

# くろいし

2019. 7. 1

No.1295



市総合計画、参議院議員通常選挙など	P 2～3
国民健康保険税の納付がスタートなど	P 4～5
介護保険料の通知書送付、若年層メタボ検診など	P 6～7
学ぶ防災、くろいし健康マイレージなど	P 8～9
手話で話そう、情報のひろばなど	P 10～14
話題たくはいびん、げんキッズなど	P 15～16

## 将来の夢を描く ねぶた灯籠

市内各小学校で行われる、「ねぶた灯籠作成会」が5月26日に始まりました。6月15日には東英小学校の4年生14人が、自分の将来の夢を描いた灯籠を作りました。

スマホで広報くろいし  
アプリ「マチイロ」





# 計画紹介 第6次黒石市総合計画 ② 元気なまち

市は、今年3月に「第6次黒石市総合計画」を策定しました。この計画では、「自立したまち」、「元気なまち」、「安心なまち」の3つをまちづくりの目標に設定。今号では「元気なまち」について、3つの施策と代表的な取組事業を紹介します。「安心なまち」については、次号以降に掲載します。なお、計画書は市ホームページに掲載しています。

## 歴史と伝統を活かした元気なまち(文化)

本市には、市の歴史や文化を支えてきた「こみせ」などの伝統的建造物や、名勝「金平成園」といった多くの歴史的資産があります。それらを保存・再生して、かおり高い文化を築き、学びあうまちとするとともに、観光資源として情報発信することで誘客拡大を図ります。



### ▲歴史的景観形成計画に関する事業

歴史的街並みと共存する黒石らしい豊かでゆとりある生活環境の整備を、官民が連携して推進します！

## 新たな拠点で人がにぎわう元気なまち(環境)

中心市街地に、学習の拠点となる市立図書館や、市民サービス施設などを整備することに加え、松の湯交流館やかぐじ広場など既存施設を活用した事業の実施や、公共交通網などの利便性を向上することで、市民が気楽に集える「学び」や「憩い」、「にぎわい」の場の創出を図ります。



### ▲市立図書館の整備

市民等の意見を伺いながら、読書環境の確保と市内の回遊性向上を兼ねた、市民の集う図書館づくりを目指します！

## 移住人口・交流人口の拡大で元気なまち(観光)

黒石ねぶた・黒石よされなどの祭り、湯治場として栄えてきた黒石温泉郷の魅力を発信するとともに、市民一人ひとりが「やさしさ」と「もてなし」の心で訪日外国人観光客に接することができるよう、インバウンドに対応したまちづくりを行い、移住人口、交流人口の増加を図ります。



### ▲インバウンド対応で交流人口を増加

国際交流員を招致することなどにより、インバウンドに対応したまちづくりを行い、交流人口の増加に努めます！

### ▼ワーキングホリデー黒石事業

都市部の人々に、農作業体験や地域交流を通じて本市の魅力を感じてもらい、将来的な定住促進を図ります！



## 図書館整備に向け市民代表による懇談会を実施

市は、5月31日に「第1回黒石市立図書館整備推進懇談会」を開催しました。

この懇談会は、市が市立図書館整備の基本構想と基本計画を策定するにあたり、市民や有識者の意見を聴取するために組織。市民や教育・文化・商工・福祉関係の市民団体など、現在16人の委員で構成されています。

第1回懇談会は委員12人が出席し、市から事業の概

要とスケジュールが説明され、委員からは、図書館に祭りや名誉市民に関する郷土資料を展示したり、飲食可能な場所や、市民活動のための会議室を設けたりするなどの意見があがりました。

市は今後、委員と有識者による懇談会を4回、委員以外の市民も募集する市民ワークショップを2回、パブリックコメントなどを実施し、基本構想と基本計画を策定する予定です。

進捗状況は随時、本紙および市ホームページに掲載します。

※問い合わせ先…市企画課市民参画交流係 ☎52-2111内線238

# 水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました

国は、住民の皆さんが災害情報の意味を直感的に理解できるよう、防災情報を5段階の警戒レベルで提供し、取るべき行動を明確化しました。

市からの防災情報は、警戒レベル3から発令され、「警戒レベル3」は高齢者等避難、「警戒レベル4」は全員避難とし、避難等のタイミングが明確化されました。「警戒レベル5」は、災害が発生している情報とし、命を守る最善の行動を促します。

また、気象庁等は、住民自らが行動を取る際の判断の参考となる情報として、指定河川洪水予報、河川の水位情報、大雨警報、土砂災害警戒情報、土砂災害危険度分布等を警戒レベル相当情報として提供しています。

詳しくは市ホームページをごらんください。  
 ※問い合わせ先…市総務課行政総務係 ☎52-2111 内線203・207

## 警戒レベルで避難のタイミングをお伝えします



**警戒レベル5**  
 すでに災害が発生している状況です。  
 命を守る行動をとってください。

## 投票をお忘れなく

### 第25回参議院議員通常選挙

第25回参議院議員通常選挙は、7月4日(木)に公示され、21日(日)が投票日です。大切な一票を無駄にせず、忘れずに投票しましょう。

**有権者**  
 平成13年7月22日までに生まれ、31年4月4日以前から住民登録されている人。  
 同年4月3日以降に転出した人も投票することができますので、詳しくはお問い合わせください。

**投票時間**  
 午前7時～午後8時(第1投票所の大川原温泉会館ふくじゅ草は午後7時まで)。

**投票所入場券**

公示日以降にご自宅へ郵送しますので、持参してお越しください。

**投票所**

郵送される投票所入場券に投票所が記載されています。

**期日前投票**

投票日当日、仕事や冠婚葬祭等で投票できない人は、期日前投票ができます。  
 期間は、7月5日(金)から20日(土)までの午前8時から午後8時まで。黒石公民館多目的ホールへ投票所入場券を持参のうえ、お越しください。なお、入場券が届いていなくても、期間中は期日前投票ができます。

**不在者投票**

名簿登録者で出稼ぎ等の事情により本市に戻ることができない人や、県選挙管理委員会が指定した病院・老人保健施設等に入院している人なども投票できます。

※問い合わせ先：市選挙管理委員会事務局 ☎52-2111  
 1 内線631

有料広告

# 国民健康保険税の納付がスタート

7月から国民健康保険（国保）税の納付が始まります。

納期は第1期から第8期までとなり、納税通知書を納税義務者（世帯主）や納税貯蓄組合へ送付します。

納付方法は次のとおりですので、ご確認ください。

## 国民健康保険税とは

国保に加入している人（被保険者）を対象に、病気やけがなどの万が一に備えて、医療にかかる費用をお互いに負担し、支え合うための財源になるものです。

## 納税義務者

国保税は、被保険者が属する世帯主に課税されるため、世帯主が国保加入者でなくても納税義務者となります。

この場合、世帯主の所得は所得割の算定基礎に含まれますが、軽減基準所得には含まれません。

## 国保税の税額

国保税は、医療給付費分と後期高齢者支援金等分、介護

納付金分（40～64歳の人）が合算され課税されます。

税額は、前年中の総所得金額等を基に算定される所得割、土地・家屋の固定資産税から算定される資産割、加入者1人当たりの均等割、1世帯にかかるとり均等割で計算されます。

