

くろいし

二十歳の門出♥青空と笑顔





令和6年度 二十歳の集い

1月12日、市と市教育委員会が主催する「令和6年度黒石市二十歳の集い」が、スポカリン黒石で開催されました。

この日は、今年度二十歳を迎える成人220人が、華やかな着物や真新しいスーツを着て出席。

オープニングでTakuron（タクロン）氏による歌が披露された後、式典では、高樋市長が二十歳を祝して「一度しかない人生、いろいろな人との出会いを大切にしてください。そして、出会った人の良いところを吸収し、自分の幅を広げてください」と式辞を述べました。

「二十歳の決意」と先輩からの言葉

二十歳を迎える成人を代表して盛辰鷹さんが二十歳の決意として「私たちを支えてくださった多くの方々に心から感謝申し上げます。これからは成人として次のステップに進むことになり



参加者は、久しぶりに顔を合わせた旧友や恩師と懐かしい思い出を語り合い、成長した姿を見せ合う中で、お互いの絆を改めて感じていました。

仲間との再会



■二十歳代表 盛晟鷹さん

ます。大人としての自覚を持って、責任を果たしていくことを誓います」と発表。その後、先輩を代表して畑中智央さんが「当たり前前のことをきちんとする、思いやりの気持ちを忘れない、という2つの言葉を頭の片隅に覚えておいてください。皆さんの輝かしい前途を祝福いたします」と激励しました。



海を越えて 黒石よすれ踊りなどで文化交流 in オーストラリア

12月2日と3日、市はオーストラリアのシドニーを訪れ、黒石よすれ踊りや津軽三味線などの体験を通じて、文化交流を行いました。

今回訪れたのは、シドニー近郊のブラックタウンにある学校「Tyndale Christian School」^{ティンデイルクリスチャンスクール}と、シドニー中心部にある「国際交流基金シドニー日本文化センター」で、訪問団は千葉勝弘社中の中学生2人と野呂淳一さん、荒田流宝声会の中高中生2人、国際交流員のジョイ・ユーさん。

交流には、オーストラリアの学生や一般の人など、合わせて約200人が参加しました。本市の中高中生たちは、参加者から日本の生活や手踊りについて質問を受けたり、オーストラリアの踊り(NUTBUSH)^{ナットブッシュ}を教わるなどして楽しみながら、将来的な交流のモデルとなるよう一生懸命取り組んでいました。

初めての三味線と和太鼓体験

オーストラリアの学生たちは、初めての三味線や和太鼓に苦戦していましたが、本市の中高中生たちが英語やジェスチャーを交えながら丁寧に教え、笑顔あふれる雰囲気の中、楽しそうに演奏に挑戦していました。

最後は童謡「さくらさくら」の一節にも挑戦し、会場は大いに盛り上がりました。



黒石よされ踊りを通して文化交流

ジョイ・ユーさんが黒石市について紹介した後、本市の中高生が英語で自己紹介と、津軽三味線や黒石よされ踊りの紹介をしました。三味線や踊りが披露されると、参加者は流れるような美しい動きやリズムに見入っていました。

続いて行われた黒石よされ踊り体験では、シドニーで黒石
モザイク ジャパニーズ フォーク ダンス
よさを踊っている「MOSAIC Japanese Folk Dance
グループ」のメンバーがサポートに加わり、参加者は踊り方を
教わりながら、少しずつ動きを覚えていました。最後には大
きな輪を作ってみんなで踊り、交流を楽しんでいました。



黒石よさを披露しました！



ありがとうございました！
また交流しましょう！



この記事は、令和6年4月から
(一財)自治体国際化協会シドニー
事務所に派遣されている市職員
棟方守仁が作成しました。



市長年頭記者会見

1月7日、高樋市長は、黒石市役所のまちセンターで「令和7年市長年頭記者会見」を開き、豪雪の状況や今後の対応などを述べた後、持続的な「ウェルビーイング（心身の健康と幸福）」の実現に向けた取り組みなどについて話しました。

続いて「市民の皆様一人ひとりが生きがいを持って幸福に暮らせる地域社会を築いていくために、市民との対話を重視し、スピード感を持ちながら市政運営に務めてまいります」と決意を述べました。



「ウェルビーイング（心身の健康と幸福）」の実現に向けた取り組み

市民一人ひとりが地域の未来に明るい希望を持つことができるような地域社会を目指す

公民館をコミュニティセンターに

地域の皆さんの自主的な活動の場として、より自由度の高い施設運営が可能となり、地域コミュニティの活性化を図ります。

また、地域コミュニティによる自主防災や見守り活動などの暮らしの安全につながる取り組み等も強化され、市民一人ひとりが生涯にわたり健康で安心して暮らすことのできる理想のまちを目指します。

（仮称）子ども美術館を整備

世界に羽ばたく人材の育成と多世代の交流による生涯学習の実現を目指し、令和8年度の開館に向けて建設工事に着手します。

当該施設は、豊かな自然環境の中で感性を磨き、創造性を育む機会の創出とともに、多様な人々が分け隔てなく活躍することができる場として、誰もが気軽に訪れ、趣味や遊びの中にあるアートに触れ合うことで、可能性とつながりを広げるきっかけを作ります。

令和6年第4回市議会定例会

令和6年第4回市議会定例会が、12月2日から16日までの日程で開催され、令和6年度補正予算や条例の制定など、報告2件、議案37件が審議されました。

■可決・承認された主な議案等

補正予算	▽6年度一般会計補正予算(第4号)…歳入歳出それぞれ1,988万4千円を追加し、予算の総額を198億3,870万9千円に
	▽同(第5号)…歳入歳出それぞれ1億1,783万5千円を追加し、予算の総額を199億5,654万4千円に
	▽同(第6号)…歳入歳出それぞれ1億704万5千円を追加し、予算の総額を200億6,358万9千円に
条例制定	▽市立学校給食費無償化基金条例
	▽市議会議員の議員報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例
	▽市特別職の職員の給料等に関する条例の一部を改正する条例
	▽市一般職職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
計画の策定	▽第7次市総合計画基本構想の策定

