



特集

令和4年度 黒石市二十歳の集い

トピックス

- 4～5 **特集** 令和4年度 黒石市二十歳の集い
- 6 令和5年 市長年頭記者会見
- 7 高額介護合算療養費の申請を
- 8 各申告は期限までに
- 9 30歳代のメタボ検診費用を助成
- 10 新型コロナウイルス感染症対策
- 11 三ない運動で明るい選挙を
- 12 J-ALERT 情報伝達試験を実施
- 13 算数・数学指導員（UPる先生）を募集
- 14 「県納税作品」受賞作品を紹介

「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お願いします。

今月の表紙



「令和4年度 黒石市二十歳の集い」が1月8日にスポカルイン黒石で開催されました。二十歳を迎えた皆さん、おめでとうございます。式典の様子は、本紙4、5ページで特集しています。ぜひごらんください。

市のデータ

人口の動き



人口	31,557人	(-47)
男性	14,769人	(-27)
女性	16,788人	(-20)
世帯数	13,930世帯	(2)

住民基本台帳調べ 12月末現在

燃やせるゴミ速報値

令和4年11月 **415ト**

前年同月比
約 **1.8%減**

前年11月 **423ト**

この調子でゴミを減らしましょう！

[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

2月は国民健康保険税第8期の納付月です。納期限は2月28日(火)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)

2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 2月9日(木)午後2時～3時30分

場 松の湯交流館

問 市社会福祉協議会 ☎52-9600



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	27日(月)/19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介 護 保 険 料	27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(水)・27日(月)/19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健 康	6日(月)・20日(月) /10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころの健康相談	2日(木)/14:00～16:00	市産業会館4階小会議室/健康推進課(内線246・247)へ事前予約
小さな相談室		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) /19:00まで	収納課(内線141・142)
困 り ご と	13日(月)・27日(月)/9:00～15:00	市役所1階相談室
法 テ ラ ス 法 律	22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	15日(水)/ 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	16日(木)/ 10:00～12:00	
土地家屋調査士	8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	電 話 番 号
2月5日☉	兼平医院	☎52-3305
2月12日☉	山谷胃腸科内科	☎54-8370
2月19日☉	ちとせクリニック	☎53-7228
2月26日☉	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
3月5日☉	かきさか医院	☎53-2255

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



企画課
Instagram



令和4年度 黒石市二十歳の集い



令和4年度 黒石市二十歳の集い



式典では、高樋市長が「皆さんは未来に羽ばたく無限の可能性を秘めています。多くの人に勇気を与えられる人になってください」とエールを送り、二十歳を迎えた成人を代表して工藤愛菜さん(角田)が堂々と二十歳の決意を發表しました。

この日は、華やかな着物や真新しいスーツを身にまとい、今年度二十歳を迎える成人231人が出席し、旧友や恩師との再会を喜ぶとともに二十歳としての決意を新たにしました。

1月8日、市と市教育委員会が「令和4年度黒石市二十歳の集い」を開催しました。昨年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたことで、名称を成人式から「二十歳の集い」に変更。



二十歳の決意



私たちのために、このような盛大な式典を開催していただきありがとうございます。

「百折不撓、何度失敗しても志を曲げないこと」という意味のこの言葉は私が中学3年生のときの学級目標でした。

この言葉のとおり、今後の人生で挫折しそうなときも、臆することなく夢や希望に向かって進んでいきたいと思っています。



※掲載写真は撮影時のみマスクを外しました。



会場で
聞きました
今年の抱負は
なんですか？



令和5年頭記者会見



高樋 憲 市長

1月6日、高樋市長は市産業会館で「市長年頭記者会見」を開き、今年は「未来への安心」の実現に向けた抱負などを記者団に述べました。

まずは、「これまでの田園観光産業都市に加え、新たに「環境」を主要項目に据え、昨年『黒石市環境美化条例』を制定しました。市と市民等が互いに協力・連携することで、安心で快適な環境で暮らすことができるまちづくりを目指し、地

域の支え合う力を育み、循環型社会の推進に力を注ぎます」と抱負を述べました。次に、「『未来への安心』の実現のために、現在本市が取り組んでいる15歳までの児童・生徒の入院・通院の医療費の無償化について、所得制限を設けず、令和5年度からは、対象を18歳まで拡充することで、子育て世帯へのさらなる経済的な負担を軽減し、子どもを産み育てやすい環境づくりを進めます。さらに、安心して勉学に励むことができる環境づくりに向けて、奨学金返済を抱えている人に、大学等卒業後5年間で最大100万円を補助する奨学金返還支援事業を創設し、本市に居住する若者の経済的負担の軽減と併せて、本市への定住を促進します。また、子どもたちが多様なアートの触れ、感性豊かな生活を営めるよう、旧黒

石小学校を改修して『子ども美術館』の整備を検討します」と抱負を述べました。その他、『黒石ねぶた祭り』や『黒石よされ』について、「両祭りとも年々参加者が減少し、本市の強みである地域コミュニティ力の低下が非常に危惧されているため、今後も地域の活動団体と話し合いを重ね、これからの在り方を議論し、誇れる祭りや文化を未来ある子どもたちに継承していきたい」と文化の継承について説明しました。

最後に、「今回のコロナ禍は、医療や介護、産業、教育など広範囲におよぶ社会変化と市民生活に大きな不安をもたらしました。本市の強みである黒石力を結集して、地域コミュニティをはじめとする様々な団体が活性化し、子どもからお年寄りまでの誰もが安心して暮らすことができるよう、市民との対話を重視し、スピード感を持ちながら市政運営に努めてまいります」と決意を述べました。

車検時の軽自動車納税証明書の提示が原則不要に

1月から軽自動車税（種別割）の納付情報を軽自動車検査協会がオンラインで確認できるシステム『軽JNKS（軽ジェンクス）』の運用が全国で開始され、紙の納税証明書の提示が原則不要になります。詳しくは、地方税共同機構ホームページをごらんください。

地方税共同機構ホームページ▶



※納付方法により「軽JNKS」に納付情報が登録されるまでに時間を要する場合がありますので、納付後すぐに車検を受ける場合は、今までどおり納税証明書の提示が必要です。

※二輪の小型自動車（排気量250cc超）は対象外のため納税証明書の提示が必要です。

【問合せ】収納課納税管理係（内線143）

住民票の写し等のコンビニ交付が始まります

マイナンバーカードを所有している人は、3月1日から全国のコンビニエンスストア等で、住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を取得できます。

