



広報

しほへ

2020

2

No.179



大人への一歩

- まちのできごとあれこれ ————— 2
- 行政のひろば ————— 3~7
- 保健情報 ————— 8~10
- 図書情報 ————— 11
- お知らせ ————— 12~15

七戸中央公民館で1月12日、令和2年七戸町成人式が行われ、89人が出席して大人への仲間入りを祝いました。



七戸町のニツ森貝塚を
世界遺産に！

2年連続全国へ

11月3日に東北町で行われた、第19回全国小学生ソフトテニス大会青森予選会ダブルスの試合で、工藤星奈さん（城南小5年）は金見桃花さん（上北小5年）とペアを組み入賞し、2年連続となる全国大会の出場を決めました。

工藤さんは12月26日、町長のもとを訪れ「試合を楽しんで一生懸命頑張りたい」と話していました。



▲町長に全国への抱負を述べた工藤星奈さん(右から2人目)

中学生が国際交流

12月21日から25日までの5日間、英語学習コミュニケーション能力を育むとともに国際化に対応できる人材の育成を図ることを目的に、町内中学生10名が台湾を訪れました。

高雄市立明華国民中学校での授業体験やホームステイ、七戸町の文化を英語で紹介するなど、さまざまな体験を通して英語や台湾文化などを学びました。



▲七戸町の文化や学校などを英語で紹介する生徒

ゴールデンウィークのガイドを目指して

世界遺産対策室では、ゴールデンウィークに二ツ森貝塚のガイドに挑戦することを目的に、町内の小学4年生から中学生を対象として、二ツ森貝塚ジュニアボランティアガイド養成講座を開催しています。12月26日・1月9日の2日にわたって行われた講座では10名が参加し、ガイド活動で着用する「my縄文服」づくり体験を通して、縄文時代のファッションについて学びました。

今後もさまざまな体験を通して、将来のボランティアガイドを担う子どもたちの育成に取り組んでいきますので、興味のある方は世界遺産対策室（☎58-5530）にお問い合わせください。



▲作成した縄文服を着る参加者たち

善意ありがとうございます

12月20日(金)
向町老人クラブ
(山本順治代表)

手作りの雑巾250枚を城南小学校（蛭名徳彦校長）へ寄贈していただきました。



見守り
新鮮情報

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）、十和田消費生活センター（☎51-6757）または青森県消費生活センター（☎017-722-3343）にご相談ください。

トラブル例1

マルチ取引の勧誘 障がい者同士のあいだにも



自分は聴覚障がい者だが、同じ障がい者の知人から「体が元気になる」「糖尿病が治る」などと言われ健康食品を勧められた。マルチなので商品を誰かに紹介するようと言われ、できないと伝えたが「私が代わりに紹介する」と言われ契約した。しかし、契約後に態度が変わり「自分で紹介しろ」と言い出した。紹介する人もいないし、効果も感じられないので解約したい。（50代男性）

☆アドバイス

たとえ親しい人や仲間からの誘いでも、必要のない契約であれば勇気を持ってきっぱり断りましょう。家族や周囲の人も、いつもの様子と変わったところはないかなど、日ごろから気を配りましょう。少しでも不安を感じたら、消費生活センターなどへ早めにご相談ください。

トラブル例2

深刻な高齢者の消費者被害 見守りで防止しましょう

叔母が「通帳に3千円しか残っておらず生活費が無くなった」と私の母に相談してきた。母と一緒に叔母の家に行くと、化粧品が山のようにあった。書類などを調べると、長期間に渡って契約していたようで、約5百万円も支払っていた。叔母によると、担当から「こちらが質問すること全てに『ハイ』とだけ言うように」と言われ、契約を強要されていたという。（80代女性）



☆アドバイス

高齢者が長期間に渡って、大量の商品を購入させられていたという相談が寄せられています。このような被害を防ぐには、家族や周囲の人が、日ごろから高齢者の様子に気を付けることが大切です。離れて暮らしている場合は、なるべく頻繁に連絡を取っておき、帰省の際などには不審な書面や、大量の商品、困っている様子などがいないか確認するようにしましょう。

トラブル例3

フリマサービス トラブルは個人間で解決？



- ・初めてフリマアプリを利用し、新品と記載されていた時計を約2,500円で購入した。届いた時計はネジが回らないし、すぐに遅れる。売り手に抗議のメールを送ったが回答がない。（60代男性）
- ・フリマサイトにブランドのバッグを出品した。買い手に商品を送付し代金を受け取ったが「バッグは偽物だったので返金するように」と連絡があった。バッグは数年前に正規店で購入した本物だ。フリマサイトに相談したが、自分たちで解決するようと言われた。（60代女性）

