

広報はちのへ

2019年
3月号
No.1327



祝 成人

1月13日(日)、東体育館で平成31年八戸市成人式が行われました。この日成人式を迎えたのは、平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた2,035人。そのうち1,775人が東体育館に集い、仲間との再会を喜んでいました。

- | | |
|----|-----------------------|
| 2 | 新成人代表と市長との懇談会 |
| 5 | 新大橋架替に伴う全面通行止めのお知らせ |
| 6 | 4月1日ダイヤ改正 |
| 9 | 消費生活センターだより |
| 10 | 東日本大震災から8年 |
| 12 | 復興計画の進捗状況 |
| 14 | 3月と4月の土・日は本庁の窓口を開庁します |
| 15 | 「マイナポータル」で手続きを便利に! |
| 16 | お知らせ、人口 |
| 26 | 屋外広告物の安全点検が義務化されます |
| 27 | 3月は自殺対策強化月間です |
| 28 | 健康ガイド |
| 30 | 学・遊・館、市民伝言板 |
| 36 | 実践しよう!介護予防、誘致企業の紹介 |

新成人代表と市長との懇談会



昨年11月、成人式に先立ち、新成人代表者12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。

【新成人代表者（敬称略・前列左から）】小茅生 美伽、市川 夏音、前田 美琴、石橋 美空、大坂 詩乃、赤石 美友
(後列左から)木村 太耀、目代 凪、小柴 一茂、高坂 大誠、小笠原 大稀、上田 洋樹

【八戸市】小林 真市長、伊藤 博章 教育長 【進行】田島 理成（公社）八戸青年会議所 理事長（当時）



大学で専攻しているデザインを使って八戸を盛り上げていきたい。モデル活動もしているのでメディア面でもPRできればと思う。（赤石）



観光まちづくりの分野で八戸の更なる魅力向上に貢献したい。（目代）

将来は、高校時代の恩師のような教師になりたいと思っている。出身高校に赴任し、バレーボールの優勝旗を八戸に持ち帰りたい。（上田）



地域医療に貢献できる看護師を目指している。（小茅生）



将来は一級建築士になって、住宅だけでなく八戸市の施設の建設にも携わりたい。（小笠原）



20歳になった抱負



将来は看護師と保健師の免許を取得し、高校時代の留学経験を活かして発展途上国で医療に貢献したい。（大坂）



大学で専攻している経済を活かして、八戸に貢献していきたい。（小柴）



大学では演劇部に所属しており、将来は役者の道に進みたい。20歳になり大人の仲間入りをするので、後輩たちを導けるような存在になっていきたい。（高坂）



将来は八戸で働きたい。そのため大学でさまざまな資格を取得したい。（石橋）



／市長より／

皆さんの発言を聞いて大変心強く感じた。八戸市は平成31年に市制施行90周年を迎える。中心市街地では屋内スケート場や新美術館の建設も進んでおり、スポーツ面では、ヴァンラーレ八戸がついにJリーグに昇格することが決まった。皆さんには、この八戸のまちづくりの中核を担う人材となることを期待している。

学生たちが、地元への興味が薄いと感じる。小学校や中学校の授業で、八戸に触れる機会をもっと増やせば、地元に対する関心が深まるのでは。(木村)



市内に助産師の資格を取得できる学校があればいいと思う。そのことが、八戸市の助産師が増加するきっかけにもなるのではないか。(大坂)



＼市長より／

市では、高齢者への支援を行う総合機関として「高齢者支援センター(地域包括支援センター)」を設置している。また、市民病院に整備した新周産期センターは、青森県南地域の周産期医療の中核を担っている。助産師不足の問題については、市としても同じ問題意識を持っているので、機会を捉えて医療関係の方々と情報交換していきたい。

若い世代が子どもたちの育成にもっと積極的になることが大切だと感じる。若い世代が子どもたちと触れ合うことができるワークショップを開催できればと思う。(前田)



子育て

教育



＼市長より／

市では、学校・家庭・地域社会が協力して学校づくりを推進する「地域密着型教育」を導入している。また、学生による地域振興に関する活動を促進するため「学生まちづくり助成金」制度も実施しているので、ぜひ多くの若者に活用してほしい。



日本は急速に高齢化が進行しているが、八戸市は高齢者が住みやすいまちになってほしい。私自身も地域包括ケアシステムをしっかりと勉強していきたい。(小茅生)



中心市街地に人が増えることが活性化につながる。周辺の環境整備や住宅環境の整備をより促進してほしい。(小柴)



＼市長より／



中心市街地は『八戸の顔』である。市では、文化や伝統を大切にしたまちづくりを進めており、これまでの取り組みにより一定の成果が出ていると感じている。マチニワは、市民から活用方法に関する提案をどんどんいただいているし、八日町複合ビルの整備も本格化している。まちなかに住みたい人への支援として、中心市街地で住宅の取得などをした人に対し補助金を交付する制度もある。これらの取り組みは継続しながら、皆さんと一緒にこれからまちづくりを進めていけたらと思う。

中心市街地ではさまざまなイベントが開催されているが、その一方で空き店舗が目立つよう感じ。こういった空き店舗も何らかの形で活用できればと思う。(石橋)



中心市街地活性化

福祉



＼市長より／

これまででもワークショップや子ども向け演奏会を開催してきたということで、とても素晴らしい取り組みだと思う。今後も活動の輪を広げながら、取り組みを継続していってほしい。



マチニワは、活用方法や管理運営方法について、市民主体となって検討する機会をさらに増やすことで、より魅力的な空間になるのでは。(目代)



高校生や大学生が楽しめるイベントが少ないと感じるの、そのようなイベントを自ら企画してみたい。(赤石)

現在整備中の八戸駅西口に、八戸の郷土料理が食べられるフードコートを設置してみては。観光客へのPRにもなるし、地元の人たちにとっても改めて郷土料理に触れるきっかけになると思う。(上田)

＼市長より／

市では、観光地経営の視点に立った観光地域づくりを進めており、八戸版DMOとして、平成31年4月に発足を目指す新組織の名称を「VISITはちのへ」としたところである。八戸駅西口の駅前広場も整備が進んでおり、これからも市民の声を聞きながら、『八戸らしいおもてなし』を目指していきたい。



国ではインバウンドに力を入れているが、八戸市でもフリーWi-Fiや体験プログラムの充実など、外国人観光客に向けた取り組みを強化してはどうか。(目代)



中心街では魅力的なイベントが多く開催されているが、若い人たちには周知が行き届いていないと感じる。もっと若者にPRできる情報発信のツールがあれば。(市川)



＼市長より／

ここ数年、八戸市ではTwitter、Facebook、LINEといったSNSや、YouTubeを活用した情報発信に力を入れている。八戸市Twitterアカウントのフォロワー数は全中核市中第2位(平成29年度調査)。これらのツールを活用し、皆さんの力も借りながら若者への周知の強化に努めていきたい。



舞台や映像作品を情報発信の手段として活用できないか。(高坂)



ドライバーだけでなく、歩行者や自転車運転手に対しても交通マナー向上のための取り組みができればと思う。(小笠原)



＼市長より／

交通マナーの向上については、最終的には一人ひとりの心がけが大切だと思う。私は交通安全対策協議会の会長も務めているが、八戸は交通安全運動が盛んであり、これからも機会を捉えて啓発活動を継続していきたい。



＼市長より新成人へエール／



『八戸のこれから』について意見交換ができるとても嬉しく思う。今日の皆さんのお話を聞いて、将来の八戸を支える人材になってくれると確信した。今日のことを忘れず、人生のハードルを乗り越えていってほしいと思う。

＼教育長より新成人へエール／



将来の夢や展望をきちんと持ち、自分の言葉でしっかりと語っていることに大変感心した。これから社会に出てさまざまな困難に直面すると思うが、意味のない困難はないと思っている。皆さんには、困難から逃げない若者になってほしい。

＼理事長より新成人へエール／



八戸の最大の魅力は、「ひと」だと思っている。そして、まちづくりを支えるのは皆さんのような若者の斬新なアイデアと大胆な行動力だと思う。これからの八戸のために共に頑張っていきたい。



新大橋架替に伴う全面通行止めのお知らせ

間道路建設課 43-9394 市ホームページ内で「新大橋」を検索

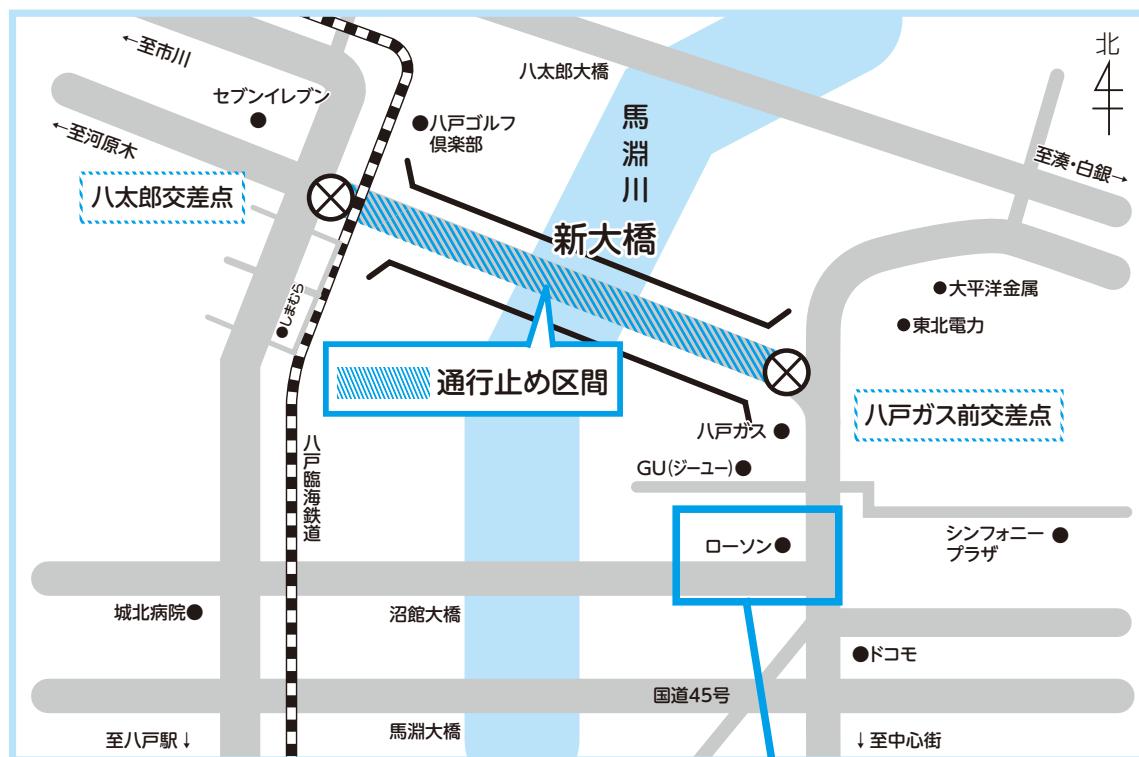
新大橋は、市道沼館小田線に位置し、一級河川馬淵川に架かる沼館地区と根岸地区を結ぶ橋りょうです。昭和30年の架設以来、約60年が経過し、経年劣化による上部工鋼部材や床版などの腐食、すれ違いができる1mの歩道など、早期の措置が必要となっています。

そこで、市では平成31年4月1日(月)から、新大橋架替工事に着手するため、下図交差点間の市道を全面通行止めとします。架替工事は、既存の橋を撤去しながら、同じ位置に新橋を建設します。

全面通行止めは、新橋の供用開始まで継続します。工事期間中は、大変ご不便をおかけしますが、最寄りの橋をご利用してくださるよう、ご理解とご協力をお願いします。

通行止め期間 4月1日(月)午前0時～供用開始まで(終日)

