

喫煙の影響

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性的な呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因です。

また、喫煙しない人も受動喫煙にさらされると、喫煙者と同様にがんや虚血性心疾患等による死亡率が上昇し、妊婦の場合は低出生体重児や早産のリスクが高まります。

タバコと慢性閉塞性肺疾患の関係

慢性閉塞性肺疾患とは、タバコの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、気道や肺の気管支が傷つき炎症を起こして狭くなり、痰（たん）などの排出物が増えることで酸素の取込みや二酸化炭素の排出機能が低下する病気のことです。

令和4年にこの病気が原因で死亡した人は16,674人にも上りますが、喫煙が原因の場合は禁煙することで予防可能です。

禁煙の効果

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられ、早ければ1か月で咳や喘鳴（ぜんめい）などの呼吸器症状が改善します。また、免疫機能が回復するため、感染症等にかかりにくくなり、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。さらに、禁煙して10～15年たつと、肺がん等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きます。

若者の健康と喫煙

喫煙は、始める年齢が若いほどがんや循環器疾患のリスク、総死亡率を高めます。一番大切なことは喫煙を始めないことです。ご家庭においては、子どもに喫煙が体に与えるダメージを正しく教え、喫煙防止に努めましょう。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）

すべての人が働きやすい グランファーム応援事業補助金

申請期限
5月31日(金)

市は、農業者の労働環境の改善を推進するため、事業経費の一部を補助します。

対象事業ごとに要件や補助率、補助上限額がありますので、詳しくは市ホームページ（産業・農業→農業情報）をごらんになるか、お問い合わせください。

▼対象事業農地のトイレ整備、スマート農業機械等の導入、防風ネットの張替、園地進入路および園地内作業場の舗装化・舗装補修、水路泥上げ等に用いる機械のリース、小規模水路・側溝の製品化

▼申請方法市ホームページに掲載している申請書と必要書類を提出

※上限を超える申請があった場合、申請数に応じて

補助率・補助上限額を調整場合があります。

【問合せ】農林課農地林務係（内線656・657）



詳しくは、ホームページをごらんください。





県障がい者スポーツ大会

開催日	競技名	会場
8月25日(日)	開会式・陸上・フライングディスク	新青森県総合運動公園
8月31日(土)	アーチェリー	
9月1日(日)	ソフトボール	盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド)
	卓球・バレーボール	新青森県総合運動公園
9月8日(日)	ボッチャ	青森県身体障がい者福祉センターねむのき会館体育館
9月15日(日)	ボウリング	アオモリボウル
10月5日(土)	水泳	新青森県総合運動公園

▼**参加資格** 令和6年4月1日現在12歳以上で次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳を所持する人
②原則として愛護手帳を所持する知的障がい者③原則として精神障害者保健福祉手帳を所持する人

▼**参加費** 無料 (ボウリングのみゲーム代・シューズ代が必要)

▼**申込方法** 福祉総務課障がい福祉係 (内線513・514) に電話

▼**申込期間** 5月8日(水)～6月14日(金)

※本大会に慣れ親しむことを目的に、10～11歳の人を対象としたチャレンジクラスも実施予定です。

[問合せ] 県障がい者スポーツ大会実行委員会事務局 ☎017-738-5033



黒石市職員の服装および名札の表記

市では今年度から、日常業務におけるネクタイ、ジャケットの着用を職員の判断に任せ、働きやすい服装「スマートビジネススタイル (スマビズ)」での勤務を開始しています。

また、インターネット上で職員の個人名が検索・公開される例が他自治体で確認されたことから、カスタマーハラスメント対策として、職員の名札を名字のみとし、平仮名とローマ字表記に変更します。

市民から信頼され、親しまれる市役所を目指すとともに、職員が安心して働くための取り組みですので、ご理解をお願いします。

[問合せ] 総務課職員係 (内線219)



児童福祉週間

厚生労働省では、子どもの健やかな成長、子どもや家庭を取り巻く環境について国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から一週間を児童福祉週間と定めています。

「児童福祉週間」を機会に、子どもの夢、将来の希望、不安や悩みなどについて、ご家族で話し合ってみませんか。

[問合せ] 福祉総務課こども未来係 (内線515・516)



