

うわー!!

ヨイショーノ!!



1月4日、津軽伝承工芸館でもちつき大会が行われ、多くの親子連れでぎわいました。

特集

- ごみの分別方法などが一部変更
- 二十歳の集い

4月1日から

ごみの分別方法などが一部変更となります

ごみ処理費用の削減や効率的なごみ処理推進のため、4月1日からごみの処理が広域化され、黒石市のごみ（家庭系・事業系一般廃棄物）は弘前地区環境整備事務組合で処理することとなります。

4月1日以降のごみの分別方法や変更点などは次のとおりです。

1

黒石地区清掃施設組合 環境管理センターへのごみの直接搬入の受け入れは3月20日で終了します

施設の閉鎖作業のため、環境管理センターは3月20日（金・祝）16時30分をもって家庭系・事業系ごみの直接搬入の受け入れを終了します。

3月21日（土）～31日（火）に、大量のごみを処分する必要がある場合は、右記の収集運搬許可業者へ依頼（有料）してください。各町内のステーションのごみは、3月20日以降も引き続き収集を行います。

※4月1日以降は、弘前地区環境整備事務組合の処理施設へ直接搬入することができます。

収集運搬許可業者	電話番号
（株）あすなろクリーン	53-8693
（株）津軽環境	53-7650
（株）東北クリーン	33-1919
三栄急送（株）	59-1818

2

ごみの分け方・出し方が一部変更となります

4月1日から、ごみの分別が一部変更となるほか、危険ごみ（スプレー缶・ガスボンベ・ライター）の黒いネットの設置場所が町内の資源ごみステーションに変更となります。

区分	主な品目	収集場所	収集回数
燃やせるごみ	木くず、紙くず、生ごみ、 <u>リサイクルできない汚れたプラスチック</u> など	町内ステーション	週2回
燃やせないごみ	金属、ガラス、陶磁器、ダンベルなど	町内ステーション	<u>月1回</u>
資源物	びん、缶、ペットボトル、紙類、 <u>プラスチック資源</u> など	町内の資源回収ステーション または資源回収拠点	<u>週1回</u>
危険ごみ	スプレー缶、ガスボンベ、ライター	<u>町内の資源回収ステーション</u>	週1回
有害ごみ	蛍光管・蛍光灯、廃乾電池、リチウムイオンバッテリー	各公民館・地区センター または市役所ボックス	随時
粗大ごみ	指定ごみ袋に入らない大型のごみ	毎戸	月1回

※町内により収集曜日が一部変更となる場合があります。収集曜日や具体的な分別方法等は、広報くろいし3月号と共に配布する「収集日一覧表」「令和8年度版黒石市ごみの分け方・出し方ポスター」をごらんください。

3 ごみ出しのルールを守りましょう

- ▼ごみは、収集日当日の朝8時までにお住まいの町内のごみステーションへ出してください。
- ▼一度に出せるごみは指定袋5袋までです。
- ▼分別していないごみや、指定袋以外の袋に入れて出したごみなどは収集しません。
- ▼電池、バッテリー、燃料は発火事故の原因になりますので必ず取り除いてください。
- ▼資源物の回収用ネットは持ち帰らないでください。
- ▼指定袋には町名、氏名の記入をお願いします。



4 プラスチック資源の一括回収リサイクルが始まります

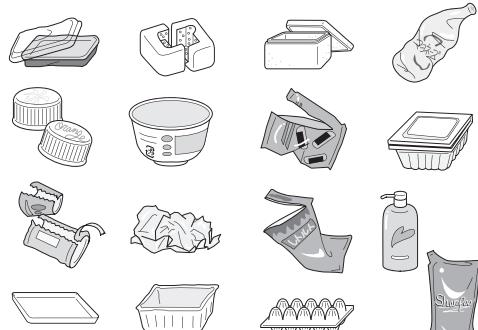
4月1日から、プラスチック資源の一括回収リサイクルが始まります。「プラスチック資源」に出すことができるものは、次のとおりです。「プラスチック資源」は、町内の資源回収ステーションまたは市役所や各公民館・地区センターの資源回収拠点に設置されている青いネットへ入れて出してください。

プラスチック資源

全部がプラスチック素材であるもの

プラスチック製容器包装（その他プラ）

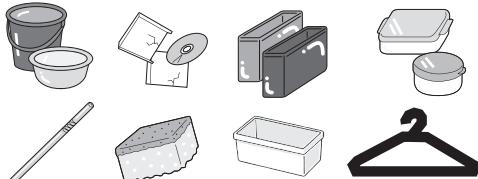
- ・拭き取りまたは洗って、固形物は全て取り除くこと
- ・乾かすこと



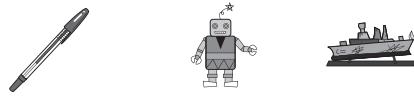
新

プラスチック製品

- ・土や砂または泥などの汚れを取り除くこと



プラスチック以外の素材を取り外すことができれば、プラスチック製品の対象になります。



インク、バネ、金属などをはずす

注意事項 1辺の長さが45cm未満であること（45cm以上のものでも短くできれば可能）

イラストの出典：経済産業省ウェブサイト（ごみイラスト素材集）

①プラスチック製容器包装 ※現在の「その他プラ」

プラマークが付いた容器や包装

②プラスチック製品

現在、燃やせないごみとして分別されるバケツやハンガーなど、プラスチックのみでできた製品

■大型プラスチック（1辺の長さが45cm以上のもの）について

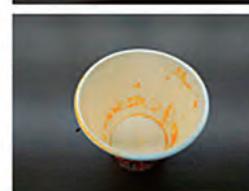
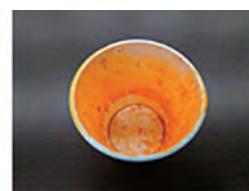
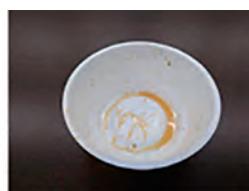
衣装ケース、漬物たるなどの大型プラスチックは、月1回の粗大ごみの日に毎戸収集します。粗大ごみを出す際は、事前に市民環境課の窓口または電話でお申し込みが必要です。

