



広報

しちのへ

2021

3

No.192

# 華麗な ジャンプに 大歓声

七戸町営スキー場で2月6日、七戸町スキークラブ（瀬川伸次会長）はシチジャム2021を開催しました。ジャンプ台を使ってスキーやスノーボードでの技術を競い合うイベントで、町内外約40人の愛好者が自慢のジャンプや回転技を見せていました。また、七戸町出身でプロスノーボーダーの棟方慧<sup>むなかたけい</sup>さんによる華麗な技も披露されました。

- 特集(新型コロナウイルス感染症対策) \_\_\_\_\_ 2~3
- 行政のひろば \_\_\_\_\_ 4~6
- 七戸町表彰者一覧 \_\_\_\_\_ 7
- 保健情報 \_\_\_\_\_ 8~10
- 図書情報 \_\_\_\_\_ 11
- お知らせ \_\_\_\_\_ 12~15

# 《新型コロナウイルス感染症対策》

## 感染拡大防止、生活・経済支援事業

新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用した対策として、次の町独自の対策を実施します。それぞれの事業の詳細や申請方法は七戸町ウェブサイト (<http://town.shichinohe.lg.jp>) をご確認ください。

**新規**

### 「成人式レンタル衣装キャンセル料助成事業」

問合せ先 七戸中央公民館 ☎68-2920

新型コロナウイルス感染症の影響により、成人式を延期したことから生じたレンタル衣装などのキャンセル料に対し、個人負担を軽減するために補助します。

**新規**

### 「修学旅行キャンセル料支援事業」

問合せ先 学務課 ☎62-9701

新型コロナウイルス感染症の影響により、修学旅行を中止または延期したことから生じたキャンセル料などについて、保護者および学校の負担軽減を図るため補助します。

**新規**

### 「域内生活交通路線継続支援事業」

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

新型コロナウイルス感染症の影響により、十和田観光電鉄株式会社が運行する路線バスの利用客が減少し、路線の維持が困難な状況となったことから、路線継続による町民の生活基盤確保を図るため路線バスの運行経費を補助します。

**新規**

### 「児童生徒用端末設定事業」「授業支援環境構築事業」 「小中学校指導者用コンピュータ購入事業」

問合せ先 学務課 ☎62-9701

小中学校におけるICTを活用した教育を推進するため、児童生徒に対して導入したPCの設定や支援環境を構築するとともに、指導者用のPCを購入します。

**国補助事業関連 「学校臨時休業対策費補助金（学校給食費返還等事業）」**

問合せ先 学務課 ☎62-9701

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年4月に小中学校が臨時休校したことで、学校給食休止の影響を受けた事業者へ支援します。

**国補助事業関連 「子ども・子育て支援交付金（放課後児童健全育成事業）」**

問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年4月に小学校が臨時休校したことで、平日の児童センターの開所に要した経費に補助します。

**マイナンバーカード申請などの支援について**

町ではマイナンバーカード申請支援、マイナポイント予約・申込の設定支援を行っています。事前に電話で予約のうえ、お越しください。

○マイナンバーカード申請支援（申請に必要な写真の撮影、申込手続など）

場所 本庁舎 総務課、町民課／七戸支所 庶務課

時間 平日 8:30～17:00

○マイナポイント予約や申し込みの設定支援（端末を用いた予約や申込手続など）

場所 総務課

時間 平日 8:30～17:00

問合せ先 総務課 ☎68-2111／町民課 ☎68-2112／庶務課 ☎62-2111

**マイナポイントを活用した消費活性化策について**

国ではマイナンバーカードを活用した消費活性化策として、マイナンバーカードを取得し、一定の手続きをした方が電子マネーやQRコード決済といったキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると、1人あたりに上限5,000円分のマイナポイントを付与する事業を実施しています。

対象者 3月末までにカード交付申請した方

期間 9月末まで

マイナポイント取得の方法

ステップ1 マイナンバーカードを取得する。（申請後、約1か月で取得できます。）

ステップ2 マイナポイント予約（マイキーID設定）をする。

ステップ3 キャッシュレス決済サービスを選択し、申し込みをする。

問合せ先 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178  
（音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。）  
平日9:30～20:00／休祝日9:30～17:30

## 立地適正化計画による届出制度が始まります

人口減少や少子高齢化の進行による都市環境の変化に対応し、持続可能で利便性の高いコンパクトシティの形成の指針となる「七戸町立地適正化計画」を年度内に策定し、4月1日の公表を予定しています。

