



広報

しん

No.236

2024

11

ゴールめがけてシュート！

天間林サッカー少年団（原子秀夫会長）は10月5日、第12回ちびっこサッカー大会を屋内スポーツセンターで開催し、天間林地区の3園から約40人の園児が参加しました。

園児たちは、約6人のチームに分かれてリーグ戦を行い、足でのボールの扱いに苦戦しながらも、一生懸命にボールを追いかけ笑顔でプレーしていました。

- まちのできごとあれこれ —— 2～3
- 保健情報 —— 4～6
- 行政のひろば —— 7～12
- 中部上北広域事業組合 情報 —— 13
- 図書情報 —— 14
- お知らせ —— 15～19

災害発生に備えて 中部上北総合防災訓練



▲火災消火訓練を行う消防隊員と消防団員

七戸町総合アリーナで9月26日、中部上北総合防災訓練が行われ、消防署員や消防団員、町内会ら15団体が参加しました。

訓練は、震度6強の地震から建物火災や交通事故などの二次災害が発生したことを想定して実施され、避難誘導や消防への火災通報、けが人への応急手当訓練など緊急時の対応を確認しました。

参加者は「普段見ることができない災害対策会議の様子も見学できてよかった」「防災について今一度考える機会になった」と話していました。

自然の中で楽しく学ぶ ブッシュクラフト体験会

9月28日と10月5日、町内の小学生を対象とした町主催のブッシュクラフト体験会が東八甲田家族旅行村で行われ、19名が参加し木の枝などの材料を使って道具を作る知恵を学びました。

一般社団法人しちのへ観光協会の指導のもと、木の枝を固定するために必要な技術となるロープワークを学び、シェルターやイスを制作し自然の中で過ごす時間を楽しみました。

参加者は「次はキャンプをして泊まってみたい」と感想を話していました。



▲木の枝で作ったイスで昼食を楽しむ参加者

英語を学びながら異文化体験 イングリッシュキャンプ

10月12日から14日の3日間、七戸町国際交流推進事業実行委員会は、福島県岩瀬郡天栄村にあ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、町内の中学生11名が参加しました。



▲ゲームを通じて英語を学ぶ生徒たち

イングリッシュキャンプは、外国人との触れ合いや会話を通じて英語でのコミュニケーション能力を養い、他国文化を体験し、異文化への関心・理解を高めることを目的に実施しています。

参加した生徒たちは、はじめは全ての会話を英語で行うことに緊張した様子でしたが、外国人講師やスタッフとのやり取りを重ねるにつれて緊張がほぐれ、楽しみながら英語や異文化について学んでいました。

夢の実現に向けて 北原照久さん講演会

七戸公営柏葉塾は10月17日、県立七戸高等学校（高橋美和子校長）でテレビ番組などで鑑定士として活躍されている北原照久さんを講師に招き、全校生徒を対象に「夢の実現」と題した講演会を開催しました。



▲高校生へ夢を持つ大切さを伝える北原照久さん

北原さんは「夢の実現まで40年以上かかったもの、50歳を迎えてから新たに挑戦したこともある。夢を叶えるまであきらめずに思い続けてほしい」と生徒へ伝えました。

3年生の三上真妃琉さんは「医療関係の仕事に就く夢があるので、周りの人を頼ったり、ポジティブに考えることを大切に夢の実現に向けて頑張りたい」と話していました。

善意ありがとうございます

10月15日(火)
上十三電気工事協同組合
(畑中健一理事長)

倉越団地に設置する防犯灯2基を寄贈していただきました。



県民みんなで「あおもり防災チャレンジ」

青森県では11月5日(火)津波防災の日から11月24日(日)までの期間を「あおもり防災ウィーク」として、県民一斉の訓練や防災に関する取り組みを実施します。「いざというとき」に備えるため、この期間に自宅・職場・学校で防災訓練に積極的に参加しましょう。

○あおもり防災チャレンジ 県下一斉！シェイクアウト訓練

11月15日(金) 午前9時から

防災無線の合図で・机やテーブルの下に隠れる

・クッションやかばんで頭を守る



問合せ先 青森県防災危機管理課 ☎017-734-9180
総務課 ☎68-2111

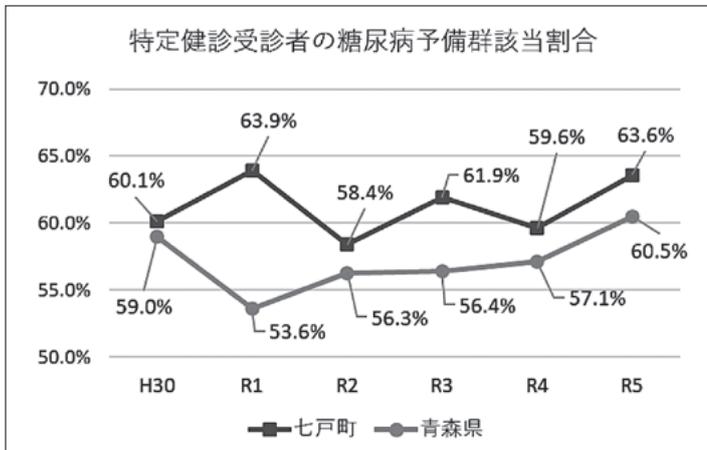
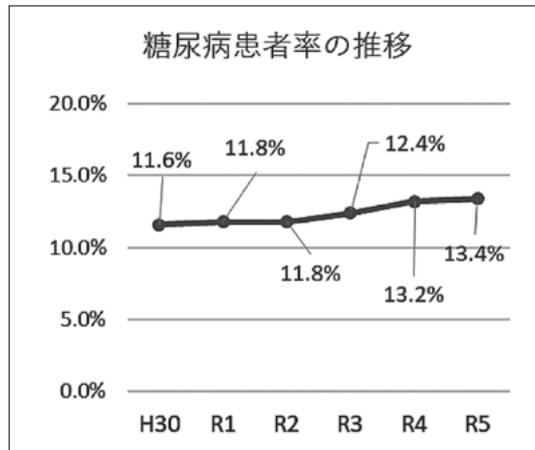


