

みんなでちからをあわせる 11ひきのねこのまち

広報 さんのへ



2025

9

No.769

©馬場のぼる



健康で「いきいき」と 暮らせるまちづくり

特集 健康で長寿のまちをみんなで目指そう！（関連 P2 ～ 5）

特集

健幸で長寿のまちを みんなで目指そう！

～9月は健康増進普及月間～

第3期健康さんのへ21（令和7年3月策定）に基づき、町民一人ひとりが健康で長生きできるよう、さまざまな健康づくりに取り組んでいます。今回の特集では、健康長寿に大切な食生活や三戸町で行っている取り組みについてご紹介します。

受けよう「けんしん」！

健康状態を

確かめよう！

初期の段階では、自覚症状がない病気も少なくありません。年に一度は、特定健診やがん検診、人間ドックを受けましょう。

今なら過去3年間特定健診を受けていない人で、40歳以上の国保加入者は人間ドックの料金が通常1万円のところ、5千円で受けられます。さらに、三戸スタンプ会のサンカード400ポイント（満点）を差し上げています。

健診の詳細については、町のホームページをご確認ください。

QOL健診を受けてみよう！



QOLとは、「生活の質」のことです。QOL健診は、弘前大学が開発した啓発型健診で、野菜摂取量や体組成などを測定し、生活習慣の改善方法などをアドバイスするものです。楽しく測定し、その場で結果が分かるため、特に働き盛りの人に健康づくりの第一歩としておすすめです。

2回目、11月頃にも実施しますので、ぜひ、受けてみましょう。

【QOL健診の内容】

・測定や問診

握力

立ち上がりテスト

内臓脂肪



ほか

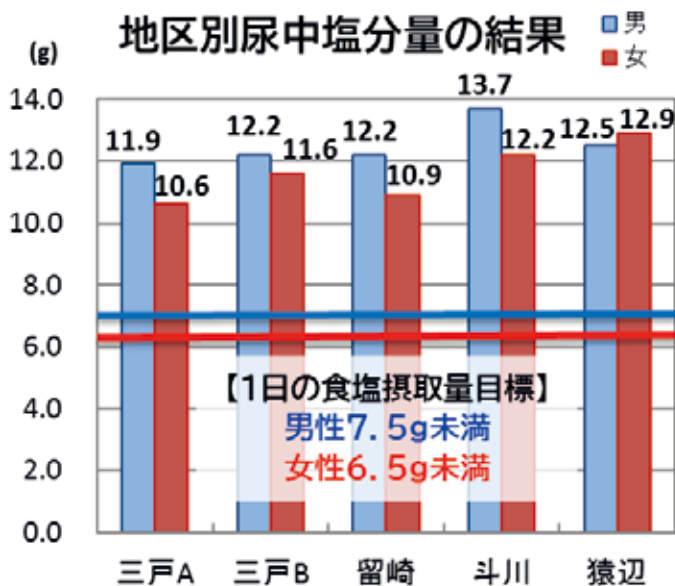
・健康教養

弘前大学特別顧問・名誉教授中路重之先生による健康づくりや測定結果についての説明

「ベジ活・適しお」でおいしく・かしく！

主食・主菜・副菜を組み合わせよう！

からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、**主食・主菜・副菜**を組み合わせることで、健康的な食生活につながります。



(R 6 年度青森県総合健診センター健診結果)

健康教室に

参加しよう！

健康情報の提供やバランス食の試食など、保健協力員や食生活改善推進員と協働で町内会毎に年に1回健康教室を開催しています。ぜひ参加してみてください。



目指せ「健脚」生涯現役！

いきいき

百歳体操！

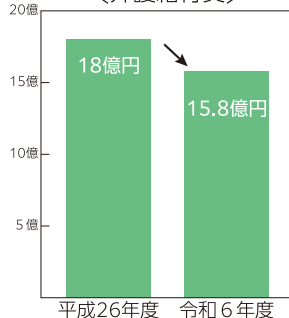
平成26年度から始まったいきいき百歳体操による住民主体の「通いの場」は、現在23地区で実施されています。活動は、体操にレクリエーションや口腔機能測定、健康講話など、さまざまな内容を取り入れることで、参加者の楽しみやモチベーションにつながっています。

「通いの場」を始めてから要介護認定率や介護給付費は減少傾向です。(下表のとおり)

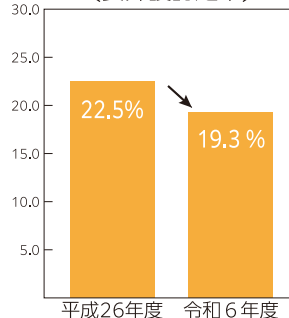
これからもたくさんの方が参加し、生涯現役で暮らせる地域づくりを目指していきましよう。



