

広報 はちまんたい

11
Nov. 2024
No.353

田山小1・2年生
児童6人は10月10日、
地域の人と一緒に、学
校農園に育ったサツ
マイモ(紅あずま)を
収穫しました。

表紙

田山小児童 大物に大歓声

主な
内容

自分のペースで介護予防に取り組める高齢者教室や集いの場を紹介(関連2~3頁)
中学校新人大会の結果(関連4頁)・大更駅前イベント「はちマルシェ」に多くの人出(関連5頁)
子どもに不適切な養育をしていませんか(関連6頁)・市内医療機関での小児科診療(関連7頁)
岩手山の現状をお知らせ(関連8頁)

通いの場

で健康づくり



高齢者が簡単に取り組むことができ、介護予防に効果があるシルバーリハビリ体操を行う「通いの場」が、下表のとおり市内に設けられています。

地域の仲間と一緒に体操をしてみませんか。

表_主な通いの場の開催場所、曜日・時間

通いの場の名称 開催場所	曜日 時間
シルリハてらだ 寺田コミセン	金曜日 14:00 ~ 15:00
柏台健康教室 柏台地区センター	木曜日 10:00 ~ 11:00
シルリハまつお 松尾コミセン	水曜日 10:00 ~ 11:00
シルリハあらや 荒屋コミセン	火曜日 10:00 ~ 11:00
シルリハ浅沢元気会 浅沢コミセン	金曜日 13:30 ~ 14:30
シルリハやがみ 田山コミセン	木曜日 13:30 ~ 14:30

※申し込みは不要です



通いの場の様子

参加してみてどうでしたか？

体操をした後は体を動かすことが楽になりました。

体操はもちろん、参加者同士の会話も楽しく、心も元気になっていると感じます。



小野寺 勝代さん
= 帷子 =

シルバーリハビリ体操とは

運動が苦手な人、腰やひざの痛みがある人など誰でもできる体操です。道具を使わず、いつでも、どこでも、誰でもできます。

体操を続けることで、肩痛、膝痛、腰痛、転倒の予防に役立つといわれています。



気軽に参加してください

高齢者健康教室

で体力づくり



市内3カ所の温泉施設では、下表のとおり高齢者健康教室を開いています。

教室では、体操、ヨガ、グラウンドゴルフなどの運動をするほか、リハビリテーションスタッフとシルバーリハビリ体操指導者によるリハビリ運動なども行っています。また、運動の後は温泉や食事を楽しむことができます。

※教室には高齢者の付き添いの人も参加可能です。

表_高齢者健康教室を実施している施設

対象地区	施設名	電話番号
西根(大更・田頭・平館)	岩手山焼走り国際交流村	76-2013
西根(平館・寺田)	七時雨憩の湯	77-2573
松尾	あずみの湯	72-6811
安代		

■参加費 無料(食事代・入浴料は別途必要です)

■送迎 バスの無料送迎を行っています

■開催日・参加申し込み 各施設に問い合わせてください

高齢者健康教室の様子



いつまでも自分らしく
いきいきと過ごすために
元気なうちから介護予防を始めませんか

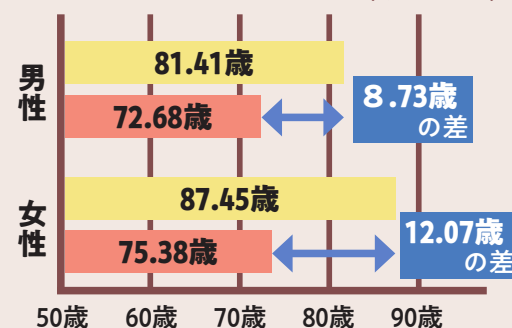
国は11月11日を、介護についての理解と認識を深める「介護の日」と定めています。

介護に携わる人に感謝の気持ちを伝えつつ、介護を必要とせず健康で過ごせるように、元気なうちから介護予防に取り組むことが重要です。

本号では自分のペースで介護予防に取り組める「高齢者健康教室」や「通いの場」について紹介します。

■問い合わせ先 地域包括支援センター(健康福祉課内)(☎・内線1097)

平均寿命と健康寿命の差(令和元年)



※グラフは厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」から引用

「平均寿命」と「健康寿命」
「健康寿命」とは、日常的に介護などを必要とせず、自立した生活を送ることができる期間を指します。
令和元年の「健康寿命」は、男性が約72歳、女性は約75歳となっているのに対し、「平均寿命」は、男性が約81歳、女性は約87歳で、男女とも「健康寿命」と「平均寿命」には10年前後の差があります。これは、高齢者が健康上の問題で何らかの制限を伴いながら、日常生活を営んでいる期間を表しています。
生活習慣の改善や運動など、男女問わず健康寿命を延ばす取り組みを行うことが大切です。

健康に生活できるまちへ

市では、高齢者が要介護状態にならず元気でいきいきと生活することができるよう、65歳以上の市民を対象に「高齢者健康教室」や「通いの場」などの介護予防事業を行っています。
次ページでは、市が進める介護予防の取り組みを紹介します。健康寿命を延ばすために参加してみませんか。

運動を週1回以上継続して行うと、介護予防の効果があるといわれています。また、運動を継続して行うためには、仲間づくりがとても大切です。
高齢者健康教室では、地域の皆さんと楽しみながら運動を行っています。元気な時間をより長く、日々を豊かに過ごすために、一緒に体づくりに取り組みましょう。



高齢者健康教室 講師
藤原 将太 さん
(東八幡平病院 理学療法士)



楽しむつながる 体験するを大更駅前に

1



2



3



5

1_花巻おもちゃ美術館の木の
おもちゃを親子で楽しんだ
2_初出展の I G R ミニ電車は
子どもに大人気 3、5、6_
多くの人々がこだわりのグルメ
を買い求め、秋の味覚を味わった
4_高所作業車で駅前エリ
アを一望する来場者



4



6

大更駅前にぎわい創出・交流イベント はちマルシェ2024を開催

J R 大更駅前のにぎわい創出を目的とした市主催のイベント「はちマルシェ2024」が10月19日に開かれました。

昨年初めて開催し、多くの人でにぎわったイベントは、本年は(仮称)大更駅前顔づくり施設の建設のため、フーガの広場などに会場を移して開催。会場には、本年も花巻おもちゃ美術館や多くの屋台販売が出店したほか、新たに I G R いわて銀河鉄道によるミニ電車の運行や、HUB・スケートスクール、スタンプラリーなどの体験イベントなども設けられました。

当日は、あいにくの雨天にもかかわらず、市内外から集まった屋台販売の商品を買い求める人が列を作ったり、体験イベントに夢中になる子どもたちの姿が見られたりと、多くの人でにぎわいを見せました。

Interview



佐々木 香子さん、
丈二さん親子=両沼=

雨模様の天気でしたが、大更駅前エリアがにぎわって嬉しいです。

スタンプラリーの企画は、子どもとスタンプのある場所を探しながらまちを巡るのが新鮮で楽しいなと思いました。

中学校新人大会の結果



新チーム始動、

自分たちが先輩を超える。



岩手地区中学校新人大会

(9月14・15日、市総合運動公園ほか)
掲載は3位まで(●内は順位)および
県中新人大会出場者(●印)、敬称は略

【野球】

②西根一、③西根

【バスケットボール】

▷男子 ②西根

【バレーボール】

▷女子 ①●西根、③松尾

【ソフトテニス】

■団体

▷男子 ③●西根一、③安代

▷女子 ③●松尾、③西根一

■個人

▷男子 ③●(西根一)小笠原悠真・
田村孝翔ペア

▷女子 ③●(西根一)中村恭歌・遠
藤楓穂ペア、③●(松尾)伊藤心那・
林姫子ペア、●(安代)佐藤りお・小
林愛佳ペア

【卓球】

■団体

▷男子 ①●西根

▷女子 ②●西根

■個人

▷男子 ②●(西根)工藤望夢、

③●(西根)武田大輝、●(西根)加藤
暁大、●(西根)藤原蒼矢

▷女子 ●(西根)井上香穂

【ソフトボール】

①●松尾

【剣道】

■団体

▷男子 ③●西根

▷女子 ③●西根

【柔道】

■個人

▷男子 ②●(西根一)山下椋太郎、

③(西根)田村一志、③(西根一)滝川
春真

▷女子 ①●(松尾)山本琉心、③(西
根一)深野莉歩音

県中学校新人大会

(9月7日、県営武道館)

