

くろいし

2025

3

No.1372

特集

受け継がれる
伝統のこけし



新たに生まれた
ルビンのこけし



特集 受け継がれる 伝統のこけし



新たに生まれた ルビンのこけし



東北地方で生まれた伝統こけしは、大きく12系統に分類され、系統によって、顔や形、模様などがそれぞれ異なります。

今回は、本市で受け継がれている伝統の「津軽系こけし（温湯こけし）」と、東京の百貨店(株)松屋の地域共創プロジェクトにより新たに生まれた「ルビンのこけし」の魅力に迫ります。

こけしの発祥

こけしは、東北地方の山村に住んでいた木地師（山地で木を使って盆や皿、椀などを作る職人）が、子どもの玩具として、笛やこまなどと一緒につけたのが始まりといわれています。

その後、温泉宿のお土産として、湯治客（湯治のため温泉宿に比較的長期間滞在する客）に買い求められるようになったため、こけしが有名な場所の多くには温泉が見られます。

津軽系温湯こけし

津軽系こけしは、温湯温泉と大鰐温泉で作られています。

こけしを作る職人を"工人"といいます

こけしの特徴はこけし工人によって、さまざまです



阿保六知秀工人



阿保正文工人



北山盛治工人



北山真由美工人



小島利夏工人



盛美津雄工人



山谷レイ工人



■温湯こけしの主な特徴

構造：頭から胴まで1本の木から作られた「作り付け」

髪型：おかっぱ頭が多い

形：くびれ胴、裾広がり、直胴など

模様：だるま絵、牡丹の花、アイヌ模様、菖蒲模様など

津軽系こけしは、他の系統に比べ歴史が浅く、表現様式が多様でいろいろな型や模様があります。

ジャンボこけしを紹介

◀日本一のジャンボこけし

平成22年の東北新幹線全線開業に併せて完成しました。推定樹齢350年余りのかつらの木を使って制作され、重さは約1,600kg。

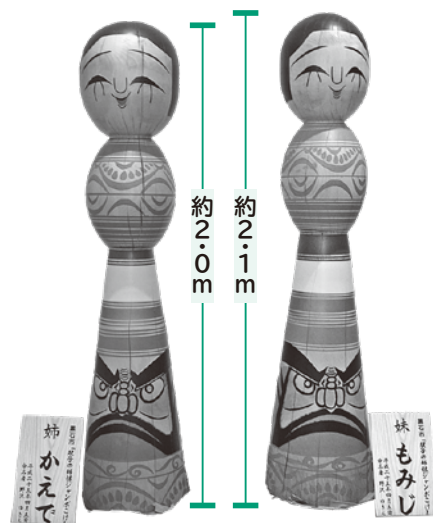
日本一の木地だるまと一緒に、津軽こけし館に展示されています。

▶双子の姉妹ジャンボこけし

日本一のジャンボこけしと同じ原木を利用し、1本の木をロクロにセットして2体同時に制作されました。重さはそれぞれ約150kg。

黒石市役所のまちセンターイベントホール前に展示されています。

約4.2m



雪深い津軽の風土が生んだこけしは、代々受け継がれた工人の技と心で一つ一つ丁寧に作り上げられ、それぞれに個性と温もりが感じられるのが魅力です。工芸的な美と素朴な色彩が全国的にも高く評価され、多くの人に愛され続けています。

温湯こけしの形はさまざまですが、どれも頭と胴を一本の木から作る「作り付け構造」で、胴にはアイヌ模様やだるま絵などが描かれ、温かみのある色合いや、手書きの模様が特徴です。

世界的板画家・棟方志功が、盛秀太郎を「日本一のこけし工人」と称賛したことで、津軽系温湯こけしが広く知られるようになりました。

温湯温泉を中心に広がった温湯こけしは、1914年（大正3年）頃、木地師の盛秀太郎が、知人に木の人形を見せられたことをきっかけに、温湯の土産物として作るようになったのが始まりです。



新たに生まれた ルビンのこけし

「ルビンのこけし」は、(株)松屋の地域共創プロジェクトの一環として、本市とコラボレーションして誕生した新しいこけしです。地域共創プロジェクトとは、地域の伝統工芸や産業、文化と協業し、新たな視点で地域の魅力を発信し継承と発展へつなげていく取り組みのこと。

伝統を大切にしながらも、新しい発想で創られたこけしは、カラフルな色合いや楽しいデザインがとても愛らしく、人目を引き付けます。

日本を代表するグラフィックデザイナーの佐藤卓さんがデザインし、津軽系こけし工人の阿保六知秀さん・正文さん親子が制作。こけしを並べると、凹凸の隙間がぴったり合うことから、向き合った二つの顔のようにも見えるシルエットで知られる「ルビンの壺」にちなんで名付けられました。現在、さまざまなカラーやバリエーションが展開されています。

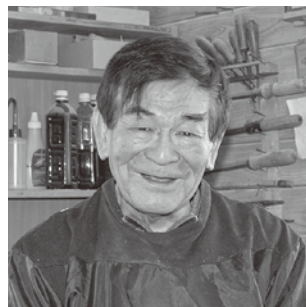
ルビンのこけしのテーマは「つながり」。こけしを並べて、人と人とのつながり、良縁をつなぐといった意味が込められています。



4,000本以上のこけしを取り揃え、日本全国のこけしファンが訪れる津軽こけし館。伝統こけしだけではなく、12系統全てのこけしの紹介や著名人が描いたこけしなども展示されていて、見ごたえ十分です。

こけし工人によるこけしの制作を間近で見ることができるほか、こけしの絵付けを体験（要予約）できる貴重な場所となっています。こけし工人の作品を購入することもできます。

ルビンのこけしを制作した阿保さんにインタビューしました



津軽系こけし工人
阿保 六知秀 さん

▼最初にこの企画を聞いたときの思いは？

色も形も伝統こけしにはない新しい発想で、いろいろな葛藤や不安もありましたが、この新しいこけしを通して、こけしについて知ってもらうきっかけになればと思い引き受けることにしました。

▼ルビンのこけしの魅力は？

伝統と斬新さを持ち合わせた二刀流の魅力があると思います。これまで興味を持っていなかった人も、ルビンを通して魅力を感じ、伝統こけしにも興味を持つなど、たくさんの広がりを感じています。黒石を知ってもらうきっかけの一つとなっていることがとてもうれしいです。

▼今後の抱負は？

こけしの魅力が広がり、それぞれの工人の魅力も知ってもらえたらうれしいです。こけしの伝統を次世代へ継承し、将来、月へ移住する時の地球のお土産がこけしとなる日が来るかもしれません。夢はこれからも膨らみます。



