

Kuroishi public relations

くろいし

2024

8

No.1365

本日、**わんぱく日和!**



7月2日、六郷保育園の子供たちが園庭にある手作りの遊具で、元気いっぱい裸足で遊んでいました。

特集

あなたの家族は大丈夫？ その話、詐欺かもしれません

- 黒石よされ
- 消防団観閲式
- 子宮頸がん・乳がん検診の対象者を拡充

あなたの家族は大丈夫？

その話、詐欺かもしれません

—怪しいと思ったらすぐに相談を—

心当たりのない
利用料金の請求に
注意!

架空料金請求詐欺(未納料金請求)

メールや手紙、電話などを使って、未払いの料金があるなど架空の話を口実に金銭をだまし取るもの。

チェックポイント!

- 利用していない有料サイトから「料金が未納で今日中に支払わないと裁判になる」、「今日払えば大半が返金される」などというメールが届いた
- コンビニで電子マネーカードを買って、カード番号を教えてと言われた

心当たりのない利用料金の請求には応じず、
メール等に記載されている連絡先には
問い合わせをしない!



ウイルス対策のサポートを
名目に金銭を要求されたら
注意!

架空料金請求詐欺(PCサポート等)

パソコン等で偽のウイルス感染画面が表示され、ウイルス対策のサポート費用という名目で金銭をだまし取るもの。

チェックポイント!

- ウイルス感染画面に表示された電話番号に電話すると「電子マネーを購入して、お金を払って」などと言われた

「ウイルス感染」と表示されても
電話をしない!



近年、新しい詐欺が次々と発生し、手口も多様化しています。

7月15日現在、今年の県内での特殊詐欺被害件数は38件、被害総額は6736万円にも及び、このうち黒石警察署管内の被害は4件、352万円となっています。

加えて「SNS型投資・ロマンス詐欺」も急増しており、県内の被害は40件、2億9084万円にもなっています。

こうした詐欺は他人事ではなく、誰もが被害に遭う可能性がある犯罪です。今号では、最近増加傾向にある特殊詐欺について紹介します。

「お金の話が出る」、「身に覚えがない話をされた」など、少しでも怪しいと思ったら、家族や友人、警察に相談しましょう。

※被害件数は認知件数を記載しています。

もしものときの連絡先

警察安全相談窓口

#9110 または ☎017-735-9110

黒石警察署

☎52-2311

特殊詐欺の犯人や犯行拠点につながる情報をお持ちの人は、情報をお寄せください。

匿名通報ダイヤル ☎0120-924-839

黒石警察署管内で急増中!

「副業に必要」と称して
金銭を要求されたら
注意!

SNS型投資詐欺

SNSを通じて、暗号資産や株に投資すれば利益が得られるものと誤信させ、金銭をだまし取るもの。

チェックポイント!

- SNS上で投資に関するグループトークに招待された
- SNSで知り合った相手からLINEなどのSNSに誘導され、もうけ話をされた
- 著名人や投資専門家から投資方法を説明された
- 投資用アプリのダウンロードを勧められた
- 投資資金を個人名義の口座へ入金するよう要求された



副業詐欺

LINEやインスタグラムなどのSNSに「簡単に稼げる」と副業の広告を掲示し、「副業に必要」と称して高額な商品を買わせたり、登録料を支払わせるなどして金銭をだまし取るもの。

チェックポイント!

- 「インスタグラムでフォロワーを増やせば毎月簡単にお金が入る仕事です」、「YouTuberを紹介してチャンネル登録されればお金が入ります」、「この副業プランコースを利用するには保証金が必要」と掲示されている
- 「高額なプランに加入してください」、「マニュアルを購入してください」と言われた
- 支払いのために消費者金融からの借入れを促された



「お金を返すからATMで
手続きをして」は
詐欺!

還付金詐欺

電話で自治体や金融機関の職員を名乗り、税金等の還付を装ってATMを操作させ、金銭をだまし取るもの。

チェックポイント!

- 自治体や金融機関の職員を名乗り、「税金や医療費を返す」と言われ、ATMの操作を促された
- ※ 公的機関がATMの操作を求めることはありません。

ATMコーナーでの通話はストップ!



恋愛感情等を
利用した詐欺に
注意!

SNS型ロマンス詐欺

SNSを通じて、恋愛感情や親近感を抱かせながら投資に誘導し、投資金名目や交際を続ける名目で金銭をだまし取るもの。

チェックポイント!

- SNSで知り合った相手が外国人と名乗っている
- 「二人の将来のために貯金しよう」と貯蓄や投資を勧められた
- 「荷物を送ったから受取手数料(関税)を払って」、「会いに行くから航空券代を払ってほしい」などと、個人名義の口座へ入金するよう要求された



■警告メッセージで犯罪防止

着信時、「この電話は振り込め詐欺等の犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」と発信者側にアナウンス

→録音されることを嫌う犯人は、警戒して電話を切る!

■会話内容をしっかり録音

会話内容は自動で録音

→万一の際は、音声データを警察に提供することが可能!



