

みんなでちからをあわせる 11ぴきのねこのまち

広報

さんのへ



2025

2

No.762

©馬場のぼる

楽しんでいこう

だから

自分で決

まだなんにも始

胸に連れていく

悔し涙もあの日々も

後悔は辞めた時

僕にと

に

に

に

に

に



提供：ライト写真館様

祝 三戸町 二十歳を祝う会



1月12日に令和7年三戸町二十歳を祝う会を行い、86人が二十歳を迎えました。

式典には、62人が出席し二十歳の門出を祝いました。





友達の成長を実感、自分の励みに

開催に向けて、昨年11月から準備を進めてきた式が無事に終わり、良かったです。式では、参加者一人ひとりが今後の抱負を宣誓し、久しぶりに会える友達の成長を感じることができました。自分も大人になった自覚を改めて持ち、新しいことに挑戦していきます。

▲村井 暉^{ひかる}さん 実行委員会委員長

式を終えて一言

開催に向けて準備を進めてきた
実行委員に聞きました

大人の自覚と責任



仕事をしていく上で大人の自覚と責任を感じる場面が多くあるので、自分の役割を果たせるように、やるべきことを一つ一つ頑張ります。

▲中村 羽凜^{ふわり}さん

何事にも挑戦！



公務員になって地元に貢献するという夢に向かって何事にも挑戦していきます。また、20年間育ててくれた親に、恩返しできるようにこれから頑張ります。

▲奈良 京香^{きょうか}さん

親へ感謝！



社会人になって、家事や洗濯など親のありがたみを改めて感じることができました。いまままで育ててくれてありがとうございます！

▲山本 彪雅^{ひゅうが}さん

周りの人を大切に



久しぶりに大人になった友達に再会することができて嬉しいです。これからは、周りの人を大切にして、自立できるように頑張ります。

▲極壇 美空^{みひろ}さん





佐藤李那選手

さとうりな

三戸町から **初** プロサッカー選手誕生！！

○プロフィール

- 年齢 19歳（平成17年生まれ）
- 所属チーム
三戸カーネリアンズ▶ナカスポ（八戸）▶昌平高等学校（埼玉県）▶スフィード世田谷FC（東京都）
- ポジション ミッドフィールダー

- 実績
第33回全日本高校女子サッカー選手権大会 出場
- 趣味 サウナ
- 好物 母親が調理した煮卵

サッカーなどでしこりリーグ一部「スフィード世田谷FC」に入団が決まった李那さんは1月8日に役場を訪れ、沼沢修二町長に入団の報告をしました。沼沢町長は「一日でも早くチームに貢献できるように頑張ってください」と激励の言葉を送りました。

その後、李那さんは小中一貫三戸学園三戸小・中学校の体育館に移動し、三戸カーネリアンズ（佐々木祐一代表）の練習に参加して、後輩たちに技術を指導しました。



——サッカーを始めたきっかけは何でしたか。

李那 小学4年生になったら、バスケットボール部に所属したくて、そのための体力づくりとして小学2年生からサッカーを始めました。続けていくうちに、サッカーの魅力に惹かれて本格的に練習に励むようになりました。



小学生の頃の李那選手

——選手として成長する過程で、特に難しかったことや乗り越えた壁はありますか。

李那 中学校までは練習に見合っ

た結果が出ていて、自分でも成長を実感していましたが、高校生になってから練習しても結果が出ず、スランプに陥った時期がありました。そこから、チームとしての練習が終わった後も、学校の最終時刻まで残って自主練習を続け、少しずつ自身を取り戻して乗り越えました。また、怪我も多く、サッカーをできない時期もありましたが、それらも乗り越えることでメンタルも強くなったと思います。

——プロチームからオフアークが来たときはどんな心境でしたか。

李那 2回目の練習会の時にオフアークを受けました。いきなりだったのではじめは驚きました。けれども、それと同時に自分が練習でやってきたことが報われた感じがして嬉しかったです。プロになることは試合や練習などでプレイヤーとして見られるといった不



李那選手（昌平高等学校）

安もあります。それよりも夢の一つが達成できたという喜びの方が大きかったです。

——これからの目標や抱負を教えてください。

李那 1年目から試合に出場し、早くチームに貢献できるように頑張りたいです。そして、ここで終わるとかは思っていないので、

WEリーグや海外で面白いプレーができる選手になれるように、さらに上を目指して頑張りたいです。
また、八戸のクラブチームに通うとき、冬の道路状況が悪い時でも三戸町から送迎してくれたり、松原公園で練習に付き合ってくれたり、埼玉県の高校に進学する際も何も言わず送り出してくれた両親には、とても感謝しています。もし自分が親だったら、埼玉県の高校に行くことを考えると、遠くて不安になると思うので、それでも送り出してくれた両親には、これから恩返しをしていきたいと思っています。