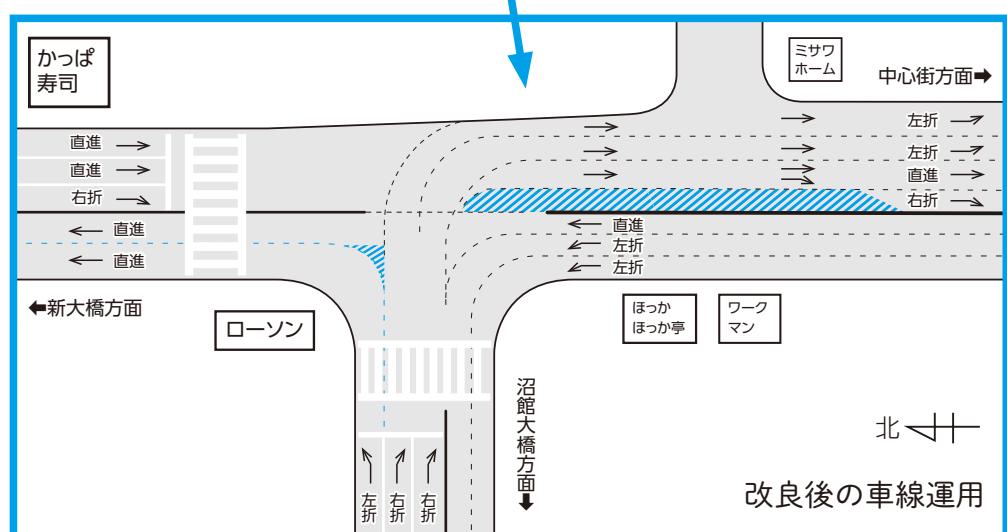
通行止め区間 八戸ガス前交差点～八太郎交差点



沼館三丁目交差点 改良工事のお知らせ

新大橋通行止めに伴う周辺道路の渋滞対策として、右図のとおり沼館三丁目交差点の車線増設および運用変更のための改良工事を現在実施中です。

この工事は3月29日までに完了する予定です。



市営バス

南部バス



バスがさらに
便利に

4月1日ダイヤ改正

4月1日より、八戸市内を走る「市営バス」「南部バス」の一部の路線が
経路変更などされます！

問運輸管理課TEL25-5141〈市営バスについて〉 岩手県北自動車(株)南部支社TEL44-5151〈南部バスについて〉

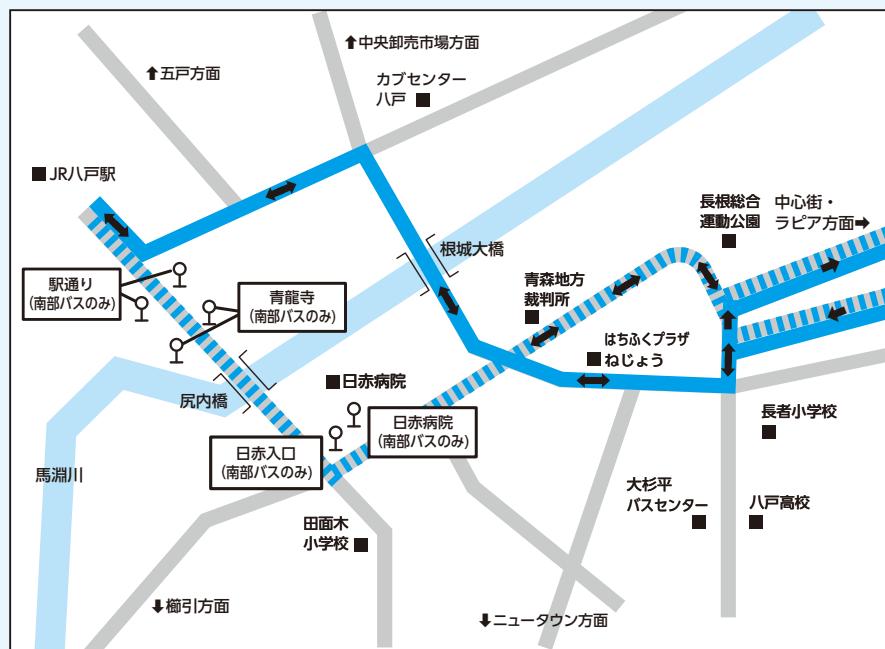
■八戸駅線の経由地(根城大橋経由・田面木経由)ごとの運行事業者を統一します

八戸駅線の田面木経由は、これまで市営バスと南部バス両事業者で運行していましたが、南部バスのみとなります。これにより、根城大橋経由は市営バスが運行、田面木経由は南部バスが運行を行います。「日赤病院」「日赤入口」「青龍寺」「駅通り」のバス停留所は、市営バスは通過しません。

なお、運行本数などの変更はないため、これまでどおり平日昼間の「八戸駅 ⇄ 中心街間」は10分間隔で運行します。

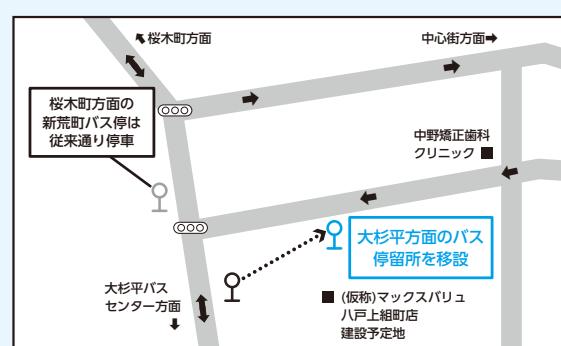
※根城大橋経由と田面木・司法センター前経由を20分間隔で交互に運行しています。

- 市営バスのみ運行
八戸駅線(根城大橋経由)
- 南部バスのみ運行
八戸駅線(田面木経由)



■新荒町バス停留所を移設します(4月1日)

「(仮称)マックスバリュ八戸上組町店」建設に伴い、大杉平方面に向かう「新荒町」バス停留所を移設します。移設後のバス停留所は大杉平方面に向かう場合のみ停車し、桜木町方面に向かう場合は停車しませんので、ご注意ください。



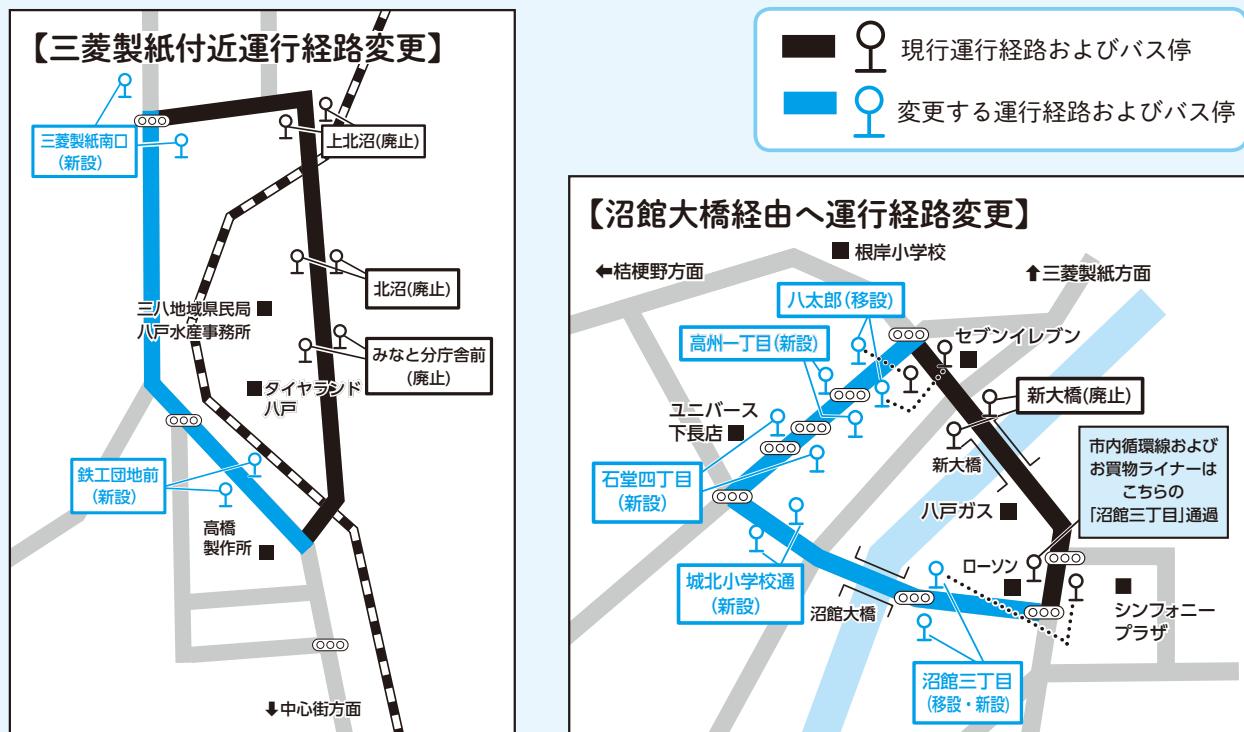
■新大橋整備事業に伴う一部運行経路の変更などを行います

変更点1 「新大橋経由」から「沼館大橋経由」へ

新大橋の整備に伴い通行止めになることから、現在『新大橋』を経由している市営バスの「日計線」「多賀台団地線」、南部バスの「お買物ライナー」「シルバーフェリーシャトルバス」の4路線は全て『沼館大橋』経由に変更となります。

また、三菱製紙付近を経由する市営バスの「多賀台団地線」の経路を、運行効率化を図るため一部変更します。

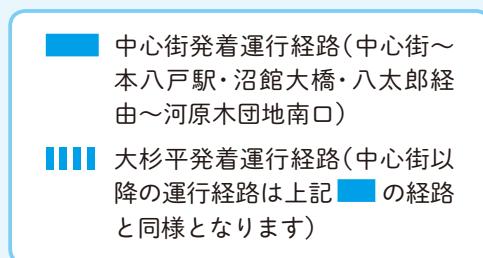
経路変更に伴い、「城北小学校通」「石堂四丁目」「高州一丁目」「鉄工団地前」「三菱製紙南口」のバス停留所を新設し、「新大橋」「みなと分庁舎前」「北沼」「上北沼」を廃止します。



変更点2 八太郎方面のバス運行事業者を「市営バス」に統一します

南部バスが運行していた「河原木団地線」を廃止し、市営バスの「大杉平バスセンター・中心街 ⇄ 河原木団地南北」便を新設します。これにより、八太郎幹線の運行は市営バスが行います。

※日計線・多賀台団地線において、南部バスと共同で実施していた【八太郎幹線軸(八太郎 ⇄ 中心街)共同運行】は3月末日で終了します。『共通定期券』の販売・取扱いも終了となりますので、ご注意ください。



「表示」や「約款」を しっかり確認しましょう！



年度末は、歓送迎会の開催、心身のリラックスのため少し遠出をしたり、行事が目白押しの時期です。しかし、この時期にも「表示」や「約款」の確認を怠り、契約トラブルになったというケースは後を絶ちません。今回紹介する2つの事例を参考に、「表示」と「約款」への注意深い確認を心掛けるようにしましょう。

間くらし交通安全課TEL43-9524

事例 1

コインパーキングの駐車料金



夜間料金について注意書きが看板の下部に小さく書かれていたが、納得できない。

されていない場合は景品表示法に定める「有利認表示」に該当する可能性があります。

「夜10時から朝8時まで500円」と表示されていた駐車場に、夜9時過ぎに入庫した。夜10時から朝8時までは500円で計算されると思い、朝8時に出庫したら1千800円を請求された。電話で抗議したところ、「夜10時以降に入庫した場合に夜間料金500円が適用される。10時前に入庫した場合は夜間も通常料金となる。」と説明された。

事例 2

宿泊施設の予約キャンセル料



アドバイス

- △利用者が取引条件を正しく認識しにくい表示の看板があり、入庫前に注意して確認することが必要です。
- △適用条件・範囲が認識できぬい、または、記載が

▽「1日最大〇〇円」など
の大きな表示以外の条件
が非常に重要であるた
め、高額料金の請求をさ
れないためにも、詳細の
確認を怠らないようにし
ましょ。

い契約を交わす可能性があります。

八戸市消費生活センター

ご相談ください 悪質商法・契約トラブル・多重債務

 43-9216

- 開設日 (月)～(金)※祝日、年末年始を除く
 - 時間 8:15～17:00
 - 場所 市庁別館5階(くらし交通安全課内)
 - 相談方法 電話、直接面談

東日本大震災から8年 津波から命を 守るために

東日本大震災から間もなく8年が経過します。津波などの災害から命を守るために、避難場所・経路の確認や家庭での備蓄や非常持出品の準備を行い、いざという時に備えましょう。

消防防災危機管理課 43-9225

日頃から家庭で備える

準備 1

避難方法、避難先などを家族で話し合いましょう

いざというときのために、自宅から避難場所までの経路を家族で話し合いましょう。避難経路を決めたら、実際に歩いて危険な場所や避難時間を確認しましょう。

市では、津波の浸水が想定される地域に**避難誘導標識**を設置していますので、避難経路を決めるときの参考にしてください。

〈確認項目〉

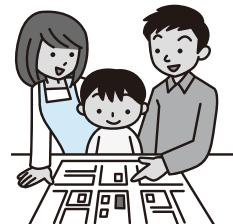
自宅の安全場所 脱出ルート 避難場所 避難経路 避難方法

〈ラジオなどで情報収集を行いましょう〉

災害のおそれがある場合には、テレビ・ラジオや携帯電話などで情報収集を行い、市が発令する避難勧告などに注意して適切な避難行動をとるよう心掛けてください。



避難誘導標識



名 称	避難行動
避難準備・ 高齢者等避難開始	▷要配慮の方は、避難を開始してください。 ▷その他の方は、避難の準備を始めてください。
避難勧告	避難を開始してください。
避難指示(緊急)	ただちに避難してください。

準備 2

「非常持出品」と「非常備蓄」をチェックしましょう

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ので、いつでも確実に使用できるよう、定期的に点検することも大切です。

※ガソリンなどの燃料供給も滞ることが予想されます。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、心掛けましょう。



準備 3

住まいを点検しましょう

家の内外に危険箇所がないか、日頃から確認しておきましょう。家具やテレビなどの固定はもちろんのこと、配置を変えるだけでも被害を軽減することができます。市では、地震発生時における、家具の転倒による事故を防止するため、一人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事業」を検索

家具の固定を!



