



自衛官採用試験

防衛省は、自衛官を募集します。
[問合せ] 自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871

種目	応募資格	試験日	受付期限
第3回 一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人 (32歳の方は採用予定月の末日時点で、 33歳に達していない人)	【1次】12月8日(日) 【2次】令和7年1月12日(日)	11月28日(木)
第3回 自衛官候補生		【WEB試験】12月1日(日)～3日(火) 【口述・身体検査】12月21日(土)	
高等工科学学校 生徒(推薦)	15歳以上17歳未満の男子(中学校卒業 または中等教育学校の前期課程修了者)	令和7年1月11日(土)～13日(月・祝)の 指定する1日	11月29日(金)
高等工科学学校 生徒(一般)	15歳以上17歳未満の男子(中学校卒業 または中等教育学校の前期課程修了者)	【1次】令和7年1月25日(土) 【2次】令和7年2月15日(土)	令和7年 1月16日(木)



県民手帳黒石市特別版を販売

市統計協会は「2025年版青森県民手帳黒石市特別版」を販売します。表紙には市章の空押し、裏表紙にはつゆやキノコパンの箔押しがされており、市民憲章などが掲載されています。

- ▼販売場所 企画課（市統計協会事務局）
 - ▼販売開始 11月1日（金）
 - ▼カラー イカ墨ブラック、十和田湖ブルー、ヒバグリーン、りんごレッド
 - ▼価格 1冊700円（税込）
- ※無くなり次第終了となります。
[問合せ] 企画課企画調整係



納税作品展示会

市納税貯蓄組合連合会は、納税作品の展示会を行います。

- ▼日時 11月9日(土)～15日(金) 8時30分～17時
(15日は15時まで)
- ▼場所 市産業会館 1階展示室

[問合せ] 市納税貯蓄組合連合会事務局（税務課内）



11月9日は119番の日

総務省消防庁は、11月9日を「119番の日」と定めています。

119番は、緊急通報専用の電話です。火災や急病、けがや交通事故など、目の前で災害が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になりがちです。「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町内会または勤務先などで防災訓練に合わせて通報訓練も積極的に行い、通報の仕方を身に付けましょう。

災害や、夜間・休日の救急病院などについては、
下記へお問い合わせください。

火災などの災害（災害情報テレホンガイド）
☎050-5536-3896
※市公式LINEで火災速報を受信できます。
詳しくは本紙19ページをご覧ください。

夜間・休日の救急病院（医療機関紹介）
☎32-3999

救急相談など（看護師等の専門家アドバイス）
#7119・☎017-718-0289

子どもの救急相談（15歳未満）
#8000・☎017-722-1152

[問合せ] 弘前消防本部通信指令課 ☎32-5101

有 料 広 告



鳥インフルエンザの発生防止にご協力を

鳥インフルエンザウイルス発生防止のため、次のことに注意しましょう。

家きん(鶏、あひる、きじなど)を飼っている場合

- ・渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触を避けるため、野外で放し飼いをしない。また、飼育小屋は防鳥ネットで囲い、破損箇所は直ちに修繕する。
- ・飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する。
- ・世話をするときは、専用の衣服と履物を身に着け、使い終わったら消毒する。
- ・家きんに異状がみられる場合は、すぐにつがる広域家畜保健衛生所へ連絡する。

死亡した野鳥を見つけた場合

- ・素手で触らず、手袋等をして処理する。
- ・野鳥がまとまって死亡している場合は、市または中南地域県民局林業振興課に連絡する。
- ・野鳥がまとまって死亡している以外の場合は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分する。

【問合せ】農林課、西北地域県民局つがる広域家畜保健衛生所 ☎0173-42-2276、中南地域県民局林業振興課 ☎33-3857



指名手配被疑者の検挙にご協力を

令和6年8月末時点で、全国の警察から指名手配されている人は、約590人に上っています。警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定したうえで、11月中に総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、被疑者の早期検挙に取り組んでいます。

指名手配被疑者の発見には、国民の皆さんのご協力が必要です。よく似た人を見つけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

