

広報

くろいし

2022

7

No.1340

Kuroishi public relations

水清く 人情のあつい あずましの里



特集

7月1日(金)オープン

黒石市立図書館

トピックス

- 4~6 **特集** 7月1日（金）オープン黒石市立図書館
- 7 黒石市長選挙と参議院議員通常選挙の投票日は7月10日
 - 8 国民健康保険税の納付が始まります
 - 9 国保の保険証が8月に更新
 - 10 後期高齢者医療被保険者のみなさんへお知らせ
 - 11 介護保険料の通知書を送付
 - 12 黒石市事業復活支援金の要件を緩和
 - 13 子宮頸がん予防ワクチンの接種費用を払い戻します
 - 14 市民プールを開場します
 - 15 くろいし健康マイレージ
 - 16 集団健診の予約申込がWebから可能

「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



6月4日、市教育委員会が主催する「銀河宇宙探検隊」の入隊式が行われました。隊員たちは望遠鏡の使い方や天体について楽しく学んでいました。

市のデータ



人口の動き
住民基本台帳調べ
5月末現在

人口	31,745人	(-18)
男性	14,860人	(-16)
女性	16,885人	(-2)
世帯	13,889人	(+20)

燃やせるゴミ速報値
令和4年4月の燃やせるごみの排出量

414t

昨年同期比 5t 増

※市市民環境課環境衛生係 ☎52-2111 内線123・124

市税の納付をお忘れなく

7月は国民健康保険税第1期と固定資産税第2期の納付月です。納期限は8月1日（月）ですので、忘れずに納付してください。

※市収納課納税管理係 ☎52-2111 内線143

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





内 容	日 時	場 所 一 など
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(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)
水道料金(夜間)	15日(金)・25日(月)・29日(金) /19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	4日(月)/10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
小さな相談室	11日(月)/10:00～15:00	松の湯交流館▼予約不要、当日会場へ
納 税 (夜 間)	5日(火)・15日(金)・25日(月) /19:00まで	収納課(内線141・142)
困 り ご と	11・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
法 テ ラ ス 法 律	27日(水)/ 9:30～12:00	
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	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
消 費 者	火～日曜日/8:30～17:00	
	月～金曜日/9:00～17:00	市民環境課(内線133)

休 日	当 番 医
7月3日㊦	ちとせクリニック ☎53-7228
7月10日㊦	健生黒石診療所 ☎53-3015
7月17日㊦	黒石あけぼの病院 ☎52-2877
7月24日㊦	たかはし内科循環器科 クリニック ☎59-2200
7月31日㊦	かきさか医院 ☎53-2255
8月7日㊦	山谷胃腸科内科 ☎54-8370

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

※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、または下記のQR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



7月1日(金) オープン

黒石市立図書館



7月1日(金)、黒石公民館駐車場跡地に「黒石市立図書館」が開館しました。

図書館の整備は、本市の前身である旧黒石町の頃から検討が行われ、昭和57(1982)年に黒石市民文化会館とともに同公民館図書室を整備。その後、平成20年の同文化会館の休館に伴い、同図書室をスポカルイン黒石図書コーナーへ移設し、令和4年3月まで運営されました。平成30年度には、「黒石市中心市街地活性化基本計画」を策定。この中で様々な世代の憩いの場と市内の回遊性向上を兼ねた市立図書館整備事業が計画されました。

令和2年3月には、「黒石市立図書館整備基本構想・基本計画」が策定され、翌年4月から建設工事を開始。約1年の工期を経て、今年5月に完成しました。今号では、本市に整備された図書館についてご紹介します。



Special topics

図書館には、書籍の他、新聞や雑誌などを合わせ、約10万冊を所蔵することができます。

館内は歩きながら本に出合う「みち」のような図書館として、中央の通路に沿って書架を配置。座席は閲覧席56席、学習席35席、交流スペースに20席設置してあります。外観には本市の特徴的な建築物である「こみせ」が取り入れられています。



