

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



2026

1

No.773

©馬場のぼる



**謹賀新年**

「素晴らしき一年になりますように」





令和8年

新年の

ごあいさつ

三戸町長

沼沢 修二

「さらに 前進！」



『ぶどう畑のアオさん』馬場のぼる作・こくま社刊

明けましておめでとうございます。

町民皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

「前進！」2年目の新春にご挨拶を申し上げるにあたり、三戸町をさらに前進させ、「町民皆さまの幸せをより高める」その決意を固めております。

昨年を振り返りますと、国内では、大規模山林火災、台風や竜巻、そして先月8日に発生の青森県東方沖地震など、災害の多い年でありました。一方、世界では、アメリカの影響力の拡大、戦争や紛争などによる複雑かつ不安定な情勢により、私たちの仕事や生活に大きな影響を及ぼした年でありました。

また、異常気象、物価高騰、令和の米騒動、クマ被害など、町民皆さまの安全・安心かつ快適な生活の維持と、当町の基幹産業である農業の持続性や地域経済の安定について深く考える機会の多い一年でありました。

そのような中、秋に、わが国初となる女性総理が誕生し、国内的に、若い世代、なかでも若い女性の活躍の期待が高まるとともに、国際的には、性別にかかわらず平等な国としての評価が高まるなど、明るいきざしが見えた年でもありました。

皆さまご承知のとおり、当町はじめ、全国の多くの自治体が位置付けられている「消滅可能性自治体」、これを脱却するためには、若い世代の町外への流出をくい止める必要があります。次代を担う若者をはじめ、町民の皆さまが、将来に希望を持ち、この三戸町で暮らし続けることができるまちづくりのため、着実に取り組みを進めていかなければなりません。





6年ぶりの開催で大盛況！  
「さんのへ感謝祭」での餅まき



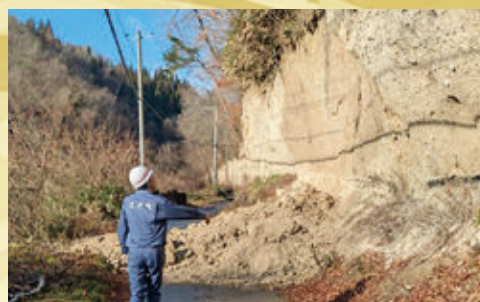
第1回ふるさと納税未来創造<sup>アワード</sup>  
「交流・にぎわい創出賞」を受賞



子育て世帯に向けて  
「三戸っ子はぐくみ応援金」を新たに創設



【県内の自治体初】  
株式会社タイミーと  
「農業等の労働力確保に関する協定」を締結



12/8の地震による土砂崩れ現場を視察



健康・長寿のまちづくりのため  
初めてQOL健診や健康教室を開催

私は「いま、変化のとき 前進さんのへ！」のスローガンのもと、昨年を「前進元年」と位置づけ、「かせぐ自治体（役場）をつくる」、「農林・畜産・商工の振興」、「高齢者の支援」、「子育て・教育の充実」、「健康・長生きの推進」、「賑わいの創出」、「安全・安心・快適な生活の実現」の7本の柱を基本とし、具体的な政策を27項目掲げ、町政を推進してまいりました。

おかげさまで、27項目のうちの4分の3を超える21の項目について、具体的な施策を開始することができました。これもひとえに町民の皆さま、議会の皆さまのご理解とご協力、そして、職員の献身的な業務遂行の賜と深く感謝を申し上げます。

去年は、ただちに少子化に立ち向かうため、「子育て・教育」施策を優先し、重点を置いた年となりましたが、本年は、高齢者の皆さまの支援をはじめ、残りの6項目に係る施策を、その時々<sup>たまもの</sup>の優先順位のもと、バランスよく展開してまいります。

今年の干支は「午<sup>うま</sup>」。馬は、前進する動物であることから、前へと突き進む象徴でもあり、私が掲げております「前進 さんのへ！」の取り組みをさらに強力に進めていく上で、まさに理想の年であります。

令和8年（2026年）も、新時代に向かって変化と前進を続ける三戸町の舵取り役として、町民皆さまの声をしっかりと受け止め、スピード感と危機感を持って三戸町を「さらに前進！」させるため、全力で情熱的に挑戦し続けることをお誓い申し上げます。

