



東公園さくら山には、たくさんの桜が咲き誇り、春の訪れを感じさせてくれました。

特集

あなたのそのごみ減らせませんか？

- 出前講座くろいし
- 黒石病院職員採用試験
- 集団健(検)診

5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	27日(月)	19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	27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)	31日(金)	19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健康	20日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころ(小さな相談室)	13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(火)・15日(水)・ 27日(月)	19:00まで	税務課(内線141・142)
困りごと	13日(月)・27日(月)	9:00～15:00	市役所1階相談室
法テラス法律	22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	15日(水)	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	16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	8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)

暮らしの相談・その他

家庭から出た燃やせるごみ排出量

令和6年
2月



いいぞ!! いいぞ!!
その調子!!

前年同月比
約4ト減

紙パック処理のポイント

- ・水洗いし、乾かして開いた状態の紙パックだけでまとめて出す
- ・内側に銀色の加工がされている紙パックは燃やせるごみへ

※「紙パックマーク」がリサイクルできる目印です。
1,000mLの紙パック6枚でトイレトペーパー1個分になります。



[問合せ] 市民環境課環境衛生係 (内線123・124)

市税の納付

5月は固定資産税第1期、軽自動車税(種別割)の納付月です。

▼納期限 5月31日(金)

[問合せ] 税務課納税管理係(内線143)



前月比
市の人口 30,736人 (-154)

男 性 14,369人 (-73)

女 性 16,367人 (-81)

世帯数 13,969世帯 (-26)

住民基本台帳調べ 3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



5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。

詳しくは、本紙11ページで紹介していますのでごらんください。

10ポイント

▼総合健診

5月27日(月)

牡丹平公民館(旧牡丹平小学校)

▼子宮頸がん・乳がん検診

6月7日(金)

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

▼出前運動教室

5月16日(木) 13:30~15:00 山形公民館

▼献血

5月15日(水) 10:00~11:20 市社会福祉協議会

5月15日(水) 13:00~14:00 津軽みらい農業協同組合 黒石支店

5月15日(水) 14:45~16:30 黒石病院

[問合せ]健康推進課成人保健係(内線246・247)

休日(日曜日)当番医

5月5日	兼平医院	☎52-3305
5月12日	健生黒石診療所	☎53-3015
5月19日	黒石病院	☎52-2121
5月26日	ちとせクリニック	☎53-7228
6月2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

5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)。

▼22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)

5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)報徳会の『「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。

▼9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

婚活情報



Instagram

あなたのそのごみ減らせませんか？



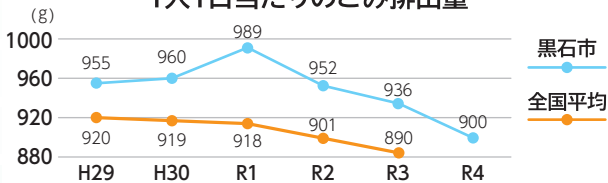
日々の生活で必ず出てしまうごみですが、ちょっとした工夫やリサイクルへの心掛けで減らすことができます。今号では、生ごみ減量のポイントや市が行っているリサイクルへの取り組みについて紹介します。

黒石市のごみってどのくらい？

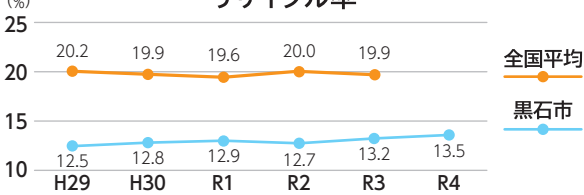
本市の家庭から排出された、1人1日当たりのごみの排出量は、令和元年度から徐々に減少しています。

最新の数値である令和4年度は900gで、市の目標値である905gを達成し、全国平均まではあと少しの状況です。また、ごみを資源化した割合を表すリサイクル率は13.5%と徐々に向上しているものの、全国平均にはまだまだ届いていません。ごみを減らし、リサイクル率を上げるためには、一人ひとりの意識向上と市民の皆さんの協力が必要です。