## 国保税の税率

市は、国の税制改正を受けて、平成31年4月から国保税の課税限度額を表1のとおり引き上げました。

■表1 国民健康保険税の税率

項目	医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護納付金分
所得割	8.4%	1.9%	1.8%
資産割	36.3%	8.8%	10.4%
均等割（1人）	28,200円	6,700円	8,700円
平等割（1世帯）	26,100円	5,800円	5,100円
課税限度額	61万円（58万円から改正）	19万円（改正なし）	16万円（改正なし）

## 納付方法

国保税の納付方法は、普通徴収（納付書・口座振替での納付）と特別徴収（年金天引き）に分けられます。

### ●普通徴収

納税通知書は第1期から第8期までの納付書がまとめてつづられ、7月10日（水）に納税義務者等へ発送しますので、納期内納付をお願いします。

また、口座振替を申し込みの人で、期別納付の場合は各納期限の日に、全期前納の場合は7月31日（水）に口座振替となります。

### ●特別徴収

徴収回数は、年金受給月の年6回です。  
4・6・8月の額は、年間の税額が確定していないため仮徴収となり、7月の税額確定後、仮徴収分を差し引いた額を10・12・2月分の年金から本徴収として天引きします。

特別徴収を開始する場合は「特別徴収開始通知書」を送付します。

## 納付場所

特別徴収ではなく口座振替での納付を希望する場合は、「納付方法変更申出書」の提出が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

## 納付場

次の金融機関等において、黒石支店以外の本店、各支店でも納付できます。

- ▽青森銀行▽みちのく銀行
- ▽東奥信用金庫▽青い森信用金庫▽青森県信用組合▽津軽みらい農業協同組合▽東北労働金庫▽ゆうちょ銀行または郵便局（東北6県に限る）▽黒石市役所

## 納期限

- 第1期：7月31日（水）
- 第2期：9月2日（月）
- 第3期：9月30日（月）
- 第4期：10月31日（木）
- 第5期：12月2日（月）
- 第6期：1月6日（月）
- 第7期：1月31日（金）
- 第8期：3月2日（月）

## 低所得者に対する軽減

低所得世帯に対する国保税の軽減を図るため、世帯主お

よび被保険者等の所得の合計が一定基準額以下の場合、均等割・平等割が軽減（7割・5割・2割）されます。

市は、国の税制改正に伴い、平成31年4月から国保税の負担軽減を拡充するため、5割軽減と2割軽減の軽減判定所得の基準を表2のとおり引き上げました。

■表2 軽減基準所得

軽減種別	軽減基準所得（世帯主および国保加入者等の前年の合計所得）	
5割軽減	改正前	33万円+27万5千円×（国保加入者等の人数）を超えない世帯
	改正後	33万円+28万円×（国保加入者等の人数）を超えない世帯
2割軽減	改正前	33万円+50万円×（国保加入者等の人数）を超えない世帯
	改正後	33万円+51万円×（国保加入者等の人数）を超えない世帯

◎国保加入者等には、同世帯で国保の被保険者から後期高齢者医療制度へ移行した人も含む。

非自発的失業者軽減  
倒産や解雇、雇止めなど



により離職した人で、次の条件を満たす場合、申請により国保税が軽減されます。

▽離職日時時点で65歳未満▽「雇用保険受給資格者証」の離職事由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34  
申請の際は、雇用保険受給資格者証と印鑑を持参してください。なお、軽減額や軽減期間等については、お問い合わせください。

◎特例受給資格者証および高年齢受給資格者証の交付を受けている人は対象になりません。

### 後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減

国保から後期高齢者医療制度へ移行することにより、国保加入者が単身世帯となる場合、平等割を最初の5年間は2分の1軽減し、その後3年間は4分の1軽減されます(申請不要)。

### 被扶養者であった人の減免

これまで被用者保険(会社の社会保険等)に加入していた人が後期高齢者医療制度へ移行することにより、その被扶養者であった65歳以上の人(旧被扶養者)が、新たに国保

へ加入する場合、国保税の一部が減免になります。

所得割・資産割は全額減免になり、資格取得日の属する月以後2年を経過する月まで均等割は半額に、国保加入者が旧被扶養者のみの世帯は平等割も半額に減免します(7割・5割軽減対象者を除く)。なお、平成29年4月以前に資格取得した旧被扶養者の均等割と平等割に係る減免は終了となります。

### 特別な事由による減免

災害等の特別な事情により一時的に生活が困窮した場合、状況に応じて減免が認められる場合がありますので、ご相談ください。

### 介護保険適用除外

国保に加入している40歳以上65歳未満の人(介護保険第2号被保険者)が、介護保険適用除外施設に入所し一定の条件を満たすと、入所期間中の国保税のうち介護納付金分の納付が免除されます。

介護保険適用除外施設に入所または退所された場合は、必ず届け出をしてください。

※申請・問い合わせ先：市国保年金課保険係 ☎5212111内線121

## 国民健康保険

### 簡易書留で 保険証を発送

#### 8月に保険証が更新されます

国民健康保険被保険者証(保険証)は、8月1日に一斉更新となります。

70歳未満の人には保険証が、70歳以上75歳未満の人には、自己負担割合が記載された保険証兼高齢受給者証が交付されます。

新しい保険証(桃色)は、7月末までに世帯主へ簡易書留で発送します。不在の場合は不在連絡票が投かんされま

すので、記載内容に従いお受け取りください。  
保険証がお手元に届きましたら、住所や氏名、生年月日などを確認のうえ、台紙からがしてお使いください。  
なお、現在ご使用の保険証

は、有効期限(7月31日)が過ぎてから各自で処分してください。

#### 保険証に臓器提供 意思表示欄

保険証の裏面に「臓器提供意思表示欄」があります。記入は任意となっていますが、記入することで臓器提供に関する意思表示をすることができます。意思表示した内容は第三者に知られたくない場合は、同封の「臓器提供意思表示保護シール」をご利用ください。

