

広報 さんのへ みんなでちからをあわせる11ひきのねこのまち

SANNOHE



蛇沼に輝く カキツバタロード！！



蛇沼地区環境資源保全隊の活動内容 (p9)

キラリ★ 商店街

佐々木剛さん

麺工房 てんや

三戸町に「朝ラー」で新風を巻き起こす！



煮干し中華



恋煮干し



辛そば(0〜3辛)

この店舗では、三戸町にはまだ浸透していない朝ラーメン（通称・朝ラー）を朝6時から提供しています。朝ラーは、心と身体に活力を与え、1日の始まりを気持ち良くスタートさせる重要な役割を果たします。剛さんは三戸の夏は、特に暑いので、朝からのラーメンで塩分・水分補給を取って、一日の活力を付けてほしい。皆さまの来店をお待ちしております」と町民へメッセージを贈りました。

●朝ラーの文化を広めたい

剛さんは、「麺やスープなどを手間暇かけて作っている。とても大変だけど、お客さんから喜ばれるのが快感でやめられない」とやりがいを感じています。

●こだわりぬいた自家製麺

「三戸町に「麺工房てんや」が誕生」
「麺工房てんや」は、三戸町の国道4号沿いに位置するラーメン店。オーナーの佐々木剛さん（57歳）は、開業を後押しする人材育成企業「食の道場」で修行を積み、平成27年6月に十和田市内に1号店「麺屋てんやわんや」を構えた後、令和6年1月11日に三戸町で2号店「麺工房てんや」をオープンしました。

町の飲食店を一挙紹介！

町の飲食店を右記HP「さんのへごはん」で紹介しています。三戸の味を守るため、食べて応援しましょう！



スタッフ大募集！！

ラーメンが好きな人限定で、スタッフを募集しております。（まかない付き）詳しくは店舗までお問い合わせください。

店舗情報

- 営業時間：6時～14時
朝ラー：6時～11時
- 定休日：火曜日（他不定休）
- 住所：川守田正浄寺2-19
- 問合せ先：☎090-7330-5751



5/24 とらいはあとが環境整備を実施

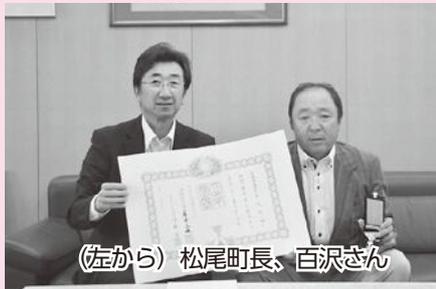
目時駅をきれいに！

特定非営利活動法人とらいはあと（久慈聡代表）は、目時駅の駅舎内外の環境整備活動を行いました。活動には、施設利用者と職員が合わせて 14 名参加しました。駅舎前の花壇への花植えや待合室の窓拭き、掃き掃除、トイレ清掃を行いました。

活動に参加した福田哲さんは「花を植えて華やかな駅になった。駅を利用する人にきれいな駅だと思ってもらいたい」と話しました。



参加した職員と施設利用者



(左から) 松尾町長、百沢さん

5/31 瑞宝双光章を受章した百沢さんが表敬訪問

消防の発展に貢献し、社会公共の福祉の増進に寄与

百沢俊昭さんは、昭和 53 年に消防団に入団し、平成 29 年度から 4 年間は消防団長を務めるなど、43 年間あまり消防団員として活躍しました。その功績が称えられ、叙勲「瑞宝双光章」を受章したことを松尾和彦町長に報告するため、役場を訪れました。

百沢さんは「21 歳の時に入団し、先輩や仲間からの叱咤激励のおかげもあり、受章することができました。最近、自然災害が増えています。以前に比べ団員も減り大変だと思いますが、自分たちの町は自分たちで守る気持ちでいてほしい」と話しました。松尾町長は「受章おめでとうございます。消防団には、本業の傍ら家族の理解と協力を得て活動いただき、大変感謝しています」と祝福の言葉を贈りました。

6/1 青森県たばこ耕作組合三戸町青年女性部クリーン作戦

きれいな町を観光してもらいたい！

青森県たばこ耕作組合三戸町青年女性部は、クリーン作戦を実施し、町内 11 カ所にある 11 ぴきのねこの石像の水拭きや、周辺のごみ拾いをし、町の環境美化に一役かいました。同団体は、町内のたばこ生産農家の青年女性部の集まりで、約 40 人が活動に参加しました。

クリーン作戦に参加した中沢順子さん（66 歳）は「町のシンボルとなっている 11 ぴきのねこの石像の前で写真撮影をしている観光客をよく見かけます。石像をきれいにすることで、町を訪れる人たちに気持ちよく観光してもらいたい」と話しました。



参加した皆さん



マラソン参加者

6/2 11 ぴきのねこの石像を巡るマラソン開催

町内をのんびり楽しく走り回る！

サンノヘエール（五十嵐淳代表）は、11 ぴきのねこの石像を巡るさんのへソーシャルマラソンを開催しました。このマラソンは、令和 5 年に東北風土マラソンのサテライト会場東北第 1 号として、三戸町が選ばれたことがきっかけでスタートしました。参加者は 11 名で、関根ふれあい公園をスタートし、石像を巡る 5 キロのコースをみんなで無理なく楽しく走りまわりました。

後期高齢者医療制度 ご加入の皆さまへ

① 「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の人は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる人は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている人で、所得状況等によって引き続き認定される人には、8月から使用する新しい認定証を7月中旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する人は、被保険者証と印鑑、個人番号がわかるもの（通知カードまたは個人番号カード）を持参の上、担当窓口で手続きしてください。

