

いっしょに、よむ・する・はなす

広報



はな ら た ら の 入

子育てに悩んでいる、同じ年代の子どもを育てている人と話してみたい、そんなときはお子さんと一緒に出かけてみませんか。詳しくは2～5ページをご覧ください。

特集

親も子どももみんな
で交流
地域でつながる
子育ての輪

2026



No.1413



親も子どももみんな交流 地域でつながる子育ての輪



☎記事について…広報統計課 ☎43-9317 ▷各事業について…こども未来課 ☎43-2167

市では、子育ての孤立・負担感の緩和を図るため、保護者が安心して子育てができる環境を整備しています。今回は、小学校入学前の子どもとその保護者が気軽に集い、さまざまな遊びや体験を通じて交流が楽しめる場をご紹介します。「子育ての悩みを話したい」「子どもと一緒に、家ではできない遊びを楽しみたい」など、同年代の子どもを育てているからこそ分かり合える、温かい時間を過ごしてみませんか。



★ 子育てサロン ★

子育てサロンでは、地域で子育てを見守り、応援する活動を行っています。絵本の読み聞かせや季節の行事、工作、エクササイズ、おやつタイムなど、子どもにぴったりの遊びがたくさんあります。運営するスタッフは、子育て経験が豊富なボランティアの皆さんです。子育ての悩みも相談できます。



詳しくは
こちら

開催頻度 月1回 **時間** 2時間程度 **場所** 公民館、児童館など

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

料金 材料費、おやつ代などの自己負担あり



★ 地域子育て支援センター ★

地域子育て支援センターは、保育園や幼稚園、認定こども園によって運営されています。親子遊びや体操、園庭・ホールの開放、子育て相談、育児講座、給食体験、クッキング、図書の貸し出しなど、活動内容は園によってさまざまです。各地域の子育てに関する情報提供も行っています。



詳しくは
こちら

開催頻度 週3～6日 **時間** 5時間程度 **場所** 保育園など

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

料金 材料費、おやつ代などの自己負担あり



第2子以降の保育料が無償化されています

申問こども未来課 ☎43-9094 ✉ kodomo@city.hachinohe.aomori.jp

4月から、保護者の収入に関係なく、扶養する第2子以降の子どもの保育料(0～2歳児クラス)が無償化されています。詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



詳しくは
こちら

対象 次の全てに該当する子ども
▷市に住所がある ▷保護者が実際に扶養している2人目以降 ▷保育の必要性がある

申し込み ▷認可施設 不要 ▷認可外施設 申請書を提出



お知らせ

★ こどもはっち ★

こどもはっち、小学校入学前の子どもとその保護者であればどなたでも利用できます。こどもはっちで行っている事業・イベントの一部をご紹介します。



詳しくはこちら

時間 9時30分～16時30分

場所 八戸ポータルミュージアムはっち4階



こどもはっちでおるすばん

子どもを安心して預けられる保育事業です。通院や買い物などの用事がある際に利用できます。



プレパパプレママひろば

妊娠8か月以上のプレパパ・プレママを対象とした勉強会です。沐浴・妊婦体験などを行います。



転勤パパママサークル

転勤で八戸市にきた家族同士で、幼稚園・保育園、病院、遊ぶ場所などの情報交換ができます。



こどもはっちおたずね隊

妊娠中や産後間もない人の自宅へ伺います。育児の相談を受けたり、子どもとの遊びのサポートをしたりします。

オレンジデー

ハンディキャップのある子どもとその家族のための特別開館日です。工作や読み聞かせを行います。

PICK UP! 3月に行われた「こまっちサークル」の参加者3組にお話を伺いました。

利用のきっかけは？

昨年11月に県外から引っ越してきたので知り合いがいなくて、総合保健センターを利用したときにこどもはっちのサークルを紹介してもらいました。一度参加してみたら楽しかったので、また来ました。

参加した感想は？

家にいると行動範囲が限られるので、子どもに刺激があった方がいいかなと思っていました。今日のサークルの中で使われていた物を子どもが目で追っていたので、良い刺激になったのではないかと思います。

参加したことがない人へ

同じ月齢の子どもを育てている人と話していると、悩みが同じことがあります。親同士の交流も楽しいです。参加してみて、そこから交流が広がることもあると思うので、一度来てみてください。



利用のきっかけは？

家だと狭いので、広い場所で遊ばせたかったのと、情報交換ができる友達をつくらたいなと思っていました。妻にこのサークルを勧められたこともあり、育休を取得したタイミングで来てみました。

参加した感想は？

楽しかったですが、やはりお母さんが多かったです。お父さんがいたら、お父さん同士で交流して、友達になることもできるのかなと思います。参加するお父さんが増えるといいなと思います。

参加したことがない人へ

子どもを連れて外出するのは、準備が多くて大変だと思いますが、来てみると楽しいです。周りの人の協力があると、こういったサークルに参加しやすいと思います。ぜひ一歩踏み出してみてください。



どんなときに利用する？

こどもはっち、サークルなどのイベントがあるときに利用しています。また、公民館などでやっている子育てサロンや、保育園・幼稚園でやっている地域子育て支援センターにも行っています。

子どもの様子はどうだった？

こういう場に来ると、子どもが緊張して離れなくなりますが、だんだん場に慣れて、楽しそうにしていました。人がたくさんいると子どもにとっても刺激になると思います。

参加したことがない人へ

サークルに来て、スタッフの皆さんに相談したり、親同士で話したりすることもあります。皆さん優しいので、緊張せず、子どもと一緒に楽しむ気持ちで来てみてください。



 INTERVIEW!

こどもはっちを運営する「(特非)はちのへ未来ネット」代表理事の平間さんに、こどもはっちや八戸市全体の子育て支援などについてお話を伺いました。

★ 対面での親子の交流

近年、出産から1年たたない間に仕事に復帰するお母さんが増えていることもあり、乳児期のうちに子どもがいろいろな人と触れ合うことは難しくなっていると思います。ただ、子育てサロンや地域子育て支援センター、こどもはっちなどの施設に行くと、赤ちゃんにとっては、いつもは聞こえない大人の声が聞こえたり、見たことがないたくさんの方の顔が見られたりするので、赤ちゃんなりに人が集まる所でいろいろな体験ができるのは大切だと思っています。

親にとっては、まだ話せない赤ちゃんとのコミュニケーションをとるのは難しいと思います。こういう場所に来れば、親同士で交流ができます。同じぐらいの月齢の子どもがいる親同士が対面で会話できるというのは、とても良いことだと思います。SNSでのつながりとは違った良さがあると感じています。



★ 利用者を増やすための取り組み

サークルを行う際は、いつも同じ内容ではなく、赤ちゃんの月齢別に分けてみたり、参加者に取ったアンケートの結果を参考に新しいことを取り入れてみたりして、変化させています。歌や体操、読み聞かせ、耳を訓練するための音のリズム取りなど、いろいろなことをサークルの中に少しずつ取り入れて、毎回参加者の皆さんに新鮮味を感じていただければと思います。

★ 利用者と接する上で心がけていること

表情をよく見るようにしています。相手が赤ちゃんで、答えが返ってこなくても、赤ちゃんの顔を見ながら話しています。お父さん・お母さんに対しても同様に、お互いに目を合わせてお話しするというのが大事だと思っています。

★ 地域での子育て

八戸市には、各地域に子育てサロンがありますが、地域の人たちが運営するサロンがあるというのは、実は全国的に見ても珍しいことです。八戸市は、「地域で子育てしていこう」という意識があるところだと思っています。

私は、保護者の皆さんが住んでいる地域でつながっていただきたいと思っています。こどもはっちは、各施設のスタッフともつながっていますので、施設にどんな人がいるのか、どんな活動をしているのかなど、ご案内できます。何か聞きたいことがあったら、それぞれの希望に合った情報を提供しますので、情報の収集にも使っていただきたいです。

★ 利用したことがない人へ

こういった場にまだ来たことがない人もたくさんいると思います。こどもはっちでは、おたずね隊という事業を行っていて、これまでに何人かのお家に伺っています。どんなスタッフがやっているかわからないと不安だと思うので、お家にお邪魔して、子どもと一緒に遊んで、「こんな人がいるんだったら、こどもはっちに行ってみようかな」と思っただけならうれしいです。

最近はInstagramでの情報発信にも力を入れていて、イベントの開催報告などを投稿しています。また、ホームページにも事業の内容など詳しい情報を掲載しています。ご覧いただき、興味が湧いたらぜひお越しください。人と接するのが苦手な人は、無理に話す必要はなく、子どもと静かに過ごすでも大丈夫ですので、人がいる場所の雰囲気を味わっていただけたらと思います。



平間 恵美さん

子ども・子育てインフォメーション

未就園児教室が開催されます

☎八戸市私立幼稚園協会事務局 ☎070-2021-1322

八戸市私立幼稚園協会に加入している13か所の私立幼稚園と7か所の認定こども園で、5月から未就園児教室を開催します。各園の教育内容を知り、同年齢の子どもと交流できる良い機会となりますので、ぜひご参加ください。各園の日程など、詳しくはホームページをご覧ください。



詳しくはこちら



子育て出前講座をご活用ください **要申込**

☎すくすく親子健康課 ☎38-0712

保健師や栄養士が出向き、子育て・健康・離乳食・食育に関することについて講話をします。

- **対象** 市内に住民登録がある乳幼児の保護者が参加する団体
- ☎開催希望日の1か月前に電話で申し込み



詳しくはこちら



「こども誰でも通園制度」を実施します **要申込**

☎こども未来課 ☎43-9094

市では、保護者の就労要件を問わずに保育園を利用できる「こども誰でも通園制度」を実施しています。子どもを同世代の子どもと遊ばせたいとき、保育士に話を聞いてみたいときなどに、子どもをお預かりします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

- **期 間** 9年3月31日(水)まで
- **時 間** 子ども1人あたり月10時間(上限)
- **実施施設** ▷青葉こども園 ▷こぼとこども園 ▷一日市保育園 ▷ひまわり保育園 ▷河原木中央こども園 ▷サンフラワー保育園 ▷根城こども園 ▷みどりのかぜエデュカーレ ▷みどりのかぜ北ウイング ▷いちのさわ保育園 ▷八戸文化幼稚園 ▷マリアンハウス幼稚園 ▷こもれびのもり幼稚園
- **対 象** 保育所や幼稚園などの保育・教育施設に通っていない0歳6か月～満3歳未満の子ども
- **料 金** 子ども1人あたり1時間300円程度 ※生活保護世帯などの場合は減免あり



詳しくはこちら



八戸市こどもモニターを募集します **要申込**

☎こども未来課 ☎43-2167 FAX43-2144

子どもたちの意見やアイデアを市の施策に生かすため、インターネットでのアンケートにご協力いただく「八戸市こどもモニター」を募集します。

- **対 象** 次の全てに該当する人
 - ▷市内に在住または通学している小学5年生～高校3年生、通勤している同年代
 - ▷自分でまたは保護者と一緒に、インターネット・電子メールの利用ができる
 - ▷保護者の同意を得ている
- **定 員** 100人程度(申込多数の場合抽選)
- **任 期** 任命した日～9年3月31日(水) ※アンケートは年6回程度開催
- **謝 礼** 回答1件につき、500円分の図書カードを進呈
- **選考結果** 5月中旬ごろにメールアドレスへ通知
- ☎4月20日(月)～5月7日(木)に申込書をFAX・郵送・直接提出または申込フォームから申し込み