青森県ホームページ

STOP糖尿病 11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が不足したり効きづらくなったりすることで血糖値が高くなる病気で、七戸町の健康課題の1つでもあります。高血糖により血管が傷つくと、動脈硬化が進み合併症を引き起こします。大きな病気へ進行する前に、生活習慣を見直すことが大切です。

○七戸町はどんな状況？



七戸町の糖尿病患者数の割合の推移をみると、年々微増傾向にあります。

特定健診結果による糖尿病予備群（HbA1c5.6以上）に該当する人の割合は60%を超えており、県よりも高くなっています。

○あなたの生活習慣をチェック☑

- ・朝食を抜かない！ 1日3食規則正しく食べる
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・野菜はたっぷり！果物は食べすぎない
- ・体を動かそう！体重測定も習慣に
- ・たばこを吸わない
- ・お酒は適量を！休肝日を作る



※生活習慣病のリスクを高める飲酒量として「1日あたりの純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上」と示されています。しかし、少量であっても飲酒自体が発症リスクを高める場合があり、体質や年齢によっても影響は異なります。お酒の栄養成分表示には純アルコール量が記載されているので、飲酒量の参考にしてみましょう！

エネルギー	54 kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0.5~1.0g
糖類	0g
食塩相当量	0.08~0.15g
プリン体	0mg*
純アルコール量	25.2g (350mlあたり)

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

毒キノコによる食中毒に注意しましょう！

食用のキノコだと確実に判断できないキノコは、

- 採らない ○食べない ○売らない ○人にあげない を徹底しましょう！

- ◆雨が降り、平均気温が下がると、多くのキノコが発生する可能性があります。
- ◆キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

青森県健康医療福祉部保健衛生課 食品衛生グループ
☎017-734-9214



青森県ホームページ

11月は「児童虐待防止推進月間」です

～189（いちはやく）気づいてあげて そのサイン～

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

児童虐待とは…こどもの心身を傷つけ、健やかな成長・発達をそこなう行為です。

身体的虐待

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

心理的虐待

無視する、ことばで脅す、罵声^{ばせい}を浴びせる、きょうだい間で極端な差別、こどもの前でのDV（配偶者、家族に対する暴力）

ネグレクト（養育放棄・怠慢）

家に閉じ込める、学校に行かせない、食事を与えない、病院に連れて行かない、車の中に放置、ひどく不潔な状態にする

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為の強要、性的行為を見せる

身近な相談窓口…「心配だな」と思ったら、ためらわず連絡を！

- 児童相談所全国共通ダイヤル3桁ダイヤル ☎189（いちはやく）
- 七戸児童相談所 ☎60-8086 ○七戸町役場こどもみらい課 ☎58-7622

歯周疾患検診のおしらせ

令和6年度歯周疾患検診を下記の通り実施しています。受診がお済みでない方は、無料で受診できるはがきを4月に送付していますので、活用して期間内に歯の健康状態を確認しましょう。

- 【対象者】 20・30・40・50・60・70歳の方で、自身の歯がある方（令和7年3月31日時点）
※未受診の対象者には11月に再度案内はがきを送付します。
- 【期間】 1月31日(金)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

歯周病の主な原因は、歯と歯茎の隙間「歯周ポケット」の汚れです。歯を支える組織を破壊するものの、痛みや自覚症状はほぼなく、気づかないうちにひどくなるケースが多いことが特徴です。

歯周病が進行すると、口臭の悪化、歯がグラグラする、痛みが出たりするなどします。

また、歯周病は、糖尿病や心筋梗塞・脳卒中などの病気と関連しており、全身へ大きな影響を及ぼします。

問合せ先 保健福祉課 ☎68-4631

大人の
2人に1人が
歯周病



B型肝炎訴訟についての無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士団が、集団接種などの注射器連続使用によるB型肝炎感染者の被害救済のための電話相談窓口を常設しています。

弁護士事務所の担当者や弁護士が対応し、相談料は無料です。（通話料自己負担）

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日に出生し、B型肝炎に感染している方で、その原因が集団予防接種かもしれないと思われる方、またはそのご遺族
※東北地方にお住まいの方が対象

相談先 B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
常設相談電話 ☎0120-76-0152（受付時間 平日10:00～14:00）

認知症について

NO.6

アルツハイマー月間PR活動「共に生き ともに歩もう 認知症」を実施しました！

9月24日、イオン七戸十和田駅前店において、町と公立七戸病院院内認知症ケアチームが合同で認知症のPR活動を行いました。店頭でのリーフレット配布のほか、認知症やフレイル（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。この日はイオンの火曜市ということもあり大勢の買い物客で賑わい、参加者からは「買い物のついでに認知症の相談ができて良かった」「まだ認知症は先のことだと思っていたが、これを機に考えたい」「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」などの声が聞かれていました。

