



広報

しんへ

2019
12

No. 177

芸術の秋満喫



七戸町の二ツ森貝塚を
世界遺産に！

- まちのできごとあれこれ ——— 2～3
- 行政のひろば ——— 4～8
- 図書情報 ——— 9
- 保健情報 ——— 10～12
- お知らせ ——— 13～17

屋内スポーツセンターで10月26日・27日、七戸町民文化祭2019が行われ、町内外からの多くの家族連れでにぎわいました。園児たちなどによるステージ発表や、町民が制作した数多くの芸術作品の展示が行われました。また、押し花体験や縄文体験など特設コーナーもあり来場者を楽しませました。

町内各地で防火呼び掛ける

役場本庁舎と七戸支所周辺で10月21日、七戸町消防団（小栗勝吉団長）が秋の火災予防運動の一環として防火パレードを実施しました。七戸地区と天間林地区に分かれ、各地区の園児と一緒に冬期間の火の取り扱いなど十分注意するよう町民に呼び掛けました。また、夜間パトロールを行い町民の防火意識の向上を図りました。



▲火の取り扱いを注意してと呼び掛ける園児たち

山谷侑凜さんが消防長賞



▲消防長賞を受賞した山谷侑凜さん

中部上北広域事業組合消防本部で10月25日、児童防火作品表彰式が行われ、標語の部499点の応募の中から、山谷侑凜さん（城南小4年）の作品が消防長賞に選ばれました。山谷さんは「他の作品がたくさんあるので、賞をとれる自信はなかったが、選ばれてとてもうれしい」と話していました。

これからの季節は日増しに寒くなります。ちょっとした油断や不注意が火災につながりますので、火気などを使用する際は十分注意しましょう。

— 児童防火作品【標語の部】消防長賞作品 —

昼はぼく 夜はおねがい けいほう器

叙勲 おめでとうございます ございます

秋の叙勲 【瑞宝単光章】

仁和 一儀 さん
(71歳／蒼前)



消防功労
(元七戸町連合消防団副団長)

秋の叙勲 【瑞宝単光章】

田中 操 さん
(72歳／宇道坂)



農林水産業業務功労
(元農林水産技官)

危険業務従事者叙勲 【瑞宝双光章】

天間 良一 さん
(67歳／道ノ上)



消防功労
(元中部上北広域事業組合消防司令長)

秋の実りを実感

向田地区の田んぼで10月28日、十和田おいらせ農協青年部七戸支部（氣田修七戸支部長）は、児童を招いて稲刈り体験を行いました。七戸・城南小5年の児童65人は、泥に足をとられながらも、春に自分たちで植えた稲を手作業で刈り取り、秋の実りを実感しました。

稲刈りを体験する児童たち▶



「一般国道45号上北自動車道」早期完成に向け要望活動を実施

小又町長、瀬川左一議会議長、盛田恵津子同副議長、田嶋輝雄道路整備促進特別委員会委員長、小坂義貞同副委員長の5名は、10月9日に国土交通省東北地方整備局、10月10日に財務省および国土交通省に対して要望活動を行い、道路整備予算の増額や早期完成を呼び掛けました。



▲財務省の藤川政人副大臣への要望活動



▲国土交通省の青木一彦副大臣への要望活動

善意ありがとうございます

10月5日(土)
田中土木(株) (田中秀治代表取締役)



河川保護を行う県知事認定のボランティア団体「青森県ふるさと水辺サポーター」として、七戸川の七戸橋から昭和橋の約300m区間の美化活動をしていただきました。

10月9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35社)



「景観アップ事業」の一環として、道の駅しちのへ南側道路（まきば大通り）区間の美化活動をしていただきました。

11月5日(火)
上十三電気工事協同組合 (新川剛理事長)



七戸町字荒屋地区に2基の防犯灯を寄贈していただきました。

11月17日(日)
七戸ライオンズスポーツ少年団育成会 (小林忠輝会長)



少年団所属の子どもたちと保護者約25名により、七戸運動公園内外の清掃活動をしていただきました。

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）、十和田消費生活センター（☎51-6757）または青森県消費生活センター（☎017-722-3343）にご相談ください。

トラブル例1

暖房器具に昨シーズンの灯油を使わないで



- ・購入した石油ファンヒーターに、保管していた灯油を入れたところ、エラー表示が出た。メーカーからは、「灯油に水分が含まれておりエラー表示が出た。部品交換が必要」と言われた。（70代男性）
- ・購入した石油ストーブに、昨年の残りの灯油を入れて火をつけた。その日は点火できたが、2日後にはつかなくなった。メーカーには、「灯油が古かったからではないか」と言われた。（60代女性）

☆アドバイス

灯油は、保管中に日光や熱により変質したり、水や異種の油などが混入したりして「不良灯油」になることがあります。不良灯油を暖房器具に使用すると煙が出たり緊急消火ができなくなったりするなど、故障の原因になります。灯油はそのシーズン中に使い切りましょう。

消費生活センター
一人で悩まず、気軽に相談を

消費者トラブルの解決のためには、できるだけ早く消費生活センターに相談することが大切です。消費生活センターがどのようなところかをご紹介します。



Q1 どのような内容を相談できますか？

「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「製品を使ってけがをした」などの、消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。消費生活相談員が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。ケースによっては交渉の手伝い（あっせん）をすることもあります。

