



広報

しちのへ

No.259

2026

10

特集
いよいよ

開

幕

剣道競技会

青の煌めきあおり国スポ

10/17土▶19月

2026
SHICHINOHE

クローズアップインタビュー

少年女子主将

青森市出身

東奥義塾高校 3年

まつなせ

あき

松名瀬 天絆 選手



Q 剣道を始めたきっかけは？
両親や兄、家族全員が剣道をしていました。竹刀を握る兄の姿を見て「かっこいいな、自分もやりたいな」と思ったのが始まりです。物心ついた頃から剣道が身近にある環境だったので、自然と道場に通うようになりました。

剣道の魅力とは？
Q 強くなることだけが剣道ではないと感じています。相手を敬う気持ちや礼儀、社会に出てからも大切になることを、稽古のなかで学ばせてもらいました。

Q チームの強みと雰囲気は？
私以外のメンバーは2年生です。でも、とても力のある学年だと感じています。みんな明るくて「チームのために」という気持ちを持って動いてくれます。本当に頼もしい仲間と一緒に戦えていると思います。

Q 優勝候補としての意気込み
注目していただいていることは、プレッシャーでもあります。けれど剣道は一人の競技ではありません。「最後はチーム全員で勝つ」皆が同じ思いを持って戦えば、必ず優勝できると信じています。

高校生活最後の大会へ
高校に入ってから、インターハイや玉竜旗高校剣道大会でも、ま



地元開催のこの舞台で必ず日本一に！仲間全員で笑って終わりたいです！

技術と一緒に人としての土台を育ててくれる。それが剣道の一番の魅力だと思っています。

Q 地元開催にかける思いは？
小学生の頃から「青森で国スポがある」とずっと言われて育ってきました。それだけ長く待つてきた大会です。大舞台で堂々と日本一になって、地元の皆さんに恩返しをしたいです。高校に入ってから、最後は結果で応えたいと思っています。

だ日本一という結果には届いていません。高校生活最後の本大会で日本一になって、支えてくださった道場の方々にも恩返しをしたいと思います。

見どころ

選手たちは張りつめた緊張感の中、互いの間合いや呼吸、心の動きを読み合い、わずかな隙を逃さず技を繰り出します。気・剣・体が一一致した美しい一本が決まる瞬間は、一瞬の攻防に凝縮された高い技術と精神力を感じられる、剣道ならではの大きな魅力であり、最大の見どころです。

国スポ剣道競技会には、全日本選手権や世界選手権で活躍するトップ選手が集い、世界最高峰レベルの技術と精神力がぶつかり合う白熱した試合を観戦できる貴重な機会です。ぜひ会場で、迫力あふれる真剣勝負を体感してください！

ルール

剣道は、竹刀を用いて「面・小手・胸・突き」の四つの部位を攻め、有効打突（一本）を争う競技です。試合時間は成年5分、少年4分で、二本を先取した選手が勝利します。ただし、一方の選手が一本を取り、そのまま試合時間が終了した場合は、その選手が勝者となります。

有効打突は、正しい姿勢と充実した氣勢のもと、定められた部位を正確に打突することに加え、打突後も油断することなく、相手に対して気構えと身構えを保つ「残心」が伴うことで一本と認められます。

解説

剣道競技会



青森県剣道連盟
常任理事
剣道教士七段
七戸町教育委員会
国民スポーツ大会推進室
山田 真太郎
推進監

いよいよ開幕！ 国スポ剣道競技会

いよいよ10月、49年ぶりに青森県で第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ」が開催されます。今月号では、県代表に選ばれた選手のみなさんに、大会にかける思いを語っていただきました。



青森県民のスポーツ・健康づくりのマスコット アップリット君

男子は3つの学校が集まったチームです。だからこそ団結力を忘れずに戦いたいです。全国大会では結果を残せませんでした。地元開催の本大会では、応援してくださる皆さんの思いを背負って優勝を目指します。

Q. 剣道を始めたきっかけと魅力

自分から始めたわけではなく、父に道場へ連れて行かれたのがきっかけです。それまで球技しか経験がなく、竹刀を使う武道に強く惹かれ、いつの間にか「やってみたい」と思うようになりました。魅力は礼儀はもちろん、団体戦の一体感です。誰かが負けても後の者が勝ってチームを勝たせる。団結力が身につくところが剣道の良さだと思います。

Q. 剣道を始めたきっかけと魅力

自分から始めたわけではなく、父に道場へ連れて行かれたのがきっかけです。それまで球技しか経験がなく、竹刀を使う武道に強く惹かれ、いつの間にか「やってみたい」と思うようになりました。魅力は礼儀はもちろん、団体戦の一体感です。誰かが負けても後の者が勝ってチームを勝たせる。団結力が身につくところが剣道の良さだと思います。

少年男子主将

「絶対に優勝してやる」という気持ちで試合に臨みます。優勝目指して頑張ります！

南部町出身

五所川原第一高校3年 高間 慎平 選手



鶴田町出身

(有) 青森介護サービス 太田 裕子 選手

成年女子主将

皆さんの声援に、応えられるよう、一生懸命頑張ります。

Q. 剣道を始めたきっかけと魅力

小学4年生の頃、兄が剣道をしていました。剣道の先生が父の飲み仲間だったこともあり、竹刀を持たされたのがきっかけです。以来、出産の時期を除いて、少しずつでも続けてきました。魅力は、何歳になっても続けられることです。先日の稽古会では75歳の女性の先生が元気に稽古されていて「自分はここまでできるだろうか」と驚きました。先輩の姿を目指して、これからも続けていきたいです。

Q. 剣道を始めたきっかけと魅力

小学4年生の頃、兄が剣道をしていました。剣道の先生が父の飲み仲間だったこともあり、竹刀を持たされたのがきっかけです。以来、出産の時期を除いて、少しずつでも続けてきました。魅力は、何歳になっても続けられることです。先日の稽古会では75歳の女性の先生が元気に稽古されていて「自分はここまでできるだろうか」と驚きました。先輩の姿を目指して、これからも続けていきたいです。

Q. 剣道を始めたきっかけと魅力

通っていた小学校に剣道部があり、友達に誘われて始めました。地域でも強い学校でしたが「じゃあやろうか」という軽い気持ちでした。それが次第に楽しくなり、抜けられなくなってきました。魅力は、何歳になっても続けられることです。私は58歳になりましたが、それでも離れていましたが、試合から27年も経っていましたが、それでもこうして戦えます。さらに最高位の八段を目指すには、強さだけでなく熟練や技、精神面、所作といった人間性が問われます。「剣道を通じて人をつくる」子どもたちに教える際に最も大切にしていることです。

成年男子主将

精一杯頑張りますので、応援よろしく願います！

むつ市出身

大間中学校 二階 幸喜 選手

Q. 地元開催の期待

半世紀に一度の地元開催に出会えたことは、本当に幸運で幸せなことだと思っています。県民の皆さんの期待に応えられるかという不安はありますが、自分なりに精一杯やってきます。応援を背中を受けて、持てる力を出し切りたいです。

大舞台への期待

半世紀に一度の地元開催に出会えたことは、本当に幸運で幸せなことだと思っています。県民の皆さんの期待に応えられるかという不安はありますが、自分なりに精一杯やってきます。応援を背中を受けて、持てる力を出し切りたいです。

観戦無料

AOMORI GO! みんなの応援を選手の力に!

10/17 土

10/18 日

10/19 月

09:35 少年女子1・2回戦
12:05 少年男子1・2回戦
14:35 少年男女準決勝戦
15:35 少年男女3位決定戦・決勝戦
17:00 成年女子1回戦

09:05 成年女子2回戦
09:45 成年女子準決勝戦
10:15 成年女子3位決定戦・決勝戦
11:10 成年男子1・2回戦

09:05 成年男子2・3・4回戦
13:05 成年男子準決勝戦
13:45 成年男子3位決定戦・決勝戦

※開始時間は前後する場合があります。



▲少年チーム



▲成年チーム

シャトルバス時刻表

10/17 土、10/18 日の2日間、無料シャトルバスを運行します!

