



広報

しほのへ

No.210

2022

9



# ゴール目指して 全カプレー!

七戸サッカー協会（田中淳一会長）は7月23日から24日にかけて、七戸総合運動公園にて第34回七戸町長杯サッカーフェスティバルを開催しました。

本大会には県内外から27チーム（U-8：7チーム、U-10：8チーム、U-12：12チーム）が出場し、各チームが優勝を目指して熱戦を繰り広げていました。強い日差しが照りつけるグラウンドで、選手たちは保護者やチームメイトからの応援を力に変えて懸命にプレーしていました。当町からはTRIAS七戸SCが出場し、U-12の部で見事優勝を果たしました。

- まちのできごとあれこれ ————— 2～3
- 新型コロナ情報 ————— 4
- 保健情報 ————— 5～8
- 行政のひろば ————— 9～14
- 図書情報 ————— 15
- お知らせ ————— 16～21



## 七戸中学校が資源リサイクル活動を実施

7月20日、七戸中学校（諏訪俊幸校長）は資源リサイクル活動を実施しました。

生徒たちは学年ごとに割り振られた地区の家庭や事業所を回り、リサイクルの対象となる段ボールや新聞紙などの古紙を回収しました。古紙を運ぶ際には、生徒たちがそれぞれ分担を決め、アイデアを出し合い、協力して運搬する姿が見受けられました。

生徒たちは古紙の回収に協力していただいた家庭や事業所に対して、自作した礼状を添えて感謝の気持ちを伝えていました。



▲協力して回収した古紙をリヤカーに積み込む生徒たち

## ドライバーへ交通安全を呼びかけ



7月27日、七戸警察署前で夏の交通安全県民運動の街頭啓発活動が行われ、七戸町交通安全対策協議会会員約30名が参加しました。

参加した会員たちはシートベルトの着用や飲酒運転の防止など、交通マナーについて書かれた横断幕やのぼり旗を掲げ、走行しているドライバーに向けて、交通ルールの遵守と普段の交通マナーについて注意を呼びかけていました。

◀横断幕を掲げ、ドライバーへ注意を呼び掛ける参加者たち

## 電気自動車を活用した防災強化と脱炭素社会の推進 日産自動車と包括連携協定締結

8月4日、町は日産自動車株式会社、日産プリンス青森販売株式会社、青森日産自動車株式会社と「電気自動車を活用したカーボンニュートラル実現と災害に強いまちづくりに関する包括連携協定」を締結しました。

この協定は、災害により停電が発生した際に電気自動車（EV）を町へ貸与し、電気自動車から避難所などへ電力を供給する体制の構築や、電気自動車を活用した環境教育の実施、地球温暖化防止のための電気自動車の普及促進を目的としています。小又町長は「今回の包括連携協定は、カーボンニュートラル※の実現に向けた着実な一歩となる」と話していました。  
※カーボンニュートラル…二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量から、植林・森林管理による吸収量を差し引いた合計を実質的にゼロにすること。

写真左から▶

日産プリンス青森販売㈱ 伊藤一隆代表取締役社長、日産自動車㈱北日本リージョナルセールスオフィス 小塚功子部長、小又町長、青森日産自動車㈱ 千葉理平代表取締役社長



## 天間林第5分団が準優勝 消防操法大会

7月17日に十和田市高森山総合運動公園駐車場において、令和4年度上十三地区消防協会消防操法大会が開催され、管内4地区（中部上北、北部上北、十和田、三沢）の7消防団が出場し、消火活動の迅速さや正確さを競い合いました。

七戸町消防団（小栗勝吉団長）からは天間林第5分団（白石勝也分団長）が自動車ポンプ操法の部に出場し、約1カ月にわたる訓練の成果を発揮して出場した4消防団中準優勝の成績を収めました。

競技で指揮者を務めた白石健一さんは、「この成果を励みに、より一層消防団の活動に勤しみ、地域に貢献していきたい」と話していました。



▲自動車ポンプ操法の部準優勝に輝いた天間林第5分団の皆さん

## 天間林BBCが栄冠掴む 第53回青森県少年軟式野球大会



▲県1位の座に輝いた天間林BBCの皆さん

7月23日・24日の2日間、平川市尾上多目的広場および黒石運動公園野球場で第53回青森県少年軟式野球大会が開催されました。本大会には県内各地で予選を勝ち抜いた小学校の部15チーム、中学校の部13チームが出場し、練習の成果を競い合いました。

小学校の部では十和田地区の代表として当町の天間林ベースボールクラブ（BBC）が出場しました。選手たちはトーナメントを勝ち進み、迎えた決勝戦では終盤まで1点を追う厳しい展開が続くも、諦めない気持ちが逆転の一打を生み、見事優勝を飾りました。

## 善意ありがとうございます

7月9日(土)  
七戸町建設業協会（田中秀治会長）



環境美化活動として、町内学校周辺のカーブミラー78カ所の清掃活動をしていただきました。

7月13日(水)  
青森県建設業協会上北支部建設経営研究会（支部会員36社）



環境美化活動である「景観アップ事業」の一環として、道の駅しちのへ南側町道（まきば大通り）区間の美化活動をしていただきました。



## 新型コロナワクチン情報

### 4回目接種の接種期限は9月30日(金)まで

下記の方を対象とした新型コロナワクチン4回目接種の接種期限は、9月30日(金)までとなっています。接種を希望される方は接種券が届き次第、新型コロナワクチンコールセンターへ予約してください。

#### ■接種対象

1、60歳以上の方

令和4年3月末までに3回目接種終了の方には、すでに接種券を発送済みです。

令和4年4月以降に3回接種終了の方には、8月下旬より順次発送しています。

2、18歳以上60歳未満の方で、基礎疾患を有する方や新型コロナウイルス感染症にかかった場合の感染症リスクが高いと医師が認める方

3、医療従事者および高齢者施設などの従事者

※2、3に該当される方は接種券発行申請が必要です。接種を希望される場合は保健福祉課までお問い合わせいただくか、右のQRコードを読み込みオンライン申請を行ってください。



4回目接種券発行申請ページ  
(新型コロナウイルス感染症)

※新型コロナワクチンの4回目接種については、国が定めるワクチン接種の実施期間は9月30日(金)までとされていますが、国は実施期間の延長を検討しています。10月以降の接種については、国の方針が決まり次第、広報しちのへや町ウェブサイトなどでお知らせします。

### ワクチン接種の接種時期が到来している方へ

新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症や感染、重症化を予防する高い効果が確認されています。しかし、ワクチンの効果は時間の経過とともに低下していきます。現在の感染拡大状況なども踏まえ、接種時期が到来している方は、早めの接種をご検討ください。

