

秋、燃ゆる。

特集

## 中野もみじ山へ行こう!

紅葉の見頃 10月下旬～11月上旬

- ・事業者物価等高騰対策補助金
- ・こどもスポーツ体験フェスティバル
- ・インフルエンザ予防接種費用助成





特  
集

# 中野もみじ山へ行こう!

中野神社の境内から続く中野もみじ山は、秋になると辺り一面が鮮やかな紅葉で覆われ、中野川の溪流と織り成す自然美は、昔から景勝の地として多くの人に親しまれています。

10月20日(金)～11月5日(日) 16時30分～21時

## 中野神社・ 中野もみじ山の歴史

中野もみじ山にある中野神社は、8世紀ごろ蝦夷平定のために当時の中野村を訪れた坂上田村麻呂が建立し、この地が永く安泰であるようにと日本武尊を祀ったと伝えられています。

この中野神社は、唐僧円智上人が聖徳太子の命で津軽に来た際に、不動尊像を勧請したとされる津軽三不動(※)の一つに数えられています。

中野もみじ山のもみじは、享和2年(1802年)、弘前藩第9代藩主津軽寧親が、当時の温湯村に一泊した際、中野山のもみじや不動の滝に魅せられ、京都から100種類以上のかえでの苗木を取り寄せ、中野神社に奉納。そして翌年には、3本のもみじの苗木を植えました。

元々、山の至る所でハウチワカエデやイタヤカエデなどが生育していたようですが、奉納したかえでが生長するにつれ、紅葉の名勝としての名声を高め、京都の嵐山に対して、小嵐山とも呼ばれるようになりました。多くの人に愛されるようになりました。



# もみじの見分け方

## オオモミジ



裂片 5~9枚  
葉長 7~12cm  
葉縁 細かいギザギザ

## ヤマモミジ



裂片 7~9枚  
葉長 5~10cm  
葉縁 不規則な二重のギザギザ

## ハウチワカエデ



裂片 9~11枚  
形が鳥の羽根で作ったうちわに似ている  
葉縁 粗い二重のギザギザ

## イロハモミジ



裂片 5~7枚  
葉長 4~7cm  
葉縁 不規則な二重のギザギザ

## もみじの豆知識

### 01

「もみじ」も「かえで」も「ムクロジ科カエデ属」に属する同じ種類の植物です。「もみじ」という品種は存在せず、かえでの中の数種類がもみじと呼ばれます。

明確な違いはありませんが、葉の切れ込みが深いものをもみじ、切れ込みが浅いものをかえでと呼んでいます。

### 02

もみじの語源は、秋に草木が黄色や赤に色付き変わっていく様子を「もみづ」と言ったことに由来しています。

一方、かえでは、葉の形が似ている蛙の手(かえるで)が変化したといわれています。

### 03

もみじは昼と夜の寒暖差があるほど、鮮やかな色になります。葉緑素(クロロフィル)が大量にあるときは緑色ですが、秋になって朝晩が涼しくなるとクロロフィルが分解され、赤い色素(アントシアニン)が増えると赤く色付き、隠れていた黄色の色素(カロチノイド)が現れると黄色になります。木の種類によって色素の量が違うため、紅葉の色に違いが見られます。

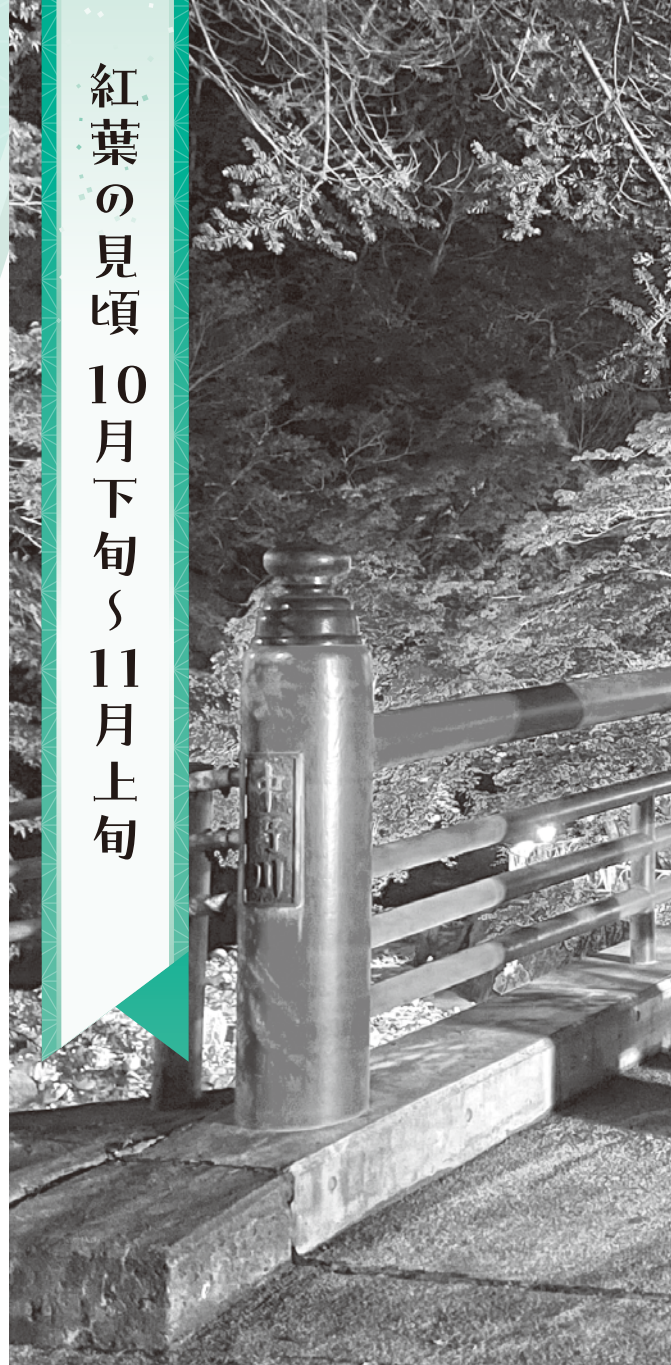
## ※津軽三不動とは

中野神社 社殿



唐僧円智上人が聖徳太子の命で津軽に来た際に、1本の木から3体の不動尊像を造り①中野神社(黒石市)、②長谷沢神社(黒石市)、③国上寺(平川市)に勧請したことで、津軽三不動尊と称されました。

一日のうちに3か所を巡拝するとご利益が大きいといわれています。



紅葉の見頃 10月下旬～11月上旬

## ライトアップ期間

中野神社の境内には、津軽寧親が植えたもみじ3本のほか大杉3本があり、昭和58年に市の天然記念物に指定され保護されています。また、樹齢200年を超える対のモミの木もあり、県の天然記念物に指定されています(4ページ参照)。

紅葉の時期になると、色とりどりの葉が秋を感じさせてくれる中野もみじ山。皆さんも、紅葉を楽しんでみませんか。





**B**

「観楓台」は、落葉時期には辺り一面が落ち葉のじゅうたんのようになります。



# もみじ山のおすすすめスポット



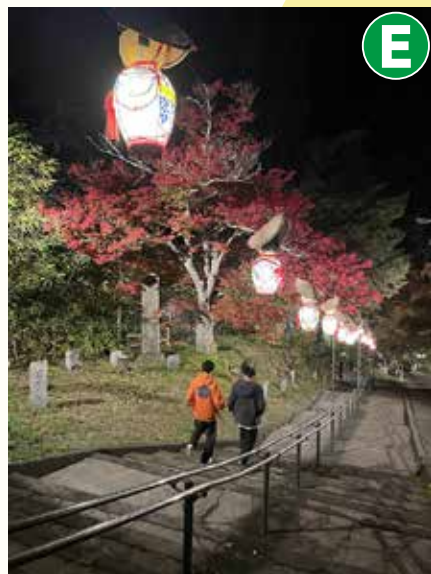
**C**

滝ともみじと一緒に楽しめる「不動の滝」は絶景です。

酉年生まれの一代理である中野神社には、狛犬ではなく狛鶏が!!



