



特集 じゃわめぐ!! 黒石夏の陣

トピックス

- 4～6 **特集** じゃわめぐ!! 黒石夏の陣
- 7 新型コロナウイルス感染症拡大防止のために
- 8 インフルエンザ予防接種費用を助成
- 9 身体障害者・知的障害者相談員をご存じですか
- 10 からだスッキリ運動教室を開催
- 11 AOMORI MAPPINK MEMORY「記憶の未来」開催
- 12 認知症の人たちにやさしい黒石を目指して
- 13 あなたの健康サポートし隊!!
- 14 くろいし健康マイレージ
- 15 ごみの減量化にご協力を

「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願います。

今月の表紙



黒石の夏祭りが帰ってきました。7月30日から始まった「黒石ねぶた祭り合同運行」を皮切りに、8月15日から行われた「黒石よされ」と続き、最後は8月17日に行われた「ふるさと元気祭り」の花火で夏の夜空を彩りました。

市のデータ



人口の動き
住民基本台帳調べ
7月末現在

人 口	31,706人	(-28)
男 性	14,828人	(-23)
女 性	16,878人	(-5)
世帯数	13,898世帯	(9)

燃やせるゴミ速報値
令和4年6月の燃やせるごみの排出量

410t 昨年同月比 **40t** 減

[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

9月は固定資産税第3期、国民健康保険税第3期の納付月です。納期限は9月30日(金)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	26日(月)/19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介 護 保 険 料	26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(木)・26日(月)・30日(金) /19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	5日(月)/10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
小 さ な 相 談 室	12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(月)・15日(木)・26日(月) /19:00まで	収納課(内線141・142)
困 り ご と	12・26日(月) / 9:00～15:00	市役所1階相談室
法 テ ラ ス 法 律	28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
人 権	16日(金) / 10:00～15:00	▼法テラス法律相談は法テラス青森(☎050-3383-5552)へ要事前予約
行 政	15日(木) / 10:00～12:00	
土地家屋調査士	14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
9月4日☉	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
9月11日☉	ちとせクリニック	☎53-7228
9月18日☉	健生黒石診療所	☎53-3015
9月25日☉	かきさか医院	☎53-2255
10月2日☉	田村眼科	☎53-1256

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

どやわめど!!!

黒石夏の陣

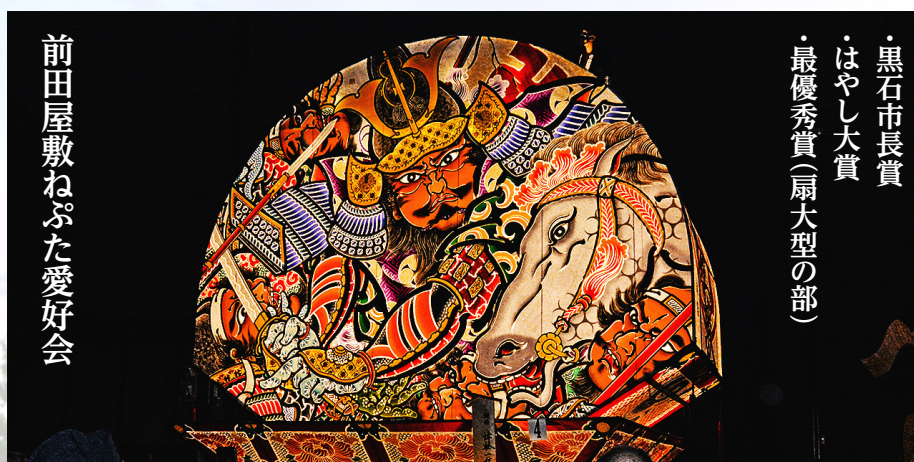
黒石ねぶた祭り合同運行が再来

(公社)黒石青年会議所(千葉晃大理事長)が主催する、黒石ねぶた祭り合同運行が7月30日、8月2日に開催されました。
 実に3年ぶりとなる夏の夜空に映える勇猛な武者絵と祭りばやしの隊列に、沿道の観客からは、惜しめない拍手が送られました。



高館ねぶた愛好会

・青森県知事賞
 ・最優秀賞(人形の部)



前田屋敷ねぶた愛好会

・黒石市長賞
 ・はやし大賞
 ・最優秀賞(扇大型の部)



出石田ねぶた愛好会

・黒石青年会議所理事長賞
 ・最優秀賞(扇中型の部)

- 最優秀賞
- ▼人形の部 高館ねぶた愛好会
 - ▼扇大型の部 野添ねぶた有志会、前田屋敷ねぶた愛好会、黒石ねぶた盟友會
 - ▼扇中型の部 大町ねぶた会、西組ねぶた有志会、出石田ねぶた愛好会
- 優秀賞
- ▼扇大型の部 烏城組有志会、住吉末広町内会
 - ▼扇中型の部 豊岡友親会、市役所ねぶた愛好会、東新町ねぶた会、牡丹平ねぶた愛好会



高館ねぶた愛好会

会長 大平光憲さん



3年ぶりの合同運行の開催にあたり、製作に協力してくれた皆さん、観に来てくれたお客さんたちに感謝したいです。今回は13の参加団体のうち唯一の人形ということ、ぜひ来年も作ってほしい声をもらうなど大変好評でした。来年も会員の人材育成に尽力し、黒石ねぶたという祖先が残してくれた伝統を絶やさないという使命感のもと、しっかり後進につないでいきたいです。

黒石ねぶた師の会

会長 藤田克文さん



コロナによって合同運行の規模が例年よりも大幅に縮小しましたが、製作に携わったねぶた絵師も沿道のお客さんたちも久しぶりの開催ということで大いに喜んでいました。絵師としては、「ねぶたは描いて終わりではなく、運行して初めてねぶた！」という感覚があります。来年はコロナが収束し、参加団体が増えてみんなが楽しめる黒石ねぶたが戻ってくることを願っています。