② 令和6年度の保険料について

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{[被保険者全員が納める額]} \\ \text{均等割額} \\ \text{(46,800円)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{[所得に応じて納める額] 所得割額} \\ \text{基礎控除後の所得} (\ast 1) \times \\ \text{所得割率} (9.90\%) \ast 2 \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{保険料額} \\ \text{(限度額 80万円) } \ast 3 \\ \hline \end{array}$$

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額（43万円）を差し引いた額です。

※2 基礎控除後の所得が58万円以下の人は所得割率9.20%

※3 昭和24年3月31日以前に生まれた人、または障害認定により資格取得した人は73万円

◆保険料の軽減措置

同一世帯内の被保険者およびその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

令和6年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円 + 10万円 × (給与所得者など(※4)の数 - 1) 以下	7割
43万円 + (29.5万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (給与所得者など(※4)の数 - 1) 以下	5割
43万円 + (54.5万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (給与所得者など(※4)の数 - 1) 以下	2割



※4 給与所得者など（給与所得を有する人または、公的年金などにかかる所得を有する人が2人以上いる世帯に適用）

◆被用者保険の被扶養者であった人の軽減 ※5

- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・世帯の所得が低い人は、より高い均等割額の軽減（7割軽減）が受けられます。
- ・所得割額の負担はありません。

※5 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

③ 保険料の減免等について

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免などが認められることがありますので、お早めにご相談ください。

相談・問合わせ先

三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1153 / 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

介護保険 について知ってほしいこと

介護を必要とする高齢者とその家族を社会全体で支えあうことを目的に平成12年に制度化されました。介護保険料を納めることで、介護が必要となったときに介護サービスを利用することができます。

介護保険の最大の目的は「自立支援」です。ここでいう自立支援とは、介護が必要な状態になっても、可能な限り自分の能力に応じて自立した生活を送ることが出来るよう介護や支援を行うことです。

●介護保険サービスが必要になったら

65歳以上の人で介護が必要となり、介護保険サービスの利用を希望するときは、「要介護認定」を受ける必要があります。要介護認定とは、心身の状態から改善が見込まれるかどうかや、支援や介護にかかる手間がどれくらいであるかを審査するものです。

※ 40歳以上65歳未満の人で、特定疾病がある人も対象となります。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

① まずは、申請します

介護保険要介護認定・要支援認定申請書を記入していただきます。その際に窓口で、今は自宅にいるか入院中か、身体の状態、認知症の症状はあるか、どのようなことで困っているか、どのようなお手伝いが必要なのかなどを聞き取りします。申請先:三戸町役場健康推進課(三戸町地域包括支援センター)



② 訪問調査を受けます

認定調査員が自宅や施設を訪問し、心身の状態などについて本人や家族などに聞き取り調査します。

●医師の意見書

主治医からの意見書を医師に記入していただきます。町から医療機関へ依頼し、主治医から介護を必要とする原因疾患などについての意見書を町へ提出していただきます。



③ 審査・判定

認定調査結果と医師の意見書をもとに、保健・医療・福祉の各分野の専門家で構成される介護認定審査会で、介護にかかる手間や状態の維持・改善の可能性の審査を行います。



④ 認定後、結果を通知します

自立(非該当)、要支援1・2、要介護1～5の区分に分けて認定され、その結果を通知します。あわせて介護保険被保険者証が郵送されます。認定結果に応じて、必要なサービス(通いや泊まりなど)が利用できます。

具体的なサービスは、地域包括支援センター(要支援1・2の人)または居宅介護支援事業所(要介護1～5の人)のケアマネジャーと相談することとなります。

相談・問い合わせ先

三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1153 (三戸町地域包括支援センター)

