

祝 E4A 上北自動車道 天間林道路 開通

「天間林道路」完成 上北自動車道全線開通へ



- 新年のご挨拶 2～3
- 特集 4～5
- まちのできごとあれこれ 6～8
- 保健情報 9～11
- 行政のひろば 12～21
- 図書情報 22
- お知らせ 23～27

七戸インターチェンジ（IC）付近で11月27日、八戸市と青森市を結ぶ高規格道路として国土交通省が整備を進めてきた上北自動車道のうち、最終区間である「天間林道路」が開通したことに伴い、開通式が執り行われました。

この区間の開通によって、上北自動車道が全線開通となり、青森市～八戸市の所要時間が大幅に短縮され、連携強化や救急搬送の速達性・安定性の向上、物流効率の向上など、さまざまな効果が期待されます。式典では、石井浩郎国土交通副大臣が「上北自動車道の全線開通が、地域産業の活性化、救急搬送などの面で大いに貢献するものと期待している」とあいさつしました。

新年の ごあいさつ



七戸町長
小 又 勉

あけましておめでとうございませう。

町民の皆さまにおかれましては、希望に輝く新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は、ロシアのウクライナ侵攻による原材料の不足、原油・エネルギー・食料品価格等の高騰、また、8月上旬の県内全域での大雨被害、さらには一向に収束の見えない新型コロナウイルス

イルス感染症「第7波」・「第8波」など、これらは

町民生活を直撃し、地域経済に多大な影響を及ぼしました。そのような中で、「しちのへ夏まつり」、「しちのへ秋まつり」は規模を縮小し、3年ぶりに開催したほか、プレミアム商品券の発行、小規模事業者向けの支援給付金、オミクロン株対応ワクチンの接種勧奨など、町民の日常生活の回復に取

り組んだ一年でありました。そして何より、上北自動車道の最終区間である「天間林道路」が昨年11月に完成し、これにより上北自動車道全線が開通しました。当町において長年の悲願であり、今回の開通が、地域の活性化等に大きく寄与するものと期待しております。また、下北半島縦貫道路の野辺地七戸道路が新しく事業化となり、さらなる道路網の整備に向けて着実に前進しております。

さて、本年も新型コロナウイルス感染症や物価高騰など、大変厳しい社会情勢ではありますが、希望に満ちた、潤いと彩りあふれる田園文化都市をめざし、さまざまな施策を展開してまいります。

荒熊内地区開発計画の第1次計画として整備を進めております（仮称）七戸町総合アリーナ、多目的広場、公共駐車場は、年内の完成に向けて順調に進捗しており、令和6年早々には供用を開始できる見込みとなっております。また、同地区を建設候補地とした役場新

庁舎建設事業につきまして、現在、基本構想及び基本計画を策定中であり、七戸高校生や町民によるワークショップ、町民アンケートなどを実施しております。今後も町民皆さまのご意見を取り入れ、事業を進めてまいります。

我が国の2050年カーボンニュートラル達成に向けては、公共施設の省エネルギー化や再生可能エネルギーの導入をはじめ、町内事業所及び一般家庭の省エネルギー機器等購入助成事業構築などをすすめ、町民・企業とともに地域脱炭素の実現に努めてまいります。

教育・子育て環境の充実においては、昨年、七戸小学校が創立150周年の節目を迎え、歴史と伝統を受け継ぎながら、さらなる飛躍を目指して歩み始めました。グラウンドの整備も行われ、春には子どもたちの駆け回る姿が見られるようになります。また、町内小・中学校の施設整備と同時に、児童生徒の感染予防対策や情報化に対応したICT環境の充実、人口減少に伴う

学校規模適正化の検討など、児童生徒の教育環境の充実に努めてまいります。加えて、新たな子育て経済支援策として、子どもの成長の節目（小・中・高等学校入学時）ごとに、現金給付事業を実施いたします。

基幹産業である農業は、原油価格や農業資材の高騰により、生産者は大きな影響を受けています。また、大雨による2年連続の激甚災害により、今後起こり得る自然災害に対し、生産者の収入安定化を図る取組の必要性を再認識しました。町としては、生産者が営農継続意欲を持ち安定収入に繋がるよう、資材高騰対策や、セーフティーネットへの加入促進など、継続して支援を行ってまいります。

以上、施策の一端を申し上げましたが、これらの実現のため、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が町民の皆さまにとって、幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

議会を代表し

新年のごあいさつ



七戸町議会議長
瀬川 左 一

あけましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、ご家族お揃いで穏やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

代表し謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

旧年中は私も町議会に對し、深いご理解と温かいご支援、ご協力を賜りまして、深く感謝を申し上げます。

年頭にあたり、町議会を

昨年も新型コロナウイルス感染症、医療体制の逼迫や世界情勢に起因する物価高騰・原油高・円安など、町民の暮らしにも直接深刻な影響を与えました。予防接種に関しては、幸い順調に進んでおり、その他高騰対策も一定の効果を生んでおります。町当局の迅速な対応と尽力には、改めて敬意を表すとともに、心から感謝を申し上げます。

今後とも町当局には、新型コロナウイルス感染症収束後を見据えた地域経済、低所得者対策、肥料・飼料高騰対策や持続可能な農業・農村対策、中小企業・小規模事業者対策など住民生活のための各種支援策に、早急に取り組んでいただきたいと思います。

自然災害の頻発化・激甚化により我が町でも被害を被っております。被災した皆さまには、心よりお見舞い申し上げますとともに一日も早く復旧されますようお祈り申し上げます。また、議会といたしましても町当局と共に町民の安全を基本とした防災・減災対策の確立に努力してまいります。

さて、昨年は、議会といたしましても長年の悲願でありました「天間林道路」が完成し、「上北自動車道」が全線開通となりました。先人たちの努力に感謝申し上げますとともに、今後は、下北地域と接続する「下北半島縦貫道路」の「野辺地七戸道路」を整備していく予定であり、地域の安全と産業を支える道路ネット

ワークの充実と早期完成に向けた活動を一層推進していく決意でございます。

また、令和5年度完成予定の（仮称）七戸町総合アリーナについては、その運営と令和8年「第80回国民スポーツ大会」に向け万全の準備を町当局に求めています。

本年も、皆さまからのご意見を丁寧に向い、議会が一丸となって、町当局と活発な議論を進め、何よりも次代を担う子どもたちの健康やかな成長と、町民の皆さま方にとって新しい年が穏やかな年となることを心からお祈り申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

「全力に悔いなし」

— 努力が拓いたプロ野球への道 —



写真：八戸学院大学提供

松山 晋也選手 (22)

松山選手が野球を始めたのは小学2年生。「兄が野球をやっている、とにかく何かで兄に勝ちたい」という思いからで、小学校ではエースとして活躍し、中学生のときには上北選抜に出され、全国大会で活躍するなど、徐々に頭角を現していきました。野辺地西高等学校へ進んだ最後の夏は惜しくも3回戦で敗退。しかし、その敗戦を機に、松山選手はプロ野球の道を目指す決意を固めました。

「完全燃焼できず、後悔があるまま野球を終えたくない。野球を続けさせてほしい」と、両親を説得し、八戸学院大学への進学を決めました。大学進学後、1、2年生までは試合に出場する機会が少なく、目立った成績を残せなかった松山選手。しかし、「そこで折れずに、練習を積み重ねてこれたことが、今につながっている」と当時を振り返っていました。

本格的なデビューを果たしたのが大学3年生の秋。ここで、松山選手にとっての転機を迎えます。監督から「このままでは、プロは目指せない」と言われ、松山選手は持ち前の反骨精神で今まで以上に練習に取り組むようになりました。そして大学最後のシーズンに積み上げてきた努力が実を結びます。プロ選手に匹敵する最速154km/hのストレートを武器に、好成績を収め、ドラフト候補に急浮上。



11月28日、松山選手は小又町長と附田教育長へドラフト育成1位指名の報告をしました



【プロフィール】

松山 晋也（まつやま しんや）

白石出身。天間館中学校から野辺地西高校へ進学し、現在は八戸学院大学に在学。昨年10月20日に行われたプロ野球ドラフト会議で、中日ドラゴンズより育成1位指名を受け、12月1日に本契約を結ぶ。

188cmの高身長から角度をつけて振り下ろす最速154km/hのストレートとフォークが武器の本格派右腕。

「何事も一生懸命楽しんで」

— 世界へ挑み続けるライダー —



写真：本人提供

鳥谷部 晃太選手 (24)

モータースポーツのクロスカントリーと呼ばれる「モトクロス」。荒地や急坂のある未舗装のコースをオートバイで走る速さを競う競技のプロとして、鳥谷部選手は活動しています。鳥谷部選手は「小学生になる頃には気づいたら乗っていた」と話すように、父の影響で3歳からオートバイを乗り始めました。