豪雪対策本部設置および臨時雪置き場を開設

市は、積雪深が1月2日に110cmを記録し、市民生活への影響が懸念されることから「豪雪警戒対策本部」を設置しました。さらに、4日には155cmを観測したことから、6日に「豪雪対策本部」へ切り替え、雪への対応を行っています。

また、県の除排雪支援により、7日から11日にかけて、むつ市から4トンのダンプトラック6台と運転手など9人が派遣され、市内道路の排雪作業を行いました。



■むつ市からの応援による排雪作業

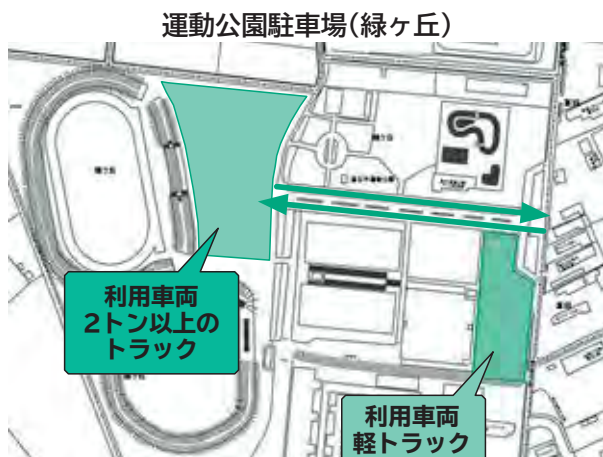


■雪による松の木の幹割れ被害

臨時雪置き場を開設

豪雪に伴い、下記の場所に雪置き場を開設しました。ご利用の際は、事故に十分ご注意ください。

利用時間：9時～16時



※旧六郷中学校校庭の雪置き場は、受け入れ可能な量に達しましたので閉鎖しました。

[問合せ] 土木課土木係

有 料 広 告

高齢者叙勲受章おめでとうございます

政府は、令和6年12月1日付けで高齢者叙勲の受章者を発表しました。

本市関係では、元市議会議員の大久保朝彦氏（大町2・88歳）が、地方自治功労により旭日双光章を受章されました。

市民税・県民税や所得税等の申告は期限内に

市民税・県民税の申告

市は、令和7年度の市民税・県民税の申告を受け付けます。詳しくは、本紙1月号と共に配布した「令和7年度市民税・県民税申告のお知らせ」をごらんください。

申告期間

2月13日(木)～3月17日(月)

※土・日曜日、祝日を除く。ただし、3月2日(日)は休日申告相談を行います。

▼対象 令和7年1月1日現在、本市に住所がある人
※所得税の確定申告書を提出する人、給与収入のみで勤務先で年末調整を受けた人、公的年金等の収入のみの人、1月1日現在で本市に住所がある人に扶養されている人を除きます（医療費控除や扶養控除などを追加・変更する場合は申告が必要）。

期間前申告を実施

次に該当する人を対象に、期間前申告を受け付けます。

▼受付期間 2月6日(木)～12日(水)

▼申告会場 黒石公民館多目的ホール

▼対象 給与・年金・農地の賃貸収入のみの人、収入がない人、遺族年金・障害年金などの非課税収入のみの人

待ち時間短縮にご協力を

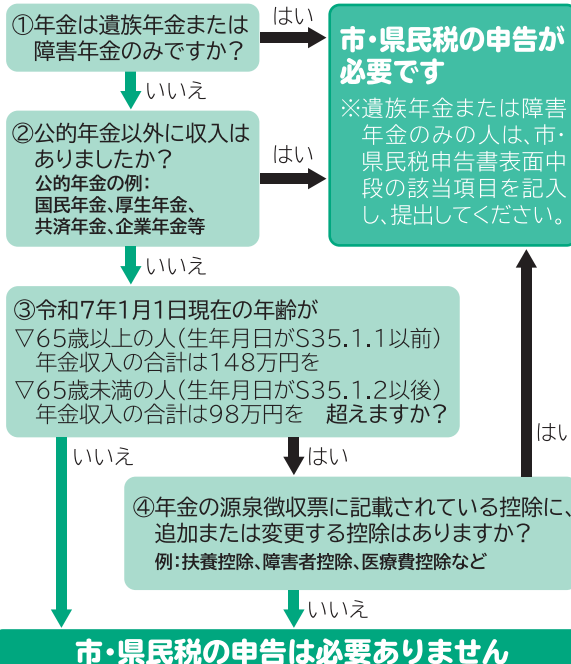
▽営業・農業・不動産の収入がある人は、経費の領収書等を種類ごとに合計したうえで持参

▽医療費控除を申告する人は、医療費控除の明細書かセルフメディケーション税制の明細書を作成し持参

※領収書の計算などをしていない場合は、会場にて申告者自身で整理・計算していただいた後に受け付けます。

フローチャート 年金収入がある人

スタート



※上記フローチャートは年金収入がある人の一般例ですので、ご不明な点は、税務課住民税係にお問い合わせください。

所得税等の確定申告

黒石税務署は、令和6年分の所得税等の確定申告を受け付けています。会場への入場には入場整理券が必要です。入場整理券は、当日会場で配付するほか、LINEから事前発行も可能です（「国税庁」を友だち追加して指定の期間内に発行）。詳しくは、国税庁ホームページをごらんください。



動画で見る
確定申告



の記帳
か・決
算

	申告・納付期限	振替納税による振替日	会場
申告所得税・復興特別所得税	3月17日(月)	4月23日(水)	黒石税務署 2階 大会議室
贈与税	3月17日(月)	—	
消費税・地方消費税	3月31日(月)	4月30日(水)	

