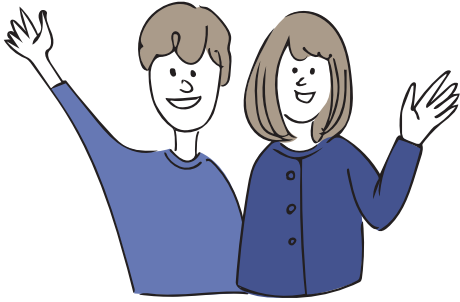


今月のお知らせ



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12月23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	212,500人	↓ 216人
うち男	101,920人	↓ 90人
うち女	110,580人	↓ 126人
世帯数	110,067世帯	↓ 77世帯
出生	55人	↓ 33人
死亡	265人	↑ 5人

※11月末現在。外国人住民を含む。
出生・死亡は11月届出分。

募集

県営住宅入居者募集

団地名	戸数	階	間取り
多賀台	1	2階建	3LDK
白銀台	1	1	2DK
是川	1	2	3DK
河原木	2	1・3	3K

- 募集期間 2/2(月)～10(火)
※通常は(土)(日)休業ですが、2/7(土)は営業します。
 - 募集条件 3Kは单身または2人以上の世帯、2DK・3DKは2人以上の世帯、3LDKは3人以上の世帯
 - 募集戸数 1/20(火)確定・申込書類配布開始
 - 家賃 月額12,300円～35,200円程度
 - 選考方法 申込多数の場合公開抽選(2月末)
 - 入居予定日 4/1(水)
 - 部屋の事前公開 1/26(月)
- 申 問 ㈱東北産業(下長四丁目)
☎20-4002

市営住宅入居者募集

団地名	戸数	階	間取り
新井田道	1	平屋	2LDK
石手洗	1	2	3DK
旭ヶ丘	1	1	1LDK(单身可)
	3	2・3	2LDK(※)
白銀台	2	1	1LDK(单身可)
番町ヒルズ	1	3	1LDK(单身可)

※南郷地域、緑ヶ丘、是川(三丁目)、岬台、田端の団地は随時募集中

- 募集期間 1/20(火)～2/10(火)
(土)(日)を除く)
 - 募集条件 单身申し込みは条件あり。世帯人数により申込制限のある住宅あり。(※)は優先入居枠(障がい者・子育て・若者・高齢者世帯など)あり。同性パートナーも同居できます。
 - 申込戸数 1世帯1戸
 - 家賃 入居する部屋や世帯の人数、収入などにより異なる
 - 選考方法 申込多数の場合抽選
 - 入居予定日 4/1(水)
 - 部屋の事前公開 1/30(金)
※団地によって時間が異なります。
- 申 問 清掃テクノ・東北産業グループ(市庁別館9階建築住宅課内) ☎☎73-5045

市政モニター募集



市政に関するアンケートへの回答、市政に関する意見・提案を行う市政モニターを募集します。

- 対象 市内に在住または通勤・通学している18歳以上
- 定員 110人程度(申込多数の場合、年齢・性別・地域を考慮し選出)
- 任期 4年(4月～12年3月)
※アンケートは年6回程度実施
- 謝礼 回答1件につき、500円分の図書カード(予定)を進呈
申2月20日(金)までに申込書をFAX・Eメール・郵送・直接提出または申込フォームから申し込み

問 広報統計課

☎43-9317 ☎47-1485

E kohotokei@city.hachinohe.aomori.jp

交通災害共済に加入しましょう



- 共済期間 4月1日～9年3月31日
※途中加入の場合は、加入受付時～9年3月31日
- 対象 次のいずれかに該当する人
①県内の市町村の住民基本台帳に記録されている人
②①の人と生計を同じにしており、就労または就学のために県外に住所を移している人
③①以外の人で、県内にいる学校などに在学している人
- 料金 1人350円(学童団体加入は300円)
- 受付場所 ぐらし交通安全課、南郷事務所、各市民サービスセンター
申2月2日(月)～9年3月31日(水)に各受付場所
問 ぐらし交通安全課
☎43-9218

見守り活動にご協力ください



市では、誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、さまざまな業種の事業者と「地域の安心・安全見守り協定」を締結しています。