鳥谷部選手は、県内各地のコースで練習したり、大会へ出場したりするにつれ、「やるからには上を目指したい」と小学生の時からプロへの道を志すようになっていきました。そして、高校3年生のとき、目標としていたプロ入りを達成します。しかし、鳥谷部選手はプロ入りが決まった瞬間は嬉

しかったけれど、プロになってからを強く意識していた」と、既にプロとなった先を見据えていました。プロでの活動が6年目となった昨年9月、鳥谷部選手はモトクロス界のワールドカップとも称される国別対抗レース「モトクロス・オブ・ネイションズ」の日本代表に選出されます。日本代表入りが決まり、「この大会に出場することを夢見ていたため、とても嬉しかった」と当時を振り返っていました。



【プロフィール】
鳥谷部 晃太（とりやべ こうた）
鳥谷部出身、仙台市在住。TEAM エム FACTORY by NCXX所属。3歳から父の影響でモトクロスを始め、七戸高校在学時にプロデビューを果たす。昨年9月23日から25日にかけてアメリカ合衆国ミシガン州で開催された「モトクロス・オブ・ネイションズ」に日本代表として出場。

食への感謝を忘れずに 食育講座開催

中部上北広域事業組合（小又勉管理者）は11月16日、七戸小学校（藤丸恵次校長）で6年生37人を対象



▲児童に牛の飼育などについて講話する
阿見常務取締役

に食育講座を開催しました。この講座は、児童へ食に対する知識や感謝の心を育むことを目的として企画されたもので、当日は同組合が毎年学校給食用の食材として提供を受けている(有)金子ファーム（金子吉行代表取締役）より阿見年典常務取締役を講師に迎え、講話が行われました。

同ファームで飼育している牛たちがどのように育てられ、自分たちのもとへ牛乳や食肉などの食材として届けられるのか、児童たちは映像や講話を聞きながら、学びを深めていました。講座終了後の給食では、同ファームから提供を受けた牛肉を使った「牛ごぼうそばろ」が出され、児童たちは舌鼓を打っていました。

相手を思いやる心を大切に 人権教室開催

11月18日、町人権擁護委員は城南小学校（小笠原小百合校長）で、3年生16人を対象に人権教室を開催しました。

教室では、人権擁護委員による紙芝居が披露されました。物語では、いじめを受けている側と、いじめている側のキャラクターが入れ替わり、それぞれの立場でどのような気持ちや悩みを抱えているのかを知って、互いに歩み寄る場面がありました。児童たちは物語の登場人物を自分に置き換え、思いやりの心や、相手の立場になって考え、尊重することの大切さを学んでいました。

また、11月24日には、人権擁護委員から青森県立七戸養護学校（今村勤校長）へ人権に関する啓発グッズが贈呈されました。



▲人権擁護委員による紙芝居の様子

全ホームタウンがヴァンラーレ八戸を応援



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」は11月20日、当町を含めたホームタウン全16市町村を対象にオールホームタウンサクスデーを開催しました。

今シーズンの最終戦に合わせた本イベントには各市町村長を来賓に迎え、会場には各市町村の特産品などを販売する物産展も併設され、賑わいを見せました。試合は、ヴァンラーレ八戸が先制点を奪い、後半で追いつかれるも、アディショナルタイムで追加点を決め、見事2対1で勝利を収めました。

地域の自然や文化のためにできることを考える



▲キューブパズルに取り組みながら、環境問題について学ぶ児童たち

11月24日、エコレンジャーセブン（山本泰二代表）はNPO法人青森県環境パートナーシップセンター（渋谷拓弥代表理事）の協力のもと、天間林小学校（二本柳淑実校長）の4年生38人を対象に環境講座を開催しました。

2回目となる今回の講座は、「未来に残したい！七戸の宝！」をテーマに、同団体が地元の方々の協力を得て作成した「キューブパズル」を活用したグループワークが行われました。児童たちはパズルに取り組みながら、地域の自然や文化、そしてそれらに影響を及ぼす環境問題に対して、自分たちでもできることについて考え、理解を深めていました。

七高生が考える理想の役場新庁舎を発表

10月より町と七戸高等学校（森田勝博校長）の2年生が取り組みを進めてきた新庁舎建設に向けた高校生ワークショップの発表会が12月1日に同校で行われました。

生徒たちは現庁舎の現場見学や、グループワークなどを通して感じた課題をもとに、新庁舎に必要な機能や設備について、6グループに分かれ発表しました。現場見学で見た課題として、「庁舎が全体的に暗い」「バリアフリー設備が整っていない」などの意見が多く、生徒たちからは新庁舎には親しみやすさや利用しやすい空間を求める声が多く挙がりました。

生徒たちの発表を受け、小又町長は「役場庁舎は町民の拠り所。いただいた意見をもとに、町民の方々が愛着と誇りを持てるような庁舎づくりを検討していきたい」と話しました。



▲新庁舎に必要な機能や設備についてアイデアを発表する生徒たち

魚介類をさばいて交流深める



▲魚をさばく参加者たち

12月5日、しちのへ移住サポーターの会（古屋敷賢治代表）は川向集会所で移住者の交流を目的に「魚介類のさばき方講座」を開催し、移住者を中心に約30人が参加しました。町内で居酒屋を営んでいる小又章久さん、町内スーパーで水産担当をしている山本優樹さんを講師に招き、アジやヒラメ、ホタテなどの魚介類のさばき方を教わりました。

講師陣の手ほどきを受けながら、参加者は丁寧に包丁を動かし、魚のさばき方を学んでいました。おろした魚や貝などはその場で刺身にして味わい、舌鼓を打ちながら参加者同士で交流を深めていました。

中部上北広域シルバー人材センター設立20周年記念式典

中部上北広域シルバー人材センター（新谷勝弘理事長）の設立20周年記念式典が12月9日に七戸中央公民館で開催されました。式には、長年にわたり



▲長年の功績を表彰された江渡勝利会員



同団体の活動に貢献してきた企業や会員が出席し、その功績を称え表彰されました。同団体は、高齢者が活躍できる場の創出と地域社会への貢献を目的に活動しており、表彰者への感謝とともにより一層の活動を誓っていました。

特別警戒取締りおよび冬の交通安全県民運動を実施

七戸警察署（佐藤文徳署長）で、12月13日に特別警戒取締りおよび冬の交通安全県民運動の出動式が開催され、七戸地区防犯協会から1名、七戸地区交通指導隊七戸支隊から2名参加しました。式終了後、道の駅しちのへ産直七彩館において、交通安全や詐欺被害防止の啓発グッズや、お菓子のみやきんが七戸地区防犯協会および七戸署と共同で企画した「振り駒んじゅう」など100セットを配布し、来館者に冬期間の交通安全や詐欺被害増加に対する注意を呼び掛けていました。



善意ありがとうございます

12月9日(金)
上十三電気工事協同組合
(畑中健一理事長)

膝森地区に設置する街路灯2基を寄贈していただきました。



新型コロナワクチン情報

1月の追加接種（3～5回目）日程

前回接種から3カ月以上経過した12歳以上の方に、接種券を随時発送しております。9月に前回接種をした方は、年度内に「オミクロン株対応2価ワクチン」の追加接種が可能です。お手元に接種券が届きましたら、早めの接種をご検討くださるようお願いいたします。

●集団接種は1月で終了します。

●2月以降の新型コロナワクチン接種は指定医療機関のみとします。

	実施場所	接種日	受付時間
集団接種	公立七戸病院 (ファイザー社2価ワクチン)	1月28日(土)	8:45～10:30 ※予約人数の調整により、受付時間が変更になる場合があります。
個別接種	工藤医院 (ファイザー社2価ワクチン)	月～木、土	月～木 13:30～16:00 土 13:30～14:30
	公立七戸病院 (ファイザー社2価ワクチン)	2月6日(月) 3月6日(月)	14:00 ※受付開始10分前までは入場できません。

