

# 金メダル獲得 おめでとう



広報はちのへ  
—海と大地が響きあう北の中核都市—

8月に開催されたロンドンオリンピック女子レスリング競技で八戸市出身の小原日登美選手と伊調馨選手が揃って金メダルを獲得しました。この快挙を、市民の皆さんと共に祝福するため、9月23日に中心市街地で、凱旋パレードと祝賀セレモニーが行われました。(2ページで特集)

八戸市の人□		8月末現在	(前月比)	○出生 ●死亡 △世帯数
人□	240,525人	(47人増)		
うち男	115,446人	(28人増)		
うち女	125,079人	(19人増)		
世帯数	104,791世帯	(71世帯増)		
出生	161人	(増減なし)		
死亡	185人	(3人減)		

平成24年11月号

2012年10月20日発行 No.1251

- |       |                  |
|-------|------------------|
| 2~3   | 小原・伊調選手凱旋パレード    |
| 4     | 光星学院 3季連続準優勝     |
| 5     | 交通まちづくりシンポジウム    |
| 6~7   | 市民病院・市営バス 収支決算報告 |
| 8~11  | ご理解ください 国民健康保険制度 |
| 12~26 | おしらせ             |
| 27    | 借金の返済に悩んでいませんか?  |
| 28~33 | 学・遊・館／はちのへ教育週間   |
| 34    | 地域密着型教育          |
| 35    | ちよこっとバスキャンペーン    |
| 36    | 学校支援ボランティアが行く など |

市庁代表

TEL 43・2111  
FAX 45・2077

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



私も伊調選手も8月8日が試合日で、同じ8番のくじを引いて、故郷が八戸で、本当に「8」がラッキーナンバーみたいで、末広がりでいいナンバーだなど二人で話して、このオリンピックをがんばることができました。この金メダルは一人の力では決してとることができませんでした。本当にたくさんのみなさまに支えられて、応援してもらつてとれた金メダルです。本当にありがとうございました。



市では、両選手の素晴らしい功績をたたえ、日本人選手初の3大会連続金メダルを獲得した伊調馨選手には、新たに創設した「八戸市民特別栄誉大賞」を、悲願の初出場で見事金メダルを獲得した、小原日登美選手には「市民栄誉賞」をそれぞれ授与しました。

ロンドンオリンピック  
女子レスリング 48kg 級 金メダル  
**小原日登美選手**



たくさんの市民の方の前で素晴らしい賞をいただくことができ、本当にありがとうございます。本当にオリンピックの際には温かい応援ありがとうございます。こうして八戸から二人の金メダリストが出ることができました。この方も、たくさんの方の温かい応援のおかげだと思っています。リオを目指すかはまだわかりませんが、これからもどうぞ温かく見守ってください。よろしくお願ひします。



# ロンドンオリンピック 女子レスリング 63kg 級 金メダル **伊調馨選手**

中心街での凱旋パレードの後に市庁前広場で行われた祝賀セレモニーでは、広場に集まった大勢の市民に対し、両選手から感謝の言葉が伝えられ、市民からは二人に大きな歓声と温かい拍手が送られました。



2度目の市民栄誉賞

# 光星学院高校 3季連続準優勝



8月8日から23日まで阪神甲子園球場で行われた第94回全国高等学校野球選手権大会で光星学院高校硬式野球部が準優勝し、昨夏、今春に続いて史上初の3季連続準優勝という偉業を成し遂げました。

市ではこの偉業をたたえ、今春に続き2度目の「市民栄誉賞」を授与しました。

9月27日に八戸ポータルミュージアム「はっち」で行われた「夏の甲子園準優勝報告会・市民栄誉賞授与式」には200人を超える市民が詰めかけました。



キャプテンの田村選手は「準優勝できたのは、自分たちの力だけでなく、八戸市民の皆さんの力もあったと思っています。今後はプロを目指して、またプロになって、八戸に帰ってきて、また八戸のみなさまと会える時があればいいなあと思っています。」とあいさつし、市民から感謝と激励の大きな拍手が沸き起きました。

また、エースの金沢選手も「甲子園では桐光学園戦で完封できて本当にいい経験になりました。この経験を生かし、次の社会人に向けてがんばっていきたいと思います。応援ありがとうございました。」と、次のステージへ向けて、抱負を語っていました。



## 勇気と感動をありがとう！

第94回全国高等学校野球選手権大会において、準優勝を果たされた光星学院高等学校硬式野球部のみなさん、大変お疲れさまでした。

みなさんのこの夏にかける思い、気迫あふれるプレー、そして、最後の最後まであきらめない姿勢は大変立派で、終始見事な闘いぶりを見せていただきました。

八戸市民をはじめ、光星ナインを応援する多くの人々の気持ちを、あこがれの甲子園の決勝へ3度連続で導いてくださったことに、感謝を申し上げます。

決勝の舞台まで進み、激闘を演じたチーム同士には、敗者は存在しません。みなさん一人一人が勇者であると思っております。あと一歩という思いはあるでしょうが、甲子園での3季連続準優勝も球史に残る立派な成績であり、みなさんは八戸市民の誇りであります。

最後に、東北の多くの人々に勇気と感動を与えていただき、ありがとうございました。

八戸市長 小林 真



もっと活用しよう東北新幹線！応援しよう！みんなが暮らす地域のバス・鉄道

東北新幹線八戸開業10周年記念

# 交通まちづくり シンポジウム in 八戸

2012.11/29(木)-30(金) 八戸グランドホテル  
2階グランドホール

東北新幹線八戸開業10周年、青い森鉄道開業10周年、八戸市営バス創業  
80周年を記念し、整備新幹線がもたらす地域振興効果を再確認する  
とともに、地方鉄道や路線バスなど地域公共交通を活かした  
まちづくりについて考えるシンポジウムを開催します

11/29(木)  
開場 13:30  
14:30～17:00

## 基調講演

### 新幹線ネットワークがつなぐ 地域の未来

■講師／京都大学大学院 工学研究科 教授 中川 大

新幹線に関する著書・論文を多数発表。富山ライトレールなど各地の地域交通プロジェクトにも参画。著書に「Transport policy and funding」「整備新幹線評価論」など。



## 基調報告①

### 地方公営交通の現状と方向性について

■報告／総務省自治財政局公営企業経営室長 宮澤 彰夫

## 基調報告②

### 地方都市における路線バス事業の実態と活性化方策

■報告／前・国土交通省自動車局旅客課バス産業活性化対策室長 谷口 礼史

11月29日のプログラム終了後に同会場別室にて会費制の交流会を予定しています。

参加申込については、チラシまたはホームページを参照ください。  
<http://www.hachinoheshinkansen10th.jp/>

交通まちづくり 八戸

検索

※プログラム及び登壇者は、都合により変更になる場合があります。

●主催／八戸市、財団法人自治総合センター

●後援／総務省、国土交通省東北運輸局、青森県、(社)公営交通事業協会、(公社)日本バス協会、(公社)土木学会東北支部、八戸商工会議所、(社)八戸観光コンベンション協会、NHK青森放送局、青森放送(株)、(株)青森テレビ、データー東北新聞社、東奥日報社、朝日新聞青森総局、毎日新聞青森支局、読売新聞青森支局、河北新報社、フジテレビ報道局青森支局、共同通信社青森支局、日本経済新聞社青森支局、青森朝日放送(株)、めんこいテレビ、(株)八戸テレビ放送、テレビ岩手、(株)エフエム青森、コミュニティラジオ局BeFM(順不同)

●お問い合わせ／八戸市都市整備部都市政策課 〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号 TEL:0178-43-9124 FAX:0178-41-2302 e-mail:toshisei@city.hachinohe.aomori.jp

※このシンポジウムは、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。

参加無料

事前申込が必要です  
申込期限／11月16日



11/30(金)

開場 9:00  
9:30～12:50

## パネルディスカッション①

### 頑張れ！地方鉄道

～みんなで支えるローカル鉄道・女性の視点から～



若菜 千穂

村井 美樹

## パネルディスカッション②

### 頑張れ！公営バス

～地域公共交通サバイバルの時代、公営バスの果たす役割とは～

■コーディネーター／地域公共交通プロデューサー  
名古屋大学大学院 環境学研究科 准教授 加藤 博和

■パネリスト／  
・総務省自治財政局公営企業経営室長 宮澤 彰夫  
・前・国土交通省自動車局旅客課バス産業活性化対策室長 谷口 礼史  
・松江市交通局 次長 黒田 研治  
・伊丹市交通局 次長 堀口 明伸  
・八戸市交通部 次長 山地 信男



吉田 樹

藤川 優里

## パネルディスカッション③

### 東北新幹線八戸開業から 10年を迎えて

■コーディネーター／  
福島大学 うつくしまふくしま未来支援センター 特任准教授 吉田 樹

■パネリスト／  
・東日本旅客鉄道株式会社 八戸駅長 西野 重俊  
・南部バス株式会社 常務取締役 高橋 学  
・協同組合八食センター 理事長 上平 靖文  
・八戸ふるさと大使 藤川 優里

■コメントター／京都大学大学院 工学研究科 教授 中川 大



# 市民病院

市民病院は、青森県南地域の中核病院として、一般病床528床、精神病床50床、感染症病床6床を備え、ドクターへリ・ドクターカーを含む救急医療および周産期医療などの急性期医療をはじめ、一般医療から高度で専門的な医療まで、幅広い医療を提供しています。

災害拠点病院、臨床研修指定病院、第2種感染症指定医療機関、地域周産期母子医療センター、地域がん診療連携拠点病院などの役割を担うとともに、地域医療支援病院として、地域完結型の医療体制づくりのため、地域の病院や診療所などの機能分担による連携を進めています。

23年度の年間救急患者数は2万2550人、手術件数は4011件、分娩件数は875件を取り扱いました。当院の救命救急センターおよび周産期センターでは、医師・看護師が24時間待機し、迅速に医療を提供しています。

今後とも地域住民の生命と健康を守るとともに、安全で良質な医療の提供に努めていきます。

## 市民病院の決算状況

収入は163億8295万円で、前年度と比較して7億7761万円増加しました。

支出は157億5890万円で、前年度と比較して7億9233万円増加しました。

この結果、収支決算は前年度と比較して、1472万円改善し、6億2405万円の黒字となりました。

## 患者数

23年度の市民病院利用者数は、入院患者数で延べ19万1089人（1日平均522人）となり、前年度と比較して642人減少しました。

外来患者数は、延べ23万641人（1日平均969人）となり、前年度と比較して9580人増加しました。

# 企業会計收支決算報告書

市の企業会計（市民病院、市営バス）の23年度収支決算についてお知らせします。

## 市民病院収支決算

収入 163 億 8,295 万円

入院収益 108 億 9,112 万円

外来収益  
29 億 5,451 万円

市負担金  
16 億 6,621 万円

その他  
8 億 7,111 万円

支出 157 億 5,890 万円

人件費 77 億 8,269 万円

薬品・材料費  
34 億 4,082 万円

維持管理費  
21 億 7,760 万円

その他  
23 億 5,779 万円

**収入 - 支出 = 6 億 2,405 万円**

問市民病院管理課 72・5034 FAX 72・5115

# 市営バス

市営バスは、毎日、多くの皆さんから通勤・通学・買い物などご利用いただいています。しかし、バス事業を取り巻く環境は、交通手段の多様化や少子化の進展などに伴い、利用者の減少に歯止めがかかる状況にあります。

このような状況のなか、運行ダイヤについては、労災病院通り中心街などの主要幹線の等間隔運行や、南部バス株式会社と共同での八戸駅～中心街の10分間隔運行に加え、中心街～八太郎方面においても、南部バス株式会社との等間隔運行を実施しているとともに、共通定期券の販売をしています。

さらに昨年10月から、分かりやすく、利用しやすい運賃にするため、市内の路線バスについては、1乗車あたり初乗りが150円、150円以上の区間は50円刻みで、300円が上限となる「路線バス上限運賃化実証実験」を開始しました。

**市営バスの利用者数**

23年度の市営バスの利用者は、約1万9000人（一日平均）で、前年度と比較し4.7%増加しました。

**路線別営業成績**

23年度の路線別営業成績は、全16路線のうち、黒字路線は2路線で、残り14路線は赤字路線となりました。

この結果、収支決算は2,099万円（前年度比4.7%増）で、うち人件費が9億6,759万円（前年度比1.1%減）、物件費が3億8,654万円（前年度比4.7%減）となりました。

性向上と利用者の増加を目指しています。

今後も、利用者の皆さんに信頼され親しまれる、また、利用してもらえるように、より一層取り組んでいきます。

## 市営バスの決算状況

収入は、前年度とほぼ横ばいで16億1,992万円（前年度比0.7%減）で、うち営業収益が11億9,731万円（前年度比0.7%減）となりました。

## 市営バス収支決算

収入 16億1,992万円

営業収益 11億9,731万円

市補助金  
4億865万円

その他  
1,396万円

支出 15億9,893万円

人件費 9億6,759万円

物件費  
3億8,654万円

その他  
2億4,480万円

収入－支出 =2,099万円

制度の  
ご理解を

～国保加入者・これから加入する人へ～

# 国民健康保険のこと



## 国民皆保険制度と国保

皆さんのがけがや病気で病院に行つたとき、わずかな負担で必要な医療を受けられます。それは医療保険制度があるからです。

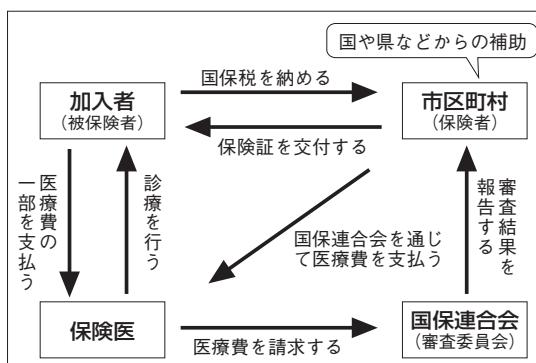
日本では、全ての国民がいすれかの医療保険制度に加入することにより、いつでも安心して医療を受けることができる「国民皆保険制度」がとられており、その中でも「国民健康保険（国保）」はこの制度の中核として重要な役割を担っています。