黒石よされの歴史

黒石よされは、500～600年前に唄われた男女の恋の掛け合い唄が起源と言われています。

「よされ」という言葉の語源は諸説あり、一説によると豊作のときは「仕事を止めて楽しく踊りなされ」、凶作のときは「このような世の中は早く去れ」といった言葉から生まれたとされています。

江戸時代後期には、黒石藩の家老・境形右衛門が経済振興策として、当時は「盆踊り」と呼ばれていた黒石よさを奨励しました。当時は盆踊り禁止のお触れが度々出ていた弘前藩からも、多くの人が集まり黒石の町は大いに賑わっていたと伝えられています。

黒石よされ実行委員会（新岡常雄実行委員長）が主催する3年ぶりとなる、本市伝統の夏祭り「黒石よされ」が8月15日、16日に渡って開催されました。

二日間で全18団体が参加し、元気に黒石の街を踊り歩きました。廻り踊りでは沿道の観客も感染症対策をして舞い踊り、大いに盛り上がりました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために

県内では、依然として、新規感染者が多数発生しています。社会経済活動を継続しながら、安心して過ごすため、ワクチン接種を終えた人も含め、いま一度、感染症防止対策を徹底しましょう。

【基本的な感染症防止対策について】



マスクの適切な着用

※不織布マスク等を利用



手洗い・手指消毒



密を避けよう



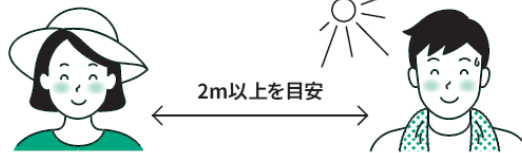
こまめな換気



ワクチン接種の検討

※重症化リスク軽減と感染予防のため、ワクチン接種をご検討ください

- ・会食等はなるべく少人数で！
- ・会話時はマスクを着用！



2m以上を目安

※屋外で距離がとれる場合はマスクを外して構いません

【濃厚接触者の特定・行動制限について】（令和4年8月3日時点）

濃厚接触者の特定は、同一世帯内で感染者が発生した場合、保健所が実施します。濃厚接触者の行動制限は、原則5日間（6日目解除）または、2日目、3日目に検査し、陰性確認により解除となります。

※行動制限短縮のための検査は自費検査とし、薬事承認された抗原定性検査キットを使用する必要があります。

各種相談先

〈発熱等の症状がある場合〉

- ①かかりつけ医がいる人 ⇒ かかりつけ医に電話
- ②かかりつけ医がない人 ⇒ 県コールセンター(☎0120-123-801)に電話
- ③新型コロナウイルス感染症患者と接触したなどの心当たりのある人 ⇒ 弘前保健所(☎33-8521)に電話

一般的な相談先

- ①県コールセンター☎0120-123-801(土・日・祝日も実施、24時間対応)
- ②厚生労働省相談窓口☎0120-565-653(土・日・祝日も実施、午前9時から午後9時)

【問合せ】健康推進課ワクチン対策係・新型コロナウイルス感染症対策室（内線250～252）

除雪作業入札参加申請を受け付け

市は、除雪作業の入札参加を希望する業者等の申請を受け付けします。

- ▼対象者 市内に住所を有する法人（本店）または個人
- ▼資格▽平成29年度～令和3年度に市内の道路除雪実績があること▽市税滞納がないこと（証明書が必要）
- ▼申込方法 9月12日（月）～30日（金）の8時15分～

午後5時（土・日曜日、祝日を除く）に除雪作業に係る指名競争入札参加資格審査申請書を総務課財産管理室へ提出

※申請書は総務課財産管理室で交付する他、市ホームページからダウンロードできます。

【問合せ】総務課財産管理室（内線210・212）

秋の全国交通安全運動を実施

9月21日（水）から30日（金）までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

期間中は、交差点などで街頭監視活動やのぼり旗設置など交通安全を呼びかけますので、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を意識し、交通事故防止の徹底を図りましょう。

運動の重点

- ◆子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ◆夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
- ◆自動車の交通ルール遵守の徹底

【問合せ】市民環境課交通生活係（内線132・133）

インフルエンザ予防接種費用を助成

市は、インフルエンザ予防接種を10月1日（土）から実施し、接種費用を次のとおり助成します。

▼申請期間 10月1日～令和5年1月31日
▼助成額 1000円（1人2回まで）

※生活保護世帯は全額助成です。

高年齢者インフルエンザ予防接種

▼対象者 生後6か月から就学前までの市民

▼対象者 65歳以上の市民
▽60歳以上65歳未満の市民で、心臓、腎臓、呼吸器の

機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害がある人

▼申請期間 10月1日～12月31日

▼助成額 2500円（1人1回まで）

※生活保護世帯は全額助成です。

※医療機関によっては接種開始日が異なります。

「問合せ」健康推進課母子保健係（内線244・245）

9月24～30日は結核予防週間

結核は、結核菌に感染することで発症する病気で、肺に感染することが多く見受けられます。全国で約1万2800人が、県内で120人が発症している感染症です。高齢者は、特に咳などの症状が分かりにくく、気づかずに病状が進行していることがあります。

うかは、市が実施している肺がん検診でも検査ができます。40歳以上の市国民健康保険加入者や生活保護受給者、市民税非課税世帯の人、65歳以上（昭和33年3月31日以前に生まれた人）の市民は、肺がん検診を無料で受けられますので、早期発見・早期治療のために年に1回検診を受診しまし

結核に感染しているかど

よう。



「問合せ」健康推進課成人保健係（内線247）

金婚夫婦はお申し出を

市は、今年めでたく結婚50周年（金婚）を迎えるご夫婦を対象に、顕彰状と記念撮影無料券をお贈りしますので、お申し出ください。

※式典は実施せず、顕彰状と撮影無料券は、後日窓口で交付します。

▼対象者 昭和47年12月31日までに結婚したご夫婦

※申出書は、地域包括支援センター窓口へ備え付けの他、市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込方法 申出書に必要事項を記入のうえ、9月30日（金）までに、地域包括支援センター窓口へ提出

