



広報

しほの

2021
4

No.193

卒業証書授与式



希望を胸に
それぞれの道へ

- 令和3年度予算説明書 ————— 2~6
- 行政のひろば ————— 7~15
- 保健情報 ————— 16~18
- 図書情報 ————— 19
- お知らせ ————— 20~23

町内の小・中学校で3月、卒業証書授与式が行われ、児童126人・生徒101人が慣れ親しんだ学び舎を巣立ちました。天間林中学校では、家族に見守られる中、46人の生徒が工藤規正校長から卒業証書を受け取り、新たな一歩を踏み出しました。

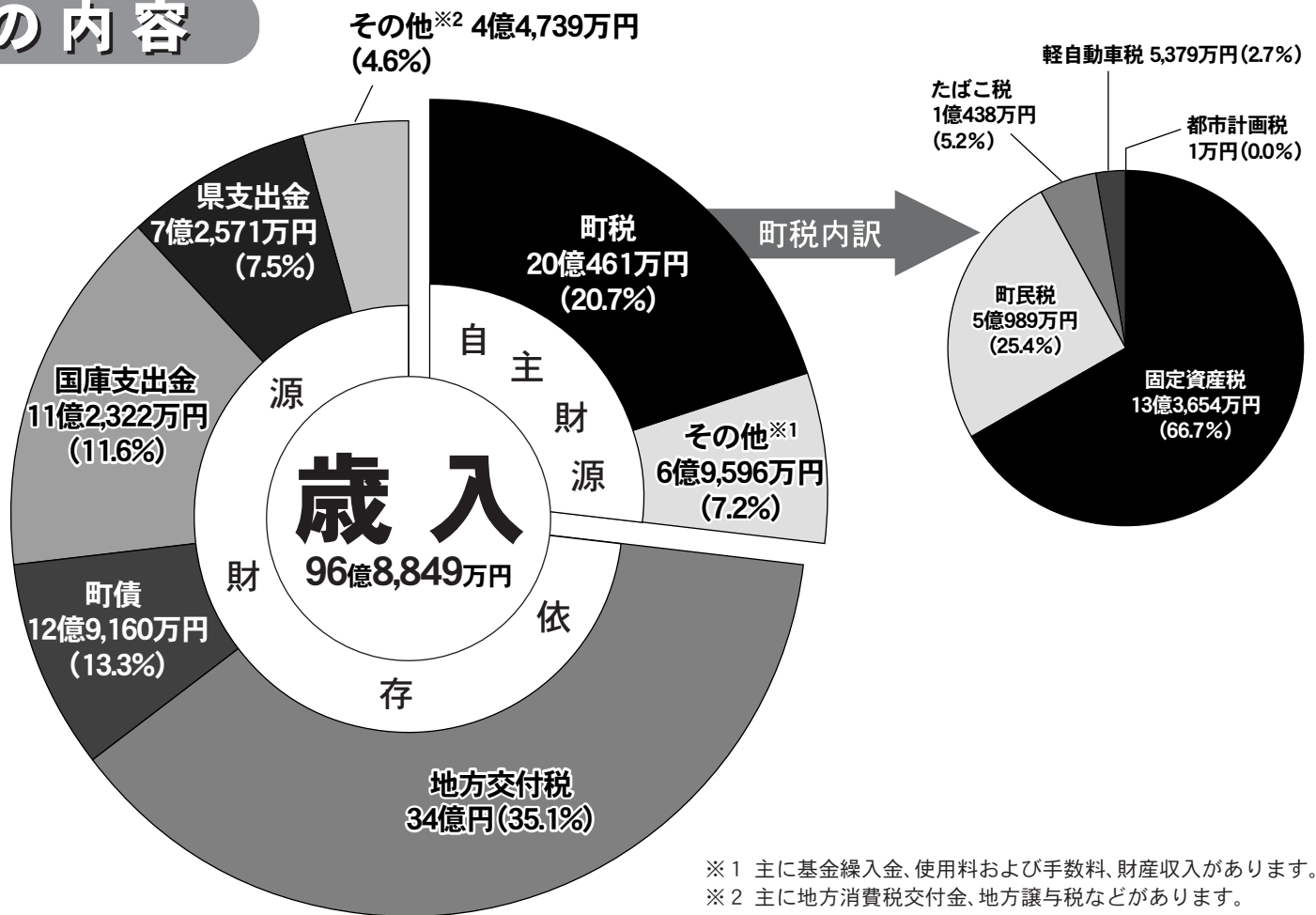
都市基盤の整備に重点配分

今年度の一般会計当初予算は、96億8,849万円で、前年度予算と比べ2.2%減の予算となりました。

町では「まち・ひと・しごと創生七戸町総合戦略」を策定し、しごと・雇用の創出や居住環境整備の推進、子育て環境の充実などの事業を展開してきました。今年度も創業支援や新規就農支援、小中学校給食費無償化などの子育て支援、住宅建設支援、定住・移住支援など各種支援事業を継続します。

重点事業として、七戸十和田駅周辺エリアにおける都市基盤の整備を進めており、(仮称)七戸町総合アリーナの建設や道路整備に着手するほか、蛇坂団地の建設整備を進めます。

内容



※1 主に基金繰入金、使用料および手数料、財産収入があります。
 ※2 主に地方消費税交付金、地方譲与税などがあります。

【歳入用語の説明】

- 町 税 → 皆さんが町に納める税金
- 地方交付税 → 所得税など国が徴収した税金の中から、地方公共団体の財政状況に応じて交付されるお金
- 町 債 → 町が行う建設事業などの財源に充てるため、借り入れるお金
- 国庫支出金 → 町が行う特定の事業の財源として、国から町に交付されるお金
- 県支出金 → 町が行う特定の事業の財源として、県から町に交付されるお金

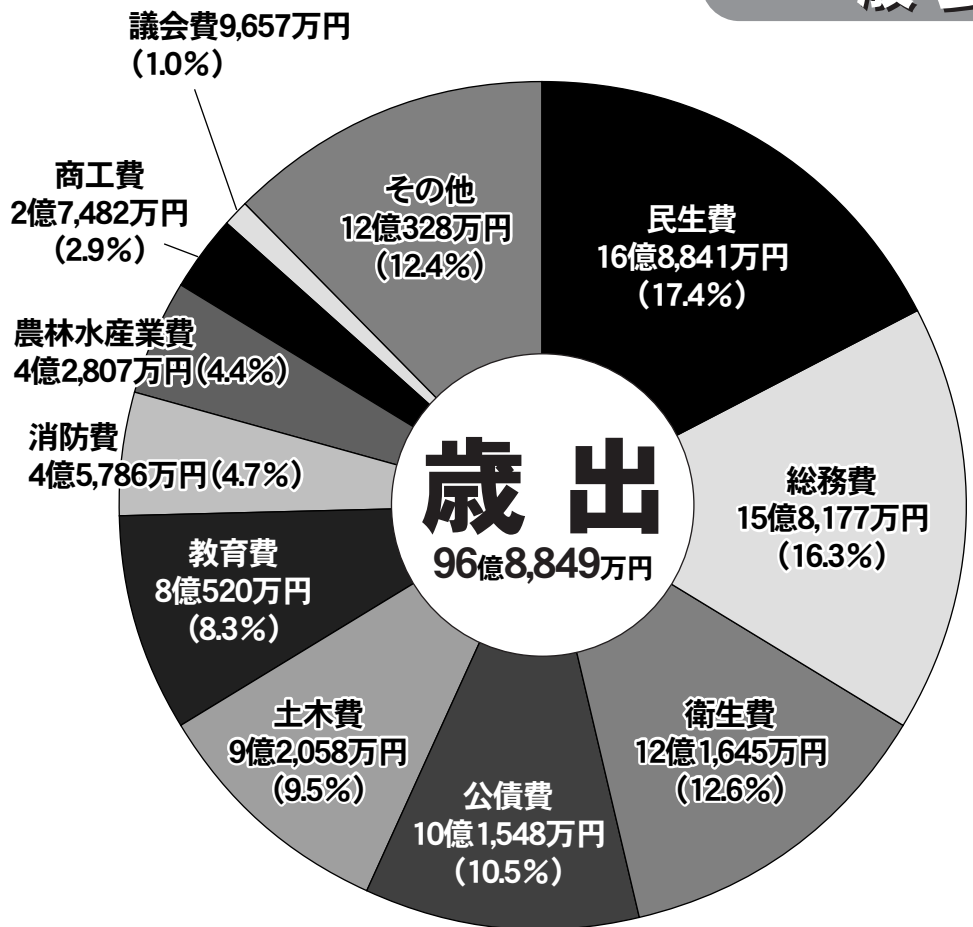
令和3年度予算決まる

一般会計	96億8,849万円
特別会計	57億3,159万円
計	154億2,008万円

一般会計

主な事業

(仮称)七戸町	
総合アリーナ新築工事	3億1,585万円
蛇坂団地建築工事	2億3,600万円
荒熊内地区整備工事	2億2,900万円
除雪機械購入	5,070万円
天間林第6分団	
消防ポンプ自動車購入	3,099万円



