



広報

しちのへ

2022  
10

No.211

# 待ちに待った しちのへ秋まつり

|               |       |
|---------------|-------|
| ■特集（しちのへ秋まつり） | 2～3   |
| ■まちのできごとあれこれ  | 4～5   |
| ■町の財政         | 6～7   |
| ■保健情報         | 8～10  |
| ■行政のひろば       | 11～15 |
| ■図書情報         | 16    |
| ■お知らせ         | 17～27 |

9月3日から4日の2日間、3年ぶりにしちのへ秋まつりが開催され、町内外から訪れた多くの家族連れや観光客で賑わいました。各町内会が自主制作した自慢の山車が商店街を練り歩き、まつり囃子や太鼓の音色とともに、会場は熱気に包まれていました。詳細は2～3ページ裏表紙をご覧ください。





## 帰ってきた“しちのへ秋まつり” 笑顔と活気あふれる2日間

9月3日から4日にかけて、3年ぶりとなるしちのへ秋まつりが開催されました。

初日には七戸町連合婦人会による流し踊りやてんま夢創会によるよさこい演舞のほか、七戸高校による書道パフォーマンスと「とらじょサンバ」が披露されました。また、夜には八甲田太鼓と東北町の東翔太鼓による太鼓演奏会が行われ、力強く響き渡る太鼓の音色と迫力ある演奏に、会場は盛り上がりを見せました。

2日間ともに神輿・山車合同運行が行われ、10町内会の豪華絢爛な山車が会場を練り歩きました。鳴り渡るまつり囃子と太鼓の音色に、会場は笑顔と活気にあふれ、賑わっていました。

待ちわびた3年ぶりの秋まつり。コロナ禍の中でも、人々がつないできた伝統と心意気は、しっかりと受け継がれています。







4



5



6



7



8



9

#### 【写真の説明】

①10町内会の山車が一行に並び、商店街を練り歩きました ②てんま夢創会によるよさこい演舞 ③楽しそうに太鼓を叩く子どもたち ④七戸高校伝統の「とらじょサンバ」 ⑤八甲田太鼓による大迫力の演奏 ⑥息を合わせ、笑顔いっぱい演奏を披露する姿が見受けられました ⑦七戸高校書道部による書道パフォーマンス。完成した作品に観客から拍手が沸き起こりました ⑧七戸町連合婦人会による流し踊り ⑨久しぶりのまつりで、演奏中でも思わず笑みがこぼれます



## とうと いた 尊い犠牲を悼み、平和への思い新たに

七戸町戦没者追悼式が8月15日に七戸南公民館で開催されました。式には、遺族や来賓30名が参列し、先の大戦において犠牲になられた戦没者を追悼しました。

小又町長は「戦争の悲惨さを風化させることなく、今後とも次の世代へ伝え続けていくことが大切である。戦没された方々の思いを心に刻み、平和で安全なまちづくりに取り組んでいくことを誓う」と式辞を述べました。

参列者は祭壇にリンドウを献花し、戦争により犠牲となった方々の冥福を祈りながら、平和への思いを新たにしました。



▲祭壇へ献花をする参列者



▲自分で掘り出した出土品を嬉しそうに報告する児童

## 縄文時代の遺跡を発掘体験

9月9日、鉢森平(7)遺跡で天間林小学校の6年生51名を対象に「小学生による縄文遺跡と地域の文化財体験事業」が行われました。これは、子どもたちが地域の文化財に直接触れ、体験する取り組みを通じて、縄文文化や地域の文化財に関する理解を深めることを目的として、青森県が県内各地で実施しているものです。

児童たちが地面を掘り進めていくと、縄文土器のかけらや石器などが次々と掘り出され、初めて見る出土品に驚きながらも、嬉しそうに先生や友達に報告している姿が見られました。体験を終え、児童は「始めて縄文土器のかけらを掘り出したときはびっくりしたけれど、見つけられてとても楽しかった」と話していました。

なお、今回の体験で児童たちが発掘した出土品は10月23日開催の「ニツ森貝塚ふれあいまつり」で展示される予定です。

## 縄文土器作りを体験

ニツ森貝塚ボランティアガイドの会(山本泰二会長)は8月28日、ニツ森貝塚館で土器作り体験学習会を開催しました。体験学習会には町内外から午前・午後の部合わせて17名が参加し、縄文土器の作り方を学びました。

参加者たちは、自分の作りたい土器をイメージして粘土をこねたり、友達や家族と見せ合ったりしながら楽しそうに取り組んでいました。成形を終え、参加した児童は「始めは難しそうで、できるかなと思ったけれど、綺麗に形作ることができてよかった」と話していました。



▲楽しく土器の成形に取り組む参加者たち



▲白バイの乗車体験をする児童たち

## 「交通安全」を体験しながら学ぶ

天間林小学校(二本柳淑実校長)で8月26日、第12回みんなですすめよう交通安全青森県キャラバン隊が開催されました。これは、青森県交通安全母の会連合会(豊川幸子会長)が子どもと高齢者の交通事故防止と交通安全意識の浸透を図ることを目的として実施されたキャラバン隊活動で、豊川会長から小又町長へ、三村青森県知事から交通安全対策の推進に関するメッセージを伝達しました。

その後、体育館や駐車場で、白バイの乗車体験や交通安全教育車「ふれあい号」でアトラクションを通した交通安全教室が開催され、児童たちは交通ルールについて学びを深めていました。

## 上北自動車道を活かした未来へ 三村知事と天間林中生が意見交換

天間林中学校(工藤規正校長)で9月1日、「知事と語ろう『上北自動車道会議～2022～』」が開かれ、全校生徒140名と三村申吾青森県知事が上北自動車道を活かした町の将来像などについて意見交換をしました。これは、年内に全線開通を予定している上北自動車道のうち、現在工事中の「天間林道路」が開通したら、どのような町になってほしいか、生徒たちに地域の将来について考えてもらおうと県が開催したものです。

会議では、「この七戸町で叶えたいこと」をテーマに代表生徒3名が意見発表を行い、「アピオスなどの町の特産品を、自動車道などを活用して首都圏に運び、飲食店で提供してはどうか」「昔から馬の産地として有名なため、多様な馬が輝けるイベントなどを作りたい」「上北自動車道から見える綺麗な風景を活かした看板などを設置してはどうか」などのアイデアを三村知事へ提案しました。発表を終え、三村知事は生徒たちへ「多くの方々、そして先輩方が作り上げてできた道路を活かしていくのは今の君たち。若い力と斬新な発想で、地域を盛り上げていきましょう」と熱いエールを送りました。



▲地域の未来について語る三村知事(写真中央)と天間林中生(写真右)

## 第30回青森県民駅伝競走大会「町の部6位」

青森市で9月4日、「健脚でつなげ、郷土の和と心」をスローガンのもと、3年ぶりとなる第30回青森県民駅伝競走大会が行われ、県内全40市町村が健脚を競いました。本大会は、新型コロナウイルス感染症防止のため従来のように公道を走るコースは使用せず、新青森県総合運動公園内を周回する代替コース(9区間26.1km)で行われました。

レースでは、序盤から上位をうかがえる好位置でレースを進め、各市町村のエースが揃う第4区では田村翼選手(日本郵政)が町の部で区間賞をとる力走を見せ、チームの順位を上位に押し上げました。その後の選手も懸命にたすきをつなぎ、総合16位、町の部では6位入賞を果たしました。

| 区間                      | 氏名<br>(所属・学年)       | 区間記録<br>通過記録       | 区間順位<br>町の部 | 総合 |
|-------------------------|---------------------|--------------------|-------------|----|
| 1区 4.0km<br>[男子(高校生以上)] | 嶋崎景太<br>(青森山田高校2年)  | 0:12:47<br>0:12:47 | 9           | 20 |
| 2区 1.1km<br>[男子(小学生)]   | 竹内友希<br>(城南小学校6年)   | 0:03:43<br>0:16:30 | 3           | 10 |
| 3区 1.1km<br>[女子(小学生)]   | 山谷涼華<br>(城南小学校5年)   | 0:04:13<br>0:20:43 | 11          | 18 |
| 4区 5.4km<br>[男子(高校生以上)] | 田村翼<br>(日本郵政)       | 0:17:00<br>0:37:43 | 1           | 2  |
| 5区 2.7km<br>[男子(中学生)]   | 鳥谷部凌央<br>(天間林中学校1年) | 0:10:05<br>0:47:48 | 14          | 25 |
| 6区 2.7km<br>[女子(中学生以上)] | 高松真衣子<br>(アイグラン)    | 0:10:58<br>0:58:46 | 11          | 23 |
| 7区 3.8km<br>[男子(高校生以上)] | 山本悠真<br>(七戸高校1年)    | 0:13:13<br>1:11:59 | 6           | 17 |
| 8区 2.7km<br>[女子(中学生以上)] | 竹内萌桃<br>(七戸中学校2年)   | 0:11:26<br>1:23:25 | 7           | 16 |
| 9区 2.6km<br>[男子(中学生)]   | 小林奎斗<br>(天間林中学校3年)  | 0:09:32<br>1:32:57 | 7           | 16 |

町の部：第6位

総合：第16位

記録：1時間32分57秒



▲力強い走りでたすきをつないだ七戸町選手団の皆さん



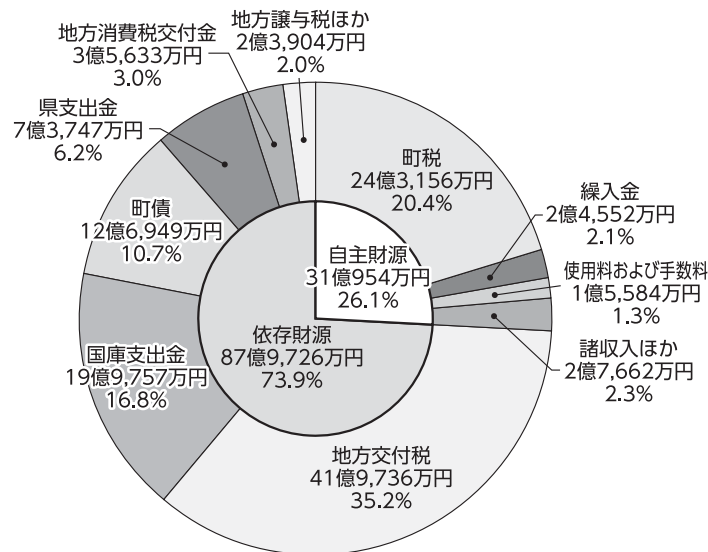
# 令和3年度 まちの決算・財政状況をお知らせします

令和3年度の七戸町の一般会計、特別会計および水道事業会計の決算が9月定例会で承認されました。決算は、皆さんから納めていただいた税金や、国・県から交付されたお金などが、どのように使われたかをまとめたものです。令和3年度の決算の概要と財政状況をお知らせします。

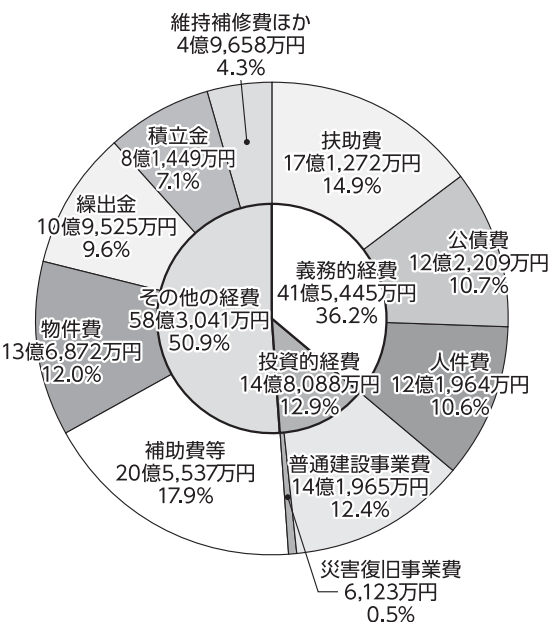
## 一般会計の決算

一般会計の歳入は119億680万円、歳出は114億6,574万円となり、このうち翌年度に繰り越すべき財源は1億5,768万円で、差し引いた実質収支額は2億8,338万円の黒字になりました。

### 歳入合計 119億680万円



### 歳出合計 114億6,574万円



## 一般会計の主な使いみち

### 【都市基盤の整備】

・荒熊内地区開発事業に 3億4,456万円

### 【生活環境の向上】

・蛇坂団地建替事業に 2億1,631万円

### 【地域振興】

・公営塾運営事業に 3,047万円

### 【教育・文化の充実】

・町費臨時教員配置事業に 2,408万円

・小中学校の給食費援助事業に 4,849万円

### 【健康・福祉の充実】

・子どもの医療費助成に 3,656万円

### 【新型コロナウイルス対策】

・子育て世帯への給付等支援事業に 1億7,960万円

・住民税非課税世帯などへの給付金事業に 2億1,152万円

・ワクチン接種、ウイルス検査などの保健医療に 1億1,890万円

・プレミアム飲食券、商品券事業に 8,649万円

・事業者への支援事業に 6,171万円

・公共施設などの感染防止対策に 2億1,120万円

## 特別会計の決算

| 会計の種類    | 歳入         | 歳出         |
|----------|------------|------------|
| 国民健康保険   | 18億5,867万円 | 18億84万円    |
| 後期高齢者医療  | 4億4,392万円  | 4億3,422万円  |
| 介護保険     | 27億1,962万円 | 26億4,432万円 |
| 介護サービス事業 | 513万円      | 458万円      |
| 七戸霊園事業   | 753万円      | 672万円      |
| 公共下水道事業  | 4億2,626万円  | 4億2,158万円  |
| 農業集落排水事業 | 6,775万円    | 6,708万円    |

