

みんなでちからをあわせる 11ひきのねこのまち

2026

広報 さんのへ



2

No.774

©馬場のぼる



祝 「三戸町二十歳を祝う会」

(関連 P2 ~ 3)

祝 三戸町二十歳を祝う会

今年は、77人（男43人・女34人）が二十歳を迎えました。
20歳を祝う会には、62人が出席し、二十歳の門出を祝いました。



式典を準備してくれた実行委員の人に話を聞いてみました！

式典の様子



実行委員のみなさん



○青木 心咲さん

「私たちの雰囲気合わせた式典にするため、色々な人たちから意見を聞き、考えていきました。意見を出してくれた人たちに感謝します。これからは、患者に寄り添える聡明な看護師になるため頑張りたいです」

○中山 花菜さん

「良い式典でした。私のこれからの目標は誰かを支えられるテレビ番組を作成することです」

○江刺家 一政さん

「100点満点の式典になりました！なににでも挑戦できる大人になりたいです」

○溝口 真乃介さん

「素晴らしい式典でした。これから国家試験があるので合格するよう勉強を頑張ります」



1月11日、「令和8年三戸町二十歳を祝う会」が三戸町民体育館で行われました。

式典では、二十歳になった感想として代表の畑山稀一さんが「二十歳を迎えたという自覚と責任を胸に、一歩一歩前進していきます」岩間由輝子さんが「日々感謝を忘れず、自分なりの人生を歩んでいきたいと思えます」と思いを語りました。

代表の竹田大地さんは「三戸町で学んだ助け合いの心を胸に、それぞれの場所で経験や知識を積み重ね、いつか成果を地域、次世代の人へ還元したいです」と答辞を述べました。

二十歳の誓い

参加者一人一人が登壇し、今後の抱負を宣誓しました。

齊藤 ^{はるか} 春香 さん



赤垣 ^{りゅうく} 劉空 さん



越後 ^{ひな} 陽菜 さん



工藤 ^{たくみ} 拓海 さん



鹿島 ^{ななみ} 菜々美 さん



梶木 ^{しん} 師 さん



山田 ^{のあ} 野亜 さん



さんのへ 前進のための **7本の柱** (町長公約) 取組状況

(R7.1 月末現在)

三戸町の新時代に向けて掲げた各種公約の取組状況をお知らせします。
今後もさらに取組を強化してまいります。

27 項目中 21 項目 (77.8%) 実施または取組を開始

○ …… すでに実施済または取組を開始している △ …… 次年度以降

1 かせぐ自治体 (役場) をつくる

○ ① 【ふるさと納税を最大限に活用】

→ 令和7年度目標額(4億5千万円)達成見込み!
返礼品数を大幅に増加!

162品 → **240** 品目

78 品目増!

● 新規返礼品のご紹介



▲三戸町産「干しいも」



▲「フィンガーパペット」

○ ② 【公共施設「命名権」制度の導入】

→ 令和8年4月に1施設で命名予定



▲フィンガーパペット
YouTube 動画

△ ③ 【クラウドファンディングの活用】

2 農林・畜産・商工の振興

○ ④ 【補助金の増額 (補助率・補助額の上限引き上げ)】

→ 商工業パワーアップ事業 (上限 20 万円 → 30 万円へ)

→ りんご特別防除対策事業 **新規**

○ ⑤ 【各産業への AI 導入支援】

○ ⑥ 【誘致企業の業務拡大支援、新たな企業の誘致】

→ デザイン会社「デザニン」を誘致

△ ⑦ 【地場産品の開発支援、農産加工施設の充実】



▲ふるさと納税で人気の返礼品
「サンふじ」

3 高齢者支援の充実

○ ⑧ 【終活支援 (エンディングサポート)】

→ エンディングノートの作成・配布

○ ⑨ 【家族介護支援の充実】

→ 家族介護用品給付券を 月額 5 千円 → 6 千円へ
「給付対象品目を拡大」



▲エンディングノート
について

△ ⑩ 【高齢者の外出支援】

△ ⑪ 【高齢者利用施設の充実】



4 子育て・教育の充実

- ⑫ 【子育て支援・妊婦健診その他通院に係る費用の支援】
→三戸っ子はぐくみ応援金 **新規**
(1～5歳児に1人あたり年間10万円)
- ⑬ 【習い事等費用の支援】
→習い事応援補助金 **新規** (1人あたり月額3千円)
→小中学生修学旅行補助金 **新規**
(小学生5万円、中学生10万円)
- ⑭ 【高校等就学費用の支援】
→高校生修学支援金 **新規** (1人あたり年間5万円)
- △ ⑮ 【屋内遊び場の新設、屋外遊具の充実】



