

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



2026

6

No.778

©馬場のぼる



**ぎょいこう 御衣黄 咲き誇る 三戸城跡城山公園**

さんのへ春まつり (関連ページ 2, 3ページ)



# 桜とともに心躍る さんのへ春まつり

4月18日(土)から5月5日(火)まで、国史跡三戸城跡城山公園で「さんのへ春まつり」が開催されました。

オープニングセレモニーでは、ミューズ保育園の園児による元気なダンスが披露されました。ステージイベントでは、唄や踊り、三戸小・中学生による吹奏楽やバンド演奏などが行われ、会場を大いに盛り上げました。

4月25日には、「警察フェア in さんのへ」が行われ、青森県警察音楽隊コンサートやパトカー乗車体験・子供制服着用体験があり、多くの家族連れが訪れました。





# 三戸地区 消防連絡協議会観閲式

4月29日に南部町で

「三戸地区消防連絡協議会観閲式」が開催さ

れました。三戸町、南

部町、田子町の消防団

員が参加し、防火・防

災への決意を示しまし

た。

消防団員によるまと

い振りやはしご乗り、

自動車ポンプ操法訓練

などの披露のほか、式

典終了後に、玉落とし

競技が行われ、各分団

が日々の練習の成果を

発揮しました。

玉落とし競技の結果

は以下のとおりです。

● 小型ポンプの部

第1回 第2位 第17分団

第2回 第2位 第9分団

第3回 第3位 第4分団

● 自動車ポンプの部

第2回 第3位 第3分団

第3回 第1位 第17分団

第4回 第3位 第1分団

第5回 第1位 第19分団

第2位 第18分団

第3位 第15分団



4月15日、16日、17日、22日

「11ぴきのねこラッピングトレイン」特別貸切運行ツアー



ツアーで提供された昼食

大手旅行会社の阪急交通社による特別ツアーが青い森鉄道と青森県の協力により開催されました。ツアーでは、今回のために開発した「大間まぐろ」など県産食材に「鯖だしのせんべい汁」や「川がにスープ」などの三戸町の郷土料理を組み合わせ「至高の昼食」の提供や、三戸・八戸間の景色を楽しみながらの「11ぴきのねこラッピングトレイン」による特別運行が行われました。

列車内では、沼沢町長がガイドを行い町の魅力を参加者に伝えました。ツアーは計4日間開催され、首都圏から合計145人が参加し、ツアーを楽しみました。

5月5日

馬場のぼるゆかりの地を巡るプレミアムバスツアー



三戸町内で開催したツアーには、県内外の馬場のぼるさんや11ぴきのねこファン30人が参加しました。参加者は、馬場のぼるさんのお墓がある法泉寺でのお参りや11ぴきのねこの石像を巡るまちあるきをしました。役場では沼沢町長とへんなねこが参加者を出迎え、新しく完成した11ぴきのねこフォトコーナーで一緒に記念撮影を行いました。

参加者は、11ぴきのねこグッズを身につけ、思い思いに写真撮影を楽しんでいました。

4月18日

さんのへ農業小学校始業式



さんのへ農業小学校(栗生正志校長)の始業式が行われ、第16期生の児童16人が参加しました。始業式終了後には、早速じゃがいもの植え付けを行いました。

今後、田植えやりんごの収穫などの農作業や販売体験を通じて、子どもたちの食や農業への理解を深めていきます。



4月28日

佐々木コトさん 100歳おめでとう!



