

◆脳トレ体操コグニサイズの参加者募集します

コグニサイズとは、運動しながら計算や数を数えるなどの頭も一緒に使うエクササイズです。頭で考える課題と身体を動かす課題を同時に行うことで、健康増進と認知症予防に役立つとされている取り組みです。この機会にコグニサイズに参加してみませんか？

- 日程 6月から11月までの6ヶ月間
(毎週金曜日の11時から約1時間)
- 会場 三戸町総合福祉センターふくじゅそう 地下1階
- 対象者 概ね65歳以上で認知症と診断されていない人、介護認定などを受けていない人
- 定員 8人程度
- ※参加を希望される人は、下記の【脳健康度チェック】を受けてください
- 開催日時 ※いずれか1回を受けてください。
【1日目】3月23日(月)13時30分～15時30分
【2日目】4月27日(月)13時30分～15時30分
【3日目】5月25日(月)13時30分～15時30分
- 開催場所 三戸町保健センター
- 検査方法 認知機能と運動機能を図る検査をします。画面を見ながら、音声の指示にそって回答します。認知症かどうかを検査するものではありません。
- 申込方法 三戸町健康長寿課(20-1153)に申込みください。事前申込が必須です。

◆3月は「自殺対策強化月間」です

3月は、例年、自殺者が多い傾向にあります。自殺対策基本法では、月別自殺者が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

進学、就職、転勤など、生活環境が大きく変動するこの時期は、ストレスを抱えやすくなります。眠れない、食欲がない、イライラしやすくなったなどの心身の不調を感じている場合は、一人で抱え込まず、信頼できる人や相談窓口にご相談しましょう。

○相談先



健康長寿課
(三戸町役場)



こころの相談窓口
ネットワーク
(青森県健康医療福祉部
障がい福祉課)



まもろうよ こころ
(厚生労働省)

○問合せ 三戸町健康長寿課 TEL: 20-1152

◆認知症専門相談のお知らせ

最近、物忘れが多くなってきた、ご自身やご家族が認知症ではないか、介護について悩んでいるなど、認知症に関する相談をお受けします。

- 日時 3月23日(月) 9時～12時
- 場所 三戸町保健センター集団指導室
※事前申込をお願いいたします。
- 問合せ 三戸町健康長寿課 TEL: 20-1153

◆下水道は正しく利用しましょう

近年、水に溶けない物や水に溶けにくい物が大量に混入し、マンホールポンプ(※1)が停止する事例が増えています。仮にマンホールポンプが故障してしまうと、悪臭の原因や最悪の場合、汚水が各家庭へ逆流する恐れがありますので、下水道を使用されているご家庭の方は、気をつけて使用してください。

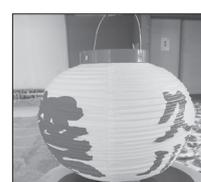
(※1) 下水道から処理場までの途中に設置されている機械で、汚水を運搬する役割を持っています。

- 問合せ 三戸町建設課
TEL: 20-1154 詳細はこちら▶



◆宝くじは広く社会に役立てられています

久川町内会は(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業を活用して、さんのへ秋まつりに使用する提灯や宮太鼓、Tシャツを新調しました。(提灯250個、宮太鼓1個、Tシャツ110着)これにより、地域コミュニティの活動が更に活性化されます。



- 問合せ 三戸町まちづくり課 TEL: 20-1117

◆産直ひろばからのお知らせ

3月は春彼岸です。産直ひろばでは切り花のほか、彼岸団子の予約、販売を行っております。

また、じゅねシフォンケーキの販売を開始しました。じゅねの香りがする甘さ控えめのシフォンケーキです。皆さま、産直ひろばの新商品をお試しください。

- 問合せ SAN・SUN 産直ひろば TEL: 22-3266

◆国民年金保険料の支払は口座振替が便利です

国民年金保険料の口座振替は、毎月指定した口座から引き落としされるので納め忘れの心配がありません。金融機関などへ行く手間が省けてとても便利です。保険料をまとめて前払い(前納)する制度を利用すると、現金(納付書)で月々保険料を納付した場合に比べ、割引になりお得です。

○振替方法ごとの納付額

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	振替日
2年前納	408,150円	17,010円	4月末日
1年前納	205,720円	4,400円	4月末日
6ヶ月前納	103,870円	1,190円	4月末日 10月末日
当月末振替	17,450円	60円	納付対象月の月末
翌月末振替	17,510円	-	納付対象月の翌月末

○申請方法

- ・三戸町住民福祉課で申請(書面申込)
- ・お近くの年金事務所で申請(書面申込)
- ・年金ネットから申請(オンライン申込)

○書面で申し込みする時の必要書類

- ・本人確認書類(マイナンバーカードなど)または年金番号の分かるもの
- ・預金通帳
- ・通帳お届け印

○問合せ 三戸町住民福祉課 TEL:20-1151
八戸年金事務所 TEL:0178-44-1742

◆連携中枢都市圏の取り組みを紹介します

○安全・安心情報発信事業

八戸圏域では、災害や犯罪に強い地域づくりを推進するため、安全・安心情報メール配信サービス「ほっとスルメール」を運用しています。

圏域住民が誰でも登録でき、地震・津波・大雨などの緊急情報、気象警報、火災情報など、住民の安全・安心に繋がる情報をアプリ、メールで配信しています。タイムリーな情報提供により迅速な対応を促し、被害の軽減と日常の安全確保を図ることを目的としています。

未登録の人は登録をお願いします。

○問合せ

八戸市政策推進課(全般について)
TEL:0178-43-9248
八戸市危機管理課(事業について)
TEL:0178-43-2147



詳細はこちら

◆陸上自衛隊八戸駐屯地からのお知らせ

陸上自衛隊八戸駐屯地では、創立70周年記念行事を開催します。

○日時 4月18日(土)

8時30分～15時(一般開放)

○場所 陸上自衛隊八戸駐屯地

(八戸市大字市川町字桔梗野官地)

○内容

- ・記念式典
- ・迫力満点の各種訓練展示、航空機の展示飛行
- ・子供が楽しめるちびっ子広場
- ・野販売店、体験搭乗

○その他

- ・総合案内所でイベント内容・会場配置図を配布します。
- ・入場無料・駐車場完備
- ・中止のお知らせは、ホームページおよび正門前看板にてお知らせします。

○問合せ

八戸駐屯地司令業務室広報班
TEL:0178-28-3111
(内線2061)



詳細はこちら

◆青森県警察官募集について

『守りたい県民(ひと)がいる
守るべき故郷(ばしょ)がある』

青森県警察では、警察官A(大卒)を募集しています。

○種類 警察官A(大卒)早期枠

○試験日程

受付期間 3月2日(月)～4月10日(金)

第一次試験 4月15日(水)～4月30日(木)

【SPI3テストセンター方式】

第一次試験合格発表 5月15日(金)(予定)

第二次試験 6月下旬 [青森市]

最終合格発表 7月上旬

○受験資格 平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人または令和9年3月31日までに大学卒業見込みの人

※詳細については、三戸警察署または最寄りの駐在所へご連絡ください。

○問合せ 三戸警察署 警務会計課
TEL:22-1135

