

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

10

No.782

©馬場のぼる

仲間と協力して目指せ優勝！  
びしょ濡れ水鉄砲バトル

さんのへ城山ジャンボリー 2026！（関連 2, 3 ページ）

# 食 べ て 遊 ん で 見 て

家族も友達も笑顔になれる

夏の一大イベント！

さんのへ

## 城山ジャンボリー 2026



8月29日(土)に国史跡三戸城跡城山公園で「さんのへ城山ジャンボリー 2026」が開催されました。

今回の実行委員会は町内の女性を中心となり、家族で楽しめるイベントを企画しました。初めて開催した「水鉄砲バトル」には、町内外の子どもや大人、合計17チームが参加しました。びしょ濡れになりながらも、相手チームの的を撃ち抜こうとチーム一丸となり、白熱した試合を繰り広げました。



### 主なイベント内容



手ぶらでBBQ  
(三戸・田子牛)



初開催！  
水鉄砲バトル



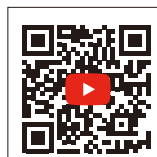
豪華景品が当たる  
大抽選会



ステージイベント  
(歌やダンスなど)



### イベントの様子はこちら



みんなで  
ジャンボリー！



ハイライト



### 水鉄砲バトル 優勝チーム



大人の部 優勝  
「テンペストチーム」



子どもの部 優勝  
「吹小男子チーム」

優勝  
おめでとうございます！



### 実行委員の皆さん



### 来場者の声

また来年も  
来たいです



子どもが  
楽しそうで  
良かったです



初めて来ました  
楽しかったです





「さんのへ城山ジャンボリー 2026」では、初開催の水鉄砲バトルのほかバーベキューやステージイベント、縁日などが行われました。イベントの最後には豪華景品が当たる大抽選会が行われ、終日大盛況でした。

## 食 べ て

友達と 家族と みんなで楽しく  
バーベキュー！



みんなでかんぱーい



楽しい！  
美味しい！



## 遊 ん で

迫力満点！  
水鉄砲バトル



縁日コーナーも  
大人気！



シャボン玉で  
大はしゃぎ！

## 見 て

ステージイベントと  
大抽選会で会場は  
大盛り上がり！

ステージイベントを  
盛り上げた皆さんです！

ミューズ保育園、バトンチーム Fluorites  
三戸小・中学校吹奏学部、FUMIYA さん、pacchi さん



豪華景品が当たる大抽選会！  
pacchi の皆さんも登場



8月28日 小学生おはなし会  
～三戸町が大好きだった馬場先生～



三戸小学校、斗川小学校5年生46名を対象に開催されました。

関谷裕子さん（こぐま社元編集長）が講師を務め、馬場のぼるさんの生い立ちなどについて講演しました。

8月29日 おはなし会  
～馬場のぼる先生とふるさと三戸～



アップルドームふるさと館で開催され、町内外から13名が参加しました。

関谷裕子さん（こぐま社元編集長）が講演したほか、馬場のぼるさんの作品「きつね森の山男」の読み聞かせが行われました。

8月24日～28日  
東京大学インターンシップ



東京大学の学生4名がインターンシップを行いました。

初日に開催した中高生との交流会『未来デザインカフェ』では、参加者と学生が勉強や進路などについて意見を交わしました。また、教育や医療、歴史など各テーマに基づき、町内の教育施設での活動や関係者への聞き取りなどを行い、地域課題を調査しました。最終日には、三戸町の特徴や地域課題、その解決方法について報告しました。

4名の学生は、2月に再訪問する予定です。

8月24日～28日 あいさつ運動  
～子どもは地域の財産 地域で守り育てよう～



三戸小中学校、斗川小学校正門前などで「朝のあいさつ運動」が行われました。

「命を大切にする心を育む声かけリーダー」が中心となり、登校する子どもたちを元気なあいさつで迎えました。

8月24日  
三戸っ子はぐくみ応援金交付式



1歳から5歳のお子さん1人につき10万円が支給される「三戸っ子はぐくみ応援金」の交付式が行われました。

対象者は沼沢町長から目録と記念品を受け取り、「子育て用品に使用したい」と話しました。



9月2日

合同オレンジカフェ（認知症カフェ）



総合福祉センターふくじゅそで開催され、32名が参加しました。

参加者は各ブースで認知症や介護、健康などについて学びました。また、明治安田生命保険相互会社の職員による講演が行われ、認知症の知識や指さき体操の体験、エンディングノートの書き方やポイントについて学びました。

