



広報

しほのへ

2024

3

No.226

第十三回 七戸町郷土

伝統芸能を 受け継いで



■まちのできごとあれこれ	2~3
■令和5年度表彰者一覧	4~5
■保健情報	6~9
■行政のひろば	10~18
■図書情報	19
■お知らせ	20~23

2月18日に柏葉館において「第13回七戸町郷土芸能発表会」が開催され、各地区に伝承される幽玄なる舞が披露されました。

この発表会は七戸町郷土芸能保存会(小山田春雄会長)の主催で、ぼんがく番楽やぼんまい盆舞など各地区から6団体、13演目が披露されました。

会場には約200人に及ぶ観客が町内外から来場し、観客は伝統の舞に魅了され、楽しい1日を過ごしていました。

復興を願って 募金活動



▲七戸郵便局 大平さんと募金箱を持つ小田さん、竹内さん

七戸中学校（諏訪俊幸校長）の生徒会は、能登半島地震で被災された方々への募金活動を1月17日から19日まで校内で行いました。2月1日に募金活動で集まった支援金47,010円を、生徒会長の小田創也さんと副会長の竹内莞那さんが七戸郵便局から能登半島地震災害義援金へ振り込みました。

小田さんは、「能登半島で被災されている方の力になればと募金をした。1日でも早い復興を願っています。」竹内さんは、「能登半島で被害を受けている人の生活が少しでもいいものになってほしい。」と被災地への思いを話しました。

最後までねばり強く！受験生を応援

ゆうき青森農協トロフィー長芋出荷組合と野菜振興会七戸支部が、受験を間近に控える中学3年生に「最後まで粘り強く受験をやり切してほしい」という願いを込めて、七戸中学校へ61本、天間林中学校へ47本の長芋が寄贈されました。

2月1日、役場本庁舎で贈呈式が行われ、町屋結月さんは、「長芋はたくさんの栄養素を持った体にとっても優しい食材だと聞いています。長芋を食べて体力を養い苦しい受験を乗り越えます。」と感謝の言葉を述べました。



▲後列左から 李沢さん、寺澤さん、天間さん、小又町長、附田教育長、前列左から 七戸中川村さん、小又さん、天間林中 工藤さん、町屋さん

消防本部より感謝状の贈呈

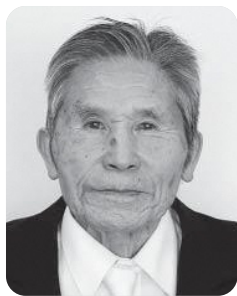


▲受賞した高田瑠希明さん（左）と高田和吉さん（右）

2月5日に中部上北広域事業組合消防本部で、11月10日に発生した火災において、火災現場の初期消火と火災している家の中で眠っていた住人を救出したとして、高田和吉さんと高田瑠希明さんに感謝状が贈呈されました。

和吉さんは、「必死で助けなければいけないと思った。結果として助けることができてよかった。」瑠希明さんは、「煙の中からすぐに外に運ばなければいけないと思った。受賞することができてとても光栄に思います。」と話しました。

受章おめでとうございます



高齢者叙勲【旭日単光章】

成田 長太郎 さん

(88歳/治部袋)

地方自治功勞
〈元青森県七戸町議会議員〉

見町観音堂で文化財防火訓練

見町地区の見町観音堂で1月19日、文化財防火デー訓練が行われ消防関係者や地域住民が参加しました。

訓練では、見町観音堂境内にて火災が発生した場合を想定して住民による119番通報訓練や中央消防署と消防団の放水訓練、救助訓練が行われました。訓練終了後には、地域住民が水消火器を使用し、消火体験等を行いました。

放水訓練を行う様子▶



EVおよび充電インフラの普及促進に向けて (株)e-Mobility Powerと連携協定



▲小又町長（左）と四ツ柳代表取締役社長（右）

2月9日、町は(株)e-Mobility Power（四ツ柳尚子代表取締役社長）と「七戸町内のEVおよび充電インフラの普及促進に向けた連携協定」を締結しました。

この協定は、2050年カーボンニュートラル[※]の実現に向け、環境負荷の少ない電気自動車・プラグインハイブリット自動車（EV）の普及促進と、町内における充電インフラの拡充に向けた新たな仕組みづくりを一体となって推進することを目的としています。

役場本庁舎で締結式が行われ、小又町長は「カーボンニュートラルの実現に向けて大きく前進すると期待している」と話しました。

※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。

令和5年度 七戸町功勞表彰・善行表彰・文化賞・ スポーツ顕賞・教育奨励賞 受賞者

令和5年度の七戸町功勞表彰・善行表彰・文化賞・スポーツ顕賞表彰式と教育奨励賞表彰式が2月23日、七戸中央公民館で行われ、町に貢献された方、文化・スポーツの活動で功績のあった方々に表彰状が贈られました。

各賞の受賞者は次のとおりです。(順不同・敬称略)

功勞表彰

岡村 茂雄

町議会議員として、12年以上の長きにわたり、町政発展に寄与した功績。

听 清悦

町議会議員として、12年以上の長きにわたり、町政発展に寄与した功績。

盛田 安和

主任児童委員として、21年以上の長きにわたり、児童福祉の向上に尽力した功績。

谷川 睦子

民生委員・児童委員として、27年以上の長きにわたり、地域の民生安定と児童福祉の向上に尽力した功績。

倉岡 照子

民生委員・児童委員として、24年以上の長きにわたり、地域の民生安定と児童福祉の向上に尽力した功績。

二森 幸子

民生委員・児童委員として、21年以上の長きにわたり、地域の民生安定と児童福祉の向上に尽力した功績。

上野 悦子

民生委員・児童委員として、21年以上の長きにわたり、地域の民生安定と児童福祉の向上に尽力した功績。

石橋 明美

民生委員・児童委員として、21年以上の長きにわたり、地域の民生安定と児童福祉の向上に尽力した功績。

酒井 京子

民生委員・児童委員として、20年以上の長きにわたり、地域の民生安定と児童福祉の向上に尽力した功績。

葛原 隆男

行政相談委員として、34年以上の長きにわたり、町民の行政に対する苦情の解決のために尽力した功績。

諏訪 道子

人権擁護委員として、23年以上の長きにわたり、町民の人権の擁護と人権思想の普及に寄与した功績。

澤田 敏雄

人権擁護委員として、15年以上の長きにわたり、町民の人権の擁護と人権思想の普及に寄与した功績。

楢館 秀春

消防団員として、26年以上の長きにわたり、消防活動に尽力した功績。

小倉 一二

消防団員として、21年以上の長きにわたり、消防活動に尽力した功績。

善行表彰

天間建設株式会社(東京都)

町発展の一助として、令和5年度に多額の寄附をし、地方創生事業の推進に寄与した功績。

合同会社JRE八幡岳(東京都)

町発展の一助として、令和5年度に多額の寄附をし、地方創生事業の推進に寄与した功績。

文化賞

【文化功勞賞】

瀬川 勲(袋町神楽保存会)

平成元年頃より、袋町神楽保存会に所属し、囃子手として30年以上に渡り活動している。また、平成19年から現在に渡り囃子の指導を行い後進の育成に努めている。

【文化奨励賞】

瀬川 由子

(天日本書芸院七戸支部書友会)

大日本書芸院七戸支部書友会会員として、第84回国際文化交流大日本書芸院展に於いて、準大賞を受賞するとともに、地域社会での活動も顕著であった。

スポーツ顕賞

【スポーツ優秀賞】

伊藤 隆介

(国士館大学―空手道)

板橋 吉重郎

(七戸町スポーツ協会―グラウンド・ゴルフ)

千葉 龍良

(三本木農業高等学校―ラグビーフットボール)

