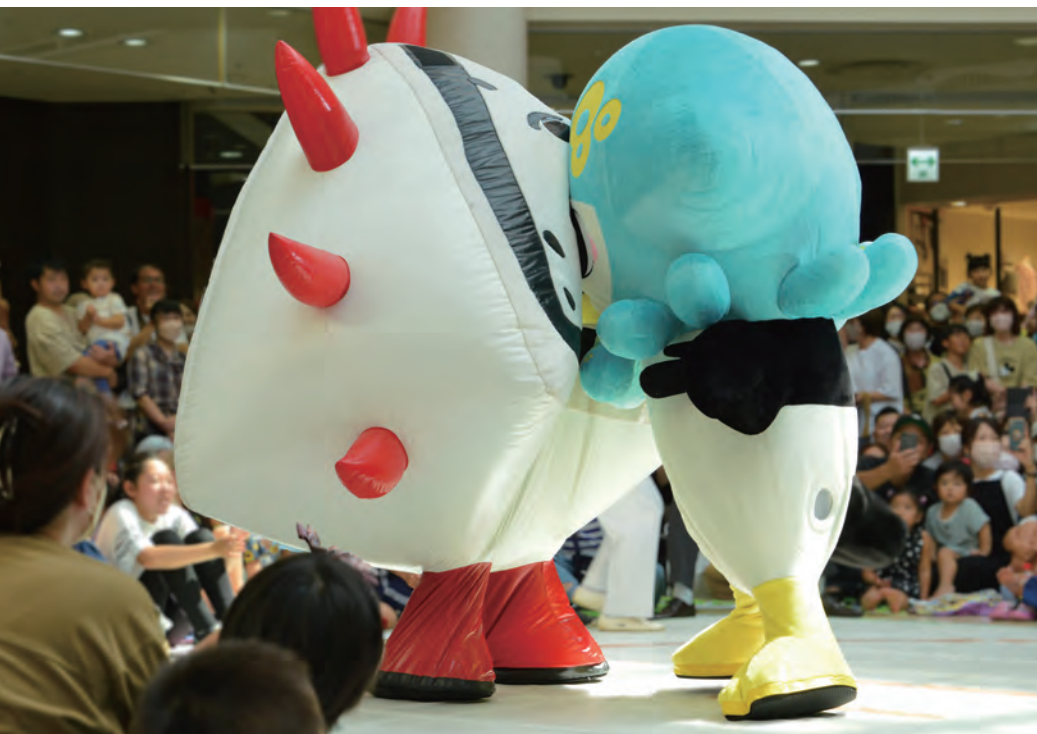


いっしょに、よむ・しる・はなす

広報



青森県全国ゆるキャラすもう大会(9/18 つがる市)に出場した「いかずきんズ」のかぶさん。藤崎町のジャン坊くんと白熱した取組が繰り広げられました。その後は仲良くパシャリ。

特集

子育てサロンに参加してみませんか？

はらのへ

2023



No.1383



八戸市内の18地区の子育てサロンを11月号・12月号で一挙に紹介！

子育てサロンに参加してみませんか？

岡こども未来課 ☎43-9094

子育てサロンは地域で子育てを見守り、応援する活動を行っています。小学校入学前のお子さんとその保護者であればどなたでも利用できます。絵本の読み聞かせや季節の行事、おやつタイムなど、お子さんにぴったりの遊びがいっぱいです。お子さんと一緒に気兼ねなく集まり、子育て相談や子育て世代と交流できますので、気軽に参加してみませんか。11月号では14地区を紹介します。

スタッフはどんな人たち？

サロンで活動するスタッフは、各地域の子育て経験豊富なベテラン世代や子育て応援をしたい皆さんです。子育てのちょっと困ったことや心配なことも気軽に相談してみてください。

市HPでも各地区サロンの開催日などを確認できます。また、子育てサロンの様子を動画でご覧いただけます。

市HP



子育てサロン紹介

申 事前に申し込みが必要です。

無 参加費：無料

1

三八城地区

子育てサロンぽっぽクラブ

無

子育てサロンぽっぽクラブでは、4月はお子さんの成長記録として手形スタンプをしています。5月からは毎月スタッフで簡単工作を作って、当日にプレゼントしています。工作に好きなように貼れるようにシールも入れています。7月は七夕飾りもあります。12月は大きめのツリーを飾り、ツリーの前で親子の写真を撮って記念にプレゼントしています。



あそびにきてね！



●開催日 11月2日、12月7日、6年2月1日、3月7日

●時 間 10時～12時

●場 所 三八城公民館(☎45-2566)

※おやつタイムもあります。

岡川口礼子(代表) ☎43-4130



2

吹上地区

吹上子育てサロン

子どもたちが思いっきり動いて遊んでも大丈夫、というぐらいのスペースがあります。子育ての悩みは人それぞれ。一緒に悩み、子育ての喜びを共に味わえる「場」になればいいなと願っています。ぜひ遊びに来てみてください。



←親子ヨガの様子



●開催日 11月21日、12月19日、6年1月16日、2月20日(5月から2月まで年10回)

●時 間 10時～11時30分

●場 所 吹上公民館(☎43-2931)

●参加費 1家族100円

岡日向美津子(代表) ☎090-6684-9987



3

長者地区 サンサンルーム長者

申

毎回スタッフによる手作りランチを提供しています。この3年間は休止していましたが、5年7月から再開しました。楽しくおしゃべりしながらのランチはお母さんたちにも大好評です。

また、長者子育て支援センターの保育士さんと一緒に体操、親子制作、絵本読み聞かせなどのほか、スタッフによる簡単な手話講座などお母さんにも楽しんでもらえるよう工夫しています。

11月は、すすく親子健康課の栄養士さんの出前講座を予定しています。



●開催日 奇数月の第4㊦(祝日などは変更有)

●時 間 10時～12時

●場 所 長者公民館(☎45-4801)

●参加費 1家族100円

☎長者公民館 ☎45-4801

☎相澤和子(代表) ☎45-5255



4

根城地区 もこもこルーム

子育てメイトと一緒に学び遊んで楽しい子育てをしましょう!

12月は主題「サンタクロースが来たよ」を行います。1年に1度の手づくりのおやつがありますよ!サンタさんもお土産をもって皆さんに手渡し。

歌、リズム、パネルシアター、ゲームなど楽しいことがいっぱい。ママもうれしい1日に。来てね!



●開催日 11月21日、12月19日、6年3月19日

●時 間 10時～12時

●場 所 根城公民館(☎44-6927)

●参加費 1家族100円

☎畑中智子(代表) ☎090-8813-0870



5

桔梗野地区 いちごルーム

申

平成14年7月5日、民生委員を主体に発足して以来21年、当初からのスタッフも何名か今も現役として頑張っています。

年4回の活動ですが、参加者への土産・おやつは、基本全て手作りです。おやつに市川特産の「イチゴジャム」を使用するなど、温もりのあるサロンを目指しています。また、「ミュージックベル」や「子ども参加型・寸劇」など親子で楽しめるプログラムが好評です。

手作りサロンは
今日も元気!



●開催日 12月23日、6年2月24日

●時 間 10時～11時30分

●場 所 市川公民館(☎52-2319)

●参加費 1家族100円

☎風穴ちか(代表) ☎090-4049-2371



6

上長地区 上長子育て会

公民館のくつろげる畳の部屋で、同じ子育て中の方たちと交流したり、先輩スタッフに子育ての悩みを相談したり、お母さんもほっと一息つける場所です。絵本の読み聞かせや季節の行事など、お子さんにぴったりの遊びがいっぱいです。年1回バス遠足もありますよ。雨の日でもいろいろな楽しいおもちゃで、お子さんものびのび遊べます。



●開催日 11月9日、12月14日、6年1月11日、
2月8日、3月14日

●時 間 10時～12時

●場 所 上長公民館(☎23-3237)

●参加費 100円

☎北城雅子(代表) ☎27-5387



7

豊崎地区 豊崎サンサンクラブ

申

小さい地区ですが、各地区から大勢の親子が集まります。たくさんのおもちゃがあり、好きなものを手に取って遊んだり、保育士さんと造形活動・身体活動をして、最後はおやつタイムで楽しめます。



親子でロール
サンドイッチ
を作りました！



- 開催日 電話でお問い合わせください。
 - 時 間 10時～11時30分
 - 場 所 瑞豊館(☎23-2618)
 - 参加費 1家族100円
- 申岡品田千賀子(代表)
☎090-5353-3692



8

下長地区 下長わくわくキッズ

申

常に掃除を徹底し、参加親子とスタッフの健康管理に十分に留意しながら、私たちサロンスタッフ16人(心と手)の思いを秘め、「親子にそっと寄り添い、ほっとできる居場所づくりのサロン」を心がけています。私たちは、今できることを無理せず、時節の行事などチームワークを大切に活動しています。

私たちにパワーをくださる皆様に心から感謝いたします。

みんな、おいで～、
遊ぼう、下長へ



- 開催日 11月17日、12月15日、6年1月19日、
2月16日、3月8日
 - 時 間 10時～11時
 - 場 所 下長公民館(☎28-8863)
 - 参加費 100円
- 申岡高橋睦子(代表) ☎090-4880-9254



9

白山台地区 にこにこKID'S

平成13年11月から始まり7月で通算230回を迎えました。自由遊びエクササイズで体を動かし、読み聞かせ、親子で季節のものづくりをし、楽しく活動しています。予約なしで参加可能となりました。最近はパパさんの参加も増えています。ぜひご家族での参加もお待ちしております。



↑七夕の短冊づくりの様子。願いは叶ったかな？

- 開催日 11月27日、12月18日、6年1月22日、
2月26日、3月18日
 - 時 間 10時～12時
 - 場 所 白山台公民館(☎38-9788)
 - 参加費 1家族100円
- 岡佐々木美香(代表) ☎27-6157



10

江陽地区 江陽どんぐりの会

申

江陽どんぐりの会は、保育園や幼稚園に通っていない3歳未満のお子さんをもつお母さんの集まりです。子どもたちを楽しく遊ばせながら、お母さんたちのコミュニケーションの場、情報交換の場として利用していただいています。

たくさんの参加をお待ちしております。



簡単手作りビコーキを飛ばしました！

- 開催日 11月30日、6年1月25日、2月22日、3月21日
 - 時 間 10時～11時30分
 - 場 所 江陽児童館(☎44-7073)
(中山こどもクリニック裏)
 - 参加費 1家族100円
- 申岡西野雅子(サロン担当) ☎090-2793-6884
※電話がつかない時は、ショートメールで連絡してください。





11

湊地区

親子わいわいサークルひだまり 申

月一度保育園や幼稚園・認定こども園に通っていないお子さんと保護者の皆さんとのふれあいを通して、情報交換を行っています。



●開催日 11月8日、12月13日、6年1月10日、
2月14日、3月13日

●時 間 10時～12時

●場 所 湊公民館(☎33-4411)

●参加費 100円

※活動内容により、材料費をいただく場合があります。

申 岡本優子(代表) ☎090-4558-9295



12

白銀地区

白銀すくすくサロン

白銀すくすくサロンは、白銀児童館で開催しています。最大の特徴は、参加者全員でラジオ体操第一・第二、リフレッシュ体操を行っていることです。小さいお子さんはスタッフがお世話し、ママはリフレッシュ体操の体験を!プロに指導していただけるので無理をせず、笑いが絶えないサロンです。



読み聞かせ、手遊びもやっています



●開催日 11月7日・21日、12月5日・19日、
6年1月16日、2月6日・20日、3月5日

●時 間 10時～12時

●場 所 白銀児童館(☎34-6039)

●参加費 1人100円

申 橋本美智子(代表) ☎33-3881



13

白銀南地区

子育てひろばほたる 無

小学校入学前のお子さんと保護者さんが共に参加いただき、明星こども園さんより保育士さんを派遣していただき開催しています。絵本の読み聞かせ・親子遊び・制作・季節の行事(七夕・夏祭り・クリスマス会)など参加者の皆さんに楽しい時間を過ごしていただけるよう、趣向を凝らしながら活動しています。中でもバルーン遊びがとても人気があり、楽しんでいただいています。これからも、参加していただいた皆さんから喜んでいただけるよう開催していきます。



●開催日 毎月10日(曜日に関係なく)

●時 間 10時～12時

●場 所 白銀南公民館(☎35-6810)

申 八屋富子(代表) ☎31-5541



14

鯉地区

子育てサロン杉の子 申 無

最近では、1歳未満のお子さんが少しずつ参加してくれるようになり「親子で一緒に活動することにより「親が元気で楽しく子育てする」ために、リラックスできる場を提供したいと活動しています。理学療法士の資格を持つスタッフのストレッチタイム、市保健師や栄養士の講話や育児相談、フリートークなど。

今後お子さんの年齢が少し上がってきたら、親子でストレッチしたり、手作りおもちゃや読み聞かせなども再開していきたいです。



●開催日 12月14日、6年2月8日

●時 間 10時～11時30分

●場 所 鯉公民館(☎33-1942)

申 松森雅恵(代表)

☎090-2951-8027



\ パパ・ママ必見! /

子ども・子育てインフォメーション

ひとり親家庭・寡婦家庭への就学支度資金・修学資金の貸付相談を実施します 要申込

申問こども家庭相談室 ☎38-0703

- **実施時期** 11月～6年1月 ● **対象** 4月に高校・大学・専門学校などに進学する子どもがいる家庭
※申請書類の準備や審査に時間がかかりますので、お早めにご相談ください。



「ブックスタートパック」の受け取り忘れはありませんか？ 要申込

申問図書館 ☎22-0266

赤ちゃんと保護者が絵本を通じて、ゆっくりと心ふれあうひとときを持つきっかけをつくるために、総合健診センターで行われる先天性股関節脱臼検診の終了後、「ブックスタートパック」を配布しています。他の医療機関で受診した場合など、まだ受け取っていない人は、図書館の窓口にお越しください。

- **対象** 生後90日～1歳の誕生日前日までの乳児とその保護者で、ブックスタートパックをまだ受け取っていない人
- **配布場所** 八戸市立図書館、八戸市立南郷図書館、八戸市図書情報センター
- **時間** ▷八戸市立図書館・八戸市立南郷図書館(月)～(金)9時～19時、(土)(日)(祝)9時～17時 ※休館日を除く
▷八戸市図書情報センター(月)～(金)10時～20時、(土)(日)(祝)10時～18時 ※休館日を除く
- **持ち物** 母子健康手帳(必須)
- **配布物** 布製バッグ、図書館の利用案内、おすすめ絵本リストなど、絵本「いないいないばあ」(ぶん・松谷みよ子 え・瀬川康男 童心社)
※既に「いないいないばあ」をお持ちの場合は、別の絵本を選択できます。



不妊専門相談センターをご存じですか？ 要申込

申問すくすく親子健康課 ☎38-0714

八戸市保健所では、不妊や不育に悩む夫婦などに対し、専門医が相談に応じる「不妊専門相談」を行っています。周囲になかなかできない専門的な相談について、治療に関する情報提供などを行っています。また、ゆっくり話を聞いて欲しいなどのこのころの相談には、助産師・保健師も対応しています。プライバシーには十分配慮していますので、お気軽にお問い合わせください。

- **対象** 不妊や不育症で悩む夫婦など
- **対応者** 産婦人科医師・保健師・助産師
- **相談内容** 不妊・不育に関する相談、治療・検査に関する情報提供など
- **相談方法** 面接相談
- **場所** 八戸市保健所 すくすく親子健康課内

☎月1回・申込必要(今月の日程は7ページをご覧ください。)

☎不妊専門相談センター(すくすく親子健康課内) ☎38-0714(平日の9時～16時 ※祝日・年末年始除く)

早めに妊娠の届け出をしましょう 要申込

申問すくすく親子健康課 ☎38-0711

市では、妊娠がわかったら早めに(妊娠11週まで)妊娠届出を行うことをお勧めしています。

● 妊娠の届け出をすると、以下のものを交付しています

八戸市に住み票がある人	母子健康手帳	妊娠・出産の経過や子どもの出生時からその後の発育状態などを記入する手帳
	妊婦委託健康診査受診票	定期的に妊婦健診を受けて安心・安全なお産を迎えられるよう、健診費用の一部を助成する受診票
	妊婦歯科健康診査受診票	妊娠期間中に1回無料で歯科健康診査が受けられる受診票
	産婦健康診査受診票	産後の「からだ」と「こころ」の健康状態を確認するための検査の費用を助成する受診票

