

広報はちのへ

-海と大地が響きあう北の中核都市-

平成24年7月号

2012年6月20日発行 No.1247

- | | |
|-------|----------------------|
| 2 | 路線バス上限運賃化実証実験実施中 |
| 3 | 南郷サマージャズフェスティバル 2012 |
| 4 | まちなかを元気に |
| 5 | 国民年金保険の免除制度 |
| 6 | 後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ |
| 7 | 八戸市の財政 |
| 8～9 | 介護保険料納付のお知らせ |
| 10～11 | はじめましょう介護予防 |
| 12～23 | おしらせ |
| 24～29 | 学・遊・館 |
| 30 | 学校(教育) 支援ボランティアが行くなど |



大きく育ちますように!

5月19日、ライオンズクラブ国際協会332-A地区の主催で、津波被害を受けた市川地区の防災林に1000本のクロマツを植樹しました。植樹には保育園児などが参加し、スコップで掘った穴に1本1本丁寧に苗を植えていました。

4月末現在		(前月比)
人口	240,360人	(21減)
うち男	115,338人	(42増)
うち女	125,022人	(63減)
世帯数	104,483世帯	(334増)
出生	134人	(25減)
死亡	194人	(25減)

○外国人登録者を含む
○出生・死では4月届出分

市庁代表

43・2111

FAX 45・2077

□ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp>
■ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/m/>



路線バス上限運賃化実証実験 ただいま実施中!!

便利でお得な
バスをぜひご利用
ください!!



路線バスの維持活性化を目的に、昨年10月から運賃体系見直しの実証実験を行っています。
いつもはバスを利用しない方も、バスがお得なこの機会に、たまにはバスに乗ってみませんか？

女性運転士も活躍中(南部バス)

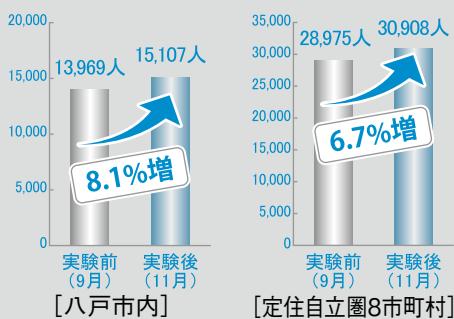
環境に、健康にやさしい
新しいバス生活はじめよう!!



実証実験の状況(平成23年度)

バス利用者が増えています

平日1日あたりの利用者数の変化



※特別乗車証利用者を除く

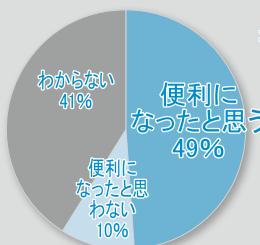
利用者が増えた路線の例

多賀台団地線	16.0%増加
鮫線	8.5%増加
旭ヶ丘線	5.1%増加

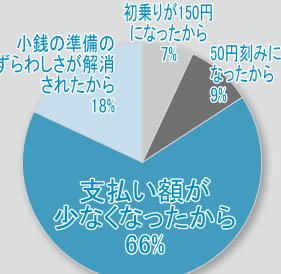
バスが便利になりました

八戸市内でのヒアリング調査では、支払額が減ったことや小銭を用意しなくてよくなったことで、バスが便利になったとの声が約半数になりました。
また、路線バスの上限運賃化の継続を求める声も多数ありました。

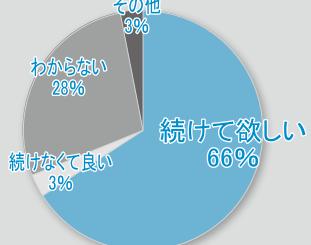
利便性の向上



便利になったと思う理由



今後も続けるべきか



[八戸市内でのヒアリング調査]

乗降実態調査のお知らせ

◆実施期間

前期 平成24年 7月1日～9月30日

後期 平成24年 10月1日～12月25日

◆実験対象路線

100円ワンコインバス路線などの企画路線を除く全ての路線（市営バス・南部バス・十鉄バス）

問い合わせ先

都市政策課 Tel 内線335、339 Fax 41-2302

ホームページもご覧下さい!! ▶ <http://www.hachinohebus300500.jp>

◆調査方法

ご乗車の際に、調査員が「調査カード」をお渡しします。

調査カードは記述式ではなく、爪で折り込むことで回答できるようになっています。

降車の際に、降車口近くの調査員が回収いたします。

調査は、実証実験の効果を検証するためのものです。便ごとの調査となるため、行きと帰りの便の両方で、あるいは複数日にわたり調査カードをお渡しする場合もあります。

いずれの場合にもご協力くださいますようお願いします。

バス利用調査カード	
以下の質問について、あてはまる部分を1つずつ選んで折り込み、お持ちの際は調査員にお渡しください。 併記された場合は、一旦戻していただければ助かります。	記入欄
普通回数券	定期券
通学回数券	特別乗車証(はづき)
運賃の支払方法	
通勤定期	
通学定期	この部分を爪で折り込む
選3日以上	月1～3日
選1～2日	月1回来満
通勤	買物
通学	私用
通院・通所	その他
~14歳	業務
15～18歳	30～49歳
19～29歳	50～64歳
男性	65歳以上
女性	
ご協力ありがとうございました	

[調査カードイメージ]

新規開設した「はちモビ」ホームページで市内の主要施設へ簡単アクセス!!
<http://hachi-mobi.jp/>

バスに関するお問合せは中心街のバス総合案内所「モビセン」まで!!
<http://www.hachinohe-mobicen.jp/>

鉄道と路線バスの乗り換えには「八戸圏域公共交通乗り継ぎ案内」が便利!!
<http://www.hachinohe-mobicen.jp/connection/>

Nango JAZZ 7.28sat

第23回

南郷サマージャズフェスティバル2012

大自然に鳴り響くジャズのサウンド。南郷区特産のおいしい食べ物。野外フェスでしか味わえない独特の空間。

八戸市が全国に誇る夏フェス、南郷サマージャズフェスティバルの季節がやってきます。

今年は人気のヴァイオリニスト寺井尚子が南郷のステージに再び登場するほか、ロックフェスでも人気のクラブジャズバンド、ソイル・アンド・ピンプ・セッションズがファン待望の初登場！

さあ！あなたも南郷ジャズで夏フェス気分を味わおう！

さあ！八戸の夏フェスへ！

八戸出身

類家心平
4ピースバンド



GRANT STEWART QUARTET

Photo by Fumiaki Fujimoto

寺井尚子
クインテット



SOIL&"PIMP" SESSIONS



八戸出身
中嶋鏡二(p)

日 時／2012年7月28日(土) 雨天決行

開場12:00 開演14:00 終了20:00(予定)

●オープニング 13:00 「南郷スペシャルビッグバンド」

会 場／カッコーの森エコーランド野外ステージ

チケット／一般4,500円 中高生2,500円 小学生以下無料 ●限定3,000枚



南郷スペシャルビッグバンド

市立中沢中学校ジャズバンド部と南郷文化ホールを拠点に活動するス
ウイングベリージャズオーケストラの合同バンドが、オープニングを
飾ります。

■主なチケット販売場所（八戸市内）

はっち・ユートリー・中合三春屋店・さくら野百貨店八戸店・ラピア・スーパー
みなとや各店・八戸市職員生活協同組合各販売所・八戸観光コンベンション協
会・はちのへ総合観光プラザ・八戸グランドホテル・八戸パークホテル・八戸ブ
ラザホテル・八戸第一ワシントンホテル・道の駅なんごう・ジャズの館南郷・南
郷商工会・南郷区内各商店

▶ローソンチケット Lコード：25899

▶ちけっとぴあ Pコード：167-408

▶Webでのチケット購入はジャズフェスホームページから

■前夜祭 アマチュアジャズバンドによる熱いセッションをお楽しみください！

7月27日(金) カッコーの森エコーランド野外ステージ 入場無料 開場18:45 開演19:00 終了20:30 ※前夜祭は無料シャトルバスの運行はありません。※前夜祭はプロの出演はありません。



今年も南郷で最高のひとときを過ごしましょう！ご来場をお待ちしております。

■ホームページ

八戸市ホームページに詳しい情報を掲載しています。
www.city.hachinohe.aomori.jp

■お問い合わせ

南郷ジャズフェスティバル実行委員会（南郷区役所内）
☎0178-82-2111

※都合により、プログラム・出演者が変更になる場合もありますので御了承ください。

中心市街地活性化の取り組み

まちなかを元気に

問まちづくり文化推進室 国 43・9426 FAX 41・2302



なぜ
中心市街地の
活性化が
必要なのか？



今後、本格的な少子高齢化・人口減少社会を迎えるにあたり、限られた財源で将来にわたって持続的なまちづくりを進めていくには、都市機能を一定程度集積させるなどの取り組みが求められます。また、中心市街地は、八戸三社大祭や八戸えんぶりなど数多くの祭事が開催されるなど、歴史と伝統を受け継いできた「八戸の顔」でもあります。

こうしたことから、まちなかにぎわいを取り戻すため、市では「八戸市中心市街地活性化基本計画」を策定し、商工団体や商店街などと協力しながら、中心市街地の活性化に取り組んでいます。

はちのヘホコテン

5月～10月（7月除く）の最終日曜日に三日町、十三日町の路上を開放し、ステージパフォーマンスや出店を行っています。
(主催：はちのヘホコテン実行委員会)

今後の開催予定：8/26(日)、9/30(日)、10/28(日)



本八戸駅通り地区の整備

中心市街地の玄関口である本八戸駅通りにおける自主的なまちづくりの推進を図るため、24年3月に地区のまちづくり協議会と市が「本八戸駅通り地区まちづくり協定」を締結しました。



はっち（八戸ポータルミュージアム）

23年2月のオープン以来、すでに100万人以上の人気が来館しています。

アートやものづくりのイベント、親子で楽しめるイベントなど、さまざまな催し物を行っています。



借上市営住宅整備事業

民間事業者が建設した共同住宅を市が市営住宅として借り上げ、まちなか居住を推進しています。

同事業で初めて整備された「八戸番町ヒルズ」には24年3月から入居が開始されました。



八日町地区再開発（予定）

以前から空きビルとなっていた八日町の旧長崎屋ビルが、商業テナントや居住機能を持つ複合ビルとして建て替えられる予定です。



まちなかへはバスで！
私たちがご案内します。

バスアテンダント デビュー！

バスアテンダントは、バスのPRイベントへ出演するほか、八戸駅やバス車内でバスの乗り方やまちなかのイベント情報、観光情報などをご案内します。

まちなかへのお出かけにはぜひバスをご利用ください。

問都市政策課 国内線 339

FAX 41・2302

(有)イニシオ 国 71・3181

FAX 71・3182

このような取り組みの結果、居住人口や歩行者通行量の減少、空き店舗の増加にも歯止めがかかりつつあります。市では引き続き、商工団体や商店街とともに各種イベントの実施や民間開発の支援などを通じて、中心市街地活性化を進めています。

※参考 (22年度→23年度の推移)

居住人口： 4,476人 → 4,474人 (微減)

歩行者通行量： 22,486人 → 24,276人 (8.0%増)

空き店舗率： 19.6% → 19.2% (0.4%減)

国民年金保険料には免除制度があります

国保年金課 43・9079 FAX 44・9106 八戸年金事務所 43・7369 FAX 45・9329

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「免除制度」「若年者納付猶予制度」「学生納付特例制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けずに保険料を納めないままにしておくと、将来、老齢基礎年金を受けられなくなったり、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。



免除の種類

■全額免除制度・一部免除制度

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、保険料の全額または一部が免除されます。免除には「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」の4つがあります。

■若年者納付猶予制度

学生を除く30歳未満の人で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

■学生納付特例制度

収入が少なく納付が困難な20歳以上の学生は、本人の前年所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

所得基準（前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること）

全額免除・ 若年者納付猶予	57万円+（扶養親族等の数×35万円）
4分の3免除	78万円+（扶養親族等の数×38万円）+社会保険料控除額など
半額免除・ 学生納付特例	118万円+（扶養親族等の数×38万円）+社会保険料控除額など
4分の1免除	158万円+（扶養親族等の数×38万円）+社会保険料控除額など

※特例として失業や天災で被災した場合には、所得に関係なく該当となる場合がありますのでご相談ください。

※前年所得とは、24年度分の免除申請の場合、23年1月1日～12月31日の所得です。

免除・納付猶予の承認を受けると？

	保険料の納付額	年金を受けるとき*
全額免除	全額免除	免除の区分に応じて一定の額が年金額に算定されます。
4分の3免除	月額 3,750円	その額は、承認を受ける年度により異なります。
半額免除	月額 7,490円	
4分の1免除	月額 11,240円	
若年者納付猶予・ 学生納付特例	全額猶予	反映なし