坪 直人

(七戸町スポーツ協会―ゲートボール)

市川 優衣

(大東文化大学―陸上競技)

岡山 俐心大

(八戸工業大学第一高等学校―剣道)

岡山 頼大

(八戸工業大学第一高等学校―剣道)

〈団体の部〉

七戸町グラウンド・ゴルフ協会

(七戸町スポーツ協会―グラウンド・ゴルフ)

【生涯スポーツ奨励賞】

沢尻 政司

(七戸町身体障害者福祉会―フライングディスク)

天間 竜一

(七戸町身体障害者福祉会―陸上競技)

石川 六男

(七戸町スポーツ協会―グラウンド・ゴルフ)

諏訪 道子

(七戸町スポーツ協会―水泳)

中野 真美

(七戸町スポーツ協会―水泳)

阿部 泰晴

(七戸町スポーツ協会―陸上競技)

教育奨励賞

〈団体の部〉

【優良賞】

七戸中学校吹奏楽部

石田 玲、ナー 紗良、成田 来美

森 菜津子、長井 桜結、山本 絢香

寺澤 長政、柴田 紗希、荒町 美滯

作田 杏奈、米内山華穂、太田 成

寺澤 凜々、ナー紗夢奏、米内山真穂

丸山 陽士、赤沼 美空、蛭名 優衣

小田 茜音、佐々木乃愛、山田 千華

石川原 蓮、高田 和葉、竹ヶ原 尊

柏葉少年剣士隊 (剣道)

立石心都羽、町屋 陽彩、中村 陸人

島谷 惇生、荒川 詞音、千葉 虹陽

工藤あさひ、大平 悠生

〈個人の部〉

【最優秀賞】

七戸小学校

青山 恕 (書道)

※令和4年度における功績による受賞

天間林小学校

天間 煌明 (eスポーツ)

※令和4年度における功績による受賞

鳥谷部大和、鳥谷部彩葉 (以上空手道)

七戸中学校

西野 彩奈 (空手道)

【優秀賞】

七戸小学校

作田 陽葵、小原 璃子 (以上スキー)

久保 樹鈴 (版画)

城南小学校

兔内 蒼士 (図画)

天間林小学校

高田 哲平、鳥谷部優芽、古内 悠月 (以上空手道)

七戸中学校

山谷 侑凜、桃林 快、竹内 友希 (以上陸上競技)

川村 万莉 (サッカー)

浦田 歩武 (少林寺拳法)

小田 創也 (作文)

天間林中学校

古内 司冴、高田 花音 (以上空手道)

三本木高等学校附属中学校

松山 秀大 (ハンドボール)

【優良賞】

七戸小学校

成田 陽人、野田頭拓夢 (以上スキー)

上原子美陽、小倉 蓮、市川 愛莉

川口 小陽、鳴海那美音 (以上珠算)

馬場心羽子 (版画)

沼端 優華、阿部 橙香 (以上バドミントン)

城南小学校

山谷 涼華 (ポスター・陸上競技)

成田 彩桜 (習字)

工藤勝之助 (図画)

小田 斗真 (サッカー)

縄田 雛詩 (陸上競技)

天間林小学校

原子 舞華 (バドミントン)

七戸中学校

野月 琉斗 (柔道)

新山 亜星、蛭名 晟羽、佐々木優吏 (以上野球)

中野日向伍 (作文)

竹内 萌桃 (陸上競技)

長井 桜結、山本 絢香 (以上吹奏楽)

天間林中学校

手代森爽来、高松凜汰郎、宮澤 朔也 (以上野球)

原子 舞優 (習字)

三本木高等学校附属中学校

太田 葵、三戸部優羽、松山あずな (以上吹奏楽)

佐藤 陽仁

金子 太陽 (科学の甲子園ジュニア)

令和6年4月以降のコロナワクチン接種について

令和6年4月以降の新型コロナワクチン接種は、予防接種法上の特例臨時接種からB類定期接種（季節性インフルエンザと同様）に位置づけられ、以下のとおり制度が変更されます。

また、これらの情報は現時点でのものであり、国の方針により内容が変更となる場合があります。

	特例接種（令和6年3月31日まで）	B類定期接種（令和6年4月から）
対象者	生後6か月以上の方	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の方 ・60～64歳で一定の基礎疾患があり重症化リスクの高い方（季節性インフルエンザと同様の対象者） ・上記以外の方も、任意接種として時期を問わず自費で接種を受けることができます。
予診票	対象者に発送	対象者に発送予定
接種期間と回数	令和5年9月20日から令和6年3月31日の間に1回（追加接種の場合）	年1回 時期は秋冬を想定
費用	無料（全額公費負担）	原則、自己負担あり（負担額は未定）
接種勧奨	あり	なし
努力義務	あり（65歳以上および基礎疾患を有する方のみ）	なし
接種の場所	原則、住所地内 一部対象者は申請により住所外も可	原則、住所地内
予約受付	新型コロナワクチンコールセンター 令和6年3月15日で終了	各医療機関
集団接種	あり	なし
使用するワクチン	ファイザー社、モデルナ社、武田社、第一三共社	未定
予防接種済証	接種した方にワクチンのロットシールを貼付して交付	<ul style="list-style-type: none"> ・定期接種を受けた方に交付 ・任意接種を受けた方には交付なし
予防接種証明書	あり <ul style="list-style-type: none"> ・保健福祉課窓口 ・接種証明アプリ ・コンビニ交付 	なし ※令和5年度接種分まで保健福祉課窓口にて発行可 ※接種証明アプリ、コンビニ交付は停止予定
接種記録の確認方法	<ul style="list-style-type: none"> ・マイナポータル ・接種証明アプリ 	閲覧不可 ※令和5年度接種分まではマイナポータルで閲覧可
健康被害救済制度	予防接種法に基づき、A類・臨時接種の枠組みで実施	予防接種法に基づき、B類の枠組みで実施 ※任意接種分についてはPDMA法に基づきPDMA（立行政法人 医薬品医療機器総合機構）が実施

新型コロナワクチン接種をご希望の方へ

町内での最終接種日は3月26日(火)です。接種を希望される方はお早めにご予約ください。

実施医療機関、接種日、時間等は予約時にご確認ください。


【接種予約先】 新型コロナワクチンコールセンター ☎0176-51-0822 ※3月15日(金)で終了
受付時間 13:00～17:00（土日祝祭日は除く）

【問合せ先】 保健福祉課 ☎0176-68-4631

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！
令和6年春の早期予約割引を実施中！
早期予約でお得に塗りましょう！
お見積り無料！広報を見たとお伝え下さい！



広報しちのへに広告を掲載しませんか？

かき入れ時などの告知に、広報しちのへ有料広告をご利用ください。申込方法や詳細は企画調整課（☎68-2940）へお問い合わせください。

広告料金

- ①縦5cm×横18cm 15,000円/月
- ②縦5cm×横12cm 10,000円/月
- ③縦5cm×横9cm 7,500円/月
- ④縦5cm×横6cm 5,000円/月

令和6年度 健(検)診の申し込みについて

令和6年度に実施する町の健(検)診の申し込みを受け付けています。体の総点検のため、年に1度は特定健診・がん検診を受け、健康増進につとめましょう。申込書を各世帯へ送付しましたので、20歳以上の方について記入して返送ください。申込書を紛失した場合は再発行できますので、保健福祉課(☎68-4631)までご連絡ください。

	集団健診	公立七戸病院 人間ドック
対象	20歳以上	30~74歳
場所	天間林保健センター、柏葉館	公立七戸病院 健康管理センター
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診 ・骨密度検査 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳女性 ・肝炎検査 40歳以上で一度も検査を受けたことがない方 ・がん検診(胃・大腸・肺・乳)は40歳以上 ・がん検診(子宮頸)は20歳以上 ※乳・子宮頸がん検診は、前年度に町の健診未受診の方のみ申し込み可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本検査 特定健診、腹部超音波検査、肝炎検査、骨密度検査(女性)、がん検診(胃・大腸・肺) ・オプション 乳がん検診 ※がん検診(胃・大腸・肺・乳)は40歳以上 乳がん検診は、前年度に町の健診未受診の方のみ申し込み可能

※詳細は申込書に同封している案内をご覧ください。

3月1日~8日は「女性の健康週間」

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

食生活改善推進員つうしん

定番メニューの減塩アレンジ：牛乳を使った「さばのみそ煮」をご紹介します!