【接種予約】新型コロナワクチンコールセンター ☎0176-51-0822

【接種に関する相談】保健福祉課 ☎0176-68-4631

受付時間はいずれも8:30～17:00（土・日・祝日除く）

●新型コロナワクチンコールセンターは2月28日で終了します。

●3月1日からの新型コロナワクチンに関する相談・お問い合わせは保健福祉課へお願いします。

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書のコンビニ交付が利用可能な事業者の追加

新型コロナウイルス感染症予防接種証明書（以下「接種証明書」という。）のコンビニ交付が利用可能な事業者は「イオンリテール」、「イオン東北」が追加されました。

利用時間：毎日（土日祝日含む）6:30～23:00のうち、各店舗における営業時間内

発行に当たっては、マイナンバーカードと接種証明書発行料（120円）が必要です。

新型コロナ接種証明アプリ

新型コロナワクチン接種証明書は、日本の予防接種法に基づいて各市町村で実施された新型コロナワクチン接種の事実を証明するものです。

氏名、生年月日、接種記録（ワクチンの種類、接種年月日、ロット番号など）の記載に加え、海外用ではパスポートの国籍や旅券番号が記載されます。

●ご利用に必要なもの

1. マイナンバーカード
2. マイナンバーカードの券面入力補助用暗証番号
(カード受取の際に設定した4桁の数字)
3. パスポート（海外用を発行する方）



App Store



Google Play

新型コロナウイルスワクチン乳幼児接種（生後6カ月～4歳）の予約について

乳幼児用ワクチンの接種を希望される方はお早めに予約をお願いします。

【乳幼児ワクチンが受けられる時期】 令和5年3月31日(金)まで

* 3月31日までに3回目の接種を終えるためには1月13日までに1回目の接種を終える必要があります。

【接種券送付対象者】 平成30年1月1日生まれ～令和4年6月30日生まれのお子さま

【使用ワクチン】 乳幼児ファイザー

【接種回数】 初回3回（1回目の接種から3週間あけて2回目の接種をします。3回目の接種は2回目の接種から8週間以上あけて接種してください。）

【接種年齢と使用するワクチンについて】 4歳の方：1回目のワクチン接種前に5歳を迎える場合は5歳以上のワクチン（小児ファイザー）を接種します。接種券、ワクチンが異なりますのでコールセンターまでお問い合わせください。

【接種場所】 公立七戸病院小児科

下記に該当する方で、お手元に接種券が届いていない方は、保健福祉課までお問い合わせください

- ・一度も接種していない
- ・最終接種が令和4年9月30日以前に終了している方
- ・令和4年12月1日時点で5歳以上の方

七戸町に転入された方は、接種券発行の手続きが必要となります。過去の接種歴を証明できるものをご持参の上、保健福祉課までお越しください。

認知症について

No.9



○認知症は早期発見が大切です

認知症は、誰にでもおこりうる病気です。発症しても早期に治療を開始することで、症状の進行を遅らせることができます。

早期に気づき、医療機関へ相談・受診することが重要です。一人で悩まず、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

認知症のチェック

思い当たることはありませんか？ 6項目以上に心当たりがある人は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 1 今日の日付や曜日が分からないことがある | ☐ 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを
使いこなせなくなった |
| ☐ 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある | ☐ 11 本の内容やテレビドラマの筋が分からない
ことがある |
| ☐ 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする | ☐ 12 財布や時計などを盗まれたと言うことがよ
くある |
| ☐ 4 買い物でお金を払おうとしても計算できな
いことがある | ☐ 13 会話の途中で言いたいことを忘れることが
よくある |
| ☐ 5 物の名前が出てこないことがある | ☐ 14 だらしくなった |
| ☐ 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった | ☐ 15 身体の具合が悪いわけではないのに、何も
やる気が起きない |
| ☐ 7 慣れた道で迷ってしまうことがある | |
| ☐ 8 ささいなことで怒りっぽくなった | |
| ☐ 9 ガスや火の始末ができなくなった | |

出典：「もの忘れが気になるあなたへ 認知症の正しい知識」

（編集発行）：NHK厚生文化事業団 監修：小阪憲司 横浜市立大学名誉教授

認知症や介護の相談窓口 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは、気温の大きな変化によって身体がダメージを受けることです。

暖かい部屋から、寒い部屋へ移動したときに、「ブルっ」と身震いを経験したことはありませんか？これは、体温を一定に保つための身体の働きです。

人の身体は、急激な温度の変化にさらされると、体内の血管を急激に伸縮させて血圧や脈拍の変動を起こし、体温を保とうと働きます。この体温を一定に保つための働きが、心筋梗塞や脳卒中などの疾患を起こす恐れがあるのです。

入浴中に亡くなる原因で最も多いのがヒートショックで、冬場の入浴では注意が必要です。また、室温の低いトイレも要注意です。

ヒートショックを防ぐには以下のことに注意しましょう。

◎入浴での注意点

脱衣所をあらかじめ暖房で温めておいたり、浴槽の蓋を取って湯気で浴室内を満たす等、脱衣所、浴室、浴槽の温度差を少なくする工夫をしましょう。寒くなると熱いお湯で身体を温めたくになりますが、お湯の温度が高いとむしろ体への負担が大きくなります。42℃以上の熱いお湯で入浴すると、交感神経が優位になり、身体が興奮状態になりますが、38℃～40℃のお湯に入浴すると、副交感神経が優位になり、体がリラックスした状態になります。身体をリラックスさせるためにも、熱すぎないお湯での入浴をお勧めします。

銭湯を利用している方の場合、サウナや熱湯から水風呂に入るときにもヒートショックを起こします。水風呂に入る前には、38℃～40℃のシャワーで汗を流してから水風呂に入るようにしましょう。水分補給も入浴の前後で忘れずにしましょう。また、外の気温も低いいため帰宅の際には温かい服装を心がけましょう。

◎トイレの注意点

洋式便座の場合は、便座ヒーターを利用しましょう。便座にヒーターがない方は便座カバーを活用しましょう。また、便秘を予防し、トイレの際に強くいきむことがないようにしましょう。

上十三保健所健康相談日程

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
1月10日(火) 1月24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
1月18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
1月25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。

歯周疾患検診はお済みですか？

歯周病は、痛みがほぼ無く、進行すると歯が抜け落ちたり、糖尿病など生活習慣病を引き起こします。次の方を対象に歯周疾患検診を実施していますので、この機会に歯の健康状態を確認してみましょう。

対象者 30・40・50・60・70歳の方で、自身の歯がある方（令和5年3月31日時点）
※対象者には、4月に案内はがき送付、未受診の方は12月に再度案内を発送しています。

期 間 令和5年3月31日(金)まで

場 所 高田歯科医院・小川歯科・山松歯科クリニック・あらと歯科クリニック

料 金 無料

食べて健康！ヘルシーレシピ 《甘辛豚ごぼう炒め》

・ごぼう	100g
・にんじん	60g
・豚肉	150g
A	しょうゆ 大さじ2
	みりん 大さじ1
	酒 大さじ2
	おろししょうが 小さじ2
・油	大さじ1/2
材料(2人分)	

(1人分) エネルギー 268kcal たんぱく質 15.2g
脂質 15.1g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 1.4g

〈作り方〉

- ①ごぼうとにんじんは皮を除いて、斜め薄切りにし水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、ごぼうとにんじん、豚肉の順に炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。



ひとくちメモ：根菜で便秘改善・がん予防・肥満予防

ごぼうには食物繊維やポリフェノールの一種クロロゲン酸が豊富に含まれています。クロロゲン酸は抗がん作用や、血糖上昇を抑える効果や脂肪の蓄積を抑える効果があります。今回は豚肉を合わせているのでメインのおかずにも小鉢にもおすすめです。

インボイス制度説明会・登録申請相談会 開催日程

開 催 日 ①1月10日(火) ②1月24日(火) ③2月8日(水) ④2月22日(水) ⑤3月1日(水)
⑥3月7日(火) ⑦3月15日(水) ⑧3月22日(水) ⑨3月29日(水)

時 間 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 *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)

確定申告・住民税申告相談に関するお願い

申告会場では、新型コロナウイルス感染症などの感染拡大防止の取り組みをしていますので、誘導員の案内に従って行動してください。

ご来場前に準備すること（密を避ける・滞在時間を短縮するため）

待機時間を短縮するため、下記書類は事前にご自身で作成してご来場ください。作成されていない場合は作成していただいた後に申告相談を行います。用紙は税務課および支所庶務課、国税庁ウェブサイト (<https://www.nta.go.jp/>) で入手できます。

- ①収 支 内 訳 書 事業所得など（農業・営業・不動産（貸家、貸地、貸駐車場）、その他個人事業者の所得）がある方。
- ②医療費控除の明細書 医療費通知を持参するか、領収書をもとに明細書の作成が必要となります。
（注：令和2年分申告から必須）

申告相談会場に来場する方へのお願い

- ①申告相談当日はマスクを着用しないと入場できませんので、忘れずにご用意ください。（会場では配布や販売をしておりません）
- ②会場入口にアルコール消毒液を設置しますので、入場する際は必ず手指消毒をお願いします。アルコールにアレルギーがある方は、薬用せっけんによる手洗いをお願いします。
- ③定期的に換気をしますので、体温調節がしやすい服装でお越しください。
- ④飛沫感染防止のため、会場内は携帯電話での通話や私語をお控えください。
- ⑤新型コロナウイルス感染で重症化が懸念される方（透析を受けている方、HIV、免疫抑制剤や抗がん剤などを使用されている方など）は個別に別室で申告相談をお受けしますので、事前に電話でご相談ください。
- ⑥体温が37.5℃以上ある方や体調が優れない方は日を改めてご来場ください。