*免除・納付猶予の承認を受けた期間は、年金を受給するため最低必要な25年の受給資格期間や、障害年金・遺族年金を受給するために必要な期間に含まれます。

保険料の追納

免除・納付猶予・学生納付特例をうけた納付月から10年以内であれば追納することができます。ただし、3年度目からは当時の保険料に加算額がつきます。

ご注意ください
「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」が承認されていても、減額後の保険料を納めずに2年経過すると一部免除が無効（未納と同じ）になります。
その期間分は、老齢・障害・遺族年金を受けるときの受給資格期間に算入されませんので、年金を受給できなくなる場合があります。追納もできませんのでご注意ください。

手続き（申請）について

24年7月～25年6月分の免除・納付猶予申請は7月2日㈪から受け付けします。申請期限は、25年7月31日㈬です。

なお、24年4月～25年3月分の学生納付特例は受け付け中で、申請期限は25年4月30日㈫です。

申請受け付け後、日本年金機構による審査結果が通知されます。

■受付窓口

- ▷市庁本館1階 国保年金課7番窓口
- ▷八戸年金事務所

■持ち物

- ▷年金手帳または基礎年金番号通知書
- ▷はんこ
- ▷離職票または雇用保険受給資格者証（失業した人のみ）
- ▷前年度分の課税（所得）証明書（今年の1月以降に転入した人のみ）
- ▷学生証の写しまたは在学証明書（学生納付特例申請の人のみ）

※代理人が申請する場合には、上記のほかに次のものが必要です。

- ▷住所が異なる人…委任状、代理人の本人確認ができるもの
- ▷住所が同じ人…代理人の運転免許証、健康保険証など代理人の住所が確認できるもの

後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ大切なおしらせ

平成24年度の後期高齢者医療保険料の通知書を7月上旬にお送りします 申問国保年金課 43・9065 FAX 44・9106

保険料の支払い方法（年金引き去り、金融機関で納付、口座振替）
により、通知が異なりますのでご注意ください。



年金から引き去りしている人には、A4サイズの通知書（下の通知書）をお送りします。この通知書では、24年度の保険料年額と、10月・12月・2月に年金から自動的に引き去る金額（本徴収額）をお知らせします。

拡大図

本徴収額 (前年中の所得に基づいて算定し、仮徴収分を調整した額)		6月	8月	10月	12月	2月	合計保険料額
本徴収額 (前年中の所得に基づいて算定し、仮徴収分を調整した額)	10月	円					
	12月	円					
	2月	円					

青森県後期高齢者医療広域連合長

者医療保険料額決定(変更決定)通知書
この後期高齢者医療保険料額を次のとおり決定(変更)したので通知します。

名：八戸太郎 被保険者番号：12345678
日：昭和 年 月 日 (性別) 決定 年 月 日
由：保険料額を決定しました

平成24年度分の後期高齢者医療保険料額 円

年金から引き去りの人
(特別徴収)

年金引き去りから口座振替への変更

年金からの引き去りは、市へ申し出ることで納付方法を口座振替に変更できます。詳しくは、通知書に同封されるお知らせをご覧ください。

【お問い合わせ先】
〒030-0801 青森市新町2丁目4番1号
青森県後期高齢者医療広域連合
電話 017-721-3821

後期高齢者医療保険料額決定(変更・中止)通知書

保険料納付方法等	特別徴収する後期高齢者医療保険料額(八戸市分)
保険料徴収方法	月 变更前 变更後
特別徴収義務者	4月 円 円
特別徴収対象年金受給額	6月 円 円
特別徴収対象年金受給額	8月 円 円
特別徴収対象年金受給額	10月 円 円
特別徴収対象年金受給額	12月 円 円
特別徴収対象年金受給額	2月 円 円
合計保険料額	円 円 円

【お問い合わせ先】
〒031-8686 八戸市内丸1丁目1番1号
八戸市国保年金課 電話0178-43-2111 内線 244-281-282

後期高齢者医療保険料額決定(変更決定)通知書(見本)

金融機関で納付する人には、縦10cm・横18cmの通知書(右下の通知書。紙色はクリーム色で全32ページ)をお送りします。

この通知書では、24年度の保険料年額をお知らせするほか、つづってある納付書により、7月から翌年3月までの毎月(9期)保険料を納めていただきます(口座振替へ切り替え可)。

なお、10月以降の納付書がつづられていない人は、10月・12月・2月に年金から自動的に引き去ります(7月に郵送する通知書の7ページをご確認ください)。

注意!

保険料の口座振替をご希望の人は、国保税を口座振替にしていた人でも、新たに口座振替の申し込みが必要です。

金融機関で納付する人(普通徴収)

すでに保険料を口座振替で納めるように申し込んでいる人には、縦10cm・横18cmの通知書(右の通知書。紙色は白で全8ページ)をお送りします。

この通知書では、24年度の保険料年額と口座振替日(7月から翌年3月までの9期)および毎回の振替額をお知らせします。

平成24年度 後期高齢者医療保険料額決定(変更決定)通知書

被保険者番号(お問い合わせ番号)：12345678	普通徴収用 または 口座振替用
被保険者氏名：	
決定理由：	
平成24年度分の後期高齢者医療保険料額	円

後期高齢者医療保険料額決定(変更決定)通知書(見本)

口座振替で納付する人

八戸市の財政

平成 23 年度予算歳入・歳出等の状況

(24年3月31日現在)

市では年2回、市の財政状況を公表しています。今回は、平成23年度（23年4月1日～24年3月31日）予算の執行状況についてお知らせします。なお、各数値は24年3月31日現在のものですが、一般会計および特別会計には出納整理期間※がありますので、最終の決算額とは異なります。

※「出納整理期間」とは、未収または未払いの現金について整理するための期間で、24年4月1日～5月31日です。

一般会計

①一般会計予算の執行状況

歳 入				歳 出			
科 目	予算現額 (A)	収入済額 (B)	収入率 (B/A)	科 目	予算現額 (A)	支出済額 (B)	支出率 (B/A)
国・県支出金	391 億 6,990 万円	242 億 1,885 万円	61.8%	民生費	305 億 6,913 万円	291 億 9,075 万円	95.5%
市税	296 億 874 万円	295 億 6,589 万円	99.9%	衛生費	187 億 706 万円	149 億 8,697 万円	80.1%
地方交付税	206 億 7,545 万円	206 億 7,545 万円	100.0%	総務費	148 億 8,370 万円	98 億 707 万円	65.9%
市債	105 億 6,980 万円	4 億 9,470 万円	4.7%	教育費	114 億 2,430 万円	84 億 6,039 万円	74.1%
諸収入	35 億 1,016 万円	33 億 7,600 万円	96.2%	土木費	114 億 569 万円	63 億 6,617 万円	55.8%
繰入金	29 億 5,739 万円	27 億 6,299 万円	93.4%	公債費	101 億 2,350 万円	78 億 2,359 万円	77.3%
その他	111 億 310 万円	110 億 4,780 万円	99.5%	その他	204 億 8,116 万円	111 億 4,946 万円	54.4%
計	1,175 億 9,454 万円	921 億 4,168 万円	78.4%	計	1,175 億 9,454 万円	877 億 8,440 万円	74.7%

特別会計

②特別会計予算の執行状況

会計区分	予算現額 (A)	歳入		歳出	
		収入済額 (B)	収入率 (B/A)	支出済額 (C)	支出率 (C/A)
国民健康保険	271 億 8,818 万円	237 億 3,319 万円	87.3%	244 億 1,866 万円	89.8%
地方卸売市場魚市場	6 億 7,096 万円	2 億 3,418 万円	34.9%	5 億 3,641 万円	79.9%
都市計画土地地区画整理事業	14 億 1,322 万円	10 億 8,100 万円	76.5%	11 億 3,357 万円	80.2%
学校給食	17 億 9,059 万円	17 億 931 万円	95.5%	16 億 6,728 万円	93.1%
都市計画下水道事業	120 億 4,563 万円	45 億 6,984 万円	37.9%	94 億 6,024 万円	78.5%
公共用地取得事業	2 億 3,404 万円	2 億 3,404 万円	100.0%	8,657 万円	37.0%
都市計画駐車場	1 億 1,325 万円	1 億 1,419 万円	100.8%	1 億 707 万円	94.5%
中央卸売市場	2 億 9,521 万円	2 億 6,335 万円	89.2%	2 億 7,707 万円	93.9%
靈園	5,563 万円	4,515 万円	81.2%	4,614 万円	82.9%
農業集落排水事業	3 億 1,173 万円	2 億 3,653 万円	75.9%	2 億 7,192 万円	87.2%
介護保険	171 億 6,958 万円	158 億 198 万円	92.0%	150 億 4,537 万円	87.6%
国民健康保険南郷診療所	1 億 6,652 万円	1 億 5,286 万円	91.8%	1 億 5,118 万円	90.8%
住宅用地造成事業	902 万円	0 万円	0.0%	0 万円	0.0%
後期高齢者医療	19 億 6,520 万円	19 億 3,933 万円	98.7%	18 億 9,943 万円	96.7%
計	634 億 2,876 万円	501 億 1,495 万円	79.0%	551 億 91 万円	86.9%

企業会計

③自動車運送事業（市営バス）

	予算現額 (A)	収入・支出済額 (B)	収入・支出率 (B/A)
収益的収支*	収入	16 億 7,544 万円	16 億 5,903 万円
	支出	16 億 8,024 万円	16 億 3,162 万円
資本的収支*	収入	6,471 万円	4,192 万円
	支出	1 億 5,855 万円	1 億 5,805 万円

④市民病院事業

	予算現額 (A)	収入・支出済額 (B)	収入・支出率 (B/A)
収益的収支*	収入	160 億 3,012 万円	164 億 463 万円
	支出	159 億 8,243 万円	157 億 5,770 万円
資本的収支*	収入	14 億 1,010 万円	12 億 77 万円
	支出	24 億 4,891 万円	22 億 2,841 万円

※**収益的収支**とは、日々の経営活動に伴って発生する収益とその収益を確保するために要する費用の収支のことです。

資本的収支とは、バス車両の購入や医療機器の購入などに要する費用とその財源の収支のことです。

市民1人(1世帯)あたりでは?

	市民1人あたり	1世帯あたり
支出 (一般会計歳出予算額)	489,201 円	1,129,099 円
税負担 (市税予算額)	123,174 円	284,292 円
市債 (全会計現在高)	739,642 円	1,707,131 円

※ 人口 240,381 人、世帯数 104,149 世帯
(24年3月31日現在)

財政課内線 168 FAX 47・0722

65歳以上の皆さんへ

介護保険料納付のお知らせ

問介護保険課 43・9285 FAX 47・0732

介護保険制度は、皆さんが納める保険料と公費が財源となって運営されています。あなたに介護が必要になったとき、安心してサービスを受けられるように、保険料は忘れずに納めましょう。

保険料の算定方法は？

65歳以上の人への保険料は、介護保険事業計画の策定に応じて3年ごとに設定されます。

65歳になつた当初は、納付通知書による納付（普通徴収）から始まります。年度の途中で他の市区町村から八戸市へ転入してきた場合は、住民登録をした月の分から、八戸市に納めることになります。

例) 7月1日生まれの人は、
6月分から納め始めます。
7月2日生まれの人は、
7月分から納め始めます。

いつから納めるの？

介護保険は40歳から加入しますが、65歳になるまでの保険料は、各医療保険料（国民健康保険、社会保険、共済保険など）に含まれて納付します（このような人を「第2号被保険者」といいます）。65歳になると介護保険の第1号被保険者に切り替わり、保険料の算定と納め方が変わります。ここでは、第1号被保険者となつたときの保険料の算定と納め方についてお知らせします。

65歳からは第1号被保険者

24 年度介護保険料

八戸市の基準額：月額 4,800 円

所 得 段 階		保険料率	保険料月額	保険料年額
第 1 段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で世帯全員が市民税非課税	基準額 × 0.50	2,400 円	28,800 円
第 2 段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が 80 万円以下	基準額 × 0.50	2,400 円	28,800 円
第 3 段階	世帯全員が市民税非課税で、第 2 段階対象者以外	基準額 × 0.75	3,600 円	43,200 円
第 4 段階	本人が市民税非課税で、世帯の誰かに市民税が課税	基準額	4,800 円	57,600 円
第 5 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 200 万円未満	基準額 × 1.25	6,000 円	72,000 円
第 6 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 200 万円以上 400 万円未満	基準額 × 1.65	7,920 円	95,040 円
第 7 段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が 400 万円以上	基準額 × 2.00	9,600 円	115,200 円

※ 24~26年度の基準月額は、青森県の財政安定化基金および八戸市の財政調整基金の取り崩しにより保険料上昇を抑制し、4,800円に据え置きました。

介護サービスを利用していなくとも保険料を納めるの？

保険料を納める方法は?