結びに、本年が三戸町と町民の皆さまにとりまして、災害のない、幸多き素晴らしい一年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のあいさついたします。





三戸町議会議長  
竹原 義人

輝かしい、令和8年の新春を迎え、三戸町議会を代表いたしまして、謹んで新年のお慶びを申し上げます。皆さまには、日ごろから議会運営につきまして、温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年一年を振り返りますと、55年ぶりに大阪で開催された大阪・関西万博は来場者が2500万人を突破する盛況下で幕を閉じました。一方で「令和の米騒動」とも称された米価の高騰、全国各地でのクマの度重なる出没、9月には、台風15号による姉妹都市牧之原市での竜巻被害、11月には、大分市佐賀関において大規模火災がありました。被災された皆さまに心よりのお見舞い申し上げます。

すとともに、一日も早く平穏な日常を取り戻せることを切に願っております。

さて、東京圏への人口集中を是正し、地方の人口減少に歯止めをかけ、地域経済の活性化を目的とした地方創生が政策課題となつて10年が経過しました。多くの地方自治体は進む一方の人口減少、少子高齢化による課題に直面しつつ、生活に不可欠な医療、交通、教育といったサービスの維持、道路や橋などのインフラ整備、地域産業や雇用の創出など多くの課題に取り組んでおります。

こうした中であつて、議員には、条例や予算決算の審議や議決、行政運営の監視に加え、町の抱える諸問題に取り組み、勉強し、提案していく資質が求められています。

三戸町議会は町民の代表としての責務と役割をよりいっそう自覚し、常に皆さまの声に耳を傾けることを忘れず、一人でも多くの町民の声を議会に反映させるため、議会活動に取り組ん

でまいります。

昨年は常任委員会ごとに町民との交流会を計6回実施し、多くのご意見をいただきました。交流会の場で頂戴した貴重なご意見には、スピード感を持って対処できるよう努めてまいります。どうか皆さまの一層変わらぬご支援とお力添えを心からお願い申し上げます。

結びになります。が、町民の皆さまの益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



民生商工常任委員会所管事務調査の様子



広報編集委員会の様子



総務文教常任委員会 町民交流会の様子





三戸町教育委員会  
教育長  
原 寿

## 「前進！ 小中一貫教育」

新春を迎え、町民の皆さまに謹んで新年のお慶びを申し上げます。平素より本町教育行政にお寄せいただいております温かいご支援とご協力に対しまして、心から感謝を申し上げます。

振り返ってみますと、「三戸町立小中学校の義務教育振興に関する検討委員会（平成18年度）」の提言を受け小中一貫教育への取組を始めてから、今年で20年の節目を迎えます。この間、「心の豊かさ」と「たくましさ」「確かな学力」を育むという理念に向かって、「立志科」と「英語科」を町独自で創設しながら、9年間の一貫した指導・支援による教育活動を進め成果を積み重ねてきたところです。

一方この20年間は、東日本大震災やコロナ禍を経て社会が目まぐるしく変化し、不登校・いじめの増加や一人一台端末の導入、教員の働き方改革など、教育を取り巻く環境が複雑・多様化した時代でもありました。

だからこそ、未来を創る大切な担い手として三戸町の子どもたちを育成していくためには、小中一貫教育で大切にしてきた価値観や理念を承継しつつ、令和の時代の学びを実現することが求められています。そのため、学校だけではなく家庭・地域との連携・協働が不可欠です。

その核となるのがコミュニティスクールです。この取組により、学校と地域との信頼関係を深めるとともに、立志科を中心に学習活動の頼もしい応援隊となり、教育活動に厚みを生み出すこととなります。活動の中で地域の皆さまの励ましや声かけは、子ども一人ひとりの自己肯定感を育む大きなエネルギーになるはずです。

立志科を通して学んだ三戸町の歴史や自然、ふるさとへの愛情、家族への感謝や仲間への敬意、自分の夢や希望などを、英語科で身に付けた能力を使って堂々と発信しコミュニケーションをする子どもたちの姿を道標とし、小中一貫教育を前進させて参ります。

結びにあたり、新しい年が町民の皆さまにとりまして、明るく希望に満ちた実り多い年となりますようお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。



