

先生、今まで
ありがとう！

認定こども園たけみで「年長児お別れ会」
が行われ、卒園する園児たちが先生に
感謝を伝えました。

- ・福祉制度をご存じですか
- ・令和6年度予算
- ・黒石さくらまつり開催

4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	福祉総務課(内線518)
	後期高齢者	25日(木)	19:00まで	国保年金課(内線125・131)
	介護保険料	25日(木)	19:00まで	介護保険課(内線525・526)
	教育	月～金曜日	9:00～16:00	指導課(内線612・613)
	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)	30日(火)	19:30まで	上下水道課(内線552～554)
	健康	1日(月)・15日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
	こころ(小さな相談室)	15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(金)・15日(月)・ 25日(木)	19:00まで	税務課(内線141・142)
	困りごと	8日(月)・22日(月)	9:00～15:00	市役所1階相談室
	法テラス法律	24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 (内線133)で電話受付
	人権	15日(月)	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	18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	10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(内線133)

家庭から出た燃やせるごみ排出量

令和6年
1月

337ト

いいぞ!!いいぞ!!
その調子!!

前年同月比
約4ト減

生ごみを減らすコツ

- ・「食材を使いきる」「食べきる」「水気をきる」の3つの「きる」を意識
- ・コンポストや電気式生ごみ処理機を利用して自家製堆肥に

市の生ごみ処理機器購入費補助金制度をぜひご活用ください。



【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付

令和6年度の市・県民税第1期と全期前納の口座振替を希望する人は、利用する金融機関の窓口で手続きをしてください。

▼手続期限5月7日(火) ▼振替日7月1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(内線143)



市の人口 30,890人 前月比 (-47)

男 性 14,442人 (-29)

女 性 16,448人 (-18)

世帯数 13,995世帯 (-9)

住民基本台帳調べ 2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



4月の健康事業

- ▼出前運動教室 4月18日(木) 13:30～15:00 山形公民館
▼献血 4月14日(日) 10:00～16:00 ユニバース黒石駅前店

「黒石ライオンズクラブ・黒石烏城ライオンズクラブ・黒石商工会議所」の協賛により、記念品をプレゼントします。

400mL献血をお願いしています

複数の献血者の血液を合わせて1人の患者さんに輸血するほど、輸血時に副作用発生のリスクが高くなります。輸血の安全性を向上させるため、献血いただく人の意思を尊重しながら問診を行い、健康状態を確認したうえで、400mL献血のご協力をお願いしています。

くろいし健康づくり応援教室参加者を募集

市は、運動を継続し自ら健康づくりを実践できるよう「くろいし健康づくり応援教室」の参加者を募集します。

▼開催日時 5月24日、6月14日・28日、7月12日・26日、9月6日・20日、10月11日・25日、11月8日(いずれも金曜日)13:00～15:00

▼対象 医師から運動制限の指示を受けていない市民

▼定員 70人

▼場所 市スポーツ交流センター

▼内容 ストレッチ、簡単な筋力トレーニング

▼参加料 無料

▼申込方法 4月8日(月)から電話または窓口で申し込み(先着順)

[問合せ] 健康推進課成人保健係(内線246・247)

休日(日曜日)当番医

4月7日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
4月14日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
4月21日	黒石病院	☎52-2121
4月28日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
5月5日	兼平医院	☎52-3305

※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

4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)。

▼19日(金) 13:30～15:00

西部地区センター

▼24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(内線532)

4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)報徳会の『「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。

▼11日(木) 14:00～15:30

六宝館

[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

移住
&
定住情報



Instagram

ご 存 じ で す か



それぞれ要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

児童扶養手当

父子・母子家庭や父母のいない家庭で、次のいずれかの要件を満たす18歳までの児童（障害のある児童の場合は20歳未満まで）を養育している人に支給されます。

- 要 件** ▽父母が離婚している▽父または母が死亡している▽父または母が障害者（所定の診断書で審査が必要）▽父または母の生死が不明である▽父または母が裁判所からDV保護命令を受けている▽父または母が1年以上拘禁されている▽未婚の母一など
- ※児童が児童福祉施設（保育所や通園施設を除く）に入所したり里親に預けられた場合、父または母の配偶者（内縁関係を含む）に養育された場合は支給されません。
- ※受給資格がない状態で受給した場合は返納しなければなりませんので、変更が生じた際は速やかに届け出ください。

支給期間 請求した月の翌月から児童が18歳に達する年度の3月まで（障害のある児童は20歳に達するまで）

- 次の書類を添えて窓口で申請
- 申請方法** ①請求者と児童の戸籍謄本②請求者の本人確認書類③請求者名義の預貯金通帳④請求者と児童のマイナンバーカードまたは通知カード⑤愛護手帳や医師の診断書など
- ※扶養義務者（父母・祖父母等）や配偶者がいる場合は、その人のマイナンバーカードまたは通知カードも必要です。

所得制限限度額

扶養親族等の数		0人	1人	2人	3人	4人	5人
本人（養育者）	全部支給	49万円	87万円	125万円	163万円	201万円	239万円
	一部支給	192万円	230万円	268万円	306万円	344万円	382万円
扶養義務者		236万円	274万円	312万円	350万円	388万円	426万円

支給額（月額）

	1人目	2子加算額	3子加算額
全部支給	45,500円	10,750円	6,450円
一部支給	所得に応じて10,740円～45,490円	所得に応じて5,380円～10,740円	所得に応じて3,230円～6,440円

〔問合せ〕福祉総務課こども未来係（内線515）

特別児童扶養手当

精神または身体に中度以上の障害を持つ20歳未満の児童を養育している人に支給されます。ただし、児童が児童福祉施設（保育所や通園施設を除く）に入所している場合や、障害により公的年金を受給している場合は対象となりません。**児童扶養手当や障害児福祉手当と合わせて受給することができます。**

支給期間 請求した翌月から児童が20歳に達する月まで

- 次の書類を添えて窓口で申請
- 申請方法** ①請求者と児童の戸籍謄本②所定の診断書（用紙は窓口で配布）と身体障害者手帳か愛護手帳③請求者名義の預貯金通帳④請求者と児童のマイナンバーカードまたは通知カード
- ※申立書や民生委員の証明書等が必要となる場合があります。
- ※扶養義務者（父母・祖父母等）や配偶者がいる場合は、その人のマイナンバーカードまたは通知カードも必要です。

所得制限限度額

扶養親族等の数	0人	1人	2人	3人	4人
本人（養育者）	459.6万円	497.6万円	535.6万円	573.6万円	611.6万円
配偶者・扶養義務者	628.7万円	653.6万円	674.9万円	696.2万円	717.5万円

支給額（月額）

1級（重度障害児）	55,350円	2級（中度障害児）	36,860円
-----------	---------	-----------	---------

〔問合せ〕福祉総務課こども未来係（内線515）





福祉制度を

子育て支援・障害者支援に関する福祉制度と手当額（4月に改定）を紹介します。

特別障害者手当

精神または身体に著しく重度の障害を有する（医師の診断書が必要）ため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の人（障害者本人）に支給されます。

