



広報

しほのへ

2022

7

No.208

チームに栄光を

こんしん  
気迫に満ちた渾身の投球



6月11日から12日にかけて、七戸町総合運動公園および十和田市野球場で第47回青森県スポーツ少年団フェスティバル軟式野球競技会が開催されました。競技会には県内の16チームが出場し、優勝をかけて競い合いました。

当町からは天間林ベースボールクラブが出場し、初戦から快進撃を続け、見事3位入賞を果たしました。選手たちの今後のさらなる活躍が期待されます。

- 保健情報 2~5
- 行政のひろば 6~16
- まちのできごとあれこれ 17
- 図書情報 18
- お知らせ 19~23

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

### 4回目接種のお知らせ(60歳以上の方や基礎疾患を有する方へ)

国から新型コロナウイルスワクチンの4回目接種を実施する方針が示されました。町では、以下の方を対象として4回目接種を開始しますので、接種を希望する方は接種券が届き次第、新型コロナウイルスワクチンコールセンターへ予約をしてください。

接種の対象者：**3回目接種から5カ月以上経過した方のうち、**

①60歳以上の方⇒順次、町から接種券を郵送します。

②18歳～59歳で※基礎疾患のある方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方⇒申請が必要です。接種を希望する方は保健福祉課までお問い合わせください。

ただし、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者、身体障害者手帳内部障害に該当する方は順次、町から接種券を郵送します。

使用するワクチン：ファイザー社ワクチンまたは武田/モデルナ社ワクチン

接種回数：1回

接種期限：9月30日(金)まで

※基礎疾患のある方とは・・・

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（肝硬変など）
- (5)インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- (6)血液の病気（ただし、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の機能が衰えた状態（呼吸障害など）

(11)染色体異常

(12)重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態）

(13)睡眠時無呼吸症候群

(14)重い精神疾患（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を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（愛護手帳もしくは療育手帳を所持している場合）

2. 基準(BMI30以上)を満たす肥満の方

算出方法…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

3. 新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師に認められた方

### 小児(5～11歳)接種・3回目接種(12歳以上)の予約受付期限について

小児(5～11歳)接種および3回目接種(12歳以上)の予約受付期限が下記のとおりとなっています。接種券が届いている方で、小児ワクチン接種・3回目接種を希望する方は、忘れずに新型コロナウイルスワクチンコールセンターへ予約をしてください。

予約受付期限：7月29日(金)まで

\*接種期限は9月30日(金)までとなっています。

#### < 問合せ先 >

【接種予約】新型コロナウイルス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】保健福祉課

☎0176-68-4631 受付時間8:30～17:00(土・日、祝日除く)

# 熱中症予防強化月間

「熱中症」は、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。熱中症について正しく理解し、体調の変化に気を付けるとともに、熱中症対策を始めましょう。


## ◇熱中症の主な症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

## ◆重症になると

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

## ≪熱中症の予防法≫

- |                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| <p><b>日常生活での工夫</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。</li> <li>通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。</li> <li>保冷剤、氷、冷たいタオルなど、冷却グッズでからだを冷やしましょう。</li> </ul>          |  |
| <p><b>室内での工夫</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>扇風機やエアコンで温度調整をしましょう。</li> <li>遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。</li> <li>室温をこまめに確認しましょう。</li> </ul>                                       |   |
| <p><b>屋外での工夫</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>日傘や帽子を着用しましょう。</li> <li>できるだけ日差しの強い時間の外出を避け、風通しの良い木陰や屋内を利用し、こまめに休憩をとりましょう。</li> <li>屋外で2m以上離れているときは無理をせず、マスクを外しましょう。</li> </ul> |   |

熱中症と疑われる人を見つけたら…

**自力で水が飲めない、意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう!!**

## 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
7月 5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
7月19日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30~14:30	希望者
7月20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
7月27日(水)	療育相談	9:00~11:30	乳幼児の発達が心配な方
随時相談	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)の検査の結果は当日にお知らせします。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。

## 食べて健康！ヘルシーレシピ ≪ナスのそぼろ味噌≫

・ナス	1本(約150g)	
・豚ひき肉	150g	
・青しそ	3枚	
A	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	おろししょうが	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1	
材料(4人分)		

(1人分) エネルギー 149kcal たんぱく質 7.9g  
食物繊維 1.3g 食塩相当量 1.0g

### 〈作り方〉

- ①ナスはへたを取って1cm角に切る。
- ②耐熱容器に①、豚ひき肉、Aを入れ混ぜ合わせ、ごま油をまわし入れて再度混ぜる。
- ③ふんわりとラップをし、4分加熱する(電子レンジ500Wの場合)。
- ④ちぎった青しそを入れ混ぜ、2分加熱する。

★作り置きをしておくとアレンジがしやすくなります。

- ・冷ややっこやそうめんの具として
- ・ごはんのお供として
- ・サラダのドレッシング替わりとして



### ひとくちメモ：旬の野菜で夏バテ防止！

ナスに含まれるカリウムは、高血圧予防はもちろん、体を冷やす効果により夏バテ予防に最適です。これは、水分とともに熱も体外に放出するためです。他にも、食物繊維やナスニンというポリフェノールを含み、がん予防やコレステロール上昇抑制、糖尿病予防に役立ちます。食欲がない時は薬味を加えて、食欲アップ！暑さに負けない体を作りましょう！

## 「げんき楽しみ会」のお知らせ（募集）

町では、軽い運動や認知症予防に楽しく取り組み、介護を要する状態となることを予防するため、介護予防教室「げんき楽しみ会」を開催しています。

**対象** 七戸町に住所のある65歳以上の方で介助なしで参加できる方  
**日時** 毎月1回・水曜日 9:30～11:00（90分）  
**会場** 七戸南公民館 集会室  
**内容** ラジオ体操、ストレッチ体操、百歳体操、口腔体操、脳トレ、スカットボール、レクリエーションなど



※新型コロナウイルス感染症の流行状況により内容を変更する場合があります。

「げんき楽しみ会」では、参加を希望する方へ身体の状況や安全に取り組むことができるか確認するため、事前の教室見学をお願いしています。

詳しい内容・日程を知りたい方、見学を希望される方は、下記までご連絡ください。

問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

## 七戸町盛年式のお知らせ

下記の日程で盛年式を行います。対象の方には個別に招待状と出欠確認の手紙を発送します。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止となる場合があります。その際は個別にお知らせします。

※天間林地区に関しては、これまで各分館に委託していた敬老会に代わり、新規事業として町が主催する盛年式を行います。

	七戸地区	天間林地区
場 所	柏葉館	中央公民館
日 時	9月16日(金)	9月19日(月) ※敬老の日
	10:00～11:30	
対象年齢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・100歳以上（大正12年3月31日以前に生まれた方）</li> <li>・95歳（昭和2年4月1日から昭和3年3月31日に生まれた方）</li> <li>・88歳（昭和9年4月1日から昭和10年3月31日に生まれた方）</li> <li>・77歳（昭和20年4月1日から昭和21年3月31日に生まれた方）</li> </ul>	
内 容	青森県、七戸町による顕彰・記念品贈呈、アトラクション（芸能鑑賞）	
趣 旨	長年にわたり社会の発展のために寄与してきた長寿者に対し、青森県知事及び七戸町長からの顕彰状を授与し、その功績をたたえる。	

問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500



## 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）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。



## 第11回特別弔慰金について

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、そのご遺族に国が特別弔慰金（記名国債）を支給します。

**請求期間** 令和5年3月31日まで

**請求先** 請求されるご遺族の住民票がある市町村

**支給対象者** 令和2年4月1日（基準日）時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などの給付を受ける方（戦没者などの配偶者、父母など）がいない場合、次の優先順位により、**ご遺族1名**に支給します。（**対象者には県から通知が送付される予定です。**）