国保はみんなでお金を出し合い、個々の医療費の自己負担を軽減しようという助け合いの制度です。職場の健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除く全ての人が加入するもので、市区町村が運営しています。

## 国保のしくみ

国保は主に、国・県などの公費（補助金など）と皆さんからの保険税で運営されています。

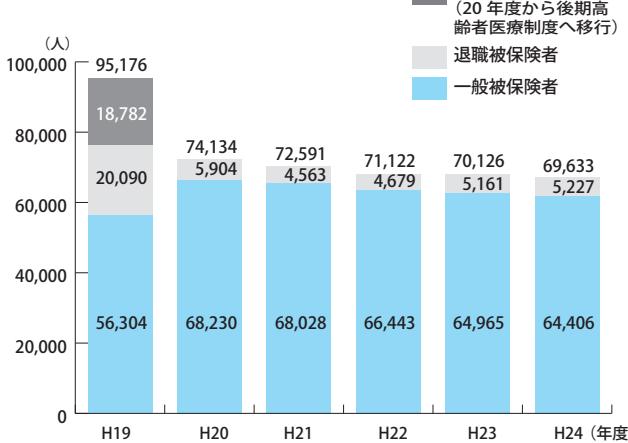
国保の保険証で医療を受けるときは、医療費の1割～3割が自己負担となります。また、その残り（7割～9割）は国保が負担しています。また、医療費の自己負担分が高額になった場合には、一定額以上の医療費を国保が負担するほか、加入者が出産した時は出産育児一時金、死亡した場合は葬祭費を給付しています。



## 国保の加入者

国保は、「自営業の人」「退職して職場の健康保険をやめた人」「パートやアルバイトをしていて、職場の健康保険に加入していない人」など、ほかの医療保険に属さない人が加入するよう法で定められています。市では、市民の約3割にあたる6万9633人（24年4月末現在）が加入しています（図1）。20年度からは、65歳以上75歳未満で一定の障がいのある人および75歳以上の人気が、後期高齢者医療制度へ移行したため、国保の被保険者は減少しました。また、退職者の医療制度では、従来は75歳までの人とその扶養家族が対象でしたが、20年4月からは、65～74歳の人が一般被保険者に移行したため、退職被保険者の割合は減少しました。

※退職者医療制度：会社や役所などを退職した人とその扶養家族を退職被保険者として区分して、その医療費の一部を元の職場の健康保険が負担する仕組み。



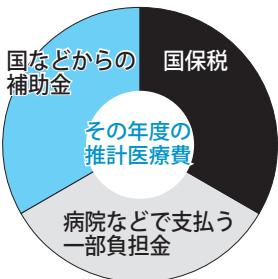
※ 加入者数は各年度平均。ただし 24 年度は 4 月末現在

図1 国保加入者数の推移

## 国保税の算定

その年度の推計医療費から、国などからの補助金と皆さんのが病院などで支払う一部負担金を差し引いた金額が国保税の総額となります。

1世帯あたりの国保税は、①所得割、②均等割、③平等割の3つの合計で算出されます。



## 国保税の納税義務者は世帯主

国保税を納める義務は世帯主にあります。世帯主が国保以外（社会保険や後期高齢者医療制度など）の被保険者であっても、同じ世帯の人が国保に加入している場合には、その人にかかる国保税の納税通知書が世帯主あてに送られます。

国保税は医療費などにあてられる大切な財源です。納期限までに納め、国保が健全に運営できるようにご協力ください。

## 低所得世帯の国保税軽減制度

国保には低所得世帯に対する軽減制度があります。低所得世帯の国保税は、均等割と平等割の税額が、世帯の所得金額により

2割、5割、7割の区分で軽減されます。ただし、無申告者がいるなど、所得が不明な世帯は軽減が適用されませんので、所得がない場合でも、世帯主および国保加入者は必ず住民税課へ申告してください。

## 非自発的失業者の国保税の軽減

会社の倒産や解雇など事業主の都合により離職した人（非自発的失業者）の国保税について、22年度から、算定の際に前年の給与所得を30%分とみなして計算する軽減制度が設けられました。

対象となるのは、雇用保険の受給資格者のうち、次の①～③の全てに当たる人です（対象となるかどうかは「雇用保険受給資格者証」のみで判断します）。

①失業時点で65歳未満②離職年月日が21年3月31日以降③倒産・解雇・雇い止めなどによる離職者（雇用保険受給資格者証の離職理由コードが「11、12、21、22、23、31、32、33、34」の人）

軽減を受けるには申請が必要となりますので、雇用保険受給資格者証と世帯主の認め印をお持ちになつて、国保年金課⑩番窓口までお越しください。

## 国保税の納税相談

その事情に応じて、分割納付や一定期間の猶予、減免が認められる場合があります。

通常の保険証の代わりに、有効期間の短い「短期被保険者証」が交付されます。

↓納期限から1年を過ぎると…

保険証を返してもらい、代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。医療費はいったん全額自己負担となり、あとで国保の窓口に一部負担金を除いた額を支給申請してもらうことになります。

↓納期限から1年6か月を過ぎると…

国保の給付が全部、または一部差し止めになります。

国保税の  
納め忘れは  
ありませんか？

第1期納期限…24年 7月 31日
第2期納期限…24年 8月 31日
第3期納期限…24年 10月 1日
第4期納期限…24年 10月 31日
第5期納期限…24年 11月 30日
第6期納期限…24年 12月 28日
第7期納期限…25年 1月 31日
第8期納期限…25年 2月 28日

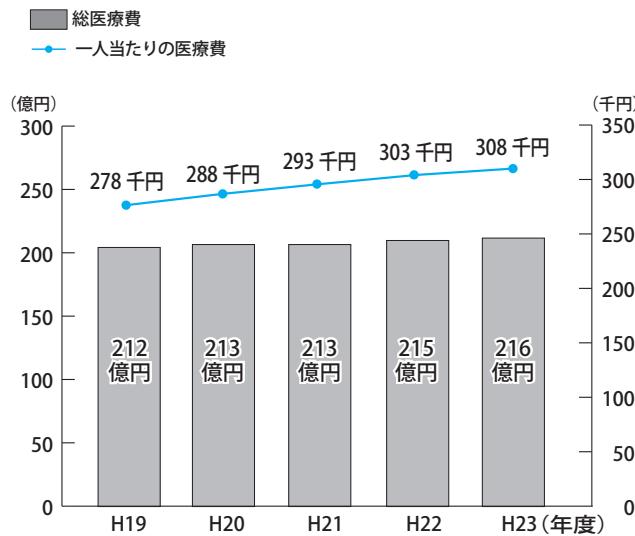
## 納付は便利な口座振替で！

ご指定の口座から自動的に振替します。納付のため金融機関へ出かける必要がなくなり、納め忘れもありません。

ご利用の際は、納税通知書、預貯金通帳、通帳の届出印をお持ちのうえ、市内の金融機関・ゆうちょ銀行でお申し込みください。

# 医療費について

図2 国保医療費の推移



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。国保の23年度総医療費は約215億円で、一人当たりの医療費は約30万8000円となっており、国保においても医療費は増加傾向にあります（図2）。医療費の増加は、助け合いのしくみである国保の運営にも少なからず影響を与えています。

## 医療費の現状



## 増大する医療費を抑えるために

国保では次のような事業を行っています。  
ご自身の健康管理にお役立てください。



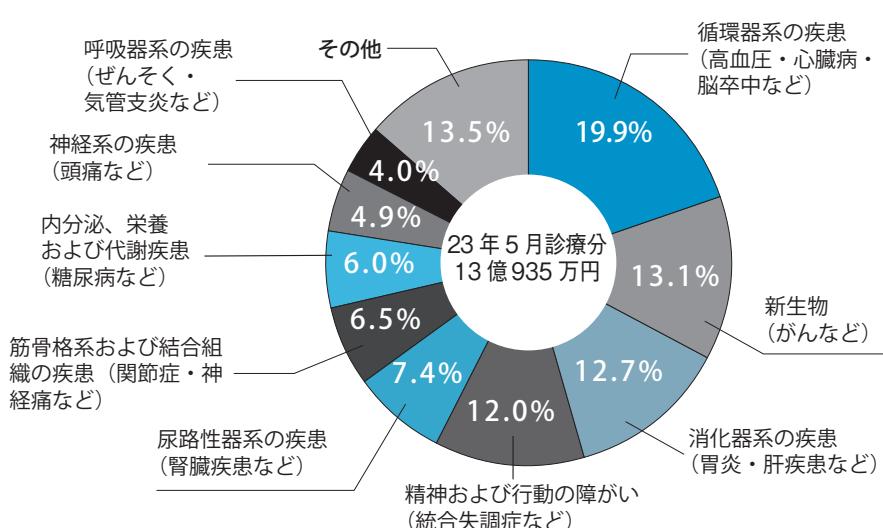
病気の予防、早期発見・早期治療のため、特定健診・特定保健指導や人間ドックを実施しています。

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。

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。

診療報酬明細書（レセプト）の内容を点検し、適正な請求が行われているか確認しています。

## 病気別に見た医療費の割合



国保の23年5月診療分の医療費を病気別で見ると、「高血圧や心臓病、脳卒中などの循環器系の疾患」や「がんなどの新生物」が医療費の多くを占めています（図3）。自分の健康を守るうえで、医療を受けることは非常に大切なことです。早期発見・早期治療を心がけましょう。

## 健康の維持・増進と自分が支払う医療費の節約

### ①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、バランスのよ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。



### ②特定健診・特定保健指導を受けましょう

生活習慣病を未然に防ぐため、特定健診を受けましょう。

今注目されているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常といった生活習慣病の危険因子を複数あわせもつている状態をいいます。ひとつひとつ異常が軽度でも、合併することで動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中など命にかかる病気を引き起します。

また、健診でメタボリックシンドロームまたはその予備群に判定された人には、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病の改善に取り組みましょう。

### ③「かかりつけ医」をもちましよう

「かかりつけ医」とは日常的な診療や健康管理などを行つてくれる身近なお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」を見つけてましょう。



### ④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控えましょう。

医療費を増やしてしまってなく、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。

### ⑤休日・夜間の受診は控えましょう

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、平日の時間内に受診することを心がけましょう。



### ⑥薬の飲み合わせに注意しましょう

薬は飲み合わせによつては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。



### ⑦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（ジェネリック医薬品）とは、年数が経つ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）。

#### ▽医師に相談する場合

受診したときに、後発医薬品にできるかを相談してください。

#### ▽薬剤師に相談する場合

医師が発行する処方せんに「後発医薬品への変更が不可」と医師が記載している場合を除き、保険薬局で患者さんが後発医薬品を選ぶことができますので、処方せんの受付窓口で薬剤師に相談してください。

# 11月のおしらせ

申問八戸小唄の講習会	
日時	11月15日(木)、22日(木)、28日(水)
場所	八戸公園
内 容	ツルバラの剪定と誘引
※ 当日は、電話での相談も可	
受講料	1,000円
定員	50人
服装	足さばきが良い服。靴は脱いで行います。

緑の専門相談	
日時	11月11日(木)
午前10時～午後4時	
場所	八戸公園緑の相談所
※ 当日は、電話での相談も可	
TEL	96・2932
FAX	96・4631

講座・教室	
日時	11月11日(木)
午前10時～午後4時	
場所	八戸公園

**市庁代表**  
**TEL 43・2111**  
**FAX 45・2077**  
**ホ <http://www.city.hachinohe.aomori.jp>**

## ■おしらせの見方

- 申 申し込み
- 問 問い合わせ
- 申問 申し込み・問い合わせ
- ホ ホームページ
- E Eメールアドレス

## ■注意事項

- 料金の記載のないものは、すべて無料です。
- 「**内線**」とある場合は、まず市庁の代表番号（**TEL 43・2111**）におかけのうえ、内線番号をお伝えください。

## ○市庁の開庁時間

- ▷ 平日：午前8時15分～午後5時
- ※ 市民課の一部窓口は午後6時まで
- ※ 収納課窓口（収納業務、納税相談）も午後6時まで（**月・金**のみ）
- ▷ 休日：**土**の午前8時15分～正午  
市民課の一部窓口

- 市庁への郵便は、郵便番号（**〒031・8686**）と課名のみで届きます。

介護保険制度出前講座	
対象	町内会などが自主的に開催する勉強会に担当職員が伺い、介護保険制度について説明します。
地域	地域コミュニティ団体
対象	町内会や老人クラブなどの団体で用意してください。
受講料	1,000円

消費者講座	
日時	11月28日(水)
場所	市庁別館2階会議室C
内 容	簡単にできる住まいのお掃除～家も心もピカピカにして年越しを～
講師	D I Y アドバイザー
定員	40人程度
策課へ	11月1日(木)～26日(月)に商工政

排水設備工事配管工認定講習	
認定講習を受けると、青森県の資格が得られます。	
日時	25年1月18日(金)
場所	総合福祉会館（根城）
受講資格	▽ 排水設備工事または給水装置工事の施工に関し、指定工事店などで、講習の実施日において1年以上の実務の経験を有する人

申込用紙	受講料	別途
11月15日(木)から下水道	7000円（振込手数料	

## 受講者募集

	Power Point コース	エクセル中級コース	電子会計実務検定コース
期 間	12月3日(月)～11日(火) 毎週月～金の7日間	12月4日(火)～27日(木) 毎週月～金の17日間(祝を除く)	12月12日(水)～18日(火) 毎週月～金の5日間
時 間	午後1時30分～4時30分	午前9時～正午	午後1時30分～4時30分
定 員	20人(文字入力、マウス操作ができる人)	20人(エクセルの基本操作ができる人)	20人(簿記の知識がある人)
受講料	4,200円 (別にテキスト代として2,100円)	10,200円 (別にテキスト代として3,150円)	3,000円 (別にテキスト代として2,520円)
申込期間	11月20日(火)～27日(火)	11月20日(火)～27日(火)	11月28日(水)～12月5日(水)