※撃退装置の目安の仕様

設置後は
操作不要

警察官が
設置

無料

貸し出し期間は
3か月(延長可能)

固定電話機と回線が
あれば使用可

固定電話に取り付ける
迷惑電話撃退装置貸出中

設置に関する問い合わせ
黒石警察署生活安全課 ☎52-2311

黒石よされ会場図



併催イベント

■ 黒石市長杯争奪 よされまつり弓道大会

黒石弓道場

8月11日(日・祝)

9:00~15:00

主催:市弓道協会

■ 盆栽展

市産業会館1階

8月15日(木)・16日(金)

9:00~17:00

主催:津軽盆久楽会

■ こみせ三味線

津軽こみせ駅

8月15日(木)・16日(金)

11:00/14:00/17:00

主催:津軽こみせ(株)

■ 大川原の火流し

大川原地区

8月16日(金)

19:00~20:00

主催:大川原火流し保存会

■ 浅瀬石川灯籠流し

浅瀬石川イベント会場

8月18日(日)

19:00~21:00

主催:じょんからのふる里づくり推進協議会

[問合せ] 黒石観光協会 ☎52-3488、黒石商工会議所 ☎52-4316、観光課 (内線646・647)



日本三大流し踊りの一つである「黒石よされ」が8月14日から下記日程で開催されます。

15・16日の2日間は、19時から流し踊りコース(左記会場図)で、踊り手たちが浴衣に身を包み、華麗な踊りを披露します。ぜひお楽しみください。

黒石よされ開催日程

■ 8月14日(水)	駅前広場
黒石よされロックふえす2024	11:00~17:30
※雨天時は黒石公民館多目的ホールで開催します。	
■ 8月15日(木)	中町:一番町齒科跡
黒石よされ津軽民謡組踊り競演 (黒石公民館多目的ホール)	13:30~15:30
夜かぐら	18:30
開会式	18:40
黒石よされ流し踊り(市内中心商店街)	19:00~20:30
おどりはだり	20:30~21:00
■ 8月16日(金)	中町:一番町齒科跡
黒石よされ組踊り大賞(津軽伝承工芸館)	13:00~16:00
※入場整理券は、黒石観光協会・黒石商工会議所でお求めください。	
歌って踊ろう♪みんなだよされ (黒石公民館多目的ホール)	13:00~16:00
夜かぐら	18:40
出発式	18:50
黒石よされ流し踊り(市内中心商店街)	19:00~20:30
おどりはだり	20:30~21:00
■ 8月17日(土)・18日(日)	駅前広場
黒石よされ廻り踊り	19:00~21:00

生活支援臨時給付金

市は、令和6年度に新たに住民税非課税となる世帯および新たに住民税均等割のみ課税となる世帯に給付金を支給します。

この給付金は、以下の給付金の対象となった世帯(未申請の世帯や受給辞退の世帯を含む)は対象となりません。

- ①令和5年度黒石市電力・ガス・食料品等価格高騰低所得世帯追加支援給付金(7万円)の対象世帯
- ②黒石市住民税均等割のみ課税世帯支援臨時給付金(10万円)の対象世帯
- ③黒石市低所得者の子育て世帯支援臨時給付金(こども加算)(対象児童1人につき5万円)の対象世帯
- ④他市区町村で同様の給付金の対象となった世帯

対象	▽上記給付金の対象となっていない「住民税非課税世帯」と「住民税均等割のみ課税世帯」 ▽令和6年6月3日(基準日)時点で本市に住民票がある世帯 ▽令和6年度住民税が未申告の人がいない世帯 ※住民税均等割が課税されている人の扶養親族等のみからなる世帯は除きます。
支給額	1世帯当たり10万円(世帯主以外の口座には原則振り込みできません。) ※基準日時点で、同じ世帯に18歳に達する日以降最初の3月31日までの間にある子どもがいる場合は、子ども1人当たり5万円を加算(施設入所中の子どもは対象外)
申請方法	市が送付した「確認書」を確認のうえ、必要事項を記入し返送 ※令和6年1月2日以降に転入した人を含む世帯、および令和6年度住民税が未申告の人を含む世帯は「確認書」が届きませんが、申請により対象となる場合があります。申請書は窓口で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。
申請期限	10月31日(木)当日消印有効
その他	基準日後に生まれた子どもや別居している生計が同一の子どもがいる場合は、申請により対象となる場合がありますのでお問い合わせください。詳しくは、市ホームページをごらんください。



[問合せ] 福祉総務課福祉総務係(内線517)

第2回市議会定例会

令和6年第2回市議会定例会は、6月7日に開会し、会期を6月21日までの15日間と決定した後、高樋市長が提案理由を説明しました。

18・19日は、市政に対する一般質問が行われ、9議員が登壇。市政に対する理事者の考えをただしたのに対し、市長や部長らが答弁しました。

21日は、追加議案を含む市長提出の報告15件、議案13件を審議し、いずれも原案のとおり可決・承認・報告しました。

主な議案は次のとおりです。



条例制定

- ▽市国民健康保険税条例の一部を改正する条例▽市役所わのまちセンター条例
- ▽市都市公園条例の一部を改正する条例一など

一般会計補正予算

- ◎令和5年度一般会計補正予算(第12号)…歳入歳出それぞれ4億2,578万8千円を減額し、予算の総額を211億5,935万6千円としました。
- ◎令和6年度一般会計補正予算(第1号)…歳入歳出それぞれ6億1,323万2千円を追加し、予算の総額を189億9,323万2千円としました。

定額減税しきれないと見込まれる人への給付金

市は、令和6年分の所得税および令和6年度の個人住民税（市・県民税）所得割に係る定額減税を十分に受けられないと見込まれる人に対し、その差額を調整給付金として支給します。

対象	次の要件全てに該当する人 ①令和6年度個人住民税が本市から課税され定額減税の対象となっている ②令和6年分所得税および令和6年度個人住民税所得割のどちらか、もしくは両方が課税されている ③定額減税可能額が減税前の税額を上回る（減税しきれない）
支給額	所得税、個人住民税所得割それぞれの減税しきれない額を算出し、その合計額を1万円単位に切り上げた額
定額減税可能額	▽所得税 = 3万円 × 減税対象人数 ▽個人住民税所得割 = 1万円 × 減税対象人数
減税対象人数	納税義務者本人 + 控除対象配偶者 + 扶養親族 ※控除対象配偶者、扶養親族は国外居住者を除きます。
申請方法	対象者へ送付する「支給確認書」に必要事項を記入のうえ、必要書類を添えて同封の返信用封筒で返送 ※支給確認書は8月中旬から順次発送します。