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
  2. 戦没者などの子（戦没者などの死亡当時の胎児を含む）
  3. 戦没者などの ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
- ※戦没者などの死亡当時の生計関係の有無などにより順位が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）
- ※戦没者などの死亡時まで、引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります。

**支給内容** 額面25万円、5年償還の記名国債

**持参するもの** ①請求者の印鑑（シャチハタ不可）

②本人確認書類（免許証、マイナンバーカードなど） ※請求者および代理人

③請求される方の戸籍抄本（発行日が令和2年4月1日以降のもの）

④代理人の場合は委任状

※**請求書などの提出物は請求者によって異なります**ので、まずは介護高齢課へお問い合わせください。

問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500

## 認知症について No.3

### 『加齢によるもの忘れ』と『認知症（によるもの忘れ）』の違い

年を重ねれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えることが難しくなったりしますが、『認知症』によるもの忘れでは、例えば…経験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合があります。

	加齢によるもの忘れ	認知症（によるもの忘れ）
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
探し物に対して	自分で努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする ことがある
日常生活への支障	ない 例) 何かを買い忘れる	ある 例) なぜスーパーにいるのかわからない
症状の進行	進行しにくい	進行しやすい

○なるべく早めに相談しましょう

認知症に似た病気もあります。適切な治療や介護を受けるためにはきちんと診断してもらおうこと（早期診断）が重要です。症状が軽いうちに適切な治療を受けること（早期治療）ができれば、薬で進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることが期待できます。一人で悩まず、ご相談ください。



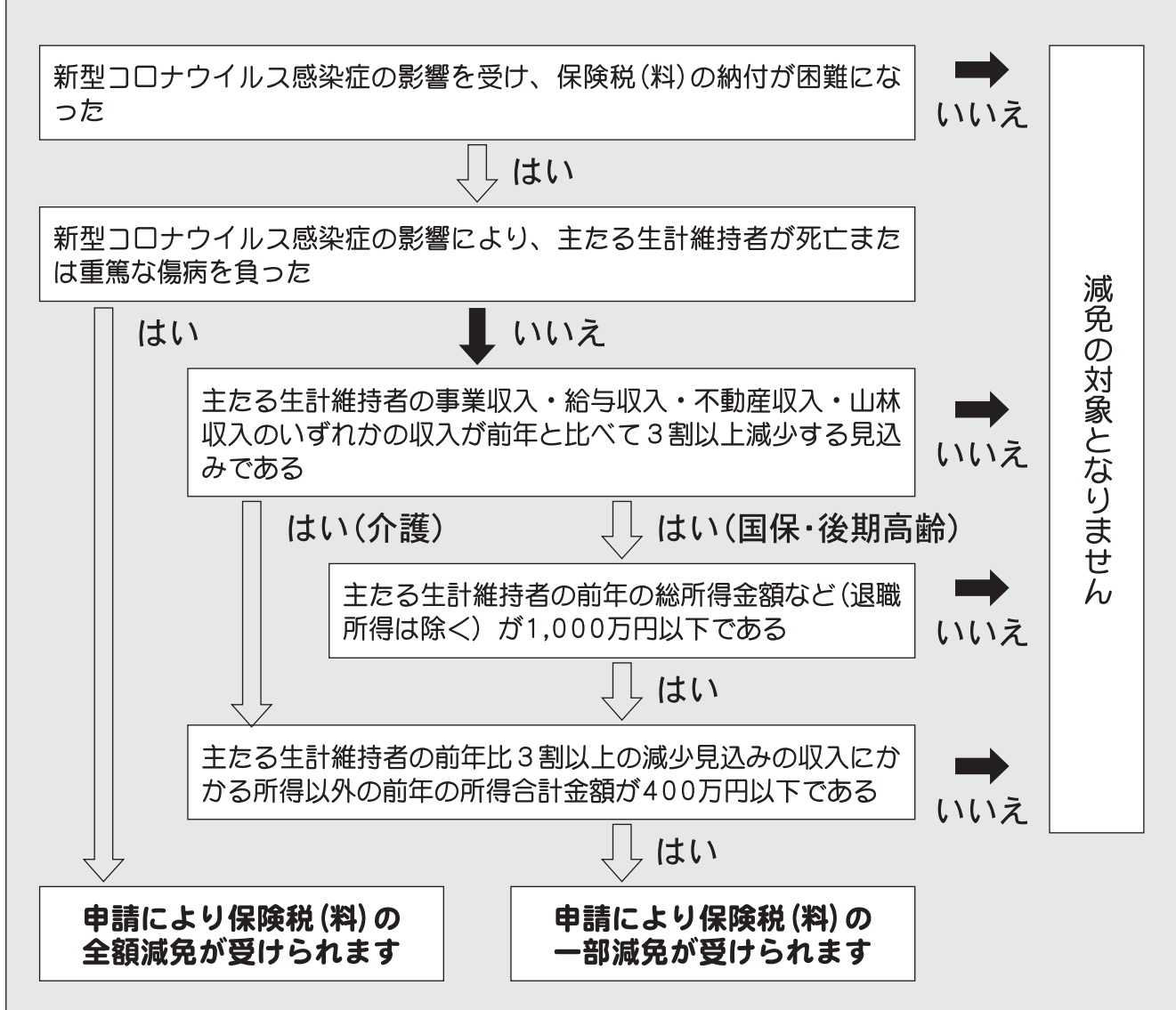
相談窓口 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

## 保険税（料）などの減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯は、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・国民年金保険料の減免の対象となる場合があります。新型コロナウイルス感染症の影響で保険税（料）の納付が困難な方や郵送で申請したい方は、電話でご相談ください。詳細については、七戸町ウェブサイト (<http://www.shichinohe.lg.jp/>) をご覧ください。

減免対象となる保険税（料） 令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に納期限が設定されている保険税（料）  
申請期限 令和5年3月31日（金）

### 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免判定フローチャート



#### ○新型コロナ用の減免申請書に、次の書類を添付してください

- ・収入状況等申告書および還付先口座届出書（一部納付済みがある場合）
- ・前年の収入額が分かる申告書や収支内訳書の写しなど
- ・今年の収入額およびこの先の見込額が分かる帳簿、通帳、給与明細書の写しなど
- ・廃業や休業した場合は、廃業届や休業届など
- ・失業された場合は、事業主の証明、雇用保険受給者資格証または離職票など
- ・収入減少分が保険金、損害賠償などにより補填される場合は、その金額が分かるもの

※後期高齢者医療保険料の減免は実施予定となっています。詳細は、青森県後期高齢者医療広域連合ウェブサイト (<http://www.aomori-kouikirengou.jp/>) をご確認ください。

※国民年金保険料については、日本年金機構ウェブサイト (<https://www.nenkin.go.jp/>) をご確認ください。

○問合せ先 税務課 ☎68-2113 / 町民課 ☎68-2112 / 介護高齢課 ☎68-3500

## 国民年金からのお知らせ

### 【国民年金保険料の免除等の申請について】

保険料は毎月納めていただきますが、収入の減少や失業などにより、納付が難しくなることもあります。しかし、保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や障害や死亡といった不慮の事態が生じたときに「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

経済的な理由により、納めることができない場合は、申請により保険料が免除または猶予される制度があります。また、国民年金加入者が妊娠された場合にも、産前産後期間の保険料が免除される制度があります。いずれの制度も申請・届出が必要です。納付期限が過ぎてから2年間は申請可能ですので、申請を希望する方は下記までお問い合わせください。