新たに広がるつながり

昨年9月、市は(株)松屋と「地域共創による活性化に向けた連携に関する協定」を締結しました。この協定は、市の資源を活用し、地域が利益を生み出す仕組みを構築することで、さらに活性化につなげようというもの。活性化の推進や幅広いPRを行うほか、イラスト化したルビンのこけしのデザインを市内の事業者限定で無償提供し、さまざまな商品開発につなげることを目指しています。

また、この協定に合わせてパステルカラーを使った「ルビンのこけしフレンド」も誕生。昨年10月から津軽こけし館で販売されているほか、(株)松屋の地域共創プロジェクトに賛同した(株)帝国ホテルや(株)ファンケルがコラボレーションしたオリジナルカラーが展開されるなど、さまざまな広がりを見せています。

次世代へ伝統をつないでいくきっかけの一つとなるルビンのこけしは、伝統こけしと共に、新たな歴史を刻んでいます。一つ一つに職人の技と思いが込められた世界に二つとないこけし。あなたも手に取り、つながりを感じてみませんか。

休日・夜間窓口を開設

市は、住民異動が多い年度末・年度始めに「休日・夜間窓口」を開設します。取り扱い業務は次のとおりです。ぜひ、ご利用ください。

休日窓口	4月5日(土)・6日(日) 10時～15時	夜間窓口	3月31日(月)・4月1日(火)・2日(水) 19時まで
マイナンバー関係の手続きは、18時30分までとなります。			

開設窓口	取り扱い業務内容	
市民環境課戸籍住民係 (わのまちセンター 1階)	▽転入・転出等の住所異動 ▽印鑑登録等 ▽電子証明書の発行・更新等	▽戸籍届出書等 ▽マイナンバーカードの申請・交付等 ▽住民票の写し・戸籍証明書・印鑑登録証明書等の交付

※注意事項

- ▽本人確認のため、顔写真付きの身分証明書（顔写真がない場合は、2種類以上の身分証明書）の提示が必要です。
- ▽住所異動に関するマイナンバーカードの取り扱いができない場合、再度来庁が必要です。
- ▽他市区町村への確認を必要とする手続きは、当日に完了できない場合があります。
- ▽他課に関わる手続きは、受け付けできません。

【問合せ】 市民環境課戸籍住民係

引っ越し等に伴う水道等の手続き

進学・転勤などに伴う水道等に関する手続きは次のとおりですので、確認のうえ必要なお手続きをお願いします。

■水道等の使用開始・中止および井戸水を下水道に排出している人の使用開始・中止の手続き

手続き	希望日前日の16時までに申込書兼変更届出書を提出	※提出できない場合は、希望日前日の16時までに必ず電話でお知らせください。 ※来庁が困難な場合は、郵送やFAXによる提出も可能です。
届出書	窓口を設置または市ホームページからダウンロード	
持ち物	▽転入または転居する人で家屋を購入した場合は、登記事項証明書、登記簿謄本、売買契約書などの写し ▽使用を開始する人で水道料金等の納付方法を口座振替にする場合は、通帳および通帳に使用しているはんこ	口座振替可能な金融機関＝①青森みちのく銀行②東奥信用金庫③青い森信用金庫④青森県信用組合⑤東北労働金庫⑥津軽みらい農業協同組合⑦ゆうちょ銀行 ※ゆうちょ銀行で口座振替する場合は、ゆうちょ銀行または郵便局でお手続きをしてください。
開始・中止ができる日	▽使用の開始は、毎日(土・日曜日、祝日、年末年始も可能) ▽使用の中止は、平日のみ(土・日曜日、祝日、8月13日～16日および12月29日～1月3日は不可)	※使用の開始・中止の際は、立ち会いが必要です。 ※井戸水のみを使用し、下水道に排出している人の使用開始・中止の場合は、立ち会いは不要です。

■井戸水を下水道に排出し、世帯人数に変更がある場合の手続き

手続き	転入、転出、転居、出生、死亡により世帯人数に変更が生じた際は、速やかに申込書兼変更届出書を提出
届出書	窓口を設置
持ち物	転出または転居により世帯人数に変更があり、住民票の住所変更の届け出を行っていない場合は、別に居住していることが証明できる書類(施設の入所証明書、学生証または在学証明書、居住先の利用料や公共料金等の領収書など)の写し ※転入や出生、死亡により世帯人数に変更がある場合は、手続きに必要な物はありません。

【問合せ】 上下水道課総務係、〒036-0389 黒石市境松一丁目1-1、FAX52-4990

市文化・スポーツ賞等受賞者を決定

市教育委員会は、文化・スポーツ活動に優れた能力を発揮し、顕著な成績や功績を残した個人および団体に贈られる「令和6年度黒石市文化・スポーツ賞等」の受賞者を決定しました。

▼スポーツ功労賞

大沢 陽子氏



くろいしアスリート&エンジョイクラブ設立時から20年にわたりクラブの充実・発展に尽力し、ジュニア層のスポーツ振興に多大に貢献。

また、併せて（公財）県スポーツ協会副会長、県民スポーツ委員会委員長として県民スポーツ大会等の実施に寄与。

▼文化功労賞

団体：黒石川柳社（川柳）

昔から川柳の盛んな土地柄のもと「黒石川柳大会」や「句碑を洗う会」、黒石りんごまつりにおける「りんご川柳色紙展」および市民文化祭における「色紙展」の開催や、高齢者への川柳普及のための講師派遣等により、川柳人口の拡大および将来の市の文化振興に寄与。

▼文化賞

中学生 書道＝葛西龍（中郷1）

一般 書道＝佐藤美保

▼文化奨励賞

小学生 書道・習字＝猪股愛結（六郷6） ロボット工作・競技＝佐藤陽希（黒石6）

中学生 書道＝福原心美（黒石1）、工藤莉世（黒石2） ポスター＝平野五葉（黒石2）

高校生 書道＝佐々木胡春（弘前2）、佐藤舞子（弘前工業1）

一般 川柳＝三浦勝男、石澤とも子

▼スポーツ指導賞

一般 バスケットボール＝小野公太郎

▼スポーツ優秀賞

中学生 ボクシング＝齋藤多煌（中郷2）

▼スポーツ賞

小学生 ソフトボール＝小野陽莉（黒石東5）、佐々木千惺（六郷5） バドミントン＝湯瀬愛叶（黒石4）、福士叶彩（黒石4） 空手道＝加藤依茉（黒石東6） 極真空手＝今埜々葉（黒石6）

中学生 ボクシング＝山田皇史朗（中郷2）、伊藤彩華（黒石1） マスボクシング＝福士凜太郎（黒石1） バドミントン＝北山悠真（青森山田3） 硬式野球＝山田勇翔（青森山田3）、後藤颯心（青森山田2）、古川陸生（中郷3）、北山輝真（中郷3）、北山堅翔（中郷1）