地域ぐるみで備える

■地域防災活動に参加しましょう

震災が発生したら、道路事情の悪化やライフラインの途絶などにより、救助を求めてもすぐに来もらえない場合が考えられます。そんなとき、隣近所の住民同士で協力し、地域の防災力を高めておく必要があります。皆さんも地域の自主防災組織の活動に積極的に参加しましょう。



【自主防災組織の活動】沼館・城下、三八城地区の取り組み

津波など自然災害による被害が想定される地域では、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ります。沼館・城下、三八城地区では、平成30年度、市総合防災訓練に参加し、自主防災組織による避難所開設・運営・避難誘導訓練や、炊き出し訓練などを行い、地域住民の防災意識の高揚が図られました。



震災の記憶を残し、伝えるために

■3.11防災フォーラム2019－北海道胆振東部地震から学ぶ－ 要申込

八戸工業大学「インフラ・防災技術社会システム研究センター」と八戸市の共催により、平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震についての講演会を開催します。

- 日 時 3/11(月)14:00～17:00
- 場 所 市津波防災センター(沼館)
- 申込書 市庁本館・別館案内、防災危機管理課(本館4階)で配布。大学ホームページからダウンロード可 ※当日参加も受け付けします。

申問 3/1(金)までにFAXまたはEメールで、八戸工業大学インフラ・防災技術社会システム研究センター(事務局:社会連携学術推進室)
TEL25-8005 FAX25-1966 E kaikaku@hi-tech.ac.jp hi-tech.ac.jp

■東日本大震災写真展・復興状況パネル展

- 日時 3/11(月)～18(月)
- 場所 市庁本館 1階 市民ホール



■東日本大震災記録誌

「東日本大震災 ハ戸市の記録」

●閲覧場所

市庁本館1階市政情報センター、各公民館・市民サービスセンター、市立図書館、南郷図書館、図書情報センター(市ホームページでもご覧になれます。)



「より強い、より元気な、より美しい八戸」の実現を目指して！

東日本大震災から、間もなく8年が経過しようとしています。

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、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、これまで官民一丸

となつて復興施策の推進に取り組

んできました。

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年間を創造期として3期に区分し、段階的に復興に取り組むこととしています。

創造期となる平成28年度からの5年間は、創造的復興に向けて、地域経済のさらなる発展と災害に強いまちづくりの実現に計画的に取り組む期間と位置付けています。

当市におけるこれまでの復興に向けた主な取り組みをお知らせします。

当市におけるこれまでの復興に向けた主な取り組みをお知らせします。

【あおもり生業づくり復興特区の推進】

▽荷さばき所C棟の改築(29年3月完成)

【魚市場の整備】

▽30年12月):約9千300万円(42件)

【政策推進課】

・プロムナード公園(30年7月供用開始)

【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(27年9月完成)

【河川の整備】

・多賀、河原木、湊地区における潮対策)(23年度):

【津波避難路の整備】

・津波避難路の整備(23年度):14路線(うち13路線が完了)

【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(29年12月完了)

【建物の耐震化の促進】

・是川、南浜、高岩児童館の耐震補強(29年度完了)
・三条児童館の建て替え(31年度完成予定)



燕島プロムナード公園

始)

・燕島エントランスの整備
・燕島休憩所(27年4月供用開始)

・多賀地区津波避難タワー(27年9月完成)

・八戸市津波防災センター(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(28年9月供用開始)

【生活再建支援】

▽市が受け付けした義援金の支給(25年3月終了):約6億1千万円(875件)

・新規雇用人数(見込)↓228人

↓約1千680億円

【無島・種差海岸の整備】

・種差海岸インフォメーションセンター、種差海岸休憩所(26年7月供用開始)

・燕島エントランスの整備
・燕島休憩所(27年4月供用開始)

【河川の整備】

・多賀、河原木、湊地区における潮対策)(23年度):

【津波避難路の整備】

・津波避難路の整備(23年度):14路線(うち13路線が完了)

【河川の整備】

・多



是川公民館

防災教育の推進	
▽市独自の防災教育副読本「防災ノート」の活用(27年度から小中学校の児童生徒へ配布)	88.3%
▽八戸市防災教育の日(3月11日)	現在60協定
▽市民防災研修会の開催(27年度の制定)	現在27施設
▽災害協定の締結(震災前31協定)	災害に強い地域づくり
▽津波避難ビルの指定(震災前2施設)	△津波避難誘導標識などの設置 (29年3月完了)
▽自主防災組織の設立促進(震災前組織率64.9%)	△災害からの活力創出 (開始)
△災害協定の締結(震災前31協定)	△ダイハツスタジアム(多賀多目的運動場)の整備(28年10月供用開始)
△災害協定の締結(震災前31協定)	△災害に強い地域づくり

データで見る当市の復興状況

農業産出額

震災前(18年)	149億円
震災年(23年)	141億円
現在(28年)	147億円

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、28年市町村別農業算出額(推計)

観光入込客数

震災前(22年)	647万人
震災年(23年)	676万人
現在(29年)	665万人

出典:青森県観光入込客統計

製造品出荷額等

震災前(22年)	5,190億円
震災年(23年)	4,456億円
現在(28年)	5,381億円

出典:22年工業統計調査、24年経済センサス－活動調査、29年工業統計調査

八戸港コンテナ取扱量

震災前(22年)	45,430TEU
震災年(23年)	30,846TEU
現在(29年)	56,429TEU

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

復興状況市民見学会の開催

～震災を忘れないために～

市では、目に見える形で進む復興の状況を皆さんに周知し共有することにより、東日本大震災の風化の防止と地域の防災力の強化を図るため、復興状況市民見学会を開催しています。

昨年は、小学生の親子や一般(中学生以上)を対象に5回開催し、これまでに完了した事業や整備を進めている事業の現場などを見学しました。(計46人が参加)

見学会は今年も開催を予定していますので、ぜひご参加ください。



見学会の様子(市津波防災センター)

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。



土日開庁日時(取り扱い業務は、下記表の①～⑥参照)

3/23土・24日と30土・31日 8:15～17:00

上記の日時に加え、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、
下記表の取り扱い業務の受け付けをします。

【開庁日時】3/2・9・16・4/6・13・20・27の各(土)8:15～12:00

	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、戸籍謄抄本の発行など	43-9192
	②国保年金課(1階)	▷国民健康保険および国民年金の資格取得喪失関係の届け出 ▷国民年金保険料免除申請	43-9487 43-9079
	③学校教育課(5階)	▷就学(転校・新入学など)に関する業務	43-9457
市庁別館	④健康づくり推進課(2階)	▷乳幼児ハンドブックの交付 ▷妊娠届け出・母子健康手帳の交付 ▷妊婦委託健康診査受診票などの交付	43-9271
	⑤子育て支援課(2階)	▷ひとり親家庭等医療費申請 ▷乳幼児等医療費申請 ▷児童手当・児童扶養手当の認定請求および諸届け出 ▷遺児弔慰金申請 ▷遺児卒業祝金申請	43-9428
	⑥こども未来課(2階)	▷保育所などの入退所申請	43-9094

- 転入・転居・婚姻などによる住所・氏の変更の際は、マイナンバーの通知カード、もしくは個人番号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、旅券(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、後日窓口にお越しいただく場合があります。

引越しをした際は、きちんと届け出をしましょう

市民課 43-2136

住所に関する届け出

届け出の種類	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

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。



～マイナンバー制度～

「マイナポータル」で手続きを便利に！

閑行政管理課43-2150市ホームページ内で「マイナポータル」を検索

「マイナポータル」は、国が中心となって運営するインターネット上のサービスです。

子育て関連などの行政手続きをオンラインで行うことができ、また、行政からのお知らせを受け取ることができます。

マイナポータルでできること(主なサービス)

ぴったりサービス

(サービス検索と電子申請)

自分に合ったサービスの検索や、行政機関への電子申請などができます。



情報表示

(自己情報、情報提供等記録)

自分の個人情報を確認できるほか、行政機関同士がやりとりした履歴を確認することができます。

お知らせ機能(プッシュ型通知)

各種情報保有機関から配信されるお知らせを受け取ることができます。

マイナポータル



《子育てワンストップサービス》で手続きをもっと手軽に！

サービス検索

例えば、「児童手当」を検索すると、手続きに必要な書類が一覧で表示

- ▷ 書類の不足や間違いを予防
- ▷ 申請書などをPCなどで作成可能



電子申請

市役所に出向かず、申請が可能に。

- ※一部の手続きは来庁が必要
- ▷ 児童手当の手続き
- ▷ 保育所の入所申請 など



お知らせ機能

(プッシュ型通知)

忘れがちな手続きのお知らせがマイナポータルに届く。

- ▷ 児童手当の手続き
- ▷ 保育所の現況届の提出時期 など



サービスの利用に必要なもの

●マイナンバーカード(サービス検索のみの場合は不要。)

●マイナポータルを操作するための機器(以下のいずれかの組み合わせ。インターネットへの接続が必要。)

〈パソコン+ICカードリーダライタ〉 〈パソコン+Androidスマートフォン〉 〈Androidスマートフォン〉

(注意)ICカードリーダライタやAndroidスマートフォンは、マイナンバーカードの読み取りに対応した機種に限ります。

【サービス検索のみの場合は、パソコンまたはスマートフォンでのみ行うことができます】

【パソコンなどがない人も利用できるよう、マイナポータル専用端末を設置しています。】

設置場所:市庁(市政情報コーナー、行政管理課、こども未来課、子育て支援課、健康づくり推進課、保健予防課)、南郷事務所、各市民サービスセンター



※詳しくは消防本部ホームページをご覧ください。

家庭菜園講習会 「春・夏の野菜づくり」

第12回八戸ひなまつり展
特別展「紫雲殿飾り」
期間 2月26日(火)～3月
17日(日) 場所 更上閣 内

△今明秀トクイヘント
13時～14時15分
▽三浦忠司トーキイベント
15時～16時15分
※会場内で著書の販売、サイン会を開催予定
問八戸ブックセンター
TEL20-8368

申問 2月20日(水)～3月15日(金)に電話、FAXまたはEメールで農業経営振興センター

び方、種まき、植付け、栽培
管理、施肥のポイントなど
(家庭菜園初心者向け)

貴重な人形を展示・観覧料
一般300円(高校生以下無料)
※子ども着付け体験のほか、(土)(日)は工作コーナー・和菓子販売などを行う。詳細はお問い合わせください。

八戸ワインフォーラム

■問 農業経営振興センター TEL27-9163 FAX27-9166 E nokei@city.hachinohe.aomori.jp

	八戸ワインと八戸の食とのマリアージュ	八戸ワインとチーズとのマリアージュ
日時・場所	3/14(木)18:00～19:30 リストランテ澤内(南類家)	3/16(土)18:00～19:00 チーズデイ(はっち2階)
定員・会費	30人・3,500円(食材費)	16人・1,500円(食材費)
講師	さわうち あきひろ 澤内 昭宏(澤内醸造)、田中 太将(ぼてじゅう) はやかわ 早川 めぐみ(ピロチュン)	はやかり まさゆき 早狩 昌幸(チーズデイ)
対象	八戸ワインと八戸の食の組み合わせに関心のある人	八戸ワインとチーズの組み合わせに関心のある人
申し込み	3/11(月)までに電話、FAXまたはEメール	3/13(水)までに電話、FAXまたはEメール

3月の お知らせ

■注意事項

- 申・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。

八戸市の人口

12月末現在		(前月比)
人 口	230,042 人	(109 人減)
うち男	110,282 人	(72 人減)
うち女	119,760 人	(37 人減)
世帯数	108,507 世帯	(24 世帯減)
出 生	121 人	(2 人減)
死 亡	230 人	(19 人減)

※外国人住民を含む
※出生・死亡は12月届出分



各審議会委員募集 【共開事項】

● **定員1人** ● **報酬1回の出席**につき8千800円(税込み) ● **決定方法**書類選考(必要に応じ面接あり) ● **申込書**各担当課、本館・別館案内、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンター(市ホーミページからダウンロード可)

● **申込方法**郵送、FAX、Eメールまたは直接担当課

● **【八戸市行政改革委員会】**

● **内容**社会経済情勢の変化や新たな課題に対応した簡素で効率的・効果的な市政運営の確立に向けた行政改革の推進などについて審議を行う。

● **対象**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 ● **任期**2年以内(5月～33年3月)※会議は年4回程度 ● **作文テーマ**私の考える行政サービスの問題点と改善策 ● **申込期間**3月1日(金)～29日(金)(必