本庁舎	アリーナ	七戸庁舎	アリーナ	本庁舎
09:00	09:15	09:30	09:45	10:00
10:00	10:15	10:30	10:45	11:00
11:00	11:15	11:30	11:45	12:00
13:40	13:55	14:10	14:25	14:40
14:40	14:55	15:10	15:25	15:40
	16:35	16:50	17:05	17:20

車でご来場の方は七戸町総合アリーナ駐車場向かいの「荒熊内駐車場」をご利用ください。

競技会に関する詳細は公式サイトまたはInstagramをご覧ください。



あおもり国スポ
七戸町実行委員会
公式サイト



あおもり国スポ
七戸町実行委員会
公式Instagram



七戸町
マスコットキャラクター
ねがいかなちゃん

青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会における 入場時検査について

いよいよ10月17日(土)から19日(月)の日程で、青の煌めきあおもり国スポ剣道競技会が七戸町総合アリーナで開催されます。

初日の17日(土)は、競技運営の都合上、一般観覧者の皆さまを対象に、入場時の金属探知機による検査および手荷物検査を実施します。

会場への入場は、通常よりも時間を要することが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。また、検査を円滑に行うために、警備員および係員の案内に従っていただきますようご理解とご協力をお願いします。

●入場時の検査について（はさみ、カッターなどの危険物の確認）

（１）金属探知機による検査

金属探知機を使用して、入場者を検査します。

（２）手荷物検査

手荷物の中身を確認します。検査を円滑に行うため荷物の中身を確認しやすい状態でお越しいただくなど、ご協力をお願いします。

●飲料の持込みについて

安全確保のため、会場内へ持ち込める飲料を次のとおりとします。

持ち込み 可	持ち込み 不可
・マイボトル （入場時に一口飲んでいただき、識別シールを貼付し持込み可とします）	・ペットボトル飲料（未開封のもの含む） ・瓶入り飲料 ・缶入り飲料

なお、10月17日(土)は、アリーナ内の自動販売機の飲料販売を停止しますので、アリーナ内では飲料を購入することができません。ウォーターサーバーを設置しますので、水分補給の際はご利用ください。

飲料は屋外の売店エリアで購入できますが、購入した飲料をアリーナ内に持ち込むことは出来ませんので、屋外でお飲みいただくなど、ご理解とご協力をお願いします。

●検査および飲料の持込制限は10月17日(土)のみ

10月18日(日)および19日(月)には、金属探知機検査および手荷物検査は行いません。また、飲料の持込制限も行いません。

10月17日(土)に来場を予定されている皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、競技会を安全かつ円滑に実施するための重要な措置となりますので、趣旨を御理解いただき、安全安心な大会運営にご協力くださいますようお願いいたします。

問合せ先 七戸町教育委員会 国民スポーツ大会推進室 ☎58-6318

令和8年度しちのへ秋まつり



五穀豊穡を祈願する「しちのへ秋まつり」が9月4日から6日の3日間開催されました。今年には新たに障害物リレー大会が初開催され、恒例の流し踊りや八甲田太鼓パレードが披露されました。各町内会の豪華絢爛な山車が中央商店街を練り歩き、威勢の良いかけ声とともに、太鼓や笛の音でまつりを盛り上げました。



柏葉太鼓競演会

部門賞

大太鼓の部 東大町町内会
小太鼓の部 野々上町内会
笛の部 野々上町内会

総合の部

優勝 野々上町内会
準優勝 東大町町内会
第3位 小川袋横町連合町内会
努力賞 川向町内会



(株)タイミーと包括連携協定

8月25日、町は株式会社タイミー（東京都港区、小川嶺代表取締役）と包括連携協定を締結しました。本協定は、農業をはじめとする様々な地場産業における人手不足の解消や、町民の柔軟な働き方の推進、「仕事＋観光」を組み合わせた新たな関係人口の創出を目的としています。9月下旬から事業者向け説明会などを順次開催し、本格的な事業展開を進めてまいります。



▲田嶋町長（左）と石橋執行役員(右)

イングリッシュキャンプ



▲講師から説明を受ける生徒たち

七戸町国際交流推進事業実行委員会（森田勝博会長）は8月5日～7日、福島県岩瀬郡天栄村に所在するブリティッシュヒルズでイングリッシュキャンプを実施しました。町内在住の中学生10名が参加し、英語で外国人と触れ合うことで、異文化への理解や関心を深めました。参加した中学生は「楽しかった」「貴重な経験ができてよかった」などと話していました。

生活支援コーディネーターだより

介護施設の現場で使用している卓上で使える小さな「チラシのごみ入れ」が必要ということは以前にも掲載しておりましたが、今回は向町老人クラブの方たちから「誰かの役に立ちたい」「地域のために何かしたい」という思いをお聞きし、デイサービスセンターとマッチングしました。

向町老人クラブでは、以前から小学校や中学校に雑巾を寄付する活動をしています。集会所にみんなで集まって手を動かしながら会話が弾み、とても楽しい空間となっています。加えて「誰かの役に立つ」という喜びを分かち合う温かい場になっています。

今後も、地域の「願い」や「得意」をつないで、心通う地域づくりのサポートをしていきたいと思います。

☆地域の活動やお宝情報をお聞かせください。生活支援コーディネーターが伺います。

問合せ先 七戸町地域包括支援センター ☎68-3500



▲向町老人クラブのみなさん



▲美土里荘デイサービスセンター様へ寄付

第5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～

新しい認知症観を知っていますか？

令和6年1月、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らせる社会の実現を目指すため「認知症基本法」が施行されました。この法律に基づいて「認知症になったら何もできなくなる」という誤解をなくし、一人ひとりが「新しい認知症観」を理解することが求められています。



これまでの認知症観

「認知症になるとできることがなくなる」
「介護を受けないと生活が続けられない」



新しい認知症観

「認知症になってもやりたいことやできることはあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けられる」

認知症になっても安心して自分らしく暮らせる町は、誰もが優しさを実感できる町へとつながります。一人ひとりが新しい価値観を持ち、誰もが主役になれる「共生社会」を目指しましょう！

【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

「認知症公開講座」を開催します

認知症に対する正しい知識と理解を深め、早期発見・早期対応につなげるとともに、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを推進するため、下記のイベントを開催します。どなたでも参加できます。皆様のお越しをお待ちしています。

日時 11月12日(木) 13:30～15:30（開場13:00～）

場所 七戸中央公民館

講演 13:30～14:20

座長 介護老人保健施設ナーシングセンター柏葉 理事長 山本 覺 先生

講師 高松病院 院長 高松 幸生 先生

「認知症診療新時代 MCI（軽度認知障害）からの早期対応」

相談コーナー 認知症オレンジカフェ しちのへ 14:30～15:30

どなたでも参加できるつどいの場、情報交換の場です。お茶を飲みながら会話を楽しんだり、認知症や介護の相談・予防に関するお話など聞いたりすることもできます。

担当 高松病院・七戸病院認知症ケアチーム・七戸町地域包括支援センター

申込不要 参加費無料 問合せ先 介護高齢課 68-3500

共催：  エーザイ株式会社 /  Biogen. バイオジェン・ジャパン株式会社 後援：七戸町

高齢者定期予防接種のお知らせ

今冬のインフルエンザおよび新型コロナウイルスの流行と重症化を防ぐことを目的として、町では下記の対象者に係る予防接種費用を一部助成します。

【対象者】

町内に住所を有する以下に該当する方々

- ①令和8年9月30日時点で満65歳以上の方
- ②心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する令和8年12月31日時点で満60～64歳の方（身体障害者手帳1級に該当する方）
- ③令和8年10、11、12月に満65歳になられる方
- ④令和9年1月に満65歳になられる方

【予診票の発送日】

- ①、②に該当する方は、10月上旬の予定
- ③に該当する方は、誕生月の翌月上旬
- ④に該当する方は、接種希望者のみに予診票等を発送しますので、保健福祉課まで連絡が必要となります。

接種期間、自己負担額、予約の有無などにつきましては、対象者へ送付されるお知らせおよび町ウェブサイトにてご確認ください。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

正しくがんを予防するために

がんは、生活習慣の改善と早期発見・早期治療が大切です。「日本人のためのがん予防法（5+1）（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）」では、①禁煙する、②飲酒量を減らす、③バランスのよい食生活を送る、④今よりも少し多く体を動かす、⑤適正体重を維持する、⑥肝炎ウイルス（肝がん）・ピロリ菌（胃がん）・ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）などの感染症への対処を勧めています。特に⑥については各種検診を受診することで早期に発見することが可能です。

10月は乳がん検診を推進する「ピンクリボン月間」です

乳がんは早期発見により治療できる可能性が高まります。40歳を過ぎたら乳がん検診、30歳を過ぎたら月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。セルフチェックは以下のとおりです。

①見て	「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？
②さわって	4本指で「の」の字を書くように指先で軽くなでてみて「しこり」はありませんか？
③つまんで	指で乳頭の根元を軽くつまむと「血が混じったような分泌物」は出ませんか？
④横になって	仰向けに寝て、背中の下に枕やタオルを入れて乳房をさわると「しこり」はありませんか？

この機会に、ご自身やご家族の健康について考え、定期的な検診を受けましょう。

＜もし検診で「精密検査が必要」と判定されたら＞

七戸町で実施する胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん検診（町受付の七戸病院人間ドックや八戸西健診プラザでの検診を含みます）を受診した結果、精密検査が必要と判断された方に対し、初回精密検査に要した検査費用の一部を助成します。対象者となる方には、検査結果が入った封筒に、助成に必要な申請書類を同封しておりますので、必ず確認し、精密検査を受診してください。

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】 10月22日(木) 11月19日(木) 【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➡ 

健診のお申し込みはお早めに

11月に実施する総合健診の日程は次のとおりです。受診を希望する方は下記までご連絡ください。

日にち	場 所	総合健診（受付7:00~9:00）	婦人検診（受付12:00~13:00）
		特定健診・がん検診（胃・肺・大腸） 肝炎検査	乳・子宮頸がん検診
11月8日(日)	天間林 保健セ ンター	×	○
11月9日(月)		○	○
11月10日(火)		○	