ただし、障害者総合支援法に規定する障害者支援施設や特別養護老人ホーム等に入所している、病院（老人保健施設を含む）または診療所に継続して3か月を超えて入院している人は対象となりません。

次の書類を添えて窓口で申請

- ①身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳（所持している場合）
 - ②所定の診断書（用紙は窓口で配布）
 - ③請求者（障害者本人）名義の預貯金通帳
 - ④年金証書か年金振込通知書（写し可）
 - ⑤請求者のマイナンバーカードか通知カード
- ※扶養義務者（父母・祖父母等）や配偶者がいる場合はその人の分も必要

申請方法

障害児福祉手当

精神または身体に著しく重度の障害を有する（医師の診断書が必要）ため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅の20歳未満の人（障害者本人）に支給されます。

ただし、児童福祉法に規定する障害児入所施設等に入所している人、当該障害を理由とする公的年金を受給している人は対象となりません。

次の書類を添えて窓口で申請

- ①身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳（所持している場合）
 - ②所定の診断書（用紙は窓口で配布）
 - ③請求者（障害者本人）名義の預貯金通帳
 - ④請求者のマイナンバーカードか通知カード
- ※扶養義務者（父母・祖父母等）や配偶者がいる場合はその人の分も必要

申請方法

支給時期 申請月の翌月分から支給

支給時期 申請月の翌月分から支給

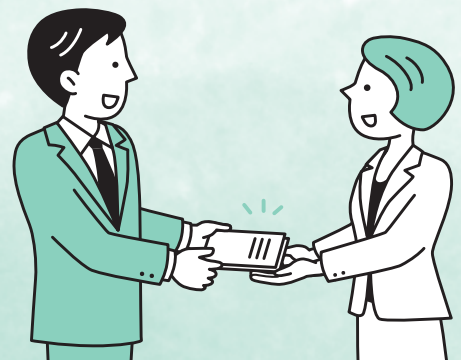
特別障害者手当・障害児福祉手当 所得制限限度額

扶養親族等の数	0人	1人	2人	3人	4人	5人
本人	360.4万円	398.4万円	436.4万円	474.4万円	512.4万円	550.4万円
配偶者・扶養義務者	628.7万円	653.6万円	674.9万円	696.2万円	717.5万円	738.8万円

支給額(月額)

特別障害者手当	28,840円	障害児福祉手当	15,690円
---------	---------	---------	---------

[問合せ] 福祉総務課障がい福祉係（内線513）

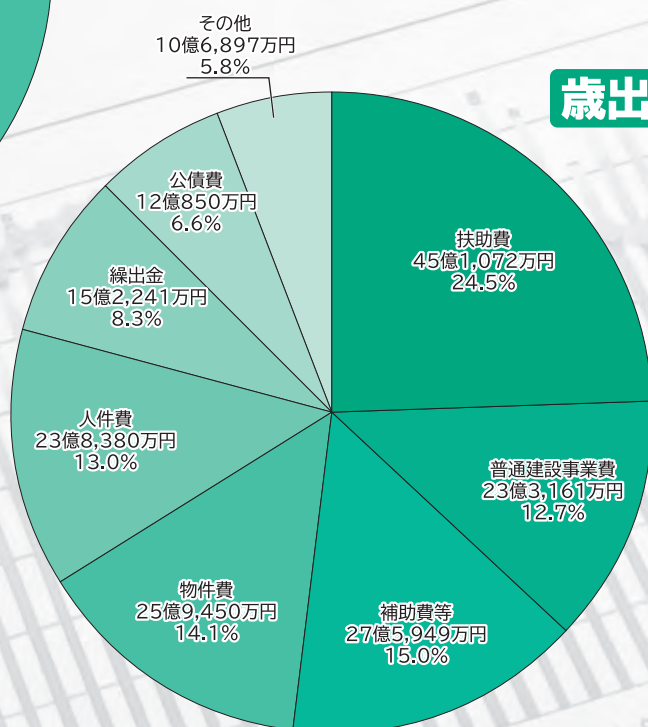
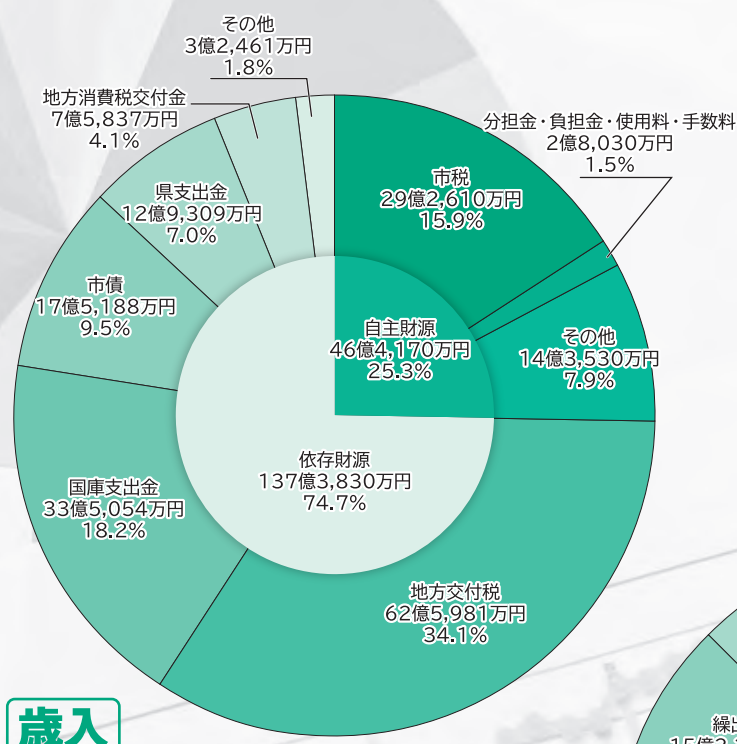


令和6年度予算 全会計の総額は345億円

本市の令和6年度予算額は、一般会計が183億8,000万円、企業会計が77億4,190万2千円、特別会計が84億1,751万1千円となっています。全会計の予算総額は345億3,941万3千円で、前年度当初比1.0%の増となりました。

今号では、本市の令和6年度予算と、「第6次市総合計画」で掲げる3つのまちづくりの目標「自立したまち・元気なまち・安心なまち」に基づく事業のうち、新規重点事業を紹介します。

令和6年度一般会計当初予算 183億8,000万円



■令和6年度会計別当初予算

会計名		当初予算額	対前年度増減額	対前年度増減率(%)
一般会計		183億8,000万円	△3,400万円	△0.2
企業会計	黒石病院事業	52億9,909万円	△1,134万円	△0.2
	水道事業	11億2,322万円	9,406万円	9.1
	公共下水道事業	12億9,492万円	△4,165万円	△3.1
	農業集落排水事業	2,467万円	2,467万円	皆増
	計	77億4,190万円	6,574万円	0.9
特別会計	国民健康保険	39億1,573万円	7,565万円	2.0
	後期高齢者医療	4億6,895万円	4,991万円	11.9
	姥懐霊園墓地	734万円	△1,234万円	△62.7
	介護保険	40億1,286万円	2億1,204万円	5.6
	温泉供給事業	1,263万円	△22万円	△1.7
	農業集落排水事業	—	△2,060万円	皆減
	計	84億1,751万円	3億444万円	3.8
合 計		345億3,941万円	3億3,618万円	1.0