Q2 事前に準備しておくといものはありますか？

契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真などを用意しておくといでしょう。

Q3 どこに電話をすればよいですか？

局番なしの「188」におかけください。お近くの消費生活センターにつながります。

Q4 料金はかかりますか？また、秘密は守られますか？

相談は無料ですが、通話料金がかかります。消費生活相談員には守秘義務がありますので安心してご相談ください。

※寄せられた相談情報は、個人を特定できる情報を除いてデータ化され、統計処理を行ったうえで消費者への注意喚起や法改正の基礎資料に使われるなど、消費者被害の未然防止・拡大防止に大きな役割を果たしています。

財産処分について

町が所有する物件について、次に示す最低売払い価格により一般競争入札を行います。

入札物件

物件番号	物件名	物件所在地	型式	初度登録	最低売払価格
第1号	スノーモービル	中野16-1 中央公園内	ヤマハET410TR	平成12年12月	11,000円

現状のまま引き渡しとなりますので、物件を確認したい方は事前に生涯学習課へご連絡ください。

入札・開札について 日時 12月26日(木) 10:30

場所 七戸町役場七戸支所 3階 大会議室

入札参加方法 ・生涯学習課または七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>) で参加資格を確認のうえ、入札参加申請書に必要事項を記入し、12月17日(火)正午までに生涯学習課へご提出ください。※郵送不可
・物件調書の縦覧期間などについては、生涯学習課または七戸町ウェブサイトでご確認ください。

○問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

就学指定校の変更を希望される保護者の方へ

七戸町教育委員会では、規則に基づいて小・中学校の就学校を指定しています。しかし、次のような事情などで指定された学校への就学が困難な場合は、就学校の変更が認められることがあります。変更を希望される保護者の方は、学務課へお問い合わせください。

- 学期・学年途中に転居または1年以内に転居予定がある場合
- 指定校に入級する特別支援学級がない場合
- 心身の故障や疾患のため指定校への通学が困難な場合
- いじめ、不登校など学校生活の状況により指定校での就学が困難な場合
- 指定校に希望する部活動がない場合
- 共働きやひとり親などにより下校後の保護に欠ける状態であり、希望校の近くに保護先が確保されている場合
- 兄弟姉妹と同一の学校での就学を希望する場合

○問合せ先 学務課 ☎62-9701

12月4日(水)に情報伝達訓練を行います

地震などの自然災害や武力攻撃などの発生に備え、次の日程で情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート※）を用いた訓練で、七戸町以外の市町村でもさまざまな手段で訓練が行われます。

※地震や津波、武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステム。

日 時 12月4日(水) 11:00ごろ

訓練方法 防災行政無線の放送

町内に設置している戸別受信機から、一斉に次のように放送されます。
防災行政無線チャイムが鳴る→「これはJアラートのテストです」×3回
→「こちらは防災七戸広報でした」→防災行政無線チャイムが鳴る

日本年金機構からのお知らせ

国民年金納付相談および免除相談窓口を下記のとおり開設します。国民年金の納付、免除に関することについて、日本年金機構の担当者に対応しますので、気軽にご相談ください。

日 時 12月12日(木) 10:00～12:00 七戸町役場七戸支所 3階 第2会議室
13:30～15:30 七戸町役場本庁舎 2階 第3会議室

○問合せ先 青森年金事務所 ☎017-734-7495(音声案内2番を押し、再度2番を押してください)

軽自動車税が「種別割」と「環境性能割」に区分されました

10月から自動車取得税が廃止され、「環境性能割」が創設されました。それに伴い、軽自動車税が「種別割」と「環境性能割」の2つに区分されました。

○軽自動車税（種別割）

これまでの「軽自動車税」が名称を変えたもので、税額などに変更はありません。

○軽自動車税（環境性能割）

50万円を超える3輪以上の軽自動車を取得した場合に、新車・中古車を問わず取得(登録)時に1回だけ課税されます。取得した価格に下表の税率をかけて算定されます。

車 種 区 分		税 率	
		自 家 用	営 業 用
●電気軽自動車 ●天然ガス軽自動車 (天然ガス軽自動車については、平成21年排出ガス10%低減達成車または平成30年排出ガス規制適合車であること)		非課税	非課税
●ガソリン車 ●ハイブリッド車 (どちらも平成17年排出ガス基準75%以上低減達成車または平成30年排出ガス基準50%低減達成車であること)	2020年度燃費基準+20%達成	1 % ※(非課税)	0.50 %
	2020年度燃費基準+10%達成		
	2020年度燃費基準達成	2 % ※(1 %)	1 %
	2015年度燃費基準+10%達成		2 %
上記以外			

※(令和元年10月1日～令和2年9月30日までの間に取得した場合の税率)

○問合せ先 税務課 ☎68-2113



**屋根・外壁
塗り替えの
ことなら！**

創業43年の実績
**健康な
お家の維持を！**

まじめだけが取りえの地元業者です！
屋根外壁の健康診断のみでもOK！
ワンランク上の塗り替えをご提案致します

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

**相続登記手続
代理いたします**

不動産／会社法人／遺言／相続放棄他

お気軽にご相談ください
相談無料

田中司法書士事務所
七戸町字七戸167(役場七戸庁舎向)

司法書士・行政書士 **田 中 淳**
七戸町田中司法書士 検索 ☎0176-58-0175

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

○高額療養費（外来年間合算）について

平成30年8月1日から令和元年7月31日までの1年間で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の方に高額療養費（外来年間合算）が支給されます。なお、対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された額を差し引いた金額が144,000円を超過した金額が支給額となります。