詳しくはこちら



相談・教室など

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(田向三丁目6-1)です。

記号の説明 オンライン相談 電話相談 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	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る (はちまむとは、八戸のママたちを応援・相談する所です)			すくすく親子健康課 ☎38-0711
	はちまむサロン (妊産婦交流会) 要申込	5/15(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 ●持ち物 母子健康手帳	前日まで	オンライン相談は、市ホームページからも申し込み可
	産後ケア事業 要申込	随時(施設受け入れ可能日) 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	
乳幼児	赤ちゃん健康相談 	5/20(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	すくすく親子健康課 ☎38-0712
	よちよち健康相談 		1~2歳ごろ			
	2~3歳児発達相談 のびのびクラス 要申込	5/21(木)9:30~15:10 (初回相談 14:00~15:10)	おおむね 1歳6か月児健康診査後~3歳5か月	子どもの発達についての相談 ※来所時間・日時は予約時にお知らせ	2週間前まで	
	療育相談 要申込	5/18(月)9:30~12:00	身体の発育、運動などに心配のある子どもの保護者	専門医が相談に応じる ●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 	5/13(水) 10:00~12:00、 13:00~16:00	子どもの食生活について相談に応じる。電話相談は随時受け付け。			
健診	乳児股関節脱臼検診 要申込	毎週(水) 受付 13:10~13:30 総合健診センター(田向)	生後60~120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	5/19(火)	6年9/15~10/2生	約1か月前に対象者に通知		すくすく親子健康課 ☎38-0712
	3歳児健康診査	5/12(火) 5/26(火)	4年11/4~11/16生 4年11/17~12/3生			
教室	すくすく離乳食教室 要申込	5/1(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週間前までにすくすく親子健康課 ☎38-0712 アプリ「母子モ」からも申し込み可	
その他	不妊専門相談 要申込	5/16(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る	1週間前まで	すくすく親子健康課 (専用電話) ☎38-0714
	性と健康の相談 	(月)~(金) ※(祝)を除く 9:00~16:00	性と妊娠・生殖に関することについて保健師・助産師が相談に応じる			

八戸市こどもまちなかIT部の部員を募集します **要申込**

☎問 こども未来課 ☎43-2167 FAX 43-2144

自由な発想で取材や記事作成を行い、子どものためのホームページで情報発信をする部員を募集します。

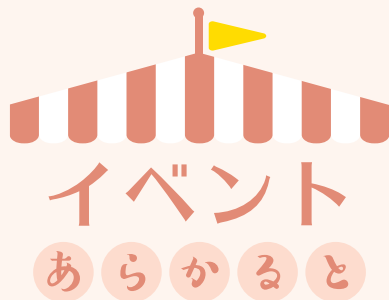
- 期間 9年3月31日(水)まで(全12回)
- 時間 各回13時~17時
- 部室 ばんらば(八戸工業大学 番町サテライトキャンパス)
- 対象 市内に在住または通学している中高生
- 定員 10人程度(申込多数の場合抽選)

☎4月27日(月)~5月14日(木)に申込書をFAX・郵送・直接提出または申込フォームから申し込み



詳しくはこちら





- 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 ☎45-2077
- 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、全て無料です。

※掲載の情報は3月27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11回武者人形展

【日時】5/1(金)~12(火)

【場所】更上閣

【内容】鎧兜よろいかぶとや勇壮な武者人形

の展示はかま、袴着付け体験・折り紙かぶと作り(土)(日)(祝)のみ、僕と私の夢こいのぼり展示(市内保育園出展)、鎧兜着用体験

【料金】大人300円、高校生以下無料
固更上閣 ☎22-2260



勤労青少年ホーム短期講座 要申込

【日時】5/13~7/15の各(水)

各日19:00~21:00(全10回)

【場所】勤労青少年ホーム

【内容】初心者のためのヨガ教室

【対象】市内に通動している人

【定員】15人

☎(月)~(土)の13:00~21:00に直接申し込み ※(祝)を除く
固勤労青少年ホーム ☎22-8612



市民英会話教室 要申込

【日時】5/30(土)9:30~10:25、
10:35~11:30

【場所】総合教育センター

【内容】初級~上級に分かれて英会話を学ぶ

【対象】小学生以上(小・中学生は保護者同伴または送迎)

【定員】40人

☎4/20(月)~5/20(水)に電話または申込フォームから申し込み
固総合教育センター ☎46-0521



鮫角灯台一般開放

【日時】5/2~9/27の各(土)(日)(祝)、
8/12(水)~14(金)
各日9:00~16:00

※悪天候時は中止の場合あり
固観光課 ☎43-9252



Let's eat 八戸いちご 夏の親子スイーツづくり体験会 要申込

【日時】5/30(土)10:30~12:00

【場所】はっち1階 シアター1

【内容】八戸いちごを使ったケーキ作り体験

【講師】志村一雄しむらかずお(株)リーベシムラ)

【対象】親子

【定員】15組(申込多数の場合抽選)

【料金】1組1,700円

☎5/1(金)~15(金)に申込フォームから申し込み
固食の流通・ブランド推進室
☎43-9061



国スポ炬火イベント

【日時】5/3(日・祝)

【場所】是川縄文館

【内容】オリンピックの聖火に

当たる「炬火きよか」の採火式。国スポPRブースも設置予定。

固国スポ・障スポ推進室 ☎43-9396



マチニワナイトマーケット

【日時】5/15(金)

16:00~19:00

【場所】マチニワ

【内容】市内の人気飲食店が大集合

固まちづくり推進課 ☎43-9426



YSアリーナ八戸 キッズパークイベント

【日時】5/6(水・休)10:00~16:00

【場所】YSアリーナ八戸

【内容】子どもが自由に遊べる

よう、エア遊具やニュースポーツ用具などを設置

【対象】小学生以下(保護者同伴)

固長根屋内スケート場
☎43-9544



八戸南部氏庭園「春の開園」

【日時】5/15(金)~18(月)

【場所】八戸南部氏庭園

【内容】藩政時代の庭園芸術を

今日に伝える庭園の無料一般開放

固文化創造推進課 ☎43-9156



八戸市民大学講座 第1講義

【日時】5/26(火)18:30~20:00
(開講式18:15)

【場所】SG GROUP ホールはちのへ(市公会堂)

【演題】伝説のボクサーから俳優へ、挑み続ける新たなステージ

【講師】赤井英和あかいひでかず(俳優)、赤井佳子あかいよしこ(赤井英和の妻)

※託児は5/19(火)までに申し込み
固社会教育課 ☎43-9154



種差朝ヨガ

【日時】5/30～9/26の各(土)、6月～9月の第4(日)各日7:00～8:00
 【場所】種差天然芝生地
 【料金】大人500円、小学生以下無料
 ※ヨガマットレンタル料
 1枚100円(先着順)
 岡民宿石橋 ☎38-2221



はちのへホコテン

【日時】5/31(日)11:30～15:30
 (交通規制11:00～16:00)
 【場所】十三日町・三日町・ヤグラ横町
 【内容】音楽・ダンスなどのステージ、遊び・体験などのストリートイベント、飲食・雑貨などの出店
 岡(株)まちづくり八戸 ☎43-5230



外国人のための日本語講座 要申込

【日時】毎週(火)(水)週1回または2回
 各回18:30～20:00
 【場所】福祉公民館
 【内容】レベル別の日本語講座
 【対象】市内および近郊在住の外国人
 ☎☎(特非)みちのく国際日本語教育センター
 ☎080-6051-3109.080-6026-3109
 E michinokunihongo@gmail.com



第7回認知症スタンプラリー

【日時】5/31(日)10:00～15:00
 【場所】はっち1階 はっちひろば
 【内容】スタンプラリーで認知症について楽しく知る
 岡(一社)青森県作業療法士会 ☎62-7491(ハピネス五戸 大塚)



介護出前講座 要申込

【内容】介護従事者による現場の仕事内容や魅力などについての講義、福祉用具や介護ロボット使用体験、高齢者疑似体験など
 【講師】市内の介護サービス事業所・介護施設の職員など
 【対象】市内の中学校、高等学校など
 ☎☎介護保険課 ☎43-2287
 E kaigo@city.hachinohe.aomori.jp



介護保険制度出前講座 要申込

【場所】開催する団体で準備
 【内容】町内会や企業などが自主的に開催する勉強会などに担当職員が出向き、介護保険制度について説明
 【対象】町内会やシニアクラブなどの地域コミュニティ団体、企業など
 【料金】市職員派遣は無料 ※施設使用料などは団体の負担
 ☎☎介護保険課 ☎43-2287
 E kaigo@city.hachinohe.aomori.jp



女性チャレンジ講座 要申込

【日時】原則(木)各回13:30～17:00
 【場所】市庁 会議室など
 【対象】2年間の受講が可能な18～49歳(7月9日現在)で、八戸圏域に在住または通勤・通学している女性
 【定員】25人程度(先着順)
 ☎4/17(金)～6/1(月)に申込書をFAX・Eメール・郵送または申込フォームから申し込み
 岡市民連携推進課 ☎43-9217 ☎47-1485
 E renkei@city.hachinohe.aomori.jp



体力・健康づくり講座 要申込

講座名	日時
①ルーシーダットン ※女性のみ	毎週(火)13:30
②動ける体づくりの筋力トレーニング	毎週(水)13:30
③エアロビクス	毎週(水)14:45
④カラオケ教室	第1・3(木)10:30

【場所】福祉公民館
 【料金】月額3,200円(④月額1,600円)
 【持ち物】①～③運動着、運動靴、タオル
 ☎☎福祉公民館 ☎43-0635



博物館

☎7年10/6～9年6/30 ☎44-8111 ☎24-4557
 ☎根城字東構35-1



行事名	日時・場所	内容など
7年10/6～9年6/30は、リニューアル工事のため休館します(問い合わせ対応可)		
館外フィールドワーク 「八戸城下めぐり」 要申込	5/16(土)9:00～12:00 中心市街地	【内容】城下町の名残を学芸員と歩いて巡る(小雨決行)【定員】15人 【申込期間】4/21(火)～5/9(土)

史跡根城の広場

☎7・11・25 ☎9:00～17:00 ☎41-1726 ☎41-1756
 ☎根城字根城47 ※入場料あり



行事名	日時	内容など
鎧と小袖姿で記念撮影 要申込	5/1(金)～6(水・休)	【内容】根城の歴史を体感できる鎧や中世庶民の小袖を着て写真撮影 【料金】無料(入場料別途)【申込期限】各開催日の前日
歴史講演会「花巻城の再発見～発掘・文献・建築史が描く新たな城像～」 要申込	5/17(日)13:30	【講師】 <small>きくちさとし</small> 菊池賢(花巻市総合文化財センター)【定員】35人 【申込期間】4/17(金)～5/16(土)
無料開放します	5/18(月)は「国際博物館の日」のため、5/22(金)は「根城記念祭」のため無料開放	

南郷歴史民俗資料館

☎7-11-25 開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
館外講座「南郷一周めぐり」 要申込	5/15(金)9:00~16:00 南郷地区	【内容】マイクロバスで南郷地区を巡り、歴史や民俗を紹介 【講師】下村恒彦(同館館長)【定員】15人(先着順) 【持ち物】昼食 ※動きやすい服装で【申込期間】4/25(土)~5/1(金)
無料開放します	5/18(月)は「国際博物館の日」のため無料開放	
なんごうあそびのひろば 背守りお手玉づくり 要申込	5/24(日)10:00~12:00 島守コミュニティセンター	【講師】松川美紀子(いちやりば・おはな)【定員】10組(先着順) 【料金】1人500円【申込開始日】4/25(土) ※汚れてもよい服装で

是川縄文館

☎7-11-18-25 開9:00~17:00 ☎38-9511 ☎96-5392

☒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
企画展「縄文・かたちの美 -是川遺跡のミニチュア製品-」	開催中~5/6(水・休)	【内容】是川遺跡の出土品の中から、通常よりも小さく作られたミニチュア製品を紹介
赤ちゃんの手形・足形づくり 要申込	5/5(火・祝)9:30、11:00	【対象】2歳以下の子どもとその保護者【定員】各回12組 【申込期間】4/21(火)~5/4(月・祝) ※汚れてもよい服装で
考古学講座 要申込	5/9(土)13:00~14:30	【演題】縄文仮面の世界【講師】永野仁(公財)大阪府文化財センター 【定員】100人【申込期限】5/8(金)
サポートスタッフ研修会 要申込	①5/16②23③30の各(土) 各日14:00~16:00	【内容】縄文是川ボランティアの活動を学ぶ研修会【対象】中学生以上 【定員】24人【申込期限】5/15(金)
これかわ考古学クラブ 要申込	開講式5/30(土) 修了式9年2/6(土)(全6回) 各日10:00~12:00	【内容】考古学や縄文時代について学ぶ。会員と保護者1人は1年間観覧料無料。【対象】小学5年生~中学3年生【定員】12人【料金】保険料がかかる場合、1回100円【持ち物】筆記用具【申込期間】4/21(火)~5/29(金)