ご注意ください

青色申告、準確定申告、過年分の確定申告、消費税・地方消費税の申告、初めて住宅ローン控除を受けようとする場合などについては、黒石税務署へ申告してください。市では申告相談を受け付けていません。

【問合せ】 市民税・県民税の申告について＝税務課住民税係／所得税等の確定申告について＝黒石税務署 ☎52-4111

高額介護合算療養費の申請を

県後期高齢者医療広域連合は、高額介護合算療養費の支給対象と思われる世帯に「支給申請のお知らせ」を2月下旬に送付します。

令和5年8月1日から令和6年7月31日までに支払った医療費と介護サービス費の自己負担額（高額療養費と高額介護（予防）サービス費を除く）が下表の限度額を超えた場合、その超えた額を支給します。

※超えた額が500円以下の場合は対象となりません。

※世帯内に後期高齢者医療制度加入者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ（課税所得690万円以上の人）	212万円
現役並み所得Ⅱ （課税所得380万円以上690万円未満の人）	141万円
現役並み所得Ⅰ （課税所得145万円以上380万円未満の人）	67万円
一般Ⅰ・一般Ⅱ（他の区分に該当しない人）	56万円
低所得Ⅱ（住民税非課税世帯）	31万円
低所得Ⅰ（住民税非課税世帯で世帯員全員の所得金額が0円の人）	19万円

【問合せ】 県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

医療費通知書を送付します

令和6年1月～12月診療分の医療費通知書は、2月末に送付します。

また、2月9日（日）からはマイナポータルでも1年分の医療費通知情報を取得できます。

確定申告に利用する人には、令和6年1月～11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、コールセンターへご連絡ください。

コールセンター開設期間

2月3日(月)～3月14日(金)

（土・日曜日、祝日を除く）

☎0120-40-3114

（受付時間9時～17時）

※被保険者証など被保険者番号が分かるものをご用意ください。

算数・数学指導員（UP^{あっぷ}る先生）登録者を募集

市教育委員会は、市内小・中学校で算数・数学を中心とした教科指導を行う指導員（UP^{あっぷ}る先生）の登録者を募集しています。

業務内容	算数・数学を中心とした教科指導や校長が指導に関して必要と認めるもの
登録資格	原則として令和7年4月1日時点で満65歳未満、令和8年3月31日まで継続して勤務できる人で、次のいずれかに該当する人▽教職経験者や非常勤講師等の経験者▽教員採用試験受験者や受験予定者など
任用期間	4月1日～令和8年3月31日
勤務条件	▽報酬＝4,861円～5,023円/日(予定)▽勤務時間＝原則1日4時間、週5日 ▽勤務地＝市内小・中学校▽休暇＝有給休暇12日、その他特別休暇
登録方法	封筒に「算数・数学指導員(UP ^{あっぷ} る先生)登録申込書」と朱書きし、会計年度任用職員登録申込書、教員免許状がある人はその写し(免許取得見込み者は免許状取得見込証明書)を同封して、郵送または持参
申込締切	3月7日(金)必着(持参の受付時間は平日9時～17時)

※応募に基づき、書類審査・面接等を行います。

※任用が決定した人には、3月28日(金)までに通知します。

※登録しても任用しない場合があります。

【問合せ】 指導課、☎036-0306 黒石市内町24-1

登録申込書など、詳しくは市ホームページを
ごらんください。



地域公共交通計画のパブリックコメントを実施

市は、将来にわたり持続可能で、一体的な公共交通ネットワークの構築を目的とした「黒石市地域公共交通計画」の策定に当たり、意見や情報を募集（パブリックコメント）します。寄せられた意見等は、策定の参考とするほか、個人情報を除き市ホームページで公表します。

■地域公共交通計画(案)

対象	計画の閲覧方法	提出書類
▽市内に住所を有する人 ▽市内に事業所を有する個人および法人、その他の団体 ▽市内に通勤または通学する人	窓口または市ホームページ	所定の様式または任意様式に、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学等の別、連絡先、件名を明記
持参、郵送、FAX、メールで、2月18日(火)(必着)までに提出 所定の様式など、詳しくは市ホームページをごらんください。		

[問合せ] 企画課企画調整係、〒036-0396 黒石市市ノ町11-1、FAX52-6191、✉ kikaku@city.kuroishi.aomori.jp

児童手当の手続きをお忘れなく

児童手当法の改正により、令和6年10月から児童手当の制度が変わりました。児童手当の受給や増額の手続きがお済みでない人は、忘れずに手続きをしてください。

対象	▽次のいずれかに該当する人でまだ申請をしていない人 ①現在児童手当を受給していない人で、高校生年代まで（平成18年4月2日以降生まれ）の子を養育している人 ②現在児童手当を受給している人で、大学生年代まで（平成14年4月2日以降生まれ）の子を3人以上養育している人 ※大学生年代（平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の子がいない場合は手続き不要	
手当額 (月額)	▽第1子、第2子＝3歳未満15,000円、3歳～高校生年代10,000円 ▽第3子以降＝30,000円 ※子の数は、22歳到達後の最初の3月31日までの間にある子をカウントする。	
申請期限	3月31日(月)	※期限までに申請した場合は、令和6年10月分まで遡って支給します。 期限を過ぎて申請した場合は、申請日の翌月分から支給します。
申請方法	必要書類を提出	※要件により必要書類が異なります。 詳しくは、市ホームページをごらんください。



[問合せ] 子育て支援課子育て支援係

有 料 広 告

市有物件を売却

市は、市有物件を売却します。

▼説明会 2月17日(月)▽ハイエースV=10時▽エルフ=11時

▼入札日 3月24日(月)10時

▼説明会および入札場所 市役所 1階入札室

▼入札参加申請期間 1月30日(木)～3月3日(月)