【問合せ】黒石警察署刑事課 ☎52-2311 (内線334)

指名手配については、ホームページをごらんください。



11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、本来子どもを守る保護者などが、子どもの身体や心を傷つけることをいいます。しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼす可能性があります。

児童虐待は、社会全体で解決すべき重要な問題です。虐待を受けていると思われる子どもを見つけた時は、下記の窓口にお気軽にご相談ください。

相談窓口	こどもほっとライン (市福祉事務所内)	☎59-2525
	子ども虐待ホットライン (弘前児童相談所内)	☎0120-73-6552
	児童相談所全国共通 3桁ダイヤル	☎189(いちはやく)
	黒石警察署	☎52-2311



国民健康保険の一部負担金の減免制度

市国民健康保険には、医療機関等の窓口で支払う一部負担金(自己負担分)の支払いが、減免および一定期間猶予される制度があります。

災害などの特別な理由で一時的に困窮し、支払いが困難な場合は、お問い合わせください。

【問合せ】国保年金課国保給付係



県最低賃金が改定

10月5日から、県内で働く労働者に適用される県最低賃金が、898円から953円に改定されました。ただし、製造業と小売業の一部は、特定(産業別)最低賃金が定められています。

【問合せ】青森労働局賃金室 ☎017-734-4114

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告

有 料 広 告



市役所わのまちセンター 駐車場のご案内

10月15日から、市の窓口業務（戸籍・税・国保・福祉・介護等）は、市役所わのまちセンターへ移転しました。

駐車場は、図のとおりですのでご利用ください。



【問合せ】総務課財産管理室



地域資源レポート巡回写真展

津軽広域連合圏域8市町村の皆さんから投稿された、津軽地域の素敵な写真やイラストを紹介する写真展を無料で開催します。ぜひ、ごらんください。

▼日時11月15日(金)～20日(水) 9時30分～18時

▼場所松の湯交流館

【問合せ】津軽広域連合総務課 ☎31-1201

詳しくは、ホームページをごらんください。



津軽のものづくり体験教室 「手作りミニクリスマスツリー」

津軽広域連合は「手作りミニクリスマスツリー」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、西目屋村に在住の小学生（3年生以下は保護者同伴）

▼開催日時12月24日(火) 14時～15時30分

▼場所ヒロロ3階多世代交流室2

▼定員18人 ▼参加料 1人1,500円

▼講師藤田 久美子氏 (Cient Fiori)

▼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学年・年齢④保護者氏名（ふりがな）⑤電話番号⑥希望するパーツの色（赤か白）を記入して申し込み（1回の応募で2人まで）

▼申込期限12月5日(木)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 ヒロロ3階 津軽広域連合手作りミニクリスマスツリー係、✉rengou@tsugarukoiki.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



ねんきんネットのご利用を

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です。自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」を利用すると、年金記録の確認や年金見込額の試算などができます。

【問合せ】国保年金課国民年金係

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告

有 料 広 告

9
16 黒石こみせまつり



9月15・16日に「黒石こみせまつり」が開催されました。

会場には、市内のグルメやハンドメイドショップのほか、岩手県宮古市の物産展などが立ち並び、三味線演奏やジャグリングパフォーマンスなども行われました。今年は夜のイベントも開催され、会場は大勢の人でにぎわいを見せました。

9
4 県消防操法大会
ポンプ車の部優勝を報告



市消防団第三分団（金坂秀幸分団長）が、8月に行われた県消防操法大会ポンプ車の部で優勝したことを高樋市長に報告しました。

金坂分団長は「県南の地から手放されることがなかった優勝旗を津軽に届けることができました」と話し、団員たちは「市制施行70周年という節目に優勝できて嬉しく思います」と喜びを語りました。

9
19 秋の全国交通安全運動を実施



9月21日から30日まで「秋の全国交通安全運動」が実施されました。

運動に先立ち、19日には高樋市長や黒石警察署（対馬勝治署長）、黒石地区交通安全協会（葛西清仁会長）、市交通安全協会（葛西勇之進会長）、市交通安全母の会（山口京子会長）らが、中川地内交差点でのぼり旗を手に、交通ルールの遵守を呼び掛けました。

