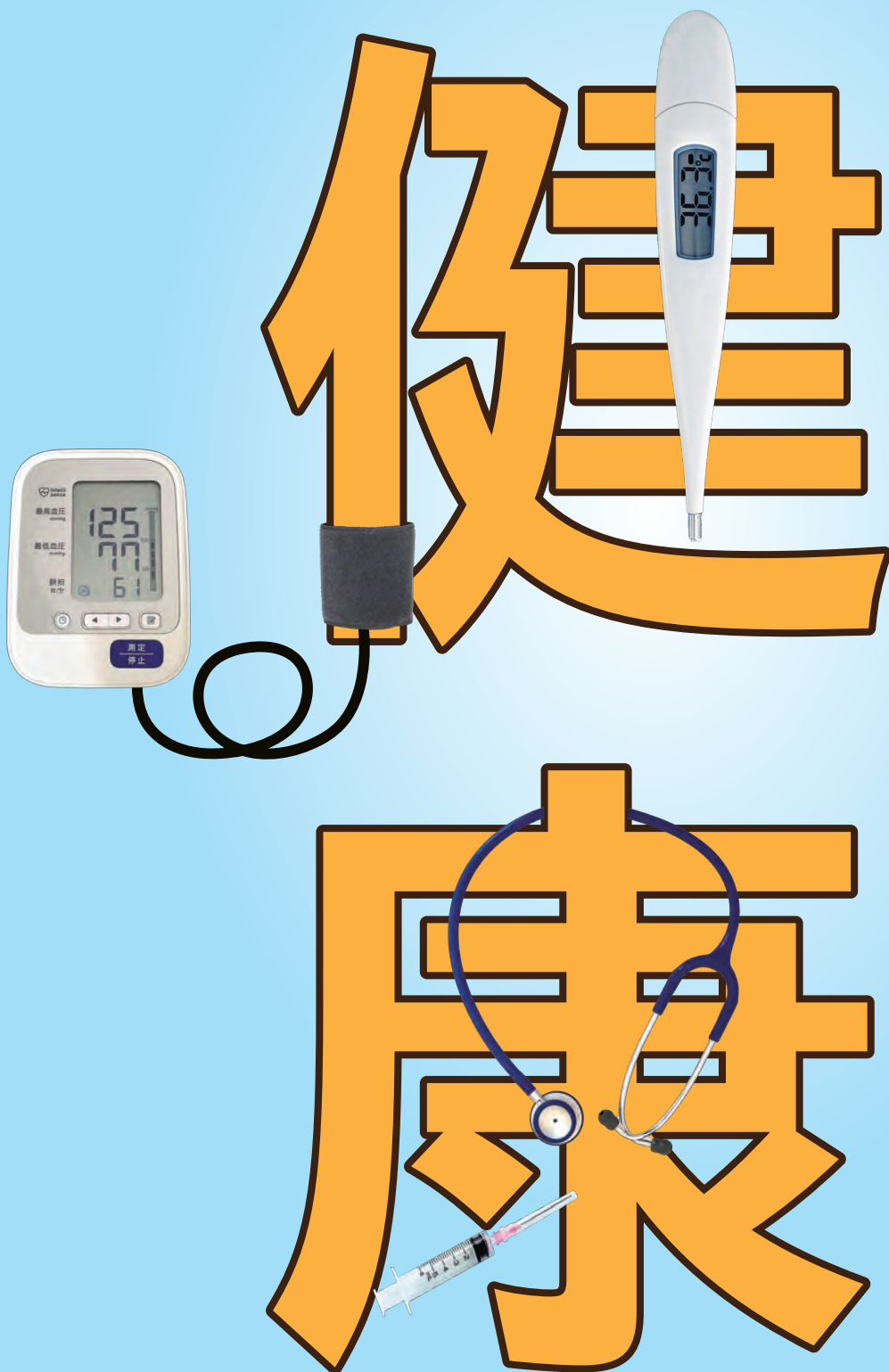


特集

あなたの健康^{けんこう}のために
健診を受けませんか？





人生100年時代!

あなたの^{けんこう}健幸のために 健診を受けませんか?

市では、皆さんの健康を守るために、毎年さまざまな健診（検診）を実施しています。病気を早期に発見し、早めに治療することで、健康的な生活を続けることができます。今回は、市が行っている健診について、詳しく紹介します。

皆さんは定期的に健診を受けていますか。忙しかったり、不安があったりして、なかなか行けないという人もいるかもしれません。

忙しくて時間がない

「たった数十分の健診が、あなたのこれから何年もの時間を守るかもしれません。」

今は健康だから大丈夫

「症状が出たときには、すでに遅いこともあります。」

気になったら病院に行けばいい

「今が未来の自分を守る最善のタイミングかもしれません。」

お金がかかってしまう

「もし病気が進行していたら、治療にかかる時間も費用も健診とは比べものになります。」

病気が見つかるのが怖い

「怖いのは当然です。でも、早期発見・早期治療することで治せる可能性が高まります。」

健診は、あなたと大切な人の未来を守る第一歩です。少しでも時間を作って、健診を受けてみませんか。

健診(検診)受診の流れ

健診を受けるのが初めてという人も、簡単にお申し込みできます！



集団健診

01

受診日と
健診項目を決める

対象となるかどうか、年齢などを確認しましょう。

02

健康推進課へ
申し込み

窓口、電話、FAX、申し込みフォーム(5ページに記載の二次元コード)からお申し込みできます。

03

受診する

健診の1週間前までに物品が届きます。受診票に必要事項を記入し、決められた時間に会場へ。

04

結果通知

約1か月で自宅に結果が届きます。

個別健診 ※肺がん検診は受けることはできません。

01

健診項目と
医療機関を選ぶ

市が指定した医療機関で受けることができます。

02

医療機関へ
直接申し込み

「黒石市の健診を受けたい」とお伝えください。



03

受診する



04

結果通知

約1か月で自宅に結果が届きます。

※年度内に同じ項目を集団健診と個別健診で受けることはできません。

健診結果で何らかの異常を指摘されたら

健診の目的は、健康状態を把握し、病気の予防や早期発見・早期治療につなげることです。結果で「要医療」や「要精密検査」と判定された人は、早めに医療機関を受診しましょう。

健診結果や医療機関の受診状況に応じて、保健師からご連絡をすることがあります。その他、結果について詳しく聞きたい人への説明や相談も行っています。ご希望の人は、お気軽に健康推進課へご相談ください。

がん検診精密検査費用を助成します

市が実施するがん検診を受診し精密検査が必要となった人に、初回の精密検査費用(保険適用分)を助成しています。対象となる精密検査を受けた日から6か月以内に健康推進課へ申請してください。

	検査項目	助成限度額	基本的な検査内容
40歳～69歳の人	胃がん検診	5,000円	胃内視鏡、細胞診など
	大腸がん検診	6,000円	全大腸内視鏡検査、注腸エックス線検査など
	肺がん検診	6,000円	胸部CT検査、気管支鏡検査など
	乳がん検診	4,000円	マンモグラフィ、乳房超音波検査、乳房MRI検査など
	子宮頸がん検診	3,000円	コルポスコープ、組織診など
70歳以上の人	初回精密検査に係る自己負担額の2分の1(上限2,500円)を助成します。		

※年齢は、がん検診受診日が属する年度末時点での年齢となります。

各健診(検診)の主な内容

特定健診

検査項目

血圧測定、尿検査、血液検査等

対象

40歳以上で次に該当する人
・市国民健康保険加入者
・生活保護受給者
・後期高齢者医療制度加入者

受診間隔

年1回

受診料

無料



胃がん検診

検査項目

胃部エックス線検査
(バリウム検査)

