



広報

しほ

2020

3

No.180



早く上手になるぞ!

七戸町のニッ森貝塚を
世界遺産に!
縄文
JOMON JAPAN

- 特集(新型コロナウイルス感染症の対応について) — 2
- まちのできごとあれこれ — 3
- 保健情報 — 4~6
- 行政のひろば — 7~9
- 七戸町表彰者一覧 — 10
- 図書情報 — 11
- お知らせ — 12~15

七戸町営スキー場で1月25日、ジュニアスキースクールが開講し、町内の児童75人が参加しました。習熟度別に分かれて講師から滑り方を教わり、児童は「もっと上手になりたい」と話していました。2月15日にはスキー大会が行われ、児童は教室で学んだことを生かし優勝目指して頑張っていました。

特集 新型コロナウイルス感染症の対応について

湖北省から帰国・入国される方と接触した方や次の症状がある方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。また、医療機関の受診にあつては、湖北省の滞在歴があることまたは湖北省に滞在歴がある方と接触したことを事前に申し出てください。

風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

○風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方）

○強いだるさや息苦しさがある方

※高齢者や持病がある方、妊娠している方は、症状が2日程度続いたらご相談ください。

問合せ先 帰国者・接触者相談センター（上十三保健所） ☎23-4261

感染症対策

感染症対策には、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人一人の手洗いや咳エチケットなどの実施がとても重要です。下記を参考に感染症対策をしましょう。

①帰宅時や料理の前後、食事前など、小まめに手を洗う

②くしゃみや咳が出るときは、ティッシュなどで口と鼻を覆ったり、マスクを正しく着用する



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪を外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



正しいマスクの着用



■ 詳しい情報はこちら

厚労省 検索



のど・踊り自慢集結

七戸中央公民館で1月26日、天間カラオケ愛好会（附田キヨ会長）が第12回チャリティー歌と踊りの集いを開催しました。会場には約360人が来場し、約40名の会員による歌や踊りに惜しみない拍手が送られました。

収益の一部は、七戸町社会福祉協議会に寄附されました。



▲来場者を魅了した歌と踊りの集い

伝統芸能を後生に

柏葉館で2月16日、七戸町郷土芸能保存会（和田繁雄会長）が第11回七戸町郷土芸能発表会を開催しました。町内の神楽保存会など11団体が出演し、長年受け継がれてきた伝統の舞を披露しました。和田会長は「伝統芸能の素晴らしさを感じ、認識を深めてほしい」と話していました。



▲袋町神楽保存会による「権現舞」

商店街にぎわう



七戸中央商店街で2月8日・9日の両日、七戸町商工会（米内山正義会長）が旧正まける日を開催しました。雪がちらつく中、多くの方が買い物を楽しんでいました。8日には豚汁の無料配布が行われ、9日には八甲田太鼓の演奏があり、終始盛り上がりを見せていました。また、両日行われた餅の即売会では、きねで餅をつく姿に多くの方が足を止め、つくたての餅を購入していました。

◀大勢の来場者でにぎわった旧正まける日

善意ありがとうございます

1月22日(水)
日本たばこ産業(株)東北支社
(近藤章功支社長)

道の駅しちのへに喫煙所を寄贈していただきました。



3月は「自殺対策強化月間」

うつ病などの健康問題や、失業や多重債務の経済問題などが自殺に深く関与しています。自殺予防には、周囲の人が「いつもと違う変化」に気付くことや、声を掛けて話を聴くことが大切ですので、地域全体で取り組んでいきましょう。

うつ病のサイン

うつ病は、精神的・身体的なストレスなどにより、脳の機能障害が起きている状態です。次のような症状が2週間以上続く場合は、精神科や心療内科、精神科専門クリニック、かかりつけ医師、こころの相談窓口（健康福祉課内☎68-4631）などに相談しましょう。

自分が感じる気分の変化

- ①何をしても楽しくない／②何にも興味がわかない／③何かに急ぎ立てられているようで落ち着かない
- ④自分を責める／⑤自分に価値がないと感じる／⑥死にたくなる

体に出るサイン

- ①食欲がない／②体がだるい／③疲れやすい／④頭痛や肩こり／⑤動悸／⑥めまい／⑦胃の不快感
- ⑧便秘がち／⑨口が渇く／⑩疲れているのに眠れない／⑪いつもより早く目が覚める

周りからみて気になるサイン

- ①表情が暗い／②涙もろくなった／③反応が遅い／④落ち着かない／⑤飲酒量が増える

町では平成31年3月に「七戸町のち支える自殺対策計画」を策定しました。現在、町の自殺死亡率は、全国や青森県と比較して高くなっています。自殺対策計画を推進するにあたり、町民の皆さんの役割を次のように掲げていますので、自分と周囲の人の“心の健康”について考えてみましょう。

町民一人一人が自殺対策の重要性への理解と関心を深め、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であることを認識し、身近な人が悩んでいる場合には、声をかけ、話を聞くよう努めましょう。

上十三保健所健康相談等日程

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
3月3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
3月17日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30～14:30	希望者
3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
	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	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）検査の結果は、当日にお知らせします。B型およびC型肝炎検査の結果は、約2週間かかります。