▲「三戸町高校生修学支援金」交付式の様子

5 健康・長生きの推進

- ⑯ 【QOL 健診の導入】 **新規**
→8月31日開催、11月29日には簡易版を開催
- ⑰ 【歯科保健の充実】
→小中学生フッ化物洗口事業 **新規**
→幼児フッ素塗布 **拡充**
対象1歳児～3歳児→1歳児～5歳児
塗布回数 年1回→年2回
→妊婦歯科健診 **新規**
→歯周病検診、後期高齢者歯科健診 **新規**
- ⑱ 【三戸中央病院の医療サービスの充実 (遠隔診療の導入など)】



▲ QOL 健診の様子

6 賑(にぎ)わいの創出

- ⑲ 【宿泊施設の誘致・整備】
→宿泊施設誘致条例の制定 **新規**
- ⑳ 【小規模ビジネス (スモールビジネス) の奨励】
- ㉑ 【城山公園等の有効活用】
→城山ジャンボリー 2025 **初開催!**
→さんのへ感謝祭 2025 **復活!**
- △ ㉒ 【史跡・文化財の活用による歴史・文化観光の推進】



▲城山ジャンボリー 2025 の様子

7 安全・安心・快適な暮らしの実現

- ㉓ 【聞き逃さない「防災行政放送」(戸別受信機の設置)】
- ㉔ 【防災力の強化 (消防団・自主防災組織の充実)】
- ㉕ 【道路などインフラの補修・更新・整備】
- ㉖ 【ごみ排出量の削減】
→生ごみ減量化チャレンジ事業 **新規**
- ㉗ 【町内活動の強力な支援】
(助成事業の充実・花いっぱい運動・資源リサイクル活動)



▲干ばつの影響を町長が視察

11月26日

山本きみさん 100歳おめでとう！



山本きみさんが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。山本さんは、「週2回ほほえみ三戸に行き、体を動かすことが楽しみで生きがいになっています」と話してくれました。

12月3日

フローライツ Baton Team Fluorites 全国大会出場を報告



バトンチーム「フローライツ」のメンバー6名が、東北大会金賞と全国大会出場を沼沢町長に報告しました。チームリーダーの武士澤一楓さんは「間違っても最後まで踊りきります」と意気込みを語りました。

12月5日

三戸小学校環境出前講座



リサイクルやごみの分別などについて興味を持ってもらうため、三戸小学校5年生45人を対象に環境出前講座が行われました。買い物ゲームを通して、ゴミを減らす方法や環境に配慮した買い物の仕方について学びました。

11月19日

空手全国大会出場を報告



空手の全国大会出場を報告するため、三戸中学校8年生の橋本真拓さんが役場を訪れました。橋本さんは小学生から空手を始め、今回が初めての全国大会出場となります。「緊張しますが、頑張ります」と意気込みました。

11月21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2組5名の親子が参加しました。本宿副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。

11月25日

株青森電子計算センター設立60周年記念贈呈式



株式会社青森電子計算センター設立60周年を記念して、町に図書館のDVDプレーヤーなどが寄贈されました。この活動は、会社設立記念事業として5年ごとに行っており、今回で3回目の寄贈となります。

12月17日

バスケットボールクラブチーム 全国大会出場を報告



バスケットボールクラブチーム「OWLS U-15」に所属している三戸中学校8年生の戸川裡玖斗さんとチーム代表兼コーチの北向由樹さんが県大会優勝と全国大会出場を沼沢町長に報告しました。

12月5日

斗川小おはなし会



斗川小学校2～5年生11名を対象に、読み聞かせ団体「ウヒアハ」による絵本・大型絵本・紙芝居の読み聞かせが行われました。おはなし会は絵本を通し、読書に関する興味関心を高めることを目的に行われています。

1月7日

蛇口なみさん 100歳おめでとう！



蛇口なみさんが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。蛇口さんは、「毎日家の近くを散歩しながら、近所の人と話をするのが好き」と話してくれました。