申告会場での感染予防への取り組み

下記の取り組みを行っていますので、ご協力をお願いします。

①職員の健康確認

職員は手洗いやアルコール消毒を行い、37.5℃以上の発熱がないことなどを確認したうえで業務にあたります。

②来場者の健康確認（受付前に専用ブースを設置）

受付時に体温測定（非接触型体温計を使用）を行い、体温が37.5℃以上ある方や、体調不良が確認された方については、当日の申告相談をお断りします。

③消毒・感染防止対策について

- 申告会場各所の消毒 ➡ 受付机やペン、手すり、椅子、トイレなどはスタッフが随時消毒を実施します。
- 飛沫防止仕切の設置 ➡ 対応職員との間に透明仕切（アクリル板）を設置します。
- 除菌・加湿機器の設置 ➡ 申告会場と待合室に設置し、除菌・加湿を実施します。
- 密集を避けるため、申告会場への入場人数を制限します。

申告相談のお知らせ

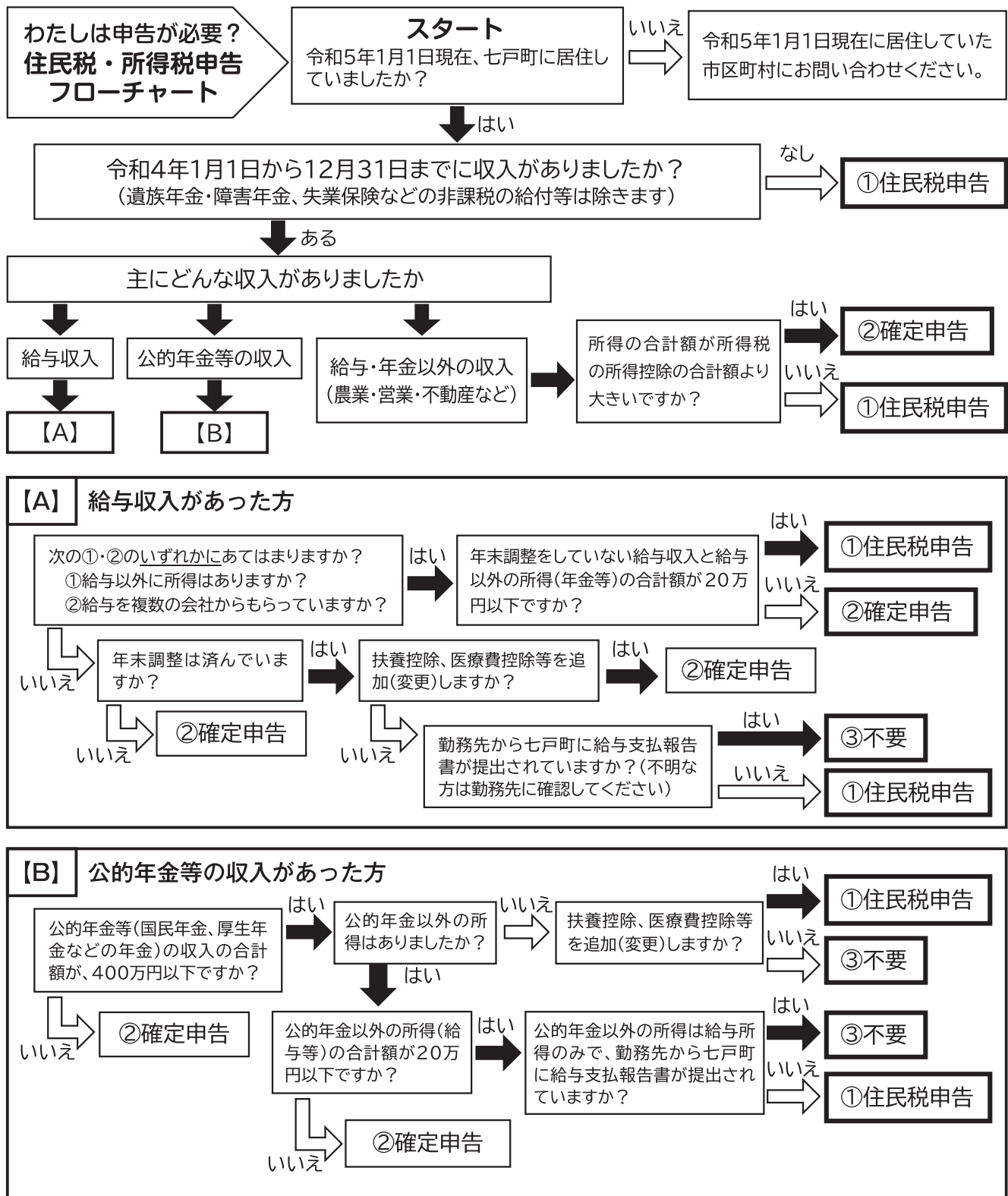
受付時間 8:30~11:00/13:00~15:00 問合せ先 税務課 ☎68-2113

月	日	曜日	七戸地区 七戸支所3階 大会議室	天間林地区 本庁舎2階 第1・2会議室
2月	2日	(木)	城内	
	3日	(金)	城内	
	6日	(月)	城内	上原子1・2、原子、向原子、天間大沢
	7日	(火)	新町	白石、栗ノ木沢、白金、金沢、農場
	8日	(水)	柏葉町	夏間木1・2、松ヶ沢、十枝内1・2、底田、疍1・2
	9日	(木)	大沢、荒熊内、大池	曙、金木、坪2・3
	10日	(金)	大沢、荒熊内、大池	森ノ上、小又、旭
	13日	(月)	上町	森ノ上、小又
	14日	(火)	川去、横長根	道ノ上
	15日	(水)	倉岡川目	道ノ上
	16日	(木)	横町、野沼寺、下町	後平、馬込、天間蒼前1・2、坪1
	17日	(金)	上川目	鳥谷部、栄、手代森、原久保
	20日	(月)	東大町	向中野、中野、諏訪、中嶋、協和
	21日	(火)	東大町	長下、森中、長下団地、けやき団地
	22日	(水)	上川向、小川町	天間2・4
	24日	(金)	下川向、牧場	天間1・3、寺沢
	27日	(月)	下川向	石沢、一本木
3月	28日	(火)	蒼前	舟場向、上野崎、狐久保、花松、長沢
	1日	(水)	蒼前	桜木、ききょう団地
	2日	(木)	舘野	尾山頭、柳平、黄金、市ノ渡
	3日	(金)	舘野	尾山頭、柳平、黄金、市ノ渡
	6日	(月)	舘野	十字路、中野団地
	7日	(火)	荒中見、南浦	下野崎、中岫、千鳥団地
	8日	(水)	向町	榎林1
	9日	(木)	袋町、作田川目	榎林3、附田
	10日	(金)	新川原、川原町	榎林2、昭和
	13日	(月)	道地川目	二ツ森、貝塚
	14日	(火)	道地川目	李沢、甲田
	15日	(水)	道地川目	李沢、甲田

申告に必要なもの

- ①案内はがき（令和5年1月下旬に世帯主宛に発送予定）
- ②マイナンバー（通知）カード
- ③顔写真付きの本人確認書類（運転免許証など）
- ④給与や公的年金などの源泉徴収票（令和4年分）
- ⑤自営業の方：収支内訳書（※）
- ⑥農業経営の方：収支内訳書または農業申告の手引き（※）
- ⑦医療費控除を受ける方：医療費控除の明細書（※）または医療費通知書
- ⑧国民健康保険税、介護保険料等の納付額証明書、国民年金保険料の控除証明書、領収書など
- ⑨地震保険および生命保険などの控除証明書
- ⑩障害者控除を受ける方：障害者手帳など
- ⑪予定納税をした方：納付した領収書または振替通知書
- ⑫還付や振替口座登録の場合は通帳とその印鑑（印鑑は振替口座登録の場合のみ）
- ⑬その他申告に必要なもの

※収支内訳書、農業申告の手引き、医療費控除の明細書は、税務課と支所庶務課で配布しています。



このフローチャートは、一般的な例を示しています。収入の種類が複数あると、フローチャートに該当しない場合があります。ご不明な点は税務課(☎68-2113)までお問い合わせください。

判定結果		備考
①住民税申告	町民税・県民税の申告が必要です。	所得税が源泉徴収されていて、所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。
②確定申告	所得税の確定申告が必要です。	確定申告をされた方は町民税・県民税申告の必要はありません。また、控除額が所得の合計額より大きい場合など確定申告が不要な場合もあります。(住民税申告は必要)
③不要	確定申告、町民税・県民税の申告は不要です。	所得税が源泉徴収されていて、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。