和食に牛乳を使うのは一見不思議な組み合わせですが、実はみそとの相性が抜群。牛乳のコクとうま味により、少量のみそでも味の薄さを感じさせず満足感が得られます。今年度の食改活動の中で多く登場した、好評なレシピです。ぜひお試しください!

さばのミルクみそ煮

【1人分栄養量】エネルギー 189kcal たんぱく質 19.3g 脂質 6.9g
カルシウム 101mg 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- ・さば切身(1切70g)…4切
- ①
- ・牛乳…300cc
- ・みそ…16g
- ・酒…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうが…適量

- ①さばは皮に十文字の切り込みを入れる。
- ②鍋に①を入れて混ぜ合わせ、火にかける。
- ③沸騰したら皮目を上にしてさばを入れる。途中、煮汁を回しかけながら火が通るまでさばを煮る。
- ④火が通ったらさばを取り出して盛り付ける。煮汁を煮詰め、さばにかける。せん切りにしたしょうがをさばにのせる。

ひとくちメモ：高血圧予防に骨粗鬆予防におすすめ!

- ・一般的なさばのみそ煮より約25%以上の減塩になります。牛乳には余分な塩分を排出するカリウムも含まれるので血圧が気になる方にもおすすめです。
- ・さばに含まれるビタミンDにより牛乳のカルシウムが効率よく吸収されます。

問合せ先 七戸町食生活改善推進員協議会事務局(保健福祉課内) ☎68-4631

一人で悩まず、ご相談ください。

国は、毎年3月を自殺対策強化月間と定め、自殺予防の取組を強化しています。

春は進学や就職、職場の移動や転勤など生活環境が大きく変化することで、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

こんな不調や悩みを感じていませんか？

- ・眠れない（寝つきが悪い）
- ・怒りやすくなった
- ・口数が減った
- ・食欲がない
- ・不安を感じる

気になることがありましたら、一人で悩まず、ぜひご相談ください。

誰かに話すことで、心が軽くなるかもしれません。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめて、やさしく見守りましょう。相談先は、匿名でも大丈夫です。

相談窓口	電話番号	受付時間
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
あおもりのいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00
一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556	毎日 10:00~22:00
保健福祉課	0176-68-4631	平日 8:15~17:00 *土日、祝日、年末年始を除く

電話やSNSで相談ができます。



まもろうよこころ

検索



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
3月5日(火)	B型およびC型肝炎検査	13:00~13:30	県内市町村に住所を有し、過去に検査を受けたことがない希望者
3月12日(火)	HIV (エイズ) に関する相談	13:30~14:30	希望者
3月13日(水)	精神保健福祉相談	13:00~14:00	精神・神経・飲酒などの相談がある方
3月13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。

認知症について No.11

若年性認知症とは？

認知症は年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は、「若年性認知症」といいます。仕事・家事・子育て世代に発症するため、高齢者の認知症とは異なる課題を抱え、配偶者が主介護者になることも多く、本人だけでなく家族の生活にも大きな影響を及ぼすことが考えられます。「新しいことを覚えられない」「もの忘れが多くなった」「仕事や家事の段取りが悪くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば、若年性認知症のサインである可能性があります。思い当たる症状があった場合は早めに相談することをお勧めします。

《若年性認知症に関する相談窓口》青森県若年性認知症総合支援センター

若年性認知症の専門的知識や支援経験を有する「若年性認知症支援コーディネーター」が各種相談を受付けています。

青森県にお住いの本人・家族、若年性認知症の方が利用する関係機関および若年性認知症の方を雇う企業等が相談の対象となります。(相談は無料ですが、通信料は相談者の負担となります。)

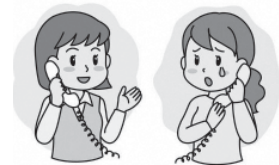
電話相談：0178-38-1360

メール相談：jakunen@kokorosukoyaka.org

【相談者の声】 ※コールセンターのメール相談から電話相談につながったケース

Aさん（物忘れのある50代の母を心配して相談）

メール相談では、母が認知症ではないかと思い、心配な症状を書きました。その後の電話相談で詳しく話を聞いてもらい、その場で返答をもらったので安心しました。



認知症の人と家族の会について～一人で悩まずに、誰かと・どこかで・つながろう～

認知症の進行に伴い、仕事や生活に支障が出てくると、日常的な支援が必要になってきます。ご家族だけで介護することにも限界があり、不安や疑問を抱えて、介護者自身が体調を崩してしまうことも考えられます。しかし、「認知症であることを周囲の人には知られたくない」という思いから、悩みを話すことができなくなってしまう場合もあります。

認知症の人と家族の会は、全国に支部がある会員数約1万人の団体です（本部は京都市）。「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指し、全国各地で「家族のつどい」の開催、電話相談、会報の発行などを行っています。青森県支部では、つどいの開催・会報の発行・電話相談・啓発活動を行っています。

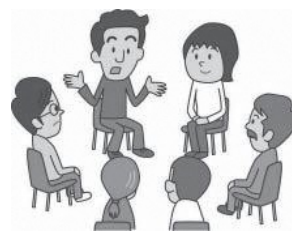
認知症の人と家族の会青森県支部（八戸市）

電話：0178-35-0930（相談は水曜日・金曜日の13:00～15:00）

【相談者の声】

Bさん（認知症の夫の介護をしている）

大変なこと、辛いことがたくさんありましたが、つどいで同じ悩みや思いを持つ方々と出会え、勉強になりました。時には泣きながら悩みを聞いてもらい、帰る時には「ひとりで悩まないで、またつどいに来てね」と言ってくれた言葉は、今でも忘れることができません。



問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500



健康教養 睡眠負債 その3

公立七戸病院 院長 小野 正人

年明けから続いている睡眠の話ですが、今回はそのまとめです。少しおさらい。

睡眠こそがあらゆる生活習慣の土台です。睡眠不足が少しずつ重なると、知らない間に睡眠負債が積もっていき、いわゆる“将来を託されるべき”中～若年層に心身ともに大きなダメージを与えています。

皆さんが実感しているかどうか知りませんが、現実にはスマホの使い過ぎで慢性的な睡眠負債は増え続けている。多くの人が無自覚的に睡眠時間を削ってしまう現代の罠にはまったりしてるんだな。これが。この罠を回避するためには、具体的に、どのようなダメージがあるかを理解する必要があります。そこで睡眠の仕組みと役割を知る事が大事になるのです。

先月、図で説明しましたが、ざっくり言うと睡眠には、睡眠単位という約90分の眠りの深浅の繰り返しが一晩に5～6回あり、最初の深い睡眠で脳そのものの疲労を回復し、成長ホルモンを最大に出して、成長期の皆さんの身体の成長や、大人にもそれなりに身体の補修を促します。後半の比較的浅い睡眠の繰り返しの間に、脳が自動的に学習や運動の経験や記憶を整理し、長期記憶に変えてくれるのです。このことは様々な実験で確認されています。要するに睡眠時間が短くなると、後半の記憶定着に関する時間が削られるわけですね。