1人1日当たりのごみ排出量



リサイクル率



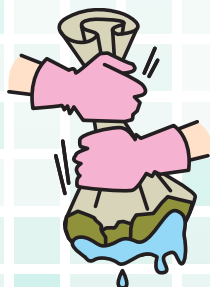
生ごみ減量のポイント！

生ごみを出さない

- 食材を買い過ぎない
- 食材を無駄にしない
- 料理を作り過ぎない
- 食べ残さない

生ごみの水切りをする

- 使えない部分を分けてから洗う
- 三角コーナーや水切りネットを使う
- 捨てる前に乾燥させる



生ごみは水気を絞る

生ごみをリサイクルする

- 生ごみ堆肥化容器を利用する
- 電気式生ごみ処理機を利用する

家庭から排出される燃やせるごみには約35%の水分が含まれているといわれています。水分を多く含む生ごみを減らすことで効率的に燃やすことができるため、CO₂の削減につながります。

また、有料の指定ごみ袋の節約にもなりますので、日頃の生活で次のことを心掛けましょう。

燃やせるごみの約35%は水分

本市のリサイクルへの取り組み

R6.4.1現在

生ごみ処理機器購入費補助金

家庭から排出される生ごみの自家処理のために、機器を購入した人（1世帯につき1台まで）に購入費の一部を補助します。



生ごみ堆肥化容器
購入金額の2分の1以内で
2,500円を上限に補助



電気式生ごみ処理機
購入金額の3分の1以内で
10,000円を上限に補助

資源物収集ステーション

いつでも資源物を出すことができるよう、市役所や各地区公民館など、市内14か所に設置しています。24時間365日利用できますので、ぜひご活用ください。

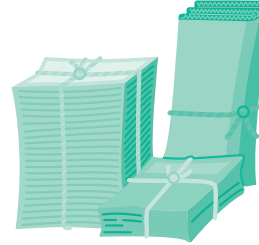
回収できる資源ごみ

ダンボール・新聞紙・その他の紙類・紙パック・スチール缶・アルミ缶・ペットボトル・その他のプラスチック・茶色びん・無色びん・その他のびん



資源ごみ回収運動推進報償金

資源ごみを地域等で回収し、指定する再資源回収業者に売却した団体に報償金を交付します。



新聞紙、雑誌類、紙パック、ダンボール、アルミ缶、スチール缶、繊維くず
..... 1 kg 5 円



一升瓶
..... 1本 3 円
ビール大瓶
..... 1本 2 円
ビール中瓶・小瓶
..... 1本 1 円

衣類等リサイクル

市役所と各地区公民館に回収ボックスを設置しています。集めた衣類は国内外で再利用したり、工業用の雑巾などにリサイクルします。回収ボックスに出すことで、燃えるごみを減らすことができます。

※衣類として着用できるもの、洗濯したもので濡れ、破損、汚れがないものに限りです。

使用済み小型家電リサイクル

市役所と各地区公民館に回収ボックスを設置しています。対象はボックスの投入口(25cm×15cm)に入る小型家電（デジタルカメラ、ゲーム機、携帯電話、ケーブル類など）です。取り外せる乾電池、充電池は取り外し、廃乾電池・充電池回収場所のボックスに出してください。

廃乾電池・充電池回収ボックス設置場所

市役所、各地区公民館、黒石病院、スポカルイン黒石、JA六郷支店、JA山形支店、JA浅瀬石支店、ベニーマート黒石店、DCM黒石店、DCM黒石バイパス店、ヤマダ電機テックランド

ごみ減量には、私たち一人ひとりの小さな積み重ねと努力が必要です。皆さんが捨てているごみも、リサイクルすると大切な資源に変わります。ごみとして捨てる前に、リサイクルショップやフリマサイトなどを利用できないか、今一度考えてみましょう。