市立図書館

☎7-29 開9:00~19:00、(土)(日)(祝)17:00まで

☎22-0266 ☎71-1312 ☒糠塚字下道2-1



行事名	日時	内容など
こどもの読書週間		
企画展示「グランプリ本大集合!」	4/22(水)~5/12(火)	【内容】7年に賞を取った絵本や児童書を展示・貸出
図書館Kidsデー	5/6(水・休)9:00~17:00	【内容】おはなし会、映画「小学校~それは小さな社会~」上映会などを実施

南郷図書館

☎7-29 開9:00~19:00、(土)(日)(祝)17:00まで

☎60-8100 ☎60-8130 ☒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	【花さく春 開催中~5/28(木)】【ちょっとひといき 5/1(金)~28(木)】	
あかちゃんのおにわ	5/13(水)10:00~12:00	【内容】絵本を読み、会話が楽しめる。親子が自由に過ごせる部屋を開放 【対象】生後4か月~2歳の子どものとその保護者(兄弟・姉妹は一緒に参加可)

図書情報センター

☎7-29 開9:00~19:00、(土)(日)(祝)17:00まで

☎70-2600 ☎70-2601 ☒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
おすすめ図書展示・貸出	【ぼくもなりたい わたしもなりたい 開催中~5/28(木)】【旅に出る 5/1(金)~28(木)】	
ほんの定期便	5/1(金)~6/29(月)	【内容】市内他館の所蔵資料の中から、伊集院静の本を展示・貸出
ブックコート体験 要申込	5/2(土)10:30、14:00 ※各回1時間程度	【対象】はさみを1人で使える小学5年生以上【定員】各回4人 【持ち物】B5以下のサイズの本1冊(失敗してもよい本) 【申込期間】4/20(月)~5/1(金) ※空きがある場合は当日の受け付けも可
おとの定期便	5/9・23の各(土)	【テーマ】キッズ音楽(毎月テーマを決めてCDを流します)

八戸ブックセンター

☎7・12・19・26 開10:00～20:00、(日)(祝)19:00まで
 ☎20-8368 ☎20-8218 住六日町16-2 Garden Terrace 1階



行事名	日時・場所	内容など
くらはしれい 2つの絵本の世界展	4/29(水・祝)～6/29(月)	【内容】イラストレーター・くらはしれいの絵本『王さまのお菓子』(世界文化社)、『こねこのト』(白泉社)のデジタル原画を展示。グッズやサイン本も販売。
伊藤ゴロー×能町みね子 「全青森ツケラットツアー2026」 要申込	5/3(日・祝)16:00 はっち2階 シアター2	【内容】ギタリスト・伊藤ゴローと文筆家・能町みね子が青森愛や新刊『デッドエンドで宝探し あんたは青森のいいとこばかり見てる』(hayaoki books)を語る【定員】100人(先着順)【料金】4,000円【申込期限】5/2(土)
南部昔コ語りの小部屋	5/3(日・祝)11:00～11:30	【内容】南部地方に古くから伝わる昔話の読み聞かせ【読み手】榎谷伸夫(市民館館長)、南部昔コキャラバン隊【対象】小学生以上【定員】20人程度
こどもの本のおはなし会	5/24(日)10:30～11:00	【内容】発売したばかりの絵本を中心に紹介 【読み手】本のまち八戸おはなし会「ヨムッコ」【定員】10組

八戸ポータルミュージアム はっち

☎7・12・19・26 開9:00～21:00 ☎22-8228 ☎22-8808
 住三日町11-1 住 hacchi@city.hachinohe.aomori.jp



行事名	日時・場所	内容など
はっちのGW 「ピクニックシアター」	5/2(土)・3(日・祝) 各日10:00、17:30 1階 シアター1 他	【内容】子どもから大人まで楽しめる無料の映画上映会。キッチンカーやはっち内の飲食店で購入したフードを食べながら観賞可。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
はっちのGW「ダンボール迷路 & 積み木で遊ぼう」	5/2(土)～6(水・休) 各日10:00～16:00 マチニワ	【内容】親子で自由に遊べるダンボール迷路と積み木コーナーを設置
暮らし学アカデミー・学生輝画 「ぼくらの吹奏楽！」 要申込	5/16(土)14:00～15:30 2階 シアター2	【内容】学生が自ら選んだ楽曲を通して学生吹奏楽の今を伝える公演 【講師】八戸学院光星高等学校吹奏楽部【定員】40人
はっちのシーズン「アンブレラ デコレーションワークショップ」	5/23・30の各(土) 各日10:00 マチニワ	【内容】6月に展示する拾得物の傘を活用した「アンブレラスカイ」に向けて、展示する傘をデコレーションするワークショップ(なくなり次第終了)
さくら野×はっち 「マチニワ京舞披露」	5/27(水)・28(木) マチニワ	【内容】舞子さんによる京舞披露 ※詳しくはホームページをご覧ください。

こどもはっち

☎7・12・19・26 開9:30～16:30 ☎22-5822
 住三日町11-1 はっち4階



行事名	日時・場所	内容など
スペシャル工作	5/2(土)～5(火・祝) 各日10:00、13:30	【内容】「さらコプター」作り
プレパパ・プレママひろば 要申込	5/10(日)10:30～11:30 5階 レジデンスA	【内容】沐浴練習やパパの妊婦体験など、子育てについての勉強会 【定員】3組(先着順)
こどもはっち ベビーマッサージ	5/14(木)10:40～11:00	【内容】体の発達を促す触れ合いマッサージ【対象】生後3か月～1歳
おやこでお茶会 要申込	5/16(土)10:00～12:00	【内容】こどもはっちのミニお茶室でお茶会を体験 【対象】小学生以下の子を持つ家族【料金】1人200円(菓子代)
カップまつり	5/24(日)10:00～12:00 1階 はっちひろば	【内容】カップパに仮装コンテスト、カップゲームコーナーなど、カップだらけのお祭り ※詳しくはホームページをご覧ください。
おもちゃ病院	5/31(日)10:00～12:00 5階 共同スタジオA・レジデンスB	【内容】壊れたおもちゃを原則無料で修理(部品交換時は50円～300円)

八戸市美術館

☎7・12・19・26 開10:00~19:00 ☎45-8338 ☎24-4531
 番町10-4 ㊟art@city.hachinohe.aomori.jp



行事名	日時	内容など
コレクションラボ013 ここに理由 新収蔵作品展	開催中~7/20(月・祝)	【内容】7年度の新収蔵作品として、 ^{あさぬまひろし} 浅沼弘、 ^{いかわあかし} 井川丹、 ^{さわだせいこう} 澤田政廣、 ^{ますもとけいこ} 榎本佳子、 ^{みむらさき} 三村紗瑛子の作品の他、教育版画などを展示
ほろ酔い鑑賞 ほろハチ 要申込	5/22(金)	【内容】お酒と作品鑑賞を楽しむ【出演】 ^{まきひろゆき} 牧寛之(㈱メルコグループ代表取締役社長)【対象】20歳以上【定員】10人【料金】1,000円【申込期限】5/17(日)
日比野克彦 ひとり橋の上に立って から、だれかと舟で繰り出すまで	4/18(土)~9/23(水・祝)	【内容】アーティスト・ ^{ひびのかつひこ} 日比野克彦の活動の変遷をたどる展覧会 ※17日14:00からギャラリートークあり【料金】観覧料
エンジョイ!ぬり絵DAY	5/9(土)10:00~15:00	【内容】塗り絵を楽しむ【講師】三村紗瑛子
美術館建築ツアー	5/30(土)10:30、13:30	【内容】市民スタッフ「アートファーマー」が建物の特徴を解説 ※要展覧会チケット
市民ギャラリー	【アトリエ原石 Yoriko studio 展 5/1(金)~3(日・祝)】【アートであそぼう!~臨床美術ワークショップ~ 5/3(日・祝)】【ANBD 2026 特別展 八戸展 5/8(金)~14(木)】【第3回ビエンナーレ 八美の会絵画展 5/28(木)~31(日)】	

八戸市視聴覚センター 児童科学館

☎7・11・18・25 開8:30~16:00 ☎45-8131 ☎45-8132
 類家四丁目3-1 ㊟jido@kagakukan-8.com



行事名	日時	内容など
プラネタリウム上映	5/1(金)~31(日)	【内容】「マダム☆ノブコと星めぐり~謎の男からの挑戦状~」「超大質量ブラックホール~暗闇の秘密を探る-」【定員】各回81人【料金】観覧料
おたのしみ劇場	5/3~31の各(日)(祝) 各日14:00~15:30	【内容】子ども向け作品を上映【定員】各日100人
スペシャルナイト	5/9・23の各(土) 各日16:00~19:45	【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 【定員】①各回100人②各回81人
星空案内人資格認定講座 要申込	初回6/14(日) 15:30~18:00	【内容】天体の知識や望遠鏡の操作方法、星空の楽しみ方を学ぶ 【対象】中学生以上 ※中高生は保護者の承諾が必要【定員】20人 【料金】8,000円【持ち物】筆記用具【申込期間】5/9(土)~6/4(木)

八戸リサイクルプラザ (プラザ棟)

☎3・24 開9:00~17:00 ☎70-2396 ☎23-5396
 櫛引字山田山1-1 ※工場棟は(土)(日)(祝)休み。不燃物などの持ち込み不可。



行事名	日時	内容など
臨時休館します	5/3(日・祝)・24(日)は臨時休館日となります。	
工場見学&紙すき体験 要申込	5/14(木)10:00~12:00	【内容】工場見学と牛乳パックを再利用したカード作り【定員】10人 【持ち物】汚れてもよいフェイスタオル1枚、ビニール袋2枚(A4サイズ程度) 【申込期間】4/21(火)~5/13(水)

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
 鮫町字棚久保14-167



行事名	日時・場所	内容など
ばらっとプログラム	【場所】レクチャールーム 【時間】各日10:00~15:00 ※利用状況により実施できない場合あり	
鯉のぼりガーランドをつくろう	開催中~5/10(日)	【内容】フェルトに貝やビーズを飾りつけガーランド作り【料金】300円
自然物de自由工作	5/16(土)~6/28(日)	【内容】貝殻や松ぼっくりで自由に工作【料金】100円
企画展「種差、旅のノート。-潮風と歩くためのQ&Aガイド-」	開催中~6/30(火)	【内容】開花情報やバスの乗り方、トレイルの歩き方など、種差を訪れる皆さんからの質問に答えるパネル展
THE 鮫! 完全体験2026 ~鮫角灯台×蕪島クルーズ×みちのく潮風トレイル~	5/24(日)10:00~14:00 【集合場所】蕪島休憩所	【内容】鮫角灯台~蕪島のトレッキングやクルーズを楽しむ【対象】小学4年生以上【定員】20人【料金】中学生以上3,600円、小学生2,800円(昼食代を含む、バス移動代別途)【持ち物】飲み物、タオル ※動きやすい服装で

八戸市水産科学館 マリエント

☎なし 開9:00~17:00 ☎33-7800 ☎33-7801
 所在地 鮫町字下松苗場14-33 E marient@extra.ocn.ne.jp (※)入館料あり



行事名	日時・場所	内容など
入学おめでとう展 ^(※)	4/29(水・祝)~5/31(日)	【内容】入学式をイメージして魚の親子や春に咲く花を連想させる色彩豊かな魚たちを展示
マリエント市	5/3(日・祝)~5(火・祝)	【内容】県内の高校生が開発した商品や各出店者による手作り品の販売、ワークショップなど。南部もぐりの実演と魚たちへの餌付け・ジャンケン大会も開催。
八戸近郊の野鳥写真展	5/9(土)~6/7(日)	【内容】厳しい自然の中で生きる野鳥たちの魅力を紹介する、八戸野鳥の会による写真展
母の日ありがとう展 ^(※)	5/10(日)	【内容】カーネーションをイメージした色彩豊かな魚たちや魚の親子を展示。家族1組につきカーネーション1本プレゼント(50本限定)。
マリエント「ちきゅう」たんけんクラブ 【対象】マリエント「ちきゅう」たんけんクラブ会員 ※会員は随時受け付け中		
令和8年度発足式	5/10(日)	【内容】新年度の活動スタート記念企画。式終了後はサケ稚魚の放流を実施。 【持ち物】筆記用具、飲み物 他

