



広報

七戸のへ

2022

3

No.204

# おいしい給食 いただきます！



- 特集（新型コロナウイルス関連情報）—— 2
- 保健情報 —— 3~6
- 行政のひろば —— 7~13
- 令和3年度表彰者一覧 —— 14
- 図書情報 —— 15
- お知らせ —— 16~19

中部上北管内の小・中学校で2月15日、ゆうき青森農業協同組合から中部上北学校給食センターへ寄付された長いもを使った「にくなが」が給食で児童や生徒に提供されました。にくながは、肉じゃがに使用されるじゃがいもの代わりに長いもを使用した料理で、七戸小学校の児童たちは「おいしい」と提供された給食に舌鼓を打っていました。

# 新型コロナウイルス関連情報

## 新型コロナウイルス感染症対策

### コロナに負けるな ナナイロぐらし「商品券」の交付について

問合せ先 (商品券の発送について) 総務課 ☎68-2111  
(商品券の使用について) 商工観光課 ☎62-2137

新型コロナウイルス感染症が急拡大した状況を踏まえ、緊急経済対策として各家庭への支援と地域経済の維持・回復を図るため、町民全員に対して次のとおり商品券を交付します。

**対象者** 令和4年2月1日時点で七戸町住民基本台帳に登録されている方

**商品券** 対象者1人あたり1万円分(1冊 500円×20枚綴)

**その他** 商品券は3月14日(月)から順次発送します。商品券は届いた日からすぐに使えます。

**使用期限** 6月30日(木)まで

**【登録事業者の皆さまへ】** 商品・飲食券(一体型)の登録事業者には、確認の連絡があります。なお、新規の登録事業者も募集しています。詳しくは、七戸町商工会(☎62-2521)へお問い合わせください。

### 「事業復活支援金」申請体制強化について

問合せ先 七戸町商工会 ☎62-2521 / 七戸町天間林商工会 ☎68-2189

国が実施する「事業復活支援金」の申請について、事前確認を受ける際は商工会(七戸町商工会、七戸町天間林商工会)に依頼することが推奨されていますが、町は商工会会員でない事業者に対しても広く対応できる体制をとることとしましたので、遠慮なく商工会にご相談ください。

事業者の  
皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者で、2021年11月～2022年3月のいずれかの月(対象月)の売上高が、2018年11月～2021年3月の任意の同じ月(基準月)の売上高と比較して50%以上または30%以上50%未満減少した事業者が給付対象となります。

事業の詳細は、経済産業省ウェブサイト ([https://www.meti.go.jp/covid-19/jigyo\\_fukkatsu/](https://www.meti.go.jp/covid-19/jigyo_fukkatsu/)) をご覧ください。

## 新型コロナワクチン接種情報

### 新型コロナワクチン集団接種を受けられる方へお願い

青森県内において新型コロナウイルス感染症が拡大する中、町でも感染防止対策を徹底してコロナワクチンの集団接種を実施しています。町民の皆さまにおかれましても、接種会場へお越しの際は下記の感染防止対策にご協力くださるようお願いいたします。

- ・会場の密を避けるため、指定された予約受付時間を守りましょう。
- ・マスクの着用、手指消毒を徹底しましょう。
- ・接種当日は検温を行い、発熱や風邪症状など体調に問題がないか確認しましょう。
- ・体調に不安がある方や県外への移動歴がある方、陽性者との濃厚接触が疑われる方は健康福祉課までご相談ください。来場できない場合は、必ず予約変更・キャンセルの連絡をお願いします。

#### 問 合 せ 先

**【接種予約】** 新型コロナワクチンコールセンター  
☎0176-51-0822 受付時間 8:30～17:00 (土・日、祝日除く)

**【接種に関する相談】** 健康福祉課(天間林保健センター)  
☎0176-68-4631 受付時間 8:30～17:00 (土・日、祝日除く)

## 4月1日開設！ 七戸町子ども家庭総合支援拠点

### 子育てに関する悩みや困り事相談窓口

4月1日、天間林保健センター内に七戸町子ども家庭総合支援拠点を開設します。

子ども家庭総合支援拠点では、子育て世代包括支援センターと連携し、子ども（18歳まで）とご家庭や妊産婦に関するさまざまな相談に応じ、地域のサービスを紹介するなどの支援を行います。また、悩みを抱える子どもや家庭への相談体制を整備し、関係機関と連携しながら、児童虐待の発生予防・早期発見、対応に努めていきます。

#### 【このようなことでお困りではありませんか？】

- ・子育てがづらい
- ・他の子より発達が遅いような気がする、育てづらさがある
- ・イライラして、子どもを怒鳴ったり、叩いたりする
- ・子どもが学校に行きたがらない

#### 【ひとりで悩まないで、お気軽にご相談ください】

保護者はもちろん、子どもの関係者、子ども本人も相談できます。相談内容は秘密厳守ですので安心してご相談ください。一人で悩まずに一緒に考えていきましょう。

### 天間林保健センター内に新たな課が設置されます！！

子ども家庭総合支援拠点が開設されることに伴い、子どもに関する全ての手続きをワンストップでできるように健康福祉課（天間林保健センター内）、社会生活課（役場本庁舎）の業務を統合・再編し、保健センター内に3つの課を新設します。これにより、子どもから高齢者までの保健・福祉の手続きが保健センター1カ所のできるようになります。4月1日からの新体制は、次のとおりです。

#### こどもみらい課

☎0176-58-7622

##### ○子育て世代包括支援センター

- ・母子健康手帳の交付
- ・各種乳幼児健診

##### ○子ども家庭総合支援拠点

- ・児童虐待対応
- ・児童福祉手当
- ・こども園関係 など

#### 保健福祉課

☎0176-68-4631

特定健診・がん検診、健康づくり、予防接種、障害者福祉、精神保健相談、犬の登録、環境（ゴミ処理）関係、生活保護、社会福祉、障害者虐待対応、成年後見制度関係（障害者）など

#### 介護高齢課

☎0176-68-3500

介護保険、高齢者福祉、生活支援ハウス、長寿祝い金など

##### ○地域包括支援センター

要支援者への居宅介護予防支援、介護予防教室、認知症予防、高齢者虐待対応、成年後見制度関係（高齢者）など

## 上十三保健所健康相談等日程

※新型コロナウイルス感染症の蔓延状況によっては、延期や中止の場合もありますのでお問い合わせの上、ご利用ください。利用される方は、受付時間を厳守してください。

HIV（エイズ）、B型およびC型肝炎検査、療育相談、精神保健関係のご相談は予約してご利用ください。

〈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1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15日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30～14:30	希望者
3月16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
3月23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
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)は検査当日、説明します。B型およびC型肝炎検査の結果は、約2週間後(後日)に来所していただいて説明します。