また、資源を有効活用するための取り組み「3R運動」を心掛け、ごみ減量へのご協力を引き続きお願いいたします。

【問合せ】市民環境課環境衛生係（内線123・124）

3Rとは？

Reduce (リデュース)
ごみになるものを減らす

Reuse (リユース)
物を繰り返し使用する

Recycle (リサイクル)
資源として再び利用する

出前講座くろいし

市は、市民の皆さんに市の施策や事業などについて知ってもらうため「出前講座くろいし」を行っています。今年度のメニューは次のとおりですので、ぜひご利用ください。

	講座名	内容		講座名	内容
市政	黒石市のめざす姿	黒石市のまちづくりの目標やめざしていく将来の姿について		私の見た黒石市・日本	ALT(外国語指導助手)の母国と黒石市の生活習慣や伝統・文化等について ※送迎が必要な場合あり。 ※相談に応じ土・日曜日、祝日および夏季・冬季休業中のみ可。
	姉妹都市ってどんなところ??	黒石市の姉妹都市である岩手県宮古市・大韓民国永川市との交流の様子やいきさつについて		くろいしの社会教育	黒石市における社会教育活動について
社会福祉・環境	生活保護のしくみ	黒石市の生活保護の現状と制度のしくみについて	教育・文化	男女共同参画社会ってなに?	男女共同参画に関する基礎知識と、市の取り組みについて
	介護保険のしくみ	介護保険制度について		性的マイノリティってなに?	性的マイノリティに関する基礎知識を学び、皆が自分らしく生きることができるとして考えてみます
	高齢者福祉事業	高齢者福祉事業の概要について		広報紙のつくり方	「広報くろいし」ができるまでと、取材や編集のしかたについて
	高齢者を地域で支えるしくみ	高齢者の生活課題と、地域で支え合える活動内容について		黒石の歴史	藩祖・津軽信英公からの黒石の歴史について
	高齢者虐待を防ごう	高齢者虐待を防ぐために地域で何ができるのか		市内の文化財	市内に所在する文化財について
	国保のここが知りたい	国保制度の仕組み、保険税、特定健診、受けられる給付について		中町こみせ通り	歴史的背景と概要について
	みんなでささえる後期高齢者医療制度	制度の仕組み、保険料、受けられる給付について		スポーツ・レクリエーション	スポーツ・レクリエーション活動の普及について
	国民年金のポイント	国民年金の制度とその役割について		ワーホリ黒石でAGRIWORKATION	ワーキングホリデー黒石事業による交流人口の増と、その効果などについて
	ごみ処理とリサイクル	ごみ処理の実態とリサイクル、家庭ごみの分け方・出し方について		黒石市の商工業振興策	中心市街地活性化、事業者支援、黒石インターチェンジを活用したロジスティクス戦略等について
	保健・健康	幼児の健康		心身の発達・虫歯・食生活など乳幼児期の健康づくりについて	農業・商業・観光
女性の健康		乳がんと子宮がんについて	黒石のまちそだて	松の湯交流館の活用や小さなまちかど博物館を活用したまち歩きなど、まちなか活性化の取り組みについて	
生活習慣病予防		生活習慣からおこる病気の予防について	G' day Kuroishi	CIR(国際交流員)が母国の紹介をします。ミニ英会話レッスンもあり！ ※平日9:00~16:00 ※送迎が必要な場合あり。 ※土・日曜日、祝日および時間外については要相談。	
障がい者福祉		身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者の福祉の概要について	知って防ごう・わが家の防災対策	地震や風水害から自分の命を守るための必要な知識と災害への日頃からの備えについて	
児童福祉		市で行っている子育て支援の概要について	みんなで参加、地域防災・自主防災	自分たちの地域は自分たちで守るという共助の考え方や、自主防災組織のつくり方・活動について	
高齢者の健康		高齢者の健康維持、介護予防について	災害から生き抜くために～震災の経験を防災に活かそう～	防災の社会的な役割分担(自助・共助・公助の相互関係)、黒石市地域防災計画や今後の防災対策について	
認知症サポーター養成講座		認知症キャラバンメイトとともに学ぶ、認知症の人や家族との接し方について			
認知症を予防しよう		認知症の正しい理解と予防について			
黒石市子育て世代包括支援センター		妊娠・出産・子育てに関する相談窓口、妊婦・産婦サポート事業(ポムハウス)などの支援事業について			
建設・都市計画		黒石市の都市計画	都市施設や土地利用、景観などの現状と将来像について		

▼対象 市内に在住または勤務する10人以上の団体など

※出前講座の目的に反していると思われるときなどは、申し込みをお断りする場合があります。

▼実施時間 9時～21時で原則2時間以内

▼場所 原則市内で申し込み者が用意(公民館、集会所、事業所など)