**F**



**E**

この階段も中野もみじ山の醍醐味!! 紅葉期間のみ、こけし灯ろうが設置されます。



**A**

表紙と裏表紙の写真はここから撮影。山全体の色付きを楽しむことができます。

中野神社のモミの木 2本 (県天然記念物)

a 【不動橋近く】 ..... 樹齢200年 樹高33m  
 ..... 樹齢200年 樹高38m

中野神社の大杉3本 (市指定天然記念物)

b 【中野神社前】 ..... 樹齢500年 樹高34m  
 c 【観楓台途中】 ..... 樹齢600年 樹高37m  
 d 【中野神社南側散策路】 ..... 樹齢700年 樹高43m



**D**

赤い橋と赤いもみじがとても絵になる人気撮影スポットです。

※散策マップ(5ページ) A~F地点で撮影した写真です。

## 中野もみじ山フォトコンテスト2023

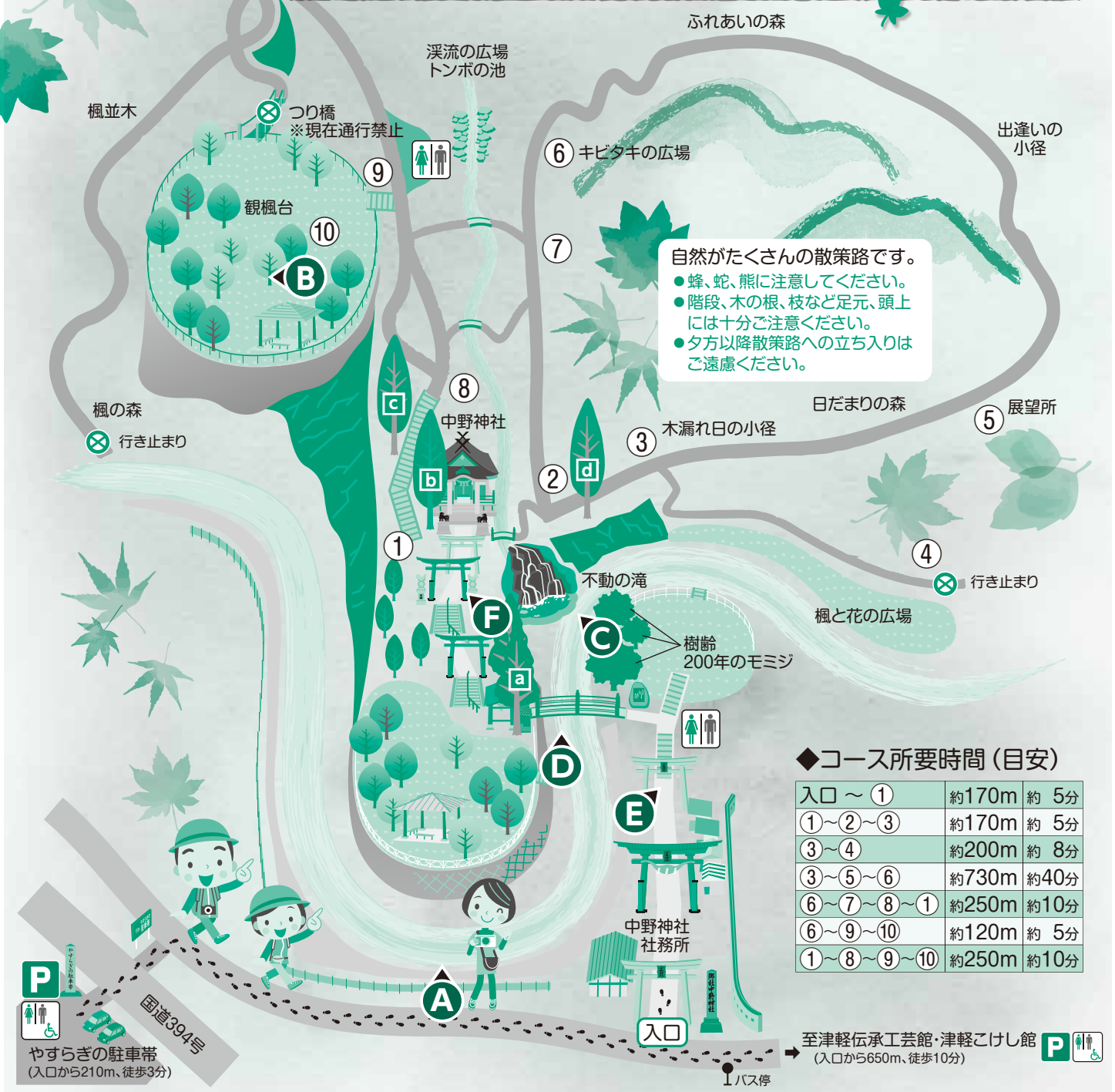
中野もみじ山の紅葉期間に合わせて、フォトコンテストを開催します。

詳細は黒石市公式SNSアカウント「VISIT KUROISHI」をご確認ください。





# 東北の小嵐山 「中野もみじ山」散策マップ



## 臨時観光案内所の開設

10月20日(金)～11月5日(日) 9時～21時

### 【注意事項】

- ・ペットを連れて境内に入ることはできません。
- ・やすらぎの駐車帯(駐車場)ご利用の際は、観光バスや身障者等の優先利用にご協力をお願いいたします。津軽伝承工芸館駐車場もご利用できます。また、中野神社付近には有料駐車場もあります。

[問合せ] 観光課観光振興係(内線646・647)

## もみじ山近くのおすすめお立ち寄りスポット 津軽こけし館

津軽系を中心に全国12系統の伝統こけし作品約4,000本を展示(有料)しているほか、期間限定でさまざまなイベントを開催しています。

10月21日(土)・22日(日) 9時～16時  
 ▽全国伝統こけし工人フェスティバル  
 ▽小さなクラフトイベント K-MEETING! 2023秋

10月28日(土)～11月19日(日) 9時～17時  
 ▽秋の味覚なこけし雑貨展





# 歯周病や口腔状態をチェックしませんか

高齢者向け

## 歯科口腔健診を受診しましょう

市は、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の予防や、飲み込む力の低下による誤えん性肺炎の予防のために大変重要です。年に一度は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（長期入院中の人や施設に入所している人は除く）
  - ▼**受診期限**令和6年3月31日(日)
  - ▼**健診内容**▽歯の状態確認▽歯周病の有無▽かみ合わせの確認—など
  - ▼**受診料**無料（1人1回）
  - ▼**持ち物**後期高齢者医療被保険者証（保険証）
  - ▼**申込方法**実施医療機関へ電話または直接申し込み
  - ▼**実施医療機関**▽アクロスプラザ歯科▽アップル歯科医院▽あば歯科クリニック▽石川歯科クリニック▽くどう歯科医院▽ことぶき歯科医院▽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
- [問合せ] 国保年金課高齢医療係（内線125・131）

## 歯つらつ教室

市は、口腔機能の低下やそのおそれがある人を対象に「歯つらつ教室」を開催します。

- ▼**開催日**11月14・28日、12月12・26日、令和6年1月9・23日（いずれも火曜日）
  - ▼**時間**10時～12時▼**参加料**無料
  - ▼**対象**市内在住の65歳以上の人
  - ▼**定員**10人程度
  - ▼**場所**老人福祉センター
  - ▼**内容**飲食時の口の働きを保つための体操や上手な歯磨きなど、口の中を清潔に保つ方法を紹介
  - ▼**申込方法**10月31日(火)までに窓口または電話で申し込み
- [問合せ] 市地域包括支援センター（内線532）

## 後期高齢者医療保険料額の確認を

### 10月から本徴収に

後期高齢者医療保険料を特別徴収（年金からの天引き）で納付している人は、10月から本徴収額での天引きになるため、8月までの仮徴収額と異なる場合があります。

天引きされる額は、7月に送付した保険料額決定通知書でご確認ください。

### 納付は口座振替で

後期高齢者医療保険料を納付書で納付している人は、便利な口座振替をご利用ください。

口座振替の登録をすると、納付月（随時期を除く）の27日（土・日曜日、祝日は翌営業日）に指定の金融機関の預貯金口座から引き落としされますので、納め忘れがありません。口座振替を希望する人は、国保年金課か次の金融機関で手続きをしてください。