申
問
国
保
年
金
課
TEL
43-9376
E
kokuhō@city.hachinohe.
aomori.jp

● 対象八戸市国民健康保険の被保険者で、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

● 任期2年(4月～33年3月)※会議は年3回程度

● 申込期限 3月11日(月)
(必着)

● **【八戸市国民健康保険運営協議会(欠員補充)】**
市ホームページ内で「委員公募」を検索
内容八戸市国民健康保険事業の運営に関する重要な事項について審議を行う。

申聞行政管理課
TEL 43-2150 FAX 45-2077
E-mail: goso@city.hachinohe.lg.jp

優先掲載などの特典があります。
※登録無料

●登録対象市内に事務所のある事業者など（業種によっては登録できない場合あり）●登録有効期間登録日から32年3月31日まで●登録申請書行政管理課で配布（市ホームページからダウンロード可）

■問 申請書を郵送または直接行政管理課

■回答 43-2150
市ホームページ内で「広告パートナー」を検索

市民農園をご利用ください

申込期間:3/11(月)~22(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	1区画(33m ²):280区画	1区画(25m ²):37区画
利用期間	4月中旬から11月中旬	4月下旬から11月中旬(継続利用の場合は最終年の11月中旬まで)
使用料金	1区画(33m ²):2,570円	1区画(25m ²):2,050円
受付時間	(月)～(金)8:30～17:00、(土)(日)(祝)9:00～16:00	
受付場所	▷農業経営振興センター ▷農政課※(月)～(金)のみ	南郷朝もやの館総合情報館 ※(月)除く
申込方法	直接各窓口へ。電話・FAX・Eメールでの申し込みは不可	
その他	1世帯で最大3区画まで(4月抽選会) ▷職員・ボランティア活動による休日の巡回指導(年9回) ▷随時栽培方法などの相談受付	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TEL27-9163 (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 (南郷大字島守字古坊61-1) TEL80-8088※(月)除く

平成30年度 第3回 農業講座

第3回 農業

平成30年度

3/1(金)

農業経営振興センター

【13:00~14:30】

3/1(金)

●演題 「気象」

近年の気象の傾向と、暖候期予報
に基づく春～夏の気候について

【11-17 11-17】

〔14:45～16:15〕

演題「土壤」 日本の農業技術:田畠輪換から太陽熱土壤消毒、土壤還元消毒へ

●講師植松 清次〈東京農工大学〉
■農業経営振興センター
■27-9163

三浦哲郎少年少女作品賞受賞者決定

●受賞者

▽小学校編「ランドセルをわすれた日」水木啓貴(多賀台小学校2年)
▽中学校編「全てがここに」石橋晟那(東中学校3年)
▽教育指導課 TEL43-9519

八戸市議会議員選挙立候補予定者説明会

4月21日(日)に行われる

市議会議員選挙に立候補を予定している人を対象に、立候補の届け出・選挙運動選挙公営等に関する説明会を開催します。当日は届け出に必要な書類を交付しますので、関係者は出席してください。

スポーツ安全保険に加入しませんか



●補償内容 傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用
●補償対象となる事故の範囲 ▽団体活動への往復の移動中の事故
●対象外 ▽自動車運転中の事故
▽選挙管理委員会事務局

TEL
43-9167
43-9167
場所市庁別館2階会議室
間選挙管理委員会事務局

野焼きはやめましょう

廃棄物の屋外焼却(野焼き)は、法律で禁止されています。ごみは燃やさず、

各地区の収集区分に従つて集積所に出してください。

また、剪定枝や草木など

の焼却も禁止されています。

周辺民家に迷惑をかけますので燃やさないでください。

なお、枝木、草類を清掃

工場に持ち込む場合は、45ℓ以下の透明または半透明の袋に入れ、10袋まで無料で持ち込みます。

環境保全課 TEL51-6195

申込書に必要事項を記入し、指定金融機関へ
問スポーツ安全協会 青森県支部
TEL017-782-6984
TEL sportsanzen.org

市収納代理金融機関の店舗
廃止と統合

市収納代理金融機関の「青い森信用金庫」2店舗が3月18日(月)に廃止され、それぞれ統合継承されます。

▽むつ湊支店(廃止)→湊支店に統合
▽本八駅前支店(廃止)→沿館支店に統合

事故は賠償責任保険対象外

●補償期間 4月1日(月)0時～32年3月31日(火)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(金) ●掛金 1人年額800円～1万1千円(団体活動内容、年齢などで異なる)

※詳しくはスポーツ振興課、各体育施設に設置のパンフレットまたはホームページをご覧ください。

申込書に必要事項を記入し、指定金融機関へ
問スポーツ安全協会 青森県支部
TEL017-782-6984
TEL sportsanzen.org

下水道整備予定の説明会を開催します

右図の地域の皆さんを対象に、今後の工事の見通し、下水道受益者負担金、下水道使用料、トイレの水洗化などについての説明会を開催します。

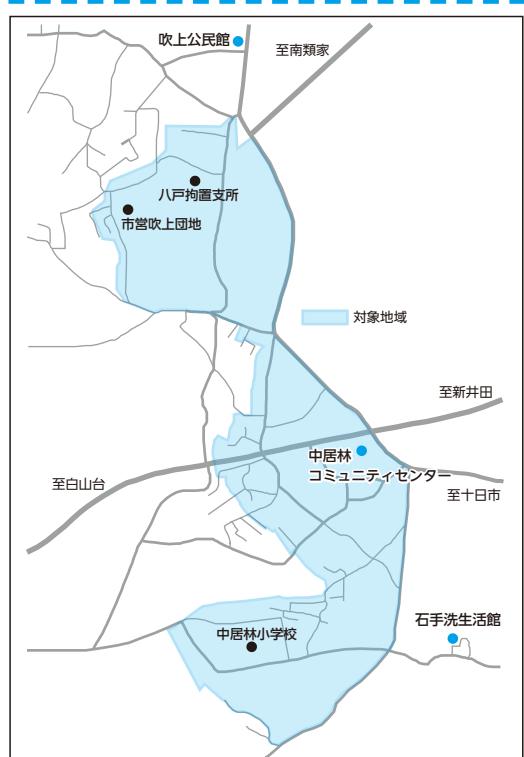
【日時・場所】

- ▷3/ 5(火)①15:00～②18:30～ 石手洗生活館
 - ▷3/ 6(水)①15:00～②18:30～ 吹上公民館
 - ▷3/ 7(木)①15:00～②18:30～ 中居林コミュニティセンター
 - ▷3/ 9(土)①10:00～②14:00～ 吹上公民館
 - ▷3/10(日)①10:00～②14:00～ 中居林コミュニティセンター
- ※いずれも説明内容は同じ

【対象に含まれる地域】

吹上四丁目、吹上六丁目、大字中居林字狐森・仕替場・道合・中居林・綿ノ端・狐平、大字石手洗字駒ヶ澤・一本木

問下水道業務課 TEL 44-8251



※取扱業務に変更はありませんので、今後も市税などの納入にご利用ください。

問出納室 **43-9143**

人権擁護委員の委嘱

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。

▽ 藤田久美(再任)
▽ 梅内洋子(再任)
▽ 星野順子(再任)

問出納室 **43-2148**

健康・福祉

ひとり親家庭の小学校入学

を祝う会

●日時 3月24日(日)11時~

●場所 はちふくプラザ

ねじょう ●内容 母子福祉制度についての講話、会食、ゲーム(記念品あり)

●対象 小学校へ入学する児童との親

ひとり親家庭で今年4月に小学校へ入学する児童とその親

申出 **3月15日(金)** 戸市母子寡婦福祉会 **27-3876(前田)**

中学校卒業児の保護者に

祝金

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 市内に住所を有し、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△父か母または両親とも生死が引き続

き3か月以上不明▽父か母または両親とも1年以上拘禁されたり、△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

●支給額 遺児1人につき1万円

●持ち物 保護者のはんこ、保護者名義の預金通帳、対象となることが確認できる書類(児童扶養手当証書、ひとり親家庭等医療費受給資格証、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)

●支給予定日 4月26日(金)

●申請期間 3月1日(金)~29日(金)

甲問 子育て支援課

43-9428

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 ●助成時期 申請し

た月の保育料から ●申請書

甲問 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年間に満たない場合、満額の老齢基礎年金

を受け取ることができませ

ん。60歳から65歳になるま

での間に国民年金に任意加入して保険料を納めること

とができます。

44-6324(中村)

ただし、23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)は受け付け

甲問 子育て支援課

43-9428

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 ●助成時期 申請し

た月の保育料から ●申請書

甲問 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年間に満たない場合、満額の老齢基礎年金

を受け取ることができませ

ん。60歳から65歳になるま

での間に国民年金に任意加入して保険料を納めること

とができます。

●国民年金保険料の免除(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、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、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

問出納室 **43-9232**

市民税・県民税の申告は

3月15日(金)まで

●時間 9時~15時30分

●場所 公会堂文化ホール1階講義室

問出納室 **43-9079**

市民税・県民税の申告は

3月15日(金)まで

●時間 9時~15時30分

●場所 公会堂文化ホール1階講義室

軽自動車の名義などの変更
手続きを忘れずに

軽自動車税の納税義務者は、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。

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をお願いします。
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

問 住 民 税 課 TEL 43 - 2 1 7 9	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
	軽二輪(125cc超 ~250cc以下)	軽自動車協会八戸支所 TEL51-2560
	軽自動車 (三・四輪)	軽自動車検査協会八戸支所 TEL050-3816-1832
	二輪の小型自動 車(250cc超)	八戸自動車検査登録事務所 TEL050-5540-2009

【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。自動車税の納税通知書は、原則として運輸支局に

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) TEL050-5540-2008 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) TEL050-5540-2009
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 TEL0570-030-330 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 局納稅管理課	TEL27-5111内線205～207、356 HP参照

税の種類
申告所得税 および復興 特別所得税
消費税およ び地方消費税 (個人事業者)
贈与税

税の種類	法定納期限	振替日 (振替納税の場合)
申告所得税 および復興 特別所得税	3/15 (金)	4/22 (月)
消費税および 地方消費税 (個人事業者)	4/1 (月)	4/24 (水)
贈与税	3/15 (金)	

申告書作成会場ラピア2階は、大変混雑し長時間お待ちいただく場合があります。確定申告書を自宅で作成し、郵送などでの提出にご協力ください。

【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

▽事業に関する事…八
ローワーク八戸

▽予約に関する事…八戸

市立市民病院がん相談支援センターTEL 72-5148

ホ八戸市立市民病院ホームページ内で「がん相談支援

早めの受検をお願いします。
ユーズー車検は、インター
ネット、検査予約ナビ、な

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で三八地

域県民局納稅管理課にご連絡ください。

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は、「納付書」に申告をした納税額を記載し納付してください。

▽振替納税を利用する場合は、「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してください。一度提出するとください。一度提出すると継続利用できます。

※「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、振替納税の場合には領収証書が発行されませんのでご注意ください。

【申告書は郵送で提出できます】

申告書作成会場ラピア2階は、大変混雑し長時間お待ちいただく場合があります。確定申告書を自宅で作成し、郵送などでの提出にご協力ください。

【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

八戸市立市民病院とハローワーク八戸が連携して長期療養者の就労支援を行っています

ハローワークの就職支援ナビゲーターが市民病院に出張し、病院スタッフと共に支援を行っています。(予約制)

● 日時毎週(水)13時30分～15時30分※(祝)を除く

● 対象がん、肝炎、糖尿病などの疾病による長期にわたる治療などのために離職や転職を余儀なくされる人で、就職を希望する人

▽事業に関すること：ハローワーク八戸

TEL 22-8609 (42#)

▽予約に関すること：八戸市立市民病院がん相談支援センター TEL 72-5148

八戸市立市民病院ホームページ内で「がん相談支援

写しの添付)が必要です。

間八戸税務署 TEL 43-0141

【納付方法】

雇用

センター」を検索

3月の 納税・納付

納期限
4/1日

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 **43-9285**

後期高齢者医療保険料…国保年金課

43-9065

納税相談をご利用ください

●夜間窓口

3/19(火)17:00~19:30

●延長窓口

毎週(月)と(金)18:00まで
※(祝)を除く

問収納課

43-9173、43-9174、43-9175



TEL 0171-734-4114

問青森労働局賃金室



URL jobcafe-aomori.jp

声の広報はちのへ

市では、視覚障がい者や高齢者のために、朗読ボランティア団体「やまびこの会」が朗読した「広報はちのへ」の音声データをホームページで公開しています。視覚障がい1・2級の人には、音声を収録したCD(ディジタル形式)の送付を行っていますので、希望する場合は、広報統計課へ住所・氏名・電話番号・障がいの等級をお知らせください。また、「やまびこの会」では、会員(簡単なパソコン操作ができる人)を随時募集しています。お気軽に問い合わせください。