（※）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に備えて自分の意思を事前に家族に伝えたり、書いておくこと



▲PR活動時の様子

認知症について大事なこと

○認知症を理解

認知症とは、認知機能（記憶、判断力）や脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、社会生活に支障が出る状態をいいます。誰にでも起こりうる「脳の病気」です。

○認知症の予防

高血圧、糖尿病、脂質異常、心疾患などの生活習慣病は脳梗塞や脳出血によっておこる脳血管性認知症を引き起こす原因となります。生活習慣を見直し予防に努めましょう。

また、脳の活性化を図ることも認知症の予防につながります。キーワードは、「笑顔」「コミュニケーション」「役割」。心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質ドーパミンがたくさん放出されます。どのように刺激のある日常を送るかが重要です。

○認知症への備え

【備えの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のか知っておくこと
- ④元気な時から地域の中に出かけて行き、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はなく、書面で示しておくこと

○認知症の早期発見の重要性

『直前の出来事を忘れる』『同じことを何度も言う』といった症状に気付いたときには放置せず、医療機関で診てもらうことが大切です。また、アルツハイマー型認知症は、初期から薬の服用を開始することで、症状の進行を遅らせることができますといわれています。

身近な相談窓口 七戸町地域包括支援センター（介護高齢課内） ☎68-3500

マイナ保険証への移行により現行の健康保険証が新たに発行されなくなります

マイナンバーカードと健康保険証が一体化したマイナ保険証への移行により、令和6年12月2日以降は、現行の健康保険証が新たに発行されなくなります。

※令和6年12月1日時点でお手元にある健康保険証は有効期限まで利用できます。

12月2日以降、マイナ保険証や**有効な健康保険証**をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。詳細については、下記までお問い合わせください。

また、マイナ保険証の利用については、マイナンバー総合フリーダイヤル（☎0120-95-0178）までお問い合わせください。

問合せ先 町民課 ☎68-2112
青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

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に時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただきます。

新たに口座振替を希望される場合やこれまで国民健康保険税を口座振替で納めていた場合も金融機関やゆうちょ銀行窓口での手続きが必要です。

◆保険料は納期限内に納めましょう

災害により住宅などに著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料の納付にお困りの方は町民課へご相談ください。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。

問合せ先 町民課 ☎68-2112

国民年金からのお知らせ

<11月30日（いいみらい）は「年金の日」です>

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自宅のパソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できます。

この機会に、「ねんきんネット」で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。

◆ねんきんネットでできること

- ・年金加入履歴や、保険料納付額などの確認
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧や年金振込通知書の確認
- ・将来の年金見込額の試算
- ・公的年金等の源泉徴収票や国民年金保険料控除証明書の再交付申請 など

「ねんきんネット」はマイナンバーカードによるマイナポータルアプリからの登録、または基礎年金番号による「ねんきんネット」のユーザIDによる登録でご利用できます。

詳しくは日本年金機構のホームページをご確認いただくか、専用番号にお問い合わせください。

問合せ先 専用番号 ☎0570-058-555



ねんきんネット

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。

運転免許自主返納の受け付けや場所などの詳細は青森県警察ホームページをご覧ください。

- 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1年以内の方
 ②運転免許証自主返納時において、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回のみ）
- 支援内容** 七戸町コミュニティバス回数券 5,000円相当（100円11枚綴を5組）を交付
 七戸町老人福祉センター入浴券 3,000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）
 ※代理申請の場合①②に加えて委任状が必要となります。
 様式を七戸町ウェブサイトからダウンロードし、記入のうえ代理人の本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証など）を持参ください。
- 申請場所** 総務課、支所庶務課

問合せ先 総務課 ☎68-2111

収入保険に加入しませんか？

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

- ・自然災害などで減収
- ・市場価格が下落
- ・災害で作付不能
- ・けがや病気で収穫不能
- ・倉庫の浸水被害
- ・取引先の倒産
- ・盗難や運搬中の事故
- ・為替変動で大損

- 加入できる方** 青色申告を行っている農業者（個人・法人）
 ※保険期間開始前に加入申請を行います。
 ※保険期間の前年1年分の青色申告（簡易な方式を含む）実績があれば加入できます。
 ※収入保険と、農業共済、ナラシ対策、野菜価格安定制度などの類似制度についてはどちらかを選択して加入します。
- 保険期間** 個人 1月～12月 法人 事業年度の1年間
- 補償内容** 保険期間の収入（農作物の販売収入）が、基準収入の9割を下回った場合に下回った額の9割を上限として補填します。
- 役場助成金を受けられます** 保険料（掛捨て部分）の一部を補助します。
 ※補助金額 保険料+付加保険料の1/2
 ※1回限りの交付とします。

申込・問合せ先 青森県農業共済組合 南部支所 収入保険課 ☎22-8100

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7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 11月22日(金)まで（土日・祝日を除く）

受付時間 8:45から16:00まで

受付場所 青森県十和田合同庁舎 1階 上北地域県民局県税部

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。受付期間を過ぎると、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 上北地域県民局県税部 課税課 ☎22-8111

国道394号通行止めのお知らせ

国道394号（七戸町字高屋敷）において、道路工事のため車両通行止めを行います。

ご利用の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

通行止め中は設置している案内看板などをご確認いただき迂回してくださるようお願いいたします。

期間 11月11日(月)から11月16日(土)までの
毎日8:30~17:00

区間 嶽八幡宮里宮付近約50m

※期間については予定のため、多少前後する可能性があります。



問合せ先 上北地域県民局地域整備部 道路施設課 ☎23-4327
石田産業 株式会社 ☎62-2103

あおり性暴力被害者支援センター

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 (土日祝・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

「女性の人権ホットライン」強化週間について

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、下記の強化週間中、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

【期間】11月13日(水)~19日(火) 平日8:30~19:00 土日10:00~17:00
(通常は、土日および祝日を除く平日の8:30から17:15まで相談を受け付けています。)

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年の七戸町のペンキ屋です。
令和7年春の予約割引を実施中!
早めの予約でお得に塗りませんか?
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?

