

みんなでちからをあわせる 11人のねこのまち

広報

さんのでん



2026

3

No.775

©馬場のぼる

三戸町14歳立春式



令和7年度三戸町14歳立春式 (関連P7)

三戸町中学生海外研修派遣 姉妹都市 オーストラリア タムワースへ



〈研修テーマ〉
Together we grow ～この経験を成長の種に～

10月27日から11月1日までの6日間で、三戸町中学生海外研修派遣団が、オーストラリア連邦ニューサウスウェールズ州のタムワースとシドニーを訪問しました。小中一貫三戸学園三戸町立三戸中学校の8年生10人が研修に参加し、ホームステイと現地高校での交流を行いました。

いざ！オーストラリアへ

研修生は、派遣に向けて、事前にオーストラリアの文化や歴史を学ぶとともに、英会話のトレーニングを受けました。10月27日(月)、三戸町を出発した派遣団一行は、バス、電車、モノレール、飛行機を乗り継ぎながら約24時間かけて無事にタムワースへ辿り着きました。タムワース高校に到着すると、ホストファミリーたちが待っており、マツチングの後、各家庭へと向かいました。ここから、3日間のホームステイのはじまりです。

挑戦！ホームステイ

ホームステイでの会話は英語が基本ですが、現地の英語はスピーディーで発音も慣れず聞き取りづらいため、タブレットに頼って会話をしている場面もありました。しかし、あきらめず丁寧に聞き取っていると次第に分かり、ジョークを交えた会話もできるようになりました。

ホストファミリーは、研修生を楽しませようと、豪華な郷土料理を振舞ってくれ、また、野生のカンガルーの見学やスポーツ観戦に連れて行ってくれるなど、心を尽くしたおもてなしをしてくれました。

まるで、本当の家族のように迎え入れてくれたことで、研修生の緊張はほぐれ、ホームステイを思いっきり楽しむことができました。

交流！タムワース高校

タムワース2日目、研修生による交流パフォーマンスを行いました。同年の生徒約150人が見守るなか、奥山穂佳さんの英語によるスピーチを皮切りに、船場颯斗さんの空手演武、佐藤健介さんと奥山穂佳さんの斗内獅子舞を披露。会場のボルテージが最高潮に達した段階で、研修生全員による青森県クイズを開催。間違えたらそこで終了の景品をかけたクイズは、大変な盛り上がりとなりました。パフォーマンスを見終わったタムワース高校生たちは、日本への関心を一気に高めたようで、多くの生徒が「日本に行きたい」と感想を述べてくれました。

その後、研修生はホストスチューデントと一緒に学校の授業へ参加したほか、地域の名所を巡るなどし、異国の文化や風習を学びました。

短くも濃密な海外生活は、研修生たちを大きく成長させたようでも、とても実りある研修となりました。

研修で学んだこと・感じたこと

言語や文化が異なる海外での経験は、研修生たちに多くの気づきをもたらしてくれました。

研修を終えたいま、たくさんの方の貴重な体験を通して学んだことや感じたことをまとめてもらいました。



金堀 麻羽琉 さん

文化の違いと、コミュニケーションの取り方を特に学んできました。ホストファミリーは友達のように接してくれ、言葉の壁は気持ちで乗り越えられました。



佐藤 健介 さん

生活などでは文化の違いを感じる場面はありましたが、日本と似ている部分があることは大きな発見でした。受け入れてくれたホストファミリーへ感謝です。



船場 颯斗 さん

完璧な英語を話せなくても、単語にジェスチャーを交えることで相手に伝えることができました。他者へ歩み寄る気持ちは何よりも大切であると分かりました。



奥山 穂佳 さん

日本とは異なる習慣や考え方に触れ、「違い」は戸惑うものではなく互いを知るきっかけとなることを学びました。多様な視点を持つことを大切にしていきます。



熊林 瑛結 さん

文化や言葉の違いがある中、一人で数日間を過ごした経験は、私へ大きな自信を授けてくれました。これからも外国の方と積極的に会話の機会をつくりたいです。



高橋 璃帆 さん

言葉や文化の違いは、私に多くの試練を与えましたが、それらを全て乗り越えたことで、適応力と何事にも挑戦できる強い意志を持つようになりました。



武士澤 煌 さん

例え言語が違って一緒に笑えば直ぐに友達になれることが分かりました。笑顔は最も距離を縮めるコミュニケーションツールであり、今後に生かします。



西野 想千 さん

研修中に最も成長したことは英語の発音です。本場の英会話を聞いていると、不思議と自然に自分の発音も良くなっていることが分かり自信がつかしました。



岩間 唯 さん

慣れないネイティブの発音に最初は手こずったものの、慣れると、英会話を楽しめるほどになりました。今後も自分を成長させるために挑戦を続けていきます。



中沢 香寿 さん

“百聞は一見に如かず”と言いますが、海外での実体験全てが私の視野を大きく広げることとなりました。私たちをご支援くださった皆さまに感謝します。



斗内獅子舞保存会による
斗内獅子舞門付



ちんどん屋が町内を
練り歩きました



町内のお店で
買い物を楽しむ人たち



まちの楽校では
串餅や田楽を販売



そばかけのふるまい
(八日町商店会提供)



