



個人事業税の納税

納税義務者

物品販売業、製造業、請負業など一定の事業を営む個人の事業主で、前年の事業収入から必要経費・事業主控除額（年290万円）等を差し引いた後の所得がある人に対して、個人事業税が課税されます。対象者には、地域県民局県税部から納税通知書が送付されますので、8月と11月の2回に分けて納税してください。税額が1万円以下の場合は、8月に全額納税してください。

納税方法

コンビニエンスストア、金融機関、インターネットの専用サイト「地方税お支払サイト」、スマートフォンアプリをご利用ください。口座振替の申し込みも受け付けています。

【問合せ】 中南部地域県民局県税部課税第一課 ☎32-1131（内線228）

詳しくは、ホームページをごらんください。



中高年の転職・再就職支援

ネクストキャリアセンターあおもりは、45歳以上の人を対象に、転職・再就職の支援を無料で行っています。

▼日程・場所▽青森地区＝平日と第2、4土曜日（ネクストキャリアセンターあおもり）▽弘前地区＝平日（キャリアスクールI・M・S）

▼時間 9時～16時

▼申込方法 電話またはメール

【問合せ】 ネクストキャリアセンターあおもり ☎017-723-6350、✉chuukounen@ims-hirosaki.com



フル・ベジ・フェス2024

黒石地域担い手育成総合支援協議会は、「フル・ベジ・フェス2024」を開催します。

人気のメロン「黄美香」や津軽の桃「まどか」などの販売もありますので、ぜひお越しください。

▼日時 8月25日（日）9時～15時

▼場所 市産業会館1階

【問合せ】 農林課六次産業化推進係（内線655）



中南部地区パーティーチャー向けセミナー

県は、教育職員免許状を所有していて、現在教育職に就いていない人を対象にセミナーを開催します。Zoomによるオンライン参加もできますので、ぜひご参加ください。

▼開催日時 8月24日（土）＝ヒロロ4階市民文化交流館ホール、9月8日（日）＝弘前市民会館1階大会議室（いずれも10時～11時30分）

▼申込方法 FAX、メール、ホームページの入力フォーム

▼申込期限 開催日の2日前

【問合せ】 県教育庁中南部教育事務所 ☎32-4451

詳しくは、ホームページをごらんください。



夏場の食中毒に注意！

夏場は、細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「①付けない②増やさない③やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。



①付けない

調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。



②増やさない

肉、魚などの生鮮食品を購入したらしっかり保冷しましょう。



③やっつける

加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

【問合せ】 弘前保健所 ☎33-8521



黒石養護学校公開

県立黒石養護学校は、「学校公開」を実施します。

▼開催日時 9月20日（金）9時40分～11時30分

▼内容 学校の概要説明、授業公開

▼申込方法 電話またはFAX

▼申込期限 9月9日（月）

【問合せ】 黒石養護学校 ☎54-8260、FAX54-8261

詳しくは、ホームページをごらんください。





弘前高等技術専門学校 在職者訓練

弘前高等技術専門学校は、在職中の人を対象に、職業訓練を実施します。

第1回自動車整備技能登録試験対策講習

▼定員10人

▼日時 9月4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)

▼場所弘前高等技術専門学校▼受講料1,300円

▼申込方法FAX、電話または郵送

▼募集期限 8月14日(水)必着

CAD基本操作講習

▼定員15人

▼日時 10月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・11日(金)18時～21時

▼場所弘前高等技術専門学校▼受講料1,300円

▼申込方法FAX、電話または郵送

▼募集期間 8月13日(火)～9月10日(火)必着

[問合せ] 弘前高等技術専門学校 ☎32-6805、FAX35-5104、〒036-8253弘前市緑ヶ丘1丁目9-1

詳しくは、ホームページをのぞいてください。



労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

労働安全衛生法関係法令の改正により、4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなりました。

[問合せ] 事業者のための化学物質管理無料相談窓口 ☎050-5577-4862

詳しくは、ホームページをのぞいてください。



黒石市戦没者追悼式

市は、先の大戦において亡くなられた御霊を追悼し、世界の恒久平和を祈念するため、「令和6年度黒石市戦没者追悼式」を開催します。

▼開催日時 8月22日(木)11時

▼場所黒石公民館多目的ホール

▼申込方法電話またはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)