※年末・年始、システムメンテナンス日は除きます。

取得可能な証明書	▽住民票の写し（300円）
	▽印鑑登録証明書（300円）
	▽戸籍の全部事項証明書または個人事項証明書（450円）
	▽戸籍の附票の写し（300円）
利用時間	午前6時30分～午後11時

【問合せ】市民環境課戸籍住民係（内線116・117）



高額介護合算療養費の申請を

県後期高齢者医療広域連合は、高額介護合算療養費の支給対象と思われる世帯に「支給申請のお知らせ」を2月下旬に送付します。

支給を受けるためには申請が必要ですので、国保年金課窓口で手続きをしてください。

支給対象になるとと思われる人でお知らせが届いていない場合は、お問い合わせください。

▼**支給要件**令和3年8月1日から4年7月31日までに支払った医療費と介護サービス費の自己負担額（高額療養費と高額介護（予防）サービス費を除く）が限度額（下表）を超えた場合、自己負担額から限度額を差し引いた額を支給します。

※**超えた額が500円以下の場合の対象外です。**

※**世帯内に後期高齢者医療制度加入者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。**

■自己負担限度額

所得区分(課税所得)	限度額
690万円以上	212万円
380万円以上	141万円
145万円以上	67万円
一般(他の区分に該当しない)	56万円
住民税非課税世帯	31万円
住民税非課税世帯で世帯員全員の所得金額が0円	19万円

医療費通知書を発送します

県後期高齢者医療広域連合では、年1回、1年分の医療費を記載した「医療費通知書」を送付しています。なお、「医療費通知書」は、確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、同通知書がお手元に届くのが3月上旬を予定していますので、申告を急ぐ人は領収書で対応するようお願いします。

【問合せ】 県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金には、保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度があります。

口座振替での納付には月々50円引きされる早割や、割引額が多い6か月・1年・2年前納があります。6か月前納で1,130円、1年前納で4,170円、2年前納で15,790円引きとなります。

前納を希望する人は、金融機関または国保年金課へ2月28日（火）（6か月前納は8月末日）までにお申し込みください。早割は随時受付しています。

また、クレジットカードによる納付方法もありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 国保年金課国民年金係（内線120・122）

障害基礎年金をご存じですか

障害基礎年金は、事故によるけがや病気、心の病等で重い障害が残ったときに、その生活を支えるために支給される年金です。

申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

▼**対象者** 次の要件を全て満たす人▽障害の原因となった病気やけがの初診日が、国民年金制度加入中である▽障害認定日または20歳に達したときに、障害の状態が障害等級表に定める1級または2級に該当している▽保険料の納付要件を満たしている

▼**支給金額(年額)**▽1級=97万2,250円▽2級=77万7,800円

【問合せ】 国保年金課国民年金係（内線120・122）弘前年金事務所 ☎27-1339

各 申 告 は 期 限 ま で に

市 民 税 ・ 県 民 税 の 申 告

市は、令和5年度の市民税・県民税の申告を次のとおり受け付けます。詳しくは、本紙1月号と一緒に配布した「令和5年度市民税県民税申告のお知らせ」をごらんください。

▼申告期間 2月8日(水)～3月15日(水)

▼対象者 令和5年1月1日現在、本市に住所がある人

※所得税の確定申告書を提出する人、給与収入のみで勤務先で年末調整を受けた人、公的年金等の収入のみの人、5年1月1日現在で本市に住所がある人に扶養されている人を除きます(医療費控除や扶養控除などを追加・変更する場合は申告が必要)。

期間前申告を実施

下記に該当する人を対象に、期間前申告を受け付けします。

▼受付期間 2月1日(水)～7日(火)

▼申告会場 黒石公民館多目的ホール

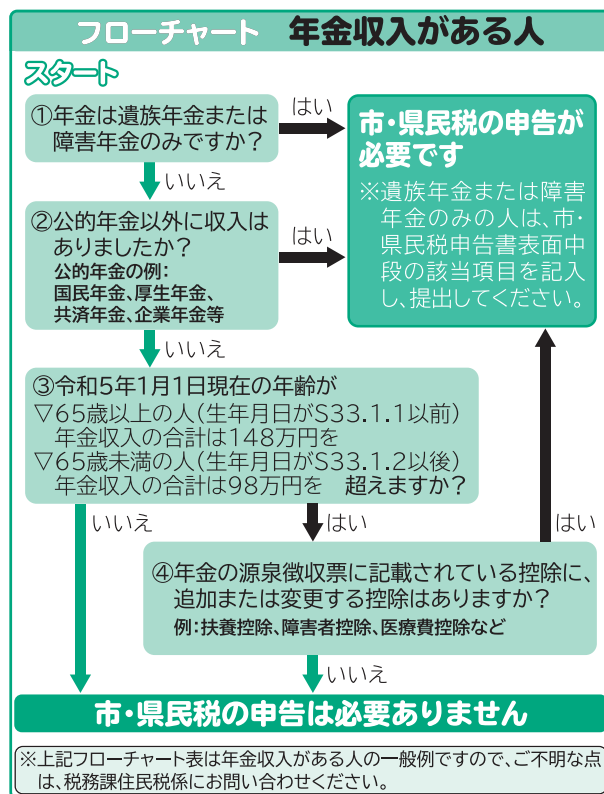
▼対象者 収入が給与・年金・貸田・貸畑のみの人、収入がなかった人や遺族年金・障害年金などの非課税収入のみの人

待ち時間短縮にご協力を

▽営業・農業・不動産の収入がある人は、経費の領収書等を種類ごとに合計したうえで持参

▽医療費控除を申告する人は、医療費控除の明細書かセルフメディケーション税制の明細書を作成し持参

※領収書の計算などをしていない場合は、会場内に自分で整理・計算した後に受け付けします。



所 得 税 等 の 申 告

黒石税務署は、令和4年分の所得税等の申告を次のとおり受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。

	申告・納付の期限	振替納税による振替日	会場
申告所得税・復興特別所得税	3月15日(水)	4月24日(月)	黒石税務署 2階 大会議室
贈与税	3月15日(水)	—	
消費税・地方消費税	3月31日(金)	4月27日(木)	