対象

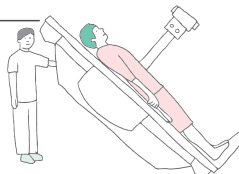
40歳以上の人

受診間隔

年1回

受診料

1,500円
(※1)



大腸がん検診

検査項目

便潜血検査(二日法)

対象

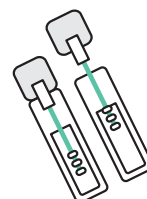
40歳以上の人

受診間隔

年1回

受診料

500円
(※1)



肺がん検診

検査項目

①胸部エックス線検査
②喀痰細胞診(該当者のみ)

対象

40歳以上の人

受診間隔

年1回

受診料

①400円
②700円
(※1、※2)



子宮頸がん検診

検査項目

視診、子宮頸部の細胞診・内診

対象

前年度に市の検診を受けていない20歳以上の女性

受診間隔

2年に1回

受診料

無料



乳がん検診

検査項目

乳房エックス線検査
(マンモグラフィ)

対象

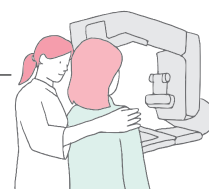
前年度に市の検診を受けていない40歳以上の女性

受診間隔

2年に1回

受診料

無料



※1 市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人、今年度40歳・50歳・60歳になる人、今年度70歳以上の人は全てのがん検診が無料です。

※2 肺がん検診は、今年度65歳以上の人が無料です。

本市における死亡率の現状

本市は、男性・女性ともに、胃がん、大腸がん、心疾患、脳血管疾患、肝疾患、腎不全を原因とした死亡率が国・県の平均より高くなっています。死亡原因の多くは、生活習慣が起因しています。

**これらは、特定健診やがん検診を受けることで、
早期発見・予防できる可能性があります！**



今年度の集団健診(検診)日程

総合健診日程 (特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診)

期 日	場 所
6月3日(火)	牡丹平公民館
6月10日(火)～13日(金)	西部地区センター
7月1日(火)・2日(水)	山形公民館
7月8日(火)・9日(水)	中郷公民館
7月17日(木)・18日(金)	上十川公民館
7月30日(水)・31日(木)	追子野木公民館
8月21日(木)・22日(金)	六宝館
8月28日(木)・29日(金)	スポカルイン黒石
9月1日(月)・2日(火)	浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)
9月25日(木)～29日(月)	東公民館
10月16日(木)～18日(土) 12月4日(木)～6日(土) 12月13日(土)	スポカルイン黒石

子宮頸がん・乳がん検診日程

期 日	場 所
6月27日(金) 7月3日(木)・22日(火) 8月7日(木)・26日(火) 9月6日(土)・18日(木)	市役所 わのまちセンター

8月28日・29日は、その場で
結果がわかるQOL健診も行います！

- ・問診
- ・体組成測定
- ・血圧測定
- ・立ち上がりテスト
- ・野菜摂取量チェック
- ・保健指導

※総合健診と同時実施です。QOL健診のみ
の受診はできません。

お申し込みは健康推進課の窓口
またはお電話で！

先着150人
参加費無料

健診のお申し込みや医療機関について

集団健診

健康推進課成人保健係へお申し込みください。

窓口受け付け

電話 52-2111

FAX 52-6191

右記の二次元コードから、24時間
いつでもお申し込みできます。



※子宮頸がん・乳がん検診は、今年度奇数年齢にな
る人は、健康推進課窓口または電話でのお申し込
みが必要です。

個別健診

直接医療機関へ「黒石市の健診を受けたい」
とお申し込みください。

※個別健診の指定医療機関など、詳しくは市ホー
ムページをごらんください。



がん検診



市国民健康保険
加入者特定健診



後期高齢者医療
制度加入者健診

▽40歳以上の市国民健康保険加入者と、後期高齢者医療制度加入者には、5月下旬までに特定健診受診無
料券を送付します。

▽40歳以上の全国健康保険協会加入者(協会けんぽ)の被扶養者の皆さんは、特定健診が市の集団健診で受
診できますので、青森県総合健診センター(☎017-741-2336)へ事前にご予約ください。

健診は病気を防ぎ、健康を守る第一歩です。あなたと、あなたの大切な人の健康の
ためにも、市の健診や会社の健診、人間ドックなどを定期的に受けましょう。



[問合せ] ▼健診の申し込み＝健康推進課成人保健係

▼特定健診受診無料券について▽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＝国保年金課高齢医療係

スポーツ振興くじ助成金を活用し バドミントンコートマットを購入

市は、令和8年10月にスポカルイン黒石で開催される「青の煌めきあおもり国スポ^{きら} バドミントン競技」に向けて、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「令和6年度スポーツ振興くじ助成金」を活用してバドミントンコートマットを購入し、同アリーナに納入しました。



事業名

スポカルイン黒石バドミントンコートマット設置事業
地方公共団体スポーツ活動助成(大型スポーツ用品の設置)

納入日

令和7年3月6日

助成金(交付決定額)

1,031,000円



スポーツ振興くじ助成とは

スポーツくじ(toto・BIG等)は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。

独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)では、スポーツくじの収益を基に、地方公共団体やスポーツ団体が行うスポーツ振興を目的とする事業に対して「スポーツ振興くじ助成」を実施しています。

スポーツくじについて
詳しくは、二次元コード
をごらんください。



【問合せ】文化スポーツ課文化スポーツ係

肝炎ウイルス検診を実施

市は、自分の肝炎ウイルス感染の有無を知り、健康障害の回避や症状の軽減等を図るため、肝炎ウイルス検診を実施します。

▼対象 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

※肝炎で治療中または治療歴がある人は対象となりません。

▼受診方法 肝炎ウイルス検診無料券を持参し、券に記載の総合健診会場または指定医療機関で受診

※無料券をお持ちでない人は、お問い合わせください。

▼検査方法 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

▼検診料 無料(2回目以降は全額自己負担)

※市の検診以外を受診し、肝炎ウイルスの結果を把握している人はお知らせください。

【問合せ】健康推進課成人保健係

公民館・地区センターで 地域健康づくり相談

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無料で実施しています。健康づくり体験では肌年齢測定もできますので、お気軽にお越しください。

場所	実施日	健康づくり体験*	時間
山形公民館	5月8日(木)	—	9時～16時
牡丹平公民館	5月9日(金)	—	
西部地区センター	5月15日(木)	13時30分～15時30分	
中郷公民館	5月16日(金)	—	
中部公民館	5月22日(木)	—	
追子野木公民館	5月23日(金)	—	
六宝館	5月26日(月)	—	
浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)	5月28日(水)	—	
上十川公民館	5月29日(木)	—	
東公民館	5月30日(金)	—	

*肌年齢測定(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

手話奉仕員養成講座受講者を募集

市は、聴覚障がい者に関連する福祉制度等の理解と認識を深め、日常会話に必要な手話や表現技術の習得を目的に「手話奉仕員養成講座(入門編・基礎編)」を開催します。

▼開催期間 5月17日～11月15日(毎週土曜日)

※8月16日(土)を除く全26回実施します。

▼時間 13時～16時10分(延長の場合あり)

▼場所 黒石市役所わのまちセンターまたは平川市文化センター

▼対象 手話に関心があり、入門編を修了後、基礎編を続けて受講できる健聴者

▼定員 15人

▼講師 黒石ろうあ協会会員、青森県手話通訳問題研究会黒石班班員

▼内容 52講座(実技45講座・講義7講座)

▼参加料 無料(テキスト代等6,050円は自己負担)

▼申込方法 5月16日(金)までに電話または窓口で申し込み

[問合せ] 福祉総務課障がい福祉係

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座受講生を募集

青森県盲ろう者支援会は、目と耳に不自由がある人への通訳や移動介助の知識、技能を有する人を養成する講座を開催します。

▼日時 6月15日(日)～11月16日(日)10時～15時(隔週日曜日の全12回)