▼申込期限 8月13日(火)

※準備の都合により、申し込み者以外の参列はお断りする場合があります。

[問合せ] 福祉総務課福祉総務係(内線517)、FAX52-7151



命・尊ぶコンサート

命・尊ぶコンサート実行委員会は、オカリナ演奏、ギター弾き語りなどを通して「命の大切さ」を音楽で伝えるコンサートを無料で開催します。

▼開催日時 8月24日(土)15時～17時

▼場所JR北常盤駅隣接ホール「ぽっぽら」

[問合せ] 命・尊ぶコンサート実行委員会 ☎090-3129-4581



児童扶養手当現況届の提出を

児童扶養手当の受給資格のある人(所得制限で受給していない人を含む)は、現況届の提出が必要です。提出の際は生活状況等についても確認しますので、必ず受給者本人が来庁してください。

▼受付期間 8月1日(木)～30日(金)

▼持ち物児童扶養手当証書、一部支給停止適用除外届出書(いずれも対象者のみ)

[問合せ] 福祉総務課こども未来係(内線515・516)

有 料 広 告



自衛官（一般幹部候補生）採用試験

防衛省は、自衛官を募集します。

▼**募集種目**第3回一般幹部候補生（大卒程度、院卒者）

▼**応募資格**▽大卒程度＝22歳以上26歳未満の人、20歳以上22歳未満の人は大卒（見込み含む）、修士課程修了者等（見込み含む）は28歳未満の人
▽院卒者＝20歳以上28歳未満の人、修士課程修了者等（見込み含む）

▼**試験日**10月5日（土）

※第1回、第2回の採用試験で採用予定人員数に達した場合は、試験を実施しません。

▼**受付期間**8月26日（月）～9月26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



市制施行70周年記念 黒石市民運動会

市と教育委員会は、各地区対抗の「第8回黒石市民運動会」を開催します。ぜひご参加ください。

▼**開催日時**8月25日（日）8時30分～12時

▼**場所**黒石運動公園陸上競技場

※小雨決行、雨天中止

▼**競技種目**綱引き風船割り、大縄跳び、玉入れ、借り物競争、地区対抗リレーなど

【問合せ】文化スポーツ課文化スポーツ係（内線622）



新しい国民健康保険証の確認を

市は、7月に国民健康保険加入者に新たに水色の保険証を送付しました。届いていない人や、記載事項に誤りなどがある場合は、早めにご連絡ください。

【問合せ】国保年金課国保給付係（内線118・119）



「こどもの人権相談」強化週間

青森地方法務局および県人権擁護委員連合会は、8月21日（水）～27日（火）を「こどもの人権相談」強化週間とし、平日の電話相談と「LINE じんけん相談」の相談時間を延長するほか、土・日曜日も対応します。

相談は無料で、秘密は守ります。一人で悩まず、相談してください。

こどもの人権110番 ☎0120-007-110						
8/21 水	8/22 木	8/23 金	8/24 土	8/25 日	8/26 月	8/27 火
8時30分～19時			10時～17時		8時30分～19時	

※通常の受け付け時間は8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）です。

【問合せ】青森地方法務局人権擁護課 ☎017-776-9024

二次元コードから、LINE 専用アカウントに友達登録して利用してください。



スポカルヨガ教室

スポカルイン黒石は、スポカルヨガ教室の参加者を募集しています。申し込みは随時受け付けています。

▼**開催日時**8月～11月の火曜日、19時～20時30分（休館日等で日程変更の場合あり）

▼**場所**スポカルイン黒石 メインアリーナ

▼**対象**小学校4年生以上（市内外・男女問わず）

▼**参加料**月額2,000円（保険料含む）

▼**申込方法**電話または窓口

▼**持ち物**ヨガマット、タオル、動きやすい服装

【問合せ】スポカルイン黒石 ☎53-8111

有 料 広 告

6 9 名勝金平成園で野点会が開催



市制施行70周年を記念し、金平成園（澤成園）の庭園で野点会（屋外で抹茶を入れて楽しむ茶会）が6月2・9・23日に開催され、表千家、江戸千家、裏千家がお点前を披露しました。

