

広報さんのへ おしらせ版 まちおた からのより

2026
10月号

編集・発行

三戸町役場まちづくり課
青森県三戸郡三戸町大字在府小路町 43
TEL 0179(20)1117
FAX 0179(20)1102

◆三戸オープンキャンパス 2026 のお知らせ

三戸町中央公民館では三戸オープンキャンパス 2026（前期）を開設しています。

10 月に開催する講座は下記のとおりです。

講座名	開催日	時間
オカリナ教室	13 日、27 日(火)	10 時～ 11 時 30 分
からだの学校	7 日、21 日(水)	10 時～ 11 時 30 分
	14 日(水)	19 時～ 20 時 30 分

※からだの学校：体のしくみを学び、ボールなどを使って体をほぐします。

受講生は随時募集中です。詳しくは三戸町中央公民館までお問合せください。

○問合せ 三戸町中央公民館 TEL：22-2186

◆脳トレ体操コグニサイズについて

コグニサイズとは、頭で考える課題と身体を動かす課題を同時に行うことで、健康増進と認知症予防に役立つとされている取組です。皆で一緒にコグニサイズに参加してみませんか？

○日時 12 月開始（12 月～5 月）

毎週金曜日の 11 時から約 1 時間程度、脳トレ体操コグニサイズを実施します。

○場所 総合福祉センターふくじゅそう地下 1 階

○定員 1 回 8 名まで

※参加を希望される人は、下記の【脳の健康度チェック】を受けてください。

—脳の健康度チェック開催日—

●日時 10 月 26 日(月)、11 月 16 日(月)のいずれか 13 時 30 分～15 時 30 分

●対象者 概ね 65 歳以上で認知症と診断されていない人、介護認定などを受けていない人

●場所 三戸町保健センター

●検査方法 テレビ画面を見て、音声を聞きながら用紙に記入します。集団で行います。必要な人は眼鏡をご持参ください。

○問合せ・申込先 三戸町健康長寿課
TEL：20-1153 ※事前申込が必須となります。

◆てくてく歩こう！さんのへウォーク 2026 「国史跡三戸城跡お城歩きウォーキング」 参加者募集！

「三戸御古城御縄張之図」を参考に、歴史ガイドと一緒に三戸城跡をじっくり歩き、石垣の秘密や、当時の武士たちが仕掛けた防衛の工夫を解き明かします。さわやかな秋の風を感じながら、楽しく歩いて健康づくりに取り組みましょう。また、日常のウォーキングコースに取り入れてみてはいかがでしょうか。

参加者に健康ポイントを差し上げます。

○日時 10 月 30 日(金) 9 時～14 時 15 分

○集合時間 9 時～9 時 30 分

○集合場所 三戸町保健センター

○持ち物 飲み物、軽食（おにぎりなど）、サンカード

○定員 25 名

○コース他

役場→綱御門→温故館→本丸跡→祥鷹閣（休憩）→望岳亭→鍛冶屋御門→留ヶ崎→久慈町裏→役場までの約 5 km（約 8,000 歩）

出発前に血圧測定、ベジチェックを行います。祥鷹閣で休憩しながら、骨密度測定と栄養講話、骨そしょう症予防の試食あり

○申込み 電話、FAX および

QR コードからお申し込みください

○申込期限 10 月 23 日(金)

○問合せ 三戸町健康長寿課

TEL：20-1153



参加申込みは
こちら▲

◆認知症専門相談のお知らせ

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 10 月 26 日(月) 9 時～12 時

○場所 三戸町保健センター集団指導室

※事前に申込をお願いいたします。

○問合せ 三戸町健康長寿課 TEL：20-1153

◆「食生活改善推進員養成講座」受講者大募集！

食生活や健康づくりについて学び、地域での食育活動や健康づくりのボランティアとして活動してみませんか！

○日時

回数	月日	時間
第1回	10月14日(水)	9時15分～13時15分
第2回	10月27日(火)	9時15分～15時15分
第3回	11月12日(木)	9時15分～13時15分
第4回	12月15日(火)	9時15分～13時15分

※全講座を修了した人には、修了証を交付します。

欠席された場合は、振替時間をご案内します。

○場所 三戸町保健センター

○対象者 受講後に食生活改善推進員として活動していただける人や食や健康づくりに興味、関心がある人などどなたでも

○受講料 無料

○申込締切 10月9日(金)