※現在、国においては10月半ば以降にオミクロン株対応ワクチン（従来株とオミクロン株に対応したワクチン）による接種の実施が検討されています。国の方針が決まり次第、広報しちのへや町ウェブサイトなどでお知らせします。

#### 【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、祝日を除く）

#### 【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、祝日を除く）

### 新型コロナワクチン接種証明書をコンビニで取得できるようになりました

新型コロナワクチン接種証明書をコンビニ等店舗の端末で取得できるようになりました。詳しくは厚生労働省ウェブサイト（下記QRコード参照）をご確認ください。

■発行に必要なもの ①マイナンバーカード ②接種証明書発行手数料（120円）

#### ■利用可能なコンビニ等店舗

- ・(株)セブン-イレブン・ジャパン ・(株)セイコーマート ・(株)ハセガワストア ・(株)道南ラルズ
- ・(株)ダイエー ※国では順次利用可能店舗を拡大する予定

対応状況は、厚生労働省Webサイト「新型コロナウイルス感染症 予防接種証明書（接種証明書）について」でご案内しています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_certificate.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_certificate.html)



# 9月10日～16日は自殺予防週間です

## ～周囲の人の“気づき”で大切な命を守りましょう～

当町では平成29年から令和3年までの5カ年に合計22人が自殺で亡くなっています。特徴としては、高齢者の男女、働き盛りの男性が多い傾向にあります。自殺は「追い込まれた末の死」と考えられており、「自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している」と言われています。身近な方の、“いつもと違うサイン”に気づいたら、声を掛け、悩みがないか耳を傾けて、必要に応じて相談機関をご利用ください。

## ～見逃さないで…こんなサインは要注意～

- 表情が暗く、元気がない
- 食欲がなく、お酒の量が増える
- 大切にしていたものを捨てるなど身辺整理をする
- 「自分はダメな人間だ」「消えてしまいたい」など口にする
- 周囲との交流を避けるようになった
- 体調不良や不眠を訴えるようになった

## <こころのストレスを感じたら・・・こうやって乗り切ろう>

- ◎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に心掛けましょう。
- ◎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、気持ちが少し楽になることがあります。
- ◎友人や親族との会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話やメール、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

### 休 養

疲れているときは、ゆっくり眠ることや、のんびり・ゆったりする時間をもつことが一番です。たまには時間を忘れて、ゆっくり休みましょう。



### 栄 養

たんぱく質やビタミンC、カルシウム、ビタミンB1はストレスに強くなる栄養素の代表格です。バランスよく食べましょう！



### 運 動

ウォーキング、ストレッチなどで体を思いっきり動かすことも大事です。



問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631 (土日、祝日、年末年始を除く 8:15~17:00)  
よりそいホットライン ☎0120-279-338 (フリーダイヤル/24時間受付)

## 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。



## 認知症について No.5

## 9月は「世界アルツハイマー月間」

1994年に「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

2012年からは、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。



「オレンジ色」は認知症支援のシンボルカラーです。

オレンジに彩ることで、認知症についての普及啓発に努めています。

## ○認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして 私たちにできることは？

この機会に、認知症への理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を考え、認知症になっても安心して暮らせるまちをめざしましょう。

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。野菜・果物・魚介類の豊富なバランスのとれた食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身につけたりと、普段からの生活習慣が認知症予防につながる事が分かってきました。

心身ともに元気で過ごせるよう、身近にできることから取り組みましょう。

認知症に関することでお悩みの方や相談したい方は、介護高齢課(地域包括支援センター)にご相談ください。

## 認知症サポーターを募集しています

認知症サポーターを募集しています。認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受講して認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努め、支える、見守る「応援者」のことです。興味のある方、受講してみたい方はお問い合わせください。

相談窓口 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

## 生活支援コーディネーターだより

7月19日に南公民館において、介護予防自主グループのはつらつクラブが、豪雨災害時にどうしたらよいかについて話し合いました。3グループに分かれて、避難指示が出されるような災害が起きたらどうするか話し合い、1人ずつ発表していました。

参加者からは、「住んでいる場所が高台だから考えたこともなかったけど、これからは考えることが必要だと思った」「誰に連絡したらよいか考えるようになった」「普段から物の準備が必要だと思った」などの感想が聞かれ、災害について考えるよい機会になったと話していました。

最後に代表者は、「災害時のことについて関心を持ち、避難するときは自分だけでなく、友人や近所の人などお互いに声を掛け合って、助け合っていけるようになればいいと思います」と話していました。

今回参加させていただき、改めて地域を大事にし、みんなで助け合っていきたいという思いを感じました。今後も町内で行っている活動や、地域のお宝情報を紹介していきたいと思っています。



どんな所に住んでいますか  
だれに連絡しますか  
一時避難はどこにしますか

七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

# ●●● 総合健診および人間ドックのお知らせ ●●●

9・10・11月に実施する総合健診の日程は次のとおりです。これからの申し込みも可能ですので、希望する方は保健福祉課（☎68-4631）までご連絡ください。

また、公立七戸病院健康管理センターで実施する人間ドックにつきましても申し込みを受け付けていますので、保健福祉課までご連絡ください。ただし、定員に達した場合は先着順となります。

日にち	場所	総合健診 受付時間 7:00～9:00	婦人検診 受付時間 12:30～13:15
		特定健診 がん検診（胃・肺・大腸） 肝炎検査	乳・子宮頸がん検診
9月25日(日)	柏葉館	○	○
9月26日(月)		○	○
9月27日(火)		○	
10月16日(日)		○	○
10月17日(月)		○	○
10月18日(火)		○	
11月6日(日)	天間林 保健センター	○	○
11月7日(月)		○	○
11月8日(火)		○	

※医療保険の種類や年齢などにより受診できない項目があります。

## 9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

「健康寿命」とは、寝たきりにならずに健康に生活できる期間を意味します。健康寿命を延ばすためには、運動・食事・禁煙などの生活習慣を見直すことが大切です。まずは、定期的に健診を受診し、自分の体の状態を知ることから始めましょう！

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。自覚症状がないことが多く、気づいた時には肝硬変や肝臓がんに至ることがあります。また、日本の肝臓がんの約80%は、B型およびC型肝炎ウイルスが原因だと言われています。早期発見・早期治療で病気を予防することができますので、検査を受けましょう。

なお、検査は下記のとおり町総合健診もしくは上十三保健所で実施しています。

検査会場	柏葉館・天間林保健センター	上十三保健所
日 程	町総合健診と同日程	毎月掲載の「上十三保健所健康相談日程」にてご確認ください。
対 象	40歳以上で、過去に一度も検査を受けたことがない方	県内市町村に住所を有し、過去に一度も検査を受けたことがない方
検査内容	血液検査（B型およびC型肝炎ウイルス）	血液検査（B型およびC型肝炎ウイルス）
費 用	無料	無料
問合せ・申込先	保健福祉課 ☎ 68-4631	上十三保健所 ☎ 23-4261