※医療保険の種類や年齢などにより受診できない項目があります。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

がん治療中の外見ケア

町では、がんの治療による頭髮の脱毛や乳房の切除など、外見の変化による心理的負担を抱えている方が前向きに治療に取り組み、また治療前と変わらず日常生活を送っていただけるよう、医療用ウィッグや胸部補整具等の購入費を助成します。

<対象者>

次の(1)~(4)のすべてに該当する方が対象です。

- (1)申請時において七戸町に住所を有している方
- (2)がんの治療を受けた方、または現に受けている方
- (3)がんの治療による脱毛、乳房切除等により補整具を購入した方
- (4)過去に町やほかの地方公共団体などから、同種補整具の助成を受けていない方

<対象経費>

令和7年4月1日以降に購入した次の(1)または(2)のものが対象です。

- (1)頭部の補整具、医療用ウィッグ（部分用および付属品も含む）、頭部保護用ネット、毛髪付き帽子など
- (2)胸部の補整具、人工乳房（乳房再建術などにより体内に埋め込まれたものを除く）、補整下着、補整用パットなど

詳しくは右記二次元コードよりホームページをご覧になるか、保健福祉課
 （☎68-4631）までお問い合わせください。



七戸町ウェブサイト

10月は骨髄バンク推進月間です

白血病などの血液疾患に有効な治療法として、骨髄移植や末しょう血幹細胞移植がありますが、この治療法には骨髄や末しょう血幹細胞を提供していただけるドナーが必要です。移植を必要としている患者さんは、毎年約2千人程度います。1人でも多くの患者さんを救うためには、1人でも多くのドナー登録が必要であり、特に若い世代の方のドナー登録が少ない状況です。皆様のご協力をお願いします。

詳しくは日本骨髄バンクのホームページをご覧ください。



日本骨髄バンク
ホームページ

親子で決めよう！スマホのルール

テレビやスマートフォンなどのデジタル機器は、楽しくて便利ですが、こどもに様々な影響を与えます。デジタル機器を長時間使用すると、視力低下や言語発達の遅れ、生活習慣や睡眠の乱れなどが起こる可能性があります。

七戸町（令和7年度）のこどものデジタル機器使用状況は、下記のとおりです。年齢が上がるにつれて、デジタル機器の使用時間が長くなる傾向があります。

【テレビやスマートフォンを2時間以上見る幼児】 ●1歳6か月児 20.8% ●3歳児 53.1%

乳幼児期は、心身が発達する大切な時期です。0～2歳児は、デジタル機器の使用は推奨されません。2歳児以降は1日2時間以内を目安として、できるだけ短時間にしましょう。また、使用時間だけでなく、食事中や就寝前は使用しないなどのルールを決めて上手に使いましょう。小学生以降も、親子でルールを決めて適切に使いましょう。

第3次健康しちのへ21（健康増進計画・食育推進計画）

みんなでチャレンジ！健康づくり！ ～こころの健康・休養 分野～

★テレビ・スマートフォン・ゲームは時間を決めて利用しましょう。

★睡眠による休養を十分にとりましょう。

★積極的に人と交流する機会をつくりましょう。

第3次健康しちのへ21なないろプラン（概要版）は右の二次元コードからご覧ください→



＜令和7年度なないろ健康フェア こころの健康・休養部門の標語 最優秀作品＞

声に出そう 苦しいことを うちあけて

七戸中学校 2年1組 千葉 愛例

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631 こどもみらい課 ☎58-7622

七戸町産後ケア事業のご案内

七戸町では、産後1年以内のお母さんと赤ちゃんを対象に、「産後ケア事業」を実施しています。

産後ケア事業では、助産師が母乳・授乳・卒乳に関する相談に応じています。また、育児や産後の体調についての相談にも応じていますので、ぜひご利用ください。

実施内容 天間林保健センターでケアを受ける日帰り型と、ご自宅でケアを受ける訪問型があります。

利用方法 事前申請が必要となりますので、利用を希望される方はこどもみらい課へご連絡ください。

問合せ先 こどもみらい課 ☎58-7622



町ウェブサイト

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

1 10月は後期高齢者医療保険料が年金から天引き（特別徴収）されます

年金から徴収される保険料額は下記のとおりとなります。

4月・6月・8月 … 本年2月と同額を徴収済(仮徴収)

10月・12月・2月 … 本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)

※徴収額は、7月にお送りした保険料額納入通知書等でご確認ください。

2 かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

問合せ先 町民課 ☎68-2112

新制度！国民年金保険料の育児免除制度のご案内

令和8年10月から新しい制度、国民年金保険料の「育児免除制度」が始まります。国民年金第1号被保険者で産前産後免除期間を除く出生から1歳になるまでの育児期間の保険料の納付を免除できる制度です。

【対象者】 住所を同じくする1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母

【免除期間】 制度が始まる令和8年10月1日以降、子が1歳になる誕生日の前月までです。

(例) 子の出産日が令和8年1月1日の場合、令和8年10月から令和8年12月までの3カ月間が育児免除に該当

※保険料を免除した期間が納付したものとして取り扱われます。

※保険料を支払い済みの場合も対象となるため、該当期間分の保険料が返金されます。

届出をしないと免除が受けられません。届出はいつでも可能です。希望する場合は、マイナンバーカードなどを持ってお近くの年金事務所または役場へ申請手続きに来ていただくか、マイナポータル(<https://myna.go.jp>)を利用した電子申請をご活用ください。

その他、ご不明な点がございましたら下記問合せ先にご相談または、日本年金機構ホームページをご確認ください。

問合せ先 青森年金事務所 ☎017-734-7495

町民課 ☎68-2112／支所庶務課 ☎62-2111

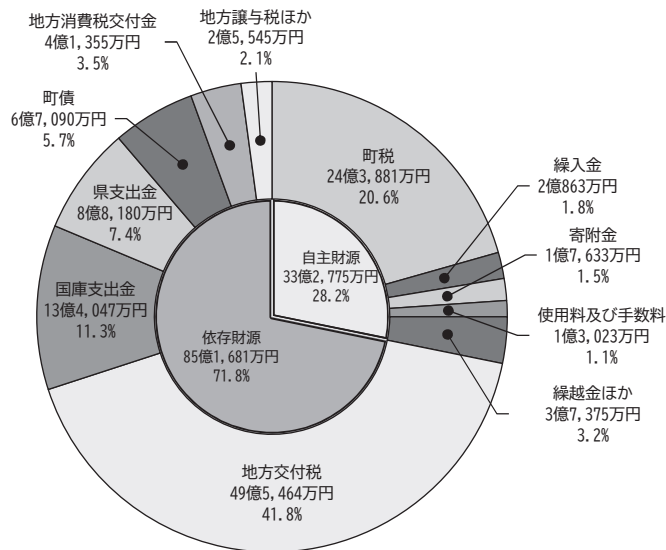
令和7年度 まちの決算・財政状況をお知らせします

令和7年度の七戸町の一般会計、特別会計および公営企業会計の決算が9月定例会で承認されました。決算は、皆さんから納めていただいた税金や、国・県から交付されたお金などが、どのように使われたかをまとめたものです。令和7年度の決算の概要と財政状況をお知らせします。

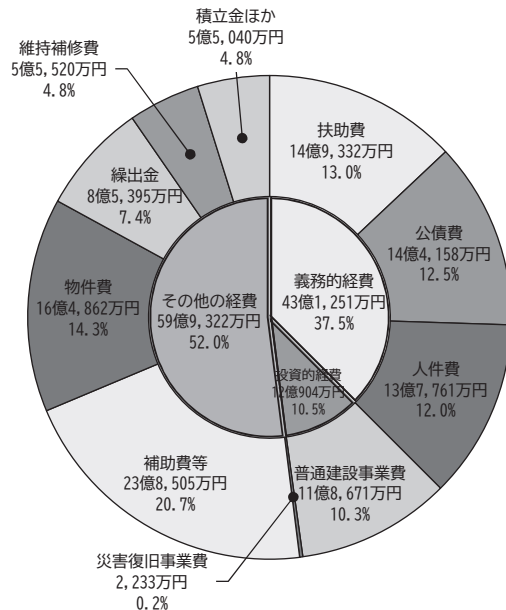
一般会計の決算

一般会計の歳入は118億4,456万円、歳出は115億1,477万円となり、このうち翌年度に繰り越すべき財源は4,069万円で、差し引いた実質収支額は2億8,910万円の黒字になりました。

歳入合計 118億4,456万円



歳出合計 115億1,477万円



一般会計の主な使いみち

【都市基盤の整備】

- ・道路や橋の整備維持に 9億9,682万円
- ・新庁舎建設事業に 6,726万円

【生活環境の向上】

- ・清掃・衛生センター、最終処分場の管理運営に 3億8,227万円
- ・消防本部、消防団の運営に 3億7,727万円

【教育・文化の充実】

- ・町費臨時教員配置事業に 2,706万円
- ・特別支援員、生活相談員、スクールソーシャルワーカー配置事業に 4,977万円
- ・小中学校の給食費援助事業に 4,798万円