【歳出用語の説明】

- 民生費 → 主に福祉関係に使うお金
- 総務費 → 町の総括的な事務に使うお金
- 衛生費 → 保健施設・ごみ処理など安全で衛生的な生活のために使うお金
- 公債費 → 町債を返済するために支払うお金
- 土木費 → 道路や公園など公的施設に使うお金
- 教育費 → 学校の管理や公民館など教育全般の事務や事業に使うお金
- 消防費 → 消防・救急活動や消防施設などの整備に使うお金
- 農林水産業費 → 農林水産業の支援や指導育成に使うお金
- 商工費 → 商工業の支援育成や各種イベントの補助などに使うお金
- 議会費 → 町議会の運営や議員の報酬などに使うお金

令和3年度当初予算額および対前年度比較表

区 分	令和3年度当初予算額	令和2年度当初予算額	比較増減額	比較増減率
一般会計	96億8,849万円	99億 870万円	△2億2,021万円	△ 2.2%
特別会計	57億3,159万円	58億7,750万円	△1億4,591万円	△ 2.5%
国民健康保険	18億5,677万円	20億1,673万円	△1億5,996万円	△ 7.9%
後期高齢者医療	4億1,637万円	4億2,680万円	△1,043万円	△ 2.4%
介護保険	26億8,312万円	26億2,131万円	6,181万円	2.4%
介護サービス事業	530万円	392万円	138万円	35.2%
七戸霊園事業	773万円	223万円	550万円	246.6%
公共下水道事業	3億9,765万円	4億2,846万円	△3,081万円	△ 7.2%
農業集落排水事業	6,123万円	7,200万円	△1,077万円	△ 15.0%
水道事業	3億 342万円	3億 605万円	△263万円	△ 0.9%
合 計	154億2,008万円	157億8,620万円	△3億6,612万円	△ 2.3%

主 な 使 い み ち

【都市基盤の整備】

- ・道路、橋梁 3億6,850万円
- ・除雪 1億9,450万円
- ・下水道整備 2億2,592万円
- ・町営住宅 2億7,297万円
- ・荒熊内地区開発 5億7,403万円
- ・災害復旧 155万円

【産業の振興】

- ・商工 1,481万円
- ・観光 6,732万円
- ・駅周辺維持管理 5,421万円
- ・道の駅周辺維持管理 6,905万円

【農林業の振興】

- ・農業 1億6,952万円
- ・林業 2,036万円
- ・畜産 2,131万円
- ・土地改良・農道の維持 9,098万円
- ・6次産業化推進 100万円

【健康・福祉の充実】

- ・子どもの医療費助成 4,976万円
- ・母子保健 1,450万円
- ・予防接種 4,183万円
- ・健康増進 6,154万円
- ・公立七戸病院 4億 432万円
- ・老人福祉 4億5,670万円
- ・障がい者福祉 5億5,948万円
- ・認定こども園 5億9,548万円
- ・児童センター管理 6,601万円
- ・福祉センター管理 7,277万円
- ・新型コロナウイルス感染症対策 1,233万円

【生活環境の向上】

- ・防災対策 1,370万円
- ・交通安全対策 1,315万円
- ・消防 4億6,198万円
- ・清掃センター及び最終処分場 3億8,740万円
- ・衛生センター 3,381万円
- ・火葬場 1億6,361万円
- ・合併処理浄化槽の設置補助 1,323万円
- ・コミュニティバスの運行 3,260万円
- ・住宅新築リフォーム支援 1,000万円

【教育・文化の充実】

- ・町費臨時教員配置 2,415万円
- ・外国語指導助手招致 898万円
- ・特別支援員配置 2,703万円
- ・生活相談員配置 490万円
- ・スクールソーシャルワーカー配置 304万円
- ・小学校費 1億40万円
- ・うち校舎等改修工事 469万円
- ・うち給食費援助 2,708万円
- ・中学校費 9,123万円
- ・うち給食費援助 1,935万円
- ・中央公民館の運営 1,175万円
- ・南公民館の運営 824万円
- ・中央図書館の運営 214万円
- ・美術館の運営等 2,756万円
- ・二ツ森貝塚館の運営 625万円
- ・文化財保護 1,746万円
- ・スポーツ振興 842万円
- ・体育施設の運営 5,649万円
- ・中央公園の運営 3,269万円

【地域振興】

- ・地域おこし 2,639万円
- ・定住・移住促進 3,604万円

今年度、町が行う補助事業の一部をご紹介します。財源内訳の記載がない事業は、すべての経費を町が負担して行います。

産 業 の 振 興

創業支援事業

商工観光課 ☎62-2137

205万円

県支出金 136万円
町の負担金 69万円

創業による産業活性化を図るため、創業経費の一部を補助するほか、創業に関する知識の学習支援を目的としたセミナーを開催します。

創業スタートアップ支援事業補助金 100万円
(上限:100万円、補助率:既存の空き物件での創業の場合は1/2、それ以外の場合は1/4)
創業支援セミナーの開催 105万円

野菜生産振興事業【新規事業】

農林課 ☎68-2116

500万円

野菜作付けの拡大、良品質・安定生産の促進を図り、活力ある野菜産地を形成するため、次の事業に対して一部補助します。

◎事業種目

- ・新作物導入促進事業（種苗費・資材購入費）
- ・にんにく品質向上対策事業
- ・トマト・ゴボウ・ネギ品質向上対策事業
- ・地力強化対策事業（土壌分析・土壌改良費）
- ・ながいも品質向上対策事業

農業用機械等購入事業【新規事業】

農林課 ☎68-2116

1,000万円

水稻や野菜などの生産振興を促進し、安定的な農業の担い手を育成するため、農業用機械の購入に対して一部補助します。詳細はP.13を参照してください。（補助率：3/10以内、上限100万円）

農業次世代人材投資事業

農林課 ☎68-2116

450万円

県支出金 450万円

町認定新規就農者へと位置づけられた方に対し、就農されてから最長5年間、年間最大150万円を支給します。

6次産業化推進事業

農林課 ☎68-2116

100万円

6次産業化の一環として、七戸町の農林畜産物に付加価値を付け、加工品販売やサービスの開発などに取り組む方に補助金（補助率：2/3、上限100万円）を支給します。

新規就農者定着化支援事業

農林課 ☎68-2116

150万円

町認定新規就農者へと位置づけられた方に対し、就農されてから最長5年間、農業機械購入や農業生産施設新設等に係る費用について補助金を支給します。（いずれも補助率：1/2以内、上限50万円）

果樹園整備事業費補助金

農林課 ☎68-2116

100万円

果樹の導入促進を図るため、施設整備に係る経費について補助金を支給します。（補助率：2/5以内、上限100万円）

※対象品目は青森県果樹振興計画における振興品目であるものに限り、（オウトウ、ブドウなど）

生活環境の整備

住宅新築リフォーム支援事業

建設課 ☎62-6244

1,000万円

町の登録施工業者と契約し、一般住宅・併用住宅の新築またはリフォームをする方に対し補助金を支給します。詳細はP.12を参照してください。

民間賃貸住宅建設助成事業

建設課 ☎62-6244

304万円

町の登録施工業者と契約し、賃貸住宅の新築または建替工事を行う方に対し費用の一部を補助します。詳細はP.12を参照してください。

合併処理浄化槽設置整備事業費補助金

上下水道課 ☎62-6243

1,323万円

国庫支出金 441万円
 県支出金 220万円
 町の負担金 662万円

生活雑排水による河川・水路などの水質汚濁を防止するため、公共下水道事業計画区域および農業集落排水処理区域以外の区域で、一般住宅または併用住宅に合併処理浄化槽を設置する方に補助金を支給します。