▼場所 アピオあおもり小研修室(青森市)

▼対象 通訳、介助に興味がある人(手話・点字・介助技術などの未経験者も受講可)

▼定員 8人

▼内容 盲ろう者とのコミュニケーション方法や、外出時のサポートの仕方などを学び、盲ろう者の社会参加を手助けできる人材を育成

▼参加料 無料(テキスト代1,760円は自己負担)

▼申込方法 申込書を郵送またはFAX、メール

▼申込期間 5月1日(木)～23日(金)

[問合せ] 青森県盲ろう者支援会 ☎・FAX 34-1850 ✉ k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp、☎ 036-8331 弘前市小人町28

詳しくは、市ホームページをごらんください。



危険空き家等の除却費用を補助

市は、空き家等対策の推進のため、老朽空き家の除却に要する費用の一部を補助します。

対象物件	次の要件全てに該当する住宅として使用されていた市内にある空き家
	①木造または鉄骨造 ②一戸建て住宅または床面積の過半が住宅として使用されていた併用住宅 ③市が行う事前調査による不良度の評点が100点以上である(柱の傾斜、屋根・外壁が剥げているなど老朽化や損傷の程度が大きいもの) ④放置すると周囲に影響を及ぼすおそれがある ⑤除却跡地を地域活性化のために利用する計画がある(計画利用の開始時期は除却後1年以内とし、計画利用の期間は通算3年以上) ※跡地を計画利用できない場合は補助対象外
対象者	市税等の滞納がない対象物件の所有者または相続人等
対象工事	市内に本店を有する法人または市内に住所を有する個人事業者が行う工事
補助額	除却に要する費用の5分の2以内(上限50万円)
申込期間	5月19日(月)～11月28日(金) ※予算がなくなり次第終了となります。

市で事前調査を行い、対象となる場合のみ申請できますので、まずはご相談ください。

詳しくは、市ホームページをごらんください。



[問合せ] 防災管理室防災管理係

くろいし若者みらい応援奨学金返還サポート

市は、若者の移住定住促進を図るため、奨学金を返還した人に補助金を交付しています。補助金は、事前に認定を受け、各年度に返還した額に応じて翌年度に交付されます。他の奨学金返還支援制度と併用できませんのでご注意ください。

奨学金の返還開始時期等により補助金額が変わる場合がありますので、事前にご相談ください。

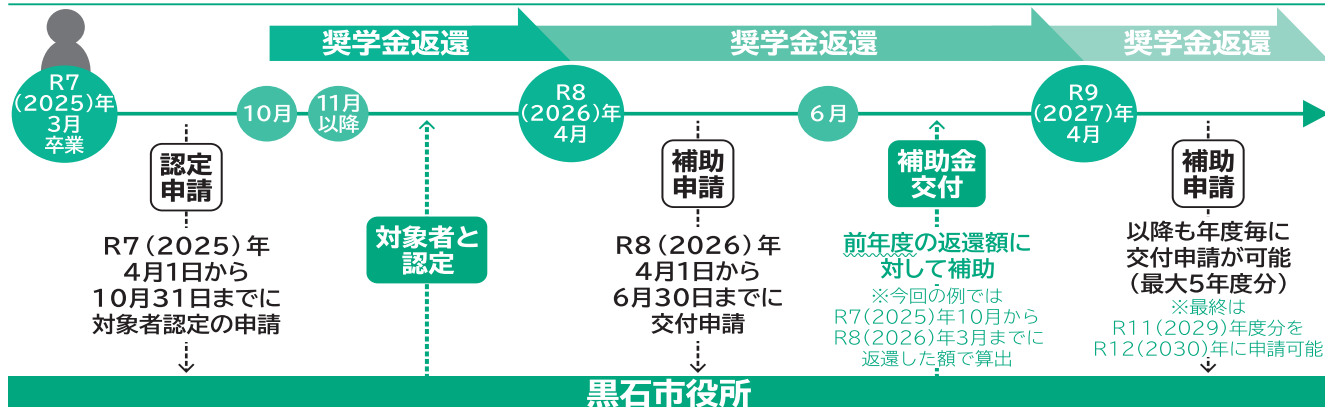
▼**対象**市内に居住し、かつ定住する意思があり、大学等卒業後6年以内で35歳未満の奨学金返還中、またはこれから返還を開始する人（公務員を除く）※その他の申請要件もあります。

▼**認定申請方法**認定申請書と誓約書、必要書類を郵送または持参※認定を受けた翌年度に補助金交付申請が必要です。※令和6年度までに認定を受けている人は認定申請の必要はありません。

▼**認定申請期限**10月31日(金)

▼**補助金額**各年度の奨学金返還実績額の10/10（各年度上限20万円、最大5年補助）

2025年3月に大学を卒業、10月の奨学金返還分からのサポートを希望する場合



黒石市役所

[問合せ] 企画課国際・地域交流係

〒036-0307 黒石市市ノ町5-2

認定申請書など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



やる気「UPる」塾を開講

教育委員会は、市内の中学生を対象に、国語・数学・理科・社会・英語の教科指導を行う“やる気「UPる」塾”を開講します。

▼**開講日**6月14日・28日、7月5日・12日、8月2日・23日、9月6日・20日、10月11日・25日、11月8日・29日、12月6日・20日、1月10日・24日・31日、2月7日・21日・28日（いずれも土曜日）