初等部ボランティア清掃の様子



さんのへ秋まつりで  
元気いっぱいによさこいソーランを披露



【三戸小学校初】  
第25回東日本学校吹奏楽大会出場



# 万博国際交流プログラム



## 三戸町×ヨルダン



### 2025 年日本国際博覧会

#### 大阪・関西万博

#### 「いのち輝く

#### 未来社会のデザイン」

～いのちを救う～

～いのちに力を与える～

～いのちをつなぐ～



## ヨルダンとは・・・

ヨルダンという国は、中東地域に位置し、1946年に独立しました。親日国であり、中東地域の中では治安が安定しています。

観光名所として世界遺産ペトラ、ワディラム、ローマ時代やキリスト教遺跡などがあります。



## 「万博国際交流プログラム」について

万博を契機とした国際交流を行うことで、プログラム参加者が世界の現実や未来を学び、地域の活性化を促すきっかけにするべく日本政府が行った施策が「万博国際交流プログラム」です。青森県内では、唯一三戸町が万博国際交流プログラムに登録し、ヨルダンと交流を行いました。





## 万博国際交流プログラムの実績

令和7年2月～10月に三戸町から延べ65名が万博会場を訪問し、ヨルダン国に5名が訪問しました。万博会場のヨルダン館では、ヨルダン国の話を伺ったり、ワディラム砂漠のドームで三戸町の魅力発信を行いました。

三戸町からの訪問者たちは、実際に動いているiPS心臓細胞に驚いたり、異なる価値観の尊重を意識したり、一緒に訪問した三戸町の仲間たちとの万博体験の共有や会話なども含めて、実り多き時間を過ごしました。

|   | 万博国際交流プログラムで取り組んだ内容 | 参加人数 | 実施時期 |
|---|---------------------|------|------|
| 1 | ヨルダン国訪問・現地交流・治安情報収集 | 3人   | 2月   |
| 2 | 万博ヨルダンナショナルデー参加     | 1人   | 5月   |
| 3 | 万博ヨルダン交流にかかる打ち合わせ   | 4人   | 6月   |
| 4 | 万博・三戸町長訪問           | 3人   | 7月   |
| 5 | 万博・三戸町中学生交流         | 25人  | 7月   |
| 6 | 万博・三戸高校生交流          | 18人  | 9月   |
| 7 | 万博・三戸町民交流           | 14人  | 10月  |
| 8 | ヨルダン国訪問・現地交流・情報収集   | 2人   | 12月  |

### 万博を訪れた中学生の感想

- ヨルダンには人情にあふれた思いやりのある国。治安の良さと人の良さに驚いた。
- 孤独を抱える人がこの世界からいなくなるように、一人ひとりが誰にでも優しく接して思いやりを持ち、より良い世界をつくっていったらいいと思う。
- 参加者全員が、自分を見つめ直すいい機会になったと思う。
- いのちや自然の大切さや素晴らしさ、これからの自分たちの未来と向き合っていく必要があると感じた。



### 万博を訪れた高校生の感想

- 他者や自分の個性を大切にしたいと思い、これまでの人生を大切なものだったと振り返ることができた。
- 将来、医療関係の仕事に就きたい。iPS心臓によって生命の新しい光を見たように思った。
- 三戸町に帰ってきて安心感と共に、三戸町が好きなことを実感した。
- 万博は他国の文化の違いを学ぶだけでなく、人と人との思いやりを感じることができる場所だと思った。





# 三戸町からヨルダンへ



万博の訪問最終日には町長からヨルダン館でお世話になった人たちへ記念品として、参加者のメッセージが書かれた町旗を贈呈しました。

◀ヨルダン館でお世話になった人たちと沼沢町長

越後アドバイザー（右：ヨルダン政府代表代行 シファ氏）



◀三戸町公式 YouTube では万博訪問の様子が2つ公開されています

## 「万博国際交流プログラム」 担当者コメント

### 万 博国際交流プログラム三戸町アドバイザー 越後<sup>ちづる</sup>千寿 さん

三戸町が万博国際交流プログラムに参加したことで、ヨルダン国との新たな交流が生まれました。人の温かさや四季があること、おもてなし文化など、知らなかったヨルダンの魅力にたくさん触れました。互いを知り、受け入れ、幸せを願い合える間柄になっていく過程こそ“交流”。様々な交流の原点は人と人との通じ合いだと感じました。この事業で多くの人と同じ時間・空間・体験を共有できたことは、私の一生の宝物です。

