

くろいし

Kuroishi public relations

市制施行
20周年

昭和49年



二度にわたる集中豪雨で戦後最大の大水害が発生(被害総額79億円)

昭和50年



集中豪雨で大水害が発生(被害総額26億円)

昭和52年



東北自動車道 青森~大鰐弘前インター間が開通
黒石11から高速道路に乗った→3マス進む

昭和54年

市民文化会館・黒石公民館が完成

昭和57年

市産業会館が完成

昭和58年

ショッピングセンター「大黒」がオープン

楽しくショッピング
→2マス進む

昭和45年

現市役所庁舎が完成

昭和43年



「サニーランド」が落合温泉にオープン
プールで遊んで疲れた
→1回休み

昭和43年

千歳橋が集中豪雨により崩落

昭和41年



岩手県宮古市と姉妹都市に
もう一度宮古のサケを
食べたい→1マス戻る

昭和41年

市制施行
10周年

昭和39年



黒石運動公園
陸上競技場が完成
自己ベストを更新!
→もう一度
サイコロを振る

昭和59年



黒石市 姉妹都市締結調印式

韓国・永川市と
姉妹都市締結

昭和59年



国民宿舎「西十和田荘」完成

昭和36年



国鉄黒石線が廃止
名残惜しい気持ちになった
→1マス戻る

昭和59年

昭和29年7月1日
県内4番目の市として
黒石市が誕生



昭和29年



「市報くろいし」
創刊

昭和30年



よさ木の 横田さん

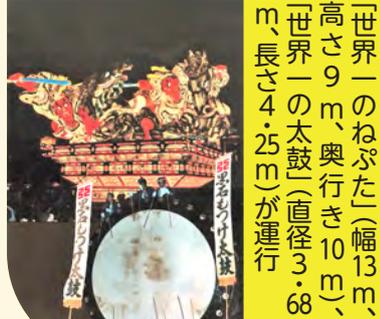
黒石よされに
流し踊り登場
楽しく踊った
→2マス進む



昭和35年

国勢調査で市の
人口が過去最多
の41,033人

昭和35年



昭和60年

「世界一のねぶた」(幅13m、高さ9m、奥行き10m)、「世界一の太鼓」(直径3.68m、長さ4.25m)が運行

スタート

※敬称や記録等については当時の情報で記載しています。

特集 市制施行70周年 黒石メモリアルすごろく&あの頃の黒石



黒石場所



ずり回り大会(昭和42年)



昭和天皇が来黒(昭和52年)



馬力大会



黒石よされ流し踊り(横町)

特集

あの頃の黒石

7月1日で市制施行70周年

本格的な夏が始まる7月、本市は市制施行70周年を迎えます。

さらに今年には「あおもり10市大祭典in黒石」の開催や、新庁舎「黒石市役所わのまちセンター」のオープンなどを控えた、メモリアルな年です。

本市の足跡

今号では、変わりゆく街並みや懐かしい出来事、さまざまな災害などを乗り越えてきた本市の足跡を、写真で振り返ります。

四季折々の豊かな自然と歴史や伝統が息づく街である黒石に、思いをはせてみませんか。



市章の意味

黒石市の市章は「ふつ」と読み、明治22年から黒石町が町章として使用していたものを市政施行後もそのまま採用しています。

「臣民が悪に背き、善に向かう」という意味があります。

※諸説あり



津軽系こけし工人 盛秀太郎



黒石ねぶた祭り(昭和33年)



日曜広場の歩行者天国(横町)



大相撲



台風19号の被害(りんご)



台風19号の被害(民家)



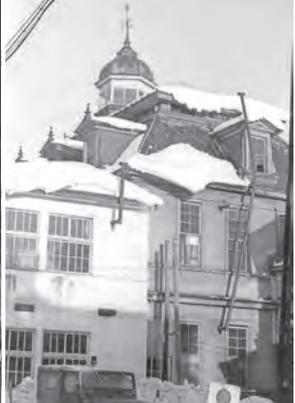
弘南黒石駅



商工会議所



黒石よされ(御幸公園)



市役所庁舎



弘南バス乗り場



横町



前町



新坂



八間道路



黒石郵便局



文化劇場



黒石小学校



国鉄黒石駅とSL

(仮称)市民サービス施設の名称が決定

黒石市役所 わのまちセンター

市が募集していた(仮称)市民サービス施設の名称が「黒石市役所 わのまちセンター」に決定しました(応募総数161件)。

多世代が繋がり輪が広がる場所。

わあという津軽弁の一人称。

歴史が深く和風なイメージがある町。

この3つの「わ」をまとめて「わのまち」という名称で表しています。

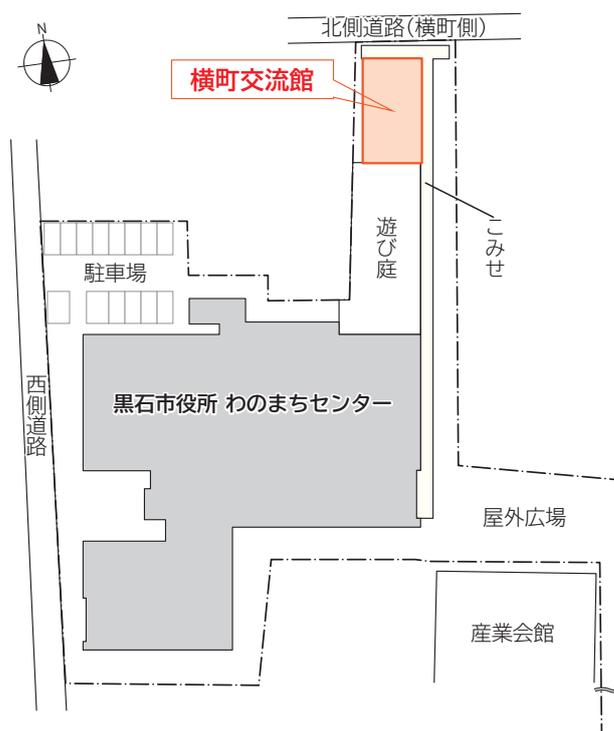
横町交流館 出店者募集

市は、地域の活性化を図るため、10月15日(火)オープン予定の「黒石市役所 わのまちセンター 横町交流館」に出店する店舗を募集します。詳しくは、窓口で配布している出店者募集要項か市ホームページ(市政情報→お知らせ)をごらんください。