※相撲競技は地区大会がないため県
大会の結果を掲載

【相撲】

■団体

①寺田道場

■個人

▷個人選手権 ①(寺田道場)佐々木
ひろと
大翔



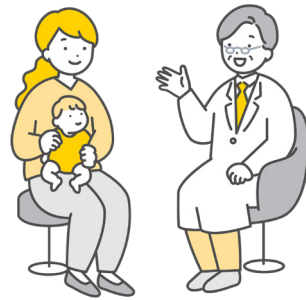
大きく羽ばたけ
中学生

市内医療機関での小児科診療をお知らせします

■問い合わせ先 健康福祉課健康推進係 ☎・内線1090

市内医療機関で受けられる小児科診療について、診療日、受付時間などをお知らせします。また市立病院では、10月より月曜日から金曜日まで午前・午後とも小児科を受診することができるようになりました。

それぞれの医療機関の受付時間などは下表のとおりです。変更や休診になる場合があるため、詳しくは各医療機関に問い合わせてください。



医療機関名	受付時間	月	火	水	木	金	土	備 考
八幡平市立病院 (☎76・3111)	9:00 ～ 11:30	○	○	○	○	○		第1または第2 水曜日の13:30～ 15:30は、小児科 集団健診により医 師が不在となる場 合があります。
	15:30 ～ 16:30	○	○ (14:00開始)	○	○ (15:00開始)	○		
東八幡平病院 (☎78・2511)	8:40 ～ 11:30	○	○	○	○	○	○ (隔週)	乳児健診、学校健 診などで医師が不在 の場合があります。 午後は病棟回診の ためなるべく午前 に受診してください。 土曜日は隔週で 休診です。
	13:00 ～ 16:00	○	○	○	○	○		
吉田内科呼吸器科医院 (☎70・1100)	8:30 ～ 11:45	○	○	○ (12:00終了)	○	○	○ (12:00終了)	診療は1歳児以 上に限ります。
	14:00 ～ 17:30	○	○		○	○		

子どもの予防接種および健診の実施医療機関については、市から対象者にお知らせを送付しています。

まずは会員登録

気軽に利用してください



会員登録の合言葉 りんどろ

登録(無料)が必要です。

市内在住であれば、誰でも利用できます。※利用には、専用ウェブサイトをまたはLINEで会員登録(無料)が必要です。

助産師とのメッセージチャットによる相談を月・水・金の午後1時から5時まで実施

▼日中助産師相談

電話やメッセージチャットによる相談を平日午後6時から10時まで予約制で実施

▼夜間相談

メール・LINEからの相談を随時受け付け、24時間以内に返信

▼いつでも相談

相談サービスは次の3つ

市は、女性の悩み解決や、子育てに関わる不安を解消し、子どもの健康増進を図るため、産婦人科医・小児科医・助産師によるオンライン相談サービスを実施しています。

女性や子育て世代の悩みに
オンラインで対応します

子どもとの関わり方を見直してみよう

マルトリートメントになっていませんか

毎年11月は、児童虐待防止推進月間です。

虐待やマルトリートメントなどの不適切な養育を受けた子どもは、心身の発達に影響が出ることが研究により分かっています。子どもの将来のために、接し方を見直してみませんか。

■問い合わせ先 地域福祉課子ども家庭係 ☎・内線1101

こんな経験ありませんか

このような声掛けを、自分の子どもにした経験はありませんか。

子どもが言うことを聞かないので「お前なんかいなければいいのに」と、怒鳴ってしまった

「○○くんは上手なの」
と、きょうだいや友だちと比較した

子どもの失敗を過度に責めてしまった

これらは「マルトリートメント」と呼ばれる行為にあたるかもしれません。

マルトリートメントとは

「マルトリートメント」は、日本で

※ mal(悪い)と treatment(扱い)という言葉を組み付けた造語



は大人から子どもに對する「不適切な関わり」と誤され、児童虐待に加え、児童虐待とは言い切れない行為も含め、広い意味で子どもとの不適切な関わりを表す言葉です。

マルトリートメントには身体的、心理的なものなどさまざまな種類があり、いずれも子どもの脳や体の成長に悪い影響を与えることが分かっています(右下図を参照)。

子どもとより良い関係を深めるヒント

次のようなコミュニケーションの取り方を、少しずつ始めてみませんか。▼言葉を繰り返す 子どもが「雪が

マルトリートメントが
子どもの脳に及ぼす影響

ぜんとうぜんや
前頭前野が縮む

- 叩く
- 罰として長時間正座をさせる

のうりよう
脳梁が縮む

- 子どもに食事や教育の機会を与えない
- 子どもに長時間の動画視聴やゲームを許す

ちようかくや
聴覚野が変形する

- 他の子と比べる
- 子どもを支配する
- 言葉の暴力

しかくや
視覚野が縮む

- 子どもに夫婦喧嘩を見聞させる(面前DV)

マルトリートメントにより、子どもの脳は部位によって萎縮したり、肥大したりするなど、物理的に損傷します。その結果、学習意欲の低下や非行、こころの病に結びつく危険性があります。

お話を聞きました

保護者と子どもの良い関係は、子どもの健全な心の発達や成長につながります。

子育ての不安や悩みなどは一人で抱え込まず、民生委員や主任児童委員に気軽に相談してください。



主任児童委員
滝澤 ミツエさん

岩手山に火口周辺警報

噴火警戒レベル2が発表されました

岩手山に火口周辺警報

仙台管区気象台は10月2日15時、岩手山の火口周辺警報（噴火警戒レベル2、火口周辺規制）を発表しました。これは大地獄谷周辺で、山体膨張を示す地殻変動が

観測されたことによるものです。

警報に基づく市の対応

今回の警戒レベル2への引き上げに伴い、市は災害警戒本部を設置するとともに、岩手山への市内4カ所の登

問い合わせ先 防災安全課（☎・内線1261）

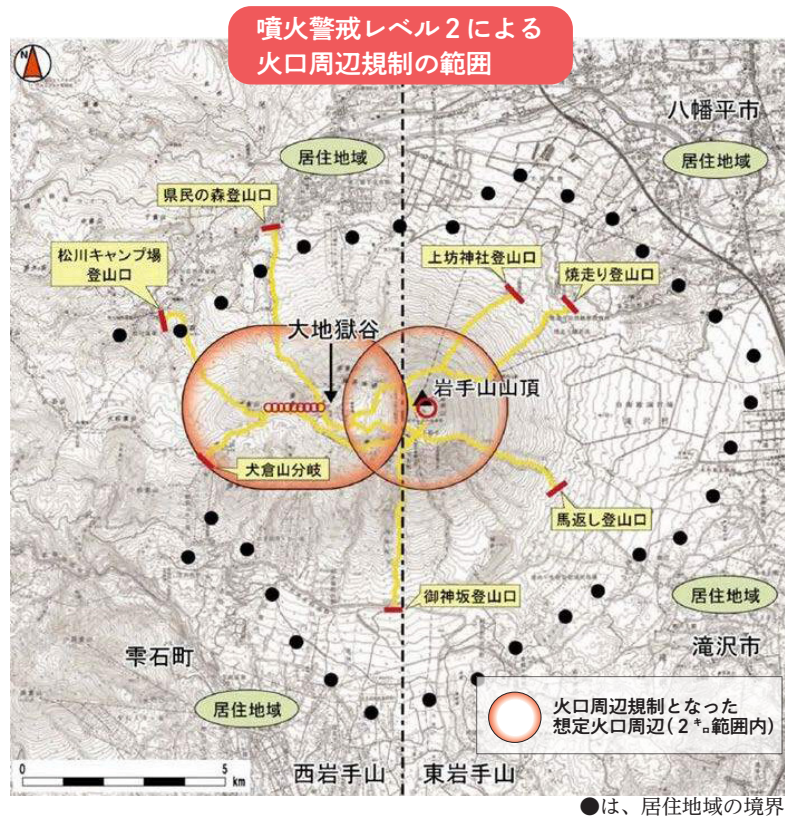
山口（焼走り、上坊、七滝、松川）からの入山禁止措置を行いました。

この入山禁止措置は、本来であれば、警戒レベル3に該当する規制です。岩手山は、想定火口周辺（2_キ範囲）での登山道規制が困難なことから、警戒レベル2で全ての登山口で入山規制を行うこととしているものです。