活動に関心がある事業者の皆さんは、福祉政策課までご連絡ください。

●事業の仕組み

▷自身の業務を遂行している中で、市民の生活上の異変や道路・公園の破損などに気付いたときに、状況を市に通報する(業務外で新たな見守りの実施を依頼するものではありません)

▷通報を受けた市は、問題の解消のため、訪問や現地確認などの対応を行う(必要に応じて、関係機関とも情報を共有する可能性あり)

☎福祉政策課 ☎43-9258

小規模修繕契約希望者登録申請の定期受け付け



●有効期間 4月1日～10年3月31日

●対象 市が発注する市の施設の小規模な修繕契約(100万円以下の軽易なもの)を希望する、次の全てに該当する事業者

▷市内に本店または住所がある法人や個人で、八戸市建

設工事等競争入札参加資格者名簿に登録されていない
▷市税の滞納がなく、修繕の履行に必要な許可などを受けている

☎2月2日(月)～27日(金)に申請書を契約検査課

☎43-2158

農業委員・農地利用最適化推進委員募集



●内容

①農業委員 農地の権利移動などの審査会議・地域の話し合いへの参加など

②農地利用最適化推進委員 農地の権利移動に関する聞き取り調査や会議での報告、遊休農地の発生防止・解消に向けたパトロールなど

●対象 ①農業に関する見識がある人②農地などの利用の最適化に見識がある、担当区域内で現地活動ができる人

※自薦、農業関係・その他の団体などからの他薦問わない

●定員 ①19人②22人

●任期 3年以内(①7月～②8月～)

☎2月1日(日)～28日(土)(必着)に農業委員会事務局(農政課内) ☎43-9253



書き損じはがきなどを集めています



カンボジアの地雷被害をなくするため、書き損じはがきなどを集めて換金し、地雷撤去団体へ寄付しています。

●回収対象 書き損じ・未使用はがき、未使用切手・テレホンカード・QUOカードなど

☎3月31日(火)(必着)までに(一財)カンボジア地雷撤去キャンペーン

☎092-833-7575

暮らし

カラスの巣は春までに撤去しましょう



カラスの繁殖期である春から夏は、巣に近づくと、カラスから威嚇や攻撃をされることがあります。巣がある木の所有者は、巣が見つかりやすくなる冬から春にかけて巣を撤去しましょう。空の巣の撤去は、木の所有者であれば許可なくできます。

枝を^{せんてい}剪定し、見通しを良くして、巣を作られにくくすることも効果的です。

作業の際は、ヘルメットなどを着用し、周囲の安全を十分確認してください。また、作業が容易でない場合は、業者に依頼しましょう。

☎環境政策課 ☎43-9265

浄化槽を適正に
維持管理するために



浄化槽を設置する場合、悪臭の発生や環境汚染を防ぐため、保守点検・清掃・年1回の検査などが義務付けられていますので、適正に維持管理しましょう。

また、浄化槽の使用を休止する場合は、普段とは異なる清掃が必要です。保守点検業者・清掃業者に相談しましょう。

次に該当する場合は、市に報告や届け出が必要です。

▷浄化槽を新たに設置(変更)するとき

▷浄化槽の使用を開始・休止・廃止(撤去)したとき

▷浄化槽の管理者が変更になったとき

固環境保全課(届け出・浄化槽全般) ☎43-9107

(一社)青森県浄化槽検査センター(法定検査)

☎017-726-9500

新井田川桜つつみの
剪定を実施します



樹木の健全な育成と遊歩道の通行の安全確保のため、新井田川桜つつみの樹木剪定を実施します。

桜の剪定は、風通し・日当たりを良くし、病害虫の発生を抑えるために必要な作業です。

作業中にご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●作業時期 2~3月

固公園緑地課 ☎43-9141

無料

2月の各種相談

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

【要申込】の相談は、申し込み日時と方法を必ず確認してください。なお、法律相談は、申し込み受け付け開始直後から電話が混み合い、すぐに定員に達することがあります。

(※)当日8:15から窓口で受け付け(先着順)。10:00時点で空きがある場合は、電話でも受け付け可能。



場所 くらし交通安全課(市庁別館7階) ※人権相談(南郷地区)は南郷事務所(第3会議室)

対象 八戸市民(個人)