佐々木コトさんが100歳を迎え、沼沢町長から顕彰状と記念品が手渡されました。

佐々木さんは「コーヒーが好きで、現在も施設で飲んでいる。泉山の水も美味しいのでたくさん飲んでいた」と話しました。

4月23日

24時間テレビ福祉車両1台贈呈



24時間テレビチャリティー委員会から三戸町社会福祉協議会(藤村立夫会長)へリフト付きバス1台が贈呈されました。

福祉車両は、寝たきりや車椅子を使用している人の外出支援に活用されます。

5月1日

英語力向上のための教職員勉強会



町内の小・中学校の教職員を対象に、児童生徒の英語力と授業運営技術の向上に関する勉強会が三戸小・中学校で開催されました。

講師の日向端聖さんは「児童生徒とコミュニケーションを取るような授業が大切です」と授業づくりのポイントについて解説しました。

4月27日

第54回寿教室開級式



三戸町高齢者学級「寿教室」の開級式が中央公民館で行われ、57人の学級生が参加しました。

寿教室では、60歳以上の高齢者を対象に、生きがいと健康づくりの推進を目的として、1年間を通じて交流や学びの場を提供していきます。

5月3日

第49回三戸桜まつりマラソン大会



三戸桜まつりマラソン大会には、町内外から194人が参加し、三戸小・中学校周辺の特設コースを走りました。

走り終わった参加者は「目標だった完走ができて良かった」などと話しました。

▲▶友好都市の静岡県牧之原市の皆さんも参加し、三戸町の風景を楽しみながら無事に完走しました。



以下は、有料広告です。

スマホの操作が不安な方、もっと使いこなして楽しみたい方

**ドコモスマホ教室開催中**

参加無料

料金プランのこと、使い方のこと、ご購入のこと、お気軽にご来店ください

**docomo ドコモショップサテライト 三戸バイパス店**

営業:10時~19時    2026年4月から年中無休になりました    三戸町川守田字正浄寺 22-3    ☎(0120)258-018

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

# 今年度から始まります！

## 三戸町子育て短期支援事業 (ショートステイ)



**三戸町子育て短期支援事業 (ショートステイ)** とは  
保護者が病気や出産、育児疲れなどの理由で、お子さんの養育が一時的に  
難しくなったときに、施設で一定期間お子さんをお預かりする事業です。



### 対象者

以下の2つを満たす人が対象です。

1. 三戸町に住所を有する0歳から18歳までのお子さん
2. 保護者の他に養育する人がいないこと



### 利用の要件

1. 保護者の疾病、妊娠、出産、看護、事故、災害、失踪などの家庭養育上の理由
2. 育児疲れ、育児不安などの身体上または精神上的理由
3. 冠婚葬祭、転勤、出張、学校などの公的行事への参加などの社会的な理由

### 利用期間

原則として、7日以内



### 利用料金

無料 ※ただし、利用施設がやむを得ず支払った医療費や移送費は、  
実費負担となります。

### 施設一覧

施設によって預けられるお子さんの年齢が異なります。

ひまわり乳児院 (三沢市)、浩々学園 (八戸市)、美光園 (七戸町)  
ミラクルキッズ (六戸町)、あけぼの学園 (十和田市)



### 問い合わせ・申請先

三戸町こども家庭センター「SANぽぽ」(住民福祉課内)  
TEL: 20-1151

詳しくはこちら



# 生ごみ減量化チャレンジ事業費補助金

生ごみ処理機をはじめとする、生ごみの減量化に用いられる製品のご購入にかかる負担額の一部を町が助成します。

■対象 ※新品未使用に限ります

町内の販売店および代理店で購入した生ごみ減量化を目的とする製品の購入費

■補助率 **2/3** 以内 上限 **40,000** 円

※購入をご検討中の人は、購入前に住民福祉課までご連絡ください。

■問合せ 三戸町住民福祉課 ☎ 20-1151



詳しくはこちら

# 三戸町移住定住応援事業補助金

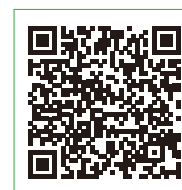
住宅の新築・中古住宅の購入・増改築のリフォームにかかる費用を助成します。

□共通要件

- ①世帯全員に町税などの滞納がないこと
- ②町内会に加入する・していること
- ③当該補助金以外の補助金の交付を受けていないこと
- ④過去に当該事業を活用していないこと（増改築・リフォーム助成は過去5年）

□助成金額 対象にならない工事もあるため、まずはご相談を！

	移住者	移住者以外
新築住宅取得	最大 <b>300</b> 万円	最大 <b>112.5</b> 万円
中古住宅取得	最大 <b>100</b> 万円	最大 <b>55</b> 万円
増改築・リフォーム	最大 <b>100</b> 万円	最大 <b>45</b> 万円