申問申込期間の平日午前9時～午後5時に受講料を添えて、八戸地域職業訓練センター(類家二丁目7-40)へTEL/FAX 46・3360  
※ 電話申込可。ただし3日以内に受講料の支払いができない場合、キャンセル扱い。(先着順・定員になり次第締切)  
ホ <http://www.hads.ac.jp>







# 住民自治推進懇談会

問 市民連携推進課 国 43・9182 FAX 47・1485

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

開催日・場所 11月 8日 瑞豊館  
11月 15日 白山台公民館  
11月 30日 柏崎公民館  
時間 午後6時30分～8時

## 第27回南郷産業文化まつり

日時 11月10日(土)、11月11日(日)

午前10時～午後3時

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、各種展示など  
(南郷区役所地域振興課内)

Tel 82-2111 FAX 82-3517

## 南郷アートプロジェクト ダンス公演「DANCE EX-JAZZ」

ジャズにコンテンポラリーダンスを組み合わせて作品を創造し、上演するダンス公演。「ジャズの里、南郷」を新しい視点で発信する試みです。バラエティに富んだ3つのセッションをお届けします。

日時 11月17日(土) 午後2時、18日(日) 午後7時、19日(月) 午後2時

場所 南郷文化ホール

チケット

△一般 1500円(当日2000円)

△学生 1000円(当日1500円)

△中学生以下 無料(要整理券)

チケット取扱 公会堂、南郷文化

ホール、はつち  
出演 KATHY, The Moonlight  
Orchestra, 豊島重之  
キヨラーンアター、岩淵久美子、モレ  
黒沢美香 & ダンサーズ、neo  
プロビンシアルアティチュード  
provincial attitude

## 土砂災害警戒区域などの追跡調査を実施します

5年ごとに地形の改変や社会情勢  
土砂災害防止法によりおおむね  
通年で利用できます。

TEL 96-2932 FAX 96-4631

TEL 96-2932 FAX 96-4631

年度の営業は、11月4日(日)で終了します。25年度は、4月1日(月)から開始予定です。

なお、「三八五・こじも館」は、  
八戸公園こどもの国遊園地の今



## こどもの国遊園地の営業終了

の変化を反映させるための追跡調査の実施が定められているため、18年度区域指定済箇所について、地形の改変や斜面の状態を確認する基礎調査を行います。

期間 10月末～3月末

調査範囲 旧八戸市内の「急傾斜

地の崩壊・地すべり・土石流」

の危険箇所

※土砂災害警戒区域などの指定箇

所は市ホームページ、または県

ホームページで確認できます。

実施機関 青森県(現地調査は、  
委託を受けた業者が実施)

## 複数表記のある小字を統一します

市では、戸籍の電子化と併せて、下の例のように、同じ場所を指す表記が複数存在している小字を統一する作業を行っています。この小字統一に関する詳しい内容や、手続きなどについては、「広報はちのへ」1月号で、また戸籍電子化については、2月号でお知らせします。

例) (大字上野) 字 上明戸  
字 上明土 } 字 上明戸 へ統一

問市民課 国 43・9432 FAX 46・1517

## 市営住宅入居者募集

住宅名	戸数	間取
緑ヶ丘	1	3K(単身可)
居合	1	3K(単身可)
石手洗	1	2DK
	1	2LDK
旭ヶ丘	2	1LDK
	2	2LDK
白銀台	1	1LDK(単身可・車イス用)
	1	1LDK(単身可)
是川三丁目	1	3K(単身可)
西道	1	2DK
河原本	2	3K・3DK
松園町	1	3DK
	1	3DK(車イス用)
岬台	1	3DK
日計	3	3DK
白山台ヒルズ	2	2LDK
	1	3LDK(3人以上)
中央(南郷区)	1	3DK
若者定住促進賃貸住宅(南郷区)	3	2LDK(単身可)
合計	27	

▷日計団地には優先入居(障がい者、母子、DV被害者、多子、高齢者世帯等向け)が1戸あります。

▷単身で申し込むためには、年齢・障がいの有無など条件があります。

▷申し込みは、1世帯1戸に限ります。

▷家賃は、入居する部屋や世帯の人数、収入などによって異なります。

募集期間 10月22日(月)～11月12日(月)(土日祝を除く)

部屋の事前公開 11月1日(木)、2日(金)

入居予定日 25年1月1日(火)

選考方法 申込者多数の場合は、現在の居住状況に基づき2階に区分し、上位評定された申込者の当選倍率を優遇して抽選します。また、過去2年間において5回以上落選している人の当選倍率を優遇して抽選します。

申問市営住宅等指定管理者 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/FAX 73・5045

**毎月 10 日は「イカの日」～八戸のイカを食べよう !! ~**



11月は八戸前沖でのイカ釣漁シーズンで、新鮮な生のスルメイカが水揚げされています。11月10日の「イカの日」には、新鮮なスルメイカを食べてみなイカ？

問水産振興課 TEL 33・2115 FAX 33・2117

**優遇内容** 市が物品または印刷物を調達するとき、障がい者雇用促進企業を優先して指名するよう努めます。

△対象 次のすべてに該当する企業  
▽八戸市物品の購入等競争入札参加者名簿に登載され、市内に本店、支店などを有する中小企業であること

**25年度「障がい者雇用促進企業からの物品等調達優遇制度」登録申請の受付**

25年度入札参加資格申請の受付期間に合わせて、25年度障がい者雇用促進企業の登録申請を受け付けします。希望する業者は、申請書を提出してください。

**TEL** 43・2137 **FAX** 47・0746  
市トップ→安全安心・防災→防  
災情報→八戸市土砂災害ハザードマップ  
<http://www.sabomapjp/aomori/>

25年度（中間年）入札参加資格  
申請受付

申請の受付

市庁、交通部および市民病院への入札参加資格申請を受け付けます。市が発注する物品の納入（丁寧用原材料含む）、業務委託などの受注を希望する業者は、入札参加資格

格審査申請書を提出してください。  
受付期間 10月29日(月)～11月30日(金)  
**登録有効期間** 1年間  
※建設工事、測量、建設コンサルタント等業務の受付については「広報はちのへ」2月号でお知らせする予定です。

**TEL**  
43 · 2 1 5 8  
**FAX**  
43 · 2 7 2 2

空き家を有効活用しませんか

一般社団法人移住・住みかえ支援機構（J.T.I.）のマイホーム借上制度は、シニア（50歳以上）のマイホームを借り上げて子育て世帯などへ転貸し、安定した賃料収入を保証するものです。これにより自宅を売却することなく住みかえることができ、また、老後の資金として活用することができます。

※住宅に一定の耐震性が確保されているなどの条件があります。

建築住宅課

TEL  
43 · 9109 FAX 44 · 3220

援機構（JTI）  
TEL 03-5521100  
FAX 03-5521133  
http://www.jt-i.jp

## 年金の加入期間を確認しましょう

年金を受給するためには、受給資格期間（保険料を納付した期間と免除を受けた期間の合計）が25年以上あることが必要で、これを満たせば、納付状況や免除状況に応じた金額を受給することができます。

この受給資格期間が、平成27年10月に25年から10年へ短縮されることが予定されています。これにより、これまで受給をあきらめていた人も次の制度を利用することで、受給資格期間を満たすことができる場合がありますので、自分の記録をもう一度確認してみましょう。

【後納制度】

10月1日から27年9月30日までの3年間に限り、過去10年以内の未納となっていた国民年金保険料を納めることができる制度です。すでに老齢基礎年金を受給している人や65歳以上で受給要件を満たしている人は利用できません。後納を希望する人は、八戸年金事務所か国保年金課へお申し込みください。

#### 【高齡任意加入制度】

60歳から65歳まで、希望により国民年金に加入して保険料を納めることができる制度です。厚生年金や共済組合に加入している人、老齢基礎年金を繰り上げて受給している人、すでに受給額が満額になっている人は加入できません。また、昭和40年4月1日以前生まれの人で、65歳になっても年金を受給できない場合は70歳になるまで加入できます。この制度は、申し込みをした時点からの加入となります。八戸年金事務所か国保年金課へお申し込みください。

八戸年金事務所 TEL 43・7369 FAX 45・9329

国保年金課 TEL 43・9079 FAX 44・9106

後納制度などに関する国民年金専用ダイヤル **0570・011・050**

年金記録を確認できる「ねんきんネット」<http://www.nenkin.go.jp>

## **証明書の交付請求受付時に 本人確認を行っています**

**TEL**  
43  
•  
9  
1  
9  
2  
**FAX**  
46  
•  
1  
5  
1  
7

## 防災行政無線の復旧工事を実施しています

市では、防災行政無線の本復旧工事を実施中です。現在、沿岸地域の工事は完了し、運用を開始しています。今後、24年中に南郷区を含めた全ての復旧工事が完了する予定です。

地域の防災訓練などで防災行政無線からの放送を希望する場合は、ご相談ください。

問防災危機管理課 **TEL 43・2147 FAX 45・0099**

### 地域のまちづくりを応援します

市では、まちづくりについての地域での話し合いや取り組みなどの活動を支援しています。また、条例に基づき、市と地域住民の皆さんがまちづくり協定を締結すると、ゆとりとうるおいのある市街地の形成に向けて、沿道の皆さんの建物を景観に配慮し改修する場合などに補助金を受ける事もできます。

愛着や魅力を感じる地域づくりや地域の目指す将来像などを話し合い、その実現のための活動やルールづくりを考えてみませんか。

問まちづくり文化推進室  
**TEL 43・9425 FAX 41・2302**

### 24年度「元気な八戸づくり」市民奨励金（災害に強い地域づくり応援コース）交付団体決定

交付団体・事業名

- ▽ 南白山台町内会・「要見守り世帯」援助事業
- ▽ 上大久保町内会（自主防災会あじるネット）・防災訓練事業
- ▽ 多賀地区連合町内会自主防災会・会防災DAYの開催
- ▽ 小中野地区自主防災会・津波避難訓練事業
- 問市民連携推進課  
**TEL 43・9207 FAX 47・1485**

### 八戸市消防団協力事業所を認定しました

消防団に対して積極的に協力している、株式会社ほくとう、株式会社文明シャツタ、三浦建設工業株式会社、寺下建設株式会社の4社を「八戸市消防団協力事業所」として認定し、表示証を交付しました。

認定された各事業所は、従業員に現役の消防団員が複数在籍し、災害時には火災出動や災害対応にあたるなど、消防団に協力をいただいています。

この認定表示証を交付された事業所は、「広報はちのへ」などでお知らせしますので、地域への社会貢献が広く認知され信頼性の向上に繋がります。各事業所の皆さんも消防団への積極的なご協力をお願いします。

消防団協力事業所の申請は、随時受け付けていますので、詳しくは消防本部警備課へお問い合わせください。

問防災危機管理課  
**TEL 44・2143 FAX 44・4596**

### 女性のための相談所開設

11月の全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間に合わせて、女性のための無料相談所を開設します。

職場や近隣、家庭などでの困り

## 皆さんの「安全・安心」な暮らしを支えます

消防本部では、3月8日から高機能消防指令センターを運用開始しました。

高機能消防指令センター導入により、正確な情報確認と迅速な指令を実現するシステムで災害現場到着までの時間を短縮します。

より迅速、効率的な災害対応を行うことによって被害の軽減・救命率向上を目指します。



### 《最新鋭の高機能消防指令センターを一般公開します》

正しい119番通報要領と、消防車・救急車が出動するまでの仕組みを紹介します。

日時 11月3日土祝、4日日午前10時～午後4時

場所 八戸広域消防本部指令センター（消防本部4階）

問八戸広域消防本部指令情報課

**TEL 44・2135 FAX 46・1171**

### 《緊急通報ファックス 119》

言葉や耳の不自由な人などからのファックスによる緊急通報は、局番なしの「119」番で受け付けています。

詳しくは消防本部ホームページをご覧になるか、最寄りの消防署または消防本部指令情報課へお問い合わせください。

### 《メール 119》

電話での対話形式による通報が困難な人などを対象に電子メールによる緊急通報も受け付けています。利用は事前登録が必要です。詳しくは消防本部ホームページをご覧になるか、最寄りの消防署または消防本部指令情報課までお問い合わせください。

### 《消防情報案内 TEL 0180・991・888》

3月から番号が変わりました。消防車のサイレンは、「ウーウーカンカンカン」が火災、「ウーウー」はそのほかの災害です。

※ PHS、一部の携帯・固定電話・IP電話などからは、ご利用になれません。

問消防本部指令情報課 **TEL 44・2135 FAX 46・1171**

# 町内会活動に参加しよう！～住み良い地域づくりのために～

人と人との繋がりが、安全・安心で住みやすい地域づくりの第一歩です。日ごろからの地域での繋がりが、災害時に大きな力を發揮します。

問市民連携推進課 TEL 43・9182 FAX 47・1485

町内会の  
主な活動

子ども会  
活動

防災・防犯  
活動

環境美化  
活動

防犯灯の  
維持・管理

ゴミ集積所の  
維持・管理



## 24年度消費者アシスト隊員募集

高齢者などの消費者トラブルの未然防止や早期発見・早期解決のため、地域において見守り活動を行う「消費者アシスト隊」の隊員登録者を募集します。

なお、登録希望者を対象に次のとおり養成講座を開催します。

**日時** 11月21日水

午後2時～4時

**場所** 公会堂文化ホール

**内容**

①アシスト隊員の役割と任務について

②講座「最近の高齢者の消費者トラブル事例」

講師 八戸市消費生活センター消費生活相談員  
はちのへ女性まちづくり塾生の会

③講演「地域で広げる見守りの輪」

～高齢者を消費者トラブルから守るために～

講師 横口恵子氏

(NPO法人高齢社会をよくする女性の会理事長)

**申込** 10月22日(月)～11月9日(金)に「隊員登録申込書」(市ホームページからダウンロード可。希望に応じFAX、郵送でも送付可)をFAX、郵送または直接商工政策課へ  
TEL 43・9524 FAX 43・2256

市トップ→サービス・手続→市民相談・消費生活→消費生活



ごとや悩みごとについて、お気軽  
にご相談ください。

日時  
11月12日(月)