【問合せ】 税務課住民税係（内線109・110）

農林総合研究所 りんご研究所参観デー

県産業技術センターは、農林総合研究所・りんご研究所参観デーを開催します。

開催日時 9月5日（木）9時～15時

農林総合研究所	研究成果の展示・紹介、あおもり米収穫支援システム「はれナビ、まっしナビ」、米粉用新品種「あおもりっこ」加工品の試食、農業相談コーナー、花の販売、スマート農業機械等展示・実演会など 【問合せ】 農林総合研究所（田中82-9） ☎52-4391
りんご研究所	研究成果の展示・紹介、ほ場見学ツアー、果樹相談コーナー、農業資材の販売など 【問合せ】 りんご研究所（牡丹平字福民24） ☎52-2331

納税作品を募集

市納税貯蓄組合連合会は、納税作品を募集します。

▼**対象**市内の小・中学校に通う児童・生徒

▼**募集内容**▽作文＝400字詰め原稿用紙3枚以内（題名も含む）▽ポスター＝四つ切画用紙を使用（裏面右下に学校名・学年・氏名を明記）▽習字＝題材は学年ごとに指定するもので、小学1～5年生は半紙、小学6年生・中学生は条幅紙を使用

※提出する作品は、未発表の納税に関するものに限ります。

▼**申込方法**夏休み明けの始業式に各小・中学校へ提出

【問合せ】 納税貯蓄組合連合会事務局（税務課内・内線140）

有 料 広 告

弘前圏域空き家・空き地バンク 空き家の改修費用を補助

「弘前圏域空き家・空き地バンク」とは？

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）と宅建業者、金融機関で構成される弘前圏域空き家・空き地バンク協議会は、空き家・空き地の有効活用を目的に「弘前圏域空き家・空き地バンク」を運用しています。

「弘前圏域空き家・空き地バンク」とは、圏域内にある空き家や空き地を売りたい・空き家を貸したいという所有者と、買いたい・借りたいという移住・定住希望者や利活用希望者との橋渡しを行う制度です。

今年度から登録できる物件が拡充されていますので、市外にお住まいのお知り合いにもぜひご紹介ください。

※物件を登録した人には、弘前圏域市町村の地場産品を贈呈します。

弘前圏域
空き家・空き地
バンク



購入した空き家の改修費用の一部を補助

市は、「弘前圏域空き家・空き地バンク」に登録された市内の空き家を購入し改修する場合、その改修工事にかかる費用の一部を補助します。今年度から移住者の補助額が増額されました。工事着手前に申請が必要ですので、事前にご相談ください。

▼**対象**「弘前圏域空き家・空き地バンク」に登録された市内の空き家を取得し、補助金の実績報告までにその所在地に住所を定め、5年以上定住する意思がある人（その他の要件あり）

▼**補助対象経費**居住するために必要な改修工事に係る経費（内装、外装、建具、設備、給排水に係る工事）

▼**補助額**補助対象経費を合計した額または30万円（県外からの移住者は60万円）のいずれか低い額

※対象物件の売買契約締結日から1年以内に申請が必要です。

空き家
改修
費用補助



【問合せ】企画課国際・地域交流係（内線696）

あおり若者定着奨学金返還支援制度

青森県奨学金
返還サポート

大学等を卒業した若者（就職時35歳未満）が、6年間県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を県と企業等が支援する制度です。若者・企業等ともに事前登録が必要です。

対象	▽大学・短大等の卒業生で、就職時に35歳未満の人 ▽県内で正規雇用されていない人 ▽「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者 ※県外に住んでいる人が、年度途中で就職する場合も対象となります。
対象企業等 (サポート企業)	県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業（法人、団体、個人事業主）であって、本制度に登録している企業等
1人当たりの 支援額	大学等……150万円、100万円、60万円のいずれか 短大等……75万円、50万円、30万円のいずれか ※支援上限額はサポート企業が設定し、認定時の返還残額の1/2までとなります。

■登録から支援までの流れ(2025年4月採用例)



詳しくは「あおり奨学金サポートサイト」をごらんください。



制度利用時の奨学金返還支援の流れ

(利用しない場合)

【問合せ】県若者定着還流促進課
☎017-734-9174

高額療養費制度

国民健康保険には、医療機関や薬局の窓口で支払う1か月分（1日～末日）の医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を支給する高額療養費制度があります。

支給申請

高額療養費の支給には申請が必要です。医療機関等の領収書の原本、世帯主名義の通帳、来庁者の顔写真付き身分証明書を持参のうえ、手続きしてください。

同一月の合算

1つの医療機関等の窓口負担では高額療養費の支給対象とならなくても、複数の医療機関等の受診や同一世帯の人が受診したときなど、医療機関等の窓口で支払った自己負担額を1か月単位で合算できる場合があります。

限度額適用認定証

医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、医療機関等への支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。

