



広報

黒石
Kuroishi public relations

くろいし

水清く 人情のあつい あずましの里

特集 黒石の夏祭り

2024

9

No.1366

8月15日
16日

黒石よされ



本市伝統の夏祭り「黒石よされ」が開催され、「黒石よされ
流し踊り」には2日間で28団体、およそ2000人が、およ
ろいの浴衣や衣装を身にまとい、舞い踊りました。

7月3日
~6日

横町納涼夜店まつり

横町通りには子どもたちが書いた七夕の短冊が飾られたほか、たくさんのお店が立ち並び、多くの人でにぎわいを見せました。



7月14日

クラシックカークラブ青森ミーティングinこみせ

中町こみせ通りや中心商店街に250台以上の懐かしの名車が全国から集結。参加したクラシックカーによるパレードも行われ、沿道はたくさんの観客でにぎわいました。



7月20日
21日

うしゅ 温湯丑湯まつり

20日の前夜祭に続き、21日は丑のご神体を乗せた山車が温湯の町を「エンヤー」の掛け声を響かせながら運行。その後、ご神体を入湯し、無病息災を願う人たちになでられていました。



黒石ねぶた祭り

黒石ねぶた祭り合同運行が、7月30日と8月2日に行われ、人形と扇合わせて35台のねぶたが出陣。会場は祭りばやしや掛け声が響きわたり、熱気に包まれていました。





児童手当制度が改正

児童手当法の改正により、10月から児童手当の制度が変わります。

現行制度での児童手当の受給の有無、子どもの人数・年齢等により、手続きの要否や手続き方法が異なります。

項目	改正前	改正後
支給対象	中学校修了までの児童 (15歳到達後の最初の3月31日まで)	高校生年代までの児童 (18歳到達後の最初の3月31日まで)
所得制限	あり	なし
支給回数	年3回(2月、6月、10月) 前月までの4か月分を支給	年6回(偶数月) 前月までの2か月分を支給
第3子以降の手当額	養育条件により異なりますので、詳しくは市ホームページをごらんください	



【問合せ】福祉総務課子ども未来係（内線515・516）

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、ウォーキングを楽しみながら文化財や景観資産をめぐることによって「一市民スポーツ」の推進を図り、地域への愛着を育むことを目的として「市文化財・景観資産めぐりウォーキング」を開催します。

▼開催日時 9月23日(月・祝) 9時~12時
(受付開始 8時30分・小雨決行)

▼集合場所 津軽伝承工芸館

▼参加料無料(保険は主催者側で加入)

▼定員30人(先着順)

※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。

▼申込期限 9月13日(金)

▼申込方法 電話

▼準備物 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、津軽伝承工芸館をご利用ください。

【問合せ】文化スポーツ課文化スポーツ係
(内線621・622)



第1回市議会臨時会

令和6年第1回市議会臨時会が、8月8日に開かれ、会期を1日と決定した後、高樋市長が提案理由を説明。



報告1件、議案2件を審議し、いずれも原案のとおり報告、可決しました。

議案の内容は、次のとおりです。

道路の管理瑕疵による事故に係る和解について

市道の管理瑕疵により生じた自動車事故に係る損害の賠償金として5,808円の支払いで和解。

指定管理者の指定について

津軽伝承工芸館および津軽こけし館の指定管理者を、(株)ウェーブ21に指定し、指定期間を令和6年10月1日から令和11年3月31日までとした。

令和6年度一般会計補正予算(第2号)

債務負担行為に、津軽伝承工芸館および津軽こけし館の指定管理に要する経費として、管理運営委託料を追加。

議会の動画配信を行っています。詳しくは、市ホームページをごらんください。



第7次市総合計画(案)のパブリックコメントを実施

市は、第7次黒石市総合計画の策定にあたり、意見や情報を募集（パブリックコメント）します。寄せられた意見等は、個人情報を除いて市ホームページで公表します。

■第7次黒石市総合計画(案)

対象	▽市内に住所を有する人▽市内に事務所または事業所を有する個人および法人、その他の団体 ▽市内に通勤または通学する人
募集期間	9月2日(月)～9月30日(月)(必着)
計画の閲覧方法	窓口または市ホームページ
提出書類	意見等記入用紙または任意様式に、氏名(法人等の場合は名称および代表者氏名)、住所、在住・在学等の別、連絡先、件名を明記
提出方法	持参、郵送、FAX、メール

[問合せ] 企画課企画調整係(内線692) ☎036-0396
黒石市市ノ町11-1、FAX52-6191、✉kikaku@city.kuroishi.aomori.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



親子・次世代育成すくすくスキンシップ事業

県子ども家庭支援センターは、子育て関連の講演会を開催します。この機会に、ぜひご参加ください。

親子対象

あらちゃん笑顔がいっぱい! あそびのひろば

- ▼日時 9月14日(土)10時30分～11時30分
(受付開始10時10分)
- ▼場所 スポカルイン黒石 2階 親子アリーナ
- ▼内容 親子で触れ合い遊びや手遊び、読み聞かせ、工作など子育てが楽しくなる遊びを紹介
- ▼対象 0～6歳児の子どもと保護者、子育て支援に興味がある人(大人のみ参加可)
- ▼定員 50人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼申込方法 電話、FAX、メール
- ▼講師 荒牧光子氏(遊び塾はらっぱ)