相談名	日時	内容など
一般相談 ☎	平日8:15~17:00	●相談員 市職員
法律相談 要申込	①2/9(月)②26(木) 各日13:00~16:00	●相談員 弁護士 ●定員 各日5組(先着順・1組30分程度) ※裁判・調停など係争中の人は除く。事業相談不可。 ●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 ①2/5(木)②24(火)各日8:30
行政書士相談 要申込	2/17(火)13:00~16:00	●相談員 行政書士 ●申込方法 電話 ●申込受付日 2/9(月)・10(火)各日8:15
税務相談(※)	2/2(月)13:00~16:00	●相談員 税理士 ●定員 8組(先着順・1組20分程度)
司法書士相談(※)	2/6(金)・16(月)各日13:00~16:00	●相談員 司法書士 ●定員 各日5組(先着順・1組30分程度)
土地家屋調査士相談(※)	2/3(火)13:00~16:00	●内容 不動産の表題登記・土地の境界など ●相談員 土地家屋調査士
不動産相談(※)	2/10・24の各(火)各日13:00~16:00	●内容 不動産の売買・賃貸など ●相談員 宅地建物取引士 ※1組20~30分程度
公証人相談(※)	2/17(火)9:00~12:00	●相談員 公証人
行政相談(※)	毎週(木)13:00~15:00	●相談員 行政相談委員
人権相談(※)	2/11を除く毎週(水)9:00~12:00	●相談員 人権擁護委員
人権相談(南郷地区)	2/10(火)9:00~12:00	●相談員 人権擁護委員

相談名	日時・場所	相談内容	申し込み・問い合わせ先
女性司法書士による無料法律相談会	2/28(土)10:00~15:00	●内容 相続や借金問題などの悩みについて、電話で相談に応じる ●対象 女性 ●相談専用電話 ☎017-752-0440	固青森県司法書士会 ☎017-776-8398
解決の糸口を見つけに行こう！相談会 要申込	2/28(土)10:00~16:00 消費者信用生活(協組) 八戸事務所	●内容 弁護士や専門相談員が多重債務・借金滞納、相続、離婚、その他暮らしに関する悩みなどに応じる	固消費者信用生活(協組)八戸事務所 ☎0120-102-084

薪ストーブは
適正に使用しましょう

薪ストーブの使用時に発生する煙や臭い、すすの苦情が毎年寄せられます。使用時は、煙の状況を確認し、近隣住宅に迷惑がかからないようにしましょう。

●使用時の注意事項

- ▷薪は十分に乾燥したものを使用し、一度に入れ過ぎないようにする
- ▷塗料などが付着した木材やごみは燃やさない
- ▷定期的に清掃を行う
- ▷必要に応じて専門業者に相談する

☎環境保全課 ☎43-9107

東体育館アリーナ床の
改修を実施しました

スポーツ振興くじ助成金を活用して、東体育館アリーナの床を、ささくれしにくい安全で競技性の高い床に張り替えました。皆様のご利用をお待ちしています。

☎スポーツ振興課 ☎43-9159

赤十字活動に
ご支援をお願いします

日本赤十字社は、災害時の救援やボランティア、青少年の育成などの活動を通して、思いがけない困難に直面した人たちに寄り添い、命と健康を守っています。

こうした活動は、地域の皆さんから寄せられる会費と寄付金によって支えられています。

2月ごろから、各町内会・自治会で支援をお願いする活動が始まりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

☎日本赤十字社青森県支部八戸市地区事務局(福祉政策課内)
☎43-9258

家畜を飼育している
皆さんへ

家畜(ペットを含む)を飼っている全ての人は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延を防止するため、年1回、2月1日現在の飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。

- 報告対象 牛、水牛、鹿、馬、綿羊、ヤギ、豚、イノシシ、鶏(シャモ、チャボ、ウコッケイなど)、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥
- ☎3月6日(金)までに報告書をFAX・Eメール・郵送・直接提出または農林水産省共通申請サービスから提出

