



# 広報 しらのへ

No.248

2025  
11

## 東八甲田ローズカントリー<sup>2025秋</sup>バラ観賞会

10月6日から10月12日までの間に2025秋バラ観賞会が開催されました。12日には、バラ石鹼づくりなどのイベントが開催されました。



- 特集 七戸高校 2~3
- まちのできごとあれこれ 4
- 保健情報 5~9
- 行政のひろば 10~16
- 中部上北広域事業組合 情報 17
- 図書情報 18
- お知らせ 19~22



100周年記念  
マスコットキャラクター  
シチカちゃん



# 青森県立七戸高等学校

## 進取果敢 ～根を張れ我ら柏葉～



100周年記念  
マスコットキャラクター  
オーくん

### 1 創立100周年式典挙行

青森県立七戸高等学校は、大正15年に創立した「七戸町立実科高等女学校」を前身とし、平成8年には、県内初となる総合学科を設置しました。校章にはカシワの葉がデザインされており、社会の発展を担う人財育成をスクールミッションとして掲げています。10月18日(土)には創立100周年の記念式典と全校生徒とBLUE TOKYOによるトラジョサンバ演舞や吹奏楽部と八甲田吹奏楽団によるアトラクションが披露されました。これに合わせて、10月1日(水)～30日(木)の期間で七戸郵便局コミュニティールームにおいて、創立100周年記念特別展示が実施されました。また、6月21日(土)には東京海洋大学客員教授・名誉博士さかなクンを講師に迎え、様々な魚や海の生物の生態をベースに100周年記念講演が行われました。当日は身近な魚としてニホンウナギの実物を見せながら、その特異な生態について興味深く解説していただきたり、生徒のリクエストから即興で迫力あるイラストを描いてプレゼントしてもらうなど、笑いのあふれる講演となりました。



100周年記念講演

### 2 七戸高校総合学科の4系列

1年次では必履修科目を中心に系列に関係なく学びます。2年次からは自分の系列選択や進路志望に合わせて、系列の科目により、自分自身の授業が組み立てられます。



地歴公民科FW

**人文科学系列**：経済学、教育、保育、文学、法学など文系の大学・短大・専門学校への進学や公務員への就職に対応

地歴公民科では3年次を対象にフィールドワークが実施されています。遺跡や博物館を訪れ、地域の文化遺産から伝統や課題について学んでいます。

#### ○令和6年度卒業生の主な進路

奈良大学、長野県立大学、七戸町役場、日本原燃株式会社



自然科学系列FW

**自然科学系列**：理学、工学、農学、薬学、医療系など理系の大学・短大・専門学校への進学や公務員への就職に対応

理科では2年次と3年次を対象にフィールドワークが実施されています。外来植物の駆除や採石工場などの見学を通して、地域の自然環境や産業について学んでいます。

#### ○令和6年度卒業生の主な進路

弘前大学、青森県立保健大学、札幌市立大学、室蘭工業大学



情報ビジネス系列授業

**情報ビジネス系列**：商業系や情報系の資格取得をしながら、大学・専門学校への進学や就職に対応

簿記や情報処理関連の資格を取得し、ビジネス現場での即戦力を養成しています。

#### ○令和6年度卒業生の主な進路

東京情報大学、東北電子専門学校、凸版メディア株式会社、  
株式会社ロピア



介護施設実習

**福祉健康系列**：介護や福祉の実習や資格取得を生かしての就職や進学に対応

福祉科では3年次を対象に地域の6つの施設で、年間20日の施設実習を実施し、介護現場での即戦力を養成しています。

#### ○令和6年度卒業生の主な進路

介護老人保健施設とわだ、介護老人保健施設ハートランド、至誠会、  
上北療護園

進学から就職まで幅広い進路志望に対応した教育課程が編成されており、少人数制のきめ細かい指導や、3年次からはメンター制(生徒ごとに担当の先生が振り分けられ受験対策等の相談に乗る制度)を取り入れた進路指導を受けることができます。

### 3 七戸公営柏葉塾

県内の高校では唯一の「七戸公営柏葉塾」は、今年度で5年目を迎えました。七戸高校の生徒であれば町外の生徒でも入塾可能で、現在約4割の生徒が利用しています。個別指導と映像指導を組み合わせたハイブリッド指導を掲げ、生徒の志望に合わせたきめ細かな指導体制が取られています。放課後すぐに通塾する生徒、部活動が終わってから通塾する生徒、土曜日を中心に通塾する生徒など、利用形態は多種多様です。

柏葉塾には3名の講師が常駐しており、大学受験対策から資格取得、授業補習まで生徒のニーズに合わせた指導が成果を上げています。塾主催行事として、他県の高校生と交流したり、地域の企業経営者による「おしごと講話」などを企画し、生徒の地域定着と地域活性化に貢献しています。



おしごと講話

### 4 部活動

硬式野球、バスケットボール、バドミントン、卓球などはもちろんのこと、ボクシング、空手道、アーチェリー、ダンスパフォーマンスなど他校にはあまり見られない部活動もあり、生徒は日々活動に励んでいます。伝統のあるボクシング部には部室の取り壊し以来、リングがありませんでしたが、練習用のリングが設置される予定です。令和7年度高校総体県予選において、ボクシング部がミドル級3位、アーチェリー部女子団体6位、ソフトボール部(合同チーム)が準優勝の戦績を残しました。以下は、部活動の一覧です。



壮行式でのボクシング部

○運動部：硬式野球、バレーボール、バスケットボール、卓球、ボクシング、ソフトテニス、陸上競技、

ソフトボール、バドミントン、アーチェリー、ダンスパフォーマンス

○文化部：茶華道、書道、美術、吹奏楽、ビジネス、青少年赤十字

## より良い学級経営を目指して

9月27日、七戸小学校（熊谷純校長）で、第5回学級経営・授業づくり研究会が開催されました。研究会は、七戸小学校が教員の授業づくりの能力向上を目的に令和5年度に立ち上げ、第5回となる今回は県内の小学校の教員と保護者の約130名が参加しました。

師範授業や学級経営協議など一日を通して行われた研究会の締めくくりとして、田中博史先生（元筑波大学附属小学校副校長）が、「授業に生きる学級経営」をテーマに講演を行いました。参加者たちは、時折深くうなづきながら講演を熱心に聞き入っていました。