三戸町財政状況

令和6年3月末時点の町の予算執行状況などについてお知らせします。

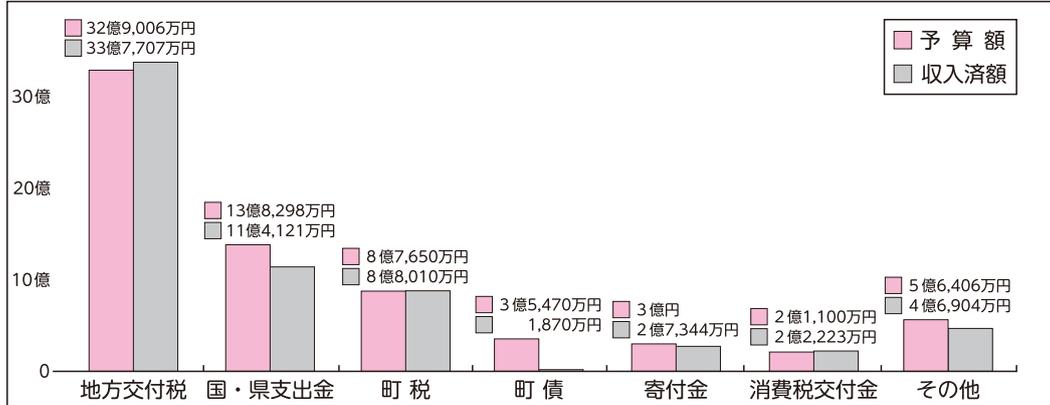
一般会計予算額と執行割合

歳入

予算額 69 億 7,930 万円

収入済額 63 億 8,179 万円

収入割合 91.4%

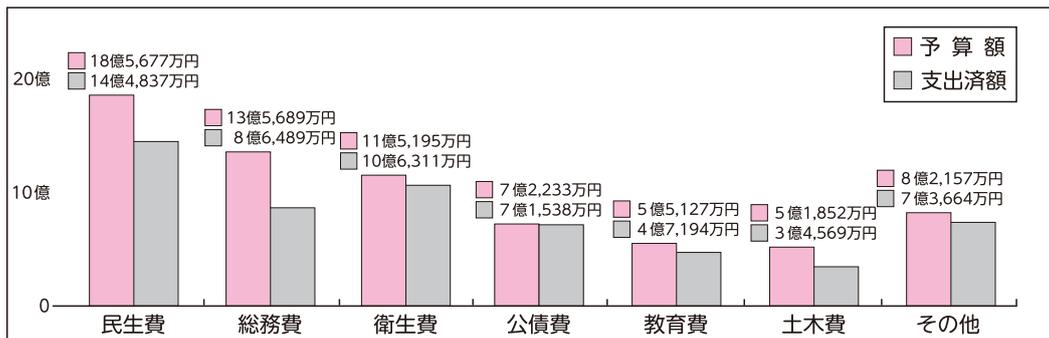


歳出

予算額 69 億 7,930 万円

支出済額 56 億 4,602 万円

支出割合 80.9%



特別会計予算額と執行割合

会計名	予算額	収入済額	支出済額
介護保険	17 億 7,714 万円	15 億 8,456 万円 (89.2%)	15 億 4,018 万円 (86.7%)
国保	12 億 9,319 万円	11 億 4,151 万円 (88.3%)	11 億 8,902 万円 (91.9%)
下水道	2 億 913 万円	2 億 634 万円 (98.7%)	1 億 8,874 万円 (90.3%)
後期高齢者	1 億 4,768 万円	1 億 4,930 万円 (101.1%)	1 億 4,237 万円 (96.4%)
簡易水道	8,559 万円	3,424 万円 (40.0%)	2,707 万円 (31.6%)
学校給食	3,821 万円	1,309 万円 (34.3%)	3,552 万円 (92.9%)

会計名	予算額	収益的収入済額	収益的支出済額
三戸中央病院	(収入) 17 億 7,222 万円 (支出) 17 億 2,135 万円	15 億 8,667 万円 (89.5%)	15 億 7,537 万円 (91.5%)

町債残高

会計名	金額
一般会計	52 億 7,146 万円
下水道	18 億 8,012 万円
三戸中央病院	14 億 1,619 万円
簡易水道	1 億 6,825 万円
合計	87 億 3,602 万円

一時借入金残高

会計名	金額
三戸中央病院	2 億円

基金残高

基金名	金額
財政調整基金	8 億 3,256 万円
減債基金	7 億 8,924 万円
ふるさと三戸応援基金	3 億 5,794 万円
地域医療特別対策基金	3 億 2,148 万円
公共施設整備基金	2 億 9,499 万円
地域福祉基金	2 億 883 万円
教育振興基金	4,358 万円
総合行政システム導入基金	3,996 万円
過疎地域持続的発展特別事業基金	3,518 万円
森林環境譲与税基金	3,504 万円
合計	29 億 5,880 万円

8

月

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
7/28	29	30	31 ・国民健康保険 税1期、固定資 産税2期納期限	8/1	2	3 ・お夕涼み会 (ミューズ保) ・さんのへ夏まつり (~4日)
4 ・ふれあい活動	5	6	7	8	9	10 ・第4回気軽に学 べる歴史セミナー (中央公民館14 時~)
11 ・山の日	12 ・振替休日	13	14	15	16	17
18	19 ・2学期始業式 (いずみ幼)	20 ・オレンジカフェ (ふくじゅそう 14時~15時)	21 ・行政相談 (ふくじゅそう 13時~15時) ・オレンジカフェ (公民館10時~ 11時30分)	22	23 ・2学期始業式 (三戸高・三戸 小中・斗川小) ・人権相談 (ふくじゅそう 13時30分~15時)	24
25 ・町民歩け歩け 活動	26 ・認知症専門相談 (保健センター 9時~12時) ・脳の健康度チェック (保健センター13時 30分~14時30分)	27	28	29	30	31

令和5年度学校保健標語

※学年は昨年度のものです。

大切な時間(とき) 小さな画面に うばわれる

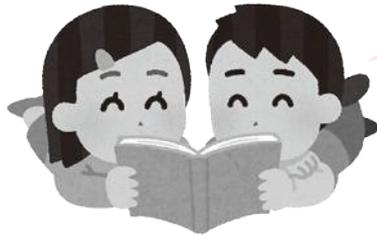
(三戸小5年 佐藤 匠悟^{しょうご})

運動で 免疫高めて かぜ予防

(三戸中9年 熊林 琉夏^{るか})

図書館 だより

開館時間 10:00~18:00
☎22-1731 FAX 22-1606



夏休みに向けて、読みたい本を探してみよう！

7月のスケジュール

11日(木)移動図書館(斗川小)

■休館日：毎週月曜日

※15日(月・振替休日)は開館
16日(火)が休館です。

■図書整理休館日：25日(木)

今月の新刊

小説・エッセイ	作者・監修	出版社
俺たちの箱根駅伝	池井戸 潤	文藝春秋
方舟を燃やす	佐伯 泰英	新潮社
赤と青のガウン オックスフォード留学記	彬子 女王	PHP 研究所
ノンフィクションほか		
「むなしさ」の味わい方	きたやま おさむ	岩波書店
書いてはいけない 日本経済墜落の真相	森永 卓郎	三五館シンシャ
農家が教えるよもぎづくし	農文協編集部	農山漁村文化協会
児童書		
ちいかわワクワクまちがいさがし	ナガノ	講談社
巨大地震のサバイバル 生き残り作戦	洪 在徹	朝日新聞出版