## 9月24日～9月30日は 結核予防週間です！

### 肺結核とは？

結核菌によって肺炎を起こす病気です。はじめは風邪に似た症状ですが、下記に当てはまる場合は結核の恐れがあります。症状が長引く場合には必ず病院に行きましょう。

- たんの絡む咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いている。
- 体重が減ってきた。
- 食欲がわかない。
- 身体がだるい。

### 結核の予防方法について

BCG接種（はんこ注射）はお子さんに有効です。また、健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。

- 適度な運動 □ 十分な睡眠
- バランスの良い食事 □ 禁煙 □ 定期健診

結核は感染症です。特に、高齢者、喫煙者、免疫不全の方、透析中の方、ステロイドホルモン使用中の方は結核に罹患しやすいです。症状がなくても年に1度は定期健診をうけましょう。

## 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
9月6日(火) 9月27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
	HIV(エイズ) に関する相談	13:30～14:30	希望者
9月21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
9月28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 《だいこんとハムのマリネ》

・だいこん	200g
・ハム	1枚
・かいわれ大根	10g
酢	大さじ2
油	大さじ(サラダ油、オリーブオイルなど)
A 砂糖	小さじ1
食塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量

材料(2人分)

〈1人分〉エネルギー 108kcal たんぱく質 2.6g  
食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.2g

### ひとくちメモ

だいこんには抗酸化作用が期待できるビタミンC、食べ物の消化を助ける酵素が豊富です。これらを効率よくとるには生で食べるのがおすすめです。

### 〈作り方〉

- ①ポウルに薄くいちょう切りにしただいこんを入れ、食塩小さじ1/3(分量外)を揉み5分置く。水で軽く洗い、水気を切る。
- ②ポウルにAの調味料、①と食べやすく切ったハム、かいわれ大根を入れて和え、なじませる。



### ★「毎日プラス1皿の野菜」をとろう

野菜の目標摂取量は1日350gですが、青森県民の摂取量は約300g。いつもの食事にもう1品、野菜料理を足してみましょ！野菜摂取量を増やすコツをご紹介します！

- ①具だくさんの汁物にする！
- ②生でもすぐに食べられる野菜を常備する！
- ③おひたしや煮物を作り置きして毎食食べる！
- ④冷凍野菜やカット野菜を利用する！

屋根・外壁の  
塗装のプロに  
お任せください!!

株式会社 たいしん  
**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！  
当社では秋の塗装予約を受付中！  
ご予算に合わせたプランをご提案します！

**お見積り無料！お得です！**

## 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！



見守り  
新鮮情報

私たちの生活の中にはたくさんの消費トラブルの種が潜んでいます。  
困ったときは、消費者ホットライン（☎188）にご相談ください。

### トラブル例1：蜂の巣の駆除で思わぬ高額請求

5センチ大の蜂の巣を見つけたので、ネットで調べた業者に電話をした。その際、料金を確認すると「蜂の巣1個で4千円。他の処置をしても2万円まで。」と言われたので依頼した。作業終了後、巣を1個だけ持参し、「これ以外にも2個巣があった」と合計11万円の明細を見せられた。他の2個分の巣は見せられていない。車に乗せられ銀行に行って支払ったが、高額ではないか。(60歳代 女性)



ひとこと  
助言



- ☆作業前に、現場で再度作業内容と料金を確認しましょう。
- また、巣が大きくなると駆除が困難になり、費用も高額になる傾向があります。定期的な点検を行いましょう。
- ☆総務課（☎68-2111）では蜂駆除用の防護服を貸し出ししております。

### トラブル例2：点検中に屋根を壊された？点検商法に注意

近所で工事しているという事業者が来訪し、「お宅の屋根がめくれているのが見えた。屋根に上って点検する」というので依頼した。点検後、屋根が浮いている写真を見せられ、そのままにしておけないと思い、約30万円の修理を契約した。その後、家族の勧めでハウスメーカーに確認してもらった、「釘を引き抜いたような新しい傷がある」と言われた。(60歳代 女性)



ひとこと  
助言



- ☆突然訪問してきた事業者に安易に点検させないようにしましょう。
- ☆点検後に修理を勧められても、その場で契約しないようにしましょう。別の専門家に確認を依頼したり、複数の業者から見積もりを取ったりするとよいでしょう。

### トラブル例3：本当にお得？注文確定の前に契約内容をしっかり確認

SNS上に通常約6千円のシャンプーが初回500円で購入できるとの広告があり、クレジットカード決済で注文した。再度購入しようと思い同じ広告を見たところ、注文を確定する画面の上方に、細かい文字で「5回継続購入」の記載が一部分だけ見えているのに気付いた。画面をスクロールしなければ全体が表示されず、前は気が付かなかった。事業者に解約したいと伝えたが、「5回継続購入の条件は明記されている」と言われ断られた。(60歳代 男性)



ひとこと  
助言



- ☆「初回限定」などお得感を強調した表示に比べ、購入条件が分かりづらい場所に表示されていることがあります。画面の隅々まで見るなど注意が必要です。
- ☆特定商取引法が改正され、事業者は最終確認画面で、注文内容を明確に表示しなければならなくなりました。誤認させる表示により消費者が申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります。

## マイナンバーカード交付申請はお早めに

最大20,000円分のマイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの交付申請期限は、9月末までとなります。マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、町でマイナンバーカードの交付申請をお手伝いしていますので、ぜひご利用ください。

※マイナポイントを受け取るためには、マイナンバーカードを取得後、別途申し込みが必要です。

日 時	場 所
平 日 8:30~17:00	本 庁 舎 総務課・町民課 七 戸 支 所 庶務課
9月4日(日) 8:30~18:00	本 庁 舎 1階ロビー 七 戸 支 所 1階ロビー
9月11日(日) 8:30~18:00	
9月18日(日) 8:30~18:00	
9月25日(日) 8:30~18:00	

### 申請に必要なもの

- ・郵送された交付申請書（紛失された方は当日再発行できます）
- ・本人確認書類
  - 1点で確認できるもの（顔写真付き）：運転免許証、住民基本台帳カード、在留カードなど
  - 2点以上で確認できるもの：健康保険証、学生証、医療受給者証など

### 所要時間

申請に必要な顔写真の撮影（無料）にかかる時間

### マイナンバーカードの受け取り

申請から約1カ月すると「交付通知書」が届きます。この交付通知書に記載されている交付場所（本庁舎または七戸支所）で受け取ります。その際、暗証番号の設定が必要です。

すでに交付通知書が届いて、まだカードを受け取っていない方は、休日開庁日（9月11日を除く）に受け取ることもできます。ただし、マイナンバーカードの受け取りは、当日予約なしで来庁しても受付できませんので、必ず事前予約をお願いします。