※大型プラスチックは別車両で回収します。

5 プラスチック資源 Q&A

Q1 容器の汚れはどの程度まで落とせばよいですか？

洗うか拭くなどして固形物は確実に取り除いてください。油汚れがついていても、固形物さえ全て取り除いていれば、問題ありません。お菓子の袋についても同様です。



Q2 土がついたプランターや、シールなどがついているものも出していいですか？

プラスチック以外の素材や不純物が付着したままだと、資源としてリサイクルすることができません。可能な範囲で土などを落としてから出してください。また、ラベルやシールなど簡単に剥がせるものは取っていただきますが、剥がれにくいものは無理に剥がさなくて結構です。

Q3 ペットボトルはプラスチック資源として出せますか？

ペットボトルはプラスチック資源ではありません。今までどおり、軽く水ですすいでキャップやラベルを取り外し、町内の資源回収ステーションや市役所、各公民館・地区センターの資源回収拠点に設置している「ペットボトルの青いネット」へ入れてください。取り外したキャップやラベルは、プラスチック資源として出してください。

Q4 プラスチック資源に出してはいけないものはなんですか？

- ▼事業活動に伴い発生したプラスチック（農業用マルチシートなど）※産業廃棄物になります。
- ▼使用済小型電子機器 ※小型家電回収ボックスをご利用ください。
- ▼火災を生ずるおそれのあるもの（電池、エアゾール缶、スプレー缶、ライター、モバイルバッテリーなど）
- ▼けがをするおそれがあるもの（カッター、包丁、かみそりなど）
- ▼感染するおそれのあるもの（点滴用器具など）
- ▼硬すぎるもの（ヘルメット、まな板など）
- ▼電池

※リチウムイオン電池が使用されているものは、ごみ収集車
両や処理施設での火災の危険性がとても高いので、絶対に
入れないでください。

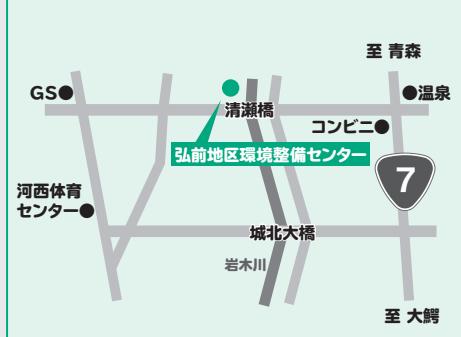
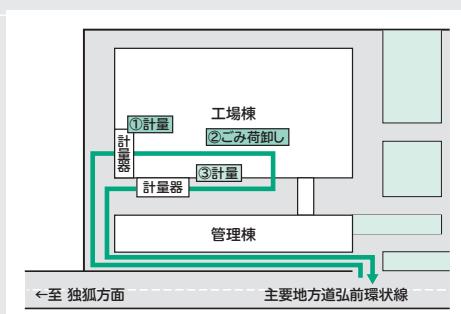
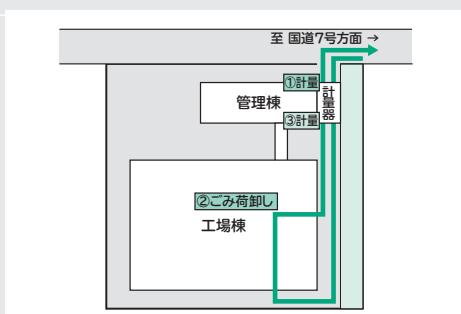


Q5 分別収集されたプラスチック資源はどのようにリサイクルされますか？

分別収集されたプラスチック資源は、黒石市内のプラスチックリサイクル工場で選別・破碎・溶融し、素材ごとにペレットやフレーク状などのリサイクル素材となります。その後、プラスチック加工事業者へ引き渡され、公園のベンチやプランター、ハンガーなど新たなプラスチック製品へ生まれ変わります。

6

ごみ処理施設の概要

施設名	弘前地区環境整備事務組合	
	弘前地区環境整備センター	南部清掃工場
所在地	 弘前市町田筒井6-2	 弘前市小金崎川原田54
電話番号	36-3883	92-2105
利用時間	8:30~16:30	8:30~16:30
休業日	第1・第3日曜日、年末年始	第2・第4日曜日、年末年始
搬入可能なごみ	可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみ、資源物(びん、缶、ペットボトル)、危険ごみ、有害ごみ	可燃ごみ
処理手数料 (税別)	可燃ごみ=100円/10kg 不燃ごみ、粗大ごみ、危険ごみ、有害ごみ=125円/10kg	可燃ごみ=100円/10kg
搬入経路		
搬入者	家庭系ごみ=本人または家族 事業系ごみ=経営者または従業員	※身分証明書をお持ちください。
搬入方法	①処理施設の計量所で「廃棄物搬入届」に必要事項を記入し、排出者および搬入者の確認を受ける。 ②受入可能と判断された場合、車両ごと計量器に乗り、指示に従い荷下ろし場所へ進む。 ③荷下ろし場所で搬入者自身が廃棄物を下ろす。 ④出口から出て、精算所にある計量器に乗る。 ⑤計量後、支払窓口で処分手数料を支払う。 ※搬入までの流れについては、YouTube「ひろかんチャンネル」(弘前地区環境整備事務組合の公式チャンネル)でもご覧いただけます。	
	 搬入までの流れ	

