広報しちのへ

No.260

2026 11

この町の秋と、出逢う。

location：中村進りんご農園
@risa_yoshizawa

■まちのできごとあれこれ —— 2～3
■保健情報 —— 4～6
■行政のひろば —— 7～13
■図書情報 —— 14
■お知らせ —— 15～20

緊急銃猟を想定した実施訓練

町は10月１日、かだれ天間林で緊急銃猟を想定した実地訓練を行いました。警察や消防、鳥獣被害対策実施隊などが参加し、建物内にクマが潜む想定で連携手順を入念に確認しました。訓練では、隊員が軽トラの荷台からレプリカ銃を構えて対応を検証。担当した実施隊の中村進さんは「実際の現場はより難しく、想定外の事態が起こる」と現実の難しさを語っていました。

▲建物内にクマが潜む想定で銃を構える実施隊

教育の未来を語る意見交換会

▲グループに分かれ活発に意見を交わす参加者

七戸小学校（熊谷純校長）で10月５日、学級経営・授業づくり研究会と県教育改革有識者会議の意見交換会が開かれ、校長会、ＰＴＡ、教育委員など21名が参加しました。大谷真樹議長による「変化の激しい時代、未来から逆算してどのような学びを子どもに届けるべきか」の講演後に行われた意見交換では、参加者から「地域や家庭も一体となって子供の未来を考える場が大切だ」などの声が上がりました。

自然の知恵を学ぶ！ブッシュクラフト体験

町教育委員会は９月26日、10月10日の両日、東八甲田家族旅行村でブッシュクラフト体験会を開催し、町内の児童16名が参加しました。ロープワークや茂みの中に落ちている枝を集めての火おこしなど、慣れない作業に苦戦しながらも自然の中で生きる知恵を学んでいました。参加した子どもたちは「テントの組み立てや火起こしが楽しかった」と話していました。

▲火おこしに挑戦する子どもたち

家のことで
困ったら
お気軽にご相談ください！
ガラス・カギ修理
建築資材販売
軽微なリフォーム
（有）中哲建材センター
七戸町字森ヶ沢212-6
☎ 0176-68-2215

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

イノシシ被害対策研修会を開催

町は10月７日、七戸中央公民館で青森県のガバメントハンター盛英吾氏を講師に招き「イノシシ被害対策研修会」を開催しました。研修には町内の農業者25名が参加し、近年水稲や果樹・野菜、飼料作物などの食害が増加していることから、イノシシの生態や初期段階での被害対策の重要性について学びました。また、町から赤外線カメラやドローンによる動画での被害状況について情報提供を行いました。

▲ガバメントハンターによる講話

新「七戸町商工会」設立にむけて

▲合併契約締結調印式

10月８日、七戸町商工会（田中清一会長）と七戸町天間林商工会（坪晃会長）の合併契約締結調印式が行われました。今後、令和９年４月１日の新「七戸町商工会」の設立に向けて、設立委員会にて準備がなされます。田中会長は「合併促進協議会を含めて、約２年前から準備を行い、調印式を迎えた。その間、多くの皆さまに協力を賜り感謝申し上げたい」と話し、坪会長は「青年部、女性部ともに理解を深めて、青森県内でもお手本となるような商工会にしていきたい」と抱負を述べました。

善意ありがとうございます

９月26日㈯
七戸町建設業共同組合（田中秀治代表理事）
組合員17社により、町道小山平・牧場線や七戸町総合アリーナ周辺の美化活動をしていただきました。

９月30日㈬　青森県建設業協会
上北支部建設経営研究会（千葉倫明会長）
支部会員39社により、環境美化活動である「景観アップ事業」の一環として、今年度２回目となる道の駅しちのへ南側町道の歩道植樹帯の美化活動をしていただきました。

10月16日㈮
上十三電気工事組合
防犯灯２台を寄贈いただきました。寄贈いただいた防犯灯は荒熊内地区に設置されます。

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!
かんぶん便利くん七戸店
便利くんスタッフがご自宅までご訪問いたします!!
見積無料
水まわり・台所 ボイラー・ストーブの修理 草刈りだってなんでもボクにオマカセ!!
ぶんちゃん
受付時間 午前9:00▶午後6:00
通話無料 0120-194-999（イクヨ キューキューキュー）

糖尿病を予防しよう！

11月14日は世界糖尿病デーです。

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病への関心を高め、予防や治療の大切さについて理解を深めるために、世界各地でさまざまな啓発活動が行われています。

糖尿病の予防や重症化を防ぐためには、日頃の生活習慣を見直すことと、定期的に健康診断を受けることが大切です。バランスのよい食事や適度な運動を心がけ、年に一度は健診を受けましょう。

＜今日からできる！糖尿病予防のポイント＞

★食事：主食・主菜・副菜をそろえ、野菜を取り入れましょう。

★運動：歩く時間を増やすなど、日常生活の中で体を動かしましょう。

★健診：健診で空腹時血糖値126mg/dL以上、またはHbA1c 6.5％以上を指摘された方は、放置せず早めに医療機関を受診しましょう。血糖値がかなり高くなると①のどが異常に渇く②水分をたくさん飲む③尿の回数や量が増える④疲れやすい、体がだるい⑤食べているのに体重が減るなどの症状が出ることがあります。定期的に健診を受診して、数値を確認することが大切です。

『健診を受けて、自分の血糖値を確認しよう！』
第３次健康しちのへ21　みんなでチャレンジ健康づくり！

問合せ先　保健福祉課　☎68－4631

11月は食育月間！食生活改善推進員レシピをご紹介

青森県では、国が定める６月と、県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」としています。七戸町食生活改善推進員協議会では、毎年町内の小学校で食育教室を行い、朝ごはんの大切さや栄養バランスについて伝えています。昨年の食育教室で好評だった「食改豚汁レシピ」をご紹介します♪