12月16日

固定資産評価審査委員会委員 選任書交付式



固定資産評価審査委員会委員に竹原広実さんが選任されました。竹原さんは今回で3期目となり、任期は令和7年12月27日から令和10年12月26日までの3年間です。

1月5日

第1回原教育長杯囲碁大会



三戸町中央公民館で行われ、小学生から高校生まで19名が参加しました。参加者は、各クラスに分かれ熱戦を繰り広げました。

【大会結果】 Aクラス

1位 中平 凱士 10級、2位 高田 悠央 5段、
3位 辻ヶ平 緩奈 5級、4位 平 稜太 3段、
5位 菊池 一穂初段



Bクラス

1位 山下 心楓 15級、2位 佐々木 琉葵 17級、
3位 佐藤 咲太郎 17級、4位 元村 蒼佑 15級、
5位 佐々木 一柁 15級

Cクラス

1位 戸花 真咲 18級、2位 松崎 雄翔 20級、
3位 戸花 美咲 18級、4位 湖東 蒼介 20級、
5位 松尾 柑那 18級

フレイル予防には 栄養・運動・社会参加！

『フレイル』とは、高齢者になり心身の活力（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。

しっかり栄養

- ・多様な食品をまんべんなく食べる
- ・十分なたんぱく質・エネルギーをとる
- ・噛む力、飲み込む力を維持する



フレイル 予防

しっかり動く 運動

- ・適度に動く
- ・ちょっと頑張って筋トレする



外出や交流を楽しむ 社会参加

- ・町内会活動、趣味、ボランティアに参加する



げんき
いっぱい



北向季采^りさん
(4歳)

なんでも
モリモリ食べて
元気いっぱい！！

以下は、有料広告です。

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日火で終了します

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@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



ふきとニシンの煮付け

米のとぎ汁には、リパーゼという脂肪分解酵素があり、酸化した脂質を吸着して取り除き、身欠きニシンの身を軟らかくする効果があります。さらに、特有の臭みをとる効果もあります。

また、身欠ニシンには脳血栓や動脈硬化など生活習慣病予防になるDHA、EPAを豊富に含むと共に、カルシウムの吸収をよくするビタミンDを多く含んでいます。カルシウムの含有量は生の3倍、ビタミンDは約2.5倍と生のより栄養価が高い、保存食としては優秀な栄養源です。

☆材料 (5人分)

- ・水煮ふき 150g ・身欠ニシン 150g
- ・凍み豆腐 1枚 ・しょうゆ 100g
- ・酒 75g ・みりん 50g
- ・米のとぎ汁 (適量)

☆作り方

- ①凍み豆腐はぬるま湯でもどし、2cmの厚さに切る。
- ②身欠きニシンは米のとぎ汁に一晩つけて、水洗いする。
- ③ふきは5cmの長さに切り、身欠ニシンは一口大に切る。
- ④鍋に身欠ニシンと凍み豆腐、水を入れ、5分程煮てから、ふきを入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたら、しょうゆ、酒、みりんを加え中火で少し煮る。

※引用「伝えたいさんのへの郷土の味 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。



詳細はこちら



今月の新刊

小説・エッセイ

作者・監修	出版社
たとえば孤独という名の嘘	文藝春秋
成瀬は都を駆け抜ける	新報社
シークレット・オブ・シークレッツ 上・下巻	KADOKAWA

ノンフィクションほか

発達障害かもだけど、お金のことちゃんとしたい人の本	岩切 健一郎	ダイヤモンド社
レアベジ 育てないと食べられない激レア野菜	NHK 出版 / 編	NHK 出版
大の里を育てた (かにや旅館) 物語	小林 信也	集英社インターナショナル

児童書

だれだって	エリーズ・グラヴェル	パイインターナショナル
ピラミッドのサバイバル 1	洪 在徹	朝日新聞出版

おすすめ本

夕闇通り商店街 夢見パン工房 栗栖 ひよ子 (ポプラ社)
幽世と現世の境目にある不思議な商店街「夕闇通り」。その一角にあるパン屋のパンを食べると夢の中で「願いごと」が叶うというが……。心あたたまる連作短編集です。

