



上十川地区りんごクラブの子どもたちと、地区の皆さんが植栽活動として、一緒にマリーゴールドやバーベナなど色とりどりの花を植えました。

特集

認知症予防のススメ

- ・市議会議員16人が決定
- ・教育大綱が改定
- ・市民税・県民税 特別徴収のお知らせ

6月の日程

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「黒石市自立相談支援窓口」☎52-9600
家庭・婦人・母子	月～金曜日/8:15～17:00	福祉総務課(内線518)
暮らしの相談・その他	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
水道料金(夜間)	30日(金)/19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	5・19日(月)/10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころ(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	税務課(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	1日(木)/10:00～15:00	▼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	15日(木)/10:00～12:00	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
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)

市のデータ

人口の動き	前月比
人 口	31,341人 (-44)
男 性	14,665人 (-15)
女 性	16,676人 (-29)
世帯数	13,974世帯 (8)

住民基本台帳調べ 4月末現在



燃やせるごみ速報値

令和5年3月

379ト

前年3月

378ト

前年同月比

約0.2%増

ごみの減量に取り組みましょう!

【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

6月は市民税・県民税第1期の納付月です。納期限は6月30日(金)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)

皆 さん へ の お 知 ら せ

5月8日から新型コロナウイルス感染症は、感染症法上、季節性インフルエンザ等と同じ5類に変更となりました。

引き続き、場面に応じた必要な感染防止対策の実施をお願いします。

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



6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歳以上を対象に、無料で開催しています(申込不要)。

▼16日(金)13:30~15:00

西部地区センター

▼28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)

6月の健康教室

▼15日(木)13:30~14:30 山形公民館

テーマ「肩こり・腰痛・膝痛を改善する体操」

(講師:黒石病院リハビリテーション科 医療スタッフ)

▼22日(木)19:00~20:00 牡丹平公民館

テーマ「お口の健康~口腔フレイルとは~」

(講師:くどう歯科医院 院長 工藤康之先生)

※事前の申し込みが必要です。

[問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線246・247)

6月の 集団 健(検)診



総合健診

子宮頸がん・乳がん検診

▼20日(火)~23日(金) 西部地区センター

▼7日(水)・8日(木) スポカルイン黒石

※事前に申し込みが必要です。 ※くろいし健康マイレージの対象です。

[問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線246・247)

6月の 献血



▼8日(木)

9:30~11:30 黒石警察署

13:00~16:00 黒石市役所

休日(日曜日)当番医

6月4日	レディス・みかみクリニック	☎52-8618
6月11日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
6月18日	かきさか医院	☎53-2255
6月25日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
7月2日	健生黒石診療所	☎53-3015

6月の乳幼児健診(スポカルイン黒石)

対象		実施日
乳児	令和5年2月生	13日(火)
1歳6か月児	令和3年11月生	27日(火)
2歳児	令和2年11月生	28日(水)
3歳児	令和元年11月生	14日(水)

※詳しくは、対象者に個別で通知しています。

[問合せ] 健康推進課母子保健係 (内線244・245)

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

6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。

▼8日(木)14:00~15:30

松の湯交流館

[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



市公式ホームページ



新着情報
&
トピックス



移住
&
交流情報



6月14日は認知症予防の日

認知症予防 の ススメ



認知症予防の3つのポイント

1. 食生活

食事は朝食・昼食・夕食の1日3食が基本です。特に、肉・魚・卵・大豆食品などからたんぱく質をしっかりと摂りましょう。また、青魚に含まれるDHAやEPAという成分や、緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンなどの抗酸化物質は、認知症の予防に役立つといわれています。



2. 運動習慣

適度な運動は血流を良くし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。

3. コミュニケーション

趣味やボランティアなどを通して、積極的に人付き合いをしましょう。人と交流すると脳が活発に働きます。

認知症は身近な病気です

日本のような長寿社会では、認

知症予防には、「認知症にならない」だけではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になってもその進行を緩やかにする」ということも含まれています。

6月14日は「認知症予防の日」です。

この日は、認知症の大きな原因とされるアルツハイマー病を発見したドイツの医学者アロイス・アルツハイマー博士の誕生日で、認知症予防の大切さをより多くの人に知ってもらう目的で制定されました。

認知症は誰でもなる可能性がある身近な病気です。

認知症は、老化現象ではなく脳の障害によって起こる病気で、厚生労働省の推計によると、2025年には、65歳以上の約5人に1人になるといわれています。認知症は早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善し、場合によっては治ることもあります。

生活習慣の改善で認知症を予防

認知症予防の主なポイントは、食生活、運動習慣、コミュニケーションの3つです。どれも日常生活に関わることでですので、積極的に取り組みましょう。



認知症早期発見のためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうかを、ごく初期の段階で簡単に判断する目安としての確認項目です。思い当たる項目をチェックしてみましょう。

- 1 今日の日付や曜日が分からないことがある
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5 物の名前が出てこないことがよくある
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった
- 9 ガスや火の始末ができなくなった
- 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11 本やテレビドラマの内容が分からないことがある
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 14 だらしなくなった
- 15 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気が起きない



6項目以上ある人は・・・

このチェックリストだけで認知症かどうか判断することはできませんが、早めに専門医に相談することをお勧めします。



認知症かな？と思ったらまずは相談・早期受診

地域の高齢者がこれまでの生活を続けていけるように支援します。

1人でできないことは、地域で支援します。お気軽にご相談ください。

支援相談機関

- ▼黒石市地域包括支援センター ☎52-2111
- ▼市内協力機関(ランチ)
 - ・在宅介護支援センターあしたばの里 ☎52-5101
 - ・黒石在宅介護支援センター ☎53-3228
 - ・黒石市中央在宅介護支援センター ☎53-6789
 - ・すみれ在宅介護支援センター ☎59-5123
- ▼担当ケアマネジャー

医療機関

- ▼かかりつけ医
- ▼専門医
- ▼認知症サポート医



認知症予防や健康に関するさまざまな講座・教室があります

▼出前講座

市職員が公民館などで認知症や健康に関する講座を行います。

▼介護予防講座

老人福祉センターで介護予防のための講座を行います。

▼健康教室

医師や薬剤師等が公民館などで薬や病気の予防に関する講話を行います。

▼転倒骨折予防・認知症予防教室

老人福祉センターや公民館などでレクリエーションを通して、健康維持や心身機能低下防止のための運動等を行います。

日程や内容はお気軽にお問い合わせください。



[問合せ] 市地域包括支援センター (内線530~532)

市議会議員16人が決定

任期満了に伴う、第18回黒石市議会議員一般選挙が、4月23日に市内16か所の投票所で行われました。選挙には、現職14人、新人4人の計18人が立候補し、即日開票の結果、市民の代表となる16人の議員が決定しました。なお投票率は、54.84%と前回より3.76%減少しました。

