

# 津軽広域連合からのお知らせ



## 地域資源特派員を募集

津軽の美しい風景や地元のお祭りなど、地域の魅力を発信する地域資源特派員を募集しています。特派員へ登録し、写真やイラストをコメント付きで投稿しませんか。特派員への登録方法などは上記二次元コードをごらんください。

▼対象 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、通勤、通学している人

▼募集テーマ①あなたのまわりの“季節を感じる”もの  
②まちで見かけた“時代を感じる”もの③あなたのまちの“奇祭・奇習”—など

▼投稿方法 特派員登録後に簡単なコメントと写真やイラストを添えて、郵送かメールで投稿

▼レポートの公表 投稿レポートは「地域資源レポート」として、津軽広域連合ホームページ、フェイスブック、X(旧ツイッター)、インスタグラム、津軽広域連合の広報紙で紹介

[問合せ]津軽広域連合総務課総務企画係 ☎31-1201、☎036-8003弘前市駅前町9-20ヒロコ3階、✉[rengou@tsugarukoiki.jp](mailto:rengou@tsugarukoiki.jp)

## 「津軽の名人・達人バンク」利用者を募集

「津軽の名人・達人バンク」では、さまざまなジャンルの講師をまとめた人材情報を紹介しています。それらの情報をまとめた「津軽の名人・達人バンク登録者名簿」はどなたでも自由に利用できます。

学校・施設・団体などの活動で、講師が必要なときにご利用ください。

名簿は上記二次元コードのホームページからダウンロードできます。郵送もできますのでご連絡ください。

### 名簿の講師を利用したい人

希望する講師を見つけたら、名簿に掲載されている連絡先へ直接日程や費用をお問い合わせください。

### 講師として名簿に登録したい人

自分の特技を講師として指導できる人を募集しています。個人と団体(企業・サークル)の講師登録が可能です。

## 旧簡易水道区域の料金が改定

市は、令和4年4月1日から簡易水道事業を水道事業に統合しました。これに伴い、旧簡易水道区域の水道料金は令和8年5月請求分から水道事業全区域での統一料金となるため、令和4年5月請求分から2年ごとに段階的な改定をしていきます。

令和6年5月請求分からは下表のとおりです。

なお、旧簡易水道区域以外の人水道料金および下水道使用料、農業集落排水施設使用料に変更はありません。

### ■旧簡易水道区域水道料金表(内税)

種別・口径	料金区分	基本料金	従量料金(1m <sup>3</sup> につき)				
			令和6年5月~令和8年4月		令和8年5月~		
一般用	13mm	1,078円	~10m <sup>3</sup>	11m <sup>3</sup> ~	~10m <sup>3</sup>	11m <sup>3</sup> ~30m <sup>3</sup>	31m <sup>3</sup> ~
	20mm	2,057円	121円	198円	121円	242円	363円
	25mm	2,948円	242円	~50m <sup>3</sup>	363円	51m <sup>3</sup> ~	418円
	30mm	4,686円					
	40mm	8,019円					
	50mm	20,042円					
	75mm	40,073円	66,792円				
	100mm	66,792円					
浴場用	一般用と同じ	198円	242円				
プール用	一般用と同じ	242円	363円				

[問合せ] 上下水道課総務係(内線552~554)