### 【用語の説明】

自主財源／町税など町が自らの収入とすることができる財源  
 依存財源／地方交付税や国庫・県支出金など国や県から交付される財源および町債  
 繰入金／基金や特別会計から繰り入れたお金  
 使用料および手数料／町営住宅の家賃、駐車車場など公共施設の使用料、戸籍や住民票の発行手数料など  
 地方交付税／一定の行政サービスを提供できるように、町の人口や財政力に応じて国から交付されるお金  
 国庫支出金・県支出金／事業の財源として使いみちが特定された、国や県から交付されるお金  
 町債／事業を行うために、町が国や金融機関から借りたお金  
 義務的経費／人件費など、支出することが制度的に義務付けられている経費  
 投資的経費／道路や公共施設などの社会資本の整備に要する経費

## 公営企業会計(水道事業会計)の決算

| 区分    | 収入        | 支出        | 純利益     |
|-------|-----------|-----------|---------|
| 収益的収支 | 3億4,529万円 | 2億7,880万円 | 6,649万円 |

| 区分    | 収入        | 支出        | 差引額        |
|-------|-----------|-----------|------------|
| 資本的収支 | 1億3,782万円 | 2億9,112万円 | △1億5,330万円 |

※資本的収支の不足分は、損益勘定留保資金、減債積立金、消費税資本的収支調整額で補てんしました。

## 町民1人あたりに使われたお金 77万6,338円

### 扶助費

11万5,967円

子育て世帯などへの給付金や保育給付費、児童・高齢者・障がい者・生活困窮者への支援 など

### 公債費

8万2,747円

町が借りたお金の返済



### 人件費

8万2,581円

職員の給与や退職金の費用、議員や各委員の報酬 など



### 普通建設事業費

9万6,124円

荒熊内地区整備、蛇坂団地建替、道路や橋の改修、公共施設のコロナ感染対策改修 など

### 災害復旧事業費

4,146円

大雨災害の復旧費 など



### 補助費等

13万9,168円

中部上北広域事業組合（病院、消防、清掃・衛生センター）負担金や各種団体に対する補助金 など

### 物件費

9万2,675円

施設の光熱水費や管理費、健診・予防接種業務など各種業務委託料、消耗品費や備品購入費 など

### 繰出金

7万4,159円

一般会計から特別会計および公営企業会計への支出



### 積立金

5万5,149円

基金の積立て



### 維持補修費ほか

3万3,622円

除雪費、道路や施設の補修 など



※令和4年4月1日時点の人口（14,769人）で計算。

## 財政状況

財政状況が良好かどうかを示す指標に、財政健全化判断比率と資金不足比率があります。この指標の判断基準により、町の財政が健全団体、早期健全化団体（要注意状態）、財政再生団体（破たん状態）のいずれの状態にあるかを判断することができます。

町では、基準値を超える項目はなく、財政状況は健全であると言えます。

## 財政健全化判断比率

| 指標       | 令和2年度 | 令和3年度 | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|----------|-------|-------|---------|--------|
| 実質赤字比率   | 赤字なし  | 赤字なし  | 14.03%  | 20.00% |
| 連結実質赤字比率 | 赤字なし  | 赤字なし  | 19.03%  | 30.00% |
| 実質公債費比率  | 4.8%  | 3.8%  | 25.00%  | 35.00% |
| 将来負担比率   | 6.0%  | —     | 350.0%  |        |

令和3年度の将来負担比率は、基金残高が増加したことにより充当可能な財源が将来負担額を上回りマイナス比率となったため「—」と表示しています。

### 【指標の説明】

実質赤字比率／一般会計の赤字の割合

連結実質赤字比率／町の全会計の赤字の割合

実質公債費比率／借入金（町債）の返済額の割合

将来負担比率／借入金のほか退職手当など、町が将来支払う可能性のある負担額の割合

資金不足比率／公営企業の資金不足額を基に経営状況を示す比率

## 資金不足比率

| 会計名        | 令和2年度  | 令和3年度  | 経営健全化基準 |
|------------|--------|--------|---------|
| 水道事業会計     | 資金不足なし | 資金不足なし | 20.0%   |
| 公共下水道事業会計  | 資金不足なし | 資金不足なし |         |
| 農業集落排水事業会計 | 資金不足なし | 資金不足なし |         |

財政調整基金／地方公共団体が年度間の財源の変動に備えて積み立てる基金

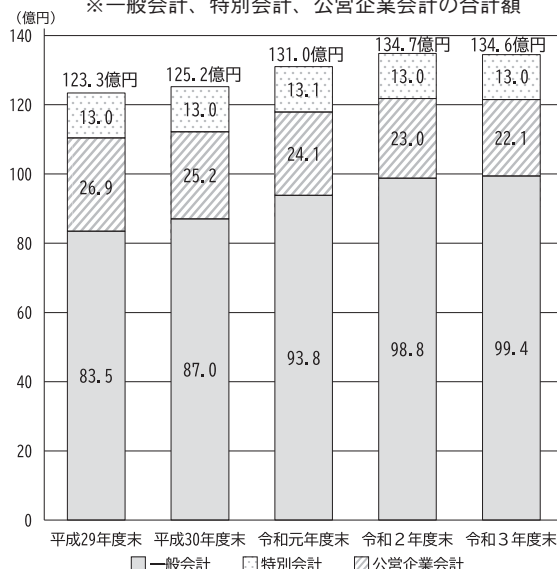
減債基金／町債（借金）の返済を計画的に行うため積み立てる基金

合併振興基金／町村合併に伴う地域振興事業の財源に充てるため積み立てた基金

庁舎建設基金／庁舎建設の財源に充てるため積み立てる基金

## 町債（借金）現在高の推移

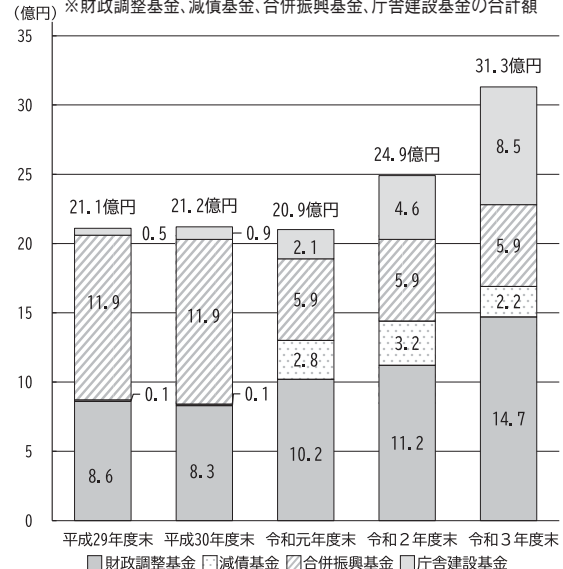
※一般会計、特別会計、公営企業会計の合計額



※グラフ内の数値は四捨五入の関係上、合計が一致しない場合があります。

## 主な基金（貯金）現在高の推移

※財政調整基金、減債基金、合併振興基金、庁舎建設基金の合計額

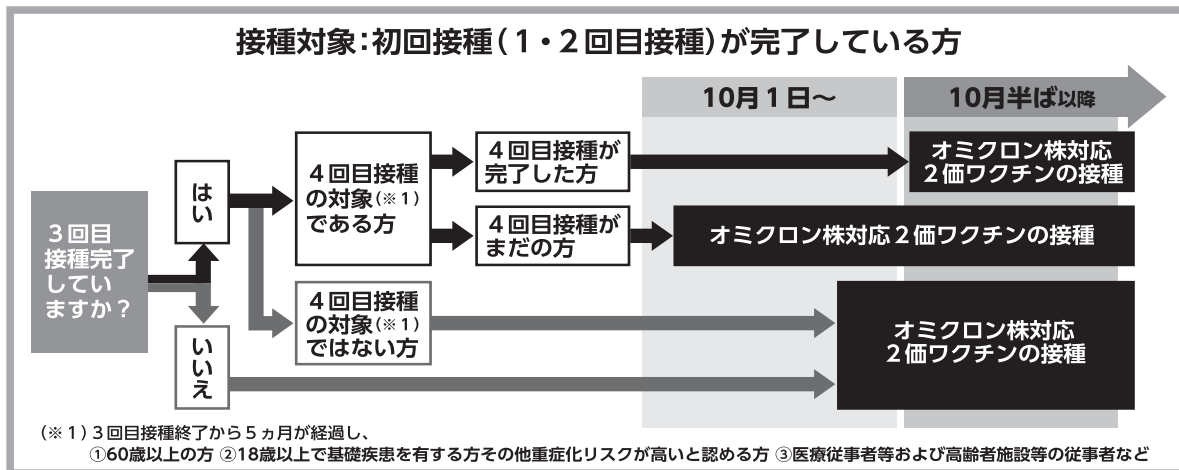


※グラフ内の数値は四捨五入の関係上、合計が一致しない場合があります。

## 新型コロナワクチン情報

## オミクロン株対応2価ワクチンの接種予約受け付けを開始します

- 新型コロナの従来株とオミクロン株に対応したワクチン（「オミクロン株対応2価ワクチン」）の接種は、**初回（1・2回目）接種を完了した12歳以上の全ての方が対象**です。
- 4回目接種の対象者で接種を受けていない方を優先して接種を始めますが、12歳から59歳までの3回目接種済みの方にも順次接種券を発送予定です。接種券が届き次第ご予約・接種いただけます。
- ※4回目接種がお済みの方の接種券発送は、今後国の方針が決まり次第お知らせします。



- オミクロン株対応2価ワクチンの優先接種（小中学校教職員・保育施設等職員・警察署職員）を実施します。接種を希望される方は保健福祉課へお問い合わせいただくか、QRコードを読み込みオンライン申請を行ってください。

|                    | 会 場       | 接種実施日               |
|--------------------|-----------|---------------------|
| 集団接種会場(ファイザー社ワクチン) | 公立七戸病院    | 10月22日(土)・11月12日(土) |
|                    | 天間林保健センター | 10月30日(日)・11月20日(日) |
| 個別接種会場(ファイザー社ワクチン) | 工藤医院      | 10月4日(火)から開始        |



接種券発行申請ページ  
(新型コロナウイルス感染症)

【接 種 予 約】新型コロナワクチンコールセンター ☎51-0822

【接種に関する相談】保健福祉課 ☎68-4631

受付時間はいずれも8:30～17:00（土・日、祝日除く）

## 総合健診および人間ドックのお知らせ

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おりますので、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<br>受付時間 7:00～9:00       | 婦人検診<br>受付時間 12:30～13:15 |
|-----------|---------------|------------------------------|--------------------------|
|           |               | 特定健診<br>がん検診（胃・肺・大腸）<br>肝炎検査 | 乳・子宮頸がん検診                |
| 10月16日(日) | 柏葉館           | ○                            | ○                        |
| 10月17日(月) |               | ○                            | ○                        |
| 10月18日(火) |               | ○                            |                          |
| 11月6日(日)  | 天間林<br>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。 ○：定員まで余裕あり  
△：定員まで残りわずか



## 高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザの流行と重症化を防ぐことを目的に、下記の通り七戸町では予防接種の費用を助成します。

**対象者** ①65歳以上で七戸町に住所がある方  
(昭和32年10月16日以前生まれ)  
②心臓・腎臓・呼吸器機能・免疫機能  
のいずれかに障害のある60歳以上65  
歳未満の方で身体障害者手帳1級を  
お持ちの方

**助成期間** 10月17日(月)～令和5年1月31日(火)

**費用** 無料

**場所** 七戸町および東北町の医療機関

予約の有無、受付期間については医療機関によって異なりますので、詳しくは対象者へ送付するお知らせをご確認ください。

ワクチンの供給状況によっては、医療機関の受付状況も変更する場合がありますのでご了承ください。

**問合せ先** 保健福祉課 ☎68-4631

## 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                                          |
|------------------------|--------------------|-------------|-----------------------------------------------|
| 10月11日(火)<br>10月25日(火) | B型および<br>C型肝炎検査    | 13:00～13:30 | 県内市町村に住<br>所を有し、過去<br>に検査を受けた<br>ことがない希望<br>者 |
|                        | HIV(エイズ)<br>に関する相談 | 13:30～14:30 | 希望者                                           |
| 10月19日(水)              | 精神保健<br>福祉相談       | 13:00～14:00 | 精神・神経・飲酒<br>などの相談があ<br>る方                     |
| 10月26日(水)              | 療育相談               | 9:00～11:30  | 乳幼児の発達が<br>心配な方                               |
| 随時相談                   | 女性健康相談             | 随 時         | 思春期から更年<br>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。