参加者は、自然あふれる緑の中でお茶を味わい、ゆったりとした安らぎのひと時を過ごしていました。

6 9 「こでんてん in 黒石こみせ」が開催



「こでんてん in 黒石こみせ 手しごとアート展」が開催されました。

会場には、全国各地から集まった合計57組の手仕事作家や飲食店が出店し、革小物やこぎん刺し、アクセサリなどの多彩な作品が並びました。来場者は、出店者と会話をしたり、お気に入りの作品を購入するなどして、楽しんでいました。

6 20 東英ランニングクラブが優勝を報告



東英ランニングクラブ（熊澤仁監督）が6月に東北町で開かれた「第28回県小学生駅伝競走大会」で、男女ともに大会新記録をマークして優勝したことを高樋市長に報告しました。

選手たちは「次の県大会も優勝を目指しているので、自己ベストを目標に練習を頑張りたいです」と意気込みを話しました。

6 10・17 父の日にちなみ市長らを訪問



6月10日、父の日にちなみ、市連合婦人会（北山リツ会長）が高樋市長、工藤市議会議員、山内教育長へ花束を贈りました。

17日には、美郷こども園と中郷こども園の園児が、「いつも私たちのために頑張ってくれて、ありがとうございます!」と元気なメッセージとともに、高樋市長へ花束と似顔絵を手渡しました。

6/24 モバイルGoCoが善意の寄附



auショップ黒石などを運営する（株）モバイルGoCo（鈴木喜博代表取締役）が、市に5万円を寄附しました。

新型コロナウイルス感染症をきっかけに、何か地域に貢献できることはないかということで始めた寄附は今年で3年目。高樋市長は「ありがとうございます。大切にに使わせていただきます」とお礼を述べました。

6/20 黒石ロータリークラブが児童図書を寄贈



黒石ロータリークラブ（工藤孝洋会長）が、3万円分の児童図書を寄贈しました。児童図書の寄贈は、市立図書館が開館した令和4年度から続いており、今年で3年目。

工藤会長は「ネット社会なので、子どもたちが活字を読んで本に親しみを持ってくれると嬉しい。今後も寄贈を継続していきたい」と話しました。

7/9 黒石高校フェンシング部がインターハイ出場を報告



黒石高校フェンシング部が、6月に行われた「第62回東北高等学校フェンシング選手権大会」の結果と、7月23日から佐賀県で行われるインターハイへの出場を報告しました。

選手たちは「東北大会での経験を生かして、うまくできなかったところを振り返り、練習で修正していきたいです。楽しんでプレーしてきます」と話しました。

7/1 社会を明るくする運動のメッセージを伝達



南黒地区保護司会黒石支部（山田鉦一支部長）が、「社会を明るくする運動」の内閣総理大臣メッセージを伝達しました。

同運動は、犯罪や非行のないまちづくりと犯罪を犯した人たちの更生について理解を深めることが目的。受け取った鳴海総務部長は「これからの活動も健康に留意して頑張ってください」と激励しました。



