

くろいし

2019. 11. 1

No.1303



万が一に備えて 火災予防訓練を実施

10月21日、市役所を会場に火災予防運動に伴い訓練を実施。放水訓練やはしご車による救助訓練を行い、火災発生時の手順を確認しました。

スマホで広報くろいし
アプリ「マチイロ」



市功労者、高齢者叙勲、危険業務従事者叙勲	—————	P 2～3
市総合防災訓練、コミュニティ助成など	—————	P 4～5
高齢者インフルエンザ予防接種、入園児募集など	—————	P 6～7
韓国語講座、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、成人式など	—————	P 15～16

市功労者に6個人を決定

～栄えある受賞おめでとうございます～



盛 庸氏



福士 幸雄氏



盛 ヌリイ氏



渡邊 修一氏



山谷 敏彦氏



村元 清彦氏

市は、令和元年度市功労者に盛ヌリイ氏ら6個人を決定しました。
11月3日（日・祝）にグリーンパレス松安閣で表彰式を行い、その栄誉をたたえます。功労者の業績などは、次のとおりです。

人権擁護委員20年 盛 ヌリイ氏 (75歳)

温湯

平成11年から現在に至るまでの20年余の長きにわたり、人権擁護委員として積極的に活動。弘前人権擁護委員協議会黒石支部会の活動では、市役所での人権相談業務に積極的に関わり、さまざまな相談に対応。

また、市内各小学校における「人権教室」では、人権尊重の気持ちや考え方をひもとき、児童が分かりやすい説明に努めるなど、地域住民の人権擁護と自由人権思想の普及高揚のため尽力。

市議会議員7期28年 福士 幸雄氏 (74歳)

中十川

平成3年に初当選以来、本年4月まで連続7期28年にわたり市議会議員を務め、平成7年5月から11年4月までの

4年間は市議会副議長として、議会運営に卓越した手腕を発揮。

また、市議会建設常任委員会委員長や市議会総務常任委員会委員長を歴任。さらに、農業振興協議会等の委員や議会選出の津軽広域連合協議会議員、弘前地区消防事務組合議会議員なども務め、市民の安全や地域の福利増進、市政の進展に貢献。

学校医25年 盛 庸氏 (66歳)

浜町

学校耳鼻科医として平成6年4月に委嘱されてから現在に至るまでの25年余の長きにわたり、市内の大半となる小・中学校および市立幼稚園に従事。児童・生徒の健康管理と保健指導に意欲的に取り組むなど、学校保健活動の推進に尽力。

また、長年にわたる地域医療活動にも多大な貢献をする

とともに、学校耳鼻科医として積極的に学校保健の充実発展と学校環境衛生活動の推進に寄与。

交通指導隊員20年

村元 清彦氏

(65歳)

派立子

平成11年から現在に至るまでの20年余の長きにわたり、市交通指導隊員として、街頭での交通指導やイベント等での交通事故防止活動を積極的に実施。

26年4月から本年5月までの5年間は、市交通安全協会会長、黒石地区交通安全協会副会長として、地域全体の交通安全活動に尽力。

会長を退任後も、後進の育成と組織の充実強化を図るなど精力的に活動を続け、市民の交通安全推進のために貢献。

学校医25年

山谷 敏彦氏

(65歳)

弘前市

平成6年4月に東英小学校、大川原小学校の学校医を委嘱され、23年4月からは東英中学校にも従事。

大川原小学校は19年、東英中学校は29年の閉校まで従事

し、現在に至るまでの25年余の長きにわたり、保健衛生の維持および改善に関して指導と助言を行うなど、学校保健衛生の向上に尽力。

渡邊 修一氏

(63歳)

錦町

人権擁護委員18年

平成13年7月から本年6月に退任するまでの18年間の長きにわたり、人権擁護委員として、必要な知識や技術の習得に励みながら積極的に活動。

弘前人権擁護委員協議会黒石市部会の活動では、市役所



昨年度の表彰式の様子

での人権相談業務に積極的に関わり、さまざまな相談に熱意を持って対応。

また、18年から25年までの7年間は弘前人権擁護委員協議会常務委員を務めるなど、人権擁護と自由人権思想の普及高揚のため尽力。

市表彰の審査基準

表彰は、市表彰者審査会規則に基づき決定した功労者と褒賞者に対して行われます。

功労者の表彰は、▼市政の進展に貢献▼教育・学術・体育など文化の振興に貢献▼産業・経済などの振興発展に貢献▼公益または社会福祉増進に寄与▼徳行が特に優れている一などに該当し、功労が顕著な個人や団体に行われます。

褒賞者の表彰は、その功労が特に卓越し、功績がより顕著な個人や団体に行われます。

選考は、市長が委嘱した9人の学識経験者で構成する表彰審査会で審議し答申しています。

高齢者叙勲

受章おめでとうございます

政府は、10月1日付で「高齢者叙勲」の受章者を発表しました。本市関係では、黒石市立黒石小学校長を務め、初等教育の推進に尽力した蒔苗實氏が、教育功労により瑞宝双光章を受章されました。



瑞宝双光章
(教育功労)

蒔苗 實氏
(桜木町・88歳)

元黒石市立
黒石小学校長

危険業務従事者叙勲

受章おめでとうございます

政府は、10月12日付で「第33回危険業務従事者叙勲」の受章者を発表しました。本市関係では、防衛功労(元陸上自衛隊第39普通科連隊)で大川修治氏が瑞宝双光章を受章されました。



瑞宝双光章
(防衛功労)

大川 修治氏
(桜木町・61歳)