※令和6年度から農業集落排水事業は地方公営企業法を全部適用します。

令和6年度 主要施策（新規重点事業）

【自立したまち】

○プラスチック資源一括回収リサイクル推進事業 ～循環型社会の構築へ～ 95万8千円

製品プラスチックの回収および再商品化が自治体の努力義務になったことに伴い、令和8年度からの本格実施に向けた事前調査のため、モデル地区を選定し、資源一括回収を実施します。

○くろいし人財不足対策“兼業農家”育成モデル事業 1,118万5千円

都市部への人口流出による市産業の人材不足対策として、農業以外の仕事で生計を立てながら農業を兼業することで所得向上を目指す地域おこし協力隊モデル事業を実施します。

○すべての人が働きやすいグランファーム応援事業 1,510万円

農業従事者数の減少を防ぐため、高齢者、新規参入者、兼業者等、全ての農家にとって働きやすい環境整備に必要な経費の一部を支援します。

○果樹園地バトンタッチ円滑化事業 150万円

後継者がいない樹園地の円滑な継承のため、画像など詳細な情報を見える化したリストを作成し、登録された樹園地が要件を満たして継承された場合、出し手へ奨励金を交付します。

【元気なまち】

○ルビンのこけし2制作事業 328万6千円

「ルビンのこけし2（仮）」を制作することで、制作工人の増加と生産量の拡大を図るほか、街なかでの里帰り展示等により、情報発信の強化とにぎわいの創出を行います。

○シドニー日本文化キャンプでの黒石よされ交流事業 315万4千円

JETプログラム卒業生が実施している日本文化キャンプに、市内の踊り団体（主に中学生・高校生）が参加し、黒石よされの講習等による国際交流・学生交流の土台作りを行います。

【安心なまち】

○LINE自治体公式アカウント導入事業 301万3千円

市民の利便性向上のため「いかない窓口」の実現に向け、スマートフォン利用者の多くが利用しているLINEを用いたサービスを導入します。

住民税均等割のみ課税世帯支援臨時給付金

市は、物価高騰による負担が大きい住民税均等割のみ課税世帯を支援するため、臨時給付金を支給します。詳しくは、市ホームページ(くらし・手続き→お知らせ)をごらんになるか、お問い合わせください。

対象	住民税均等割のみ課税世帯	- 令和5年12月1日(基準日)時点で本市に住民票がある - 世帯に令和5年度の住民税所得割課税者がいない - 世帯に令和5年度住民税が未申告の人がいない ※住民税均等割が課税されている人の扶養親族等のみからなる世帯は除きます。
支給額	1世帯あたり10万円(世帯主以外の口座には原則振り込みできません。) ※基準日時点で、同じ世帯に平成17年4月2日以降に生まれた生計が同一の子どもがいる場合は、子ども1人当たり5万円を加算(施設入所中の子どもは対象外)	
申請方法	市が送付した「確認書」を確認のうえ、必要事項を記入し返送 ※令和5年1月2日以降に転入した人を含む世帯、および令和5年度住民税が未申告の人を含む世帯は「確認書」が届きませんので、別途申請が必要です。申請書は窓口で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。	
申請期限	6月17日(月)当日消印有効	
その他	基準日以降に生まれた子どもや別居している生計が同一の子どもがいる場合は、申請により対象となる場合がありますのでお問い合わせください。	

〔問合せ〕 福祉総務課福祉総務係（内線517）

骨髄移植ドナー支援事業補助金

対象
市民・事業所

市は、骨髄・末しょう血幹細胞提供者（ドナー）の増加および骨髄・末しょう血幹細胞移植の推進を図るため、(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、ドナーとなった市民とドナーが勤務する事業所を対象に補助金を交付します。詳しくはお問い合わせください。

対象	提供者(ドナー)	事業所
	市税等の滞納がなく、本補助金と同様の趣旨の他の補助金等の交付を受けていない	
要件	- 骨髄等の提供を完了した日と補助金の申請時に本市に住民登録がある - 勤務する事業所にドナー休暇の制度がない、またはドナー休暇の日数を超過して通院等をした日がある(被雇用者の場合に限る)	- 青森県内に所在している - ドナー休暇の制度を導入している - ドナー(黒石市民)である従業員を雇用し、その従業員にドナー休暇を付与している ※国と地方公共団体、独立行政法人、地方独立行政法人は対象となりません。
補助金額	通院および入院等に要した日数(上限7日)×2万円 ※ドナー休暇を利用した通院等の日数や、骨髄等の採取またはこれに関連した医療処置により生じた健康被害に係る通院等は除きます。	ドナーである従業員に対してドナー休暇を付与した日数(上限7日)×1万円
申請方法	申請書に必要書類を添えて申請 ※申請書は窓口で配布しているほか、市ホームページ(健康・福祉→献血)からダウンロードできます。	
申請期限	骨髄移植に係る通院等が完了した日から30日を経過する日、または当該年度の2月28日のいずれか早い日	

〔問合せ〕 福祉総務課福祉総務係（内線517）

第1回市議会定例会

令和6年第1回市議会定例会は2月27日に開会し、会期を決定した後、高樋市長が提案理由を説明。続いて、市手数料条例の一部を改正する条例について先議し、原案のとおり可決したほか、令和6年度各会計予算を審議するため、予算特別委員会が設置されました。

3月7・8日には市政に対する一般質問が行われ、8議員が登壇。市政に対する理事者の考えをただしたのに対し、市長や部長らが答弁しました。

12・13日の予算特別委員会では、6年度の一般会計や特別会計等の各会計予算17件を審査。15日の本会議では、追加議案を含む市長提出の報告2件・議案56件を審議し、いずれも原案のとおり可決・承認・同意しました。主な議案は次のとおりです。



条例制定	▽市手数料条例の一部を改正する条例
	▽市職員定数条例の一部を改正する条例
	▽市介護保険条例の一部を改正する条例—など
一般会計 補正予算	▽5年度一般会計補正予算(第9号)…歳入歳出それぞれ2,658万3千円を追加し、予算の総額を209億1,821万1千円に
	▽同(第10号)…歳入歳出それぞれ2億7,619万4千円を追加し、予算の総額を211億9,440万5千円に
	▽同(第11号)…歳入歳出それぞれ3億9,073万9千円を追加し、予算の総額を215億8,514万4千円に
人事案件	▽農業委員会委員に長内康之氏(境松3)、種市美夏氏(大村)、森山栄治氏(美原町)、佐藤陽介氏(大川原)、今隆俊氏(三島1)、石澤孝知氏(ぐみの木1)、加藤浩揮氏(高館2)、佐藤国雄氏(浅瀬石3)、工藤勝彦氏(中村)、木立康行氏(高館3)、工藤元伸氏(追子野木3)、佐藤孝文氏(花巻)、木村功氏(石名坂)をそれぞれ任命することに同意しました
	▽人権擁護委員に野木俊子氏(油横丁)を推薦することに同意しました。

