

# 広報はやのく

東日本大震災から10年。



2021年  
**3月号**  
No.1351

2 東日本大震災から10年。	15 消費生活センターだより2021
4 「より強い、より元気な、より美しい八戸」の実現を目指して	16 お知らせ・人口
6 津波から命を守るために	26 健康ガイド
8 震災・復興イベント	29 支えあおう 心といのち
9 新成人代表者と市長との懇談会	30 学・遊・館
12 八戸市公共交通機関からのお知らせ	35 アートのまちづくり
	36 子育てるんくるニュース 町内見守りネットワーク

# 2011.3.11

## 『東日本大震災から10年』

2011年(平成23年)3月11日(金)午後2時46分、三陸沖を震源とする国内観測史上最大の規模となるマグニチュード9.0の巨大地震が発生。八戸市では、最大震度5強の大きな揺れに見舞われ、館鼻付近の痕跡から6.2メートルにもおよぶ津波が到達したことが確認されました。この巨大な地震による大津波によって、当市を含む東北・関東地方の太平洋沿岸は、未曾有の人的・物的被害に見舞われました。

根岸地区連合町内会  
アスネットねぎし自主防災会会長  
**木村鉄男 さん**



### 被災してもどうすればいいかがわからなかった

震災当時、根岸地区の八太郎町内会の町内会長をしており、町内が津波で被災しました。根岸地区には、震災前から自主防災組織はありましたがほとんど機能せず、組織として被災者を支援してあげることができませんでした。私自身もわからないことばかりで、ボランティアの依頼や土のうの確保、被災した家から出たがれきの処理など相談されて気づくことばかりでした。手探りで対応していくうちに、進めるためには市や消防などうまく連携していくことが大切だと感じました。また、地震が起きた時に町内役員が避難を呼びかけに来なかっただ、という人たちがいました。でも、避難するように呼びかけて歩く人がいるということは、その人たちが犠牲になる危険性があるということです。このような声を聞いたときに、自分自身の命を守るために、普段から備えておかなければいけないと思いました。

### 自分たちがとるべき対策を具体的にする

そこで、発災時の状況と対応を整理し、反省点や課題を洗い出して町内で具体的な対策に取り組んでいくことにしました。例えば、住民自らが率先して避難することとし、二次災害に遭わないよう町内役員による避難の呼びかけや避難確認をしない。そして、各家で携帯ラジオと懐中電灯を準備するなどです。また、避難訓練の実施や、避難場所や避難経路のわかるハザードマップも作りました。自主防災組織がやることは、地域の人たちに災害が起きたらどのように行動するべきかを教えていくことです。

### 「おっかなかかった気持ち」を後輩へ伝える

震災後、防災に対する意識は高くなったと思います。でも、大切なことは、実際に災害が起った時にどのような行動が取れるかということです。関係者も変わっていく中で、繰り返し訓練し、実績を報告し、みんなに理解してもらう。「わかっているよ」と思うかもしれません、伝え続けていくことが大切です。10年前の「おっかなかかった気持ち」を持ち続けて、備えを継続していくことが本当に大切なことです。

※自主防災組織とは 町内会や自治会などが中心となって地域住民が自主的に連携して防災活動を行う団体です。大規模災害において地域住民がお互いに協力し、被害を最小限にするために、防災活動を行っています。

経験した私たちが  
伝えていかなければいけない。



八戸百石線(県19号)の被害の様子  
(平成23年3月12日)



八太郎町内会自主防災会の訓練の様子  
(平成30年6月)

# そして未来へ。 海を渡りつながる絆と友情

## 『語り継がれゆく記憶』

2021年(令和3年)3月11日で震災から10年を迎えます。被災時は共に支え助け合い、復興への歩みでは、官民一体となって取り組んできました。現在へ至る道には、多くの人の支援もありました。震災の記憶を風化させないためにも、人とのつながりや共に助け合うことの意味を、そして震災当時の対応や復興に取り組んだ経験・知識を伝えしていくことが大切です。



2020ミニボートプログラム  
大久喜小学校、金浜小学校、種差小学校、根城中学校

### 海を超えて人と人をつなないだ厳島神社の笠木

東日本大震災の津波により、大久喜地区の人々が信仰していた厳島神社の鳥居3基が流失しました。しかし、2年後の2013年(平成25年)3月から4月、約7000キロ離れたアメリカ合衆国西部のオレゴン州の海岸に、鳥居の上部に渡す「笠木」と呼ばれる部分が2本漂着します。この笠木の管理を依頼された現地の「ポートランド日本庭園」は、1年以上にわたる調査の結果、八戸市大久喜から流出したものと特定しました。そして、ポートランド市民をはじめ日米多くの人々の協力を得て、2本の笠木は、2015年(平成27年)10月2日、八戸市大久喜に戻ってきました。そして修理が施され、震災から5年を経て、平成28年4月に厳島神社の元の場所に鳥居が再建されました。

### 子どもたちへ伝える、子どもたちとつなないでいく

厳島神社の笠木のご縁は、さまざまな交流へつながります。そのひとつであるミニボートプログラムは、アメリカ・コロンビア川海事博物館の発案で始まったアメリカと日本の両側から無人のミニボートを流すプロジェクトです。大久喜小学校、金浜小学校、種差小学校の皆さんのがミニボートを制作、大久喜沖から進水します。令和2年は新型コロナウイルスの影響によりミニボートの進水はアメリカ側からのみとなり、アメリカから進水されるミニボートの帆の絵付けを小学校3校と根城中学校が行いました。昨年12月には、小学校3校とコロンビア川海事博物館やアメリカの小学校の皆さんをオンラインでつなぎ、マスト完成報告会が開催され、子どもたちは、帆に込めた思いを伝えました。ミニボートの交流は、子どもたちに震災の記憶、そして、復興にあたり、多くの人の尽力があったことを伝えていきます。

もしかすると、今年中に日本側からのミニボートがアメリカに到着するかもしれません。

アメリカとのオンラインによるマスト完成報告会(各校が作成した帆と一緒に)



オレゴン州の海岸に漂着した笠木  
(撮影:ジャドソン・ランダル氏)

## 八戸市復興計画の進捗状況

# 「より強い、より元気な、より美しい八戸」 の実現を目指して！



市では、震災により大きな被害を受けた地域の社会的機能の迅速な復旧と、震災の経験や教訓を生かしたさらなる災害に強いまちづくりに向けて計画的な復興を目指すため、平成23年9月に八戸市復興計画を策定し、これまで官民一体となつて復興施策の推進に取り組んできました。

平成23年度から令和2年度までの10か年を計画期間とする復興計画では、最初の2年間を復旧期、続く3年間を再生期、その後の5年間を創造期と3期に区分し、段階的に復興に取り組むこととしており、今年度は計画期間の最終年度となります。

「より強い、より元気な、より美しい八戸」の実現を目指し、約10年間にわたって進めてきた復興に向けた主な取り組みをお知らせします。

### 復興計画に掲げた 4つの基本方向ごとの 主な復興施策

#### ①被災者の生活再建

##### 【生活再建支援】

▽市が受け付けした義援金の支給

(平成25年3月終了)

・約6億1千万円(875件)

▽県・日本赤十字社などが受け付けた義援金の支給

(平成26年10月終了)

・約15億3千万円(873件)

▽被災者生活再建支援金の給付

(平成31年4月終了)

・約8億600万円(892件)

▽災害援護資金の貸付

(～令和2年12月31日現在)

・約9千300万円(42件)

##### 【蕪島・種差海岸の整備】



蕪島物販販売施設「かぶーにや」

#### ②地域経済の再興

##### 【魚市場の整備】

▽荷さばき所C棟の改築(平成29年3月完成)

▽荷さばき所D棟の整備(令和2年度完了予定)

#### 【あおもり生業づくり復興特区の推進】

▽活用状況(令和2年12月31日現在)

・復興特区法に基づく税制上の特

例措置を受けた事業者

↓233事業者(285件)

・設備投資額(見込み)↓約2千66億円

・新規雇用人数(見込み)↓228人

#### ③都市基盤の再建

##### 【建物の耐震化の促進】

▽児童館の耐震化

・是川、南浜、高岩児童館の耐震補強(平成29年度完了)

・三条児童館の建て替え(令和2年4月供用開始)

- ▽蕪島エントラジスの整備
- ・蕪島休憩所(平成27年4月供用開始)
- ・蕪島プロムナード公園(平成30年7月供用開始)
- ・蕪島物産販売施設「かぶーにや」(令和2年5月供用開始)

## 【八戸港の整備】

▽八戸港復旧・復興方針に基づく防潮堤などの整備(平成29年12月完了)

▽八戸太郎2号埠頭コンテナヤードの拡張(平成30年9月完了)

- ・是川公民館(平成30年4月供用開始)

▽津波避難誘導標識などの設置(平成29年3月完了)

▽八戸市防災教育の日(3月11日)の制定

▽市民防災研修会の開催(平成27年度)

みなと体験学習館は、県内唯一の「震災伝承施設」(第3分類)です。東日本大震災の津波被害と、湊地区の歴史・文化を学ぶことができると施設になっています。

(了)

## 【河川の整備】

▽五戸川の堤防かさ上げ(地震高潮対策)(令和3年3月完了予定)

## 【津波避難路の整備】

▽多賀、河原木、湊地区における津波避難路の整備(平成23年度)…13路線(うち12路線が完了)

## 【防災教育の推進】

▽災害協定の締結  
・震災前2施設→現在27施設  
震災前31協定→現在67協定

## 【文化・スポーツの推進】

▽多賀多目的運動場の整備(平成28年10月供用開始)  
▽YSアリーナ八戸(長根屋内スポーツ場)の整備(令和元年9月供用開始)

## 【震災の伝承】

▽みなと体験学習館「みなっ知」の整備(令和元年7月供用開始)



みなと体験学習館「みなっ知」



## ④防災力の強化

### 【防災体制の強化】

▽津波避難ビル、タワーの整備

- ・多賀地区津波避難タワー(平成27年9月完成)

- ・八戸市津波防災センター(平成29年5月供用開始)

▽公民館の耐震化(建て替え)  
・館、江陽公民館(平成28年9月供用開始)

・根城公民館(平成29年4月供用開始)

## データで見る市の復興状況

### 農業産出額

震災前(H18年)	149億円
震災年(H23年)	141億円
現在(H30年)	148億円

出典:18年生産農業所得統計、23年被災市町村別農業産出額、30年市町村別農業産出額(推計)

### 製造品出荷額等

震災前(H22年)	5,190億円
震災年(H23年)	4,456億円
現在(H30年)	5,691億円

出典:22年工業統計調査、24年経済センサスー活動調査、2019年工業統計調査

### 八戸港コンテナ取扱量

震災前(H22年)	45,430TEU
震災年(H23年)	30,846TEU
現在(R1年)	54,178TEU (速報値)

出典:八戸港統計年報

\*TEU(twenty-foot equivalent unit): 標準的な大きさである20フィートコンテナ1個分を1単位として、港湾の貨物取扱量などを表す単位

### 自主防災組織の組織率

震災前(H23年2月)	64.9% (71団体)
現在(R2年12月)	88.3% (84団体)

開始)

・根城公民館(平成29年4月供用開始)

## データで見る市の復興状況

### 農業産出額

震災前(H18年)	149億円
震災年(H23年)	141億円
現在(H30年)	148億円

出典:18年生産農業所得統計、23年被災市町村別農業産出額、30年市町村別農業産出額(推計)

### 製造品出荷額等

震災前(H22年)	5,190億円
震災年(H23年)	4,456億円
現在(H30年)	5,691億円

出典:22年工業統計調査、24年経済センサスー活動調査、2019年工業統計調査

### 八戸港コンテナ取扱量

震災前(H22年)	45,430TEU
震災年(H23年)	30,846TEU
現在(R1年)	54,178TEU (速報値)

出典:八戸港統計年報

\*TEU(twenty-foot equivalent unit): 標準的な大きさである20フィートコンテナ1個分を1単位として、港湾の貨物取扱量などを表す単位

### 自主防災組織の組織率

震災前(H23年2月)	64.9% (71団体)
現在(R2年12月)	88.3% (84団体)

# 津波から命を守るために

防災危機管理課 43-2147

地震・津波は、いつ発生するかわかりません。

災害から自分や家族の命を守るため、今のうちに準備しておきましょう。

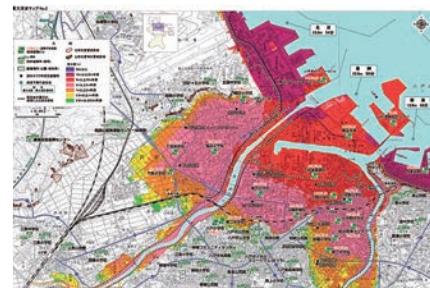
## 1 家庭で今できる準備

### (準備1) 市の津波ハザードマップを確認しましょう

八戸市の津波ハザードマップを見て、自宅が津波浸水想定区域内にあるのか、避難場所がどこにあるのか調べてみましょう。

市ホームページで「津波避難ハンドブック」を検索

いざというときにどのような行動をとればいいのかシミュレーションしてみよう!



