

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



©馬場のぼる

2026

7

No.779

旬を迎えたジュノハートが
真っ赤に色づきました

町内会に加入しよう！

三戸町には24町内会があり、私たちが安心して快適な毎日を過ごせるように日々活動をしています。今回は、町内会が行っている活動の一部を紹介します。ぜひ、みなさん町内会に参加しましょう！

環境美化

町内の清掃活動や花植えなどを行いきれいで住みよいまちづくりに取り組んでいます。



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」などを実施しています。



地域の交流

秋まつりや町民運動会、町内対抗などで、地域の住民や世代間の交流・親睦を深めます。



各町内会で様々な活動をしています



みんなと一緒に「いきいき百歳体操」

新たな仲間づくりの場にもなります。私たちと一緒に「まち」を盛り上げましょう！



貝守町内会スポーツ大会



下在府小路町町内と下二日町町内会
合同で清掃活動

町内会の 加入方法

町内会に加入するためには、現在住んでいる地域の町内会への届出が必要です。詳細は問合せ先までご連絡ください。

問合せ先

三戸町町内会連合会事務局（三戸町まちづくり課内）☎ 22-1117

5月16日 三戸小中学校体育祭
5月23日 斗川児童館・斗川小学校合同大運動会



三戸小中学校体育祭と斗川児童館・斗川小学校合同大運動会が開催されました。

両日とも天候に恵まれ、青空の下、児童生徒たちは、大玉転がしや綱引き、徒競走などの種目に精一杯取り組みました。子どもたちを見守る保護者や地域の人たちも熱い声援を送りました。



5月22日
目時駅的环境整備活動



特定非営利活動法人「とらいはあと」が目時駅の環境整備活動を行いました。

施設利用者や職員が、花壇の花植えや駅舎の窓拭きや掃き掃除を行い、駅の環境美化に貢献しました。

5月16日
「蛇沼ふれあい農園」開園式



蛇沼地区で「蛇沼ふれあい農園」の開園式が行われ、利用者や関係者24人が参加しました。

地域活性化を目的に本年度から開園しました。鍬入れを行い、農作業を通じた新たな交流の場のスタートを祝いました。

6月3日

田中とめさん 100歳おめでとう！



田中とめさんが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。

田中さんは「以前まで趣味でお花の世話や書道、陶芸をやっていました」と話しました。

5月28日

園児が熊原川にアユの稚魚を放流



三戸漁業協同組合（足澤光国組合長）が熊原川でアユの稚魚を放流しました。三戸保育園の園児10人が参加し、「元気に育ってね」と声を掛けながら放流しました。

6月10日 ふるさと三戸を離れて学ぶ
大学生等応援のための特産品発送式



三戸町を離れて頑張る学生などを応援するため、三戸町ゆかりの特産品を発送しました。

沼沢町長は「特産品を食べて勉学に励んでください。三戸町は頑張る皆さんを応援しています」とエールを送りました。

5月29日 明治安田生命保険相互会社がエコキャップを寄贈



明治安田生命保険相互会社は、三戸小中学校（竹原まり子校長）にエコキャップ4箱分を寄贈しました。

竹原校長は「工作や生活科の授業に使用したいと思います」と述べました。

6月2日

三戸町進出企業（クリエイトアグリ）によるさつまいも苗の植付け



株式会社クリエイトアグリ（高橋幹太社長）がさつまいも（紅はるか）の苗の植付けを行い、沼沢町長も参加しました。植付けには、葉たばこ栽培で使用されていた畦間車^{けいかんしゃ}を活用し、効率的に作業を行いました。高橋社長は「腰の負担が少なくとても楽でした。今年の収穫量の目標は70トンです」と話しました。将来的には葉たばこ農家からの転作を進め、産地化を目指しています。



作業の様子はこちら

パークゴルフ競技 (デモンストレーションスポーツ)

6月6日(土)にさんのへパークゴルフ場で「青の煌めきあおもり国スポ2026」のデモンストレーションとして、町内外から119人が参加し、開催されました。開会式では、三戸パークゴルフ協会の馬場浩治さんと加藤美紀子さんが選手宣誓を行い、熱戦が繰り広げられました。競技の結果、男子の部では中野渡勝則さん(十和田市パークゴルフ協会)、女子の部では西野貴子さん(三戸パークゴルフ協会)が優勝しました。

競技終了後には、炬火イベントが行われ、男女の優勝者と沼沢町長が火おこしに挑戦しました。採火された炬火は、青森市で開催される炬火集火式で県内各市町村の炬火と1つとなり、「県の炬火」となる予定です。