※搬入方法等についてご不明な点は、各施設へお問い合わせください。

[問合せ] 市民環境課環境衛生係

令和7年度 黒石市二十歳の集い



1月11日、市と市教育委員会が主催する「令和7年度黒石市二十歳の集い」が、スポーツカルイ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199人が、華やかな着物や凜としたスツ姿で出席しました。

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、高橋市長が二十歳を祝して「夢や理想を実現するためには、失敗を恐れず努力を積み重ねることが大切です。これから将来に向かって自分を信じ、希望を持つて、常に前を向いて行動できる人になつてください」と式辞を述べました。

続いて、二十歳を迎える成人を代表して葛西堅也さんが二十歳の決意を堂々と発表。その後、先輩代表の千葉虹実さんが「人とのつながりは、時代が移り変わつても変わることのない大きさ力となります。これまで皆さんを支えてくれた人たちに、ぜひ感謝の気持ちを伝えてください」と激励の言葉で新たな門出を祝福しました。

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って、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。

「三十歳の決意」

今日からは、お世話になつた人たちへ恩返しをしていきたいと強く思っています。

私たちは、もう守られるだけの存在ではあります。社会の一員として責任と自覚を持ち、困難に直面しても他人のせいにせず、自分の足で立ち、選んだ道を最後まで歩き抜きたいと思います。

私は、無限の可能性を秘めた未来への扉を希望をもつて切り拓いていきます。両親や家族、これまで私たちを見守つてくれた皆様、20年間たくさん愛を注いでくださいました。そしてこれからも、私たちの新しい旅立ちをどうか温かく見守ってください。



二十歳代表 葛西堅也さん



三十歳の決意





市長年頭記者会見

1月6日、高樋市長は、市役所わのまちセンターで「令和8年市長年頭記者会見」を開き、4月から始まる津軽地域8市町村によるごみ処理の広域化について述べた後、物価高への対策、10月に開催される「青の煌めきあおもり国スポーツ第80回国民スポーツ大会」への期待について話しました。

続いて、市長が就任以来取り組んできた「未来への安心を見据えた地域の魅力度向上」について、次のように述べました。



「未来への安心を見据えた地域の魅力度向上」について

地域の魅力度向上への取り組み

「(仮称) 黒石市立子ども美術館」改め「黒石アートBOX」が、6月13日にオープンする予定です。幼少期の子どもから大人まで幅広い年代の人々がアートに触れ、未来の黒石市を支える人づくりにつなげていきます。また、国内外へ向けて当市の魅力発信を行うことで、知名度向上を図り、産業の活性化や関係人口の創出に取り組んでいきます。

コミュニティ力「黒石力」を強化

4月1日から市内の全公民館をコミュニティセンターとして供用開始します。「黒石力」を充実させ、地域にささえ合いの仕組みを作ることで、子どもから高齢者まで全ての市民が安心して暮らしていくことのできる、持続可能なまちづくりの実現を目指します。また、新年度からは、コミュニティに特化した課を新設し、これまで以上に地区に寄り添い協働していきます。

令和7年第4回市議会定例会

令和7年第4回市議会定例会が、12月1日から15日までの日程で開催され、条例制定や令和7年度一般会計補正予算など、報告1件、議案46件が審議されました。

主な議案は次のとおりです。

条例制定	▽市税条例の一部を改正する条例 ▽市役所わのまちセンター条例の一部を改正する条例 ▽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 ▽市一般職職員の給与に関する条例の一部を改正する条例
補正予算	▽令和7年度一般会計補正予算(第4号)…歳入歳出それぞれ1億1,506万6千円を減額し、予算の総額を213億2,811万1千円に ▽同(第5号)…歳入歳出それぞれ114万2千円を追加し、予算の総額を213億2,925万3千円に
財産の譲渡	▽市有地(黒石市牡丹平諏訪野平6番2外2筆)の売却に伴い、当該市有地に所在する旧黒石市立牡丹平公民館を株式会社ATfarmへ無償譲渡する

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8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8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12日(木)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

▼申告会場 黒石市みんなのホール（旧黒石公民館多目的ホール）

▼対象 令和8年1月1日現在、本市に住所がある人

詳しくは、市ホームページをごらんください。



※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)。

[問合せ] 税務課住民税係

■黒石税務署からのお知らせ～所得税等の確定申告～

黒石税務署は、申告書作成会場を**2月16日(月)から3月16日(月)まで開設**し、令和7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(16時最終配付、なくなり次第終了)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)。

▽会場では、マイナンバーカードとスマートフォンを利用した申告の指導を行っています。来場前に、マイナンバーカードに設定した2種類のパスワードと、電子証明書の有効期限をご確認ください。

▽マイナンバーカードとスマートフォンなどをを利用して、自宅等からe-Taxで申告することもできます。

動画で見る
確定申告



	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16日(月)	4月23日(木)	黒石税務署 2階 大会議室
贈与税	3月16日(月)	—	
消費税・地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)	

[問合せ] 黒石税務署 52-4111 (代表)