ぶらっと なんでも 相談会

心をすっきりしませんか。弁護士と保健師が金銭トラブルや家族関係問題など日ごろの悩み事をお聞きます。

日 時 3月29日(日) 14:00～16:00

場 所 サテライト六戸

問合せ先 青森りんごの会（青森多重債務等被害をなくす会）☎080-6057-3792
健康福祉課 ☎68-4631

麻しん風しん混合ワクチン(第1期・第2期)は、お済みですか？

麻しん風しんはとても感染力が強く、ワクチン接種が感染予防の唯一の方法です。対象のご家庭には、送付済みですが、紛失された方は、再発行しますので健康福祉課（☎68-4631）へご連絡ください。

	対象年齢	接種期間
第1期	生後12か月から24か月までのお子さん	1歳～2歳の誕生日の前日まで
第2期	来年度小学校就学を迎えるお子さん（年長） （平成25年4月2日～平成26年4月1日生）	3月31日(火)まで

費用：無料（対象年齢以外および接種期間を過ぎた場合は自己負担となります）

さん区ちは！食生活改善推進員です！ ～活動紹介 その3～

本号では、食生活改善推進員の活動の「地区健康料理教室」と「だし活伝導活動」をご紹介します。自分も食育活動してみたいと思う方がいましたらご連絡ください。

「地区健康料理教室」は地域の集会所などを会場に実施します。今年度は、道ノ上分館と館野地区で開催し、参加者と一緒に調理・試食し、減塩とバランスを考えた食事を再確認しました。

「だし活伝導活動」では、3歳児健診を受診した親子に「だし」を活かしたみそ汁を試食し、だしの旨味を感じ、日々の食事に取り入れてもらうことで、だしで減塩し子供の頃からの薄味定着をめざしています。



▲館野地区での料理教室の様子

問合せ先 食生活改善推進協議会事務局（健康福祉課内） ☎68-4631

みんなで防ごう！ 糖尿病！ ～今を変えれば、未来は変わる～

飲み物について②～お酒との付き合い方～

適度な飲酒はリラックス効果やストレス解消に役立ちますが、「飲みすぎ」はやはり好ましくありません。今回は、お酒を飲むときの注意点をご紹介します。

○飲みすぎはどうしてよくないの？

肥満の原因になる

お酒を飲むと食欲が増進し、つい食べ過ぎてしまうことがあります。また、種類によってはお酒自体が高エネルギーです。

血糖コントロールを乱す原因になる

糖質の量に限らず、アルコールそのものが血糖コントロールに影響を与えます。薬物治療中の人では、つまみなどを食べずにお酒を飲むことで低血糖のリスクがあります。

○お酒を飲むときのポイント

- ・週に2日は休肝日にしましょう！
- ・必ずおかずを食べながら飲みましょう！（豆腐、枝豆、刺身がおすすめ）
- ・栄養表示でエネルギーや糖質量をチェックしましょう！

赤ワイン
73kcal 100g



ウイスキー
83kcal 35g



焼酎
88kcal 60g



ビール（中ジョッキ）
140kcal 350g



日本酒
193kcal 180g



缶チューハイ
158kcal 350g



● 集団健診の申し込みについて ●

令和2年度に実施する健診の申し込みを受け付けています。体の総点検のため、年に1回は特定健診・がん検診を受けましょう。申込書を各世帯へ送付していますので、20歳以上の方について記入してご返送ください。申込書を紛失した場合は再発行できますので健康福祉課（☎68-4631）へご連絡ください。

	総合健診	七戸病院人間ドック
対象	20歳以上	30～74歳
場所	天間林保健センター、柏葉館	公立七戸病院
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診 ・骨密度検査 30～74歳女性 ・肝炎検査 40歳以上で一度も検査を受けたことがない方 ・がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮） ※がん検診（胃・大腸・肺・乳）は40歳以上 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本検査 特定健診、腹部超音波検査、肝炎検査、骨密度検査（女性）、がん検診（胃・大腸・肺） ・オプション 乳がん検診 ※がん検診（胃・大腸・肺・乳）は40歳以上

高齢者の暮らしをサポートする相談窓口

こんにちは! 地域包括支援センターです

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。

七戸町では天間林保健センター内に設置されており、町内に住む方ならどなたでも利用することができます。主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師などの専門職員がチームとなって、本人やその家族を支えます。相談は無料で秘密は厳守します。気になるようなことがあればご相談ください。

問合せ先 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

生活支援コーディネーターだより

冬場になると寒さで外に出にくくなり、閉じこもりがちになります。そのため、冬場に筋力が低下して転倒しやすくなったり、認知症の症状が出てくる方も多くなっています。活動しにくくなった今こそ外に出て、社会参加しましょう。地域で集まる機会を作るのも1つの案です。本号では、冬場も地域で集まっている地区を紹介します。

☆城内地区 老人クラブ

老人クラブでは自宅や主会場で雑巾を縫い、学校に寄付をする活動をしています。自分ができるか不安を感じていた方も、参加したら意外に縫うことができたと言っていました。集まって活動することで更に介護予防になり、学校の役に立っているため、生きがいにもなっています。



