



広報

しほへ

2020

1

No.178

謹賀新年



しめ飾りに願いを込めて

- 新年のごあいさつ ————— 2~3
- まちのできごとあれこれ ————— 4
- 行政のひろば ————— 5~11
- 保健情報 ————— 12~14
- 図書情報 ————— 15
- お知らせ ————— 16~21

城南こども園（堤恵園長）で12月16日、しめ飾りづくりが行われ、年長・年中の園児31名が参加しました。折り紙で作ったネズミや扇などをしめ縄に貼り付け、願いを込めながら、独自のしめ飾りを完成させました。

新年の ごあいさつ



七戸町長
小 又 勉

あけましておめでとござい
ます。
町民の皆さまには、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。また、
日頃より町政各般にわたりご理
解とご協力を賜り、厚くお礼申
上げます。

さて、荒熊内地区における東
北新幹線七戸十和田駅周辺エリ
アは、当町における新市街地と
して、商業・観光などの拠点で

あり、県内外からの玄関口でも
あります。また、七戸地区と天
間林地区を結ぶ結節点として、
賑わいを図る要所であることか
ら、荒熊内地区の開発は今後の
まちづくりにおいて大変重要な
取り組みと考えています。将来
的には公共施設の集約も視野に
入れながら、第1次計画では、
新体育館建設、公共駐車場や多
目的広場などを整備します。

上北自動車道は、昨年3月に

「上北天間林道路」約7.8kmが開
通しました。これによって、地
域経済や産業、観光、救急医療
サービスの向上などさまざまな
整備効果が出ています。最終区
間である「天間林道路」約8.3km
は、現在工事中です。さらに、
昨年より長年要望してきた下北
半島縦貫道の未着手区間である
七戸から野辺地間約7kmは、国
による整備のための調査が始ま
り、新規事業化に向け大きく前
進しました。

人口減少の克服に向けては、
平成27年に総合戦略を策定し、
子育て・住宅・結婚の支援や雇
用の創出に向けた取り組みなど
を実施してきましたが、今年度
新たに第2期総合戦略を策定す
ることを予定しており、第1期
総合戦略を基本とし、新たな視
点を加え、人口減少対策と持続
可能なまちづくりを目指します。

子育て支援としては、本年4
月には（仮称）天間林児童セン
ターを開設、また、城南児童館
であった施設を（仮称）城南児
童センターと改めるなど、今後
の子どもたちの放課後の安全な
居場所づくりと、働く親の生育
支援環境が改善されていくも
のと考えています。また、令和
2年度には、子育て世代包括支
援センターを開設し、母子とも
に健康であるよう妊娠から出産、

子育てに関して切れ目のない支
援をしていきます。

町の高齢者率は、4割に達し
ました。喜ばしい長寿社会でも
ありますが、この長寿社会にお
いて更に平均寿命を延ばすこと
と併せて、元気に自立して過ご
せる健康寿命を延ばすことが大
事になっていきます。町では七戸
病院と連携し、健康寿命を延ば
す対策に取り組んでいきます。

基幹産業である農業は、就農
者の高齢化など、経営環境は厳
しい状況が続いています。国に
よる経営所得安定対策事業では
転作制度の廃止により、生産者
は市場動向を見ながら需要に応
じた米の生産がより一層重要に
なりました。町としては、稲作
から高収益作物への転換を進め
るため、ニンニク、ナガイモ、
トマトなどへの支援を行うほか、
コメの国内消費が毎年10万トン
ずつ減少する中、国・県の輸出
振興に呼応して県内で唯一「輸
出用米」への産地交付金を設定
し、町内で収穫された「まつし
ぐら」1122トンを生シガポー
ルへ輸出しました。この先コメ
事情の不透明さが想定される中
で、海外での販路の開拓を目指
し取り組みを進めていきます。

観光交流センターおよび七戸
十和田駅駐車場は、昨年8月1

日から南口・北口駐車場の有料
化を開始しました。これによつ
て利用者からの駐車ができな
いという苦情はほぼ解消されて
います。さらに、防犯の観点から
9台の防犯カメラを設置し、犯
罪や事故の抑止力となることを
期待しています。また、観光交
流センターに駅ピアノを設置し
ました。東北唯一の取り組みで、
町内外の多くの方々が自由に気
軽に楽しんでいきます。これから
も駅関連施設は、訪れた人や新
幹線利用者の利便性を考慮しな
がら、適正な管理運営に務めて
いきます。

史跡三ツ森貝塚が構成資産の
一つである「北海道・北東北の
縄文遺跡群」の世界遺産登録に
ついては、昨年12月にユネスコ
世界遺産委員会への推薦が正式
に決定しました。世界遺産登録
を推進するため、ガイダンス施
設である（仮称）三ツ森貝塚縄
文資料館の整備をはじめ、史跡
公園周辺の環境整備も進めてい
きます。

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、本年が皆さまにとつ
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

げます。

幸い、当町への影響は小さく、農作物の生育も順調に進み、水稲、畑作物の出来高に影響は少なく、町民の皆さんも安心されたことと思います。

今後も、台風や地震などの災害に対し、町民の安全を基本とした防災対策の確立に、行政と共に取り組んでいきます。

さて、本町議会では、昨年4月に任期満了を迎え、新たな議員で今後4年間、議会の監視機能や政策立案機能の強化などの責務を果たしながら、これまで以上に活発な議論が行われるよう公正かつ円滑な議会運営に努めていきます。

【新たな特別委員会の設置】

昨年の6月定例会では、現在町が進めている荒熊内地区の駅周辺の開発、整備の調査を行い、適正な町行財政の運営をするため「荒熊内地区開発事業対策特別委員会」を新たに設置しました。

【議会活動の報告】

5月に、青森県町村議会議長

会が主催する議会広報研修会に

参加し、議会広報のより良い編集の仕方について、参考となる町村を例に、研修してきました。

7月には議会議員の資質の向上を目的に、県内の町村議会の議員を対象に研修会が行われました。講師に政治アナリスト伊藤藤夫さんを迎え「今後の政局・政治展望」と題し講演していただきました。

このほか、北海道留萌市の道の駅が重点道の駅に認定されたことから、当町の取り組みを視察したいと10月に留萌市から7人の議員の方が視察に訪れました。

【常任委員会活動】

12月定例会で各常任委員会が活動報告書を町長に提出しました。

総務企画常任委員会からは、再生可能エネルギーは十分設置されてきているため、今後は導入後の課題の調査を行うべきなど4件、建設産業常任委員会からは、産業振興のために、高付加価値化・ブランド化を図ること、起業・創業の支援、後継者

育成、町に適合した農地集積な

どの7件、文教厚生常任委員会からは、文化財の保存・整備・活用と縄文遺跡群世界遺産登録の推進等の2件、計13件について町当局へ提出しました。

【子育て、定住支援】

町では、子育て支援、定住促進対策として、子どもの医療費無料化や、小・中学校の給食費無料化などの支援を行っており、今後も子育て、定住支援に向けた施策を、展開していきたいと考えています。

また議会も、次代を担う子供たちが健やかに育つよう、住み続けたい、住んでみたい七戸町をつくるため、町民の皆さまの声を反映する、「開かれた議会運営」に、今後さらに創意工夫を重ね努力していきます。

結びに、町民の皆さまの一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が町民の皆さまにとりまして、災害のない幸多い年でありまして、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。

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、晴れやかな希望に満ち
た新年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

また、日頃より町議会の活動
に対して、多くのご支援とご協
力をいただき、深く感謝を申し
上げます。

【昨年を振り返り】

昨年を振り返りますと、台風19号をはじめ、度重なる大雨により、日本各地で大きな災害に見舞われました。お亡くなりになられた方々に哀悼の意を表すとともに、ご遺族や被災された方々に心からお見舞い申し上げ