▲教員に向けて講演を行う田中博史先生

## モルック競技でシニアスポーツ大会開催！



▲モルックを投げる参加者

9月25日、屋内スポーツセンターで第44回上北郡シニアスポーツ大会（主催 上北郡老人クラブ連合会）が開催されました。

本大会は高齢者の生きがいや健康寿命を延ばすため、スポーツ大会を開催し、相互の親睦を深めるとともに、地域社会の高齢者に対する理解を深めることを目的としています。

大会では、誰でも安全にプレーできるモルック競技が行われました。

上北郡から8つの町村が参加し、七戸町からは坪・ニッ森・城内の3チームの合計得点で、町村対抗総合順位で1位の快挙を達成しました。

## レールバス絵本の寄贈 ありがとうございました！

七戸町出身で在住の吉川まさよしさんが、自費出版した児童向けの絵本「旧南部縦貫鉄道レールバスキハ101号の夢」を、七戸町と近隣の小・中・高校に寄贈しました。

吉川さんは、「若い人たちにもレールバスのことを知つてもらい、現在動態保存されているレールバスに興味を持つ後継者が見つかれば嬉しい」と話していました。



▲絵本を寄贈する吉川さん（中央）

受賞おめでとうございます

令和7年度  
国保功績者厚労大臣表彰  
**新渡尊仁さん**  
(あらと歯科クリニック院長  
森ノ上)

## ブッシュクラフト体験会

生涯学習課は、10月4日、11日に東八甲田家族旅行村で町内の児童を対象にブッシュクラフト体験会を開催し、19名の児童が参加しました。慣れない道具に悪戦苦闘しながら、メタルマッチで火起こしをしたり、枝とロープだけで作った特製のイスに座ってリゾットを食べました。参画した子どもたちは、「火起こしが楽しかった」「次も参加したい。次はもっと難しいのに挑戦してみたい」と楽しそうに話していました。



▲木を集め火おこしの準備をする児童たち

シリーズ 第3次健康しちのへ21

# なないろプラン～みんなでチャレンジ！健康づくり～

[取組分野：循環器・糖尿病]

## ①七戸町の現状と課題は？

- 三大死因の死亡率の順位は1位悪性新生物、2位老衰、3位心疾患（令和5年）
- 特定健診受診者のうち、HbA1cの値（糖尿病の指標）が5.6%以上（糖尿病予備群）の人が男女とも6割以上
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の人の割合は男性の方が多い

## ②みんなでチャレンジ！町民が実践すること

- ★特定健診と特定保健指導を受け、生活習慣を改善しよう！
- ★高血圧・糖尿病の治療は中断せず継続して、合併症を予防します！

**血糖値と血圧をしっかり管理して生活習慣病の発症と重症化を予防しよう！！**

### 高血圧について

#### Q どこからが高血圧？

高血圧の診断は家庭での血圧135/85mmHg以上、または、診察時の血圧140/90mmHg以上です。日本で行われた様々な疫学研究で、診察室血圧140/90mmHg以上の方は、脳卒中や心臓病の死亡率が明らかに増加しているためです。また、起床後1、2時間以内の血圧が、135/85mmHg以上を「早朝高血圧」と呼び、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを大きく高めるとされています。

#### Q 血圧はいつ測ればいいの？

①朝起きて1時間以内排尿後、内服・朝食前 ②寝る前の2回です。

### 糖尿病について

#### Q HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）ってなんですか？

HbA1cとは、過去1～2か月間の平均的な血糖の状態を示す値で、糖尿病の診断や治療の効果をみる際に用いられる値です。

#### Q 血糖値やHbA1cが高いとどうなるの？

血糖値やHbA1cが高い状態が続くと、血液中にあふれた糖が血管を傷つけ、動脈硬化がすすみます。高血糖の状態を放っておくと、少しづつ血管に負担がかかり、数年かけて合併症の症状が現れるので注意が必要です。

#### Q 糖尿病予備群とはどういうこと？

HbA1cの数値が基準値より少し高めであるものの、まだ糖尿病の診断基準には達していません。しかし糖尿病予備群の状態を放置した場合、毎年約5～10%の人が糖尿病に進行すると報告されています。早めに生活習慣の改善に取り組むことで発症を防ぐことができます。

#### 【HbA1cの見方】

##### 適正範囲

空腹時血糖(mg/dl)	100未満
HbA1c(%)	5.6未満

##### 糖尿病予備群

空腹時血糖(mg/dl)	100～125
HbA1c(%)	5.6～6.4

##### 糖尿病域

空腹時血糖(mg/dl)	126以上
HbA1c(%)	6.5以上

11月14日は  
世界糖尿病デーです。

これに合わせて、11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」として、全国で広報活動が行われています。

#### 生活習慣病予防のカギは

- ①バランスの良い食事
- ②適度な運動
- ③適正体重の維持

です。

保健福祉課では生活習慣病予防のための相談もおこなっています！  
お気軽にお越しください！



なないろプラン  
推進キャラクター  
ななぼくん

## 生活習慣病 健康相談のお知らせ

内 容	日時・場所	お問い合わせ
<p><b>★生活習慣病に関する相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健診結果の見方の説明を知りたい方</li> <li>・健診結果で「要指導」の項目がある方</li> <li>・血糖値やコレステロール、肥満が気になっている方</li> </ul>	<p><b>【日程】</b> 11月13日(木) 12月 4日(木)</p> <p><b>【受付時間】</b> 10:00～15:00</p> <p><b>【場所】</b> 天間林保健センター</p>	<p>*予約の方優先となります が、当日どなたでもご利用 できます。</p> <p><b>【予約先】</b> 保健福祉課 (天間林保健センター内) ☎68-4631 「健康相談の予約です。」と お伝えください。</p>
<p><b>★こころの相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れない・食欲がないなど不調のある方</li> <li>・悩みのある方、またはその家族</li> </ul>		
<p><b>★栄養相談</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重が増えない・自分に合った食事量を知りたい方</li> <li>・その他、栄養・食生活に関する相談を希望する方</li> </ul> <p><b>第3次健康しちのへ21</b> 健康増進計画・食育推進計画</p>  <p>なないろ プラン ななぼてくん</p>	<p>野菜摂取量や体脂肪の測定もできます。</p>	<p>☆下記の二次元バーコードからも予約が可能です↓</p> 

## 婦人検診追加実施のお知らせ

下記の日程で婦人検診を追加実施します。通常時より待ち時間が短く、スムーズに検診を受けることができますので、未受診の方はこの機会にぜひ受診をご検討ください。

**実施日時** 令和7年12月24日(水) 14:00～16:30

**場 所** 天間林保健センター(森ノ上359-5)

**対象者** 令和6・7年度に町の婦人検診を受けていない七戸町民の方

**対象年齢と自己負担額** (年齢はいずれも令和8年3月31日時点のもの)

- ・子宮頸がん検診 20歳～39歳および60歳以上 1,300円、40歳～59歳 無料
- ・乳がん検診 60歳以上 900円、40歳～59歳 無料

※片方だけの受診も可能です。

### 申込方法

下記二次元バーコードからお申し込みください。申し込みには受診される方の保険証の記号および番号が必要となりますので、「健康保険証」または「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」をご用意ください。「マイナンバー保険証」をお持ちの方は、マイナポータルにログインし、健康保険証情報のページをご準備ください。