第4次くろいし男女共同参画推進プラン(案) パブリックコメントを実施

市は、すべての人がそれぞれの希望する場面で活躍できるまちを目指し「第4次くろいし男女共同参画推進プラン」を策定します。このプランの策定に当たり、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。

対象	計画の閲覧方法	提出書類
▽市内に住所を有する人		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
▽市内に事業所を有する個人および法人、その他の団体	企画課窓口または市ホームページ	
▽市内に通勤または通学する人		

持参、郵送、FAX、メールで**2月13日(金)(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] 企画課国際・地域交流係、〒036-0307黒石市市ノ町5-2、FAX52-6191

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

後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ 高額介護合算療養費の支給申請

高額介護合算療養費の支給対象と思われる世帯へは、青森県後期高齢者医療広域連合が2月下旬（予定）に「支給申請のお知らせ」を送付します。

令和6年8月1日から令和7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）サービス費を差し引いた額）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

医療費通知書を送付します

令和7年1月～11月診療分の医療費通知書は2月中旬に、12月診療分は3月中旬に送付します。

2月中に確定申告する人は、11か月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書（12月診療分）をご活用ください。

また、2月9日（月）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。

コールセンター開設期間

2月2日(月)～3月19日(木)

(土・日曜日、祝日を除く)

☎0120-905-244

(受付時間9時～17時)

※資格確認書など被保険者番号が分かるものをご用意ください。

【問合せ】青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821、国保年金課高齢医療係

算数・数学指導員(UP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、その他の教科指導を行う指導員（UPる先生）の登録者を募集しています。

業務内容	算数・数学、その他の教科指導や校長が教科指導に関して必要と認めるもの
登録資格	原則として満65歳未満(令和8年4月1日時点)、令和9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9年3月31日
勤務条件	▽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、持参または郵送
申込締切	3月6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27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。



父親相談支援 ペンギンハウスを開催

市は、子育てる父親を応援するため「ペンギンハウス」を開催します。

父親同士の交流を通じて、子育てについての疑問や悩みなど、お気軽にお話し下さい。個別相談も受け付けます。

▼日時 3月7日(土) 10時～11時30分

▼場所 市役所わのまちセンター 赤ちゃん広場

▼対象 市内在住または市内に勤務する人で、妊娠の配偶者・パートナーまたは未就学児を子育て中の父親 ※お子様連れの参加も可能です。

▼定員 先着10人

▼申込方法 二次元コード

▼申込開始 2月1日(日)

▼持ち物 父子手帳(以前配付されている人のみ)

[問合せ] 市こども家庭センター

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。



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)、トレーラー	軽自動車検査協会青森事務所 ☎050-3816-1831
軽二輪、小型二輪、普通自動車	東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

普通自動車の各種手続きは、青森運輸支局のホームページ、または自動車検査登録総合ポータルサイトをごらんください。

青森運輸支局
ホームページ



自動車検査登録
総合ポータル
サイト



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・介護に関する相談や野菜摂取量・血管年齢・握力測定などを無料で実施していますので、お気軽にお越しください。

場所	実施日	時間
西部地区センター	2月5日(木)	
牡丹平公民館	2月6日(金)	
中郷公民館	2月12日(木)	
追子野木公民館	2月13日(金)	
六郷公民館	2月19日(木)	
中部公民館	2月20日(金)	
東公民館	2月24日(火)	
浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)	2月25日(水)	
山形公民館	2月26日(木)	
上十川公民館	2月27日(金)	

9時～16時

[問合せ] 健康推進課成人保健係

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。ただし、年金天引きにより支払った介護保険料については、年金受給者以外の人の所得から控除することはできません。

要介護認定者の障害者控除

令和7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。申告には市が発行する証明書が必要です。

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おり、同証明書の写しを市に提出している場合は「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

くろいし応援商品券を販売

市は、物価高騰の影響を受けている生活者の支援などを目的に「物価高騰対策くろいし応援商品券」を販売します。

商品券を購入できる「購入引換券」は、2月中旬から順次発送します。

**1セット20,000円分の商品券を2,000円で販売
(1人につき1セットまで)**

- ・全店共通券 1,000円×10枚
- ・地元応援券 1,000円×10枚

※商品券の販売および利用開始は3月2日(月)を予定しています。詳細は決まり次第お知らせします。
【問合せ】企画課企画調整係

詳しくは、市ホームページをごらんください。



国民年金保険料の納付は 口座振替がお得です

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7年度の割引額

▽ 6か月前納 = 1,190円

▽ 1年前納 = 4,400円

▽ 2年前納 = 17,010円

【問合せ】国保年金課国民年金係、弘前年金事務所☎27-1339

有料広告

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8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9年3月

▼勤務時間 8時15分～16時45分(休憩1時間)

※看護師は3交代制、看護補助者は早番・遅番があります。

▼登録方法 登録申込書に自筆し、顔写真を貼り持参または郵送

▼募集期限 4月からの任用希望者は2月20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、ホームページをごらんください。



物価高対応 子育て応援手当

子育て世帯を支援するため、物価高対応子育て応援手当を支給します。

▼支給額 平成19年4月2日～令和8年3月31日生まれの児童1人当たり2万円

対象	支給方法
令和7年9月分の児童手当の受給者(令和7年9月生まれの児童は10月分)	申請不要で、2月上旬に、児童手当の支給口座へ支給
出生により、令和7年10月1日～12月31日の間に児童手当の認定を受けた人	
令和8年1月1日～3月31日生まれの児童を養育する人	
公務員で、児童手当を所属庁から受給している人	市子育て支援課への申請が必要で、申請後に支給
令和7年10月1日以降に離婚(離婚調停中等を含む)により児童手当の申請が必要となった人	