新生児聴覚検査が無料になります

市は、産まれて間もない赤ちゃんに「きこえの異常」がないかを確認するために行われる「新生児聴覚検査」の費用を助成します。

▼対象 令和6年4月1日以降に生まれ、検査を受けた日において市民である新生児

▼対象検査 次のいずれかの初回検査と確認検査
▽自動聴性脳幹反応検査(自動ABR)▽耳音響放射検査(OAE)

▼受診料 無料

▼受診方法 母子手帳と同時に交付される「新生児聴覚検査受診票」を医療機関へ提出

※すでに母子手帳が交付されている人には、5月上旬に受診票を送付します。4月～5月に生まれた赤ちゃんは、受診票がなくても無料です。

【問合せ】健康推進課母子保健係(内線244・245)

黒石コミュニティファーム 市民農園の利用者を募集

市は、農作業を通して利用者同士の交流を深め、農業の楽しさや喜びを体感してもらうため市民農園を開園し、利用者を募集します。

▼対象 世帯に市税等の滞納がない非農家の市民

▼定員 40組(抽選)

▼利用期間 4月26日(金)～11月10日(日)

▼利用区画 1世帯につき1区画(縦20m×横5m)まで ▼利用料 年額1,000円

▼場所 旧黒石小学校近くの園地

▼申込方法 窓口備え付けまたは市ホームページ(くらし・手続き→お知らせ)掲載の申込書を窓口へ提出

▼申込期間 4月1日(月)～4月12日(金)

※農園を利用するための種苗・水・農機具等は、各自で準備・負担していただきます。

【問合せ】農林課りんご農産係(内線653)

子ども医療費受給資格証の更新が不要になります

子ども医療費受給資格証の有効期限は、子どもの誕生月の末日までとなっています。令和6年度からは自動更新となりますので、手続きする必要はありません。子どもの誕生月に新しい受給資格証を送付します。

※現在使用している受給資格証は、有効期限が過ぎてから各自で処分してください。

※保険証が変更になった場合は、窓口で手続きをしてください。

子ども医療費受給資格証の申請をしていない人

市内に住所を有する18歳（18歳に到達後の最初の3月31日）までの保険診療分の医療費が助成されます。まだ手続きをしていない人は、速やかに申請してください。

▼申請方法 次の必要書類を窓口へ提出

①子どもの保険証②子どもを扶養している保護者のマイナンバーが分かるもの③通帳の写し

【問合せ】福祉総務課こども未来係（内線511・515・516）

黒石さくらまつり開催

4月13日(土)～21日(日)

9:00～16:00

会場: あずま東公園さくら山(駐車場無料)



開催日	時間	内容
4月14日(日)	11:00～16:00	Y-ROCKさくらライブ
4月20日(土)	11:00～12:00	津軽民謡ショー(千葉勝弘社中)
	12:30～13:00	バルーンアートショー(ふうせんや さとら)
4月21日(日)	10:00～	射的など(黒石商工会議所青年部)
	11:00～12:00	歌謡曲ダンスショー(AOMORI花嵐桜組)
	13:00～13:30	バルーンアートショー(ふうせんや さとら)
	14:00～15:00	よさこい演舞(AOMORI花嵐桜組、Kuroishiよさこい*踊り組、LAPIS☆煌組、SAKURA・LAND)

※雨天等により、変更となる場合があります。

【問合せ】黒石観光協会 ☎52-3488

詳しくは、ホームページでごらんください。



公民館・地区センターで地域健康づくり相談事業

無料

市は、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、保健協力員や地区の皆さんと連携・協働しながら健康な地域づくりを目指す活動を無料で行います。

相談支援活動

心身に関する相談や健診結果の見方等の健（検）診に関する相談、介護・認知症・高齢者福祉サービスや高齢者に関する相談など、どんな悩みにも対応します。

地域健康づくり活動

健康な地域づくりを推進するため、地区の健康課題に関する情報や野菜摂取量測定、血管年齢測定などの健康機器を活用した健康づくり体験を提供します。

開催日時

開催日は地区により異なりますが、月に一度9時～16時に開催します。詳しくは、各地区の公民館だより等をごらんになるか、お問い合わせください。

【問合せ】健康推進課成人保健係（内線246・247）

春の防災ニュース ～火を消して 不安を消して つなぐ未来～

4月8日～14日
4月1日～6月10日

春の火災予防運動実施期間
山火事防止運動強調期間

火災はちょっとした油断から、皆さんの大切な命や財産を奪います。これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。命を守る「4つの習慣」と「6つの対策」を実行しましょう。

4つの習慣

- ①寝たばこをしない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③火がついているこんろのそばを離れない。
- ④コンセントのほこりを掃除し、不必要なプラグは抜く。

6つの対策

- ①ストーブやこんろ等は安全装置が付いているものを使用する。
- ②住宅用火災警報器を点検し、10年を目安に交換する。
- ③寝具や衣類、カーテンは防災品を使用する。
- ④消火器等を設置し、使い方を確認する。
- ⑤避難経路と避難方法を確認する。
- ⑥防火防災訓練に参加するなど、地域ぐるみの対策を行う。

【問合せ】消防本部予防課 ☎32-5104

山火事にご注意を！

県内では4月から5月にかけて山火事が多く発生しています。これから農作業や山菜採りなどで火の取り扱いが増えますので十分注意しましょう。

また、「火入れ」は許可が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】農林課農地林務係（内線656・657）

有 料 広 告

定額減税制度の説明会

対象 給与支払事務を行う
源泉徴収義務者

令和6年6月以降に支給する給与にかかる源泉徴収税額から、定額による所得税額の特別控除（以下「定額減税」）が実施されます。

これに伴い、黒石税務署は、給与支払事務を行う源泉徴収義務者を対象とした定額減税の説明会を開催し、定額減税制度の概要説明を行うほか、質疑等の時間を設けます。

開催日	4月12日（金）・19日（金）・26日（金）、5月16日（木）・17日（金）
時間	午前の部＝10時～11時、午後の部＝14時～15時
場所	スポカライン黒石 大会議室
定員	各回50人（先着順）
申込方法	国税庁LINE公式アカウントから申し込み（事前予約制） ※黒石税務署への電話予約も可能です。