☆作田地区

作田地区では、ほのぼのの交流会の他に、地区の祭りもあります。冬場は外に出る機会が少ないため、それ以外にも集まる機会を増やそうと、イベントなどを企画しています。

参加した方は「地域で集まると楽しい、こうやって企画してくれるから、家から出てくる」と話していました。地域内で集まることで介護予防だけでなく、地域の見守りにもつながっています。



七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

(仮称)天間林児童センターおよび城南児童センター開設のお知らせ

安心・安全な子どもの居場所づくりを目指し「(仮称)天間林児童センター」を開設しました。また、令和2年度から城南児童館を「城南児童センター」と名称を改め運営していきます。両施設ともに4月1日から新体制での学童保育の開始となります。

なお、天間林小学校区における学童保育は、天間西児童センターおよび(仮称)天間林児童センターの2か所で行いますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

児童手当の届出内容に変更はありませんか

児童手当を受給されている方で、下記に該当する場合は届出が必要です。手続きが遅れると、遅れた月分の手当は原則受けられなくなりますので、ご注意ください。必要書類など詳細は、社会生活課までお問い合わせください。

- 受給者*が他市町村へ転出するとき
 - 新たにお子さんが生まれたとき
 - お子さんの面倒を見なくなったとき、お子さんが他市町村へ転出したとき
 - 振込指定口座を変更したいとき
 - その他届出が必要なとき
(婚姻などにより生計中心者が変わった、公務員になった・公務員でなくなったなど)
- *児童手当の受給者は保護者（父母のうち所得が高い方）です

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

松くい虫被害およびナラ枯れ被害の予防について

松くい虫被害やナラ枯れ被害が県内各地で発生すると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。大切な森林資源を次の世代へ引き継ぐため、以下の3点について皆さまのご協力をお願いします。また、自宅の庭木や街路樹、山林など、身の回りで枯れているまたは枯れかかっている松やナラ類を見つけたら、ご連絡ください。

- ①原因となる昆虫の活動期（6～9月）には、松とナラ類を伐採しない。
- ②松丸太や松苗木、ナラ丸太を他県から持ち込むと、県内に松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があるため、県内産のものを利用する。
- ③被害を防ぐために、葉の色が黄色になったり、枯れたりしたら早い段階で取り除く。

○問合せ先 農林課 ☎68-2116 / 上北地域県民局林業振興課 ☎24-3379

七戸町下水道使用料・農業集落排水処理使用料を改定します(5月検針分から)

4月1日以降使用分から下水道・農業集落排水処理使用料を改定します。これからも皆さまに、将来にわたって安定したサービスの提供に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。新料金は、広報しちのへ2月号および七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>) にも掲載しています。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

道路の陥没を見つけたらお知らせください

日常の道路パトロールにより道路の保全に努めていますが、広範囲に及ぶため道路の陥没、舗装や側溝の破損の発見が遅れることがあります。より広く情報収集し、危険箇所の早期発見と迅速な対応を図るため、通行の妨げになりそうな陥没や破損を見つけた際は、建設課へご連絡ください。



○問合せ先 建設課 ☎62-6244

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。

- | | |
|--|---|
| <p>対象者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活保護を受けている方 ・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 ・事故や災害などで生活にお困りの方 | <p>必要書類</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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

屋根・外壁
塗り替えのことなら!



冬の早期予約で
10%OFF!!

創業45年の実績
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!
予算に応じた塗り替えをご提案致します

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

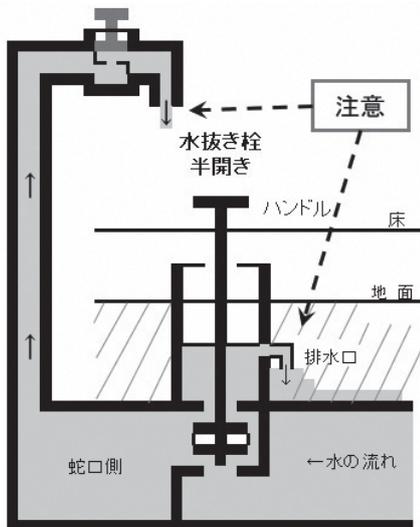
広報しちのへに
広告を掲載しませんか?

かき入れ時などの告知に、広報しちのへ有料広告をご利用ください。申込方法や詳細は企画調整課 (☎68-2940) へお問い合わせください。

広告料 金	①縦5cm×横18cm	15,000円/月
	②縦5cm×横12cm	10,000円/月
	③縦5cm×横9cm	7,500円/月
	④縦5cm×横6cm	5,000円/月

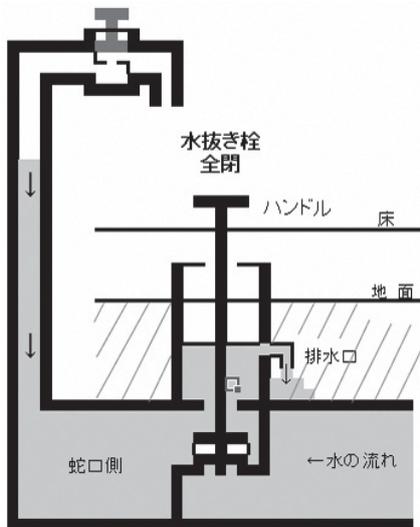
水抜き栓の半開きにご注意ください!!