詳しくはこちら

# 同窓会を開催しよう！

三戸町の良さを再発見する機会を創出し、郷土愛やUターン定住促進を図るため、「同窓会」を開催する団体に補助金を交付します。

■対象

- ①町内の同一の小・中・高等学校を卒業した人
- ②学級・学年・学校または部活動の単位

■助成要件 次の①～④までのすべての要件を満たす世帯

- ①三戸町内で開催される同窓会
- ②出席者10人以上であること
- ③同窓会にて町の情報を発信すること
- ④アンケートに参加者の1/2が協力すること

■助成金額 上限 **50,000** 円

・基本金額10,000円とし、参加者1人あたり **1,000** 円を加算する。



詳しくはこちら

【問合せ先】三戸町まちづくり課 ☎ 20-1117

# 食卓に**プラス1皿**さんのへ野菜 ～6月は「食育月間」です～

青森県における成人1日あたりの平均野菜摂取量は255.7g（令和6年度 青森県県民健康・栄養調査）となっており、目標の350gに達しておらず不足傾向にあります。

病気や介護に頼らず毎日を過ごす健康寿命延伸のために野菜「プラス一皿」（70g）からはじめませんか。野菜はそれぞれに含まれる栄養素も異なるため「同じ野菜ばかり」でなく「できるだけ多くの種類をとる」ことも意識しましょう。

## 野菜1日**350g**を目指しましょう！！

各野菜70g目安：トマト中サイズ1/2個、キュウリ2/3本、  
レタス大2枚、枝豆片手1杯

- ◎調理せずに食べられる野菜を食事にプラス
- ◎野菜をたっぷりいれて具たくさん味噌汁、スープにする
- ◎小鉢で1皿分 野菜料理をプラス、食べる量を増やす



### 簡単！手をかざすだけ

## ベジチェックしよう！

保健センター入口にベジチェックを設置しました。  
手のひらをセンサーに30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量が無料で測定できます。ベジチェックで食習慣の改善に役立てましょう！



### おすすめ料理

## さんのへ野菜ラタトゥイユ

～さんのへ野菜の煮込み料理～



#### ☆材料（4人分）

- ・玉ねぎ 1個（2cm角切り）
- ・なす 2本（乱切り）
- ・ズッキーニ 1本（くし切り）
- ・ピーマン 3個（乱切り）
- ・トマト 2個（角切り）  
（またはトマト缶1缶）
- ・にんにく 1片（みじん切り）
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・コンソメ顆粒 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々

#### ☆作り方

- ①鍋にオリーブオイルと切ったにんにくを入れ、弱火で香りをたたせる。
- ②切った玉ねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマンを加え中火で全体に油が回るまで炒める。
- ③トマトとコンソメ顆粒を加え蓋をして弱火で15分煮込む（水は加えず野菜だけで煮るのがコツ）
- ④野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味を整える。

#### ☆三戸流アレンジ

- 三戸町産にんにくを多めに入れるとコクがグンと増します。
- パスタソース、三戸せんべいにのせてカナッペ風、カレーラーを加えた無水カレーもおすすめ。

## 健康レシピ

# 今月のちよいトレ



家事や仕事の合間に let's ちよいトレ！  
息を細く長く吐きながら、気持ちよい範囲で  
やってみましょう。

- 両手を体の後ろで組んで、胸をそらす
- 腕を伸ばし、持ち上げる。



健康に役立つ運動レシピとして、  
「ちよいトレ」をお届けします。  
皆さんで健康長寿を目指しましょう。

## 気分の切替えに 胸と肩前部のストレッチ (よく動く体にする体操)



胸をそらす

組んだ手を  
上に持ちあげる  
**30秒キープ!**

絵: emi



やさしい健康のヒント

(今月の)

## 学校ほけん

# 夢をかなえるための 健康づくり講演会

三戸小・中学校で中等部(5~7年生)を対象に、講演会を開催しました。

講師は、青森県唯一のJリーグ公認審判資格をもつ三八教育事務所社会教育主事兼指導主事の林可人<sup>よしひと</sup>氏です。

長時間動き続けるために欠かせない体づくりの秘訣を、審判としての実体験を交えながら熱く語っていただきました。子どもたちにとって、夢と健康を結びつける貴重な時間となりました。



## ふるさと納税

## 寄附者からのメッセージ

- ◆ 天候に左右される農家さんの仕事は大変だと思います。そんな作り手に感謝しながらリンゴをおいしくいただけることを楽しみにしています。(神奈川県)
- ◆ 高齢者の皆様のために少しでもお役に立てればと希望しております。(大分県)
- ◆ 11ぴきのねこ、大好きです！  
すてきな町作りのお手伝いになれば幸いです。(東京都)