○問合せ先 町民課 ☎68-2112 / 支所庶務課 ☎62-2111  
青森年金事務所 ☎017-734-7495

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### 【限度額適用・標準負担額減額認定証および限度額適用認定証の更新について】

現在認定証が交付されている方で、引き続き適用される方には8月から使用する認定証を郵送します。更新の手続きは必要ありません。

また、認定証の交付申請をしていない方で、新規交付を希望される方は、被保険者証と個人番号が分かるもの（通知カードまたは個人番号カード）を持参のうえ、町民課または支所庶務課へお越しください。ただし、世帯の所得状況により申請できない場合があります。

#### 保険料について

##### ■青森県後期高齢者医療保険料

令和4年度の保険料は、7月中に郵送される保険料額決定通知書でご確認ください。

<b>均等割額</b> 被保険者全員が納める額 44,000円	+	<b>所得割額</b> 所得に応じて納める額 基礎控除後の所得 <sup>*</sup> ×8.80%	=	<b>保険料</b> 限度額66万円
------------------------------------	---	--	---	-----------------------

※総所得金額などから43万円を差し引いた額です。

○均等割額はこれまでと変わりません。

##### ■均等割の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

※世帯に所得の申告をされていない方がいると、収入が判定できないため、軽減が適用されません。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者等の数 <sup>*</sup> -1)以下の世帯	7割
43万円+(25.5万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数 <sup>*</sup> -1)以下の世帯	5割
43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数 <sup>*</sup> -1)以下の世帯	2割

※年金・給与所得者が2人以上いる世帯に適用。

##### ■被用者保険の被扶養者であった方の軽減

・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。（世帯の所得状況によっては、7割軽減が受けられます。）

・所得割額の負担はありません。

※被用者保険とは、会社員などの被雇用者が加入する健康保険です。

##### ■保険料の減免等について

災害、倒産、失業など、特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合は、申請によって保険料の減免などが認められることがありますので、ご相談ください。

○問合せ先 町民課 ☎68-2112 / 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-821

## 家屋の新築・増築・滅失調査にご協力ください

町では、公正で適正な固定資産税の課税を目的として、家屋調査を実施しています。

家屋調査は、固定資産税の家屋課税台帳と現況の整合性を図るもので、原則敷地外から調査を行いますが、確認のため敷地内での調査や問い合わせを行う場合がありますので、その際はご協力をお願いします。

なお、調査に従事する職員は、固定資産評価補助員証を携帯し、名札を着用しています。

○問合せ先 税務課 ☎68-2113

## 不動産取得税について

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。税額は、原則として不動産を取得した時点の固定資産課税台帳価格に「住宅および土地の場合は3%」、「住宅以外の家屋の場合は4%」の税率をかけた額となります。

地域県民局県税部から送付される「不動産取得税納税通知書」により、納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニなどで納付をお願いします。

また、スマートフォンアプリやインターネット上の専用サイトでは、電子マネーやインターネットバンキング、クレジットカードで納付することができます（※1）。なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくは、地域県民局県税部までお問い合わせください。

※1 インターネット上の専用サイトはクレジットカードのみ対応しております。

○問合せ先 上北地域県民局県税部 課税課 ☎22-8111（内線207・208）

## インボイス制度説明会開催のお知らせ(予約制)

令和5年10月1日から、複数税率に対応した消費税の仕入税控除の方式としてインボイス<sup>\*</sup>制度が導入されます。十和田税務署では、インボイス制度説明会・登録申請相談会を次のとおり開催します。参加を希望する方は、**事前に電話でご予約ください。**

**\*登録申請手続きをサポートする登録申請相談会は、希望する方を対象に、説明会の後に引き続き行います。**

※インボイス（適格請求書）…売り手が買い手に対して、正確な適用税率や消費税などを伝えるものです。

具体的には、現行の「区分記載請求書」に「登録番号」、「適用税率」および「消費税額等」の記載が追加された書類やデータをいいます。

開催日時 7月20日(水)、8月3日(水)・24日(水)

午前の部 10:30~12:00 / 午後の部 13:30~15:00

場 所 十和田税務署 十和田奥入瀬合同庁舎1階会議室（住所：十和田市西二番町14-12）

定 員 30名

○予約・問合せ先 十和田税務署 法人課税第一部門 ☎23-3997



## 七戸中学校第52回資源リサイクル活動のお知らせ

歴史と伝統ある七戸中学校の資源リサイクル活動を下記の日程で実施します。今年度は昨年度と同様に対面での受け渡しをせず、各家庭の玄関先に出されている古紙の回収のみを行います。日時をご確認の上、古紙提供のご協力をお願いします。

回収日 7月20日(水) 小雨決行

※荒天時の予備日は7月21日(木)。予備日も実施できない場合は中止となります。

回収時間 9:00~11:30

回収範囲の町内会 城内・新町・横町・本町・袋町・東大町(一部)・新川原(一部)・小川町・下町・南浦・川原町・柏葉町・上町(一部)

※対象の範囲には、今回の広報にチラシが入っています。

その他 資源の回収漏れや運搬が困難な場合は、七戸中学校にご一報ください。PTA委員会が回収します。七戸中学校では、いつでも利用できる古紙回収置き場(リサイクルエコステーション)を設置しています。どうぞ、ご利用ください。

○問合せ先 七戸中学校 ☎62-3220

## 河川砂防課からのお知らせ

土砂災害への警戒と避難に「土砂災害警戒情報メール通知サービス」を活用しましょう。

・「土砂災害警戒情報メール通知サービス」とは、

皆さんがお住まいの市町村に「大雨情報」、「土砂災害警戒情報」が発表されたことを、お手持ちの携帯電話やパソコンにメールでお知らせします。

大雨警報が発表された際は、避難準備をしましょう。

土砂災害警戒情報が発表された際には、早めに安全な場所に自主避難をしましょう。

右のQRコードを読み取り、登録画面からメールアドレスを登録できます。その際、ご希望の市町村を選択できます。

(下記のURLの登録画面からもメールアドレスを登録できます。)



登録URL : <https://www.dosya-keikai.pref.aomori.jp/registmail/index.html>

○問合せ先 県土整備部 河川砂防課 砂防グループ ☎017-734-9670  
上北地域県民局地域整備部 河川砂防施設課 ☎23-4329

## 七戸町LINE公式アカウント 友達登録募集中

町から防災情報やイベント情報、防災無線の放送内容などが配信されます。



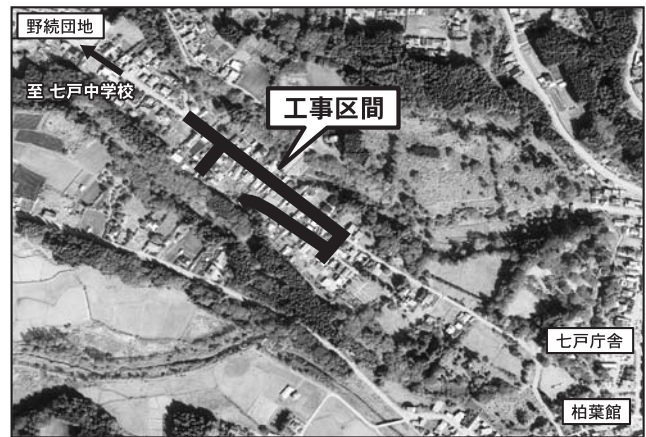
QRコードを  
読み取って  
登録をお願い  
します!