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

あなたの「出会い」を
サポート！

あおもりマッチングシステム 「AIであう」登録料半額キャンペーン



青森県ではマッチングシステム「AI（あい）であう」を運営しています。

2022年に運用を開始してから登録者が続々と増え、今では結婚した夫婦が20組を超えました。

「AIであう」の運用開始2周年を記念して登録料半額キャンペーンを実施しており、令和7年3月31日までの間、通常登録料10,000円のところ、半額の5,000円でご登録いただけます！

さらに、七戸町では登録料の半額補助を行っており、上記登録料5,000円の半額（2,500円）をキャッシュバックします！

また、11月1日より登録料の半額補助申請をすべてスマホからオンラインでできるようになりました。窓口足を運ぶ必要がありませんのでプライバシーを守りながら手続きを行うことができます。この機会にぜひご登録ください。

登録料補助申請手続きの流れ

- ①入会申し込み
(あおもり出会いサポートセンター HPからweb申し込み)
- ↓
- ②面談
(あおもり出会いサポートセンターによる本人確認) ※オンライン面談可
- ↓
- ③利用登録料のお支払い
- ↓
- ④補助申請 (七戸町ウェブサイトから申請)



あおもり出会い
サポートセンター

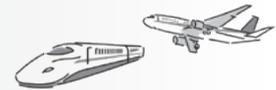


七戸町ウェブサイト

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940

東京圏から青森県へ就職・移住、Uターンする大学生の就職活動を応援します！

地方就職学生支援金の受付が始まりました



東京圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）の大学生が、卒業時に七戸町へ移住、Uターンすることを促進するため、県内企業において実施される就職活動にかかる交通費を支援します。

◆対象者および要件（一部）

- ①大学の本部が東京都内にあり、その大学の東京圏内（一部地域を除く）のキャンパスに在学している。
- ②4年生以上で、令和7年3月に卒業見込みであり、東京圏（一部地域を除く）に在住している。
- ③青森県内の企業に就職することが内定している。
- ④申請から5年以上、七戸町に居住する意思がある。

◆支援金額

内定企業の就職活動（採用面接など）にかかる東京圏から青森県までの往復交通費の1/2

※上限17,000円（1人1回まで）

※令和6年6月1日以降に実施した就職活動が対象となります。

◆申請受付期間 令和7年1月17日(金)まで



詳しい要件や申請方法については、七戸町ウェブサイトをご確認ください。



七戸町ウェブサイト

問合せ先 企画調整課 ☎68-2940



ニツ森貝塚キャラクター

しえり〜ぬ

しえり〜ぬのまちめぐりミュージアム

Vol. 9

ばんき おおがたしゃこうき どくろ

「縄文時代晩期の大型遮光器土偶」

1977年4月5日、七戸町の山屋(2)遺跡で耕作中の畑から、縄文時代晩期前半（今から約2700年前）に作られた大型の遮光器土偶が出土しました。

遮光器土偶が出土した時は、18片に破損していたといわれていますが、現在は復元されています。

土偶の計測値は、高さが29cm、最大幅が24.6cmで、全体を推定すると高さは40cmを越える大型の遮光器土偶であったと考えられています。

製作は極めて精巧で、土偶の内部は空洞となっています。この時期の遮光器土偶の色調は黒色が一般的ですが、山屋(2)遺跡出土の遮光器土偶の色調は黄褐色で人の肌に近い色調です。また、土偶の表面はよく研磨されており柔らかい光沢を放っています。

この遮光器土偶の特徴は、青森県内のみならず全国的にも最大級のものであるということです。

つがる市の亀ヶ岡遺跡出土の重要文化財指定（東京国立博物館所蔵）の大型遮光器土偶は、高さが35cmであることから、山屋(2)遺跡出土の遮光器土偶がいかに大きいかがわかります。

なぜこのような大型の遮光器土偶が山屋地区から出土したのかは、今もわかっていません。

現在、この遮光器土偶は「ニツ森貝塚館」に展示されています。

その他、七戸町の縄文時代晩期の遺跡では道地遺跡が有名です。



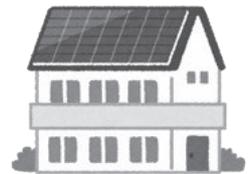
▲大型遮光器土偶（縄文晩期）【町指定文化財】

問合せ先 世界遺産対策室 ☎58-5530

七戸町再エネ補助金(略称)を活用して 自宅・事業所に再エネ設備を導入しませんか？

【対象設備】

- 太陽光発電設備（上限15万円）
- 電気自動車充電設備（上限10万円）
- 蓄電池（上限10万円）など



【対象者】

町内の住宅または事業所に
これから上記設備を導入する方

詳細は企画調整課☎68-2940へお問い合わせください！

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）にご相談ください。

トラブル例1 こどもの投げ銭トラブルに注意！

中学生の娘のスマートフォンで、数カ月で20万円を超えるキャリア決済があった。確認したところ、娘は大好きな「推し」のライブ配信を観て、投げ銭（課金）を繰り返していた。こどものスマホに使用制限をかける設定や親に通知が届く設定もしていなかったため、高額課金に気がつかなかった。