津波ハザードマップ

### (準備2) 避難方法、避難先などを家族で話し合いましょう

避難場所が確認できたら、自宅から避難場所までの経路を家族と共有しておきましょう。

市が設置した避難誘導標識を参考に、実際に避難経路を歩いてみて、避難にかかる時間や、危険な場所を確認しておくのもよいでしょう。



津波避難誘導標識(例)

### 津波のおそれがある場合

津波のおそれがある場合には、気象庁から(大)津波警報などが発表されます。

大きな揺れを感じたら、テレビ・ラジオや携帯電話などで情報収集を行い、すぐに安全な場所へ避難してください。

津波発生時は、浸水想定区域外への避難が原則ですが、浸水想定区域外への避難が遠距離で難しい場合や逃げ遅れてしまった場合に備え、市では緊急的・一時的な避難施設として、津波避難ビルを指定しています。



標識

### 【津波避難ビルの標識】

住民の皆さんや観光客などに周知・啓発するため、津波避難ビルとして指定している施設の外壁や施設内には標識を設置しています。どの施設が津波避難ビルとなっているのか、日頃から確認しておきましょう。

市ホームページで「津波避難ビル」を検索

## (準備3) 「非常持出品」と「非常備蓄」を点検しておきましょう

避難する際には、非常持出品を持って避難することが重要です。

それぞれの世帯状況に合わせ、日頃からリュックサックなどに入れて準備しておきましょう。また、いつでも確実に使用できるよう、定期的に中身を点検しましょう。東日本大震災の時は、ガソリンの燃料供給も滞りました。自家用車などのガソリンは、常日頃から早めに給油するよう心がけましょう。



食料・飲料水などは  
1人3日分程度の準備  
が必要です。



マスクやアルコール  
消毒液などの感染症  
対策物品も忘れずに。



市ホームページで  
「非常持出品」を検索

## (準備4) 自宅の危険箇所を減らしておきましょう

地震などで、多くの人が負傷する大きな原因は、**家具の転倒や落下**です。

市販の防災グッズを使って、家具や家電を固定しておきましょう。配置を変えるだけでも被害を軽減できます。窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ることも、避難する際のケガ防止につながります。

**家具を固定する器具の取り付けを行うボランティアを派遣します**

市では、地震発生時における家具転倒による事故を防止するため、ひとり暮らしの高齢者などを対象に、家具を固定する器具の取り付け作業を、ボランティアで実施しています。  
市ホームページ内で「家具転倒防止ボランティア」を検索



## 2 地域で行う準備 自主防災組織の活動

災害による被害を最小限に抑えるための取り組みの一つとして、**地区の自主防災組織など、地域ぐるみでの活動が重要**となっています。

**自主防災組織の活動～根城地区の取り組み～**

根城地区では、令和2年度、新型コロナウイルス禍における避難所開設・運営訓練を実施し、自主防災組織による受付・誘導訓練、段ボールベッドやテントなどの設営訓練を行い、地域住民の防災意識の高揚につながりました。



## 3 安全・安心情報を受け取る

**ほっとスルメール**(安全・安心情報メール配信サービス)に登録すると、地震・気象・火災・防犯などの地域の安全・安心情報を、携帯電話などで受け取ることができます。

- 登録方法**
- 携帯電話用** QRコードを読み取り、空メールを送信し、返信メールに従い登録してください。  
※迷惑メール設定をしている人は、ドメイン「anshin.city.hachinohe.aomori.jp」について受信できる状態に設定してください。
  - アプリ(iOS版 Android版)** アプリ検索サイトで「ほっとスルメール」と検索し、インストールしてください。



防災危機管理課 43-9225

# 震災の記憶や教訓をつないでいくために

市では、3月に震災やこれまでの復興の歩み、防災に関するさまざまなイベントを開催します。  
被災地として3.11の記憶を伝承し、経験や教訓をこれからの未来へつないでいくため、  
この機会にぜひご参加ください。

## 震災10年トークセッション

## テーマ「震災の教訓と復興の経験を未来へ」

要申込

【日時】3/7(日)14:00~16:00

【場所】八戸プラザホテル 2階 プラザホール

【定員】100人程度

YouTubeでライブ配信予定。

申問電話・FAXまたはEメールで政策推進課  
TEL43-9260 FAX47-1485

fukko@city.hachinohe.aomori.jp

## 【ゲストスピーカー】

秋山 兼男 (合同会社マルカネ代表社員)

今川 和佳子 (合同会社imajimu代表)

浮木 隆 (市社会福祉協議会事務局長)

立花 悟 (NPO法人青森県防災士会 八戸支部長)

三浦 匠 (国土交通省東北地方整備局八戸港湾・空港整備事務所長)

【スピーカー】小林 真(八戸市長)

【コーディネーター】類家 伸一 (復興計画推進市民委員会委員長)

## はっち

東日本大震災写真展  
復興状況パネル展

【期間】3/7(日)~14(日) 【場所】1階 シアター1

【政策推進課】TEL43-9260

## みなと体験学習館「みなっ知」

申問館鼻公園事務所 TEL38-0385

## 「3.11伝承ロード」パネル展

【期間】3/7(日)~14(日)

【場所】みなと体験学習館、グレットタワーみなと

## 講座「災害の教訓と伝承」

## ～八戸の3.11を忘れない～

要申込

【日時】3/13(土)13:30~14:30

【内容】東日本大震災からの復興と震災伝承施設の役割について

【講師】前澤 時廣(同館館長)

【定員】20人

## 市立図書館

申問市立図書館 TEL22-0266

## 3.11の記憶～東日本大震災から10年～

【内容】被災者の体験談や復興に関する本を展示・貸し出し

## 水産科学館マリエント

申問水産科学館マリエント TEL33-7800

## 地震津波写真展「東日本大震災から10年」

## ～あの日を忘れない～

【日時】3/10(水)~28(日)

【内容】過去に八戸を襲った地震や津波の脅威を記録した写真や新聞記事などの展示、記録映像の上映

## その他

## 復興状況市民見学会

要申込

【日時】3/13(土)13:00~16:00

【見学】みなと体験学習館、津波防災センターほか

【定員】10人

申問電話・FAXまたはEメールで政策推進課

TEL43-9260 FAX47-1485

fukko@city.hachinohe.aomori.jp

※新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止または変更となる場合があります。詳しくは、各担当へ問い合わせるか市ホームページなどでご確認ください。

## 東日本大震災記録誌－東日本大震災 八戸市の記録－

八戸市の被害状況、復旧・復興に向けた取り組みをまとめた記録誌「東日本大震災 八戸市の記録」は、各公民館・市民サービスセンター、図書館、南郷図書館、図書情報センター、市庁本館1階市政情報コーナーで閲覧できます。

申問防災危機管理課 TEL43-2147 市ホームページ内で「記録誌」を検索



# 新成人代表者と市長との懇談会

昨年11月、新成人代表者10名が小林市長と八戸のまちづくりについて懇談しました



閑教育委員会 社会教育課 43-9154

【新成人】(写真・敬称略・前列左から)濱浦良野、安藤未美夕、田沢陽菜、工藤香澄、(後列左から)浜中楓佳、畠中惇介、宮野政太朗、吉田祥真、下斗米崇紀、川口朋美 【八戸市】小林眞 市長、伊藤博章 教育長 【進行】大山慎司公益社団法人八戸青年会議所 理事長(当時)

## 将来の目標・八戸への思い

出席者の皆さんに「二十歳の抱負」を聞きました。

濱浦 良野さん



広い視野で物事を判断できる大人になりたい。将来は、社会福祉士の資格を取つて地域福祉の分野で活躍したい。

安藤 未美夕さん



今までよりも責任感が強く、寛容な人になりたい。将来は助産師になって、首都圏の病院で十分な知識と経験を得た後に八戸に戻って貢献したい。

田沢 陽菜さん



地元企業や地域の皆さんと連携しながら、デザインについてさらに学びを深め、将来は八戸のシンボルになるようなものをデザインしてみたい。

工藤 香澄さん



社会人となる大きな節目の年であり、保育士として常に学びの姿勢を持って、子どもや保護者に寄り添っていけるよう努めていきたい。

浜中 楓佳さん



将来の夢は、正看護師の資格を取って八戸の医療に貢献すること。これまで支えてくれた方や家族へ感謝の気持ちを忘れずに、資格取得のために勉学に励みたい。

畠中 惣介さん



建築についての学びを深めるため、大学へ進学し、文化財が長く愛され続けられるように歴史的建造物の維持管理に関する研究を行いたい。

宮野 政太朗さん



将来は、IT関係の企業へ就職したい。最初は地元を離れるが、いずれは帰ってきて八戸の魅力を発信したい。

吉田 祥真さん



4月から県外への就職が決まっている。社会に出てからは、父親を越えられるように、包容力や真面目な考え方を身につけていきたい。

下斗米 崇紀さん



病気に屈しないよう強い体をつくりたい。八戸は、自然と都市の調和がとれた住みよい町だと思う。

川口 朋美さん



将来は、利用者の気持ちに寄り添える介護福祉士になりたい。市内の介護施設への就職が決まったので、資格取得に向けて勉強を頑張りたい。

## ( 地域活性化 )



進学や就職で県外へ転出する若者に歯止めをかけるため、進学や就活についての相談や体験型で学べるような高校生と大学生との交流会をイベント形式でやってみたい。(田沢)

スポーツ事業が盛り上がりすれば人の流れができ、地域も活性化すると思う。クラブチームの全国的な知名度アップのために、グッズ開発にも力を入れてほしい。(宮野)



＼市長より／

八戸には、世界的にもレベルの高い技術をもつ企業があることを知らない方も多いと思う。就活や進学体験型の企画を通じて、高校生や大学生に地元にどういう企業があり、どんな仕事をしているか知つてもらうことは、非常に大事だと思う。

## ( 福祉 )



マチニワや公民館を活用して、高齢者の血圧測定などを通じたコミュニケーションの場を作つてみてはどうか。看護学生も参加することで、高齢者と若い人たちとの交流につながると思う。(浜中)

八戸市の高齢化率は27.9%と高い。若者がこれからの八戸市を支えるためにも、もっと若者と高齢者が関われる機会が増えればいいと思う。(川口)



＼市長より／

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、地域ごとに12のブロックに分けて「高齢者支援センター」を設置している。センターには若いスタッフもおり、高齢者の見守りやさまざまな相談を受け、必要に応じて、専門職の人を紹介できる体制を作っている。

難聴は、認知症の危険因子の中で、一番割合が高いというデータがある。難聴が始まるとされる65歳以上の人へ向けた、補聴器の普及促進と購入費用の補助を検討してほしい。(下斗米)



## ( 健康づくり )



八戸市は糖尿病患者が多いので、カリウムの摂取推奨や飲食店に塩分、カロリー表示させるなど、日頃からセルフケアでコントロールできる仕組みがあればいいと思う。(安藤)

短命県返上のため、まずは、現場の職人や業者の人たちの食事を変えたい。そのために、工事現場や事務所に食事に関するポスターを貼って、健康への意識を変えたい。(吉田)



＼市長より／

市では、市が発注する工事で、労働者の適正な労働環境を確保するために「八戸市公契約条例」を制定した。食事面での健康管理は、個々のセルフケアが重要となるので、社会的な仕組みとして取り入れていくことが大事だと思う。

## (広報)



地域コミュニティの拠点である公民館の講座情報をSNSなどで情報発信することで、幅広い世代の多くの方が利用できるようになれば、地域の活性化につながると思う。(濱浦)



UIJターンを促進するためには、地元の人が地元の魅力を再発見する必要がある。市が中心となって、地元の情報をSNSなどで発信できればいいと思う。(畠中)

### ＼市長より／

市でもSNSを通じてさまざまな情報を発信しているが、残念ながら再生回数が少ないので現状。広報の技術を高め、多くの人に見てもらえるような情報発信をしていきたい。

## (子育て)



八戸に住みたい、帰りたいと思える町であってほしい。そのためにも、八戸の名所や自然に触れながら子育てる機会と場所を作つてほしい。(工藤)

### ＼市長より／

- ・子育てを通じて、子どもたちにふるさとへの思いを持つもらうことは大事。同時に、八戸に住みたい、帰りたいと思ってもらえるように、企業を誘致して、若い世代の人口を増やしていきたい。
- ・子育て環境ということでは、令和2年6月、総合保健センターの中に「こども支援センター」がオープンし、子どもに関するさまざまな相談機能を集約、総合的に対応できる先進的な取り組みを行っている。

## 応援メッセージ

### ＼市長より新成人へエール／

すばらしい感性で、前向きに歩まれている皆さんのお話を聞かせてもらい感動した。八戸を出られる方も八戸で頑張られる方も、「故郷はちのへ」をいつまでも忘れないで頑張ってほしい。



### ＼教育長より新成人へエール／

コロナ禍という誰もが経験したことのない予測困難な時代だが、自分が実現したい夢や目標をしっかりと持つことが大事。めげずに頑張って、たくましい成人となって社会を動かしてほしい。



### ＼理事長より新成人へエール／

生きていくということは、生きている間に何かを残していくことだと思う。何かを残すためにも、自分自身が責任ある大人となり、健康に留意しながら、八戸という素晴らしいまちを忘れずに生きていくって欲しい。



# 八戸市公共交通機関からのお知らせ

今回の改正の主な内容や便利なサービスなどについてお知らせします

(市営バス) 4月1日からダイヤ改正を実施します

間運輸管理課 25-5141 「八戸市営バス」で検索

多賀台団地線で一部運行経路が変わります

南部バスで運行している五戸～八戸線(高館経由)が令和3年3月で廃止されるため、多賀台団地線の一部系統で「轟木」「和野」を経由します。経路変更に伴い、「轟木」「和野」のバス停留所を新設します。