午前10時～午後5時

場所 青森地方法務局八戸支局総務課  
相談員 人権擁護委員

※電話相談可。秘密は守られます。

TEL 24・3351 FAX 24・3347  
青森地方法務局八戸支局総務課

## 法テラス無料法律相談

法テラス青森では、法的トラブルに関する情報提供および無料法律相談を実施しています。

日時 毎週火曜日午後1時～4時  
場所 青森地方法務局八戸支局  
相談内容 借金、離婚、相続、損害賠償、金銭トラブルなど

対象 資力要件に該当する人  
相談員 登録弁護士、司法書士  
※要電話予約。詳しくはお問い合わせください。

申込 法テラス青森  
TEL 050・3383・5552

## 表示登記無料相談会開設

日時 11月3日(土)  
午前10時～午後3時30分  
場所 福祉公民館(類家)  
内容 土地の境界問題、建物の表示に関する登記・筆界特定手続きなど

FAX TEL 0177-757-0677  
相談員 土地家屋調査士会  
場所 青森県土地家屋調査士会

## 発信！地域自慢① 災害に強い地域づくりは、地域の絆づくりから（多賀地区連合町内会）

問市民連携推進課 TEL 43・9182 FAX 47・1485

「発信！地域自慢」では、連合町内会長に、地域の特色ある活動や伝統行事などについて紹介していただきます。

第1回は、東日本大震災で住宅被害が最も多かった、多賀地区的音喜多会長にお話を伺いました。



多賀地区連合町内会  
音喜多市助 会長

### ○震災直後の活動

津波によって大きな被害を受けたことから、地域の災害対策本部を立ち上げ、多賀地区応援隊として近隣の地域内からボランティアを募りました。初めてのことで、戸惑うことばかりでしたが、地域の住民同士が、片付けなどの復旧のために助け合いました。

### ○震災を経験して感じたこと

今回の経験で、一人では何もできないこと、町内会を中心に戸惑うことばかりでしたが、地域の関係者で「災害に強い地域づくり会議」を開催し、「災害に強い地域づくり計画」を策定しました。その計画の中で、目標の一つに防災組織の設立を掲げ、地域が一致協力して自主防災組織を設立しました。

### ○自主防災組織設立後の活動

最初の活動として、9月16日に消防本部と消防団と一緒に防災訓練を行いました。多賀地区はとにかく津波から逃げることが大事なので、住民の避難訓練のほか、消防団の皆さんによる救護など、具体的な訓練を行いました。

### ○今後の取り組み

車椅子の方など、緊急時に自力で動けない高齢者が増えているので、昔のように隣近所でお互い声を掛け合って助け合えるような地域を目指して、「高齢者地域見守りネットワーク」を作りました。普段から声を掛け合える関係を作つておくことで、いざという時にも助け合うことができるのではないかと思っています。

ただ、若い人たちには、普段の町内の集まりなどになかなか出でられません。防災訓練と地域の運動会には、子どもと一緒に親御さんも参加してくれるので、それ以外にも親子で参加しやすい機会を作つていければと思います。

災害に強い地域づくりには、住民同士が助け合える関係をつくることが大事です。そのため、皆が日頃から町内会の活動に参加・協力し、地域の絆を育んでいくことが必要だと感じています。



避難訓練のようす

# 「元気なハ戸づくり」市民提案制度 自由提案募集!

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

企画から実践まで一緒に取り組んでみませんか。

問市民連携推進課 43・9207 FAX 47・1485



料金	3,500円
連絡先・受付時間	△月～金 午前9時～午後4時
△月～金 午後4時～8時	△月～金 午前9時～午後4時
△月～金 午前8時～午後8時	TEL 090・2026・0449
(収集運搬担当電話)	TEL 090・2026・0449

## 【自分で持ちこむ場合】

直接ワンニャン斎苑（鮫町字大草離）にお持ちください。

受付日時 月～金 午前9時～午後4時（祝を除く）

料金 2000円 明の犬や猫は、無料で収集しま

私立幼稚園の園児募集開始	
対象	市内23の私立幼稚園で、25年度
19年4月2日～22年4月1日	の入園手続きが始まります。
保育を実施しています。	また、各園では、説明会や体験
助を行なうには、会員登録と次のすべて	です。

## ファミリーサポートセンター

### 提供会員募集

ホ http://www.8youchien.com



## 広告

「広報はちのへ」への  
掲載広告を募集しています



この枠は2号広告サイズです  
掲載料：80,000円



お問い合わせ  
広報統計課  
TEL 43-9317  
FAX 47-1485

**動物死体を回収しています**  
飼っている犬や猫が死んだときは、ワンニャン斎苑で火葬することができます。  
【収集を希望する場合】  
電話で収集の申し込みをしてください。

**申込契約検査課**  
市トップ→事業者向け→入札・契約→売却情報

**対象車両** 除雪車ローダー1台  
※入札参加資格や申し込み方法など詳しく述べる市ホームページをご覧になるかお問い合わせください。

**入札日** 10月22日(月)～11月2日(金)  
11月12日(月)

## 病児・病後児保育をご利用ください

問こども家庭課 43・9094 FAX 43・2442

お子さんが病気の際に、保護者が就労などで保育が困難な場合、一時的に保育します。利用には、事前登録やかかりつけ医師からの利用連絡票が必要です。詳しくは施設までお問い合わせください。

### 【病児保育】

対象児童 病気の回復期に至っていないが、当面の症状の急変が認められない場合で、保護者の就労などにより家庭で保育ができない6か月からおおむね10歳未満のお子さん。

保育時間 月～金 午前8時～午後5時30分

料 金 1日 1,500円（課税額などにより変更あり）

### 施 設

▷村上こども医院病児保育室「きしゃぼっぽ」

(小中野四丁目2-8 TEL 090・7068・1133

FAX 41・1134)

▷滝沢小児科内科医院病児保育室「ひまわり」

(根城五丁目3-17 TEL 32・7075 FAX 38・6036)

### 【病後児保育】

対象児童 病気の回復期であるが、集団保育が困難で、保護者の就労などにより家庭で保育ができない2か月からおおむね10歳未満のお子さん。

保育時間 月～金 午前8時30分～午後5時

料 金 1日 1,500円（課税額などにより変更あり）

### 施 設

▷明星保育園病後児保育室「パーさんルーム」

(白銀町字浜崖13-2 TEL 32・4515 FAX 34・4681)

▷中居林保育園病後児保育室「すくすくバンビーノ」

(石手洗字油久保4-3 TEL 71・8311 FAX 96・4930)

▷南壳市保育園病後児保育室「マリーゴールド」

(壳市一丁目8-10 TEL 45・2625 FAX 45・2629)



# 「ほっとスルメール」のご案内

問防災危機管理課 43・9225 FAX 45・0099



気象・火災・防犯・交通安全・消費生活・感染症・ライフラインなどの、地域の安全・安心情報を、携帯電話などに電子メールでお知らせします。QRコードを読み取り、何も入力しないメール(空メール)をお送りいただけます。下記URLよりご登録ください。

携帯電話用 URL <https://anshin.city.hachinohe.aomori.jp/mobile>  
パソコン用 URL <https://anshin.city.hachinohe.aomori.jp>

FAX TEL 0222273090  
東北支部 法人国際協力機構 (JICA)  
申込 11月5日(月)までに、独立行政

説明会 説明会 日時・場所についてお問い合わせください。

活動概要 開発途上国の人々と共に活動を展開していく海外でのボランティア活動

応募資格

に生活し、相互理解を図りながら、技術や経験を生かして人々の自助努力を促進させ、協力活動を展開していく海外でのボランティア活動

年齢・性別不問、要申し込み

対象 健康な18歳以上の人(資格・年齢)

費用 2000円(テキスト代)

申込 八戸市ファミリーサポートセンタ

Tel 71・2750 FAX 71・2751

午前10時～午後3時(19日20日火は正午まで)

総合福祉会館(根城)

子どもを預かるうえでの基本知識を学ぶ

内容 子どもを預かるうえでの基本知識を学ぶ

時間 19日(月)、20日(火)午前10時～午後3時(19日20日火は正午まで)

開催日 11月7日(水)、12日(月)

開催日 11月7日(水)、12日(月)

開催日 11月7日(水)、12日(月)

開催日 11月7日(水)、12日(月)

ての講習会への参加が必要です。

## JICAボランティア

24年度秋募集

## 11月は児童虐待防止推進月間

問 三八地域県民局福祉調整課  
TEL 2727・5111 内線348  
FAX 2727・4509  
受付期間 11月1日(木)～25年1月31日(木)

事前相談 月～金 午前9時～午後5時  
母子(寡婦)家庭への修学資金・就学支度資金貸付相談

健康・福祉



25年4月に高校・大学などに進学する子どものいる母子家庭に修学資金・就学支度資金の貸付をします。申請前には貸付条件などの説明を行います(1時間程度。要予約)。

## 健康はちのへ21

問健康増進課 43・9184 FAX 47・0745

(健)(康)(チ)(ヤ)(ン)(ネ)(ル)

## 11月は食育月間 食生活改善で生活習慣病を予防!

11月は、食育月間です。食事は、健康に影響を与える生活習慣の中で最も基礎的なものですが、一度身についた習慣や嗜好を変えることは難しいものです。



脂っぽい食事、野菜不足など、偏った食生活習慣の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、生活習慣病を引き起こします。日々バランスの良い食事を心がけ実践することで予防できます。

まずは、食生活について振り返ってみましょう。

### 栄養・食生活 市民のチャレンジ目標

- 家族そろって楽しく食事をします。
- 1日3食きちんと食べます。
- やせすぎ、太りすぎに注意します。
- 食事は、手作りで、和食を中心に塩分を少なく、野菜・乳製品を増やします。
- 赤ちゃんを母乳で育てるように努力します。

### 内臓脂肪型肥満予防の食事

～チェックしてみましょう～

食べ過ぎを防ぐ～できることから選んで実践～

- 1日3食規則正しく食べる
- 腹八分目で切り上げる
- 食器を小ぶりにして満足感を演出する
- 汁物や野菜から食べ始めお腹を膨らます
- よく噛んで、ゆっくり食べる
- 手の届くところに食べ物を置かない
- テレビを見たり、ながら食いをしない
- 寝る2～3時間前には飲食しない
- ケーキやスナック菓子などの間食を控える





It's a SHOWTIME!

# 11月の公会堂・公会堂文化ホール・南郷文化ホールの催し

主催者の都合により変更になる場合があります。

## 公会堂

TEL 44・7171 FAX 44・7176

日	曜	催し物	開演時間	入場料金(円)
2	金	湊中学校吹奏楽部 第49回定期演奏会	18:00	500
3	土 祝	第50回八戸市中学校合同音楽祭 第41回うみねこコンサート	10:00 14:00	高以上700 中・小500 (両日共通券)
4	日	第51回八戸市小学校音楽祭	10:00	無 料
7	水	光星学院「星の子音楽会」	10:00	無 料
8	木	八戸商工会議所女性会特別講演会	13:30	1,000
9	金	第36回八戸商業高校吹奏楽部 定期演奏会	18:00	500
11	日	第46回みちのくおどり	11:00	3,000
13	火	東京都交響楽団演奏会	18:30	一般6,000 高以下4,000
14	水	八戸市民大学講座 修了式・第20講義	18:15	無 料
16	金	第33回新人演奏会	18:30	一般1,000 学生 500
17	土	八戸工業高等専門学校吹奏楽部 第36回定期演奏会	18:00	500
21	水	八戸工大一高吹奏楽部 第41回定期演奏会	18:30	500
23	金 祝	まほろば幼稚園音楽会  認定こども園八戸文化幼稚園 おゆうぎ・音楽ふれあい発表会	10:00 9:40	無 料 無 料
24	土	第13回はちのへYOSAKOI まつり	① 15:30 ② 19:00	1,000
25	日	弘前大学フィルハーモニー 管弦楽団演奏会 -八戸公演-	14:00	一般1,000 学 生 500

※会員制などの催しについては、掲載していません。

## 公会堂文化ホール TEL 45・1511 FAX 44・7176

日	曜	催し物	開演時間	入場料金(円)
2	金	劇団やませ第38回本公演 「炎と水と」	18:30	一般2,000 (当日500円増)
3	土 祝	いちごファミリークラブ 音楽とダンスと劇を家族で楽しむ会	13:00	学生1,000 (当日300円増)
4	日	TRAD ROCK TOUR 2012 by Char	10:30	無 料
6	火	第51回交通安全大学講座	19:00	6,500
8	木	八戸市青少年健全育成「市民の集い」	13:00	無 料
10	土	トリオ★ザ★ポンチヨス おかげ様で10周年ありがとう コンサート	13:30	無 料
11	日	平成24年分年末調整説明会	14:00	一般2,500 高以下1,800 小以下 800 (当日500円増)
13	火	響ファミリー公演	① 10:00 ② 14:00	無 料
14	水	歌とおどりの発表会	10:00	3,500 (当日1,000円増)
17	土	さんのみやまゆこ 三宮麻由子八戸講演会	18:30	1,000 (当日300円増)
18	日	よしまさすがわらおしきりひむか 吉島・菅原・迫切・日向 音楽教室発表会	14:00	無 料
25	日	あ・懐かしの昭和歌謡紅白戦	12:30	1,000

## 南郷文化ホール TEL 60・8080 FAX 60・8081

日	曜	催し物	開演時間	入場料金(円)
3	土 祝	2012ジュニアジャズコンサート	14:00	無 料 (整理券)
10	土	南郷産業文化まつり	13:00	無 料
11	日	南郷文化ホールステージ発表会	12:00	
17	土	ダンス公演 「DANCE×JAZZ」Vol.2	19:00	一般1,500 学 生 1,000 (当日500増)
18	日		14:00	中以下無料 (要整理券)

Let's SPORTS!