#### ジェネリック 医薬品のご利用を

高齢化や医療の高度化に伴い、1人当たりの医療費は増加傾向にあります。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、最初に開発された新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に製造・販売される、新薬と同じ有効成分・効能・効果を持つ医薬品で、利用することで全体の医療費を抑えることができます。うになる他、皆さんの自己負担が軽減される場合もあります。

#### 短期保険証を お持ちの人へ

ジェネリック医薬品は、希望カードやシールを医療機関や調剤薬局の窓口に表示することで利用できますので、同封のジェネリック医薬品希望シールをぜひご利用ください。  
ただし、薬の種類、治療方針によっては、ジェネリック医薬品に変更できない場合もありますので、かかりつけ医にご確認ください。

3か月ごとに更新が必要な保険証(短期保険証)の交付を受けている人は、7月31日の有効期限の前に、市国保年金課窓口で更新手続きをしてください。その後、市収納課で納税相談を行います。

なお、高校生世代以下の被保険者には、有効期限が令和2年1月31日(今年度18歳に達する人には3月31日)までの保険証を7月末までに世帯主へ簡易書留で郵送します。  
◎7月5日(金)・16日(火)・25日(木)は、午後7時まで夜間窓口を開設します。  
※問い合わせ先：市国保年金課国保給付係 ☎5212111内線118・119

# 傾聴力アップ 無料講座を開催

市は、「はじめてでもできる！傾聴力アップ無料講座」を次のとおり開催します。

初心者を対象に、話を聴くことの大切さ、聞き方のコツなどを楽しく学んでいきます。参加料は無料ですので、ぜひご参加ください。

◆期日：①7月23日(火)②8月2日(金)③同27日(火)の全3回

◆時間：午後1時30分～3時30分(午後1時から受け付け)

◆場所：松の湯交流館市民サロン  
◆内容：①価値観の多様性を知ろう②話の聴き方を学び聴き上手になろう③話の聴

き方を実践的に学び身につけよう

◆講師：藤林正雄氏(青森大学社会学部教授)

◆対象者：市民(先着20人、初めて参加する人を優先)

◆申込方法：7月22日(月)までに電話かファクシミリ、または直接申し込み

◎くろいし健康マイレージポイント対象事業です。

※申し込み・問い合わせ先：市健康推進課成人保健係  
☎52-2111内線246・247、FAX52-6191

## 婚活イベントの参加者募集

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会は、20歳代から40歳代までの独身者を対象に、婚活イベント「城下町で現代郷土料理と日本酒カクテルの宴」を次のとおり開催します。

◆日時：7月27日(土)午後4時～7時30分

◆場所：かぐじ広場(雨天時は、松の湯交流館)

◆対象：結婚を希望する20～40歳代(弘前市、黒石市、

平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住または結婚後、住む意思のある人)

◆定員：男女各20人

◆参加費：▽男性3500円  
▽女性2500円

◆申込方法：7月24日(水)までに電話やファクシミリ、NPO法人横町十文字まちそだて会のホームページ(<http://kuroishi-machi.sodate.com>)のいずれかで申し込み

スマートフォンをお持ちの人はこちらからお申し込みください。



# 介護保険料の 通知書を送付の

市は、65歳以上の人(第1号被保険者)へ平成31年度介護保険料の通知書を、今月上旬に送付します。

## 第1～3段階の 保険料を改正

保険料が年金から天引きされる人(特別徴収)の通知書には、年間保険料総額と10・12・2月の各月の徴収額が記載されています。

また、年金から天引きされない人(普通徴収)の通知書には、第1期から第8期の納付書が同封されています。第1期の納付期限は7月31日(水)です。

市は、介護保険法施行令の一部改正に伴い、低所得者に対する保険料の軽減を図るため、所得段階が第1段階から第3段階の人の保険料を別表のとおり引き下げました。所得段階が第4段階から第9段階の人は変更ありません。

なお、所得段階ごとの保険料は通知書に記載されていますので、ご確認ください。

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

なお、主たる生計維持者の失業などにより、納付が著しく困難なときは、保険料の減免を受けられる場合があります。

■別表

所得段階	保険料基準額(79,800円)に対する割合		年額(月額)
	改正前	改正後	
第1段階	0.45	0.375	35,910円 (2,993円)
	0.45	0.375	29,930円 (2,494円)
第2段階	0.75	0.625	59,850円 (4,988円)
	0.75	0.625	49,880円 (4,157円)
第3段階	0.75	0.725	59,850円 (4,988円)
	0.75	0.725	57,860円 (4,822円)



# メタボ検診

## 30歳代は無料で受診できます

市は、国民健康保険に加入している30歳代の健康診査として「若年層メタボリックシンドローム検診」を実施します。循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病は死亡原因の約6割を占めており、予防することが健康を守るために大変重要となっています。

自覚症状がないまま進行する生活習慣病の予防や早期発見・治療には、若い頃からの定期的な検診が有効です。費用は無料ですので、この機会にメタボリックシンドローム検診を受診しましょう。

◆対象者：今年度中に30～39歳になり、検診日に市国民健康保険に加入している人

◆検診内容：黒石病院で実施している「受けて安心」メタ

検査」のメタボリックシンドローム検診

◎所要時間は約30分です。

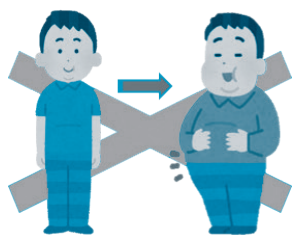
◆検査内容：▽血液検査（血液一般、肝臓疾患、胆道系疾患、腎臓疾患、栄養障害、炎症性疾患、アルコール多飲状況、関節炎、脂質異常症、痛風、貧血、糖尿病等）の疑いが分かります）▽尿検査（腎・尿路の炎症、結石、糖尿病等の疑いが分かります）

◆検査費用：無料（対象者には検査費用助成券を送付しています）

◆検診日：平日、土・日曜日、祝日のいずれでも受診可（年末年始を除く）

◆申込方法：受診希望日の前週の火曜日までに市国保年金課へ申し込み

※申し込み・問い合わせ先：市国保年金課 国保給付係  
☎52-2111内線118・119



### 後期高齢者医療

## 保険料についてのお知らせ

【保険料決定額通知書を送付】

市は、令和元年度の保険料決定額通知書を送付します。

【保険料の軽減割合が変更】

平成31年4月から、9割軽減は8割軽減に変更となり、5割・2割軽減については軽減判定基準の一部が拡充され、下表のとおりとなりました。

詳しくは、同封のチラシをごらんになるか、お問い合わせください。

※問い合わせ先：市国保年金課 高齢医療係 ☎52-2111内線125・131、県

後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

#### ■軽減判定基準

世帯主および世帯の被保険者全員の所得の合計額	軽減割合
33万円以下	8.5割
33万円以下の世帯のうち、被保険者全員が年金収入80万円以下で、その他の所得がない	8割
33万円+(28万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(51万円×被保険者の数)以下	2割