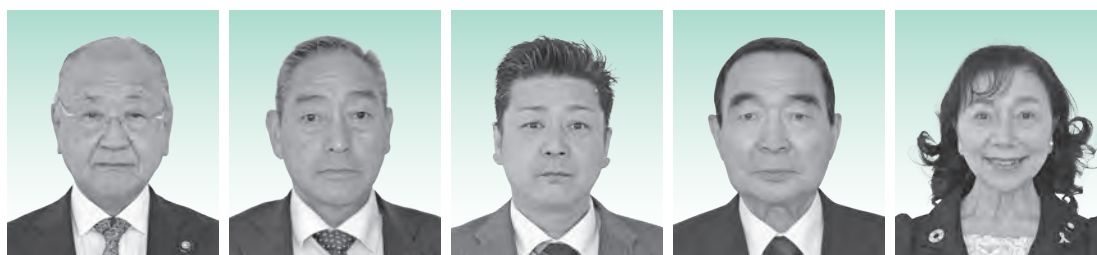
任期は、5月1日から令和9年4月30日までの4年間です。



今 大介氏 工藤 禎子氏 工藤 俊広氏 成田 浩基氏 村上 啓二氏



佐々木 隆氏 三上 廣大氏 大久保 朝泰氏 大溝 雅昭氏 北山 一衛氏 工藤 和行氏



中田 博文氏 後藤 隆夫氏 八戸 実氏 村上 隆昭氏 黒石 ナナ子氏

得票順	政党名	氏名	得票数(票)
1	無所属	今 大介	1,319.000
2	日本共産党	工藤 禎子	1,228.781
3	公明党	工藤 俊広	1,218.775
4	無所属	成田 浩基	1,195.000
5	無所属	村上 啓二	953.807
6	無所属	佐々木 隆	906.000
7	無所属	三上 廣大	802.000
8	無所属	大久保 朝泰	799.000
9	無所属	大溝 雅昭	708.000
10	無所属	北山 一衛	700.000
11	無所属	工藤 和行	696.443
12	無所属	中田 博文	693.000
13	無所属	後藤 隆夫	673.553
14	無所属	八戸 実	633.000
15	自由民主党	村上 隆昭	629.192
16	無所属	黒石 ナナ子	565.000
17	無所属	後藤 秀憲	543.446
18	無所属	尾城 徹雄	512.000

	男	女	計
有権者	12,558人	14,640人	27,198人
投票者	6,861人	8,055人	14,916人
投票率	54.63%	55.02%	54.84%



市選挙管理委員会（山田明匡委員長）は、4月24日に市産業会館で当選証書付与式を行い、当選者に当選証書を手渡しました。

【問合せ】市選挙管理委員会事務局（内線668）



黒石市教育大綱

計画期間：令和5年4月～令和9年3月

平成31年4月に策定した「黒石市教育大綱」が3月で計画期間の終了を迎えたため、3月30日に開催した市総合教育会議において、市教育大綱を改定しました。

市教育大綱は市長が市の教育、学術および文化の振興に関する総合的な施策について、その目標や施策の基本となる方針を定めたもので、市長と市教育委員会が地域の教育政策の方向性を共有し、施策の総合的な推進を図ります。

目標	心豊かな人を育てるまち黒石	基本的な考え方	おもいやりにあふれ、誰もが安心して暮らせる共生社会の形成を願い、郷土に誇りをもち、多様性を尊重しながら、生きる力をもって主体的に新しい時代を切り拓く、心豊かでたくましい人づくりを目指します。
-----------	---------------	----------------	---


教育施策の4つの柱と最重要項目

1 夢や志の実現に向けた、確かな学力、豊かな心、健やかな体を育む学校教育の推進と安全で良好な教育環境の整備、充実に努めます。

- ◆**確かな学力と豊かな人間性の育成**
子どもたちが新しい時代を主体的に切り拓いていくための学力を育成するとともに、よりよい人間関係を築き、個々のよさや可能性を引き出し、自分らしさを発揮できるよう多様な教育的ニーズに対応した相談・支援体制の充実に努めます。
- ◆**小・中9年間を見通した教育システムの推進**
現在まで取り組んできた中学校学区ごとの小・中連携事業を継続しながら、本市にあった小・中一貫教育の構築を目指して研究を推進していきます。
- ◆**時代に即した教育活動の実践と安心・安全な学校教育環境の整備**
情報活用能力と国際的な視野を持つ子どもたちの育成のため、ICT教育の推進と国際理解教育・外国語教育の充実に努めるとともに、その基盤となる安心で安全な教育環境の整備を進めていきます。
- ◆**学校部活動の地域移行に向けた環境整備**
学校と地域が連携・協働し、子どもたちが将来にわたり文化・スポーツ活動に親しむことができる場を確保するため、学校部活動の地域移行に向けた環境の整備に努めます。

2 家庭や地域での学びを生かし、人と人とのつながりをつくり、豊かで住みよい地域社会を形成することができるよう社会教育の充実に努めます。

- ◆**学校・家庭・地域の協働による人材育成と持続可能な自立した地域づくりの推進**
学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たしながら、連携・協働し、未来を担う子どもたちが心豊かでたくましく成長できるよう、多様な体験活動等を通して育成していくとともに、魅力ある地域コミュニティ形成に向けて、地域住民自らが地域課題に取り組み、解決していく住民主体のまちづくりを推進します。
- ◆**生涯を通じた学びと社会参加の推進**
公民館や市立図書館等の社会教育施設を活用して、子どもから高齢者まで多様なニーズに応じた学びの機会の充実や地域課題に応じた学習機会・学習情報の提供、学習相談の充実等、市民の生涯を通じた学びの環境整備を推進します。



3 歴史と文化を尊重し、感性と創造力を高める芸術文化活動の推進と地域の歴史・文化の保存と継承を図ります。

- ◆**文化財の保存と活用**
国指定文化財である高橋家住宅や名勝金平成園（澤成園）、中町伝統的建造物群保存地区をはじめとした市内の文化財を保存・活用し、市民の文化財保護意識の高揚を図ります。
- ◆**歴史と文化の継承**
市民が黒石の歴史や文化に対する知識を深めることで、郷土に対して愛着と誇りを持ち後世に継承されるよう努めます。
- ◆**芸術文化活動の支援**
市民の芸術文化活動を支援するほか、芸術文化団体の指導者の育成と確保に努めるなど、感性と創造性を高める芸術文化の環境整備に努めます。

4 心身の健康を保ち、活力と感動を生み出すスポーツ活動と健康都市宣言に伴う教育環境の充実に努めます。

- ◆**一市民一スポーツの推進**
子どもから高齢者まで、全ての市民に対し、スポーツを通じた健康づくりを促進する取組を行いながら、健康長寿の実現を目指します。
- ◆**スポーツ活動の支援・充実**
市民が日常的にスポーツに親しむことができる機会を拡充するため、スポーツ施設の環境整備を進めるとともに、スポーツ関係団体と連携しスポーツ活動の支援と充実に努めます。
- ◆**健康教育の充実**
生涯にわたって健康を維持していこうとする意識の向上と具体的な方法を身に付ける取組を充実させるよう指導・助言していきます。

【問合せ】企画課秘書係（内線215）

国保加入者・後期高齢者医療制度加入者へお知らせ

特定健康診査の日曜健診

国保

市は、(一社)南黒医師会の協力で、平日に特定健康診査を受診できない国民健康保険加入者のために、日曜健診を無料で実施しています。



▼**対象**40歳～64歳の国民健康保険加入者

※妊産婦や6か月以上入院している人などは除きます。

▼**持ち物**保険証、特定健診受診無料券(黄色)

▼**申込方法**受診希望日の3日前までに国保給付係窓口または電話で申し込み

▼**受診医療機関**▽6月18日・かきさか医院▽7月2日・健生黒石診療所▽7月9日・ちとせクリニック▽7月16日・兼平医院

[問合せ] 国保年金課国保給付係(内線118・119)

脳ドック検診

国保

市は、脳血管疾患の予防・早期発見のため、「脳ドック検診」の費用の一部を助成します。

▼**対象**検診日において30～69歳の国民健康保険加入者で保険税の滞納がない人

※昨年度助成を受けた人や体内にペースメーカーを入れている人、妊娠中の人などは除きます。

▼**受付開始日**6月1日(木)