## 下水道工事に伴う交通規制のお知らせ

野続地区の下水道工事に伴い、7月から工事区間において一部片側通行などの交通規制を実施します。町民の皆さまにはご不便とご迷惑をお掛けしますが、工事期間中は交通誘導員や案内板の指示に従って通行くださるようお願いいたします。

規制期間 7月～12月頃まで



## 公共下水道加入促進のお願い

町では、快適な生活環境の確保と公共水域の水質保全のため、下水道の整備を進めています。供用開始された地区では家庭雑排水（台所・風呂・汚水など）を道路側溝に流すことは原則としてできませんので、排水設備工事を行い公共下水道への速やかな接続をお願いします。

なお、排水設備工事は、町指定工事店で行ってください。

## 農業集落排水・公共下水道をご利用の皆さまへ

『下水道に流してはいけないもの』が流れた場合、下水道管やマンホールポンプ\*の「詰まり」や「故障」の原因となります。特に、農業集落排水区域において処理できない布類や水に溶けない紙類が流され、マンホールポンプが停止する事案が多発しています。

下水道は何でも流せるというものではありませんので、ご利用の際は以下のことに気を付けてくださいますようお願いいたします。

### ○屋外では…

- ・雨水は流さない。下水道管は、汚水を流すものです。台風などの大雨が下水道管に流れ込むと管内が満水となり、マンホールから汚水があふれ出してしまうので、施設の保守、環境衛生のため、雨水を接続しないでください。

### ○台所では…

- ・使った油は、シンクに流さない。残り油は、新聞紙などでふき取り、可燃ごみとして処理する。
- ・調理くずや食べ残しを流さない。三角コーナーを設け、細かいネットをかぶせる。
- ・鍋や皿のひどい汚れは、紙でふいてから洗う。



### ○洗濯・洗面所では…

- ・洗濯洗剤は無リン洗剤を使い、洗剤、石けん、漂白剤は適量を使う。
- ・洗濯機には、糸くずフィルターを付ける。

### ○トイレでは…

- ・紙おむつ、衛生用品、布類、たばこの吸い殻などは、流さない。
- ・水に溶けやすいトイレトーパーを使用する。
- ・洗浄剤は、適正に使用する。塩酸などの薬品は、使わない。



### ○風呂場では…

- ・髪の毛、ごみなどは流さない。

\*マンホールポンプとは…マンホール内に溜まった汚水をくみ上げて処理場へ送る設備のこと

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

## 令和4年度 狂犬病集団予防注射について

狂犬病予防注射の集団接種を実施します。日程を確認の上、ご都合の良い日時・実施場所で接種を受けてください。

なお、今年度町が実施する狂犬病集団予防注射は下記の日程のみとなります。ご都合が合わない方は動物病院で個別に接種を受けてください。

- 対象 生後90日を経過した犬
- 注射料 3,300円
- その他
  - ・料金はお釣りの出ないようお持ちください。
  - ・当日は必ずマスクの着用にご協力をお願いします。
  - ・動物病院で注射がお済みの方は、保健福祉課または支所庶務課へ病院で発行された狂犬病予防注射済証を持参し、注射済票の交付手続きを行ってください。

### 天間林地区

#### 7月20日(水)

受付時間	実施場所
10:00~10:10	上原子春治さん宅前
10:20~10:50	白石地区コミュニティセンター前
11:00~11:30	坪地区農産物加工等施設前
13:30~13:40	市ノ渡猛さん宅前
13:50~14:00	田中正男さん宅前
14:10~14:20	疍地区集会所前
14:30~15:00	鳥谷部旧集会所前

#### 7月21日(木)

10:00~10:05	尾山頭集会所前
10:15~10:25	蒼前一里塚前
10:35~10:55	石沢集会所前
11:00~11:40	天間館農村環境改善センター前
13:30~13:40	天間蒼前集会所前
13:50~14:00	ごみステーション前(金木)
14:10~14:45	旧天間館中学校体育館前
14:55~15:20	屋内温水プール駐車場

#### 7月22日(金)

10:00~10:10	二ツ森貝塚館駐車場
10:15~10:25	二ツ森地区コミュニティセンター前
10:35~11:00	甲田集会所前
13:30~14:20	四ヶ村集会所前
14:30~15:30	榎林土地改良区前

#### 7月24日(日)

9:00~11:00	役場(本庁舎)駐車場
------------	------------

### 七戸地区

#### 7月27日(水)

受付時間	実施場所
8:30~ 8:35	治部袋集会所前
8:45~ 8:55	倉岡生活改善センター前
9:00~ 9:10	銀南木農村公園駐車場
9:20~ 9:25	ローズカントリー駐車場
9:35~ 9:50	山谷敬一さん宅前
10:00~11:00	文化交流センター前
11:10~11:20	和田集会所前
13:30~13:50	七戸体育館駐車場(武道館前)
14:00~15:00	七戸十和田駅南口駐車場向臨時駐車場

#### 7月28日(木)

8:30~ 9:00	十和田ガス(株)七戸営業所前
9:10~10:00	野々上福祉交流センター前
10:10~11:00	七戸町総合運動公園駐車場(うさぎや跡地前)
13:30~14:00	町教職員住宅駐車場
14:10~15:00	柏葉館駐車場

#### 7月29日(金)

8:30~ 9:40	七戸霊園管理棟前
9:50~10:10	南部縦貫(株)前駐車場
10:20~11:30	蒼前神社前

#### 7月30日(土)

9:00~11:00	役場(七戸支所)駐車場
------------	-------------

法律により、犬1頭につき毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。注射を受けさせない場合は20万円以下の罰金が科せられます。

○問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

## マイナンバーカードでマイナポイント 第2弾

マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進、消費活性化を目的として、キャッシュレス決済サービスで利用可能なポイントを国が付与する事業です。

対象者	付与ポイント	申込可能期間
①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	最大5,000円分	令和5年2月末まで
②マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みを行った方	7,500円分	
③公金受取口座の登録を行った方	7,500円分	

※ポイントを取得するには、マイナポイント申し込みが必要です。

### 申込に必要なもの

- ・マイナンバーカード（※ポイントをもらうためには、令和4年9月末までにマイナンバーカードの交付申請が必要です。）
- ・マイナンバーカード取得時に設定した暗証番号（4桁の数字）
- ・登録するキャッシュレス決済サービス（決済サービスID・セキュリティコード）

### 申込の方法

- ・スマートフォン、パソコンで申し込み
- ・郵便局、スーパー、携帯ショップ、コンビニ等の専用端末で申し込み

詳しくは、マイナポイント事業ウェブサイト（<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>）をご確認ください。

### ●マイナンバーカード交付申請などの支援を行っています●

マイナンバーカードをまだ取得していない方には、順次QRコード付き交付申請書が再々送付されます。町では、マイナンバーカードの交付申請支援、マイナポイント予約・申し込みの設定支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

マイナンバーカード交付申請支援 (申請に必要な写真の撮影、申込手続など)	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きなど)
場所 本庁舎 総務課・町民課 七戸支所 庶務課	場所 本庁舎 総務課
時間 8:30~17:00 (土・日・祝日除く)	時間 8:30~17:00 (土・日・祝日除く)

○問合せ先 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 / 総務課 ☎68-2111

## 側溝の譲与について

工事などにより不要となった側溝（古材）を譲与します。

地域における農道や水路整備のために設置する場合は、設置場所、規格および数量について協議が必要となりますので、譲与を希望する方は建設課までご連絡ください。

○問合せ先 建設課 ☎62-6244

**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

**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  
イクヨ キューキューキュー

通話無料 **0120-194-999**

## 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の給付について

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中、物価高騰などの影響を受けている低所得の子育て世帯の生活支援を行うため「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給します。

**給付額** 児童一人当たり一律5万円

### 対象者

(ひとり親世帯)

- ①公的年金等を受給していることにより令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(※要申請)
  - ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている方(※要申請)
- ※令和4年4月分の児童扶養手当受給者には6月に給付済です。

(ひとり親世帯以外)