元陸上自衛隊
第39普通科連隊

果樹経営を支援します

J A津軽みらい黒石地区果樹産地協議会は、令和2年度第一次「果樹経営支援対策事業」および「果樹未収益期間支援事業」を、次のとおり実施します。

果樹経営支援対策事業（第一次）

◆事業内容、補助率・助成額…下表のとおり

事業内容（メニュー）		補助率・助成額
改植・移動改植	わい化りんごへの改植	定額33万円/10a
	普通樹への改植	定額17万円/10a
	主要落葉果樹 上記以外	補助率2分の1以内
小規模園地整備	園内道の整備	補助率2分の1以内
	傾斜の緩和	
	土壌土層改良 排水路の整備	
用水・かん水施設設置		補助率2分の1以内
廃園	りんご	定額8万円/10a
	上記以外	補助率2分の1以内
特認事業	特認植栽（新植）	補助率2分の1以内
	防霜ファン	
	防風網	

◎農地中間管理機構が行う改植で、要件を満たす場合は10㎡当たり2万円を加算します。

◎申請額が予算枠を超えた場合は、翌年度に優先的に繰り延べ採択となる場合があります。

果樹未収益期間支援事業

◆事業内容…優良な品目や品種への改植を実施した場合に発生する未収益期間を支援

◆対象…果樹経営支援対策事業によって改植もしくは新植した園地（2㎡以上）

◆補助率…10㎡当たり定額22万円

◎いずれも申し込み期限は11月29日（金）です。

※申し込み・問い合わせ先…津軽みらい農業協同組合 黒石基幹グリーンセンター ☎52-4333、市農林課 りんご農産係 ☎52-2111内線653

歯科口腔健康診を 受診しまししょう

市は、高齢者の健康づくりの一環として、歯科口腔健診を次のとおり実施しています。

この健診は、口腔状態の悪化による歯周病予防や飲み込む力の低下による誤えん性肺炎予防のために大変重要です。

年に一度は健診を受けて、口腔の状態を確認しましょう。

◆対象…後期高齢者医療制度加入者

◆受診期限…令和2年3月31日（火）

◆健診内容…▽歯の状態確認

▽歯周病の有無▽かみ合わせの確認▽口腔衛生状態の確認▽飲み込む力の検査

◆受診料…無料（1人1回限り）

◆健診後の治療に要する費用は自己負担です。

◆申込方法…実施医療機関へ

電話または直接申し込み

◆持参物…後期高齢者医療被保険者証（保険証）

◆実施医療機関…▽アクロスプラザ歯科▽アップル歯科

▽石川歯科クリニック▽くどう歯科医院▽こだま歯科

▽佐藤歯科医院▽清藤歯科医院▽中村歯科医院▽花園歯

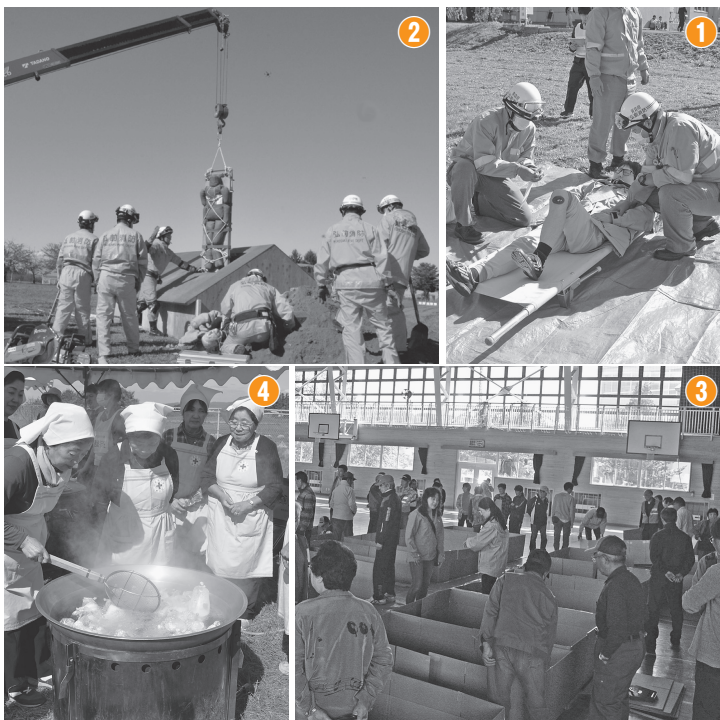
科医院▽はなデンタルクリニック

※問い合わせ先…市国保年金課 高齢医療係 ☎52-2111

1内線125-131

地域で高める防災力 市総合防災訓練を実施

10月10日、市は旧六郷中学校とその周辺で「市総合防災訓練」を実施しました。集中豪雨や台風の影響により、土砂災害や風水害が発生した想定で行われたこの訓練には、弘前地区消防事務組合などの防災関係機関や、地域住民など約200人が参加。初動態勢訓練、避難・避難誘導、避難所開設・運営訓練、救助・救出訓練、応急復旧等訓練を実施し、有事の際に備えました。



①運ばれた傷病者の応急処置 ②崩壊建物から要救助者を救出
③居住スペースを設営する地域住民 ④ハイゼックス（災害救助用炊飯袋）を使用した炊き出し訓練

国民健康保険・後期高齢者医療制度 整形外科・接骨院で 施術を受けるとき

整骨院や接骨院などで柔道
 整復師の施術を受ける際は、
 各医療保険が適用になる場合
 とならない場合があります。

受診の取り扱いをご確認の
 うえ、施術を受けるようお願
 いします。詳しくはお問い合
 わせください。

各医療保険が適用になる場合
 ▼整骨院や接骨院などで骨
 折や脱臼、打撲、ねんざ(肉

離れを含む)の施術を受けた
 とき

◎骨折や脱臼については医師
 の同意が必要です(応急処
 置を除く)。

**各医療保険が適用にならない
 場合(全額自己負担)**

▼疲労性・慢性的な要因か
 らくる肩凝りや筋肉疲労▽脳
 疾患後遺症などの慢性病や症
 状の改善が見られない長期の

六郷地区振興協議会にコミュニティ助成

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報
 事業として、地域のコミュニティ活動の充実・強化を
 図ることを目的に、必要な設備などの整備に係る事業
 に対して、一般コミュニティ助成を行っています。

