

みんなでちからをあわせる 11ひきのねこのまち

2026

9

No.781

広報

さんのへ



©馬場のぼる



三戸高校1年生が
町の特産品の魅力を発信！

知って、聞いて、撮って、伝える 高校生が三戸の魅力をポスターに！（関連2,3ページ）

知って、聞いて、撮って、伝える 高校生が三戸の魅力をポスターに!

三戸高校では、1年生の「総合的な探究の時間」の一環として、令和5年度から「三戸町魅力発信カリキュラム」を実施しています。

地域で活躍するクリエイターから取材や撮影、デザインについて学びながら、町の人やものに直接触れ、「自分たちが見つけた三戸の魅力を、どうすれば誰かに伝えられるか」を考え、表現する学習です。

今年度は、町内で親しまれている7つの物産品や地域資源を題材に、グループごとにポスターを制作しました。

普段目にしていないものも、作り手に話を聞いてみると、知らなかった工夫や思いがたくさん。取材で見つけた魅力を、今度は「伝わる一枚」にしていきたいです。

ポスターが完成するまでを追いかけてみました!

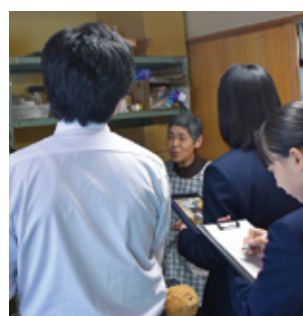
①取材の準備

まずはグループ内で役割分担を決め、取材先について調べました。「何を聞けば、その商品の魅力がもっと分かる?」と考えながら、質問内容も自分たちで準備しました。



②取材

物産品の作り方やこだわり、おすすめの食べ方などを作り手に直接取材。普段目にしていない物産品にも、知らなかった工夫やストーリーがあることを発見しました。



③撮影の準備・④撮影

クリエイターからカメラの使い方や

構図を学び、いざ撮影。「どう撮れば魅力が伝わるか」を考え、光の当たり方や角度を変えながら何度もシャッターを切りました。



⑤仕上げ

取材や撮影で見つけた魅力を、どうすれば見る人に伝えられるか。写真や言葉、フォントまでグループで話し合い、一枚のポスターに仕上げました。



⑥お披露目

7月17日の三高祭でお披露目!三高祭期間中、校内に展示し、生徒たちが見つけた「三戸の魅力」を来場者のみなさんに届けました。



「みらい」への歩み共有会のお知らせ

日時：9月30日（水）
13時30分～15時30分（予定）

場所：三戸高校 講堂

形式：自由参観・途中参加・退室可能

内容：三戸高校の「総合的な探究の時間」の授業で行われている『三戸みらいキャンバス』地域の、そして自分自身の「みらい」を「三戸郡」というキャンバスで描こう！において、生徒が自らテーマを設定して試行錯誤して学んできた「みらいへの歩み」への想いを聞きに来ませんか？高校生の発表を聞きたい人、将来高校生の学びに協力したい人、ぜひご参加ください。

観覧は自由ですが、可能であれば参加申込をお願いします。



7月8日

社会を明るくする運動



役場庁舎前で「社会を明るくする運動」の伝達式が行われました。

八戸地区保護司会三戸分会の越後秀会長から沼沢町長へ内閣総理大臣・青森県知事からのメッセージの伝達が行われました。

7月9日、10日

三戸小・中学校 8 年生職場体験



三戸小・中学校 8 年生 61 名が職場体験を行いました。町役場では 4 名が SNS 用の写真撮影・記事作成などを体験しました。

山本光飛さんは「写真^{ひろと}を撮るタイミングが難しかったけど楽しかった」と振り返りました。

7月14日～16日

総合優勝制町内対抗スポーツ大会



「総合優勝制町内対抗スポーツ大会」のユニカール大会が町民体育館で開催されました。熱戦の末、八日町・箸木山町内会が優勝しました。

7月3日

おはなし講座



おはなし講座がふくじゅそうで開催され、9 名が参加しました。

絵本の読み聞かせやお話の語りのボランティアを養成するために実施され、講師は関谷裕子さん(こぐま社元編集長)が務めました。

7月4日

ミューズ保育園親子の読み聞かせ会



ミューズ保育園の 4 歳児・5 歳児と保護者 39 名が参加しました。

参加した親子は一緒にわらべうたを楽しみました。また、保護者は読み聞かせの大切さなどを学びました。

7月4日 第5回三戸お城講座

～城から読み解く北奥と東国の戦国時代～



中央公民館ホールで三戸お城講座を開催しました。講師に歴史学の第一人者である平山優さんを迎え、「戦国時代における東日本の武士団の権力と組織構造からみた領国支配の実態」について、最新の研究成果による解説がなされました。