受給する年金の種類や金額によって、次の2つの方法で納めることになります。なお、納め方を個人で選ぶことはできません。

■納付方法①【普通徴収】

市からの納付通知書により、金融機関窓口などで納める方法です。

普通徴収の対象となるのは、老齢・退職年金、障害年金、遺族年金が、年額18万円（月額1万5000円）未満の人です。

対象となる人には、7月初旬に介護保険料納付通知書を送付します。納付回数は9回で、納期限は次の表のとおりです。

24年度 介護保険料の納期限

普通徴収	
期別	納期限
第1期	7月31日(火)
第2期	8月31日(水)
第3期	10月1日(月)
第4期	10月31日(水)
第5期	11月30日(木)
第6期	12月28日(火)
第7期	1月31日(水)
第8期	2月28日(木)
第9期	4月1日(月)

特別徴収の仮徴収と本徴収（23年度から継続して特別徴収の人の場合）

24年度					
4月	6月	8月	10月	12月	2月
仮徴収			本徴収		
原則として前年度2月分と同額の保険料額を3回納めます。			確定した年間保険料額から仮徴収分を差し引いた額を、3回に分けて納めます。		

※老齢福祉年金などについては、保険料差し引きの対象となりません。

特別徴収の仮徴収と本徴収

■仮徴収期（4、6、8月）

23年度から継続して特別徴収となる人の仮徴収期は、24年度の保険料が決定する前のため、仮に算定された保険料額として原則23年度2月分と同額の保険料を差し引きます。

※10月からの本徴収額が仮徴収額に比べ大きく増減すると見込まれる人については、6月と8月の徴収額を変更する場合があります。

本徴収期は、24年度の保険料決定額から仮徴収額を除いた残りの額を差し引きます。

※決定通知前の4月と6月に、初めて特別徴収が開始となる人は、「特別徴収開始通知書」をお送りします。

年金が年額18万円以上でも納付書で納めることができます

■仮徴収期（10、12、2月）

次のようなときには、納付通知書により納めることになりますので注意してください。

▽65歳に到達したとき

▽他市町村から転入してきたとき

▽収入申告のやり直しなどにより、所得段階が変更になったとき

▽年金担保、現況届の未提出などで年金が停止し、保険料の差し引きができるなくなったとき

保険料は滞納しないで！

■1年以上滞納すると…

利用者がサービスにかかる費用の全額をいつたん自己負担しなければなりません。

償還払い申請により、後で保険給付分（費用の9割）が支払われます（支払い方法の変更を保険証に記載）。

■1年6か月以上滞納すると…

利用者がサービスにかかる費用の全額をいつたん自己負担しなければなりません。

償還払い申請をしても、保険給付の一部または全部が一時的に差し止められたり、滞納していた保険料を給付から差し引かれたりします。

通常1割の利用者負担が3割に引き上げられます。
2年以上滞納すると…

また、高額介護（予防）サービス費、高額医療合算介護（予防）サービス

ビス費および特定入所者介護（予防）サービス費の支給が受けられなくなります。

納付が難しいときは…

地震などの災害により、住宅、家財またはその他の財産について著しい損害を受けた場合など、特別な事情があると認められたときは、保険料の減免や徴収の猶予を受けられます。

納付が難しいときにはそのまませず、まずは介護保険課へご相談ください。

24年度青森県介護支援専門員実務研修受講試験

日 時 10月28日(日)午前10時開始

場 所 八戸工業高等専門学校（八戸会場）

※試験会場への問い合わせはご遠慮ください。

受験資格 保健・医療・福祉分野で5年以上（一部10年）の実務経験かつ900日以上（一部1,800日）の業務従事経験がある人（詳細は「試験案内」に記載）

受験手数料 7,700円

試験案内 7月2日(日)から介護保険課、南郷区役所市民生活課、八戸市社会福祉協議会（南郷支局含む）で配布

申問 7月2日(日)～31日(火)（当日消印有効）に県社会福祉協議会へTEL 017・732・4335 FAX 017・777・0015

年とともに表れる「老化」はある程度仕方のないことです。が、放つておくと身体は弱まるばかりで、日常生活に支障がでてきます。「ちょっと体の衰えを感じてきた」という今から介護予防に取り組みましょう。

市では、65歳以上の人（要支援・要介護認定者を除く）を対象に、各種の介護予防事業を行っています。

この介護予防事業を利用する人を把握するため、23年度から3年間をかけて地区ごとに65歳以上の人（要支援・要介護認定者を除く）を対象に、「健康自立度に関する調査票」を郵送しています。

自分に当たるものをチェックすることで、心と身体の健康状態を確認することができます。さらに、その調査票の回答から、「介護予防教室の利用が望ましい」という結果が出た人を対象に、市で実施している介護予防教室を紹介します。



はじめましょう 介護予防

問 八戸市地域包括支援センター（高齢福祉課内）

TEL 43・9189 FAX 43・2442

③

八戸市から委託を受けている 在宅介護支援センターの一覧

市では、介護予防のための相談を下記の在宅介護支援センターに委託しています。

担当地域	在宅介護支援センター名	TEL
①市川・根岸	寿楽荘	52・8000
②下長・上長	はくじゅ	20・4400
③田面木・館・豊崎	たえみ	22・4760
④長者・白山台	ちょうじやの森	46・3775
⑤三八城・根城	みやぎ	71・2271
⑥小中野・江陽	アクティブ24	45・3000
⑦柏崎・吹上	八戸市医師会	71・2251
⑧是川・中居林	修光園	96・6507
⑨大館・東	福寿草	25・0100
⑩白銀・湊	八戸グリーンハイツ	31・0521
⑪白銀南・鮫・南浜	瑞光園	25・7558
⑫南郷区	なんろく	82・3855

※「健康自立度に関する調査票」が郵送されない地域にお住まいでの、介護予防教室参加希望の方は、地区担当の在宅介護支援センターへご相談ください。

①

24年度「健康自立度に関する調査票」が 郵送される地域

市川、館、柏崎、小中野、白銀、下長、中居林、南浜、南郷区

※すでに市で実施している介護予防教室に参加した人には、「健康自立度に関する調査票」は郵送されません。



②

介護予防教室参加までの流れ

①対象地区の65歳以上の人（要支援・要介護認定者を除く）に、「健康自立度に関する調査票」を郵送します。



②調査票に回答し、返送してください。



③調査票の回答をもとに、現在の心と身体の健康状態がわかる「結果アドバイス票」が郵送で届きます。



④結果アドバイス票に「介護予防教室への参加をお勧めします」と記載があり、「参加してみたい」という人は、各地区担当の在宅介護支援センターにご連絡ください。

また、介護予防が特に必要な人には、在宅介護支援センターからも連絡します。

実際の介護予防教室（筋力アップ教室）をご紹介します。



フォルツア

ストレッチなど、自宅でもできる体操を学びます。



先生と一緒に、ボールを使って足腰を鍛えたり、バランス感覚をつけたりしていきます。



足だけでなく、上半身も強化します。



笑いのたえない教室で、参加されている皆さんも仲間ができて、楽しく体操を行っています。

福祉公民館

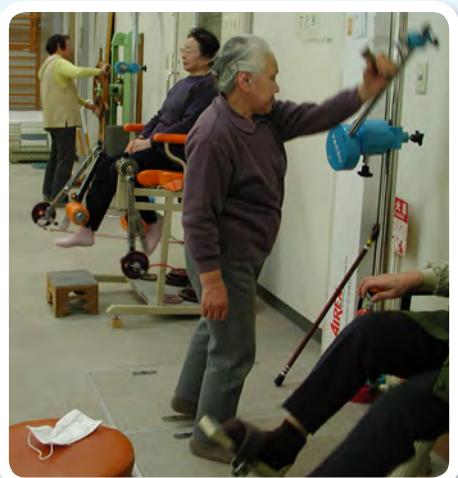
筋力や体力の維持向上を図るために、福祉公民館（類家）、健康スタジオ「フォルツア」（城下）、南郷保健センターで運動教室を開催しています。

期間：おおむね3～6か月
(週1～2回)

※参加費については、お問い合わせください。



トレーニング用のマシンを使って、利用者の体調に合わせた運動をアドバイスします。（南郷区の人のみ利用できます。）



南郷保健センター

介護予防教室に参加している人から、こんな声が聞こえてきました。

教室に通うようになつてから、軽くなつたし、普段の生活でもバス停まで休まず歩くことができるようになりました。
(78歳女性)

（80歳女性）



このほかに、「認知症予防教室」、「閉じこもり予防教室」、「栄養改善教室」、「お口の健康教室」などもあります。

認知症予防教室は2か月、そのほかの教室はおおむね3～6か月の利用です。



7月の おしらせ

園芸教室	
申問	八戸公園
日程・内容	7月1日(日) 樹木の手入れ
時間	午前10時～午後4時
場所	八戸公園
定員	40人
時間	午後1時～4時
場所	八戸公園緑の相談所
申問	八戸公園
TEL	96-2932
FAX	96-4631

緑の専門相談	
日程・内容	7月15日(日)家庭菜園
時間	午前10時～午後4時
場所	八戸公園緑の相談所

※当日は、電話での相談も可



講座・教室

市庁代表

TEL 43・2111

FAX 45・2077

ホ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp>

おしらせの見方

申込み

問い合わせ

申込み・問い合わせ

ホームページ

E メールアドレス

注意事項

○料金の記載のないものは、すべて無料です。

○「TEL内線」とある場合は、まず市庁の代表番号（TEL 43・2111）におかけのうえ、内線番号をお伝えください。

市庁の開庁時間

▷平日：午前8時15分～午後5時

※市民課の一部窓口は午後6時まで

※収納課窓口（収納業務、納税相談）も午後6時まで（月・金のみ）

▷休日：土の午前8時15分～正午
市民課の一部窓口

○市庁への郵便は、郵便番号（〒031・8686）と課名のみで届きます。

勤労青少年ホーム短期講座	
期間	7月6日～20日、8月17日～26日、11月2日の各金（計13回）
対象	35歳未満の人
時間	午後7時～9時
定員	20人
申問	土（祝を除く）の午後1時～8時に勤労青少年ホーム（沼

消費者講座	
日時	7月25日(水)
場所	市庁別館2階会議室C
テーマ	「最近のお葬式事情」
講師	青森県葬祭事業協同組合員
定員	40人程度
申問	7月2日(月)～23日(月)に商工政
TEL	43-9524
FAX	43-2256

親子で一次救命AED講習会	
日時	8月9日(火)
場所	八戸市立市民病院2階講堂
講師	今明秀氏（市民病院救命救急センター所長）
対象	市内の小学生とその保護者
日時	午後1時30分～4時30分
申込	7月13日(金)までに健康増進課へ
TEL	内線29047-0745
※動きやすい服装で	
定員	40人（先着順）
対象	一般の方でも可

事業者消費安全マイスター養成講座	
事業者	事業者を対象に、店舗管理や取引、製品安全や表示、消費者保護に関する法令などについて学ぶ講
定員	修了者は「消費安全マイス
受講料	10,200円（別にテキスト代として1,785円）
申込期間	7月30日(日)～8月6日(日)

受講者募集

ワード3級検定コース		エクセル3級検定コース	アクセス基礎コース
8月17日(金)～9月10日(日) 毎週月～金の17日間			8月17日(金)～9月7日(日) 毎週月・水・金の10日間
時間	午前9時～正午	午後1時30分～4時30分	午後6時30分～9時
定員	20人（ワードの基本操作ができる人）	20人（エクセルの基本操作ができる人）	20人（表計算ソフトを使用した事がある人）
受講料	10,200円（別にテキスト代として1,785円）	10,200円（別にテキスト代として1,785円）	5,000円（別にテキスト代として2,100円）
申込期間			

申問 各申込期間の平日午前9時～午後5時に受講料を添えて、八戸地域職業訓練センター（類家二丁目7-40）へTEL/FAX 46・3360

※電話予約可。ただし3日以内に受講料の支払いができない場合、キャンセル扱い。（先着順・定員になり次第締切）

ホ <http://www.hads.ac.jp>

7月の納税

固定資産税（第2期）

国民健康保険税（第1期）

問収納課 **43・9173、43・9174、43・9175** FAX **47・0753**

夜間納税相談

日時 7月10日 午後5時～7時30分

※毎週月と金は午後6時まで(祝を除く)

場所 収納課

申 用 対 象 年 齢 費 用 八 戸 市 フ ア ミ リ ー サ ポ ー ト セ ン タ ー	時間 火、 23日 （ は正 午ま で）	内 容 本 知 識 を 学 ぶ	対 象 年 齢 ・性 別 不 問 、要 申 し 込 み	健康な18歳以上の人（資格： 子どもを預かるうえでの基 本知識を学ぶ）

育児の援助を行える人（提供会員）を募集しています。なお、育児の援助を行うには、会員登録と次のすべての講習会への参加が必要です。

ファミリーサポートセンター

提供会員養成講習会

開催期間 8月22日水～24日金	定員 50人（1社ごとの受講者数の制限はありません）	認定要件 所定の講座をすべて受講すること（レポート提出あり）	申 問 商 工 政 策 課 43・9524	開催期間 8月22日水～24日金	定員 50人（1社ごとの受講者数の制限はありません）	認定要件 所定の講座をすべて受講すること（レポート提出あり）	申 問 商 工 政 策 課 43・9524