今年度は、六郷地区振興協議会(鎌田誠二会長)
 に総額250万円の事業助成を決定。

同協議会は、除雪機や刈り払い機、ウインドブレー
 カーなどを整備しました。

助成でそろえた備品などは、地
 域活動の推進や各種団体のイベ
 ントなどで広く活用されます。



①除雪作業の負担が軽くなる除雪機 ②「幻の県道ハイキング」の文字が入ったウインドブレーカー ③携帯型トランシーバー ④地域内の環境整備に使用される背負い刈り払い機

※問い合わせ先…市企画課企画調整係 ☎52-2111
 内線239

施術▽保険医
 療機関(病院、
 診療所など)
 で同じ負傷等
 で治療中のも
 の▽労災保険
 が適用となる
 仕事や通勤
 途中での負傷
 ※問い合わせ先：▽市国民健
 康保険加入者⇨市国保年金
 課国保給付係 ☎52-2111
 1内線118-119▽後期
 高齢者医療制度加入者⇨県
 後期高齢者医療広域連合 ☎
 017-721-3821



木造住宅の耐震診断を 支援します

市は、災害に強い安全なま
 ちづくりを推進するため、一
 定の条件を満たす木造住宅の
 所有者が耐震診断を希望する
 場合、専門知識を有する耐震
 診断員を市が派遣し、耐震診
 断を行います。

8000円(200平方
 メートルを超える場合は申込者負担
 で増額)

◆対象住宅：昭和56年5月31
 日以前に建築され、かつ、同
 年6月以降増改築されてい
 ない住宅(その他要件あり)
 ◆診断費用：1戸当たり

◆募集戸数：5戸(先着順)
 ◆募集期限：11月29日(金)
 ◆申込書：市都市建築課で配
 布(市ホームページからダ
 ウンロード可)

◆対象住宅：昭和56年5月31
 日以前に建築され、かつ、同
 年6月以降増改築されてい
 ない住宅(その他要件あり)
 ◆診断費用：1戸当たり

※申し込み・問い合わせ先：
 市都市建築課建築係(境松
 庁舎) ☎52-2111内線
 572

有 料 広 告

骨粗しょう症検診を受診しましょう

市は、骨の強度が徐々に低下し始める40歳以降の特定年齢の女性を対象に、骨粗しょう症検診を次のとおり実施します。対象となっている人は、この機会にぜひ受診しましょう。

- ◆対象…市内に住所を有し、次の年齢に該当する女性
 - ▽40歳（昭和54年4月1日～55年3月31日生まれ）
 - ▽45歳（昭和49年4月1日～50年3月31日生まれ）
 - ▽50歳（昭和44年4月1日～45年3月31日生まれ）
 - ▽55歳（昭和39年4月1日～40年3月31日生まれ）
 - ▽60歳（昭和34年4月1日～35年3月31日生まれ）
 - ▽65歳（昭和29年4月1日～30年3月31日生まれ）
 - ▽70歳（昭和24年4月1日～25年3月31日生まれ）
- ◆期日…12月3日（火）
- ◆受付時間…午前9時30分～10時30分
- ◆場所…市産業会館4階大会議室
- ◆検診方法…問診および非利き腕のレントゲン撮影
- ◆受診料…600円（70歳の対象者や市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料）
- ◆申込方法…11月13日（水）までに電話または直接市健康推進課へ申し込み（先着160人）
- ※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

よい歯のコンテスト入賞者が決定

市主催の「市民よい歯のコンテスト」の入賞者が次のとおり決定しました。入賞者は11月16日（土）に開催される「黒石りんごまつり」開会式で表彰されます。

- 【幼児表彰者】
- ◆奨励賞…▽伊藤紗弥（上野）▽江利山煌心（上山形町）▽工藤碧人（ちとせ3）▽工藤幹太（北美町2）▽工藤晴葵（浅瀬石8）▽後藤千聖（温湯）▽齋藤和佳（緑町4）▽櫻庭旭（追子野木1）▽櫻庭由唯（青山）▽佐藤圭太（浅瀬石3）▽佐藤星彩（牡丹平）▽佐藤珀（小屋敷）▽佐藤真奏（長崎1）▽下山碧葉（緑町4）▽館山穰（緑町3）▽千葉愛唯（派立2）▽中村千依（緑町4）▽村上瑛竜（角田）▽八木橋奏空（末広）▽湯瀬愛叶（末広）
- 【シニア表彰者】
- ◆最優秀賞…長尾典昭（境松2）
 - ◆優秀賞…福土謙二（追子野木1）
 - ※問い合わせ先…市健康推進課成人保健係 ☎52-2111内線246・247

高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成！

- 市は、インフルエンザにかかる重症化しやすい高齢者を対象に、次のとおり予防接種費用を助成します。
- ◆対象者…接種日において▽65歳以上の市民▽60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、または呼吸器の機能が日常生活で極度に制限される人や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり日常生活がほとんどできない人（身体障害者手帳1級相当）
 - ◆接種期限…12月31日（火）
 - ◆指定医療機関…▽かきさか医院▽兼平医院▽工藤さとの整形外科クリニック▽黒石あけぼの病院▽黒石厚生病院▽黒石病院▽健生黒石診療所▽古川泌尿器科▽佐々木内科小児科医院▽たかはし内科循環器科クリニック▽ちとせクリニック
 - ◆助成額…2,500円（生活保護世帯は全額助成）
 - ◆接種費用は各医療機関で異なり、助成額を差し引いた金額が自己負担となります。
 - ◆申込方法…指定医療機関に直接申し込み
 - ※問い合わせ先…市健康推進課母子保健係 ☎52-2111内線245

▽はなぞの小児科クリニック▽盛耳鼻咽喉科▽山谷胃腸科内科▽レディス・みかみクリニック

- ◎市外の指定医療機関についてはお問い合わせください。
- ◎助成額は2,500円（生活保護世帯は全額助成）
- ◎接種費用は各医療機関で異なり、助成額を差し引いた金額が自己負担となります。
- ◆申込方法…指定医療機関に直接申し込み
- ※問い合わせ先…市健康推進課母子保健係 ☎52-2111内線245