☎八戸家畜保健衛生所

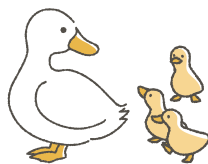
☎27-7415

FAX 27-7418

農林畜産課

☎43-9254

FAX 46-5697

市民サービスセンター
でマイナンバーカード
の手続きができます

マイナンバーカードに関する次の手続きを、一部の市民サービスセンターで受け付けています。

●対象手続き

- ▷住所・氏名変更
- ▷暗証番号再設定
- ▷電子証明書発行・更新

●対象サービスセンター

- ▷大館市民サービスセンター
- ▷下長市民サービスセンター
- ▷白銀市民サービスセンター
- ▷市川市民サービスセンター
- ▷八戸駅市民サービスセンター
- ▷南郷事務所

※対象外の手続きは、市民課で受け付けます。

☎市民課マイナンバーコールセンター ☎43-9537

「あんしんカード」を
利用しませんか

認知症などにより、道に迷って自宅に戻れなくなる心配がある人の情報を市と警察署に登録し、登録者が保護されたときには、登録情報から個人を特定して速やかに家族などに連絡をします。

- 対象 市内在住のおおむね65歳以上で、認知症などにより外出して自宅に戻れなくなる恐れのある人

※本人・家族・成年後見人などが申請可能。また、ケアマネジャーを通して申請書を提出することも可能。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎申問高齢福祉課 ☎43-2316

後期高齢者医療被保険
者の医療費通知を発送
します

後期高齢者医療被保険者の医療費通知書を、2回に分けて送付します。

●発送時期

- ▷7年1～11月診療分 2月中旬
- ▷7年12月診療分 3月中旬

2月中に確定申告をする場合、12月診療分は医療機関の領収書をご活用ください。

なお、確定申告に利用する1年分の医療費通知情報は、マイナポータルからも取得可能です。
☎青森県後期高齢者医療広域連合
☎017-721-3821

JR 東日本が夜間新幹線
走行試験を行います

- 日時 2月15日(日)23時～翌日5時ごろ ※変更する場合あり

- 区間 仙台～新青森間

☎JR 東日本盛岡支社

☎019-625-4079

人権擁護委員の委嘱



1月1日付けで法務大臣から
委嘱された人権擁護委員は次の
とおりです。

- ▷佐々木寿子(再任)
- ▷畑内俊一(再任)

固くらし交通安全課
☎43-2148

相続登記はお済みですか



相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をする必要があります。
※詳しくはホームページをご覧ください。

固青森地方法務局八戸支局
☎24-3346

雇用

求職者支援訓練
受講生募集



【ビジネスパソコン・IT基礎科】

- 日時 3月24日(火)～7月23日(木)9時10分～15時50分
- 場所 総合計画 OA CENTER
- 定員 10人
- 受講料 無料(テキスト代別途)

申固2月26日(木)までにハローワーク八戸
☎22-8609(42#)

生産性向上支援訓練 受講者募集

固固ポリテクセンター青森
☎017-777-1186 FAX017-777-1187

AI(人工知能)活用	
日時	3/11(水)9:30～16:30
場所	八戸インテリジェントプラザ
対象・定員	15人(事業主から受講指示を受けた在職者(事業主本人も受講可))
受講料	3,300円
申込期限	2/19(木)

ハローワーク八戸
マザーズコーナー出張相談



- 日時 2月19日(木)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 2人(先着順・1人60分)
- 申固2月12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

軽自動車の名義などの
変更手続きを忘れずに



軽自動車税(種別割)の納税義務者は、4月1日現在の所有者です。
軽自動車の廃棄・譲渡などをした場合も、手続きをしないと引き続き課税されますので、ご注意ください。

軽自動車などの種類	窓口
原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車	住民税課、南郷事務所、各市民サービスセンター
軽自動車(三・四輪)	軽自動車検査協会八戸支所 ☎050-3816-1832
軽二輪	八戸自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2009
二輪の小型自動車	

固住民税課 ☎43-2179

2月の納付 【納期限】3/2日

国民健康保険税(第8期)

■納税相談

【夜間窓口】

2/19(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

介護保険料(第8期)

固介護保険課 ☎43-9285

後期高齢者医療保険料(第8期)

固国保年金課 ☎43-9065

■保険料の納付には、納め忘れのない口座振替がおすすめです

スマートフォンで個人住民税の申告ができます



お持ちのスマートフォンやパソコンから、マイナンバーカードを利用して、eLTAXのホームページやマイナポータル、市ホームページを経由して個人住民税の申告手続きができるようになりました。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申住民税課 ☎43-9232