【問合せ】黒石税務署調査部門 ☎52-9488

国税庁ホームページでは「定額減税特設サイト」を設け、最新情報を掲載していますので、ごらんください。



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）」の受講者を募集します。

▼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

▼開催期間 5月11日～11月16日（毎週土曜日）
※9月21日（土）を除く全27回実施します。

▼時間 13時～16時10分

※内容により10分延長する日があります。

▼講座内容 54講座（実技48講座・講義6講座）

▼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

▼会場 黒石市産業会館または平川市文化センター

▼参加料 無料

※テキスト代3,300円は自己負担となります。

▼申込方法 5月10日（金）までに電話または直接申し込み（先着順）

【問合せ】福祉総務課障がい福祉係（内線513・514）

少年少女合唱団団員を募集

市教育委員会は、「黒石少年少女合唱団」の団員を募集します。

▼対象 小学1年生～中学3年生の児童生徒

▼活動時間 14時～15時30分（毎週土曜日）

※講師等の都合により、変更となる場合があります。

▼場所 市スポーツ交流センター音楽室など

▼行事 夏休み特別練習、イベントへの出演など

▼参加料 無料（父母会費として年額3,500円の負担あり）

▼申込方法 市内小中学校などで配布している申込書を提出

【問合せ】文化スポーツ課文化スポーツ係（内線622）



津軽広域連合からのお知らせ



地域資源特派員を募集

津軽の美しい風景や地元のお祭りなど、地域の魅力を発信する地域資源特派員を募集しています。特派員へ登録し、写真やイラストをコメント付きで投稿しませんか。特派員への登録方法などは上記二次元コードをごらんください。

▼対象 弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村に在住、通勤、通学している人

▼募集テーマ①あなたのまわりの“季節を感じる”もの
②まちで見かけた“時代を感じる”もの③あなたのまちの“奇祭・奇習”—など

▼投稿方法 特派員登録後に簡単なコメントと写真やイラストを添えて、郵送かメールで投稿

▼レポートの公表 投稿レポートは「地域資源レポート」として、津軽広域連合ホームページ、フェイスブック、X(旧ツイッター)、Instagram、津軽広域連合の広報紙で紹介

【問合せ】津軽広域連合総務課総務企画係 ☎31-1201、☎036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロコ3階、✉rengou@tsugarukoiki.jp

「津軽の名人・達人バンク」利用者を募集

「津軽の名人・達人バンク」では、さまざまなジャンルの講師をまとめた人材情報を紹介しています。それらの情報をまとめた「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」はどなたでも自由に利用できます。

学校・施設・団体などの活動で、講師が必要なときにご利用ください。

名簿は上記二次元コードのホームページからダウンロードできます。郵送もできますのでご連絡ください。

名簿の講師を利用したい人

希望する講師を見つけたら、名簿に掲載されている連絡先へ直接日程や費用をお問い合わせください。

講師として名簿に登録したい人

自分の特技を講師として指導できる人を募集しています。個人と団体(企業・サークル)の講師登録が可能です。

旧簡易水道区域の料金が改定

市は、令和4年4月1日から簡易水道事業を水道事業に統合しました。これに伴い、旧簡易水道区域の水道料金は令和8年5月請求分から水道事業全区域での統一料金となるため、令和4年5月請求分から2年ごとに段階的な改定をしていきます。

令和6年5月請求分からは下表のとおりです。

なお、旧簡易水道区域以外の人の水道料金および下水道使用料、農業集落排水施設使用料に変更はありません。

■旧簡易水道区域水道料金表(内税)

料金区分 種別・口径		基本料金	従量料金（1㎡につき）				
			令和6年5月～令和8年4月		令和8年5月～		
一般用	13mm	1,078円	～10㎡	11㎡～	～10㎡	11㎡～30㎡	31㎡～
	20mm	2,057円	121円	198円	121円	242円	363円
	25mm	2,948円	242円		～50㎡ 363円	51㎡～ 418円	
	30mm	4,686円					
	40mm	8,019円					
	50mm	20,042円					
	75mm	40,073円					
	100mm	66,792円					
浴場用		一般用と同じ	198円		242円		
プール用			242円		363円		

【問合せ】上下水道課総務係(内線552～554)



自衛官を募集

防衛省は、自衛官を募集します。

受験資格等は、ホームページをごらんになるか、お問い合わせください。



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歳未満の大卒者（卒業見込み含む）▽28歳未満の修士課程修了者等(修了見込み含む)	①4月20日(土)・21日(日) 海・空の飛行要員は21日 ②6月22日(土)	①3月1日(金)～4月12日(金) ②4月24日(水)～6月13日(木)
	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)		
	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)		
キャリア採用幹部		大卒以上の人で、採用要項に定められた学部・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10日(月) 海：6月17日(月) 空：6月17日(月)～19日(水)	3月1日(金)～5月17日(金)
技術曹		20歳以上の国家免許資格取得者等	陸：6月 7 日(金) 海：6月14日(金) 空：6月12日(水)～14日(金)	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の人(32歳の人 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(金)～26日(日)の 指定する1日	3月1日(金)～5月7日(火)
予備 自衛官補	一般	18歳以上52歳未満の人	4月6日(土)～21日(日)の 指定する1日	1月22日(月)～4月11日(木)
	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21日(金)	2月1日(木)～6月6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



黒石緑化まつり

市緑化推進協議会は「黒石緑化まつり」を開催します。黒石緑化業組合による花や盆栽の大展示即売会が行われますので、ぜひご来場ください。

▼開催期間 5月11日（土）・12日（日）

▼時間 9時～16時（12日は15時まで）

▼場所 御幸公園

※開催内容等は変更となる場合があります。

【問合せ】農林課農地林務係（内線656・657）



農業集落排水事業を公営企業会計へ移行

市の農業集落排水事業は、4月1日から公営企業会計へ移行します。これにより、事業の経営状況を分かりやすく把握できるようになります。

主に会計方式の変更であるため、農業集落排水処理施設使用料や農業集落排水事業分担金などの金額・納付方法に変更はありません。また、市民の皆さんに必要な手続きもありません。

【問合せ】上下水道課経理係（内線555・556）

有 料 広 告



介護労働講習の受講者を募集

(公財) 介護労働安定センターは、介護労働講習(実務者研修含む)の受講者を募集しています。

▼対象雇用保険受給者▼定員38人

▼受講期間 6月18日(火)～11月25日(月)(土・日曜日、祝日、8月13日(火)～16日(金)を除く)

▼時間 10時～16時30分

▼場所 青森市はまなす会館(青森市間屋町1丁目10-10)

▼受講料無料(テキスト代、保険料は自己負担)

▼申込方法 ハローワーク訓練担当窓口へ申し込み

▼申込締切 6月7日(金)