申告で各種控除を受ける方へ

申告では、次のような各種控除を受けることができます。対象となる方は必要書類を忘れずに持参してください。

障害者控除 身体障害者手帳または愛護（療育）手帳、精神障害者手帳、障害者控除対象者承認書※をお持ちの方は障害者控除を受けることができます。 ※介護保険の要介護1～5の方の中で、重度の障害を抱えている方として町が認定して交付します。詳細は介護高齢課（☎68-3500）までお問い合わせください。	医療費控除 医療費控除は、医療費の自己負担額が所得の5%（所得が200万円以上の方は10万円）を超えた分を、課税所得から控除する制度です。控除を受けるためには「医療費控除の明細書※」の提出が必要となりますので、作成し持参してください。また、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」などの医療費通知も使用できます。 ※様式は税務課と支所庶務課で配布しています。
セルフメディケーション税制（医療費控除の特例） 勤務先などで実施される各種健診や予防接種などを利用した方が、自身または生計を共にする家族のために特定一般用医薬品（スイッチOTC医薬品）などを購入した場合、年間合計額1万2千円の超過分が控除されるものです（控除上限8万8千円）。通常の医療費控除または本制度のいずれかを選択して適用します。 【必要書類】 ①セルフメディケーション税制の明細書 ②各種健診や人間ドック、予防接種などの受診が分かる書類（領収書、結果通知表など） ※本人の氏名、実施日、事業実施主体が記載されていること。ただし、後期高齢者健康診査の結果通知表には事業実施主体の記載がありませんので、別に証明書の発行が必要です。発行に2週間ほど要しますので、町民課（☎68-2112）または支所庶務課（☎62-2111）へお早めにお越しください。	

七戸町議会議員一般選挙立候補予定者説明会

令和5年4月23日に執行される、七戸町議会議員一般選挙の立候補予定者説明会を、次のとおり開催します。

立候補を予定されている方はご出席ください。なお、出席者数は、立候補予定者1名につきご本人を含めて2名までとします。

日 時 2月10日(金) 13:30

場 所 中央公民館1階大ホール

○問合せ先 七戸町選挙管理委員会 ☎68-2111

屋内温水プールから町民を対象とした「無料開放日」のお知らせ

冬期間の利用促進および町民の健康維持増進のため、下記のとおり無料開放日を設けます。

期 間 令和5年1月18日(水)から3月30日(木)まで

★「男性無料日」・・・毎週水曜日

★「女性無料日」・・・毎週木曜日

営業時間 13:00～20:00（16:00～17:00を除く）

問合せ先

七戸町教育委員会 生涯学習課 ☎62-9702

七戸町屋内温水プール ☎68-3363

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（複数回）

・1月19日(木)23:00～20日(金)5:00頃

・1月22日(日)23:00～23日(月)5:00頃

・1月25日(水)23:00～26日(木)5:00頃

・1月28日(土)23:00～29日(日)5:00頃

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

確定申告書等作成について

さあ**自宅**でe-Tax!スマホが
おすすめ!

作成コーナー



確定申告書類等作成コーナーから

「自宅からのe-Tax」5つのメリット!

税務署への持参



不要

印刷・郵送代



不要

添付書類



不要※

※一部の書類は除きます

確定申告期間の利用可能時間

24時間※
いつでも※メンテナンス時間
を除きます

還付金

早期
還付

3週間程度で還付!

書面提出の場合は
1か月～1か月半程度で還付

確定申告書等作成コーナーの入力方法は動画でチェック



スマホ申告



医療費控除



マイナンバーカード方式

こちらからアクセス!



確定申告 動画



○令和4年分確定申告のお知らせ

税 目	申告期限・納期限	口座振替日
所得税および復興特別所得税	3月15日(水)	4月24日(月)
贈 与 税		
消費税および地方消費税	3月31日(金)	4月27日(木)

○申告書作成会場

開 設 場 所 十和田奥入瀬合同庁舎 1 階共用会議室

開 設 期 間 2月1日(水)から3月15日(水)《土、日、祝日を除く。》

※上記開設期間前は、申告書作成会場を設置していません。

相談受付時間 9:00～16:00

開 設 時 間 9:00～17:00

※3月以降は大変混雑しますので、お早めにお越しください。

○問合せ先 十和田税務署個人課税第一部門 ☎23-3153 (直通)

七戸町奨学資金返還支援事業のお知らせ

七戸町の未来を担う若者の定着を促進するため、大学等を卒業後に町に定住して就業する方で、在学中に七戸町から奨学資金の貸与を受けていた方に対して、奨学資金返還を支援します。

対象者 七戸町奨学資金の貸与が終了し、奨学資金を返還している方

要件 七戸町に住民登録をし、かつ、居住し、企業等で就業している方

支援対象となる奨学資金

七戸町奨学資金貸付基金条例に規定する奨学資金（令和4年度以降の返還金から適用）

支援額 前年度の返還実績額の2分の1（年度上限12万円）

支援方法 前年度の奨学資金返還実績に基づき、翌年度に申請を受け、支援金を助成します。

助成までの流れ

①令和4年度に奨学資金を返還した実績について、令和5年4月以降に申請します。

②申請書は、町ウェブサイト（<http://www.town.shichinohe.lg.jp/gyosei/gakusyu/post-414.html>）または学務課の窓口で入手してください。

③受付窓口は学務課となります。

④申請に基づき審査を行い、要件を満たした方に支援金を助成します。（口座振込）

※現在、七戸町奨学資金を返還している対象者に、事業周知のため個別通知を予定しています。

○問合せ先 学務課 ☎62-9701

あおもり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ

～2023年度、2024年度就職予定者の登録募集中～

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。（登録無料）

対象者

- ・大学・短大等の卒業者で、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
- ※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

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	1人当たり支援額 （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・残額の1/2が上限

詳しくは、ウェブサイトをご確認ください。

あおもり奨学金サポートサイト（<https://www.aomori-life.jp/syogakukin>）



○問合せ先 県地域活力振興課 ☎017-734-9174

屋根・外壁の塗装のプロにお任せください!!

たいしん
株式会社 **太信塗装店**
☎0176-62-2387
七戸町字七戸59-17

創業47年の七戸町のペンキ屋です！
当社では来年度の予約を受付中！
前予約で大幅値引きが可能です！

お見積り無料！

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！

マイナンバーカードでマイナポイント第2弾 対象期間再延長

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。

対象期間（対象者）が下記のとおり再延長されました。

マイナンバーカード交付申請を令和4年12月末までにした次の方。

マイナンバーカード交付申請を令和5年2月末までにした次の方。

※数年前にマイナンバーカードを取得している方も、健康保険証としての利用申し込み、公金受取口座の登録を行うことによりポイントをもらうことができます。

対 象 者	付与ポイント
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
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。

※ポイント申込期限は、2月末までにカードを申請された方が適切にポイント申し込みを行えるよう、国が改めて公表する予定です。

申し込みに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・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（プリペイドカード、クレジットカード※など）
※クレジットカードは決済サービスID・セキュリティコードが必要です。
- ・預貯金通帳またはキャッシュカード（公金受取口座の登録をする場合）

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？

役場本庁舎（総務課）・役場七戸支所（庶務課）・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

詳しくは、マイナポイント事業ウェブサイト（総務省）をご確認ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

○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



20歳になったら国民年金

公的年金制度は、老後のための「老齢年金」、病気やけがで障害が残ったときの「障害年金」や一家の働き手が亡くなったときの「遺族年金」を受け取ることができる制度です。ただし、必要な手続きを行わず、保険料を納めずに放置するとこれらの年金を受け取れなくなる場合がありますので注意してください。

厚生年金保険に加入している方などを除き、20歳になってからおおむね2週間以内に、

○基礎年金番号通知書 ○保険料納付書

○保険料免除・納付猶予申請書、保険料学生納付特例申請書 など

が送られます。「基礎年金番号通知書」は一生を通じて使用しますので、大切に保管してください。

保険料を納めることが困難な場合、学生の方は同封の「学生納付特例申請書」、それ以外の方は、「保険料免除・納付猶予申請書」を返信用封筒または役場などへ提出し、未納のまま放置せず、ご自身・ご家族の将来のために申請をしましょう。

○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

マイナンバーカード休日交付臨時窓口の開設について

休日に交付窓口を開き、マイナンバー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。

日時／場所 下記表のとおり

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。

日 時	場 所
1月7日(土) 9:00～15:00	本庁舎 1階ロビー 七戸支所 1階ロビー
1月15日(日) 9:00～15:00	
1月29日(日) 9:00～15:00	
2月12日(日) 9:00～15:00	
2月26日(日) 9:00～15:00	

※上記日程でマイナンバーカード交付申請・マイナポイント申し込み無料サポートも併せて実施します。

○予約連絡先 本庁舎 町民課 ☎68-2112

七戸支所 庶務課 ☎62-2111

「農業者の方へ」七戸町収入保険加入促進事業費補助金の実施について

新型コロナウイルス感染症や自然災害など農業者の経営努力では避けられないさまざまな被害が発生し、農業経営に大きな影響を与えています。そこで、七戸町では農業収入減少リスクに備え、収入保険加入を促進し、農業者の経営の安定を図ることを目的として令和4年から令和7年分の収入保険に加入する農業者に補助金を交付します。