☆アドバイス

生前整理や終活の意識もあり、フリマサービスの利用が高齢者にも広がっています。フリマサービスでの取引は、基本的に売主と買主との個人間の取引です。利用規約では、トラブルは当事者間で解決するように求められていることをよく理解しましょう。当事者間で話し合い、運営事業者に相談しても交渉が進まない場合は、問題点の整理などを行うため、お住まいの自治体にある消費生活センターなどに相談しましょう（消費者ホットライン188）。

令和元年度『緑の募金』について

令和元年10月1日～31日に実施した令和元年度『緑の募金』は、皆様のご協力により503,880円集まりました。募金の50%が青森県緑化推進委員会から当町緑化推進委員会に交付され、同委員会では町内小・中学校や緑化推進ボランティア団体などの植樹活動や環境美化活動などに助成しています。助成金の交付を希望する団体は、2月末までにご連絡ください。

令和2年度も『緑の募金』を実施しますのでご協力をお願いします。

○問合せ先 七戸町緑化推進委員会（農林課内） ☎68-2116

青森県交通災害共済に加入しましょう

青森県交通災害共済は、県民であればどなたでも加入することができ、全国どこで交通事故が起きても、災害の程度に応じて見舞金を受け取ることができる制度です。ぜひ、家族そろって加入しましょう。

年会費 350円／人（申し込みの際にお支払いください）

共済期間 4月1日～令和3年3月31日

申込方法 常会や町内会に加入している方：2月下旬までに各班長が加入票を取りまとめします。

常会や町内会に加入していない方：総務課または支所庶務課でお申し込みください。

交通事故にあったら必ず届出を!!

共済見舞金の請求に交通事故証明書が必要なため、最寄りの警察署または交番に届け出してください。自損事故、自転車やバイクの転倒なども必ず届け出しましょう。

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

違反対象物公表制度実施について

4月1日から違反対象物公表制度が始まります。本制度は、建物を利用しようとする方が建物の危険性に関する情報を入手し、その建物の利用について判断できるよう、中部上北広域事業組合消防本部ウェブサイトに建物名や住所、消防法違反を公表するものです。

公表対象となる建物

- ・飲食店や物品販売店舗
- ・宿泊施設などの不特定多数の方が利用する建物
- ・病院
- ・社会福祉施設などの避難が困難な方が利用する建物

公表対象となる違反

消防用設備のうち、設置義務のある屋内消火栓設備、スプリンクラー設備、自動火災報知が設置されていないまたは設置されていても機能が喪失しているもの

○問合せ先 中部上北広域事業組合消防本部 ☎62-3142

赤十字活動資金の寄付にご協力ください

日本赤十字社では、毎年2月を会員（社員）増強・活動資金増収運動月間としています。皆さまからいただいた寄付金などは、災害救助活動・血液事業・社会福祉事業などに活用され、当町では、赤十字奉仕団の育成やイベントでのPR活動などに使われています。今後とも皆さまのご協力をお願いします。

○問合せ先 日本赤十字社青森県支部 ☎017-722-2011
七戸町分区（社会生活課内）☎68-2114

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できるようになりました。広域連合から送付される医療費通知には、自己負担相当分を記載していますので、確定申告時の医療費控除にもご活用できます。

なお、対象となる期間が平成31年1月診療分から令和元年12月診療分となることから、通知書がお手元に届くのは2月末頃となりますので、ご理解をお願いします。

○問合せ先 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

七戸町下水道使用料・農業集落排水処理使用料を改定します（5月検針分から）

4月1日から下水道・農業集落排水処理使用料を改定します。下水道・農業集落排水事業は、生活に欠くことのできない重要なライフラインの一つであり、本来皆さまからの使用料で必要な経費を賄う独立採算が原則です。人口減少や節水機器の普及によって使用料収入が減少する中で、施設の老朽化に伴う更新・修繕や消費税増税に伴う維持管理費用の増加など多額の費用が見込まれ、更なる厳しい経営が予想されます。

これからも町民の皆さまに、安定したサービスを提供できるよう努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

新旧下水道・農業集落排水処理使用料表（税込み）

用途	超過使用量	新使用料	旧使用料
一般用	10m ³ まで	1,540円	1,320円
	11m ³ 以上（1m ³ につき）		132円
	11~30m ³ まで（1m ³ につき）	176円	
	31m ³ 以上（1m ³ につき）	198円	
公衆浴場用	10m ³ まで	1,320円	
	11m ³ 以上（1m ³ につき）	132円	