## 新設路線付近運行経路図

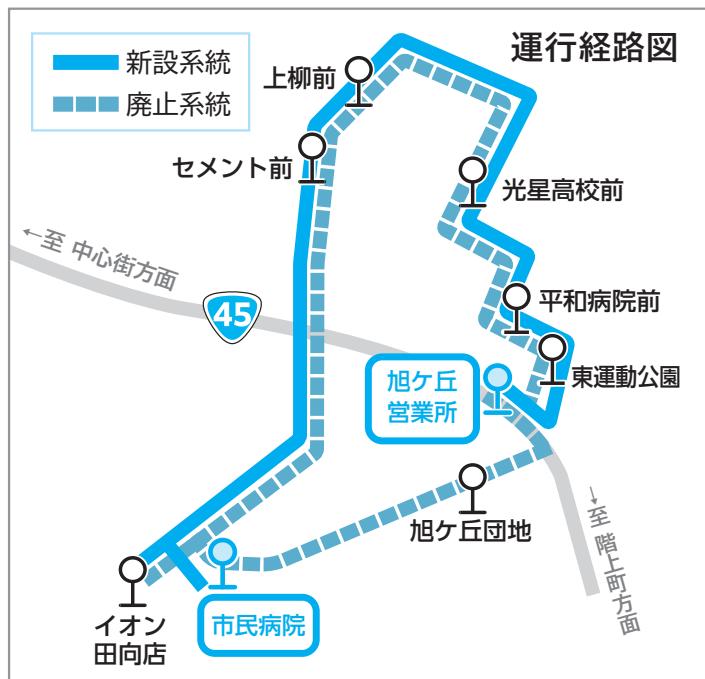


# 旭ヶ丘線(上柳町循環)の運行方法 を見直します

旭ヶ丘線(上柳町循環)の運行方法を、「旭ヶ丘営業所」を起終点とした循環方式から、「旭ヶ丘営業所」と「市民病院」を起終点とした折り返し方式に変更します。

## 【運行系統】

- ①旭ヶ丘営業所発→光星高校前・上柳町・セメント前等経由→市民病院着
  - ②市民病院発→セメント前・上柳町・光星高校前等経由→旭ヶ丘営業所着



## (南部バス) 南部バスの主な変更

問岩手県北自動車(株)南部支社 TEL44-7111

【3月末日廃止】・荒谷線

・五戸～八戸線(高館経由)

【4月1日新設】五戸～八戸駅線(上市川・八戸西高経由)

【4月1日変更】五戸～八戸線(扇田経由)

八戸駅を経由せずに市中心街へ行く朝の一便を、  
八戸西高・八戸駅経由に変更します。

## (南郷コミュニティタクシー) 南郷コミュニティタクシーの変更

問南郷事務所 TEL82-2111

【4月1日変更】荒谷線(南部バス)の廃止にともない、通勤・通学など、沿線住民の市中心街までの移動手段確保のため、市ノ沢線(南部バス)と接続する南郷コミュニティタクシー(島守地区～市ノ沢)の運行を開始します。

## (市営バス) 通学定期券の販売

最大58%割引(1年)

問運輸管理課 TEL25-5141 「八戸市営バス」で検索  
市内の高等学校などで通学定期券の購入予約の受け付けと販売を行います。

○通学1年定期券は、現金で運賃を支払う場合と比べて **58%割引** となる定期券で大変お得です。

他の定期券も1か月は **40%**、3か月は **43%**、6か月は **46% 割引** とお得になっています。

○通学定期券は通学だけではなく塾へ通う場合も購入できます。詳しくはお問い合わせください。

### 出張販売を行う学校

八戸高校、八戸北高校、八戸東高校、八戸商業高校、八戸工大一高校、八戸工大二高校

【対象】新入生

【定期券の種類】1か月、3か月、6か月、1年

※入学者説明会などの当日に予約を受け、入学式当日に代金支払納付書と一緒に定期券をお渡します。

### 学校事務局で販売を行う学校

千葉学園高校、向陵高校、八戸聖ウルスラ学院  
高校・中学校、アレック情報ビジネス学院

【対象】新入生、在校生

【定期券の種類】1年

※代金の支払い方法については、各学校事務局にお問い合わせください。

## (市営バス) 時刻表FAXサービス

無料

3/22月～

問旭ヶ丘営業所 TEL25-5141 FAX 25-5146

時刻表をFAXでお届けします。

ご希望のバス停名称とその方面、名前、FAX番号、電話番号をお知らせください。

【受付日時】(月)～(金)8時15分～17時 ※(祝)を除く

※時刻表はご希望により、旭ヶ丘営業所の定期券販売窓口でも配布します。

FAXは24時間受け付け  
**FAX 25-5146**

## (市営バス) 改正版「ポケットフレンド」配布

無料

3/22月～

問運輸管理課 TEL25-5141 「八戸市営バス」で検索

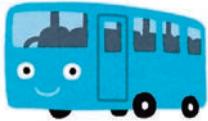
【配布場所】 各定期券販売所(旭ヶ丘営業所、はっち・ラピア各インフォメーション、はちのへ総合観光プラザ)、各回数券販売所、市庁本館・別館案内

# 「わくわく♪バスパッククーポン」～路線バスでお得に日帰り旅行!～

青森市政策課 43-9124 「八戸公共交通ポータルサイト バスパック」で検索

八戸圏域地域公共交通活性化協議会では、圏域内の施設・店舗と提携し各種特典を受けられる「わくわく♪バスパッククーポン」を発行しています。

提携施設などの指定のバス停で、降車時にひとり1枚クーポンをもらって地域の魅力を手軽に楽しみましょう!(複数人の場合、人数分のクーポンをもらって下さい。)



## バスパックは全10種類

- ・十和田市現代美術館
- ・是川縄文館
- ・博物館・史跡根城の広場
- ・櫛引八幡宮 国宝館
- ・八戸酒造酒蔵見学
- ・ごのへ★馬肉料理★
- ・11ぴきのねこさがし
- ・南部町バーデパーク
- ・おいらせ町 美味しい酒とそば
- ・はしかみ蕎麦と岳満喫(登山) 要予約

※下線は、帰りのバス券がもらえるバスパックです。



乗車バス停…「五戸駅前」もしく  
は「中央」バス停から南部バス  
のバス停で降車時に「帰りのバス  
券」と差額の運賃(現金または回  
数券)を支払う。  
  
降車バス停…「八戸駅」など沿線  
(P8..ラピア行)に乗る。

帰り

\ 特典1 /  
提携店舗でクーポンを提出すると馬肉料理をセット料金1,800円でいただけます。



\ 特典2 /  
アンケートに答えると「帰りのバス券」を進呈(大人100円・こども50円)

馬肉料理を満喫する

乗車バス停…「五戸駅前」もしくは「中央」バス停で降車時に運転手からクーポンをもらう。

乗車バス停…「ラピア」など沿線のバス停から南部バス(G140..五戸行)に乗る。

クーポンをもらう

割引券

このへ★馬肉料理★  
のバスパックを利用する

例えば…

## デジタルサイネージ広告を募集します

市営バスでは、デジタルサイネージ広告を導入しています。バス利用者に映像と文字により記憶に残る情報を届けることができ、1か月単位の短期広告にも対応できます。

【導入路線】市内循環線(中心街～ピアドウ・ラピア)

【広告内容】映像広告(音声なし)

【広告料】運輸管理課へお問い合わせください。

※市内循環線は2台で1日16回運行し、年間の利用者は14万人です。

問運輸管理課 25-5141 「八戸市営バス」で検索



# 春の新生活を気持ちよくスタート!

間くらし交通安全課 43-9524

卒業、入学、進学、就職、転勤などこの時期はイベントが盛りだくさんです。その分、消費者トラブルに巻き込まれることも多く、消費生活センターにも多くの相談が寄せられています。

今回は特に賃貸住宅に入退去する際に気を付けてほしい消費者トラブルとそのアドバイスを紹介します。

## 相談 賃貸アパートを退去する際に請求された補修費や清掃代に納得いかない!

大学生の娘が1年ほど入居した築25年の賃貸アパートを退去することになり、母親が退去の立ち会いをした。壁や床などの補修費用や清掃代などで合計13万5千円になり、敷金9万円を差し引いた4万5千円を請求された。精算書の内容に納得がいかず、入居時、壁や床は新品ではなかったと不動産屋に言ったら、新品だったと言われた。指摘されたシミや傷について娘はやっていないと言っている。

### 回答

#### ① 国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では

(通常使用による破損や  
経年変化によるものは

→ 家主の負担



(通常の使用方法を超える使い方に  
よって生じたものは

→ 借主(入居者)の負担



#### ② 修繕費用を請求された場合

修繕費用を請求された場合、内容をよく確認し、納得できない場合は家主側に十分な説明を求めましょう。

ご相談ください!

悪質商法・契約トラブル・多重債務

〈八戸市消費生活センター〉

43-9216

開設日時 (月)~(金)8:15~17:00  
(祝)、年末年始除く

場 所 市庁別館5階くらし交通安全課内  
相談方法 電話または直接お越しください。

階上町、五戸町、南部町、三戸町、田子町、新郷村、  
おいらせ町の方の相談も受け付けています。

### 原状回復トラブルを防止するための手順

#### 契約前

#### 【契約前の説明】

契約前に原状回復についての説明を受けましょう。ハウスクリーニングの費用負担や退去時の特約は十分に確認しましょう。



#### 入居前

#### 【立ち会いなどによる物件確認】

入居前に家主側と一緒に部屋の現状を確認し、気になる箇所の写真を撮るなど証拠となる記録を残すことが大切です。



#### 入居中

#### 【入居中の注意事項】

契約内容やルールを守って使用し、入居中に破損などの不具合が生じた場合は、貸主(大家)や不動産業者へ相談しましょう。



#### 退去時

#### 【立ち会いなどによる物件確認】

退去時の部屋の状況を、立ち会いや写真撮影などにより十分に確認しましょう。



#### 【請求費用の書面交付・説明】

原状回復費用について書面の交付と内容について十分な説明を受けましょう。



## 講座・教室

# 3月のお知らせ

## ■注意事項

- 申込・申問のアイコンは、申し込みが必要なものです。
- 料金の記載のないものは、すべて無料です。
- 祝日の振替休日は、(休)と表記しています。
- 時間は、24時間表記です。

## ■市庁の開庁時間

【平日(月～金)】 8:15～17:00  
 ※市民課の一部窓口は18:00まで  
 ※収納課窓口(収納業務、納税相談)も  
 18:00まで(月(金)のみ)  
 【休日】 (土)の8:15～12:00  
 ※市民課の一部窓口

## ■市庁への郵便

郵便番号(〒031-8686)と課名のみで届きます。

## ■市外局番 0178

■市庁代表 43-2111 45-2077  
 city.hachinohe.aomori.jp  
 (https://www.は省略)

## ■アイコンの説明

TEL=電話 FAX=FAX 申込=申込  
 問=問合せ 申問=申込・問合せ  
 E=Eメールアドレス  
 ホ=ホームページ(http://www.は省略)

## 八戸市の人口

12月末現在 (前月比)	
人口	225,845人 (146人減)
うち男	108,208人 (85人減)
うち女	117,637人 (61人減)
世帯数	109,504世帯 (36世帯減)
出生	104人 (15人減)
死亡	252人 (0人)

※外国人住民を含む

※出生・死亡は12月届出分

家庭菜園講習会  
 「春・夏の野菜づくり」  
 (家庭菜園初心者向け)  
 ●日時 3月14日(日)①10時  
 ②13時～15時 ●場所  
 農業経営振興センター ●内  
 容春から夏に向けて育てる  
 野菜の苗の選び方、種まき、  
 植付け、栽培管理、施肥の  
 ポイントなど ●定員各25人  
 申込 2月22日(月)～3月12  
 日(金)に電話またはEメー  
 ルで農業経営振興センタ  
 27-9163  
 E nokei@city.hachinohe.  
 aomori.jp

【普通救命講習I】(受講条件  
 あり)  
 ●日時 3月17日(水)13時30  
 分～15時30分 ●受講条件市  
 民向け応急手当WEB講習  
 による事前講習と確認テス  
 トの完了 ●申込期限 3月10  
 12時 ●申込期限 3月1日

【普通救命講習I】(受講条件  
 あり)  
 ●日時 3月7日(日)9時～  
 12時 ●申込期限 3月1日

【NHKハート展2020】  
 八戸展  
 ●日時 3月12日(金)～23  
 日(火)9時～21時 ※23日は  
 16時終了 ●場所はつち ●内  
 容障がいのある人がつづっ  
 た詩50編の展示と、ボラン  
 ティアで参加している各界  
 の著名人・アーティストに

【普通救命講習I】(受講条件  
 あり)  
 ●日時 3月17日(水)13時30  
 分～15時30分 ●受講条件市  
 民向け応急手当WEB講習  
 による事前講習と確認テス  
 トの完了 ●申込期限 3月10  
 12時 ●申込期限 3月1日

## 催し

ユートリーおみやげショップ  
 はちのヘローカルマーケット  
 【全国特産品】「一ナ！」  
 第2弾沖縄県本部町「エア」  
 ●日時 2月25日(木)～3月  
 29日(月)10時～18時  
 ●内容じゅーしーおにぎり、  
 アグー豚、サーファー・アンダ  
 ギーなど  
 開(一財)VISITはちのへ  
 70-11110

北緯40° ナニヤトヤラ連邦 ニ戸☆トピックス

# たるさわちく 足沢地区の し 凍み豆腐

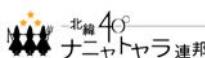
二戸市の中でも特に寒さの厳しい足沢地区。この気候を生かした、郷土伝統の保存食「凍み豆腐」作りが最盛期を迎えています。

材料である大豆はすべて二戸市内で採れたものを使用。地元の山の水に浸した大豆で豆腐を作り、昔ながらの製法で、籠に一つ一つ丁寧に並べ一晩天然の冷凍庫に寝かせて完成します。

今年は、例年より冷え込みが厳しく品質の良い凍み豆腐が仕上がりつつあります。ぜひ、自慢の凍み豆腐を味わってみてください。



問足沢大豆生産振興組合  
TEL0195-28-2212



有料広告事業

広告パートナーとは、市

広告ハートナーとは市  
が作成、発行している印刷  
物などに有料広告の掲載を  
希望する事業者の登録制度  
で、メールなどによる各種募  
集情報の提供や広告の優先  
掲載などの特典があります。  
※登録無料

The Twitter logo, which is a silhouette of a bird in flight.