市民生活への影響

今回の警報は岩手山西側の想定火口（大地獄谷）周辺に対する規制です。

岩手山（警戒レベル2の警戒範囲内の黒倉山・姥倉山などを含む）への入山は規制しますが、八幡平・三ツ石山などその他の山への登山は可能です。また、現時点で日常生活に支障を来すものではありません。



活動を充実させ、魅力ある老人クラブを目指す 【両沼老人クラブ】

今回は、大更地区の両沼老人クラブ（千葉孝志会長、会員53人）を紹介します。

◆クラブの自慢は？

会長に加え、副会長や班長などの役員が中心となり、元気な老人クラブにすることを考えながら活動していることが自慢です。

◆活動内容は？

毎月第1月曜日は、松川温泉での入浴会を楽しんでいます。入浴や食事の後には「どっぴき」を行い、会員同士の親睦を深めています。

また、毎月第2・4火曜日は、ポッチャなどのニュースポーツやゲートボール、パークゴルフなどで交流をしています。



パークゴルフを楽しむ会員

他にも、公民館の花壇に植える花の仮植え作業、三世代交流、敬老会などの地域行事への参加や

大更コミセンふれあい大学、老人クラブ連合会への参加など、活動の場を多く設けています。

◆今後の展望は？

老いても端っこに居る必要はなく、長年培ってきた技術や知恵を社会のために発揮し、貢献していきたいと考えています。一人一人の小さな喜びなどを持ち寄り、互いに老いる快感を確かめ合いながら一度限りの人生をみんなで楽しみたいと思っています。

今後も活動を充実させて新規会員の加入を呼び掛け、魅力ある老人クラブを目指します。



花の仮植え作業に集まった会員で記念撮影

「ヤングケアラー」について考えてみよう

▶▶ あなたの周りにこんな子どもはいませんか？



詳しくはこちら

◆ヤングケアラーとは

大人が本来担うと想定されているような家事や家族の世話、介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことをいいます。

「お手伝い」との違いは、その負担や責任の重さです。家族を助けることは「普通のこと」や「我慢すること」だと思われかもしれませんが、学校生活に影響が出る場合や、心や体に不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、社会的な助けが必要です。

◆こんな様子は無理しているサインかも



◆不調のサインに気づいたら

- ✓声をかける
- ✓寄り添って話を聞く
- ✓支援につなぐ(大切なのは本人の気持ち)

ヤングケアラーは、一見普通の子どもたちです。だからこそ、周りが気づき、声をかけることが大切です。

家族のケアは一人で悩まず相談を

あなたが感じている不安や悩みを「岩手県ヤングケアラー相談支援窓口」に相談してみませんか。

- ▶専用電話(080-8201-4053)
- ・受付時間：月～金曜日、第2・4土曜日 9:00～17:00
- ・夜間受付：火曜日 18:00～20:00
- ▶メール相談(mail@y-carer.net)
- ▶LINE相談
- ▶おしゃべり広場(経験者同士でつながる)
- ・サロン(会場、オンライン参加)：第4火曜日



詳しくはこちら

迅速な情報提供を行います

警戒レベル2は、市民生活に直接影響があるものではありませんが、市は今後も動向を注視し、安全確保のため、市ウェブサイトやLINEのほか、必要に応じて防災無線を活用し、速やかな情報提供を行います。

岩手山の噴火警戒レベル

レベル	キーワード	名称	対象範囲	住民の行動など
5	避難	噴火警報(居住地域) 又は噴火警報	居住地域および それより火口側	危険な居住地域 から避難
4	高齢者等避難			危険な場所から 高齢者等の 要配慮者は避難
3	入山規制		火口から居住地域 近くまで	状況に応じて高齢 者等の避難の準備
2	火口周辺規制	噴火警報(火口周辺) 又は火口周辺警報	火口周辺	通常の生活
1	活火山である ことに留意	噴火予報	火口内等	通常の生活

気象庁が発表する想定火口周辺での警戒事項
西岩手山の想定火口から概ね2_キの範囲では、噴火に伴う弾道を描いて飛散する大きな噴石に警戒してください。
また、噴火時には火口の風下側では火山灰や小さな噴石が遠方まで風に流されて降るおそれがあるため注意してください。

調整給付金の申請は
11月30日が期限です

市は物価高騰対策として
行っている1人当たり4万円の
定額減税において、定額減
税しきれないと見込まれる人
に對し、その差額分を支給し
ています。※対象者には8月
に確認書を送付しています。

申請方法

市ウェブサイ
トを確認してく
ださい。



詳細はこちら

■提出期限 11月30日(土)

※当日消印有効

■問い合わせ先 地域福祉課
福祉総務係(☎・内線1115)

宝くじ助成金を活用し
コミュニティを活性化

(二財)自治総合センターは
宝くじ助成金制度でコミュニ
ティ活動に必要な備品などの
購入費用に對して助成し、地
域の発展に寄与しています。

6年度採択事業

▼荒屋地区振興協議会
コミュニティ活動備品整備
(浴衣・帯)

人権擁護委員による
特設相談を行います

市は人間関係などの相談に
応じ、問題解決の手伝いをする
ため、次の3地区で無料の特設
人権相談を行います。相談は予
約不要で、秘密は厳守されま
す。気軽に相談してください。
※左記の日程以外にも事前の
連絡で対応が可能ですので、問
い合わせてください。

西根地区

▼日時 12月4日(水)午前9時か
ら正午まで

場所

西根地区市民センター

松尾地区

▼日時 12月5日(木)午前9時か
ら正午まで

場所

市役所本庁舎

安代地区

▼日時 12月6日(金)午前9時か
ら正午まで

場所

荒屋コミセン

■問い合わせ先 市民課戸籍
住民係(☎・内線1070)

通学定期券の購入費を
一部助成しています

市は通学に関わる家庭の経
済的負担を軽減するため、学

■問い合わせ先 まちづくり
推進課地域振興係(☎・内線
1457)



助成を受け購入した夏祭り用の浴衣と帯

一定面積以上の土地取引
2週間以内に届け出を

国土利用計画法に基づき、
市内の一定面積以上の土地を
取引した場合は、契約日から
2週間以内に市へ届け出が必
要です。

届け出が必要な取引の面積

▼都市計画区域内の場合
5千平方メートル以上

▼都市計画区域域外の場合
1万平方メートル以上

■問い合わせ先 企画財
政課秘書政策係(☎・内
線1214)

本年度最後の漢字検定に
挑戦してみてください

日本漢字能力検定協会の漢

字検定(漢検)を、市教育振興
運動推進協議会と大更コミセ
ンが共催で実施します。

■受検可能な級 2級から
10級

■日時 7年1月25日(土)午前
10時から11時まで

■会場 大更コミセン

■申込書の配布 市内各コミ
センまたは教育総務課

■申込期間 6年11月19日(火)
から12月19日(木)まで

申し込み先

(1)大更コミセン

(2)田頭コミセン

(3)荒屋コミセン

■問い合わせ先 教育総務課
(☎・内線1367)

専門医にこころの悩み
相談してみてください

市は自分や家族のこころの
悩み、アルコールの問題など
について、専門の医師による
相談会を行います。

相談を希望する場合は、事
前予約が必要です。

■日時 12月16日(月)午後2時
から4時まで

■場所 市役所相談室

申請書の配布

市ウェブ

サイトからダウンロードす
るか教育総務課

または西根・安代
各総合支所で交



詳細はこちら

付を受けてください。※大更
駅、好摩駅、岩手県北バス八
幡平営業所でも交付してい
ます。

■問い合わせ先 教育総務課
総務係(☎・内線1399)

ネットから申告できる
eLTAXが便利です

市はeLTAX(エルトッ
クス)による電子申告、電子申
請・届け出や共通納税を受け
付けています。eLTAXを
利用することにより、窓口ま
で足を運ぶことなく、自宅や
オフィスのなどから直接手続き
を行うことができます。

詳しくは、地方税ポータル
システムで確認し
てください。

問い合わせ先



詳細はこちら

地方税共同機構ヘルプデスク
(☎0570・081459)、
税務課市民税係(☎・内
線1124)

■申込期限 12月2日(月)

■問い合わせ先 健康福祉課
健康推進係(☎・内線1091)