事業対象期間

令和4年～令和7年分の収入保険期間

- ・収入保険に加入するためには、青色申告である必要があります。
- ・現在白色申告の方が本事業を申請するためには、令和5年分から青色申告を開始する必要があります。
- ・令和5年分から青色申告を開始するためには、令和5年3月15日までに税務署に届け出る必要があります。

補助金の交付対象者

- (1)町内に住所を有する者
- (2)申請時点における町税の納期到来分について未納がないこと
- (3)暴力団等反社会的勢力の構成員でないこと

補助対象経費および補助率

- (1)収入保険に係る加入者が負担する保険料および付加保険料の2分の1
- (2)加入1年目または2年目以降（継続）のどちらか1回限り

○収入保険の内容に関する問合せ先 青森県農業共済組合南部支所 ☎22-8101

○補助金に関する問合せ先 農林課 ☎68-2116

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：電子レンジの発煙・発火

＜事例1＞サツマイモを容器に入れて電子レンジで加熱した。サツマイモがまだ固かったので、再度自動ボタンを押して加熱し、その場を離れた。戻ってきたら部屋中が煙だらけになっていた。（70歳代 男性）

＜事例2＞レトルトカレーを食べようと思い、外箱ごと温めたら発火し、外箱が燃えてしまった。いつも電子レンジ対応のレトルトカレーを食べていたので同様にしたが、当該商品の包装は電子レンジ対応ではなかった。（70歳代 男性）



ひとこと助言

様子を見ながら加熱！



本文イラスト：黒崎 玄

☆食品が少量の場合や、根菜類など水分が少なめの食品では、急速に加熱が進み、煙が出たり発火したりすることがあります。手動で加熱時間を控えめに設定し、その場を離れず様子を見ながら加熱しましょう。

☆レトルト食品や冷凍食品は、アルミ包装など電子レンジに対応していない包装の場合もあります。使用の際は電子レンジ対応包装であるかなど、表示を必ず確認してください。

トラブル例2：ネットバンキングを悪用した還付金詐欺に注意

役場職員を名乗る男性から「健康保険料の払い戻しが約3万円ある」と電話があり、払い戻しをしてもらうことにした。その後、払い戻し先の口座がある金融機関を名乗った電話があり、暗証番号を聞かれた。教えたくないかったが「キャッシュカードや通帳がそちらにあるので大丈夫」と言われ、伝えてしまった。不安になり、その金融機関に確認すると、勝手にインターネットバンキングの申し込みがされていた。（60歳代 男性）



ひとこと助言

「お金が返ってくる」は詐欺！



本文イラスト：黒崎 玄

☆口座番号や暗証番号を教えてしまう事で、勝手にインターネットバンキングの利用申込みをされて、預金を他の口座に不正に送金されてしまう相談が増えていきます。キャッシュカードや通帳が手元にあっても、絶対教えないようにしましょう。

☆公的機関や金融機関などが、口座番号や暗証番号などを聞き出すことはありません。絶対に教えず、すぐに電話を切ってください。

トラブル例3：ヘアドライヤーから発火!? 取り扱いに気を付けて

＜事例1＞入浴後ヘアドライヤーを使っていたら、コード部分から火花が散り、右腕の内側に軽いやけどを負った。（70歳代 女性）

＜事例2＞1年半前に購入したヘアドライヤーを使用したら、火花が散った。火花でドライヤーが焦げ、カーペットと衣服にも焦げ跡が残った。メーカーに連絡すると、本体にコードを巻き付けて収納していたことが原因だと言われた。（80歳代 女性）

ひとこと
助言

異常がないか確認してね



本文イラスト：黒崎 玄

☆ヘアドライヤーのコードは、使用や保管の際に、屈曲やねじれが繰り返されることにより損傷し、発煙や発火などの原因となることがあります。特に本体にコードを巻き付けて保管すると、コードに負荷がかかったり、ねじれが蓄積したりして損傷しやすくなります。

☆基本的な使い方は分かっているけど、使用の際は取扱説明書をよく読み、注意・警告事項を正しく理解しましょう。

～ 柏葉塾の窓 ～



おしごとを知る

七戸公営柏葉塾 塾長 大川 祐介

あけましておめでとうございます。2023年になりました。

昨年は七戸公営柏葉塾にさまざまなご協力やご理解を頂き、ありがとうございました。

本年も七戸公営柏葉塾ならびに七戸高校をよろしくお願い申し上げます。

私は七戸町で年始を迎えるのは2回目になります。昨年は家の駐車場の積雪が凄く、ほとんど家から出ることなく過ごしました。今年は外に出られるのかな？昨年同様、ほとんど家で過ごすことになるかな？どちらにせよ、2023年の始まりを楽しんで過ごしていこうと思います。

七戸町内の学校が冬休みに入り、七戸公営柏葉塾でも12月26日から冬季講習会を行っています。午前中は町内中学3年生の授業、午後は七戸高校生の授業と2部構成で実施しています。利用している全員が『分からないところが分かるようになった！』と思えるよう、真面目に、楽しみながら学習していきましょう。寒さに負けない熱い想いを持った塾の先生たちが応援しています。



時は少し戻りますが、七戸公営柏葉塾では11月12日に1回目のおしごと講話を行いました。（おしごと講話とは七戸町内の企業と七戸高校生をつなぎ、七戸町をより深く知ってもらう取り組みです。）

初回講話の話し手は七戸高校のすぐ近くにある【Amor coffee】店主の花松美佐さんです。

花松さんはこの講話を快く引き受けてくださり、1時間30分程度の時間で塾生に仕事のことや七戸町のこと、移住に関することをお話してくださいました。

実際に仕事をしている様子も見せて頂き、塾生からは「また行きたい！もっと話を聞きたい！」という声を聴いています。（講話後にお店に行った塾生もいます）

子どもたちが将来のことを考える際、インターネットや書籍、動画を見て決めることが多いかと思います。しかし、理想と現実が違うこともあります。また、調べても見つけることの出来ない珍しい仕事もあります。自分で見ると、調べることも非常に大切ですが、時にはいろいろな大人の方のお話を聞いてみるのも必要ではないでしょうか。この七戸町には困った時に力を貸してくれる素敵な大人がたくさんいますので、機会を大切にしたいと思っています。

おしごと講話にご協力頂いている企業の方々、お問い合わせを頂いている企業の方々、この場を借りて御礼申し上げます。この取り組みは2022年度だけでなく2023年度も継続して行う予定です。実際に講話を行って頂ける企業をまだまだ募集しています。

皆さまのご協力をお願いいたします。

新着図書情報

【七戸中央図書館】

問合せ先 ☎62-2119

息をつめて



／桂望実(著)

都会の片隅で人目を忍んで暮らす女。彼女にもかつて幸せな暮らしがあったが、少しずつ壊れていく。そして、ついにある事件を発端に、彼女の人生は破滅し…。秘密を抱えた女が決意する、愛憎の果てにあるものとは。

まんがでわかる畑の虫 おもしろ生態と防ぎ方



／木村裕(監修)、大中洋子(絵)

畑でよく見かける害虫たち27種が、いつごろ現れ、どのように葉を食べ、寒い冬はどうしているのかなどを、まんがで紹介する。「農薬を使わない防ぎ方」も掲載。『現代農業』連載に書き下ろしを加え書籍化。

地下室の日曜日 おばけだってなやみます



／村上しいこ(作)、田中六大(絵)

ここは、せんねん町の、まんねん小学校の地下室。地下子さんは子どもたちと友だちになりたいと思っていました。なかまのおばけたちといっしょに地下室を出てみると…。日曜日シリーズ。

■ 1月の休館日… 1日(日)～3日(火)、9日(月)、26日(木)

この他の新着図書はこちら

<http://www.town.shichinohe.lg.jp>



【七戸中央公民館図書室】

問合せ先 ☎68-2920

徳川家康と武田信玄



／平山優(著)

若き家康が直面した「どうする？」の決断には、つねに大国武田との攻防があった。両者はいついひの存在を意識し、なぜ手を結び、ついには手切れとなったのか。息詰まる駆け引きと命運を分けた戦いの真相を明らかにする。

パクパク幼児食レシピ



／げん(著)、松尾みゆき(監修)

子どもと大人で作り分けなし!びっくりするほど子どもがパクパク食べる!家族で一緒に食べられる1歳半から5歳までの幼児食レシピを紹介。年齢別の調理や食べ方のポイント、献立例なども掲載する。

かぼちゃスープのおふろ



／柴田ケイコ(作)

ある寒い日。くまさん、アルパカさん、ねこさんが森で見つけたのは、大きなかぼちゃスープのおふろ。「ご自由にお入りください。ただし中のスープは絶対に飲まないように」と説明が書いてあるのですが…。