【交付額】

5人槽：35万2千円（130㎡未満の住宅など）
 7人槽：44万1千円（130㎡以上の住宅など）
 10人槽：58万8千円（2世帯住宅など）

健康・福祉の充実

新型コロナウイルス検査費助成事業

健康福祉課 ☎68-4631

60万円

感染に不安を抱える方が、自由診療（自己負担）で新型コロナウイルス感染症の検査を受けるために要する費用を助成します。詳細はP.18を参照してください。

対象検査 公立七戸病院で実施する新型コロナウイルス抗原定量検査
 助成額 検査に係る自己負担額の1/2（1回につき6千円を上限とする）

地域振興

定住・移住支援事業

企画調整課 ☎68-2940

1,043万円

国庫支出金 290万円
 県支出金 25万円
 町の負担金 728万円

町内のアパートや貸家に転居する新婚世帯や子育て世帯への家賃補助、新婚世帯への引越費用補助、住宅を新築して転入される方への住宅建築費補助、東京圏から移住し就業した方への移住支援金、お試しでの移住体験補助、空き家バンク登録物件の購入費補助などにより定住・移住を支援します。

結婚新生活支援事業費補助金 480万円
 ヤングファミリー定住支援補助金 143万円
 定住促進新築住宅建設補助金 280万円
 移住支援金 100万円
 移住体験支援事業費補助金 10万円
 空き家・空き地利活用事業費補助金 30万円

4月18日(日)は七戸町長選挙投票日

任期満了に伴う町長選挙が行われます。これからの町政の発展のため、あなたの権利と主張を生かし、棄権することなく投票しましょう。

告示日 4月13日(火) 8:30~17:00 役場本庁舎2階第1・2会議室

期日前投票 4月14日(水)~17日(土) 8:30~20:00

投票日 4月18日(日) 7:00~20:00

開票 4月18日(日) 20:50 七戸中央公民館大ホール

※一般参観人には人数制限があります。

投票できる方

平成15年4月19日以前に出生し、令和3年1月12日以前に七戸町に住民登録(転入届出)をして引き続き3か月以上お住まいの方で、選挙人名簿に登録されている方です。

町内で転居された方は、旧住所地の投票所で投票していただく場合があります。また、投票日前に町外へ転出した場合は、投票できません。

投票方法

4月上旬に郵送される入場券を持参のうえ、投票所へお越しください。記号式投票となりますので、投票用紙の候補者氏名の上に、備え付けスタンプで○印をつけてください。また、期日前投票および不在者投票では、候補者氏名の自書式投票となります。

※入場券を紛失した場合も投票できますので、町選挙管理委員会または投票所で申し出てください。

不在者投票 4月14日(水)~17日(土) 8:30~17:00

【他市町村からの不在者投票】

仕事などで他市町村に滞在している方は、町選挙管理委員会から投票用紙の交付を受けて、滞在地の選挙管理委員会で投票できます。投票用紙の請求は告示日前でもできます。

【指定病院などからの不在者投票】

病院や老人ホームなどの指定病院に入院、入所している方は、町選挙管理委員会から投票用紙の交付を受け、当該施設で投票することができます。施設職員にお問い合わせください。

投票所における感染症対策

投票所内での感染予防のため消毒液の設置、事務従事者もマスク着用、記載台の定期除菌などの対策に取り組みますので、有権者の皆さんにおかれましても、投票時のマスク着用、来場前や帰宅後の手洗いなどをお願いします。


○問合せ先 七戸町選挙管理委員会 ☎68-2112

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!



東八甲田家族旅行村開村日程

詳しくは旅の蔵七戸(<https://www.shic.hinohe-kankou.jp/>)をご覧ください。

東八甲田家族旅行村開村日
4月18日(日)

キャンプ・ケビン利用開始日
4月23日(金) (予定)

予約先 しちのへ観光協会 ☎58-7109

ワクチン接種のお知らせ

■接種を受けるにあたっての注意事項

- ★接種を受ける前に基礎疾患※やアレルギー等で接種に不安のある方は、あらかじめ、かかりつけ医に相談し、ワクチン接種を受けるかどうか判断してください。
- ★必ず接種前に予診票を記入し、接種希望者の署名（同意）が必要です。
予診票に空欄や不明な箇所がある場合は、接種できない場合があります。

※基礎疾患とは・・・

1. 以下の病気で通院または入院している方

- (1) 慢性の呼吸器科の病気
- (2) 慢性の心臓病（高血圧を含む）
- (3) 慢性の腎臓病
- (4) 慢性の肝臓病（肝硬変等）
- (5) インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
- (6) 血液の病気（但し、鉄欠乏性貧血を除く）
- (7) 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）
- (8) ステロイドなど、免疫機能を低下させる治療を受けている
- (9) 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- (10) 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態
- (11) 染色体異常
- (12) 重症心身障害（重度肢体不自由と重度知的障害が重複した状態）
- (13) 睡眠時無呼吸症候群
- (14) 重度の精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳を所持している、自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）

2. 基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

■住民票がある場所（住所地）以外での接種について

新型コロナワクチンは、原則、町内（住所地）の医療機関等で接種することになっています。しかし、下記に該当する方は、町外の医療機関等でも接種することができます。医療機関等または実際にお住いの市区町村にご相談ください。

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| (1) 町外の医療機関や施設へ入院、入所中の方 | (2) 基礎疾患で治療中の町外の医療機関で接種を希望する方 |
| (3) 災害により避難している方 | (4) 出産のために里帰りしている妊産婦 |
| (5) 単身赴任されている方 | (6) 町外に居住する学生 |
| (7) DV、ストーカー行為、児童虐待等により避難している方 | |

※(4)～(7)に該当する方で、町外で接種を希望する方は、接種を行う医療機関等が所在する市区町村に事前に届け出が必要です。

■問合せ先

○七戸町新型コロナワクチン接種コールセンター（接種予約） ※4月21日(水)から

☎51-0822 受付時間：8:30～17:00（土日・祝日を除く）

○健康福祉課（接種に関する相談）

☎51-0822 受付時間：8:30～17:00（土日・祝日を除く） FAX 0176-68-3536

○厚生労働省新型コロナワクチン接種コールセンター（ワクチンの専門的な質問）

☎0120-761770（フリーダイヤル） 受付時間：9:00～21:00

新型コロナワクチン

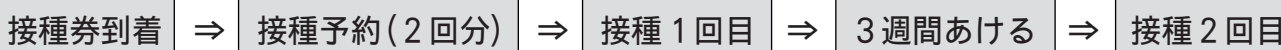
町では、5月から高齢者への新型コロナワクチンの接種を開始します。確保できるワクチンの量に限りがあるため、国が示す下記の優先順位により、順次、対象者へ無料で接種が受けられる接種券（クーポン券）を発送します。まずは、高齢者に4月10日頃接種券を発送します。

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1. 高齢者（昭和32年4月1日以前生まれの方） | 2. 基礎疾患を有する方 |
| 3. 高齢者施設等で従事されている方 | 4. 60～64歳の方 |
| 5. それ以外の方 | |

■接種券（クーポン券）が届いたら

接種を希望する実施機関へ予約してください。

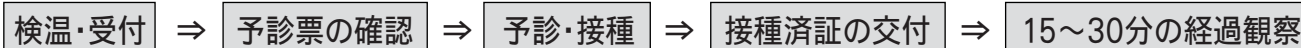
接種回数は2回必要で、1回目の接種から3週間の期間を空けて2回目の接種を受けてください。