子育て支援者対象

こどもの気持ちに寄り添う支援とは

- ▼日時 9月23日(月・祝)10時～12時
(受付開始9時40分)
- ▼場所 西部地区センター 多目的室
- ▼内容 心に寄り添うことによって生まれる「子どもと大人の気持ちいい関係作り」を学ぶ
- ▼対象 保育士、学童保育支援員等の子育て支援関係者、子育て支援に興味がある人
- ▼定員 50人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼申込方法 電話、FAX、メール
- ▼講師 柴田愛子氏(りんごの木代表)
※託児(0～6歳児)を希望する人は、9月13日(金)までに申し込みが必要です(先着5人)。

[問合せ] 県子ども家庭支援センター(アピオあおもり) ☎017-732-1011(水曜日以外の9時～17時)、FAX017-732-1073、✉kodomo-ouen@apio.pref.aomori.jp

水洗化促進にご協力を

毎年9月10日は
「下水道の日」

下水道は、各家庭のトイレや台所などから流される汚水を、安全できれいな水に変え、川や海に返すなど、公共用水域の水質や生活環境を改善する役割を担っており、本市の下水道の整備状況は、令和5年度末で整備面積が621ha、区域内の水洗化率は84.1%となっています。

下水道への早期接続を

下水道が整備された地域では、台所・風呂等の雑排水やトイレの汚水は下水道に接続することが義務付けられています。くみ取り式トイレは供用開始の日から3年以内に改造し、浄化槽も早期の切り替えをお願いします。

下水道への接続工事は届け出が必要です

新築や改修などによる下水道への接続工事は、事前に届け出を行い、市指定排水設備工事業者が施工しなければなりません。届け出を出さずに工事を行った場合や市指定排水設備工事業者以外が工事を行った場合には、工事のやり直しや罰則が科せられますのでご注意ください。

市指定排水設備工事業者は、市ホームページをごらんください。



融資制度のご利用を

市は、水洗化を促進するため、融資制度を設けています。

限度額 70万円

返済期間 5年以内

利息 供用開始の日から3年以内の水洗化は無利子

マナーを守りましょう

下水道には、野菜くずや残飯、廃油、発揮性の高いガソリン等の危険物、水に溶けないティッシュペーパーなどは流さないようにご注意ください。

【問合せ】上下水道課施設係（内線557～559）

12月からの国民健康保険証について

12月2日から現行の国民健康保険被保険者証（保険証）の取り扱いが変更となります。

保険証がマイナ保険証 または資格確認書に変わります

12月2日から現行の保険証の発行は行わず、保険証がマイナ保険証または資格確認書に変更となります。

ただし、既に発行済みの保険証（12月1日時点でお手元にある有効な保険証）は記載内容に変更がない限り、12月2日以降も保険証に記載の有効期限まで使用することができます。

マイナンバーカードを取得していない人や 健康保険証の利用登録をしていない人

令和6年7月に送付した保険証の有効期限が終了する前に、「資格確認書」を送付します。「資格確認書」を医療機関等に提示すると、引き続き医療を受けることができます。

※市国民健康保険被保険者以外の人は、各保険者にお問い合わせください。

マイナンバーカードでの 健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、利用登録が必要です。初めて医療機関を受診する場合でも、顔認証付きカードリーダーの画面から、そのまま初回の利用登録ができます。

また、ご自身のスマートフォンなどを利用したマイナポータルアプリやセブン銀行のATM、国保年金課窓口で利用登録や利用登録状況の確認ができます。

※利用登録には暗証番号「数字4桁」（利用者証明電子証明書）が必要です。

市ホームページにQ & Aを掲載していますので、ごらんください。



【問合せ】国保年金課国保給付係（内線118・119）

高齢者世帯等除雪サービス

市は、自力で除雪が困難な高齢者世帯等を対象に「高齢者世帯等除雪サービス事業」の申請を受け付けます。

▼**対象**70歳以上の高齢者世帯等（貸間・アパート等に居住している世帯は対象外）

▼**内容**玄関から公道までの幅1m程度を除雪（1日1回1時間以内で、車の出入り口の除雪は対象外）

▼**利用料**▽市民税非課税世帯1回130円▽市民税課税世帯1回260円

▼**申込方法**窓口備え付けの申請書を提出
※代理申請も可能です。

▼**受付期間**9月2日(月)～10月11日(金)

[問合せ] 市地域包括支援センター高齢者福祉係（内線528）

屋外広告物の許可について

屋外広告物とは、営利目的に限らず屋外で公衆に向けて表示されるものです。広告塔や建物の壁面広告など、さまざまな種類があり、それらの多くは掲出するための許可が必要です。

屋外広告物の無秩序な掲出や派手な色彩などは、風景や景観を損なう恐れがあるとともに、管理が適正に行われていないと、安全性の確保に支障が生じる場合があります。

市では、県屋外広告物条例に基づき、良好な景観形成や公衆への危害防止のため、表示できる場所や大きさなどの規制を行っています。

[問合せ] 都市建築課都市計画係（内線571）

詳しくは、市ホームページをごらんください。



秋の全国交通安全運動

9月21日（土）から30日（月）までの10日間、「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

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。交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を意識し、交通事故防止の徹底を図りましょう。

運動の重点

- ◆反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- ◆夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
- ◆自転車・特定小型原動機付自転車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）