### 手続き可能な金融機関

▽青森銀行▽みちのく銀行▽東奥信用金庫▽青い森信用金庫▽青森県信用組合  
▽津軽みらい農業協同組合▽東北労働金庫▽ゆうちょ銀行

[問合せ] 国保年金課高齢医療係（内線125・131）

## 国民年金の任意加入制度

国民年金の任意加入制度は、60歳から65歳になるまでの5年間保険料を納めると、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる制度です。

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、年金の支給開始時に年金額がその期間に応じて少くなく支給されます。

なお、老齢基礎年金を受け取るためには保険料の納付済み期間や免除期間等が10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合には、70歳になるまで任意加入することができます。詳しくは、窓口でご相談ください。

[問合せ] 国保年金課国民年金係（内線120・122）



# 事業者物価等高騰対策補助金

水道光熱費等の一部を補助

市は、電気料金や燃油価格等の高騰により影響を受けている事業者の負担軽減のため、事業に係る水道光熱費等の一部を補助します。

詳しくは市ホームページ（産業・農業→産業情報）をごらんになるか、お問い合わせください。



## 申請期限 11月20日(月) 必着

対象	市内に本社または主たる事業所があり、補助金の交付後も事業を継続する意思のある中小企業者、小規模事業者または個人事業主で、市税等の滞納がない者
補助額	事業に係る経費として直近の確定申告書に記載されている水道光熱費等の12分の1の額（1事業者上限5万円・申請は1事業者1回限り） ※水道光熱費等とは、電気料金、上下水道料金、灯油代、軽油代、ガソリン代などをいいます。
必要書類	▽申請書兼請求書▽確定申告書等の写し▽対象経費を支払ったことが分かるものの写し▽申請者本人の身分証明書の写し▽申請者本人名義の通帳（振込先が分かるもの）の写し▽市税等に滞納がないことを証明する書類（市外に住所がある個人事業主のみ） ※開業時期等により必要書類が異なる場合があります。

▼申請方法 必要書類を郵送または持参（土・日曜日、祝日を除く9時～17時）

※申請書は黒石商工会議所および商工課窓口に設置しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▼申請先 黒石商工会議所（〒036-0307 黒石市市ノ町5-2 黒石市産業会館 2階）

【問合せ】 黒石商工会議所 ☎52-4316、商工課商工振興係（内線641）

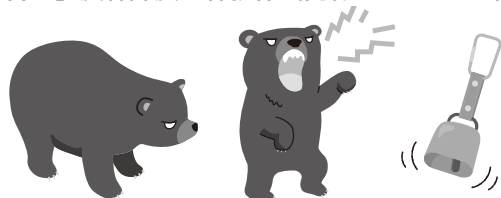
## ツキノワグマ出没注意!!

今年の県内におけるクマの出没状況は、例年同時期に比べ大変多くなっています。

クマの出没情報の確認、日の出や日没前後の農作業・入山を避ける、音を出しながら歩くなど、防除策を心掛けましょう。

市では、わなの設置、広報車による注意喚起活動等を実施していますので、クマを目撃した場合は、ご連絡ください。

【問合せ】 農林課農地林務係（内線656・657）



## 就学援助学用品費の入学前支給

市教育委員会は、令和6年度に小・中学校に入学する児童生徒の保護者で、準要保護の要件に該当する人を対象に、新入学児童生徒学用品費の入学前支給を行います。

新入学児童の保護者には、入学通知書に就学援助の申請書を同封していますので、申請書に記載された期日までに提出してください。

▼支給額▽小学校20,470円▽中学校23,550円  
※入学前支給を受けた後、令和5年度中に転出した場合は、全額返納していただきます。

※他の市区町村で新入学児童生徒学用品費の支給を受けた人は、二重に受けられません。

【問合せ】 学校教育課学務係（内線606）



## 黒石市子どもスポーツ体験フェスティバル

市スポーツ協会は、子どもたちが多様なスポーツを体験し、継続できるスポーツを見つけられる機会を提供することを目的に「黒石市子どもスポーツ体験フェスティバル」を開催します。申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

- ▼開催日時 10月21日(土) 9時～15時
  - ▼会場 スポカルイン黒石メインアリーナ
  - ▼対象 黒石市および近隣市町村在住の幼児・小学生
  - ▼参加料 無料
  - ▼持ち物 内履き、外履き入れ
  - ▼種目 サッカー、バドミントン、卓球、硬式テニス、ソフトテニス、フェンシング、野球
- [問合せ] 市スポーツ交流センター ☎53-1612



## 秋の大清掃にご協力を

市は、快適な生活環境の保全・美化のため、市内全域で秋の大清掃を実施します。市民の皆さんのご協力をお願いします。

**実施期間：10月14日(土)～22日(日)**

**内容：町内の側溝の泥上げ、草刈り**

- ▽泥などを回収しますので、実施日(泥上げ日)と集積した場所をお知らせください。
- ▽側溝の蓋上げ機が必要な場合は、市民環境課までお申し込みください。
- ▽泥は、必ず発砲スチロール箱や肥料袋などの容器・袋へ入れてください。

[問合せ] 市民環境課環境衛生係 (内線123・124)



## 未来塾「女・男・輝かせて」を開催

市は、男女共同参画社会推進を目的とした講座を開催します。

回	日時	会場	タイトル	講師
1	10月19日(木) 19時～20時30分	市産業会館 4階 大会議室	「産後パパ育休」をとってみた	制度を利用した 先輩パパ
2	11月20日(月) 13時30分～15時	東公民館	更年期世代の女性の運動	青森中央学院大学 福士 文子氏
3	12月1日(金) 18時30分～20時	上十川公民館	子どものころとからだの育ち ～子育て・孫育てを楽しもう～	青森明の星短期大学 高橋 多恵子氏
4	12月21日(木) 13時30分～15時	中部公民館	地域文化の発掘と発信	弘前学院大学 畠山 篤氏

▼対象 市民、市内に勤務する人 ※無料託児を利用できます。お子さまと一緒に気軽にご参加ください。

▼定員 各講座20人程度

▼参加料 無料

▼申込方法 各講座の開催前日(土・日曜日、祝日を除く)までに電話または申し込みフォームへ入力

[問合せ] 企画課国際・地域交流係 (内線238)

こちらの二次元コードから申し込みフォームへ入力してください。





# マイナンバーカードが保険証として利用できます

マイナンバーカード専用機器が設置されている医療機関・薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に「マイナポータル」での登録が必要です。



※これまでどおり保険証での受診も可能です。  
※医療機関等によっては、専用機器が導入されていない場合があります。

## マイナンバーカードを保険証として利用するとこんなことが便利になります

保険証の切り替え手続き中も医療機関を受診できます（国保の加入や喪失の手続きは必要です）。

オンラインで医療保険資格が確認でき、高額療養費制度における限度額以上の一時的支払いが不要になります。

インターネットから薬剤情報や特定健診情報、医療費などが把握できるほか、確定申告の医療費控除の手続きが簡単にできるようになります。

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）、高齢医療係（内線125・131）



### 夜間窓口休止のお知らせ

システムのメンテナンス作業のため、マイナンバー関連システムの運用が全国的に停止します。これに伴い、**11月2日(木)**のマイナンバーカード夜間窓口を休止しますので、あらかじめご了承ください。

[問合せ] 市民環境課戸籍住民係（内線116・117）

マイナンバーカードについて詳しくは、マイナポータルをごらんください。



## 地域包括支援センターブランチ

地域包括支援センター（市役所第2庁舎）は、高齢者の総合相談窓口です。困ったことがありましたらご相談ください。

また、地域からの相談を受け付け、地域包括支援センターへつなぐ機関として、地域包括支援センターブランチ（協力機関）を設置していますのでお気軽にご利用ください。

### ■市地域包括支援センターブランチ

#### 在宅介護支援センター あしたばの里

末広6-1

☎52-5101 FAX59-1250

#### 黒石在宅介護支援センター

赤坂字池田136

☎53-3228 FAX53-3735

#### すみれ在宅介護支援センター

花巻字村北13-3

☎59-5123 FAX59-5122

※市中央在宅介護支援センターは8月末で閉鎖しました。

[問合せ] 市地域包括支援センター（内線530～532）

## 米ちゃんと歩く秋のトレッキング

市は、「米ちゃんと歩く秋のトレッキング」を開催します。人気登山ガイド米坂恵子さんと一緒に、染まり始めた紅葉と里山の風景を眺めながらのトレッキングを楽しみませんか。

