



農業用免税軽油の交付申請

県は、令和7年分の農業用免税軽油（免税証）の交付申請を受け付けます。

申請書等は、中南地域県民局および農協各支店で配布しています。申請が遅れると交付も遅れるため、必ず期間内に申請してください。

▼受付期間11月11日（月）～12月13日（金）9時～16時30分（土・日曜日、祝日を除く）

▼受付場所中南地域県民局県税部 弘前合同庁舎本館2階（弘前市蔵主町4）

[問合せ]中南地域県民局県税部課税第一課 ☎32-1131



中小企業退職金共済制度（中退共）

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。短時間労働者のための特例掛金月額も用意されています。国による掛金助成や税法上の優遇も受けられます。

[問合せ](独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

詳しくは、ホームページをごらんください。



青森県♡UIターンフェア2024 ～あおもりさ、来い(恋)へ～を東京で開催

暮らし、仕事、住まいなど、移住に関する情報を直接見て相談できる、UIターンフェアを東京で開催し、黒石市も出展します。

県内産業の動向を聞くことができる県内企業ブースや、若手Uターン企業者と話せるカフェコーナーも設置予定です。来場者には、プレゼントも用意しています。どなたでも大歓迎ですので、ご親族や友人など、興味のある人にぜひお知らせください。

▼日時10月20日（日）10時～16時30分

▼場所東京交通会館12階ダイヤモンドホール

▼入場料無料

▼申込方法ホームページから事前登録

[問合せ] 県若者定着還流促進課 ☎017-734-9174

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

県労働相談会は、労働者と事業者の間に生じたトラブルについての相談会を無料で開催します。

東奥日報新町ビル4階（青森市新町2丁目2-11）

10/1(火)・ 11/5(火)・12/3(火)	13時30分～15時30分
10/27(日)・ 11/17(日)・12/15(日)	10時～12時

弘前市総合学習センター（弘前市末広4丁目10-1）

10/6(日)	10時～12時
---------	---------

▼相談内容解雇、賃金引き下げ、配置転換、残業代の未払い、セクハラ、パワハラ、長時間労働など

▼申込方法電話で事前予約

※会場でも受け付けできますが、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）



行政相談所を開設

9月と10月は「行政相談月間」です。これに伴い市は、行政相談所を無料で開設します。

▼行政相談委員▽村上 智恵子氏▽三浦 裕寛氏

定例行政相談所

▼日時10月17日（木）10時～12時

▼場所市役所わのまちセンター1階多目的室

特設行政相談所

▼日時10月24日（木）10時～12時

▼場所中部公民館会議室

※予約不要です。

[問合せ] 市民環境課交通生活係



中高年・シニアのための合同企業説明会

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、合同企業説明会を無料で開催します。

▼日時10月23日（水）13時～16時（受付時間12時30分～15時）

▼場所アウガ5階AV多機能ホール

※予約不要で、入退場自由です。

[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



木造住宅耐震診断

市は、一定の条件を満たす木造住宅について、耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

▼**対象住宅**昭和56年5月31日以前に建築され、同年6月以降改築されていない住宅（その他要件あり）

▼**診断費用**一戸あたり11,000円（200㎡を超える場合は増額）

▼**募集期間**11月29日（金）

▼**申込方法**窓口に設置または市ホームページに掲載の申込書を提出

〔問合せ〕都市建築課建築住宅係



詳しくは、ホームページをごらんください。



「後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）」について

厚生労働省により医薬品の自己負担の新たな仕組みが、10月から導入されます。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望する場合は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金をお支払いただく場合があります。

この機会に、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の積極的な利用をお願いします。

〔問合せ〕国保年金課国保給付係

詳しくは、厚生労働省のホームページをごらんください。



津軽地域障害者就職面接会

黒石公共職業安定所は、障がいのある人を対象とした障害者就職面接会を開催します。面接会は、障がい者雇用を考えている事業所が多数参加します。参加を希望する人は、事前にお問い合わせください。