この世界的な祭典にアドバイザーとして関わり、三戸町にも体験を持ち帰れたこと、多くの協力と応援、新しい出逢いに心から感謝しています。万博は終わりましたが、ここからが新たなスタートです。小さい自分、小さな故郷、それでも世界の一部。“多様でありながらひとつ”です。互いのいのちの輝きを喜び合える未来に向けて出来ることは何か、自分の頭で考え、自分の心で感じ、自分の体を動かし続けることが大切だと思います。

ここ三戸町から、一人ひとりの“いのち”が輝く未来を共につくっていきましょう！



### 三 戸町役場 まちづくり課 さんのへ魅力発信監 高田 健二 さん

立命館大学 APU の出口治明前学長は、「人生を豊かにするのは、人・本・旅」と語っています。自分の人生でも、三戸町の人たちとの出会いも含めて、人・本・旅により人生が豊かになっています。

万博国際交流プログラムは、人と出会い、旅する体験です。青森県でどこも取り入れていない事業でしたが、三戸町は当方からの働きかけを受け止め、三戸町民のためにプログラム登録をしました。

万博会場を訪問した 65 名が心豊かになることで、周囲の人たちにも良い影響が起きていることでしょう。良い影響は拡散していくものです。

三戸町民の人たちが、三戸町に暮らしていることにもっと喜びを感じていただけるような体験につながるよう、今後も三戸町でこうした種類の予算確保をしていけるといいですね。参加されたすべての皆さまの未来が輝くことを願っています。





# 民生委員・児童委員が改選されました

12月に民生委員児童委員が一斉改選されました。任期は令和10年11月までです。

子育てのこと、高齢者や介護のこと、経済的なことなどで困った時は、お住まいの地区の委員にお気軽にご相談ください。民生委員児童委員、主任児童委員には守秘義務があり、相談者の秘密は守られます。

## 三戸地区(上区)

- 古間木平・境沢  
田中愛一郎 ☎23-5067
- 同心町平・金堀・竹林  
山口 博子 ☎23-3560
- 同心町平・古間木平  
山田 美恵 ☎23-6523
- 下同心町・簗木山・中平・梨ノ木平  
諏訪 剛 ☎23-5579
- 古間木平・上川原・熊ノ林  
二又 高志 ☎23-3739
- 八日町・馬喰町  
藤村 立夫 ☎23-3618
- 下在府小路町  
井上 浩 ☎22-1705
- 上二日町・関根川原  
伏見しげ子 ☎23-6867
- 下二日町・関根川原  
高橋 新逸 ☎23-4651

## 三戸地区(下区)

- 六日町・東西張渡・横道  
(欠員)
- 関根・横道・関根川原  
三國 喜孝 ☎22-3023
- 西松原・柏梨・正浄寺  
福田 清勝 ☎23-5726
- 東松原  
徳田 勝正 ☎22-2354
- 久慈町・川守田町・菖蒲沢  
岡田 雄一 ☎22-2903
- 久慈町・川守田町・橋ノ下  
松尾 武樹 ☎23-5251
- 冷水・沖中  
竹鼻 頂子 ☎23-3166
- 元木平・沖中  
照井 良清 ☎23-0695
- 元木平・下比良  
谷内 文子 ☎23-3373

## 留 崎 地 区

- 城ノ下・桐萩・留ヶ崎  
小坂 志朗 ☎22-1057
- 鬘田・桐萩  
立花 正実 ☎23-4649
- 雷平・遙迎寺長根  
西村 清敏 ☎23-5913
- 細谷・権現林・松原  
船場 和子 ☎23-3081
- 遠藤・小中島・館・沼ノ沢  
越後 秀 ☎23-4062
- 泉山・栄町  
(欠員)
- 上在府小路町・桐萩  
松尾 裕司 ☎22-2962
- 下目時  
石田 光子 ☎23-3300
- 上目時・沼尻・金洗沢  
中村 勝一 ☎22-2872

