戸
 頭2戸1上平坂戸野1野内田口王坂下内1敷王戸

くらしの相談窓口

気軽にご相談ください。相談無料・秘密厳守

— 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15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8日(水) 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4年12月31日現在

★人口と世帯

男 7,006人 (-14)
 女 7,625人 (-21)
 計 14,631人 (-35)
 世帯数 6,843世帯 (-8)
 ()内は前月比

★交通事故

件数 4件 (28件) <+3>
 傷者 4人 (45人) <+3>
 死者 0人 (0人) <±0>

★町内の火災

建物 1件 (8件) <+1>
 林野・その他 0件 (6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28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

令和5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天間鈴夏さん

七戸中央公民館で1月8日、令和5年七戸町二十歳のつどいが執り行われ、令和4年度に20歳を迎える157人のうち、98人が出席し、大人への仲間入りを祝いました。民法改正により成年年齢が引き下げられたことに伴い、今回から成人式の名称を二十歳のつどいへ変更しました。

出席者たちは華やかな振袖や颯爽としたスーツ、風情のある袴に身を包み、旧友や恩師との再会に声を弾ませていました。

式典では、小又町長が「自分の可能性を信じて、何事にも挑戦してほしい」と式辞を述べました。

続いて、出席者を代表して天間鈴夏さんが「社会の一員として自身の行動に責任を持ち、ふるさとである七戸町へ恩返しができるよう、これからの人生をさらに充実させていきたい」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、出席者たちは当時に振り返り、思い出話に花を咲かせていました。



▲町民憲章唱和を先導する 作田洸希さん(左)、和田珠莉さん(右)



大池 真緒さん



原子 真尋さん



三上 大雅さん



小又 隆明さん