

広報 さんのへ みんなでちからをあわせる 11ぴきのねこのまち

# SANNOHE



## 特大! めいぐるみ!

11ぴきのねこ生誕 55周年記念 ふるさと納税お礼品

ふるさと納税寄附者へのお礼品（完全非売品）として、三戸町出身の漫画家 故・馬場のぼる先生の絵本「11ぴきのねこ」の刊行55周年を記念した特大めいぐるみを絵本出版社のこぐま社とめいぐるみ製造・セキグチの全面協力のもとに製作しました。特製品第17弾となるこのお礼品は、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」のほか、郵送、まちづくり推進課の窓口で45,000円以上寄附した人に贈呈されます。

## 6/20 三戸大神宮社殿にステンドグラスを設置 大正ロマンの雰囲気を感じてほしい

三戸大神宮は、青森市に工房を構えるステンドグラス作家の高橋優子さんが制作したステンドグラス（作品名「神樂」）の清祓式を行いました。このステンドグラスは、日本の和の文化、伝統的模様や木工の組子細工などを取り入れ、制作されたものです。高橋さんは「人によって、色や模様などの感じ方が変わる作品だと思います。想像を巡らせながら、大正ロマンの雰囲気を感じてほしい」と話しました。禰宜の山崎貴行さんは「光の当たり具合で見え方が変わる、すばらしい作品。三戸町の新たな観光名所として広まってくれたらうれしい」と願いを込めました。



ステンドグラスの紹介をする  
高橋さん



(左から) 松尾町長、藤元さん、  
田畑さん

## 6/24 藤元良子さんがパークゴルフ全国大会で優勝 上達したい気持ちを忘れない

6月11日、12日に岩手県洋野町大野パークゴルフ場で行われた「第20回記念パークゴルフ全国大会りんどうカップ2022」の個人戦で優勝した三戸パークゴルフ協会（田畑勝会長代行）の藤元良子さんが役場を訪れ、松尾和彦町長に報告しました。藤元さんは「初めて出場した大会で最下位になってしまい、上達したいという意欲が芽生えました。この気持ちを忘れずに今まで続けてきたことが、今回の優勝につながったのだと思います」と話しました。松尾町長は「町にとっても大変名誉なこと。これからも期待しています」と藤元さんの優勝を喜びました。

## 6/29 「農福連携」で施設利用者がジュノハート選別 農業の担い手確保に向けて

農作業の担い手を確保する「農福連携」の取り組みとして、町内の障害者就労支援施設「あるふぁNEXT」でサクランボ「ジュノハート」のサイズ分け作業が行われました。この取り組みは、町内農家の山田仁志さんが依頼。山田さんは「一部の作業でも、引き受けてくれると大変助かる。今後、他の作業も任せられたらうれしい」と話しました。実際に作業した利用者は「高価なサクランボなので慎重に取り扱いました。貴重な経験ができました」と感想を話しました。



ジュノハートの選別作業をする皆さん



ジュノハート、おいしそう！

## 6/29 「ジュノハート」町内の小学1年生に提供 大粒のジュノハートに興味津々

町は、地産地消の推進と子どもたちの農業への関心を深めることを目的として、町内で生産されたサクランボ「ジュノハート」を町内の小学1年生児童にプレゼントしました。小中一貫三戸学園三戸小学校で「お渡し会」が行われ、慶長隆光教育長と三戸さくらんぼ研究会の藤原剛会長が子どもたちに手渡しました。ジュノハートを受け取った子どもたちは「おうちのひとと一緒に食べます」と感謝の言葉を述べました。

## 6/25 三戸土曜塾開塾式

### 夢に向かって勉強に励みたい

学力向上を目指す児童・生徒に元教員などのボランティアが学習指導を行う三戸土曜塾の開塾式が中央公民館で行われ、活動11年目となる今年度は、9年生20人が入塾しました。

三戸土曜塾の会の大庭礼子会長は「勉強だけでなく、郷土への理解や愛情も教えていきたいと思っています」とあいさつをしました。

塾生リーダーの上田和奈さんは「リーダーとしての自覚を持ち、塾生のみんなが積極的に勉強を頑張れる環境をつくっていききたいです」と話しました。 ※三戸土曜塾では、運営に携わるボランティアを募集しています。お問い合わせは、三戸土曜塾の会事務局（☎23-5886）まで。



苦手教科、克服するぞ!



植樹をする中野さん親子

## 6/26 さんのへ農業小学校で「植林体験」

### 森林の大切さを学ぶ

さんのへ農業小学校の課外授業として「植林体験」が行われました。参加した18人の子どもたちは、林業の仕事内容や木の大切さを学んだ後、スギの苗木150本を植樹しました。参加した中野由菜さん（三戸小3年）は「苗木を植えたのは初めてで、土を踏んだり木を植えたりするのが楽しかったです。きれいな空気を作るために木が大切だということも知り、勉強になりました」と感想を述べました。

## 7/4 社会を明るくする運動

### 安全で安心なまちづくりに尽力

第72回社会を明るくする運動のメッセージ伝達式が行われました。この運動は、犯罪や非行防止と、罪を犯した人の更正について理解を深め、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

三戸町では、八戸地区保護司会三戸分会の越後秀副会長が、内閣総理大臣と青森県知事のメッセージを代読し、松尾和彦町長に手渡しました。松尾町長は「安全・安心な町をつくるために活動してほしい。町も手助けしたいと思います」と話しました。



県知事からのメッセージを手渡す越後さん（右）



（左から）井上代表取締役、慶長教育長

## 7/17 (有)井上測企が学校にノートを寄贈

### 測量業の楽しさを広めたい

(有)井上測企（井上浩代表取締役）は、6月3日の「測量の日」にちなんで、日本測量協会が作成した表紙の裏に地図記号の一覧が載ったノートを、町内の小学校1～2年生97人に寄贈しました。井上代表取締役は「ノートに載っている地図や記号を通して、測量の楽しさを伝えられたらうれしい」と願いを込め、慶長隆光教育長にノートを手渡しました。慶長教育長は「子どもたちが、地域を守る測量業に興味を持ってくれたらうれしい」と話しました。



# 夏ごみを減らそう!



## 夏ごみを減らしましょう

夏は水分の多いくだものや野菜などの重たいごみや、庭の草花、花火、虫よけスプレーなど、一年の中で最もごみの量が増え、悪臭も気になる季節です。ごみの水切りなど、ごみダイエットに取り組みましょう!