▼開催日時10月22日(日)8時30分～13時(8時から受け付け)

▼受付・解散場所黒石市役所駐車場（市役所からコースへはバスで送迎します。）

▼対象小学生以上▼定員20人（先着順）

▼参加料1,000円（当日受け付け時に徴収）

▼申込方法10月17日(火)までに電話で申し込み（土・日曜日、祝日を除く）

▼コース黒森山ウォーキングセンター→中野もみじ山周辺→やすらぎの駐車帯（全行程約4kmで途中休憩を挟みます）

※雨天の場合は中止となります。

[問合せ] 企画課国際・地域交流係（内線237）



## 国保インフルエンザ予防接種費用助成事業

市は、1年間継続して市国民健康保険に加入している65歳未満の人を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。なお対象者には助成券を送付しています。



- ▼助成期限 12月31日(日)
  - ▼対象 65歳未満で次のいずれかに該当する人▽国民健康保険税の滞納がない世帯で、前年度に病院等を受診していない人▽前年度の市特定健康診査受診者
  - ▼助成額 2,000円
  - ▼申込方法 医療機関に直接申し込み
  - ▼持ち物 保険証、市が対象者に送付する助成券
- [問合せ] 国保年金課国保給付係 (内線118・119)

## 県中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金

県は、LPガスや特別高圧電気を使用する県内中小企業に対し、1月～9月の使用量に応じて支援単価を乗じた額の支援金を給付します。

- ▼業務用LPガス支援単価▽1月～8月=62円/m<sup>3</sup>▽9月=31円/m<sup>3</sup>
  - ▼特別高圧電気支援単価▽1月～8月=2.5円/kWh(上限月50万円)▽9月=1.25円/kWh(上限月25万円)
  - ▼申請方法 申請書を10月2日(月)～11月30日(木)に提出(郵送の場合は当日消印有効)
  - ▼申請先 黒石商工会議所(〒036-0307 黒石市市ノ町5-2 黒石市産業会館 2階)
- [問合せ] 県地域産業課 ☎0120-660-217(平日のみ)

詳しくは、ホームページでご確認ください。



## 食生活改善推進員養成講座

市食生活改善推進員会は、地域の健康づくりの担い手として、食育推進や食文化継承などの活動を行っています。

この講座では、栄養・健康の基礎知識を学び、ご家族、地域へ伝える健康づくりボランティア活動をしていただく食生活改善推進員を養成します。

- ▼開催日時 11月21日(火)・30日(木)、12月8日(金)・14日(木)・21日(木)10時～15時
  - ▼場所 西部地区センター
  - ▼対象 全日程参加ができ、講座終了後、食生活改善推進員として活動できる市民(先着12人)
  - ▼内容 栄養・健康づくりについての講義、調理実習等
  - ▼参加料 2,200円(テキスト代等)
  - ▼申込方法 10月31日(火)までに電話または来庁
- [問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線246・247)



## あつまれ！ひろさき圏域移住者交流会

弘前圏域市町村(弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鱈町、田舎館村、西目屋村)へ移住した人や移住を検討している人が自由に交流できるイベントを開催します。



- ▼開催日時 10月14日(土)18時～20時
  - ▼場所 コラーニングスペースHLS弘前(弘前市土手町133-1 西谷ビル1階)
  - ▼対象 県外から弘前圏域市町村への移住者、移住検討者
  - ▼募集人数 20人程度(先着順)
  - ▼参加料 1,000円(ドリンク、おやつ代)
  - ▼申込方法 10月8日(日)までに申し込みフォームへ入力
- [問合せ] 株式会社まちなかキャンパス担当: 佐藤 ☒ info@machi-cam.com

こちらの二次元コードから申し込みフォームへ入力してください。





# インフルエンザ予防接種費用を助成

市は、下記の対象者にインフルエンザ予防接種費用を助成します。

※接種費用は医療機関により異なります。接種費用から助成額を引いた額が自己負担額となります。昨年度と自己負担額が異なる場合がありますので、各医療機関にお問い合わせください。

## こどもインフルエンザ予防接種

▼市ホームページ（子育て・学び→妊娠・出産・乳幼児→予防接種）

実施期間	10月1日(日)～令和6年1月31日(水)
対象	接種時、生後6か月から就学前までの市民
助成額	1,000円(1人2回まで、生活保護世帯は全額助成)
申込方法	指定医療機関へ接種開始時期などを問い合わせのうえ、直接申し込み
市内指定医療機関	かきさか医院、兼平医院、黒石病院、健生黒石診療所、古川泌尿器科、はなぞの小児科クリニック、やなぎ整形外科・漢方クリニック
市外指定医療機関	あらいこどもクリニック/眼科クリニック、ESTクリニック(1歳を過ぎてから)、健生病院、城東こどもクリニック、須藤医院、せきばクリニック、田原小児科医院、なんば耳鼻咽喉科、花田医院、弘前総合医療センター、むらなか小児科内科、恵こどもクリニック

※指定医療機関以外で接種した場合は令和6年3月31日(日)までに健康推進課で手続きをすると、助成が受けられます。

## 高齢者インフルエンザ予防接種

▼市ホームページ（健康・福祉→健康→健康づくり→予防接種）

実施期間	10月1日(日)～12月31日(日)
対象	▽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
助成額	2,500円(1人1回、生活保護世帯は全額助成)
申込方法	指定医療機関へ接種開始時期などを問い合わせのうえ、直接申し込み
市内指定医療機関	かきさか医院、兼平医院、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、たかはし内科循環器科クリニック、ちとせクリニック、はなぞの小児科クリニック、やなぎ整形外科・漢方クリニック、山谷胃腸科内科
市外指定医療機関	いちのへ耳鼻科、いとう外科内科クリニック、ESTクリニック、小山内医院、くどう内科消化器・肝臓クリニック、健生クリニック、弘愛会病院、坂本アレルギー呼吸器科医院、佐藤内科医院、須藤医院、聖康会病院、せきばクリニック、副島胃腸科内科、田原小児科医院、樽沢医院、町立大鱈診療所、津軽三育医院、糖尿病・生活習慣病しると内科クリニック、ときわ会病院、場崎クリニック、花田医院、平川市国民健康保険 平川診療所、弘前愛成会病院、弘前小野病院、ひろさき糖尿病・内科クリニック、弘前メディカルセンター、福井診療所、福士内科医院、ふくしまクリニック、藤崎町立藤崎診療所、まるも泌尿器科内科クリニック、むらさわ内科クリニック、山口医院、ゆのかわら医院

[問合せ] 健康推進課（内線244・245）

有 料 広 告





# 津軽広域連合だより



広域連合HP

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。

## 第11回ふじさき秋まつり

藤崎町の二大特産品である「りんご」と「米」をテーマとした収穫感謝祭です。当日制作するジャンボアップルパイとジャンボおにぎりは、大きさにびっくりすること間違いなし！来場者には無料で配布します！ほかにも農産物などの販売、健康指導、中学生による吹奏楽演奏会や幼稚園児のお遊戯発表会など楽しいイベント満載です。ぜひこの機会に藤崎町の食と文化に触れてみませんか。



## 藤崎町

▼開催日11月18日(土)・19日(日)

▼場所スポーツプラザ藤崎およびその周辺

【問合せ】同実行委員会事務局(藤崎町経営戦略課)☎88-8258

## まるごと大鰐秋の感謝祭

大鰐でしか「買えない」「味わえない」、希少性をコンセプトに「大鰐ならではの」品を一同に集めた、令和元年誕生の新しいイベントです。



## 大鰐町

地元グルメや生産者が農産物等を販売するブース、手芸品等を製作体験できるワークショップブースなど「大鰐のまるごと」を集めた大鰐町の魅力が満載！「大鰐焼き」の振る舞いも実施します。