○申込方法 電話（20-1152）もしくはQRコードで、お申込みください



申込みはこちら▲



活動の様子は
町公式 YouTube で公開中▲

◆児童虐待防止セミナーのご案内

○日時 11月7日(土) 13時30分～15時

○場所 八戸市総合保健センター1階 大ホール

○内容 イライラしない子育て講座

～子どもの笑顔を守るコミュニケーションのコツ～

○講師 一般社団法人青少年養育支援センター

陽氣会 代表理事 杉江健二 さん

○定員 100名程度 ※事前申込必要

○参加費 無料

○申込方法 電話、FAXにて申込

TEL：20-1151、FAX：20-1100

○申込先 三戸町住民福祉課

○申込期限 10月28日(水)

※セミナー参加希望者のお名前、住所、電話番号をお知らせください。

◆ご家庭で不用となったパソコンを無料で回収します

町では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である「リネットジャパンリサイクル株式会社」と協定を締結し、ご家庭で不用となったパソコンや小型家電を宅配便で無料回収しています。

○宅配回収の流れ



- ・パソコンを含む1箱分の回収料金が無料
- ・古い場合や故障していても回収可能
- ・パソコンと一緒に周辺機器も回収可能

○問合せ

リネットジャパンリサイクル(株)
TEL：0570-085-800



詳細はこちら▲

◆納期限のお知らせ

11月2日(水)は、町県民税3期、国民健康保険税4期、介護保険料4期の納期限です。納期限内に納めましょう。

◆便利な振替納税をしましょう

町税は通帳からの自動引落し（口座振替）ができます。納期のたびに金融機関などに納めに行く手間を省くことができ、また納め忘れにより督促状が届くようなこともなくなります。税務課または各金融機関窓口へお問い合わせください。

○手続に必要な物 通帳、お届けの印鑑

○問合せ 三戸町税務課 TEL：20-1118

三戸町健康長寿課 TEL：20-1153

◆産直ひろばからのお知らせ

SAN・SUN産直ひろばでは、りんご、ぶどう、梨など、秋の味覚を豊富に取り揃え、皆さんをお待ちしております。

また、食堂では、美味しいひつつみ、そば、串餅などを販売しておりますので、ぜひ召し上がりください。

○問合せ SAN・SUN産直ひろば TEL：22-3266

◆下水道は正しく利用しましょう！！

近年、水に溶けないまたは、溶けにくい物が下水道管に大量に混入し、マンホールポンプ（※１）が停止する事例が増えています。マンホールポンプが故障すると、悪臭の原因や最悪の場合、汚水が各家庭に逆流する恐れがありますので、下水道を使用されているご家庭の方は、気をつけて使用してください。

（※１）公共ますから処理場までの途中に設置されている機械で、汚水を運搬する役割を持っています。

○問合せ 三戸町建設課

TEL：20-1154

詳細はこちら▶



◆耐震関連支援事業のお知らせ

震災に強いまちづくりを推進するため、以下の支援事業を実施しております。

①木造住宅耐震診断支援事業

～家の状態をチェックしましょう～

耐震診断員を派遣し、耐震診断を実施します。

②木造住宅耐震改修支援事業

～家を耐震改修しましょう～

耐震診断の結果、倒壊する可能性があるると判定された場合、耐震改修工事などの費用の一部を補助します。

③ブロック塀等耐震改修促進支援事業

～ブロック塀の管理をしましょう～

ブロック塀等の安全対策工事に要する経費の一部を補助します。



詳細はこちら▲

◆合併処理浄化槽の設置を支援

生活環境の保全および公衆衛生の向上を目的とし、新規に合併処理浄化槽を設置する人へ補助金を交付します。

○補助金額

人槽区分	限度額
5人槽	414,000円
6～7人槽	474,000円
8～10人槽	660,000円
宅内配管工事	330,000円
単独浄化槽撤去	150,000円
汲み取り便槽撤去	120,000円



詳細はこちら▲

○申込方法 必要書類を三戸町建設課へ提出

○問合せ 三戸町建設課 TEL：20-1154

◆はちのへ若者サポートステーション無料出張相談のお知らせ

サポートステーションは、厚生労働省委託のもと若者の職業的自立を支援する相談窓口です。

1人1人に対して丁寧に心の相談やキャリアカウンセリング、コミュニケーション・就労支援プログラムなど地域のネットワークを利用し、若者が自信を付け、安心して自立していけるよう相談員が伴走しています。