【問合せ】子育て支援課子育て支援係

有料広告



市文化・スポーツ賞等授与式

市教育委員会は、文化・スポーツ活動で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「令和7年度市文化・スポーツ賞等授与式」を開催します。

▼日時 2月22日(日)10時～12時

▼場所 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



全日本づくり回し選手権大会参加者募集

イベント

黒石こみせまつり実行委員会は「第38回全日本づくり回し選手権大会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14日(土)10時(受付時間 9時～10時)

▼場所 松の湯交流館駐車場

▼参加資格 小学校1年生から

※園児(年長)対象のオープン競技もあります。

▼参加料 無料

▼規格 直径15cm以内のづくり

※貸し出し用のづくりもあります。

[問合せ] 黒石商工会議所 52-4316



献血功労者を表彰

お知らせ

市と市献血推進協議会は「献血功労者」を表彰します。

▼対象 献血回数が5・10・20回以上で、過去に当該表彰を受けていない市民

▼申込方法 献血手帳または献血カードを窓口へ持参

▼申込期限 2月20日(金)

[問合せ] 福祉総務課福祉総務係

有料広告



暮らしとこころの無料法律相談会

青森県弁護士会は、暮らしとこころの無料法律相談会を開催します。

▼実施期間 3月2日(月)～6日(金)

▼場所 最寄りの法律事務所

▼内容 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談

▼申込方法 電話で事前予約

※「暮らしとこころの相談希望」とお伝えください。

▼受付期間 2月24日(火)～27日(金)9時～17時

[問合せ] 青森県弁護士会事務局 017-777-7285



赤十字会員増強・活動資金増収運動

お知らせ

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)



離婚と子どもをめぐるルールが新しくなります

4月1日から改正民法が施行され、離婚後に父母双方を親権者として定める共同親権を選択できるようになります。また、離婚時に養育費の取り決めをしなくとも、一定額の法定養育費の請求もできるようになります。

法改正について詳しくは、特設ページをご覧ください。



[問合せ] 青森地方裁判所総務課庶務係 017-722-5421

有料広告



生活の困りごと相談会を開催

市社会福祉協議会は、来所が難しい人を対象に、市役所わのまちセンターで相談会を開催します。

▼日時 2月12日(木)10時～12時

▼場所 市役所わのまちセンター 2階 多目的室 2

▼申込方法 電話、メールまたはLINEの黒石市自立相談支援窓口（黒石市社協）から事前予約

[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎ 52-9600、✉ kuroishi-soudan@kuroishisyakyo.or.jp

二次元コードから
メールで事前予約
ができます。



二次元コードから
LINEで事前予約
ができます。



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、無料の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をしますので、一緒に解決の糸口を見つけましょう。

▼日時 2月28日(土)10時～16時

※事前予約が必要です。

▼場所 信用生協弘前事務所(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（多重債務問題など）、遺産相続、不動産売買、税金等の公共料金滞納、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



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、その障がいの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] 中南県税事務所納税管理課 ☎ 32-4341



宮下知事と対話しよう！ 「#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と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20日(月)～6月30日(火)

▼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 ホームページ記載の応募フォームへ入力

▼募集期間 2月13日(金)～27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。



青森地方法務局からのお知らせ

所有権の登記名義人の住所等変更登記の義務化

4月1日から、これまで任意とされていた登記簿上の所有者の住所・氏名や法人等の名称の変更登記が法律上義務化され、これらに変更があった日から、2年以内に変更登記を法務局へ申請する必要があります。

また、令和8年4月1日より前に変更があった場合も対象となりますので、令和10年3月31日までに変更登記をしてください。正当な理由がなく申請を怠ると、5万円以下の過料が科される可能性がありますので、早めの手続きをお願いします。

詳しくは、ホームページをごらんください。



自筆証書遺言書保管制度

この制度は、ご自身で作成した自筆証書遺言書を法務局に預けることができ、遺言書の紛失や改ざんの心配がありません。遺言書があればご自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、相続トラブルも未然に防ぐことができます。また、遺言者が亡くなった後、ご自身で指定した人へ遺言書を保管していることをお知らせするサービスもありますので、検討している人はご利用ください。

詳しくは、ホームページをごらんください。



[問合せ] 青森地方法務局弘前支局 ☎ 26-1150

12/22 民生委員・児童委員および主任児童委員へ辞令を伝達



民生委員・児童委員および主任児童委員委嘱辞令伝達式が松安閣で行われ、81人の委員を代表し、新任の委員20人に高樋市長から辞令が手渡されました。

委員の任期は令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間。地域と行政をつなぐ役割として、誰もが安心して暮らせる地域づくりを支えていきます。

11/26 黒石間税会がクリアファイルを寄贈



全国間税会総連合会黒石間税会（村上末次会長）が「世界の消費税クリアファイル」230部を市に寄贈しました。

クリアファイルには、消費税の役割や仕組みのほか、世界地図とともに各国の消費税率などが掲載されています。このファイルは、市内の中学3年生に配布され、税の学習に役立てられます。