ご注意ください

青色申告や準確定申告、過年分の確定申告、消費税・地方消費税の申告、初めて住宅ローン控除を受けようとする場合などについては、市で申告相談を行っていません。

【問合せ】▽市・県民税の申告について＝税務課住民税係(内線635～637)▽所得税等の申告について＝黒石税務署☎52-4111

30歳代のメタボ検診費用を助成

市は、市国民健康保険に加入している30歳代の人を対象に、若年層メタボリックシンドローム検診費用の助成を次のとおり実施しています。

平日の他、土・日曜日、祝日にも受診できますので、この機会にメタボリックシンドローム検診をぜひ受診しましょう。

▼**検診期間** 3月31日（金）まで

▼**場所** 黒石病院

▼**対象者** 市国民健康保険に加入し、今年度中に30～39歳を迎える人

▼**内容** △血液検査（血液一般、肝機能、腎機能、脂質異常、痛風、貧血、血糖など）▽尿検査（腎・尿路の炎症・結石、尿糖、尿たん

ぱく、血尿など）

※**所要時間は約30分です。**

▼**検診料無料**（検診日に市国民健康保険の資格を喪失している場合は自己負担）

▼**持参物** △保険証▽助成券（対象者に送付済）

※**助成券がない人は、お問い合わせください。**

▼**申込方法** 受診希望日の前週の火曜日までに国保年金課へ申し込み

【**問合せ**】国保年金課国保給付係（内線118・119）

歯科口腔健診を受診しましょう

市は、高齢者の健康づくりの一環として、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予防や飲み込む力の低下による誤えん性肺炎予防に大変重要です。年一度口腔の状態を確認しましょう。

▼**受診期限** 3月31日（金）

▼**場所** △アクロスプラザ歯科▽アップル歯科医院▽あ

ぼ歯科クリニック▽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

▼**対象者** 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）

▼**内容** △歯の状態確認▽歯周病の有無▽かみ合わせの確認ーなど

▼**受診料無料**（1人1回）

▼**持参物** 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

【**問合せ**】国保年金課高齢医療係（内線125・131）



ジェネリック医薬品を活用しませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期限が切れた後に製造・販売される、新薬と同じ成分・効能・効果が認められた医薬品です。希望カードを医療機関や調剤薬局窓口に提示することで



利用できます。

薬代の自己負担額が軽減できる場合がありますので、ご利用ください。

※**ジェネリック医薬品に変えられない場合もありますので、希望する場合は医師・薬剤師にご相談ください。**

【**問合せ**】国保年金課国保給付係（内線118・119）

介護に関する税の所得控除をご存じですか

介護保険には、次のとおり税の所得控除があります。詳しくは、お問い合わせください。

介護保険料の支払額

介護保険料の支払額は、所得税等の社会保険料控除の対象となります。

要介護認定者の障害者控除

令和4年12月31日現在、要介護に認定されている65歳以上の人やその人を扶養している人は、所得税等の所得控除が受けられます。

おむつ代の医療費控除

おむつ代の医療費控除には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。控除を受けるのが2年目以降の人で同証明書の写しを市に提出している場合、「主治医意見書の写し」で代用できます。

【**問合せ**】介護保険課介護保険係（内線525・526）

新型コロナウイルス感染症対策

県内は、依然として、新型コロナウイルス新規感染者が多数発生しています。さらに、季節性インフルエンザとの同時流行も見受けられているため、いま一度、感染防止対策の徹底と受診・相談の流れを振り返りましょう。

基本的な感染予防対策として

マスクの適切な着用・手指消毒・換気

症状がある場合は、出勤・登校・外出を控える

医療機関の負担軽減のために

- ・日頃から市販の解熱剤等や飲食料品を準備する
- ・重症化リスクが低い有症状者は、下記webキット検査センターを活用する
- ・症状が軽い自宅療養者は、市販の解熱剤等を服用して療養し、必要に応じて下記相談窓口を活用する
- ・意識障害や呼吸困難の症状がある人は救急車を要請して構いませんが、症状が軽い人は外来受診を目的とした救急車の要請を控える

のどの痛みや発熱等の症状がある時は

重症化リスクが高い

65歳以上の高齢者、
基礎疾患を有する人、妊婦等

小学生以下の子ども

重症化リスクが低い

左記以外の人

かかりつけ医、診療・
検査医療機関へ電話
等で相談



診療・検査医療機関

かかりつけ医、小児科医へ
電話等で相談

新型コロナウイルスの自己検査
▼抗原検査キット等を購入
▼webキット検査センターへ
申し込み

電話予約した医療機関を受診

陽性の場合：自宅療養、宿泊療養または入院

陰性の場合：病状に応じて療養

※自己検査で陰性だった場合、季節性インフルエンザの可能性もあるので、
必要な場合にはかかりつけ医へ電話等で相談してください。



自宅療養



宿泊療養

各種相談窓口

▼コロナに関する全般的な問い合わせ

青森県新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎0120-123-801 (24時間対応)

▼自己検査の問い合わせ

青森県臨時webキット検査センター (webを利用できる人)

対象者や申込方法については、
右記二次元コードをごらんください。



☎0120-083-316 (9時~18時対応)

▼自宅療養時の問い合わせ

青森県自宅療養者サポートセンター

■登録・支援等

☎050-3187-5479 (9時~22時対応)

■体調悪化時

☎050-3187-5854 (24時間対応)

【問合せ】 新型コロナウイルス感染症対策室 (内線250~252)

三 ない 運 動 で 明 る い 選 挙 を

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることは公職選挙法で禁止されています。

きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動（贈らない、求めない、受け取らない）」のルールを守り、明るい選挙を実現しましょう。

次の行為が禁止されています

【平時より禁止されるもの】

- ▼政治家の寄附
- ▼政治家に対する寄附の勧誘・要求
- ▼政治家の関係団体の寄附
- ▼政治家の後援団体の寄附

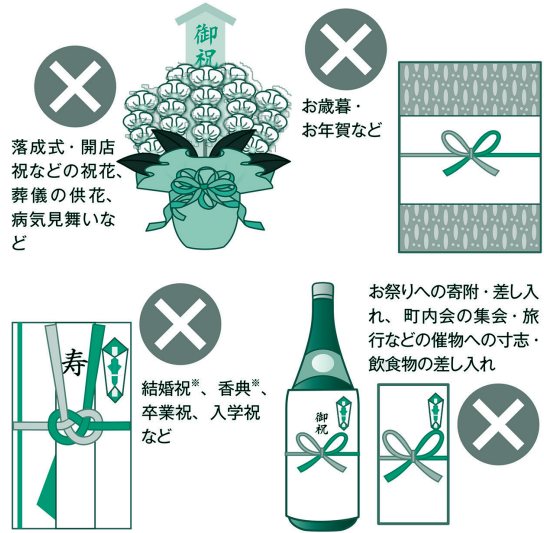
【選挙に関して行うことが禁止されるもの】

- ▼政治家の氏名等を冠した団体の寄附
- ▼請負等の契約の当事者の寄附

【その他、禁止されている行為】

- ▼政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、寒中見舞いなどの挨拶状（電報なども含む）を出すこと