9
18 県下警察剣道大会優勝を報告



黒石警察署が、県下警察剣道大会のB組で優勝したことを高樋市長に報告しました。

大会は、規模に応じて組み分けされ、中規模に当たるB組には5団体が出場。

高樋市長は「黒石署の優勝は市民の安心な暮らしにつながると 생각합니다。今後の活躍と連覇を期待しています」と選手らをたたえました。

9月26日 交通死亡事故ゼロ300日を達成



9月23日で、本市の交通死亡事故ゼロ300日を達成しました。

26日に市長室で表彰贈呈式が行われ、斉藤栄誉県警察本部交通部長から、高樋市長に感謝状が、市交通安全母の会の山口京子会長に表彰状が贈られました。山口会長は「みんなで頑張った結果だと思う。引き続き活動を継続していきたい」と話しました。

9月25日 佐々木やささんの100歳をお祝い



9月20日にめでたく100歳を迎えた佐々木やささんの百歳顕彰が、入所している介護老人保健施設「あしたばの里・黒石」で行われました。3食きちんと食べ、施設で行われているカラオケでは舞台上がって歌うなど、元気に日々を過ごしているという佐々木さん。

高樋市長は「これからも元気にお過ごしください」と話しました。

10月2日 りんご盗難を防ごう! パトロール決起大会



りんごの収穫時期を迎える中、黒石地区防犯協会（会長・高樋市長）と黒石警察署（対馬勝治署長）が、りんご盗難防止に向けたパトロールの決起大会を行い、防犯協会や地元の高校生などおよそ60人が集まりました。

対馬署長は「関係機関に協力をお願いしながら、夜間を中心にパトロールを強化したい」と話しました。

9月27日 棟方商事が善意の寄附



黒石自動車教習所を経営する棟方商事（有）の棟方清崇代表取締役が市長室を訪れ、市に5万円を寄附しました。

同社は、地域を元気づけることを目的に令和元年から「スマイルプロジェクト」として花火の打ち上げを行っており、寄附金はその収益の一部。高樋市長は「毎年ありがとうございます」とお礼を述べました。



あなたの
健康サポートチーム!!

11月は食育月間

県は、県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」としています。

当市の現状として、40歳以上の男性の肥満割合、小学1年生男子の肥満傾向の割合は増加しています。食事を1人で食べる子どもの割合は増えており、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合は減少しています。(出典：健康くろいし21(第2次計画)最終評価結果報告書)

生涯にわたって心も体も健康で質の高い生活を送るため「食べること」について考えてみましょう。

「食育」とは？

生きるうえでの基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識とバランスの良い『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。

バランスの良い食事をとろう！

食べたものは消化・吸収され、私たちの体を作っています。食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して、バランスの良い食事をとりましょう。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日のパワーの源であり、勉強や仕事の効率アップや、生活リズムを作ることににつながります。朝ごはんを食べないと、1回の食事が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。

よく噛んで味わおう！

よく噛むと、早食いを防止して満腹感が得られるほか、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられます。

また、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られるなど、肥満予防につながります。

みんなでご飯を食べよう！

時代が進むにつれ、核家族化やライフスタイルの多様化などにより、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べたり「何を作ろうか?」「おいしかったね」と話し合い「共食」をすることで、心も体も元気にしてくれます。