◆具だくさん豚汁

材　料（４人分）			
豚ばら肉	120ｇ	ぶなしめじ	40ｇ
焼き豆腐	160ｇ	長ねぎ	40ｇ
じゃがいも	160ｇ	にんにく	5ｇ
にんじん	40ｇ	おろししょうが	5ｇ
大根	60ｇ	ごま油	大さじ１
ごぼう	40ｇ	だし汁	1,000cc
キャベツ	80ｇ	みそ	大さじ３

七戸町の特産
にんにく入りで
元気はつらつ！

【作り方】
①じゃがいもは皮をむき一口大に、キャベツはざく切り、にんじん・大根は５㎜幅のいちょう切りにする。長ねぎは小口切りにし、ごぼうは斜め薄切りにして水にさらす。しめじは石づきをとりほぐす。にんにくはみじん切りにする。豚ばら肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
②鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら豚肉を炒める。肉の色が変わったらねぎ以外の野菜を加えて炒めた後、だし汁と焼き豆腐を加えて、途中アクをとりながら中火で具材に火が通るまで煮る。
③みそ大さじ２とおろししょうがを加えて７～８分ほど煮る。残りのみそと長ねぎを加えてひと煮たちさせたら完成。

１人分栄養量：エネルギー256kcal　たんぱく質11.4ｇ　脂質18.3ｇ　食物繊維6.5ｇ　食塩相当量2.0ｇ

問合せ先　保健福祉課　☎68－4631

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は早期発見がカギになります。虐待が疑われる、子育てに悩んでいるなど、心配だなと思ったらご相談ください。あなたの電話がこどもや子育てに悩む親を救うための大きな一歩になるかもしれません。

児童虐待とは・・・こどもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達を損なう行為です。

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、戸外に長時間締め出す溺れさせる　など

心理的虐待
無視する、言葉で脅す、罵声を浴びせる、兄弟間での極端な差別、子どもの前でＤＶ（配偶者・家族に対する暴力をふるう）　など

ネグレクト（養育放棄・怠慢）
家に閉じ込める、学校に行かせない、食事を与えない、病院に連れて行かない、車の中に放置、ひどく不潔な状態にする　など

性的虐待
子どもへの性的行為、性的行為の強要、性的行為を見せる、ポルノの被写体にする、性器をさわる、性器をさわらせる　など

身近な相談窓口…「心配だな」と思ったら、ためらわず連絡を！

○児童相談所全国共通ダイヤル３桁ダイヤル　☎１８９（いちはやく）
○上北児童相談所 ☎60－8086　○こどもみらい課 ☎58－7622

無料歯周病検診のお知らせ

次の方を対象に町内歯科医院にて歯周病検診を実施しています。対象の方には５月に案内と問診票を発送しています。問診票を紛失した場合は再発行いたしますので、保健福祉課までご連絡ください。

対象者　20・30・40・50・60・70歳（令和９年３月31日時点）の方
期　間　令和９年１月30日㈮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
申　込　受診される歯科医院へ直接ご予約ください。
料　金　無料

問合せ先　保健福祉課　☎68－4631

生活習慣病健康相談会のお知らせ

日時・場所	内　　容	問い合わせ先
【日にち】 11月19日㈭ 12月　3日㈭ 12月24日㈭ **【受付時間】** 10：00 ～ 15：00 **【場所】** 天間林保健センター	☆生活習慣病に関する相談 ☆栄養相談 ☆測定会（体脂肪や野菜摂取量、味覚チェック、血圧） ・健診結果の見方が知りたい方、血糖値や肥満が気になっている方、栄養・食生活に関する相談がある方はぜひ相談にお越しください。	**【予約先】** 保健福祉課 （天間林保健センター内） ☎68－4631 ☆二次元コードからも予約できます➡

第６回　まるわかり！認知症 ～七戸町地域包括支援センターからの便り～

「認知症かな？」と思ったら、地域包括支援センターへご相談ください。

認知症は、早期に気づき、適切な対応を行うことで、これからの暮らしを穏やかに整えていくことができます。地域包括支援センターでは、認知症が疑われる方やご家族を支える「認知症初期集中支援チーム」を運営しています。

認知症初期集中支援チームとは？
医療や福祉の専門職（保健師、介護支援専門員（ケアマネジャー）、認知症サポート医など）がチームを組み、認知症が疑われる方やそのご家族をサポートする支援チームです。
早期診断や適切な医療・介護サービスの利用、ご家族の介護負担の軽減など支援します。

どんなことをしてくれるの？
チーム員がご自宅に訪問して、ご本人やご家族の生活の様子や認知症についての困りごとなど心配なことを詳しく伺います。

「もしかして認知症？」と一人で悩まず、まずはご相談ください。秘密は厳守いたします。

【認知症に関する相談窓口】　七戸町地域包括支援センター（介護高齢課）　☎68－3500

今日から始める「フレイル予防」

「最近、疲れやすくなった」「横断歩道を渡りきるのが大変」……それは、フレイル（虚弱）のサインかもしれません。今より、10分多く体を動かし、フレイルを予防してみませんか？

フレイルとは？

健康な状態と要介護状態の「中間」の段階を指します。加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態ですが、

最大の特徴は「早めに気づいて対策すれば、元気な状態に戻れる」ということです。

チェックしてみよう！フレイルのサイン　以下の項目に当てはまるものはありませんか？

- □　半年間で２～３kg以上の体重減少があった
- □　以前より歩くスピードが遅くなった気がする
- □　握力が弱くなった（ペットボトルの蓋が開けにくいなど）
- □　疲れやすくなり、何をするにも面倒だと感じる外出の機会が週に１回未満である

健康 → フレイル → 要介護

フレイルを防ぐ「３つの柱」

フレイル予防には、どれか一つではなく「食事・運動・社会参加」をバランスよく組み合わせることが大切です。
いつまでも自分らしく元気に過ごすためにフレイルを予防しましょう！