【地域振興】

- ・公営塾運営事業に 3,717万円
- ・移住定住促進事業に 2,045万円

【物価高騰対策】

- ・商品券発行事業に 7,959万円
- ・定額減税給付金事業に 5,627万円
- ・子育て応援手当支給事業に 3,144万円

【健康・福祉の充実】

- ・子どもの医療費助成に 4,537万円
- ・子育て支援給付金事業に 2,965万円
- ・公立七戸病院の運営に 5億2,715万円

【用語の説明】

自主財源／町税など町が自らの収入とすることができる財源
依存財源／地方交付税や国庫・県支出金など国や県から交付される財源および町債
繰入金／基金や特別会計から繰り入れたお金
使用料および手数料／町営住宅の家賃、駐車料金など公共施設の使用料、戸籍や住民票の発行手数料など
地方交付税／一定の行政サービスを提供できるように、町の人口や財政力に応じて国から交付されるお金
国庫支出金・県支出金／事業の財源として使いみちが特定された、国や県から交付されるお金
町債／事業を行うために、町が国や金融機関から借りたお金
義務的経費／人件費など、支出することが制度的に義務付けられている経費
投資的経費／道路や公共施設などの社会資本の整備に要する経費

町民1人あたりに使われたお金

一般会計の歳出を町民1人あたりに換算すると、1人あたりに使われたお金は85万1,306円になりました。

扶助費

11万403円

子育て世帯等への給付金や保育給付費、児童・高齢者・障がい者・生活困窮者への支援など

公債費

10万6,578円

町が借りたお金の返済

人件費

10万1,849円

職員の給与や退職金の費用、議員や各委員の報酬など

普通建設事業費

8万7,735円

町道の整備や改良舗装、公共施設の解体・改修など

災害復旧事業費

1,651円

地震災害の復旧費など

補助費等

17万6,331円

中部上北広域事業組合(病院、消防、清掃・衛生センター)負担金や各種団体に対する補助金など

物件費

12万1,885円

施設の光熱水費や管理費、各種業務委託料、消耗品費や備品購入費など

繰出金

6万3,134円

一般会計から特別会計および公営企業会計への支出

維持補修費

4万1,047円

除雪費、道路や施設の補修など

積立金ほか

4万693円

基金の積立て

※令和8年4月1日時点の人口(13,526人)により計算しました。

特別会計の決算

会計の種類	歳入	歳出
国民健康保険	16億9,294万円	16億4,044万円
後期高齢者医療	5億4,465万円	5億3,556万円
介護保険	27億5,044万円	26億1,951万円
介護サービス事業	603万円	532万円
七戸霊園事業	349万円	299万円

公営企業会計の決算

水道事業	区分	収益	費用	純利益
	収益的収支	3億8,731万円	3億3,534万円	5,197万円
	区分	収入	支出	差引額
資本的収支	1億3,736万円	3億1,912万円	△1億8,176万円	

※資本的収支の不足分は、損益勘定留保資金、減債積立金、消費税資本的収支調整額で補てんしました。

下水道事業	区分	収益	費用	純利益
	収益的収支	2億8,292万円	3億4,703万円	△6,411万円
	区分	収入	支出	差引額
資本的収支	3億2,980万円	3億3,617万円	△637万円	

※資本的収支の不足分は、損益勘定留保資金で補てんしました。

財政状況

財政状況が良好かどうかを示す指標に、財政健全化判断比率と資金不足比率があります。この指標の判断基準により、町の財政が健全団体、早期健全化団体（要注意状態）、財政再生団体（破たん状態）のいずれの状態にあるかを判断することができます。

町では、基準値を超える項目はなく、財政状況は健全であると言えます。引き続き健全な財政運営を維持していきます。

【財政健全化判断比率】

指標	令和6年度	令和7年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	赤字なし	赤字なし	13.89%	20.00%
連結実質赤字比率	赤字なし	赤字なし	18.89%	30.00%
実質公債費比率	3.5%	4.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率	－	－	350.0%	

将来負担比率は、基金残高が増加したことにより充当可能な財源が将来負担額を上回りマイナス比率となったため「－」と表示しています。

【指標の説明】
実質赤字比率／一般会計等の赤字の割合
連結実質赤字比率／町の全会計の赤字の割合
実質公債費比率／借入金（町債）の返済額の割合
将来負担比率／借入金のほか退職手当など、町が将来支払う可能性のある負担額の割合
資金不足比率／公営企業の資金不足額を基に経営状況を示す比率

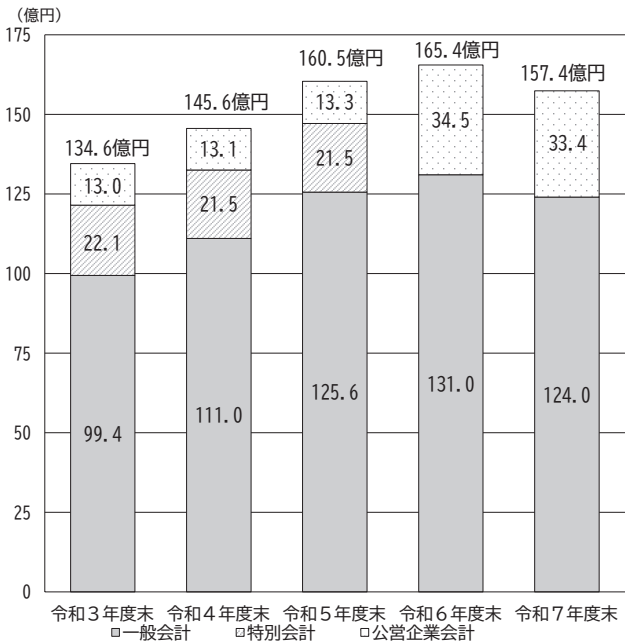
【資金不足比率】

会計名	令和6年度	令和7年度	経営健全化基準
水道事業会計	資金不足なし	資金不足なし	20.0%
下水道事業会計			

【用語の説明】
財政調整基金／地方公共団体が年度間の財源の変動に備えて積み立てる基金
減債基金／町債（借金）の返済を計画的に行うため積み立てる基金
合併振興基金／町村合併に伴う地域振興事業の財源に充てるため積み立てた基金
庁舎建設基金／庁舎建設の財源に充てるため積み立てる基金

町債（借金）現在高の推移

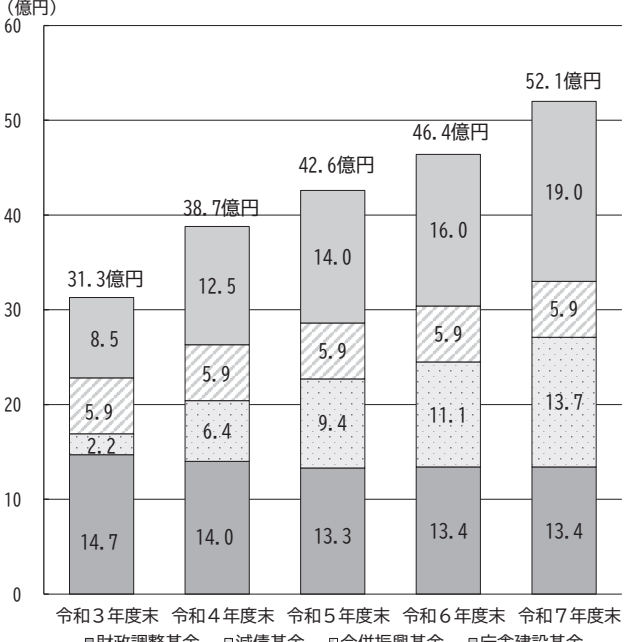
※一般会計、特別会計、公営企業会計の合計額



※グラフ内の数値は四捨五入の関係上、合計が一致しない場合があります。
※特別会計（下水道事業）分は、令和6年度に公営企業会計へ移行となりました。

主な基金（貯金）現在高の推移

※財政調整基金、減債基金、合併振興基金、庁舎建設基金の合計額



※グラフ内の数値は四捨五入の関係上、合計が一致しない場合があります。

マイナンバーカード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。

●日時および場所

- ・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 10月25日(日) 9:00～12:00 ※10月23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） |

●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。暗証番号が不明な方は、本人来庁時のみ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

とくべつちよう い きん 第十二回特別弔慰金の請求手続き

【請求期間】 令和10年3月31日まで ※期間を過ぎると請求できなくなります。

【請求窓口】 介護高齢課（天間林保健センター内）

【支給対象者】 令和7年4月1日（基準日）時点で公務扶助料や遺族年金などを受け取る方がいない場合、次の順番による優先順位のご遺族お一人に支給します。

1. 令和7年4月1日までに弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者などの子（戦没者などの死亡当時の胎児を含む）
3. 戦没者などの ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者などの死亡当時の生計関係の有無などにより順位が入れ替わります。

