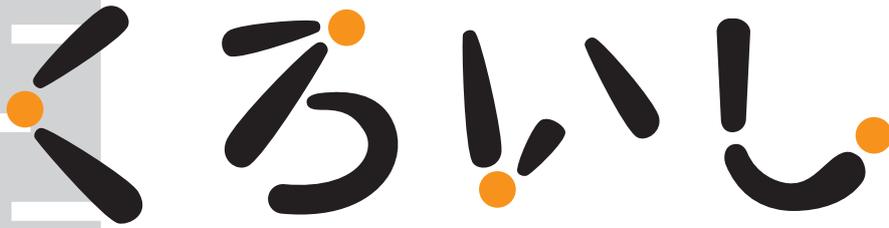


広報



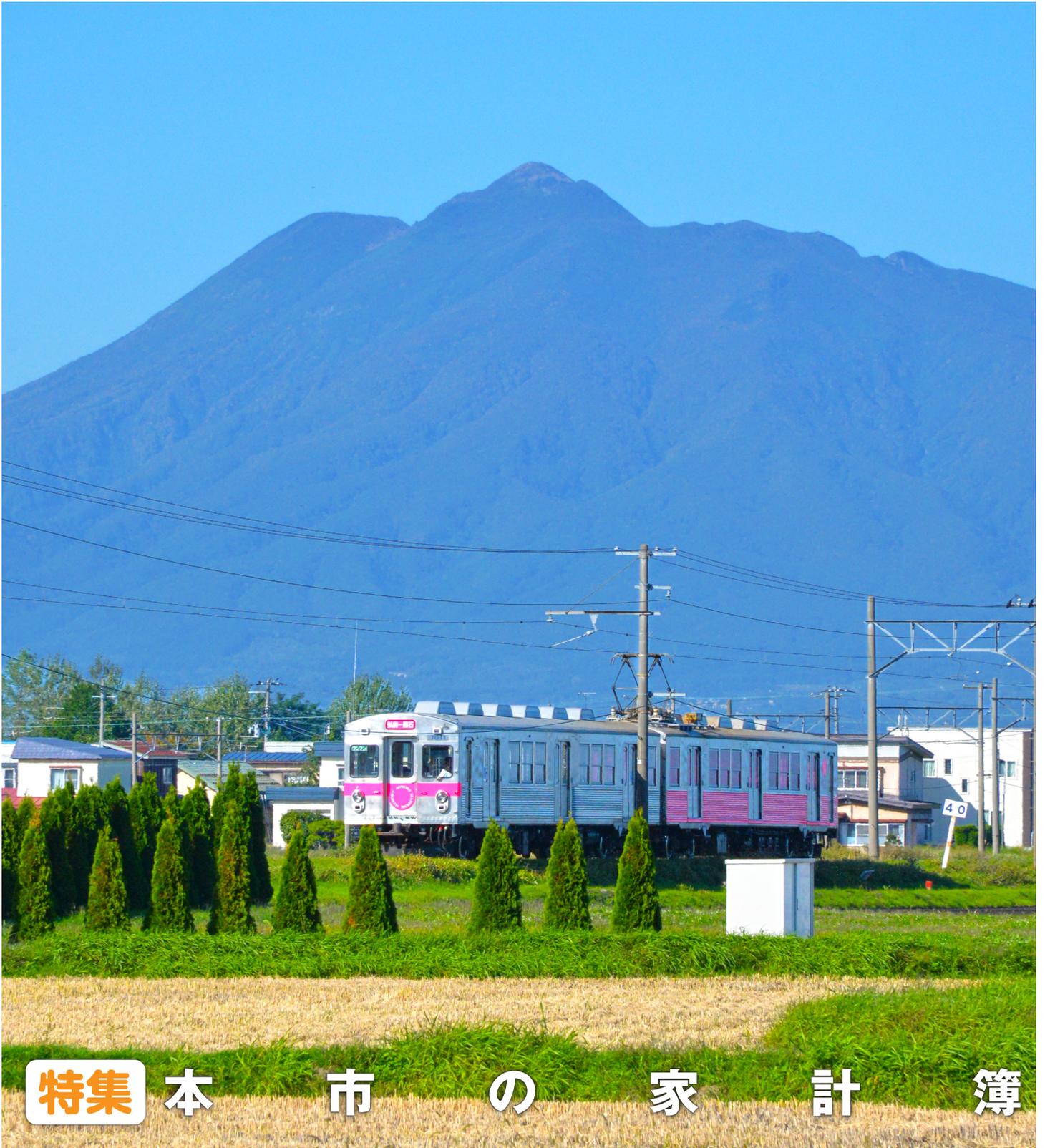
2022

11

No.1344

Kuroishi public relations

水清く 人情のあつい あずましの里



特集 本市の家計簿

トピックス

- 4 市功労者に3個人を決定
- 5 弾道ミサイル落下時の行動について
- 6~7 **特集** 本市の家計簿
- 8 生活困窮世帯へ物価高騰対応臨時特別給付金を支給
- 9 子育て世帯へ臨時特別給付金を支給
- 10 黒石りんごまつりを開催
- 11 あなたの健康サポートし隊!!
- 12 令和4年度「二十歳の集い」を開催
- 13 弘前ナンバープレート導入に関するアンケート結果
- 14 消防署からのお知らせ

「広報くろいし」に掲載しているイベントや講習会などが新型コロナウイルス感染症予防のため中止・変更になる場合がありますので、主催者等にいま一度ご確認ください。参加の際は、マスクの着用など感染症対策にご理解とご協力をお願いします。

今月の表紙



ピンクに彩られたアート列車が、秋の岩木山を背景に11月中旬まで期間限定で運行しています。本市にはさまざまなフォトスポットがあるので、これを機会に地域の魅力を再発見してみませんか？

市のデータ



人口の動き
住民基本台帳調べ
9月末現在

人口	31,667人	(-8)
男性	14,828人	(3)
女性	16,839人	(-11)
世帯数	13,925世帯	(31)

燃やせるゴミ速報値
令和4年8月の燃やせるごみの排出量

527t 昨年同月比 **41t** 増

[問合せ] 市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付をお忘れなく

11月は固定資産税第4期、国民健康保険税第5期の納付月です。納期限は11月30日(水)ですので、忘れずに納付してください。

[問合せ] 収納課納税管理係(内線143)

アンケートにご協力ください

(一社) Clan PEONY 津軽では、中南・西北津軽地域住民観光意識調査を実施します。回答した人の中から、毎月抽選で10名様に津軽の特産品詰め合わせをプレゼント。アンケート期間は令和5年1月末までです。

[問合せ] (一社) Clan PEONY 津軽
☎88-6090



市の観光情報がたくさん!