### 【生ごみ】

暑い夏は、水分量の多い生ごみや食べ残し、使い切れなかった野菜などが多くなります。また、夏場の高温で食べ物も傷みやすくなり、食品廃棄が多くなるので「もったいない」の精神で必要な分だけ調理し、食材を無駄にせず最後まで食べきりましょう。

生ごみを出すときは、しっかり水切りを行い、新聞紙などで十分水気をとってからごみにすることで、ごみの臭いと重さを減らすことができます。

### 【草、葉、花】

夏場は、草花が盛んに成長し、放置すると害虫発生の原因となる場合があるので適正な管理が重要ですが、まとめて草むしりをするとは一度に大量のごみが出てしまいます。雑草が小さいうちに草むしりをする事で、害虫とごみの減量に取り組みましょう。

草花を庭先で処分できず「燃やすごみ」として出すときは、根の土を落とし、十分に自然乾燥させてから、指定袋に入れ、燃やすごみの日に出しましょう。

### 【花火】

夏といえば花火です。ご家庭などで楽しんだ使用済みの花火や未使用の花火は、収集後に発火しないよう、一度水に浸し乾かしてから、指定袋に入れ燃やすごみの日に出しましょう。



### 【スプレー缶】

夏は、虫よけスプレーや冷却スプレーなどの使用が多くなります。中身を完全に使い切って穴を開けてから、青色コンテナに入れて燃やさないごみの日に出しましょう。

なお、穴を開けられない場合は、紙袋または買い物袋に入れ、大きく見やすく『スプレー缶』と記入し、青色コンテナの一番上に置いてください。

## ルールを守って収集所を利用しましょう

収集所は、利用者が協力して管理を行っています。夏場は特に収集袋からこぼれたごみや、コンテナに付着した飲み残しなどの汚れから、悪臭やカラス被害の原因となることが多くなります。普段から一人ひとりの責任で清潔に保ち、**ごみ出しルールを守って**利用しましょう。

### ～ごみ出しのルール～

- 収集日の朝8時までに出す。  
(前日や時間を過ぎてからは出さない。)
- 燃やすごみ、燃やさないごみ、ペットボトル、びん、紙類に分別して出す。
- ごみ収集所、燃やさないごみ用青色コンテナ、びん用黄色コンテナは常に清潔に保つ。
- 粗大ごみは粗大ごみ処理券を貼って、通行者に支障がないように出す。

## 集団回収をはじめませんか?

現在、町内では12団体がアルミ缶・スチール缶・びん・紙類の集団回収に取り組んでおります。集団回収とは、自分たちで収集場所を設け、家庭から出る資源物を独自に契約した資源物回収業者に売却し、リサイクルを行うことで、持続的・自主的・主体的に、ごみの減量化と再資源化を図る取組です。

町では、集団回収を始めるため、収集場所を設置する団体へ補助金を交付しております。集団回収は町内会以外でも、任意の団体(グループ)で取り組むことができますので、興味のある人は、役場住民福祉課までお問い合わせください。

**問** 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

## 家族教室のご案内

### ○家族教室とは

精神障害者家族の会「さんのへ家族会」主催の勉強会です。会員だけでなく、どなたでも参加できます。参加を希望する人は、下記のとおり各回の申込期日までに、事務局までお電話でお申し込みください。

#### 1回目 共生社会づくりに向けて ※青森県企画政策部による出前トーク

- ◆内 容 障害の有無に関わりなく安心して暮らせる社会、障害者が気軽に社会参加できる社会づくりの促進について
- ◆日 時 令和4年9月30日(金) 午後1時30分から午後2時15分まで
- ◆場 所 三戸町役場・保健センター集団指導室
- ◆申込期日 令和4年8月19日(金)

#### 2回目 ゲートキーパー養成講座 ※講師：三戸町役場健康推進課 保健師

- ◆内 容 身近な人の自殺の危険性に気づき、声かけ、適切な支援につなげ、見守るゲートキーパーについて
- ◆日 時 令和4年12月9日(金) 午後1時30分から午後2時45分まで
- ◆場 所 三戸町役場・保健センター集団指導室
- ◆申込期日 令和4年11月30日(水)

#### 3回目 生活保護ってなに？ ※青森県企画政策部による出前トーク

- ◆内 容 生活保護とはどのようなものか、生活保護の種類など、生活保護制度について
- ◆日 時 令和5年3月3日(金) 午後1時30分から午後2時15分まで
- ◆場 所 三戸町役場・保健センター集団指導室
- ◆申込期日 令和5年1月31日(火)

お問合せ・お申込先：さんのへ家族会事務局（三戸町健康推進課内） ☎ 20-1152

よかったね♪



# 虫歯ゼロ

### ～乳歯からの虫歯予防を！～

3歳頃になると、乳歯がほぼ生えそろう大人と同じような食事ができるようになる分、歯垢などの汚れが歯に残りやすくなります。特に口腔内の汚れが多いのは起床時です。起床時、寝る前のケアを大切にしましょう。



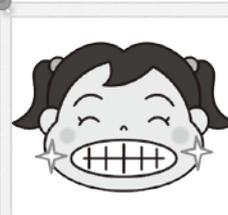
遠藤 柊生くん



遠藤 琉唯ちゃん



沖田 貴広くん



東平 茉紘ちゃん



## 【後期高齢者医療】 被保険者の皆さまへ

### ◆振込口座の変更届出について

高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座に変更（解約・金融機関の店舗統廃合など）があったときは、必ず三戸町役場健康推進課へ届出してください。