国民年金の掛け金は社会保険料控除の対象です

- 国民年金保険料や国民年金基金の掛け金は、その年に納付した金額が年末調整や確定申告の社会保険料控除の対象となります。
- 社会保険料控除として申告する場合は、1月から12月までに納付した保険料等を証明する書類の添付が必要です。
- 11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、全国国民年金基金から「掛金納付結果通知書」がそれぞれ送付されます。
- なお、年の途中から国民年金に加入した場合や10月1日以降に初めて納付した人は、翌年2月上旬に証明書が送付されます。
- ※問い合わせ先…市国民年金課 ☎52-2111内線120・122

里親制度を ご存じですか？

親の病気や死別、虐待などさまざまな事情で、親と一緒に生活できない子供たちが多くいます。児童福祉法に基づいて保護が必要な子供たちは中南地域県民局管内で約70人。その9割の子供が児童養護施設などで暮らしています。里親制度は、家庭で生活できない子供たちを家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てていく制度です。

子供たちのために力になりたい人や里親制度に関心をお持ちの人は、お近くの児童相談所にお問い合わせください。

里親の種類

◆養育里親：保護者のいない子供や保護者に監護させることが不適切と認められる子供を養育する里親

◆専門里親：虐待や非行、障害などの理由で専門的な支援が必要な子供を養育する里親

◆養子縁組里親：養子縁組をして養親となることを希望する里親

◆親族里親：保護者の死亡や行方不明等の理由で養育できない場合、3親等以内の親族が子供を養育する里親

◎里親になった人には、子供の養育に必要な経費が支給されます。

※問い合わせ先：弘前児童相談所 ☎36-17474

児童虐待防止推進月間

いちはやく
189
ちいさな命に 待ったなし

11月は「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待は、子供の生命に危険を及ぼすだけでなく、心に深い傷を残します。虐待を受けていると思われる子供を発見したときは、市や児童相談所などの相談窓口にご連絡ください。

児童虐待とは

児童虐待とは、子供を守るべき親などが、子供の身体や

心を傷つける行為です。

親がしつづけるつもりで行った行為でも、子供の心身を傷つけ、成長に悪影響を与えるものであれば、それは虐待です。

虐待の種類

◆身体的虐待：身体に傷を負わせたり、生命に危険を及ぼす暴行を加えること

◆性的虐待：子供にわいせつな行為をしたり、させたり

すること

◆ネグレクト：心身の発達を妨げる減食や放置、保護者としての監護を怠ること

◆心理的虐待：暴言や拒絶的な対応など、子供の心を著しく傷つけること

相談窓口

▽こどもホットライン（市福祉事務所内） ☎59-2525
5▽子ども虐待ホットライン（弘前児童相談所内） ☎0120-173-6552
▽児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189
▽黒石警察署 ☎52-2311

幼稚園・認定こども園（1号）

入園児募集

市内の幼稚園および認定こども園は、「令和2年度入園児（1号認定）」を次のとおり募集しています。

入園申込書は各施設で配布しています。申込方法など、詳しい内容については各施設にお問い合わせください。

◆対象：幼児期における教育を希望する満3歳以上の就学前児童

◆教育時間：1日4～5時間程度（昼過ぎまで）
◎市内の各保育所と認定こども園の2・3号認定（保護者の就労などにより保育を希望する場合）の入所案内は、本紙12月1日号に掲載する予定です。

※問い合わせ先：市福祉総務課 こども未来係 ☎52-2111
11内線515・516

施設名	電話番号	種類	募集人員	受付時間
聖テレジア幼稚園	52-3072	幼稚園	9人	9:00～16:00
認定こども園 東雲幼稚園	54-8220	認定こども園	20人	7:00～18:00
認定こども園 美しの森	52-5435		若干名	9:00～17:00
つくし第一こども園	52-4349		若干名	9:00～17:00
つくし第二こども園	52-8201		若干名	9:00～17:00
六郷保育園	52-2170		7人	8:00～18:00
認定こども園 たちみ	52-5189		4人	9:00～16:00
中郷こども園	53-3715		若干名	8:00～17:00
美郷こども園	52-3890		若干名	8:00～17:00
山形こども園	52-3200		4人	8:00～17:00
あけぼのこども園	53-1992		6人	9:00～16:00
上十川保育園	52-4320		6人	8:00～18:00

韓国語講座を開催します

市は、国際姉妹都市の大韓

民国永川市との交流促進に向け、韓国文化に興味を持ち、

コミュニケーションに必要な

基礎語学力を養うことを目的

に「令和元年度はじめての韓

国語講座」を次のとおり開催

します。

◆日時：11月14・21・28日、
12月5・12・19日（いずれ

も木曜日、全6回）午後7

時～8時30分

◆場所：市産業会館4階大会

議室

◆講師：阿部恵美氏

◆学習内容：▽基本的な韓国

語の読み方・書き方▽韓国

の文化等▽永川市の紹介

◆対象者：韓国語を学習する

意欲があり、韓国の文化等

に興味がある人

◆定員：先着30人

◆受講料：1,000円

◎テキストは「新装版できる

韓国語初級Ⅰ（新大久保語

学院、2,200円）を使用

しますので、各自で用意

ください。

◆申込方法：11月11日（月）

までに市企画課へ電話で申

し込み

※申し込み・問い合わせ先：

市企画課

市民参画

交流係 ☎

52-21

1-1内線

238



納税作品展示会を開催

市納税貯蓄組合連合会は、「納税作品展示会」を次のとおり開催します。

会場には、税を題材とした小・中学生の作品を展示しますので、ぜひご覧ください。

◆期間…11月12日（火）～18日（月）午前8時30分～午後5時（18日は午後3時まで）

◆会場…市産業会館1階第1展示室

※問い合わせ先…同連合会事務局（市収納課内）☎52-2111内線143

不動産取得税 納期限内に納付ください

不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに課税される県の税金です。家屋を建築（新築・増築・改築）した人、土地や家屋を購入した人、土地や家屋の贈与を受けた人などが対象となります。