※定員に達した時点で締め切ります。また、定員に満たない場合は、期間を延長することがあります。

[問合せ] (公財) 介護労働安定センター ☎017-777-4331

詳しくは、ホームページをごらんください。



松くい虫・ナラ枯れ被害の予防にご協力を

県内では、昆虫が運ぶ伝染病により、松くい虫被害やナラ枯れ被害が発生しています。次のとおり、皆様のご協力をお願いします。

昆虫の活動期(6～9月)には、松とナラ類を伐採しない。

他県から丸太や苗木等を持ち込むと、被害を呼び込む可能性があるため、県内産のものを利用する。

枯れている松やナラ類を見つけたら知らせる。

[問合せ] ▽農林課農地林務係(内線656・657) ▽中南地域県民局林業振興課 ☎33-3857 ▽弘前地方森林組合 ☎28-3305



県税のコンビニ納付・口座振替

コンビニ納付ができる県税

個人事業税と不動産取得税、自動車税種別割は、コンビニエンスストアに納税通知書を持参して納付できます。

口座振替ができる県税

個人事業税(定期賦課分)と法人県民税・事業税(中間申告・確定申告分)、自動車税種別割(定期賦課分)、軽油引取税(特別徴収義務者申告分)は、口座振替を利用できます。

※令和6年度分の自動車税種別割の口座振替を新規で希望する人は4月30日(火)までにお申し込みください。また、口座振替済通知書と自動車税種別割納税証明書については、令和2年度から送付していませんので、皆様のご理解をお願いします。

[問合せ] 中南地域県民局納税管理課 ☎32-4341



国民年金保険料の納付を

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。

日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納付できるほか、クレジットカードや、早割り・前納できるお得な口座振替で納付できます。

所得が少ない、失業などの理由により保険料の納付が困難な場合は、一定の期間、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

[問合せ] ▽国保年金課国民年金係(内線120・122)

▽弘前年金事務所 ☎27-1339

詳しくは、日本年金機構ホームページをごらんください。



有 料 広 告



国民健康保険被保険者証（短期）の更新手続きを

有効期限が4月30日（火）までの国民健康保険被保険者証（短期）の交付を受けている人は、国保年金課窓口で更新手続きを行ってください。手続きの際は本人確認を行いますので、身分証明書（免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。手続き後、税務課で納税相談を行います。

※4月5日（金）・15日（月）・25日（木）は、19時まで夜間窓口を開設します。

【問合せ】国保年金課国保給付係（内線118・119）



遺言に関する無料法律相談会

県弁護士会は、遺言・相続に関する法律相談会を無料で行います。

▼実施期間 4月15日（月）～19日（金）

▼場所 最寄りの法律事務所

▼予約方法 事前に県弁護士会事務局（☎017-777-7285）へ電話で予約

▼予約受付期間 4月8日（月）～12日（金）

▼時間 9時～17時

※予約受け付け後、地域の担当弁護士からご連絡します。

【問合せ】県弁護士会事務局 ☎017-777-7285



緑の募金にご協力を

市緑化推進協議会は、4月1日（月）から5月31日（金）まで「緑の募金」活動を行います。期間中は、各地区協議会が中心となり募金活動を行いますので、皆様のご協力をお願いします。

【問合せ】農林課農地林務係（内線656・657）



看護のお仕事移動相談

県ナースセンターは、相談員が出向き、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートする「看護のお仕事移動相談」を実施します。

▼開催日 4月15日・5月20日・6月17日・7月8日・8月19日・9月9日（いずれも月曜日）

▼時間 13時～16時

▼場所 弘前就労支援センター（ヒロロ3階）

※県ナースセンター（青森市）では、来所・電話・メール等で随時相談を受け付けています（平日9時～16時）。

【問合せ】（公社）県看護協会青森県ナースセンター ☎017-723-4580、✉aomori@nurse-center.net



定例労働相談会

県労働委員会は、解雇や賃下げ、休暇等の労働条件について、県労働委員（弁護士等）が相談に応じる「定例労働相談会」を無料で開催します。

▼日時 ▽4月2日・5月7日・6月4日（いずれも火曜日）13時30分～15時30分 ▽4月21日・5月19日・6月16日（いずれも日曜日）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）

▼申込方法 電話で事前予約

※会場でも受け付けますが、電話予約優先です。

【問合せ】県労働委員会事務局 ☎017-734-9832（平日8時30分～12時、13時～17時15分）

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告



就職活動をサポートします

県若年者就職支援センターは、就職に関する相談や、書類作成などのサポートを無料で行っています。

▼対象 45歳未満の求職者

▼開館日時 平日 9時～17時

▼場所 ジョブカフェあおもりサテライトスポット 弘前（ヒロロ3階）

▼内容 キャリアカウンセラーによる相談、パソコンを使った応募書類の作成・印刷、職業適性診断、就職支援セミナー、インターネットや参考図書の閲覧等による情報収集、求人情報の検索、職業相談・職業紹介

※ハローワークも併設されています（年齢制限なし）。

【問合せ】 ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前

☎32-8033

詳しくは、ホームページをごらんください。



浄化槽の適正管理について

浄化槽の適正な管理のため、浄化槽法では、次のことが義務付けられています。

▽定期的な保守点検▽年1回の清掃▽法定検査の受検（使用開始後および年1回）

※法定検査については、（一社）県浄化槽センター（☎017-726-9500）へお問い合わせください。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時は中南地域県民局へ届け出が必要です。

【問合せ】 中南地域県民局環境管理部 ☎31-1900

詳しくは、県ホームページをごらんください。



就学援助制度

市教育委員会は、経済的理由で就学が困難な児童生徒の保護者に、学用品費、給食費、修学旅行費などの一部を援助する「就学援助制度」を実施しています。

▼対象 ①生活保護を受給している保護者 ②生活保護が停止または廃止になった保護者 ③市民税・県民税の非課税世帯 ④市民税・県民税の減免を受けている保護者 ⑤国民年金保険料の全額免除を受けている保護者 ⑥国民健康保険税の減免を受けている保護者 ⑦児童扶養手当を受給している保護者 ⑧収入が急激に減少し、市民税非課税世帯と同等の生活状態と認められる世帯

▼申込方法 学校で配布される申請書を児童生徒が就学している小・中学校へ提出

【問合せ】 学校教育課学務係（内線605・606）



春の全国交通安全運動

「春の全国交通安全運動」が4月6日（土）～15日（月）の期間、実施されます。期間中は、交差点などで街頭監視活動を行うほか、のぼり旗を設置し、交通安全を呼び掛けます。