- **必要な書類** 妊娠届出書・妊婦連絡票(医療機関で配布)
- **届出場所** すくすく親子健康課

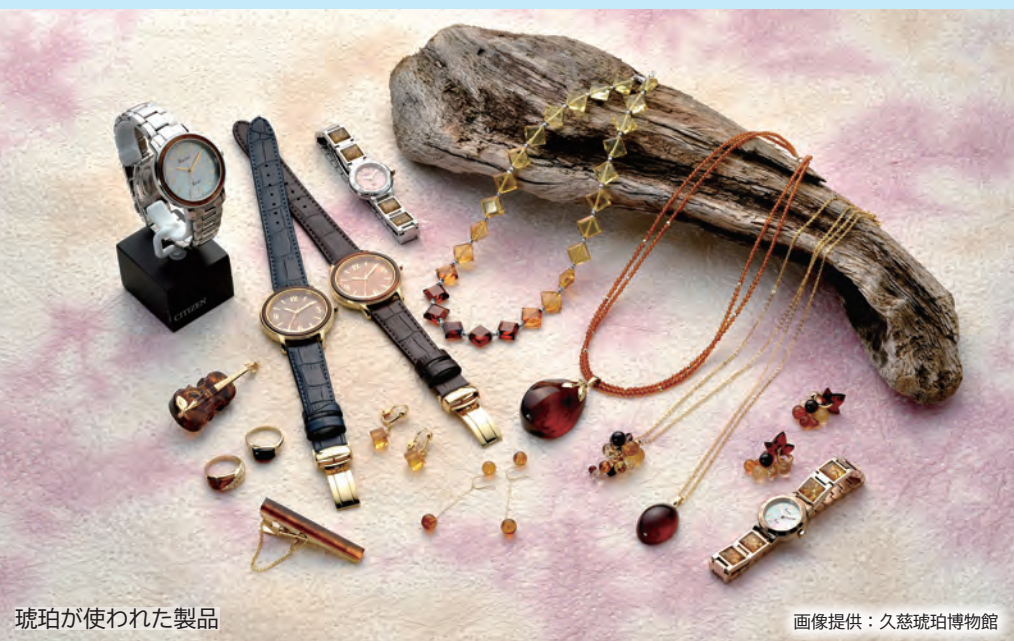
\ 11月 /

会場名の記載がない事業の実施場所は、総合保健センター(田向)です。

記号の説明 ☎ 電話による相談 👤 面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時・場所	対象・定員	内容・持ち物	申込期間	申し込み先 問い合わせ先
妊産婦など	相談 はちまむ相談 (母子健康相談) ☎ 👤	(月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～12:00 13:00～17:00	助産師・保健師などが妊産婦や乳幼児の保護者の心身の健康、子育てについて面談・電話・オンライン相談で応じます。 (はちまむとは、八戸のママたちを応援・相談する所です)			子育て世代包括 支援センター ☎38-0711
	交流会 はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	17(金)10:00～12:00	妊婦と産後4か月ごろまでの産婦 ●定員 10組	妊産婦が交流する場です。 ●持ち物 母子健康手帳	前日まで	オンライン相談 は、ホームページ からも申し込み可
	ケア 産後ケア事業 要申込	随時(施設受入可能日) 受託医療機関など	育児不安などのある産婦と赤ちゃん。日中の通所型 や宿泊型のケア。※利用料一部負担あり		1週間前まで	
	教室 両親学級 ～初めてパパ・ママに なる方へ～ 要申込	12(日) 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:30～15:30	出産予定日が5年 12/25～6年4/29で、 夫婦ともに八戸市に住 民票がある初産妊婦と その夫 ●定員 各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	10/25(水) ～27(金) (先着順)	すくすく親子 健康課 ☎38-0711 38-0712
乳幼児	赤ちゃん健康相談 👤	8(水) 受付 9:45～10:00 終了は12:00ごろ	生後4か月～1歳未満	身長・体重測定、子育てや 離乳食についての相談 ●持ち物 母子健康手帳、バスタオル	申し込み不要	
	よちよち健康相談 👤		1歳～2歳ごろ			
	2～3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込	16(木)9:30～15:10 (初回相談 14:00～15:10)	おおむね 2歳～3歳5か月	子どもの発達についての 相談 ※来所時間は予約時にお知 らせします。	2週間前まで	すくすく親子 健康課 ☎38-0712
	3～5歳児発達相談 あいあいクラス 要申込	9(木) 13:00～14:00 14:15～15:15 (初回相談 9:30～10:30)	おおむね 3歳6か月～5歳			
	療育相談 要申込	2(木)9:30～12:00	身体の発育、運動など に心配のある子どもの ための個別相談	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	1週間前まで	
	栄養士による個人相談 ☎ 👤	1(水) 10:00～12:00 13:00～16:00	子どもの食生活について、栄養士が相談に応じます。なお、電話相 談も随時受け付けています。			
	先天性股関節脱臼検診 要申込	毎週(水) 12:40～13:00(受付) 総合健診センター(田向)	生後90日～120日	●持ち物 母子健康手帳、バス タオル、「乳児健診受診票(一 式)」に同封されている「股関 節脱臼検診受診券」と「親と 子の健康度調査アンケート」	受診希望日の 3週間前まで	総合健診セン ター(田向) ☎70-5563
	1歳6か月児健康診査	7(火) 21(火)	4年4/1～4/15生 4年4/16～4/30生	対象者には約1か月前にお知らせします。		すくすく親子 健康課 ☎38-0712
	3歳児健康診査	14(火) 28(火)	2年5/15～5/28生 2年5/29～6/11生			
	教室 すくすく離乳食教室 要申込	10(金) 午前の部 10:30～11:30 午後の部 13:30～14:30	3～5か月の赤ちゃん の保護者 ●定員 各回15組	講話、離乳食作りの見学 ●持ち物 母子健康手帳、筆記用具	1週間前まで	すくすく親子 健康課 ☎38-0712 母子手帳アプリ 母子モからも 申し込み可 
	不妊専門相談 要申込	11(土)15:00～16:00	不妊や不育症で悩む 夫婦など ●定員 2組	専門医が相談に応じます。	1週間前まで	すくすく親子 健康課 ☎38-0714 (専用電話)
そのほか	女性の健康相談 ☎ 👤	(月)～(金) ※(祝)を除く 9:00～16:00	性や妊娠・生殖に関することについて保健師、助産師が相談に応じ ます。			

日本有数の産地 こはく 太古の時を記憶する琥珀



琥珀が使われた製品

画像提供: 久慈琥珀博物館

おい
久慈



アマリン

北限の海女
イメージキャラクター

人類最古の宝石

琥珀は、樹脂が長い年月をかけて化石化した植物由来の宝石で、人類最古の宝石とも呼ばれています。

久慈の琥珀は、世界の主な産地の中で突出して古い、約9千万年前の地層から採掘。宝石としても歴史が古く、奈良や京都の古墳から勾玉や丸玉などが出土し、珍重されたことが伺えます。久慈地方では、古くから燻してお香や虫よけに使用。室町時代から琥珀採掘が産業化され、染料や

薬など各地で重宝されたともいわれています。現在はアクセサリーやボールペン、ランプなどの工芸品として販売。平成26年頃には、琥珀採掘時に出土していた炭が、漆黒の宝石「ジェット」であることが判明しました。琥珀の小片を精製するリファインドアンバー技術を活用して、5年ばかりで商品化に成功し、好評を得ています。

太古のロマンを感じる琥珀を手に取りご覧ください。



当時の環境を知る上で貴重な虫入りの琥珀

久慈市産の琥珀で作られた勾玉

別名ブラックアンバーとも呼ばれるジェット

こはくの日

5月8、9日が語呂合わせでこはくの日に制定されました。北欧では結婚10年目のお祝いとして琥珀を贈る文化があります。幸せの贈り物として琥珀を選んでみてはいかがでしょうか。

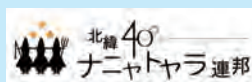
森の奥に現れる琥珀の博物館

久慈

施設情報

国内唯一の琥珀専門の博物館。
琥珀の特徴、歴史がわかる資料や世界最大の琥珀製モザイク画などの美術工芸品が展示されています。
4月中旬から11月末まで、琥珀の採掘を体験できます。久慈の地層は

中生代白亜紀後期のもので、恐竜やカメなどの化石が見つかるかもしれません。自分の手で採掘してみませんか?
固久慈琥珀博物館
☎0194-59-3831



「北緯40°ナニャトラ連邦」
ロゴマーク

釣具や農具は、三圏域の誇る産業を、また、三つの星は、北緯40°台の同緯度において、同じ星空を見る三圏域の共同性や一体感を象徴します。

でよ!

国産漆の最大産地

世界に誇る浄法寺漆



座敷わらしの
亀磨くん



日本の漆文化を未来へつなぐ

二戸地域の漆文化

現在国内に流通する漆のほとんどが外国産で、国産はわずか5%ほど。そのうちの7割以上が二戸市浄法寺周辺で生産されています。

時代の変遷と輸入漆の増加に伴い、需要が激減した国産漆ですが、平泉の中尊寺金色堂や京都の鹿苑寺金閣など、日本を代表する国宝建造物の修復に使用されたことで、その品質の良さが再評価されています。文化庁は、平成30年

度から国宝などの建造物の修復にはすべて国産漆を使用する方針を固め、二戸市では漆の苗木の植樹や生産に携わる人材の育成を積極的に進めています。

漆本来の魅力が際立つ端正さと、実用性を兼ね備えた浄法寺漆は、決して特別な日だけに登場するものではなく、日々の暮らしに寄り添う器であり、使い続けることで生まれる「経年美化」を楽しめるのも漆器ならではの魅力です。



1本の木から採取できる漆はわずか200グラム



国産の木地に浄法寺漆を塗り重ねてつくる



5月に滴生舎で開催された「おわん展」の様子

浄法寺歴史民俗資料館

日本一の漆生産を誇る浄法寺で、昔から伝えられてきた漆掻きの仕事や、職人が使用する道具など、漆に関する資料が充実しています。

営業時間 9時～16時30分(月曜・年末年始休館)

入館料 大人210円、小人110円

☎0195-38-3464

二戸

施設情報

滴生舎

天台寺ふもとにある「でさせいしゃ滴生舎」は、浄法寺漆専門の漆器製作工房。漆器ひとつひとつを実際に手に取れるほか、漆塗り作業の様子をガラス越しに見学することが可能です。また、漆掻き職人の手ほどきによる「漆か

き体験」や「漆塗り体験」などワークショップやイベントを定期的で開催しています。

営業時間 8時30分～17時

(火曜・年末年始休館)

☎0195-38-2511



広報紙面交換

八戸市・二戸市・久慈市は、古くから密接な関係にある地域です。この事業は、3市でお互いのまちの魅力を広報紙で紹介し合う交流企画です。二戸市と久慈市の話題が掲載される、「広報にのへ」、「広報くじ」は、各市ホームページをご覧ください。

キラリ！学校自慢 3

第二中学校

生徒のみなさんが学校のいいところを紹介！

学校メモ

○住 所 長根三丁目23番1号
○生徒数
1 学年 113人
2 学年 82人
3 学年 85人
計 280人
(令和5年4月1日現在)

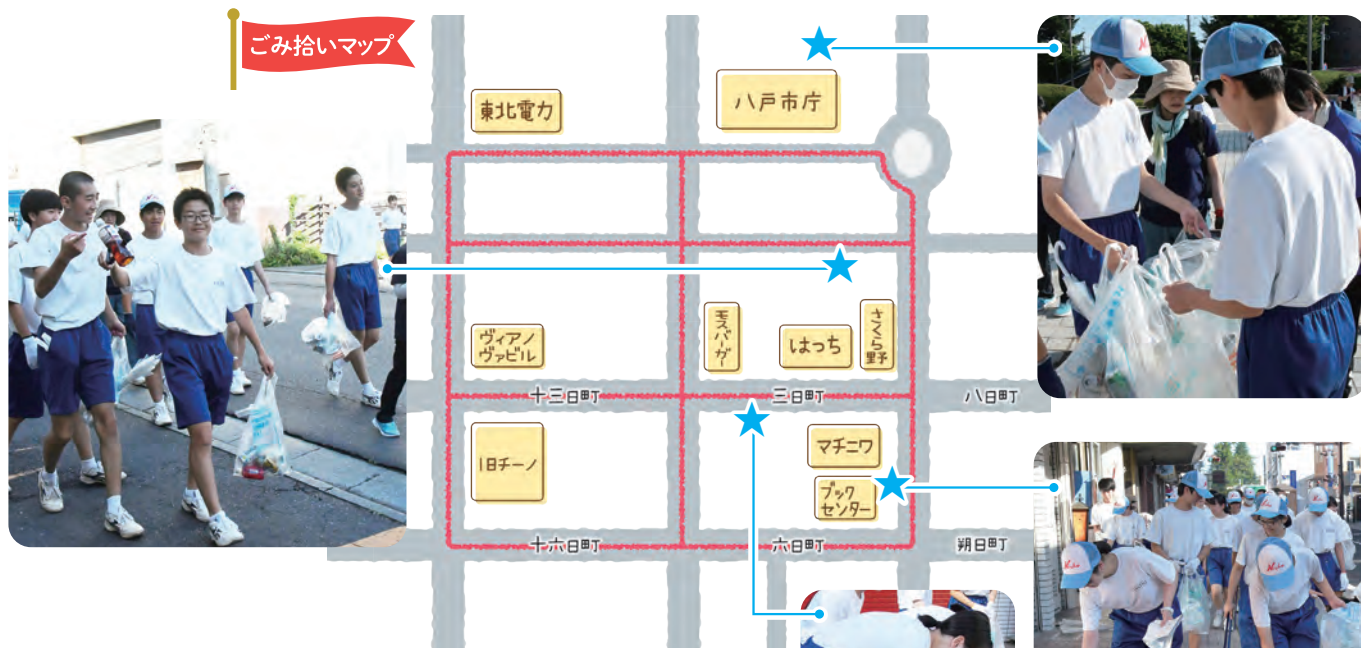
校訓

／ 明るく・強く・正しく ／

朝一番！6時30分から始まる地域貢献

二中では、三社大祭期間の8月1日～3日の3日間、全校で街なかのごみ拾い活動を早朝に行いました。この三社大祭早朝奉仕活動は、30年以上続く二中の伝統行事です。クラスごとにルートに分けて、街なかの隅々までごみを拾います。昨年まで、コロナの影響で活動を縮小したり、代わりの奉仕活動を行ったりしてきましたが、今年度は全校で実施することができました。

ごみ拾いマップ



自分たちの活動で街なかキレイになっていき、祭りを楽しむ環境づくりに貢献できている実感があって良かったです。自分たちはコロナの影響で、3年間で1回しかできなかったけれど、これからも続いてほしい伝統です。(3年生)

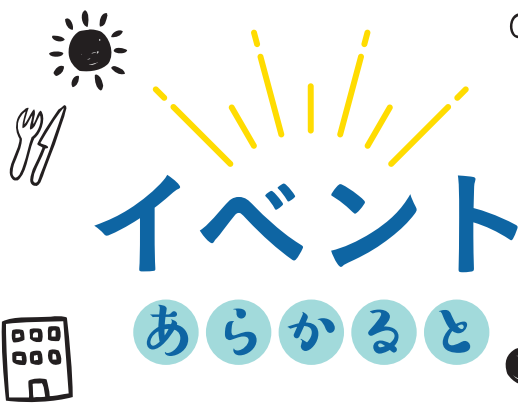
今まで地域に関わることが少なかったもので、この奉仕活動を機に、これから地域のことに積極的に関わっていこうと思いました。(1年生)

祭りが終わった後の街なかには、食べ残しのごみや空き缶やペットボトルのごみが、木の下や自動販売機の横に捨ててあってビックリしました。ごみ箱が少ないので、もう少しごみ箱を増やしたら、ごみが減るのではないかと思います。(2年生)

あたしたちが作りました！



30年以上続いている伝統行事をまたこうして全校で実施することができて良かったです。これからも地域のためにずっと続いてほしいです。



- 市庁への郵便 郵便番号(〒031-8686)と課名のみで届きます。
- 市庁への電話 市外局番0178 市庁代表☎43-2111 FAX45-2077
- 注意事項
 - ▶**要申込**のアイコンは申し込みが必要です。申込方法はホームページでご確認いただくか、各担当へお問い合わせください。
 - ▶祝日の振替休日は(休)と表記しています。
 - ▶料金の記載のないものは、すべて無料です。

※掲載の情報は10月2日現在のものです。諸事情によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは各担当へお問い合わせください。

第52回はちのへ菊まつり

【日程】10/27(金)~30(月)
 【場所】市庁前市民広場、市庁本館1階市民ホール
 【内容】奥州菊展、菊人形展(予定)、「緑と花」花壇・作文・図画コンクール入賞作品展示など
 園八戸菊まつり運営委員会事務局(公園緑地課内) ☎43-9141

更上閣「第7回菊花展」

【日時】10/28(土)~11/12(日)
 各日9:00~16:00
 【場所】更上閣
 【内容】奥州菊をはじめ各種菊花の展示
 園更上閣 ☎22-2260

八戸南部氏庭園「秋の開園」

【日時】11/10(金)~13(月)
 各日10:00~16:00
 【場所】八戸南部氏庭園
 園文化創造推進課 ☎43-9156



浄法寺漆×是川縄文～縄文時代と現代をつなぐ漆～ 一部要申込

【日時】11/4(土)・5(日)
 各日10:00~16:00
 【場所】是川縄文館
 【内容】①漆ろうを使った和ろうそく作り(要申込)②ろくろを使った木地びき体験③漆かき実演
 ※内容は変更となる場合があります。
 【参加費】①1,000円②③無料
 申問10/20(金)から二戸市漆の郷づくり推進課(平日9:00~17:00)
 ☎0195-38-4472
 E urushi@city.ninohe.iwate.jp

市民英会話教室 要申込

【日時】11/7(火)前半18:00~19:00
 後半19:10~20:00
 【場所】総合教育センター
 【内容】▶上級:自由会話・ディベート
 ▶中級:英語検定3級程度(中学卒業程度)の会話や表現▶初級:簡単な日常会話や単語の学習、運用練習
 【対象】小学生以上(小中学生は保護者同伴または送迎)
 園10/31(火)までに住所、氏名(ふりがな)、年齢、Eメールアドレスまたは電話番号、希望クラス、参加時間を記入し、Eメールへはがきまたは電話で申し込み
 園総合教育センター
 ☎46-0521 FAX46-1155
 E webmaster@hec.hachinohe.ed.jp

市民パソコン教室 要申込

【日時】11/7(火)・8(水)
 各日13:30~16:30 ※2日間受講
 【場所】総合教育センター
 【内容】Excelの基本操作を学ぶ
 【対象】18歳以上の社会人【定員】10人
 申問11/1(水)までに総合教育センター
 ☎46-0521 FAX46-1155
 E webmaster@hec.hachinohe.ed.jp

八戸圏域連携中枢都市圏の形成に関する講演会 要申込

【日時】11/9(木)15:30~16:40
 【場所】ユートリー
 【テーマ】移動型緊急手術室ドクターカーV3について(仮)
 【定員】30人
 園11/2(木)までに申込み
 フォームで申し込み
 園政策推進課 ☎43-9248

オールあおもり進学相談フェア

【日時】11/14(火)13:30~17:30
 【場所】ユートリー
 【内容】県内の大学・専修学校などが一堂に会する進学相談会
 【対象】高校生とその保護者
 園県総務学事課 ☎017-734-9869

第2回 SDGs セミナー 要申込

【日時】12/10(日)13:00~14:30
 【場所】八戸プラザホテル
 【内容】持続可能な漁業資源の活用や環境保全など、海にまつわるSDGsについて話を伺う
 【講師】さかなクン(東京海洋大学)
 【定員】70人(定員超過の場合抽選)
 園10/27(金)~11/10(金)に申込フォームで申し込み
 園政策推進課
 ☎43-9260



©2023 ANAN 写真: ANAN Tm



第35回南郷産業文化まつり

【日時】11/4(土)・5(日)
 各日10:00~15:00
 【場所】南郷体育館、南郷公民館ほか
 【内容】農産物即売会、各種発表会・展示など
 園南郷産業文化まつり実行委員会(南郷事務所内) ☎82-2113

八戸いちごマルシェ 一部要申込

▶共通
 【日程】11/19(日)
 【場所】はっち1階
 【内容】八戸いちごを使ったスイーツ・ジュースの販売やクイズラリーのほか、クリスマスケーキ作りを開催
 ▶八戸いちごクリスマスカップケーキづくり体験会&コンテスト(要申込)
 【時間】10:30~12:00
 【対象】親子【定員】20組
 【参加費】1組1,500円(材料費・保険料)
 ※受賞者には賞品を贈呈。
 ▶八戸いちご親子クリスマスケーキづくり体験会(要申込)
 【時間】①12:30②14:00③15:30
 ※各回1時間程度
 【対象】親子【定員】20組
 【参加費】1組1,500円(材料費・保険料)
 申問10/20(金)~31(火)までに農業経営振興センター
 ☎27-9163 FAX27-9166
 E nokei@city.hachinohe.aomori.jp