おもいでいろのねこ PEIACO (Gakken)
ミルクはしろねこのぬいぐるみ。小さい頃から一緒に過ごすぼうやが大好き。ある日ミルクはしろくまのぬいぐるみを見て自分が古ぼけてきていることに気がつきます。ぬいぐるみとぼうやの心あたたまるおはなしです。

2月のスケジュール

- 休館日
2日、9日、16日、24日
※ 11日、23日は開館しています。
- 図書整理休館日 26日(木)
- 特別蔵書点検 (休館日)
25日(水)~ 3月1日(日)
- 移動図書館 (斗川小学校)
12日(木)

お知らせ

- 2月25日(水)~3月1日(日)の期間、特別蔵書点検を実施します。期間中は休館となります。図書の返却は、正面玄関左側にあります返却ボックスをご利用ください。
- 一般室にDVD視聴コーナーを設置しています。ぜひご利用ください。

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

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

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、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

3月

三戸町お知らせカレンダー

日付	曜日	行事・お知らせ
1	日	卒業式（三戸高）
2	月	国民健康保険税 8 期 納期限
6	金	メタボ撃退教室（保健センター 受付 13 時～）
7	土	卒園式（三戸保・いずみ幼）
8	日	卒園式（ミューズ保）
10	火	おなかすっきり教室（保健センター 10 時～）
11	水	保健協力員研修会（保健センター 13 時～）
12	木	卒業式（三戸中）
18	水	行政相談（ふくじゅそう 13 時～ 15 時）
19	木	卒業式（三戸小）
20	金	春分の日
21	土	修了式（ミューズ保）
23	月	認知症専門相談日（保健センター 9 時～ 12 時）
25	水	修了式（三戸高） 心配ごと相談所（ふくじゅそう 13 時～ 15 時）
26	木	修了式（三戸小中・斗川小）

ふるさと納税

寄附者からのメッセージ

- ◆ 訪れるたびにふれあう町の方々の優しさに、歓迎される喜びを感じます！他の自治体にはない、「馬場のぼる先生の出身地！」がより特色となるまちづくりを応援します。訪問者の増加により町の活性化がはかれることを切に希望します！（神奈川県）
- ◆ 馬場のぼる先生の 11 ぴきのねこシリーズの絵本が大好きで、三戸町へ行くようになりました。町の随所で絵本を感じられるようなオブジェなどもあり、その場にいられることが嬉しいです。道の駅にグッズや絵本もあり、いいなと思ってます。これからもわくわくするような町作り、11 ぴきのねことともに進む三戸町を期待したいと思います。応援しています！（岩手県）
- ◆ 毎年三戸のりんごを楽しみに寄付させていただいています。（愛知県）

「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。

三戸町功労者表彰

1月7日に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7年度三戸町表彰条例による功労表彰が行われました。

長年にわたって町のために貢献された諏訪剛さんが表彰され、会場から大きな拍手が送られました。



功労表彰受賞者

すわ つよし
諏訪 剛 さん

永年にわたり三戸地区防犯指導隊員として、本町の防犯意識の高揚に多大な貢献を果たされました。

11月29日、30日【6年ぶりの開催！】 さんのへ感謝祭 2025



大盛況！餅まき



ステージイベント



QOL 健診を実施しました



友好都市・静岡県牧之原市の特産品を販売



玉ねぎの詰め放題

アップルドームで「さんのへ感謝祭」が開催され、町内外から多くの人々が訪れました。ステージイベントやりんごの即売会など会場内、会場外どちらも大盛況でした。訪れた人は「初めて来たけど楽しかった」「餅をとれてうれしかった」などと話しました。



「さんのへ TUBE」で
さんのへ感謝祭の様子を公開中



農業小学校の皆さん

皆さん、今年の目標は決まりましたか？私は「穏やかに生きる」ことにしました。私は、年明けから良くないことが続いています。この流れに終止符を打つためにはもう神様しかないと思います、私と相性が良い神社を調べてもらいました。その結果、「富士山」「恐山」「成田山」でした。少し過酷すぎませんか？やはり過酷な年なのではないか。そのとき今年は静かに過ごそうと決めた瞬間でした。(下屋敷)

編集ノート

（松岡 葵・三戸小1年）
※学年は昨年度のもです。
はをみがこう
さよならばいきん
むしばきん

（立花 百合愛・斗川小6年）
つかもうよ
世界一の歯
ピカピカに
ピカピカに

令和6年度 学校保健標語

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。