異文化理解を深める
講座を開講します

市は市民が異文化理解を深
める機会として、オーストラ
リア人の国際交流員による異
文化理解講座を開きます。

申し込みは不要(参加費は
無料)です。

■対象 市民※小学生以下は
保護者と一緒に参加してくだ
さい。

■日時 11月19日(火)①午前10
時から11時まで、②午後6時
から7時まで※2回とも内容
は同じです。

■場所 市役所多目的ホー
ル棟

■内容 オーストラリアの教
育制度について

市有地(大更地区・宅地)を売却します

市は一般競争入札により次
の市有地を売却します。

売却する土地

▼所在地 大更第21地割
202番3

▼現況地目 宅地

▼面積 606・91平方メートル

▼都市計画区域 区域内

▼用途地域 商業地域

▼建ぺい率 80%

▼容積率 400%

▼最低売却価格 910万円

※現状有姿での売り払いです。

■現地説明会 11月14日(木)
午前10時から売却予定地で
行います。

参加を希望する場合は事前
に問い合わせてください。



売却予定地 位置図

詳しくは市ウェブ
サイトを確認し
てください。



詳細はこちら

■問い合わせ先 商工観光課
(☎・内線1349)

県民手帳と能率手帳を
市役所で販売中です

市は2025年版岩手県
民手帳、能率手帳を販売して
います。

価格(税込)

▼県民手帳(800円)

▼能率手帳(900円)

■販売期限 7年1月17日
(金)まで

■販売窓口 総務課、西根・

安代各総合支所、田山支所

■問い合わせ先 総務課情報
統計係(☎・内線1244)

寄付をいただきました

本市に寄せられた厚意を紹
介します。

現金の寄付

▼藤七温泉 彩雲荘様：10月
1日、八幡平の登山道整備へ
の支援を目的に現金が寄せら
れました。



売却する土地の様子

■入札参加申込期限 7年1
月17日(金)午後5時

入札日時

1月22日(水)午前
10時開始

入札会場

市役所3階大会
議室

■資料請求・申し込み方法
入札への参加を希望する場
合は、事前に所定の書類による
申し込みが必要です。資料や申
込書類は総務課で配布します。
なお、資料や申込書類は、現地
説明会で配布するほか、希望す
る人には郵送します。

詳しくは問い合わせしてくだ
さい。

■問い合わせ先 総務課契約
管財係(☎・内線1237)

毎週金曜日午後1時から、エフエム岩手で八幡平・岩手・葛巻3市町情報発信番組「Hikingはいきんぐ」レディオを放送しています。

月Monday	火Tuesday	水Wednesday	木Thursday	金Friday
11/18 小児救急病院(中 央) ■博物館休館日 ■定例行政相談 9:30～12:00(市役所本庁舎、大更コミセン)	19 小児救急病院(日 赤) ■図書館休館日 ■はちまんたい市の土偶展(博物館) ※12月8日まで ■異文化理解講座(元教師とオーストラリアの学校を体験しませんか?) 10:00～11:00、18:00～19:00(市役所多目的ホール棟) ※詳細は10※参照	20 小児救急病院(国 立) ■市役所本庁窓口延長日 17:15～19:00(市民課) ■定例行政相談 9:30～12:00(田山コミセン) ■姿勢改善エクササイズ 10:00～11:00(市総合運動公園体育館) ■Jアラート全国一斉情報伝達試験 11:00～	21 小児救急病院(中 央) ■らくらく筋トレ 10:00～11:00(安代地区体育館) ■本のクリニック 10:00～15:00(図書館)	22 小児救急病院(国 立) ■Tom's Chat Time 17:15～18:00(図書館)
25 小児救急病院(中 央) ■博物館休館日	26 小児救急病院(中 央) ■図書館休館日 ■離乳食教室【受付】 9:30～9:40(市役所多目的ホール棟)	27 小児救急病院(国 立) ■市役所本庁窓口延長日 17:15～19:00(市民課) ■骨盤体操 10:00～11:00(市総合運動公園体育館)	28 小児救急病院(日 赤)	29 小児救急病院(中 央) ■図書館休館日(図書整理日)
2 小児救急病院(中 央) ■博物館休館日	3 小児救急病院(中 央) ■図書館休館日 ■乳児健診【受付】 13:00～13:15(市役所多目的ホール棟) ■1歳児健診【受付】 13:15～13:30(市役所多目的ホール棟)	4 小児救急病院(国 立) ■市役所本庁窓口延長日 17:15～19:00(市民課) ■移動図書 12:50～14:50(松尾地区内) ■3歳児健診【受付】 13:00～13:30(市役所多目的ホール棟)	5 小児救急病院(日 赤) ■広報はちまんたい発行日 ■移動図書 13:00～14:40(松尾地区内) ■ノルディックウォーキング 13:30～15:00(県民の森) ■市議会12月定例会・議案上程ほか(予定)	6 小児救急病院(国 立) ■市議会12月定例会・一般質問(予定)
9 小児救急病院(中 央) ■博物館休館日	10 小児救急病院(日 赤) ■図書館休館日 ■らくらく筋トレ 10:00～11:00(市総合運動公園体育館) ■移動図書 13:00～15:00(荒沢地区) ■1歳6カ月児健診【受付】 13:00～13:30(市役所多目的ホール棟) ■2歳6カ月児歯科健診【受付】 14:00～14:15(市役所多目的ホール棟) ■市議会12月定例会・一般質問(予定)	11 小児救急病院(国 立) ■市役所本庁窓口延長日 17:15～19:00(市民課) ■移動図書 12:00～14:30(田山地区) ■市議会12月定例会・議案審議(予定)	12 小児救急病院(中 央) ■市議会12月定例会・休会(予定)	13 小児救急病院(日 赤) ■市議会12月定例会・委員長報告ほか(予定)

土Saturday	日Sunday
23 小児救急病院(中 央) ■勤労感謝の日 ■市芸術祭・展示部門 9:00～19:00(西根地区市民センター) ※24日16:00まで ■Tom's Chat Time 15:15～16:00(図書館) ▶当番医(市内)東八幡平病院・(鹿角)なかのクリニック▶当番薬局(市内)柏台薬局・(鹿角)黒沢薬局	24 小児救急病院(日 赤) ▶当番医(市内)割り当てなし・(盛岡市北地区)あべ内科・消化器科クリニック(鹿角)かづの厚生病院▶当番薬局(市内)割り当てなし・(鹿角)日本調剤鹿角薬局
30 小児救急病院(中 央)	12/1 小児救急病院(国 立) ■スポーツ少年団活動発表会 9:00～(市総合運動公園体育館) ▶当番医(市内)八幡平市立病院・(鹿角)かづのファミリークリニック▶当番薬局(市内)すみれ薬局・(鹿角)花輪調剤薬局
7 小児救急病院(日 赤)	8 小児救急病院(中 央) ■市民フットサル大会【受付】 8:00～(アリーナまつお) ▶当番医(市内)東八幡平病院・(鹿角)かづの厚生病院▶当番薬局(市内)柏台薬局・(鹿角)ファーマックスかづの薬局
14 小児救急病院(国 立) ■おはなしのじかん 10:30～11:00、13:30～14:00(図書館) ■Tom&Tam Story Time 14:00～14:30(図書館)	15 小児救急病院(中 央) ▶当番医(市内)八幡平市立病院・(鹿角)大湯リハビリ病院▶当番薬局(市内)大更調剤薬局・(鹿角)花輪調剤薬局

※土曜・日曜日は閉庁日です

休日救急当番医 (当番日はカレンダー内に記載)	
市内	鹿角(市外局番 0186)
東八幡平病院(☎78-2511)	なかのクリニック(☎22-7335)
八幡平市立病院(☎76-3111)	かづの厚生病院(☎23-2111)
盛岡市北地区・内科(市外局番 019)	かづのファミリークリニック(☎22-6080)
あべ内科・消化器科クリニック(☎605-5311)	大湯リハビリ病院(☎37-3511)
▶日曜・祝日の日中(9:00～17:00) 休日救急当番医へ 日中の診療時間に受診できる人は、日中の時間内に受診しましょう。 小児の受診を希望する場合は、事前に電話で確認してください。 ▶夜間の症状が軽い場合(19:00～23:00) 盛岡市夜間急患診療所【内科】へ 盛岡市神明町3-29、盛岡市保健所(☎ 019-654-1080) ※市内医療機関による休日救急当番医の割り当てがない日は、カレンダーに掲載されている他市の休日救急当番医を確認してください。	