## 10月は「がん検診受診率50%達成にむけた集中キャンペーン」

七戸町は、各種がん検診の受診率が、50%に満たない状況です。近年、国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。自分自身、そしてあなたを必要とする人のためにも受診しましょう。

### がんを防ぐ5つの健康習慣 ～出典：国立がん研究センターがん情報サービス～

- ①禁煙する！……………喫煙は「がん」の最大リスクです。医療機関に相談することもできます。
- ②適正な飲酒量を守る！……1日のアルコール量は20g以下に抑えましょう。(ビールなら約500ml、日本酒なら1合)。週2日は休肝日を作りましょう。
- ③バランスのよい食生活を！…減塩し、野菜と果物を積極的に摂取しましょう！
- ④運動習慣をつける！……………体をよく動かしている人ほど「がん」の発生率が低くなります。
- ⑤適正体重を保つ！……………男性はBMI※21～27、女性は21～25の範囲で体重管理できるとよいでしょう。太りすぎも痩せすぎもリスクが高くなります。

※BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



## 10月は「ピンクリボン月間」

～40歳をすぎたら乳がん検診を習慣に 30歳をすぎたら自己検診を習慣に～

ピンクリボンは、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの検診の受診を推進することを目的に作られた、世界共通の啓発シンボルマークです。乳がんは、早期発見により治療することが可能な病気です。「まさか自分が」とひとごとと思わず、日頃から自己検診(セルフチェック)や検診を心がけましょう。

### 自己検診(セルフチェックのポイント)

#### 「さわってみること」「変化に気づくこと」

いつもと変わりがなか確認するため、月1回程度行い、しこりなどの変化に気づいたら、外科や乳腺外来を受診しましょう。



## 認知症について No.6

## ○認知症の予防についての考え方

「認知症発症の要因を少なくし、認知症になるのを遅らせたり、進行を穏やかにすること」

他者と楽しく交流したり、無理なく続けられる趣味を見つけ、達成感を得るなど刺激のある日常生活を送り、脳の活性化を図ることが大切です。また、バランスのとれた食事をきちんと食べたり、適度な運動習慣をするなど生活習慣病を予防する対策は、認知症の発症を遅らせると言われています。日頃からの健康づくりが大切です。

## ○脳の活性化を図ることが大切

脳の活性化を図る方法はいくつかありますが、次のことを心がけましょう。

## ①心地よいと感じること・笑うこと・ほめること・

ほめられることにより、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。

## ②学習や活動をするときは、友人や家族、他者と一緒に交流を持ちながら「ほめて、やる気が起きるようにすること」がポイントです。

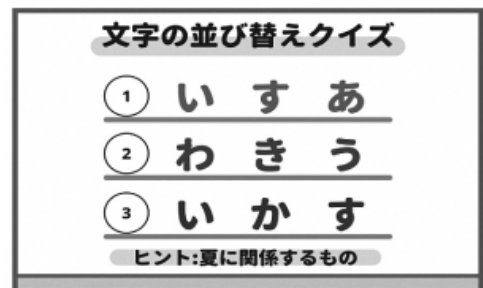
## ③社会との接触を持って過ごすこと、人の役に立つこと、日課を取り入れることで毎日の生活を充実させましょう。

【注意点】楽しく取り組むことが重要です。ストレスを強く感じる、難しく失敗につながる、自信を失うことは逆効果になります。やりたくないことを無理に行う・させることは避けましょう。