## 斗 川 地 区

- 豊川・久保・久保住宅・久保川原  
齊藤 金造 ☎23-3059
- 沢田・北向・玉ノ木・別当沢・比丘尼坂  
下野 祐子 ☎22-0374
- 中堤・高間館  
船木 優子 ☎25-2603
- 下中本村・茨沢  
田中 幸男 ☎25-2430
- 上本村・武士沢・沼ノ久保  
差ヶ久保彰美 ☎25-2511
- 桜ノ木・野月・松山  
奥山登喜子 ☎25-2392
- 大舌・団子坂・大羽沢・乗上・大谷地  
大山 金作 ☎25-2048

### ●民生委員とは…

厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の相談に応じて必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めます。児童委員を兼ねています。

### ●児童委員とは…

地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるよう、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事などの相談・支援を行います。



青森県知事から辞令が  
交付されました▶

## 猿 辺 地 区

- 大平・杉沢・二五山・毒久保  
山本奈津子 ☎27-2414
- 貝守・中村  
米田 誠 ☎27-2503
- 袴田・川代・文治屋敷・田ノ沢・一ノ渡  
藤原 香折 ☎27-2638
- 下田  
井畑 昭治 ☎27-2106
- 蛇沼・横沢  
清沢 優 ☎27-2228

## 主任児童委員(全域)

- 栗生美智子 ☎22-0054
- 越後 敏浩 ☎23-4722

※欠員の地区は、役場住民福祉課 (☎20-1151) へお問い合わせください。



10月12日

## 三戸町民大運動会が開催されました



町民大運動会優勝 梅内町内会



総合優勝制町内対抗スポーツ大会優勝 杉沢町内会

第71回三戸町民大運動会がアップルドームで開催されました。子どもから高齢者までたくさんの町民が参加し、各競技種目を楽しみました。会場は終始熱気と笑顔にあふれ、町民同士の親睦を深めました。競技の結果、町民大運動会は梅内町内会が42年ぶり2度目の優勝、総合優勝制町内対抗スポーツ大会は杉沢町内会が2年連続の優勝を果たしました。

10月28日

## 三戸町交通死亡事故皆無 1800 日間達成



三戸町交通死亡事故皆無 1800 日間達成に伴い、青森県警察本部長から「感謝状」が贈呈され、三戸町交通安全対策協議会 山田 将之 会長と三戸町交通安全母の会連合会 山下 悠 会長が受け取りました。

10月16日、17日

## ガマズミ収穫体験



弘前大学の岩井教授と学生ボランティア3名が町を訪れ、ガマズミの収穫体験・除梗作業（じょこう）を体験しました。ガマズミ生産者の減少に伴い、町では収穫作業などを手伝える人を募集しています。興味のある人は農林課（20-1155）までご連絡ください。

11月7日

## さんのへハケ寺巡りウォーク



三戸町の歴史・寺院文化にふれながら健康づくりに取り組む「さんのへハケ寺巡りウォーク」が開催されました。参加者は「よい運動になった」と振り返りました。楽しみながら運動習慣を身につけ、健康寿命を伸ばしましょう。

10月28日

## 藤村 いく子さん 100 歳おめでとう！



藤村いく子さんが100歳を迎え、沼沢町長から顕章状と記念品が手渡されました。藤村さんは、長生きの秘訣として「体をたくさん動かすこと。今も歩いて買い物に行く」と話してくれました。



11月20日

久川町内会健康教室



保健協力員と協力し認知症予防に取り組みました。いきいき百歳体操の他、曲に合わせて歌ったり、体を動かしたりし、心も身体もリフレッシュしました。今後も健康で長生きを目指しましょう。

11月13日

六日町町内会健康教室



フレイル（虚弱）予防をテーマに行いました。食生活改善推進員会より、たんぱく質を取り入れたメニューの紹介と試食があり、食を通して心身の活動低下を予防することの大切さを学びました。

11月25日

令和7年度青森県道路愛護功労者表彰



株式会社山田組が令和7年度青森県道路愛護等功労者表彰で青森県知事表彰を受賞し、町長へ表敬訪問をしました。同社は平成22年から15年間国道の清掃、除草活動を行っています。沼沢町長は「無理せず継続してほしい」と称えました。

11月14日

三戸中央病院移転新築25周年記念植樹式



三戸中央病院が移転新築25周年を迎えたことを記念し、正面玄関前にしだれ桜の苗木を植えました。植樹式には町長・院長のほか病院関係者・町民が参加し、これからも地域医療を支えていくことを誓いながらパークチップをかけました。

ふるさと納税特製お礼品・第21弾

「フィンガーパペット へんなねこ水玉ピカピカセット」登場!!