税に関する作品展

【期間】11/9(木)～17(金)
【場所】ラピア1階 フェスタプラザ
【内容】11/11～17の「税を考える週間」にちなみ、イラスト・標語・ポスター・習字・作品を展示
岡戸税務署総務課
☎43-0141(音声案内2番)

八戸IP知的財産セミナー 要申込

【日時】11/7(火)13:30～16:00
【場所】八戸インテリジェントプラザ
【内容】商標制度の概要、商標の調査方法、商標出願手続の概要など
【定員】10人
申込 11/2(木)までに(株)八戸インテリジェントプラザ ☎21-2111

市民教育公開講座(2) 要申込

【日時】11/18(土)13:30～16:00
【場所】総合教育センター
【内容】「不登校」にどんな「まなざし」で対応すべきか学ぶ
【対象】幼児・児童・生徒の保護者、幼稚園・保育所(園)・認定こども園・学校関係者
【定員】60人
申込 11/10(金)までに総合教育センター(申込方法はホームページをご覧ください) ☎46-0521 ☎46-1155
E webmaster@hec.hachinohe.ed.jp

八戸市民大学講座

【日時】11/16(木)18:30～20:00
※修了式18:15
【場所】公会堂
【演題】発達障害は私にとって
ギフトでした!!～発達障害落語家誕生～
岡社会教育課 ☎43-9154

議会ふれあいミーティング 要申込

【日時】11/25(土)
①10:00②14:00
【場所】①町畑地区集会所
②小中野公民館
【内容】議会活動の報告や意見交換の様子を見学
申込 11/10(金)までに議会総務課
☎43-2145

「119番の日」
高機能消防指令センター見学

【日時】11/11(土)・12(日)
各日8:30～12:00
【場所】消防本部4階
【内容】119番通報の要領と、消防車・救急車が出動するまでの仕組みを紹介。119番通報システムを学び、災害による被害の軽減・救命率の向上を目指す。
岡消防本部指令救急課 ☎44-2135

市民活動サポートセンター
わいぐ交流会

【日時】11/12(日)10:00～15:00
【場所】はっち1階 はっちひろば、ギャラリー1
【内容】センターや参加団体の活動紹介、ステージ発表、ブース出展のほか、自由交流タイムを通してさまざまな団体とのつながりを深める
岡市民活動サポートセンターわいぐ
☎73-3311

林業体験会 要申込

【日時】11/19(日)9:00～12:00
【場所】農業経営振興センター
【内容】チェーンソーを使って、丸太のカットなどを体験
【対象】中学生以上
【定員】10人
申込 11/10(金)までに農林畜産課
☎43-9052

八戸圏域連携中枢都市圏
児童虐待防止研修会 要申込

【日時】11/23(木・祝)14:00
【場所】総合保健センター
【内容】子どものしつけと関わり方
【定員】100人
申込 11/15(水)までにこども家庭相談室
☎38-0703 ☎38-0735

空き家相談会(相談無料) 要申込

【日時】11/26(日)10:30～14:00
【場所】はちえきキャンパス(十八日町46)
【内容】空き家・空き地の管理・活用に関する悩みに、専門家がアドバイス
申込(公社)青森県宅地建物取引業協会
☎017-722-4086 ☎017-773-5180

令和5年度
高校生×地域連携交流会 要申込

【日時】12/2(土)13:30～16:00
【場所】八戸グランドホテル
【テーマ】このまちがもっと好きになる！
高校生×大人ワールドカフェ
【内容】八戸圏域で活躍するゲストスピーカーの話を聞き、地元の魅力や将来について、高校生と大人が考え話し合う
【対象】高校生以上
【定員】高校生、一般各20人程度
☎11/17(金)までに電話・FAX・Eメールまたは市ホームページで申し込み
岡市民連携推進課
☎43-9207 ☎47-1485
E renkei@city.hachinohe.aomori.jp

YSアリーナ八戸
スケートリンク一般開放(11月)

時間	開放日
13:00～15:00	1(水)・2(木)・7(火)・10(金)・14(火)・16(木)・21(火)・28(火)・30(木)
14:00～18:00	3(金・祝)・5(日)・26(日)
15:00～18:00	12(日)・19(日)

※競技会の開催などにより開放日、時間
が変更となる場合があります。
※最新の情報は市ホームページをご確認ください。
岡長根屋内スケート場 ☎43-9544

「青森県外国人相談 ワンストップ
相談会」in 八戸 要申込

【日時】12/3(日)13:00～16:00
【場所】市庁別館2階 会議室
【内容】在留資格、賃金不払い、離婚後の親権問題、年金、教育などの相談。英語、中国語、タガログ語、ベトナム語の通訳あり。
【対象】県内在住の外国籍の人または関係者
【定員】4人程度
☎11/25(土)までに申込
フォームで申し込み
岡(公社)青森県観光国際交流
機構「青森県外国人相談窓口」
〈火〉～〈土〉10:00～17:00
☎017-718-5147
岡市民連携推進課(八戸国際交流協会事務局) ☎43-9257

介護保険制度出前講座 要申込

【内容】市職員が集会や勉強会などに出向き介護保険制度についての講座を実施
【対象】町内会や老人クラブなどの地域コミュニティ団体など
【料金】市職員派遣は無料※会場、施設使用料などは開催する団体で準備、負担
申込 介護保険課
☎43-2287 ☎47-0732
E kaigo@city.hachinohe.aomori.jp

体力・健康づくり講座 要申込

講座名	日時
①新しいストレッチ体操(ルーシーダットン)	毎週(火)13:30～14:30
②動ける体づくりの筋力トレーニング	毎週(水)13:30～14:30
③エアロビクス	毎週(水)14:45～15:45
④カラオケ教室	第1・3(木)10:30～12:30

【場所】福祉公民館
【料金】①～③月額2,700円④月額1,350円
【持ち物】①～③運動着、運動靴、タオル
申込 福祉公民館
☎43-0635 ☎44-5350

博物館

13・20・24・27 9:00～17:00 44-8111 FAX24-4557

根城字東構35-1 ※入館料あり



行事名	日時・場所	内容など
無料開放します	11/3(金・祝)は「文化の日」のため無料開放	
秋季特別展 「J-mode 縄文の流儀」	開催中～11/26(日)	【内容】八戸で出土した縄文土器の作りやデザインから縄文人のものづくりの流儀に触れ、縄文の影響を受けた近現代の芸術活動と民芸運動を通じ、今へとつながるものづくりの流儀を紹介
ギャラリートーク	11/3(金・祝)・25(土) 各日10:00、14:00	【内容】特別展の見所など、学芸員がわかりやすく解説
講演会 「縄文文化の魅力」要申込	11/5(日)14:00～16:00 はちふくプラザねじょう	【講師】青柳正規 あおやなぎまさのり (奈良県立橿原考古学研究所)【定員】100人 【申込開始日】10/20(金)
コレクショントーク	11/12(日)・26(日) 各日10:00、14:00	【内容】重要文化財「青森県櫛引遺跡出土品」の見所を学芸員がわかりやすく解説
博物館クラブ「落ち葉であそぼ!～みんなでつくる秋色絵巻～」要申込	11/3(金・祝)10:00～11:30 史跡根城の広場(中館)	【対象】未就学児(3～6歳程度)とその保護者【定員】10組【申込開始日】10/20(金) 【その他】汚れてもよい服装で※雨天時は博物館内で実施

史跡根城の広場

13・20・24・27 9:00～17:00 41-1726 FAX41-1756

根城字根城47 ※入場料あり



行事名	日程	内容など
無料開放します	11/3(金・祝)は「文化の日」のため無料開放。 11/3(金・祝)～12(日)は「イチョウWeek!」のため本丸を無料開放。	
イチョウWeek! ー根城の大イチョウを見に行こうー	11/3(金・祝)～12(日)	【内容】史跡根城本丸の大イチョウの黄葉を楽しみましょう。
鎧と小袖姿で記念撮影 要申込	11/18(土)・19(日)	【内容】鎧 よろい や中世庶民の小袖を着て写真撮影【申込期限】各開催日の前日
体験工房 要申込	【内容】①八幡馬の絵付け②えんぶりにミニミニ烏帽子作り【材料費】①2,000円～2,500円②1,000円	

南郷歴史民俗資料館

11/1～6年3/31※問い合わせは電話で(月)～(金)※(土)(日)(祝)対応不可

9:00～17:00 83-2443 南郷大字島守字小山田7-1 ※入館料あり



行事名	日時・場所	内容など
臨時休館します	11/1(水)～6年3/31(日)は館内エアコン設置工事のため臨時休館	
南郷文化財めぐり 要申込	11/1(水)9:00～16:00	【内容】バスで南郷地区の文化財巡り 【定員】10人【申込開始日】10/25(水) ※動きやすい服装で
なんごうあそびのひろば④ くるくる巻いて作るペーパービーズ 要申込	11/5(日)10:00～12:00 島守コミュニティセンター	【内容】カラフルなペーパービーズで、オリジナルの小物作り 【講師】長塚佳子 ながづかよしこ (Lien)【対象】小学生までの親子【定員】10組 【参加費】500円【申込開始日】10/25(水) ※汚れてもよい服装で

是川縄文館

6・13・20・24・27 9:00～17:00 38-9511 FAX96-5392

是川字横山1 ※観覧料あり。縄文学習館(分館)は史跡整備のため休館中。



行事名	日時	内容など
無料開放します	11/3(金・祝)は「文化の日」のため無料開放	
秋季企画展「掘りdayはちのへー 令和元年～令和4年度発掘資料展ー」	開催中～11/26(日)	【内容】過去4年間の遺跡の発掘調査から、八戸の歴史を読み解く最新情報を紹介
ギャラリートーク	11/4・18・25の各(土) 各日14:00～15:00 11/11(土)10:00～11:00	【内容】企画展の見所を同館学芸員が解説
映画上映会 要申込	11/5(日)①10:00②14:00 ※各回2時間程度	【内容】①掘る女 縄文人の落とし物②縄文にハマる人々【定員】各回30人 【参加費】1人500円(未就学児無料)【申込期限】11/4(土)
11月3日は「是川縄文の日」	11/3(金・祝) 9:00～17:00	【内容】遺跡ツアー、滑石の勾玉作り、土偶メガネ作り、土面作り、本物の縄文土器をさわれるコーナーほか。来館者に記念品配布。当日無料開放。
冬季日曜日縄文体験コーナー	11/5～26の各(日) 各日9:30～15:00	【内容】火起こし、土器・土偶作り、滑石 こはく ・琥珀の勾玉作り ほか 【料金】1,600円以内※材料がなくなり次第終了、団体利用不可。
令和5年度 遺跡調査報告会	11/11(土)14:00～16:00 (出土品展示は9:00～16:30)	【内容】今年度発掘調査が行われた市内遺跡(松ヶ崎遺跡・細越遺跡・笹ノ沢(4)遺跡ほか・法霊林遺跡)の調査結果の報告と出土品の展示【定員】100人 【講師】長谷川大旗 はせがわだいき (青森県埋蔵文化財調査センター)※法霊林遺跡のみ
トチの実で縄文クッキング 要申込	11/18(土)9:30～12:00	【内容】縄文人が食料としたトチの実を使って料理作り 【対象】小学4年生以上【定員】8人【参加費】200円 【持ち物】エプロン※汚れてもよい服装で【申込期限】11/17(金)

市立図書館

休6・24・30 開9:00～19:00、(土)(日)(祝)17:00まで
TEL22-0266 FAX71-1312 国糠塚字下道2-1



行事名	日時	内容など
おすすめ図書展示・貸出	【犯人は誰？推理小説特集 11/1(水)～29(水)】 【羽仁もと子生誕150周年記念展 11/7(火)～29(水)】	
体験！一日図書館員 要申込	11/12(日) ①9:30②14:00 ※各回2時間程度	【内容】①初心者編(館内見学、図書の貸出・返却など)②ステップアップ編(「読み聞かせ体験」または「おすすめ本POP作成」のどちらかを選択して体験) ※①か②どちらかに申し込み。初めて参加する人は①を選択。【定員】各回16人【対象】小学生【持ち物】筆記用具、メモ用紙、飲み物【申込開始日】10/25(水)
雑誌付録抽選会	【内容】図書館で除籍処分した雑誌の付録36点を利用カードをお持ちの人へ抽選で無料提供。付録は同館1階ロビーへ掲示、備え付けの応募用紙を用いて1人1点まで応募可。【応募期間】11/1(水)～20(月)【抽選結果】11/25(土)に同館内へ掲示およびホームページで発表【引換期間】11/25(土)～12/10(日)	



図書情報センター

休6・24・30 開10:00～20:00、(土)(日)(祝)18:00まで TEL70-2600
FAX70-2601 国尻内町字館田1-1八戸駅ビル(うみねこプラザ)1階



行事名	日時	内容など
雑誌のリサイクルコーナー	開催中～11/29(水)	【内容】同センターで保管期限が過ぎた雑誌(令和2年出版分)を無料提供。1人5冊まで。※毎週(土)ごとに雑誌が入れ替わります。【持ち物】持ち帰り用の袋 ※混雑時、入場制限あり
おすすめ図書展示・貸出	【ものがたり絵本特集 開催中～29(水)】 【てしごと 11/1(水)～29(水)】	
ほんの定期便	11/1(水)～12/27(水)	【内容】市内他館所蔵資料の中から、海外文学の本を展示・貸出
おとの定期便	11/11・25の各(土)	【テーマ】演歌・歌謡曲(毎月テーマを決めてCDを流します)

南郷図書館

休6・24・30 開9:00～19:00、(土)(日)(祝)17:00まで
TEL60-8100 FAX60-8130 国南郷大字市野沢字中市野沢39-1



行事名	日時	内容など
おすすめ図書展示・貸出	【タイトル読み！ 11/1(水)～29(水)】 【国語の教科書に載った文学 11/1(水)～29(水)】	
本と雑誌のリサイクルフェア	11/4(土)9:15～15:00 ※12:00～13:00を除く	【内容】皆さんから提供されたリサイクル本や図書館で除籍処分した本と雑誌を無料提供。1人20冊まで。※一度に20～25人ずつ入場案内します。【持ち物】持ち帰り用の袋

八戸ブックセンター

休7・14・21・28 開10:00～20:00、(日)(祝)19:00まで
TEL20-8368 FAX20-8218 国六日町16-2 Garden Terrace 1F



行事名	日時	内容など
飯田竜太・太田泰友 二人展 「ブック/オブジェクト/アート」	開催中～11/12(日)	【内容】彫刻家・飯田竜太 ^{いだいりゅうた} と、ブックアーティスト・太田泰友 ^{おおたやと} が、制作アプローチが相互関係にあることに着目し、お互いの「何か」を交換し制作した作品を展示。
アカデミック・トーク 本で触れるヨーロッパの多様性と緊張-世界は最果ての地をどう見る？ 要申込	11/26(日) 14:00～16:00	【内容】ポーランド南東部からウクライナ北西部にかけて扇形にまたがった最果ての地「ガリツィア」 ^{ほんろう} 。世界大戦と国家、翻弄された人々 ^{ほんろう} についての本をくわしく解説【講師】佐伯彩 ^{さへいろ} (八戸工業高等専門学校)
八戸ブックセンターで、読書会を開いてみませんか？	【内容】八戸ブックセンターの読書会ルームは、本から得た知識や情報などを共有できる「読書会」を行うための部屋で、貸館利用も行っています。特定の本またはテーマについての読書会を開催してみませんか。詳しい利用方法はホームページに掲載しています。開催の仕方や当日の進め方など、不明な点がありましたらお気軽にご相談ください。	

八戸市美術館

休7・14・21・28 開10:00～19:00 ☎45-8338 FAX24-4531

番町10-4 Eart@city.hachinohe.aomori.jp



行事名	日時	内容など
コレクションラボ005「奏でる工芸」	開催中～12/18(月)	【内容】工芸作品を「音」をテーマに紹介※途中展示替えあり
ギャラリートーク	11/11(土)15:00～16:00	【内容】学芸員が展示をご案内します。
金継ぎワークショップ 要申込	12/2(土)・3(日) 各日①10:00②14:00	【講師】島守宏和(LANDPROTECT)【定員】各回5人【参加費】4,000円 【持ち物】金継ぎしたい器2個まで※詳しくはホームページをご覧ください。
ロートレックとバル・エポックの巴里-1900年	11/3(金・祝)～12/25(月)	【内容】「バル・エポック」の時代を代表する芸術家のひとり、アンリ・ド・トゥールーズ＝ロートレックを中心に作品約320点を展示【料金】観覧料
オープニングコンサート	11/3(金・祝)14:00～14:30	【内容】八戸市出身のソプラノ歌手とピアニストによるコンサート【定員】50人
木版リトグラフをつくってみよう！ 要申込	11/18(土)・12/16(土) 各日10:00～14:00	【内容】プライウッドグラフを使って簡易的なリトグラフ制作を体験できるワークショップ【対象】中学生以上【定員】各日10人
アートミュージアム晩餐会 要申込	11/29(水)18:00	【内容】社交ダンスや展覧会の見どころトーク、展覧会コラボメニューを堪能【定員】30人【料金】20,000円【申込開始日】11/3(金・祝)11:00
ロートレック展連携事業「ジャポニズム～バル・エポック共創企画」 八戸クリニック街かどミュージアム ☎32-7737		
木版画でみるジャポニズム	開催中～11/19(日)	【内容】八戸クリニック街かどミュージアム秋期展 【場所】八戸クリニック街かどミュージアム【料金】観覧料
デザイン史講座 要申込	①11/4(土)②12/2(土) 各日14:30～16:00	【内容】アール・ヌーヴォー、アール・デコのデザイン様式などについてわかりやすく解説【講師】高屋喜久子(八戸工業大学)【定員】20人
建築ツアーガイド講座 要申込	11/12(日)13:30(第1回)	【内容】全3回 ※詳しくはホームページをご覧ください。
大学連携事業 八戸学院地域連携研究センター ☎25-2711 Eresearch@hachinohe-u.ac.jp		
ダンボール工作でオリジナルの人形とブロックを作ろう！	11/4(土)13:30～15:30	【内容】ダンボールでオリジナルの人形とブロック作り【講師】鈴木康弘 【対象】3歳～小学2年生までの親子【定員】15組【参加費】500円
ベビーファーストデー	11/7・28の各(火) 13:30～16:00	【内容】子どもがいる家族の皆さんが気兼ねなく展覧会を鑑賞できる日 【対象】ベビーカーをお使いの3歳以下の子どもがいる家族
ブリリアント・ミネラル～石の中は自然のアート～	11/19(日)10:30～12:30	【内容】ロック、ミネラル、光の不思議、アートを科学で解説 【講師】土屋範芳(八戸工業高等専門学校)【対象】小学生以上【定員】10人
英語で手作りクリスマスクラフト	11/23(木・祝) 10:30～12:30	【内容】やさしい英語の説明を聞きながら、海外のクリスマスクラフト作り 【講師】グレゴリー・アンソニー【対象】小学生とその保護者【定員】10組20人
無料託児ルーム	11/26(日)10:00～16:00	【内容】保育士を目指す学生が運営する無料託児室(当日受付)
僕の私の小さな家づくり	11/26(日) ①10:30②11:30	【内容】住宅の紙建築模型作り体験【講師】福士謙(八戸工業大学) 【対象】小学生【定員】各回10人
市民ギャラリー	【八戸焼窯元二代目渡邊真樹作陶展: 11/9(木)～12(日)】 【陶芸作品展示会 11/10(金)～12(日)】 【青森県中学校総合文化祭 11/10(金)～12(日)】 【MOA美術館八戸児童作品展 11/18(土)・19(日)】 【八戸市鷗盟大学総合美術展 11/25(土)・26(日)】	