フロアマップ



読書や学習の合間に外に出てリフレッシュできます。



館内を見渡せるスペースで、読書や学習ができます。

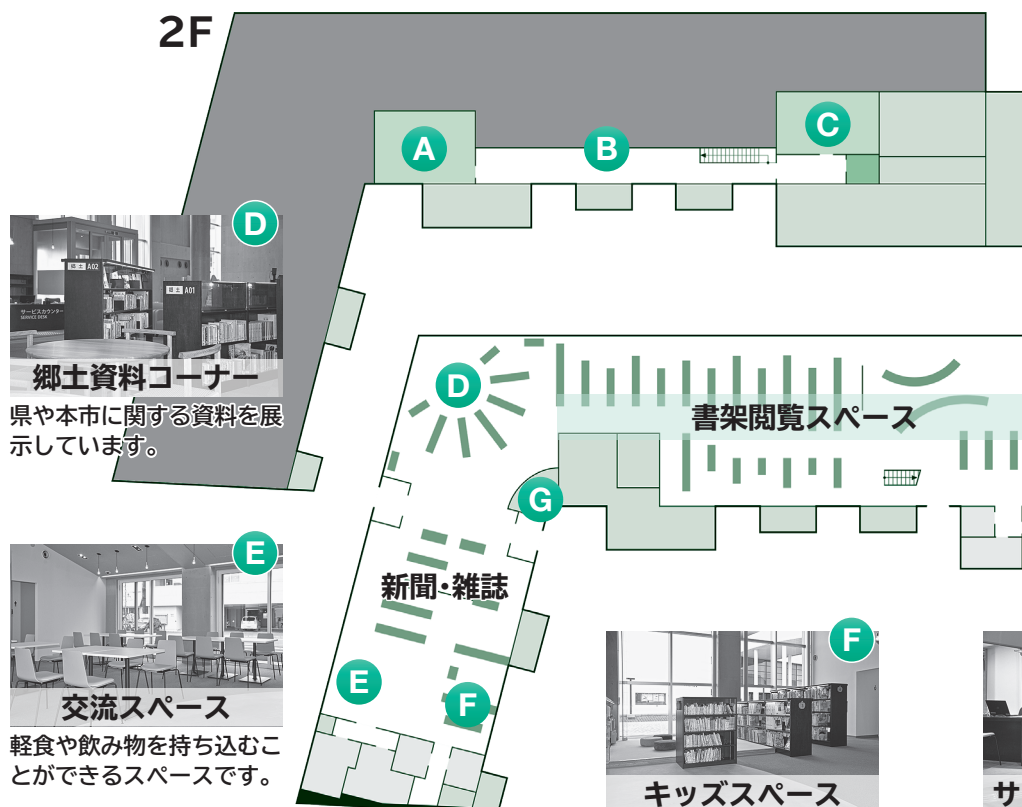


仕切りのついた静かな環境で、読書や学習ができます。



市民活動室

20人程度が利用できる多目的スペースです。おはなし会などの読書活動や生涯学習活動に利用できます。



郷土資料コーナー
県や本市に関する資料を展示しています。



軽食や飲み物を持ち込むことができます。

全館ふたつきの飲み物の持ち込みができます。



キッズスペース

絵本に囲まれたスペースで、親子で本を楽しむことができます。



サービスカウンター

貸出、返却、利用者カードの登録などの受け付けを行います。

利用案内

◇所在地：黒石市大字内町24番地1

◇開館時間：午前9時～午後6時

◇休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）

◇御幸公園駐車場または市役所駐車場をご利用ください。

◇貸出：貸出期間は14日以内で一人5冊まで借りることができます。

◇借りるときは、「黒石市立図書館利用者カード」を提示してください。

◎利用者カードは、市民や市内に通勤・通学している人、「青森県内図書館共通利用券」を持つている人に発行します。

発行には、申込書の記入と身分を証明する書類（免許証など）の提示が必要です。黒石公民館図書室およびスポカルイン黒石図書コーナーの利用者カードをお持ちの人は、カードを持参のうえ新規発行手続きをお願いします。

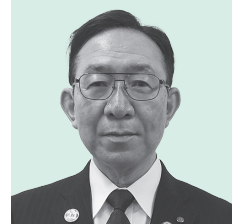
※黒石市立図書館 ☎53-2118

黒石市立図書館を ぜひご利用ください！

待望の市立図書館が完成しました。図書館は、誰もが読書に親しみ、文化や伝統を伝え、まちを育む拠点となる施設です。

市民の皆さんに親しまれる図書館にしていけるよう、これから一緒に築き上げていきましょう。

山内 孝行 館長



開館にあわせ、新しい本もたくさん入りました。市民の皆さんに読書の機会だけでなく、必要な知識や情報を提供できるよういろいろなジャンルの本をそろえています。読みたい本が見つからないときや、何か調べたいと思ったときは気軽におたずねください。

白取 彩輝 司書



市教育委員会は、黒石高等学校（小野淳美校長）と連携し、市立図書館のロゴマークや利用者カード、館内パンフレットなどの作成を行ってきました。

参加したのは情報デザイン科3年生28人。

5月11日には、生徒それぞれが作成したロゴマークと利用者カードのデザインを机に並べ、同委員会に提出するものを生徒同士の投票で決定しました。

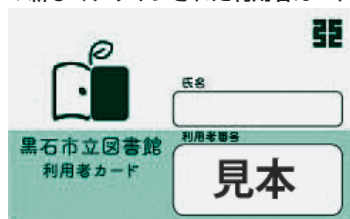
提出された16案から同校生徒の他、黒石図書館づくり市民の会

黒石高校情報デザイン科が 図書館利用者カード等を作成が

員、市職員等の意見を参考に、デザインが決定されました。

同校では今後、図書館内で行われるイベントのポスターやマナーブックを作成する予定です。

▼新しくデザインされた利用者カード



活字に触れるきっかけに



黒石図書館づくり
市民の会

須藤 重昭 会長

黒石図書館づくり市民の会は、これまで22年活動してきましたが、ここ数年で市立図書館の整備がとんとんと進んでいき感無量です。

私たちの会は解散しますが、今後も配本や献本など、どのように図書館と関わっていけるか考えながらお手伝いし、応援していきたいと思っています。

今はパソコンやスマートフォンが普及し、読書離れや活字離れが進んでいます。図書館ができることで市民の皆さんの本や活字に触れるきっかけが増えてほしいと思います。

黒石市長選挙と参議院議員通常選挙の投票日は7月10日

黒石市長選挙は7月3日（日）に告示、参議院議員通常選挙は6月22日に公示され、7月10日（日）が投票日です。私たち市民にとって、大切な政治参加の機会ですので、一票を無駄にすることなく忘れずに投票しましょう。

選挙名	黒石市長選挙	参議院議員通常選挙
投票日／時間	7月10日(日)／午前7時～午後8時	

投票所

令和4年度から投票所が一部変更となりました。詳しくは、自分の投票所が記載された「投票所入場券」で確認するか、お問い合わせください。

投票所入場券

2つの選挙の投票日は同じ日となりましたので、投票所入場券は一人に1枚送付され、その1枚の入場券が「黒石市長選挙」と「参議院議員通常選挙」の両方の入場券となります。

期日前投票

投票日当日に用事等で投票できない人は期日前投票をご利用ください。

投票所	選挙区分	期日前投票期間・時間		投票可能な人
産 業 会 館	参議院議員通常選挙	6月23日～7月9日(土)	午前8時30分～午後8時	全有権者
	黒石市長選挙	7月4日(月)～7月9日(土)		
山形公民館	参議院議員通常選挙	7月6日(水)	午前9時～11時	
西部地区センター			午後1時～3時	
六郷公民館			午後4時～6時	
厚目内多目的集落施設		7月5日(火)	午前11時～午後1時	対象地区の人
沖揚平活性化施設	7月7日(木)			
黒石高等学校			午後3時30分～5時30分	生徒や教職員

※市選挙管理委員会事務局 ☎52-2111内線668

市選挙管理委員会
ホームページ



市選挙管理委員会
LINE公式アカウント



提案理由を説明する
高樋市長

令和4年第2回市議会定例会は、6月2日に開会し、会期を6月16日までの15日間と決定した後、高樋市長が提案理由を説明しました。13・14日は、市政に対する一般質問が行われ、合せて6議員が登壇。市政に対する理事者の考えをただしたのに対し、市長や部長らが答弁しました。16日は、市長提出の報告22件および議案12件、請願1件を審議。市長提出の案件は、いずれも原案のとおり可決・報告・承認・同意しましたが、加齢性難聴者の補聴器購入に公的補助制

