

くろいし

2019. **2.1**

No.1285



寒空の下、こみせに輝く 「中町こみせ 冬あかり」

中町こみせ通りでは、イルミネーションで作られた光の空間が、道行く人を楽しませています（点灯は17日までの午後4～10時）。

スマホで広報くろいし
アプリ「マチイロ」



- 成人式、平成30年度地区との意見交換会 ————— P 2～3
- 子育て支援手当制度、要介護認定者所得控除申請 など — P 4～5
- 住民税の申告、特別支援教育支援員登録者募集 など — P 6～8
- 生涯学習まちづくり研究大会開催 など ————— P 9～11
- 情報のひろば、話題たくはいびん、げんキッズ など — P 12～16



新成人代表
村元 秀平氏

市と市教育委員会が主催する「平成30年度黒石市成人式」が1月13日に津軽伝承工芸館で行われ、新成人291人の新たな門出を祝いました。受付時間になると、華やかな振り袖や真新しいスーツなどに身を包んだ新成人が次々と到着。会場は、久しぶりに再会した友人たちと記念撮影をする新成人などでにぎわいました。



先輩代表
土岐 聖尚氏

続いて、新成人を代表して村元秀平氏（中十川）が「将来は地元で教員として活躍したいです。お世話になった先生たちに少しでも近づけるよう、目標を見失うことなく、これからも向上心を持って歩んでいきます」と二十歳の決意を発表。先輩代表の土岐聖尚氏（築館）からは「チャレンジジャー精神を持ち、失敗を恐れず、さまざまなことに挑戦してください」と激励の言葉が贈られました。



パネルの前で記念撮影



市民憲章を唱和する新成人



オープニングはバンド演奏で祝福

こけしタイムカプセル開封

平成23年3月の東英小学校卒業生が卒業記念として制作した「こけしのタイムカプセル」が、成人式終了後に津軽伝承工芸館で引き渡されました。

津軽こけし館が企画したこのタイムカプセルは、新成人が小学6年生の時に、二十歳の自分に向けて書いた手紙をエジコ型こけし（中が空洞のこけし）に封入したもので、この日は約20人が手紙を受け取りました。

懐かしい手紙を読んだ新成人たちは、改めて両親への感謝の気持ちを実感し、「大学で勉強したことを世の中に役立てたい」や「地元で貢献したい」など、決意を新たにしていました。



手紙を受け取る新成人

新成人に抱負を聞きました



平成30年度地区との意見交換会

市民参加型の市政へ

市は、昨年7～9月の期間に、市内10地区の公民館・地区センターなどで「平成30年度市長と地区協議会との意見交換会」を開催しました。今年度は、各地区からのテーマに加えて、市から5つのテーマを設定し、意見交換会を実施。今号では、各地区で意見交換されたものの中から、主な意見等を紹介いたします。

この意見交換会は平成27年

度から実施しているもので、

今年度で4回目。各地区協議会役員や町内会長、各種団体の長や意見交換テーマに関する団体など、延べ229人が参加し、地区が抱える課題や今後のコミュニケーションのあり方などについて活発な意見交換が行われました。

高樋市長は、今後社会が変化していく中で、地域コミュニケーションというものをどのよう

に位置づけ、深めていくかということが黒石全体の課題であるとし、「地域と行政が共に一つひとつの課題を解決していくことで、全国的に見ても黒石の強みである地域コミュニケーション（黒石力）の結集に結び付けたい」と話しました。市が提案したテーマは、「子ども会、「消防団・自主防災組織」、「コミュニケーションビジネス」、「高齢者宅除雪」、「ごみ分別」の5つで、この中から「地区によるコミュニケーション

ビジネスの可能性」について意見交換を行いました。

参加者から提言された主な意見や課題は左記のとおりです。市は、これらの意見等を踏まえ、各種団体と意見交換を行いながら施策を検討し、今後も市民参加型の市政実現に向け、地区と連携した住民サービスの向上に努めます。

市民の皆さんも、地区協議会を構成する町内会や婦人会、子ども会育成会、老人クラブ等への加入をはじめ、コミュニケーション活動への参加にご理解とご協力をお願いします。

※問い合わせ先：市企画課 企画調整係 ☎52-2111 内線239

◆主な意見・課題と市の意見交換会実施時点での回答

○地域防災

【意見・課題】 大きな災害が起きた際に、主体的に動ける防災のリーダーを育成する必要があると思う。

【回答】 市では、防災に対する高い知識と意識を持った地域防災のリーダーとなる防災マイスターの育成が必要であると認識しており、その育成講座の導入を検討しているところです。

○小・中学校閉校後の施設利活用

【意見・課題】 閉校となった後の学校施設（校舎、体育館、校庭—など）について、地区や各種団体が利活用することは可能か。

【回答】 閉校になった学校施設の利用に対する優先順位の一つは、地域の考えを優先することです。地域で利活用について考えていただき、考えを提示していただければ、その利活用について今後の対応を検討していきます。

○ごみの分別

【意見・課題】 生ごみを家庭で処理する場合、どのように処理すればよいか。

【回答】 コンポスト（生ごみ処理容器）や電気式生ごみ処理機を購入し利用することで、家庭で自家処理することができます。また、これらを購入した場合、購入費の一部を補助する市の制度があります。

◎この他にも、たくさんのご意見が寄せられました。各地区の皆さんにはご参加いただき、ありがとうございました。



意見交換会の様子

有 料 広 告

子育て支援の手当制度を紹介

福祉制度には各種手当制度があります。今号では、「児童扶養手当」や「ひとり親家庭等医療費」など、子育て支援に関する制度についてご紹介します。

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。

- ▽父母が離婚している
- ▽父または母が死亡している
- ▽父または母が重度障害者（所定の診断書で審査が必要）で就労不可能である
- ▽父または母が1年以上生死不明である
- ▽父または母が裁判所からの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
- ▽未婚の母など

ただし、内縁の相手がいる場合（頻繁に定期的な訪問があり、宿泊している場合も含む）や、児童が児童福祉施設に入所している場合は支給されません。

また、請求者本人と扶養義務者の所得制限（表1参照）があります。

資格がない状態で受給した場合も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てください。

◆支給額

表2参照

◆支給方法・日

- ▽平成30年12月、31年1・2・3月分：4月11日（木）
 - ▽4・5・6・7月分：8月9日（金）
 - ▽8・9・10月分：11月11日（月）（調整のため3か月分の支給）
- ◎児童扶養手当法の一部改正により、2019年11月分からは奇数月に2か月分ずつ年6回の支給で、請求者