○問合せ先 上下水道課 ☎62-6243

ごみ処理料金が変わります

4月1日からごみ処理施設(清掃センター・最終処分場)に直接持ち込まれるごみの処理料金を改定します。ごみ排出量の抑制、資源ごみのリサイクル率向上にご協力をお願いします。

(税込み)

区 分	現行のごみ処理料金 (3月31日まで)	改定後のごみ処理料金 (4月1日から)
生活系一般廃棄物 (家庭から出るごみ)	10kgまで20円 以降10kg超過するごとに20円加算	現行のまま
事業系一般廃棄物 (事業活動によって出るごみ)	10kgまで50円 以降10kg超過するごとに20円加算	10kgまで100円 以降10kgまでごとに100円加算

○問合せ先 中部上北環境衛生管理事務所 ☎0175-63-2336

『マイナポイント』を活用した消費活性化策について(2020年度実施予定)

消費活性化策とは、マイナンバーカードを取得し、マイキーIDを設定した方が、民間キャッシュレス決済サービスを利用して一定額を前払いなどした際、国が追加でポイントを付与するものです。

パソコンやスマートフォンの操作が難しい方や、インターネット環境などが無い方などに対して、マイナンバーカード交付申請の支援およびマイキーID設定の支援を行いますので、希望する方は総務課までご連絡ください。



マイナポイントに関するウェブサイト <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>

マイナンバー総合フリーダイヤル 平日：9:30~20:00 / (土)・(日)・(祝)：9:30~17:30

☎0120-95-0178

※音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。

○問合せ先 総務課 ☎68-2111

2月19日(水)に情報伝達訓練を行います

地震などの自然災害や武力攻撃などの発生に備え、次の日程で情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート※)を用いた訓練で、七戸町以外の市町村でもさまざまな手段で訓練が行われます。

※地震や津波、武力攻撃などの災害時に国から送られてくる緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステム。

日 時 2月19日(水) 11:00ごろ

訓練方法 防災行政無線の放送

町内に設置している戸別受信機から、一斉に次のように放送されます。
 防災行政無線チャイムが鳴る→「これはJアラートのテストです」×3回
 →「こちらは防災七戸広報でした」→防災行政無線チャイムが鳴る

令和2年度集団健診の申込受付が始まります

体の総点検のため、年に1回は特定健診・がん検診を受け、健康増進につとめましょう。3月上旬に申込案内が世帯主宛に郵送されます。20歳以上のご家族について必要事項を記入し3月23日(月)までに保健センター窓口へ直接持参するか同封の返信用封筒で郵送してください。また、健診を受けない場合も受けない理由を記載して提出していただきますのでご了承ください。

	総合検診	七戸病院人間ドック
対象者	20歳以上の七戸町民(胃・肺・大腸・乳がん検診は40歳以上)	30～74歳の町民
会場	天間林保健センターおよび柏葉館	公立七戸病院健康管理センター
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・社会保険に加入しているご本人は特定検診に申し込みできません。 ・がん検診は医療保険に関係なく申し込みできます。 	社会保険に加入しているご本人は申し込みできません。

- ・年齢、性別、医療保険の種類などにより受診できない項目があります。
- ・社会保険被扶養者の方は、勤務先で特定健診受診券を受け取り、健診当日に持参してください。

健(検)診の精密検査(再検査)はお済ですか？

総合検診や七戸病院人間ドックで精密検査(再検査)が必要と診断された方で、まだ検査を受けていない方はいませんか？「忙しい・なんともない」などの理由で先延ばしにしているうちに、症状が進行してしまうことがありますので、忘れずに必ず検査を受けましょう。

検査を受けていない方には、2月上旬に保健師から確認の電話をしますのご理解とご協力をお願いします。

献血のお知らせ

献血は、誰もが身近にできるボランティアです。多くの方のご協力をお願いします。当初と時間が変更になりましたので、ご注意ください。

日にち 2月27日(木)

時間・場所

- ①10:00～11:30 上北地方福祉事務所
- ②13:00～14:00 七戸町役場七戸庁舎
- ③14:30～16:00 公立七戸病院

上十三保健所健康相談等日程

受付時間を守り、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
2.4(火) 2.18(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
2.19(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
2.26(水)	療育相談	継続の方 9:30～10:30	乳幼児の発達が心配な方
		新規の方 10:30～11:00	