度の創設を求める請願については、不採択としました。主な議案は次のとおり。

条例制定
▼市介護保険条例の一部を改正する条例▼市国民健康保険税条例の一部を改正する条例―など

一般会計補正予算
◎3年度一般会計補正予算(第17号)：歳入歳出それぞれ1億253万1千円を減額し、予算の総額を194億2313万3千円に。
◎4年度一般会計補正予算(第1号)：歳入歳出それぞれ5667万9千円を追加し、予算の総額を162億767万9千円に。
◎同(第2号)：歳入歳出それぞれ1億78万3千円を追加し、予算の総額を163億846万2千円に。

人事案件
監査委員に今田貴士氏(追子野木3・71歳)を選任することに同意しました。

第2回市議会定例会
補正予算などを可決

国民健康保険税の納付が始まります

7月から国民健康保険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や納税貯蓄組合へ送付します。

納付方法などは、次のとおりです。

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、世帯主が国民健康保険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せんが、軽減基準所得には含まれます。

国保税の税額

税額は、前年中の総所得金額等から算定される所得割、土地・家屋の固定資産税額から算定される資産割、加入者1人当たりの均等割、1世帯にかかる平等割で計

算されます。

国保税の税率

国保税の税率等は、表1のとおりとなります。

市は、国の税制改正に伴い4月から国保税の課税限度額を表1のとおり改正しました。

■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(40～64歳の人)
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	65万円 (63万円から改正)	20万円 (19万円から改正)	17万円 (改正なし)

納付方法

■普通徴収

普通徴収(納付書や口座

振替)で納付する人には、税額や納期などが記載された納税通知書を、7月8日(金)に発送します。

納付書で納付する人は、各納期限までに納付書に記載されている金融機関または市会計課、コンビニエンスストア、スマートフォン決済アプリで納付してください。

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8月1日(月)に口座振替となります。

■特別徴収

特別徴収(年金からの天引き)で納付する人には、特別徴収開始通知書が送付されます。

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月の税額確定後に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。

特別徴収ではなく口座振替での納付を希望する場合は、届け出が必要です。

後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減

国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行すること、世帯の中で国保加入者が1人となる場合、平等割が最初の5年間は2分の1軽減され、その後3年間は4分の1軽減されます。

低所得世帯に対する軽減

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、均等割と平等割が表2のとおり軽減されます。

未就学児に対する軽減

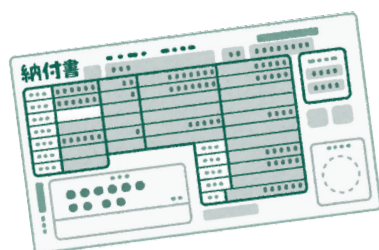
令和4年4月から、6歳に達する日以後の最初の3月31日以前である被保険者の均等割は5割軽減されます。

◎7割・5割・2割軽減が適用されている世帯の場合は、軽減後の均等割が5割軽減されます。

※市国保年金課保険税係 ☎ 52-2111内線121

■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)
7割軽減	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円以下の世帯
5割軽減	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円+(28万5千円×国保加入者等の数)を超えない世帯
2割軽減	43万円+(給与所得者等の数-1)×10万円+(52万円×国保加入者等の数)を超えない世帯



国保税の軽減・減免の申請を

国民健康保険税には、一定の要件を満たす世帯に対して、申請により国保税が軽減または減免される制度があります。

軽減・減免額や対象期間、申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響による減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入の減少が見込まれるなど一定の要件を満たす世帯は、国保税の減免が認められる場合があります。

対▼新型コロナウイルス感染症で、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯▼新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の事業収入等が前年に比べ10分の3以上減少する見込みの世帯

◎令和3・4年度分の国保税で、令和4年4月1日

から5年3月31日までの間に納期限が設定されている分の一部または全部が対象です。

非自発的失業者軽減

倒産や解雇などでやむを得ず離職した人は、国保税が軽減されます。

対▼離職日時点で65歳未満の人▼「雇用保険受給資格者証」の離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34に該当する人

◎特例受給資格者証および高齢年齢受給資格者証の交付を受けている人は対象外です。

社会保険などの被扶養者であった人の減免

会社の社会保険など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で、その被扶養者であった65歳以上の人が、新たに国民健康保険へ加入する場合、国保税の一部が減免されま

す。

す。

所得割と資産割は全額減免され、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減免されます。

被扶養者であった65歳以上の人のみが国保加入者である世帯は、平等割も半額に減免されます。

◎7割・5割軽減対象者は対象外です。

特別な事由による減免

災害など特別な事情により、一時的に生活が困窮した場合、状況に応じて減免さ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

国民健康保険に加入している40歳以上65歳未満の人が、介護保険適用除外施設に入所し一定の要件を満たす場合、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・退所された場合は、届け出をしてください。

※市国保年金課保険係 ☎ 52-2111 内線121

国保の保険証が8月に更新

7月末までに保険証を発送

国民健康保険被保険者証（保険証）が、8月1日に一斉更新されます。

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月末までに世帯主に発送します。お手元に届きましたら、住所や名前などを確認のうえご使用ください。

◎現在使用している保険証は、有効期限の7月31日が過ぎてから各自で処分してください。

短期保険証の更新手続き

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、有効期限の7月31日までに、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。

高校生世代以下の被保険者には、有効期限が令和5年1月31日（今年度18歳になる人は3月31日）までの保険証を7月末までに発送します。

◎7月5日（火）・15日（金）、25日（月）は、午後7時まで夜間窓口を開設しています。

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。記入は任意ですが、記入することで臓器提供に関する意思表示ができます。

記入内容を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。

※市国保年金課国保給付係 ☎ 52-2111 内線118・119

後期高齢者医療被保険者のみなさんへお知らせ

減額認定証等の更新

住民税非課税世帯の被保険者は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、医療費の支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる人は、「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、医療費の支払いが高額療養費の自己負担限度額まで減額されます。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」を交付されている、引き続き要件を満たす人には、7月下旬までに新しい認定証を郵送します。