館鼻公園内 みなと体験学習館 みなっ知

☎7・11・18・25 開9:00~19:00
 ☎38-0385 ☎38-5410 所在地 湊町字館鼻67-7



行事名	日時	内容など
ゴールデンウィーク親子映画会	5/3(日・祝)~5(火・祝)	【内容】アニメ作品を上映

八戸公園

☎7・11・18・25 開9:00~17:00 ☎96-2932 ☎96-4631
 所在地 十日市字天摩33-2



行事名	日時・場所	内容など
緑の専門相談 【場所】緑の相談所		
植物の管理~草花 ほか~	5/10(日)10:00~14:00	【講師】吉田博史 ^{よしだひろし} (園芸研究家)
多肉植物の寄せ植えの育て方・管理	5/31(日)10:00~14:00	【講師】富田優子 ^{とみたゆうこ} (とみたん農園)
園芸教室 【場所】記載がない場合は緑の相談所		
母の日に贈るテーブルアレンジ 要申込	5/10(日)13:00~15:00	【講師】千葉智子 ^{ちばともこ} (フラワーサークルCOCO)【定員】20人【料金】2,500円 【持ち物】花ばさみ、持ち帰り用の袋【申込期限】5/7(木)
草花の植え付けと管理	5/15(金)13:00~15:00 こどもの国わくわくドーム	【講師】三浦哲 ^{みうらてつし} (八戸造園建設業協会)
秋まで楽しむ花壇作り	5/17(日)13:00~15:00	【講師】畑中有紀 ^{はたなか ゆき} (グリーンアドバイザー)【定員】40人
春の寄せ植え 要申込	5/23(土)13:00~15:00	【講師】梅森敦子 ^{うめもりあつこ} (園芸アドバイザー)【定員】15人【料金】2,500円 【持ち物】手袋、エプロン【申込期限】5/22(金)
バラの花後の手入れと管理	5/24(日)13:00~15:00	【講師】久保芳雄 ^{くぼよしお} (八戸ばら会)【定員】40人
八戸植物公園の樹木巡り	5/31(日)13:00~15:00	【講師】吉田博史【定員】40人
春の山野草展	5/8(金)~10(日)各日9:00~16:30 ※10日は16:00まで	【場所】緑の相談所

八戸公園内 三八五・こども館

☎7・11・18・25 開9:00~16:30 ☎96-3480 ☎96-4631
 所在地 十日市字天摩33-2



行事名	日時	内容など
季節のメモスタンド工作	5/17(日)	【内容】木の実や枝を使って、メモスタンド作り 【対象】小学生以下【定員】各回15人(先着順)

山の楽校

☎7・11・18・25 開8:00~17:00 ☎FAX82-2222

〒南郷大字島守字北ノ畑6-2



行事名	日時	内容など
山の楽校春祭り	5/3(日・祝)~5(火・祝) 各日10:00~15:00	【内容】そば打ち体験、農家カフェ、野菜の苗の即売会、ヴァンラーレ八戸FCJ2昇格記念サッカーボールパーク、トイドローンパークなど
無農薬野菜の楽校 要申込	初回5/17(日) 9:00~12:00	【内容】野菜の苗の定植から無農薬での生育・収穫・調理までを体験 【定員】12人【料金】12,000円【申込期限】5/15(金)
青葉湖新緑ウォーク 要申込	5/24(日)9:30	【内容】山の楽校を発着地とし、青葉湖を一周する約7.6kmのコースを歩く 【対象】八戸市民【料金】大人500円、小学生以下300円(昼食代別途700円) ☎5/20(水)までに各施設に申し込み ☎グリーンプラザなんごう ☎82-2902、山の楽校 ☎82-2222
よもぎもちの楽校 要申込	5/31(日)①10:00②11:00 ※各回1時間程度	【定員】①②合わせて15人【料金】2,000円【申込期限】5/29(金)

SG GROUP ホールはちのへ

(公会堂) ☎44-7171 ☎44-7176 内丸一丁目1-1

日時	催し物・入場料金
5/2(土)18:00	八戸北高校吹奏楽部第54回定期演奏会
5/3(日・祝)12:30	【料金】一般800円、高校生以下500円
5/4(月・祝)17:00	第67回八戸高校吹奏楽団定期演奏会 【料金】500円
5/9(土)13:30	第30回橋本佳代シャンソン教室発表会 ~巴里の風に乗せて~【料金】1,500円
5/10(日)13:00	第50回八戸市民合唱祭【料金】500円
5/16(土)	11:30 福田こうへいコンサートツアー2026
	16:00 【料金】7,500円
5/17(日)13:30	特撰落語会 三遊亭小遊三・林家たい平 二人会 【料金】S4,400円、A3,500円
5/24(日)10:00	師籍40周年記念花柳葉昌栄舞踊公演 【料金】3,000円
5/31(日)14:00	八戸ウインドアンサンブル第37回定期演奏会 【料金】一般1,000円、高校生以下500円

(市公民館) ☎45-1511 ☎44-7176 内丸一丁目1-1

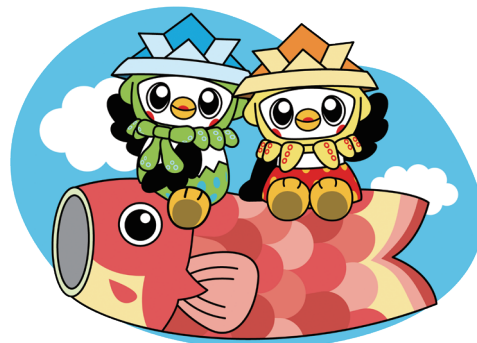
日時	催し物・入場料金
5/2(土)14:00	青森県声楽研究会第46回ヴォーカルコンサート 【料金】1,000円
5/3(日・祝)14:00	男声合唱団八戸メンネル・コール創立50周年 記念演奏会【料金】500円
5/5(火・祝)12:30	第43回八戸高校演劇部自主公演
5/6(水・休)10:30	(公財)日本民謡協会八戸中央支部令和8年度第 40回民謡民舞カラオケ発表会【料金】1,000円
5/22(金)19:00	第11回八戸市公民館特別企画演劇公演 「こっただ面接あるわけアねエ」他
5/23(土)14:00	【料金】一般2,000円、高校生以下1,000円 (当日500円増)
5/24(日)18:00	FRUE AOMORI presents Egberto Gismonti & Daniel Murray 【料金】一般8,000円、22歳以下5,000円
5/26(火)17:00	釈尊降誕花まつりおよびSVAチャリティ寄席

南郷文化ホール

☎60-8080 ☎60-8081 南郷大字市野沢字中市野沢24-1

日時	催し物・入場料金
5/3(日・祝)	10:30 第54回八戸北高演劇部自主公演
	13:30
5/10(日)10:30	第35回NPO法人東北青少年音楽コンクール 青森県南地区予選会
5/30(土)	9:45 信末碩才ホルンセミナー~みんなで一緒に基礎 練習&大合奏~【料金】2,000円
	13:30 佐藤慎悟×岡田彩愛×信末碩才 名曲コンサート ~ピアノとホルンで紡ぐ名曲のしらべ~ 【料金】一般3,500円、高校生以下2,000円 (当日500円増)

▷詳細やその他のイベントは、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。



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)
☎83-2146 南郷大字島守字外田山19



行事名	日時・場所	内容など
新緑を楽しもう <small>要申込</small>	5/10(日)10:00～12:00 総合案内施設	【内容】林間歩道を散策し、新緑を楽しむ(小雨決行)【定員】20人 【料金】500円【申込期間】4/20(月)～5/7(木)
昆虫の森づくり <small>要申込</small>	5/31(日)10:00～12:00 総合案内施設	【内容】国蝶オオムラサキの食草であるエゾエノキを植樹し、カブトムシの飼育箱を設置【定員】10組【料金】1人500円【申込期間】4/20(月)～5/28(木)

南部会館

☎7・11・18・25 開9:00～21:00(予約状況により19:00までの場合あり)
☎43-9202 ☎20-7050 内丸三丁目3-6 E info@nanbukaikan.com



行事名	日時	内容など
ロビー展「デーリー東北読者写真クラブDPC会員写真展」	5/2(土)～31(日) 各日9:00～18:00	【内容】「お気に入り」をテーマにDPC会員の皆さんが撮影した写真を展示

スポーツ施設

▷詳しい日時や持ち物はホームページでご確認ください。
▷各施設にお申し込みください。申込受付時間は施設により異なります。



施設名	行事名	日時	内容など
八戸市体育館 ☎22-7181	シェイプアップ教室 (前期) <small>要申込</small>	初回5/20(水)(全7回) 各日18:30～20:30	【対象】16歳以上【定員】20人(先着順)【料金】3,500円 【申込期間】5/1(金)～17(日)
八戸市東体育館 ☎31-3355	体力レベルチェック <small>要申込</small>	5/31(日)9:30～11:30	【対象】20～79歳【定員】20人【料金】500円 【申込期間】5/1(金)～28(木)
八戸市武道館 ☎22-6689	少年少女剣道教室 <small>要申込</small>	初回6/2(火)(全10回) 各回18:00～20:00 ※各(土)17:00～19:00	【対象】小学3年生～中学生【定員】30人(先着順) 【料金】2,000円【申込期間】4/30(木)～5/26(火)
	レッツ! はじめての JUDO(柔道) <small>要申込</small>	6/14(日)9:00～12:00	【対象】小学生以上【定員】30人(先着順)【料金】500円 【申込期間】5/8(金)～6/8(月)
南部山健康 運動センター ☎20-5403	親子テニス教室 <small>要申込</small>	6/20(土)・21(日) 各日9:30～11:30	【対象】小学生とその保護者【定員】20組【料金】500円 【申込期間】5/7(木)～6/18(木)
	モーニングストレッチ・ アクアコース <small>要申込</small>	初回6/6(土)(全6回) 各日6:30～7:30	【対象】18歳以上【定員】25人(先着順)【料金】3,000円 【申込期間】5/7(木)～6/4(木)
テクノアイスパーク八戸 ☎25-5655	テニス教室(硬式) <small>要申込</small>	初回6/12(金)(全5回) 各日9:00～11:00	【対象】16歳以上【定員】30人(先着順)【料金】2,500円 【申込期間】5/8(金)～6/8(月) ※屋外コートで実施



5月のホームゲーム

地元スポーツチームを応援しよう!

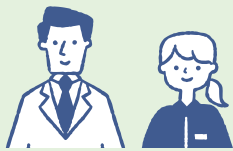
ヴァンラーレ八戸FC 【会場】プライフーズスタジアム



試合日	開始時刻	対戦相手
3(日・祝)	13:00	ザスパ群馬
6(水・休)	14:00	湘南ベルマーレ
10(日)	14:00	ベガルタ仙台
24(日)	13:00	栃木SC

▷試合・チケット 固(株)ヴァンラーレ八戸 ☎38-6644

▷その他の問い合わせ
固八戸スポーツコミッション事務局(スポーツ振興課内)
☎43-9159



健康ガイド



※掲載の情報は3月27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(田向三丁目6-1)です。

5月23日は難病の日 **難病医療講演会** 要申込 ☎保健予防課 ☎38-0717

難病患者や家族の思いを多くの人に知ってもらうため、5月23日は「難病の日」に登録されています。難病は一定の割合で発症するといわれており、決して特別なものではありません。

あなたの周りにも難病を抱えている人がいるかもしれません。そうした人たちが誤解や偏見を受けなく暮らせるよう、皆さんのご理解をお願いします。

市では、難病患者とその家族が安心して在宅療養生活を送れるよう、保健師が相談に応じています。また、難病の日に合わせて講演会を開催します。

- **日時** 5月22日(金)
13時30分～15時30分
- **場所** 総合保健センター1階 大ホール
- **演題** 能登半島地震からのメッセージ
～難病患者のための災害対応～
- **講師** ミタダ ヒロユキ 木田亮平(石川県立看護大学教授)
- **対象** 患者・家族・支援者、難病に関心のある人
- **定員** 100人
- ☎5月18日(月)までに電話または申込フォームから申し込み ※講演終了後に個別相談を希望する人は、講演会とは別に、事前に申し込み(先着順)が必要です。



申込フォーム
はこちら



詳しくは
こちら

各種予防接種 ☎保健予防課 ☎38-0715

八戸市民で次に該当する人は、無料で接種が受けられます。期間を過ぎると有料になります。

- **場 所** 受託医療機関(わが家の健康カレンダーまたは市ホームページに掲載)
- **持ち物** 母子健康手帳、予診票



詳しくは
こちら

名称	対象	期間	回数
麻しん・風しん	▷1期 生後1～2歳未満 ▷2期 2年4/2～3年4/1生まれ ※4月末に個別通知予定	▷1期 通年 ▷2期 9年3/31(水)まで	各期1回
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	四種混合の第1期予防接種を3～4回接種している小学6年生 ※4月末に個別通知予定	9年3/31(水)まで	1回



成人保健



Instagramで
健康情報発信中!