**申込期限** 11月30日(日)

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631



## ○上北保健所健康相談等日程○

事前予約をし、受付時間を守ってご利用ください。〈場所〉 上北保健所 〈問合せ先〉 ☎23-4261

日にち	種 別	受 付 時 間	対 象 な ど
11月 4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
11月11日(火)	HIV(エイズ)に関する相談	13:30～14:30	希望者
11月26日(水)	療育相談	9:00～11:30	乳幼児の発達が心配な方
11月19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
随時相談	性と健康の相談	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。

## 無料歯周疾患検診のお知らせ

町内歯科医院にて歯周疾患検診を実施しています。この機会に歯の健康状態をチェックしてみましょう。

**対象者** 20・30・40・50・60・70歳（令和8年3月31日時点）の方

※対象の方には4月に案内のはがきを発送しています。

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。

**期間** 令和8年1月31日(土)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

### 第2弾！30秒で簡単ベジチェック！ あなたのてのひらで野菜摂取量がわかります！

実施期間：11月4日(火)～11月28日(金)

(土・日・祝日、7日、11日、20日、27日を除く)

時 間：8:30～17:00

場 所：天間林保健センター

期間中は常設しております♪

予約不要で無料！

いつでもお気軽にお越しください♪



野菜の目標量350g！たくさん食べよう！9月に測定した方もぜひ変化を比べてみてください♪

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

1 みんなで楽しく  
食べよう



9 産地を  
応援しよう



### 11月は「食育月間」です！

\*青森県では、国が食育月間と定める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。



野菜たっぷり！

長芋のミネストローネ

#### 【材料（4人分）】

- 長芋…100g
- にんじん…60g
- たまねぎ…100g
- セロリ…50g
- ウインナーソーセージ…4本
- オリーブオイル…大さじ2
- 水…600cc
- カットトマト缶…600g
- コンソメスープの素…大さじ1
- 塩・こしょう…少々

#### 【作り方】

- ①長芋、にんじん、玉ねぎ、セロリは1cmの角切りにする。  
ウインナーソーセージは一口大に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんじんと玉ねぎ、セロリを入れ、玉ねぎが透きとおるまで炒める。
- ③にんじんが柔らかくなったら、カットトマトと長芋、ウインナーソーセージを入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。コンソメスープの素、塩・こしょうを加え8分煮込む。

【1人分栄養量】エネルギー144kcal たんぱく質4.4g 脂質9.0g  
食物繊維2.2g 食塩相当量1.2g

七戸町の特産品の長芋を使った具だくさんスープだよ！旬の野菜を食べて寒さに負けない体をつくろう！小松菜やブロッコリーなどほかの野菜でアレンジしてみてね♪



なないろプラン推進キャラクター  
ななぼてくん

七戸町食生活改善推進員協議会提供レシピ

# 小型充電式電池の回収を開始します

七戸町は、資源の有効活用およびゴミの適正処理のため、新たに小型充電式電池のリサイクル回収拠点となりました。ご家庭で不要になった小型充電式電池を、保健福祉課まで直接お持ちください。

回収はJBRCの会員企業の充電式電池が対象ですので、下記二次元バーコードよりホームページをご確認いただけます。保健福祉課までお問い合わせください。

回収対象外の電池は、お持ち帰りいただきますので、あらかじめご了承ください。



問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

## 青の煌めきあおもり障スポ リハーサル大会申込受付開始

令和8年に開催される障スポ大会の運営、審判技術等の向上を図るため、リハーサル大会を開催いたします。詳細につきましては下記HPよりご確認いただき、必要書類の提出をお願いします。

**大会期日** 令和8年5月30日(土)~31日(日)  
**申込先** 特別支援学校および  
七戸町保健福祉課  
**申込締切** 令和7年12月12日(金)  
**申込方法** HPより様式をダウンロードし、お申込みください  
<https://aomorikokuspo2026.pref.aomori.lg.jp/shospo/rehearsal/>

**問合せ先** 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局  
☎017-734-9185

## ぶらっとなんでも相談会 in しちのへ が開催されます。

弁護士、保健師などがチームとなって、日々の悩み事をお聞きします。お金や相続、家族関係や健康のこと、労働問題や土地・建物関係など…

この機会にこころをスッキリしてみませんか？

無料ですので、お気軽にご相談ください。  
**日 時** 11月30日(日) 10:30~12:00  
 (最終受付11:30)

**会 場** 屋内スポーツセンター  
 (健康フェアと同時開催)

**申 込** 事前申込みを推奨します。空きがあれば、当日の会場申込みも可能です。事前申込みを希望される方は、下記へご連絡ください。

保健福祉課 ☎68-4631

## こころの健康のために ～こころの元気習慣！～



11月は気温が下がり始めるなどで、体調や気分が乱れがちな季節です。

日照時間の短い季節になると、憂うつな気分になったり気分の落ち込みを感じたりすることはありませんか？

季節性うつ病（季節性情動障害）とは、毎年決まった時期に症状が現れるという特徴があり、日照時間と深いかかりがあるといわれております。人間は日光に当たると、セロトニン（幸せホルモン）が作られ、集中力が増して気持ちが明るくなるなど、精神面に好影響を与えます。一方、セロトニンが不足すると、気分の落ち込みや疲労感、意欲低下など、うつ症状が発現するといわれています。

### 季節性うつ病の予防法

◎日光を浴びる

◎バランスの良い食事を心がける

肉や魚などのたんぱく質やビタミン、ミネラルを意識的に摂り、栄養バランスのいい食事を心がめましょう。バランスのいい食生活は、セロトニンの生成を促します。

◎適度な運動

適度な運動は、気持ちが前向きになったりストレス解消になったりする効果が期待できます。特に、太陽の光を浴びながらできる、ウォーキングなどの運動がおすすめです。



こころの相談窓口 保健福祉課 ☎68-4631

## 認知症について

NO.7

## アルツハイマー月間PR活動

### 『あなたの地域で 認知症とともに いきいきと暮らす』を実施しました！！

9月30日、イオン七戸十和田駅前店頭において、町と公立七戸病院院内認知症ケアチームと合同でPR活動を行いました。街頭では聞こえについてのリーフレット配布の他、フレイル（虚弱）予防のための簡単なチェック、相談窓口の紹介、リビングウィル（※）の紹介を行いました。

この日はイオン火曜市、お客様感謝デーということもあり大勢の買い物客で賑わっていました。参加者からは「買い物のついでに、自分の体のことを相談できて良かった。」「認知症のことを考えるきっかけになった。」「自分で判断できるうちに、どうしたいのかを家族と話し合っておくことが大事だと思った。」等の声が聞かれました。

(※) 生前の意思、事前指示書：病気や事故、認知症などにより自分が受ける医療を自分で決められなくなってしまう場合があります。自分のことを自分で決められるうちに意思を家族に伝えたり、書いておくことが大事です



### ～認知症について大切なこと～

誰もが、認知症になる可能性があります。認知症になった場合を想定して、“備え”をしっかりとおきましょう。

#### ○認知症への備え・・・5つのポイント

- (1) 認知症に関する正しい知識をもつこと
- (2) 相談窓口はどこにあるのか？知っておくこと
- (3) 利用できる制度やサービスはどんなものがあるか？知っておくこと
- (4) 元気な時から地域の中に出来かけて行き、助け合い、支え合う仲間をもつこと
- (5) 自分の思いを口頭で周囲に言うだけでなく、書面で示しておくこと