車名	ハイエースV	エルフ
メーカー	トヨタ	いすゞ
登録番号	青森800 す2289	青森400 セ7315
型式	KR-KDH205V	BKG-NJS85AN
年式	平成19年6月	平成20年8月
予定価格 (最低売払価格)	25万円	10万円
公売条件	▽現状のまま払い下げ ▽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7月11日まで 車検有効	令和7年8月18日まで 車検有効 ※エンジンランプ点灯あり



■ハイエースV



■エルフ

【問合せ】総務課財産管理室

文化・スポーツ賞等授与式

市教育委員会は、文化・スポーツ活動において優れた能力を発揮し、顕著な成績や功績を残した個人や団体を表彰することにより、市民の文化・スポーツ活動に対する意欲の高揚を図ることを目的に「令和6年度黒石市文化・スポーツ賞等授与式」を開催します。

▼日時 2月23日(日)10時～12時

▼場所 黒石市役所わのまちセンター イベントホール

▼対象 文化・スポーツ賞等受賞者とその家族

※受賞者には後日、案内はがきを送付します。

【問合せ】文化スポーツ課文化スポーツ係



有 料 広 告

くろいし健康マイレージ 景品抽選への応募を受け付け

市は、くろいし健康マイレージ事業の景品抽選への応募を受け付けています。

今年度内に20歳以上になる市民で、10ポイント以上ためると応募できますので、ぜひご応募ください。



▼**応募方法**マイレージチラシ(ポイントカード)を窓口へ持参または郵送

▼**応募期限**2月7日(金)必着

注意事項

- ・記入内容に不備がある場合、応募は無効となります。
- ・応募は1人1回までです。
- ・郵送の場合、封筒・切手代はご自身の負担となります。
- ・厳正な抽選のうえ、当選者には後日通知します。

利用をお忘れなく！

市内の健康都市宣言協賛店で使用できる「健康都市宣言商品券」の利用期間は発行から5年間です。

[問合せ]健康推進課、〒036-0396黒石市市ノ町2-1

建築物に関するルールが変わります

建築基準法および建築物省エネ法の改正により、4月1日から建築物に関するルールが変更となります。



4月以降に工事に着工する建築物が変更の対象となりますので、建築行為を予定している人はご注意ください。

全ての新築で省エネ基準適合を義務化

▽省エネ適合判定手続きが必要です。

▽仕様基準で評価する場合、省エネ適合性判定は不要です。

木造戸建住宅等の建築確認手続き等を見直し

▽都市計画区域外で「建築確認」が必要な対象範囲を拡大します。

▽「審査省略」の対象範囲を限定します。

▽構造・省エネ関連の図書等の提出が必要です。

[問合せ]中南地域県民局建築指導課 ☎32-3801、自身が依頼する建築士

国民年金保険料が前納で割引に

国民年金には、保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度があります。口座振替での納付には月々60円割引される早割や、割引額が多い6か月・1年・2年前納があります。

前納を希望する人は、金融機関または国保年金課へお申し込みください。早割は随時受け付けています。

令和6年度の割引額

▽6か月前納=1,160円

▽1年前納=4,270円

▽2年前納=16,590円

申込期限

▽1年・2年・6か月上旬期(4月~9月)前納=2月末日

▽6か月下旬期(10月~3月)前納=8月末日

[問合せ]国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎27-1339

県納税作品の受賞者を発表

県納税貯蓄組合連合会が募集した「令和6年度納税作品」の受賞者が発表されました。

本市関係の受賞者は次のとおりです。

小学生作文の部

▽銀賞

玉田 美都(黒石小6年)

中学生作文の部

▽奨励賞

工藤 莉世(黒石中2年)

中学生習字の部

▽銀賞

葛西 龍(中郷中1年)



介護に関する税の所得控除

介護保険には税の所得控除があります。

介護保険料の支払額

介護保険料の支払額は、所得税等の社会保険料控除の対象となります。

要介護認定者の障害者控除

令和6年12月31日現在、要介護に認定されている65歳以上の人やその人を扶養している人は、所得税等の所得控除が受けられます。

おむつ代の医療費控除

おむつ代の医療費控除には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

ただし、控除の対象となる人が要介護・要支援認定を受けている場合は「主治医意見書の写し」で代用できます（寝たきり度がB1～C2であり、尿失禁の項目に該当する場合に限る）。

[問合せ] 介護保険課介護保険係

黒石病院会計年度任用職員登録者を募集

黒石病院は、令和7年度会計年度任用職員の登録者を募集します。

▼職種 看護師、准看護師、看護補助者、事務補助員

▼雇用期間 4月～令和8年3月

▼勤務時間 8時15分～16時45分（休憩1時間）

※看護補助者は早番・遅番があります。

▼申込方法 履歴書に自筆し、顔写真を貼り持参または郵送

▼受付期限 4月からの任用希望者は2月28日(金)

※5月以降の任用希望者は随時受け付けます。

[問合せ] 黒石病院事務局総務人事係 ☎52-2121、
〒036-0541 黒石市北美町1丁目70

詳しくは、黒石病院ホームページをご覧ください。



後期高齢者向け歯科口腔健診

▼対象 後期高齢者医療制度加入者（長期入院中の人や施設入所者は除く。1人1回まで）

▼内容 ▽歯の状態確認 ▽歯周病の有無 ▽かみ合わせの確認 ▽飲み込む力の検査など

▼受診料無料 ※健診後の治療費は有料です。

▼実施医療機関 アクロスプラザ歯科、アップル歯科医院、あば歯科クリニック、石川歯科クリニック、くどう歯科医院、清藤歯科医院、中村歯科医院、花園歯科医院

▼申込方法 実施医療機関へ電話か直接申し込み

▼受診期限 3月31日(月)