▼受講料 無料※必要な材料などを用意してもらう場合があります。

▼申込方法 受講希望日の14日前までに、「受講申込書」を企画課へ持参・郵送・FAX・メールまたは市ホームページの申し込みフォームへ入力

[問合せ] 企画課国際・地域交流係(内線237)、〒036-0396 黒石市大字市ノ町11-1、FAX52-6191、

☑ kuro-sankaku@city.kuroishi.aomori.jp

申込書は、企画課窓口や各公民館・地区センターに設置しているほか、市ホームページ(子育て・学び→生涯学習)からダウンロードできます。詳しくは、ホームページをごらんください。



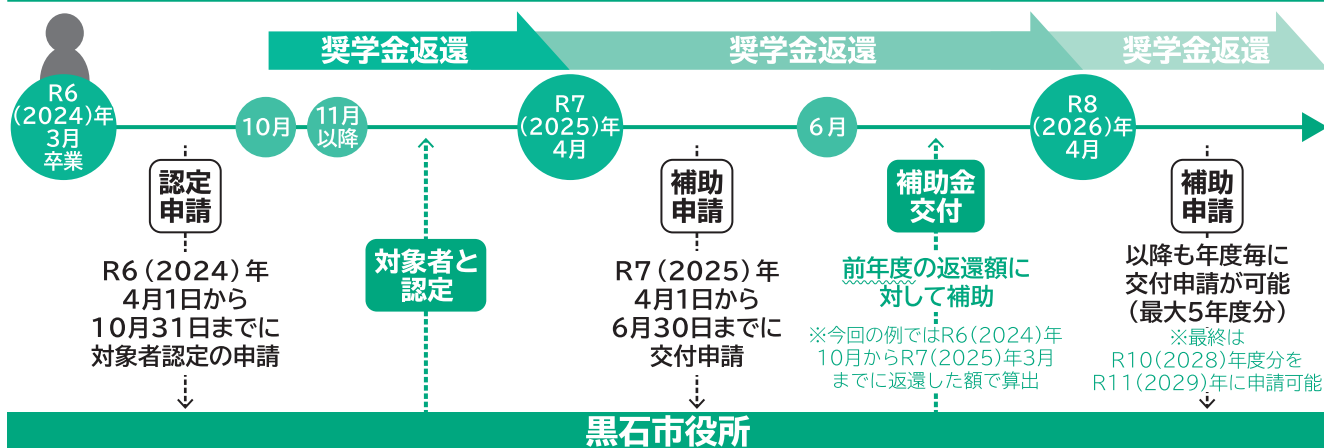
くろいし若者みらい応援奨学金返還サポート

市は、若者の移住定住促進を図るため、奨学金を返還した人に補助金を交付します。補助金は、事前に認定を受け、各年度に返還した額に応じて翌年度に交付されます。他の奨学金返還支援制度と併用できませんのでご注意ください。

奨学金の返還開始時期等により補助金額が変わる場合がありますので、事前にご相談ください。

- ▼対象市内に居住し、かつ定住する意思があり、大学等卒業後6年以内で35歳未満の奨学金返還中、またはこれから返還を開始する人（公務員を除く）※その他の申請要件もあります。
- ▼認定申請方法 認定申請書と誓約書を郵送または持参※認定を受けた翌年度に補助金交付申請が必要です。※令和5年度に認定を受けている人は認定申請の必要はありません。
- ▼認定申請期限 10月31日（木）
- ▼補助金額 各年度の奨学金返還実績額の10/10（各年度上限20万円、最大5年補助）

2024年3月に大学を卒業、10月の奨学金返還分からのサポートを希望する場合



黒石市役所

【問合せ】企画課国際・地域交流係（内線237・238）、
〒036-0396黒石市大字市ノ町11-1

認定申請書と誓約書は、市ホームページ（産業・農業→移住・就業支援→奨学金返還支援について）からダウンロードできます。



黒石病院職員採用試験

市は、市医療系職員採用試験を、県共同採用試験方式と黒石病院職員採用候補者試験方式でそれぞれ行います。

県共同採用試験は、受験者が県内にある複数の公立病院から志願順に選択し、受験することができる方式です。詳しくはお問い合わせください。

	県共同採用試験方式	黒石病院職員採用候補者試験方式
試験日	▽一次試験 5月26日(日) ▽面接試験 6月8日(土)または9日(日)	6月16日(日)
試験会場	青森市、弘前市、八戸市、東京都	黒石病院2階視聴覚室
試験内容	論文試験、適性検査	専門試験、小論文試験、面接試験
採用予定数	薬剤師若干名、看護師5人程度	薬剤師2人、看護師10人程度
申込期限	5月10日(金)	5月31日(金)