認知症に関することでお悩みの方や相談したい方は、介護高齢課（地域包括支援センター）へご相談ください。

問合せ先 介護高齢課（地域包括支援センター） ☎68-3500

## 防災情報一斉配信システム「七戸町住民向け情報配信」への登録について

七戸町では、町民の皆様へ災害情報（地震、火災等）・気象情報（警報・注意報等）・町からのお知らせ（緊急情報）等をLINE・メール等へ一斉配信するシステムを導入しました。

通知を受け取るために登録が必要あります。受け取れる情報の種類や登録方法については、以下をご確認ください。皆様の安心・安全のためにご登録をお願いします。

#### ●配信内容

- ・災害情報（地震、火災等）
- ・気象情報（警報・注意報）  
(緊急情報等)
- ・町からのお知らせ

#### ●登録方法

右記の二次元バーコードから  
登録をお願いいたします。  
詳細は町HPをご覧ください。



LINE



メール

問合せ先 総務課 ☎68-2111

## 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。

道路交通法では、運転免許を持っている70歳以上のかたで、加齢に伴って生ずる身体機能の低下が自動車の運転に影響を及ぼすおそれがある場合は、自動車の前面と後面の両方に高齢運転者マークを付けて、運転するように努めなければならないと定められています。

高齢運転者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運転や思いやり運転を行うことができるため、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、当日交付とします。

※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支援事業について

町では加齢や疾病により、運転に不安を感じておられる町民の皆様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。

また、運転免許自主返納の受付や場所などの詳細は青森県警察HP ([https://www.police.pref.aomori.jp/koutubu/menkyo/menkyo\\_index.html](https://www.police.pref.aomori.jp/koutubu/menkyo/menkyo_index.html)) をご覧ください。

**対象者** 七戸町内に住所を有し、現に居住されている方で、

- ①運転免許証自主返納日から一年以内の方
- ②運転免許証自主返納時において、満65歳以上の方
- ③過去にこの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、①②③に加え委任状（様式第3号）が持参必要となりますので、様式を町HPからダウンロードし、記入の上、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

申請書類を審査のうえ、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。

**問合せ先** 総務課 ☎68-2111

## 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」等を活用しながら、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等の電子申請やe-Taxでの確定申告で利用可能な控除証明書等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上、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できます。

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



ねんきんネット  
二次元バーコード

問合せ先 ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### 新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

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時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

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（料）を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は町民課へご相談ください。災害により住宅等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場合など、保険料の減免が認められることがあります。

問合せ先 町民課 ☎68-2112

## マイナンバーカードの電子証明書の更新について

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、更新手続きの予約をしてから窓口へお越しください。混雑状況等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。

### ●日時及び場所

- ・平 日 9:00~19:00  
※17:00以降は前日までの予約のみ受付可
- ・休 日 令和7年11月30日(日) 9:00~12:00  
※令和7年11月28日(金)までの予約のみ受付可
- ・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封筒に封緘した照会書兼回答書               |
|            | 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等） |

### ●暗証番号が不明な方

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及び住民基本台帳用（4桁の数字）の暗証番号が必要となります。暗証番号が不明な方は、本人来庁時の新しい暗証番号に設定できます。本人が来庁できない場合はご相談ください。

問合せ先 町民課 ☎68-2112／支所庶務課 ☎62-2111

## 先着順による公有財産の売り払いについて

七戸町が所有する不動産（土地）について、次に示す売払価格により先着順で払い下げします。

### 物 件

物件番号	所在地	地目	地積	現況	売払価格
第1号	館野32番175	宅地	264.24m <sup>2</sup>	更地	2,445,012円

物件の引き渡しについて、現状のまま行いますので、現地をご確認ください。

### 買受申請期限及び場所

期限：令和8年2月27日(金)まで

場所：青森県上北郡七戸町字森ノ上131-4 七戸町役場 財政課

### 申請方法

財政課または七戸町ウェブサイトで参加資格を確認のうえ、公有財産買受申請書を記入し、必要書類とともに令和8年2月27日(金)までに財政課へご提出ください。

※一般書留、簡易書留、特定記録のいずれかによる郵送、または持参による



ウェブサイト

問合せ先 財政課 ☎68-2117 FAX68-2804

## 公有財産の処分について

七戸町が所有する不動産（土地および建物）について、次に示す最低売払価格により一般競争入札を行います。

### 入札物件

物件番号 第2号

施設名称 旧七戸幼稚園敷地及び付属建物

所在地 七戸町字影津内98番59ほか

最低売払価格 18,800,000円

#### 【土地】

所在地	地目	地積	現況	用途地域	建ぺい率	容積率
影津内98番59	宅地	1,668.66m <sup>2</sup>	宅地	商業地域	80%	400%
影津内111番10	宅地	8.12m <sup>2</sup>	更地			
影津内111番11	宅地	6.41m <sup>2</sup>	更地			
七戸323番1	宅地	948.38m <sup>2</sup>	更地			

#### 【建 物】

所在地	地積	構造
影津内98番地59のうち	632m <sup>2</sup>	木造瓦鉛メッキ鋼板葺平屋建

物件の引き渡しについて、現状のまま行いますので、現地をご確認ください。

### 入札・開札日程

日程：令和7年11月28日(金) 13時30分

場所：七戸町役場本庁舎 2階 第1・2会議室

### 入札参加方法

財政課または七戸町ウェブサイトで参加資格を確認のうえ、一般競争入札参加資格審査申請書に必要事項を記入し、必要書類とともに令和7年11月17日(月)までに財政課へご提出ください。

※一般書留、簡易書留、特定記録のいずれかによる郵送、または持参による

### 物件調査の縦覧期間

期間：令和7年11月27日(木)まで ※土、日、祝を除く

場所：七戸町役場本庁舎 財政課 ／ 七戸町ウェブサイト



ウェブサイト

問合せ先 財政課 ☎68-2117 FAX68-2804

## 農業用免税軽油の免税証交付申請手続きについて

農業用免税軽油の免税証（令和8年3月からの使用分）の交付申請を受け付けます。

### 申請受付について

- ・受付期間 令和7年11月21日(金)まで (土日・祝日を除く)
- ・受付時間 8:45~16:00まで
- ・受付場所 青森県十和田合同庁舎（十和田市西十二番町20-12)  
1階 上北県税事務所

販売店を通じて申請する場合は、販売店の受付期間に遅れることのないよう早めの手続きをお願いします。受付期間を過ぎますと、免税証の交付が遅れる場合があります。

### 申請の際に準備していただく書類

- ・耕作証明書
- ・交付されている免税軽油使用者証

※初めて申請される方、使用機械に変更がある方については、別途ご用意いただく書類がありますので、お問い合わせください。

問合せ先 青森県上北県税事務所 課税課 ☎22-8111 (内線209)