この公表に伴い、七戸都市計画区域（七戸地区）において、以下の行為等に着手する日の30日前までに町への届け出が必要となりますのでご注意ください。詳しい場所や届出条件、届出様式は七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp>）でご確認ください。

なお、都市計画区域外での行為の届出は不要です。

対象区域	対象行為	
居住誘導区域外	開発行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3戸以上の住宅の建築が目的の開発行為</li> <li>・1戸または2戸の住宅の建築が目的の開発行為で、その規模が1,000㎡以上のもの</li> </ul>
	建築等行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3戸以上の住宅を新築しようとする場合</li> <li>・建築物を改装または建築物の用途を変更して3戸以上の住宅とする場合</li> </ul>
都市機能誘導区域外	開発行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「誘導施設」を有する建築物の建築目的の開発を行うおうとする場合</li> </ul>
	建築等行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「誘導施設」を有する建築物を新築しようとする場合</li> <li>・建築物を改装または建築物の用途を変更し、「誘導施設」を有する建築物とする場合</li> </ul>
都市機能誘導区域内	「誘導施設」を休止または廃止しようとする場合	

○届出先・問合せ先 企画調整課 ☎68-2940/FAX68-2804

## 七戸町公共施設等個別施設管理計画(建物系)への意見公募について

町では公共施設等マネジメント計画で定めた基本的な方針に基づき、施設ごとの現状と課題を整理し、対応方針を定める計画の策定を進めています。

このたび、本計画の案がまとまりましたので、町民の皆さんから広くご意見をいただきたく、2月19日(金)から意見公募（パブリックコメント）を実施しています。

閲覧場所 ①財政課/②庶務課/③七戸中央公民館/④七戸南公民館  
⑤七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>）

意見提出期限 3月19日(金)まで

意見提出方法 各閲覧場所に準備してある意見書へ必要事項を記入し、財政課へ持参するかメールでお送りください。

その他 提出された意見は、本計画策定の参考とさせていただきます。意見の概要は、住所や氏名などの個人情報を除き、ウェブサイトなどで町の考え方とともに公開します。なお、単に賛否だけを記載したものや趣旨の不明瞭なものなどについては、公表しないことがあります。また、意見に対する個別の回答は行いません。

○問合せ先 財政課 ☎68-2117/メール：home@town.shichinohe.lg.jp

### 珪藻土バスマット等を利用されている方へ

市販されている珪藻土<sup>けいそうど</sup>バスマットやコースターなどの珪藻土製品の一部にアスベスト（石綿）が含まれているため、販売者による対象商品の回収を行っています。対象製品の確認は、購入元や厚生労働省ウェブサイトをご確認ください。また、対象製品を破損してしまった場合は、アスベストが飛散する恐れがあるので、ビニール袋などに入れ、テープでしっかりと封をして回収まで保管してください。

中部上北清掃センターではアスベストの処理が出来ないため、対象となる製品の回収・処理は行っていません。※対象外の珪藻土製品は、最終処分場で直接搬入のみ受け入れています。



厚生労働省  
ウェブサイト

○問合せ先 中部上北清掃センター ☎0175-63-2336 / 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、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ときなど  
※児童手当の受給者は父母等保護者です。  
(保護者のうち、お子さんを監護し、主として生計を維持していると認められる方)

○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

# 地域おこし協力隊活動紹介

町外から移住し、最大3年間の任期として町の活性化のために、それぞれがもつミッションに基づいて活動を行っている地域おこし協力隊を先月号に引き続きご紹介します。



星野和可奈

観光プロモーター  
茨城県下妻市出身  
1年目

## 活動内容を教えてください

東八甲田家族旅行村を拠点に、体験型商品の企画・販売に向けて活動しています。今年度は、「七戸町地域おこし協力隊」としてYoutube動画の配信を始めました。

## 七戸町はどんな町？

1年目で感じた事は、食に対して熱い町！老若男女、職業に問わず、食の話をすると皆さん熱く語ってくれます。農業が盛んで、食の豊かさを日々感じています。

## 一言お願いします

大好きな七戸町についてもっと町民の皆さんとお話したいです！  
初めて過ごす七戸町の冬は例年になく大雪らしく、寒さの厳しい日が続きますが、町内の温泉を巡って、乗り越えます。

.....