問合せ先　介護高齢課　☎68－3500

＜令和７年度なないろ健康フェア　身体活動・運動部門の標語　最優秀作品＞

レッツトライ　ひまな時こそ　ストレッチ

天間林中学校　１年Ａ組　附田　なが香

高齢運転者マークを無料で配布中

七戸町交通安全協会では、自動車を運転する高齢者の事故防止を推進するため、マグネット式の高齢者マークを無料配布しています。当マークを自動車につけることにより、周囲の運転者も危険予測や思いやり運転を行うことができます。高齢運転者マークを活用し交通事故の防止に努めましょう。

配布対象者　七戸町に住所を有する70歳以上の方または数カ月以内に70歳になる運転免許証を所有している方

配布日時　平日の8：15から17：00まで（土日祝日および年末年始を除く）

配布場所　本庁舎　　２階　総務課
七戸庁舎　１階　庶務課

配 布 物　高齢運転者マーク １セット（マグネット式２枚）

配布方法　来庁時、申請用紙に必要事項を記入していただき、当日交付します。
※運転免許証をご持参ください。
※代理人が来庁し申請する場合は、配布希望者の免許証（コピー可）をお持ちください。

そ の 他　配布は、原則１人１回限りです。

問合せ先　七戸町交通安全協会　事務局　総務課　☎68－2111

運転免許証自主返納を支援します

町では、加齢や疾病などにより運転に不安を感じる町民の皆さまが、安心して運転免許証を自主返納できる環境づくりのため、自主返納者への支援を実施しています。

対 象 者　七戸町内に住所を有し、現に居住されている方で、
・運転免許証自主返納日から一年以内の方
・運転免許証自主返納時において、満65歳以上の方
・過去に当制度による支援を受けていない方（申請は１度のみ）

支援内容　・七戸町コミュニティバス回数券　５千円相当（100円11枚綴を５組）を交付
・七戸町ゆうずらんど入浴券　　３千円相当（100円11枚綴を３組）を交付

持 ち 物　①本人確認書類（マイナンバーカード・健康保険証・年金手帳・パスポートなど）
②運転免許証の取消通知書（運転免許証返納時に警察から交付されます）または運転免許経歴証明書（自動車安全運転センター発行のもの　料金が発生します）
※代理申請の場合、①②に加え委任状（様式第３号）が必要です。様式を町ホームページからダウンロードし記入のうえ、代理人の本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード・保険証など）をご持参ください。

申請場所　・本庁舎２階　　総務課
・七戸庁舎１階　庶務課
申請書類を審査し、不備がなければその場で決定通知書と併せて回数券を交付します。

町ホームページ

問合せ先　総務課　☎68－2111

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

1　新しく後期高齢者医療に加入した方は納付書または口座振替で保険料を納付しましょう

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまでに時間を要するため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

2　保険料の納付にお困りではありませんか

保険料の納付にお困りの方は町民課へご相談ください。

また、災害により住宅などに著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少したりした場合など、保険料の減免が認められることがあります。

※火災保険などにより被害額以上の給付を受けた場合、保険料の減免申請は却下されますので、火災保険などの加入状況をご確認のうえ、減免が認められるかどうか町民課にご相談ください。

問合せ先　町民課　☎68－2112

高齢者の補聴器購入費を助成

加齢による聴力低下をきっかけとする閉じこもりを防ぎ、高齢者の社会参加や地域交流を促すことで、認知症予防につなげるため補聴器購入費用の一部を助成しています。

対 象 者　七戸町に住所を有する満65歳以上の方で、次の①～③の条件をすべて満たす方

①両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満で、耳鼻咽喉科の医師により補聴器装用の有用性を認められた方

②身体障害者福祉法に基づく身体障害者手帳（聴覚障害）の交付対象とならない方

③過去５年間に本事業の助成を受けていない方

助成対象　補聴器本体に係る経費（修繕料、電池交換料、付属品のみの購入費、診察料、検査料、文書作成料その他受診に係る費用は対象外）

※助成の決定を受けずに購入した補聴器については対象となりません。

助 成 額　助成対象経費の実支出額（上限30,000円）

申請方法　補聴器を購入する前に以下の①、②の書類を介護高齢課に提出してください。

①申請書（医師の意見欄に署名、または押印が必要です。）※申請書は介護高齢課にあります。

②見積書（認定補聴器専門店、または認定補聴器技能者を有する補聴器販売店が作成したもの）

そ の 他　詳細は、町ホームページ（七戸町高齢者補聴器購入費助成事業について）にも掲載しております。

問合せ先　介護高齢課　☎68－3500

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です!!

厚生労働省では「国民お一人お一人、ねんきんネットなどを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能がご利用いただけます。

・将来の年金見込額の試算
・電子版「ねんきん定期便」や受給に関する各種通知書の閲覧
・国民年金保険料の納付可能月数・金額の確認
・持ち主不明の年金記録の検索　　など

また、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出などの電子申請やe-Taxでの確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データの取得ができます。ご利用登録は、マイナポータルからが便利です！

マイナンバーカードとメールアドレスをご用意のうえ、マイナポータルトップ画面の「年金」から「ねんきんネットとの連携」欄の「連携をはじめる」を選択してください。

※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方もご利用いただけます。

詳しくは日本年金機構のホームページ（http://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/n_net/）でご確認いただくか、専用番号にお問い合わせください。

ねんきんネット
二次元コード

問合せ先　専用番号　☎0570－058－555

電子証明書の更新手続きのご案内

有効期限の約３か月前に地方公共団体情報システム（J-LIS）から更新案内が通知されます。案内が届いた方は、更新手続きの予約（電話）をしてから窓口へお越しください。混雑状況などにより予約をしていない方は受付できない場合があります。手続きにかかる時間は、１人あたり約15分です。

●日時および場所

・平　日　　９：00～19：00　※17：00以降は前日までに要予約
・休　日　　11月29日㈰　９：00～12：00　※11月27日㈮までに要予約
・場　所　　町民課（本庁舎）、支所庶務課（七戸庁舎）

●必要なもの

＜本人来庁の場合＞	＜代理人来庁の場合＞
①マイナンバーカード	①申請者のマイナンバーカード ②専用封筒に入れた照会書兼回答書 ③代理人の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