## —暮らしの相談会— 弁護士相談 青空と大地 ☎21-5162

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。

日 時 11月26日(水) 10:00 ~ 12:00 ※相談時間は1人30分程度

場 所 柏葉館 1階 小会議室

### 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。



## 定期購入「返品」だけでは解約になりません！

SNSの広告を見てお試し商品の美容液を買った。その後同じ商品が届いたが、注文した覚えがないのでその旨と解約希望の書面を同封して返品した。その後も請求書などは届いていたが無視していたところ、先日、法律事務所からこの請求書について最終通告のような封書が届いた。商品が手元にないのに請求されるとは納得がいかない。



### アドバイス

- 低価格やお試し等を強要する広告を見て、1回だけのつもりで商品を注文したら実は定期購入だったというケースがあります。
- 自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にならないので注意しましょう。
- ネットで購入する際は、最終確認画面などで定期購入になっていないか、解約方法・条件、支払総額などをしっかりと確認しましょう。また、これらの記載はスクリーンショットで必ず保存しましょう。

# RABラジオは AMからFMへ

青森放送を含む全国の多くの民放AMラジオ局は2028年秋までにFM局への転換を予定しています。災害時の命を守る情報の伝達やビルが林立して聴きづらい都市型難聴を解消する「放送ネットワーク強化」のためです。RABラジオは2026年1月からAMラジオ放送の運用を休止し、FM放送とインターネットラジオ「radiko」を通じてラジオ番組を県内全域にお届けします。

青森放送のFM局は、青森・弘前地区（91.7MHz）、八戸・十和田地区（92.7MHz）、野辺地・陸奥湾地区（93.2MHz）、大間・下北地区（78.8MHz）でお聴きいただけます。

## ▼詳しくはこちらから

- ・ホームページと問い合わせフォーム



青森放送

- ・問い合わせ専用ダイヤル

☎017-752-8402

(受付時間) 11時～12時、13時～16時(平日)

## 防火管理講習のお知らせ

### 令和7年度 甲種防火管理「再講習」

日 時	令和8年1月14日（水）9：35～11：55（受付は9：20～9：35）
場 所	中部上北広域事業組合消防本部 2階 大会議室 七戸町字荒熊内159番地4 ☎60-8844
受 講 料	1,800円（テキスト代等含む）【講習日受付時に徴収します】
受講定員	20名

### 令和7年度 甲種防火管理「新規講習」

日 時	令和8年1月15日(木)・16日(金) ・ 1日目 9：45～16：20 ・ 2日目 9：45～16：25 (受付は9：20～9：40まで)
場 所	七戸中央公民館 2階 研修室 七戸町字森ノ上210番地 ☎68-2920
受 講 料	4,500円（テキスト代等含む）【講習日受付時に徴収します】
受講定員	40名

\*インボイス制度への対応は行っておりません。

### 申込先について

受付期間	令和7年12月1日(月)～12月7日(日) 受付期間内でも定員に達し次第締め切ります。
申込先	中部上北広域事業組合消防本部予防課 9：00～17：00 中央消防署・上北消防署・東北消防署 9：00～19：00

\*「甲種防火管理講習受講申込書」に必要事項を記載のうえ、申込みください。なお、電子申請可能ですのでご利用ください。

受講申込書は、各消防署に配布しております。消防本部HP内の各種届出様式からもダウンロードできます。

『メールアドレス：yobo-shinsei@chubukamikita-fd.aomori.jp』

問合せ先 消防本部 予防課 ☎60-8844

JJA十和田おいらせグループ

新葬祭ホール まごころホール 七戸

(七戸町字笊田川久保 54-8)

国道4号線 箕田川久保交差点そば

まごころホールしちのへ 検索

葬儀・家族葬・宿泊

施設ご利用割引特典のついた  
「まごころの会」  
会員募集中

KS 鹿協同サービス  
☎0176(21)1500  
十和田市西十三番町4-33

## 七戸町文化賞・スポーツ顕賞候補者の推薦について

七戸町文化賞およびスポーツ顕賞候補者の推薦をお願いします。

文化・スポーツ活動で活躍された15歳以上（中学生および高校生を除く）の方を下記のとおり推薦ください。

### ☆文化賞（芸術・学術）

文化賞：全国規模の展覧会、発表会等で特に顕著な業績を示された方

文化功労賞：永年にわたり文化の向上発展に貢献された方、または文化活動の養成指導に寄与された方

文化奨励賞：文化の創造および普及活動を続けられ、功績が優れ将来の活躍が一層期待される方

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

### ☆スポーツ顕賞

スポーツ功労賞：スポーツの普及発展に尽くされた方

スポーツ賞・スポーツ優秀賞：競技スポーツの分野で優秀な成績を収められた方

生涯スポーツ奨励賞：生涯スポーツの分野で優秀な成績を収められた方

問合せ先 スポーツ振興課 ☎58-6250

提出期限 12月5日(金)まで

提出方法 (推薦様式及び功績を明らかにする資料（賞状等の写し）必須)

・生涯学習課又はスポーツ振興課に用意してある推薦書により推薦

・七戸町ウェブサイト掲載の推薦書を提出フォームにより推薦

## 柏葉塾の窓



### おしごと講話

七戸公営柏葉塾 マネージャー 水上 雅俊

11月に入り、徐々に寒さが増す中、総合型選抜や就職活動もいよいよ大詰めとなりました。最後まで全力でサポートしていきます。体調に気を付けて取り組みましょう。

さて、9月27日(土)に行いました「おしごと講話」について紹介します。

今回は青森県営農大学校へ赴き豊川良昭教頭先生を講師として、農業という職業について講話をいただきました。

はじめに、農地の特徴やその歴史的な背景から、米や牛などの農畜産物に関することについてお話しになり「上十三地区の土壤は十和田火山の噴火でできた」、「牛の第1胃は浴槽ほどの大きさがあり、胃の中の微生物からタンパク質をつくる」など参加者にとって初めて学ぶことが多い講義でした。時折、雑学を交える場面もあり興味を持って聞くことができ、生徒も農業への関心が深まったと思います。



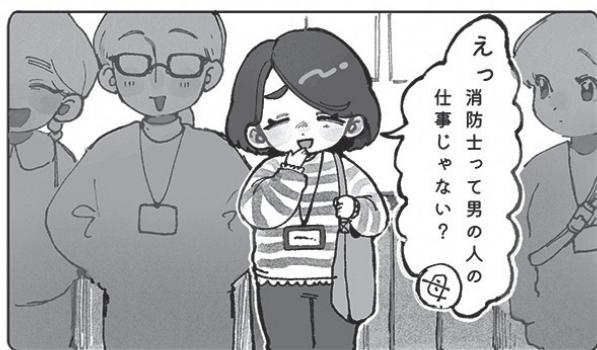
次に、営農大学校の施設見学を行いました。主に農園を回り、実際に育てている農作物について紹介してくれました。様々な品種の特徴や栽培方法などの説明を聞き、農業に携わる人たちの努力と工夫で、今の私たちの食生活が支えられていることを再認識する機会になりました。また、トマトの収穫を体験し、最後にはお土産として梨をいただきました。生徒からは「甘くてとても美味しかった！」という声があり、大変好評でした。