認定証の交付は、申請が必要です。来庁者の顔写真付き身分証明書を持参し、手続きしてください。

【マイナ保険証をご利用ください】

オンライン資格確認が導入された医療機関や薬局でマイナ保険証を利用すると、患者本人の同意があった場合、事前の上記申請手続きがなくても限度額が適用されます。

※所得の申告状況や保険税の納付状況によっては、従来どおり窓口での事前申請が必要になる場合があります。



[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）

身体障害者・知的障害者相談員を紹介

市は、「身体障害者相談員」「知的障害者相談員」を配置しています。

「身体障害者相談員」は、身体障がい者の更生支援に関する相談に応じて、必要な指導を行います。

「知的障害者相談員」は、知的障がい者の家庭における養育・生活等に関する相談に応じて、必要な指導や助言を行います。秘密は守られますので安心してご相談ください。

▼身体障害者相談員

小山内 裕子 FAX 53-5883

▼知的障害者相談員

高橋 誓子 ☎ 52-9515

渡辺 久美子 ☎ 53-5812

※相談のある場合は、直接各相談員に連絡をお願いします。

[問合せ] 福祉総務課障がい福祉係（内線514）

結婚50周年を迎えたご夫婦はお申し出を

市は、結婚50周年を迎えられたご夫婦に、顕彰状を贈呈します。対象となるご夫婦はお申し出ください。

▼対象 昭和49年12月31日までに結婚または入籍し、まだ顕彰を受けていない夫婦

▼申出方法 申出書を窓口へ提出

金婚顕彰式

開催日時 10月7日(月) 11時

場 所 こみせの宿ホテル逢春

内 容 顕彰状贈呈、記念写真撮影

※顕彰式に出席できない場合は、記念写真無料撮影券を贈呈します。

▼受付期間 8月1日(木)～30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）

申出書は窓口へ備え付けているほか、市ホームページからダウンロードできます。



若者向けLINE相談窓口

県は、若者向けの相談窓口を期間限定で開設します。

学校のこと、将来への不安など、どんな内容でも専門の相談員が親身に対応します。

▼開設期間 8月19日(月)～令和7年2月28日(金)

※12月29日(日)～1月3日(金)を除く。

▼受付時間 17時30分～23時30分

▼対象 県内の中学生、高校生、大学生、概ね40歳未満の若者

▼利用方法 LINEの専用アカウント(ひとりじゃないよ。@青森県)を友だち登録

二次元コードから、LINEの専用アカウントに友達登録をして利用してください。



【問合せ】県障がい福祉課 ☎017-734-9307

働くことに悩む若者のための相談窓口

ひろさき若者サポートステーションは、働くことに悩みを抱える若者やそのご家族のための無料の相談窓口です。「就職から職場に定着するまで」を支援します。

▼相談内容 ▽自分に向いている仕事分からない ▽ブランクがあり就職できるか不安 ▽そろそろ正社員に就きたい ▽働いても長続きしない ▽人と話すことが苦手 ▽他の人とちょっと違うかも一など

▼対象 15歳～49歳の一定期間仕事についていない人とその家族

▼場所 ヒロロ3階 弘前就労支援センター内

▼利用方法 電話またはメールで事前予約

【問合せ】ひろさき若者サポートステーション ☎35-4851、✉hirosapo@ims-hirosaki.com

あおもり国スポ・障スポ 情報支援ボランティアを募集

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会は、情報支援ボランティアを募集します。

▼対象 国スポ・障スポの活動日に参加可能で、手話学習経験者または手話学習中の12歳以上(令和7年4月1日時点)の人

▼活動内容 国スポ・障スポに参加する聴覚障がい者等に、手話や筆談で情報提供を行う

▼応募方法 ホームページ

【問合せ】青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局(県庁内) ☎017-722-1111(内線3332)

詳しくは、ホームページをごらんください。



市制施行70周年記念 歴史講座

市は、市民を対象に市制施行70周年記念歴史講座「黒石市の成り立ちについて」を開催します。

▼開催日 ①8月29日(木)＝「中世の黒石」②9月19日(木)＝「明治・大正の黒石」③10月24日(木)＝「昭和の黒石」

▼時間 18時30分～19時30分

▼場所 黒石公民館多目的ホール

▼参加料 無料 ▼定員 先着30人

▼講師 市教育委員会文化スポーツ課 歴史文化専門員 鈴木 徹

▼申込方法 電話またはFAX

▼申込期間 8月1日(木)～8月23日(金)

【問合せ】文化スポーツ課文化財係(内線623)、FAX52-3777

有 料 広 告

不妊治療費を助成

青森県
助成事業

県は、県内の夫婦等の生殖補助医療に係る自己負担額を助成します。

▼対象 次の条件全てに該当する人

▽夫、妻のいずれか一方または両方が青森県に居住し、住民基本台帳に記載されている人
▽令和6年7月1日以降に、公的医療保険が適用される生殖補助医療を行うための治療計画の作成を受け、自己負担額を支払っている夫婦（事実婚関係にある人も対象）

▼助成額 保険医療機関において支払った治療に係る自己負担額（高額療養費制度等適用後）の全額

▼申請方法 必要書類を青森県不妊治療費助成事務センター（〒030-8691 青森中央郵便局郵便私書箱第12号（株）日専連ホールディングス）へ郵送

▼申請期限 令和7年3月31日（月）

【問合せ】青森県不妊治療費助成事務センター ☎0120-012271

申請方法など詳しくは、ホームページをごらんください。



市制施行70周年記念 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」を開催します。約700人の消防団員による日頃の訓練成果をごらんください。

▼開催日 9月1日（日）

▼内容・場所 ▽8時45分＝一斉放水および機械器具点検（浅瀬石橋河川敷） ▽9時20分＝人員姿勢服装点検、まとい振り披露、消防操法展示、幼年消防クラブ「防火の誓い」、分列行進など（中町こみせ通り）

▼その他 中町こみせ通り周辺では8時45分から11時頃まで交通規制を行います。

※ 当日6時に市内47消防部屯所で「一斉打鐘^{いっせいだしょう}」が行われますが、火災ではありませんのでご注意ください。

【問合せ】防災管理室防災管理係（内線211）

道路工事に係る通行制限にご協力を

市は、市都市計画道路として3・4・7号黒石環状線の道路改良工事を下記の区間で実施します。

工事期間は令和7年3月25日（火）までとなり、期間中は通行規制や騒音等が予想されます。皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