新たに認定証の交付を希望する人は、市国保年金課で手続きをしてください。

後期高齢者医療被保険者証（保険証）、マイナンバーが分かるもの

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と、前年度の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額で計算されます。

令和4年度の保険料

今年度の保険料は表1のとおりです。

■表1 令和4年度の保険料

保険料の計算方法	
均等割額 44,400円	(被保険者全員が納める額)
+	所得割額
基礎控除後の所得×8.80%	(所得に応じて納める額)
＝	保険料額
(限度額66万円)	



保険料の軽減

■所得が低い人の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、表2のとおり均等割額の軽減を受けることができます。

■表2 保険料均等割額の軽減措置

軽減割合	世帯の所得額の合計
7割	43万円+10万円×(年金・給与所得者等の数-1)以下
5割	43万円+(28万5,000円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数-1)以下
2割	43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数-1)以下

入する前日に職場の健康保険などの被扶養者だった人は、後期高齢者医療制度に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。また、所得割額の負担はありません。

保険料の減免

災害や倒産など特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルス感染症の影響で、世帯の主たる生計維持者の収入が著しく減少したときなど、一定の要件に該当する人は、保険料の減免が認められる場合がありますので、ご相談ください。

負担区分が変更になった人

令和2年中から3年中にかけて、所得区分が変更となった人に対して、8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に郵送します。

※市国保年金課高齢医療係

☎52121111内線12

5・131、県後期高齢

者医療広域連合 ☎017

172113821

有 料 広 告

介護保険料の通知書を送付

市は、65歳以上の人（第1号被保険者）へ令和4年度介護保険料の通知書を送付します。

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、年間保険料と10・12・2月の徴収額が記載されています。

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期までの納付書が同封されています。

第1期の納付期限は8月1日（月）ですので、期限内の納付にご協力をお願いします。

保険料の口座振替

普通徴収の人の保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。

口座振替を希望する人は、金融機関の窓口へ預貯金通帳と通帳届出印、納付書を持参して手続きしてください。

保険料の減免

災害や世帯の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、保険料の減免が認められる場合があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、次のいずれかに該当する人は、保険料の減免の対象になりますので、ご相談ください。

▼新型コロナウイルス感染症で主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯に属する第1号被保険者

▼新型コロナウイルス感染症の影響で、主たる生計維持者の事業収入等が、前年に比べ10分の3以上に減少する見込みがある世帯に属する第1号被保険者

※市介護保険課介護保険係
☎ 52-2111 内線 525・526

高額診療費制度をご存知ですか？

国民健康保険には、医療機関や薬局で支払う医療費が同じ月内で自己負担限度額を超えた場合、その超えた金額を支給する高額療養費制度があります。

医療費が高額になるとき

「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、医療費が高

額療養費の自己負担限度額までにとどめることができ、高額な医療費を一時的に立て替える必要がなくなります。

認定証は申請が必要

認定証の交付には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

※市国保年金課国保給付係
☎ 52-2111 内線 118

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支給適用期間を9月30日まで延長します。

対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症の感染、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

期適用期間 令和2年1月1日～令和4年9月30日

（金）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・医療機関用）

を市国保年金課へ提出

※市国保年金課国保給付係
☎ 52-2111 内線 118

有 料 広 告

黒石市事業復活支援金の要件を緩和

市は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、事業の運営に支障が生じている事業者に交付している「黒石市事業復活支援金」の要件を緩和しました。

詳しくは、お問い合わせください。

▼市内に本店または主たる事業所がある法人・個人事業者で、選択月の事

業収入が基準月と比べて**15%以上の割合で減少**していること▼以下の補助金を受けていないことⅡ
①事業復活支援金（中小企業庁）②黒石市燃油価格高騰対策支援金③黒石市飲食宿泊事業継続緊急支援金④黒石市米価下落対策農業者支援金
◎一部対象とならない業種

があります。
◎その他の申請要件があります。

¥1事業者につき**20万円**（定額）1回限り

申8月1日（月）までに、

申請書兼請求書に必要書類を添えて、市商工課へ持参

◎申請書兼請求書は、市産業会館に備え付けの他、

市ホームページからダウンロードできます。

※市商工課 ☎5212111
内線641・642

津軽地域内の魅力的な体験がネット予約可能に

本市の「世界に一つだけのねぶた燈籠作り体験」など、津軽地域14市町村のアクティビティ、クラフト体験等が、青森県津軽地域観光情報サイト「津軽なび」から事前予約できるようにしました。

家族や友人とのお出かけ先をぜひ探してみてください。

また、インスタグラムにハッシュタグ「**#つがるとりつぶ**」をつけて投稿するだけで、津軽の特産品が当たるお得なキャンペーンも実施中です。

詳しくは、お問い合わせください。

※（社）Clean PEONY
津軽 ☎8816090
E cptsugaru@gmail.com

世界に一つだけのねぶた燈籠作り体験



津軽なびウェブサイト



あおもり飲食店感染防止対策認証制度のお知らせ

県は、新型コロナウイルス感染症防止対策を適切に実施する飲食店を認証し、認証ステッカーを交付しています。

また、認証を受けた飲食店は、より適切な感染防止対策のための設備等を購入した場合に、補助を受けることができます。

詳しくは、県庁ホームページまたは同認証制度ウェブページをごらんください。



HP <https://www.pref.aomori.lg.jp/>

※コールセンター ☎050-5444-3599（平日、午前9時30分～午後5時30分）

認証制度ウェブページ



外来生物から国立公園を守ろう

十和田八幡平国立公園では、特定外来生物「オオハングンソウ」の生育が拡大し、生態系への影響が心配されています。この植物は、公園周辺の山域だけでなく、住宅地や道路脇、河原などにも生育します。皆さんの所有する土地に生えているのを見かけたら、駆除や拡散の防止にご協力をお願いします。

※十和田八幡平国立公園管理事務局 ☎0176-75-2728

オオハングンソウの情報はこちらから



黄色が特徴のオオハングンソウ



子宮頸がん予防ワクチンの接種費用を払い戻します

市は、積極的勧奨の差し控えにより子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）の接種機会を逃し、自費で受けた人の接種費用を払い戻します。