高校生 陸上＝木村健之朗（弘前実業3）、新岡碧彩（弘前実業3） バレーボール＝富田紗輝（青森西2） 体操＝山本杏真（弘前学院聖愛2）、山本由真（弘前学院聖愛2） ウエイトリフティング＝工藤健志郎（柏木農業3） フェンシング＝木村凌空（黒石3）、三上留依（黒石3）、工藤琳（黒石3）、村上涼聖（黒石3） ソフトボール＝安西埜愛（柴田学園大学附属柴田学園3）、佐々木望夏（柴田学園大学附属柴田学園2）、佐藤瑤奈（柴田学園大学附属柴田学園2）、唐牛未憂（柴田学園大学附属柴田学園1） 空手道＝小川涼音（青森明の星3）、佐藤寛久郎（青森明の星2）

一般 陸上＝工藤翔 ウエイトリフティング＝佐藤颯人 ソフトテニス＝藤田寛輝、宇野吉正、渡邊祐幸、手塚龍正、船水裕子 卓球＝工藤豊秀、山崎玲奈

▼スポーツ奨励賞

小学生 陸上＝千葉愛空（東英6）、石戸谷咲良（東英6）、盛隆翔（東英6）、木川慧珠（東英6）、齋藤愛佳（東英5）、千葉悠永（黒石東6）、三橋旭（黒石東6） ソフトテニス＝藤田陸人（黒石東6）、佐藤陽向（黒石東6） バドミントン＝宇野颯真（六郷6）、佐藤愛瑠（黒石東6）、久塚麗桜（黒石6）、千葉結晶（六郷4）、佐藤歩朋（黒石東4）、野呂旺来（六郷1） 剣道＝成田虹珀（黒石東6）

中学生 ボクシング＝天内歩夢（黒石1） 軟式野球＝工藤奏祐（黒石2）、村上朔優（黒石2）、宇野大翔（黒石1）、佐々木凱斗（黒石1）

高校生 陸上＝山崎昇馬（弘前実業1） 空手道＝加藤斗耶（青森明の星1）

一般 ソフトテニス＝花田悟、船水敏晴

〔問合せ〕文化スポーツ課文化スポーツ係

軽自動車税率のご確認を

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点のバイクや軽自動車などの所有者に課税されます。令和7年度の車種区分ごとの税率は次のとおりです。詳しくは、お問い合わせください。

■原動機付自転車・二輪車等の税率

車種区分		税率(年額)
原動機付自転車	50cc以下(ミニカーを除く)	2,000円
	二輪車(50cc超90cc以下)	2,000円
	二輪車(90cc超125cc以下)	2,400円
	ミニカー	3,700円
特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)		2,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,000円
	その他	5,900円
軽二輪車(250cc以下)、トレーラ		3,600円
雪上車		3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		6,000円

■軽三輪車・軽四輪車の税率

車種区分	税率(年額)		
	新税率	旧税率	重課税率
	平成27年4月1日以降に最初の新規検査を受けた車両	平成27年3月31日以前に最初の新規検査を受けてから13年目までの車両	最初の新規検査から13年を経過した車両* (動力源や内燃機関の燃料が電気、天然ガスなどの軽自動車・被けん引自動車を除く)
軽三輪車	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
乗用車 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
軽四輪 営業用	3,800円	3,000円	4,500円
貨物車 自家用	5,000円	4,000円	6,000円

*重課税率は平成24年3月31日以前に新規検査を受けた車両が対象

グリーン化特例

令和7年3月31日までに最初の新規検査を受け、一定の性能を満たす環境負荷の小さい車両は、登録を受けたその翌年度に限り、税額が軽減されます。対象車は、令和3年4月1日から次のとおり新基準が適用されています。

車種区分	グリーン化特例税率(年額)		
	①	②	③
軽三輪車	1,000円	2,000円 (乗用営業用のみ)	3,000円 (乗用営業用のみ)
軽四輪 営業用	1,800円	3,500円	5,200円
乗用車 自家用	2,700円	—	—
軽四輪 営業用	1,000円	—	—
貨物車 自家用	1,300円	—	—

①電気自動車、燃料電池自動車、天然ガス自動車
②令和12年度燃費基準90%達成かつ令和2年度燃費基準達成車
③令和12年度燃費基準70%達成かつ令和2年度燃費基準達成車
※天然ガス自動車は「平成30年排出ガス基準達成車」または「平成21年排出ガス基準10%以上低減達成車」に限ります。
※②と③は、「平成30年排出ガス基準50%低減達成車」または「平成17年排出ガス基準75%低減達成車」に限ります。

[問合せ] 税務課住民税係

軽自動車税(種別割)の減免申請を受け付け

身体障害者手帳等の交付を受けている人やその人と生計を一にする人が、障害の程度や軽自動車の使用状況など一定の条件に該当する場合は、軽自動車税（種別割）の減免を受けることができます。

市は、令和7年度の減免申請を次のとおり受け付けます。

申請期間

4月3日(木)～5月26日(月)

※減免を受けるためには、毎年度納期限の7日前までに申請が必要です。

※減免の対象となる車両は、身体障害者手帳等の交付を受けている人1人につき1台です。

[問合せ] 税務課住民税係

バイク・軽自動車等の名義変更・廃車手続きはお早めに

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日時点のバイクや軽自動車などの所有者に課税されます。

転出する人や使用不能（車検切れ、解体等）な車両を所有している人、他人への譲渡や盗難の被害に遭ったなどで名義変更や廃車手続きをしていない人は、3月末までに手続きを済ませてください。

4月2日以降に手続きをした場合は、1年分の軽自動車税（種別割）が課税されます。

区分	問合せ
原動機付自転車など黒石ナンバーが付いているもの	税務課住民税係
軽自動車(軽三輪・軽四輪)、トレーラ	軽自動車検査協会青森事務所 ☎050-3816-1831
125cc超250cc以下のバイク、250cc超のバイク	東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

都市計画道路の供用を開始

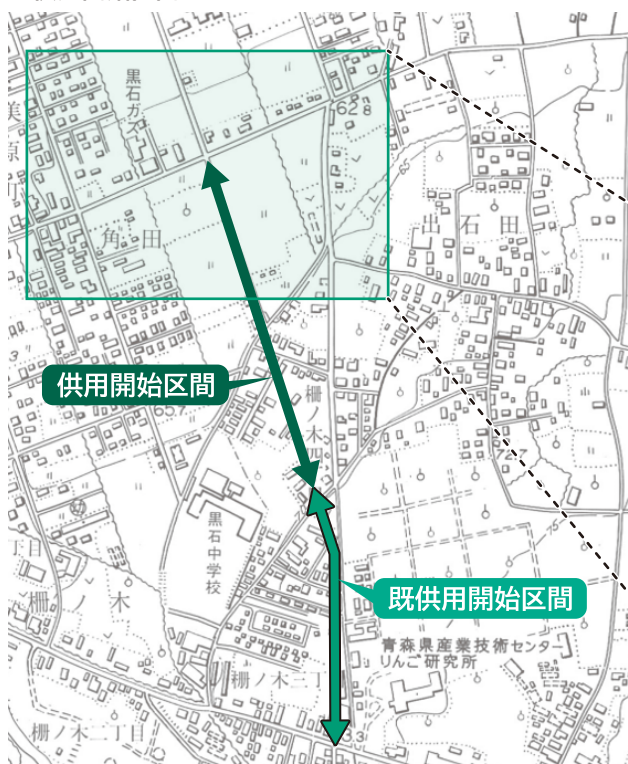
市は、都市計画道路「3・4・7号黒石環状線」の全区間約900mの道路整備工事を3月末までに完了する予定です。工事完了後は全線供用開始となります。