「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



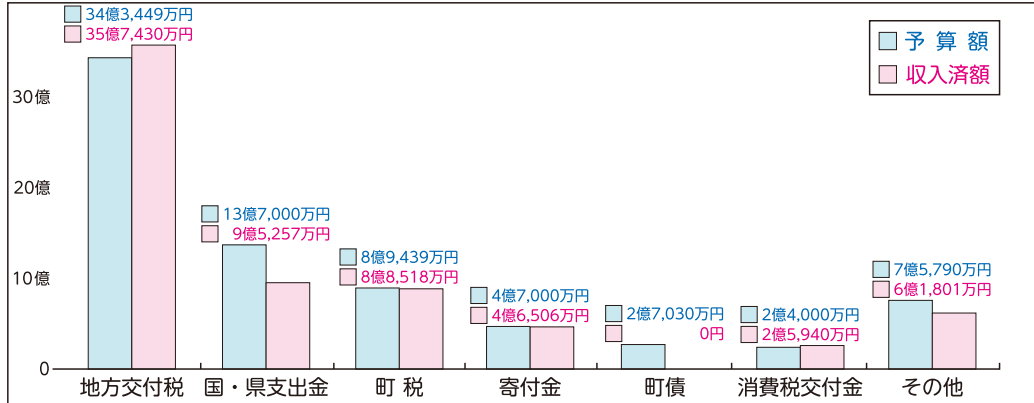
全国の皆さま、応援ありがとうございます。

# 三戸町財政状況

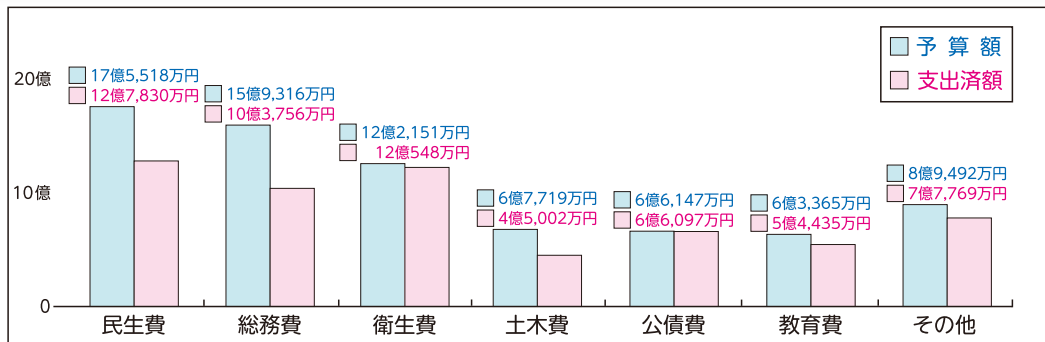
令和8年3月末時点の町の予算執行状況などについてお知らせします。

## 一般会計予算額と執行割合

**歳入** 予算額 74 億 3,708 万円 収入済額 67 億 5,452 万円 収入割合 90.8%



**歳出** 予算額 74 億 3,708 万円 支出済額 59 億 5,437 万円 支出割合 80.1%



## 特別会計予算額と執行割合

会計名	予算額	収入済額	支出済額
介護保険	17 億 4,860 万円	14 億 8,242 万円 (84.8%)	15 億 3,881 万円 (88.0%)
国保	13 億 3,130 万円	11 億 5,154 万円 (86.5%)	12 億 279 万円 (90.3%)
後期高齢者	1 億 8,465 万円	1 億 3,162 万円 (71.3%)	1 億 8,295 万円 (99.1%)
学校給食	4,078 万円	561 万円 (13.8%)	3,721 万円 (91.2%)

## 町債残高

会計名	金額
一般会計	44 億 7,966 万円
下水道	17 億 6,125 万円
三戸中央病院	9 億 3,695 万円
簡易水道	2 億 768 万円
合計	73 億 8,554 万円

## 一時借入金残高

会計名	金額
三戸中央病院	4 億円

## 基金残高

基金名	金額
財政調整基金	10 億 4,252 万円
減債基金	8 億 2,735 万円
公共施設整備基金	3 億 300 万円
地域医療特別対策基金	2 億 6,220 万円
ふるさと三戸応援基金	2 億 3,331 万円
地域福祉基金	2 億 931 万円
森林環境譲与税基金	5,088 万円
教育振興基金	4,369 万円
総合行政システム導入基金	4,006 万円
過疎地域持続的発展特別事業基金	3,527 万円
合計	30 億 4,759 万円