■町内の接種実施機関

実施機関	予約連絡先	実施日等
工藤医院	☎68-2666 平日 8:30～17:00 土曜日 8:30～14:30 ※12:00～13:30は除く	5月11日(火)から ※ワクチンの供給量によっては定期通院されている方を優先します。
しちのへ内科クリニック	☎58-6868 (15:30～17:30) ※休診日除く	
公立七戸病院	☎62-2105 (14:00～16:30)	5月17日(月)から ○月曜日のみ
特設会場 (担当医療機関) 公立七戸病院 (場所) ・ふれあいセンター ・屋内スポーツセンター	専用コールセンター ☎51-0822(8:30～17:00) ※予約受付は4月21日(水)から	5月12日(水)から ○水・木曜日 受付 12:30～16:00 ○土曜日 受付 8:30～11:00 12:30～16:00 ※ワクチンの供給量により実施日が変動することがあります。

■当日の接種の流れ ※当日は、肩を出しやすい服装でお願いします。



■当日の持ち物

- ・接種券（クーポン券）
- ・予診票
- ・お薬手帳（持っている方）
- ・本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

の方の介護保険料のお知らせ

○問合せ先
健康福祉課 ☎68-3500

○介護保険料は基準額をもとに決められます。

65歳以上の方の介護保険料は、七戸町で必要な介護サービス費用をまかなうために算出された「基準額*」をもとに、皆さんの所得に応じて決まります。あなたの保険料段階を確認してみましょう。

$$\begin{array}{c}
 \boxed{\begin{array}{l} \text{基準月額 } 7,600\text{円} \\ \text{(基準年額 } 91,200\text{円)} \end{array}} = \frac{\boxed{\begin{array}{l} \text{七戸町で必要な} \\ \text{介護サービス費用} \end{array}} \times \boxed{\begin{array}{l} \text{65歳以上の方の} \\ \text{負担分23\%} \end{array}} - \boxed{\begin{array}{l} \text{基金取崩} \\ \text{(保険料の上昇を抑えるため)} \end{array}} \\
 \boxed{\begin{array}{l} \text{七戸町の} \\ \text{65歳以上の人数} \end{array}}
 \end{array}$$

※「基準額」とは、各所得段階において介護保険料を決める基準となる金額のことです。保険料は、本人と世帯の課税状況や所得に応じて、9段階に分かれています。

保険料段階	対象者	保険料率	保険料月額 (保険料年額)
第1段階	・生活保護を受けている方 ・世帯全員が町民税非課税で、老齢福祉年金を受給している方 ・世帯全員が町民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額 ×0.3	基2,280円 (27,360円)
第2段階	世帯全員が町民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方	基準額 ×0.5	3,800円 (45,600円)
第3段階	世帯全員が町民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	基準額 ×0.7	5,320円 (63,840円)
第4段階	同じ世帯に町民税が課税されている人がいるが、本人は町民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	基準額 ×0.9	6,840円 (82,080円)
第5段階	同じ世帯に町民税が課税されている人がいるが、本人は町民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方	基準額 ×1.0	7,600円 (91,200円)
第6段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	基準額 ×1.2	9,120円 (109,440円)
第7段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	基準額 ×1.3	9,880円 (118,560円)
第8段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	基準額 ×1.5	11,400円 (136,800円)
第9段階	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上の方	基準額 ×1.7	12,920円 (155,040円)

※令和3年6月に「七戸町介護保険利用ガイドブック」を作成する予定です。

七戸町第8期介護保険
(令和3年4月～令和6年3月)

65歳以上(第1号被保険者)

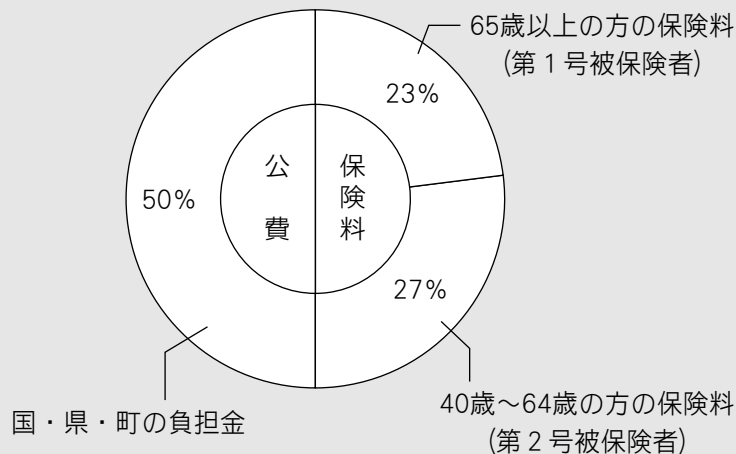
○介護保険は支えあいの制度です。

介護保険は、皆さんが納める「介護保険料」と、国・県・町が負担する「公費」を財源として運営されています。

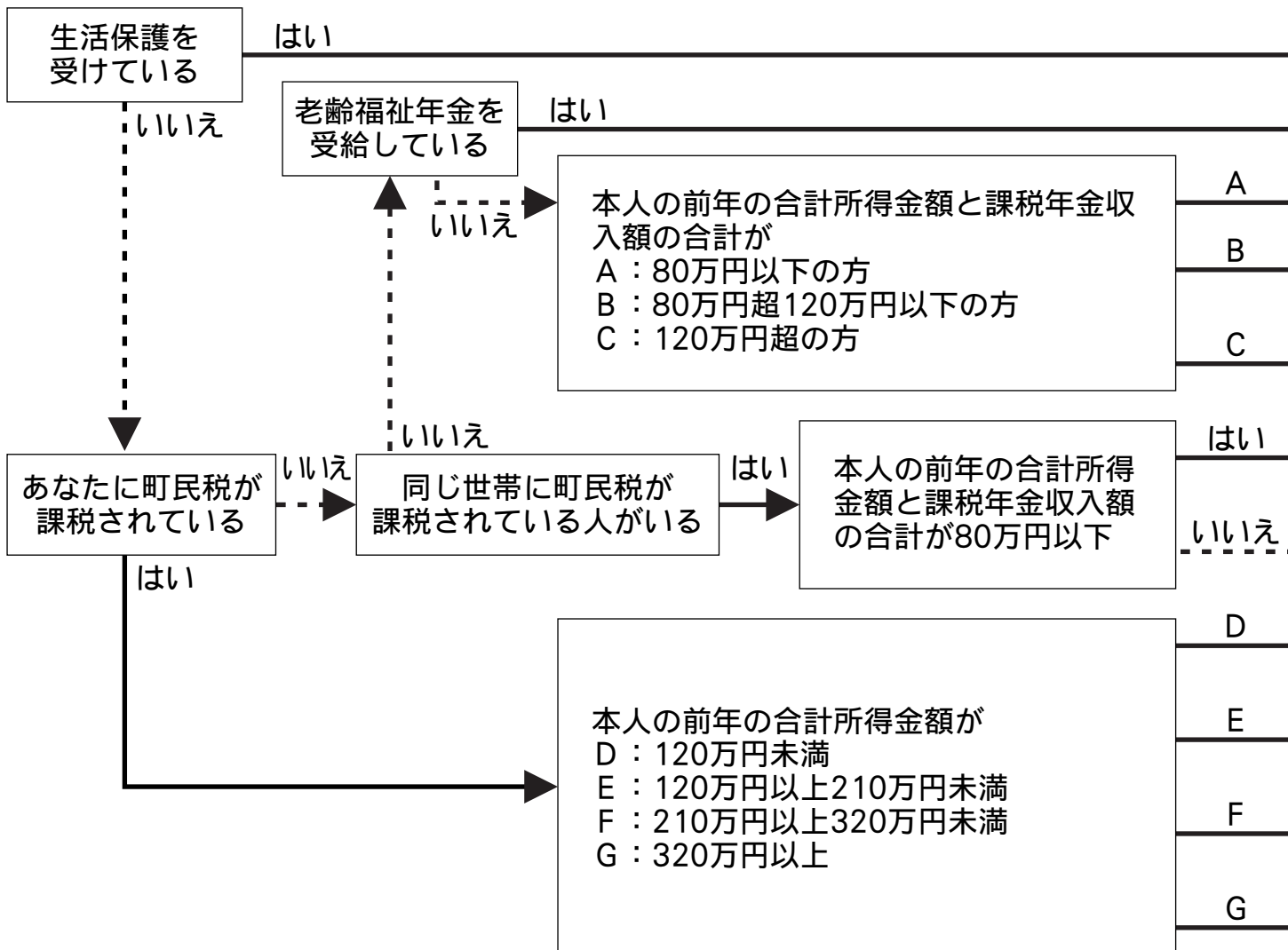
このうち40～64歳(第2号被保険者)の方が納める保険料は全体の27%、65歳以上(第1号被保険者)の方の保険料は全体の23%です。