政治家の寄附禁止の対象例



※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合は、罰則が適用されない場合があります。

なるほど！選挙「寄附の禁止」

https://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html



※広報紙「総務省」（2022年12月号）より

【問合せ】 選挙管理委員会事務局（内線668）

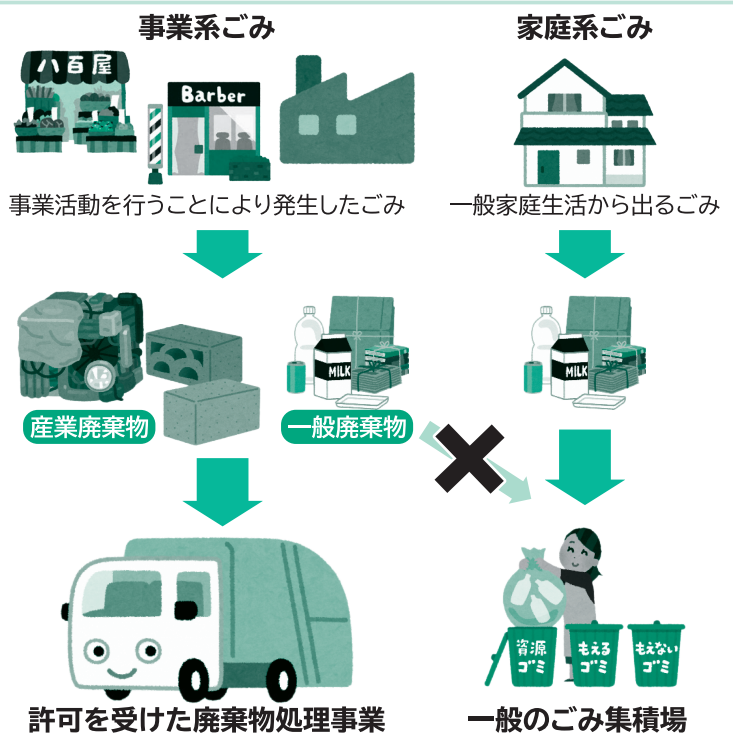
事業系ごみの出し方

事業所から出るごみの処理方法をご存じですか？

個人、法人問わず、すべての事業活動で発生するごみを「事業系ごみ」といい、廃棄物処理法により、事業者の責任において適正に処理することが義務付けられています。

事業系ごみは、ごみの種類や量に関係なく、地域の収集場所や拠点施設には出すことはできません。また、事業所から出されるごみも分別し、資源化することでごみの減量や処理コストの削減にもつながりますので適正なごみの分別および処理へのご理解と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）



軽自動車等の手続きはお早めに

軽自動車税は、毎年4月1日現在にバイクや軽自動車などを所有している人に課税されます。

4月2日以降に名義変更等の手続きをした場合は、1年分の軽自動車税が課税されますので、忘れずに3月末までに手続きをしてください。

全国瞬時警報システム(J-ALERT)情報伝達試験を実施

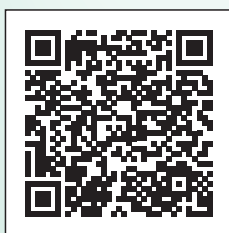
市では、2月15日(水)に全国瞬時警報システム(J-ALERT)の情報伝達試験を実施します。

試験当日は、午前11時頃に市役所および各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黒石市防災アプリから音声として放送されます。災害等の発生による放送ではありませんので、試験へのご理解をお願いします。

また、この機会に黒石市防災アプリ活用の検討をお願いします。



iOS



Android

【問合せ】総務課防災管理室防災管理係(内線207・208)

◆原動機付自転車、ミニカー、小型特殊自動車…: 税務課住民税係(内線111)

■問い合わせ

◆軽自動車(軽三輪・軽四輪)、トレーラー…: 軽自動車検査協会青森事務所 ☎050-13816-11831

◆125cc超250cc以下のバイク、250cc超のバイク…: 東北運輸局青森運輸支局 ☎050-5540-2008

自動車税の減免申請を受け付け

身体障害者手帳や療育(愛護)手帳等の交付を受けている人やその人と生計を一にする人が、障害の程度や自動車の使用状況など一定の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。詳しくはお問い合わせください。

41

【問合せ】中南地域県民局県税部納税管理課 ☎32143

小規模工事等契約希望者の登録申請を受け付け

市は、市小規模工事等契約希望者の登録申請を次のとおり受け付けします。

▼対象者 市内に本店を有する法人または市内に住所を有する個人で、次の要件を全て満たしていること
▽市競争入札参加資格名簿に登録していない
▽市税を滞納していない
▽希望する業種に必要な資格を有している

▼申込方法 申請書に必要事項を記入のうえ、2月28日(火)までに総務課財産管理室へ申請(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後4時30分)

※有効期限は令和7年3月31日までです。

※申請書は総務課財産管理室で配布している他、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)

入札参加希望業者の申請を受け付け

市は、令和5年度に発注する建設工事、測量・建設コンサルタント、物品・製造等の入札参加を希望する業者の申請を次のとおり受け付けします。

▼対象者 市内に住所を有する事業者

▼申込方法 次の書類等に必要事項を記入のうえ、2月28日(火)までに総務課財産管理室へ申請(土・日曜日、祝日を除く午前8時15分～午後5時)
▽参加資格審査申請書
▽納税証明書
▽使用印鑑届
▽印鑑証明書
▽現在事項証明書(個人事業者の場合は身分証明書)
▽各種許可書
▽登録証明書
—など

※申請要項や物品・製造等の申請書、提出書類一覧は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)