——スポーツをしている町の皆さんにメッセージをお願いします。

李那 今、プロを目指している人がいるなら、この小さな町からでもプロになることはできるので、最後まで諦めずに頑張ってください。



三戸カーネリアンズの練習後、李那さんは「久しぶりに練習をみて、みんなが上手くなっていて嬉しかったです。サッカーの技術を向上させるためにはリフティングの練習が必要で、トラップやパスなどボールを上手く扱えるようになります。自分で練習して諦めなければ、自分の夢は叶うと思うので頑張ってください」と参加した子どもたちに向けて、応援のメッセージを話しました。

一緒に練習をした梅田^{れお}さん（三戸小5年）は「一緒にサッカーをプレーをしてみても、ドリブルの技術がすごかった。李那さんは試合が終わった後でも、松原公

園で練習をしていたというのを聞いて、自主練習の大切さを改めて感じました。李那さんを目指して、練習を頑張ります」と感想と意気込みを話しました。練習終了後には、サッカーボールに李那選手のサインを書いてもらい、子どもたちは貴重な体験となりました。



▶三戸カーネリアンズの佐々木 祐一代表

李那が、三戸カーネリアンズに所属しているとき、李那よりも、プレーのレベルが高い子もいました。しかし、負けず嫌いで、できないことはできるようにするまで人一倍努力する子でした。そういった努力の仕方が、プロ入団という結果に繋がったと思います。

プロになってからも引き続き、努力を惜しまずに頑張ってもらいたいです。

◀李那さんの父親であり、三戸カーネリアンズの総監督である 佐藤康司さん

小学校4年の時に、大会で負けた後に松原公園で練習している姿を見て、こういう子がプロになるのではないかと思っていました。そこから、私たちも李那がプロになるために必死に応援し、プロ内定の連絡を受けたときは、親としての夢が叶った瞬間でもあり、私たちも大喜びしました。これから李那には、もっと強くなり、さらに上を目指して欲しいです。



プロを輩出したチームで
君もサッカー始めないか？

小学生サッカークラブチーム
「三戸カーネリアンズ」
新メンバー大募集！

■練習時間
主に火・水・金の
18時〜20時に練習

■練習会場
松原公園、三戸学園三戸小中学校、アップルドームなど

■練習への参加体験や加入申込
公式LINEで受け付け中



▲ Instagram

3

月

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
2/23 ・天皇誕生日 ・さんのへ演芸会	24 ・振替休日	25	26 ・血糖コントロール教室②(運動) (ジョイワーク三戸受付13時～) ・心配ごと相談(ふくじゅそう 13時～15時)	27	28 ・国民健康保険税 8期 納期限	3/1 ・卒業式(三戸高)
2 ・三戸町文化賞・スポーツ賞表彰式	3	4	5 ・第3回三戸町保健協力員研修会(保健センター)	6	7	8 ・卒園式(いずみ幼稚園・三戸保育園)
9 ・卒園式(ミューズ保育園)			12	13 ・卒業式(三戸中) ・メタボ撃退教室⑤(保健センター 受付13時～13時30分)	14 ・おなかすっきり教室③(保健センター 10時～15時) ・町内オレンジカフェ交流会(13時30分～16時)	15
		18 ・健康づくり教室(ジョイワーク三戸 9時30分～11時30分)	19 ・行政相談(ふくじゅそう 13時～15時) ・卒業式(斗川小)	20 ・春分の日	21	22 ・卒業式(三戸小) ・修了式(ミューズ保育園)
23	24 ・認知症専門相談(保健センター 9時～12時)	25	26 ・心配ごと相談(ふくじゅそう 13時～15時) ・修了式(三戸高・三戸小中・斗川小) ・進級のお祝(中央児童館)	27		
30	31	4/1	2	3	4	5

令和5年度学校保健標語

※学年は昨年度のものです。

未来まで 続く健康 歯みがきで
寒い日も 体動かす めかべっ子

(三戸小6年 豊川 翔太)

(三戸小6年 大久保 摩耶)