申請方法

高額療養費を支給されたことのない方（高額療養費の支給口座を登録していない方）には、12月下旬（予定）に広域連合から申請のお知らせが送付されますので、届きましたら下記必要書類などを持参し町民課、支所庶務課で申請してください（高度医療費を支給されたことがある方は申請不要）。

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た方は、支給対象であっても申請のお知らせが送付されない場合がありますので、対象期間内の外来に係る自己負担額の合計が144,000円を超えた方はお問い合わせください。

必要書類

- 支給申請書
- 高額療養費（外来年間合算）の支給申請について（お知らせ）
- 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（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑（認印）
- 通帳（または通帳のコピー）など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）。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状、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などが必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

○医療費通知について

国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できるようになりました。広域連合からお送りする医療費通知には自己負担相当分を記載していますので、確定申告時の医療費控除にもご活用できます。なお、対象となる期間が平成31年1月診療分から令和元年12月診療分となるため、通知書がお手元に届くのは令和2年2月末頃となりますのでご理解ください。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

12月11日(水)~12月20日(金)

冬の交通安全県民運動

夜間事故やスリップ事故、飲酒運転事故などが多発する時期です。

県民みんなで交通事故の防止に努めましょう。



除排雪体制にご協力ください

冬の安全な交通を確保し除排雪を効果的・効率的に行うため、ご理解とご協力をお願いします。

◎除雪車の出動時間

除雪作業は、降雪が約15cm以上あれば午前2時ごろから始まり午前7時30分ごろ終了するように行われています。しかし、大雪や路上駐車などで作業が遅れたり、通勤・通学時間を避けるため出動時間をずらしたりすることがあります。

◎早く安全に除雪作業を行うためのお願い

◆家の前の除雪

除雪作業の際、除雪した雪が皆さんの家の出入口をふさいでしまうことがあります。故意に雪を置いていくわけではありませんので、各家庭での除雪をお願いします。

◆宅地の雪を道路に捨てないでください

宅地の雪を道路に押し出すと車道が狭くなり、道路が蛇行する原因となります。

◆路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪の障害になるだけでなく、救急車や消防車などの緊急車両の妨げにもなります。

◆踏み板、敷き鉄板は撤去してください

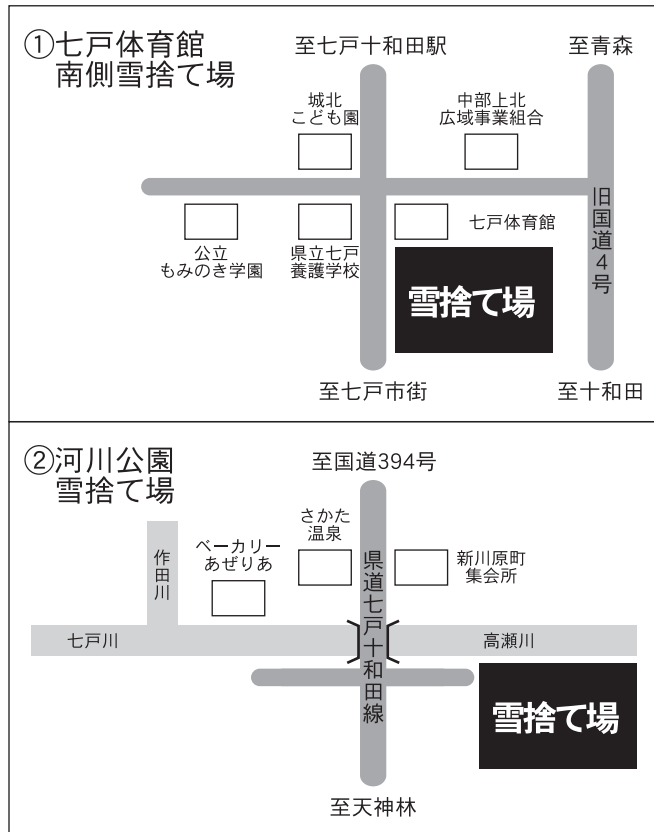
車を乗り入れるための踏み板や鉄板は除雪の妨げになり、除雪車の故障の原因にもなります。

◆道路にはみ出している樹木・枝は切ってください

道路にはみ出している樹木は除雪の障害となり、枝からの落雪で歩行者や車両に被害を与えます。

◎雪捨て場のご案内

雪を捨てるときは、注意事項を守り、次の雪捨て場をご利用ください。



◆開設期間

令和2年3月31日(火)まで 9:00~16:00

◆注意事項

- ①町外から雪を持ち込まないでください。
- ②指定場所以外には捨てないでください。
- ③雪捨て場内での利用者の事故やトラブルには一切責任を負いません。
- ④許容量を超えた場合には、閉鎖することもあります。

※コンクリートブロック・土のう・砕石など、雪以外のものが混入しないように排雪してください。混入を見かけたら車のナンバーを建設課へお知らせください。

落雪事故が起きそうな場所はありませんか？

屋根の雪やつららの落下は、歩行者のけがや車の破損事故につながります。事故が起きた場合、建物の所有者が賠償責任を問われることがあります。事故をなくすため、次のことを行ってください。