●気軽に学べる歴史セミナー

■第3回

・日時

7月6日(土) 14時~

・場所

三戸町中央公民館ホール

・演題

「盛岡藩の参勤交代」

・講師

中村隼人氏(八戸市博物館職員)

一般書

板上に咲く MUNAKATA : Beyond Van Gogh
原田 マハ (幻冬舎)



「ワあ、ゴッホになるッ！」

画家への憧れを胸に裸一貫で青森から上京した棟方志功が辿り着いたのは木版画だった。彼の「版画」は革命の引き金となり、世界を変えていく。墨を磨り支え続けた妻チャの目線から、日本が誇るアーティスト棟方志功を描く。

おすすめ本

児童書

ふしぎなみけねこびん

きむら ゆういち (世界文化社)



おたんじょうびにとどいた「みけねこびん」。大きなほこを開けると中に入っていた車が大きくなって、うんてん席にはミケそっくりなねこロボットが！お誕生日に読みたい一冊です。

のぼたん広場

子育てを
応援！

のぼたんアイドル



さくら
大久保 咲良ちゃん
(1歳3カ月)

のぼたん広場では、子育て中の親子の皆さんを対象に、次の支援を行っています。
①交流の場の提供 ②相談・援助 ③関連情報の提供 ④講習などの実施 の4つです。
お友達づくりをしながら、リフレッシュできる広場ですので、どうぞ気軽においでください。

○開設時間：月曜日～日曜日 8:15～16:45

平日の9:00～15:00は、ゆりかごのスタッフが対応します！

○場 所：ふくじゅそう1階のぼたん広場

7月のスケジュール

<おやこ交流 ひよこコース・パンダコース>

毎週木曜 10時30分～12時

[対象]:生後2カ月～就園前のお子さんを持つ親子

<フリー day>

毎週月・火・水・金曜 9時～15時

[対象]:生後2カ月～就園前のお子さんを持つ親子

<うたってあそぼう講座>

7月9日(火) 11時～(20分程度)

[対象]:生後2カ月～就園前のお子さんを持つ親子

<おしゃべりサロン&マタニティのママ体験>

7月17日(休) 10時30分～12時

[対象]:生後2カ月～就園前のお子さん
を持つ親子・妊婦さん

<小学生によるのぼたん広場の利用について>

お子さんの成長過程において、小学生になると遊びが変わってきます。小学生以上のお子さんは利用できませんので、ご了承ください。

※状況によって変更になる場合があります。

《パンダコース曜日変更のお知らせ》

当面の間は、木曜日に「パンダコース」と「ひよこコース」を合同で行わせていただきます。利用状況に応じ、火曜日の「パンダコース」を設定しますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

のぼたん文庫
おすすめ本

わにわにの おおけが

工作にチャレンジするわにわに。
「きって おって はって」「おって きって はって」「きって きって きっ!」「うおお!」
なんと指を切ってしまいました。あわてて薬を塗り、包帯をぐるぐるぐる!思っきり包帯を巻くわにわにがとてもかわいらしいです。
さて、なにをつくったと思います?



○のぼたん文庫では、絵本の貸し出しをしています(一人3冊・2週間まで)。どうぞご利用ください。

お知らせ

「さんのへ夏まつり」歩行者天国に出店

簡単なゲームを用意してお待ちしています。
(景品がなくなり次第終了です)

■日にち 8月3日(土) 18時30分～

■場 所 役場二日町側

<問い合わせ先>

NPO 法人子育て支援ネットゆりかご ☎ 20-0070

E-メール: yurikago3@gmail.com



蛇沼地区の風景、環境を今日も守る!!



用水路の掃除をしているようす



きれいに植えられたカキツバタ群
(蛇沼田ノ久保)

蛇沼地区環境資源保全隊(境政信代表)の皆さんが、環境資源保全を目的に、農林水産省の多面的機能支払交付金を活用してさまざまな活動に取り組んでいます。

— 活動内容 —

耕作放棄地の発生防止、用水路の維持管理
景観行政、生態系の保全、水質保全の活動



7月の
予定

サークルスケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール	毎週火・木曜 ※ 23日除く 【前半】 9時～10時30分 【後半】 10時30分～12時	ジョイワーク三戸
Enjoy♪ピンポン☆	毎週月・水曜 ※ 15日除く (19時～20時30分)	ジョイワーク三戸
マルチスポーツ (ネオホッケー、 バトミントンなど)	毎週土曜 (18時30分～20時30分)	アップルドーム
みんなでパソコン	毎週木曜 (19時～20時30分) ※教室もあり	ジョイワーク三戸

教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
楽笑ストレッチ	毎週月曜 ※ 22日除く (13時30分～15時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	毎週水・金曜 ※ 3日除く (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

※「教室」は参加料が必要 (クラブ会員 550円、会員以外 1,100円)
※サークルおよび教室、スクールの体験は自由にできますが、1回までとさせていただきます。

三戸町内の企業・団体様の人たちへ
心と身体のリセット体験会
を開催します！

開催日時

9月までの希望日時で各1回 (1.5h)

会場

自職場施設内または、ジョイワーク三戸

募集対象

三戸町内の企業・事業所・団体様

申込方法

右記QRコードより
申してください



その他

参加料無料。詳しくはお問い合わせくだ
さい。

問い
合わせ先

(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス (ジョイワーク三戸内)
TEL・FAX 22-2503
Eメール s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp

会員募集中



HP



おうちで作れる

第27弾

三戸の郷土料理

☆材料 (1人分)

きゅうり (1本)、青じそ (1枚)、くるみ (10g)、味噌 (15g)、
水 (120cc)

※青じその代わりに、長ねぎやみょうがなどでも良い

◆今月の献立は… きゅうりの冷やし汁

- ①きゅうりは小口切りにして水にさらし、青じそは千切りにする。
- ②くるみはすり鉢でする。
- ③②に水を少しずつ何回かに分けながら入れのばしていく。
- ④③に味噌を溶かし、水気を切ったきゅうりと千切りにした青じそを混ぜる。



食事はバランスが命!