【問合せ】健康推進課

地域包括支援センター
からのあたより



ランラ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



世界に1つだけの作品作り「糸ぐるまの会」を紹介

「裁縫」を通じた交流

「糸ぐるまの会」は平成8年に発足し、現在の市スポーツ交流センターで裁縫を楽しむことを目的に活動を開始しました。

28年が経過した現在も活動を継続しており、会員6人が裁縫を通して交流を深めています。



活動内容

自宅にある着物や布をリメイクして洋服や小物を作ったり、パッチワークが施されたバッグやタペストリーを作製しています。

分からない部分は本を読んだり、会員で教え合いながら楽しく活動しています。

活動日・場所

スポカルイン黒石で、毎月第1・3火曜日の10時から12時まで活動しています。

私たちと一緒に作品作りをしてみませんか。興味のある人はお問い合わせください。

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係



図書館でより



オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

手作りの本を展示

10月27日から11月9日までの読書週間にちなみ、11月30日（土）まで市民の皆さんから募集した手作りの本を展示しています。ぜひご覧ください。

11月のおはなし会

▼日時 11月24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（折り紙で雪の結晶を作ろう）

【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「47都道府県・文学の偉人百科」

森岡浩／著 丸善出版

随筆・評論・小説・戯曲などのジャンルの枠を超え、47都道府県ごとに明治以降の主な文学者の生涯と代表的作品を紹介。本市出身の文学者は、秋田雨雀と鳴海要吉を掲載。



児童書「あめのち ゆうやけ せんたくかあちゃん」

さとうわきこ／作・絵 福音館書店

せんたくかあちゃんは、洗濯が大好き。でも、嵐のような雨が降り続いて洗濯ができません。やっと晴れたので川で洗濯をしていると、不思議なものが流れてきて…。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

秋のおはなし会

▼日時 11月2日（土）9時30分～11時

▼場所 山形公民館講義室

▼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「パンダのおさじとふりかけパンダ」

柴田ケイコ／作 ポプラ社

ふりかけパンダは、呪文ひとつでどんなごはんも「パンダごはん」に変える、不思議なふりかけ。でも、使い方を守らないと大変なことに…！小さなパンダのおさじが届ける、不思議で楽しいパンダ道具のお話。



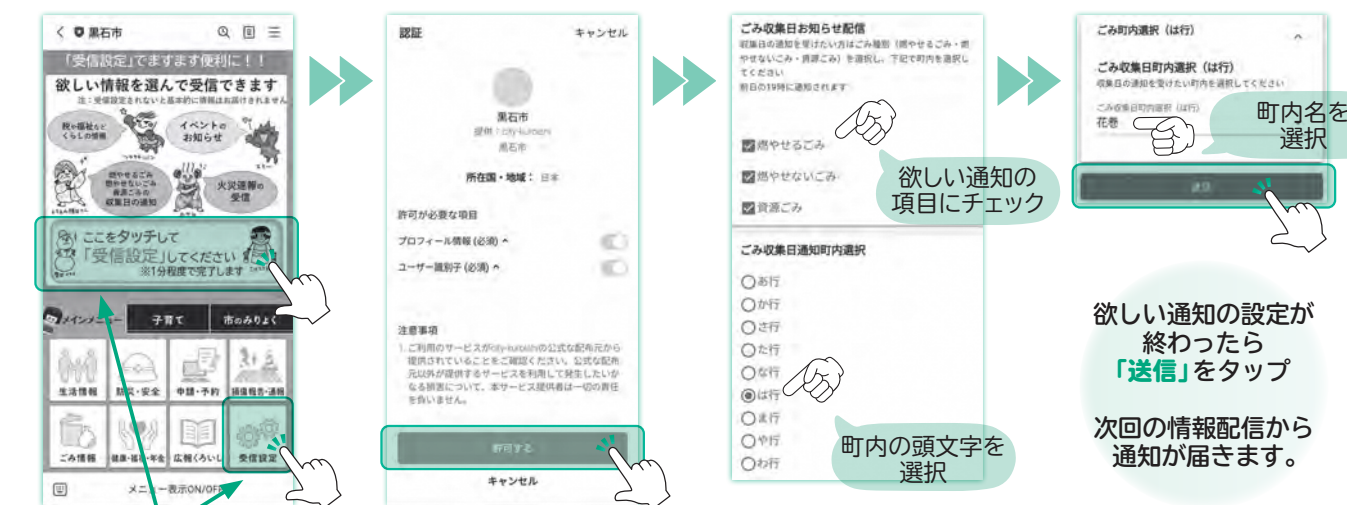
市公式LINEの受信設定を確認しましょう

市公式LINEの
友だち登録は、
二次元コードから



市公式LINEでは、イベントのお知らせ・税・福祉・暮らしの情報・火災速報といったさまざまな情報を配信しています。「受信設定」を確認して、自分の欲しい情報を受け取りましょう。