## ひとり親家庭等医療費 現況届の提出を！

ひとり親家庭等医療費を受給している人は、現況届の提出が必要。対象者には現況届申請書を今月上旬に送付します。

※申請期限：7月31日（水）  
午後5時（土・日曜日、祝

日を除く）

◆持参物：印鑑、現況届申請書、対象者全員の健康保険証

※申請・問い合わせ先：市福祉総務課 とも未来係 ☎52-2111内線515・516

有 料 広 告

交流を深めよう！

## 姉妹都市交流事業補助金

市は、姉妹都市である岩手県宮古市との交流を促進するため、交流活動の経費を助成する「姉妹都市交流事業補助金」制度を次のとおり実施します。ぜひご活用ください。

### 対象団体

- ▽ 次の要件を全て満たす団体
- ▽ 市内の5人以上で構成されている団体
- ▽ 政治的・宗教的活動を目的としない非営利団体
- ▽ 連絡先、責任者等が明確である団体

### 対象事業

- ▽ 視察、研修での交流
- ▽ イベントでの交流
- ▽ 各種団体との交流など
- ◎ 市内での実施は対象外です。

- ◎ 1団体あたり年度内1回限りです。
  - ◎ 補助金交付は、実施後精算払いです。
- 申込方法**
- 必要書類(交付申請書、事業計画書、収支予算書)を市企画課へ提出(必要書類は市ホームページからダウンロード可)
  - ◎ 実施後に実績報告書の提出が必要です。

### 実績

- ▽ 旅費(鉄道賃、宿泊料)
- ▽ 使用料、賃借料(高速道路通行料、会場借上料など)
- ◎ 食糧費は対象外です。
- 補助金額**
- ▽ 市からの参加者一人につき5千円、1団体につき10万円を上限
- ▽ 視察・研修：3件
- ▽ イベント出演・参加：5件
- ▽ 各種団体交流(交流試合、意見交換会など)：6件
- ※ 申し込み・問い合わせ先：市企画課市民参画交流係 ☎52-2111内線238

## 「くろいし景観資産」を募集します

市は、地域の景観資源を掘り起こし、くろいし景観資産として指定・活用することで、市民による景観づくり活動へつなげるために、皆さんのお気に入りの景色や景観を次のとおり募集します。

◆ 応募資格… ▽ 市民 ▽ 市内に土地・建物などの権利を有する人 ▽ 市内に通勤または通学する人

◆ 募集期限… 8月30日(金)

◆ 応募方法… 市内各公民館や地区センター、スーパーなどに設置しているチラシ(市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入のうえ、写真を添えて持参または郵送、Eメールで応募



※ 応募・問い合わせ先… 〒036-0389 黒石市境松一丁目1-1、市都市建築課都市計画係(境松庁舎) ☎52-2111内線571、Eメールアドレス [toshikeikaku@city.kuroishi.aomori.jp](mailto:toshikeikaku@city.kuroishi.aomori.jp)

## 防災について考えてみませんか～「学ぶ防災」参加者募集～

市社会福祉協議会は、東日本大震災の被災地支援活動を通じた福祉教育、防災・減災教育を推進するため、姉妹都市の岩手県宮古市を訪問し防災について考える「学ぶ防災」を次のとおり開催します。お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

◆ 日時… 7月20日(土)午前6時20分～午後7時

◎ 午前6時15分に市役所に集合してください。

◆ 内容… 「学ぶ防災」2時間コース ▽ 防潮堤案内 ▽ 震災遺構「たろう観光ホテル」見学 ▽ 三陸ジオパーク山王岩見学 ▽ 避難路体験一など

◆ 参加費… 無料(昼食は各自で用意)

◆ 定員… 28人(先着順、ただし初参加者を優先)

◆ 申込期間… 7月3日(水)～10日(水)

◆ 申込方法… 電話で同協議会へ申し込み

※ 申し込み・問い合わせ先… 市社会福祉協議会 ☎52-2674

## 移住・就業で最大100万円を支給します!

市は、市内へ移住・定住の促進や中小企業等での人手不足解消のため、国・県と共同して移住支援金を支給します。詳しくは、市ホームページをごらんになるか、お問い合わせください。

◆ 支援金… ▽ 100万円(2人以上の同一世帯で移住の場合) ▽ 60万円(単身で移住の場合)

◆ 支給要件… 次の要件をすべて満たす人 ▽ 住民票を移す直前に、東京23区または東京圏(条件不利地域を除く)に在住し、東京23区に通勤していた人 ▽ 4月1日以降に本市に転入し、転入後3か月以上1年以内である人 ▽ 県が運営するマッチングサイト「Aomori Job」(<https://aomori-job.jp>)に移住支援金の対象として掲載する求人就業したか、起業支援金の交付決定を受けた人

※ 申し込み・問い合わせ先… 市商工課産業推進係 ☎52-2111内線642



# くろいし健康マイレージ

市は、健（検）診の受診率向上と市民一人ひとりに健康への関心を持ってもらうことを目的に、「くろいし健康マイレージ事業」を実施しています。この事業では、健（検）診の受診や市の健康づくり事業などへの参加でたまったポイントに応じて、特典を受けることができます。



## ☆7月のくろいし健康マイレージ対象事業☆

事業名	実施日	ポイント
総合健診(六宝館、上十川公民館)	◎詳しくは14ページをごらんください。	特定健診10ポイント、がん検診10ポイント
子宮頸がん・乳がん検診(スポカルイン黒石)		
くろいし市民大学「青森の食材と健康」(市産業会館) ◎市社会教育課社会教育係(☎52-2111内線616)へ申し込み	10日(水)	5ポイント
ラーゼボール教室(スポカルイン黒石) ◎11日(木)までに黒石商工会議所(☎52-4316)へ申し込み(定員40人)	18日(木)	
傾聴力アップ無料講座	◎詳しくは6ページをごらんください。	1ポイント

◎特定健診、がん検診両方受診でさらに10ポイントがもらえます。がん検診は、複数のがん検診を受診した場合でも10ポイントです。

◎公民館・地区センターで実施する事業については、公民館だより・地区センターだよりをごらんください。

◎各事業の実施日は、ポイントカードを忘れずにお持ちください(まだ持っていない人には、当日カードを交付します)。

## ☆健康都市宣言協賛店☆

ポイントが10ポイントたまったら、協賛店でサービスを受けることができます(サービスは1店舗につき1回限りで5店舗まで)。40店舗の協賛店のうち、今回は8店舗を紹介します(順不同)。残りの店舗は次号以降で紹介していきます。