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

歯周疾患検診はお済ですか？

歯周病は痛みなどの自覚症状がほとんどなく、進行すると歯が抜け落ちたり、糖尿病などのさまざまな生活習慣病を引き起こします。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 30・40・50・60・70歳の方で、自身の歯がある方(令和2年3月31日時点)

期間 3月31日(火)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

料金 無料

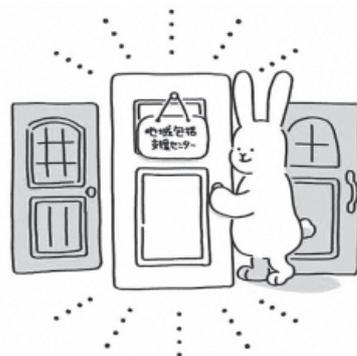
認知症について ● vol.9 (最終回)

～もしも、気になるようでしたらお読みください～

もしも気になる人がいるのなら

地域包括支援センターでは、認知症に詳しい専門の病院をご紹介しますので、地域包括支援センターにご相談ください。

専門の病院では、認知症かどうかの検査をします。もしも、病院で認知症と診断されたら、もう一度地域包括支援センターに「認知症と診断されました」とご相談ください。地域包括支援センターでは、その後の本人、家族の生活を支えるための、さまざまな方法の助言や役立つ情報などをご紹介します。



※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

みんなで防ごう！ 糖尿病！

～今を変えれば、未来は変わる～

飲み物について～清涼飲料水の糖分～

清涼飲料水に含まれる砂糖は吸収が速く、血糖値を急激に上昇させます。普段飲んでいる飲み物の砂糖の量を知ること、飲む量を見直すことが大切です。

清涼飲料水の一例（角砂糖 1 個…3.5g）

コーラ	スポーツドリンク	その他ジュース類		缶コーヒー
				
500ml	500ml	500ml	500ml	190ml
角砂糖 15 個 215kcal	角砂糖 9 個 130kcal	角砂糖 16 個 245kcal	角砂糖 12 個 220kcal	角砂糖 4 個 61kcal



- ・成分表示で糖質量やカロリーをチェックする
- ・甘い飲み物は量を減らし、できれば水・お茶を！
- ・どうしても甘味が欲しい場合にカロリーオフのものを活用する

屋根・外壁
塗り替えの
ことなら！



冬の早期予約で
10%OFF!!

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45年の実績
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

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

ごはんには！食生活改善推進員です！ ～ 活動紹介 その2 ～

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして、あらゆる年代の方々にバランス食を中心とした食育活動をしています。今回は、「男性のための料理教室」をご紹介します。



▲食材を切り調理する参加者たち

男性のための料理教室は、男性が簡単に作れる料理に挑戦することで、料理への意欲やバランス食への関心を高めることを目的として、町老人クラブ連合会と共催で実施しています。普段、料理をしている方もそうでない方も、食生活改善推進員のアドバイスのもと楽しく取り組み、自分たちで料理した食事を普段の味付けや量と比較しながら食べました。

《冬野菜を使った簡単レシピの紹介》 ～三色なます～

材料：大根、キュウリ、ニンジン、
調味料（酢・砂糖・塩）

- ①大根・キュウリ・ニンジンをせん切りにし、軽く塩をふり10分ほどおいたら水気をしっかりしぼる。
- ②味をみながら調味料を加えて、お好みにあわせて白ゴマをふったら完成。

119番通報について

●緊急時は、最寄りの消防署ではなく119番通報

皆さまからの119番通報は、最寄りの消防署ではなく、十和田市にある上十三消防指令センターに入ります。指令センターでは、入電した災害に対応する消防車や救急車を編成指令し、各消防署から出動させます。通報時の住所は町名（七戸町）からお願いします。同じ住所の建物が複数ある場合もあるため、世帯主の名前もお伝えください。

●携帯電話から通報する場合は、住所の確認や目印となる建物・道路を確認

携帯電話などの普及に伴い、携帯電話からの119番通報が増加しています。しかし、通報者がいる場所がわからない場合が多く、災害発生場所を特定するのに時間がかかる傾向があります。携帯電話から通報する場合は、住所や目印となる建物・主要道路を確認してから通報してください。

※携帯電話などでの通報時の注意点

- ・所在地や目標を確かめてから通報しましょう。
- ・車を運転している場合は、安全な場所に停車してから通報しましょう。
- ・GPS機能に対応している場合は、機能をオンにしてから通報しましょう。高精度の位置情報が指令センターに通知されます。