## 3月は「自殺対策強化月間」です

### ひとりで悩まずにご相談ください

つらい気持ちや気分の落ち込みが続いている、眠れない、寝つきが悪い、食欲が湧かない、飲酒量が以前より増えているなど、気になることはありませんか。

もしあなたが悩みを抱えていたら、1人で悩まず、ぜひご相談ください。

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
死にたいぐらいつらい	青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00 ※土日、祝日、年末年始を除く
	こころの健康相談統一ダイヤル	おこなおう まもろうよ こころ 0570-064-556	9:00~16:00、18:30~22:00 ※土日、祝日、年末年始を除く
	NPO法人あおもりのちの電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00
どんな人の どんな悩みでも	よりそいホットライン	つなく ささえる 0120-279-338	毎日24時間
どこに相談していいのかわからない	七戸町健康福祉課 (天間林保健センター内)	0176-68-4631	平日8:15~17:00 ※土日、祝日、年末年始を除く

### 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。悩んでいる人に気づき、声をかけ、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。みなさん一人ひとり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。

### ～一人ひとりができることがあります～

- 気付き：家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。  
「いつもと様子が違うので心配だ」「良かったら話して」などの声かけをしましょう。
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。  
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への相談を勧めましょう。  
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、じっくりと見守りましょう。  
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。

問合せ先 健康福祉課（天間林保健センター内）☎68-4631

## 認知症について No.12



### ○「介護」は家族だけでは抱えきれないことがあります

本意ではなくても、本人に対して必要以上に厳しく接してしまう・言わなくてよいことを言ってしまう・責めてしまうといったことが続くと、介護者の言動や不安定な気持ちが認知症の人に伝わり、症状を悪化させることがあります。介護者にも自身の生活があり、本人の状態によっては家族だけで介護をすることが難しくなる場合もあります。

### ○身近な人や親族、相談機関に相談してみましょう

もしかしたら頑張りすぎているかもしれません。介護者の気持ちや介護状況などを話して誰かに聞いてもらいましょう。気持ちを伝えながら、これからの介護の方向性が見えてくるかもしれません。介護保険サービスを利用することも1つの方法です。家族の息抜きや気持ちの安定を図るだけでなく、本人がプロの介護を受け、社会に接するよい機会となるかもしれません。

介護や認知症に関することでお悩みの方は、健康福祉課（地域包括支援センター☎68-3500）にご相談ください。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか？

令和3年7月に下記対象者へ既に通知をしていますが、未接種の方は、忘れずに接種をしてください。費用は無料、接種期限は3月31日(木)です。来年度以降は対象者となりませんので、ご注意ください。

**対象者** ①令和3年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方で、これまで一度も高齢者肺炎球菌ワクチン接種を受けたことのない方／②心臓、腎臓、呼吸器の機能、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歳から64歳の方（身体障害者手帳内部障害1級に該当する方）

**接種場所** 工藤医院・しちのへ内科クリニック・ちびき病院

※予診票を紛失された方は、健康福祉課までご連絡ください。接種希望者は、必ず医療機関に予約を入れてください。  
※新型コロナワクチンの接種前後に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受ける場合、原則として13日以上の間隔をあけてください。

問合せ先 健康福祉課 ☎68-4631

## 生活支援コーディネーターだより

町では運転免許証の返納による外出機会の減少や閉じこもりを防ぎ、いつまでも元気に地域で暮らしていくため、交通手段の1つであるコミュニティバスの利用体験を勧めています。今回は、道ノ上地区の方々の体験を紹介します。

### イオンでの買い物を想定して利用体験

令和3年11月22日(月)実施〔町コミュニティバス〕☆道ノ上地区体験者4名

(計画) 道ノ上 → 小又 → イオン七戸十和田駅前店

イオン七戸十和田駅前店 → 小又 → 道ノ上

体験した方は、「町のバスに乗りたいたいと思っていたけど、1人だと行けなかった。地域の人と一緒に体験できてよかった」「自信がついたから、今度は1人でバスを利用してみようと思う」「バスに乗ったら何十年ぶりに友人に会えた。また、バスを利用しようと思う」などの声が聞かれました。

体験後には、「昼食を一緒に食べに行こうか」「道の駅に行こうか」などのバス利用の計画を立てていました。コロナ禍で地域での集まりが減っている中、コミュニティバスの利用体験が、地域交流につながっていました。



買い物後、バスを待ちながら会話を楽しむ体験者

★コミュニティバスの利用体験に興味がある方はお手伝いしますので、地域包括支援センター（☎68-3500）までご相談下さい。

## 食べて健康！ヘルシーレシピ 《ミルクゼリー》

・牛乳	400cc	
・砂糖	大さじ2	
・好きなフルーツ	適量	
A	・ゼラチン	5g
	・水	大さじ3
材料(4人分)		

### 〈作り方〉

1. 水にゼラチンを入れふやかしておく（A）。
2. 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火～中火にかける。
3. 沸騰する直前で火を止め、ふやかしておいたゼラチンを入れ、余熱でゼラチンをしっかり溶かす。器に注ぎ入れる。
4. 冷蔵庫で冷やし固め、好みでフルーツを飾る。



〈1人分〉 エネルギー 157kcal タンパク質 7.8g  
脂質 3.8g 食塩相当量 0.1g

\*七戸町食生活改善推進員協議会提供レシピ

### ひとくちメモ ～間食のポイント～

- ①乳製品や果物の食物繊維で、血糖値の急上昇を予防！ → チーズやヨーグルト、豆乳、ナッツ、果物などがおすすめ
- ②市販のおやつは栄養表示をチェック！ → カロリーだけでなく、糖質の量にも注意しましょう。
- ③量や回数を決めて日中に食べる → だらだら食べ過ぎてしまうと血糖値が高い状態が続きます。食後のデザートとして少量食べるのもひとつの方法ですが、夕食後は避けましょう。

# 令和4年度集団健診の申し込みについて

令和4年度に実施する集団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、健康増進につとめましょう。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。

	総合健診	公立七戸病院 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 ○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

※詳細は、申込書に同封している案内をご覧ください。

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性のからだは、生涯を通してホルモンバランスが大きく変動し、子宮がんや乳がん、骨粗しょう症など、女性特有の病気や健康問題があります。この機会に自分自身の健康と向き合い、日々の健康管理を習慣にしましょう。また、20歳を過ぎたら子宮頸がん検診、40歳を過ぎたら乳がん検診を受けるようにしましょう！

## マイナポイント第2弾が始まりました

国ではマイナンバーカードを取得し、一定の手続きをした方へマイナポイントを付与する事業を実施しています。

- マイナンバーカードを新たに取得された方…最大5,000円分のポイント  
マイナンバーカードを取得された方のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方
- 健康保険証としての利用申し込みを行った方…7,500円分のポイント※  
既に利用申し込みを行った方も含みます。
- 公金受取口座の登録を行った方…7,500円分のポイント※