「問合せ」地域包括支援センター高齢者福祉係（内線528）

高齢者世帯等除雪サービスを受け付け

市は、「高齢者世帯等除雪サービス事業」の申請を受け付けます。

▽市民税課税世帯 260円

▼対象 自力で除雪が困難な70歳以上の高齢者世帯等

▼申込方法 申請書に記入のうえ、10月14日（金）までに地域包括支援センターへ提出

※1日1回1時間以内です。

※申請期間後でも、申込状況により利用できる場合があります。

▼定員 50世帯程度

「問合せ」地域包括支援センター高齢者福祉係（内線528）

▼利用料金 1回当たり▽市民税非課税世帯 130円

身体障害者・知的障害者 相談員をご存じですか

市は、身体障害者相談員・知的障害者相談員を設置しています。

身体障害者相談員は、身体障害者の自立と社会活動への参加を推進するために、暮らしや生活等のさまざまな相談に応じ、必要な指導や助言を行っています。

また、知的障害者相談員は、知的障害者の家庭にお

ける養育や生活等に関する相談に応じ、必要な指導や助言を行っています。

相談員には、守秘義務があります。相談内容や個人情報などを、他人に漏れる心配なく安心して相談することができまので、相談のある人は、下記の相談員にご連絡ください。

■相談員名簿

種別	相談員氏名	連絡先
身体障害者 相談員	小山内 裕子	☎53-5883
	三上 勝幸	☎52-4867
知的障害者 相談員	高橋 誓子	☎52-9515
	渡辺 久美子	☎53-5812

【問合せ】福祉総務課障がい福祉係（内線513）

傾聴力アップ講座を開催

市は、心の健康づくりの一環として「初めてでもできる！傾聴力アップ講座」を開催します。

初心者を対象に、話を聴くことの大切さ、聴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。

▼開催日①10月24日②10月

31日③11月7日（いずれも月曜日）午後2～4時（午後1時30分から受け付け）

▼場所市産業会館4階大会議室

※駐車場は、市役所駐車場をご利用ください。

▼対象者市民（先着20人）

※初めて参加する人を優先します。

▼内容①ゲートキーパーの

役割、話を聴く傾聴とは？
②価値観の多様性を知り、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

▼申込方法10月7日（金）までに健康推進課窓口または電話、ファクシミリで申し込み

※この事業は、くろいし健康マイレージポイント対象事業です。

【問合せ】健康推進課成人保健係（内線246・247）、
FAX 52-6191

就業構造基本調査を実施

総務省統計局では、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的に、就業構造基本調査を実施します。

この調査は、統計法に基づく国の重要な統計調査で、調査結果は雇用政策や経済政策など、国や地方公共団体の各種行政施策の企画・立案のための資料として活

用されます。

調査をお願いする世帯には、9月中旬以降に調査員が伺い、調査書類を配布します。パソコンやスマートフォンを利用し、簡単にインターネットで回答することが可能ですので、ぜひご協力ください。

【問合せ】企画課統計係（内線237）

eLTAXのご利用を

県は、地方税ポータルシステム（eLTAX）を利用したインターネットによる法人県民税や法人事業税、特別法人事業税などの申告および法人設立届・異動届等の受け付けをしています。

eLTAXを利用すると、職場や自宅のパソコンから申告等ができるので、申告書等を窓口を持参したり、

郵送したりする必要がありません。

詳しくは、eLTAXホームページをごらんになるか、お問い合わせください。

▼HP <https://www.eltax.lta.go.jp/>

【問合せ】中南地域県民局県税課課税第一課 ☎32-11131（内線228）

からだスツキリ運動教室を開催

市保健協力委員会は、市民の健康増進を図ることを目的に「からだスツキリ運動教室」を次のとおり無料で開催します。

この教室では、専門の講師を招き、日頃の運動不足の解消や気分転換にも役立つ



つ簡単な運動を行います。健康増進のために体を動かしてスツキリしましょう。この機会にぜひ参加してみてください。

- ▼開催日①9月21日(水) ②10月5日(水) 午後1時30分～3時(午後1時10分から受け付け)
- ▼場所市スポーツ交流センター

▼講師伊藤慶太氏(理学療法士)

▼対象20歳以上の市民

▼定員30人(先着順)

▼持参物内履き、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(持っている人は持参)

▼申込方法①9月16日(金) ②9月30日(金) までに健康推進課窓口または電話で申し込み

※この事業はくろいし健康マイレージ対象事業です。「問合せ」健康推進課(内線244～247)

10月1日から回遊バス「ぷらっと号」が“新路線”で運行します

回遊バス「ぷらっと号」は、市内移動の利便性向上と交通資源の効率化を目的に、10月1日(土)から“新路線”で運行します。

全路線の運航経路変更とダイヤ改正が行われていますので、詳しくは毎戸配布する時刻表・路線図をごらんください。

※運賃(1乗車100円、小学生および障がい者は50円、未就学児は無料)に変更はありません。

※廃線区間は、路線バスや予約型乗合タクシーを利用ください。

市予約型乗合タクシー実証運行のお知らせ

市は、高齢者等の通院や買い物の移動手段を確保することを目的に、予約型乗合タクシーの実証運行を実施しています。

10月3日(月)からは、運行日・運行便数・乗降場所が増えますので、この機会にぜひ利用ください。

詳しくは、毎戸配布する「黒石市予約型乗合タクシーのご案内」をごらんください。

【問合せ】企画課(内線235・236)

マイナンバーカードの休日申請を受け付け

市は、休日にマイナンバーカードの申請を受け付けします。

マイナンバーカードの申請を行った人を対象に、最大2万円分のマイナンバーポイントが付与されます。

マイナポイントの付与は、令和4年9月末までとなっておりますので、お早めに申請をお願いします。

▼日時9月4日・11日・18日・25日(いずれも日曜日) 午前9時～正午

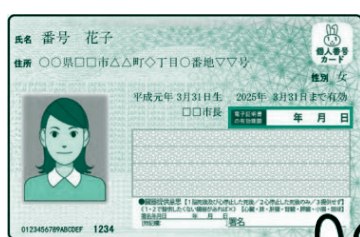
▼場所市民環境課

▼持参物▽通知カード▽本人確認ができるもの(運転免許証など写真付き公的身分証明書1点または保険証など氏名と住所が年月日が確認できる書類2点)