○日時 10月27日(火) 10時～12時

○場所 アップルドーム

○対象 15歳～49歳の人

○問合せ はちのへ若者サポートステーション

TEL：0178-51-8582

◆精神保健福祉相談のお知らせ

精神保健福祉相談では、眠れない、気持ちの落ち込みが続く、引きこもりがちになったなどの「心の病気や不安、悩み」について、無料で精神科医・保健師が相談に応じています。

○日時 10月20日(火)

受付時間：13時30分～14時30分

○場所 青森県三戸保健所

（八戸市大字尻内町字鴨田7）

※事前に電話で申込みをしてください。

○問合せ 八戸合同庁舎 TEL：0178-27-5111

内線 286・287（健康増進課）

◆八戸圏域成年後見セミナーについて

講演「成年後見制度の現状課題と今後」

障がいのある人やそのご家族の立場から、長年にわたり権利擁護や制度改善に関する提言に取り組まれている、全国手をつなぐ育成会連合会顧問の人を講師に迎え、成年後見制度の現状や課題をわかりやすく整理するとともに、制度改正の動向や、これからの権利擁護支援のあり方について、ご講演いただきます。

○日時 11月14日(土) 13時30分～15時15分

○場所 八戸市総合福祉会館2階 多目的ホール

○講師 一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会顧問、公益社団法人滋賀県手をつなぐ育成会理事 久保 厚子 さん

○定員 70人

○申込み・問合せ 八戸圏域成年後見センター

TEL：0178-24-1324

◆青の煌めきあおもり国スポ

自転車（ロードレース）競技会交通規制に関するお願い

自転車（ロードレース）競技会の開催に伴い、次のとおりコースとなる道路が全面通行止めとなります。大変ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

○日時 10月11日(日) 7時30分～15時(予定)

○規制区間 階上町特設ロードレースコース

鳥屋部（登山口）～角柄折（新田）～金山沢（磐金橋～野場～小松倉）～平内（登切）～鳥屋部（登山口）

○問合せ 階上町教育委員会

国スポ対策室

TEL：0178-88-2764 詳細はこちら▶



◆県民みんなで「あおもり防災チャレンジ」！

県では10月29日(木)から11月12日(木)までの期間を「あおもり防災ウィーク」とし、県内一斉に訓練や防災に関する取組をしていただく期間を設けます。

「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。



詳細はこちら▲



○問合せ 青森県防災危機管理課

TEL：017-734-9181

◆令和8年秋の火災予防運動のお知らせ 防火標語

『火の確認 いい日を支える いい習慣』

10月19日(月)から25日(日)までの一週間、火災予防の普及を図り、火災発生を未然に防止し、尊い生命や財産を守ることを目的とした「秋の火災予防運動」が県下一斉に行われます。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント
～4つの習慣・6つの対策～

○4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

○6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

○問合せ 三戸消防署 TEL：22-1140

◆中・高年・シニアのための合同企業説明会のお知らせ

企業の担当者が会社の概要や求人内容、仕事の内容について説明します。予約不要・参加費無料・入退場自由ですので、お気軽にご参加ください。

○対象者 45歳以上の就職活動中の人

○参加企業 青森・八戸 各会場15社程度

○会場・日時

【青森会場】 11月9日(月) 13時30分～16時
アウガ5階 AV多機能ホール

【八戸会場】 11月10日(火) 13時30分～16時
ユートリ1階 多目的大ホールA

※どちらも受付13時～15時

○問合せ ネクストキャリアセンターあおもり

TEL：017-723-6350

◆町政へのご意見・ご提案

三戸町では、町民参加によるまちづくりを積極的に推進するため、随時ご意見ご提案を受付けしています。皆さんのご意見・ご提案をお寄せください。

ご意見・ご提案はこちら▶



◆防災行政無線について

防災行政無線（屋外スピーカー）からの放送内容を以下の電話番号から確認することができます。

さんのへ さんのへ ごー やくば
0120-335-898

※通話料は無料です。

○問合せ 三戸町総務課 TEL：20-1111