



あなたの
健康サポートチーム!!

3月は自殺対策強化月間

知らせてほしい、あなたの心のSOS

月別の自殺者数が最も多くなることから、国は毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自殺のきっかけは、「誰にでも起こりうる出来事」です。その要因として、心身の健康問題や過労、生活困窮、育児・介護疲れ、いじめや孤立などが挙げられます。それらが積み重なって深刻化してしまう前に、一人で抱え込まず、家族や友人、同僚など身近な人に相談してみましょう。

まずは心の状態をチェックして市の相談窓口へ

●こころの体温計

ネットで簡単にこころの健康状態を確認でき、悩みに応じた相談窓口を紹介します。



●健康相談(本紙2ページ・くらしの案内)

毎月第1・3月曜日(祝日・年末年始を除く)、保健師による予約不要の相談です。

場所健康推進課 時間10時～12時

●こころの相談(本紙2ページ・くらしの案内)

毎月1回、精神対話士による相談です。

※上記以外でも相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■市以外の相談窓口

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間	通話料
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン (厚生労働省受託事業)	0120-279-338	毎日 24時間	無料
死にたいくらい つらい	NPO法人 あおもりのちの電話 相談電話	33-7830	毎日 12:00～21:00	有料
	県民のための自殺予防いのちの電話 (県補助事業あおもりのちの電話)	0120-063-556	毎月1・15日 12:00～21:00	無料
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00～22:00	有料
	「自殺予防いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月10日 8:00～翌日8:00	無料
どんな人の、 どんな悩みでも	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)	LINE ID @yorisoi-chat 	月～金 8:00～22:30 (受付は22時まで) 土・日 11:00～22:30 (受付は22時まで)	無料で チャット 相談
	こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)	LINE ID @kokorohotchat 	毎日 ①12:00～15:50(受付は15時まで) ②17:00～20:50(受付は20時まで) ③21:00～23:50(受付は23時まで) 月曜日 4:00～7:00(受付は6時まで) 毎月1回・最終土曜日から日曜日 24:00～5:50(受付は5時まで)	
子育ての悩み・ 児童虐待の発見等	あおもりけん 親子のための相談LINE	LINE ID @778asdia 	平日 8:30～17:00 (相談メッセージは24時間受付)	

※受付時間等に変更がある場合や混み合っているとつながりにくい場合があります。

お知らせ 眠らせている空き家・空き地は
ありませんか

弘前圏域8市町村（弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村）と宅建業者、金融機関で構成される弘前圏域空き家・空き地バンク協議会は、「弘前圏域空き家・空き地バンク」を運用しています。

「弘前圏域空き家・空き地バンク」とは、圏域内にある空き家や空き地を売りたい・空き家を貸したいという所有者と、買いたい・借りたいという移住・定住希望者や利活用希望者との橋渡しを行う制度です。空き家を売却せずに賃貸として登録することもできますので、この機会にぜひご登録ください。

※物件を登録した人には、弘前圏域市町村の地場産品を贈呈します。

【問合せ】企画課国際・地域交流係（内線237・238）

詳しい手続き等は、ホームページをごらんになるか、お問い合わせください。



お知らせ 家庭ごみの分け方・出し方ポスターについて

市は、毎年3月に「家庭ごみの分け方・出し方」ポスターを配布していましたが、ごみの分別基準に変更の予定が無いことから、今年の配布は行いません。令和5年3月発行分を保存版とし、そのままお使いください。

必要となった場合は、窓口で配布していますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】市民環境課環境衛生係（内線123・124）

お知らせ 自然災害による被災者の
債務整理に関するガイドライン

このガイドラインは、災害救助法が適用された自然災害により、住宅ローン等の既往債務を弁済することができない個人の債務者が、債務整理を公正かつ迅速に行うためのものです。一定の要件を満たした場合は、住宅ローン等の免除・減額を申し出ることができます。詳しくは、ローン借入先の金融機関等へお問い合わせください。

【問合せ】東北財務局青森財務事務所理財課 ☎017-722-1463

お知らせ 青森県医療者講演会

弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センターは、脳卒中・心臓病・小児の患者のケアや医療に関わる従事者を対象に、講演会を開催します。

▼日時 3月12日（火）18時～19時15分

▼開催形式 Zoomによる配信

▼参加費 無料

▼定員 100人

▼内容 ▽「小児期から成人期までの一貫した循環器病の診療支援」（30分）講師：弘前大学大学院医学研究科医療安全学教授大徳和之氏 ▽「先天性心疾患の子どもの医療、保健、福祉」（30分）講師：弘前大学医学部附属病院小児看護専門看護師齋藤身和氏 ▽質疑応答

▼申込方法 電話、メール、ホームページの申し込みフォーム

※当日参加、当日キャンセルも可能です。

【問合せ】青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎39-5459、✉noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