ひとこと助言

- こどもが使うスマホやタブレットにペアレンタルコントロール*を設定し、こどもの利用を制限しましょう。
※こどもが持つスマホやタブレットの利用方法を保護者が管理する機能
- スマートフォンなどのクレジットカードの登録状況やキャリア決済の設定状況などを確認し、暗証番号の管理を徹底しましょう。
- クレジットやキャリア決済などの利用明細は毎月忘れずにチェックしましょう。

トラブル例2 2時間後に電話が止まる!? 不審な電話に注意



大手通信会社を名乗り「あと2時間でこの電話が使えなくなります。詳しくは1番を押してください」という自動音声の電話があった。1番を押すとオペレーターを名乗る人物につながり、氏名や生年月日などの個人情報を聞かれた。

ひとこと助言

- 総務省や大手通信会社が「あと2時間で電話が使えなくなる」などと個別に電話することはありません。
- +(プラス)ではじまる身に覚えのない着信には出ない、かけなおさないようにしましょう。
- もし出てしまった場合は、会話の途中でも電話を切りましょう。
- 自宅の固定電話を留守番電話設定にしておくことも効果的です。

公立七戸病院 診療体制のお知らせ

令和6年10月1日から、下記の体制により診療を行っていますのでお知らせします。
 ※事情により変更になる場合があります。

診療科	曜日	月	火	水	木	金
内科		福島 一郎	福島 一郎	福島 一郎	福島 一郎	福島 一郎
			高橋 道長	高橋 道長	萩原 悠介	佐々木 博海
						第1・3・5週 丸山 博行
内科（総合診療）		十和田市立中央病院 派遣医師				
外科（総合診療）		丸山 将輝	丸山 将輝	丸山 将輝	丸山 将輝	丸山 将輝
外科				小林 完		
整形外科		佐々木 和広	佐々木 和広	佐々木 和広	佐々木 和広	佐々木 和広
眼科				前田 奈津姫	藤林 照太郎	
耳鼻科			葛西 崇			工藤 玲子
小児科						第1週 田中 龍彦
						第2週 石山 永美
						第3週 東谷 輝
						第4週 柳沼ひなの
						第5週 小山石 隼

問合せ先 公立七戸病院 庶務課 ☎62-2105

令和6年度甲種防火管理講習の募集について

	再講習	新規講習
日時	令和7年1月15日(水) 9:35~11:55 (受付9:20~9:40)	令和7年1月16日(木) 9:45~16:20 令和7年1月17日(金) 9:45~16:25 (受付9:20~9:40)
場所	中部上北広域事業組合消防本部 2階大会議室	七戸中央公民館 大ホール
テキスト代金	1,800円	4,500円
定員	20名	40名

※インボイス制度への対応は行っていません。

受付期間 12月2日(月)~8日(日)まで (定員に達し次第締切)

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

各消防署に配布している「甲種防火管理講習受講申込書」に必要事項を記載のうえお申し込みください。

消防本部ホームページ内の各種届出様式からもダウンロードできます。また、電子申請が可能ですのでご利用ください。

✉yobo-shinsei@chubukamikita-fd.aomori.jp

問合せ先 消防本部 予防課 ☎60-8844

新着図書情報

■11月の休館日…3日(日)、23日(土)、28日(木)
 新着図書の検索はこちら
<https://www.lib-eye.net/shichinohe/>



(七戸中央図書館)

☎62-2119

ナチュラルボーンチキン



／金原 ひとみ(著)
 仕事と動画とご飯のルーティン生活を送る、45歳一人暮らしの労働課勤務・浜野文乃。ある日上司の命令で、在宅勤務ばかりで出社しない編集部員の平木直理の家へ行くことになるのだが…。

理系の職場 10 鴨川シーワールドのしごと



／こどもクラブ(編)
 近年人気が高まる理系のしごと。多種多様な海の生き物の飼育・研究をおこなう水族館「鴨川シーワールド」のしごとを紹介する。特集「元気を取りもどした野生動物を海へ」、鴨川シーワールドの職員になる方法なども収録。

かいじゅうのすむしま

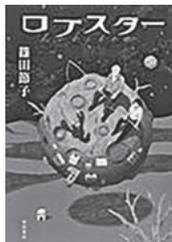


／谷口 智則(作)
 ここは、かいじゅうの住む島。かいじゅうは、大雨が降ると大きな傘をさしてやり、日照りが続くと島全体にやさしい雨を降らせてやった。そんなある日、隣の島からミサイルが飛んできて…。

(七戸中央公民館図書室)

☎68-2920

ロボスター



／篠田 節子(著)
 崖っぷちのフリージャーナリスト・寿美佳は、強制労働の噂を聞き、「デッドエンド」と呼ばれる砂漠鉱山に命からがら潜入した。ある人物の救出と取材が目的だったが…。