4. 上記1～3以外の戦没者などの三親等内の親族（甥、姪など）

※戦没者などの死亡時まで、引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります。

【支給内容】 額面27.5万円（5年償還の記名国債）

【必要書類】 ①請求者の戸籍抄本

②請求者の本人確認書類

※請求者によって、上記①・②以外にも書類が必要となる場合があります。詳細は介護高齢課までお問合わせください。

【留意事項】 ・請求受付後、都道府県による審査に最長1年半程度かかることがあります。

・特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

問合せ先 介護高齢課（天間林保健センター内） ☎68-3500

好評！プレミアム付き商品券再販売

【販売内容】 限定22,000冊、1冊10,000円で、12,000円分の商品券を購入できますので、1冊につき2,000円分お得です。

内訳：登録店全部で使える共通券10枚＋専用券取扱店で使える専用券2枚の1,000円券×12枚綴

【販売日時】 10月24日(土)・25日(日) 両日とも10:00～15:00

【販売場所】 七戸南公民館 〒039-2524 七戸町寺裏22番地

※臨時駐車場：「(有)タセイ葬祭部（T A S E I フューネハウス）駐車場」もご利用いただけます。

※限定販売のため商品券が無くなり次第、販売終了となりますが、上記日程で商品券の在庫が残っている場合、10月26日(月)以降は販売終了まで、七戸町商工会館・七戸町天間林商工会館で販売（土日祝祭日を除く平日の9:00～16:00）します。

【購入対象】 青森県民1人につき1回の購入で20冊まで購入できますが、**購入回数に制限はありませんので、8月に購入された方も含めて、何度でも再購入できます。**

※同居親族（未出生は除く）に限り、運転免許証・マイナンバーカード・母子手帳・学生証などの公的身分証明書の原本を提示することで、本人に代わって購入が可能です。

問合せ先 七戸町商工会 ☎62-2521

昼休み時間は県税窓口業務を停止します

青森県では、適切な執務環境の確保等のため、10月1日(木)から、各県税事務所の昼休み時間（12:00～13:00）の窓口業務（来庁者および電話の受付）を停止することになりました。

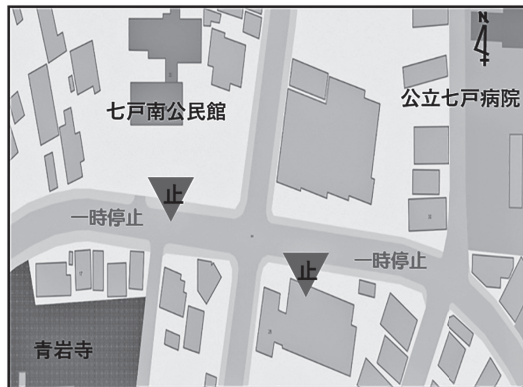
皆さまにはご不便をおかけしますが、どうかご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ先 青森県上北県税事務所 納税管理課 ☎23-4241

信号機を撤去します

交通量の変化などから、試験的に点滅運用をしていた七戸南公民館前の信号機について、今年中に撤去することとなりました。信号機撤去後は、交差点の東西の道路に「一時停止標識」が設置されます。

引き続き、交通事故に気をつけていただき、安全運転を心がけてください。



問合せ先 七戸警察署 交通課 ☎62-3101

「地域づくりチャレンジ事業」募集中！

町では、住民の皆さんが主役となって取り組む、自発的な地域づくり活動を応援します。「地域の困りごとを解決したい」「地域の資源を活用したイベントを開きたい」といったアイデアを形にしてみませんか？初めての活動でも大歓迎です！

■対象事業

①スモールチャレンジ事業（補助上限：10万円 年2回まで）
小規模なイベントや試行的な活動を支援

②ステップアップ事業（補助上限：30万円 年1回まで）団
体の継続的な成長や、より本格的な活動を支援

活動例：町の歴史を伝える「体験型ワークショップ」の開催、
特産品をPRする「新しい商品の試食会」の開催、高
齢者やこどもの「居場所づくり」の運営など

※団体要件や補助上限額など、詳細はホームページ、または
ガイドブックでご確認ください。

※事業実施の2か月前までに、事業計画の案を
作成のうえ企画調整課へお気軽にご相談くだ
さい。



七戸町公式
ホームページ



▲しちのへきズラボ主催シール交換



▲なないろPocket主催ヘッドドレス作り

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

サードプレイス愛称決定！

7月21日から8月24日にかけて募集した、サードプレイス（中学生の居場所）の愛称について、たくさんのご応募ありがとうございました。厳正な選考の結果、愛称は「クラフトベース」に決定いたしました。クラフト（CRAFT）ベースには「10代が自由にリラックスできる地域空間」という意味が込められており、Community（地域）、Relaxing（リラックス）、Area（場所）、Free（自由）、Teens（10代）の頭文字を組み合わせで名付けられています。毎週火曜日の15：00から17：30まで、七戸中央公民館2階第3会議室で開放しております。ソファやクッション、さまざまなゲームを設置しておりますので、ぜひご利用ください。

問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

60歳を過ぎても
まだ働けるかしら...

ねえねえ!
私たちと一緒に
働かない?

働くヨロコビが
ここにある。

60歳からの
助だち人生

中部上北広域シルバー人材センター
☎0176-58-0141
七戸町森ノ上16-4

しちのへ夏まつりアンケート

より良いイベントとするために活用させていただきますので、ご協力をお願いいたします。

回答期間 10月1日(木)～22日(木)

内 容 夏まつりに関する以下の項目についてのご意見

- ・開催時期（希望する時期）・開催時間（午前中、夕方からなど）・開催場所（七戸中央公園、七戸町総合アリーナなど）・開催内容（ステージイベントなど）

回答方法 以下のURLまたは二次元コードからご回答いただけます。

<https://logoform.jp/f/XhGEE>



問合せ先 商工観光課 ☎62-2137

鳥獣被害対策に関する助成事業

町では、地域全体で鳥獣による被害を発生させない環境づくりを目指すために、狩猟免許取得に要する経費や侵入防止柵（電気柵）、また捕獲わなの購入に対する助成を行っております。

補助の詳細や申請方法などは、右記の二次元コードより確認いただくか、若しくは農林課へ問合せください。



問合せ先 農林課 ☎68-2116

農業用使用済みプラスチックの処理費用助成

町では、使用済みの農業用プラスチックを、適正に処理をしていただくために、下記のとおり処理費用の一部を助成しております。ただし、助成を受けるには、農林課およびJAゆうき青森天間林営農センター、JA十和田おいらせ七戸支店のいずれかで受付が必要です。

【受入期間】 11月30日までの月曜日から金曜日 ※土曜日・日曜日・祝日は休み

【受入時間】 9：00～12：00 13：00～15：00 ※お昼の受入は行いません。

【処理料金】 農業用ビニール：31円/kg（税込） 長芋ネット：31円/kg（税込）

【運搬先の事業者】 有限会社 天間製作所 住所：七戸町字森ノ下230

問合せ先 農林課 ☎68-2116

狂犬病予防注射のお知らせ

狂犬病予防注射の集団接種を行います。下記日程をご確認の上、接種を受けてください。対象者の方には申請書を送りますので注射料金と合わせてお持ちください。集合注射料金は3,600円です。

動物病院で狂犬病予防注射をすでに受けた方で、動物病院から発行された狂犬病予防注射済証を役場に提出していない方は保健福祉課または支所庶務課に提出してください。

◎七戸地区 役場七戸庁舎駐車場（字七戸31番地2） 10月25日(日) 10：00～10：30

◎天間林地区 役場本庁舎駐車場（字森ノ上131番地4） 10月25日(日) 10：45～11：15

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

青森地方裁判所からのお知らせ

10月1日から、青森地方裁判所弘前支部および八戸支部の不動産執行事件、債権執行事件、財産開示事件、情報取得事件については、青森地方裁判所本庁で取り扱うことになりました。

◇既に弘前支部および八戸支部に申立てをされている場合

10月1日からすべて青森地方裁判所本庁で取り扱います。

◇新たに申立てをされる場合

10月1日から青森地方裁判所本庁で受付します。(郵送可)

送付・問合せ先 〒030-8522 青森市長島1丁目3-26
青森地方裁判所民事部執行係 ☎017-722-5625

令和8年秋の火災予防運動

10月19日(月)から25日(日)までの7日間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。これからの時季は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなりますので、火の取扱いには十分注意しましょう。

住宅用火災警報器を取り付けていないご家庭は早めの設置をお願いします。また、設置しているご家庭は電池切れや故障していないか確認しましょう。

全国統一防火標語「火の確認 いい日を支える いい習慣」

ごみ袋に関する重要なお知らせ

現在、「指定ごみ袋以外のごみ袋」によるごみ収集は、臨時措置として行っていますが、今後、「指定ごみ袋」が安定して供給される見込みとなりました。

このため、9月30日をもって、「指定ごみ袋以外のごみ袋」によるごみ収集を終了しました。

10月1日からは、「指定ごみ袋」に入れたごみのみ収集しますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問合せ先 中部上北清掃センター ☎0175-63-2336