**自衛官を募集**

防衛省は、自衛官を募集します。

受験資格等は、ホームページをごらんになるか、お問い合わせください。



種目		応募資格	試験日	受付期間
一般幹部候補生	大卒程度	▽22歳以上26歳未満の人▽20歳以上22歳未満の大卒者（卒業見込み含む）▽28歳未満の修士課程修了者等（修了見込み含む）	①4月20日(土)・21日(日) 海・空の飛行要員は21日 ②6月22日(土)	①3月1日(金)～4月12日(金) ②4月24日(水)～6月13日(木)
	院卒者	20歳以上28歳未満の修士課程修了者等（修了見込み含む）		
幹部候補生	歯科	20歳以上30歳未満の専門の大卒者（卒業見込み含む）		
	薬剤科	20歳以上28歳未満の専門の大卒者（卒業見込み含む）		
キャリア採用幹部		大卒以上の人で、採用要項に定められた学部・専攻学科等を卒業後、業務経験が2年以上あること	陸：6月10日(月) 海：6月17日(月) 空：6月17日(月)～19日(水)	3月1日(金)～5月17日(金)
技術曹		20歳以上の国家免許資格取得者等	陸：6月7日(金) 海：6月14日(金) 空：6月12日(水)～14日(金)	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の人（32歳の人には採用予定月の末日時点で33歳に達していない人）	5月17日(金)～26日(日)の指定する1日	3月1日(金)～5月7日(火)
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満の人	4月6日(土)～21日(日)の指定する1日	1月22日(月)～4月11日(木)
	技能	18歳以上で採用要項に記載された国家資格を有する人		
医科・歯科幹部		医師・歯科医師の免許取得者	6月21日(金)	2月1日(木)～6月6日(木)

【問合せ】 自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871



**黒石緑化まつり**

市緑化推進協議会は「黒石緑化まつり」を開催します。黒石緑化業組合による花や盆栽の大展示即売会が行われますので、ぜひご来場ください。

▼開催期間 5月11日（土）・12日（日）

▼時間 9時～16時（12日は15時まで）

▼場所 御幸公園

※開催内容等は変更となる場合があります。

【問合せ】 農林課農地林務係（内線656・657）



**農業集落排水事業を公営企業会計へ移行**

市の農業集落排水事業は、4月1日から公営企業会計へ移行します。これにより、事業の経営状況を分かりやすく把握できるようになります。

主に会計方式の変更であるため、農業集落排水処理施設使用料や農業集落排水事業分担金などの金額・納付方法に変更はありません。また、市民の皆さんに必要な手続きもありません。

【問合せ】 上下水道課経理係（内線555・556）

有 料 広 告



## 介護労働講習の受講者を募集

(公財)介護労働安定センターは、介護労働講習(実務者研修含む)の受講者を募集しています。

▼対象雇用保険受給者▼定員38人

▼受講期間 6月18日(火)～11月25日(月)(土・日曜日、祝日、8月13日(火)～16日(金)を除く)

▼時間 10時～16時30分

▼場所 青森市はまなす会館(青森市間屋町1丁目10-10)

▼受講料 無料(テキスト代、保険料は自己負担)

▼申込方法 ハローワーク訓練担当窓口へ申し込み

▼申込締切 6月7日(金)

※定員に達した時点で締め切ります。また、定員に満たない場合は、期間を延長することがあります。

[問合せ] (公財)介護労働安定センター ☎017-777-4331

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 松くい虫・ナラ枯れ被害の予防にご協力を

県内では、昆虫が運ぶ伝染病により、松くい虫被害やナラ枯れ被害が発生しています。次のとおり、皆様のご協力をお願いします。

昆虫の活動期(6～9月)には、松とナラ類を伐採しない。

他県から丸太や苗木等を持ち込むと、被害を呼び込む可能性があるため、県内産のものを利用する。

枯れている松やナラ類を見つけたら知らせる。

[問合せ] ▽農林課農地林務係(内線656・657) ▽中南地域県民局林業振興課 ☎33-3857 ▽弘前地方森林組合 ☎28-3305



## 県税のコンビニ納付・口座振替

### コンビニ納付ができる県税

個人事業税と不動産取得税、自動車税種別割は、コンビニエンスストアに納税通知書を持参して納付できます。

### 口座振替ができる県税

個人事業税(定期賦課分)と法人県民税・事業税(中間申告・確定申告分)、自動車税種別割(定期賦課分)、軽油引取税(特別徴収義務者申告分)は、口座振替を利用できます。

※令和6年度分の自動車税種別割の口座振替を新規で希望する人は4月30日(火)までにお申し込みください。また、口座振替済通知書と自動車税種別割納税証明書については、令和2年度から送付していませんので、皆様のご理解をお願いします。