▼**検診実施期間**7月～令和6年3月

▼**場所**黒石病院

▼**内容**脈波図検査、MRI検査、MRA検査など

▼**定員**150人

▼**自己負担額**10,000円

▼**申込方法**国保給付係窓口へ申請書を提出

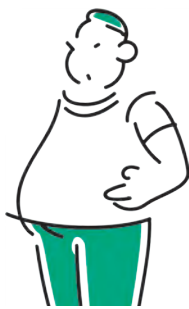
※申請書は市ホームページ(健康・福祉→国民健康保険)からダウンロードできます。

[問合せ] 国保年金課国保給付係(内線118・119)

30歳代のメタボ検診

国保

市は、30歳代の国民健康保険被保険者を対象に、「若年層メタボリックシンドローム検診」を無料で実施しています。土・日曜日、祝日にも受診できますので、この機会にご自身の健康状態を検査してみましょう。



▼**対象**今年度中に30～39歳になり、検診日において国民健康保険に加入している人

▼**場所**黒石病院

▼**内容**血液検査、尿検査

▼**持ち物**保険証、助成券

※助成券は対象者に送付しています。

▼**申込方法**受診希望日の前週火曜日までに国保給付係窓口または電話で申し込み

[問合せ] 国保年金課国保給付係(内線118・119)

歯科口腔健診

後期
高齢

市は、高齢者の健康づくりの一環として、歯科口腔健診を無料(1人1回)で実施しています。歯周病予防や誤えん性肺炎予防のため年に一度は健診を受けましょう。

▼**対象**後期高齢者医療制度加入者

※病院に長期入院中の人や施設に入所している人は除きます。

▼**受診期限**令和6年3月31日(日)まで

▼**内容**歯の状態確認、歯周病の有無など

▼**持ち物**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)



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

くろいし健康マイレージとは

市民の皆さんの健康づくりを応援する事業です。**健(検)診の受診や健康づくり事業などの参加でポイント**を入手し、たまったポイントに応じた景品の抽選への応募や健康都市宣言協賛店のサービスが利用できます。

健康都市宣言協賛店一覧

ポイントが10ポイントたまると、協賛店でさまざまなサービス（商品のプレゼントや割引など）を受けることができます。サービスは1店舗につき1回限り、5店舗までで、令和6年1月31日まで利用することができます。

各店の詳しいサービス内容は、市役所庁舎案内、健康推進課窓口、公民館、地区センターなどに設置しているチラシまたは市ホームページ（健康・福祉→健康）でごらんになれます。

衣料

アンティークおしゃれ館ノーブル、上原呉服店、(株)久与、タカヤ市ノ町店、ファッションなるみ、(株)山与呉服店

健康

アクロスプラザ歯科、スポカルイン黒石

暮らし

AZUMASKILL、阿保こけしや、岩木山ラジコン空港(株)、(株)おかざき電器、小田桐スポーツ、(有)小野商会、(有)紀文、工藤寝具店、クリーニングコメット、(株)黒石日産自動車商会、サラダ館黒石店、シバ電機、(有)高谷商店、(有)ダスキン黒石、津軽黒石こみせ駅、トリミングfuwari、(株)西谷造花店黒石店佛心堂、ハローパソコン教室くろいし校、(有)富士見温泉、フラワーデザインFlowers、Kボッコ(株)、(有)駒井スーパー、さとちょう寿町店

飲食

(株)おかしのオクムラ、カフェ・ギャラリー彩光堂、黒石銘菓のお店シャロン甘洋堂、手作りサンドイッチの店アン、(株)鳴海醸造店、ほっともっと黒石旭町店、(有)松葉堂まつむら、(有)レストラン御幸

■ 6月の対象事業

事業名	実施日	場所	ポイント
総合健診	6月20日(火)～23日(金)	西部地区センター	10ポイント
健康教室	6月15日(木)	山形公民館	5ポイント
	6月22日(木)	牡丹平公民館	
地域健康づくり 相談事業	6月30日(金)	東公民館	
	6月30日(金)	中部公民館	
	6月21日(水)	上十川公民館	
	6月23日(金)	六郷公民館	
出前運動教室	6月22日(木)	山形公民館	
献血	6月8日(木)	本紙3ページをごらんください。	
黒森山ハイキング	6月11日(日)	黒森山ウォーキングセンター	

[問合せ] 健康推進課成人保健係（内線246・247）

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～

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

この機会に、自分のためだけでなく家族のためにも禁煙について考えてみませんか。

喫煙の影響

喫煙は脳卒中や心臓病、慢性的な呼吸器疾患、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病を引き起こすほか、肺がんを含む多くのがんの原因といわれています。また、喫煙開始年齢が若いと喫煙本数が増えるため、禁煙しにくくなるといわれています。

喫煙と慢性閉塞性肺疾患

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれていた病気のことで、喫煙は慢性閉塞性肺疾患の一番の要因といわれています。喫煙することで、気道や肺の気管支が傷つき炎症を起こして狭くなるほか、痰などの排出物が増えることで酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。その結果、痰を伴う咳、息切れ、呼吸音がするなどの症状がみられます。令和3年、慢性閉塞性肺疾患が原因で死亡した人は16,384人、男性の死因の第9位となっています。

禁煙しましょう

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。また、早ければ1か月で、咳や喘鳴などの呼吸器症状が改善するほか、免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年たつとさまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことが分かっています。



禁煙についてお悩みの人は、お気軽にご相談ください。

【問合せ】健康推進課成人保健係（内線246・247）

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成

市は、先天性風しん症候群の発生を予防するため、風しん抗体検査と予防接種費用を助成します。

風しんは、妊婦、特に妊娠初期の女性がかかると胎児にも感染し、難聴や先天性心疾患などの先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性が高くなります。風しんの予防接種は妊娠中にはできないため、妊娠を希望している人や、その周囲の人の予防接種が重要です。

▼対象▽妊娠を希望する人とその同居者▽風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

次の場合は対象外

▽風しんにかかったことがある人▽定期予防接種の対象者▽過去にこの事業の助成を受けた人▽昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※過去に受けた風しん抗体検査で抗体価が低かった人は予防接種のみ実施可（証明書等が必要）

▼内容▽風しん抗体検査▽麻しん風しん混合予防接種または風しんワクチン予防接種

▼費用無料

▼申請方法妊娠を証明できる母子健康手帳（妊婦の同居者のみ）、過去に抗体検査を受けた人は証明書等を持参し母子保健係へ申し込み

▼実施期限令和6年3月31日（日）

※事前に申請が必要です。申請後、交付される助成証明書を持参し指定医療機関で実施してください。

▼指定医療機関▽かきさか医院▽山谷胃腸科内科▽レディス・みかみクリニック▽健生黒石診療所▽黒石病院▽黒石厚生病院▽はなぞの小児科クリニック▽ちとせクリニック

【問合せ】健康推進課母子保健係（内線244・245）



企業ガイドの掲載企業を募集

市は、新規学卒者や本市出身者、移住希望者に市内企業の魅力を伝える「黒石市企業ガイド」を作成し、市ホームページに掲載しています。令和5年度と同ガイドの作成にあたり、掲載を希望する企業を募集します。

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。

▼募集期間 6月1日(木)～30日(金)

▼対象 市内に事業所がある企業、法人等

▼掲載内容 企業概要、会社紹介、製品紹介、先輩社員の声等

▼協賛金 1社3,000円

▼申込方法 掲載申込書をFAXまたはメールで産業推進係へ提出

※掲載申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

[問合せ] 商工課産業推進係 (内線642) FAX53-1839、✉ shoukourousei@city.kuroishi.aomori.jp

市ホームページ「産業・農業」→「移住・就業支援」もしくは二次元コードから



業務改善助成金

国では、事業場内で最も低い賃金(事業場内最低賃金)を30円以上引き上げ、生産性向上に資する設備投資等(機械設備、コンサルティング導入や人材育成・教育訓練)を行った場合に、その費用の一部を助成する「業務改善助成金」制度を設けています。