【問合せ】都市建築課都市計画係（内線571）

「くろいし涼み処」を設置

市は、猛暑から市民の健康を守るため、涼しい場所で暑さをしのぐ熱中症予防休憩所「くろいし涼み処」を設置します。お気軽にご利用ください。

▼設置期間 10月31日（木）まで

▼利用料 無料

▼利用可能施設 オリンパス市立図書館、松の湯交流館、市内10地区公民館・地区センター、市内各郵便局

▼開放時間 原則として各施設の開館時

※ 公民館を利用する際は、事前に貸館状況等をご確認ください。

利用上の注意

- ・各施設のルールを守り、職員の指示に従ってください。
- ・イベントなどで利用が制限される場合があります。
- ・飲料等は各自でご用意ください。
- ・発生したごみは各自で持ち帰ってください。
- ・熱中症等で体調が悪い場合は、利用せず医療機関を受診してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係（内線123）

棚田カード・棚田めぐりガイドを配布

大川原地区棚田地域振興協議会は、県で唯一の「指定棚田地域」に指定された大川原棚田の景観と地域活動をPRするため、「棚田カード」と「棚田めぐりガイド」を配布しています。



郵送の依頼は受け付けていませんので、あらかじめご了承ください。

▼配布施設

大川原温泉会館 ふくじゅ草	大川原字菟森下8 6時～21時 ※年中無休 ☎54-2249
松の湯交流館	中町33 9時30分～18時 ※12月29日～1月3日は休館日 ☎55-6782

※配布は既定の枚数がなくなり次第終了となります。

【問合せ】大川原地区棚田地域振興協議会事務局（農林課農地林務係・内線657）

国民健康保険 特定健康診査の日曜健診

市は、(一社)南黒医師会の協力で、日曜日に特定健康診査を実施しています。平日に受診できない人はぜひご利用ください。

▼対象 健診日において40歳～64歳の国民健康保険加入者

※妊産婦や6か月以上入院している人などは対象となりません。

▼受診料無料

▼申込方法 受診希望日の3日前までに来庁または電話

▼持ち物 保険証、特定健診受診無料券（だいたい色）

健診日	医療機関
8月4日㊟	ちとせクリニック
9月1日㊟	兼平医院
10月13日㊟	ちとせクリニック
11月3日㊟	兼平医院

【問合せ】国保年金課国保給付係（内線118・119）

コミュニティ助成で備品を整備

(一財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域コミュニティ活動の充実・強化を図るため、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成を行っています。

一般コミュニティ助成事業

今年度は、六郷地区振興協議会と牡丹平地区社会教育振興協議会にそれぞれ250万円の事業助成が決定し、地域コミュニティ活動の充実に寄与する備品の整備をしました。



◀牡丹平地区
カラー複合機

六郷地区▶
ワイヤレスポータブルアンプ等

【問合せ】企画課企画調整係（内線693）

自主防災組織育成助成事業

今年度は、上十川地区振興協議会に総額200万円の事業助成を決定しました。

宝くじの助成で整備した備品は、地域の防災活動に活用され防災力の向上に役立てていきます。



◀発電機

パーティーション▶

【問合せ】防災管理室防災管理係（内線211）

がん検診精密検査費用を助成

市は、市が実施するがん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん検診）で要精密検査になった人に対し、精密検査の費用を助成しています。今年度から、県の「がん検診初回精密検査費助成事業」開始に伴い、一部対象者の助成上限額が引き上げられました。

▼対象要精密検査と判定され、医療機関において初回精密検査を受けた人

▼助成上限額

精密検査	令和6年度以降に検診を受けた 40歳～69歳の人 (子宮頸がん検診は20歳～69歳)	70歳以上および 令和5年度以前に検診を受けた人
胃がん	5,000円	かかった費用の半額 (上限2,500円)
大腸がん	6,000円	
肺がん	6,000円	
乳がん	4,000円	
子宮頸がん	3,000円	

※年齢は、がん検診受診日の年度末現在における年齢です。

▼申請方法 次の書類を窓口に提出

- ①精密検査を受診した医療機関の領収書
- ②精密検査の内容が分かる診療明細書
- ③振込先が分かる受診者名義の通帳等

▼申請期限 初回の精密検査を受診した日から6か月以内

【問合せ】健康推進課成人保健係（内線247）

詳しくは、ホームページをごらんください。



子宮頸がん・乳がん検診の対象者を拡充

市は、子宮頸がん・乳がん検診の対象者を拡充します。

拡充対象	次の全てを満たす人 ・令和6年度中に、奇数年齢になる人 ・令和5年度中に、市の子宮頸がんまたは乳がんの集団検診および個別検診を受診していない人（子宮頸がん検診＝20歳以上、乳がん検診＝40歳以上）
受診方法	集団検診を希望する場合＝電話または窓口で申し込み 個別検診を希望する場合＝電話または窓口で「令和6年度市がん検診無料券」の交付を申請し、医療機関受診時に持参

すでに全額自己負担で検診を受けた人へ

上記対象者で、今年度すでに全額自己負担で検診を受けた人に検診費用の助成を行います。

▼助成対象 ▽子宮頸がん検診（子宮頸部細胞診） ▽乳がん検診（マンモグラフィ）

▼助成上限額 子宮頸部細胞診＝8,404円、マンモグラフィ2方向＝7,392円、マンモグラフィ1方向＝7,282円

▼持ち物 ①検診結果 ②領収書 ③診療明細書 ④受診者名義の通帳

▼申請期限 令和7年3月31日(月)