[問合せ] 中南地域県民局納税管理課 ☎32-4341



## 国民年金保険料の納付を

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。

日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納付できるほか、クレジットカードや、早割り・前納できるお得な口座振替で納付できます。

所得が少ない、失業などの理由により保険料の納付が困難な場合は、一定の期間、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

[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

詳しくは、日本年金機構ホームページをごらんください。



有 料 広 告

**国民健康保険被保険者証（短期）の更新手続きを**

有効期限が4月30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行ってください。手続きの際は本人確認を行いますので、身分証明書（免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。手続き後、税務課で納税相談を行います。

※4月5日（金）・15日（月）・25日（木）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）

**遺言に関する無料法律相談会**

県弁護士会は、遺言・相続に関する法律相談会を無料で行います。

▼実施期間 4月15日（月）～19日（金）

▼場所 最寄りの法律事務所

▼予約方法 事前に県弁護士会事務局（☎017-777-7285）へ電話で予約

▼予約受付期間 4月8日（月）～12日（金）

▼時間 9時～17時

※予約受け付け後、地域の担当弁護士からご連絡します。

【問合せ】県弁護士会事務局 ☎017-777-7285

**緑の募金にご協力を**

市緑化推進協議会は、4月1日（月）から5月31日（金）まで「緑の募金」活動を行います。期間中は、各地区協議会が中心となり募金活動を行いますので、皆様のご協力をお願いします。

【問合せ】農林課農地林務係（内線656・657）

**看護のお仕事移動相談**

県ナースセンターは、相談員が出向き、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートする「看護のお仕事移動相談」を実施します。

▼開催日 4月15日・5月20日・6月17日・7月8日・8月19日・9月9日（いずれも月曜日）

▼時間 13時～16時

▼場所 弘前就労支援センター（ヒロロ3階）

※県ナースセンター（青森市）では、来所・電話・メール等で随時相談を受け付けています（平日9時～16時）。

【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、ホームページをごらんください。



**定例労働相談会**

県労働委員会は、解雇や賃下げ、休暇等の労働条件について、県労働委員（弁護士等）が相談に応じる「定例労働相談会」を無料で開催します。

▼日時 ▽4月2日・5月7日・6月4日（いずれも火曜日）13時30分～15時30分 ▽4月21日・5月19日・6月16日（いずれも日曜日）10時～12時

▼場所 東奥日報新町ビル4階（青森市新町2丁目2-11）

▼申込方法 電話で事前予約

※会場でも受け付けますが、電話予約優先です。

【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）

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告



## 就職活動をサポートします

県若年者就職支援センターは、就職に関する相談や、書類作成などのサポートを無料で行っています。

▼対象 45歳未満の求職者

▼開館日時 平日9時～17時

▼場所 ジョブカフェあおもりサテライトスポット 弘前（ヒロロ3階）

▼内容 キャリアカウンセラーによる相談、パソコンを使った応募書類の作成・印刷、職業適性診断、就職支援セミナー、インターネットや参考図書の閲覧等による情報収集、求人情報の検索、職業相談・職業紹介

※ハローワークも併設されています（年齢制限なし）。

【問合せ】 ジョブカフェあおもりサテライトスポット弘前

☎32-8033

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 浄化槽の適正管理について

浄化槽の適正な管理のため、浄化槽法では、次のことが義務付けられています。

▽定期的な保守点検▽年1回の清掃▽法定検査の受検（使用開始後および年1回）

※法定検査については、（一社）県浄化槽センター（☎017-726-9500）へお問い合わせください。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時は中南地域県民局へ届け出が必要です。