## ○脳の活性化のための脳トレ

声を出したり、手を動かしたり、記憶をたどったりすることで、脳への血流を良くしましょう。簡単な計算、間違い探し、なぞなぞなども効果的です。



相談窓口 介護高齢課（地域包括支援センター）  
☎68-3500

①: ②: ③: ④: ⑤: ⑥: ⑦: ⑧: ⑨: ⑩: ⑪: ⑫: ⑬: ⑭: ⑮: ⑯: ⑰: ⑱: ⑲: ⑳: ㉑: ㉒: ㉓: ㉔: ㉕: ㉖: ㉗: ㉘: ㉙: ㉚: ㉛: ㉜: ㉝: ㉞: ㉟: ㊱: ㊲: ㊳: ㊴: ㊵: ㊶: ㊷: ㊸: ㊹: ㊺: ㊻: ㊼: ㊽: ㊾: ㊿: ㏀: ㏁: ㏂: ㏃: ㏄: ㏅: ㏆: ㏇: ㏈: ㏉: ㏊: ㏋: ㏌: ㏍: ㏎: ㏏: ㏐: ㏑: ㏒: ㏓: ㏔: ㏕: ㏖: ㏗: ㏘: ㏙: ㏚: ㏛: ㏜: ㏝: ㏞: ㏟: ㏠: ㏡: ㏢: ㏣: ㏤: ㏥: ㏦: ㏧: ㏨: ㏩: ㏪: ㏫: ㏬: ㏭: ㏮: ㏯: ㏰: ㏱: ㏲: ㏳: ㏴: ㏵: ㏶: ㏷: ㏸: ㏹: ㏺: ㏻: ㏼: ㏽: ㏾: ㏿: 㐀: 㐁: 㐂: 㐃: 㐄: 㐅: 㐆: 㐇: 㐈: 㐉: 㐊: 㐋: 㐌: 㐍: 㐎: 㐏: 㐐: 㐑: 㐒: 㐓: 㐔: 㐕: 㐖: 㐗: 㐘: 㐙: 㐚: 㐛: 㐜: 㐝: 㐞: 㐟: 㐠: 㐡: 㐢: 㐣: 㐤: 㐥: 㐦: 㐧: 㐨: 㐩: 㐪: 㐫: 㐬: 㐭: 㐮: 㐯: 㐰: 㐱: 㐲: 㐳: 㐴: 㐵: 㐶: 㐷: 㐸: 㐹: 㐺: 㐻: 㐼: 㐽: 㐾: 㐿: 㑀: 㑁: 㑂: 㑃: 㑄: 㑅: 㑆: 㑇: 㑈: 㑉: 㑊: 㑋: 㑌: 㑍: 㑎: 㑏: 㑐: 㑑: 㑒: 㑓: 㑔: 㑕: 㑖: 㑗: 㑘: 㑙: 㑚: 㑛: 㑜: 㑝: 㑞: 㑟: 㑠: 㑡: 㑢: 㑣: 㑤: 㑥: 㑦: 㑧: 㑨: 㑩: 㑪: 㑫: 㑬: 㑭: 㑮: 㑯: 㑰: 㑱: 㑲: 㑳: 㑴: 㑵: 㑶: 㑷: 㑸: 㑹: 㑺: 㑻: 㑼: 㑽: 㑾: 㑿: 㒀: 㒁: 㒂: 㒃: 㒄: 㒅: 㒆: 㒇: 㒈: 㒉: 㒊: 㒋: 㒌: 㒍: 㒎: 㒏: 㒐: 㒑: 㒒: 㒓: 㒔: 㒕: 㒖: 㒗: 㒘: 㒙: 㒚: 㒛: 㒜: 㒝: 㒞: 㒟: 㒠: 㒡: 㒢: 㒣: 㒤: 㒥: 㒦: 㒧: 㒨: 㒩: 㒪: 㒫: 㒬: 㒭: 㒮: 㒯: 㒰: 㒱: 㒲: 㒳: 㒴: 㒵: 㒶: 㒷: 㒸: 㒹: 㒺: 㒻: 㒼: 㒽: 㒾: 㒿: 㓀: 㓁: 㓂: 㓃: 㓄: 㓅: 㓆: 㓇: 㓈: 㓉: 㓊: 㓋: 㓌: 㓍: 㓎: 㓏: 㓐: 㓑: 㓒: 㓓: 㓔: 㓕: 㓖: 㓗: 㓘: 㓙: 㓚: 㓛: 㓜: 㓝: 㓞: 㓟: 㓠: 㓡: 㓢: 㓣: 㓤: 㓥: 㓦: 㓧: 㓨: 㓩: 㓪: 㓫: 㓬: 㓭: 㓮: 㓯: 㓰: 㓱: 㓲: 㓳: 㓴: 㓵: 㓶: 㓷: 㓸: 㓹: 㓺: 㓻: 㓼: 㓽: 㓾: 㓿: 㔀: 㔁: 㔂: 㔃: 㔄: 㔅: 㔆: 㔇: 㔈: 㔉: 㔊: 㔋: 㔌: 㔍: 㔎: 㔏: 㔐: 㔑: 㔒: 㔓: 㔔: 㔕: 㔖: 㔗: 㔘: 㔙: 㔚: 㔛: 㔜: 㔝: 㔞: 㔟: 㔠: 㔡: 㔢: 㔣: 㔤: 㔥: 㔦: 㔧: 㔨: 㔩: 㔪: 㔫: 㔬: 㔭: 㔮: 㔯: 㔰: 㔱: 㔲: 㔳: 㔴: 㔵: 㔶: 㔷: 㔸: 㔹: 㔺: 㔻: 㔼: 㔽: 㔾: 㔿: 㕀: 㕁: 㕂: 㕃: 㕄: 㕅: 㕆: 㕇: 㕈: 㕉: 㕊: 㕋: 㕌: 㕍: 㕎: 㕏: 㕐: 㕑: 㕒: 㕓: 㕔: 㕕: 㕖: 㕗: 㕘: 㕙: 㕚: 㕛: 㕜: 㕝: 㕞: 㕟: 㕠: 㕡: 㕢: 㕣: 㕤: 㕥: 㕦: 㕧: 㕨: 㕩: 㕪: 㕫: 㕬: 㕭: 㕮: 㕯: 㕰: 㕱: 㕲: 㕳: 㕴: 㕵: 㕶: 㕷: 㕸: 㕹: 㕺: 㕻: 㕼: 㕽: 㕾: 㕿: 㖀: 㖁: 㖂: 㖃: 㖄: 㖅: 㖆: 㖇: 㖈: 㖉: 㖊: 㖋: 㖌: 㖍: 㖎: 㖏: 㖐: 㖑: 㖒: 㖓: 㖔: 㖕: 㖖: 㖗: 㖘: 㖙: 㖚: 㖛: 㖜: 㖝: 㖞: 㖟: 㖠: 㖡: 㖢: 㖣: 㖤: 㖥: 㖦: 㖧: 㖨: 㖩: 㖪: 㖫: 㖬: 㖭: 㖮: 㖯: 㖰: 㖱: 㖲: 㖳: 㖴: 㖵: 㖶: 㖷: 㖸: 㖹: 㖺: 㖻: 㖼: 㖽: 㖾: 㖿: 㗀: 㗁: 㗂: 㗃: 㗄: 㗅: 㗆: 㗇: 㗈: 㗉: 㗊: 㗋: 㗌: 㗍: 㗎: 㗏: 㗐: 㗑: 㗒: 㗓: 㗔: 㗕: 㗖: 㗗: 㗘: 㗙: 㗚: 㗛: 㗜: 㗝: 㗞: 㗟: 㗠: 㗡: 㗢: 㗣: 㗤: 㗥: 㗦: 㗧: 㗨: 㗩: 㗪: 㗫: 㗬: 㗭: 㗮: 㗯: 㗰: 㗱: 㗲: 㗳: 㗴: 㗵: 㗶: 㗷: 㗸: 㗹: 㗺: 㗻: 㗼: 㗽: 㗾: 㗿: 㘀: 㘁: 㘂: 㘃: 㘄: 㘅: 㘆: 㘇: 㘈: 㘉: 㘊: 㘋: 㘌: 㘍: 㘎: 㘏: 㘐: 㘑: 㘒: 㘓: 㘔: 㘕: 㘖: 㘗: 㘘: 㘙: 㘚: 㘛: 㘜: 㘝: 㘞: 㘟: 㘠: 㘡: 㘢: 㘣: 㘤: 㘥: 㘦: 㘧: 㘨: 㘩: 㘪: 㘫: 㘬: 㘭: 㘮: 㘯: 㘰: 㘱: 㘲: 㘳: 㘴: 㘵: 㘶: 㘷: 㘸: 㘹: 㘺: 㘻: 㘼: 㘽: 㘾: 㘿: 㙀: 㙁: 㙂: 㙃: 㙄: 㙅: 㙆: 㙇: 㙈: 㙉: 㙊: 㙋: 㙌: 㙍: 㙎: 㙏: 㙐: 㙑: 㙒: 㙓: 㙔: 㙕: 㙖: 㙗: 㙘: 㙙: 㙚: 㙛: 㙜: 㙝: 㙞: 㙟: 㙠: 㙡: 㙢: 㙣: 㙤: 㙥: 㙦: 㙧: 㙨: 㙩: 㙪: 㙫: 㙬: 㙭: 㙮: 㙯: 㙰: 㙱: 㙲: 㙳: 㙴: 㙵: 㙶: 㙷: 㙸: 㙹: 㙺: 㙻: 㙼: 㙽: 㙾: 㙿: 㚀: 㚁: 㚂: 㚃: 㚄: 㚅: 㚆: 㚇: 㚈: 㚉: 㚊: 㚋: 㚌: 㚍: 㚎: 㚏: 㚐: 㚑: 㚒: 㚓: 㚔: 㚕: 㚖: 㚗: 㚘: 㚙: 㚚: 㚛: 㚜: 㚝: 㚞: 㚟: 㚠: 㚡: 㚢: 㚣: 㚤: 㚥: 㚦: 㚧: 㚨: 㚩: 㚪: 㚫: 㚬: 㚭: 㚮: 㚯: 㚰: 㚱: 㚲: 㚳: 㚴: 㚵: 㚶: 㚷: 㚸: 㚹: 㚺: 㚻: 㚼: 㚽: 㚾: 㚿: 㞀: 㞁: 㞂: 㞃: 㞄: 㞅: 㞆: 㞇: 㞈: 㞉: 㞊: 㞋: 㞌: 㞍: 㞎: 㞏: 㞐: 㞑: 㞒: 㞓: 㞔: 㞕: 㞖: 㞗: 㞘: 㞙: 㞚: 㞛: 㞜: 㞝: 㞞: 㞟: 㞠: 㞡: 㞢: 㞣: 㞤: 㞥: 㞦: 㞧: 㞨: 㞩: 㞪: 㞫: 㞬: 㞭: 㞮: 㞯: 㞰: 㞱: 㞲: 㞳: 㞴: 㞵: 㞶: 㞷: 㞸: 㞹: 㞺: 㞻: 㞼: 㞽: 㞾: 㞿: 㟀: 㟁: 㟂: 㟃: 㟄: 㟅: 㟆: 㟇: 㟈: 㟉: 㟊: 㟋: 㟌: 㟍: 㟎: 㟏: 㟐: 㟑: 㟒: 㟓: 㟔: 㟕: 㟖: 㟗: 㟘: 㟙: 㟚: 㟛: 㟜: 㟝: 㟞: 㟟: 㟠: 㟡: 㟢: 㟣: 㟤: 㟥: 㟦: 㟧: 㟨: 㟩: 㟪: 㟫: 㟬: 㟭: 㟮: 㟯: 㟰: 㟱: 㟲: 㟳: 㟴: 㟵: 㟶: 㟷: 㟸: 㟹: 㟺: 㟻: 㟼: 㟽: 㟾: 㟿: 㠀: 㠁: 㠂: 㠃: 㠄: 㠅: 㠆: 㠇: 㠈: 㠉: 㠊: 㠋: 㠌: 㠍: 㠎: 㠏: 㠐: 㠑: 㠒: 㠓: 㠔: 㠕: 㠖: 㠗: 㠘: 㠙: 㠚: 㠛: 㠜: 㠝: 㠞: 㠟: 㠠: 㠡: 㠢: 㠣: 㠤: 㠥: 㠦: 㠧: 㠨: 㠩: 㠪: 㠫: 㠬: 㠭: 㠮: 㠯: 㠰: 㠱: 㠲: 㠳: 㠴: 㠵: 㠶: 㠷: 㠸: 㠹: 㠺: 㠻: 㠼: 㠽: 㠾: 㠿: 㡀: 㡁: 㡂: 㡃: 㡄: 㡅: 㡆: 㡇: 㡈: 㡉: 㡊: 㡋: 㡌: 㡍: 㡎: 㡏: 㡐: 㡑: 㡒: 㡓: 㡔: 㡕: 㡖: 㡗: 㡘: 㡙: 㡚: 㡛: 㡜: 㡝: 㡞: 㡟: 㡠: 㡡: 㡢: 㡣: 㡤: 㡥: 㡦: 㡧: 㡨: 㡩: 㡪: 㡫: 㡬: 㡭: 㡮: 㡯: 㡰: 㡱: 㡲: 㡳: 㡴: 㡵: 㡶: 㡷: 㡸: 㡹: 㡺: 㡻: 㡼: 㡽: 㡾: 㡿: 㢀: 㢁: 㢂: 㢃: 㢄: 㢅: 㢆: 㢇: 㢈: 㢉: 㢊: 㢋: 㢌: 㢍: 㢎: 㢏: 㢐: 㢑: 㢒: 㢓: 㢔: 㢕: 㢖: 㢗: 㢘: 㢙: 㢚: 㢛: 㢜: 㢝: 㢞: 㢟: 㢠: 㢡: 㢢: 㢣: 㢤: 㢥: 㢦: 㢧: 㢨: 㢩: 㢪: 㢫: 㢬: 㢭: 㢮: 㢯: 㢰: 㢱: 㢲: 㢳: 㢴: 㢵: 㢶: 㢷: 㢸: 㢹: 㢺: 㢻: 㢼: 㢽: 㢾: 㢿: 㣀: 㣁: 㣂: 㣃: 㣄: 㣅: 㣆: 㣇: 㣈: 㣉: 㣊: 㣋: 㣌: 㣍: 㣎: 㣏: 㣐: 㣑: 㣒: 㣓: 㣔: 㣕: 㣖: 㣗: 㣘: 㣙: 㣚: 㣛: 㣜: 㣝: 㣞: 㣟: 㣠: 㣡: 㣢: 㣣: 㣤: 㣥: 㣦: 㣧: 㣨: 㣩: 㣪: 㣫: 㣬: 㣭: 㣮: 㣯: 㣰: 㣱: 㣲: 㣳: 㣴: 㣵: 㣶: 㣷: 㣸: 㣹: 㣺: 㣻: 㣼: 㣽: 㣾: 㣿: 㤀: 㤁: 㤂: 㤃: 㤄: 㤅: 㤆: 㤇: 㤈: 㤉: 㤊: 㤋: 㤌: 㤍: 㤎: 㤏: 㤐: 㤑: 㤒: 㤓: 㤔: 㤕: 㤖: 㤗: 㤘: 㤙: 㤚: 㤛: 㤜: 㤝: 㤞: 㤟: 㤠: 㤡: 㤢: 㤣: 㤤: 㤥: 㤦: 㤧: 㤨: 㤩: 㤪: 㤫: 㤬: 㤭: 㤮: 㤯: 㤰: 㤱: 㤲: 㤳: 㤴: 㤵: 㤶: 㤷: 㤸: 㤹: 㤺: 㤻: 㤼: 㤽: 㤾: 㤿: 㥀: 㥁: 㥂: 㥃: 㥄: 㥅: 㥆: 㥇: 㥈: 㥉: 㥊: 㥋: 㥌: 㥍: 㥎: 㥏: 㥐: 㥑: 㥒: 㥓: 㥔: 㥕: 㥖: 㥗: 㥘: 㥙: 㥚: 㥛: 㥜: 㥝: 㥞: 㥟: 㥠: 㥡: 㥢: 㥣: 㥤: 㥥: 㥦: 㥧: 㥨: 㥩: 㥪: 㥫: 㥬: 㥭: 㥮: 㥯: 㥰: 㥱: 㥲: 㥳: 㥴: 㥵: 㥶: 㥷: 㥸: 㥹: 㥺: 㥻: 㥼: 㥽: 㥾: 㥿: 㦀: 㦁: 㦂: 㦃: 㦄: 㦅: 㦆: 㦇: 㦈: 㦉: 㦊: 㦋: 㦌: 㦍: 㦎: 㦏: 㦐: 㦑: 㦒: 㦓: 㦔: 㦕: 㦖: 㦗: 㦘: 㦙: 㦚: 㦛: 㦜: 㦝: 㦞: 㦟: 㦠: 㦡: 㦢: 㦣: 㦤: 㦥: 㦦: 㦧: 㦨: 㦩: 㦪: 㦫: 㦬: 㦭: 㦮: 㦯: 㦰: 㦱: 㦲: 㦳: 㦴: 㦵: 㦶: 㦷: 㦸: 㦹: 㦺: 㦻: 㦼: 㦽: 㦾: 㦿: 㧀: 㧁: 㧂: 㧃: 㧄: 㧅: 㧆: 㧇: 㧈: 㧉: 㧊: 㧋: 㧌: 㧍: 㧎: 㧏: 㧐: 㧑: 㧒: 㧓: 㧔: 㧕: 㧖: 㧗: 㧘: 㧙: 㧚: 㧛: 㧜: 㧝: 㧞: 㧟: 㧠: 㧡: 㧢: 㧣: 㧤: 㧥: 㧦: 㧧: 㧨: 㧩: 㧪: 㧫: 㧬: 㧭: 㧮: 㧯: 㧰: 㧱: 㧲: 㧳: 㧴: 㧵: 㧶: 㧷: 㧸: 㧹: 㧺: 㧻: 㧼: 㧽: 㧾: 㧿: 㨀: 㨁: 㨂: 㨃: 㨄: 㨅: 㨆: 㨇: 㨈: 㨉: 㨊: 㨋: 㨌: 㨍: 㨎: 㨏: 㨐: 㨑: 㨒: 㨓: 㨔: 㨕: 㨖: 㨗: 㨘: 㨙: 㨚: 㨛: 㨜: 㨝: 㨞: 㨟: 㨠: 㨡: 㨢: 㨣: 㨤: 㨥: 㨦: 㨧: 㨨: 㨩: 㨪: 㨫: 㨬: 㨭: 㨮: 㨯: 㨰: 㨱: 㨲: 㨳: 㨴: 㨵: 㨶: 㨷: 㨸: 㨹: 㨺: 㨻: 㨼: 㨽: 㨾: 㨿: 㩀: 㩁: 㩂: 㩃: 㩄: 㩅: 㩆: 㩇: 㩈: 㩉: 㩊: 㩋: 㩌: 㩍: 㩎: 㩏: 㩐: 㩑: 㩒: 㩓: 㩔: 㩕: 㩖: 㩗: 㩘: 㩙: 㩚: 㩛: 㩜: 㩝: 㩞: 㩟: 㩠: 㩡: 㩢: 㩣: 㩤: 㩥: 㩦: 㩧: 㩨: 㩩: 㩪: 㩫: 㩬: 㩭: 㩮: 㩯: 㩰: 㩱: 㩲: 㩳: 㩴: 㩵: 㩶: 㩷: 㩸: 㩹: 㩺: 㩻: 㩼: 㩽: 㩾: 㩿: 㪀: 㪁: 㪂: 㪃: 㪄: 㪅: 㪆: 㪇: 㪈: 㪉: 㪊: 㪋: 㪌: 㪍: 㪎: 㪏: 㪐: 㪑: 㪒: 㪓: 㪔: 㪕: 㪖: 㪗: 㪘: 㪙: 㪚: 㪛: 㪜: 㪝: 㪞: 㪟: 㪠: 㪡: 㪢: 㪣: 㪤: 㪥: 㪦: 㪧: 㪨: 㪩: 㪪: 㪫: 㪬: 㪭: 㪮: 㪯: 㪰: 㪱: 㪲: 㪳: 㪴: 㪵: 㪶: 㪷: 㪸: 㪹: 㪺: 㪻: 㪼: 㪽: 㪾: 㪿: 㫀: 㫁: 㫂: 㫃: 㫄: 㫅: 㫆: 㫇: 㫈: 㫉: 㫊: 㫋: 㫌: 㫍: 㫎: 㫏: 㫐: 㫑: 㫒: 㫓: 㫔: 㫕: 㫖: 㫗: 㫘: 㫙: 㫚: 㫛: 㫜: 㫝: 㫞: 㫟: 㫠: 㫡: 㫢: 㫣: 㫤: 㫥: 㫦: 㫧: 㫨: 㫩: 㫪: 㫫: 㫬: 㫭: 㫮: 㫯: 㫰: 㫱: 㫲: 㫳: 㫴: 㫵: 㫶: 㫷: 㫸: 㫹: 㫺: 㫻: 㫼: 㫽: 㫾: 㫿: 㬀: 㬁: 㬂: 㬃: 㬄: 㬅: 㬆: 㬇: 㬈: 㬉: 㬊: 㬋: 㬌: 㬍: 㬎: 㬏: 㬐: 㬑: 㬒: 㬓: 㬔: 㬕: 㬖: 㬗: 㬘: 㬙: 㬚: 㬛: 㬜: 㬝: 㬞: 㬟: 㬠: 㬡: 㬢: 㬣: 㬤: 㬥: 㬦: 㬧: 㬨: 㬩: 㬪: 㬫: 㬬: 㬭: 㬮: 㬯: 㬰: 㬱: 㬲: 㬳: 㬴: 㬵: 㬶: 㬷: 㬸: 㬹: 㬺: 㬻: 㬼: 㬽: 㬾: 㬿: 㭀: 㭁: 㭂: 㭃: 㭄: 㭅: 㭆: 㭇: 㭈: 㭉: 㭊: 㭋: 㭌: 㭍: 㭎: 㭏: 㭐: 㭑: 㭒: 㭓: 㭔: 㭕: 㭖: 㭗: 㭘: 㭙: 㭚: 㭛: 㭜: 㭝: 㭞: 㭟: 㭠: 㭡: 㭢: 㭣: 㭤: 㭥: 㭦: 㭧: 㭨: 㭩: 㭪: 㭫: 㭬: 㭭: 㭮: 㭯: 㭰: 㭱: 㭲: 㭳: 㭴: 㭵: 㭶: 㭷: 㭸: 㭹: 㭺: 㭻: 㭼: 㭽: 㭾: 㭿: 㮀: 㮁: 㮂: 㮃: 㮄: 㮅: 㮆: 㮇: 㮈: 㮉: 㮊: 㮋: 㮌: 㮍: 㮎: 㮏: 㮐: 㮑: 㮒: 㮓: 㮔: 㮕: 㮖: 㮗: 㮘: 㮙: 㮚: 㮛: 㮜: 㮝: 㮞: 㮟: 㮠: 㮡: 㮢: 㮣: 㮤: 㮥: 㮦: 㮧: 㮨: 㮩: 㮪: 㮫: 㮬: 㮭: 㮮: 㮯: 㮰: 㮱: 㮲: 㮳: 㮴: 㮵: 㮶: 㮷: 㮸: 㮹: 㮺: 㮻: 㮼: 㮽: 㮾: 㮿: 㯀: 㯁: 㯂: 㯃: 㯄: 㯅: 㯆: 㯇: 㯈: 㯉: 㯊: 㯋: 㯌: 㯍: 㯎: 㯏: 㯐: 㯑: 㯒: 㯓: 㯔: 㯕: 㯖: 㯗: 㯘: 㯙: 㯚: 㯛: 㯜: 㯝: 㯞: 㯟: 㯠: 㯡: 㯢: 㯣: 㯤: 㯥: 㯦: 㯧: 㯨: 㯩: 㯪: 㯫: 㯬: 㯭: 㯮: 㯯: 㯰: 㯱: 㯲: 㯳: 㯴: 㯵: 㯶: 㯷: 㯸: 㯹: 㯺: 㯻: 㯼: 㯽: 㯾: 㯿: 㰀: 㰁: 㰂: 㰃: 㰄: 㰅: 㰆: 㰇: 㰈: 㰉: 㰊: 㰋: 㰌: 㰍: 㰎: 㰏: 㰐: 㰑: 㰒: 㰓: 㰔: 㰕: 㰖: 㰗: 㰘: 㰙: 㰚: 㰛: 㰜: 㰝: 㰞: 㰟: 㰠: 㰡: 㰢: 㰣: 㰤: 㰥: 㰦: 㰧: 㰨: 㰩: 㰪: 㰫: 㰬: 㰭: 㰮: 㰯: 㰰: 㰱: 㰲: 㰳: 㰴: 㰵: 㰶: 㰷: 㰸: 㰹: 㰺: 㰻: 㰼: 㰽: 㰾: 㰿: 㱀: 㱁: 㱂: 㱃: 㱄: 㱅: 㱆: 㱇: 㱈: 㱉: 㱊: 㱋: 㱌: 㱍: 㱎: 㱏: 㱐: 㱑: 㱒: 㱓: 㱔: 㱕: 㱖: 㱗: 㱘: 㱙: 㱚: 㱛: 㱜: 㱝: 㱞: 㱟: 㱠: 㱡: 㱢: 㱣: 㱤: 㱥: 㱦: 㱧: 㱨: 㱩: 㱪: 㱫: 㱬: 㱭: 㱮: 㱯: 㱰: 㱱: 㱲: 㱳: 㱴: 㱵: 㱶: 㱷: 㱸: 㱹: 㱺: 㱻: 㱼: 㱽: 㱾: 㱿: 㲀: 㲁: 㲂: 㲃: 㲄: 㲅: 㲆: 㲇: 㲈: 㲉: 㲊: 㲋: 㲌: 㲍: 㲎: 㲏: 㲐: 㲑: 㲒: 㲓: 㲔: 㲕: 㲖: 㲗: 㲘: 㲙: 㲚: 㲛: 㲜: 㲝: 㲞: 㲟: 㲠: 㲡: 㲢: 㲣: 㲤: 㲥: 㲦: 㲧: 㲨: 㲩: 㲪: 㲫: 㲬: 㲭: 㲮: 㲯: 㲰: 㲱: 㲲: 㲳: 㲴: 㲵: 㲶: 㲷: 㲸: 㲹: 㲺: 㲻: 㲼: 㲽: 㲾: 㲿: 㳀: 㳁: 㳂: 㳃: 㳄: 㳅: 㳆: 㳇: 㳈: 㳉: 㳊: 㳋: 㳌: 㳍: 㳎: 㳏: 㳐: 㳑: 㳒: 㳓: 㳔: 㳕: 㳖: 㳗: 㳘: 㳙: 㳚: 㳛: 㳜: 㳝: 㳞: 㳟: 㳠: 㳡: 㳢: 㳣: 㳤: 㳥: 㳦: 㳧: 㳨: 㳩: 㳪: 㳫: 㳬: 㳭: 㳮: 㳯: 㳰: 㳱: 㳲: 㳳: 㳴: 㳵: 㳶: 㳷: 㳸: 㳹: 㳺: 㳻: 㳼: 㳽: 㳾: 㳿: 㴀: 㴁: 㴂: 㴃: 㴄: 㴅: 㴆: 㴇: 㴈: 㴉: 㴊: 㴋: 㴌: 㴍: 㴎: 㴏: 㴐: 㴑: 㴒: 㴓: 㴔: 㴕: 㴖: 㴗: 㴘: 㴙: 㴚: 㴛: 㴜: 㴝: 㴞: 㴟: 㴠: 㴡: 㴢: 㴣: 㴤: 㴥: 㴦: 㴧: 㴨: 㴩: 㴪