テナント所在地	黒石市市ノ町2-1
募集業種	小売業、飲食業、サービス業および地域の活性化に寄与すると認められる誘客業
募集テナント数	2店舗(1店舗当たり13㎡)
出店期間	10月15日～令和9年9月30日(出店準備のため9月上旬から使用可)
営業時間	9時から21時までの間で設定
使用料	1店舗当たり月額22,000円(税込)
その他	テナントブースの改修費用および増設する設備は使用者が負担
申込方法	出店申請書を提出
説明会	7月5日(金) 14時 市産業会館4階 大会議室
提出期限	7月19日(金)必着

※出店候補者は審査委員会により決定します。

[問合せ] 総務課財産管理室(内線207)



国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金には、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合、保険料が免除または猶予される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万が一の事故などにより障害を負った時の障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

▼申請先 国保年金課または弘前年金事務所

▼持ち物 マイナンバーカードまたは同通知カードと本人確認ができるもの、年金手帳等(失業中の人は離職票か雇用保険受給資格者証の写し、学生は学生証の写しか在学証明書の原本)

▼申請受付

▽保険料免除・納付猶予＝令和6年7月分～令和7年6月分(1年間)は、7月1日(月)から受け付け

▽学生納付特例・産前産後期間免除＝令和6年4月分～令和7年3月分(1年間)は、現在受け付け中

▽保険料の免除・納付猶予＝申請月の2年1か月前の月分まで遡って申請可能

【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

免除(全額免除・一部免除)制度

本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと免除が無効となり未納扱いとなりますのでご注意ください。

納付猶予制度

50歳未満(学生を除く)で、本人と配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例制度

学生が社会人になってから保険料を納めることができる制度です。本人の前年所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が猶予されます。

産前産後期間免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の保険料が免除されます。

いずれも出産予定日の6か月前から届け出が可能です。

※出産前に届け出する場合、母子健康手帳等が必要です。

介護保険料の通知書を送付

第1期納期限
7/31(水)

市は、65歳以上の人(第1号被保険者)へ令和6年度介護保険料の通知書を7月上旬に送付します。

▼納付書や口座振替(普通徴収)で納付する人＝通知書には、第1期～第8期の納付書が同封されます。

▼年金からの天引き(特別徴収)で納付する人＝通知書には、年間保険料と10月・12月・翌年2月の徴収額が記載されています。

※災害や世帯の主たる生計維持者の失業などにより納付が著しく困難な人は、保険料の減免が認められる場合がありますので、お問い合わせください。

介護保険料の納付方法

▽普通徴収の保険料は、納付書に記載された金融機関や市会計課のほか、コンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます。

▽口座振替を希望する人は、金融機関の窓口へ通帳と通帳届出印、納付書を持参し手続きしてください。

【問合せ】介護保険課介護保険係(内線525・526)

個別運動教室

運動を始めた人
運動不足の人

市は、個別運動教室を実施します。運動不足を感じている人や、運動するきっかけがないという人は、この機会にぜひご参加ください。

▼対象 医師から運動制限指示を受けていない30歳～64歳の市民で、過去に当該運動教室または西部地区個別運動教室に参加したことがない人

▼定員 先着30人

▼場所 スポカルイン黒石フィットネストレーニング室

▼運動コース 4回・6回・12回

▼内容 ストレッチ、有酸素運動(12回コースは筋力トレーニングも実施)

※途中でコースの変更も可能です。

▼料金 無料(初回の体力測定と運動実施3か月後の体力測定を含む)

▼申込方法 電話

▼申込期間 7月1日(月)～8月5日(月)

【問合せ】健康推進課成人保健係(内線246・247)

国民健康保険税の納付が始まります

7月から国民健康保険税（国保税）の納付が始まります。納期は第1期から第8期までで、納税通知書を納税義務者や納税貯蓄組合へ7月10日（水）に送付します。

国保税は、被保険者が属する世帯の世帯主に課税されるため、世帯主が国民健康保険加入者でなくても納税義務者となります。

▼納付書や口座振替（普通徴収）で納付する人＝税額や納期などが記載された納税通知書を送付します。

▼年金からの天引き（特別徴収）で納付する人＝特別徴収開始通知書が送付されます。特別徴収ではなく口座振替での納付を希望する場合は、届け出が必要です。

令和6年度分から国保税率等が変わります

国保税は、医療給付費分、後期高齢者支援金等分、介護納付金分から構成され、被保険者一人ひとりの年齢や所得、加入月数等に応じて個別に計算し、その合計額が世帯の税額となります。改定内容は次のとおりです。

■令和5年度分までの税率(改定前)

項目	医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護納付金分(40～64歳)
所得割	8.4%	1.9%	1.8%
資産割	36.3%	8.8%	10.4%
均等割(1人)	28,200円	6,700円	8,700円
平等割(1世帯)	26,100円	5,800円	5,100円
課税限度額	650,000円	220,000円	170,000円

■令和6年度分からの税率(改定後)

医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護納付金分(40～64歳)
8.4%	1.9%	1.8%
廃止		
24,500円	6,700円	8,700円
23,000円	5,800円	5,100円
650,000円	240,000円	170,000円

[問合せ] 国保年金課保険税係（内線121）

国民健康保険被保険者証が8月に更新

国民健康保険被保険者証（保険証）が、8月1日に一斉更新されます。新しい保険証（水色）は、7月末までに世帯主宛てに送付します。現在使用している保険証は、有効期限の7月31日が過ぎてから各自で処分してください。今年度は、国民健康保険制度のデータベースに登録されている個人番号の下4桁が記載されています。

70歳未満の人	70歳以上75歳未満の人
保険証	自己負担割合が記載された保険証兼高齢受給者証

※住所・氏名・個人番号の下4桁など、保険証に記載されている内容を必ずご確認ください。

短期保険証

短期保険証の交付を受けている人は、有効期限の7月31日までに、国保年金課窓口で更新手続きをしてください。その後、税務課で納税相談を行います。高校生世代以下の被保険者には有効期限が令和7年1月31日（今年度18歳になる人は令和7年3月31日）の保険証を世帯主宛てに送付します。

※7月5日(金)・16日(火)・25日(木)は19時まで夜間窓口を開設します。

臓器提供意思表示欄

保険証の裏面にある「臓器提供意思表示欄」に記入することで、臓器提供に関する意思表示ができます。内容を知られたくない場合は、「臓器提供意思表示保護シール」をご利用ください（記入は任意）。

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）

国民健康保険税の軽減・減免

国民健康保険税（国保税）には、一定の要件を満たす世帯に対して、国保税が軽減または減免される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