※届出がないと振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

### ◆パンフレット「いきいき健康づくりのために」の活用について

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者のみなさんの日頃の健康管理に活用していただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証の送付時に同封しています。ぜひお役立てください。

### ◆交通事故などにあつたとき

交通事故や暴力など、第三者（自分以外の人）の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず三戸町役場健康推進課へ届出してください。また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

詳細については、三戸町役場健康推進課または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

三戸町役場健康推進課 ☎ 20-1153 / 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

## まちづくりワークショップ を開催！

### ～国史跡三戸城跡城山公園の魅力づくり～

町では、町内の誘客促進を図るため、令和4年3月に国史跡となった「国史跡三戸城跡 城山公園」をテーマに、その活用方法を考えるワークショップを開催します。

当日は、グループに分かれ、城山公園を活用したモノづくりやイベントなどのジャンルで話し合いをします。新たな「モノ・コト」を始めるきっかけの場や、新しい気づきの場として、一緒に城山公園のことを考えてみませんか？ぜひ、お問い合わせください。

### 【こんな人にオススメ！】

- 商品づくりに興味のある人
- イベントの主催を考えている人
- 「城山公園に多くの人に来てほしい」というアツい想いをもっている人

■開催日 9月4日(日) 13時～16時

■場所 アップルドーム 2階コワーキングスペース SANNOHE  
(三戸町大字川守田字元木平 8番地 1)

■申込方法 電話またはFAX・メールにて、氏名、電話番号、メールアドレスを記載し、三戸町役場まちづくり推進課までお申し込みください。(定員 20名ほど)

■詳細情報 三戸町ホームページのホーム画面から、観光・魅力→イベントで検索

お問合せ先：三戸町役場 まちづくり推進課

TEL：20-1117 FAX：20-1102 メール：iju@town.sannohe.lg.jp

9

月

## 行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
8/28 ・町民歩け歩け運動	「ほのぼの館」のリニューアルオープンセレモニー（詳細は16ページ）に関係者のほか、ミューズ保育園年長組の園児たちも招かれ、オープンを祝いました。 ↓		31 ・修学旅行（斗川小・～9月2日） ・心配ごと相談（ふくじゅそう 13時～15時） ・町県民税2期、国民健康保険税2期納期限	9/1	2 ・遠足（三戸高）	3
4 ・青森県民駅伝競走大会			7	8	9	10
11	12	13	14 ・2歳児歯科健診（保健センター受付10時15分～10時30分）			17 ・三戸郡中体連秋季大会（～18日） ・運動会（いずみ幼・斗川児）
18	19 ・敬老の日	20	21 ・行政相談（ふくじゅそう 13時～15時） ・運動会（三戸保・0～2歳）	22 ・三戸町戦没者追悼式 ・運動会（三戸保・3～4歳）	23 ・秋分の日	24
25 ・町民大運動会	26 ・認知症専門相談（保健センター 10時～15時）	27	28 ・心配ごと相談（ふくじゅそう 13時～15時） ・親子ふれあい教室（保健センター受付 13時～13時15分）	29 ・4歳児健康相談（保健センター受付 13時～13時20分）	30 ・固定資産税3期、国民健康保険税3期納期限 ・精神障害者家族会「さんのへ家族会」家族教室（保健センター 13時30分～14時15分）	10/1

## 令和3年度三戸町学校保健会 入選標語 ※学年は昨年度のものです。

自分の歯 百年ものの 宝物

（三戸小4年 山下 圭太<sup>けいた</sup>）

夜更かしは 負のループへの 第一歩

（三戸中9年 林 美里<sup>みさと</sup>）

# 図書館 だより

開館時間 10:00~18:00  
☎22-1731 FAX 22-1606

8月9日(火)は、中央児童館で  
「出張おはなしのへや」があるよ!



## 8月のスケジュール

27日(土)おはなしのへや

- 休館日：毎週月曜日
- 図書整理休館日：25日(木)

## 今月の新刊

小説・エッセイ	作者・監修	出版社
シャルロットの憂鬱	近藤 史恵	光文社
女人入眼	永井 紗耶子	中央公論新社
朽ちゆく庭	伊岡 瞬	集英社
ノンフィクションほか		
不安に負けない気持ちの整理術 ハンディ版	和田 秀樹	ディスカヴァー・ トゥエンティワン
青森のトリセツ 地図で読み解く 初耳秘話	昭文社	昭文社
認知症世界の歩き方	寛 裕介	ライツ社
児童書		
はじめてのやさい プランターで も畑でもじょうずにできる!	藤田 智	理論社
はりねずみのノート屋さん	ななもり さちこ	福音館書店

## お知らせ

### 第3回歴史講座

- 日時 8月20日(土) 14時~
- 場所 三戸町中央公民館
- 演題 南部信直の半生 其ノ二  
一家督就任から晩年まで
- 講師 熊谷隆次氏 (八戸工業大学  
第二高等学校教諭)

### コロナ対策実施中

コロナ対策実施中につき、入館時に検温と利用者登録カードの提示または記名をお願いしています。入館の際はマスクを着用してください。窓を少し開けて換気をしています。座席数は少なくなっております。

## 一般書

### 羊毛フェルトの比重

高森 美由紀 (産業編集センター)



手芸店・八戸クラフトに勤めて10年の紬は、いろんなことにあぐねていた。仕事、恋愛、人間関係…気にし始めたらキリがないから、すべてに慣れることにした。でも、羊毛フェルト用作業机に残された、タバコの焦げ跡を見つけたとき…。紬の「私を取り戻す」物語。

おすすめ本

## 児童書

### 大ピンチずかん

鈴木 のりたけ (小学館)