供用開始4月1日(予定)

黒石ガス(株)付近交差点から(株)クロミツ付近交差点まで

■供用開始区間



優先道路の変更

供用開始に伴い、黒石ガス(株)付近交差点の優先道路が変更となりますので、通行の際はご注意ください。



【問合せ】都市建築課都市計画係

虹の湖公園へ遊具を設置

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るために、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成を行っています。

今回、地域づくり助成事業として、宝くじの助成金で整備した新しい複合遊具を虹の湖公園へ設置しました。

※虹の湖公園は、



3月まで冬季閉鎖していますので、4月以降にご利用ください。

【問合せ】観光課観光振興係

「少年少女発明クラブ」クラブ員を募集

市教育委員会は「黒石市少年少女発明クラブ」のクラブ員を募集します。

▼活動日 土曜日(月1～2回)

▼時間 10時～15時(変更の場合あり)

▼場所 市スポーツ交流センター

▼対象 令和7年度に小学2年生～中学2年生になる市内在住の児童生徒

▼年会費 4,000円(材料費、傷害保険料を含む)

▼申込方法 3月31日(月)までに二次元コードから申し込み

【問合せ】指導課

二次元コードから申し込みフォームへ入力してください。



国民健康保険の手続きはお早めに

国民健康保険に加入または脱退するときは、14日以内に切り替えの手続きが必要です。職場の健康保険から変更する人や職場の健康保険等に加入した人は、本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）と次の書類を持参のうえ、窓口で手続きをしてください。

手続きに必要な申請書等は、二次元コードからダウンロードできます。



※マイナ保険証をお持ちの人もお手続きは必要です。 ※一部手続きはオンライン申請が可能です。

国保に加入するとき	・職場の健康保険などを脱退した日が分かる書類 ・職場の健康保険などの被扶養者から外れたことが分かる書類（被扶養者のみ）
国保を脱退するとき	国民健康保険資格確認書または国民健康保険被保険者証と下記のいずれか ▽職場の健康保険資格確認書または健康保険被保険者証 ▽職場の資格情報のお知らせ ▽職場の健康保険に加入したことが分かる書類 国保脱退の手続きは、オンライン申請が可能です。



修学のために転出する場合

申請すると継続して国民健康保険の資格適用を受けることができます。令和6年度に申請し、4月以降も引き続き本市の国民健康保険の資格適用を受ける場合は、再度申請が必要です。申請の際は、在学証明書（4月以降に発行するもの）または学生証の写しと本人確認書類をご持参ください。

修学による国保継続の手続きは、オンライン申請が可能です。



[問合せ] 国保年金課国保給付係

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受ける際は、症状や施術の内容によって、各医療保険が適用されない場合があります。施術を受ける際は、負傷の原因を正しく伝え、医療保険が適用になるかどうか施術を受ける前に確認してください。また、他の病院との重複受診にならないよう注意しましょう。医療保険が適用になる場合は、お持ちの保険証または資格確認書が必要です。

医療保険が	適用になる場合	・捻挫や打撲、肉離れ等の施術 ・骨折や脱臼の応急手当（緊急時以外は医師の同意が必要）
	適用にならない場合（全額自己負担）	・疲労性、慢性的な要因からくる肩凝りや筋肉疲労 ・脳疾患後遺症などの慢性病や改善が見られない長期の施術 ・保険医療機関（病院や診療所など）で同じ負傷等で治療中のもの ・労災保険が適用となる工作中や通勤途中での負傷

[問合せ] ▽国民健康保険加入者＝国保年金課国保給付係

▽後期高齢者医療制度加入者＝県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

有 料 広 告

大雪で被害を受けた人へ 市税等の減免および国民年金保険料の免除制度

市税等の減免制度	大雪により多大な被害を受けた人の市税等（市・県民税、固定資産税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料）や医療費一部負担金（国民健康保険、後期高齢者医療制度）、県税（個人事業税、不動産取得税、自動車税（種別割））については、被害の状況に応じて減免等の措置があります。 詳しくはお問い合わせください。	【問合せ】 ▽市税等＝税務課 ▽医療費一部負担金＝国保年金課 ▽県税＝中南地域県民局県税部 ☎32-4341
国民年金保険料の免除制度	災害等で多大な被害を受けたことにより、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請をして承認されると保険料の全額が免除される制度（特例免除）があります。災害により被災し、住宅・家財・その他の財産のおおむね2分の1以上の損害を受けた人が対象となります。 詳しくはお問い合わせください。	【問合せ】 ▽国保年金課国民年金係 ▽弘前年金事務所☎27-1339

国民年金保険料学生納付特例制度

国民年金の学生納付特例制度とは、**20歳以上の学生**が申請手続きをすると、保険料の納付が猶予される制度です。この制度を利用することで、将来の年金受給権を確保できるだけではなく、事故等により障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

希望する人は、国保年金課または弘前年金事務所で申請してください。

▼**対象** 大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学する20歳以上の学生

※令和6年度に納付猶予を受け、引き続き猶予を希望する学生は、4月に日本年金機構から送付される学生納付特例申請書（はがき）に必要事項を記入し、返送してください。

【問合せ】 国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎27-1339

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。

▼**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** 申込書と広告の版下原稿を窓口へ持参または郵送

▼**募集期間** 3月3日(月)～3月17日(月)



【問合せ】 税務課住民税係、〒036-0396黒石市市ノ町11-1

詳しくは、市ホームページをごらんください。



有 料 広 告

老人クラブに加入しませんか

老人クラブとは、おおむね60歳以上の人で構成される、地域を中心に活動する自主組織です。現在市内では25の老人クラブが、地域の清掃等の社会奉仕活動や高齢者教室などの教養講座、グラウンドゴルフ等の健康増進活動などを幅広く行っています。