Visit Kuroishi



©にゃんごすたー

市の観光情報や魅力を「Visit Kuroishi」の各SNSアカウントで発信しています。ぜひごらんください。

あずましの里くろいし観光大使 にゃんごすたー



Instagram



Twitter



Facebook



YouTube

くらしの案内



内 容	日 時	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(金) / 19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介 護 保 険 料	25日(金) / 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)
水道料金(夜間)	15日(火)・25日(金)・30日(水) / 19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	7日・21日(月) / 10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころの相談	こころの健康相談	市産業会館 4階小会議室 / 健康推進課(内線246・247)へ事前予約
	小さな相談室	松の湯交流館 / 予約不要、当日会場へ
納 税(夜間)	7日(月)・15日(火)・25日(金) / 19:00まで	収納課(内線141・142)
困 り ごと	14日(月)・28日(月) / 9:00～15:00	市役所 1階相談室
法 テ ラ ス 法 律	16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 ▼法テラス法律相談は法テラス青森(☎050-3383-5552)へ要事前予約
人 権		
行 政	17日(木) / 10:00～12:00	
土地家屋調査士	9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)

休 日	当 番 医	番 号
11月6日㊦	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
11月13日㊦	ちとせクリニック	☎53-7228
11月20日㊦	かきさか医院	☎53-2255
11月27日㊦	健生黒石診療所	☎53-3015
12月4日㊦	黒石あけぼの病院	☎52-2877

休日・夜間の急病に対応します

	休 日	夜 間
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	午前10時～午後4時	午後7時～10時30分
診 療 科 目	内科・小児科・外科	内科・小児科

【問合せ】弘前市急患診療所 ☎34-1131

市ではホームページやSNSを活用し、市民の皆様へさまざまな情報を日々発信しています。

▶「黒石市」で検索、またはこちらの二次元コードからアクセスしてください

🔍 黒石市

市公式
ホームページ



市役所
公式Facebook



金平成園(澤成園)
公式Facebook



企画課
Instagram



市功労者に3個人を決定
栄えある受賞おめでとうございます

～学校環境衛生の向上に貢献～



佐藤志津子氏
(北美町1・66歳)

平成4年から黒石東小学校の学校薬剤師に委嘱されて以来、黒石幼稚園や市内小学校の学校薬剤師として、通算30年余の長きにわたり児童の保健管理や学校保健の向上に寄与。
現在は、六郷小学校や黒石小学校で学校環境衛生検査に従事し、学校環境衛生の維持管理および改善に適切に指導と助言を行うなど献身的に尽力し、学校保健活動の推進に貢献。

～保健衛生の向上に寄与～



丹羽英子氏
(板留・68歳)

平成8年から26年間、市保健協力員として地域と行政の架け橋となり、地域住民の健康に関する知識の普及や保健衛生の向上に尽力。さらに、平成4年から30年余の長きにわたり市食生活改善推進員を務め、平成23年に会長に就任し市民の生活習慣病予防対策や食文化の継承などに指導力を発揮。
また、市健康づくり推進協議会委員や市食育推進委員会委員を務めるなど、健康長寿市への取り組みとして重要な役割を担い、市の保健衛生の発展に寄与。

～福祉の向上に尽力～



内山博文氏
(高賀野1・68歳)

平成19年から15年余の長きにわたり、民生委員・児童委員を務め、ひとり暮らし高齢者の見守りや低所得者世帯の更生等の支援活動を行い、現在も浅瀬石・追子野木地区民生委員児童委員協議会会長、市社会福祉協議会評議員として、指導的立場で福祉活動に取り組んでいる。
また、平成16年からは、市子ども会育成連合会会長を8年間歴任した他、市社会教育委員としても幅広く活躍するなど、市民の福祉向上と社会教育向上のために尽力。

市は、令和4年度市功労者に内山博文氏ら3個人を決定。11月3日(木・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、上記のとおりです。

市表彰の審査基準

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。
選考は、市長が委嘱した10人以内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。



弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流す他、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

行政からの指示に従って、落ち着いて行動してください。



Jアラート (例) 『直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、または地下に避難してください。ミサイルが●時●分頃、青森県周辺に落下するものとみられます。直ちに避難してください。』

屋外に
いる場合

近くの建物の中か地下に避難

建物がない
場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る

屋内に
いる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する

爆風や爆風で飛散するガラスなどの破片から、身を守るよう心がけましょう

【問合せ】 総務課防災管理室 (内線207・208)

第3回市議会定例会 各会計決算を認定会

令和4年第3回市議定会
例会は、9月5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した他、
令和3年度決算を審議する
ため、議員全員で構成する
決算特別委員会が設置され
ました。

14・15日は、市政に対する
一般質問が行われ8議員
が登場。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。

20・21日の決算特別委員
会では、3年度一般会計や
特別会計等の決算合せて17
件を審査。

26日の本会議では、市長
提出の報告5件・議案34件
などを審議し、いずれも原
案のとおり可決・報告・承
認・同意・認定しました。
主な議案は次のとおり。

条例制定

▼市職員の育児休業等に関
する条例の一部を改正する

条例など

一般会計補正予算

◎4年度一般会計補正予算
(第3号)：歳入歳出それぞ
れ4億1259万7千円を
追加し、予算の総額を16
7億2105万9千円に。
◎同(第4号)：歳入歳出
それぞれ1億715万4千
円を追加し、予算の総額を
168億2821万3千円
に。