●119番通報はなるべく固定電話から

携帯電話からの通報は、通報場所が確実に特定できない、特定に時間を要する場合があります。それに対して固定電話からの通報は、発信表示機能で瞬時に通報場所が特定できます。

○問合せ先 中部上北広域事業組合消防本部 ☎62-3142

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

便利くん七戸店

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

新着図書情報

■ 2月の休館日…11日(火)、18日(火)～21日(金)、23日(日)、27日(木)

■ 問合せ先…七戸中央図書館 ☎62-2119

七戸中央公民館図書室 ☎68-2920

蔵書検索 [【http://www.town.shichinohe.lg.jp】](http://www.town.shichinohe.lg.jp)

【七戸中央図書館】

小説「安楽死特区」



／長尾 和宏(著)

2024年、「安楽死法案」可決!? 東京オリンピックが終わり、疲弊していく日本で、病を抱え、死を願う男女が、国家の罫に墮ちていく…。医師・長尾和宏の本格医療小説。

女性の死に方 解剖台から見えてくる「あなたの未来」



／西尾 元(著)

認知症の夫の隣で腐敗した76歳、独居アパートで凍死した67歳、末期の乳がんを放置した54歳…。現役法医解剖医が向き合った23人の女性の「死に方」を取り上げ、考察します。

パンダ星



／そら(作・絵)

第二の地球を探していたこともチームはついに、人間が住めそうな星を発見するが、そこにはかわいいパンダがたくさんいました。隊長と副隊長は、人間が住めるようにしたらパンダたちはどうになってしまうのかと悩み…。

【七戸中央公民館図書室】

黒武御神火御殿



／宮部 みゆき(著)

おちかに代わり、新たな聞き手は富次郎。再開した友が、一家離散の怖ろしい真相を語り始め…。心揺さぶる江戸怪談が、新章に突入。全4話を収録する。「毎日新聞」連載を単行本化。

かいけつゾロリスターたんじょう



／原 ゆたか(さく・え)

イジシとノジシをアイドルにしたあげ、プロデューサーとなって大もうけをたくらむゾロリ。かわいいカパの女の子を見つけ、なぜか妖怪の合宿につれていくが…。ゾロリ新聞付。ジャケットそで、見返しに漫画あり。

ピーマン3きょうだいのまんぷくパーティー



／田代 隼人(文)、山本 えりこ(絵)

「今日のごはんは何にしようかしら?」と困っているお母さん。そこへピーマン3きょうだいが出て、パーティーの準備をはじめ…。ピーマン3きょうだい、おすすめレシピを楽しくゆかいに紹介します。

《俳句》

文芸欄

元氣かと書かれてありし年賀状

工藤敦子

形よく切り込まれし樹雪の花

築場恭子

元日や水に手を入れ清々し

盛田恵津子

杉玉の深きみどりや淑気満つ

川村亜輝子

感謝の字幾つも重ね子の賀状

高田美津子

初暦掛けて今年の計立てり

駒ヶ嶺峯

賀状読み懐かしく浮く友の顔

新田純治

《短歌》

七戸群青短歌会

「おいしい」とつい口に出る朝の茶の
一口ごとに身うちぬくもる

大串靖子

平家物語を弾きいし父を想いたり

筑前琵琶をテレビに見つつ

橋本都志子

眠られぬ夜に降り来し冬の雨

耳をかしつつ亡き兄偲ぶ

宮沢崇子

クリスマス年末そして年始へと

日々の暮らしに彩り添える

小原璋子

てんまはやし短歌会

仰向けの視界に雲なくしばしの間

露天の石を枕に温む

听崎アイ子

道すがら「バナナのようなね」と孫が指す

バナナのような上弦の月

高田洋子

波に乗りあるいは波をかいくぐる

サーファーたちが師走の海に

原信子

お茶漬けに副へて朝な昼な食へてます

君のいっぴん南蛮味噌を

佐藤悠一

募 集 情 報

令和2年度会計年度任用職員募集

令和2年4月1日付けで採用する七戸町会計年度任用職員を募集します。詳しくは、七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>) の「令和2年度七戸町会計年度任用職員募集要項」および「令和2年度七戸町会計年度任用職員募集一覧」をご覧ください。