有 料 広 告



甲種防火管理新規講習

弘前地区消防事務組合は、甲種防火管理新規講習を行います。

開催日	時間	場所	定員	申込期間
6月25日(火) ・26日(水)	1日目 9時30分～16時10分	岩木文化センターあそべる 1階ホール 弘前市賀田1丁目18-4	140人	5月27日(月) ～31日(金)
10月17日(木) ・18日(金)	2日目 9時30分～16時20分	黒石消防署 2階講堂 黒石市追子野木1丁目576	70人	9月9日(月) ～13日(金)
令和7年 2月27日(木) ・28日(金)	※2日間の受講が必要です。	岩木文化センターあそべる 1階ホール 弘前市賀田1丁目18-4	140人	令和7年 1月27日(月) ～31日(金)

▼受講料無料（事前に書店等でテキストの購入が必要）

▼申込方法消防本部予防課または最寄りの消防署・分署で受け付け（定員になり次第締め切り）

※会場の駐車場は、受講人数により混み合うことが予想されます。公共交通機関の利用や事業所による送迎等のご協力をお願いします。

【問合せ】弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104

詳しくは、ホームページをごらんください。



産業会館使用料を改定

4月1日から、市産業会館の使用料が改定されました。会議室等を使用する場合は、使用日の7日前までに「黒石市産業会館使用許可申請書」をご提出ください。

改定後の1時間当たりの使用料

▽1階展示室＝900円▽4階小会議室＝150円

▽4階大会議室＝500円

※冷房・暖房を使用する場合は当該使用料金の3割を加算した金額となります。

▼開館時間 9時～22時（12月29日～1月3日は休館）

【問合せ】商工課産業推進係（内線642）

申請書は市ホームページからダウンロードできます。



合併処理浄化槽の設置費用を補助

市は、合併処理浄化槽の設置費用に対する補助金の申請を受け付けています。

▼対象 令和7年3月10日（月）までに住宅へ10人槽以下の合併処理浄化槽の設置を完了できる人

▼対象区域 公共下水道事業と農業集落排水事業認可区域以外

※工事着工前に申請してください。なお、現在お住まいの住宅ですでに合併処理浄化槽を使用している人は、補助対象外となる場合があります。

▼受付方法 市ホームページ（くらし・手続き→水道・下水道→浄化槽）に掲載の申請書および添付書類一式を郵送または持参

▼補助金額 ▽5人槽＝186,000円▽6～7人槽＝218,000円▽8～10人槽＝276,000円

【問合せ】上下水道課経理係（内線555）

有 料 広 告



納税貯蓄組合に加入しませんか

納税貯蓄組合は、納税資金の貯蓄を目的に、町内会単位などで組織されています。市内に42組合あり、納期内完納の実績を上げています。

市は、組合の健全な育成に助成措置など支援を行っていますので、ぜひご加入ください。組合への加入や組合の新規設立など、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】 税務課納税管理係（内線143）



盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

県盲ろう者支援会は、目と耳に不自由がある人への通訳や移動介助の知識、技能を有する人を養成するための講座の受講生を募集します。

▼対象 通訳、介助に興味がある人

※手話・点字・介助技術などの未経験者も受講できます。

▼定員 8人

▼日時 6月12日(水)～11月20日(水)10時30分～15時30分(隔週水曜日の全12回48時間)

▼会場 弘前市民会館中会議室

▼内容 盲ろう者とのコミュニケーション方法や、外出時のサポートの仕方などを学び、盲ろう者の社会参加を手助けできる人材を育成

▼参加料 無料（テキスト代1,760円は自己負担）

▼募集期間 5月1日(水)～20日(月)

▼申込方法 申込書を郵送、FAXまたはメール

【問合せ】 県盲ろう者支援会 ☎・FAX34-1850

✉ k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp

申込書は、ホームページからダウンロードできます。



危険物取扱者試験・事前講習会

事前講習会

▼対象 乙種第4類の受験者で受講を希望する人

▼開催日時 6月7日(金) 9時30分～17時

▼場所 黒石消防署 2階

▼受講料 2,000円（弘前地区消防防災協会加入事業所は1,000円）

※テキストについては申し込み時にお知らせします。また、受講料は講習日に会場で徴収します。

▼申込方法 消防本部予防課、最寄りの消防署または分署の窓口

▼申込期間 5月1日(水)～31日(金)

危険物取扱者試験

▼種類 甲種・乙種（第1～6類）・丙種

※甲種は受験資格が必要です。

▼試験日 6月22日(土)