地域との連携強める

柏葉館で11月22日、七戸町社会福祉協議会（濱中幾治郎会長）が第12回七戸町社会福祉大会を開催しました。社会福祉に寄与した個人・団体および「俳句・写真作品コンクール」入賞者への表彰のほか、公立七戸病院の小野正人院長を招き講演会が行われました。濱中会長は「さまざまな生活課題が混在しているため、社会福祉関係者や地域の方々と協同連携し課題や問題に取り組んでいきたい」と話していました。



▲今後の地域福祉について話した濱中会長



▲熱心に指導を受ける子どもたち

プロのコーチに指導を仰ぐ

七戸屋内スポーツセンターで12月8日、令和元年度ジュニア育成事業「ベースボールスクール」が行われ、当町の小・中学生69人が参加しました。参加者は当町出身で元埼玉西武ライオンズ投手コーチの橋本武広さんを含む、現役コーチ3人による技術指導を真剣に受けていました。

善意ありがとうございます

11月20日(水)

東北電力(株)十和田電力センター
(上村武司所長)

東北電力(株)十和田電力センターから道路照明灯を寄贈していただきました。



100歳おめでとうございます



中嶋 正登さん(下野崎)
大正8年11月30日生まれ



盛田 彰代さん(七戸)
大正8年11月30日生まれ

申告相談のお知らせ

申告は、国民健康保険税や介護保険料、町営住宅家賃、児童手当支給額、保育料の算定のほか、税関係の証明書発行など、さまざまな場面で利用されます。収入のない方や生活保護を受けている方、非課税所得のみの方も申告が必要な場合がありますので、次のページにあるフローチャートを使って確認してください。

【受付時間】 8:30～11:00／13:00～15:30

月	日	曜日	七戸地区 七戸庁舎3階 大会議室	天間林地区 本庁舎2階 会議室
2月	6日	(木)	城内	
	7日	(金)	城内	上原子1、上原子2、原子、向原子、大沢、ききょう団地
	10日	(月)	城内、新町	白石、栗ノ木沢、白金、尾山頭、金沢、農場
	12日	(水)	新町、大池、荒熊内、大沢	柳平、後平、馬込、天間蒼前、坪1
	13日	(木)	大池、荒熊内、大沢、上町	曙、金木、黄金、坪2、坪3
	14日	(金)	上町、荒中見	小又、旭、森ノ上
	17日	(月)	荒中見、川去、横長根	森ノ上
	18日	(火)	川去、横長根、上川向	道ノ上
	19日	(水)	上川向、下川向	道ノ上
	20日	(木)	下川向、牧場	夏間木1、夏間木2、松ヶ沢、十枝内1、十枝内2、底田、市ノ渡、疍1、疍2
	21日	(金)	横町、野沼寺、上川目	鳥谷部、栄、手代森、原久保
	25日	(火)	上川目	向中野、中野、諏訪、中嶋、協和
	26日	(水)	倉岡川目、東大町	長下、長下団地、けやき団地
	27日	(木)	東大町	十字路、中野団地、千鳥団地
28日	(金)	東大町、蒼前	天間4、森中、天間2	
3月	2日	(月)	蒼前	天間3、桜木、天間1、寺沢
	3日	(火)	館野	石沢、一本木
	4日	(水)	館野	石沢、一本木
	5日	(木)	館野、下町、柏葉町	舟場向、上野崎、狐久保、花松、長沢
	6日	(金)	柏葉町	下野崎、中岫
	9日	(月)	作田川目、向町	榎林1
	10日	(火)	向町、南浦	附田、榎林3
	11日	(水)	小川町、川原町	榎林2、昭和
	12日	(木)	袋町、新川原	二ツ森、貝塚
	13日	(金)	新川原、道地川目	李沢、甲田
16日	(月)	道地川目	李沢、甲田	

※2月17日(月)から3月16日(月)は、十和田税務署(9:00～16:00)でも申告できます。

申告が必要な方

令和2年1月1日現在、七戸町に住所があり、次のいずれかに該当する方

- ①自営業または農業を営んでいる方
- ②地代や家賃収入がある方
- ③給与所得者で年末調整を受けていない方
- ④遺族年金・障害年金等非課税年金収入のみの方
- ⑤公的年金以外の所得がある方
- ⑥生命保険の満期返戻金など一時的な収入のある方
- ⑦土地や建物などを売却した方
- ⑧医療費控除などの各種控除を受ける方

※青色申告および税務署で申告をする方は、役場での申告は不要です。

早い！簡単！ぜひ自己申告を

税務署ではご自分で簡単に申告書を作成できるほか、国税庁ホームページでも所得税申告書が自動計算で作成できます。印刷すればそのまま税務署に提出できます。

また、事前にID・パスワードを登録し、e-Taxを利用したスマホでの申告も可能となりましたので、ぜひご利用ください。

申告に必要なもの

- ①案内はがき
- ②マイナンバー(通知)カード
- ③顔写真付の本人確認書類(運転免許証など)
- ④印鑑(認め印可)
- ⑤通帳とその登録印(還付発生の際に使用)
- ⑥給与や公的年金などの源泉徴収票
- ⑦平成31年(令和元年)中に支払った各種保険料の領収書や控除証明書
- ⑧自営業の方：収支計算書と収入・経費のわかるもの(帳簿・領収書など)
- ⑨農業経営者の方：収支計算書※、出荷証明書、入庫伝票、農業機械修理の領収書、その他経費の領収書など、収入や経費がわかるもの
※ 収支計算には、税務課・支所庶務課に用意している「農業申告の手引き」をご活用ください。
- ⑩医療費控除を受ける方：平成31年(令和元年)中に支払った医療費控除等明細書や医療費通知書またはセルフメディケーション税制対象の明細書
- ⑪予定納税をした方：納付した領収書または振替通知書