自衛官受験者募集

試験内容などは電話でご確認ください。

募集種目	応募資格 (男女不問)	募集期間	試験日
一般幹部候補生 (一般・飛行)	22歳以上26歳(修士課程修了者は28歳)未満の方	3月1日(日)～ 5月1日(金)	5月9日(土): 筆記試験 5月10日(日): 筆記式操縦適性 検査(飛行のみ)
歯科・薬剤幹部候補生	歯科: 20歳以上30歳未満の方 薬剤科: 20歳以上28歳未満の方		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	3月1日(金)～ 5月15日(水)	5月23日(土)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	通年	別途各人に連絡します。
予備自衛官補(一般)	18歳以上34歳未満の方	4月10日(金)まで	4月18日(土)
予備自衛官補(技能)	18歳以上55歳未満で各種国家免許資格などを有する方		

問合せ先 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 ☎53-1346

ダム管理人募集

令和2年4月1日付けで採用するダムの管理人を募集します。詳しい内容および申し込みは上北地域県民局へお問い合わせください。

募集人数 和田ダム 1名

作田ダム 1名

業務内容 ○ダム堤体や施設の監視、点検
○ダムゲートの操作や簡単な整備、点検
○気象・水象の観測、データ整理
○その他草刈りや構内の除雪など

勤務体系 ○4月1日～令和3年3月31日(1年ごとの募集で再任用可)
○2週間で7日(2人での交代勤務、(土)・(日)・(祝)も勤務あり)
○8:45～15:15(休憩1時間)
※地震や大雨の時には緊急で勤務する可能性があります。

報酬 月84,081円(6か月以上の勤務の場合、期末手当あり)

問合せ先 上北地域県民局地域農林水産部 ☎23-5383

イベント情報

第11回七戸町郷土芸能発表会

町内11団体が各地区に受け継がれている神楽など郷土芸能を披露します。

日時 2月16日(日) 10:00
 場所 柏葉館 多目的ホール
 入場料 無料
 問合せ先 七戸町郷土芸能保存会事務局 佐々木
 ☎62-6645

第21回森のコンサートの開催

さまざまな音楽団体が音楽を通じて絆を深めるとともに、子どもたちの健やかな情操を育てる場となっておりますので、ぜひご家族ご友人お誘い合わせのうえご来場ください。

日時 2月8日(土) 13:00開演
 場所 城南小学校体育館
 入場料 無料
 出演団体 城南小学校吹奏楽部、天間林小学校吹奏楽部
 七戸中学校吹奏楽部、天間林中学校吹奏楽部
 七戸高校吹奏楽部、八甲田吹奏楽団
 問合せ先 城南小学校 ☎62-2910

第15回クリスマスローズ展

クリスマスローズは冬の貴婦人と呼ばれています。うつむき加減で可憐に咲く色とりどりの早春の花をお楽しみください。

日時 2月29日(土)・3月1日(日) 9:30~16:00
 場所 七戸南公民館 集会室
 問合せ先 七戸花友会事務局 金見
 ☎090-3756-8672

クリスマスローズと雪割草フェア

クリスマスローズや雪割草などの園芸商品が10% (友の会会員は20%) 割引になりますので、ぜひこの機会にお越しください。

日時 2月15日(土)~24日(月) 9:45~16:00
 場所 公立ぎんなん寮 (東北町)
 販売品 園芸商品：クリスマスローズ、雪割草など
 加工商品：ハム、ソーセージなど
 問合せ先 公立ぎんなん寮 ☎56-5121



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 2月24日(月)まで
 平日 15:00~21:00
 (土)・(日)・祝 11:00~21:00
 場所 十和田湖畔休屋
 特設イベント会場
 問合せ先 十和田湖冬物語実行委員会
 ☎75-1531



奥入瀬スノーパーク/十和田市

日時 3月下旬まで 10:00~14:30
 ※積雪状況により開設できない場合があります。

場所 十和田湖温泉スキー場
 ゲレンデハウス周辺
 問合せ先 十和田湖温泉スキー場
 ☎74-2008



国設野辺地まかど温泉スキー場/野辺地町

日にち 【アルペンコース】 3月8日(日)まで
 ★ナイター 2月29日(土)まで
 【クロカンコース】 3月8日(日)まで
 ★ナイター 2月28日(金)まで
 場所 国設野辺地まかど温泉スキー場
 問合せ先 【アルペンコース】
 馬門温泉スキー場 ☎0175-64-3138
 【クロカンコース】
 あったかハウスまかどの森 ☎0175-64-0778

百石えんぶり/おいらせ町

日時 2月15日(土)~17日(月)
 ◆2月15日(土) 9:30~
 八幡宮奉納摺り 町内門付け
 ◆2月16日(日) 9:00~17:00
 町内門付け
 ◆2月17日(月) 10:30~
 八戸えんぶり一斉摺り出演
 町内門付け
 場所 おいらせ町役場分庁舎周辺
 問合せ先 おいらせ町教育委員会 社会教育・体育課
 ☎0178-20-0405