▼場所 弘前工業高等学校

▼願書配布先 消防本部予防課、最寄りの消防署または分署

▼申込方法 願書を（一財）消防試験研究センター青森県支部（〒030-0861 青森市長島2丁目1-5）へ持参、郵送またはホームページから申し込み

▼申込期間 5月1日(水)～13日(月)

※受験料については、（一財）消防試験研究センター青森県支部（☎017-722-1902）へお問い合わせください。

【問合せ】 弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告



家庭で不要になったパソコンを 無料回収します

市は、「小型家電リサイクル法」の認定業者であるリネットジャパンリサイクル（株）と連携協定を締結しており、家庭で不用になったパソコンをご自宅から宅配便により無料回収しています。

▼**利用手順**①リネットジャパンリサイクル（株）ホームページから申し込み②不用なパソコンを段ボールに詰める③宅配業者がご希望の日時に回収

【問合せ】リネットジャパンリサイクル（株） ☎0570-085-800

詳しくは、ホームページをごらんください。



JICA 海外協力隊を募集

独立行政法人国際協力機構（JICA）は、開発途上国で現地の人々と一緒に生活しながら、互いに学びあい、人づくり国づくりに参加できる人を募集します。また、募集期間中に JICA 海外協力隊の事業に関する説明会を開催します。

▼**募集期間** 5月17日（金）～7月1日（月）

説明会

▼**会場** スタートアップセンター青森 1 階フューチャーセンター（青森市）

▼**開催日時** 6月8日（土）14時～16時

▼**参加料** 無料 ※入退場は自由です。

▼**申込方法** ホームページから申し込み

【問合せ】（公社）青年海外協力協会 JOCA 東北 ☎0223-36-9851

詳しくは、ホームページをごらんください。



飼い主としての責任を持ちましょう

犬の飼育について

散歩の際は、ふんを回収するための袋やスコップ等を必ず持参し、周囲に対して迷惑にならないよう心掛けましょう。

※愛犬が迷子になった場合は、動物愛護センター 弘前窓口（☎33-6664）か黒石警察署（☎52-2311）へご相談ください。

猫の飼育について

近年、猫の放し飼いや子猫が増えて飼育できない等のトラブルが増えています。子猫のうちに不妊手術を受けるなど、獣医師と相談しましょう。また、野良猫に餌を与えないよう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）



アメリカシロヒトリに注意

草木を食い荒らす害虫である、アメリカシロヒトリの被害相談が、例年多く寄せられています。

放置すると近隣に被害が拡大しますので、早期発見と駆除対策にご協力をお願いします。

▼**発生時期** 6月下旬～9月下旬にかけ年2回

▼**付着しやすい樹木** 柿、桜、ナナカマドなど

▼**駆除方法** ▽幼虫に直接薬剤を散布する ▽巣ごと枝を切り落として幼虫を踏みつぶし、燃やせるごみ袋に入れて出す

※薬剤や資機材は、ホームセンターなどで相談、購入してください。また、シルバー人材センター（☎52-5131）など、有料で駆除業務を請け負っている業者もあります。

【問合せ】市民環境課環境衛生係（内線123・124）

有 料 広 告

3 11 黒石法人会が防犯カメラを寄贈



黒石法人会（小山内柳一会長）が、黒石地区防犯協会に防犯カメラ1台を寄贈しました。

小山内会長は「ぜひ有効活用してください」と話し、高樋市長は「ありがとうございます。黒石市管内の安心安全のため、大いに活用させていただきます」と感謝を述べました。カメラは東公園さくら山の駐車場に設置されています。

3 6 新たな博愛号を配置



＋ 赤十字救援車「博愛号」配置式
日本赤十字社青森県支部

日本赤十字社県支部（宮下宗一郎支部長）が、市に新しい赤十字救援車「博愛号」を配置しました。

神登喜彦事務局長からレプリカキーを手渡された高樋市長は「利他の精神を深める活動に使わせていただきます」と述べました。車両は、災害時の救援や福祉活動等に役立てられます。