【問合せ】指導課（内線612）

業務内容	算数・数学を中心とした教科指導や、その他校長が算数・数学を中心とした教科指導に関して必要と認めるもの
登録資格	▼原則として4月1日現在で、満65歳未満かつ令和6年3月26日まで継続して勤務可能な人 ▼次のいずれかに該当する人(1)教職経験者や非常勤講師等の経験者(2)教員採用試験受験者や受験予定者など
任用期間	令和5年4月7日～令和6年3月26日(予定)
勤務条件	報酬=3,972円～4,108円/日(予定) 勤務時間=1日4時間、週5日の勤務 勤務地=市内小・中学校 休暇=有給休暇(12日)など
登録方法	封筒に、“算数・数学指導員(UPる先生) 登録者申込書”と朱書きし、 会計年度任用職員登録申込書、教員免許状のある人はその写し を同封のうえ郵送または持参 ※登録申込書は、市ホームページからダウンロードできます
応募締切	3月2日(木)必着（直接持参の受付時間は、9:00～17:00）
申込先	〒036-0306黒石市大字内町24番地1 市教育委員会指導課

市教育委員会は、市内小・中学校で算数・数学を中心とした教科指導を行う指導員（UPる先生）の登録者を次のとおり募集しています。
詳しくは、お問い合わせください。

算数・数学指導員（UPる先生）を募集

あなたも実践！セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（WHO定義）です。

定期的な健康診断や運動、睡眠、食生活、体調管理等を自分自身で行い、日頃から健康を意識するなどセルフメディケーションに取り組むことで、健康を維持・管理する意識が高まり、疾病予防につながることはもちろん、医療費の抑制にもつながります。

■ Point 1 日頃から自分の健康を管理する

- ・健診を受診し、自分の体や生活習慣を見直すきっかけに
- ・1日3食、バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠や休息、定期的な運動を



■ Point 2 軽い不調は自分で手当てする

- ・軽い体調不良のときは、OTC医薬品（市販薬）を使い、無理せず休む
- ・薬への不安を解消するため、かかりつけ薬局・薬剤師を持つ



【問合せ】 国保年金課国保給付係（内線118・119）

有 料 広 告

くろいし健康マイレージ 景品抽選に応募を

市は、くろいし健康マイレージ事業の景品抽選の応募を次のとおり受け付けています。まだ応募していない人は、ぜひご応募ください。

▼対象者 今年度中に20歳以上になる市民で、健康診査またはがん検診の受診ポイントを持っている人

▼応募方法 健康推進課窓口へ持参または郵送

▼応募締切 2月10日(金)
(当日消印有効)

※記入内容に不備がある場合は応募無効となります。

※応募は1人1回までです。

※郵送の場合、封筒代・切手代はご自身の負担となりますのでご了承ください。

※厳正な抽選のうえ当選した人には後日通知します。

【問合せ】健康推進課(内線245)

「県納税作品」受賞作品を紹介

県納税貯蓄組合が主催する、令和4年度納税作品の受賞作品が発表されました。

本市の入賞者は以下のとおりです。

小学生習字の部

金賞 阿保朱音(黒石東小3年)

中学生習字の部

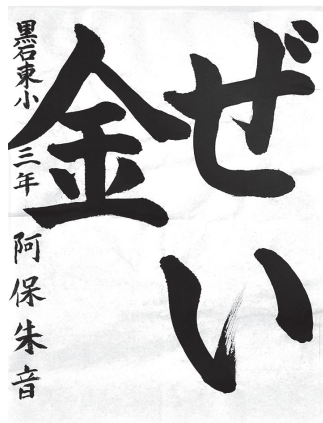
金賞 佐々木胡春(中郷中3年)

中学生ポスターの部

佳作 白戸アリア(黒石中1年)

小学生作文の部

銅賞 松山敬太郎(黒石小6年)



ズグuri回し選手権大会を開催

黒石こみせまつり実行委員会は、「第35回全日本ズグuri回し選手権大会 by 冬のコミセ」を次のとおり開催します。当日参加は受け付けませんので、必ず事前の参加申込をお願いします。

詳しくは、お問い合わせください。

日 時	2月11日(土)/9:00集合・10:00大会開始
場 所	松の湯交流館駐車場
規 格	使用するズグuriは、直径15cm以内のもの
申込方法	参加申込書に必要事項を記入し、2月6日(月)まで黒石商工会議所へ提出

【問合せ】黒石商工会議所 ☎52-4316

有 料 広 告

お知らせ

国保傷病手当金の期間を延長

市は、国民健康保険傷病手当金の支給適用期間を3月31日まで延長します。

国民健康保険加入者で、被用者として給与を得ている人で、新型コロナウイルス感染症の感染等、療養のため勤務できず給与収入が減少した人

適用期間 令和2年1月1日～令和5年3月31日

(金)の間で、療養のため仕事ができなかった期間
 国保年金課国保給付係
 (内線118)

転出届はマイナポータルから提出が可能に

マイナンバーカードを所有している人は、2月6日から、オンラインで転出の届け出が可能です。

詳しくは、下記の「デジタル庁」ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて



給付金の申請期限

令和4年度住民税非課税世帯等を対象とした「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」の申請期限は2月17日(金)までです。該当する人で、まだ申請を行っていない人は期限までに申請してください。

※返信用封筒に確認書(申請書)が入っておらず、差出人不明のものが数件ありました。申請済みの方で、口座への入金を確認されていない人は、確認をお願いします。

給付金事務室の移転

1月23日(月)から給付金事務室は税務課内に移転しました。

税務課価格高騰緊急支援給付金担当(内線110)

転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の担当窓口で転入届等の手続きが必要です。

市民環境課戸籍住民係
 (内線116・117)

下水道を正しく使用しましょう

下水道の詰まりや臭い等が問題になっています。ルールを守り、下水道を正しく使用しましょう。

油類を流さない

排水溝に食用等の油を流すと、冷えて固まり排水管や下水道管が詰まります。

生ごみを流さない

調理くず等の生ごみを流すと、詰まりや悪臭の原因になります。

薬品類を流さない

薬品類を流すと、排水管が変形したり溶けます。

上下水道課施設係(内線557・558)

水道管の修理は市指定業者へ

冬期間、水道管が凍結・破裂等により修理が必要な

場合は、市指定業者に依頼してください。2月の土日曜日、祝日の当番業者は次のとおりです。

■2月の当番業者

期日	当番業者	電話番号
4・19日	(有)佐々木設備社	52-3711
5・23日	(有)内山設備	52-4839
11・25日	(有)ハウスシステムサンキ	52-6323
12・26日	管電工業(株)	53-1155
18日	旭冷機工業(株)	52-6577