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 小さいサイズのフライパンは注意して使用しましょう

### <事例1>

一人暮らしにちょうどよさそうな20センチサイズのフライパンを購入した。炒め物をしようとガスコンロの五徳の上にフライパンを置き、油を入れると急に傾いた。熱い油がこぼれたら、やけどをしていたかもしれない。（60歳代 男性）

### <事例2>

22センチサイズのフライパンの取っ手に、ガスコンロの炎が当たり、取っ手を固定している樹脂部が劣化した。そのため本体から取っ手が外れ、調理したものが足の上に落ちやけどをした。

（60歳代 男性）



### ひとこと 助言



☆小さいサイズのフライパンをガスコンロで使う場合、ガスコンロの調理油過熱防止装置が鍋底を押し上げて、フライパンが傾いたり落下したりすることがあります。取っ手を持ちながら調理しましょう。

☆小さいサイズのフライパンは、取っ手の根元部分が炎に近く、鍋底からはみ出した炎が、直接取っ手の樹脂部に当たり、取っ手が焼損するおそれがあります。火力に注意して調理しましょう。

## トラブル例2 老人ホームなどの入居権を譲ってという電話は詐欺です

介護施設運営会社を名乗る人から「市内に介護施設ができ、市内在住者のあなたには入居権がある」と電話があった。「必要ない」と断ると「他市に住む女性に権利を譲ってあげてほしい」と言われたので承諾した。後日、弁護士を名乗る人から電話があり「あなたは入居するつもりがないのに申し込んだので犯罪だ。違反金600万円支払わないと逮捕され拘置所に入ることになる」と言われた。お金を用意したがだまされているのではないか。（80歳代 女性）



### ひとこと 助言



☆実在する企業名などを名乗り「高齢者施設の入居権を譲ってあげてほしい」などと持ち掛ける不審な電話がかかってきたという相談が、寄せられています。このような電話は詐欺です。相手にせずすぐに電話を切ってください。

☆話を聞いてしまうと、さまざまな口実で金銭を要求されます。一度支払ってしまうと取り戻すことは困難です。不安に感じても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。



## マイナンバーカード休日交付臨時窓口の開設について

マイナンバーカードを平日に受け取ることができない方のために、休日に交付窓口を開設し、カードの交付を行います。ぜひこの機会にマイナンバーカードの受け取りをお願いします。

受け取りには**事前予約**が必要となります。

### 予約方法

電話または窓口でお申し込みください。

※希望時間、来庁予定者の氏名などを確認します。

※交付後、マイナポイントの申請を希望する方は予約の際にお申し付けください。

### 予約連絡先

本庁舎 町民課 ☎68-2112

七戸支所 庶務課 ☎62-2111

### 日 程

| と き       | と ころ                | 時 間                      |
|-----------|---------------------|--------------------------|
| 10月2日(日)  | 本庁舎 町民課<br>七戸支所 庶務課 | 9:00~15:00<br>(1人あたり15分) |
| 10月23日(日) |                     |                          |

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

本年度の保険料については、対象となる方へ7月にお送りした保険料額決定通知書でお知らせしましたが、保険料を特別徴収で納めている方は、引き落としされる保険料額が月によって変動します。また、昨年度よりも本年度の保険料額が増えた方(前年の所得が前々年より増えた方、軽減特例の見直し対象となった方)は、10月から引き落とし額が増えます。引き落としされる保険料額は、保険料額決定通知書でご確認ください。※対象者は、年金から保険料が引き落としされている方です。

**保険料額** 4月・6月・8月…年金振込時に昨年度2月と同額を天引き(仮徴収)  
10月・12月・2月…残りの保険料額を分割して天引き(本徴収)

○問合せ先 町民課 ☎68-2112

## 国民年金からのお知らせ

### 【障害年金について】

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代を含めて受け取ることができる年金です。病気やけがで初めて医師の診療を受けた時に、「国民年金」に加入していた場合は「障害基礎年金」が請求できます。また、「厚生年金」に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。障害年金を請求するには、請求条件などの確認が必要なため、お近くの年金事務所などへご相談ください。

ただし、初診日当時の年金保険料の納付状況などの条件があるため、保険料を納付していない場合は、障害の状態が受給要件に該当していても、受け取れないことがあります。そのため、失業や所得の減少等により納付が難しい場合は、保険料の免除申請をしましょう。

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

## インボイス制度説明会・登録申請相談会開催

開催日 ①10月12日(水) ②10月26日(水) ③11月9日(水)  
④11月22日(火) ⑤12月7日(水) ⑥12月21日(水)

時間 午前の部／10:30～12:00 午後の部／13:30～15:00  
※各回とも内容は同一です

開催場所 十和田税務署（十和田市西二番町14-12 十和田奥入瀬合同庁舎1階会議室、3階会議室）

○問合せ先 【要・事前予約】

十和田税務署法人課税第一部門 ☎23-3997(直通)

## 高収益作物による畑地化の取り組みを支援します

令和5年産の農作物において、要件を満たし、野菜などの高収益作物による畑地化を行う場合、下記の金額が交付されます。（※初年度の1回限り）

交付単価 高収益作物17.5万円／10a 一般作物10.5万円／10a

- 交付要件
- ①町内に住所を有する農業者（営農計画書を提出していること）
  - ②申請前年度に主食用米や水田活用交付金の対象品目が作付けられていること
  - ③申請年度の7月1日付で交付対象水田から除外すること
  - ④交付された年から5年間は販売目的とした作物の作付けをすること
  - ⑤おおむね団地化された畑地を形成すること

※畑地化に伴う説明会を下記のとおり開催します。

参加を希望される方は、10月19日(水)までに農林課（☎68-2116）までご連絡ください。

日時 10月21日(金) 18:00～

場所 中央公民館2階 第1・第2研究室

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

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!