争いばかりの人間たちへ ゴリラの国から



／山極 寿一(著)
 わたしたちの祖先は平和で平等を希求する社会を作っていたはずなのに、何が人間を間違わせたのか。半世紀以上、ゴリラと向き合い、研究してきた霊長類学者が、「ゴリラの目」で現代社会を見つめ直す。

ゴドフリーはカエルだよ



／アレックス・ラティマー(作)・風木 一人(訳)
 たまごで生まれたゴドフリー。ぱっちり目が開いて、足がはえて、手もはえて、カエルになったよ。つぎは、なにが起ころのかな?どんな変身が待っているのかな?わくわくしていたゴドフリーだけど…。

文芸欄

俳句

七戸俳句会

あかあかと陽に華やぐや真弓の実
高井 ユカ

千切れ雲足速にゆく秋の空
梅村 久子

眺望の八峰眩し秋日和
森野 弘美

また今度と手を振る別れ紅葉山
工藤 敦子

甲田嶺に見ゆる風車や紅葉晴
天間 スエ

入舟の水掻き分けて秋の果
高田 亮子

くるみ落つ音に鼓つ馬の耳
川村 亜輝子

床の間の夢の一文字秋深む
高田 美津子

短歌

七戸群青短歌会

亡き友の空き家の庭のおみなえし
大きく揺れる九月の空に
宮沢 崇子

一枚の抽選券を握りしめ
最後まで待つ農協まつり
市ノ渡つまつり

焼け焦げた葉を身にまとい生きる根よ
九月の冷気を待ち望みつつ
福田 友子

ゲリラ豪雨そんな言葉を思ひ出づ
この夏中の雨の降りかた
大串 靖子

てんまはやし短歌会

若かりし頃のブラウス捨て難く
羽織りていそいそ姿見のぞく
听崎アイ子

隣席のほろよひたる人は列れぎはに
「サンキュー」と笑みてわが顔のぞく
高田 洋子

たはむれにクロススクイズを解きながら
結果はいかにと怖々覗く
原 信子

掌を囲炉裏に炙りながら聴く
ガイドの語る「木曾路の夜明け」
佐藤 悠一



確定申告相談会事務補助員の募集（パートタイム）

確定申告相談会に係るパートタイム会計年度任用職員を募集します。

業務内容	事務補助（課税資料や申告書などの資料整理、パソコン入力、資料スキャニング） 電話対応、窓口対応、申告書作成補助
雇用期間	①令和7年1月15日(水)～令和7年3月21日(金) ②令和7年2月7日(金)～令和7年3月17日(月)
募集人数	①2名 ②1名
応募締切	11月22日(金) 必着
勤務条件	勤務場所 役場本庁舎 七戸町字森ノ上131-4 役場七戸庁舎 七戸町字七戸31-2 (作業状況により変更あり。自家用車などによる通勤となります) 賃 金 時給：996円～1,023円 勤務時間 おおむね8：15～15：15（休憩60分含む） (勤務日、勤務時間などについて相談に応じます) 休 日 土曜日、日曜日、祝日 諸 手 当 通勤手当 福利厚生 社会保険：①あり②なし 雇用保険：あり 服 務 地方公務員法に規定される服務が適用されます
必要書類	七戸町会計年度任用職員申込書（七戸町ウェブサイトまたは税務課窓口にて配布） ※申込書の代わりに履歴書（顔写真付き、任意様式）でも可能です。 ※書類は原則返却しません。
申込方法	必要書類を七戸町税務課に郵送または持参ください。
選考方法	書類および面接による選考。面接は11月下旬を予定しています。
問合せ先	税務課 ☎68-2113 〒039-2792 七戸町字森ノ上131-4

七戸町文化賞・スポーツ顕賞候補者の推薦について

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）の方をご存じの際は、生涯学習課に用意してある推薦書、または七戸町ウェブサイト掲載の推薦様式によりご推薦ください。

○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

○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

提出期限 12月6日(金)まで

提出・問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

シニア世代の皆様へ

“ちょこっと仕事”で
もっと健康! もっと笑顔!!

公益社団法人

中部上北広域シルバー人材センター

七戸町字森ノ上16-4

天間林老人福祉センター内

☎0176-58-0141

60歳からの
助には人生

お仕事の一例や
会員さんの声は
こちら



※再発防止対策委託事業:高齢者活躍人材確保育成事業
(公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会)

町営住宅入居者を随時募集します

募集住宅（11月）

- ・七戸地区：倉越団地（1戸）
 - ・天間林地区：ききょう団地（2戸）、花松団地（3戸）、ニツ森団地（1戸）
- ※申込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ございます。

募集している住宅の間取りなどの詳細については建設課へお問い合わせください。

家賃

月額 13,500円～32,300円

※各住宅の家賃は団地ごと、所得によって異なります。

※倉越団地、ききょう団地は別途共益費が発生します。

募集期間

令和7年2月28日(金)まで

入居予定日

申込日より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・子育て世帯（未就学児童がいる世帯）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。

②連帯保証人がいること

③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。

問合せ先

建設課 ☎62-6244



令和6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：198,800円～(高卒) 月額：209,500円～(大卒)	別途連絡 します。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	11月28日まで	<1次試験> 12月7日～12日※1 <2次試験> 令和7年1月6日～13日※1	[初任給] 月額：198,800円～(高卒) 月額：209,500円～(大卒)	
陸上自衛隊 高等工学校 生徒	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	11月29日まで	令和7年1月11日～13日※1	[生徒手当] 月額：117,900円	
	男子で中卒(見込含)17 歳未満の者	令和7年 1月16日まで	<1次試験> 令和7年1月25日 <2次試験> 令和7年2月15日		

