

来庁しなくてもできる手続きがあります

引っ越しシーズンは余裕を持って手続きを



来庁しなくてもできる手続き

オンラインまたは郵送で
転出(他市区町村)への引っ越しの届け出は、オンラインまたは郵送で行うことができます。手続き方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

必要なもの(オンラインの場合)
マイナンバーカード
。カードを読み取れるパソコン・スマートフォンなど

コンビニ交付サービスで
証明書が取得できます
全国のコンビニエンスストアで、各種証明書をその場で取得できます。

取得できる証明書
▽住民票の写し▽印鑑登録証明書▽課税(非課税)証明書▽戸籍全部、個人事項証明書(戸籍謄本・抄本)▽戸籍の附票
。マイナンバーカード

オンライン申請で
証明書が取得できます
スマートフォンやパソコンから、オンラインで住民票の写しや戸籍謄本など、各種証明書の申請ができます。申請した証明書はマイナンバーカードの登録住所に、後日、郵送されます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

必要なもの
マイナンバーカード
。スマートフォン
。クレジットカードまたはPayPayアプリ
。パソコン(パソコンで申請する場合のみ)

3月28日(土)と4月5日(日)は開庁します

窓口の混雑緩和のため、次のとおり土日開庁を行います。取り扱い業務は限定されますので、ご注意ください。

- 開庁日 3月28日(土)、4月5日(日)
- 開庁時間 午前9時～午後4時
- 開庁場所 市役所本庁本館1階窓口
- 取り扱い業務
 - 【市民登録課担当業務】
 - 住民異動届(転入・転出・転居)
 - 住民異動に伴うマイナンバーカードの住所変更
 - 住民異動に伴う住民票など証明書の交付
 - 転入に伴う印鑑登録
 - 詳しくは、本館市民登録課(☎41-3547)へお問い合わせください。

お問い合わせください。

【国保医療課担当業務】

○住民異動に伴う各種手続き(国民健康保険、後期高齢者医療制度、医療費助成、国民年金)
詳しくは、本館国保医療課(国民健康保険、後期高齢者医療制度…41-3583、医療費助成…41-3584、国民年金…41-3585)へお問い合わせください。

【子ども課担当業務】

○住民異動に伴う各種手続き(児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当)
詳しくは、新館子ども課(☎41-3149)へお問い合わせください。

3月はこころに寄り添い いのちを守る いわて月間 命と心を守るために できること

【問い合わせ・相談】健康づくり課(☎41-3613)

自殺対策は社会全体で 取り組む必要があります

岩手県では令和6年に253人(令和6年人口動態統計)が自ら命を絶っており、自殺死亡率は全国ワーストという深刻な状況にあります。また本市では、高齢男性の自殺死亡率が高い状況にあります。

自殺は、健康や経済、家庭の問題など、さまざまな要因が絡み合っ起こるといわれており、特に、就職や転勤、進学などで生活環境が変化する人が多い3月は、全国的に自殺者が増える傾向にあります。そこで、国や県では3月を「自殺対策強化月間」と定め、取り組みを強化しています。

この機会に、自分のこころ、大切な人のこころの状態に目を向けてみませんか。

自分と周りの心を 守るためにできること

自分のこころの状態を知る
普段から自分の心の状態を知ること
で、変化があったときに気づきやすくな



つらいときは誰かとつながる
つらい気持ちや悩みなどがあるけれど、周りには相談しづらい。そんな時は一人で抱えず、相談窓口などにお電話ください。



健康づくり課成人保健係(☎41-3613)、平日、午前8時30分～午後5時15分
盛岡いのちの電話(☎019-654-7575)、毎日、正午～午後9時(日曜は午後6時まで)
よりそいホットライン(☎0120-1279-1226)、毎日、24時間

ゲートキーパーになる
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人のことです。ゲートキーパーになるのに、特別な資格は必要ありません。周りの人の不調や悩みに気づいたときは、声をかけ寄り添い、孤立させないことで大切な人たちの心を守りながら生きていきたいと思います。



ゲートキーパーの四つの役割

- 変化に気づく
家族や知人の変化に気づき声をかける
- 耳を傾ける
本人の気持ちを尊重しながら話を聴く
- 支援先につなげる
相談窓口や専門家へつなぐ
- 温かく見守る
寄り添いながら見守る

ゲートキーパー養成講座を受講しませんか

自身のこころの健康管理や、ゲートキーパーとしての対応方法などを学ぶ講座です。時間は、1回当たり30分～1時間程度です。事業所内の研修や地域団体における講座として受講してみませんか。

【申し込み・問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)