注意！ 半開きの状態



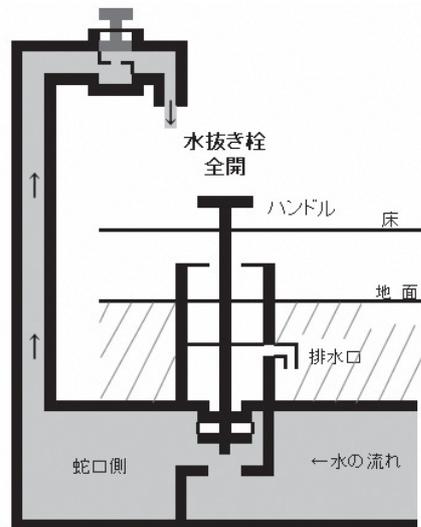
半開きの状態では、水道を使用できますが、常に水が流れ、漏水した状態です。水を多く使用した覚えがないのに、水道料金が高額になることがあります。
(※減免の対象になりません)

水抜き(閉)の状態



水抜きする場合は、水抜き栓のハンドルを右(時計回り)に止まるまで回します。蛇口を開くと水道管に空気が入り、水が抜けます。

通常(開)の状態



水抜き栓のハンドルを左(反時計回り)に止まるまで回して使用します。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

災害時に水道・下水道を使うには ~災害時のお願いと日ごろの備え~

大きな災害が起きると、水が出ない、トイレが使えないなど、生活に影響が出ることがあります。下記を参考にいざという時のために備えましょう。

災害に備えて、日ごろからの準備を

1. 飲料水(1人1日3リットル)3日分

市販のペットボトル水などは消費期限に注意

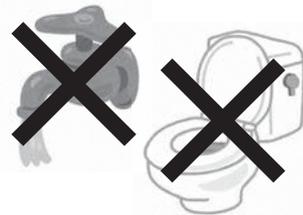


2. 携帯トイレ

仮設トイレの混雑で、プライバシーを保てないこともあります。ホームセンターなどで購入可能で、トイレやバケツにビニール袋をかぶせ、排せつ物を凝固剤で固め燃やせるごみとして処理できます。

3. ポリタンクなど水を入れる容器(5リットル程度)の準備

4. トイレなどの生活用水、火災発生時の消火用水として、お風呂に水をためる



災害で断水したとき水を手に入れるには

1. 町が指定した応急給水拠点で水を配ります。水を入れる容器をご持参ください。

2. 地域の皆さんは、応急給水活動にご協力ください。



災害が発生したときの下水道について

1. 自宅の建物、敷地内の下水管を汚水が流れるか確認する

お風呂の残り湯などで、トイレに水を流し、敷地内であふれないか確認します。

2. 敷地内であふれないときでも、道路で下水があふれていたら、トイレの使用を控える

携帯トイレや避難所の仮設トイレを使用してください。

3. 下水道が流れにくいことがあるので、使用した紙はトイレに流さずに「燃やせるごみ」として処理する

4. 下水道の状況に応じて、使用の制限や再開を防災無線などで周知する

復旧工事のため使用を制限するときはご協力をお願いします。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

※順不同・敬称略

功労表彰

倉岡 正由

七戸町消防団員として、20年以上の長きにわたり消防活動に尽力した功績。

金見 肇

七戸町農業委員として、12年以上の長きにわたり地域農業の発展に尽力した功績。

寺澤 正

七戸町保護司として、12年以上の長きにわたり過去に罪を犯した人々の更生のため、指導および相談活動に尽力した功績。

古屋敷きぬ子

七戸町民生・児童委員として、20年以上の長きにわたり、一人暮らし高齢者等のため、相談活動に尽力した功績。

文化賞

【文化功労賞】

市ノ渡貞子

古着を使用した干支人形などを作成し、保育園や福祉施設に寄贈するなど社会・文化活動に尽力した功績。

大池 正榮 (大池神楽保存会)

大池 義友 (大池神楽保存会)

齋下 諭志 (和田神楽保存会)

高田 巖 (榎林郷土芸能保存会)

高田 伸悦 (榎林郷土芸能保存会)

長きにわたり、郷土芸能の伝承・発展に寄与した功績。

高田美津子 (七戸俳句会)

長きにわたり、俳句文化の向上発展に尽力した功績。

田中 てる (七戸吟友会)

長きにわたり、詩吟文化の向上発展に尽力した功績。

立崎 庸夫

長きにわたり、文化活動の養成指導に尽力した功績。

スポーツ顕賞

※(所属・種目)

【スポーツ功労賞】

川村 和隆 (七戸町体育協会―剣道)

長きにわたり、剣道の普及発展に尽力した功績。

【スポーツ賞】

佐藤 愛来 (八戸学院光星高等学校―レスリング)

【スポーツ優秀賞】

(個人)

西野(こころ (仙台大学―スキー)