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。

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



公立七戸病院 院長 小野 正人

今回は寝たきりの3大原因の、3つめ“よぼよぼ病”の予防について。人間は誰でも、歳を召すとそれなりに筋肉が減ってきて、そのため姿勢も悪くなって、見た目からいかにもよぼよぼしてくる。最近マスコミでは医学的に老化で筋肉が減って、あらゆる動作が頼りなくなってくる状態を、サルコペニア（筋肉減少症）とかロコモティブ症候群（筋肉減少のため要介護に近づいている状態）とかフレイル（体力的に弱っくなってきましたぜの状態）とか、やたらと英語やラテン語のカタカナで皆さんに啓蒙^{けいもう}しようとしてるんですが、彼らは一体だれを相手に何を教えたんでしょうね。

ぴんころ教祖の私は地域の各施設や自治体に依頼されて、さまざまな寝たきり関係の講演をしつづけているのですが（うそです、ほんまは喜んでやっています。結構好評でっせ。あなたも、たまには聞きに来なさい）“寝たきりネタ”では特に声を大にしてこのあたりの話をガンとするのですが、いま紹介したようなカタカナでやっても会場は水を打ったようにシーンとしています。「なも、わがね」顔がずらりと並びます。で、「ちかごろ膝腰が弱ってきて足元が多少おぼつかなくなってきたでしょ。そういう状態は、何かをきっかけに寝たきり状態にとともなりやすいので気を付けましょう」というと、少し「あらまそういう話？」という顔に戻ってきます。実際よぼよぼ状態で転倒して足の付け根を骨折すると、リハビリが間に合わなくて寝たきりですし、筋力的に弱っくい状態で少し寝込むような病気になるとそれをきっかけに、川の向こうに連れていかれるか、本当に寝たきりになってしまいかねません。

少し前、金融審議会から老後は2000万円の貯金が必要という話が出て、政府がなぜか大慌てで否定しましたが。老後に必要なものは貯金も大事かもしれませんが、私からいわせればむしろ貯筋の方です。本当に健康なまま老いるコツを今からこっそり教えます。一時、中高年にとって、ウォーキングが老化を防ぐ万能の運動とされた時代はありました。これさえやればよろしいというやつです。確かに週に3回以上、息が弾むくらいの20分～30分のウォーキングは心臓や肺、血管にはものすごく効果があります。しかし残念ながらこれだけでは極めて不完全。ウォーキングでは筋トレにはならないんです。貯筋ができません。今回は、ここからが大事、いつでも、どこでも、誰でもできる筋トレの仕方を教えます。名前を、自体重スロー筋トレと言います。あ、いかん、字数が尽きた。ここからまた来月。お楽しみに。

風しん追加的対策事業のお知らせ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、公的な予防接種を受ける機会がなかった世代であり、抗体保有率を見ても女性や他の世代の男性が約90%であるのに対し、当該世代の男性は約80%と低くなっています。そのため、令和4年3月31日までの3年間、該当世代の男性に対し、無料で抗体検査及び予防接種を実施しています。

対象者 令和元年度：昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性

令和2年度：昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性

実施方法 対象者にはクーポン券を送付しますので、抗体検査を受け、検査結果で十分な抗体がなかった方は、定期予防接種を受けてください。また、令和元年度対象者には6月にクーポン券を送付しておりますので、まだ検査を受けていない方は、早めに受けるようお願いいたします。

実施機関 本事業に参加している全国の協力医療機関などで受けられます。詳しくは、七戸町ウェブサイト (<http://www.town.shichinohe.lg.jp>) をご覧になるか健康福祉課までお問い合わせください。

問合せ先 健康福祉課 ☎68-4631

新幹線走行試験ご協力をお願い

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)	2月8日(土) 23:00～9日(日) 5:00頃 2月11日(火) 23:00～12日(水) 5:00頃 2月15日(土) 23:00～16日(日) 5:00頃 2月18日(火) 23:00～19日(水) 5:00頃 2月25日(火) 23:00～26日(水) 5:00頃 2月29日(土) 23:00～3月1日(日) 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

七戸町プレミアム付商品券の 販売および使用期限について

七戸町プレミアム付商品券は町内の郵便局にて**2月20日(木)まで**の販売となります。また、購入された商品券の**使用期限は2月29日(土)まで**です。使用期限を過ぎると無効となりますので期限内にご利用ください。