名義の口座に振り込み。

◆支給期間

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

◆申請方法

認定を受けるには、次の書類を添えて、市福祉総務課

①請求者の戸籍謄本（請求者の本籍が児童と異なる場合には、児童の戸籍謄本も必要）

②同居する親族全員のマイナンバー

表1 児童扶養手当の所得制限限度額（単位：万円）

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

表2 児童扶養手当の支給額

児童数	全部支給	一部支給
1人	月額42,500円	月額42,490円～10,030円
2人	月額52,540円	所得に応じて月額10,030～5,020円単位の金額を児童1人の支給額に加算した額
3人以上	月額58,560円	所得に応じて月額6,010～3,010円単位の金額を児童2人の支給額に加算した額

ンバーがわかるもの

③請求者名義の預貯金通帳

④印鑑

⑤年金手帳

◎①と②は必須となります。

ひとり親家庭等医療費

父子・母子家庭や父母のいない家庭で、18歳までの児童を養育している父または母と児童が対象です。

◆支給額

自己負担分の保険内医療費（入院時食事療養費は除く）

◎父および母は一医療機関ごとに月1000円の自己負担があります。

◆支給方法
医療費を支払った翌月以降の申請で、対象額を請求者名義の口座に振り込み。

◎児童は医療機関へ資格証を提示することで、支払いなしとなります。

◆支給期間
申請した日から児童が18歳に達する年度の3月まで。

◆申請方法
認定を受けるには、「児童扶養手当」の申請方法①～④に健康保険被保険者証（請求者と児童の分）を添えて、同課こども未来係窓口へ申請。

特別児童扶養手当

精神が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、障害により支給される公的年金を受けている場合は対象となりません。



表3 特別児童扶養手当・障害児福祉手当の所得制限限度額 (単位：千円)

扶養親族等の数	特別児童扶養手当		障害児福祉手当	
	本人(養育者)	配偶者および扶養義務者	本人(障害児)	配偶者および扶養義務者
0人	4,596	6,287	3,604	6,287
1人	4,976	6,536	3,984	6,536
2人	5,356	6,749	4,364	6,749
3人	5,736	6,962	4,744	6,962
4人	6,116	7,175	5,124	7,175
5人	6,496	7,388	5,504	7,388

認定請求した翌月から児童が20歳に達する月まで。

◆支給期間

4・8・11月の年3回で、4か月分を請求者名義の口座に振り込み



◆支給方法

▽1級(重度障害児)：月額5万1700円
▽2級(中度障害児)：月額3万4430円

◆支給額

また、請求者本人と配偶者および扶養義務者の所得額に制限があります(表3参照)。なお、児童扶養手当や障害児福祉手当と合わせて受給できます。

◆申請方法

認定を受けるには、「児童扶養手当」の申請方法①～④に、次の書類を添えて、同課子ども未来係窓口へ申請。▽所定の診断書(用紙は同課子ども未来係窓口で用意)▽身体障害者手帳か療育(愛護)手帳(所持している場合のみ)

障害児福祉手当

精神が身体に重度の障害(診断書で判定)があり、日常生活において常時介護が必要な20歳未満の児童に支給されます。ただし、児童福祉施設に入所している場合や、障害による

り公的年金を受給している場合は対象となりません。また、請求者本人と配偶者および扶養義務者の所得制限があります(表3参照)。

◆支給額
▽月額1万4650円

◆支給方法
5・8・11・2月の年4回で、3か月分を児童名義の口座に振り込み

◆支給期間
認定請求した翌月から児童が20歳に達する月まで。

◆申請方法
認定を受けるには、「児童扶養手当」の申請方法②と④に、次の書類を添えて、市福祉総務課障がい福祉係窓口へ申請。

▽身体障害者手帳か療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳(所持している場合のみ)
▽所定の診断書(用紙は同課障がい福祉係窓口で用意)
▽児童名義の預貯金通帳
※申請・問い合わせ先：市福祉総務課子ども未来係 ☎52-1113・514

同内線513・514

65歳以上の要介護認定者は所得控除の申請を

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。また、要介護認定を受けている人は、障害者控除の他、おむつ代を医療費控除として申告できる場合があります(セルフメディケーション税制による医療費控除の特例で申告する場合、おむつ代は控除対象外)。

障害者控除は、65歳以上の要介護1～5と認定された人が対象で、申告には市福祉事務所が発行する証明書が必要となります。

おむつ代を医療費控除として申告する際は、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要となります。なお、控除を受けようとするのが2年目以降の場合で、同証明書の写しを市介護保険課介護保険係に提出している場合は、証明書の代わりとなる「主治医意見書の写し」を交付します。

※問い合わせ先…市介護保険課介護保険係 ☎52-2111 内線521・525・526

国民年金の保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付期限は、法令で「納付対象月の翌月末日」と定められています。納付期限までに保険料を納めないと、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

国民年金保険料の納付は、口座振替を利用すると保険料が自動的に引き落とされ、納め忘れがなくとても便利です。また、月々50円割り引きされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い2年前納・1年前納・6か月前納もあり、大変お得となっています。

これらの前納を希望する人は、ご希望の金融機関または市国保年金課へ2月末日(10月末日引き落としの6か月前納は8月末日)までにお申し込みください。なお、早割は随時受け付けしています。