●登録有効期間登録日から  
4年3月31日(木)まで

暮らし

● 受賞者

△ 小学校編  
「おばあちゃんへのプレゼント」  
磯島恭平(白鷗小学校5年)

△ 中学校編  
「お互いを見つめ直す」  
関口亨(下長中学校2年)

図教育指導課 43-9519

## 学生の住所と選挙権

八戸市から離れて修学している学生の皆さんは、八戸市に住民票があつても

広報はちのへ2月20日発行)で、3ジ「発熱などの症状る方の受診の方法わりました」の問い合わせ先である保健予の電話番号に誤りりました。

住所は、修学のための寮や下宿などの居住地にあるとされるので、八戸市で投票することができん。

修学地で投票するためには、引っ越し先に住民票を移し、その修学地の選挙人名簿に登録することが必要です。

引っ越しの際は、  
も忘れずに移しまし  
間選挙管理委員会

広告

- 責任保険、突然死葬祭費用
- 保険・補償対象となる事故  
△ 団体活動中の事故△ 往復中の事故(自動車事故による)  
△ 賠償責任保険は適用外)
- 補償期間 4月1日(木)午前0時～4年3月31日(木)
- 午後12時～4月1日以降の申し込みは、加入手続きを行つた翌日0時から有効
- 受付開始日 3月1日(月)
- 掛金 1人年額 800円～1万円(団体活動内容、年齢などで異なる)

**スポーツ・文化・ボランティア活動など幅広く適用！**  
**スポーツ安全保険に加入しませんか**

## 3月の納付

【納期限】3/31 水

## 介護保険料(第9期)

## 後期高齢者医療保険料(第9期)

問介護保険料…介護保険課TEL43-9285

## 後期高齢者医療保険料…国保年金課

TEL 43-9065

新型コロナウイルス感染症の影響により  
被保険者や主たる生計維持者の収入が  
減ったときは減免となる場合があります。

【ご相談ください】

- 介護保険料について  
問介護保険課☎43-9285
  - 後期高齢者医療保険料について  
問国保年金課☎43-9065

**簡易裁判所は民事トラブルの解決を図ります**

※詳しく述べページを  
ご覧ください。  
岡スポーツ安全協会 青森  
県支部  
TEL 017-71-81-1136  
[sportsanzen.org](http://sportsanzen.org)

さんが2年12月31日に任期満了で退任されました。1月1日付けで法務大臣から委嘱された人権擁護委員は次のとおりです。

▽斎藤学成(新任)  
問くらし交通安全課

Tel 43-2148

国の教育ローン（日本政策金融公庫）を「利用ください」

- 高校、大学などの入学時 在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。
- 融資額子一人当たり350万円以内 ● 金利年1・68%（母子家庭などの場合1・28%）
- 返済期間15年以内（母子家庭などの場合18年以内）
- 間教育ローンコールセンター

● 時間 23時～翌日5時ごろ  
※日程を変更する場合あり  
問 JR東日本 盛岡支社  
■ 019-625-4019

食品衛生法が改正され、  
新しい営業許可制度および  
営業届出制度が本年6月1日より実施されます。

食品関連事業者の皆さんへ  
のお知らせ

広生

日から施行されます。

これにより次の業種は新たに営業許可の取得が必要となります。ただし、施行日から営業を行っている場合は、3年間の経過措置期間があります。

新たに営業許可の取得が必要となる業種漬物製造業、水産製品製造業、液卵製造業、食品の小分け業

また、原則、営業許可業種以外の全ての食品関連事業者（一部業種を除く）が届け出の対象となりますので、本年11月30日（火）までに届け出てください。

【夜間窓口】3/16(火)  
17時～19時30分  
【延長窓口】毎週(月)・(金)18時まで  
※(祝)を除く  
固収納課  
43-9173、43-9174、43-9175

「業許可業種」を検索

## 健康・福祉

### 中学校卒業児の保護者に 祝金

市内に住所を有し、3月に中学校を卒業する遺児と同一生計にある保護者に祝金を支給します。

● 対象次のいずれかに該当する生徒▽父か母または両親とも亡くなっている▽父か母または両親とも生死が引き続き3か月以上不明▽父か母または両親から1年以上遺棄されている▽父か母または両親とも1年以上

新型コロナウイルス感染症の影響により収入などが減少した被保険者や主たる生計維持者を対象に減免を行っています

【ご相談ください】

- 国民健康保険税について  
固収納課  
43-9173、43-9174  
43-9175、43-9177

拘禁されている▽父か母または両親とも心身の障がいにより労働力を失っている

申問こども未来課  
43-9094

固八戸年金事務所  
44-1742(案内2-2)  
国保年金課  
43-9079

課で配布  
申問こども未来課  
43-9094

### 老齢基礎年金を満額に近づけるには

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付期間が40年間に満たない

資格証、遺族年金証書、障害年金証書1級程度、身体障害者手帳1級程度など)

● 申請期間 3月1日(月)～31日(水)の平日※27日(土)・28日(日)は受け付け  
● 支給予定日 4月30日(金)

申問子育て支援課  
43-9581

### 認可外保育施設の保育料を一部助成します

● 対象保育料助成対象施設として県の認定を受けている認可外保育施設に第3子以降の児童（令和元年10月からの幼児教育・保育無償化の対象児童を除く）を入所させている保護者●助成額子どもの年齢や保護者世帯の税額により決定●助成開始時期申請した月の保育料から●申請書なども未

### 税

#### 市民税・県民税の申告は

3月15日(土)まで

● 時間 9時～15時30分

階講義室

※(土)(日)(祝)を除く  
固住民税課  
43-9232

(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納めた人と比べ、年金額が少なくなります。これらの期間は、10年以内であれば、追納ができる、年金額を増やすことができます。ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、に応じた加算額が上乗せされます。

## 軽自動車の名義などの変更 手続きを忘れずに

軽自動車税種別割の納稅義務者は、4月1日現在の所有者です。

これらを取得、譲渡、処分、紛失、盗難にあつたときや所有者が死亡・転出したときは届け出が必要です。

軽自動車などの種類	届け出先
原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車	住民税課、南郷事務所 各市民サービスセンター
軽自動車(三・四輪)	軽自動車検査協会八戸支所 TEL 050-3816-1832
軽二輪(125cc超~250cc以下)	八戸自動車検査登録事務所 テレフォンサービス(情報案内) TEL 050-5540-2009
二輪の小型自動車(250cc超)	

自動車の名義変更や廃車手続き、車検はお早めに  
例年3月は、名義変更、廃車、住所変更などの手続きで窓口が混雑しますので、3月上旬までに手続きしましょう。  
また、車検(継続検査)は1か月前から受けられます。3月下旬に集中しないよう

早めに受検しましょう。  
ユーザー車検は、インター

ネット検査予約サイトなど  
で予約を行ってください。

● 登録窓口受付時間 8時45分～12時、13時～16時  
※(土)(日)(祝)を除く

手続き内容	問い合わせ先	
・車検証の名義変更(移転登録) 廃車(抹消登録) 住所変更(変更登録) ・車検(継続検査)	東北運輸局 青森運輸支局	テレフォンサービス(情報案内) TEL 050-5540-2008 HP参照
	八戸自動車検査登録事務所	テレフォンサービス(情報案内) TEL 050-5540-2009
ユーザー車検予約	自動車技術総合機構	自動車検査予約ヘルプデスク TEL 0570-030-330 HP参照(PC用・携帯電話用あり)
自動車税の住所変更	三八地域県民局 県税部	TEL 27-5111(内線205～207、356) HP参照

【車の住所変更を忘れずに】  
自動車を所有している人は、引越しなどで住所が変わったとき、運輸支局で住所の変更登録が必要です。自動車税種別割の納稅通

局に登録されている住所(車検証記載住所)に郵送して

います。3月中に運輸支局で手続きができない場合は、電話またはFAXでご連絡ください。また、県ホームページ「県税・市町村税イントフォメーション」でも受け付けしています。

● 三八地域県民局県税部  
TEL 27-5111(内線205～207、356)  
FAX 27-3817

税の種類	法定納期限	振替日
申告所得税および復興特別所得税	3/15(月)	4/19(月)
消費税および地方消費税(個人事業者)	3/31(水)	4/23(金)
贈与税	3/15(月)	

【納税は期限内に!】  
納期限を過ぎて納付した場合、口座振替ができるなかつた場合は、法定納期限の翌日から延滞税がかかる

場合があります。  
【納付方法】

△金融機関などの窓口を利用する場合「納付書」に申告をした納稅額を記載し納付

△振替納稅を利用する場合「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を法定

納期限までに提出。一度提出すると継続利用可。

※「納付書」「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」は、税務署窓口、申告書作成会場に備え付けています。なお、振替納稅の場合には領收証書が発行されませんのでご注意ください。

【申告はお早めに】  
確定申告書作成会場(ラピア2階)の混雑緩和のため、会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です。入場整理券は会場での当日配付のほか、LINEでのオンライン事前発行も可能です。オンライン事前発行の詳しい方法は、国税庁ホームページをご確認ください。

なあ、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

## 3月のホームゲーム / 地元スポーツチームを応援しよう！

### 東北フリーブレイズ(会場 FLAT HACHINOHE)

試合日	フェイスオフ	対戦相手
3/13(土)	17:00	ひがし北海道クレインズ
3/14(日)	15:00	
3/27(土)	17:00	H.C.栃木日光アイスバックス
3/28(日)	15:00	



開試合・チケット…東北アイスホッケークラブ  
株八戸オフィス  
TEL 71-1161

開その他…八戸スポーツ振興協議会  
(スポーツ振興課内)  
TEL 43-9159

掲載の情報は1月29日現在のものです。

す。当日の配付状況は、国税庁ホームページからご確認ください。  
**[e-Tax申告の「利用を]**  
 マイナンバーカードやID・パスワードを利用して、パソコンやスマートフォンから申告できます。  
 ※ID・パスワードは、事前に税務署で取得しておく必要があります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧になるか、電話相談センターにお問い合わせください。

**県税の納付には口座振替をご利用ください**

● 口座振替を利用する県  
 税自動車税種別割、個人事業税、法人県民税・法人事業税、地方法人特別税(特別法人事業税)、軽油引取税印をお持ちの上、最寄りの金融機関または県税届出

店がある地方銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農協、漁協、ゆうちょ銀行など(県外本店の金融機関は、県内支店に限る)  
**[マイナンバーの記載]**  
 確定申告書には、マイナンバー(12桁)の記載と本人確認書類(番号確認書類と身元確認書類の提示または写しの添付)が必要です。  
**問八戸税務署** 43-0141

**合同企業説明会開催**

● 日時 3月8日(月)12時50分～16時 ● 場所 八戸プラザ  
 ホテルアーバンホール

● 内容 県内外企業約40社の人事担当者による企業説明など ● 対象 4年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生など、大学など3年内既卒者

※感染症対策のためマスクの着用をお願いします。



● 自動車税種別割の口座振替申込期限 4月30日(金)

● 口座振替済通知書および自動車税種別割納税証明書の送付は行いません。納付確認は、預貯金通帳への記帳でご確認ください。

● 取扱金融機関県内に本支店がある地方銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農協、漁協、ゆうちょ銀行など(県外本店の金融機関は、県内支店に限る)  
**問ジョブカフェあおもり** TEL 017-731-1311  
<http://jobcafe-aomori.jp>

## 〈職業訓練センター受講者募集〉

ワード初心者コース		エクセル初心者コース
開講日	4/1(木)～28(水)	4/1(木)～5/12(水)
時間	9:00～12:00	18:30～21:00
定員	10人	10人
受講料	10,800円(テキスト代別途)	10,800円(テキスト代別途)
窓口申込	3/9(火)～26(金)	3/9(火)～26(金)
電話申込	3/9(火)～24(水)	3/9(火)～24(水)

申問八戸地域職業訓練センター 46-3360

## 市民農園をご利用ください

● 申込期間:3/1(月)～19(金) ● 対象:八戸市民

八戸市 市民農園		島守館農園(南郷地区)
場所	尻内町字毛合清水29	南郷大字島守字館22-1
募集区画数	小区画(33m <sup>2</sup> )換算で240区画相当(4月抽選会) ※小、中、大区画のいずれか1力所のみ使用可	1区画(25m <sup>2</sup> ):37区画
利用期間	4月18日(日)～11月21日(日)	4月中旬から11月下旬 (継続利用の場合は最終年の11月下旬まで)
申込方法	使用料金	小区画(33m <sup>2</sup> 、旧名称1区画):2,610円 中区画(66m <sup>2</sup> 、旧名称2区画):5,220円 大区画(99m <sup>2</sup> 、旧名称3区画):7,830円
	窓口受付	▷農業経営振興センター(月)～(金)8:30～18:00 ▷農政課(月)～(金)8:30～17:00
	Eメール・郵送	市ホームページ申請様式に記入しメールまたは郵送
注意事項		電話・FAXでの申し込みは不可
その他	栽培相談は平日随時受け付け、休日(年9回)巡回	最長5年間継続して同一区画を利用可
問い合わせ	農業経営振興センター 27-9163 E nokei@city.hachinohe.aomori.jp 尻内町字毛合清水29	※申込期間終了後は受付不可 南郷朝もやの館総合情報館 80-8088 ※(月)除く (南郷大字島守字古坊61-1)

## 八戸プレミアム付食事券の使用期限 3月31日まで 延長

問八戸商工会議所 43-5111

新型コロナウイルス感染拡大を受けて「八戸プレミアム付食事券」の使用期限を延長します。食事券に使用期限2月28日と記載されていますが**3月31日まで使用**できます。ただし、3月31日が過ぎると無効となりますのでご注意下さい。

参加店情報はチラシやホームページ(随時更新)で確認できます。

※食事券の販売は令和2年11月22日(日)で終了しています。

※食事券の払い戻しは一切応じられません。

※本食事券事業に参加している店舗はポスターを掲示しています。

※本食事券事業はGo To Eatキャンペーンとは異なります。

<https://hachinohe-syokujiken.com/>

検索



掲載の情報は1月29日現在のものです。

## 高額医療・高額介護合算療養費 支給申請のお知らせ

### 高額医療・高額介護合算療養費とは

医療費と介護保険サービス費のどちらも支払い、1年間の合計が高額になる世帯に対し、所得などに応じた自己負担限度額を超えた分を申請により支給します。

#### 支給申請について

支給を受けるには、申請が必要です。令和元年度分(令和元年8月~2年7月)の支給要件に該当すると思われる世帯には、支給申請のお知らせを郵送しますので、次のとおり申請してください。