## 各体育施設のスポーツ講座・教室

受講料は、お申し込みの際に各施設へお持ちください。

施設名	講座・教室	日時	定員	受講料	持ち物	申込期間
東体育馆 TEL 31・3355 FAX 31・3354	体力レベル チェックⅡ期	11/15 日 午前の部 10:00～11:30 午後の部 14:00～15:30	各20人 (20～79歳)	500円 (保険料含む)	・運動できる服装 ・室内用運動靴	10/29 日～11/12 日 9:00～19:00
南部山健康 運動センター TEL 20・5403 FAX 20・5404	スイミング講座 小学生 サタデー <sup>スイミング</sup> Ⅲ期	12/1・8・15・22の各日 (全4回) 午前の部 10:00～11:30 午後の部 13:30～15:00	各20人 (小学生)	500円 (保険料含む)	・水着 ・ゴーグル (キャップはセンターで用意します) ・タオル ・飲料水	11/18 日～ 9:00～20:00 ※水は17:00まで (電話申し込み不可)
	スイミング講座 水中運動コース Ⅲ期	12/11・25、25年1/8・ 22、2/12の各日(全5回) 10:00～11:30	20人 (16歳以上女性)	3,000円 (保険料含む)	・水着 (キャップはセンターで用意します) ・タオル ・飲料水	11/26 日～12/9 日 9:00～20:00 ※水は17:00まで (電話申し込み不可)
八戸市体育馆 TEL 22・7181 FAX 22・7183	シェイプアップ Ⅲ期 お腹ひきしめ コース	12/12・19・26、25年 1/9・16・23、2/6・13の 各日(全8回) 18:30～20:30	20人 (16歳以上女性)	3,000円 (保険料含む)	・運動できる服装 ・室内用運動靴 ・飲料水	11/26 日～12/10 日 8:30～20:00 ※水は17:00まで

## 11月の健康教室・健康相談

問 健康増進課 国 43・9271 FAX 47・0745

### ◆お子さんとお母さんの健康教室・健診・相談

内 容	日 時	場 所
両親学級 (妊娠 16 ~ 31 週の 妊婦と夫) ～初めて、パパ・ ママになる人へ～	18 日(日) 9:30 ~ 14:30	公会堂文化ホール 2 階会議室 <b>甲</b> 11 月 7 日(水) ~ 9 日(金)に健康増進 課へ 国 43・2111 内線 510、294 (先着 35 組: 出産予定日 25 年 1 月 14 日 ~ 5 月 6 日) ▶赤ちゃんの育て方、お風呂の入れ方 ▶妊婦体験ジャケット試着 ※夫婦そろっての参加となります。
赤ちゃん健康相談 (4か月~1歳)	受付 10:00 ~ 10:15 相談 10:15 ~ 12:00	7 日(水) 福祉公民館 (類家) 9 日(金) 根城公民館 14 日(水) 根岸公民館
よちよち健康相談 (1歳~2歳ころ)	受付 13:00 ~ 13:15 相談 13:15 ~ 14:30	▶育児・栄養相談、身長・体重測定 ▶持ち物 母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル
2~3歳児発達相談 (のびのびクラス、 2歳~概ね3歳6か月)	22 日(木) 9:30 ~ 12:00	総合福祉会館 (根城) ▶言葉・行動・情緒などの 発達相談
3~5歳児発達相談 (あいあいクラス、概ね 3歳6か月~就学前)	8 日(木) 12:30 ~ 15:00	▶就学に向けた発達相談 ▶要予約 <b>甲</b> 健康増進課 国 43・9271 内線 294
1歳6か月児健康診査 (23年4月生まれ)	1 日 ~ 15 日生まれ… 6 日(火) 16 日 ~ 30 日生まれ… 20 日(火) 受付 12:00 ~ 12:45	総合健診 センター ※対象者には、 事前にお知らせします。
3歳児健康診査 (21年5月生まれ)	1 日 ~ 15 日生まれ… 13 日(火) 16 日 ~ 31 日生まれ… 27 日(火) 受付 12:00 ~ 12:45	
股関節脱臼検査 (生後90日~120日)	毎週水 受付 12:00 ~ 12:20	▶要予約 総合健診センター 国 45・9131 (受診料 600 円) ▶持ち物 母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル
すくすく離乳食教室 (3~4か月の 赤ちゃんの保護者)	9 日(金) 10:30 ~ 11:45	福祉公民館 (類家) ▶講話、離乳食作りの見学・試食 ▶要予約 <b>甲</b> 健康増進課 国 43・2111 内線 210

### ◆保健師による健康相談

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

### ◆栄養士による個人相談

内 容	日 時	場 所
生活習慣病が気になる人や子どもの食生活についての相談	13 日(火)・ 27 日(火) 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	健康増進課窓口へ

八戸市医師会ホームページの「健康一口メモ」に、過去に開催した医師の健康教室の講演内容を掲載しています。

<http://www.hachinohe.aomori.med.or.jp/ishikai/>

### ◆精神科医師による精神保健福祉相談 (要予約)

内 容	医 師	日 時・場 所
心の病気で 悩んでいる人と その家族の相談	くまがい あきら 熊谷 輝氏	28 日(水) 14:30 ~ 15:30 八戸保健所 健康増進課 国 27・5111 内線 285

### ◆こころの健康相談

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

### ◆市民健康づくり講座 (申し込み不要)

内 容	講 師	日 時・場 所
つ(詰)まらない話 ～脳梗塞を中心に～	まなべ ひろし 真鍋 宏氏	1 日(木) 13:30 ~ 15:30 はっち
最近話題の 泌尿器系のがん	のむら くにお 野村 一雄氏	15 日(木) 13:30 ~ 15:00 はっち

### ◆社会的ひきこもり講演会

内 容	講 師	日 時・場 所
社会的ひきこもりを 理解するために	くまがい あきら 熊谷 輝氏	25 日(日) 13:30 ~ 15:00 総合福祉会館 (根城)

### ◆元気アップ出前健康講座 (申し込み不要)

内 容	講 師	日 時・場 所
医師編 口コモティブシンド ロームってなに?	すえつな ふとし 末綱 太氏	14 日(水) 13:30 ~ 15:00 吹上公民館
医師編 はじめよう脳卒中を 防ぐ生活	たけもと てるひこ 竹本 照彦氏	16 日(金) 13:30 ~ 15:00 鮫公民館
歯科医師& 歯科衛生士編 改めて学ぼう・歯と口 の健康	なかさと ましろ 中里 好宏氏 ばば まつば 馬場ひろみ氏	9 日(金) 13:30 ~ 15:30 長者公民館
健康運動指導士& 栄養士編 健康で長生きするために ～簡単体操と食事の工夫～	さいとう あかね 齊藤あかね氏	15 日(木) 13:30 ~ 15:30 上長公民館
健康運動指導士& 栄養士編 健康長寿のための 食事と運動	さいとう あかね 齊藤あかね氏	28 日(水) 13:30 ~ 15:30 南郷公民館

## 妊娠がわかったら早めに妊娠届を出しましょう

問 健康増進課 国 43・9271 FAX 47・0745

妊娠がわかったら早めに (11 週まで) 妊娠届を提出してください。その際、母子健康手帳と併せて、八戸市に住民登録をしている人には妊婦委託健康診査受診票を交付します。

母子健康手帳は、妊娠・出産の経過やお子さんの出生時からその後の発育状態などを記入する大切な健康記録となります。

また、妊娠健康診査受診票は、定期的に妊婦健診を受けて安心・安全なお産を迎えるよう、費用の一部を助成する受診票です。また、妊娠や出産に関する心配ごと・悩みごとの相談は、保健師がお受けします。

必要書類 妊娠届出書、妊婦連絡票 (医療機関から受け取ってください)

届出場所 健康増進課、南郷保健センター



# 11月1日から四種混合ワクチン接種を実施します

市では、11月1日から、三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが一緒になった「四種混合ワクチン」の接種を、定期予防接種として個別接種により実施します。



母子健康手帳、予診票  
(予診票は、受託医療機関に用意しています。)

対象	生後3か月以上生後90か月(7歳6か月)未満の市民で、三種混合とポリオ(生または不活化)のどちらの予防接種も1回も受けっていないお子さん
接種料金	無料(接種間隔を外れると、有料になります。)
接種方法	合計4回接種(皮下注射) ▷初回接種: 20日から56日までの間隔をおいて3回接種
実施期間	通年(11月1日から) ▷追加接種: 初回接種終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種
接種場所	受託医療機関(市ホームページにも掲載)

## 受託医療機関一覧 (網かけの医療機関は予約不要)

医療機関名	電話
ABEビルクリニック	22・7927
石橋産婦人科内科医院	43・1336
奥寺消化器科外科	27・0555
かわむら内科クリニック	84・3111
川守田外科胃腸科	75・0898
工藤小児科	32・6055
くば小児科クリニック	32・1198
圭仁会病院	28・3711
小西耳鼻咽喉科医院	33・1102
小松内科医院	88・5515
佐々木泌尿器科病院	47・0007
さしなみ小児クリニック	47・3473

医療機関名	電話
すわクリニック	47・3636
高橋こどもクリニック	47・1717
滝沢小児科内科医院	41・1178
とみもと小児科クリニック	32・5525
巴小児クリニック	20・3330
内科種市病院	96・1325
中山こどもクリニック	47・9900
南部町国民健康保険名川病院	76・2001
はしもと小児科	30・1161
八戸城北病院	20・2222
はちのへファミリークリニック	72・3000

医療機関名	電話
ひかり内科クリニック(1期追加のみ実施)	73・5100
船越内科外科医院	33・3105
みうらクリニック	80・1212
みちのく記念病院	24・1000
村上こども医院	41・1133
山崎内科医院	20・2700
六郷小児科医院	24・2614
国立病院機構八戸病院	45・6111
八戸市立市民病院	72・5111
八戸赤十字病院	27・3111

※開始当初は予約不要の医療機関についても、接種できるか事前に確認してください。

※受託医療機関への問い合わせは、10月25日以降にお願いします。

問健康増進課 国内線 550 FAX 47・0745

市トップ→サービス・手続→こども・出産→予防接種

## 予防接種を忘れずに

次の予防接種は、対象年齢になったら早めに受託医療機関で受けましょう。対象年齢で接種間隔を守って受ける場合、接種料は無料です。



母子健康手帳、予診票  
(予診票は健康増進課・受託医療機関で配布)

問健康増進課 国内線 550、291 FAX 47・0745

### BCG (対象年齢 / 回数)

生後3か月から6か月未満 / 1回

### 三種混合 (対象年齢 / 回数)

▷第1期初回…生後3か月から90か月未満 / 3回

(できるだけ12か月になるまでに受けましょう)

※20~56日の間隔で接種します。

▷第1期追加…生後3か月から90か月未満で第1期初回終了後、6か月以上経過後 / 1回

### ポリオ (対象年齢 / 回数)

▷初回接種…生後3か月から90か月未満 / 3回

※20日以上の間隔で接種します。

▷追加接種…生後3か月から90か月未満で初回接種終了後、6か月以上経過後 / 1回

※追加接種は、現時点では、定期接種対象外のため有料になりますので、定期接種として認められるまで接種はお待ちください。認められた場合は、「広報はちのへ」および市ホームページでお知らせします。

※当分の間、ワクチンの流通状況により、予約が取りにくい場合があります。

### 麻しん・風しん (対象年齢 / 回数)

▷第1期…生後12か月から24か月未満 / 1回

(1歳の誕生日が過ぎたら早めに受けましょう)

▷第2期…次年度小学校入学予定のお子さん / 1回

▷第3期…中学1年生相当の年齢のお子さん / 1回

▷第4期…高校3年生相当の年齢のお子さん / 1回

※3・4期は20年度から24年度までの5年間に限り実施します。(3・4期の接種は母子健康手帳がなくても受けられます。その場合は保険証をお持ちください。)

### 日本脳炎 (対象年齢 / 回数)

▷第1期初回…生後36か月から90か月未満 / 2回

※6日~28日の間隔で接種します。

▷第1期追加…第1期初回終了から、1年経過後 / 1回

▷第2期…9歳から13歳未満 / 1回

※今年度3、8、9歳になるお子さんへ接種をお勧めしています。それ以外のお子さんでも、対象年齢であれば接種を受けられます。

※平成7年6月1日~19年4月1日生まれで、接種が不足している人は、上記の対象年齢によらず、4歳から20歳未満の間に不足分を受けられます。  
接種間隔などについては、お問い合わせください。

## 市民参加型空間放射線量測定会を実施しました

調査地点	測定結果		市庁舎前（参考）
湊高台5丁目公園	5cm : 0.03 ~ 0.04	1m : 0.03	0.02 ~ 0.03
長根公園	5cm : 0.03 ~ 0.04	1m : 0.03 ~ 0.04	
多賀台中央公園	5cm : 0.03 ~ 0.06	1m : 0.03 ~ 0.05	

※測定は、地面から5cmと1mで実施 [単位：マイクロシーベルト/時間(μSv/h)]

### 環境保全課

TEL 43・9107 FAX 47・0722

8月25日に測定会を実施し、測定結果は左表のとおりでした。全地点で福島第一原発での事故以前の放射線量と大きく変化はなく、異常は認められませんでした。

## 市民伝言板

### 健康増進ボウリングスクール

開催日 【午前コース 10:00 ~ 12:00】 11/6 ~ 各火、11/10  
~ 各土 【午後コース 13:30 ~ 15:30】 11/6 ~ 各火、11/8  
~ 各木 【夜コース 20:00 ~ 22:00】 11/8 ~ 各木 ※ それぞれ全5回 場所 ゆりの木ボウル 受講料無料（テキスト代、傷害保険料別途）対象 市内に住所または勤務先がある人  
申問 健康増進ボウリング事務局 TEL 45・1022 FAX 45・1019

### こどもはっちサークルイベント

開催日 11/9 金 時間 ▶ ばぶはっち 10:30 ~ 11:10 ▶ どんぐりくらぶ 11:20 ~ 12:00 場所 はっち 内容 こどもはっちサークル限定のイベントです。0歳から3歳ぐらいまでの赤ちゃんと一緒に、親子で手遊びや、絵本の読み聞かせ、体操などを楽しんでみませんか？問 こどもはっち TEL/FAX 22・5822