今回の感想では「農業の工夫やすごさを感じることができた」「農業の現状についてくわしく知ることができた」「自分の進路選択の時にもためになると思った」など、参加者にとって貴重な経験となったようです。



柏葉塾では、「おしごと講話」の講師を担ってくださる方を随時募集しておりますので、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）までご連絡ください。

「夢に“男の子”・“女の子”ってあるの？」  
～しょうぼうしゃのひとになりたい！～



イラスト：地域おこし協力隊 木下鈴菜

無意識に「職業＝性別」で線引きしていませんか？  
「無意識の偏見」は悪意がなくても周囲に影響を与えるため、気付くことがとても大切です。子どもの可能性を広げる声掛けに変えていきたいですね！

第2回 男女共同参画について考えよう！  
企画調整課 ☎68-2940

## あおもり性暴力被害者支援センター

レイプや不同意わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

りんごの花ホットライン

☎017-777-8349 (やさしく)

または ☎#8891

※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

相談受付時間 月～金 9:00～17:00

(上記時間以外、土・日・祝日・年末年始は、国のコールセンターにつながります。)

問合せ先 青森県県民活躍推進課

☎017-734-9228

本センターの運営を委託している公益社団法人あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある方は、下記へ直接お問合せください。

問合せ先 (公社)あおもり被害者支援センター

☎017-718-2085

## しえり～ぬの まちめぐりミュージアム

Vol.13

### 蒼前平一里塚



ニツ森貝塚キャラクター  
しえり～ぬ

旧奥州街道本道に設置された、日本橋から数えて176番目にあたる一里塚です。

一对の一里塚と奥州街道の道路跡が200mに渡って完全に残されており、美しさでは全国屈指の一里塚といわれています。



## 中部上北広域事業組合議会 令和7年第3回臨時会

令和7年第3回臨時会が9月24日に開催され、管理者から4議案の提案理由説明が行われました。議案審議により、全案件が原案のとおり同意、可決されました。  
審議された議案につきましては、中部上北広域事業組合ホームページをご覧ください。

### 病院事業決算の概要

令和6年度の公立七戸病院事業会計決算の概要についてお知らせします。

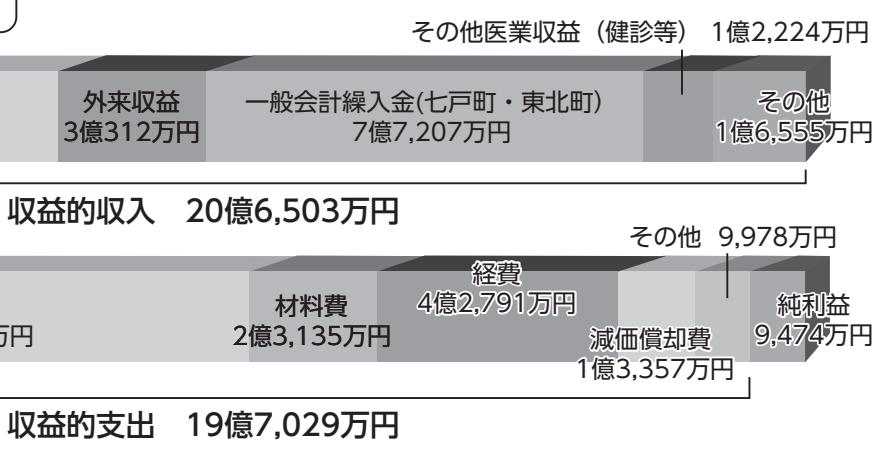
業務状況については、年間入院患者数13,986人で前年度より1,224人減少し、年間外来患者数37,044人で前年度より2,398人減少しました。

経営状況については、病院事業収益（収益的収入）は20億6,503万円、病院事業費用（収益的支出）は19億7,029万円となりました。

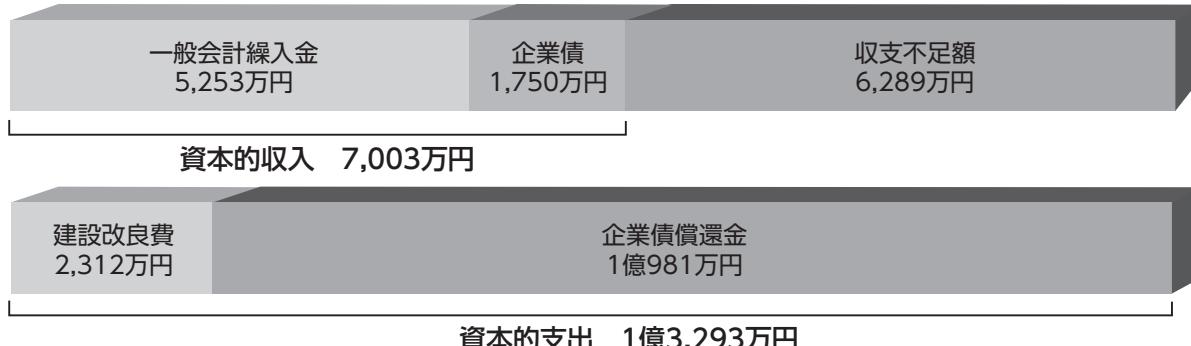
一般会計繰入金を除いた場合では6億7,733万円の赤字決算となりましたが、七戸町及び東北町の負担金4億7,207万円（うち七戸町3億8,143万円、東北町9,064万円）及び繰出基準外負担金3億円の収入により、差引9,474万円の純利益となりました。

近年において常勤医3名の医師の退職等により、患者数が令和5年度より減少したことで一層厳しい経営状況となりましたが、医師派遣要請と各方面への働きかけを継続するとともに、地域特性に応じた病院運営と、地域住民から信頼され愛される病院を目指して、職員全員で努めてまいります。

#### 収益的収支（消費税抜）



#### 資本的収支（消費税込）



#### 病院事業業務報告

##### 入院・外来患者数

		令和5年度	令和6年度
入院	延べ数	15,210人	13,986人
	1日平均数	41.6人	38.3人
外来	延べ数	39,442人	37,044人
	1日平均数	162.3人	152.4人

##### 健康管理センター利用者数

	令和5年度	令和6年度
人間ドック・脳ドック	1,855人	1,671人
生活習慣病予防検診	969人	952人
事業主健診	1,065人	1,043人

# 新着図書情報

(七戸中央図書館)  
☎62-2119

## あなたがたの島へ ハンセン病療養所と私



／沢 知恵(著)  
生後6カ月で行った瀬戸内海の島に、歌手となって再訪し、以来四半世紀以上、毎年、無料コンサートをつづける著者。ハンセン病療養所の入所者とかかわりを深めながら、泣いて笑った日々を綴る。