申告フローチャート あなたが申告する必要があるか確認してみましょう

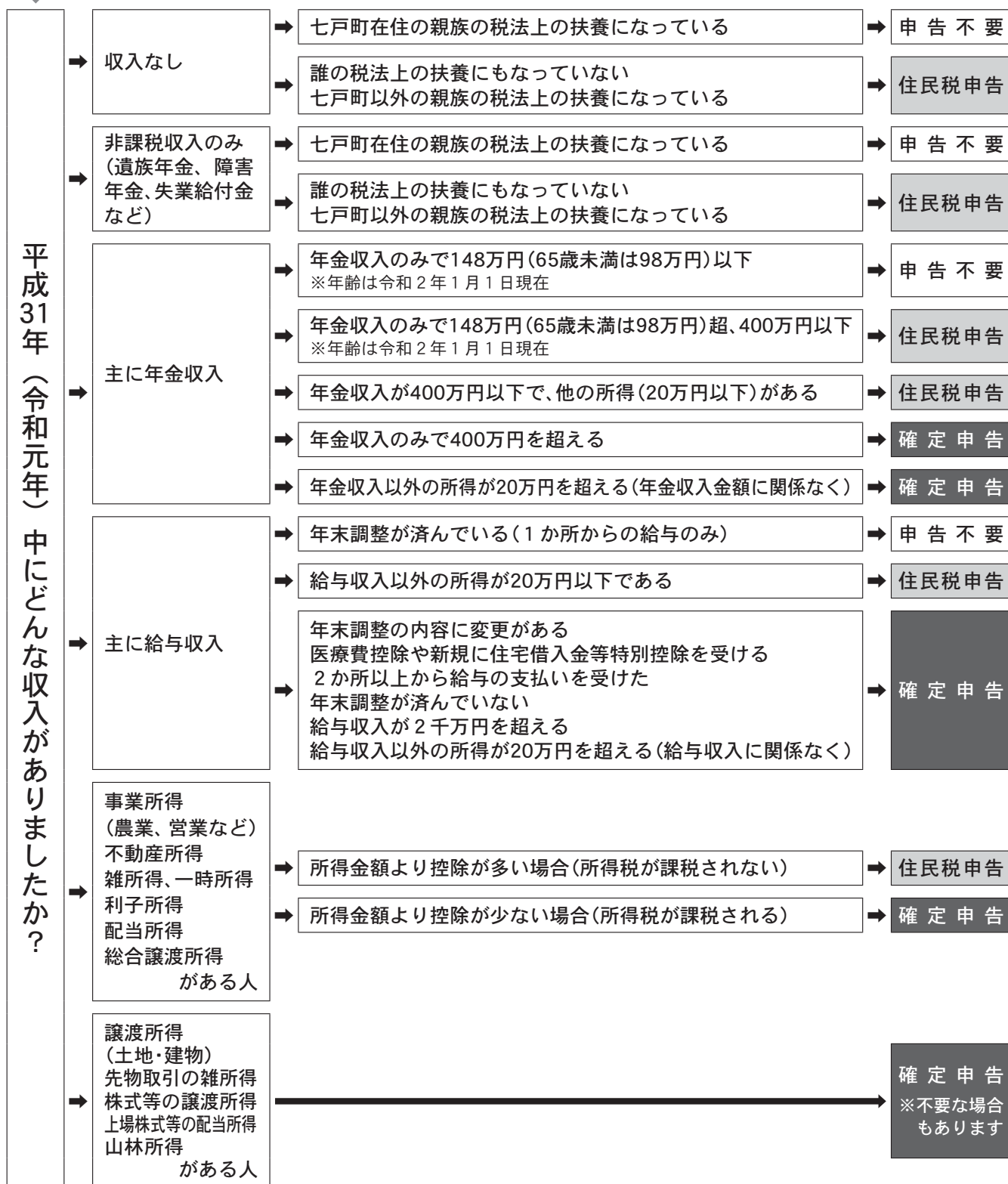
スタート

令和2年1月1日現在の住所が七戸町である。

はい

いいえ

七戸町への申告は必要ありません。令和2年1月1日現在の住所地で申告してください。



○問合せ先 税務課 ☎68-2113

申告で各種控除を受ける皆さまへ

申告では、下記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。

<p style="text-align: center;">障害者控除</p> <p>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。</p> <p>※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。詳細は健康福祉課（☎68-3500）にお問い合わせください。</p>	<p style="text-align: center;">医療費控除</p> <p>医療費控除を受けるための書類として「医療費控除の明細書」の提出が必要となります。また、健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など医療費通知も使用できます。ただし、①被保険者等の氏名／②療養を受けた年月日／③療養を受けた者／④療養を受けた病院・薬局などの名称／⑤被保険者等が支払った医療費の額／⑥保険者の名称がすべて記載されていなければ使用できませんのでご確認ください。</p>
<p>セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）</p> <p>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。</p> <p>【必要書類】</p> <p>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わかる書類（領収書、結果通知表など）</p> <p>※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）へお早目にお越しください。</p>	

小型除雪機を貸出します

除雪ボランティア団体や町内会、常会、分館が除雪を行う場合、小型除雪機を無料で貸し出します。

貸出機械	ハンドロータリー式除雪機（除雪幅915、10馬力） ブレード式除雪機（除雪幅800、1.8馬力） 除雪機積載用アルミブリッジ 移動型融雪機・発電機	本庁舎・支所各1台 本庁舎・支所各1台 本庁舎・支所各1式 本庁舎1式
貸出日数	3日以内	
貸出条件	<ul style="list-style-type: none"> ・七戸町社会福祉協議会のボランティア活動保険に加入していること ・除雪機の運搬は団体で行うこと ・除雪機の燃料を満タンにして返却すること 	
申込方法	作業日の3日前までに、社会生活課および支所庶務課へお申し込みください。	
申込締切	3月27日(金)	

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114 / 支所庶務課 ☎62-2111

七戸町民生委員・児童委員の紹介

天間林地区

12月1日の民生委員児童委員一斉改選により厚生労働大臣から51名が任命され、町長から委嘱状が伝達されました。

民生委員および児童委員は、地域住民の福祉支援や子どもに関する相談を聞くなど、ボランティアとして活動します。秘密は守られますので、どんな小さな困りごとでも気軽にご相談ください。なお、委員が欠員中の地域の皆さんは、社会生活課までご相談ください。

任期 令和4年11月30日まで

○問合せ先 社会生活課
☎68-2114

名 前	担 当 地 区	電話番号
白石 又右エ門	上原子1・2、原子、向原子、白石、白金、栗ノ木沢	68-2405
上野 悦子	尾山頭、後平、柳平、農場、天間蒼前、曙、馬込	68-4185
坪 賢次	坪1・2・3、金沢	68-3470
小又 秋男	小又、黄金、大沢、夏間木1・2、金木	68-2765
天間 節子(新)	道ノ上、旭、松ヶ沢	68-3461
田中 しずえ	疍1・2、市ノ渡、底田、十枝内1・2	68-4091
鳥谷部 武男	鳥谷部、栄、向中野、手代森、諏訪、原久保	68-3733
鳥谷部 秀子	中野、森中、長下団地1・2、中野団地	68-3467
大関 幸子(新)	長下、森ノ上、千鳥団地	68-4436
平野 重子	中嶋、天間1、協和、桜木、ききょう団地、けやき団地	68-3025
神山千賀子(新)	天間2・3・4、十字路	68-2023
築田 千ヨエ	寺沢、石沢、一本木、舟場向	68-2290
酒井 京子	上野崎、下野崎、狐久保	68-3888
福田 洋子	中岫、花松、長沢	68-2125
枋木 千鶴子	附田、榎林1	68-3998
高田 洋子	榎林2・3、昭和	68-3240
欠員中	二ツ森、貝塚	—
工藤 陽子	甲田、李沢	0175-63-2885

七戸地区

名 前	担 当 地 区	電話番号	名 前	担 当 地 区	電話番号
坂田 麗子	城内(上)	62-2840	石橋 明美	館野(下)	62-9551
小原ふみ子(新)	城内(中)	62-3744	山谷 君子	川原町	62-3332
山谷理智子(新)	城内(下)	62-6071	杉村 道夫	新川原	62-3710
塚尾 美代子	新町(上)	62-2579	大浦 セツ子	柏葉町(上)	62-6257
佐々木 信幸	新町(下)	27-6695	田中 操(新)	柏葉町(下)	62-5023
作田 美奈子	上町	62-4625	山本 和子	向町	62-9679
二森 幸子	東大町(下)	62-2632	塚尾 福子	大池	62-4807
中畑 礼子	東大町(上)	62-2420	作田 誠	荒熊内	62-9584
船水 弘子	横町・南町	62-3650	倉岡 照子	倉岡川目	62-4850
鳥谷部 裕	袋町	62-6134	瀬川 良子	作田川目	62-5255
石橋 常男	小川町・下町	62-2987	佐々木正信(新)	上川目	62-6645
西野 泰子	上川向	62-2933	増山 政敏	道地川目	62-9422
米内山 隆	下川向	62-2909	氣田 京子	野沼寺、荒中見	62-9237
阿部 博	太田野	62-2811	仁和 タエ子	川去	62-9971
竹内 寿子	蒼前(上)	62-6035	工藤喜代子(新)	主任児童委員(天間林地区)	68-3262
谷川 睦子	蒼前(下)	62-5182	兎内 佐智子	主任児童委員(七戸地区)	62-4967
道地 早苗	館野(上)	62-3693	盛田 安和	主任児童委員(七戸地区)	62-6380