こどもはっち

休7・14・21・28 開9:30～16:30 ☎22-5822

番町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	内容など
秋のおやこ文化公演「はっぱのおてがみ」 要申込	11/3(金・祝)11:00～11:50 2階 シアター2	【内容】人形劇団ひとみ座の「はっぱのおてがみ」「コロン、コロン、チョロん」の2作品を上演【対象】小学2年生までの親子【定員】50組
秋冬物！おさがり掘り出し市	11/5(日)10:30～12:00 1階 はっちひろば	【内容】こどもはっちに寄せられた子ども服(0～3歳向け)のおさがり品を無料提供。※9:00から整理券配布
名久井農業高校「販売会」	11/6(月)10:30～12:00 1階 はっちひろば	【内容】名久井農業高校の学生が育てた美味しい野菜・果物・加工品の販売会
はちのへおもちゃ病院	11/26(日)10:00～12:00 はっち館内	【内容】壊れたおもちゃを原則無料で修理(1人1点) ※部品交換した時など実費負担あり(50円～300円)
不登校・ひきこもり相談会 要申込	11/26(日)14:00～16:00 5階 レジデンスB	【内容】不登校や学校不適応、その他子育てについて相談を希望する親の交流会【対象】おおむね25歳まで
プレゼントの木 ギビングツリー 要申込	プレゼント受け渡し 12/23(土)・24(日) 各日9:30～16:30 4階 こどもはっち	【内容】ひとり親や兄弟がたくさんいる家庭など、助けが必要な中学生以下の子どもたちにクリスマスプレゼントを贈る企画 【申込方法】11/18(土)～12/17(日)に、こどもはっち前のツリーに飾っているオーナメントを選び、プレゼントをこどもはっちへ ※詳しくはホームページをご覧ください。

ハルポータルミュージアム はっち 休7・14・21・28 開9:00～21:00 TEL22-8228 FAX22-8808
休三日町11-1 E hacchi@city.hachinohe.aomori.jp



行事名	日時・場所	内容など
暮らし学アカデミー 要申込		
男・本気のパン教室～ソフトフランス生地を極める～	11/17(金)9:30～12:30 4階 食のスタジオ	【内容】パン作りを極める連続講座。塩パンなど「ソフトフランス生地」のパンを作り、2月に成果発表を行う。【講師】菅野泰明(アンジェリーナ) 【対象】全5回参加可能な男性(12/15、6年1/19、2/16、20の各日9:30～12:30)【定員】5人【参加費】4,000円
消費者講座×暮らし学アカデミー 最新のお墓事情～失敗しないお墓選びのために～	11/22(水)14:00～15:30 1階 シアター1	【内容】さまざまなお墓の紹介、お墓選びのポイント、お墓のトラブルに遭わないための話を伺う【講師】吉田剛(一社)全国優良石材店の会【定員】50人 TELはっち(Tel22-8228)またはくらし交通安全課(Tel43-9524)
暮らしふとマーケット 2023	11/25(土)11:00～18:00 26(日)10:00～17:00 マチニワ はっち1階・4階全域	【内容】全国から集まったクラフト作家とハルポータル中心商店街の「暮らし」にまつわるお店やキッチンカーが出展するマーケットを開催。 ガラス、金属、陶磁器、皮革、布、アクセサリ、木工、伝統工芸、紙、石けん、キャンドルなど、さまざまなジャンルの作家が出展。 ※詳しくはホームページをご覧ください。

ハル市視聴覚センター 児童科学館 休6・13・20・27 開8:30～16:00 TEL45-8131 FAX45-8132
休類家四丁目3-1 E jido@kagakukan-8.com



行事名	日時・場所	内容など
プラネタリウム		
プラネタリウム	11/1(水)～26(日) ①10:00②11:30 ③13:30④15:00	【内容】「うさぎのともだち」を上映 ▷平日:①～③団体④一般▷(土)(日)(祝):①～④一般【料金】観覧料
特別プラネタリウム 季節の星空散歩	11/12(日) 13:30～14:00	【内容】秋の星空を生解説【定員】88人
熟睡プラネタリウム	11/23(木・祝) 13:30～14:10	【内容】星空の下で眠ることを目的としたプラネタリウム 【対象】高校生以上【料金】観覧料
おたのしみ劇場	11/5～26の各(日)・ 3(金・祝)・23(木・祝) 各日14:00～15:00	【内容】子ども向け作品を上映【定員】各日100人
市立図書館 「映像利用鑑賞会」	11/8(水)13:30～16:00 ハル市立図書館2階 集会室	【内容】児童科学館が所蔵している映像作品の出張上映会【定員】30人
スペシャルナイト	11/11・25各(土) ①16:00、17:30 ②17:00、18:00 ③17:00	【内容】①楽しまナイト劇場②夜のプラネタリウム③市民星空観望会 【対象】②整理券をお持ちの人
科学館 KIDS工房 セルフ	毎日休館日除く 9:15～15:30	【内容】大人も子どもも楽しめる工作体験【対象】どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)【参加費】200円以内

ハル市水産科学館 マリエント 休なし 開9:00～17:00 TEL33-7800 FAX33-7801
休鮫町字下松苗場14-33 E marient.org ※3階のみ入館料あり



行事名	日時・場所	内容など
2023わたりどり	11/4(土)～26(日) 4階	【内容】全国各地の絵描きやハンドメイド作品を手がけている人を集めたグループ・わたりどりによる展示、グッズ販売、ワークショップ
クリスマスカラーコレクション展	11/11(土)～12/25(月) 3階	【内容】赤・緑・白・黄色など、クリスマスカラーの魚たちを展示。サンタクロースやトナカイに見立てた生き物たちと、マリエントならではのクリスマスをお楽しみください。
七五三企画	11/12(日) 3階	【内容】「七五三」を迎える子どもと一緒にご来館のお客様1家族につき1個、千歳飴をプレゼント(先着50個)【対象】有料入館者
体験コーナー	随時 3階	【内容】「ちきゅう」クイズにチャレンジしよう!、しんかい6500に乗って深海へGO!VR体験、ワークシートに挑戦など
	毎週(日)、(祝) ①11:00、14:00②12:00 3階	【内容】①深海水圧実験②魚への餌付け&じゃんけん大会

種差海岸インフォメーションセンター

☎なし 開9:00～17:00 ☎51-8500 ☎51-8501
 国鮫町字棚久保14-167



行事名	日時・場所	内容など
企画展 「カヤックで海の散策～海から見た種差エリア海岸線の世界～」	開催中～11/30(木) 館内 四つの壁	【内容】海から見た種差の海岸線をテーマに、種差・葦毛崎・蕪島エリアの自然美・魅力・楽しみ方を紹介
種差海岸の景観保護・保全ボランティア活動 要申込	11/23(木・祝) 10:00～12:30 北須賀海岸、館内レクチャールーム	【内容】「種差海岸はなぜ美しいのか？そして人に何をもたらすのか？」をテーマに、レンジャーによる講話と保全活動(砂浜のゴミ清掃)。種差漁港で獲れた魚介の漁師鍋を囲んだ交流会も開催。 【講師】西澤文華(環境省八戸自然保護官事務所 自然保護官) 【対象】小学生以上(小学生は保護者同伴) 【定員】30人【持ち物】軍手、飲み物※動きやすい服装・靴で
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		
自然物de自由工作	開催中～11/12(日) 10:00～15:00	【内容】松ぼっくりや貝殻などを使って、自由に工作 【参加費】100円
松ぼっくりでクリスマス飾り	11/18(土)～12/25(月) 10:00～15:00	【内容】松ぼっくりを使って、クリスマスの飾り作り 【参加費】300円

館鼻公園内 みなと体験学習館 みなっ知

☎6・13・20・27 開9:00～19:00
 ☎38-0385 ☎38-5410 国湊町字館鼻67-7



行事名	日時	内容など
防災教室 「大雨災害から身を守るために」 要申込	11/5(日)10:00～11:30	【内容】身近な天気の話や防災に役立つ気象情報の見方などを解説 【講師】山下智裕(一財)日本気象予報士会東北支部 【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)【定員】18人 【申込期限】11/4(土)
みなっ知教室 「今日からできる手話講座」 要申込	11/18(土)10:00～11:30	【内容】誰でもできる、わかりやすく楽しい手話講座 【講師】千葉裕美子(八戸市ろうあ協会)【通訳者】八戸市手話通訳者派遣事業登録者【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)【定員】18人 【申込期限】11/17(金)

八戸公園

☎6・13・20・27 開9:00～17:00 ☎96-2932 ☎96-4631
 国十日市字天摩33-2



行事名	日時	内容など
こどもの国遊園地の冬季休業	【休業期間】11/6(月)～6年3/31(日) ※「八戸植物公園」「三八五・こども館」は通年で利用可	
園芸教室 要申込 【場所】緑の相談所		
ツルバラの剪定と誘引	11/12(日)13:00～16:00	【講師】大内智美(八戸ばら会)【定員】40人
バラの実のクリスマス飾り	11/26(日)13:00～16:00	【講師】千葉智子(フラワーサークルCOCO)【定員】20人 【教材費】2,000円【持ち物】花ばさみ、お持ち帰り用の袋 【申込期間】10/26(木)～11/23(木・祝)

八戸公園内 三八五・こども館

☎6・13・20・27 開9:00～16:30 ☎96-3480 ☎96-4631
 国十日市字天摩33-2



行事名	日時	内容など
サクラの杜くらふとらんど(手作り工作教室)		
ステンドグラス風工作	11/5(日) ①10:00②14:00 ※各回2時間程度	【内容】八戸公園の木の実を飾り付けて、小物入れ作り 【対象】小学生以下【定員】各回15人【持ち物】外靴入れ、お持ち帰り用の袋
勤労感謝の日工作	11/19(日) ①10:00②14:00 ※各回2時間程度	【内容】八戸公園の木のメダルや木の実を使って、ストラップ作り 【対象】小学生以下【定員】各回15人【持ち物】外靴入れ、お持ち帰り用の袋

市民の森 ならわすだけ 不習岳

山開き期間 4月～11月 開8:00～17:00(総合案内施設)
TEL FAX 83-2146 南郷大字島守字外田山19



行事名	日時・集合場所	内容など
森のコンサート 要申込	11/3(金・祝)13:00～14:00 総合案内施設	【内容】薪ストーブを囲んで音楽を楽しむ【演奏者】秋野友香(フルート)、金子真知子(ピアノ)【定員】20人【参加費】500円【申込期限】10/31(火)

山の楽校 がっこう

6・13・20・27 開8:00～17:00 TEL FAX 82-2222
南郷大字島守字北ノ畑6-2



行事名	日時	内容など
そば打ち体験楽校 要申込	11/19(日)10:00～12:00	【定員】10人【参加費】1,000円～1,200円【申込期限】11/17(金)
座敷ほうきの楽校 要申込	11/26(日)9:00～15:00	【定員】5人【参加費】3,500円【申込期限】11/24(金)

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 TEL 70-2396 FAX 23-5396 南郷引字山田山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	内容など
廃油石けん作り体験&工場見学 要申込	①11/9②16の各(木) 各日13:30～15:00	【内容】使用済みの食用油を使って石けん作りと工場見学 【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)【定員】各日10人 【持ち物】500mlペットボトル1本(すすいで乾燥させたもの) 【申込期間】①10/24(火)～11/8(水)②10/24(火)～11/15(水)

スポーツ施設

▶受講料を添えて、各施設窓口へ直接お申し込みください。



施設名	講座・教室・イベント	日時	申込期間など
南郷カッコーの森 エコランド TEL 82-3303	もみじのライトアップ 2023	10/28(土)・29(日) 各日16:30～19:30	【内容】南郷カッコーの森エコランド内、茶室・せせらぎ・バン ガロー周辺のもみじをライトアップ。幻想的な景色をお楽しみ ください。※悪天候により中止する場合があります。
東運動公園 陸上競技場 東体育館 TEL 31-3355	ユニバースカップ2023 第23回八戸ちびっこマ ラソン大会および 第8回八戸リレーマラソ ンin東運動公園	【日程】11/4(土)・5(日) ※大会当日は公園内の一部がコースとなるため、車両などは進入禁止となります。 14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、ご遠慮くださいますようお願いいたします。	
八戸市体育館 TEL 22-7181	トレーニングマシン体験会 ～栄養プラス～ 要申込	12/6(水) 9:30～11:30	【対象】16歳以上【定員】10人 【持ち物】室内シューズ、運動できる服装、タオル、飲料水 【申込開始日】11/7(火)～※電話申込可 9:00～20:00 ※(水)17:00まで
南部山健康運動 センター TEL 20-5403	小学生スイミング 要申込	12/25(月)～28(木) (全4回) 各日11:00～12:00	【対象】小学生【定員】20人【受講料】1,000円(保険料含む) 【持ち物】水着、キャップ、タオル、飲料水 【申込期間】11/26(日)～12/17(日)各日9:00～20:00 ※(水)17:00まで



11月のホームゲーム

地元スポーツチームを応援しよう!

東北フリースタイル 【会場】FLAT HACHINOHE

試合日	開始時刻	対戦相手
18(土)	17:00	H.C. 栃木日光アイスバックス
19(日)	15:00	

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

ヴァンラーレ八戸FC 【会場】プライフーズスタジアム

試合日	開始時刻	対戦相手
19(日)	14:00	カターレ富山

試合・チケット…(株)ヴァンラーレ八戸 TEL 38-6644

その他の問い合わせ…八戸スポーツコミッション事務局
(スポーツ振興課内)
TEL 43-9159

公会堂

TEL44-7171
FAX44-7176

日	曜	開演時間	催し物・入場料金
3	金・祝	17:30	八戸工業高等専門学校吹奏楽部 第46回定期演奏会【入場料金】500円
4	土	14:00	公文協落語 はちのへ寄席 【入場料金】一般2,000円、高校生以下1,000円
7	火	18:30	劇団四季ミュージカル「クレイジー・フォー・ユー」 【入場料金】S 10,000円、A 8,000円、B 5,000円
8	水	18:00	日本全国能楽キャラバン！ in 八戸 【入場料金】一般4,000円、中学生以下2,000円
10	金	13:00	第20回青森県中学校総合文化祭 八戸市・三戸郡大会【入場料金】無料
12	日	10:30	第53回みちのくおどりー八戸小唄伝承企画ー 【入場料金】3,000円
15	水	10:30	星の子シアター「ノアの方舟」【入場料金】無料
16	木	18:30	市民大学講座第10講義【入場料金】無料
18	土	①10:30 ②14:00	プリキュアドリームステージ2023 【入場料金】一般3,500円、親子ペア6,500円
21	火	18:30	第42回新人演奏会 【入場料金】一般1,000円、大学生以下500円
23	木・祝	15:30	八戸学院光星高等学校吹奏楽部 第18回定期演奏会【入場料金】無料
26	日	17:00	川崎鷹也弾き語りLIVE TOUR2023 【入場料金】一般6,600円(当日7,150円)、 学割4,950円(当日5,500円)
29	水	18:30	仙台フィルハーモニー管弦楽団オーケストラ キャラバン八戸公演 【入場料金】S 一般5,000円/高校生以下3,000円、 A 一般4,000円/高校生以下2,000円

市公民館
(公会堂文化ホール)TEL45-1511
FAX44-7176

日	曜	開演時間	催し物・入場料金
4	土	18:30	ワイルド ウインド ビッグバンド第20回記念コンサート【入場料金】一般3,000円、小学生～高校生1,500円
5	日	13:00	第10回懐かしの昭和・平成歌謡 紅白歌合戦 【入場料金】一般700円(当日1,000円)
12	日	14:30	グルーヴィンミュージックスクールフェス2023 【入場料金】無料
19	日	10:30	第77回南部芸能祭【入場料金】1,000円
25	土	13:30	映画「こどもかいぎ」上映会 【入場料金】一般1,000円、中学生・高校生500円
26	日	14:00	アンサンブル ダ カメラ 5人の饗宴 【入場料金】一般2,000円、高校生・大学生1,000円、 中学生以下無料

南郷文化ホール

TEL60-8080
FAX60-8081

日	曜	開演時間	催し物・入場料金
4	土	13:00	第35回南郷産業文化まつり ステージ発表
5	日	13:00	【入場料金】無料
19	日	13:30	藤の音ピアノコンサート【入場料金】無料
23	木・祝	13:30	三井住友海上文化財団とときめくひととき第1000回 及川浩治ピアノ・リサイタル トーク&コンサート「名曲の花束」 【入場料金】一般1,500円、高校生以下500円

▷詳細やその他のイベントについては、ホームページでご確認ください。

▷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。

南部会館

TEL43-9202 FAX20-7050
E info@nanbukaikan.com

行事名	日時	内容など
ロビー展 「八戸高専写真部 作品展」	11/1(水)～24(金) 各日9:00～18:00	【内容】八戸高専写真部で活動している皆さんが撮影した、よりすぐりの写真を展示します。
ツキイチツクル 事前申込優先	11/9(木)13:00～16:30	【内容】毎月第2(木)に開催。ものづくり体験のほかオリジナル作品を販売【定員・料金】出店内容により異なりますので、お問い合わせください。

令和6年 八戸市成人式～二十歳の記念式典～

団社会教育課 TEL43-9154

出身校別に午前・午後の二部制(入れ替え制)で開催します。対象者は参加区分を確認し指定された部へご参加ください。市外の学校出身者は午前・午後のどちらかにご参加ください。