※助成は、市が指定している医療機関での検診に限ります。医療機関は、健康ごよみまたは市ホームページ（健康・福祉→健康→総合健診・がん検診）をご確認ください。

※助成を受ける場合、次年度の市の検診対象者にはなりません。

【問合せ】健康推進課成人保健係（内線246・247）



個人事業税の納税

納税義務者

物品販売業、製造業、請負業など一定の事業を営む個人の事業主で、前年の事業収入から必要経費・事業主控除額（年290万円）等を差し引いた後の所得がある人に対して、個人事業税が課税されます。対象者には、地域県民局県税部から納税通知書が送付されますので、8月と11月の2回に分けて納税してください。税額が1万円以下の場合は、8月に全額納税してください。

納税方法

コンビニエンスストア、金融機関、インターネットの専用サイト「地方税お支払サイト」、スマートフォンアプリをご利用ください。口座振替の申し込みも受け付けています。

[問合せ] 中南地域県民局県税部課税第一課 ☎32-1131（内線228）

詳しくは、ホームページをごらんください。



中高年の転職・再就職支援

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、転職・再就職の支援を無料でを行っています。

▼日程・場所▽青森地区＝平日と第2、4土曜日（ネクストキャリアセンターあおもり）▽弘前地区＝平日（キャリアスクールI・M・S）

▼時間 9時～16時

▼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



フル・ベジ・フェス2024

黒石地域担い手育成総合支援協議会は、「フル・ベジ・フェス2024」を開催します。

人気のメロン「黄美香」や津軽の桃「まどか」などの販売もありますので、ぜひお越しください。

▼日時 8月25日(日) 9時～15時

▼場所 市産業会館1階

[問合せ] 農林課六次産業化推進係（内線655）



中南地区パーティーチャー向けセミナー

県は、教育職員免許状を所有していて、現在教育職に就いていない人を対象にセミナーを開催します。Zoomによるオンライン参加もできますので、ぜひご参加ください。

▼開催日時 8月24日(土)＝ヒロロ4階市民文化交流館ホール、9月8日(日)＝弘前市民会館1階大会議室(いずれも10時～11時30分)

▼申込方法 FAX、メール、ホームページの入力フォーム

▼申込期限 開催日の2日前

[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。



夏場の食中毒に注意!

夏場は、細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「①付けない②増やさない③やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。



①付けない

調理前と食事前は、しっかり手を洗いましょう。



②増やさない

肉、魚などの生鮮食品を購入したらしっかり保冷しましょう。



③やっつける

加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

[問合せ] 弘前保健所 ☎33-8521



黒石養護学校公開

県立黒石養護学校は、「学校公開」を実施します。

▼開催日時 9月20日(金) 9時40分～11時30分

▼内容 学校の概要説明、授業公開

▼申込方法 電話またはFAX

▼申込期限 9月9日(月)

[問合せ] 黒石養護学校 ☎54-8260、FAX54-8261

詳しくは、ホームページをごらんください。





弘前高等技術専門学校 在職者訓練

弘前高等技術専門学校は、在職中の人を対象に、職業訓練を実施します。

第1回自動車整備技能登録試験対策講習

- ▼定員10人
- ▼日時 9月4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)
- ▼場所弘前高等技術専門学校 ▼受講料1,300円
- ▼申込方法 FAX、電話または郵送
- ▼募集期限 8月14日(水)必着

CAD基本操作講習

- ▼定員15人
 - ▼日時 10月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・11日(金)18時～21時
 - ▼場所弘前高等技術専門学校 ▼受講料1,300円
 - ▼申込方法 FAX、電話または郵送
 - ▼募集期間 8月13日(火)～9月10日(火) 必着
- [問合せ] 弘前高等技術専門学校 ☎32-6805、FAX35-5104、〒036-8253弘前市緑ヶ丘1丁目9-1

詳しくは、ホームページをごらんください。



労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

労働安全衛生法関係法令の改正により、4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなりました。

[問合せ] 事業者のための化学物質管理無料相談窓口 ☎050-5577-4862

詳しくは、ホームページをごらんください。



黒石市戦没者追悼式

市は、先の大戦において亡くなられた御霊を追悼し、世界の恒久平和を祈念するため、「令和6年度黒石市戦没者追悼式」を開催します。

- ▼開催日時 8月22日(木)11時
- ▼場所黒石公民館多目的ホール
- ▼申込方法 電話またはFAX (住所・氏名・電話番号を記入)
- ▼申込期限 8月13日(火)

※準備の都合により、申し込み者以外の参列はお断りする場合があります。

[問合せ] 福祉総務課福祉総務係 (内線517)、FAX52-7151



命・尊ぶコンサート

命・尊ぶコンサート実行委員会は、オカリナ演奏、ギター弾き語りなどを通して「命の大切さ」を音楽で伝えるコンサートを無料で開催します。

- ▼開催日時 8月24日(土) 15時～17時
 - ▼場所 JR北常盤駅隣接ホール「ぽっぽら」
- [問合せ] 命・尊ぶコンサート実行委員会 ☎090-3129-4581



児童扶養手当現況届の提出を

児童扶養手当の受給資格のある人(所得制限で受給していない人を含む)は、現況届の提出が必要です。提出の際は生活状況等についても確認しますので、必ず受給者本人が来庁してください。

- ▼受付期間 8月1日(木)～30日(金)
- ▼持ち物 児童扶養手当証書、一部支給停止適用除外届出書 (いずれも対象者のみ)

[問合せ] 福祉総務課こども未来係 (内線515・516)