▼平成9年4月2日～平成17年4月1日に生まれた女性で、令和4年4月1日時点で市民である人

に定期接種3回が完了しておらず、定期の年齢（小6～高一相当）を過ぎて任意（自費）でHPVワクチン（4価ガーダシルまたは2価サーバリックス）を接種した人

※市健康推進課母子保健係

☎ 52-2111 内線 244・245

個別運動教室参加者を募集

市は、昨年度に引き続き「個別運動教室」を次のとおり開催します。

期 9月～令和5年3月末

場 スポカールイン黒石フィットネストレーニング室

対 医師から運動制限の指示を受けていない30～64歳の市民で、本事業または西部地区個別運動教室に参加したことがない人

定 20人（先着）

※体力測定（2回）、フィットネストレーニング室利用（12回）＝無料

◎これ以降は有料です。

申 7月15日（金）～8月12日（金）に、市健康推進課へ電話で申し込み

※市健康推進課成人保健係

☎ 52-2111 内線 246・247

コース	内容
お試し体験4回コース	ストレッチ、エアロバイク、ランニングマシン
ちょこっとチャレンジ6回コース	ストレッチ、エアロバイク、ランニングマシン
チャレンジ12回コース	ストレッチ、エアロバイク、ランニングマシン、筋力トレーニング

■申請時に必要なもの

- ・被接種者の氏名・住所・生年月日が確認できる書類
- ・振り込み希望先金融機関の通帳またはキャッシュカード
- ・接種費用の支払いを証明する書類（領収書など）
- ・接種記録が確認できる書類（母子健康手帳の写しや接種済証など）



ご存知ですか？ 国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。令和4年7月～令和5年6月分の保険料免除・納付猶予の申請は7月1日（金）から受け付けます。

また、令和4年4月～令和5年3月分の学生納付特例や産前産後期間の免除申請は現在受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。

※市国保年金課国民年金係

☎ 52-2111 内線 120・122

保険料免除制度	本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が全額免除または一部を納付すると、残りの保険料が免除となります。
納付猶予制度	50歳未満（学生を除く）で、本人と配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が猶予されます。
学生納付特例制度	学生が社会人になってから保険料を納めることができる制度です。本人の所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が猶予されます。
産前産後期間免除制度	出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。多胎妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

市民プールを開場します

黒石運動公園プール（市民プール）が、7月22日（金）に開場します。

市民プールの概要

期 7月22日（金）～8月22日（月）

休 8月13日（土）

◎天候等により、開場できない場合があります。

時 ▼1回目 午前9時～正午
▼2回目 午後2～5時

（遊泳時間は2時間まで）

定 1回当たり250人

◎市内外を問わず200人入場可。超えた場合、市民限定で入場できます。

◎午前8時30分と午後1時30分に各整理券を配布します。

¥ 下表のとおり

◎幼児や小学3年生以下の児童の利用には、保護者等の付き添いが必要です（付添人は無料ですが、付添人1人につき子供2人まで）。

前売券の取り扱いについて

販売方法

各日1回目及び2回目それぞれ100人分を、黒石運動公園プール管理棟で販売します。

販売期間

プール期間前

期 7月1日（金）～7月21日（木）
午前9時～午後4時

プール期間中

期 7月22日（金）～8月21日（日）
午前10時30分～正午、午後3～4時30分

注意事項について

▼転売の禁止 ▼購入後の入場日・入場回の変更は不可 ▼体調不良の人は入場不可 ▼前売券を忘れた場合は入場不可 ▼天災等で中止の場合は払い戻し可（前売券必要） ▼利用者の都合による払い戻し不可
◎払い戻し期間は8月31日（水）午後4時までです。

◎前売券の残数については、市スポーツ協会のホームページに掲載します。

入場方法

当日券購入者の前に入場
◎感染症防止対策として、前売券をお持ちの人と当日券購入の人と並ぶ場所とは分けられます。

HP <https://k-taikyou.jindofree.com/>

※市スポーツ協会（黒石運動公園プール管理棟内）

☎ 53-3378

■利用料金

区 分	個人（1回分）	ロッカー使用料
一 般	480円	50円 または100円
高 校 生	360円	
中 学 生	240円	
小学4～6年生	120円	
幼児・小学1～3年生	110円	

ひとり親家庭等医療費の現況届の提出

ひとり親家庭等医療費を受給している人は、毎年現況届の提出が必要です。

市は、対象者に現況届申請書を7月上旬に送付しますので、期限内に提出してください。

現況届を提出しない場合は、8月以降の受給ができなくなりますので、ご注意ください。

◎新型コロナウイルス感染症予防のため、返信用封筒をご利用ください。

期 7月29日（金）まで

申 現況届申請書の内容を確認し、受給者全員の健康保険証の写しを添えて市福祉総務課へ提出

※市福祉総務課こども未来係 ☎ 52-2111 内線 515・516

木造住宅の耐震診断を実施

市は、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、耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

詳しくは、お問い合わせください。

対 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）

定 4戸（先着順）

¥ 一戸あたり1万1000円（200㎡を超える場合は増額）

申 市都市建築課で配布する申込書（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、9月30日（金）まで同課窓口へ提出

※市都市建築課建築係 ☎ 52-2111 内線 572

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～

一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けよう

国は、世界肝炎デーと同日の7月28日を「日本肝炎デー」、7月25日～7月31日を「肝臓週間」と定め、肝炎の病態や知識、予防、治療の正しい理解が進むよう普及啓発を行うとともに、受診勧奨を推進しています。

肝臓は「沈黙の臓器」

肝臓は、栄養を利用しやすく変化させたり、毒物を分解したりするなど、生命を支える重要な器官です。病気が進行しているのにも関わらず痛みや自覚症状が現れないため、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。



ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することで発症する病気で、B・C型肝炎ウイルスは、慢性の肝臓病を引き起こし、肝硬変や肝がんの原因にもなります。日本のウイルス性肝炎の持続感染者は、B型が110～120万人、C型が90～130万人にのぼると推定されています。

現在では、発症の仕組みなども解明され、ウイルス性肝炎の治療法が研究・開発されています。肝炎ウイルスに感染した場合でも、早期に適切な治療をすることで肝炎を治癒し、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することができます。