記号の説明 ☎ 電話相談 👤 窓口相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容など	申し込み・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談 ☎ 👤	(月)～(金) ※(祝)を除く 電話相談 8:15～17:00 窓口相談 10:00～12:00、 13:00～16:00	成人のからだの病気に関する相談	健康づくり推進課 ☎38-0713
	栄養士による個人相談 窓口相談は事前申込優先 ☎ 👤	電話相談 (月)～(金) ※(祝)を除く 8:15～17:00 窓口相談 5/13(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

つつが虫病に注意しましょう

固保健予防課 ☎38-0716

つつが虫病は、ダニの一種であるツツガムシに刺されることにより感染する病気です。人から人への感染はありません。潜伏期間は5～14日で、典型的な症例では39℃以上の高熱を伴って発症し、皮膚には特徴的なダニの刺し口が見られ、その後数日で体幹部を中心に発しんが見られるようになります。



詳しくはこちら

山林・草地・河原などに立ち入る場合は、次のことに気を付けましょう

素肌の露出を避けるため、長袖・長ズボン・長靴・手袋などを着用する



腰を下ろしたり、寝ころんだりしない



肌を出すときは、ダニ忌避剤を塗る



山林などに立ち入った後はすぐに入浴し、付着の恐れのあるツツガムシなどを洗い落とす。皮膚に刺し口がないか点検し、必ず着替えをする。

※1～2週間後に風邪のような発熱や発しん、リンパ節のむくみなどの症状が現れた場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。この場合、山林・草地・河原などに立ち入ったことを医師に必ず話してください。

1人で悩まずにまずはご相談を こころの相談窓口があります

固保健予防課 ☎38-0717

5月は、新年度の環境の変化や緊張感が少し落ち着いたと感じる一方で、張りつめていた緊張の糸が切れ、ストレスによる心身の不調が表面化しやすい時期です。

不安・つらい気持ちがある、気分が落ち込む、仕事に集中できないなどの不調を感じたときは、無理をせずにご相談ください。



詳しくはこちら

相談窓口	電話番号	受付時間
保健予防課 「こころの健康相談電話」	☎38-5191	8:15～17:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く、来所相談対応可(要申込)
青森県精神保健福祉センター 「こころの電話」	☎017-787-3957 ☎017-787-3958	9:00～16:00 ※(土)(日)(祝)・年末年始を除く
(特非)あおもりののちの電話	☎0172-33-7830	12:00～21:00 ※メール相談可
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間
生きづらびっと	LINE・チャット相談	8:00～22:30

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

固健康づくり推進課 ☎38-0713

喫煙は、がん・循環器疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・歯周病などの生活習慣病の要因になります。また、妊娠中の喫煙は低出生体重児や流産・早産などのリスクを高めます。

さらに、喫煙による健康被害は、喫煙者本人だけでなく、煙を吸った周りの人まで及びます。禁煙すると、喫煙を継続した場合に比べて健康被害のリスクを減らすことができるとされています。

八戸市の喫煙率は男女共に改善傾向ですが、依然として全国より高い状況が続いています。喫煙をやめたい人は、この機会に身近な人に禁煙宣言をする、禁煙外来を利用するなどして禁煙を実践してみましよう。市内の禁煙外来の情報は、市ホームページをご覧ください。




たばこと健康についてはこちら



COPDについてはこちら

HIV・肝炎ウイルス・精神保健福祉

記号の説明 ☎ 電話相談 🧑 窓口相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時・場所	内容など	申し込み・問い合わせ先
検査	HIV検査 要申込	5/14・28の各(木) 各日9:00~12:00	●対象 HIV感染の不安があり、検査を希望する人(梅毒・クラミジア検査も同時に可)	保健予防課(専用電話) ☎38-0718 またはネット予約 
	肝炎ウイルス検査 (B型・C型肝炎) 要申込	①八戸市保健所 5/14・28の各(木) 各日11:30~12:00	●対象 八戸市民で、過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	①保健予防課(専用電話) ☎38-0718
		②総合健診センター 随時 ③受託医療機関 随時		②総合健診センター ☎70-5563 ③健康づくり推進課 ☎38-0710
相談	精神科医師による 精神保健福祉相談 要申込 🧑	5/13(水) 13:30~16:00	●対象 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)	5/12(火)までに保健予防課 ☎38-0717
	こころの健康相談 ☎	随時(開庁時間内)	こころの健康に関する相談	保健予防課(専用電話) ☎38-5191
	HIV相談 ☎	随時(開庁時間内)	HIV・エイズに関する相談	保健予防課(専用電話) ☎38-0718

介護予防



介護予防センター(総合保健センター2階)についてはこちら

記号の説明 🧑 窓口相談 要申込 申し込み必要

	名称	日時	内容など	対象・申し込み・問い合わせ先
体操会など	体操会	(月)を除く平日 ※(金)は午前のみ 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実施 ※週1回まで	●対象 おおむね65歳以上 (要介護・要支援認定の申請中または認定を受けている人、総合事業を利用している人を除く) ②認知症や軽度認知障害の診断を受けていない人(脳のことで通院中の人は対象とならない場合あり) ③病院などから栄養指導を受けていない人
	集いの場	(火)~(木) ※(祝)を除く 10:00~10:40、14:00~14:40	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実施 ※週1回まで	
相談	元気高齢者のための 介護予防カウンセリング(介護予防相談) 要申込 🧑	(月)~(金) ※(祝)を除く 10:00~12:00、14:00~16:00	①運動・体力に関する相談(理学療法士) 運動や体力づくり、転倒予防など ②認知症予防に関する相談(作業療法士) 認知症予防につながる生活の工夫 ③食生活に関する相談(管理栄養士) 元気に過ごすための食事や低栄養改善など ④介護予防に関する相談(保健師など) 介護予防全般	
教室	シニアいきいき教室 (介護予防教室) 要申込	5/25(月)13:30~14:30	笑顔で過ごす時間が増える秘訣 ●講師 公認心理師 瀧澤志穂 ●定員 20人 ●申込開始日 4/22(水)	介護予防センター ☎38-0726
交流会	認知症カフェ 「はちのへ」 要申込	5/18(月)13:15~14:30	認知症の人や家族、認知症に関心のある人が交流する場 ●定員 15人 ●申込開始日 4/22(水)	介護予防センター ☎38-0726



キラリ！学校自慢 18

明治中学校

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 八幡字上三沢
23番地1

○生徒数

1学年 10人

2学年 22人

3学年 21人 計53人

(令和7年4月1日現在)

明治中学校ならではの地域と連携した活動



馬との触れ合い体験

明治中学校では、^{くしひさはちまんぐう}榎引八幡宮で開催されるスポーツ流鏝馬の事前学習として、^ふ馬と触れ合う授業を行います。7年度は乗馬や弓術などを体験しました。地域の人の協力により、貴重な体験をすることができました。



せんべい汁・ひつまみ・繭玉作り

地域の^{みな}皆さんを講師としてお招きし、みんなで協力しながらせんべい汁やひつまみ、繭玉を作りました。地域の人と関わり、長年受け継がれてきた文化を学ぶことで、館地区への思いがより深まりました。



体育祭

「最^{ちと}強^{こうはく} Passion Meiji」というテーマの基、紅白の両軍が勝利を目指し、熱い戦いを繰り上げました。

明治中学校ならではの全員リレーや地域の人との綱引きで、全校生徒と参加者が一緒に盛り上がりました。



明中祭

「Meiji = Special Sound」というテーマの通り、全校生徒の思いが響き合い、みんなの心を打つ最響の明中祭を創り上げることができました。保護者や地域の人にも喜んでいただけた、達成感のある明中祭でした。

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3月27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	211,906人	↓ 183人
うち男	101,604人	↓ 95人
うち女	110,302人	↓ 88人
世帯数	109,867世帯	↓ 50世帯
出生	85人	↓ 25人
死亡	227人	↓ 65人

※2月末現在。外国人住民を含む。
出生・死亡は2月届け出分。

募集

市営住宅入居者募集



7月入居分より年齢制限が緩和され、一部の住宅で18～59歳(被扶養者を除く)の単身入居が可能になりました。

団地名	戸数	階	間取り
新井田道	1	2階建	3LDK(3人以上)
石手洗	2	2・3	2LDK
旭ヶ丘	3	3	2LDK ^(※)
白銀台	3	1	1LDK(単身可) ^(※)
多賀台	2	2階建	3LDK(3人以上)
西道	1	5	2DK(単身可)
河原木	1	4	3K(単身可)
日計	1	1	3DK
類家南	2	1	3DK
白山台	1	平屋	2LDK
ヒルズ	2	2階建	3LDK(3人以上)
番町ヒルズ	2	7・8	2LDK(3人以上)

(※)優先入居枠あり

- 入居日 7月1日(水)
- 申込戸数 1世帯1戸
- 決定方法 申込多数の場合抽選
- 部屋の事前公開 4月27日(月)・28日(火)

申問 4月20日(月)～5月13日(水)に清掃テクノ・東北産業グループ(建築住宅課内)
問 73-5045

八戸市シニアはつらつポイント事業参加者募集



介護施設などでボランティア活動することで付与されるポイントを、商品券などとの交換や福祉団体への寄付ができる事業への参加者を募集します。事業に参加するためには、研修会の受講と、会員登録が必要です。

- 研修日時 5月18日(月)13時15分～15時20分
- 場所 はちふくプラザねじょう
- 対象 市内在住の60歳以上
- 定員 20人(先着順)

申問(福)八戸市社会福祉協議会
問 47-2940

市職員募集 (大学卒業程度 他)



6月中旬ごろに職員採用試験を実施します。詳しくは5月上旬に職員採用専用ウェブサイトにて公開する募集案内をご覧ください。

申問人事課 **問** 43-9227

令和9年成人式 準備協力会参加者募集



- 期間 7月～9年1月
 - 内容 9年1月10日(日)開催予定の式典の企画・運営、11月開催予定のはたちの成人代表者と市長との懇談会への参加
 - 対象 平成18年4月2日～19年4月1日生まれで、年5回程度の会議に参加できる人
 - 報酬 1回の参加につき1,000円
- 問** 5月29日(金)までに申込フォームから申し込み
問 社会教育課 **問** 43-9154

南郷サマージャズフェスティバルスタッフなど募集



7月25日(土)に開催する南郷サマージャズフェスティバルの①スポンサー②屋台村出店者③ボランティアスタッフを募集します。

- 内容 ①当日配布プログラムへの広告掲載など②飲食物・特産品販売など
 - 対象 ③18歳以上(高校生不可)
 - 出店料 ②10,000円
- 詳しくは市ホームページをご覧ください。

申問 ①②6月1日(月) ③15日(月)までに南郷ジャズフェスティバル実行委員会事務局
問 82-2111



「緑と花」花壇コンクール 参加者募集



緑と花に囲まれた住みよい生活環境をつくるため、花壇コンクールを開催します。

- 対象 市内の団体・個人
※他薦の場合は本人の了承が必要
- 審査方法 ▷団体 現地審査
▷個人 写真審査
※秋の緑化大会で表彰。入選作品は、はちのへ菊まつり会場に写真を展示。
- ☎団体は5月22日(金)、個人は8月17日(月)までに申込書を提出
☎公園緑地課 ☎43-9141

縁結び^{したい}志隊 登録者募集中



町内や近所の独身者・親御さんに婚活情報を伝え、結婚したい人を応援する取り組みです。

- 活動内容 市からの婚活イベント情報を、町内や近所の結婚に興味がある人に配布
- 対象 次の全てを満たす人
▷市内に住所がある20歳以上
▷町内会に加入している
▷結婚相談や紹介を職業としていない
▷町内会長の推薦がある
- ☎☎子育て支援課 ☎43-9342