※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ください。

◎処遇については、令和6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
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.gsdf.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

宝くじ助成事業でコミュニティ活動備品を整備

小又常会（小又寛司会長）は、一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業※を活用して、集会所で使用するエアコン、テーブルなどのコミュニティ活動備品を整備しました。

※この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している事業です。



令和7年度 三沢基地モニター募集

航空自衛隊三沢基地は、基地周辺住民の方で自衛隊や三沢基地に関心がある方を対象に、各種行事や基地見学などを通じ、ご意見・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 三沢基地周辺市町村に在住している方 ※国会議員、議会議員、国家公務員、地方公務員、学生を除く

募集定員 5名

委嘱期間 令和7年4月から令和9年3月まで
活動内容 (主に平日に実施)

- ①基地内および職場見学(1~2か月に1回程度の活動です)
- ②航空機体験搭乗
- ③アンケート調査およびモニター会議
- ④基地主催各種行事へのご招待

申込方法 封書または電子メールにて、住所・氏名(よみがな)・性別・生年月日・職業・電話番号・メールアドレス(任意)・応募理由・基地に対するご要望、ご意見(審査の参考とさせていただきます)を明記のうえ、お申込みください。

申込締切 令和7年1月17日(金) 必着
問合せ先 航空自衛隊三沢基地渉外室広報班
☎53-4121 (内線3052)
✉mswpub1101@inet.aci.mod.go.jp
〒033-8604 三沢市後久保125-7

海上自衛隊八戸航空基地
令和7年度 防衛・基地モニター募集

海上自衛隊八戸航空基地では、八戸市および近隣市町村の住民の皆さまを対象に「基地モニター」を募集しています。

詳細は、八戸航空基地ホームページをご覧ください。

任期 令和7年4月1日から令和9年3月31日までの2年間
応募締切 令和7年1月13日(月)まで
応募・問合せ先 海上自衛隊 第2航空群司令部 広報室
☎0178-28-3011 (内線2332)
✉2aw-2331@ext.mso.mod.go.jp
〒039-1180 八戸市高館



三沢基地 クリスマスコンサート

航空自衛隊三沢基地は、今年もクリスマスコンサートを開催します。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時 12月14日(土)
第1部 11:45~12:25
第2部 15:00~17:00
場内 三沢市公会堂大ホール
内容 第1部についてはお子様向けです。第2部については、小学生未満のご入場はできません。
※入場は無料ですが、事前の応募が必要です。

(当日、余席がある場合に限り、先着順でご入場できます) 応募方法は、三沢基地ホームページまたはXをご覧ください。
問合せ先 航空自衛隊第3航空団 渉外室広報班
☎53-4121 (内線4998、4999)



三沢基地ホームページ

青少年健全育成研修会

日時 11月26日(火) 受付 18:00~18:15 講演会 18:15~19:45

場所 柏葉館
題 こどものいのちをめぐる現状とSOSの受け止め方
~こどもたちの未来ある命を守るために~

講師 青森県立保健大学健康科学部 健康科学総合教育部門長 大学院健康科学研究科 教授 反町 吉秀 氏

対象者 七戸町在住または七戸町内にお勤めの方は、申込不要でどなたでも受講できます。
問合せ先 生涯学習課 ☎62-9702

新 葬祭ホール 令和6年12月中旬オープン予定

まごころホール 七戸



- ご自宅のようにゆったり使える宿泊施設を2部屋完備。
- まごころの会へご入会(5,000円)で、ご利用割引あり。

住所 七戸町字茨田川久保 54-8
(国道4号線 茨田川久保信号そば)

お問合せは協同サービスまで
お気軽にどうぞ

JA 十和田おいらせグループ
KS 協同サービス
十和田市西十三番町 4-33
TEL 0176-21-1500

「なりきり縄文人」募集

令和6年度青森県縄文あおもりプロモーション事業として、「縄文 地球を守っていきます隊」が開催されます。縄文服を飾り付けて着たり、縄文時代の暮らしを想像しながら学ぶ体験型プログラムです。縄文時代へタイムスリップした気分を楽しみましょう。

日時 11月23日(土・祝) 午前の部 10:30~12:00
午後の部 13:30~15:00

場所 ニツ森貝塚館

参加対象 小学生から大人まで

募集人数 15人程度(定員になり次第締切)

参加料 無料

申込方法 下記メールアドレスに、①参加希望時間/②名前(年齢・学年)/③電話番号/を明記してお送りください。

※参加者が小学生の場合は保護者の名前も記載してください。

主催 特定非営利活動法人 十和田NPO子どもセンターハピたの、とわだSDGs17推進部

申込・問合せ先 ニツ森貝塚館 ☎68-2612 ✉kaizuka@town.shichinohe.lg.jp

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ2026

情報支援ボランティア募集中

2026年に青森県で開催する国スポ・障スポにおいて手話や筆談で聴覚障がい者へ情報支援を行うボランティアを募集しています!