※途中からの参加も可

▼**時間**8時45分～11時15分

▼**場所**市産業会館4階 大会議室

▼**対象**市内在住の中学生

▼**参加料**無料

▼**申込方法**参加申込書を在学する中学校または指導課へ提出（FAX可）するか、二次元コードから入力

※参加申込書は中学校または指導課に設置しています。

▼**申込期間**随時

▼**持ち物**自学自習できる問題集、筆記用具

[問合せ] 指導課、FAX52-3777



やる気「UPる」塾
申し込みフォーム



やる気「UPる」塾
市ホームページ



出前講座くろいし

市は、市民の皆さんに市の施策や事業などについて知ってもらうため「出前講座くろいし」を行っています。今年度のメニューは次のとおりですので、ぜひご利用ください。

	講座名	内容		講座名	内容
市政	黒石市のめざす姿	黒石市のまちづくりの目標やめざしていく将来の姿について	保健・健康	男女共同参画社会ってなに？	男女共同参画に関する基礎知識と、市の取り組みについて
	姉妹都市ってどんなところ？	黒石市の姉妹都市である岩手県宮古市・大韓民国永川市との交流の様子やいきさつについて		性的マイノリティってなに？	性的マイノリティに関する基礎知識を学び、皆が自分らしく生きることができる社会について考えてみます
	市税のしくみ (NEW)	税の種類や課税のしくみについて	都市計画	黒石市の都市計画	都市施設や土地利用、景観などの現状と将来像について
	広報紙のつくり方	「広報くろいし」ができるまでと、取材や編集のしかたについて		私の見た黒石市・日本	ALT（外国語指導助手）の出身地と黒石市の生活や伝統・文化について ※日程は要相談 ※送迎が必要な場合あり
社会福祉・環境	生活保護のしくみ	黒石市の生活保護の現状と制度のしくみについて	教育・文化	くろいしの社会教育	黒石市における社会教育活動について
	障がい者福祉	障がい者福祉の概要について		黒石の歴史	藩祖・津軽信英公からの黒石の歴史について
	介護保険のしくみ	介護保険制度について		市内の文化財	市内に所在する文化財について
	高齢者福祉事業	高齢者福祉事業の概要について		中町こみせ通り	歴史的背景と概要について
	高齢者を地域で支えるしくみ	高齢者の生活課題と、地域で支え合える活動内容について		スポーツ・レクリエーション	スポーツ・レクリエーション活動の普及について
	高齢者虐待を防ごう	高齢者虐待を防ぐために地域で何ができるのか		黒石市の景観資産 (NEW)	「くろいし景観資産」「歴史的景観形成事業」について
	知っておきたい成年後見制度 (NEW)	成年後見制度について	農業・商業・観光	ワーホリ黒石でAGRIWORKATION	ワーキングホリデー黒石事業による交流人口の増と、その効果などについて
	国保のここが知りたい	国保制度のしくみ、保険料、特定健診、受けられる給付について		黒石市の商工業振興策	中心市街地活性化、事業者支援、黒石インターチェンジを活用したロジスティクス戦略などについて
	みんなでささえる後期高齢者医療制度	制度のしくみ、保険料、受けられる給付について		くろいし観光講座	突然観光客に尋ねられても困らない黒石市の観光情報について
	国民年金のポイント	国民年金の制度とその役割について		黒石のまちそだて	松の湯交流館の活用や小さなまちかど博物館を活用したまち歩きなど、まちなか活性化の取り組みについて
保健・健康	ごみ処理とリサイクル	ごみ処理の実態とリサイクル、家庭ごみの分け方・出し方について	防災	オーストラリアっておもしろい！ Australia is fascinating!	CIR（国際交流員）が母国の紹介をします。 ミニ英会話レッスンも可能！ ※平日9時～16時 ※送迎が必要な場合あり ※土・日曜日、祝日と時間外については要相談
	幼児の健康	心身の発達・虫歯・食生活など乳幼児期の健康づくりについて		知って防ごう・わが家の防災対策	地震や風水害から自分の命を守るための知識と災害への日頃からの備えについて
	女性の健康	乳がんと子宮がんについて		みんなで参加、地域防災・自主防災	自分たちの地域は自分たちで守るという共助の考え方や、自主防災組織のつくり方・活動について
	生活習慣病予防	生活習慣からおこる病気の予防について		災害から生き抜くために～震災の経験を防災に活かそう～	防災の社会的な役割分担（自助・共助・公助の相互関係）、黒石市地域防災計画や今後の防災対策について
	児童福祉	市で行っている子育て支援の概要について			
	高齢者の健康	高齢者の健康維持、介護予防について			
	認知症サポーター養成講座	認知症キャラバンメイトとともに学ぶ、認知症の人や家族との接し方について			
	認知症を予防しよう	認知症の正しい理解と予防について			
	黒石市こども家庭センターってどんなところ？	こども家庭センターの役割や妊娠・出産・子育てに関する事業などについて			
	プレコンセプションケア～思春期からの健康について～ (NEW)	思春期からの健康管理や未来の自分、未来の家族のための健康的なライフスタイルについて			

▼実施時間 9時～21時まで原則2時間以内

▼場所 原則市内で申し込み者が用意（公民館、集会所、事業所など）

▼対象 市内に在住または勤務する10人以上の団体など

※出前講座の目的に反していると思われるときなどは、申し込みをお断りする場合があります。

▼受講料無料 ※必要な材料などを用意してもらう場合があります。

▼申込方法 受講希望日の14日前までに「受講申込書」を企画課へ持参、郵送、FAX、メールまたは市ホームページの申し込みフォームへ入力

【問合せ】企画課国際・地域交流係

〒036-0307 黒石市大字市ノ町5-2

FAX52-6191

✉ kuro-sankaku@city.kuroishi.aomori.jp

申込書は、企画課窓口や各公民館・地区センターに設置しているほか、市ホームページからダウンロードできます。詳しくは、ホームページをごらんください。



創業・起業希望者を対象に創業相談ルームを開設

市は、創業・起業に必要な知識の習得やスムーズな創業の準備、創業後の経営安定化を目的に創業相談を無料で行っています。

▼実施日 5月1日・15日、6月5日・19日、7月3日・17日（いずれも木曜日）

※8月以降も月2回開設します。

▼時間 10時～16時（相談は1人1時間以内で予約制）

▼場所 市産業会館4階 小会議室

▼対象 創業・起業に興味や関心がある市民、市内で創業予定の人・創業5年未満の人など

▼内容 構想・企画の段階から創業・起業に至るまで専門家が伴走型で支援やアドバイスを行う

▼申込方法 利用希望日の7日前までに、申込書をFAX・メールで提出、または電話、右記の二次元コードから入力



【問合せ】 商工課商工振興係、FAX53-1839、[✉kuro-souhan@city.kuroishi.aomori.jp](mailto:kuro-souhan@city.kuroishi.aomori.jp)

申込書など詳しくは、市ホームページをごらんください。



市有物件車両を売却

市は、市有物件車両を売却します。

説明会	5月16日(金)10時
説明会場所	市役所境松庁舎1階 会議室
入札日	6月26日(木)10時
入札場所	市役所1階 入札室
入札参加申請期間	4月30日(水)～6月2日(月)
メーカー・車名	スズキ・ジムニー
登録番号	青森580 ほ9695
型式	ABA-JB23W
年式	平成28年5月
予定価格 (最低売払価格)	15万円
公売条件	▽現状のまま払い下げ▽運搬・抹消・登録等の手続きに要する費用は落札者が負担
その他	令和7年5月30日まで車検有効 ※ターボチャージャー等の取替必要

【問合せ】 財産管理室

水道等の開始・中止の申請が 電話やLINEでも可能に

6月1日から水道等の開始と中止の申請が、電話や市公式LINEでも可能になります。

来庁せずに申請が行えますので、ぜひご利用ください。

注意事項

- ・市公式LINEの申請後に担当から確認の電話連絡をし、確認終了後に申請が完了となります。
- ・ゴールデンウィークや年末年始等の長期休暇中の申請は受け付けていません。
- ・電話と市公式LINEで受け付けできる手続きは、水道等の開始と中止のみです。使用者名義等の変更や支払方法の変更は、これまでどおり窓口で受け付けます。

【問合せ】 上下水道課総務係

申請方法など、詳しくは市ホームページをごらんください。



有 料 広 告

有 料 広 告

4月から带状疱疹ワクチンが定期接種となりました

带状疱疹とは？

带状疱疹は「つづらご」とも呼ばれ、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って痛みを伴う水痘（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。合併症の1つとして、皮膚の症状が治まった後にも痛みが残り、日常生活に支障をきたすことがあります。

带状疱疹ワクチンは2種類あります

带状疱疹ワクチンは、乾燥弱毒生水痘ワクチンと乾燥組換え带状疱疹ワクチンの2種類があり、接種方法や効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なります。

※使用するワクチンは医療機関によって異なりますので、各指定医療機関へお問い合わせください。

対象

- ▽今年度**65歳**(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生)を迎える人
- ▽60～64歳の市民でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、日常生活を送ることが困難な人
- ▽経過措置として、今年度以下の年齢を迎える人

70歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生)、**75歳**(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生)、**80歳**(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生)、**85歳**(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生)、**90歳**(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生)、**95歳**(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生)、**100歳**(大正14年4月2日～大正15年4月1日生)、**101歳以上**(大正14年4月1日以前に生まれた人)

自己負担額

- ▽乾燥弱毒生水痘ワクチン(1回接種) **4,860円**
- ▽乾燥組換え带状疱疹ワクチン(2回接種) **12,060円**(2回目も同額)
- ▽生活保護世帯 **無料**

※令和8年3月31日(火)までに接種を完了していない場合は、助成の対象となりません。2回接種が必要である乾燥組換え带状疱疹ワクチンは、1回目接種後、2か月以上の間隔を空けてから接種する必要がありますので、接種時期を逃さないように余裕を持って接種してください。