Let's eat 八戸夏野菜フォーラム

日時 7月7日土午前11時～正午	場所 はつち1階はつちひろば	対象 八戸夏野菜に関心のある人	申 問 観 光 課 43・9252	日時 7月6日金～8月26日日	場所 白浜海水浴場	対象 八戸夏野菜に関心のある人	申 問 観 光 課 43・9252

【今が旬の八戸ミニトマトのおいしさを語る】

日 期 間 7月10日火、11日水、18日	時 間 午前10時～午後3時（10日 23日（ は正午まで）	場 所 総合福祉会館（根城）	内 容 コ ー デ イ ネ ー タ ー （BeFMパネリスト） 三浦勝浩氏（ミニトマト生産者） 主 宰 下田尚子氏（nagisa）

【今が旬の八戸ミニトマトのはつちで収穫して食べよう】

日 期 間 7月10日火、11日水、18日	時 間 午前10時～午後3時（10日 23日（ は正午まで）	場 所 総合福祉会館（根城）	内 容 コ ー デ イ ネ ー タ ー （BeFMパネリスト） 三浦勝浩氏（ミニトマト生産者） 主 宰 下田尚子氏（nagisa）

八戸市民大学講座（7月分）

- どなたでも受講できます（受講料・申し込み不要）。
- 開場は、講演開始1時間前からです。なお、満席の場合は、入場をお断りさせていただく場合もあります。
- 7月11日水、25日木は託児室を設置します。
1週間前までに社会教育課へお申し込みください。

日時	場所	講師・演題
7月4日水 18:30～20:00	公会堂 文化ホール	東垣氏 （独）海洋研究開発機構 地球深部探査センター長 演題：地球深部探査船「ちきゅう」で知る海底下の世界
7月11日水 18:30～20:00	公会堂 文化ホール	藤田智氏 (恵泉女学園大学教授) 演題：知ってビックリ！カラダにおいしい野菜学！
7月18日水 18:30～20:00	公会堂 文化ホール	佐々木幹夫氏 (八戸工業大学大学院教授、工学博士) 演題：東日本大震災津波の教訓
7月25日水 18:30～20:00	公会堂	阿藤快氏（俳優、タレント） 演題：熱き人たちとの出会い

問社会教育課 **43・9154 FAX 47・4997**

夜間納税相談

日時 7月10日 午後5時～7時30分

※毎週月と金は午後6時まで(祝を除く)

場所 収納課

問収納課 **43・9173、43・9174、43・9175** FAX **47・0753**

事業主からの推薦があること
(事業主の受講も可)

ルールを守って施設を大切に利用しましよう。

第47回地盤工学研究発表会 (八戸大会) 特別講演会

講演
「環境研究のいま－地球、地域、そして、災害時の環境－」
講師 大垣眞一郎氏（独）国

立環境研究所理事長）
夫に学ぶ
岡田康博氏（青森県教育委員会文化財保護課長）

日時
7月15日日

場所
八戸グランドホテル

定員
330人（申し込み不要）
実行委員会事務局（八戸工業大学内）
TEL
25・8075

日時
7月6日金～8月26日日

場所
白浜海水浴場

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月22日日～8月21日火

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸グランドホテル

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月7日土午前11時～正午

場所
はつち1階はつちひろば

※ごみの持ち帰りにご協力ください。

日時
7月6日金～8月26日日

場所
八戸夏野菜

住民自治推進懇談会 地域市民連携推進課 ☎ 43・9182 FAX 47・1485

「自分たちが地域でできること」や「市と協力してやりたいこと」など、住民の皆さんがあつづくりについて考えていることを市長も交えて一緒に話し合いましょう。

※全体の開催日程は市ホームページに掲載しています。

日程・場所 7月 5日 田面本公民館

7月 20日 金館公民館

時間 午後6時30分～8時

雑草を刈り取り快適な環境を

申 國 7月2日(月)～13日(金)に八戸国際交流協会事務局（市民連携推進課内）へ
TEL 43・92557 FAX 47・1485
E renkei@city.aomori.hachinohe.jp

環境省では、日ごろいかに照明を使用しているかを実感し、地球温暖化問題について考える契機にすることを目的に、「ライトダウンキャンペーン」を実施しています。市では、次の施設でキャンペーンに参加しますが、市民の皆さんも、職場や家庭でライトダウンを実施してみませんか。

企業や団体は、環境省のホームページから参加団体として登録することができます。

TEL 43・9265 FAX 47・0722
日 時 7月7日(土)午後8時～10時
参 加 施 設 ▽水産会館▽中央卸売市場
問 環境政策課

環境省では、日ごろいかに照明を使用しているかを実感し、地球温暖化問題について考える契機にすることを目的に、「ライトダウンキャンペーン」を実施しています。市では、次の施設でキャンペーンに参加しますが、市民の皆さんも、職場や家庭でライトダウンを実施してみませんか。

企業や団体は、環境省のホームページから参加団体として登録することができます。

環境省では、日ごろいかに照明を使用しているかを実感し、地球温暖化問題について考える契機にすることを目的に、「ライトダウンキャンペーン」を実施しています。市では、次の施設でキャンペーンに参加しますが、市民の皆さんも、職場や家庭でライトダウンを実施してみませんか。

企業や団体は、環境省のホームページから参加団体として登録することができます。

C O₂削減

ライトダウンキャンペーン



暮らし

土地の所有者、管理者の皆さんには、日頃から見回りなどの適正な管理をお願いします。なお、刈り取った雑草は庭先や空き地で焼却せずに、埋めたり、燃やせるごみの収集日に出したりなど、適切な処理を行ってください。

環境保全課

TEL 43・93375 FAX 47・0722

海区漁業調整委員会委員選挙

日 時 8月2日(木)
投票できる人 昨年9月に、海区漁業調整委員会選挙人名簿登載の申請をし、選挙人名簿に登載されている人

場 所 送付された投票所入場券で指定された投票所

投票できる人 仕事の都合や旅行、用事などで投票日に行けない人は、期日前投票ができます。また、出張などで市外に滞在する場合は、滞在する市町村の選挙管理委員会で不在者投票ができます。

[期日前投票・不在者投票]

日 時 7月25日(水)～8月1日(水)
場 所 市庁本館2階 選挙管理委員会事務局

※投票の際には投票所入場券を持参してください。

TEL 43・9167 FAX 45・3339

ますます身边に、市営バス



問 交通部運輸管理課 ☎ 25・5141 FAX 25・5146 図市トップ→市営バス

7月9日ダイヤ一部改正

イオン八戸田向ショッピングセンターの開店に伴い、バス利用者の利便性向上のため、ダイヤの一部を改正します。

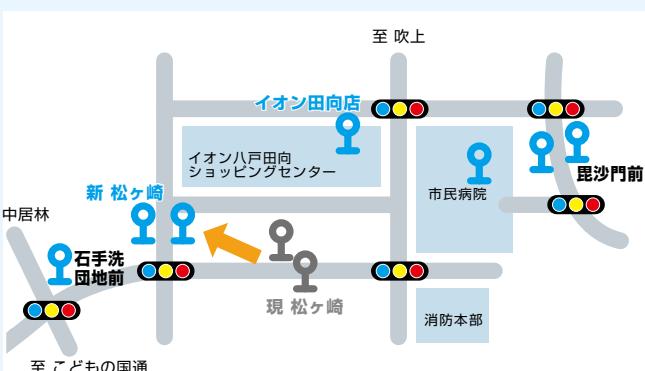
イオン田向店を経由する系統を新設します

①経由時間帯：9:00前後～最終便まで

(運行時刻は各系統によって異なります)

②乗り入れる主な系統（往復）

- ▷ (各方面から～) 中心街～吹上～イオン田向店～市民病院～旭ヶ丘営業所（第二桜ヶ丘）
- ▷ 旭ヶ丘営業所～平和病院前～上柳町～イオン田向店～市民病院～旭ヶ丘営業所
- ▷ 鮫～労災病院通～上柳町～大町二丁目～イオン田向店～市民病院
- ▷ ラピアバスセンター～市民センター前～類家南団地～イオン田向店～市民病院～旭ヶ丘営業所
- ▷ 金浜小学校前～労災病院通～四本松～イオン田向店～市民病院
- ▷ 是川団地～石手洗団地前～イオン田向店～市民病院～旭ヶ丘営業所



③新設するバス停：「イオン田向店」→イオン八戸田向ショッピングセンター敷地内に設置します。

④移設するバス停：「松ヶ崎」→イオン田向店への乗り入れに伴い、運行経路を変更するため、移設します。

*ダイヤ一部改正に伴う、冊子型時刻表「ポケットフレンド」の配布と時刻表FAXサービスは、7月2日(月)から開始します。



斎場敷地内全面禁煙のおしらせ

斎場では、健康増進法に基づき、来場者の受動喫煙を防止するため、7月1日(日)から建物内、敷地内を含め全面禁煙となります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問市民課 **TEL** 43・9193
FAX 46・1517
斎場 **TEL** **FAX** 96・1029

市民参加型 空間放射線量測定会を実施します

問環境保全課 **内線** 589 **FAX** 47・0722

八戸市では、6月から10月まで、毎月3か所ずつ、市民参加型の空間放射線量測定会を実施しています。



実際に測定器を使って放射線量の測定体験することにより、身近な周辺環境の放射線の状況を知る機会になりますので、ぜひご参加ください。

7月の測定会の日程

日時・会場（集合場所）

7月28日(土) 10:00～東運動公園（体育館前広場）
13:30～八太郎ヶ丘公園（公園隣駐車場）
15:30～ちぐさ公園（公園中央）

注意事項

- ▷車での来場はできるだけお控えください。
- ▷当日雨天の場合は中止（小雨決行）

放射線 豆知識

海水中の放射性物質の影響が心配されていますが、八戸港の海水からはこれまで放射性物質は検出されていません。

消費生活注意報

68 和牛預託商法の二次被害にご注意！

～「隠し財産が見つかった」って本当？～

【相談内容】 和牛預託の契約をしていたA社が破産手続きに入り、預けたお金は戻らないだろうと落ち込んでいたところに、B社から「A社の隠し財産が見つかった。被害金額を取り戻してあげるので、別の優良債権を買わないか。」という電話があった。信用できるだろうか。

【ポイント】

- ▷和牛預託商法とは、「高額の配当が出る」などとうたって和牛オーナーを募る商法です。
- ▷過去に和牛預託商法で被害にあった人に対し、「隠し財産が見つかった」「預託金を取り戻せる」などといって、手数料を要求したり、新たな債権を購入させるなど、二次被害が疑われる相談が全国的に多く寄せられています。

【アドバイス】

- ▷業者のセールストークをうのみにせず、契約しないようにしましょう。
- ▷何度も繰り返し電話がかかってくることがあります、きつぱりと断りましょう。
- ▷業者に指定された預金口座にお金を支払ってしまった場合は、すぐに警察や金融機関に連絡しましょう。

問消費生活センター **内線** 43・9216

市民参加型

空間放射線量測定会を実施します

問環境保全課 **内線** 589 **FAX** 47・0722

八戸市では、6月から10月まで、毎月3か所ずつ、市民参加型の空間放射線量測定会を実施しています。



実際に測定器を使って放射線量の測定体験することにより、身近な周辺環境の放射線の状況を知る機会になりますので、ぜひご参加ください。

7月の測定会の日程

日時・会場（集合場所）

7月28日(土) 10:00～東運動公園（体育館前広場）
13:30～八太郎ヶ丘公園（公園隣駐車場）
15:30～ちぐさ公園（公園中央）

注意事項

- ▷車での来場はできるだけお控えください。
- ▷当日雨天の場合は中止（小雨決行）

放射線 豆知識

海水中の放射性物質の影響が心配されていますが、八戸港の海水からはこれまで放射性物質は検出されていません。

も（会など）
内容 新井田川上流世増ダムの見
学、市内河川・水路の水質調査
定員 20人程度
申込（申込多数の場合抽選）
7月4日(水)までに、団体の名
称、世話役の氏名・連絡先を電
話またはFAXで環境保全課へ
TEL 43・9107 **FAX** 47・0722

任期末 8月22日(水)～25年2月20日(水)
報酬 1時間1000円
※半年で600時間程度勤務
決定方法 書類選考および面接
申込 7月4日(水)までに、公共職業安
定所（ハローワーク）へ
TEL 43・9519 **FAX** 47・4997

活動内容 外国語活動・理科・体
育などの学習補助および特別支
援教育補助
対象 教育に関心のある人
(教育・保育・看護・介護など
の資格・経験があるとなお可)

後期スタディサポート募集
地域の特長や魅力、「まち」の美
しさや潤いを感じさせる建物やま
ちなみ、景観づくりに関する活動を
している団体などを募集しています。
▽まちなみ空間部門

応募用紙 市庁本館・別館案内、
南郷区役所、各公民館・市民サー
ビスセンター、市民病院、公会堂、
図書館、まちの駅、郵便局などで
6月下旬に配布。市ホームページ
からダウンロード可
募集締切 7月31日(火)（消印有効）
申込応募用紙に必要事項を記入し、