【問合せ】黒石病院事務局総務人事係 ☎52-2121（内線2805・2807）

スポカルイン黒石アリーナの照明をLED化

市は、令和8年10月にスポカルイン黒石で開催される「第80回国民スポーツ大会バドミントン競技」の開催に向け、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ助成金」を活用し、1月から3月にかけて、アリーナの照明をLED化する改修工事を行いました。

事業名

スポカルイン黒石アリーナ照明設備等改修工事
(地域スポーツ施設整備助成(スポーツ競技施設の大規模改修等))

工事完了日

令和6年3月28日

助成金(交付決定額)

46,092,000円



スポーツ振興くじ助成金とは

スポーツくじ(toto・BIG等)は、子どもからお年寄りまで誰もが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)では、スポーツくじの収益を基に、地方公共団体やスポーツ団体が行うスポーツ振興を目的とする事業に対して「スポーツ振興くじ助成」を実施しています。

スポーツくじについて
詳しくは、二次元コード
からご確認ください。



[問合せ] 文化スポーツ課文化スポーツ係 (内線621・622)

犬の登録と狂犬病予防注射

市は、飼い犬の登録と生後91日以上の子犬への狂犬病予防注射を行います。実施日時と会場をご確認のうえ、お越しく下さい。

犬の登録が済んでいる飼い主には、5月上旬に通知を送付しますので、登録内容に変更がある場合はご連絡ください。

▼登録手数料(生涯1回) = 3,000円

▼狂犬病予防注射(年1回) = 3,300円

実施日	会場	開催時間
5月 13日 (月)	厚目内集会施設	9:10~9:20
	大川原会館	10:00~10:10
	南中野農業研修センター	10:30~10:40
	山形公民館	10:55~11:25
	毛内上野構造改善センター	11:40~11:50
	アイティー印刷看板前(鳥居向かい空き地)	13:10~13:20
5月 14日 (火)	石名坂一心友会館	13:35~13:45
	浅瀬石公民館	9:00~9:30
	高賀野集落農業研修センター	9:45~9:55
	中川集落農事集会所	10:10~10:20
	追子野木会館	10:35~11:05
	ちとせ会館	11:20~11:40
5月 15日 (水)	東公民館	13:00~13:30
	稲荷堂センター(青山)	13:45~13:55
	西部地区センター	9:00~9:30
	スポカルイン黒石駐車場	9:45~10:15
	中部公民館	10:30~11:10

実施日	会場	開催時間
5月	角田会館	11:30~11:40
15日 (水)	牡丹平公民館	13:00~13:20
	東公園駐車場(グループホームさくら山 隣り)	13:35~13:55
5月 16日 (木)	派村集落センター	9:00~9:10
	中郷公民館	9:20~9:40
	二双子会館	9:55~10:10
	竹鼻農村公園(竹鼻神社)	10:25~10:40
	六宝館	10:50~11:15
	上十川公民館	11:25~11:45
5月 18日 (土)	長坂会館	13:00~13:20
	市営住宅あけぼの団地前	13:30~13:45
5月 19日 (日)	黒石市役所車庫前	9:00~10:30
	黒石市役所車庫前	9:00~10:30

[問合せ] 市民環境課環境衛生係 (内線123・124)

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生委員・児童委員の活動を紹介

民生委員・児童委員は、地域福祉の担い手として高齢者福祉、障がい者福祉、児童福祉などの福祉活動に取り組んでいます。「支えあう 住みよい社会 地域から」をスローガンに、市民の立場に立って活動しています。

活動内容

民生委員・児童委員は、地域の方が抱える心配ごとに対する相談や、災害時における要援護者の把握などに努め、安心して住み続けることができる地域社会づくりに貢献します。

「高齢の両親の介護に疲れている」「子どもがいじめで悩んでいる」などの悩みに対して親身になって相談に応じています。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。