▼持ち物 後期高齢者医療被保険者証（保険証）
または後期高齢者医療資格確認書

[問合せ] 国保年金課高齢医療係

入札参加希望業者の申請を受け付け

市は、令和7年度に発注する建設工事や測量・建設コンサルタント、物品・製造等の入札参加を希望する業者の申請を受け付けます。

▼必要書類 参加資格審査申請書、納税証明書、使用印鑑届、印鑑証明書、現在事項証明書（個人事業者の場合は身分証明書）、各種許可書、登録証明書など

▼申請方法 必要書類を持参または郵送

▼申請期間 2月3日(月)～28日(金)必着

[問合せ] 総務課財産管理室、〒036-0396 黒石市市ノ町11-1

必要書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



有 料 広 告



「AI（あい）であう」 登録料半額キャンペーン

あおもり出会いサポートセンターは、マッチングシステム「AI（あい）であう」の運用2周年を記念し、登録料半額キャンペーンを実施しています。

通常料金10,000円⇒**キャンペーン料金5,000円**
弘前市と県外にお住まいの人は料金が異なります。
※登録料は登録日から2年後の月末まで有効です。

▼**申込方法**あおもり出会いサポートセンターホームページから申し込み

▼**申込締切**3月31日（月）

【問合せ】あおもり出会いサポートセンター ☎017-721-1250、✉info@adsc.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



宮下知事と対話 「#あおばな」実施団体を募集

県は、宮下知事が出向いて県民の皆さんの声を聴く県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

▼**実施期間**4月21日（月）～6月29日（日）

▼**対象**県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体等

▼**応募方法**ホームページの応募フォームへ入力

▼**募集期間**2月14日（金）～28日（金）

【問合せ】県広報広聴課 ☎017-734-9138

詳しくは、ホームページをごらんください。



赤十字会員増強・活動資金増収運動

日本赤十字社青森県支部は、教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動等を行っています。

こうした活動は、自治会・町内会などの赤十字ボランティアが毎年2月から戸別訪問し、皆さんから寄せられた会費や寄付金によって支えられていますので、ご協力をお願いいたします。

【問合せ】日本赤十字社青森県支部総務課 ☎017-722-2011、日本赤十字社青森県支部黒石市地区（福祉総務課）



性暴力被害者のためのコールセンター

県は、性犯罪・性暴力の被害に遭われた人やそのご家族などから相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートする拠点として「あおもり性暴力被害者支援センター」を設置しています。

電話番号 017-777-8349 または #8891
(りんごの花ホットライン)

相談受付日時 月曜日～金曜日の9時～17時
上記時間以外、土・日曜日、祝日、年末年始は、国のコールセンターにつながります。

また、（公社）あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある人はお問い合わせください（☎017-718-2085）。

【問合せ】県民活躍推進課 ☎017-734-9228



自動車税（種別割・環境性能割）の減免制度

身体障害者手帳や戦傷病者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人や、その人と生計を一にする人が、これらの手帳の交付を受けている人の生業、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障がいや程度や自動車の使用状況などが条件に該当するときは、申請により自動車税（種別割・環境性能割）の減免を受けることができます。

※軽自動車税（種別割）については、市税務課へお問い合わせください。

【問合せ】中南地域県民局県税部納税管理課 ☎32-4341



後期高齢者医療・介護保険 夜間相談窓口の予約が可能に

市が、毎月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相談窓口の予約が可能となりました。

▼**開設窓口**後期高齢者医療および介護保険

▼**予約方法**電話、窓口、市公式LINE

▼**予約締切**24日（休日の場合は直前の平日）の17時まで

※4月以降は予約者のみの受け付けとなりますが、都合がつかない場合はご相談ください。

【問合せ】国保年金課高齢医療係、介護保険課介護保険係



お知らせ お金や暮らしの無料相談会 「解決の糸口を見つけに行こう！」

消費者信用生活協同組合は、無料相談会を開催します。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聴き取りしますので、一緒に解決の糸口を見つけましょう。

▼日時 3月8日(土)10時～16時

※事前予約が必要です。

▼場所 消費者信用生活協同組合弘前事務所（弘前市城東4丁目5-1ナラオカビル2階）

▼内容 お金の問題（多重債務など）、遺産相続、不動産売買、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

【問合せ】消費者信用生活協同組合弘前事務所 ☎0120-102-354



お知らせ 高齢者雇用安定法

高齢者雇用安定法とは、高齢者が活躍できる環境を整備し、雇用の安定を進めるための法律です。定年を65歳未満としている事業主は、65歳までの定年引き上げ、定年制廃止、65歳までの継続雇用制度導入のいずれかを講じる義務があります（経過措置による継続雇用制度は3月末で終了）。

更に、70歳までの定年引き上げ、定年制廃止、70歳までの継続雇用制度導入等のいずれかが努力義務です。就業規則をご確認のうえ、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。

【問合せ】青森労働局職業対策課高齢者対策担当 ☎017-721-2003、黒石公共職業安定所 ☎53-8609

詳しくは、ホームページをごらんください。



お知らせ 制服おわたし会

市社会福祉協議会は新入生や在校生を対象に、市内中学校と近郊の高校の制服を無償でお譲りする「制服おわたし会」を開催します。

▼日時 ▽2月18日(火)17時～19時

▽3月22日(土)14時～16時

▼場所 市社会福祉協議会会議室

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600



イベント 全日本ずぐり回し選手権大会参加者募集

黒石こみせまつり実行委員会は「市制施行70周年記念 第37回全日本ずぐり回し選手権大会 by 冬のこみせ」を開催します。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

▼日時 2月8日(土)10時(受付時間9時～10時)