▼申請条件①市内に住所があり、2か月以内に転出の予定がない人②本人が市役所に来られる人

※15歳未満の人は法定代理人の同行が必要です。

【問合せ】市民環境課戸籍住民係(内線116・117)



え?まだ?
そろそろ、
あなたも
マイナンバーカード

新たに取得 ひも付け	健康保険証として利用登録	預貯金口座を登録
=最大2万円分「マイナポイント」付与		
マイナポイント付与		
最大5000円分	7500円分	7500円分



<http://nanjo.com/mappink/>

AOMORI MAPPINK MEMORY 「記憶の未来」開催

県は、原高史へAOMORI MAPPINK MEMORY「記憶の未来」を開催します。

2020年に開館した弘前れんが倉庫美術館を起点に、弘前駅と黒石駅などの駅舎、それらを結ぶ弘南鉄道弘南線を中心とした地域の魅力を再発見する企画です。駅舎では地域の人々のインタビュー映像などを上映します。

また、弘前駅と黒石駅を結ぶ弘南鉄道弘南線では、タイムマシンの見立てた2両編成のアート列車を運行します。内装は黒石高等学校情報デザイン科の生徒によるデザインワークで彩られています。アート列車には通常の乗車券で乗車できますが、周遊に役立つ冊子と1日乗車券が付いた「わのパスMAPPINK TICKET」が販売されます。詳しくは、上記の二次元コードからご覧ください。

▼運行期間 9月14日(水)～11月13日(日)

▼会場 弘前れんが倉庫美術館、弘南鉄道弘南線車両および主要駅(弘前駅・平賀駅・黒石駅)ほか
▼わのパス販売先 弘南鉄道弘南線の駅窓口(弘前・弘前東高前・平賀・津軽尾上・黒石)、CAFÉ & RESTAURANT BRICK (弘前れんが倉庫美術館カフェ・ショップ棟)

【問合せ】県観光国際戦略局観光企画課 ☎0171-73419389

アロマ石けんづくり製作体験教室

津軽広域連合では、圏域住民を対象に「アロマ石けんづくり製作体験教室」を開催します。

▼開催日時 10月7日(金) 午前10時～11時30分

▼開催場所 板柳町多目的ホールあぶる会議室

※現地集合、現地解散です。

▼参加費 1人800円(材料費)

▼対象者 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に住んでいる人

▼募集人数 20人

▼応募方法 ハガキまたは電子メールで、①住所②参加者氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を記入して申し込み

▼申込先 〒036-8003弘前市大字駅前町9-20 ヒロロ3階 津軽広域連合 アロマ石けんづくり製作体験係、✉rengou@tsugarukouiki.jp

※9月22日(木)までに申し込み下さい。1通で2人まで申し込み可能です(当日消印有効)。

※応募者多数の場合は抽選を行い、結果を9月28日(水)に発送します。

【問合せ】津軽広域連合 アロマ石けんづくり製作体験係 ☎31-1201



認知症の人たちにやさしい黒石を目指して

市は、認知症の予防や認知症の人を適切な医療や介護につなげる取り組みを行っています。皆さんが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。皆さんが認知症の人への理解を深め、互いに支え合う地域づくりを目指していきましょう。

サロン長崎チームオレンジが誕生

長崎町内会で、高齢者の交流の場を提供していた「長崎ふれあいサロン」から、認知症の人やその家族を支える手助けをしたいと出前講座くろいしの要望があり、「サロン長崎チームオレンジ」が誕生しました。温かさを感じさせるオレンジ色は、「手助けします」という意味をもつと言われており、認知症のテーマカラーとなっています。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。「認知症サポーター養成講座」を受講した人が、認知症サポーターとなります。受講を希望される人は、お問い合わせください。



「わ」のカフェ(認知症カフェ)

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家とつながることができる、誰もが気軽に集える交流の場です。

▼開催日 毎月第2木曜日

▼場所 松の湯交流館

※開催日の変更や場所が異なる場合があります。

【問合せ】(社福)報徳会 ☎53-3325



市立図書館に認知症の特集コーナーを設置

9月中は、市立図書館に認知症に関する本を集めた特設コーナーを設置します。この機会に、認知症について学んでみませんか。認知症のマスコットキャラクターである「ロバ隊長」が皆さんをお待ちしております。



【問合せ】 地域包括支援センター (内線532)

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～

9月10～16日は自殺予防週間

厚生労働省は、毎年9月10～16日を「自殺予防週間」と定め、自殺などへの誤解や偏見をなくし、正しい知識を持ってもらい、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、普及・啓発活動を実施しています。

誰でもかかりうる病気です

こころの病気は、さまざまな悩みからストレスが蓄積し、うつ病などを発症し正常な判断ができなくなった結果、自殺に追い込まれてしまうことがあります。こころの病気の原因であるストレスとは、外部刺激を受けたときに生じる緊張のことを言い、結婚や出産など喜ばしいときでもストレスの原因となることがあります。

ストレスと上手に付き合うために

リラックスできることをする

自分の好きな音楽を聴く、お風呂にゆっくり入るなどを取り入れましょう。



生活習慣を整える

バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動がお勧めです。



頭を柔らかくしてみる

固定的に考えず、物の見方を変えてみると気持ちになるかもしれません。



困ったときは相談しましょう

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、雇用や生活、人間関係に関する問題などからストレスとなる要因も増えてきています。ストレスを感じているときは、身近な人や相談窓口を利用してください。市でも、こころに関する相談を実施しています。いつでもお気軽にご連絡・ご相談ください。