## 令和4年度七戸町移住就職奨励金

転入者および新規学校卒業者が町内外の事業所に就職した場合に交付します。

- 対 象 者** 次のいずれかに該当し、奨励金の交付を申請した日から5年以上七戸町に定住する意思がある方。  
 (1)令和4年1月1日以降に上十三地域※外から転入し、転入前は上十三地域外に1年以上住所を有していたこと。  
 (2)新規学校卒業者（住所の異動に係わらず対象）  
 ※上十三地域…十和田市、三沢市、上北郡
- 就職の要件** 令和4年1月1日以降に町内外の事業所に正社員として就職し、6カ月以上就労したこと。
- 奨励金額** 七戸町内事業所に就職した方 20万円  
 七戸町外事業所に就職した方 10万円
- 申請期限** 令和5年2月28日(火)

詳しくは、町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/kurashi/syusyoku/4-4.html>) をご覧ください。

○問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

## 中小企業・小規模事業者支援給付金

コロナ禍において、原油価格や物価高騰による影響を受けている中小企業・小規模事業者に対し、事業者の負担軽減を目的として1事業者あたり5万円を給付しますので、対象となる方は申請くださるようお願いいたします。

- 対 象 者** 七戸町内に所在する中小企業・小規模事業者（農業、林業、金融業、郵便局、協同組合、公務に係る業種は除く。）
- 要 件** ①令和4年8月1日現在営業をしていること。  
 ②法人の場合は、七戸町内に本社事務所があること。  
 ③令和3年分の事業収支における仕入れに係る費用と経費（水道光熱費、消耗品費、燃料費、車両費、動力費）の額の合計が20万円以上であり、かつ年間売上高が20万円以上であること。  
 ※令和4年に開業した事業者は事業期間を基に判定しますのでお問い合わせください。
- 給付額** 5万円
- 申請期限** 10月31日(月)
- 申請方法** 必要事項を記入し、関係書類を添えて、商工観光課、七戸町商工会、七戸町天間林商工会のいずれかに申請してください。
- 申請書類** 申請書類の様式は、七戸町ウェブサイトまたは申請場所にあります。  
 (1)令和4年度七戸町中小企業・小規模事業者支援給付金支給申請書（様式第1号）  
 (2)令和3年の確定申告書類の控え等の写し  
     【個人の場合】①令和3年の確定申告書の写しまたは住民税申告書の写し  
                     ②青色申告決算書の写しまたは収支内訳書の写し  
     【法人の場合】①直近の決算報告書の写し  
 (3)同意書（様式第2号）  
 (4)令和4年度七戸町中小企業・小規模事業者支援給付金請求書（様式第3号）
- 給付方法** 交付決定通知書を送付後、指定した口座に振り込みます。
- そ の 他** 詳しくは、七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/jigyo/shien/post-127.html>) をご覧ください。

○問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

## ～ 柏葉塾の窓～



### 1st Anniversary

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

10月1日。七戸公営柏葉塾が開校して1年が経過しました。

1年前に開校式を行い、たくさんの方にお越し頂いたことを鮮明に覚えています。皆さまのご協力で塾の運営が出来ていることに対して改めて感謝申し上げます。

慌ただししい1年でしたが、簡単に振り返りたいと思います！

- 令和3年10月の塾登録者は48名でしたが、学校の先生方の協力もあり、毎月登録者数が増加し、令和4年9月現在は106名が利用しています。
- 青森県内で初めての公設民営塾であることから、新聞やテレビ局などのメディアにお越し頂きました。また、高校関係者をはじめ、進路選択の一環として、中学生や保護者の方々も見学にいらしていました。
- 高校生の学習時間が増加しています。一例として、塾での学習時間が自習を含め1ヵ月間で100時間を超える生徒が数名います。
- 地方創生の取り組みの一つとして、地域おこし協力隊の方々と郷土イベントを実施しました。
- ほぼ全ての七戸高校の行事に参加させて頂きました。  
七戸公営柏葉塾は七戸高校と連携を密にしながら塾の運営をしております。



▲9月8日に開催された高校体育祭の1コマ

振り返りたいことはまだまだたくさんありますが、振り返るだけでなく、今後の展望もお話したいと思います。

塾生の皆さんは何らかの目標を持って学習に励んでいます。しかし、全生徒が将来なりたい自分の目標をしっかりと持っているわけではありません。「どのような仕事をしたいか」、「どの進路を目指すのか」、それらに時間をかけて将来を決めていくため、七戸公営柏葉塾では選択肢を広げるお手伝いをしていきます。

その一つとして、七戸町内の事業所の皆さまから「お仕事講話」を行って頂くこと、七戸町内にある事業所/業種マップを作成し塾生と共に訪問することを検討しています。また、地域のイベントや町外イベントにも参加しさまざまな大人と高校生をつなげる交流の場を広げたいと考えています。

そこで、町内の事業主の皆さまにお願いがあります。

七戸町にはこのような事業所がある！このような仕事をしている！ということを七戸公営柏葉塾生を対象として、事業所のアピールもしながら「お仕事講話」をしていただけないでしょうか。

1回30分程度の時間の中で、いろいろな仕事の話聞いて、高校生には大きく成長してほしいと願っていますし、事業所の方々には普段接点の少ない高校生との交流を持って頂ければと思います。

今後も七戸公営柏葉塾をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

「お仕事講話」を行いたい事業所の皆さまは、ぜひ七戸公営柏葉塾（☎0176-51-6075）までご連絡ください！可能な限りご希望の日程になるよう調整します。

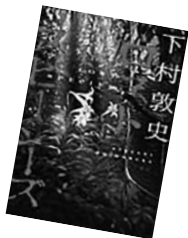


# 新着図書情報

■10月の休館日…10日(月)、27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  
 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】

### ロスト・スピーシーズ



／下村敦史(著)

がんの特効薬になる幻の植物を見つけるため、アメリカの製薬会社が南米アマゾン奥地探索チームを結成した。メンバーに加わった植物学者の三浦は、緑の地獄というべき過酷な自然に対峙し…。

### 0・1・2歳児がごきげんになるあそび100 発達サインでわかる!



／中田馨(文)

0・1・2歳児の成長時期、発達過程にふさわしい100個のあそびを見開きで紹介。右ページにあそびの概要やイラスト、左ページにあそびの手順やコツを掲載する。あそんでいる様子の動画が見られるQRコード付き。

### おっこちぬまのペリ



／にきゆきこ(作)

空を飛びたい、ペリカンのペリ。ペリの小さくてボサボサのつばさでは、空は飛べないのです。ある日、ペリは森の鳥たちから羽をわけてもらい、自分のつばさにつけてみました。さっそく山のてっぺんから飛んでみますが…。〔第8回絵本出版賞審査員特別賞〕

## 【七戸中央公民館図書室】

### 旅立ちの日



／清水晴木(著)

挫折し故郷に戻ったバレリーナと寄り添う書道講師、余命宣告を受けた元妻と数十年ぶりに偶然再会した男…。小さな港町・金谷を舞台に、約30年に亘って紡がれる出会いと別れ、そして奇跡と再生の物語。

### 1歳の君とバナナへ



／岡田悠(著)

結婚中止、面会禁止、保育園休園。コロナ禍での1年の育休で、「僕」はゆっくり「父」になる。バナナの皮を振って踊る1歳の我が子へ紡ぐ、ニューノーマル・育児エッセイ。

### おじゃましまーす



／りとうようい(作・絵)

こばんざめはひつつくのが大好き。家主の機嫌はおかまいなく、こばんざめがいいと思えば何にでもひつつきます。エイにびと! 亀に、鳥に、ぞうにびと! 海を飛び出し空を飛び、森を抜けて、お月様にくつつきますが…。

## 俳句

### 文芸欄

山姥の笑みや挿頭の曼珠沙華

高井ユカ

電線に子を待ちてをり帰燕かな

盛田恵津子

時かける母は白寿よ秋の空

高田亮子

もの憂さや空一面の鰯雲

天間スエ

こほろぎや点灯センサー動く音

工藤敦子

大仏の舌打ち聞こゆ秋の風

森野弘美

太鼓の音空へ飮す秋祭

川村亜輝子

知る顔の稀となりたる秋祭

高田美津子

## 短歌

七戸群青短歌会

かさぶたを剥したような茹で卵

タルタルソースになって下さい

水尻智代子

種をもらい植えし沖縄からすうり

二センチの実に白筋の見ゆ

大串靖子

夏休みの孫の手伝い夕食は

しそ巻くるくる皿一杯に

小原璋子

ハイヒールとバックの色を赤にして

歩きし想い出また夢に見る

橋本都志子

てんまはやし短歌会

墓石に「明るく生きる」と刻まれて  
朗らかな従兄の顔が顔に

高田洋子

マスクして過ごす日々には慣れたるも  
コロナ禍止まず寂しけり

原信子

忘れじと夕餉の卓に揃へ置く  
コップの水と食後の薬

呷崎アイ子

草むらに遊べと放し遣りたるに  
でんでん虫は今も帰らず

佐藤悠一

## 募 集 情 報

## 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11-1号<br>(字蛇坂57-12)  | 建設年度<br>家賃 | 令和3年度(木造平屋／1棟2戸)<br>約14,900円～22,300円 | 間 取 | 1LDK(6・10LDK)      |
| ②けやき団地1号<br>(字中野81-19)    | 建設年度<br>家賃 | 平成4年度(木造平屋／1棟2戸)<br>約15,900円～23,600円 | 間 取 | 2LDK(6・8・10LD・5K)  |
| ③ききょう団地2-3号<br>(字森ノ上87-1) | 建設年度<br>家賃 | 平成5年度(木造2階／1棟4戸)<br>約17,100円～25,500円 | 間 取 | 2LDK(6・8・12LDK)    |
| ④ききょう団地3-3号<br>(字森ノ上87-1) | 建設年度<br>家賃 | 平成5年度(木造2階／1棟4戸)<br>約17,100円～25,500円 | 間 取 | 2LDK(6・8・12LDK)    |
| ⑤ききょう団地6-3号<br>(字森ノ上87-1) | 建設年度<br>家賃 | 平成6年度(木造2階／1棟4戸)<br>約17,100円～25,500円 | 間 取 | 2LDK(6・7.5・12LDK)  |
| ⑥ききょう団地9-3号<br>(字森ノ上87-1) | 建設年度<br>家賃 | 平成7年度(木造2階／1棟6戸)<br>約17,300円～25,800円 | 間 取 | 2LDK(6・7.5・12LDK)  |
| ⑦二ツ森団地5号<br>(字二ツ森家ノ表97)   | 建設年度<br>家賃 | 平成12年度(木造平屋／戸建)<br>約13,800円～20,500円  | 間 取 | 2LDK(6・6・8LD・4.5K) |
| ⑧二ツ森団地7号<br>(字二ツ森家ノ表97)   | 建設年度<br>家賃 | 平成12年度(木造平屋／戸建)<br>約13,800円～20,500円  | 間 取 | 2LDK(6・6・8LD・4.5K) |

募集期間 10月4日(火)～21日(金) 8:15～17:00  
(土・日・祝日除く)

入居予定日 11月下旬～12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

## 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<br>(学生)        | 18歳以上21歳未満の方<br>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)<br>2次: 12月6日(火)～10日(土) <sup>※1</sup>    | 【学生手当】<br>月額: 117,000円                        | 別途各人に連絡 |
| 防衛医科大学校<br>(医学科学生)   |                                                             | 10月12日(水)       | 1次: 10月22日(土)<br>2次: 12月14日(水)～16日(金) <sup>※1</sup>              | 【期末手当】<br>年2回                                 |         |
| 防衛医科大学校<br>(看護学科学生)  |                                                             | 10月5日(水)        | 1次: 10月15日(土)<br>2次: 11月26日(土)・27日(日) <sup>※1</sup>              | 【期末手当】<br>年2回                                 |         |
| 自衛官候補生<br>(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】<br>月額: 179,200円(高卒)<br>月額: 198,100円(大卒) |         |
| 陸上自衛隊<br>高等工学校<br>生徒 | 推薦<br>男子で中卒(見込含)17歳未満の学校長が推薦できる方                            | 12月2日(金)        | 令和5年1月5日(水)～7日(土) <sup>※1</sup>                                  | 【学生手当】<br>月額: 103,700円                        |         |
|                      | 一般<br>男子で中卒(見込含)17歳未満の方                                     | 令和5年<br>1月6日(金) | 1次: 令和5年1月14日(土)・15日(日)<br>2次: 令和5年1月26日(水)～29日(日) <sup>※1</sup> | 【期末手当】<br>年2回                                 |         |
| 貸費学生                 | 技術<br>大学の理学部・工学部の3,4年次または大学院修士課程在学の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満の方 | 11月11日(金)       | 12月3日(土)                                                         | 【学資金貸与】<br>毎月: 54,000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



## 募 集 情 報

役場新庁舎建設に係る基本構想および基本計画を策定します  
～町民ワークショップ参加者募集～

町では現在2地区にある役場庁舎の老朽化やそれに伴う維持管理費の増加、バリアフリー化の一部未対策、窓口分散による各種手続きの不便さなど、さまざまな課題を抱えています。これらの課題を解消するため、この度、(仮称)七戸町総合アリーナ建設地周辺の荒熊内地区を候補地として、役場新庁舎建設に係る基本構想および基本計画を策定することとなりました。令和4年度においては町民ワークショップを開催し、町民の皆さまからのご意見・ご提案を基本構想に反映させていきたいと考えています。

年齢や職業にとらわれず、新庁舎に求められる機能や周辺地域に効果をもたらす施設のあり方などを話し合ってみませんか？

以下により参加者を募集しますので、ふるってご応募ください。

**応募資格** 町内在住で18歳以上の方

**募集人数** 10名程度

**開催時期** 令和5年3月までに3～4回開催予定(平日の夕方に開催)

**場 所** 町内公共施設 会議室

※開催時期および場所については、決まり次第参加者へ別途通知します。

**応募方法** 七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>)、財政課および支所庶務課にある応募用紙に必要事項を記載の上、財政課へ郵送、FAX、メールまたはご持参ください。

**応募締切** 10月21日(金) 17:00必着

- そ の 他**
- ・応募者多数の場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。
  - ・応募用紙に記載された個人情報、本計画策定の目的のためにのみ使用し、その取り扱いには十分留意し、他の目的には使用しません。
  - ・ワークショップに係る報酬・交通費などの支給はありません。

**応募・問合せ先** 財政課 ☎68-2117 / FAX68-2804 / ✉zaisei01@town.shichinohe.lg.jp  
〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4