それぞれが負担しあい、社会全体で介護保険制度を支える仕組みになっています。

介護保険の財源 (利用者負担は除きます)



【スタート】



青森年金事務所出張相談について

事前に電話で予約してご利用ください。

野辺地町 中央公民館 (10:00~15:00)	4月21日(水)	6月16日(水)	8月18日(水)	10月20日(水)	12月15日(水)	令和4年 2月16日(水)
七戸町 柏葉館 (10:30~15:00)	5月19日(水)	7月21日(水)	9月15日(水)	11月17日(水)	令和4年 1月19日(水)	令和4年 3月16日(水)

○問合せ先 青森年金事務所 ☎017-734-7495
(音声案内1番を押し、次に2番を押ししてください)

各種建築費補助事業のお知らせ

町では、「住宅の新築・リフォーム」または「賃貸住宅の新築・建替工事」を行う方を対象に、工事費の一部を補助する事業を行っております。詳しくは、町民課または建設課の窓口にあるチラシや七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) をご覧ください。

住宅新築リフォーム支援事業

- 新築 契約額(税抜) 1千万円以上
補助率 3%
補助上限額 50万円
- リフォーム 契約額(税抜) 30万円以上
補助率 10%
補助上限額 30万円
- 申請期間 令和4年1月31日(月)まで

民間賃貸住宅建設助成補助事業

- 補助上限額
戸建：1戸あたり100万円
共同住宅：1戸あたり50万円
- 補助の対象となる「賃貸住宅」の該当条件
①戸建2戸以上または1棟あたり2戸以上の共同住宅
②各戸床面積が40㎡以上 など
- 申請期間 5月6日(水)~12月17日(金)

申請窓口 七戸建築連合組合（七戸職業能力開発校内） ☎62-2491

- その他 ①七戸町の登録施工業者（町内に本店があり、事前登録している建築関連施工業者）と契約し、着工前に申請した工事が補助の対象となります。申請については、施工業者にご確認ください。
- ②令和4年2月28日(月)までに完工すること。
- ③住宅新築リフォーム支援事業は、補助金の一部を七戸商店会協同組合発行の商品券で交付します。
- ④補助は予算の範囲内で先着順になります。両事業とも、令和3年度単年度事業です。

○問合せ先 建設課 ☎62-6244

課の統合について

4月から地域おこし総合戦略課は企画調整課と統合となります。業務場所についての変更はありません。

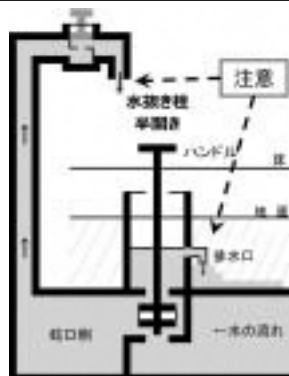
農作物利用分の下水道・農業集落排水使用料の減免申請について

農作物利用分の水道水（下水道管に流れない水）について、下水道使用料の一部が減免されます。毎年の申請が必要ですので、対象となる方は上下水道課までお越しください。減免期間は農作物の耕作期間に限り、使用料は、冬期間（1月～3月）の平均となります。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

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、水道を使用できませんが、常に水が流れ、漏水した状態。水を多く使用した覚えがないのに、水道料金が高くなる場合があります。（※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

農業用機械購入に助成します

町では、水稻や野菜などの生産振興を促進し、安定的な農業の担い手を育成するため下記の事業を実施する農業者に対して、購入費用の一部を助成します。

○七戸町農業用機械等購入事業

- 対象経費** 農業用機械本体購入経費（自走式の農業用機械 トラクター、田植え機、コンバインなど）
補助率 30%以内（上限100万円）
注意事項
- ・新品農業用機械で購入費用200万円以上が対象です。
 - ・機械の規模が自身の経営規模に見合っていること。
 - ・アタッチメント関係は対象外となります。

○スマート農業機械購入補助事業

- 対象経費** スマート農業機械一式に係る経費（産業用無人マルチローター（ドローン）など）
補助率 30%以内（上限100万円）
注意事項
- ・スマート農業機械は新品で150万円以上が対象です。
 - ・対象者は（一社）農林水産航空協会が認定する産業用無人マルチローター操縦資格の取得者または取得予定者です。

申請方法 申し込みや相談をする際は、購入する機械の見積書やカタログを準備して、農林課へお問い合わせください。

申込締切 4月23日(金)

問合せ先 農林課 ☎68-2116

春の農作業安全運動展開中

春の農作業を迎えるにあたり、農業機械などによる事故を防止するため、「春の農作業安全運動」を行っています。農作業安全のポイントを意識しながら「安全確認もう一度！」を心掛け、安全第一で農作業事故をなくしましょう。

農作業安全のポイント

- ・慣れた作業でも油断せず、注意して行いましょう。
- ・必ず、作業の合間に十分な休憩を取りましょう。
- ・自分を過信せず、無理のない作業を行いましょう。
- ・一人での作業は避け、やむを得ず一人で行う場合は家族に作業場所を伝え、携帯電話を持ちましょう。
- ・家族や周りの人など、地域全体で注意を呼び掛けましょう。
- ・万一の事故に備えて、労災保険や農機具共済などの保険に加入しましょう。

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

山火事に注意を！～あなたです 森を火事から守るのは～

4月1日から6月10日は「山火事防止運動強調期間」

春の野山は空気が乾燥しており、落ち葉などが堆積しているため、山火事が起こりやすくなっています。県内では4月から5月にかけて山火事が多く発生しており、その原因の多くは、たき火の不始末やたばこの投げ捨てなど人為的なものです。ちょっとした不注意が山火事を起こすきっかけになりますので、下記のことを守ってください。

山火事は、私たち1人1人が気を付ければ防ぐことができる災害です。山火事防止のために、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- ・強風時および乾燥時にたき火をしないこと
- ・火災が起こりやすい枯れ草などのある場所ではたき火をしないこと
- ・火を扱う前には水を準備し、火を扱っているときはその場を離れず、使用後は完全に消火すること
- ・たき火をするときは周囲に知らせ、1人では行わないこと
- ・たばこの吸い殻は必ず消し、投げ捨てないこと
- ・火遊びをしないこと

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

トラクターの盗難が多発しています！

トラクターを倉庫にしまおう

盗難の多くは田んぼや畑で発生しています。ほ場にトラクターを放置せず、鍵が掛かる倉庫にしまいましょう。



下北半島縦貫道路(野辺地～七戸)のアンケートにご協力ください

国土交通省では、下北半島縦貫道路(野辺地～七戸)の整備計画の検討にあたり、皆さまのご意見を聞くためアンケートを実施しています。ご協力をお願いします。

回答締切 5月5日(水)

回答方法 広報しちのへとともに配布されている封筒に、アンケートはがきが入っていますので、切り取って記入し郵便ポストに投函(切手不要)するかまたはウェブサイト (<http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/road/shimokita/jyukan>) でご回答ください。

○問合せ先 青森河川国道事務所 調査第二課 ☎017-734-4570

社会奉仕活動の総合賠償補償保険の適用について

総合賠償補償保険制度は、町が保険料を負担し、対象となる活動中の傷害を補償する制度です。次の要件をすべて満たし、住民のための活動中の事故に対して補償します。町の事前承認が必要ですので、書類が必要な方は総務課へご連絡ください。

適用となる活動 集落内の清掃活動、草刈など
要件

- ・無報酬で行われる活動であること
- ・労力の提供がなされること
- ・団体あるいは町の管理下で行われる活動であること

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

町営住宅入居者募集

募集住宅 (家賃は所得により個人差があります)