※ポイントの付与開始は令和4年6月頃の開始を予定しています。

令和4年9月末までにマイナンバーカードを申請した方がポイント申し込みの対象となっていますのでご注意ください。パソコンなどの操作が難しい方や、インターネット環境が無い方などへ、マイナンバーカードの交付申請およびマイキーID設定を支援しますので、希望する方は総務課までお知らせください。

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

## 年金委員制度のご案内

日本年金機構では、公的年金制度と国民の皆さまとの橋渡し役を担っていただき、年金委員を募集しています。年金委員は、厚生労働大臣の委嘱により、会社や自治会、町内会での公的年金関連のパンフレットの配布や、公的年金制度における各種手続きの啓発・相談・助言などの活動を行う民間協力委員です。報酬は支払われませんが、活動にかかる経費は日本年金機構が全額負担し、年金制度改正などの研修会に無料で参加することができます。

公的年金制度について広く国民の皆さまに知っていただく活動にご協力いただける方をお待ちしています。

○問合せ先 青森年金事務所 総務調整課 ☎017-734-7495（自動音声案内「5」）

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### 一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担が変わります

令和4年10月1日から、医療費の窓口負担が1割の方の中から、一定以上の所得のある方の窓口負担が2割となります。

#### ●窓口負担2割の対象となる方

後期高齢者医療被保険者のうち、住民税課税所得が28万円以上の方（窓口負担割合が3割の方を除く）となります。

※住民税課税所得が28万円以上でも、年金収入とその他の合計所得金額の合計が200万円未満（被保険者が2人以上の世帯は収入の合計が320万円未満）であれば1割になります。

#### ●窓口負担2割の被保険者証の送付について

被保険者証の送付につきましては、令和3年中の所得をもとに、8月頃から判定が可能となるため、9月頃に送付されます。

#### ●医療費負担額増加に伴う配慮措置について

窓口負担が2割となった方に対し、令和7年9月30日までは、配慮措置として、医療費の負担額の増額が3,000円に抑えられるため、窓口で負担した額から高額療養費として超過分が償還払いされることとなります。払い戻しに関する通知は、対象となる方に後日、後期高齢者医療広域連合より送付されますので、申請書を町民課または支所庶務課までご提出ください。

例) これまで1割負担で自己負担額が6,000円の方が2割負担になる場合は、医療機関で12,000円の支払いとなります。しかし、配慮措置により自己負担額が9,000円に抑えられるため、高額療養費として3,000円の払い戻しが申請できるようになります。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821  
厚生労働省コールセンター ☎0120-002-719  
町民課 ☎68-2112

### 「マイナンバーカード交付申請書」の送付について

令和3年10月20日から、一部の医療機関・薬局などでマイナンバーカードを被保険者証として利用できるようになったことなどに伴い、厚生労働省からの要請により、75歳以上の被保険者の皆さまのうち、令和3年10月31日時点でマイナンバーカードをお持ちでない方に、交付申請書を送付します。（3月中旬送付予定）

なお、マイナンバーカードの取得は任意であり、これまでどおり被保険者証でも受診できます。

○問合せ先 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

## 犬の手続きについて

新たに犬を飼う場合や登録した犬が死亡した場合、飼い主が変わった場合には町へ手続きが必要ですので、忘れずに手続きをお願いします。

また、狂犬病予防注射をお済みで、町から交付される注射済票を受け取っていない方は、社会生活課または支所庶務課で交付手続きを行ってください。

※登録した犬が死亡した場合は電話でも手続きが出来ます。

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

## 七戸町地球温暖化対策推進実行計画の策定について

町では、令和3年9月に七戸町地球温暖化対策実行計画【事務事業編】を策定しました。本計画は、公共施設や公用車から排出される温室効果ガスを削減し、地球温暖化を抑制することを目的としています。

詳しくは町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/gyosei/keikaku/post-364.html>) をご確認ください。

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

## びんの出し方について 町民の皆さまへのお願い

日頃より分別収集にご協力いただきありがとうございます。

現在、容器包装リサイクル法施行規則により、資源びんの分別の基準は「茶色」「無色（透明・すりガラス）」**「その他（青・緑・黒など）」**と決められています。リサイクル率向上のため、色別に分別した上でのびん出しに町民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

資源びんの分別回収の開始時期は令和4年4月とします（通常のびんの日に回収します）。

○問合せ先 中部上北環境衛生管理事務所 公立中部上北清掃センター ☎0175-63-2336

## 油の流出にご注意ください！

暖房を使用する時期には、ホームタンクから油の流出事故が発生しやすくなります。事故を防ぐため、次の点に注意しましょう。

また、油の流出を発見した場合は、速やかに電話でご連絡ください。

### 油の流出を防ぐために

- ・ホームタンクから給油する際は、絶対にその場から離れない。
- ・元栓やフタの閉め忘れに注意する。
- ・屋根からの落雪によるホームタンクの倒壊や破損に注意する。
- ・配管やホームタンクの定期点検を必ず行う。

問合せ先 中央消防署 ☎62-3141 / 社会生活課 ☎68-2114



## コンビニ、スマホアプリ収納サービスに関するQ&A

令和4年度から町税等をコンビニ、スマホアプリでも収納できるようになります。コンビニ、スマホアプリ収納サービスについて、よくある質問を下記に記載しています。納付できるコンビニなどの詳細については納付書裏面をご覧ください。

Q1 コンビニ、スマホアプリで納付ができる町税等の種類を教えてください。

A1 個人町県民税（普通徴収）、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育所保育料、町営住宅使用料、上下水道料です。

Q2 コンビニ、スマホアプリで納付ができる納付書はどのようなものですか？

A2 コンビニ収納用バーコードが印字された納付書で納付できます。

Q3 バーコード付納付書は、コンビニ、スマホアプリ以外では納付できませんか？

A3 これまでどおり指定金融機関や役場窓口でも納付することができます。指定金融機関は次のとおりです。  
・みちのく銀行 ・青森銀行 ・青い森信用金庫 ・青森県信用組合 ・ゆうき青森農業協同組合  
・十和田おいらせ農業協同組合（七戸支店） ・ゆうちょ銀行および郵便局（※東北6県内に限ります。）

Q4 コンビニ、スマホアプリで納付できる時間帯はいつですか？

A4 コンビニで納付の場合、営業時間内であれば、いつでも納付が可能です。スマホアプリで納付の場合、24時間いつでも納付が可能です。

Q5 コンビニ、スマホアプリで納付する際に、手数料はかかりますか？

A5 納付の際に手数料はかかりません。

Q6 納期限を過ぎた納付書はコンビニ、スマホアプリで納付できますか？

A6 納期限を過ぎた納付書はコンビニ、スマホアプリでは納付できません。納期限を過ぎてしまった場合は指定金融機関や役場窓口で納付してください。

○問合せ先	各種税、介護保険料	：税務課	☎68-2113
	後期高齢者医療保険料	：町民課	☎68-2112
	保育所保育料	：社会生活課	☎68-2114
	町営住宅使用料	：建設課	☎62-6244
	上下水道料	：上下水道課	☎62-6243