【選手宣誓の様子】



【競技の様子】



【炬火イベントの様子】



【男子の部 表彰者】



【女子の部 表彰者】



三八広域ブロックごみ処理広域化について

八戸市、三戸町、田子町、南部町、階上町の5市町は、三八広域ブロック5市町の一般廃棄物について、中長期的なごみ処理の安定性確保と財政負担の軽減を図るため、令和6年2月に設置した三八広域ブロックごみ処理広域化会議において、新たに5市町共同でごみ処理(広域化)を実施する方針を固め、令和8年5月26日「ごみ処理広域化に関する基本合意書」を締結しました。

基本合意では、令和19年度からの広域化を目指し、八戸清掃工場隣接地に新ごみ処理施設を、三戸地区クリーンセンター隣接地に可燃ごみの中継施設を建設することとしています。不燃ごみなどの中継施設は新設せず、同センター内の既存施設などを活用します。

中継施設は、三戸町と田子町で収集、搬入されたごみを一時的に貯留し、大型車で新ごみ処理施設へ運搬する拠点となります。なお、三戸町、田子町、南部町の住民は、これまでと同様に中継施設へ家庭ごみを直接搬入することができます。

ごみ処理広域化後も、家庭ごみの出し方や収集日は、従来どおりとなる見込みです。





夏のイベント

三戸町で開催される夏のイベントをご紹介します。
町民みんなで三戸の夏を楽しみましょう！



その1 さんのへ川まつり

日時 7月26日(日) 10時～16時

会場 熊原川特設会場

内容 水上アクティビティ
アクアチューブ
スライダープール
魚のつかみ取り
テントサウナ など



その2 さんのへ夏まつり

日時 8月7日(金)、8日(土)

18時30分～21時

内容 ステージイベントや露店 など



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

元気にすごそう! 熱中症対策

近年の暑さで熱中症になる人が増えています。

熱中症のことを知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

★熱中症とは？

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。家の中でじっとしていても体から熱が逃げにくく熱中症になることがありますので、注意が必要です。

★熱中症予防のポイント

- ①室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使う！
- ②のどが渇く前に水分補給、渇かなくてもこまめに水分補給！
- ③外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！



★熱中症の応急手当

- ①涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる！
- ②エアコンをつける、扇風機、うちわなどで風をあて、体（脇、太ももなど）を冷やす！
- ③水分を少しずつこまめに取らせる！

★こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ①自分で水分が摂れなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合！
- ②意識がない（おかしい）、全身けいれんなどの症状がある！
- ③会話がおかしい、普段どおりに歩けないなどの症状がある！

水遊びは大人と一緒に！

なくそう水難事故



夏を迎えると家族や友人と海や川へ出かける機会が増えてきます。事故を防止して楽しい水辺のレジャーを楽しみましょう！

★水難事故予防のポイント

- ①出かける前に天気予報を確認し、天候不良が予測される場合は海や水に入らない。
- ②海や川で遊ぶ時は、ライフジャケットを着用する。
- ③海で遊ぶ時は、監視員などがいる時間帯の開設された海水浴場を楽しむ。
- ④単独行動を避けて、複数人で行動する。特に大人は子どもから目を離さない。

★救助が必要になったときは・・・

110(警察) または **119(消防)** に連絡しましょう！

海上の事故の場合は **118(海上保安庁への緊急通報)** ！

聴覚や発話に障がいのある人は、携帯電話への入力操作で通報が可能となる **NET118** を活用しましょう！



詳細はこちら



歯科保健指導を行いました



斗川小学校で歯科保健指導が行われ「さとうデンタルクリニック」の佐藤綾香先生から指導を受けました。

児童は、歯垢に色を付ける染め出しを行い、磨き残しやすい場所を確認し、自分の歯や歯並びにあわせてきれいに磨く方法を学びました。



三戸町食生活改善推進員会（つくしの会）

災害食を学びました！！

定例料理講習会を開催し、『災害時もおいしく「鍋ひとつ」で防災フルコース』をテーマに、包丁を使わない・水を使わない・栄養たっぷりの調理方法を体験しました。

メニューは、缶詰めと乾物を使った「さば缶トマトカレー・長いもキュウリのさっぱり和え・バナナジュース」。カセットコンロやポリ袋を使い調理しました。

管理栄養士からは、無理なく調理して、体力を残す工夫や甘い食べ物が心をホッとさせる効果についてお話しがありました。

三戸町食生活改善推進員会（つくしの会）は、野菜たっぷりメニューや減塩メニュー、フレイル予防のための料理などを提案し、家庭や地域で食を通じた健康づくりのために活動しています。これまでに食生活改善推進員養成講座を修了した人は、会の活動に参加できます。興味のある人は、健康長寿課（20-1152）までご連絡ください。