※受付時間は午前8時15分～午後5時

上下水道課施設係(内線557・558)

市文化・スポーツ賞等授与式を開催

市教育委員会は、「令和4年度市文化・スポーツ賞等授与式」を次のとおり開催します。

時 2月26日(日) 午前10時
 場 津軽伝承工芸館

文化スポーツ課文化スポーツ係(内線621)

有 料 廣 告

市企業ガイドを公開

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ことを目的に、「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。

市内企業の情報をスマートフォンやパソコンから気軽に手に入れることができますので、ぜひご覧ください。



市企業ガイド

企業の皆さんも、市内企業の情報収集や企業の人材確保・PRなどに、ぜひご利用ください。

☎商工課産業推進係（内線642）

市民アンケートにご協力を

市は、県との協働により人口減少・超高齢化時代における地域生活課題を把握するため、2月上旬にアンケート調査を実施します。

自宅にアンケート用紙が届いた人は、ご協力をお願いします。

期回答期限 2月末日

対 18歳以上の市民3500人（無作為で抽出）

☎ 他回答方法 2 返送、ウェブ回答

☎ 企画課企画調整係（内線235・239）

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 3月4日（土）午前10時～午後4時

場 ヒロロ3階多世代交流室A、B（弘前市）

☎ お金の問題（多重債務等）、遺産相続、不動産売買、DV・離婚問題ーなど

☎ 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

献血功労者表彰

市と市献血推進協議会は、「献血功労者」を次のとおり表彰します。

該当する人は、献血手帳

または献血カードを持参のうえ、お申し出ください。

☎ 献血回数が5・10・20回以上で当該表彰を受けていない市民

☎ 2月28日（火）まで

☎ 福祉総務課福祉総務係（内線517）

甲種防火管理新規講習を開催

弘前地区消防事務組合消防本部は、「甲種防火管理新規講習」を次のとおり開催します。

時 3月2日（木）午前9時

30分～午後4時10分▽同3日（金）午前9時30分～午後4時20分

※2日間の受講が必要です。

場 岩木文化センターあそべーる1階ホール（弘前市）

¥ 無料（事前にテキストの購入が必要）

定 70人（先着）

☎ 1月30日（月）～2月3日（金）に同組合消防本部予

防課または最寄りの消防署・分署へ申し込み

☎ 同組合消防本部予防課 ☎ 32-51104

家畜飼養者の定期報告

家畜飼養者は、毎年2月1日時点の頭羽数等を定期報告することが義務付けられていますので、忘れずに報告をしてください。

☎ 対 鶏・あひる・うずら・きじ・ほろほろ鳥・だちょう・七面鳥・牛・馬・豚・山羊・めん羊・いのしし・鹿の飼養者

☎ 農林課で配布する定期報告書を記入のうえ、2月24日（金）までに同課へ持参または郵送

※定期報告書は、西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所ホームページ（https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/tsu-kaho/tsu-kaho_HP.html）からダウンロードできます。

☎ T036-0396黒石

市大字市ノ町11-1、農林課りんご農産係（内線

652・653）、同局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 ☎ 0173-

42-2276

有 料 広 告

お詫びと訂正

本紙1月号10ページに掲載の「市職員の給与・定員管理等を公表」について誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

【誤】 ▽年齢別職員構成の状況の年齢区分が52～56歳▽育児休業の取得状況と分限処分の状況の和暦が平成3年度

↓
【正】 ▽52～55歳▽令和3年度

自衛官を募集

防衛省は、「自衛官」を次のとおり募集します。

種目	幹部候補生	予備自衛官補	
	医科・歯科試験	一般	技能
応募資格	医師・歯科医師の免許取得者	18歳以上 34歳未満	18歳以上 (国家資格保有者)
試験日	6月23日(金)	4月8日(土)～23日(日) ※いずれか1日を指定	
受付期限	2月1日(水)～ 6月8日(木)	4月6日(木)	

☎自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871

2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10月生	16日(木)
1歳6か月児	令和3年7月生	9日(木)
2歳児	令和2年7月生	8日(水)
3歳児	令和元年7月生	15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 (内線244・245)

イベント

ソフトテニス教室を開催

市教育委員会は、「ソフトテニス教室」を次のとおり開催します。

時 2月16日、3月2日、同

9日(いずれも木曜日、午後6時30分～8時30分)

受付時間は午後6時から

場 スポカルイン黒石アリーナ

対市内または近隣市町村に在住している小・中学生

定 30人
料 無料

※保険は主催者が全国町村会総合賠償補償保険に加入します。

持 運動できる服装、内履き、タオル、ラケット(貸し出し可)

他 講師Ⅱ黒石烏城ソフトテニスクラブ会員

申 2月10日(金)までに文化スポーツ課文化スポーツ係に電話かファクシミリ

対市内または近隣市町村に在住している小・中学生

(保護者の送迎が可能な人)、高校生、一般人



小学生バドミントン教室を開催

市スポーツ協会は、「小学生バドミントン教室」を次のとおり開催します。

時 2月19日、同26日(どちらも日曜日、午後1時30分～4時)

場 市スポーツ交流センターアリーナ

対市内または近隣市町村に在住している小学生

りで申し込み
☎文化スポーツ課文化スポーツ係(内線621)
5213777
FAX



定 20人
料 無料

※保険は主催者が全国町村会総合賠償補償保険に加入します。

持 運動できる服装、内履き、タオル、飲料水、ラケット(貸し出し可)

他 講師Ⅱ市バドミントン協会▽みゆきジュニアバドミントンクラブ

申 市スポーツ交流センターに電話かファクシミリで申し込み(1月19日から随時受付)

☎同センター ☎5311612

有料広告

12月19 消費税クリアファイルを寄贈



全国間税会総連合会黒石間税会（村上末次会長）は市長室を訪問し、消費税に関するクリアファイルを寄贈しました。

クリアファイルには、消費税の役割や仕組み、世界で消費税を導入している国の各税率、インボイス制度等について掲載。村上会長は「中学生の租税教育に役立ててほしい」と話しました。