応募要件

12歳以上

(2026年4月1日時点)で国スポ・障スポの活動日に参加可能な方(応募時点で18歳未満の方は保護者の同意が必要です。)

手話については、手話学習経験者または手話学習中の方

筆談については、要約筆記学習経験者または筆談に関心のある方

※活動日は、活動対象期間(2026年5月30日~10月26日)で別途決定します。

活動内容

国スポ・障スポに参加する聴覚障がい者等に手話や筆談により情報提供およびコミュニケーション支援を行います。

(主な活動場所:開・閉会式会場、総合案内所、障スポ各競技会場等)

その他

活動時等の保険加入

活動内容に応じて衣服や装備品・昼食支給予定

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

青森市長島1-1-1 青森県庁内

☎017-722-1111(内線:3332) ✉syospo@pref.aomori.lg.jp

情報支援ボランティア養成事業担当事務局

〒030-0944 青森市筒井字八ッ橋76-9(一般社団法人青森県ろうあ協会内)

☎017-728-2275 ✉jouvora2026_afd@wine.ocn.ne.jp



⇐HPはこちらから



ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

三沢市

上十三・十和田湖広域定住自立圏事業 男女共同参画講座事業

「シニア夫婦で聞く老後のマネー&ライフプラン」

日時:11月19日(火) 13:30~15:00

場所:三沢市公会堂 3階 第8集会室

問合せ先

三沢市役所 広報広聴課 ☎53-5111



秋田県小坂町

クリスマスマーケットin小坂2024

日時:12月21日(土) 16:00~20:00 ※冬花火19:30~

12月22日(日) 15:00~19:30 ※冬花火19:00~

場所:小坂鉱山事務所・天使館周辺

問合せ先

鹿角コミュニティFM株式会社 ☎0186-25-8739



十和田市

福祉フェアとわだ

日時:11月9日(土) 10:00~14:00

場所:イオンスーパーセンター

十和田店 専門店側共有スペース

問合せ先

十和田市生活福祉課 ☎51-6718

六戸町

メイプルタウンイルミネーション

日時:11月1日~2月28日

日没から22:00まで

場所:六戸町立図書館前

「いこいの広場」

問合せ先

メイプルタウンイルミネーション設置実行委員会(事務局:六戸町文化ホール内) ☎55-5511



スマホ相談室 11月の日程

好評をいただいている地域おこし協力隊の高田隊員によるスマホ相談室の11月の日程をお知らせします。スマートフォンやパソコンの使い方がわからない方へ操作方法などを教えますので、どんな些細なことでもご相談ください。

※事前予約が必要となりますので下記まで希望時間をご連絡ください。

日時場所 11月22日(金) 9:00~16:00
 七戸町総合アリーナ 研修室
 (駐車料金は無料です。相談後に無料券を配布します。)

持ち物 普段使っているスマートフォンやパソコン
申込・問合せ先 企画調整課 ☎68-2940



—暮らしの相談会—

弁護士法人 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7日(木) 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

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13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

納期限のお知らせ

納期限日

ならびに

口座振替日

12月2日(月)

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

滞納解消に向けた取り組み強化中!!

問合せ先 税務課 ☎68-2113

中村	小林	天間	菊地	山田	附田	町田	大池	浦田	二ツ森	大池	山口	天間	高田	上野	小又	成田	上野
チ	セ	ス	ヤ	タ	重	茂	正	久	勉	ア	タ	民	ヨ	良	サ	操	工
77	100	93	94	64	73	95	81	85	70	83	91	89	90	79	97	79	92
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
小又	七戸	十字路	清水頭	影津内	附田	町田	影津内	野左掛	寒水	館野	山屋	桜木	榎林	尾山	道ノ上	七戸	尾山

お悔やみ申し上げます

一田 彩葉 理紗 後川原
 子(こ) 清佳 桃子 天(てん) 王(わう)

お誕生おめでとうございました

9月・10月

戸籍の窓口

さくら 成田彩桜さんが習字の部で消防長賞

城南小学校（中村月美校長）で10月21日、児童防火作品表彰式が行われ、中部上北管内の3年生から6年生までの習字作品136点の応募の中から、成田彩桜さん（城南小5年）の作品が消防長賞を受賞しました。

成田さんは「消防長賞を受賞できてうれしい。なるべく火を使わないようにしたり、家でも火の扱いに気をつけて火災が起きないように注意していきたい」と話しました。



▲消防長賞を受賞した成田彩桜さん(左)と中村校長(右)

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2024]

11月17日(日)まで開催中

休館日 月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)

開館時間 10:00~18:00(最終入館17:00)

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、青森放送(株)、(公社)東北障がい者芸術支援機構主催、当財団共催により作品展を開催します。(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内閣総理大臣賞をはじめとする131作品が七戸町にやってきます!

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、感動と共感を呼び起こします。各作品は、創作の背景や制作風景、表現者自身や家族、支援員の言葉とともに紹介されています。作品に込められた思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。



大賞・内閣総理大臣賞
「いえ」たくちゃん(宮崎県)

【展示替え休館】11月18日(月)~12月7日(土)

次回は12月8日(日)から「第23回鷹山賞児童作品展/第23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6年10月1日現在

人口と世帯

男	6,751人(-11)	件数	3件(18件)(<+ 1)	建物	0件(5件)(<± 0)
女	7,304人(-20)	傷者	3人(31人)(<± 0)	林野・その他	0件(7件)(<± 0)
計	14,055人(-31)	死者	0人(0人)(<± 0)		

世帯数 6,775世帯(-12)

()内は前月比 ()1月からの累計 < >前年同月との累計比

交通事故

町内の火災