平野 倫央

縄文ナビゲーター  
北海道札幌市出身  
2年目

## 活動内容を教えてください

縄文時代前期から中期（現在から約5500年前～4000年前）の遺跡である史跡ニツ森貝塚で活躍するガイドの育成や、ガイド組織の立ち上げを目指して活動しています。また、世界遺産対策室のFacebookで情報発信も行っています。

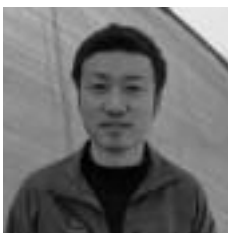
## 七戸町はどんな町？

移住者を優しく迎えてくれる町であり、素敵な人がいる町だと思います。そして、近くに八幡岳など自然や商店街などがありとても住みやすい町でもあると思います。

## 一言お願いします

この町に来てもう2年が経とうとしています。昨年は、新型コロナウイルスの影響で思うような取り組みができなかった年でしたが、活動にご協力いただいた町民や県内市町村の協力隊員など多くの方々に感謝しています。

.....



蛭名 徳馬

就農研修生  
青森県東北町出身  
2年目

## 活動内容を教えてください

新規就農を目指し、研修先にてニンニク、ナガイモ、キャベツの栽培技術を習得するために日々活動しています。

## 七戸町はどんな町？

自然が豊かで、イベントがたくさんあり、子どもからお年寄りまで楽しめる町だと思います。交通アクセスも良く、住むには最適です。

## 一言お願いします

来年度で協力隊としての任期が終了しますので、2年間の経験を活かし町の活性化に貢献できるようにより一層がんばります！

**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45年の実績！七戸町のペンキ屋です！  
今年は特に！屋根の劣化は待ってくれません！  
春の限定10棟「早期予約割引」をご利用ください！

**早期予約割引！！3月まで！**

**お詫びと訂正**

広報しちのへ2月号（2月1日発行）の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

P12 善意ありがとうございます  
誤) 七戸町社会福祉協議会  
↓  
正) 健康福祉課

# 令和2年度表彰者一覧

## 功労表彰

※順不同・敬称略

附田 俊仁

七戸町議会議員として、12年以上の長きにわたり町政発展に寄与した功績。

縄田 覚

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。

中岫 達雄

七戸町保護司として、12年以上の長きにわたり、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。

兔内 佐智子

七戸町保護司として、20年以上の長きにわたり、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。

道地 早苗

平野 重子

中畑 礼子

七戸町民生委員・児童委員として、20年以上の長きにわたり地域の民生安定に尽力した功績。

小館 まさ子

田中 てる  
阿部 陽子

七戸町保健協力員として、20年以上の長きにわたり地域の健康づくりに貢献した功績。

## 善行表彰

濱中 達男

七戸町発展の一助として、名誉町民鷹山宇一画伯の絵画8点を寄贈し、町の文化発展に寄与した功績。

天間建設株式会社

七戸町発展の一助として、平成30年度に200万円、令和元年度に200万円を寄附し、地域創生事業の推進に寄与した功績。

榎林 信輝

住宅火災の現場にて、自己の危険を省みず燃え盛る住宅内で避難しようとしていた被災者の人命を救助した功績。

## 文化賞

【文化功労賞】

船山 義郎

長きにわたり旧天間林村の歴史研究に尽力した功績。

福田 定右衛門

(花松神社神楽保存会)  
長きにわたり郷土芸能の伝承・発展に寄与した功績。

## スポーツ顕賞

【スポーツ賞】

伊藤 隆介

(青森明の星高等学校―空手道)

【スポーツ優秀賞】

中野 陽和

(青森西高等学校―剣道)

## 教育奨励賞

(団体の部)

【優良賞】

天間林中学校野球部

佐藤 大雅、鳥谷部陽向、天間 愛翔

藤田 雄介、中村 颯良、塚尾 康平  
鳥谷部凌輔、鳥谷部大哉、坂本 源斗  
二ツ森甲樹、楠 颯真、上原子天翔  
上原子純斗、上原子悠太、坂本 晃紀

(個人の部)

【最優秀賞】

山田 篤志  
山谷 涼華 (以上城南小)

十枝内 海里

木村 爽月

手代森 爽来

楠間 友希

田嶋 海翔 (以上天間林小)

辻 浦大生 (青森山田中)

天間 佑月

西野 瑛稀 (以上三沢商業高等学校)

工藤 柚奈 (以上城南小)

西野 智哉 (以上城南小)

金子 萌菜咲

小又 春咲子

町屋 瑞稀 (以上天間林小)

千引 香奈 (天間林中)

【優良賞】

織川 凛音

沼端 優華

青山 拓夢

石川原 蓮

新山 辰柳

中川 蓮音 (以上七戸小)

竹内 友希

山内 侑凛

工藤 星奈 (以上城南小)

原 舞美

原 琴音

中野渡 みゆき (以上天間林小)

道地 空阿 (七戸中)

向中野 圭馬

早坂 七穂

鳥谷部 菜都美

澤田 菜都美

向中野 美虹 (以上天間林中)