文化を感じさせるまちなみ、地域
のシンボルになっているモニュメ
ント、周囲の景観に配慮したデザ
インの看板など）
▽景観づくり部門
良好な景観の保全や創り出して
いる活動（美しい田園や海岸景観
の保全活動、花や緑を活かした地
域のまちづくり活動など）
景観→八戸市景観賞
応募用紙 市庁本館・別館案内、
南郷区役所、各公民館・市民サー
ビスセンター、市民病院、公会堂、
図書館、まちの駅、郵便局などで
6月下旬に配布。市ホームページ
からダウンロード可
募集締切 7月31日(火)（消印有効）
申込応募用紙に必要事項を記入し、

※「ここからの夕日がきれい」、「夜
景が素敵！」といった景色は、
景観賞の対象ではありません。
八戸のビューポイントとして
集めています。
(景観情報ちゃんねる ホームツ
ップ→まちづくり→八戸の景観)

郵送、FAX、Eメール、市ホー
ムページまたは直接まちづくり
文化推進室へ
TEL 43・9425 **FAX** 41・2302
E-mail machi@city.hachinohe.aomori.jp

「元気な八戸づくり」市民提案制度 自由提案募集

まちづくりや地域の課題解決のために、市民活動団体などと市が対等の立場で協力して取り組むことにより相乗効果が期待できる事業などの提案を募集しています。

問市民連携推進課 **TEL** 43・9207 **FAX** 47・1485

みんなでつくろう地域の輪

町内会活動に参加しよう！

問市民連携推進課

TEL 43・9182 **FAX** 47・1485

青森県原子力モニター募集

県では、県民が原子力について正しく理解し、判断していく環境を整えていくために県が行う原子力を広聴広報活動の企画、立案の参考とするため、青森県原子力モニターを募集します。

定員 9人（20～30歳代、40～50歳代、60歳以上、各3人ずつ）

※申込多数の場合抽選

対象 市内在住で過去に旧原子燃料サイクルモニターを経験したことがない人

任期 2年間（25年度末まで）

申問 7月12日**木**（必着）までに、

氏名、郵便番号、住所、職業、

E-mail、**TEL** 43・9260 **FAX** 47・1485

性別、生年月日、電話番号を記入し、郵送、FAX、Eメール、または直接政策推進課へ

24年度慰靈巡拝参加者募集

戦没者の遺族を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰靈追悼を行います。（主催 厚生労働省）

実施地域 ▽東部ニューギニア▽北ボルネオ▽トラック諸島▽マリアナ諸島▽フィリピン▽マーシャル・ギルバード諸島▽硫黄島

※申込方法、各日程、費用など詳しくはお問い合わせください。

申問 福祉政策課
TEL 内線59247・0746



高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を一部助成しています

市では、高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部助成を、24年度も引き続き行っています。対象者で接種を希望する人は、事前に健

康増進課へお申し込みください。対象は八戸市民で接種日において75歳以上の人（脾臓摘出者を除く）

※前回の接種から5年経過している人は医師に相談してください。

助成額 2000円（接種料金は医療機関により異なります。）

接種方法 接種前に健康増進課に申し込み、予診票の交付を受け

てから、受託医療機関で接種を受けてください。医療機関の接種料金から助成額を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払ください。

対象（共通） ▽市内在住で、市が主催する審議会などの委員を3つ以上兼務していない人
▽各委員会・審議会委員の推薦を依頼している団体に所属していない人

報酬 1回の出席につき8800円（税込み）※交通費の支給はありません

決定方法 書類選考（必要に応じて面接あり）

申込書 担当課のほか、市庁本館・別館案内、南郷区役所、各公民館・市民サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可（協働のまちづくり推進委員会は八戸市市民活動サポートセンターでも配布）

八戸のこと 考えてみませんか

市では、下記の審議会などの委員を募集しています。

【追加された医療機関】ワクチン接種受託医療機関の変更

菅原内科医院（予約制）
(窪町 **TEL** 46・3355)

日本脳炎を追加

せきあい内科
子宮頸がんを取消

八戸市復興計画推進市民委員会

政策推進課 **TEL** 43・9260 **FAX** 47・1485 **E** fukko@city.hachinohe.aomori.jp

東日本大震災からの復興に向けた具体的な施策や事業を定めた、八戸市復興計画の推進について審議します。

定員 1人以内 **任期** 2年間（7月～26年3月）会議は年5回程度

申問 6月20日**水**～7月4日**水**に、申込書に必要事項を記入し、「八戸市の創造的復興」について、あなたの考えを800字程度にまとめた文章を添えて、郵送・Eメールまたは直接政策推進課へ

協働のまちづくり推進委員会

市民連携推進課 **TEL** 43・9207 **FAX** 47・1485 **E** renkei@city.hachinohe.aomori.jp

「元気な八戸づくり」市民奨励金対象事業等の審査・評価を行うほか、協働のまちづくり推進に関する施策の検討を行います。

定員 1人 **任期** 選任時（7月）から2年 会議は年7回程度

申問 7月9日**月**までに、申込書に必要事項を記入し、郵送・FAX・Eメールまたは直接市民連携推進課へ

八戸市緑の審議会

公園緑地課 **TEL** 43・9141 **FAX** 47・0746 **E** koen@city.hachinohe.aomori.jp

緑の保全および創出に関する事項について、調査、審議します。

定員 1人 **任期** 2年以内 会議は年3回程度

申問 6月25日**月**～7月13日**金**（必着）に、申込書に必要事項を記入し、「八戸市の緑豊なまちづくりについて」の小論文を添えて、郵送・FAX・Eメールまたは直接公園緑地課へ

介護保険料・後期高齢者医療保険料（第1期）

7月は介護保険料・後期高齢者医療保険料第1期の納期です。
納付通知書が届いた人は、忘れずに納期限（7月31日火）までに納めましょう。

問 介護保険料について…介護保険課 43・9285 FAX 47・0732

後期高齢者医療保険料について…国保年金課 43・9065 FAX 44・9106



雇

用

7月1日に改正育児・

介護休業法が全面施行されます

【改正のポイント】

▽3歳までの子を養育する労働者は育児と仕事との両立のため請求すれば、育児短時間勤務制度（1日6時間勤務とする制度）や、所定外労働の免除（所定の労働時間を超えた残業を免除）を利用することができます。

※短時間勤務は会社にこの制度の規定がないと利用できませんが、事業主は制度を整備する義務があります。

▽要介護状態の家族を介護する労働者は、家族の世話をするために対象家族1人の場合は年に5日、2人以上の場合は年に10日まで、年休とは別に休暇が取れます。

問 青森労働局雇用均等室

TEL 017・734・4211

FAX 017・777・7696

創業・起業支援制度合同説明会・

無料相談会

関係機関が集まり、合同説明会、相談会を開催します。創業や起業、独立後のアドバイスが欲しい人などお気軽にご参加ください。

開催日 7月11日水
個別相談会 午後2時30分～4時
30分、午後6時～7時

受付期間

7月24日火～8月2日木

月休

△インターネット

定員

15人

受講料 無料（テキスト代等別途）

申 8月15日水までに、八戸公共職業安定所（ハローワーク八戸）へ

制度説明会

午後4時30分～5時30分

△郵送または持参
7月30日月～8月7日火

第1次試験
9月30日火

第1次合格発表
10月17日水

市 http://www3.jicet.or.jp/aomori/poly/

申 創業者事例発表

午後5時30分～6時

第2次試験
10月30日火

11月1日木

申 場所 市公民館会議室1・2・3

電話 017・734・9374

最終合格発表
11月27日火

問 仙台入国管理局総務課

TEL 022・2156・6076

E chiikisangyo@pref.aomori.g.jp

労働保険年度更新の手続き

労働保険の年度更新（23年度確定保険料と24年度概算保険料の申告・納付手続き）を行う時期となりました。

問 青森労働局総務部労働保険徴収室
TEL 017・734・4145
FAX 017・734・8124

入国警備官募集

受験資格

▽警備官 24年4月1日において

高校または中等教育学校を卒業

した日の翌日から起算して5年

を経過していない人および25年

3月までに高校または中等教育

学校を卒業見込みの人

▽警備官（社会人） 昭和47年4月2日以降に生まれた人

訓練期間 9月10日月～25年3月

誤…6月29日金

定員 15人

受講料 無料（テキスト代等別途）

申 8月15日水までに、八戸公共職業安定所（ハローワーク八戸）へ



税

問 青森職業能力開発促進センター

八戸実習場

TEL 73・553573・5536

申 最終合格発表
11月27日火

問 三八地域県民局県税部納税管理課

TEL 27・5111内線2010

FAX 27・3817

県では、差押財産をインターネットオークションで売却するインターネット公売を実施しています。これにより、だれでも、いつでも公売に参加できます。

問 三八地域県民局県税部納税管理課

TEL 27・5111内線2010

FAX 27・3817

http://www3.jicet.or.jp/aomori/life/

誤…6月29日金

「広報はわのく」訂正のお知らせ

次のとおり掲載内容に誤りがありました。お詫びと訂正します。訂正した「広報はわのく」を市ホームページに掲載しています。

市トップページへ

市トップページへ

市トップページへ

市トップページへ

▽24年6月号（No.124）2ページ

「自動車税の納期内納付のお願い」本文中の自動車税の納期限

正…7月2日月

誤…6月29日金

市民伝言板

八戸小唄流し踊り講習会

7/13 金 開催の第42回八戸小唄流し踊りに広く市民の皆さんに参加していただけるように講習会を開催します。日時 7/4 水 13:30～15:00 場所はっち1階はっちひろば 参加費無料 地図 東奥日報社八戸支社 TEL 70・2222 FAX 70・2223

オストメイト社会適応訓練講習会

日時 7/8 木 13:00～15:30 場所 総合福祉社会館（根城）3階 大会議室 内容 ▶ 講話 誰もが知つておくべきストマーメディカルの原点（講師：八戸赤十字病院医師 藤澤健太郎氏） ▶ 皮膚・排泄ケア認定看護師によるオストメイト相談会 対象 ストーマ（人工肛門・膀胱）をついている人、家族、一般 地図 日本オストミー協会青森県支部三八地区 TEL/FAX 20・6444

点字学習会

実施日・内容 ▶ 7/11 水 点字の組み立てと読み方 ▶ 7/12 木 点字の書き方1 ▶ 7/13 金 点字の書き方2 ▶ 7/17 国 点字の書き方3 ▶ 7/18 水 点字の読み書きの応用、視覚障がい者の情報機器 時間 17:30～19:30 場所 八戸盲学校（柏崎六丁目29-24） 参加費 125円 定員 12人程度（高校生以上） 申問 7/2 月までに、氏名・住所・電話番号・高校生は学校名を電話またはFAXで八戸盲学校（福沢）へ TEL 43・3962 FAX 43・3942

NHKこども将棋大会

日時 7/22 木 10:00～16:00 場所 NHK八戸支局ハナミズキホール 対象 小学生（棋力による3クラス制）駒の動かし方のわかる程度児童も歓迎 参加料無料 申問 氏名・電話番号・学校名・学年を、電話・FAX・はがきでNHK八戸支局へ ☎ 031-0051 八戸市堤町4-7 TEL 43・9211 FAX 45・9200

公開講座

八戸高専公開講座

【こどもロボット教室】

日時 7/16 月祝 9:30～12:30 内容 ロボット工作教材セットで、コントロールロボットを製作する 対象 小学5、6年生、中学生（小学生は保護者同伴） 定員 20人（先着順） 費用無料（傷害保険料50円別途） 申込期間 6/18 月～7/2 木（土日を除く）

【ミニチュアブリッジコンテスト】

日時 7/21 土 10:00～15:30 内容 ブリッジコンテストを実施し、橋の種類や構造、強さの秘密などを理解してもらう 対象 中学生 定員 20人（先着順） 費用無料（傷害保険料50円別途） 申込期間 6/20 水～7/12 木（土日を除く）

【メカ no ワールド体験塾Aコース】

日時 7/21 土 9:00～16:10 内容 「メカに生じる現象」と「メカ設計に必要な知識」を実験を通して体験する 対象 中学生（中学生教員） 定員 20人（先着順） 費用無料 申込期間 7/2 月～13 金（土日を除く）

【第二種電気工事士技能試験事前講習会】

日時 7/21 土 22 木 9:30～12:00、13:00～15:30、24 土 25 水 18:15～20:45 内容 第二種電気工事士技能試験受験者のための事前講習会 対象 24年度第二種電気工事士技能試験受験者 定員 20人（先着順） 受講料 7,400円（問題集代1,260円別途） 申込期間 7/3 国～5 木