①倉越団地7-A号(字倉越4-1)	建築年度 間取 家賃	平成12年度(木造2階/1棟4戸) 3DK(6・6・8・8DK) 約22,200円～33,000円
②協和団地3-1号(字森ノ上111-2)	建築年度 間取 家賃	平成8年度(木造平屋/1棟2戸) 2LDK(7・8・15LD・5K) 約17,600円～26,200円
③長下団地11-2号(字中野101)	建築年度 間取 家賃	平成16年度(木造平屋/1棟2戸) 3LDK(4.5・5.2・6・8.7LD・2.5K) 約16,200円～24,200円
④花松団地4号(字花松林ノ根13-3)	建築年度 間取 家賃	平成20年度(木造平屋/1棟2戸) 3LDK(5.5・6・6・12.5LDK) 約18,200円～27,100円

募集期間 4月5日(月)～16日(金) 8:15～17:00
※(土)・(日)を除く

入居予定日 5月下旬予定

敷金 入居家賃3か月分

選考方法 選考委員の審査により決定します。

資格・申込方法 事前に建設課へお問い合わせください。

申込・問合せ先 建設課 ☎62-6244

注意 ①規定された所得(概ね月15.8万円)以下であること。

②連帯保証人がいること。

③原則として、税金を滞納している方、持ち家のある方は申し込みできません。

※七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) に詳しく掲載していますのでご確認ください。

4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です

成長過程にある20歳未満の方の飲酒は、身体的、精神的に大きなリスクがあるだけでなく、社会的にも大きな影響を与えます。これを未然に防止するためには、20歳未満の方が「なぜ自分たちがお酒を飲んではいけないのか」を理解できるよう、学校での教育、家庭や地域社会においてもしっかりと説明するなど、大人の責務として社会全体で取り組む必要があります。

(注)令和4年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられますが、お酒に関する年齢制限は、20歳のまま維持されます。

20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由

- ①脳の機能を低下させるおそれがあります。
- ②肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ③性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。
- ④アルコール依存症になりやすくなります。
- ⑤20歳未満の者の飲酒を禁じる法律があります。

集団健診の申し込みはお済みですか？

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。まだ、申し込みをしていない方は健康のために健診を受けましょう。3月上旬に、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。※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
4月 6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
4月20日(火)			
4月21日(水)	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
4月28日(水)	療育相談	9:00～11:00	乳幼児の発達が心配な方
随 時	女性健康相談	随 時	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。

各種計画を策定しました

町では令和3年3月に、次の各計画を策定しました。

- 七戸町第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画
高齢者の福祉・介護のあり方の基本方針となる計画
(令和3年度～令和5年度)
- 七戸町障害者計画・第6期障害福祉計画・第2期障害児福祉計画
障害福祉サービスの提供体制の確保などに関する計画
(令和3年度～令和5年度)

閲覧場所 ①健康福祉課
②七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>)

問合せ先 健康福祉課 ☎68-3500、☎68-4631

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。

◆4月23日(金)

①12:45～14:30

七戸警察署

②15:15～16:30

ゆうき青森農協天間林支店

◆4月25日(日)

①10:00～12:00

②13:30～16:00

①②ともにイオン七戸

十和田駅前店

生活支援コーディネーターだより

まだまだ新型コロナウイルス感染症への不安はありますが、感染対策を行いながら、活動をしている地域があります。雪が徐々に解け、外で活動がしやすくなってきた今、地域活動再開のチャンスです。今までは集会所などの屋内で行っていた活動を、外で行ってみてはいかがでしょうか。皆さんで相談し、知恵と工夫で地域活動をしましょう。活動したくてもどのようにしたらよいか分からない時や、工夫して活動を再開したという情報がありましたら七戸町地域包括支援センター(☎68-3500)へご連絡ください。

認知症について No.1

○認知症と間違われやすい「せん妄(もう)」ってどんな症状?

入院などによる環境の変化や体の不調、手術の後、新しい薬が体に合わないなどの原因で意識が混乱して「強い寝ぼけ」のような症状が現れます。これを「せん妄」と言います。



・せん妄の主な症状

- 時間や場所の間隔が鈍くなり日付やどこにいるかわかりにくくなる。
- 昼間眠って夜に眠れないなど睡眠のリズムが崩れ、就寝・起床時間が不規則になる。
- 天井がゆがんでいる、部屋の壁の模様が動く、誰かが部屋に立っているとといった幻覚が見える。
- 繰り返しどこかへ行こうとして落ちつきかがない、急に騒いだり怒りっぽくなる。
- 過去のことを今のことのように話したり、現実と違うことを話すなど話のつじつまが合わない。

・せん妄を起こしやすい人

高齢の方や認知症の方、物忘れが目立ってきた方、脳梗塞や脳出血の既往がある方、過去に「せん妄」になったことがある方、アルコールをたくさん飲む習慣がある方などです。

・入院時のせん妄予防の一例

- ご家族は、時計・カレンダーなど本人が自宅で使い慣れた物を病室へ置いてあげる。
 - ご本人は、普段使っているメガネ・補聴器をそばに置き、いつでも使えるようにする。
- こうしたことで、せん妄を起こしにくくできます。(参考:公立七戸病院看護局作成リーフレット)

せん妄の多くの方は治療により回復します。認知症と似た別の病気が潜んでいる場合もありますので、自己判断せずに早めに受診・相談しましょう。

認知症に関する相談窓口 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

新型コロナウイルス検査費助成事業について

感染者増加地域との往来や来訪者との接触等により、感染に不安を抱える方が、自由診療（自己負担）で新型コロナウイルス感染症の検査を受けるために要する費用を助成します。

公立七戸病院での抗原検査は予約制で、費用は1万2千円（税別）です。予約など詳細については公立七戸病院（☎62-2105）へお問い合わせください。

対象者 検査を受ける日に次のいずれかに該当する方

①七戸町に住所を有する方

②七戸町外に住所を有する学生（高等学校、大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専門学校、予備校等）で、保護者が七戸町に住所を有する方。

助成対象検査 公立七戸病院で実施する新型コロナウイルス抗原定量検査

助成対象期間 令和4年2月28日まで

助成額 検査に係る自己負担額の2分の1（1回につき6千円を上限とする）

申請期限 検査を受けた日から1か月以内

申請方法 健康福祉課、支所庶務課および七戸町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp>）にある申請書兼請求書に必要事項を記入し、必要書類を添えて健康福祉課または支所庶務課へ提出してください。

提出書類 ・申請書兼請求書／・領収書／・診療明細書／・町外居住の学生の場合は、在学を証明する書類（在学証明書、学生証の写しなど）／・預金通帳等の写し

問合せ先 健康福祉課（天間林保健センター内） ☎68-4631

みんなで防ごう！糖尿病！～食事で糖尿病を予防しよう～

《ヨーグルトサラダ》

かぼちゃ	160g
アスパラガス	5本（100g）
玉ねぎ	30g
A	プレーンヨーグルト 大さじ2（30g）
	マヨネーズ 大さじ1（12g）
	レーズン 15g
	しょうゆ 小さじ2（12g）
	こしょう 少量
ミニトマト	4個

材料（4人分）



野菜を先に食べると食後血糖値の急上昇を抑えられますが、食事と一緒に牛乳や乳製品をとることで同じ効果があります。牛乳・乳製品に含まれるたんぱく質や脂質により糖の吸収を緩やかにするためといわれています。そのまま食べたり飲んだりはもちろん、今回のように料理に取り入れることもおすすめです。

〈作り方〉

1. かぼちゃはひと口サイズに、アスパラガスは3～4cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. 1の野菜をそれぞれ茹でる。
3. Aの調味料を混ぜドレッシングを作る。
4. 茹でた野菜を器に盛り、Aのドレッシングをかける。ミニトマトを半分に切ってかざる。



【栄養価】1人分 エネルギー78kcal／食物繊維2.2g／食塩相当量0.5g

春のカタクリ・山野草観察会

季節の山野草である、福寿草やカタクリの花を観察しながら散策します。中止になる場合もありますので、電話で予約またはお問い合わせください。

日時 4月25日(日) 9:00受付

集合場所 東八甲田家族旅行村レストハウス前

参加費 500円

予約締切 4月22日(木)

問合せ先 南部縦貫(株) ☎62-2131 (平日9:00～16:00)

新着図書情報

■ 4月の休館日…22日(木)、29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】

羊は安らかに草を食み



／宇佐美まこと(著)
認知症を患い、日ごと記憶が失われてゆく老女には、それでも消せない「秘密の絆」があった。86年の人生をさかのぼる最後の旅が、囃らずも浮かび上がらせる壮絶な真実とは。

数えないで生きる



／岸見一郎(著)
危機が過ぎ去るまであと何日か。ノルマは達成したか。あと何日生きられるか。人生を数えてみても自分の思う通りにはならない。哲学者が考えを深めた末に辿り着いた「日々を価値あるもの」にするためにできることをつづります。

そこでしちゃダメ!