青山 恩 (三本木中)

## 新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

町では、国が示すスケジュールに沿って、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種（無料）を速やかに実施できるよう準備を進めており、接種場所・時期に関しては詳細が決まりましたらお知らせします。なお、ワクチン接種は強制ではなく、同意がある場合にのみ行います。

### 接種順位

現時点では、次のような接種順位で進めていく予定です。

1. 医療従事者等
2. 高齢者（令和3年度中に65歳以上に達する方）
3. 基礎疾患を有する者
4. 高齢者施設等の従事者
5. 60～64歳の者
6. それ以外の者

### 接種券（クーポン券）の発送について

接種順位に応じて、対象者の方に順次、ワクチンの接種券（クーポン券）を発送します。高齢者については3月下旬以降の発送予定です。※国が示すスケジュールによって変更になる場合があります。

問合せ先 健康福祉課 ☎68-4631

## 令和3年度集団健診の申し込みについて

令和3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度は特定健診・がん検診を受け、健康増進に努めましょう。申込書を各世帯へ送付しましたので、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）までご連絡ください。詳細は、申込書に同封している案内をご覧ください。

	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	○特定健診 30歳以上 ○骨密度検査 40、45、50、55、60、65 70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）は40歳以上 ○がん検診（子宮頸）は20歳以上 ※乳・子宮頸がん検診は、前年度に町の健診 未受診の方のみ申し込み可能	○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 乳がん検診は、前年度に町の健診未受診の 方のみ申し込み可能

## 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 2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16日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30～14:30	希望者
3月17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・飲酒等の相談がある方
随時相談	女性健康相談	随時相談	思春期から更年期に至る女性の方

\* HIV(エイズ)検査の結果は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 No.11



○日頃から、家族や周囲の人と関わりを持つことが大切です。

認知症は進行していく病気です。歩けなくなり、寝たきりになる人も少なくないので、最期まで自分の意思にかなった生活を送ることができるよう備えておくことが大切です。特に、家族が遠方にお住まいの場合は日頃から連絡を取り合うこと、緊急時の連絡先を確認しておくことも重要です。

○認知症の人の思いとは？

認知症の人は「買い物に出かけて新しいものを見たい、自分の好きな物を自分で選びたい」「畑仕事、犬の世話、家事など今までの役割を続け、少しでも家族の役に立ちたい」「友人や同年代の人、若い人とおしゃべりをして元気をもらいたい」などの思いがあります。軽症・初期のうちは自分で考え、できることも多くあります。認知症と診断された方の思いもさまざまで、何もわからない、できないと思いつまみず、ちょっとした手助けが本人の願いを支えることにつながります。支えの第一歩として、地域・周囲の人は、認知症の人とその家族の思いを知ることから始めてみましょう。

認知症に関することでの悩みやご相談したい方は、地域包括支援センター（☎68-3500）までご連絡ください。

## 3月は「自殺対策強化月間」です

### こころのストレスを感じたら

- 決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。
- 心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、解決の糸口が見つかったり、気持ちが少し楽になることがあります。
- 友人や家族などに会話で気持ちを伝えましょう。電話やメールなどの利用でも良いです。それでもつらい時には相談窓口にご相談しましょう。
- 2週間以上続く不眠は「うつ」のサインです。かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

### 自殺を防ぐためにできること

あなたの周りに気になる人はいませんか。悩んでいる人に気付き声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。皆さん一人一人がゲートキーパーとなり、地域全体でかけがえのない命を守りましょう。

### ～ゲートキーパーの4つの役割～

- 気付き：家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける。  
「いつもと様子が違うので心配だ」「良かったら話して」などの声掛けをしましょう。
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。  
話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、気持ちが落ち着いてきます。
- つなぎ：早めに専門の相談機関などでの相談を勧める。  
背景に、心の病気が隠れていることもあります。専門家への相談や支援の輪を広げていくことが大切です。
- 見守り：寄り添いながら、じっくりと見守る。  
元気になったように見えても悩みが続いていることもあります。長い目で見守りましょう。

—— もしあなたが悩みを抱えていたら、1人で悩まずに相談してください ——

青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」	☎017-787-3957（平日9:00～16:00）
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556（平日9:00～16:00）
NPO法人あおもりのちの電話	☎0172-33-7830（12:00～21:00）
よりそいホットライン	☎0120-279-338（24時間受付）
健康福祉課	☎68-4631（平日8:15～17:00）