からだ・心・くらし・環境に健康な1食

「3・1・2弁当箱法」

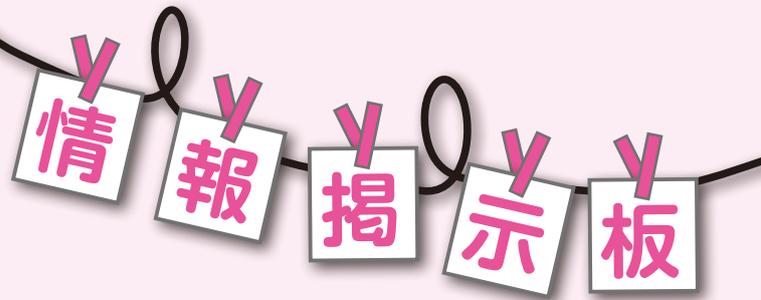


3 : 1 : 2
主食 主菜 副菜

CNPO法人 食生活専門家フォーラム

主食	→体を動かすエネルギー源になる
	ごはん、パン、麺などの炭水化物が主
主菜	→血液や筋肉など体を作る
	肉、魚、卵などたんぱく質が多いおかず
副菜	→体のバランスを整える
	野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず

バランスのよい食事量は「主食3：主菜1：副菜2」の割合でとりましょう!



税金

納期のお知らせ

問 三戸町役場 税務課 ☎ 20-1118

7月31日(水)は、国民健康保険税1期、固定資産税2期の納期限です。納期内に納めましょう

便利な振替納税をしましょう

町税は口座振替(通帳自動引き落とし)ができます。ご希望の際は、三戸町役場税務課または各金融機関窓口へお問い合わせください。

■**手続きに必要な物** 通帳、お届けの印鑑

QRを利用した町税の納付について

地方税共同機構が提供する「地方税お支払サイト」により各種スマホ決済アプリ、クレジットカード、インターネットバンキング等での納税ができます。

○納付書に印字されたQRコードを読み取ることで、PCやスマートフォンから納付ができます。

○納付には、決済アプリや、eLTAXの「地方税お支払サイト」をご利用いただくことになります。

■対象税目

個人町県民税(普通徴収分)
固定資産税
軽自動車税(種別割)
国民健康保険税



地方税お支払サイト

※領収書が必要な場合は、コンビニ、各金融機関、役場会計課窓口で、現金によりお納めください。
※軽自動車の車検に使用する納税証明書が必要となる場合は、現金での納付をお勧めします。

納税相談・収納業務の時間延長

■**日時** 7月30日(火)・31日(水) 19時まで

■**場所** 三戸町役場1階 税務課

- ・納期限を過ぎると、法令に基づき督促手数料や延滞金が課せられる場合があります。まだ納付していない税金がありましたら、お早めに納付してください。
- ・税金を未納のままにしておくと、差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。納税が困難な時は、お早めにご相談ください。

貝守・袴田地区家屋全棟調査について

町では、固定資産税の適正課税を図るため、家屋課税台帳に登録している事項(所在地番、用途、種類、構造、床面積等)と、家屋の現況を現地において比較・照合する家屋全棟調査を行っています。令和6年度は、町職員が7月から貝守・袴田地区において調査を行う予定です。

家屋の中に入ることはありませんが、必要に応じて敷地内への立ち入りや計測を行う場合がありますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

第2回オレンジカフェ SAN・SUN さんのへ開催のお知らせ

問 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1153

認知症予防講座 Part1 として、脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)を行います。今の自分の脳の状態を知り、認知症予防に取り組んでみませんか。

■日時

令和6年7月17日(水)

10時15分～11時30分(10時開場)

■場所

三戸町中央公民館 ホール

■内容

- ①脳の健康度チェック(ファイブ・コグ検査)
- ②絵本の読み聞かせ

■持ち物

眼鏡(※必要な人)

■申込方法

健康推進課に電話、または下記のQRコードから申込みをお願いします。

■申込期限

開催日前日まで

※必ず事前の申込をお願いします。



お知らせ

ひとり親家庭等就業支援講習会

問 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

ひとり親家庭などの皆さまを対象に、就業に結びつく可能性の高い技能や資格を習得し、就業による生活の安定を図るため、下記の講習会が開催されます。

- (1) パソコン講習会(個別指導) 【開催地】八戸市、他
- (2) 簿記(日商簿記3級) 【開催地】八戸市、他
- (3) 介護職員初任者研修 【開催地】八戸市、他
- (4) 調理師試験準備講習会 【開催地】弘前市

■**募集期間** 7月8日(月)～8月9日(金)

■**開催期間** 8月末から2月末まで

■**受講料** 無料(教材費や準備品、検定試験受験料などは自己負担)

■申込方法

- ・所定の申込書に顔写真(4×3cm)を添付し、必要事項をご記入の上、三戸町役場住民福祉課にご提出ください。
- ・募集要項と申込書は住民福祉課で配布しています。詳細はお問い合わせください。