小児救急入院受入当番病院 (当番日はカレンダー内の日付右側に記載)	
病院名	電話番号
岩手県立中央病院(中央)	019-653-1151
盛岡赤十字病院(日赤)	019-637-3111
国立病院機構盛岡医療センター(国立)	019-647-2195
▶夜間の症状が重い場合(17:00～翌朝 9:00、土曜日は13:00(祝日の土曜日は 9:00)から受け入れ) 小児救急入院受入当番病院へ 症状が重く入院が必要と思われる子どもと、休日救急当番医や盛岡市夜間急患診療所が診療していない時間帯に急病の子どもを受け入れます。 時間外受診が小児救急入院受入当番病院に集中すると、重症な子どもの治療に支障を来す恐れがあります。症状が軽い場合は、盛岡市夜間急患診療所を受診しましょう。	

休日当番薬局 (当番日はカレンダー内に記載)	
市内	鹿角(市外局番 0186)
柏台薬局(☎71-1001)	黒沢薬局(☎35-3200) ※日曜・祝日開局
すみれ薬局(☎78-8075)	日本調剤鹿角薬局(☎30-1193)
大更調剤薬局(☎70-1320)	花輪調剤薬局(☎30-0066)
	ファーマックスかづの薬局(☎30-0033)

小児科・常勤医の専門外来日、岩手医大・県立中央病院などの出張診療日		
病院名	診療科目	診療日時
八幡平市立病院(☎76-3111)	糖尿病内科	毎週火曜日 午前中
	耳鼻科	毎週金曜日 14:00～
	循環器内科	毎週水曜日 10:00～
	小児科	毎週月～金曜日 9:00～
	心臓・血管外科	第2木曜日 午前中
	血液内科	第3水曜日(奇数月) 14:00～
	脳神経外科	第1・4木曜日 14:00～
	神経内科	第3木曜日 10:00～
	整形外科	第1・3・5火曜日 9:00～

※八幡平市立病院の専門外来など(耳鼻科を除く)は、一般内科もしくは一般外科で初診を受け、医師が必要と判断した場合、次回から予約受診になります。
※他医療機関に受診中の人は、紹介状が必要です。
※都合により変更・休診となる場合があります。事前に電話で確認してください。

各種相談 ※相談名欄に(要予約)と記載のある相談は、事前予約が必要			
相談名	日時	場所	担当(予約先)
盛岡消費生活センター 出前相談会(要予約)	12月3日(火) 13:00～16:00	要相談	市民課(☎・内線1066)
年金相談(要予約)	12月12日(木) 10:00～15:00	市役所多目的ホール棟	盛岡年金事務所(☎019-623-6211)
人権相談(要予約)	要相談	要相談	市民課(☎・内線1070)

※定例行政相談はカレンダー内に記載しています。

EVENT PICK UP! イベントピックアップ ※イベントの写真は過去の様子です



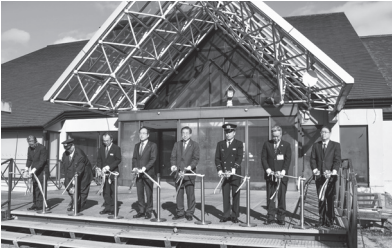
「スポーツ少年団活動発表会」 12月1日(総合運動公園体育館)



「市民フットサル大会」 12月8日(アリーナまつお)



「市議会12月定例会」 12月5日～13日(市役所議会議事堂)



スキー場オープン予定 12月7日(安比高原スキー場)、12月21日(八幡平リゾートパノラマ・下倉スキー場、田山スキー場)

ひなぎく幼稚園の
園児を募集します

(学)西根学園ひなぎく幼稚園では、7年度の園児を募集します。

■募集人員 2歳、満3歳、4歳、5歳児は、いずれも数人。3歳児(3年保育)は20人。

■受け付け日時 11月30日(土)午前10時から11時まで ※願書用紙に記入し、子どもと一緒に来園してください。定員に空きがある場合は随時受け付けます。

■その他

▶預かり保育 月曜から土曜日までの各日午後6時まで

▶給食 月曜から金曜日まで提供

▶送迎バス有

▶満3歳児以上は保育料無料。給食費の一部補助有

▶夏休み、冬休みの預かり保育 預かり時間は午前7時半から午後6時まで。おやつ代不要、給食有、送迎バス有

■問い合わせ先 同園(☎76-5011)

いわての医療支える
県立病院の職員募集

県医療局では、県立病院職員の冬季募集を行っています。

■試験日 12月1日(日)

■申込期限 11月18日(月)

■問い合わせ先 同局職員課(☎019-629-6861)

平和を守る自衛官
候補生などを募集

自衛隊では、7年3月下旬から4月上旬に入隊予定の①自衛官候補生、②一般曹候補生を募集しています。

■試験日 ①12月2日(月)から8日(日)まで、②12月7日(土)から12日(木)まで ※いずれも期間内の指定する1日です。

■応募期限 ①11月25日(月)、②11月28日(木)

■試験会場 ①岩手駐屯地、②県産業会館ほか

■問い合わせ先 自衛隊岩手地方協力本部盛岡募集案内所(☎019-641-5191)

給付型奨学金を援助
2025年度奨学生募集

(公財)遠藤K奨学財団では、県内の高等学校を卒業し大学、短大、専門学校などへ進学する学生に対し奨学金を給付します。

■採用人数 10人程度

■給付金額 月額3万円

■応募期限 11月15日(金)

■問い合わせ先 同財団事務局(☎090-4883-3199)

高齢者や障がい者が
抱える悩み事相談会

岩手弁護士会などでは、高齢者や障がい者、その家族、関係者からの相談に面接と電話で応じる「高齢者・障がい者なんでも110番」を開きます。相談は無料で秘密は厳守します。

■日時 11月19日(火)午後1時から5時まで

■場所 県福祉総合相談センター

■内容 法律、介護、福祉サービス、年金など幅広い分野の相談

■電話相談 ☎019-625-0110

■問い合わせ先 東海林法律事務所(☎019-623-9511)

多重債務で悩んでいる人
専門員に相談しませんか

東北財務局盛岡財務事務所では「多重債務無料相談窓口」を開設しています。返済できない借金で悩んでいる人やその家族からの相談に専門相談員が対応し、必要に応じて法テラスや弁護士などへ引き継ぎます。電話や窓口で対応し、秘密は厳守します。

■日時 平日(祝日、年末年始を除く)午前8時半から正午まで、午後1時から4時半まで

■相談窓口 同事務所(盛岡合同庁舎4階)

■電話相談 ☎019-622-1637

若者のための就職相談会
適性診断も行っています

もりおか若者サポートステーションでは、15歳から49歳までの人を対象に無料就職相談会を開きます。

■日時 12月25日(水) 午後1時半からと2時半から ※いずれも1組

■場所 大更コミセン

■予約期限 12月23日(月)午後5時

■予約・問い合わせ先 同ステーション(☎019-625-8460)

認知症に関する心配事
などを相談しませんか

県高齢者総合支援センターでは、本人や家族の認知症のことで悩んでいる人を対象に、認知症介護経験のあるスタッフが無料で相談に応じています。

■日時 月曜から金曜日までの午前9時から午後5時まで(祝日、年末年始を除く)

■電話相談 ☎0120-300-340

■問い合わせ先 同センター(☎019-625-7490)

ひとり親家庭の悩み事
無料で相談に応じます

(一社)県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭の親などを対象に弁護士による法律相談を開きます。相談は事前に申し込んでください。

■日時 12月6日(金)午前10時から午後3時まで

■場所 西根地区市民センター

■内容 離婚や親権、養育費などの悩み事

■申し込み・問い合わせ先 同連合会(☎019-623-8539)

租税に関する知識と
理解を深めませんか

11月11日(月)から17日(日)までは税を考える週間です。国税庁では、租税の意義や役割への理解を深めてもらおうと、さまざまな取り組みを行っています。詳しくは、ウェブサイトを確認してください。

相続登記義務化に伴い
講演会を開催します

4月1日から相続登記の申請が義務化されました。盛岡地方法務局では県司法書士会と連携し、相続に関する講演会を開きます。完全予約制で、定員(50人)になり次第締め切ります。

■日時 11月22日(金)

▶第1部「相続登記手続きについて」 午後1時半から2時半まで

▶第2部「自筆証書遺言書保管制度について」 午後2時40分から3時40分まで

■予約・問い合わせ先 同局(☎019-624-9852)