▼**日時**10月23日（水）13時～15時30分（受付開始12時30分）

▼**場所**アートホテル弘前シティ 3階プレミアホール（弘前市大町1丁目1-2）

〔問合せ〕黒石公共職業安定所 ☎53-8609



行政書士による無料相談会

県行政書士会南黒支部は、行政書士制度広報月間の一環として無料相談会を実施します。

▼**相談内容**遺言・相続、建設業許可などの許認可、年金相談（社会保険労務士が対応）など

▼**日時**10月22日（火）14時～16時

▼**会場**市産業会館 4階小会議室

〔問合せ〕県行政書士会南黒支部 ☎53-3465、

✉ dcppx467@yahoo.co.jp



11月に小学校新入学児童の健康診断

市教育委員会は、令和7年度に小学校へ入学する子どもの心身の状態を把握するため、各小学校で11月に健康診断を実施します。対象者には10月上旬に通知しますので、忘れずに受診してください。

〔問合せ〕学校教育課学務係



就学援助新入学児童生徒学用品費の入学前支給

市教育委員会は、新入学児童生徒学用品費の入学前支給を行います。詳しくは、入学通知書に同封のお知らせをご確認ください。

▼**対象**令和7年度に小・中学校へ入学する子どもの保護者で、就学援助の準要保護の要件に該当する人

▼**提出書類**就学援助申請書および世帯表

▼**申込方法**提出書類を入学説明会当日に提出

〔問合せ〕学校教育課学務係



予約型乗合タクシーの乗降場所を変更

市は、高齢者等の通院や買い物の移動手段の確保を目的に、予約型乗合タクシーの実証運行を行っています。10月から下記の乗降場所が変更となりますので、ご利用の際はご注意ください。

（変更前）

さとちょう寿町店

（変更後）

黒石浜町郵便局

変更開始日 10月1日（火）

※乗降場所に、目印となる掲示物を掲出していますので、ご利用の際は掲示物付近でお待ちください。

〔問合せ〕企画課企画調整係



婚活に関するアンケートご協力をお願い

弘前圏域8市町村（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）は、結婚を希望する独身の人へ出会いの場を創出するため、会員制のお見合い事業や婚活イベントを実施しています。

今後の事業の参考とするため婚活に関するアンケートを行っていますので、ぜひご協力をお願いします。

▼対象 弘前圏域8市町村に在住の18歳から59歳までの未婚の人（高校生を除く）

▼回答期限 12月31日（火）

▼回答方法 二次元コードからフォームに入力

【問合せ】 弘前市企画課 ☎40-7121

二次元コードから入力してご回答ください。



定額減税補足給付金（調整給付）の支給手続き申請をお忘れなく

市は「定額減税補足給付金」の対象となる人へ8月19日付けでお知らせを送付しています。必要事項を記入し、本人確認書類等を添付のうえ、同封の返信用封筒で返送してください。

給付金の申請期限は10月31日（木）です。期限までに返送がない場合は、給付金の受給を辞退したとみなしますのでご注意ください。

【問合せ】 税務課住民税係

詳しくは、ホームページをごらんください。



お詫びと訂正

本紙9月号9ページに掲載の「高齢者世帯等除雪サービス」の利用料に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

（誤）▼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



（正）▼利用料▽市民税非課税世帯 1回160円
▽市民税課税世帯 1回320円



子どもたちを預かる里親になりませんか

さまざまな事情により親元で生活できない子どもを、家庭の一員として温かく迎え入れて育ててくださる人を「里親」といいます。子どもを育てるために必要な生活費、教育費、医療費などは支給されます。詳しい内容を聞きたい人、里親に興味がある人はぜひご連絡ください。

【問合せ】 里親支援センター弘前（弘前乳児院） ☎31-6010

詳しくは、ホームページをごらんください。



危険物取扱者試験事前講習会

▼対象 乙種第4類取扱者試験受験予定者

▼日時 11月1日（金） 9時30分～17時

▼場所 黒石消防署 2階大会議室

▼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。

▼申込方法 消防本部予防課または最寄りの消防署・分署の窓口

▼申込期間 10月1日（火）～25日（金）

【問合せ】 弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104



市制施行70周年記念 こどもスポーツ体験フェスティバル

（公財）市スポーツ協会は、市制施行70周年を記念し、子どもたちが多様なスポーツを体験できるこどもスポーツ体験フェスティバルを開催します。事前申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