不動産を取得した人には不動産取得後に納税通知書が送付されますので、納期限までに納付してください。

なお、要件を満たす住宅や住宅用の土地を取得した場合は、申請することで軽減となる制度があります。

詳しくは、県ホームページ（http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex_00.html）をごらんになるか、お問い合わせください。

※問い合わせ先…中南地域県民局県税部課税二課☎32-1131内線329

11月9日は「119番の日」



消防庁は、11月9日を「119番の日」と定め、119番通報について正しい知識と理解を深めるとともに、防災意識の高揚を図っています。

火災や急病、けが、交通事故

などが突然発生した場合

は、誰でも気が動転し、興奮

した状態になりがちです。

一刻を争うときでも「慌て

ず落ち着いて正確に」119

番通報できるように、通報の

しかたを身につけましょう。

119番受付件数

平成30年中に弘前地区消防

事務組合管内（弘前市・黒石

市・平川市・藤崎町・板柳町・大

鰯町・田舎館村・西目屋村）で

受け付けた119番件数は

1万5014件でした。

1日当たり約41件の通報が

あり、35分に1件の割合で受

け付けしたことになります。

119番通報のシステム

加入電話（一般・IP）や

携帯・公衆電話などで119

番通報すると、同組合弘前消

防本部通信指令課消防指令セ

ンターにつながり、そこから

災害現場に最も近い消防署に

出動指令が出されます。

◎携帯電話からの通報は、近

隣の消防本部につながる場

合がありますので、市町村

名から話してください。

通報には住所などを正確に

消防車や救急車は住所が分

かった時点で出動します。

通報の際は住所を正確に、

聞かれたことに対して内容を

詳しく話してもらうことで出

動までがスムーズになり、現

場へ到着するまでの時間が短

縮できます。

119番は緊急電話です

119番は緊急通報専用の

電話です。次の場合は専用の

電話番号をご利用ください。

◆火災など災害の問い合わせ

：災害情報テレホンガイド

☎0180-0991-9995

◆夜間、休日の救急医療情報

：☎32-3999

※問い合わせ先：同組合弘前

消防本部通信指令課☎32-

5101

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。



☆11月・12月前半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(スポカルイン黒石)	◎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)		
健康教室(西部地区センター)		
献血(スポカルイン黒石) ◎黒石りんごまつりと併催	11月16日(土)・17日(日)	
市健康づくり市民のつどい(スポカルイン黒石) ◎黒石りんごまつりと併催		
ラージボール教室(スポカルイン黒石) ◎黒石商工会議所(☎52-4316)へ申し込み(参加料200円)	11月13日(水)	
食生活改善推進委員会による伝達講習		5ポイント
追子野木公民館 ◎8日(金)までに同公民館(☎53-2231)へ申し込み(参加料300円)	11月12日(火)	
六郷公民館(六宝館) ◎20日(水)までに同公民館(☎52-3830)へ申し込み(先着10人、参加料300円、米1合を持参)	11月28日(木)	
山形公民館 ◎食生活改善推進委員会(丹羽☎54-8677)へ直接申し込み(先着30人、参加料600円)	12月4日(水)	

◎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・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）。

43店舗の協賛店のうち、今月は新たに加わった1店舗を紹介します。

※問い合わせ先…市健康推進課☎52-2111内線246・247

(株)久与	
営業時間、定休日	午前9時30分～午後6時、不定休
住所、電話番号	黒石市横町5、☎52-3423
お店からのお知らせ	婦人・紳士用品、肌着、寝具、和装小物、カタログギフトなど、総合衣料品の店です。
ポイントサービス	店内商品10%割引◎一部商品を除く

有 料 広 告

① 聴こえる人(健聴者)



耳と口に人さし指を当て、それぞれ離す(2回)

② 聴こえない人(ろうあ者)



耳と口に手のひらを当てる

両手の親指と小指を立てて、ひっくり返す

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「聴こえる人(健聴者)」と「聴こえない人(ろうあ者)」の話し方を紹介します。

手話には左右の決まりはないので、自分の利き手で表現できます。手話は顔の表情も大切です。表情を意識して、皆さんも一緒に話してみましよう！

地域力で住みよいまちに！ 14

～ ぞうきん 贈呈 ～

中部地区老人クラブ女性部(那須てる部長)のお針子クラブは、平成21年度から、中郷小学校と中郷こども園へ手縫いのぞうきんを贈呈し、今年度で11回目となります。

このぞうきんは、同クラブ員が声を掛け合い、家庭で使わなくなったタオルなどを集めて、すべて手縫いで作ったものです。毎月1回、会員が中部公民

館に集まり1枚1枚丁寧に縫い上げています。

今年度は5月から作業を始め、250枚のぞうきんを製作。10月24日に、中郷小学校へ150枚、中郷こども園へ100枚のぞうきんを贈呈しました。

那須会長は「公民館に集まり、話をしながらぞうきんを手縫いすることが毎月の楽しみになっている。公民館に来ることができなくても、家でぞうきんを作って持ってきてくれる人もいる。一生懸命作ったぞうきんを、小学校やこども園で大事に使ってくれて本当にうれしい」と話していました。



中郷小学校にぞうきんを150枚贈呈



中郷こども園にぞうきんを100枚贈呈



本の紹介

一般書 殺人犯対殺人鬼

早坂 吝 著 光文社



孤島の児童養護施設に入所している男子中学生の網走一人。ある夜、悪質なじめを繰り返し、許せない罪を犯した剛竜寺を殺すため、部屋に忍び込む。しかし、剛竜寺はすでに何者かに惨殺されていた。その後も猟奇殺人が相次ぐ。「この島に恐ろしい殺人鬼がいる」網走はその正体を推理しながら、自らも殺人計画を遂行していくが…。