- ①令和4年4月分の児童手当受給者及び特別児童扶養手当受給者であって、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方(※申請不要)
- ②①のほか、対象児童(令和4年3月31日時点で18歳未満の子(障害児については20歳未満)の養育者であって、以下のいずれかに該当する方(※要申請)
  - ・令和4年度分の住民税均等割が非課税の方
  - ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税の方と同等の事情にあると認められる方

※ひとり親世帯で本給付金を受給している場合は、ひとり親世帯以外分の給付を重複して受けることができません。

申請・請求方法などの詳細は、町ウェブサイト(QRコード参照)でご確認ください。



ひとり親世帯  
給付金サイト



ひとり親世帯以外  
給付金サイト

**申請期限** 令和5年2月28日(火)

○問合せ先 **こどもみらい課** ☎58-7622

## あおり若者定着奨学金返還支援制度がスタートしました

～2023年度、2024年度採用の登録募集中～

若者(35歳未満)が、青森県内に住み登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも**事前登録が必要**です。

### 対象者

- ・大学・短大等の卒業者(卒業見込み含む)で、採用時に35歳未満の方
- ・青森県内で正規雇用されていない方
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

### 対象企業等

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)

### 支援額(企業・県が1/2ずつ負担)

学校区分	支援額(企業が設定)
大学等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円のいずれか

※返還総額・返還残額の1/2が上限。

詳しくはWEBで

あおり奨学金サポートサイト



○問合せ先 **県地域活力振興課** ☎017-734-9174

## 七戸町へ移住しませんか？

にじのフモトでナナイロぐらし ～虹を見つけた時のような、幸せな時間をしちのへ町で～

町では、移住・定住等を推進するための支援事業を実施しています。

事業をご活用いただくとともに、七戸町への移住を検討されているご家族やご友人にご紹介くださるようお願いいたします。

なお、事業の詳細は事業担当課へ問い合わせるか、七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) や七戸町移住定住ポータルサイト「にじのフモトでナナイロぐらし」 (<https://www.7iju.jp/>) などをご確認いただけます。また、申請に必要な書類についても、七戸町ウェブサイトに掲載しています。

## 継続募集

## 移住体験支援事業

七戸町での移住体験に係る費用を補助し、町での暮らしを体験する機会を提供します。  
Uターンをご検討の方もぜひご活用ください。1人あたり最大で8万3千円補助します。

## ■対象者

青森県外に住所を有しており、七戸町への移住を検討している方

ただし、事前に提出いただく申請内容を確認の上、単に観光目的または商用もしくは出張目的であると思われる場合は対象外とします。

## ■対象経費および補助額

七戸町への移動および滞在（最大5泊6日）に係る費用の一部を補助します。

①七戸町への移動に係る交通費（新幹線料金等）【最大で3万5千円（往復）】

1人あたり最大3万5千円または実費額のいずれか少ない額を上限とします。

②滞在期間中の交通費（タクシー、レンタカー代金等）【最大で1万8千円（6日分）】

町内外の移動に係る費用は、1日あたり3千円を上限とします。

※公共交通機関を利用する場合は1人あたり、タクシーやレンタカー等を借りてグループで移動する場合は1グループあたりの補助額となります。

③宿泊料（ホテル代等）【最大で3万円（5泊分）】

町内の宿泊施設を利用した実費額とし、1日あたり1人6千円を上限とします。（食事に係る費用を除く）



## 継続募集

## 地域づくり活動支援事業

移住・定住に寄与する地域づくり活動を支援します。

## ■対象者および対象事業

町内に活動の拠点を有する任意団体が実施する移住・定住に寄与する地域づくり事業

## ■補助上限額

1団体あたり40万円

## ■対象経費

活動に直接必要な経費に対して助成します。

ただし、団体構成員への人件費や謝礼・報酬、飲食費等および備品購入に係る経費は対象外です。

## 新規募集

## 若者交流推進事業

独身男女の出会いの場を創出する事業に対し、補助金を交付します。

## ■対象者

町内に活動の拠点を置く団体または企業

## ■補助対象事業

独身男女に対して健全な出会いの場の機会と交流の場を提供するイベントや結婚へのきっかけづくりを支援する講演会など。

（例）・男女の交流を促すイベント、パーティー

・文化、スポーツなどを介したイベント

・異性とのコミュニケーション能力を高める講座、セミナーの開催

## ■補助金額

補助対象経費の全額または20万円のいずれか低い額

## ■補助対象経費

講師料、会場使用料、消耗品費、広告料、印刷費など

※飲食代については、補助の対象になりません。

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

七戸町地域おこし協力隊コラム

「七戸町の好きなところは・・・」

みなさんこんにちは！今年度から始まった地域おこし協力隊による活動コラム、今回担当する星野和可奈です！七戸町に移住して2年が経ちました。最近、「七戸町の好きなところはどこですか？」と聞かれた時のために色々考えた結果、桜満開の七戸神明宮？紅葉時の旅行村？おもしろ野菜が並ぶ道の駅？いや、頻繁に行く温泉も好きだな～とまだ1つには決められません。

さて、私の活動の中には、東八甲田家族旅行村を拠点とした体験型観光商品の企画があります。観光分野の知識経験はなく、ゼロからのスタートでしたが、着任してからの約1年半、(一社)しち



のへ観光協会を活動拠点に、七戸町の観光や観光事業の立案等を勉強してきました。またそれと並行し、コロナ禍でも町内で楽しめるイベントを！と思い立って、オリジナルの「周遊型謎解き」を企画。つい先月東八甲田ローズカントリーで謎解きイベントを開催し、多くの人に七戸町を楽しんでもらえました。謎解きイベントは今後も引き続き企画していく予定です。一緒に七戸町を楽しみましょう！これからもどうぞ宜しくお願いします。

コワーキングスペース「七戸ハウス」がオープンしました！

地域おこし協力隊の堀内深雪隊員が運営するコワーキングスペース「七戸ハウス」が6月13日(月)にオープンしました。静かに集中して仕事や勉強に取り組みたい方、働くスペースを探している方はぜひご利用ください。また、7月からは宿泊にも対応する予定となっています。

詳細は、七戸町ウェブサイト(QRコード参照)をご確認ください。



●場所 七戸町字大池71-3

●料金表 (事前予約が必要です。メニュー等の詳細は下記までお問い合わせください。) 七戸ハウスページ

メニュー	料金(円)
コワーキングスペース利用／1時間	500
コワーキングスペース利用／3時間	800
コワーキングスペース利用／1日(6時間)	1,200
貸し切り／4時間まで	3,500
貸し切り／8時間まで	7,000
宿泊1人／泊	3,500
宿泊貸し切り／泊	12,000
棚貸し／月	1,000



外観



コワーキングスペース

※Wi-Fiのみインターネット接続可  
エアコンなし(置き型冷風扇を設置しています。)

予約・問合せ先 7nohe.work.and.stay@gmail.com

## ～ 柏葉塾の窓～



## Communication

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

ひと月前のコラムに「歳を重ねる度に1日・1週間・1カ月という月日が瞬く間に進んでいるように感じます。」という言葉を書かせて頂きました。

そのコラムを見ながら、今まさに7月号を書いているのですが、時の流れの速さに恐ろしさすら感じてしまいます。この1カ月の間に何をしたのだろう…やり残したことはないだろうか…そういうことばかり考えてしまう日々です。

さて、記憶を辿って先日参加しました『高大連携長寿県創造プロジェクト』のことをお話します。主催は≪MISAWA English Activities≫という市民団体で、大学生と高校生が短命県返上のためにさまざまな発表やグループワークを行う交流イベントが行われました。