お知らせ

農業用使用済みビニールなどの処理について

問 八戸農業協同組合 三戸グリーンセンター ☎ 22-3172

安全な農作物を供給できる産地として信頼を得るために、適正処理に努めるようお願いいたします。

■回収日

7月11日(木)～12日(金)9時～12時、13時～15時
11月12日(火)～13日(水)9時～12時、13時～15時

■処理費用 60円/1kg (現金持参)

■廃プラスチック分別 (6種類)

1	色マルチ (緑、黒、白黒、シルバーグリーンなど)
2	農ポリ、透明マルチ、白ラップ (牧草用)
3	ハウスビニール (塩化ビニール)
4	肥料袋、サイロッコ
5	防風ネット、ネット類、遮光幕、ブルーシート、ポリポット、ハウスバンド、ラプシート、灌水チューブ、育苗箱
6	農業プラスチックボトル (容器は、3回以上水洗いし、空にしてフタを外した状態でフレコンに容器とフタを一緒に入れる。)

■フレコンバック貸出

JA 八戸で貸し出している以外のフレコンバックは回収できません。

※自前のフレコンバックをそのまま処分して良い場合のみ回収できます。

■注意事項

- 廃プラの分別がされていない場合、回収はできません。
- 領収書は、インボイスに対応しておりません。
- インボイスでの対応を希望する場合は各自で処理施設への搬入が必要です。

お知らせ

サッカー J3 ヴァンラーレ八戸 無料ご招待!

問 ヴァンラーレ八戸事務局 ☎ 0178-38-6644

サッカー J3 ヴァンラーレ八戸では、8月17日(土)の試合にて三戸町・南部町サクスデーを開催いたします。サクスデーでは、三戸町民・南部町町民の人を抽選で100名を無料にてご招待いたします。この機会にぜひスタジアムにお越しください。

※詳しくはヴァンラーレ八戸 HP をご確認ください。



試験

排水設備工事責任技術者試験

問 三戸町役場 建設課 ☎ 20-1154

排水設備工事業者として町の指定を受けるためには、(社)日本下水道協会青森県支部が認定する「排水設備工事責任技術者」と「排水設備工事配管工」の資格が必要です。指定を受けようとする事業者は、資格の取得をお願いします。

- 日 時 10月16日(水) 14時～16時
 - 場 所 青森市、弘前市、八戸市、五所川原市
 - 受験手数料 責任技術者試験 8,000円 (振込手数料が別途必要)
 - 申込受付 7月1日(月)～7月31日(水) (土日祝日を除く)
- ※申込書は7月1日から三戸町役場建設課で配布
- 合格発表日 11月5日(火)

お知らせ

特定健診・がん検診の集団健(検)診のお知らせ

問 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1152

特定健診・がん検診の集団健(検)診を7月に実施します。受付時間は、午前7時から午前9時までです。特定健診・がん検診をぜひ受診してください。

※対象者には、申込書やチラシを郵送しています。詳しくは右記ホームページをご覧ください。



募集

青森県警察官募集

問 三戸警察署 警務会計課 ☎ 22-1135

- 種 類 警察官 B
- 受付期間 7月16日(火)～8月30日(金)
- 第一次試験
 - 試験日 9月29日(日)【八戸市、青森市、弘前市】
 - 合格発表 10月4日(金)予定
- 第二次試験
 - 試験日 11月中旬【青森市】
 - 最終合格発表 12月上旬
- 受験資格

平成4年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人(大卒または令和7年3月31日までに大卒見込みの人を除く。)

※詳細については、お問い合わせください。



お知らせ

マイナンバーカードの保有状況

問 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

	三戸町	青森県	全国
保有枚数	7,024	909,333	92,575,353
人口(人)	9,172	1,225,497	125,416,877
保有枚数率(%)	76.6	74.2	73.8

※保有枚数は、令和6年5月末現在

※人口は、令和5年1月1日現在

消防

三戸消防署からのお知らせ

☎ 三戸消防署 ☎ 22-1140

今年も、熱中症になりやすい時期がやってきました。昨年5月～9月の間に、全国で91,467人（総務省消防庁調べ）の方が熱中症で救急搬送され、青森県内でも1,171人の方が熱中症や熱中症疑いのため救急搬送されています。

熱中症のことを知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

★熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェック！
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使う
- ・のどが渇く前に水分補給、渇かなくてもこまめに！
- ・外出の際は涼しい服装で、日よけ対策も！
- ・無理をせず、適度に休憩を！
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

★熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・扇風機などで風をあて、体を冷やす！
- ・脇の下、太もものつけねなどを冷やす！
- ・飲めるようであれば水分を少しずつこまめに取らせる

★こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合
- ・意識がない、全身けいれんなどの症状がある
- ・会話がおかしい、普段通りに歩けないなどの症状がある

お知らせ

骨粗鬆症ロコモ健診

☎ 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1152

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは骨や関節、筋肉の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下してしまう状態で、放置しておくとう当たり前にできていた日常生活での基本動作が難しくなり、将来介護が必要となったり、寝たきりになる可能性があります。自分の骨・筋力などを調べて、ロコモ対策をしてみませんか？

- 対象者 40歳以上の人
(骨粗鬆症の治療を行っていない人)
- 実施場所 三戸中央病院
- 実施日 7月3日～毎週水曜日 午前
(2週間前までに要予約、1日3人限定)
- 所要時間 1時間～1時間半程度
- 健診内容
 - 骨塩定量検査、胸腰椎レントゲン撮影
 - ロコモ度テスト
 - ・立ち上がりテスト（下肢の筋力を調べます）
 - ・2ステップテスト（歩幅を調べます）
 - ・ロコモ25（身体の状態・生活状況を調べます）
 - 体組成計測
 - 診察・運動指導
- 健診費用 3,000円（税込）
※本来10,000円かかる費用のうち、町が7,000円を補助します！