申問広報統計課 **43-2248** URL市ホームページ内で「声の広報はちのへ」を検索

合同企業説明会 in 八戸

日時 3月 6日(水)13時~16時

場所 八戸プラザホテル

16時~18時
年3月卒業予定の大学生・短大生・専門学生など、大學生など3年以内既卒者

参 加企業約90社(予定)

問ジョブカフェあおもり

TEL 0171-731-1311

URL jobcafe-aomori.jp

申問 八戸地域職業訓練センター **TEL** 46-3360

開講日 ①②4月1日(月)
③5月15日

25日(木)~30日(水)

時間 ①9時~12時
②13時30分~16時30分
③18時30分~21時

特定(産業別)最低賃金改正
30年12月21日から青森県
対象 45歳未満の求職者
内容 開館時間 平日9時~17時

就職活動をサポートします
●内容

●就職や仕事に関する相談
●履歴書など応募書類の添削
●面接練習
●職業適性診断の結果解説など

△鉄鋼業…時間額 877円(改正前 855円)
△電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業…時間額 806円(改正前 785円)
△各種商品小売業…時間額 798円(改正前 777円)
△自動車小売業…時間額 838円(改正前 817円)
【就職支援セミナーの受講】
【パソコン利用】
【書籍閲覧】
【ハローワークコーナーで求人検索、職業相談・紹介】
【求人検索、職業相談・紹介】
問ジョブカフェあおもり
サテライトスポット八戸
(市庁別館5階)

「やまびこの会」では、会員(簡単なパソコン操作ができる人)を随時募集しています。

お気軽に広報統計課にお問い合わせください。



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。29年度分(29年8月～30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送付しますので、次のとおり申請してください。

30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	3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

※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、詳細はお問い合わせください。

【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。

支給額

毎年8月～翌年7月にかかった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	ア	212万円
	600万円超901万円以下	イ	141万円
一般	210万円超600万円以下	ウ	67万円
	210万円以下	エ	60万円
低所得者(住民税非課税世帯)		オ	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 (上位所得者)			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

※30年7月末時点の所得区分の限度額を適用します。また、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。

※後期高齢者医療制度加入世帯および70～74歳の国保加入世帯の現役並み所得者(上位所得者)の平成30年8月以降の自己負担限度額は異なります。詳細はお問い合わせください。

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

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

岡市民連携推進課 43-9182



(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に貢献しています。平成30年度に助成を受けた団体の事業概要を紹介します。

一般コミュニティ助成事業（コミュニティ活動に必要な備品の整備に関する事業）



団体名	湊高台一丁目町内会	東白山台町内会	湊東町町内会	大館地区連合町内会
助成額	200万円	160万円	160万円	250万円
事業(整備した備品)	刈払機ほか備品の整備	除雪機の整備	除雪機ほか備品の整備	テントほか備品の整備

この事業への申し込みは、例年9月ごろに、町内会などに対して翌年度の申請案内を送付しています。

詳しくは、市民連携推進課にお問い合わせください。

道路後退にご協力をお願いします

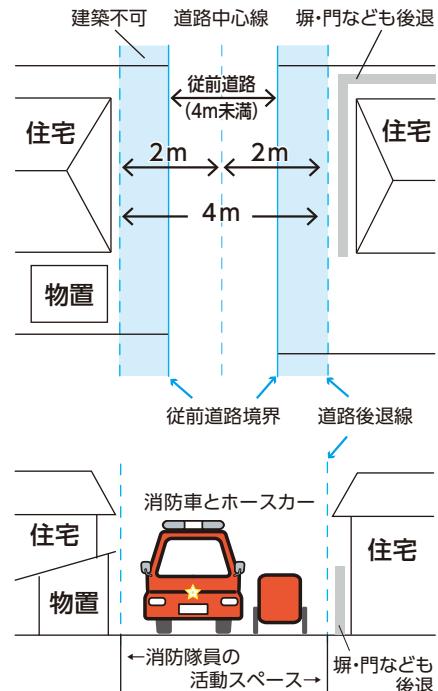
岡建築指導課 43-9137

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きた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。



まちづくり・地域づくりに参加しませんか



「元気な八戸づくり」市民提案制度 自由提案募集

岡市民連携推進課 43-9207

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で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。事業の企画から実践まで行政と一緒に取り組みませんか？



町内会活動に参加しよう！～住み良い地域づくりのために～

岡市民連携推進課 43-9182

人と人とのつながりが、安全・安心で住みやすい地域づくりの第一歩です。日ごろの地域でのつながりが、いざという時に大きな力を発揮します。

町内会の主な活動

- ▷ 子ども会活動
- ▷ 環境美化活動
- ▷ ゴミ集積所の維持・管理
- ▷ 防災・防犯活動
- ▷ 防犯灯の点検



政策推進課 43-9248(連携中枢都市圏全般)



取り組みを紹介します!④



八戸圏域では、地場産品の国内外での販路拡大を目指し、圏域内の事業者や関係機関などと協力した取り組みを行っています。

海外販路拡大事業

商工課 43-9244

海外に向けては、昨年度に引き続きアメリカや東南アジアを対象国として、バイヤーを圏域に招いての商談会、現地でのプロモーション、セミナーなどを実施しています。

地場産品の販路拡大事業

観光課 43-9252

国内に向けては、今年度は、昨年度に引き続き、2月に千葉県の幕張メッセで開催される食品関連の大規模展示・商談会「スーパーマーケット・トレードショー2019」に圏域で出展し、プロモーションと商談を行います。



ベトナムのバイヤーとの商談の様子

八戸圏域とは、八戸市を中心に、三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町の8市町村で構成された地域です。

3月のイベント<公会堂・公会堂文化ホール(市公民館)・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
2	土	11:00 13:30	おかあさんといっしょ ガラピコぷ～がやってきた!!	S 2,700 A 2,200 (当日300増)
9	土	14:00	第58回八戸ファンタジイ	1,000 (2日間共通)
10	日	9:30		
18	月	18:30	狂言風オペラ モーツアルト・ 管楽八重奏版「フィガロの結婚」	3,000 高以下1,000
21	木 祝	17:00	森山直太朗コンサートツアー 2018～19「人間の森」	6,900
31	日	10:00	花美流まつり	指定2,000 自由1,500

南郷文化ホール 60-8080

日	曜	開演時間	催し物	入場料金
3	日	13:30	スwingベリー・ジャズ・ オーケストラ・コンサート	一般1,000 高以下無料 (要整理券)

▷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。

▷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)

▷会員制などの催しは掲載していません。

狂言風オペラ「フィガロの結婚」 公会堂

日本の伝統芸能「能・狂言・文楽」とモーツアルトのオペラから生み出される新しい世界をご覧ください。

●日時3/18(月)18時30分～●出演【能】赤松禎友【狂言】
茂山あきら、茂山茂、野村又三郎、山本善之【文楽】豊竹呂太夫
(太夫)、鶴澤友之助(三味線)、桐竹勘十郎(人形)【管楽アンサンブル】クラングアートアンサンブル
公会堂 44-7171

公会堂文化ホール(市公民館) 45-1511

日	曜	開演時間	催し物	入場料金
2	土	15:30	ヤマハアンサンブルフェスタ	無料
3	日	13:30		
10	日	11:00	沢のぼる唄と踊りのバラエティ ショー	1,000 (当日500増)
17	日	10:30	師籍二十五周年 泉彩菜 第一回日本舞踊公演	2000 高1,000 小中500
20	水	17:00	八戸工業大学第二高等学校 吹奏楽部 第17回定期演奏会	無料
23	土	10:30	認定こども園 八戸文化幼稚園 ピアノ教室発表会	無料
24	日	13:30	八戸学院光星高等学校演劇部 第7回自主公演	無料
30	土	12:00	ピアノ発表会	無料
31	日	10:00	ミュージックランドピアノ発表会	無料

第58回八戸ファンタジイ 公会堂

八戸市文化協会芸能部所属団体の発表会

●日時3/9(土)14時～、10(日)9時30分～

●開催場所 八戸市文化協会 43-1149、公会堂 44-7171

スwingベリー・ジャズ・オーケストラ・コンサート 南郷文化ホール

南郷文化ホールを拠点に活動しているスwingベリー・ジャズ・オーケストラのジャズサウンドをお楽しみください。

●日時3/3(日)13時30分～●ゲスト 桜田マコト
南郷文化ホール 60-8080

3月の各種相談(無料)

市民相談室(くらし交通安全課内)TEL43-2111(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分から窓口で先着順に受け付けます。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。

場所 ①～⑪は市民相談室(市庁別館5階)、⑫は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

	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		3/6・13・20・27の各(水)9:00～12:00、13:00～16:00	人権擁護委員
③	行政相談		3/7・14・28の各(木)13:00～16:00	行政相談委員
④	税務相談		3/4(月)13:00～16:00(1人20分程度) 先着8人	税理士
⑤	法律相談 要予約		3/11(月) 受付開始 3/7(木)8:30から電話で 3/22(金) 受付開始 3/19(火)8:30から電話で 各日13:00～16:00(1人30分程度) 先着5人 ※裁判・調停など係争中の人には除く	弁護士
⑥	司法書士相談		3/8(金)・18(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 要予約		3/19(火)13:00～16:00 受付 3/12(火)・13(水)に電話で	行政書士
⑧	公証人相談		3/19(火)9:00～12:00	公証人
⑨	住宅増改築相談		3/1・15の各(金)13:00～16:00	住宅相談推進会相談員
⑩	土地家屋調査士相談		3/5(火)13:00～16:00	土地家屋調査士
⑪	不動産相談		3/12・26の各(火)13:00～16:00	宅地建物取引士
⑫	人権相談(南郷地区)		3/12(火)9:00～12:00	人権擁護委員

相談コーナー

一人で悩まずに、お気軽にご相談を！

相談名	実施日時・場所	対象・定員・相談内容・お問い合わせ先など
女性弁護士による女性のための法律相談(無料) 要予約	3/5(火)14:00～16:00 市庁舎内会議室	●対象市に事前相談をした人で、かつ弁護士による法律相談が必要と認められる女性 ●定員 3人(1人40分程度) 申問3/4(月)までにアピオあおもり(青森県男女共同参画センター)相談室※(水)を除く9時～16時 TEL017-732-1022
「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会(無料) 要予約	3/23(土)10:00～16:00 消費者信用生活協同組合 八戸事務所(八日町)	●内容専門スタッフ、弁護士、保健師、社協相談員などが、借金返済、生活費の工面、相続、DV、離婚、依存症、心の悩み、介護の悩みなどに対応。 申問消費者信用生活協同組合TEL0120-102-084
交通事故無料相談	(月)～(金)9:00～16:00 青森県庁北棟7階(青森市)	●内容専門の相談員が、面接、電話で交通事故相談に対応。 問青森県交通事故相談所TEL017-734-9235
インターネット人権相談	●内容差別、いじめなどの人権問題についてインターネットで相談を受け付け。後日、最寄りの法務局からメール、電話または面談により回答。 問相談フォームに氏名、住所、年齢、相談内容などを記入して送信。●受付URL http://www.jiken.go.jp/ 問青森地方法務局人権擁護課TEL017-776-9024 問「インターネット人権相談」で検索	

3月のホームゲーム

地元スポーツチームを応援しよう！

青森ワツツ(会場 東体育馆)

試合日	ティップオフ	対戦相手
3/16(土)	18:00	金沢武士団
3/17(日)	14:00	

問青森スポーツクリエイション(株)
TEL017-763-0551(試合・チケット)

青森ワツツの
チームマスコット
クイッキー・デッチ



ヴァンラーレ八戸FC(会場 ダイハツスタジアム)