〔介護給付費〕



〔要介護認定率〕



生活習慣病予防講演会を開催しました！

7月29日に保健協力員や一般の町民を対象に開催しました。生活習慣病の中でもより身近で誰もが知っている

高血圧症について、青森県健康医療福祉部の守川義信部長にご講演いただきました。講師からは、「脳心血管病の一番の原因は高血圧症であり、5人に一人は高血圧による脳血管の詰まりが原因で認知症になるので、高血圧の治療はそれだけでなく認知症予防になります。血圧を適切に保つことが、平均寿命や健康寿命の延伸につながるため、早めの治療をしましょう」などの説明がありました。

町民一丸となって、高血圧症予防に取り組んで行きましょう。

講演会開始前後には、明治安田生命保険相互会社による血管年齢測定や野菜摂取量測定などの健康チェックが行われました。参加者は日頃の健康状態を確認する良い機会となり、健康意識の向上につながりました。



骨折予防で介護予防！

骨粗しょう症ロコモ健診を実施しています

ロコモとは、筋肉や骨が弱り、日常生活に支障が出てしまうことです。骨や筋力の低下には、ロコモ健診がおすすめです。

【ロコモ健診の内容】

- ・骨塩定量検査
- ・胸腰椎レントゲン撮影
- ・ロコモ度テスト
- ・診察・運動指導

場所…三戸中央病院
費用…3千円

(町が7千円助成します)

医師、理学療法士、管理栄養士、社会福祉士などが、チームとなり、転倒予防運動指導や栄養指導などを行っています。

また、三戸中央病院では、転倒骨折の予防から日常生活の支援まで、医療と介護の連携により、一貫した取り組みを行っています。

このチーム医療での多面的な取り組みは、国際骨粗鬆症財団の銀賞認定を受けています。

高齢者で介護が必要な原因に「転倒・骨折」があり、その原因として骨粗しょう症が挙げられます。普段から転ばない体づくりとロコモ健診を受け、健康的な日々を過ごせるようにしましょう。

町民歌に込められた健康への想い

町民に親しまれてきた三戸町民歌も健康と関連していることをご存じでしたか？この三戸町民歌の生い立ちについてご紹介します。

三戸町民歌は、昭和40年に合併10周年を記念し「健康都市三戸」の象徴として制定されました。この町民歌には、身も心も生活も健康な三戸町でありたいとの願いが込められています。作詞した河西新太郎氏も「市町村歌で健康都市を宣言したものは全国でも珍しく、青森県内でも三戸町ただひとつではないか」と語るほど斬新なものでした。

三戸町民歌

河西 新太郎 作詞
千葉 了道 作曲

一、明けゆく朝の
名久井の峰の
平和の光り
見よ見よ三戸に
こだまはあがる
陽に映えて
呼ぶところ
みなぎりて
建設の
意気あがる

二、馬淵の川や
流れは清く
玉なす汗を
見よ見よ三戸に
笑顔がそろう
熊原の
澄むところ
惜しみなく
健康の
気がそろう

三、歴史も古く
文化の花の
希望と夢を
見よ見よ三戸に
力は伸びる
栄えきて
咲くところ
織りなして
人の和の
町伸びる

最後に・・・

「人生100年時代」と言われる昨今、三戸町の平均寿命は、男女とも全国平均に比べると短命となっています。町の令和2年の平均寿命は、男性が県内順位で36位（全国ワースト8位）となっています。女性は県内順位5位となっていますが、全国平均を下回っています。男女差は、8.2歳で県内で1番大きくなっています。

町では、健康長寿、短命町脱却のために、自分、家族、地域がつながり合いながら、健康づくりに取り組める環境づくりを推進していきます。共に、「**健幸**」なまちになるよう、取り組みんでいきましょう。

みんなで
健幸！



平均寿命の比較

	三戸町	青森県	全国
男性	78.5歳	79.3歳	81.5歳
女性	86.7歳	86.3歳	87.6歳

(出典：厚生労働省 令和2年市区町村別生命表)

