

水清く 人情のあつい あずましの里



上十川地区りんごクラブの子どもたちがハロウィンの飾りを折り紙で作り、館内の飾り付けを楽しみました。

特集

## 本市の家計簿

- ・市功労者に3個人を決定
- ・くろいし応援商品券を販売
- ・黒石りんごまつり

11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	27日(月)	19時まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	27日(月)	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)	30日(木)	19時30分まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	6日(月)・20日(月)	10時～12時	健康推進課(内線244～247)
暮らしの相談 ・その他 こころ(小さな相談室)	13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)	6日(月)・15日(水)・ 27日(月)	19時まで	税務課(内線141・142)
困 り ご と	13日(月)・27日(月)	9時～15時	市役所1階相談室
法テラス法律	22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			▼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	16日(木)	10時～12時	▼行政・土地家屋調査士は予約不要
土地家屋調査士	8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  
8月



この調子で  
ごみを減らしましょう!

前年同月比  
約46トン減



草取りで出た雑草やせん定した木の枝も減量することができます。乾かすことで草の水分が抜け、付着している土が乾いて落としやすくなります。木の枝をごみに出すときは、長さ50cm未満、太さ10cm角未満にしてください。また、枝木は指定袋に入れて、落ちないように袋の上からひもで束ねてから出してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付をお忘れなく

11月は固定資産税第4期、国民健康保険税第5期の納付月です。納期限は11月30日(木)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)



前月比  
市の人口 31,187人 (-42)  
男 性 14,601人 (-21)  
女 性 16,586人 (-21)  
世帯数 14,009世帯 (12)

住民基本台帳調べ 9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。

歴史&文化



YouTube

観光&イベント



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



## 11月・12月前半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	11月9日(木)～11日(土) 12月1日(金)・2日(土)	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	11月2日(木) 12月6日(水)		
	特定健診と がん検診の 両方受診で さらに10ポイント			
5 ポイント	健康教室テーマ「薬と上手に付き合おう～サプリメントと薬について～（講師：黒石病院薬剤師）」	11月9日(木) 13:30～14:30	追子野木公民館	事前申込 必要
	地域健康づくり相談事業	11月7日(火)	中部公民館	
		11月16日(木)	西部地区センター	
		11月30日(木)	六宝館	
	食生活改善推進委員会による伝達講習	12月7日(木)	中郷公民館 浅瀬石公民館	
	出前運動教室	11月16日(木)	山形公民館	
	健康づくり市民のつどい	11月18日(土)・19日(日)		
献血	11月19日(日) 9:45～15:00	スポカルイン黒石		

【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

11月5日	兼平医院	☎52-3305
11月12日	ちとせクリニック	☎53-7228
11月19日	かきさか医院	☎53-2255
11月26日	健生黒石診療所	☎53-3015
12月3日	黒石あけぼの病院	☎52-2877

■歯周疾患健診等の事業の協力機関である「ことぶき歯科医院」が閉院となりましたので、他の指定医療機関を受診してください。

### 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

### 11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）。

▼22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）

### 11月の「あすなろの森」

「あすなろの森」は、さまざまな理由で家に引きこもりがちになっている人のための居場所です。（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。

▼9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。

黒石市



市ホームページ



新着情報  
&  
トピックス



Facebook

婚活情報  
&  
男女共同参画  
イベント情報等



Instagram

# 市功労者に3個人を決定

～栄えある受賞おめでとうございます～

市は、令和5年度市功労者に工藤和子氏ら3個人を決定。11月3日(金・祝)にグリーンパレス松安閣で表彰式を行い、その栄誉をたたえます。功労者の業績などは、次のとおりです。



**工藤清明氏**

(浅瀬石6・68歳)

～地域の防災に尽力～

昭和53年12月から44年余の長きにわたり市消防団員として消防防災業務に従事し、地域防災の要である消防団の中心となって活動。火災出動はもとより、度重なる山岳遭難などさまざまな救助活動に出勤し、多くの災害現場において陣頭指揮をとり、迅速かつ的確な判断力により被害の軽減に努め、人命救助と地域住民の安全確保に尽力。

また、令和2年11月からは団長として、市消防団の地盤の強化と団員の指導育成に取り組み、地域防災のために尽力し、市政の進展に貢献。



**盛弘子氏**

(毛内・71歳)

～福祉の向上に尽力～

平成10年12月から24年余の長きにわたり民生委員・児童委員を務め、要保護児童や一人暮らし高齢者の見守り、低所得者世帯の更生等必要に応じた福祉の供給や支援活動を行い献身的に活躍。さらに、平成25年からは市民生委員児童委員協議会理事として、令和4年からは同副会長として、卓抜たる識見と指導力を発揮し福祉活動に取り組んでいる。

また、市社会福祉協議会評議員、山形地区社会福祉協議会副会長としても幅広く活躍するなど、市民の福祉向上に尽力。



**工藤和子氏**

(派村・79歳)

～議会運営に尽力～

平成11年に初当選以来、市議会議員を本年4月まで連続6期24年にわたり務め、令和元年5月から令和3年4月までの2年間は、市議会初の女性議長としての確かな判断力と優れた行動力をもって議会運営に卓越した手腕を発揮。

また、市議会総務教育常任委員会委員長のほか、各種審議会の委員を歴任。さらに、議会選出の黒石地区清掃施設組合議会議員、県後期高齢者医療広域連合議会議員なども務め、地域の福利増進並びに市政の進展に貢献。

## 市表彰の審査基準

表彰は▼市政の進展に貢献▼教育・学術・体育など文化の振興に貢献▼産業・経済などの振興発展に貢献▼公益または社会福祉増進に寄与▼徳行が特に優れている一などに該当し、功労が顕著な個人や団体に行われます。

選考は、市長が委嘱した10人以内の学識経験者で構成する表彰審査会で審議し答申しています。

# 令和4年度 主要な施策の成果

市では、まちづくりの指針となる「第6次黒石市総合計画」を策定しています。この計画の基本構想にある「まちづくりの目標」に沿って令和4年度に実施した主要な施策について、その成果を抜粋して紹介します。

## 自立したまち

空き校舎活用改修事業 5,601万円	旧北陽小学校校舎活用改修工事と旧牡丹平小学校校舎活用改修設計業務を完了しました。
オーガニックビレッジ推進事業 1,071万円	有機農法などの環境負荷低減型作物や海外に依存している高付加価値作物の生産に取り組む農業法人等を支援するため、農業用機械等の導入費用を助成しました。

## 元気なまち

(仮称)市民サービス施設整備事業 1億5,111万円	(仮称)市民サービス施設整備に向け、実施設計を完了し、新築工事に着手しました。
-------------------------------	-----------------------------------------