※更新手続きには署名用電子証明書（６～16桁の英数字）、利用者証明用電子証明書および住民基本台帳用（４桁の数字）の暗証番号が必要となります。

問合せ先　町民課　☎68－2112／支所庶務課　☎62－2111

役場新庁舎建設基本設計案に対する意見を募集します

「七戸町役場新庁舎建設基本設計（案）概要版」に対して、次のとおり町民の皆さまを中心に広く意見を募集します。

新庁舎WEBページ　ウェブフォーム

公表する資料　七戸町役場新庁舎建設基本設計（案）概要版
公表する場所　①七戸町ウェブサイト
（トップページ＞町政情報＞新庁舎建設事業
（募集・実施中のアンケート・意見等））
②財政課　（平日８：15～17：00）
③支所庶務課（平日８：15～17：00）
公表期間　11月13日㈭から12月11日㈭まで
提出方法　各公表場所に用意している「意見書様式」へ必要事項を記入し、投函箱に入れていただくか、郵送、FAX、メール、ウェブフォーム、町公式LINEのいずれかにより提出してください。
提出期限　12月11日㈮　17：00　※必着
その他　①提出されたご意見は、回答を付して、町ウェブサイトで公表します。
なお、ご意見をお寄せいただいた方への直接の回答はいたしません。
②住所、氏名、意見提出者の区分が記載されていない意見書は受け付けいたしません。
③電話や口頭によるご意見は受け付けいたしません。
④本件と関係のないものや意見が不明瞭なものは、公表を控えさせていただきます。
問合・提出先　財政課　☎68－2117　FAX68－2804　✉zaisei01@town.shichinohe.lg.jp
（〒039－2792　七戸町字森ノ上131－４）

役場新庁舎建設基本設計案に関する説明会を開催します

町では、新庁舎建設にかかる基本設計の策定に向けて、新庁舎建設基本構想および基本計画に基づき、これまで様々な検討や協議を重ねてきました。

そしてこの度、建物の配置、平面計画、概算事業費や事業スケジュールなど、基本設計案がまとまりましたので、概要について説明会を開催します。

皆さまのご参加をお待ちしております。

日　時　11月29日㈰　14：00から15：30まで
場　所　七戸町総合アリーナ　研修室
その他　事前の参加申込は不要です。直接会場へお越しください。
駐車場は、七戸町総合アリーナ駐車場もしくは向かいの荒熊内駐車場をご利用ください。
参加者の方には、駐車場の無料券をお配りします。

問合せ先　財政課　☎68－2117

屋根・外壁の塗装のプロにお任せください!!
株式会社 太信（たいしん）塗装店
☎0176－62－2387
七戸町字七戸59－17
創業50年の地域密着の塗装店です。
大切な家を長持ちさせるお手伝いをいたします。
丁寧な作業で新築のように美しい輝きを取り戻します！遮熱塗料も取り扱っております。
お見積り無料！広報を見たとお伝え下さい！

屋根のお悩み解決します!!
・屋根工事全般
・雨樋工事
・雪止め工事
・雨漏り、雪害対応
～七戸町の屋根屋さん～
板金工業マルズ
☎０９０－６６８６－０４０２
お気軽にご相談下さい。

消費生活見守り情報

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。

普段から利用しているアプリの名前でスマホにメールが届いた。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなる」などと書いてあったので、記載のURLからアクセスして、クレジットカード番号などを入力し支払い情報を更新した。ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らせるメールが届いた。どうしたらよいか。

アドバイス

- 実在する事業者をかたるメールやSMSを送信し、そこに記載されたURLをクリック等させ、偽のウェブサイトに誘導することで、パスワードやクレジットカード番号などを詐取するフィッシング詐欺に関する相談が依然として寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールやSMSであっても、まずはフィッシングを疑いましょう。
- 記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規サイトのURLや、正規のアプリからアクセスしましょう。リンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、サイト上にあるアプリもダウンロードしないことが大切です。
- 不正利用に早く気づけるように、クレジットカードなどの明細は、こまめに確認しましょう。

蜜蜂を飼育されている方へ

蜜蜂を飼育している方は毎年届出が必要です。

●蜜蜂の配置について

提出書類：蜜蜂配置希望申告書・採蜜状況報告書
提出期限：12月上旬

●蜜蜂の飼育届について

提出書類：蜜蜂飼育届
提出期限：１月31日（確定した配置について毎年１月１日現在の飼育状況を記載し、提出してください）

上記の届出は中央家畜保健衛生所畜産振興課に提出してください。
届出用紙は、青森県ホームページでダウンロードできるほか、中央家畜保健衛生所畜産振興課までご連絡ください。また、昨年度飼育届を提出された方については、中央家畜保健衛生所畜産振興課から用紙を郵送します。

【提出様式のダウンロード】

青森県農林水産部畜産課ホームページ「蜜蜂飼育届出の義務について」
https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/chikusan/mitubachishiikutodokenogimu.html

【問合せ・提出様式配布先】

青森県上北農林水産事務所　中央家畜保健衛生所　畜産振興課　☎23−5115

裁判員候補者に通知が届きます！

令和８年11月10日頃、令和９年の裁判員“候補者”に選ばれた方に、最高裁判所から裁判員候補者名簿記載通知を発送します。通知が届きましたら、内容を確認し、辞退を希望される場合は回答の返送をお願いいたします。