所得税などの納税は期限内に



納税の期限を過ぎた場合や口座からの引き落としができなかった場合は、納期限の翌日から延滞税がかかる場合があります。

手続きは、キャッシュレス納付が便利です。

税の種類	納期限	振替日
申告所得税および復興特別所得税	3/16(月)	4/23(木)
消費税および地方消費税(個人事業者)	3/31(火)	4/30(木)
贈与税	3/16(月)	

固八戸税務署管理運営部門
☎43-0141(案内2)



八戸のこと、一緒に考えてみませんか？

市では、重要施策やまちづくりの仕組みなどを決定する際、市民などで構成される審議会や委員会などの附属機関を設置し、市民の皆さんと共に検討を進めています。より幅広い意見を市政に反映させるため、委員の公募を実施しています。



3月以降募集予定の附属機関委員

附属機関名称		審議内容	公募人数	任期	募集時期	委嘱時期	担当課・電話番号
1	中小企業・小規模企業振興会議	市内の中小企業・小規模企業の振興に関すること	2人	2年以内	2～3月	7月	商工課 ☎43-9242
2	社会教育委員の会議	社会教育に関すること	2人	2年	3月	5月	社会教育課 ☎43-9154
3	勤労青少年ホーム運営審議会	勤労青少年ホームの運営に関すること	1人	2年	3月	5月	社会教育課 ☎43-9154
4	男女共同参画審議会	男女共同参画の推進に関すること	1人	2年以内	4月	7月	市民連携推進課 ☎43-9217
5	スポーツによる人・健康・まちづくり推進協議会	八戸市スポーツ推進計画、体育施設の将来的な整備の方向性に関すること	1人	2年以内	4月	7月	スポーツ振興課 ☎43-9159
6	都市計画審議会	都市計画決定・変更に関すること	2人	2年	4月	6月	都市政策課 ☎43-9420
7	地域保健医療対策協議会	地域保健および保健所の運営に関すること	2人	1年以内	4～5月	8月	保健総務課 ☎38-0706
8	協働のまちづくり推進委員会	「元氣な八戸づくり」市民奨励金対象事業などの審査・評価、協働のまちづくりの推進に関すること	1人	2年以内	5月	8月	市民連携推進課 ☎43-9207
9	魚市場運営審議会	魚市場の運営に関すること	2人	2年以内	5月	7月	水産事務所 ☎33-2115
10	環境審議会	環境基本計画、廃棄物の減量・適正な処理に関すること	2人	2年以内	8月	11月	環境政策課 ☎43-9265
11	緑の審議会	緑化推進に関すること	1人	2年以内	11月	9年3月	公園緑地課 ☎43-9141
12	国民健康保険運営協議会	国民健康保険の運営に関すること	2人	3年	9年1月	9年4月	国保年金課 ☎43-9376

※募集・委嘱時期は予定です。募集時期が近くなりましたら、市ホームページなどでお知らせします。

「公募委員候補者登録制度」をご利用ください

附属機関の公募に関する情報を、Eメールや郵便などで直接お知らせする制度です。

- 対象 市内在住の人
- 申込書 行政管理課で配布
(市ホームページからダウンロード可)

固各担当課(各附属機関について)
行政管理課(公募制度・公募委員候補者登録制度について)
☎43-2150 E gyosei@city.hachinohe.aomori.jp



詳しくはこちら

はちとまネットワーク通信

固政策推進課 ☎43-9248

八戸市と苫小牧市は、交流連携協定を結び、さまざまな連携事業に取り組んでいます。

2月7日(土)・8日(日) とまこまいスケートまつり

苫小牧市の冬の一大イベント「とまこまいスケートまつり」は、記念すべき60回目の開催を迎えました。豪華ゲストによるステージイベントや子どもたちに人気の氷の滑り台など、幅広い世代が楽しめるイベントがたくさんあります。会場には約60軒の露店が立ち並び、苫小牧名物のドラム缶の上でジンギスカンを焼く「しばれ焼き」など、まつりならではのグルメを味わうことができます。

この冬、苫小牧でしか体験できない特別なひとときをお楽しみください。



詳しくはこちら

インターネットで水道料金・下水道使用料の口座振替の申し込みができます

水道料金と下水道使用料の口座振替の申し込みが、水道企業団ホームページからできるようになりましたので、ぜひご活用ください。なお、引き続き、金融機関および郵便局窓口にて備え付けの口座振替依頼書による手続きも可能です。