スマホなどで無駄に睡眠を削ると、物覚えが悪くなる。習い事やスポーツの技術も進歩が遅れるのです。特に子育て世代は手遅れにならないように、いまこそ、親子でスマホの使用制限について話し合う時です。

ここから話は一転します。高齢期の睡眠の話。人は老化で、睡眠そのものが変化します。必要な睡眠時間が短くなります。夜中や早朝に起きてしまったり、熟眠感が激減する等の現象は、個人差はあっても皆さんにも必ず起こる普通の事なので、安心してイイです。高齢になればなるほど、睡眠は細切れになって、質も悪くなるものなのだと納得した方が、賢いと思います。

それでも睡眠に関して不安いっぱい状態で悩む人のために厚労省は、睡眠障害対処12の指針というのを出してます。興味ある人はネットで調べてください。要旨をまとめると、不眠は気にしなくてよい。通常は深刻な病気ではないので心配せんでもよろしい。ただし、社会人としての責任を果たすため、よい睡眠が必須の人は、お日様のリズムに沿っての規則的な生活をする。

例えば朝の早いうちに15分くらい日光浴をなささいとか、昼の間に多少身体活動を増やせとか書いてあります。昼寝のコツは、午後2時～3時までに短時間の昼寝（ここ大事。20分くらいですよ。）まで。これで夜も普通に眠れます。くれぐれも不眠恐怖症になって悩まないようにしましょう。睡眠の高齢者向けの話が駆け足になってしまいました。

突然ですが、5年間続いたこのコラムはいったん終了です。4月からは、中部上北広域事業組合全体の情報が配信されるみたいです。話の続きは、いつかまたね～。

令和6年3月1日より戸籍制度が利用しやすくなりました

戸籍法の改正により、これまで本籍地でしか請求できなかった戸籍謄本等が、本籍地以外の市区町村窓口で請求できるようになりました。請求できる方、本人確認などに条件がありますので、請求する前に詳細をご確認ください。

また、戸籍届出時における戸籍証明書等の添付が原則不要になります。

制度の詳細については、法務省ウェブサイト (https://www.moj.go.jp/MINJI/minji04_00082.html) をご覧ください。



○問合せ先 町民課 ☎68-2112

忘れずに住所変更を！

入学・就職・転勤などによる引越で、住所を異動される方は、原則として、新しく住む家や寮、アパートなどが新しい住所となります。

住民票は各種行政サービスにつながる大切な情報ですので、七戸町から町外へ転出される方は、「転出届」を忘れずに行いましょう。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届出が可能です。このサービスを利用することで、これまで住んでいた市区町村の窓口での手続きは、原則不要となります。(新しい市区町村の窓口で別途、転入届などの手続きが必要です。その際は必ずマイナンバーカードをお持ちください。)

詳しくはデジタル庁ウェブサイト (https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/) をご覧ください。



○問合せ先 町民課 ☎68-2112

デジタル庁ウェブサイト

愛車の住所変更も忘れずに

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

お引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。この変更登録をしていただくと、自動車税種別割の納税通知書も変更後の住所に送られることとなります。なお、住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

やむを得ず、令和6年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合は、電話またはFAXにより、上北地域県民局県税部までご連絡ください。FAXにより届出される場合に必要な様式は、青森県庁ホームページにある「県税・市町村税インフォメーション」内の「自動車税種別割住所変更届」よりダウンロードすることができます。

また、青森県庁ホームページにある「青森県電子申請・届出システム」内の「自動車税住所変更届」からも新しい住所の届出が可能です。

○問合せ先

自動車税種別割について

上北地域県民局県税部 納税管理課 ☎22-8111(内線211~214) FAX22-8135

自動車の登録手続きについて

・東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

・東北運輸局青森運輸支局 八戸自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2009

物価高騰の影響に対する支援事業

物価高騰の影響に対する支援をするため、次の事業を実施します。

令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対する生活支援給付金事業

住民税均等割のみ課税世帯に対して、給付金を支給します。
給付金を受け取るには**手続きが必要**です。

対象者 令和5年12月1日現在において七戸町住民基本台帳に登録されていて、世帯に属する全員が令和5年度の個人住民税所得割が非課税で均等割のみ課税されている世帯主もしくは均等割のみ課税者および均等割非課税者で構成されている世帯主
※詳細が決まり次第、対象者へは順次お知らせを発送します。

支給額 1世帯あたり10万円

手続方法 国からの通達により詳細が決まり次第、町ウェブサイト等によりお知らせします。

○問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

住民税非課税世帯等に対する生活支援給付金（子育て世帯分）事業

住民税非課税世帯、住民税均等割のみ課税世帯等の子育て世帯に対して、給付金を支給します。

対象者 住民税非課税世帯等に対する生活支援給付金（7万円給付、10万円給付）の対象世帯で、令和5年12月1日時点で同一世帯となっている18歳以下の児童（平成17年4月2日以降に生まれた児童）がいる世帯主
※令和5年12月2日以降に生まれた児童や、別居している児童も対象となる場合があります。

支給額 児童1人当たり5万円

支給方法 支給開始は4月以降の予定です。詳細が決まり次第、町ウェブサイト等によりお知らせします。



<https://www.town.shichinohe.lg.jp/kurashi/kosodateshien/post-384.html>

○問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622

「パパの育休」をご存じですか?～男性の育児休業がとりやすくなりました～

男女ともに仕事と育児が両立できるよう、育児・介護休業法が改正され、令和4年4月から順次施行されています。同年10月からは「産後パパ育休」が新設され、従来の育休制度に比べ柔軟な休み方で男性が育休を取得できるようになりました。

夫婦が協力し合って育児ができるよう、育児休業制度の活用について、夫婦で話し合ったり、勤務先にも相談してみましょう。

★育休の分割取得と産後パパ育休制度の新設

	育児休業制度	産後パパ育休（新規）
対象期間取得可能日数	原則子が1歳（最長2歳になるまで）	子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能
申出期限	原則1か月前まで	原則休養の2週間前まで
分割取得	2回まで分割可（取得の際に申出）	2回まで分割可（はじめにまとめて申出）
休業中の労働	原則不可	労使協定で労働者が合意した範囲で可