除雪作業 入札参加申請を受け付け

市は、除雪作業の入札参加を希望する事業者等の申請を受け付けます。

▼**対象**市内に住所を有する法人（本社）または個人

▼**資格**▽令和元年度以降に市内の道路除雪実績があること▽市税の滞納がないこと（証明書が必要）

▼**申込期間**9月10日(火)～30日(月)

▼**申請方法**「除雪作業に係る指名競争入札参加資格審査申請書」を提出

[問合せ] 総務課財産管理室（内線207・213）

申請書は、市ホームページからダウンロードできます。



有 料 広 告

サードハンドスモーク(三次喫煙)をご存じですか？

サードハンドスモークとは？

サードハンドスモークとは、タバコの火を消した後に残留する化学物質を吸ってしまうことをいいます。

サードハンドスモークの影響

喫煙後でも、喫煙者の髪の毛や衣類、部屋や車の座席などの表面にタバコ由来の化学物質が残留しています。また、喫煙後30～45分間は、吐く息から有害物質が出ているといわれています。

タバコを吸った人が室内に戻ってきたとき、タバコの臭いがすると感じたらサードハンドスモークの被害を受けている可能性があります。

ご理解とご配慮を

サードハンドスモークは、喫煙する部屋に空気清浄機や消臭剤を設置したり、ベランダや屋外、換気扇の下で喫煙することでは防ぐことはできません。

防ぐためには、喫煙した30～45分後に部屋に戻る、着替えるなどしなければならず、防ぐ最も有効な方法は禁煙です。この機会に受動喫煙・サードハンドスモークについて考え、ご配慮をお願いします。

[問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線247)

からだスッキリ運動教室

市保健協力員会は「からだスッキリ運動教室」を開催します。運動不足を感じている人や、運動を始めるきっかけがない人など、お気軽にご参加ください。

▼開催日▽1回目＝9月25日(水)▽2回目＝10月18日(金)

▼時間13時30分～15時(受付開始13時10分)

▼場所市スポーツ交流センター

▼講師佐藤裕氏((特非) Motion STAR 認定リズムステップインストラクター)

▼内容リズムに合わせて歩行や手拍子をして、脳を活性化する運動

▼対象20歳以上の市民で医師から運動制限の指示を受けてない人

▼定員先着30人▼参加料無料

▼持ち物内履き、飲み物、汗拭きタオル、くろいし健康マイレージポイントカード(持っている人) ※運動しやすい服装でお越しください。

▼申込期限▽1回目＝9月18日(水)▽2回目＝10月11日(金)

▼申込方法電話または窓口

※くろいし健康マイレージ対象事業です。

[問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線244～247)

初めてでもできる！傾聴力アップ講座

市は、悩んでいる人に寄り添い支援の輪が広がるよう、ゲートキーパーを養成する「傾聴力アップ講座」を開催します。

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につないで見守る人のことです。

▼対象市民(先着20人、初めて受講する人を優先)

▼場所市産業会館4階 大会議室

▼開催日時①10月28日(月)②11月11日(月)③11月18日(月)14時～16時(受付開始13時30分)

▼講師田中真氏(弘前大学大学院保健学研究科 総合リハビリテーション科学領域 助教)

▼テーマ「初めてでもできる！傾聴力アップ講座～話の聴き方のコツ、学んでみませんか～」

①傾聴のための基礎知識～自殺を未然に防ぐゲートキーパーとしての役割を学ぶ～ ②対象者を理解するという事～事例を通して自身のとらえ方に気づく～ ③傾聴の実践～傾聴の基礎知識と技術を学ぶ～

▼申込方法電話、FAX、窓口

▼申込期限10月4日(金)

[問合せ] 健康推進課成人保健係(内線246・247)、FAX52-6191



申請書は、市ホームページからダウンロードできます。





年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額や、その他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金を受け取るには、支給要件を満たし、請求手続きをする必要があります。年齢・障害・遺族基礎年金を受給しており、支給要件を満たしている対象者には、9月以降に「日本年金機構」から請求書が送付されますので、必要事項を記入のうえご返送ください。

※支援給付金のお問い合わせは、給付金専用ダイヤル（☎0570-05-4092）へお電話ください。

【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



eLTAX(エルタックス)のご利用を

県は、地方税ポータルシステム「eLTAX」を利用した法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告および設立届・異動届等の受け付けを行っています。

eLTAXは、インターネットを利用して職場や自宅のパソコンから申告等ができるため、申告書等を窓口へ持参・郵送する必要がありませんので、ぜひご利用ください。

【問合せ】中南地域県民局課税第一課☎32-1131

詳しくは、ホームページをごらんください。



全国家計構造調査

総務省統計局は、10月と11月の2か月間、全国家計構造調査を実施します。

この調査は、世帯の所得分布および消費の水準等を明らかにすることが目的で、調査結果は社会保障や福祉政策の検討などに役立てられます。

調査の対象地域となった世帯には調査員が訪問します。調査員には守秘義務があり、調査内容は統計のためだけに使用されますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】企画課企画調整係（内線693）