7つのはたらき

社会調査活動……………担当区域内の住民の実態や福祉需要の把握に努めます。

相談活動……………地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち親身になって相談に応じます。

情報提供活動……………社会福祉の制度やサービスの情報を提供します。

連絡通報活動……………住民が、個々の需要に応じた福祉サービスを受けられるよう関係行政機関等に連絡し、必要な対応を促すパイプの役割をします。

調整活動……………住民の福祉需要に対応し、適切なサービスの提供が図られるよう調整します。

生活支援活動……………住民が求める生活支援活動を行うため、関係機関等に協力します。

意見具申活動……………活動を通じて得た問題点や改善策について、必要に応じて意見を提起します。

担当区域

民生委員・児童委員は市内6地区（①山形・牡丹平②浅瀬石・追子野木③東④西部⑤中部・北⑥六郷・上十川）に分かれて協議会を組織し、現在91人（うち主任児童委員9人）が活動しています。

主任児童委員

各地区の民生委員・児童委員の中から厚生労働大臣に指名された主任児童委員は、児童福祉に関する相談などを専門的に担当し、児童福祉関係機関・施設等と連携して児童の援助活動などを行っています。

また、誰でも気軽に相談できるよう投書箱（おれんじBOX）を各地区公民館・センターに設置しています。偶数月の月初めに回収し、相談等に応じていますのでご利用ください。

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-2674、福祉総務課福祉総務係（内線517）

有 料 広 告

集団健(検)診が始まります

市は下記の日程で「総合健診(特定健康診査(特定健診)と胃がん・大腸がん・肺がん検診)」と「子宮頸がん・乳がん検診」を実施します。

集団検診

■総合健診 [特定健診と胃がん・大腸がん・肺がん検診]

▼対象▽特定健診＝40歳以上の「黒石市国民健康保険加入者」「後期高齢者医療制度加入者」「生活保護受給者」▽胃がん・大腸がん・肺がん健診＝40歳以上の人

期日	5月27日(月)	6月14日(金) 6月17日(月)～19日(水)	7月2日(火)・3日(水)	7月16日(火)・17日(水)	7月18日(木)・19日(金)	7月30日(火)・31日(水)
場所	牡丹平公民館 (旧牡丹平小学校)	西部地区センター	山形公民館	中郷公民館	上十川公民館	追子野木公民館
期日	8月21日(水)・22日(木)	8月29日(木)・30日(金)	9月27日(金)～ 10月1日(火)	10月10日(木)～10月12日(土)／11月9日(土)・10日(日) 12月5日(木)～12月7日(土)／12月22日(日)		
場所	六宝館	浅瀬石公民館	東公民館	スポカルイン黒石		

※「市国民健康保険加入者」「今年度40・50・60歳、70歳以上になる人」「生活保護受給者」「市民税非課税世帯の人」は胃がん・大腸がん・肺がん検診が無料、今年度65歳以上の人は肺がん検診が無料

■子宮頸がん・乳がん検診

▼対象▽子宮頸がん検診＝20歳以上で令和6年度中に偶数年齢となる女性
▽乳がん検診＝40歳以上で令和6年度中に偶数年齢となる女性

期日	6月7日(金)／7月11日(木)／8月1日(木)／9月7日(土)／9月18日(水)／10月24日(木)／11月21日(木)／12月20日(金)
場所	スポカルイン黒石

※受診料は無料です

■集団検診申し込み方法

電話、FAX、WEB予約

WEB予約申し込みフォーム



個別検診

特定健診と大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診は指定医療機関でも受診(個別健診)できます。

特定健診の指定医療機関は、特定健康診査受診無料券の送付時に同封する医療機関一覧表、または市ホームページ(健康・福祉→国民健康保険)をごらんいただき、ご不明な点は国保年金課へお問い合わせください。

大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診の指定医療機関は、「令和6年度版健康ごよみ」や市ホームページ(健康・福祉→健康→総合健診・がん検診)に掲載しています。「市の検診を受けたい」と直接医療機関へお申し込みください。

40歳～74歳の市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ

5月下旬までに特定健康診査受診無料券を送付しますので、受診無料券と保険証を持参し、特定健診を受診しましょう。

40歳～74歳の全国健康保険協会加入者(協会けんぽ)の被扶養者の皆さんへ

全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の被扶養者は特定健診が、市の集団健(検)診で受診できますので県総合健診センター(☎017-741-2336)へご予約ください。

[問合せ]▽健康推進課成人保健係(内線246・247)FAX52-6191▽市国民健康保険加入者＝国保年金課国保給付係(内線118・119)▽後期高齢者医療制度加入者＝国保年金課高齢医療係(内線125・131)