受取予約 本庁舎（町民課） ☎68-2112  
七戸支所（庶務課） ☎62-2111  
受取時間 9:00~18:00

○問合せ先 総務課 ☎68-2111



## 令和4年度七戸町盛年式中止と長寿顕彰状および記念品に関するお知らせ

令和4年9月に予定されていた令和4年度七戸町盛年式は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、中止します。盛年式の開催を楽しみにされていた方には申し訳ございませんが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、対象となる方へお渡しする予定だった長寿顕彰状および記念品については、郵送によりお届けします。

問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500



## 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。9月末までにマイナンバーカードを申請し、令和5年2月までにマイナポイント申し込みをすると、最大20,000円分のポイントがもらえます。

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	

※すでにマイナンバーカードを取得している方でも、利用申し込みや登録を行った場合にポイントがもらえます。

## 申し込みに必要なもの

- ・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）

## 申し込みの方法

- ・スマートフォン、パソコンで申し込み
- ・マイナポイント手続きスポット\*で申し込み

※マイナポイント手続きスポットとは？

- ・郵便局 ・携帯ショップ（au、ドコモ、ソフトバンク） ・イオン ・ローソン ・ヤマダ電機 など

申し込みに関する詳細は、総務省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。

## マイナポイント申し込みなどの支援を行っています

町では、マイナポイントの申込方法が分からない方や、端末の操作が不安な方などへマイナポイントの申し込みに関する支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

場 所 本庁舎 総務課  
七戸支所 庶務課

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

## 令和4年度長寿祝金の贈呈について

長年にわたり社会に貢献された功績を顕彰するため、長寿祝金を贈呈します。

対象者には案内を郵送しておりますが、ご不明な点などありましたら介護高齢課へお問い合わせください。

対 象 者 88歳到達者（昭和9年4月1日～昭和10年3月31日までに生まれた方）

金 額 30,000円

贈呈方法 口座振り込み（9月中旬を予定）

問合せ先 介護高齢課 ☎68-3500

## 国民年金からのお知らせ

### 【年金生活者支援給付金制度について】

年金生活者支援給付金は、世帯員全員が非課税で、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の方の生活を支援するために、65歳以上の方の年金に上乗せして支給されるものです。なお、すでに受給している方は新たな手続きは不要です。

(請求手続き)

- ①新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方には日本年金機構から、請求に関する案内と簡易な請求書（はがき型）が送付されます。
- ②案内が届いたら、同封の請求書（はがき型）に必要事項を記入し、切手を貼って郵便ポストに投函してください。

※日本年金機構等から、電話で家族構成や金融機関の口座番号などを聞いたり、手数料などを求めたりすることはありませんので不審な電話や案内にはご注意ください。

○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  
 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### 【高額療養費の事前口座登録のお願い】

令和4年10月1日から、後期高齢者医療の窓口負担割合に2割が追加されます。

窓口負担割合が2割となる方には令和7年9月30日まで、外来診療分の1カ月の負担増加額が3,000円までに抑えられる制度が適用されますが、一度診療機関で自己負担していただいた後、差額を払い戻します。

窓口負担割合が2割となる方で、高額療養費の口座が未登録の方には、9月以降に高額療養費支給事前申請書を郵送しますので、高額療養費の事前口座登録をお願いします。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

## 助産師さんによる産後ケア事業 母乳・授乳・卒乳相談について紹介します!!

出産後、母乳・授乳・卒乳などで困っていることはありませんか？町では、助産師さんによる母乳・授乳・卒乳相談を実施しています。

### 対象となる方

七戸町に住民票があり、出生後～生後1歳頃の赤ちゃんとお母さんで①～④のいずれかに該当する方

- ①母乳・授乳に関して心配事、相談事がある方
  - ②育児や日常生活での不安がある方
  - ③出産後に心身の不調がある方
  - ④家族などから十分な家事、育児の援助が受けられない方
- 日帰り型（あらかじめ保健センターでの相談日が決まっています）・訪問型（ご自宅にうかがいます）のいずれかを選ぶことができます。 ※組み合わせ可
  - 利用方法など詳細については、下記へご連絡ください。

○問合せ・予約先（平日8:30～17:00）  
 七戸町子育て世代包括支援センター  
 （天間林保健センター内 こどもみらい課：☎58-7622）





七戸町地域おこし協力隊コラム

「東八甲田ローズカントリー 新たな楽しみ方」



みなさんこんにちは！今月のコラムは、「だからさ」と自然に相槌が打てるようになってきた星野が担当します。

6月にイベントとして開催した東八甲田ローズカントリーの謎解きについて紹介したいと思います。広報7月号でも少し触れた通り、コロナ禍でも楽しめる「謎解き」を作り、イベントとして開催しました。同イベントは、謎が記された冊子と共に、ローズカントリー園内を散策しながら、5つの問題を解き進め、答えを導き出す内容です。1つの問題を解くと、次の行き先が示され、全ての問題が解けたとき、最終的な答えである、「王さまのメッセージ」が解き明かされます。また謎が解けても解けなくても、参加賞としてプレゼントが付いてきます。

そして思っていた以上に多くの方から好評を頂き、7月から常時販売しています！

場所は東八甲田ローズカントリー「ばらのお店」で購入できます。冊子は1部500円。所要時間は約30分。今年度の販売期間は11月下旬までを予定しています。「遊び方がイマイチ分からないけどやってみたい！」という方は東八甲田ローズカントリー「ばらのお店」のスタッフへ声をかけてみてください。遊び方を説明してくれます。

秋が深まる10月頃にかけて東八甲田ローズカントリーでは秋バラが見頃の季節になります。ぜひ親子や友人、恋人や夫婦でバラを楽しみながら、謎解きに挑戦してみてください！

バラの開花状況を知りたい場合は、東八甲田ローズカントリーのInstagramにて確認できます。右のQRコードからアクセスできます。



青森県マッチングシステム「AI（あい）であう」の運用が開始します

結婚希望者の出会いを応援するため、あおもり出会いサポートセンターでは、AIが相性の高い相手を紹介する「あおもりマッチングシステム AI（あい）であう」の運用を開始します。

運用開始日

令和4年10月1日(土) ※運用開始前の事前登録が可能です。

登録方法

あおもり出会いサポートセンターウェブサイト（下記QRコード参照）よりお申し込みください。独身証明書の提出や本人確認（オンライン可）を行いますので、安心して利用できます。

会員登録ができる方

- ・18歳以上（本人確認時の年齢）の独身男女 ※高校生不可
  - ・スマートフォンおよびメールアドレスを所有している方
  - ・青森県内に居住している方、県外居住者の場合は、結婚後に青森県内に居住することを考えている方など
- ※その他詳細はウェブサイトにてご確認ください。