例) ごみの収集日の通知設定



【問合せ】広報情報システム課 DX 整備係



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、外科部長の梅津誠子先生です。

こんにちは。黒石病院 外科の梅津と申します。今回は、乳がんをテーマにお話しします。

乳がんはセルフチェックと定期検診を

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、急速に増えています。一生のうちに女性の9人に1人が発症するといわれており、30歳～64歳では、女性のがんによる死亡原因の第1位となっています。女性と比べるとかなり少ないものの、男性も乳がんになることがあります。

乳がんは、早期に発見すると、治療後1か月で日常生活に戻ることができるので、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。

乳がんは乳房にある乳腺（母乳をつくる場所）に発生する悪性腫瘍です。進行すると、がん細胞が血液やリンパ液の流れに乗って転移することがあります。転移しやすい場所は乳房近くのリンパ節、骨、肝臓、肺、脳などです。

症状は乳房のしこり、分泌物、腫れ、痛みのことが多いですが、他にもくぼみ、乳頭や乳輪のただれ、左右の乳房の形が非対象になるなどもあります。自分で乳房を触ることで気づく場合もありますので、気になる症状がある場合は早めに乳腺科、乳腺外科などで専門医の診察を受けましょう。



外科部長 梅津 誠子先生

予防のために

①セルフチェックをしましょう

定期的に乳がん検診を受けていても、検査で分かりにくいものや検診と検診の間の時期に乳がんになることもありますので、毎月のセルフチェックが大事です。セルフチェックは、生理がある人は生理開始後7日目頃に行いましょう。

ポイント 乳房の変形や左右差 ひきつれ ただれ しこり えくぼのようなへこみ

1. 鏡の正面に立って、ばんざいをしたり、頭の後ろに手を組んだりして見比べましょう。
2. 指で触って、親指以外の指先・指の腹で軽く押し「の」の字を書くようにしたり、つまんだりしてチェックしましょう。
3. 仰向けになり、背中にタオルや座布団を敷いて、わきの下から乳房全体をくまなくチェックしましょう。

②乳がん検診を定期的に受けましょう

年1回がおすすめですが、最低でも2年に1回は受けましょう。無症状の人は乳がん検診を、症状のある人は医療機関を受診してください。

40歳からは自治体が行う乳がん検診を必ず受けましょう。40歳以下でも乳がんになる可能性はありますので、定期的な検診・セルフチェックが大切です。

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。



いわや
みつきさん



かまた
いちかさん



かんの
ゆとさん



ギリ
サクラさん



くどう
みそらさん



くどう
みなれさん



ごのへ
みうさん



こむら
かなたさん



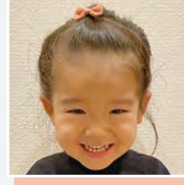
さいとう
かいせいさん



ささき
ふうかさん



さとう
つむぎさん



さとう
りいさん



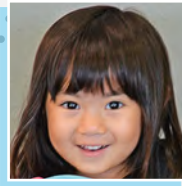
すとう
とうりさん



つがわ
いっしんさん



ながしま
ゆうりさん



ふくやま
じゅかさん



むらかみ
いちさん



むらかみ
ゆうとさん



やまかわ
こはるさん

ヘルシーレシピ

あんかけナポ飯

～ナポリタン風の味付けがご飯と相性抜群～



作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。
- ② 半分ほど火が通ったら、キャベツ・にんじん・しめじを入れて3～4分炒める。
- ③ 火が通ったら [A] を入れて2分ほど加熱する。
- ④ 沸騰したら火を止め、混ぜ合わせた [B] を加えて再び煮立たせる。
- ⑤ 盛り付けたご飯の上に④をかけたら完成。