## 人生が変わる食習慣



／佐藤 宏美(著)  
日々の食事や、体をいたわる手当てによって、体は再び健やかさを取り戻していく。現代の食の問題に悩む人へ、体と心がすっきり整う食べ方や、昔ながらの台所にある自然な手当てなどを紹介する。

## どうぶつ好きのお仕事図鑑



／今泉 忠明(監修)  
獣医師や動物看護士はもちろん、動物園や水族館での多岐にわたる仕事、得意分野を生かして動物を救う仕事、研究職など、動物が大好きな人にぴったりの仕事を紹介。目安となる年収、その職に就くためのヒントも掲載する。

■11月の休館日…3日(月)、23日(日)、27日(木)  
新着図書の検索はこちら  
<https://www.lib-eye.net/shichinohe/>



(七戸中央公民館図書室)  
☎68-2920

## ブレない人



／望月 衣塑子(著)  
まわりに流されない。空気を読まない。一人でも強い者にあらがう。そういう者に、私はなりたい。総理大臣追及からジャニーズ問題まで、東京新聞記者・望月衣塑子が、世の中の「当たり前」にあらがう生き方について語る。

## 25歳からはじめる月1万円で安心つみたて投資



／竹内 弘樹(著)  
はじめてでもコツコツ確実に増やす、つみたて投資入門書。実際に投資をはじめるところまで行動に移せるように、初心者が投資でつまづきやすいポイントを中心に、資産運用の仕組みから、資産の引き出しの方法までを解説する。

## いやいや はるくん



／よこた あきこ(作)、田中 六大(絵)  
はるくんは、ただいま絶賛イヤイヤ期。「あれもいや」「これもいや」「ぜんぶいや」。なにをするのもいやすぎて、いろいろなものに大変身!? 親子でおおらかにイヤイヤ期を過ごす絵本。

七戸俳句会  
(俳句)

文芸欄

七戸群青短歌会  
(短歌)



秋雲を逃さず映し水澄めり	カラス群れ大宴会の刈田かな	水澄めり橋脚覗く犬と吾	反故にせし句を読み返す夜長かな
行雲を逃さず映し水澄めり	天問スエ	森野弘美	高井ユカ
秋氣澄む灯台窓の反射光	工藤敦子	水尻智代子	月の夜を鳴きとおしたるこおろぎの涙のよくな野原の朝露
川村亞輝子	大串靖子	大串 靖子	物干しに顔出すカマキリまだ来ずに何處にいるのか待っているのに
高田亮子	福田友子	福田友子	小原璋子
高田亮子	高田かな	秋祭りの号砲をきく昼さがり	
高田美津子	高田かな	今年も見すに秋深みゆく	
高田亮子	高田かな	涙のよくな野原の朝露	
高田亮子	高田かな	月の夜を鳴きとおしたるこおろぎの涙のよくな野原の朝露	

一時の痛み治まる一粒に  
頼らむ明日も穏やかであれ  
足腰の丈夫なうちにと誘はれて  
心躍らせ旅に出掛ける  
佐藤 悠一  
原 信子

いつの日かわれもこの地に還るだろう  
迷子のやうに記憶を探す  
日暮れを気にしつつ秋野菜蒔く  
咲崎アイ子  
高田洋子

晴れた朝暑さの中に立ち止まる  
影の長さに秋の予感を

秋祭りの号砲をきく昼さがり  
今年も見すに秋深みゆく

月の夜を鳴きとおしたるこおろぎの涙のよくな野原の朝露

物干しに顔出すカマキリまだ来ずに  
何處にいるのか待っているのに

七戸群青短歌会  
(短歌)

## 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（4戸）

○天間林地区：二ツ森団地（2戸）・花松団地（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 貸** 月額 13,300円～32,000円

※各住宅の家賃は号室ごと、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。

**入居予定日** 申し込み日より1カ月前後

**敷 金** 入居家賃3カ月分

**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。また、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。

③連帯保証人がいること

④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。

**申込方法** 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



### 令和7年度自衛官等採用案内

種 目		資 格	受付期間	試験期日	処 遇	試験場所
自衛官候補生 (任期制)		18歳以上33歳未満の方	年間を通じて 行っております。	別途連絡します。	[初任給] 月額：224,600円～(高卒) 月額：239,600円～(大卒)	別途連絡 します。
第3回 一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	令和7年 9月16日～11月21日	<1次試験> 令和7年11月29日～12月4日※1 <2次試験> 令和8年1月6日～13日※1	[初任給] 月額：224,600円～(高卒) 月額：239,600円～(大卒)	
陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推薦	男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、 学校長が推薦できる者	令和7年 10月1日～11月28日	令和8年1月10日～12日※1	[生徒手当] 月額：138,000円	別途連絡 します。
	一般	男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	令和7年10月1日 ～令和8年1月15日	<1次試験> 令和8年1月24日 <2次試験> 令和8年2月12日～15日※1		

※ 1 試験日については、いずれか1日を指定されます。

◎細部は下記までお問い合わせ下さい。

◎処遇については、令和7年1月現在のものです。

問合せ先 ☎033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F  
(ユニバース松園店隣)

防衛省自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所  
電話・FAX 0176-53-1346 (平日：08:45～17:30)  
E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsd.mod.go.jp



イベント情報は  
こちらから。  
三沢募集案内所  
Instagram



★個別相談はこちらから。  
二次元バーコードから  
申し込み

### 二ツ森貝塚ジュニアガイド 歴史講座のお知らせ

二ツ森貝塚館でガイド活動をしているジュニアガイドが、十和田市にて二ツ森貝塚の魅力を発表します。出土品の考察や映像での紹介の他、縄文クイズを行います。

**日 時** 11月8日(土)10:00～11:15

**会 場** 十和田市南コミュニティセンター 視聴覚室

**参 加 費** 無料

**募 集 人 数** 30名(席に空きがある場合のみ、当日受付を行います)

**後 援** 十和田市教育委員会

**申 込 み** 二ツ森貝塚館 ☎68-2612



## 海上自衛隊八戸航空基地 令和8年度 基地モニター募集

海上自衛隊八戸航空基地では、八戸市及び近隣市町村の住民の皆様を対象に「基地モニター」を募集しています。モニターの皆様は、部隊研修や行事等への参加を通じ、自衛隊をより理解していただくとともに、自衛隊に対するご意見ご要望を提出していただきます。