◎雪やつらは小まめに取り除き、道路へ落下しないような対策を行ってください。対策器具の金属部分がさびついていないかなども確認しましょう。

◎軒下で子どもを遊ばせないでください。また、看板などで、通行者への注意喚起も行いましょう。

○問合せ先 建設課 ☎62-6244

新着図書情報

■12月の休館日…26日(木)、29日(日)～翌1月3日(金)
 ■問合せ先…七戸中央図書館 ☎62-2119
 七戸中央公民館図書室 ☎68-2920
 蔵書検索【<http://www.town.shichinohe.lg.jp>】

【七戸中央図書館】

背中蜘蛛



／菅田 哲也(著)

東京・池袋の路上で男の刺殺体が発見された。捜査は難航するが「あること」がきっかけになり捜査が急転。半年後、東京・新木場で爆殺傷事件が発生。再び「あること」が転換点となり容疑者が浮かび…。

明智光秀は二人いた！



／跡部 蛭(著)

美濃生まれの「光秀A」と京都生まれの「光秀B」。二人の存在を突き止めた結果、本当の光秀の姿が浮かび上がる！明智光秀の謎多き生涯を、“新説”で解き明かす。

もりのおくのクリスマスツリー



／ユーヴァル・ゾマー(作)、石津 ちひろ(訳)
 ぼくは、一本の木。ひとりぼっちになったぼくは、ぶるぶる震えていた。夜の闇に向かって「だ、だ、だれがいる？」と呼びかけると…。森の生き物たちの声が聞こえてくる、あたたかなクリスマスのおはなし。

【七戸中央公民館図書室】

人間



／又吉 直樹(著)

38歳の誕生日に届いた、ある騒動の報せ。何者かになろうとあがいた季節の果てで、かつての若者達を待ち受けていたものは？又吉直樹、初の長編小説。「毎日新聞」連載を加筆し単行本化。

百桃太郎



／原 京子(文)、原 ゆたか(絵)

山賊ウルウルに捕まったイシシとノシシは、食べられないよう、続きが聞きたくなる面白い話をして生き延びていました。今日も、100匹も家来をつれた百桃太郎のお話をはじめ…。パノラマページあり。

ジムのおながりました



／ローレル・スナイダー(文)、

チャック・グリーンイック(絵)、木坂 涼(訳)
 ある朝、起きたらライオンになっていたジム。ママが焼いてくれたパンケーキよりも、ママを食べたくて…!?ジムのとんでもない一日を描いた、奇想天外なストーリーの絵本。

俳句

文芸欄

菊人形水面に視線落とししけり

川村亜輝子

秋うらら採石場に宅急便

高田美津子

あざやかに黄の実赤き雲山粧う

駒ヶ嶺峯

あにねもわれも息災根深汁

工藤敦子

気が付けば風吹き抜けて秋入日

天間スエ

冬近し野菜小屋からむろに入れ

築場恭子

菰巻いて急ぐ庭木の冬支度

新田純治

短歌

七戸群青短歌会

八十歳になりし同級生たちの
笑み声ひびく新幹線の駅

大串靖子

樺咲き白とピンクのやさしそ
国花というも韓国いわい

橋本都志子

遺された姉の時計で目が覚める
世界を歩いたトラベルウォッチ

宮沢崇子

太陽が歌っているよらんらんと
酷暑も過ぎて実りの秋に

小原璋子

てんまはやし短歌会

ひと日かけとろ火で煮込む激辛の
南蛮みそはこだはりの味

听崎アイ子

いい人と言ひくれし友をしみじもと
思ひて送る秋晴れの下

高田洋子

わが摘めば妻が搾りてビンに詰め
今年のワインの熟成を待つ

佐藤悠一

秋の夜の月の明かりで稲かけす
ほおかぶりの子も遠き日のわれ

原信子

冬の感染性胃腸炎にご注意！！

毎年冬になると、ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。ウイルスに感染すると、吐き気、おう吐、下痢、発熱などの症状がみられます。感染経路は、ウイルスが付着した手から口に触れる接触感染と、汚染された食品を食べることによる経口感染があります。



感染予防のポイント

1. 石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。
2. おう吐物や便の処理には、使い捨てのマスクと手袋、エプロンを着用し、消毒をしっかりとしましょう。

【簡単な消毒液の作り方】

使用するもの	濃度	希釈方法	用 途
家庭用漂白剤 (塩素濃度約5%)	0.02%	2ℓのペットボトルの水に対し、 10ml (ペットボトルのふた2杯)	トイレのドアノブや手すりなどの 消毒用
	0.1%	500mlのペットボトルの水に対し、 10ml (ペットボトルのふた2杯)	おう吐物・ふん便が付着した場合 の処理用

3. カキなどの二枚貝を食べるときは中心部まで十分に加熱しましょう。

12月1日は世界エイズデーです

—保健所ではエイズの相談・検査ができます—

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「UPDATE！話そう、HIV／エイズのとなりで～検査・治療・支援～」です。HIV・エイズの正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することでおこる病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。保健所での相談や検査は匿名で無料です（要電話予約）。希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。詳しくは、電話または青森県庁ウェブサイト「相談・検査（青森県 STOP AIDS）」でご確認ください。