## 生活支援コーディネーターだより

地域での見守り活動をすすめています。「見守りって何に気を付けるの?」という声を聞きます。

特別何かに気を付ける必要はありません。普段の生活の中で、暗くなっても部屋に明かりがつかない、郵便受けに新聞や郵便物が溜まっているなど、いつもとは違う様子がないか意識してみてください。何かお気づきになられた際は地域包括支援センター（☎68-3500）に相談ください。

## 献血のお知らせ

献血は、誰もが最も身近にできるボランティアです。多くの方のご協力をお願いします。



日時 3月7日(日)

①10:00~12:00

②13:15~16:00

場所 イオン七戸十和田駅前店

## 風しん抗体検査・予防接種のクーポン券の有効期限延長のお知らせ

令和元年~令和2年にかけて、風しんの予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性に無料クーポン券を送付しました。クーポン券の有効期限は3月までとなっていました。国が目標とする抗体保有率を達成するために、有効期限は令和4年2月まで延長されました。現在配布されているクーポン券はそのまま使用できます。

風しんの抗体検査、予防接種をまだ受けていない方は、医療機関などで受けていただきますようお願いいたします。なお、クーポン券を紛失した方には再発行しますので、健康福祉課（☎68-4631）までご連絡ください。

## 優良運転者表彰について

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員の方を表彰しています。表彰を希望される方は、受賞資格を確認の上、はんこと証明書発行手数料（670円）を持参してください。なお、受賞確定に2か月程時間を要しますのでご了承ください。

期 間 3月3日~3月31日まで ※(火)・(土)・(日)・(祝)を除く8:30~16:00

場 所 交通安全協会窓口（七戸警察署内）

受賞資格 ・免許を取得してから令和2年12月31日まで自己の責任による人身事故歴がないこと  
・過去5年以内に交通違反や免許の停止または取り消しを受けたことがないこと

○問合せ先 七戸地区交通安全協会 ☎62-5055

## 七戸警察署の運転免許更新業務が変わります

令和3年4月から七戸警察署は高齢者講習を受けた方だけの更新受付場所となります。優良運転者講習は行いませんので、運転免許の更新をされる方は近隣の受付場所をご利用ください。

近隣の受付場所（受付曜日・時間は事前に各受付場所にお問い合わせください。）

青森県運転免許センター ☎017-782-0081/八戸自動車運転免許試験場 ☎0178-43-4141

十和田警察署 ☎23-3195/三沢警察署 ☎53-3145

今までどおり行う主な事務

- ・高齢者講習を受けた方の更新受付
- ・運転免許証の再交付申請
- ・運転免許証の記載事項変更
- ・運転免許の自主返納
- ・運転経歴証明書の交付申請

○問合せ先 七戸警察署交通課 ☎62-3101

# 新着図書情報

■ 3月の休館日…20日(土)、25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>】

## 【中央図書館】

### ワンダフル・ライフ



／丸山正樹(著)

事故で重度の障害を負った妻を自宅で介護する「わたし」。なんのために、こんな生活を続けているのか…。「わたし」の物語と、さまざまな悩みを抱える男女の物語が絡み合い、つながるとき、慟哭の真実が明かされる。

### 終の暮らし 跡形もなく消えていくための心得



／曾野綾子(著)

わたしひとり、どう暮らし、どう消えていくのか。体調が情けない日の過ごし方、一人で老い死ぬということ、折り合える暮らし、晩年を家で暮らす幸せ…。曾野綾子が「最期の時間」の楽しみ方を伝えます。

### みたらみられた



／たけがみたえ(作)

野で、山で、いつもの散歩道で、ふと目があった生きものたち。ときには気まずいこともあるけれど、ハツとしてドキッ！ なにかが通じた(気がする)。心躍る瞬間をのびやかに描いた絵本。

善意ありがとうございます

《図書を寄贈していただきました》

中村天さんから、1万円相当の児童書を寄贈していただきました。大切に活用させていただきます。

## 【中央公民館図書室】

### 台湾のお弁当



／台湾大好き編集部(編集)

健康のために自分で作るお弁当、娘のためにお父さんが作るお弁当、故郷の味を詰め込んだお弁当…。台湾の人10名の“いつものお弁当”とお弁当を食べるときの景色を、レシピとともに紹介する。現地からのこぼれ話なども掲載。

### なぞのおばけめいろ



／吉田純子(著)

ポーちゃんは、こわがりなおばけ。おじいちゃんの家で、地下迷路に落ちてしまいました。そこには、こわ〜いおばけがいっぱいて…！こわ〜いおばけがいっぱいの、こわいけどこわくない楽しいお話。

### つばきレストラン



／おおたぐるまり(著)