運動の重点

こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



【問合せ】 市民環境課交通生活係（内線132）

有 料 広 告

2 4 旧正マッコ市が開催



黒石商店街協同組合（寺山正幸理事長）が主催する「旧正マッコ市」が市内各地で開催され、“マッコ”を求める多くの買い物客でにぎわいました。

横町の福まき会場では、午前5時と10時に恒例の福まきが行われ、来場者は、参加店舗のサービス券や海産物などが入った“福”に手を伸ばしていました。

2 2 8市町村と青南商事が プラ資源に関する連携協定



津軽地域ごみ処理広域化協議会関係8市町村と株式会社青南商事とのプラスチックに係る資源循環の促進に関する連携協定締結式

津軽地域ごみ処理広域化協議会関係8市町村と、（株）青南商事（安東元吉代表取締役）が、プラスチック資源循環の促進に関する連携協定を締結しました。

協定内容は、主にプラスチック資源を効率的かつ安定的にリサイクルする取り組みに関すること。安東代表取締役は「技術的にも更なる先進化に取り組みたい」と話しました。

2 7 黒石建設協会が義援金を寄附



黒石建設協会（中村幸正会長）が、能登半島地震災害義援金として52万円（加盟26社・各2万円）を日本赤十字社県支部黒石市地区に寄附しました。

高樋市長は「今回の大地震で、インフラの対応や飲み水の確保の重要性を再認識しました。協会との連携をさらに強固なものにしていきたい」と述べました。

2 5 新入生にランドセルカバーを寄贈



黒石ライオンズクラブ（八木橋旬一会長）が、4月に小学校へ入学する児童190人分のランドセルカバーを市教育委員会に寄贈しました。

同クラブの寄贈は今回で58回目。八木橋会長は「これからも、未来ある子どもたちの安全のために続けていきたい」と話しました。

2 9 黒石高校フェンシング部が 全国大会出場を報告



黒石高等学校（小野淳美校長）フェンシング部が市長室を訪問し、「第48回全国高等学校選抜フェンシング大会北海道・東北予選会」において、女子学校対抗サーブルで3位、男子学校対抗サーブルで4位となり、全国大会へ出場することを高樋市長に報告しました。

部員たちは「全国では、自分たちのできることを全力でやりたい」と抱負を話しました。

2 7 黒石小学校で認知症サポーター 養成講座を開催



黒石小学校（武田勇人校長）の4年生が認知症サポーター養成講座を受講しました。

講座では、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学びました。

また、認知症の人との接し方をテーマに行った寸劇は、子どもたちや先生たちからも分かりやすいと特に好評でした。

3 5 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（大坪広則組合長）が、津軽みらい農業協同組合（工藤俊博組合長）を通じてじゃがいも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に届けられ、給食などで使用されます。

高樋市長は、「毎年、心温まる品をいただきありがとうございます」と述べました。

2 29 健康マイレージ抽選会



市が主催する「くろいし健康マイレージ」の景品抽選会が市役所で行われました。

健康診査などの健康づくり事業へ参加した人が、ポイントを集めてコースを選び応募。今年度の抽選には過去最多となる1,196人からの応募があり、全コース合わせて290人に、市内の健康都市宣言協賛店で使用できる商品券が当選しました。

地域包括支援センター
からのおたより

ルンルン♪



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

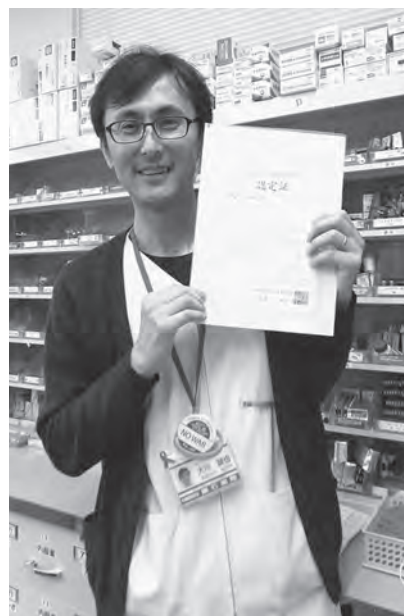
認知症かな?と思ったら、まずは相談・早期受診を

黒石薬局の大川誠也薬局長、薬剤師の吉田沙鈴さんが、県内初となる「認知症研修認定薬剤師」の資格を取得しました。

認知症研修認定薬剤師とは、認知症領域の薬物療法の専門的立場から、認知症の患者とその家族に対して、薬学的視点を踏まえた適切な対応や服薬指導ができる薬剤師で、一般社団法人日本薬局学会によって認定されます。

薬局長の大川さんは「認知症の症状が進み、家族が介護に疲れているのをたくさん見てきました。介護保険制度を知らない人もいますが、相談してくれば各機関につなぐこともできます。認知症は早い段階であれば治療により症状の進行を防ぐこともできますので、まずは気軽に相談してほしいです」と話していました。

認知症に関する相談は地域包括支援センターでも受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



【問合せ】黒石薬局 ☎53-6226、市地域包括支援センター包括支援係（内線530～532）

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。

できる

都市建築課
伊藤 香凛



右手の親指以外の4本の指先を、
左胸にあてて、右胸に動かす。

できない

土木課
木村 憲心



親指と人差し指で、
頬を軽くつねるようにする。

4月1日から

図書館の愛称が **オリンパス黒石市立図書館** になります

4月1日から市立図書館の愛称が、「オリンパス黒石市立図書館」になります。管理者や利用方法などに変更はありませんが、広報やホームページでは、愛称を使用して事業などをお知らせします。

ネーミングライツとは

公共施設等に愛称を付与する権利のことで、愛称を施設の名称として使用する代わりに、ネーミングライツ・パートナーからネーミングライツ料をいただき、施設の充実を図るものです。

市は、1月から市立図書館のネーミングライツ・パートナーを募集し、審査した結果、青森オリンパス株式会社（蒲山智昭代表取締役社長）とパートナー契約を締結しました。

契約締結式を開催

3月19日、「黒石市立図書館ネーミングライツ事業契約締結式」が行われ、高樋市長と青森オリンパス株式会社の蒲山智昭代表取締役社長が契約書を取り交わしました。

契約期間は令和6年4月1日から令和9年3月31日までの3年間、契約金額が年額110万円です。

【問合せ】オリンパス黒石市立図書館 ☎53-2188



ヘルシーレシピ

厚揚げの具だくさんしょうがみそ汁

～カット野菜ミックスなどで、さらに手軽に～



作り方

- ① 鍋にごま油を入れて中火にかけ、厚揚げと大根を加えて3分ほど炒める。
- ② もやしと小松菜を加えて全体に油がまわったら、だし汁を加え蓋をして5分ほど煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、火を止めて(A)を加えて完成。

材料(2人分)

厚揚げ 1/3枚(100g)
..... 一口大に切る。
大根 80g
..... 5mm厚のいちょう切りにする。
小松菜 1株(40g)
..... 4cmの長さに切る。
もやし 1/4袋(50g)
ごま油 大さじ1/2
だし汁 300mL

(A)

【みそ 小さじ2
【しょうが(すりおろし) 小さじ2

1人分の栄養素

エネルギー127kcal
たんぱく質7.5g/ 脂質9.2g/ 食塩相当量0.9g

監修:市食生活改善推進委員会

オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

開館1周年記念スタンプラリーにご参加ください

スタンプをためると読書通帳やオリジナルバッグがもらえるスタンプラリーを開催しています。

実施期間を6月30日(日)まで延長しますので、まだ参加していない人もお気軽にご参加ください。

▼スタンプの集め方

- ①本を借りる……………1冊につき1個
- ②おはなし会に参加……………1個
- ③本を寄贈……………1冊につき2個

寄贈は2013年以降に発行された本(絵本・郷土資料は発行年を問わない)と、発行から1年以内の寄贈希望リストに掲載している雑誌

※スタンプカードはサービスカウンターで配布しています。

「こどものつどい」を開催

4月23日(火)の「子ども読書の日」から5月12日(日)までは「こどもの読書週間」です。期間中は「こどものつどい」を開催し、おはなし会のほか、あかずきんなどの童話のアニメ上映会も行いますので、ぜひお越しください。