2019ホーム
開幕戦

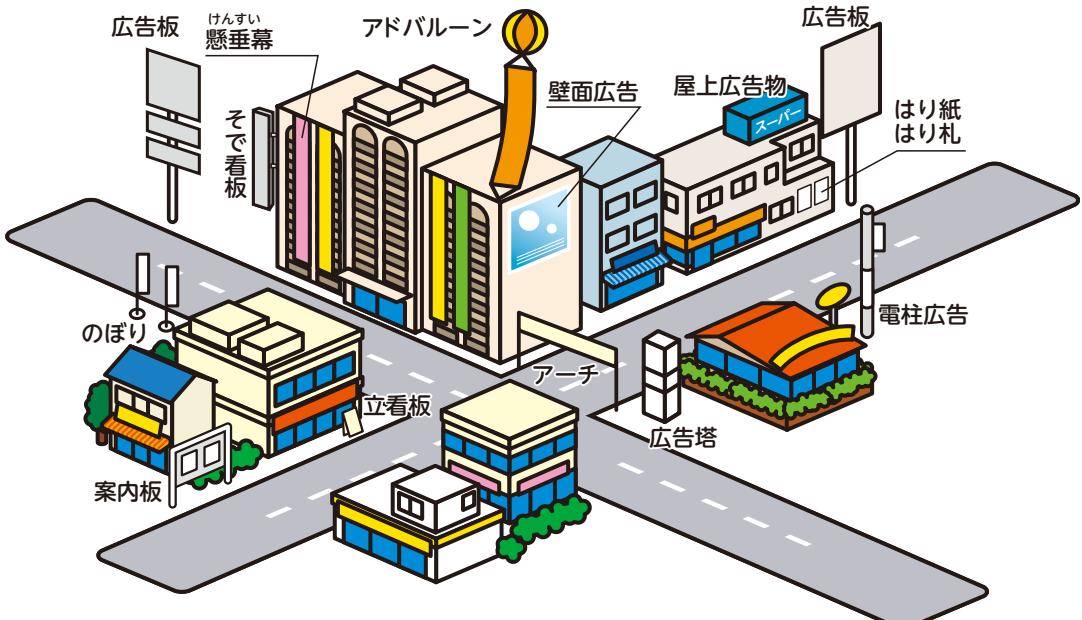
試合日	キックオフ	対戦相手
3/24(日)	13:00	Y.S.C.C.横浜

問(株)ヴァンラーレ八戸
TEL38-6644(試合・チケット)

その他の問い合わせ
問八戸スポーツ振興協議会(スポーツ振興課内)
TEL43-9159



〈さまざまな屋外広告物〉



4月から

屋外広告物の 安全点検が 義務化されます

■屋外広告物とは
「常時または一定の期間、
屋外で、公衆に対して表示
されるもの」を指します。
具体的には上図のような

「野立看板(※)」「壁面看板」
などのほか「はり紙」「広告
旗」「懸垂幕」「アドバルーン」
などが屋外広告物になります。

※野立看板とは、街路や路
地などに設置しドライ
バーや歩行者をターゲッ
トにした広告看板のこと
です。

■屋外広告物の設置には許 可が必要です

○屋外広告物を設置するとき
は、原則として市に申
請し許可を受けてくださ
い。

ただし、一定基準内の自
家用の広告物など申請せ
ず設置できる場合もあります。

○地域や場所によつて設置
ができない場合がありま
す。

○継続して設置するときは
3年ごとに更新申請し許
可を受けてください。

■屋外広告物と は

可を受けてください。
ただし、屋外広告物の種
類や材質によつて更新年
数が異なります。

■屋外広告物の安全点検義 務について

今回の条例等の改正によ
り、許可を受けた屋外広告
物を継続して設置するとき
は、屋外広告士などの有資
格者に、屋外広告物の本体、
接合部、支持部分などの劣
化や損傷の状況を点検さ
せ、その結果を更新の申請
時に報告することが義務づ
けられます。

【対象となる屋外広告物】

許可を受けた屋外広告物
のうち、「はり紙」や「のぼ
り旗」などの簡易的なもの
を除くすべての広告物につ
いて安全点検が義務づけら
れます。

【点検することができる人】

土や屋外広告物に関する講
習会などを受けている人が
点検することができます。

【点検する時期】

更新の申請前の3か月以
内に点検をし、所定の報告
書を更新申請に併せて提出
してください。

書を更新申請に併せて提出
してください。
(例)8月1日に更新の申請
をする場合の点検時期
は、5月から7月まで
の間です。

■屋外広告物は事故が起
らないように管理しま
しょう

著しく破損したものや老
朽化したもの、倒壊や落下
する恐れのある広告物は設
置することができません。

また屋外広告物の設置者
は、劣化や損傷があるとき
は補修などをして適切に管
理してください。

屋外広告物を設置してい
る個人や事業者・または広
告主や屋外広告業の皆さん
は、安全点検義務の対象に
かかわらずこの機会に屋外
広告物の安全点検を行なうな
いします。

間まちづくり文化推進室
TEL 43-9425

3月は、自殺対策強化月間です

支えあおう 心といのち

市保健所 健康づくり推進課 43-9184

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。

第2次健康はちのへ21(改訂版)

市民のチャレンジ目標

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。

「ゲートキーパー」の4つの役割

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。「あなたは決して一人ではない」ということを理解してもらえます。

つなぎ

早めに専門家などへ相談を勧める

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。



ひとりで悩まず、迷わず、早めに相談しましょう

	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)	43-9184	(月)～(金)10:00～12:00、13:00～16:00(予約不要) ※(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)	43-2292	予約受付:(月)～(金)8:15～17:00(2日前までに予約) 相談実施日時:毎月第2(水)14:30～17:00※(祝)・年末年始を除く
	市保健所 健康づくり推進課 (保健師による健康相談)	43-9184	(月)～(金)10:00～12:00、13:00～16:00 ※(祝)・年末年始を除く
電話相談	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 ※(祝)・年末年始を除く
	NPO法人あおもりいのちの電話	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月は15日) 12:00～21:00 フリーダイヤル
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間 365日 フリーダイヤル

気になったら、相談窓口などに相談しましょう。本人以外による相談にも応じます。



自殺予防講演会

3/10(日)10時～12時 はちふくプラザねじょう 2階多目的ホール

3月は、自殺対策強化月間です。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。

【演題】心は元気ですか？～自分でできるストレスケア～ 【講師】瀧澤 志穂(臨床心理士)



3月

健

康

ガ

イ

ド

市保健所 健康づくり推進課 **TEL**43-9271
 市保健所 保健予防課 **TEL**43-2292
 子育て世代包括支援センター **TEL**43-2234
 (場所:市庁別館2階)

母子保健

記号の説明  電話による相談  面談による相談

		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・備考
妊婦	教室	両親学級 ～初めて、パパ・ママ になる方へ～ 要予約	10日(日) 午前の部 9:30～11:30 午後の部13:30～15:30 市庁別館 2階会議室	出産予定日が31年 5/6～8/26で、夫婦ともに八戸市に住民票 がある初産妊婦とその夫。毎回24組	赤ちゃんの育て方、 パパの沐浴・着替え・ オムツ交換体験	2/27(水)～ 3/1(金) (先着順)	健康づくり推進課 TEL 43-2234 43-9271
健診		先天性股関節脱臼 検診 要予約	毎週(水) (受付12:00～12:20) 総合健診センター	生後90日～120日 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		総合健診センター TEL 45-9131
		1歳6か月児 健康診査	平成29年8月 1日～15日生まれ… 5日(火) 平成29年8月16日～31日生まれ…19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	平成27年9月 1日～15日生まれ…12日(火) 平成27年9月16日～30日生まれ…26日(火) (受付12:00～12:45) 総合健診センター				
乳幼児		赤ちゃん健康相談	1日(金) 根城公民館 13日(水) 根岸公民館	10:15～12:00 (受付10:00～ 10:15)	4か月～1歳	育児・栄養相談、 身長・体重測定	申込不要 間健康づくり推進課 TEL 43-9271
		よちよち健康相談	27日(水) 福祉公民館 (類家)	13:15～14:30 (受付13:00～ 13:15)	1歳～2歳ごろ	●持ち物母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル	
相談		2～3歳児発達相談 のびのびクラス 要予約	14日(木)9:30～11:30 (初回面接のみ14:00～15:30) はちふくプラザねじょう	おおむね2歳～ 3歳6か月	言葉・行動・情緒など の発達相談	2/28(木)まで	健康づくり推進課 TEL 43-9271
		3～5歳児発達相談 あいあいクラス 要予約	7日(木)12:30～15:00 はちふくプラザねじょう	おおむね3歳6か月 ～就学前		2/28(木)まで	
		療育相談 要予約	15日(金)10:00～12:00 市庁別館1階 相談・診療室	身体の発育、運動などに心配のあるお子さんための相談	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	8日(金)まで	
教室		すくすく離乳食教室 要予約	8日(金)、22日(金) 10:30～12:00 福祉公民館(類家)	3～5か月の赤ちゃんの保護者。25組	講話・離乳食作りの見学・試食●持ち物母子健康手帳、筆記用具	8日は1日(金)、 22日は15日(金)まで	
妊産婦	相談	母子健康相談 (はちまむ相談)  	(月)～(金)8:15～12:00、 13:00～17:00 市庁別館2階 相談室	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する所、相談する所です。)			子育て世代包括 支援センター TEL 43-2234
その他	相談	不妊専門相談 要予約	16日(土)14:00～15:00 市庁別館1階 相談・診療室	不妊や不育症で悩む夫婦など 2組	専門医が相談に応じます。	8日(金)まで (先着順)	健康づくり推進課 TEL 43-2298 (専用電話)
		女性の健康相談 要予約	8日(金)13:00～16:00 市庁別館1階 相談・診療室	思春期から更年期の女性	保健師が相談に応じます。	前日まで	

成人保健

記号の説明  電話による相談  面談による相談

		名称	日時・場所	内容・テーマほか	問い合わせ先
相談		保健師による健康相談  	(月)～(金) 10:00～12:00、13:00～16:00 ※21日(木・祝)除く 健康づくり推進課	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課窓口 TEL 43-9184、43-9271
		栄養士による個人相談 	12日(火)、26日(火) 10:00～12:00、13:00～16:00 健康づくり推進課	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	健康づくり推進課窓口 TEL 43-9184
講座		健康教室 市民健康づくり講座	6日(水)13:30～15:00 はっち	耳と鼻のアレルギーの病気 ●定員 100人(先着順) ●講師 北村 剛一(北村耳鼻咽喉科医院)	健康づくり推進課 TEL 43-9184



名称		日時・場所	内容・対象	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要予約	14日(木)・28日(木)9:00~12:00 市庁別館1階 相談・診療室	HIV検査	保健予防課☎43-2294 (エイズ専用電話)
	肝炎ウイルス検査 要予約	14日(木)13:15~14:00 市庁別館1階 相談・診療室	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☎43-9061)	保健予防課☎43-2291
相談	精神科医師による精神保健福祉相談 要予約	13日(水)14:30~17:00 市庁別館1階 相談・診療室	心の病気で悩んでいる人とその家族(18歳以上の精神科・心療内科に通院していない人)	11日(月)までに 保健予防課☎43-2292
	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	エイズに関する相談	保健予防課☎43-2294 (エイズ専用電話)

● 対象	接種を希望する人は、3月31日(日)までに受託医療機関で受けましょう。													
	終了します													
● 接種回数1回	①市民で、30年度に次の年齢になる人 ②60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													
※過去に接種した人は対象外	65歳(昭和28年4月2日~29年4月1日生)	70歳(昭和23年4月2日~24年4月1日生)	75歳(昭和18年4月2日~19年4月1日生)	80歳(昭和13年4月2日~14年4月1日生)	85歳(昭和8年4月2日~9年4月1日生)	90歳(昭和3年4月2日~4年4月1日生)	95歳(大正12年4月2日~13年4月1日生)	100歳(大正7年4月2日~8年4月1日生)						

● 接種料金2千円(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免除。保健予防課以外での申請の場合、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 ● 受託医療機関市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

● 保健予防課☎43-91396

3月10日(日)~16日(土)は「世界緑内障週間」

世界緑内障週間ロゴマーク



43-9184

問健康づくり推進課

一度落ちてしまつ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、ご自身の眼の健康をチェックしましょう!

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。一度落ちてしまつ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、ご自身の眼の健康をチェックしましょう!