## 愛車の住所変更も忘れずに

毎年の自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の車検証に記載されている住所にお送りしています。

お引越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

やむを得ず、令和4年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合は、電話またはFAXにより上北地域県民局県税部までご連絡ください。FAXにより届け出される場合に必要な様式は、青森県庁ウェブサイトにある「県税・市町村税インフォメーション」よりダウンロードすることができます。

また、青森県庁ウェブサイトにある「青森県電子申請・届出システム」内の「自動車税住所変更届」からも新しい住所の届け出が可能です。

### ○問合せ先

自動車税種別割について

上北地域県民局県税部 納税管理課

☎22-8111（内線211~214）/FAX22-8135

自動車の登録手続きについて

東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

八戸自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2009

## コミュニティバス・シャトルバス時刻表等変更のお知らせ

4月1日より、コミュニティバスとシャトルバスの時刻表が変更となります。各路線の時刻表は広報3月号とともに毎戸配布している「七戸町バスブック」をご覧ください。

### ・時刻表等変更日

4月1日(金)から

### ・変更点

#### ①停留所の追加

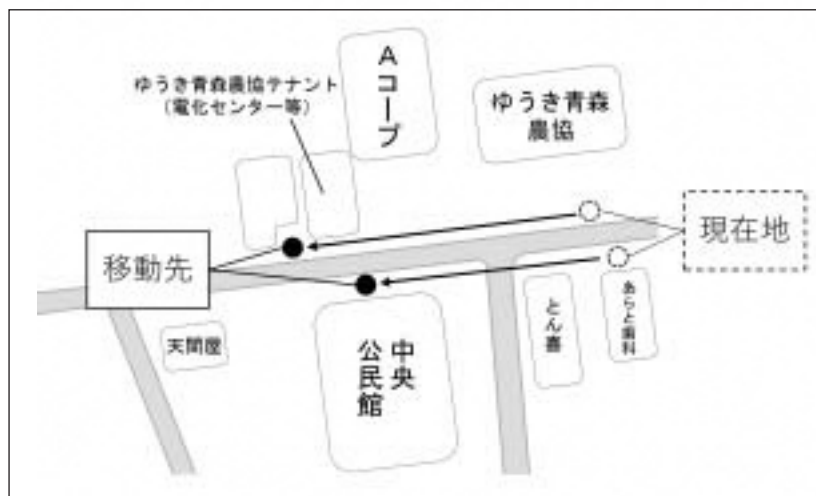
「天間林保健センター」を追加します。

#### ②停留所の位置の変更

「農協天間林支店前」のバス停留所は右の図のとおり変更します。

#### ③停留所名の変更

「旧東小学校前」→「二ツ森貝塚館前」に名称を変更します。



○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

## 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原因となる昆虫は松とナラ類を伐採した際に発生する臭いに集まる習性があるため、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

## 自転車保険への加入のお願い

青森県県民生活文化課から、自転車の保険加入についてのお願いです。

自転車は、身近で便利な交通手段として皆さんに利用されていますが、歩行者などを死傷させることもあります。そこで、万が一の事故に備えるための自転車保険があります。

自転車保険には自転車のTSマーク付帯保険のほか、自動車保険や火災保険の特約で付帯されているものなど、さまざまな種類があります。まずは、ご自身やご家族が保険に加入しているかどうか確認し、加入していない場合はこの機会にぜひ、加入をお願いします。

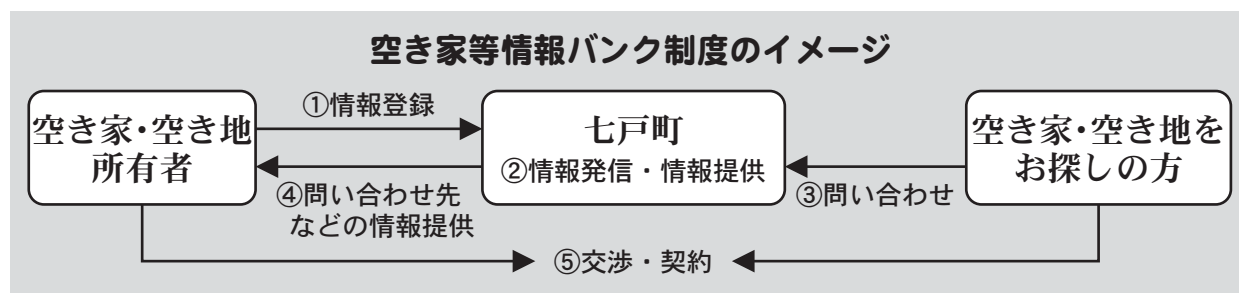
○問合せ先 青森県環境生活部県民生活文化課 ☎017-734-9232

## あなたの所有する「空き家・空き地」の物件情報を登録してみませんか？

町では、「空き家等情報バンク」制度に登録する物件情報を募集しています。空き家等情報バンクとは、空き家・空き地を“売りたい”“貸したい”所有者と“買いたい”“借りたい”という物件をお探しの方とをつなぐ制度です。（※町が、物件を買い取る制度ではありません。）

空き家等情報バンクに登録された物件情報は、町ウェブサイトで情報発信され、ウェブ上から閲覧が可能となるため、パソコン、スマートフォン、タブレット端末などで物件を探している方につながりやすいメリットがあります。この機会に、空き家・空き地を登録してみたいかごでしょうか。詳しくは、企画調整課へお問い合わせください。

※登録できる物件は、町内に所在する空き家（居宅・店舗など）または空き地（宅地のみ）です。



※⑤交渉・契約は当事者同士、または仲介業者を介して行います。交渉・契約におけるトラブルなどについては、町は一切関与いたしません。

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

## 七戸町水道料金改定のお知らせ（令和4年5月検針分から）

令和4年4月1日から水道料金（基本料金）を改定します。水道事業は、住民生活に欠かすことのできない重要なライフラインの一つであり、皆さまからの水道料金で必要な経費を賄う独立採算が原則となっています。人口減少や節水機器の普及によって料金収入が減少する中で、今後、老朽化に伴う施設の更新や、経年劣化に伴う修繕箇所の増加など、安定した水道供給体制を維持していくために多くの費用が見込まれます。

「水道料金改定」は、安定した水道のある生活を次世代につなげていくために大切な取り組みです。これからも町民の皆さまに、安全・安心な水道のサービスを提供できるよう努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