情報誌「WITH YOU」 の発行業務実施者募集



- 内容 男女共同参画社会を考える情報誌の企画・編集・発行(年2回)
- 委託料 150万円以内
- 仕様 A4判、4色刷り、秋号4ページ15,000部、春号8ページ8,000部
- 決定方法 書類選考(5月下旬)
- ☎5月21日(木)17時(必着)までに申込書と関係書類を郵送または直接提出
☎市民連携推進課
☎43-9217

八戸市男女共同参画 審議会委員募集



男女共同参画推進のための施策を審議する委員を募集します。

- 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 1人
- 任期 7月から2年以内
※会議は年2~3回程度開催
- 報酬 1回の出席につき8,800円
- 決定方法 書類選考(必要に応じて面接あり)
- ☎5月14日(木)までに申込書をFAX・Eメール・郵送または直接提出
☎市民連携推進課
☎43-9217 ☎47-1485
✉renkei@city.hachinohe.aomori.jp

学生団体 LINDEAL 新メンバー募集



「都会と地方の学生格差をゼロに！」を目標に学生向けのイベントを開催している団体「LINDEAL」が新メンバーを募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

- 対象 県内在住の中学3年生~高校2年生
- ☎申込フォームから申し込み
☎市民連携推進課
☎43-9207



「学生まちづくり助成金」 企画募集



- 対象者 八戸圏域内の大学、短期大学、高等専門学校、専修学校などに籍を置く学生または学生グループ
- 対象企画 学生が主体となる行う地域振興・地域貢献に関する活動や、八戸圏域内の市町村が学生に取り組んでもらいたいテーマに関する活動
- 助成金額 最大24万円
- 決定方法 選考会(6月下旬)
- ☎4月17日(金)~5月27日(水)に申込書をEメール・郵送または直接提出
☎市民連携推進課
☎43-9207
✉renkei@city.hachinohe.aomori.jp

広告

入札参加資格審査申請 (随時受け付け)



市が発注する物品等(工用原材料を含む物品の納入・業務委託など)の入札参加を希望する業者を募集します。

- 認定有効期間 認定日～10年3月31日

※毎月10日までに受け付けし、たものを翌月1日から資格認定(10日が(土)(日)(祝)の場合は翌開庁日まで受け付け)

※建設工事、測量・建設コンサルタント等業務は対象外です。

※交通部・市民病院に申請書を提出する必要はありません。

☎9年9月10日(金)までに申請書を直接提出

☎契約検査課 ☎43-2158

八戸市地域保健医療 対策協議会委員募集



- 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、当協議会の委員として構成員を推薦する団体に所属していない人

- 定員 2人以内

- 任期 1年以内(8月～9年7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

- 決定方法 書類選考(必要に応じて面接あり)

☎5月15日(金)(必着)までに申込書と「健康で生き生きと暮らすために取り組みたいこと」に対する意見・提案など(500字以内)をFAX・Eメール・郵送または直接提出

☎保健総務課

☎38-0706 FAX 38-0734

✉hokensomu@city.hachinohe.aomori.jp

障害者雇用促進企業から の物品等調達優遇制度 登録申請



登録すると、市が物品または印刷物を調達する際に、優先して指名する対象となります。

- 対象 次の全てに該当する企業

▷八戸市物品の購入等に関する競争入札参加資格者名簿に登録され、市内に本店・支店などがある中小企業

▷申請日および過去1年間で、市内の本店・支店などの障害者雇用率が2.5%以上、または常時雇用している労働者数が40.0人未満の場合は1人以上の障害者を雇用している企業

- 有効期間 登録日～登録日の属する年度の3月31日

☎☎契約検査課 ☎43-2158

協働のまちづくり推進 委員会委員募集



- 対象 市内在住で、協働のまちづくりなどの知識・経験または関心がある人、市が主催する議会などの委員を3つ以上兼務していない人、当委員会の委員として構成員を推薦する団体に所属していない人

- 定員 1人

- 任期 2年以内

※会議は年7回程度開催予定

- 報酬 1回の出席につき8,800円

- 決定方法 書類選考(必要に応じて面接あり)

☎5月15日(金)～6月15日(月)に申込書をFAX・Eメール・郵送または直接提出

☎市民連携推進課

☎43-9207 FAX 47-1485

✉renkei@city.hachinohe.aomori.jp

小規模修繕契約希望者 登録申請(随時受け付け)



登録すると、市が発注する市有施設の修繕のうち、小規模修繕の見積もり参加の対象となります。(請負工事等に係る競争入札参加資格者名簿に登録されていない法人または個人に限る)

- 有効期間 登録日～10年3月31日

☎9年12月20日(月)までに申請書を直接提出

☎契約検査課 ☎43-2158

国スポ本大会 ボランティア募集



- 内容

▷広報・市民運動ボランティアイベントでの運営サポートやSNSでの情報発信など

▷競技会運営ボランティア 競技会場での受け付け、清掃活動の補助など

- 対象 次のいずれかに該当する人または団体

▷市内に在住または通勤・通学している中学生以上

▷市内に活動拠点がある団体

▷国スポ・障スポ八戸市実行委員会が必要と認めた個人または団体

- 定員 800人程度

※詳しくはホームページをご覧ください。

☎FAX・郵送・直接提出または申込フォームから申し込み

☎国スポ・障スポ推進室

☎43-9396

FAX 43-9375



暮らし

犬の飼い方ルールを守りましょう



- ▷登録と毎年の狂犬病予防注射、鑑札と注射済票の装着、放し飼いを行わないことが義務付けられています。
- ▷管理可能な頭数で、命を終えるまで飼育しましょう。また、不妊去勢手術で望まない妊娠を防ぎましょう。
- ▷散歩時はリードを短く持って犬を制御し、ふん尿などは適切に処理しましょう。むだ吠えをしないようしつけましょう。
- ▷逃げたり、人をかんだりしないよう、おりや柵の設置、首輪や鎖の定期交換など管理を徹底しましょう。

※飼いで犬が行方不明のときや人をかんだときは、速やかにご連絡ください。

☎衛生課 ☎38-0721



市庁舎内の公衆電話機が撤去されました



3月31日をもって、市庁舎別館1階に設置していた公衆電話機が撤去されました。

今後は、市庁前 市民広場の公衆電話機をご利用ください。

☎行政管理局 ☎43-2151

健診バスを運行します



健診センターまでの交通手段がない人のために、無料の送迎バスを運行します。詳しくは、町内会で回覧する健診だよりや市ホームページをご覧ください。

●対象 湊・上長地区
☎健康づくり推進課
☎38-0710

わが家の健康カレンダーを発行しました



3月に「わが家の健康カレンダー」を各世帯へ配布しました。まだ届いていない世帯がありましたらご連絡ください。

市内の施設に設置しているほか、市ホームページに掲載しています。

●設置場所 健康づくり推進課、南郷事務所、各公民館・市民サービスセンター
☎健康づくり推進課
☎38-0710

戸籍振り仮名の届け出は期限までに



八戸市に本籍のある人へ、7年8月以降に「戸籍に記載される振り仮名の通知書」を発送しました。通知書に記載された振り仮名に誤りがある場合は、期限までに手続きをお願いします。

☎5月25日(月)までに郵送・直接提出またはマイナポータルで届け出
☎市民課 ☎43-9194

高齢者支援センターにご相談ください



高齢者支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を続けることができるよう、支援を行う相談窓口です。市内12か所にあり、保健や福祉の専門職員が総合的な支援を行っています。

相談は無料で、お住まいの地域を担当する高齢者支援センター^(※)で受け付けています。高齢者本人の他、家族や近所に暮らす人からの相談も受け付けています。

(※)お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
☎高齢福祉課 ☎43-9189

松くい虫・ナラ枯れ被害の予防にご協力を



松くい虫被害はマツノザイセンチュウが、ナラ枯れ被害はナラ菌が原因で木が枯れてしまう伝染病です。被害を防ぐため、次のことにご協力をお願いします。

- ▷媒介となる昆虫の活動期(6~9月)には、マツ・ナラ類を伐採しないようにする
- ▷マツ丸太・苗木やナラ丸太は県内の未被害地のものを利用する
- ※自宅の庭木や街路樹、山林などで枯れている、または枯れかかっているマツ・ナラ類を見つけたらご連絡ください。

☎三八農林水産事務所
☎23-3595
畜産林政課 ☎43-9254

危険木の伐採などの費用を補助します



道路や建物に影響を及ぼす恐れのある山林地内危険木の伐採や、ナラ枯れ被害木の駆除の経費の一部を補助します。補助の要件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

●補助金額 伐採・撤去・処分、駆除にかかる費用の2分の1(上限50万円) ※予算額に達した時点で終了
☎5月1日(金)~9年1月29日(金)に畜産林政課
☎43-9254

YSアリーナ八戸人工芝コートの使用料改定



7月1日(水)利用分から人工芝コート使用料が変わります。

●料金(改定後) 1時間1,700円(コート片面)
☎長根屋内スケート場
☎43-9544

クマに注意しましょう



【クマに出合わないために】

- ▷クマよけの鈴・ラジオを流す
- ▷単独で山に入らない
- ▷食べ残しや食べ物の容器などを野外に捨てない
- ▷夕暮れや明け方はクマが活発な時間であるため注意する
- ▷足跡やふんを見つけたら引き返す

【クマに出合ってしまったら】

- ▷後ずさりしながら静かに立ち去る
 - ▷大声を上げない、攻撃しない、背中を見せて走らない
 - ▷子グマを見ても近寄らない
- ※市では、目撃情報を基にほつとスルメールで配信しています。

☎八戸警察署 ☎43-4141

畜産林政課

☎43-9052

南郷事務所

☎82-2113



農地へ設置する電気柵
購入費用を補助します



野生動物による農作物被害防止のため、電気柵購入にかかる費用の一部を補助します。購入前に申請が必要です。

●対象 市内在住で、9年2月26日(金)までに市内の農地に電気柵を設置することができる農業者

●補助金額 購入費用の2分の1(上限10万円) ※予算額に達した時点で終了

☎9年1月29日(金)までに畜産林政課 ☎43-9052

水洗化工事費の融資
あっせん制度があります



融資にかかる利子を市が負担します。工事を依頼する際に指定業者にお申し出ください。

●融資金額

▷くみ取り式トイレの改造 上限70万円

▷浄化槽の廃止 上限40万円

☎下水道業務課 ☎44-8258

農業集落排水処理施設
を利用しましょう



●利用可能地域 館・豊崎・市野沢・島守地区の一部

●利用方法 各自で市指定排水設備工事業者に宅地内の工事を依頼し、接続工事を行う

☎下水道業務課 ☎44-8258

下水道使用料の納付には
口座振替をご利用ください



口座振替を希望する場合は、金融機関窓口で手続きをお願いします。

●持ち物 お客様番号が分かるもの、通帳と届出印

※インターネットでも手続きができます。詳しくはホームページをご覧ください。

【下水道の使用状況が変わった場合は届け出が必要です】

▷建物解体後、更地にするとき

▷建て替えなどで一時的に下水道を使用しないとき

▷井戸水など水道水以外の水を使用するとき

☎下水道業務課 ☎44-8251

無料

各種相談

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

☎ 記号の説明 ☎ 電話による相談 👤 面談による相談

相談名	日時	内容など
法律相談 要申込 👤 ※係争中・事業の相談を除く	①5/11(月)②22(金) 各日13:00~16:00	●定員 各日5組(先着順・1組30分以内) ●申込方法 電話 ※法律相談の予約とお伝えください。 ●申込受付日 ①5/7(木)②20(水)各日8:30
行政書士相談 要申込 👤	5/19(火)13:00~16:00	●申込方法 電話 ●申込受付日 5/12(火)・13(水)各日8:30
税務相談 ^(※) 👤	5/11(月)13:00~16:00	●定員 8組(先着順・1組20分以内)
司法書士相談 ^(※) 👤	5/8(金)・25(月)各日13:00~16:00	●定員 各日5組(先着順・1組30分以内)
土地家屋調査士相談 ^(※) 👤	5/12(火)13:00~16:00	●内容 不動産の表題登記・土地の境界など
不動産相談 ^(※) 👤	5/12・26の各(火)各日13:00~16:00	●内容 不動産の売買・賃貸など ※1組20~30分程度
人権相談(南郷地区) 👤	5/12(火)9:00~12:00	●場所 島守市民サービスセンター(保健相談室)
人権相談 ^(※) 👤	5/6を除く毎週(水)9:00~12:00	●場所(共通) 記載がない場合くらし交通安全課 ●対象(共通) 八戸市民(個人)
行政相談 ^(※) 👤	毎週(木)13:00~15:00	
公証人相談 ^(※) 👤	5/19(火)9:00~12:00	
一般相談 👤	平日8:15~17:00	(※)当日8:15から窓口で受け付け(先着順)。 10:00以降で空きがある場合は、電話でも受け付け可能。