令和2年7月31日時点での加入している医療保険		
	国民健康保険	後期高齢者医療制度
申請書	5月下旬に国保年金課から郵送	2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から郵送
合算対象者	同じ世帯の国保加入者	同じ世帯の後期高齢者医療制度加入者
申請受付窓口	国保年金課⑨番窓口	国保年金課⑪番窓口

#### 【申請に必要なもの】

- ▷ 対象者の医療保険と介護保険の保険証
- ▷ はんこ(認印)※スタンプ印不可
- ▷ 個人番号がわかるもの  
(通知カードまたはマイナンバーカード)
- ▷ 振込先となる預貯金通帳など口座情報のわかるもの(対象者全員分)
- ※その他の書類が必要となる場合があります。

※対象期間の途中で、国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入・転入してきた人などがいる世帯には、支給申請のお知らせが郵送されない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問国保年金課(国保加入者…43-9314 後期高齢者医療制度加入者…43-9065)

介護保険課 43-9083

#### 支給額

令和元年8月~2年7月にかかる保険適用分の医療費・介護保険サービス費の自己負担額(高額療養費と高額介護(予防)サービス費を受給してもなお残る自己負担額)を合算し、下表の所得などに応じた自己負担限度額を超えた分が支給対象額となります。

#### ■70歳未満の国保加入者世帯

所得区分		自己負担限度額
上位所得者	901万円超	212万円
	600万円超901万円以下	141万円
一般	210万円超600万円以下	67万円
	210万円以下	60万円
低所得者(住民税非課税世帯)		34万円

#### ■後期高齢者医療制度加入世帯および70~74歳の国保加入者世帯

所得区分		自己負担限度額
現役並み所得者	Ⅲ	212万円
	Ⅱ	141万円
	I	67万円
一般		56万円
低所得者 (住民税非課税世帯)	II	31万円
	I	19万円

※令和2年7月末時点の所得区分の限度額を適用します。限度額を超えた分が500円以下の場合は支給対象となりません。

## はちのへ共通商品券(無期限)の払い戻しのお知らせ 間はちのへ共通商品券協同組合 71-1991

令和2年12月31日で取り扱いの終了した有効期限のついていない商品券について  
未使用のものの払い戻しをします。

- 払い戻しを行う発行者 はちのへ共通商品券協同組合(八戸商工会館6階)
- 対象 はちのへ共通商品券(無期限)500円/1,000円
- 払戻期間 3月31日(水)まで(平日9:00~12:00、13:00~16:00)
- 払戻方法 はちのへ共通商品券協同組合にお問い合わせください。  
または、同組合ホームページでご確認ください。  
[syohinken.jp/](http://syohinken.jp/)



① 期間が過ぎると払い戻しをすることができなくなりますのでご注意ください。

## 道路後退にご協力をお願いします

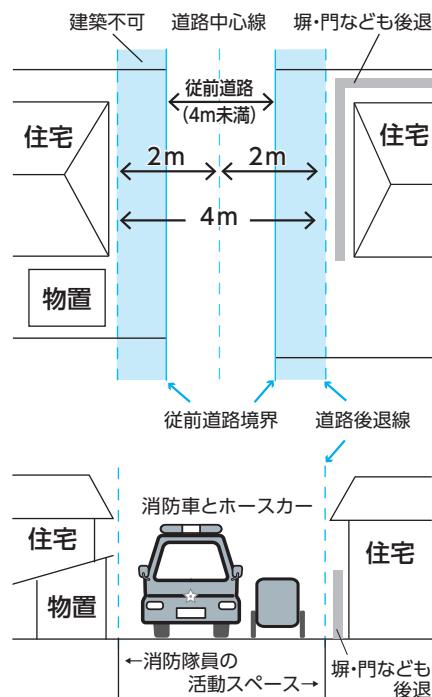
間建築指導課 43-9137

道路は、私たちが安心して快適に生活していく上で大切な役割を担っています。単に通行に利用されるだけではなく、地震や火災などの災害発生時には救助や避難の経路として利用されます。

八戸市内(南郷を除く)で、幅が4m未満の道路(建築基準法上の道路)に接する敷地に建物を建築する場合、建物やその建物の門、塀、フェンスなどは、道路の中心線から2m以内に建築または築造することはできません。これを「道路後退」といい、後退位置を「道路後退線」といいます。

建物を新築する場合などには建築確認申請が必要となり、工事完了後の完了検査の際に、道路後退も確認した上で、検査済証を交付しますが、検査後に道路後退線内に門、塀などを築造し、道路が広がらない事例が見受けられます。

このことは、建築基準法違反となるばかりでなく、災害発生時に住民避難や消火活動の妨げとなり、生命の安全や財産の保全に支障を来すことになりますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



### 不妊専門相談センター事業

間健康づくり推進課 38-0714

八戸圏域にお住まいで、不妊や不育症に悩む人の相談窓口として、市総合保健センター内に「不妊専門相談センター」を開設しています。

不妊や不育に関する医学的・専門的な相談や心の悩みなどについて専門医が相談に対応し、治療に関する情報提供を行います。

### 取り組みを紹介します⑪

間政策推進課  
43-9248(連携中枢都市圏全般)



### 不妊専門相談センター 要予約 無料

- 場所 八戸市保健所 相談室  
(市総合保健センター内)
  - 日程 毎月1回の指定日時(1回2組)
  - 相談方法 面接相談(1組30分程度)
  - 相談対応 産婦人科医師、保健師、助産師
- ※詳しくは市ホームページ内で  
「不妊専門相談センター」を検索  
またはこちらのQRコードから



## 3月と4月の土・日は本庁の窓口を開庁します

※土日開庁は、**本庁のみ**です。南郷事務所、各市民サービスセンターは開庁しませんので、ご注意ください。

**開庁  
日時**

**3/27土・28日と4/3土・4日 8:15~17:00**

(取り扱い業務は、下記表の①~④を参照)

上記に加え、①市民課 ②国保年金課は、土曜日の午前中に窓口を開庁します。(取り扱い業務は下記表①②)

**【開庁日時】3/6・13・20、4/10・17・24の各(土)8:15~12:00**

掲載の情報は1月29日現在のものです。

開設する窓口		取り扱い業務	問い合わせ先
市 庁 本 館	①市民課(1階)	▷住所変更に関する届け出 ▷戸籍に関する届け出 ▷印鑑登録 ▷住民票の写し、印鑑証明書、戸籍謄抄本の発行 ▷個人番号(マイナンバー)カードに関する業務	TEL43-9192
	②国保年金課(1階)	▷国民健康保険の資格取得喪失関係の届け出	TEL43-9487
	③学校教育課(5階)	▷就学(転校・新入学など)に関する業務	TEL43-9457
市 庁 別 館	④子育て支援課 (2階)	▷児童手当・児童扶養手当の認定請求および諸届け出 ▷子ども医療費・ひとり親家庭等医療費の認定申請・諸届出および給付申請 ▷遺児弔慰金申請 ▷遺児入学卒業祝金申請	TEL43-9428 43-9581

- 転入・転居・婚姻などによる住所・氏の変更の際は、個人番号(マイナンバー)カードをお持ちください。
- 窓口で手続きをする場合、本人確認を行う業務もありますので、本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください。
- 個人番号(マイナンバー)を記載する場合がありますので、事前に各課にお問い合わせください。
- 土日開庁時は、パスポート申請・交付事務は行っていません。
- 土日開庁をしていない他市町村があるため、各種届け出に関する確認が必要な業務では、後日窓口にお越しitただく場合があります。

### 引っ越しをした際は、きちんと届け出をしましょう

届け出をしないと行政サービスを受けられない場合があります

住所に関する届け出	届出期間
転入届(市外から八戸市へ)	転入してから14日以内
転出届(八戸市から市外へ)	転出予定日の約14日前から
転居届(八戸市内で異動するとき)	転居してから14日以内
世帯変更届(世帯主が変わった、世帯合併・分離をするとき)	変更(異動)してから14日以内

問市民課TEL43-2136

住所の届け出の際には、本人確認を行いますので、本人確認書類をお持ちください。  
また、同一世帯員以外の人が代理人として、手続きをする場合は、異動者本人からの委任状および代理人の本人確認書類と認印が必要です。



### 引っ越しごみを出すときは

分別で迷ったときは…

「八戸市ごみ分別リスト」  
でご確認ください。



ごみ集積所 に出す場合	一度に出す量は2袋までとしてください。 ※大量のごみを一度に出すと、他の人がごみを出せなくなり迷惑がかかりますので、ご協力ください。
工 場 持ち込み の場合	一度に処分でき、指定ごみ袋・粗大ごみ処理券は必要ありません。ごみを分別してお持ちください。 ●持ち込み先 ▷燃やせるごみ…八戸清掃工場 ▷燃やせないごみ・粗大ごみ…八戸リサイクルプラザ ●料金 50kgまでごとに150円 ●受付時間 9時~12時、13時~17時※(土)(日)(祝)を除く

※詳しくは「家庭ごみの分け方・出し方」チラシまたは市ホームページをご覧ください。

問清掃事務所TEL27-4511 八戸清掃工場TEL27-1351 八戸リサイクルプラザTEL70-2396

市ホームページで「分別 八戸市」を検索



## 3月の各種相談(無料)

問市民相談室(くらし交通安全課内)☎43-2111(内線2553、2554)

相談名に **要予約** がある場合は、事前予約が必要です。それ以外は、当日、8時15分から窓口(先着順)と、10時から電話で受け付けます(⑪は窓口のみ)。なお、法律相談は、予約受付開始直後から電話が混み合い、すぐに定員に達することがあります。

感染症予防のため、相談にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。

**場所** ①～⑩は市民相談室(くらし交通安全課内)、⑪島守市民サービスセンター(保健相談室)

記号の説明 ☎ 電話による相談 🚶 面談による相談 **市民** 対象は八戸市民のみ

	相談名	相談方法	日時	相談員
①	一般相談	☎ 🚶	平日の8:15～17:00	市職員
②	人権相談	🚫	3/3・10・17・24・31の各(水)9:00～12:00、13:00～16:00	人権擁護委員
③	行政相談	🚫	3/4・11・18・25の各(木)13:00～16:00	行政相談委員
④	税務相談 <b>市民</b>	🚫	3/1(月)13:00～16:00(1人20分程度) 先着8人	税理士
⑤	法律相談 <b>要予約 市民</b>	🚫	3/8(月) 予約は3/4(木)8:30から電話で先着5人 3/26(金) 予約は3/24(水)8:30から電話で先着5人 各日13:00～16:00(1人30分程度) ※裁判・調停など係争中の人は除く	弁護士
⑥	司法書士相談 <b>市民</b>	🚫	3/12(金)・22(月)13:00～16:00(1人30分程度) 各日先着5人	司法書士
⑦	行政書士相談 <b>要予約 市民</b>	🚫	3/16(火)13:00～16:00 予約は3/9(火)・10(水)に電話で	行政書士
⑧	公証人相談	🚫	3/16(火)9:00～12:00	公証人
⑨	土地家屋調査士相談	🚫	3/2(火)13:00～16:00	土地家屋調査士
⑩	不動産相談	🚫	3/9・23の各(火)13:00～16:00	宅地建物取引士
⑪	人権相談(南郷地区)	🚫	3/9(火)9:00～12:00	人権擁護委員

	日時・場所	内容	申し込み・問い合わせ先
司法書士による相続登記無料相談会 <b>要予約</b>	2/28(日)までの土・日・祝を除く毎日 県内各司法書士事務所	相続登記、法定相続情報証明制度など	青森県司法書士会 ☎017-776-8398
女性のための女性司法書士による無料電話相談	3/6(土)10:00～16:00	相続、成年後見、借金問題、家族間の問題など ●専用電話番号017-752-0440	
借金に関する無料相談窓口	(月)～(金)※祝日・年末年始を除く 8:30～12:00、13:00～16:30 青森財務事務所(青森市)	借金の状況などを伺い、必要に応じて弁護士などに引き継ぎを行います。 ●専用電話番号017-774-6488	東北財務局 青森財務事務所 ☎017-722-1463

## ■女性弁護士による法律相談(無料) **要予約** ● **場所**市総合保健センター(田向)

日時	相談内容	対象・定員	申し込み・問い合わせ先
3/19(金) 14:00～16:00	養育費の取り決めや履行確保、法律に関する問題や生活上の諸問題について	●対象市内在住で、ひとり親家庭(離婚を考えている人含む)の親または子で、弁護士による法律相談が必要と認められる人 ●定員3人(1人40分程度)	3/12(金)までに こども家庭相談室 ☎38-0703

## 3月のイベント<公会堂・南郷文化ホール>

**公会堂** ☎44-7171

日	曜	開演時間	催し物	入場料金
6	土	13:00	60周年記念	1,000
7	日	10:30	八戸ファンタジイ公演	(2日間共通)

▷入場券・整理券などの取り扱いが終了している場合があります。

▷主催者の都合で内容が変更になる場合があります。

▷会員制などの催しは掲載していません。

▷イベントの詳細は主催者にお問い合わせください。

(主催者については各開催会場にご確認ください)

**南郷文化ホール** ☎60-8080

日	曜	開演時間	催し物	入場料金
6	土	19:00	南郷アートプロジェクト ダンス公演	一般1,500 (当日2,000) 高以下無料
7	日	14:00	「DANCE × JAZZ Episode.0」	
28	日	13:30	スwingベリージャズ オーケストラコンサート	一般500 高以下無料 (当日販売のみ)