内障連盟が毎年3月の一週間を緑内障の啓発活動を行う期間として定めています。緑内障は視神経に障害が起きた病気で、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。



3月1日~3月8日は「女性の健康週間」です

日本産婦人科学会と日本産婦人科医会は、女性の健康を生涯にわたり総合的に支援することを目指して、3月3日の「ひな祭り」、3月8日の「国際女性の日」を含む8日間を「女性の健康週間」と定めています。

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ます。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

テーマ

「思春期から更年期における女性特有の疾患について」

定員 100人(先着順)申込不要
講師 向井田 理佳(産婦人科医)

3/2(土)14:00~15:30
はっち 2階シアター2

問健康づくり推進課☎43-2234

3月3日はひな祭り



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。

博物館

休11・18・22・25 開9:00～17:00 44-8111 FAX24-4557 住根城字東構35-1
※入館料あり

改修工事のため3月中旬から7月下旬まで、エレベーターは使用できません。

行事名	日時	内容・対象・定員など
企画展 「えんぶり展」「ひな人形展」	3/10(日)まで	【内容】「えんぶり展」では、烏帽子や御囃子道具、衣装などの収蔵資料を中心に紹介。「ひな人形展」では、同館収蔵の享保雛・古今雛をはじめ、近畿地方の郷土雛や個性豊かな立雛を紹介。
「ひな人形展」 ギャラリートーク	3/3(日)13:30～	【内容】「ひな人形展」を同館学芸員が分かりやすく解説。
根城史跡ボランティア募集	詳しくは同館へ	

史跡根城の広場

休11・18・22・25 開9:00～17:00 41-1726 FAX41-1756 住根城字根城47
※入場料あり

行事名	日時	内容・材料費など
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】1,200円 ②アレンジ(デコ)コース【所要時間】約90分【材料費】1,900円	
えんぶりミニミニ烏帽子作り	【所要時間】約60分【材料費】600円	

南郷歴史民俗資料館

休11・18・22・25 開9:00～17:00 83-2443 住南郷大字島守字小山田7-1
※入館料あり

行事名	日時・場所	内容・定員など
企画展「南郷と戦争展」	3/24(日)まで	同館収蔵の戦争資料や、南郷地区に残る忠魂碑などから戦時下の様子を紹介。

はちのへまちなかアートラボ

休(土)(日)(祝) 開10:00～17:00 45-8338 FAX24-4531
住八日町9 ダイヤビル1階 E shinbi@city.hachinohe.aomori.jp

Co部屋(新美術館建設推進室)

行事名	日時・場所	内容・対象・定員など	申込方法
八戸市の新しい美術館を考えるシンポジウムvol.3 「アートの学びが育む人と地域」 要申込	3/17(日)13:00～15:00 市庁別館 2階会議室B・C	【内容】美術館と教育現場の連携で創造的に変化していく学びの未来を、学校教員、新美術館にかかる美術教育専門家とのクロストークで考える。 【登壇者】三澤一実(武蔵野美術大学)、吉川由美(有)ダ・ハプランニング・ワーク)、市内小中学校教諭 【定員】80人(先着順)	3/14(木)までに電話、FAXまたはEメールで

山の楽校

休4・11・18・25 開8:00～17:00 82-2222 住南郷大字島守字北ノ畠6-2

行事名	日時・場所	内容・参加費	申込方法
白・玄米・黒豆みその楽校 要申込	3/3(日)9:00～12:00	【参加費】5,500円	開催日の3日前までに電話で
そば打ち体験楽校 要申込	3/10(日)9:00～12:00	【参加費】1,000円～1,200円	
六穀みその楽校 要申込	3/24(日)9:00～12:00	【参加費】7,000円	

市立図書館

休22・29 開9:00~19:00、(土)(日)(祝)17:00まで 22-0266 FAX 71-1312
住糠塚字下道2-1

行事名	日時	内容	申込方法
おすすめ図書展示・貸出	【図鑑を使って再発見！3/1(金)~28(木)】 【春休みおすすめ本3/13(水)~4/9(火)】 【読む・聞く落語3/23(土)~4/16(火)】 【健康な体づくり3/30(土)~4/25(木)】		
「子どもの本研究会」 参加者募集 要申込	3/14(木)10:00~12:00 ※毎月第2(木)開催	【内容】絵本や読み聞かせの勉強会 ※初めて参加する人は、事前連絡必要	電話、直接来館

図書情報センター

休2/26~3/1・22・29 開10:00~20:00、(土)(日)(祝)18:00まで
2600 FAX 70-2601 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・場所・内容など
おすすめ図書展示・貸出	【はる、み一つけた！3/28(木)まで】 【スタッフのおすすめ3/2(土)~28(木)】

なんごう
南郷図書館休22・29 開9:00~19:00、(土)(日)(祝)17:00まで 60-8100 FAX 60-8130
住南郷大字市野沢字中市野沢39-1

行事名	日時・内容・対象など	申込方法
おすすめ図書展示・貸出	【わたしたちに会いに来て3/1(金)~28(木)】 【MOE絵本屋さん大賞展示3/1(金)~28(木)】 【八戸の20人3/1(金)~28(木)】	
図書館の中を探検しよう！	3/21(木・祝) 14:00~15:00	【内容】図書館の中を巡りながら、スタッフが図書館の利用方法や豆知識を教える。普段は立ち入りできない閉架書庫も案内。 申込不要

これかわ
是川縄文館休4・11・18・22・25 開9:00~17:00 38-9511 FAX 96-5392 住是川字横山1
※観覧料あり

行事名	日時・場所	内容・定員・対象など	申込方法
パネル展 「伝える～大正・昭和初期の 是川遺跡記録写真vol.4」	3/21(木・祝)まで	【内容】大正・昭和初期のガラス乾板と平成のフィルムによる発掘調査写真。各時代を撮影したカメラとともに、その写真記録を今に伝えます。	
縄文土偶作り教室 要申込	3/9(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を体験【対象】小学4年生以上 【定員】30人【料金】200円【持ち物】古タオル※汚れてもよい服装で	開催日の前日 までに電話、 FAXまたは 直接来館
冬季日曜日縄文体験 コーナー	3/3~31の毎週(日) 9:30~15:00	【内容】火起こし、土器の文様拓本、編布編み、琥珀勾玉・滑石勾玉作り【料金】100円~1,000円 ※各体験は材料がなくなり次第終了、また受付終了時間が異なる。粘土を使う体験については要相談。	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※詳細はお問い合わせください。		

いのるん通信

第36回 のぞいてみよう！100年前のは川



写真と今
の
カ
メ
ラ
、
何
だ
る
ん
？



大正時代に使われた木製スタジオ
カメラをのぞく親子



是川縄文館では、大正・昭和初期と平成のは川遺跡の写真、そして各時代を撮影したカメラの紹介を通して、時を越えた写真からは川遺跡の「記録」を今に伝えるパネル展を開催中です。展示室にならぶ昔から現代までのカメラをみた小学生は、「昔と今のカメラは形に違いがあって面白い」と感想を語ってくれました。

パネル展は3月21日(木・祝)まで開催。約100年前と現代のは川遺跡を見にきませんか。

八戸ブックセンター

休5・12・19・25(臨時休館日)・26 開10:00~20:00 20-8368 FAX 20-8218
住六日町16-2 Garden Terrace 1階

行事名	日時・場所	内容	申込方法
ブックドリンクス	2/22、3/29の各(金) 18:00~20:00	【内容】毎月、月末の金曜夕方にドリンクを飲みながら本について語り合うイベント。	申込不要
ギャラリー展 「太田泰友ブックアート展 背を見て育つ」	4/21(日)まで	【内容】芸術分野におけるドイツの最高学位マイスター・シューラー号を日本人初で取得し、ブックアーティストとして活躍する太田泰友作品を展示。	申込不要
今明秀「空飛ぶ院長、医療過疎 を救う!」、三浦忠司「城下町南部 八戸の歴史」刊行記念イベント	3/17(日) 八食センター 廉りや 廉ホール	※詳しくは16ページをご覧ください。	申込不要

本のまち読書会

「みんな大好き!神祕の國 エジプト 第2回」 要申込	3/2(土)14:00~16:00	【内容】昨年10月に開催し、好評につき第2弾決定。ユニークな神話の解説を中心に、さまざまな角度からエジプトを紹介。(初参加でも大丈夫です。)	電話・HPで
「知の棚へのチエローネ: テーマ韓国」 要申込	3/16(土)14:00~16:00	【内容】ブックセンターの本棚「自然」「人文」「芸術」「世界」のうち今回は「世界」の本棚を知の世界への入口とし、その中でも「韓国」に焦点をあてる。	電話・HPで

児童科学館(視聴覚センター)

休4・11・18・25 開8:30~17:00 45-8131 FAX 45-8132 住類家四丁目3-1
E{jido@kagakukan-8.com}

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
プラネタリウム「神話でめぐる春の星座～マダム☆ノブコと星めぐり～」 有料	【日時】3/2(土)～31(日)①10:00②11:00③13:30④15:00 【一般】平日④、(土)(日)(祝)①～④、3/26～4/7①～④【団体】平日①②③		団体のみ 電話で
特別プラネタリウム 「季節の星空散歩」	3/10(日)13:30～14:10	【内容】春の星空を紹介する生解説のプラネタリウム	申込不要
熟睡プラ寝たりウム 有料	3/23(土)13:30～14:30 ※毎月23日開催	【内容】星空の下で眠ることを目的としたプラネタリウム【対象】高校生以上	申込不要

毎月第2・4(土)の夕方はスペシャルナイト

3月9日	楽しまナイト劇場	▷16:00～ 短編アニメ全集「道成寺・虹にのって ほか」▷17:30～ 真昼の暗黒	申込不要
	夜のプラネタリウム	17:00～(英語版) 18:00～(日本語版)	
	市民星空観望会	18:00～19:45	
3月23日	楽しまナイト劇場	▷16:00～ はらぺこあおむし ▷17:30～ ヘレンケラーを知っていますか	申込不要
	夜のプラネタリウム	17:00～(日本語版) 18:00～(生解説)	
	市民星空観望会	18:30～19:45	
おたのしみ劇場	①3/3(日)②10(日) ③17(日)④24(日) 10:00～11:00	①人魚姫 ほか ②チップとデール ほか ③まんが日本昔ばなし「三年寝太郎」ほか ④こどもにんぎょう劇場「かさじぞう」ほか	申込不要
	春休みおたのしみ劇場	3/26(火)～31(日) 10:00～17:00	
	お宝映像上映会～興味の世界～	【内容】春休み期間中、いろいろなアニメなどを上映。	
キッチンでわくわくサイエンス ～水と油～	3/16(土)10:30～12:00	【内容】台所にあるもの(水・油・卵・氷など)を使い実験や工作を楽しむ。何を作るかは当日のお楽しみ。	電話、FAXまたはEメールで
	科学館KIDS工房	毎週(土)(日)(祝) 10:00～16:00 ※3/26(火)～4/7(日)は毎日	
	平成31年度 八戸市少年少女発明クラブ員募集	【内容】マカラントラップ、スーパー・ボール、プラ板キーホルダーなどの工作体験【参加費】200円以内※小学3年生以下は保護者同伴	
	【内容】アイデアを活かしたものづくりやプログラミングの基礎を学び、発明くふう展、科学の祭典、ロボコンなどに参加【活動日時】月2回、主に(日)9:00～12:00【対象】市内の小学3年生～中学生 【定員】40人【年会費】6,800円【開講式】4/21(日)【申込方法】3/24(日)9:00に申込書(児童科学館で配布)を同館へ※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。	要チケット (当日受付)	

マリエント(水産科学館)

休なし 開9:00～17:00 9633-7800 FAX 9633-7801 住所 鮫町字下松苗場14-33
※3階のみ有料

行事名	日時・場所	内容
企画展	卒業おめでとう展 3/31(日)まで 3階 展示室	【内容】今年度卒業を控えている市内小学6年生がアンケートで選んだ第1位から10位の生き物を展示。
	夜のマリエント「春」 3/21(木・祝)～24(日)	【内容】展示室内を暗くし、水槽の照明による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)
	アオウミガメ命名式 3/24(日)11:30～(予定) 3階 展示室	【内容】昨年10月にやってきたアオウミガメの名前を募集し、投票により決定。命名式で発表。命名者への感謝状と記念品贈呈、マリンレンジャーによる餌付けも実施。
	サケ成長日記2019 5月中旬まで(予定) 3階 展示室	【内容】新井田川漁業協同組合提供のサケの受精卵のふ化から放流するまで、成長する様子を展示・紹介。
	クリオネ展 4月頃まで(予定) 3階 展示室	【内容】流水の妖精クリオネを展示。 ※海況により変更する場合あり
3階 体験希望者はスタッフまで	★見て楽しむ 随时 毎週(日)(祝)	▷魚眼図▷アーチャーフィッシュで水鉄砲 ▷デンキウナギで「桜」ツリー①10:30～②13:00～③15:00～ ▷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～
3階 体験希望者はスタッフまで	★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(バーチャルリアリティー)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
4階	地震津波写真展 3/1(金)～31(日) 展示ホール	【内容】過去に八戸を襲った地震・津波の被害と津波の脅威を記録した写真の展示、DVD上映のほか、当時の新聞記事などを展示。
募集	マリエント「ちきゅう」たんけんクラブ 会員募集 ①ジュニア②シニア	【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)【年会費】①500円②1,000円※いずれも別途実費の場合あり
	マリエント市出店者大募集!	【内容】5月に開催する「マリエント市」の出店者を大募集。手作り商品や体験コーナーなど大歓迎。
	展示ホール利用者大募集!	【内容】4階と5階展示ホールを利用した写真や作品などの展示を大募集!
	こいのぼり募集!	【内容】お家で使われなくなったこいのぼりをもう一度マリエントで泳がせてみませんか?