また、この新料金については、町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>）にも掲載しています。

### 【新旧水道料金表（税抜き）】

新旧の別 用途	新			旧		
	基本料金 （1カ月につき）		超過料金 1 m <sup>3</sup> 増すごとに （円）	基本料金 （1カ月につき）		超過料金 1 m <sup>3</sup> 増すごとに （円）
	水量 （m <sup>3</sup> ）	料金 （円）		水量 （m <sup>3</sup> ）	料金 （円）	
家事用	10	1,637	148	10	1,364	148
営業用	20	3,817	171	20	3,181	171
団体用	30	5,725	171	30	4,771	171
浴場・プール用	150	16,357	103	150	13,631	103
工業用	100	20,448	171	100	17,040	171
集会所用	0	341	171	0	284	171
臨時用	30	5,725	171	30	4,771	171

※上記の金額に、消費税（10%）が加算されます。今回の改定において、「超過料金」および閉栓時の「メータ使用料」の改定はありません。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

## ～ 柏葉塾の窓～



### 学習塾？ 公設民営塾？

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

前回のコラムで少しだけ話題とした『公設民営塾』のことにしてお話します。

『学習塾』と聞いて皆さんはどのようなことを想像しますか？

中学生や高校生が個別や集団で授業を受け、学校の授業内容の補習や高校/大学受験に向けて勉強をする場所だと想像する人が多いのではないのでしょうか。

実際に学習塾に通っている方や通っていた方は教室の様子や先生の顔、学習塾で使用している教材のことも思い浮かべることでしょう。もちろん、皆さんの想像が正解です。

さて、七戸公営柏葉塾は学習塾ですが、七戸高校の敷地内にある『公設民営塾』です。

実はこの公設民営塾は一般的な学習塾とは大きく異なります。こちらは想像できますか？

公設民営塾とは、市町村などの自治体から依頼を受け、民間企業が運営する学習塾のことです。柏葉塾は七戸高校のさらなる魅力化のため、七戸町から委託を受けて昨年10月に開校しました。



▲個別指導室の様子



▲七戸高校説明会会場(天間林中学校)の様子

この柏葉塾は七戸高校の敷地内にあることから、高校の先生方と生徒の進路関連、英検や漢検の受検状況、各教科の指導内容の役割分担などの情報交換を定期的に行っています。

また、七戸中学校や天間林中学校、町外の近隣中学校で行われた七戸高校説明会の際には同席して塾の説明会も行わせていただきました。一蓮托生とは言いませんが、高校と共に子どもの学習に携わることによって一般的な学習塾との大きな違いを感じます。

### 【町おこしに向けての取り組み】

その他には、町の商工会や企業、地域おこし協力隊との連携を強めて、公設民営塾を通して町おこしを行う役割もあります。始めは塾を利用している生徒から、徐々に町全体に浸透するような町おこしを計画していきますので、ぜひ皆さんで七戸町を盛り上げていきましょう！

(私が以前に携わった塾では大学生とのコラボ理科実験の開催や教育関連の講演会を実施しました)

このように、公設民営塾ならではの取り組みがたくさんあるため、日々忙しく動き回っています。本当の意味での『地域密着』『地域に根付いた学習塾』を目指して、これからも頑張ります！

**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年の七戸町のペンキ屋です！  
当社では春の塗装予約を受付中！  
ご成約時にお見積り金額より3%引き！

**お見積り無料！お得です！**

**相続登記手続 代理いたします**

お気軽にご相談ください  
相談無料

不動産/会社法人/遺言/相続放棄他

**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

# 地域おこし協力隊の活動を紹介します

「地域おこし協力隊」は人口減少や高齢化などが進む地域で、地域外の人を受け入れ、地域協力活動を通じて地域の活性化を図ることを目的とした制度です。

先月号に引き続き協力隊員の活動を紹介します。

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動範囲が限られ、いろいろな活動が制限された期間もありましたが、3年間の任期終了を目前に控えた2人の隊員にこれまでの活動を振り返っていただきました。



蛭名 徳馬さん

ミッション  
就農研修

青森県東北町出身  
平成31年4月1日着任

## ○これまでの活動と成果を教えてください。

新規就農を目標として、3年間師匠のもとでにんにく、長芋、キャベツの栽培技術を学び、いろいろな研修や講習会にも参加しました。卒業後はにんにくで新規就農をします。

## ○活動を通して、七戸町にはどんな可能性や魅力を感じましたか？

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、住むには最適だと思います。



▲コンテナを運ぶ蛭名隊員(右)

## ○最後にひとことお願いします。

卒業後も農業や行事などを通して、七戸町の多くの方々と関わっていきたいと思いますので、今後もよろしくお願いします。



平野 倫央さん

ミッション

ボランティアガイド組織運営・養成プログラムの実践、史跡ニツ森貝塚の魅力発信

北海道札幌市出身  
平成31年4月1日着任

## ○これまでの活動と成果を教えてください。

ニツ森貝塚ボランティアガイドの会の皆さまに対して講習会を実施したり、ニツ森貝塚を訪れる方々に対してガイドを実施したり、SNSを活用してニツ森貝塚に関するPRを実施しました。

ぜひ、皆さまもFacebookで「七戸町教育委員会世界遺産対策室」と検索していただき、ニツ森貝塚やニツ森貝塚館の情報をご覧ください。

## ○活動を通して、七戸町にはどんな可能性や魅力を感じましたか？

七戸町には、世界文化遺産に登録された「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成資産の一つである史跡ニツ森貝塚をはじめ、七戸城跡などの文化財が数多く存在します。七戸町の文化財や歴史というのは他の地域にはない誇れるものではないかと感じました。

## ○最後にひとことお願いします。

これまで私は、史跡ニツ森貝塚のガイドや、Facebookを通じてニツ森貝塚の魅力などを発信してきました。今後もこの町の力になれるように頑張りますので応援よろしくお願いします。



▲ニツ森貝塚でガイドをする平野隊員(右)

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

繁忙期に向けて

## ほたて惣菜加工員大募集！

■社会保険完備 ■送迎バスあります

季節雇用やパートタイムもOK! まずはお電話を

七戸クオリティフーズ株式会社

七戸町立野頭3-3

☎0176-60-1001



正社員も同時募集中!!