斎場改築に伴う都市計画の説明会および縦覧について

中部上北広域事業組合で管理運営する火葬場（公立中部上北斎場）は創業以来約50年が経過し、老朽化のため改築することになりました。

改築に伴い火葬場を都市計画に掲げる都市施設として定める必要があることから、都市計画決定に向けた改築整備事業説明会を開催します。また、基本計画案の縦覧も行います。

日 時 1月17日(金) 18:00

場 所 柏葉館

縦覧期間 1月21日(火)～2月3日(月) ※(土)・(日)を除く

縦覧場所 建設課、東北町企画課、中部上北広域事業組合

○問合せ先 中部上北広域事業組合 ☎62-5151

第2期七戸町総合戦略(案)および七戸町人口ビジョン改訂(案)への意見を公募します

町では、平成27年12月に七戸町人口ビジョンおよび七戸町総合戦略を策定し、人口減少の克服に向けた取り組みを進めていますが、今年度末で対象期間が終了することから、切れ目なく地方創生を推進するため、第2期七戸町総合戦略の策定および七戸町人口ビジョンの改訂を進めています。

皆さまのご意見やご提案を広く求めるため、意見公募を実施しますので下記によりご応募ください。

資料縦覧場所 ①地域おこし総合戦略課／②七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>)

意見提出方法 縦覧場所に準備している意見書または任意の様式に必要な事項を記入し、地域おこし総合戦略課に持参するか、郵送・FAX・メールのいずれかでご提出ください。

※郵送の場合は当日消印有効

意見提出締切 1月31日(金)


そ の 他 寄せられたご意見などについては、回答を付して、ウェブサイトなどにより公表します。なお、個人のご意見への直接の回答はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

○問合せ先 地域おこし総合戦略課

☎68-2422／FAX68-2804／✉home@town.shichinohe.lg.jp

(〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

屋根・外壁
塗り替えの
ことなら！



創業45年の実績
冬^の早期予約で
10%OFF!!

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

まじめだけが取りえの地元業者です！
屋根外壁の健康診断のみでもOK！
予算に応じた塗り替えをご提案致します

相続登記手続
代理いたします

お気軽に
ご相談ください
相談無料

不動産／会社法人／遺言／相続放棄他

田中司法書士事務所
七戸町字七戸167（役場七戸庁舎向）

司法書士・行政書士 田中 淳

七戸町田中司法書士 検索 ☎0176-58-0175

令和2年度農業用廃プラスチック処理に関するお知らせ

産業廃棄物である廃プラスチック類（農業用ビニール）の処理において、処理業者と排出事業者（各農業者）との間で個々に契約する必要があります。

令和2年度より各農業者が事前に契約申請を行う必要があることから、下記期間で受付を予定していません。廃プラスチック類（農業用ビニール）を処理する方は、廃プラスチック協議会が契約を代行しますので、印鑑持参のうえ農林課までお越しください。

受付期間 2月3日(月)～3月31日(火)まで ※(土)・(日)・(祝)を除く
※転作受付時（2月下旬を予定）でも受付します。

受付場所 農林課

○問合せ先 農林課 ☎68-2116

家畜を飼育している皆さまへ

家畜を飼っている方は、伝染性疾病の発生予防やまん延を防止する家畜伝染病予防法で年1回の飼育状況を報告することが義務付けられていますので、2月1日現在の状況について、報告書を作成しご提出ください。また、ペットとして飼っている場合も報告が必要ですので忘れずにご提出ください。

対象家畜 牛、水牛、鹿、馬、綿羊、ヤギ、豚、イノシシ、ニワトリ（シャモ、チャボ、ウコッケイなどを含む）、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロチョウおよび七面鳥

提出方法 十和田家畜保健衛生所または農林課にある報告書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたは農林課へ直接ご持参ください。

提出締切 2月28日(金)

○問合せ先 農林課 ☎68-2116/FAX68-2804
(〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

犬を飼育している皆さまへ

飼い犬の登録はお済みですか？法令により、生後91日以上の子犬は、取得した日から30日以内に町への登録が必要です。登録をしていない方、新しく犬を飼う方は、社会生活課または支所庶務課で登録してください。交付された鑑札を首輪に付けておくことで、万が一迷い犬で保護された際に飼い主へ連絡することができます。また、飼い主の変更や住所変更など、登録した内容に変更が生じた場合や、犬が死亡した場合にも届け出をお願いします（電話対応可）。

最近、飼い犬の放し飼いによる苦情が多く寄せられています。県条例により、飼い犬を常につなぎ止めておくことが義務付けられています。飼い犬が危害を加えると、飼い主が処罰や賠償責任を負う場合や、犬が危害を加えなくても放し飼いにより、飼い主に10万円以下の罰金が科せられることもありますので、絶対に放し飼いをしないようにしましょう。

登録手数料 犬一頭につき3,000円（生涯1回）

○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

国民年金について

国民年金は、高齢者などの生活を現役の労働者みんなで支えようといつくりられた制度です。若いときからしっかりと保険料を納め続ければ、自身が高齢になったときの老齢年金をはじめ、病気やけがで障害が残ったときの障害年金、家族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ます。また、所得額が一定の額に満たない場合は、特定の期間納付が猶予される納付猶予制度や学生納付特例制度（学生の方のみ）をご利用できます。

○問合せ先 町民課 ☎68-2115 / 青森年金事務所 ☎017-734-7495

水道管の凍結・破裂にご注意ください

これからの時期は、水道管が凍結しやすくなります。寒いときや引っ越し、長期間水道を使わないときは水抜きをしましょう。

水抜き栓の操作方法

（水を出すときは水抜き操作の逆手順で行います）

1. 蛇口を開き、水抜き栓を最後まで閉める
2. 蛇口のハンドルを全開にする
3. 蛇口に手を当て、吸い込まれる感覚があれば水抜き完了

※水抜き栓の設置場所は、床下や流しの下など建物によって異なります。電動式自動水抜き栓での水抜きをする方は、取扱説明書をご覧ください。

水道が凍ったとき

1. 暖房器具で室内をゆっくり暖める
 2. 蛇口のハンドルを回さずにタオルなどを巻き、その上からぬるま湯をゆっくりかける
- ※熱湯をかけると蛇口が破損する場合があります。

破損・破裂したとき

七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>) で町の指定給水装置工事事業者を確認し、修理依頼をしてください。

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

高齢者の運転免許証自主返納に対する支援事業について

町では高齢や疾病などにより、運転に不安を感じている方が自主的に運転免許証を返納しやすい環境づくりに向けて、自主返納者に対する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
 - ・平成28年4月1日以降に全ての運転免許証を自主返納された方
 - ・運転免許証自主返納時において、満65歳以上の方
 - ・過去にこの制度による支援を受けていない方

- 支援内容**
- ・七戸町コミュニティバス回数券（100円11枚つづりを5組）を交付
 - ・ゆうずらんどおよび天間林老人福祉センター入浴券（100円11枚つづりを3組）を交付

- 申請方法** ①印鑑 / ②本人確認書類（健康保険証・年金手帳・パスポートなど） / ③公安委員会発行の運転経歴証明書または運転免許証の取消通知書 / ④代理人の印鑑と本人確認書類（代理申請の場合のみ）を持参のうえ総務課へお越しください。