また、クレジットカードによる納付方法もありますので、詳しくはお問い合わせください。
※問い合わせ先…市国保年金課国民年金係 ☎52-2111内線120・122

忘れずに住民税の申告を

受け付けは
2月12日～3月15日

市は、2019（平成31）

年度の個人住民税（市民税・県民税）の申告を、2月12日（火）から3月15日（金）まで受け付けます。申告が必要な人は、忘れずに手続きをしてください。

なお、日程や記入方法の詳細な内容は、昨年12月に配布している「2019（平成31）年度市民税県民税申告のお知らせ」に掲載していますので、ごらんください。

期間前申告を実施

申告期間中の混雑を緩和し、待ち時間の短縮のため、申告期間前の2月1日（金）から8日（金）まで、黒石公民館多目的ホールで次に該当する人の申告を受け付けます。

▽収入が給与または年金のみで、各種控除を受けようとする人（下図の設問⑤の回答が「はい」の人）

▽収入がなかった人や遺族年金・障害年金等の非課税収入のみの人（下図の設問①

の回答が「はい」の人）

▽収入が給与・年金・貸田・貸畑に係る収入のみで、各種控除を受けようとする人

住民税の申告が必要な人

2019（平成31）年度の個人住民税の申告が必要な人は、31年1月1日現在、本市に住所がある人です。ただし、次に該当する人は、申告の必要がありません。

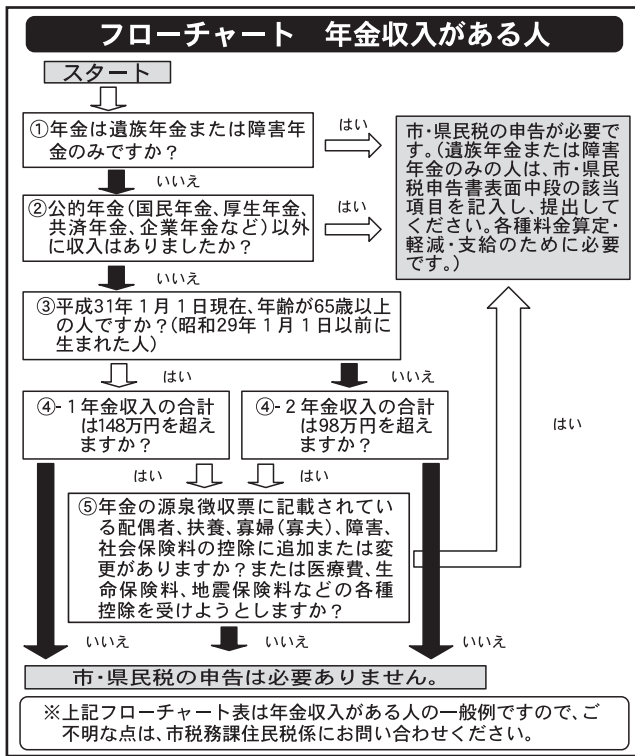
(1) 所得税の確定申告書を提出する人

(2) 給与収入のみの人で、勤務先で年末調整を受けた人

(3) 公的年金等（国民年金、厚生年金など）の収入のみの人

(4) 31年1月1日現在、本市に住所がある人に扶養されている人

◎(2)～(4)に該当する人でも、医療費控除や扶養控除などの各種控除を追加・変更す



受け付けは

2月12日～3月15日

る場合は、申告が必要です。

◎青色申告や準確定申告、過年度の確定申告、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、

市で申告相談を行っていませんので、ご注意ください。

自書申告にご協力を

申告の待ち時間短縮のため、営業・農業・不動産の収入や医療費控除を申告する人は、領収書（レシート）の合計額をあらかじめ計算したうえで持参ください。

会場では、自書申告の人の優先的に受け付けます。そのため、領収書（医療費は明細書に記入）を分別・計算して

いない場合は、会場内に用意してある電卓を使用し、自分で整理・計算してから受け付けすることになります。

セルフレイケーション税制

従来の医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）

従来の特例（セルフメディケーション税制）

従来の特例（セルフメディケーション税制）

として、健康の維持増進や疾病予防のために、健康診査や予防接種などの一定の取り組みを行う個人が、2017（平成29）年1月から2021年12月未までの間に、本人や本人と生計を一にする親族が購入したスイッチOTC医薬品（医療用から転用され薬局等で販売されている医薬品）の年間購入合計額が1万2千円を超える場合、その超過した金額を所得金額から控除します（控除限度額8万8千円）。

この特例を受けるためには、健康診査や予防接種などを受けたことが確認できる書類と購入した医薬品の領収書（商品名、金額、販売店名、購入日、対象商品である旨が明記されたもの）またはセルフメディケーション税制の明細書が必要です。

また、この特例は、従来の医療費控除との選択適用になり、一度申告すると当該年度の選択の変更はできません。制度の詳細については、厚生労働省および国税庁のホームページをごらんください。

※問い合わせ先：市税務課住民税係 ☎5212111 内線 6351637

平成30年分 所得税

確定申告は期限内に

平成30年分の所得税の確定申告は、黒石税務署と市税務課で受け付けます。申告書や収支内訳書は自分で書いて3月15日（金）までに提出してください。

黒石税務署では、30年分の申告を2月18日（月）から会場を開設して受け付けを開始します。

市では、2月12日（火）から3月15日（金）まで（3月3日以外の土・日曜日を除く）黒石公民館多目的ホール（2月19日（火）～21日（木）は山形地区会場）で申告相談を受け付けます。

受付時間は、午前8時30分から午後3時までです。申告相談の資料等を整理・計算のうえ、ご持参ください。

税務署で受け付けをする所得税や地方消費税などの申告および納付の期限等は、それぞれ次のとおりです。

【申告・納付の期限】

◆申告所得税・復興特別所得

税・贈与税：3月15日（金）

◆消費税・地方消費税：4月1日（月）

【振替納税による振替日】

◆申告所得税・復興特別所得税：4月22日（月）

◆消費税・地方消費税：4月24日（水）

◎期限を過ぎて申告をすると、振替納税や延納制度が利用できなくなる他、加算税がかかる場合があります。

◎期限を過ぎて納付したり、振替日に口座の残高不足等で振り替えできなかった場合には、延納制度が利用できなくなる他、延滞税がかかる場合があります。

※問い合わせ先：黒石税務署
☎52-4111、市税務課
住民税係 ☎52-2111
内線 635-637



農業者の皆さんへ

収入保険制度への加入を



平成29年6月に農業災害補償法が一部改正され、これに伴い農業経営の新たなセーフティネットとして本年から「収入保険制度」が始まりました。

収入保険制度はチャレンジする農業者を支援します

この制度は、品目の枠にとらわれず、経営努力では避けられない自然災害や農産物の価格低下など、売り上げが減少した際に、その一部を補償する制度です。

農業者が同制度に加入することで、農家ごとの基準収入（過去5年間の平均収入）の8割以上の収入を確保できます。「経営規模を拡大して販路や品目を多角化したい」、「輸出や新規品目の導入に取り組みたい」などの課題にも、同制度に加入すれば取り組みやすくなります。さまざまリスクに備えて収入保険に加入しましょう。詳しくはお問い合わせください。

収入保険制度加入には青色申告の実績が必要です！

同制度に加入するためには、1年以上の青色申告の実績が必要です。まだ青色申告をしていない人は、今年の3月15日までに最寄りの税務署へ2019（平成31）年分の所得からの青色申告の承認申請をすることで、2021年以降の同制度加入が可能になります。