3 26 能登半島地震の義援金を寄附



美郷こども園と中郷こども園の園児ら20人と、福原建業の協力企業33社で構成される福栄会（新岡常雄会長）が能登半島地震の義援金を寄附しました。

高樋市長は「皆さんの気持ちと一緒に被災地の方々へ届けます」と話しました。

義援金は、被災地県に設置される災害義援金配分委員会を通じて被災者に届けられます。

3 22 黒石商工会議所の要望へ回答



市は黒石商工会議所（新岡常雄会頭）が、11月に提出した要望書について、回答書を手渡しました。

要望の内容は、市制度融資保証料の増額や経済対策、人口減少対策に関するもの。

高樋市長は「人口減少問題など難しい課題がたくさんあるが、連携して解決に取り組んでいきたい」と話しました。

3 28 バドミントンクラブ「HANEKKO.」 東北大会出場を報告



バドミントンクラブ「HANEKKO.」（三上廣大会長）が市長室を訪れ、4月に福島県で行われる「東北実業団バドミントン選手権大会」に出場することを報告しました。

選手は市のPRを兼ねた寿司専米ムツニシキと名勝金平成園のロゴが入ったユニフォームを着て試合に出場。高樋市長は「大いに頑張ってください」と激励しました。

3 28 地域おこし協力隊が これまでの活動内容を報告



令和4年から地域おこし協力隊として活動している蝦名優さん（鍛冶町）と南英寿さん（鍛冶町）が、市長室で高樋市長と懇談し、これまでの活動内容と今後の展望について話しました。

懇談を終えた高樋市長は「これからも知識と技術を蓄え頑張ってください。期待しています」と述べました。

4 5 春の全国交通安全運動を実施



4月6日から15日までの10日間、「春の全国交通安全運動」が行われました。

同運動の重点は、子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保や、自転車等を利用する際のヘルメットの着用など。5日には、高樋市長や黒石警察署の対馬勝治署長、市交通安全協会、市交通安全母の会が街頭監視活動を行い、交通ルールの遵守を呼び掛けました。

3 28 黒石つゆやきそばが文化庁の 「100年フード」に認定



黒石つゆやきそば伝紹会（鈴木民雄会長）が訪れ、黒石つゆやきそばが、地域で受け継がれてきた食文化を継承する文化庁の「100年フード」に認定されたことを報告しました。

鈴木会長は「食文化を引き継いできたことが認められた。認定をきっかけにもっとたくさんの人に知ってもらい、食を通じて黒石を盛り上げていきたい」と抱負を語りました。

おらほの文化財

古くから受け継がれ、地域の歴史を物語る文化財を紹介します。

竹鼻の百観音碑 ひゃくかんのんひ

竹鼻の「百観音碑」は、正徳4年（1714年）8月、竹鼻村の乗田安兵衛、林助左衛門、井戸庄兵衛が願主となつて建立された石碑です。3人の間柄は不明ですが、乗田安兵衛は同年「廻国納経塔」も建立していることから、村の有力者であったと考えられます。

石碑は高さ80cm、幅28cm、奥行27cmの安山岩製です。

江戸時代には寺社参りが盛んになり、各地に三十三番札所が設けられました。その中でも西国三十三所、坂東三十三所、秩父三十四所の計百箇所の観音霊場を巡礼する日本百観音巡礼が最大規模ですが、長期間の日数と莫大な費用を要するため、裕福な人でなければ巡礼できませんでした。

そのため、百観音碑は津軽地方では、竹鼻の資料を含めて4基しか確認されていません。その中でも竹鼻の碑は最も古い碑として、大変貴重なものであることから、平成元年に市指定民俗文化財に指定されました。

【問合せ】文化スポーツ課文化財係（内線623）



■竹鼻の百観音碑

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。

昨日

広報情報システム課
三浦 航太

人さし指を立てて、
耳のあたりから後ろに動かす。

今日

農林課 葛西 莉央

開いた両手の手のひらを
下に向けて並べ、少し下げる。

明日

人さし指を立てて、
耳のあたりから前に出す。



介護予防講座支援事業を紹介

この事業では、市内在住の65歳以上の高齢者を対象に、各種サービスを提供し介護予防に役立つ活動の育成・支援を行っています。利用登録後に、お好きな講座を受講できます。