高齢化や交流機会の減少等の問題に対して、地域での支え合いが重要です。この機会に皆さんの知識や経験を生かし、老人クラブで活動してみませんか。



既存の老人クラブへの加入条件

おおむね60歳以上の人であれば誰でも加入できます。まずは、お気軽に市地域包括支援センターへお問い合わせください。

新たな老人クラブの結成

新たな老人クラブを結成するには、活動を円滑に行うことができる程度の同一地域内で、おおむね60歳以上の会員が20人以上必要です。

また、会員から会費を徴収し、自主的に社会奉仕活動や教養講座、健康増進事業を実施している老人クラブには、市が活動費を補助しています。

「老人クラブ連合会」への加入

それぞれの老人クラブは、老人クラブ連合会に任意で加入できます。

老人クラブ連合会とは、市老人福祉センター内に事務局があり、地域内の老人クラブの連絡調整や、指導者研修会等を行うほか、老人クラブ活動の相談窓口の役割も担う組織です。

【問合せ】市地域包括支援センター高齢者福祉係

公民館・地区センターで 地域健康づくり相談

無料

市は、地域の健康づくり推進のため、健康・生活・介護に関する相談、野菜摂取量測定などを実施しています。お気軽にお越しください。

場所	時間	実施日	健康づくり体験*
牡丹平公民館	9時 ～ 16時	3月7日(金)	—
六宝館		3月7日(金)	—
山形公民館		3月13日(木)	—
西部地区センター		3月13日(木)	—
追子野木公民館		3月14日(金)	—
中部公民館		3月17日(月)	—
中郷公民館		3月17日(月)	—
東公民館		3月18日(火)	○ 10時～12時
浅瀬石公民館		3月19日(水)	—
上十川公民館		3月19日(水)	—

* 血管年齢、握力、肌の水分と油分測定(体験の内容は、一部変更となる場合があります)

【問合せ】健康推進課成人保健係

民生委員・児童委員の一斉改選

12月1日に、民生委員・児童委員の一斉改選が行われます。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、町内会長が候補者を選出し、市に推薦書を提出します。

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員、主任児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた地域のボランティアです。

誰もが安心した生活を送れるよう地域の身近な相談相手となっており、必要な支援が受けられるよう行政や専門機関へ「つなぐ」役割を担っています。

現在、市では92人の民生委員・児童委員および主任児童委員の皆さんが活動しています。地域のために一緒に活動してみませんか。

興味のある人は、お問い合わせください。

【問合せ】福祉総務課福祉総務係





自衛官採用試験

防衛省は、自衛官を募集しています。

種 目		応 募 資 格	試 験 日	受 付 期 間
一般幹部候補生	大卒程度	22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込み含む)、28歳未満の修士課程修了者等(修了見込み含む))	4月12日(土)・13日(日) ※13日は海・空の飛行要員のみ	3月1日(土)～ 4月4日(金)
	院卒者	20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(修了見込み含む)		
幹部候補生	歯科	20歳以上30歳未満の専門の大卒者(卒業見込み含む)	4月12日(土)	
	薬剤科	20歳以上28歳未満の専門の大卒者(卒業見込み含む)		
幹部候補曹		▽20歳以上33歳未満の人▽19歳以上20歳未満の人で短期大学を卒業した人(卒業見込み含む)		
キャリア採用幹部		大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、業務経験が2年以上あること	陸: 6月9日(月) 海: 6月13日(金) 空: 6月10日(火)～12日(木)	3月1日(土)～ 5月16日(金)
技術曹		20歳以上の国家免許資格取得者等	陸: 6月9日(月) 海: 6月16日(月) 空: 6月10日(火)～12日(木)	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の人(32歳の方は採用予定月の末日時点で33歳に達していない人)	5月17日(土)～25日(日)の指定する1日	3月1日(土)～ 5月7日(水)
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満の人	4月6日(日)～20日(日)の指定する1日 ※4月6日から逐次WEBによる筆記試験、適性検査を実施します。身体検査、口述試験は指定する1日です。	1月22日(水)～ 4月8日(火)
	技能	18歳以上で採用要項に記載された国家資格を有する人		
医科・歯科幹部		医師・歯科医師の免許取得者	6月20日(金)	2月1日(土)～ 5月22日(木)

[問合せ] 自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871



くろいし健康マイレージ景品の引き換え

市は、2月27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、景品の引き換えをしてください。

▼引換期限 3月21日(金)

▼場所 健康推進課窓口(わのまちセンター2階)

[問合せ] 健康推進課成人保健係



借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所は、相談員が借金の状況を伺い、必要に応じて弁護士等に引き継ぎを行う相談窓口を無料で開設しています。

▼受付時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～12時、13時～16時30分

▼相談専用 ☎017-774-6488

[問合せ] 東北財務局青森財務事務所理財課 ☎017-722-1463

有 料 広 告



ねんきんネットのご利用を

ねんきんネットは、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

また、マイナポータルとねんきんネットを連携すると更に便利に利用できますので、ぜひご登録ください。

▼利用できるサービス▽ねんきん定期便のペーパーレス化▽オンラインでの確定申告に使える「公的年金等の源泉徴収票」「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子送付

【問合せ】ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号
☎0570-058-555、050から始まる電話番号の人は
☎03-6700-1144

詳しくは、ホームページをごらんください。



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」を休日・夜間も交付（本人に限る）しています。事前に申し込みのうえ、ご来庁ください。

▼交付時間▽平日＝17時～20時▽土・日曜日、祝日＝8時15分～20時

▼交付場所黒石市役所のまちセンター時間外窓口

▼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



スポカルイン黒石ヨガ教室

市スポーツ協会とスポカルイン黒石は、ヨガ教室（前期）を開催します。

▼開催日4月～10月の毎週火曜日（休館日等で日程変更の場合あり）

▼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

▼対象小学4年生以上（市内外・男女問わず）

▼講師葛西 天子氏（ヨガインストラクター）

▼参加料1人2,000円/月（保険料含む）

▼申込方法3月1日（土）9時から電話または窓口で受け付け

▼持ち物ヨガマット、運動できる服装、タオル等
※30人に満たない場合は開催を見送ります。

【問合せ】スポカルイン黒石☎53-8111



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7年4月2日～16年4月1日生まれの人▽平成16年4月2日以降生まれの①大学（短大を除く）を卒業した人および令和8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24日（月）

▼申込方法国家公務員試験採用情報NAVIから申し込み

※第1次試験日は5月25日（日）です。

【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

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告



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

詳しくは、市ホームページをごらんください。



初午消火訓練

市消防団は、3月2日(日)6時から「初午消火訓練」を市内9か所で行います。開始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、火災ではありませんのでご注意ください。

【問合せ】防災管理室防災管理係



夜間納税相談は完全予約制となります

市が、毎月5・15・25日(休日の場合は翌開庁日)の17時～19時に実施している夜間納税相談は、4月から完全予約制となります。予約がない場合は窓口を開設しません。