- **対象者** 普通預金の口座があり、その口座のキャッシュカードを発行済みの個人
- **対象機関**▷銀行・信用金庫・労働金庫 青森みちのく銀行、秋田銀行、岩手銀行、北日本銀行、東北銀行、ゆうちょ銀行、青い森(信金)、青森県(信組)、東北(労金)
▷農業協同組合 十和田おいらせ(農協)、八戸(農協)、おいらせ(農協)
- **持ち物**▷お客さま番号が分かるもの(納入通知書や水道使用水量のお知らせなど)
▷口座番号が分かるもの(キャッシュカードや預金通帳など)
※手続きには、キャッシュカードの暗証番号・登録確認用メールアドレスが必要です。



☎水道企業団(水道料金について) ☎70-7010
☎下水道業務課(下水道使用料について) ☎44-8251



詳しくはこちら

国民年金保険料は前納がお得！申し込みはお早めに！

国民年金には、保険料を前払い(前納)すると毎月支払うよりもお得な割引制度があります。納付書による現金払いの場合は、日本年金機構から送付される納付書を利用できますが、口座振替またはクレジットカードによる前納を希望する場合、事前に申し込みが必要です。また、現金払いに限り、半年・1年・2年前納以外でも希望する月から最長で翌年度3月までの前納もできます。

詳しくはお問い合わせください。



詳しくはこちら

			納付期限 (口座振替日)	口座振替 申込期限	参考:7年度の割引額 (毎月納付書で納めた場合との比較)	
					現金・クレジット払い	口座振替
当月末振替(早割) ※口座振替のみ			当月分の保険料を 当月末に振替	随時		60円
前 納	6か月前納	4～9月分	4月末	2月末	850円	1,190円
		10～翌年3月分	10月末	8月末		
	1年前納(4～翌年3月分)		4月末	2月末	3,730円	4,400円
	2年前納(4～翌々年3月分)		4月末	2月末	15,670円	17,010円

- **申込方法**
▷口座振替 通帳・通帳印をお持ちの上、各金融機関(ゆうちょ銀行含む)・八戸年金事務所・国保年金課⑦番窓口で申し込み
▷クレジットカード払い クレジットカードをお持ちの上、八戸年金事務所・国保年金課⑦番窓口で申し込み

☎八戸年金事務所 ☎44-1742(案内2→2)
国保年金課 ☎43-9079

ラジオで市の情報をチェック

FMラジオ受信機で周波数を76.5MHzに！



子ども・子育て情報 施設ガイド 消費生活ミニ情報 農業水産情報



詳しくはこちら

正しく血圧測定していますか？

図健康づくり推進課 ☎38-0713

八戸市の脳血管疾患や心疾患による死者数は全国平均より多く、**脳血管疾患は男性が1.4倍、女性が1.3倍、心疾患は男性が1.1倍、女性が1.2倍の値^(※)**となっています。これらの疾患は高血圧との関連が深く、健診を受けた市民の**約5人に1人は高血圧**と指摘されています。

毎日の血圧測定は、生活習慣を見直すきっかけになり、日々の小さな積み重ねが脳卒中や心臓病などの大きな病気の予防につながります。ぜひ血圧測定を習慣にしましょう。

(※) 標準化死亡比から算出。異なる年齢構成の地域間で死亡率を比較するための指標。



詳しくは
こちら

●測定のタイミング

- ▷朝 起床1時間以内に、トイレを済ませた状態で、朝食・服薬前に測定
- ▷夜 入浴・飲酒の直後は避け、就寝前に測定

●測定のポイント

- ▷椅子に座り、1～2分たってから測定する
- ▷測定する部位を心臓の高さにする
- ※薄手のシャツであれば着用した状態で測定可能



●血圧に関する疑問

健診のとき、血圧がいつもより高いのはなぜ？

医師や看護師の白衣を見ることで緊張するためです。家庭での測定値が正常でも、医療機関での測定値が高血圧に該当することを白衣高血圧といいます。白衣高血圧の人は、非高血圧の人に比べて将来の脳・心臓の病気のリスクが上がるため、毎日の血圧測定が大切です。