求人の詳細は、ハローワークでもご覧になれます。

※順不同・敬称略

## 功労表彰

**天間 静子**  
交通指導隊員として、20年以上の長きにわたり、街頭における交通安全等の指導や諸活動へ尽力した功績。

**中村 チヨ子**  
交通指導隊員として、20年以上の長きにわたり、街頭における交通安全等の指導や諸活動へ尽力した功績。

**成田 文廣**  
統計調査員として、平成7年から令和2年までの25年間に計58回の統計調査に協力した功績。

## 善行表彰

**天間建設株式会社（東京都）**  
町発展の一助として、令和3年度に300万円を寄付し、地方創生事業の推進に寄与した功績。

**ヴィーナ・エナジー・ジャパン株式会社（東京都）**  
町発展の一助として、令和2年度に2000万円を寄付し、地方創生事業の推進に寄与した功績。

**株式会社マエダ（むつ市）**  
令和3年8月9日からの大雨に係る災害支援金として300万円を寄付し、災害復旧支援に寄与した功績。

**天間 正幸**  
住宅火災に際して、自己の危険を顧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善行。

## 文化賞

### 【文化賞】

**山本 絵美子**  
公益財団法人日本財団海と日本（ROSO）「海のPRコンテスト」うみぼす2021でポスター部門一般の部における最高賞のグラプリを受賞した功績。

### 【文化功労賞】

**水尻 光雄**  
（七戸山つつじ盆栽愛好会）  
長きにわたりつつじ盆栽に係る活動・発展に寄与した功績。

**田村 一男（八甲田太鼓）**  
長きにわたり八甲田太鼓の活動後進の育成に努めた功績。

**田村 知子（八甲田太鼓）**  
長きにわたり八甲田太鼓の活動後進の育成に努めた功績。

**新田 純治（七戸俳句会）**  
長きにわたり俳句の活動 発展に寄与した功績。

**小坂 義人（榎林神楽保存会）**  
長きにわたり郷土芸能の伝承・発展に寄与した功績。

### 【文化奨励賞】

**中村 正彦**  
（大日本書芸院七戸支部書友会）  
第82回大日本書芸院展で特選を受賞した功績。

## スポーツ顕賞

※（所属一租目）

### 【スポーツ功労賞】

**西野 義美**  
長きにわたり地域のサッカー競技の振興に尽力した功績。

### 【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）

**西野 真心**  
（柴田学園高等学校―スキー）

**市川 優衣**  
（三本木高等学校―陸上競技）

**鶴間 伶**  
（仙台大学附属明成高等学校―サッカー）

**上原 大菜**  
（三本木農業高等学校―アーチェリー）

**勝田 匡平**  
（七戸町スポーツ協会―スノーボード）

## 教育奨励賞

〈団体の部〉

### 【優秀賞】

**天間林トウインクルズSBC**  
向中野心琴、田嶋 夏葵、中村 慎斐  
中嶋 桜愛、高松 羽紅、苦米地亜澄  
向中野愛可、坪 柚希、蛭名 琉来  
中嶋 萌杏、楠 芹奈、附田 愛優  
向中野鈴嘉、中村 字美、上田 葵結

### 【優良賞】

**天間林中学校ソフトボール部**  
天間梨里花、鳥谷部友那、楠 明咲  
向中野陽寧、田嶋 蓮瑩、一戸安祐子  
向中野未妃、中村 虹湖、花松 真珠  
大森 麻央、上野 ゆき、高松 柚衣  
沢尾 萌衣

### 柏葉少年剣士隊

（個人の部）

### 【最優秀賞】

**佐藤 美悠、二ツ森涼介**  
**織川 凜音、木村 美稀**  
**沼端 優華、瀬川 愛奈**  
（以上七戸小学校）

**高清水一護、坪 葵生**  
**中村 悠雅、町屋 葉菜**  
**听崎 夏希、上田 葵結**  
**松下 直央、田嶋 海翔**  
**田嶋 夏葵、向中野心琴**

**附田 琉愛、高田 花音**  
（以上天間林小学校）

**金子 光**  
（三本木農業高等学校）

### 【優秀賞】

**山谷 涼華、山谷 侑凜**  
（以上城南小学校）

**蛭澤 乙姫、鳥谷部凌央**  
**古内 司冴**  
（以上天間林小学校）

**鳥谷部陽向**  
（天間林中学校）

### 【優良賞】

**森山 寿大、桃林 詩**  
**ナI 天斗、岡村ひなの**  
**大池 心愛、青山 晟**  
**天間 蒼生、新山 榎**  
（以上七戸小学校）

**中村 玲、工藤 柚奈**  
**竹内 友希**  
（以上城南小学校）

**金子萌菜咲、原子 舞美**  
**中野渡みゆき、木村 彩花**  
（以上天間林小学校）

**山口 讓司**  
（七戸中学校）

**早坂 七穂**  
（天間林中学校）

**白石 悠人、坪 菜々美**  
**金澤あかり**  
（以上三本木高等学校附属中）

**附田 紀亮**  
（三本木高等学校）

**向山 凜**  
（三沢商業高等学校）

# 新着図書情報

■ 3月の休館日…21日(月)、24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】

### ミシンと金魚



／永井みみ(著)  
 「みっちゃん」たちから介護を受けて暮らす認知症を患うカケイ。今までの人生しあわせだったかと、みっちゃんの一人から尋ねられ…。暴力と愛情、諦念と悔悟。絡まりあつ記憶の中から語られる凄絶な「女の一生」。

### しゃべらなくても楽しい!



シニアに超やさしい筋トレ・脳トレ・ストレッチ体操50  
 ／斎藤道雄(著)  
 支援者の身振り手振りをマネするだけでできる「しゃべらない体操」で、誰でも楽しく座りながら筋トレ・脳トレ・ストレッチ!バラエティー豊かな体操を紹介する。

### ガチャガチャ・クレーンゲームをつくらう



／いしかわまりこ(作)  
 まるで本物みたいな工作をつくってあそぼう!ガチャガチャマシンとクレーンゲームのつくり方を、写真やイラストで解説する。早くできるかんたん工作なども掲載。プラバンの昆虫標本の型紙つき。

## 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》

七戸郵便局長 中村天さんから、1万円相当の児童図書を七戸中央図書館へ寄贈いただきました。温かい善意をありがとうございます。大切に活用させていただきます。

## 【中央公民館図書室】

### おわかれはモーツァルト



／中山七里(著)  
 盲目の人気ピアニスト・榊場隆平に因縁をつけたフリーライターが銃殺される。容疑者にされ窮地に立った榊場を、彼と同様シヨパンコンクールのファイナリストに名を連ねた岬洋介は救えるのか?

### 5分後に意外な結末ex 琥珀にとじこめられた未来



／桃戸ハル(編著)・u s i(絵)  
 涙、恐怖、笑い…。あっという間に読めて、予想を裏切るドンデン返し!「よいお年を」「犯人は…」「ダイヤの価値」「親ガチャ」など、読み切り全34話を収録したショートショート集。

### やさいのがっこう いちごちゃんはやさいなのか?



／なかやみわ(さく)  
 野菜の子どもたちが、おいしい野菜になるために通う「やさいのがっこう」。そこから入学案内が届き、とても驚いた双子のいちご。なぜなら、自分たちは果物だと思っている…。