◎同(第5号)：歳入歳出
それぞれ1億5515万1
千円を追加し、予算の総額
を169億8336万4千
円に。

◎同(第6号)：歳入歳出
それぞれ17億3605万5
千円を追加し、予算の総額
を187億1941万9千
円に。

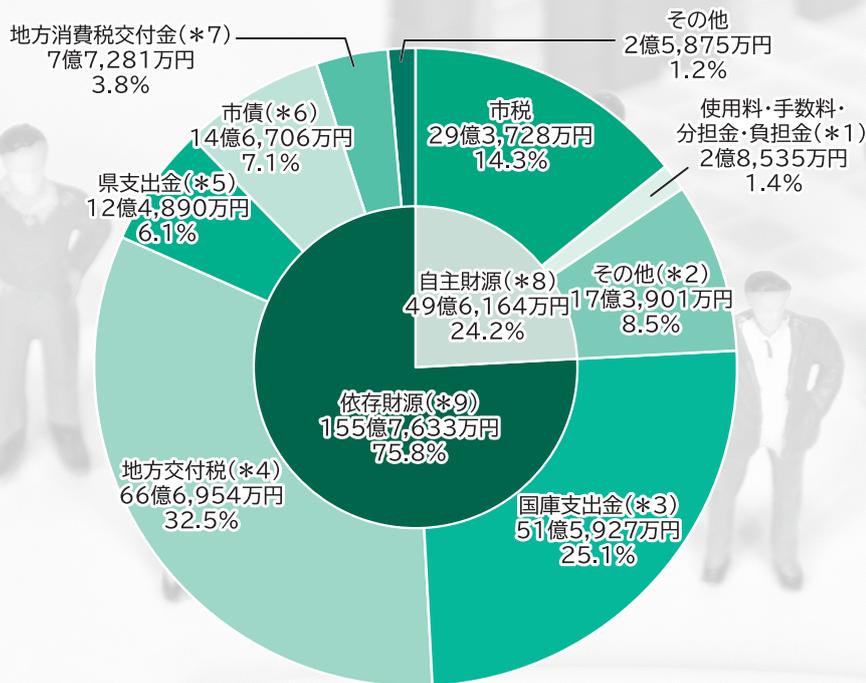
人事案件

市教育委員会教育長に山
内孝行氏(美原町・67歳)
を任命することに同意しま
した。

本市の家計簿

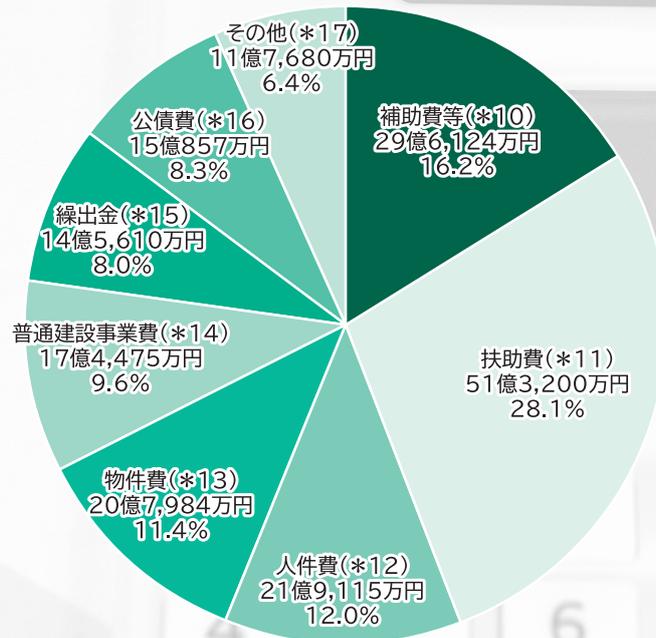
令和3年度各会計決算

一般会計歳入総額 205億3,797万円



本市の令和3年度会計決算が、令和4年第3回市議会定例会で認定されました。
今号では、市債や基金の残高などの情報も併せて決算の状況を説明します。

一般会計歳出総額 182億5,045万円



用語解説

- *1…保育料、ごみ処理手数料など
- *2…前年度からの繰越金など
- *3…決まった用途のために国が支出するお金
- *4…国から用途を定めず交付されるお金
- *5…決まった用途のために県が支出するお金
- *6…市の借金
- *7…消費税のうち市の分として交付されるお金
- *8…住民税など自治体が自主的に集めるお金
- *9…国・県より交付されるお金など
- *10…各種団体への補助金・負担金など
- *11…生活支援のため支出されたお金
- *12…職員の給料や各委員報酬など
- *13…業務の委託や物品の取得に要したお金
- *14…建物や道路の建設に要したお金
- *15…国保や介護など特別会計へ支出したお金
- *16…市の借金の返済に充てたお金
- *17…維持補修費や基金への積立金など

各会計別決算

区分	歳入	歳出	実質収支
一般会計	205億3,797	182億5,045	16億9,552
特別会計	80億9,148	78億9,610	1億9,538
国民健康保険	39億7,649	38億8,456	9,193
後期高齢者医療	4億913	3億9,889	1,024
姥懐霊園墓地	3,570	817	2,753
介護保険	36億1,656	35億5,645	6,011
温泉供給事業	2,907	2,457	450
農業集落排水事業	2,453	2,346	107
合計	286億2,945	261億4,655	18億9,090

企業会計決算

区分	収益	費用	当年度純利益(△は純損失)
黒石病院事業会計	42億8,308	43億1,840	△3,532
水道事業等会計	7億2,496	6億3,010	9,486
下水道事業会計	6億6,484	5億7,499	8,985

各財産区会計決算

区分	歳入	歳出	実質収支
中川財産区会計	15	0	15
上十川財産区会計	362	10	352
追子野木財産区会計	189	45	144
袋財産区会計	20	0	20
温湯財産区会計	2,066	0	2,066
南中野財産区会計	1	0	1
二双子財産区会計	645	9	636

本市の家計簿を一家庭の家計簿(500万円)に置き換えると？



収入	
給料(市税、使用料など)	78万円
親からの援助(地方交付税、国庫支出金など)	344万円
ローンの借入れ(市債)	36万円
副業収入(その他自主財源)	42万円

一年間の総額	500万円

支出	
医療費や保育料(扶助費)	125万円
子どもへの仕送り(補助費等、操出金)	107万円
食費(人件費)	53万円
ローンの返済(公債費)	37万円
光熱水費や家庭用品(物件費)	51万円
家のリフォーム(普通建設事業費)	42万円
その他細かい出費(その他)	29万円

一年間の総額	444万円

貯金	
預金通帳の残高(財政調整基金・減債基金)	40万円

借金	
残っているローン(一般会計市債残高)	302万円

改善している財政！しかしながら…

令和3年度決算は、一般会計で見ると16億円以上の黒字となりました。

また、財政の健全度ををはかる指標である実質公債費比率と将来負担比率については、どちらも昨年度の数値を下回っており、市の財政は以前に比べると改善していることがわかります。

しかし、世帯収入500万円の一般家庭の家計簿に置き換えて考えると、預金通帳の残高が40万円なのに対し、残っているローンは302万円となり、依然として多額の借金返済に追われている厳しい家計であることがわかります。

「16億円の黒字」、「健全化指標の改善」という目先の事実だけをみると財政が好転しているように感じられますが、今後整備予定である「(仮称)市民サービス施設」などの大規模な支出が見込まれる事業が控えていることを鑑みれば、決して気を緩められないのが現状です。

健全化判断比率と各基準

4つの指標	健全化判断比率		早期健全化基準	財政再生基準
	R3年度	R2年度		
実質赤字比率	-	-	13.45%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	18.45%	30.00%
実質公債費比率	14.1%	15.6%	25.00%	35.00%
将来負担比率	41.0%	51.2%	350.00%	-

- ◎実質赤字比率…一般会計と姥債盡園墓地特別会計を合わせた場合の赤字額と標準財政規模を比較した割合
- ◎連結実質赤字比率…全会計を連結した場合の赤字額と標準財政規模を比較した割合
- ◎実質公債費比率…一般会計等の公債費と他会計、一部事務組合などの公債費に対する繰出金等の合計と標準財政規模を比較した割合
- ◎将来負担比率…実質的な赤字や地方債、債務負担行為など、将来負担額と標準財政規模を比較した割合

令和3年度末基金および市債残高

基金	財政調整基金(将来に備えて蓄える基金)	16億3,078万円
	減債基金(市の借金返済のための基金)	684万円
市債	全会計市債(市の全会計の借金)	207億2,293万円
	一般会計市債(市の一般会計の借金)	123億8,596万円

公営企業会計の資金不足比率と不足額

公営企業会計名	資金不足比率 (前年度比率)	資金不足額 (前年度不足額)
黒石病院事業会計	14.6% (9.2%)	5億3,902万円 (3億5,189万円)

生活困窮世帯へ物価高騰対応臨時特別給付金を支給

市は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、物価高騰に直面する生活困窮世帯の経済的負担を軽減するため、臨時特別給付金を支給します。

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。

対象者

①住民税非課税世帯

- 世帯員全員の令和4年度住民税が非課税である世帯
- 基準日（令和4年8月1日）時点で本市に住民票があること
- 令和4年度住民税が未申告の人がいない世帯であること

②家計急変世帯

- 新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年1月以降の家計が急変し、世帯員全員の1年間の収入見込額が、住民税非課税水準相当額以下まで減少している世帯

支給額

1世帯当たり2万円

※世帯主以外の口座には原則振り込みできません。

支給方法

①市から郵送される「確認書」を確認のうえ、記入し福祉総務課まで返送

※令和4年1月2日以降に他市区町村から転入した人を含む世帯の人は「確認書」が届きません。「申請書」の記入が必要となりますので、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。

②令和4年1月以降の任意の1か月の給料明細等を準備のうえ、「申請書」を記入し申請

※「申請書」は福祉総務課に備え付けている他、市ホームページからダウンロードできます。

▼申請期限令和5年1月31日（火）（当日消印有効）

【問合せ】福祉総務課福祉総務係（内線517）

里親制度は、児童福祉法に基づき、家庭の温かさを知らない子どもたちや当たり前の日常が得られない子どもたち、それぞれの事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育する制度です。子どもたちのために力になりたい人や里親制度に関

5 心をもちの人は、弘前児童相談所または社会福祉法人弘前乳児院にお問い合わせください。
※里親になった人には、子どもの養育に必要な経費が支給されます。
【問合せ】弘前児童相談所 ☎ 3617474、社会福祉法人弘前乳児院 ☎ 351215