※いずれの制度も育児休業給付の対象です。

<https://ikumen-project.mhlw.go.jp/>



七戸町地域計画策定に向けた「第2回座談会」について

町では、地域農業の将来の在り方や農地の集約・集積化の方針など地域農業の維持・発展、将来の農地利用を明確化する「地域計画」の策定を進めております。

地域計画の策定に際し、地域の皆さまとともに策定に向けた話し合いを行うため、各地域で「座談会（協議の場）」を開催します。

今後の地域農業について考える重要な場ですので、積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

①対象者について

七戸町に農地を所有の方または耕作している方が対象となります。

日程表をご確認いただき、所有または耕作している全ての地域の座談会にご参加ください。

なお、該当する地域で耕作を希望する方も、対象地域の座談会に参加できます。

②開催日程について

座談会は基本的に地域毎に開催しますので、日程表をご覧ください。

〈七戸町地域計画 第2回 座談会日程表〉

	地域名	地域区分（所有または耕作している対象字名）	開催日時	開催場所
1	天間林地区 1班	内ノ沢、尾山頭、金沢平、上志多、上平、北天間館、栗ノ木沢、五庵ノ下、淋代、下夕川原、志茂川原、下志多、蛇喰、白石、李川原、堰代、坪川原、天間館大沢、天間館寒水、中天間館、菩提木、向川原、柳平、東天間館	3月11日(月) 18:00	中央公民館 1階 大ホール 住所：七戸町字森ノ上210
2	天間林地区 2班	家ノ前、市ノ渡、古和備、作田道、疍、疍崎、疍平、下モ川原、下鳥谷部、白岩、堰根、底田、高井名、手代森、天間館倉越、十枝内、鳥谷部、中鳥谷、中野、橋ノ上、細松、松ヶ沢、夏間木、道ノ上、道ノ下、向中野川向、森ノ上	3月12日(火) 18:00	中央公民館 1階 大ホール 住所：七戸町字森ノ上210
3	天間林地区 3班	家ノ裏、家ノ上、家ノ下、家ノ志茂、猪ノ鼻、後平、大川向、大平、上川原、川端、小川向、小田下、小田平、小又、卒古沢、館ノ下、館向、天間館荒谷、天間館前川原、根間手、野崎狐久保、原久保、舟場向川久保、南館向、森ヶ沢、森ノ下、築場川原、渡向	3月13日(水) 18:00	中央公民館 1階 大ホール 住所：七戸町字森ノ上210
4	天間林地区 4班	赤川向、姥沢、榎林家ノ後、榎林家ノ前、榎林小川向、榎林中田、榎林古屋敷、榎林前田、夷堂、大渡、貝塚家ノ前、上田坪、川口、皂、竿打川原、坂ノ外、地藏堂、柴館道ノ下、下田坪、李沢家ノ後、李沢家ノ前、李沢道ノ下、堰合、堰添、千刈道ノ上、千刈道ノ下、卒古沢南平、塚長根、附田家ノ前、附田川目、附田向、附田向川目、寺沢前、中岫太田嶋、中岫長沢下、中岫花松下、中岫番屋、中岫東道添、中岫村ノ上、沼頭、沼尻、野崎、野崎揚地北、野崎境田、野崎樋場、野崎前平、野崎森ノ下、橋向、鉢森平、花松林ノ根、二ツ森家ノ後、二ツ森家ノ表、二ツ森家ノ下、堀切、前左野	3月14日(木) 18:00	中央公民館 1階 大ホール 住所：七戸町字森ノ上210
5	七戸地区 5班	荒熊内、上ノ山、上屋田、後川原、宇道坂、海内、上町野、狛花、大池、大沢、太田、太田野、大林、貝ノ口、影津内、倉越、作田、笹田、笹田川久保、七戸、城ノ後、蒼前、館野、立野頭、寺裏、天神林、天王、十役野、豊間内、中岫、中屋敷、夏焼、西上川原、野続、東上川原、東槻木、膝森、寒水、不動向、蛇坂、前川原、向田、和田、和田下	3月18日(月) 18:00	柏葉館 1階 多目的ホール 住所：七戸町字七戸22-8
6	七戸地区 6班	荒屋、唐松、川去、賽ノ神、下見町、槻木沢、寺下、寺下山、長久保、中田、中村、沼ノ沢、野左掛、野左掛山、見町、渡ノ上	3月19日(火) 18:00	柏葉館 1階 多目的ホール 住所：七戸町字七戸22-8
7	七戸地区 7班	有田沢、銀南木、小山川原、鍛冶林、倉岡、小川口、左組、桜田、清水頭、治部袋、西野、高屋敷、鶴打田、鶴児平、道地、西槻木、萩ノ沢、八幡下、八栗平、八ヶ田、八尺堂、放森、古屋敷、別曾、前田、馬門川原、都平、向平、薬師平、矢倉、山館、山屋	3月21日(木) 18:00	柏葉館 1階 多目的ホール 住所：七戸町字七戸22-8

○問合せ先 農林課 ☎68-2116 / 農業委員会事務局 ☎68-2967

特定外来生物 「アレチウリ」について

特定外来生物「アレチウリ」が、七戸地区において確認されました。

飼育、栽培、保管および運搬することなどが原則禁止され、繁殖力が非常に強く、他の植物等へ絡みつき枯らすことがありますのでご注意ください。

【特徴】

- ・北アメリカ原産ウリ科の一年草で、生育速度が非常に速く、ツルの長さが十数メートルにもなるつる性の植物で、五角形の葉が一枚ずつ付きます。
- ・5月頃から10月頃まで芽生え、8月頃から10月頃まで花が咲きます。また、9月頃には実をつけ始め、種子が中に入っています。
- ・植物等にツルが絡みつき、覆い尽くすように成長します。



【駆除】

- ・5月～10月まで芽生えが続くので、芽生え直後の駆除が最も抜きやすく、気がついたら小さいうちに抜き取る。(根まで抜き取ることが最も効果的)
- ・種が落ち残ってしまうと、翌年以降も数年にわたり芽生えますので、出なくなるまで駆除を続ける。
- ・特定外来生物は生きたままでの運搬が禁止されています。枯死させてから適正に処分してください。その際は、種子が飛散しないよう注意してください。

【特定外来生物】

「外来生物法」により、海外起源の外来種であり、生態系、人の生命・身体、農林水産業への被害を及ぼすものまたは及ぼす恐れがあるものの中から指定されたもの。

【規制等】

飼育、栽培、保管および運搬することなどが原則禁止され、違反すると罰則が科せられます。

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

シャトルバスおよびコミュニティバスのバス停新設について

令和6年4月1日(月)よりシャトルバスの路線上に「七戸町総合アリーナ」バス停が新設され、シャトルバスの運行時刻が一部変更となります。

また、コミュニティバス寺沢・底田・鳥谷部線の路線上に「鳥谷部南」バス停が新設されますが、こちらについては運行時刻の変更はありません。

広報3月号で配布する「七戸町バスブック」もしくは町ウェブサイトにて確認し、ご利用くださるようお願いいたします。

○問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

町道通行止めのお知らせ

町道一本木蒼前線が道路工事のため、引き続き一部通行止めになっておりますので、迂回路をご利用くださるようお願いいたします。

ご利用の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

期 間 3月25日(月)までの終日



○問合せ先

発注者

国土交通省 東北地方整備局
青森河川国土事務所 工務第二課
☎017-734-4555

受注者

株式会社 福萬組 ☎23-4111

(仮称)十和田深持風力発電事業環境影響評価方法書の縦覧を行います

事業者名称 KA Wind深持合同会社

※電子縦覧はウェブサイト (<https://www.amp.energy/towadafukamochi-houhousyo>) をご覧ください。

縦覧期間 令和6年3月1日(金)~令和6年4月1日(月)

縦覧場所 七戸町役場：企画調整課、支所庶務課

方法書について環境の保全の見地からのご意見がある場合は、意見書に必要事項を記入の上、縦覧期間中に各縦覧場所にある意見書箱へ入れるか、令和6年4月15日(月) (当日消印有効) までに以下の問い合わせ先まで郵送で提出してください。意見書は各縦覧場所にあります。

○問合せ先 KA Wind深持合同会社 担当：倉田 (Amp(株)) ☎090-1885-0401
〒106-0032 東京都港区六本木1-4-5 アークヒルズサウスタワー16階 Amp株式会社内
(平日9:30~17:30 (土・日・祝日は除く))

(仮称)十和田深持風力発電事業環境影響評価方法書に関する住民説明会

日 時 令和6年3月16日(土) 10時30分~12時00分 柏葉館
令和6年3月16日(土) 14時00分~15時30分 七戸中央公民館

内 容 KA Wind深持合同会社による説明会です。

問合せ先 KA Wind深持合同会社 担当：倉田 (Amp(株)) ☎090-1885-0404
〒106-0032 東京都港区六本木1-4-5 アークヒルズサウスタワー16階
(平日9時30分~17時30分 (土・日・祝日は除く))

優良運転者表彰について

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員の方を表彰しています。表彰を希望される方は、受賞資格を確認のうえ、七戸地区交通安全協会へお申し込みください。なお、受賞確定まで約2か月かかりますのでご了承ください。