さんのへ 川まつり

7月27日に熊原川特設会場にて開催された「さんのへ川まつり」。

当日は天気にも恵まれました。町内外から多くの人を訪れました。



カヌーで川くだり



カヌーを体験した
佐藤さん一家（八戸市）
「初めて来てみたが子どもと遊べて良かった」
「ぶかぶかして楽しかった」



アクアバブルンを体験した
森下 陽葵さん・滝谷 翠さん（八戸市）
「バランスをとるのが楽しかった」
「回るときにたくさん走って疲れた」



川魚のつかみ取り



川魚のつかみ取りを体験した
吉田 結翔・晴翔さん（八戸市）
「ヌルヌルして難しかったけど、楽しかった」



スライダープール



アクアバブルン

さんのへ 夏まつり

8月2日、3日に開催された夏まつり。竹提灯や11ぴきの灯籠の幻想的な灯りが町を照らしました。歩行者天国では、音楽イベントや各町内会の出し物、露店などが並びました。訪れた人たちは、楽しい夏の夜のひとときを過ごしました。



音楽イベントを楽しむ人たち



キッチンカーにも多くの人が集まりました



まつりを照らす竹提灯の明かり



両日ともに多くの人を訪れました



11ぴきのねこが描かれた灯籠



6月16日～20日、6月30日～7月4日

第36回町内対抗



ボッチャ大会（6/16～20）とワンバウンドフラバールバレーボール大会（6/30～7/4）が開催され、杉沢町内会が2種目で優勝しました。ワンバウンドフラバールバレーボールは今回からの新種目でした。



左）ワンバウンドフラバールバレーボール大会
右）ボッチャ大会

7月7日

社会を明るくする運動



三戸町役場庁舎前で「社会を明るくする運動」の出発式が開催されました。八戸地区保護司会三戸分会の越後秀会長から沼沢町長へ「支え合い、犯罪が減るよう協力し合っていく」とメッセージの伝達が行われました。

7月2日

婚姻届提出



富岡優斗さん（風間浦村）と津川夏美さん（青森市）が三戸町で婚姻届を提出しました。夏美さんが小さい頃から11ぴきのねこファンということがきっかけで三戸町で手続きを行いました。

7月7日

災害時における支援協力に関する協定締結式



三戸町建設協会と三戸町が災害時における支援協力に関する協定書に署名し、協定を締結しました。これにより、災害の未然・拡大防止のほか、建設機械の提供や技術員の派遣などの町の安全のために連携を強めました。

7月4日

ジュノハートお渡し会



三戸小学校1年生に、三戸町サクラノボ研究会藤原剛代表と沼沢町長からジュノハートが贈呈されました。受け取った児童は「家族と食べたいと思います」と感謝の気持ちを伝えていました。

7月18日

馬場のぼる絵本プレゼント



ふくじゅそうの、のぼたん広場で開催され、町内の4組9名の親子が参加しました。沼沢町長から馬場のぼるさんの絵本と赤ちゃん絵本、木のおもちゃが贈呈されました。

7月23日

健康マージャン教室



明治安田生命保険相互会社の支援により、日本健康麻将（マージャン）協会の講師3名による、教室が開催されました。町民約15名が参加し、基本的なルールから実際のゲームまで楽しそうに体験しました。

7月8日

囲碁の全国大会出場を報告



三戸中学校7年生平稜太さんと指導者の小山田孝兆さんが沼沢町長に全国大会出場を報告しました。県予選で準優勝をし、全国大会出場を決めました。平さんは「攻めの囲碁で決勝トーナメントにいけるよう頑張る」と意気込みました。

7月10日

5歳児健康診査が始まりました！



今年度から新たに5歳児健康診査を開始しました。小児科診察とあわせて、遊びを通じた社会性の発達を確認します。就学に向けた支援や子どもの健康を守るために大切な健診になりますので、忘れずに受けましょう。

お知らせ

【ふるさと納税返礼品】

さんのへ秋まつり特別参加体験ツアーについて

「さんのへ秋まつり」参加体験ツアーの申込受付を開始しました。山車組の一員として、山車のひき回しなどの体験ができます。1名分の参加権として、山車組の半てんの貸与、賄い・懇親会付きです。

町外在住のご親戚やご友人にご紹介をお願いいたします。

【開催日時】 お通り：9月26日(金)、お帰り：9月28日(日)
13時～19時 ※どちらの日だけの参加も可能です。

【参加対象】 小学生以上（小学生は保護者同伴）

※内容詳細・注意事項については、ふるさと納税ポータルサイト（ふるさとチョイス・楽天ふるさと納税・ふるなび）をご参照ください。



初開催！「人生会議 (ACP) の疑似体験」研修会

人生会議（アドバンス・ケア・プランニング（略して ACP））とは、もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