▼予約方法電話、窓口または市公式LINE

▼予約締切夜間納税相談希望日の前日(休日の場合は直前の平日)の17時まで

※コンビニやアプリ納付が普及したことから、窓口での現金納付を終了します。納付書の再発行は継続して可能です。

【問合せ】税務課収納債権係



看護のお仕事移動相談

県ナースセンターは、看護補助者の無料職業相談を開始しました。資格のない人も安心して就業できるよう、研修や病院見学を準備しています。ぜひ、ご相談ください。

▼日時9時～16時(土・日曜日、祝日除く)

▼相談方法窓口、電話またはメールで随時

【問合せ】(公社)青森県看護協会ナースセンター ☎017-723-4580、✉aomori@nurse-center.net、〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3階

二次元コードから申し込みフォームへ入力してください。



自動車税(種別割)住所変更と口座振替

県は、自動車税(種別割)の納税通知書を原則として自動車検査証(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事情により、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。

自動車税(種別割)の納付は口座振替が便利です

令和7年度から口座振替を希望する人は、4月30日(水)までに金融機関や中南地域県民局で、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】中南地域県民局県税部納税管理課 ☎32-4341

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告

2 大盛況！旧正マッコ市



黒石商店街協同組合が主催する「旧正マッコ市」が開催され、早朝から多くの買い物客が市内各所のスーパーや商店を訪れました。

毎回恒例となっている「福まき」は、市役所わのまちセンターで実施。合計6,000個の福がまかれ、商品券やサービス券などの景品を求める人々にぎわい、今年も寒さを吹き飛ばす活気に満ちたマッコ市となりました。

1 27 黒石市除排雪協力会有志が善意の寄附



黒石市除排雪協力会（櫻庭仁会長）の有志が、市へ16万5,000円を寄附しました。

同協力会は、市から除排雪の委託を受けている事業者で構成。櫻庭会長は「高齢者世帯の除雪に役立ててほしい」と話し、高樋市長は「寄附金は有効に活用いたします。今冬の除雪は皆さんの協力で成り立っています」と感謝を述べました。

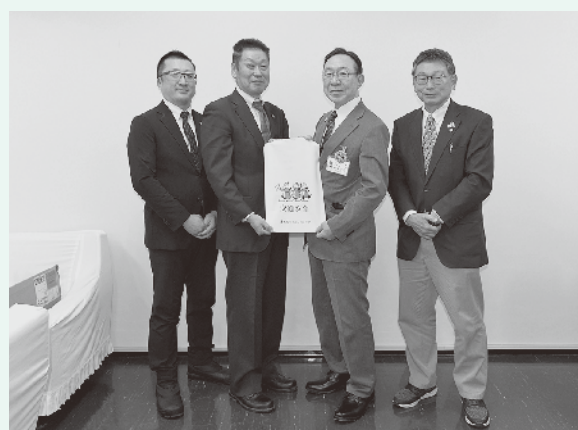
2 5 黒石高校フェンシング部 全国大会出場を報告



黒石高等学校女子フェンシング部が、市長室を訪れ「全国高等学校選抜フェンシング大会北海道・東北予選会」の優勝と全国大会への出場を報告しました。

選手らは「緊張して実力が発揮できない時もあったが、仲間が助けてくれ精神的に成長できたと思う。この経験を生かして全国大会で頑張りたい」と抱負を語りました。

2 3 黒石ライオンズクラブがランドセルカバーを寄贈



黒石ライオンズクラブ（大溝雅昭会長）が、4月に市内小学校へ入学を予定している児童のランドセルカバー190人分を寄贈しました。

大溝会長は「今回で59回目の寄贈となりますが、子どもたちの安全のために続けていきたい」と話し、受け取った山内教育長は「カバーは子どもたちの命を守る大切なもの。大事に使わせていただきます」と話しました。



あなたの
健康サポートチーム!!

3月は自殺対策強化月間

あなたの辛い気持ち、話してみませんか

国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。令和5年度の全国の自殺者数は2万人を超えており、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。

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。



●こころの相談(相談日は本紙22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。

●健康相談(相談日は本紙22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(わのまちセンター2階)

▼時間10時～12時

※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	0120-279-338	毎日 24時間	無料
死にたいくらい つらい	あおもりのいのちの電話	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	0120-063-556	毎月1・15日 12:00～21:00	無料
	自殺予防いのちの電話 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 フリーダイヤル	0120-783-556	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	 LINE ID @yorisoi-chat	月・水・金 11:00～22:30 火・木・日 17:00～22:30 (受付は22時まで) 土 11:00～16:30 (受付は16時まで)	利用は無料(別途通信料がかかります)
	こころのほっとチャット	 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 4:00～6:50(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	こども家庭庁 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。

【問合せ】健康推進課成人保健係

100歳おめでとうございます



市は、100歳を迎える高齢者の長寿を祝い、顕彰状を贈呈しています。
100歳を迎えられた4人の顕彰式の様子を紹介します。

鳴海ハツエさん 大正14年1月20日

1月30日にすみれ特別養護老人ホームで行われました。高樋市長は「健康に気を付けて、次は120歳を目指してください」とお祝いしました。



鳴海さんは「みなさんのおかげです。どうもありがとうございます」と話しました。



山田 晟さん 大正14年1月22日

1月23日にデイサービス「ゆうじょう」で行われ、顕彰状のほかに、友人や施設からもプレゼントが贈られました。



山田さんは「楽しんで日々を過ごすことが、長生きの特効薬です」と話しました。



工藤キエさん 大正14年1月28日

1月30日にデイサービスAKYまえだで行われ、高樋市長は「これからも、好きな温泉に入って、美味しいものを食べて長生きしてください」と話しました。



工藤さんの長生きの秘けつは、毎日温泉にゆつくりと入り、3食しっかり食べることでそう。



佐山ふみさん 大正14年2月1日

2月7日にグループホームあしたばの家で行われ、施設では手作りのパネルやバースデーソングを歌ってお祝いしました。



趣味の塗り絵や歌を歌うことが元気の秘けつという佐山さん。食事も腹八分目を心掛けているそうです。





図書館でより



オリパス黒石市立図書館からのお知らせ

3月のおはなし会

▼日時 3月23日(日) 10時～10時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼参加料 無料

▼内容 絵本や紙芝居等の読み聞かせ、工作教室

令和6年貸し出しランキング

令和6年1月～12月で貸し出しが多かった本を紹介します。

一般書 1位 「おいしいごはんが食べられますように」

高瀬 隼子／著 講談社

第167回芥川賞受賞作です。

児童書 1位 「パンどろぼうとほっかほっかー」

柴田 ケイコ／作 KADOKAWA

大人気シリーズの第5弾。

[問合せ]オリパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188

今月のおすすめ本

一般書「ショッピング・イン・アオモリ」

能町 みね子／著 東奥日報社

猛暑の東京から逃げて、北へ。青森と東京の2拠点生活を始めたエッセイストによる「買い物」から見た青森県内探訪記。現地で買ったもの43品をイラストとともに独自の切り口でつづる。