項目	内容
応募資格	次のすべてに該当する方 • 日本国籍を有している方 • 自衛隊がどのような活動を行っているか知りたいと考えている方 • 公務員以外の方 • 18歳から59歳までの方 • 隊員家族及び退職者以外の方 • 八戸市及び近隣市町村にお住まいの方
任期	令和8年4月1日から令和10年3月31日までの2年間
応募方法	下記項目を明記し、メールでの応募（ホームページに応募用紙掲載） ①氏名（ふりがな） ⑥勤務先 ②住所・郵便番号 ⑦電話番号（携帯電話を含む。） ③性別 ⑧連絡可能なメールアドレス ④生年月日（年齢） ⑨利用しているSNS ⑤職業（役職） ⑩応募理由 なお、記入していただいた個人情報は、モニターの選考、モニター活動の案内にのみ使用します。
応募締切	令和8年1月12日（月）
応募及び問合せ先	☎039-1180 八戸市高館 海上自衛隊 第2航空群司令部 広報室 電話：0178-28-3011（内線2332） 携帯：080-8054-2190 メールアドレス：2aw-2331@ext.mso.mod.go.jp 「モニターって何？」「どんなことをするの？」等、お気軽にお問合せください。

## 七戸中央公民館図書室事業『クリスマスおはなし会』のお知らせ

お話を会「ゆりかご」によるおはなし会を開催します。クリスマスの絵本の読み聞かせや手遊び歌などで楽しい時間を過ごしませんか？どなたでも参加できますので、ぜひ、お越しください。

**日 時** 令和7年11月29日(土) 10:00～11:00 ※9:50までに入館ください。

**場 所** 七戸中央公民館 大ホール

**申込方法** 中央公民館図書室・中央図書館に準備してある申込用紙に記入しFAXもしくは持参するか、二次元バーコードからもお申込みできますのでご活用ください。  
※電話でのお申込みも可能です。

**申込期限** 令和7年11月20日(木)

**問合せ先** 七戸中央公民館 ☎68-2920 FAX 68-2176



## 新幹線走行試験ご協力のお願い

JR東日本では、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）

- ・11月5日(水) 23:00～6日(木) 5:00頃
- ・11月10日(月) 23:00～11日(火) 5:00頃
- ・11月26日(水) 23:00～27日(木) 5:00頃

**問合せ先** 東日本旅客鉄道株式会社 盛岡支社 経営戦略ユニット ☎019-625-4019

## 田村ゆにトークショー 参加者募集

エコレンジャーセブンでは、「帰る・住む・つながる エコな暮らし応援プロジェクト「田村ゆにトークショー」」を開催します。都会から田舎に移住し、0円で心豊かな暮らしを手に入れた田村ゆにさんが、その暮らしぶりを語る他、手作り品のデモンストレーションを行います。

日 時 11月29日(土) 13:30~15:00

場 所 七戸中央公民館

参 加 費 無料

申 込 み エコレンジャーセブンHP（二次元バーコード）をご覧ください。



※申込みをしなくても参加できますが、定員（70名）を超えた場合は事前に申込みをされた方を優先させていただきます。確実に参加したい場合は事前申込みをお願いします。

問合せ先 ecorangerseven@gmail.com (山本)

### 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12日(水) 9:00~12:00

場 所 本庁舎2階 第1・第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

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

**12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

向	酒	高	天	西	盛	咲	江	手	滝	和	佐	鳥	和	大
中	野	井	松	間	野	田	崎	渡	森	澤	木	谷	田	池
野	キ	ミツ	松	靖	茂	隆	カツ	茂	忠	英	静	順	ミ	精
さん	ミ	子	男	彦	松	助	エ	茂	夫	雄	子	子	悦	一
さん														
98	95	89	64	81	81	93	76	85	91	92	89	72	97	72
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
向	下	上	天	長	七	臺	森	道	上	山	野	野	太	竹
中	野	野	間	七	臺	閣	ノ	ノ	町	野	野	野	田	田
野	崎	崎	2	下	戸	1	上	上	野	屋	続	続	太	竹

高	岩	姥	高	9月・10月
田	澤	名	田	お誕生おめでとうございます
市	いち	妃	子ども	
汰	零れ	菜	樹	
くん	絆	乃	くん	
祥	くん	佳	稚	
乃	七	奈	母	
南	南	尋	親	
櫻	さん	さん	さん	
林	中	奈	住	
3	村	尋	所	

### 戸籍の窓口

**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!

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?

書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



# ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

## 六ヶ所村

### ガラス越しの音楽会2025

ジェイコブ・コーラー

ピアノソロコンサート

日時：12月19日(金) 開場18:00

開演18:30

場所：六ヶ所村文化交流プラザ

スワニー

問合せ先

(一財) 六ヶ所村文化振興公社

☎0175-72-3400



## 小坂町

### クリスマスマーケットin小坂2025

日時：12月20日(土) 15:00～20:00

21日(日) 15:00～19:30

場所：天使館・小坂鉱山事務所と

その周辺

問合せ先

小坂町役場

観光産業課観光商工班

☎0186-29-3908



## 鷹山宇一記念美術館情報

### 「Art to You ! 障がい者芸術世界展 in しちのへ 2025」

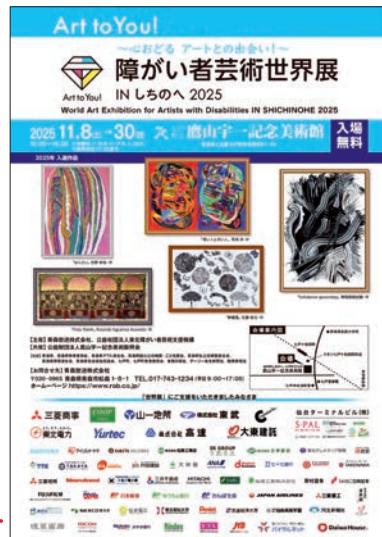
会 期 11月8日(土)～11月30日(日)

休 館 日 11月10日(月)、17日(月)、25日(火)

入館時間 10:00～18:00 (最終入館17:30)

入 館 料 無料

障がい者アートの無限の可能性と魅力に触れ、障がい者福祉を考えていただく契機となるよう、(公社)東北障がい者芸術支援機構が主催している公募展から入賞作品展として、青森放送(株)、(公社)東北障がい者芸術支援機構主催、当財団共催により開催します。個性豊かなアーティストたちによって生み出された作品は、芸術の枠を超えて感動と共感を呼び起します。作品に込められた想いや創作過程に思いを馳せながら、作品との対話を楽しんでみませんか。迫力ある展示とともに、作家たちの魂の表現をご堪能ください。



#### 【展示替え休館】

○11月4日(火)～7日(金)

○12月1日(月)～12月6日(土)

12月7日(日)から「第24回鷹山賞児童作品展／第24回JQA地球環境世界児童画コンテスト優秀作品展」を開催します。

## 町の統計

令和7年10月1日現在

### 人口と世帯

### 交通事故

### 町内の火災

男	6,611人(-16)	件数	3件(16件)(± 0)	建物	0件(2件)(± 0)
女	7,146人(-23)	傷者	4人(25人)(+ 1)	林野・その他	0件(3件)(± 0)
計	13,757人(-39)	死者	0人( 1人)(± 0)		
世帯数	6747世帯(-14)				

( )内は前月比

( )1月からの累計

< >前年同月との累計比