令和7年検察審査員
候補者に通知します

盛岡検察審査会では、18歳以上の選挙権を有する人の中から「くじ」で選ばれた検察審査員候補者に、11月中旬以降通知書を送ります。

検察審査会制度は、検察官が被疑者を裁判にかけなかったことの善しあしを、11人の検察審査員が審査する制度で「裁判員制度」とは異なる制度です。

■問い合わせ先 同審査会事務局(☎019-622-3391)

共同生活や野外活動で
楽しい友だち作り学ぶ

(公財)国際青少年研修協会では、小学2年生から中学3年生までを対象に「世界自然遺産 奄美大島アドベンチャースクール」の参加者を募集しています。

■日程 12月25日(水)から30日(月)までの5泊6日

■場所 鹿児島県大島郡宇検村

■オンライン説明会 11月14日(木)、18日(月)、28日(木)

■申込期限 12月6日(金)

■問い合わせ先 同協会(☎03-6825-3130)

建設現場労働者向けの
退職金制度があります

建設業退職金共済(建退共)制度は、建設現場で働く人のために国が作った退職金制度です。事業主が労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙や退職金ポイントを積み立て、労働者が建設業界を辞めたときに建退共から退職金を受け取ることができます。

■特長

▶安全確実かつ簡単

▶退職金は企業間を通算して計算

▶掛け金が一部免除

▶掛け金は損金扱い

▶経営事項審査で加算

■問い合わせ先 建退共県支部(☎019-622-4536)

マイナポータル連携で
ねんきんネットが便利

自身の年金記録、将来の年金見込み額や各種通知書の情報は「ねんきんネット」を利用し、24時間いつでもどこでもパソコンやスマートフォンで確認できます。

マイナポータルと連携することで「扶養親族等申告書」の電子申請や「公的年金等の源泉徴収票」などを電子送付希望登録することが

できます。書面から電子データでの受け取りへ変更することで、e-Taxによる確定申告ができるため、便利になります。

■問い合わせ先 日本年金機構ねんきんネット専用(☎0570-058-555)

岩手県の最低賃金が
引き上げられました

県最低賃金が引き上げとなりました。県内の事業所では、年齢やパート・アルバイトなどの働き方に関係なく、全ての労働者に適用されます。

■改正時間額 952円

■発効日 10月27日(日)

このほか産業別最低賃金にも注意してください。

賃金引き上げの支援策が各種ありますので、積極的に活用してください。

■問い合わせ先 岩手労働局労働基準部賃金室(☎019-604-3008)

火災が発生しやすい季節
火の扱いや後始末に注意

「守りたい 未来があるから 火の用心」を統一標語に、11月9日(土)から15日(金)まで秋の全国火災予防運動を行います。火災の発生には十分に注意しましょう。

また、住宅用火災警報器の寿命は約10年が目安です。警報器を点検し、故障・老朽化した機器は交換しましょう。

■問い合わせ先 八幡平消防署(☎76-2119)、松尾出張所(☎74-2119)、安代出張所(☎72-2119)

【広告】この広告は、広告主の責任において市が掲載しているものです。広告の内容について市が推奨などをするものではありません。

内科 呼吸器内科 耳鼻咽喉科 小児科
※総合内科・呼吸器専門医／耳鼻咽喉科専門医／小児科専門医 在籍

かづのファミリークリニック
Kazuno Family Clinic

TEL 0186(22)6080
秋田県鹿角市花輪字鉄砲22-7 <https://kazuno-fc.jp>

7月New Open!! キャンペーン実施中

★ニュージールランド発祥の大人気フィットネスプログラム、LES MILLS(レズミルズ)を導入!

★スポ少や部活動でのトレーニングや走り方の指導、企業や介護施設などでの健康増進企画も承ります。

★陸上競技の専門的な指導も行えます。

パーソナルジム 八幡平Fitness

八幡平市大更第23地割100番1
大更ショッピングタウンなか105号室 tel.080-6955-9913



平高HPは
こちらから



平高noteは
こちらから

(問い合わせ先) 平館高校 ☎ 74-2610
HP <https://www2.iwate-ed.jp/tar-h/>

平高の魅力や話題を発信します

ムラサキプロジェクトを紹介

いにしえの色を伝える

つなげる

昨年秋にまいたムラサキの種は春に発芽。夏には花が咲き、種を無事に収穫することができました。本校では10月1日、絶滅危惧種のムラサキをまた来年も咲かせるため、収穫した種の種まきを生徒の他PTAや同窓生の皆さんと一緒に行いました。

参加者は、指先でプランターや花壇の表面に種をまく穴を作り、種を2粒ずつ入れる地道な作業を繰り返しました。種はとても小さく、どこまでまいた



慎重に種をまく生徒

か分からなくなってしまうようになるため、すぐに土を被せていきます。

参加者は、今年の発芽率(12%)を上回ってほしいと願いを込めました。

広める

家政科学科を中心に行っているムラサキ伝承活動の一環で、10月2日に平館小の5・6年生児童を招き紫根染体験講座を開きました。高校生が紫根染の先生となり、ビー玉や割り箸を布に巻き付けて模様を付け、実際に染液に浸すなど一連の作業を小学生と一緒に行いました。

染めあげたハンカチは、10月19、20の両日行われた紫薫祭(文化祭)で展示。今後も市内小学校児童を本校に迎えて体験講座を行うほか、11月に行う一般向けの体験講座ではストールを染める予定です。



紫根染ハンカチを手にする平館小5・6年生児童と本校の生徒



平高LIFE

平高生活を送る生徒を紹介！

●平高に入学した理由

中学の時から被服や調理を学ぶ家政科学科に興味があり、普通科に通う2歳上の兄からも平高の様子をいろいろと聞いていたので、入学しました。

●平高で頑張っていること

学校での学習や実習に加えて、家庭クラブなど校外で行われる活動にも積極的に参加して、さまざまな経験を積み重ねるようになっています。

また、9月に行われた生徒会執行部の役員選挙では、久しぶりに家政科学科から生徒会長に選出されたので、家政科学科だけではなく平高の顔



新生徒会長
バレーボール部

あいる
伊藤 藍瑠 さん

(家政科学科2年：西根中出身)

学校行事など、ひとつひとつ丁寧に取り組んでいます



新しい生徒会役員を決める立会演説会で、思いを訴える伊藤さん(右)

家政科学科は研究発表の場面が多く、発表に向けた準備の中でも成長することができ、貴重な体験を積みながら、楽しく過ごすことができます。

●平館高校の魅力

家庭クラブなどの研究発表会で県内外へ出掛ける機会があり、他校の高校生と交流できることが楽しみの一つです。

●学校生活の楽しいところ

調理の専門学校への進学を考えています。学んだことを、将来の仕事に生かせるようにしたいです。

●将来の夢・進路は？

として恥ずかしくないように頑張っています。生徒会活動、学校行事など一つ一つ丁寧に会長として平高を牽引していきたいと思っています。

すこやかに

※個人情報保護の観点からホームページ上に掲載しないこととしました。

やすらかに

●人口の動き【9月30日現在 ()は前月比】

地 区	人 口	世 帯 数
西 根	14,191 (-14)	6,318 (+7)
松 尾	5,360 (+62)	2,680 (+69)
安 代	3,631 (-16)	1,690 (-7)
合 計	23,182 (+32)	10,688 (+69)
男 性	11,200 (+24)	
女 性	11,982 (+8)	
出生	6	死亡 36
転入	97	転出 35

●交通事故発生件数など ()は前年同月の数

項 目	9月	1月からの累計
人身事故	2(1)	18(19)
物損事故	35(32)	366(341)
負 傷 者	1(1)	20(21)
死 者	1(0)	2(0)
飲酒運転	0(0)	2(4)
火 災	0(0)	6(2)
救 急	115(110)	1,029(1,030)

【広告】この広告は、広告主の責任において市が掲載しているものです。広告の内容について市が推奨などをするものではありません。

ミシンの出張修理 受付中!

こんな症状に困っていませんか?

- 縫っていると途中で糸が切れる
- 縫っていて針が突然折れてしまう
- 縫っていて目とびずる
- 糸調子がうまくいかない

使用がわからない 音がうるさい

お電話の際「広報はちまんたい見たい」で出張修理 9,900円→**3,300円**に!!

ほとんどのミシンが修理可能です ●電話受付時間:10時~17時

コットンスペース盛岡店 TEL.019-635-2845

盛岡市本宮三丁目51-2 ★取次店/高橋電器(大更)がサポート

出張修理 (予約制) ※平日限定

広報はちまんたい 広告募集中!!