## 安心なまち

地域子育て支援拠点事業 3,532万円	乳幼児およびその保護者が相互の交流を行う場所を開設し、相談、情報の提供等を行うことにより、地域の子育て支援の充実を図りました。
黒石市地域ささえ合い活動促進事業 415万円	高齢者が住み慣れた地域で元気に生きがいを持って暮らしていけるよう、高齢者の日常生活における助け合い活動や住民同士での交流活動に必要な備品を購入および補助しました。

## 新型コロナウイルス感染症対応事業

価格高騰対策くろいし応援商品券発行事業 1億3,142万円	エネルギー・食料品等の物価高騰の影響を受けた生活者や事業者を支援するとともに、市内における消費を喚起し、地域経済を下支えすることを目的に、市内で使える商品券を発行しました。
マイナンバーカードを活用したコンビニ交付導入事業 3,580万円	全国のコンビニに設置されている端末を使って個人証明書を取得できるコンビニ交付サービスの導入により、マイナンバーカードの普及促進と市民の利便性向上を図りました。
観光魅力発信事業 854万円	観光誘客促進を目的に制作した、市の歴史や文化を探訪しながら紹介する特別番組を放送し、観光需要の早期回復を図ったほか、市の祭りおよび伝統芸能の人材育成と誘客の促進を図りました。

[問合せ] 財政課財政係（内線671）

# 第3回 市議会定例会

令和5年第3回市議会定例会は、9月4日に開会し、会期を9月22日までの19日間と決定。続いて、高樋市長が提案理由を説明したほか、令和4年度決算を審議するため、議員全員で構成する決算特別委員会が設置されました。

13・14日は、市政に対する一般質問が行われ、9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。

19・20日の決算特別委員会では、4年度一般会計や特別会計等の決算合わせて17件を審査。

22日の本会議では、市長提出の報告5件、議案32件を審議。いずれも原案のとおり可決・報告・承認・同意・認定しました。主な議案は次のとおりです。



条例制定	▽市総合計画審議会条例の一部を改正する条例▽市社会福祉センター条例の一部を改正する条例—など
一般会計補正予算	▽令和5年度一般会計補正予算（第4号）…歳入歳出それぞれ7,059万1千円を追加し、予算の総額を188億8,195万1千円としました。 ▽同（第5号）…歳入歳出それぞれ13億2,083万4千円を追加し、予算の総額を202億278万5千円としました。
人事案件	教育委員会委員に村上照幸氏（追子野木3）を任命することに、固定資産評価審査委員会委員に五十嵐勝弘氏（乙徳兵衛町）を選任することに同意しました。

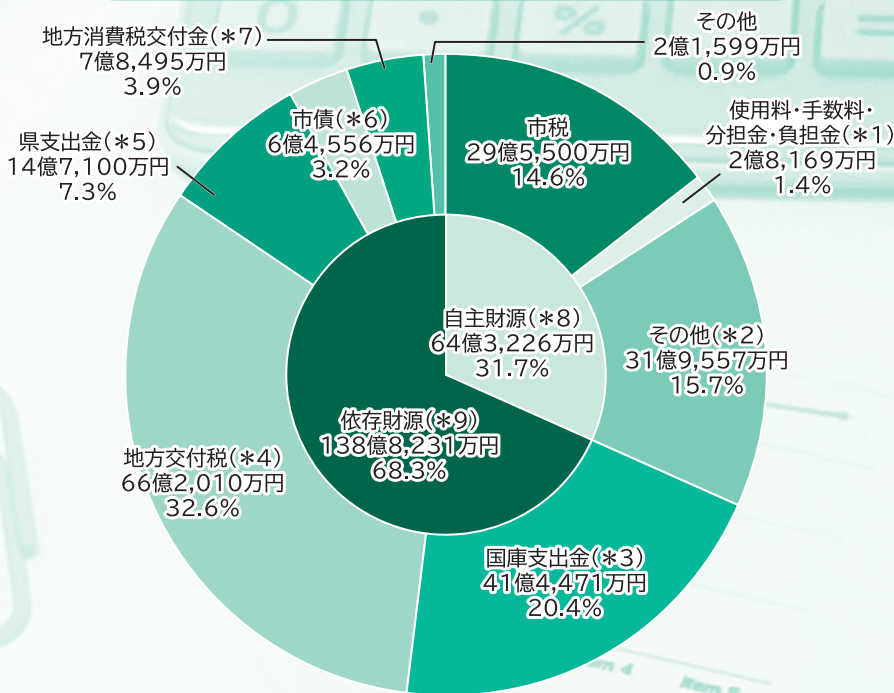
# 本市の家計簿

令和4年度各会計決算

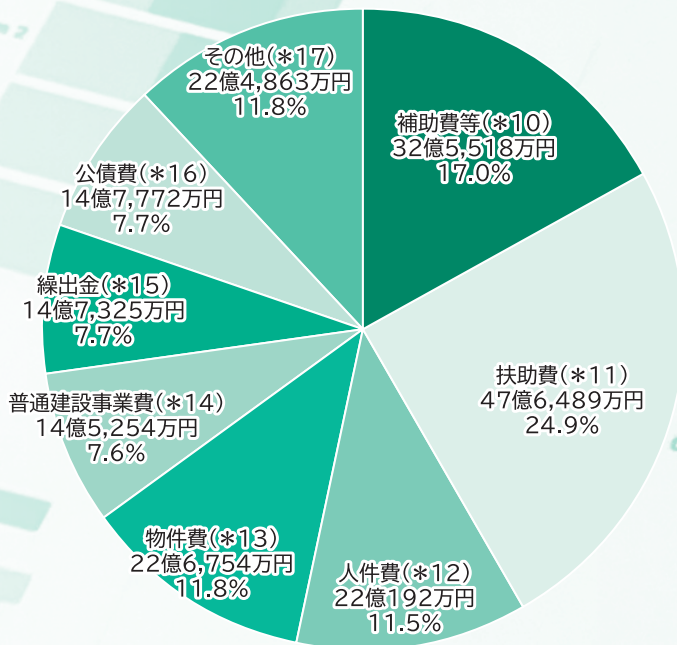
本市の令和4年度会計決算が、令和5年第3回市議会定例会で認定されました。

今号では、市債や基金の残高などの情報も併せて決算の状況を説明します。

## 一般会計歳入総額 203億1,457万円



## 一般会計歳出総額 191億4,167万円



### 用語解説

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

### 各会計別決算

(単位:万円)