▼日時11月25日(土)・26日(日)10時～15時

▼場所大鰐町地域交流センター「鰐 come」

【問合せ】まるごと大鰐実行委員会(大鰐町企画観光課内)☎55-6561

とき	イベント名	内容	問合せ
開催中～12/14	ふじめぐり総選挙2023	対象店舗のレシートを集めてお気に入りの店舗に投票。抽選で豪華賞品が当たります。	藤崎町経営戦略課 ☎88-8258
9/26～11/30	郷土文学館 スポット企画展「生誕120年サトウハチロー展」	今年生誕120年、没後50年を迎える詩人・サトウハチローの業績を紹介。	弘前市立郷土文学館 ☎37-5505
10/7～11/26	特別企画展2「THE新版画～版元・渡邊庄三郎の挑戦～」	渡邊庄三郎による新版画の挑戦の軌跡とモダンな精神に彩られた表現の魅力を紹介。	弘前市立博物館 ☎35-0700
10/13～15	津軽の食と産業まつり(弘前市)	津軽の「食」「産業」をテーマに地元生産品などを紹介。野外ステージや催しも行います。	同運営協議会事務局 ☎33-4111
10/14	ひらかわ文化財講座	ゲストスピーカーを招き、縄文時代から現代までの北東北に関する講演会を行います。	平川市郷土資料館 ☎44-1221
10/15、11/18	ひらかをぶらり駅前マーケット	平川駅前周辺にフード・クラフト販売・ワークショップなど色々なお店が出店します。	ふれあいタウンひらか ☎090-6454-8910
10/20～11/5	中野もみじ山ライトアップ	紅葉の景勝地として知られる中野もみじ山。見頃は10月下旬～11月上旬です。	黒石市観光課 ☎52-2111
10/21	梅津碧ソプラノ・リサイタル	声楽家梅津碧によるオペラの世界をお楽しみください。	平川市文化ホール ☎44-1221
10/21～10/22	全国伝統こけし工人フェスティバル(黒石市)	全国の伝統こけし工人が一堂に集結。特徴ある全国各地のこけしの展示即売会を行います。	津軽こけし館 ☎54-8181
10/27～11/5	弘前城菊と紅葉まつり	会場内をフラワーアートで華やかに彩るほか、紅葉のライトアップを行います。	弘前市立観光館 ☎37-5501
10/下旬	碓ヶ関紅葉と収穫祭	道の駅いかりがせきで開催。平川市碓ヶ関の秋の味覚を楽しむことができます。	一般社団法人平川市観光協会 ☎40-2231
10/下旬～11/月上旬	猿賀公園紅葉まつり	紅葉が見頃を迎える猿賀公園で期間中にさまざまなイベントを行います。	一般社団法人平川市観光協会 ☎40-2231
10/下旬、11/下旬	ひらかわトラックマーケット	食ラボひらかわと平川市文化センター駐車場にて、地元の旬の農産物等を販売する朝市を開催します。	平川市農林課 ☎44-1111
10/29	第5回浜圭介杯カラオケ紅白歌合戦	大鰐町で幼少期を過ごした作曲家浜圭介氏を冠したカラオケ大会。審査を通過した人が歌合戦方式で美声を競います。	大鰐温泉観光協会事務局(大鰐町企画観光課内) ☎55-6561
11/3～11/5	ひろさきりんご収穫祭	りんごの収穫期を迎えたりんご公園で、各種イベントを実施します。	弘前市りんご課 ☎40-2354
11/9～11/11	鉄道模型展	鉄道模型の展示を行います。	平川市郷土資料館 ☎44-1221
11/9～11/26	平川市民文化祭	平川市文化センターにて、市民の作品展示・舞台発表などを行います。	同実行委員会・平川市文化ホール ☎44-1221
11/中旬～2/中旬(予定)	ひらかわイルミネーションプロムナード	中央公園等をイルミネーションでライトアップ。台湾提灯やヤキャンドルもごらんになれます。	平川市商工観光課 ☎44-1111
11/18～11/19	黒石りんごまつり	りんごの即売会や黒石ならではのふるさと物産展などが開催されます。	同実行委員会事務局(黒石市観光課) ☎52-2111
11/18～11/19	収穫感謝祭&シクラメン市	シクラメン等の花々を展示販売します。会場周辺の出店では軽食等も販売します。	田舎館村企画観光課 ☎58-2111
11/25～11/26	第50回町民祭(板柳町)	町民の活動や成果を披露。農産物や地元食材などの販売コーナーも。	板柳町総務課 ☎73-2111
12/1～2/28	ひろはこ冬の観光キャンペーン	弘前と函館が「雪ミク」とコラボして2市共同で冬季観光キャンペーンを実施します。	弘前市国際広域観光課 ☎40-7017
12/16(予定)	大鰐温泉スキー場開き(オープニングセレモニー)	初心者から上級者まで楽しめるスキー場がオープン！	大鰐温泉スキー場管理事務所 ☎49-1023





## 短期被保険者証の更新手続きを

有効期限が10月31日(火)までの国民健康保険被保険者証(短期)の交付を受けている人は、国保年金課窓口で更新手続きをしてください。手続き後、税務課で納税相談を行います。また、手続きの際は、本人確認をしますので身分証明証(免許証、マイナンバーカード等)を持参してください。※10月5日(木)・16日(月)・25日(水)は、19時まで夜間窓口を開設します。

[問合せ] 国保年金課国保給付係(内線118・119)



## 上下水道料金等の督促手数料徴収について

上下水道料金等の支払いについて、納付が確認できない場合は、納期限後20日以内に督促状を発行していますが、令和5年9月分の上下水道料金等の督促状から督促手数料100円を徴収しますので、納期限内に納付をお願いします。

[問合せ] 上下水道課総務係(内線552~554)



## 消防指令センター親子見学会

弘前地区消防事務組合では、119番通報の受信から消防車両出動までの流れを親子で見学し、消防に対する理解と認識を深め、防火意識の高揚を図ることを目的に、「消防指令センター親子見学会」を開催します。

▼日時 11月5日(日)①9時~9時50分②10時~10時50分

▼場所 弘前消防本部4階消防指令センター

▼対象 小学生とその保護者(各回5組まで)

▼申込方法 電話で事前申し込み(先着順)

▼申込開始日 10月23日(月)

[問合せ] 弘前消防本部通信指令課☎32-5101

有 料 広 告



## 自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度

身体障害者手帳や戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人や、その人と生計を一にする人が、これらの手帳の交付を受けている人の生業、通院、通学などのために自動車を利用し、その障害の程度や使用状況などが条件に該当する場合は、申請により自動車税(種別割・環境性能割)の減免を受けることができます。

[問合せ] 中南地域県民局納税管理課☎32-4341



## 11月に新入学児童の健康診断を実施

市教育委員会は、令和6年度に小学校へ入学する児童の心身の状態を把握するため、11月に健康診断を実施します。対象者には10月上旬に通知しますので、忘れずに受診してください。

[問合せ] 学校教育課学務係(内線605・606)



## 地震を想定した防災訓練

市は、黒石高等学校で大規模地震を想定した総合防災訓練を実施します。一般の参観もできますので、ご自由に見学ください。

▼日時 10月15日(日)9時~11時30分

▼場所 黒石高等学校

▼訓練内容 避難誘導および避難所運営、倒壊建物内救助救出、火災防ぎょ、応急復旧など

[問合せ] 総務課防災管理室(内線211)



## 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。

【幼児の部】▽奨励賞 齋藤凜玖都・中村結音・小枝琉陽・佐藤陽翔・中村紅彩・成瀬陽向・森谷瑛斗・高橋観愛・相馬莉子・松本逢生・齋藤奏菜・野呂陸司・工藤魁恩・木立詠海・相馬孝希・相馬遥花・長谷川結・小川琳生・益田ゆり子・奥村らら・福坂航玄・葛西凌久・工藤悠永・古川果歩・鎌田泰成