申込方法	対象者には5月上旬までに予診票を送付します。接種を希望する人は、直接指定医療機関へお申し込みください。
市内指定医療機関	かきさか医院、兼平医院、黒石厚生病院、黒石病院、健生黒石診療所、古川泌尿器科、こみせ通りクリニック、たかはし内科循環器科クリニック、ちとせクリニック、山谷胃腸科内科
市外指定医療機関	小山内医院、須藤医院、せきばクリニック、田原小児科医院、樽沢医院、ときわ会病院、花田医院、平川市国民健康保険碓ヶ関診療所
接種期限	令和8年3月31日(火)

※指定医療機関以外での接種は、本人負担額が異なる場合がありますので、事前に健康推進課へお問い合わせください。

【問合せ】健康推進課予防医療係

有 料 広 告

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、市民の立場に立って活動しています。

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された「非常勤の地方公務員（特別職）」で、任期は3年です。地域福祉の担い手として高齢者福祉、障がい者福祉、児童福祉などの福祉活動に取り組んでいます。主任児童委員は、子どもや子育て家庭への支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

主な活動内容

- ▽高齢者や障がい者世帯への訪問や見守り
- ▽社会福祉の制度や福祉サービスの情報提供
- ▽子どもたちの健全育成や子育て相談などの活動
- ▽個々の必要に応じた福祉サービスを受けられるよう関係行政機関との連絡・調整



担当区域

民生委員・児童委員は、市内6地区（①山形・牡丹平②浅瀬石・追子野木③東④西部⑤中部・北⑥六郷・上十川）に分かれて協議会を組織し、現在92人（うち主任児童委員10人）が活動しています。

民生委員・児童委員、主任児童委員には守秘義務があり、プライバシーも遵守されますので、安心してご相談ください。

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-2674、福祉総務課福祉総務係

実用英語技能検定料を補助

市は、英語の学力向上と世界で活躍できる人材の育成に寄与することを目的に、小学6年生と中学生の実用英語技能検定料を補助しています。ぜひご活用ください。

▼対象 市内在住の小学6年生および中学生の実用英語技能検定料

▼補助金額 ▽小学6年生＝5級以上2,500円
▽中学生＝4級2,900円、3級以上5,000円

▼補助回数 児童生徒1人当たり年度内1回

▼申込方法 申請書、検定料領収書、通帳の写し等を提出

【問合せ】指導課

申請書等は各学校で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。



5月26日から 戸籍に振り仮名が記載されます

戸籍法の改正により、5月26日から戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。

5月26日以降、本籍地の市区町村から、戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されますので、ご確認ください。

通知の振り仮名が正しいときは届け出の必要はありませんが、振り仮名に誤りがあるときは正しい振り仮名を届け出ください。

【問合せ】市民環境課戸籍住民係



詳しくは、法務省ホームページをごらんください。





合併処理浄化槽の設置費用を補助

市は、合併処理浄化槽の設置費用に対する補助金の申請を受け付けています。

▼対象 令和8年3月10日(火)までに住宅へ10人槽以下の合併処理浄化槽の設置を完了できる人

▼対象区域 公共下水道事業と農業集落排水事業認可区域以外

※市の事前審査がありますので、工事着工前に申請してください。なお、現在お住まいの住宅で、すでに合併処理浄化槽を使用している人は、補助対象外となる場合があります。

▼申請方法 申請書と添付書類一式を郵送または持参

▼補助金額 ▽5人槽＝186,000円 ▽6～7人槽＝218,000円 ▽8～10人槽＝276,000円

【問合せ】 上下水道課経理係

詳しくは、市ホームページをごらんください。



お山の学校で遊ぼう！

県立黒石養護学校は「お山の学校で遊ぼう！」を開催します。

▼開催日 ①6月28日(土)②10月4日(土)

▼時間 10時～11時30分(受付開始9時40分)

▼場所 黒石養護学校

▼対象 黒石市、平川市、田舎館村在住の未就学児(おおむね3歳～)と小学生

▼内容 ▽幼児＝トランポリン、プラズマカー、魚釣りゲーム、お絵描きコーナーなど ▽小学生＝パラスポーツ(卓球バレー、ボッチャ、フライングディスクほか)、制作活動

※発達相談、教育相談も受け付けています。

▼申込方法 電話、FAXまたは二次元コード

▼持ち物 上履き、飲み物、汗拭きタオル等

※保険代として、1人100円を当日集金します。

【問合せ】 黒石養護学校 ☎54-8260、FAX54-8261

①6月28日
開催分申し込み
※6月18日締切



②10月4日
開催分申し込み
※9月24日締切



弘前高等技術専門校在職者訓練

弘前高等技術専門校は、在職中の人を対象とした試験対策講習を実施します。

第二種電気工事士技能試験事前講習(上期)

▼日時 7月2日(水)～4日(金)9時～16時

▼場所 弘前高等技術専門校

▼定員 15人

▼受講料 1,600円

▼申込方法 申込書をFAXまたは郵送

▼募集期間 5月15日(木)～6月11日(水)必着

職業訓練指導員試験事前講習(指導方法)

▼日時 7月15日(火)～18日(金)18時～21時

▼場所 弘前高等技術専門校

▼定員 10人

▼受講料 1,000円

▼申込方法 申込書をFAXまたは郵送

▼募集期間 5月26日(月)～6月23日(月)必着

【問合せ】 弘前高等技術専門校 ☎32-6805、FAX35-5104、〒036-8253 弘前市緑ヶ丘1丁目9-1

詳しくは、ホームページをごらんください。



納税貯蓄組合に加入しませんか

納税貯蓄組合は、納税資金の貯蓄を目的に、町内会単位などで組織されています。現在、市内では39の組合が組織されており、市の財政運営に大きく貢献しています。

市税の納め忘れの防止にもなりますので、ぜひご加入ください。組合への加入や組合の新規設立など、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 税務課納税管理係

有 料 広 告



県障がい者スポーツ大会

開催日	競技名	会場
8月31日(日)	開会式・陸上・フライングディスク	新青森県総合運動公園
9月6日(土)	アーチェリー	
9月7日(日)	ソフトボール	青森市屋内グラウンド(盛運輸サンドーム)
9月14日(日)	ボウリング	アオモリボウル
9月14日(日)(予定)	ボッチャ	県身体障がい者福祉センターねむのき会館(予定)
9月28日(日)	水泳・卓球・バレーボール	新青森県総合運動公園

▼**参加資格** 令和7年4月1日現在12歳以上で、次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳をお持ちの人②愛護手帳をお持ちの知的障がい者③精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人

▼**参加料** 無料 (ボウリングのみゲーム代・貸しシューズ代が必要)

▼**申込方法** 福祉総務課障がい福祉係へ電話

▼**申込期間** 5月7日(水)～6月13日(金)

※本大会は、第25回全国障害者スポーツ大会(青森大会)の予選会となります。

[問合せ] 県障がい者スポーツ大会実行委員会事務局(ねむのき会館) ☎017-738-5033



家庭で不要になったパソコンを無料回収します

市は「小型家電リサイクル法」の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と連携協定を締結しており、家庭で不要になったパソコンをご自宅から宅配便により無料回収しています。

▼**利用手順** ①リネットジャパンリサイクル(株)ホームページから申し込み②不要なパソコンを段ボールに詰める③宅配業者がご希望の日時に回収

[問合せ] リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570-085-800

詳しくは、ホームページをのぞいてください。



こどもまんなか児童福祉週間

こども家庭庁は、5月5日のこどもの日から1週間を「こどもまんなか児童福祉週間」と定め、こどもたちの健やかな育成について、国民全体で考えることを呼び掛けています。この機会にこどもの夢、将来の希望、不安や悩みなどについて、ご家族で話し合ってみませんか。