「どせばいい？カード」を使ったカードゲームを通し、人生の最終段階に備えて、楽しく気軽に語り合う「人生会議（ACP）の疑似体験」をしてみませんか？

昨年 12 月に対象の関係機関向けに開催しましたが、町民向けは初開催となります。

○日時：10 月 16 日(木) 13 時 30 分～15 時 30 分

○場所：ジョイワーク三戸

○内容：講話、カードゲームによる人生会議の疑似体験、
「施設葬」の動画視聴等

講師：特別養護老人ホーム三思園（青森市）

生活相談員 多賀谷健一氏

看護主任 橋本るみ氏 他

○申込方法：健康長寿課（20-1153）に電話申込み

○申込期限：10 月 6 日(月)まで

※お申し込み後、キャンセルされる場合は事前にお電話ください。

○お問合せ：健康長寿課 TEL：20-1153



health information 健康・食育情報

9 月は防災月間です

非常食！最低でも 3 日分の食料準備を！

水

◆水

1 日 1 人当たり
3 リットル必要です。
3 日で 9 リットル程度
準備しましょう。



カセットコンロ

熱源は食品を温めたり、簡単な調理
に必要です。カセットボンベの準備
も忘れずに
(1 人×1 週間分
= ボンベ 6 本程度)



主食

◆エネルギー源

米、レトルトご飯、乾麺、
カップ麺、小麦粉
シリアル類 など



主菜・副菜

◆たんぱく質

◆ビタミン、ミネラル、食物繊維
缶詰、レトルト食品、
乾物、日持ちする
野菜など



げんきいっぱい



ゆうせい
田畑優征 くん
(4 歳)

災害発生からライフラインが復旧するまで 1 週間以上かかるケースが多い
ため、最低でも 3 日分、できれば 1 週間分の食料等を準備すると安心です。



ナス焼き

「夏ナス」は暑い時期に強い日光を浴びて、皮が厚く実が詰まっていたり食べ応えがあるのに対し、「秋ナス」は昼夜の温暖差と穏やかな日光の中で育つため、皮が柔らかく水分を含んだナスになります。

ナスが体を冷やすと言われるのは、利尿作用のあるカリウムがたっぷり含まれ、尿と一緒に熱も排出されるから。また、体温を上げるたんぱく質が少ないことと、たんぱく質の消化を邪魔する成分が含まれており、体温が上がりにくいという理由からです。

☆材料 (5人分)

- ・ナス (大5本)
- 練り味噌
- ・味噌 (100g)
- ・砂糖 (50g)
- ・みりん (小さじ2)

☆作り方

- ①ナスのへたを切り、縦方向に三等分にし、表面に網目状の切り目を入れる。
- ②ナスに焦げ目が付くまでフライパンで焼く。
- ③味噌、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、練り味噌を作る。火が通ったナスの両面に練り味噌を塗り、もう一度焼く。

☆ポイント

- ・フライパンでナスを焼く時には、蓋をして蒸し焼きにしてもよい。
- ・好みで皮を剥いてから焼いても良い (写真は皮を剥いてから焼いたもの)

※引用「伝えたいさんのへの郷土料理の味 厳選 郷土料理60品」
(さんのへ農産加工友の会引用)



今月の新刊

小説・エッセイ

扇谷家の不思議な家じまい

作者・監修 実石 沙枝子

出版社 双葉社

楽園の瑕

相場 英雄

小学館

色にいでにけり

坂井 希久子

文藝春秋

ノンフィクションほか

心によりそうスヌーピー

チャールズ・M・シュルツ

リベラル社

明治維新という物語

宮間 淳一

中央公論新社

うちのワンコが、ニャンコが、死んじゃったら
どうしよう

獣医師シワ男

KADOKAWA

児童書

こびと固有種大図鑑 東日本編

なばたとしたか

ロクリン社

ぼくのねこ ポー

岩瀬 成子

PHP 研究所

おすすめ本

クロエとオオエ

有川ひろ (講談社)

「宝石の価値ってそんなに重要？」思いがけない彼女の言葉がぼくを心地よく壊す。宝石をのぞくと見える美しい別世界。これを表現できるのは彼女だけ。ド直球のお仕事ラブコメです。

ともだち

リンダ・サラ (ひさかたチャイルド)

いつもいっしょ、だいのなかよしのエトとぼく。ある日シューがやってきて3にんであそぶことに。新しい出会いと生まれる感情をていねいに描いた絵本です。

9月の休館日

■毎週月曜日

1日、8日、16日、22日
29日※15日(祝)・23日(祝)
は開館しています。

■図書整理休館日

25日(木)

お知らせ

【リクエスト受付中】

「この新刊を入れてほしい！」など、希望の図書がありましたらお気軽にスタッフまでお申し出ください。おひとり様月1冊までリクエスト可能です。

ふるさと納税

寄附者からのメッセージ

- ◆毎年美味しいリングを作ってくださいありがとうございます。地球環境の変化等大変なことが多いなか感謝申し上げます。(愛媛県)
- ◆11ぴきのねこにいつも癒されています。11ぴきのねこたちによる活気ある街づくりを応援しています。(神奈川県)