寒い冬に元気に花を咲かせ、つばきレストランの開店です。メニューは、とってもあまい蜜。最初のお客さんは…厳しい冬ならではのつばきと小鳥の幸せな関係をあたたかく描く。『ちいさなかがくのとも』から生まれた絵本。



### 《俳句》

冬深し鳥蹲る枝の陰

盛田恵津子

病院をはしごする日の二月かな

森野弘美

冬深しアンパンかじる待ち時間

工藤敦子

着ぶくれて尚もちぢまる我が背丈

川村亜輝子

読んでみる書棚の句集冬深し

高田美津子

裏の畑積み上げられて雪深し

天間スエ

冬道で星の向こうに遠汽笛

新田純治

### 《短歌》

七戸群青短歌会

声援を送られ受験する孫は  
夢を希望に眼を輝かせ

市ノ渡つま子

年明けて壁にかけたるカレンダーに  
予定を二、三書きこむ元旦

内山涼子

真実も嘘さえもみな埋め尽くし  
輝ける雪 今朝も氷点下

越前智代子

外出の自粛のはてに追い打ちの  
大雪ふりてあらたまる年

大串靖子

てんまはやし短歌会

優しくも厳しき選択せまられて  
思ひあぐねて夜明けとなりぬ

听崎アイ子

初春に餅と競演する孫の  
膨らむほっぺに軍配あげる

原信子

忙しげにまるぶ枯れ葉と見てをるに  
ふいに飛び立つ小蝶は宙に

佐藤悠一

心地良きピアノ伴奏にのせられて  
気取りて歌ふ『サントワマミー』

高田洋子

## 募 集 情 報

## 青森県廃棄物不法投棄監視員の募集について

令和3年度の不法投棄監視員を募集します。不法投棄監視員とは、青森県知事が委嘱し青森県内における廃棄物の不法投棄を未然に防止し、早期発見することで廃棄物の適正な処理に資するため、各市町村の地区ごとに設置される監視員です。

<b>募集人員</b>	1名	<b>応募要件</b>	下記の要件をすべて満たすもの
<b>勤務形態</b>	勤務地：七戸地区 勤務日数：4～11月末までの16日以内 勤務時間：8:30～17:00（7時間以内） 報酬：日額6,950円 任期：1年以内 ※再任あり 保険：傷害保険あり		・七戸地区在住で20歳以上80歳未満の方 ・自家用車および運転免許証を所持している方 ・タブレット端末の操作が出来る方 ※タブレット端末は県が準備。 ・平日パトロール出来る方
<b>応募方法</b>	3月26日(金)までに社会生活課へご連絡ください。	<b>問合せ先</b>	社会生活課 ☎68-2114

## 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26日(金)9:00～4月5日(月)	4月25日(日)
一般職試験（大卒程度試験）	4月2日(金)9:00～4月14日(水)	6月13日(日)
一般職試験（高卒者試験）	6月21日(月)9:00～6月30日(水)	9月5日(日)
国税専門官（大卒程度試験）	3月26日(金)～4月7日(水)	6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>

## 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。

種類	応募資格（男女不問）	募集期間	試験日
一般幹部候補生 （一般・飛行・ 歯科・薬剤）	22歳以上26歳（修士課程修了者は28歳） 未満の方	4月28日(水)まで	5月8日(土)：筆記試験 5月9日(日)：筆記式操縦席性検査 （飛行要因のみ）
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	5月11日(火)まで	5月21日(金)～30日(日)のいずれか1日
技術海曹・技術空曹	20歳以上で有資格取得者 （細部についてはお問い合わせください）	5月21日(金)まで	6月18日(金)
予備自衛官補 （一般公募）	18歳以上34歳未満の方	4月9日(金)まで	4月17日(土)～21日(水)のいずれか1日
予備自衛官補 （技能公募）	18歳以上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）		

**問合せ先** 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53-1346

## 春よ来い！ 幸せはこぶ ひなまつり

新型コロナウイルス感染症の終息を祈願し、ひな人形やつるし飾りを展示しています。

期 間 3月15日(月)まで  
場 所 観光交流センター  
そ の 他 毎週日曜日は着付け体験ができます。  
問合せ先 アニマシオン七戸 五十嵐 ☎62-3606



### 道路の穴や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、広範囲におよぶため道路の陥没、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ら建設課へご連絡ください。

問合せ先 建設課 ☎62-6244



## 青森の美味しい健康応援店

青森県では、県民の皆さまが外食などを利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加に取り組んでいる飲食店・惣菜店を「青森の美味しい健康応援店」として認定しています。