12月9 市に感謝状を贈呈



JR東日本秋田支社の井料青海支社長が市長室を訪問し、高樋市長に感謝状を贈呈しました。

本市は、JR東日本寝台列車「TRAIN SUITE 四季島」の下車観光コースの一つに組み込まれ、ねぶた絵紙袋等を提供。これを受けて同支社井料支社長が「黒石のおもてなしに感謝します」と感謝状と盾を贈りました。

12月21 管電工業（株）から善意の寄附



管電工業（株）の宮本敦取締役副社長と同社互助会の田中友樹会長が市長室を訪れ、同社が市へ20万円、同社と同社互助会が市社会福祉協議会（鳴海勝文会長）へ40万円を寄附しました。

宮本副社長は「地域の人にお世話になっているので、少しでも地域に恩返しをしたい」と話していました。

12月20 市民福祉大会を開催



市と市社会福祉協議会、市民生委員児童委員協議会が黒石公民館で「第62回黒石市民福祉大会」を開催しました。大会は「住民に寄り添い幸せを守るための福祉であるために」をテーマに、住民生活に寄り添い続ける福祉の重要性を改めて認識。その後行われた式典では、福祉活動に貢献した個人や団体に表彰状や感謝状が贈呈されました。

12月23 叙勲・県褒賞受章記念式を開催



市は、グリーンパレス松安閣で「令和4年叙勲・県褒賞受章記念式」を開催し、受章者の功績をたたえました。

令和4年の受章者は、自動車整備事業振興功労で旭日双光章を受章した寺口勇一さん（板留）ら12人が受章。寺口さんは「これまで支えてくださった皆様のご指導やご協力のおかげです」と謝辞を述べていました。

12月23 健康教室とQOL健診を開催



市は、弘前大学学長特別補佐である中路重之先生による健康教室を開催しました。併せて、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームなど10項目を検査するQOL（クオリティ・オブ・ライフ）健診を実施。

参加した人は、自分の健康や健康長寿のために必要な考え方などについて熱心に耳を傾けていました。

1月10 交通死亡事故ゼロ 継続1500日達成！



1月2日、市内の交通死亡事故ゼロの記録が継続1500日を達成しました。この記録は現在、県内の市の中では最も長く、1月20日現在も死亡事故ゼロを継続し、本市の最長記録を更新しています。1月10日には県警本部長の磯丈男氏から高樋市長へ感謝状、交通安全母の会へ表彰状が送られ、高樋市長は「次は2000日を目指したい」と話しました。

1月4 新春！こけし初挽き



津軽こけし館で「津軽こけし館新春！こけし初挽き2023」が開催されました。

この日は、女性工人としては初となる小島利夏工人が伝統こけしの普及発展や工人の技術向上を願い、今年最初のずぐりとこけしを制作。小島工人は「初心を忘れないようずぐりから制作。初挽きは気持ちが引き締まる思いでした」と話していました。

手

話

で

話そう

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「どうしました？手伝います」の話し方を紹介します。

※手話サークル「虹」の会員にご協力いただきました

① どうしました？



たずねる表情で、人差し指を数回振ります。

② 手伝います



片手の親指を立て、もう片方の手のひらでトントンと2回後押しします。

◆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）

井本美穂さんは、上野ターミナルホテル取締役や（一社）国際芸術文化交流舞代表を務めています。

井本さんはニューヨークで日本の舞踊などを集めた公演が開かれた際、本市から出演した津軽民謡を観て感銘を受けたそうです。その後、本市を訪問した際に黒石の魅力を感じ、ホテル

の一角に黒石コーナーを設置。和食レストランでの黒石の地酒の提供などを行っていただきました。

さらに現在もSNSでの本市の魅力発信にご協力いただいております。職業柄多くの人に接触することも多いため、国内外へのPR活動を行っています。

本市への思いとして、「ニューヨークで大喝采を浴びた千葉勝弘師匠に、直接教えていただく機会に恵まれうれしい限りです。踊りの他にも、温泉、りんご、そして温かい人々の心、黒石の魅力に浸らせていただいていることに感謝しています。」と語ってくれました。



井本美穂さん（東京都）

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.45

後藤 孝幸さん

(緑町2)

「もっと多くの人に、
黒石の魅力を知ってもらいたい」

福島県出身の後藤孝幸さんは、昨年、地域活性化起業人として、(株)JR東日本びゅうツーリズム&セールスから本市に派遣されてきました。

主に「*and trip.」という観光情報サイトで、自ら取材した本市のイベントやおすすめスポットについての情報発信をしており、特に黒石観光りんご園から望む、夜景の美しさには感動したそうです。

また、黒石ねぶた祭りや黒石

よされに初めて参加し、他の地域と比べて良い意味で観光化されていないので地域性が強く、参加することで楽しめる魅力があったと語る後藤さん。

最終的には黒石の魅力がたくさん詰まった旅行商品の企画提案も考えており「もっと多くの人に黒石の魅力を知ってもらいたい。そのためにこれからも自分の足で地域の良い所を探して、情報発信を続けていきたい」と意気込みを見せていました。



くろいし景観資産を訪ねて

No.18 温湯共同浴場

指定種別:建築物/資産所在地:温湯宇鶴泉79/指定年月日:平成28年8月29日



平成13(2001)年の改装では、周囲の客舎群と調和がとれるような外観としました。

400年という長い歴史がある温湯温泉郷の中で、地域住民の交流の場として欠かせないシンボリックな存在となっていることから、景観資産に指定されました。

No.19 飯塚旅館

指定種別:建築物/資産所在地:温湯宇鶴泉60/指定年月日:平成28年8月29日



かつては内風呂がなく、客舎として営業していました。その後、内風呂を有するようになり、現在は温泉旅館として営業しています。建物正面の両サイドには、戸袋が設けられており、温湯温泉郷の景観を形成している重要な建物です。

「くろいし景観資産」とは？

市が、黒石らしい景観を形成している建築物や自然、眺望、祭りなどを対象に、「くろいし景観資産」として指定したものです。指定資産一覧や、指定までの流れは右記の二次元コードからご覧ください。