### 《俳句》

一杯の至福のコーヒー冬去りぬ

川村亜輝子

隣国の五輪開幕春立ぬ

高田美津子

保母さんと園児の笑顔梅日和

森野弘美

しんしんと降り積む雪は音もなし

天間スエ

綴るべき日常ありや日記買う

高田亮子

節分や猫陽だまりで大あくび

盛田恵津子

一人分通れるだけの雪の道

新田純治

### 《短歌》

七戸群青短歌会

節分きて友の鬼面を思い出す

笑顔にそぐわぬ冷たい眼

宮沢崇子

めざらしと雪にはしゃぎて靴失くし

騒ぎて孫は皆を巻き込む

市ノ渡つま子

注意報解除となりてひと安心

吹雪のあとの軒並み荒れて

山ノ涼子

孫もたぬあなたとわたし甥の子に

生まれて初めて履く靴選ぶ

越前智代子

てんまはやし短歌会

高らかにチータのマーチを歌ひつつ

草木の萌ゆる日を待ちわびむ

听崎アイ子

ドドドーと屋根より落つる夜半の雪

やがて静寂に漂ふ不安

高田洋子

九十を過ぎたる実母が今もなほ

厨の我にとやかく申す

原信子

をみならと老いと四人が紡ぎたり

険しきポケット歌集なれども

佐藤悠一

## 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。

試験名	申込受付期間（インターネット）	第一次試験日
総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）	3月18日(金)9:00～4月4日(月) ※受信有効	4月24日(日)
一般職試験（大卒程度試験）		6月12日(日)
一般職試験（高卒者試験）	6月20日(月)9:00～6月29日(水) ※受信有効	9月4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<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

## 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。

種類	応募資格	受付期限	試験日	処遇
幹部候補生 (一般・飛行) (歯科・薬剤科)	令和5年4月1日時点で22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	4月14日(木)	1次試験 4月23日(土):筆記試験 4月24日(日):筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ) ○2次試験は後日お知らせします。	【初任給】 大学修了者 月額:243,500円 大学院修了者 月額:247,500円
技術海曹 技術空曹	20歳以上で国家免許資格を有する方	5月20日(金)	6月17日(金)	採用時の俸給は、学歴・職歴により異なります。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	5月10日(火)	1次:5月20日(金)～29日(日)* 2次:6月17日(金)～7月3日(日)*	【初任給】 月額:179,200円(高卒) 月額:198,100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	4月8日(金)	4月11日(月)～17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
予備自衛官補 (技能)	18歳以上で各種国家免許資格等を有する方			

\*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

## 「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、団体、NPO法人、企業などが地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

応募期間 4月1日(金)～6月30日(木)  
応募方法 ウェブサイトから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。  
助成金 必要費用以内で、100万円を限度とします。  
問合せ先 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局  
☎017-774-1179 ウェブサイト <http://www.michinoku-furusato.or.jp>



## 募 集 情 報

## 令和4年度 会計年度任用職員募集 (七戸中央公民館)

七戸中央公民館では公民館業務・図書室業務などに従事する事務補助員として、パートタイム会計年度任用職員を募集します。

職 種	事務補助員 1名
任用期間	4月1日～令和5年3月31日まで
勤務体系	シフト勤務による土日勤務ありの変形型労働時間制(週35時間)、月額131,961円～136,025円
選考方法	書類選考、面接
申込締切	3月18日(金)必着
申込方法	町ウェブサイト ( <a href="http://www.town.shichinohe.lg.jp/">http://www.town.shichinohe.lg.jp/</a> ) 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、七戸中央公民館へ持参または郵送してください。
問合せ先	七戸中央公民館 ☎68-2920 (〒039-2827 七戸町字森ノ上210)

## 令和4年度 会計年度任用職員募集 (町内小中学校)

町内小中学校で教育業務に従事する、パートタイム会計年度任用職員を募集します。

職 種	特別支援教育支援員 1名
任用期間	4月1日～令和5年3月31日まで(必要に応じて再任用あり)
勤務体系	週5日(月～金)週29時間(1日約6時間)、時給983円
選考方法	書類選考、面接
申込締切	3月15日(火)必着
申込方法	学務課または町ウェブサイト ( <a href="http://www.town.shichinohe.lg.jp/">http://www.town.shichinohe.lg.jp/</a> ) 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、学務課へ持参または郵送してください。
問合せ先	学務課 ☎62-9701 (〒035-2592 七戸町字七戸31-2)

埋蔵文化財発掘作業員(令和4年度会計年度任用職員)募集  
—七戸町鉢森平(6)・(7)遺跡—

青森県埋蔵文化財調査センターでは、遺跡の発掘調査を行う作業員を募集します。

応募資格	心身ともに健康で、土の掘削や運搬を行う一定の体力がある方。経歴がない方でも大丈夫です。
勤務場所	七戸町字鉢森平地内(二ツ森貝塚館近く)
採用予定数	30名程度
雇用予定期間	5月10日(火)～10月28日(金)
給料等	日額7,010円(予定)。通勤手当・年次休暇等あり(県規定による)。1カ月15日以内の勤務。 労働災害補償保険は適用されますが、雇用保険、健康保険、厚生年金保険などの社会保険は適用されません。
応募方法	市販の履歴書1通に必要事項(必ず写真貼付)を記入して、返信用封筒2通(長形3号封筒に住所氏名を記載し、94円切手を貼付したもの)と一緒に、下記の応募先へ郵送してください。
選考方法	書類選考と面接を実施します。
結果通知方法	文書でお知らせします(応募時に郵送いただく返信用封筒を使用)。
応募締切	3月25日(金)必着 ※応募者多数の場合は事前に締め切ります。
特記事項	・発掘調査現場の近くに駐車場を設置し、駐車場から現場まではバスでの移動を行う予定です。 ・発掘調査現場敷地内は駐車場も含めて全面禁煙です。
その他	青森県埋蔵文化財調査センターのウェブサイト ( <a href="https://www.ao-maibun.jp">https://www.ao-maibun.jp</a> ) から募集内容を確認することができます。
応募先・問合せ先	青森県埋蔵文化財調査センター ☎017-788-5701 (〒038-0042 青森市新城字天田内152-1)



## 運動習慣は教養

公立七戸病院 院長 小野 正人

今月は、オミクロン株がどこまで流行るのか？ウクライナのプーチンの悪だくみは本気か？北京オリンピックの運営はホンマに破綻せんのか？などの魅力的な話題は、みんなほったらかして、先月の続き。今や運動習慣は中高年にとっては大事な教養である。を書きます。

人はまことに未熟な運動能力で生まれてきます。泣いて、寝て、お乳を飲むだけ。周囲の世話がなければ絶対にすぐ死にます。通常、両親、ジジ、ババの保護観察の下で、首すわり、ハイハイ、つかまり立ち、よちよち歩きなどの運動能力をゆっくりと発達させていきます。こういう無邪気な運動発達が、小学高学年まで続きます。小学校の廊下には“走るな”と書いた張り紙がありますが、中学校ではまれ、高校ではほぼ皆無となります。巧みに走るのが技術獲得として、嬉しい時代があるのです。誰に言われずとも楽しくて走っていた時代があなたにもあったのですよ。で、あるのに何故か、社会で生活のために働くようになると、運動はできるだけしないようになります。