## 七戸山桜の会 植樹(補植)ボランティア募集

国道394号沿い(わんだむらんど他)にセブンイレブン記念財団の助成を受け、オオヤマザクラ100本の補植を行います。自然災害や害獣などによる被害箇所へ植えます。体調万全でマスク着用、検温の上ご参加ください。

**日 時** 10月30日(日) 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** 作業の際は新型コロナウイルス感染症対策および事故やけがなどにご注意ください。

**問合せ先** 七戸山桜の会 高田 ☎62-5584

## 募 集 情 報

## 公立七戸病院 職員募集

## 看護師募集

|      |                                                |      |                                                      |
|------|------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|
| 募集人数 | 2名                                             | 採用   | 資格を有する方ー随時採用                                         |
| 応募資格 | すでに看護師の資格を有している方、または令和5年3月卒業見込みの方で看護師免許取得見込みの方 | 勤務内容 | 令和5年3月卒業見込みの方ー令和5年4月本採用<br>外来・3交代制勤務可能な方<br>週38時間45分 |
| 応募書類 | 履歴書1通、看護師免許証の写し                                | 身分   | 地方公務員                                                |
| 受付期間 | 随時(採用者が決まり次第受け付けを終了します)                        | 給与   | 中部上北広域事業組合給与規定による                                    |
| 採用試験 | 1次選考ー書類審査<br>2次選考ー面接・小論文試験                     | 保険等  | 社会保険、厚生年金                                            |
|      |                                                | 休暇等  | 年次有給休暇、特別休暇等(当組合規定による)                               |

## パート看護師 募集

|         |                                          |
|---------|------------------------------------------|
| 募集人数    | 1名(パートタイム会計年度任用職員)                       |
| 応募資格    | すでに看護師の資格を有している方                         |
| 業務内容    | 外来看護業務                                   |
| 勤務形態    | 月曜日～金曜日(週5日)<br>8:30～5時間以上働ける方           |
| 応募要領    |                                          |
| 1. 応募書類 | 履歴書1通                                    |
| 2. 受付期間 | 随時                                       |
| 3. 採用試験 | 1次選考ー書類審査<br>2次選考ー面接試験                   |
| 4. 採用   | 随時                                       |
| 5. 給与等  | 月額94,258円～定期昇給あり<br>賞与年2回(6月・12月)、通勤手当支給 |
| 6. 保険等  | 社会保険・雇用保険・労災保険加入                         |
| 7. 休暇等  | 年次有給休暇(週の勤務時間や年間の勤務日数により付与)<br>特別休暇あり    |

## 看護補助者 募集

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| 募集人数    | 3名(パートタイム会計年度任用職員)                                 |
| 応募資格    | 資格不問(介護経験があれば尚可)                                   |
| 業務内容    | 入院患者に対する入浴・食事・排泄の介助<br>と居室清掃などの業務<br>その他、上記に付随する業務 |
| 勤務形態    | 週5日、7:30～19:00の間の7時間勤務<br>(休憩1時間)<br>土、日、祝日勤務可能な方  |
| 応募要領    |                                                    |
| 1. 応募書類 | 履歴書1通                                              |
| 2. 受付期間 | 随時                                                 |
| 3. 採用試験 | 1次選考ー書類審査<br>2次選考ー面接試験                             |
| 4. 採用   | 随時                                                 |
| 5. 給与等  | 月額131,961円～定期昇給あり<br>賞与年2回(6月・12月)、通勤手当支給          |
| 6. 保険等  | 社会保険・雇用保険・労災保険加入                                   |
| 7. 休暇等  | 年次有給休暇20日(週の勤務時間や年間の勤務日数により付与)<br>特別休暇あり           |

申込先 公立七戸病院 庶務課 ☎62-2105(代) (〒039-2595 青森県上北郡七戸町字影津内98-1)

## 令和5年度 上北地方教育・福祉事務組合 会計年度任用職員募集

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 募集人数 | 数名                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 職種内容 | 福祉施設での生活支援員または作業指導員                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 任用期間 | 令和5年4月1日から令和6年3月31日                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 申込手続 | (1)「会計年度任用職員任用願」に必要事項を記入し、上北地方教育・福祉事務組合事務局へ郵送または直接提出してください。<br>(2)募集要項および「会計年度任用職員任用願」は上北地方教育・福祉事務組合ウェブサイト( <a href="http://staging.chuubu-kamikyo.jp/kamikyo/">http://staging.chuubu-kamikyo.jp/kamikyo/</a> )からダウンロードするか、上北地方教育・福祉事務組合事務局で直接入手してください。<br>※詳細については、募集要項を確認してください。 |
| 申込期限 | 10月31日(月)まで                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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)



## イベント情報

## 秋の雛つるし飾り展示会

展示期間 10月8日(土)～10月10日(祝)まで  
時 間 10:00～15:00

会 場 七戸町中央商店街「山勇」(イベント広場前)  
そ の 他 入場無料です。ご自由にご覧ください。

問合せ先 アニマシオン七戸 盛田 ☎090-1399-3587

## 創造の森に親しむ会

日 時 10月16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/1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 10月13日(木)

そ の 他 天候、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。  
当日はマスク着用でご来場ください。

## 東八甲田家族旅行村営業終了予定日のお知らせ

○宿泊終了予定日：11月5日(日)

○営業終了予定日：11月6日(日)

今年度の営業もあと1カ月となりました。

たくさんのご利用、ご来場誠にありがとうございました。

来年度も東八甲田家族旅行村のご利用等よろしくお願い致します。

問合せ先 南部縦貫株式会社 ☎62-2131 (平日9:00～16:00)

## 鷹山宇一記念美術館情報

## 黒の譜 戸村春樹展 ～かけがえのないもの～ 11月13日(日)まで開催中!

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、その格調高い作品は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。この機会にぜひ、戸村春樹の世界に触れ、心穏やかな安らぎのひとときをお過ごしください。

10月23日(日) 銅版画について実演を交えてお話いただきます。  
橋本尚恣さんによる講演会 詳しくは鷹山宇一記念美術館までお問い合わせください。

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、10/10(祝)は開館、翌日休館)  
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



題不明 1984年  
メゾチント

## イベント情報

### 令和4年度第50回もみのき学園祭

**日時** 10月22日(土) 10:00～11:30  
**場所** 公立もみのき学園  
**内容** 写真展示、模擬店 など  
 (飲食の提供は行いません)  
**その他** 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。  
**問合せ先** 公立もみのき学園 ☎62-3161

### ニツ森貝塚ふれあいまつり

北海道・北東北の縄文遺跡群の世界遺産登録とニツ森貝塚館の開館1周年を記念し、ニツ森貝塚ふれあいまつりを開催します。体験講座や遺跡ガイド、今年度発掘調査が行われている「鉢森平(7)遺跡」の発掘調査速報展など、縄文文化を身近に感じていただけるイベントを実施しますので、ぜひお越しください。

**日時** 10月23日(日) 10:00～15:00  
**場所** ニツ森貝塚館  
**内容** ①体験講座(弓矢・火起こし体験・まが玉づくり・土器マグネットづくり)  
 ②貝塚館・遺跡ガイド  
 ③白神山地VR体験  
 ④「鉢森平(7)遺跡」の発掘調査速報展  
**問合せ先** 世界遺産対策室 ☎58-5530

### 七戸町民文化祭2022

町民の自主的な芸術文化活動の展開を促進するため、七戸町民文化祭2022を開催します。

**日時** 10月22日(土)・23日(日) 10:00～15:00  
**場所** 七戸町中央公園屋内スポーツセンター  
**内容** 作品展示、舞台発表  
 ※詳細については、10月14日(金)の新聞折り込みチラシまたは七戸町ウェブサイト(<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>)をご覧ください。  
**問合せ先** 七戸町民文化祭実行委員会(生涯学習課内) ☎62-9702

### 第43回営大祭

**テーマ** 営農魂～届けよう地域のために～  
**日時** 10月29日(土)・30日(日) 両日とも8:30～12:00  
**場所** 青森県営農大学校(七戸町字大沢 48-8)  
**内容** 農畜産物販売(野菜・果物・牛肉・加工品)、就農相談コーナー  
 併催: オープンキャンパス(学校説明)  
 ※当日受け付け可  
**その他** 来場の際は、検温や手指の消毒、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。  
 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、内容の変更や中止となる場合があります。  
**問合せ先** 青森県営農大学校 ☎62-3111

### 令和4年度「上北そば」新そばまつりの開催について

十和田市、三沢市および上北郡で生産されたそば(「上北そば」)を提供する「上北そば認定店」と協力し、「上北そば」新そばまつりを開催します。まつり期間中は下記の協力店で、「上北そば」を100%使用した新そばを味わうことができます。

この時期しか味わえない各店こだわりの新そばを、ぜひご賞味ください。

**開催期間** 11月1日(火)～11月30日(水)

**新そばまつり協力店(7店)** (8月31日現在)

そばCafe福(十和田市)、道の駅とわだ、そば屋さいとう(野辺地町)、  
 そば茶房といち(七戸町)、松雪庵(七戸町)、スパハウスろっかぽっか(六ヶ所村)、  
 旬食(特産品販売所 六ヶ所館内)(六ヶ所村)

**問合せ先** 上北そば活用推進協議会事務局 ☎23-4281  
 (上北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室内)

この「のぼり」が目印です!



※今後、天候などの影響によりそばの収穫時期が遅れた場合、店舗によっては新そばの提供時期が遅れることがありますので、ご了承ください。



## イベント情報

## 上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント 「LOVE SO SWEETS! -上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもう-」

地元のスイーツを楽しみながら交流できる婚活イベントを開催します。

日時 11月13日(日) 15:00~17:30

場所 十和田市民交流プラザ「タワーレ」 多目的研修室

対象者 20歳以上の独身の人 ※学生を除く

- ・男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏（※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）に住んでいる方
- ・女性は居住地を問いません。

定員 20人（男女各10人先着順）

※詳しい内容や申し込み方法については、  
QRコードからご覧ください。



参加費 無料

申込方法 プラットフォームあおもりウェブサイト (<https://platform-aomori.org/>) より申し込みフォームを送信してください。

申込期限 11月4日(金)

申込・問合せ先 NPO法人プラットフォームあおもり ☎017-763-5522 FAX017-763-5523

※本イベントは、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し実施します。

## 七戸町は結婚につながる出会いのきっかけ作りをサポートします！

10月1日(土)より運用が開始されているマッチングシステム「AI（あい）であう」への登録費用を補助します。

事業名 七戸町結婚活動促進支援事業

対象者 マッチングシステム「AI（あい）であう」に登録した方

対象経費 マッチングシステム「AI（あい）出会う」の登録費用

補助額 登録費用の1/2（5,000円）

※詳細は七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) にてご確認ください。

問合せ先 マッチングシステム「AI（あい）であう」の登録、利用方法など

あおもり出会いサポートセンター ☎017-721-1250

七戸町結婚活動促進支援事業に関すること

企画調整課 ☎68-2940

## 令和4年秋の火災予防運動

全国統一防火標語 『お出かけは マスク戸締り 火の用心』

10月17日(月)から23日(日)までの7日間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。

これからは、日増しに寒くなり火を取り扱う機会が多くなります。ちょっとした油断や取り扱いの不注意が火災の原因になることがあります。尊い命や貴重な財産を失うことのないよう、もしもの時に備え住宅用火災警報器を設置しましょう。

また、定期的に作動確認をしましょう。

七戸町・七戸町消防団・中部上北広域事業組合消防本部・中部上北広域事業組合中央消防署

## 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

### ●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。  
令和4年度の開催日程は下記のとおりです。

| 日 に ち        | 場 所                 | 時 間        |
|--------------|---------------------|------------|
| 10月20日(木)    | 七戸中央公民館 集会室         | 9:00~16:00 |
| 11月18日(金)    | 道の駅しちのへ道路・観光情報館 会議室 |            |
| 12月15日(木)    | 七戸中央公民館 集会室         |            |
| 令和5年1月20日(金) | 道の駅しちのへ道路・観光情報館 会議室 |            |
| 令和5年2月16日(木) | 七戸中央公民館 集会室         |            |
| 令和5年3月17日(金) | 道の駅しちのへ道路・観光情報館 会議室 |            |

※1時間1名の予約制（先着順）となります。ご相談を希望される方は開催日の前日までに、下記の問合せ先まで希望時間をご連絡ください。

●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



## ぐるっとNAVI上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

### 2022MISAWA BBQ ジャンボリー ～地産地消みさわ～／三沢市

日 時 10月9日(日) 9:45~15:30  
場 所 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村  
問合せ先 (一社)三沢市観光協会  
☎59-3009



### 小川原湖水まつり～OGAWARAKO DAY～／三沢市

日 時 10月16日(日) 9:00~15:00  
場 所 小川原湖水浴場付近  
(三沢市淋代平116-2858)  
問合せ先 (一社)三沢市観光協会 ☎59-2311

### 「商工会女性部キッチン」 ～郷土料理の店オープン～／野辺地町

日 時 10月9日(日)・23日(日)、11月13日(日)・27日(日)  
12月11日(日) 正午オープン  
(11:50迄にお越しください。)  
場 所 商工会女性部キッチン  
(野辺地駅前 旧松浦食堂)  
問合せ先 野辺地町商工会 ☎0175-64-2164  
(受付時間 平日9:00~16:00)