よのなかのさまざまな大ピンチを「大ピンチレベル」と「なりやすさ」で分類。思わず笑ってしまう絵本です。

# のぼたん広場

子育てを  
応援！

のぼたんアイドル



日野 づぐみ 緒心ちゃん  
(9カ月)

のぼたん広場では、子育て中の親子の皆さんを対象に、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講習などの実施 の4つです。  
お友達づくりをしながら、リフレッシュできる広場ですので、どうぞ気軽においでください。

○開設時間：月曜日～日曜日 8:15～16:45

平日の9:00～15:00は、ゆりかごのスタッフが対応します！

○場 所：ふくじゅそう1階のぼたん広場

## 8月のスケジュール

### <おやこ交流 ひよこコース>

毎週木曜 10時30分～12時  
[対象]:生後2カ月からよちよち歩きまでの  
お子さんを持つ親子

### <おやこ交流 パンダコース>

毎週火曜 10時30分～12時  
[対象]:ひよこコース以上のお子さんを持つ親子

### <フリー day>

毎週月・水・金曜 10時30分～12時  
[対象]:就園前のお子さんを持つ親子

### <うたってあそぼう講座>

9日(火) 10時30分(20分程度)  
[対象]:就園前のお子さんを持つ親子

### <おしゃべりサロン&マタニティのママ体験>

17日(水) 10時30分～12時  
[対象]:就園前のお子さんを持つ親子

### <のぼたん健康・栄養相談>

23日(火) 11時～12時  
場所:ふくじゅそう1階「のぼたん広場」  
お子さんの発達や食事などに関する悩み。ママ自身の  
相談にも、保健師・栄養士が対応します。

### <小学生によるのぼたん広場の利用について>

お子さんの成長過程において、小学生になると  
遊びが変わってきます。小学生以上のおさんは  
利用できませんので、ご了承ください。

※各コースの設定時間外での利用も可能です。  
※今後の状況によって変更になる場合があります。

## のぼたん文庫 おすすめ本

### 「ママのて」

なんでも作れてあったかくて、  
魔法使いみたいなママの手。「ママ  
のて」が、次は何をしてくれるの  
かなあ？



○のぼたん文庫では、絵本の貸し出しをしています(一人  
3冊・2週間まで)。どうぞご利用ください。

## お知らせ

### 「さんのへ夏まつり」歩行者天国に出店

簡単なゲームを用意してお待ちしています(景品が  
なくなり次第終了です)。

■日 時 8月6日(土) 18時30分～

■場 所 役場二日町側

### 木のおもちゃ体験広場

ぜひ、木製おもちゃの手触りを楽しんでください。

■日 時 8月27日(土) 10時～13時

■場 所 ふくじゅそう3階「大会議室」

■対 象 乳幼児から小学校低学年までの親子  
(きょうだいがいる場合に限り、高学年も  
利用可)

<問い合わせ先> NPO 法人子育て支援ネットゆりかご ☎ 20-0070 E-メール: yurikago3@gmail.com

## 三戸町公式「LINE」友達募集！

### ■町からのさまざまな情報をお届けします

①町公式ホームページ・広報紙・回覧・各戸配布  
のチラシなどで提供した情報、②イベントなどの  
開催情報、③防災情報、④子育て・教育・産業振  
興に関する情報、⑤その他、急を要する情報

### ■登録情報 ID: @town.sannohe.11

LINEの友だち追加からID検索  
またはQRをスキャンして登録  
してください。

### ■配信日 原則毎週火曜日 17時配信



## 「LINE」で婚活、はじめませんか？

### ■LINEの利点

情報提供を受けるにあたり、個人の情報を登録す  
る必要がありません。

※ イベントなどの参加申込みについては、登録して  
いただく場合がございます。

### ■登録情報 ID: @619jgfdn

LINEの友だち追加からID検索  
またはQRをスキャンして登録  
してください。

### ■配信日 随時配信します。



問合せ先: 三戸町役場 まちづくり推進課 ☎ 20-1117



8月の  
予定

## サークルスケジュール

種 目	日 時	場 所
ラージボール	毎週火・木曜 ※ 11、16日除く (10時～12時)	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	○毎週月曜 ※ 15日除く (18時30分～20時30分) ○毎週水曜 (19時～21時) ○毎週水曜【個別指導】 (19時30分～20時30分) 会員：550円/回、会員以外：800円/回	ジョイワーク三戸
ネオホッケー	4、20日 (18時30分～20時30分) 27日 (18時30分～20時30分)	町民体育館 アップルドーム

- パソコン自主学習支援 (会員限定)  
毎週木曜 ※ 11日除く  
(19時～20時30分)  
※個別指導 (会員問わず)  
(19時～20時)  
対 象：小学生以上  
会 場：ジョイワーク三戸  
料 金：会員1,100円、会員以外1,600円  
【30分料金半額】  
準備物：ノートパソコン

## 教室スケジュール

種 目	日 時	場 所
かんたん筋トレ!	水曜 ▶ 3、10、17、24、31日 金曜 ▶ 5、12、19、26日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

※「教室」は参加料が必要 (クラブ会員550円、会員以外1,100円)  
※サークルおよび教室の体験は自由にできますが、1回までとさせていただきます。

## イベント情報

### ①さんのへ夏まつりクラブ PR 活動 (歩行者天国時)

- 日時 8月6日(土) 午後7時～午後8時
- 場所 石田接骨院前駐車場
- 内容 ネオホッケー的当てゲーム(1人3球100円)

### ② Enjoy ハッピーデー

- 日時 8月28日(日) 午前10時～正午
- 場所 アップルドーム
- 内容 (バドミントン、ラケットテニス、卓球など)



(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス (ジョイワーク三戸内)

TEL・FAX 22-2503  
HPアドレス <http://ssce.web.fc2.com/index.html>  
Eメール [s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