津 軽 広 域 連 合 だ よ り



広域連合HP

津軽広域連合は、黒石市・弘前市・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。

りんごの里板柳まるかじりウオーク2024 板柳町

全国的に健康づくりの一環として人気のある「ウォーキング」を今年も「りんごの里板柳」で開催します。

7 km、13km、23km の 3 コースがあり、各コースともりんご園でのもぎ取り体験や、ゴール後にアツアツ鍋などの振る舞いがあります。

▼開催日10月13日(日)※雨天決行

▼会場板柳町ふるさとセンター「イベント広場」

▼参加料▽板柳町民 = 500円▽板柳町外の人 = 大人1,000円・高校生以下700円

[問合せ]同実行委員会事務局(板柳町教育委員会生涯学習課内)☎72-1800



2024大鰐温泉サマーフェスティバル

大鰐町

古くから土用の丑(うし)の日に行われた「丑湯まつり」を発展させたイベントです。

伝統にのっとった温泉祈禱(きとう)式をはじめ、平川親水公園や地域交流センター「鰐 come」中庭を会場に各種イベントが開催されます。

▼開催期間 8月17日(土)まで

[問合せ]大鰐温泉サマーフェスティバル実行委員会(大鰐町企画観光課内)☎55-6561



	とき	イベント名	内容	問 合 せ
	～12/15	ふじめぐり総選挙2024	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
	～8/25	平川市 ^{はす} 蓮の花まつり	猿賀神社境内にある池一面に咲く淡いピンク色の蓮の花を楽しむことができます。	(一般社団法人)平川市観光協会 40-2231
	～9/16	特別企画展1 「発掘された日本列島2024」	埋蔵文化財に親しみ、その保護の重要性に関する理解を深めるための展覧会。	弘前市立博物館 35-0700
8月	8/15・16	黒石よされ	日本三大流し踊りの1つに上げられ、「中町こみせ通り」を踊り歩く姿が見所です。	同実行委員会事務局 (黒石商工会議所) 52-4316
	8/16	大川原の火流し	精霊流しが起源とされる伝統の奇祭。火のついたアシガヤの舟を引き激流を下ります。	黒石観光協会 52-3488
	8/20	津軽花火大会	幻想的な灯籠流しの後、約4,000発の花火が打ち上げられ、津軽の夜空を彩ります。	藤崎町商工会 75-2370
	8/21	持続可能なりんご産業を目指すスマート農業等展示会	りんご生産現場で活用が期待されるスマート農業等を体験できる展示会。	弘前市りんご課 40-0482
	8/25	第23回全国高等学校ファッションデザイン選手権大会	全国の高等学校の生徒を対象としたファッションデザインのコンクール。	ファッション甲子園実行委員会 33-4111
	8/31・9/1	ひらかわフェスタ2024	平川市の農産物や加工品等を販売するほか、ステージイベントや振る舞いを実施します。	平川市農林課 55-5898
	9/7	歴史文化で結ぶ交流宣言事業 歴史文化発表会	南部光信を縁に持つ自治体の文化財担当者が光信をテーマに行う発表会。	弘前市文化財課 82-1642
9月	9/15・16	黒石こみせまつり	中町こみせ通り周辺を会場にグルメやハンドメイド作品など、見所が満載です。	同実行委員会事務局 (黒石商工会議所) 52-4316
	9/14・15	コスモス音楽祭	コスモスロード(国道7号バイパス)の開花を記念した音楽祭。出店やライブなどを行います。	ふじさき食彩テラス 65-3660
	9/16～18	猿賀神社十五夜大祭	県下獅子踊り大会や歌謡ショーなどのイベントが開催されます。(旧暦8/14～8/16)	猿賀神社 57-2016
	9/25～12/9	弘前市立郷土文学館スポット企画展 「追悼・山田尚展」	詩誌『亜土』主宰で高木恭造の研究者でもある詩人・山田尚の人と作品を紹介します。	弘前市立郷土文学館 37-5505
	9/28・29	あおもり10市大祭典 in 黒石	県内10市が連携し、各市の祭りや郷土芸能、グルメ、観光情報が一堂に集結します。	黒石市観光課 52-2111
10月	9/28 ～11/24	特別企画展2 「 ^{ろさんじん} 魯山人の宇宙魂を扶(えぐ)る美が欲しい」	国際的な感覚にあふれた生活芸術家、北大路魯山人の軌跡と感性や精神世界を紹介する展覧会。	弘前市立博物館 35-0700
	10/11 ～10/14	津軽民謡短期大学	民謡を愛する多くの人に、伝統ある津軽民謡手踊りをお教えます。	黒石観光協会 52-3488
	10/18 ～10/20	津軽の食と産業まつり	津軽の「食」「産業」をテーマに地元生産品などを紹介。野外ステージや催しも実施。	同運営協議会事務局 (弘前商工会議所内) 33-4111

オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

オリジナルの本を作ろう♪製本講座

自分だけの手づくり本を作ってみませんか。親子での参加もできますので、お気軽にお申し込みください。

▼開催日・内容①8月10日(土)=無線とじ本づくり②9月7日(土)=ジャバラ折本づくり

▼時間9時30分～12時30分

▼場所図書館市民活動室

▼参加料無料

▼定員各日12人(先着順)

▼申込方法図書館に直接または電話、FAXで申し込み

※1回のみのお申し込みも可能です。

ミニ絵本づくりに挑戦！8月のおはなし会

8月のおはなし会は、読み聞かせのほか、ミニ絵本づくり体験を行います。読み聞かせをしてくれる人も募集していますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。

▼日時8月25日(日)10時～10時30分

▼場所図書館市民活動室

▼内容絵本や紙芝居の読み聞かせ、ミニ絵本づくり

▼参加料無料

図書館への善意の寄附

7月11日(木)、平成31年度に解散した市内の読み聞かせボランティアサークルおはなしむくむく(岩崎眞里子代表)から、図書購入に充てて欲しいと25万6000円の寄附がありました。

今月のおすすめ本

一般書「風を繡(ぬ)う」

あさのあつこ／著 実業之日本社

江戸・深川の縫箔(刺繍)屋・丸仙の娘おちえと、「弟子入りしたい」と丸仙を訪れた美しい若侍、吉澤一居。ふたりの人生が交差したとき、江戸を震撼させる娘惨殺事件が起こり…。



児童書「おうさまがかえってくる100びょうまえ!」

柏原佳世子／作 えほんの杜

王様が出掛けた部屋で、散らかし放題に遊んでいた家来たち。ところが王様が帰ってきた!部屋に着くまであと100秒。1、2、3…とカウントが進む中、部屋をきれいにできるのでしょうか?



【問合せ】オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188

ちよこっと♡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。

地震

安心



両手の手のひらを上に向けて、同時に前後に動かす。

両手の手のひらを胸の辺りからゆっくり下ろす。



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、内科部長・内視鏡室長の佐藤裕紀先生です。

こんにちは。黒石病院内科の佐藤と申します。今回は、大腸をテーマにお話します。

便秘も実は恐ろしい病気です

大腸の病気と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか。大腸癌や腸炎を思い浮かべた人もいると思いますが、もっと身近で、悩んでいる人が多い病気があります。それは、便秘症です。「えっ、便秘って病気なの?!」と思った人もいるのではないのでしょうか。便秘症も放置すれば命に関わることもある立派な病気で、日本人の7~8人に1人が便秘に悩まされているという調査結果も出ています。便秘というと女性に多いイメージがあるかと思います。確かに若年層では女性に多い傾向がありますが、年齢が上がるにつれて男女差がなくなり、70歳以上では、ほぼ同数の割合になるといわれています。



内科部長・内視鏡室長 佐藤 裕紀先生

では、便秘になると一体どんな悪影響がでるのでしょうか。便がたまるだけならあまり大事にはならない気がしますよね。でも実は便秘は恐ろしいのです。最近の研究では、便秘がある人は、便秘のない人に比べて、心血管疾患（心筋梗塞、脳卒中など）の発症リスクが増加し、死亡率も上昇するという報告があります。これは高齢になるにつれて動脈硬化が進行し、血管の弾力がなくなるため、トイレでいきむことによって急激に血圧が上昇してしまうことが一因といわれています。また、便秘によって腸内に何日も便が留まることで、腸内細菌のバランスが崩れ、腎臓の働きを低下させたり、認知症の発症や進行にも関係してくることも分かってきました。さらには大腸がんの発症リスクが高まるともいわれているのです。まさに『便秘は万病の元』です。