### 琴城流大正琴ミニコンサート

日時 11/16 金 13:00 ~ 15:00 場所 はっち 内容 八戸すみれ会と八戸つぼみ会合同の大正琴コンサート。昭和初期歌謡曲を会場の皆さんのが歌とコラボレーションする企画もあります。問 八戸すみれ会 TEL/FAX 52・4334（小林）

### 三宮麻由子講演会

日時 11/17 土 18:30 開演（18:00 開場） 場所 公会堂文化ホール 講師 三宮麻由子（エッセイスト） 内容 真に温かい社会創造のため、今日の自分から一步踏み出す一助として「心に元気、踏み出す勇気」と題し講演していただきます。 料金 前売券1,000円（当日300円増） 定員 492人 問 洗心美術館 TEL 27・6570 FAX 27・3496

### 家事家計講習会

日時・場所 11/15 木 10:00 ~ 11:45・羽仁もと子記念館八戸友の家、11/17 土 10:00 ~ 11:45・はっち テーマ 「今までいいの？私の暮らし 見直そ家計簿で」 資料代 350円（当日400円） 託児料 250円（要予約。11/15 木のみ） 問 八戸友の会 TEL/FAX 24・2232（日月木）、TEL/FAX 52・7716（木村）

### 「皮膚の日」市民講座

日時 11/18 日 14:00 ~ 16:00 場所 公会堂文化ホール 講演 ▶ 「やけどの治療」講師 佐藤俊氏（たんぽぽ皮フ科クリニック） ▶ 「ニキビのおはなし」講師 村井孝弥氏（八戸市立市民病院） ※ どなたでも無料で参加できます。また、講演終了後、皮膚病相談を行います。問 たんぽぽ皮フ科クリニック TEL 72・4112 FAX 72・4113

### 世界の名画鑑賞会「嵐が丘」上映

日時 11/27 金 13:30 ~ 15:30 場所 はっち（入場無料） 問 あおもり県民カレッジ三八学友会事務局 TEL/FAX 34・2620（村上）

### 第18回手作り大好き会チャリティーバザー

日時 11/29 木 12:00 ~ 16:00、11/30 金 9:00 ~ 16:00、12/1 土 9:00 ~ 13:00 場所 根城コミュニティーセンター 内容 パッチワーク小物など手作り品の販売、福祉施設との合同販売 問 手作り大好き会事務局 TEL 090・1933・3719（中山） FAX 79・6819

## 11月の各種相談

※相談は無料です

場所	相談名	日時	内容
市民相談室 (市庁舎本館 1階)	一般相談	8:15 ~ 17:00 土日祝を除く毎日	日常生活の中での困りごとや心配ごとに関するこ
	人権相談	7日・14日・21日・28日の各水 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00	夫婦・親子・相続など家庭での困りごと、暮らしの中の人権問題に関するこ
	行政相談	1日・8日・15日・22日・29日の各木 13:00 ~ 16:00	国・県など行政への困りごと、苦情、要望などに関するこ
	税務相談	5日月 13:00 ~ 16:00 相談時間は15分程度	相続税・贈与税・譲渡所得税などに関するこ
	法律相談	12日月 13:00 ~ 16:00 予約受付日 8日木 8:30 ~ 電話で（先着10人） 裁判・調停など係争中の人は除きます。	相続、離婚、金銭貸借などの法律問題全般に関するこ
	司法書士相談	19日月 13:00 ~ 16:00 相談時間は15分程度（先着10人）	相続登記、成年後見、簡易訴訟代理手続きなどに関するこ
	行政書士相談	20日火 13:00 ~ 16:00 予約受付日 13日水・14日木 電話で	契約・許認可申請など行政書類手続きなどに関するこ
	公証人相談	20日火 10:00 ~ 15:00	遺言・離婚・賃貸借などの公正証書に関するこ
	住宅増改築相談	2日・16日の各金 13:00 ~ 16:00	住宅の新增改築に関するこ
	土地家屋調査士相談	6日火 13:00 ~ 16:00	土地境界などの悩み・土地に関するこ
南郷区役所 第3会議室	不動産相談	13日・27日の各火 13:00 ~ 16:00	不動産売買、アパートなどの賃貸借に関するこ
	行政相談	13日火 9:00 ~ 12:00	国・県など行政への困りごと、苦情、要望などに関するこ
	人権相談	13日火 9:00 ~ 12:00	夫婦・親子・相続など家庭での困りごと、暮らしの中の人権問題に関するこ
島守市民サービスセンター保健相談室			

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

問 市民相談室 国内線 149

# 借金の返済に悩んでいませんか?

問消費生活センター TEL 43・9216

## 借金・多重債務でお悩みの方へ

生活費の不足や、病気などによる思わぬ出費、クレジットカードでの無計画な買い物など、借金の理由というはさまざまです。

お金を借りては返す日々に、ひとりで悩んでいませんか？

借金問題は、専門家に相談することで必ず解決することができます。ひとりで悩みを抱え込まないで、まずは、消費生活センターへご相談ください。



### 債務整理の4つの方法

#### 任意整理

裁判所を利用せずに、貸し主と返済額や返済期間などについて話し合い和解する方法です。一般的には弁護士などの専門家に依頼します。借金の総額が比較的少ない場合に適しています。

#### 個人再生手続

地方裁判所に申し立てし、将来の自分の給料などの収入によって、借金の一部を原則3～5年で返済する計画を立て、貸し主の意見を聞いたうえで裁判所が認めれば、残りの借金が免除されます。

### 東日本大震災の影響により住宅ローンなどの返済にお困りの方へ

震災前に借りていた住宅ローンや自動車ローンなどの返済が困難となった方、あるいは今後返済が困難となることが見込まれる方は、「個人債務者の私的整理に関するガイドライン」を利用することにより、一定の要件の下、債務の免除を受けることができます。

#### 対象者

- ▷ 個人または個人事業主（法人は対象外）
- ▷ 震災前の借入れについて、延滞がなかった方
- ▷ 震災の影響により返済が困難となった方、あるいは今後返済が困難となることが見込まれる方
- 例)・収入が減少し、ローンの返済ができなくなった方  
・仮設住宅に入居、あるいは家賃補助を受けているなど、現段階では住居費負担が発生していないが、近い将来転居し費用負担が発生すると、返済が困難となる方

#### ガイドラインを利用するメリット

- ▷ 破産手続きとは異なり、個人信用情報登録などの不利益を回避できます。
- ▷ 国の補助により、弁護士費用はかかりません。
- ▷ 上限500万円を目安として現預金を残すことができます（義援金や地震保険金は別に手元に残すことができます）。

問個人版私的整理ガイドライン運営委員会青森支部  
TEL 017・721・1015

#### 特定調停

簡易裁判所に申し立てし、調停委員が間に入り、支払金額や返済方法について話し合い、合意を成立させる方法です。債権者の数が少ないので適しています。

#### 自己破産

地方裁判所に申し立てし、財産を債権者に分配し、残った借金を全額免除してもらいます。返済の見込みや支払能力がまったくない場合に利用します。

### もう一度 生活を見直したい方へ

市では、消費者信用生活協同組合と連携し、市民を対象とした、生活再建に向けた支援事業を行っています。

#### 各種事業

- ▷ 弁護士・司法書士による無料相談会
- ▷ お金とくらしの相談
- ▷ 債務整理資金貸付

相談により、債務整理しなければならない場合に、債務整理に必要な資金を貸し付けします（事業性資金は除く）。

#### ▷ 生活再建資金貸付

生活改善資金や医療費、子どもの教育資金、車検費用など、暮らしに必要な資金を貸し付けします（事業性資金は除く）。

問消費者信用生活協同組合八戸相談センター

〒031・0086 八戸町36 八戸第一ビルディング4階  
TEL 20・8582

### 消費生活センターは身近な味方です

開設日 月～金（祝・年末年始除く）

受付時間 午前8時15分～午後5時

相談方法 消費生活センター（市庁別館5階商工政策課内）へお越しいただくか、TEL 43・9216へ  
※EメールやFAXでの相談は受け付けていません。

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

**24年度遺跡調査報告会**  
日時 11月17日(土)午後2時～4時  
(出土品展示場は午後1時～4時30分)  
定員 100人（聴講無料）

期間 11月25日(日)まで  
観覧料 ( ) 内は団体20人以上  
△一般 250円(130円)  
▽小・中学生 50円(30円)  
※市内の小・中学生は無料。高齢者(市内のみ)65歳以上)・障がい者は半額

**企画展「縄文のストーンサークル」開催中**

**是川縄文館**  
<http://www.korekawa-jomon.jp/>  
11月の休館日 ⑫⑯⑰  
開館時間 9:00～17:00  
是川縄文館 田 38・9511  
FAX 96・5392  
分館(縄文学習館) 田 96・1484

11月3日(土)祝の文化の日は、「はちのへ教育週間事業」の一環として、博物館・史跡根城の広場・南北歴史民俗資料館・美術館・是川縄文館を無料開放します。

**美術館**  
<http://www.city.hachinohe.aomori.jp/art/>  
11月の休館日 ⑫⑯⑰  
開館時間 9:00～17:00  
TEL 45・8338  
FAX 24・4531

**コレクション展Ⅱ「渡辺貞一展」**  
期間 11月4日(日)まで  
開催中

**合掌土偶複製品の公開について**  
国宝「合掌土偶」が、MIHO MUSEUM(滋賀県)にて展示されます。それに伴い、当館では貸出期間中、複製品の展示となります。

複製品展示期間 11月5日(月)～12月14日(金)

材料費 200円～1000円

**博物館**  
<http://www.hachinohe.ed.jp/haku/>  
11月の休館日 ⑫⑯⑰  
開館時間 9:00～17:00  
TEL 44・8111  
FAX 24・4557

**特別展「災害と八戸」開催中**

期間 11月25日(日)まで  
入館料 ( ) 内は団体20人以上  
△一般 300円(180円)  
▽小・中学生 150円(80円)  
※市内の小・中学生は無料。高齢者(市内のみ)65歳以上)・障がい者は半額

**防災カルタ大会**

**講演会「歴史的災害をとおしてみた八戸の暮らしとまちづくり」**  
日時 11月23日(金)祝 ①午前10時～11時30分、②午後2時～4時  
実演者 実演者 月舘敏栄氏(八戸工業大学大学院建築工学専攻教授)  
対象 主に小学生  
定員 各20人

内容 岩手県宮古市の小学生が作った防災カルタで、遊びながら防災について学習しましょう。入賞者には景品を差し上げます。

**11月のはちのへ学・遊・館**  
各施設の講座・イベントなど

**ドングリを食べる教室**  
日時 11月24日(土)午前9時30分～正午  
対象 小学4年生以上  
定員 30人  
材料費 200円

**冬季曜日縄文体験コーナー**  
開催日 11月4日(日)～25年3月31日  
時間 午前9時30分～午後3時  
内容 火起こし・土器の文様拓本・編布・琥珀勾玉作り(粘土を使う体験については要相談)

**創作講座「切り絵でカードを作ろう！」**  
講師 中澤均氏  
対象 小学校3年生以上  
定員 20人  
材料費 500円

**11月の市民ギャラリー**  
日時 11月17日(土)  
午後1時30分～3時30分  
講師 小学校3年生以上  
対象 中澤均氏  
定員 20人  
材料費 500円

**紙芝居実演会「つなみ」**  
日時 11月11日(日)①午前11時30分～正午、②午後1時～1時30分  
話者 佐々木松美氏(白銀地区自主防災会会長)、三浦義幸氏(三浦時計店主)

**災害体験を語る会**  
日時 11月4日(日)午後2時～4時  
話者 沖並忠彦氏(元消防本部職員)、佐々木松美氏(白銀地区自主防災会会長)、三浦義幸氏(三浦時計店主)

**図書館**

11月の休館日  
⑤ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳

開館時間  
9:00～19:00  
土日祝～17:00

TEL 22・0266  
FAX 71・1312

http://www.lib.hachimonehe.aomori.jp

**図書の貸出冊数を増やします**

10月27日火～11月9日金までの読書週間に合わせて、図書館、南郷図書館、図書情報センターでの、図書・雑誌の貸出冊数を次のとおり変更します。

期間 10月27日火～11月9日金

**秋の再生品提供**  
修理再生した家具や自転車などを低価格または無料で提供します。

**対象** 18歳以上の八戸市・階上町・南部町の住民

**再生品** タンス・学習机・食器棚・ベッド・ソファなどの家具や自転車（今は大型の家具が多数あります。）

**申込方法** 11月3日土祝～11日日曜に、申込書（八戸リサイクルプラザで配布）に、希望する再生品を記入（電話申し込み・代理申し込み不可）。

**※** 1人2品まで（同一品は不可）  
当選通知 当選者のみはがきで通知  
引取期間 11月17日土曜～25日日曜  
※運搬はご自身でお願いします。

修理再生した家具や自転車などを低価格または無料で提供します。

**対象** 18歳以上の八戸市・階上町・南部町の住民

**再生品** タンス・学習机・食器棚・ベッド・ソファなどの家具や自転車（今は大型の家具が多数あります。）

**申込方法** 11月3日土祝～11日日曜に、申込書（八戸リサイクルプラザで配布）に、希望する再生品を記入（電話申し込み・代理申し込み不可）。

**※** 1人2品まで（同一品は不可）  
当選通知 当選者のみはがきで通知  
引取期間 11月17日土曜～25日日曜  
※運搬はご自身でお願いします。

**リサイクル  
プラザ**

11月の休館日  
⑤ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳

開館時間  
9:00～17:00

TEL 70・2396  
FAX 23・5396

※貸出数 8冊まで（通常は5冊まで）  
視聴覚資料の貸出数と期間に変更はありません。

**講演会****「バスの過去・現在・そして未来へ」**

日時 11月3日土祝午前11時～正午  
対象 幼児、児童

日時 11月3日土祝午前11時～正午  
対象 幼児、児童

**「秋の読書週間企画」**

文化の日にちなんだ絵本や、ためになる絵本の読み聞かせと、身近な材料を使ったおもちゃ作りを行います。

25年以上読み継がれてきた名作絵本を展示・貸し出します。  
期間 10月27日土～11月29日木

**はじめて図書館を利用する人へ**

図書館で図書・雑誌および視聴覚資料を借りるときは、利用カードが必要です。

市内在住者であれば、どなたでも利用カードを作ることができます。

【利用カードを作るには？】  
図書館で配布（図書館ホームページからダウンロード可）の「個人貸出登録申込書」に必要事項を記入のうえ、図書館カウンターに提出してください。