なお、本通知が届いても、まだ裁判員に選ばれたわけではありませんので、ご注意ください。皆様、裁判員制度へのご理解・ご協力をお願いいたします。

問合せ先　青森地方裁判所総務課庶務係　☎017－722－5421

免税軽油を使用する際の注意事項

免税証および免税軽油を使用するにあたっては、下記の事項にご留意ください。

①免税軽油の使用者は、報告書の作成・提出が必要です。提出の際には、引き取った免税軽油の納品書を添付してください。

②免税証の持ち主本人以外が免税証を使用することは出来ません。

③免税証・免税軽油の譲渡、譲受は禁止されています。

④免税軽油使用者証に記載されている機械以外では、免税軽油を使用出来ません。また、使用目的外の用途（除雪など）でも、免税軽油を使用できません。

問合せ先　青森県上北県税事務所　課税課　☎22－8111（内線209）

不正軽油は「作らない、売らない、買わない、使わない」

不正軽油とは、主に灯油や重油を軽油に混ぜ、軽油と称して不正に流通させるものをいいます。脱税行為であり、環境汚染や公正な市場競争を阻害する原因にもなります。

不正軽油に関わる人はすべて罰せられ、その製造、販売、使用した人はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人、製造する場所を提供した人なども重い罰則が適用されます。

○不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。　○安い軽油を売り込みにきた。
○自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

などの不正軽油に関する情報がありましたら、県税事務所までご連絡ください。

問合せ先　青森県上北県税事務所　課税課　☎22－8111（内線209）

収入保険に加入しませんか？

全ての農産物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。

対 象 者　青色申告を行っている農業者（個人・法人）
※農業共済、ナラシ対策等の類似制度との併用はできません。

保険期間　個人：１月～12月 法人：事業年度の１年間

補償内容　保険期間の収入（農作物の販売収入）が、基準収入の９割を下回った場合に、下回った額の９割を上限として補填します。

問合せ先　青森県農業共済組合　南部支所　収入保険課　☎22－8100

柏葉塾の窓

公営塾で農業体験？！

～おしごと講話活動報告と中学生冬休み講座のお知らせ～

七戸公営柏葉塾　マネージャー　水　上　雅　俊

11月を迎え、高校３年生は総合型選抜や学校推薦型選抜の受験に向けて、追い込みの時期となりました。それぞれが希望する進路の実現に向け、面接や小論文対策、学習に真剣に取り組んでいます。また、１・２年生も期末テストに向けて、計画的に学習を進めています。

【作物を育てる難しさを学ぶ～農業体験～】

青森県営農大学校で行われました「おしごと講話」について紹介いたします。１回目（６月13日）の講話では、ミニトマトと花の栽培体験を行いました。生徒たちは栽培方法について学んだ後、苗を自宅へ持ち帰り、それぞれが世話をしながら育てました。２回目（９月12日）の講話では、自宅で育てたミニトマトや花の写真を持ち寄り、青森県営農大学校教頭の豊川先生に生育状況を確認していただきました。途中で枯らしてしまった生徒もいましたが、多くの生徒が上手に育てることができ、その様子に豊川先生も驚かれていました。また、施設見学し、自分たちが育てたものと大学校で栽培されているものとの違いを確認しました。さらに、トマトの収穫体験も行い、自分たちが育てたトマトと食べ比べることで、味や育ち方の違いについて学ぶことができました。今回の体験を通して、生徒たちは作物を育てる難しさや農家の方々の工夫について学ぶことができました。普段何気なく口にしている農作物が、多くの努力によって育てられていることを実感する貴重な機会となりました。

『中学生の皆様へ』

【冬休みは公営塾で学ぼう～公営塾無料体験会と英検対策無料講座のご案内～】

冬休み期間中、七戸公営柏葉塾では七戸中学校および天間林中学校の全学年の生徒を対象とした無料体験会と英検対策無料講座を実施いたします。詳細につきましては、12月に各中学校を通じてご案内の配布をするとともに、公営塾のウェブサイトでもお知らせいたします。多くの皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

七戸公営塾　☎51－6075

ウェブサイト　https://kashiwabajuku.com　　@kashiwabajuku

新着図書情報

■11月の休館日…３日㈫、23日㈷、26日㈭
★初めてご利用になる方は受付カウンターで利用者登録をお願いします。
★本の貸出は、おひとり様３冊まで２週間借りることができます。
★新着図書の検索はこちらからアクセスしご覧ください
⇒ https://www.lib-eye.net/shichinohe/

七戸中央図書館
☎62−2119

凡人プロデューサー

／松橋　真三(著)
青森県に生まれた少年が、どのようにして映画プロデューサーになったのか。興収累計1000億円を突破した著者が、生い立ちからプロデューサーとしての覚悟と矜持、成功し続けるための秘訣、エンタメの未来像までを語る。

無音　忌み語を紡ぐ町

／櫛木　理宇(著)
那月は14年ぶりにD県十櫃町に帰ってきた。この町には忌み語が多い。たがい違い、アカンボ、くっつく、そして那月の中学時代の同級生の名、タカシマサキ。彼女の死を皮切りに原因不明の自殺が続き…。

まいごねこ

／殿本　祐子(作)
スーパー銭湯にやってきたおとうさんねこと、こねこ。ところがいつのまにか、こねこの姿が見当たらない! おとうさんねこは迷子になったこねこを慌てて捜すが…。「おんぶねこ」の続編。

七戸中央公民館図書室
☎68−2920

夜想い

／住野　よる(著)
中学生の始は、夜空の星を長時間見続けることで発症する「星空中毒」という珍しい病気にかかった、高等部の遠山先輩と出会う。始は、遠山先輩の友人・ひまわりに勧誘され、星空中毒を観察する「空想研究会」へ入ることに…。

もっとたちまち美姿勢

／小笠原　啓太(著)
姿勢を正して不調バイバイ！見た目も機能的にも正しい姿勢＝「美姿勢」を目指すエクササイズを紹介する。自宅でできる体の診断テスト、美姿勢をキープする総仕上げエクササイズも収録。

ありがとうをはんぶんこ

／工藤　純子(作)
まつなが　もえ(絵)
いつも隣の席のあおくんを助けてあげている、小１のゆうき。ある日、学校の帰り道で１円を拾った。交番に届けなくてはと思うけど、勇気が出ない。そこへあおくんが通りかかり…。困った時は助け合う、勇気をもらえる物語。