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

冬にも起こる! かくれ脱水について

「かくれ脱水」とは体重の1～2%の水分が失われた脱水症の一手手前の状態のことです。のどが渇いたり尿量が減ったりする症状が現れます。脱水症状が進むと熱中症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。脱水になりやすいのは夏場だと思われがちですが、冬場にも起こることがあります。冬場は寒いので、のどが渇いていることに気付きにくいので、夏場に比べて注意が必要です。

●かくれ脱水の主な原因

①空気の乾燥

冬は空気が乾燥し、さらにエアコンやストーブなどの暖房器具を使用することで湿度が下がります。乾燥した環境では自覚がないまま体から水分が失われていきます。寒いからとコタツや電気毛布などの暖房器具をつけたまま寝ていると、睡眠中の脱水にも繋がります。

②水分を控えがち

夏よりも汗をかかない分、水分を失っている自覚が少なく、「体を冷やしたくない、寒い」といって水分を控えがちになる場合があります。

特に高齢者は「トイレに行く回数を減らしたい」、「夜間トイレに起きたくない」という思いから、水分を控えがちになります。

③感染症によるもの

冬は風邪やノロウイルスなどの感染症が増える時期でもあり、これらの感染症によっておこる発熱や嘔吐、下痢によって脱水を引き起こすことがあります。

●かくれ脱水のチェック方法

- ・皮膚や唇が乾燥し、かさつく。
 - ・口の中が乾燥する。(食べ物が飲み込みにくい)
 - ・手足が冷たい。
 - ・爪を押した後、白からピンクに戻るまで3秒以上かかる。
 - ・手の甲をつまむと皮膚がすぐに戻らない。
- ※いずれの症状がある場合は、「かくれ脱水」が疑われます。水分補給を心掛けましょう。

●かくれ脱水にならないための具体策

- ・部屋の湿度を上げる
加湿器を置いたり、タオルや洗濯物を部屋に干したりすると効果的です。
- ・小まめに換気する
冬は室内よりも外の方が湿度が高いため換気することをオススメします。ただし、冬は換気が負担にならない程度に、換気する時間を長くするよりも回数を増やすとよいでしょう。
- ・飲み物や食べ物から水分補給する
脱水症の予防は日常生活の中で小まめに水分補給することが大切です。特に水分が不足しやすい、就寝の前後、入浴の前後、水分を摂ることが重要とされています。
発汗だけでなく、実は嘔吐や下痢もカリウムやナトリウムなど電解質を大量に失う原因になるので注意が必要です。普段の食事からホウレンソウや小松菜といったミネラル豊富な野菜やミカンやリンゴなど季節の果物をとるように心掛けましょう。



かくれ脱水を予防して
健康的な冬を過ごしましょう!

認知症について ● vol.8

～もしも、気になるようでしたらお読みください～

家族の心構え

認知症を自動車の運転に例えれば、家族であるあなたが助手席に座るイメージです。認知症と診断されても、その人の人生を運転する(生きる)のはその人自身です。あなたは、最初に横に座りその人の行動を見てあげましょう。そうすれば、きっとあなたに聞いてくるでしょう。「どうすればよい?」と。あなたは、「一緒に考えよう」と言ってください。そして、地域包括支援センターに相談に行きましょう。「もしかしたら認知症かもしれない。よい病院を教えてください」と伝えてください。



※出典元 認知症介護研究・研修仙台センター 「もしも、認知症」より

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」実施のお知らせ

七戸町では、「第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画」（令和3年度～令和5年度）の策定準備を進めております。地域で生活する高齢者の生活状況や介護予防情報などを把握し、高齢者施策を検討する基礎資料となる調査を実施します。65歳以上の中から無作為に抽出した1,500名の方へ、12月下旬に調査票を郵送していますので、ご協力をお願いします。

調査期間 1月～3月末

対象者 65歳以上で要介護1～5の認定を受けていない方の中から無作為抽出で1,500人

調査方法 郵送による配布および回収（調査票へ回答後、返信用封筒に入れポストへ投函）

上十三保健所健康相談日程

受付時間厳守し、事前予約をしてご利用ください。

〈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14日(火) 1月21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15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22日(水)	療育相談	継続 9:30～10:30 新規 10:30～11:00	乳幼児の発達が心配な方
随 時	女性健康相談	8:45～17:15	思春期から更年期に至る女性

※HIV検査の結果は、当日お知らせします。B型およびC型肝炎検査の結果は、約2週間かかります。

みんなで防ごう！ 糖尿病！

～今を変えれば、未来は変わる～

～野菜を1日350g食べよう！～

①野菜のうれしい効果を知ろう！

野菜に含まれる食物繊維は、血糖上昇抑制作用、コレステロール低下作用、整腸作用などの効果があります。他にも、抗酸化作用のあるビタミンCやE、高血圧予防になるカリウムが豊富です。

②食べ始めは野菜から！

食後の血糖値を緩やかにするには、野菜のおかずから食べると効果的です。また、最初によく噛んで食べることで満腹感が得られ、その後の食べ過ぎを防ぐことができます。

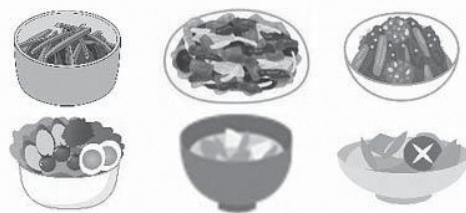
③野菜350gを食べるには？

加熱調理でカサを減らすと量が食べられます。料理の品数としては1日5～6品が目安です。



生で350gは両手いっぱいだけど…

～料理にすると5～6品～



炒め物・お浸し・煮物・汁物・サラダなど

④野菜ジュースは補助的に利用しよう！

野菜ジュースの良いところは手軽にとれること！種類によっては、糖分が含まれるものや食物繊維が少ないものがあります。野菜不足が心配な時に「補う」という目的で飲むのがよいでしょう。

生活支援コーディネーターだより

冬場になると寒さで外に出にくくなり、閉じこもりがちになります。家に閉じこもっていると、筋力も意欲も低下していく危険性があります。そのため、何か目的を見つけ、面倒がらずに外に出るように心掛けましょう。

本号では夏場だけでなく、冬場も屋内でスポーツを続けている会をご紹介します。

無理せず自分のペースで、楽しくスポーツ

☆テニスクラブ七戸

夏場は運動公園テニスコートで行い、冬場は七戸体育館で行っています。参加者は「テニスだけでなく、人との交流が楽しい。失敗しても笑って過ごせる楽しい会です」と話していました。健康寿命を長くしたい、今の状態を維持していきたいという思いがあって参加しており、10年以上続けている方もいます。無理せず、楽しみながらできるのが、続けられる秘訣です。



チーム戦で考える、頭をつかって行うスポーツ

☆七戸町ゲートボール協会

夏場は屋外のゲートボール場で行い、冬場は屋内スポーツセンターで行っています。常に考えながらボールを打ち、ボールの行き先から、次の作戦を考えて行っています。体だけでなく、頭を使うスポーツです。参加者は「頭を使うから、認知症予防になっている。すごく奥が深い。ここに来て、他者と交流することも楽しみの一つだ」と話していました。



七戸町地域包括支援センター ☎68-3500

3つの「きる」で生ごみを減らしましょう！

七戸町では、県が目標としているごみ減量化の数値よりも排出されるごみが多い状態が続いており、このままごみが増え続けると、地球温暖化の進行や、最終処分場が満杯になり、ごみの処理が適切に行えなくなってしまうなど、私たちの生活環境に多大な悪影響を及ぼします。