受付期間 3月19日(火)まで

※(土)・(日)・(祝)を除く 9:00~15:00

場 所 交通安全協会窓口（七戸警察署内）

持参するもの 運転免許証と証明書発行手数料（670円）、はんこを持参してください。

受賞資格 ・交通安全協会会員であること

・免許を取得してから令和5年12月31日まで自己の責任による人身事故歴がないこと

・過去5年以内に交通違反や免許の停止または取り消しを受けたことがないこと

○問合せ先 七戸地区交通安全協会 ☎62-5055

青森県廃棄物不法投棄監視員の募集について

令和6年度の不法投棄監視員を募集します。不法投棄監視員とは、青森県知事が委嘱し青森県内における廃棄物の不法投棄を未然に防止し、早期発見することで廃棄物の適正な処理に資するため、各市町村の地区ごとに設置される監視員です。

募集人員 1名

応募要件 下記の要件をすべて満たすもの

- ・天間林地区在住で20歳以上80歳未満の方
- ・自家用車及び運転免許証を所持している方
- ・タブレット端末の操作が出来る方
※タブレット端末は、青森県から監視員に貸し出されます
- ・平日パトロール出来る方

勤務形態 勤 務 地：天間林地区

勤務日数：4~11月末までの16日以内

勤務時間：8:30~17:00(7時間以内)

報 酬：日額6,950円

任 期：1年以内 ※再任あり

保 険：傷害保険あり

応募方法 3月22日(金)までに保健福祉課へご連絡ください。

○問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集のお知らせ

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

応募期間 4月1日(月)~6月30日(日)

応募方法 ウェブサイトから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

助 成 金 必要費用以内で、100万円を限度とします。

○問合せ先 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

☎017-774-1179 ウェブサイト <http://www.michinoku-furusato.or.jp>

しえり～ぬのまちめぐりミュージアム



ニッ森貝塚キャラクター
しえり～ぬ

Vol.5  県指定有形文化財

みるまちかんのんどう
見町観音堂

見町観音堂は「金鶏山長福寺」のシンボルとして、長慶天皇の菩提を弔うために創建されたといわれており、創建の年代は棟札より、応永3年（1396年）と推察されていますが、現存するものはそれより後の江戸時代中期のものとされています。

正面3間・側面3間ほうぎょうつくりこけらぶきで宝形造柿葺の仏堂は、県内では数少ない近世の三間堂であり、平成9年1月に創建当初の茅葺屋根に復元されました。



問合せ先 世界遺産対策室 ☎58-5530

七戸町総合アリーナの無料開放について

七戸町総合アリーナを下記の日程で無料開放いたします。

団体利用による貸切は出来ませんが、施設の使用や見学をすることができます。皆さんぜひお越しください。

期間 3月20日(水・祝)から3月31日(日)まで

時間 9:00から16:30まで

無料開放スペース

アリーナ、多目的ホール、トレーニング室、ランニングコース、研修室、キッズルーム

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

～ 柏葉塾の窓～



おしごと講話／地域おこし協力隊

七戸公営柏葉塾 マネージャー 水上 雅俊

今年度も最後の月となりました。3年生の皆さん卒業おめでとうございます。来月からそれぞれの道に進みますが、学校や塾で学んだことを今後の人生に活かし頑張ってください。1、2年生の皆さんは、現学年での生活もあと僅かです。復習を重点的に行い次学年に備えていきましょう。

さて、1月24日に七戸公営柏葉塾で行いました「おしごと講話」について紹介いたします。

今回は第8回目となり、七戸町地域おこし協力隊の高田浩司さんにお越しいただきました。高田さんは、令和3年4月に七戸町へ移住し、YouTube「しちのへちゃんねる」による情報配信を中心とした地域活動を行う地域おこし協力隊員で、七戸町の魅力や町議会定例会の一般質問のYouTube配信をはじめ、町のDX（デジタルトランスフォーメーション）に関連したサポート活動をしています。

当日は16時と18時30分開始の2回講演で行われ、併せて約30名の生徒が参加しました。移住して気付いた七戸町の良いところ、YouTube配信の仕方、これまでに複数の職業を経験した上で高校生に伝えたいことについてお話していただきました。生徒はメモをとりながら集中して講話を聞いており、地域おこし協力隊の仕事の内容やYouTubeの作成方法など積極的に質問をしていました。



生徒の感想として「地域おこし協力隊の仕事やYouTubeの仕事の内容など普段聞くことができないので興味深かった」などが多く、今回の講話が改めて将来について考える良い機会となったと思います。

引き続き柏葉塾では、「おしごと講話」の講師を担ってくださる方を募集しております。

ご興味のある方、高校生に伝えたいことがある方はぜひお気軽に七戸公営柏葉塾（☎51-6075）にご連絡ください。

侍ジャパン松山選手を 応援しよう！

七戸町（白石）出身で、プロ野球中日ドラゴンズの松山晋也選手が、日本代表（28人）に選ばれました。日本代表は3月6、7日に京セラドーム大阪で欧州代表と強化試合を行います。日本代表の背番号「15」を背負って投げる松山選手の活躍をみなさんと応援しましょう！



大谷選手から小学校へグローブ寄贈 野球しようぜ！

メジャーリーグ、ロサンゼルスドジャースの大谷翔平選手より、子どもたちに野球へ興味を持ってもらうきっかけを作ることを目的として、全国の小学校へグローブが寄贈され、町内の小学校3校にも届きました。

これを受けて七戸小学校（熊谷純校長）では、グローブが紹介され、児童を代表して天間蒼生さん（6年）が実際にグローブを使用してキャッチボールを披露しました。児童は寄贈されたグローブを嬉しそうに見ていました。



新着図書情報

■3月の休館日…20日(水)、28日(木)

この他の新着図書はこちら

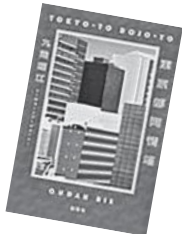
<https://www.town.shichinohe.lg.jp/>



【七戸中央図書館】

問合せ先 ☎62-2119

東京都同情塔



／九段 理江(著)

寛容論が浸透したもう一つの日本で、新しい刑務所が建てられることに。犯罪者に寛容になれない建築家・牧名沙羅は、仕事と心情の乖離に苦悩しながら、パワフルに未来を追求し…。

100年栄養 低栄養を解決する長生き食べ方



／川口 美喜子(著)

50代からは「塩・砂糖・アルコール」を減らす、水は1日2リットル飲まなくていい…。高齢者栄養ケアの第一人者が、健康情報の嵐と、正しい食事法を伝授。「長生き食」を支える習慣術も紹介する。

まぼろしの巨大クラゲをさがして



／クロエ・サベージ(作)、よしい かずみ(訳) クラゲが大好きなモーリー博士。まだだれも見つけないというまぼろしの巨大クラゲを探しに、13人の隊員たちとともに北極海へと出発しました。毎日なべりづよく調査しますが、なかなかクラゲは見つからず…。

善意ありがとうございます

《図書を寄贈していただきました》

七戸郵便局長 中村天さんから、1万7千円相当の図書11冊を七戸中央図書館へ寄贈いただきました。温かい善意をありがとうございました。大切に活用させていただきます。

【七戸中央公民館図書室】

問合せ先 ☎68-2920

ブラック・ショーマンと覚醒する女たち



／東野 圭吾(著)

亡き夫から莫大な遺産を相続した女性の前に、絶縁した兄が現れ「あなたは偽者だ」といいます。それを聞いていた元マジシャンのバーのマスターは驚くべき謎解きを披露し…。マスターと、彼の魔術で変貌を遂げる女性たちの物語。