(有)三福商事 黒石サービスステーション	
営業時間、定休日	【平日・土曜日】午前7時～午後8時【日曜日】午前7時～午後6時、毎月第2日曜日
住所、電話番号	黒石市大字浜町1、☎52-3066
お店からのお知らせ	お客様の「困った！」が私たちの仕事です。生活お助け隊！孫の手サポート三福はじめました！お見積り・市内出張無料(一部地域除く)。
ポイントサービス	灯油2円/ℓ引き②石油ストーブ分解掃除10%割引③エアコンクリーニング10%割引のクーポンセットプレゼント

ハロー！パソコン教室くろいし校	
営業時間、定休日	【平日】午前10時～午後5時【土曜日】午前10時～正午、日曜日および祝日
住所、電話番号	黒石市松原155-7、☎59-3786
ポイントサービス	入会金10,800円を5,400円に割引

(有)高谷商店	
営業時間、定休日	【平日】午前10時～午後4時30分【土曜日】午前10時～午後3時、日曜日および祝日
住所、電話番号	黒石市大字山形町10、☎52-4255
ポイントサービス	1,000円以上購入で8%割引◎一部商品を除く

美容室オサナイ	
営業時間、定休日	午前9時～午後7時、毎週月曜日および毎月第1・3日曜日
住所、電話番号	黒石市大字内町31、☎52-2475
お店からのお知らせ	喪服、小学生のはかまの着付・セット、女性のためのプチ増毛、出張カット(自宅、病院)、ウィッグ販売(医療用ウィッグの取り扱いもしています)。
ポイントサービス	パーマやカラーは500円引き、カットは300円引き

津軽こみせ駅	
営業時間、定休日	午前9時～午後5時(食堂は営業していません)、1月1日
住所、電話番号	黒石市大字中町5、☎59-2080
お店からのお知らせ	市内外の物産を取り扱う土産店です。地場産品を利用したオリジナル商品もあります。津軽三味線の生演奏も行われています。
ポイントサービス	購入金額から5%割引◎一部商品を除く

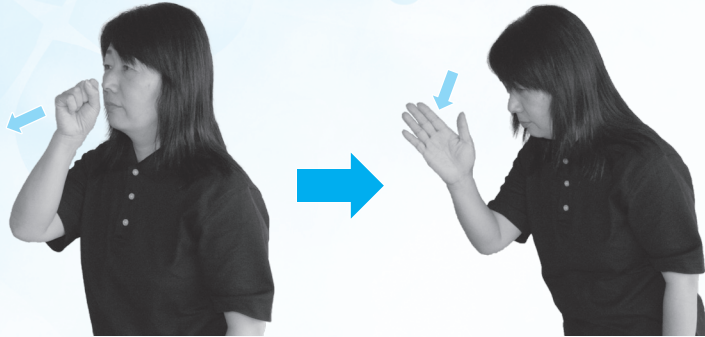
(有)ダスキン黒石	
営業時間、定休日	午前9時～午後5時、土・日曜日および祝日
住所、電話番号	黒石市緑ヶ丘6、☎52-6240
お店からのお知らせ	健康のため、住まいの衛生・清潔・掃除の困りごとの手伝いをします(レンタルモップ、掃除洗剤販売等)。
ポイントサービス	店頭で商品1,000円以上(税抜き)購入で、台所用スポンジ1個プレゼント

(株)西谷造花店黒石店 佛心堂	
営業時間、定休日	午前8時30分～午後6時、1月1日
住所、電話番号	黒石市大字寺小路5、☎52-7770
お店からのお知らせ	仏壇、仏具、生花、盛りご等を販売しています。
ポイントサービス	店内商品5%割引◎一部商品を除く

(有)富士見温泉	
営業時間、定休日	午前8時30分～午後10時、年中無休
住所、電話番号	黒石市富士見121、☎52-2613
ポイントサービス	入浴した人にアイス(75円まで)1個サービス

※問い合わせ先…市健康推進課☎52-2111内線246・247

## ① よろしくお願ひします



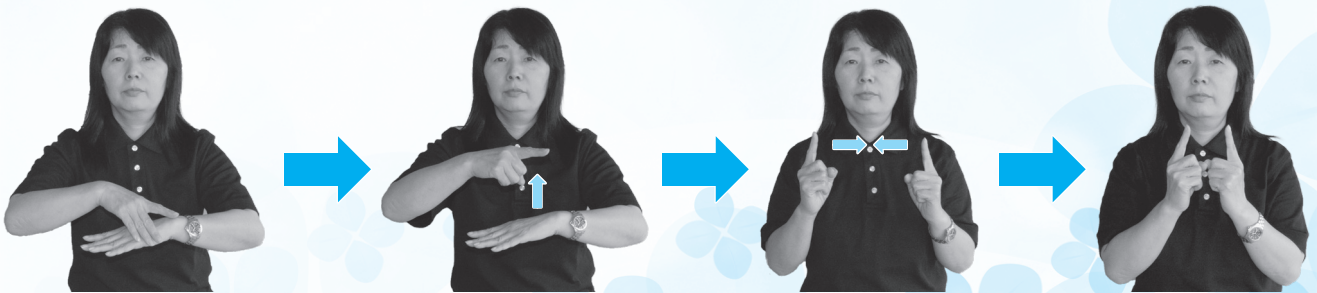
・握りこぶしを鼻から下ろす  
 (「よろしく・よい」を表現)

・手のひらを額から下ろす  
 (「お願ひ」を表現)

市は、「黒石市手話言語条例」を制定し、手話への理解の促進と、手話の普及に取り組んでいます。

今号では「よろしくお願ひします」と「はじめまして」の話し方を紹介します。皆さんも一緒に話してみましょう！

## ② はじめまして



・右手の手のひらを上げながら人さし指を立てる  
 (「はじめ」を表現)

・人さし指を真ん中で向かい合わせる  
 (「会う」を表現)

## 地域力で住みよいまちに！ 10

### ～正調黒石ねぶたばやし保存会～

黒石ねぶた祭りは、「ヤーレーヤー」の掛け声とともに「笛」や「太鼓」、「鉦」の調和された音色が黒石の夏を盛り上げます。

今号では、黒石ねぶた祭りに欠かすことのできない「正調黒石ねぶたばやし」を後世に伝え保存していくための活動を行っている「正調黒石ねぶたばやし保存会（三浦実会長）」を紹介します。

ねぶたばやしは、昭和44年ごろから講習会が行われていますが、当時は統一されたはやしがありませんでした。講習会を開催しているうちに「はやしを統一してほしい」という声が多くあがったことから、数年かけてはやしを統一し、昭和54年に同会が結成されました。