※家庭での測定値が**135/85**を超える日が続いた場合、高血圧の可能性あります。お近くの病院にご相談ください。

血圧計は上腕式・手首式のどちらが良い？

手首は血管を圧迫するのが難しいため、手首式での測定は正確な値にならないことがあります。新しく購入する場合は、上腕式がおすすめです。

1日の中で血圧が高い時間帯はいつ？

寝ている間にリラックスしている体が、目覚めとともに活発になり始めて血圧が上がるため、多くの人は朝の血圧が高いです。

冬はヒートショックにご注意ください

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険がある状態のことです。特に寒い冬場の入浴時に起こりやすく、高齢者や高血圧の人は注意が必要です。入浴時は次のことに気を付けましょう。

- ▷入浴前に部屋や浴室を温める ▷湯温は41℃未満にする ▷長時間の入浴を避ける
- ▷入浴する際は家族に声をかける ▷連絡を取れるように携帯電話を近くに置いておく



テレビのdボタンで八戸市の情報をチェック！

図広報統計課 ☎43-9317

青森放送(RAB)・青森朝日放送(ABA)のデータ放送を活用して、市のお知らせを確認することができます。

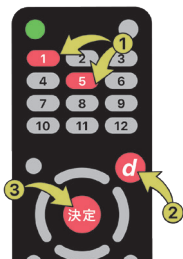


●災害時

- 避難所の開設情報

●暮らしに役立つ情報

- 市関連施設イベント情報
- 各種納税・納付情報
- その他市からのお知らせ など



●使い方

- ①テレビのチャンネルを1チャンネル(RAB)または5チャンネル(ABA)にあわせませ。
- ②リモコンの「dボタン」を押します。
- ③1チャンネルの場合は「テレビde広報」、5チャンネルの場合は「八戸市のdボタン広報」を選び、「決定ボタン」を押します。

※お使用のリモコンによりボタンの位置は異なります。



Catalog Pocket

広報はちのへのデジタル版が読めます！

翻訳

文字拡大

自動音声読み上げ

ホームページへのリンク

ダウンロードはこちら



iOS



Android

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。

メリット

- ▷事業主 従業員の福利厚生が充実、企業のイメージアップ、経費削減
- ▷従業員 各種事業を割引料金で利用でき、慶弔給付で暮らしをサポート



●サポート内容

- ▷グルメ&お買い物券 3,000円分のお買い物券を配布！
八戸圏域市町村の協賛店で利用できます。
- ▷慶弔共済金の給付 結婚・出産・勤続・二十歳・還暦などお祝い時の祝金給付、傷病休業時の見舞金の給付、本人やご家族の死亡時の弔慰金の給付
- ▷助成金&チケットあっせん 人間ドック受診料・インフルエンザ予防接種料・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各種講座、多種多様なギフト券が当たるお楽しみ抽選など

- 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)

申し込み
問い合わせ

八戸市勤労者福祉サービスセンター（市庁別館5階 産業労政課内）
TEL 71-2145 FAX 43-2146 E opnet@city.hachinohe.aomori.jp



人事行政の運営などの状況を公表します

閏人事課 ☎43-9227

市では、「八戸市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づいて、職員数・給与・勤務時間・勤務条件などの情報を公表しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは
こちら

職員数の状況(各年4月1日現在)

区分		職員数		対前年 増減数
		6年度	7年度	
一般行政	本庁	1,057人	1,069人	12人
特別行政	教育	154人	150人	▲4人
公営企業 など	病院	1,086人	1,115人	29人
	交通	75人	74人	▲1人
	下水道	66人	65人	▲1人
	その他	94人	94人	0人
計		2,532人	2,567人	35人

※「病院」は、市民病院と南郷診療所の合計職員数

新規採用の状況

区分		新規採用者数	
		6年度	7年度
本庁採用		42人	44人
市民病院採用		71人	82人
交通部採用		0人	0人
計		113人	126人

※病院の医師や公立学校からの採用者など、新規採用と異なる採用者は含まない

退職者の状況(6年度)

区分	定年退職者	普通退職者など	計
市長事務部局など	16人	14人	30人
市民病院	4人	118人	122人
交通部	3人	0人	3人
教育委員会	3人	2人	5人
計	26人	134人	160人