【利用カード】  
図書館で配布（図書館ホームページからダウンロード可）の「個人貸出登録申込書」に必要事項を記入のうえ、図書館カウンターに提出してください。

**秋の朗読会～三浦文学を楽しむ～**

日時 11月3日土祝午後2時～3時  
場所 図書館2階集会室  
管理課管理グループリーダー 福嶋幸司（八戸市交通部運輸課）

日時 11月10日土、11日日曜  
午前10時～午後3時  
場所 南郷産業文化まつり会場内  
※1人1度に5冊まで

日時 11月10日土、11日日曜  
午前10時～午後3時  
場所 南郷産業文化まつり会場内  
※1人1度に5冊まで

**ボランティアってなに？**

期間 11月1日木～29日木

書を展示・貸し出します。

期間 11月1日木～29日木

ボランティアに関する絵本や児童書を展示・貸し出します。

期間 11月10日土～29日木

華麗なる舞台

落語や歌舞伎、オペラやバレエなど、舞台作品のDVDを展示・貸し出します。

**趣味の図書館**

11月の休館日  
⑤ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳

開館時間  
9:00～19:00  
土日祝～17:00

TEL 60・8100  
FAX 60・8130

**南郷図書館**

11月の休館日  
⑤ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳

開館時間  
9:00～19:00  
土日祝～17:00

TEL 60・8100  
FAX 60・8130

**図書情報センター**

11月の休館日  
⑤ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳

開館時間  
10:00～20:00  
土日祝～18:00

TEL 70・2600  
FAX 70・2601

**公共交通機関を楽しもう～そうぞ、電車をつかおう～開催中**

公共交通機関の中から、電車・新幹線に関する本やDVDを展示・貸し出します。

期間 11月9日金まで

りょう  
利用カード  
名前  
八戸 太郎  
八戸市立図書館  
〒031-0022 八戸市大字糠塚字下道2-1  
☎ 0178-22-0266

- ▽個人貸出登録申込書
- ▽本人確認ができるもの（保険証・運転免許証など）
- ▽委任状（本人以外の人が手続きをする場合）
- ※委任状は図書館で配布（図書館ホームページからダウンロード可）



## 11月のスペシャルナイト

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

### 総合教育センター

11月の休館日  
第2・4土  
毎週日・祝  
開館時間  
8:15～17:00  
TEL 46・0521  
FAX 46・1155



**科学館KIDS工房**  
よく飛ぶ紙ひこうき、キーホルダー  
作り、消しゴムねんどなど、さまざま  
な工作を用意しています。  
**日時** 土日祝 午前10時～午後4時  
**材料費** 100円程度（体験内容に  
より異なります。）  
**※** 小学校3年生以下は保護者同伴  
※無料工作コーナーは2階に設置し  
ています。

**トムとジェリー** 夢と消えたバ  
カンス ほか 16:00～  
マヤ文明の謎に迫る 17:30～  
**11月24日土**  
トムとジェリー 夢と消えたバ  
カンス ほか 16:00～  
マヤ文明の謎に迫る 17:30～  
**11月10日土**  
名犬ラッシー 16:00～  
綾小路きみまろ 爆笑！エキサイ  
トライビデオ第3集 17:30～  
**夜のプラネタリウム**  
さあ出発だ！宇宙への冒険旅行  
(2011 宇宙の日作文コンテスト  
作品より) 日本語版 17:00～  
秋の星空（生解説） 18:00～  
**市民星空観望会**  
晚秋の星空（月・秋の四辺形・  
プレアデス星団 ほか）（星座早  
見盤を用いた観測方法についての  
お話し ほか） 17:00～18:45  
**11月24日土**  
トムとジェリー 夢と消えたバ  
カンス ほか 16:00～  
マヤ文明の謎に迫る 17:30～  
**11月10日土**  
名犬ラッシー 16:00～  
綾小路きみまろ 爆笑！エキサイ  
トライビデオ第3集 17:30～  
**夜のプラネタリウム**  
さあ出発だ！宇宙への冒険旅行  
(2011 宇宙の日作文コンテスト  
作品より) 英語版 17:00～  
日本語版 18:00～  
**市民星空観望会**  
晚秋の星空（アンドロメダ大星  
雲・二重星団 ほか）（星座早見  
盤を用いた観測方法についての  
お話し ほか） 17:00～18:45

**市民パソコン教室②**  
**日時** 11月13日火、14日水  
**講師** 菅野純氏（早稲田大学人間科  
学学術院教授）  
**申込期限** 11月3日土祝  
**申込方法** 氏名（ふりがな）、性別、年齢、  
住所、Eメールアドレス（または電  
話番号かFAX番号）、初・中・上級  
のいずれかの希望クラス、学びたい  
内容・要望などを記入し、Eメール、  
FAX、またははがきで申し込み  
**定員** 120人（先着順）  
**※** 受講できない人へは電話で連絡し  
ます。

**申込期限** 11月1日木（必着）  
**申込方法** 住所、氏名、電話番号（F  
AX番号）を記入し、はがき、F  
AX、またはEメールで申し込み  
ます。

**内容** 幼児から思春期・発達が気に  
なる子どもたちの子育てに関わる  
お話しです。

**テーマ** 子どものやる気スイッチを  
いれるために、子どものやる気を  
育てる支援のポイント、  
幼児から思春期・発達が気に  
なる子どもたちの子育てに関わる  
お話しです。

**講師** 菅野純氏（早稲田大学人間科  
学学術院教授）  
**日時** 11月3日土祝  
**申込期限** 11月6日火（必着）  
**申込方法** 氏名（ふりがな）、性別、年齢、  
住所、Eメールアドレス（または電  
話番号かFAX番号）、初・中・上級  
のいずれかの希望クラス、学びたい  
内容・要望などを記入し、Eメール、  
FAX、またははがきで申し込み

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

**もみじ狩りとネイチャーゲーム**  
**日時** 11月3日土祝  
**場所** 市民の森不習岳総合案内施設  
**内容** 秋の遊歩道を散策し、もみじ  
狩りとネイチャーゲームを楽しみ  
ます。（小雨決行）  
**申込期限** 11月15日木  
**申込方法** 11月13日火、14日水  
**対象** 18歳以上の社会人  
**内容** 文書作成、インターネットな  
どの基礎実習  
**申込期限** 11月2日金（必着）  
**申込方法** 氏名（ふりがな）、性別、  
定員 50人

**E** webmaster@hec.hachinohe.ed.jp  
**※** 各講座、教室を申し込むときは、  
希望する講座名・教室名を明記し  
てください。  
**①** 031・0803諏訪一丁目21-41

**市民の森不習岳で星空散歩**  
**くしし座流星群を眺めながら**  
**日時** 11月17日土  
**申込期限** 11月15日木  
**場所** 市民の森不習岳山頂（展望台  
芝生地）  
**内容** くしし座流星群のほか、大口径望  
遠鏡を使って星雲などを観察します。  
（曇天、雨天時は総合案内施設にて  
プラネタリウムを鑑賞）

**参加費** 1人500円（昼食、保険代）  
**申込期限** 11月1日木  
**※** 寒くない服装でお越しください。  
**内容** くしし座流星群を眺めながら  
（有料）  
**申込期限** 11月15日木  
**場所** 市民の森不習岳総合案内施設  
**内容** 秋の遊歩道を散策し、もみじ  
狩りとネイチャーゲームを楽しむ  
ます。（小雨決行）  
**申込期限** 11月15日木  
**申込方法** 11月13日火、14日水  
**対象** 18歳以上の社会人  
**内容** 文書作成、インターネットな  
どの基礎実習  
**申込期限** 11月2日金（必着）  
**申込方法** 氏名（ふりがな）、性別、  
定員 50人



**※** 寒くない服装でお越しください。  
※ 椅子や寝転がれるマットなどがあ  
ると楽に観察できます。  
**※** 湿かい汁物などを用意します。（有料）



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

## 南郷歴史民俗資料館

**11月の休館日**  
⑫ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳ ㉖

**開館時間**  
9:00～17:00

**TEL** 83・2443  
**FAX** 83・2443

**「南郷文化財巡り」 参加者募集**

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

**日時** 11月2日 金 午前9時～午後4時

**集合場所** 市庁玄関

**定員** 24人

**持ち物** 昼食

講座	日時	受講料
エコクラフトの楽校	午前9時～正午	2000円
米粉料理の楽校	午前9時～正午	2500円
布ぞうりの楽校	午前9時～正午	2000円
干し柿の楽校	午前9時～正午	2500円
座敷ぼうきの楽校	午前9時～正午	2500円
くずつるかごの楽校	午前9時～正午	1500円
②① 25日(日) 午後1時～4時	18日(日) 午前9時～午後2時 ～午後3時	2800円
25日(日) 午前9時～4時	3日(土)祝 午前9時～正午	1500円

## 山の楽校

**11月の休館日**  
⑤ ⑫ ⑯ ⑰ ⑲ ⑳ ㉖

**開館時間**  
8:30～16:30

**TEL** 82・2222  
**FAX** 82・2222

## はつち市2012

**期間**  
11月23日 金 祝 ～ 25日(日)

**時間**  
午前9時～午後4時

**内容**  
市内外の作家によるクラブ活動や、こだわりのフード店など

**参加料**  
一部実費負担のものあり

## 臨時休館・開館時間変更のお知らせ

11月22日木は臨時休館します。また、23日金祝～25日(日)は次のとおり開館時間を変更します。

▽ 23日 金 祝 ～ 24日 木 午前10時～午後7時  
▽ 25日(日) 午前10時～午後6時

## はっち

<http://hacchijp.jp>

**11月の休館日** ⑥ ㉒  
こどもはっち  
⑥ ㉑ ㉐ ㉒ ㉗

**開館時間**  
9:00～21:00  
こどもはっち  
9:30～16:30

**TEL** 22・8228  
**FAX** 22・8808

※市内小・中学生は無料。高齢者（市内の65歳以上）・障がい者は半額

▽ 小・中学生 50円（30円）  
▽ 一般 150円（100円）

戦時に多くが処分された日米親善人形「青い目の人形」。島守小学校に残っていたメリーチャンを紹介しています。  
入館料（）内は団体20人以上

### 常設展

盛りだくさんです。この機会に手作りの楽しさやおいしさを体験してみるのはいかがでしょうか。

## 和日カフェ～日本文化に親しむ日～

**日時** 11月18日 木 午後1時～2時

**場所** 三日町～十三日町

**内容** 八戸弁で「モヨる」とは、「おしゃれする」の意味です。

**集合場所** 1階インフォメーション前

**行程** 三日町～十三日町

**内容** 毎月第3土日は、街の人も装う「モヨッテ参道」の日。みんなで思いつきりモヨッて、中心街のお店を散策しましょう。

### モヨッテウォーキング

日時 11月18日 木 午後1時～2時  
場所 1階インフォメーション前  
内容 事前に指定の映画を鑑賞し、はっちで語り合う企画です。

**講師** 中山康人氏（ぴあ・フィルム・フェスティバル選考委員）

**参加費** 無料

## はちのへおもちゃ病院

**日時** 11月10日 木 午後1時～4時

**場所** 4階リビング

**内容** 壊れたおもちゃの修理をします。自宅にあるおもちゃを持参してください。

**料金** 無料（部品交換した際、50円～300円かかる場合があります。）

日時 11月10日 木 午後1時～4時  
場所 4階リビング

内容 壊れたおもちゃの修理をします。自宅にあるおもちゃを持参してください。

日時 11月18日 木 午前11時～午後4時  
場所 1階はっちひろばほか  
内容 合気道の演武・体験会など、さまざまな日本文化を観て、体験できる企画が満載です。