1/5 三戸町消防団出初式

安全なまちづくりを目指す

三戸町消防団（番屋博光団長）の出初式が町中心街で行われました。団員 235 人と車両 19 台が参加し、人員服装や機械器具の点検のほか、まとい振り、分列行進を行いました。

町民体育館で行われた式典では、はしご乗りが披露されたほか、感謝状の贈呈や優良分団の表彰などが行われました。

観閲者の沼沢修二町長は「今年も、地域の安全を守るため、消防団の皆さんが日々献身的に活動されていることに感謝します。町としても、消防力の充実・強化に努め、災害に備えた安全なまちづくりを進めていきます」と訓辞を述べました。



式典に参加する団員



勇壮な「まとい振り」



観閲のようす



機械器具点検のようす



伝統の「はしご乗り」



参加した子どもたち

1/9 第4回慶長教育長杯子供囲碁大会

今年も子供囲碁大会を開催！

三戸町の子どもたちを対象に、第4回慶長教育長杯子供囲碁大会が中央公民館で行われました。大会では、Aクラス（15級以上）、Bクラス（18級）、Cクラス（1、2年生の児童、21級から19級）の3クラスに分かれて23人の子どもたちが参加しました。

■ A クラス

- 1 位 高田悠央（八戸高専 2 年）
- 2 位 平 稜太（三戸小 6 年）
- 3 位 中平凱士（三戸高校 1 年）

■ B クラス

- 1 位 山下心楓（三戸小 2 年）
- 2 位 元村蒼佑（三戸小 4 年）
- 3 位 小泉結貴（三戸小 4 年）

■ C クラス

- 1 位 元村心寧（三戸小 2 年）
- 2 位 鹿島 葵（三戸小 2 年）
- 3 位 戸花真咲（三戸小 2 年）

明るく住みよい町をつくるため **町内会** に加入しましょう！

町内会の主な活動

町内会は、地域の皆さんが交流や親睦を図りながら、安全で安心して暮らせるように、日頃からさまざまな活動をしています。自分たちが住む地域のことを考え、協力して、助け合い、明るく住みよい地域をつくるため、町内会に加入し、活動に参加しましょう。

【環境美化・保全活動】



花植えや清掃活動、ごみ集積所の管理など

【地域の交流】



お祭りや運動会、町内対抗などのスポーツ大会に参加

【防犯活動】



暗い夜道を照らす防犯灯の管理など

【情報提供】



町からのお知らせや広報誌などのお届け

【地域の支え合い】



子ども向けのレクリエーションや介護予防の「いきいき百歳体操」などの実施

問 三戸町町内会連合会事務局（三戸町役場まちづくり推進課内） ☎ 20-1117

スマートフォン向けアプリ **さんあ〜る**

ごみの分け方・出し方

問 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

を便利に、分かりやすく案内します！

町では、無料で使えるスマートフォン向けごみ分別促進アプリ「**さんあ〜る**」を導入し、ごみ収集や分別の情報配信をしています。

アプリをダウンロードし、お住まいの地域を選ぶだけで、簡単にごみ収集カレンダーやごみの出し方・分け方をご確認いただけますので、スマートフォンを持っている人はぜひダウンロードし、ご活用ください。

アプリの主な機能

■ごみ収集日のお知らせ

ごみの収集日がカレンダーに表示されるとともに、収集日をアラームで通知することもできます。

■ごみ分別辞典

ごみの名称を入力すると、出し方・分け方を調べることができます。



「さんあ〜る」
アイコン



▲ Apple Store



▲ Google Play

図書館 だより

開館時間 10:00~18:00
☎22-1731 FAX 22-1606



2月で今年度の移動図書館は終わりになります。たくさん本を借りてくれてどうもありがとうございます。
また5月に会いましょう！

今月の新刊

小説・エッセイ	作者・監修	出版社
よむよむかたる	朝倉 かすみ	文藝春秋
まず良識をみじん切りにします	浅倉 秋成	光文社
幸せへのセンサー	吉本 ばなな	幻冬舎
ノンフィクションほか		
心と体を調律する月めくり習慣	松岡 純子	ディスカヴァー・トゥエンティワン
ムダなくおいしく柿ライフ 干し柿と柿の料理・おやつ、柿酢、柿渋、柿の葉茶	農文協 / 編	農山漁村文化協会
本を読んだことがない 32 歳がはじめて本を読む	かまど、みくのしん	大和書房
児童書		
ちょっぴりながもちするそうです	ヨシタケ シンスケ	白泉社
集英社学習まんが 世界の歴史 全 18 巻	著者なし	集英社