三戸産焼きいもを販売
(株)CREATE AGRI

三戸名物元祖まける日

2月7日、8日に三戸町の伝統行事である「三戸名物元祖まける日」が開催されました。レシートラリー福引抽選会のほか、斗内獅子舞・ちんどん屋が町を練り歩くなど、まける日に来た町内外の人たちを楽しませました。初開催となった「宝探し大冒険」では、子どもたちがお店に隠されたお宝を探すため、町内を駆け回りました。



まける日の様子は
公式 YouTube で
公開中



初開催「宝探し大冒険」

お宝を見つけ、お菓子の詰め合わせなどの景品をゲット！



「レシートラリー福引抽選会」 開始前から長蛇の列ができ、大盛況でした

令和8年 三戸町 消防団 出初式

1月12日に「令和8年三戸町消防団出初式」が町中心街で開催されました。人員服装や機械器具の点検のほか、まとい振りや分列行進を行いました。

町民体育館で行われた式典では、はしご乗りの披露のほか、消防活動に功績のあった団員や分団が表彰され、感謝状が贈呈されました。

表彰者は以下のとおりです。

(敬称略)

町長表彰

消防功労章

前団長	番屋 博光
前副団長	工藤 勝昭
前副団長	大西 明
前団付分団長	船場 利明
前団付分団長	水梨 実
前団付分団長	奥山 勝
前団付分団長	山本 俊士
前分団長	佐々木 善伸
前分団長	北上 賢一

団長表彰

優良分団表彰

最優秀分団	第7分団
優秀分団	第2分団
優良分団	第18分団
	第1分団
	第19分団
	第3分団

無火災分団表彰

第5分団	51年間無火災
第14分団	14年間無火災
第9分団	11年間無火災
第18分団	11年間無火災
第11分団	10年間無火災
第16分団	10年間無火災
第19分団	5年間無火災
第1分団	3年間無火災

優良団員表彰

第1分団	部長	松原 健彦
第3分団	団員	渡辺 良太
第6分団	団員	長根 史明
第12分団	団員	工藤 良
第17分団	団員	山下 智宏
第18分団	団員	中村 剛

●三戸町消防団長より



三戸町消防団長
ひろき 遠藤 廣貴 さん

消防団は、火災や災害による被害を最小限に抑えるため日々活動をしています。

これまで、春と秋の防災週間に合わせて行われる「防火パレード」や各分団ごとに「夜回り」をすることで、火災予防の呼びかけに努めてきました。この日々の活動により昨年は町全体として「1年間無火災」となりました。

地域の安心・安全を守るためには、皆さんの力が必要です。消防団員はいつでも入団できます。私たちと一緒に活動しましょう。

消防団員募集中



消防団については
公式 YouTube で
公開中！

1月15日

公開講座「気づいてほしい!認知症のきざし」



ジョイワーク三戸で開催され、青南病院精神科の村上祐介先生が講師としてMCI（軽度認知障害）などの講演を行いました。講師から「早期に診断や治療を受けることで認知症が進まないようにすることができる」とお話がありました。

1月16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4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。

1月20日～22日

第37回総合優勝制町内対抗



第37回総合優勝制町内対抗ワンバウンドフラバールバレーボール大会がアップルドームで開催されました。激戦の末、上下二日町・下在府小路町が優勝しました。

12月17日

松原町内会健康教室



松原町内会会員7人が参加し、「認知症予防について」の講話のほか、いきいき百歳体操やレクリエーションで身体を動かしました。参加者は「心と体が元気になった」と感想を述べました。

12月25日

企業版ふるさと納税寄附金受領式



株式会社十文字チキンカンパニー（本社：二戸市）から企業版ふるさと納税として100万円の寄附を受けました。寄附金は「結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業」に活用させていただきます。

1月11日

梅内町内会健康教室



梅内町内会会員16人が参加し、認知症サポーター養成講座やタッチパネルによる認知機能チェックが行われました。参加者は「認知症の人への接し方について、とても勉強になりました」と感想を述べました。