【日 時】 令和6年1月7日① 午前の部 11:00(開場10:00) 午後の部 14:30(開場13:30)

【場 所】 公会堂 【対 象】 平成15年4月2日から平成16年4月1日に生まれた人

【出身校】

午前の部	第一中、第二中、第三中、長者中、小中野中、江陽中、湊中、白銀中、白銀南中、南浜中、鯨中、明治中、三条中、豊崎中、ウルスラ中
午後の部	根城中、白山台中、下長中、北稜中、市川中、是川中、大館中、東中、中沢中、島守中、盲・ろう学校、第一・第二養護学校

▷対象者以外は入場できません。付き添いなどが必要な人は事前にご連絡ください。

▷諸事情により、開催内容や参加方法を変更する場合がありますので、最新の情報を市ホームページでご確認ください。



11月

健康ガイド

※掲載の情報は10月2日現在のものです。諸事情によりイベント中止などの可能性があります。
詳しくは各担当にお問い合わせください。
※会場名の記載がない事業の実施場所は、総合保健センター(田向)です。

八戸市認知症情報連携ツール活用促進事業
「あおり医療・介護手帳」のご案内

固高齢福祉課 ☎43-9189

認知症の人や家族などの介護者が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、要件に該当する希望者へ「あおり医療・介護手帳」を交付しています。認知症の人が医療機関を受診したり、介護サービスなどを受けたりする際、介護保険情報や医療・歯科・介護、認知症のことなどを記載し、医療・介護関係者で情報を共有することで、より適切なサービスの提供を目指しています。

- 対象 次の全てに該当する人
- ①市内在住で、医療機関で認知症の診断を受けている ②個人情報の活用に同意できる
- ③本人や家族、関係者が手帳を管理できる
- 窓口 高齢福祉課または各地区の高齢者支援センター

詳しくは
こちら



11月は糖尿病月間
糖尿病を予防しましょう

固健康づくり推進課 ☎38-0713

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管に障害が起き、さまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。

11月は糖尿病月間、11月14日は世界糖尿病デーです。
この機会に、生活習慣の見直し・改善に努め、糖尿病予防に取り組んでみませんか。

- 八戸市の糖尿病についての現状
- ①糖尿病による死亡率は全国と比べて1.4倍高い。(令和3年度)
- ②特定健康診査の受診率(令和3年度)は28.5%で、全国の36.4%、青森県の35.2%と比べて低い。
- 健診では、血糖値を確認できるほか、生活習慣病のリスクを早期に発見することができます。
- 健診を受けて自分の健康状態を把握し、糖尿病予防に取り組みましょう！



糖尿病予防のための合言葉
うみねこ

- う うみねこ体操^(※)で運動習慣
- み みんなで気をつけよう
バランスの良い食事
- ね ねらいは適正体重
- こ ことしも行こう健康診査

(※)うみねこ体操とは、平成26年度に八戸の健康まもり隊2期生が考案した健康体操です。

作：八戸市保健推進員 八戸の健康まもり隊6期生



成人保健

記号の説明 ☎ 電話による相談 👤 面談による相談 要申込 申し込み必要

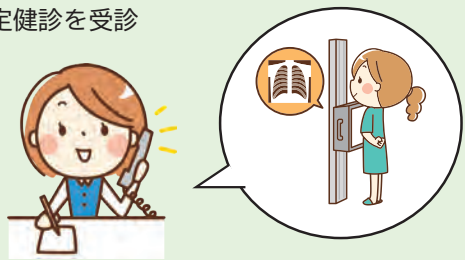
	名称	日時・場所	内容・テーマほか	申し込み・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談 (窓口相談) 👤	(月)～(金) ※(祝)を除く 10:00～12:00、13:00～16:00	成人の心身の健康相談	健康づくり推進課 ☎38-0713
	オンライン健康相談 要申込	1(水)	成人の心身の健康や食生活に関する相談	10/30(月)までに市ホームページから申し込み
	栄養士による個人相談 👤	1(水) 10:00～12:00、13:00～16:00	生活習慣病が気になる人の食生活についての相談	健康づくり推進課 ☎38-0710
講座	市民健康づくり講座 要申込	16(木)13:30～15:00 福祉公民館(類家)	動脈硬化は怖い病気のはじまり ●講師 おいかわこういち(類家内科クリニック)	11/7(火)～15(水)に健康づくり推進課 ☎38-0713(先着順) ※オンデマンド配信の申し込みは市ホームページから

特定健診未受診者へ電話で受診勧奨しています

国保年金課 ☎43-9376

40歳以上の八戸市国保加入者のうち、2年度に特定健診受診後、1度も特定健診を受診していない人に、電話による受診勧奨を実施しています。

- 実施期間 6年3月29日(金)まで
 - 電話勧奨実施者 八戸市総合健診センター(市委託事業)
 - 発信電話番号 ☎70-5563
 - 勧奨内容 健診受診の案内、受診状況・受診予定についての質問
- ※ATMの操作や金銭の振込などをお願いすることは一切ありません。



介護予防



記号の説明 ☎ 電話による相談 ▲ 面談による相談 要申込 申し込み必要

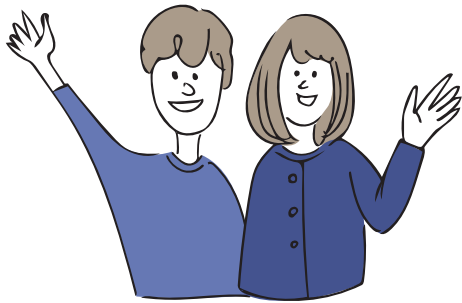
	名称	日時	内容・テーマほか	対象・申し込み・問い合わせ先
体操会など	体操会	(火)～(金) ※(祝)を除く 9:15～9:55、13:15～13:55	介護予防のために、ラジオ体操、ストレッチなどの軽い運動をします。	
	集いの場	(火)～(木) ※(祝)を除く 10:00～10:40、14:00～14:40	各専門職員による心と体が元気になるミニ講話、脳トレ、レクリエーションなどを行います。	
相談	介護予防相談 要申込 ☎ ▲	(月)～(金) ※(祝)を除く 10:00～12:00 14:00～16:00	保健師などによる介護予防に関する相談	●対象(共通) おおむね65歳以上(要介護・要支援の認定を受けていない人または総合事業を利用していない人) 介護予防センター ☎38-0726
	栄養相談 要申込 ☎ ▲		管理栄養士による介護予防に関する低栄養などの相談 ●対象 病院などから栄養指導を受けていない人	
	体力測定 要申込 ▲		体力測定の結果をもとに、理学療法士が運動についてのアドバイス ●対象 整形外科に通院していない人	
	もの忘れチェック 要申込 ▲		質問票で確認しながら、もの忘れについての相談 ●対象 もの忘れについて受診歴がない人	
講座	体いきいき教室 要申込	13(月)13:15～14:30	質問票による身体の自己チェックと、歩行機能の維持・向上のための運動や栄養の講話 ●定員 15人 ●申込開始日 10/23(月)	
	認知症サポーター養成講座 要申込	10(金)10:00～11:30	認知症についての正しい知識、接し方を学ぶ ●講師 キャラバン・メイト ●定員 18人 ●申込期限 10/27(金)	●対象 初めて受講する人(高校生以上) 介護予防センター ☎38-0726
	家族介護教室 要申込	27(月)13:15～14:30	●講話 かむ力・飲み込む力に合わせた食事 ●講師 管理栄養士 ●定員 18人 ●申込開始日 10/23(月)	●対象 介護に関心のある人 介護予防センター ☎38-0726
講演会	認知症カフェ「はちのへ」 要申込	20(月)13:15～14:30	認知症の人やその家族、認知症に関心のある人が交流を行います。 ●定員 15人 ●申込開始日 10/23(月)	●対象 認知症の人やその家族、認知症に関心がある人 介護予防センター ☎38-0726

HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉

記号の説明 ☎ 電話による相談 ▲ 面談による相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容・対象	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	9(木)・16(木) 9:00～12:00	HIV検査 (希望者は梅毒・性器クラミジア同時検査可)	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718
	肝炎ウイルス検査 要申込	9(木)13:15～14:00	肝炎ウイルス検査(B型・C型) (総合健診センター、受託医療機関でも受診可) ☎健康づくり推進課 ☎38-0710	保健予防課 ☎38-0716
相談	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	エイズに関する相談	保健予防課(エイズ専用電話) ☎38-0718
	精神科医師による精神保健福祉相談 要申込 ▲	8(水)13:30～16:00	心の病気で悩んでいる人とその家族 (精神科・心療内科に通院していない16歳以上の人)	7(火)までに保健予防課 ☎38-0717

今月のお知らせ



八戸市庁

開庁時間
【月～金】8:15～17:00
※市民課の一部窓口は18:00まで
【土】8:15～12:00
※市民課の一部窓口のみ

郵便
郵便番号(〒031-8686)
と課名のみで届きます。
電話 0178-43-2111
FAX 0178-45-2077

申 申し込みが必要 **E** メール
問 お問い合わせ先 **ホ** ホームページ

※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。
※掲載の情報は10月2日現在のものです。
諸事情によりイベント中止などの可能性があります。

八戸市の人口			(前月比)
人口	218,938人	↓	160人
うち男	104,947人	↓	84人
うち女	113,991人	↓	76人
世帯数	110,262世帯	↓	26世帯
出生	97人	↑	12人
死亡	306人	↑	82人

※8月末現在。外国人住民を含む。
出生・死亡は8月届出分

募集

あなたの夢、応援します
令和5年度八戸市奨学生
「再募集」



- 募集人数
 - ①一般奨学金(貸与型)
 - ▷高校などへ令和6年度に進学予定の人 9人程度
 - ▷大学・短大などへ令和6年度に進学予定の人 17人程度
 - ②第2種特別奨学金(給付型)
 - ▷中学校に在学し、高校などへ令和6年度に進学予定の人 1人程度
 - 応募資格
 - ▷保護者が市内に引き続き2年以上居住している
 - ▷経済的な理由で学校の費用の支払いが困難
 - ▷学業成績の基準を満たしている(奨学金の種類によって異なる)
- ※詳しくは募集要項をご覧ください。(学校教育課、市内の中学校・高校で配布しているほか、市ホームページで閲覧可)
- 申問** 学校教育課 **問** 43-9457



令和6年度市立高等看護学院 看護学生募集



- 試験日(学科・面接)
6年1月5日(金)
- 場所 高等看護学院
- 定員 35人程度
- 受験資格▷高校または中学校を卒業(見込み含む)し、准看護師免許を取得している人(免許取得見込み含む)
▷准看護師免許を取得後、3年以上の実務経験があり、高校卒業程度の学力があると認められる人

- 受験手数料 1万円(郵送の場合は普通為替)
- 修業年限 2年(全日制)
- 合格発表 6年1月22日(月)9時
- 申問** 11月24日(金)～12月7日(木)に願書を高等看護学院(消印有効)
- 問** 24-3715 **FAX** 22-4178

令和6年度青森県立八戸工科学院入校生募集



- 試験日 11月24日(金)
- 募集訓練科(2年コース)
機械加工科、自動車整備科、総合設備科、スマートFA技術科
- 受験資格 高校を卒業した人(6年3月卒業見込み含む)
※詳しくはホームページをご覧ください。
- 申問** 11月15日(水)までに応募書類を八戸工科学院(消印有効)
- 問** 28-6811

八戸市魚市場運営審議会委員募集



- 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
- 定員 2人程度
- 任期 2年以内(6年2月～7年12月)
※会議は年2回程度開催予定
- 報酬 1回の出席につき8,800円(税込み)※交通費の支給なし
- 決定方法 書類選考(必要に応じて面接あり)
- 申** 11月30日(木)までに、申込書と「魚市場の公正かつ円滑な運営を図るための方策等」に対する意見・提案など(400字程度)を添え、郵送・FAX・Eメールまたは直接提出
- 問** 水産事務所
問 33-2115 **FAX** 33-2117
E suisan@city.hachinohe.aomori.jp

**八戸市中央卸売市場
運営協議会委員募集**



●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

●定員 2人

●任期 2年(6年2月～8年1月)

※会議は年2回程度開催予定

●報酬 1回の出席につき8,800円(税込み)※交通費の支給なし

●決定方法 書類選考(必要に応じて面接あり)

■11月1日(水)～30日(木)に、申込書と「卸売市場と食の安全について」に対する意見・提案などを添え、郵送・FAX・Eメールまたは直接提出

■中央卸売市場

TEL 28-8888 FAX 28-8890

E chuo@city.hachinohe.aomori.jp

**ファミリーサポートセンター
提供会員募集
(養成講習会開催)**



●日時 11月1日(水)・9日(木)・22日(水)各日10時～15時

●場所 はちふくプラザねじょう

●内容 子どもの預かりなどの育児の援助を行える有償ボランティア(提供会員)を募集

※提供会員になるためには全ての講習会に参加し、会員登録が必要

●対象 市内近隣在住の18歳以上の人(資格・性別不問)

●定員 30人(先着順)

●料金 2,000円(テキスト代)

※詳しくはお問い合わせください。

■問 ファミリーサポートセンター TEL 71-2750

**「第17回八戸パフォー
マンス劇場」出演者募集**



●日時 6年2月25日(日)13時

●場所 市公会堂

●演目 公序良俗に反しない内容で10分程度のもの(ジャンル不問)

※裏方スタッフ体験希望者も募集中

■11月1日(水)～30日(木)に申込書(公会堂で配布)を提出
■市公会堂 TEL 44-7171

**令和6年度版「わが家の健康
カレンダー」への広告募集**



6年3月に市内に全戸配布予定の「わが家の健康カレンダー」へ掲載する広告を募集します。

●掲載場所 カレンダー内部・裏表紙

●サイズ・枠数・掲載料

▷1号広告(縦60mm×横80mm)・9枠・5万円

▷2号広告(縦40mm×横80mm)・3枠・3万円

※応募数が募集枠数を超えるときは抽選

■問 10月23日(月)～11月10日(金)に、申込書と広告案を健康づくり推進課

TEL 38-0710 FAX 38-0735

市営住宅入居者募集

団地名	戸数	階	間取り
新丁下	1	5	3DK
三島	1	1	3DK(車いす用)
	2	2・3	3DK
坂ノ上	2	1・2	3DK
大久保	1	1	3K(単身可)
居合	1	1	3K(単身可)
石手洗	2	1・2	2LDK
旭ヶ丘	2	2・3	2LDK
白銀台	2	2・3	2LDK
多賀台	2	2階建	3LDK(3人以上)
西道	1	1	2DK(単身可)
河原木	1	1	3K(単身可)
	1	3	3DK
松園町	1	3	3K(単身可)
	1	1	3DK
岬台	2	1	3DK
八重坂	2	2・3	3DK(単身可)
日計	3	1・3・4	3DK(※)
類家南	2	2・3	3DK
白山台ヒルズ	2	平屋	2LDK
	2	2階建	3LDK(3人以上)

※南郷地域および新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴う解雇などの人限定の住宅は随時募集中

●募集期間 10/20(金)～11/10(金)〈(土)(日)(祝)除く〉

●募集条件 (※)は優先入居(障がい者・母子父子・多子・高齢者世帯など)有り。単身申し込みは条件有り。世帯人数により申込制限のある住宅有り。4年7月から、市営住宅に同居できる者に同性パートナーが追加されました。詳しくはお問い合わせください。

●申込戸数 1世帯1戸

●選考方法 申込多数の場合は抽選

●家賃 入居する部屋や世帯の人数、収入などにより異なる

●入居予定日 6年1/1(月・祝)

●部屋の事前公開 10/27(金)・30(月)・31(火) ※団地により異なる

■問 清掃テクノ・東北産業グループ(市庁別館9階建築住宅課内) TEL 73-5045

広告

企画展「わたしの種差・ ぼくの階上～写真編～」 写真募集



「わたしの、ぼくの、一番好きな種差海岸・階上地域」をテーマ・題材に撮影した写真を募集します。応募写真は、6年2月～3月開催の企画展で展示します。

- サイズ ハガキサイズ～A3以下、写真サイズの場合は四ツ切以下。(縦横自由)

※詳しくはホームページをご覧ください。

☎6年1月14日(日)までに郵送
または直接提出
園種差海岸インフォメーション
センター ☎51-8500

教職に興味のある あなたへ



現在教職に就いていない人に向けて、説明会を開催します。



- 日時 11月15日(水)14時
- 場所 八戸合同庁舎
- 対象 ▷幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校のいずれかの教育職員免許状を所有し、現在教職に就いていない人 ▷教育職員免許状の更新を行わずに失効した人

☎11月13日(月)までに氏名・電話番号・教育職員免許状の種類・取得年月を記載し、FAXまたはEメールで申し込み(電

話での申し込みも可)
☎三八教育事務所総務課
☎27-5111 FAX27-2847
✉E-SANPACHI@pref.aomori.lg.jp

公式ポスターデザイン 募集



令和8年に青森県で開催する「青の煌めきあおもり国スポ(第80回国民スポーツ大会)」および「青の煌めきあおもり障スポ(第25回全国障害者スポーツ大会)」の公式ポスターデザインを募集します。

- 応募資格 青森県内に在住・在学・在勤の人またはその経験がある人※個人・グループ・部活動・サークル活動、または法人、プロ・アマを問わない。

- 賞金 ▷最優秀賞(2組) 20万円
▷優秀賞(6組) 3万円
(中学生以下は図書カード)

※詳しくはホームページをご覧ください。

☎6年1月31日(水)(消印有効)
までに青の煌めきあおもり国
スポ・障スポ実行委員会事務
局
☎017-734-9184

暮らし

国民年金免除相談窓口 を開設します



11月は「ねんきん月間」です。

経済的な理由や離職などにより国民年金保険料の納付が困難になった人は、この機会に相談してみませんか。

- 期間 11月1日(水)～30日(木)
※土・日・祝日を除く
- 時間 8時30分～17時15分
- 場所 八戸年金事務所
- 持ち物 相談者の身元を確認できる物(運転免許証など)

☎八戸年金事務所
☎44-1742(案内2→2)

日本年金機構より「社会保 険料(国民年金保険料)控 除証明書」が送付されます



国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象になりますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

- 対象 1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した人
- 発送日 11月上旬

※10月1日～12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付した人は、6年2月上旬発送。

☎ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004
☎03-6630-2525(050で
始まる電話からかける場合)
八戸年金事務所
☎44-1742(案内2→2)
国保年金課 ☎43-9079

住居表示実施地区内で
建物を新築・改築した場合
は届け出が必要です



住居表示を実施した地区で建物を建てたり改築した場合は、住居番号(住所)を設定するため「建物等新築届出書」の届け出が必要です。地番(土地の番号)は住居番号ではないため注意してください。