区分	歳入	歳出	実質収支
一般会計	203億1,457	191億4,167	10億1,170
特別会計	82億4,378	79億9,570	2億4,808
国民健康保険	39億4,557	38億3,025	1億1,532
後期高齢者医療	4億2,663	4億1,359	1,304
姥懐霊園墓地	3,529	1,183	2,346
介護保険	37億9,256	37億71	9,185
温泉供給事業	1,854	1,533	321
農業集落排水事業	2,519	2,399	120
合計	285億5,835	271億3,737	12億5,978

※実質収支…歳入から歳出を差し引いた額から翌年度に繰り越すべき財源を除いた額

### 企業会計決算

(単位:万円)

区分	収益	費用	当年度純利益(Δは純損失)
黒石病院事業会計	44億3,596	45億2,985	Δ9,389
水道事業会計	7億5,507	6億561	1億4,946
下水道事業会計	6億5,993	5億7,375	8,618

### 各財産区会計決算

(単位:万円)

区分	歳入	歳出	実質収支
中川財産区会計	15	0	15
上十川財産区会計	353	10	343
追子野木財産区会計	191	45	146
袋財産区会計	21	0	21
温湯財産区会計	2,186	900	1,286
南中野財産区会計	1	0	1
二双子財産区会計	1,569	9	1,560



## 本市の家計簿を家庭の家計簿(500万円)に置き換えると？



収入	
給料(市税、使用料、手数料など)	80万円
親からの援助(地方交付税、国庫支出金など)	326万円
ローンの借入れ(市債)	16万円
副業収入(その他自主財源)	78万円
-----	
一年間の総額	500万円

支出	
医療費や保育料(扶助費)	117万円
子どもへの仕送り(補助費等、操出金)	116万円
食費(人件費)	54万円
ローンの返済(公債費)	37万円
光熱水費や家庭用品(物件費)	56万円
家のリフォーム(普通建設事業費)	36万円
細かい出費(その他)	55万円
-----	
一年間の総額	471万円

貯金	
預金通帳の残高(財政調整基金・減債基金)	61万円

借金	
残っているローン(一般会計市債残高)	285万円

## 改善している財政！しかしながら…

令和4年度決算は、一般会計で見ると、10億円以上の黒字となりました。

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

しかし、世帯収入500万円の一般家庭の家計簿に置き換えてみると、預金通帳の残高が61万円なのに対し、残っているローンは285万円となり、依然として多額の借金返済に追われている厳しい家計であることがわかります。また、世帯収入が500万円であるのに対し出費が471万円で、黒石市では一年間の全収入のうち94%を支払いに充て、財布には残り6%の29万円しか残っていないということになります。

「10億円の黒字」、「健全化指標の改善」という目先の事実だけをみると財政が好転しているように感じられますが、市の台所事情全体から考えると引き続き気を緩められないのが現状です。

### 健全化判断比率と各基準

4つの指標	健全化判断比率		早期健全化基準	財政再生基準
	R4年度	R3年度		
実質赤字比率	-	-	13.51%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	18.51%	30.00%
実質公債費比率	13.0%	14.1%	25.00%	35.00%
将来負担比率	19.9%	41.0%	350.00%	-

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

### 令和4年度末基金および市債残高

基金	財政調整基金(将来に備えて蓄える基金)	24億7,856万円
	減債基金(市の借金返済のための基金)	684万円
市債	全会計市債(市の全会計の借金)	195億7,941万円
	一般会計市債(市の一般会計の借金)	115億8,429万円

### 公営企業会計の資金不足比率と不足額

公営企業会計名	資金不足比率(前年度比率)	資金不足額(前年度不足額)
黒石病院事業会計	15.5%(14.6%)	5億9,399万円(5億3,902万円)

# 令和6年度入園児(1号認定)を募集

市内の幼稚園と認定こども園は、令和6年度入園児(1号認定)を募集しています。

募集内容について詳しくは、各施設へお問い合わせください。

▼**対象児童** 幼児期における教育を希望する満3歳以上の就学前児童

▼**教育時間** 1日4～5時間程度(昼過ぎまで)

※保育所と認定こども園の2・3号認定(保護者の就労などにより保育を希望する場合)の入園募集は本紙12月号に掲載する予定です。



	施設名	電話番号	募集人数
幼稚園	聖テレジア幼稚園	52-3072	8人
認定こども園	認定こども園東雲幼稚園	54-8220	10人
	認定こども園美しの森	52-5435	若干名
	つくし第一こども園	52-4349	若干名
	つくし第二こども園	52-8201	5人程度
	六郷保育園	52-2170	2人
	認定こども園たけみ	52-5189	4人
	中郷こども園	53-3715	若干名
	美郷こども園	52-3890	3人
	山形こども園	52-3200	5人
	上十川保育園	52-4320	5～6人
	あけぼのこども園	53-1992	5人
	黒石保育園	52-2758	5人

[問合せ] 福祉総務課こども未来係(内線515・516)

## 知ってほしいな「里親」のこと

里親制度は、さまざまな事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する制度です。

安心して生活でき、健やかな生活の場を提供してくださる人を子どもたちは必要としています。



力になりたい人や里親制度に関心をお持ちの方は、お問い合わせください。

[問合せ] フォスタリング機関弘前乳児院 ☎35-2155

二次元コードから広報動画をご覧いただけます。



## 児童虐待防止推進月間

**あなたしか気づいてないかも そのサイン**

令和5年度「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」標語最優秀作品

11月は、児童虐待防止推進月間です。

児童虐待とは、本来子どもを守る保護者などが、子どもの身体や心を傷つけることをいいます。しつくと称して、たたいたり怒鳴ったりすることは子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼす可能性があります。

児童虐待は社会全体で関わり解決していく問題です。虐待を受けていると思われる子どもを見つけた時は、次の相談窓口にご相談ください。

相談窓口	こどもホットライン (市福祉事務所内)	☎59-2525
	子ども虐待ホットライン (弘前児童相談所内)	☎0120-73-6552
	児童相談所全国共通 3桁ダイヤル	☎189(いちはやく)
	黒石警察署	☎52-2311



# くろいし応援商品券を販売

11月1日(水)から  
販売開始

市は、物価高騰の影響を受けている生活者の支援と地域経済の活性化を目的に、プレミアム付き「くろいし応援商品券」を販売します。

詳しくは、市ホームページ（トップページのピックアップ）をごらんになるかお問い合わせください。

## くろいし応援商品券

**1セット20,000円分の商品券を10,000円で販売**  
(全店共通券1,000円×10枚、地元応援券1,000円×10枚)

※購入は1世帯につき1セットまでです。

- ▼対象 令和5年9月1日時点で本市の住民基本台帳に記載されている世帯
- ▼券種 全店共通券…すべての取扱登録店舗で利用可  
地元応援券…市内に本店がある事業者の取扱登録店舗で利用可