公立小・中学校講師募集

県は、令和7年4月から勤務が可能な、児童・生徒の指導に当たる講師（臨時的任用職員）を募集しています。



▼**応募資格**小・中学校の教員免許状を所有している人

※臨時免許状を授与することにより、所持免許状以外の校種・教科の指導ができる場合があります。

▼**応募方法**ホームページに掲載している「青森県公立学校臨時的任用職員申請書」を提出

【問合せ】県教育庁中南教育事務所☎32-4451

詳しくは、ホームページをごらんください。



男女共同参画普及啓発講演会

「男女共同参画ネットワーク・津軽広域」と「市町村担当者ネットワーク会議」は、男女共同参画普及のため、講演会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

▼**対象**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、大鰐町、板柳町、田舎館村、西目屋村に在住の人

▼**開催日時**10月2日(水)13時30分～15時30分

▼**場所**大鰐町地域交流センター「鰐come」多目的ホールあじゅら

▼**講師**三村三千代氏（八戸学院大学短期大学部 客員教授）

▼**テーマ**～平安時代の女性の生き方～

▼**参加料**無料

▼**申込方法**電話またはホームページの申し込みフォームへ入力

▼**申込期間**9月1日(日)～25日(水)

※講演会後に、日高佳子氏（(公社)日本アロマ環境協会アロマセラピーアドバイザー）を講師にお迎えし、レクリエーションイベントを開催します。

【問合せ】大鰐町総務課☎48-2111（内線125）

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。





ねぶた和紙でつくるランタンキャンドル

津軽広域連合は「ねぶた和紙でつくるランタンキャンドル」体験教室を開催します。

▼**対象**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の人

▼**定員**36人※応募者多数の場合は抽選

▼**日時**10月30日(水)14時～15時

▼**場所**藤崎町文化センターふじの間

▼**講師**sora (沓澤香純) 氏

▼**参加料**1人2,000円

▼**応募方法**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年齢④電話番号を記入して申し込み

※1回の応募で2人まで申し込みできます。

▼**申込期限**10月9日(水)当日消印有効

[問合せ] 津軽広域連合 ☎31-1201、☎036-8003
弘前市駅前町9-20 ヒロ口3階 津軽広域連合ねぶた和紙でつくるランタンキャンドル係、✉rengou@tsugarukoiki.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



黒石市役所のまちセンター 特別一般開放

市は「あおもり^{とし}10市大祭典」来場者の休憩や交流のため「黒石市役所のまちセンター」を一般開放します。

申し込み不要ですので、ぜひご来場ください。

開放日時 9月28日(土)10時～16時
9月29日(日)10時～17時

[問合せ] 総務課財産管理室(内線207)

有 料 広 告



あおもり救急電話相談は #7119

県は、急なケガや病気で救急車を呼んだ方がいいか、病院に行った方がいいか、など判断に迷ったときに専門家(看護師等)のアドバイスを受けることができる「あおもり救急電話相談」を始めました。

▼**電話番号** #7119 (ダイヤル回線とIP電話からは017-718-0289)

※緊急時は迷わず119番へ通報してください。

▼**受付時間**24時間365日対応

▼**相談料**無料(通話料は利用者負担となります)

※15歳未満の子どもの緊急相談は「県子ども医療でんわ相談(#8000)」をご利用ください。

[問合せ] 県危機管理局消防保安課消防・予防グループ ☎017-734-9086



市制施行70周年記念 市民野球大会

黒石野球協会は「第9回黒石市民野球大会」を開催します。

▼**参加資格**中学生以上の市民、市内に勤務している人(日本学生野球連盟に登録している人は除く)

▼**募集チーム数**8チーム(先着順)

▼**開催日時**10月20日(日)8時45分・27日(日)9時

▼**場所**黒石運動公園野球場

▼**参加料**1チーム10,000円(保険料等)

▼**申込方法**スポカルイン黒石に設置している申込用紙に参加料を添えて、スポカルイン黒石へ持参

▼**申込期限**9月10日(火)

[問合せ] 同大会事務局 松井 ☎090-1495-4311



古津軽ウィーク

中南地域県民局は、津軽地域に古くから伝わる人々の暮らしぶり「古津軽」を気軽に楽しむことができるイベント満載の「古津軽ウィーク2024～古津軽へようこそ～」を開催します。

▼**開催期間**9月1日(日)～10月10日(木)

▼**開催場所**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、鶴田町、田舎館村、西目屋村

[問合せ] 中南地域県民局地域連携部 ☎32-2407

詳しくは、古津軽ウィーク特設サイトを
ごらんください。





りんご園deピクニック婚

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会は、婚活イベント「りんご園deピクニック婚」を開催します。

▼**対象**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村在住または、結婚後これらの市町村に住む意思のある25歳～40歳の独身の男女各8人

▼**日時**10月13日(日)10時30分～15時

▼**場所**あそべるりんご園「わんどおらんど」(藤崎町藤崎ふじロード)

▼**内容**リンゴ収穫、生搾りジュースとアップルパイ作り、ゲーム大会、トークタイム

▼**参加料**3,000円

▼**申込方法**ホームページの申し込みフォームへ入力

▼**申込期限**9月27日(金)

[問合せ](株)プラス ☎070-1145-1304

詳しくは、ホームページをごらんください。



あおもリアビリンピック2024

障がいのある人が、日頃培った職業技能を競う大会「あおもリアビリンピック2024」が開催されます。

▼**開催日時**①10月30日(水)9時30分～12時30分

②11月2日(土)9時30分～13時

※当日は競技の様子をライブ配信します。

▼**場所**高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部、ホテル青森(喫茶サービス競技)