児童書「もののけしょくどう うらめしや」

たにむら のりあき／作 福音館書店

真夜中にひっそりと開く食堂「うらめしや」。自慢のメニューは「でんちにぎりずし」や「ほこりのほっこりスープ」と、不思議なものばかり。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

3月のおはなしのじかん

▼日時 3月8日(土)14時～14時30分

▼場所 黒石ほるぷ子ども館

▼内容 絵本や紙芝居等の読み聞かせ

[問合せ]黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

おすすめ本

児童書「星をつるよる」

キム・サングン／文・絵 すんみ／訳

パイインターナショナル

眠れなくて不安な夜、窓の外のお月様に「あそぼうよ」と声を掛けてみると、星型の釣り針が付いた糸がするすると降りてきた。



ちょこっと手話っち

市は

手話言語条例を
制定しています

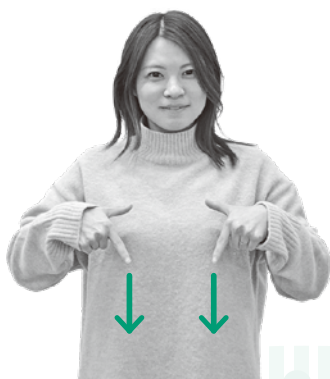
手話には左右の決まりはありませんので、自分の利き手で表現できます。手話を知り、コミュニケーションの輪を広げていきましょう。

東



両手の親指、人差し指を立てて、上に向け上げる。

西



両手の親指、人差し指を立てて下に向け下げる。

南



片手を握り拳にして、うちわのように2回あおぐ。

北



両手の親指、人差し指、中指を立てて、両手の手首を交差させる。



ドクターズレター

Doctor's Letter



このコーナーでは、市国民健康保険黒石病院の医師が、健康に関する情報を皆さんにお届けします。今号も黒石病院の齋藤太郎院長です。

前号に引き続き、血圧についてお話しします。

血圧管理には塩分摂取量も重要です

前号では家庭での血圧測定が大切ですよというお話をしました。血圧を記録すると、日々上がったり下がったりしていると思います。ある日は120mmHg、別の日は150mmHgと、気になって仕方がないという方もいらっしゃるかもしれません。

血圧は一日中一定であることはありません。体の動き、寒さ、心理的ストレスなどで常に変動します。寒い時期になると夜間の救急外来に、何らかの体調異常を感じて血圧を測ったら180mmHgくらいあったと訴えて受診する患者さんがいらっしゃいます。私が医師になった36年前、若い医師向けの教科書には薬で血圧を下げる治療法が記載されていましたが、今の若い医師が持っている同じ教科書の最新版では、むしろ薬により血圧を急に下げるべきではないと書いてあります。一過性に上昇した血圧は、ほとんどの場合は自然に下がります。実際自宅で180～200mmHgの血圧があつて受診した方も、病院に来ると安心するのか血圧は下がっていることが多いのです。病院では30分程度の安静時間を取っていただき、再度測定した血圧が150mmHg程度まで下がっていれば自宅での静養で十分だとお話し、特別な治療はしません。慌てなくても大丈夫です。ただし、突然胸が苦しくなったり、背中や腰の強い痛みを伴ったりして血圧が急上昇する場合は、重い病気が隠れていることもありますので、病院にご相談ください。



黒石病院 齋藤太郎 院長

測るたびに血圧が大きく変わると言う方もよくいらっしゃいます。そうした方は、血圧計の前に座った後、測定前に最低でも1分間は安静時間を取りましょう。そうすると血圧計までの歩行で上昇した分が下がります。また測定する環境も大事です。寒いと血圧はそれだけで上がりますので、暖房が十分効いている場所で測定するか、それが難しいようでしたら衣服で調節しましょう。

また血圧の管理に重要なのは塩分の摂取です。一般的に青森県の方は塩分摂取量が多いことが分かっています。当院でも入院患者さんの血圧を観察していると、特別な事をしなくても病院の食事を食べているだけで血圧が下がり、服用していた降圧剤が不要となる方がいます。ところが退院してしばらくすると、自宅での血圧は入院中より高くなってしまいます。現在病院では特に制限の無い食事でも塩分量は1日5g程度になっています。もちろん減塩だけで血圧が下がらない方もたくさんいらっしゃいますが、塩分は心臓や腎臓にも負担を掛けるため、できるだけ減らすようにしましょう。それでも高い状態が続く場合は、血圧の記録を持ってかかりつけの先生に相談しましょう。

さて、昨年4月から始まったこのコラムも1年で一区切りとなりました。市民の皆様はこれからも健康に気を付けてお過ごしください。



陶芸作りで癒されて「陶和会」を紹介

世界に1つだけの陶芸作品にわくわく

この会の立ち上げは、約40年前に黒石公民館で開催された陶芸のミセス講座がきっかけです。講座終了後に有志によって「陶和会」が結成されました。

現在は女性会員10人が集まって、自然の土の暖かみと手のぬくもりを生かしながら世界に1つだけの作品を作っています。無心で粘土をこねている時の心地良さや、焼き上がった作品を窯から出す時のわくわく感を楽しみながら活動しています。



活動内容

花生けや絵皿、ランプシェードなどさまざまな陶芸作品を制作しています。

また、毎年10月に開催される市民文化祭にも参加し、会員の作った作品を展示しています。

活動日・場所

毎週木曜日の13時から16時まで、市スポーツ交流センター2階工作室で活動しています。

【問合せ】

市地域包括支援センター包括支援係

ヘルシーレシピ

ブロッコリーのアボカド風サラダ



作り方

- ① ブロッコリーを耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ② ボウルに入れたアボカドをフォークで潰してペースト状にし、Aを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②にゆでたまごとブロッコリーを加えて和えたら完成。

材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2個(150g)
..... 小房に分け、芯の固い部分はそぎ落として短冊切りにする。
- ゆでたまご 2個
..... 8等分にする。
- アボカド 1/2個(70g)
..... 一口大に切る。

- A { プレーンヨーグルト..... 大さじ3
粒マスタード..... 大さじ1
塩・こしょう..... 各少々

1人分の栄養素

エネルギー197kcal／たんぱく質13.4g
脂質14.5g／食塩相当量0.8g

監修：市食生活改善推進委員会

編集後記



■こけしの特集を作るうちに、気付けばこけし博士になった気分です。全部は掲載しきれませんでした。工人さんの情熱や裏話に感動！取材後、こけしを見つめる時間が増え愛着が湧いています。皆さんもこけし博士になってみませんか？