場所 八戸工業高等専門学校

申問 八戸工業高等専門学校総務課 TEL 27・7239 FAX 27・9379 E renkei-o@hachinohe-ct.ac.jp

7月の各種相談

※ 相談は無料です

場所	相談名	日時	内 容
市民相談室 (市庁本館 1階)	一般相談	8:15～17:00 土日祝を除く毎日	日常生活の中での困りごとや心配ごとに関するこ
	人権相談	4日・11日・18日・25日の各水 9:00～12:00、13:00～16:00	夫婦・親子・相続など家庭での困りごと、暮らしの中の人権問題に関するこ
	行政相談	5日・12日・19日・26日の各木 13:00～16:00	国・県など行政への困りごと、苦情、要望などに関するこ
	税務相談	2日月 13:00～16:00 相談時間は15分程度	相続税・贈与税・譲渡所得税などに関するこ
	法律相談	9日月 13:00～16:00 予約受付日5日木 8:30～電話で(先着10人) 裁判・調停など係争中の人は除きます。	相続、離婚、金銭貸借などの法律問題全般に関するこ
	司法書士 相談	23日火 13:00～16:00 相談時間は15分程度(先着10人)	相続登記、成年後見、簡易訴訟代理手続きなどに関するこ
	行政書士 相談	17日水 13:00～16:00 予約受付日10日火・11日水電話で	契約・許認可申請など行政書類手続きなどに関するこ
	公証人相談	17日水 10:00～15:00	遺言・離婚・賃貸借などの公正証書に関するこ
	住宅増改築 相談	6日・20日の各金 13:00～16:00	住宅の新增改築に関するこ
	土地家屋 調査士相談	3日水 13:00～16:00	土地境界などの悩み・土地に関するこ
南郷区役所 第3会議室 島守市民サービス センター保健相談室	不動産相談	10日・24日の各火 13:00～16:00	不動産売買、アパートなどの賃貸借に関するこ
	行政相談	10日火 9:00～12:00	国・県など行政への困りごと、苦情、要望などに関するこ
	人権相談	10日火 9:00～12:00	夫婦・親子・相続など家庭での困りごと、暮らしの中の人権問題に関するこ

※ 法律相談・行政書士相談は予約が必要です。それ以外の相談は、当日受付で先着順となります。

地図 市民相談室 内線 149

◆お子さんとお母さんの健康教室・健診・相談

内 容	日 時	場 所
両親学級 (妊娠 16 ~ 31 週の 妊婦と夫) ~初めて、パパ・ ママになる人へ~	15 日(日) 9:30 ~ 14:30	公会堂文化ホール 2 階会議室 ■ 7月 4 日(火) ~ 6 日(木)に健康増進課 → 43・2111 内線 510、294 (先着 35 組: 出産予定日 9 月 10 日 ~ 12 月 31 日) ▶ 赤ちゃんの育て方、お風呂の入れ方 ▶ 妊婦体験ジャケット試着 ※ 夫婦そろっての参加となります。
赤ちゃん健康相談 (4か月~1歳)	受付 10:00 ~ 10:15 相談 10:15 ~ 12:00	4 日(水) 福祉公民館 (類家) 6 日(金) 根城公民館 11 日(水) 根岸公民館 ▶ 育児・栄養相談、身長・体重測定 ▶ 持ち物 母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル
よちよち健康相談 (1歳~2歳ころ)	受付 13:00 ~ 13:15 相談 13:15 ~ 14:30	▶ 育児・栄養相談、身長・体重測定 ▶ 持ち物 母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル
2~3歳児発達相談 (のびのびクラス、 2歳~概ね3歳6か月)	26 日(火) 9:30 ~ 12:00	総合福祉社会館 (根城) ▶ 言葉・行動・情緒などの 発達相談
3~5歳児発達相談 (あいあいクラス、概ね 3歳6か月~就学前)	12 日(火) 12:30 ~ 15:00	▶ 就学に向けた発達相談 ▶ 要予約 ■ 健康増進課 43・9271
1歳6か月児健康診査 (22年12月生まれ)	1 日 ~ 15 日生まれ… 3 日(火) 16 日 ~ 31 日生まれ… 17 日(火) 受付 12:00 ~ 12:45	総合健診 センター ※ 対象者には、事前にお知らせします。
3歳児健康診査 (21年1月、2月 生まれ)	1月 1 日 ~ 15 日生まれ… 10 日(火) 1月 16 日 ~ 31 日生まれ… 24 日(火) 2月 1 日 ~ 15 日生まれ… 31 日(火) 受付 12:00 ~ 12:45	▶ 要予約 総合健診センター → 45・9131 (受診料 600 円) ▶ 持ち物 母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル
すぐく離乳食教室 (3~4か月の 赤ちゃんの保護者)	13 日(土) 10:30 ~ 11:45	福祉公民館 (類家) ▶ 講話、離乳食作りの見学・試食 ▶ 要予約 ■ 健康増進課 43・2111 内線 210

◆保健師による健康相談

内 容	日 時	場 所
▷ 妊産婦の心や体について	月~金 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	健康増進課窓口 または → 43・2111 内線 510、517
▷ 子育てについて		
▷ 成人の健康について		

◆栄養士による個人相談

内 容	日 時	場 所
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	10 日(火) ~ 24 日(火) 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	健康増進課窓口へ

◆精神科医師による精神保健福祉相談 (要予約)

内 容	医 師	日 時・場 所
心の病気で 悩んでいる人と その家族の相談	くまがい 熊谷 あきら 輝氏	25 日(水) 14:30 ~ 15:30 八戸保健所 健康増進課 → 27・5111 内線 287

◆こころの電話相談

内 容	日 時	場 所
ストレスや不安、 悩みを抱えている人の 電話による相談	毎週水 13:00 ~ 16:00	健康増進課 → 43・9210 (専用電話)

◆元気アップ出前健康講座 (申し込み不要)

内 容	講 師	日 時・場 所
歯科医師&歯科衛生士編 今日からはじめる歯と 口の健康づくり	たちはな 立花 穎康氏 ぱぱ 馬場 ひろみ氏	4 日(水) 13:30 ~ 15:30 大館公民館
歯科医師& 歯科衛生士編 お口の健康を考え みましょう!	いしおか 石岡 みちひさ 道久氏 ぱぱ 馬場 ひろみ氏	6 日(金) 13:30 ~ 15:30 三八城公民館
理学療法士編 理学療法士直伝! しっかり筋筋体操	いしばし 石橋 なかつぐ 積賀氏	13 日(金) 13:30 ~ 15:00 根城公民館
健康運動指導士& 栄養士編 中高年のための健康 維持の秘訣! ~体操と食生活~	さいとう 齊藤あかね氏 健康増進課 栄養士	5 日(木) 13:30 ~ 15:30 江陽公民館

八戸市医師会ホームページの「健康一口メモ」に、過去に開催した医師の健康教室の講演内容を掲載しています。
<http://www.hachinohe.aomori.med.or.jp/ishikai/>

健康はちのへ 21

(健)康チヤンネル ロコモ予防で健康寿命を延ばそう!

最近よく耳にするロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、介護が必要になったり、となる危険性が高くなったりした状態のことです。

ロコモは加齢、運動不足などによるバランス機能や筋力の低下、骨や関節の病気などが原因で進行します。健康で充実した生活を送るために「ロコモ」を予防しましょう



ロコモチェック

- ① 家の中のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ② 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ③ 片脚立ちで靴下が履けない
- ④ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 階段を上るのに手すりが必要である
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。今日からトレーニングを始めましょう。

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

ロコトレは、運動器に適度なストレスを与え鍛えるための体操です。膝や腰に痛みがあったり、体に心配なことがある場合は、医師に相談してから始めましょう。

開眼片脚立ち

- バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。
- ▷ 転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
 - ▷ 目を開けた状態で、床につかない程度に片足を上げます。

ロコトレにおすすめのスポーツ

膝や腰にあまり負担をかけず、筋力やバランス力を鍛えられるスポーツがおすすめです。(ラジオ体操、ウォーキング、水泳、卓球など)

左右 1 分間
ずつを
1 日 3 回



Let's SPORTS!

各体育施設のスポーツ講座・教室

受講料は、お申し込みの際に各施設へお持ちください。

施設名	講座・教室	日時	定員	受講料	持ち物	申込期間
南部山健康運動センター TEL 20・5403 FAX 20・5404	スイミング講座 小学生コースⅠ期	7/24 水～27 金 (計4回) 10:00～12:00	小学生 60人	800円 (保険料含む)	・水着 ・ゴーグル ・タオル ・飲料水 ※キャップはセンターで用意します	7/8 木 9:00～ ※水は17:00まで (電話申込不可)
	スイミング講座 小学生コースⅡ期	8/7 水～10 金 (計4回) 10:00～12:00	小学生 60人	800円 (保険料含む)		
	スイミング講座 水中運動コース Ⅱ期	8/28・9/11・25・ 10/23・11/13・27の 各水 (全6回) 10:00～11:30	女性20人 (16歳以上)	3,000円 (保険料含む)	・水着 ・タオル ・飲料水 ※キャップはセンターで用意します	7/23 月～8/26 木 9:00～20:00 ※水は17:00まで

長根公園 水泳プール開場！ 皆さん待望のプールオープンです。どうぞご利用ください。

開場期間 7/7 土～8/31 金
開場時間 10:00～18:30
※7/31 水、8/2 木・4 木は 10:00～14:00
8/13 月～16 木は 10:00～17:00
休場日 7/10 水・17 水、8/1 水・3 金・18 木・
21 水・28 水

利用料
▷一般・大学生 330円
▷高校生 220円
▷中学生 110円
▷小学生以下 50円

無料開放
7/7 土
10:00～16:00

※水泳に適さない水温・気温の場合は、開場時間を変更したり、休場したりすることがあります。

7月1日(日)東運動公園内 車両進入禁止

ユニバースカップ2012第12回八戸ちびっこマラソンが7月1日(日)に開催されます。
大会当日は、公園内的一部がコースとなるため、車両等の進入禁止・通行止めとなります。午後1時ごろには全面解除となる見込みです。また、犬などの散歩もレースの妨げになり大変危険なため、ご遠慮ください。

ヴァンラーレ八戸FC 7月のホームゲーム

試合日	キックオフ	対戦チーム	試合会場
7月1日(日)	13:00	FC ガンジュ 岩手	南郷 陸上競技場

間八戸スポーツ振興協議会事務局(スポーツ健康課内)

TEL 43・9159 FAX 47・0746

試合については…

特定非営利活動法人クローバーズ・ネット

TEL 82・2925 FAX 82・2926

URL <http://www.vanraure.com/football>



It's a SHOWTIME!

7月の公会堂・公会堂文化ホール・南郷文化ホールの催し

※会員制などの催しについては、掲載していません。

公会堂

TEL 44・7171 FAX 44・7176

日	曜	催し物	開演時間	入場料金(円)
1	日	第3回あおもりチャリティ フラショー	12:30	800
7	土	第54回青森県吹奏楽コンクール	10:00	大人1,000 中以下 600
8	日	第32回八戸地区大会		
11	水	湊中学校校内合唱コンクール	10:30	無料
12	木	八戸第二中学校合唱祭	12:30	無料
13	金	下長中学校校内合唱コンクール	10:00	無料
15	日	生田箏曲 松操会初代鈴木操富 慈50回忌追善 三代鈴木操良慈 チャリティコンサート	13:00	無料
16	月 祝	週末よしもと八戸 お笑い夏まつり!!	12:00	3,500 (当日500増)
18	水	八戸第三中学校校内合唱 コンクール	10:30	無料
19	木	根城中学校校内合唱コンクール	10:30	無料
21	土	八戸東高校表現科10周年記念公演	13:00	無料
22	日	人の輪 心の和 チャリティ公演 舞踊と演奏の集い	11:00	1,000
25	水	八戸市民大学講座第10講義	18:30	無料

主催者の都合により変更になる場合があります。

公会堂文化ホール

TEL 45・1511 FAX 44・7176

日	曜	催し物	開演時間	入場料金(円)
4	水	八戸市民大学講座第7講義	18:30	無料
5	木	サエラコンサートツアー2012 「ロマンチック東北！」	18:30	4,000
11	水	八戸市民大学講座第8講義	18:30	無料
15	日	平成24年度日本民謡協会 八戸中央支部第29回民謡民舞 発表会	11:00	1,000
16	月 祝	八戸東高校第6回音楽部 定期演奏会	14:00	300
18	水	八戸市民大学講座第9講義	18:30	無料
22	日	第26回南部民謡手踊全国大会	10:30	1,000
27	金		15:00	
28	土	カワイ音楽教室八戸地区発表会	10:00	無料
29	日		10:30	

南郷文化ホール

TEL 60・8080 FAX 60・8081

日	曜	催し物	開演時間	入場料金(円)
8	日	第19回ヴォーカリーズの会 発表会	14:00	無料
14	土	NHK全国学校音楽コンクール 八戸地区大会	14:00	大人700 中以下500

ご注意ください！学・遊・館の各講座・教室・クラブなどは、事前申し込みが必要です。

対象	日曜日縄文体験コーナー参加者（火起こし・文様拓本除く）
対象	対象外（家族連れ・団体は1回まで。当日の体験コーナーは時間制となります。）
対象	午後3時まで抽選券配布（抽選券が無くなり次第終了）