1月30日

三戸町学び応援！入学祝い金交付式



子育て支援として、来年度の小中高入学者などの保護者に対し祝い金10万円を交付する「学び応援！入学祝い金」の交付式が行われました。出席した保護者は「子どもの成長を応援していただき、とてもありがたいです」と感謝の言葉を述べました。

1月26日

令和7年度文化財防火訓練



文化財の防火体制の把握と所有者の防火意識の向上のため、観福寺（高杉法昭住職）で文化財防火訓練が行われました。防火訓練では、通報訓練や文化財レプリカの持出訓練、模擬消火訓練を行いました。

2月3日

新感覚ぜんざい「みみもち」試食会



「みみもち」を考案した
大平珠来さん（三戸高校3年生）

三戸高校3年生の大平^{みくる}珠来さんが考案した「みみもち」の試食会が道の駅さんのへで行われました。「特産品を使った商品開発をすることで、地域活性化に貢献したい」という思いで商品化した「みみもち」は、南部せんべいの「みみ」を使用した新感覚ぜんざいです。

大平さんは「商品を購入した人が三戸町や南部せんべいを知るきっかけになれば」と話しました。

「みみもち」は、300個限定で、2月7日から道の駅さんのへで販売されました。

2月6日

令和7年度三戸町14歳立春式



三戸中学校（島守詩子校長）8年生62名による立春式が行われました。生徒の立志宣言では、「信頼される人になる」「自分らしく生きる」など、一人ひとりがそれぞれの決意を宣言しました。島守校長は「それぞれの目標に向かって全力で努力し、仲間と協力しながらともに成長してください」と激励しました。式典後は「人生に失敗などない」と題し、ヴァンラーレ八戸で元選手として活躍した近石哲平さんの記念講演が行われ、「失敗は自分が成長できるチャンスと前向きにとらえて、失敗のまま終わらせない気持ちを持ち続けて」と生徒たちにエールを贈りました。



大好評!

三戸せんべいさんぽスタンプラリー

「三戸せんべいさんぽ スタンプラリー」を初めて実施しました。このイベントは、町内のせんべい店で三戸せんべいを購入し、飲食店を巡って好みの具材を挟んでもらいながら町あるきを楽しむ企画です。初日から多くの方が参加し、賑わいました。期間は3月6日(金)までです。



「あつあつのてんぽと
あんバターの相性が抜群だった」
「他の具材も試してみたい」
「次回もあれば参加したい」



三戸せんべいを購入



中に挟める具材を購入



スタンプ2個で
ノベルティをゲット

health information

健康・食育情報

口腔ケアで健康を守る!

むし歯予防&歯周病予防 共通ポイント!



①食べたらずを みがく習慣を!

口の中の糖質を
エサにむし歯・
歯周病の原因菌が
増殖します。



②おやつは量より 回数を減らす

時間を決めないで甘い物を
食べると、長時間口の中に
原因菌のエサがある状態に
なります。

③よく噛んで 丈夫な歯を作る

噛むことにより唾液が増え
ます。唾液には抗菌成分が
含まれ、原因菌の増殖を抑
制する働きがあります。

④定期的に 歯科検診を受ける

歯石(プラーク)には虫歯
菌や歯周病の原因菌が生息
しています。定期的に歯科
受診し、歯石を除去しま
しょう。

げんき
いっぱい



ひなと
工藤 陽翔さん
(4歳)

ラーメン・
ポテトフライが
大好き

おうちで  作れる

三戸の郷土料理



第47食



手打ちうどん

小麦粉には強力粉、中力粉、薄力粉の3種類があり、たんぱく質であるグルテンの量によって決まります。強力粉はグルテンが多く、粘度や弾力が高く、ピザやパン類に適しています。対照的にグルテンの少ない薄力粉は、ケーキやクッキー等のお菓자에適しています。

☆材料 (10人分)

- ・小麦粉 (強力粉) 500 g
- ・水またはぬるま湯 200 ~ 250cc
- ・塩 小さじ 1/2

☆作り方

- ①小麦粉に塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①に水を加え、よくこねる。
- ③こねたものをビニール袋に入れ、1晩ねかせる。
- ④ねかせた生地を、麺棒を使って厚さ3mm位にのばし好みの太さに切る。

〈急いで作る場合〉

- ①小麦粉に塩をまぜ、水を加えてこねた物を、ビニール袋に入れて踏む。
- ②①を半分から1/4にたたみあわせ、再び踏む。
- ③②の作業を、5~7回くり返す。
- ④生地を麺棒で厚さ3mm位にのばし好みの太さに切る。