／ジーン・ウィリス(文)・ユーヅ(訳) フレフナ・ブラガドッティル(絵)
かわいい宇宙人と出会い、一緒に住むことにした女の子。でも宇宙人は、トイレの仕方を知りませんでした。困った女の子は、自分がお手本になって、トイレの仕方を教えてあげること…。

【七戸中央公民館図書室】

ダーリンの進化論



／高嶋ちさ子(著)
ヘヴィメタ好きな夫、究極のかまってちゃんの父、ダウン症の姉…。ぶつかりながらも本音で生きる家族は楽しい! 生まれ育った高嶋家の「弱肉強食ルール」や、育児も手伝い「妻に逆らえるまで」に成長した夫についてつづる。

三毛猫ホームズの幽霊退治



／赤川次郎(著)
古びた屋敷に招待された、片山義太郎刑事と妹の晴美、そして名探偵猫の三毛猫ホームズ。その屋敷は、幽霊屋敷なのだという。真夜中、待ち構えていた片山たちの前に現れたのは…。表題作ほか全3話を収録。

おだんごねこさま



／令丈ヒロ子(作)・わたなべあや(絵)
年寄りの猫と、食べられないまま干からびたお花見だんご。そのまま死ぬのはいやだと思っていたら、雷が直撃! 妖怪「おだんごねこ」が誕生した! 人間に忘れられたものたちの、明るく元気な物語。



《俳句》

出会いとか別れが巡る春の川

高田亮子

立春の光ついでむ軒すずめ

駒ヶ嶺峯

啓蟄やぐんぐん伸びる飛行雲

川村亜輝子

城跡の大手虎口日陰雪

高田美津子

原っぱが呼吸始める弥生かな

森野弘美

桜餅有りと貼紙小さき店

盛田恵津子

幅広げ激しき流れ春の川

新田純治

《短歌》

七戸群青短歌会

ジャガイモがポット芽をだす台所
「生きています」とつぶやくように
小原璋子

面映ゆいわれの短歌が写りおり
皆がみている待合室に
橋本都志子

折れたる梅の木ながめる冬の日
宮沢崇子

大雪の後片付けは大変と
愚痴をこぼすもスキーは楽し
市ノ渡つま子

てんまはやし短歌会

こんな日もあつて良いのか午前二時
休みませうか話も尽きたし
听崎アイ子

いちろの木の囲ひに潜む寒雀
かくれんぼかな
まあだだよ春
高田洋子

ためらひて人に聞けねば十六の
孫に教はる言の葉ひとつ
佐藤悠一

如月の日差しを鉢にほつこりと
今年も夫の君子蘭芽ぐむ
原信子

募 集 情 報

令和3年度パートタイム会計年度任用職員募集

放課後子ども教室に従事する地域コーディネーターとして、パートタイム会計年度任用職員を募集します。

職 種	地域コーディネーター 1名	申込締切	4月16日(金)必着
任用期間	5月1日～令和4年3月31日まで (必要に応じて再任用あり)	申込方法	生涯学習課および七戸町ウェブサイト (http://www.town.shichinohe.lg.jp) 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、生涯学習課まで持参または郵送してください。
勤務体系	平日14:00～17:00 週2日 (書類作成はフレックス制) 時給1,020円～1,064円	問合せ先	生涯学習課 ☎62-9702 (〒039-2592 七戸町字七戸31-2)
提出書類	七戸町会計年度任用職員申込書		
選考方法	書類選考および面接		

新型コロナワクチン接種に関わる会計年度任用職員の募集

新型コロナワクチン接種に関わる業務に従事するパートタイム会計年度任用職員を募集します。詳細については、健康福祉課へお問い合わせください。

職 種	看護師10人程度	申込方法	健康福祉課および七戸町ウェブサイト (http://www.town.shichinohe.lg.jp) にある申込書に必要事項を記入し、資格の免許証の写しとともに健康福祉課まで持参または郵送してください。
資 格	正看護師・准看護師のいずれかの資格を有する者	問合せ先	健康福祉課 ☎68-4631
任用期間	任用開始日から令和3年9月30日まで		
勤務時間	月12回程度 1回4～7時間程度の勤務(シフト制)		

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歳未満の方 (修士課程修了者は28歳)	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 自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	5月11日(火)まで 通年	5月21日(金)～5月30日(日)のいずれか1日 別途各人に連絡します
技術海曹・技術空曹	20歳以上で国家免許資格を取得している方 ※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)

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53-1346

4月12日(月)～18日(日)は春の火災予防運動

これからの時季は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなりますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。また、火災による死傷事故が全国的に多く発生しています。大切な命を守るため、住宅用火災警報器を設置し、定期的に動作確認をしましょう。電池交換の目安は約10年です。

中部上北広域事業組合防火標語
「火災ゼロ みんなで守ろう 防火の輪」

全国統一防火標語
「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

問合せ先 中央消防署 ☎62-3141

ECOな生活考えてみませんか？

近年、地球環境の変化による異常気象などの問題が世界各国で発生しており、さまざまな対策が行われています。

初回となる今回は、青森県環境政策課の職員を講師に招き、環境問題講演会を行いますので、ぜひこの機会に環境問題について考えてみませんか。

日時 4月24日(土) 10:00
場所 七戸中央公民館 2階研修室
対象 環境問題に興味のある方
 (申込不要、無料)

1部 環境問題講演会

テーマ：ごみ問題を考えよう
 講師：青森県環境政策課

2部 研修会 (パネルディスカッション)

テーマ：私たちにできる環境活動について

問合せ先 エコレンジャーセブン代表 山本
 ☎090-4201-8109/FAX 62-5058

七戸山桜の会 植樹ボランティア募集

国道394号沿い(わんだむらんど)にオオヤマザクラ100本の植樹を行います。将来、来訪者を山桜で迎え入れるため、多くの方々のご協力をお願いします。植樹本数は今年で1,600本となります。体調万全でマスク着用のうえご参加ください。

日時 4月29日(祝) 9:00集合
 (作業2時間程度)

集合場所 親水公園わんだむらんど駐車場
準備物 スコップを持参し、植樹できる服装でお越しください。天候に応じて雨具などをご用意ください。

その他 作業の際は事故やけがなどにご注意ください。植樹後は自由に花見散策ができます。

問合せ先 七戸山桜の会 高田
 ☎62-5584

鷹山宇一記念美術館情報

「キャシー中島 愛を綴るキルト展」

会期 5月1日(土)~7月18日(日) ※月曜休館(但し、5月3日は開館)

ハワイ生まれのキャシー中島さんは、タレントとして活躍する一方で、パッチワーク作家として創作や指導にあたっています。本展では、本人のキルト作品に加え、彼女が語った言葉、綴ったエッセイ、写真などをあわせて展示することで、愛に満ちあふれたキャシー中島さんの創作世界をご紹介します。

開館時間 10:00~18:00(最終入館17:30)
入館料 一般1,000円/高校・大学400円/小・中学生200円
問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

同時開催「民藝作家 石井キク展」
 七戸生まれの民藝作家・石井キクの色彩豊かな南部菱刺しをご紹介します



ティナのワルツ
 (250x210cm)

※4月18日(日)までは常設展になります。常設展から企画展までの間は展示替え期間となります。



ぐるっとNAVI上十三・ 十和田湖広域定住自立圏情報

第18回桜流鎗馬(さくらやぶさめ)/十和田市

日時 4月24日(土)、25日(日) 10:00~14:00
場所 十和田市中央公園
問合せ先 十和田流鎗馬観光連盟 ☎26-2945



新幹線走行試験ご協力のお願い

新幹線試験電車の夜間走行試験を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。なお、都合により日程を変更することがあります。