便秘の原因はさまざまで、人によって違います。日常生活で気を付けていても便秘になってしまいうこともあるでしょう。そんな時は薬の力を借りてみてはどうでしょうか。『下剤』と聞くと、その名の通り“お腹が痛くなって下痢をする薬”と思っている人もいるかもしれませんが、下剤にもいろいろな種類があります。お腹が痛くなりやすいもの、下痢症状が起こりやすいもの、腸の働きを改善してくれるものなど、必ずしも服用して苦痛を伴う薬ばかりではありません。そう言われても自分にはどの下剤が合っているの?と思いますよね。そんな時は気軽に病院や薬局で相談してみましょう。便秘のタイプによってそれぞれに合った薬を提案してもらえはります。便秘とうまく付き合って快腸な毎日を送りましょう。

編集後記



■先月号の市制施行70周年記念で作成した「黒石メモリアルすごろく」について、多くの方から「面白い!良かった!」という声をいただき、思った以上の反響でとても嬉しいです。広報紙への評価や感想はなかなか聞こえてこないもので、会う方々からのそうした声が進みになります。



新しい高齢者サロン 牡丹シニアクラブを紹介

「みそづくり」から「集いの場づくり」へ

今回サロンを立ち上げた皆さんは、以前から旧牡丹平公民館でみそづくりなどを行っていて、新聞で高齢者サロンの記事が紹介される度に「楽しそうでいいな」と思っていたそうです。

そこで、旧牡丹平小学校に公民館が移転したのを機に、今年度からみそづくりだけでなく定期的に介護予防や健康増進の集いの場を開設したいと考え、牡丹シニアクラブを発足しました。



活動内容

自分たちの健康増進はもちろん、介護の勉強や牡丹平地区のために、黒石よされへの参加や公民館の花壇の整備・掃除等を計画しています。

場所と活動日

毎月1回、牡丹平公民館で行われている「地域健康づくり相談事業」開催日の10時から12時までサロンを開催していますので、お気軽にご参加ください。

【問合せ】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

かぼ"ちゃとピーマンのカレー火少め

～食欲のない暑い夏にピッタリなカレー風味～



作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、かぼちゃを両面返しながらかく。
- ② ベーコン、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③ Aを加えて、味を整えたら完成。

材料(2人分)

- かぼちゃ(100g)
..... 種とわたを取り、薄切りにする。
- ピーマン 2個
..... へたと種を取り、細切りにする。
- ベーコン 2枚
..... 1cm幅に切る。
- サラダ油 大さじ 1/2
- A { カレー粉..... 小さじ1/2
塩..... 少々
こしょう..... 少々

1人分の栄養素

エネルギー145kcal／たんぱく質3.3g
脂質9.2g／食塩相当量0.5g

監修：市食生活改善推進委員会

8月の日程

内 容	相 談 日	時 間	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)
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日(月)・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)	26日(月) ※チラシ「黒石市の相談窓口」に掲載の日程から変更	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	13日(火)・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	—	—	▼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)

家庭から出る燃やせるごみ排出量

市民1人1日当たり

令和6年
5月 **404g**

前年同月比 約13g減

市全体で
約12トンの減



家庭ごみの出し方

- ・収集日当日の朝8時までに、決められたごみステーションへ
- ・分別ルールを守り、燃やせるごみ・燃やせないごみはごみ袋の口を縛って出す

※ごみの分別・出し方のルール違反があった場合、収集できない理由を書いた違反ステッカーを貼っています。分別し直し、ステッカーをはがして次の収集日に出してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付

8月は市民税・県民税・森林環境税 第2期、国民健康保険税 第2期の納付月です。

▼納期限 9月2日(月)