世界の不思議と謎について知っておくべき100のこと



／ジェローム・マーティン ほか(文)、フェデリコ・マリアーニ ほか(絵)、ジェニー・オフリー ほか(デザイン) 情報を視覚的に伝える「インフォグラフィックス」の手法を使った、新しいタイプのサイエンスシリーズ。基礎知識からトリビアまで、世界で最も興味深い未解決の問題に関する100のテーマをわかりやすく図解する。

カチコチれいぞうこだいさくせん



／ユン ジョンジュ(ぶん・え)、すんみ(やく) パパがアイスクリームを入れた冷蔵庫のドアをあけたまま寝てしまった！溶けはじめたアイスを守ろうと、食べ物たちが大奮闘！やがて冷蔵庫の中で大騒ぎがはじまり…。

想ひ遂げ旅立つ友や春の星
高田美津子

淡雪の一片風に乗りに消ゆ
川村亜輝子

春浅しわがままばかり通す母
高田亮子

里山の一夜で化粧春の雪
天間スエ

おほらかな人の逝く夜や春時雨
工藤敦子

医師の告ぐ余命を超えて春の雪
森野弘美

春山に一礼をしてもどりけり
高井ユカ

七戸俳句会

俳句



泣き止まぬ男の孫宛てに届くなり
〈泣グ子キネガ〉とメールがタベ
原信子

結構なお茶まで点てて持てなされ
雅な春の歌会となる
佐藤悠一

滝壺にたえず轟く滝の音
熊もそろそろ目覚めるころか
高田洋子

きさらぎの誕生石を身につけて
足早に行く君待つシネマへ
听崎アイ子

てんまはやし短歌会

半日だけスキーを習い滑れたり
指導が凄いインストラクター
市ノ渡つま子

箱根路の百回記念優勝に
遺影の夫と喜びの朝
橋本都志子

箱根路のニューイヤーマン観ながらに
能登地震の災い思ゆ
宮沢崇子

日常が一瞬にして奪われる
自然の力大地が動く
小原璋子

七戸群青短歌会

短歌

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倉越団地1-B号【1階部分】 （字倉越4番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成11年度 木造2階（1棟4戸）3DK（6・6・8・8DK）	家賃 約21,200円～31,600円
②倉越団地1-C号【2階部分】 （字倉越4番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成11年度 木造2階（1棟4戸）3DK（6・6・8・8DK）	家賃 約21,200円～31,600円
③倉越団地6-A号【1階部分】 （字倉越4番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成12年度 木造2階（1棟4戸）3DK（6・6・8・8DK）	家賃 約21,500円～32,000円
④倉越団地6-D号【2階部分】 （字倉越4番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成12年度 木造2階（1棟4戸）3DK（6・6・8・8DK）	家賃 約21,500円～32,000円
⑤倉越団地8-D号【2階部分】 （字倉越4番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成13年度 木造2階（1棟4戸）3DK（6・6・8・8DK）	家賃 約21,700円～32,300円
⑥協和団地2-1号 （字森ノ上111番地2）	建設年度 間 取	平成8年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（8・6・6・12.5LDK）	家賃 約18,200円～27,100円
⑦協和団地2-2号 （字森ノ上111番地2）	建設年度 間 取	平成8年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（8・6・6・12.5LDK）	家賃 約18,200円～27,100円
⑧ききょう団地3-3号 （字森ノ上87番地1）※共益費あり	建設年度 間 取	平成5年度 木造2階（1棟4戸）2LDK（8・6・12LDK）	家賃 約16,700円～24,900円
⑨ききょう団地11-1号 （字森ノ上87番地1）	建設年度 間 取	平成14年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（6・5・5・10.2LDK）	家賃 約15,300円～22,700円
⑩中野団地2-1号 （字中野96番地）	建設年度 間 取	平成13年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（6・6・5・12LDK）	家賃 約15,000円～22,300円
⑪中野団地7-2号 （字中野96番地）	建設年度 間 取	平成14年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（6・6・5・12LDK）	家賃 約15,100円～22,600円
⑫榎林団地1-2号 （字塚長根9番地1）	建設年度 間 取	平成17年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（4.5・4.5・6・12.2LDK）	家賃 約16,200円～24,200円
⑬花松団地2号 （字花松林ノ根13番地3）	建設年度 間 取	平成20年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（5.5・6・6・12.5LDK）	家賃 約17,700円～26,300円
⑭花松団地5号 （字花松林ノ根13番地3）	建設年度 間 取	平成21年度 木造平屋（1棟2戸）3LDK（5.5・6・6・12.5LDK）	家賃 約18,000円～26,900円
⑮二ツ森団地7号 （字二ツ森家ノ表97番地）	建設年度 間 取	平成12年度 木造平屋（戸建）2LDK（6・6・8LD・4.5K）	家賃 約13,500円～20,100円

募集期間 3月1日(金)～15日(金) 8:15～17:00（土・日・祝日除く）

入居予定日 令和6年4月中旬～5月上旬予定

敷 金 入居家賃3か月分

選考方法 選考委員会にて審査のうえ決定します。

申込方法 建設課へご来庁ください。

入居者資格 ①規定された所得（概ね月15.8万円）以下であること。

※高齢者・障がい者・子育て（未就学児童がいる世帯）世帯等については概ね月21万4千円以下であること。→上記に該当となるかは建設課へお問い合わせください。また、該当した場合、所得によっては上記の家賃より高くなる場合がありますのでご了承ください。

②連帯保証人がいること

③原則として、税金等公的支払の滞納のある方、持ち家のある方は申込みできません。

※詳細については、町ウェブサイト（<https://www.town.shichinohe.lg.jp>）をご確認いただくか建設課までお問い合わせください。

問合せ先 建設課 ☎62-6244

募 集 情 報

令和6年度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4月現在)	試験場所
一般幹部候補生	一般	令和6年3月 予定	〈1次試験〉 令和6年4月予定* 〈2次試験〉 令和6年5月予定* 〈3次試験〉 (飛行要員のみ) 令和6年6月予定*	【初任給】 大学修了者 月額:255,400円 大学院修了者 月額:259,400円	別途各人に 連絡
	飛行				
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大卒(見込含) 令和7年4月1日現在20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)	令和6年3月 予定	〈1次試験〉 令和6年4月予定* 〈2次試験〉 令和6年5月予定*	【初任給】 大学修了者 月額:255,400円 大学院修了者 月額:259,400円	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和6年3月 予定	別途各人に連絡	【初任給】 月額:184,300円(高卒) 月額:193,900円(大卒)	
自衛官候補生(任期制)		通年			
予備自衛官補	技能	令和6年 1月22日 と 令和6年 4月11日	令和6年4月6日~21日*	【身分】 非常勤特別国家公務員 【教育訓練招集手当】 月額:8,800円	
	一般	18歳以上52歳未満の方			

※1 試験日については、別途指定されます。

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53-1346

2024年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

- 受験資格** ①平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれの者
②平成15年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
(1)大学(短大を除く。)を卒業した者および令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者
(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

受験申込受付期間 令和6年3月25日(月)まで

受験申込方法 受験申込みはインターネット申込みとする。
国家公務員試験採用情報NAVI (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

第1次試験日 令和6年5月26日(日)

問合せ先 仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111 (内線3236)
人事院東北事務局 ☎022-221-2022

令和6年度しちのへまちなかギャラリー展示作品募集

文化振興を目的に芸術作品を展示する「しちのへまちなかギャラリー」(インテリアユニオン石源内)への展示作品を募集します。詳細は町ウェブサイト (<https://www.town.shichinohe.lg.jp>) をご確認ください。

申込締切 令和6年3月15日(金)必着

申込方法 町ウェブサイトまたは生涯学習課に用意してある申込用紙に必要事項を記入し、同課へ提出してください。(FAX、郵送可)