## 商品券の販売期間・販売場所・購入方法

**販売期間 11月1日(水)～12月29日(金)**

### 販売場所・時間

#### ▽市内の各郵便局

黒石 …………… 9時～18時（土・日曜日、祝日を除く）  
温湯、陸奥六郷、浅瀬石、黒石浜町、中郷、黒石山形町 …… 9時～17時（土・日曜日、祝日を除く）

▽ホテル逢春（黒石市横町15-4）…………… 11時～19時（全日）

臨時販売所 市産業会館 1階 特設会場  
11月11日(土)・12日(日)10時～15時 / 12月2日(土)・3日(日)10時～15時

### 購入方法

商品券販売場所へ下記を持参し商品券を購入

- ・くろいし応援商品券購入引換券（10月下旬に対象世帯へ送付）
- ・購入者の本人確認ができる書類（マイナンバーカード、免許証、健康保険証、学生証等の身分証明書、公共料金等の請求書等）

## 商品券の利用期間・利用店舗

**利用期間 11月1日(水)～令和6年1月31日(水)**

商品券を利用できる店舗は「全店共通券のみ利用できる店舗」と「全店共通券と地元応援券が利用できる店舗」の2種類があります。詳しくは、商品券購入時にお渡しする利用店舗チラシをご確認ください。

最新の利用店舗情報は、二次元コードから確認できます。

[問合せ] 企画課企画調整係（内線239・240）



## 文化・スポーツ賞等 候補者の推薦を受け付け

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

	表彰区分	受賞基準（令和5年1月～12月中の大会成績）
文化関係	文化賞 文化功労賞 文化奨励賞 文化特別賞	県下最高賞や 全国入選など
スポーツ関係	スポーツ最優秀賞 スポーツ優秀賞 スポーツ賞 スポーツ功労賞 スポーツ特別賞 スポーツ指導賞 スポーツ奨励賞	国際大会で入賞や 全国・東北大会等で 優勝など

▼推薦方法 推薦書・参考資料（開催要項や入賞を証明するものなど）を提出

▼推薦期限 12月1日（金）

※推薦期限後に行われた大会の推薦は、令和6年1月4日（木）まで受け付けます。

[問合せ] 文化スポーツ課文化スポーツ係（内線621・622）

## 黒石りんごまつり

黒石りんごまつり実行委員会は、「第32回黒石りんごまつり」を開催します。

メイン会場となるアリーナでは、収穫感謝祭やふるさと産業展、健康相談のほか、さまざまなステージイベントが行われます。

また、屋外で開催されるりんご市では、りんごや野菜などの販売もありますので、ぜひご来場ください。

▼開催日程 ▽11月18日（土）9時～16時 ▽11月19日（日）9時～15時

▼場所 スポカルイン黒石

[問合せ] 黒石りんごまつり実行委員会事務局（商工課内・内線642）



## 国スポ・障スポ 公式ポスターデザイン募集

2026年に青森県で開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」公式ポスターのデザインを募集します。

▼募集作品 ①あおもり国スポ用・あおもり障スポ用 ②あおもり国スポ冬季大会（スキー）用・あおもり国スポ冬季大会（スケート・アイスホッケー）用

※応募は①の2点1組、②の2点1組、または①②の4点まとめた応募となります。

▼応募資格 県内に在住・在学・在勤またはその経験がある人

▼応募期限 令和6年1月31日（水）

▼応募方法 持参または郵送（当日消印有効）

[問合せ] 県国スポ・障スポ局総務企画課広報・県民運動グループ「公式ポスターデザイン募集係」 ☎017-734-9184、〒030-8570 青森市長島1-1-1

詳しくは、ホームページでご確認ください。



## 文化財・景観資産めぐりウォーキング

市と市教育委員会は、黒石の文化財や景観資産を楽しみながら巡り、黒石の魅力を発見・再認識することで地域への愛着を育むことを目的とした「文化財・景観資産めぐりウォーキング」を開催します。ぜひご参加ください。

▼日時 11月12日（日）9時～12時（8時30分から受け付け）

▼集合・解散場所 黒石公民館1階多目的ホール前エントランス

▼参加料 無料（保険は主催者側で加入）

▼定員 30人（中学生以上・先着順）

▼申込期限 11月8日（水）

▼申込方法 電話

▼持ち物 ウォーキングに適した服装・履物、雨具、タオル、飲み物等

※駐車場は御幸公園駐車場をご利用ください。

※小雨の場合は開催します。

[問合せ] 文化スポーツ課文化スポーツ係（内線621・622）

# 令和5年度 黒石市二十歳の集い

**開催日** 令和6年1月7日(日)  
**開催場所** スポカルイン黒石

受け付け開始	12:45
オープニング	13:45
式典	14:00
記念写真撮影	14:45



## 対象者

平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれ、本市に在住している人および、修学（転校を含む）や就職のため市外に在住している人

### ▽案内状が届いた人（本市に住民登録している人）

参加申し込みは不要です。11月下旬に案内状を送付しますので、当日ご持参ください。

### ▽案内状が届かない人（本市に住民登録がない人）

参加する場合は次の手続きで申し込みが必要です。

#### 申込方法

電話または、市ホームページ（お知らせ→市政情報）からダウンロードした参加申込書にご記入のうえ、FAXまたはメールで申し込み

※12月22日（金）までに申し込みをした人には、後日案内ハガキを送付します。

## その他

迷惑行為は固く禁じます。係員の指示に従わない場合は、直ちに退場となります。

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

## 発表者を募集

式典で、「二十歳の決意」と「二十歳を迎える成人を激励する言葉」を発表する人を募集します。

### ▼発表内容 800字以内の決意や激励する言葉

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

## 記念写真を販売

記念写真は式典当日、会場で販売受け付け（有料）を行います。

販売受け付けはオープニング開始前に締め切りますので、ご注意ください。

### 新型コロナウイルス感染症対策にご協力を

次のいずれかに当てはまる場合は、来場をご遠慮ください。

- ①5日以内に平熱を超える発熱があった場合
- ②咳、咽頭痛などの症状（軽度なものを含む）がある場合

※受け付け時に検温を実施し、37.5℃以上の発熱がある人は入場できません。

感染症拡大防止に  
ご協力ください



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

## 道路工事に係る通行制限にご協力を

市は、市都市計画道路として3・4・7号黒石環状線の道路改良工事を下記の区間で実施しています。

工事期間は令和6年3月25日(月)までとなっており、期間中は通行規制や騒音等が予想されます。利用する皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