▼対象 黒石市および近隣市町村在住の幼児・小学生

▼日時 10月14日（月・祝） 9時～15時

▼場所 スポカルイン黒石メインアリーナ

▼参加料 無料

▼種目 サッカー、バドミントン、卓球、ソフトテニス（9時～12時）、硬式テニス（12時～15時）、フェンシング、野球

▼申込方法 当日、会場で受け付け

▼持ち物 内履き、外履き入れ

【問合せ】 市スポーツ交流センター ☎53-1612

8
11 未来を担う人材育成を目指す
新しい黒石のリーダー研修会



市教育委員会は、市内の中高生を対象とした研修会を、8月10・11日に岩手県宮古市で実施しました。この研修は「未来の黒石市を担う、世界で活躍できる人材の育成」を目指し、主体的に物事を判断する力やコミュニケーション能力の向上が目的。

参加者は「宮古市の人との交流や防災について学べて楽しかった」と話しました。

7
31 バドミントン全国大会出場を報告



六郷小学校1年生の野呂旺来さん、4年生の千葉結晶さん、黒石小学校6年生の久塚麗桜さんは、岐阜県で行われる第25回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会へ出場することを報告しました。

選手たちは「今まで練習してきたことを試合で出せるよう一生懸命頑張りたいです」と意気込みを話しました。

8
25 フル・ベジ・フェスが開催



黒石地域担い手育成総合支援協議会が主催する「市制施行70周年記念 フル・ベジ・フェス」が、市産業会館で開催されました。

会場には、黄美香や津軽の桃をはじめとしたフルーツや黒石産農産物を活用した加工品、味の良い新鮮な野菜などが立ち並び、目当ての品を買い求める大勢の来場客でにぎわいを見せました。

8
16 全国高等学校家庭クラブ
研究発表大会での受賞を報告



黒石高等学校3年の佐藤芭奈さんが「第72回全国高等学校家庭クラブ研究発表大会 神奈川大会」に出場し、産業教育振興中央会賞（第2位）を受賞したことを報告しました。

研究内容は、障がいを持つ弟とのコミュニケーションの仕組み作りについてまとめたもの。佐藤さんは「周りの皆さんのおかげで、受賞できたと思っています」と話しました。

8月30日 夏期交通安全指導およびあいさつ運動を実施



8月26日から30日にかけて、市教育委員会と黒石警察署（対馬勝治署長）は、通学する中学生を対象に、努力義務となった自転車利用者のヘルメット着用を呼び掛ける夏期交通安全指導とあいさつ運動を行いました。

八間道路で実施した30日は高樋市長も参加し、市民や登校する生徒たちとあいさつを交わしながら交通安全を呼び掛けました。

8月25日 黒石市民運動会



市と市教育委員会は「市制施行70周年記念第8回黒石市民運動会」を開催しました。

運動会では、大縄跳びや借り物競走、リレーなど7つの種目が市内10地区対抗で行われ、浅瀬石地区が第1位に輝きました。

この日は298人の市民が参加し、晴天の中さわやかな汗を流しながら笑顔を見せていました。

9月2日 新たな地域おこし協力隊を任命



新たな市地域おこし協力隊として、栃木県出身の飯田智大さんが9月2日付けで任命され辞令交付が行われました。

飯田さんは、以前から市の現役隊員と交流があったことがきっかけで農業に関心を持ち応募。「良いりんごを育てられるよう頑張りたい」と抱負を語りました。今後は、兼業農家モデルの構築を目指し活動していきます。

9月1日 市消防団観閲式



市消防団（佐藤松男団長）は「令和6年度市消防団観閲式」を開催しました。

市役所駐車場で開始報告をした後、浅瀬石川河川敷では一斉放水、こみせ通りでは人員姿勢服装点検、^{まとい}纏振り、ポンプ車操法などを実施。約700人の団員たちは、沿道に集まった観客が見守る中、日頃の訓練の成果を披露しました。



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。

ひらかわイルミネーションプロムナード 平川市

平川市役所本庁舎1階「ピロティ」と中央公園を中心に「ひらかわイルミネーションプロムナード」を開催します。

今年度は本庁舎1階に「台湾提灯」が、中央公園の敷地内には約10万球のLEDライトが鮮やかに輝き、当市と友好親善交流盟約を結んでいる鹿児島県南九州市産の竹を使った竹キャンドルも設置されます。

▼実施期間 令和7年2月中旬まで(予定)