▼**種目**①喫茶サービス、オフィスアシスタント、パソコンデータ入力②ワード・プロセッサ、表計算、DTP、ビルクリーニング

▼**参加料**無料

▼**申込期限**9月13日(金)

[問合せ](独) 高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部 ☎017-721-2125

申込方法など詳しくは、ホームページをごらんください。



9月は「世界アルツハイマー月間」

国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。

市では、認知症に優しいまちを目指すための取り組みとして、オリンパス市立図書館に認知症に関する本を集めた特設コーナーを9月30日(日)まで設置しています。子供から大人まで読める本を取りそろえていますので、ぜひごらんください。

[問合せ]市地域包括支援センター包括支援係(内線532)



お金や暮らしの無料相談会 「解決の糸口を見つけに行こう！」

消費者信用生活協同組合は、無料相談会を開催します。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聞き取りますので、一緒に解決の糸口を見つけましょう。

▼**日時**10月5日(土)10時～16時※事前予約が必要

▼**場所**信用生協弘前事務所(弘前市城東4丁目5-1 ナラオカビル2階)

▼**内容**お金の問題(多重債務など)、遺産相続、不動産売買、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

[問合せ]消費者信用生活協同組合弘前事務所 ☎0120-1102-354

有 料 広 告

7/16~17 QOL 健診を実施



市は、QOL（生活の質）健診を中郷公民館で実施しました。QOL健診とは、県の短命県返上を目的に、弘前大学で開発された「QOLの向上」を目指した新しい健康診断・健康教育プログラム。参加者は、自分の健康状態を知り、健康についての知識を得ていました。

また、QOL健診普及を目的として活動する“健やか協力隊員”も業務に従事しました。

7/12 市管工事業協同組合が給排水設備点検ボランティア



市管工事業協同組合（宮本敦理事長）は、一人暮らしの高齢者31世帯を訪問し、給排水設備等を点検するボランティア活動を行いました。

平成10年から続くこの活動は、今年で27回目。点検を受けた高齢者は、「故障の原因が分かって良かったです。ありがとうございます」と話していました。

7/16 小学生を対象とした歯列調査の結果を報告



弘前大学の中路重之教授とライオン（株）が、本市の小学生を対象とした歯列調査の進捗を高樋市長に報告しました。この調査は、歯が生え変わる小学3年生頃からの子どもを調査し、歯列と生活習慣の関係などを調べる産官学民が一体となった日本で唯一の調査。

高樋市長は「歯列や健康に対する関心がより高まることを期待します」と話しました。

7/16 高校生企業見学会



黒石高等学校の3年生25人が、市高校生企業見学会に参加しました。この見学会は、市内企業を実際に「見る」「知る」「感じる」ことで、地元企業の魅力を発見してもらうことが目的。

生徒たちは、3グループに分かれて企業を訪問し、スタッフの説明を真剣に聞きながら実際に体験して理解を深めていました。

7/21 黒石やきそばフェスが開催



黒石やきそばフェスが、津軽伝承工芸館で開催されました。

会場では市内8事業者こだわりのやきそばが販売され、やきそばをまとめて購入する人や、さまざまな種類のやきそばを食べ比べる来場客で大盛況。

さらに、ねぶたぼやし囃子や、津軽三味線の演奏も披露され、にぎわいを見せていました。

7/21 斬新なアイデア満載！ 創作黒石やきそばコンテスト



黒石つゆやきそば伝紹会（高橋右京会長）主催の「第5回創作黒石やきそばコンテスト」が開催されました。コンテストは、黒石やきそばの新たな美味しさを開発し「やきそばのまち黒石」を盛り上げることが目的。最優秀賞は“黒石納豆ラー油やきそば”を出品した黒石高等学校家庭部が受賞し、「優勝を狙っていたので嬉しいです」と話していました。

7/31 黒石養護学校の生徒が描いた ねぶたを展示



黒石養護学校高等部1年の和島雅人さんの描いたねぶたが、市役所ロビーに展示されました。ねぶたは、ライオンズクラブ（大溝雅昭会長）が提供した骨組みに、和島さんが一週間ほどかけてねぶた絵を描き上げたもの。

和島さんは「カラフルな色使いにこだわって描きました。将来はねぶた師になりたいです」と意気込みを話しました。

7/25 長崎町内会ふれあいサロンが 顕彰を報告



長崎ふれあいサロン（中村和子代表）が、高齢者の居場所づくりに寄与し、（公財）日本生命財団から顕彰されたことを高樋市長に報告しました。

中村代表は「地域の皆さんのおかげでこのような活動ができていると思っています。これからも精力的に続けていきます」と話しました。

9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	25日(水)	19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	25日(水)	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(月)	19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健康	2日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころ(小さな相談室)	9日(月)	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(木)・17日(火)・25日(水)	19:00まで	税務課(内線141・142)
困りごと	9日(月)・24日(火)	9:00～15:00	市役所1階相談室
法テラス法律	25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	13日(金)	10:00～15:00	▼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	19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	11日(水)	13:00～16:00	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
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

市全体で約20トンの増

令和6年
6月 404g

前年同月比 約22g増



資源物収集ステーションの使い方

- ▽市民はいつでも、缶・びん・ペットボトル・その他プラスチック・紙類を資源物として持ち込みできます。
- ▽資源物以外のごみは、リサイクルの支障になりますので持ち込まないでください。