求人・イベント等の情報発信にご活用ください。

令和6年度「広報はちまんたい」広告代理店

ソウゴウ 株式会社 総合広告社

〒020-0022 岩手県盛岡市大通1丁目1-16 岩手教育会館2F

TEL.019-626-3370代 FAX.019-626-3373

info@adsougou.co.jp 担当/伊藤

たからっこ広場

今月から市内にある子どもの遊び場を紹介します。

今回は、大更第二学童保育クラブ隣にある子育て支援施設「たからっこ広場」を紹介します。

たからっこ広場では、子どもが安心して過ごせるフロアでリズム遊びやお絵描き、お散歩など親子で楽しめる遊びや育児相談などを行っています。

それぞれの年齢に合ったおもちゃや絵本のほか授乳



コーナーやベビーベッドも備えています。

ちょっとした空き時間などに、親子で気軽に利用してみませんか。

毎月季節に合わせた企画を用意しています。12月には、親子で楽しめるクリスマス会や忘年会などを開催予定。気軽に参加してください。



詳しくはこちら



開所時間：10：00～15：00

利用予約：不要

利用料：無料

利用対象者：就学前の子どもと家族

休所日：水曜・日曜・祝日・年末年始

問い合わせ先：090-7527-8647



図書館だより

Library news



ウェブサイトはこちら

図書館のクリスマス

ペープサート(紙人形劇)を中心としたクリスマスお話会です。

カラフルなお話やなぞなぞを家族みんなで楽しみましょう(参加費無料・事前申し込み不要)。

▶日時 12月21日(土) 午前10時半から11時半まで

▶場所 市立図書館お話室

▶出演 お話ボランティア「こどもみらい」

※盛岡誠桜高校保育士専攻科「子ども未来学科」の皆さん

図書館から絵本をプレゼント

図書館利用をスタートする子どもたちに絵本を1冊差し上げます

対象：令和3年9月11日～4年8月生まれの子

※図書館利用カードまたはお子さんの生年月日が確認できるもの、もしくは2歳6カ月健診で配布した引換券を持参してください。



新着ピックアップ

『サケの旅』

写真・文／平井 佑之介、出版／文一総合出版

岩手県のとある川に今年もサケが帰ってきました。

震災や環境の変化から、大きく数を減らしているサケ。それでも産卵のため、海からおいを頼りに生まれた川に戻ってきます。サケの一生を追う写真絵本です。巻末には、サケの生態を詳しく学べるQ&A付き。



12月から開館時間が変わります

変更期間：12月1日(日)から令和6年3月31日(月)まで
開館時間：月曜日から土曜日 午前9時から午後6時まで
(日曜・祝日は午後5時まで)

※松尾・荒屋コミセン図書室は変更ありません。

図書館 TEL 75-1700 | 松尾コミュニティセンター図書室 TEL 76-3235 | 荒屋コミュニティセンター図書室 TEL 72-2505



- 1人当たり -
22kcal/塩分0.5g

調理時間
約 10分

今月は
三五八漬け

三五八とは、塩、こうじ、ご飯を3対5対8の割合で混ぜることから三五八と呼ばれるようになったといわれています。三五八で漬けることで、こうじの甘みと香りを感ぜられます。三五八は、野菜を漬けて長期保存するために使うのはもちろんですが、肉や魚を漬けても、やわらかくなりおいしく食べられます。

今月は
三五八漬け

伝えよう郷土料理 Vol.14 八幡平キッチン

市食生活改善推進員
連絡協議会

- 材料 -

【作りやすい分量】

- 三五八 -

☆ご飯…5合

☆こうじ…500g

☆塩…400g

- 三五八漬け -

☆キュウリ

☆ズッキーニ

☆パプリカ(黄・赤)

☆三五八…100～130g

合わせて
1kg

作り方

三五八

①ご飯は粗熱をとる。

②①にこうじ、塩をよく混ぜ、容器に入れ、常温で保存する。夏は5から6日、冬は10日程度でやわらかくなる。

三五八漬け

①野菜は乱切りにする。

②ボウルに①を入れ、三五八を混ぜ合わせる。

③ポリ袋に移し入れ、冷蔵庫に入れて味がなじんだら完成。



- 今月の担当 -
松尾地区の皆さん

ハチ推し

市内で開かれる11月下旬から12月上旬のイベントを紹介しします。家族や友人を誘って出掛けませんか。

11月
23・24日



八幡平市芸術祭 ～展示部門～

場所:西根地区市民センター

9:00～19:00 ※2日目は16:00まで

市民の皆さんによる絵画、書道、手芸などの作品や、市内小・中学校、平館高校の作品が並ぶほか、会場では森薫さん(水彩画家・元日本水彩画会会員)の作品を特別展示します。本年はハロウ安比校の作品も展示予定です。

■問い合わせ先 文化スポーツ課(☎・内線1144)



11月
13日



場所:田山コミセン 場所:荒屋コミセン
市食生活改善推進員連絡協議会 の会員と作る

郷土料理教室

10:00～13:30(各回定員10人) 参加費:各回500円

市民(小学生以上)を対象に、市の郷土料理を体験できる料理教室を開きます。

今回は、安代地区でよく食べられる「柳ぱっと」を作ります。

■申し込み・問い合わせ先
健康福祉課(☎・内線1180)



11月
17日

11月
23日



木工教室

干支の置物「へび」

場所:県民の森 木材工芸センター
10:00～12:00(定員10人) 参加費:2,000円

毎年恒例の木工教室。来年の干支「へび」の置物を温かみのある木で作ってみませんか。

■申し込み・問い合わせ先
森林ふれあい学習館(☎78-2092)



12月
6日

平館コミセン前を彩るイルミネーション点灯式

場所:平館コミセン 16:00～



昨年に続き、本年も平高生がデザインしたイルミネーションが平館地区の夜を彩ります。

■問い合わせ先 平館コミセン(☎74-2040)

12月
7日



クリスマス飾りを作ろう Forest X'mas

場所:県民の森 森林ふれあい学習館

9:00～15:00(随時受け付け・先着各30人)
参加費:各1,500円

「木製ツリー」や「森のリース」をクリスマス用デコパーツで装飾してクリスマス飾りを作ります。

また、特別企画の「forestクイズ(無料)」を開催。クイズに参加した先着30人に、クリスマスプレゼントを準備しています。

■申し込み・問い合わせ先
森林ふれあい学習館(☎78-2092)



知ってナッ得

みんなの安心

防災安全課 地域安全係 ☎・内線 1265
消防防災係 ☎・内線 1261

交通 自転車運転時のスマホ 11月から罰則が強化

道路交通法の改正により6年11月1日から、自転車運転中の「ながらスマホ」と「酒気帯び運転」の罰則が強化されます。

①「ながらスマホ」

スマートフォンなどを手に持ち、自転車に乗りながら通話する行為や画面を注視する行為が禁止され、罰則の対象になりました。

違反者は、6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金が科せられ、さらに交通の危険を生じさせた場合は、1年以下の懲役または30万円以下の罰金が科せられます。

②酒気帯び運転およびほう助

自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗、自転車の提供に対して新たに罰則が設けられました。

違反者および自転車の提供者には、3年以下の懲役または50万円以下の罰金が、酒類の提供者および同乗者には、2年以下の懲役または30万円以下の罰金が科せられます。



交通 市内3カ所の交通規制を廃止します

岩手警察署では、交通環境の変化を踏まえ、市内の横断歩道2カ所と、一時停止1カ所を、年内に廃止することとしました。

今後も引き続き、安全を確認したうえで、通行してください。



大更コミュニティセンター南東側
(大更第25地割56番地1先)

廃止する指定場所一時停止



第13消防分団東側
(荒木田第10地割81番地2先)



国道282号線 旧北森駅跡地前
(松尾第27地割124番地先)

廃止する横断歩道

この広告は、広告主の責任において市が掲載しているものです。広告の内容について市が推奨などをするものではありません。

耳鳴り、めまい、腰の痛み、膝の痛み、足のしびれ、首の凝り、頭痛等

漢方のあさひ薬局

八幡平市大更25-118-1(国道282号沿い) TEL.0195-75-2227

<http://www.asahi-kanpou.com/>

御相談予約専用 携帯からもご利用できるようになりました!