【問合せ】 中南地域県民局環境管理部 ☎31-1900

詳しくは、県ホームページをごらんください。



## 就学援助制度

市教育委員会は、経済的理由で就学が困難な児童生徒の保護者に、学用品費、給食費、修学旅行費などの一部を援助する「就学援助制度」を実施しています。

▼対象 ①生活保護を受給している保護者 ②生活保護が停止または廃止になった保護者 ③市民税・県民税の非課税世帯 ④市民税・県民税の減免を受けている保護者 ⑤国民年金保険料の全額免除を受けている保護者 ⑥国民健康保険税の減免を受けている保護者 ⑦児童扶養手当を受給している保護者 ⑧収入が急激に減少し、市民税非課税世帯と同等の生活状態と認められる世帯

▼申込方法 学校で配布される申請書を児童生徒が就学している小・中学校へ提出

【問合せ】 学校教育課学務係（内線605・606）



## 春の全国交通安全運動

「春の全国交通安全運動」が4月6日（土）～15日（月）の期間、実施されます。期間中は、交差点などで街頭監視活動を行うほか、のぼり旗を設置し、交通安全を呼び掛けます。

### 運動の重点

こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



【問合せ】 市民環境課交通生活係（内線132）

有 料 広 告

## 2 4 旧正マッコ市が開催



黒石商店街協同組合（寺山正幸理事長）が主催する「旧正マッコ市」が市内各地で開催され、“マッコ”を求める多くの買い物客でにぎわいました。

横町の福まき会場では、午前5時と10時に恒例の福まきが行われ、来場者は、参加店舗のサービス券や海産物などが入った“福”に手を伸ばしていました。

## 2 2 8市町村と青南商事がプラ資源に関する連携協定



津軽地域ごみ処理広域化協議会関係8市町村と、(株)青南商事（安東元吉代表取締役）が、プラスチック資源循環の促進に関する連携協定を締結しました。

協定内容は、主にプラスチック資源を効率的かつ安定的にリサイクルする取り組みに関すること。安東代表取締役は「技術的にも更なる先進化に取り組みたい」と話しました。

## 2 7 黒石建設協会が義援金を寄附



黒石建設協会（中村幸正会長）が、能登半島地震災害義援金として52万円（加盟26社・各2万円）を日本赤十字社県支部黒石市地区に寄附しました。

高樋市長は「今回の大地震で、インフラの対応や飲み水の確保の重要性を再認識しました。協会との連携をさらに強固なものにしていきたい」と述べました。

## 2 5 新入生にランドセルカバーを寄贈



黒石ライオンズクラブ（八木橋旬一会長）が、4月に小学校へ入学する児童190人分のランドセルカバーを市教育委員会に寄贈しました。

同クラブの寄贈は今回で58回目。八木橋会長は「これからも、未来ある子どもたちの安全のために続けていきたいと思います」と話しました。

## 2 9 黒石高校フェンシング部が 全国大会出場を報告



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問し、「第48回全国高等学校選抜フェンシング大会北海道・東北予選会」において、女子学校対抗サーブルで3位、男子学校対抗サーブルで4位となり、全国大会へ出場することを高樋市長に報告しました。部員たちは「全国では、自分たちのできることを全力でやりたい」と抱負を話しました。

## 2 7 黒石小学校で認知症サポーター 養成講座を開催



黒石小学校（武田勇人校長）の4年生が認知症サポーター養成講座を受講しました。講座では、認知症の体験や寸劇、演習を通して、認知症の人の症状や接し方について学びました。また、認知症の人との接し方をテーマに行った寸劇は、子どもたちや先生たちからも分かりやすいと特に好評でした。

## 3 5 JAきたみらいが野菜を贈呈



北海道北見市のきたみらい農業協同組合（大坪広則組合長）が、津軽みらい農業協同組合（工藤俊博組合長）を通じてじゃがいも1,800kgと玉ねぎ360kgを寄贈しました。野菜は、市内4小学校と県立黒石養護学校に届けられ、給食などで使用されます。高樋市長は、「毎年、心温まる品をいただきありがとうございます」と述べました。