ぜひ、私たちと一緒に食生活改善のために活動しましょう！



←さば缶などの食材に
フレーク状のカレー
を入れて湯煎します

完成しました！→



後期高齢者医療保険料のお知らせ

令和 8 年度後期高齢者医療保険料の決定通知書を 7 月中に送付しますので、ご確認ください。

◆令和 8 年度の保険料について

令和 8 年度から、『子ども・子育て支援金制度』が創設されたことにより、保険料は、これまでの医療分に子ども・子育て支援納付金分（以下「子ども分」という）を加え、被保険者一人ひとりについて計算され、所得に応じて負担する「所得割額」と被保険者が等しく負担する「均等割額」の合計となります。

【医療分】

均等割額 [被保険者全員が納める額] 50,500 円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] (前年の総所得金額—43 万円) × 9.0%	=	保険料額 (賦課限度額 85 万円)
-----------------------------------	---	---	---	-----------------------

【子ども分】

均等割額 [被保険者全員が納める額] 1,300 円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] (前年の総所得金額—43 万円) × 0.2%	=	保険料額 (賦課限度額 21,000 円)
----------------------------------	---	---	---	--------------------------

◆令和 8 年度保険料の軽減措置について

・所得が低い人の軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和 8 年度は次のとおりとなります。

【医療分】

世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額
43 万円 + 10 万円 × (年金・給与所得者の数 - 1) 以下	7.2 割	14,140 円／年額
43 万円 + (31 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (年金・給与所得者の数 - 1) 以下	5 割	25,250 円／年額
43 万円 + (57 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (年金・給与所得者の数 - 1) 以下	2 割	40,400 円／年額

※令和 8、9 年度については、高齢者の医療の確保に関する法律施行令第 18 条に基づく 7 割軽減に加え、さらに 0.2 割の減額を行っています。

【子ども分】

世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額
43 万円 + 10 万円 × (年金・給与所得者の数 - 1) 以下	7 割	390 円／年額
43 万円 + (31 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (年金・給与所得者の数 - 1) 以下	5 割	650 円／年額
43 万円 + (57 万円 × 被保険者の数) + 10 万円 × (年金・給与所得者の数 - 1) 以下	2 割	1,040 円／年額

・被用者保険の被扶養者であった人に対する軽減

- ・均等割額が 5 割軽減されます。(資格取得後 2 年間)
- ・所得割額の負担はありません。

※被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。

相談・問合わせ先

健康長寿課 ☎ 20-1153/ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

集団健診を受けて 健康を守ろう！

特定健診・がん検診の集団健（検）診が7月から始まります。受付時間は、午前7時から午前9時30分までです。健康を守るため特定健診・がん検診を受けましょう。

また、今年度から集団健診で特定保健指導の項目に該当した人には、保健師および管理栄養士が「**健康サポート（特定保健指導）**」を実施します。健診日当日に受けることができるので後日時間を割く必要はありません！

ぜひ、自分に合った健康づくりのアドバイスを受けて、健康習慣を身につけましょう！

○特定保健指導の項目

血圧、脂質、血糖の薬を
服用していない



腹囲、BMI が
基準値以上



血圧 130/85mmHg 以上
(どちらか1つでも)

※上記の項目全てに該当した人に職員からお声がけいたします。

※料金は無料です。

受診した人に健康ポイントとしてサンカード 350 ポイントを差し上げます。



みんなで**健康**に
なろう！



詳細はこちら

健康レシピ

今月のちょいトレ

プライベートの合間に、let's ちょいトレ！
「何もしないよりは、1回でもやった方がマシ」
の気持ちでとり組みましょう。

- 背筋を伸ばして立つ。
- 息を吐きながら、片足を持ち上げる。



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

歯磨きしながら 片足立ち

(筋肉・筋力アップの体操)

転ばないように洗面台などを
支えにしましょう。



片足を上げて
30秒キープ！

絵：emi



改めまして、4月から”地域おこし協力隊”として活動している小林友紀です。

今月から広報を通して、町の皆さんにも活動の様子をお届けできるので、見ていただけると嬉しいです！

5月は三戸町の運動会の取材に回りました。写真は斗川児童館・斗川小学校合同大運動会のものです。町内の人や家族が参加する競技も多く、見ていて楽しく、三戸町の雰囲気を感じられる運動会でした。