児童書 かんぺきなこども

ミカエル・エスコフィエ 作 ポプラ社



に「家族」について考えるきっかけをくれる、フランスの翻訳絵本。

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.43



「薬師寺秋」

◆撮影者…八木橋兼雄さん

◆撮影場所…薬師寺

◆撮影年月日…平成21年11月5日

今回は、薬師寺の境内を下から見上げるように撮影した1枚です。手前に写る石割楓は、岩にまたがるように楓の根が生育し、岩手県の石割桜に姿が似ていることから名づけられました。「県天然記念物」と「くろいし景観資産」に指定され、薬師寺と一体的に良好な景観を作り出しています。

四季折々にさまざまな表情を見せる薬師寺を、季節ごとに訪れてみてはいかがでしょう。

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カ月児健診」、「2歳児健診」、「3歳児健診」を行っています。11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…11月12日（火）
- ◆対象者…令和元年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…11月21日（木）
- ◆対象者…平成30年4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…11月6日（水）
- ◆対象者…平成29年4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…11月13日（水）
- ◆対象者…平成28年4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。



お知らせ

上下水道「夜間料金窓口」

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 11月15日(金)・25日(月)・29日(金)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552-554

農業簿記講座などを開催

市は「青森県農業簿記講座」と「農業青色申告指導員等地区別経営指導研修会」を次のとおり開催します。

時▽青森県農業簿記講座 11月28日(木)、12月4日(水)・6日(金)・9日(月)・12日(木)(いずれも午前10時～午後3時30分)▽農業青色申告指導員等地区別経営指導研修会 12月12日(木)午後1時30分～午後3時30分

場 市産業会館4階大会議

料▽同簿記講座 3000円(教材のない人は、教材費として別途1800円)▽同

研修会 無料

申 11月18日(月)までに市農林課へ

※市農林課六次産業化推進係 ☎52-2111内線655

糖尿病週間 黒石病院院内イベント

11月11日から17日までは「第55回全国糖尿病週間」です。

市国民健康保険黒石病院は、地域の皆さんに糖尿病等の生活習慣病に関心を持ってもらい、健康的な日常生活を送るうえで役立つ情報を提供するため「サルコペニア(加齢や疾患により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態)・フレイル(健康な状態と要介護状態の中間に位置し適切な支援で健康に戻りうる状態)」をテーマに院内イベントを次のとおり開催します。

時 11月13日(水)【講演】午前8時30分～9時【展示等】午前9時～正午

場 同黒石病院管理棟1階研修室・指導室

内【講演】糖尿病・内分泌内科 部長上原修先生、リハビリテーション科後藤明教技師

長、栄養科柴崎政孝技師長【展示等】▽看護 生活療養相談、フットケア体験、

体脂肪測定、インスリン製剤展示▽栄養 栄養食事相談(フードモデル・献立例の展示)、みそ汁の試飲、家庭のみそ汁塩分濃度無料測定、特定機能食品等試供品配布▽薬剤 薬の相談、自己注射手技チェック、飲み忘れ・打ち忘れの対処法▽検査 血糖自己測定器展示・体験 など

※同黒石病院 ☎52-2121

弘前医療福祉大学公開講座

弘前医療福祉大学は、地域の皆さんが健康的な日常生活を送るために役立つ公開講座を次のとおり開催します。

時 ①11月16日②同30日(いずれも土曜日)午前9時30分～11時、受け付けは午前9時

場 ①弘前医療福祉大学棟1②同大学棟II(弘前市)

料 無料

内①「腸は健康の源」中根明夫氏(同大学看護学科教授)②「温度で味は変わるかな」葛西静男氏(同短期大学部別科調理師養成・1年課程別科長)

申 電話かファクシミリまたは

同大学ホームページ(https://www.hirosakiuhw.jp/info/hk19002-2/)から

※同大学公開講座係 ☎27-1001、☎27-11023

労働保険の手続きはお済みですか

11月は、労働保険適用促進強化期間です。

労働者を一人でも雇っている事業場(農林水産業の一部を除く)は、労働保険(労災・雇用保険)に加入する義務があります。加入手続きを行わない場合、職権により強制適用されることがあります。また、加入手続きを行っていない事業主は、速やかに黒石公共職業安定所(ハローワーク黒石)へご相談ください。 ※同安定所適用係 ☎53-8609

保育サポーター養成講座

(福) 市社会福祉協議会は、(福) 平川市・藤崎町社会福祉協議会と共催で「保育サポーター養成講座」を次のとおり無料で開催します。

時 11月18日(月)午前9時30分～午後3時・22日(金)午前10時～午後3時・28日(木)午

前10時30分～午後3時30分 場 市社会福祉センターきずな2階会議室

対 黒石市、平川市、藤崎町に住んでいる18歳以上の人

内 保育サポーターとしての基礎知識(子供の世話や発育、健康等)の取得

◎全日程を終了した人には受講者証を交付します。

申 11月11日(月)までに市社会福祉協議会へ

※市社会福祉協議会 ☎52-674、☎53-2756

女性の権利ホットライン強化週間

11月18日から24日までは、全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間です。この強化週間に伴い青森地方法務局は、女性を巡るさまざまな人権問題の解決を図るために、次のとおり無料で相談を受け付けます。

個人の秘密は守られますのでこの機会にご利用ください。女性の権利ホットラインによる電話相談

時 11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後7時、11月23日(土・祝)・24日

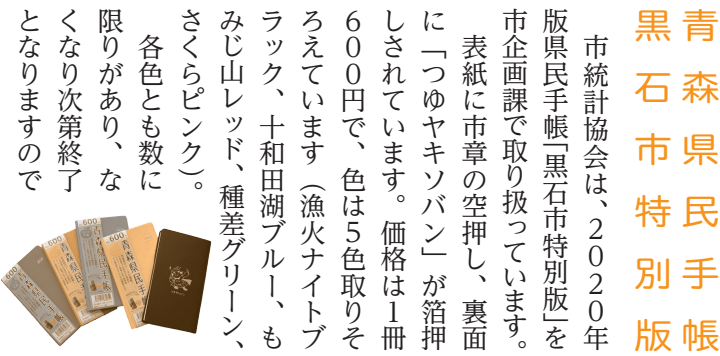


時…日時 場…場所 期…期間・期限 対…対象 申…申込・提出・参加・応募 ￥…費用・料金 定…定員・定数 内…内容

(日) 午前10時～午後5時
(通常は、土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで受け付け)
他相談 ☎0570-0701-810