7月30日

東北大会出場を報告



三戸小・中学校9年生の熊林瑛結さん(陸上)と8年生の下村士門さん、舘隆真さん、前川裕惺さん(相撲)が役場を訪れ、沼沢町長と原教育長に東北大会に向けた意気込みと自身の目標などを報告しました。

7月31日

株式会社ニチイ学館との連携協定式



町は人口減少・医療人材不足などの課題に対応するため、(株)ニチイ学館と連携協定を締結しました。医療事務遠隔化による持続可能な医療提供体制の構築や地域住民の健康増進に向け、相互に協力していきます。

7月31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」で行われ、町内の3組7人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向けの絵本、木のおもちゃが贈られ、親子は笑顔で受け取りました。

7月20日

第29回三八地区消防操法大会



第29回三八地区消防操法大会が八戸市で開催されました。

三戸町からは留崎連合分団が消防ポンプ自動車操法の部に出場し、日々の練習の成果を発揮しました。

7月25日【国重要無形民俗文化財】

泉山七歳児初参り



泉山地区で伝統行事「泉山七歳児初参り」が行われ、数え年7歳の男児9名と保護者が参加しました。約2.5kmの険しい山道を全員が踏破し、山頂の月山神社奥殿にて、今後の健やかな成長を祈願しました。

7月30日

岩木君江さん 100歳おめでとう！



岩木君江さんが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。

岩木さんは「お花の世話をすることが好きでした。また、話すことも好きでよく近所の人と話していました」と話されました。

さんのへ川まつり

7月26日に熊原川特設会場で「さんのへ川まつり」が開催されました。

前日までの雨の影響で川でのアクティビティは中止となりましたが、当日は天気にも恵まれ、来場者は川魚のつかみ取りやスライダープール、アクアバールンなどを楽しみました。青森市から初めて川まつりに来た梅花さんは「SNSを見て興味があり、来てみました。楽しかったので来年もまた来たいです」と楽しそうに話しました。

思いっきり楽しんだ
スライダープール



水の上で回転するアクアバールン
子どもたちに大人気！



親子で挑戦した
魚のつかみ取り



三戸高校の生徒も
ボランティアで
参加！

焼き魚も大人気！



▲川まつりの様子は
こちらで公開中！

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

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

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：島山

※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

さんのへ夏まつり

8月7日、8日に開催された夏まつり。

竹提灯や11ぴきのねこ灯籠の幻想的な灯りが三戸町の夜を照らしました。

歩行者天国では、「鉄マン」「メンソーレ川端」「セーリング」の皆さんによる音楽イベントがおまつり広場で行われました。縁日やミニコンサートなど各町内会による出し物、スイカ割りのほか沿道には露店も立ち並び、2日間とも多くの人で賑わいました。

夏まつりの様子は
こちらで公開中！



さんのへ秋まつりを開催します

「さんのへ秋まつり」のお通りとお還りでは、山車が町の中を練り歩き、お囃子や「よーし、よいさ」のかけ声が町に響きます。また、中日ではパレードが行われ、町内の子どもたち、連合婦人会による演奏、流しおどり、よさこいなどが披露されます。

町全体がこの3日間まつりの熱気に包まれます。ぜひ、お気軽にお越しください。

- 日時：【お通り】9月25日(金) 13時～19時
- 【中 日】9月26日(土) 14時～16時30分(パレード)
19時～21時(歩行者天国)
- 【お還り】9月27日(日) 13時～19時





こどもたちの睡眠習慣を調査しました!

- ★調査期間：7月1日(水)～14日(火) 14日間
- ★調査人数：三戸小・中、斗川小の3年生～9年生 331人
- ★調査方法：みんなくAIアプリへの入力(タブレットの活用)

調査の結果から、学年が上がるにつれて睡眠習慣に課題が見られる傾向にあり、「やや不十分」「改善が必要」と評価された児童生徒が増えていました。よい睡眠は「学習」「運動」「心の健康」につながります。学校では今後も家庭と連携し、こどもたちがよりよい睡眠をとることができるような働きかけをしていきます。

のぼたん広場

NPO 法人子育て支援ネットゆりかご
tel : 0179-20-0070 fax : 0179-20-0071
E-mail : yurikago3@gmail.com