軽減制度

後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減

国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行することで、世帯の中で国民健康保険加入者が1人となる場合、平等割が最初の5年間は2分の1軽減され、その後3年間は4分の1軽減されます。

世帯の所得に応じた軽減

世帯主および被保険者等の所得の合計が一定基準額以下の場合、均等割と平等割が世帯の所得額に応じて7割・5割・2割軽減されます。

未就学児に対する軽減

6歳に達する日以後最初の3月31日までの被保険者の均等割（世帯の所得に応じた軽減が適用されている世帯の場合は、軽減後の均等割）が5割軽減されます。

産前産後期間に係る軽減

出産（予定）被保険者は、出産（予定）日の属する月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は、出産（予定）日の属する月の3か月前からの6か月間）、届け出により出産（予定）被保険者に係る所得割額と均等割額が減額されます。

倒産や解雇等により離職した人に対する軽減

離職日時点で65歳未満の人で、雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由コードが条件を満たす場合は、申告により前年の給与所得を100分の30として国保税を計算します。
※特例受給資格者証および高年齢受給資格者証の交付を受けている人は対象外です。

減免制度

社会保険などの被扶養者であった人の減免

会社の社会保険などに加入していた人が、後期高齢者医療制度へ移行することで、その被扶養者であった65歳以上の人が、新たに国民健康保険へ加入する場合、申請により国保税の一部が減免される場合があります。

特別な事由による減免

災害など特別な事情により、一時的に生活が著しく困窮した場合は、状況に応じて減免される場合がありますので、ご相談ください。

[問合せ] 国保年金課保険税係（内線121）

有 料 広 告

後期高齢者医療の保険料や認定証等について

限度額適用認定証等の更新

被保険者で住民税非課税世帯の人は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、1つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時の食事代が減額されます。

また、世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる人は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関ごとの医療費の支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなります。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」を交付されていて、引き続き要件を満たす人には、8月から使用する新しい認定証を7月中に送付します。

新たに認定証の交付を希望する人は、①保険証②はんこ③個人番号が分かるもの（マイナンバーカードまたは通知カード）を持参し、窓口で手続きしてください。

令和6年度の保険料

保険料は、表1のとおり被保険者全員が納める「均等割額」と、前年の所得に応じて納める「所得割額」の合計額で計算されます。令和6年度の保険料は、7月中に送付される保険料額決定通知書でご確認ください。

※¹基礎控除後の所得＝前年の総所得金額等から基礎控除額（43万円）を差し引いた額です。

※²基礎控除後の所得が58万円以下の人は、所得割率が9.20%です。

※³昭和24年3月31日以前に生まれた人、または障害認定により資格取得した人は、限度額が73万円です。

■表1

均等割額[被保険者全員が納める額] 46,800円
+
所得割額[所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得※ ¹ × 9.90%(所得割率)※ ²
保険料額 (限度額80万円)※ ³

保険料の軽減

▼所得が低い人の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、表2のとおり軽減が受けられます。

※⁴給与所得者等＝給与所得を有する人または公的年金等に係る所得を有する人が2人以上いる世帯に適用します。

▼被用者保険の被扶養者であった人の軽減

後期高齢者医療制度に加入する前日に職場の健康保険などの被扶養者だった人は、後期高齢者医療制度に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減され、所得割額の負担はありません。

※世帯の所得が低い人は、均等割額が7割軽減されます。

※被用者保険＝全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

■表2

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等※ ⁴ の数-1)以下	7割
43万円+(29.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※ ⁴ の数-1)以下	5割
43万円+(54.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等※ ⁴ の数-1)以下	2割

保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な人は、申請によって保険料の減免等が認められる場合がありますので、ご相談ください。

[問合せ] 国保年金課高齢医療係（内線125・131）、後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

成年後見制度普及・啓発講座

弘前圏域8市町村での権利擁護推進と成年後見制度の更なる普及・啓発のため、弘前圏域住民向けに普及・啓発講座を開催します。

▼**対象**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、大鰐町、板柳町、田舎館村、西目屋村にお住まいの人

▼**開催日時**7月20日(土) 10時~12時30分

▼**場所**弘前市民文化交流館ホール(ヒロロ4階)

▼**テーマ**終活における死後事務委任契約について

▼**参加料**無料

▼**申込方法**FAXまたはメール(住所・氏名・電話番号を記入)

▼**申込期限**7月13日(土)

[問合せ] 弘前圏域権利擁護支援センター ☎26-6557、FAX26-6567、✉h8-kenri@titan.ocn.ne.jp

木造住宅耐震診断

市は、一定の条件を満たす木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合、市が耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

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

▼**費用**1戸当たり11,000円(200㎡を超える場合は増額)

▼**募集戸数**3戸(先着順)

▼**申込期限**9月30日(月)

▼**申込方法**窓口備え付けまたは市ホームページ(市政情報→計画・取り組み)に掲載の申込書に必要事項を記入し提出

[問合せ] 都市建築課建築住宅係(内線573)

子宮頸がん予防ワクチンの接種機会を逃した人へ

国の積極的勧奨の差し控えにより子宮頸がん予防ワクチンの接種機会を逃した人は、無料でワクチンを接種(キャッチアップ接種)することができます。対象者には5月に通知しています。

▼**対象**平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女性

▼**接種期限**令和7年3月31日(月)

※決められた間隔で合計3回接種します(接種完了まで約6か月)。無料で3回接種するには、1回目の接種を9月末までに行う必要があります。

▼**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、こみせ通りクリニック
※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。

[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)

よい歯のシニアコンテスト

市は「よい歯のシニアコンテスト」の参加者を募集します。

▼**対象**過去のコンテストで受賞しておらず、むし歯の治療が済んでいる次の条件の人▽65~69歳 =残っている歯が23本以上▽70~74歳 =残っている歯が22本以上▽75~79歳 =残っている歯が21本以上▽80歳以上 =残っている歯が20本以上

※入れ歯は残っている歯に含まれません。

▼**審査受付日時**8月24日(土)13時~13時10分

▼**場所**黒石公民館多目的ホール

▼**申込方法**8月16日(金)までに電話または窓口で申し込み

[問合せ] 健康推進課成人保健係(内線246・247)

有 料 広 告

黒石よされ浴衣の無料貸し出し

市は、8月15・16日の黒石よされ流し踊りに参加する人に、浴衣を無料で貸し出します。

数に限りがありますので、上限に達し次第締め切ります。使用後は、クリーニング（費用は自己負担）し、1か月以内に返却してください。

▼**受付期間** 7月8日(月)～8月9日(金)