文芸欄

〈俳句〉

七戸俳句会

人の手は熱きと知りぬ月の道　高井　ユカ
披露する股旅演歌秋時雨　森野　弘美
秋うらら漫ろ歩きの漁師町　工藤　敦子
秋うらら上野の森の襖絵展　天間　スヱ
今日の日を真つ当に生き柿一つ　髙田　亮子
風待ちの風力発電雁渡る　川村亜輝子
海にみな潜る形やいわし雲　髙田美津子

〈短歌〉

七戸群青短歌会

お彼岸に供花など持って青岩寺
墓じまいなど死生観思う　橋本都志子
しじみ漁の舟を浮かべて湖は
過ぎゆく夏の光を放つ　大串　靖子
花好きの母が求めたききょうの花
故人を忍び彼岸にむける　市ノ渡つま子
秋の夜心の中のモヤモヤを
ラヴェルの曲が和らげとかす　福田　友子

てんまはやし短歌会

山の端に沈む夕陽に『晩鐘』の
農夫のごとき友の無事祈る　原　信子
秋日和ベンチに憩ふ我が傍に
君を思はせトンボ休めり　高田　洋子
人住まぬ庭にをりをり花咲けり
木槿ポトリと秋のゆふぐれ　吁﨑アイ子
城址に登るもこれが最後かと
妻の後追ふ老いさらばへて　佐藤　悠一

確定申告相談会事務補助員の募集

確定申告相談会に係るパートタイム会計年度任用職員を募集します。

業務内容　事務補助（課税資料や申告書などの資料整理、パソコン入力、資料スキャニング）、電話対応、窓口対応、申告書作成補助

雇用期間・募集人数　①令和９年１月15日㈮～令和９年３月19日㈮　２名
②令和９年２月５日㈮～令和９年３月15日㈪　１名

勤務条件　勤務場所　役場本庁舎（字森ノ上131－４）または役場七戸庁舎（字七戸31－２）
（作業状況により変更あり。自家用車などによる通勤となります）
賃　　金　時給：1,203円～1,230円
勤務時間　おおむね8：15～15：15（休憩60分含む）
休　　日　土曜日、日曜日、祝日
諸 手 当　通勤手当
福利厚生　社会保険：①あり②なし　雇用保険：あり
服　　務　地方公務員法に規定される服務が適用されます

必要書類　七戸町会計年度任用職員申込書（七戸町ウェブサイトまたは税務課窓口にて配布）
※申込書の代わりに履歴書（顔写真付き、任意様式）でも可能です。書類は原則返却しません。

応募締切　11月13日㈮　必着

申込方法　必要書類を七戸町税務課に郵送または持参ください。

選考方法　書類および面接による選考。面接は11月下旬を予定しています。

問合せ先　税務課　☎68－2113　〒039－2792　七戸町字森ノ上131－４

町営住宅入居者を募集します

募集住宅（11月）

○七戸地区：倉越団地（６戸）
○天間林地区：二ツ森団地（４戸）・協和団地（１戸）・長下団地（１戸）
※申し込み時期によっては希望する住宅の受付が終了している場合があります。
※募集住宅については、毎月広報および七戸町ウェブサイトでお知らせいたします。

家　　賃　月額　13,300円～32,000円
※各住宅の家賃は部屋ごと、また所得によって異なります。倉越団地は別途共益費が発生します。

敷　　金　入居家賃３カ月分

入居予定日　申込みより１カ月半前後

選 考 方 法　審査のうえ決定

入居者資格　①現に住宅に困窮していること。
②現に同居し、また同居しようとする親族がいること。（単身での入居には年齢等の要件あり）
③世帯所得が概ね月158,000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）世帯などについては、概ね月214,000円以下であること。
④連帯保証人がいること。
⑤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し込みできません。

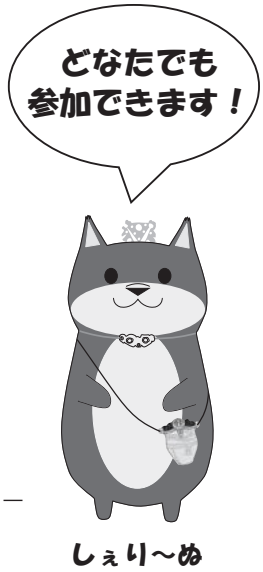
申 込 方 法　ご相談・申し込みについては事前に電話予約のうえ建設課へお越しください。

申込・問合せ先　建設課　☎62－6244

二ツ森貝塚シンポジウム開催

駒澤大学が令和７年度に手掛けたボーリング調査により、二ツ森貝塚を含む小川原湖周辺の縄文時代の古環境の変化の詳細が明らかになりました。最前線の研究発表を含めたシンポジウムを開催し、十和田火山の噴火や海面変化による干潟の移動、淡水化など、小川原湖と世界遺産二ツ森貝塚の関係について研究者と語ります。

①イベント名　世界遺産登録５周年記念シンポジウム
「二ツ森貝塚周辺を対象とした古環境研究の最前線」
②日　　時　11月29日㈰　14：00～16：00
③場　　所　七戸中央公民館　大ホール
④対　　象　一般、考古学研究者　200名程度
⑤参 加 費　無料
⑥申込方法　電話、FAXおよびGoogleフォーム
←申込用二次元バーコード
⑦申込先・お問合せ　生涯学習課　☎62－9702　FAX62－6256
⑧内容・発表者
・小川原湖の古環境変遷と周辺における貝塚形成
産業技術総合研究所 地質調査総合センター　主任研究員　佐藤　善輝
・二ツ森貝塚周辺における古環境調査の結果（速報）
駒澤大学文学部地理学科　教授　小野　映介
・小川原湖周辺に立地する遺跡に関する最新事情－最近の発掘成果を踏まえて－
三沢市教育委員会生涯学習課　主幹　工藤　　司
【総括】　弘前大学人文社会科学部　教授　上條　信彦