下水道に異物や油分を流さないでください



皆さんの家庭から下水処理施設までの間には、下水を圧送するマンホールポンプという下水道施設が各所に設置されています。近年、異物が流入してポンプが停止する事態が多発しており、その都度大がかりな復旧作業が必要となっています。

ポンプが停止すると、路上へ汚水があふれ出してしまうことがあります。油分が含まれたものや水に溶けないクリーナー、布類はトイレに流さないようお願いいたします。

固下水道施設課 ☎44-8254

林野火災注意報・警報の運用が始まりました



【林野火災注意報発令時】

乾燥や少雨により林野火災が発生・延焼しやすいため、屋外での火の使用を控えてください。

【林野火災警報発令時】

乾燥や少雨、強風などが重なり林野火災が大規模化しやすいため、屋外での火の使用は禁止となります。

【屋外で火を使うときの注意点】

- ▷ 事前に管轄の消防署に届け出る
- ▷ 乾燥・強風の日は火を使わない
- ▷ たき火・火入れは複数人で行う
- ▷ 火から目を離さない
- ▷ 消火用の水を準備する
- ▷ 使用後は完全に消火する
- ▷ たばこの投げ捨て、火遊びは絶対にしない

固消防本部予防課
☎44-2133



薪ストーブの購入・設置費用を補助します



木質バイオマスエネルギーの普及利用のため、薪ストーブ、木質ペレットストーブ、木質バイオマスボイラーの導入にかかる費用の一部を補助します。

●対象 市内の住居・店舗に、9年2月26日(金)までに新たに木質バイオマス利用機器を設置することができる人または法人(1世帯または1法人につき1回1台まで)

●補助金額 機器の購入・設置にかかる費用の3分の1(上限15万円) ※予算額に達した時点で終了

申問5月1日(金)～9年1月29日(金)に畜産林政課
☎43-9254

中心商店街空き店舗・空き床解消事業補助金をご活用ください



中心商店街の空き店舗などに新規出店する事業者に補助金を交付します。補助の要件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

●対象 中心商店街のうち、特定の道路に面した、もしくは道路に囲まれた街区にある空き店舗・空き床で、3か月以上継続して利用されていないもの

●補助金額 内・外装工事、給排水衛生設備工事、空調設備工事などにかかる費用の3分の1(上限100万円) ※予定件数に達した時点で終了

申問9年1月29日(金)までにまちづくり推進課
☎43-9426

建物を解体する時などは工事着手の7日前までに届け出が必要です



解体工事などを請け負う業者は、建設業許可または解体工事業登録を受ける必要があります。

●対象

工事の種類	規模の基準
建築物の解体工事	床面積の合計80㎡以上
建築物の新築・増築工事	床面積の合計500㎡以上
建築物の修繕・模様替えなどの工事(リフォームなど)	請負代金の額1億円以上
建築物以外の工作物の工事(土木工事など)	請負代金の額500万円以上

工事の際は分別をし、木材やコンクリートなどの特定建設資材は適正に再資源化しなければなりません。分別とリサイクルにご協力ください。

固建築指導課 ☎43-9137

請願書などへの対応状況を報告します



市議会で採択された請願などについて、1月末時点での対応の経過・結果を市ホームページで公開しています。

●件名 ①八戸駅西土地区画整理事業の早期完了に向けた一層の促進を求める請願(平成23年9月議会採択) ②売市第三地区における都市計画・防災道路まちづくり事業のさらなる整備促進に関する陳情(平成30年6月議会採択)

固総務課 ☎43-2125

① 駅西地区画整理事業所

☎70-7555

② 都市政策課 ☎43-9128

こどもアスリート全国大会出場応援補助金をご活用ください



- 対象者 県外で開催されるスポーツの国際大会、全国大会に出場選手として登録されている市内在住の高校生以下
- 対象経費 交通費、宿泊費、大会参加費
- 補助金額 ▷国際大会 上限3万円 ▷全国大会 上限1万円

申込スポーツ振興課
☎43-9159

JR東日本が夜間新幹線走行試験を行います



- 日時 5月10日(日)・22日(金)・25日(月)各日23時～翌日5時ごろ
 - 区間 仙台～新青森間
- 申込JR東日本盛岡支社
☎019-625-4079

JR八戸線の運休・時間変更などがあります



- JR八戸線の昼間集中工事の実施に伴い、列車の運休や運行時間の変更を行います。
- 期間 5月19日(火)～21日(木)・26日(火)～28日(木)
 - 区間 八戸駅～久慈駅間
 - 運休便 各日6本
 - 時刻変更便 各日1本
 - 臨時運行便 各日2本
- 申込JR東日本お問い合わせセンター
☎050-2016-1600

雇用

求職者支援訓練「IT簿記基礎科」受講生募集



- 日時 6月29日(月)～10月28日(水)各日9時10分～15時50分
 - 場所 (有)ビジネスマインド根城校
 - 定員 15人
 - 受講料 無料(テキスト代など別途)
- 申込6月3日(水)までにハローワーク八戸 ☎22-8609(42#)

ハローワーク八戸マザーズコーナー出張相談



- 日時 ①5月21日②28日の各(木)各日13時30分～15時40分
 - 場所 こども家庭相談室(総合保健センター3階)
 - 内容 子育てをしながら働きたいお母さんの就職相談
 - 定員 各日2人(先着順・1人60分)
- 申込①5月14日(木)②21日(木)までにハローワーク八戸職業紹介第一部門マザーズコーナー(平日9時～17時)
☎22-8609(41#)



税金

5月の納付

【期限】6/1日

軽自動車税

※減免申請手続きを含む

■納税相談

【夜間窓口】

5/14(木)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

市税滞納者への行政サービス制限

市では、税負担の公平性を確保し、市民の皆さんの納税意識を高めるため、市税滞納者に対して、補助金交付など一部行政サービスの利用を制限しています。

固収納課 ☎43-9173



軽自動車税

納税通知書の発送



5月上旬に納税通知書を発送します。納税通知書に記載の金融機関などで納めましょう。

口座振替やキャッシュレス決済により納付した場合、納税証明書は送付されません。

※納税確認は電子化されているため、車検時は納税証明書の提示を省略できます。

固住民税課(軽自動車税)

☎43-2179

収納課(納付)

☎43-9172、43-2164

職業訓練センター 受講者募集

☎八戸地域職業訓練センター ☎46-3360

	ワード3級検定コース	エクセル3級検定コース	パワーポイント応用コース
開講日	6/12(金)～7/15(水)		6/18(木)～7/23(木)
時間	各日9:00～12:00	各日13:30～16:30	各日18:30～21:00
対象・定員	20人 (ワードの基本操作ができる人)	20人 (エクセルの基本操作ができる人)	20人 (パワーポイントの基本操作ができる人)
受講料	10,800円(テキスト代1,980円)	9,600円(テキスト代1,980円)	7,800円(テキスト代2,310円)
窓口申込	5/19(火)～6/5(金)		5/26(火)～6/12(金)
電話申込	5/19(火)～6/3(水)		5/26(火)～6/10(水)



市民税・県民税・森林環境税納税通知書の発送



納税通知書は、6月中旬に発送予定です。課税(所得)証明書の発行も6月中旬から開始します。
※給与から特別徴収されている場合、5月中旬に事業所宛てに送付し、証明書発行も5月中旬から開始します。

●証明書発行場所 資産税課、南郷事務所、各市民サービスセンター

3月17日以降に所得を申告した場合は、納税通知書への反映が間に合わず、年度の途中で税

額が変更となる場合があります。課税(所得)証明書の内容にも変更が出る可能性がありますのでご注意ください。

固定電話 43-9232

自動車税のグリーン化特例制度と減免制度



【グリーン化特例制度】

初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車について、自動車税の税率を重くする制度です。

【自動車税の減免制度】

身体障害者手帳などの交付を

受けている人、またはその人と同一生計にある人などは、一定の要件に該当する場合、申請により自動車税の減免を受けることができます。

詳しくはホームページをご覧ください。

固定電話 三八 県税事務所

43-27-5111(内線205~207、356)

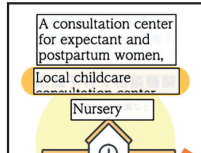
いつでもどこでも誰でも広報はちのへが読めます

固定電話 43-9317

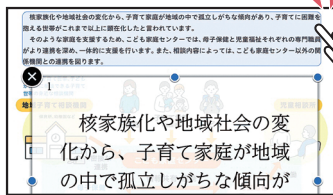
多言語翻訳・音声読み上げなどができるアプリ「Catalog Pocket」で、広報はちのへのデジタル版を読むことができます。パソコンなどのブラウザでもご覧いただけます。

外国人も読める！

日本語の他に、英語、韓国語、中国語(繁体字・簡体字)、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語で読むことができます。



文字拡大機能・自動音声読み上げ機能が使える！



スマートフォンだけで情報へアクセス！

掲載されている二次元コードを選択すると、直接ウェブページにアクセスできます。



ダウンロードはこちら



子どもたちが安心して過ごせる地域の活動場所

こどもの居場所マップ

公開中！

行きたい場所を見つけよう！

マップはこちら

口座を「売る・貸す・渡す」のは犯罪です

正当な理由なく通帳やキャッシュカードを第三者に渡すこと、口座番号やネット銀行のログインID・パスワードなどの情報を教えることは、犯罪になる場合があります。

口座を渡すと、詐欺に使われて罪に問われたり、詐欺の被害者から損害賠償請求されたりする可能性があります。また、口座を作ることができなくなり、生活や就職に影響を及ぼす場合があります。

犯罪に巻き込まれないために

SNSなどでの「簡単にお金が手に入る」「手軽に高収入」「通帳を渡せばお金を貸す」といった甘い誘い文句には応じないようにしましょう。

不審な誘いを受けた場合は、すぐに警察や口座を開設した銀行などの専門機関に相談してください。



固消費生活センター ☎43-9524
八戸警察署 ☎43-4141



詳しくは
こちら

お済みですか？ 国民年金・国民健康保険の加入・喪失の届け出

20歳になったときや、退職・就職したときなど、国民年金や国民健康保険の加入または喪失の届け出が必要な場合がありますので、忘れずに手続きをしましょう。

届け出が必要なとき

- ▷会社の健康保険(厚生年金)・共済組合をやめたとき
- ▷配偶者が加入している会社の健康保険(厚生年金)・共済組合の扶養から外れたとき
- ▷会社の健康保険(厚生年金)・共済組合に加入したとき、扶養に入ったとき
- ▷20歳になったとき ※厚生年金・共済組合の加入者や被扶養配偶者を除く

※全ての手続きに、届け出対象者のマイナンバーが分かるもの、手続きをする人の本人確認書類が必要です。その他の持ち物は、市ホームページでご確認ください。



詳しくは
こちら

固国保年金課

☎43-9079(国民年金について)

☎43-9487(国民健康保険について)



空き家の売買・解体にかかる費用を補助します

固固都市政策課 ☎43-2824

市では、空き家を売買する場合に必要な費用の一部や、利活用が困難で危険な空き家の解体にかかる費用の一部を補助しています。予算額に達した時点で終了となりますのでご注意ください。

	八戸市空き家流通促進事業補助金	八戸市危険空き家等除却事業補助金
対象者	八戸市空き家バンクに物件を登録しているまたは購入した人	市内にある空き家の個人所有者または相続人
対象空き家	居住目的で売買に供する一戸建て住宅	市の現地調査により、一定基準以上の危険度があり、その危険などの影響度や切迫性が高いと判断された空き家 ※事前調査の申し込みが必要です。
対象経費	①不動産登記にかかる経費(登録免許税を除く)、家財整理・搬出にかかる経費、取引仲介手数料 ②リフォーム・リノベーション工事にかかる経費	対象空き家の全てを除却し、敷地を更地にする工事にかかる経費
補助金額	①対象経費の2分の1(上限あり) ②対象経費の3分の2(上限あり)	対象経費の5分の4(上限20~40万円)
申込期間	①5月7日(木)~9年1月29日(金) ②5月7日(木)~12月11日(金)	5月7日(木)~11月13日(金)