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

がんばん
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

イクヨ キューキューキュー
0120-194-999

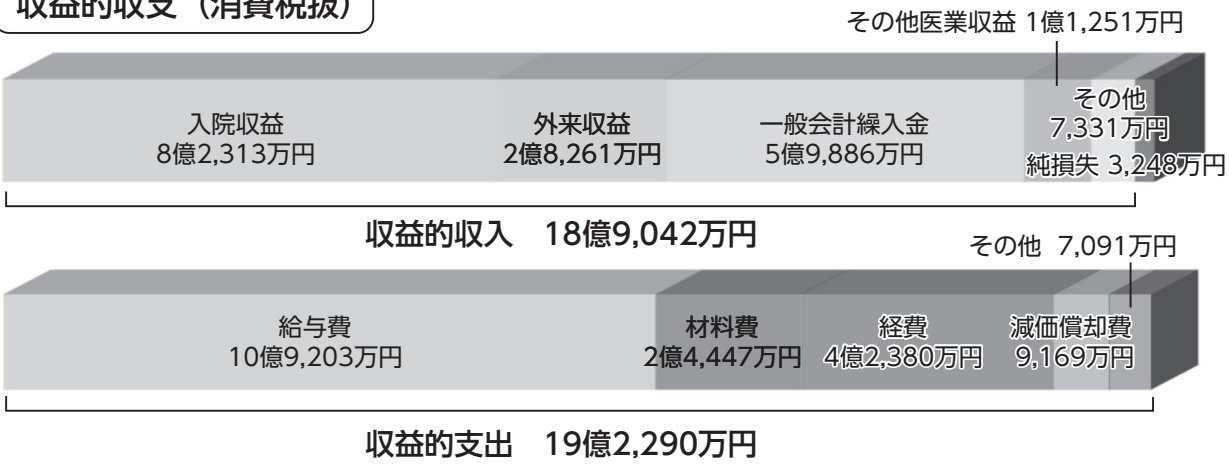
令和7年度 公立七戸病院事業決算の概要

業務状況については、年間延入院患者数17,311人で前年度より3,325人増加し、年間延外来患者数37,531人で4,176人減少しました。

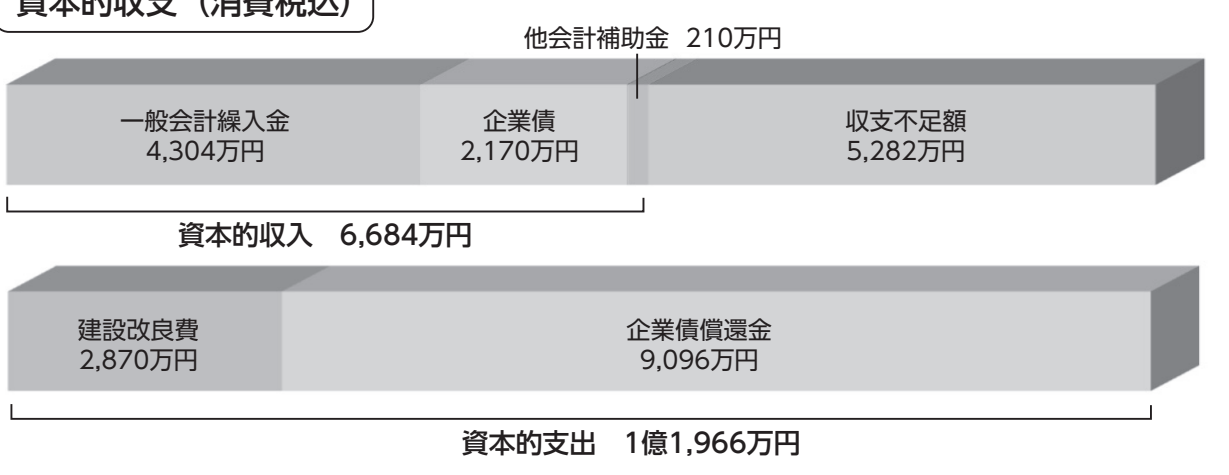
経営状況については、病院事業収益（収益的収入）は18億9,042万円、病院事業費用（収益的支出）は19億2,290万円となり3,248万円の純損失となりました。

令和7年度も常勤医師3名と医師不足の中、入院収益は増収でありましたが、外来収益等の減収、物価高騰などにより一層厳しい経営状況となりました。今後も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6年度	令和7年度
入院	延べ数	13,986人	17,311人
	1日平均数	38.3人	47.4人
外来	延べ数	41,707人	37,531人
	1日平均数	171.6人	155.1人

健康管理センター利用者数

	令和6年度	令和7年度
人間ドック・その他検診	1,671人	1,500人
生活習慣病予防検診	952人	965人
事業主健診	1,043人	1,006人

新着図書情報

■10月の休館日…12日(月)、22日(木)

★初めてご利用になられ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

任侠梵鐘



／今野 敏(著)

義理人情に厚いヤクザの親分・阿岐本の元に、神社と寺の経営再建の話が持ち込まれる。テキヤが祭に露店を出せなくなったことを憂えていると、除夜の鐘がうるさいというクレームが…。『婦人公論.jp』連載を単行本化。

低山遭難



／羽根田 治(著)

急峻な山に限らず、1200m以下の低山での遭難も多発している。クマ襲撃、ハブ咬傷、滑落、山中での5日間遭難…。低山遭難から生還した人たちに直接取材し、事故の一部始終を丹念に記録する。

アイスクリーム!にゅうにゅうさん



／乾 栄里子(ぶん)
西村 敏雄(え)

にゅうにゅうさんは売れないアイスクリーム屋さん。売れ残りをもらったうさぎとぞうは、初めて食べたアイスクリームのおいしさにびっくり!思わず、歌って踊り出しました。にゅうにゅうさんもういっしょに踊っていると…。

(七戸中央公民館図書室)

☎68-2920

飛燕



／あさの あつこ(著)

小舞藩で代々納戸頭を務めてきた高蔵家。長女の徳子は、市中道場の師範代である藤十郎を婿に迎え幸せな生活を送っていた。しかしある日、夫が遊女と相対死したとの報がもたらされ…。『小説トリッパー』連載を単行本化。

王国



／湊 かなえ(著)

生まれ故郷の海を愛する母と、国際協力事業団で海を守る仕事に就く父を見て育った浜崎朔也。海洋学部で学び旅行代理店を経て、満を持してウェルネス・ツーリズムの会社「海の王国」を興すが…。『anan』連載を単行本化。

べんきょうしなくちゃダメですか?



／村上 しいこ(作)
石井 聖岳(絵)

べんきょうしなくちゃダメって言われるけど、どうしてダメなんだろう?ふだん子どもたちが言われがちなことをテーマに児童文学作家が描く、明るく前向きなお話。すべての漢字にふりがな、すべての見開きに楽しい挿絵あり。



文芸欄

〈俳句〉

七戸俳句会

黄金なす豊旗雲や秋の海
高井 ユカ

妖精の恋のお喋り月夜茸
森野 弘美

叱られて西瓜畑に隠る猫
工藤 敦子

賑わひの消え波立ちぬ秋の海
天間 スエ

秋刀魚食ふ腸も喰ふこの夕餉
高田 亮子

秋の海灯のいきいきと漁り船
川村亜輝子

胸幅の広がり見せる盆掃省
高田美津子

〈短歌〉

七戸群青短歌会

暮参りことはできぬとおもいつつ
窓にみている川の濁流
大串 靖子

カーテン越し猫が出窓でしつば振る
娘の迎えに体くねらせ
市ノ渡つま子

毎日を田植え草取り汗流し
学び少なし青春の母
福田 友子

娘来て二人で買物お盆です
テキパキ用意動き逆転
小原 璋子

てんまはやし短歌会

わが里のニッ森遺跡をなぞぞで
ジュニアガイドに講座で教はる
原 信子

あと一年などと言はずに十年と
強く生きませ患ふ義姉よ
高田 洋子

導かれ支へられつつ幾年ぞ
いよいよ遠しいよいよ険し
听崎アイ子

これがかの月見草かと庭に出て
指折り数ふひふふみふと
佐藤 悠一

しちのへ生涯学習フェスタ2026開催

町民文化祭をブラッシュアップし、子どもから大人まで楽しみながら交流・学習できるイベント「し
ちのへ生涯学習フェスタ2026」を開催します。

文化芸能舞台発表、作品展示に加え、講演会や様々な体験コーナーなど、見て、聞いて、体験して楽しめる企画が盛りだくさんです。ご家族やお友達とぜひお越しください。

日 時 10月31日(土)・11月1日(日)
10:00~15:00

場 所 七戸町中央公園
屋内スポーツセンター
ふれあいセンター



SHICHINOHE_LL_OFFICIAL

詳細は生涯学習課公式Instagramに掲載します。

しちのへ生涯学習フェスタ

～みんなでつくる、まなびのひろば～ 2026

生涯学習ってなに？

子どもから大人まで、一生を通して、いろいろなことを学ぶことです。例えば、学校教育だけでなく、家庭、社会、文化、スポーツ、仕事、健康、地域活動など、全ての学びが当てはまります。