問合せ先 社会生活課 ☎68-2114

馬場やゑさん 82歳 七戸	米内山君 子さん 65歳 倉越	鳴海はよさん 98歳 倉越	塚尾吉實さん 93歳 上町野	●お悔やみ申し上げます	荒木田桜子さん 千明さん 榎林1	太田葵ちゃん 泉さん 太田	助川和蓮ちゃん 佐和子さん 荒熊内	佐々木登理くん 清香さん 荒熊内	小川笑璃ちゃん 麻理さん 七戸	◎お誕生おめでとうございます 12月・1月 子じも 母親 住所	戸籍の窓口
---------------------	--------------------------	---------------------	----------------------	-------------	------------------------	---------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------------------	-------

上原子 己与志さん 85歳 上原子	甲田正男さん 82歳 甲田	小坂ユミさん 85歳 昭和	中村千子さん 85歳 榎林1	高松荔子さん 76歳 上野崎	築田定雄さん 89歳 一本木	天間トミ子さん 94歳 天間2	天間うめさん 97歳 天間1	野崎和昭さん 70歳 十字路	向中野清志さん 89歳 松ヶ沢	目時昭二さん 92歳 森ノ上	鳥谷部行夫さん 69歳 道ノ上	小又めやさん 88歳 小又	石川カヨ子さん 88歳 曙野	和田ヨシ子さん 93歳 館高屋敷	佐々木倉之助さん 87歳 高屋敷	宮里高男さん 82歳 太田野
----------------------------	---------------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	------------------------	------------------------	----------------------

納期限のお知らせ

国民健康保険税	随2期
介護保険料	随2期
後期高齢者保険料	随2期

納期限(口座振替日) **3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

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	2月12日(水) 9:00～12:00
場所	本庁舎 1階 相談室 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

鷹山宇一記念美術館情報

次回特別展

第79回国際写真サロン展

3月8日(日)～3月22日(日)

全日本写真連盟が主催する「国際写真サロン展」を今年も開催します。写真表現や画像加工を駆使し独創性と芸術性に富んだ世界各国の入賞・入選作品をご紹介します。

展示替え・館内整備休館 3月7日(土)まで休館

※職員は在中しておりますので気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 鷹山宇一記念美術館 ☎62-5858



審査員特別賞
「姉妹の傘」
宮田 ゆか(山口県)

令和2年 七戸町成人式



新成人を代表して築場総史さんと坪はづきさんは「社会の一員として、自分自身の行動に責任をもち、それぞれの夢や目標に向かって精進していく」と誓いの言葉を述べました。

祝

20 years old

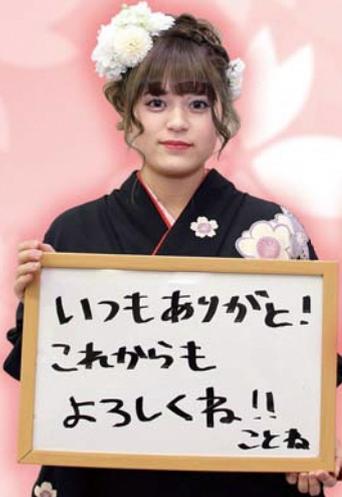
成人を迎えた皆さんの描く抱負や今の気持ちを聞きました！



坪 佳音さん



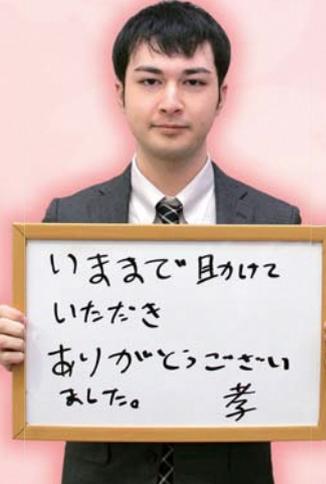
原子 祐輔さん



田栗 琴音さん



高田 美結さん



古屋敷 孝さん



田嶋 グンさん

町の統計

令和元年12月31日現在

★人口と世帯

男	7,393人	(- 3)
女	8,031人	(- 18)
計	15,424人	(- 21)
世帯数	6,803世帯	(+ 2)
()内は前月比		

★交通事故

件数	3件	(30件)	<-1>
傷者	3人	(45人)	<-2>
死者	0人	(3人)	<-1>

★町内の火災

建物	3件	(17件)	<+2>
林野・その他	0件	(9件)	<±0>

() 1月からの累計
< > 前年同月との累計比



七戸中央公園で1月4日、七戸町消防団(小栗勝吉団長)は出初式を行い、防災活動への士気を高めました。