【問合せ】平川市商工観光課 ☎55-5732



(昨年度の様子)

ふじめぐり総選挙2024

藤崎町

藤崎町内の参加店舗で買い物をし、500円以上のレシートを3枚集めると、豪華賞品の抽選に応募できます。賞品は、参加店舗で使える商品券10万円分～3千円分のほか、藤崎町特産品詰め合わせセットが合計200名様に当たります！

また、応募時にお気に入りのお店に投票していただき、藤崎町のお店No.1を決定します。

▼実施期間 12月15日(日)まで

【問合せ】藤崎町経営戦略課 ☎88-8258

詳しくは、「ふじめぐり総選挙2024特設サイト」をごらんください。



	とき	イベント名	内容	問 合 せ
9月	～12/9	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
	10/18～20	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行います。	同運営協議会事務局(弘前商工会議所) 33-4111
	10/19～11/10	中野もみじ山ライトアップ	紅葉の景勝地として知られる中野もみじ山。見頃は10月中旬～11月上旬です。	黒石市観光課 52-2111
	10/26・27	ふじさきハロウィン2024	ハロウィンの装飾で彩られたふじさき食彩テラスで、グルメやクラフト販売が行われます。	ふじさき食彩テラス 65-3660
10月	10/27	第6回堀越城秋まつり	堀越城跡を舞台に、ちびっこ探検隊などの各種イベントを実施。参加無料。	弘前市文化財課 82-1642
	10/27	ひらかわトラックマーケット	猿賀公園で、地元の旬な農産物、加工品等を販売します。	平川市農林課 55-5898
	10/29～11/10	まちなかクラフト村 弘前工芸舎・秋限定企画展	津軽の美しい風土に育まれた工芸品の展示販売会です。	弘前工芸舎運営事務局(弘前こぎん研究所) 32-0595
	10月下旬	碓ヶ関 紅葉と収穫祭	道の駅いかりがせきで開催。平川市碓ヶ関の秋の味覚を楽しむことができます。	平川市観光協会 40-2231
	10月下旬～11月上旬	猿賀公園紅葉まつり	紅葉が見頃を迎える猿賀公園で期間中にさまざまなイベントを行います。	平川市観光協会 40-2231
	11/1～10	弘前城菊と紅葉まつり	会場内をフラワーアートで華やかに彩るほか、紅葉のライトアップを行います。	弘前市立観光館 37-5501
	11/2	Urban Saxophone Quartet サクソフォンリサイタル	一流のサクソフォン奏者による演奏をお楽しみください。	平川市文化ホール 44-1221
	11/8～12/1	平川市民文化祭	平川市文化センターで、市民の作品展示・舞台発表などを行います。	同実行委員会・平川市文化ホール 44-1221
11月	11月中旬	段ボールアート展	段ボールアートの展示を行います。	平川市郷土資料館 44-1221
	11/16・17	黒石りんごまつり	りんごの即売会や黒石ならではのふるさと物産展などが開催されます。	同実行委員会事務局(黒石市商工課) 52-2111
	11/16・17	第12回ふじさき秋まつり	藤崎町の二大特産品である「りんご」と「米」の収穫感謝祭です。楽しいイベントが満載です。	同実行委員会事務局(藤崎町経営戦略課) 88-8258
	11/23・24	まるごと大鰐秋の感謝祭	「大鰐ならではの」をコンセプトに「買う」「味わう」「楽しめる」ものを一同に集めたイベントです。	まるごと大鰐実行委員会(大鰐町企画観光課) 55-6561
	11/30・12/1	第51回町民祭(板柳町)	町民の活動や成果を披露。農産物や地元食材などの販売コーナーもあります。	板柳町総務課 73-2111

オリパス黒石市立図書館からのお知らせ

手作りの本を募集

10月27日(日)から11月9日(土)までの読書週間にちなみ、図書館内に展示する手作りの本を募集しています。ぜひご応募ください。

▼募集期限10月25日(金)

▼応募方法図書館に持参

※本の内容、ページ数、材質、大きさは自由です。応募作品は、展示終了後お返しします。

10月のおはなし会

▼日時10月27日(日) 10時～10時30分

▼場所図書館市民活動室▼参加料無料

▼内容絵本や紙芝居等の読み聞かせ、工作教室(くるくる落ちる葉っぱを作ろう)