材料(2人分)

- ごはん 300g
豚薄切り肉 200g 4 cm 幅に切る。
キャベツ 2枚(100g) ざく切りにする。
にんじん 1/5本(30g) 短冊切りにする。
しめじ 1/2袋(50g) 手でほぐす。
サラダ油 大さじ1/2
A { ケチャップ 大さじ2
コンソメ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
水 200mL
B { 片栗粉 大さじ1
水 大さじ2

1人分の栄養素

エネルギー560kcal / たんぱく質23.2g
脂質23.1g / 食塩相当量1.2g

監修:市食生活改善推進員会

編集後記

■皆さん10市(とし)大祭典には行かれましたか? 会場にランダムで現れる10市のゆるキャラたち全員に会えた人はかなり少ないかと思います。私は、なかなか巡り合えなかった駒松ちゃんとヤーヤくん(本紙3P)を見つけた時は嬉しすぎて思わず笑顔で追い掛けてしまいました。

11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	子育て支援課子育て支援係
	後期高齢者	25日(月)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*
	介護保険料	25日(月)	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)	29日(金)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	18日(月)	10:00～12:00	健康推進課
	こころ(小さな相談室)	11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(火)・15日(金)・25日(月)	19:00まで	税務課収納債権係*
	困りごと	11日(月)・25日(月)	9:00～15:00	市役所 わのまちセンター 1階多目的室
	法テラス法律	27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 交通生活係で電話受付
	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	21日(木)	10:00～12:00	▼行政・土地家屋調査士は予約不要
	土地家屋調査士	13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	市民環境課交通生活係

* LINEで予約が可能となりました。本紙19ページ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
8月 **514g**

前年同月比 約16g増

市1か月全体で
約5トンの増



最近、農地や街中でカラスによる被害が深刻となっています。被害を減少するため、次のような取り組みをしましょう。

- ▽規格外の農作物等は土中に埋める
- ▽ごみを出す際、ごみステーションにしっかりとネットを被せる

※市は、カラス追い払いのためのLEDライト等を無料で貸し出ししていますので、被害にお困りの人はご相談ください。



【問合せ】市民環境課環境衛生係

市税の納付

11月は固定資産税第4期、国民健康保険税第5期の納付月です。

▼納期限 12月2日(月)

【問合せ】税務課納税管理係



市の人口 **30,519人** (前月比 -10)

男 性 14,264人 (-19)

女 性 16,255人 (9)

世帯数 14,007世帯 (30)

住民基本台帳調べ 9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



11月と12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	11月9日(土)・10日(日) 12月5日(木)～7日(土)	スポカルイン黒石
	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	11月21日(木)	スポカルイン黒石
総合健診、がん検診は事前に申し込みが必要です。			
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覧ください。	各公民館
	出前運動教室	11月21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	11月6日(水)	追子野木公民館
		11月28日(木)	中郷公民館
		12月5日(木)	中部公民館
	健康教室 テーマ「肩こり・腰痛・膝痛予防について」 講師：黒石病院 理学療法士	11月28日(木)13:00～14:00	中郷公民館
	健康づくり市民のつどい(黒石りんごまつり)	11月16日(土)・17日(日) 9:00～15:00	スポカルイン黒石
		11月17日(日)9:45～15:00 ※黒石ライオンズクラブの協賛により、記念品をプレゼントします。	スポカルイン黒石
		12月10日(火)10:00～11:30	県産業技術センター 農林総合研究所
		12月10日(火)12:15～13:15	Orbray(株)黒石工場
		12月10日(火)15:00～16:30	黒石病院
	献血		

日曜日の市内救急当番医

11月3日	兼平医院	☎52-3305
11月10日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
11月17日	黒石病院	☎52-2121
11月24日	健生黒石診療所	☎53-3015
12月1日	ちとせクリニック	☎53-7228

※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

11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）。

▼27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

11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。

▼14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



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

黒石市公式LINE
友だち追加はこちらから▶

LINE ID:@kuroishicity

※詳しくは19ページをごらんください。