▼**申込方法** 電話で在庫を確認後、窓口で貸出票に氏名、住所等を記入

不要になった 黒石よされ用浴衣はありますか？

不要になった黒石よされ用浴衣（スズメ柄）や帯等の付属品がありましたら、ぜひご提供ください。

ご提供いただいた浴衣等は、浴衣の貸出事業に活用します。

[問合せ] 観光課観光振興係（内線647）

くろいし景観資産を募集

市は、「くろいし景観資産」を募集しています。皆さんが当たり前に感じている風景も、黒石が誇れる景観かもしれません。ぜひご応募ください。

▼**対象** 建築物、工作物、自然、祭り、文化、食文化、眺望など

▼**応募資格** ▽市内に住所を有する人 ▽市内の土地や建物などに関する権利を有する人 ▽市内に通勤または通学する人

▼**募集期限** 10月31日（木）

▼**応募方法** チラシに必要な事項を記入し、写真を添付のうえ、持参・郵送・メールで応募

※結果は令和7年3月以降に通知する予定です。

[問合せ] 都市建築課都市計画係（内線571）、〒036-0389黒石市境松1丁目1-1、都市建築課都市計画係 ☒ toshikeikaku@city.kuroishi.aomori.jp

チラシは市ホームページ（くらし・手続き → 住まい・景観 → くろいし景観資産）からダウンロードできます。



黒石ねぶた祭り

黒石ねぶた祭りが、7月30日から8月5日までの7日間開催されます。7月30日(火)・8月2日(金)の合同運行では、人形ねぶた4台、扇ねぶた31台の計35台のねぶたが出陣します。夏の夜空に映える勇猛な武者絵と祭りばやし、熱気あふれる掛け声をお楽しみください。



黒石ねぶた祭り 開催期間 7月30日(火)～8月5日(月)
審査・表彰合同運行 7月30日(火)・8月2日(金)

■**出陣式** 7月30日(火) 17:30
御幸公園内

■**審査合同運行** 7月30日(火) 19:00
御幸公園を出発し、市役所前で審査

■**表彰合同運行** 8月2日(金) 19:00
御幸公園を出発し、富田通りで運行

※雨天時、審査・表彰合同運行は翌日順延

審査・表彰合同運行の日以外は、全体での運行は行わず、参加団体がそれぞれ市内を練り歩きます。

[問合せ] 黒石青年会議所 ☎52-3369



くろいし応援商品券を販売

7月1日(月)から
販売開始

市は、物価高騰の影響を受けている生活者の支援と地域経済の活性化を目的に、プレミアム付き「くろいし応援商品券」を販売します。

詳しくは、市ホームページ（トップページのピックアップ）をごらんください。

1セット10,000円分の商品券を5,000円で販売（1世帯1セットまで）
（全店共通券1,000円×5枚、地元応援券1,000円×5枚）

対象 令和6年6月1日時点で本市の住民基本台帳に記載されている世帯

販売期間・購入方法について

販売期間

7月1日(月)～8月31日(土)

購入方法

商品券販売場所へ下記を持参し商品券を購入
▽くろいし応援商品券購入引換券（6月下旬に
対象世帯へ送付）
▽購入者の本人確認ができる書類（マイナンバー
カード、免許証、健康保険証など）
※販売場所は市内各郵便局とホテル逢春です。
詳しくは、購入引換券と同封のチラシをごら
んください。

利用期間・利用店舗について

利用期間

7月1日(月)～9月30日(月)

商品券が利用できる店舗は「**全店共通券のみ
利用できる店舗**」と「**全店共通券と地元応援券
が利用できる店舗**」の2種類があります。

詳しくは、商品券購入時に
配布する利用店舗チラシを
ご確認ください。

最新の利用店舗情報は、二
次元コードから確認できます。



[問合せ] 企画課企画調整係（内線692～694）

津軽広域水道企業団 導水管路耐震化工事

津軽広域水道企業団は、浅瀬石川ダムから同企業団総合浄水場までの導水管を、地震に強い水道管で二重化し、バックアップ機能を構築する工事を、約7年に渡り行います。

▼**施工内容**開削、推進、水管橋設置工事等

▼**施工期限**令和13年3月末

▼**施工事業者**栗本・丸勘建設・日本水工設計特
定共同企業体

※詳細は、近隣にお住まいの人へ個別にお知らせし
ます。

[問合せ] 津軽広域水道企業団津軽事業部工務課☎88
-7883、(株)栗本鐵工所☎090-7734-4904

■工事予定図





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	受付期間
第2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歳に達していないこと)	【1次】9月14日(土)~22日(日)の1日 【2次】10月12日(土)~27日(日)の1日	7月1日(月)~ 9月3日(火)
第2回 自衛官候補生 (男子)		【WEB試験】9月16日(月・祝)~18日(水) 【口述・身体検査】未定	
第3回 自衛官候補生 (女子)			
航空学生 (パイロット)	海:18歳以上23歳未満の人 空:18歳以上24歳未満の人 ※詳しくはお問い合わせください。	【1次】9月16日(月・祝) 【2次】10月12日(土)~17日(木)の1日	7月1日(月)~ 9月5日(木)
防衛大学校学生 (一般)	18歳以上21歳未満の人 (高卒者(見込み含む)または高専3年次 修了者(見込み含む))	【1次】11月2日(土) 【2次】11月30日(土)~12月4日(水)の1日	7月1日(月)~ 10月17日(木)
防衛医科大学校 (医学科学生)		【1次】10月19日(土) 【2次】12月11日(水)~13日(金)の1日	7月1日(月)~ 10月9日(水)
防衛医科大学校 (看護学科学生)		【2次】10月12日(土) 【2次】11月23日(土・祝)・24日(日)の1日	7月1日(月)~ 10月2日(水)



予備自衛官補採用試験

予備自衛官補とは、一般の社会人や学生といった自衛隊未経験者が、教育訓練終了後に「予備自衛官」となる制度です。

▼**応募資格**▽一般=18歳以上52歳未満等▽技能=18歳以上で各国家資格等を有する人

▼**受付期限**9月19日(木)

▼**試験日**9月下旬~10月上旬

▼**試験内容**▽一般=筆記試験(教養試験、作文)、口述試験、適性検査、身体検査▽技能=筆記試験(小論文)、口述試験、適性検査、身体検査

【問合せ】自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871

詳しくは、ホームページをごらんください。



クラシックカークラブ青森
ミーティング in こみせ

懐かしの名車が全国から集結する東北随一のクラシックカーの祭典が行われます。

▼**開催日**7月14日(日)