現在は約50人の会員が所属し、毎週金曜日に旧保福寺を練習の場として演奏技術を磨き、市内イベントなどではやし演奏を行っています。三浦会長は「はやしなくして、ねぶたなし。これからもねぶた人口

を減らさように活動していきたい」と話していました。

(公社)黒石青年会議所が主催する「正調黒石ねぶたばやし講習会」では、同会員らが講師を務め、毎年多くの受講生を指導しています。「正調ねぶたばやし」をねぶた祭りと共に保存し、後世へ引き継いでいくため、人材の育成にも力を入れています。



黒石ねぶた祭り出陣式で演奏する会員ら





## 本の紹介

一般書 魔眼の匣の殺人

今村 昌弘 著 東京創元社



その日、“魔眼の匣”を9人が訪れた。施設の孤独な主は預言者と恐れられる老女。彼女は来訪者に「あと2日のうちに、この地で4人死ぬ」と告げた。予言が成就するがごとく1人が死に、閉じ込められた来訪者たちを混乱と恐怖が襲う…。ミステリ界を席卷した『屍人荘の殺人』シリーズ第2弾！

児童書 わたしたちのたねまき

K・Oガルブレイス 作 のら書店



人間は植物を育てようとして畑や庭に種をまくが、人間以外にも種をまいているものがある。それは、風、小鳥、太陽、雨、川…そしてウサギやキツネやリスなどの動物たちも。でも、いったいどうやって？たねをめぐる、つながる命たちの美しいおはなし。

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

# くろいしあずまし写真館

～ “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.39



「はやく食べたい！」

- ◆撮影者…高野 哲矢さん
- ◆撮影場所…小見泉
- ◆撮影年…不明

今回は、夏の訪れにふさわしい涼しげな1枚です。  
津軽こみせ駅の奥、じょんから広場の一角には南八甲田山系からの伏流水がわき出る「小見泉」があり、市内外の多くの人が毎日利用しています。昔は、川や井戸水でスイカなどを冷やす光景をよく見かけましたが、川や井戸が身近でなくなった今、珍しい光景と言えるのではないのでしょうか。応募された写真は、順次掲載していきますので楽しみに。  
※問い合わせ先…市都市建築課都市計画係（境松庁舎） ☎52-2111内線571

## 乳幼児健診を受けましょう

市は、毎月「乳児健診」、「1歳6カ月健診」、「2歳児健診」、「3歳児健診」を行っています。7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…7月9日（火）
- ◆対象者…平成31年3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カ月健診★

- ◆実施日…7月18日（木）
- ◆対象者…平成29年12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カ月健診票④安全チェックリスト⑤1歳6カ月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…7月10日（水）
- ◆対象者…平成28年12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）④2歳児健診票
- ◎④は健診前に個別に送付します。

### ★3歳児健診★

- ◆実施日…7月17日（水）
- ◆対象者…平成27年12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。



健康増進法が一部改正され、「望まない受動喫煙」を防止するための取り組みが、マナーからルールへと変わりました。

市は、受動喫煙の防止を徹底し、喫煙による健康被害を防止するため本庁舎、第二庁舎、境松庁舎、黒石公民館の敷地内を全面禁煙としました。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※市総務課管財係 ☎52-2111 11内線210・211

### 落合共同浴場 臨時休業

落合共同浴場は、館内特別清掃のため、7月18日(木)は臨時休業となります。利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。 ※市企画課市民参画交流係 ☎52-2111 内線238

### 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。

日中お忙しい人は、ぜひ、ご利用ください。

時7月16日(火)・25日(木)・31日(水)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

### 漏水調査を実施

市は、12月末までの期間、上水道供給区域の道路に埋没している水道管を対象に、漏水調査を行います。

この調査では、市発行の身分証明書を持参した調査員が、各家庭の敷地内に取り付けられているメータや、止水栓から漏水音を聴くため、敷地内へ立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

不審に思われた場合は、調査員へ身分証明書の提示を求めたうえ、市上下水道課へ確認をお願いします。

また、晴れているのに道路がぬれているなど、路上で漏水を発見した時は、お手数でも同課までお知らせください。

※市上下水道課施設係(境松庁舎) ☎52-2111内線558

### 黒石りんごまつり広告協賛

黒石りんごまつり実行委員会は、11月16日(土)と17日(日)に開催される「第29回黒石りんごまつり」の広告協賛の募集を、9月13日(金)まで行います。

申し込み方法など詳しくは、市ホームページを「らんになるか、お問い合わせください。

※同実行委員会事務局(市観光課内) ☎52-2111内線647

### ご存知ですか 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・給食・修学旅行費などの一部を援助する「就学援助制度」を、次のとおり実施しています。

対生活保護停止が廃止▽市民税非課税が減免▽国民年金保険料全額免除▽児童

扶養手当受給ーなど

申就学援助申請書などを各学校へ提出

※市学校教育課学務係 ☎52-2111内線605・606

### 法人の設立・異動の届け出をお忘れなく

法人を設立したとき、法人を解散・清算したとき、法人の所在地・名称・代表者・資本金・事業年度等に異動があったときは、中南地域県民局県税部へ届け出が必要です。同部に備え付けの申請書

([https://www.pref.aomori.lg.jp/tife/tax/010\\_02houjin.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/tife/tax/010_02houjin.html)でダウンロード可)に必要事項を記入し提出してください。

詳しくは、お問い合わせください。

※同県民局県税部課税第一課 ☎32-11131内線278

### 農業は正しく使って 安全・安心

県は、8月31日まで「農業危害防止運動」を実施しています。

農業を使用する人は、次のことに注意し、使用者自身および周辺住民の安全、周辺環

境の保全に努めましょう。

▽使用前には農業ラベルを確認し、十分に洗浄されているか散布器具を点検▽農業の飛散に注意し、周辺に農業散布を事前に幅広く周知▽余った農業や空き容器は産業廃棄物として適正に処理▽健康管理に留意し農業中毒などの事故を防止

※県農林水産部食の安全・安心推進課 ☎017-73419353

### はっぴいエコプラザ

山郷館サポートセンターくろいしは、資源回収「はっぴいエコプラザ」を次のとおり実施しています。

時11月16日までの毎週土曜日 午前10時～午後2時30分

場ベニーマーケット黒石店店頭

内新聞、雑誌、雑紙、段ボール、ペットボトル、食品トレイ、空き缶、再利用できる衣類ーなど



◎回収資源を持参した人には同黒石店で利用可能なグリーン券を差し上げます。 ※同センターくろいし ☎88-5018



時…日時 場…場所 期…期間・期限 対…対象 申…申込・提出・参加・応募 ￥…費用・料金 定…定員・定数 内…内容

### ひとり親家庭 就業支援講習会

(公財) 県母子寡婦福祉連  
合会は、「ひとり親家庭就業支  
援講習会」を次のとおり開催  
します。講習内容など詳しく  
は、お問い合わせください。

時▽調理師試験準備講習会

Ⅱ 9月6日(金)・9日(月)