☆ポイント

- 急ぐ時は足踏みし短時間でこしを強くする。
- 食べるときは「かけ用」「つけ用」の出汁を適宜作る。

※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う。



詳細はこちら

受付窓口





今月の新刊

小説・エッセイ	作者・監修	出版社
刑事ヤギノメ 奇妙な相棒	松嶋 智左	文藝春秋
登山大名 上・下巻	諸田 玲子	日経 BP 日本経済新聞出版
ランニング・マン	スティーブン・キング	扶桑社
ノンフィクションほか		
海からの邪馬台国	田中 洋	梓書院
京都異界めぐり	朝 里樹	エクスナレッジ
独断と偏見	二宮 和也	集英社
児童書		
つかめ! 英語ダマン	シン・テフン	マガジンハウス
奇妙でフシギな話ばかり	ブルース・コウヴィル	岩波書店

おすすめ本

陽だまりランチボックス 高森 美由紀 (KADOKAWA)

ブラック企業に疲弊し退職したものの人生のどん底にいた日葵。ある日普段通らない路地裏から漂う焼き肉のいい香りに誘われ、たどり着いたのは古民家のお弁当屋さん。滋味深いお料理と周囲の人々との交流にふれ、元気になってゆく優しい物語です。

くだものはななののはな? 宮崎 祥子 (岩崎書店)

みんながだいすきなくだものは、おはなのどの「ぶぶん」がおおきくなった? ヘタの形に見覚えがある花もあれば、まったく予想もつかないものまで。大人が読んででも新たな発見のある写真絵本です。

3月のスケジュール

- 休館日
1日(日)、2日(月)、9日(月)、
16日(月)、23日(月)、26日(木)、
30日(月)
- 図書整理休館日 26日(木)
- 特別蔵書点検(休館日)
3月1日(日)まで
- 移動図書館(斗川小学校)
12日(木) 回収のみ

お知らせ

青森県立図書館からお借りしている、2026「若い人に贈る読書のすすめ」の本を、一般閲覧室にて貸し出ししています。様々なジャンルのおもしろい本がありますので、ぜひお手に取ってご覧ください。期間は、3月3日(火)から4月5日(日)までです。

.....
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



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(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

日付	曜日	行事・お知らせ
1	水	入園式（ミューズ保） 入園式（いずみ幼） 進級を祝う会（三戸保） 
7	火	入学式（斗川小）
8	水	入学式（三戸小中）
14	火	9年生修学旅行（～17日）
15	水	行政相談（ふくじゅそう 13時～15時）
17	金	人権相談（ふくじゅそう 13時30分～15時）
20	月	三戸町学校教育研究大会
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～）
28	火	心配ごと相談（ふくじゅそう 13時～15時）
29	水	昭和の日 三戸地区消防連絡協議会観閲式

ふるさと納税

寄附者からのメッセージ

- ◆ 日本の美味しいリンゴをこれからも作り続けていける環境を整えて頑張ってください。（神奈川県）
- ◆ 熊の出没や地震など、様々なことがあったと思いますが、私は町長さんはじめ、三戸町の雰囲気が大好きです。微力ですが応援しています。また遊びに行きます。（熊本県）
- ◆ 被災自治体は大変だと思いますので、皆様の代理を応援いたします。（埼玉県）

「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



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

※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

あなたによりそう AI 「さんのへ AI (あい)」 実証実験を始めました



AI (あい) ちゃん

「さんのへ AI (あい)」とは…

さまざまな悩みを抱える人の気持ちにいつでもよりそい、気軽に話せる相談窓口を提供するためのLINE相談サービスです。

- 三戸町民ならどなたでも
- 無料で利用可能
- 24時間365日対応可能

人に相談することをためらいがちなお悩みもLINEでお気軽にご相談ください！

子育ての悩み 仕事の悩み
介護の悩み 学校の悩み
不安・孤独を感じる

まずは LINE 登録から!

QRコードで登録

または

ID検索で登録

@483jaumc

上記のIDを入力して検索!



友だち追加ボタンをタップして完了!
登録完了後、いつでも相談できます

毎年恒例のまける日が開催され、福引抽選会には今年も多くの人が集まりました。わが家も挑戦し、貴重な卵と納豆が当たり、大喜びでした。雪も降り、寒い2日間となりました。寒い日といえば、冬に作る凍み豆腐が三戸町では有名ですが、わが家では冬に魚の干物を作っていた時期がありました。愛情を込めて作っていました。一晩で全て猫に食べられてしまったことがありました。その日以降干す物は魚ではなく、柿になりました。皆さんも猫にはお気を付けてください。(下屋敷)

編集ノート

令和6年度
学校保健標語

スマホ依存
私は平気
思っていない?

(西館 凜・三戸小6年)

災害を
過去から学び
未来へと

(佐藤 遙乃・三戸中9年)

※学年は昨年度のものです。

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。