▼場所 松の湯交流館駐車場

※使用する「ずぐり」は直径15cm以内とします。

【問合せ】黒石商工会議所 ☎52-4316



お知らせ 定例労働相談会

県労働委員会は、労働者と事業主の間に生じたトラブルについての相談会を無料で開催します。

▼日時 ▽2月4日(火)・3月4日(火)13時30分～15時30分
▽2月16日(日)・3月16日(日)10時～12時

▼場所 東奥日報新町ビル4階（青森市新町2丁目2-11）

▼相談内容 解雇、賃金引き下げ、残業代の未払い、セクハラ、パワハラ、長時間労働など

▼申込方法 電話で事前予約

※会場でも受け付けできますが、予約優先です。

【問合せ】県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

詳しくは、ホームページをごらんください。



募集 弘前市野脇(1)遺跡の発掘作業員募集

▼任用期間 5月8日(木)～10月23日(木)(予定)

▼勤務場所 野脇(1)遺跡(弘前市中崎野脇地内)

▼募集人数 21人程度(人数に達し次第締め切り)

▼申込方法 3月3日(月)までに必要書類を郵送
※勤務条件の変更等を行う場合があります。

【問合せ】県埋蔵文化財調査センター発掘作業員募集担当 ☎017-788-5701、〒038-0042青森市新城天田内152-15



詳しくは、ホームページをごらんください。



11/27 黒石市民財団が「わたしたちの黒石」を寄贈



(公財)黒石市民財団(対馬省次代表理事)が「わたしたちの黒石 第8集」を市や公民館などに770部寄贈しました。

「わたしたちの黒石」は、小学生の社会科の副読本として活用してもらうことを目的に作られ、今回は旧石器時代・縄文時代・弥生時代の黒石について掲載。山内教育長は「有効に活用させていただきます」と述べました。

11/25 黒石ボクシングクラブが全国大会出場を報告



東北UJボクシング大会に出場した黒石ボクシングクラブの伊藤彩華さんが優勝、工藤優乃介さん、天内歩夢さんが入賞したことを報告しました。

また、3月に大阪府で開催される全日本UJフレッシュボクシング大会に出場する伊藤さんは「相手にたくさんパンチを当てて勝ちたい」と抱負を語りました。

11/5 東北高等学校体操競技大会 団体・個人で優勝を報告



東北高等学校体操競技・新体操選抜大会に出場した、弘前学院聖愛高等学校体操部2年の山本杏真さん、山本由真さん、竹谷俊亮さんが市長室を訪れ、団体優勝と山本由真さんの個人優勝を報告しました。

3月に高知県で行われる全国大会へ出場する由真さんは「ハイレベルだと思いますが、上位に食い込みたい」と意気込みを語りました。

11/27 地域ささえ合いドライバー養成講座を開催



市は、通院や買い物などの外出に困っている高齢者を、ボランティアドライバーとして支える活動を広げることを目的に「地域ささえ合いドライバー養成講座」を開催しました。

受講者は、運転知識等の座学や適性検査などを受け「自分の運転を見直す良いきっかけになった。これから地域で困っている高齢者の力になりたい」と話しました。

12/13 土岐初枝さんの100歳をお祝い



12月5日めでたく100歳を迎えた土岐初枝さんの百歳顕彰が、入所しているすみれ特別養護老人ホームで行われました。

外の景色を見るのが好きで、日頃から「長生きしたいな」と話している土岐さん。

高樋市長は「おめでとうございます。美味しいものを食べて、まだまだ元気にお過ごしください」とお祝いしました。

12/6 黒石烏城ライオンズクラブが児童用図書を寄贈



黒石烏城ライオンズクラブ(徳田祐之会長)が、わのまちセンターを利用する子どもたちのために10万円分の児童用図書を寄贈しました。

同クラブは毎年、クリスマス家族例会で行うチャリティーオークションの収益で子どもたちへの寄付や寄贈を実施。

高樋市長は「子どもたちが楽しめるように活用させていただきます」と述べました。

12/26 県りんご品評会上十川支会らが最高賞受賞などを報告



12月に行われた県りんご品評会の受賞者が市長室を訪れ、上十川支会(村岡嘉樹支会長)が団体の部で最高賞、個人の部では高館支会の工藤正彦さんが最高賞、同支会の木立孝利さんが木村甚彌賞を受賞したことを報告しました。

村岡会長は「この結果に慢心せず、また良いりんごを作りたい」と話しました。

12/20 管電工業と同社互助会が善意の寄附



管電工業(株)(宮本仁社長)の宮本敦副社長と同社互助会の田中友樹会長が市長室を訪れ、本市へ人づくり基金として30万円(同社)、市社会福祉協議会へ40万円(同社30万円・互助会10万円)を寄附しました。

高樋市長は「継続することは大変なことですが、毎年ありがとうございます」と感謝を述べました。

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、健康や生活・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。地区担当保健師と生活支援コーディネーターが公民館等に出向き、相談などを行いますので、お気軽にお越しください。

場所	実施日	実施時間	内容		
			相談	野菜摂取量測定	健康づくり体験*
浅瀬石公民館	2月12日(水)	9時～16時	○	○	—
追子野木公民館	2月14日(金)		○	○	—
中部公民館	2月17日(月)		○	○	—
西部地区センター	2月20日(木)		○	○	○ 13時30分～15時30分
六宝館	2月21日(金)		○ 午前のみ	○	—
牡丹平公民館	2月21日(金)		○	○	○ 13時30分～15時30分
東公民館	2月26日(水)		○	○	—
中郷公民館	2月26日(水)		○	○	—
山形公民館	2月27日(木)		○	○	○ 13時30分～15時30分
上十川公民館	2月28日(金)		○	○	—

*健康づくり体験(血管年齢、握力、肌の水分と油分測定)

【問合せ】健康推進課成人保健係

小学校で認知症サポーター養成講座を開催

市は、認知症サポーター養成講座を12月13日に黒石小学校で、16日に六郷小学校で行いました。

参加した4年生の児童たちは、認知症の体験や寸劇、演習を通して認知症の人の症状や接し方について楽しく学びました。特に接し方についての寸劇は、認知症役の人と児童たちが実際の雰囲気などを感じることができて分かりやすいと参加者からとても好評でした。