**認定メニューと要件** ※下記の①～⑧の要件のうちどれか1つでも該当している場合に認定しています。

#### エネルギー控えめメニュー

①注文により、主食量を減らすことができる



②エネルギー控えめの調味料を選択できる



③揚げない工夫がされている



#### 塩分控えめメニュー

④汁物の塩分濃度が0.8%以下



⑤注文により、薄味調理ができる



⑥減塩タイプの調味料の選択ができる



#### 野菜たっぷりメニュー

⑦一食120g以上の野菜を使用している



⑧1品で80g以上の野菜を使用している



### 飲食店などを経営されている皆さまへ

上十三保健所では、上記にご協力いただける飲食店などを随時募集しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

申込・問合せ先 上十三保健所 ☎23-4261



認定店一覧はこちら

宝くじ助成事業で町内会備品を整備

大沢町内会（戸城孝治会長）は、一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業を活用して、秋まつりに関連するはんてんや電動工具などのコミュニティ活動備品を整備しました。



令和3年度 公立ぎんなん寮直売所  
ハンズの営業日変更のお知らせ

営業日 4月～9月 金～月曜日の4日間  
10月～3月 土～日曜日の2日間  
営業時間 10:00～15:00  
その他 ご利用の際はマスクの着用をお願いします。  
問合せ先 公立ぎんなん寮 ☎56-5121



公立七戸病院 院長 小野 正人

今月もコロナワクチンの続き。ついに日本でも接種が始まりました。今はファイザー・ビオンテック社製のワクチン種類です。このタイプのワクチンは欧米、中東などで、すでに5,000万本以上の接種がされました。これらの経験をもとにして、ワクチンの実際の効果や安全性について、検証が同時進行でなされています。国家として一番接種が進んでいるのはイスラエルです。なんと国民の6割以上、かつ高齢者のほとんどが接種を受けました。2月12日に発表された情報ではワクチン2回接種した52万3000人のうちその後コロナに感染した人は544人、接種の効果を比較するために、接種した人と同じような年齢や性など人口構成を調整して抽出した未接種の人62万8000人はその後18,435人の感染を認めた。ワクチンの感染防護力が一目瞭然でしょ。有効率は96%以上。臨床実験の数字と同じことが実際に示されました。背中押してくれるなーでしょ？欧米でもまだコロナははてんやわんやですが、一応新規感染者は減少に転じています。副反応についても今のところ鬼も落涙するようなひどい例はない。要するにこのワクチンはい〜んでないかい？の評価と言えます。今までの経験と解析だけではまだワクチン単独の効果や安全性はまだ決定的ではないけれど、世界ではワクチン人気上昇で先進国が奪い合っているらしい。

そんな中、日本は年末までに7200万人分は確保したと政府は言うとります。ま、しかし本当にゲットできるか日程的なところは不透明だそうです。で、皆さんの興味はおそらく、だれから打つ？自分はいつ頃？だろうと思うので、それを書きます。1番候補は400万人の医療従事者。2月14日にファイザーワクチンが承認されたので、医療従事者であるこの私ももうすぐ打たれるはずやね。2番候補は3月上旬から4月上旬にかけて約3600万人の高齢者。じさま、ばさま、あなたの番です。3番候補約820万人の基礎疾患のある人+約200万人の高齢者施設の従業員。私的には、高齢者施設の従業員は医療と同じグループに入れるべきだと思うのですが。それ以外の、若くて元気な人はどんなに早くても4月以降となります。多分様々の原因で、各グループがだいたい後ろにずれ込むと思います。ま、しかし、遅くなるのがいいか悪いかは考えかた次第。効果や安全性の検証が進んだ方が得なので、後になる方が有利ですからな。要するに、医療従事者が先陣を切って皆様のモルモットの役割をすることになるのです。私としては私の本心は若干複雑ですが皆様のために、モルモットになるつもりです。はい拍手。ぱちぱち。

そして七病としては国を挙げたワクチン事業に、通常業務よりも優先順位を上げて取り組みたい。ワクチン入荷の日程が、決まらないので具体的な計画は立てようがないのですが、七病の覚悟は全面協力です。もう一回言うときます。ワクチン接種には協力は惜しまずする予定です。はい拍手。ぱちぱち。もう来月はコロナのこと離れようっと。

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

かんぽん  
便利くん七戸店

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

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

## 善意ありがとうございます

1月21日

国際ソロプチミスト十和田(田中キヨノ会長)



書籍除菌機(2冊用)を中央図書館に寄贈していただきました。

1月28日・29日

消防職員天間林の会(高田秋悦会長)