その他 展示期間は1団体につき1か月とし、月毎の入替を予定しておりますが、申込状況により変更となる場合があります。

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702/FAX62-6256 (〒039-2592 七戸町字七戸31-2)

募集・イベント情報

離職者等再就職訓練「簿記・経理基礎科1」受講生募集

訓練内容 簿記、経理、企業経営・会計等の基礎的な知識と技能の習得

募集人員 15名

募集期間 令和6年4月5日(金)まで

訓練期間 令和6年4月24日(水)～令和6年7月23日(火)

受講資格 公共職業安定所に求職申込を行っている方
離職者等で職業に必要な技能及び知識を習得しようとする方

応募手続 受講申込書に必要事項を記入し、最寄りの公共職業安定所に提出してください。

訓練場所 野辺地市内の民間訓練施設を予定

受講料 無料（ただし、テキスト代等の自己負担あり）

※当該訓練は、訓練希望者の応募状況等により実施されないこともありますので、あらかじめ御了承ください。

問合せ先 青森県立むつ高等技術専門学校 担当 浜田・今 ☎0175-24-1234

「ジュニアガイド養成講座」参加者募集

二ツ森貝塚ボランティアガイドの会では、ジュニアガイドとして活動するための講座参加者を募集しています。現在6名のジュニアガイドが活動していますが、新年度から仲間に加わりませんか？地元の宝を知って共に発信していきましょう。

日時 3月24日(日) 10:30～12:00

会場 二ツ森貝塚館

対象 小学3年生～中学生

参加料 無料

申込方法 お名前（参加者と保護者）、学年、住所、電話番号、ジュニアガイド希望と明記し、下記メールアドレスへお送りください。

✉fmk.guide@gmail.com

問合せ先 二ツ森貝塚館 ☎68-2612

二ツ森貝塚館体験講座『縄文服をつくろう!!』参加者募集

オリジナルの服をつくって縄文気分を楽しもう！
布地に模様柄のフェルトなどをグルーガンで貼りつける簡単な作業です。

日時 3月23日(土) 10:30～12:00

場所 二ツ森貝塚館（七戸町字鉢森平181-26）

参加費/材料費 無料

定員 10名程度（小学生以上対象）

申込方法 二ツ森貝塚館（68-2612）に電話またはQRコードを読み込んで申込フォームにてお申し込みください。申込メ切は3月14日(木)

※講座の内容は予告なく変更する場合があります。
※申込者が多数の場合は、抽選により参加者を決定します。
※小学校低学年のお子さまが参加する場合は、保護者の付き添いが必要です。

問合せ先 二ツ森貝塚館 ☎68-2612



申込用QRコード

七戸花友会「第18回クリスマスローズ展」開催

七戸花友会で、第18回クリスマスローズ展を開催します。
クリスマスローズは冬の貴婦人と呼ばれ、うつむき加減で可憐に咲く色とりどりの早春の花をお楽しみください。

日時 3月9日(土)・10日(日) 10:00～16:00

場所 七戸南公民館 集会室

問合せ先 七戸花友会 事務局 金見 ☎090-3756-8672

鷹山宇一記念美術館情報

第83回国際写真サロン展

会期 3月30日(土)～4月14日(日)

※月曜休館

朝日新聞社と全日本写真連盟が主催する日本最古で国内最大規模の写真コンテスト、『国際写真サロン』の第83回展です。本展は、世界の写真愛好家を対象にした写真の国際交流と親善を目的として、1927年に第1回展が行われて以降、戦時下の一時中断を経て毎年開催されている歴史ある写真コンテストです。プロ、アマ問わず世界各国から作品が出品され、その中から入賞・入選に選ばれた101点をご紹介します。写真表現や画像加工を駆使し、独創性と芸術性に富んだ写真作品をお楽しみください。



審査委員特別賞「Grievance」
Ipekchian Karine (RUSSIA)



入選「お祝い」
佐藤 安津子 (青森県)

休館日 3月29日(金)まで照明改修工事、展示替えのため休館
 入館時間 10:00～18:00 (最終入館17:30)
 入館料 一般500円、高大生300円、小中学生無料
 問合せ先 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

戸籍の窓口

1月・2月

◎お誕生おめでとうございます

子ども 母親 住所

中野渡龍心くん この美さん 蛇坂

石田倫汰朗くん 朋美さん 七戸

勝田紬希柊ちゃん 萌華さん 倉越

織川朝輝くん 真奈美さん 貝ノ口

氣田旭くん さやかさん 中村

●お悔やみ申し上げます

盛田 健造さん 92歳 天王

盛田 惠津子さん 74歳 七戸

中村 慶吉さん 75歳 榎林1	中村 公一さん 74歳 榎林1	向中野 昭一さん 77歳 栄	十枝内 力ヨさん 97歳 夏間木1	田村 夕ネさん 85歳 森ノ上	柳平 勝巳さん 86歳 柳平	白石 ケイ子さん 80歳 白石	大平 ハルさん 98歳 中村	古内 ふみさん 92歳 銀南木	古内 はないさん 94歳 銀南木	成田 よしのさん 98歳 向平	米田 徳さん 84歳 上ノ山	道地 忠男さん 77歳 七戸	中村 ツルさん 89歳 太田野	古屋敷 昭一さん 87歳 笹田	濱中 正典さん 73歳 寺裏
-----------------	-----------------	----------------	-------------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------

気軽にご相談ください。相談無料・秘密厳守・予約不要

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 3月13日(水) 9:00～12:00
 場所 本庁舎 1階 相談室
 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

国民健康保険税 随3期
 介護保険料 随3期
 後期高齢者保険料 随3期

納期限(口座振替日) 4月1日(月)

滞納解消に向けた取り組み強化中!

問合せ先 税務課 ☎68-2113
 町民課 ☎68-2112

七戸町総合アリーナオープニングイベント

開催場所：七戸町字荒熊内67-170

入場
無料

4月1日に七戸町総合アリーナがオープンします。
オープンを記念して、イベントを開催します。

イベント詳細は七戸町ウェブサイトをご覧ください。
【問合せ先】七戸町教育委員会 生涯学習課 ☎62-9702



七戸町ウェブサイト

3月16日(土) 10:00~16:00

出演団体

八甲田太鼓
城南小・七戸中・天間林中
七戸高校吹奏楽部・八甲田吹奏楽団
七戸高校新体操部
TURN BACK



特別講演
石原良純さん

講演テーマ
「良純流
人生の楽しみ方」

3月17日(日) 10:00~16:00

出演団体

榎林こども園、チビッコるーむ
てんま夢創会、七戸高校書道部
back2back
上久保ダンスバトンクラブ
ダンスレボリューション

世界一の一輪車の演技をご覧ください
豊田一輪車クラブ



★ふわふわ遊具

★スーパーカー&
クラシックカー結集



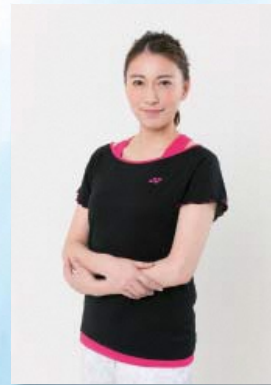
★キッチンカー
20台以上出店



※天候によっては中止になる場合がありますので
ご了承ください。

バドミントン教室
小椋久美子さん

事前申込者のみの参加となりますが、見学は可能です。



町の統計

令和6年1月31日現在

★人口と世帯

男	6,834人	(- 26)
女	7,439人	(- 21)
計	14,273人	(- 47)
世帯数	6,813世帯	(- 19)
()内は前月比		

★交通事故

件数	3件	(3件)	(+3)
傷者	5人	(5人)	(+5)
死者	0人	(0人)	(±0)

★町内の火災

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

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!