肝炎ウイルス検査を受けませんか？

市と県は、肝炎ウイルス検査の費用助成を次のとおり無料で行っています。

対▼市＝今年度40歳以上になる市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

▼県＝県内に住所を有し、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

※市健康推進課成人保健係 ☎52-2111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。

☆7月・8月前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
総合健診▼上十川公民館	7月4日(月)・5日(火)	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
総合健診▼追子野木公民館(旧追子野木小学校)	7月21日(木)・22日(金)	
子宮頸がん・乳がん検診▼スポカルイン黒石	7月15日(金)・28日(木)、8月5日(金)	
市食生活改善推進委員会による伝達講習▼東公民館	7月12日(火)	5ポイント

◎市は、くろいし健康マイレージの当選者に市内健康都市宣言協賛店で使用できる健康都市宣言商品券をお渡ししています。**利用期間は発行から5年間**ですので、まだ使用していない人は**忘れずにご利用ください**。

※市健康推進課 ☎52-2111内線245

集 団 健 診 の 予 約 申 込 が W e b か ら 可 能

市の集団健診が、Web予約で（24時間）申し込みできるようになりました。予約は市ホームページ「健康・福祉」または、下記の専用アドレスもしくはQRコードをご利用ください。

専用アドレス <https://www.aitel-reservation.jp/kuroishicity-aomori/> または



■ Web予約できる集団健（検）診の対象者

集団健（検）診項目	対象者
特 定 健 診	40歳以上（市国民健康保険加入者・生活保護受給者・後期高齢者医療保険加入者）
胃がん・大腸・肺がん検診	40歳以上
前立腺がん検診	50歳以上の男性
子宮がん検診	20歳以上（令和5年3月31日時点で偶数年齢に達している女性）
乳がん検診	40歳以上（令和5年3月31日時点で偶数年齢に達している女性）

◎Web予約は、集団健診のみ可能です。

◎予約日の約1週間前に健診物品を送付します。

◎定員に達し予約不可の日時でもキャンセルや日時変更等により対応できる場合がありますので、詳しくは担当課まで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

かんたん、楽しく「津軽塗」スプーン製作体験教室の参加者募集

津軽広域連合では、「かんたん、楽しく『津軽塗』スプーン製作体験教室」を次のとおり開催します。みなさんの応募お待ちしております。

開 催 日 時	8月10日(水) 午前10時～11時30分
会 場	田舎館村中央公民館会議室
参 加 費	1人800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、西目屋村にお住まいの、小学校4年生から6年生
定 員	20人
申 込 方 法	ハガキまたは電子メールで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電話番号を記入して申し込みください
申 込 先	〒036-8003 弘前市大字駅前町9番地20 ヒロコ3階 津軽広域連合『かんたん、楽しく「津軽塗」スプーン製作体験』係 電子メールの場合は rengou@tsugarukoiki.jp
申 込 締 切	7月22日(金)(当日消印有効)

◎現地集合・解散となります

◎1回の応募で2人まで申し込みできます。

◎応募者多数の場合は抽選を行い、結果を7月29日（金）に通知します。

◎新型コロナウイルス感染症防止対策を行い開催します。（体験教室実施日の2週間前から検温をお願いします。健康状態によっては参加をお断りします。）

お知らせ

黒石市二十歳の集い

市は、これまで20歳を迎える人を対象に成人式を開催してきました。

成年年齢が民法改正により18歳に引き下げられましたので、市は名称を「黒石市二十歳の集い」と改め、当該年度に20歳となる人を対象に式典を開催します。

詳しくは、広報くろいし11月号でお知らせします。

令和5年1月8日(日)

場スポカールイン黒石

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3千万円

(1等3千万円)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月5日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)~8/5(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

対平成14年4月2日~平成

15年4月1日に生まれた

市民および、修学(転校を含む)や就職のため市

外に在住している人

※市社会教育課社会教育係

☎52-2111内線61

6

ひとり親家庭等 就業支援講習会

(公財)県母子寡婦福祉連

合会は、「ひとり親家庭等就

業支援講習会」を次のとお

り開催します。

開催期間など詳しくは、

お問い合わせください。

対ひとり親家庭の親または子

内パソコン講習会、調剤薬

局事務、調理師試験準備

講習会、介護職員初任者

研修

¥無料(教材費・受験料は

自己負担)

申7月12日(火)~8月9日

(火)に市福祉総務課また

は同連合会へ申し込み

※市福祉総務課こども未来

係☎52-2111内線5

15、同連合会☎017

1735-4152

下水道を正しく 使用しましょう

最近、下水道の詰まりや

臭い等が問題になっていま

す。ルールを守り、下水道

を正しく使用しましょう。

油類を流さない

排水溝に食用等の油を流

すと、冷えて固まり排水管

や下水道管が詰まります。

生ごみを流さない

調理くず等の生ごみを流

すと、詰まりや悪臭の原因

になります。

薬品類を流さない

薬品類を流すと、排水管

が変形したり溶けます。

※市上下水道課施設係☎52

12111内線557・

558

排水設備工事 責任技術者試験を実施

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。

受験資格など詳しくは、

県下水道協会ホームページ

をごらんください。

時10月19日(水)午後2時

場弘前市役所岩木庁舎

¥8000円(振込手数料が必要)

申7月1日(金)~29日

(金)に申込書を市上下水

道課へ持参

HP [http://www.aomori-](http://www.aomori-pswa.jp/)

pswa.jp/

※市上下水道課施設係☎52

12111内線557・

558

ご存じですか 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、学用品費

や給食費、修学旅行費など

の一部を援助する「就学援

助制度」を次のとおり実施

しています。

対▽生活保護受給▽市・県

民税非課税か減免▽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

12111内線605・

606

有 料 広 告

法人の設立・異動の届け出をお忘れなく

法人を設立・解散・清算したときや、法人の所在地、名称などに異動があったときは、中南海域県民局県税部へ届け出が必要です。

届出書は、同局県税部に備え付けている他、県ホームページからダウンロードできます。

詳しくは、お問い合わせください。

HP https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/010_02houjin.html

※同局県税部課税第一課 32-1131内線228

転倒骨折予防・認知症予防教室を開催

市は、「転倒骨折予防・認知症予防教室」を次のとおり無料で開催します。

- 時 ①7月27日②8月24日③9月28日（いずれも水曜日、午後1時30分～3時）
④8月19日（金）午後1時30分～3時

場①・②・③ 市老人福祉センター④ 西部地区センター

対市内に在住している65歳以上の人

◎申し込みは不要です。

持動きやすい服装、飲み物、タオル

※市地域包括支援センター 52-2111内線53

2

定例労働相談会を開催

県労働委員会は、「定例労働相談会」を次のとおり無料で開催します。

相 談 会 日 程		
月	日 時	
7月	5日(火)、24日(日)	火曜日 13:30~15:30
8月	2日(火)	日曜日 10:30~12:30
9月	6日(火)、25日(日)	