読み聞かせ研修会

普段から読み聞かせをしている人、読み聞かせに興味のある人はぜひご参加ください。

▼日時11月9日(土) 13時30分～15時30分(受付開始13時)

▼場所図書館市民活動室

▼定員12人(先着順)▼参加料無料

▼内容「おはなし会のプログラムづくりについて」

▼講師工藤 清子氏(親子ふれあい読書アドバイザー)

▼申込方法図書館カウンターに直接または電話、FAX

[問合せ]オリパス黒石市立図書館☎・FAX53-2188

今月のおすすめ本

一般書「ハマるうち読書 東大発！
1万人の子どもが変わった」

笹沼颯太／著

ディスカヴァー・トゥエンティワン

本選びから、きっかけ作り、環境作りまで、子どもを読書家にするノウハウを紹介。レベル別100冊ブックリストも収録する。



児童書「なんちゃってことわざ辞典」

中川ひろたか／作 長谷川義史／絵

金の星社

「月とスッピン」「長いものにマカロニ」「無駄に真珠」…。創作ことわざには笑いとユーモアがいっぱい！思わず使いたくなる、なんちゃってことわざを楽しく紹介。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

10月のおはなしのじかん

▼日時10月12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

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。

雨



開いた両手の手のひらを
下に向けて数回上下させる。

雷



親指と人差し指でつまむよ
うにして、ジグザグにおろす。

一緒に
逃げる



立てた両手の人差し指をくっつける。
走るように、両手を大きく振る。



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、整形外科部長の田中大先生です。

こんにちは。黒石病院整形外科の田中と申します。今回は骨粗しょう症についてお話しします。

骨粗しょう症は日常生活での予防が重要

骨 粗しょう症とは、骨の密度の低下（量が減る）と質の低下（もろくなる）により骨折を起こしやすくなる病気です。「骨の老化現象だから仕方ない」と言って、何もしないでいると、骨折して寝たきりになってしまう危険性が高くなります。

骨折しやすい場所は脊椎、大腿骨、上腕骨^{たい}骨などですが、特に脚の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）は、手術が必要になる場合が多く、手術・リハビリで治療しても歩けなくなることもあります。健康で長生きするためには、早期発見、早期治療、そして日常生活での予防が重要です。



整形外科部長 田中 大先生

健 康増進法に基づいて、40歳以降の5歳ごとに検診が実施されていますが、検診の受診率はわずか5%程度です。骨折しない限り自覚症状はほとんどありませんが、60歳代の女性の5人に1人、70歳代の3人に1人、80歳代の2人に1人が骨粗しょう症になるといわれており、早期発見のためには検診の受診がおすすめです。X線か超音波を使って骨の量を測定する方法が多く、体の負担が少ない検査です。

検診の結果で骨密度低下が認められれば、さらに検査を行い、骨粗しょう症の診断となれば治療を開始します。骨密度の低下がなくても、ちょっと転んだ程度の外傷で、大腿骨や脊椎の骨折が生じた場合も骨粗しょう症の診断となり、治療開始が推奨されます。飲み薬や注射がありますので、状態に合わせた治療を担当医と相談しましょう。

治 療の有無に関わらず良い骨を作り、維持するためにはバランスの良い食事や適度な運動が重要ですが、日本人の平均的な食事では骨に必要なカルシウムとビタミンDは不足することが分かっています。カルシウムを多く含む牛乳や豆腐、ひじきなど、ビタミンDを多く含むキノコ類や魚など、意識して多めに摂取しましょう。食べていけないものはありませんが、塩分の摂り過ぎやアルコールの飲み過ぎは、体の中のカルシウムが減ってしまうので、ほどほどにしましょう。

運動に関しては、歩行や筋トレにより良い骨を作りつつ、バランスを強化する運動（片脚立ちなど）によって、転倒しにくく骨が折れにくい体を維持することが重要です。

良い骨を作るためには、コツコツ継続することが大事です。骨だけに……。

編集後記

■秋の匂いが深まる時期となりました。秋といたら皆さんは何を思い浮かべますか？私は、中野もみじ山の紅葉が浮かんできました。黒石市の秋を代表する一つだと思っています。10月下旬から本格的に見頃を迎える紅葉を、友人や家族、恋人と見てはいかがでしょうか。