「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 応援メッセージ

🔍 検索



全国の皆さま、応援ありがとうございます。

10月

三戸町お知らせカレンダー

日付	曜日	行事・お知らせ
1	水	複合健診（猿辺支所：受付 7 時～ 9 時 30 分）
2	木	複合健診（斗川支所：受付 7 時～ 9 時 30 分）
3	金	複合健診（斗川支所：受付 7 時～ 9 時 30 分） 体育祭（三戸高）
4	土	第 8 回青森県県民公開講座（保健センター：受付 12 時 30 分～） 運動会（三戸保） 学習発表会（斗川小）
5	日	ふれあい活動
12	日	町民大運動会
13	月	スポーツの日
15	水	遠足（三戸高 3 年生） インターンシップ（三戸高 1 年生・～ 16 日） 行政相談（ふくじゅそう：13 時～ 15 時）
16	木	1 歳 6 か月児健康診査・2 歳児歯科健康診査 「人生会議（ACP）の疑似体験」研修会（ジョイワーク三戸：13 時 30 分～ 15 時 30 分）
17	金	血糖コントロール教室運動①（ジョイワーク三戸：受付 13 時～） フェスティバル開祭式（三戸小中） 人権相談（ふくじゅそう：13 時 30 分～ 15 時）
18	土	フェスティバル（三戸小中・～ 19 日）
25	土	さんのへ城山ジャンボリー
26	日	南部俵づみ唄全国大会
27	月	認知症専門相談日（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～）
29	水	心配ごと相談（ふくじゅそう：13 時～ 15 時）
31	金	町県民税 3 期、国民健康保険税 4 期納期限

.....

以下は、有料広告です。

普通肥料(汚泥発酵肥料)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

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

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

※町では、財源確保などのため広告を掲載しています。なお、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課まで ☎ 20-1117

地域おこし協力隊の
隊員レポート
～隊員紹介～

こんにちは。地域おこし協力隊の
しゅうこです！



私は三戸高校の魅力化コーディネーターとして、高校と地域のあいだをつなぐ仕事をしています。日々

いろいろな人とお話をするなかで、高校生へのまなざしの温かさに胸がいっぱいになる瞬間がたくさんあります。「今の高校生って本当にすごいね」「若い子が町にいと、町が明るくなるよね」そんな言葉をかけていただくと、町ぐるみで高校生を応援してくれているのだと実感します。三戸には、見守ってくれる大人がたくさんいて、その存在に励まされる日々です。

その一方で、私がひそかに願っているのは、「挑戦する大人」がもっともって増えていくこと。何かに本気で取り組んでいたたり、好きなことに夢中になっていたりする大人の姿って、それだけでとても魅力的です。そんな姿を見た高校生が、「大人って意外と楽しそうだな」「自分もあんな活動してみたい」と

地域おこし協力隊 隊員
三戸高校
魅力化コーディネーター
村田 修子さん



思ってくれたら、すごく嬉しいなと思います。ワクワクしている大人がいる町は、きっと若者にとっても居心地がよく、みらいを描きたくなる場所になるはずです。

そんな想いも込めて、毎月「協力隊新聞」を手書きで発行しています。高校での出来事や、町の人との出会い、心が動いた瞬間などを、自分の言葉で丁寧に綴っています。「毎月楽しみにしているよ」「全部ファイリングしてあるんだ」そんな言葉をかけていただくたび、「続けてよかったなあ」としみじみ思っています。

誰かが誰かを応援している風景が、町のあちこちにあること。それが、私が思う三戸町のいちばんの魅力です。
三戸町のお役に立てるよう頑張りますので今後ともよろしく願いいたします。

令和6年度
学校保健標語

菌みがきで
ばいきんやつつけ
むしばゼロ
(中堤 結仁・斗川小3年)

周り見て
それで助かる
命ある
(山本 光飛・三戸小6年)

※学年は昨年度のものです。

編集ノート

毎年恒例の川まつり、夏まつりが開催され、夏を感じることができました。残念ながら夏まつりには参加できませんでしたが、家族が送ってくれた祭りの写真を見ると盛り上がり伝わってきました。朝晩冷える日も出てきましたが、まだまだ残暑で暑い日が続くと思います。今月には秋まつりが開催され、10月にもイベントが開催される予定となっています。水分を取って体調には気を付けましょう。(下屋敷)

三戸町公式 YouTube をはじめました！チャンネル登録をお願いします。

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。