利用登録料

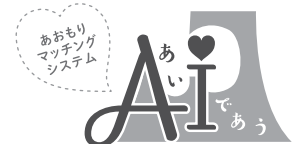
- 居住地により10,000円または12,000円
- ・青森県内（あおサポを共同運営する市町村、七戸町含む）10,000円
  - ・青森県内（上記以外の市町村）12,000円
  - ・県外 12,000円

※登録期間は、登録月の2年後の同月末までとなります。

※お住まいの市町村により料金が異なります。詳しくはウェブサイトをご確認ください。

登録キャンペーン

- 9月30日(金)までの登録申し込みで、利用登録料が5,000円になります。
- ※青森県内居住者に限ります。



あおもり出会い  
サポートセンター  
ウェブサイト

○問合せ先 あおもり出会いサポートセンター ☎017-721-1250

## ～ 柏葉塾の窓～



## 七戸町に来てからの1年を振り返って…

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

9月になり、季節は徐々に夏から秋へと変わっています。

蒸し暑さも次第と和らぎ、過ごしやすい日々が多くなります。昔から、秋は『食欲の秋』『読書の秋』『運動の秋』など、活動がしやすいことが言われています。短い季節ではありませんが、大切に過ごしていきたいですね。

さて、私は昨年の9月に七戸町に来てから、ちょうど1年が経ちます。

この1年、いろいろな方と出会い、さまざまな方に支えられ、七戸公営柏葉塾と共に私自身も大きく成長することが出来ました。また、七戸公営柏葉塾は多くの高校生に利用してもらっており、日々たくさんの生徒と共に学習しておりますが、その中で、1つ気になり調べたことがあります。

それは『人生で出会える人の数が何人か』ということです！

ある統計によると、一生の中で何らかの接点を持てる人は平均で約3万人だそうです。

七戸町の人口が約1万5千人、東北町の人口が約1万7千人ですので、この2つの町のほとんど全の方と接点を持つということになります。何となく凄い数字だと思いませんか？ 更にその3万人の中で、皆さんが日々話をしたり、遊んだりと親しい関係を持つ人の数は300人程度となります。

世界の人口を80億人とすると、皆さんがこのような親しい関係を持つ300人に出会う確率は0.0000038%です。通常では考えられないような確率ですね！この奇跡のような確率で出会えた親しい人との時間は十分に大切に、またこれから出会う方々とも素敵な関係を築いてもらえれば嬉しい限りです！

この1年間、さまざまな場所に顔を出し、交流し、人とのつながりを大切にしてきました。

七戸高校生への学習サポートだけでなく、町内や町外の中学校への高校説明会に同席したり、七戸公営柏葉塾の体験会で中学生の学習サポートを行ったり、もちろん町内のイベントに参加したり町内企業への挨拶など行っています。7月24日にイベント広場を会場に開催された「シチノヘオトマツリ」には、3名の塾生がボランティアとして参加させていただき、町の賑わい創出に一役買いました。今後も私も塾生もつながりや絆を大切にさせていただきます。



▲シチノヘオトマツリでは塾生が受付ボランティアを行いました。



七戸公営柏葉塾はこの1年間で利用者数が110名弱まで増えました。これからもきっと利用者数は増えるでしょう。利用してくれている皆さんにとって、親しい関係（とは少し違うかもしれませんが）を持つ300人のうちの1人として、接していきたいと思います！

◀夏休み期間中に自習に励む生徒です。  
(1日8時間以上学習しています)



# 新着図書情報

■ 9月の休館日…19日(月)、22日(木)、23日(金)  
 ■ 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  
 この他の新着図書はこちら⇒<http://www.town.shichinohe.lg.jp>

## 【七戸中央図書館】

### 修羅奔る夜



／伊東潤(著)

東京で働く紗栄子に、青森でねぶた師として活動する兄・春馬が病に倒れたとの知らせが入る。帰郷した紗栄子は春馬を手伝う決意を固めるが、ねぶた祭が迫る中、春馬は入院してしまい…。

### こいごころ しゃばけシリーズ 21



／畠中恵(著)

若だんなにまた会いたい。最後に心の底からそれだけを願っていた。永遠の命を持つはずの妖にとつての最期とは…。「しゃばけ」シリーズ第21弾。

### 中村哲物語 大地をうるおし平和につくした医師



／松島恵利子(著)

戦争や干ばつに苦しむアフガニスタン。医師の中村哲先生は、飢餓によって命を落とす子どもたちを前に、白衣を脱ぎすて井戸を掘り、用水路を作りました。そのことにより、多くの命が救われ…。哲先生の生きてきた道を辿ります。

## 【七戸中央公民館図書室】

### マイ・プレゼント



／青山美智子(著)、U-ku(絵)

私が口を開けばあなたは絶対に聞いてくれると信じているから何も話さないでも安心してられる。この気持ちに名前つけなくていいよね。癒しの青い水彩画と、心ふるわせる物語全48篇を収録する。

### きみは溶けて、ここにいて



／灯えま(著)

人と親しくなることを避けていた文子は、クラスの人気者の森田君から「もうひとりの俺と仲良くなってほしい」と言われる。心の傷から生まれた“はる”と文通するうちに惹かれていく文子。もうすぐ彼は消えてしまうと知って…。

### そばにいるよ、わたしも



／スムリティィ・ホールズ(文)、ステイプ・スモール(絵)、青山南(訳)  
 仲良しなクマとリスがバンドの練習をしていると、ニフトリが「私もまざりたい!」とやってきた。ふたりの仲を邪魔されたくないクマとリスは「3人なんて多すぎる」とニフトリをのけものにして…。「そばにいるよ」の姉妹編。

苦にされず当てにもされず夕端居  
高田美津子

聞こえくる鼓隊のリズム梅雨晴間  
川村亜輝子

越後替女迎へる村の梅雨の月  
森野弘美

晴れ上り茸の匂ふ父祖の山  
工藤敦子

三才児顔赤く染め西瓜食ふ  
天間スエ

悠々とシニアの泳ぐタツチターン  
高田亮子

梅雨夕焼シヨパンの曲の流れをり  
盛田恵津子

寂しきは例へば遠き祭笛  
高井ユカ

### 俳句



トリアヘズノガレテオイデアクガレノ  
ダザイヨサムノヒノイヅルクニハ  
佐藤悠一

病弱なはずのわれが残れり  
崎アイ子

姉弟の三回忌を終へ気がつけば  
高田洋子

聞かれれば「大正最後の生まれだ」と  
笑つて母はまたまた茶化す  
原信子

てんまはやし短歌会

味噌つけてぱりッと食べるあの味は  
今でも夢中取りたてきゅうり  
市ノ渡つま子

郭公の鳴く声聞きつつ鳥獣の  
ネット張りおり朝露のなか  
宮沢崇子

「ぎゅっ」として「孫が飛び込む腕のなか  
はちきれそうな頬をよせつつ  
橋本都志子

### 短歌

七戸群青短歌会  
キウイ棚の枝の剪定、実すぐりも  
ひかり差し込み風通りよく  
小原璋子

## 募 集 情 報

## 児童センター指定管理者の募集について

町では、町有施設の管理運営に当たり、施設の有効活用とサービスの向上を図るため、指定管理者制度を導入しています。令和4年度で指定期間が満了となる次の施設について、管理運営を希望する団体を募集します。