日時	7月8日(日)
開館から1周年となる7月10日(火)は、観覧料が無料になります。	(2時間30分程度)
日時	7月7日(土)、8日(日)
①午前10時～②午後1時～	(2時間30分程度)

【縄文グッズ抽選会】

7月8日(日)

午前9時30分～午後5時

対象 日曜日縄文体験コーナー参加者（火起こし・文様拓本除く）

※雨天の場合、是川縄文館バックスペースドッパーを実施

※家族連れ・団体は1回まで。当日の体験コーナーは時間制となります。

※午後3時まで抽選券配布（抽選券が無くなり次第終了）

日時	7月14日(土)
期間	午前9時30分～正午
定員	30人
材料費	200円

日曜日縄文体験コーナー開催中

7月15日(日)までの毎週日

時間 午前9時30分～午後4時

内容 火起こし・縄文土器作り・縄文土偶作り・土製耳飾り作り・土器の文様拓本・編布・琥珀勾玉作り

材料費 100円～1000円

企画展「和井田要展」

期間 7月21日(土)～8月19日(日)

（躍動する文字）

期間	7月16日(月)祝まで
入館料	（）内は団体20人以上
一般	150円（80円）
高校・大学生	100円（50円）

7月の市民ギャラリー

6月29日(金)～7月1日(日)

第23回大日本書芸院八戸地区連合書道展

第2回実の会油絵作品展

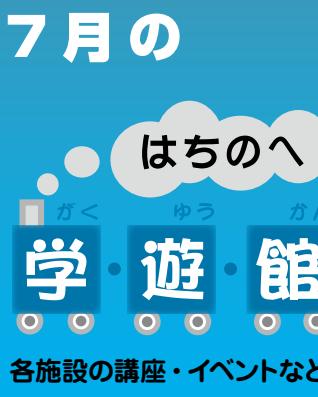
下村正二油絵教室

日本書学館八戸地区書友会

第28回書道展

虹川和子・角直人二人展

第4回樹の会展



是川縄文館



7月の休館日
⑨⑯⑰⑲⑳
開館時間
9:00～17:00
是川縄文館
TEL 38・9511
FAX 96・5392
分館（縄文学習館）
TEL 96・1484

<http://www.korekawa-jomon.jp>

是川縄文館バックヤードツアー

日時

7月10日(火)

午前10時～午後2時（2時間程度）

縄文グッズ販売フェア

日時

7月10日(火)～24日(火)

（休館日を除く）午前10時～午後4時

合掌土偶作り教室

日時

7月14日(土)午前9時30分～正午

ボランティア学習会（全2回）

日時

7月7日(土)、14日(土)

午後2時～4時

縄文グッズ販売フェア

日時

7月10日(火)～24日(火)

（休館日を除く）午前10時～午後4時

縄文グッズ販売フェア

</

講師 日時 「ガラス工作」
午後1時30分～3時30分
石橋忠三郎氏（ガラス工芸家）
申 6月24日(日)午前9時～電話受付
※希望者は、Tシャツ1枚程度持参可
材料費 600円（ハンカチ2枚付き）

申 7月1日**(日)**午前9時～電話受付
草木染め
～昔の人はどんな色を着ていたの～

「かわくり貯金箱を作ること?」
「動くってどんなこと?」

市民講座①「江戸時代における八戸藩の災厄」

博物館

7月の休館日
⑨ ⑯ ⑰ ⑳ ㉑

開館時間
9:00 ~ 17:00

Tel 44・8111
Fax 24・4557

<http://www.hachinohe.ed.jp/hakubutsukan/>

【（三）一合掌土偶を作ろう】	
日時	7月1日（日）午前10時～正午
講師	淵沢秀岳氏（民芸品制作者）
対象	小学生以上
定員	20組
材料費	500円
対象	「郷土玩具作りに挑戦」
講師	「八幡馬を作ろう」
日時	7月15日（日）午前10時～正午
定員	20組
材料費	900円
対象	小学生以上
講師	大久保直次郎氏（八幡馬作家）

**史跡
根城の広場**



7月の休館日
⑨ ⑯ ⑰ ⑳ ㉑
開場時間
9:00 ~ 17:00

TEL 41・1726
FAX 41・1756

<http://www.hachinohe-cb.jp/heijo/>

対象	小学生以上の親子
材料費	15組
申込	6月24日(日)午前9時～電話受付
講師	①型作り②色付
対象	①7月29日(日)②8月5日(日)
定員	午後1時30分～3時30分
申込	博物館学芸員
6月24日(日)	小学5年生以上
申込	15人（両日参加できる人）
6月24日(日)	午前9時～電話受付

日時 講師	7月7日(土)午前9時30分～正午 高山恵子氏(NPO法人えじそんくらぶ代表)
内容	「発達障がいのある子を支える全ての方に」と題し、ADHDなどの発達障がいのある子をどのように理解し、どう育て、どう支援すればよいのか、本当の支援についてお話しします。
定員	120人(先着順)
申問	7月3日(火)(必着)までに、住所、氏名、電話番号(FAX番号)を記入のうえ、「教育公開講座受講希望」と明記して、はがきまたはFAXで総合教育センターへ

**総合教育
センター**



7月の休館日
第2・4土
毎週日・祝
開館時間
8:15～17:00

Tel 46・0521
Fax 46・1155

<http://www.hachinone.ed.jp>

常設展 戰時中に多くが処分された日米親善人形「青い目の人形」。島守小学校に残っていたメリーチャンを紹介しています。

企画展「なつかしのオモチャ名品展」
やまとかつとし
～安田勝寿コレクションより～開催中

南郷区の文化財（一里塚、虚空蔵菩薩堂、島守発電所跡など）を巡り、歴史を紹介します。

A blue-tinted photograph of a traditional Japanese-style building with a tiled roof and wooden beams, identified as the Nanjo History and Folklore Museum.

ご注意ください！学・遊・館の各講座・教室・クラブなどは、事前申し込みが必要です。

リサイクル プラザ

7月の休館日
②⑨⑯⑰⑳⑳
開館時間
9:00～17:00

TEL 70・2396
FAX 23・5396

エコ布ぞうり作り教室

着古したTシャツで布ぞうりを作ります。

日時 7月7日(土)午前9時～正午
定員 4人

持ち物 着古したTシャツ4枚（なるべく大きいもの）、洗濯ばさみ2個、裁ちばさみ、30cm定規

申込期間 6月22日金～7月6日金

エコたわし作り教室(手芸初心者向け)

洗剤なしでもきれいに洗えて手にもやさしいエコたわしを作ります。

日時 7月8日(日)午前9時～正午
定員 4人

持ち物 毛糸(アクリル100%、並太30g程度)、かぎ針1本(7～7.5号)

申込期間 6月22日金～7月7日土

じやばらファイル作り教室

使用済みの封筒と厚紙を使ってじやばらファイルを作ります。
日時 7月16日(月)午前9時～正午
定員 4人

持ち物 長3封筒(4枚)または角2封筒(4枚)、厚紙(縦30cm×横40cm)程度、(薄目のダンボールでも可)、布(縦30cm×横40cm)程度

図書館を使つた調べる学習講座
「図書館を使つた調べる学習講座」

ロンドンオリンピック特集

オリンピックやオリンピック競技にちなんだ本を展示・貸し出します。

期間 7月20日(金)～8月12日(日)

情報センター 図書センター

7月の休館日
⑯⑰⑳
開館時間
10:00～20:00
土日祝～18:00
TEL 70・2600
FAX 70・2601

カバー曲特集～歌い継がれる名曲～

当館所蔵のCDの中から、カバー曲を収録したものを展示・貸し出します。

期間 7月1日(日)～30日(月)

第7回NANN号てんもん教室

「調べる学習応援特集」
講師を招いて夏休みの期間に見られる星座の紹介と、星の観察を行います。

夏休み親子リサイクル体験教室

普段見ることのできない工場内を見学したあと、ペットボトルで風車を作ります。

開催日 7月28日(土)、29日(日)
時間 ①午前9時30分～正午
②午後1時30分～4時

定員 各部親子10組(小学生以上)
持ち物 六角形の500mlペットボトル(キャップ付き)2個、針金ハンガー2個、軍手

※動きやすく、多少汚れてもかまわない服装、歩きやすい靴で

申込期間 6月22日(金)～各開催日の前日

※同日午後1時～4時に、「調べ学習相談会」を1階児童コーナーで行います。

定員 30人
対象 小学3年～6年生・保護者

※同日午後1時～4時に、「調べ学習相談会」を1階児童コーナーで行います。

申込期間 6月22日(金)～各開催日の前日

※同日午後1時～4時に、「調べ学習相談会」を1階児童コーナーで行います。

申込期間 6月22日(金)～各開催日の前日

図書館

7月の休館日
⑯⑰⑳
開館時間
9:00～19:00
土日祝～17:00
TEL 22・0266
FAX 71・1312

夏休みおすすめ本展

自由研究や工作など、夏休みの宿題に役立つそうな本や、ぜひ夏休みに読んでほしい本を展示・貸し出します。

期間 7月1日(日)～8月19日(日)

協力 八戸子どもの本の会
夏のおはなし会
(申し込み不要)

実施日 7月21日(土)午前10時～11時15分
場所 2階集会室
対象 おおむね3歳以上

※同日午後1時～4時に、「調べ学習相談会」を1階児童コーナーで行います。

定員 30人
対象 小学3年～6年生・保護者

夏のおはなし会
場所 C D視聴コーナー前
対象 小学生(保護者同伴。おはなしを楽しめるお子さんであれば幼児でも可)
期間 7月1日(日)～30日(月)
夏を題材にした絵本を展示・貸し出します。

夏絵本

夏を題材にした絵本を展示・貸し出します。

日時 7月7日(土)午前10時～11時30分
場所 2階集会室
講師 中村雅胤氏(元八戸聖ウルスラ学院小学校校長)
対象 小学3年～6年生・保護者

日時 7月28日(土)
時間 午後6時15分～6時45分
場所 C D視聴コーナー前
対象 小学生(保護者同伴。おはなしを楽しめるお子さんであれば幼児でも可)
期間 7月1日(日)～30日(月)

南郷図書館

7月の休館日
⑯⑰⑳
開館時間
9:00～19:00
土日祝～17:00
TEL 60・8100
FAX 60・8130

Listen to JAZZ

南郷サマージャズフェスティバルに合わせ、定番や人気のCDと本を展示・貸し出します。

期間 7月1日(日)～30日(月)

受賞作品と、夏休みの自由研究に役立つ図書を展示・貸し出します。

期間 7月1日(日)～8月30日(木)

7月28日土	7月14日土
楽しまナイト劇場	
アルプスの少女ハイジ	アルプスの少女ハイジ
ハイジとクララ 16:00～	アルムの山 16:00～
世界名作アニメ 白雪姫 17:30～	ちゅらうみ～沖縄美ら海水族館への招待～ 17:30～
夜のプラネタリウム	
ガチャピン・ムックのプラネタリウムで遊んじゃおう！ 日本語版 17:00～	Star Gazing Tour in Summer 英語版 17:00～
夏の星空（生解説） 18:00～	ガチャピン・ムックのプラネタリウムで遊んじゃおう！ 日本語版 18:00～
市民星空観望会	
「夏の星空（月・土星・七夕の星～夏の大三角ほか）」（夏休み中の星空観測についてのお話） 18:30～19:45	「夏の星空（火星・土星・七夕の星～夏の大三角ほか）」（夏休み中の星空観測の仕方についてのお話ほか） 18:00～19:45

7月のスペシャルナイト

日時 7月7日(土)午前9時～正午
講師 八戸消防署職員
定員 40人



日時	7月21日(土)午後7時～9時
場所	2階バルコニー
材料費	100円(雨天の場合のみ)
申込期限	7月20日金まで
※	雨天の場合は、星座の解説と星座早見盤の作成を行います。

△△△内は団体20人以上
△△大人・大学生 250円(130円)
△△高校生 150円(80円)
△△中学生 50円(30円)
△△小学生以下 無料
※土日祝は、市内の中学生は無料
※4月1日から、小学生以下が無料になりました。

観 覧 料	時間	火～金	土・日・祝
	10:00		
	11:00	団体	一 般
	13:30		
	15:00	一 般	

※途中入場はできません
ので、上映時間前にお
越しください。

※団体の回は一般の人は入場できません。

プラネタリウム 7月の投影番組 「ガチャピン・ム

7月の投影番組 「ガチャピン・ム

一ツの

▽5日本世界遺産「エジプト」、世界遺産「トルコ」、日本の美と心「奈良の名刹 唐招提寺」

▽19日本世界遺産「ギリシャ」、世界遺産「ハンガリークロアチア」、日本の美と心「京都の名刹 平等院」

場所　八戸市立図書館
解説　大久保和兼氏
上映内容　2階集会室

お楽しみ映画会

**特別プラネタリウム
季節の星空散歩「夏の星空」**

わくわくサイエンス

ミステリーツアード

科学館KIDS工房
キーホルダー作り、手作りえんぴつ、消しゴムねんどなど、さまざまな工作を用意しています。
日時 毎週**土曜日**午前10時～午後4時
材料費 100円程度（体験内容により異なる）
※小学校3年生以下は保護者同伴
※夏休み期間中（7月21日**土**～8月21日**火**）は、毎日開催します。