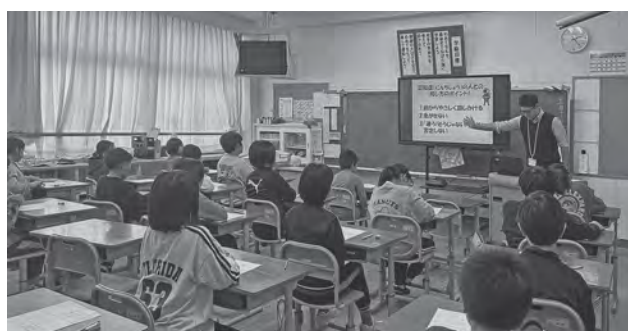
この講座を受講した児童たちは「認知症キッズサポーター」に認定され、その証としてオレンジリングが届けられました。

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係

**新しく認知症キッズサポーターとなった
皆さんの今後の活躍に期待しています！**



黒石小学校



六郷小学校



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

2月のおはなし会

▼日時 2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

「百冊文庫」配本しました

図書館では、市内の学校や公民館・地区センターに定期的に配本を行っています。通っている学校、お近くの公民館で図書館の本を読みませんか。

[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「夫をこっそり痩せさせるくまみ飯」

くまみ／著 主婦の友社

運動嫌い、ビール好きな夫を、1年で7kgこっそり痩せさせた！ボリュームがあって、栄養バランスがよく、野菜たっぷり低カロリーな、朝・昼・夜ごはんのレシピを紹介。



児童書「おいしいぱんぱんでんしゃ」

五味ヒロミ／作 わたなべあや／絵 フレーベル館

ぱぱん、ぱぱーんとさんかくのぱんぱんでんしゃや、コッペパンの形をしたぱんぱんでんしゃがやってきます。食育のきっかけ作りにもおすすめ。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

2月のおはなしのじかん

▼日時 2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「みんなのおすし」

はらぺこめがね／作 ポプラ社

へい、らっしゃい！うちのおすしは、みんなのおすし。ちょっと変わったお客さんにも、ぴったりのおすしを握ります。おなかを空かせたお客さんが集まる、不思議なおすし屋のお話。



ちょこっと手話っち

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。

市は
手話言語条例を
制定しています

背が高い



頭より上に片手を上げる。

背が低い



頭より下に片手を下げる。

値段が高い



親指と人差し指で丸を作り、片手を上げる。

値段が安い



親指と人差し指で丸を作り、片手を下げる。



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。今号は、黒石病院の齋藤太郎院長です。

こんにちは。黒石病院院長の齋藤と申します。2月になり暦の上では春になりますが、まだまだ寒い気候が続きます。寒くなると血圧が上がるといふ方もいるでしょう。今回は血圧についてお話します。

高血圧は放置せず医療機関へ相談を

そもそも血圧とは何でしょうか。人間の体は、心臓から送り出される血液を全身に届けることで生命を維持しています。血圧とは心臓から動脈に押し出される血液の圧力のことで、極端に低くなることは生命の危機を意味します。病院ではぐったりしている方の血圧が100未満の時はショック状態を疑って、急いで処置を開始します。



黒石病院 齋藤太郎 院長

ですが、血圧が高過ぎることもよくありません。よくお話しするのですが、ゴムボールに空気を常にパンパンに入れておくとゴムが早く傷んで割れてしまいます。血管も常に高い圧力がかかっていると早く傷み、圧力に負けないように血管の壁が厚く固くなります。これを動脈硬化といいます。血管の内側では圧力により内皮と呼ばれる細胞の層に傷ができやすくなり、ここにコレステロールや血の塊が入り込むと血管が細くなり、詰まったり破れたりする可能性が高まります。脳で起これば脳卒中、心臓で起これば心筋梗塞や狭心症となり、いずれも生命に関わる疾患です。高血圧と脳や心臓の血管の病気との関係は、さまざまな大規模臨床試験で証明されており、高血圧は命を脅かす病気なのです。

しかし、血圧が高いことだけで何らかの症状が出ることは多くありません。ここが問題で、高血圧は症状がないまま病状が進行し、症状が出た時には体のまひが起こるなど、命の危険を伴う危ない病気なのです。患者さんの中には「自分は若いうちから血圧が高いので大丈夫だ」とお話しされる方もいますが、そうした方は早く危ない状態になる可能性が高いということになります。血圧は低いに越したことはありません。正しく評価して治療につなげる必要があるため、家庭で血圧を測って記録することが重要です。病院や健診では緊張などで落ち着いて計ることができずに高めに出ることがよく見られます。当院では、高血圧で治療や経過観察をしている患者さんに、できるだけ家庭での血圧測定・記録をお願いしています。健診で高血圧と指摘された人は、放置せず医療機関へ相談しましょう。その際に家庭での血圧の記録をお持ちになると医師の判断が早くなります。

血圧についてはまだお伝えしたいことが残っていますので、来月も続きをお話しすることとします。ではまたお目に掛かりましょう。



踊って交流「北地区黒石よされ踊り隊」を紹介

黒石よされで楽しく健康増進

北地区黒石よされ踊り隊は、黒石よされを通して地域住民の交流を深めたいという思いから、令和4年度新たに発足しました。

会員は13人で、健康のために定期的に黒石よされをみんなで踊って楽しく活動しています。夏の黒石よされにも参加しており、地域の交流の場としても定着してきています。

これからも会員同士の交流を深め、黒石よされをどんどん盛り上げていきたいと思っています。



活動内容

中郷公民館で、4種類の黒石よされをみんなで輪になって踊っています。黒石よされ育成会の講師を招いて、踊りの指導をしていただくこともあります。

地区にある介護施設の職員も参加しており、みんなでにぎやかな時間を過ごしています。

活動日・場所

毎月第2・4水曜日の19時～20時に、中郷公民館で活動しています。皆さんの参加をお待ちしています。

【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

ぶりのヨーグルト味噌焼き



作り方

- ① れんこん・長芋・ししとうを合わせてサラダ油と塩を加えて混ぜる。
- ② トースターの天板にアルミホイルを敷いて、ぶりを並べ、混ぜ合わせたAをのせる。
- ③ 天板の空いているところに混ぜ合わせた①を並べ、10分～12分焼き、盛り付けたら完成。