のぼたん広場では、子育て中の親子のみなさんを対象に次の支援を行っています。

①交流の場の提供 ②相談・援助 ③関連情報の提供 ④講習 など

お友達づくりをしながら、リフレッシュできる広場です。

どうぞ気軽においでください。

- 開設日時：月曜日～日曜日 8時15分～16時45分
※平日の9時～15時は、ゆりかごスタッフが対応します
<年末年始(12/29～1/3)は閉館>

9月のスケジュールはこちらから▶



これからも
元気に
育てね

health information 健康情報

問合せ：健康長寿課 20-1152

9月10日～16日は 「自殺予防週間」



自殺対策基本法では、毎年9月10日の「世界自殺予防デー」から始まる1週間を「自殺予防週間」と定めています。

自殺は、多様かつ複合的な要因や背景があり、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の多くは防ぐことのできる社会的な問題と言われています。

様々な悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。

眠れない、食欲がない、イライラしやすくなった、などの心身の不調を感じている場合は、一人で抱え込まず、信頼できる人や相談窓口にご相談しましょう。また、身近に悩みを抱えている人がいたら、声をかけ、寄り添い、話を聞いて、見守り、必要に応じて専門機関を紹介してください。

相談先一覧はこちら▶



9月は「認知症月間」 21日は「認知症の日」

～チームオレンジ「おしゃべり亭」のご紹介～

国では令和6年1月に施行された認知症基本法により、9月は「認知症月間」、21日は「認知症の日」と定め、様々な取り組みを行っています。

今回は、認知症への取り組みの1つである「チームオレンジ」についてご紹介します。チームオレンジは、認知症の知識を持った人がその知識を活かし、認知症の人ができる限り、住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう活動している団体です。

令和8年4月に「おしゃべり亭」が三戸町チームオレンジ第1号として登録されました。「おしゃべり亭」は、認知症のひとと家族の会青森県支部三戸地域のつどいが運営している団体で、下記日程でオレンジカフェを開催しています。どなたでも参加できます。一緒におしゃべりしませんか。

チームオレンジ「おしゃべり亭」

日 時：毎月第2水曜日

13時30分～15時

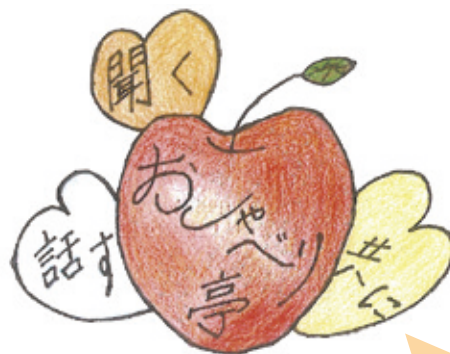
※変更になる場合があります。

場 所：ふくじゅそう3階小会議室3

代表者：佐々木梨枝子さん



おしゃべり亭の
中村さん(左)と
佐々木代表



- 本人・家族のお話を聞きます。
- 介護体験を互いに話し、日常生活に役立てることが出来るかも・・・。
- 一人で抱え込まず皆を巻き込んで(サービスなど)。共に前に行く勇気を持つ(支え・支えられて)。

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。

- 両手両ひざを床につける。
- 「1, 2, 3, 4」と数えながら左手と右足を床と平行になるまで上げ、「1, 2, 3, 4」で元に戻す。手足は床につけない。
- 10回繰り返したら、反対の手足で同様に行う。

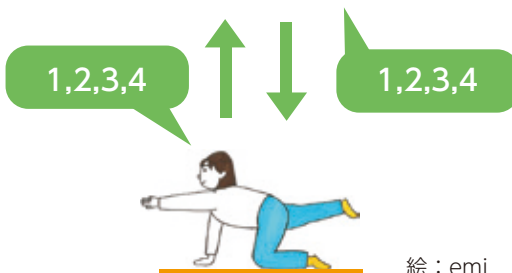


健康に役立つ運動レシピとして、
「ちょいトレ」をお届けします。
皆さんで健康長寿を目指しましょう。

布団の上で手足伸ばし

(筋肉・筋力アップの体操)

目安は10回。各動作は息を止めずに、数を数えながら行いましょう。手と足は逆になるようにします。



絵：emi



地域おこし協力隊として活動している小林友紀です。

“三戸町地域おこし協力隊 “のロゴが完成しました！！
協力隊に着任して「アイコンとして使いたい。デザインなどもしてみたい！ロゴがないなら作りたいな…」と思い制作。

現在は協力隊 SNS の QR コードや X のアイコンに使用しています。協力隊募集のページやイベントにも使用してもらえたら嬉しいですね。

デジタルデザインは初心者なので、これからも試行錯誤して色々やってみたいと思っています。退任の時には、最新知識で新たにロゴを制作できたら成長も感じられそうかなと思っています。