▼**時間**9時~15時(交通安全パレード14時30分)

▼**会場**中町こみせ通り・中心商店街

【問合せ】黒石商店街協同組合 ☎53-6030



定例労働相談会

県労働委員会は、「定例労働相談会」を無料で開催します。

▼**開催日時**▽7月2日、8月6日、9月3日(いずれも火曜日)13時30分~15時30分▽7月21日、9月8日(いずれも日曜日)10時~12時

▼**場所**東奥日報新町ビル4階(青森市新町)

▼**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、休日、休暇、懲戒処分、その他労働条件など

▼**申込方法**電話で事前予約

※直接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)

詳しくは、ホームページをごらんください。



温湯^{うしゆ}丑湯まつり

丑湯まつりは、400年以上の歴史がある温湯温泉の伝統行事で、当日は入浴料が無料になります。

▼**開催日時**7月21日(日)

▼**場所**温湯温泉共同浴場 鶴の湯

【問合せ】鶴の名湯温湯温泉 ☎54-8591



下水道を正しく使用しましょう

近年、下水道の詰まりや臭いなどが問題になっています。ルールを守り下水道を正しく使用しましょう。

油類を流さない

排水口に食用などの油を流すと、冷えて固まり排水管や下水道管が詰まります。

生ごみを流さない

調理くずなどの生ごみを流すと、詰まりや悪臭の原因となります。

薬品類を流さない

薬品類を流すと、排水管や下水道管が変形したり溶けたりします。

【問合せ】上下水道課施設係（内線557～559）



住民観光意識調査にご協力を

この調査は、お住まいの地域の観光に対する考え方や思いを知るためのものです。頂いた回答は、津軽地域の観光促進の参考とします。

▼**対象地域** 黒石市、弘前市、平川市、五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、藤崎町、大鰐町、板柳町、鶴田町、中泊町、田舎館村、西目屋村

▼**調査期間** 6月～令和7年2月末

▼**回答方法** 二次元コードから入力

▼**特典** アンケートに回答した人の中から抽選で、3か月ごとに15名様へ津軽地域の特産品セット（3,000円相当）をプレゼント

※アンケートの回答は、調査期間内で1人1回までです。

【問合せ】（一社）ClanPEONY津軽 ☎88-6090

二次元コードからご回答ください。



横町納涼夜店まつり

黒石商店街協同組合は、七夕の時期に横町納涼夜店まつりを開催します。

▼**期間** 7月3日(水)～6日(土)

▼**時間** 19時～21時

▼**会場** 中心商店街横町通り

【問合せ】黒石商店街協同組合 ☎53-6030



井戸水を使用している人へ

井戸水を使用し、下水道へ汚水を放流している人は、使用状況（使用人数、水道への切替え、井戸水廃止など）に変更がある場合、届け出が必要です。

また、転出や転居により世帯人数に変更があり、住民票の住所変更の届け出を行っていない場合は、居住していることが証明できる書類（施設の入所証明書、学生証明書、居住先の公共料金等の領収書など）の写しが必要となる場合があります。

【問合せ】上下水道課総務係（内線552～554）



ひとり親家庭等就業支援講習会

県母子寡婦福祉連合会は、「ひとり親家庭等就業支援講習会」を開催します。

▼**対象** ひとり親家庭の親または子、寡婦

▼**開催期間** 8月末～令和7年2月

▼**内容** パソコン講習会、簿記（日商簿記3級）、介護職員初任者研修、調理師試験準備講習会

▼**受講料無料**（教材費と受験料は自己負担）

▼**申込期間** 7月8日(月)～8月9日(金)

▼**申込方法** 福祉総務課または県母子寡婦福祉連合会へ申し込み

【問合せ】福祉総務課こども未来係（内線511）、（公財）

県母子寡婦福祉連合会 ☎017-735-4152

詳しくは、ホームページをごらんください。



ひとり親家庭等医療費現況届の提出を

ひとり親家庭等医療費を受給している人は、毎年現況届の提出が必要です。

市は、対象者に現況届を送付しましたので、期間内に提出してください。

現況届を提出しない場合は、8月以降の医療費の受給ができなくなりますので、ご注意ください。

▼**提出期間** 7月1日(月)～31日(水)

▼**提出方法** 現況届と受給者全員の健康保険証の写しを窓口へ提出

※未申告の場合は、申告後に申請を受け付けます。

【問合せ】福祉総務課こども未来係（内線515・516）



**ジェネリック医薬品や
リフィル処方箋のご利用を**

ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ成分・効能・効果が認められたもので、ジェネリック医薬品希望カードを医療機関や調剤薬局窓口で提示すると利用できます。

薬代の自己負担額を軽減できる場合がありますので、ぜひご利用ください。

※ジェネリック医薬品に変更できない場合もありますので、医師・薬剤師にご相談ください。

リフィル処方箋

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者について、医師が長期処方可能と判断した場合に、医師と薬剤師の適切な連携のもと、同じ薬を最大3回まで繰り返しもらうことができる処方箋です。患者にとっては、医療機関を受診する回数が少なくなり、通院負担の軽減や医療費の節約につながるメリットがあります。

リフィル処方箋の発行には医師の判断が必要ですので、かかりつけの医師にご相談ください。

詳しくはホームページ（健康・福祉→国民健康保険）をごらんください。

【問合せ】 国保年金課国保給付係（内線118・119）



にちぎん親子見学会

日本銀行青森支店は、金融教育の一環として「にちぎん親子見学会」を開催します。

▼対象 小学生と保護者

▼定員 各回10組（先着順）

▼開催日時 7月31日(水)・8月9日(金)・8月21日(水) (各日①10時～11時10分②13時30分～14時40分)

▼場所 日本銀行青森支店

▼内容 お金クイズ、1億円の重さ体験など

▼参加料 無料

▼申込方法 氏名・希望日時を記入のうえ、メールで申し込み

【問合せ】 日本銀行青森支店 ☎017-734-9516、

✉ aomori@boj.or.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



レクリエーションスポーツ教室

くろいしA&Eは市制施行70周年を記念して、多種目のレクリエーションスポーツを気軽に楽しく体験する教室を開催します。

▼対象 黒石市および近隣市町村在住の人

▼定員 30人（先着順）

▼開催日 7月17日(水)＝室内カーリング、7月25日(木)＝ボッチャ

▼時間 10時～12時

▼場所 市スポーツ交流センター

▼講師 市スポーツ推進委員

▼参加料 無料 ▼申込方法 電話

▼持ち物 運動できる服装、内履き、汗拭きタオル
※くろいし健康マイレージ対象事業です。

【問合せ】 くろいしA&E事務局（市スポーツ交流センター） ☎53-1612



排水設備工事責任技術者試験

▼試験日時 10月16日(水) 14時

▼会場 青森市・弘前市・八戸市・五所川原市の4会場

▼受験料 8,000円（振込手数料が別途必要）

▼申込方法 窓口備え付けの申請書を提出

▼申込期間 7月1日(月)～31日(水) (土・日曜日、祝日を除く)