日時 令和8年 10/31(土) 11/1(日) 10時～15時

場所 七戸町中央公園
屋内スポーツセンター ふれあいセンター

※入場無料。ステージ観覧席100程度あり

講演会

「sense of wonderが
地域を元気にする」

10月31日(土) 10:15～

講師 松延 康氏

理科教育研究所長
事・ウエニス代表 部長 理事

講演会

「監督が怒ってはいけない
大会を開催した理由」

11月1日(日) 10:00～

講師 益子 直美氏

日本スポーツ協会副会長
元Jリーグ監督
元Jリーグ全日本代表選手

体験コーナー

もの作り、アート、
生涯スポーツなど
様々な体験が
できるチャンス★

31日 10時～15時

ドローン操縦体験
ボクダムGO
インベント

世界遺産「縄文土器」
二宮真由美さん山形県立博物館
しちのへ大町青年会体験

ジビエ鍋
無料振る舞い
シャリアント
シャリアント
健康コース
健康コース

キッズコーナー

ふわふわ滑り台や
Switch2も設置！
ボードゲームや
遊具で遊ぶ

飲食店

おいしい
フード&ドリンクが
いっぱい★

問合せ先 七戸町生涯学習フェスティバル実行委員会（生涯学習課内） ☎62-9702

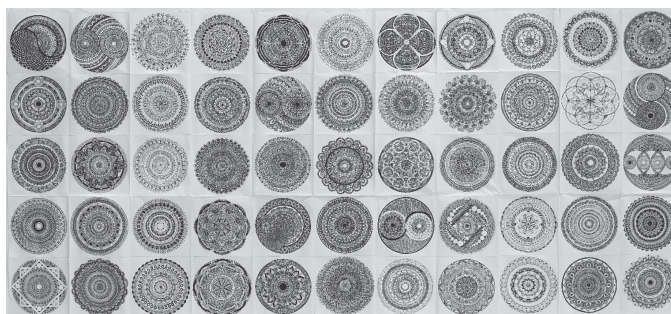
鷹山宇一記念美術館情報

Art to You! 障がい者芸術世界展 in しちのへ2026

「Art to You ! 障がい者芸術世界展」は、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、毎年仙台で開催されている公募展です。（公社）東北障がい者芸術支援機構と本県では青森放送（株）が主催、当財団は共催により開催いたします。4回目となる今回は、海外作品108点を含む1,300点もの熱意あふれる応募の中から選ばれた入選作品133点を展示いたします。エネルギーに満ちた作品が会場でお待ちしております。作者が表現する内なる世界に没入してみてはいかがでしょうか。



【青森県知事賞】「日々、精進」



【青森県知事賞】「日々、精進」
児玉 純子（青森県十和田市）

【会 期】 10月3日(土)～25日(日)
 【休 館 日】 10月5日(月)、13日(火)
 ※但し12日、19日は開館
 【入館時間】 10:00～18:00 (最終入館17:30)
 【入 館 料】 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】 ○9月28日(月)～10月2日(金)
○10月26日(月)～10月30日(金)
10月31日(土)から「ミュージアム・コレクション展」を開催いたします。

【問合せ先】 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858

あなたの困りごと教えてください

－9月から10月までの2か月間は『行政相談月間』です－

町民の皆様が、毎日の暮らしの中で、役所の仕事に関する苦情や意見・要望などがあった時に、身近な相談相手となるのは、行政相談委員（総務大臣が委嘱）です。

道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、役所の仕事について、

- 苦情を直接申し出にくい
- 要望があるが、どこに話をすればよいかわからない
- 制度や仕組みがわからない
- 困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない

など、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

七戸町の行政相談委員は、葛原隆男・小林章廣です。

『定例行政相談所』を開設しております。

日 時 毎月第2または第3水曜日 9：00から正午まで
※毎月町広報誌に相談日を掲載していますので、ご確認ください。

場 所 七戸町役場 本庁舎・七戸庁舎

問合せ先 ・総務課 ☎68-2111

・総務省行政相談センターきくみみ青森 ☎0570-090110
〒030-0801 青森市新町2-4-25 青森合同庁舎4階



行政相談マスコット
キクーン

教員免許状保有者研修会開催

教員免許をお持ちの方で、現在教職から離れている方や、新しく教育現場に挑戦したい方をお待ちしています。今回の研修は、現職教員・採用担当が参加者の悩みや疑問に直接お答えします。

日 時 11月14日(土) 9：30～12：15（完全予約制）

場 所 七戸町総合アリーナ研修室（〒039-2501 上北郡七戸町字荒熊内67-170）

対 象 ・教員免許状をお持ちで、現在教職に就いていない方
・これから免許状を取得しようと考えている方
・将来、教員になることを考えている高校生や大学で教職課程に在籍している方など

申込方法 右の研修会申込の二次元コードからお申込みください。



研修会申込

臨時講師・非常勤講師などを募集しています

上北地区の小・中・義務教育学校で勤務いただける臨時講師、非常勤講師、スクール・サポート・スタッフなどを募集しています。

募集内容 ・職種：上北管内小・中・義務教育学校の講師（常勤・非常勤）、スクール・サポート・スタッフ（資格不要）

・勤務地：上北管内の小・中・義務教育学校

申込・詳細 募集内容の詳細は、右の上北教育事務所ウェブサイトをご覧ください。



上北教育事務所
ウェブサイト

問合せ先 上北教育事務所 総務課 ☎62-2128

✉ E-KAMIKITA@pref.aomori.lg.jp

町営住宅入居者を募集します

募集住宅（10月）

○七戸地区：倉越団地（4戸）

○天間林地区：ニツ森団地（4戸）・協和団地（2戸）

※申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

美術館ナイト婚活「Love in Night Museum」

夜の美術館カフェスペースで、ステキな出会いを探してみませんか？

MC（エフエム青森「金曜ラジmo t t !」パーソナリティ：d-iZe / 里村好美）による、イベント開始前の男女別コミュニケーションレクチャーや、イベント中の交流サポートもあります。婚活イベントへの参加が初めての方や交流が不安な方なども奮ってご参加ください。

と き 11月14日(土) 17:30～20:30（受付）

男性：17:00～

場所：商工会議所3階会議室

女性：17:10～

場所：十和田市現代美術館カフェスペース

と ころ 十和田市現代美術館カフェスペース

（十和田市西二番町10-9）

対 象 20歳以上49歳以下の独身の人（学生は除く。）

・男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏（※）に住んでいる人

・女性は居住地不問

※十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町

定 員 男女各20人 ・申込多数の場合は抽選とします。

参 加 費 男性4,000円・女性2,000円

申込期間 10月2日(金)～11月4日(水)

運 営 (株)エフエム青森

問合せ先 十和田市シティプロモーション課 ☎51-6712



※詳しい内容や申し込み方法については、二次元コードからご覧ください。

松山晋也後援会入会のご案内

七戸町出身で、2022年のプロ野球ドラフト会議において中日ドラゴンズから育成1位指名を受けて入団した、松山晋也投手の後援会の会員を募集します。

松山晋也投手は、2024年には最優秀中継ぎ投手、2025年には最多セーブ投手のタイトルを獲得し、今後さらなる活躍を期待します。

また、後援会では松山晋也投手の応援をはじめ、激励会や会員相互の親睦会の開催、地域の青少年の健全育成に関わる活動を計画していますので、皆様の多数のご入会をお待ちしております。

○年会費

個人会員（18歳以上）3,000円 企業団体会員5,000円

※振込手数料はご負担願います。

○申込み

申込の際は、電話またはInstagramにて氏名、住所、連絡先などをお知らせください。その後、事務局から申込書を送付しますので、申込書の提出、年会費の振り込みをお願いします。

電話での申込みなどの受付時間9：00～19：00

※番号非通知はお受けできません。

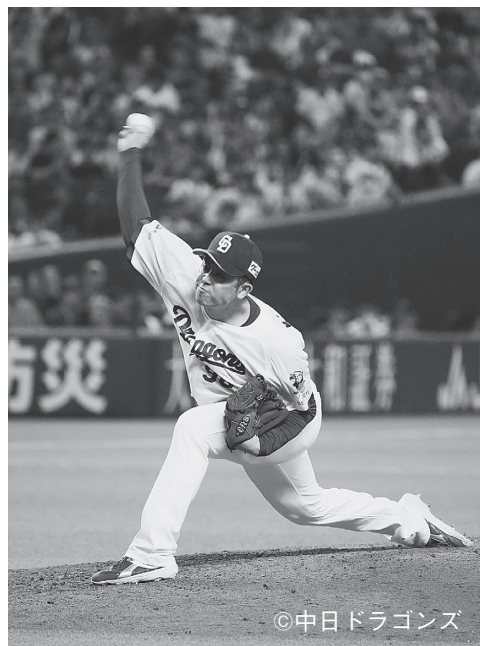
○問合せ先

090-7069-7867（事務局 手代森）

Instagramからのお問い合わせは右の
二次元コードをご利用ください。



@SINYAMATSUYAMA_KOUEINKAI



©中日ドラゴンズ

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

JA十和田おいらせグループ (七戸町字筑田川久保 54-8)

新葬祭ホール まごころホール 七戸

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 協同サービス
☎0176(21)1500
十和田市西十三番町4-33

国道4号線 筑田川久保交差点そば まごころホールしちのへ 検索

プロジェクト支援 助成事業募集

地域活性化や産業育成などを目的として活動する団体に対し、令和9年度に取り組む事業へ助成します。応募方法などの詳細は、電話またはウェブサイトでご確認ください。助成金額は対象事業費の4/5以内（限度額200万円）で、応募締め切りは10月31日(土)です。

応募・問合せ先

(公財) むつ小川原地域・産業振興財団 ☎017-773-6222



(公財) むつ小川原
地域・産業振興財団
ウェブサイト

県民みんなで 「あおり防災チャレンジ」!