【シニアの部】▽最優秀賞 齋川隆夫・松井敬子

▽優秀賞 種市光子・太田真人・村上文子

[問合せ] 健康推進課成人保健係(内線246・247)





**脳卒中に係る県民公開講座**

県は、脳卒中予防の重要性等に関する県民の理解を深めるため、県民公開講座を開催します。

- ▼日時 10月22日(日)13時30分～15時30分
- ▼場所 県民福祉プラザ4階県民ホール(青森市)
- ▼参加料 無料(申し込み不要)
- ▼基調講演

①「脳卒中の内科治療、お教えします」

講師：弘前脳卒中リハビリテーションセンター 内科部長 齋藤新氏

②「脳卒中の外科治療」

講師：弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座教授 斉藤敦志氏

③「脳梗塞の新しい治療」

講師：弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座助教 森田隆弘氏

※その他、青森地域広域事務組合消防本部による心肺蘇生法や、AEDの実演、血管年齢測定などもあります。

[問合せ] 県健康福祉部がん生活習慣病対策課017-722-1111(内線6278)



**電力・ガス・食料品等価格高騰  
低所得世帯支援給付金**

物価高騰による影響が大きい低所得世帯を支援するため、臨時給付金を支給しています。詳しくは、ホームページをごらんになるか、お問い合わせください。

- ▼支給額 1世帯あたり3万円
- ▼申請期限 10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)

詳しくは、ホームページでご確認ください。



**木造住宅耐震診断の募集期間延長**

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。

- ▼対象住宅 昭和56年5月31日以前に建築され、同年6月以降増改築されていない住宅(その他要件あり)
- ▼申込方法 窓口に設置または市ホームページ(市政情報→計画・取組)に掲載の申込書を提出
- ▼診断費用 一戸あたり11,000円(200㎡を超える場合は増額)
- ▼募集期限 11月30日(木)
- [問合せ] 都市建築課建築住宅係(内線573)



**行政相談所を開設**

10月16日(月)から22日(日)は、「行政相談週間」です。これに伴い市は、行政相談所を無料で開設します。

▼行政相談委員 ▽村上智恵子氏 ▽三浦裕寛氏  
**特設行政相談所**

- ▼日時 10月18日(水)10時～12時
- ▼場所 浅瀬石公民館 研修室

**定例行政相談所**

- ▼日時 10月19日(木)10時～12時
- ▼場所 市役所 1階相談室
- [問合せ] 市民環境課交通生活係(内線133)



**市産業会館の臨時休館について**

市産業会館は電気設備の改修に伴う停電対応のため、11月3日(金・祝)から11月5日(日)まで終日臨時休館します。

[問合せ] 商工課産業推進係(内線642)

有 料 広 告





## 自衛官募集

防衛省は、自衛官を募集します。

[問合せ] 自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871

種目	応募資格	試験日	受付期間
第3回 一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人(32歳の人 は採用予定月の末日時点で、33歳に 達していないこと)	【1次】12月10日(日) 【2次】令和6年1月10日(水) ～14日(日)のうち1日	9月6日(水) ～11月30日(木)
高等工科学校生徒 (推薦)	15歳以上17歳未満の男子(中学校 卒業または、中等教育学校の前期課 程修了者)	令和6年1月6日(土) ～1月8日(月・祝)の指定する1日	10月1日(日) ～12月1日(金)
高等工科学校生徒 (一般)		【1次】令和6年1月13日(土) 【2次】令和6年1月27日(土)	10月1日(日) ～令和6年1月5日(金)



## 定例労働相談会

県労働委員会は、労働者と事業者の間に生じたトラブルについての相談会を無料で開催します。

▼日時▽10月15日、10月29日、11月19日、12月17日(いずれも日曜日) 10時～12時▽10月3日、11月7日、12月12日(いずれも火曜日) 13時30分～15時30分

▼場所東奥日報新町ビル4階(青森市新町2丁目2-11)※10月15日(日)は、弘前市総合学習センター(弘前市末広4丁目10-1)で行います。

▼申込方法電話

※会場でも受け付けできますが、予約優先です。

[問合せ] 県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

(平日8時30分～12時、13時～17時15分)



## 世界に誇る日本のアニメを上映

県立美術館は、日本が世界に誇る劇場用長編アニメの映画を4本上映します。

▼日程▽11月18日(土)①10時②13時▽11月19日(日)③10時④13時

▼内容①西遊記②太陽の王子ホルスの大冒険③長靴をはいた猫④銀河鉄道の夜

▼場所県立美術館シアター(青森市)

▼料金一日券▽一般1,300円▽高校生以下800円

※全席指定、事前購入のみです。

[問合せ] 県立美術館 ☎017-783-5243

詳しくは、ホームページでご確認ください。



## 黒石都市計画の変更(案)が縦覧できます

市は、黒石都市計画公園の変更および汚物処理場の変更に伴い、都市計画法第17条に基づき、変更(案)の縦覧を行います。また、縦覧期間中は、意見書を提出できます。

▼縦覧期間10月10日(火)～23日(月)

▼場所都市建築課都市計画係

[問合せ] 都市建築課都市計画係(内線571)



## 秋の火災予防運動

10月16日(月)から22日(日)まで、「秋の火災予防運動」が実施されます。この季節は日増しに寒くなり、火を取り扱う機会が多くなります。尊い命や貴重な財産を守るためにも、暖房器具の点検や住宅用火災警報器が正常に作動するか、よく確認しましょう。

[問合せ] 消防本部予防課 ☎32-5104

有 料 広 告

## 8 1 カスケディア・トレーディング 基本協定を締結



市と県、(株)カスケディア・トレーディング(石井寛文代表取締役)は、事業所開設に係る基本協定を締結しました。

同社は、りんごの搾りかすを活用した飼料を生産するための工場を浅瀬石に開設。高樋市長は「この取り組みはこれからの市にとって重要な部分を担っていく。誘致はとてありがたい」と述べました。

## 7 31 中郷中学校の岡崎唯菜さん 中体連県大会柔道の優勝を報告



中郷中学校(相馬保校長)3年生の岡崎唯菜さんが市長室を訪れ、県中学校体育大会夏季大会柔道競技の女子個人63kg級で優勝したことを高樋市長に報告しました。

岡崎さんは、東北大会と全国大会へ向け「自分から攻め、悔いのない試合をしたい」と意気込みを述べると、市長は「さらに上を目指して頑張ってもらいたい」と激励しました。

## 8 28 明治安田生命が善意の寄附



明治安田生命保険相互会社青森支社(梅野勝義支社長)が市長室を訪れ、市に85万2,000円を寄附しました。

同社は昨年10月、「健康増進に関する連携協定」を市と締結し、健康講座やイベント等で健康に触れる機会を提供するなどして、市の健康づくりを支援。梅野支社長は「健康に関する分野に役立ててほしい」と話しました。

## 8 20 フル・ベジ・フェス開催



黒石地域担い手育成総合支援協議会が主催する「フル・ベジ・フェス2023」が市産業会館で開催されました。

会場では、新鮮な野菜や果物のほか、その素材を使った限定スイーツや加工品などを販売。

暑い日にも関わらず、多くの来場客が訪れ買い物を楽しんでいました。



## 9 3 市消防団観閲式を開催



市消防団（工藤清明団長）が主催する「市消防団観閲式」が行われました。

市役所駐車場で開始報告をした後、浅瀬石橋河川敷で一斉放水や機械器具点検、中町こみせ通りではまとい振りや分列行進を実施。

多くの観客が見守る中、参加した約500人の団員は汗を流しながらさまざまな演技を披露しました。

## 8 30 千葉勝弘社中 民舞全国大会優勝などを報告



千葉勝弘社中（千葉勝弘代表）が市長室を訪れ、8月に行われた「黒石よされ組踊り大賞」優勝と「民謡民舞少年少女全国大会」の民舞団体の部優勝、民舞個人の部優勝、準優勝などを報告しました。