バッグに付けたり指にはめたりして楽しむことができます。

ふるさと納税寄附者へのお礼品として、新たに三戸町出身の漫画家 故・馬場のぼる先生の絵本「11ぴきのねことへんなねこ」に登場するへんなねこのフィンガーパペットセットが登場しました。このかわいいお礼品は、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」や、「ふるなび」のほか、郵送、まちづくり課の窓口で14,000円寄附した人に贈呈されます。

町外にお住まいのご友人やご親戚の人へぜひご紹介ください。

※町内の人からの寄附は、お礼品贈呈の対象になりません。



# 適正体重を維持する事が 健康づくりの第一歩！

**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

BMI (Body Mass Index = 体格指数) とは、身長と体重から出される肥満と低体重 (やせ) の測定に用いられる指標です。

目標とする BMI は年齢ごとに定められています。

例) 身長 165 cm 体重 60 kg の場合  
 $60 \text{ (kg)} \div 1.65 \text{ (m)} \div 1.65 \text{ (m)} = 22$

【目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)】

| 年齢 (歳)  | やせ      | 目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | 肥満      |
|---------|---------|--------------------------------|---------|
| 18 ~ 49 | 18.4 以下 | 18.5 ~ 24.9                    | 25.0 以上 |
| 50 ~ 64 | 19.9 以下 | 20.0 ~ 24.9                    | 25.0 以上 |
| 65 ~ 74 | 21.4 以下 | 21.5 ~ 24.9                    | 25.0 以上 |
| 75 以上   | 21.4 以下 | 21.5 ~ 24.9                    | 25.0 以上 |

参考：日本人の食事摂取基準 2025 年度版



げんき  
いっぱい



さくや  
大山朔弥 さん  
(5 歳)

ミートボール  
おいしい〜♡

## あなたの適正体重は？

**適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**

適正体重は統計学上最も病気になりにくいとされている身長から割り出された体重です。

例) 身長 157 cm の場合  
 $1.57 \text{ (m)} \times 1.57 \text{ (m)} \times 22 = 54.2 \text{ kg}$  (適正体重)

以下は、有料広告です。

**正社員・パート 募集中！**

(株)阿部繁孝商店 田子・五戸工場  
とり肉製造加工(製造職)

**正社員**

- 給与 20万円(昇給あり)
- 賞与 年3回(7月、12月、3月)
- 勤務時間 8:00~17:00(休憩70分)
- その他 送迎バス利用可、食事手当

**パート**

- 時給 1,100円
- 勤務時間 9:00~15:00(休憩60分)
- その他 マイカー通勤手当、食事手当、社会保険完備




がん保険(会社全額負担)、バースデープレゼント

経験不問

丹精込めた  
北東北の

**あべどり**

株式会社あべはんグループ

HP X Instagram

☆お問い合わせ  
 本社 ☎0195-23-2111 担当: 鷹鷲、澤田  
 またはお近くのハローワークへ

**日本郵便 「簡易郵便局長」 募集中！**


以下の簡易郵便局の業務を受託していただける方を募集しています。

**梅内簡易郵便局 (梅内村中付近)**  
**目時簡易郵便局 (目時付近)**

■お問い合わせ先■

日本郵便株式会社 東北支社 経営管理部 簡易局担当  
 〒980-8797 仙台市青葉区一番町1-1-34 TEL: 022-267-7186

詳細は弊社HPをご覧ください。



<受付時間 9:00~17:00>  
月~金(祝日、12/29~翌年1/3を除く)

※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



干し餅

冬の寒波を利用して作られる米菓子です。十分乾燥するまで1～2ヶ月かかりますが、腹持ちがよく、エネルギーも高いので、昔から子どものおやつや田植え時のおやつとして食べられてきました。サクサクした食感や素朴な味わいが特徴で、焦げ目がつく程度に軽く焼いたり、油でカリッと揚げたり、汁物にいれたり楽しみ方は広がります。