- 施設名** ①城南児童センター（七戸町字館野32-15）  
 ②城北児童センター（七戸町字天王67-2）  
 ③天間林児童センター（七戸町字森ノ上284-14）
- 指定期間** 令和5年4月1日～令和10年3月31日（5年間）
- 応募方法** 募集要項に必要事項を記入しこどもみらい課へ持参してください。  
 ※募集要項の配布はこどもみらい課または七戸町ウェブサイト（QRコード）からダウンロードできます。
- 応募締切** 9月30日（金）17:00まで
- 提出先** こどもみらい課（天間林保健センター内）



指定管理者募集  
町ウェブサイト

問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622

## しちのへ創業支援セミナー 受講者募集！

七戸町内での創業を目指している方、創業に興味をお持ちの方、創業して間もない方々を対象に、創業に必要な基礎的知識と地域資源を活かした創業のポイントを学ぶことができるセミナーを開催します。

申込方法および詳細については、七戸町ウェブサイト(<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>)をご覧ください。

- 開催日時** ①10月18日 ②10月25日 ③11月8日 ④11月15日 ⑤11月22日  
 いずれも火曜日 18:30～20:30
- 定員** 10名
- 受講料** 無料
- 開催場所** 道の駅しちのへ道路・観光情報館 2階 会議室
- 申込締切** 9月30日（金）

申込先 商工観光課（道の駅しちのへ道路・観光情報館内） ☎62-2137

## 東八甲田家族旅行村 創造の森整備ボランティア募集！

東八甲田家族旅行村に隣接する「創造の森」は自生の山野草が数十種類も残る貴重な自然環境です。しかし、台風や大雨による土砂崩れの影響で散策コースが制限されたり、池が土砂で埋まったりしています。

今年の6月12日に1回目の整備を行い、20名以上の有志により池の泥上げや拡張、散策コースの落ち葉拾いなどをしていただきました。ご協力ありがとうございました。

しかし、現在も修復箇所が多数あるため、2回目の整備を行いますので、多くの方々のご協力をお願いします。

- 日時** 10月2日（日）9:00～
- 集合場所** 東八甲田家族旅行村レストハウス前
- 準備物** 長靴、スコップ、雨具（悪天候の場合） ※動きやすい服装でお越しください。
- 申込締切** 9月22日（木）
- その他** 作業時の事故、ケガにご注意ください。作業後は自由に散策できます。  
 マスクの着用・検温にご協力ください。

申込・問合せ先 南部縦貫株式会社 ☎0176-62-2131  
 創造の森活用実行委員会 山本 ☎090-4201-8109

募 集 情 報

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>		
自衛官候補生 (任期制)	18歳以上33歳未満の方	通年	別途各人に連絡	【初任給】 月額:179,200円 (高卒) 月額:198,100円 (大卒)	
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。		
予備自衛官補	18歳以上34歳未満の方	9月16日(金)	9月25日(日)~10月10日(月) <sup>※1</sup>	【非常勤特別国家公務員】 〈教育訓練招集手当〉 日額:8,200円	

※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

令和4年度青森県立職業能力開発校入校生募集

試験内容などは電話でご確認ください。

応募資格 高校(むつ校は中学校)卒業(卒業見込み含む)の方

募集期間 10月11日(火)~11月16日(水)

試験日 11月25日(金)

学 校 名	学科名(募集人数)	問合せ先
青森高等技術専門校	土木施工管理・測量科(20名)	☎017-738-5727
	電気設備施工科(20名)	
弘前高等技術専門校	自動車整備科(20名)	☎0172-32-6805
	総合建築科(20名)	
八戸工科学院	機械加工科(15名)	☎0178-28-6811
	自動車整備科(25名)	
	総合設備科(20名)	
	スマートFA技術科(20名)	
むつ高等技術専門校	建築施工科(15名)	☎0175-24-1234



## イベント情報

## 町づくり自由討論会

歴史の町七戸を輝かせるための試みです。郷土愛をもってふるってご参加を！

日時 9月25日(日) 13:30~15:00  
 場所 七戸南公民館 集会室  
 テーマ 文化遺産をいかした町づくりについて  
 -七戸城跡を中心に-  
 問合せ先 <sup>しろびと もりびと はなびと</sup>七戸城人・森人・花人の会  
 高井 ☎0176-62-6403

## 創造の森に親しむ会

予定日時 9月18日(日) 受付9:00 出発9:30  
 場所 東八甲田家族旅行村内レストハウス前  
 参加料 500円/一人  
 内容 創造の森散策コースをガイドの案内で散策します。(2時間程度)  
 申込締切 9月15日(木)  
 その他 天候や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。  
 当日はマスクを着用してご来場ください。  
 申込・問合せ先 南部縦貫株式会社  
 ☎0176-62-2131(平日9:00~16:00)

## 第2回寺子屋えのきばなしを開催します！

日時 9月25日(日) 15:00~16:30  
 場所 長昌寺 本堂  
 内容 第1部 演題「共に生き、ともに学ぶ」～シャンティの40年と世界の子ども達～  
 講師 シャンティ国際ボランティア 村松 清玄さん  
 第2部 チャリティー落語  
 落語家 落語芸術協会 桂 歌若さん  
 料金 1,000円 ※高校生以下無料  
 定員 100名 (要予約) ※定員に達した時点で締め切ります。  
 その他 来場の際は必ずマスクの着用をお願いします。  
 申込先 寺子屋えのきばなし 附田 ☎080-8217-1752 ✉enokibanashi@docomo.ne.jp

## 『倉の市』の開催について

就労支援事業所で製作された福祉雑貨や県内外のハンドメイド作家の作品などを販売する『倉の市』を開催します。

当日はその他にもキッチンカーによる飲食物の販売、スノードームやアロマグッズ製作などの各種ワークショップを開催します。

子どもも大人も交流できる場としてイベントを開催しておりますので、皆様のお越しをお待ちしています。

日時 10月2日(日) 10:00~15:00  
 場所 七戸町鶴児平174-1 Memory Planet株式会社  
 WONDERWALL (旧倉岡小学校付近)  
 その他 受付で検温を行います。37度5分以上の発熱がある方は入場をご遠慮していただきます。  
 問合せ先 Memory Planet株式会社  
 堤 ☎090-7525-6541/岡田 ☎090-1379-1155



kura cra1201



WONDERWALL174.1

アレコホール特別演奏会 5台ピアノコンサート「10hands Vol.2」

5人のピアニストと5台のピアノが奏でる、圧巻のパフォーマンス。県内中高生と10人で演奏する『ボレロ』をはじめ、さらにスケールと深みの増した5台ピアノの世界をお届けします。