里親制度をご存じですか？

11月は児童虐待防止推進月間

11月は、児童虐待防止推進月間です。

児童虐待は、子どもを守るべき親などが、子どもの身体や心を傷つける行為です。しつけのつもりでも、子どもの心身を傷つけ、成長に悪影響を与えるのであれば、それは虐待です。

虐待を受けたと思われる子どもを発見した際は、次の相談窓口にご相談ください。

相談窓口

▽こどもホットライン（市福祉事務所内）

☎59-2525

▽子ども虐待ホットライン（弘前児童相談所内）

☎0120-73-6552

▽児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189

▽黒石警察署 ☎52-2311

子育て世帯へ臨時特別給付金を支給

市は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、物価高騰に直面する子育て世帯に対して臨時特別給付金を支給します。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。

対象者

次の①または②に該当する児童を養育する保護者で、生計を維持する程度の高い人

①令和4年9月分の児童手当支給対象となる児童

※令和4年9月に生まれた児童は、令和4年10月分の児童手当が対象です。

※公務員の人は、令和4年8月中に県内に住所を有している人が対象です。

※特例給付（児童1人当たりの手当月額が5千円）の人は対象外です。

②基準日（令和4年9月30日）において、平成16年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた児童

※保護者の所得が児童手当（特例給付を除く）の支給対象となる金額と同程度未満の場合に限ります。

※配偶者を有している児童は対象外です。

支給額

児童1人当たり3万5千円

※「青森県子育て世帯臨時特別給付金」（児童1人当たり2万5千円）に、市が1万円を上乗せします。

支給方法

▶①の児童を含む児童の保護者（公務員の人を除く）⇒児童手当の支給口座へ振り込み

※受給を拒否する場合は「子育て世帯臨時特別給付金受給拒否の届出書」を市ホームページからダウンロードし、11月10日（木）までに担当課へ提出してください。

▶公務員の人の、②の児童のみを養育している保護者、②の児童が市外にいる保護者

⇒申請書に必要な書類を添えて担当課へ申請

※担当課から申請のご案内を送付します。また、申請書は市ホームページからダウンロードできます。

※②の児童が市外にいる場合、把握できないことがありますのでお申し出ください。

※申請書受理後、所得要件など内容を審査のうえ、支給の可否を通知します。

▼申請期限12月31日（土）（当日消印有効）

【問合せ】福祉総務課こども未来係（内線515・516）

種類	施設名	電話番号	募集人員
幼稚園	聖テレジア幼稚園	52-3072	3人
認定こども園	認定こども園東雲幼稚園	54-8220	14人
	認定こども園美しの森	52-5435	4人
	つくし第一こども園	52-4349	若干名
	つくし第二こども園	52-8201	若干名
	六郷保育園	52-2170	5人
	認定こども園たけみ	52-5189	4人
	中郷こども園	53-3715	若干名
	美郷こども園	52-3890	若干名
	山形こども園	52-3200	5人
	上十川保育園	52-4320	5～6人
	あけぼのこども園	53-1992	6人
	黒石保善園	52-2758	5人

市内の幼稚園と認定こども園は、令和5年度入園児（1号認定）を次のとおり募集しています。
詳しくは、各施設へお問い合わせください。

市内の幼稚園と認定こども園は、令和5年度入園児（1号認定）を次のとおり募集しています。
詳しくは、各施設へお問い合わせください。

▼対象児童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

【問合せ】福祉総務課こども未来係（内線515・516）

令和5年度入園児（1号認定）を募集

黒石病院採用試験を実施

市は、市医療系職員（臨床検査技師、理学療法士、看護師）の採用試験を実施します。

受験資格や必要書類など、詳しくは黒石病院ホームページをごらんになるか、お問い合わせください。



	採用予定人数	採用予定日
臨床検査技師	1人	令和5年4月1日
理学療法士	1人	
看護師	若干名	

▼試験日時 令和5年1月22日(日)午前10時

※受付時間は午前9時15分～9時50分です。

▼試験会場 黒石病院管理棟2階・視聴覚室

▼合格発表日 令和5年2月22日(水)

▼試験内容 専門試験、小論文試験、面接試験

※臨床検査技師は専門試験に実技試験も含まれます。

▼申込期間 10月7日～12月15日(木)

※持参または郵送(必着)で申し込みください。

▼問合せ・受験申込書等請求・受験申込み先など

〒036-0541 青森県黒石市北美町1丁目70 黒石病院事務局総務人事係 ☎52-2121

※電話申し込みは受け付けていません。

※受験票が12月21日(水)までに届かない場合は、速やかにご連絡ください。

黒石りんごまつりを開催

黒石りんごまつり実行委員会は、「第31回黒石りんごまつり」を開催します。今年は3年ぶりとなる屋内での展示や飲食専用エリアもありますのでぜひご来場ください。また、ゴミの持ち帰りにご協力ください。

▼会場 スポカルイン黒石

▼開催日程 11月19日(土)～20日(日)

▼時間 午前9時～午後3時

[問合せ] 黒石りんごまつり実行委員会事務局（観光課・内線647）

新型コロナウイルス感染症対策について

- 体温が37.5℃以上の人は入場をご遠慮ください。
- マスクの着用をお願いします。
- 屋内会場アリーナ入口での検温、手指消毒にご協力ください。
- 会場内は食べ歩き禁止です。飲食の際は、飲食専用エリア（アリーナ棟正面ロビー）でのみお願いします。



文化・スポーツ賞等候補者の推薦を

市教育委員会は、文化やスポーツで顕著な成績を残した個人や団体を表彰するため、今年も受賞候補者の推薦を受け付けます。

	表彰区分	受賞基準(令和4年1～12月中の大会成績)
文化関係	文化賞・同功労賞など	県下最高賞や全国入選など
スポーツ関係	スポーツ最優秀賞・同優秀賞など	国際大会で入賞や全国・東北大会等で優勝など

▼推薦方法 推薦書・参考資料(開催要項や入賞を証明するものなど)を添えて文化スポーツ課へ提出

▼推薦期限 12月2日(金)

※推薦期限後に行われた大会の推薦は、令和5年1月4日(水)まで受け付けます。

[問合せ] 文化スポーツ課 (内線621)

不動産取得税のお知らせ

不動産取得税は、土地や家屋を売買や贈与、交換、建築（新築・増築・改築）などで取得したときに、取得者に対して一度だけ課税される県の税金です。

不動産の取得後、納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。

なお、一定の要件に当てはまる土地や家屋を取得した場合は、必要書類を添えて申請することで、不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくは県ホームページをごらんになるか、中南地域県民局県税部までお問い合わせください。

[問合せ] 中南地域県民局県税部課税第二課 ☎32-1131 (内線329)



あなたの健康サポートチーム!!