#### ☆材料

- ・もち米 9合 ・うるち米 1合
- ・砂糖 5合 ・塩 15g
- ・黒ごま 適量

#### ☆作り方

- ①もち米とうるち米を混ぜて洗い、普通炊きの水加減で炊く。
- ②炊き上がったら砂糖とぬるま湯を少しずつ加え軟らかくなるまでつく。
- ③箱に入れて固め、箱から出し切り揃える。
- ④ひもで編んで寒い時、風通しの良いところに吊るす。

#### ☆ポイント

- 黒ごまのほか、かぼちゃやくるみを入れても良い。

※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)

### ご確認ください！

令和7年5月26日の改正戸籍法の施行により、戸籍の記載事項に新たに氏名のフリガナが追加されることになりました。届いた通知に記載のあるフリガナに誤りがあるときは届出が必要です。令和8年5月25日までに手続きを行いましょう。



詳細はこちら





## 今月の新刊

### 小説・エッセイ

とどけチャイコフスキー

作者・監修

中山 七里

出版社

宝島社

キッチン常夜灯 夜ふけのオニオングラタンスープ

長月 天音

KADOKAWA

吾の老の花

阿川 佐和子

集英社インターナショナル

### ノンフィクションほか

石原家の兄弟

石原伸晃など

新潮社

配色が楽しい アメリーで編むかわいい小物

誠文堂新光社

誠文堂新光社

歌舞伎の 101 演目 解剖図鑑

辻 和子

エクスナレッジ

### 児童書

ことばザムライ

あさばみゆき

Gakken

はじめてのキャップアート

CAP AKIRA  
TOKYO

大和出版

## おすすめ本

すべてのことはメッセージ 小説ユーミン 山内マリコ (マガジンハウス)

日本最大の女性ポップスター、松任谷由実＝ユーミンとなる煌めく才能は、いかにして世に出たか。人生そのものが小説になってしまう。ユーミンのインタビューをもとに、その原点と軌跡をノンフィクション・ノベルとして描いた作品です。

世にも不思議なSCPガチャ！ にかいどう青 (講談社)

「SCP」とは異常存在から人々を守る秘密の組織。さまざまな異常存在が引きおこす、不可解で奇妙な物語。(高学年向き)

## 1月のスケジュール

■休館日

5日、13日、19日、26日  
※12日(祝)は開館しています。

■図書整理休館日

29日(木)

■年始休館日

1日(木)から3日(土)

## お知らせ

- 図書の展示のお知らせ** [1月25日(日)まで] : あおもり冬の読書週間に合わせて、「楽しもう！青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」をテーマとした図書を展示しています。ぜひ手に取ってご一読ください。
- 図書館休館のお知らせ** [2月25日(水)から3月1日(日)まで] : 特別蔵書点検を行うため、図書館は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## ふるさと納税

## 寄附者からのメッセージ

- ◆ 11ぴきのねこを通して三戸町を知り、町を訪れることでより魅力を感じました。これからも頑張ってください。(沖縄県)
- ◆ ふるさと納税限定の11ぴきのねこグッズ大変楽しみにしておりました！！一緒におでかけして楽しみたいと思います。先日の地震で住民の皆様も町のねこたちも心配です。もし、町のねこ達に被害があればしっかり直してあげてください。地震に、熊に大変なことが続きますが、三戸町を応援しております！！(静岡県)

「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。

2月

## 三戸町お知らせカレンダー

| 日付 | 曜日 | 行事・お知らせ  |
|----|----|--|
| 2  | 月  | 国民健康保険税 7 期 納期限  |
| 3  | 火  | メタボ撃退教室 (保健センター 受付 13 時～)  |
| 5  | 木  | 5 歳児健康診査 (保健センター 受付 12 時 50 分～ 13 時 10 分)  |
| 6  | 金  | 立春式 (三戸中・8 年生)   |
| 11 | 水  | 建国記念の日   |
| 14 | 土  | ミューズの日演奏会  |
| 16 | 月  | 認知症専門相談日 (保健センター 9 時～ 12 時)  |
| 17 | 火  | 血糖コントロール教室 (基礎・栄養 保健センター 受付 13 時～ 13 時 30 分)   |
| 18 | 水  | 行政相談 (ふくじゅそう: 13 時～ 15 時)  |
| 19 | 木  | 1 歳 6 か月健康診査 (保健センター 受付 12 時 30 分～ 12 時 45 分)<br>2 歳児歯科健康診査 (保健センター 受付 12 時 45 分～ 13 時 00 分) |
| 20 | 金  | 血糖コントロール教室 (運動) (ジョイワーク三戸 受付 13 時～ 13 時 30 分)<br>人権相談 (ふくじゅそう: 13 時 30 分～ 15 時)              |
| 22 | 日  | さんのへ演芸会  |
| 23 | 月  | 天皇誕生日  |
| 25 | 水  | いきいき百歳体操交流会 (ジョイワーク三戸 13 時～ 15 時 30 分)<br>心配ごと相談所 (ふくじゅそう: 13 時～ 15 時)                       |
| 27 | 金  | 町内オレンジカフェ合同カフェ (ジョイワーク三戸 13 時 30 分～ 15 時 45 分)   |