青色申告にすると…

自分の経営を客観的に把握できるメリットがあるだけでなく、青色申告特別控除を受けられる、青色事業専従者給与の必要経費算入ができる、純損失の繰り越し・繰り戻しができる—など確定申告で有利な取り扱いが受けられます。

※問い合わせ先…ひろさき広域農業共済組合 ☎28-5700

バイク・軽自動車等 名義変更・廃車手続きはお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している人に課税されます。市から転出する人や使用不能（車検切れ等）の車両をお持ちの人、他人に譲ったり盗難に遭ったりしたのに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日以降に名義変更・廃車の手続きをした場合、1年分の税金が課税されます。

また、普通自動車は窓口が東北運輸局青森運輸支局となり、3月中旬から月末にかけて大変混雑しますので、早めの手続きをお願いします。

【手続き・問い合わせ先】

- 原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車…市税務課住民税係 ☎52-2111内線111
- 125cc超250cc以下のバイク…全国軽自動車協会連合会青森事務所 ☎017-739-0441
- 軽自動車（三輪・四輪）・トレーラ…軽自動車検査協会青森事務所 ☎050-3816-1831（コールセンター）
- 普通自動車・250cc超のバイク…東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008（テレホンサービス）

有 料 広 告

障害基礎年金制度をご存知ですか

国民年金に加入している間に初診日（初めて医師の診療を受けた日）のある病気やけがが原因で、国民年金法に定められた障害等級（1級・2級）による障害の状態にある場合は障害基礎年金を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

◆支給金額…▽1級=97万4,125円▽2級=77万9,300円

◆支給要件…初診日の前日において次のいずれかの要件を満たしていること▽初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されていること▽初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと

※問い合わせ先…市国保年金課国民年金係 ☎52-2111 内線120・122

医療費が限度額を超えたら 高額医療費の手続きを

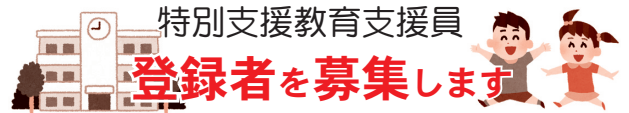
市国民健康保険には、1か月の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、市国保年金課に申請することで高額療養費として自己負担限度額から超えた分を返還する制度があります。

自己負担限度額は、年齢や所得、世帯構成等によって異なります。また、申請には領収書の原本が必要です。詳しくはお問い合わせください。

◆対象者…市国民健康保険加入者

◆申請に必要なもの…領収書(原本)・はんこ・世帯主義義の預金通帳

※申請・問い合わせ先…市国保年金課国保給付係 ☎52-2111内線118・119



市教育委員会は、教育上特別な支援が必要と認める児童生徒を支援する「特別支援教育支援員」の登録者を、次のとおり募集します。なお、登録した人が必ず任用されるわけではありませんので、ご了承ください。詳しくは市ホームページをごらんになるか、下記へお問い合わせください。

◆仕事内容…▽学校生活・学校行事の介助・安全確保
▽健康状態の観察—など

◆任用期間…4月1日（月）～2020年3月31日（火）

◆勤務先…市内小・中学校

◆報酬…月10万円（通勤手当なし）

◆勤務日数…年間200日（市教育委員会が指定する日）

◆勤務時間…1週30時間以内で原則1日6時間（時間は勤務先の校長が決定）

◆加入保険等…健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険

◆登録期間…2月1日から12月27日まで

◆申込方法…市教育委員会指定の履歴書（市ホームページからダウンロード可）に自筆し、顔写真を貼付のうえ提出

◆選考方法…登録者の中から主に書類選考で決定

◎初めて登録する人などには必要に応じて面接を行います。

◆受付期限…4月任用希望者は3月1日（金）まで。以降は随時

※問い合わせ先…市学校教育課学務係 ☎52-2111内線605



交通災害共済のご案内



市は、2019（平成31）年度の「交通災害共済」の加入を受け付けています。団体加入を希望する人は、町内会役員や婦人会会員へお申し込みください。また、個人加入を希望する人はお申し込みください。

なお、市内に住所を有し、2019（平成31）年度に入學する新1年生（市内外の小学校を問わず）は、市教育委員会にて団体加入しますので、申し込みは不要です。

主な内容は、次のとおりです。

◆会費：年間1人350円

◆弔慰金：100万円

◆見舞金：▽50万円(特定の後遺障害が残った場合)▽3〜7万円(治療日数による)

◎交通事故証明書が発行されず、災害の程度に関わらず、

特例見舞金として1万円が支給されます。

◆共済期間：4月1日（月）～2020年3月31日（火）

◎4月1日以降に加入した場合は、加入申し込みを受け付けした時から2020年3月31日までとなります。

◆請求期間：交通事故に遭った日から1年以内

◆請求に必要な書類：交通事故証明書、医師の診断書(用紙は担当課で用意)—など

◆対象となる交通事故：▽自動車、バイク、自転車などの道路交通による人身事故▽歩いていて車にはねられたり、ひかれたりした事故▽自転車で行中の転倒事故—など

◆対象とならない場合：▽無免許運転および酒気帯び運転等や、故意または重大な過失による災害▽天災が原因で生じた災害▽電車、航空機、船舶などの事故による災害▽歩行者の転倒や作業中の事故▽道路以外での事故▽自動車の乗降の際のけが—など

※申し込み・問い合わせ先：市市民環境課交通生活係 ☎52-2111内線133

生涯学習のまちづくり研究大会 コミュニティネットワーク研修会開催

市と市教育委員会は、「平成30年度黒石市生涯学習のまちづくり研究大会コミュニティネットワーク研修会」を次のとおり開催します。

◆対象：市民、地区協議会の役員や会員、各種機関・団体の役員や会員、地区公民館の館長や職員など

◆日時：2月27日（水）午後6時30分～7時30分

◆会場：市産業会館4階大会議室

◆内容：▽講話「思い立ったが吉日！～新しい自分になるために～」▽質疑応答

◆講師：見城美枝子氏（元TBSアナウンサー、青森大学副学長および文部科学省中央教育審議会委員など）

◆参加料：無料
◆募集人数：100人
◆申込方法：2月22日（金）までに電話またはフアクシミリで申し込み

※申し込み・問い合わせ先：市企画課市民参画交流係 ☎5212111内線238、

企業ガイドブックをご活用ください

市は、地域経済活性化と雇用のミスマッチ解消を目的に、地元での就職を考える学生やUIJターン希望者などに対して、地元企業の認知度を向上させ、故郷の魅力などの情報を発信するため「黒石市企業ガイドブック2019」を作成しました。