ラケットテニスで楽しく交流 「ザ・パーツ」を紹介

ラケットテニスで楽しく健康増進

「ザ・パーツ」は体育館で出来る生涯スポーツとしてラケットテニスが紹介されたことをきっかけに有志で始め、ラケットテニスを通して、健康増進を図ることを目的に活動している団体です。

チーム名は「良い製品を作るためには、良い部品が必要であることから、一人ひとりが輝ける場を作っていきたい」という願いを込めて付けました。現在、13人のメンバーで楽しく活動しています。



活動内容

参加したメンバーでダブルスゲームを行っています。

活動日・場所

毎週月曜日の19時から21時まで黒石東小学校の体育館で活動しています。ラケットテニスをやってみたい人は、お気軽にお問い合わせください。見学也大歓迎です。

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係

ヘルシーレシピ

かぼ'ちゃとブロッコリーの味噌マヨ

～冷凍野菜の活用術。相性抜群のマイルドソース～



作り方

- ① かぼ'ちゃ、ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ラップをし、電子レンジ（600W）で2分ほど加熱し、水気を切る。
- ② ボウルに①とAを入れ、かぼ'ちゃを崩しながら和える。
- ③ 器に盛り、アーモンドスライスをのせる。

材料（2人分）

かぼ'ちゃ 冷凍(100g)
ブロッコリー 冷凍(50g)
アーモンドスライス（適量）

A { マヨネーズ…………… 小さじ2
味噌…………… 小さじ1/4

1人分の栄養素

エネルギー84kcal／たんぱく質2.3g
脂質3.8g／食塩相当量0.2g

監修：市食生活改善推進員会

10月の日程

暮らしの相談・その他	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	福祉総務課こども未来係
	後期高齢者	25日(金)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*
	介護保険料	25日(金)	19:00まで	介護保険課介護保険係*
	教育	月～金曜日	9:00～16:00	指導課
	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)	31日(木)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	7日(月)・21日(月)	10:00～12:00	健康推進課
	こころ(小さな相談室)	21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)	7日(月)・15日(火)・25日(金)	19:00まで	税務課収納債権係*
	困りごと	15日(火)・28日(月)	9:00～15:00	市役所 わのまちセンター 1階多目的室 ▼困りごと相談は当日8時15分から市民環境課 交通生活係で電話受付
	法テラス法律	23日(水)	9:30～12:00	▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
	人権	16日(水)	10:00～15:00	▼人権・行政は予約不要
	行政	17日(木)	10:00～12:00	市役所 1階相談室 ※予約不要
	土地家屋調査士	9日(水)	13:00～16:00	市役所 1階相談室 ※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	市民環境課交通生活係

*10月からLINEで予約が可能となりました。本紙裏表紙に掲載している二次元コードから「黒石市」を友だち追加して「申請・予約」からお申し込みください。

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
7月 **424g**

前年同月比 約20g増

市全体で
約19トンの増



10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」です。環境や限りある資源を大切に、ごみを減らす取り組みをしましょう。

- ▽賞味期限の近い手前のものを選ぶ「てまえどり」
- ▽食べられる分だけ注文・購入
- ▽余った食材や食品は冷凍保存

【問合せ】市民環境課環境衛生係

市税の納付

10月は市民税・県民税・森林環境税第3期、国民健康保険税第4期の納付月です。

▼納期限10月31日(木)

【問合せ】税務課納税管理係



市の人口 **30,529人** (前月比 -41)

男 性 14,283人 (-10)

女 性 16,246人 (-31)

世帯数 13,977世帯 (-8)

住民基本台帳調べ 8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



10月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	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。	10月10日(木)～12日(土)	スポカルイン黒石
		10月24日(木)	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	10月17日(木)13:30～15:00	山形公民館
	食生活改善推進委員会による伝達講習	10月18日(金)	東公民館
	健康教室 テーマ「循環器の病気と生活習慣病について」 講師：原徹先生（健生黒石診療所所長）	10月18日(金)13:30～14:30	東公民館
	からだスッキリ運動教室	10月18日(金)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。
		10月17日(木)14:00～16:00	黒石市役所

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

10月6日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
10月13日	ちとせクリニック	☎53-7228
10月20日	黒石病院	☎52-2121
10月27日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
11月3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

10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）。

▼18日(金) 13:30～15:00

西部地区センター

▼23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

10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。

▼27日(日) 10:00～12:00

田園福祉パーク（赤坂池田136）

【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



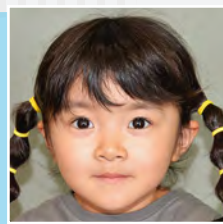
Instagram

笑顔がいっぱい「ぐんきっず」!