くろいし健康マイレージ ~ポイントをとめて健康と特典を手に入れよう~

くろいし健康マイレージとは、市民の健康づくりを応援するポイント制度です。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手し、たまったポイントに応じた景品の抽選への応募や、健康都市宣言協賛店のサービスが利用できます。

対象	令和6年度中に20歳以上となる市民
ポイント付与期間	4月1日(月)~令和7年1月31日(金)
応募期間	5月27日(月)~令和7年2月7日(金) 必着
応募方法	健康推進課窓口へ持参または郵送※応募は1人1回までです。
応募先	〒036-0396 黒石市大字市ノ町11-1 黒石市役所健康推進課成人保健係
協賛店サービス利用期間	10ポイントたまった日~令和7年1月31日(金) ※サービスは1店舗につき1回限りで、5店舗まで利用可能です。
ポイントカード・チラシ配布場所	市役所庁舎案内、健康推進課および国保年金課窓口、市ホームページ、市の集団健（検）診会場、各地区公民館・地区センター、スポカルイン黒石、黒石商工会議所、市内医療機関・薬局等

応募コース

100ポイントためた人は「100ポイント以上コース」に応募となります。今年度はWチャンスがあり、**落選しても「50ポイント・10ポイント以上コース」の抽選対象となります。**

100ポイント以上コース	50ポイント以上コース	10ポイント以上コース
抽選で 15人 健康都市宣言商品券 10,000円分	抽選で 100人 健康都市宣言商品券 5,000円分	抽選で 175人 健康都市宣言商品券 2,000円分

健康都市宣言協賛店一覧

各店の詳しいサービス内容は、チラシまたは市ホームページ(健康・福祉→健康)でごらんになれます。

衣料	アンティークおしゃれ館ノーブル、上原呉服店、(株)久与、タカヤ市ノ町店、ファッションなるみ、(株)山与呉服店
健康	アクロスプラザ歯科、スポカルイン黒石
くらし	AZUMASKILL、阿保こけしや、岩木山ラジコン空港(株)、おかざき電器、小田桐スポーツ、(有)小野商会、(有)紀文、工藤寝具店、クリーニングコメット、(株)黒石日産自動車商会、サラダ館黒石店、シバ電機、(有)高谷商店、(有)ダスキ黒石、津軽こみせ(株)、(株)西谷造花店黒石店佛心堂、ハローパソコン教室くろいし校、(有)富士見温泉、フラワーデザインFlowers、Kボッコ(株)、(有)駒井スーパー
飲食	(株)おかしのおくむら、カフェ・ギャラリー彩光堂、黒石銘菓のお店シャロン甘洋堂、ほっともつと黒石旭町店、(有)松葉堂まつむら、(有)レストラン御幸

[問合せ] 健康推進課成人保健係 (内線246・247)

子宮頸がん予防ワクチンの接種について

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐワクチンです。ワクチン接種の対象者には、5月上旬に通知します。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

▼**対象**▽定期接種＝平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれの女性▽キャッチアップ接種（積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人）＝平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性
※キャッチアップ接種の期間は令和4年4月1日～令和7年3月31日で、期間を過ぎると接種は自己負担になります。

▼**指定医療機関**黒石病院、健生黒石診療所、はなぞの小児科クリニック

※指定医療機関以外での接種を希望する人は、お問い合わせください。

自己負担で接種した場合は接種費用を支給します

積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃し、自己負担で接種した人には、申請に基づき、接種費用を支給します。申請方法等はお問い合わせください。

▼**対象**▽平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日時点で市内に住民登録がある人▽令和4年3月31日以前に定期接種3回が完了しておらず、定期接種の対象年齢を過ぎて任意（自己負担）でHPVワクチン（4価ガーダシルか2価サーバリックス）を接種した人

▼**申請期限**令和7年3月31日(月)