## 2 29 健康マイレージ抽選会



市が主催する「くろいし健康マイレージ」の景品抽選会が市役所で行われました。健康診査などの健康づくり事業へ参加した人が、ポイントを集めてコースを選び応募。今年度の抽選には過去最多となる1,196人からの応募があり、全コース合わせて290人に、市内の健康都市宣言協賛店で使用できる商品券が当選しました。

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

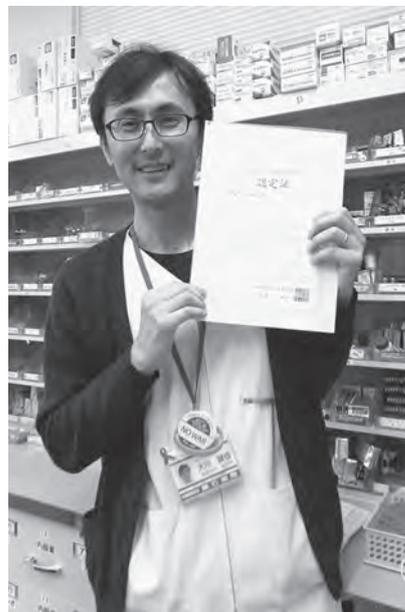
## 認知症かな?と思ったら、まずは相談・早期受診を

黒石薬局の大川誠也薬局長、薬剤師の吉田沙矜さんが、県内初となる「認知症研修認定薬剤師」の資格を取得しました。

認知症研修認定薬剤師とは、認知症領域の薬物療法の専門的立場から、認知症の患者とその家族に対して、薬学的視点を踏まえた適切な対応や服薬指導ができる薬剤師で、一般社団法人日本薬局学会によって認定されます。

薬局長の大川さんは「認知症の症状が進み、家族が介護に疲れているのをたくさん見てきました。介護保険制度を知らない人もいますが、相談してくれば各機関につなぐこともできます。認知症は早い段階であれば治療により症状の進行を防ぐこともできますので、まずは気軽に相談してほしいです」と話していました。

認知症に関する相談は地域包括支援センターでも受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



【問合せ】黒石薬局 ☎53-6226、市地域包括支援センター包括支援係（内線530～532）

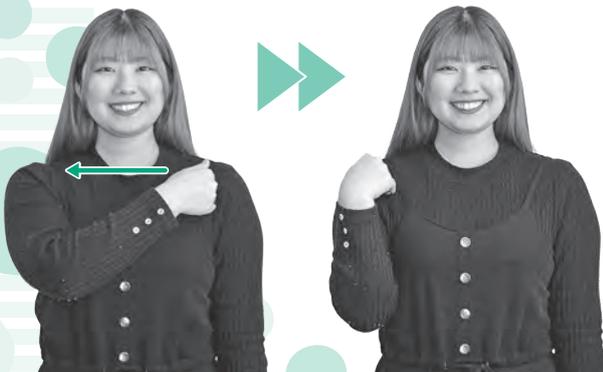
# ちょこっと手話っち

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。

できる

都市建築課  
伊藤 香凛



右手の親指以外の4本の指先を、  
左胸にあてて、右胸に動かす。

できない

土木課  
木村 憲心



親指と人差し指で、  
頬を軽くつねるようにする。

4月1日から

## 図書館の愛称が **オリンパス黒石市立図書館** になります

4月1日から市立図書館の愛称が、「オリンパス黒石市立図書館」になります。管理者や利用方法などに変更はありませんが、広報やホームページでは、愛称を使用して事業などをお知らせします。

### ネーミングライツとは

公共施設等に愛称を付与する権利のことで、愛称を施設の名称として使用する代わりに、ネーミングライツ・パートナーからネーミングライツ料をいただき、施設の充実を図るものです。