二次元コードから申し込みフォームに入力してください。



募集 市税納付書等送付用窓付封筒の
有料広告を募集

市は、市税納付書等の送付用窓付封筒に掲載する有料広告を募集します。詳しくは、市ホームページ（市政情報→お知らせ）をごらんになるか、お問い合わせください。

▼内容 ▽枚数=39,000枚 ▽広告枠数=3枠（封筒裏面） ▽サイズ=1枠 縦5cm×横7cm

▼広告料 1枠 29,250円

▼申込方法 広告掲載申込書と広告の版下原稿を3月15日（金）までに提出

※内容を審査のうえ、掲載の可否をお知らせします。



【問合せ】税務課住民税係（内線111）



黒石市企業ガイド

市は、新規学卒者や本市出身者、移住希望者に市内企業の魅力を伝えることを目的に「黒石市企業ガイド」を作成し、市ホームページに掲載しています。

市内企業の情報をスマートフォンやパソコンから気軽に手に入れることができますので、ぜひご覧ください。また、企業の皆さんも市内企業の情報収集や企業の人材確保・PRなどにご活用ください。

【問合せ】 商工課産業推進係（内線642）

「黒石市企業ガイド」は二次元コードからご覧になれます。



国税の納付はキャッシュレス決済で

国税の納付は、金融機関や税務署等の窓口に行く必要がなく、自宅や事務所等から納付手続きができる非対面のキャッシュレス納付が便利です。ぜひご利用ください。

▼納付方法 □口座振替 □e-Taxから手続き □インターネットバンキング □クレジットカード □専用サイトからスマホ決済

【問合せ】 黒石税務署 ☎52-4111

詳しくは、国税庁ホームページでご確認ください。



ヨガ教室

（公財）市スポーツ協会・スポカルイン黒石は、心身のリラックスや代謝アップ等、心身の健康維持と参加者の交流を目的としたヨガ教室を開催します。

▼対象 小学4年生以上（市内外・男女問わない）

▼定員 30人以上（30人に満たない場合は開催を見送り）

▼開催日 4月2日・9日・16日・23日、5月14日・21日・28日、6月4日・11日・18日・25日、7月2日・9日・23日・30日（いずれも火曜日）

▼時間 19時～20時30分

▼場所 スポカルイン黒石メインアリーナ

▼講師 ヨガインストラクター葛西天子氏

▼申込方法 3月2日（土）9時から、窓口または電話で受け付け

▼参加料 1人2,000円/月（保険料含む）

▼持ち物 ヨガマット、運動しやすい服装、タオル等

【問合せ】 スポカルイン黒石 ☎53-8111



初午消火訓練

市消防団は、3月17日（日）6時から、市内9か所で「初午消火訓練」を実施します。実施時に市内屯所で半鐘および消防車両のサイレンが鳴りますが、実際の火災ではありませんのでご注意ください。

【問合せ】 総務課防災管理室（内線211）

編集後記

■冬將軍の気配を感じない今冬は、路面に雪が少なく穏やかな気温が続いているので、ランニングをしています。三日坊主も頭を抱えるほどの飽き性な私ですが、運動しないと、という思い一つで継続できています。朝の澄み切った空気の中を駆け抜けると、心身ともにスッキリします。

有 料 広 告



自筆証書遺言書保管制度のご利用を

法務局では、申請をすると自筆証書遺言書を長期間にわたり法務局で保管する「自筆証書遺言書保管制度」があります。遺言書の紛失や改ざんの危険性もなく、ご自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、家庭裁判所の検認も不要です。

また、遺言者が希望すれば、遺言者が亡くなった後、指定した人に保管している旨の通知を送付することもできます。遺言を検討されている人は、ぜひご利用ください。詳しくは、ホームページまたは最寄りの法務局へお問い合わせください。



【問合せ】青森地方法務局弘前支局 ☎26-1150

詳しくは、ホームページでご確認ください。



転出届はマイナポータルで

電子証明書が有効なマイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出の届け出が可能です。このサービスを利用することで、日本国内で引っ越しをする人は転出届の提出にあたり市役所への来庁が原則不要となります。

※マイナポータルを通じて転出の届け出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

【問合せ】市民環境課戸籍住民係（内線116・117）

詳しくは、マイナポータルでご確認ください。



公立小・中学校講師を募集

中南教育事務所は、公立の小学校または中学校で、4月から児童・生徒の指導を行う講師（臨時的任用職員）を募集しています。

▼応募資格 小学校または中学校の

教員免許状を取得している人

※臨時免許状を取得することで、所持免許状以外の校種・教科の指導ができる場合があります。



▼応募方法 志願書を持参または郵送

【問合せ】県教育庁中南教育事務所 ☎32-4451、
〒036-8345弘前市蔵主町4

志願書は、ホームページからダウンロードできます。



黒石病院泌尿器科の診療日の変更

4月から、黒石病院泌尿器科外来の診療日が火曜日に変更となります。

【問合せ】黒石病院 ☎52-2121

詳しくは、ホームページでご確認ください。



相続登記申請が義務化されます

4月1日から相続登記申請が義務化され、相続（遺言を含む）によって不動産を取得した相続人は、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しなければなりません。