八戸公園

休4・11・18・25 開9:00～17:00 9696-2932 FAX 96-4631 住所 十日市字天摩33-2

行事名	日時・場所	内容・定員・対象など	申込方法
園芸教室			
春に咲かせるバラ作り 要申込	3/3(日)13:00～16:00 緑の相談所 研修室	【講師】久保芳雄(八戸ばら会)【定員】40人 ※屋外実習があるため防寒対策を	電話で
ウチョウランの育て方 要申込	3/10(日)13:00～16:00 緑の相談所 研修室	【講師】山下尚良(南部うちょうらんの集い) 【定員】40人	電話で
シュンラン展	3/23(土)9:30～17:00、24(日)9:00～16:00	【場所】緑の相談所 展示室	申込不要

八戸公園内 みやこ 三八五・こども館

休4・11・18・25 開9:00～16:30 9696-3480 FAX 96-4631 住所 十日市字天摩33-2

行事名	日時・場所	内容・対象・定員など	申込方法
「サクラの杜」剪定枝 プレゼント	3/10(日)9:00～ なくなり次第終了	【内容】一足早く八戸公園「サクラの杜」の雰囲気を楽しみましょう。【定員】200人※先着順、1人3本まで	申込不要
サクラの杜くらふとらんど(手づくり工作教室)			
森のフォトフレーム	3/3(日)9:45～12:00	【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】30人	申込不要
どんぐり村の春まつり	3/17(日)9:45～12:00	【内容】木のメダルや木の実を使って春の置き物作り 【対象】小学生以下【定員】30人	申込不要

八戸ポータルミュージアム はっち

休12 開9:00~21:00 722-8228 FAX 22-8808 三日町11-1
E-mail: hacchi@city.hachinohe.aomori.jp Web: hacchi.jp

行事名	日時・場所	内容など	申込方法
まちぐみ展4	2/28(木)~3/13(水) 9:00~21:00 1階 ギャラリー1、シアター1	【内容】アーティスト山本耕一郎と八戸のまちに“なんか楽しそう”をつくりだす市民集団「まちぐみ」の「はっちの椅子に南部菱刺し」と「高校生とつくる南部せんべいカフェ」をメインに今年度の活動を振り返る。※3/9(土)は南部菱刺し展示はお休み	
高校生とつくる南部せんべいカフェ	3/2(土)・3(日)・9(土)・10(日) 13:00~16:00	【内容】高校生の考案した南部せんべいスイーツを販売。	

和日カフェ～日本文化に親しむ日～

八戸臨泉会書道展	3/16(土)・17(日) 9:00~17:00(最終日16:00) 1階 はっちひろば、シアター1、ギャラリー1	【内容】書道作品展のほか、色紙に筆で好きな文字を書く体験を実施。	申込不要
美術品をみながらお茶を楽しむ	3/17(日)10:00~16:00 3階 和のスタジオ・八庵	【内容】精巧に複製された美術品をみながらのお茶席を実施。(同時企画として今年の干支「亥」のおひがみ体験を実施)【料金】300円	申込不要
ふだんきものと和の生活を楽しむ	3/17(日) 10:00~16:00(受付15:00) 3階 ギャラリー3	【内容】帯結びや着付け、和雑貨づくりを実施。 【参加費】800円～	一部予約優先
第七回はっちのへ演劇祭	3/15(金)18:30~ 3/16(土)14:00~、18:00~ 3/17(日)11:00~、15:00~ 2階 シアター2	【内容】22年前に八戸の若手劇団が上演した脚本「水底の柩」を新たな布陣で上演【チケット】一般1,200円、大学生以下700円※当日は300円増【チケット取扱】はっちインフォメーション	
ストリート投げ銭ライブ in はっち	3/20(水)19:00~20:00 1階 はっちひろば	【内容】市内で音楽活動しているパフォーマーたちによるさまざまなジャンルの音楽ライブ	

こどもはっち

休12 開9:30~16:30 722-5822 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・対象など	申込方法
不登校および学習支援相談会	3/10・24の各(日) 14:00~17:00 八戸ニューポート 3階	【内容】不登校や学習困難の小・中・高校生のための学習支援の場※個別相談対応【対象】高校生まで	申込不要
はっちのへおもちゃ病院	3/17(日)10:00~12:00 5階 レジデンスA	【内容】壊れたおもちゃを原則無料で修理。1人1点まで※部品交換など実費(50円~300円)かかる場合あり	申込不要
親子でお茶会	3/17(日)①10:30②10:45 ③11:00④11:15 4階 こどもはっち	【内容】こどもはっちのお茶室で抹茶と和菓子をいただく。【定員】各回2組【参加費】200円	申込不要
プレパパ・プレママひろば 要申込	3/17(日)10:30~ 4階 こどもはっち	【内容】妊娠8か月以上のプレパパ・ママ対象の子育て勉強会【定員】各回4組【参加費】大人1人100円	電話で
ひきこもり家族交流会	3/17(日)14:00~16:00 5階 レジデンスA	【内容】ひきこもり状態にある人やその家族のための交流会	申込不要
青森初! はっちのへプレママ・パパフェスタ	4/14(日)10:00~15:00 1階 はっちひろば	【内容】これからママ・パパになる人への応援ライブや、マタニティー用品のおさがりの無料提供。※不要になったマタニティーの洋服や新生児のおくるみ、肌着やロンパースなどを募集 (募集期間3/1(金)~4/12(金)まで)	

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
70-2396 23-5396 横引字山田山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・定員・持ち物など	申込方法
新聞紙バッグ作り教室 要申込	3/10(日)10:00~12:00	【内容】新聞紙を使ってバッグ作り【定員】5人 【持ち物】新聞紙2日分、30cm定規	2/26(火)から 電話で
エコ布ぞうり作り教室 要申込	3/16(土)9:00~12:00	【内容】着古したTシャツを使って布ぞうり作り 【定員】10人【持ち物】Tシャツ4枚(なるべく大きい物)、裁ちばさみ、洗濯ばさみ2個、30cm定規	

たねさし

種差海岸インフォメーションセンター

なし 開9:00~16:00 51-8500 FAX51-8501
鮫町字棚久保14-167

行事名	日時・場所	内容・定員など	申込方法
冬のグルメプログラム 要申込			
第5弾 「地元食材でアクアパツツア & ピザ作り」	3/3(日)10:00~12:00	【内容】種差風にアレンジした、ナポリの漁師料理「アクアパツツア」とサバを使ったトマトソースの簡単ピザ作り【参加費】1,000円【定員】20人	電話で
第6弾 「よもぎ餅作り」	3/10(日)10:00~12:00	【内容】よもぎを生地に練り込み、甘さ控えめのあんこを包んだ「よもぎ餅」作り【参加費】800円【定員】20人	電話で
ぶらっとプログラム【場所】レクチャールーム ※利用状況により実施できない場合あり			
ホッキ貝のペーパーウェイト作り	3/1(金)~22(金) 10:00~15:00	【内容】旬のホッキ貝に飾り付けをして、ペーパーウェイト作り【参加費】200円	申込不要
自然物を使ったフォトフレーム作り	3/23(土)~4/7(日) 10:00~15:00	【内容】貝殻や松ぼっくり、ビーズなどで飾り付けをしてオリジナルフォトフレーム作り【参加費】300円	申込不要

「マイブック推進事業」アンケート結果

教育指導課43-9519



「マイブック推進事業」は、小学生が書店に出かけ、自ら本を選び購入する体験を通して、読書に親しむ環境をつくることを目的に実施しています。今年度、八戸市教育委員会が実施した「マイブック推進事業」についてのアンケート結果の概要などをお知らせします。

対象:児童および保護者

マイブッククーポンを使用した児童の割合	意見・要望など
97.3% (前年比0.1%減)	▷子どもと一緒に本を選ぶ時間が楽しい▷クーポンで買った本は特別大切にしている▷本を共通の話題として会話の幅が広がった▷中学生にもクーポンを配布してほしい

対象:学校

クーポンで購入した本をどのように活用したか	児童の様子
▷全校読書に持参するようにした▷購入した本を紹介し合う場を設けた▷親子読書に活用した	▷読書に夢中になる児童が増えた▷図書室の本も大切にするようになった▷さまざまなジャンルの本に興味をもつようになった

教育指導課より 事業開始から5年。アンケート結果などから、事業の趣旨や内容が広く浸透していることが伝わってきます。成果と課題を検証し、今後の事業展開に役立てていきたいと考えています。

市民伝言板

平成30年度八戸学院大学健康医療学部公開講座
(あおもり県民カレッジ単位認定講座)

●日時3/3(日)14:00~17:00 ●場所はっち2階シアター
●演題「人生100年時代の健康と生活を考える～食・スポーツ・子育て・認知症～」 ●参加費無料・申込不要
問八戸学院地域連携研究センター 43-25-2789

親子カラテ教室

●日時3/3(日)・10(日)14:00~15:00 ●場所市武道館柔道場 ●対象6才以上のカラテに興味のある人 ●参加費無料・申込不要
問国際空手道連盟極真会館 青森県支部八戸道場
090-8783-8060(山岸)

「外国人に教える日本語」講座 要申込

●日時3/19(火)・21(木・祝)・26(火)・28(木)(全4回)
18:30~20:30 ●場所福祉公民館(類家) ●内容外国人への日本語の教え方を学ぶ日本人向けの講座※1回のみの参加も可 ●参加費1回500円(資料代)
問NPO法人みちのく国際日本語教育センター
080-6051-3109(馬場)、080-6026-3109(明日山)

保育のお仕事応援フェア

●日時3/9(土)10:00~13:00 ●場所八食センター ●対象保育所などで働くことに興味のある人 ●参加費無料・申込不要 ●内容保育に関する就職相談や個別相談、保育求人閲覧・紹介 ●講座「ピアノの基礎レベルアップ講座」(要申込・受講希望者は事前にFAXまたはEメールで)
問青森県社会福祉協議会青森県保育士・保育所支援センター 017-718-2225 FAX 017-723-1394
E-mail: hoiku@aosyakyo.or.jp

環境研修会

「放射線の話を聞いて見ませんか?(仮)」要申込

●日時3/15(金)13:30~15:00 ●場所根城公民館
●内容放射線の種類や特徴などの解説、放射線の健康影響、防護の方法などを実習を交えて紹介 ●参加費無料
問前日までに電話、FAX、Eメールまたはホームページで(公財)環境科学技術研究所 企画・広報課
0175-71-1240 FAX 0175-72-3690 E-mail: kanken@ies.or.jp
http://www.ies.or.jp

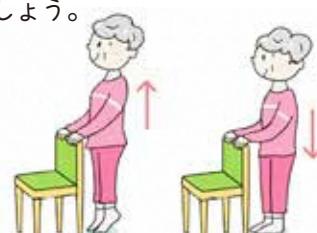
実践しよう!介護予防

～口コモを予防しましょう～

足腰の筋力が弱まつたり、ひざなどに異常があり、要介護の危険が高まった状態を口コモティブシンドローム(運動器症候群:通称口コモ)といいます。口コモが進行すると転倒しやすくなり、加齢により骨量の低下も伴つて骨折する危険性が高まります。口コモの可能性があるときは、これ以上進行しないように足腰を鍛えることが大切です。「要介護状態」にならないように、口コモ予防をはじめてみませんか？

実践しましょう

歩く、立つ、座るなど活動の基本となるのが、下半身の筋肉です。これらを重点的に鍛えましょう。



脚を軽く開いて立つ イスやテーブルをつかんで行う

【つま先立ち】

- ①ゆっくりとかかとを上げて、つま先で立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。

【おしり上げ】

- ①片脚を伸ばし、ゆっくりと足が床から10cmくらい上がるよう腰を上げる。
- ②数秒間その姿勢を維持する。
- ③ゆっくりと腰を下ろす。



脚だけではなく腰全体を上げる

チェックをしてみましょう

1つでもあてはまれば、口コモの可能性があります。

- 家中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)

誘致企業について紹介します

18

間産業労政課 43-9048

八戸市企業就職ガイドブック

八戸で働くこと！



スマート
フォン版は
こちらから

八戸市企業就職ガイドブック「八戸で働くこと！」とは？

八戸にある誘致企業などの魅力を紹介したガイドブックです。

八戸で働くこと、暮らすことの魅力も紹介し、就活中の学生の皆さんやUターン希望の人にも参考になる情報が満載です。ガイドブックを活用して自分にぴったりの仕事やライフスタイルを見つけてください。

POINT①

世界で活躍している企業がここ八戸に！

八戸に進出した誘致企業を中心に一挙41社を紹介しています。

POINT②

地元で働く魅力・地元で暮らす魅力など本音で語る

企業で活躍する先輩たちのメッセージを紹介しています。

POINT③

住むならどっち？暮らしに関するさまざまなポイント

都会と八戸での1日のライフスタイルの違い、お金や時間など生活に関する比較なども紹介しています。

ガイドブックは、八戸市企業誘致促進協議会 事務局(産業労政課内)窓口で無料で配布しています(部数に限りあり)。43-9048

E sangyo@city.hachinohe.aomori.jp <http://www.hachinohe-yuchi.jp/job>



ホームページ



携帯用HP



LINE

マチイロ
<http://www.city.hachinohe.aomori.jp/job>



「広報」「市議会だより」が閲覧可！