【問合せ】 上下水道課施設係（内線557～559）

詳しくは、ホームページをごらんください。



法人の設立・異動の届け出をお忘れなく

法人を設立・解散・清算したときや、法人の所在地、名称などに変更があったときは、届け出が必要です。

届出書は、窓口に備え付けているほか、ホームページからダウンロードできます。

【問合せ】 中南地域県民局課税第一課 ☎32-1131（内線228）

詳しくは、ホームページをごらんください。





ふるさと探訪バスツアー

津軽広域連合は、白神山地周辺や、大石武学流の庭などを巡るバスツアーを行います。

▼**対象**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鱒町、田舎館村、西目屋村在住の人

▼**定員**25人（応募者多数の場合は抽選）

▼**開催日時**9月20日（金）9時20分～15時30分（雨天決行）

▼**集合場所・時間**弘前駅城東口バスプール9時20分

▼**参加費**4,000円（昼食、体験料金）

▼**応募方法**はがきまたはメールに①郵便番号・住所②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**8月16日（金）必着

[問合せ] フラワー観光（株） ☎26-2113、☎036-8053 弘前市大字和泉2丁目1-1 ふるさと探訪バスツアー係、✉hirosaki@flower-travel.com

詳しくは、ホームページをごらんください。



中高年のための再就職支援セミナー

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、再就職支援セミナーを無料で開催します。

▼**定員**先着20人

▼**開催日**▽青森会場＝7月25日（木）リンクモア 平安閣市民ホール▽弘前会場＝7月30日（火）弘前市総合学習センター

▼**時間**13時30分～15時30分（希望者の個別相談は17時まで）

▼**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



中小企業に関する無料法律相談会

県弁護士会は、中小企業に関する法律相談会を無料で行います。

▼**実施日**7月19日（金）13時～15時

▼**相談専用**☎017-763-4670（予約不要）

[問合せ] 県弁護士会事務局 ☎017-777-7285



津軽凧絵付け体験

津軽広域連合は、小学生を対象に、ものづくり体験教室「津軽凧絵付け体験」を行います。

▼**対象**黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鱒町、田舎館村、西目屋村在住の小学生

▼**定員**30人

▼**開催日時**8月9日（金）14時～15時30分

▼**場所**ひらかわドリームアリーナ多目的室（現地集合・解散）

▼**講師**成田幻節氏

▼**参加料**1人900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学年・年齢④保護者氏名（ふりがな）⑤電話番号を記入し申し込み

※1回の応募で2人まで申し込みできます。応募者多数の場合は抽選を行い、結果を7月30日（火）に通知します。

▼**申込期限**7月23日（火）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 ヒロコ3階 津軽広域連合津軽凧絵付け体験係、✉rengou@tsugarukoiki.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



「おいでや！いなか暮らしフェア」大阪府で開催

関西最大級の移住定住イベント「おいでや！いなか暮らしフェア2024」が大阪府で開催されます。

市では、弘前圏域8市町村の相談ブースに参加しますので、関西圏からの移住を検討しているご親族や友人などにぜひお知らせください。

▼**開催日時**7月20日（土）11時～17時

▼**場所**OMMビル2階 A・B・Cホール（大阪府大阪市中央区大手町1-7-31）

▼**参加料**無料

[問合せ] 企画課国際・地域交流係（内線695・696）

詳しくは、ホームページをごらんください。



5
11 花と緑いっぱいの
緑化まつり開催



5月11・12日、市緑化推進協議会（会長・高樋市長）が主催する「第44回黒石緑化まつり」が御幸公園で開催されました。

開会式では、高樋市長が「花と緑を見て豊かな気持ちでお過ごしください」と挨拶。

苗木の無償配布には長い行列ができたほか、展示即売会場は色とりどりの花苗を買い求める多くの人でにぎわいました。

5
9 藤崎桜城リトルシニアが
県大会優勝



野球チーム「藤崎桜城リトルシニア」が、「第30回東奥日報社杯争奪県大会・第34回県支部大会」で優勝し、所属する中郷中学校の選手3人が、市長室を訪れました。

高樋市長は「おめでとうございます。野球を通じてさまざまな経験を積み、これからも努力を続けてください」と健闘をたたえました。

6
9 浅瀬石川クリーン運動で
美しい景観を保全



浅瀬石川クリーンの会（鳴海恵一郎会長）が主催する「第33回浅瀬石川クリーン運動」が行われ、早朝からたくさんの市民が参加しました。

参加者は、午前5時から約2時間、千歳橋から落合大橋までの浅瀬石川河川敷でゴミ拾いと草刈りを行い、河川環境や景観の保全に取り組みました。

5
14 黒石東小学校で
人権啓発活動「人権の花運動」



弘前人権擁護委員協議会黒石市部会（齋藤有会長）による「人権の花運動」が黒石東小学校で行われ、5年生児童が「人権の花」の苗をプランターに植えました。

この運動は、「人権の花」を育てることで命の大切さや思いやりの心を育むことが目的。

参加した児童は、協力・感謝することの大切さを学び、人権への理解を深めました。



7月20日 市民プールがオープン



▼**開場期間** 7月20日(土)～8月20日(火)
 ※天候等により開場できない場合あり。8月13日(火)は休業。

▼**開場時間**▽午前の部＝9時30分～11時30分(8時45分受付開始、9時15分入場開始)▽午後の部＝13時30分～15時30分(12時45分受付開始、13時15分入場開始)

▼**定員**各部350人(300人を超えた場合、以降入場は市民限定)

区分	個人(1回分)	ロッカー使用料
一般	480円	50円 または100円 サイズにより料金が異なります
高校生	360円	
中学生	240円	
小学4～6年生	120円	
幼児・小学1～3年生	110円 (付添人無料)	