3月の日程

暮らしの相談・その他	内 容	相 談 日	時 間	場 所・問 合 せ
	福祉	月～金曜日	9:00～17:00	市社会福祉協議会「ふれあい相談所」 ☎52-9600
	生活困窮	月～金曜日	8:15～17:00	市社会福祉協議会「黒石市自立相談支援窓口」 ☎52-9600
	家庭・婦人・母子	月～金曜日	8:15～17:00	子育て支援課子育て支援係
	後期高齢者	25日(火)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*
	介護保険	25日(火)	19:00まで	介護保険課介護保険係*
	教育	月～金曜日	9:00～16:00	指導課
	青少年問題	月～金曜日	9:00～16:00	市青少年相談センター(社会教育課内) ☎52-2876
	水道料金(夜間)	31日(月)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	3日(月)・17日(月)	10:00～12:00	健康推進課
	こころ(小さな相談室)	10日(月)	10:00～15:00	松の湯交流館 ※予約不要、当日会場へ
	納税(夜間)	5日(水)・17日(月)・25日(火)	19:00まで	税務課収納債権係*
	困りごと	10日(月)・24日(月)	9:00～15:00	市役所のまちセンター 1階多目的室
	法テラス法律	26日(水)	9:30～12:00	▼困りごと相談は当日8時15分から市民環境課交通生活係で電話受付
	人権	14日(金)	10:00～15:00	▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
	行政	21日(金)	10:00～12:00	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
	土地家屋調査士	12日(水)	13:00～16:00	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
	消費者	火～日曜日	8:30～17:00	弘前市市民生活センター「弘前圏域消費生活相談窓口」☎34-3179
		月～金曜日	9:00～17:00	市民環境課交通生活係

* LINEで予約が可能となりました。本紙裏表紙に掲載している二次元コードから「黒石市」を友だち追加して「申請・予約」からお申し込みください。

市税の納付をお忘れなく

令和6年度の市民税・県民税・森林環境税、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税の納期が終了しました。納め忘れがないか確認しましょう。

令和7年度の固定資産税第1期と全期前納、軽自動車税(種別割)の口座振替を希望する人は、利用する金融機関の窓口で

3月21日(金)までに手続きをしてください。

▼振替日 6月2日(月)

▼持ち物 納税通知書または納付書、預貯金通帳、通帳届出印

【問合せ】 税務課納税管理係

家庭から出る燃やせるごみ排出量

市民1人1日当たり

令和6年
12月 **322g**

前年同月比 **約63g減**

市1か月全体で
約**59トン**の減



粗大ごみで出されるものの中には、まだ使えるものも見受けられます。「ごみにしない」を心掛けましょう。

- ・修理して使う
- ・リサイクルショップへ売る
- ・必要としている人へ譲る

【問合せ】 市民環境課環境衛生係



市の人口 **30,394人** 前月比 (-34)

世帯数 **14,019世帯** (-11)

住民基本台帳調べ 1月末現在

市では各SNSアカウントでさまざまな情報を発信しています。



婚活&移住・定住
Instagram



歴史&文化
YouTube



観光&イベント
Instagram

健康事業

▼地域健康づくり相談事業(地域健康づくり活動)
詳しくは本紙12ページをごらんください。

▼出前運動教室
3月13日(木) 13:30~15:00 山形公民館
3月19日(水) 13:30~15:00 上十川公民館

▼3月も各種検診が受診できます
指定医療機関で、各種検診が受診できます。年度末は医療機関が混雑するため、早めに受診しましょう。

■受診できるがん検診と指定医療機関 ※対象は令和7年3月31日時点の年齢

	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	肝炎ウイルス	歯周疾患
対象	40歳以上の 人	20歳以上の次の女性	40歳以上の次の女性	40歳以上で過去に 肝炎ウイルス検査を 受けたことがない人	20・30・40・50・60・ 70歳の人
		①偶数年齢を迎える人 ②令和5年度に市の検診を受診していない、 奇数年齢を迎える人			
備考	—	②の対象者は、 受診の際に無料券が必要です お持ちでない人は、 健康推進課へご連絡ください。		受診の際に、無料券が必要です お持ちでない人は、健康推進課へご連絡ください。 ※対象者には令和6年5月に無料券を送付してい ます。	
		指定医療機関など詳しくは、市ホームページをごらんください。			



【問合せ】健康推進課成人保健係

転倒骨折予防・認知症予防教室

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象に、無
料で開催しています(申込不要)。

▼3月26日(水) 13:30~15:00
老人福祉センター

※動きやすい服装で、飲み物やタオル等を持参し、
参加してください。

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係

「あすなろの森」

「あすなろの森」は、さまざまな理由で家に引き
こもりがちになっている人のための居場所です。
(社福)報徳会が行っている『「わ」のカフェ～身
近な誰かが身近な誰かを支える交流の場～』と共
同で開催します。

▼3月13日(木) 13:30~15:30
松の湯交流館

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600



日曜日の市内救急当番医

3月2日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
3月9日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
3月16日	黒石病院	☎52-2121
3月23日	兼平医院	☎52-3305
3月30日	黒石病院	☎52-2121
4月6日	黒石あけぼの病院	☎52-2877

※診療科により受け入れできない場合がありますので、あら
かじめ電話でご確認ください。
※黒石病院では救急車の受け入れも行っているため、救急搬
送の患者を優先する場合があります。

休日・夜間の急病に対応します

	休 日	夜 間
診療科目	内科・小児科・外科	内科・小児科
診療日	日曜日、祝日、8月13日、 12月31日~1月3日	年中無休
診療時間	10:00~16:00	19:00~22:30

【問合せ】弘前市急患診療所 ☎34-1131

笑顔がいっぱい「ぐんきッズ」!

3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



いしざわ
ゆうさん



おくや
りょうさん



かとう
おうがさん



きだち
はるひさん



きむら
うたさん



くどう
このはさん



こもり
こころさん



さとう
ひかるさん



さとう
りょうまさん



たかき
げんぶさん



なかむら
こはくさん



にしむら
りおさん



のぶひら
るきさん



ふくし
おとさん



みうら
めいさん



みうら
りんさん



わたなべ
はるとさん

わんぱく

なかよし帳

地域の元気な子どもたちを紹介します。
今号は、2月12日の牡丹平地区の子どもたちです。



真剣に、時には笑顔で
みんなでこけすを楽し
みました。



今日は「ぼたんこ
こけす大会」。
優勝目指して頑張
るぞ!



※こけすはこけしの駒で楽しむ黒石生ま
れのボードゲームです。

発行編集 企画財政部広報情報システム課

黒石市役所 〒036-0396 青森県黒石市大字市ノ町11番地1号
TEL 0172-52-2111(代表) FAX 0172-52-6191
HP <http://www.city.kuroishi.aomori.jp>
E-mail kuroishi_hp@city.kuroishi.aomori.jp

黒石市公式LINE
友だち追加は
こちらから▶



LINE ID:@kuroishicity