※「定年退職者」は、定年引き上げに伴う60歳到達後の自己都合退職(定年扱い)を含む

職員の平均給料月額(一般行政職・7年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
八戸市	321,018円	374,264円	40.8歳
国	332,237円	414,480円	41.9歳
青森県	321,300円	384,183円	42.5歳

※「平均給料月額」は基本給の平均、「平均給与月額」は基本給と毎月支払われる手当の額の平均

※国の平均給与月額は、時間外勤務手当などを含まない

職員の初任給(一般行政職・7年4月1日現在)

区分	初任給
大学卒	225,600円
高校卒	194,500円

課題の解決に積極的に取り組む中小起業者を応援します

固商工課 ☎43-9242

市では、地域の経済と雇用を支える中小企業の振興のため、各種施策・事業を実施しています。7年度に市の助成金の採択を受けた企業と取り組み内容を紹介します。

働きやすい職場環境整備事業に対する助成

- 内 容 人材の確保・定着のために取り組む、労働環境の改善や福利厚生充実の有効な施設の設置・整備にかかる経費の一部を支援
- 助成率 10分の3～10分の5(上限額500万円)




企業名	区分	取り組み内容
㈱オフィス弁慶	多様な人材(外国人)の活躍促進	寮の改修(和室の洋間化)
八戸リネンサプライ(有)	多様な人材(女性)の活躍促進	工場への女性専用トイレの設置
北辰工業(株)	多様な人材(女性)の活躍促進	工場への女性専用トイレの設置
穂積建設工業(株)	多様な人材(女性)の活躍促進	事務所への女性専用トイレ(バリアフリー)の設置

課題解決モデル企業の生産性向上に有効な取り組みに対する助成


- 内 容 変化し続ける経営課題・社会課題に積極的に取り組む地域のロールモデル企業(課題解決モデル企業)が行う生産性向上の取り組み(設備投資など)にかかる経費の一部を支援
- 助成額 500万円(定額)

企業名	取り組み内容
㈱高橋製作所	省エネ型NC旋盤(コンピュータ制御で自動的に切削加工を行う機械)の導入

各制度の詳細は、市ホームページでご確認ください。
※今年度の募集は終了しています。来年度以降の利用をご検討ください。



働きやすい職場環境整備事業についてはこちら



課題解決モデル企業の生産性向上についてはこちら

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。

2026年4月「産業カウンセラー養成講座」

無料説明会 要申込

- 日時 2/15、3/8の各(日)各日10:00～11:30、2/26(木)・3/18(水)各日19:00～20:30
- 場所 オンライン開催(Zoom)
- 内容 養成講座での学習内容など
- ☎各開催日の2日前までに問い合わせフォームから申し込み(後日、招待URLを通知)
- ☎日本産業カウンセラー協会東北支部 ☎022-715-8114



2月家族交流会 要申込

- 日時 2/15(日)①10:30～12:30②10:30～12:00③13:30～15:30
- 場所 八戸市障害者地域支援センターハピア(類家四丁目)
- 内容 ①ひきこもり交流会②居場所・みんなのパソコン教室③不登校交流会
- ☎☎学習サークル「サンハウス」 ☎090-2990-4200(川村)
- ✉kawamurakatsuhiko@gmail.com

日本将棋連盟八戸支部主催親子将棋教室 要申込

- 日時 2/7～21の毎週(土)14:00～16:00(全3回)
- 場所 八戸市津波防災センター
- 対象 小・中学生(親子での参加可)
- ☎☎日本将棋連盟八戸支部 ☎080-4517-9742(坂本)

シン・クレイジーフェス2026 一部要申込

- 日時 2/11(水・祝)13:30～18:00
- 場所 八戸市美術館 他
- 内容 八戸のさまざまな分野に新たなパワーを生み出す「シン・クレイジー人材」との交流イベント
- ☎☎EduLinks ☎080-5034-4421(見吉)



第32回よろず相談 要申込

- 日時 2/28(土)13:00～16:00
- 場所 八戸パークホテル
- 内容 医師・弁護士・税理士・社会労務士などの専門家が、各分野の相談に応じる
- ☎☎2/19(木)～26(木)に八戸南ロータリークラブ ☎080-6003-5034 ☎46-0037