申請方法や必要書類など、詳しくは厚生労働省ホームページをごらんになるか、コールセンターへお問い合わせください。

▼申請期限 令和6年1月31日(水)

※令和6年2月28日(水)までに事業が完了する必要があります。

▼対象事業者 ▽中小企業・小規模事業者であること ▽事業場内最低賃金と地域別最低賃金との差額が30円以内であること ▽解雇、賃金引き下げなどの不交付事由がないこと

※事業場内最低賃金の引き上げ計画と設備投資等の計画を立て、事業場ごとに申請が必要です。

▼コールセンター ☎0120-366-440 (平日8時30分～17時15分)

[問合せ] 商工課産業推進係 (内線642)

詳しくは厚生労働省HPをご確認ください。



危険業務従事者叙勲



瑞宝単光章
[警察 功 労]

大平 俊男氏
(赤坂・73歳)

元県警部補

春の叙勲



瑞宝単光章
[消防 功 労]

奈良 義信氏
(二双子・74歳)

元市消防団分団長

春の叙勲



瑞宝小綬章
[教育 功 労]

村上 謙藏氏
(留岡・77歳)

元公立高等学校長

政府は、4月29日付けで春の叙勲、第40回危険業務従事者叙勲を発令しました。本市関係では、村上謙藏氏が瑞宝小綬章を、奈良義信氏と大平俊男氏が瑞宝単光章を受章されました。

春の叙勲・危険業務従事者叙勲
受章おめでとうございます

対象となる人(3つの要件をすべて満たす人)

- ① 令和5年4月1日時点で65歳以上(昭和33年4月2日以前生まれ)で老齢基礎年金などの公的年金を受給している人
- ② 市から介護保険料が特別徴収されている人
- ③ 公的年金の金額が年間18万円以上で、所得税、介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料を引いた後の金額が住民税の金額を超える人

※不動産所得などの公的年金所得以外の所得から計算した住民税は、給与からの特別徴収もしくは普通徴収となります。また、市外への転出や税額変更、年金の支給停止等で普通徴収になる場合もあります。

年金からの特別徴収とは?

年金保険者(厚生労働省、共済組合等)が、住民税を公的年金から天引きして市へ直接納入する制度です。

普通徴収とは?

住民税を納付書や口座振替で納めていただく方法です。

徴収方法

公的年金等にかかる所得に対する住民税を、年6回(4月・6月・8月・10月・12月・翌年2月)の年金支給ごとに特別徴収します。

特別徴収税額の算出方法

《徴収額例》特別徴収開始年度が年税額60,000円、2年目が66,000円の場合

※ここでの「年税額」は、公的年金所得にかかる税額をいいます。

■特別徴収 開始年度

徴収方法	普通徴収			年金からの特別徴収(本徴収)		
	—	6月	8月	10月	12月	2月
月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
算出方法	—	年税額の4分の1ずつ		年税額の6分の1ずつ		
徴収額	—	15,000円	15,000円	10,000円	10,000円	10,000円

特別徴収の開始年度は、6月・8月に年税額の4分の1の額をそれぞれ普通徴収で市へ納めていただきます。続いて、10月・12月・翌年2月に支給される公的年金から年税額の6分の1の額を特別徴収します。

■特別徴収 2年目以降

徴収方法	年金からの特別徴収(仮徴収)			年金からの特別徴収(本徴収)		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
算出方法	前年度の年税額の6分の1ずつ			年税額から4～8月の仮徴収分を差し引いた額の3分の1ずつ		
徴収額	10,000円	10,000円	10,000円	12,000円	12,000円	12,000円

特別徴収2年目以降は、4月・6月・8月に前年度の年税額の6分の1の額を特別徴収(仮徴収)します。10月・12月・翌年2月は、年税額から仮徴収(4月・6月・8月分)税額を差し引いた額の3分の1ずつを特別徴収(本徴収)します。

[問合せ] 税務課住民税係(内線109・110)

くろいし市民大学

市教育委員会は、令和5年度「くろいし市民大学」を、市民を対象に無料(移動学習は有料)で開催します。

▼開催日 6月21・28日、7月5・12・19日(いずれも水曜日)

▼場所 黒石公民館多目的ホール

▼定員 50人程度(移動学習は定員40人)

▼申込方法 社会教育係へ電話またはFAXで申し込み

※定員になり次第受け付けを終了します。

[問合せ] 社会教育課社会教育係(内線616) FAX52-3777



■開講内容 ※テーマなどは変更になる場合があります。

回	日時	テーマ	講師
1	6月21日(水) 13:15~15:00	開講式	
		知って得する保険・年金・税金	ファイナンシャルプランナー 菅原伊佐雄 氏
2	6月28日(水) 13:30~15:00	十三湊と安藤氏の歴史	五所川原市市浦総合支所 主幹兼地域振興係長 榊原滋高 氏
3	7月5日(水) 13:30~15:00	アドバンス・ケア・プランニング(ACP:愛称「人生会議」)を活用してみよう ~これからの生活を考えるために~ 併催:放送大学	弘前大学大学院 保健学研究科 助教 北嶋 結 氏
4	7月12日(水) 8:00~16:00	【移動学習】 十三湊と安藤氏の歴史 ~十三湊遺跡と市浦歴史民俗資料館~	
5	7月19日(水) 13:30~15:15	フレイル予防 元気でイキイキ過ごすための食事	青森中央短期大学 食物栄養学科 准教授 森山洋美 氏
		閉講式	

歯つらつ教室

市内在住の**65歳以上**の高齢者で、口腔機能の低下やそのおそれがある人を対象に3か月間のプログラムを無料で開催します。

▼開催日 7月11・25日、8月8・22日、9月5・19日(いずれも火曜日)

▼時間 10時~正午 ▼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口の中を清潔に保つ方法などを紹介

▼申込方法 市地域包括支援センターへ電話で6月30日(金)までに申し込み

[問合せ] 市地域包括支援センター(内線532)



歴史講座

市教育委員会は、市民を対象とした「歴史講座」を無料で開催します。



▼開催日 ①7月20日(木)②8月24日(木)③9月27日(水)

▼時間 18時30分~19時30分

▼場所 黒石公民館多目的ホール

▼内容 市内に所在する縄文遺跡について

①縄文時代とは②長坂遺跡・一ノ渡遺跡について③花巻遺跡について

▼講師 歴史文化専門員鈴木徹氏 ▼定員 30人

▼申込期間 6月1日(木)~7月7日(金)

▼申込方法 文化財係へ電話またはFAXで申し込み

[問合せ] 文化スポーツ課文化財係(内線623)

FAX52-3777

児童手当の現況届の提出が原則不要に

毎年6月に行っていた児童手当受給者を対象とした現況届の提出が、昨年度から原則不要となりました。ただし、次に該当する人は6月以降も現況届の提出が必要です。

引き続き現況届が必要な人	▼配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が実態と異なる人▼児童の戸籍や住民票がない人▼離婚協議中で配偶者と別居している人▼法人である未成年後見人、施設等の受給者▼市から提出の案内が届いた人
変更事項のあった人	▼支給対象の児童がいなくなったとき▼一緒に児童を養育する配偶者等を有するに至ったとき▼離婚等により、一緒に児童を養育する配偶者がいなくなったとき▼受給者の加入する年金が変更となったとき▼受給者や配偶者、児童の住所等の変更