【設置場所】黒石市役所、市内10地区公民館・地区センター、美原町会館、追子野木会館、ちとせ会館前

【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付

9月は固定資産税第3期、国民健康保険税第3期の納付月です。

▼納期限 9月30日(月)

【問合せ】税務課納税管理係(内線143)



市の人口 30,570人 (前月比 -47)

男性 14,293人 (-24)

女性 16,277人 (-23)

世帯数 13,985世帯 (-4)

住民基本台帳調べ 7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



9月・10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	9月27日(金)～10月1日(火)	東公民館	
	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。	総合健診、がん検診は事前に申し込みが必要です。	10月10日(木)～12日(土)	スポカルイン黒石
			9月18日(水)	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	9月19日(木)13:30～15:00	山形公民館	
	からだスッキリ運動教室	9月25日(水)13:30～15:00	市スポーツ交流センター	
	献血	10月10日(木)10:00～11:20	市社会福祉協議会	
10月10日(木)13:00～16:00		アクロスプラザ黒石 ※県トラック協会南黒支部青年部会の協賛により、記念品をプレゼントします。		

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

9月1日	兼平医院	☎52-3305
9月8日	健生黒石診療所	☎53-3015
9月15日	黒石病院	☎52-2121
9月22日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
9月29日	黒石病院	☎52-2121
10月6日	黒石あけぼの病院	☎52-2877

※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

9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）。

▼25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)

9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。

▼12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



あなたの
健康サポートチーム!!

9月10日～16日は「自殺予防週間」

「自殺予防週間」は、自殺予防や精神疾患について正しい知識を知ってもらい、誤解や偏見をなくし、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう、普及啓発する期間です。

自殺死亡率（人口10万人当たり）

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
黒石市	15.5人	18.9人	16.0人	19.4人
弘前保健所管内	14.3人	16.8人	19.1人	18.6人
青森県	16.9人	19.3人	23.4人	20.2人

出典：人口動態統計

心の病気は誰でもかかる可能性がある病気です

上記の表のように、自殺死亡率は年々増加傾向にあります。また、こころの病気で通院している人や入院している人は日本人のおよそ30人に1人、生涯を通じて**5人に1人が心の病気にかかる**といわれています。

ストレスって何？

ストレスとは、右記のような外部刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを指します。

ストレスの要因となる外部刺激
【社会的要因】人間関係、仕事、就学、結婚、出産など
【環境的要因】天候、騒音など
【身体的要因】病気、睡眠不足など

ストレスと上手に付き合うために

毎日の生活習慣を整える

バランスのとれた食事や質の良い睡眠、適度な運動がお勧めです。



リラックスできることをする

自分の好きな音楽を聴く、お風呂にゆっくり入るなどを取り入れてみましょう。



頭を柔らかくしてみる

固定的に考えず、物事の見方を変えてみると気持ちがお楽になるかもしれません。



困った時は相談しましょう

つらい時、悩みを抱えた時、心の病気かもしれないと思う時は身近な人に相談したり、相談窓口を利用してみてください。もし、身近な人が悩みを抱えていたり、言動や体調の変化に気が付いたら、声をかけてじっくりと耳を傾けてみましょう。必要に応じて専門の相談につなげ、大切な命をみんなで支えていきましょう。

市は、心に関する相談事業を実施していますので、いつでもお気軽にご相談ください。

こころの相談窓口

健康推進課成人保健係
☎52-2111(内線246・247)

小さな相談室

毎月1回開催しています。
※日程は本紙「くらしの案内」に毎月掲載

こころの体温計

現在のストレスや落ち込み度を簡単にチェックできます。



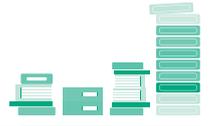
傾聴力アップ講座

話を聞くことの大切さや聞き方のコツを学べます。詳しくは本紙10ページをごらんください。

【問合せ】健康推進課成人保健係（内線246・247）



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

図書館システム更新のため、下記の期間休館します。期間中はインターネットサービス（資料の検索や予約）も利用できません。

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 9月17日(火)・18日(水)

9月のおはなし会～金平成園できく昔ばなし～

▼日時 9月21日(土)10時～11時(受付開始9時30分)

▼場所 金平成園(澤成園)

▼定員 20人(先着順) ▼参加料 無料

▼内容 文化スポーツ課職員による金平成園の説明・絵本や紙芝居の読み聞かせ

▼申込方法 図書館カウンターに直接または電話、FAX

[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「1回30秒おうちでほぐれるタオルストレッチ」
仲林久善/著 東洋館出版社

どの家庭にもある普通のタオルを使う「タオルストレッチ」は、体が硬い人や運動が苦手な人でも、しっかりと体を伸ばすことができる。肩や腰などいろいろな部位、そしてダイエットに効くタオルストレッチを紹介する。



児童書「ねこのラーメン屋さん」
KORIRI/作・絵 金の星社

ここは、町で人気のねこのラーメン屋さん。蝶ネクタイが似合うねこのマオさんが、こだわりのラーメンを作りました。でもお客さんはなぜか食べようとしないで…。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