なお、住所変更の手続きは住居番号が決まってから行ってください。

青いハウスプレートが無い既設の建物は、未届の場合がありますので、市民課へお問い合わせ

してください。

- 届け出に必要なもの
建物等新築届出書、建設場所がわかる地図の写し(A4版)
 - 届け出できる時期 基礎工事が完了し、玄関の位置がわかるようになってから
- ※住居表示実施地区など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

固市民課 ☎43-9194

各種証明書の交付請求を
受け付けする際は
本人確認を行っています



なりすましなどにより、証明

書が不正に取得されることを防止するため、市民課・各市民サービスセンターなどの窓口で本人確認を行っています。証明書の交付請求を行うときは、運転免許証やマイナンバーカードなどをお持ちください。

また、代理人が交付請求を行う場合は、代理人(窓口に来る人)の本人確認書類の他に本人(頼む人)が作成した委任状が必要になる場合があります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

固市民課 ☎43-9192

無料

11月の各種相談

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

相談名に **要申込** がある場合は、事前申し込みが必要です。それ以外は、相談日当日8時15分から窓口(先着順)と、10時から電話で受け付けます(⑫は窓口のみ)。なお、法律相談は、申し込み受け付け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くらし交通安全課(市庁別館7階)、⑫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 人 面談による相談 **市民** 対象は八戸市民のみ

	相談名	相談方法	日時	相談員
①	一般相談	☎ 人	平日の8:15～17:00	市職員
②	法律相談 要申込 市民	人	11/13(月) 申し込みは11/9(木)8:30から電話で先着5人 11/24(金) 申し込みは11/21(火)8:30から電話で先着5人 各日13:00～16:00(1人30分程度) ※裁判・調停など係争中の人は除く	弁護士
③	行政書士相談 要申込 市民	人	11/21(火)13:00～16:00 申し込みは11/14(火)・15(水)に電話で	行政書士
④	税務相談 市民	人	11/6(月)13:00～16:00(1人20分程度) 先着8人	税理士
⑤	司法書士相談 市民	人	11/10(金)・20(月)13:00～16:00(1人30分程度) 先着5人	司法書士
⑥	土地家屋調査士相談 (不動産の表題登記や土地の境界に関する事など)	人	11/7(火)13:00～16:00	土地家屋調査士
⑦	不動産相談 (不動産の売買や賃貸に関する事など)	人	11/14・28の各(火)13:00～16:00	宅地建物取引士
⑧	住宅相談 (家の新築やリフォームに関する事など)	人	11/17(金)13:00～16:00	建築士
⑨	公証人相談	人	11/21(火)9:00～12:00	公証人
⑩	行政相談	人	11/2・9・16・30の各(木)13:00～15:00	行政相談委員
⑪	人権相談	人	11/1・8・15・22・29の各(水)9:00～12:00、13:00～16:00	人権擁護委員
⑫	人権相談(南郷地区)	人	11/14(火)9:00～12:00	人権擁護委員

相談名	日時	相談内容	申し込み・問い合わせ先
司法書士に聞いてみよう! 相続・登記・成年後見相談会 要申込	11/11(土) 10:00～15:00	● 内容 自分や家族の相続のこと ● 相談方法 ▷電話(予約不要) ☎017-752-0440 ▷ウェブと面談(予約制)	☎青森県司法書士会ホームページ の専用予約フォームから予約 固(公社)成年後見センター・リー ガルサポート ☎017-775-1205

生活排水対策のすすめ



炊事や洗濯、トイレなどの日常生活から出される「生活排水」は、今や工場排水に代わって川や海の水質汚濁の大きな原因になっています。川や海を汚さないために、今よりもっときれいにするためにも、家庭でできる生活排水対策を心掛けましょう。

●家庭でできる対策(例)

- ▷水きり袋をかぶせた三角コーナーなどを使い、調理くずを流さない
- ▷油污れのひどい食器などは油をふき取ってから洗う
- ▷シャンプーや洗剤は適量を守って使う
- ▷食べ残しや飲み残しをしない
- ▷米のとぎ汁などはそのまま流さず、植木の周りにかけるなどの工夫をする



固環境保全課 ☎43-9107

薪ストーブの適正使用にご協力をお願いします



薪ストーブの使用時に発生する煙や臭い、すすの苦情が毎年寄せられます。使用時は、煙の状況を確認し、近隣住宅に迷惑がかからないよう煙突の位置や使用時間帯に配慮するなどし、適正に使用しましょう。

▷薪は十分に乾燥したものを使用し、一度に入れ過ぎないよ

うにする

- ▷塗料などが付着した木材やごみは燃やさない
 - ▷定期的に清掃を行う
 - ▷必要に応じ専門業者に相談する
- 固環境保全課 ☎43-9107

雑草を刈り取り、快適な生活環境づくりにご協力を



土地の所有者・管理者の皆さんは、日頃から所有地の適正な管理に努めましょう。特に雑草が繁茂すると、害虫の発生やごみの不法投棄、隣接家屋への被害を誘発するおそれがあります。刈り取った雑草は焼却せず、燃やせるごみの収集日に出すなど適切に処理してください。

固環境保全課 ☎43-9107

乗るなら確認！「自賠責」をお忘れなく



自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられています。自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですので、ご注意ください。

固国土交通省東北運輸局 ☎017-739-1501(音声ガイダンス3)



秋の全市一斉530運動に参加しましょう



まずは身近なところから、できる範囲でのご協力をお願いします。集めたごみは、燃やせるごみと燃やせないごみに分別し、ボランティア用ごみ袋に入れて、地区の収集日に集積所の容量を超えないよう、量によって2～3回に分けて集積所に出してください。

●日時 11月12日(日)6時30分
【回収が必要な次のものはご連絡ください】

- ▷市が管理する道路、側溝などの泥・土・砂をつめた土のう
- 固道路管理事務所 ☎25-2131
- ▷市が管理する公園の草木(ボランティア用ごみ袋に入れる)
- 固公園緑地課 ☎43-9141
- ▷記事について
- 固市環境美化協議会(環境政策課内) ☎43-9362



八戸市環境美化協議会
キャラクター
びか
美化ちゃん

カラス追い払い用ライトを貸し出します



冬の市街地で発生するカラスの糞害対策としてLEDライトを無料で貸し出します。

- 貸出日数 30日(延長応相談)
- 台数 ▷1人1台
▷1団体3台まで

広告

職業訓練センター受講者募集

申間八戸地域職業訓練センター
☎46-3360

	エクセル応用コース	電子会計実務検定3級受験コース
開講日	11/20(月)～12/19(火)	11/27(月)～12/19(火)
時 間	18:30～21:00	13:30～16:30
定 員 (対 象)	10人 (エクセルの基本操作ができる人)	10人 (文字入力・マウス操作ができる人)
受講料	8,400円(テキスト代別途)	7,200円(テキスト代別途)
窓口申込	10/25(水)～11/14(火)	10/31(火)～11/22(水)
電話申込	10/25(水)～11/10(金)	10/31(火)～11/20(月)

※数に限りがありますので、事前
にお問い合わせください。
固環境政策課 固43-9265

防災行政無線を用いた
「放送試験」を行います



- 日時 11月15日(水)11時ごろ
- 放送内容 開始のチャイム音
→「これは、Jアラートのテスト
です」を3回繰り返す→「こ
ちらは、ぼうさいはちのへで
す」→終了のチャイム音
固危機管理課 固43-2147

市収納代理金融機関の
店舗廃止・統合



「青い森信用金庫湊高台支店」
が11月13日(月)に廃止され、「白
銀支店」に統合継承されます。
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。
固出納室 固43-9143

八戸市立市民病院
ドクターヘリ・ドクターカー
出動時の医療費について



ドクターヘリ・ドクターカー
は、消防機関からの要請により、
当院の医療スタッフが同乗して
救急現場へ直行します。
この時、現場や搬送中に行われ
た医療行為に対する医療費は、
当院以外の医療機関に搬送
された場合でも、当院に支払う
ことになります。支払われた医
療費は、あくまで医療行為に対

するものであり、ドクターヘリ・
ドクターカーの運行費用は発生
していません。
固八戸市立市民病院急患受付
固72-5100

住生活総合調査に
ご協力ください



- 12月1日、全国で住生活総合
調査が行われます。この調査は、
住生活の安定・向上のための総
合的な施策を推進するうえで必
要となる基礎資料を得ることを
目的として行われます。
- 対象 10月に行われた住宅・
土地統計調査に回答した世帯
のうち、全国で約10.8万世帯
 - 調査方法 11月下旬から、調
査の対象となる世帯に郵送に
より調査票を配布し、郵送・
オンラインにより回収
固国土交通省 令和5年住生活総
合調査事務局フリーダイヤル
固0120-169-037

雇用

排水設備工事配管工認定
講習・更新講習および責任
技術者更新講習



- 日程 ①配管工認定講
習②配管工更新講習 6
年1月22日(月)
③責任技術者更新講習
6年1月23日(火)
- 時間 ①10時30分②14時



③10時30分、14時

- 場所 八戸プラザホテルアー
バンホール
- 対象 ②③は、資格の有効期限
が令和6年(平成36年)3月31
日までの人
- 受講料(振込手数料別途)
①③7,000円②5,000円
- 申込書 11月7日(火)から下
水道業務課で配布
※土・日・祝日を除く
申問11月7日(火)～30日(木)に
申込書を下水道業務課へ直接
提出※郵送不可
固44-8258 固47-9065

求職者支援訓練
受講生募集



【12月開講IT簿記基礎科】

- 日時 12月4日(月)～6年4月3
日(水)9時10分～15時50分
- 場所 (有)ビジネスマインド根
城校
- 申込期限 11月7日(火)

【OA事務科(短時間)】

- 日時 12月20日(水)～6年5月
17日(金)10時～14時50分
- 場所 八戸地域職業訓練セン
ター
- 申込期限 11月27日(月)

【共通】

- 定員 15人
- 受講料 無料(テキスト代別途)
- 申問ハローワーク八戸
固22-8609

生産性向上支援訓練 受講者募集

共通 ●時間 9:30～16:30 ●対象 事業主からの受講指示を受けた在職者(事業主本人も受講可) ●定員 15人

	クラウド活用入門	プレゼンソフトの 業務活用	SNSを活用した 情報発信(応用編)
開講日	11/13(月)	11/21(火)	11/22(水)
場 所	八戸総合卸センター	八戸地域職業訓練センター	八戸商工会館
受講料	3,300円	2,200円	2,200円
申込期限	10/26(木)	10/31(火)	11/6(月)

申FAXで申し込み
固ポリテクセンター青森
固017-777-1186
FAX017-777-1187
ホームページはこちら



公共職業訓練「住宅建築
施工科」12月期受講生
訓練見学説明会



- 日時 11月2日(木)10時～12時
 - 場所 青森職業能力開発促進センター八戸実習場(類家)
 - 内容 建築CADなど訓練の概要説明、実習場見学など
- 固青森職業能力開発促進センター八戸実習場 ☎73-5535

障がい者向け就職面接会

- 日時 11月17日(金)10時～12時、13時30分～15時30分
 - 場所 八戸市津波防災センター
- 固11月6日(月)までに八戸公共職業安定所(ハローワーク八戸) ☎22-8609(43#)

税

事業主の皆さんへ 従業員
の個人住民税は「特別徴収」
が義務付けられています



所得税の源泉徴収義務がある事業主は、個人住民税(市民税と県民税をあわせた地方税のこと)についても、事業主が従業員に代わり毎月支払う給与から税額を引き去り納める「特別徴収」が義務付けられています。

事業主は、来年1月末までに、対象となる従業員の分について、

給与支払報告書を、特別徴収として市に提出してください。

県と市では、個人住民税の特別徴収制度の周知と徹底に取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 対象 前年中に給与の支払いを受け、かつ当年の4月1日において給与の支払いを受けている従業員

固住民税課 ☎43-2179
三八地域県民局県税部
☎27-5111(内線356・205)

事前予約と確定申告書
等作成コーナー利用の
ご案内について



八戸税務署では、所得税等の申告など、面接での相談に当たり事前予約が必要です。電話・税務署窓口で、相談日時の事前予約をお願いします。また、ご持参いただく書類などは事前予約の際にご確認ください。

なお、予約の混雑状況により、ご案内する相談日時が1か月以上先となる場合がありますが、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をご利用いただくと、事前予約をせずとも、ご自宅で確定申告書の作成・提出や、既に提出した確定申告書の誤りを是正する修正申告書または更正の請求書の作成・提出ができます。

※詳しくは国税庁ホームページ

をご覧ください。

固八戸税務署個人課税第一部門
☎43-0141(音声案内2番)

消費税のインボイス制度
説明会開催



制度の概要や留意点について、説明会を開催します。また、説明会終了後に登録要否相談会を実施します。

- 日時 11月17日(金)①10時～11時 ②14時～15時
- 場所 八戸税務署2階第一会議室
- 定員 各回40人

※②は消費税の仕組みから知りたい方向け

■11月10日(金)までに電話で申し込み
固八戸税務署法人課税第一部門
☎43-0145

11月の納付 【納期限】11/30※

国民健康保険税(第5期)
固定資産税(第4期)

■納税相談

【夜間窓口】

11/21(火)17:00～19:30

【延長窓口】毎週(月)・(金)

18:00まで ※(祝)を除く

固収納課

☎43-9173、43-9174、43-9175

介護保険料(第5期)

後期高齢者医療保険料(第5期)

保険料の納付には、納め忘れのない口座振替がおすすめです。

固介護保険課 ☎43-9285

国保年金課 ☎43-9065

広告

下水道工事に伴い通行規制をします

岡下水道建設課 ☎44-8269

下水道工事中の県道八戸野辺地線について、引き続き通行規制を実施します。通行する皆様へ大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

●工事期間 7年5月まで

※工事の進捗状況により期間は変動することがあります。

●時 間 8時～17時

※工事期間中は片側交互通行となります。規制区間は進捗状況により変動しますので、工事看板や交通誘導員の指示に従うようお願いします。



連携中枢都市圏の取り組みを紹介します！⑤

SCRUM 8 EIGHT 八戸圏域連携中枢都市圏 エイト
八戸都市圏スクラム8

八戸圏域文化財魅力発信事業

圏域内の文化財の魅力を広く発信し、認知度の向上を図るため、遊びながら楽しく文化財を学べる「文化財バトルカード」を配布するほか、市ホームページで各市町村の文化財の情報を集約し公開しています。



無島ウミネコ繁殖地(八戸市) 佐瀧別邸(三戸町) 氣比神社の絵馬市(おいらせ町) 聖寿寺館跡(南部町)

固社会教育課(文化財バトルカードについて) ☎43-9465
政策推進課(連携中枢都市圏全般について) ☎43-9248

【文化財バトルカードとは？】



▷カードは、全部で42枚
▷それぞれのカードには、文化財の写真や説明、バトルで使えるレア値や特技(特殊効果)を掲載
▷圏域内の20施設で無料で配布中

※数量限定のため、配布状況について、下記二次元バーコードからご確認ください。

バトルカードの配布場所や文化財の情報はこちら



一般競争入札方式により市有地を売却します

土地の表示(地番)	物件	面積	最低入札価格
①白銀町字三島下80-17	土地:雑種地	1,193.00㎡	1,395.7万円
②白銀町字三島下80-19	土地:雑種地(※)	290.00㎡	320.4万円
③江陽四丁目 6-22、6-25	土地:宅地	237.27㎡	324.7万円
④湊町字油久保 11 ※建物解体条件付き	土地:宅地(※) 建物:コンクリートブロック造2階建(3棟)	4,097.09㎡ 各 253.80㎡	4,272.9万円
⑤南郷大字市野沢字黄檗 18-8	土地:宅地(※)	408.16㎡	179.5万円
⑥南郷大字市野沢字屋敷添 14-2 ※建物解体条件付き	土地:宅地(※) 建物:木造平屋建(2棟) プレハブ物置(1棟)	863.73㎡ 各 52.80㎡	176.2万円
⑦河原木字北沼 44-2	土地:雑種地(※)	136.00㎡	170.5万円
⑧南郷大字市野沢字家口山 6-8	土地:宅地(※)	260.65㎡	229.3万円

- 申込資格 個人または法人
- 申込受付期間 10月20日(金)～11月10日(金)
- 入札書受付期間 10月20日(金)～11月17日(金)
- 開札日時 11月29日(水)10時
- 開札場所 市庁本館地下会議室A

▷土地の表示は、住居表示(住所)ではなく、地番で表記しています。
▷(※)の物件は、売却決定後に測量(分筆)しますので、面積などが変わる可能性があります。
▷落札者がいない場合は、1月より最低売却価格を売却価格として、先着順方式により売却します。

市有地を貸し付けします

売却物件は、一時貸し付けも行います(土地の一部も可)。この他、一時貸し付け可能な市有地を市ホームページに掲載しています。
詳しくは市ホームページをご覧ください。

申 問(株)まるよし産業(売却について)
☎33-3211 FAX33-3255
行政管理課(貸し付けについて)
☎43-9231 FAX45-2077

市ホームページ内で
売却情報 🔍 を検索

適正な労働環境の確保を目指して

固契約検査課 ☎43-2133

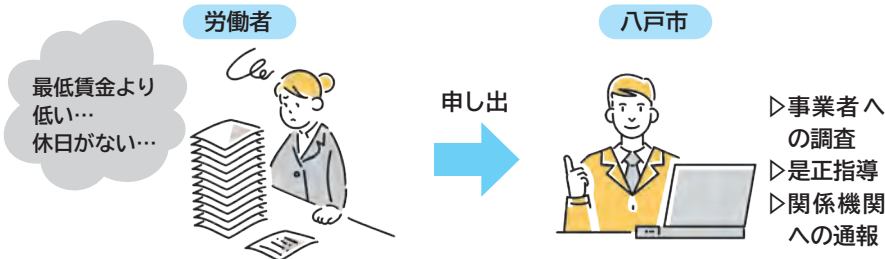
市では、市が発注する建設工事や業務委託などの公契約に従事する労働者の適正な労働環境を確保することにより、公共サービスの品質の確保や地域経済の活性化を図るため、「八戸市公契約条例」を施行しました。

受注者となる事業者の皆さんへ

- **適正な労働環境を確保しましょう**
労働基準法、最低賃金法などの労働や雇用に関する法令を遵守し、労働者の適正な労働環境を確保してください。
- **適正な価格による契約に努めましょう**
市では、市場の取引価格や国が定める労務単価などを考慮した上で予定価格を定めています。事業者の皆さんも、入札や下請契約を締結する際には、労働者の適正な労働環境が確保されるよう、入札価格や下請金額の積算をお願いします。
- **市内事業者の活用に努めましょう**
市では、地域経済の発展のため、市内事業者の受注機会の確保に努めています。事業者の皆さんも、資材調達や下請業者の選定の際には、市内事業者の積極的な活用に努めてください。