材料(2人分)

ぶり 2切れ(140g)
…… 塩(少々)を両面に振り、10分ほどおき出てきた水分をしっかり取る。
れんこん 小1/2節(60g)
……… 皮付きで、6mmの半月切りにする。
長芋 60g
……… 一口大に切る。
ししとう 6本(30g)
……… ヘタを切り、切り込みを1か所入れる。
サラダ油 小さじ1
塩 少々

A { プレーンヨーグルト …………… 大さじ1
味噌 …………… 小さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1/2

1人分の栄養素

エネルギー226kcal／たんぱく質17.0g
脂質14.8g／カルシウム27mg
食塩相当量0.8g

監修：市食生活改善推進委員会

編集後記

■今回2、3ページの「二十歳の集い」を担当しました。レイアウトに非常に悩みましたが、なんとか捻り出し、二十歳ということで20の形で写真を配置してみました。しかし、見た人の何人に気付いてもらえるのか…。二十歳を迎えた皆さんの明るい笑顔をぜひごらんください！

2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)	28日(金)	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)・25日(火)	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	20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	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。

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
11月 **423g**

前年同月比 **約5g減**

市1か月全体で
約**5トン**の減



ごみが分別されず、指定袋以外の袋で出されることが増えています。不適正なごみ袋は黄色のステッカーを貼って集積場に残しますので、出した人は持ち帰って再分別や指定袋に入れてください。

一定期間、集積場に残っているごみは、市で調査して指導を行います。不法投棄とみなされると罰則が科せられる場合もありますので、きちんと分別しましょう。

【問合せ】市民環境課環境衛生係

市税の納付

2月は次の市税の納付月です。

▼国民健康保険税 ……………第8期
納期限**2月28日(金)**

【問合せ】税務課納税管理係

前 月 比



市の人口 **30,428人 (-41)**

世帯数 **14,030世帯 (7)**

住民基本台帳調べ 12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

あずましの里くろいし観光大使

にゃんごすたー

©にゃんごすたー



2月の健康事業

▼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18ページをごらんください。

▼出前運動教室

2月19日(水) 13:30~15:00 上十川公民館
2月27日(木) 13:30~15:00 山形公民館

▼健康教室

テーマ「体の元気はお口の健康から ~健口体操で噛む力アップ~」

講師:阿保雅彦先生(あぼ歯科クリニック院長)

2月21日(金) 13:00~14:00 六宝館

▼献血

2月13日(木) 10:00~11:45 黒石警察署
13:30~16:00 黒石市役所



大腸がん検診は簡単に受けられます(市役所窓口受付)

大腸がんは、早期に発見・治療ができれば治癒が可能ながんです。専用のキットで便を採取し窓口へ提出するだけで、簡単に検診が受けられます。

▼対象 令和6年度に大腸がん検診を受けていない40歳以上の市民

▼申込期限 2月28日(金)

[問合せ] 健康推進課成人保健係



詳しくは、市ホームページをごらんください。

日曜日の市内救急当番医

2月2日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
2月9日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
2月16日	黒石病院	☎52-2121
2月23日	健生黒石診療所	☎53-3015
3月2日	山谷胃腸科内科	☎54-8370

※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。

2月の転倒骨折予防・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)。

▼21日(金)13:30~15:00 西部地区センター

▼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

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

2月の「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。

▼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



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

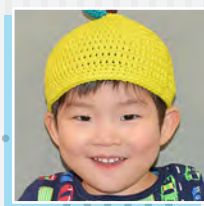
婚活
&
移住・定住
イベント情報



Instagram

笑顔がいっぱい「ぐんキッズ」!

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。



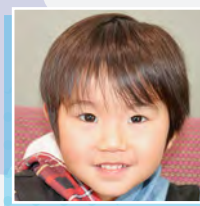
いくの
あきとさん



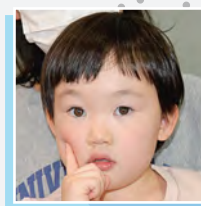
いずみや
みなとさん



さとう
ひのめさん



てるた
げんとさん



ならおか
さらさん

旧正マッコ市 2025

黒石商店街協同組合は、旧正マッコ市を開催します。各店独自の催しが開催されるほか、お得なイベントや無料振る舞いなどが開催されます。

黒石市役所わのまちセンターほかで、**2月2日(日)朝5時から開催**

福まき

開催時間 1回目=5時/2回目=10時
場所黒石市役所わのまちセンターテラス

内容「黒石商店街オリジナルキャンディー」合計6,000個を2回に分けてまきます。中には、マッコ市参加店のサービス券や黒石共通商品券1万円分、5千円分などさまざま入っていますので、ぜひご参加ください。

交通規制について

福まきの開催にあたり、わのまちセンター周辺で交通規制が行われます。
1回目=4時~5時30分
2回目=9時~10時30分



夢札投票

受付時間5時~15時
場所横町交流館

Wマッコ大抽選会

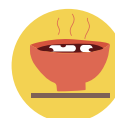
受付時間5時30分~14時
場所黒石商店街協同組合

その他

生マグロ解体ショー
時間10時15分
場所横町特設会場



無料振る舞い ※数量限定
おしるこ/ホットアップルジュース/あったかソーメン/黒石つゆやきそば/手作りお餅
場所黒石市役所わのまちセンター周辺



[問合せ] 黒石商店街協同組合 ☎53-6030

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