伊藤 隆介 (青森明の星高等学校―空手道)

町屋 慶明 (八戸工業高等専門学校―陸上)

中嶋 憂基 (七戸町体育協会―剣道)

勝田 匡平 (七戸町体育協会―スノーボード)

(団体の部)

七戸町野球協会 (七戸町体育協会―野球)

坪 慎一朗、石田 拓也、山下 恭平、小原 武徳、山田 達郎、坂本 雄大、楢館 真弥、向中野朋輝、高田 恭祐、仁和 大成、織川 勇氣、市ノ渡祐人、上野 巧輝

【生涯スポーツ奨励賞】

(個人)

阿部 泰晴 (七戸町体育協会―陸上)

(団体の部)

七戸町ゲートボール協会 (七戸町体育協会―ゲートボール)

坪 孝夫、町屋 幸一、築田 正美、鳥谷部大太、坪 静子、西野 忠一、坪 直人、中野 信彦、坪 和子

教育奨励賞

(団体の部)

【優秀賞】

BRAIDS JHF G.F.C

高田 彌々、久保 帆乃、浦田 咲瑠、古屋敷あかり、小林 紗希、古屋敷知華、白石 流花、成田 来美、川村 万莉、太田 葵、高西 叶望、本間 琉榎、向中野杏珠

七戸中学校剣道部女子

小林 倫璃、原田 彩音、田原 瞳子、音坂 碧海、村山 天

【優良賞】

七戸中学校バドミントン部男子

山口 央侑、沼端 翔真、館野 圭叶、大村 潤、成田 優晴、島田浩一朗、工藤 海音

七戸中学校スキー部女子

西野 真心、西野 心実

(個人の部)

【最優秀賞】

木村 和希、坪 奏汰 (以上天間林中)

天間 佑月、西野 瑛稀 (以上三沢商業高等学校)

【優秀賞】

谷村 香理、青山 慈

高西 叶望、米田 莉緒

谷村 理知、佐藤 晋

青山 恩 (以上七戸小)

山谷 涼華、山谷 侑凜、寺澤 長政、西野 智哉、浦田 歩武 (以上城南小)

町屋 瑞稀、小又春咲子、向中野未妃 (以上天間林小)

田栗 彩音、小林 倫璃

原田 彩音 (以上七戸中)

天間 綺星、米内山奏音

酒井 悠利 (以上天間林中)

市川 優衣 (三本木高校附属中)

大池みさき (三本木農業高等学校)

【優良賞】

石川原 蓮、金見 咲弥

瀬川 美悠、久保 樹生 (以上七戸小)

工藤 柚奈、工藤 星奈、竹内 萌桃 (以上城南小)

原子 舞美、木村 彩花、中野渡みゆき、原子 舞優 (以上天間林小)

神 日向詩 (青森市立浦町小)

工藤 海音、沼端 翔真

西野 心実、音坂 碧海 (以上七戸中)

原子 凜穂 (三本木高校附属中)

西野 真心 (柴田学園高等学校)

新着図書情報

■ 3月の休館日…20日(金)、26日(木)
 ■ 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】

梅と水仙



／植松 三十里 (著)

わずか6歳の娘をアメリカに送り込んだ父、17歳で帰国後、父との葛藤、周囲とのあつれきに悩む娘…。女子教育の先駆けとなった津田梅子とその父の生涯を描いた、書き下ろし歴史小説。

身のまわりのありとあらゆるものを化学式で書いてみた



／山口 悟 (著)

うるち米ともち米の違いは？なぜ虫歯になるの？せっけんで汚れが落ちるのはなぜ？身のまわりにあるものが分子の世界でどのように成り立っているのか、どのような働きをもっているのかを、化学式を通して解説します。

チョコレート・ウォーズ



／エリス・ドラン (作)、三辺 律子 (訳)
 チョコエッグがどんどん売れて、大金持ちになったバニー社長。だけど、もっともっと儲けたいと言い出して、従業員の二フトリたちはついに大反発し…。チョコレート工場の働き方改革を描いた楽しい絵本。

【七戸中央公民館図書室】

風間教場



／長岡 弘樹 (著)

警察学校第百二期短期課程の教官を務める風間公親に、校長の久光が命じたのは、「退校者ゼロ」の模範教場を作ることだった。風間はミッションをクリアできるのか!? 『STORY BOX』掲載を単行本化。

アナと雪の女王2



／ウォルト・ディズニー・カンパニー (原作)、しづやまさこ (文)

妹のアナとともに幸せな日々を過ごしていたアレンデル王国女王エルサ。ある日、エルサにしか聞こえない不思議な歌声が。それは、エルサの魔法の秘密を解き明かす旅のはじまりだった…。2019年11月公開映画の小説版。

のりまき



／小西 英子 (さく)

のり巻きをつくろう。黒々とした大きなのりの上に、ご飯をひろげ、卵焼き、キュウリ、エビなどをのせて…。まるで本物のような「のり」必見!のり巻きができるまでを描いた、彩り豊かなおいしい食べ物絵本。