弘前大学や県立保健大学の学生と近隣高校に在籍する高校生を合わせて40名程が参加し、健康レシピの調理やディスカッションを行うプロジェクトです。

柏葉塾の塾生も4名参加させて頂き、大学生との交流を楽しんでいる姿を見ることが出来ました。

驚かされたことが1つ。

それは、参加した塾生4名のコミュニケーション能力が高かったことです。

自分よりも年上の方々と話をするのは容易なことではありません。正しい言葉遣いができているか、相手の気分を悪くしないか、など緊張することが多いですね。

しかし、七戸高校生は違いました。

大学生や大学の先生とも話をしており、新聞記者へのインタビューにも堂々と応えていました。手が空いたら自分から手伝えることがないかを求める様子も伺えました。

普段の塾での様子とのギャップに驚かされましたが、率直に『素晴らしい』、『将来が楽しみ』ということを感じることが出来ました。

柏葉塾は教科の学習に加えキャリア教育に力を入れています。

大学や専門学校などの上級学校の生徒や七戸町内の企業や行政関連の仕事をしている方々との交流、実際に学校を訪問することも含めているいろいろなイベントを検討しています。

今回のような交流イベントに参加させて頂くことも多くなると思います。沢山の方と出会い、話をし、自分自身の糧にしてもらえればと考えています。

瞬く間に過ぎる1日・1週間・1カ月という月日を無駄にしないように！

「あおもり健康食堂」と題してハンバーグ▶  
などを作りながら交流を図りました。



イベントの一コマです

(左：塾生)



(左から2人が塾生です)





## 天間林小学校で租税教室が開催されました

5月27日、天間林小学校（二本柳淑実校長）で6年生を対象に租税教室が開催されました。

この租税教室は、十和田租税教育推進協議会（丸井英子会長）が管内の小学生を対象に実施しているものです。

役場の税務課職員が講師となり、税金とは「社会共通の費用をまかなう会費」であるということ学び、楽しみながら税に関する理解を深めました。児童たちは暮らしの中でどのように税金が活用されているのかを学びながら、高額の紙幣に模した1億円のレプリカを持ち、金額の大きさを重さで感じていました。



▲1億円のレプリカの重さを体験する児童たち

## 事故や詐欺にご注意を 交通安全母の会が呼びかけ



6月15日、七戸町交通安全母の会（盛田恵津子会長）が高齢者の交通安全意識の向上と増加している特殊詐欺被害の防止を目的として、高齢者交通安全等対策活動を実施しました。

当日は会員14名が七戸地区、天間林地区に分かれてパンフレットなどの啓発グッズを配布し、高齢者へ交通事故や特殊詐欺被害への注意を呼びかけました。

## スマートフォンの悩みごとを解決 「スマホ相談室」開催

5月20日から21日にかけて、地域おこし協力隊の高田浩司隊員がスマートフォンやパソコンの使い方や操作方法などを教える「スマホ相談室」を開催しました。2日間で7件の相談があり、相談者からスマートフォンの基本的な操作や写真の撮り方、動画の見方などの相談を受け、高田さんが丁寧にレクチャーしていました。

抱えていた疑問や悩みが解消されると、相談者の表情が明るくなり、スマートフォンなどの最新機器へ理解と関心をさらに深めていました。相談者の方からは「とても分かりやすかった。チャンスがあればまた相談したい」などの声が寄せられました。



▲スマートフォンの操作に関する相談を受ける高田さん(右)

### 開催 地域おこし協力隊 高田のスマホ相談室

好評につき、月に一度スマホ相談室を開催することとしました。開催日は、広報しちのへで毎月お知らせしますのでぜひお越しください。7月の開催日は下記のとおりです。

- 日時・場所 7月22日(金) 9:00~16:00 道の駅道路・観光情報館2階  
※1時間1名の予約制となります。ご利用を希望される方は下記の間合せ先まで希望時間をご連絡ください。
- 開催内容 スマートフォンやパソコンの使い方が分からない方へ操作方法などを教えます。どんな些細なことでも構いませんのでご相談ください。  
また、「七戸町公式LINE」や「dボタン広報」のご利用方法も教えますので、お気軽にお越しください。
- 持ち物 普段使っているスマートフォンやパソコン
- 問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

# 新着図書情報

■7月の休館日…18日(月)、28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】

### 一心同体だった



／山内マリコ(著)  
小学4年生の千紗は、親友の裕子と帰る約束の日に、美香に誘われてしまい…。10歳～40歳のそれぞれの年代の女子の友情が、 Rond形式でつながる全8話の連作短編集。

### 宗教対立がわかると「世界史」がわかる



／島田裕巳(著)  
ロシアによるウクライナ侵攻の背景、宗教とテロの関係史、急激にイスラム化が進む欧州で起きていること…。「宗教対立」を入口に、新たな世界史の見方を提示する。

### 海をわたる動物園



／いちかわけいこ(作)  
戦争でからっぽになった日本の動物園。アフリカから日本へ動物たちを運ぶ船に、大学生のシュンは偶然乗り合わせた。シュンは2カ月船旅を通して、動物を知り、戦争や平和への思いを馳せ…。

## 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》

「図書館支援自動販売機」を南公民館に設置していた、(株)サン・ベンディング様(児玉淳一郎代表取締役)より、令和3年度の売上金の中から児童書を中央図書館に寄贈いただきました。大切に活用させていただきます。

## 【七戸中央公民館図書室】

### 西村京太郎の推理世界



／オール讀物(責任編集)  
2022年3月に亡くなった作家・西村京太郎。オール讀物推理小説新人賞受賞作「歪んだ朝」全文のほか、オール讀物傑作選、赤川次郎の追悼文、綾辻行人×有栖川有栖の対談、生涯647冊全著作リストなどを収録する。

### ゾロリクエスト



かいけつゾロリのプログラミングほうけんBOOK  
／原ゆたか(原作)・フジサワミカ(作画)  
ゾロリたちの冒険の途中に出てくる問題を通して、楽しみながら「理論的に考える力」である「プログラミング的思考」が身につく本。プログラミングの思考に必要な「順序」「繰り返し」「分岐」の考え方を扱う。

### へびながすぎる



／ふくながじゅんぺい(作)  
なが～いへびを、へびとはきづかず、楽しく遊ぶ動物たち。ウサギはおおなわとびをして、ゴリラはターザンごっこ!?驚きとユーモアたっぷりの展開に、つぎつぎとページをめくりたくなる絵本。