児童手当の所得制限・所得上限について

児童を養育している人の令和4年分所得額により、6月分からの手当額は以下のとおりです。扶養親族人数により限度額が変わります（右表参照）。

①所得制限限度額未満の場合

▽3歳未満（月額15,000円）▽3歳以上小学校修了前（月額10,000円）▽第三子以降（月額15,000円）▽中学生（月額10,000円）

②所得制限限度額以上、所得上限限度額未満の場合
月額5,000円

③所得上限限度額以上の場合
資格がなくなり、支給なし

※児童手当が支給されなくなったあとに所得が所得上限限度額を下回った場合は、**改めて認定請求書の提出が必要**となりますので、ご注意ください。

[問合せ] 福祉総務課 ども未来係（内線516）

扶養親族等の数	所得制限限度額		所得上限限度額	
	所得額（万円）	収入額の目安（万円）	所得額（万円）	収入額の目安（万円）
0人	622	833.3	858	1,071
1人	660	875.6	896	1,124
2人	698	917.8	934	1,162
3人	736	960	972	1,200
4人	774	1,002	1,010	1,238
5人	812	1,040	1,048	1,276

付加年金と国民年金基金の活用を

国民年金には、定額保険料に加えて納付すると、老齢年金に上乗せして受け取ることができる制度があります。

付加年金

▼加入対象 国民年金第1号被保険者、65歳までの任意加入被保険者

▼保険料 月400円

▼受給額 納めた月数×200円

[問合せ] 国保年金課 国民年金係（内線120・122）

国民年金基金

▼加入対象 国民年金第1号被保険者

▼掛金 加入時の年齢や年金の種類等で決定

▼受給額 加入時に自由に設計

[問合せ] 青森県国民年金基金 ☎0120-65-4192

いじめ・虐待に困っていたらご相談を



市は、いじめや虐待から児童・生徒を守るため、『電話相談表示カード』を配布します。

▼誰にも言えずに困っている時や誰にも知られずに助けてほしい時は、「**どもほっとライン**」にご相談ください。秘密は厳守されます。

▼虐待が疑われる時や、虐待してしまいそうと悩んだ時などは、どなたでも「**子ども虐待ホットライン**」にご連絡ください。

▼どもほっとライン

☎59-2525

月～金曜日（祝日を除く）8時15分～17時

▼子ども虐待ホットライン

☎0120-73-6552

24時間受付

[問合せ] 福祉総務課 ども未来係（内線518）

パブリックコメント制度実施状況

市は、市民の積極的な市政への参画を推進し、市民との協働による公平公正な市政の実現に資することを目的に「パブリックコメント制度」を実施しています。意見等や意見等に対する市の考えは、市ホームページ（市政情報→パブリックコメント）に掲載しています。

パブリックコメント制度とは？

政策などを策定する際に、政策案の趣旨や内容、その他必要な事項を公表し、市民等から意見や情報などを募集して、寄せられた意見等を考慮した意思決定を行い、市の考え方を公表するものです。

令和4年度の実施は2件でした。

■実施状況

意見を募集した政策	意見募集期間	件数
黒石市回遊バス「ぷらっと号」再編計画(案)	令和4年5月25日～令和4年6月23日	22件(3人)
黒石市スポーツ推進計画 第2期(案)	令和5年2月1日～令和5年3月2日	0件

※意見等の募集は、市ホームページや市広報紙でお知らせしています。

[問合せ] 企画課企画調整係（内線236・239・240）

情報公開・個人情報保護制度運用状況

▼**情報公開制度**市が保有する行政情報（公文書）を、市民等からの請求により開示する制度です。令和4年度の請求は238件で、決定内容は表1のとおりです。

▼**個人情報保護制度**市が保有する個人情報の取り扱いや自己情報の開示請求などについて定め、個人の権利・利益を保護する制度です。市の個人情報取扱事務件数および公共機関等への情報提供など、収集した目的以外での個人情報利用件数は表2のとおりです。

令和4年度は開示請求がありませんでした。

▼**審査請求**令和4年度の審査請求は、両制度ともありませんでしたが、あった場合は「情報公開・個人情報保護審査会」が開かれ、適正な決定がなされたかを審査します。

※両制度による各請求は、文書係で受け付けていますのでご相談ください。

[問合せ] 総務課文書係（内線206）

■表1 情報公開

請求件数		238
決定内容	開示	14
	一部開示	220(1)
	非開示	0
	不存在	1(1)
	取下げ	4

※()は1件の請求に対する複数回答数

■表2 個人情報保護

実施機関	取扱事務登録件数	目的外利用	外部提供
市長部局	393	2	8
黒石病院	41	-	-
教育委員会	96	-	-
選挙管理委員会	3	-	-
監査委員	2	-	-
農業委員会	4	-	-
固定資産評価審査委員会	1	-	-
議会	2	-	-
合計	542	2	8

有 料 広 告

浅瀬石川ダム 警報訓練

岩木川ダム統合管理事務所

「岩木川ダム統合管理事務所」で検索
もしくは二次元コードから



国土交通省東北地方整備局岩木川ダム統合管理事務所は、浅瀬石川ダムの大規模洪水を想定したダム警報訓練を実施します。

警報訓練実施日：6月7日(水) ※延期の場合は、6月14日(水)に実施予定

訓練実施内容：ダムから放流があったことを地域住民にお知らせする役目を持つ警報設備（スピーカーおよびサイレン）を実際に作動させます。また、警報所周辺に測定員を配置して、音声やサイレン等の聞こえる範囲を測定し、今後の警報設備の改善等を検討していくことを目的としておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

※気象状況等により、延期する場合があります。延期の場合は、事務所ホームページなどでお知らせします。

▼警報所タイムスケジュール

	0分	10分	20分	30分	40分	50分
9時	—	—	浅瀬石川ダム	大川	落合	富岡
10時	袋	村元	村岡	川原田	石名坂	桜田
11時	清川	浅瀬石川橋	追子野木	南町	千歳橋	川元

※一部の警報所にはサイレンが設置されていないため、隣の警報所からサイレンが聞こえる地域もあります。

▼サイレンの鳴り方



[問合せ] 国土交通省東北地方整備局岩木川ダム統合管理事務所 ☎85-3035

くろいし景観資産を募集

皆さんが当たり前に感じている風景も、黒石が誇れる景観かもしれません。そんな風景をくろいし景観資産として募集しています。

▼**応募資格** 市内に住所を有する人、市内の土地や建物などに関する権利を有する人、市内に通勤または通学する人

▼**募集期限** 8月31日(木)

▼**結果通知** 11月頃(予定)

▼**応募方法** チラシに必要事項を記入し、写真を添付のうえ、持参・郵送・メールで応募

※チラシは公民館やスーパーなどに設置します。

[問合せ] 都市建築課都市計画係 (内線571) 〒036-0389 黒石市境松1丁目1 都市建築課都市計画係 ✉toshikeikaku@city.kuroishi.aomori.jp



よね 米ちゃんと歩く 黒森山ハイキングin青少年の森開き

人気登山ガイド米ちゃんと初夏の新緑に親しみ、日本一のアカシデの木を觀賞しませんか。

▼**日時** 6月11日(日) 8時~10時30分

※受付開始は7時30分です。

▼**集合場所** 黒森山ウォーキングセンター

▼**散策コース** アカシデの木コース周辺

▼**参加料** 1,000円(当日受付時に支払い)

▼**募集人数** 先着20人(小学生以上)

▼**申込期限** 6月7日(水)

▼**申込方法** 国際・地域交流係へ電話で申し込み

※天候等で中止の場合は前日までに連絡します。

※当日は黒森山ウォーキングセンターで「青少年の森開き」として軽食のふるまいやアトラクションの開催など、さまざまな催しが行われますのでぜひご参加ください。

[問合せ] 企画課国際・地域交流係 (内線237)