勝つ負けるどっちもあって寒稽古
新田純治

片翼の飛べぬ鳥居る冬の川
盛田恵津子

川底に赤い短靴冬の川
工藤敦子

春雨や粋な女の傘かしげ
森野弘美

寒明けて萎えし心や元気づく
駒ヶ嶺峯

丹田に響く一喝寒の雷
高田美津子

暖冬に昼寝の犬も長々と
天間スエ

俳句



一年で最もシバれる今日この日
なま暖かな雨降りしきる
佐藤悠一

帰省の娘好物の餅を食べながら
台風のままを語りて聞かす
原信子

風呂あがり裸でかけくる男の孫よ
青空を行くジェット機のごと
高田洋子

身につける物の一つにとアメジスト、
数珠、ネックレスをセットで揃える
听崎アイ子

てんまはやし短歌会

新しき作務衣に替えて蕎麦を打つ
君の背中にまっすぐ初日
越前智代子

年の瀬に黒豆を煮るひと日あり
仕上げの味は醤油で決めて
内山涼子

新雪で遊びて冷えし手を母の
頬に当てては姉とふざけき
市ノ渡つま子

雪不足こまるひとらも居るけれど
除雪のつらさ免れており
大串靖子

七戸群青短歌会

短歌

募 集 情 報

国家公務員採用試験

申込方法や受験資格の詳細は、下記ウェブサイトまたは電話でご確認ください。

募集種目	応募期間	1次試験日
総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）	3月27日(金) 9:00～4月6日(月)	4月26日(日)
一般職試験（大卒程度試験）	4月3日(金) 9:00～4月15日(水)	6月14日(日)
一般職試験（高卒者試験）	6月22日(月) 9:00～7月1日(水)	9月6日(日)

問合せ先 人事院東北事務局第二課試験係 ☎022-221-2022

人事院ウェブサイト <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

七戸町立鷹山宇一記念美術館臨時職員募集

美術館業務に従事する臨時職員を募集します。

募集人数	1名	勤務時間	9:00～18:00
業務概要	受付・グッズ販売業務担当およびその他美術館業務の補助	休日	原則週休2日制（シフトによる） ※(土)・(日)・(祝)勤務可能な方
応募資格	○令和2年4月1日現在で18歳（高卒）以上の方で、七戸町に住所がある方または採用後に居住できる方 ○パソコン（エクセル・ワード）を操作できる方 ○普通自動車免許を持っている方	給与	当財団給与規定により支給、各種保険あり
雇用期間	4月1日～令和3年3月31日（更新あり）	申込方法	履歴書（自筆のもの）を鷹山宇一記念美術振興会へ郵送またはご持参ください。
		申込締切	3月24日(火)（必着）
		面接日	3月27日(金) 10:00
		申込先	(公財)鷹山宇一記念美術振興会 ☎62-5858 (〒039-2501 七戸町字荒熊内67-94)

自衛官受験者募集

試験内容などは電話でご確認ください。

募集種目	応募資格（男女不問）	募集期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	通年	別途各人に連絡します。
一般曹候補生1次	18歳以上33歳未満の方	5月15日(金)まで	5月23日(土)
一般幹部候補生（一般・飛行）	22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳)	5月1日(金)まで	5月9日(土)：筆記試験 5月10日(日)：筆記式操縦席性検査 (飛行要因のみ)
歯科・薬剤幹部候補生	歯科：20歳以上30歳未満 薬剤科：20歳以上28歳未満		
技術海上幹部・航空幹部	大卒以上で応募資格に定められた学部・専攻学科卒業後2年以上業務経験有の方	4月17日(金) ～5月22日(金)	6月22日(月)
技術海曹・技術空曹	20歳以上で国家免許資格取得者 (細部についてはお問い合わせください)		6月19日(金)
予備自衛官補（一般・技能公募）	18歳以上55歳未満の方で各種国家免許資格などを有する方 (国家免許資格などの詳細についてはお問い合わせください)	4月10日(金)まで	4月18日(土)

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎53-1346

イベント情報

公立ぎんなん寮 春の感謝セール

鉢花や観葉植物のオークションセール（両日12:00）のほか、ハムなどの加工品販売、喫茶コーナーなどもあります。割引価格でお買い求めできますのでぜひお越しください。

日時 3月14日(土)・15日(日) 9:00~15:00
 場所 公立ぎんなん寮（東北町）
 内容 タイムサービス（午前・午後各1回）、抽選会など
 問合せ先 公立ぎんなん寮 ☎56-5121

鷹山宇一記念美術館情報

第79回国際写真サロン展

3月8日(日)~3月22日(日)

今年も全日本写真連盟が主催する「国際写真サロン展」を開催します。写真表現や画像加工を駆使し独創性と芸術性に富んだ世界各国の入賞・入選作品をご紹介します。

- 開館時間 10:00~18:00（最終入館17:30）
- 休館日 月曜日
- 入館料 一般500円、高校・大学300円、小学生100円

【問合せ先】 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858



審査委員特別賞
 「誕生」
 那須 裕一朗（福岡県）



ぐるっとNAVI上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

現代美術館企画展

「冬眠映像祭Vol.1 かいふくのいずみ
 -インディペンデント・アニメーション、最前線!」/十和田市

日時 開催中~4月5日(日) 9:00~17:00
 (入場は閉館の30分前まで)
 ※月曜日(祝日の場合はその翌日)は休館となります。

場所 十和田市現代美術館
 内容 十和田の街が雪に包まれる冬、ゆっくり映像を楽しんでいただく企画「冬眠映像祭」を開催します。アニメーションを中心にマルチジャンルで活躍する3組の作家(ひらのりょう、ぬQ、最後の手段)の作品上映・展示を行います。