こころの相談窓口

- ◆健康推進課成人保健係（内線246・247）
- ◆弘前保健所精神保健福祉相談 ☎33-8521

市で実施している事業

- ◆こころの健康相談（偶数月1回実施）
- ◆小さな相談室（奇数月1回実施）
※今月の日程は3ページをごらんください。
- ◆こころの体温計（市ホームページで実施）
- ◆傾聴力アップ講座
※今月の日程は9ページをごらんください。

[問合せ]健康推進課成人保健係（内線246・247）

有 料 広 告

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。



☆9月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(浅瀬石公民館)	9月12日(月)・13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(六宝館)	9月21日(水)・22日(木)	
総合健診(東公民館)	9月27日(火)・28日(水)・29日(木)・30日(金)	
子宮頸がん・乳がん検診(スポカルイン黒石)	9月16日(金)・17日(土)	

☆健康都市宣言商品券の利用をお忘れなく☆

市は、「くろいし健康マイレージ事業」の当選者に、市内の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。忘れずにご利用ください。

[問合せ]健康推進課 (内線245)

弘前圏域市民後見人等養成研修を開講

成年後見制度は、認知症等で判断が十分でない人が、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることを支援する制度です。

弘前圏域権利擁護支援センターは、成年後見人に必要な知識を習得し、地域の認知症の人などのサポートにあたる人材「市民後見人」を養成する研修を無料で開講します。

▼開催日 9月17日～11月26日 (毎週土曜日) 全11回

▼場所 ①中央公民館岩木館 (弘前市大字賀田1丁目18-13) ②弘前市民会館 (弘前市大字下白銀町1-6) ③ヒロコ3階多世代交流室

▼申込期限 9月7日(水)
▼申込方法 受講申込書および宣誓書と同センターへ郵送・ファクシミリ・メールで申し込み
▼申込先 〒036-8003 弘前市大字駅前町9-20 ヒロコ3階ヒロコスクエア内同センター、FAX 26-6567、[✉ h8-kenri@titano.cn.ne.jp](mailto:h8-kenri@titano.cn.ne.jp)
※受講申込書および宣誓書は、同センターで配布している他、同センターホームページからダウンロードできます。
※研修修了者は、「弘前圏域市民後見人等候補者名簿」に登録し、必要に応じて家庭裁判所に推薦します。

※全ての研修を受講できる見込みがあり、研修終了後に市民後見人として活動する意思のある人に限ります。

▼内容 成年後見制度概論
▼定員 15人

▼HP <http://www.city.hiro.saki.aomori.jp/oshirase/fukushi/shiminkouken-yousei4.html>
7 [問合せ] 弘前圏域権利擁護支援センター ☎ 26-6555

有 料 広 告

ごみの減量化にご協力を

ごみの排出量を把握する目安として、一人一日当りのごみ排出量・リサイクル率があります。この数値は、環境省が実施する「一般廃棄物処理事業実態調査」により算出されます。

最新の数値である令和2年度の本市のごみ排出量・リサイクル率は、左記のとおりです。

令和2年度は、コロナ禍の影響で事業系ごみが減少し、各品目の合計排出量や一人一日当たりのごみ排出

■一人一日当たりのごみ排出量・リサイクル率

	令和元年度 (平成31年度)	令和2年度
ごみ排出量	989g	952g
リサイクル率	12.9%	12.7%

■市の各品目の年間排出量

品目	令和元年度 (平成31年度)	令和2年度
燃やせるごみ	8,902t	8,436t
燃やせないごみ	1,371t	1,326t
粗大ごみ	479t	418t
資源ごみ	1,553t	1,444t

3Rとは…
 Reduce (リデュース) ……ごみになるものを減らす
 Reuse (リユース) ……ものを繰り返し使う
 Recycle (リサイクル) ……資源として再び利用する

量は減少したものの、巢ごもり需要などの影響で家庭から出るごみは増加し、資源ごみの排出量の減少率が高かったため、リサイクル率が前年度対比で0.2ポイントの減少となりました。

リサイクル率向上のためには、さらなるごみの減量化や資源ごみの分別が必要です。3R運動に引き続きご協力をお願いします。
【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

水洗化促進にご協力を

下水道は、各家庭のトイレや台所などから流される汚水を、安全できれいな水に変え、川や海に返すなど、公共用水域の水質や生活環境を改善する役割を担っています。

本市の下水道の供用開始区域は、令和3年度末で整備面積が615畝、区域内の水洗化率は85・1%となっております。

下水道の早期接続へご協力ください

下水道が整備された地域では、台所・風呂等の雑排水やトイレの汚水は下水道に接続することが義務づけられています。汲み取り便所は供用開始日から3年以内に改造し、浄化槽についても早期の切り替えをお願いします。

新築や改修などによる下水道への接続工事は、市指定排水設備工事業者へご依頼ください。

※指定工事業者については、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。

融資制度の利用を

市は、水洗化を促進するため、融資制度を設けています。

▼限度額70万円

※供用開始日から3年以内の水洗化は無利子です。

▼返済期間5年以内

マナーを守りましょう

下水道を利用している家庭では、次の点にご注意ください。

▽野菜くずや残飯、廃油は流さない

▽トイレには、トイレトーパー以外の物は流さない

▽引火の原因となる揮発性の高い危険物(ガソリンなど)は絶対に流さない

【問合せ】上下水道課施設係(内線558)

有 料 広 告

お知らせ

市敬老会を中止

市は、「敬老会の式典」を新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。対象者には、各地区を通じて記念品を配布します。

☎地域包括支援センター高齢者福祉係(内線528)

黒養ワークトレーニング社を開催

黒養ワークトレーニング社実行委員会は、「黒養ワークトレーニング社」を次のとおり開催します。模擬会社で、県立黒石養護学校高等部の生徒たち等が部品の組み立て作業を行います。

時 9月5日(月)～16日(金)