造血幹細胞移植 再接種費用を助成

造血幹細胞移植（骨髄移植や末梢血幹細胞移植）の医療行為により、抗体を消失した子どもの定期予防接種の再接種費用を助成します。

申請の際は、必ず事前にお問い合わせください。

- ▼**対象** 次の要件全てに当てはまる市民
 - ▽以前接種した定期予防接種の回数および間隔が、予防接種実施規則の規定によるものであること
 - ▽造血幹細胞移植により、抗体が消失したため、再接種の必要があると医師が判断した人
 - ▼**助成内容** 再接種および抗体検査の費用として医療機関に支払った額（上限あり）
- ※主治医意見書作成にかかる文書料等は、助成対象外です。

【問合せ】健康推進課母子保健係（内線244・245）

身体障害者巡回審査

- ▼**実施日時** 7月4日（火）10時～12時30分
 - ※受付時間は9時30分～10時30分です。
 - ▼**場所** 弘前市総合学習センター（弘前市大字末広4丁目10-1）
 - ▼**対象** 肢体に障害があり、次の要件のいずれかに該当する人①身体障害者手帳の再認定が必要②身体障害者手帳の障害程度や等級に変更が必要③補装具の処方が必要
 - ▼**持ち物** はんこ、身体障害者手帳（所持者のみ）
 - ▼**申込方法** 障がい福祉係へ6月30日（金）までに電話で申し込み
- ※当日、発熱・風邪症状があるときは受診できない場合があります。
- 【問合せ】福祉総務課障がい福祉係（内線513・514・519）

マイナンバーカードの 代理受け取り要件緩和



今年4月からマイナンバーカードを代理で受け取れる要件が緩和されました。

代理受け取りの要件

本人が病気、長期入院、障害がある、介護施設などに入所、要介護・要支援認定、75歳以上の高齢者、成年被後見人、被保佐人、被補助人、未就学児、小中学生、高校生、高専生、妊婦、海外留学、長期出張者

※持ち物は要件により異なりますので、必ず事前にお問い合わせください。

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人のマイナポイント申込期限は、令和5年9月末ですので早めにお手続きください。

【問合せ】市民環境課戸籍住民係（内線116・117）

姉妹都市交流事業補助金

岩手県宮古市との交流に必要な経費を助成します。

- ▼**対象団体** 5人以上で、政治的・宗教的活動を目的としない、連絡先や責任者等が明確である市内の非営利団体
 - ▼**対象事業** 宮古市民と行う黒石市外での視察や研修、イベント、各種団体との交流など
 - ▼**補助対象** 旅費（鉄道賃、宿泊料）、使用料（高速道路通行料）、賃借料（会場借上料）など
 - ▼**補助金額** 市からの参加者1人につき5,000円
 - ※1団体につき上限10万円です。
 - ▼**申込方法** 市ホームページ（市政情報→計画・取組→企画課）に掲載の①交付申請書②事業計画書③収支予算書を国際・地域交流係へ提出
 - ※年度内に、実績報告書の提出が必要です。
- 【問合せ】企画課国際・地域交流係（内線237）

有 料 広 告



お山の学校で遊ぼう！

県立黒石養護学校は、令和5年度「お山の学校で遊ぼう！」を開催します。

▼時間①②10時～11時30分

※受付開始は9時40分です。

▼対象黒石市、平川市、田舎館村在住の未就学児（おおむね3歳～）と小学生

▼内容▽未就学児：トランポリン、プラズマカー、魚釣りゲーム、お絵描きコーナーなど▽小学生：卓球バレー、フライングディスク、ポッチャ、制作体験など

※発達・教育相談も受け付けています。

▼持ち物上履き、飲み物、汗拭きタオル

▼申込期限①6月23日(金)②9月29日(金)

▼申込方法電話、FAXまたは二次元コード

▼その他保険代100円（当日支払い）

[問合せ] 県立黒石養護学校 ☎54-8260 FAX54-8261

<p>お山の学校で遊ぼう！ 参加申込フォーム</p>	<p>7/1申込</p>	<p>10/7申込</p>
--------------------------------	--------------	---------------



ふるさと納税返礼品提供事業者

市は、地元特産品の販路拡大および誘客促進などによる地域経済の活性化を図るため、返礼品の提供事業者を募集しています。

返礼品は、市内で生産、製造、加工、サービスの提供などを行い、市の魅力発信、地域産業の振興につながるものが対象です。

[問合せ] 総務課行政総務係（内線209）



Jアラート伝達試験

市は、全国瞬時警報システム（Jアラート）の情報伝達試験を実施します。

試験当日は、市役所および公民館等に設置している防災行政無線の屋外スピーカーと市防災アプリから音声放送されます。災害等の発生による放送ではありませんので、ご理解ご協力をお願いします。

▼日時6月7日(水)11時頃・6月15日(木)10時頃

[問合せ] 総務課防災管理室（内線210・211）

	<p>市防災アプリ (コスモキャスト)</p> <p>※この機会に市防災アプリのダウンロードをお願いします。</p> <p>◀iOS (iPhone・iPad) Android▶</p>	
--	---	--



災害情報テレホンガイドの案内番号変更

このテレホンガイドは、弘前地区消防事務組合管内で発生した災害情報をお知らせする案内電話で、番号が☎050-5536-3896に変更となりました。

[問合せ] 弘前消防本部通信指令課 ☎32-5101



市民プール監視員

▼募集資格高校生以上で、研修および救命講習に参加できる人（泳力不問）

▼勤務期間7月22日(土)～8月21日(月)

▼勤務時間8時～16時30分

▼定員40人程度

▼時給855円

▼受付開始日6月3日(土) (定員になり次第締切)

▼申込方法履歴書と本人確認書類(学生証、免許書等)を市スポーツ協会へ持参

[問合せ] 市スポーツ協会 ☎53-3378



有 料 広 告



自衛官候補生

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
一般幹部候補生	大卒程度試験 ①22歳以上26歳未満の人②20歳以上22歳未満の大卒者 ③28歳未満の修士課程修了者等(②③卒業見込み含む)	6月24日(土)	6月15日(木)
	院卒者試験 20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(卒業見込み含む)		
幹部候補生	歯科試験 20歳以上30歳未満で専門の大卒者(卒業見込み含む)	12月3日(日)	6月1日(木)～ 11月10日(金)
	薬剤科試験 20歳以上28歳未満で専門の大卒者(卒業見込み含む)		
貸費学生	令和6年4月1日時点で、学校教育法による大学の理工学部もしくは工学部の第3年次、第4年次または大学院修士課程に在学し、卒業後ただちに自衛隊に勤務しようとする人	【Web試験】 9月24日(日)・ 25日(月) 【口述・身体検査】 9月30日(土)	6月1日(木)～ 9月21日(木)
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の人		
	技能 18歳以上で国家資格を有する人		



介護支援専門員試験

(社福)県社会福祉協議会は、介護支援専門員実務研修受講試験を実施します。

▼試験日時 10月8日(日)10時

▼場所 東奥学園高等学校・青森東高等学校

▼受験資格 保健、医療、福祉の直接援助業務や相談援助業務に従事した期間が通算5年以上で、当該業務に従事した日数が900日以上の実務経験がある人

※試験案内は同協議会で配布(郵送請求も可)します。

▼受験料 11,300円

▼申込期間 6月5日(月)～6月30日(金)(消印有効)

▼申込方法 受験申込書を同協議会福祉人材課へ持参または郵送

[問合せ] (社福) 県社会福祉協議会 ☎017-732-4335 〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ 2階



看護小規模多機能型居宅介護事業者

市は、看護小規模多機能型居宅介護の提供事業者を募集します。

▼募集期間 6月1日(木)～7月10日(月)

▼時間 8時30分～17時 ▼整備数 1事業所

▼応募資格 法人格を有しているか、病床を有する診療所等を開設し、事業の整備および運営を直接行う事業所であることなど

※公募要項は介護保険課で配布するほか、市ホームページ(健康・福祉→介護保険)からダウンロードできます。

[問合せ] 介護保険課介護保険係(内線520・525)