三戸城温故館をモチーフにした、水色と白の2パターンを使っています。

＼地域おこし協力隊 SNS /
町の魅力や協力隊として感じたことを発信中！
X、Instagram
ぜひみてください。



ふるさと納税

寄附者からのメッセージ

- ◆ 日本の未来を担う子供たちのために有意義に役立てて下さい。 (愛知県)
- ◆ 三戸リングはウマイ、リング作り農家さん、応援してます。 (山形県)
- ◆ 11 ぴきのねこがきっかけで三戸町を知りました。今度遊びに行きます！
応援しています！ (宮城県)

「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



【9月6日～12日は救急医療週間】

「救急の日」および「救急医療週間」は、救急業務、救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、毎年9月9日を「**救急の日**」、救急の日を含む1週間を「**救急医療週間**」と定めています。

病気や怪我の中で最も緊急性のあるものは、心臓や呼吸が止まってしまう「心肺停止状態」です。心肺停止状態はまさに1分1秒を争い、その場に居合わせた人（バイスタンダー）の迅速な救命処置（心肺蘇生法）が必要となります。

救急車が到着するまでの数分間、現場に居合わせた人による心肺蘇生やAEDの使用が救命や症状の悪化防止へつながります。皆さんの勇気ある行動がカギとなります。

10月 お知らせカレンダー

日付	曜日	行事・お知らせ
2	金	体育祭（三戸高）
3	土	運動会（いずみ幼） 運動会（三戸保）
4	日	ふれあい活動
12	月	スポーツの日
14	水	1年生インターンシップ（三戸高）（～15日） 食生活改善推進員養成講座（保健センター 9時15分～13時15分）
15	木	1歳6か月児健康診査・2歳児歯科健康診査（保健センター） （受付 1歳6か月児：12時30分～12時45分、2歳児：12時30分～13時）
16	金	学校フェスティバル開祭式（三戸小、三戸中） 人権相談（ふくじゅそう 13時30分～15時）
17	土	学校フェスティバル（三戸小、三戸中 ～18日）
19	月	食育の日 ～災害に備えよう～
21	水	三戸町行政相談（ふくじゅそう 13時～15時）
22	木	5歳児健康診査（保健センター）（受付 12時50分～13時10分）
24	土	集団・婦人検診（ジョイワーク三戸）（受付時間 7時～9時30分） ※レディースデー（女性限定）
25	日	南部俵づみ唄全国大会
26	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）
27	火	食生活改善推進員養成講座（保健センター 9時15分～15時15分）
28	水	心配ごと相談（ふくじゅそう 13時～15時）
30	金	てくてく歩こう！さんのへウォーキング（保健センター 9時～14時15分）
31	土	斗川児童館・斗川小学校合同学習発表会

三戸町で頑張っている団体の
紹介コーナー



三戸相撲クラブ (小学生)



三戸相撲クラブ (中学生)

～ナンバー 4～

三戸町相撲クラブ

三戸町相撲クラブには、小学生4名と中学生4名が所属しています。仲間と切磋琢磨し、監督の指導のもと日々頑張っています。男子・女子どちらでも大歓迎です。一緒に相撲を始めませんか。

活動日時 【小学生】

毎週水曜日・土曜日 18時～20時

【中学生】

毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
17時～20時

活動場所 室内相撲場 (公民館向かい)

指導者 三戸町相撲協会

(小学生の監督) 山下 智宏 さん

(中学生の監督) 松原 雄大 さん



8月4、5日に開催された東北大会で
優勝をした下村士門さん (中学2年生)

■コメント 「相撲の練習はきついこともあるけど、勝った時は嬉しい。今回優勝できと思っていたいなかった。優勝できて嬉しい」

■将来の夢 「相撲の指導者になりたい」



8月16日に開催した東北大会の団体の部で**優勝**をした小学生チームと監督 (前列左から) 前川莉里杏さん、下村心さん、佐藤歩夢さん、山田湊叶さん (後列左から) 指導者・監督の松原雄大さん、山下智宏さん

また、個人の部では、下村 心さんが**準優勝**し、12月に開催する**全国大会**に出場します。



私は保育所で職場体験をしました。そのとき、役場で職場体験をした同級生から取材を受けましたが、まさか、今自分が取材する側になるとは思ってもいませんでした。これは予兆だったのでしようか。この事実が気づき震え上がりました。

編集ノート

三戸町公式 YouTube チャンネル「さんへのへ 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。