このガイドブックは、近隣の教育機関への配布の他、就職希望者などに広くごらんいただけるよう、下記設置場所で無料配布しているので、自身のスキルや希望に合った仕事探しに、ぜひご活用ください。

- ◆掲載事業所数…22事業所
- ◆掲載内容…▽事業所紹介（会社概要・募集職種・一日のスケジュールなど）▽先輩社員インタビュー（就職のきっかけ・業務内容・仕事の魅力など）▽掲載企業所在地マップ▽関係機関の紹介▽黒石での暮らし
- ◆設置場所…▽市商工課▽ハローワーク黒石▽ジョブカフェあおもり▽ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前▽あおもりUIJターン就職支援センター▽青森暮らしサポートセンターなど
- ◎市ホームページにデータ版を掲載しています。
- ※問い合わせ先…市商工課産業推進係 ☎52-2111内線642



見城 美枝子 氏

FAX 52-6191、市社会教育課地域支援係 ☎ 同内線 617、FAX 52-1377

少年消防クラブ 活動服を貸し出します！

弘前地区消防事務組合消防本部では、宝くじ社会貢献広報事業として実施している平成30年度コミュニティ助成事業（少年消防クラブ育成助成事業）により、少年消防クラブ活動服を整備しました。

整備した活動服は、消防行事や各消防クラブ活動で使用の際に管内のクラブに貸し出します。

詳しくは、お問い合わせください。

※問い合わせ先…同組合消防本部予防課 ☎32-5104



整備した活動服

有 料 広 告

地域力で住みよいまちに！ ⑤

～地域力向上事業～

今回は牡丹平地区、山形地区、北地区の住民が、それぞれの地区で抱えている問題を解決するために行った取り組みを紹介します。

この取り組みは、住民自らが生活や地域の問題を探り、解決へつなげようとする住民自治力を高めることが目的。市教育委員会が3地区と連携して実施し、昨年6月からそれぞれの地区で3回ずつワークショップ形式の話し合いを行いました。

話し合いでは、地域の問題として地区住民のコミュニティへの関心不足、小学校統廃合に伴う地区同士の交流に関する課題、役員の後継者不足により町内会の維持が困難などの意見が出されました。これらの問題解決のために、要因や解決策を話し合い、さらには解決策を実行・継続するための意見が交わされ、地区としての解決策や方向性がまとめられました。

これまでのまとめとして4回目では、3地区合同で弘前大学教育学部の松本大准教授を講師に招き、講演「地域の問題解決に取り組むために」を実施。松本氏は、住民同士の関係性や問題解決に至るまでの学びが、地域づくりにおいて重要であるとまとめ、「これまでの3地区の話し合いでは建設的な意見が多く出ていて、日頃から地域のことをよくとらえていると思います」と高く評価しました。

取り組みを終えた参加者からは「話し合いや意見をまとめる中で、自分たちの地区の問題を自分

地区での話し合い



たちで話し合い解決していくことの大切さに気づきました」との感想が寄せられ、地域力向上への意識を高めていました。

くろいし健康マイレージ 景品抽選応募は2月15日まで



市は、くろいし健康マイレージ景品抽選応募を次のとおり受け付けています。まだ応募していない人は、ぜひご応募ください。

- ◆応募対象者…20歳（今年度内に20歳になる人）以上の市民で、健康診査またはがん検診のポイントを持っている人
- ◎健（検）診ポイントを持っていない場合は応募できませんのでご注意ください。
- ◆景品内容…ロボット掃除機、黒石産野菜のスープ詰め合わせ、健康都市宣言商品券（5,000円分）など
- ◎応募期間終了後、厳正な抽選を行い、当選者に通知します（景品の引き渡しは3月中です）。
- ◆応募方法…2月15日（金）までに市役所2階健康推進課窓口へ持参、または下記応募先へ郵送（当日消印有効）
- ◆応募先…〒036-0396黒石市大字市ノ町11-1黒石市役所健康推進課マイレージ景品抽選応募係

応募上の注意

- ▽応募の際は、ポイントカードに氏名、応募希望コースなど必要事項を記入してください。記入内容に不備がある場合は、応募が無効になりますのでご注意ください。
- ▽応募は1人1回まで、応募コースはたまっているポイント数以下のコースから1つだけ選べます。
- ▽郵送で応募する場合、封筒代や切手代は自己負担です。

※問い合わせ先…市健康推進課成人保健係 ☎52-2111 内線246・247

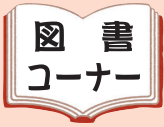
有 料 広 告

青森ワッツの選手が 黒石にやってくる！

市教育委員会は、「青森ワッツ出張クリニックinくろいし」を次のとおり開催します。プロバスケットボールチーム「青森ワッツ」の選手から直接指導を受けられる貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

- ◆日時…3月12日（火）午後6時30分～8時30分
- ◎受け付けは午後6時から開始します。
- ◆場所…スポカールイン黒石メインアリーナ
- ◆講師…野里惇貴選手、橋本龍弥選手
- ◆対象…市内在住の小学3～6年生
- ◎保護者等が送迎可能な児童に限ります。
- ◆定員…50人程度
- ◆申込方法…3月5日（火）までに電話またはファクシミリで申し込み
- ◎観覧のみ希望の場合は申し込み不要です。
- ◆参加料…無料（保険は主催者で加入）
- ◆持参物…室内用運動靴、タオル等
- ※申し込み・問い合わせ先…市文化スポーツ課文化スポーツ係 ☎52-2111内線621、FAX52-3777

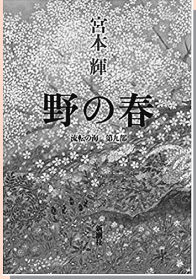




本の紹介

一般書 野の春

宮本 輝 著 新潮社



自らの父をモデルにした松坂熊吾。熊吾が50歳で授かった息子、伸仁は20歳の誕生日を迎える。「俺はこの子が20歳になるまでは絶対に死なん」そう誓った熊吾の大願成就の日を家族3人で祝うが…。37年にわたって執筆され続けた自伝的大河小説「流転の海」、第九部でついに完結。

児童書 若おかみは小学生！

令丈 ヒロ子 原作・文 講談社



両親を亡くした小学生の少女「おっこ」こと関織子が、祖母の温泉旅館で若女将修行をすることになった！不思議な仲間助けられながら少しずつ成長していく感動の物語。2018年4月にアニメ化。9月には映画化された大人気の児童文学です！