[問合せ] 健康推進課新型コロナウイルス感染症対策・予防医療係（内線251・252）

肝炎ウイルス検診を実施

市は、自分の肝炎ウイルス感染の有無を知り、健康障害の回避や症状の軽減等を図るため、肝炎ウイルス検診を実施します。

▼**対象**40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

※肝炎で治療中または治療歴がある人は対象となりません。

▼**受診方法**肝炎ウイルス検診無料券を持参し、券に記載の総合健診会場または指定医療機関で受診

※無料券をお持ちでない人は、お問い合わせください。

▼**検査方法**血液検査（B型・C型肝炎ウイルス検査）

▼**費用**無料（2回目以降は全額自己負担）

※市の検診以外を受診し、肝炎ウイルスの結果を把握している人はお知らせください。

[問合せ] 健康推進課成人保健係（内線246・247）

高齢者肺炎球菌予防接種の費用を助成

市は、高齢者肺炎球菌予防接種（定期接種）費用の一部を助成します。接種場所など詳しくは、予診票送付時にお知らせします。

▼**対象**肺炎球菌感染症予防接種を一度も接種したことがない、次の要件に該当する市民

①接種日に65歳の人②接種日に60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に、障害等級1級相当の障害を有する人

※①に該当する人は、誕生日下旬に予診票を送付します。②に該当する人は、お問い合わせください。

▼**助成額**3,000円

※接種費用から助成額を差し引いた額が自己負担となりますが、医療機関によって異なります。

[問合せ] 健康推進課新型コロナウイルス感染症対策・予防医療係（内線251・252）



あなたの
健康サポートチーム!!

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

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、喫煙者と同様の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・補助上限額を調整する場合があります。

【問合せ】農林課農地林務係（内線656・657）

農家の皆さんの
働く環境の改善を支援します

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のご案内

黒石市は、農家の皆さんの「働く環境の改善」と「省力機械等の導入」を支援するため、

- 農地のトイレ整備
- 防風ネットの張替
- 園地進入路、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
- スマート農業機械等の導入
- 小規模水路・側溝の製品化

の経費を補助します。

申請期間
令和6年4月1日(月)～5月31日(金)

お問い合わせ先 黒石市 農林課 農地林務係 0172-52-2111 (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] 福祉総務課子ども未来係 (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（暮らし・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



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急車「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」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します。

竹鼻の百観音碑

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っ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。

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 ☎ FAX53-2188

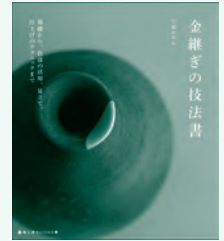
今月のおすすめ本

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は、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しいたします。

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。

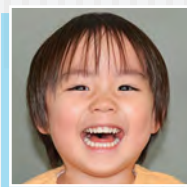
糖尿病は早期発見早期治療がとても大切です。その為には年1回は健診を受診し、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) と呼ばれる過去1~2か月間の血糖の平均値が、5.6%を1回でも超えたら速やかに内科を受診しましょう。

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。

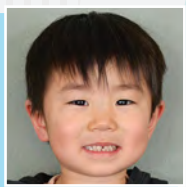
このコラムをきっかけに、市民の皆さんが1人でも多く早期受診や生活習慣の改善をし、その積み重ねが、青森県が短命県を返上する一助になれば幸いです。

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。



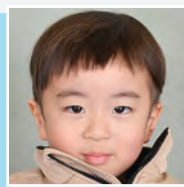
あぼ
かのんさん



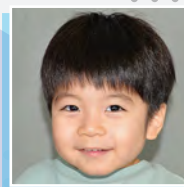
かとう
しげとさん



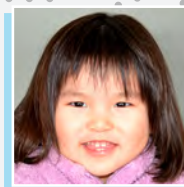
くどう
るりさん



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



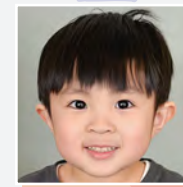
ちば
るいさん



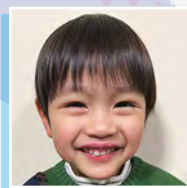
なりた
いおさん



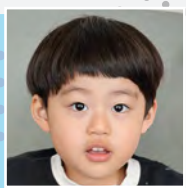
にしづか
ろくさん



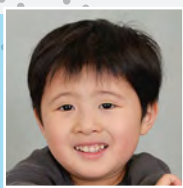
みうら
あおさん



みかみ
あおいさん



むらかみ
たくみさん



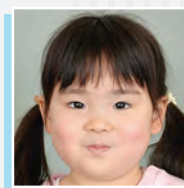
むらもと
あぎとさん



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。



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