参加者は「楽しみながら認知症について学ぶことができました」と話しました。



## 「心の健康教室」を実施しました！

講師：瀧澤志穂さん（臨床心理士）、

佐々木純子さん・吉島薫さん（青森音楽療法研究会）

三戸小・中学校で「心の健康教室」を実施しました。

4年生は、トーンチャイムを使って友達とアイコンタクトを交わしながら音を渡し合う「音のキャッチボール」を体験しました。レインスティックの一つひとつ違う音色のように、自分も友達もかけがえのない存在であることを学びました。

7年生はSOSの出し方を学び、困った時に助けを求める大切さを知る機会となり、自分も他人も等しく大切にすることを学びました。



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

60歳を過ぎても  
まだ働けるかしら...  
 ねえねえ！  
私たちと一緒に  
働かない？  
**働くヨロコビが  
ここにある。**  
**60歳からの  
助だち人生**  
 三戸町シルバー人材センター  
☎0179-22-0262  
三戸町在府小路町17

※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

# QOL健診を 開催しました

9月6日にアップルドーム MIYAGO アリーナで「QOL 健診」が開催され、町内外から 54 名が参加しました。

健診では、ベジチェックや骨密度、2 ステップ など 11 項目を測定しました。

測定後、参加者は「骨密度や内臓脂肪など普段受診では測定することができない項目についても、短い時間で簡単に結果まで分かるのでとても良かった」と話しました。

## ◆測定項目 ※尿検査も含みます

唾液検査



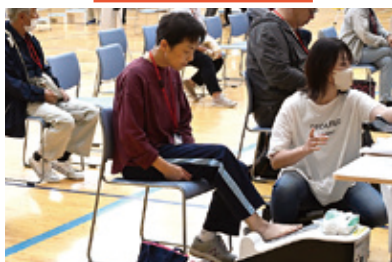
血圧



ベジチェック



骨密度



身長・体組成



ナイボアイ  
(内臓脂肪インデックス)



立ち上がり



握力



2 ステップ



## ◆測定後は健康のための講演が行われました

弘前大学大学院の三上達也教授による『生活習慣病予防と健康増進に向けて』と題した講演が行われ、「今の自分が 10 年後、20 年後の自分をつくることを忘れずにメリハリのある楽しい日常を過ごしてほしい」と参加者にエールを送りました。

また、講演終了後には作業療法士の大塚基永さんから測定結果の見方について説明があり「今回の結果を基にこれから気を付けること、取り組みたいことを 1 つ考えてみましょう」と声をかけ、参加者は自分の健康と向き合うきっかけとなりました。



◀ 三上達也教授 (左)  
大塚基永さん (右)



# 10月1日から 予防接種費用助成が 始まります！

○問合せ 健康長寿課 ☎ 20-1152

三戸町に住民登録がある下記の人を対象となります。対象者には、9月下旬に接種券を送付しています。なお、助成期間中に対象年齢に達する人については誕生日の前月末に接種券を送付いたします。