☎0120-204077

漢方のあさひ薬局@八幡平市
ID @083kkehm



冥福を祈り恒久平和誓う

大戦で亡くなった837人しのび市戦没者追悼式

市戦没者追悼式は10月8日、西根地区市民センターで行われ、遺族ら約70人が参列しました。

全員で黙とう後、市内の遺族会を代表し大更遺族会の工藤忠義会長が「大戦から79年の歳月が流れました。家族の心配をしながら逝ったであろう父の無念さを思うと、哀惜の念を忘れることが無い。英霊に恥じぬよう更なる努力をしていきます」と、哀悼の言葉をささげました。

参列者は祭壇に献花し、先の大戦で亡くなった市出身者837人の冥福を祈るとともに、恒久平和を誓いました。



戦没者をまつる祭壇に白菊を献花し冥福を祈る遺族



花輪線沿線を自転車で行き、列車で帰路につくサイクリスト

列車と自転車で市内を満喫

JR花輪線でサイクルトレインの実証実験

自転車を分解せず列車内に持ち込むことができるサイクルトレインの実証実験が、JR花輪線で行われました。

花輪線の利用促進などを目的に10月1日から1カ月間行われた実験は、鹿角花輪駅と北森駅間(横間駅を除く)で実施。利用者は列車を活用したサイクリングを楽しみました。同区間を自転車で巡り、北森駅から列車で帰路についた松本俊治さん敬子さん夫婦＝青森県＝は「とても楽しかった。さまざまな場所に行きたいので区間を延ばしてほしい」と期待を寄せました。

総合力が試される競技に挑戦

本市発祥のレースに市内外から多数の参加者

第18回フィールドXレース(市体育協会主催)は10月6日、市総合運動公園多目的運動広場で行われました。

大会は、障害物のあるコースを走りゴールを目指す市発祥のレースで、市内外から252人がエントリー。200mを走る単距離部門(スプリント)と全長2kmを周回する長距離部門(ロング)の2部門で、男女年代別に分かれてタイムを競いました。一般男子の短距離部門で優勝した藤田駿仁さんは「中学生時代を含め4連覇できてうれしい。来年も優勝したい」と充実した表情を浮かべました。



設定された障害物を勢いよくクリアしていく選手



「八幡平太鼓」演奏を響かせ、祭りを盛り上げた柏台小児童

秋晴れの下に多くの観光客

36回目を迎えた山賊まつりに約2万3千人が来場

本市の秋の恒例イベント八幡平山賊まつりは10月12日から14日まで、さくら公園イベント広場で開かれました。

市観光イベント実行委員会の田村正彦会長は「紅葉が始まった八幡平で、祭りを楽しんでほしい」と来場者を歓迎。ステージでは太鼓や吹奏楽の演奏が祭りを盛り上げました。

会場では今年も姉妹都市の宮古市や友好都市の沖縄県名護市の特産品のほか、市内外のさまざまな商品を買求める多くの人でにぎわいました。



会場の各出店テントには自慢の商品が並びました

まつり会場で防火を呼び掛け

ポスターコンクールで消防長賞を受賞の渡辺さん

八幡平消防署の一日消防署長に渡辺ひかりさん(大更小4年)が任命され、10月14日に八幡平山賊まつり会場で「火の用心」をアピールしました。

渡辺さんは、盛岡消防本部管内8市町の小中学生が対象の防火ポスターコンクールで、応募作品610点の中から最優秀賞となる消防長賞を受賞。盛岡地区広域消防組合消防長から一日消防署長に任命されたものです。

渡辺さんは「火を使うときは、目を離さないように気を付けてください」と火災予防を呼び掛けました。



屋台出店者に火災予防を呼び掛ける渡辺さん(左から3人目)



寺田小5、6年生児童が干藁こきなどを使い、育てた稲の脱穀を体験した(10月24日、寺田コミセン)



雨が降る中、14人の舞手が刀や扇を手に勇壮な舞を披露した曲田先祓(9月22日、曲田公民館)



市内外の約40店舗が、こだわりのクラフト作品やフードを出店。多くの人でにぎわった(10月6日、もいり市)



P.T.A.の代表が子どもの成長や学びの充実を目的としたP.T.A.活動を発表(9月28日、市生涯学習推進大会)



ハロウ安比校の生徒25人が安代中文化祭を訪問。演劇や作品展示を観賞し、感想を発表した(10月5日、安代中)



高齢者の長寿と健康を地域で祝う。参加者は楽しいひと時を過ごした(9月28日、畑地区敬老会)



雪や気象変化も学びながら、八幡平を楽しんでほしい

旧八幡平スキー場跡地を活用し
バックカントリーエリア整備に取り組む

大黒森管理組合の代表理事に就任

工藤 嘉充
さん

くどう・よしみつ 47歳 Ⅱ間羽松Ⅱ



昭和52年生まれ。農業を営む。王食用水稲12㌔、飼料用米6㌔の管理、刈取りなどの作業受託のほか牧草採草に携わる。20代の頃、スキー・モーグル種目で、全日本選手権に7回連続出場。自己最高位は、2004年の17位。楽しみは、仲間とのバーベキュー。好きな言葉は「泪が知新し」。

「八幡平の雪質の良さは、全国でも有数だと思っています」と太鼓判を押すのは、前任の鈴木史司たかしさんからバトンを受け、9月に大黒森管理協同組合の代表理事に就任した工藤嘉充さん。

旧八幡平スキー場(平成19年閉鎖)の跡地を、バックカントリー(B.C)※を楽しむ場として維持管理するため、令和元年に地元ガイドと9人で同組合を結成。創設時から鈴木さんらとともに活動してきた。

20代の頃、全日本選手権に出場するほどスキーにのめり込んだ工藤さん。海外も含めさまざまな山を滑る中で、身近にあった旧八幡平スキー場の閉鎖を目の当たりにする。

ふかふかな雪質で、BC愛好家の穴場エリアになっていたゲレンデ跡地。組合を立ち上げたのは、手入れがなされなくなり、木が繁茂し始めた状況に「せっかくの雪を楽しめなくなると危機感を感じた」からだ。

※未圧雪の雪上をスキーやスノーボードなどで滑る

組合では、入山者を雪上走行車で輸送するキャット事業も実施。手軽さや珍しさから、今では人気事業になっている。キャット運行が注目されがちだが、このエリアがどうあるべきか、何度も協議を重ねてきた。利用者の安全を第一に考え、刈払いや雪崩事故防止講習を行うほか、定点観測する積雪データも公開。工藤さんは「雪や気象の変化は目まぐるしいことを知ってほしい」と語る。

※防災に関する科学研究を行う国立研究開発法人

今年、市を通じ積雪デ
タを防災科学技術研究所
(NIED)※に提供。雪崩
対策に役立てようとする取
組みも進めている。工藤さん
は「笑顔で八幡平を訪れた人
が、もっと笑顔になって帰っ
てほしい」

と、まもなく訪れる冬に向け、新たな気持ちで準備を進める。



キャットを使い現地で安全対策
講座を開催(写真：組合提供)

■ 編集後記

▽冬を迎える機会を捉えて、という
 思いで、大黒森管理組合の工藤さん
 を取材。農作業の繁忙期でしたが、
 快く取材に応じていただきました。
 本市の雪や雪原は、これを目当て
 に、多くの人が訪れる貴重な資源
 ですが、環境整備には多くの関係
 者の支えがあると感じました。〔智〕
 ▽今回で2回目の開催となった
 はちマルシエ取材。あいにくの雨で
 したが、さまざまな人がイベントを
 楽しんでいる様子を見ることがで
 きました。スタンプラリー企画もあ
 り、楽しみながらイベント会場を巡
 りました。来年開催する際は天気が
 良いことを願うばかりです。〔千〕

⑦

【廣告】

関節の痛み・変形、痺れ、生活習慣病

専門家が丁寧に診察いたします。

	月	火	水	木	金	土
	整	整	整	内	整	整内
8:45~ 11:30	●	●	●	●	●	●
13:45~ 17:30	●	●	—	●	●	—

整=整形外科 内=内科

**八幡平中央
整形外科・内科
クリニック**

八幡平市大更25-117-2 TEL.0195-76-2318

※広報はちまんたい11月7日号(No353)の印刷経費は1部90.58円、発行部数は9,687部です。経費の一部は広告料で賄われています。広告掲載については、株総合広告社(☎019-626-3370)まで。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C103798