この現象は、実は大昔からなんです。農耕以前の大昔は、野生の木の实や、果物を採取したり、魚や猪を捕まえるために想像を絶するような運動量が必要でした。本当に、長い間、食べるためだけに運動が必要だったのです。それだけでへっぴり。後の時間は休息する。それが本来の人間の本能なのです。ところがです、少なくとも、クマやオオカミの、ランチや夜食にはならないような安全な環境で暮らせるようになり、近頃のように食べ物が割と容易に手に入り、極端なまでに乗り物まで発達してしまうと、とたんに人としての身体機能が落ち始めました。大昔の若人の中には、村に一人くらいは、大谷選手くらいのアスリートはいたはず。運動不足と栄養過多のための、メタボリック症候群が世界中で問題になったのはつい30年前です。10万年以上続いた、食べるためにモーレツに動く生活が、たった30年で変わってしまった。しかし、体の栄養や運動に関する仕組みはほぼ昔のままです。そのおかげでメタボが流行りだしたのです。

メタボ関連病（高血圧、糖尿病など）が怖いのは、無症状から突然、脳卒中が来る。心筋梗塞になる。などがあるからですが、さらに輪をかけて怖いことは最近の医療の発達で、すぐには川の向こうへ行きにくくなってしまったこと。これが本当に怖い。日本人の寿命は延びましたが、同時に寝たきりも、認知症も、その寸前の状態のご老人も驚くほど増え続けています。この現代で、特に高齢老人の普通の元気さを守るには、少なくとも中年からの運動習慣は一般教養として実践されることが必須な時代になっています。ちょっとハアハア20分を習慣的に実行しているだけで、あなたはすでに教養人なのです。いま元気な、おどさん、おがさん、その人がエライかどうかは物知りかどうかではなく、運動習慣の実践の有無がエライかどうかの基準になるのです。ワカリマシタカ？



### ぐるっとNAVI上十三・ 十和田湖広域定住自立圏情報

圏域内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。



#### 問合せ先

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局  
(十和田市商工観光課内) ☎0176-51-6771

## 借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などに引き継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

受付時間 (月)～(金) (祝日・年末年始除く)  
8:00～12:00、13:00～16:00

問合せ先 東北財務局青森財務事務所 理財課  
相談専用電話：017-774-6488

## 忘れずに住所変更を！

入学・就職・転勤などによる引っ越しで、住所を異動される方は、原則として新しく住む家や寮、アパートなどが新しい住所となります。忘れずに住民票を移しましょう。

住民票は各種行政サービスや選挙人名簿への登録などにつながる大切な情報ですので、七戸町から町外へ転出される方は、役場窓口での転出届を忘れずに行いましょう。

問合せ先 町民課（七戸町選挙管理委員会） ☎68-2112



## 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



㈱ジチタイワークスのスマートフォン・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。

◎お誕生おめでとうございます

1月・2月

戸籍の窓口

古屋敷 旺次亮 <small>おつしろう</small>	坪 柚季 <small>ゆき</small>	大平 蕾 <small>つぼみ</small>	工藤 冬月 <small>ふゆい</small>	佐藤 詩心 <small>つたな</small>	ゆいも	母親	住所	山内 祥子 <small>さかみ</small>	宮本 隆二 <small>たかふみ</small>	佐々木 倫之 <small>ゆい</small>	鳥谷部 力蔵 <small>ちからぞう</small>	立崎 行義 <small>ゆきよし</small>	築田 雄一 <small>ゆういち</small>
恵利子 <small>えりこ</small>	深里 <small>ふかみ</small>	華菜実 <small>はなみ</small>	かすみ	祥子 <small>さかみ</small>				子森 <small>こもり</small>	松倉 蒼前 <small>あきまへ</small>	二倉 前川 <small>まへがわ</small>	藏部 東上川 <small>あづまがわ</small>	義行 <small>よしゆき</small>	雄一 <small>ゆういち</small>
天王	坪 3	倉越	十字路	森ノ上				上野崎	下野崎	前川	鳥谷部	七戸	天間 3

●お悔やみ申し上げます

上原 子	上原 金	高田 順	浅野 恒	町屋 祐光	中道 京子	山内 子	宮本 松	佐々木 隆	佐々木 倫	鳥谷部 力	立崎 行	築田 雄
91歳	94歳	70歳	88歳	88歳	73歳	95歳	95歳	90歳	70歳	36歳	87歳	88歳
上原 子	上原 子	榎林 3	作田	喜長	喜道	雄七	子野	松蒼	二前	之川	藏部	行七

### 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16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  
後期高齢者保険料 随3期  
介護保険料 随3期

**納期限（口座振替日）3月31日(木)**

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

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

# 上手に滑るぞ！ スキー教室開催

2月4日、城南小学校（泉隆知校長）は七戸町営スキー場でスキー教室を開催しました。当日は5、6年生 41名が参加し、児童たちは班に分かれてインストラクターから滑り方を教わり、今よりもさらに上手に滑れるようにと熱心に取り組んでいました。

スキー教室の終盤には学んだことを生かしながら、ゲレンデを軽快に滑る児童たちの姿が多く見られ、児童は「たくさん滑れて楽しかった」と話していました。

インストラクターから滑り方を教わる児童たち▶



## 鷹山宇一記念美術館情報

### 「虹の上をとぶ船 一今、あなたに届けたい教育版画一」

会期：3月5日(土)～4月17日(日)

コロナが世界的な大流行となり、人々のそれまでの生活が様変わりし、重く息苦しい空気が支配するようになりました。

そのような時に、人々に元気や勇気を与える作品を当館で展示できないかと考え、坂本小九郎氏が指導した版画「虹の上をとぶ船」を紹介することにしました。1956年（昭和31）から1980年（昭和55）の25年間、八戸市の中学校教諭坂本小九郎さんが当時の生徒たちとともに制作した版画の数々。そこには子どもたちが自分の目で見た地域の暮らしや歴史、願いや希望が刻み込まれているからです。

本展では湊中学校養護学級の子どもたちによる共同制作「虹の上をとぶ船」シリーズの総集編Ⅰ「大鳥に乗って星空を飛ぶ子どもたち」、総集編Ⅱ「星空をペガサスと牛が飛んでいく」、完結編をご紹介します。

**休館日** 月曜日（ただし祝日の場合は翌日休館）

**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

**問合せ先** 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858



虹の上をとぶ船 完結編

1977年 八戸市立湊中学校養護学級昭和52年度在籍生徒  
指導：坂本小九郎 青森県立郷土館所蔵

※前号でお知らせした「鹿内コレクション展」は延期となりました。

## 町の統計

令和4年1月31日現在

### ★人口と世帯

男	7,127人	(-20)
女	7,747人	(-17)
計	14,874人	(-37)
世帯数	6,837世帯	(-9)
( )内は前月比		

### ★交通事故

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

### ★町内の火災

建物	1件 ( 1件)	<-1>
林野・その他	0件 ( 0件)	<±0>
( )	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