会計名	予算額	収益的収入済額	収益的支出済額
三戸中央病院	(収入) 17億7,608万円 (支出) 19億5,010万円	16 億 5,312 万円 (93.1%)	17 億 6,870 万円 (90.7%)
簡易水道	(収入) 9,940万円 (支出) 1億522万円	9,960 万円 (100.2%)	1 億 318 万円 (98.1%)
下水道	(収入) 2 億 7,851 万円 (支出) 2 億 5,405 万円	2 億 8,096 万円 (100.9%)	2 億 5,071 万円 (98.7%)

# 7月 お知らせカレンダー

日付	曜日	行事・お知らせ
2	木	複合健診（目時さわやか会館） （受付時間 7時～9時30分） 職場体験（三戸中8年生 ～3日）
3	金	複合健診（泉山あすなろ会館） （受付時間 7時～9時30分）
4	土	人形劇「かさじぞう」 （ジョイワーク三戸 10時30分～）
10	金	婦人検診（ジョイワーク三戸） （受付時間 12時～13時30分）
15	水	三戸町行政相談 （ふくじゅそう 13時～15時） 複合健診（梅内ふれあい会館） （受付時間 7時～9時30分）
16	木	複合健診（ジョイワーク三戸） （受付時間 7時～9時30分）
18	土	三高祭（三戸高）
19	日	食育の日～早寝・早起き・朝ごはん～
20	月	海の日
22	水	1学期終業式 （三戸小・斗川小・三戸中・三戸高）
24	金	1学期終業式（いずみ幼）
25	土	泉山七歳児初参り
26	日	さんのへ川まつり
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～15時30分）
29	水	心配ごと相談 （ふくじゅそう 13時～15時）
31	金	中学生体験入学（三戸高） 固定資産税2期 納期限 国民健康保険税1期 納期限



## 編集ノート

4月から少しずつ運転の練習をしています。おすすめていただいた城山公園の駐車場でバック駐車練習からしています。皆さんの邪魔にならないようにしますが、駐車場で何度も切りかえをしている人がいれば、それは私です。温かい目で見守ってください。

また、皆さんにご報告があります。我が家の柿の木ですが、昨年枯れました。難しいものですね。農家さんは素晴らしいと改めて気づきました。ですが、桃の花はたくさん咲いたので、昨年超えの3個は実を付けて欲しいなと思っています。（下屋敷）

三戸町で頑張っている人の  
紹介コーナー



～ナンバー1～

農家

とよせ まなみ  
豊瀬 愛実 さん

◆自己紹介をお願いします。

「三戸町出身です。  
岩手県で看護師をしていましたが、  
10年前に三戸町へ帰ってきました」

◆農家を始めたきっかけは何ですか。

「元々親が農家をやっていました。  
母の怪我がきっかけで農家を手伝う  
ことになり、魅力に惹かれました」

◆何を栽培していますか。

「主にねぎ、たまねぎです。  
今年からピーマンを始めました。  
変わり種として、**茹で専用の落花生**を  
栽培しています」

◆農家をやっていて心がけていることは  
ありますか。

「直売所での販売が主ですが、お客さん  
との繋がりが大切だと感じています。  
これからもお客さんと良い関係が築け  
るよう頑張っていきます。」

◆三戸町民に一言お願いします。

「これからも頑張っていくので、温かく  
見守ってください」

落花生は9月に収穫し、10月中旬に  
直売所などで販売する予定です。  
皆さんお楽しみに！

三戸町で頑張っている団体の  
紹介コーナー



～ナンバー1～

三戸町バドミントン協会

現在、協会員を合わせて7人ほどで活動しています。  
年数回ある大会に向けて日々練習を頑張っています。

- 活動日** 毎週火曜日（祝日は除く）
- 活動場所** 三戸小・中学校第一体育館
- 活動時間** 19時～21時
- 持ち物** 内履き



活動している皆さん



**会員募集！！**  
初心者・女性大歓迎！！

三戸町バドミントン協会 小笠原 伸次 会長

競技人口が少ないスポーツのため、競技人口  
底辺を増やしたいと思っています。

経験者・未経験者問いません。興味のある人  
は火曜日に体育館まで寄ってみてください！



【連絡先】 事務局 TEL：090-3754-4853

三戸町公式 YouTube チャンネル「さんへのTUBE」の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。