俳句

風や南蛮漬の辛きこと

高井ユカ

世俗垢落として凜と冬木かな

盛田恵津子

冬木立仰ぎて心定まりぬ

高田亮子

街灯の見え隠れして冬木立

天間スエ

日本海一望が売り冬の宿

工藤敦子

キッチンが北極めけり今朝の冬

森野弘美

吊し柿語尾やはらかき南部弁

川村亜輝子

新雪の山煙めかし風車かな

高田美津子

文芸欄

《短歌》

七戸群青短歌会

カラカラと転がる枯葉の一枚が

再び風に軽やかに舞う

水尻智代子

ガラス窓磨かねばとは思いつつ

急げ心に過ぎゆく晩秋

大串靖子

アスパラ菜花咲かせおり小さくも

秋の光に放つ輝き

小原璋子

八戸の階上岳が見ゆる病室

夫の死をひとりて看取りしかの日

橋本都志子

てんまはやし短歌会

さざ波が時には立ちて何となく

侘しき我が家の夕べとなりぬ

原信子

鮮やかにアーチを描く大きな虹

をさなのごとく見とれてゐたり

高田洋子

クレジットカードにせよと娘が言へど

キャッシュユレスには戸惑ふばかり

听崎アイ子

吾が産まるる以前の父の一冊か

老いて読むその

『モンテ・クリスト伯』

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

募集期間 1月6日(金)～20日(金) 8:15～17:00
(土・日・祝日除く)
入居予定日 2月下旬～3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

七戸町農業施設(東八甲田ローズカントリー)内の農業用ハウス利用者募集について

地域農業の振興を目的に、七戸町農業施設（東八甲田ローズカントリー）内の農業用ビニールハウスの利用者を募集します。

利用許可期間 4月1日から4年間（更新可）

対 象 者 町内に住所を有する個人または町内に事業所を有する事業者

用 途 指 定 農産物の栽培（果樹などの新規作物を優先とします）

施設の概要 所 在 地：七戸町字山館25-1（七戸町農業施設内）
施設概要：・体験ハウス2号棟：面積1,008㎡

施設使用料 次の使用料を年度ごとに請求します。
①施設使用料／②施設の使用に係る水道光熱費

募集期間 1月4日(水)～2月15日(水)

応募方法 農林課または七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) で募集要項を確認のうえ、申請書に必要事項を記入し、農林課へご提出ください。

問合せ先 農林課 ☎68-2116

募 集 情 報

町農業委員会委員候補者を募集します！

任期満了に伴い町農業委員会委員候補者を募集します。

募集人員 15人

応募資格 農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができる者

募集期間 1月4日(水)～1月31日(火)

- ・持参の場合は、1月31日午後5時までに提出。
- ・郵送の場合は、1月31日の消印まで有効。

応募方法 農業者が組織する団体、その他の関係者や農業者個人からの推薦（3名以上の連名による推薦）、又は自薦により応募を受け付けします。

推薦書または応募書（役場総務課・農業委員会事務局から直接入手、または町ウェブサイトからもダウンロードできます。）に必要事項を明記の上、募集期間内に持参または郵送で提出ください。なお、提出された書類等は返却しませんので予めご了承ください。

応募先 役場総務課まで

委員候補者の公表

推薦を受けた方および応募した方の情報は、町農業委員会の委員の選任に関する規則により、情報を整理し募集期間の中間より町ウェブサイトにて公表します。

委員候補者の選考方法

提出いただいた推薦書および応募書の内容について、町農業委員会の委員候補者選考委員会による審査を行い、町議会の同意が得られた場合、町長が委員を任命します。

なお、選考に際しては次の構成となるように定められています。

- ・認定農業者等が委員の過半数を占めること。
- ・農業委員会の所掌に属する事項に関し、利害関係を有しない者（農業に従事していない広範な者）が一人以上となること。

任 務 ①月1回平日に開催される定例総会での議案審議

②農地パトロールおよび農地利用状況調査

③農地の利用について最適化を図るために農地所有者や担い手間の調整

④そのほか年数回平日に開催される各種研修会や大会への参加

任期・報酬 任期は、令和5年7月20日から令和8年7月19日までの3年間となります。

報酬は、月に1万5,900円です。また、現地調査や会議出席の際には町条例に基づき交通費が支給されます。

問合せ先 総務課 ☎68-2111（七戸町字森ノ上131-4）

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
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤幹部候補生		令和6年4月1日現在 22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳 未満の方)	令和5年 3月予定	1次: 令和5年4月予定※ (筆記試験, 筆記式操縦適性検査(飛行要員のみのみ))※ 2次: 後日お知らせします。	【初任給】 大学修了者 月額:243,500円 大学院修了者 月額:247,500円	別途各人に 連絡
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	令和5年 3月予定	1次: 令和5年5月予定※ 2次: 令和5年6月予定※	【初任給】 月額:179,200円(高卒) 月額:198,100円(大卒)	
自衛官候補生 (任期制)			通年	別途各人に連絡		
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の方	令和5年 1月予定	令和5年4月予定※	【身分】 非常勤特別国家公務員 【教育訓練招集手当】 日額:7,900円 支給総額(一般):395,000円/3年	
	技能	18歳以上で各種国家免 許資格などを有する方				

※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

開 催 関 連

「鉢森平(7)遺跡発掘調査速報展」を開催します

今年度発掘調査が行われた鉢森平(7)遺跡の発掘調査成果を下記の期間展示します。発掘調査時の写真や縄文時代後期(約4000年前)の土器、土偶といった出土品が展示されますので、ぜひご覧ください。

期 間 1月13日(金)～3月12日(日)

場 所 ニツ森貝塚館 企画展示室

休 館 月曜日(祝日の場合は火曜日)、祝日の翌日

料 金 無料

問合せ先 世界遺産対策室 ☎58-5530

令和4年度ハートフルアート地域コラボ
～七戸養護学校高等部・七戸高等学校合同作品展～

造形活動を通して地域とつながり、生徒の作品を披露する機会として、今年度も青森県立七戸養護学校高等部と七戸高等学校とのコラボレーション展を開催します。ぜひご覧ください。

期 間 1月24日(火)～2月10日(金) ※最終日は15:30まで

会 場 七戸町観光交流センター 1階 展示ホール
J R 東日本七戸十和田駅 2階 改札付近連絡通路

作品種目 ・七戸養護学校高等部生徒の絵画作品
・七戸高等学校生徒の絵画作品、書道作品 など

問合せ先 青森県立七戸養護学校 ☎62-2331

4月1日から【ごみ処理料金】が変わります

中部上北広域事業組合では、ごみ処理施設(清掃センター・最終処分場)に直接持ち込まれるごみの処理料金を、4月1日から改定しますのでお知らせします。

ごみ処理料金の改定内容(消費税込み)

区 分	改定前料金 (令和5年3月31日まで)	改定後料金 (令和5年4月1日から)
生活系一般廃棄物 (家庭から出るごみ)	10kgごとに 20円	10kgごとに 30円
事業系一般廃棄物 (事業活動によって出るごみ)	10kgごとに 100円	10kgごとに 120円

※生活系一般廃棄物：一般家庭の日常生活に伴って生じた廃棄物

※事業系一般廃棄物：事業活動に伴って生じた廃棄物

事業活動とは、事業所・店舗・飲食店・工場などといった営利を目的とするものばかりではなく、病院・学校・社会福祉施設などの公共サービスを含めたあらゆる事業を指します。

問合せ先 中部上北環境衛生管理事務所 公立中部上北清掃センター
☎0175-63-2336 (東北町字乙供72)

ごみ排出量の抑制、資源ごみのリサイクル率向上に、ご協力をお願いします。



ぐるっとNAVI上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

奥入瀬スノーパーク/十和田市

日 時 1 月初旬～3 月中旬 10:00～15:00
※積雪状況により変更あり
場 所 奥入瀬溪流温泉スキー
問合せ先 奥入瀬溪流温泉スキー場 ☎74-2008

六戸高校一般公開/六戸町

日 時 2 月10日(金) 16:00～18:00
2 月11日(土)～12日(日) 10:00～15:00
場 所 六戸高校
問合せ先 E-mail: syogai-rkn.h@asn.ed.jp

冬の小川原湖を楽しもう!