## 各種予防接種費用助成について

|              | 子ども<br>インフルエンザ                                                                                                                    | 高齢者等<br>インフルエンザ                                                                                                                | 新型コロナウイルス<br>感染症       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 対象者・<br>助成回数 | <b>【対象者】</b><br>生後6か月～18歳の人（平成20年4月2日～令和8年7月1日生まれ）<br><b>【助成回数】</b><br>①皮下接種<br>生後6か月～13歳未満2回、<br>13歳以上1回<br>②経鼻接種<br>2歳以上18歳以下1回 | <b>【対象者】</b><br>①65歳以上<br>②60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がい有する人、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害有する人（身体障害者手帳1級と認められる人）<br><b>【助成回数】</b><br>・1回 |                        |
| 自己負担額        | ①皮下接種→1,500円<br>②経鼻接種→3,000円（2歳～18歳）                                                                                              | ・1,500円<br>※生活保護受給者は無料                                                                                                         | ・7,500円<br>※生活保護受給者は無料 |
| 助成期間         | 令和9年1月31日(日)まで                                                                                                                    | 令和9年1月31日(日)まで                                                                                                                 | 令和9年3月31日(水)まで         |

※「子どもインフルエンザ予防接種費用助成」の接種日当日の注意事項

**保護者の同伴が原則**です。保護者の同伴ができない場合は次の対応をお願いします。

- 中学生以下→お子さんの健康状態を把握している親族などが同伴し、**委任状を提出**することで接種可能
- 高校生相当→**同意書を提出**することで1人で接種可能

### 接種申込

接種を希望する医療機関によっては予約が必要となる場合があります。事前に確認の上、各医療機関へお申し込みください。

### 助成方法

- ①契約機関での接種→自己負担額を支払う
- ②契約機関以外での接種→料金を全額支払った後、令和9年4月30日(金)までに健康長寿課（保健センター）で手続きをしてください。後日、指定口座に助成金を振り込みます。

※その他、詳細については**送付されているチラシ**をご確認ください

# 受けよう！ 狂犬病予防 集合注射

生後 91 日以上飼育犬は、登録と年 1 回の狂犬病予防注射が義務づけられています。未登録の場合は、会場で登録と接種をすることができます。

登録されている飼い主さんには案内を送りますので、当日は忘れずにお持ちください。はがきを紛失した場合は会場にてお知らせください。

| 実施日       | 実施場所         | 実施時間          |
|-----------|--------------|---------------|
| 10月11日(日) | 松原集会所        | 9:10 ~ 9:20   |
|           | 蛇沼やまびこ会館     | 9:35 ~ 9:40   |
|           | 三戸地区生活改善センター | 9:55 ~ 10:00  |
|           | 猿辺支所         | 10:20 ~ 10:25 |
|           | 杉沢バス停前       | 10:45 ~ 10:50 |
|           | 斗川支所         | 11:20 ~ 11:30 |
|           | 目時さわやか会館     | 13:05 ~ 13:10 |
|           | 旧寺牛スタンド      | 13:25 ~ 13:35 |
|           | 図書館付近        | 13:45 ~ 13:55 |
|           | アップルドーム駐車場   | 14:05 ~ 14:20 |
|           | 梅内ふれあい会館     | 14:35 ~ 14:45 |
|           | 三戸町役場駐車場     | 14:55 ~ 15:05 |

- ・会場での、犬のフンは飼い主が責任を持って処理してください。
- ・首輪をしっかり締め、リードを着けてください。
- ・飼い犬の死亡や譲渡があった場合は、届出が必要です。

○登録料 3,000 円  
○注射料 3,600 円  
(内訳：注射 3,050 円、注射済票交付手数料 550 円)

○問い合わせ先  
住民福祉課 ☎ 20-1151

## 開催決定！

## さんのへ感謝祭



日時

11月21日(土)・22日(日) 9時～15時

場所

アップルドーム MIYAGO アリーナ

イベント

- ・大間町の協力のもと、大間マグロの販売会！！
- ・昨年大好評！「友好都市牧之原市」の特産品販売
- ・さんのへリンゴの即売会 ・買い物券入りの餅まき
- ・ステージパフォーマンス（ミューズ保育園、斗内獅子舞保存会など）
- ・町内外のお店、団体による出店（ひつつみ、せんべい汁など）
- ・相撲協会大鍋ちゃんこふるまい・さんのへ農業小学校の農作物販売（21日のみ）など