しぇり～ぬ

みんなで育む、七戸町のこども食堂

～実践からの学びと私たちにできること～

核家族化や地域のつながりの希薄化が進む中、子どもたちが安心して過ごせる「居場所」の重要性が高まっています。こども食堂は、単に食事を提供するだけでなく、世代を超えた交流の場となり、孤立を防ぎ、地域全体で子どもたちの健やかな成長を見守るセーフティネットとしての大きな役割を担っています。

今回の講演会では、実際にこども食堂を立ち上げ、運営されている方を講師にお招きします。「なぜ始めたのか」「どうやって運営しているのか」といったリアルな実践談をはじめ、安全管理のポイントや、学校・行政・地域との連携について詳しくお話ししていただきます。

これからこども食堂を始めたいと考えている方はもちろん、地域の子育て支援に関心のある方ならどなたでも大歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしております。

日　　時　12月５日㈯　10：00～12：00（受付開始９：30）
場　　所　七戸中央公民館　大ホール
講　　師　十和田こども食堂実行委員会　代表　水尻　和幸　氏
対　　象　こども食堂に興味・関心のある方
定　　員　50名　※申込人数が多数の場合抽選となる場合がございます。
参 加 費　無料
申込方法　二次元コードまたはURL（https://logoform.jp/f/U8Njo）からお申し込みください。
申込フォーム

問合せ先　生涯学習課　☎62－9702

鷹山宇一記念美術館情報

「ミュージアムコレクション展」

当館の収蔵品の中から選りすぐりの作品をご紹介する収蔵品展を開催いたします。当館がこれまでに収集してきた多彩な作品群の中から、時代やジャンルを越えて魅力を放つ名品を取り上げ、その魅力をあらためてご覧いただきます。作家たちの個性豊かな表現を感じていただける機会となれば幸いです。心豊かな秋のひとときを、ぜひ当館の作品とともにお楽しみください。

【会　　期】 10月31日㈯～ 11月29日㈰
【休 館 日】 月曜日及び11月24日㈫（11月23日㈰は開館）
【入館時間】 10：00 ～ 18：00（最終入館17：30）
【入 館 料】 一般500円、高校・大学生300円、中学生以下無料

－関連イベント－
「ふらっとフライデー！ナイトミュージアム」
毎週金曜日は20：00迄開館

【展示替え休館】 ○11月30日㈰～ 12月５日㈮
12月６日㈯から
「第25回鷹山賞児童作品展／第25回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展」を開催いたします。
問合せ先　鷹山宇一記念美術館　☎62－5858

キリトリ

鷹山宇一「月明の仔馬」

七戸町民無料ＤＡＹ
10/31～11/29 会期中
1日限り有効

会期中のお好きな日にご利用いただけます。

１枚でひと家族様ご利用いただけます。

納期限のお知らせ

固定資産税　第４期
国民健康保険税　第５期
介護保険料　第５期
後期高齢者保険料　第５期

納期限日ならびに口座振替日

11月30日㈰

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

相談窓口　行政・人権相談

気軽にご相談ください。相談無料・秘密厳守・予約不要

（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　11月11日㈫　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

『秋のおはなし会』開催♬ 心と体を休めるやさしい時間

日　　時
11月15日㈰
●こどものおはなしのへや
・開場10：00
・開演10：15～10：45
●大人のおはなしのへや
・開場11：00
・開演11：15～11：45
場　　所
七戸南公民館
内　　容
小さなお子さんから楽しめる！大人のための癒し時間！
あたたかいおはなしと、心に寄り添う音楽で癒されてみませんか　♬
どなたでも参加できます。
事前申込は不要です。
問合せ先
七戸南公民館・中央図書館
☎62－2118、62－2119

中央消防署 救命講習開催

応急手当や救命処置は、身近な人の命を守るために欠かせない大切な知識と技術です。
中央消防署では、住民の皆様に心肺蘇生法やＡＥＤの使い方を身につけていただくため、救命講習を開催します。
※受講料無料
日　　時　12月６日㈰
９：00～12：00
場　　所　七戸町中央消防署
受付期間　12月２日㈬まで
対　　象　中学生以上の方
定　　員　約20名
※募集定員になり次第締め切り。
申込・問合せ先
消防署窓口または電話で受付。
中央消防署
☎62－3141
消防本部ＨＰ

天間林郵便局 窓口営業時間が変わります

天間林郵便局は、11月30日㈪から窓口休止時間を設けさせていただきます。
窓口休止時間
12：30～13：30
窓口営業時間（平日）
郵　　便：９：00－12：30
13：30－17：00
貯金・保険：９：00－12：30
13：30－16：00
※土・日・休日は、営業しておりません。
※ＡＴＭの取扱時間については、変更ありません。
お客様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。
問合せ先
天間林郵便局　☎68－3060

青森・秋田移住交流会 IN 赤坂

青森県・秋田県に移住を検討している方や興味がある方に、相談や交流を通して地域の魅力を知っていただく「移住相談会」を開催します。特産品を使用した食事やお酒を楽しみながら、先輩移住者の体験談を聞くことができます。移住を検討しているご親族やお知り合いの方に是非お知らせください。
日　　時　11月29日㈰
13：00～15：30
場　　所　トレジオンポート赤坂（東京都港区赤坂3－12－18 赤坂館２Ｆ）
参 加 費　1,000円
定　　員　20人（先着順）
申込・問合せ先
キャリアレインボー株式会社
☎090－3360－0575

暮らしの相談会

日　　時
11月9日㈪　10：00～12：00
※相談時間は1人30分程度
場　　所　柏葉館　小会議室
内　　容
家族関係、相続、土地・建物、金銭・借金の悩み事などご相談ください。
相談は無料です。必ず電話予約をしてご利用ください。
申込・問合せ先
弁護士相談青空と大地
☎21－5162

津軽漫芸 黒 石 八 郎「笑いは健康のもと」

日　　時　11月25日（水）
10：00～
場　　所　七戸中央公民館
内　　容
七戸いきいき大学の公開講座を開催します。
「八ちゃん」の楽しいトークと民謡の公演をお楽しみください！
どなたでもご参加いただけます。皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。（入場無料）
問合せ先
七戸南公民館　☎62－2118

ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

三沢市

ミサワパンタシア
日時：11月20日㈮～
場所：なかよし公園
問合せ先
三沢市商工会

七戸町

世界遺産登録５周年記念シンポジウム「二ツ森貝塚周辺を対象とした古環境研究の最前線」
日時：11月29日㈰～　14：00～16：00
場所：七戸中央公民館
問合せ先
七戸町教育委員会　生涯学習課
☎62－9702　FAX62－6256

相続登記等キャンペーンテラス「相続・遺言セミナー」

日　　時
11月18日㈬
13：00～16：00
（開場12：30～）

場　　所
七戸南公民館　七戸町寺裏22番地

内　　容
⑴相続、準備していますか？
⑵あなたの書いた遺言、法務局で預かります
⑶遺言を作成してみませんか
⑷質問対応
（13：00～15：50※途中休憩含む）

定　　員
30人程度（先着順・要事前予約）

申　　込
10月19日㈪から電話または窓口へ直接申込みください。

問合せ先
青森地方法務局
十和田支局総務課
☎23－2571
（受付時間　土日祝日を除く　9：00～17：00）

B型肝炎訴訟無料電話相談会

日　　時
11月14日㈯
10：00～18：00

内　　容
Ｂ型肝炎被害者対策東北弁護団が、Ｂ型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います。（通話料はかかります）

対　　象
Ｂ型肝炎患者またはそのご家族（患者が亡くなっている場合はその相続人）

電話相談の番号
☎022－263－1777
☎022－263－1779

問合せ先
Ｂ型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内）
☎0120－76－0152

挑戦してみよう！ウォーキングフットボール

日　　時
11月14日㈯
18：30～20：30
12月５日㈯
18：30～20：30
※広報10月号掲載の日程が変更となっております。

場　　所
七戸町総合アリーナ

内　　容
歩きながら行うサッカーゲームです。当日に集まったメンバーで試合を行います。
どなたでも気軽に参加できます。

そ の 他
運動のできる服装、シューズを準備して下さい

申込不要・参加料無料

問合せ先
七戸サッカー協会　田中
☎090－2368－8787

町の統計

令和８年10月１日現在

人口と世帯

男	6,447人（－19）
女	6,941人（－12）
計	13,388人（－31）
世帯数	6672世帯（－10）

交通事故

件数	２件（21件）〈－１〉
傷者	３人（35人）〈－１〉
死者	０人（０人）〈±０〉

町内の火災

建物	０件（１件）〈±０〉
林野・その他	０件（２件）〈±０〉

（　）内は前月比　　（　）１月からの累計　　〈　〉前年同月との累計比

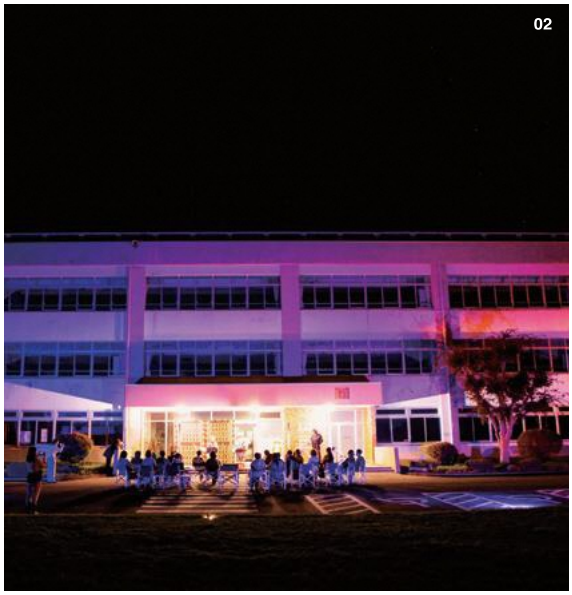
戸籍の窓口

9月・10月お誕生おめでとうございます

住所	名前	年齢	住所
七戸	川村幸吉さん	98歳	天神林
天神林	蛯名フサさん	85歳	前川原
前川原	髙田勝利さん	88歳	倉岡
倉岡	倉岡功さん	82歳	上屋田
上屋田	中澤りきさん	90歳	見町
見町	金見信夫さん	87歳	天間舘1
天間舘1	原子美穂さん	36歳	坪1
坪1	坪定子さん	84歳	坪2
坪2	坪きわさん	93歳	道ノ上
道ノ上	田村臣範さん	70歳	附田
附田	附田みさきさん	94歳	貝塚
貝塚	貝塚淳一さん	68歳	上原子2
上原子2	原子豊さん	77歳	黄金
黄金	坪はるみさん	99歳	

お悔やみ申し上げます

住所	名前	年齢	住所
蛇坂	澤田樹くん（子ども）	０歳	七戸
蛇坂	澤田和可子さん（母親）	35歳	七戸



焚き火の温もりと満天の星が紡いだ、特別な一夜

二ツ森貝塚館で９月 22 日、「星と焚き火の Healing Night〜月ノ音プレリュード〜」が開催されました。企画・運営を手掛けたのは星空案内人の資格を持つ地域おこし協力隊の吉澤莉沙さん。当日は町内外から 24 名の方が足を運び、パチパチと薪が爆ぜる音と満点の星空の下、焼きマシュマロや望遠鏡での月面観測、生歌とギターの演奏など、癒しの時間を満喫しました。

01 焚き火を囲み、ラウンジタイムを楽しむ参加者 **/02** 生歌と生演奏に静かに聴き入る参加者 **/03** 生歌とギターの演奏 **/04** キャンドルが灯る参加者席 **/05** 丸キャンドルに日を灯す参加者 **/06** 望遠鏡で月面を観測する参加者 **/07** 会場の夜空一面に広がる星

撮影：写真のオクヤマ

●発行日／令和８年11月１日　●発行者／七戸町企画調整課　〒039-2792 青森県上北郡七戸町字森ノ上131-4　TEL 0176-68-2940（この広報は再生紙を使用しています）