12/25 管電工業が善意の寄附

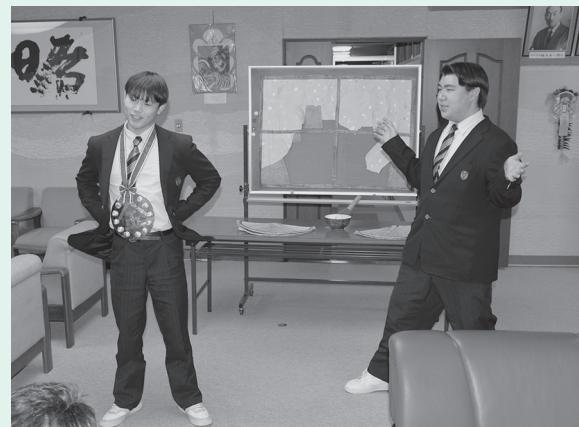


管電工業（株）（宮本仁代表取締役）の宮本敦取締役副社長らが市長室を訪れ、20万円を寄附しました。

同社による寄附は、令和3年から継続して今年で5回目。

高樋市長は「人づくり基金として寄附していただいたので、教育や文化など子どもに関する分野に役立てたい」と感謝を述べました。

12/24 ハングルと遊ぶ会が「話してみよう韓国語青森大会」の受賞を報告



ハングルと遊ぶ会（阿部誠会長）の三浦翔さんと宇野大樹さんが市長室を訪れ、「第21回話してみよう韓国語青森大会」の中高生スキット部門で特別賞を受賞したことを報告しました。

2人が大会で受賞した韓国語の寸劇を披露すると、高樋市長は「日本語以外も話せることは素晴らしい。これからも韓国語の習得に励んでほしい」と激励しました。

地域包括支援センター
からのおたより



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



エンディングノートを作成しました

市では、皆さんのが人生の最期まで自分らしく生きるために、必要なことや考えをまとめるためのエンディングノート「わ(私)のことノート」を作成しました。

皆さんは、自分が急な病気や事故、認知症などにより、自分自身で判断ができなくなったときのことを考えたことはありますか。そんなとき、家族や周囲の人たちは「どうするのが本人にとって一番いいのだろう」と悩みます。わ(私)のことノートは、そんなときのために伝えておきたい情報や希望等を書き留めておくことができます。

「元気なのにそんな縁起でもない話」と思う人もいるかもしれません、元気なうちに“前もってあなたらしい生き方の確認”をするために、わ(私)のことノートを書いてみませんか。

わ(私)のことノートは市地域包括支援センターのほか、市内医療機関や公民館等に設置しています。ご自由にお持ちいただけますので、ぜひお手に取りあなたらしい生き方について考えてみましょう。

[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係



終活セミナーを開催 ~頑張らない終活セミナー~

日時：3月6日（金） 10時～11時30分

場所：市役所わのまちセンター1階 イベントホール

市は、終活に関するセミナーを開催します。ご夫婦や親子での参加も大歓迎ですので、ぜひお気軽にお参加ください。

対象：終活に興味がある市民

定員：50人

講師：桜庭 幸子 氏（一般社団法人終活協議会認定
終活セミナー講師）

申込方法：窓口または電話

申込期限：2月27日（金）

持ち物：筆記用具

※参加者全員にエンディングノートを差し上げます。

[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係

終活って何?
??
エンディングノート
の書き方は?



有料広告



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、健康や病気に関する情報を皆さんにお届けします。今号も、副院長の三上貴史先生です。

前号に引き続き、アドバンス・ケア・プランニング「Advance Care Planning (ACP)」についてお話しします。このテーマについてのお話は、最終回となります。

大切な人とあなたの人生会議～最終回～

「ACP：人生会議」は、なぜ必要なのでしょうか？

人生には突然の病気や事故、認知症などにより、自分の意思表示ができなくなってしまうことがあります。「もしもの時」に備えて、元気なうちから自分の考え方や希望について話し合っておくことで、その思いが最期まで尊重されやすくなります。また、家族や大切な人があなたの考え方を理解することで、複雑な状況でも対応が可能となります。本人と家族の満足度が向上し、遺族の不安や抑うつが減少し、本人・家族のQOL（生活の質）が向上します。

「人生会議」はいつから始めたらいいのでしょうか？

人生会議をするうえで重要な時期は、死が差し迫った人生の最終段階（本人が正常に判断できない、意思を伝えられない時期）ではなく、ある程度身体的機能が残っていて、意思表示もできる時期に始めるのがよいとされています。

「人生会議」は誰と話し合うのでしょうか？

あなたの家族や身近にいるあなたの「信頼できる人」、あなたの希望を理解し尊重してくれる人と話し合いましょう。できればそこに医療・ケアスタッフも同席できればよいと思います。そして、自分が大切にしていることやどのような生き方を望むのかなど、ご自身の価値観を中心に考え、あなたの大切な人とお話することから始まります。

ACPの第一歩

「自分がどのような最期を迎えるか」を考えるようになったら、家族や医療従事者と相談する前に、まずは自分の考え方や希望を整理してみましょう。そして、その考え方や希望を記録するために、「エンディングノート」などにまとめておくとよいかもしれません。

ACPを始めるきっかけに、もしもの時を考える「もしバナゲーム」

「もしバナゲーム」をご存じでしょうか。アメリカで誕生した「Go Wish game」を日本語に訳したもので、人生の最期をどうありたいかを気軽に話し合うゲームです。このカードの中には、個人の価値観や選好がたくさん書いてあります。これをゲームとしてやることで、各自が持っている価値観をお互いに確認することができます。また、もしもの時のことを話すことは縁起でもないという抵抗感が薄れ、人生の最期について、他人事ではなく、自分自身のこととして考えられるようになります。