新着本を市のホームページで検索できますので、ごらんください。
※図書コーナー ☎53-2188

くろいし 写真館

～ “黒石のあずましい景観写真” 応募作品を紹介します～

今月の1枚

No.34



「こみせ（冬）2」

- ◆撮影者…木村 正幸さん
- ◆撮影場所…中村亀吉酒造店前
- ◆撮影年月日…不明

今回は、こみせの中から向かいのこみせを撮影した一枚です。こみせの屋根に降り積もった雪や真っ白になった杉玉、ガラスに張り付いた雪から、撮影されたのは厳冬期だったことがわかりますね。厳しい冬道を歩く際に、寒さや風雪から私たちを守ってくれるこみせは、生活の中で重要な役割を果たしています。

応募された写真は、順次掲載していきますのでお楽しみに。
※問い合わせ先…市都市建築課都市建築係（境松庁舎） ☎52-2111内線571

食改さんの

ヘルシーレシピ 29

エネルギー75kcal、タンパク質5.5g、脂質2.6g、食塩相当量0.9g



さかな缶と野菜のみそ汁

さかな缶を汁ごと使うことにより、みそ汁のだし汁を作る手間が省けます。さかな缶と野菜のうま味が汁に溶けだし、水溶性のビタミンがそのままれます。さかな缶を豚肉にかえると豚汁になります。具たくさんみそ汁で手軽に野菜を補いましょう。

材料（1人分）

サバまたはサケ水煮缶20g、こんにゃく40g、ごぼう20g、にんじん20g、長ねぎ10g、水150g、みそ小さじ1、かつおぶし少々

作り方

- ①ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。
- ②なべにごぼうとにんじん、こんにゃくを入れて煮る。
- ③さかな缶を汁ごと加え、みそを溶き入れる。最後にねぎを入れて火を止める。
- ④器に盛り、かつおぶしを散らす。

監修：市食生活改善推進委員会



水道管凍結・破裂時は市指定業者へ

冬期間、水道管が凍結・破裂等により修理が必要な場合や、新規・改修工事の際は、市指定業者に依頼してください。

2月の土・日曜日、祝日の当番業者は次のとおりです。

◆2月の当番業者

期日	当番業者	電話番号
2・16日	(有)ハウスシステムサンキ	52-6323
3・17日	(有)内山水道	52-7783
9・23日	(有)たかはし設備	54-8680
10・24日	(有)大丸松井商店	53-1253
11日	(株)村岡電気商会	55-6161

◎受付時間は午前8時15分～午後5時

※市上下水道課施設係（境松庁舎）☎52-2111内線557-558

上下水道「夜間料金窓口」を開設します

市は、水道料金や下水道使用料の支払い等のため、次のとおり「夜間料金窓口」を開

設します。
時 2月15日(金)・同25日(月)午後7時30分まで

場 市役所境松庁舎1階

※市上下水道課総務係（境松庁舎）☎52-2111内線552-554

家畜飼養者の皆さんへ定期報告の時期です

平成23年度に、家畜伝染病予防法の一部が改正され、家畜（鶏を含む）飼養者は、毎年定期報告をすることが義務づけられました。

家畜の飼養者は忘れずに次のとおり報告してください。

- 対鶏**（青森シャモロツク・比内地鶏・烏骨鶏・軍鶏などを含む）・あひる・うずら・さじ・ほろほろ
鳥・だちよう・七面鳥・牛・馬・豚・山羊・めん羊・いのしし・鹿の飼養者



申 2月1日時点の頭羽数を市

農林課で配布する定期報告書に記入し、2月27日（水）までに市農林課まで持参または郵送で提出
◎定期報告書は、西北地域県民局地域農林水産部つがる

家畜保健衛生所ホームページ

(<https://www.pref.aomori-iig.jp/soshiki/kenmin/tsu-kaho/index.html>) からダウンロードできます。

※〒036-0396 黒石市大字市ノ町11-1、市農林課りんご農産係☎52-2111内線653、同部つがる家畜保健衛生所☎0173-4212276

交通事故相談所の利用を

県交通事故相談所は、交通事故に関する相談を次のとおり無料で受け付けています。個人の秘密は厳守されますので、お気軽にご利用ください。

時 月々金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後4時
場 同相談所（青森市、県庁北棟7階）

内 専門の相談員による面接・電話交通事故相談

※同相談所☎017-73419235

45歳からの就職・再就職をサポートします

ネクストキャリアセンターあおもり(あおもり中高年就職支援センター)は、45歳以

上の人の就職・再就職に関する相談を次のとおり無料で応じています。

完全予約制で専門カウンセラーがサポートしますので、まずはお電話でご予約のうえご利用ください。

時 毎週月・木曜日(祝日、年末年始を除く)午後1～4時
場 キャリアスクールI・M・S(弘前市土手町134-8)

※同センターあおもり☎017172316350

ジョブカフェあおもり

ジョブカフェあおもり(県若年者就職支援センター)サ

テライトスポット弘前は、15歳から45歳未満の人を対象に、仕事に関する相談や情報収集とおり無料でを行っています。詳しくはジョブカフェあおもりホームページ(<http://www.jobcafe-aomori.jp/>)をごらんになるかお問い合わせのうえ、ご利用ください。

時 月々金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時

場 同サテライトスポット弘前(弘前市、ヒロロ3階)

※同サテライトスポット弘前☎3218033

県司法書士会による相談会

県司法書士会は、「相続登記はお済みですか月間」無料相談会と「女性のための女性専門家による無料法律・税務相談会」を次のとおり開催します。

■「相続登記はお済みですか月間」無料相談会
期 2月28日(木)まで(土・日曜日、祝日を除く)

場 近隣の各司法書士事務所
¥ 初回相談無料(2回目以降は有料)

内 相続登記および法定相続証明情報制度一など
◎各司法書士事務所へ事前予約をお願いします。

■女性のための女性専門家による無料法律・税務相談会

時 3月2日(土)午前10時～午後4時
場 県観光物産館アスパム(青森市)

¥ 無料
内 相続・成年後見・借金問題・税金・家族間法律問題一など

◎事前予約は不要です。

※同会事務局☎017-776-8398

試験成果・情報発表会

(地独) 県産業技術センターりんご研究所は、「平成30年度(第39回)試験成果・情報発表会」を次のとおり開催します。

入場は無料ですので、お気軽にお越しください。

時 2月14日(木) 午後1時30分〜4時

場 平川市文化センター「文化ホール」(平川市光城2丁目30-1)