# 3月 健康ガイド



## 母子保健

記号の説明 電話による相談 面談による相談 要申込 申し込み必要

会場名の記載がない事業の実施場所は、  
総合保健センター(田向)です

掲載の情報は1月29日現在のものです。

		名称	日時・場所	対象・定員・費用	内容・持ち物	申込期間	申し込み先
妊産婦など	相談	母子健康相談 (はちまむ相談)	(月)～(金) 8:15～12:00 13:00～17:00	助産師・保健師などが妊産婦や乳幼児の保護者の心身の健康、子育てについて面接相談および電話相談に応じます。 (はちまむとは、八戸のママたちを応援・相談する所です。)			子育て世代包括支援センター  38-0711
	交流会	はちまむサロン (妊産婦交流会)	25日(木)10:00～12:00	妊婦と産後4か月ごろまでの産婦 ●定員10組	妊産婦が交流する場です。 ●持ち物母子健康手帳	前日まで	
	ケア	産後ケア事業 	随時(施設受入可能日) き子Kids助産院	育児不安などのある産後4か月までの産婦と赤ちゃん。 半日または1日コースのケア。※利用料一部負担あり		1週間前まで	
	教室	両親学級 ～初めて、パパ・ママになる方へ～ 	14日(日) 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:30～15:30	●対象出産予定日が3年4/26～8/29で、夫婦ともに八戸市に住民票がある初産妊婦とその夫。●定員各回24組 ●内容赤ちゃんの育て方、パパの沐浴・着替え・オムツ交換体験		3日(水)～5日(金)	健康づくり推進課  38-0711 38-0712
乳幼児	相談	赤ちゃん健康相談 	17日(水)9:30～12:00 受付時間は予約時にお知らせ	生後4か月～1歳未満	子育てや離乳食についての相談	10日(水)まで	
		よちよち健康相談 	17日(水)13:30～15:00 受付時間は予約時にお知らせ	1歳～2歳ごろ			
		2～3歳児発達相談 のびのびクラス 	18日(木)10:00～10:55 11:15～12:10 (初回相談のみ14:00～15:00)	おおむね 2歳～3歳5か月	お子さんの発達についての相談	4日(木)まで	健康づくり推進課  38-0712
		3～5歳児発達相談 あいあいクラス 	①11日(木)②4/8(木) 13:00～14:00 14:15～15:15 (初回相談のみ9:30～10:30)	おおむね 3歳6か月～5歳		①2/25(木)まで ②25(木)まで	
	療育相談 		4日(木)10:00～12:00	身体の発育、運動などに心配のあるお子さん	専門医が相談に応じます。 ●持ち物母子健康手帳、バスタオルなど	2/25(木)まで	
そのほか	健診	先天性股関節脱臼検診 	毎週(水) 12:00～12:20(受付) 総合健診センター(青葉)	生後90日～120日 ●費用600円	●持ち物母子健康手帳、バスタオル、「乳児健診受診票一式」に同封されている「股関節脱臼検診受診券」と「親と子の健康度調査アンケート」	受診希望日の3週間前まで	総合健診センター  45-9131
		1歳6か月児健康診査	当初予定していた対象時期から1か月程度遅れてご案内します。				
	相談	3歳児健康診査 	対象者には、個別に日時・場所をお知らせします。				
教室	すぐすぐ離乳食教室 	①1日(月)②22日(月) 午前の部10:30～11:30 午後の部13:30～14:30	3～5か月の赤ちゃんの保護者 ●定員各10組	講話、離乳食作りの見学 ●持ち物母子健康手帳、筆記用具	①2/22(月)まで ②15日(月)まで		健康づくり推進課  38-0712
	相談	不妊専門相談 	17日(水)16:00～17:00	不妊や不育症で悩む夫婦など ●定員2組	専門医が相談に応じます。	10日(水)まで	健康づくり推進課  38-0714
		女性の健康相談 	12日(金)13:00～16:00	思春期から更年期の女性	保健師、助産師が相談に応じます。	前日まで	(専用電話)



## 成人保健

記号の説明 電話による相談 面談による相談 要申込 申し込み必要

		名称	日時・場所	内容・テーマほか	問い合わせ先 申し込み先
相談	保健師による健康相談	(月)～(金)8:15～17:00 ※祝日・休日を除く	成人の心身の健康相談 ひきこもり状態にある人についての相談		健康づくり推進課  38-0713、38-0712
	ひきこもりに関する相談				
	栄養士による個人相談	3日(水) 10:00～12:00、13:00～16:00		生活習慣病が気になる人や子どもの食生活についての相談	健康づくり推進課  38-0713
講座	市民健康づくり講座 	3日(水)13:30～15:00	アレルギー性鼻炎について ●講師去石 巧(白山台耳鼻科クリニック) ●定員40人	2/24(水)～3/2(火)に健康づくり推進課  38-0713	



## その他

記号の説明 電話による相談 面談による相談 要申込 申し込み必要

情報は1月29日現在のものです。

	名称	日時・場所	内容・テーマほか	問い合わせ先 申し込み先
検査	HIV検査  要申込	11日(木)・18日(木) 9:00~12:00	HIV検査	保健予防課(エイズ専用電話) 38-0718
	肝炎ウイルス検査  要申込	11日(木)13:15~14:00	肝炎ウイルス検査(B型・C型) (※総合健診センター、受託医療機関でも受診可) 健康づくり推進課  38-0710	保健予防課  38-0716
相談	精神科医師による精神 保健福祉相談	10日(水)13:30~16:00	心の病気で悩んでいる人とその家族 (精神科・心療内科に通院していない16歳以上の人)	9日(火)までに保健予防課 38-0717
	HIV相談	随時(開庁時間内)	エイズに関する相談	保健予防課(エイズ専用電話) 38-0718



## 介護予防

記号の説明 電話による相談 面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容	問い合わせ先 申し込み先
体操	朝イチ体操会	(月)～(金)9:15～9:45 ※祝日・休日を除く	朝イチで体操を行います。	※対象はおおむね 65才以上  介護予防センター 38-0726
	集いの場	(月)～(金)10:00～11:00 ※祝日・休日を除く	仲間づくりや脳の活性化のため、おしゃべりやレクリエーションなどを通じて、交流します。※どなたでも参加可	
相談	認知症本人のつどい 	10日(水) 10:00～11:30	軽度認知症の方、軽度認知障害の方、認知機能低下の心配のある方同士、情報交換や交流を行います。	※対象はおおむね 65才以上  介護予防センター 38-0726
	介護予防相談 	(月)～(金) 10:00～12:00 13:00～16:00 ※祝日・休日を除く	保健師、管理栄養士などによる介護予防に関する相談	
講座	体力測定		理学療法士による体力測定と運動や生活上のアドバイス	※対象はおおむね 65才以上  介護予防センター 38-0726
	もの忘れチェック・相談 		質問票で確認しながら、もの忘れ(認知症)についての相談	
講座	介護予防教室	16日(火)①10:00～11:00 ②14:00～15:00	転倒防止につながる筋力アップ 講師理学療法士  受付開始日2/24(水)～	

## \ 予防接種の受け忘れはありませんか？ /

保健予防課 38-0715

高齢者肺炎球菌ワクチンの今年度の定期接種が終了します

実施期間	3/31(水)まで ※期間を過ぎると対象外です。
対象	過去に一度も接種したことのない市民で、①②のいずれかに該当する人 ①令和2年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人 ②満60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいで1級に相当する人
接種回数	1回
接種料金	2,000円(対象者のうち生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は、事前に保健予防課または南郷事務所、市民サービスセンターへ申請すれば無料。保健予防課以外で申請の場合、予診票の受け取りは約1週間後になります。)
持ち物	予診票・健康保険証など
接種場所	受託医療機関(わが家の健康カレンダーに掲載)

## \ クーポン券の使用期限延長 //

### 成人男性の風しん抗体検査・風しん第5期予防接種(無料)

これまで風しんの予防接種を受ける機会のなかった人(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生)を対象に、風しんの抗体検査および予防接種(十分な抗体の無い人のみ)の助成を行っています。  
対象の人がお持ちのクーポン券の使用期限を**令和4年2月28日(月)**に延長します。  
変更後もそのままお使いできますので、まだ検査がお済みでない人は、ご活用ください。



## 3月1日月～3月8日月 は「女性の健康週間」です

問健康づくり推進課 38-0714

3月3日の「ひな祭り」、3月8日の「国際女性の日」を含む8日間は「女性の健康週間」です。

女性のからだは、「女性ホルモン」の作用により、年齢とともに大きく変化していきます。仕事に家庭に忙しい女性は、自分の健康については後回しになりがちです。自分の健康への関心を高め、健康で明るく充実した日々を過ごすために、その時期の体に合わせたライフスタイルをつくりましょう。

また、健康週間に合わせて「女性のための健康講座」を開催します。

### 【女性のための健康講座】 要申込

日時 2/28(日)14:00～16:00

場所 市総合保健センター 1階 大ホール

演題 おとなの女性の栄養～未来を変えるのは食事から～

講師 伊藤 恵美子(総合リハビリ美保野病院)

定員 40人

申込期間 2/22(月)～26(金) ※祝日を除く

問健康づくり推進課 38-0714



## 3月7日日～13日土 は「世界緑内障週間」です

問健康づくり推進課 38-0713

緑内障は視神経に障害が起きる病気で、日本での中途失明原因の第1位であり、40歳以上の20人に一人が緑内障であると考えられています。

早期には自覚症状が乏しく、進行してから視力の低下や、視野が狭くなることで気づく人が多い病気です。

一度落ちてしまった視力は元に戻らないため、早期に緑内障を発見すること、また進行を遅らせるための治療を継続することが大切です。この機会に眼の定期検診を受け、自身の眼の健康をチェックしましょう！

### 【世界緑内障週間に合わせた講演とライトアップ点灯式】

日時 3/7(日)17:00～18:00

場所 市総合保健センター 1階 大ホール

演題 緑内障をもっと知ろう

講師 高橋 奈美子(医)浅水眼科馬場町眼科クリニック

定員 50人(当日先着順)

問熊谷眼科医院 72-1111



講演後にライト  
アップ点灯式を行います。

## ヘルプマーク・ヘルプカードをご存知ですか

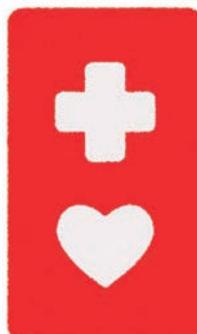
問障がい福祉課 43-9106

### 【ヘルプマークとは】

障がいや疾患などがあることが外見からは分からず、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることで、支援を受けやすくなるよう作成されたマークです。



ストラップを利用して、  
かばんなどに取り付け  
ることができます。



ネームホルダー  
などに入れて利  
用します。

### 【ヘルプカードとは】

障がいのある人などが持ち歩き、外出時や災害時に周囲の人から適切な支援を受けることができるよう、連絡先や必要とする支援の内容を記載できるカードです。



このマークを見かけたら、  
バス車内で席をゆずる、  
困っているようであれば声  
をかけるなど、思いやりの  
ある行動をお願いします。

### ヘルプマーク・ヘルプカード(1人1セット)を配布しています

市内在住で援助や配慮を必要とする人に、障がい福祉課窓口で配布しています。障害者手帳の有無は問いません。

3月は、自殺対策強化月間です

# 支えあおう いのち

市保健所 健康づくり推進課 38-0713

こころと身体の  
健康に気を  
つけましょう！



## 〈市民のチャレンジ目標〉 第2次健康はちのへ21(改訂版)

～こころの健康～

1. 悩んだ時は誰かに相談します。
2. ストレスと上手に向き合い、コントロールします。
3. 十分な睡眠や休養をとります。
4. 友人や地域と交流を持ちます。
5. 仕事と家庭や地域生活のバランスをとります。(ワーク・ライフ・バランス)
6. 心の病気と適切な対応について理解を深めます。

あなたの周りに気になる人はいませんか？

### 自殺を防ぐためにできること

自殺を防ぐためには、周囲の人の支援が重要です。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。市民一人ひとりが「ゲートキーパー」となり、社会全体で自殺を防ぎましょう。

#### 気づき

##### 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

「いつもと様子が違うので心配だ」「よかつたら、話して」など声かけを。「あなたは決してひとりではない」ということを理解してもらえます。

#### つなぎ

##### 早めに専門の相談機関などの相談を勧める

抱え込んでいる問題の背景に、心の病気が隠れている可能性もあります。専門家への相談やさまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

#### 傾聴

##### 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めると、気持ちが落ち着いて本来の自分を取り戻すことができます。

#### 見守り

##### 寄り添いながら、じっくりと見守る

一見元気になったように見えても解決には至らず、悩み続けていることも少なくありません。本人が乗り越えるまで、長い目で見守りましょう。

いま悩みを抱えている方へ

### ひとりで悩まず、迷わず、早めに相談しましょう

本人以外による相談にも応じます

	相談窓口	電話番号	相談時間
面接相談	市保健所 健康づくり推進課 (保健師による健康相談)	38-0713	(月)～(金)8:15～17:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く
	市保健所 保健予防課 (精神科医師による精神保健福祉相談)	38-0717	予約受付 (月)～(金)8:15～17:00(前日までに予約) 相談実施日時 毎月第2(水)13:30～16:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く
電話相談	市保健所 健康づくり推進課 (保健師による相談)	38-0713	(月)～(金)8:15～17:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く
	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	(月)～(金)9:00～16:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く
NPO法人あおもり いのちの電話相談	0172-33-7830	毎日12:00～21:00	
県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日(1月のみ15日)12:00～21:00	
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 365日	



市ホームページに  
八戸市版こころの  
相談窓口一覧を掲  
載しています。

私たちに何ができるか、一緒に考えてみませんか？

### 自殺予防講演会 要予約

#### こころの力を育てるには～自分でできること、周囲の人ができること～

日時 3/7(日)10:00～12:00

講師 滝澤 志穂(公認心理師、臨床心理士)