もう一枚は田植えをさせて頂いた写真です。初めての体験で、足が抜けない…！？と苦戦しましたが、青空の反射する田んぼがとても綺麗でした。

Instagramはこの様な写真を投稿しています！



＼地域おこし協力隊 SNS サイト／
町の魅力や協力隊として感じたことを「X」や「Instagram」で発信しています。

フォローよろしく
お願いします！



ふるさと納税

寄附者からのメッセージ

- ◆ 11ぴきのねこの魅力はもちろんですが、それだけでなく町の人が魅力的な返礼品を考えてくださっているのを感じます。これからも楽しみにしています。(埼玉県)
- ◆ 今年もジュノハート楽しみにしていました。素晴らしいさくらんぼをありがとうございます。寄付が町の皆さんの助けになると嬉しいです。(栃木県)

「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。

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

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

NTT 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

※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

8月 お知らせカレンダー

日付	曜日	行事・お知らせ
1	土	お夕涼み会（ミューズ保）
2	日	ふれあい活動
7	金	さんのへ夏まつり（～8日）
11	火	山の日
19	水	三戸町行政相談 （ふくじゅそう 13時～15時） 食育の日～だし活でおいしく減塩～
20	木	三戸町戦没者追悼式
21	金	人権相談 （ふくじゅそう 13時30分～15時） 2学期始業式（いずみ幼）
24	月	2学期始業式（三戸小・斗川小・三戸中） 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～）
25	火	2学期始業式（三戸高）
26	水	心配ごと相談 （ふくじゅそう 13時～15時）
29	土	さんのへ城山ジャンボリー
31	月	町県民税2期 納期限 国民健康保険税2期 納期限

さんのへ城山ジャンボリーの
インスタを開設しました！
イベントの詳細を随時更新して
いきます。フォローして最新の
情報をチェックしましょう！



編集ノート

このコーナーの感想を言ってくださる人が増えました。前月号だと「私も柿の木枯れたよ」という人がいて驚きました。枯れたことよりも我が家以外で趣味で柿の木を植える人がいることに驚きました。我が家には、まだ桃の木があります。たくさん実を付けました。たくさん収穫出来るようにこれからもたくさん愛情を注いでいきたいと思っています。（下屋敷）



三戸町で頑張っている人の
紹介コーナー



～サンパー 2～

農家

ばんや よしのぶ
番屋 佳修さん

◆自己紹介をお願いします。
「身長 190cm、37 歳、三戸町出身です。
宮農大学校卒業後、畜産関係で働き、
12 年前に親元就農しました」

◆農家を始めたきっかけは何ですか。
「子どもの頃は、牛が体調を崩した時
に治療をしてくれた獣医に憧れ、獣医
になるのが夢でした。獣医にはなれな
かったものの、小
さい頃から牛の世
話が好きでした」



◆仕事内容を教えてください。
「葉たばこ 80 a の栽培と肉用牛を育てて
子牛を出荷しています」

◆仕事で心がけていることはありますか。
「牛一頭一頭に毎日名前呼びかけ愛情を
たっぷり注いで、育てています」

◆三戸町民に一言お願いします。
「今は、子牛を出荷する経営ですが、将来
的には、おいしいお肉となるまで育てて
出荷する経営を目指しています。
いつか、町民の皆さんに、私が育てたお
いしい牛肉を味わってほしいです」

三戸町で頑張っている団体の
紹介コーナー



遠藤 光子 さん



2 カ国で賞を受賞した
遠藤さんの作品
「抱きしめて」

長野県のアルプス周辺の標高 1,000m の
所で行った約 4 年半の修行が私の作品に表れ
ていると思います。南部町立町民ホールに展
示されているので、作品に逢って欲しいです。
難しいイメージがありますが、丁寧に進め
ていくので、子どもから大人まで参加できま
す。私と一緒に初めてみませんか。

～サンパー 2～

遠藤光子鉛筆画教室

教室では、みなさん楽しく、和気あいあいと取り
組んでいます。出来るようになると人物やお花など
好きなものを描くことができます。

- 開催日時 月 2 回 10 時～12 時
- 開催場所 中央公民館 第 2 会議室
- 月謝 3,500 円 (月 2 回分)
- 持ち物 鉛筆

～参加者の作品～
※下絵ありです



私も挑戦してみました！
絵心のない私でも教えてもら
い、ここまでできました
(まだ未完成です) ↓



【連絡先】
TEL : 0179 - 22 - 0771

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。