天間林出身の消防職員23名により天間林地区の1人暮らし高齢者世帯(30世帯)の家屋点検および除雪作業をしていただきました。

◎お誕生おめでとうございます  
 1月・2月  
 ◎お結婚おめでとうございます

小 白	菊 地	久 保	マ ー	◎お誕生おめでとうございます
栗 石	翔 斗 <small>はなと</small>	蓮 也 <small>れんや</small>	母 親	
麻 勝	香	梨	住 所	
美 汰 <small>みん</small>	澄 香 <small>あき</small>	乃 乃 <small>のの</small>		
八 森	館 野	東 上 川 原		
栗 中				

### 戸籍の窓口

●お悔やみ申し上げます

附 照 沢 附 小 原 町 山 成 石 中 沢 柳 鳥 盛 大	◎お悔やみ申し上げます	杉 天
田 井 尾 田 又 子 屋 本 田 田 居 尻 澤		山 間
貞 正 夕	竹 工 義 章 夕 み 正 龍 満 熊 和 七 百 人	真 宏 輝
吉 春 敏 次 郎 子 日 吉 ミ 子 治 雄 雄 藏 子	94 83 90 89 93 89 81 83 92 90 76 92 79 88 88 88	六 十 字
94 83 90 89 93 89 81 83 92 90 76 92 79 88 88 88	歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳 歳	戸 町 路
貝 榎 下 天 小 向 倉 夏 馬 上 宇 西 倉 上 十 貝	塚 林 野 間 又 子 越 越 川 原 山 坂 原 越 野 野	
塚 1 崎 4		

### 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)

町民課 ☎68-2112、庶務課 ☎62-2111

日 時 3月17日(水) 9:00~12:00

場 所 本庁舎 1階 相談室  
 七戸支所 4階 第3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3期

介護保険料 随3期

後期高齢者医療保険料 随3期

**納期限(口座振替日) 3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

## 令和3年度しちのへまちなかギャラリー展示作品募集

文化振興を目的に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。詳細はウェブサイト (<http://town.shichinohe.lg.jp>) をご確認ください。

**申込方法** ウェブサイトまたは生涯学習課に用意してある申込用紙に必要事項を記入し、同課へご提出ください。

**申込締切** 3月22日(月)必着

**その他** 展示期間は1団体につき1か月毎の入替を予定していますが、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)

# プロから学ぶ



七戸町営スキー場で1月26日・27日、プロスノーボーダーの平間和徳（通称ラマ）さんを講師に招き、スノーボード上級者向けのレッスンが行われ、町内外から参加者が集まり、滑り方などの技術や板の扱い方などを教わりました。参加した方は「いつもYouTubeで見ている人から滑り方を教えてもらったのはすごくうれしい。スノーボード界のパイオニアと一緒に滑るのはいい経験になった。次の開催も期待している」と話していました。

◀平間さんから技を教わったレッスン参加者

## みんなで防ごう！糖尿病！～食事で糖尿病を予防しよう～

### 《ブロッコリーと さつまいものごま和え》

ブロッコリー	80g
サツマイモ	80g
白すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

材料(2人分)

【栄養価】1人分  
エネルギー101kcal/食物繊維3.2g/食塩相当量0.5g



今回は食物繊維を補える一品をご紹介します。食物繊維の働きという便秘解消のイメージが強いですが、食後の血糖値の上昇を穏やかにして糖尿病を予防したり、コレステロールを体外へ排出して血中コレステロール値を低下させるなど、私たちの健康に役立つ様々な効果がありますのでぜひお試しください。

#### 〈作り方〉

1. ブロッコリーは小房に分け、サツマイモは7mmほどの厚さの半月切りにする。
2. それぞれラップに包み電子レンジで加熱する(蒸し器で蒸してもOK)
3. 調味料をすべて合わせ、2と和える。



## 鷹山宇一記念美術館情報

### 「第80回 国際写真サロン展」

1927年に始まった国際写真サロン展（朝日新聞社・全日本写真連盟主催）の第80回展を開催します。世界各国から作品が出品されており、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展示します。

会期・時間 3月7日(日)～3月21日(日) 10:00～18:00 (最終入館17:30)

休館日 月曜休館

入館料 一般500円/学生300円/小中学生100円

問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858



審査員特別賞  
「喜びいっぱい」瑞穂その(熊本県)

## 町の統計

令和3年1月31日現在

#### ★人口と世帯

男	7,238人	(-13)
女	7,896人	(+4)
計	15,134人	(-9)
世帯数	6,832世帯	(+10)
( )内は前月比		

#### ★交通事故

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

#### ★町内の火災

建物	2件(2件)	<+2>
林野・その他	0件(0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