【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。

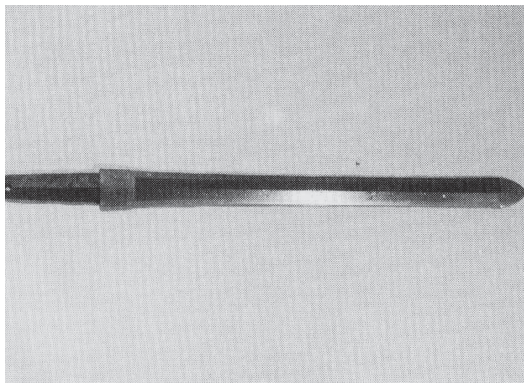
第三十回 剣つるぎ

この剣は、法眼寺ほうげんじに安置されている中野不動明王が所持しているもので、神仏の持物らしい風格と清々しさを備えた見事な両刃の剣です。

中野不動明王は、黒石領5代目領主・津軽著高あきたかの命により作られた三尊の不動尊のうちの1つで、弘前藩、中野神社、法眼寺にそれぞれ一尊ずつ安置されました。しかし明治維新の神仏分離により二尊が法眼寺に移されたため、現在は三尊とも法眼寺に安置されています。

剣の表には「願主石川忠右衛門忠兵衛」、裏には「文政三年二月日津山臣源正義作」の銘が刻まれていることから、文政3（1820）年に石川忠右衛門と忠兵衛によって寄進されたことがわかります。また、刀身には「奉納中野不動明王御寶前」と刻まれています。

この剣は、江戸時代の名刀匠で



剣

ある2代目細川正義の作です。正義は、津山藩（岡山県津山市）の工人として江戸津山藩邸で作刀した人物として知られています。さらに、日本刀の五大刀工流派の1つである「大和伝やまとでん」で作られており珍しいうえ貴重であることから、平成11年に市指定有形文化財に指定されました。

【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. 19

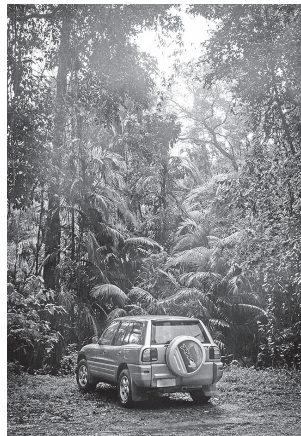
国際交流員のキャメロン・ブリットさんがオーストラリアの文化や黒石での生活などを紹介していきます！

オーストラリア人の休日

G'day！今回はオーストラリア人の休日について話します。皆さんは休みの日は何をしておすごしますか？買い物や温泉、今の時期だとウィンタースポーツをする人も多いと思いますが、オーストラリアは日本と違って気温が高く、冬も寒くないので、年中水泳やサーフィンができます。

休日の過ごし方の中でも、日本でなじみがないものはブッシュバッシング（道のない森を押し分けて進むこと）です。

オーストラリアは大陸が広く自然も豊かなので、専用の4輪駆動車でブッシュバッシングをしてスリルを味わい、目的地に着いたらキャンプをして一息ついて楽しむという過ごし方をしている人も多いです。



ワンポイント英語

Bush-bash

ブッシュバッシュ

道のない森を進むこと



国際交流員(CIR)
キャメロン・ブリットさん

黒石高等学校情報デザイン科 高校生からみる現代展

市立図書館では、展示スペースを使い、「黒石高等学校情報デザイン科 高校生からみる現代展」を3月31日（金）まで行っています。

この展示会では、ヤングケアラーやSDGsなど、社会問題をテーマに作成した公共広告のポスターの他、関係する図書を展示しています。ぜひご覧ください。

百冊文庫 本の入れ替え

市内の学校や各地区公民館・地区センターに定期的に配本を行う「百冊文庫」の本の入れ替えを行いましたので、ぜひご利用ください。

2月のおはなし会

▼日時 2月25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

黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

2月のおはなしのじかん

▼日時 2月18日(土) 午後2時～2時30分
▼場所 黒石ほるぷ子ども館
▼内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

今月のおすすめ本

「徳川家康100の言葉」

真邊明人／監修 宝島社

戦乱の時代に終止符を打ち、約250年の太平の世を築いた徳川家康。人生を生き抜く知恵であふれた家康の100の言葉を「戦い」「教訓」などのテーマごとに紹介。

「バスが来ましたよ」

由美村嬉々／文 松本春野／絵 アリス館

全盲になった男性が、小学生に助けられながら続けたバス通勤。「バスが来ましたよ」その声は、やがて次々と受け継がれていきます。小さな親切のリレーの物語。

[問合せ] 市立図書館 ☎・FAX53-2188

食改さんの

ヘルシーレシピ 68

- HEALTHY RECIPE -

もやしとサラダチキンの和え物



1人分栄養量

エネルギー81kcal、たんぱく質11.1g、脂質2.7g、炭水化物3.6g、食塩相当量1.2g



一口メモ

カット済みサラダチキンを使うと簡単！
カニカマを入れると
彩りがアップ

材料（1人分）

もやし60g、きゅうり20g、サラダチキン50g、
A（めんつゆストレート大さじ½、鶏ガラスープの素小さじ½、ごま油小さじ½）

作り方

- ①もやしを耐熱容器に入れ、大さじ1程度の水をふりかけ、電子レンジで2分間加熱する。粗熱が取れたら軽く水分を切る。
- ②きゅうりは細切りにする。サラダチキンは好みの大きさに手で切り裂く。
- ③ボウルにAの調味料を入れて軽く混ぜ、もやしときゅうり、サラダチキンを和える。

監修：市食生活改善推進委員会

編集後記

■冬番を迎え、雪片付けをしましたが思うように動けず運動不足を感じました。トレーニングジムなどで普段から体力作りをする大切さを痛感しています。今年は、運動不足解消を目標に頑張ります。

笑顔がいっぱい けんきつズ!

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。



あかひら
みつさん



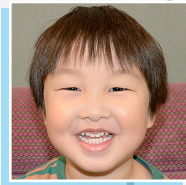
かとう
すずはさん



かまだ
まちこさん



くろたき
ふうげんさん



こがわ
みずきさん



こがわ
りんしょうさん



さいと
てるおみさん



さかい
そらさん



さとう
うたさん



すとう
りとさん



たかはし
はなさん



たに
しょうきさん



ちば
しゅんたろうさん



なりた
じゅんたさん



にしむら
なぎささん



はせがわ
かずきさん



ほんま
じゅんさん



むらもと
すいさん



わたなべ
かいさん

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、1月6日の牡丹平地区の子どもたちの様子です。



この日はみんなで
かるた遊び!
チーム戦と個人戦
をしたよ。



先生の読み札を読む
声を真剣に聞いて、み
んなで楽しく遊びまし
た。



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