高樋市長は「日々の努力が結果に表れた。これだけ多くの受賞は大変すばらしい」と健闘をたたえました。

## 9 10 賑わい見せた「こみせまつり」



9月9日・10日の両日、黒石こみせまつり実行委員会が主催する「第38回黒石こみせまつり」が中町こみせ通りなどで行われました。

会場では、津軽三味線の演奏や狐の嫁入り行列など、さまざまな催しが行われたほか、グルメや手作り雑貨などの出店が多数並び、通りはたくさんの来場客でにぎわいを見せました。

## 9 5 木村きみゑさん 100歳おめでとう！



この日、めでたく100歳を迎えた木村きみゑさんの百歳顕彰が自宅で行われました。

好き嫌いはなく美味しい物を食べ、庭の花を眺めながら日々笑顔で過ごしているという木村さん。

高樋市長は、顕彰状を手渡し「お元気でこれからも健やかに過ごしてください」と祝福しました。

# 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します。

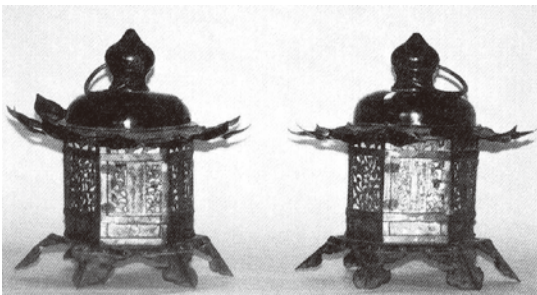
## 釣燈籠

黒石神社に透六角釣燈籠二基が保存されています。この燈籠は黒石領初代領主・津軽信英の十三回忌にあたる延宝2年（1674年）に奉納されたものです。寄進者は黒石領の家臣であったとみられる益子彦衛門と長澤角兵衛で、当時信英がいかに敬われていたかが分かります。

「岡合せ」文化スポーツ課（内線623）

県内に現存する釣燈籠では、永正14年（1517年）の銘をもつ弘前市百沢の岩木山神社所有のものが最も古く、県重宝に指定されています。黒石神社の釣燈籠は、江戸時代中期の作であり、これに次ぐ古いものと推定されることから、平成12年に市指定有形文化財に指定されました。

釣燈籠の高さは二基とも29・5cmで、胴回りは48cmです。頭部は鉄製と思われ、笠には12枚のハス状の飾りが付けられています。火袋は六面体で、上部には花菱をモチーフにした花紋、下部には青海波に似た波状の文様が刻まれ、中央部には見事な唐草文様が透かし彫りされています。また、正面にあたる二面には観音開きの扉がついており、向かって右の扉中央には「黒石御臺釣燈籠」と刻まれています。左の扉には、それぞれ寄進年と寄進者名が刻まれています。



■釣燈籠

## 黒石の 夕カちゃんと 魅力を再発見!

# View View くらいし

### ●秋の風物詩 りんごを味わう



秋が深まってくる10月。私はこれまでりんごを食べる機会があまりなかったのですが、黒石に来てたくさんの種類を味わうようになり、りんごのとりこになってしまいました。

市内にはりんご狩りができる場所やりんご研究所もあり、その歴史や魅力に存分に浸れるのが良いと感じます。

個人的に最も好きな品種の「星の金貨」に出会えた喜びと、りんごガッターなるものの存在を知った時の衝撃が忘れられません。今年もりんごを心ゆくまで味わいたいものです。



### 夕カちゃん

「地域活性化起業人」として、本市の観光情報を発信しています。



# 発掘!黒石力!!

蝦名 優さん

(鍛冶町)

## 「美味しいアップルラムを届けたい」

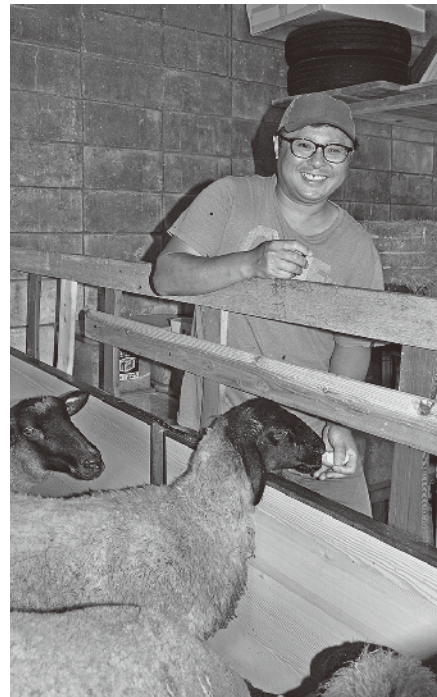
弘前市生まれ秋田県育ちの蝦名優さんは、地域おこし協力隊として、昨年9月に本市へ移住。前職は首都圏で営業等の仕事をしていましたが、めん羊に取り組んでいる農家が少ないという現状からめん羊農家を志し、アップルラムの研究と生産に取り組んでいます。

アップルラムとは、当市と弘前大学がブランド化に向けて共同研究を進めているものです。りんごの絞りかすをめん羊の飼

料に利用することで、比較的臭みが少なく柔らかい肉質の食用肉の生産を目指しています。

これまでは週休2日でしたが農家になったことで、毎日の羊の世話が大変だと語っていた蝦名さん。その分やりがいもあり、自分の子どもができたような感覚で世話をし、充実感があるそうです。

将来は黒石の人たちに美味しいアップルラムを届け、地産地消を目指したいと話していました。



地域包括支援センター  
からのおたより

# ルンルン♪

ルンルンには高齢者になっても前向きな気持ちで色々なことに挑戦してみよう!という意味が込められています



## 法定後見制度について

法定後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がい等によって判断能力が不十分となってしまった人に対して、その権利を法的に支援・保護するための制度です。

制度を利用するためには、家庭裁判所で手続きが必要です。手続き後、家庭裁判所が選任した人がご本人の不動産や預貯金等の財産を管理したりご本人の希望や身体の状態、生活の様子等を考慮して、必要な福祉サービスや医療が受けられるよう、利用契約の締結や医療費の支払いなどを行います。詳しくは、お問い合わせください。



こうけん  
後犬ちゃん

法定後見制度については、こちらの二次元コードからもごらんいただけます。



【問合せ】市地域包括支援センター（内線530～532）

## 編集後記

市民の皆さんに広報くろいしを手にとってもらうためには何が大事なのか?と考えると、最近は表紙に力を入れています。季節を感じ、魅力的で、思わず手に取りたくなる表紙を求め、企画やカメラを担いでネタ探し、写真の選定をしていますので、見ていただくと嬉しいです。

## 読解力向上講座

専門家や新聞記者等を講師に迎え、中学生・高校生を対象に、読むコツを学び読解力や表現力の向上を図る「読解力向上講座」を開催します。

▼開催日①10月14日(土) ②10月21日(土)

▼時間14時～16時(13時30分から受け付け)

▼場所図書館市民活動室

▼定員15人(先着順)

▼対象主に市内在住の中学生・高校生

◎一般の参加も可

▼参加費無料

▼申込方法図書館に直接または電話、FAXで申し込み

▼内容

- ①「現代日本文学を読む」  
……………講師 弘前学院大学 文学部 教授 井上諭一氏
- ②「新聞って面白い！」  
……………講師 東奥日報社 販売局 専任局 次長 三浦博史氏

## 10月のおはなし会

▼日時10月28日(土) 11時～11時30分

▼場所図書館市民活動室

▼内容絵本や紙芝居などの読み聞かせ

## 読み聞かせ研修会・情報交換会

普段から読み聞かせをしている人、読み聞かせに興味がある人はぜひご参加ください。

▼開催日①11月11日(土) ②11月18日(土)

▼時間14時～16時(13時30分から受け付け)

▼場所図書館市民活動室

▼定員15人(先着順) ▼参加費無料

▼申込方法11月5日(日)までに図書館に直接または電話、FAXで申し込み

▼内容

- ①「読み聞かせにおすすめする絵本選びのコツ」  
……………講師 JPIC 読書アドバイザー 高嶋敬子氏
  - ②「紙芝居を使った読み聞かせについて」  
……………講師 紙芝居実演家 野月たか子氏
- ◎両日とも講師による講演後、情報交換会を行います(講演のみの参加も可)。

## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### 10月のおはなしのじかん

▼日時10月14日(土) 14時～14時30分

▼場所黒石ほるぷ子ども館

▼内容絵本や紙芝居などの読み聞かせ

【問合せ】 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

## 今月のおすすめ本

### 一般書「藍色ちくちく 魔女の菱刺し工房」

高森美由紀/著 中央公論新社

苦しい時、うれしい時、そして誰かを想う時。布の目を数え、模様を作る。青森県出身・在住の著者が南部菱刺しをテーマに描く、手芸×再生の四編の物語。



### 児童書「タコとだいこん」

伊佐久美/作 講談社

「だいこんたべたい」ある日、そおと海からやってきたのは、タコでした。見つからないように暗くなるまで待つ陸へ上がり、長い道を歩き、だいこん畑を訪れたタコは…。ナンセンスを通り抜けた、面白くて楽しい絵本。



有 料 広 告



# 笑顔がいっぱい「けんこっず」!

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。



うの  
れおさん



おかざき  
まなさん



かさい  
だいきさん



かとう  
りくさん



くどう  
えいとさん



くどう  
えみさん



さいとう  
けんしんさん



さかい  
しんいちさん



しろと  
まさよしさん



たかだ  
しんたろうさん



たかはし  
じょうきちさん



たねいち  
おうすけさん



ちば  
こうのさん



ちば  
とういさん



ながた  
しゅうとさん



まるやま  
てつじさん



みかみ  
こはるさん



みかみ  
よしひろさん



むらかみ  
そうしさん

## ヘルシーレシピ

### 材料(2人分)

- 干しいたけ 中4個  
.....250mlの水で戻し、軸を落として半分に切る。
- れんこん 1/2節  
.....皮をむき、7mmの厚さで輪切りにする。
- ごぼう 10cm  
.....皮をこそげて斜め薄切りにし、酢水(分量外)にさらす。
- にんじん 1/2本  
.....皮をむき、5mmの厚さで輪切りにする。
- いんげん 4~6本 ..... すじを取る。
- A
  - しょうゆ ..... 大さじ1と1/3
  - みりん ..... 大さじ1と1/3
  - しいたけ戻し汁 ..... 100ml
  - 〃 (蒸し用) ..... 50ml
- ごま油 ..... 大さじ1

### 根菜の蒸し焼き浸し

### 作り方

- ① 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② フライパンにれんこん、ごぼう、にんじん、しいたけの戻し汁を入れ、蓋をし中火で10分蒸す。
- ③ 水にさっとぐらせたいんげんを入れて、さらに2分蒸す。
- ④ フライパンの蓋を外し水気を飛ばして、ごま油を回し入れ、しいたけを入れる。
- ⑤ 野菜を両面焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ ①に野菜を入れ、味をなじませたら完成。



~漬け置きで簡単!作り置きにもおすすめ~

1人分の栄養素

エネルギー137kcal/たんぱく質4.2g/脂質6.4g/食塩相当量0.2g

監修:市食生活改善推進委員会

有 料 廣 告

10月の日程

内 容	相 談 日	時 間	場 所・問 合 せ
福 祉	月～金曜日	9時～17時	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時15分～17時	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時15分～17時	福祉総務課(内線518)
暮らしの相談 後期高齢者	25日(水)	19時まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	25日(水)	19時まで	介護保険課(内線525・526)
教 育	月～金曜日	9時～16時	指導課(内線612・613)
青少年問題	月～金曜日	9時～16時	市青少年相談センター(社会教育課内) ☎52-2876
水道料金(夜間)	31日(火)	19時30分まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	2日(月)・16日(月)	10時～12時	健康推進課(内線244～247)
こころ(小さな相談室)	16日(月)	10時～15時	松の湯交流館※予約不要、当日会場へ
納 税(夜間)	5日(木)・16日(月)・ 25日(水)	19時まで	税務課(内線141・142)
その他 困 り ご と	10日(火)・23日(月)	9時～15時	市役所1階相談室
法 テ ラ ス 法 律	25日(水)	9時30分～12時	▼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	13日(金)	10時～15時	▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
行 政	19日(木)	10時～12時	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
土地家屋調査士	11日(水)	13時～16時	
消 費 者	火～日曜日	8時30分～17時	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時～17時	市民環境課(内線133)

家庭から出た燃やせるごみ排出量

令和5年  
7月



この調子で  
ごみを減らしましょう!

前年同月比  
約33ト減



10月は「食品ロス削減月間」、10月31日は「食品ロス削減の日」です。食べられる分だけ注文・購入したり、余った食材や作り過ぎた料理をアレンジしたり、冷凍保存をして食べ切るなど、環境にもお財布にも優しい取り組みをしましょう。また、限りある資源を大切に、ごみを減らす取り組みをこの機会に考えてみましょう。

【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

10月は市民税・県民税第3期、国民健康保険税第4期の納付月です。納期限は10月31日(火)ですので、忘れずに納付してください。

【問合せ】税務課納税管理係(内線143)



	市人口	31,229人	前月比 (-38)
男 性	14,622人		(-15)
女 性	16,607人		(-23)
世帯数	13,997世帯		(6)

住民基本台帳調べ 8月末現在

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。YouTubeでは歴史や文化、Instagramでは観光イベント情報をお届け!

YouTube



Instagram



あずましの里くろいし観光大使  
にゃんごすたー  
©にゃんごすたー





## 10月のくろいし健康マイレージ対象事業

くろいし健康マイレージは、健（検）診の受診や健康づくり事業などへの参加でポイントをためると、景品の抽選への応募や協賛店サービスが利用できます。

	事業名	日程	場所	注意事項
10 ポイント	総合健診	10月6日(金)～8日(日)	スポカルイン黒石	総合健診・がん検診は事前申込が必要
	子宮頸がん・乳がん検診	10月11日(水)		
5 ポイント	健康教室テーマ「糖尿病について」 (講師:健生黒石診療所 原徹先生)	10月19日(木)13:30～14:30	東公民館	事前申込必要
	地域健康づくり相談事業 (地域健康づくり活動)	10月11日(水)	浅瀬石公民館	
		10月26日(木)	東公民館 上十川公民館	
	食生活改善推進委員会による伝達講習	10月19日(木)	東公民館	
		10月31日(火)	中部公民館	
	出前運動教室	10月19日(木)	山形公民館	
	献血	10月12日(木)10:00～11:20	市社会福祉協議会	
10月12日(木)13:00～16:00		アクロスプラザ黒石		
10月18日(水)14:00～16:00		黒石市役所		
	米ちゃんと歩く秋のトレッキング	本紙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）

### 休日(日曜日)当番医

10月1日	健生黒石診療所	☎53-3015
10月8日	かきさか医院	☎53-2255
10月15日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
10月22日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
10月29日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
11月5日	兼平医院	☎52-3305

### 休日・夜間の急病に対応します

	休日	夜間
診療科目	内科・小児科・外科	内科・小児科
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	10:00～16:00	19:00～22:30

【問合せ】弘前市急患診療所 ☎34-1131

### 10月の転倒骨折予防・認知症予防教室

市内在住のおおむね65歳以上の人を対象に、無料で開催しています（申込不要）。

▼20日(金)13:30～15:00

西部地区センター

▼25日(水)13:30～15:00

老人福祉センター

※動きやすい服装で、飲み物やタオル等を持参し、参加してください。

【問合せ】市地域包括支援センター（内線532）

### 10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。（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。

▼29日(日)10:30～12:00

黒石デイサービスセンター

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600



市ではホームページやSNSを活用し、さまざまな情報を発信しています。パソコンやスマホから「黒石市」で検索、または二次元コードからアクセスしてごらんください。

黒石市



市ホームページ



新着情報  
&  
トピックス



移住  
&  
定住情報




（婚活イベントの情報も掲載）

ど  
ち  
ら  
の  
秋  
が  
好  
き  
で  
す  
か  
？

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](mailto: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



広報くろいし No.1355 2023年10月号

※この広報紙は再生紙を使用しています。