日時 10月29日(木)から
11月12日(木)まで

内容

「いざというとき」に備えるため、訓練への参加や防災に関する取組にチャレンジしましょう。
○「あおり防災チャレンジ」の例

- ・11月5日(木) 10:00の防災行政無線などの合図とともに、頭などを落下物から守る県下一斉「シェイクアウト訓練」にチャレンジ
- ・備蓄品の準備・確認にチャレンジ

問合せ先 ☎017-734-9181



三沢基地 モニター募集

航空自衛隊三沢基地では、基地周辺住民の方々で自衛隊や三沢基地に関心がある方を対象に各種行事および基地見学などを通じ、ご意見およびご要望をお聞きするために三沢基地モニターを募集します。

募集対象者、活動内容、応募方法等の詳しい情報は、三沢基地ホームページからご覧ください。

問合せ先 航空自衛隊三沢基地
渉外室広報班
☎53-4121
内線3052



三沢基地HP



ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

青森県上北地域連携事務所

ご当地グルメフェスタ!
おいしい上北、いただきます

日時: 10月31日(土) 10:00~14:00

※14:00キックオフ (ヴァンラーレ八戸VSモンテディオ山形)

場所: プライفزスタジアム (場外エリア)

問合せ先

青森県上北地域連携事務所 地域支援課

☎0176-22-8194

mail: marketcaravan.misawa@gmail.com



六戸町

メイプルタウンフェスタ2026

日時: 11月7日(土)・8日(日)

場所: 六戸町総合体育館

問合せ先

六戸町メイプルタウンフェスタ実行委員会

☎0176-55-2411



六戸メイプルフォトログ2026

日時: 11月7日(土)

場所: 六戸町立義務教育学校六戸学園

問合せ先

六戸ブランド研究会

☎0176-55-2411



十和田市

美術館ナイト婚活「Love in Night Museum」
～アートと出会い、恋と出会う～

日時: 11月14日(土) 17:30~20:30

場所: 十和田市現代美術館カフェスペース

(十和田市西二番町10-9)

問合せ先

十和田市役所

シティプロモーション課

☎0176-51-6712

申込期間

10月2日(金)~11月4日(木)



東北町

東北町主催 出会い応援イベント
Meet up TOHOKU
— 秋色に染まる、ふたりの縁。 —

日時: 11月28日(土) 10:30~14:00

(受付開始10:00~)

場所: 小川原湖交流センター「宝湖館」

(東北町大字上野字南谷地131)

問合せ先

(株)エフエム青森 (委託業者)

☎017-735-1181



挑戦してみよう！ ウォーキングフットボール

日 時

11月28日(土)
18:30～20:30

12月26日(土)

18:30～20:30

※10月はお休みとなります

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

東八甲田ローズカントリー 「秋バラ観賞会」開催

日 時

10月5日(月)～10月12日(月)

開園時間 9:00～16:00

※ばらのお店は

10:00～16:00

場 所

東八甲田ローズカントリー

内 容

バラ石鹸作り体験(先着10名)

10:00～14:00

棒パン焼体験(先着20名)

10:30～14:00

バラ苗特別価格販売会

10:00～15:30

2027年用バラ新苗予約会

10:00～15:00

問合せ先

東八甲田ローズカントリー
☎62-5400

中高年・シニアのための 合同企業説明会

会場・日時

青森会場 11月9日(月)

アウガ5階 AV多目的ホール

八戸会場 11月10日(火)

ユートリー1階多目的大ホールA

※いずれも13:30～16:00

(受付13:00～15:00)

内 容

中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が、会社概要・求人内容・お仕事の内容をご説明します。(予約不要、参加費無料、入退場自由)

対 象

45歳以上の就職活動中の方

申込・問合せ先

ネクストキャリアセンター
あおもり

☎017-723-6350

第34回 シャーローム祭

日 時

10月24日(土)

10:00～15:00

場 所

七戸町字館野64-13

NPO法人シャーローム

内 容

①展示即売(南部裂き織、洋菓子)

②喫茶(コーヒー、ケーキ、カレー)

問合せ先

NPO法人シャーローム
☎62-3309

もみのき学園祭

日 時

10月17日(土)

10:00～13:00

場 所

七戸町字蛇坂45-2

公立もみのき学園

内 容

写真展示、模擬店、食事提供など

問合せ先

もみのき学園

担当 二見 尚輝

☎62-3161

借金に関する 相談窓口

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

受付時間

月～金(祝日・年末年始除く)

相談専門電話

☎017-774-6488

問合せ先

東北財務局青森財務事務所
理財課 ☎017-722-1463

**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！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。

第47回
宮大祭開催

日 時
10月31日(土)～11月1日(日)
両日ともに9:00～14:00
(予定)

場 所
青森県営農大学校

内 容
農畜産物等販売、学生模擬店、
生協販売、学習成果の展示、
オープンキャンパス

同時開催
※31日のみ
第5回青森県農業機械・資材
展示会(最新農業機械の展示)

問合せ先
青森県営農大学校
☎62-3111
※詳細は二次元
コードを確認



七戸町スポーツ
レクリエーション

日 時
11月28日(土)
9:00～13:30

場 所
七戸町総合アリーナ

内 容
①スピードガンコンテスト
※今年度はサッカーのみ
②スリッパ飛ばし
③5人10脚走
④軽スポーツリレー
⑤ボールころがしリレー

対 象
七戸町在住または出身者、勤
務先が七戸町の方

申 込
11月6日(金) 17:00締切
※七戸町ウェブサイトおよび問
合せ先に申込書があります。

問合せ先
七戸町スポーツ推進委員協議
会(スポーツ振興課内)
☎58-6250

七戸町のおいしいを
いただきます!

日 時
11月3日(火)・(祝)
10:00～13:00

場 所
ふれあいセンター内食堂

内 容
特産品を学んで作ってみんな
で食べよう(メニュー予定:
新米おにぎり・どんぐり特製
汁・なべっこ団子)

対 象 七戸町に住む方
(小学3年生以下は保護者同伴)

定 員 30名

参 加 費 100円/一人

申 込 **問合せ先**

 
Googleフォーム 公式ライン

七戸どんぐりの会
☎090-2941-7186

後 援 七戸町

納期限のお知らせ

県 町 民 税 第3期
国民健康保険税 第4期
介護保険料 第4期
後期高齢者保険料 第4期

納期限日ならびに口座振替日
11月2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

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 10月14日(水) 9:00～12:00

場 所 本庁舎2階 第1・2会議室
七戸支所3階 第2会議室

相談員 行政相談委員、人権擁護委員

附 田 鉄 夫 さ ん	二 ツ 森 時 雄 さ ん	石 田 ト ミ さ ん	寺 澤 由 美 さ ん	大 池 登 美 江 さ ん	瀬 川 章 さ ん	石 田 和 子 さ ん	岡 村 榮 さ ん	石 田 し ま さ ん
95 歳	73 歳	90 歳	81 歳	76 歳	96 歳	95 歳	98 歳	99 歳
貝 塚	二 ツ 森	後 川 原	川 法	影 津 内	天 神 林	七 戸	蛇 坂	貝 ノ 口

お悔やみ申し上げます

8月・9月

戸籍の窓口

令和8年度 しちのへ秋まつり 各町内会 山車紹介



蒼前町内会



城内町内会



向町町内会



荒熊内町内会



中央町内会



東大町町内会



柏葉町町内会



川原町町内会



新町町内会



川向町内会



上町町内会



野々上町内会



大沢町内会



小川袋横町連合町内会

町の統計

令和8年9月1日現在

人口と世帯

交通事故

町内の火災

男	6,466人(－ 3)	件数	4件(19件)<+ 3>	建物	0件(1件)<± 0>
女	6,953人(－ 3)	傷者	11人(32人)<+10>	林野・その他	0件(2件)<± 0>
計	13,419人(－ 6)	死者	0人(0人)<± 0>		

世帯数 6682世帯(+ 3)

()内は前月比

()1月からの累計

< >前年同月との累計比

2026

SHICHINOHE

第80回国民スポーツ大会

剣道競技会
開催まであと

16日

※令和8年10月1日現在