また、遺産分割についても、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に登記を申請しなければなりません。正当な理由なく違反した場合、10万円以下の過料の対象となります。詳しくはホームページをごらんになるか、お問い合わせください。

【問合せ】青森地方法務局 ☎017-776-6231（音声案内2番）

詳しくは、ホームページでご確認ください。



有 料 広 告



くろいし健康マイレージ景品の受け取り

市は、2月29日(木)にくろいし健康マイレージ抽選会を実施します。当選者には3月中に当選通知書を送付しますので、当選通知書を持参のうえ、景品を受け取りにきてください。

▼引換期限 3月22日(金)

▼場所 健康推進課窓口(市役所本庁舎2階)

[問合せ] 健康推進課成人保健係(内線246・247)



自動車税(種別割)の住所変更届

県は、自動車税(種別割)の納税通知書を自動車検査証(車検証)に記載された住所に送付しています。転居等で住所が変わった場合は、運輸支局で住所の変更登録手続きが必要ですが、すぐに変更登録ができない場合は、中南地域県民局へご連絡ください。また、県ホームページからも届け出ができます。

[問合せ] 中南地域県民局納税管理課 ☎32-4341

詳しくは、ホームページでご確認ください。



自動車税(種別割)の納付は口座振替が便利です

自動車税(種別割)の納付は、安全で確実な口座振替が便利です。令和6年度(6月納期分)を口座振替で希望する人は、4月30日(火)までに金融機関や中南地域県民局県税部窓口(備え付け)の申込用紙に記入し、お申し込みください。

※車検の継続検査の際、自動車税(種別割)納税証明書の提示は不要となるため、口座振替済みの通知書(兼納税証明書)は送付されません。

[問合せ] 中南地域県民局納税管理課 ☎32-4341



国税専門官採用試験(大卒程度)

仙台国税局は、国税専門官を募集します。

▼受験資格 ▽平成6年4月2日~15年4月1日生まれの人 ▽平成15年4月2日以降に生まれた人で①大学(短大を除く)を卒業した人および令和7年3月までに大学を卒業見込みの人②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

▼申込期限 3月25日(月)

▼申込方法 国家公務員試験採用情報NAVIから申し込み

[問合せ] ▽仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111 ▽人事院東北事務局 ☎022-221-2022

受験申し込みは二次元コードからできます。



市・県民税所得課税証明書の休日・夜間交付

市は、「市・県民税所得課税証明書」の休日・夜間交付(本人に限る)を実施しています。事前に申し込みのうえ、来庁してください。

▼交付時間 ▽平日=17時~20時 ▽土・日曜日、祝日=8時15分~20時

▼交付場所 当直室(市役所地下1階)

▼手数料 1枚300円

※お釣りがないようにしてください。

▼持ち物 顔写真付きの身分証明書(運転免許証やマイナンバーカードなど)

▼申込方法 平日8時15分~17時に申請者本人が税務課へ電話で申し込み

[問合せ] 税務課住民税係(内線111)

有 料 広 告

有 料 広 告

1/17 坪田みのりさんの100歳をお祝い



1月13日にめでたく100歳を迎えられた坪田みのりさん（八甲）の百歳顕彰が、入所している介護老人保健施設「あしたばの里・黒石」で行われました。

施設では、歌を歌い、笑顔で皆さんとお話をしているという坪田さん。高樋市長や小野施設長がお祝いの言葉を述べると「ありがとうございます。嬉しいです」と話しました。

1/11 管電工業と同社互助会が市と社会福祉協議会へ善意の寄附



管電工業（株）（宮本仁社長）と同社互助会（田中友樹会長）が市長室を訪れ、同社が市へ20万円、同社と同社互助会が市社会福祉協議会へ40万円を寄附しました。

訪れた宮本敦副社長と田中友樹会長は「お世話になっている人に恩返しを」と話し、高樋市長は「毎年寄附を続けていただきありがとうございます」とお礼を述べました。

1/21 市民福祉大会を開催



市と市社会福祉協議会、市民生委員児童委員協議会が、津軽伝承工芸館で「第63回黒石市民福祉大会」を開催しました。

大会は、福祉制度や福祉サービスを下支える大きな力として期待が膨らむ地域住民との協働を、一層推進することを目指して開催。

式典では、福祉活動に貢献した15人に表彰状が、3団体に感謝状が贈呈されました。

1/17 JICA 青年海外協力隊の小川翔太郎さんが表敬訪問



1月から（独）国際協力機構（JICA）の青年海外協力隊としてセルビア共和国へ派遣される小川翔太郎さんが市長室を訪れました。

小川さんはセルビアで柔道を指導する予定で「日本の代表として柔道の精神・知識を広く伝え、柔道の普及と発展に全力を注ぎたい」と抱負を述べ、高樋市長は「見聞を広め、大いに活躍してきてください」と激励しました。