【エイズ相談専用電話】 上十三保健所 ☎23-8450

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
12月3日(火) 12月17日(火)	B型およびC型肝炎検査	13:00～13:30	県内市町村に住所を有し、過去に検査を受けたことがない希望者
	HIV（エイズ）に関する相談	13:30～14:30	希望者
12月18日(水)	療育相談	継続 9:30～10:30 新規 10:30～11:00	乳幼児の発達が心配な方
12月18日(水)	精神保健福祉相談	13:00～14:00	精神・神経・飲酒などの相談がある方
随時相談	女性健康相談	随時相談	思春期から更年期までの女性

※HIV（エイズ）の結果は検査当日、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 ● vol.7

～もしも、気になるようでしたらお読みください～

本人が一番わかっています

以前は、認知症になると自覚がないとか、体験全体を忘れるなどと言われていました。決してそんなことはありません。

何かがおかしい・・・

ということは本人が一番わかっています。それを言えるか言えないかは、家族や周りの人にどれだけ心を許せるかということにかかっています。

否定しない。怒らない。とにかく聞いてみるという姿勢が大切です。本人は、病院に行くことが怖いのです。決して拒否しているわけではありません。一番わかっているのは、本人です。



※出典元 認知症介護研究・研修仙台センター 「もしも、認知症」より

みんなで防ごう！ 糖尿病！

～今を変えれば、未来は変わる～

～コンビニや外食でも！体にやさしい食べ方～

糖尿病予防の食事の基本のひとつに、「主食・主菜・副菜をそろえる」があります。最近では、外食やコンビニの惣菜を利用する機会が増えてきました。しかし、料理や組み合わせ方によっては糖質だけに偏るなど、栄養バランスが乱れることもあります。今回は、血糖値の上昇を緩やかにする体にやさしい食べ方・選び方をご紹介します！また、遅い夕食や食事を抜くことは、1日の血糖値の変動を乱す原因になります。できるだけ3食決まった時間に食べましょう。

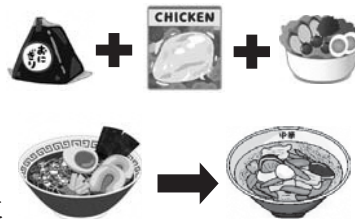
基本編



主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、栄養バランスが整います。

コンビニ・外食編

- ・主食単品メニューにはサラダやゆで卵、サラダチキンなどをプラスする
- ・麺類は野菜などの具が多いものにする
- ・お弁当は品数の多いものを選ぶ
- ・おにぎりは雑穀おにぎりにしてみる



たんぱく質や野菜の食物繊維を一緒にとることで急な血糖上昇が抑えられます。

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

かんぶん

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

訪問エリア 七戸町・野辺地町・東北町・その周辺

便利くん七戸店

見積
無料



水まわり・台所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにオマカセ!!

空き家・長期不在宅の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ぶんちゃん

受付時間 午前 8:30 ▶ 午後 5:30

通話
無料

イクヨ

キューキューキュー

0120-194-999

ごんはちは！食生活改善推進員です！ ～ 活動紹介 ～

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして、全国で約17万人、当町では24名の食生活改善推進員が活動をしています。“食育の推進”“健康づくりの担い手”として、地域・各種団体・学校など、あらゆる年代の方々に、バランス食を中心とした食育活動を実践しています。おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。食事について学ぶ「食育」は大人・子どもともに大切であり、「生きることの基本」とも言われます。

食生活改善推進員の活動のひとつとして、町内の全ての小学校において食育教室を実施しています。小学生が健やかな心と体を育むため、自分で料理を作ることの楽しさを感じ、規則正しくバランスの良い食事をとることの大切さを学ぶ目的で実施しています。



▲天間林小学校での食育教室の様子

生活支援コーディネーターだより

一般的に定年は60代となっていますが、仕事がなくなることによって意欲がなくなり、閉じこもりやうつ病になる方もいます。そのため、趣味などを勧めています。何か作業することや仕事をすることも介護予防になります。高齢になっても活躍できる場、自分の能力が発揮できる場があるのは、何より生きがいになります。人から頼られたり役に立てることは、幸福感が増します。今回は高齢になっても仕事をしていて、生きがいや介護予防となっている会をご紹介します。

地域で集まり、 仕事をしながら楽しく交流

☆手代森・坪地区

週3～5日、地区にある小屋でにんにくの袋詰め作業を行っています。集まって作業し、会話することでストレス発散になっています。働いている方は「仕事があるおかげで、はり合いが出る。家にいると時間も見ずに寝てばかりいる。これがあってよかった」と話していました。



若い世代から75歳まで、 交流しながら仕事

☆JA十和田おいらせ 七戸支部加工部会

JA十和田おいらせ加工部会では、道の駅しちのへで、そばやそばもち、ドーナツ、かりんとうなどを販売しています。仕事に来ている方は若い世代から70代の方まで。働いている方は「お客さんとふれあうのが楽しい。接客も若さの秘訣。仕事だと思えば、朝にスイッチが入る。おいしいと言われるとやる気が出る」と話していました。



七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

募 集 情 報 ①

令和2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就学した方で奨学資金の借り入れ希望者を対象に、令和2年度貸付事業申請の受け付けを開始します。

受付期間 12月16日(月)～令和2年2月28日(金) ※(土)・(日)・(祝)・年末年始を除く

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2年4月1日以降、大学、短大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2年4月に1回のみ)

月 額 4万円以内 (令和2年4月からの就学期間中)

※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)／③所得証明書 (世帯全員分)／④住民票謄本／⑤保証人の住民票抄本／⑥成績証明書 (1年生時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2年3月中旬にお知らせします。