場所 総合保健センター(田向)1階大ホール

申問 2/25(木)～3/5(金)に健康づくり推進課

定員 60人

回 38-0713

自殺予防のために、ストレスに向  
き合いこころの健康を保つ方法や、  
地域で取り組む自殺予防の対策な  
どについて講演します。



## 3月の学・遊・館

- **要申込** アイコンは、申し込みが必要なものです。
- イベントなどの詳細は、各施設にお問い合わせください。
- 料金記載のないものは、無料ですが、入館料・観覧料が必要な場合があります。
- **休館日** 開館時間 住所 電話(市外局番0178)  
FAX Eメールアドレス

掲載の情報は1月29日現在のものです。

### 博物館

休8・15・22・29 開9:00～17:00 TEL44-8111 FAX24-4557  
根城字東構35-1 ※入館料あり

行事名	日時	内容・定員など	申込方法
企画展 「えんぶり展」「ひな人形展」	開催中～3/14(日)	【内容】「えんぶり展」では、鳥帽子や衣装、御囃子道具などを紹介。 「ひな人形展」では、江戸時代の享保雛や昭和の古今雛、日本各地の個性豊かな郷土雛を展示。	
「ひな人形展」ギャラリートーク	3/3(水) ①10:30～②13:30～	【内容】同館学芸員による展示解説【定員】各回5人(当日先着順)	申込不要
根城史跡ボランティアガイド			予約のみガイドを行います。

### 史跡根城の広場

休8・15・22・29 開9:00～17:00 TEL41-1726 FAX41-1756  
根城字根城47 ※入場料あり

行事名	日時・内容
体験教室で八戸の文化に触れよう！いつでもどなたでも体験できます！※団体の場合は事前に要相談	
八幡馬の絵付け	①クラシックコース 【所要時間】約30分【材料費】1,500円 ②アレンジ(デコ)コース【所要時間】約90分【材料費】2,000円
えんぶりミニミニ鳥帽子作り	【所要時間】約60分【材料費】700円

### 南郷歴史民俗資料館

休8・15・22・29 開9:00～17:00 TEL/FAX83-2443  
南郷大字島守字小山田7-1 ※入館料あり

行事名	日時	内容など
企画展「葉たばこ農家の一年」	開催中～3/21(日)	【内容】葉たばこ産業を南郷の大切な文化として捉え、南郷の葉たばこの歴史を振り返る。

### 市立図書館

休22・31 開9:00～19:00、(土)(日)(祝)17:00まで  
TEL22-0266 FAX71-1312 住糠塚字下道2-1

行事名	日時・内容
おすすめ図書展示・貸出	【3.11の記憶～東日本大震災から10年～ 3/10(水)～30(火)] 【新生活応援 3/23(火)～4/13(火)】

### 図書情報センター

休1～3・22・31 開10:00～20:00、(土)(日)(祝)18:00まで  
TEL70-2600 FAX70-2601 住尻内町字館田1-1八戸駅ビル(うみねこプラザ)1階

行事名	日時・内容
おすすめ図書展示・貸出	【すきがいっぱい！～3/30(火)】 【ジャケ選 2/27(土)～3/30(火)】 【ベスト・リーダー 2/27(土)～4/29(木・祝)】
おとの定期便	3/13(土)・27(土) 【内容】ピアノ曲(毎月テーマを決めてCDを流します。)

### 南郷図書館

休22・31 開9:00～19:00、(土)(日)(祝)17:00まで  
TEL60-8100 FAX60-8130 住南郷大字市野沢字中市野沢39-1

行事名	日時・内容
おすすめ図書展示・貸出	【2020南郷図書館セレクション 2/27(土)～3/30(火)】 【もうすぐはる！ 2/27(土)～3/30(火)】

## 八戸ブックセンター

休2・9・16・23・29・30 開10:00~20:00 TEL20-8368 FAX20-8218  
住六日町16-2 Garden Terrace 1階 [http://8book.jp](#)

行事名	日時	内容・定員など	申込方法
臨時休館のお知らせ	3/29(月)は棚卸しのため臨時休館		
ギャラリー展 「ブックデザイナーの仕様書展 2021」	開催中~5/9(日)	【内容】平成31年4月に開催した展示の第二弾。普段目にすることがない「仕様書」と、その仕様書をもとにできあがった「本」と一緒に紹介。 【参加デザイナー】川名潤、鈴木千佳子、山田和寛	
また！”フーテンのトヨさん”が 八戸にやってくる！	3/20(土)15:00~	【内容】今年度に出版された海外文学・日本文学の中から、書評家・豊崎由美が厳選し、フーテンのトヨさんとして作品の魅力を紹介しながら実演販売。	
アカデミック・トーク <シリーズ・アートをよむ> <a href="#">要申込</a>			
雑誌をひとりで全部つくる： ファッショントピック「PLEASE」と COMME des GARÇONS(仮)	3/12(金)17:00~	【内容】ファッション誌をどうやって作っているかを、 ブランド COMME des GARÇONS 特集号を中心に語る。 【講師】北原徹(ファッション誌編集発行人・写真家)	電話・HPで
青森県立美術館 「富野由悠季の世界」解説(仮)	3/27(土)14:00~	【内容】青森県立美術館で開催される「富野由悠季の世界」について、企画立ち上げから開催までのプロセスや展覧会の内容などを解説。 【講師】工藤健志(青森県立美術館)	電話・HPで
親子で楽しむ！ 春休みわくわく科学教室	3/28(日) ①10:00~②11:00~	【内容】実験を楽しみながら科学を理解する講座。 【講師】井上貴之(理科教育コンサルタント) 【対象】小学4年生以上とその保護者※4年生以下はお問い合わせ下さい。	電話・HPで

## 八戸ポータルミュージアム はっち

休9 開9:00~21:00 TEL22-8228 FAX22-8808  
住三日町11-1 [hacchi@city.hachinohe.aomori.jp](mailto:hacchi@city.hachinohe.aomori.jp) [http://hacchi.jp](#)

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
まちぐみ展6	3/6(土)~21(日) 1階 ギャラリー1	【内容】市民集団「まちぐみ」の今年の活動を振り返る展示のほか、期間中の土・日には高校生考案の南部せんべいメニューはっちのパスタ屋さんRit.とコラボした限定メニューを個室型カフェで提供。	
ストリート投げ銭ライブ inはっち	①3/10(水) ②24(水) 19:00~20:00 1階 はっちひろば	【内容】市内外で活動しているパフォーマーによるさまざまなジャンルのライブ。 【出演者】①無弦(ジャンル:ワールドミュージック)②愛野ゆりな、三沢綜合チャームスクール(ジャンル:フラダンス)	
読書時間を癒やし空間に ～アロマスプレー&しおり作り～ <a href="#">要申込</a>	3/14(日) ①11:00~12:00 ②13:00~14:00 4階 リビング4	【内容】①物語に登場する香りの中から好きな香りを楽しむ。②はっちライブラリの本から自分がイメージする香りを作る。 【講師】小松美央(かわいいアロマひつじや) 【定員】各回8人【料金】800円【持ち物】筆記用具	電話で
南部せんべいワークショップ ※3/1(月)~14(日)は NANBU SENBEI スタンプラリー			
南部せんべい×日本酒 ～マリアージュ講座～ <a href="#">要申込</a>	3/20(土・祝) 18:00~19:30 5階 共同スタジオ	【内容】南部せんべいと日本酒を組み合わせて、よりおいしく楽しく学べる講座 【講師】加藤貴大(八戸酒類(株)) 【対象】20歳以上【定員】10人【参加費】1,500円	電話で
オリジナルてんぽせんべいを つくろう！ <a href="#">要申込</a>	3/27(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 4階 食のスタジオ	【内容】八戸南部せんべいについて学びながら、てんぽせんべいを焼いてみよう。 【講師】田村暢英(八戸商工会議所) 【対象】3歳以上※小学生以下は保護者同伴、子ども1人につき大人1人まで【定員】各回12人【参加費】500円	電話で

## こどもはっち

休9 開9:30~16:30 TEL/FAX22-5822  
住三日町11-1 はっち4階 ※入館料あり 一般(小学生以上)100円 障がい者50円

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
こどもはっち <b>3/20(土)</b> オレンジデー	3/21(日)9:30~11:30 4階 こどもはっち	【内容】ハンディキャップのあるお子さんと家族のための特別開館日。※要入館料、通常利用は12時から	団体のみ 電話で
八戸と世界をつなぐ 夢フェスティバル <a href="#">要申込</a>	3/21(日)・28(日) 10:00~15:00	【内容】新美術館プレ企画「世界 子ども文化、未来を語るフォーラム」。子どもたちが芸術文化に親しむ日。	電話で
こどもはっち10周年ありがとう 立原ちえ子スペシャルコンサート <a href="#">要申込</a>	3/27(土)13:30~14:30 2階 シアター2	【内容】声楽家・立原ちえ子の名曲コンサート。オペラの名曲などをお届け。 【対象】八戸市の子育て支援応援者【定員】50人	電話で
はちのへおもちゃ病院	3/28(日)10:00~12:00 5階 レジデンスB	【内容】壊れたおもちゃを原則無料で修理(1人1点) ※部品交換した時など実費負担あり(50円~300円)	申込不要

## 八戸公園

休1・8・15・22・29 開9:00～17:00 電96-2932 FAX96-4631  
住所十日市字天摩33-2

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
<b>園芸教室</b> <b>要申込</b> 【場所】緑の相談所 研修室 ※当日参加可能			
春に咲かせるバラ作り	3/7(日)13:00～16:00	【講師】久保芳雄(八戸ばら会)【定員】20人※屋外実習あり	電話で
うちょうらんの育て方	3/14(日)13:00～16:00	【講師】山下尚良(南郷うちょうらんの集い)【定員】20人	電話で
「サクラの杜」桜の枝プレゼント	3/14(日)9:00～ 三八五・こども館前	【内容】桜の剪定枝で一足早く「サクラの杜」の春の雰囲気を楽しみましょう。【定員】200人※当日先着順、1人3本、なくなり次第終了	

## 八戸公園内 みやこ 三八五・こども館

休1・8・15・22・29 9:00～15:30 電96-3480 FAX96-4631 住所十日市字天摩33-2  
※入館制限あり。事前予約必要。詳しくは、ホームページでご確認ください。

行事名	日時	内容・定員など	申込方法
<b>サクラの杜くらふとらんど(手づくり工作教室)</b> <b>要申込</b>			
森のフォトフレーム	3/7(日)①9:00②10:15 ③11:30④14:00⑤15:15 ※各回1時間程度	【内容】木の枝や木の実を使ってフォトフレーム作り 【対象】小学生以下【定員】各回6人	前日16時 までに電話で
どんぐり村の春まつり	3/21(日)①9:00②10:15 ③11:30④14:00⑤15:15 ※各回1時間程度	【内容】木の実を使って春らしい置物作り 【対象】小学生以下【定員】各回6人	前日16時 までに電話で

## 館鼻公園内 みなと体験学習館 みなづ知

休1・15・22・29 開9:00～19:00(7月～8月は21:00まで)  
電38-0385 FAX38-5410 住所湊町字館鼻67-7

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
「3.11伝承ロード」パネル展	3/7(日)～14(日)	※詳しくは8ページをご覧ください	
講座「災害の教訓と伝承～八戸の3.11を忘れない～」 <b>要申込</b>	3/13(土)13:30～14:30	※詳しくは8ページをご覧ください	電話で

## 種差海岸インフォメーションセンター

休なし 開9:00～16:00 電51-8500 FAX51-8501  
住所鮫町字棚久保14-167 tanesashi.info

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
企画展 「種差の宝をMIRAIへつなぐ ～地域をまなぶ子どもたち～」	3/1(月)～31(水)	【内容】種差海岸の景観を守ってきた人たちの活動と、6年間を通して種差の歴史などの地域学習に取り組んでいる種差小学校の子どもたちの活動など、種差海岸の観光や保全活動について紹介。	
冬のグルメプログラム第3弾 「漁師さんグルメフェア」	3/13(土)・14(日) 11:00～14:00 中庭、レクチャールーム	【内容】センターと隣接する種差海岸休憩所内「海力フェたねさし」とのコラボイベント。ホッキ貝や階上名物のおやつなどをBBQで楽しんだり(税込み400円～)、ホッキ・海藻しゃぶしゃぶセット(税込み1,500円)を提供。 ※無くなり次第終了	申込不要
<b>ぷらっとプログラム</b> <b>【場所】レクチャールーム</b> ※利用状況により実施できない場合あり			
ホッキ貝で貝雛を作ろう	3/1(月)～3(水) 10:00～15:00	【内容】ホッキ貝を使ってかわいい折り紙の着物を着た貝のおひな様作り【参加費】200円	申込不要
松ぼっくりでガーデニング用ピックを作ろう	3/13(土)～31(水) 10:00～15:00	【内容】竹ぐしにさした松ぼっくりをビーズやリボンなどで飾りオリジナルガーデニングピック作り【参加費】200円	申込不要

## 八戸リサイクルプラザ (プラザ棟)

毎週(月)※祝日の場合は翌日(イベントなど開催時は開館) 開9:00～17:00  
電70-2396 FAX23-5396 住所引字山田山1-1  
※工場棟(土日祝は休み。不燃物などの持ち込み不可)

行事名	日時	内容	申込方法
臨時休館のおしらせ	3/7(日)は臨時休館日		
ペットボトル風車作り教室 <b>要申込</b>	3/13(土)・14(日) 各日10:00～11:30	【内容】ペットボトルを使って風車作り【定員】各回4人 【持ち物】500mlペットボトル(すいで乾燥させたもの)、針金ハンガー2本(お持ちの人)、軍手	2/24(水)から 各開催日前日 までに電話で

## 児童科学館(視聴覚センター)

休1・8・15・22 開8:30～17:00 国45-8131 FAX45-8132  
住類家四丁目3-1 電jido@kagakukan-8.com 市kagakukan-8.com