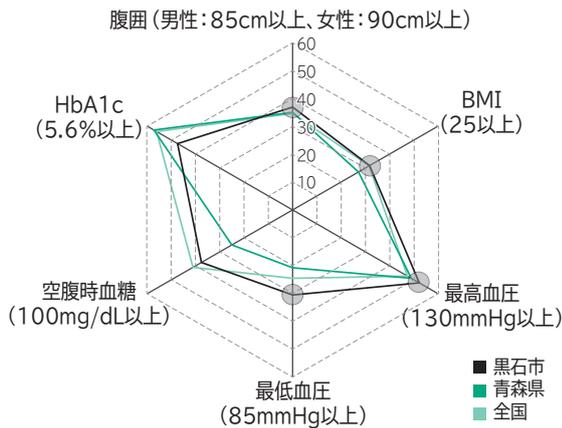


～健康に関心 身体に検診 心に安心 元気な黒石～

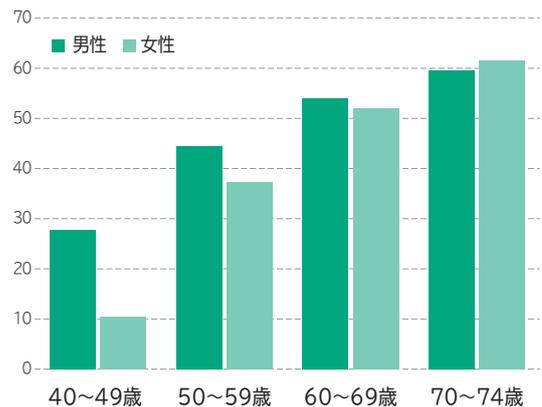
特定健診結果からみえてくる本市の傾向

今号は、令和3年度の国民健康保険の特定健診（40～74歳）の結果からみえてきた受診者の傾向と健康課題について紹介します。

国・県・本市の特定健診受診者のデータ (%)



性別年代別でみた最高血圧130mmHg以上の人の割合 (%)



2つのグラフから読み取れた結果

腹囲、BMI、血圧の割合が国や県より高く、**特に血圧は、受診者全体の半数が血圧が高め（最高血圧130mmHg以上）**でした。また、血圧が高めの方は加齢とともに増加しており、男女ともに**60代以上の2人に1人が血圧が高め**でした。

高血圧のリスクと予防

- ・高血圧が続くと、動脈硬化が進み、脳出血や大動脈瘤、心筋梗塞になるリスクが大幅に増加してしまいます
- ・高血圧を予防・改善するためにも、喫煙を控え、ストレス発散や減塩、日常的な運動を心がけましょう

[問合せ] 健康推進課成人保健係（内線246・247）

ポイントをためて
健康と特典を手に入れよう!

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月後半のくろいし健康マイレージ対象事業☆

事業名	場所	実施日	ポイント
子宮頸がん・乳がん検診	スポカルイン黒石	11月25日(金)	特定健診10ポイント がん検診10ポイント ◎両方受診でさらに10ポイント
健康教室	市西部地区センター	11月18日(金)	5ポイント
	六宝館	11月29日(火)	
献血	詳しくは本紙17ページをごらんください		
健康づくり市民の集い	スポカルイン黒石	11月19日(土)・20日(日)	

[問合せ] 健康推進課（内線245）

令和4年度「二十歳の集い」を開催

市は、令和4年度「二十歳の集い」を令和5年1月8日（日）にスポカライン黒石にて開催します。本市に住民登録をしている人には、11月下旬に案内ハガキを発送しますので、当日ご持参ください。「二十歳の集い」は、修学や就職等で本市に住民登録をしていない人でも参加できますので、参加を希望する人は下記の方法で申し込みください。

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。

スケジュール	受付開始	(12:45)
	オープニング	(13:45)
	式典	(14:00)
	記念写真撮影	(14:45)



▼**対象者**平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれ、本市に在住している人および、修学（転校を含む）や就職のため市外に在住している人

▼**申込方法**電話または、市ホームページからダウンロードした参加申込書にご記入のうえ、ファクシミリまたはメールで申し込み※12月22日(木)までに申し込まれた人には、後日案内ハガキを郵送します。

▼**申込書記入事項**①氏名(カナ)②性別③生年月日④現住所⑤電話番号⑥出身小学校⑦案内送付先住所(現住所と同じ場合は不要)⑧案内送付先の世帯主名(⑦に記入した人のみ)

※式典が新型コロナウイルス感染症の拡大により、中止・変更になる場合があります。市ホームページ等のお知らせをご確認ください。

※迷惑行為は固く禁じます。係員の指示に従わない場合は、直ちに退場となります。

※当日は会場周辺の渋滞・混雑が予想されますので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

発表者を募集

式典で、「二十歳の決意」と「二十歳を迎える成人を激励する言葉」を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

▼**申込方法**発表内容を書いた用紙に、住所・氏名・電話番号を記入のうえ、11月24日（木）までに持参か郵送、ファクシミリまたはメールで応募（応募用紙は返却しません）

記念写真を販売

記念写真は式典当日、会場にて販売受付（有料）を行います。販売受付は式典開始前に締め切りますので、お忘れになりませんよう申し込みください。



新型コロナウイルス感染症対策にご協力を

▽次のいずれかに当てはまる場合は、来場をご遠慮ください。

①当日37.5℃以上の発熱がある場合②5日以内に平熱を超える発熱があった場合③咳、咽頭痛などの症状（軽度なものを含む）がある場合④新型コロナウイルス感染症陽性とされた人と濃厚接触がある場合

【問合せ・申込先】社会教育課社会教育係（内線616）FAX52-3777 ☒kuro-syakyu@city.kuroishi.aomori.jp

有 料 広 告

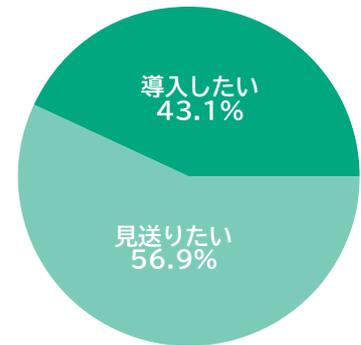
弘前ナンバープレート導入に関するアンケート結果

市は、ご当地ナンバーの表示地域に関する国の規制緩和に伴い、本市における「弘前ナンバープレート」の導入に関するアンケートを実施しました。

アンケートの結果を踏まえ、本市では弘前ナンバーの導入を今回は見送ることとしました。アンケートにご協力いただきありがとうございました。

その他の設問の回答結果は、市ホームページに掲載していますのでごらんください。

実施期間	令和4年広報8月号の配布時～8月19日		
実施方法	広報8月号の配布時に、アンケート用紙を同時に配布した		
回答件数	全体341件	WEB	287件
		紙媒体	54件
回答結果	導入したい	43.1%	
	見送りたい	56.9%	



【問合せ】 企画課企画調整係（内線236）

科学工作 & マジック体験教室を開催

津軽広域連合は、冬休みに体験教室を開催します。詳しくはホームページをごらんください。

開催日時	12月26日（月）/10：00～11：30	開催場所	ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール
体験内容	①謎解き楽しみ理科算数マジック ②影絵が動くスリットアニメをつくろう ③LEDが輝く虹の架け橋を創ろう		
講師	野呂茂樹氏（板柳少年少女発明クラブ顧問）		
参加費	1人300円		
参加対象	弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に住む小学校4～6年生		
定員	20人		
応募方法	ハガキ・メール		
記入事項	①郵便番号・住所②参加者氏名（ふりがな）③学年・年齢④保護者氏名（ふりがな）⑤電話番号		
申込期限	12月2日（金）※当日消印有効です。		

【問合せ・申込先】 〒036-8003青森県弘前市駅前町9-20ヒロロ3階 津軽広域連合科学工作&マジック体験係 ☎31-1201 ✉rengou@tsugarukoiki.jp



有 料 広 告

消 防 署 か ら の お 知 ら せ

11月9日は「119番の日」です

総務省消防庁は毎年11月9日を119番通報の正しい知識を深めてもらうために「119番の日」と定めています。

火災や急病など突然災害等が発生した場合は、誰でも気が動転してしまいます。一刻を争うときでも「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報をしましょう。