問合せ先 学務課 ☎62-9701

第10期あおもりアースレンジャー(青森県地球温暖化防止活動推進員)募集

地域の方々に対して地球温暖化の知識の普及やエコ活動の紹介・助言をする推進員を募集します。地域に密着した活動に取り組みたい方、エコ・省エネに興味のある方はぜひご応募ください。

任 期 令和2年4月1日～令和4年3月31日

応募資格 ●地球温暖化の現状や対策に関する知識の普及と地球温暖化対策の推進を図るための活動に積極的に取り組める方であること。

●令和2年4月1日現在で満18歳以上であること。

●県内に在住、在勤または在学していること。

応募方法 青森県庁ウェブサイト (<https://www.pref.aomori.lg.jp/>) で「あおもりアースレンジャー」で検索し、申込書をダウンロードして必要事項を記入のうえ郵送、FAX、メールなどでご応募ください。

応募締切 12月27日(金)まで ※当日消印有効

問合せ先 青森県環境生活部環境政策課

☎017-734-9243／FAX：017-734-8065／✉ kankyo@pref.aomori.lg.jp

(〒030-8570 青森市長島1丁目1-1)

自衛官受験者募集

試験内容・試験会場などは電話でご確認ください。

募集種目	応募資格	募集締切	試験日
自衛官候補生	18歳～33歳未満	通 年	12月7日(土)・8日(日)
陸上自衛隊高等工科学校生徒 (一般)	17歳未満の男子 (中卒見込みも含む)	令和2年 1月6日(月)	1次：令和2年1月18日(土) 2次：令和2年1月31日(金)～2月3日(月)

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 ②

公立七戸病院職員募集

職種・資格

診療放射線技師 1名

診療放射線技師の資格を有する方または令和2年3月に卒業見込みで診療放射線技師免許取得見込みの方

臨床検査技師 1名

臨床検査技師の資格を有する方または令和2年3月に卒業見込みで臨床検査技師免許取得見込みの方

社会福祉士 1名

社会福祉士の資格を有する方または令和2年3月に卒業見込みで社会福祉士免許取得見込みの方

申込方法 ①履歴書／②資格証明書の写し（在学中の方は卒業見込み証明書および成績証明書）を公立七戸病院庶務課へご提出ください。

申込締切 12月27日(金)

採用日 令和2年4月1日

問合せ先 公立七戸病院庶務課 ☎62-2105 (〒039-2595 七戸町字影津内98-1)

JOMON JAPAN2021 世界遺産登録応援キャンペーン2019

個人および事業所などにポスターを配付しますので、希望される方は世界遺産対策室へご連絡ください。応援メッセージを書き込んで、ご自宅や職場、各地区の集会所などに掲示し、世界遺産登録への機運を盛り上げてみませんか？

申込期間 12月10日(火)～令和2年1月20日(月)

その他 ①A 1 (594mm×841mm)／②A 2 (420mm×594mm)／③A 3 (297mm×420mm) からサイズを選び、枚数、掲示する場所をお知らせください。

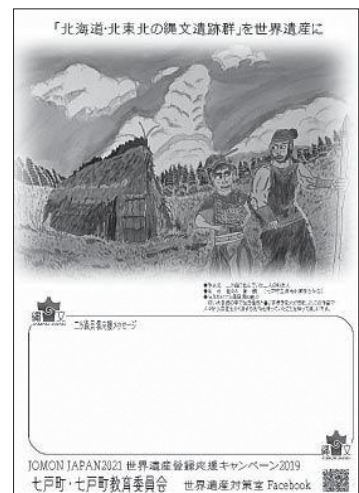
入賞作品 最優秀賞 「二ツ森に住んでいた二人の縄文人」

佐々木 創一朗（城南小6年）

優秀賞 「マンモス」 中村 宇美（天間林小1年）

「縄文の食料」 千葉 愛華（城南小6年）

問合せ先 世界遺産対策室 ☎58-5530



ぐるっとNAVI上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

アーツ・トワダ ウィンタイルミネーション2019/十和田市

日時 12月6日(金)～令和2年2月14日(金)
16:30～9:00

場所 十和田市現代美術館前
アート広場

問合せ先 十和田市 商工観光課
☎51-6772



2019横浜なまこフェア/横浜町

日時 11月30日(土)～12月8日(日)

場所 ・道の駅よこはま
菜の花プラザ レストラン「鮮菜」
・トラベルプラザ サンシャイン

問合せ先 横浜町役場 産業振興課 ☎0175-78-2111

軽トラ市/おいらせ町

日時 12月8日(日) 8:00～11:00

場所 百石本町商店街

問合せ先 おいらせ軽トラ市実行委員会(おいらせ町商工会)
☎0178-52-2511

クリスマスマーケットin小坂2019/小坂町

日時 11月30日(土)～12月21日(土)

※毎週土曜日

17:00～19:30

(12月21日は20:00まで)

場所 明治百年通り(天使館周辺)

問合せ先 小坂まちづくり株式会社 ☎0186-29-5522

小坂町役場観光産業課観光商工班 ☎0186-29-3908



イベント情報

えほんパーティー -ふゆのおはなし会-

図書館では、大型絵本など、楽しいお話を用意しています。親子で楽しめますので、ぜひ家族でご来場ください。

日 時 12月15日(日) 10:00～

場 所 七戸南公民館 集会室

協 力 図書ボランティア「おはなしのへや」

問合せ先 七戸中央図書館 ☎62-2119

七戸町営スキー場オープン

積雪状況によりオープン日に変更になる場合があります。また、今年度シーズンからリフト料金に変更になる場合がありますのでご理解ください。詳細については、ウェブサイト (<https://www.shichinohe-kankou.jp/ski/>) をご覧ください。