場東奥日報新町ビル4階同

委員会（青森市）

内個々の労働者と事業者との間に生じたトラブル（解雇、賃金引き下げ、長時間労働、パワハラなど）

申随時受付（予約優先）

※同委員会事務局 017-1734-19832

弘南鉄道のお得なフリーパスを販売

弘南鉄道株式会社は、65歳以上の人が購入できるお得なフリーパスを販売しています。

場購入場所▽弘南線 黒石駅、津軽尾上駅、平賀駅、弘前東高前駅、弘前駅▽大鰐線 中央弘前駅、大鰐駅

¥▽1か月乗り放題シルバーパス弘南線・大鰐線 各5000円▽3か月乗り放題ゴールドパス弘南線・大鰐線 各1万5000円

◎購入時には、年齢確認ができる書類等の提示が必要です。

※弘南鉄道株式会社 44-3136

募 集

自 衛 官

防衛省は、「自衛官」を次のとおり募集します。

種目	航空学生	一般曹候補生	防衛大学校（一般）	防衛医科大学校 医学科学生	防衛医科大学校 看護学科学生
応募資格	高卒（見込み含む） 海上：18歳以上23歳未満 航空：18歳以上21歳未満	18歳以上33歳未満	高卒（見込み含む）18歳以上21歳未満		
試験日	9月19日(月)	9月17日(土)	11月5日(土)～6日(日)	10月22日(土)	10月15日(土)
受付期限	7月1日(金)～9月8日(木)	7月1日(金)～9月5日(月)	7月1日(金)～10月26日(水)	7月1日(金)～10月12日(水)	7月1日(金)～10月5日(水)

※自衛隊青森地方協力本部 弘前地域事務所 27-13871

有 料 広 告

消防職B

弘前地区消防事務組合は、「消防職B」の職員採用資格試験を次のとおり実施します。

受験資格など詳しくは、同組合ホームページをのぞくことになるか、お問い合わせください。

時 第一次試験 9月18日

(日)

場 弘前医療福祉大学

申 7月1日(金)～8月25日(木)に受験申込書を同組

7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3月生	14日(木)
1歳6か月児	令和2年12月生	7日(木)
2歳児	令和元年11・12月生	6日(水)
3歳児	平成30年11・12月生	13日(水)

◎詳しくは、対象者に個別に通知しています。
※市健康推進課母子保健係 ☎52-2111 内線244・245

7月の集団健(検)診		
内容	日時	場所
総合健診	7月4日(月)・5日(火)	上十川公民館
	7月21日(木)・22日(金)	追子野木公民館 (旧追子野木小学校)
子宮頸がん・乳がん検診	7月15日(金)・28日(木)	スポカルイン黒石

◎くろいし健康マイレージポイントの対象です。
※市健康推進課成人保健係 ☎52-2111 内線246・247

弘大附属特別支援学校 入学者・転入学者を募集

弘前大学教育学部附属特別支援学校は、「入学者・転入学者」を次のとおり募集します。

資 次の全ての要件を満たす人
▽愛護手帳を所有する人
または医師による知的障害の証明書類を提出できる人
▽通学時間が片道1時間以内
定 小学部第1学年 3人
▽同第4学年 1人
▽中

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のための居場所です。

今月は(社)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 7月14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



学部第1学年 6人
▽同第2学年 2人
▽高等部第1学年 8人

◎出願前に入学相談が必要です。

申 入学相談 9月2日(金)までに電話で申し込み
▽出願受付 9月26日(月)～10月7日(金)に申し込み

※同校 ☎36-5011

くろいし景観資産を募集

市は、「くろいし景観資産」を次のとおり募集します。

期 11月30日(水)まで

資 市内に住所を有する人
▽市内に土地や建物などを所有している人
▽市内に通勤・通学している人

申 応募用紙に必要事項を記入し、写真を添えて市都市建築課に持参か郵送またはEメールで申し込み
◎応募用紙は市内公共施設や市ホームページから入手できます。

※市都市建築課都市計画係 ☎52-2111 内線571

E toshikeikaku@city.kuroishi.aomori.jp

有 料 広 告

6月7 新生「りんご娘」が本市を訪問



今年4月から全メンバーが入れ替わったご当地アイドルりんご娘が、地域の魅力を発信するために県内全40市町村の首長を訪問する「お役立ち企画」で本市を訪れました。

高樋市長は市が認定した、黒石らしい歴史や文化が体感できる店や施設である『小さなまちかど博物館』を紹介し、「多くの人に知ってほしいのでぜひご協力を」と話しました。

6月6 株式会社モバイルGoCoが善意の寄附



auショップ黒石などを運営する株式会社モバイルGoCo（鈴木喜博代表取締役）が、コロナ禍によって地域が疲弊しているため、地域の一員として困っている人の助けになればという思いから、市に現金5万円を寄附しました。

寄附を受け取り、高樋市長は「寄附金は有効に活用させていただきたい」と話しました。

6月15 市連合婦人会が父の日にちなみ花束を贈呈



市連合婦人会（北山リツ会長）が、父の日にちなみ高樋市長、佐々木議長、山内教育長へ花束を贈りました。

今後の本市と同婦人会の関わり方や地域コミュニティの活性化について話し合い、最後に北山会長は「これからも市のために頑張ってください」と市長に激励の言葉を伝えました。

6月12 クリーン運動で美しい景観を保全



浅瀬石川クリーンの会（鳴海恵一郎会長）が主催する「第31回浅瀬石川クリーン運動」が行われ、早朝から多くの市民が参加しました。

この日は、午前5時から約2時間、千歳橋から落合大橋までの浅瀬石川河川敷でごみ拾いと草刈りを実施。参加者は、河川環境や景観の保全に取り組みました。

発掘! 黒石力!!