さんのへまち健康ポイント事業

町民の健康づくり活動を応援する「さんのへまち健康ポイント事業」を実施しています。

この事業は、特定健診やがん検診の受診者、通いの場やウォーキング事業へ参加した人に、三戸スタンプ会のサンカードポイントを進呈するものです。

健康づくりにチャレンジして、たくさんのポイントをもらいましょう！

※対象者や対象活動など、詳しくは右記ホームページをご覧ください。



相談

教育相談のご案内

☎ 三戸地方教育研究所（ふくじゅそう3階）☎ 23-3625 FAX:23-4096

三戸地方教育研究所教育相談室では、幼児・児童・生徒や保護者、学校などからの教育に関する相談に応じています。以下のような悩みがありましたら、お気軽にご連絡ください。

このような場合にどうぞ

- ①子どもの発達や就学について
学習面で不安がある、落ち着きがない、友達とうまく関われない、気持ちが不安定である。
- ②不登校について
学校に行きたがらない、いじめやからかいがあるようだ、再登校へ向けた支援や学習支援をしてほしい。

教育相談の受付

- 日 時 月曜日～金曜日 10時～16時
※電話でご予約ください。
- 教育相談専用電話 ☎ 23-3666

お知らせ

町内小中学校 夏季休業中の学校閉庁期間について

☎ 三戸町教育委員会事務局 ☎ 20-1157

教育委員会では、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進、夏季の省エネを図るため、8月のお盆期間等を学校閉庁期間としています。下記の期間中、学校には教職員が不在となりますので、緊急の連絡は教育委員会事務局をお願いします。

- 閉庁期間 8月11日(日)～16日(金)
- 連絡先
 - 8月11日(日)・12日(月・祝)
役場代表経由教育委員会事務局 ☎ 0179-20-1111
 - 8月13日(火)～16日(金)
三戸町教育委員会事務局直通 ☎ 0179-20-1157

お知らせ

河川防災情報について

☎ 県土整備部河川砂防課 ☎ 017-734-9662

大雨洪水に備え、河川防災情報を提供しています。身近な河川の水位などをチェックしましょう。

●身近な河川の水位などをチェック

「河川砂防情報提供システム」では、国・県・気象庁が観測している雨量・河川水位・ダム情報などを確認できます。早めの情報収集、避難準備を心掛けましょう。



●ご家庭のテレビで、河川の水位と雨量を確認

「地上デジタル放送」の「データ放送」で、河川水位情報をわかりやすく、ご家庭のテレビで確認できるようになりました。

お知らせ

災害義援金・救援金について

☎ 日本赤十字社青森県支部 三戸町分区 ☎ 20-1151

三戸町では災害義援金・救援金の募金箱を随時設置しております。皆様からご協力いただいたお金は、日本赤十字社から被災地へ送られ、被災地の復興に役立てられます。

【能登半島地震災害義援金】

■設置場所

役場 1 階会計課窓口前、斗川支所、猿辺支所

■募集期間

令和 6 年 12 月 27 日(金)まで

募集

三戸町職員採用試験

☎ 三戸町役場 総務課庶務班 ☎ 20-1115

令和 7 年 4 月採用の行政職（短大・高校卒業程度）を 1 名程度募集します。

■申込締切 7 月 26 日(金)※同日消印有効

※詳しくは三戸町ホームページをご覧ください。



募集

三戸町公式「LINE」友達募集

☎ 三戸町役場 まちづくり推進課 ☎ 20-1117

三戸町の公式 LINE とつながりませんか。ご自宅で回覧板などを見なくても、スマートフォンなどで、町からさまざまな情報をお手軽に確認できます。

■登録情報 ID：@town.sannohe.11

LINE の友だち追加から ID 検索
または QR をスキャンして登録
してください。



・・・以下は、有料広告です。・・・

無料で講演が聞ける！（※初回開催のため今回のみ！）

姿勢医学講演会開催！！

肩こり・腰痛・膝の痛み・自律神経について
数多くの「姿勢の専門家」を育成している講師がお話しします！

<講師紹介>



井内隆詞 博士

オーストラリア公立マードック大学卒業、健康科学士取得。
ハンソ大学院にて健康科学博士号を取得。
一般社団法人 日本姿勢検定協会 理事長
元大阪観光大学 客員教授

日時：7月7日 10:00～

※講演会終了後、無料で姿勢調整体験を受けられます。

場所：三戸町民体育館

<お問い合わせ>

担当：川守田 TEL:080-5745-0181

※ご来場の際は、事前にお申し込みください。

井内博士が八戸市で開催した
講座に参加された皆様の声➡



申し込み用

LINE➡



普通肥料（汚泥肥料）生第 85798 号（肥料取締法に基づく登録）

性状：粉 / 肥料成分：窒素 1.6% リン：3.5% カリ：1.6%

安全でよく育つ肥料 使ってみませんか？

アースライフ

肥料価格（配達料込）※税込価格です

4t 車 ￥4,400 10t 車 ￥11,000

必要量は相談に応じます ☎ 0176-22-2061

（担当：畠山）

にんにく 1反-3t / 長芋 1反-2t / 葉もの 1反-1t / 田んぼ 1反-0.3t



県南環境保全センター(株) 十和田市大字三本木字野崎 40-370

※町では、財源確保などのため広告を掲載しています。なお、掲載する広告は、三戸町が推奨するものではなく、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