オープン日 12月21日(土) (予定)

問 合 せ 先 南部縦貫(株) ☎62-2131

地域資源を輝かせよう！地域資源の磨き方基礎知識講座開催

青森県が事務局であるあおもりリーダー育成プラットフォームが主催する「民間主導型人材育成プロジェクト推進事業」の一環として、地域資源の磨き方基礎知識講座を開催します。

日 時 12月12日(木) 五戸町立公民館

12月20日(金) 七戸中央公民館

午後の部 14:00～

夜間の部 18:00～

申込締切 12月11日(水) (12日開催分) / 12月19日(木) (20日開催分)

※QRコードからお申し込みください。

問合せ先 民間主導型人材育成プロジェクト推進事業 受託事業者 (株)コー・ワークス

五十嵐 ☎090-4889-2819



ウェブサイト

『しちのへホワイトバトル2020』参加チーム募集！

1チーム7人の選手が雪玉を投げ合い、相手陣内のフラッグを奪い合う雪合戦競技です。子どもから大人まで、各部門で熱い戦いが繰り上げられます。ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

賞金 (副賞として同額の七戸町商品券も授与されます)				
順位	小学生(低)	小学生(高)	レディース	一般
優勝	20,000円	30,000円	30,000円	50,000円
準優勝	10,000円	20,000円	20,000円	30,000円
第3位	5,000円	10,000円	10,000円	20,000円



日 時 令和2年2月2日(日) 9:00～

場 所 七戸町中央公園 特設コート

申込方法 旅の蔵七戸 (<http://www.shichinohe-kankou.jp>) から参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXでお送りください。

申込締切 12月27日(金) 12:00まで ※60チームになり次第締切

申 込 先 ホワイトバトル実行委員会 (商工観光課内) ☎62-2137/FAX51-5377

(〒039-2501 七戸町字荒熊内67-997)

七戸病院人間ドックのご案内

1月中旬～3月上旬までの日程で七戸病院人間ドックの追加申込を募集します。この機会に人間ドックを受けてみませんか？ 詳細や予約は健康福祉課までお問い合わせください。

対象者 令和2年3月31日時点で30～74歳の方（社会保険本人の方は受診不可）

※申込多数の場合先着順

【基本検査料金】

対 象 者	自己負担額
町民税 課税世帯 (30～39歳)	男性：3,900円 女性：4,000円
町民税 課税世帯 (40～74歳)	男性：7,000円 女性：7,100円
町民税 非課税世帯 (30～39歳)	男性：1,900円 女性：2,000円
町民税 非課税世帯 (40～74歳)	男性：3,500円 女性：3,600円

【オプション検診】（追加料金が必要です）

オプション	自己負担額	内 容
乳がん検診	40～49歳女性	マンモグラフィ・超音波検査
	50歳以上女性	マンモグラフィ

問合せ先 健康福祉課 ☎68-4631



公立七戸病院 院長 小野 正人

誰もが「この状態だけには、なりたくねーっ！」と思っている**終末期の長期寝たきり状態**。今月からその原因と対策についての話をします。

はい、ここでおさらい。寝たきりの主な原因は何でしたっけ？覚えてますか？以前に広報で書きました。答え。1番が脳卒中の後遺症や認知症の果ての**頭関係寝たきり**。2番が膝腰の痛みや、それに伴うよぼよぼ病で転倒骨折して動けなくなる**“運動器関係寝たきり”**この二つで寝たきり全体8割を占める…。これがしっかり頭に残っていた人は、“認知症の頭関係での～”は当分大丈夫かな。で、まず第一の寝たきりの大敵である脳卒中について。大雑把に言うと、脳卒中は脳に行く血管が詰まったり、破裂したりして脳の一部に血が通わなくなって起こる病気です。世間でいういわゆる“あたる”の病気の本名が脳卒中です。この病気は昭和55年くらいまでは死因の第一位を独走してましたが、その後がんや心臓病に追い抜かれて、今ははるかに後方にいます。昨今は、増加中の肺炎に並ばれるほどです。要するに、昔は脳卒中で直接亡くなる人がかなり多かったのですが、今は医療の発達で、なかなかすぐに死ねません。死なない代わりに、まひや言葉が不自由になるなどの後遺症を残すことが少なくないのです。リハビリで多少は良くはなりますが、完全に治る人は多いとは言えない。多くの人が脳卒中の発作を繰り返すうちに、どんどん不自由なところが増えて、寝たきり状態になっていくのです。どうです。“ひえ～怖え～。”でしょ。で、この状態のさらなる大元は動脈硬化の仕業だといわれています。

動脈硬化の本質は全身の血管が、固く、狭く、詰まりやすくなるのです。これは老化によっても起こる自然現象ですが、人によってはこの現象が年相応よりうんと早く起こってしまいます。どんな人がそうなり易いか知ってますか？答え。高血圧、高脂血症、糖尿病などで適切な治療を受けてない人です。ほったらかしはホントにわがねです。これらの病気は名前も病態も違いますが、すべて動脈硬化を促進してしまう病気です。恐ろしいことに、この病気たちは症状がないのです。痛くもかゆくもない。しかし知らない間に病気が進んで、トンと心臓の血管が詰まると心筋梗塞ですし、脳で詰まると脳卒中が起こるのです。別名、サイレントキラー（静かな殺し屋）といわれているのも納得でしょ。来月以降もこの続き。チト怖い話が続きます。お楽しみに？てか？