【観覧料】 企画展+常設展セット券 1,200円
 企画展のみ 一般 800円
 団体(20名以上)は100円引き
 ※高校生以下は無料です。

問合せ先 十和田市現代美術館 ☎20-1127

おいらせホッキ小屋/おいらせ町

日時 3月1日(日) 12:00~13:30
 場所 アグリの里おいらせ
 内容 地元産黒ホッキ貝のフルコースメニューを味わうイベント(一般客対象・完全予約制のため参加される方はお申し込みください。)

問合せ先 おいらせブランド推進協議会
 ☎0178-56-4703

第19回ゼルコバアンサンブルコンサート/十和田市

日時 3月15日(日) 14:00~(13:30開場)
 場所 十和田市民文化センター 生涯学習ホール
 内容 チェロ・バイオリン・フルート・ピアノによる華やかな演奏会をお楽しみください。
 【演奏曲】 虹と雪のバラード、パブリカ、ウエストサイドストーリー ほか
 ※入場は無料です。

問合せ先 十和田市 スポーツ・生涯学習課
 ☎58-0184

上十三・十和田湖広域定住自立圏
 婚活支援のコースターを作成しました

上十三・十和田湖広域定住自立圏では、結婚を希望する独身男女の出会いと結婚を支援するため、婚活広報物「コースター」を作成しました。

コースターは圏域内の飲食店など約230か所に配布しています。

コースターのQRコードを読み込むと、青森県と秋田県が設置する婚活支援情報サイトに掲載されている婚活イベントなどの情報を閲覧できます。

問い合わせ先

上十三・十和田湖広域定住自立圏移住・
 結婚支援ワーキンググループ・事務局
 (十和田市 政策財政課内) ☎51-6712



表面



裏面

ガソリンを携行缶で購入される皆さまへ

令和元年7月に京都市で発生した爆発火災を受けて、ガソリンの適正な使用を徹底するために消防法が改正され、令和2年2月1日からガソリンを携行缶で購入するときは、本人確認（免許証の提示など）、使用目的の確認などが義務付けられました。不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ先 中部上北広域事業組合消防本部 ☎62-3142



公立七戸病院 院長 小野 正人

一時、ウォーキングだけしておけば老化が防げる。そしてこれこそが老化を防ぐ万能的運動とされた時代があります。しかし、残念ながらその程度の運動では老化の防止として極めて不完全です。歩くだけでは筋トレにはならないんです。老後に必要で十分な貯筋ができないからです。

で、今回から2か月かけて、いつでも、どこでも、誰でもできる筋トレの仕方を教えます。先月も書きましたが、名前を自体重スロー筋トレと言います。調べられる人はネットでも詳しくのっているのて調べておいてください。例えばまだ十分に動く機械も、手入れもせず雨ざらしにしておくとそのうち錆びてどうにもならないようになります。人も全く同じであります。あえて言えば皆さんの状態もそれに近い。定期的に使って油もさして面倒を見てやる必要があるわけです。

20世紀初めの有名なドイツの理学者のルーという人は、「人間の器官は、適度に使えば発達し、使わなければ退化・萎縮する」という法則を発表しました。科学が比較的未発達な時代にしては、素晴らしく本質をとらえております。特に筋肉の発達、萎縮に関しては結果的にほぼ完璧に言い当てております。最近、人間が予想を超えて長生きをするようになり、最後まで他人の力を借りることなく、生き切ろうと思えば、このルー大先生の言葉を一日に百ペンは唱えるべきでしょう。

最近の老年期の筋肉の維持発達がいい方向に導かれる運動の必要性がどのように研究理解されているかについてすこし書きます。ま、ところがけっさくなことに、そもそも普通の人は運動の必要性を全く感じていないんですと。[なぜ、運動しなければならないか?] についての大掛かりな研究調査では、残念ながら人間は特に運動の必要を本能的に、感じるようにはできてません。家の中でお母ちゃんが何もせずゴロゴロばかりしているのはその本能のせいです。だから人間は老齢までしっかり生き切るためには一般教養の一部として運動の大事さを理解する必要があります。筋肉での加齢での衰えの特徴は、素早くするどい動作（つまづき）から立ち直る動作や、危険からのスムーズな回避動作に関してなどが、普通の動作（単に歩くなど）と比較して、能力の低下傾向が強い事なのです。しかし普通に生きてると、どちらも緩やかな下降なので本人としては気が付きにくい。たまに孫の運動会に参加したり、ソフトの大会に出たときに大転倒の大恥とともに本人が個人的に痛感するくらいです。だからその老化の速度を抑えるためには、適切な運動（筋肉づくり）の教養が必要なのです。