### メイプルタウンフェスタ2022／六戸町

日 時 11月6日(日) 10:00~15:00予定  
場 所 六戸町総合体育館駐車場  
問合せ先 六戸町役場 まちづくり推進課  
☎55-2411 (内線232)

### 柳家花緑 林家たい平 二人会／六ヶ所村

日 時 10月10日(月・祝日)  
15:00開演(14:30開場)  
場 所 六ヶ所村文化交流プラザ・  
スワニー  
問合せ先 六ヶ所村文化交流プラザ・  
スワニー  
☎0175-72-3400



### 旧野村家住宅離れ (行在所) 夜間特別公開／野辺地町

日 時 11月3日(木・祝日)  
16:30~19:30  
場 所 野辺地町役場 敷地内  
旧野村家住宅離れ  
(行在所)  
問合せ先 野辺地町立歴史民俗資料館  
☎0175-64-9494



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



# 十和田観光電鉄バスの一部路線が廃止・変更となります

十和田観光電鉄(株)では、路線の維持存続と運行効率の向上を目的に、下記のとおり一部区間の路線廃止および運行時刻の変更をします。

ご不便をお掛けしますがご理解の程お願い申し上げます。

変更の期日 一部路線の廃止 令和4年9月30日(金)  
運行時刻の変更 令和4年10月3日(月)

## 変更内容

### ○中村・鶴ヶ崎→七戸案内所

※主要停留所のみ掲載

| 中 村  | 水 喰  | 滝 沢  | 鶴ヶ崎  | 甲 地  | 乙 供   | 東榎林  | 舟場向<br>川久保 | 七戸町<br>役場前 | 七 戸<br>十和田駅 | 七戸中央  | 七 戸<br>案内所 | 備考    |
|------|------|------|------|------|-------|------|------------|------------|-------------|-------|------------|-------|
|      |      |      |      |      | 6:29  | —    | 6:37       | 6:47       | —           | (三高行) | 6:57       | 休校日運休 |
|      |      |      |      |      |       | 6:51 | —          | —          | —           | (三高行) | 7:07       | 休校日運休 |
| 6:35 | 6:37 | 6:42 | —    | 6:49 | 7:04  | —    | 7:12       | 7:22       | 7:30        | 7:40  | 7:44       | 土日祝運休 |
| 7:11 | 7:13 | —    | —    | —    | 7:34  | 7:44 | —          | —          | —           | 8:04  | 8:08       | 土日祝運休 |
|      |      |      | 7:48 | 7:59 | 8:14  | —    | 8:22       | 8:32       | 8:40        | 8:50  | 8:54       | 土日祝運休 |
|      |      |      |      |      | 17:34 | —    | 17:42      | 17:52      | 18:00       | 18:10 | 18:14      | 土日祝運休 |

網がけ部分が令和4年9月30日をもって、廃止

### ○七戸案内所→中村・鶴ヶ崎

※主要停留所のみ掲載

| 七 戸<br>案内所 | 七戸中央  | 七 戸<br>十和田駅 | 七戸町<br>役場前 | 舟場向<br>川久保 | 東榎林   | 乙 供   | 甲 地   | 鶴ヶ崎   | 滝 沢 | 水 喰   | 中 村   | 備考    |
|------------|-------|-------------|------------|------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|
| 6:36       | 6:41  | 6:50        | 6:58       | 7:08       | —     | 7:16  |       |       |     |       |       | 土日祝運休 |
| 12:32      | 12:37 | —           | —          | —          | 12:56 | 13:06 | —     | —     | —   | 13:27 | 13:29 | 土日祝運休 |
| 15:56      | 16:01 | 16:10       | 16:18      | 16:28      | —     | 16:36 | 16:51 | 17:02 |     |       |       | 土日祝運休 |
| 17:46      | 17:51 | 18:00       | 18:08      | 18:18      | —     | 18:26 | 18:41 |       |     |       |       | 土日祝運休 |

太枠部分が令和4年10月3日から、時刻の変更

網がけ部分が令和4年9月30日をもって、廃止

変更後の時刻（令和4年10月1日から）

| 七 戸<br>案内所 | 七戸中央  | 七 戸<br>十和田駅 | 七戸町<br>役場前 | 舟場向<br>川久保 | 東榎林 | 乙 供   | 備考    |
|------------|-------|-------------|------------|------------|-----|-------|-------|
| 16:16      | 16:21 | 16:30       | 16:38      | 16:48      | —   | 16:56 | 土日祝運休 |

※天候・道路状況などにより大幅な遅延となる場合があります。バス相互の接続、他の交通機関との接続を保証するものではありません。

## 定期券・回数券をご利用のお客様へ

現在お使いの定期券・回数券は、無手数料で新たな使用区間に適用する定期券・回数券に変更します。その際、区間短縮による運賃差額分をあわせて返金します。ご面倒をおかけしますが、下記バス案内所へのお申し出をお願いします。

・十和田市中央バス案内所 平日7:00～18:20、土日祝9:00～12:30、13:30～18:00

問合せ先 十和田観光電鉄株式会社 ☎23-6103

## 10月1日～7日は「公証週間」です

「未来への約束を、公正証書が守ります」～遺言・任意後見・信託・各種契約～

公証人は、法務大臣からの任命を受け、遺言書、任意後見契約書などの公正証書の作成、私署証書や会社などの定款の認証など、中立・公正な立場で、住民の財産や権利を守る仕事をしています。

相談は無料で、公証事務に係る手数料は法律で定められていますので、安心してご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

### 青森県内の公証人役場

- 青森公証人合同役場（公証人：中川 一人） ☎017-776-8273  
（青森市長島1-3-17 阿保歯科ビル4階）
- 弘前公証役場（公証人：小山 浩幸） ☎0172-34-3084  
（弘前市大字駅前2-2-3 弘前第一生命ビルディング7階）
- 八戸公証役場（公証人：高村 一之） ☎0178-43-1213  
（八戸市大字廿三日町28 八戸ウエストビル201）



## ヴァンラーレ八戸の試合を観戦しませんか？

八戸市を本拠地に活動するサッカーチーム「ヴァンラーレ八戸」では、七戸町・野辺地町サンクスデーを開催します。サンクスデーでは、七戸町および野辺地町在住者を対象に、先着300名を芝生席無料招待・スタンド席割引招待を行います。ぜひこの機会に白熱の試合をご観戦ください。

日時 11月6日(日) 13:00キックオフ  
場所 プライフーズスタジアム（八戸市大字市川字川後55-1）  
対戦相手 Y.S.S.C横浜（神奈川県）  
申込方法 右のQRコードからお申し込みください。  
申込期限 11月5日(土)まで



芝生席無料招待・スタンド席優待割引  
申し込みページ

問合せ先 株式会社ヴァンラーレ八戸 ☎0178-38-6644

## 食べて健康！ヘルシーレシピ 《レンジでりんごコンポート》

|         |      |
|---------|------|
| ・りんご    | 1個   |
| 砂糖      | 大さじ1 |
| A レモン汁  | 大さじ1 |
| 水       | 大さじ2 |
| 材料(2人分) |      |

(1人分) エネルギー 86kcal たんぱく質 0.2g  
食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.0g

### 〈作り方〉

- ①りんごは洗って芯を除き、皮をつけたままいちょう切りにする。
  - ②切ったりんごを耐熱容器に入れてAをふりかけ、ラップをして電子レンジで5分加熱して冷ます。
- ＊アレンジ
- ・砂糖を減らして、お好みでシナモンを加える。
  - ・ヨーグルトや蒸しパンに加えておやつに。



### ひとくちメモ：皮ごと食べよう！りんごの栄養素

りんごの皮には、コレステロールや糖の吸収を緩やかにする食物繊維（ペクチン）や、抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれています。皮ごと食べることで体にうれしい栄養素がとれるので、生でも加熱してもおすすめです！

＊果物は糖質も多いので食べすぎは禁物！1日の目安量は「にぎりこぶし1個分」です。

1日の目安量…りんご(1/2個)/バナナ(1本)/柿(1個)/みかん(2個)/ぶどう(1/3房)/梨(1/2個)

※1日に色々な種類の果物を食べる場合は、それぞれの量をさらに半分にするなど調整しましょう。  
(例：りんごだけなら1日1/2個。りんごとみかんを食べるなら1日りんご1/4個とみかん1個)



## 公立七戸病院からのお知らせ

## 令和4年10月1日からの眼科外来診察曜日の変更について

10月1日から、眼科外来診察曜日が下記のとおり変更します。

## ◎眼科外来診察曜日の変更

現在 → 毎週 火曜日・金曜日

10月1日から → 毎週 火曜日・水曜日に変更となります。

※診察時間（9:00～12:00）の変更はありません。

問合せ先 公立七戸病院 ☎62-2105



## 寝たきり問題について

公立七戸病院 院長 小野 正人

私は時に当コラムを借りて、ピンコロ教の教祖として“びんぴんきらり”が上手くいくように、寝たきり予防のためのコツを、コツコツと書いてきました。みなさんちょっとくらい覚えてくれてますか？運動習慣は今や一般教養です。とか、ちょっとハアハア20分とか、減量のためには貯筋が大事だとか。もう少し踏み込んで言うと、おどさん、おがさん、ちょっとくらい実践してくれてますか？これらは寝たきり予防のためには、単純ですが、まことに大事なことなのです。が、ま、寝たきり予防に関心の薄い皆さんには、そんなに簡単に改心するはずがないでしょう。それで、今回から、とっておきの重要テーマについて。そのお題は“寝たきりからの脱出”です。えっ、寝たきりになっても脱出できるの？の話です。

いつものように結論から書きます。答えは、寝たきり脱出の仕組みを自分たちで作っておかないと、脱出は難しい。です。説明します。一口に寝たきりといっても程度の差があります。普通に楽しい会話も食事もできているが、ただ体の自由が利かず、車椅子やベッド上にいるという比較的軽症の状態から、もう誰が見ても“寝たきりそのもの”（昔は植物状態と言いました）までの多様な状態があります。中でも、自らの意思を表現できず、食べ物を口元に持って行ってやっと食べる。寝返りをうつのもあやしいという状態は、ピンコロ教的立場からというと非常に悲しいことです。通常この段階まで来ると、人としての尊厳を保った生活に復帰するのは難しい。こんな時は、あらかじめ“本人が作っておく仕掛け”がなければ脱出不可能です。

1970年ころまで、そういう寝たきりの人は長引くことなく自宅で、当たり前にお看取りしてました。「どうやらお歳でお迎えが来たようです。寿命ですな。」と医療者も家族も全員が納得して自宅で看取るのが普通でした。そういう意味で寝たきりからの脱出は今ほど難しくありませんでした。その後日本は高度経済成長で豊かになり、1973年に老人医療の無料化が始まりました。70歳以上の老人様は薬も検査も入院も何もかもタダ。この制度をきっかけに、老人は病気のたびに入院して面倒を見てもらい、最後も病院で亡くなるのが当たり前になっていきました。

しかし幸いというべきか、その頃の一般医療は今と比べると、とても非力だったので、治療を最大限に頑張っても、寝たきりが際限なく長引くことはまれでした。つまり、いわゆる“ただただ延命のための治療”はできなかったわけです。ところがその状態から、10数年後の90年代には、老人医療の発展で日本の隅々まで、強制栄養（食べられなくなっても、管から栄養を体に入れる方法）という手段が急速に大衆化しました。この頃から、長期寝たきり問題が社会問題化していったのです。今回はこの寝たきりと強制栄養の“深い関係”について少し詳しく書きます。





# 令和4年しちのへ秋まつり 各町内会 山車紹介



上町町内会  
「山中島の戦い 龍虎決戦」



蒼前町内会  
「魔王信長」



城内町内会  
「大魔神神武神像 破壊の場」



荒熊町内会  
「決戦山中島」



山向町内会  
「乙がら沼伝説 玉世姫と勝世姫」



新町町内会  
「酒吞童子」



中央町内会  
「七福神」



東大町町内会  
「浦島太郎と乙姫」



川原町町内会  
「かぐや姫」



野々上町内会  
「鯉つかみ」

## 町の統計

令和4年8月31日現在

### ★人口と世帯

|           |         |        |
|-----------|---------|--------|
| 男         | 7,040人  | (- 13) |
| 女         | 7,640人  | (- 9)  |
| 計         | 14,680人 | (- 22) |
| 世帯数       | 6,818世帯 | (- 3)  |
| ( ) 内は前月比 |         |        |

### ★交通事故

|    |    |       |      |
|----|----|-------|------|
| 件数 | 2件 | (17件) | <±0> |
| 傷者 | 6人 | (30人) | <+3> |
| 死者 | 0人 | ( 0人) | <±0> |

### ★町内の火災

|               |    |      |      |
|---------------|----|------|------|
| 建物            | 2件 | (6件) | <+2> |
| 林野・その他        | 1件 | (4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