2月のスケジュール

13日(木)移動図書館(斗川小)

■休館日：毎週月曜日

※ 24日(月・祝)は開館。

25日(火)は休館です。

■図書整理休館日：27日(木)

12月から3月まで、ふれあい公園のねこバスは冬季閉鎖となります。詳しくは役場まちづくり推進課へお問い合わせ下さい。

一般書

また団地のふたり

藤野 千夜 (U-NEXT)

「団地のふたり」の続編です。団地で暮らす幼なじみのなっちゃんとノエチ。相変わらずの仲良しで、持ちつ持たれつのほのぼのとした日々。地味だけど日常を楽しむ2人の団地生活にほっこりする物語です。

おすすめ本

ちいかわ 366 日大辞典

ナガノ (KADOKAWA)

ちいかわたちと一緒に、366日の記念日が学べる一冊。面白いものからためになるものまで、気になる記念日を紹介してくれます。これであなたも記念日博士！

児童書

たれてる(？と！のえほん1)

鈴木 のりたけ (ポプラ社)

ドーナツにチョコレートをかけて…延々とたれ続けるチョコレートソース。次はアイスがナイスキャッチ！たれてるたれてる！と思わず言ってしまう、ちょっとドキドキする楽しい絵本です。



●みんなでパソコン
毎週木曜
(18時30分～20時)
※教室
対 象：小学生以上
会 場：ジョイワーク三戸
料 金：会員1,100円、会員以外1,600円
【30分料金半額】
準備物：ノートパソコン

2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 ※ 11 日除く (10 時～ 12 時)	ジョイワーク三戸
Enjoy ♪ピンポン☆	毎週月・水曜 (19 時～ 21 時)	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 ※ 15 日除く (18 時 30 分～ 20 時 30 分)	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 ※ 24 日を除く (13 時 30 分～ 15 時)	ジョイワーク三戸
かんたん筋トレ	7 日、12 日、28 日 (10 時～ 11 時 30 分)	ジョイワーク三戸

ラージボール卓球無料体験

高齢者の運動脳を鍛えるためのスポーツとして注目されている「ラージボール卓球」のサークルを火曜日と木曜日 10 時～ 12 時 (ジョイワーク三戸)で行っています。

現在、サークル無料体験中です。興味のある人は運動できる服装と内履きをご持参のうえ、是非、お越しください。

※「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。



(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 34 弾

三戸の郷土料理

干し菜汁

◆今月の献立は…

☆材料 (4 人分)

干し菜 (大根の乾燥した葉) 1 株分、
凍み豆腐 (または高野豆腐) 1 個、みそ

●作り方

- ①たっぷりの水に干し菜を入れ、火にかけて茎の芯の色が、白から透明になるまで茹でます。
- ②①を水にとり、半日に 1 回ほど、水を替え、臭みをとる作業を 3 日間程続けます。
- ③かたいものが苦手な人は、薄皮をむき、歯ごたえのある方が好きな人は、そのまま使います。
- ④②の水けを絞り、1～2cm の食べやすい大きさに切ります。
- ⑤凍み豆腐をぬるま湯でもどして、食べやすい大きさに切ります。
- ⑥鍋に④と⑤を入れ、煮立ったらみそを入れて、みそ汁にして完成。

※一味唐辛子を入れるとアクセントになります。



のぼたん広場

子育てを
応援！

のぼたんアイドル



みでき
斉藤 岬くん
(2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

2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>

2月5日(水) 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>

2月19日(水) 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

のぼたん文庫 おすすめ本

おには うち！

中川 ひろたか

幼稚園にやってきた鬼の「におくん」。鬼だと気付かず、みんなで野球をして遊びます。そのあと、豆まきの時間になると、におくんは逃げてしまいます。だって、鬼ですから。でもにおくんの正体を知っている園長先生は、「いい、おにはーうちー！」と。うんうんとうなずけるお話です。