家庭から出る可燃ごみの約半分は生ごみです。生ごみは、次のことを実践することで減らすことができますので、皆様のご協力をお願いします。

3つの「きる」

①食材は使い「きる」

食材は必要な分だけ買い、ムダなく使いましょう。



②料理は食べ「きる」

作った料理は残さず食べましょう。残ったら、冷凍保存や少し手を加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしましょう。



③生ごみは水気を「きる」

三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をしっかりきりましょう。また、生ごみには水がかからないようにしましょう。



○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

新着図書情報

■ 1月の休館日…13日(月)、23日(木)
 ■ 問合せ先…中央図書館 ☎62-2119
 中央公民館図書室 ☎68-2920
 蔵書検索【<http://www.town.shichinohe.lg.jp>】

【中央図書館】

星と龍



／葉室 麟(著)
 悪党と呼ばれる一族に生まれた楠木正成の信条は正義。近隣の諸將を討伐した正成は後醍醐天皇の信頼を得ていくが、自ら理想とする世の中と現実との隔たりに困惑し…。未完の長編小説。

2030年の世界地図帳



／落合 陽一(著)
 2030年に向けてのビジョンを作るために必要なデジタル地政学の考え方とは。SDGs、GAFAM、中国、サードウェブの世界を豊富な地図やグラフで俯瞰し、わかりやすく解説します。池上彰との対談も収録。

これはボール



／ベック スタントン(作)、マット スタントン(作)、よしはら かれん(訳)
 「これはボール」という文に添えられているのは、四角いブロックの絵。最後まで貰われるナンセンスに、子どもたちが大混乱！言葉のキャッチボールを楽しんでいるうちに、思考力&表現力がぐんぐん育つ絵本。

【中央公民館図書室】

ミヤザキワールド



／スザン・ネイピア(著)、仲 達志(訳)
 アニメーション作家・宮崎駿が手がけた11の長編映画と漫画版「風の谷のナウシカ」を徹底解剖。宮崎駿本人とスタジオジブリ関係者へのインタビューも踏まえ、「闇と光」がせめぎ合う「ミヤザキワールド」の魅力に迫る。

キセキのスパゲッティー



／山本 省三(作)、十々夜(絵)
 4年1組の涉、真奈、ジーナとコジュン。それぞれの思いが詰まったオリジナルのスパゲッティー。どのスパゲッティーにも、おいしさと物語が詰まっていて…。巻末にレシピ付き。

ノラネコぐんだんカレーライス



／工藤 ノリコ(著)
 ワンワンちゃんのカレー屋さんをのぞくノラネコぐんだん。カレーライスの作り方をしています。夜、ノラネコ軍団はお店に忍び込んでカレーを作り、「簡単だったね」と得意顔。でも、その背後には…。

文芸欄

俳句

おさらいの琴の音色や風花す 川村亜輝子
 手の混みし友の手料理冬ぬくし 高田美津子
 街師走売り出しの旗空高く 駒ヶ嶺峯
 打たせ湯に肩を揉ませる師走かな 森野弘美
 南部衆今も昔も干し菜汁 高田亮子
 漬物の出来を分け合う師走かな 天間スエ
 気が付けば街中せわしくもう師走 新田純治

短歌

七戸群青短歌会
 ふるさともうすぐ雪の舞う秋の 澄んだ光をまとふ黄の蝶 大串靖子
 一面のきのこに出合い背負い籠に 雲の動きを気にしつつ採る 市ノ渡つま子
 糸切れた数珠の珊瑚が音たてる 伝えたかった言葉のように 越前智代子
 「またきてね」ハイタッチして帰る孫 ちかごろ避けるようになりたり 内山涼子
 てんまはやし短歌会
 幼子ともみぢ手握りよちよちと 歩くたび毎笑ひが起る 原信子
 先生におまかせしますそののみと 見事母から娘へ腎移植 高田洋子
 ひつそりと白きコスモス庭に咲く 妹の香残し霜月の朝 崎崎アイ子
 本・ノート・辞典・ルーペを枕辺に 寄せてあれこれ練るはかなごと 佐藤悠一

募集情報 ①

七戸町社会福祉協議会事務職員募集

七戸町社会福祉協議会では、令和2年4月1日付けで採用する事務職員を募集します。

- 採用人数 1名
 受験資格 ・高校卒業以上または高校卒業見込みの方
 ・普通自動車運転免許をお持ちの方
 ・社会福祉主事任用資格または社会福祉士をお持ちの方（無くても受験可能）
 受付期間 1月20日(月)まで
 申込方法 七戸町社会福祉協議会に連絡し願書を取り寄せ、必要事項を記入し同所へご提出ください。
 試験日 1月31日(金) 9:00
 試験場所 七戸町総合福祉センター ゆうずらんど
 問合せ先 七戸町社会福祉協議会 ☎62-6790

農業委員会委員候補者募集

任期満了に伴い町農業委員会委員候補者を募集します。詳細についてはウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp/>) をご確認ください。

- 募集人数 15名
 応募資格 農業に関する見識を有し、農地など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職務を適切に行うことができるもの
 応募方法 推薦書または総務課、農業委員会事務局、ウェブサイトに用意してある応募書に必要事項を記載のうえ、総務課へご提出ください。
 募集締切 1月31日(金) 17:00まで ※当日消印有効
 問合せ先 総務課 ☎68-2111 (〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4)

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5号(字中野81-19)	建築年度 平成4年度(木造平屋/1棟2戸) 間取 2LDK(6・8・10L・4.8DK) 家賃 約16,400円~24,400円
②ききょう団地3-1号(字森ノ上87-1)	建築年度 平成5年度(木造2階/1棟4戸) 間取 2LDK(6・8・11LD・3.7K) 家賃 約17,700円~26,400円
③二ツ森団地8号(字二ツ森家ノ表97)	建築年度 平成12年度(木造平屋/1棟戸建) 間取 2LDK(6・6・8LD・4.5K) 家賃 約14,200円~21,200円

- 募集期間 1月7日(火)~21日(火) 8:15~17:00
 ※(土)・(日)・(祝)を除く
 入居予定日 2月下旬予定
 敷金 入居家賃3か月分
 選考方法 選考委員の審査により決定します。
 資格・申込方法 事前に建設課へお問い合わせください。
 申込先 建設課 ☎62-6244

注意 七戸町在住の連帯保証人が2人いること。
 原則として、税金を滞納している方、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。

募 集 情 報 ②

自衛官受験者募集

試験内容・試験会場などは電話でご確認ください。

募集種目	応募資格	募集期間	試験日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	通年	別途各人に送ります
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳以上の方	1月6日(月) ～4月10日(金)	4月18日(土)から22日(水)の いずれか1日
	技能 18歳以上55歳未満で各種国家免許 資格などを持っている方		

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎53-1346

種苗管理センター上北農場 契約職員募集

職 種	ほ場補助員 (植付、調査、収穫、選別)	給 与	時給825円
期 間	4月から11月末日まで	そ の 他	交通費支給・各種休暇あり (年次、慶弔など)
時 間	9:00から16:00 (週30時間未満) ※繁忙期の短時間残業あり	応募資格	自家用車通勤できる方
		応募締切	2月14日(金)

問合せ先 国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構
種苗管理センター上北農場
☎68-4311 (七戸町字柳平43-86)



ぐるっとNAVI上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田湖冬物語2020/十和田市

日 時 1月24日(金)～2月24日(月)
平 日 15:00～21:00
(土)・(日)・(祝) 11:00～21:00
場 所 奥入瀬溪流
問合せ先 十和田湖冬物語実行委員会
☎75-1531



冬の奥入瀬氷瀑ナイトツアー/十和田市

日 時 1月10日(金)～3月15日(日)の毎日運行
18:30～21:40
場 所 奥入瀬溪流
問合せ先 十和田奥入瀬観光機構
☎24-3006
申 込 先 十和田電鉄観光社
☎23-6102



アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション2019/十和田市

日 時 12月6日(金)～2月14日(金)
16:30～21:00
場 所 十和田市現代美術館前
アート広場
問合せ先 十和田市 商工観光課
☎51-6772



最後の新春・うそ八百ほら吹き大会/おいらせ町

日 時 1月19日(日) 13:00～
場 所 みなくる館
問合せ先 まちづくり推進委員会(まちづくり防災課内)
☎0178-56-2131

上十三・十和田湖広域定住自立圏
婚活支援のコースターを作成しました

上十三・十和田湖広域定住自立圏では、結婚を希望する独身男女の出会いと結婚を支援するため、婚活広報物「コースター」を作成しました。コースターは圏域内の飲食店など約230カ所に配布しています。



表面

裏面

問い合わせ先
上十三・十和田湖広域定住自立圏移住・結婚支援ワーキンググループ・事務局 (十和田市 政策財政課内)
☎51-6712

イベント情報

第12回チャリティー歌と踊りのつどい

入場券の販売場所などは、電話でご確認ください。

日時 1月26日(日) 10:00～
 場所 七戸中央公民館
 入場券 前売り券1,000円/当日券1,500円
 問合せ先 てんまカラオケ愛好会
 附田 ☎090-5238-9985
 富浦 ☎090-9032-9226

旧正まける日

300年の伝統を誇る七戸町中央商店街最大のお買い物まつり。お楽しみ抽選会や甘酒無料配布などが行われます。その他催事内容は、同商店街や七戸町商工会に掲示してあるポスターをご確認ください。

日時 2月8日(土)・9日(日) 両日9:00～
 場所 七戸町中央商店街
 その他 シャトルバス運行 7:30～16:30
 (イオン七戸十和田駅前店⇄七戸郵便局)
 問合せ先 七戸町商工会 ☎62-2521

移住者交流会 in しちのへ開催

七戸町にU・Iターンして起業した方をゲストに迎え、ゲストトークやグループワークを行います。色々な職種の方と交流できる良い機会ですので、ぜひご参加ください。

日時 1月19日(日) 13:30～16:00
 場所 ふれあいセンター (七戸町中央公園内)
 ゲスト しちのへ内科クリニック 高橋悟院長
 天間屋 天間拓志店長
 参加費 無料
 定員 40名
 申込方法 電話またはメールで①氏名/②年代/③電話番号をお伝えください。
 申込締切 1月14日(火)
 問合せ先 しちのへ移住サポーターの会事務局 (地域おこし総合戦略課内)
 ☎68-2422 / ✉shichijusapo@gmail.com



申込先

移住相談会・地域おこしフェア開催

東京都で移住に関する相談会を開催します。首都圏在住の家族や友人へぜひご紹介ください。

○出張相談デスク

日時 1月25日(土) 15:00～18:00
 場所 青森暮らしサポートセンター (東京交通会館8階・有楽町駅前)
 参加費 無料
 予約 QRコードから予約してください。

○JOIN移住・交流&地域おこしフェア

日時 1月26日(日) 10:00～17:00
 場所 東京ビッグサイト南1・2ホール (東京都江東区有明3-11-1)
 参加費 無料
 予約 不要



ウェブサイト

問合せ先 地域おこし総合戦略課 ☎68-2422

スマートフォンアプリで 広報しちのへを読むことができます



株ホープのスマートフォン・タブレット用アプリ「マチイロ」は、自分が登録した自治体の広報紙をいつでもどこでも読むことができる無料アプリです。広報しちのへも読むことができますので、次のQRコードからアプリをインストールし、「青森県七戸町」を登録してご利用ください。



2020年農林業センサスにご協力ください

2月1日を基準日として、全国一斉に“農林業の国勢調査”と呼ばれている「2020年農林業センサス」（農林水産省所管）が実施されます。この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて重要な調査です。

1月中旬から調査員が農林業を営んでいる世帯や法人を訪問し、調査票の記入対象かどうかの確認を行い、対象であれば調査票を配付します。調査票は調査員による回収のほか、インターネットを利用したオンライン回答も可能ですのでぜひご利用ください。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用されません。



問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

鷹山宇一記念美術館情報

第19回鷹山賞児童作品展

【併催】第19回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展

会期 1月19日(日)まで

第19回を数える「鷹山賞児童作品展」を今年も開催。県内の小・中学生による499点の応募作品の中から、鷹山賞を頂点とする入賞・入選に輝いた力作をご紹介します。

また、世界各国の子どもたちを対象に地球環境をテーマに作品を公募した「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。

●休館日

月曜休館
 (祝日の場合は開館し翌日休館)
 1月20日(月)～3月7日(土)
 (展示替え・館内整備のため)
 ※職員は在中していますので、気軽にお問い合わせください。

●開館時間

10:00～18:00(最終入館17:30)

●入館料

一般 500円
 高校・大学生 300円
 小・中学生 100円



鷹山賞 (小学生の部)
 「猫と箱～かわいいチビ～」(水彩)
 横島ほのみ
 (八戸市立田面木小6年)



鷹山賞 (中学生の部)
 「桜並木」(不透明水彩)
 古川こころ
 (青森市立沖館中3年)



七戸町長賞 (中学生の部)
 「夜蝶」(砂絵)
 菅岡 幸乃
 (七戸町立七戸中2年)

【問合せ先】 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

屋内温水プール 1月9日(木)から3月27日(金)まで

毎週(木)→男性無料 毎週(金)→女性無料

運動不足になりがちな冬場は、屋内温水プールで運動不足を解消しましょう。水中ウォーキングや水泳など、自分のレベルに合わせて利用できますので、ぜひご利用ください。

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702
七戸町屋内温水プール ☎68-3363

令和2年文化財防火デー訓練

歴史ある文化財を火災・震災・その他の火災から守るため、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31日(金) 9:00～
場所 七戸地区蒼前神社



公立七戸病院 院長 小野 正人

皆さん、新年あけましておめでとうございます。今年も公立七戸病院をお引き立てのほどよろしくお願ひします。いへ何も病気になってくださいとお願ひはしてません。病気の早期発見や予防にしっかりとこの病院を利用してくださいとお願ひしておるわけです。新年早々、くれぐれも誤解なきように。

さて先月は、頭関係寝たきりの原因の断トツの脳卒中の話でした。軽くおさらい。特定検診などで高血圧や高脂血症、糖尿病などのメタボ病が、若くからバテているのに、症状がないことや病院へ行くことが嫌で、知らねふりしている人は思っているより動脈硬化がうんと早く起こって、脳卒中が危ないぞ～。サイレントキラー（静かな殺し屋）なんだぞ～という話でした。今月もその続き。

頭関係寝たきりの二つ目の認知症の危険因子について。認知症は長生きすればするほど、増えるのは厳然とした事実です。統計の取り方によって、多少の誤差はありますが、65歳から70歳での有病率（かかる確率）は大体3%くらいです。その後5歳年齢が上がるにつれ約倍、その後の5年でそのまた倍という風に上がります。だから75歳で6%80歳で12%85歳で25%90歳で50%以上と結構急激に増えていきます。だから認知症になりたくなければ長生きするなということになるのですが、それではあまりに身も蓋もない。

で、今回Lancetという一流有名医学誌に発表された認知症の危険因子は、当人がその気になって努力さえすれば防止できる9項目なので、皆さんも安心して長生きしながら実行してください。世界の名だたる学者グループが認知症に関する膨大なデータを解析して、抽出したものです。では書きますぞ。①12歳までのあまりに短い教育。（日本だけでなく、世界中の認知症の話ですからね。教育年数が短いほど認知症になりやすい。やっぱり教育は大事らしい。）次に45歳以上からの②高血圧③肥満（つまりメタボを放っておいてはわがね）④聴力低下（なぜかこの要素はかなり強いらしい。突発性難聴はしっかり治療したほうがよろしいとのこと）、次の段階が65歳からの⑤喫煙⑥抑うつ⑦運動不足⑧社会的孤立⑨糖尿病なんですと。これ全部避けると認知症が35%も減るそう。寝たきりの原因が生活習慣や社会的かわりと深く関係しているのは皆さんの感覚とも合致しますよね？最後のほうの65歳以上の抑うつ、運動不足、社会的孤立などは、よぼよぼ病とも極めて深く関係します。で、来月はよぼよぼ予防の話題でいきます。

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

かんぶん

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

訪問エリア 七戸町・野辺地町・東北町・その周辺

見積
無料



水まわり・合所
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!!