労働者の皆さんへ

- **労働環境は守られていますか？**
公契約に関する業務に従事する労働者は、事業者が八戸市公契約条例や労働関係法令に違反している疑いがある場合は、八戸市に申し出ることができます。



この機会に確認を
10月に地域別最低賃金額が改定されました。

青森県最低賃金 🔍 を検索

※八戸市公契約条例の詳細は、市ホームページをご覧ください。

八戸市公契約条例 🔍 を検索

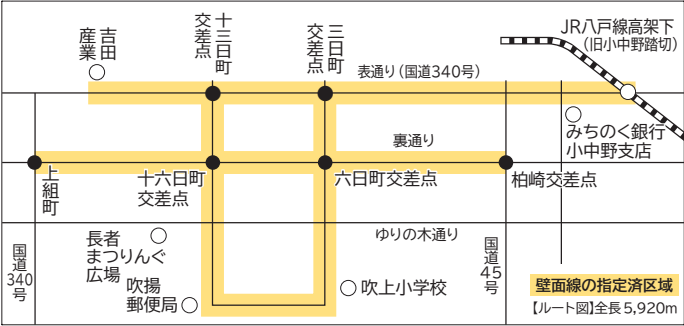
中心街の一部は壁面線を指定しています

固建築指導課 ☎43-9438

八戸市の中心街エリアは、建築物と道路の間に空間を確保し、建物の位置をそろえて、景観や環境を守るために、建築基準法第46条の規定に基づき八戸市(特定行政庁)が壁面線を指定しています。

壁面線が指定された街区では、建築物の壁や柱、高さ2mを超える門や塀は、壁面線を越えて建築することができません。ただし、地盤面下の部分や許可を得た歩廊の柱などは建築することができます。

道路境界線から壁面線までの距離は指定区域によって異なり、壁面線を越えて建築された建築物などは、撤去などの是正を行っていただく場合がありますので、ご注意ください。



青森県中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金があります

県では、エネルギー価格高騰の影響により、厳しい経営環境が続いている県内中小企業者等の負担軽減を図るため、国の「電気・ガス価格激変緩和対策事業」の支援対象外となっている「LPガス」や「特別高圧電気」を使用する県内中小企業者等に対し、その使用量に応じて支援金を給付します。

- **対象**▷中小企業者(会社及び個人事業主)
▷中小企業以外の法人(NPO法人、一般社団法人 他)
- **申請期限** 11月30日(木)(消印有効)
- **申請先** 商工会、商工会議所、青森県商工会連合会
- **専用電話相談窓口** **0120-66-0217**(通話料無料)
※12月25日(月)まで(平日9時~17時)

- **給付額** 5年1月~9月分の使用量に支援単価を乗じた額

支援単価	1~8月分	9月分
業務用LPガス	62円/m ³	31円/m ³
特別高圧電気	2.5円/kWh (上限:月50万円)	1.25円/kWh (上限:月25万円)

固県地域産業課 ☎017-734-9382

※対象者要件や申請方法などの詳細は、県ホームページをご覧ください。



11月は「児童虐待・DV防止推進月間」～あなたの電話で救われる親子がいます～

【児童虐待相談】身体的、性的、心理的な虐待、ネグレクト(育児の怠慢・放棄など)

八戸市こども家庭相談室(八戸市子ども家庭総合支援拠点)	☎38-0703(直通) ☎こども家庭相談室 ※メール相談も受付
児童相談所 虐待対応ダイヤル	☎189(全国共通) ※24時間受付・通話無料
子ども虐待ホットライン(青森県八戸児童相談所)	☎0120-74-6552 ※24時間受付・通話無料

【DV相談】配偶者や恋人、パートナーなどからの身体的、精神的、性的な暴力に悩んでいる人

八戸市配偶者暴力相談支援センター	☎38-7339(直通) ☎八戸市配偶者暴力相談支援センター ※メール相談も受付
DVホットライン(青森県女性相談所)	☎0120-87-3081 ※24時間受付・通話無料
DV相談ナビ	☎#8008
DV相談+	☎0120-279-889 ※24時間受付・通話無料 10か国語に対応



あおり性暴力被害者支援センターにご相談を

県では、レイプや強制わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた人やその家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援を行います。

【ボランティア募集】

ボランティアの支援活動員を募集しています。
活動に関心のある人はお問い合わせください。
☎(公社)あおり被害者支援センター
☎017-718-2085



りんごの花ホットライン ☎017-777-8349

性暴力被害専用相談電話です。専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

●相談受付時間 (月)～(金)9時～17時
※上記時間外や(土)(日)(祝)、年末年始は国のコールセンターにつながります。
☎県青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9228

八戸地域広域市町村圏事務組合 消防業務の紹介

☎消防本部総務課 ☎44-2132

八戸広域消防は、管轄する1市6町1村の約31万人の生命、身体、財産を守るため、消防本部、5つの消防署、5つの分署、8つの分遣所で組織されており、職員404人、車両87台を配備しています。

消防では、「消火」「救急」「救助」のほか、事業所や危険物施設に立入検査を行う「予防業務」、火災の発生原因を調べる「火災調査」や「救命講習会の開催」などの業務を行っています。

過去3年間の八戸圏域における出動状況

区分	令和2年	令和3年	令和4年
火災	106件	110件	104件
救急	12,075件	12,288件	13,920件
救助	67件	68件	58件

消防本部ホームページはこちら

圏域住民の皆さんにより分かりやすく情報をお伝えできるように更新していきます。各種申請書類も掲載しています。



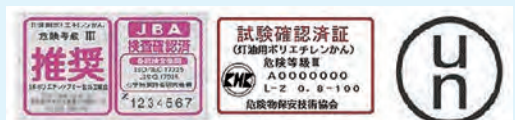
灯油の保管と取り扱いにはご注意を！

☎消防本部予防課 ☎44-2133

寒い時期は、暖房機器の使用が欠かせませんが、その燃料となる「灯油」は危険物であり、保管・取扱方法を誤ると出火や事故発生危険性があります。灯油を取り扱う場合は、次の点に注意し、安全に行いましょう。

- ▷灯油用ポリ容器には絶対にガソリンを入れない
- ▷火気の近くで保管・取扱いはしない
- ▷直射日光の下や風通しの悪い物置などの高温となる場所では保管しない
- ▷貯蔵は性能試験に合格した(法令に適合した)ポリ缶を使用する
- ▷燃料補給をしないときは、ノズルやポンプを外して容器を密栓する
- ▷暖房機器に注油するときは、必ず火を消した状態で行う
- ▷古い灯油は廃棄し(ガソリンスタンド等で引取りを依頼)、使用しない

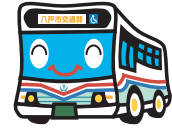
ポリ缶に表示されているマークの例



冬期も種差海岸遊覧バス「うみねこ号」を運行します

固運輸管理課 ☎25-5141

- 運行期間 11月11日(土)～6年3月31日(日)の(土)(日)(祝)
※12月30日～6年1月1日は運休となります。
- 運行経路 鮫～蕪島海浜公園～葦毛崎展望台前～白浜海水浴場前～JR種差海岸駅
- 運行本数 1日往復4本



八戸市民保養所洗心荘の宿泊プラン

洗心荘は、6年3月下旬で営業を終了します。

【3食付き！ゆったり湯治プラン】

- 期 間 10月～3月(12月31日～1月3日除く)
 - 利用料金(1人・1泊3食付)
▷1室2人以上…大人5,500円
▷1室1人…大人6,500円
- ※3泊以上でお申し込みください。

宿泊助成やシャトルバスなどのプランもご用意しています。

申問八戸市民保養所「洗心荘」☎0176-74-2146
 国十和田市法量字焼山64-184

【高齢者お2人ご宿泊特別企画】

- 期 間 通年(12月31日～1月3日除く)
 - 対 象 夫婦・友人・兄弟・姉妹など、2人の年齢を合わせて130歳以上の人
 - 利用料金(1人・1泊2食付) 1室2人以上…5,500円
- ※予約の際に「特別企画で宿泊」とお伝えください。

市民伝言板

料金の記載がないものは無料です。
 掲載内容については、各問い合わせ先にご確認ください。

バウンドテニス無料体験会 要申込

- 日時 11/3(金・祝)13:00～16:00 ● 場所 南部山健康運動センター体育館 ● 対象 18歳以上の人 ● 持ち物 室内用運動靴(ラケット貸出) ※動きやすい服装で。見学自由。
- 申問対馬 ☎090-2886-1001

健康姿勢講座「外反母趾・足の痛みと姿勢」編 要申込

- 日時 11/11(土)10:30 ● 場所 水産会館 ● 定員 20人
 - 講師 井内隆詞(健康科学博士号、(一社)日本姿勢検定協会代表理事)
- 申問KCSセンター城陽八戸出張所 ☎070-8307-7364(築田)

あおもり県民カレッジ三八地区地域キャンパス講座

津軽三味線演奏会 要申込

- 日時 11/5(日)13:30～15:30 ● 場所 はっち2階シアター2 ● 講師 森川弘彰 ● 定員 70人
- 申問あおもり県民カレッジ事務局 ☎017-739-0900
 三八学友会事務局 ☎35-5674

看護のお仕事移動相談

- 日時 11/8、12/13、6年1/10、2/14、3/13の各(水)13:30～16:00※随時受付 ● 場所 ハローワーク八戸
 - 内容 看護職の相談員が、看護職の皆さんの仕事探しをサポート※青森県ナースセンター(青森市)では来所・電話・メールなどで随時相談を受け付けています(平日9:00～16:00)
- 国(公社)青森県看護協会青森県ナースセンター
 ☎017-723-4580 E aomori@nurse-center.net

終活フェア 要申込

- 日時 11/13(月)①13:30②14:30③15:30
 - 場所 はっち1階シアター1 ● 内容 ①公正証書遺言について ②相続登記の申請義務化について・相続した利用しない土地を手放したい ③遺産分割調停について ● 講師 ①八戸公証役場公証人 ②法務局統括登記官 ③元家庭裁判所調停員
- 定員 50人(当日参加可)
 申問(株)スターライト ☎70-5521

糖尿病週間イベント in 八戸西病院 要申込

- 日時 11/18(土)9:00～13:00(受付開始8:30)
 - 場所 メディカルコート八戸西病院 ● 内容 講演会やエクササイズ、〇×クイズ、模擬網膜症体験、医療相談など楽しく正しく糖尿病を学ぶ ● 定員 40人
- 申問メディカルコート八戸西病院 ☎28-4000(佐藤)

八戸工業大学マチナカ公開講座

- 日程 ①11/12(日)②17(金)③19(日)④25(土)
 - 時間 ①③④13:30②18:00 ※各日1時間30分
 - 場所 ぱんらぼ(番町) ● 内容 ①おらんどあどうなまるか-ことばの未来を考える- ②空き家のはなし ③コンクリートの耐久性 ④水素社会ってどんな社会?
- 国八戸工業大学 ☎25-8005

第3回青森県県民公開講座 要申込

- 日時 11/14(火)15:00～16:00 ● 場所 弘前大学医学部コミュニケーションセンター・Zoom配信
 - 内容 ①心臓病を悪化させない食事のコツ ②心臓病のお薬との付き合い方 ③個別相談会(希望者のみ)(電話・メールでも可) ● 定員 現地・Zoom各100人
- 申問電話・Eメール・ホームページまたは申込フォームから青森県・弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎0172-39-5459
 E noushincenter@hirosaki-u.ac.jp



申込はこちら

潜在看護師就労支援講習会 要申込

- 日時 11/15(水)～17(金)9:30～15:30
 - 場所 メディカルコート八戸西病院 ● 定員 5人
- 申問10/30(月)までにメディカルコート八戸西病院
 ☎28-4000(藤川)

介護基本技術講習 要申込

- 日時 11/28(火)～12/1(金)(4日間)10:00～17:00
 - 場所 八戸市津波防災センター ● 対象 介護現場へ就労意欲があり、4日間の講習に欠席なく参加できる県内の人
- 定員 40人
 申問11/7(火)までに介護労働安定センター青森支部
 ☎017-777-4331 E aomori@kaigo-center.or.jp

社会人からのキャリアチェンジ相談会

～看護職の可能性について考える～ 要申込

- 日時 12/9(土) ● 場所 八戸学院大学8号館
 - 内容 キャリアチェンジを考えている看護職に興味のある社会人のための相談会 ● 持ち物 筆記用具
- 国11/30(木)までにホームページから申込
 国八戸学院大学 キャリア支援課 ☎30-1700
 E career@hachinohe-u.ac.jp



申込はこちら

閩政策推進課 ☎43-9124(はちのへポイント)、まちづくり推進課 ☎43-9426(まちなか共通駐車券への交換)

知ってる?「ハチカ」のお得な使い方



はちのへポイント

200万point

早いもの
勝ち

総額



はちのへポイントとは

下記対象施設での施設使用料などをキャッシュレス決済※で支払った際に、ハチカを提示すると1回あたり200ポイントもらえる制度です。1人上限5,000ポイントまで、1ポイント=1円として対象施設で使用できます。

付与期限

6年2月29日木

総額200万ポイント付与した時点で終了

利用期限

6年3月25日月

※VISA、Mastercard、JCB、交通系IC、WAON、PayPay、d払い、楽天Pay、auPayなど

はちのへポイントでの
キャッシュレス決
済も OKなんだ！

冬季休業の前に、はちの
へポイントで、こどもの
国の乗り物券買おうかな



10月4日※～

**はちのへポイントを「まちなか共通駐車券
おんでカード」に交換できます！**

「八戸市美術館」と「八戸ポータルミュージアムはっち」にあるおんでカード交換機で交換できます。

おんでカード交換は、「美術館」「はっち」の開館時間内をお願いします。



まちなか共通駐車券
おんでカード



「はちのへポイント使ってみよう！」の巻



対象施設

八戸ブックセンター(一部決済不可)
八戸市東体育館
八戸市体育館トレーニング室
八戸市屋内トレーニングセンター
八戸市南部山健康運動センター
八戸市南郷体育館
プライフーズスタジアム(多賀多目的運動場)
八戸市美術館
八戸公園・こどもの国
八戸ポータルミュージアムはっち
YSアリーナ八戸(長根屋内スケート場)
八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館
八戸市博物館
史跡根城の広場
八戸市南郷歴史民俗資料館
カネイリミュージアムショップ
こどもはっち(ポイント使用のみ)



11月5日は津波防災の日です

閼災害対策課 ☎43-9564(写真展)、☎43-9225(家具転倒防止ボランティア事業)
危機管理課 ☎43-2147(ほっとスルメール)
青森地方気象台 ☎017-741-7413(津波防災の日)

毎年11月5日は、平成23年6月に制定された「津波対策の推進に関する法律」により「津波防災の日」と定められています。この日は1854年の安政南海地震が起きた日で、このとき発生した大津波から、暗闇の中で逃げ遅れた村人を、刈り取ったばかりの稲に火を点けて高台に導いて救った「稲むらの火」の故事にちなんだものです。

津波による被害を無くすことはできませんが、津波の怖さを正しく理解し、海岸で大きな揺れを感じたり、津波警報などが発表されたりした場合どのように行動するかを、日頃から家族や地域で話し合っておきましょう。

「津波防災の日」写真展を開催します

昭和35年(1960年)に八戸を襲ったチリ地震津波と、東日本大震災の市内の被災状況を撮影した写真を展示します。

日時 11月2日(木)～10日(金)
8時15分～17時

場所 本館1階市民ホール
別館1階市民ホール



新井田川右岸に打ち上げられた漁船
(チリ地震津波)



白浜海水浴場の被害状況(東日本大震災)

「ほっとスルメール」に登録しましょう

地震・気象・火災・防犯などの地域の安全・安心情報を、携帯電話などへEメールもしくはスマートフォンなどのアプリへ通知します。情報はメール・アプリ共に同じ内容です。

携帯電話用 右記二次元バーコードを読み取り、空メールを送信し、返信メールに従い登録してください。
※迷惑メール設定をしている場合は、ドメイン「anshin.city.hachinohe.aomori.jp」のメールを受信できるように設定してください。



アプリ(iOS版、Android版) アプリ検索サイトで「ほっとスルメール」と検索し、インストールしてください。

家具転倒防止ボランティア事業

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、ひとり暮らし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。

対象者	①八戸市内に居住する、65歳以上の人のみの世帯 ②障がい者手帳の交付を受けている人で、同居者にこの交付を受けていない18歳以上65歳未満の人がいない世帯 ③上記に準じた者で、民生委員が必要と認める者 〈例〉18歳以上65歳未満の健常者が同居していない避難行動要支援者(障がい者、乳幼児、妊婦、傷病者、日本語が不自由な外国人など災害時に自力で避難することが困難な者)
対象の家具	寝室、居間等日常的に居住する場所に設置され、地震の揺れにより転倒のおそれのある家具で、くぎ・ねじ・L型金具などで固定できる構造のもの
作業実施団体	(協組)八戸中央建設業協会
費用	取り付け金具などの材料費は、申請者の負担となります。
申請方法	必要事項を記入した申請書を、民生委員を通じて災害対策課へ提出してください。 申請書は災害対策課で配布(市のホームページからもダウンロード可)。

※借家の場合は、所有者・管理者からの承諾が必要となります。

災害時、自力での避難に不安がある皆さんは 避難行動要支援者名簿に登録しませんか？

☎福祉政策課 43-9258 市ホームページ内で「避難行動要支援者」を検索

市では、地震や豪雨などの災害が発生したとき、自力では避難できない重度の障がい者や介護が必要な人が、地域の皆さんの支援を受けて避難できる体制づくりを進めています。

支援が必要な人を「避難行動要支援者名簿」に登録するとともに、名簿を民生委員などの地域の支援関係者に提供し、平時や災害時の支援に活用しています。また、避難支援の実効性を高めるため、名簿登録者一人ひとりについて個別避難計画の作成に取り組んでいます。

登録の対象となる人は？

次のいずれかの状態にある人(家族の支援が受けられる人や施設入所者・長期入院患者を除く)

要介護度3～5

身体障害者手帳1～3級

愛護(療育)手帳A

指定難病、小児慢性特定疾病等

その他同様の状態にある人

※登録した情報を地域の支援関係者などへ提供することを同意した人に限ります。

支援を受けるまでの流れは？

① 登録の申請

緊急時の連絡先や近所の住民などで支援してくれる人などを記載した申請書を提出
※支援をしてくれる人がみつからない場合でも登録できます。

●申請方法 申請書を、福祉政策課、各市民サービスセンター、南郷事務所に提出

●申請書 市庁別館7階 福祉政策課で配布(市ホームページからダウンロード可)