■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。

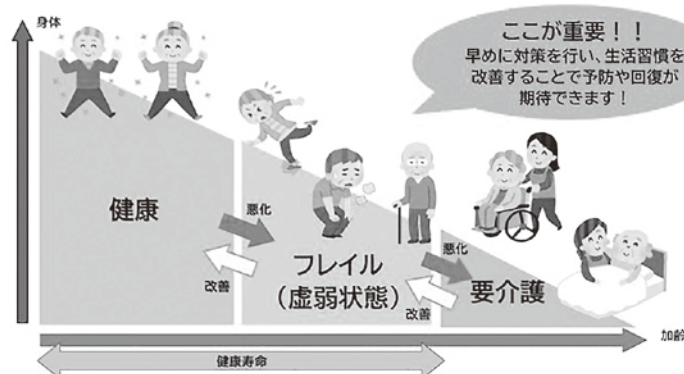
<問い合わせ先> NPO 法人子育て支援ネットゆりかご ☎ 20-0070 E-メール：yurikago3@gmail.com

フレイル予防には毎食たんぱく質をとる事が大切です！

フレイルとは「高齢期になり心身の活力（筋肉や運動能力、社会とのつながりなど）が低下した状態」です。
この予防のためには、「食事」「身体活動」「口腔ケア」「社会参加」が大切です。

○食事（栄養）を上手にとるポイント

- ① 1日3食食べる。
- ② 主食（ご飯やパン）、主菜（たんぱく質のおかず）、副菜（野菜料理）をそろえて食べる。
- ③ 1日7～10食品群を目標に食べる（魚、油、肉、牛乳、緑黄色野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物）。
- ④ たんぱく質を手のひら1つ分を意識して毎食とる（特に肉、魚、卵、大豆製品は筋肉を作る主成分です）。



お知らせ

相続登記について

問 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定めており、相続登記に関する無料相談会を実施しています。

- 相談期間 2月1日～28日（土・日・祝日は除く）
- 相談場所 青森県内の各司法書士事務所
※事前に各司法書士事務所へ相談の予約をお願いします。
- 相談費用 初回相談無料

女性のための女性司法書士による無料法律相談会のご案内

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために女性司法書士が無料で相談に応じます。今まで相談しにくかった皆様、女性なら聞いてもらえる、話せると思ってもらえる皆様、是非この機会をご利用ください。

- 相談日時 3月1日(土) 10時～15時まで
- 電話相談 017-752-0440（当日のみ）
- 面談相談 先着3名の予約制
予約受付 017-776-8398
予約受付期間 2月17日(月)～21日(金)
9時～17時
※予約受付期間中でも、予約枠が埋まった場合は受付終了となります。
- 相談員 女性司法書士

税金

今年はマイナンバーカードで「書かない確定申告！」

問 八戸税務署 ☎ 0178-43-0141

確定申告期間は2月17日から3月17日まで

確定申告書等作成コーナーなら、金額などの入力⇒税額等は自動計算⇒申告書が完成⇒マイナンバーカードを使用してe-Taxで提出（送信）と簡単です。

さらに、マイナポータル連携すれば給与・年金情報や控除証明書などのデータが自動入力でき、より簡便です。

なお、マイナポータル連携をご利用いただくためには、事前準備が必要になりますので、余裕をもったご準備をお願いします。

「確定申告書等作成コーナー」でデジタル化への一歩を踏み出しましょう。



確定申告書等作成コーナー



マイナポータル連携の詳細



税金

夜間窓口をご利用ください

問 三戸町役場 税務課 ☎ 20-1118

役場税務課では、日中の役場来庁が困難な人のために、納税相談・収納窓口を平日19時まで延長していますのでご利用ください。

■日時

2月27日(木)、28日(金) 19時まで

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ので、納税が困難なときはお早めにご相談ください。

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。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。

通帳とお届け印をお持ちいただければ、すぐに手続きできますので、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。

納期のお知らせ

2月28日(金)は国民健康保険税8期の納期限です。納期内に納めましょう。

町税の口座振替をご利用の皆さまへ

Q. 口座振替の結果はどう確認するの？

A. 納期限日に自動引落しされていますので、預貯金通帳にてご確認ください。

（残高不足などにより引落しできなかった場合は、口座振替不能通知書と納付書を送付しております。）

Q. 確定申告で国民健康保険税額を記入する場合は？

A. 令和6年中（1月から12月）に納めた国民健康保険税が控除の対象になります。通帳を確認し、その期間内の合計額を社会保険料控除欄にご記入ください。通帳繰越したなど、税額がわからない際は、ご自宅へ「国保税納付確認書」（年間の国保税の納税額がわかるもの）を無料でお送りしますので税務課までご連絡ください。納税者本人が窓口で受け取ることもできます。（※マイナンバーカード、運転免許証など本人確認できるものをご提示ください。）