▼119番通報の時は、住所を正確に伝え、聞かれたことに対し内容を詳しく話してください。

▼119番は緊急通報専用の電話です。火災・災害や夜間・休日の救急病院などの問い合わせは、下記へお問い合わせください。

○火災・災害の問い合わせ ☎0180-991-995

○夜間・休日の救急医療情報 ☎32-3999

【問合せ】 消防本部通信指令課 ☎32-5101

甲種防火管理新規講習

弘前地区消防事務組合消防本部は、次のとおり講習を開催します。詳しくは、ホームページをごらんください。



開催日時	12月14日(水)9:30~16:10 12月15日(木)9:30~16:20
開催場所	岩木文化センターあそべる1階ホール
定員	70人
申込期間	11月14日(月)~18日(金)
受講料	無料※事前にテキストを購入していただきます。

【問合せ】 消防本部予防課 ☎32-5104

季節性インフルエンザに注意しましょう

今年の秋冬は国際的な移動制限の緩和により、季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行の可能性が極めて高いとされています。

そのため、季節性インフルエンザの発症や重症化を予防するためにも、こまめな手洗いや咳エチケット、早めの予防接種等、より一層の感染症対策が大切です。

ワクチンの予防接種を希望される場合は、実施医療機関へ直接申し込みください。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。

【問合せ】 健康推進課母子保健係 (内線244、245)



骨粗しょう症検診を実施

市は、骨粗しょう症検診を12月6日(火)にスポカルイン黒石2階大会議室にて次のとおり実施します。



受付時間	9:30~10:30
対象者	市内に住所を有し、令和4年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
検診内容	問診、非利き腕のレントゲン撮影
定員	先着150人
検診料金	600円 ※令和4年度70歳になる人、市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料です。
申込方法	電話、FAX、健康推進課窓口、WEB
申込期限	11月30日(水)※WEB申し込みは11月18日(金)までです。

【問合せ】 健康推進課成人保健係 (内線246、247) FAX52-6191

有 料 広 告

お知らせ

適正な搬入にご協力を

近年、氏名や住所等を偽った不適正なごみの搬入事例が多くなっています。

施設利用の公平性を保つため、令和5年1月1日から、黒石地区清掃施設組合に直接搬入の際は本人確認書類の提示をお願いします。廃棄物搬入許可申請受付書には車輛ナンバーを正確に記載してください。

本人確認ができない場合

市民よい歯のコンテスト入賞者を決定

市は、「市民よい歯のコンテスト」の入賞者を決定しました。各部の入賞者は次のとおりです（敬称略、順不同）。

【幼児の部】

▽奨励賞 工藤愛大・幸山虹心・有馬苺芭・岩澤維芯・竹林湊翔・須藤詩・村元朱莉・荻莊和道・村上由珠・佐藤安寛・木村心咲・小野永真・神叶門・下山絢葉・柏崎心希・加藤瑚珀・鳴海斗逢

【シニアの部】

▽最優秀賞 山内京子▽優秀賞 今長市・佐藤タケ

☎健康推進課成人保険係（内線246・247）

は、受け入れをお断りすることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎同清掃施設組合 5311222

国保傷病手当金の期間を延長

市は、国民健康保険傷病手当金の期間を12月31日まで延長します。

☎国民健康保険加入者のうち、被用者として給与を得ている人で、新型コロナウイルス感染、または発熱等の症状で感染が疑われ、療養のため

勤務できず給与収入が減少した人

☎適用期間 令和2年1月

1日～令和4年12月31日（土）の間で、療養のため

仕事ができなかった期間

☎事前に電話で相談のうえ、傷病手当金支給申請書

（世帯主用・被保険者用・事業主用）を国保年金課へ提出

☎国保年金課国保給付係（内線118）

国民年金の任意加入制度

年金を受給していない60歳以上の人で、やむを得ない事情により国民年金保険料を納めていない期間や国民年金に加入していない期間があると、支給開始時には年金額がその期間に応じて少なくなりますが、国民年金の任意加入制度は、60歳から65歳になるまで5年間保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やせます。

詳しくは、国保年金課窓口でご相談ください。

☎国保年金課国民年金係

（内線120・122）

ねんきんネットのご利用を

11月30日は年金の日です。自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の設計について考えてみませんか。

インターネットからねんきんネットを利用すると、年金記録や年金見込額の試算などができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをのぞいてください。

HP https://www.nenkin.go.jp/n_net/

☎国保年金課国民年金係（内線120・122）

納税作品展示会

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。

時 11月11日（金）

17日（木）午前8

時30分～午後5

時（17日は午後3時まで）

場 市産業会館1階第1展示室

☎同連合会事務局（収納課内）（内線140）



有 料 広 告

県民手帳特別版を販売

市統計協会は、「2023年版青森県民手帳黒石市特別版」を11月上旬に次のとおり販売します。

表紙は市章の空押し、裏面は「つゆヤキソバン」が箔押しされ、市民憲章など本市に関する情報が掲載されています。

ご購入は企画課へお越しください

¥700円(税込み)

他色Ⅱまぐろブラック、仏ヶ浦ブルー、白神グリーン、菜の花イエロー、さくらピンク

※なくなり次第終了となります。

問 同協会事務局(企画課統計係内)(内線237)

あおもり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」

県は、対象の飲食店を利用した人を対象に飲食代1000円一口からの応募で食事券が当たる「あおもり安心飲食店応援キャンペーン『つなぐる』」を次のとお

り実施します。詳しくは、キャンペーンホームページをごらんください。

期 11月1日(火)〜令和5年1月4日(水)

内▽1等Ⅱ2万円分(1000人)▽2等Ⅱ1万円分(3000人)▽3等Ⅱ5000分円(1万人)

HP <https://tsunaguru.com/>

問 あおもり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」事務局 ☎017-75218310

鳥インフルエンザを予防しましょう

鳥インフルエンザを予防するため、次のことに注意しましょう。

家きんを飼っている場合

▽野外での放し飼いをせず、飼育小屋は防鳥ネットなどで囲む

▽飼育小屋を清潔に管理し、消毒等を適正に行う

▽世話をするときには専用の衣類と履物を身に付け、終了後は消毒をする



▽家きんに異状が見られる場合は、連絡する

死亡した野鳥を見つけた時

▽素手で触らない

▽野鳥がまとまって死亡している場合は、連絡する

問 中南地域県民局林業振興課 ☎33-3857、西北地域県民局つがる家畜保健衛生所 ☎0173-4212276、農林課りんご農産係(内線652-653)

あおもり性暴力被害者支援センター

県は、性犯罪や性暴力の被害に遭われた人やその家族などを支援するため、性暴力被害専用相談電話を次のとおり受け付けます。

相談は無料で、専門の相談員が対応します。秘密は厳守されます。

▽りんごの花ホットライン ☎017-777-8349、または#8891

時 平日Ⅱ午前9時〜午後5時(右記以外の時間または土・日・祝日、年末年始は国のコールセンター)

につな갑니다)

問 県青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9228

イベント

上野千鶴子ブックトークオンライン視聴会を開催

弘前市民文化交流館指定管理者は、「最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく〜人生100年時代でかなえる「理想の最期」を語る〜」をテーマに、上野千鶴子氏を講師に迎え、講演会を次のとおり開催します。

講演会はZOOMで視聴となります。

時 11月13日(日)午後2〜4時(受け付けは午後1時30分から)

場 市立図書館市民活動室
対 黒石市に在住している人
定 20人(先着)