② 名簿の整備・提供

市が名簿を作成し、次のような地域の支援関係者などへ提供します。

●民生委員 ●自主防災会・町内会等(市と協定締結した団体)

●消防本部 ●警察 ●八戸市社会福祉協議会

③ 平時・災害時の支援

地域の支援関係者や近所の住民より支援を受けることができます。

●平時 日常の声掛けなどの見守り、避難訓練の実施など

●災害時 早めの避難の呼びかけ、避難誘導に関する支援など

登録の申請

名簿登録

名簿提供

平時の支援

災害時の支援

見守りなど

避難の呼びかけなど

注意

この制度は、地域の「助け合い」「支え合い」の中で、できる範囲で行っていただくものです。災害はいつ起こるか分からず、支援する側も被災する可能性があります。そのため、状況によっては支援が受けられない場合があることをご理解ください。

登録するともらえる救急医療情報キット



登録者には「救急医療情報キット」を無料で配布しています。保険証やお薬手帳の写し、かかりつけ医や緊急連絡先などの情報を専用のケースに入れて、冷蔵庫の扉などに張り付けて保管し、災害時や救急搬送時に備えるものです。

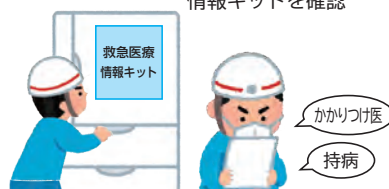
①救急通報



②救急隊到着



③情報確認



④搬送



～八戸市国民健康保険からのお知らせ～

健康を維持して医療費の適正化・節約を

固国保年金課 43-9376

国民健康保険(国保)は、私たちの健康と生活を支えてくれる大切な制度です。加入者の皆さんが納める保険税や県支出金などで運営し、医療費の一部を負担しています。

この医療費が年々増加し、国保が負担する医療費も増えているため、国保の財政が次第に圧迫されています。

医療費の現状

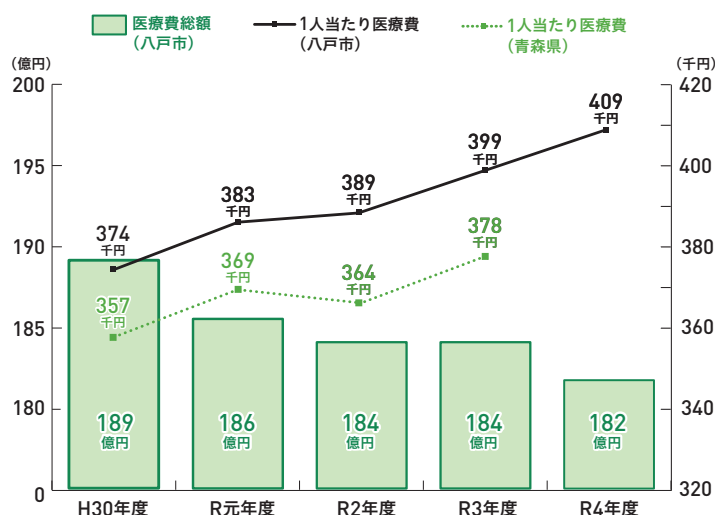
高齢化や医療技術の高度化により、日本の医療費は増加傾向にあります。

八戸市国保の令和4年度の総医療費は約182億円で、前年度を約2億円下回りましたが、その主な要因は被保険者数が減少しているためであり、1人当たりの医療費は前年度より約1万円増の40万9千円と、増加傾向が続いています(県平均を上回っています)。

医療費の増加は、助け合いのしくみである国保の運営に大きな影響を与えています。

出典:国民健康保険事業年報(厚生労働省)

八戸市国保の医療費の推移



病気別に見た医療費の割合

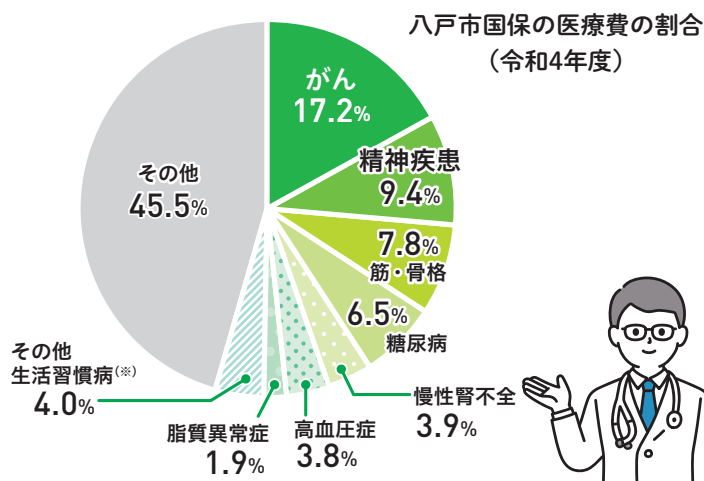
八戸市国保の医療費を病気別で見ると、「がん」が約17%で最も多く、次いで「精神疾患」が約9%となっています。また、代表的な生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症の合計の割合は約12%となっています。

自分の健康を守るうえで、健診や適切な医療を受けることは非常に大切なことです。

早期発見・早期治療を心掛けましょう。

※「その他生活習慣病」は脳梗塞、狭心症、脳出血、動脈硬化症、心筋梗塞、高尿酸血症、脂肪肝

出典:国保データベースシステム(国民健康保険団体連合会)



医療費の適正化のために、市では次のような事に取り組んでいます

- 病気の予防、早期発見・早期治療のため、特定健診・特定保健指導や人間ドックを実施しています。
- 医療機関への受診方法についてのアドバイスや栄養に関する相談などの訪問指導を実施しています。
- 受診の状況をはがきで各世帯に通知し、医療費についてお知らせしています。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の情報をはがきでお知らせしています。

医療費を節約するために私たちにできること

バランスのよい食生活と適度な運動

病気になる前に予防をすることが、最高の治療法かつ医療費の節約法です。

健康を維持するためには、バランスの良い食生活と適度な運動が効果的です。日常生活でできる改善策を実践しましょう。



「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近な医者さんのことです。気軽に相談できるお医者さんが身近にいれば、非常に心強いものです。ぜひ、信頼できる「かかりつけ医」を見つけましょう。



休日・夜間の受診はなるべく控えましょう

休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのもので、医療費も高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診することを心掛けましょう。



後発医薬品(ジェネリック医薬品)を上手に活用しましょう

後発医薬品とは、年数が経って新薬の特許が切れた後に他のメーカーが製造し、新薬と成分などが同じであるとして国が承認した医薬品のことです。

後発医薬品は価格が安く設定されているため、これを利用することで医療費を節約することができます。

後発医薬品を希望する場合は、医師または薬剤師に相談してください(後発医薬品がない場合や医師の判断により後発医薬品に変更できないことがあります)。



特定健診・特定保健指導を受けましょう

無料

生活習慣病を未然に防ぐため、特定健診を受けましょう。健診でメタボリックシンドロームまたはその予備群と判定された人には、特定保健指導の案内が届きますので、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフの指導を受けながら、生活習慣の改善に取り組みしましょう。



重複受診は控えましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすことになるだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。



お薬手帳は1冊にまとめましょう

薬は多数服用することや飲み合わせによっては、副作用や有害事象が生じることがあります。複数の医療機関や薬局を利用する場合でもお薬手帳は1冊にまとめ、既に処方されている薬を医師や薬剤師に正確に伝えましょう。



一般用医薬品(OTC 医薬品)を上手に活用しましょう

一般用医薬品とは、医師からの処方せんがなくても薬局・ドラッグストアなどで購入できる医薬品のことです。薬剤師などの説明や添付文書に基づいて正しく使用することによって、健康の維持増進や軽度な疾病の予防・治療を自分で行うこと(セルフメディケーション)ができます。

医療用から転用された医薬品(スイッチOTC 医薬品)の一部は、年間購入総額が1万2,000円を超えると、課税所得から医療費控除を受けられる場合があります。



国の制度として「リフィル処方箋」が導入されました

4年4月から、薬の新しい受け取り方として、医療機関で処方箋を毎回もらわず、薬局で同じ処方箋を最大3回まで繰り返し使用できる「リフィル処方箋」の制度が導入されました。長い間、同じ薬を飲んでいて、病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に対象となります。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

リフィル処方箋イメージ(医師が1回30日分の薬を3回処方してよいと判断したケース)



企業会計収支決算報告 (令和4年度)

市営バス

固運輸管理課 ☎25-5141

市営バスは、毎日、多くの皆さんから通勤・通学・買い物などにご利用いただいておりますが、バス事業を取り巻く環境は依然として厳しく、交通手段の多様化、人口減少・少子化の進行などに加え、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、運送収益は大幅に減少しています。今後も、皆さんに利用してもらえるよう、より一層の利便性向上(地域連携ICカードの普及に向けた周知やバス車両の低床化など)に取り組むとともに、信頼され親しまれる市営バスを目指していきます。

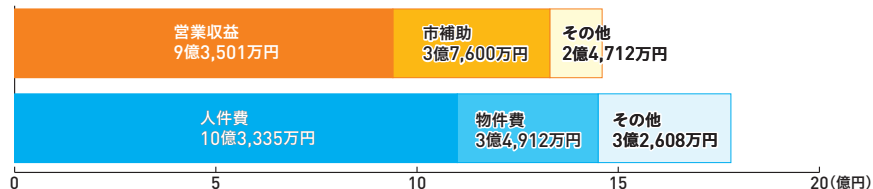
【利用者数】515万4,941人(一日平均1万4,123人)で、前年度より3.2%減少しました。

収入－支出＝－1億5,042万円 過去からの累積損失＝6億6,368万円



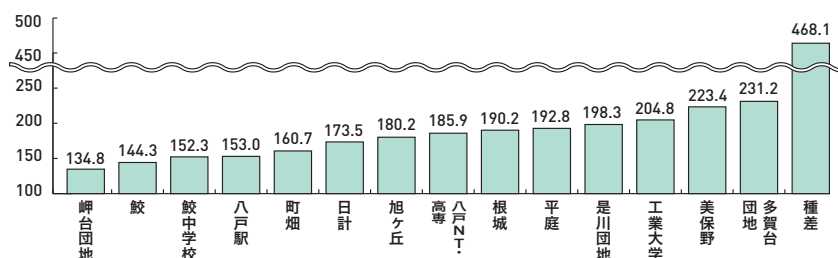
収入 15億5,813万円
(前年度比5.9%増)

支出 17億855万円
(前年度比4.2%減)



路線別営業係数グラフ

営業係数は、100円の収入を得るためにかかる費用のことです。100未満なら黒字、100を超えれば赤字であることを表しています。



4年度の路線別営業成績は、15路線全てが赤字路線となりました。

市民病院

固市民病院管理課 ☎72-5111

4年度の患者数は入院が延べ18万8,230人、外来が延べ26万5,554人で、前年度と比較して入院は5,563人の増、外来は1万4,447人の増となりました。また、患者数が増えたことで、一般病床の病床利用率も87.3%と前年度より2.4%上がり、徐々に新型コロナウイルス感染症が流行する前の水準まで戻ってきました。

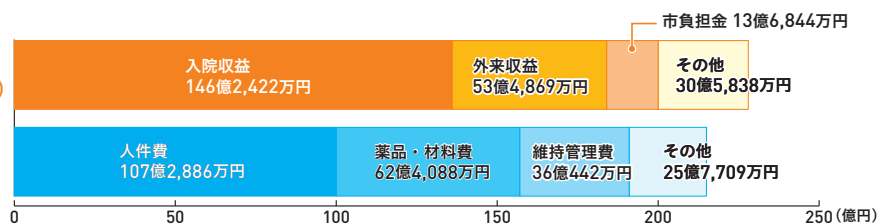
また、年間救急患者数は20,445人、手術件数は4,652件、分娩件数は949件と、新型コロナウイルス感染症対応と同時に、多くの重症患者や妊産婦を受け入れていますが、前年度と比較すると救急患者数を除き減少しています。

収支差引は12億4,848万円の黒字となりました。前年度からの繰越利益剰余金14億2,721万円にこの黒字額を加えて26億7,569万円の未処分利益剰余金となり、このうち2億5,000万円を、市民サービスが少しでも向上するよう、市へ繰り出す予定です。今後も健全経営を維持し、質の高い医療を提供していきます。

収入－支出＝12億4,848万円 未処分利益剰余金＝26億7,569万円

収入 243億9,973万円
(前年度比16億7,381万円増)

支出 231億5,125万円
(前年度比17億678万円増)



下水道

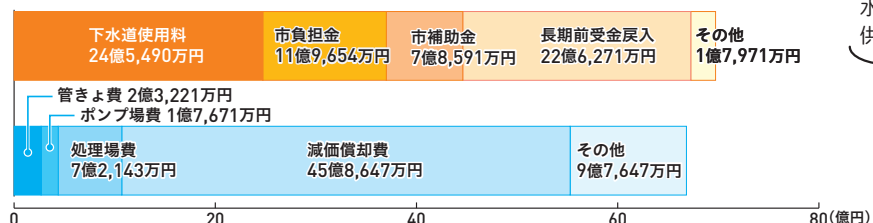
固下水道業務課 ☎44-8259

下水道事業では、ご家庭や工場などから排水された汚水を受け入れ、きれいな水へと処理しています。また、市街地に降った雨水を速やかに排水することで、市民の皆さんの衛生的な生活環境の確保と浸水被害の解消に貢献しています。

収入－支出＝1億8,648万円 累積損益＝5億7,155万円

収入 68億7,977万円
(前年度比3,333万円減)

支出 66億9,329万円
(前年比3,850万円増)



今後も健全経営に努め、安定的な下水道サービスを提供していきます。



八戸市美術館は、11月3日で開館2周年

八戸市美術館
Hachinohe Art Museum

アートファーム ここは、みんなの美術館 ③

〒045-8338

美術館で活躍するアートファーマー「建築ツアーガイド」をご紹介します

アートファーマーってなんだろう？

八戸市美術館では、美術館の活動に主体的に関わる市民の皆さんを、アートでコミュニティを耕して育む「アートファーマー」と呼んで、ともにさまざまなプロジェクトを行っています。展覧会に関連した多くのアートファーマープロジェクトの中で、唯一、2021年開館前の準備期間から継続的に活動しているのが「建築ツアーガイド」です。毎月最終土曜日に、館内のガイド活動をしています。



自前の衣装でガイドするメンバーも。

建築ツアーガイドの活動

建築ツアーガイドは年に1回募集を行い、メンバーは研修期間を経てガイドとしてデビューします。現在登録しているガイドは16人。高校生から70代まで、職業も年代もさまざまです。当館のガイドで特徴的なのは、決まった原稿がないことです。研修を通して学んだ中から、自分が皆さんに伝えたいと思ったことを、自分の言葉でまとめています。結果、ツアーコースも紹介するポイントもガイドの視点ごとに異なる、ユニークな建築ツアーとなっています。ぜひ、何度でも参加してお楽しみください。



ガイドの研修では、美術館建築の変遷と八戸市美術館のコンセプトについて学んだあと、設計者のレクチャーを受けたり、グループワークで意見交換したりして学びを深めます。



昨年は、弘前れんが倉庫美術館で課外研修を行い、両館のガイドの交流会を開催しました。



高校生ガイド
佐々木美保さん(高校2年生)

私には、「社会から孤立している人を救いたい」という夢があります。はじめて美術館を訪れたときに、偶然参加した建築ツアーで、先輩ガイドがいきいきと活動している姿に興味を持ちました。自分も新たなつながりを生む場をつくっていきいたいと思い、ガイドとして活動するようになりました。

建築ツアーは、毎月最終土曜日！



次回は
10月28日、11月25日
に開催

ただいま3期生を募集中！

申し込みは、11/6(月)まで。
※詳細は美術館ホームページをご覧ください。

発見! 市民活動ナビ No.4

岡市民連携推進課 ☎43-9207

大切な自然を未来へつないでいくために、
小さなことからでも、
一緒に楽しく取り組んでみませんか？

「サステナ部る」

工作・ゲームなどの体験活動や端材の提供を通じて、持続可能な生活に関するアイデアを分かりやすく普及するための活動を行っている市民団体、「サステナ部る」の代表 中嶋さんにお話を伺いました。



団体の紹介

皆さんは、工場から出た端材を見たことはありますか？商品を作る上でどうしても使えない部分は、素材としてまだ十分使えるにも関わらず、その多くがごみとして捨てられてしまいます。私たちは、このような素材を活用することが環境保全へ貢献できる1つの大きなステップと考えています。サステナ部るは、環境問題やSDGsにみんなで楽しく取り組める場所が欲しい、という思いから、4年1月に活動をスタートしました。現在、小学生から年配の人まで、幅広い年代のメンバーが在籍しています。



団体の魅力

子どもたちの将来をより良いものにしたい、端材を使ったものづくりが楽しいなど、各メンバーの詳細な目的は違えど、お互いに協力しあうことで、難しい目標にも積極的にチャレンジできることが私たちの強みであると感じます。サステナ部るの活動を続けていく中で、たくさんの人や企業とのつながり・出会いが増え、環境を大切にしたいという想いを共有できたからこそ、現在のように幅広く活動が行えていると改めて実感しています。



市民の皆さんへのPR

環境問題を分かりやすく身近に学べるゲーム・ワークショップ体験、工場・企業から出た端材を必要な人へつなぐ「はちのへ端材のマーケット」としての活動を中心に、出張ワークショップや工場見学会など、広く市民の皆さんに環境への興味を持っていただけるよう意識しながら活動しています。

興味・関心のある人は「サステナ部る」のInstagramからご連絡をお待ちしています。また、ものづくりワークショップに使える材料が欲しいなどのリクエストは「はちのへ端材のマーケット」のInstagramへ、お気軽にご連絡ください！



Instagram



サステナ部る



はちのへ端材のマーケット

岡中嶋(サステナ部る 代表)

☎080-6030-1937 E iku0707me@gmail.com



広報
はちのへ

2023

11

No.1383

市ホームページ



モバイル用



X(旧 Twitter)



Facebook



LINE



マチイロ



全国の「広報」が
閲覧できるアプリです。

2023年11月号
令和5年10月20日発行

[印刷部数] 97,900部
[印刷経費] 84.92円

[発行] 八戸市

031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号
TEL:0178-43-2111 FAX:0178-45-2077

[編集] 八戸市総合政策部広報統計課

TEL:0178-43-9317 FAX:0178-47-1485

UD
FONT
by MORISAWA