①午前9時15分～11時50分
②午後1～2時

場 市産業会館1階

☎同学校 54-8260

津軽地域障害者就職面接会

黒石公共職業安定所は、令和4年度津軽地域障害

者就職面接会」を次のとおり開催します。

時 10月24日(月)午後1時～3時30分、25日(火)午前10時～午後0時30分

場 ヒロロ4階弘前市民文化交流館ホール

☎同安定所職業紹介部門 53-8609

面談は電話で予約を

税務署では、書類や事実関係を確認する必要がある場合や電話での回答が困難な相談内容は、対面で相談を受け付けします。面談を希望する人は、事前に電話で予約してください。

☎黒石税務署 52-4111

解決の糸口を見つけに行こう！相談会

消費者信用生活協同組合は「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会を次のとおり無料で開催します。

時 9月10日(土)午前10時～午後4時

場 ヒロロ3階多世代交流室(弘前市)

内 お金やDVの問題等

申 同組合弘前事務所に事前に申し込み

☎同組合弘前事務所 0120-1102-1354

危険物取扱者試験と事前講習会を実施

弘前地区消防事務組合消防本部は、「危険物取扱者試験」と「事前講習会」を次のとおり実施します。

危険物取扱者試験

時 11月12日、19日(どちらも土曜日)

場 弘前東高等学校

¥▽甲種 6600円▽乙種(第1～6類) 4600円▽丙種 3700円

申 9月16日(金)～30日(金)

※電子申請の場合は、9月13日(火)～27日(火)です。

事前講習会

時 10月28日(金)午前9時30分～午後5時

場 東消防署2階多目的室(弘前市)

対 乙種第4類の受験者のうち受講を希望する人

¥▽受講料 2000円

(弘前地区消防防災協会)

加入事業所は1000円)▽テキスト代 1300円

申 10月3日(月)～25日(火)に、同組合消防本部予防課または管内消防署・分署へ申し込み

☎同組合消防本部予防課 32-5104

募集

防衛大学生

防衛省は、「防衛大学生」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。

資 高校卒業見込みを含む18～21歳未満

時 ▽防衛大学校(推薦) 9月24日(土)、25日(日)▽防衛大学校(総合選抜) 第一次試験 9月24日(土)、第二次試験 10月29日(土)、30日(日)

申 受付期間 9月5日(月)～9日(金)

☎自衛隊青森地方協力本部 弘前地域事務所 27-13871

有料広告

あおもり10市大祭典 in三沢

県都市共同観光振興特別対策事業実行委員会は、「あおもり10市大祭典in三沢」を次のとおり開催します。

県内10市が連携して各市の祭りや郷土芸能、食、観光情報などが一堂に集結します。

パレードでは黒石よされの披露もごさいます。皆さんのお越しをお待ちしております。

時 9月24日(土)、25日(日)

場 三沢市

内 山車展示、パフォーマンス、パレード、食・物産販売、ゆるキャラの出演など

HP <http://www.aomori10shi.jp>

問 三沢市産業観光課 ☎0176-53-5111

県障害者技能競技大会

県と(独)高齡・障害・

求職者雇用支援機構青森支部は、「第20回青森県障害者技能競技大会(あおもりアピリンピック2022)」の参加者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。

時 10月26日(水)、29日(土)

どちらも午前9時30分〜正午

場▽第1会場||同機構青森支部▽第2会場||ホテル

青森

対 15歳以上の人

定 ①喫茶サービスA、B ②

パソコンデータ入力A、B ③オフィスアシスタント(いずれも10人)

申 9月9日(金)までに郵

送かメールで申し込み

問 〒030-0822青森市中央3丁目20-2あお

もりアピリンピック実行委員会事務局(独)同機構青森支部高齡・障害者

業務課 ☎017-721-2125、**E** aomori-

kosyo@jeed.go.jp

イベント

きこの展示会を開催

黒石きこの研究会は、「令和4年度きこの展示会」を次のとおり開催します。

時 9月11日(日) 午前10時〜午後3時

場 旧マルチ薬局前(前町)内 食毒きのこの展示・鑑定、写真展示など

問 同研究会事務局 ☎52-3616(工藤)

極真カラテ無料体験会

国際空手道連盟極真会館青森県支部黒石道場は、「極真カラテ無料体験会」を次のとおり開催します。

時 9月9・16・30日、10月7・14・21・28日(いずれも金曜日) 午後7時〜

8時30分

場 中部公民館集会室

対 3歳以上の人

持 運動できる服装、タオル、飲料水など

問 同道場 ☎090-4042-6364(村上)

里山サイクリング&フィッシングツアーを開催

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会は、「里山サイクリング&フィッシングツアー」を次のとおり開催します。

時 9月25日(日) 午前9時30分〜午後3時▽集合||

午前9時15分

場 大鰐町ますや下山養魚場など▽集合・解散場所||大鰐温泉駅

対 弘前圏域市町村に在住または結婚後、弘前圏域市町村に住む意思のある20

〜39歳の独身男女

内 サイクリングや釣り体験など

定 男女それぞれ7人

¥ 男性||3500円、女性||3000円

申 下記の二次元

コードから9月16日(金)までに申し込み

問 クリエイティブアート101デザインズ合同会社

☎78-5060 **E** ca101@alpha.ocn.ne.jp



有料広告

アレコホール特別演奏会

県立美術館は、「アレコホール特別演奏会5台ピアノコンサート『10hands Vol.2』」を次のとおり開催します。

詳しくは、同美術館ホームページをのぞいていただくか、お問い合わせください。

時 9月18日(日)、19日(月)・祝)
▽開場 11時、19日(月)・開演 11時30分

※19日の公演はライブ配信があります。

場 同美術館アレコホール

▽来場チケット①一般 3,000円 ②高校生以下 2,000円 (事前購入のみ) ▽ライブ配信視聴券 1,500円

HP <https://www.aomori-museum.jp/schedule/10376/>

同美術館 ☎017-783-5243

古津軽ウィーク

中南地域県民局は、津軽地域に伝わる祭りや信仰、食文化などを楽しむ旅「古津軽」を体感できるイベント

ト「古津軽ウィーク」を次のとおり開催します。

詳しくは、下記の二次元コードをのぞいていただくか、お問い合わせください。

期 9月16日(金)～10月23日(日)