¥ 無料
申 11月11日(金)までに企画課へ電話で申し込み

問 企画課市民参画交流係(内線238)

有 料 広 告

11月の乳幼児健診(スポカルイン黒石)

対象		日時
乳児	令和4年7月生	24日(木)
1歳6か月児	令和3年4月生	10日(木)
2歳児	令和2年4月生	9日(水)
3歳児	平成31年4月生	30日(水)

※詳しくは、対象者に個別に通知しています。
 ☒健康推進課母子保健係(内線244・245)

11月の集団健(検)診

内容	日時	場所
総合健診	4日(金)・5日(土)	スポカルイン黒石
子宮頸がん・乳がん検診	25日(金)	

※くろいし健康マイレージポイントの対象です。
 ☒健康推進課成人保健係(内線246・247)

11月の健康教室

日時	場所	内容・講師
10日(木) 13:30~	追子野木公民館	「こころの健康づくり～ストレスと上手につきあおう～」あけぼの病院古郡華子先生
18日(金) 13:30~	市西部地区センター	「ロコモティブシンドロームを予防するには?」黒石病院理学療法士
29日(火) 13:30~	六宝館	「肩こりや腰痛を改善する体操」黒石病院理学療法士

※事前の申し込みが必要です(定員20人)。
 ☒健康推進課成人保健係(内線246・247)

11月の献血(全血)

日時	場所
20日(日) 9:45~15:00	スポカルイン黒石

11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。

今月は(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～きっかけ作りの場』と共同で開催します。

時 11月10日(木)午後2時~3時30分

場 松の湯交流館

☒市社会福祉協議会 ☎52-9600



歯つらつ教室を開催

市は、「歯つらつ教室」を次のとおり無料で開催します。

時 12月13・20日、1月10・24日、2月7・28日(いずれも火曜日) 午後1時30分~3時30分

場 市老人福祉センター集会所

対 市内に在住している65歳以上の人で口腔機能が低下している人

定 10人

申 11月30日(水)までに地

域包括支援センターへ申し込み

☒地域包括支援センター(内線532)

スポカルイン黒石 ヨガ教室を開催

市スポーツ協会とスポカルイン黒石は、「ヨガ教室」を次のとおり開催します。

時 12月6・13・20・27日、1月17・24・31日、2月7・14・21・28日、3月7・14・21・28日(いずれも火曜日) 午後7時~8時30分

場 スポカルイン黒石親子アリーナ

定 20人

申 11月5日(土)から随時受付

場 スポカルイン黒石親子アリーナ

対 小学4年生以上の人

定 20人

持 ヨガマット、タオル、運動できる服装

申 スポカルイン黒石へ申し込み(11月5日(土)から随時受付)

☒ スポカルイン黒石 ☎531-8111

ヨガ教室を開催

UMI(うみ)氏による

「ヨガ教室」をスポカルイン黒石親子アリーナで次のとおり開催します。

時 11月12・19日、12月3・17日(いずれも土曜日) 午後1時30分~2時30分

定 15人

持 ヨガマット、タオル、飲み物(ヨガマット貸し出し可)

申 各回の開催日までにメールで申し込み

☒ UMI氏 ☒ chihuahua1225ochi@gmail.com

有 料 広 告

9月18 ねぶた絵コンクール受賞者を表彰



横町十文字まちそだて会（村上陽心理事長）と黒昇會（今井秋行会長）が共催する「第6回くろいしねぶた絵コンクール」の表彰式が松の湯交流館で行われました。

同コンクールには、本市を中心に31人からの応募があり、最高賞のねぶた大賞には、長尾康佑さん（弘前市和徳小6年）の「三国志さんごくし典章決戦之図」が選ばれました。

9月13 森山きみゑさんの100歳のお祝い



森山きみゑさん（北美町1）が9月11日にめでたく100歳を迎えました。13日、自宅で百歳顕彰が行われ、高樋市長より顕彰状が贈呈されました。

普段は自宅でラジオを聞いて過ごしており、天気予報を家族に教えてくれる森山さん。長生きの秘けつは何でも食べることでそうで、特に煮豆が好物で毎日食べています。

9月28 棟方商事と協賛3社が市に善意の寄附



令和2年から「スマイルプロジェクト」を掲げ、地域の人たちに夢や希望を届けるサプライズ花火の打ち上げを実施した棟方商事（有）（棟方清崇代表取締役）と協賛3社（（有）村上電工、善心工業（株）、F-studio）が市に5万円を寄附しました。

高樋市長は「大事に使わせていただきます」とお礼を述べていました。

9月28 りんご盗難防止を呼びかけ



黒石地区防犯協会（会長・高樋市長）と黒石署（藤田陽一署長）がりんご盗難防止決起大会および合同パトロール出動式を行いました。

高樋市長と藤田署長が浅瀬石地区のりんご園を訪問し、りんご盗難防止を呼び掛けるチラシを配布。高樋市長は収穫したりんごは野積みしないように呼びかけました。

9月30日 赤い羽根オリジナルピンバッジの完成



「赤い羽根共同募金」を前に、市共同募金委員会（大平正会長）と市観光大使である「にゃんごすたー」がオリジナルピンバッジの完成報告と募金の協力依頼のため市長室を訪れました。同委員会は、令和2年よりにゃんごすたーをデザインしたオリジナルピンバッジを作製。大平会長は「目標額に向けて市民と頑張っていきたい」と話していました。

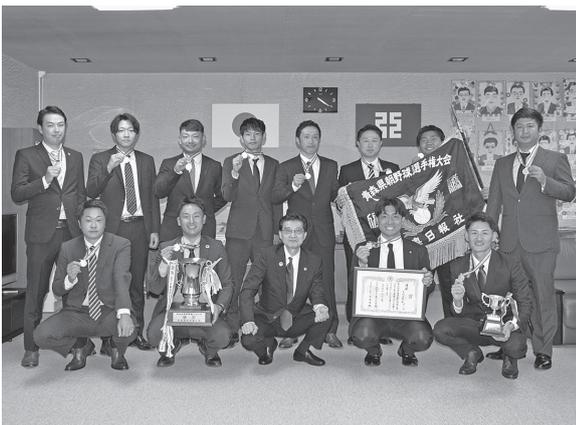
9月29日 加藤宇兵衛の胸像除幕式を開催



国指定名勝金平成園を造った実業家加藤宇兵衛の生誕160年と同園の開園120年を記念して、宇兵衛のひ孫にあたる田村良子さん（東京都）ら親族が、市に宇兵衛の胸像を寄贈しました。

高樋市長は「ご親族の皆さんには心から感謝します。今後ご親族の意思を継いで同園を守っていきます」と述べていました。

10月3日 県朝野球選手権大会 優勝を報告



市朝野球チーム「スパンキース」（村上正剛監督）が市長室を訪れ、県朝野球選手権大会で初優勝したことを高樋市長に報告しました。

高樋市長は「市内のチームとして初の快挙。連覇を目指して頑張してほしい」と激励し、村上監督は「守り勝つ野球で厳しい戦いが続いたが、仲間と優勝できたことが嬉しい」と話してくれました。

10月3日 農福連携事業さつまいも収穫



市と市社会福祉協議会（せせらぎの園）、ミノリサイクルが、農福連携事業としてさつまいも収穫を行いました。

この事業は、福祉施設の利用者が就労訓練や雇用の場として農業に携わることで自立や社会参加を支援するもの。

5月末に植えられたさつまいもは大きく成長し、参加者は驚きの声を上げていました。

手話で話そう

No.39

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「そろそろ雪が降る」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。皆さんも一緒に話してみましょう！