ああ、今回もここで字数がなくなりました。次回はもう少し具体的に書きます。

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・合所
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

3月29日からFDA青森・神戸線就航決定

3月29日(日)から、フジドリームエアラインズ (FDA) による、青森空港と神戸空港を結ぶ路線が、1日1往復で運航されます。片道5,500円の就航記念価格(搭乗45日前までに予約、座席数限定)など、お得な運賃も設定されていますので、ゴールデンウィークや夏休みなど、神戸方面への旅行に、FDA青森・神戸線をぜひご利用ください。搭乗券の購入方法や運賃の詳細などについては、FDAウェブサイト (<https://www.fujidream.co.jp/>) をご覧ください。

○運航ダイヤ FDA833 神戸空港発11:45 青森空港着13:25
FDA834 青森空港発14:10 神戸空港着16:00

交通安全協会会員の皆さまへ

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員を定時総会(6月予定)の席上で表彰します。表彰対象者は令和元年12月31日現在で10年、15年、20年、25年、30年以上で無事故・無違反の優良会員に限ります。また、他の管内から転入された会員でも、同一の表彰を受けていない方は対象となりますので、お早めに申請してください。

申請場所 交通安全協会窓口(七戸警察署内)

申請方法 670円と印鑑を持参して、交通安全協会窓口までお越しください。
※(火)・(土)・(日)・(祝)を除く

申請期限 3月30日(月)まで

問合せ先 七戸地区交通安全協会(七戸警察署内) ☎62-5055

戸籍の窓口

1月・2月

◎お誕生おめでとうございます

子ども 母親 住所

佐藤 壮恭(そうきょう) 好子(こうこ) 前川

菊池 はなのちゃん 由加里(ゆかり) 榎林(えのり)

工藤 歌乃(うたの) 睦未(むつみ) 李(り) 沢

●お悔やみ申し上げます

成田 武(たけ) 泰(たけ) 71歳 十役野

向中野 恒(つね) 見(み) 93歳 貝ノ口

田村 怜(れん) 子(こ) 92歳 七戸

橋本 マツ子(まつき) 98歳 七戸

坪	田	苔	原	福	小	町	倉	塚	乙	田	倉	荒	姥
	嶋	米	子	寿	館	屋	岡	尾	部	中	岡	町	名
キ	京	夏	つ	み	清	サ	シ	和	清	常	雪	幸	讓
ミ	子	樹	ゑ	さ	次	ヨ	グ	子	一	男	江	子	治
子	子	さん	さん	子	郎	さん							
90	85	91	76	88	82	85	87	76	83	70	89	68	69
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
坪	中	中	向	天	荒	左	倉	膝	貝	野	西	西	笹
1	嶋	野	原	神	屋	組	岡	森	ノ	続	上	上	川
			子	林					口		川	川	原

納期限のお知らせ

国民健康保険税 随3期
介護保険料 随3期
後期高齢者保険料 随3期

納期限(口座振替日) 3月31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

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 3月18日(水) 9:00~12:00
場所 本庁舎 1階 相談室
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

蒼前神社で文化財防火訓練



蒼前神社で1月31日、七戸町消防団七戸第1・2・3分団と地域住民が参加して、文化財防火訓練が行われました。蒼前神社境内からの火災を想定し、地域住民による119番通報訓練や消防団員らによる放水訓練などが行われました。訓練終了後には、地域住民が消防職員から消火器の使い方を教わり、いざというときの備えを再確認しました。

◀地域住民と消防関係者が連携しながら行った文化財防火訓練

縄文時代をおいしく学ぼう！縄文ドッキーをつくろう！

七戸中央公民館で2月8日、おかしづくり考古学者のヤミラさんを講師に迎え、町内の児童生徒を対象にニツ森貝塚ジュニアボランティアガイド養成講座および一般講座「縄文ドッキー※をつくろう」を開催し、28名が参加しました。

参加者はニツ森貝塚など町内の遺跡から出土した縄文土器のかげらの模様や色を観察し、ヤミラさんに土器の特徴をドッキーに再現するためのコツを教えてもらった後、自分たちのドッキーづくりに挑戦しました。色や模様の再現に苦労しながらも、焼き上がったドッキーを見本の土器と見比べて試食し、笑みを浮かべながら、舌鼓を打っていました。



▲模様の再現に苦戦する参加者たち

※ドッキーとは、土器のかげらにそっくりなクッキーのこと

町の統計

令和2年1月31日現在

★人口と世帯

男	7,384人	(- 9)
女	8,016人	(- 15)
計	15,400人	(- 24)
世帯数	6,806世帯	(+ 3)
()内は前月比		

★交通事故

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

★町内の火災

建物	0件	(0件)	<-1>
林野・その他	2件	(2件)	<+2>

() 1月からの累計
< > 前年同月との累計比

スマートフォンアプリで 広報しちのへを読むことができます

(株)ホープのスマートフォン・タブレット用アプリ「マチイロ」は、自分が登録した自治体の広報紙をいつでもどこでも読むことができる無料アプリです。広報しちのへも読むことができますので、次のQRコードからアプリをインストールし、「青森県七戸町」を登録してご利用ください。