※広告掲載の申込みなどについては、三戸町役場まちづくり推進課まで ☎ 20-1117

子どもが無断でオンラインゲームに課金
家庭内でルール作りを！

- ▶未成年の子どもに専用のスマホをもたせた
が、親のIDを設定しており、課金制限して
いなかった。
 - ▶突然、クレジットカード会社や携帯電話会社
から合計20万円を超える請求が届いた。確
認すると、子どもがオンラインゲームでの課
金、動画サイトで投げ銭(※1)をした料金だった。
- ※1 ライブ配信者のパフォーマンスなどに対
して送金するシステム。

<ひとこと助言>

- ☆子ども専用のアカウントを作成し、「ペアレン
タルコントロール」機能を利用する。
- ☆スマホのアカウント決済とキャリア決済のそ
れぞれに、決済のパスワードを設定する。
- ☆決済完了メールを定期的に確認する。
- ☆子どもと一緒にゲームの課金の仕組みを確認
し、ルールを決める。

消費者ホットライン ☎188 (局番なし)
お近くの消費生活センターにつながります。

三戸町相談窓口紹介ネットワーク
三戸町役場まちづくり推進課 ☎20-1117

ふるさと納税 寄附者からのメッセージ

- ◆ 子育てサポートにお使いください。(東京都)
- ◆ 三戸のりんごを楽しみにしています。(奈良県)

「ふるさとチョイス三戸町ページ」で、
寄附者の皆さんからのメッセージを
たくさん紹介しております。

ふるさとチョイス 三戸町

検索



編集ノート

広報担当になって以来、町内の飲
食店を訪れる機会が増えました。そ
れぞれのお店で、独自の魅力が多く
見つけられます。

今回記事にした、「麺工房てんや」
さんの取材では、麺の種類の豊富さ
や朝ラーといった特徴に触れること
ができました。オーナーの剛さんは、
お客さんの意見を聞き入れる柔軟さ
を持ち合わせており、そこが美味し
いラーメンを作る秘訣なのかもしれ
ません。

私も広報担当として、柔軟な考え
を忘れずに広報活動を行っていき
たいです。(遠沢)

お知らせ

八戸都市圏交流プラザ「8base
(エイトベース)」を紹介します

☎ 八戸都市圏交流プラザ 8base
☎ 03-6807-5611

8baseは、八戸圏域自慢の産品を販売するほか、
ファンづくりや移住・UJターンを促進するために各
種交流イベントを開催しており、一般的なアンテナ
ショップとは一味違った施設となっています。東京
都に行った際は、ぜひお立ち寄りください。

■場所 東京都千代田区内幸町1丁目7-1

■営業時間 11時から22時まで
(定休日は年末年始)

※求人募集もしておりますので、
お知らせします。



試験

消防職員採用試験

☎ 八戸地域広域市町村圏事務組合消防本部総務課
☎ 0178-44-2132

令和6年度消防職員採用試験を行います。受験資
格など詳しくは、お問い合わせください。

■試験区分

消防士(A)【大学卒】

消防士(B)【短大卒・高校卒】

■採用予定人員

数名程度

■試験日

9月22日(日)

■受験申込期間

7月22日(月)~8月13日(火)



相談

認知症専門相談

☎ 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1153

最近、物忘れが多くなってきた、ご自身やご家族
が認知症ではないか、介護について悩んでいるなど、
認知症に関する相談をお受けします。

■日時 7月22日(月) 9時から12時まで

■場所 保健センター集団指導室

※事前に電話での予約をお願いします。

※認知症の人を介護した経験者の相談も可能です。

以下は、有料広告です。

あomorい 県産材使用 amori wood

各種木箱 製造・販売

桃箱・半切箱・6寸箱・りんご箱
さくらんぼ贈答用桐箱
各種(新箱・古箱)販売中!

あomorい木箱工房 新坂製函

南部町高瀬小沢田9-1 TEL.0178-76-1030 検索 木箱 新坂製函
https://www.ringobako.com

いつも眺めている熊原川が1日限りのファミリーパークに!!

川まつり

2024
さんのへ



アクアチューブ



川魚のつかみ取り



スライダープール
対象年齢8歳程度まで



カヤック
(一人乗り・二人乗り)



ゴムボート
(二人乗り)



15歳以上ならどなたでも!
テントサウナ

飲食エリア



焼き鳥・フライドポテト・クレープ
シェラード・ドリンク各種

アクティビティのご利用にはチケットの購入が必要です
【アクティビティチケット】
5枚綴り 1,500円

当日
会場で
販売

イベントの詳細については
三戸町商工会青年部
Facebookページを
ご覧ください



7月21日(日)

開催時間: 10時~16時 雨天時は7月28日(日)へ延期します

会場: 三戸町熊原川特設会場

主催: 三戸町商工会青年部
後援: 三戸町・三戸町漁業協同組合・三戸町商工会・三戸町観光協会
協力団体: 三戸高等学校・三戸町消防団・NPO法人とらいはあと
協賛: 地域企業の皆さま (協賛企業名は会場に掲示、商工会青年部Facebookページに掲載)
お問合せ: 三戸町商工会青年部事務局 (☎0179-22-2131)



*会場には救護室もご用意しますが、屋外での活動となりますので、熱中症予防のため帽子や日傘、タオル等の準備をお願いいたします。

SNSで町からの情報をお届けします。
フォローや友だち追加、お願いします。



X (旧 Twitter)



LINE



Instagram