最期にどう死ぬかではなく、一度しかない自分の人生をどう生きていきたいかを考えましょう。自分と家族などの関係者との絆を大切にして、よりよく生きる！を考えるきっかけとなることを願っています。



黒石病院 三上 貴史 副院長

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22日(日) 10時~10時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ、工作教室

▼参加料無料

[問合せ] オリンパス黒石市立図書館・FAX53-2188

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14日(土) 14時~14時30分

▼場所 黒石ほるぷ子ども館

▼内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 54-8070

今月のおすすめ本

児童書「からだたんけんれっしゃ かぜをやっつけろ!」
瀧田真理/文 大橋慶子/絵 清水俊明/監修 交通新聞社

風邪をひくと、なんで体がしんどくなるの?小さくなつた男の子は、おもちゃの列車に乗つて体の中へ…。風邪をひいてから治るまでの過程などを楽しく学べる絵本。



一般書「ねえ、作ろう!うちの定番おやつ」
marimo/著 世界文化社

チョコチップクッキー、スコッププリン、フレンチトースト…。子どもがお手伝いできる工程をちりばめた、おやつのレシピを紹介。失敗を防ぐコツや「声掛けの例」も記載。



ちょこっと 手話

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。

インフルエンザに注意しましょう

[インフルエンザ]



小指を立てたこぶしを口元に
当てて、軽く前に出す。
(咳をする仕草)

[注意]



両手を体に引きつけて
きゅっと握る。

雪が降る



両手で輪を作り、雪が舞っている
ように上からひらひらと
揺らしながら下へおろす。

編集後記



二十歳を迎えた皆さん、おめでとうございます! 皆さんの美しい晴れ姿と立派な目標に心を打たれ、私も改めて努力しなければと感じました。そんな思いから、年末年始に蓄えた分を落とせるように、筋肉痛と戦いながら運動に取り組んでいます。無理のないペースで続けていきたいものです。

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・ユーが、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。今回のテーマは「季節」です。

市職員 モリ

令和6年4月に
黒石からオーストラリアの
シドニーへ



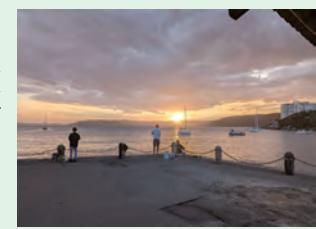
オーストラリアは今、夏が本番を迎えています。オーストラリアの夏と聞くと、強烈な暑さを思い浮かべる人も多いかもしれません。実際に、気温の数字以上に日差しの強さを感じ、日なたに出ると肌に突き刺さるような感覚があります。サングラスや日焼け止めが生活必需品になるのも納得です。

ただ、意外だったのは暑さが毎日同じ調子で続くわけではないことです。真昼は厳しい日もありますが、朝や夕方になると風が変わり、思ったより過ごしやすく感じる日もあります。昼間を避けて早朝や日が傾いた時間に散歩やランニングをする人が多いのも、暑さとの上手な付き合い方なのだと思います。

そして夏の風景として印象に残るのが、海辺のにぎわいです。シドニー周辺には、ボンダイビーチ、マンリービーチ、クージービーチなど大小さまざまなビーチがあります。週末のビーチには、泳ぐ人だけではなく、砂浜に腰を下ろして本を読む人、子どもと波打ち際で遊ぶ家族、海沿いを黙々と歩く人など、いろいろな過ごし方が見られます。海に入らなくても、潮の香りと海風に当たるだけで体の熱がすっと引いていくように感じることがあります。

さらに州によっては夏の間サマータイムがあり、日没が遅くなる分、明るい時間が長くなります。夕方になっても日がまだ高く、仕事帰りに海沿いを歩いたり、少し遅めの時間にビーチへ向かったりする人の姿も見掛けます。日差しの強さだけではなく、長い夕方まで含めて夏が続く感じがするのは、南半球ならではかもしれません。

日差しに身構えつつも、夕方にはふっと肩の力が抜ける、そんな夏をオーストラリアで味わっています。



国際交流員 ジョイ

令和6年8月に
オーストラリアのシドニーから
黒石へ



黒石市の暮らしの中で強く印象に残っているのが「冬」です。

インターネットで「世界で一番雪が降る都市」と調べると、青森市がトップに出てきます。オーストラリア・シドニーでは雪が全く降らず、冬でも平均気温は10度～18度ほどですが、それでも寒いと感じていました。そんな私が黒石市に派遣されたと知った時は、少し不安な気持ちがありましたが、以前に長野県のスキー場で働いた経験もあって「スキーやスノーボードが楽しめる！」「黒石市の冬を体験してみたい！」という前向きな気持ちも生まれました。

初めて迎えた黒石市の冬は、想像以上の雪に驚き、人生で初めて見る景色の連続でした。初めての雪道の運転はとても緊張しましたが、少しずつ慣れていく中で、冬に慣れてきている自分を実感しました。

特に印象的だったのは、中町こみせ通りの冬景色です。雪に包まれた町並みは本当に美しく、市の公式Instagram「Visit kuroishi」に投稿すると、オーストラリアの友人から「きれい！」「すごい！」という声が届きました。

最初は戸惑っていた冬ですが、今ではパウダースノーボードや、全日本ズグリ回し選手権大会など、楽しみもたくさんあります。自分で絵付けした「ズグリ」で一般女性の部で決勝まで進めたことは、忘れられない思い出となりました。