地震災害に備えよう

問 三戸消防署 ☎ 22-1140

■地震への備え

- ①家具類は転倒防止金具で固定しておきましょう。
- ②非常時に持ち出すものを準備しておきましょう。
(ラジオ、医薬品、貴重品、懐中電灯など)
- ③持ち出し用の非常食や飲料水、懐中電灯などを準備しておきましょう。
- ④地震直後の火災に備えて、ストーブなどの暖房機器の周辺は整理整頓し、可燃物を近くに置かないようにしましょう。
- ⑤防災マップで避難場所、避難所を確認しておきましょう。また、家族の集合場所をあらかじめ決めておきましょう。

地震における電気火災に備えよう

過去の大地震では建物の倒壊だけでなく、火災の被害が多く発生しています。地震による火災の過半数は電気が原因です。

■電気火災への備え

- ①停電中は電気機器のスイッチを切るとともに、電気プラグをコンセントから抜いてください。
- ②停電中に自宅を離れる際は、ブレーカーを落としてください。
- ③再通電時には、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くにないかなど、十分に安全を確認してから電気機器を使用してください。
- ④建物や電気機器に外見上の損傷がなくとも、壁内配線の損傷や電気機器内部の故障により、再通電から長時間経過した後、火災に至る場合があるため、煙の発生などの異常を発見した際は直ちにブレーカーを落とし、消防署に連絡してください。

電気火災対策には感震ブレーカー

感震ブレーカーは震度5強相当の地震を感知して、電気を自動で遮断します。

性能評価を受けた製品には、認証マークや推奨マークが表示されているので、参考にしましょう。

■感震ブレーカー設置後は電気が止まっても困らないための対策が重要です。

感震ブレーカーが作動すると停電となります。夜間の避難に備えて、停電時に作動する足元灯や懐中電灯などの照明器具を常備し、照明を確保しましょう。また、自宅に医療用機器などを設置している場合は、停電に対応できるようにバックアップ電源を確保しましょう。



▲認証マーク



▲推奨マーク

お知らせ

「障害者控除対象者認定書」を交付します

問 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1153

障害者手帳などの交付を受けていない65歳以上の要介護認定者で、障害者に準ずると認められる人に「障害者控除対象者認定書」を交付します。

確定申告や町県民税の申告をする際、「障害者控除対象者認定書」を添付または提示することにより、障害者控除を受けることができます。

■対象者

町内に住所があり、身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者福祉手帳を持っていない65歳以上の要介護認定者で、本人または扶養者が所得税や町県民税の申告をする人

【障害者控除対象者の認定基準】

①障害者

要介護1～3の認定を受けている人

②特別障害者

- ・要介護1～3の認定を受けている人であって、主治医意見書または認定調査票に記載されている障害高齢者の日常生活自立度がB1以上または認知症高齢者の日常生活自立度がⅢa以上の人
- ・要介護4・5の認定を受けている人

■申請書

三戸町役場健康推進課（保健センター）の窓口または町ホームページからダウンロード

■持ち物

- ・申告する人の身分証明書
- ・対象者の介護保険被保険者証

■認定書の交付

認定書は、申請者に郵送します。

※認定まで1週間程度を要しますので、余裕をもって申請くださるようお願いします。

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	7,347	950,099	96,314,449
人口（人）	9,022	1,205,578	124,885,175
保有枚数率（%）	81.4	78.8	77.1

※保有枚数は、令和6年12月末現在

※人口は、令和6年1月1日現在

お知らせ

書かない窓口始めました！

問 三戸町役場 総務課 ☎ 20-1111

マイナンバーカードをお持ちいただくと、名前・住所が印字された申請書が発行されます。発行された申請書を窓口に出すだけで面倒なお手続きが完了します。AI さくらさんがご案内しますので、ぜひご利用ください！

■ AI さくらさんのサービス内容

- 役場の各種手続きのご案内
- 手続きに必要な申請書の印刷案内
- その他庁舎のご案内



税金

納税は期限内にお願いします

問 八戸税務署 ☎ 0178-43-0141

所得税などの納税の期限を過ぎた場合や口座からの引落しができなかった場合は、納期限の翌日から延滞税がかかる場合がありますので、期限内の納付をお願いします。

■ おすすめの納付手段

納付の手続きは、金融機関などに出向くことのない振替納税、ダイレクト納付、スマホアプリ納付などのキャッシュレス納付が便利です。

— 令和6年分確定申告の納期限・振替日 —

税の種類	納期限	振替日
申告所得税および復興特別所得税	3月17日(月)	4月23日(水)
消費税及び地方消費税(個人事業者)	3月31日(月)	4月30日(水)
贈与税	3月17日(月)	—