演奏曲 組曲『惑星』、『ボレロ』～5台20手編～ ほか  
 日時 9月18日(日)・19日(月・祝) 開場18:00 開演18:30 (19日公演はライブ配信あり)  
 場所 青森県立美術館アレコホール (青森市安田字近野185)  
 料金 <来場チケット>一般3,000円/高校生以下2,000円 (事前購入のみ)  
 <ライブ配信チケット>視聴券1,500円



青森県立美術館  
公演ページ

問合せ先 青森県立美術館 ☎017-783-5243

ぐるっとNAVI  
上十三・十和田湖  
広域定住自立圏情報

十和田市秋まつり/十和田市

日時 9月10日(土)、11日(日) 10:00～16:00  
 場所 官庁街通り周辺  
 内容 ①山車等展示エリア  
 秋まつりならではの豪華な山車が官庁街通りに展示されます(運行は行いません)。  
 ②ステージイベントエリア  
 中央駐車場特設ステージにて、十和田囃子の演奏やパレード団体による演舞などが行われます。  
 ③飲食エリア  
 市内事業者などによる露店が出店されます。  
 問合せ先 十和田商工会議所 ☎24-1111

郷土館企画展「奥州街道展」/十和田市

日時 9月17日(土)～11月20日(日)  
 場所 十和田市郷土館  
 内容 「奥州街道」にスポットをあて、当時の街道の様子や街道を行き交う旅人、物資の状況を古絵図や古文書などを通して紹介します。  
 問合せ先 十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課 ☎58-0184

ガラス越しの音楽会2022「米津真浩★小瀧俊治ピアノデュオコンサート」/六ヶ所村

日時 9月16日(金) 18:00開演(17:30開場)  
 場所 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー  
 内容 若手ピアニストとして注目されている米津真浩が、盟友でありライバルでもある小瀧俊治と息の合ったコンビネーションとソロ、デュオ、ピアノ名曲の数々で聴衆を魅了します。  
 入場料/500円 (当日1,000円)  
 プレイガイド/ローソンチケット(Lコード:21005)  
 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー  
 問合せ先 ☎0175-72-3400



とわだの飲食をお得に!「うま旨闊歩」/十和田市

日時 10月1日(土)～31日(月)  
 場所 十和田市内参加飲食店  
 内容 スマートフォンアプリ(ぶらりん@タウン)内で購入した電子チケットを対象店舗へ提示し、1,100円以上の注文をすると、各店舗オリジナルのサービスが受けられます。  
 チケット料金:500円  
 ※一度購入すると期間中繰り返し利用可能  
 チケット販売期間/9月1日～  
 問合せ先 十和田市飲食業協会(十和田商工会議所内) ☎24-1111



あおもり10市大祭典 in 三沢/三沢市

日時 9月24日(土)、25日(日)  
 場所 三沢市中心街  
 内容 青森県内10市の祭りや郷土芸能、食、特産品、観光情報などが一堂に集結する祭典です。3年ぶりに開催される「あおもり10市大祭典 in 三沢」にぜひお越しください。  
 問合せ先 三沢市役所 産業観光課観光企画係 ☎53-5111(内線515・545)



小坂町地域応援スタンプラリー2022/小坂町

日時 ～11月7日(月)  
 場所 スタンプ設置箇所/  
 町内10ヵ所の観光施設  
 内容 町内の観光施設をめぐって3ヵ所以上のスタンプを集めて応募すると、抽選で総額150万円相当の小坂町特産品などが当たります。町内の加盟飲食施設で500円以上利用してもらえ「かぶきん」シールを貼ると、賞品がグレードUP!  
 問合せ先 小坂町観光産業課観光商工班 ☎0186-29-3908(平日8:30～17:15)



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) ☎51-6771



## スマートフォンの悩みごとを解決！ 「地域おこし協力隊高田のスマホ相談室」開催

- 日時・場所 9月16日(金) 9:00~16:00 道の駅道路・観光情報館 会議室  
※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わ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



### “待ち時間”の噂

公立七戸病院 院長 小野 正人

7月に中部上北議会がありました。七戸病院に対して、議員さんたちから質問をされました。その中から皆さんも直接興味あり？の話題について、書きます。

“七戸病院は待ち時間が異様に長いという噂があるが、どうなっているの？”という質問でした。以下が答えです。確かに、以前、内科外来待ちの苦情が多く、その内容としては“予約時間より2時間以上待っている。こんなじゃ、予約の意味ないじゃん”とか“中待合（もうすぐ診察だからねの場所。診察室のすぐ脇にある）に入ってから、1時間以上経つんだけど、まだ呼んでくれない。ひょっとして忘れられてんじゃないか？”とか挙句に、バスの時間に間に合わず、帰りは、“え～タクシーってかい！”という鬼も落涙するような内容であったので、急いで調査しました。時は2020年11月。内科患者外来待ち時間調査。結果。3時間以上町9.8%。げげ～。2～3時間待ち26%。おえ～。1～2時間待ち29%。ひえ～。30分～1時間待ち22%。30分以内がわずか13.4%という有様でした。ひどいですね～。鬼も落涙しますわな。

というわけで、院内の恒例ミーティングで、原因の考察とその対策を講じました。原因は明白でした。要するに電子カルテに変わってから、決められた予約枠内に多人数を詰め込みすぎた挙句の結果でした。で、外来予約枠を広げ、単位時間枠内に一定以上、予約人数が入らないようにしました。その約2カ月後2021年1～2月にもう一度待ち時間を調査しました。3時間以上待ち0.2%。2～3時間待ち3.5%。1～2時間待ち23%。30分～1時間待ち31.9%。30分以内が41.4%でした。つまり予約時間から1時間未満の待ちが35.4%から73.3%に倍増し、2時間以上待っていた人が36%から3.7%に激減したわけです。というわけで、七病も1年半前ほどひどい状態のままではないのです。

ま、しかし外来には突発的なことが生じがちです。例えば、突然時間のかかる救急患者が来たり、その日に症状が出て何とかしてよ。の患者が偶然重なったりとかです。私たちはこれを外来テロと呼んでいます。これは突然、当日やってきます。そういう時に当たると印象的には、待たされたな～という人が出る可能性はまだ残っています。ごめんなさいね。大病院ではそういう外来テロ対策として、救急外来、初診外来などを別途設けています。自慢ではありませんが、我が七病にそんな医師の余裕など露ほどもありません。それどころか、8月15日現在、コロナ第7波は高止まりの状態、お盆の大移動の後、恐れていた通り発熱外来は平均の倍以上の46人に達し、七病はその対応で、てんやわんやの状態です。