同局地域連携部地域支援チーム ☎32-2407

動物愛護フェスティバル2022を開催

県動物愛護センターは、「動物愛護フェスティバル



9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5月生	15日(木)
1歳6か月児	令和3年2月生	8日(木)
2歳児	令和2年2月生	7日(水)
3歳児	平成31年2月生	14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 ☎52-2111 内線244・245

9月の集団健(検)診		
内容	日時	場所
総合健診	12日(月)・13日(火)	浅瀬石公民館
	21日(水)・22日(木)	六宝館
	27日(火)・28日(水)・29日(木)・30日(金)	東公民館
子宮頸がん・乳がん検診	16日(金)・17日(土)	スポカルイン黒石

※9月17日(土)は事前に予約が必要です。
※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 ☎52-2111 内線246・247

9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 9月8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



2022ペットと共に一歩ずつ一緒に」を次のとおり開催します。
時 9月24日(土)、25日(日) どちらも午前10時～午後4時
場 同センター
内 犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験など



同センター ☎017-726-6100

有 料 広 告

7月27日 小学生バドミントン全国大会出場を報告



久塚麗桜さん（黒石小4年）・千葉結晶さん（六郷小2年）が市長室を訪れ、「第23回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会県予選」でそれぞれ優勝し、熊本県で開催される全国大会出場を高樋市長に報告しました。

高樋市長は「全国大会に出場できることは凄いこと。気持ちを大切に上位を目指して頑張してほしい」と激励しました。

7月16日 上十川地区りんごクラブ新設記念式典を開催



上十川地区振興協議会（後藤勲美会長）が主催する、上十川地区りんごクラブ新設記念式典が開催されました。

上十川獅子踊保存会がオープニングを飾り、りんごクラブ室前にて獅子踊りを披露し安全を祈願。後藤会長の挨拶や来賓祝辞の後、りんごクラブ室の内覧が行われ、地域住民らは「新しくいいね」と喜んでいました。

8月5日 豪雨災害被災地を視察



高樋市長は、8月3日に発生した大雨による被災地を視察しました。道路の欠落や土砂崩れがあった市内3地区（中村平、上野、青荷澤）を訪れ、被害状況を把握。

高樋市長は「今までに経験したことのない被災状況。国や県と連携して全力を尽くし、早急に元に戻すように努めていきたい」と話しました。

7月28日 市準備委員会設立発起人会を開催



第80回国民スポーツ大会黒石市準備委員会設立発起人会が市役所庁議室で開催されました。

同委員会は、高樋市長をはじめ、吉田安宏市スポーツ協会会長ら7人で構成。今後は、同競技会の運営のために必要な準備を進めていき、高樋市長は「大会が成功裏に終わるようにしていきたい」と話していました。

手話で話そう

No.37

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「明日は雨です」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よう！

①明日は



人差し指を顔の横から、前に出します。
指が1本だと明日、2本だと明後日というように
指の数で表現が変わります

②雨です



両手の手のひらを開いて指先は下に向け、
同時に2、3回下ろします。

◆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）

宮古市職員として勤務していた野崎政博さんは、本市と宮古市の交流事業の担当を平成2年から9年の間務め、両市の市民交流に積極的に携わりました。平成3年には、台風19号の被害で落下した黒石産りんごの販売や、宮古市から鮭を持参し、それを塩漬けて干した新巻鮭と呼ばれる保存食を作る「新巻鮭講習会」を平成7年から約10



年間わたって市内の各公民館で開催し、講師を務めました。野崎さんは観光大使として、宮古市産業まつり会場で本市のPR活動や、こけしの里マラソン大会に出場する宮古市民に、こみせ通りを中心に街を紹介するなど現在も本市と宮古市のかげ橋として活動しています。野崎さんは本市への思いとして「平成23年3月の東日本大震災では、宮古市復興のために義援金や救援物資、さらには職員派遣の支援をしていただきました。黒石市や市民の方々厚い人情に感謝いたします。」と話してくれました。

野崎政博さん（宮古市）

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

発掘! 黒石力!!

Vol.41

米坂 恵子さん

(境松)

「大好きな山へ恩返しをしたい」

米坂恵子さんは、幼少の頃から山に出掛けることが好きで、両親と一緒に山菜取りに出掛けていたそうです。

結婚をし、子育てが一段落した頃、「大好きな山へ恩返しをしたい」「山を案内する仕事してみたい」との思いから、(公社)日本山岳ガイド協会主催の登山ガイド資格試験に挑戦し見事合格。全国でも数少ない女性登山ガイドを務めています。

「いかに山を楽しんでもらえる

か。山を安全に歩くルールを教えていきたい」をモットーに活動しています。

現在、コロナ禍で登山ガイドの活動は縮小していますが、今は勉強期間だと思って山菜料理を研究しています。

コロナが収束したら登山ガイドの活動を広げて、山の魅力「美しい大自然や山の恵み、山菜・きのこを楽しむルール」を多くの人に伝えていきたいと話してくれました。



くろいし景観資産を訪ねて

No.09 黒石ほるぷ子ども館

指定種別:建築物/資産所在地:湯湯宇沢15-2/指定年月日:平成28年8月29日



きくたけきよりの
建築家の故菊竹清訓氏が「子どもの人間形成の場」という思いで設計した児童図書館です。過去には屋根の上にあるオブジェが開館時間のみ回転することで、遠くからでも開館しているかを知ることができました。地域住民が集う場としても活用されています。

No.10 りんご史料館

指定種別:建築物/資産所在地:牡丹平宇福民西24/指定年月日:平成28年8月29日



イギリスのイーストモーリング研究所を参考に建築された西洋風の建物で、昭和43年のりんご試験場新館の落成に伴って史料館として開館しました。建物を覆う葉の色によって夏は緑、秋は紅色というように季節と調和した美しい景観を形成しています。