法務局での面接相談
時 11月18日(月) 午前9時～午後3時
場 同法務局弘前支局(弘前市早稲田3-1-1)
※電話相談 同法務局 ☎017-1776-9024

青森県民手帳
黒石市特別版
市統計協会は、2020年版県民手帳「黒石市特別版」を市企画課で取り扱っています。表紙に市章の空押し、裏面に「つゆヤキソバン」が箔押しされています。価格は1冊600円で、色は5色取りそろえています(漁火ナイトブルック、十和田湖ブルー、もみじ山レッド、種差グリーン、さくらピンク)。各色とも数に限りがあり、なくなり次第終了となりますので



ご了承ください。
※同協会事務局(市企画課 統 計係内) ☎52-2111-線 237

ダムの流れ木を差し上げます

岩木川ダム統合管理事務所(津軽ダム)は、流れ木を無料で差し上げます。
期 ▽申込 11月18日(月)から
▽配布 11月18日(月)から
午前9時～午後3時(無くなり次第終了)
場 津軽ダム貯水
池周辺(川原平)

申 事前に電話で同事務所へ
◎第三者への転売は禁止で、運搬や切断にかかる手間は個々の負担になります。
※同事務所 ☎85-3007



訓練見学・説明会

ポリテクセンター青森は「ポリテクセンター青森訓練見学・説明会」を無料で次のとおり開催します。
時 11月19日(火) 午前9時30分～正午
場 同センター青森(青森市中 央3-20-2)
定 30人(事前にハローワークに登録している人)
内 職業訓練の見学や担当者の

説明、個別相談など
※同センター青森訓練課 ☎017-1722-1177



ハーバリウム体験教室

津軽広域連合は、小学生を対象に「ハーバリウム体験教室」を次のとおり開催します。
時 12月25日(水) 午後1時30分～3時
場 スポカリン黒石
定 小学生30人(小学3年生以下は保護者同伴)
¥800円
内 ガラス瓶に花を入れて作るハーバリウム体験
申 12月10日(火)までにはがき(当日消印有効)か電子メールに必要事項(郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、学年、年齢、保護者氏名、電話番号)を記入し同連合へ(1回の応募で2人まで申し込み可能)
※〒036-18003 弘前市 大字駅前町9-20 ヒロコ3階、津軽広域連合ハーバリウム体験教室 ☎31-1201、✉rengou@tsugaru.koki.jp



県立美術館アレコホール 定期演奏会2019

県立美術館は、アレコホール定期演奏会2019「シャガールを、弾く。」を次のとおり開催します。
チケット購入方法など詳しくは、お問い合わせください。
時 11月23日(土・祝) 午後6時
場 同美術館アレコホール(青森市安田字近野185)
¥前売り▽一般2000円▽学生1000円▽ペア3000円(小・中学生、高校生は無料招待あり)
内 バレエ作品「アレコ」(1942年)で使用されたマルク・シャガールの舞台背景画全4幕の展示空間で、ピアノリスト高美希子氏とヴァイオリニスト三上亮氏による演奏会
※同美術館パフォーミングアーティスト推進実行委員会事務局 ☎017-1783-5243

津軽三十六分の三十三景と 絵画教室 展

あとりえトラピス(伊藤寛主宰)は「津軽三十六分の三十三景と絵画教室展」を次のとおり開催します。

有 料 広 告

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 ☎…電話番号 ✉…メールアドレス

台風19号被害支援寄附金

市は、姉妹都市岩手県宮古市で発生した令和元年台風19号による被害の復旧を支援するため「姉妹都市宮古市台風第19号被害支援寄附金」を受け付けています。皆さんのご協力をお願いします。

募金箱設置場所…市役所1階庁舎案内
※市企画課 ☎52-2111内線238

11月の「あすなろの森」

「あすなろの森」は、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。11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11月13日(水)午後2～4時
場松の湯交流館
費300円(飲み物代)
内過ごし方は自由
※市社会福祉協議会 ☎52-9600

11月の集団健(検)診

●総合健(検)診●
スポカルイン黒石
時9日(土)・28日(木)・29日(金)
◎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20・27日(いずれも水曜日)
◎受け付け時間は正午～午後1時

くろいし健康マイレ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。

※市健康推進課成人保健係 ☎52-2111内線246・247

11月の健康教室

日時	場所	講師	テーマ
12日(火) 13:30	西部地区センター	黒石あけぼの病院 長藤田康文先生	高齢者が気を付けたい ところの病気

※市健康推進課成人保健係 ☎52-2111内線246・247

11月の献血(全血)

17日(日)	9:45~15:00	黒石りんごまつり(スポカルイン黒石)
--------	------------	--------------------

古民家フォーラムとジャズコンサート

NPO法人元酒蔵の歴史的建造物群を保存・活用する会は、懐かしい本市の写真を紹介しながらの第4回初駒古民家フォーラム「黒石町から黒石市へそして今後の黒石を考える」と「葛西悟&フレンズジャズコンサート」を次のとおり開催します。

時▽古民家フォーラム 11月9日(土) 午前10時～正午
▽ジャズコンサート 11月16日

※あたりえトラピス ☎080-11699-8834(伊藤)

松の湯カルチャー

松の湯交流館は、毎月さまざまなイベントを行っています。11月の松の湯カルチャーは次のとおりです。

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
アメリカンフラワー体験
クリスマスリース

時11月24日(日)
午前9時30分～正午
定10人
費2500円
他講師 石村みよし氏
同交流館 ☎55-16782

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	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	11日(月)・25日(月)/9:00～15:00	市役所1階相談室
法テラス法律	27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	21日(木)/10:00～12:00	
行 政	13日(水)/13:00～16:00	☎050-3383-5552
土地家屋調査士	13日(水)/13:00～16:00	
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9月末現在 ()内は前月比