雪は時に大変で、危険もありますが、楽しさや魅力もたくさんあります。今年も、黒石市ならではの冬を楽しみたいと思います。



2月の日程

内 容	相 談 日	時 間	場所・問合せ
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
暮らしの相談	後期高齢者	25日(水)	19:00まで 国保年金課高齢医療係*要予約
暮らしの相談	介護保険	25日(水)	19:00まで 介護保険課介護保険係*要予約
暮らしの相談	青少年問題	月～金曜日(祝日除く)	市青少年相談センター(社会教育課内) ☎52-2876
暮らしの相談	水道料金(夜間)	27日(金)	19:30まで 上下水道課総務係
暮らしの相談	健康	2日(月)・16日(月)	10:00～12:00 健康推進課成人保健係
暮らしの相談	こころ(小さな相談室)	9日(月)	10:00～15:00 松の湯交流館(問合せ:健康推進課成人保健係)
暮らしの相談	納税(夜間)	5日(木)・16日(月)・25日(水)	19:00まで 税務課収納債権係*要予約
暮らしの相談	困りごと	9日(月)・24日(火)	9:00～15:00 市民環境課交通生活係 ▼困りごと相談は市民環境課交通生活係へ要事前予約
暮らしの相談	法テラス法律	25日(水)	9:30～12:00 ▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
暮らしの相談	人権	16日(月)	10:00～15:00 ▼人権・行政・土地家屋調査は予約不要
暮らしの相談	行政	19日(木)	10:00～12:00
暮らしの相談	土地家屋調査	12日(木)	13:00～16:00
暮らしの相談	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
暮らしの相談		月～金曜日(祝日除く)	9:00～17:00 市民環境課交通生活係

*LINEで予約が可能です。LINEで「黒石市」を友だち登録して「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7年
11月 **427g**

前年同月比 約4g増



市税の納付

国民健康保険税第8期の納期限は3月2日(月)です。
期限内の納付をお願いします。

[問合せ] 税務課納税管理係

青の煌めきあおもり国スポ

2026 翔けろ未来へ縄文の風に乗って 第80回国民スポーツ大会

国スポ開催まであと**251日!**(2月1日現在)
本大会:令和8年10月10日(土)～10月20日(火)

黒石市開催競技

本市では、
令和8年10月11日(日)から
10月14日(水)まで
バドミントン競技を
開催します。



最新情報は
市ホームページを
チェック!



市の人口 **29,863人** (-74)

世帯数 **14,035世帯** (-9)

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



健康掲示板

	日時・場所	問合せ
健康教室	2月19日(木) 13:00 六郷公民館 テーマ「サプリメントと薬について」 講師 黒石病院 薬剤師	健康推進課 成人保健係
地域健康づくり相談	詳しくは、本紙13ページをごらんください。	
出前運動教室 (対象65歳以上)	2月18日(水) 13:30~15:00 上十川公民館 2月19日(木) 13:30~15:00 山形公民館	市地域包括支援センター 包括支援係

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（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん）で精密検査が必要な人を対象に、精密検査の費用を助成しています。

▼対象要精密検査者で、医療機関の初回精密検査を受けた人

※令和6、7年度の市のがん検診の結果で、要精密検査と診断された人が対象です。

▼申込方法 精密検査を受診した医療機関の領収書、内容が分かる診療明細書、振込先が分かる受診者名義の通帳、マイナンバーカードを窓口へ持参

▼申込期限 初回の精密検査を受診した日から6ヶ月以内

※助成額には上限があります。

[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。



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）。

▼2月20日(金) 13:30~15:00 西部地区センター

▼2月25日(水) 13:30~15:00 市老人福祉センター

※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』と共同で開催します。

▼2月12日(木) 13:30~15:30
西部地区センター



[問合せ] 市社会福祉協議会☎52-9600

日曜日の市内救急当番医

2月1日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
2月8日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
2月15日	黒石病院	☎52-2121
2月22日	兼平医院	☎52-3305
3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。

弘前市急患診療所が休日等の急病に対応

	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



婚活
&
移住・定住
イベント情報



Instagram

笑顔がいっぱい ゆくみナップス!

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。

いいむら
ゆなさんいづ
れあさんきたやま
ななとさんこん
ゆなさんたかはし
はるとさんしば
こはるさんとよおか
りおさんはぎわら
あさひさんひらの
おうきさん

ヘルシーレシピ

野菜たっぷり春巻き

～豚肉×にらで疲労回復、スタミナアップに効果的～



作り方

- ボウルに切った材料を入れて全体を混ぜる。混ぜ合わせた A を加えて、全体を和える。
- 4等分して、春巻きの皮で包み、混ぜ合わせた B で止める。
- 170°Cに熱した油で転がしながら5~6分程揚げる。きつね色になったら、取り出して油を切って器に盛り、別皿に入れた酢を添えて完成。

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

材料(2人分)

春巻きの皮	4枚	
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	120g	2cm幅に切る。
長ねぎ	1/2本(50g)…	縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切りにする。
にら	40g	4cm幅に切る。
赤ピーマン	1個(30g)…	繊維を断ち切るように細切りにする。
しいたけ	2個(30g)…	薄切りにする。
しょうが	10g	千切りにする。
揚げ油		適量
酢		大さじ1

A {	酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	B { 薄力粉 大さじ1/2
片栗粉	小さじ1	水 大さじ1/2
こしょう	少々	

1人分の栄養素

エネルギー374kcal /たんぱく質13.7g
 脂質23.1g /カルシウム29mg /食塩相当量1.2g

監修:市食生活改善推進員会

黒石市公式LINE

友だち追加は
こちらから▶

LINE ID:@kuroishicity