9月のおはなしのじかん

▼日時 9月14日(土)14時～14時30分

▼場所 黒石ほるぷ子ども館

▼内容 絵本や紙芝居等の読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

おすすめ本

児童書「ちいさなちいさなゆめのおふろ」
さかいさちえ/作 教育画劇

フルーツの森のおふろや、シュークリームのおうちのクリームのおふろ、竹のタワーのおふろ。いろいろなおふろに入ってあたたまったポコポコは、金の扉を見つけた。そこに入っていたのは…。



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。

危ない



折り曲げた両手の指先で、
胸を2回ぐらい叩く。

火災



両手で屋根の形を作り、その後片手を
下から上に揺らしながら上げる。

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。

鳴海家住宅

中町の角に位置する鳴海家は、文化3年（1806年）の創業以来、現在まで続く老舗の酒屋です。

主屋の建築年代は不明ですが、1700年代後半の建物と考えられており、記録によると嘉永5年（1852年）頃から大規模な屋敷を構えていたことが分かっています。

鳴海家住宅には通り土間や吊り上げ式の大戸などが残されており、建物の中町に面した側には伝統的な「こみせ」が建てられています。土間の北隣には「帳場・居間」「常居」「台所」「座敷」などが並び、同じ中町にある高橋家住宅（重要文化財）と間取りや造りが類似しているという特徴があります。また、建物の北東側には文庫蔵があり、主屋と文庫蔵の間には国が登録する登録記念物「鳴海氏庭園」もあります。

鳴海家住宅は200年以上経過する建築物でありながら大きな改築、改修をさ
れずに今日に至っています。また、「こみ
せ」を完備し、中町の伝統的な町並みの
景観にも非常に重要な役割を果たしてい
ることから、平成10年に市の有形文化財
に指定されました。

3) 「問合せ」文化スポーツ課文化財係（内線62



■鳴海家住宅

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

踊りを通して交流&健康増進！なでしこ会を紹介

山形地区に住む踊り好きな人が集まり、地区芸能発表会や敬老会、^{うしゆ}湯まつり等で踊りを披露していましたが、大好きな踊りをこれからも続けていきたいという強い思いから、今年度なでしこ会を結成し、定期的に活動することとなりました。

ラジオ体操や音楽に合わせて踊りを楽しんでいます。踊りは全身を使うので良い運動になりますし、新しい踊りを覚えることで脳が刺激され、認知症の予防や健康増進にもつながります。

現在の会員数は60歳代～80歳代の6人で、毎月第2月曜日と第4火曜日の13時～15時に、山形公民館で活動しています。

一緒に踊りを楽しくしてくれる仲間を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。ラジオ体操だけの参加や見学も大歓迎です。



【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係（内線530～532）

編集後記

■ラーメンが大好きでラーメン店に通っていますが、最近の物価高をしみじみと感じています。好きなトッピングを全部付けるとかなりの金額になってしまうので、いつものチャーシュー、メンマ、味玉はやめ、費用対満足度を考えて歯ごたえのあるメンマのみにしています。

笑顔がいっぱい「げんキッズ」!

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。



おおだいら
いつきさん



おだぎり
かやさん



くどう
ゆうきさん



くどう
りあさん



じん
あまねさん



ちば
いちゆうさん



なりた
えにしさん



むらもと
こたろうさん



むらもと
さなさん

ヘルシーレシピ

長ねぎとイカのホットマリネ



作り方

- ① バットにAを入れて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて弱～中火で熱し、長ねぎを入れ、表面がこんがりするまで焼く。
- ③ イカを加えてさっと炒め合わせ、火が通るまで焼く。
- ④ 長ねぎとイカを油ごとバットに加え、全体を混ぜ合わせたら完成。

材料(2人分)

長ねぎ 2本(150g)
..... 4～5cmに切る。

イカ 100g
..... 内臓を除き、胴体は1cm幅の輪切り。
げそは2本ずつに切り離す。

サラダ油 大さじ2

A { 酢..... 大さじ2
赤とうがらし(小口切り)..... 1本分
塩..... 小さじ1/4
こしょう..... 少々

1人分の栄養素

エネルギー186kcal／たんぱく質10.2g

脂質12.6g／食塩相当量0.9g

監修：市食生活改善推進員会



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、内科部長の工藤康之先生です。

こんにちは。黒石病院内科の工藤と申します。今回は、胃をテーマにお話しします。

胃がん早期発見のためには検診が重要

胃は、食事の際に歯でかみ砕かれた食べ物を一時的に貯蔵している場所です。その役割は食べ物の消化であり、強酸性の胃酸やさまざまな消化酵素が含まれている胃液と胃の動きによって、食物の栄養分を吸収できる状態まで分解させています。胃はその強力な胃酸から自らを守るため粘液を分泌していますが、粘液の分泌量が減るなど、バランスが崩れることによって胃炎や胃潰瘍、胃がんなどの病気が発症してしまいます。バランスが崩れる原因としてストレスやアルコール、喫煙などさまざまありますが、最も大きな要因はヘリコバクターピロリ菌感染です。



内科部長 工藤 康之先生

現在、ピロリ菌の感染経路について完全には分かっていませんが、幼少期の経口感染ではないかといわれています。近年は衛生面の改善などから若年者の感染率は減少しており、60歳以上の方は70%以上が感染していますが、10歳以下では10%以下の感染率といわれています。以前はがんによる死亡原因の第1位だった胃がんですが、ピロリ菌感染率の低下により近年は減少傾向にあり、最近の統計では、がんによる死亡原因で男性では第3位、女性では第5位に位置しています。しかし、早期の胃がんは5年生存率が90%以上であり、早期であれば治るがんになってきています。そのため、がんの早期発見が重要であり、胃がん検診の役割はとて大きいと考えられます。