問合せ

三戸町役場まちづくり課 TEL:20-1117



詳細はこちら▲

health information  
**健康情報**

問合せ：健康長寿課 20-1152

10月1日～7日は  
**「全国労働衛生週間」**



全国労働衛生週間は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することが目的です。

今年のスローガンは、「ひとりひとりが貴重な人材 心も体も健やかに みんな生き生き健康職場」です。事業場における労働衛生意識の高揚、的確な労働衛生管理、女性の健康への対応、メンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりなどを推進し、誰もが安心して健康に働ける職場をつくりましょう。

また、この週間では、各事業場において、事業者および労働者が連携・協力し、労働衛生水準のより一層の向上および労働衛生意識の高揚を図るための事業が行われます。機会がありましたらぜひ参加しましょう。



◀全国労働衛生週間に  
関するホームページは  
こちら

**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＞

10月のスケジュールはこちらから▶



いしづか こうし  
石塚 航志 さん  
(1歳4ヶ月)

お兄ちゃんと  
仲良く遊んで  
元気いっぱい  
に育ってね！

以下は、有料広告です。

皆様こんにちは！株式会社ツガワです。  
どうぞ宜しくお願いします。私たちはこのような会社です

■拠点  
工場：青森県三戸町 岩手県二戸市・花巻市・北上市  
群馬県伊勢崎市 長崎県佐世保市  
運輸：岩手県北上市  
本社：神奈川県横浜市

■事業内容  
半導体装置・医療機器・エンターテインメント機器  
社会インフラ機器等多様な機械装置の設計・製造  
精密板金部品製造  
製品の配送・設置等物流事業



三戸町目時にて  
稼働スタート！



**社員募集・溶接工 大歓迎**  
株式会社ツガワ Tel0195-25-5551

※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



地域おこし協力隊として活動している小林友紀です。  
8月29日に行われた「さんのへ城山ジャンボリー」に  
実行委員として参加しました。

実行委員みんなでパシャリ！▼



イベントまでの予定や準備物、分からないことだらけでしたが無事に当日を迎えることが出来て一安心でした。

当日は「縁日」や「無料貸し出しコーナー」を担当しました。沢山のボランティアの人に支えられ、大盛況だったことがとても嬉しいです！



▲楽しんでもらえて嬉しいです

＼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

- ◆ 11ぴきのねこが好きなので、いつか訪れてみたいと思っています！  
去年の返礼品も可愛くてお気に入りです！ (愛知県)
- ◆ 毎年美味しいリングをありがとうございます！  
今年も楽しみにしています。 (山形県)
- ◆ 11ぴきのねこをきっかけに三戸町を知りました。この機会に三戸の特産品  
を知り、寄付させていただくことにしました。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

参加無料

※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

# 11月 お知らせカレンダー

| 日付 | 曜日 | 行事・お知らせ                                                                                           |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 日  | 三戸町総合文化祭（～3日）                                                                                     |
| 2  | 月  | 町県民税3期 納期限<br>国民健康保険税4期 納期限<br>介護保険料4期 納期限                                                        |
| 3  | 火  | 文化の日                                                                                              |
| 5  | 木  | 婦人健診（ジョイワーク）<br>（受付 12時～13時30分）                                                                   |
| 10 | 火  | 複合健診（猿辺支所）<br>（受付 7時～9時30分）                                                                       |
| 11 | 水  | 複合健診（斗川支所）<br>（受付 7時～9時30分）                                                                       |
| 12 | 木  | 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）                                                                 |
| 16 | 月  | 複合健診（ジョイワーク）<br>（受付 7時～9時30分）<br>認知症専門相談<br>（保健センター 9時～12時）<br>脳の健康度チェック（保健センター 13時30分～15時30分）    |
| 17 | 火  | 複合健診（ジョイワーク）<br>（受付 7時～9時30分）                                                                     |
| 18 | 水  | 三戸町行政相談<br>（ふくじゅそう 13時～15時）                                                                       |
| 19 | 木  | 食育の日 ～生産者に感謝をしよう～                                                                                 |
| 21 | 土  | さんのへ感謝祭（～22日）<br>健康測定会（アップルドームMIYA GOアリーナ 9時30分～15時）                                              |
| 23 | 月  | 勤労感謝の日                                                                                            |
| 25 | 水  | 心配ごと相談<br>（ふくじゅそう 13時～15時）<br>修学旅行（三戸高2年生 ～29日）                                                   |
| 29 | 日  | 複合健診（ジョイワーク）<br>（受付 7時～9時30分）                                                                     |
| 30 | 月  | 婦人健診（ジョイワーク）<br>（受付 12時～13時30分）<br>固定資産税4期 納期限<br>国民健康保険税5期 納期限<br>介護保険料5期 納期限<br>後期高齢医療保険料3期 納期限 |