有 料 広 告



自衛官（一般幹部候補生）採用試験

防衛省は、自衛官を募集します。

▼**募集種目**第3回一般幹部候補生（大卒程度、院卒者）

▼**応募資格**▽大卒程度＝22歳以上26歳未満の人、20歳以上22歳未満の人は大卒（見込み含む）、修士課程修了者等（見込み含む）は28歳未満の人
▽院卒者＝20歳以上28歳未満の人、修士課程修了者等（見込み含む）

▼**試験日**10月5日（土）

※第1回、第2回の採用試験で採用予定人員数に達した場合は、試験を実施しません。

▼**受付期間**8月26日（月）～9月26日（木）

[問合せ] 自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871



市制施行70周年記念 黒石市民運動会

市と教育委員会は、各地区対抗の「第8回黒石市民運動会」を開催します。ぜひご参加ください。

▼**開催日時**8月25日（日）8時30分～12時

▼**場所**黒石運動公園陸上競技場

※小雨決行、雨天中止

▼**競技種目**綱引き風船割り、大縄跳び、玉入れ、借り物競争、地区対抗リレーなど

[問合せ] 文化スポーツ課文化スポーツ係（内線622）



新しい国民健康保険証の確認を

市は、7月に国民健康保険加入者に新たに水色の保険証を送付しました。届いていない人や、記載事項に誤りなどがある場合は、早めにご連絡ください。

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）



「こどもの人権相談」強化週間

青森地方法務局および県人権擁護委員連合会は、8月21日（水）～27日（火）を「こどもの人権相談」強化週間とし、平日の電話相談と「LINEじんけん相談」の相談時間を延長するほか、土・日曜日も対応します。

相談は無料で、秘密は守ります。一人で悩まず、相談してください。

こどもの人権110番 ☎0120-007-110						
8/21 水	8/22 木	8/23 金	8/24 土	8/25 日	8/26 月	8/27 火
8時30分～19時			10時～17時		8時30分～19時	

※通常の受け付け時間は8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）です。

[問合せ] 青森地方法務局人権擁護課 ☎017-776-9024

二次元コードから、LINE専用アカウントに友達登録して利用してください。




スポカルヨガ教室

スポカルイン黒石は、スポカルヨガ教室の参加者を募集しています。申し込みは随時受け付けています。

▼**開催日時**8月～11月の火曜日、19時～20時30分（休館日等で日程変更の場合あり）

▼**場所**スポカルイン黒石 メインアリーナ

▼**対象**小学校4年生以上（市内外・男女問わず）

▼**参加料**月額2,000円（保険料含む）

▼**申込方法**電話または窓口

▼**持ち物**ヨガマット、タオル、動きやすい服装

[問合せ] スポカルイン黒石 ☎53-8111

有 料 広 告

6/9 名勝金平成園で野点会が開催



市制施行70周年を記念し、金平成園（澤成園）の庭園で野点会（屋外で抹茶を入れて楽しむ茶会）が6月2・9・23日に開催され、表千家、江戸千家、裏千家がお点前を披露しました。

参加者は、自然あふれる緑の中でお茶を味わい、ゆったりとした安らぎのひと時を過ごしていました。

6/9 「こでんてん in 黒石こみせ」が開催



「こでんてん in 黒石こみせ 手しごとアート展」が開催されました。

会場には、全国各地から集まった合計57組の手仕事作家や飲食店が出店し、革小物やこぎん刺し、アクセサリなどの多彩な作品が並びました。来場者は、出店者と会話をしたり、お気に入りの作品を購入するなどして、楽しんでいました。

6/20 東英ランニングクラブが優勝を報告



東英ランニングクラブ（熊澤仁監督）が6月に東北町で開かれた「第28回県小学生駅伝競走大会」で、男女ともに大会新記録をマークして優勝したことを高樋市長に報告しました。

選手たちは「次の県大会も優勝を目指しているので、自己ベストを目標に練習を頑張りたいです」と意気込みを話しました。

6/10・17 父の日にちなみ市長らを訪問



6月10日、父の日にちなみ、市連合婦人会（北山リツ会長）が高樋市長、工藤市議会議員、山内教育長へ花束を贈りました。

17日には、美郷こども園と中郷こども園の園児が、「いつも私たちのために頑張ってくれて、ありがとうございます!」と元気なメッセージとともに、高樋市長へ花束と似顔絵を手渡しました。

6/24 モバイルGoCoが善意の寄附



auショップ黒石などを運営する（株）モバイルGoCo（鈴木喜博代表取締役）が、市に5万円を寄附しました。

新型コロナウイルス感染症をきっかけに、何か地域に貢献できることはないかということで始めた寄附は今年で3年目。高樋市長は「ありがとうございます。大切にに使わせていただきます」とお礼を述べました。

6/20 黒石ロータリークラブが児童図書を寄贈



黒石ロータリークラブ（工藤孝洋会長）が、3万円分の児童図書を送りました。児童図書の寄贈は、市立図書館が開館した令和4年度から続いており、今年で3年目。

工藤会長は「ネット社会なので、子どもたちが活字を読んで本に親しみを持ってくれると嬉しい。今後も寄贈を継続していきたい」と話しました。

7/9 黒石高校フェンシング部がインターハイ出場を報告



黒石高校フェンシング部が、6月に行われた「第62回東北高等学校フェンシング選手権大会」の結果と、7月23日から佐賀県で行われるインターハイへの出場を報告しました。

選手たちは「東北大会での経験を生かして、うまくできなかったところを振り返り、練習で修正していきたいです。楽しんでプレーできます」と話しました。

7/1 社会を明るくする運動のメッセージを伝達



南黒地区保護司会黒石支部（山田鉦一支部長）が、「社会を明るくする運動」の内閣総理大臣メッセージを伝達しました。

同運動は、犯罪や非行のないまちづくりと犯罪を犯した人たちの更生について理解を深めることが目的。受け取った鳴海総務部長は「これからの活動も健康に留意して頑張ってください」と激励しました。