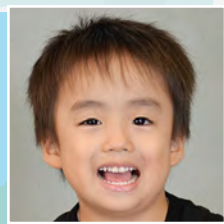
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



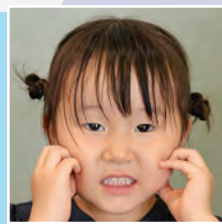
おおたか
つきはさん



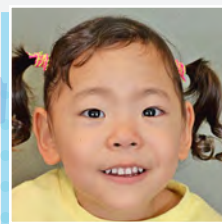
おおたに
らなさん



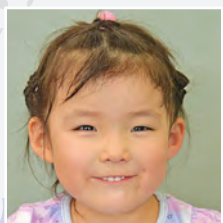
かとう
そうやさん



きだち
みゆさん



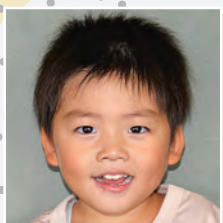
くどう
しあさん



こえだ
かれんさん



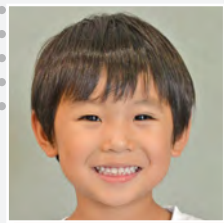
こむら
ともやさん



なるみ
そうまさん



のろ
ここさん



もりうち
ろくさん

黒石市LINE公式アカウント 開設します



市は、10月1日にLINE公式アカウントを開設します。LINEを通じて、皆さんに役立つ情報を発信していきますので、ぜひ「友だち追加」してご活用ください。

市政
情報

子育て
情報

ごみの
収集日

防災
火災

LINEで「黒石市」を
友だち追加▶

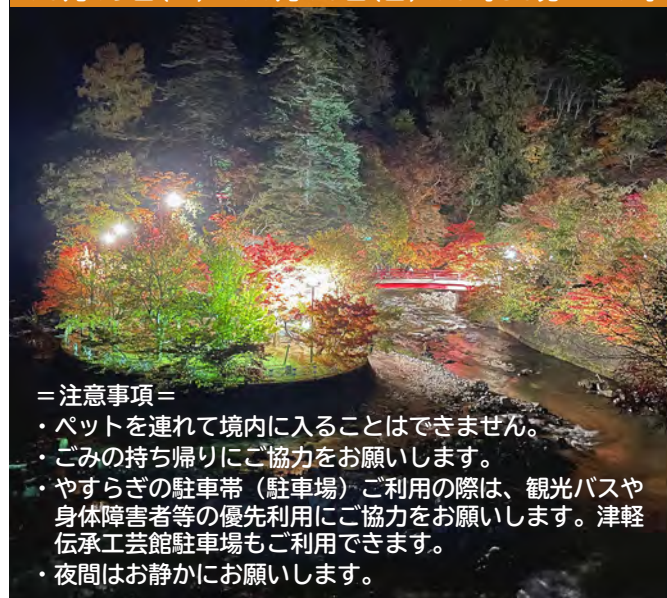
ID:@kuroishicity



詳しい機能など、随時お知らせしていきます。

中野もみじ山ライトアップ

10月19日(土)～11月10日(日) 16時30分～21時



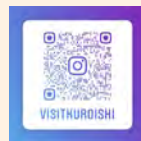
＝注意事項＝

- ・ペットを連れて境内に入ることできません。
- ・ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。
- ・やすらぎの駐車帯(駐車場)ご利用の際は、観光バスや身体障害者等の優先利用にご協力をお願いします。津軽伝承工芸館駐車場もご利用できます。
- ・夜間はお静かにお願いします。

中野もみじ山フォトコンテスト

中野もみじ山の紅葉期間に合わせて、フォトコンテストを開催します。詳しくは、黒石市公式SNSアカウント「VISIT KUROISHI」をごらんください。

【問合せ】観光課観光振興係



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