会員募集中



おうちで作れる

第4弾

## 三戸の郷土料理

◆今月の献立は… きんかもち

### ☆作り方☆

- ①中身のあんをよくかき混ぜる。
- ②薄力粉に塩、あれば米粉を入れ、ふるいにかける。
- ③②に熱湯を注いで耳たぶくらいの固さになるまでこねる (こね過ぎると固くなります)。
- ④9等分して丸め、真ん中をくぼませて①のあんを大さじ1強中に入れて半月型になるよう包む。
- ⑤沸騰した鍋に④を入れ、5分くらいゆで、浮いてきたら冷水に取り、ザルに上げて水気を切る。

問 三戸町食生活改善推進委員会「つくしの会」 ☎ 20-1152

☆材料 (9個分)☆

まちの楽校 秘伝レシピ

#### ○生地

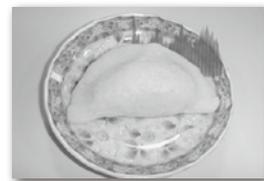
小麦粉 (薄力粉) …300g、塩…少々、熱湯…380cc (生地の状態を見ながら量を調整) (あれば米粉10g)

#### ○くるみごまあん9個分

黒ごま (すり) …50g、くるみ…15g (刻む)、黒砂糖 (粉末) …12g (大さじ1強)、しょうゆ…2.5cc (小さじ1/2弱)、白砂糖…22g (大さじ2強)、みそ…8g (小さじ1強)

#### ○クルミみそあん9個分

くるみ…50g (刻む)、黒砂糖…100g (粉末)、みそ…17g



## めざせ1日の野菜摂取量350g!

1日350gの野菜量とは、小鉢で5つ分程度の野菜料理になります。青森県の成人の平均野菜摂取量は300gで、目標から50g不足していますが、50gの目安は、ほうれん草のお浸しでは小鉢1つ分、ミニトマトでは5個分です。摂取量を増やすポイントは火を通す (ゆでる、煮る、炒める) とかさが減り多く食べられます。野菜にはカリウム、食物繊維、ビタミン (A.C.E など) 等が含まれており、例えば、カリウムは体内の余計な塩分を尿に排出し高血圧予防効果が、食物繊維は糖尿病予防効果などがあります。1食あたり野菜摂取量120gの目安として、**火の通った (ゆでる、煮る、炒める) 野菜なら片手に収まる程度、生野菜なら両手に山盛り1杯程度**です。

お知らせ

## マイナンバーカードの交付状況

☎ 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

	三戸町	青森県	全国
交付件数(件)	3,287	495,020	57,311,975
人口(人)	9,310	1,260,067	126,654,244
人口に対する 交付率(%)	35.3	39.3	45.3

※交付件数は、令和4年6月末現在

※人口は、三戸町：令和4年6月末現在  
青森県・全国：令和3年1月1日現在

お知らせ

## 現況届・所得状況届の提出について

☎ 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている皆さまへ案内文書を送付しますので、お早めにご提出ください。

### ■児童扶養手当を受給されている人

○提出物 「現況届」

○届出期間 8月1日(月)～8月31日(水)

【児童扶養手当とは】

何らかの理由により、父または母と生計を同じくしていない児童を監護しているなどの場合に、その児童を監護している父または母(または養育者)に対して支給されます。なお、児童が18歳に達した年度末までが手当の支給対象となります。

### ■特別児童扶養手当を受給されている人

○提出物 「所得状況届」

○届出期間 8月12日(金)～9月12日(月)

【特別児童扶養手当とは】

心身に障がいのある20歳未満の児童を監護する父または母、もしくはその養育者に対して支給されます。ただし、対象児童が施設などに入所している場合は支給対象となりません。

お知らせ

## 公民館講座のご案内

☎ 三戸町中央公民館 ☎ 22-2186

三戸町中央公民館では7月～3月まで公民館講座を開設しています。

8月に開催する講座は下記のとおりです。

講座	日にち	時間
書道教室	【月曜】1、22日	13時～15時
体スッキリ かんたん筋トレ	【火曜】9、30日	19時～20時30分
アロマフィットネス	【火曜】2、23日	19時～20時30分
押し花教室	【水曜】24日	10時～12時
料理教室	【水曜】3日	10時～13時
鉛筆画教室	【木曜】4、18日	10時～12時
ルーシーダットン	【木曜】4、18日	19時～20時30分
はじめての フラダンス教室	【金曜】26日	19時30分～21時
アーティフィシャル フラワー教室	【金曜】26日	10時～12時
ニュースポーツ 体験教室	【日曜】21日	10時～12時

○受講生は随時募集中です。お気軽にお問い合わせください。

# 情報 掲示板

税金

## 納税相談・収納業務の時間延長

☎ 三戸町役場 税務課 ☎ 20-1118

■日時 8月30日(火)、31日(水)  
午後5時～午後7時

■場所 三戸町役場1階 税務課

・税金を未納のままにしておくと、差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。納税が困難な時は、お早めにご相談ください。

## 便利な振替納税をしましょう

町税は口座振替(通帳自動引き落とし)ができます。納期のたびに金融機関などに納めに行く手間を省くことができ、また納め忘れにより督促状が届くようなこともなくなります。

通帳とお届け印をお持ちいただければ、すぐに手続きできますので、役場税務課、または各金融機関窓口へお問い合わせください。

※今年度の固定資産税は、1,043件が口座振替により納税されました。(令和4年5月末)

## 納期のお知らせ

8月31日(水)は、町県民税2期、国民健康保険税2期の納期限です。納期限内に納めましょう。

・納期限を過ぎると、法令に基づき督促手数料や延滞金が課せられる場合があります。まだ納付していない税金がありましたら、お早めに役場会計課にて納付してください。

税金

## 個人事業税について

☎ 三八地域県民局 県税部 課税第一課  
☎ 0178-27-5111 (内線:208)

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの事業を営む個人の人に、前年中の所得をもとに課税される県の税金です。