▽パソコン講習会Ⅱ 9月13

日(金)～12月13日(金)(受

講日は受講生と調整により

決定)▽調剤薬局事務講習

会Ⅱ 9月24日(火)～10月

31日(木)の毎週火・木曜日

場▽調理師試験準備講習会Ⅱ

弘前市民会館▽パソコン講

習会Ⅱ(株)I・M・S▽調剤薬

局事務講習会Ⅱニチイ学館

弘前教室(いずれも弘前市)

対ひとり親家庭の親または子

および寡婦

￥無料(教材費・受験料は自

己負担)

申 7月12日(金)～8月2日

(金)(市福祉総務課および

同福祉連合会で申込用紙の

配布・受け付け)

※市福祉総務課ことも未来係

☎52-2111内線516、

同福祉連合会☎017-7

35-4152

### 排水設備工事責任技術者 募集

排水設備

県下水道協会は、「排水設備

工事責任技術者試験」を次の

とおり実施します。詳しくは

同協会ホームページ(<http://www.aomoripswa.jp>)を

ごらんになるか、お問い合わせ

ください。

時10月16日(水)午後2時

場弘前市中央公民館岩木館

(弘前市賀田1-18-3)他

￥8000円

申 7月3日(水)～31日(水)

※市上下水道課施設係(境松

庁舎)☎52-2111内線

559

### CADオペレーターシモン科

ポリテクセンター青森は、

求職者を対象に「CADオペ

レーターシモン科」受講生を次の

とおり募集します。受講内容

等詳しくは、同センターへお

問い合わせください。

期▽選考Ⅱ 7月17日(水)▽

訓練Ⅱ 8月1日(木)～令

和2年1月29日(水)

申 7月11日(木)正午までに受

講申込書をハローワークへ

定15人  
※無料テキスト代は自己負担  
※同センター訓練課☎017-722-1177

### 自衛官

防衛省は、「自衛官」を次の

とおり募集します。詳しくは

お問い合わせください。

募集種別	航空学生	一般曹候補生	自衛官候補生
受験資格	高卒(見込み)満21歳未満 航空海上:23歳未満	18歳以上33歳未満	
試験日	9月16日(祝・月)	9月21日(土)	▽男:9月25日(水)・26日(木) ▽女:9月19日(木)
受付期限	9月6日(金)		

※自衛隊青森地方協力本部弘  
前地域事務所☎27-33871

### 地域資源特派員

津軽広域連合は、津軽地域

の魅力を写真撮影し簡単なレ

ポートを投稿してもらおう「地

域資源特派員」を次のとおり

募集しています。詳しくは同

連合ホームページ(<http://tsugarukokijp>)を

ごらんになるかお問い合わせください。

資弘前市、黒石市、平川市、藤  
崎町、板柳町、大鰐町、田舎  
館村、西目屋村に居住、ま  
たは通勤・通学している人

申 申込書に必要事項を記入し、  
郵送、または電子メールで

同連合へ(申込書は、同連合

で配布の他、同連合ホーム

ページからダウンロード可)

※〒036-8003弘前市

大字駅前町9-20ヒロロ3

階、津軽広域連合総務課総

務企画係☎31-1201、

✉[rengou@tsugarukokijp](mailto:rengou@tsugarukokijp)



### 金魚ねぶた色付け体験

山郷館サポートセンターく  
ろいしは、「金魚ねぶたの色付  
け体験」を次のとおり開催し  
ます。

時 7月21日(日)午前10時～11

時30分

場 スポカルイン黒石中会議室

定15人程度(地域住民)

￥100円

申 7月19日(金)までに山郷館

サポートセンターくろいしへ

他講師:小屋敷青友会

※同サポートセンターくろい

し☎88-5018

ちびっ子キッズ空手無料体験  
新極真会青森支部黒石道場  
は、次のとおり「夏休みちびっ  
子キッズ空手教室無料体験  
会」を開催します。

時 8月4・11・18日(いずれ

も日曜日)▽ちびっ子:午

前10～11時▽キッズ:正午

～午後1時

場 スポカルイン黒石

内基本動作、型、

ストレッチーなど

申 電話かメールで同道場へ

◎以前、参加した人も申し込

み可能です。

他持参物:動きやすい服装・

汗ふきタオル・飲み物

※同道場☎080-6013

1313(工藤)✉[kuroi.si.karate@gmail.com](mailto:kuroi.si.karate@gmail.com)

### 松の湯カルチャー

松の湯交流館では、毎月さ  
まざまなイベント・講座を開  
催しています。

今月は「松の湯感謝祭」に

伴い、市内の園児たちが制作

した七夕をテーマにした作品

展示を次のとおり行います。

時 7月14日(日)午前9時30

分～午後6時

※同交流館☎55-6782

## 運動会 第3回黒石市民運動会を開催 運動会

市と市教育委員会は、「一市民スポーツ」の普及・推進と市内10地区協議会の連帯感の向上を図るため各地区対抗での「第3回黒石市民運動会」を次のとおり開催します。

市民みんなでさわやかな汗を流しませんか。

時 8月25日(日) 午前8時30分～午後0時30分

場 黒石運動公園陸上競技場

◎雨天時は、スポカルイン黒石での開催となります。

内 競技種目は下表のとおり



種 目	対 象
コイの滝登り	▽小学生=男子1人▽中学生以上=男女各4人
グラウンド・ゴルフリレー	▽60歳以上=男女各4人
綱引き風船割り(予選、本選あり)	▽小学生=男女各1人▽中学生以上=男女各3人▽60歳以上=男女各1人
大縄跳び	▽一般=男女各4人
1,000m競争(雨天時中止)	▽中学生以上=性別不問計3人以内
玉入れ	▽小学生=男女各1人▽中学生以上=男女各3人▽60歳以上=男女各1人
お宝ひろい	▽幼児と保護者または祖父母のペア=4組以内
パン食い競走	▽小学生=男女各1人▽中学生以上=男女各1人
地区対抗リレー(雨天時中止)	▽小学生=男女各1人▽中学生以上=男女各3人

※市文化スポーツ課文化スポーツ係 ☎52-2111 内線621

### 7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)のための居場所です。

7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」と共同で開催をします。詳しくはお問い合わせください。

時 7月10日(水) 午後2～4時

場 松の湯交流館

費 300円(飲み物代)

内 クラフト作りなど、

過ごし方は自由

※市社会福祉協議会 ☎52-9600



### 7月の集団健(検)診

総合健(検)診

六宝館(六郷公民館)

時 24日(水)・25日(木)

上十川公民館

時 29日(月)・30日(火)

◎いずれも受け付け時間は午前7～9時

子宮頸がん・乳がん検診

スポカルイン黒石

時 12日(金)

◎受け付け時間は正午～午後1時

くろいし健康マイルージポイント対象です!!