夏空へ大手を広げ平和像  
高田美津子

ペダル漕ぐ脚軽やかや更衣  
川村亜輝子

更衣背すじ伸ばして茶を点てむ  
盛田恵津子

有機農学ぶ若さら風青し  
高田亮子

青田揺れ鷺の一声里の村  
天間スエ

気に入りの更衣して笑まふ母  
工藤敦子

舳曳き行くタグボート梅雨の月  
森野弘美

夏燕ゼブラゾーンをはすかに  
高井ユカ

### 《俳句》



いつになく「平和だなあ」と見とれるる  
舞ひ散る今朝の桜に妻が  
佐藤悠一

君のなき庭にも春は巡り来て  
藤もつつじも山吹も咲く  
高田洋子

蛇はイヤッ熊も毛虫も怖いけど  
茂みに入りて山ウド漁る  
原信子

賜りし実植名のサイカチ七年目  
魔除けのごとく我が家に根付く  
听崎アイ子

てんまはやし短歌会

散歩する並木の槐の白い花  
中国の地をおもわせる道  
橋本都志子

お手玉は祖母の手作り小豆いり  
さくさくとなる遊びなつかし  
小原璋子

卓上に出しおき忘れの目の薬  
胸にちくりと恐れがよぎる  
大串靖子

よく遊びよく働いて終りたし  
今日から後期高齢者となる  
水尻智代子

### 《短歌》

七戸群青短歌会

募 集 情 報

七戸町職員採用試験案内

令和5年4月1日付けで採用する七戸町職員採用試験【高校卒業または短期大学卒業程度】を下記により行います。

職種および採用予定人数

中級一般行政職 若干名

初級一般行政職 若干名

※受験資格の詳細については、令和4年度七戸町職員募集要項を確認してください。

募集要項は七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) に掲載しています。

受付期限

7月27日(水) 17:00 必着

試験日および試験内容等

一次試験…9月18日(日) 七戸町内で実施予定  
教養試験、事務適性検査、性格特性検査ほか

二次試験…作文試験、面接試験

※日時・会場は一次試験合格者にのみ通知します。

受験申込書の入手方法

①七戸町役場総務課で直接入手

②七戸町ウェブサイトからダウンロード

③郵送で請求する場合

封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号)を同封の上、総務課へ請求してください。

その他

一次試験実施日については、新型コロナウイルス感染症をめぐる状況により、変更になる場合があります。受験者の皆さまには、ご理解いただきますようお願いいたします。

問合せ先 総務課 ☎68-2111 (〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

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蛇坂団地(字蛇坂57) 募集戸数 4戸	建設年度 間 取	令和3年度(木造平屋/1棟2戸) 1LDK(6・10LDK)	家賃	約14,800円~22,300円
②倉越団地5-D号 (字倉越4-1)	建設年度 間 取	平成12年度(木造平屋/1棟2戸) 3DK(6・6・8・8DK)	家賃	約21,900円~32,700円
③ききょう団地2-3号 (字森ノ上87-1)	建設年度 間 取	平成5年度(木造2階/1棟4戸) 2LDK(6・8・12LDK)	家賃	約17,100円~25,500円
④ききょう団地6-3号 (字森ノ上87-1)	建設年度 間 取	平成6年度(木造2階/1棟4戸) 2LDK(6・7.5・12LDK)	家賃	約17,100円~25,500円
⑤ききょう団地9-2号 (字森ノ上87-1)	建設年度 間 取	平成7年度(木造2階/1棟6戸) 2LDK(6・7.5・12LDK)	家賃	約17,300円~25,800円
⑥二ツ森団地7号 (字二ツ森家ノ表97)	建設年度 間 取	平成12年度(木造平屋/戸建) 2LDK(6・6・8LD・4.5K)	家賃	約13,800円~20,500円

募集期間 7月4日(月)~22日(金) 8:15~17:00  
(土・日・祝日除く)

入居予定日 8月下旬~9月上旬予定

敷金 入居家賃3カ月分

選考方法 選考委員会にて審査のうえ決定します。  
ただし、応募多数の場合は公開抽選により決定します。

資格・申込方法 事前に建設課へお問い合わせください。

注意 ①規定された所得(おおむね月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、税金などの公的支払を滞納している方、持ち家のある方に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。

問合せ先 建設課 ☎62-6244

## 募 集 情 報

## 上北地方教育・福祉事務組合職員募集

- 募集人員** 保育士 若干名
- 受験資格** 詳細については、職員募集要項をご覧ください。
- 申込期限** 7月26日(火)まで ※当日消印有効
- 試験日** 一次試験 9月18日(日) 場所 七戸町  
二次試験 一次試験合格者に通知します。
- 申込手続** 職員募集要項および受験申込書の入手方法について
- ①上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課で直接入手。
  - ②上北地方教育・福祉事務組合ウェブサイト (<http://staging.chuubu-kamikyo.jp/kamikyo/>) で職員募集要項および受験申込書をダウンロードしてください。
  - ③郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒(角形2号)を同封の上、上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課に請求してください。
- 問合せ先** 上北地方教育・福祉事務組合 事務局庶務課 ☎62-5154 (〒039-2571 七戸町字蛇坂55-8)

## 警察官B(大卒以外)および警察事務(高卒程度)採用試験

申込請求および申込方法は電話でご確認ください。

受験職種		受験資格
警察官B	男性	平成2年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方
	女性	※大学を卒業した方および令和5年3月31日までに大学卒業見込の方を除く
警察事務		高卒程度 平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

- 申込期間** 警察官B 7月15日(金)～9月2日(金)  
警察事務 8月1日(月)～8月26日(金)
- 一次試験** 9月25日(日)【試験場所：青森市、八戸市、弘前市】
- 問合せ先** 警察官B 七戸警察署 ☎0176-62-3101  
警察事務 青森県人事委員会事務局任用担当 ☎017-734-9829 (直通)

## 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。

種目	資格	受付期間	試験日	処遇(令和4年1月現在)	試験場所
防衛大学校(学生)	18歳以上21歳未満の方 高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)	10月26日(水)	1次：11月5日(土)・6日(日) (筆記試験) 2次：12月6日(火)～10日(土) <sup>※1</sup>	【学生手当】 月額：117,000円	別途各人に 連絡
防衛医科大学校(医学科学生)		10月12日(水)	1次：10月22日(土) 2次：12月14日(水)～16日(金) <sup>※1</sup>		
防衛医科大学校(看護学科学学生)		10月5日(水)	1次：10月15日(土) 2次：11月26日(土)・27日(日) <sup>※1</sup>		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	9月5日(月)	1次：9月15日(木)～18日(日) <sup>※1</sup> 2次：10月8日(土)～23日(日) <sup>※1</sup>	【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		
航空学生	海：18歳以上23歳未満の方 空：18歳以上21歳未満の方	9月8日(木)	1次試験 9月19日(月) ○2次試験は後日お知らせします。		

※1 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

イベント情報

七戸町民  
グラウンド・ゴルフ大会

日 ち 8月24日(水)

場 所 七戸町中央公園

対 象 七戸町在住の方

申込方法 七戸体育館およびふれあいセンターに準備してある申込用紙に必要な事項を記入し、いずれかの施設へ提出ください。  
(参加無料)

申込締切 7月30日(土)

問合せ先 七戸町グラウンド・ゴルフ協会  
荒川 ☎62-3714

アクアビクス教室参加者募集

開催日 7月20日(水)から9月21日(水) ※毎週水曜日 計10回

時 間 18:30~19:30

場 所 七戸町立屋内温水プール

対 象 中学生以上の町民および七戸町に通勤・通学している方(女性限定)

定 員 先着40名

参加費 1人500円(保険料)

申込方法 生涯学習課・七戸体育館・屋内温水プール・ふれあいセンターに準備してある申込用紙に必要な事項を記入し、参加費を添えて申し込み下さい。

申込締切 7月13日(水)

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

東北移住・つながり大相談会開催!

関東圏にお住まいで、七戸町へ移住を考えているご家族はいらっしゃいませんか?

以下の会場・日時で移住相談会(対面)を開催しますので、移住を検討しているご家族がいらっしゃいましたら情報提供をお願いします。

また、当日は上十三・十和田湖広域定住自立圏\*として出展します。

\*十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町

時 間 7月24日(日) 11:00~16:30

場 所 東京交通会館12階カトリアサロン(東京都千代田区有楽町2-10-1)

問合せ先 主催:認定NPO法人ふるさと回帰支援センター  
☎03-6273-4415 FAX03-6273-4404  
ウェブサイト: <http://www.furusatokaiki.net/>

蛸名測量登記事務所

「相続、贈与、売買などのために  
土地を分けて登記したい」  
「自分の土地の面積や  
隣の土地との境界を知りたい」

土地に関して  
お悩みの方は  
お気軽に  
お電話ください!