自動車税種別割の納付

県は、6月上旬に自動車税種別割の納税通知書を送付します。金融機関やコンビニエンスストアなどで忘れずに納付してください。

▼納付期限 6月30日(金)

[問合せ] 中南地域県民局県税部納税管理課 ☎32-1131



こでんてん手しごとアート展

全国各地から集まった手しごと作品の展示販売やさまざまなワークショップを行います。

▼開催日 6月10日(土)・11日(日)

▼時間 10時～17時

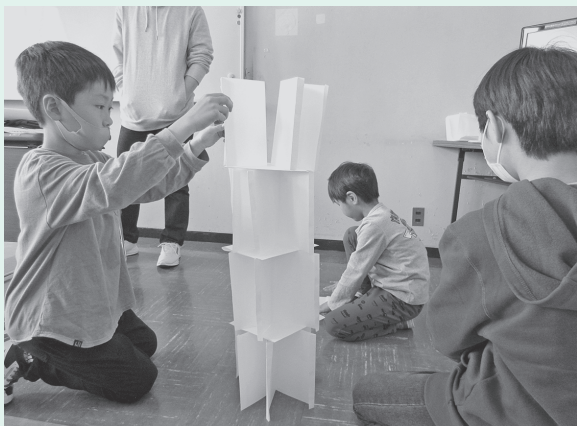
※11日は16時までの開催です。

▼場所 中町こみせ通り周辺

[問合せ] こでんてん実行委員会事務局 ☎53-0905

有 料 広 告

4
23 市少年少女発明クラブが開講



市少年少女発明クラブ（鈴木正人会長）の開講式が、市スポーツ交流センターで行われ、今年度のクラブ活動がスタートしました。

式では、会長がクラブ員に会員証を交付。

初回の活動で子どもたちは、紙テープや紙コップを使った工作のほか、折った紙を積み上げ高さを競うゲームに一生懸命取り組んでいました。

4
11 千葉勝弘社中
ちびっこ手踊り優勝を報告



千葉勝弘社中（千葉勝弘代表）が市長室を訪れ、「第23回青森県ちびっこ手踊り王座決定戦」組踊りの部で優勝、個人の部で準優勝したことを高樋市長に報告しました。

高樋市長は、「練習の成果が発揮された。来年は連覇を目標に、組踊りの部、個人の部ともに更なる技術の向上を目指して頑張ってください」と激励しました。

5
13 花と緑あふれる
「緑化まつり」開催



5月13・14日、市緑化推進協議会（会長・高樋市長）が主催する「第43回黒石緑化まつり」が御幸公園で行われました。

開会式では、高樋市長が「花と緑に親しむ機会にしてほしい」と挨拶。

苗木の無償配布には多くの人が集まったほか、展示即売会場は色とりどりの花や苗木を買い求める人でにぎわいを見せました。

4
27 黒石高校フェンシング部
全国大会準優勝を報告



黒石高等学校（小野淳美校長）フェンシング部が市長室を訪れ、「第47回全国高等学校選抜フェンシング大会」男子サーブルで準優勝したことを高樋市長に報告しました。

高樋市長は、「フェンシング部の歴史を作った。決勝戦で得た経験を糧に、世界を目指してください」と話し、選手たちは、次の大会へ向けて意気込みを語りました。

黒石の タカちゃんと 魅力を再発見!

View View くらいし

●甘いピンクのいなり寿司

黒石市に来て最初に見た“いなり寿司”は酢飯がピンクで、ちょっと不思議な感じがしました。食べてみて驚いたのはとても甘かったこと。私の地元福島県では、醤油や出汁で味付けした油揚げに具のないシンプルな酢飯を詰めるのが一般的で、甘みより酸味や塩味が強いです。

なぜ甘いのかを聞いてみたところ、このいなり寿司は紅しょうがとたくさんの砂糖を入れて仕上げられており、砂糖は昔高価なものだったため、たくさん入れることでおもてなしの心を示していたそうです。

現在もその食文化が残っているのは素敵だなと思いますし、今後も長く受け継がれてほしい伝統の味です。



タカちゃん

「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。



地域包括支援センター からのあたより

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



◆二双子ふれあいサロンを紹介します

二双子ふれあいサロン（鶴田昭子代表）は、住民同士の交流を深め、町内を活気づけていくことを目的に、令和4年度新たに設立されました。

町内に老人クラブはあるものの、高齢化により会員は減り、活動も停滞しつつある中で、鶴田代表の「何とかして二双子を盛り上げたい」という強い願いにより、町内会に協力を依頼し、サロン活動が始まりました。

サロンでは、二双子会館を主な活動場所に、新聞紙や牛乳パックを再利用したエコバッグや椅子などの作成のほか、市地域包括支援センター協力機関（ランチ）による介護予防体操や野外教室などが行われています。

令和5年度もさまざまなメニューで、住民同士の交流・親睦を深めていく予定です。



市地域包括支援センターでは、高齢者サロンが市内全域に広がるよう、生活支援コーディネーターが中心となって、新規立ち上げや活動の支援を行っています。
高齢者サロンに興味がある人は、お気軽にお問い合わせください。

【問合せ】市地域包括支援センター（内線530～532）

黒石市立図書館でより

[問合せ] ☎・FAX53-2188

6月の館内展示

6月1日(木)から30日(金)まで、図書館内の壁のスペースを使い、「空から見た黒石の写真展」を行います。

昭和50年代頃に黒石市上空で撮影した、昔懐かしい風景や町並みの写真を展示しますので、ぜひごらんください。

展示作品を募集

館内に展示する作品を募集しています。市内で活動していて、作品を展示してみたい人は、お問い合わせください。

6月のおはなし会

▼日時 6月24日(土) 11時~11時30分

▼場所 市立図書館市民活動室

▼内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

6月のおはなしのじかん

▼日時 6月10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

「実家じまい終わらせました！大赤字を出した私が専門家とたどり着いた家とお墓のしまい方」

松本明子/著 祥伝社

突然の相続、予想外の出費に慌てないために。3人の専門家に「空き家になった実家の後始末」「家財や遺品の整理」「墓じまい」について聞く。

「どしゃぶり」

おーなり由子/ぶん はたこうしろう/え 講談社

ばらばらっ、じゃばばば、ぶっしゃーん…。ぼくのところに、雨の雨が降ってくる、傘なんてけっとばして走れ！どしゃぶりと遊ぼう！雨の音が聞こえる絵本。

市は手話言語条例を制定しています

ちょこっと 手話っち

気軽に使える手話をちょこっと紹介するコーナーです。手話を知り、コミュニケーションの輪を広げていきましょう。

はじめまして



市地域包括支援センター
相馬 日南

左手の甲に右手のひらを重ね、手を上げながら人さし指をたてる。



立てた人さし指が向かい合うようにして、近づける。

よろしく
おわがいます



総務部総務課
小野 秀人

右手のこぶしを鼻にあてる。鼻にあてた片手のこぶしを、前に出す。



手を開き、頭を下げながら、手を前に出す。



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。

蓮の花まつり

猿賀神社境内にある鏡ヶ池では、7月中旬から8月下旬にかけて、淡いピンク色の蓮の花を楽しむことができます。

池一面に広がる蓮の花と真っ赤な社が織りなす絶景をごらんになれるほか、まつり期間中は、たくさんのイベントや出店も予定されています。ぜひ、この機会に足を運んで、夏の猿賀神社を堪能してみたいはいかがでしょうか。