【問合せ】税務課納税管理係(内線143)



市の人口 **30,617人** (前月比 -35)

男 性 14,317人 (-15)

女 性 16,300人 (-20)

世帯数 13,989世帯 (-1)

住民基本台帳調べ 6月末現在

SNSアカウント「Visit Kuroishi」では市の観光情報や魅力を発信しています。

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



8月・9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
10 ポイント	総合健診	8月21日(水)・22日(木)	六宝館
	子宮頸がん・乳がん検診 ※複数のがん検診を受診した場合でも10ポイントです。	8月29日(木)・30日(金)	浅瀬石公民館
		9月7日(土)	スポカルイン黒石
5 ポイント	地域健康づくり相談事業（地域健康づくり活動）	月1回 ※各公民館だよりをごらんください。	各公民館
	出前運動教室	8月23日(金) 13:30～15:00	山形公民館
	黒石市民運動会 ※詳しくは15ページをごらんください。	8月25日(日) 8:30～12:00	黒石運動公園
	六郷地区食生活改善推進員会伝達講習会	8月29日(木) 9:00	六宝館

健康都市宣言商品券の利用をお忘れなく！

市は、くろいし健康マイレージの当選者に市内の健康都市宣言協賛店で使用できる「健康都市宣言商品券」をお渡ししています。利用期間は発行から5年間ですので、忘れずにご利用ください。

日曜日の市内救急当番医

8月4日	ちとせクリニック	☎53-7228
8月11日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
8月18日	黒石病院	☎52-2121
8月25日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
9月1日	兼平医院	☎52-3305

※診療科により受け入れできない場合がありますので、あらかじめ電話でご確認ください。
※黒石病院では救急車の受け入れも行っているため、救急搬送の患者を優先する場合があります。

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

8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）。

▼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包括支援係(内線532)

8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）報徳会が行っている『「わ」のカフェ～身近な誰かが身近な誰かを支える交流の場～』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。

黒石市



市ホームページ



新着情報
&
トピックス



Facebook

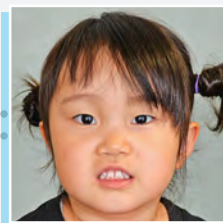
婚活
&
移住・定住
イベント情報



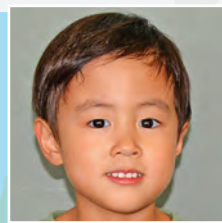
Instagram

笑顔がいっぱい「ザンキッズ」!

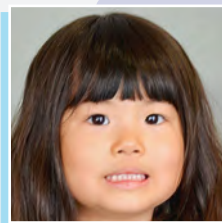
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



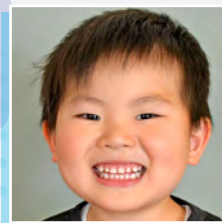
うの
ゆいあさん



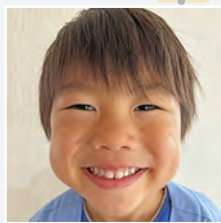
くどう
ゆいとさん



ごとう
ねるさん



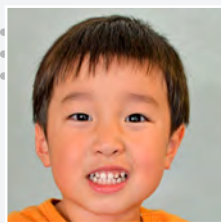
たかはし
ゆずきさん



なかた
あきみちさん



みかみ
ひかりさん



やまかた
しゅうさん



やまがみ
こはるさん

東英小学校で景観学習教室を実施

7月12日、東英小学校の5年生が景観学習教室を行いました。

景観学習教室は、景観に関する知識を学び、住んでいる地域に興味や愛着を持ってもらうことが目的。子どもたちは、講師の北原啓司氏（弘前大学教育学部特任教授）による講義を受けた後、山形地区周辺を歩きながら好きな景観、嫌いな景観、気になる景観を撮影し、暑い中元気いっぱいに活動していました。今後は、見つけた景観をもとに、まちづくり、景観づくりについて理解を深めながら、学習していきます。



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