自転車の交通違反「交通反則通告制度」(青切符)が始まりました

固くらし交通安全課 ☎43-9218

4月に道路交通法が改正され、自転車の交通違反にも車と同じように反則切符が適用されることになりました。

この制度について、警察官・教習指導員・高校生の3人にお話を伺いました。



詳しくはこちら

🚲 反則制度を知り、自転車事故を防止しましょう 八戸警察署 植村伸太郎さん

16歳以上の全ての自転車運転者に対して、交通反則通告制度が導入されました。これは、運転者が一定の違反行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば刑事裁判を受けない(前科がつかない)で事件が終結されるという制度です。

特に中高生には、運転免許取得の事前学習だと捉え、自転車のルールをしっかりと覚えてほしいです。



🚲 ルールを正しく知り、楽しく乗りましょう 八戸モータースクール 宮川輝視さん

私は自転車が好きで、普段から自転車に乗っています。今回反則切符が導入されましたが、街中では「ながらスマホ」や道路の逆走、信号無視などまだまだ残念な現状を目にします。

これを機に交通ルールを身に付け、模範的な運転者が増えるといいなと思います。私自身もルールをしっかりと守り、楽しく自転車に乗っていきたいです。



🚲 自分たちにできることを行っていきます 向陵高等学校 黒髭小太郎さん

県内の高校で初の「自転車ヘルメット着用モデル校」になったことで、自転車の乗り方を意識するようになり、周りの人の乗り方も気になるようになりました。4月からは自転車にも反則切符が導入され、今まで以上に交通違反や事故のないよう気を付けています。

また、自分たち若者がヘルメット着用をもっとアピールしていきたいです。



市では、自転車運転者のヘルメット着用や反則切符制度の周知をはじめ、自転車の交通マナー向上と交通事故抑止を目指した活動を継続していきます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大型連休中のごみの収集

収集日(×の日は収集しません)

日	月	火	水	木	金	土
4/26	27	28	29	30	5/1	2
3	4	5	6	7	8	9

ごみは、必ず8時(早朝収集地区は6時30分)までに出してください。収集は1日1回です。

収集後に出したごみは収集しません。

5月の燃やせないごみの収集日

収集日	地区
1日(金)	根城、白山台、三八城、大館、南浜
7日(木)	小中野、江陽、柏崎、吹上(田向を含む)、館、是川、南郷
11日(月)	長者、下長、市川、豊崎
12日(火)	上長、湊、白銀、鮫、美保野

八戸清掃工場・八戸リサイクルプラザへのごみの持ち込み

4月30日(木)、5月1日(金)は混雑が予想されますので、可能な場合は別の日にごみをお持ち込みいただきますよう、ご協力をお願いします。

固清掃事務所 ☎27-4511

八戸清掃工場 ☎27-1351

八戸リサイクルプラザ ☎70-2396



詳しくはこちら

「経済センサス - 活動調査」にご協力をお願いします

全産業分野の収入などを把握し、国の経済構造の実態を全国・地域別に明らかにするため、6月1日を調査期日として、全国の事業所・企業を対象に調査が実施されます。

調査の結果は、行政施策の立案や民間企業の経営計画の策定など、幅広い分野で経済発展のための基礎資料として活用されます。



詳しくはこちら

調査・回答方法

4月から順次、インターネット回答用の書類が送付されていますので、インターネットでご回答ください。

期間内に回答が確認できなかった事業所や新設事業所には、5月以降に調査員が訪問して調査書類をお届けします。インターネットでご回答いただくか、郵送で書類をご提出ください。



※調査を装って個人情報などを聞き出そうとする「かたり調査」にご注意ください。調査員は必ず調査員証を携行しています。
※ご回答いただいた内容は、統計法の規定により厳重に保護され、統計作成の目的以外に使用されることはありません。

固広報統計課 ☎43-9219

経済センサス-活動調査 コンタクトセンター

☎0120-138-102(調査全般について)

☎0120-319-502(インターネット回答について)

8年度の市の予算の使い道

固財政課 ☎43-2154

8年度の市の予算の使い道のうち、目玉事業をご紹介します。一般会計や特別会計、企業会計の収入・支出の詳細は、市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

若者活躍、産業力強化、GXの推進

- ▷地域事業所人材獲得等支援事業費 1,600万円
市内の企業を対象としたインターンシップの導入支援などを実施
- ▷産学官連携による八戸未来創造事業費 1,300万円
市内高等教育機関卒業生対象のUターン事業などを実施

地域脱炭素の推進

- ▷ゼロカーボンオフィス推進事業費 4億4,700万円
ESCO事業による公共施設のLED化を実施
- ▷地域脱炭素推進事業費 5,026万円
再生可能エネルギー共生区域の設定に関する調査・検討などを実施

子どもファーストの推進

- ▷第2子以降の保育料無償化事業費 2億7,717万円
第2子以降の子どもの保育料の無償化(所得制限なし)を実施
- ▷校内教育支援センター支援員配置事業費 2,146万円
不登校傾向の児童生徒の学習・相談支援のため、市内の学校に専任の支援員を配置

「食のまち・八戸」の推進、観光振興

- ▷ワールドシーフードウォーク開催事業費 820万円
市内全域を舞台に、海鮮料理を「食べて・学んで・巡る」食文化イベントを開催
- ▷はちのへフェア in 北海道開催事業費 495万円
北海道内で集客力のある施設を活用し、市のPR・観光プロモーションを実施



ブックスタートパックを受け取りましたか？

赤ちゃんと保護者が絵本を通じて心触れ合うひとときを過ごすきっかけをつくるため、ブックスタートパックを配布しています。まだ受け取っていない人は、窓口までお越しください。



配布場所

図書館、南郷図書館、
図書情報センター、
農林畜産課

家計応援商品券を配布します

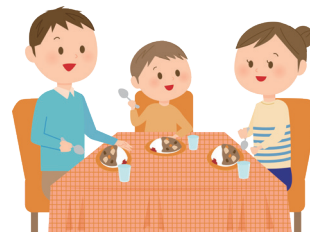
固商工課 ☎43-2818

食料品などの物価高騰の影響を受けている市民の生活を支援し、地域経済の活性化を図るため、市民1人につき8,000円分の商品券を配布します。

- 利用期間 5月1日(金)～8月31日(月)
 - 利用店舗 登録された市内の店舗・事業所
※送付する参加店一覧チラシまたはホームページをご覧ください。
 - 対象者 3月1日時点で住民基本台帳に登録がある人
 - 配布方法 ゆうパックによる対面手渡し(4月下旬～6月上旬)
- ※商品券は現金と同様に使用できますが、お釣りは出ません。
また、現金との交換や譲渡、販売はできません。



詳しくは
こちら



中小企業の福利厚生をお手伝いします！ 八戸市勤労者福祉サービスセンター

八戸市勤労者福祉サービスセンターは、中小企業で働く皆さんのため、事業所単独では実施が難しい福利厚生事業を総合的に実施する互助組織です。

事業主には、従業員の福利厚生の充実や企業のイメージアップ、経費削減などのメリットがあります。従業員は、各種事業を割引料金で利用でき、慶弔給付により暮らしのサポートを受けられます。

- サポート内容
 - ▷グルメ & お買い物券 八戸圏域の協賛店で利用可能な3,000円分のお買い物券を配布
 - ▷慶弔共済金の給付 祝い金・見舞金・弔慰金の給付
 - ▷助成金&チケットあっせん 人間ドック受診料や宿泊料などの一部助成、市内プール・スケート場の回数券の割引あっせん
 - ▷企画イベントの開催 フラワーアレンジメント教室などの講座、多種多様なギフト券が当たるお楽しみ抽選などの開催
- 対象 八戸圏域の中小企業(従業員300人以下の会社・工場・商店など)の事業主および従業員
※事業所単位での入会が原則です。
- 料金 入会金1,000円、会費1,000円(月額)



申問八戸市勤労者福祉サービスセンター ☎71-2145
E opnet@city.hachinohe.aomori.jp



市民伝言板

掲載内容については、各問い合わせ先にご確認ください。

デジタル光筆画展「～大画面の魅力～安土桃山の屏風」

- 日時 4/26(日)～9/27(日)各日10:00～16:00
- 場所 帆風美術館 ●内容 安土桃山時代にちなんだ屏風作品を展示。期間中はミニイベントやワークショップあり。
固帆風美術館 ☎20-1335

あおもり県民カレッジ三八地区地域キャンパス講座

- 映画鑑賞会「欲望という名の電車」**要申込**
- 日時 5/13(水)14:00～16:00
- 場所 はっち2階 シアター2 ●定員 50人(先着順)
- 申問あおもり県民カレッジ事務局 ☎017-739-0900

初心者対象将棋体験会 **要申込**

- 日時 5/9(土)14:00～16:00 ●場所 津波防災センター ●対象 小・中学生
- 申問日本将棋連盟八戸支部 ☎080-4517-9742(坂本)

看護の日イベント開催

- 日時 5/15(金)13:30～15:30 ●場所 メディカルコート八戸西病院1階 交流ホール ●内容 心に残る看護エピソードの展示や感染症対策の話、血管年齢測定など
- 固メディカルコート八戸西病院 ☎28-4000(立花)

合気道で学ぶ！正しい姿勢と体幹づくり講座 **要申込**

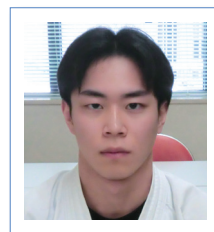
- 日時 5/16・23の各(土)各日19:00～20:30 ※1回から参加可 ●場所 白山台中学校 柔道場 ●内容 合気道の動きを応用し、しなやかな姿勢と安定した体幹をつくる ●対象 どなたでも(初心者可・親子での参加可) ※動きやすい服装で
- 申問合気道三八道場 ☎080-7730-4598(湯浅)
- E 38aikido@gmail.com



国スポ「空道競技」注目選手の煌めき

7年11月に開催された「第4回アジア空道選手権大会」で準優勝に輝いた鈴木さんが、国スポの空道競技に出場します。大会に向けて稽古を重ねている鈴木さんにお話を伺いました。

国スポ・障スポ推進室 ☎43-9396



鈴木誠士さん
(八戸学院大学)

21世紀生まれの武道「空道」とは？

空手と柔道の要素を兼ね備えた実戦的な総合武道です。フルフェイスのヘッドギアなどの防具類が充実しているため、性別にかかわらず子どもから高齢者まで、さまざまな人が生涯スポーツとして取り組みます。

私にとっての空道

父が空道大会で優勝している姿に憧れ、空道を始めました。

空道は道着を着用して行う実践的な総合武道で、体だけではなく心も鍛えられます。投げ技・打撃・絞め技・関節技など、多彩な技を用いて戦うことが空道の最大の魅力であると感じています。

現在、私は看護師を目指して大学に通っています。どんな仕事にも空道の経験が生きると思っているので、自分を成長させてくれる空道を、今後も続けていきたいです。



空手で見られる上段蹴り

国スポ空道競技に向けて

今回、初めて国スポの競技として空道競技が実施されます。地元八戸での開催となるので、何としても優勝したいと思い、練習に励んでいます。現在は、減量などのコンディション調整も順調に進んでいます。パワーやフィジカルを前面に出した、アグレッシブな試合をお見せしたいです。

今回の国スポをきっかけに、少しでも多くの人に空道を知っていただければ幸いです。戦術も選手によってさまざま、見ていて飽きない面白い競技ですので、ぜひ会場で観戦してみてください。



柔道で見られる投げ技

空道競技(デモンストレーションスポーツ)

デモンストレーションスポーツは、年齢・性別・障がいの有無などを問わず楽しめる、健康増進やスポーツ振興、世代間交流を目的とした競技です。

県内29市町村で実施される39競技の中で、八戸市では空道競技を開催します。本格的な実戦技術や、瞬時の判断力と技術力が試される緊迫した攻防戦など、空道ならではの熱戦をお楽しみください。

日時 5月31日(日)10時

会場 YSアリーナ八戸



詳しくはこちら