[問合せ] 子育て支援課子育て支援係



詳しくは、ホームページをのぞいてください。



有 料 広 告

有 料 広 告



甲種防火管理新規講習

弘前地区消防事務組合は、甲種防火管理新規講習を行います。

開催日	時間	場所	定員	申込期間
6月24日(火) ・25日(水)	▽1日目 9時30分～16時10分 ▽2日目 9時30分～16時20分 ※2日間の受講が必要です。	岩木文化センターあそべる 1階ホール 弘前市賀田1丁目18-4	140人	5月26日(月) ～30日(金)
10月16日(木) ・17日(金)		黒石消防署 2階講堂 黒石市追子野木1丁目576	70人	9月8日(月) ～12日(金)
令和8年 3月11日(水) ・12日(木)		岩木文化センターあそべる 1階ホール 弘前市賀田1丁目18-4	140人	令和8年 2月9日(月) ～13日(金)

▼受講料無料（自己負担で事前に書店等でテキストの購入が必要）

▼申込方法 申請書を消防本部予防課または最寄りの消防署・分署に提出（定員になり次第締め切り）

※会場の駐車場は、混み合うことが予想されます。公共交通機関の利用や事業所による送迎等のご協力をお願いします。

【問合せ】弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104

詳しくは、ホームページをごらんください。



飼い主としての責任を持ちましょう

犬の飼育について

散歩の際は、ふんを回収するための袋やスコップ等を必ず持参し、周囲の迷惑にならないよう心掛けましょう。

※愛犬が迷子になった場合は、動物愛護センター弘前窓口（☎33-6664）、黒石警察署（☎52-2311）または市民環境課へご連絡ください。

野良猫について

野良猫に餌をあげると集まってしまう、その場に居着いてしまうため、近隣の住宅へのふん尿による悪臭や衛生面の被害が続出します。野生動物には手を加えず、清潔な生活環境の実現のためご協力をお願いします。

【問合せ】市民環境課環境衛生係



危険物取扱者試験事前講習会

弘前地区消防事務組合は、危険物取扱者試験事前講習会を開催します。

▼日時 6月13日(金) 9時30分～17時

▼場所 黒石消防署 2階 大会議室

▼対象 乙種第4類取扱者試験受験予定者

▼受講料 2,000円（弘前地区消防防災協会加入事業所は1,000円）

※テキストについては申し込み時にお知らせします。

また、受講料は講習日に会場で集金します。

▼申込方法 申請書を消防本部予防課または最寄りの消防署・分署に提出

▼申込期間 5月1日(木)～30日(金)

【問合せ】弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104

有 料 広 告

有 料 広 告

3 13 「JA きたみらい」が野菜を贈呈



北海道北見市のきたみらい農業協同組合（大坪広則代表理事組合長）が、じゃがいも1,800kgと玉ねぎ360kgを寄贈しました。

野菜は、市内4小学校と県立黒石養護学校へ提供され給食などで使用されます。同組合代表理事専務の齊藤和雄さんは「食育活動の一環として提供できてうれしい」と話しました。

3 13 りんご病害虫マスター養成事業 研修終了を報告



大平一也さん、藤田方海さん、高橋雄喜さんの3人が市長室を訪れ、りんご病害虫マスター養成事業の研修を終えたことを報告しました。研修は昨年6月から3月まで10回行われ、病害虫の発生予防から防除までの基礎知識や応用技術を習得。3人は「市の協力に感謝している。学んだことを生かして良いりんごを作っていきたい」と抱負を述べました。

3 25 黒石商工会議所の要望へ回答



黒石商工会議所（新岡常雄会頭）が昨年11月に提出した市への要望書について、市は回答書を手渡しました。

要望の内容は、市制度融資保証料の増額や防災体制、人材不足の問題解消に関するものなど。

高樋市長は「課題はまだ多いが、協力して取り組んでいきたい」と話しました。

3 21 田口ヤエさんの100歳をお祝い



3月15日で100歳を迎えた田口ヤエさんの百歳顕彰が、住宅型有料老人ホーム和が家で行われました。

家族からの差し入れや、かわいい孫やひ孫の面会をいつも楽しみにしているという田口さん。この日は自分で作った着物を着て参加し、入居者へ「皆さんも健康に気をつけて長生きしてください」と話しました。

4 春の全国交通安全運動を実施



4月6日から15日までの10日間「春の全国交通安全運動」が行われました。同運動の目的は、歩行者のための歩行空間の確保や、自転車等を利用する際のヘルメット着用など。

運動に先立ち4日には、高樋市長や黒石警察署の對馬勝治署長、市交通安全協会、市交通安全母の会が街頭監視活動を行い、交通ルールの遵守を呼び掛けました。

3 28 地域おこし協力隊がこれまでの活動を報告



地域おこし協力隊として活動している蝦名優さんと南英寿さん、飯田智大さんが、活動報告と今後の展望について高樋市長と懇談しました。

3月で地域おこし協力隊を終える南さんは「2年間黒石の魅力に触れ、さまざまな経験をさせてもらった。この経験を忘れずに頑張りたい」と感謝の言葉を述べました。

4 11 朝のあいさつ活動を実施



4月8日から14日にかけて市内の小中学校で、青森県青少年健全育成推進員や、市青少年相談センター指導員、市職員などによる朝のあいさつ活動と交通安全の声掛けが行われました。

児童・生徒と参加者の挨拶が飛び交い、中学生に向けては自転車通学時のヘルメット着用も呼び掛けました。

4 7 千葉勝弘社中 ちびっこ手踊り優勝を報告



千葉勝弘社中（千葉勝弘代表）が市長室を訪れ「第25回青森県ちびっこ手踊り王座決定戦」組踊りの部で優勝、北山美芽莉さんが個人の部で連覇したことを高樋市長に報告しました。

高樋市長は「皆さんが頑張っていることは青森県の財産。今後の活躍を期待しています」と話しました。



あなたの
健康をサポートし隊!!

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

喫煙の影響

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性的な呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因です。

また、たばこに含まれる有害物質は、たばこから立ち昇る煙や吐き出す煙にも含まれており、喫煙しない人も受動喫煙にさらされてしまいます。受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群などの発症リスクを高めることが明らかになっています。

喫煙と慢性閉塞性肺疾患（COPD）

慢性閉塞性肺疾患とは、たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、気道や気管支が傷付き炎症を起こして狭くなり、痰（たん）などの排出物が増えることで酸素の取り込みや二酸化炭素の排出機能が低下する病気のことです。

令和5年にこの病気が原因で死亡した人は全国で16,941人にも上りますが、喫煙はこの病気のリスクの9割を占めるとされており、禁煙することで予防可能な病気といえます。

サードHANDSモーク（三次喫煙）

サードHANDSモークとは、たばこの火を消した後に残留する化学物質を吸ってしまうことをいいます。たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋やカーペット、カーテンなどの表面に付着し残留することが知られています。また喫煙後45分間は呼気からも有害物質が出ているといわれています。サードHANDSモークを防ぐためには禁煙が最も有効です。

禁煙の効果

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられ、早ければ1か月で咳や喘鳴（ぜんめい）などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復するため、感染症にかかりにくくなり、さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1減少します。禁煙して10～15年たつと、肺がん等さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことが分かっています。今一度禁煙について考えましょう。

なお、県内の禁煙治療実施医療機関については、県のホームページに掲載されていますのでごらんください。

【問合せ】健康推進課成人保健係

狂犬病予防注射（3,600円）

市は、飼い犬の登録と狂犬病予防注射を行います。狂犬病予防法により、生後91日以上の子犬の飼い主は、その犬について年1回の予防注射が義務付けられています。日時等をご確認のうえ、お越しく下さい。犬の登録が済んでいる飼い主には、4月下旬に案内を送付しますので、持参してください。