令和2年新年祝賀会を開催します

日時 令和2年1月6日(月) 17:00～
場所 七戸中央公民館
参加申込 どなたでも参加できますので、12月13日(金)までに電話でお申し込みください。
会費 3,000円(当日会場受付)
その他 ・立食形式となります
・七戸地区からの参加者は送迎バスをご利用ください。
【行き】南公民館発 16:20
【帰り】七戸中央公民館発 18:30(予定)
問合せ先 総務課 ☎68-2111

令和2年七戸町成人式のお知らせ

日時 令和2年1月12日(日)
受付12:00～／記念撮影13:00～／式典13:30～
場所 七戸中央公民館
対象者 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの七戸町在住者および在住したことのある方
※町内中学校卒業生、町内在住の方には往復ハガキでご案内しましたが、届いていない方で出席を希望される場合は下記へご連絡ください。
問合せ先 七戸中央公民館 ☎68-2920

●お悔やみ申し上げます

岡田嘉浩さん 79歳 上町野

小原美彩都さん 海戸内

川村春香さん 八戸市

似島友理さん 十和田市

米内樹上町野

◎結婚おめでとうございます

天間稔さん 美森上

小原蒼央くん 真純天王

姥名閃生くん 由紀子蛇坂

◎お誕生おめでとうございます

10月・11月

戸籍の窓口

二高高中向田中花天天古十榎上上築古佐倉雪浦甲新
ツ森田田野山嶋野松間間内枝館子子場内木岡田田田館
耕タき政工 愛正あつきカノサな 政はく トフ伸
輔ネみ義シ智子隆子よわコエヨか武志よに寧ミエ二
82 84 91 80 81 93 93 83 72 86 89 95 93 96 93 65 89 98 94 70 98 101 72
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
二榎榎榎榎狐花花花天天底夏白上上寒銀和天七館天影
ツ林林林林久松松間間田間木石原原水木田王戸野林内
森3322保松松11田11

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)

町民課 ☎68-2112 庶務課 ☎62-2111

日時 12月4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

町 県 民 税 第4期
国民健康保険税 第6期
介護保険料 第6期
後期高齢者保険料 第6期

納期限(口座振替日) 12月25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

令和2・3年度国有林モニター募集

皆さまの声を国有林野の管理経営に役立てていくため、モニターを募集します。詳細については東北森林管理局ウェブサイト (<http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>) をご覧ください。

- ◆任期 令和2年4月1日から2年間
- ◆応募資格
 - 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
- ◆応募方法 ウェブサイトから応募用紙をダウンロードし必要事項を記載して、メール、FAX、郵送でご応募ください。
- ◆応募締切 令和2年1月31日(金)
- ◆問合せ先 東北森林管理局
☎018-836-2228 / FAX018-836-2031 / ✉t_kikaku@maff.go.jp
(〒010-8550 秋田市中通5-9-16)

過疎問題について考える



▲各団体の取り組みについて学ぶ参加者

七戸町観光交流センターで11月1日、全国過疎問題シンポジウム2019 in あおもりが開催されました。県内4つの会場で分科会が行われ、当町には県内外から100名を超える参加者が集まり、かだれ田舎体験協議会（立崎由紀夫会長）、しちのへ移住サポーターの会（古屋敷賢治代表）、地域おこし協力隊暮らしコンシェルジュ（花松美佐さん、葛生悦子さん）の3つの団体の活動内容や取り組みを真剣に聞いていました。事例発表終了後は、道の駅しちのへや旧南部縦貫鉄道レールバスなどの視察を行いました。

鷹山宇一記念美術館情報

第19回鷹山賞児童作品展

【併催】第19回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展

会期 令和2年1月19日(日)まで

第19回を数える「鷹山賞児童作品展」を今年も開催。県内の小・中学生による499点の応募作品の中から、鷹山賞を頂点とする入賞・入選に輝いた力作をご紹介します。

また、世界各国の子どもたちを対象に地球環境をテーマに作品を公募した「地球環境世界児童画コンテスト」から優秀作品を展覧します。

●休館日

月曜休館（祝日の場合は開館し翌日休館）
年末年始休館 12月29日(日)～1月2日(木)

●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 100円



鷹山賞（小学生の部）
「猫と箱～かわいいチビ～」(水彩)
横島ほのみ
(八戸市立田面木小6)



鷹山賞（中学生の部）
「桜並木」(不透明水彩)
古川こころ
(青森市立沖館中3)

【問合せ先】 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

町の統計

令和元年10月31日現在

★人口と世帯

男	7,400人	(-17)
女	8,059人	(-24)
計	15,459人	(-41)
世帯数	6,804世帯	(-12)
()内は前月比		

★交通事故

件数	3件	(24件)	<+1>
傷者	3人	(40人)	<±0>
死者	0人	(2人)	<±0>

★町内の火災

建物	0件	(13件)	<-1>
林野・その他	0件	(8件)	<±0>
() 1月からの累計			
< > 前年同月との累計比			