内▽無袋果で長期貯蔵可能な品種とその貯蔵法▽りんご新品种「紅はつみ」の特性と最近育成された新品种の紹介▽おとう「ジュノハー

ト」収穫適期の指標▽平成30年の黒星病の発生状況と今後の対策▽各種病害におけるQ・I剤耐性



◎りんごの試食会もあります。

※同センターりんご研究所 ☎52-2331

脳卒中県民公開講座

県は、「平成30年度脳卒中県民公開講座」を次のとおり開催します。詳しくは、お問い合わせのうえ、ご参加ください。

時 2月24日(日) 午後1時30分〜3時30分

場 弘前パークホテル4階ラ・

メエラ(弘前市土手町126) **≪無料≫**

内▽「青森県の脳卒中対策の取組と高血圧や不整脈の啓発」：県健康福祉部が「生活習慣病対策課」▽「脳卒中の予防、発症から最新治療

：教授大熊洋輝氏(弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座)▽質疑応答

申 電話またはファクシミリで 同部が「生活習慣病対策課へ

※同部が「生活習慣病対策課 ☎017-734-9212、F017-734-8045

東北地区国立大学法人等オープンセミナー

東北地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会は、2019(平成31)年度職員採用試験のための「オープンセミナー」を次のとおり開催します。

参加には事前予約が必要です。申し込み方法等詳しくは、同実施委員会ホームページ(<http://www.bureautohoku.ac.jp/shiken/>)をご覧ください。

時 3月15日(金) 午後3〜5時

場 弘前大学文京町キャンパス 創立50周年記念会館ホール(弘前市文京町1)

内▽職員採用試験概要および採用までの流れ▽各大学法人等の概要および業務内容▽先輩職員の体験談▽個別相談会

申 同実施委員会事務局 ☎02-2121715676



家族で考えよう！裁判員制度キャッチフレーズ

青森地方裁判所は、「裁判員制度10周年記念 家族で考えよう！裁判員制度キャッチフレーズ」を次のとおり募集しています。

詳しくは、同裁判所ホームページ(<http://www.courts.go.jp/aomori/>)をご覧ください。

期 2月28日(木) 必着

対 県内在住の小中学生

申▽応募用紙(小学生1人につき1作品)に記入のうえ、最寄りの裁判所へ持参か郵送

◎応募用紙は、同裁判所へ

ムページからダウンロードできます。

※〒030-8522 青森市長島1丁目3-26、同裁判所事務局総務課裁判員制度キャッチフレーズ募集係 ☎017-722-15421



ロコモ健康体操教室

山郷館サポートセンターくろいしは、「ロコモ健康体操教室」を次のとおり開催します。この機会に皆さんで参加ください。

時 2月23日(土) 午前10〜11時

場 西部地区センター多目的ホール

内 筋力低下予防体操など

申 2月16日(土) まで 同サポートセンターくろいしへ

他▽講師：弘前医療福祉大学【ロコモ.com】サークル▽準備物：運動できる服装、汗拭きタオル

※同サポートセンターくろいし ☎88-5018



2月は「省エネルギー月間」

国は、毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、省エネルギーの意識啓発をはかっています。限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化を防止するため、私たち一人ひとりが、エネルギーを大切に使うよう心掛けましょう。

※(一財)東北電気保安協会弘前事業所 ☎27-0862



時…日時 場…場所 期…期間・期限 対…対象 申…申込・提出・参加・応募 費…費用・料金 定…定員・定数 内…内容
資…資格 他…その他 F…FAX番号 HP…ホームページ 電…電話番号 郵…メールアドレス

乳幼児健診を受けましょう

市は、毎月「乳児健診」「1歳6カ月児健診」「2歳児健診」「3歳児健診」を行っています。2月の予定は次のとおりです。お子さんの成長や発達を確認する機会ですので、ぜひ受診しましょう。ご都合がつかない場合は担当課までご連絡ください。

※問い合わせ先…市健康推進課母子保健係 ☎52-2111内線244・245

★乳児健診★

- ◆実施日…2月26日(火)
- ◆対象者…平成30年10月生まれの子供
- ◆場所…スポカルイン黒石2階大会議室
- ◆受付時間…午後0時15～30分
- ◆持参物…①母子健康手帳②バスタオル③乳児健診票④安全チェックリスト⑤乳児健診追加アンケート

★1歳6カ月児健診★

- ◆実施日…2月7日(木)
 - ◆対象者…平成29年7月生まれの子供
 - ◆場所…スポカルイン黒石2階大会議室
 - ◆受付時間…午後0時30～40分
 - ◆持参物…①母子健康手帳②バスタオル③1歳6カ月児健診票④安全チェックリスト⑤1歳6カ月児健診追加アンケート
- ◎③～⑤は健診前に個別に送付します。

★2歳児健診★

- ◆実施日…2月6日(水)
- ◆対象者…平成28年7月生まれの子供
- ◆場所…スポカルイン黒石2階大会議室
- ◆受付時間…午後0時30～40分
- ◆持参物…①母子健康手帳②バスタオル③小タオル(歯科健診用)④「健診と予防接種手帳」の2歳児健診票

★3歳児健診★

- ◆実施日…2月13日(水)
 - ◆対象者…平成27年7月生まれの子供
 - ◆場所…スポカルイン黒石2階大会議室
 - ◆受付時間…午後0時15～30分
 - ◆持参物…①母子健康手帳②バスタオル③3歳児健診票④安全チェックリスト⑤3歳児健診追加アンケート⑥早朝尿
- ◎③～⑤と採尿容器は健診前に個別に送付します。

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(市内在住)や、その家族のための居場所づくりと社会への参加に向かうお手伝いをしています。2月の「あすなろの森」は、(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～きっかけ作りの場』と共同で開催します。詳しくはお問い合わせください。

時 2月13日(水)

午後2～4時

場 松の湯交流館

¥ 300円(飲み物代)