※開花状況により開催時期が変更となる場合があります。

▼日時 7月22日(土)～8月27日(日) 9時～17時

▼場所 猿賀神社・猿賀公園

【問合せ】(一社)平川市観光協会 ☎40-2231



平川市

田んぼアート

色の異なる稲を使い、田んぼをキャンバスに描きます。今年のテーマは、第1会場が「門世の柵と真珠の耳飾りの少女」、第2会場が「ONE PIECE」です。



所蔵 棟方志功記念館



田舎館村

▼第1会場 田舎館村展望台(役場4階展望デッキ) 5月29日(月)～10月9日(月・祝) 休館日 10月1日(日)

▼第2会場 弥生の里展望所(道の駅いなかだて「弥生の里」内) 6月10日(土)～10月9日(月・祝)

【問合せ】田舎館村役場企画観光課 ☎58-2111

とき	イベント名	内容	問合せ先
～7/2	隙あらば猫～町田尚子絵本原画展～	絵本作家・画家として近年注目される町田尚子氏の絵本原画を紹介します。	弘前市立博物館 ☎35-0700
～R6/3/21	企画展・小説「花はくれない」～佐藤愛子が描いた父・紅緑～	佐藤紅緑の74年の生涯と文筆を、佐藤愛子「花はくれない」の文章でたどり紹介します。	弘前市立郷土文学館 ☎37-5505
6/24・25	白神カップカヌー大会▽2023カヌーワイルドウォータージャパンカップ第3戦▽2023カヌースラロームジャパンカップ第2戦	国内最高峰のカヌー大会。全国各地から集まった選手たちが、激流に挑み熱戦を繰り広げます。	西目屋村カヌー大会実行委員会事務局 ☎85-2858
6/25	ふじワングランプリ2023	藤崎町の特産品を使ったオリジナルメニューを考案・販売し、人気を競う食の祭典です。	藤崎町経営戦略課 ☎88-8258
～6月下旬	板柳町ふるさとセンター農業収穫体験	カラフルなミニトマト収穫体験は1人200円。利用可能日や時間はお問い合わせください。	板柳町ふるさとセンター ☎72-1500
7月上旬(予定)	横町納涼夜店まつり	七夕の時期に、中心商店街にある横町通りにたくさんの短冊や出店が、立ち並びます。	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
7/15～9/18	「バカ」がつくほど愛してる。～津軽塗・こぎん・ねぶた～	津軽の伝統工芸である「津軽塗」、「こぎん」、更には津軽の夏を彩る「ねぶた」にスポットを当てます。	弘前市立博物館 ☎35-0700
7/15～12/14	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
7月中旬～8月中旬	2023大鰐温泉サマーフェスティバル	丑湯まつりをはじめ、ねぶたまつり、納涼ふえあなどさまざまな夏祭りイベントです。	同実行委員会 ☎55-6561
7/16	クラシックカークラブ青森ミーティングinこみせ	1975年以前の懐かしい旧車が、中町こみせ通りに全国から集結します。	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
7月下旬(予定)	うし 丑湯まつり温湯地区(黒石市)	丑の御神体を乗せた神輿(みこし)を子供たちが引きます。450年以上の歴史がある温湯温泉ならではの伝統行事です。	温湯温泉共同浴場鶴の名湯 ☎54-8591
7/22・23	にしめやランド2023	西目屋村全体をフィールドとし、ステージショーやアクティビティなど、さまざまな催しを開催する大型イベントです。	目屋観光協会 ☎85-2800
7/23	サマーフェスティバル	夏のりんご公園で家族と一緒に楽しもう!	弘前市りんご公園まつり事業実行委員会事務局 ☎40-2354
7/28～8/20	まちなかクラフト村 弘前工芸舎・夏限定企画展	津軽の美しい風土に育まれた工芸品の展示販売会です。	弘前市産業育成課 ☎32-8106
7/30～8/5	黒石ねぶた祭り	県内有数の運行台数を誇り、合同運行では、多くのねぶたが出陣します。	黒石青年会議所 ☎52-3369
8/2・3	平川ねぶたまつり2023	約30台の大きささまざまなねぶたに加え、高さ12mの世界一の扇ねぶたが出陣します。	平川ねぶたまつり実行委員会 ☎44-3055
8/4	第46回田舎館村ねぶた合同運行	各地区の子どもからお年寄りまで参加し、村内外からねぶたが集結します。	田舎館村中央公民館 ☎58-2250
8/9・10	2023りんご灯まつり	「ソレサ!ソレサ!」の掛け声で町内を練り歩く「りんご山笠」が運行します。	板柳町産業振興課 ☎73-2111
8/14	平川あどの祭り	ねぶたの展示・運行のほか、ステージイベントなどさまざまな催しが行われます。	平川市商工観光課 ☎44-1111

編集後記

■ゴールデンウィークもあっという間に過ぎ去り、6月に入ります。先月の5月号から広報くろいしの編集に携わることになり、まだ2か月ですが、少しずつ業務に慣れてきました。より魅力あふれる広報紙を作成できるよう頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

笑顔がいっぱい「たんぽぽ」!

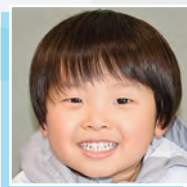
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



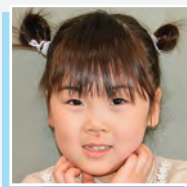
あいざわ
れんじさん



うの
おうしろうさん



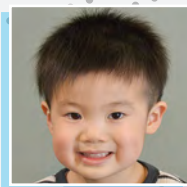
かわぞえ
はるくさん



きむら
ひなたさん



くどう
ういさん



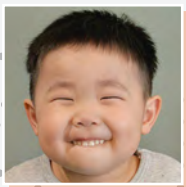
くどう
れおさん



こん
あおとさん



さいとう
たくとさん



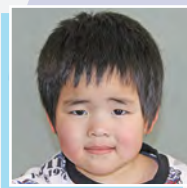
さとう
あゆさん



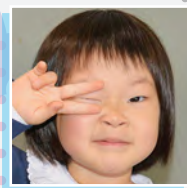
さやま
はなさん



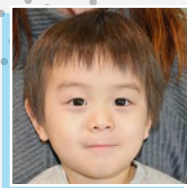
たかはし
りおさん



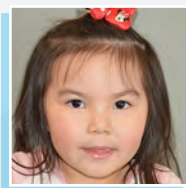
たてやま
ゆうせいさん



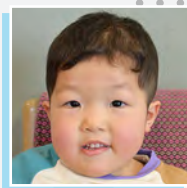
なりた
りささん



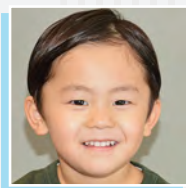
のぶひら
ねいとさん



みかみ
のあさん



みつはし
ゆうまさん



むらかみ
さくたろうさん

ヘルシーレシピ

～良質なたんぱく質に牛乳のカルシウムもプラス～

鯖
の
み
そ
煮

材料(2人分)

- 鯖 2切れ(160g)
..... 水洗いし、水気を拭き取り
切り込みを入れる
- 春菊 1/4束(50g)
..... 茹でた後、4cmに切る
- しょうが 1かけ(10g)
..... 半分は皮ごと薄切り、
残り半分は皮をむいて
千切りし、水にさらす
- 牛乳 150ml

A

- みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1

1人分栄養量

エネルギー264kcal/たんぱく質20.8g/脂質17.0g/カルシウム129mg/食塩相当量1.5g

監修:市食生活改善推進委員会

作り方

- ①鍋に牛乳、A、薄切りのしょうがを入れて火にかけ、ふつふつとしてきたら、鯖を皮目を上にして入れる。
- ②鍋に落とし蓋をし、弱めの中火で10分ほど煮る。
- ③器に②と春菊を盛り付け、水気を切った千切りのしょうがをのせる。



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)



マチを好きになるアプリ