○人口33,154(△18)・男…15,498(△9)・女…17,656(△9)○世帯数13,808(1)

この広報紙は再生紙を使用しています

話題

たくはいびん



■10月17日、青森銀行従業員組合の北川慧多執行委員長らが市長室を訪れ、市内小学校へ図書30万円分を寄贈しました。



岡崎良太郎君が相撲の全国大会へ

10月4日、岡崎良太郎君（北陽小6年）が市長室を訪れ、12月1日に開催される「令和元年度JOCジュニアオリンピックカップ・第32回全日本小学生相撲優勝大会」への出場を高樋市長に報告しました。

岡崎君は、8月18日に開催された同優勝大会東北ブロックで、個人6年生の部3位に入賞し、全国大会への出場権を獲得。

全国大会に向けて岡崎君は「小学生での最後の大会なので、優勝して帰ってきたい」と意気込みを語りました。

岸啓汰君が全国障害者スポーツ大会出場へ

10月7日、(福)七峰会障害児入所施設もみじ学園に入所している岸啓汰君が市長室を訪れ、10月12～14日に開催される「全国障害者スポーツ大会」フライングディスク競技への出場を高樋市長に報告しました。

岸君は、昨年8月開催の「第26回青森県障害者スポーツ大会」で、ディスクのゴール数を競うアキュラシー種目で好成績を収め、全国大会の選考選手に選出。全国大会では、投げたディスクの距離を競うディスタンス種目にも出場します。
◎台風19号の影響により、全国大会は中止になりました。



ずぐりについてまとめた冊子を寄贈

10月15日、こけしやずぐりの研究をしている工藤義継さん（下山形町）が市長室を訪れ、工藤さんが執筆した本「ずぐりの世界」を市へ寄贈しました。

この本は、津軽の伝統的玩具であるずぐりを次世代の子供たちにつなげたいという思いから執筆。ずぐりの歴史や種類などについて、約2年半をかけて調査、取材した内容がつつられています。

寄贈された本は、市内の小・中学校や公民館などに順次配布されます。



編集後記

■先般開催された「ふるさと自慢がまちCM大賞」の審査発表会。特別賞から入賞団体の発表がされていくものの名前が出ない黒石市。半分あきらめかけたそのとき「大賞は黒石市」とのアナウンスが！思わず一緒にいた人とハイタッチを交わし喜び合いました。(Y)

■今号に掲載した、中部地区老人クラブ女性部のぞうきん贈呈。取材でお邪魔した際に話を聞かせていただき、まだまだ知らないことだらけだと改めて実感しました。黒石に来てまだ5年半。これからも取材を通じて、さまざまなことを学んでいきたいと思っています。(T)

■さつまいもやかぼちゃ、くりなどが好きで、秋はそれらを使った甘い物を食べ過ぎてしまいます。さらに、車の運転にも慣れてきたからか、徒歩移動していたところでも車で行くように…。おなか周りのためにも、スポーツの秋、滑り込みスタートしようかな…。(K)

■11月。霜月。立冬間近。街路樹や庭木も色付き、うなだれ始めた干し大根とたわわに実った柿。ハンドルをぎゅっと握り絞め、自転車をこぐ通勤途中の見慣れた風景に、季節の変わり目を感じるようになりました。日常生活の中の「季節」を探るのが楽しい今日この頃です。(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～



慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を予防しよう!

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) を知っていますか?

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、これまで「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれていました。息をするときに空気の通り道となる気管支や肺に障害が起きて呼吸がしにくくなる肺の病気で、喫煙と深い関わりがあります。

日本におけるCOPDの患者数は約500万人に上ると推測されていますが、診断を受けて治療している人は約22万人と少なく、多くの人が未治療の状態にあります。

どんな症状が見られるの?

COPDにかかると、風邪をひいているわけでもないのにせきが何度も出たり、黄色や緑色のたんが出たりします。病状が進行すると、ヒューヒューといった呼吸音がしたり、歩いているときや階段の昇り降りの際にも息切れや息苦しさを感じたりするようになります。



最大の危険因子は喫煙

COPDは別名「たばこ病」とも言われており、主な原因はたばこの煙によるものと言われています。たばこの煙を吸うことで、気道や肺の気管支が傷つき炎症を起こすことで、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。

予防の第一歩は禁煙から!

COPDは予防が可能な病気です。予防のためには、たばこを吸わないことが最も大切です。ダメージを受けた肺の機能が元の状態に戻ることはありませんが、禁煙することで肺機能の維持と、COPDの進行を抑えることができます。

思い当たる症状がある人は、医療機関の受診や禁煙をしましょう!

令和元年度成人式を スポカルイン黒石で開催



市は、令和元年度「成人式」を、スポカルイン黒石で次のとおり開催します。

本市に住民登録をしている人には、12月上旬に案内状を発送します。住民登録をしていない人も参加できますので、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。

◆日時：2年1月12日(日)▽受付開始11時▽オープニング11時45分▽式典11時55分▽記念写真撮影12時25分

◆会場：スポカルイン黒石メインアリーナ

◆対象者：平成11年4月2日から12年4月1日までに生まれた人

◎記念写真の購入希望者は、当日会場で撮影業者に直接申し込みください(郵送料込みで1枚1000円)。

発表者を募集

式典で「二十歳の決意」と「新成人を激励する言葉」を



昨年度の式典の様子

発表する人を募集します。

◆発表内容：800字以内の決意や激励する言葉

◆応募期限：11月22日(金)

◆応募方法：発表内容を書いた用紙の余白に、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、直接持参か郵送、ファクシミリ、Eメールで応募(応募用紙は返却しません)

※申し込み・問い合わせ先：
〒036-0306 黒石市大字内町24-1、市社会教育課社会教育係 ☎52-2111 内線616、FAX 52-3777、Eメールアドレス kuro-syakyu@city.kuroishi.aomori.jp