空き家・長期不在の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ぶんちゃん

受付時間 午前8:30▶午後5:30

通話
無料

イクヨ キューキューキュー

0120-194-999

新幹線走行試験ご協力のお願い

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25日(土)23:00～26日(日) 5:00頃
- 1月28日(火)23:00～29日(水) 5:00頃
- 2月1日(土)23:00～2日(日) 5:00頃
- 2月4日(火)23:00～5日(水) 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

青森県特定(産業別)最低賃金が改正されました

(令和元年12月21日から)

業種	時間額
鉄鋼業	900円(改正前877円)
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	829円(改正前826円)
各種商品小売業	821円(改正前798円)
自動車小売業	861円(改正前838円)

青森県最低賃金790円

問合せ先 青森労働局労働基準部賃金室
☎017-734-4114

◎お誕生おめでとうございます
 大平 萌々 華菜実 倉越
 佐藤 瑛太 絵莉佳 天王
 成田 和輝 由香 上町野
 岡田 凛音 朱利 十字路
 中村 香穂 香織 榎林1
 ◎お結婚おめでとうございます
 高田 靖朗 榎林3
 立崎 真衣 十和田市
 ●お悔やみ申し上げます
 水尻 ツ子 85歳 蛇坂
 小山 ツ子 76歳 蛇坂

戸籍の窓口

11月・12月

盛田 幸子 97歳
 盛田 利雄 68歳
 向野 志子 88歳
 中野 正幸 77歳
 大池 志子 88歳
 鈴木 志子 88歳
 佐々木 志子 88歳
 免内 志子 88歳
 坪内 志子 88歳
 毛内 志子 88歳
 古野 志子 88歳
 中野 志子 88歳
 鳥谷 志子 88歳
 鳥谷 志子 88歳
 工藤 志子 88歳
 石橋 志子 88歳
 川口 志子 88歳
 中村 志子 88歳
 向山 志子 88歳
 小坂 志子 88歳
 原野 志子 88歳

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(金)

滞納解消に向けた取り組み強化中!
 問合せ先 税務課 ☎68-2113

気軽にご相談ください。【相談無料・秘密厳守】

行政・人権相談

(人権問題や悩みごと、行政への要望など)

町民課 ☎68-2112 庶務課 ☎62-2111

日時 1月15日(水) 9:00～12:00

場所 本庁舎 2階 第3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

不法投棄は犯罪です!

ごみを山林や道路に捨てる不法投棄は、法律で固く禁じられており、不法投棄を行った者には、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金もしくはその両方が科せられます(法人に対しては3億円以下の罰金)。自然環境保全のため、ごみは適切な方法で処分くださるよう皆さまのご理解とご協力をお願いします。



○問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

七戸産米「まっしぐら」海外へ

（有）タカヒロで11月15日、海外へ輸出する2019年産の県産米の出荷式が行われ、東北農政局や生産者など約40人が出席しました。今年の県産米出荷予定量は過去最高の約226トンであり、当町産の「まっしぐら」が約112トンと約半数を占めています。

（株）クボタ農機国内営業本部アグリソリューション推進部の小林稔和部長は「稲作が行われていない香港やシンガポールへの日本からの輸出量は1%しかない。取扱量を拡大し、リンゴのほかにも青森県産米を世界に広めていきたい」と話していました。

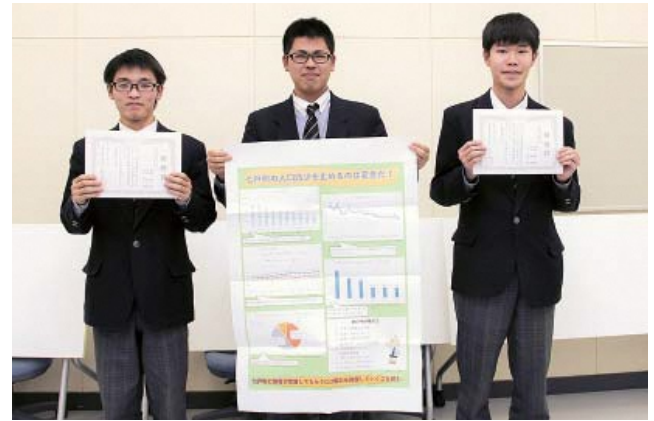


▲出荷式で積み込まれる七戸町産などの輸出米

統計コンクールで奨励賞受賞

プラザマリユ五所川原で11月8日、2019年度青森県統計グラフコンクールの表彰式が行われ、PCグラフの部で七戸高校が奨励賞を受賞しました。統計グラフは情報ビジネス系列の3年生（齋藤駿さん、前田樹さん、宮沢貴洋さん）で作成しており、進学講習の合間などを使って完成させました。齋藤さんは「初めての応募で受賞するとは思わなかったが、奨励賞を受賞できてうれしい」と話していました。

七戸高校情報ビジネス系列 twitter



▲統計グラフを作成した齋藤駿さん(右)前田樹さん(中)宮沢貴洋さん(左)

歴史に名を刻む

七戸町屋内スポーツセンターで11月24日、第7回七戸町スポーツレクリエーション祭が行われました。子どもからお年寄りまで約140人が参加し、スリッパ飛ばしや5人10脚走などの5種目に挑戦。当町独自の「七戸ギネス」を更新しようと奮闘しました。瀬川悠芽さんは「ギネスを塗り替えることができうれしい」と話していました。

今回は、個人で4人と団体に2チームが「七戸ギネス」を塗り替えました。



▲記録更新を目指す参加者たち

○スリッパ飛ばし

(小1～2年の部) 瀬川 悠芽さん 8m50cm
(小3～4年の部) 蛭澤 乙姫さん 13m22cm

○5人10脚

(一般の部) 竹内 設計 7秒93

○スピードガンコンテスト (サッカー/野球)

(一般の部：女) 上田 美里さん 172(74/98)km
(シニアの部：女) 瀬川裕美子さん 94(47/47)km

○ボールころがりリレー

(一般の部) 花松 パパ A 1分4秒10

町の統計

令和元年11月30日現在

★人口と世帯

男 7,396人 (-4)
女 8,049人 (-10)
計 15,445人 (-14)
世帯数 6,801世帯 (-3)
()内は前月比

★交通事故

件数 3件 (27件) <+1>
傷者 2人 (42人) <-7>
死者 1人 (3人) <+1>

★町内の火災

建物 1件(14件) <-1>
林野・その他 1件(9件) <+1>

() 1月からの累計
< > 前年同月との累計比

お詫びと訂正

広報しちのへ12月号(12月1日発行)17ページ戸籍の窓口に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

誤) 十内枝 カンコ

↓
正) 十枝内 カンコ