夏休みおたのしみ劇場
夏休み期間中（7月21日土～8月21日火）、いろいろなアニメなどを上映します。

1日 日	山ねずみロツキーチャツク「みどりが森のまいご」 日本むかしばなし「七夕ものがたり」
8日 日	山ねずみロツキーチャツク「いばらやしきのピーターうさぎ」 10ぴきのかえるのなつまつり
15日 日	山ねずみロツキーチャツク「きつねのレッドの大失敗」 にじいろのさかな「ぼうけん編」
※22日 日、29日 日	は夏休みおたのしみ 劇場の番組を上映します。

講座	実施日時	受講料
そばうちの そば人養成の 学校	8日(日) 午前9時～正午	1000円
EM石けんの 学校	15日(日) 午前9時～正午	1500円
杏の甘酢漬け の学校	15日(日) 午後1時～4時	2800円
※11月までの長期講座	22日(日) 午前9時～正午	1万円



そば人養成の楽校 11月まで定期的に続く講座で、そばの栽培から収穫まで学ぶことができます。

産学館マリエント 水科

7月の休館日
なし
開館時間
9:00～18:00

TEL 33・7800
FAX 33・7801

入館料 () 内は団体20人以上
 ▽一般・大学生 300円 (150円)
 ▽高校生 200円 (100円)
 ▽小・中学生 100円 (50円)
 ※高齢者(65歳以上)・障がい者は半額
 ※入館料は3階のみ

7月の企画展 ◆3階展示室

水の生き物 おもしろ企画展

水の中の三社大祭

期間 7月7日(土)～8月8日(水)
夜のマリエント
水槽の照明だけの幻想的な世界を、
ぜひご覧ください。

期間 7月27日(金)、28日(土)、8月3日(木)
時間 午後6時～8時

スルメイカ展示

期間 7月下旬～10月中旬

大好評!「マリンレンジヤー」による 魚への餌付け&じゃんけん大会

開催日時 ①②正午～

大人気!「体験できます!」コーナー

▽タッチ水槽
▽ドクター「フィッシュ」「ガラ・ルファ」水槽
▽デンキウナギで「梅雨ツリー」点灯

日時 毎週③祝
内容 自然の中で組み立て飛行機を
飛ばして飛距離を競います。大会
終了後はバーベキューを楽しみます
(小雨決行)。

①午前11時～ ②午後2時～
▽さかなの餌やり体験 ※随時開催
今月のしおりコーナー
7月は「七夕しおり」です。

定員 100人
参加費 500円 (バーベキュー代、
組み立て飛行機代、保険代)
※お代わりは別料金となります。
申込期限 7月25日(水)まで

◆4階展示スペース 八戸南高校展～南高校30年の歩み～

期間 7月23日(土)～8月17日(木)

▽昼の部 午前11時30分～午後3時
▽夜の部 予約のみとなります。

※月曜定休 (祝の場合は翌日)
TEL 33・7828
FAX 83・2146

市民の森

山開き期間 4月～11月
総合案内施設 開館時間 9:00～17:00
TEL 83・2146
FAX 83・2146

組み立て飛行機大会と バーベキューを楽しもう

日時 7月28日(土)午前10時～午後1時
内容 自然の中で組み立て飛行機を

日時 毎週③祝
内容 ①午前10時30分～
②午後1時～ ③午後3時～
▽深海水圧実験

日時 毎週③祝

①午前11時～ ②午後2時～
▽さかなの餌やり体験 ※随時開催
今月のしおりコーナー
7月は「七夕しおり」です。

定員 100人
参加費 500円 (バーベキュー代、
組み立て飛行機代、保険代)
※お代わりは別料金となります。

はつちの七夕

【たなばた短冊カフェ】

開催期間 7月4日(火)～19日(木)

場所 1階はつちひろば
内容 短冊に来館者の皆さんのが願いを
書いてもらいます。井上澄子さんら
裂織作家による南部裂織の短冊も展
示します。

【箒の音色に願いをこめて 東風七夕コンサート】

日時 7月6日(金)午後6時30分～7時

場所 1階はつちひろば
内容 中しまりん氏(箒奏者)

内容 全国的に活躍する中しまさん
によるコンサートです。

[megu]コンサート

日時 7月7日(土)

場所 2階シアター
内容 入場料 500円 (チケットは6月
20日(水)からはつちで販売)

内容 megu(シンガーソングライ

ターチ) お茶代 400円
内容 ミュージシャンのmeguさんによる
コンサートです。

【南部弁で楽しむフラネタリウム】

日時 7月7日(土)
内容 入場料 500円 (チケットは6月
20日(水)からはつちで販売)

内容 三社大祭の面白さや特色など
のお話しを聞きながら、中心街周
辺の山車小屋を巡るツアーです。
お茶代 400円
内容 裏千家阿房宮青年部が七夕な
らではのお茶会を開きます。

7月の休館日 ⑩
こどもはつち
③⑩⑯⑰⑳
開館時間
9:00～21:00
TEL 22・8228
FAX 22・8808

③午後3時～④午後3時30分～
2階ギャラリー2
せきひろば
関下斎氏、久保田てつ子氏
プラネタリウムを使って、南
部の昔話や、星座などにまつわる
お話をします。

【手打ちそば×地酒×JAZZ フェス】

日時 7月8日(日)午前10時～午後4時
場所 1階はつちひろば、ギャラリー1
内容 八戸・十和田・二戸・階上の
手打ちそばを食べ比べします。さ
まざまな蔵の日本酒とジャズ演奏
も楽しめます。

【星のかんむりをつくろう】

日時 7月13日(金)～16日(月)

場所 4階リビング4
内容 お子さんがかぶれる星のかんむ
りを作成するワークショップです。

【第2回サロントーク「三社大祭 直前!まちなか山車小屋巡り】

日時 7月14日(土)午後1時30分～4時
集合場所 1階インフォメーション前
ガイド 沼田昌敏氏(八戸観光コン
ベンション協会事務局長)

内容 20人(先着順)

内容 三社大祭の面白さや特色など
のお話しを聞きながら、中心街周
辺の山車小屋を巡るツアーです。
お茶代 400円
内容 裏千家阿房宮青年部が七夕な
らではのお茶会を開きます。

【たなばた茶会】

日時 7月14日(土)午後5時～8時

場所 1階はつちひろば

内容 裏千家阿房宮青年部が七夕な
らではのお茶会を開きます。

【はっちツアーズ】

日時 7月15日(日)午前11時～正午

集合場所 1階インフォメーション前

参加料 100円（申し込み不要）

内容 ボランティアガイドと一緒に、

館内の展示やショッピングなど、オススメ

情報をお聞きながら巡るツアードです。

【豊嶋裕子ピアノコンサート ♪ピアノのタベ..星空に願う♪】

日時 7月15日(日)

①午後4時～5時

②午後6時～7時（2回公演）

場所 2階シアター2

出演 豊嶋裕子氏（ピアニスト）、

彩藤陽子氏（シャンソン歌手）ほか

入場料 500円（チケットは6月

20日水からはつちで販売）

内容 七夕にちなんだ曲や映画音楽

などをお楽しみください。

【七夕にブイヤベース？ 2日限りのブイヤベース！】

日時 7月15日(日)、16日(月祝)

場所 1階はっちひろば、ギャラリー1

内容 はっちひろばが、この日限り

のスペシャルレストランに変身し

ます。ここでしか味わえない特別

なブイヤベースも登場します。

【演劇集団 アフタフバーバン こどもワークショップ】

開催日 7月16日(月祝)

場所 2階シアター2

①午前11時～正午

「にこにこ山はたいへんだ！」

4～6歳の親子ワークショップ

定員 25組（先着順）

内容 親子で紙や布を使って体いつぱい遊びます。

②午後2時～3時30分

「あそびでつながろう!!」

対象 中学生・高校生

定員 20人（先着順）

内容 ボランティアに興味のある中高生向けのコミュニケーションワークショップです。

内容 ボランティアでつながります。

【こどもはっちの夏祭り】

日時 7月28日(土)午前10時～午後3時

内容 おみこしかつぎやバルーン

アートショーなどお楽しみ企画が

いっぱいです。

【和日カフェ～日本文化に親しむ日～】

登録者・団体募集

7月、2月を除く毎月第3日曜日に開催している「和日カフェ～日本文化に親しむ日～」に参加し、気軽に日本文化に親しめる企画を実施で

きる個人や団体を募集します。

対象 日本舞踊や茶道、書道など、

日本文化の普及・振興に関わる活動

に親しむ日～」に参加し、気軽に日本文化に親しめる企画を実施で

きる個人や団体を募集します。

日本文化の普及・振興に関わる活

動をしている人で、和日カフェの

趣旨を理解し、参加する意欲のあ

る個人・団体

協力内容 和日カフェで、自主企画

する内容を披露してもらいます。

イベントの実施や、日頃活動して

いる内容を披露してもらいます。

申込書（はっち、市庁本館・別

館案内、各公民館・市民サービス

センターで配布。はっちホームページからダウンロード可）に記入し、

夏! 海フェスタ'12

今年もやります！

さめ浜まつり

7/22(日)
10:00～
15:00

ウミネコ舞う燕島の砂浜で、故郷の伝承文化にふれ、思いっきり遊ぼう正調八戸小唄と一緒に踊ろう

場所 燕島海浜公園および周辺

内容 浜鍋（100円）、ホヤ・ウニの直売、山車の運行など

問さめ浜まつり実行委員会 090・5353・5509（佐々木）

八戸花火大会

8/19(日)
19:00～
20:30

がんばろう、八戸！
がんばろう、みなと！

*天候不良の場合
は8月26日(日)
に延期します。

場所 館鼻岸壁
問八戸観光コンベンション協会

TEL 41・2855

7/8(日) 種差海岸観光まつり

10:00～
14:00

青い海と緑の芝生、種差海岸の初夏の風を楽しもう

場所 種差海岸天然芝生地中央一帯

内容 児童たこ揚げ大会、よさこいソーラン、種差音頭、芝生運動会、歌謡ショーほか、地元特産海産物販売

問種差観光協会 090・7067・1207（柳沢）

8/4(土) 漁師うまいもん みなと博ランカイ

11:00～
17:00

東北の元気発信！気になる！漁師料理がやってくる

場所 館鼻岸壁

内容 東北地方沿岸地域の漁師料理の提供、販売、昔懐かしいにぎわうみなとまちの風景を再現した会場、加藤登紀子コンサート（無料）

問特定非営利活動法人 ACTY TEL 24・7670

問はっちの海フェスタ事業実行委員会（ACTY 内）
TEL 24・7670 FAX 38・8021

学校（教育）支援ボランティアが行く

教育支援ボランティアの活動内容は？

教育支援ボランティアの活動内容（分野）は、次のとおりです。

- ▽ 学習指導補助
- ▽ 部活動の指導補助
- ▽ 環境整備

- ▽ 登下校安全指導など
- （図書室、学校施設など）

教育支援ボランティアの活動は無償？

▽ 活動は全て無償となります。

▽ 万が一の事故に備え、登録者には、ボランティア保険に入してもらいます（手続きおよび保険料は市負担）。

主に次の活動を行っています。

- ▽ 児童生徒への技術指導補助
- ▽ 試合などの付き添い
- ▽ 道具類の修繕など
- 部活動指導補助は、心と体を鍛える児童・生徒を温かく見守る心強い味方といえます。

バスケット部での熱い指導！



「今日は俳句の日」文化部での俳句指導



問社会教育課 43・9154 FAX 47・4997

種差海岸・
国立公園指定はもうすぐ！

自然公園制度について

問観光課 内線 524 FAX 46・5600



<日本を代表する国立公園>



上：富士山（富士箱根伊豆国立公園）
下：上高地（中部山岳国立公園）

自然公園法（昭和32年制定）

国立公園 (全国で30か所)

我が国の風景を代表するに足りる傑出した自然の風景地（含：海域の景観）

国定公園 (全国で56か所)

国立公園に準ずる優れた自然の風景地

都道府県立自然公園 (青森県内で8か所)

都道府県を代表する優れた自然の風景地であって都道府県が指定

種差海岸は、すでに県立自然公園に指定されており、国立公園化に伴う新たな規制の予定もないことから、農林業や水産業も含み、日常生活はこれまでと同様です。種差海岸が国立公園に指定されることは、富士山や知床といった、全国的に有名な自然景観と同等の評価がされたことになります。

当市を代表する自然観光資源である種差海岸は、25年早期の国立公園指定を目指して作業が進められています。今回は、自然公園制度についてご紹介します。

自然公園には「国立公園」「国定公園」「都道府県立自然公園」の3種類があり、種差海岸は昭和28年に青森県立自然公園として指定されています。国立公園には、富士山がある富士箱根伊豆国立公園をはじめとして、全国で30か所が指定されています。