お知らせ

「健康づくり教室」開催のお知らせ

問 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1152

～音楽で“こころ”も“からだ”も健やかに！～

ストレスの多い日常に“こころ”や“からだ”が悲鳴をあげていませんか？音楽には人を「癒す」だけでなく、様々な効果があるとされています。音楽を使ってストレスに対処する方法を一緒に体感しましょう。

■ 日時

3月18日(火) 9時30分から11時30分まで

■ 場所

ジョイワーク三戸

■ 内容

- 保健所・三戸町の自殺対策の紹介
- 講話「音楽で“こころ”も“からだ”も健やかに！～やってみよう音楽利用法～」

講師：佐々木純子氏（青森音楽療法研究会理事長）

■ 申込

3月11日(火)までに、役場健康推進課までお電話ください。

※席に余裕があるときは、当日申し込みも可能です。

■ 料金 無料

※令和6年度民間団体ネットワークによる県民の心の健康づくり普及啓発事業（青森県委託事業）として、青森県・青森いのちのネットワーク主催、三戸町併催で実施するものです。

お願い

除雪作業にご協力をお願いします

問 三戸町役場 建設課 ☎ 20-1154

除雪車が出動する基準

積雪が10cmを越えた場合に出動します。また、幹線道路やバス路線を優先に進めますのでご理解ご協力をお願いします。

各家庭の出入口の除雪にご協力を

除雪車の構造上、多少の寄せ雪が残ってしまいます。各ご家庭やご近所で協力し合い、除雪してください。ご理解とご協力をお願いします。

路上駐車はやめよう

路上駐車は、除雪の妨げになります。

道路に雪を捨てないで

除雪車で寄せた雪や各家庭の雪を道路に押し出さないでください。

歩道・小路の除雪にご協力を

歩道や除雪車両の乗り入れが困難な小路の雪は、地域住民の皆さんで協力して除雪していただくよう、お願いします。

融雪剤はこまめに散布を

道路にまくための融雪剤や融雪剤の入った箱を建設課で配布・設置しておりますので、地域でこまめに散布していただくよう、お願いします。



お知らせ

スポーツ安全保険に加入しよう！

問 公益財団法人スポーツ安全協会
☎ 0570-087109 (固定電話)
03-5510-0033 (携帯電話)

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化活動・ボランティア活動団体にご加入いただける保険です。加入手続きはインターネットからの受付けとなります。4名以上の団体でご加入ください。

■保険期間 令和7年4月1日～
令和8年3月31日

保険の詳しい内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。



お知らせ

三戸オープンキャンパス 2024

問 三戸町中央公民館 ☎ 22-2186

三戸町中央公民館では三戸オープンキャンパス2024（後期）を開設しています。

2月に開催する講座は下記のとおりです。

講 座	開催日	時 間
からだスッキリ かんたん筋トレ	【火曜】4日、18日	19時～20時30分
郷土料理教室	【水曜】19日	9時30分～ 12時30分
からだの学校	【金曜】7日、21日	10時～10時50分
		11時～11時50分
ラージボール 卓球教室	【土曜】8日	18時30分～20時

○受講生は随時募集中です。詳しくはお問い合わせください。

お知らせ

八戸圏域成年後見セミナー

問 八戸圏域成年後見センター ☎ 0178-24-1324

八戸圏域における成年後見の現状や成年後見制度への理解を深め、誰もが安心して暮らせる地域づくりを推進することを目的に開催します。テーマ「公証制度について～高齢化社会に役立つ公正証書を中心に～」

■日時

2月15日(土) 13時30分～15時

■場所

八戸市総合福祉会館 2階 多目的ホール

■講師

八戸公証役場 公証人 山家史朗氏

■定員

会場参加：50人、オンライン参加100人

相談

認知症専門相談

問 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 2月17日(月) 9時～12時

■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への相談も可能です。予約時に、お知らせください。

・・・以下は、有料広告です。

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

フィッシング詐欺に注意！

- ▶日常的に利用しているクレジットカード会社の名前で請求額確定のメールが届いた。
- ▶利用明細を確認するためにメールに記載されたURLをクリックし、IDやパスワードを入力した。
- ▶その後、クレジットカード会社に連絡すると、カードが不正利用されたことがわかった。