■道路工事箇所図



[問合せ] 都市建築課都市計画係 (内線571)

## 農業委員・農地利用最適化推進委員を募集

市は、農業委員と農地利用最適化推進委員の任期が、令和6年4月30日で満了することに伴い、各委員を募集します。自薦や他薦(3人以上の連名による推薦または団体推薦)により応募できます。

主な職務は次のとおりです。

▽毎月の総会出席▽遊休農地の発生防止・解消推進▽担い手への農地集積推進▽農業への新規参入推進  
▽その他農業委員会が必要とする業務

▼対象 令和6年4月1日現在で20歳以上の市民で、農業に関する識見を有し、農地等の利用最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる人

※次のいずれかに該当する場合は対象外▽破産手続開始の決定を受けて復権を得ない人▽禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたは受けることがなくなるまでの人

▼定員 農業委員13人・農地利用最適化推進委員6人

▼任期 3年(令和6年5月1日～9年4月30日)

▼申込方法 推薦書・応募書に必要書類を添えて郵送または持参

※推薦書・応募書は、農林課および農業委員会事務局で配布しているほか、市ホームページ(産業・農業→お知らせ)からダウンロードできます。

▼募集期間 11月1日(水)～12月1日(金)必着

[問合せ] 農林課六次産業化推進係(内線654・655)、農業委員会事務局農政農地係(内線663)

有 料 広 告



あなたの  
健康サポートチーム!!

## 乳幼児突然死症候群 (SIDS) に注意

毎年11月を乳幼児突然死症候群 (SIDS) の対策強化月間と定めています。

### 乳幼児突然死症候群 (SIDS) って?

それまでの健康状態や既往歴からその死亡が予測できず、またその原因も不明で、原則として1歳未満の乳幼児に突然死をもたらす症候群のことをいいます。主に睡眠中に発症し、日本での発症頻度はおよそ出生6,000~7,000人に1人と推定され、生後2か月から6か月に多く発症します。

### 乳幼児突然死症候群 (SIDS) の発症率を低くするポイント

① 1歳までは、あおむけに寝かせましょう



持病などでうつぶせ寝を勧められている場合以外は、あおむけに寝かせましょう。

② できるだけ母乳で育てましょう



母乳の出方には個人差がありますが、できるだけ母乳育児を目指しましょう。

③ たばこはやめましょう



妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。

[問合せ] 健康推進課母子保健係 (内線244・245)

## レザーコインケースづくり

津軽広域連合は、冬休みに小学生を対象にレザーコインケースづくり体験教室を開催します。

▼開催日時 12月26日(火)14時~15時30分

▼場所 ヒロコ 3階多目的交流室2 (現地集合・現地解散)

▼参加料 1人1,500円

▼参加資格 弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の小学生 (小学1年生~3年生は保護者同伴による参加です)

▼定員 16人

▼講師 「LeatherHearts」堀川拓郎氏

▼申込方法はがきまたはメールに、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

▼申込期限 12月6日(水) (当日消印有効)

※1回の応募で2人まで申し込みできます。①~⑤をそれぞれ明記してください。

※応募者多数の場合は抽選を行い、結果を12月中旬に通知します。

[問合せ] 津軽広域連合レザーコインケースづくり係 ☎31-1201、☎036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロコ3階、✉[rengou@tsugarukoiki.jp](mailto:rengou@tsugarukoiki.jp)

詳しくは、ホームページでご確認ください。





**鳥インフルエンザの発生防止にご協力を**

鳥インフルエンザウイルス発生防止のため、次のことに注意しましょう。

**家きん(鶏、あひる、きじなど)を飼っている場合**

- ▽野外での放し飼いをしないようにし、飼育小屋は防鳥ネットで囲う。また、定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所は直ちに修繕する。
- ▽飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する。
- ▽世話をするときは、専用の衣服と履物を身に着け、使い終わったら消毒する。
- ▽家きんに異常がみられる場合は、西北地域県民局つがる家畜保健衛生所に連絡する。

**死亡した野鳥を見つけた場合**

- ▽素手で触らず、手袋等をして処理する。
  - ▽野鳥がまとまって死亡している場合は、市役所または、中南地域県民局林業振興課に連絡する。
- [問合せ] 農林課 (内線652・653)、西北地域県民局つがる家畜保健衛生所 ☎0173-42-2276、中南地域県民局林業振興課 ☎33-3857



**指名手配被疑者の検挙にご協力を**

令和5年8月末時点で、全国の警察から指名手配されている人は、約540人に上っています。警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定したうえで、11月中に総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、被疑者の早期検挙に取り組んでいます。

指名手配被疑者の発見には、皆様のご協力が重要です。よく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

[問合せ] 黒石警察署刑事課 ☎52-2311 (内線332)



有 料 広 告



**性暴力被害者のためのコールセンター**

あおり性暴力被害者支援センターは、性犯罪・性暴力の被害に遭われた人やそのご家族などから、専門の研修を受けた相談員が相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

電話番号	017-777-8349 または #8891 (りんごの花ホットライン)
相談受付日時	月曜日～金曜日の9時～17時 (上記時間以外、土・日曜日、祝日、年末年始は、国のコールセンターにつながります。)

また、あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある人はお問い合わせください。(公社) あおり被害者支援センター ☎017-718-2085

[問合せ] 県青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9228



**不動産取得税**

不動産取得税は、土地や家屋を有償・無償の別、登記の有無に関わらず、売買、贈与、交換、建築(新築・増築・改築)などにより取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金です。不動産の取得後、納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。

なお、一定の要件に当てはまる住宅や住宅用の土地を取得した場合には、必要な書類を添えて申請することで、不動産取得税が軽減される制度があります。

[問合せ] 中南地域県民局課税第二課 ☎32-1131 (内線329)

詳しくは、ホームページでご確認ください。




**下水道事業受益者負担金の納付をお忘れなく**

下水道事業受益者負担金の令和5年度第3期の納期は、11月1日(水)から30日(木)までですので、忘れずに納付してください。

[問合せ] 上下水道課総務係 (内線552~554)



## 公共交通に関するアンケートにご協力を

市は、公共交通の利用実態やニーズ、問題点を明らかにするため、日常の移動と公共交通に関するアンケートを実施しています。アンケート用紙が送付されている世帯は、ご協力をお願いします。

▼期限 11月12日(日)

▼対象 無作為で抽出した2,000世帯(各世帯複数人回答可)

▼回答方法 返送またはウェブ回答

[問合せ] 企画課企画調整係(内線236・240)