市は、1月から市立図書館のネーミングライツ・パートナーを募集し、審査した結果、青森オリンパス株式会社（蒲山智昭代表取締役社長）とパートナー契約を締結しました。

### 契約締結式を開催

3月19日、「黒石市立図書館ネーミングライツ事業契約締結式」が行われ、高樋市長と青森オリンパス株式会社の蒲山智昭代表取締役社長が契約書を取り交わしました。

契約期間は令和6年4月1日から令和9年3月31日までの3年間、契約金額が年額110万円です。

【問合せ】 オリンパス黒石市立図書館 ☎53-2188



## ヘルシーレシピ

### 厚揚げの具だくさんしょうがみそ汁

～カット野菜ミックスなどで、さらに手軽に～



#### 作り方

- ① 鍋にごま油を入れて中火にかけ、厚揚げと大根を加えて3分ほど炒める。
- ② もやしと小松菜を加えて全体に油がまわったら、だし汁を加え蓋をして5分ほど煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、火を止めて(A)を加えて完成。

#### 材料(2人分)

- 厚揚げ 1/3枚(100g) ..... 一口大に切る。
- 大根 80g ..... 5mm厚のいちょう切りにする。
- 小松菜 1株(40g) ..... 4cmの長さに切る。
- もやし 1/4袋(50g)
- ごま油 大さじ1/2
- だし汁 300mL

#### (A)

- みそ ..... 小さじ2
- しょうが(すりおろし) ..... 小さじ2

#### 1人分の栄養素

エネルギー127kcal  
たんぱく質7.5g/ 脂質9.2g/ 食塩相当量0.9g

監修:市食生活改善推進員会

## オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

### 開館1周年記念スタンプラリーにご参加ください

スタンプをためると読書通帳やオリジナルバッグがもらえるスタンプラリーを開催しています。

実施期間を6月30日(日)まで延長しますので、まだ参加していない人もお気軽にご参加ください。

#### ▼スタンプの集め方

- ①本を借りる……………1冊につき1個
- ②おはなし会に参加……………1個
- ③本を寄贈……………1冊につき2個

寄贈は2013年以降に発行された本(絵本・郷土資料は発行年を問わない)と、発行から1年以内の寄贈希望リストに掲載している雑誌

※スタンプカードはサービスカウンターで配布しています。

### 「こどものつどい」を開催

4月23日(火)の「子ども読書の日」から5月12日(日)までは「こどもの読書週間」です。期間中は「こどものつどい」を開催し、おはなし会のほか、あかずきんなどの童話のアニメ上映会も行いますので、ぜひお越しください。

▼日時 4月28日(日)10時～11時30分

▼場所 図書館市民活動室

#### ▼内容

- ①10時～10時30分  
絵本や紙芝居などの読み聞かせ
- ②11時～11時30分  
映写会「みんなが知っている心あたたまるなつかしいお話し」あかずきん・しらゆきひめ・ヘンゼルとグレーテル

▼対象 幼児・小学生以上の人

▼参加費 無料

### 百冊文庫をご利用ください

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」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。

[問合せ] オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188

## 今月のおすすめ本

一般書「暮らしを彩る実用折り紙 脳が若返る心が整う」

川村晟/著 工藤千秋/監修 日本文芸社

箱ものやテーブルウエアから、四季や行事の飾り、縁起物まで、楽しみながら脳を活性化させる折り紙作品を、詳しい折り図で紹介。頭も心もリフレッシュできる効果的な作品づくりのポイントも解説する。



児童書「どすこいみいちゃんパンやさん」

町田尚子/作 ほるぷ出版

ねこのみいちゃんは、グーパーグーパーきじをこねる。どすこいどすこい、おいしくなあれ。みいちゃんのすがたは、なぜだかおすもうさんみたいで…。見ているだけで楽しくなる、パンやのみいちゃんの朝を描いた絵本。



## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### 4月のおはなしのじかん

▼日時 4月13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

### 黒石ほるぷ子ども館のおすすめ本

児童書「ぎょうざがいなくなりさがしています」

玉田美知子/作 講談社

「ぎょうざがいなくなりさがしています。特徴は…」町の放送を聞いたとしおくんはびっくり。ぎょうざが消えた!? 何があったの? 考えをめぐらせるとしおくんでしたか…



[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

## 編集後記

■健康に関する新コーナーが始まりました。私も最近の食生活を深く反省し、野菜を食べて健康的な食生活を心掛けています。焼き肉店では、ナムルやキムチ。ラーメン店ではネギやほうれん草をトッピングし、罪悪感と不健康をことごとく撃退しています。#食欲には勝てない



# ドクターズレター

Doctor's Letter



今号から、新たに始まる「ドクターズレター」。市国民健康保険黒石病院の医師が、健康に関する情報を皆さんにお届けします。初回は、黒石病院の齋藤太郎院長です。

市民の皆さん、黒石病院院長の齋藤と申します。今月から黒石病院の医師が執筆する、健康に関するコラムを掲載することになりました。当院にはさまざまな病気の専門の医師が勤務していますので、楽しんでお読みいただきたいと思います。



黒石病院 齋藤 太郎 院長

## かけがえのないあなた、ぜひ健診を

**皆**さんは自動車に乗ることが多いと思います。自動車には車検制度があって、定期的に整備工場で検査を受けることが義務付けられています。車の調子が悪くなくとも整備不良があれば事故につながりかねないからです。ブレーキの減りやファンベルトの不良はそのままでは走行できるものの、走っているときに不具合が生じれば大変なことになります。

実は人間の体も似たようなもので、健康上の不具合は自覚症状が出るかなり前から検査すれば分かることが多いのです。自動車では車検がありますが、人間の体でそれにあたるものは何でしょう。それは健康診断（健診）です。

定期的に健診を受診すると、症状がなくとも小さな不具合を指摘されるかもしれません。しかし、それは健康に対する注意事項がはっきりすることを意味します。血圧、血糖、コレステロール、肝機能などの一般健診や胃、大腸、肺、乳房などのがん検診などを受診して、異常を指摘されれば精密検査を受けることにより、病気を小さいうちに発見し手当てをする。そうすれば長く元気で生活することができます。

症状が出てからでは「手遅れ」になっていることもあり、そのような残念な状態で外来を受診される方を時々拝見します。自分の体は自分だけのもの、と言いたいところですが、皆さんはそれぞれご家族や職場でのかけがえのない役割を担っています。それが病気で突然欠けてしまい復帰できないとしたら、家庭的にも社会的にも大きな損失です。

**青**森県では「短命県返上」を合言葉に県民・市民の皆さんの健康を長く守ることを目標にしています。平均寿命の短さは働き盛りの40代から60代の方の死亡が大きく関与しています。お年寄りのみならず、働き盛りの一家の大黒柱である方々の健康を守る。平均寿命という単なる数字の改善ではなく、地域の働き手を守る手助けになるのが健診とお考えいただけると幸いです。来月から当院の専門医師が、それぞれの立場から病気やその対処法などについてお話しますが、積極的に健診や医療機関での検査を受けていただく手助けになればと思います。

# 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。



あおき  
すみかさん



いはら  
せなさん



きたやま  
さくさん



さいとう  
かのんさん



しらい  
かいりさん



たけやす  
とくさん



なかむら  
そらさん



ふるさわ  
おうきさん



まつばやし  
かなたさん



むらかみ  
そらさん



むらもと  
かななさん



やました  
りょうさん



よねざわ  
かななさん



## 令和6年度 名勝 金平成園(澤成園)を公開



### 開園日時

4月26日(金)～11月30日(土)  
9時30分～16時

### 入園料

	個人	団体料金(12歳)
大人	400円	350円
高校生	200円	170円
中学生以下	無料	無料

### 休園日

毎週月曜日  
※月曜日が祝日の場合は、その翌日

### 内容

- ・庭園、旧加藤家住宅の公開
- ・有料施設の貸館

### イベント

4月26日(金)～5月6日(月)  
旧加藤家住宅内でひな人形を展示予定

### 問合せ

文化スポーツ課文化財係  
(内線623)

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