〈ひとこと助言〉

日頃利用している事業者や公的機関などの名前でメールやSMSが届いても、まずフィッシング詐欺を疑いましょう。

☆メールなどに記載されているリンクにはアクセスせず、正規のサイトやアプリからアクセスする。

☆メールのリンク先にアクセスしてしまった場合も、ID・パスワード、クレジットカード番号などを安易に入力しない。

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

- ◆ 少子高齢化が進んでいる中、もっと子育てに充実した世の中になるようにと思い送らせていただきました。応援しています。(東京都)
- ◆ 毎年、おいしいりんごをいただき、ありがとうございます。これからも安全、良質なりんご作りに邁進してください。(北海道)

「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

Q 検索



(遠沢) 寒さも厳しくなってきた今日この頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今月号は、プロサッカー選手になった佐藤李那さんを取材しました。努力と継続が結果を生むこと、そしてどんな困難にも諦めずに挑戦し続けることが改めて大切だと感じました。私も、李那さんのように前向きな気持ちで忘れず、日々を過ごしていきたいと思います。

編集ノート

三戸町駒木(2)遺跡の発掘作業員募集

問 青森県埋蔵文化財調査センター
☎ 017-788-5701

■任用期間

令和7年5月13日(火)～7月24日(木) (予定)

■勤務場所

駒木(2)遺跡(三戸町大字梅内字駒木地内)

■給料

日額7,730円(予定)

■募集人数

15人程度※書類選考・面接あり。未経験者可。

■申込方法

令和7年2月26日(水)までに青森県埋蔵文化財調査センターへ必要書類を郵送してください。

※応募者多数の場合は事前に締め切る場合があります。

■その他

令和7年度の予算成立を前提とした募集のため、予算成立状況によっては、募集の中止や採用の取りやめ、勤務条件の変更等を行う場合があります。詳細は当センターホームページまたはハローワークでご確認ください。



お知らせ

三戸町地域就職相談会

問 三戸町地域職業相談室 ☎ 20-0255
問 八戸公共職業安定所 ☎ 0178-22-8609

三戸郡内の企業とお仕事を探している人のマッチングイベントを開催します。参加企業による業務内容の説明のほか、採用担当者と個別の相談ができます。

参加希望の人は開催日前日までにお申し込みください。

■日時 2月19日(水) 13時～15時30分

■場所 アップルドーム2階 ボランティア支援センター

・・・以下は、有料広告です。・・・

株式会社ニチイ学館
ニチイケアセンター なんぶ

訪問介護スタッフ募集

就労場所:南部町大字沖田面字土城後 28-1

テナントメグ 1F3号室

◆フルタイム

月給 212,710円～

◆パート(時間要相談)

時給 1,143円～

＜応募・問合せ＞

八戸支店 教育人材課 関川・太田 詳しくは→
TEL:0178-24-2924 こちらから
Mail:hc432j@nichiigakkan.co.jp



三戸町功労者表彰



1月7日、住谷野セレモニーホールで開催された三戸町新年会において、令和6年度三戸町表彰条例による表彰が行われました。
受賞者の功績をたたえ、表彰状と記念品が贈られました。

(上段左から) 慶長隆光教育長、照井秀美さん、藤沢圭さん (下段左から) 沼沢修二町長、澤田道憲さん、貝守恒夫さん、佐々木富子さん、竹原義人議会議長 ※北向永子さんは都合により欠席

功労表彰受賞者 (順不同)

澤田 道憲さん

●自治振興に貢献
永年にわたり三戸町議会議員として、本町の自治振興に多大な貢献を果たされた。

貝守 恒夫さん

●自治振興に貢献
永年にわたり三戸町選挙管理委員として、本町の自治振興に多大な貢献を果たされた。

佐々木 富子さん

●自治振興に貢献
永年にわたり三戸町選挙管理委員として、本町の自治振興に多大な貢献を果たされた。

照井 秀美さん

●農業振興に貢献
永年にわたり三戸町農業委員会委員として、本町の農業振興に多大な貢献を果たされた。

藤沢 圭さん

●人権意識の高揚に貢献
永年にわたり三戸町人権擁護委員として、本町の人権意識の高揚に多大な貢献を果たされた。

北向 永子さん

●健康づくり活動に貢献
永年にわたり三戸町食生活改善推進員として、本町健康づくり活動に多大な貢献を果たされた。