## 「国税相談専用ダイヤル」を導入

税務署は、納税者の利便性向上のため、税務署の代表電話を介さず、電話相談センターへ直接つながる国税相談専用ダイヤルを11月1日(水)から導入します。

▼相談専用ダイヤル 0570-00-5901

▼利用時間 8時30分～17時(土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

[問合せ] 黒石税務署 ☎52-4111(音声案内に従い「2」を選択)



## ねんきんネットのご利用を

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

「ねんきんネット」を利用すると、年金記録や年金見込額の試算などができます。

[問合せ] 国保年金課国民年金係(内線120・122)

詳しくは、日本年金機構のホームページでご確認ください。



## 借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所は、相談員が借金の状況を伺い、必要に応じて弁護士等に引継ぎを行う相談窓口を無料で開設しています。

▼受付日時 月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く) 8時30分～12時、13時～16時30分

▼相談専用電話 017-774-6488

[問合せ] 東北財務局青森財務事務所理財課 ☎017-722-1463



## 県民手帳黒石市特別版を販売

市統計協会は、「2024年版青森県民手帳黒石市特別版」を販売します。表紙には市章の空押し、裏面にはつゆヤキソバンの箔押しがされており、市民憲章などが掲載されています。

▼販売場所 企画課(市統計協会事務局)

▼販売開始日 11月6日(月)

▼種類 まぐろブラック、青池ブルー、奥入瀬グリーン、あんずオレンジ、りんごレッド

▼価格 1冊700円(税込)

※無くなり次第終了となります。

[問合せ] 企画課企画調整係(内線239)



## 納税作品を展示します

市納税貯蓄組合連合会は、納税作品の展示を行います。

▼日時 11月11日(土)～17日(金) 9時～18時

※13日(月)は休み、17日は15時までです。

▼場所 市立図書館

[問合せ] 市納税貯蓄組合連合会事務局(税務課内・内線140)

有 料 広 告



らくらく♪初めてのエアロビクス教室

くろいしA&Eは、健康増進や運動不足の解消などを目的に、エアロビクス教室を開催します。

▼開催日▽1回目=11月12日(日)▽2回目=11月19日(日)

▼時間11時~12時

▼会場市スポーツ交流センター

▼講師県エアロビク連盟 舘信子氏

▼対象黒石市および近隣市町村に在住の人(小学生以上の子どもを連れての参加も可)

▼定員30人程度▼申込方法電話▼参加料無料

▼持ち物運動できる服装、内履き、汗拭きタオル、飲み物

※くろいし健康マイレージ対象事業です。

[問合せ] くろいしA&E事務局(市スポーツ交流センター内・☎53-1612)



看護のお仕事移動相談

県ナースセンターは、無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向いて、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートしています。

▼開催日11月20日、12月18日、令和6年1月15日、2月19日、3月18日(いずれも月曜日)

▼時間13時~16時

▼場所弘前市就労支援センター(ヒロロ3階)

※県ナースセンターでは平日の9時から16時まで、来所・電話・メール等で随時相談を受け付けています。

[問合せ](公社)県看護協会青森県ナースセンター☎017-723-4580、✉aomori@nurse-center.net

詳しくは、ホームページでご確認ください。



県最低賃金を改定

10月7日から県内で働く全ての労働者に適用される県最低賃金が、853円から898円に改定されました(製造業と小売業の一部は、特定(産業別)最低賃金が適用されます)。

[問合せ] 青森労働局労働基準部賃金室☎017-734-4114

詳しくは、ホームページでご確認ください。



住生活総合調査にご協力を

12月1日(金)から、全国で住生活総合調査が行われます。住生活安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要な調査ですので、ご協力をお願いします。

▼対象10月に実施された「住宅・土地統計調査」に回答いただいた世帯の中から抽出された世帯

▼回答方法11月下旬から郵送により調査票が配付され、オンラインまたは郵送で回答

[問合せ] 住生活総合調査事務局☎0120-169-037



女性の人権ホットライン強化週間に伴う特設相談

11月15日(水)から21日(火)までの「女性の人権ホットライン」強化週間に伴い、特設相談を開催します。

▼実施日11月16日(木)

▼受付時間9時~16時

▼相談料無料

▼場所青森地方法務局弘前支局

▼相談員人権擁護委員および弘前支局職員

[問合せ] 青森地方法務局弘前支局26-1150

有 料 広 告





## 県民公開講座

弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センターは、県民公開講座を開催します。

▼日時11月14日(火)15時～16時

▼場所①弘前大学医学部コミュニケーションセンター②Zoomによる配信③脳卒中・心臓病等総合支援センター（実況中継）

▼参加料無料

▼定員①②100人③10人

▼内容

▽「心臓病を悪化させない食事のコツ」(15分)  
講師:管理栄養士 嶋崎真樹子氏


▽「心臓病のお薬との付き合い方」(15分)  
講師:薬剤師 相内尚也氏

▽個別相談会(希望者のみ、30分)

▼申込方法電話、メール、ホームページ・二次元コードの申し込みフォーム、申込書をセンター内にある申し込みボックスに投函

[問合せ] 弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎39-5459、✉noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

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。




## 国民健康保険の一部負担金の減免制度

市国民健康保険には、医療機関等の窓口で支払う一部負担金（自己負担分）の支払いが、減免や一定期間猶予される制度があります。

災害などの特別な理由で一時的に困窮し、支払いが困難な場合は、お問い合わせください。

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）



## くろいしウインドアンサンブル 第3回定期演奏会

▼日時11月19日(日)▽開場13時▽開演13時30分


▼場所黒石公民館 多目的ホール

▼定員150人

▼予約方法二次元コードの申し込みフォームへ入力

[問合せ] 文化スポーツ課文化スポーツ係（内線622）

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。




## ポリテクセンター青森 電気エンジニア科12月期生を募集

▼募集締切11月10日(金)正午

▼応募方法ハローワークへ受講申込書を提出

▼受講料無料（テキスト代、作業服等は別途負担）

▼訓練期間12月1日(金)～令和6年5月31日(金)

▼定員10人

▼場所青森職業能力開発促進センター（ポリテクセンター青森）

[問合せ] ポリテクセンター青森訓練課 ☎017-722-1771



## 調停手続きの無料相談

弘前調停協会は、金銭問題（消費者金融問題・過払金返還・債務返済）、交通事故、相続などの問題に関する調停手続きの利用について、裁判所の調停委員が無料で相談に応じます。事前の予約は不要です。