①そろそろ



左右の手のひらを近づける。

②雪が降る



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

◆市は、市の歴史や文化、祭り・豊かな自然、特産品や観光に関する情報を広く国内外に発信し、市の観光振興・イメージアップを図ることを目的に、「あずましの里くろいし観光大使」を委嘱しています。
 「問合せ」観光課観光振興係（内線647）

東京都品川区にある中延商店街振興組合（浅海直一理事長）は、9月17日に開催された中延ねぶた祭りで本市の高館ねぶた愛好会の人形ねぶた「老黄忠」を運行しました。

この祭りを始めたきっかけは、平成元年に品川区内の各商店街の集会で「福島県長沼町で、町思いです。」と語ってくれました。浅海さんは「自然豊かで、良質な温泉が多く湧いている黒石市は大変良い所です。今後黒石市と深く関わっていききたいと思っています。」



中延商店街振興組合（東京都）

あずましの里くろいし観光大使

黒石市の魅力を国内外に発信している観光大使を紹介します

おこしとして青森ねぶたを地元祭りの祭りとして定着させている」という話題が上がったというものでした。早速長沼町へ視察に行き、平成4年に長沼町の協力のもと、第1回中延ねぶた祭りが開催されたそうです。本市の人形ねぶたは、第4回から連続で出陣しており、現在、同祭りは地域の名物行事として定着しています。

発掘! 黒石力!!

Vol.43

今 大樹さん

(境松3)

「野球を通じて 黒石を盛り上げていきたい」

今大樹さんは、小学校3年生から野球を始め、青春時代から野球に打ち込んでいました。高校卒業と同時に市内の朝野球チームに所属し、現在は「спанキース」で主将を務めています。

спанキースは、市内でも一二を争う強豪チームで、メンバーも幼少時から切磋琢磨し合った仲間を中心に構成されたチームです。

今さんは、9月に行われた県

朝野球選手権大会にチームの要であるキャッチャーとして全試合に出場し、二人のピッチャーを上手くリードし、守り勝つ野球で勝ち進みました。決勝戦では、今さんのリードが冴え、ノーヒットノーランでチームが勝利し、見事初優勝を果たしました。

今さんは「今後も野球を通じて黒石を盛り上げていきたい。もちろん来年は連覇もかかるので、頑張っていきたい」と抱負を話してくれました。



わんぱく

Vol.28

なかよし帳

地域の元気な子どもたちの様子を紹介します。
10月12日の浅瀬石地区の子どもたちの様子です。



この日は講師の先生を招いての和太鼓クラブ! 元気いっぱい演奏したよ!



子どもたちは先生の熱心な指導のもと、一生懸命練習しました。



国際交流員のキャメロン・ブリットさんがオーストラリアの文化や黒石での生活などを紹介していきます!

私を感じた日本とオーストラリアの違い

G'day! 私は黒石に住んでもう3年以上たちましたが、今回は日本とオーストラリアの違いを話したいと思います。

日本では、お店に入ると必ず「いらっしゃいませ!」と声をかけられますし、目上の人には「ありがとうございます」というように丁寧な態度や言葉で対応するのが好ましいですね。

オーストラリアの社会はもっとカジュアルで、お店に入ってもスタッフは何も言いませんし、目上の人にも友達のような態度で「どうも!」と言っても何も問題ありません。また日本では、レストランによっては室内で靴を脱ぐ場面があることにも驚きました。大分この暮らしにも慣れてきましたが、いまだに新しい発見があって日本での生活はおもしろいです。



家でも靴を履いたまま

ワンポイント英単語

タ
Ta!

カジュアルな伝え方の
ありがとう



国際交流員(CIR)
キャメロン・ブリットさん

食改さんの

ヘルシーレシピ 66

- HEALTHY RECIPE -

まるやか炊き込みご飯



1人分栄養量

エネルギー397kcal、たんぱく質14.0g、
脂質9.3g、食塩相当量0.7g



一口メモ
牛乳入りご飯で
カルシウムと
たんぱく質をプラス

材料 (1合分)

米1合、鶏もも肉80g、にんじん1/6本 (30g)、油揚げ1枚 (30g)、ごぼう1/4本 (30g)、しいたけ2個 (30g)、牛乳80ml、酒大さじ1、顆粒だし小さじ1、水適量、木の芽や三つ葉など適宜

作り方

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。にんじんと油揚げは短冊切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。しいたけは石づきを切り薄切りにする。
- ②炊飯器に米、牛乳、酒を入れて、目盛りの線まで水を入れて20~30分ほどおく。
- ③②に顆粒だし、①を入れて炊飯する。
- ④炊きあがり後にざっくりと混ぜる。器に盛り、木の芽や三つ葉をのせる。

監修：市食生活改善推進委員会

図書館からのお知らせ

第76回読書週間

10月27日(木)～11月9日(水)は読書週間です。市立図書館では、期間中、手づくり絵本のほか、スタッフおすすめ本の展示を行っています。読書の秋、図書館の本を手にとってみませんか。

百冊文庫をご利用ください

市立図書館は、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」を始めます。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ます。

通っている学校、お近くの公民館で図書館の本を読みませんか。



11月のおはなし会

▼日時 11月26日(土) 午前11時～11時30分

▼場所 市立図書館市民活動室

▼内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ

黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

11月1日～30日の間は休館します

黒石ほるぷ子ども館は、館内改修工事のため、次のとおり臨時休館します。利用者の皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼期間 11月1日(火)～30日(水)

※休館中、図書の返却は入り口前の返却ポストへお願いします。

11月のおはなしのじかん

▼日時 11月5日(土) 午前10時～11時30分

▼場所 山形公民館

▼内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ



[問合せ] 黒石市立図書館 ☎ FAX53-2188

認知症の人たちにやさしい黒石を目指して

市は、9月の「世界アルツハイマー月間」にちなみ、市立図書館に認知症の特設コーナーを開設しました。サロン長崎チームオレンジに協力していただき、手作りのぬいぐるみ「ロバ隊長」や認知症の本を読んだ感想などを記入したパネルを設置しました。お越しになった人たちからたくさんのメッセージをいただき、素敵なメッセージツリーが完成しました。

認知症を理解し、母に「さっきも言ったでしょ」と言わないようにします。

ボケたら任せておせわします



皆で元気に楽しく生きていきます。

認知症にならず若い人の苦にならず

他にもたくさんの感想や素敵なメッセージをいただきました。ありがとうございました。

[問合せ] 地域包括支援センター (内線532)

笑顔がいっぱい げんきっず!

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。



あぼ
がくしさん



いのまた
こうたさん



おおたか
いろはさん



おの
せいがさん



かとう
とうまさん



きだち
よみさん



くどう
あいさん



くどう
あおきさん



くどう
あらたさん



くどう
かいおうさん



ごしま
あおばさん



さいとう
かんなさん



さくらば
りとさん



ささき
そうたさん



さとう
ひろさん



さとう
ゆうかさん



すとう
えまさん



souma
りこさん



たかすぎ
はるさん



たかだ
じょうけんさん



たてやま
ことねさん



なりた
かおるさん



なりた
しょうりさん



のろ
りくしさん



ふくし
みうさん



ふくやま
みきさん



まつもと
あおさん



まやま
あかりさん

編集後記

季節が変わり、寒くなりました。私はこの時期になると腰が冷えて、ぎっくり腰になりやすいので腰に負担をかけないようにランニングやストレッチなどをして身体を温めて予防していきたいと思います。皆さんもぎっくり腰には気をつけてください。(K)

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