**参考料** 10人※申し込み不要  
**定員** 10人※申し込み不要

### はっちツアーズ

日時 11月18日 木 午前11時～正午  
集合場所 1階インフォメーション前

内容 ボランティアガイドと一緒に、館内の展示やショップなど、オススメ情報を聞きながら巡るツアーです。


**「はちのへ教育週間」イベント一覧**

11月3日の「文化の日」を中心とした「はちのへ教育週間」に開催するイベントを紹介します。

イベント名	日 時	場 所	内 容
公共交通機関を楽しもう！	11/9 ㈮まで	図書館	公共交通機関に関する本を展示・貸し出します。また市営バス創業80周年にちなみ市営バスの歴史や写真パネルの展示をします。 間図書館
旅をしよう！	11/9 ㈮まで		秋におすすめの旅に関する本を展示・貸し出します。 間図書館
公共交通機関を楽しもう！～そうだ、電車をつかおう～	11/9 ㈮まで	図書情報センター	電車、新幹線に関する本やDVDを展示・貸し出します。 間図書情報センター
ロングセラー絵本	10/27 ㈯～11/29 ㈭		長年読み継がれてきた絵本を展示します。 間図書情報センター
本と雑誌のリサイクルフェア	11/10 ㈰～11 ㈪ 10:00～15:00	南郷産業文化まつり会場内	家庭で不要になった本（事前募集）や図書館で除籍処分した図書・雑誌を希望者に提供します。 間南郷図書館
秋の特別おはなし会	11/3 ㈯ 11:00～12:00	南郷図書館	絵本の読み聞かせと、身近な材料を使ったおもちゃ作りを行います。 間南郷図書館
講演会「バスの過去・現在そして未来へ」	11/3 ㈯ 10:00～11:00	図書館	市営バス創業80年にちなみ「バスの過去・現在・そして未来へ」というテーマで講演会を開催します。 間図書館
秋の朗読会	11/3 ㈯ 14:00～15:00		やまびこの会による三浦哲郎氏著書の朗読会を行ないます。 間図書館
八戸南部氏庭園 秋の俳句大会	10/26 ㈮～11/5 ㈰	八戸南部氏庭園	秋の開園（10/26 ㈮～29 ㈰）に合わせ、俳句大会を実施します。 【募集句題】南部氏庭園や周辺を詠んだ当季雑詠（新作で未発表のもの） 【投句方法】開園期間中は園内の俳句ポストへ。閉園後は、まちづくり文化推進室へ 間まちづくり文化推進室
南郷アートプロジェクト 2012 ダンス公演「DANCE×JAZZ」Vol.2	11/17 ㈯ 19:00 開演 11/18 ㈰ 14:00 開演	南郷文化ホール	「ジャズ」に「コンテンポラリーダンス」を組み合わせ、「ジャズの里、南郷」を新たな切り口で創造、発信を試みる公演の第2弾。 間まちづくり文化推進室
～映画好き集まれ!! 語り尽くそう!!～ 映画鑑賞と映画トーク	11/8 ㈭	はっち	フォーラム八戸で映画を鑑賞後、はっちで語り合う企画です。 間八戸ポータルミュージアム
「さわやか 八戸 あいさつ運動」 街ぐるみ編	【あいさつ運動】 11/3 ㈯ 【諸運動】 11/1 木～7 水	JR 八戸駅、 湊地区など 市内各小・ 中学校	中学生のボランティアを中心に、あいさつ運動と非行防止の啓発活動を実施します。 【教育指導課】
子ども・若者育成支援強調 月間街頭キャンペーン	11/2 ㈮	中心街	啓発物の配布、呼びかけなど街頭啓発活動を実施します。 間教育指導課
八戸市民大学講座 第20 講義	11/14 水 18:15～20:00	公会堂	【講師】海堂尊氏（作家・医師） 【演題】医療と文学の接点 間社会教育課
南郷文化財巡り	11/2 ㈮ 9:00～16:00	南郷区内	南郷区内の文化財（一里塚・虚空蔵菩薩堂・島守発電所跡など）を巡り、歴史・民俗を紹介します。 間南郷歴史民俗資料館
施設の無料開放	11/3 ㈯ 9:00～17:00	美術館 是川縄文館 博物館 史跡根城の広場 南郷歴史民俗資料館	・美術館：常設展 ・是川縄文館：常設展、企画展「縄文のストーンサークル」 ・博物館：常設展、特別展「災害と八戸」 ・史跡根城の広場 ・南郷歴史民俗資料館：常設展
冬季日曜日 縄文体験コーナー	11/4 ㈰ 9:30～15:00	是川縄文館	火起こしや勾玉作りなど、縄文人の“ものづくり”が体験できます。 間是川縄文館
特別展「災害と八戸」	11/25 ㈰まで 9:00～17:00	博物館	これまでにどのような災害が八戸で起こってきたのか、そしていかにして立ち直ってきたのかを、さまざまな資料で振り返ります。 間博物館
災害体験を語る会	11/4 ㈰ 14:00～16:00		八戸で災害に遭われた方々より、当時の体験談を拝聴します。 【話者】沖並忠彦氏、佐々木松美氏、三浦義幸氏 間博物館
市民教育公開講座	11/3 ㈯	総合教育センター	【演題】「子どものやる気スイッチをいれるために～やる気を育てる子育てのポイント」【講師】菅野純氏（早稲田大学教授） 間総合教育センター
市民パソコン教室	11/13 ㈫～14 水		パソコンに親しむための講座 ①インターネットで情報を検索しよう②パソコンで案内状をつくろう 間総合教育センター
市民英会話教室	11/13 ㈫～14 水		初級から上級までネイティブスピーカーと英会話を楽しみましょう。 間総合教育センター

問い合わせ先一覧	図書館	TEL 22・0266 FAX 71・1312	南郷図書館	TEL 60・8100 FAX 60・8130
図書情報センター TEL 70・2600 FAX 70・2601	まちづくり文化推進室 TEL 43・9156 FAX 41・2302		八戸ポータルミュージアム TEL 22・8228 FAX 22・8808	
教育指導課 TEL 43・9461 FAX 47・4997	社会教育課 TEL 43・9154 FAX 47・4997		南郷歴史民俗資料館 TEL FAX 83・2443	
美術館 TEL 45・8338 FAX 24・4531	是川縄文館 TEL 38・9511 FAX 96・5392		博物館 TEL 44・8111 FAX 24・4557	
史跡根城の広場 TEL 41・1726 FAX 41・1756	総合教育センター TEL 46・0521 FAX 46・1155			

～地域の子どもは地域で育む～

# 地域密着型教育

子どもたちの  
「確かな学び」と  
「豊かな育ち」を  
目指します



地域密着型教育の導入から5年目をむかえ、今年度は新規推進校の14校を加えた54校で実践しています。

地域密着型教育は、学校・家庭・地域社会がこれまで以上に連携、協力し、家庭や地域社会の願いや意見を取り入れた学校運営を推進することで、学校教育の質の向上を目指します。PTA、青少年生活指導協議会、児童委員、社会福祉協議会、交通安全協会、児童館など、子どもとかかわる活動をしている人たちが共通理解を深め、協働実践することにより、次のような効果が期待できます。

- ①よりよい教育環境、支援体制が整えられる。
- ②子どもたちの、ふるさとへの誇りと愛着を育む。
- ③明るく活力あるまちづくりに貢献する。

「地域学校連携  
協議会」が  
地域密着型教育の  
核となります

地域密着型教育推進校では、教職員・保護者・地域住民の代表からなる「地域学校連携協議会」を設置し、保護者や地域住民が学校運営に参画しやすい仕組みづくりを進めています。

「地域学校連携協議会」では、保護者や地域住民の願いを学校教育に反映させ、家庭・地域社会の教育力（人材・施設など）や地域の特色を生かした教育活動が充実するよう話し合いがもたれています。

また、東日本大震災を受け、子どもの安全、安心のための取り組みを議題として取り上げ、意見交換し共通理解を図った推進校もあります。

学校教育に  
ボランティアを  
積極的に活用します

地域密着型教育では、学校教育の質の向上を図る手立てとしてボランティアの活用を推進しています。校外学習の付き添い、本の読み聞かせ、調理実習の補助、学校行事の補助、環境整備活動など、ボランティアによる支援によって安全な活動が保障されたり学習環境の質が高められたりしています。

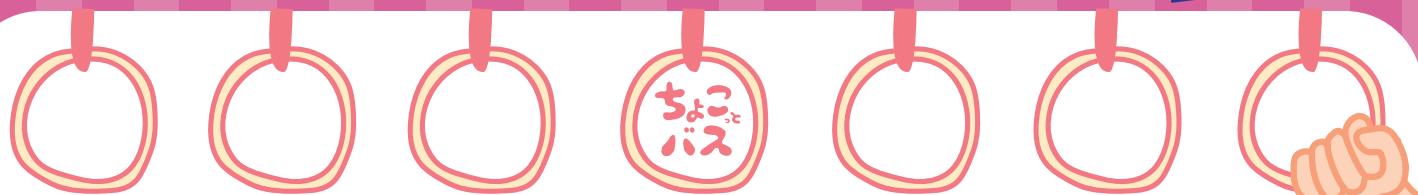
さらに、ボランティアとのふれあいを通して、子どもたちは感謝や思いやりの気持ちをもち、心の成長にもつながっています。地域の未来を担う子どもたちのために、地域の学校づくりに参画する多くの人の力が必要です。



音楽の時間のボランティアのようす

今年度の  
推進校  
(太字は  
新規推進校)

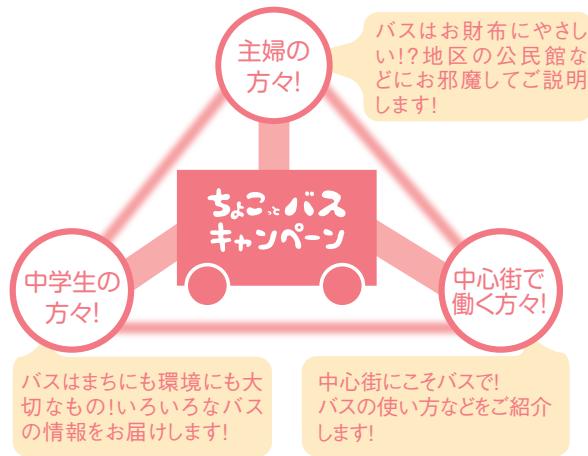
小学校	八戸小、城下小、吹上小、長者小、岡南小、中居林小、柏崎小、江陽小、青潮小、白銀南小、町畠小、鮫小、種差小、 <b>大久喜小</b> 、金浜小、根城小、白山台小、江南小、田面木小、下長小、城北小、高館小、根岸小、日計ヶ丘小、是川小、是川東小、西園小、明治小、轟木小、豊崎小、新井田小、松館小、旭ヶ丘小、市野沢小、中野小、鳩田小、島守小
中学校	第一中、第三中、 <b>長者中</b> 、江陽中、白銀南中、鮫中、根城中、 <b>下長中</b> 、北稜中、是川中、 <b>三条中</b> 、明治中、豊崎中、大館中、東中、中沢中、島守中



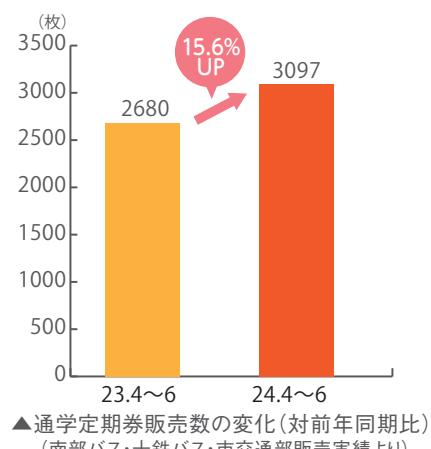
# ちょこっとバス キャンペーン実施中!

市では、中学生や主婦の方、中心街へ通勤している方などを中心に、「丁寧にバス利用を呼び掛ける」キャンペーンを実施しています。

少しでも、たまにでも、週末のお出かけなどに“ちょこっと”でもバスに乗る機会を増やしてみませんか？



## バス通学が増えています!



市では現在、路線バスをより使いやすく、よりわかりやすくするために、「150円からの50円刻みで市内の運賃は300円以下・圏域(※)の運賃は500円以下」(1乗車あたり)という実証実験を行っています。

これにより、市内のバス運賃が50%以上安くなつた地域もあり、通学定期の販売数は15.6%増加(24年4月～6月実績:対前年同期比)しました。バス利用の増加は、まちの活性化や渋滞の緩和とも大きく関係しています。まちのためにも、お財布のためにも、この機会にバス利用を考えてみませんか？

※八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町

## 中学生向け出前講座開催中!

ちょこっとバスキャンペーンでは、市内の中学校で、路線バスの役割やまちにとっての大切さを伝える出前講座を開催しています。スタートとなった江陽中学校では、3年生全員を対象に「バスが便利な地域に住んでいるみんなが“乗る”ことで守れる人・守れるまちがある！」という視点で、「地域・まち」に重点をおいた講座を行いました。



▲江陽中学校での出前講座のようす(9月7日実施)

シリーズ

# 学校(教育)支援ボランティアが行く

## ○学校支援ボランティアとは?

現在八戸市が進めている地域密着型教育推進事業や学校支援地域本部事業では、地域の人たちによるボランティアを活用する取り組みが行われています。そのボランティアを学校支援ボランティアと呼んでいます。

## ○教育支援ボランティアとの違いは?

どちらも活動分野は同じですが、教育支援ボランティアは、地域の人たちだけでは対応しきれない活動を補完する役割を果たしています。専門知識を要する活動依頼が多く、現在、次の分野の登録者が不足しています。

### ▽部活動指導補助(特にバスケット、野球、サッカー)

### ▽特別な支援をする子どもの指導補助

### ▽教科指導の補助

### ▽家庭科の実習補助

### ▽ドリル学習の採点補助

### ▽放課後の補充学習の補助

### △学習支援ボランティアは、子どもたちの遊びの手助けをしてくれる心強い味方といえます。



調理実習での指導補助  
ひとりひとり丁寧に

## 算数の授業での採点補助



## ○ボランティア活動紹介

### 「学習支援ボランティア」

子どもたちの学習活動を効率よく進めるため、授業時間や放課後などに教師のサポートをしていま

す。

主に次のような活動を行っています。

次回は、環境整備ボランティアを紹介します。

問社会教育課 43・9154 FAX 47・4997

種差海岸・  
国立公園指定はもうすぐ!

## 三陸復興国立公園 (種差海岸階上岳地域) の公園計画案

問観光課 内線 524 FAX 46・5600



種差海岸集団施設地区

種差芝生地周辺は三陸復興国立公園の北の玄関口となる主要な利用拠点であることから、この地域一体を「集団施設地区」に位置づけ、園地やキャンプ場、案内所などの公園利用のための

**[施設計画]**  
種差芝生地周辺は三陸復興国立公園の北の玄関口となる主要な利用拠点であることから、この地域一体を「集団施設地区」に位置づけ、園地やキャンプ場、案内所などの公園利用のための

先の環境省中央環境審議会において、種差海岸を三陸復興国立公園に指定する時期が25年5月予定と発表されました。今回は、種差海岸の公園計画の主要な内容をお知らせします。

### 【公園区域】

県立自然公園の区域がすべて現在の規制のままで国立公園に指定され、さらに、鮫角灯台周辺地域、種差芝生地前の地域が新規に公園区域に指定される予定です。また、階上町でも現在の県立自然公園区域が指定される予定です。



既に県立自然公園に指定されている区域

新規に公園指定される区域

予定です。  
今後、環境省では、11月以降に公園計画に対するパブリックコメントを実施し、市民の皆さんをはじめ国民の意見を伺う