検診の方法としては胃X線検査（上部消化管X線検査）と胃内視鏡検査（上部消化管内視鏡検査）があります。いずれも検査時間は10分程度です。本市では、集団健診で胃X線検査の胃がん検診を受けることができます。内視鏡での検診を希望される場合は、黒石病院の人間ドックなどをご利用ください。検診で要精査となった場合は内視鏡での精査が必要となり、慢性胃炎で経過観察となった人でもピロリ菌感染がみられる場合があります。ピロリ菌検査を受けたことがない人は、胃がんの予防のためにもピロリ菌感染の有無を確認し、感染がある場合は除菌を検討してください。

病気は症状がなくても進行し、気付いた時には手遅れになっていることも多くあります。そのため、まずは病気の予防が重要であり、特に胃の場合はピロリ菌の除菌が有用です。また、病気になったとしても早期の場合は治癒が見込めることが多いため、早期発見・早期治療が非常に重要です。積極的に健康診断を受けるようにしましょう。

と し おおもり10市大祭典 in 黒石

9月28日(土) 29日(日)

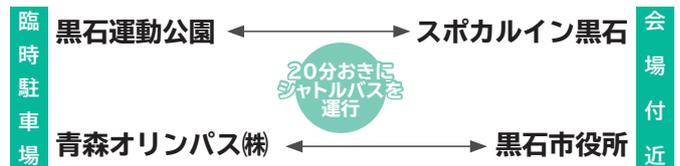


交通規制

	パレードコース	横町・前町・こみせ通り
28日(土)	16:00~20:00	9:00~16:00
29日(日)	12:00~16:00	

臨時駐車場からシャトルバスを運行

黒石運動公園と青森オリンパス(株)に臨時無料駐車場を設置し、会場付近までシャトルバスを運行します。



※会場周辺に駐車場はありませんので、公共交通機関や弘南鉄道の「パーク&ライド」をご利用ください。



「黒石グルっとフェア」同時開催

祭典の期間中、横町・前町(第1会場)、黒石駅前(第2会場)で「黒石グルっとフェア」を開催します。グルメや農産物、工芸品など、各市の魅力が盛りだくさんですので、ぜひお楽しみください。

▼横町・前町(第1会場)

28日(土)・29日(日)10:00~15:00

▼黒石駅前(第2会場)

28日(土)10:00~19:30

29日(日)10:00~16:00

黒石よされの踊り手を募集

10市大祭典で披露する黒石よされの踊り手を募集します。スズメ柄の浴衣を着用のうえ、スタート地点(黒石駅前広場付近)へお集まりください。

▼出発予定時間

28日(土)18:00 / 29日(日)15:00

※整列しますので、時間には余裕を持ってお越しください。

[問合せ] 観光課(内線647)

有 料 広 告



広報くろいし No.1366

2024年9月号

裏面もごらんください



故郷の躍動、未来へ伝承、魂の集大成を黒石から発信。

あomorい10市 大祭典 in黒石



9月28日(土)
10:00~20:00

9月29日(日)
9:30~16:00

パレード:富田通りにて
山車展示:御幸公園にて
飲食、物販、会場:黒石市中心商店街にて
パフォーマンス

五所川原市
立仮武多

弘前市
ねぶた

平川市
ねぶた

青森市
ねぶた

つがる市
馬ねぶた

八戸市
三社大祭

三沢市
アメリカン
パレード

むつ市
おしまこ
流し踊り

黒石市
よさげ

十和田市
三本木小唄
流しおどり

同時開催



あomorい10市のグルメも集結!

9月28日(土)

- 10:00~17:00 あomorい10市 食・物産販売・観光PRコーナー (黒石市役所周辺特設会場)
- 10:00~17:00 あomorい10市お祭り山車展示 (御幸公園前広場)
- 10:00~17:00 パフォーマンスステージ (こみせ通り特設会場)
- 10:00~17:00 ゆるキャラグリーティング (黒石市役所前広場ほか)
- 17:15~17:25 パレード出陣式 (黒石駅前多目的広場)
- 18:00~19:30 あomorい10市お祭りパレード (富田通り)黒石駅前~御幸公園

9月29日(日)

- 9:30~16:00 あomorい10市 食・物産販売・観光PRコーナー (黒石市役所前広場)
- 9:30~13:00 あomorい10市お祭り山車展示 (御幸公園前広場)
- 9:30~13:00 パフォーマンスステージ (こみせ通り特設会場)
- 9:30~16:00 ゆるキャラグリーティング (黒石市役所前広場ほか)
- 14:00~15:30 あomorい10市お祭りパレード (富田通り)黒石駅前~御幸公園

<http://aomori10shi.jp>

あomorい10市 検索



主催:青森県都市共同観光振興特別対策事業実行委員会 共催:青森市・弘前市・八戸市・黒石市・五所川原市・十和田市・三沢市・むつ市・つがる市・平川市

※開催期間中、イベントスケジュールや内容は予告なく変更になる可能性があります。予めご了承ください。

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



※この広報紙は再生紙を使用しています。