アイスウォーク&アイスカヤック体験/三沢市

日 時 1 月中旬頃から 3 月中旬頃
場 所 小川原湖
問合せ先 小川原湖カヤックラボ
三沢市大字三沢字淋代平
116-2858
小川原湖観光センター
レークピア 1 階
☎080-6591-6586
営業時間 9:00～17:00



寝たきり問題からの脱出 その3

公立七戸病院 院長 小野 正人

七戸町の皆さま、あけましておめでとうございます。コロナ、コロナでなんとほぼ3年が過ぎました。ちなみに七戸病院は、昨年11月下旬、ついに近隣の病院と同様にコロナの大量クラスターを出してしまいました。最大限の感染防御をしていたのにもかかわらずです。その結果、3週間ほど、“病院は開いているが、働ける人がいない。半分閉じている。”という診療機能不全に陥ってしまったこととお詫びします。オミクロン株の性質からすると、今後も感染を完全に防ぐことが難しいことはすでに、マスコミなどでご存じだと思います。したがって、国全体のコロナに関する決め事が緩和されない限り“診療機能不全は今後二度と起こしません”とは言えない状況です。ま、しかし、起こさぬ“つもり”で頑張りますので、今年もよろしくお願いします。

さて、昨年から書いてきた、寝たきりからの脱出について。人は長生きをすればするほど寝たきりになりやすく、ふと気がついたときには自分の思っていたような治療や介護を受けることは難しいかも？というところまで書きました。では実際に人生の終末期の治療や介護は、現実には誰の思うとおりになっているのか？ここで誤解を恐れずにど～んと、書いてしまえば“医療側の思うまま”に一番なりやすいのです。本人の意思がよほど固くないと、医療側の提案に家族が異議を唱えることは極めて難しいのです。あー、そうかもな。でしょ。

ここで以前もこのコラムで書いたリビングウィルのことを思い出してください。ちょっとおさらいになるのですが、この言葉は“生きているうちから有効になる遺言”という意味でした。日本でも、ほぼ半世紀前から自分の人生の終わりの要望を家族か、代理人の間で決めておいて、それを、医療側に示して自分の死にぎわの尊厳を守ろうという動きでした。そこそこ有名な尊厳死協会の設立は1976年です。そんなに前から、その動きがあったにもかかわらず、リビングウィルはほぼ流行りませんでした。普通、人は自分が死ぬ時のことを考えたり、家族と話し合ったりするのを好みません。それが自然です。また、延命至上主義が現在も文化として存在するのは皆さんも感じておられると思います。誰が悪いということなしに、リビングウィルは流行りませんでした。

しかし、一番尊重されるべき本人の思いが、終末期の診療や介護の現実には反映されないことは、今も大変、具合の悪いことです。で、これからどうするの？答え。ここ数年前くらいから、やっと医療側がACPを、患者さんとその家族と共有しようという作業に取り掛かりました。ん？ACPってな～にでしょ。お話しします。Aはアドバンスド（前もって）、Cはケア（介護、手当）、Pはプランニング（計画する）の略です。医療側が前もって本人を含む家族と“人生の最後のあたりのこと”について話し合っ、それを共有しよう。というものです。厚労省から皆さま向けのACPの翻訳はなんと“家族会議”です。なんか、ちょっとわがね？かな。次回はこの辺りを説明します。

家畜（牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等※愛玩用を含む）を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延防止を目的とした「家畜伝染病予防法」という法律に基づき、年に一回、その飼育状況等を報告することが義務付けられています。
令和5年2月1日現在の状況について、報告様式に記入し提出してください。

対象家畜

牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、
鶏（チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥等を含む）、
あひる
※愛玩用（ペット）であっても報告が必要です。
※1頭（1羽）の飼育でも報告が必要です。

報告様式

十和田家畜保健衛生所または【役場農林課窓口】で
配布（十和田家畜保健衛生所ホームページからダウン
ロード可）

提出期日 3月17日（金）まで

提出方法 郵送、ファックスまたは持参

提出先 七戸町役場農林課

問合せ先

十和田家畜保健衛生所
☎23-6235 FAX23-3044

七戸町役場農林課
☎68-2116 FAX68-2804

「6（シックス）コンビネーション」を新たに設置

町では、スポーツ振興くじの助成を受け、七戸体育館トレーニング室に「6コンビネーション」1基を新たに設置しました。チェストプレスやレッグカールなど、6台で10種目のトレーニングが可能となっております。

トレーニング室利用料金 高校生50円、一般100円

利用時間 平日9:00～21:00、土・日9:00～17:00

休館日 月曜日・祝日・年末年始

事業概要

事業名	七戸体育館トレーニング室6コンビネーション設置事業
助成額	5,746,000円
品名	6コンビネーション
台数	1基



新たに設置した「6コンビネーション」

スポーツビル
BIG

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

問合せ先

生涯学習課 ☎62-9702

澤大盛辻海
橋池田浦沼
さ哲す文
だ子夫保み代
んんんんんん
8878748991
歳歳歳歳歳
館影七上天神
野内戸野林

●お悔やみ申し上げます

上原子 遥翔 歩 美 十字路
白石 遥翔 鮎 子 道ノ上
寺澤 奏生 聡 子 館野
亀井 稟世 歌 織 七戸
母親 住所

◎お誕生おめでとうございます

11月・12月

戸籍の窓口

手代古李横竹田川高中坪原鳴田瀬林塚塚長杉盛
森敷沢濱内原村田野子海中川尾尾根村田
龍フヤリまり次忍順フセしうミ貞一健ミトミ善寛
夫ヨ工工子男松子ツみめツ雄芳一工工吉二
んんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんん
9591928291797892909287727990677493919492
歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳歳
道甲李榎中中道道道黄向上天左倉膝大後七野
ノ上田沢2岫野上上上上金子原神林組岡森池原戸続

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）

総務課 ☎68-2111 庶務課 ☎62-2111

日時 1月18日（水） 9:00～12:00

場所 本庁舎 2階 第1・2会議室

七戸支所 3階 第2会議室

相談員 行政相談委員、人権擁護委員

納期限のお知らせ

国民健康保険税 随1期

介護保険料 随1期

後期高齢者保険料 随1期

納期限（口座振替日）1月31日（火）

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

柏葉少年剣士隊が低学年団体戦で見事優勝！ 青森県少年剣道新人錬成大会

青森市民体育館で11月23日に行われた青森県少年剣道新人錬成大会において、低学年団体戦（3年生以下）の部で柏葉少年剣士隊が優勝しました。

平成23年に小学生（高学年）の部、平成21年に小学生低学年の部で優勝して以来の快挙となりました。

県内全域から小学生低学年（3年生以下）の部31チーム、小学生（高学年）の部29チーム、中学生の部31チームが参加し、日頃の稽古の成果を競い合い、熱戦を展開しました。小学生の部（高学年）、中学生の部に参加した柏葉少年剣士隊員も果敢に攻め、一本の好機をつくり素晴らしい試合を繰り広げました。



プロの技を教わる ベースボールスクール開催

中央公園屋内スポーツセンターで12月18日、令和4年度ジュニア育成事業「ベースボールスクール」が行われ、町内の小・中学生約20人が参加しました。

当日は当町出身で元埼玉西武ライオンズ投手の橋本武広さんを含む、現役選手ら5人を講師に招き、参加者は選手などからピッチングや走塁に関する指導を受け、熱心に取り組んでいました。



▲参加者へプレーのアドバイスをする蝦名選手（横浜DeNAベイスターズ）

鷹山宇一記念美術館情報

第21回鷹山賞児童作品展/

第21回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展

青森県内の小中学生に作品を公募する絵画コンテスト「鷹山賞児童作品展」は、本年第21回を迎えます。応募総数521点の力作の中から選出された鷹山賞を頂点とする入賞25点・入選作品91点をご紹介します。また併せて、世界各国の子供たちに地球環境をテーマに作品を公募した「JQA地球環境世界児童画コンテスト」から優秀作品を展覧します。子どもたちの自由な発想・表現に「ハッ」と驚かされるこの2つの公募展！ご家族の皆さままでぜひご来館ください。

休館日 月曜日

（ただし1月9日（祝）は開館し1月10日（火）休館）

入館時間 10:00～18:00（最終入館17:30）

入館料 一般500（400）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

次回特別展 3月11日（土）～3月26日（日）

「第82回国際写真サロン展」を予定しております。

1月22日（日）まで開催中



七戸町議会議長賞（小学生の部）
「ぼくのだいすきなせかい」
（水彩・クレヨン）

阿部 鈴音

（東北町立上北小学校1年）



七戸町議会議長賞（中学生の部）
「キジ」
（水彩）

中川 めい

（十和田市立甲東中学校3年）

※1月23日（月）～3月10日（金）まで展示替え、館内整備のため休館

町の統計

令和4年11月30日現在

★人口と世帯

男	7,020人	(-14)
女	7,646人	(+1)
計	14,666人	(-13)
世帯数	6,851世帯	(±0)
()内は前月比		

★交通事故

件数	1件	(24件)	<+3>
傷者	6人	(41人)	<+5>
死者	0人	(0人)	<-1>

★町内の火災

建物	0件	(7件)	<±0>
林野・その他	2件	(6件)	<±0>

() 1月からの累計
< > 前年同月との累計比

令和5年文化財防火デー訓練

歴史ある文化財を火災・震災・その他の災害から守るため、各種消防訓練を実施し、文化財に対する愛護思想の普及と地域住民の自主防災体制の確立を目的とした文化財防火デー訓練を実施します。

日時：1月29日（日） 9:00～
場所：長昌寺