幼年消防クラブ防火パレード

幼年消防クラブ合同の防火パレードを実施します。10月15日(木)10時から、三戸町大字八日町（ユニバース三戸八日町店付近）から三戸町大字二日町（関根ふれあい公園付近）まで、幼年消防クラブ員が鼓笛隊の演奏にあわせて拍子木を打ち鳴らし、防火広報を行いながら行進します。

「ひと図鑑」の取材をした時、試作中のアスパラガスを生でいただきました。水分が多く、えぐみも無く、とても美味しかったです。太さも特徴とのことで来年販売されるのが楽しみです。

また、以前青森県の百歳以上の人が千人を超えたという記事を見ました。ラージボールもそうですが、三戸町の高齢者はほんとに元気な人が多いです。階段の上り下りで息が上がる私よりはるかに元気です。皆さんを見習って体を動かしたいと思います（下屋敷）

## 編集ノート

三戸町で頑張っている人の  
紹介コーナー



～ナンバー 4～

農家

おおばさわ りょうこ  
大羽沢 良子さん

◆自己紹介をお願いします。

「三戸町出身。2年ほど関東地方で調理師として働いていました。その後、農家である親の手伝いで三戸町に戻ってきました。本格的に農家を始めてから2年目になります」

◆仕事内容を教えてください。

「主にアスパラガスを栽培していますが、アスパラガスの商品として出荷するためには3年かかるため、現在は試験栽培中です。ほかはピーマンを栽培しています」

◆アスパラガスを栽培したきっかけは。

「函館市で食べた太くて甘いアスパラガスに感動し、栽培したいと思いました」

◆仕事のやりがいは。

「アスパラガスを味見したときに美味しいと感じたときはとても嬉しいです」

◆アスパラガス栽培でのこだわりは。

「ぼかし肥料（米ぬかや卵の殻など）を使用して、えぐみのないアスパラガスを目指しています」

◆三戸町民に一言お願いします。

「三戸町でアスパラガスを栽培している人がいなく、試行錯誤しながら頑張っています。来年からSAN・SUN産直ひろばで販売する予定です。おすすめの食べ方は"生"か"高温で素揚げ"し、塩で食べることです！」

三戸町で頑張っている団体の  
紹介コーナー



～ナンバー 5～

ラージボール卓球



地域のスポーツクラブ「さんのへスポーツクラブ Enjoy（エンジョイ）」には、子どもから大人まで誰もが楽しく活動できる様々なサークルがあります。その中でも発足当時から活動している「ラージボール卓球サークル」についてご紹介します。

活動日時

火曜日・木曜日

9時30分～11時30分

（詳しい活動日はホームページに記載されています）

活動場所

ジョイワーク三戸

問合せ

さんのへスポーツクラブ Enjoy

TEL/FAX 0179-22-2503

受付時間 10時～17時（平日）

※さんのへスポーツクラブ Enjoy（エンジョイ）は会費があります。詳細についてはホームページ（QRコード）でご確認ください。体験はいつでも無料でできます。気になった人はまずはお電話を！！



ベテランのおふたりに話を聞きました！



荒木田 庄八さん

健康維持のために始めました。サークルに入る前までは未経験でしたが、今はとても楽しく体を動かしています。



川村 ユミコさん

やっている人を見て楽しそうだと思い、始めました。20年ほど続けています。認知症予防にもなっていると思います。

三戸町公式 YouTube チャンネル「さんのへ 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。