保護者等の付き添い必要。付添人1人につき子ども2人まで

前売り券の取り扱いについて

前売り券購入者は、当日券購入者の前に入場できます。

▼**販売方法**各日午前の部と午後の部それぞれ150人分を、黒石運動公園プール管理棟で販売

▼**販売期間**▽プール期間前＝7月1日(月)～7月19日(金)9時～16時▽プール期間中＝7月20日(土)～8月19日(月)10時～12時、14時～16時

【問合せ】市スポーツ協会黒石運動公園プール管理棟 ☎53-3378

注意事項

転売の禁止、購入後の入場日・入場回の変更は不可、天災等で中止の場合は払い戻し可、利用者の都合による払い戻し不可、払い戻しは8月31日(土)16時まで

詳しくはホームページでご確認ください。



あけぼのこども園で看護の出張教室

県看護協会は5月29日、認定こども園あけぼのこども園で看護の出張教室を行いました。この教室は、看護の魅力を発信し、看護への興味や可能性を広げる機会にするとともに、将来の職業選択に役立てることが目的。

参加した4歳・5歳の園児25人は、県看護協会や黒石病院看護師らの話を一生懸命聞き、注射器に触れてみたり、正しい手洗い方法や赤ちゃんの抱き方を体験するなど、看護の仕事を楽しく学びました。





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、内科部長の遠藤哲先生です。

こんにちは。黒石病院内科の遠藤と申します。今回は、肝臓をテーマにお話しします。

肝臓は、症状が出る前の対策が大切

肝臓は腹部右上に存在する体で最も重い臓器です。肝臓の主な働きは3つで、①体に必要なたんぱく質の合成・貯留 ②有害物質の解毒・分解 ③食べ物の消化に必要な胆汁の生成です。

私たちの食べたものは胃や腸で吸収されやすい形に変えられた後、門脈という血管を通過して肝臓に送られます。肝臓ではこれらの栄養が、体のいろいろな部分で必要とされる物質に加工され、血管を通過して必要な場所に運ばれます。

例えば糖質はグリコーゲンとなって肝臓に蓄えられ、夜間などの空腹時にエネルギー源として放出されます。利用されて不要となった老廃物は再度肝臓に戻され胆汁となって排泄されます。その老廃物の一部は再び腸から吸収されて肝臓で再利用されます。このように肝臓は栄養の生産、リサイクルの中心となります。



内科部長 遠藤 哲先生

病気については、これまではウイルスによるものが大半を占めていました。B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染していると肝臓は慢性的に炎症を起こし、肝硬変や肝がんへと進むことがあります。しかし、今は飲み薬でウイルスを抑えることができるようになり、適切な治療を受けると、ウイルス性肝疾患は問題とされない時代となっています。

代わって近年増えているのがアルコールと肥満による肝臓病です。最大の治療は禁酒、食事のコントロールと運動ですが、生活習慣をコントロールすることは容易ではなく、今後も増加していくと予想されています。また、同じく生活習慣が関連する糖尿病、高血圧、脂質異常症が併存することが多く、肝疾患のみならず心臓関連死なども多く発症することが知られています。

「肝腎かなめ」という言葉がありますが、肝臓、腎臓の大切さは古来から知られていました。このうち腎臓は透析という治療法が開発され、腎臓がなくても生命を維持できるようになりましたが、肝臓が衰えると体が黄色くなる、おなかに水がたまり膨れる、意識がもうろうとなる、血を吐くなどが症状として出現し、死に至ります。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、これらの症状は命の危険が訪れてから現れるため、改善は困難です。肝臓の病気は症状が出る前に対策をしましょう。

編集後記

■市町村の広報紙には密かに広報コンクールというものがあります。嬉しいことに昨年度県のコンクールで賞をいただくことができ、先日授賞式に行ってきました。これからも初心を忘れず、市民の皆さんにより親しんでいただける広報紙を目指して、頑張りたいと思います！



あなたの
健康サポートチーム!!

7月28日は日本肝炎デー

国は、7月28日を「日本肝炎デー」、7月22日～7月28日を「肝臓週間」と定め、肝炎の病態や知識、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及啓発を行うとともに、肝炎ウイルス検査の受診勧奨を行っています。

肝臓について詳しくは、前ページの「ドクターズレター」をごらんください。

無料で肝炎ウイルス検査が受けられます

市は、肝炎ウイルス検査を無料で行っていきます。検査は採血するだけです、短時間で行うことができます。肝炎を早期発見するためには検査が重要ですので、ぜひ受けましょう。

対象 今年度40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

[問合せ] 健康推進課成人保健係（内線246・247）

地域包括支援センター
からのあたより

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

高齢者のための熱中症対策

本格的な夏を間近に控え、熱中症が心配な季節となりました。特に高齢者は暑さを感じにくく、熱中症のリスクが高まります。

高齢者の注意点

①体内の水分が不足しがち

高齢者は体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

【熱中症予防のチェックポイント】

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用する | <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測る | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くする | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をする、外出時には日傘をさす・帽子をかぶる |
| <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する | <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給する
※1時間にコップ1杯!1日当たり1.2L(コップ6杯)を目安に! |

熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。扇風機やエアコンの効いている場所を上手に使い、のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

「環境省 熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っています。



[問合せ] 市地域包括支援センター（内線528・530～532）



図書館ぞより



オリンパス黒石市立図書館からのお知らせ

夏のおたのしみ会

おはなし会や映写会のほか、工作教室も行います。ぜひご参加ください。

▼日時 7月28日(日)10時~12時

▼場所 黒石公民館多目的ホール

▼内容 ▽10時=おはなし会 ▽11時=映写会(げんきげんきノンタン まいごはだあ~れ?)

▼参加料無料

村元芳遠水墨画展

7月2日(火)から8月29日(木)まで、図書館の壁面に市内で活動する水墨画家の村元芳遠氏が制作した絵を展示します。

[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「必ずうまくなるソフトテニス 基本と練習法」

船水雄太/著 コスミック出版

速いボールを打つには?サービスの確率を上げるには?ソフトテニスの基本や、確実にレベルアップするテクニクと練習法、各ショットのポイントを本市出身でプロソフトテニスプレイヤーの著者が分かりやすく解説する。



児童書「ちいさいおねえちゃん」

いとうみく/作 えがしらみちこ/絵

岩崎書店

とっこちゃんはママが大好き。でも弟のたいちゃんが生まれてから、ママはずっとたいちゃんのお世話をしています。とっこちゃんが赤ちゃん返りをするようになったある日、ママが「ふたりでおでかけしない?」と言って…。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

夏休みちゃれんじ

▼日時 7月20日(土)10時30分~11時30分

▼場所 黒石ほるぷ子ども館

▼内容 カシャカシャキーホルダーをつくってみよう!