▼日時11月18日(土)11時～15時

▼場所弘前市立観光館 多目的ホール（下白銀町）

[問合せ] 弘前調停協会 ☎32-4321（内線212）

## 編集後記

広報10月号に昼と夜の中野もみじ山の写真を掲載しましたが、個人的には夜のもみじ山が気に入っています。気温もグッと下がってきたので、鮮やかな紅葉になるのでは？と、とても楽しみにしています。

有 料 広 告

9  
17 ねぶた絵コンクール表彰式



黒昇會（今井秋行会長）と横町十文字まちそだて会（村上陽心理事長）が共催する「第7回くろいしねぶた絵コンクール」の表彰式が松の湯交流館で行われました。

同コンクールには、市内の小学生を中心に37人からの応募があり、ねぶた大賞には北川柚子さん（黒石小5年）が選ばれ、「来年はさらに迫力のある絵を描きたい」と話しました。

9  
8 北奥水道がバス停を設置



（株）北奥水道（菊地康行代表取締役）が、ぷらっと号バス停（吉乃町）と待ち合いに使うベンチを地域貢献で設置しました。

道路の片側にのみ設置されていたバス停（吉乃町）ですが、反対側（社屋側）にもバス停とベンチを設置。菊地康行代表取締役は「年配の利用者が、快適にぷらっと号を利用できれば」と話していました。

9  
26 農作業督励を実施



高樋市長が市内3か所のほ場を回り、農作業督励を行いました。

今回は有機農法栽培ミニトマトや超高密植わい化栽培りんご、ハウスれき耕栽培黄美香メロンを栽培する農家をそれぞれ視察。

市長は「消費者は安心安全でおいしいものを求めている。これからも頑張ってください」と激励しました。

9  
21 秋の交通安全運動を実施



9月21日から30日まで、「秋の全国交通安全運動」が実施されました。

21日には、高樋市長や黒石警察署（山崎司署長）、黒石地区交通安全協会（葛西清仁会長）、市交通安全協会（葛西勇之進会長）、市交通安全母の会（山口京子会長）らが、中川地内交差点で街頭監視活動を行い、のぼり旗を設置。交通ルールの遵守を呼び掛けていました。

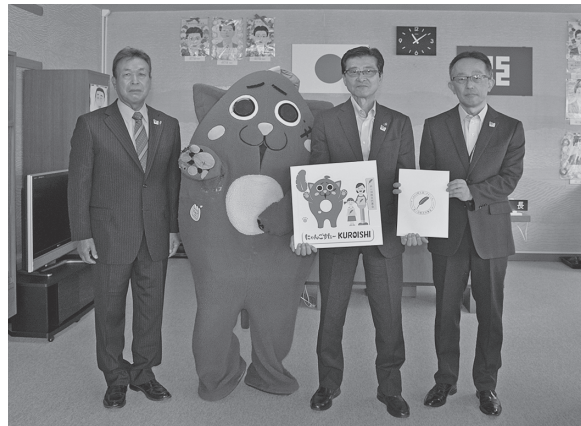
## 9 29 固定資産評価審査委員に 辞令を交付



市は、固定資産課税台帳に登録された価格に対し不服申し立てがされた際、中立的・専門的な立場から審査を行う固定資産評価審査委員会の五十嵐勝弘委員へ辞令を交付しました。

任期は令和5年9月30日からの3年間で、辞令が交付された後、五十嵐委員は「円滑な委員会の運営に努めていきたい」と抱負を述べました。

## 9 27 赤い羽根共同募金オリジナル ピンバッジ完成報告



10月1日から全国一斉に始まる「赤い羽根共同募金運動」を前に、市共同募金委員会（大平正会長）と市観光大使「にゃんごすたー」が市長室を訪れ、にゃんごすたーオリジナルピンバッジの完成を報告しました。

大平会長が中央共同募金会メッセージを読み上げると、高樋市長は「市民の賛同を得ながら募金を盛り上げていきたい」と述べました。

## 10 4 金婚頭彰式を開催



市金婚頭彰式が津軽伝承工芸館で開催され、めでたく結婚50周年を迎えられたご夫婦に頭彰状が贈呈されました。

式の開催は令和元年以来4年ぶりで、今年は8組のご夫婦をお祝い。

高樋市長はそれぞれのご夫婦に頭彰状を手渡した後、「これからも仲睦まじくお過ごしください」と祝辞を述べました。

## 10 3 りんご盗難を防ごう！ 防犯協会がパトロールを実施



りんごの収穫時期を迎える中、黒石地区防犯協会（会長・高樋市長）と黒石警察署（山崎司署長）が、りんご盗難防止に向けた総決起大会および合同パトロールを行いました。

高樋市長は「農家の人が安心できるような盗難がない地域づくりを」と呼び掛けた後、山崎署長と共になりんご園を訪問し、盗難防止のチラシ配布などを行いました。

# 11月9日は119番の日

総務省消防庁では、11月9日を「**119番の日**」と定めています。

火災や交通事故など目の前で災害が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になりがちです。一刻を争うときでも、「**慌てず・落ち着いて・正確に**」119番通報できるように、町会や自治会または勤務先などの防災訓練で通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身につけましょう。



## 119番通報のポイント

- ①救急だけでなく火災や救助も同じように現場の住所を正確に話す。
- ②通信員に聞かれたことに対して、できるだけ詳しく話す。
- ③興奮せず、落ち着いた対応をする。

**119番は一刻一秒を争う消火活動や救急・救助活動のための緊急電話です**  
災害情報や、夜間・休日の救急病院などについては、下記へお問い合わせください。

- ・火災などの災害(災害情報テレホンガイド) ☎050-5536-3896
- ・夜間、休日の救急病院(医療機関紹介) ☎32-3999



【問合せ】弘前消防本部通信指令課☎32-5101



■高田家の糸ヒバ

二双子にある高田家の糸ヒバは、樹高10・5m、幹周り2・72m、枝下の高さ2・0mで、推定樹齢300年といわれています。  
糸ヒバとはヒノキ科ヒノキ属の常緑針葉樹で、細枝や葉先が糸のように垂れ下がっていることから、そのように呼ばれています。正式樹種名はヒヨクヒバ(比翼松葉)で、サワラの変種です。

## 高田家の糸ヒバ

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。

おらほの文化財

高田家の糸ヒバも一部においてサワラに枝変わりしている箇所があります。  
推定樹齢からかなりの老木ですが、樹勢は良好です。同種としては県内有数の古木であることから、平成13年に市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623)