Vol.39

上原 静二さん

(幸町)

「生涯スポーツである ラージボールをもっと広めたい」

上原静二さんは、市内浦町にある上原卓球道場を拠点に活動している上原ラージボール愛好会の代表を務めています。

道場は、自身が経営していた店を閉めると同時に改装し、平成21年に開いたもので、卓球を通じた地域のシニア世代のコミュニケーションの場として長く愛されています。

上原さんは小学5年生から卓球を始め、86歳である現在も続けています。また、平成27年に

行われた東北ラージボール卓球大会80歳以上の部では、シングルスで優勝するなど輝かしい実績を持っています。

過去には小・中学生にも卓球を指導していましたが、現在は健康づくりを目的に卓球を始めたシニア世代を中心に、精力的に指導しています。

上原さんは「ラージボールは生涯続けられるスポーツ。卓球を通じて地域の健康増進に貢献したい」と話してくれました。



わんぱく

Vol.26

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。
今号は、6月10日の山形地区の子どもたちの様子です。

この日はパズルや、紙テープごまを作り、みんなで協力して楽しく遊びました!



作り終わったあとはみんなでこまを回したよ!上手に回せたかな?



話そう

黒石市立図書館へ善意の寄附

5月22日に東京都で行われた東京黒石会（斎藤太一会長）総会内で、黒石市立図書館に設置する電波時計の寄贈目録贈呈式が行われ、斎藤会長から高樋市長へ目録が手渡されました。

6月7日には、市農業委員会互助会（大平成年会長）と黒石ロータリークラブ（増川博基会長）、市職員労働組合（前田祥宏中央執行委員長）がそれぞれ市長室を訪れ、同図書館への寄贈目録贈呈式が行われました。



東京黒石会



市農業委員会互助会



黒石ロータリークラブ



市職員労働組合

この他、あわせて8団体から下記のとおり寄附がありました。

▽黒石ロータリークラブ（図書50万円分）▽黒石ライオンズクラブ（図書100万円分）▽東京黒石会（電波時計）▽市職員互助会（図書100万円分）▽市管理職会（図書50万円分）▽市農業委員会互助会（図書10万円分）▽市職員労働組合（図書10万円分）▽津軽こけし工人会（こけし7点）

これまで、平成11年度に設置された図書館建設整備基金の他、スポカルイン黒石図書コーナーや黒石ほるぷ子ども館へ多くの寄附がありました。図書館への善意の寄附をありがとうございました。
※市立図書館☎53-2188

食改さんの

ヘルシーレシピ⁶²

- HEALTHY RECIPE -

さばのごま照り焼き



1人分栄養量

エネルギー375kcal、たんぱく質21.9g、脂質28.6g、食塩相当量0.5g

材料（2人分）

さば（3枚おろし）1尾分、おろししょうが小さじ1、酒小さじ2、しょうゆ小さじ½、片栗粉大さじ3、ごま（白・黒）各5g、サラダ油大さじ1と½、ししとう4本

作り方

- ①さばに骨が残っている場合は骨を抜く。3等分に切り、おろししょうが、酒、しょうゆで下味をつける。
- ②片栗粉、ごまを混ぜてさばの表面にまんべんなく付ける。
- ③フライパンに油を熱し、②、ししとうを加えて弱めの中火で両面を焼く。



さばで良質なたんぱく質と脂質を摂取

監修：市食生活改善推進委員会

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。



ふくし
らいかさん



こがわ
らいとさん



わたなべ
あみさん



すずき
みうさん



むらかみ
そらさん



こがわ
ななさん



たかだ
こたろうさん



さとう
りゅういさん



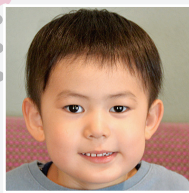
むらかみ
いおりさん



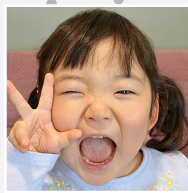
きだち
あやとさん



のろ
こあさん



むらもと
ゆらさん



そうま
このみさん



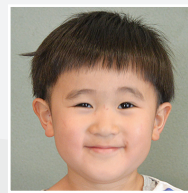
いとう
みゆさん



まつだ
こうがさん



ふねみず
こうしょうさん



たねいち
さくさん

黒石市のシンボル ～花・木・鳥～

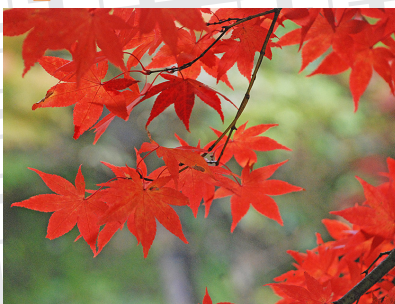
本市の花・木・鳥は、市制施行40周年を記念して平成6年に決定されました。

花 りんご



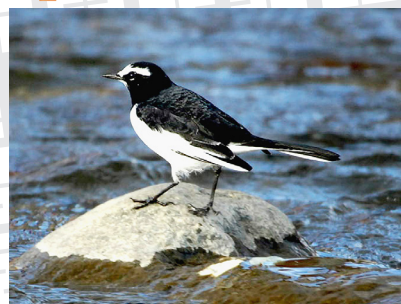
市は様々な苦勞の歴史に支えられ、りんごの主産地を形成してきました。白く可憐な花は、広く市民に親しまれています。また、全国唯一のりんご専門の研究所があり、研究の先進地でもあります。

木 もみじ



もみじとはかえでの通称で、中野山は京都の嵐山にちなんで小嵐山と呼ばれるなど、古くから有名なもみじの名勝です。さらに、樹齡200年のもみじ3本が市天然記念物に指定されています。

鳥 セグロセキレイ



浅瀬石川で四季を通じてよく見られ、きれいな流れを好む留鳥で日本固有種です。「セグロ」のクロが黒石にも通じ、水清く豊かな自然のシンボルとして親しめる鳥です。

編集後記



■今年も暑い季節がやってきます。私は去年、初めて熱中症にかかり、熱が体にこもり脱水症状になりました。皆さんも熱中症には気を付けてください。私も十分な睡眠と、こまめな水分補給などの熱中症対策をして今年のはかからないように心掛けます。(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