七戸町字策田川久保54-1  
(あすなる温泉1階)  
☎0176-62-2355

土地家屋調査士  
蛸名 昂一郎

新幹線走行試験ご協力をお願い

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

・7月3日(日) 23:00~4日(月) 5:00頃  
・7月10日(日) 23:00~11日(月) 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



## 減量のコツ？

公立七戸病院 院長 小野 正人

今月は減量、体重を減らすコツについての話です。ここであらかじめ言っておきます。これを読めば夏の薄着で、体形がばれない為にすぐに痩せるコツが分かる。イエーイ！ラッキー！と一瞬でも期待した人は、ここから先は読まなくていいです。

そもそも減量は単に痩せる事ではありません。健康的な減量とは、体が引き締まるイメージです。つまり、同じ体重を減らすといっても、メタボ人は筋肉を維持したまま、脂肪分だけ減らすのが非常に大事です。

この脂肪は大きく3種類に分類されます。まず皮下脂肪。これは分かりますね？皮膚のすぐ下にあって、指でつまめるやつです。つまめないほどパンパンになる人もいますが…。次に、内臓脂肪。これは体の横から見るとポコンと前へ腹が突き出ている人の胃腸の周りにたまっている脂肪のことです。年頃のおどさんたちには身に覚えがござろう？最後に、あまり有名でない第3の脂肪“異所性脂肪”。これはほとんど無名ですので、少し説明します。異所性脂肪の中では、一番有名なのが、脂肪肝。これは、聞いたことありますよね。肝臓の細胞内に脂肪滴をためたためた挙句、細胞が膨れて自爆し、検査で肝機能が悪くなっているような状態のことです。肝臓は沈黙の臓器ですので症状はありませんが、無警戒だと長期にわたって脂肪性肝炎→肝硬変→肝臓がんにもなる。怖い話でしょ。また、この第3の脂肪があるだけで、あの悪名高い内臓脂肪よりもメタボ病（高血圧、糖尿病など）には悪い影響が多いとされています。肥満がもっと進むと肝臓の他、心臓周りや筋肉内にまで脂肪がたまる。サシ入りの高級牛と同じ生活したら、さすがにわがね。

さて、この脂肪たちは、どうしてたまるのかについて説明します。食事で腸管から吸収された栄養の中で、臓器で当面の間使わないカロリーは、肝臓で中性脂肪という物質に変えられ、血液に乗って体中を巡ります。これらがさっき説明した3種類の脂肪組織めがけて“たまりに行く”のです。もちろん将来使われるハズの備蓄燃料としてたまるのですが、たまりやすさにも順番があって一番が皮下脂肪。2番が内臓脂肪。3番が異所性脂肪です。つまり皮下脂肪の許容量を超えると内臓脂肪に、内臓脂肪の容量からあふれると、この異所性脂肪がたまるという理解でほぼ正解です。で、健康面から言うと2番以下の脂肪が体（特に血管に老化を早める）に悪いことをする。糖尿病や高血圧になりやすいホルモンを出していることは前回書いた通りです。

お待たせしました。ここからが今回の本番。これらの脂肪は、“使われるためにためられた”のです。嬉しいことに一番燃えやすいのが悪玉異所性脂肪、2番が内臓脂肪。3番が皮下脂肪です。運動して、多少食べるのを控えれば、一番先に燃えてくれるのがこの異所性脂肪です。つまり、たちの悪い脂肪肝が一番治りやすいのです。いかん、もう紙面が尽きてまった。来月こそ減量のコツについて書くぞー！

## バスの車内事故防止についてのお願い

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをすることがあります。お降りの際は、バスが停留所について扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまりください。

**バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします。**

東北運輸局青森運輸支局・(公社)青森県バス協会

# 鷹山宇一記念美術館情報

## 青森放送開局70周年記念「GOMA展」

会期：7月16日(土)～9月11日(日)



この度当美術館では青森放送(株)と共催で、「青森放送開局70周年記念 GOMA展」を開催いたします。弘前市出身の新鋭アーティストGOMAは自身の発達障害を積極的に公表し、アーティスト活動を行っています。一切の下書き無しで描く精密で大胆な作品は国内外から注目を浴び、初の大規模個展となる今回は多くの新規描き下ろし作品を公開します。彼のライフワークでもあるボランティア活動から県立七戸養護学校とのコラボ作品、さらに青森ねぶたをフューチャーした展示も予定しています。

繊細でありながら力強い作品の数々。この機会にぜひ「GOMA」の世界をお楽しみください。

**開館時間** 10:00～18:00(最終入場17:30)  
**休館日** 毎週月曜日  
 (ただし7月18日(月・祝)は開館し、翌日19日(火)を振替休館)  
**入館料** 一般・大学生1000(800)円、小・中・高生600(500)円  
 ※( )内は前売券料金  
 ※七戸町立鷹山宇一記念美術館発行の入場券・招待券、  
 全ての優待サービスは本展覧会の対象外となります。

問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

**7月15日(金)まで前売券発売中!**

(鷹山宇一記念美術館でも購入できます)

関連事業などの最新情報は青森放送ウェブサイト(<https://www.rab.co.jp>)をご覧ください。

**展示替え休館 7月15日(金)まで**

職員は在駐しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

見林としん 88歳 貝ノ口

●お悔やみ申し上げます

折館 この実 光 笹 田

◎ご結婚おめでとうございます

築田 泰進 麗 奈 十字路

楠美 穂高 佳 子 天神林

◎お誕生おめでとうございます

5月・6月

### 戸籍の窓口

新盛山	三浦	太田	西野	高村	赤沼	四戸	寺澤	花松	向野	附田	附田	高田	二ツ森	見林
よし	ヨ	昭	オマツ	よ	こ	千代	由	トキ	牧	あ	武	高	幸	としん
しん	兵衛	男	ま	う	う	光	藏	子	子	き	信	ノ	雄	としん
94歳	85歳	104歳	73歳	104歳	87歳	91歳	85歳	85歳	69歳	85歳	85歳	79歳	88歳	88歳
倉越	七戸	太田	上野	前川	銀南	荒屋	中村	道ノ上	榎林	千鳥	舟場	附田	昭	二ツ森

### 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 7月13日(水) 16:00～19:00  
 場所 本庁舎 2階 第1・2会議室  
 七戸支所 1階 相談室  
 相談員 行政相談委員、人権擁護委員

#### — 暮らしの相談会 —

(家族関係、相続、土地・建物の悩み事など)

弁護士法人青空と大地 ☎21-5162

日時 7月27日(水) 10:00～12:00  
 ※相談時間は1人30分程度  
 場所 中央公民館 1階 集会室  
 相談員 弁護士  
 ※必ず電話予約をしてご利用ください。

## 町の統計

令和4年5月31日現在

### ★人口と世帯

男	7,069人	(-14)
女	7,668人	(-2)
計	14,737人	(-16)
世帯数	6,830世帯	(+10)
( )内は前月比		

### ★交通事故

件数	3件	(10件)	<+1>
傷者	4人	(18人)	<+2>
死者	0人	(0人)	<±0>

### ★町内の火災

建物	0件	(2件)	<-1>
林野・その他	1件	(3件)	<+1>
( )	1月からの累計		
< >	前年同月との累計比		

### 納期限のお知らせ

固定資産税	第2期
国民健康保険税	全期
国民健康保険税	第1期
介護保険料	第1期
後期高齢者保険料	第1期

納期限(口座振替日) **8月1日(月)**

滞納解消に向けた取り組み強化中!

問合せ先 税務課 ☎68-2113



## フォトレポート 町内小学校運動会

5月下旬に開催された町内小学校の運動会の様子写真を写真でお届けします。快晴のもと、力を合わせて競技に取り組む児童たちは、はじけるような笑顔を見せながら、練習の成果を存分に発揮していました。



1、4 七戸小学校

2、6 城南小学校

3、5 天間林小学校