仙台～新青森間

4月3日(土) 23:00～4日(日) 5:00頃
 4月6日(火) 23:00～7日(水) 5:00頃
 4月10日(土) 23:00～11日(日) 5:00頃
 4月17日(土) 23:00～18日(日) 5:00頃
 4月24日(土) 23:00～25日(日) 5:00頃

問合せ先 東日本旅客鉄道株式会社盛岡支社
 企画室 ☎019-625-4019

善意ありがとうございます

2月3日(水)～24日(水)のうち7日間
 日本鉄塔工業株式会社



1月から2月の大雪を受け、複数回にわたって町内の1人暮らし高齢者世帯などの除雪作業および見守り支援活動や公共施設の除雪に協力していただきました。



公立七戸病院 院長 小野 正人

今月はコロナと自粛生活について。1年以上の、どんより重たい生活が続いています。以前のアノ生活が、いかに“マジ”だったかを痛感しますね。失わないと分らないんだな—これ。日常的な当たり前の事を長時間、制約されると、こんなにつらくなって思わなかったです。雑談ありの外食、のど自慢大会付きの飲み会、でっかい集会、旅行、帰省、みんなダメだめ。実はこれって生きがいに関連する大問題だったのですね。

で、今月はこのいや～な雰囲気にもげずに生きて行くための日常生活におけるコツについて書きます。コロナ下の生き方について、私があまた閲覧したネット記事の中で、非常に納得させられたのがあったので、解説を付け加えて書きます。著者はフィラデルフィア大学のデボラ・セラニ先生。心理学者でメンタルの専門家です。この60才くらいの姉さん先生が心理学の立場から書きました。内容は2つです。

まず1つ目について。ルーティーンを持つべし。数は多い方がいい。ルーティーンの意味は「決まった手順」「お決まりの所作」「日課」です。具体的なイメージとして、例えばあの野球のイチロー。打席に入る前のあの一連の動作がルーティーンの代表。彼なんか朝起きた時から四六時中ルーティーンづくめだったらいい。朝食はカレー。これは有名ですな。そのうえ球場に行く時間、準備、本番中およびその後の所作まで、すべてがあらかじめ決まっている。シーズン中は飲酒の量とタイミングに至るまで、生活すべてにルーティーンがあったと。ルーティーンの特長について。デボ姉いわく、数多いルーティーンの実行そのものが、不測事態でメンタルを保つ為にメガ(とても)有効な手段である。ですと。イチロー、えらいっ！つまり、この非常時の自粛生活中に、平凡な我々が予定もなしでぼ～っと過ごしていれば、退屈する時間ができる。こんな非常時にこそ、のんびりしてイイじゃないかということ、そうでもない。心理学的には何もしないことが不安やうつの原因になるらしい。数多くのルーティーンが“何かをする決定疲れ”を避けることにつながる。選択肢が多い自由な時間がかえって精神的に疲れさせる原因になる。非常時には、やる定番日課を多く持ちなさい。余計な事を考えずに済むよう、する事を決めておけ。ということらしい。私が普段から言ってる“とりあえずなんか運動しなさい”はこういう時こそ心身管理上、とても重要になるわけですね。

そのほか、例えばできるだけ自然を感じる屋外に出る。例えば家のなかを掃除する。例えば寝る前に瞑想をする。そういうのが非常時には良いとデボ姉さんは言うてます。「あっそ。なんや、それくらいか？」の内容に見えるかもしれませんが、これらの一つ一つにも心理学的に理由があるのです。これらについてのコメントはまた次回に書きます。おっとど、肥えてまったおどさん、おがさん。とりあえずなんかしなさい。わかったかーい。

お詫びと訂正

広報七戸3月号とともに配布した令和3年度ごみ収集カレンダーの内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

誤) 清掃センター・最終処分場 営業時間	
平日、5～12月の第2・4土曜日 (12:00～13:00休憩)	8:15～16:30
土曜日、4月の日曜日、5～12月の第1日曜日	8:15～12:00
12月29・30日	8:15～12:00



正) 清掃センター・最終処分場 営業時間	
平日、5～10月の第2・4土曜日 (12:00～13:00休憩)	8:15～16:30
土曜日、4月の日曜日・ <u>祝日</u> 、5～12月の第1日曜日	8:15～12:00
12月29・30日	8:15～12:00

問合せ先 中部上北清掃センター ☎0175-63-2336 / 中部上北最終処分場 ☎0175-63-4429

◎ご結婚おめでとうございます

成田里緒 倉越町
長根山雅人 東北町

◎お誕生おめでとうございます

2月・3月

戸籍の窓口

●お悔やみ申し上げます

坂上	大池	仁和	中野	山田	向野	山田	富田	義孝	雄一	夫	85	81	85	76	96	92	92	88	88	77	85	93	79	54	84	90	85	名		
令奈	紗愛	大翔	千	愛	貝	高	中	野	村	渡	野	田	富	助	雄	一	夫	夫	子	勲	江	ワ	ヨ	シ	チ	あ	ユ	市	義	富
美	未	千	千	貝	貝	高	中	野	村	渡	野	田	富	助	雄	一	夫	夫	子	勲	江	ワ	ヨ	シ	チ	あ	ユ	市	義	富
優	央	愛	愛	貝	貝	高	中	野	村	渡	野	田	富	助	雄	一	夫	夫	子	勲	江	ワ	ヨ	シ	チ	あ	ユ	市	義	富
貝	野	貝	貝	貝	貝	高	中	野	村	渡	野	田	富	助	雄	一	夫	夫	子	勲	江	ワ	ヨ	シ	チ	あ	ユ	市	義	富
塚	統	口	口	口	口	高	中	野	村	渡	野	田	富	助	雄	一	夫	夫	子	勲	江	ワ	ヨ	シ	チ	あ	ユ	市	義	富

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 4月21日(水) 9:00～12:00
場所 本庁舎 2階 第3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4期
介護保険料 随4期
後期高齢者医療保険料 随4期

納期限(口座振替日) 4月30日(金)

滞納解消に向けた取り組み強化中!!

問合せ先 税務課 ☎68-2113

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

かんぶん 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



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・長期不在の困り事点検も
お気軽にご相談ください

受付時間 午前 8:30 ▶ 午後 5:30
イクヨ キューキューキュー

見積無料

通話無料 **0120-194-999**

親子で受賞



役場本庁舎で2月17日、令和2年度青森県ながいも共進会において、寺澤和夫さんが農林水産省大臣賞、寺澤祐介さんが青森県知事賞を受賞したことを町長に報告しました。寺澤祐介さんは「親子で受賞できてとてもうれしい。これからも頑張っていきたい」と話していました。

◀大臣賞および県知事賞を受賞した寺澤さん親子

オンラインで帰省

工藤ミキさん宅で2月17日、七戸町社会福祉協議会（濱中幾次郎会長）が新型コロナウイルス感染症で帰省できない方と町民の方がZOOMやLINEなどを使用し、顔を見ながらお話しできるオンライン帰省事業を行いました。工藤さんは「コロナで会えなくて寂しかった。千葉にいる娘夫婦や孫と顔を見ながら話せてよかった」と話していました。

約2年ぶりに娘さんの顔を見て話す工藤さん▶



志望校合格を願って



▲スノーシューで歩き制作した合格祈願のスノーアート

天間林中学校（工藤規正校長）で2月25日、スノーアーティスト集団It's OKの鈴木敏也さん、鈴木勝さんを講師に招き、同校2年生の有志8名が、3年生の志望校合格を願ってスノーアートを制作しました。デザインは生徒会長の坪みずほさんが作成したもので、志望校へ合格し夢をかなえてほしいとの意味が込められています。

制作に参加した木村和希さんは「スノーシューで歩くのが難しかった。失敗ができない状態で緊張したけどきれいに作ることができてよかった。3年生を送り出すための良い作品ができた」と話していました。

町の統計

令和3年2月28日現在

★人口と世帯

男	7,234人	(- 4)
女	7,893人	(- 3)
計	15,127人	(- 7)
世帯数	6,838世帯	(+ 6)
()内は前月比		

★交通事故

件数	5件 (7件)	<-2>
傷者	5人 (7人)	<-4>
死者	0人 (0人)	<-1>

★町内の火災

建物	2件 (4件)	<+2>
林野・その他	1件 (1件)	<+1>

() 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