特定健診10ポイント、がん検診は10ポイント、両方受診でさらに10ポイント。詳しくは、お問い合わせください。

※市健康推進課 ☎52-2111 内線 246・247

## 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(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
下 水 道	月・水曜日/9:30～15:30	上下水道課(内線559)
健 康	1日(月)/10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころの健康	11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(金)・16日(火)・25日(木)/19:00まで	収納課(内線141・142)
多重債務(借金問題)	21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	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8:15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
人 権	16日(火)/10:00～15:00	
行 政	18日(木)/10:00～12:00	
土地家屋調査士	10日(水)/13:00～16:00	☎050-3383-5552
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)



### 人 回 の 動 き

住民基本台帳調べ5月末現在 ( )内は前月比

○人口33,249(△11)・男…15,539(1)・女…17,710(△12)○世帯数13,772(13)



# 話題

## たくはいびん



■6月6日、黒石ロータリークラブの大澤潤逸会長らが市長室を訪れ、黒石まるぷ子ども館へ児童図書3万円分を寄贈しました。



### 不法投棄根絶のためにパトロール

6月5日、市は不法投棄の未然防止と市民による不法投棄の監視意識の向上のため、不法投棄監視員13人を委嘱し、辞令交付式を行いました。

辞令交付式では、高樋市長が監視員らに辞令を手渡し、「自然の素晴らしい黒石のために、力を結集させてほしい」と激励。

その後、監視員らは浅瀬石の農道脇に不法投棄された約380kgの廃棄物撤去や、不法投棄防止を呼び掛けるため、市内でパトロールを実施し、環境改善に努めました。

### 浅瀬石川クリーン活動で美しい景観を保全

6月9日、浅瀬石川クリーンの会（鳴海恵一郎会長）が主催する「第28回浅瀬石川クリーン運動」が行われ、市内6地区から多くの市民が参加しました。

2日には山形地区、16日には北地区で河川敷を清掃。河川環境の美観に、地域一体となって作業しました。

同会の20年以上にわたる地域景観の積極的な活動が評価され、県県土整備部都市計画課が主催する「第11回ふるさとあおり景観賞」地域づくり活動部門で同会が最優秀賞を受賞しました。



### 中郷中ソフトボール部が東北選抜大会優勝

6月10日、中郷中学校ソフトボール部が市長室を訪れ、5月に山形県で開催された「第29回東北中学校女子選抜ソフトボール大会」での優勝を高樋市長に報告しました。

同部は、昨年9月に「青森県中学校女子ソフトボール選手権」で優勝し、同東北大会の出場権を獲得。東北6県から8チームが出場し、初優勝を飾りました。

田崎萌奈主将は、「みんなが声を出し合って、チームワークを発揮したプレーができてよかった」と笑顔で同東北大会を振り返りました。

### 編集後記

■夜にまちを歩いていると、ねぶた小屋から灯りが漏れ出る光景が見られるようになってきました。この光景を見ると、黒石の夏もすぐそこまで来ているなど実感できます。30日には、いよいよ黒石ねぶた祭りが開幕。心躍る熱い日々が今から待ち遠しいです。(Y)

■先日、バレーボールの大会がありました。昨年より参加チーム数が増えましたが、大会日程は1日のみで1日4試合もやることに。最後は両脚をつけてしまい、「来年に向けて走り込もう」と決意しましたが、そういえば毎年同じ決意をしているような気がします。(T)

■今号で紹介した手話の「はじめまして」。「会う」を表現する部分ですが、目の前の人にする時は手を左右からではなく手前（自分側）と奥（相手側）から真ん中に引き寄せて向かい合わせの使い方もあるそうです。状況によって変化する、手話って奥深いですね。(K)

■7月。文月。27日は「土用の丑」。少し気は早いですが、スーパーにはうなぎのポップがちらほら。古くは万葉集で「夏やせにはうなぎを食べるとよい…」と詠まれたうなぎ。うなぎには、疲労回復に役立つビタミンAやB群が豊富。季節の変わり目には適した食材ですね。(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～

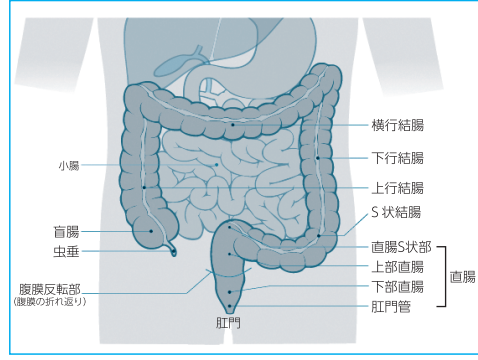


## 大腸がんにつけましよう!!

日本人の大腸がんの罹患率は40歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。特に、本市は胃・大腸・肺・前立腺・子宮けい部・乳がんの中でも大腸がん罹患する人が多い傾向にあります。

### ☆大腸がん(結腸がん・直腸がん)とは☆

大腸がんは、大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。日本人ではS状結腸と直腸にがんがしやすいと言われています。



### ☆大腸がんの症状☆

早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出るが多くなります。症状としては、血便(便に血が混じる)、下血(腸からの出血により赤または赤黒い便が出る、便の表面に血液が付着する)、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、お腹が張る、腹痛、貧血、体重減少などがあります。

### ☆発生要因☆

大腸がんの発生は、生活習慣とかかわりがあるとされています。赤肉(牛、豚、羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)の摂取、飲酒、喫煙により大腸がんの発生する危険性が高まります。体脂肪の過多、腹部の肥満、高身長といった身体的特徴を持つ人で、大腸がんを発生する危険性が高いと言われています。

### ☆予防するには☆

日本人を対象とした研究結果では、がん予防には禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体形、感染予防が効果的と言われています。

出典 国立がん研究センターがん情報サービス

### 検診を受けましよう

40歳以上の人は、年1回総合健(検)診や医療機関で大腸がん検診を受けることが可能です。がんは1回の健診では見つからないこともありますので、毎年必ず受診しましょう。また、検査結果が要精検となった場合は必ず精密検査を受け、健康を維持・増進しましょう。

## 笑顔がいっぱい げんキッズ!

6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。