▼日時 4月28日(日)10時～11時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼内容

①10時～10時30分

絵本や紙芝居などの読み聞かせ

②11時～11時30分

映写会「みんなが知ってる心あたたまなつかしいお話し」あかずきん・しらゆきひめ・ヘンゼルとグレーテル

▼対象 幼児・小学生以上の人

▼参加費 無料

百冊文庫をご利用ください

市内の学校や各地区公民館・地区センターに定期的に配本を行う「百冊文庫」を行っています。2か月に1回、図書を巡回し、新刊本やおすすめ本を配本しています。

【問合せ】オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188

今月のおすすめ本

一般書「暮らしを彩る実用折り紙 脳が若返る心が整う」

川村晟/著 工藤千秋/監修 日本文芸社

箱ものやテーブルウエアから、四季や行事の飾り、縁起物まで、楽しみながら脳を活性化する折り紙作品を、詳しい折り図で紹介。頭も心もリフレッシュできる効果的な作品づくりのポイントも解説する。



児童書「どすこいみいちゃんパンやさん」

町田尚子/作 ほるぷ出版

ねこのみいちゃんは、グーパーグーパーきじをこねる。どすこいどすこい、おいしくなあれ。みいちゃんのすがたは、なぜだかおすもうさんみたいで…。見ているだけで楽しくなる、パンやのみいちゃんの朝を描いた絵本。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

4月のおはなしのじかん

▼日時 4月13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

黒石ほるぷ子ども館のおすすめ本

児童書「ぎょうざがいなくなりさがしています」

玉田美知子/作 講談社

「ぎょうざがいなくなりさがしています。特徴は…」町の放送を聞いたとしおくんはびっくり。ぎょうざが消えた!? 何があったの? 考えをめぐらせるとしおくんでしたか…



【問合せ】黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

編集後記

■健康に関する新コーナーが始まりました。私も最近の食生活を深く反省し、野菜を食べて健康的な食生活を心掛けています。焼き肉店では、ナムルやキムチ。ラーメン店ではネギやほうれん草をトッピングし、罪悪感と不健康をことごとく撃退しています。＃食欲には勝てない



ドクターズレター

Doctor's Letter



今号から、新たに始まる「ドクターズレター」。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。初回は、黒石病院の齋藤太郎院長です。

市民の皆さん、黒石病院院長の齋藤と申します。今月から黒石病院の医師が執筆する、健康に関するコラムを掲載することになりました。当院にはさまざまな病気の専門の医師が勤務していますので、楽しんでお読みいただきたいと思います。

かけがえのないあなた、ぜひ健診を

皆さんは自動車に乗ることが多いと思います。自動車には車検制度があって、定期的に整備工場で検査を受けることが義務付けられています。車の調子が悪くなくとも整備不良があれば事故につながりかねないからです。ブレーキの減りやファンベルトの不良はそのままでは走行できるものの、走っているときに不具合が生じれば大変なことになります。

実は人間の体も似たようなもので、健康上の不具合は自覚症状が出るかなり前から検査すれば分かることが多いのです。自動車では車検がありますが、人間の体でそれにあたるものは何でしょう。それは健康診断（健診）です。

定期的に健診を受診すると、症状がなくとも小さな不具合を指摘されるかもしれません。しかし、それは健康に対する注意事項がはっきりすることを意味します。血圧、血糖、コレステロール、肝機能などの一般健診や胃、大腸、肺、乳房などのがん検診などを受診して、異常を指摘されれば精密検査を受けることにより、病気を小さいうちに発見し手当てをする。そうすれば長く元気で生活することができます。

症状が出てからでは「手遅れ」になっていることもあり、そのような残念な状態で外来を受診される方を時々拝見します。自分の体は自分だけのもの、と言いたいところでしょうが、皆さんはそれぞれご家族や職場でのかけがえのない役割を担っています。それが病気で突然欠けてしまい復帰できないとしたら、家庭的にも社会的にも大きな損失です。

青森県では「短命県返上」を合言葉に県民・市民の皆さんの健康を長く守ることを目標にしています。平均寿命の短さは働き盛りの40代から60代の方の死亡が大きく関与しています。お年寄りのみならず、働き盛りの一家の大黒柱である方々の健康を守る。平均寿命という単なる数字の改善ではなく、地域の働き手を守る手助けになるのが健診とお考えいただけると幸いです。来月から当院の専門医師が、それぞれの立場から病気やその対処法などについてお話しますが、積極的に健診や医療機関での検査を受けていただく手助けになればと思います。



黒石病院 齋藤 太郎 院長

笑顔がいっぱい 「ぐんキッズ」!

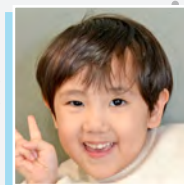
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



あおき
すみかさん



いはら
せなさん



きたやま
さくさん



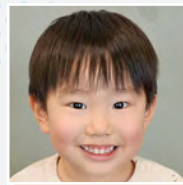
さいとう
かのんさん



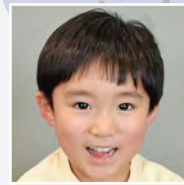
しらい
かいりさん



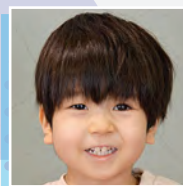
たけやす
とくさん



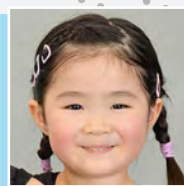
なかむら
そらさん



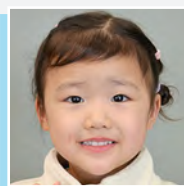
ふるさわ
おうきさん



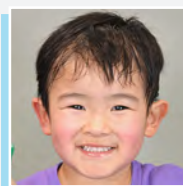
まつばやし
かなたさん



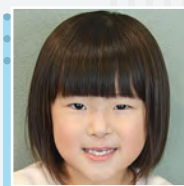
むらかみ
そらさん



むらもと
かななさん



やました
りょうさん



よねざわ
かななさん



令和6年度 名勝 金平成園(澤成園)を公開



開園日時

4月26日(金)～11月30日(土)
9時30分～16時

入園料

	個人	団体料金(12人)
大人	400円	350円
高校生	200円	170円
中学生以下	無料	無料

休園日

毎週月曜日
※月曜日が祝日の場合は、その翌日

内容

- ・庭園、旧加藤家住宅の公開
- ・有料施設の貸館

イベント

4月26日(金)～5月6日(月)
旧加藤家住宅内でひな人形を展示予定

問合せ

文化スポーツ課文化財係
(内線623)

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

▶「広報くろいし」はアプリでも読めます
「マチイロ」で検索(iOS・Android対応)



マチイロ

マチを好きになるアプリ