掲載の情報は1月29日現在のものです。

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
<b>プラネタリウム 事前申込優先</b> ※人数制限あり、要チケット			
プラネタリウム <b>有料</b>	【日時】3/6(土)～31(水)①10:00②11:30③13:30④15:00 ▷平日:①②③団体専用、④一般 ▷(土)(日)(祝)・春休み期間:①～④一般 【内容】「かっぱのおさらは春の星空」		電話・FAX、 当日受付 (団体は Eメール・郵送)
季節の星空散歩	3/14(日)13:30～14:00	【内容】早春の星空(生解説)	電話、 当日受付
熟睡プラ寢たリウム <b>有料</b>	3/23(火)13:30～14:10	【内容】星空の下で眠ることを目的としたプラネタリウム	
<b>第2・4(土)の夕方はスペシャルナイト</b> ※プラネタリウムは <b>事前申込優先</b> 、人数制限あり、要整理券			
3月13日	夜のプラネタリウム 17:00～(英語版)	【内容】「Constellation Tails～星座物語～」	電話で
	18:00～	【内容】「かっぱのおさらは春の星空」	
市民星空観望会	18:00～19:45	【内容】早春の星空(火星・おおいぬ座シリウスほか)	申込不要
3月27日	夜のプラネタリウム 17:00～	【内容】「かっぱのおさらは春の星空」	電話で
	18:00～	【内容】季節の星空散歩～早春の星空～	
市民星空観望会	18:30～19:45	【内容】早春の星空(月・火星・しし座の二重星ほか)	申込不要
科学館KIDS工房	毎週(土)(日)(祝)・春休み期間 9:45～15:45	【内容】大人も子どもも楽しめる工作体験。人数制限あり 【参加費】200円以内※小学3年生以下は保護者同伴	当日受付
令和3年度 八戸市少年少女発明クラブ員募集	【活動日時】月2回(土・日・祝日9:00～12:00) 教室、発明くふう展、科学の祭典、ロボコンなどへの参加 【対象】市内の小学3年生～中学3年生 【定員】40人 【年会費】6,800円(保険料含む) 【申込方法】申込書(同館で配布)を3/27(土)9:00に同館へ※応募多数の場合はその場で抽選、定員に満たない場合は随時受付。		

## 是川縄文館

休1・8・15・22・29 開9:00～17:00 国38-9511 FAX96-5392 住是川字横山1  
市korekawa-jomon.jp/ ※観覧料あり。縄文学習館(分館)は史跡整備のため休館中。

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
冬季企画展 「是川遺跡の注口土器」	開催中～3/21(日)	【内容】是川遺跡から出土した注口土器の優品を一堂に公開。	
縄文土偶作り教室 <b>要申込</b>	3/6(土)9:30～12:00	【内容】重要文化財になっている是川遺跡の土偶を題材に縄文土偶作り 【対象】小学4年生以上 【定員】12人 【料金】200円 【持ち物】古タオル※汚れてもよい服装で	前日までに 電話・FAX、 直接来館
考古学講座⑤ <b>要申込</b>	3/13(土)14:00～16:00	【内容】演題「田小屋野貝塚が語る縄文のくらし」 【講師】羽石智治(つがる市教育委員会) 【定員】50人 【持ち物】筆記用具	電話・FAX、 直接来館
日曜日縄文体験コーナー	3/7～28の毎週(日) 9:30～15:00	【内容】火起こし、滑石勾玉作り 【料金】300円以内 ※材料がなくなり次第終了、団体利用不可。	申込不要
サポートスタッフ募集	【内容】教育普及のサポートスタッフ(縄文是川ボランティア)を募集	※詳しく述べてください。	

## いのるん通信

### 第48回「注口土器 大集合！」

是川縄文館では、企画展「是川遺跡の注口土器」を開催中です。是川遺跡からみつかっているたくさんの出土品のうち、注ぎ口のついた土器143点を展示しています。器の表面を赤色漆で飾ったものや黒く焼かれたものなど、さまざまなデザインの器が並んでいます。小学4年生の町屋朋佳さんは「赤い色がきれい。縄文人に修理されているものもあって、大切に使われていることがわかりました。」と感想を語ってくれました。企画展は3月21日(日)まで開催。約3000年前の縄文の美に会いに来ませんか？



赤色漆が塗られた注口土器を見学している町屋朋佳さん

みんなの  
お気に入りを  
教えてるん♪



## マリエント(水産科学館)

休なし 開9:00~17:00 国33-7800 FAX33-7801

住鮫町字下松苗場14-33 国marient.org ※3階のみ有料

行事名	日時・場所	内容・定員など
企画展	卒業おめでとう展	【内容】今年度卒業を控えている市内小・中学生がアンケートにより選んだ第1位から10位の生き物を展示。
	サケ成長日記	【内容】シロザケの「ふ化」から放流するまでの成長過程を展示・紹介。
	クリオネ展	【内容】流氷の妖精「クリオネ」を展示※海況などにより変更する場合あり
	夜のマリエント(春) 3/20(土・祝)・21(日) 17:00~19:00	【内容】展示室内の照明を消灯し、水槽照明で照らされた幻想的な空間を、ランタンを片手に散策。お菓子釣り体験あり(有料)。
3階 体験できます 【体验できます】 希望者はスタッフまで コーナー	★見て楽しむ	
	随时	▷デンキウナギで「桜」ツリー ▷魚眼図 ▷アーチャーフィッシュで水鉄砲
	毎週(日)(祝)	▷深海水圧実験①11:00~②14:00~ ▷魚への餌付け&じゃんけん大会12:00~
	★やって体験する(随时)	▷「ちきゅう」クイズにチャレンジしよう!▷しんかい6500に乗って深海へGO!VR体験 ▷ワークシートに挑戦▷タッチ水槽▷ドクターフィッシュ「ガラ・ルファ」水槽▷エサやり体験▷海の不思議BOX
ふるさと先人パネル展	開催中~3/7(日)	【内容】「海」にまつわる八戸の先人たちの偉業を、写真を織り交ぜながらパネルで紹介。
地震津波写真展 「東日本大震災から10年」 ～あの日を忘れない～	3/10(水)~28(日)	※詳しくは8ページをご覧ください
マリエント「ちきゅう」たんけんクラブ ※詳細は、問い合わせるかホームページをご覧ください。		
令和2年度マリエント「ちきゅう」たんけんクラブ活動報告会	3月予定	【内容】今年度の活動について、たんけんクラブ会員より関係者の皆さんへの報告会
会員募集 ①ジュニア②シニア③プラチナ		【内容】①実験や体験で、楽しく科学を学ぶ(月1回程度)。JAMSTECの科学者や探査船のパイロットの講義(年2回程度)。②海洋・地球・自然科学や水産業などの分野で体験型学習を柱とした企画、講座、研修会を開催(年2回程度)③ジュニア・シニアの世代を超えて、海洋・地球科学分野を学び研究する(年2回程度)【対象】①幼児~中学生②高校生~大学院生③一般(社会人)【年会費】①500円②1,000円③1,000円※いずれも別途実費の場合あり
マリエント市2021出店者大募集!		【内容】5月連休期間に開催の「マリエント市」出店者募集!手作りの商品や体験コーナーなど大歓迎。
施設利用者大募集!		【内容】4・5階展示ホールでの写真や作品展示、4階会議室での会議や打ち合わせなどの利用者大募集!
おひな様・鯉のぼり募集!		【内容】お家で眠っているおひな様や鯉のぼりをマリエントでもう一度飾りませんか? ※詳しくはお問い合わせください。

## 山の楽校

休1・8・15・22・29 開8:00~17:00 国82-2222

住南郷大字島守字北ノ畠6-2

行事名	日時・場所	内容など	申込方法
白・玄米・黒豆みその楽校 要申込	3/7(日)10:00~12:00	【参加費】5,500円	開催日の 2日前まで に電話で
そば打ち体験楽校 要申込	3/14(日)9:00~12:00	【参加費】1,000円~1,200円	
六穀みその楽校 要申込	3/21(日)10:00~12:00	【参加費】7,000円	



## 【 コミュニティ助成事業のご紹介 ~宝くじの社会貢献広報事業~ 】

閑消防本部予防課国44-2133

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報のため、コミュニティ活動への助成事業があります。

一日市保育園では、その助成を受け幼少期から将来に向けて、防火意識を養い育てるため、幼年消防クラブの活動用資器材として、幼年消防用平太鼓セットを宝くじの助成金で整備しました。



# アートのまちづくり

市では、アートによる新しいまちづくりとして、南郷地域を舞台とした「南郷アートプロジェクト」は平成23年から10年間、工場と市民とアーティストでつくる「八戸工場大学」は平成25年から8年間実施してきました。この2つのプロジェクトは、令和2年度で終了となります。

「アートのまちづくり」の取り組みは、令和3年度に開館予定の(仮称)八戸市新美術館へ引き継がれていきます。これからもさまざまな形で実施される「アートのまちづくり」にぜひご注目ください。



南郷アートプロジェクト2020

ダンス公演『DANCE × JAZZ episode.0 – ジャズの里 南郷』



毎夏に南郷サマージャズフェスティバルを開催している「ジャズの里 南郷」で繰り広げられる、「ジャズ」と「ダンス」を組み合わせたダンス公演。

今回は、コンテンポラリーダンサーの森下真樹と、森下率いるダンスカンパニー「森下スタンド」が、八戸のジャズバンドや南郷のパフォーマンスチームと一緒に、新たなダンス作品をつくり、上演します。

テーマは「ジャズの里 南郷」。

南郷ジャズフェスティバルにこれまで関わった人のお話をからインスピレーションを受けたダンスとジャズの熱いセッションが、心も身体も踊らせます！

## 概要

日時: 3/6(土) 19:00 開演(18:30 開場)

3/7(日) 14:00 開演(13:30 開場)

場所: 南郷文化ホール

※新型コロナウィルスの感染拡大の状況により、公演の中止や内容を変更する場合があります。

※実施にあたっては、感染予防対策に努めてまいります。

【出 演】森下真樹(ダンサー・振付家)、森下スタンド(ダンスカンパニー)、八戸ジャズ楽団(ジャズバンド)、沢代キュートン(ポージングユニット)

【料 金】前売:一般1,500円(当日500円増)、高校生以下無料(要整理券)  
※全席自由

【取扱先】南郷文化ホール、公会堂、はっち

南郷アートプロジェクトメール(予約のみ、当日精算)

■問 南郷文化ホール 60-8080 ■75info@nangoartproject.jp

■<https://www.nangoartproject.jp>



八戸工場大学2020

今年度の講義(第2回、第5回)のアーカイブ映像を八戸工場大学YouTubeチャンネルでご覧いただけます。

## 【講義内容】

第2回 はちとま連携企画「フェリーでつながるお向かいの港湾都市」

第5回「全国工場夜景都市オンラインリレー」

■<https://www.8kojyodaigaku.com>

■新美術館建設推進室 45-8338



助成: 令和2年度 文化庁 文化芸術創造拠点事業





泣いたり甘えたり、我がままをいってみたりと、子どもたちは大好きなママやパパを離してくれません。かわいいけれど…子育てに追われるばかりでは息がつまってしまいます。疲れたときは、無理せず、家族や周囲の人たちに協力してもらったり、育児支援サービスを利用してみませんか？子どもが大きくなるまでの間…周囲の皆さん、子育て中のママ＆パパを温かく応援しましょう！

### その1 完璧じゃなくてもOK!

理想の母親像、父親像を描くことはよいことですが、それがプレッシャーになってストレスを溜めては本末転倒。母乳へのこだわりや、「食事は手作りで」と気負わずに、たまには手を抜くことも大切です。



### その2 ひとりじゃないよ！

「最近、子どもとしかしゃべっていない」同じ気持ちの仲間と気分転換したい～そんな方はいませんか？

はちすく通信 LINE

子育て支援センターの開催情報  
や子どもと一緒に楽しめるイベントなども紹介しています。



八戸の子育て情報を毎日配信！

### その3 たまには自分だけの時間！

「疲れた」「苦痛だ」と感じたら、子どもと離れてみることも必要です。家族に子どもを預けたり、一時保育などを利用して、お出かけや趣味を楽しみリフレッシュしましょう！



### その4 悩まずに相談を！

子育てが苦しいと感じたり、どうしてよいかわからず途方に暮れてしまうことは誰にでもあります。そんなときは、周りに助けを求めたり、総合保健センターをご利用ください。

妊娠・出産・乳幼児の子育てに関するご相談

子育て世代包括支援センター

38-0711

家族のことやしつけ、離婚問題やDV相談、ひとり親家庭の生活相談

こども家庭相談室

38-0703

子ども一人一人の教育的ニーズに応じた支援の窓口

こども支援センター(教育委員会)

38-0725

## 地域全体で支え合おう

### 町内見守りネットワーク

3

間地域包括支援センター(高齢福祉課内)  
43-9189

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、民生委員、町内会、ほのぼの交流協力員、近所の住民などが連携して、高齢者の見守りを行う町内見守りネットワーク活動を推進しています。

実際に町内見守りネットワークを行っている山道町内(大館地区)の活動を紹介！

#### 山道町内安心見守り隊メンバー

町内会長、町内会役員、民生委員・児童委員、ほのぼの交流協力員、保健推進員で構成されています。



#### こんな活動をしています！

- ひとり暮らし高齢者の見守り訪問を月1回行い、個別に声かけし、安否確認をしています。
- 訪問リストを作成し、見守り対象者が分かりやすいように情報を整理しています。
- 年2回会議を開催し、活動の様子を報告し合い、高齢者支援センター福寿草とも連携しながら意見交換を行っています。

日課の散歩時に町内もコースに入れて、見守りや声かけを行っています。



山村さん  
(町内会長)



石橋さん  
(民生委員)

見守り隊メンバー同士の「信頼」と「協力」で活動を長く続けています。



ホームページ

携帯用HP

LINE