「くろいし景観資産」とは？

黒石らしい景観を形成している建築物や工作物、自然、眺望、祭りなどを対象に、これまで守られてきたもの、これから創り出していくものを「くろいし景観資産」に指定しています。

【問合せ】都市建築課都市計画係 (内線571)

おらほの文化財

古くから受け継がれ、地域の歴史を物語る文化財を紹介いたします。

第二十七回 感随寺のサルスベリ

京町にある感随寺の梵鐘の隣に一本のサルスベリが植えられています。サルスベリは樹高約9・5m、幹周約130cm、根元周約190cmで推定樹齢300年の古木です。毎年夏から秋にかけて赤い花を咲かせ、訪れた人を楽しませています。

サルスベリは中国原産のミソハギ科の落葉中高木で、日本には江戸時代以前に渡来しています。

木の表面が滑りやすくサルも登りにくいことから、「サルスベリ」という名称が付けられました。また、サルスベリは百日もの間、咲き続けることから、「百日紅」という別名もあります。一度咲いた枝先から新しい芽が出て花をつけるため、咲き続けているように見えるそうです。

津軽地方では、革秀寺(弘前市)のサルスベリが古木で有名ですが、感随寺のサルスベリはそれに匹敵



感随寺のサルスベリ

するほどの古木です。

樹齢300年を超えるサルスベリは全国的にも少なく、希少価値も高いことから平成12年に市指定天然記念物に指定されました。

【問合せ】文化スポーツ課(内線622)

国際交流員
コラム

G'day くらいいし

Vol. 15

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!

オーストラリアの建築

G'day! 今月はオーストラリアの建築について紹介します。オーストラリアの建築様式は歴史と共に変化しています。もとは遊牧文化のある先住民(アボリジニ)が、葉っぱや木などを使って季節に合わせた家を作っていました。

17世紀後半イギリス人がオーストラリアを植民地にしました。最初は資材がなかったため、イギリス人は現地にあった木などで簡単な家を作りました。18世紀に入りヨーロッパからの移住が増え、当時イギリスで流行っていた古代ギリシャや古代ローマを元にした建築が増えていきました。20世紀には、ヨーロッパやアメリカなどの様々な建築スタイルを吸収し、オーストラリアの気候に対応した建築様式が完成しました。



現在のオーストラリアの住宅

ワンポイント英会話

ハンピ -
Humpy

アボリジニの人々が作った
臨時的な小屋を
指します。



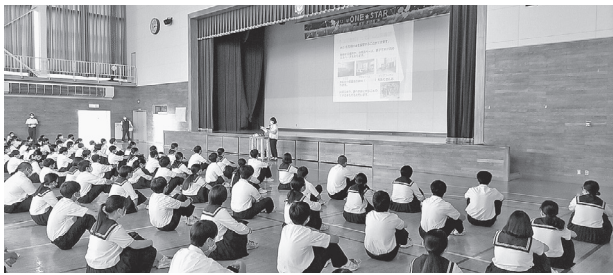
国際交流員(CIR)
キャメロン・ブリットさん

黒石市立図書館だより

市立図書館の説明会を開催

市立図書館の説明会が、7月15日に黒石小学校、19日に中郷中学校、21日に黒石高等学校でそれぞれ行われました。

説明会では、図書館職員が利用者カードの作り方や本の借り方、館内のマナーなどについて説明。児童・生徒の皆さんは、新しくできた図書館について興味深そうに耳を傾けていました。



■ 説明会の様子

図書館からのお知らせ

製本講座

- ▼日時 9月3日(土) 午前9時30分～正午
- ▼場所 市立図書館市民活動室
- ▼内容 和装本(和とじ)
- ▼対象 小学生以上の人
- ▼定員 12人(先着順)

9月のおはなし会

- ▼日時 9月24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

[問合せ] 市立図書館 ☎・FAX 53-2188

黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

9月のおはなしのじかん

- ▼日時 9月10日(土) 午後2時～2時30分
- ▼場所 黒石ほるぷ子ども館
- ▼内容 絵本の読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎ 54-8070

食改さんの

ヘルシーレシピ⁶⁴

- HEALTHY RECIPE -

野菜の和風トマト煮



1人分栄養量

エネルギー100kcal、たんぱく質3.3g、脂質3.7g、食塩相当量0.4g



抗酸化作用のある
ビタミンCが豊富な
なトマト煮

材料(2人分)

かぼちゃ100g、トマト1個(150g)、なす小1本(70g)、にんにく1かけ(6g)、ベーコン1枚、顆粒だし小さじ $\frac{1}{3}$ 、水100ml

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、トマトはくし切りにする。なすは乱切り、にんにくは薄切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にかぼちゃ、なす、ベーコン、にんにく、トマト、顆粒だしの順に入れ、水を注ぎ入れる。落し蓋をして弱火にかけ10分煮る。

監修：市食生活改善推進委員会

笑顔がいっぱい「げんキッズ」!

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。



おおたに
りこさん



おおた
ひまりさん



おさない
さえさん



くどう
みこさん



ささき
ひなのさん



ささき
やすたかさん



ささき
りょうかさん



さとう
このみさん



さとう
りきさん



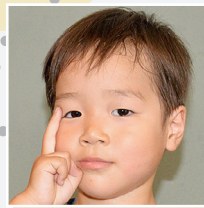
すずき
かずはさん



たかはし
いつきさん



たかはし
みあさん



つぼた
りょうまさん



とみや
いちかさん



とみや
ねいろさん



なかむら
くれあさん



なりた
けいとさん



なるせ
ひなたさん



ひない
みゆさん



みうら
らいあさん



むらかみ
あおとさん



もりや
えいとさん



もり
れいさん



やまだ
りつさん

編集後記

今月は、ねぶた祭りや黒石よされなどいろいろな“まつり”が3年ぶりに開催ということで、公私共にたくさんの祭りを見ることができました。天候に恵まれない日もありましたが、ねぶたのはやしの音や、黒石よされ節の音色や歌声が聞こえてくると、やはり心が熱くなってきますね。(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