▼定員 20人(先着順)

[問合せ]黒石ほるぷ子ども館 ☎ 54-8070

おすすめ本

児童書「テリーさんのまほうのはさみパーティー・PARTY!」

テリー・スザーン/作 くみに・アンドレア/文

岩崎書店

子どもの創造力に働きかける、フリーハンドの切り絵を紹介しているテリー・スザーンの本。ビーズやおはじきなどを利用して、パーティー飾りを作っちゃおう。



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。

午前

正午

午後

顔を時計に見立て、指で時計の針を表します



人差し指と中指をそろえて、額の真ん中で止める。



人差し指と中指をそろえて、額の中央部分で止める。
(12時を表すイメージ)



人差し指と中指をそろえて、額の中央から指を傾げる。

笑顔がいっぱい 「ぐんぐんキッズ」!

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。



いとう
りおとさん



うの
みことさん



きがわ
すばるさん



きむら
せつなさん



こがわ
いおりさん



こん
そうまさん



さいとう
るなさん



さとう
あいりさん



さとう
えいしさん



さとう
せなさん



さとう
りかさん



すずき
せなさん



たかはし
ほうしょうさん



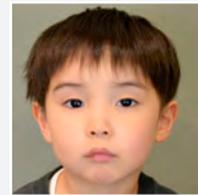
たけだ
ななみさん



なかやま
はやとさん



ふくし
いつきさん



みかみ
とうやさん

ヘルシーレシピ

レタスとトマトのサラダ味噌汁

～玉ねぎの甘味とトマトの酸味のハーモニー～



作り方

- ① 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。
- ② 沸いてきたら火を弱め、レタス・ミニトマト・みそを加えて再び煮立ったら完成。

材料(2人分)

- レタス 2枚(80g) 一口大にちぎる。
- ミニトマト 6個 ヘタをとる。
- 玉ねぎ 30g 薄切りにする。
- だし汁 300mL
- みそ 小さじ2

1人分の栄養素

エネルギー 32kcal/たんぱく質 1.9g/脂質 0.4g
カルシウム 24mg/食塩相当量 0.9g

監修:市食生活改善推進委員会

有 料 広 告

7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(内線518)
	後期高齢者	25日(木)	19:00まで	国保年金課(内線125・131)
	介護保険料	25日(木)	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(水)	19:30まで	上下水道課(内線552～554)
	健康	1日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
	こころ(小さな相談室)	1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(金)・16日(火)・25日(木)	19:00まで	税務課(内線141・142)
	困りごと	8日(月)・22日(月)	9:00～15:00	市役所1階相談室
	法テラス法律	24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	16日(火)	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	18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	10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

令和6年
4月

391g

前年同月比 約6g減



市では、家庭から排出されるごみの収集について、地域(町内・アパート等)が設置・管理するごみステーション方式を採用しています。ごみステーションは共同で利用するものですので、ルールを守って利用しましょう。

また、各町内に廃棄物減量等推進員を配置して、ごみの出し方や分別の指導などを行い、地域の環境整備に取り組んでいます。

[問合せ] 市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付

7月は国民健康保険税 第1期、固定資産税 第2期の納付月です。

▼納期限 7月31日(水)

[問合せ] 税務課納税管理係(内線143)



市の人口 30,652人 (前月比 -35)

男 性 14,332人 (-14)

女 性 16,320人 (-21)

世帯数 13,990世帯 (11)

住民基本台帳調べ 5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



7月・8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 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。	7月2日(火)・3日(水)	山形公民館
		7月16日(火)・17日(水)	中郷公民館
		7月18日(木)・19日(金)	上十川公民館
		7月30日(火)・31日(水)	追子野木公民館
		7月11日(木) 8月1日(木)	スポカルイン黒石
5 ポイント	健康教室 テーマ「肩こり・腰痛・膝痛を改善する体操」 講師：黒石病院 理学療法士	7月11日(木) 13:30～14:30	追子野木公民館
	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	7月18日(木) 13:30～15:00	山形公民館

日曜日の市内救急当番医

7月7日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
7月14日	ちとせクリニック	☎53-7228
7月21日	黒石病院	☎52-2121
7月28日	健生黒石診療所	☎53-3015
8月4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

7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）。

▼24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)

7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。

▼11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

成田きんさんと
蟹江ぎんさんが
金銀こけしと
対面

平成5年

市制施行
40周年

平成6年



大型台風19号が直撃
(被害総額65億円)

平成3年



純金・純銀こけしを
一般公開
なんだこの輝きは!?
→スタートに戻る

平成元年

黒石運動公園
プールが完成

ウォーター
スライダーに乗った
→2マス進む

平成元年

浅瀬石川ダムが
完成

ダムをのんびり見学した
→1回休み

昭和63年

津軽こけし館が
オープン

お気に入りのこけし
を見つけた
→5マス進む

昭和63年

第1回
こみせまつりが
開催

昭和61年



平成6年

市の「花」「木」「鳥」が
決定
全部答えられたら
↓5マス進む

スポカルイン
黒石がオープン
忘れ物をした
→2マス戻る

平成8年

回遊バスぶらっと号
運行開始
逆方向に乗って
しまった→1回休み

平成10年

津軽伝承工芸館が
オープン

平成12年



こけしキチ



雪田マサオ

純金・純銀
こけしを売却
純金こけしが
名残惜しい
→10マス戻る

平成19年

金平成園
(澤成園)が
国の名勝に
指定

平成18年

家庭ごみが
有料化
リサイクルに取り
組んだ→3マス進む

平成20年



日本一の
こけし灯ろう(約7.5m)と
ジャンボこけし(約4.2m)
が完成

平成22年



全国やきそばサミット
in黒石開催
やきそばがうますぎる
→2マス進む

平成23年



つやマキソバン

市制施行
60周年

平成26年



天皇皇后両陛下が
りんご試験場などを視察
平成26年

ゴール!!

市制施行
70周年



ふるさと☆華隊
KUROISIX

令和6年

黒石のことを
もっと知って
みよう! ↓



旅行情報誌で中野もみじ山が
夜の紅葉絶景ランキング1位に
紅葉に見とれてしまった
→1回休み

令和5年

黒石市立図書館が
オープン
読書に夢中で日が暮れた
→4マス戻る

令和4年



大川原地区の
指定棚田地域に
が県内初の
棚田

令和3年

「寿司専米
ムツニシキ」
が復活

お寿司を
食べすぎた
→2マス戻る

平成30年

松の湯交流館がオープン

コーヒーを飲んで一休み
→1回休み

平成27年

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