開催場所 市老人福祉センター

自己健康法	ヨガを取り入れながら、気軽にできる健康法を学びます。
リフレッシュ体操	ボールなどを使ってリズム体操をし、心身ともにリフレッシュします。
料理教室	食から健康料理を学びます（別途材料費がかかります）。
脳活道場	漢字や簡単な計算、折り紙などで、認知症の予防をしています。
ボーンクラブ	体調チェックや運動をして衰えた筋肉を強くする体操をします。
手づくりタイム	小物など自分の作りたいものを自由に作ります。
ラージボール卓球	普通の卓球のボールより大きくて軽いボールで行う卓球で、初心者でも楽しめます。
キットクラブ	講師が準備するキットで作品を作ります（別途材料費がかかります）。
囲碁クラブ	初めての人も大歓迎です。興味のある人はぜひご参加ください。
ラケットテニス	室内で軽くて短いラケットとスポンジのボールを使用します。体力に自信がない人も楽しめます。
教養講座	「華道」「茶道」「書道」「川柳」「陶芸」の講座があります。
スマイルクラブ	不要になったタオルなどを再利用し、雑巾を作り、保育園や学校などに寄贈して交流しています。
各種交流研修会	施設見学やお楽しみ講座などを実施し、楽しい時間を過ごしています。

【問合せ】市老人福祉センター ☎53-3961、市地域包括支援センター包括支援係（内線530～532）

ヘルシーレシピ

アスパラとキャベツのバターしょうゆ炒め

～春野菜の食感が味わえる香ばしい一品～



作り方

- ① フライパンにバターを入れて中火で熱し、ほたて、アスパラ、キャベツを炒める。
- ② しょうゆを加え、炒め合わせたら完成。

材料（2人分）

グリーンアスパラガス 3本(70g)
..... 皮をむき、斜め切りにする。
キャベツ 70g
..... 一口大の大きさに切る。
ほたて(刺身用) 8粒(90g)
バター 10g
しょうゆ大さじ 1/2

1人分の栄養素

エネルギー97kcal
たんぱく質9.3g
脂質4.4g
食塩相当量0.8g

監修：市食生活改善推進委員会



図書館ぜより



オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

休館のお知らせ

蔵書点検のため、下記の期間、休館します。利用者の皆さんには、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

休 館 期 間

6月3日(月)～10日(月)

※休館中、図書の返却は入口前の返却ポストへお願いします。

5月のおはなし会

子どもから大人までどなたでも参加できます。また、読み手も募集していますので、読み聞かせに挑戦してみたい人は、お気軽にお問い合わせください。

▼日時 5月26日(日)10時～10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

高校生の手づくり絵本

～青森県立黒石高等学校 美術の授業より～

5月31日(金)まで、黒石高等学校の生徒が制作した手づくり絵本を展示しています。仕掛け絵本など、手に取って遊ぶことができる作品もありますので、ぜひごらんください。

ちはる作品展

5月15日(水)まで、鉛筆画家の佐藤千春さん(南中野)による鉛筆画や水彩画を展示しています。

館内の壁のスペースでは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。展示する作品は随時募集していますので、詳しくはお問い合わせください。

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っています。新刊本や図書館スタッフおすすめの本を配本していますので、ぜひご利用ください。

[問合せ] オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX 53-2188

今月のおすすめ本

一般書「金継ぎの技法書 基礎から、色漆の活用、見立て、仕上げのテクニックまで」

工藤かおる / 著 誠文堂新光社

陶磁器の壊れた跡を隠すのではなく、逆に金銀粉で際立たせ、器の景色として愉しむ「金継ぎ」。

基礎技法を、写真とともに丁寧に解説。器の素材や釉薬、破損の状況に応じた修復のさまざまな技術、装飾のアイデアも紹介。



児童書「くみたて」

田中達也 / 作 福音館書店

さあ、くみたてはじめよう。ミニチュアの作業員たちが分解した洗濯ばさみのパーツで、なにかをくみたてています。完成したら、見慣れたものが別のものに見えてくる、驚きと面白さがいっぱいの写真絵本。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

春のおはなし会

▼日時 5月11日(土)10時30分～11時30分

▼場所 山形公民館講義室

▼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のおすすめ本

児童書「もふちゃん」

serico / 作・絵 PHP 研究所

ある静かな夜。流れ星の落ちたあたりにいた、まっしろなもふもふ。もしかして半人前のおばけ？

「おうちにかえりたい」と泣くもふもふに、おばけたちは、一人前のおばけになるための特訓をしてあげることに。



[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎ 54-8070

編集後記



■今号の表紙は桜の写真で飾ろう！と決めたのはいいものの、桜の開花が想定よりも遅く、原稿の締め切りに間に合わないのではないかと、かなりヒヤヒヤしました。こんな時、はなさかじいさんがいてくれたらな……と強く思いました。