わんぱく

# 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、10月11・12日の上十川地区の子どもたちです。



この日はペーパークラフト作り！折り紙でハロウインのかぼちゃやクモを作ったよ！



## ヘルシーレシピ

ぶりのオイスター照り焼き

### 材料(2人分)

- ぶり 2切れ(160g) ..... 塩をふって5分ほどおき、水気をペーパーで拭き薄力粉をまぶす。
- 塩 ..... 少々
- 薄力粉 ..... 大さじ1/2
- さやいんげん 6本(48g) ... 半分の長さに切る。
- じゃがいも 1個(150g) ..... 皮付きのままよく洗い、ひと口大の乱切りにする。
- トマト 1/2個(100g) ..... 2cm角に切る。
- サラダ油 ..... 大さじ1/2
- A
  - オイスターソース ..... 小さじ2
  - 酒 ..... 小さじ2
  - みりん ..... 小さじ2
  - おろししょうが ..... 小さじ1

### 作り方

- ① さやいんげんとじゃがいもをそれぞれゆで、じゃがいもは焼き色をつけるようにソテーする。
- ② フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、ぶりの表面を3分ほど焼く。
- ③ ぶりを裏返し、トマトを加えてさらに2分ほど焼く。
- ④ Aを加えて汁気が少なくなるまで煮絡めたら盛りつけ、①を添えて完成。

～冬が旬のぶりは、脳の活性化や血液サラサラに効果あり～



1人分の栄養素  
エネルギー294kcal/たんぱく質19.9g/脂質17.3g/食塩相当量1.0g  
監修:市食生活改善推進委員会

有 料 広 告



## 今からでも遅くない! 冬に備えて転ばない身体を手に入れよう!

高齢者の転倒は骨折に結び付きやすく、そのまま寝たきりになるおそれがあります。“転ばない身体”をつくるためには、「身体のバランスを保つこと」と「立つ、歩く際に必要な筋力をつけること」が必要です。

今号では転ばない身体づくりに役立つ運動を紹介しますので、ぜひ取り組んでみましょう。

膝などに痛みがある場合は、痛みのない範囲で行い、テーブルや壁などにつかまるなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。

## ～バランス保持運動～

### 座布団の上で片足立ち



▽かかとを10cm程度上げて10秒間保持する

### 前後左右へのステップ



▽立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)  
▽左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)  
▽それぞれ5回ずつ行う

### 四つんばいバランス



▽四つんばいで左手・右足を同時に上げて5秒間保持し、戻す  
▽反対も行う(右手・左足を上げる)  
※同時にできない人は、手だけ足だけで行いましょう。

## ～筋力強化運動～

### 立った状態でスクワット



▽ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと伸ばす(10～20回)

### 立った状態で太もも上げ



▽ゆっくりと片方の太ももを上げ、ゆっくりと下ろす(左右20回)

### 立った状態でかかとの上げ下ろし



▽ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす(10～20回)

【問合せ】市地域包括支援センター (内線530～532)

【問合せ】 ☎・FAX53-2188

## 第77回読書週間

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

## 百冊文庫をご利用ください

市内の学校や地区公民館・地区センターに定期的に配本を行う「百冊文庫」を行っています。2か月に1回、図書を巡回し、新刊本やおすすめ本を配本しています。本と一緒に置いてある貸出簿に記入すると借りて家で読むこともできます。

## 11月のおはなし会

- ▼日時 11月25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

## クレパス画を展示

壁のスペースを使い、市内で活動している団体・個人の作品等を展示しています。11月10日(金)までは、本市出身のクレパス画家・渡邊司さんの作品を展示します。

館内に展示する作品等は随時募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### 11月のおはなしのじかん

- ▼日時 11月4日(土) 10時～11時
  - ▼場所 山形公民館
  - ▼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「心霊探偵八雲 INITIAL FILE 幽霊の定理」

神永学/著 講談社

幽霊マンション、ポルターガイスト…。複雑怪奇な連続事件と、電脳空間に暗躍する謎の人物〈フェルマー〉を、斉藤八雲と御子柴岳人、心霊透視と数学解析の異能バディが迎え撃つ!『小説現代』連載を書籍化。



### 児童書「水族館 いきものとひとのいちにち」

ほりかわあやこ/作 福音館書店

水族館は、生きものと人が出会う場所。水族館に勤めていた著者が「まちの水族館」の1日を描き、展示の工夫やスタッフの活躍を伝えます。ワイドページもあります。



# ちょこっと手話っち

市は  
手話言語条例を  
制定しています

手話には左右の決まりはありませんので、自分の利き手で表現できます。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。

うれしい・楽しい

農業委員会事務局  
福澤 野亜



胸の正面辺りで、開いた両手を交互に上下させる。

好き

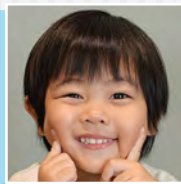
学校教育課  
三津谷 璃音



親指と人指し指を開いて喉に向け、前斜め下へ引きながら閉じる。

# 笑顔がいっぱい「ガムキッズ」!

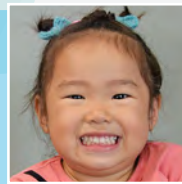
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



おぐら  
ひゅうがさん



おさない  
えいたさん



きたやま  
そらさん



くどう  
ののはさん



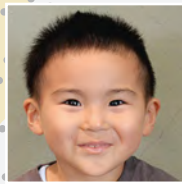
さくらば  
ゆのさん



さとう  
みおさん



さとう  
みなとさん



たかぎ  
らくさん



たかはし  
さくさん



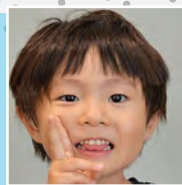
つしま  
もえさん



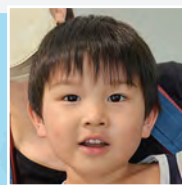
つぼた  
いとさん



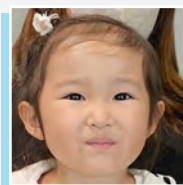
とよおか  
れいとさん



なかむら  
はるとさん



やまがた  
ひさとさん



やまぐち  
かんなさん



やまだ  
きりとさん

## 黒石の View View 魅力と再発見! くらいいし

### ● 錦秋を堪能するもみじ狩り



10月下旬から11月上旬にかけて、黒石は紅葉の季節を迎えます。中野もみじ山は県内でも有数の紅葉スポットで、さまざまな楽しみ方ができるところに魅力を感じます。

私の特にお気に入り、不動橋と不動の滝ともみじを一度に見られる場所です。川のせせらぎや滝の音を聞きながら、紅葉を楽しむ時間は、心が癒されるちょっと上質な時間のように感じます。今年の紅葉も、たくさんの人に満喫していただきたいですね。



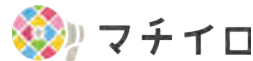
タカちゃん

「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。

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)

▶「広報くらいいし」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