▼狂犬病予防注射（年1回）=3,600円

▼登録手数料（生涯1回）=3,000円

※今年から300円値上げとなりました。

実施月日	会場	開催時間	実施月日	会場	開催時間
5月 12日 (月)	厚目内集会所	9:10～9:20	5月 14日 (水)	角田会館	11:30～11:40
	大川原会館	10:00～10:10		牡丹平公民館	13:00～13:20
	南中野農業研修センター	10:30～10:40		東公園駐車場(グループホームさくら山となり)	13:35～13:55
	山形公民館	10:55～11:25		派村集落センター	9:00～9:10
	毛内上野構造改善センター	11:40～11:50	5月 15日 (木)	中郷公民館	9:20～9:40
5月 13日 (火)	アイティー印刷看板前(鳥居向かい空き地)	13:10～13:20		二子子会館	9:55～10:10
	石名坂一心友会館	13:35～13:45		竹鼻農村公園(竹鼻神社)	10:25～10:40
	浅瀬石公民館(旧浅瀬石小学校)	9:00～9:30		六宝館	10:50～11:15
	高賀野集落農業研修センター	9:45～9:55		上十川公民館	11:25～11:45
5月 14日 (水)	中川集落農事集会所	10:10～10:20	5月 17日 (土)	長坂会館	13:00～13:20
	追子野木会館	10:35～11:05		市営住宅あけぼの団地前	13:30～13:45
	ちとせ会館	11:20～11:40		黒石市役所車庫前	9:00～10:30
	東公民館	13:00～13:30	5月 18日 (日)	黒石市役所車庫前	9:00～10:30
	稲荷堂センター(青山)	13:45～13:55			
5月 14日 (水)	西部地区センター	9:00～9:30			
	スポカルイン黒石駐車場	9:45～10:15			
	中部公民館	10:30～11:10			

【問合せ】市民環境課環境衛生係



図書館でより



オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

休館のお知らせ

6月2日(月)～9日(月)の期間、蔵書点検のため休館します。利用者の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
※休館中、図書の返却は入口前の返却ポストへお願いします。

5月のおはなし会

▼日時 5月25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 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

[問合せ] オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX 53-2188

今月のおすすめ本

一般書「書店員は見た!本屋さんで起こる小さなドラマ」
森田めぐみ/著 大和書房

ネットで注文すれば、すぐにポストに本が届く時代。それでも書店には、いつだって予期せぬ特別な出会いが待っている。現役書店員がおすすめ本とともに綴る、本屋さんでの小さな物語。



児童書「もうじきたべられるぼく」
はせがわゆうじ/作 中央公論新社

「ぼくは牛だから、もうじき食べられる」自分の運命を受け入れた牛は、最後に一目だけ、お母さんに会いたくて生まれ育った牧場に行くことにして…。食育にも最適な絵本。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

春のおはなし会

▼日時 5月10日(土)10時30分～11時30分

▼場所 山形公民館講義室

▼内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎ 54-8070

おすすめ本

児童書「ともだちになりたいトマト」
岩神愛/作・絵 岩崎書店

はるとくんと友だちになりたいトマトは、はるとくんの好きな本の中に入り込むことに。しかし、登場人物たちすぐに追い出されてしまいました。それでもトマトは諦めきれなくて…。



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。

何か
お困りですか?

何か
お手伝いしましょうか?

【困る】

【何】

【手伝い】

【何】



すばめた片手をこめかみの
辺りで前後に動かす。



片手の人差し指を立てて
左右に2～3回振る。



片手の親指を立て、その背面を
もう片方の手のひらで押し出すように
2回叩く。



片手の人差し指を立てて
左右に2～3回振る。



施設やお店の英語表記 外国人対応をサポートします！

世界からの観光客が増えるように、
いろいろサポートさせて
いただきます！

市内の観光関連施設や宿泊施設、飲食店等を対象に、国際交流員の
ジョイ・ユーが、外国人観光客などに向けた英語表記等について、サポ
ートを行います。

サポート内容

- ▽メニューや案内表示の英語表記
- ▽外国人対応に係る助言など

対応できる言語
英語・中国語・日本語



申請方法

事前調整

申請前に、内容や日時等について事前相談



申請書を提出

申請書をサポート希望日の
2週間前までに提出



活用状況の報告

派遣終了後に、指定する
報告書を提出

▽派遣時間は原則月～金曜日(祝日を除く)の9時～16時です。

▽サポート料は無料です。

※交通費や事業に必要な材料費等は申請者負担となります。

詳しくは、市ホームページをごらんください。



【問合せ】観光課観光振興係

地域包括支援センター
からのあたより

ルンルン♪

ルンルンには高齢者になっても前向きな気持ちで色々なことに挑戦してみよう!という意味が込められています



地域包括支援センターブランチ(協力機関)を紹介

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんはもちろん、そのご家族や高齢者の近所にお住まいの人も
相談できる、高齢者に関する総合相談窓口です。

また、地域からの相談を受け付け、地域包括支援センターへつなぐ機関として、地域包括支援セン
ターブランチ(協力機関)を設置しています。下記の機関でも総合相談などを行いますので、お気軽にご
利用ください。

【在宅介護支援センターあしたばの里】

末広6-1

☎52-5101 FAX59-1250

担当地区:東(八間道路の東側)、中部

【黒石在宅介護支援センター】

赤坂字池田136

☎53-3228 FAX53-3735

担当地区:上十川、六郷、浅瀬石、追子野木

【健生居宅ステーションちとせ】

寿町23

☎55-8488 FAX55-8445

担当地区:東(八間道路の西側)、西部

【すみれ在宅介護支援センター】

花巻字村北13-3

☎59-5123 FAX59-5122

担当地区:牡丹平、北、山形

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係

編集後記

■5月号から広報くろいしの担当になりました。前任から託された「広報魂」を胸に、私も広報
の編集や取材に奮起します！市民の皆さんに役立つ情報や出来事を読みやすくお伝えできるよ
うに頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

オーストラリアと黒石の
魅力や異文化などを
お伝えします

MORIとJOYの
モリモリエンジョイ
MORIMORI & JOY

このコーナーでは、現在本市からオーストラリアへ派遣されている市職員の棟方守仁と、国際交流員としてオーストラリアから本市へ来ているジョイ・ユエが、オーストラリアと黒石の魅力や異文化などについてお話しします。今回は2人がそれぞれのまちで感じたことなどについて、お伝えします。

市職員 モリ

昨年4月に
黒石からオーストラリアの
シドニーへ



国際交流員 ジョイ

昨年8月に
オーストラリアのシドニーから
黒石へ



Q1 それぞれの街の第一印象は？

まずシドニーの人の多さに驚きました。人口は約540万人で活気にあふれ、英語以外にも中国語やドイツ語、イタリア語などさまざまな言語が飛び交っていて「国際都市とはこういうことか!」と実感しました。



次に、日差しの強さです。紫外線が非常に強く、サンングラスが欠かせません。オーストラリアでは皮膚がん予防の意識が高く、「帽子をかぶらないと外で遊べない」というルールを設けている学校があるくらいです。

黒石に来た日が偶然わふたの合同運行で、突然聞こえてきた「ヤーレーヤー!」という掛け声と、わふた^{ばやし}の音。外に出てみると、わふたと大勢の人が街の中を歩いていました!



鮮やかな灯りがとても美しく、着いたばかりでこんな素敵な光景に出会えたのは、とてもラッキーでした。お祭りの賑やかさに触れ、新しい黒石での生活が楽しみに思えたことを今でも思い出します。

Q2 食事や食文化はどうですか？

食文化はとて多彩で、タイ料理、マレーシア料理、中華料理、ドイツ料理、イタリアン、もちろん和食もあります。いろいろな国の料理を楽しめるのが魅力です。

つゆやきそばに驚きました。やきそばは、汁なしで食べるものだと思っていたので、炒めた麺につゆをかけるのは意外でした。食べてみると相性がよく、おいしかったです!