8月上旬に送付される納税通知書により、原則として8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

今年度の第1期分の納期限は8月31日(水)です。期限までにお近くの金融機関やコンビニエンスストアなどで納めてください。

※詳しくは、県庁ホームページの検索キーワードに「個人事業税」を入力してください。

お願い

## 節電・省エネのお願い

☎ 東北電力(株) ☎ 0120-066-774  
東北電力ネットワーク(株) ☎ 0120-175-377

今夏は、全国的に電力需給が厳しい見通しとなっています。

東北電力では、供給力の確保に向け、最大限取り組んでいます。皆さんにおいても、無理のない範囲での節電にご協力をお願いします。省エネ・節電手法などについては、下記のQRコードよりご確認ください。

なお、東北電力では、お得に楽しく省エネできるよう「夏の省エネチャレンジキャンペーン」を実施していますので、あわせてご紹介いたします。

省エネ・節電手法  
(個人向け)

省エネ・節電手法  
(法人向け)

キャンペーン詳細



補助金

## 三戸町葉たばこ廃作転作支援事業

☎ 三戸町役場 農林課 ☎ 20-1155

町は葉たばこ廃作後の農業の持続的な経営を図るため、葉たばこ廃作農家が行う転作作物導入の経費などについて補助を行います。詳しくは、役場農林課までお問い合わせください。

### ■補助金額

補助対象の各項目ごとに1/2に相当する額または5万円のいずれか低い額

### ■補助対象

- (1) 転作などの検討会などに要する経費（研修旅費・会場借料・講師謝金など）
- (2) 土作りなどに要する経費（土壌成分分析費・緑肥などの種子購入経費）
- (3) 種苗導入に要する経費（転作作物の種子購入経費）
- (4) 資材導入に要する経費（転作に必要と認められる資材購入経費）

### ■支給対象者

令和4年度から葉たばこを廃作した農家

相談

## 「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

☎ 信用生協 八戸事業所 ☎ 0120-102-084

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見つけます。

■日 時 9月10日(土) 午前10時～午後4時  
■場 所 信用生協 八戸事業所  
(八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)

- 対象の相談
- ① お金の問題（多重債務問題など）
  - ② 遺産相続
  - ③ 不動産売買
  - ④ 税金等公共料金の滞納
  - ⑤ DV・離婚問題
  - ⑥ その他暮らしに関する悩み事

■相談料 無料（事前の予約が必要です）

お知らせ

## ご家庭での食中毒予防

☎ 三戸地方保健所 ☎ 0178-27-5111

### ■手洗いは「ハッピーバースデー」の歌を2回

きれいに見える手にも、実は細菌がたくさん付着しています。食事前にも手洗い石けんで手を洗いましょう。手洗いはハッピーバースデーの歌を2回歌いきるくらいの時間がちょうど良いようです。

### ■焼き肉は「トング→トング→箸」

肉は中心部までしっかり火を通しましょう。焼肉の際は、トングで肉を焼き網に乗せ、ひっくり返すのもトング、最後に自分の箸で肉を取ることも大切です。トングと箸の使い方を意識し、安全においしくいただきます。

### ■「時間」と「温度」をコントロール

調理品は食中細菌が増えないよう、早めに食べましょう。また、食品の保存は危険温度帯(10～60度)を避けるため、冷蔵庫で行いましょう。冷蔵庫の開け閉めは最小限にして、中は7割程度にとどめることも大切です。

お知らせ

## 家庭裁判所と家庭裁判所調査官

☎ 青森地方裁判所 総務課 ☎ 0178-43-9161

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官が、非行少年の立ち直りや、課程の問題解決のために、重要な役割を果たしています。

家庭裁判所調査官に興味のある人は、裁判所ウェブサイト（採用情報）をぜひご覧ください。

## 調停制度は100周年を迎えます

話し合いで問題の解決を図る調停は、100年前に制度ができてから、国民や社会のニーズに応じて進化してきました。非公開の場でさまざまなトラブルの解決を柔軟に図ることができますので、ぜひお役立てください。

募集

## 青森県学生寮の入寮生を募集

☎ (公財) 青森県育英奨学会 ☎ 017-734-9879

首都圏の大学などに進学する学生を応援します。

- 入寮資格
- ① 保護者が青森県民
  - ② 東京都またはその近郊の大学、専修学校などに在学または入学見込みの男子学生
- 経 費 入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円（平日の夕食のみ、希望制）、電気料金実費（個室）

■ホームページ <https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo>  
詳細については、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

お知らせ

## ふるさと納税で三戸町を応援

☎ 三戸町役場 まちづくり推進課 ☎ 20-1117

### ～8月はふるさと納税普及啓発月間～

ふるさと納税の制度創設からことして14年が経ちました。ふるさとを応援するという制度本来の理念や趣旨を広げるため、8月は「ふるさと納税普及啓発月間」となっております。

三戸町では現在、寄附金の使い道として「11ぴきのねこ」のまちづくりなど9つの事業を掲げ、全国の皆さまから寄附を募っています。

ふるさと納税によりいただいた寄附は、事業を進める財源になり、地域の活性化につながります。町外にいる家族や友人に対し、ぜひ呼びかけをお願いします。

#### ■三戸町の寄附金の使い道

- ①「11ぴきのねこ」のまちづくりコース
- ②桜の名所「城山公園」整備コース
- ③城下町のまちなみ保全・にぎわい創出コース
- ④果樹を中心とした農業の推進チャレンジコース
- ⑤小中一貫教育の環境充実コース
- ⑥三戸高等学校の存続応援コース
- ⑦三戸中央病院の医療体制の整備・充実コース
- ⑧子育てサポートの充実コース
- ⑨高齢者等の福祉充実コース