内 参加者同士での会話、読書やゲーム、クラフト作りなど
※市社会福祉協議会 ☎52-9600



今月の相談案内

内容	日時	場所
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)
後期高齢者保険	25日(月)/19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	25日(月)/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
下水道	月・水曜日/9:30～15:30	上下水道課(内線559)
健康	4・18日(月)/10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころの健康	28日(木)/14:00～16:00	市産業会館4階小会議室(健康推進課・内線246・247) ※事前予約必要
納税(夜間)	5日(火)・15日(金)・25日(月)/19:00まで	収納課(内線141・142)
多重債務(借金問題)	17日(日)/9:00～16:00	市役所1階相談室(3日前まで収納課・内線144で受け付け)
困りごと	12日(火)・25日(月)/9:00～15:00	市役所1階相談室 ※困りごと相談は当日8:15から市民環境課・内線133で受け付け ※法テラス法律相談は法テラス青森に事前予約必要 ☎050-3383-5552
法テラス法律	27日(水)/9:30～12:00	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
人権	15日(金)/10:00～15:00	
行政	21日(木)/10:00～12:00	
土地家屋調査士	13日(水)/13:00～16:00	市民環境課(内線133)
消費者	火～日曜日/8:30～17:00	市民環境課(内線133)
	月～金曜日/9:00～17:00	

2月の献血(全血)

6日(水)	9:45～10:45	黒石市役所
	11:45～13:00	アダマンド並木精密宝石(株)青森黒石工場
	15:00～16:00	ダイナム黒石店



人口の動き 住民基本台帳調べ12月末現在 ()内は前月比

○人口33,499(△62)・男…15,631(△25)・女…17,868(△37) ○世帯数13,736(△10)

話題

たくはいびん



■3月24日までの期間、津軽こけし館では「第10回楽しい、ひなこけし展」が開催され、200点以上のひなこけしを展示しています。



地域農業者と市長との意見交換会を実施

1月10～22日の期間に市内4会場で、市が主催する「地域農業者と市長との意見交換会～人・農地プラン座談会～」が行われました。

この意見交換会は、市が地域農業者から現場の声を聞いて、地域農業の現状や将来の在り方、現場が抱えている課題などを整理するために実施。

10日に津軽みらい農業協同組合山形支店で行われた意見交換会では、農地中間管理事業についての説明や、今後の農業形態と農地集積について意見が交わされました。

黒石商工会議所女性会が善意の寄附

1月22日、黒石商工会議所女性会の高橋幸江会長らが市長室を訪れ、昨年行われた黒石りんごまつりでのバザーやコーヒー販売などの売上金の一部から、3万円を市に寄附しました。

同会からの寄附は、昨年に引き続き今年で4回目。スポカルイン黒石の図書コーナーの図書購入費として使用されます。

高橋会長は、「これからも子供たちの図書充実のために役立ててほしいです」と話しました。



警察活動協力者・優良警察職員を表彰

1月23日、「平成30年警察活動協力者・優良警察職員表彰式」がグリーンパレス松安閣で行われました。

この表彰式では、黒石警察署の各課からの推薦で選ばれた団体や個人等を表彰。本市からは交通安全活動や地域安全活動、補導協力員活動などの功労が評価された7団体、5個人が選ばれました。

斉藤栄誉署長は「表彰された人たちの交通安全や防犯など多岐にわたる活動に感謝の意を表します。これからも地域の安全と安心に協力してほしいです」と話しました。



編集後記

■旧正マッコ市、全日本づくり回し選手権大会、各地区雪まつり、宵酔酒まつり…。黒石市の2月はイベントがめじろ押し。「まちを元気に！」と主催する人たちを応援するためにも、子供も大人も寒さなかに負けないでどんだんまちに繰り出そう！ (M)

■先日、高校のバレーボールの全国大会をテレビで見ました。「自分もこんなプレーがしてみたい！」と思い、イメージトレーニングは完璧に仕上げるのですが、身体が追いつきません。イメージよりも、まずは筋力トレーニングから始めたいと思います。 (T)

■1月17日、成人式の手伝いに行きました。色とりどりの着物や、和気あいあいとした新成人の様子など、華やかな雰囲気を楽しむことができました。その中でも、新成人が友だちとだけでなく、親御さんとも良い笑顔で写真を撮っていたのが印象深いです。 (K)

■2月。如月。3日は「節分」。節分に東北以北は落花生をまきますが、本来は炒り大豆。大豆とは成熟した枝豆を乾燥させたもの。枝豆は野菜類。大豆は豆類。共に栄養価の高い食品。どちらも好きな私ですが、今の季節、自身の邪気をはらうつもりで炒り大豆をよく食べます。 (R)



健康都市をめざして!

あなたの健康サポートし隊!!

～健康に関心 身体に検診 心に安心 元気な黒石～



2月は全国生活習慣予防月間!!

食習慣や運動習慣、休養の取り方などの生活習慣が、糖尿病や高血圧、脳卒中、心臓病、がんなどの疾病の発症や進行に深く関わっています。これらの疾病は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに脳や心臓、血管などにダメージを与えることから“サイレントキラー”と呼ばれています。突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる疾患を引き起こすことがあるため、生活習慣病の予防と改善に努めることが重要です。



☆生活習慣病にならない・悪化させない方法☆

健康くろいし腹八分目運動に取り組みましょう!

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を抑えることは、身体の機能を健康な状態に維持していくうえでとても重要です。「食事療法」という言葉が用いられることから、糖尿病や脂質異常症、高血圧の予防と改善の基本は常に食事です。1日の塩分摂取量は男性8g以下、女性7g以下に抑え、食事は腹八分目でやめ、よくかみ3食を規則正しく食べましょう。お酒とうまく付き合しましょう!



「百薬の長とは言へど、万(よろず)の病は酒よりこそ起これ」と言われているように、さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、大酒をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。「健康日本21」の中では、「節度ある適度な飲酒」としての1日平均純アルコール量は約20g程度とされています。アルコールの飲みすぎには注意し、休肝日を設け、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度までにしましょう。

主な酒類のアルコール量の目安(厚生労働省「アルコール」より引用)

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール(中瓶1本500ml)	5%	20g
清酒(1合180ml)	15%	22g
ウイスキー・ブランデー(ダブル60ml)	43%	20g
焼酎(35度)(1合180ml)	35%	50g
ワイン(1杯120ml)	12%	12g



笑顔がいっぱい げんキッズ!

1月に3歳児健診を受診した元気な
子供たちを掲載しています。



ごとう りとくん



かとう あいりちゃん



ちば とうきくん



ささき ひなたくん



くどう かいくん



さとう ももかちゃん



さいとう のどかちゃん



くどう はるひくん



あさない あさひちゃん



くどう けいくん



さわ すずかちゃん



さとう まなちゃん



はせがわ あいちゃん



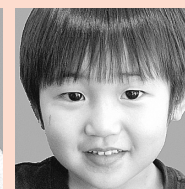
おうさか ゆうのすけくん



ちば めいちゃん



ささき りょうまくん



さとう れんくん