Q3 普段の生活は？

国際色豊かな街なので、日本とあまり変わらない生活を送っています。ただ、シドニーの人々は朝早くから活動的で、カフェは朝6時から開店し、公園では7時にジョギングやヨガをする人々を見かけます。私は朝とコーヒーが苦手なので、そんな生活はなかなか送れていません(笑)。

平日は毎朝歩いて職場に来ています。シドニーではいつもバスか電車で通勤していたので、歩いて通えるのはすごく嬉しいです。毎日中町こみせ通りを通れるのはラッキーです。

週末はお祭りやイベントがあれば参加し、冬はスノーボードを楽しみました。最近やっと雪が溶けてきたので、たまに外でジョギングをしています。

Q4 困ったことは？

バスや電車ですね。バスは、停留所で手を上げないと止まってくれません。また、予定時刻より遅れるだけでなく、早く出発することもあり驚きました。電車はストライキがよくあるので、突然運行しない日があって大変です。

公共交通機関が少ないので、どこに行くにも車が必要で不便に感じました。車を購入してからは弘前市や青森市にも行きやすくなり、買い物や観光の選択肢も広がりました。

Q5 意外に感じたことは？

カンガルーをよく見掛けるのかと思っていたのですが、山の方へ行かないと見ることはできません。昼間は寝ていることが多いので、日中に遭遇するのは珍しいそうです。コアラは、動物園でないとまず見掛けることはありません。

黒石は小さな街だと思っていましたが、スーパーやホームセンター、100円ショップがどれも広くて大きいです。市内にはいろいろなお店があり、夜11時まで営業しているところもあってとても助かります。

5月の日程

	内 容	相 談 日	時 間	場 所・問 合 せ
暮 ら し の 相 談 ・ そ の 他	福祉	月～金曜日(祝日除く)	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(祝日除く)	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
	後期高齢者	26日(月)	19:00まで	国保年金課高齢医療係 *要予約
	介護保険	26日(月)	19:00まで	介護保険課介護保険係 *要予約
	青少年問題	月～金曜日(祝日除く)	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)	30日(金)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	19日(月)	10:00～12:00	健康推進課
	こころ(小さな相談室)	19日(月)	10:00～15:00	松の湯交流館
	納税(夜間)	7日(水)・15日(木)・ 26日(月)	19:00まで	税務課収納債権係 *要予約
	困りごと	12日(月)・26日(月)	9:00～15:00	市役所わのまちセンター1階 多目的室
	法テラス法律	28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 交通生活係で受け付け
	人権	16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	15日(木)	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	14日(水)	13:00～16:00	
	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(祝日除く)	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。

家庭から出る燃やせるごみ排出量

市民1人1日当たり

前年同月比で
約15トンの減

令和7年
2月 **278g**

前年同月比 約10g減



ごみの出し方

▽収集日当日の朝8時までに、決められたごみステーションへ

▽分別ルールを守り、燃やせるごみ・燃やせないごみはごみ袋の口を縛って出す

※ごみの分別・出し方のルール違反があった場合、収集できない理由を書いた違反ステッカーを貼っています。分別し直し、ステッカーをはがして次の収集日に出してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係

市税の納付

令和7年度の国民健康保険税第1期と全期の口座振替を希望する人は、利用する金融機関の窓口で5月30日(金)までに手続きをしてください。

▼振替日 7月31日(木)

▼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



市の人口 **30,232人** (前月比 -105)

世帯数 **14,029世帯** (27)

住民基本台帳調べ 3月末現在

SNSアカウント「Visit Kuroishi」では市の観光情報や魅力を発信しています。

歴史&文化



YouTube

観光&イベント



Instagram

青の煌めきあおもり国スポ
2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会

会期: 令和8年10月10日(土)～10月20日(火)

開催まであと **527日!** (5月1日現在)

※黒石市開催競技(バドミントン)は

会期: 令和8年10月11日(日)～10月14日(水)

場所: スポカールイン黒石



健康事業

▼地域健康づくり相談

詳しくは、本紙6ページをごらんください。

▼出前運動教室(対象65歳以上)

5月15日(木) 13:30~15:00 山形公民館

▼献血

5月14日(水) 10:00~11:20 市社会福祉協議会
12:00~13:00 黒石自動車教習所
14:45~16:30 黒石病院

▼歯周疾患検診のお知らせ

市は、今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人へ歯周疾患検診無料券を4月末に送付しました。

歯周病は歯を失うだけではなく、全身の健康にも影響します。30歳代前半までは6割程度、35歳頃を過ぎると7割以上が歯周病の症状がみられており、55歳以上では歯周病が原因で歯を抜くに至ったケースが多くを占めています。

自分の歯を守るために、この機会に歯周疾患検診を受けましょう。

【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)。

▼5月21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。

▼5月8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

5月4日	健生黒石診療所	☎53-3015
5月11日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
5月18日	黒石病院	☎52-2121
5月25日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
6月1日	ちとせクリニック	☎53-7228

※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

市ではホームページやSNSを活用し、さまざまな情報を発信しています。

黒石市



市ホームページ



新着情報
&
トピックス



Facebook

婚活
&
移住・定住
イベント情報



Instagram

笑顔がいっぱい「ぐんきっず」!

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。



あぼ
とうかさん



あらや
りむさん



いとう
ういさん



かまだ
ういとさん



きたがわ
すずさん



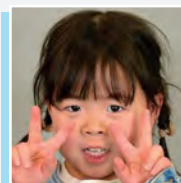
きだち
になさん



こん
るいさん



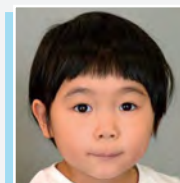
さいとう
りのんさん



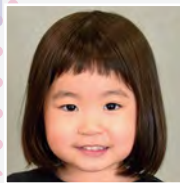
すとう
ななほさん



ちば
ひよりさん



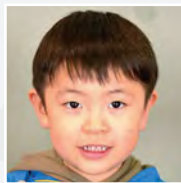
なかじま
つむぎさん



ひらかわ
いとはさん



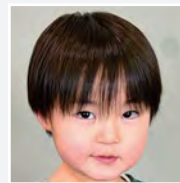
ほんま
るなさん



むらかみ
とうやさん



やぎさわ
ゆうりさん



わたなべ
こうきさん

ヘルシーレシピ

あさび風味のアスパラ細巻き



～春らしい爽やかな一品。お花見のお供にどうぞ～

作り方

- ① ごはんに混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ② パットにアスパラガス、Bを入れて絡め、10分ほど置く。
- ③ 焼きのりを横長に置き、①の4分の1を全体に薄く広げる（手前と奥は1cmほど空け、両端は5mm空ける）。
- ④ ハムの4分の1、アスパラガス1本をのせて巻き、5分置いてなじませる。
- ⑤ 同様に4本作り食べやすく切る。

材料(4本分)

- ごはん 300g
- ハム 2枚
…… 半分に切り5mm幅の細切りにする。
- アスパラガス 4本(80g)
…… 根元を切り落として根元から3分の1の皮をむき、30秒ほどゆでる。
- 焼きのり 2枚
…… 半分に切る。

- | | | |
|---|------|-------------|
| A | 酢 | …… 大さじ1と1/2 |
| | 砂糖 | …… 小さじ2 |
| | 塩 | …… 小さじ1/2 |
| B | しょうゆ | …… 小さじ2 |
| | わさび | …… 小さじ1/2 |

1本分の栄養量

エネルギー149kcal / たんぱく質3.3g
脂質1.0g
食塩相当量1.4g

監修:市食生活改善推進委員会

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