お知らせ

## 知ってますか？中退共の退職金制度

☎(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03-6907-1234

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。

- ・掛け金の一部を国が助成
- ・掛け金は全額非課税
- ・掛け金はインターネットでの納付も可能
- ・退職金は企業間を通算して計算

詳細は、ホームページをご覧ください。  
<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

お知らせ

## 知ってますか？建退共の退職金制度

☎(独)勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部 ☎ 03-6731-2867

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的とした退職金制度です。

#### ■加入できる事業主

建設業を営む人

#### ■対象労働者

建設業の現場で働く人

#### ■掛金

月額 320円

ホームページ「建退共」で、制度説明用動画、Q&Aなど、制度の知りたい情報をご覧ください。

消防

## 避難情報のポイント

☎ 三戸消防署 ☎ 22-1140

令和3年5月20日から、警戒レベル4「避難指示」で必ず全員避難となり、避難勧告は廃止となりました。各警戒レベルについては以下の通りです。

#### ■警戒レベル5（緊急安全確保）

- すでに災害が発生もしくは切迫し、安全な避難ができず、命が危険な状況です。
- 直ちに身の安全を確保してください。

#### ■警戒レベル4（避難指示）

- 危険な場所から全員避難です。
- 立退きや避難に日没時間などを考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

#### ■警戒レベル3（高齢者等避難）

- 「高齢者等」は障がいがある人や避難を支援する人も含んでいます。
- さらに高齢者等以外の人、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

#### ■警戒レベル2（大雨・洪水注意報）

- 自らの避難行動を確認しましょう。

#### ■警戒レベル1（早期注意情報）

- 災害への心構えを高めましょう。

## 大雨・台風にも備えよう

台風などの影響で洪水、土砂災害などの自然災害が発生しやすくなります。被害を最小限に抑えるため、気象情報などを有効に活用し、早めの対策・避難を行いましょう。

#### ■事前の準備

- 三戸町ハザードマップなどで、災害時の避難経路や避難所を確認しておきましょう。
- 非常時に持ち出すものを準備しておきましょう。

お知らせ

## あおもり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」が始まります

☎あおもり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」事務局 ☎ 017-752-8310

県では、県内の「あおもり飲食店感染防止対策認証制度」の認証を受けた飲食店（認証店）を対象に、飲食代1千円1口から応募できる食事券の当たるキャンペーンを実施します。

1等2万円分×1,000人、2等1万円分×3,000人、3等5千円分×10,000人の総額1億円が計14,000人に当たります。

【応募期間】8月10日(水)～9月30日(金)

【H P】「つなぐる あおもり」で検索

※参加店も1月20日まで募集中です



つなぐるマーク  
 つなぐるロゴ



つなぐるホームページ

お知らせ

## 八戸地域広域市町村圏事務組合議会の紹介

☎ 八戸地域広域市町村圏事務組合議会事務局  
☎ 0178-43-9161

議会は、消防、ごみ・し尿処理、介護福祉に関する予算や条例の審議、決算の認定などが会議される場で、住民の声を事業の運営に反映する役割を担っています。議会は年3回の定例会(9月または10月、12月、3月)と、必要に応じて臨時会が開催されます。※現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、傍聴の自粛をお願いしておりますが、傍聴を拒むものではありませんので、希望者をご相談ください。

### ■議員名簿 (令和4年6月8日現在)

議員は、構成市町村長および各市町村議会から選出された議員などで構成され、定数は30人です。組合議会の選挙により、議長には高山元延議員(八戸市)、副議長には宇藤大介議員(田子町)が就任しています。

八戸市	山之内悠・高橋正人・久保百恵・吉田洸龍・高橋貴之・田名部裕美・久保しょう・苫地あつ子・中村益則・日當正男・高山元延・藤川優里・壬生八十博・上条幸哉・五戸定博・伊藤園子
三戸町	馬場浩治(副町長)・越後貞男
五戸町	若宮佳一(町長)・川村浩昭
田子町	山本晴美(町長)・宇藤大介
南部町	工藤祐直(町長)・山田賢司
階上町	荒谷憲輝(町長)・濱谷貴樹
新郷村	櫻井雅洋(村長)・細川真理子
おいらせ町	小向仁生(副町長)・柏崎利信

お知らせ

## お盆期間中は町内小中学校を閉庁します

☎ 三戸町教育委員会事務局 ☎ 20-1157

8月のお盆期間中は、教職員の心身のリフレッシュと休暇取得促進を図るため学校閉庁日としています。学校には教職員が不在となりますので、緊急の連絡は町教育委員会事務局にお問い合わせください。

### ■閉庁期間

8月13日(土)～15日(月)

### ■連絡先

○8月13日(土)、14日(日)

役場代表経由町教育委員会事務局 (☎ 20-1111)

○8月15日(月)

町教育委員会事務局 (☎ 20-1157)

お知らせ

## 令和4年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

☎ 文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課  
☎ 03-5253-4111

### ■受験資格

- (1)就学義務猶予免除者である人または就学義務猶予免除者であった人で、令和5年3月31日までに満15歳以上になる人
- (2)保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、令和5年3月31日までに満15歳に達する人で、その年度終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない理由があると文部科学大臣が認めた人
- (3)令和5年3月31日までに満16歳以上になる人((1)および(4)に当てはまる人を除く)
- (4)日本の国籍を有しない人で、令和5年3月31日までに満15歳以上になる人

■願書受付期間 9月2日(金)まで(9月2日消印有効)

■試験実施期日 10月20日(木)

宝くじ いつでも、どこでも。  
公式サイト 宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間いつでもネット購入 /



会員登録はこちら



お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
TEL 011-330-0777 (有料)

以下は、有料広告です。

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎 給付金について

## 無料個別相談会

を行います。

日程・会場

9/10 (土)

八戸市 ユートリー  
5階 研修室

対象者 昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～  
3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所

弁護士 豊慶亨「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00

☎ TEL 03-5363-6333

✉ E-mail info@precious-law.jp

☎ FAX 03-5363-6334

🌐 https://precious-law.jp/

完全予約制 ☎

0120-013-621

〈ご予約受付時間〉

平日 9:00～18:00

個別相談なので、他の方と顔を合わせることはございません。

無料電話相談も  
同時受付中! お気軽にお電話ください

※町では、財源確保などのため広告を掲載しています。なお、掲載する広告は、三戸町が推奨するものではなく、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推進課まで ☎ 20-1117