.....

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**

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**

**大切なお知らせ**

ご家族またはご本人が

**FOMA**

このマークがついた  
ケータイを使って  
いませんか?

「FOMA」「iモード」のサービスは2026年3月31日必で終了します  
 4月1日以降、お使いの携帯電話がご利用できなくなり、「いざ!」というときにご家族と連絡がつかなくなります

ご家族の安全確認と安心確保のためにも  
**今すぐ契約変更を!!** 2026年2月1日(日)まで  
 特別なキャンペーン実施中

**ドコモショップサテライト 三戸バイパス店**  
 営業時間 10:00～19:00 ☎0120-258-018  
 定休日 毎月第2水曜日 三戸町川守田字正浄寺 22-3

※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



# 年頭提言

～ 道 標 ～

自分の暮らしている地域に関心と愛着を持ち、いつまでも住み続けられるまちづくりをすすめよう

～ 令和8年提言 ～

学校・家庭・地域において、一人ひとりが環境にやさしい行動の実践に努めます。

～ 実践活動 ～

|    |  |
|----|--|
| 学校 | 地域の自然や環境問題について学び、自分でできることを考え、進んで行動しよう。 |
| 家庭 | 節電や節水、ごみや食品ロスの削減など環境にやさしい行動を日々心がけよう。   |
| 地域 | ふれあい活動などの環境整備に積極的に参加しよう。               |

三戸町教育委員会

第33回南部俵づみ唄全国大会が開催されました

10月26日に三戸町発祥の民謡「南部俵づみ唄」の全国大会が、三戸町民体育館で行われました。子ども大会には12人、本大会には45人が出場し、自慢の歌声を披露しました。

【子ども大会】

- 優勝 小館 菜央 (岩手県二戸市)
- 第2位 松原 伶奈 (南部町)
- 第3位 橋場 凜々衣 (岩手県宮古市)

【本大会】

- 優勝 赤坂 勉 (南部町)
- 第2位 及川 久美子 (岩手県大船渡市)
- 第3位 瀬知 容子 (神奈川県茅ヶ崎市)
- 敢闘賞 玉川 光雄 (岩手県滝沢市)、柳田 弘美 (むつ市)
- 熱演賞 若木 顕子 (十和田市)、渡邊 菜奈 (五戸町)
- 特別賞 馬渡 弘晴 (八戸市)、松倉 安那 (八戸市)



▲子ども大会で優勝した小館菜央さん(左)と本大会で優勝した赤坂勉さん(右)

令和6年度  
学校保健標語

スマホみて  
夜更かししたら  
目がパンダ  
(白山 徠愛・三戸中9年)

歯をみがき  
口も気持ちも  
リフレッシュ  
(上田 紘己・三戸小4年)

編集ノート

昨年「広報さんのへ」をたくさん読んでいただきありがとうございます。今年も引き続き皆さんが読みやすい分かりやすい広報紙を目指していきたいと思っています。

12月末の私にはドキドキがいっぱいでした。年末にある宝くじの当選発表、年明けの箱根駅伝。これらの結果次第で私の2026年の運勢が決まってきます。大人になつたので、欲は言いません。どうか東洋大学がシード権を獲得できていますように。(下屋敷)

三戸町公式 YouTube チャンネル「さんのへ TUBE」を開設しました！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。  
LINEではクマなどの目撃情報も配信しています。  
フォローや友だち追加、お願いします。