ドクターズ レター

Doctor's Letter



このコーナーでは、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。今号は、糖尿病・内分泌内科部長の松村功貴先生です。

こんにちは。黒石病院糖尿病・内分泌内科の松村と申します。4月号から始まったこのコラム、第2回は糖尿病と脂質異常症をテーマにお話いたします。

糖尿病は早期発見・早期治療が大切です

糖尿病は、長期間血糖値が高い状態が持続し、知らない間に動脈硬化による合併症が全身に起こる可能性が高くなる病気です。大きな特徴が「自覚症状が出にくいこと」「一旦起きた合併症は進行を食い止める事が精一杯で元の状態には戻りにくいこと」「合併症は日常生活の質を落としてしまうこと」です。

約2,000万人もの日本人が糖尿病を治療中、あるいは糖尿病の疑いがあるといわれており、今この瞬間も世界中で患者数が増加の一途をたどっています。その背景にあるのが肥満です。



糖尿病・内分泌内科部長 松村功貴先生

肥満は、体重(kg)を身長(m)で2回割ったBMIという指標で判断します。具体的にはBMIが25.0以上を肥満としますが、この肥満に該当する人が増えているのです。肥満になると血糖値を下げてくれる「インスリン」というホルモンの効きが悪くなり、血糖値が下がりにくくなります。言い換えると、肥満を解消すればインスリンの効果も改善します。そのためには食事運動療法が基本になりますが、「飽食の時代」といわれる現代社会において、自ら正しい知識・治療法を取捨選択し、終生継続していくことは簡単ではありません。なぜ終生継続が必要かといいますと、残念ながら糖尿病は完治させることができない病だからです。

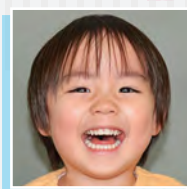
糖尿病は早期発見早期治療がとても大切です。その為には年1回は健診を受診し、HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）と呼ばれる過去1～2か月間の血糖の平均値が、5.6%を1回でも超えたら速やかに内科を受診しましょう。

脂質異常症も糖尿病同様に動脈硬化を進行させ、症状がほぼ出ない病気です。多くの方が生活習慣の乱れで発症・悪化していきませんが、中にはホルモンバランスの崩れや遺伝の影響、薬の副作用、腎臓の病気などで発症する場合があります。脂質に関しても同様に健診を受診し「要注意」「軽度異常」となった時点で早めに内科で精査してください。

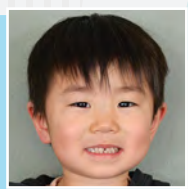
このコラムをきっかけに、市民の皆さんが1人でも多く早期受診や生活習慣の改善をし、その積み重ねが、青森県が短命県を返上する一助になれば幸いです。

笑顔がいっぱい「げんきっず」!

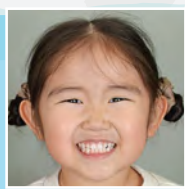
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



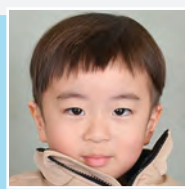
あぼ
かのんさん



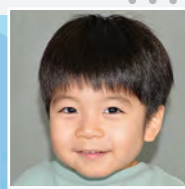
かとう
しげとさん



くどう
るりさん



こがわ
じょうたろうさん



こん
しんせいさん



さくらば
なつきさん



たかまつ
ひづきさん



ちば
さいかさん



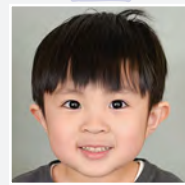
ちば
るいさん



なりた
いおさん



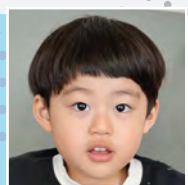
にしづか
ろくさん



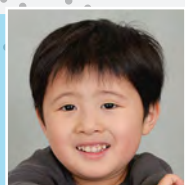
みうら
あおさん



みかみ
あおいさん



むらかみ
たくみさん



むらもと
あきとさん



むらもと
かなたさん



むらもと
たいせいさん



わたなべ
まなさん

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、4月12日の浅瀬石地区の子どもたちです。



今日は新入生歓迎会!
友達たくさんできるかな?



みんなで遊んで、
楽しく1年生を歓迎
しました。



※この広報紙は再生紙を使用しています。

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

▶「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