消費生活情報 No.23

自動車の購入は慎重に！

- ▶中古車展示場で、販売員に100万円の軽自動車を勧められ「買います」と口頭で伝えた。
- ▶帰宅後、他店より高額だったと知り、販売店に「キャンセルしたい」と連絡したところ、販売店では「すでに契約は成立しており、キャンセルできない」と言われた。
- ▶自動車の引き渡しを受けていないし「買いたい」と口頭で伝えただけで、まだ何もサインしていないのに、納得できない。

<ひとこと助言>

☆口約束でも契約は成立し、その後は、一方の意思のみで勝手に取り消すことは原則できません。  
 ☆自動車の売買契約はクーリングオフの対象外です。

消費者ホットライン ☎188 (局番なし)

お近くの消費生活センターにつながります。

三戸町相談窓口紹介ネットワーク  
 三戸町役場まちづくり推進課 ☎20-1117

ふるさと納税 寄附者からのメッセージ

- ◆ いつも両親がお世話になっています。自然や人々の良さが永遠に、と願いつつ応援しています。(東京都)
- ◆ 果樹産地の山梨から応援します！お互いがんばりましょう!! (山梨県)
- ◆ まもなく「11ぴきのねこ」たちに会いに行く予定です。もっともっとたくさん、ねこたちを増やして、繰り返し行きたくなるような街づくりをしてください。嬉しいです。(千葉県)

「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

検索



全国の皆さま、応援ありがとうございます！

編集ノート

アップルドームの2階「ほの館」がリニューアルしました。絵本やウォールアートなど「11ぴきのねこ」の世界に触れることはもちろん、馬場のぼる先生についての興味深い資料もあり、ぜひ皆さんにも訪れてほしいと感じました。

最近、編集ノートを毎回読んでくれている人が居るとのお声をいただきました。これからもフレッシュな町の情報をお届けしますの、かかさずに見てくださいね。(食生活もフレッシュな野菜を意識したい境澤)

お知らせ

労働相談実施のお知らせ

問 青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832

個々の労働者と事業主との間に生じたさまざまな労働問題について、相談に応じます。

開催日時および場所

開催日	時間	場所
8月2日(火)	13時30分～15時30分	青森県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
9月6日(火)	13時30分～15時30分	
9月25日(日)	10時30分～12時30分	
10月2日(日)	10時30分～12時30分	
10月4日(火)	13時30分～15時30分	ユートリー (八戸市)
10月16日(日)	10時30分～12時30分	
10月23日(日)	10時30分～12時30分	
		藤田記念庭園 (弘前市)

- 対象者 県内の労働者、事業主
- 相談員 青森県労働委員会委員
- 費用 無料
- 利用方法 随時受付 (事前予約優先)
- その他 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、  
 ○相談時の検温の実施  
 ○連絡先の確認  
 ○マスクの着用  
 ○手指のアルコール消毒  
 などの対応をお願いします。

詳しくは、お問い合わせいただくか、県ホームページ (<https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/roi-sodankai.html>) をご覧ください。

お知らせ

船舶運航技術を学ぼう！

問 国立宮古海上技術短期大学校 教務課 ☎ 0193-62-5316

国立宮古開場技術短期大学校は、国土交通省の所管する学校で、優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船を舞台に学んでいます。卒業生には、海技資格における特典が付与され、海運界はもちろん、その関連産業を中心に幅広く活躍しています。詳しくは、お問い合わせください。

オープンキャンパス予定日

令和4年9月17日(土)、令和5年2月11日(出)

お知らせ

「地域振興」助成金募集

問 (公財) みちのく・ふるさと貢献基金事務局 ☎ 017-774-1179

新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、企業などに対し、必要な費用を助成します。詳しくは、お問い合わせください。

- 助成金額 必要費用の1/2以内で、300万円限度
- 応募期間 9月30日(金)まで

おひとり様 1回 500円以上のご利用  
(テイクアウト含む) で、スタンプを  
1個もらえます!

南部町 三戸町 田子町

令和5年1月31日(火)  
まで実施!



詳しくは  
こちら!

たっここ王子 (田子町)



# 三町食べ歩き スタンプラリー



なへまる (南部町)

各町 2個ずつ、合計 6個のスタンプを集めると...

特典  
1

次回 1,000円分の  
飲食クーポンとして  
利用できます。(参加店舗のみ)

特典  
2

さらに! クーポン利用後は抽選で  
各町の特産品詰め合わせ  
10,000円相当 が当たる!!

問

三町食べ歩き  
スタンプラリー  
実行委員会事務局

南部町商工会南部支所内

☎ 23-0680

三戸町商工会内

☎ 22-2131

田子町商工会内

☎ 32-2177

## 「ほのぼの館」がリニューアルオープン!!

7月2日、スポーツ文化福祉複合施設「アップル  
ドーム」の2階に開設している「ほのぼの館」のリ  
ニューアルオープンを記念し、セレモニーが行われ  
ました。リニューアルのコンセプトは「馬場のぼる  
さんについて学ぶ」「作品に触れる」「絵本の世界に  
入り込む」の3つです。馬場さんの半生について学  
ぶ資料の展示や、絵本『11ぴきのねことへんなねこ』  
の中で、ねこたちが空に向けて花火を持つ場面を描  
いたウォールアートなどが新たに追加されました。



馬場のぼるさんについて学ぶ



馬場さんの半生について学ぶ  
資料などを展示

作品に触れる



馬場さんの絵本を一新!

絵本の世界に入り込む



ねこたちが花火を持つ場面の  
ウォールアート

SNSで町からの情報をお届けします。  
フォローや友だち追加、お願いします。



Twitter



LINE



Instagram