それでも我が病院スタッフ全員が必至のバチで頑張っているところです。いわゆるひっ迫状態です。じゃによって、ちょっとは病院スタッフのことを温かい目でみてくれてもバチは当たらないと思っている今日この頃です。病院一同、これからも頑張りますので応援してくださいね。よろしく。



戸籍の窓口

7月・8月

◎お誕生おめでとうございます

沼澤	天間晴一朗くん	與座 文人くん	二ツ森美羽ちゃん	塚尾 彩葉ちゃん	子ども	母親	住所
芽依ちゃん	蓮 さん	花奈子さん	亜 希さん	愛 さん			
牙 香さん	天間 2	道ノ上	野	水			

●お悔やみ申し上げます

高田 子	面野 隆	田嶋 ト	工藤 敬	天間 三三郎	天間 キヨ子	疋本 キミ	坂本 昇	山谷 百合子	新田 純	佐藤 貢	山本 貴子	久保 榮之助	面野 正男
102歳	71歳	96歳	91歳	91歳	79歳	98歳	88歳	67歳	83歳	80歳	62歳	95歳	86歳
榎林 3	狐久保	中 岫	石 沢	十字路	森ノ上	疋 2	白 石	高屋敷	町	館 野	上 野	七 戸	貝ノ口

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 9月14日(水) 9:00~12:00

場所 本庁舎 2階 第3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

納期限のお知らせ

固定資産税	第3期
国民健康保険税	第3期
介護保険料	第3期
後期高齢者保険料	第3期

納期限(口座振替日) 9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  
町民課 ☎68-2112

令和4年度中部上北総合防災訓練を実施します

大災害などが発生したとき、応急対策を迅速・的確かつ総合的に実施できるように防災訓練を行います。中部上北広域事業組合消防本部をはじめ防災関係機関・団体と町民の協力を得て、訓練を行うことによって防災体制の強化と町民の防災意識を高めます。

日時

9月28日(水) 8:40~11:25 (予定)

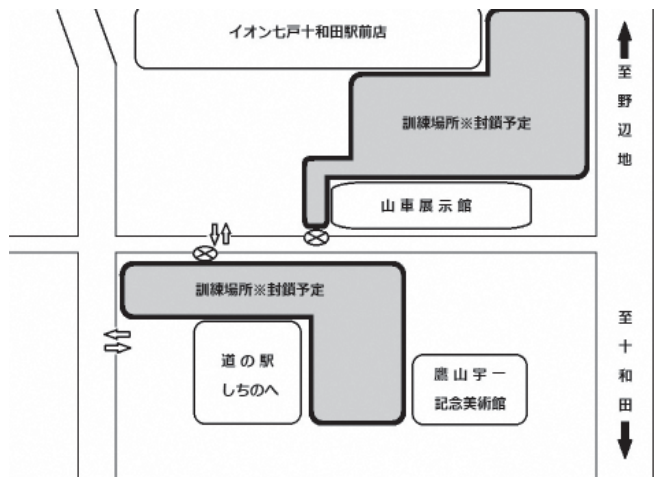
場所

道の駅しちのへおよびイオン七戸十和田駅前店駐車場(山車展示館側)

その他

訓練では、サイレンを鳴らすほか、多くの緊急車両が出動します。火災などとお間違えのないようお願いいたします。また、訓練数日前から会場となる駐車場を訓練のため一部封鎖します。ご不便をお掛けしますがご理解とご協力をお願いします。

〈封鎖予定場所〉



問合せ先 総務課 ☎68-2111

宝くじ助成事業でコミュニティ活動備品を整備

寺沢常会(附田勝会長)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、集会所で使用するテレビ、座椅子、冷蔵庫などのコミュニティ活動備品を整備しました。

※この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している事業です。



# 3年ぶりの花火が夏を彩る

8月16日、七戸町中央公園でしちのへ夏まつりが開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、花火大会のみの実施となりましたが、会場は3年ぶりに打ちあがる花火を一目見ようと多くの来場者でにぎわいました。当日は、連日続いてきた雨天が嘘だったかのように天候に恵まれ、午後7時過ぎに花火の打ち上げが開始されました。待ちにまった花火を家族連れや友達同士で眺め、思い思いの夜を楽しんでいました。

七戸の夜空に1,400発の大輪の華が咲き誇り、夏を彩りました。



## 鷹山宇一記念美術館情報

### 青森放送開局70周年記念「GOMA展」

9月11日(日)まで開催中!

※9月12日(月)~22日(木)まで  
展示替えのため臨時休館

次回特別展  
予告

### 「黒の譜 戸村春樹展 ~かけがえのないもの~」

会期 9月23日(金・祝)~11月13日(日)

本展は、八戸市出身の芸術家・戸村春樹(1947~2016年)の美術館における初の回顧展となります。戸村さんのメゾチント(銅版画)作品は、漆黒の空間に山々や雲、植物などをモチーフに、緊張感に満ちあふれた静寂の世界が表現されており、ロッズ国際小版画ビエンナーレなど、国内外の展覧会に多数入選しています。本展ではメゾチント作品を中心にパステルや鉛筆などによる作品も紹介し、戸村芸術の特質と本質、さらにはその底流にある人間・戸村春樹に迫ります。

また、毎年ご好評をいただいている「8月1日美術館開館記念日町民無料ご招待」は、本年、10月1日(土)に行います。こちらのご招待券を切り取って、ぜひご家族皆さままでご来館ください。

休館日 月曜日(ただし10月10日(月)は開館、翌日休館)

入館時間 10:00~18:00(最終入館17:30)

入館料 一般800円、高校・大学生300円、小中学生無料

問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

キリトリ

美術館開館記念日  
七戸町民無料招待券

黒の譜 戸村春樹展  
~かけがえのないもの~



無題(鳩笛)

1983年 メゾチント

10月1日(土)当日限り有効

1枚でひと家族様ご利用いただけます。  
切り取ってお持ちください。

※本券は、8/1の美術館開館日  
を記念して発行しています。

## 町の統計

令和4年7月31日現在

### ★人口と世帯

男	7,053人	(-12)
女	7,649人	(-7)
計	14,702人	(-19)
世帯数	6,821世帯	(-1)
( )内は前月比		

### ★交通事故

件数	2件	(15件)	<+1>
傷者	2人	(24人)	<-1>
死者	0人	(0人)	<±0>

### ★町内の火災

建物	1件	(4件)	<+1>
林野・その他	0件	(3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