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。

りんごの里板柳まるかじりウオーク2024 板柳町

全国的に健康づくりの一環として人気のある「ウォーキング」を今年も「りんごの里板柳」で開催します。

7 km、13km、23kmの3コースがあり、各コースともりんご園でのもぎ取り体験や、ゴール後にアツアツ鍋などの振舞いがあります。



- ▼開催日 10月13日(日) ※雨天決行
- ▼会場 板柳町ふるさとセンター「イベント広場」
- ▼参加料 ▽板柳町民 = 500円 ▽板柳町外の人 = 大人1,000円・高校生以下700円

[問合せ] 同実行委員会事務局(板柳町教育委員会生涯学習課内) ☎72-1800

2024大鰐温泉サマーフェスティバル 大鰐町

古くから土用の丑(うし)の日に行われた「丑湯まつり」を発展させたイベントです。

伝統のにとった温泉祈祷(きとう)式をはじめ、平川親水公園や地域交流センター「鰐 come」中庭を会場に各種イベントが開催されます。



- ▼開催期間 8月17日(土)まで
- [問合せ] 大鰐温泉サマーフェスティバル実行委員会(大鰐町企画観光課内) ☎55-6561

とき	イベント名	内容	問合せ	
~12/15	ふじめぐり総選挙2024	対象店舗のレシートを集めてお気に入りの店舗に投票。抽選で豪華賞品が当たります。	藤崎町経営戦略課 88-8258	
~8/25	平川市 ^{はす} 蓮の花まつり	猿賀神社境内にある池一面に咲く淡いピンク色の蓮の花を楽しむことができます。	(一般社団法人)平川市観光協会 40-2231	
~9/16	特別企画展1 「発掘された日本列島2024」	埋蔵文化財に親しみ、その保護の重要性に関する理解を深めるための展覧会。	弘前市立博物館 35-0700	
8月	8/15・16	黒石よされ	日本三大流し踊りの1つに上げられ、「中町こみせ通り」を踊り歩く姿が見所です。	同実行委員会事務局(黒石商工会議所) 52-4316
	8/16	大川原の火流し	精霊流しが起源とされる伝統の奇祭。火のついたアシガヤの舟を引き激流を下ります。	黒石観光協会 52-3488
	8/20	津軽花火大会	幻想的な ^{とうろう} 灯籠流しの後、約4,000発の花火が打ち上げられ、津軽の夜空を彩ります。	藤崎町商工会 75-2370
	8/21	持続可能なりんご産業を目指すスマート農業等展示会	りんご生産現場で活用が期待されるスマート農業等を体験できる展示会。	弘前市りんご課 40-0482
	8/25	第23回全国高等学校ファッションデザイン選手権大会	全国の高等学校の生徒を対象としたファッションデザインのコンクール。	ファッション甲子園実行委員会 33-4111
	8/31・9/1	ひらかわフェスタ2024	平川市の農産物や加工品等を販売するほか、ステージイベントや振る舞いを実施します。	平川市農林課 55-5898
	9月	9/7	歴史文化で結ぶ交流宣言事業 歴史文化発表会	南部光信を縁に持つ自治体の文化財担当者が光信をテーマに行う発表会。
9/15・16		黒石こみせまつり	中町こみせ通り周辺を会場にグルメやハンドメイド作品など、見所が満載です。	同実行委員会事務局(黒石商工会議所) 52-4316
9/14・15		コスモス音楽祭	コスモスロード(国道7号バイパス)の開花を記念した音楽祭。出店やライブなどを行います。	ふじさき食彩テラス 65-3660
9/16~18		猿賀神社十五夜大祭	県下獅子踊り大会や歌謡ショーなどのイベントが開催されます。(旧暦8/14~8/16)	猿賀神社 57-2016
9/25~12/9		弘前市立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
9/28・29	あおもり10市大祭典 in 黒石	県内10市が連携し、各市の祭りや郷土芸能、グルメ、観光情報が一堂に集結します。	黒石市観光課 52-2111	
10月	9/28 ~11/24	特別企画展2 「 ^{ろさんじん} 魯山人の宇宙魂を扶(えぐ)る美が欲しい」	国際的な感覚にあふれた生活芸術家、北大路魯山人の軌跡と感性や精神世界を紹介する展覧会。	弘前市立博物館 35-0700
	10/11 ~10/14	津軽民謡短期大学	民謡を愛する多くの人に、伝統ある津軽民謡手踊りをお教えます。	黒石観光協会 52-3488
	10/18 ~10/20	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実施。	同運営協議会事務局(弘前商工会議所内) 33-4111



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

オリジナルの本を作ろう♪製本講座

自分だけの手づくり本を作ってみませんか。親子での参加もできますので、お気軽にお申し込みください。

▼開催日・内容①8月10日(土)=無線とじ本づくり②9月7日(土)=ジャバラ折本づくり

▼時間 9時30分～12時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼参加料 無料

▼定員 各日12人(先着順)

▼申込方法 図書館に直接または電話、FAXで申し込み

※1回のみ申し込みも可能です。

ミニ絵本づくりに挑戦！8月のおはなし会

8月のおはなし会は、読み聞かせのほか、ミニ絵本づくり体験を行います。読み聞かせをしてくれる人も募集していますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。

▼日時 8月25日(日)10時～10時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ、ミニ絵本づくり

▼参加料 無料

図書館への善意の寄附

7月11日(木)、平成31年度に解散した市内の読み聞かせボランティアサークルおはなしむくむく(岩崎眞里子代表)から、図書購入に充てて欲しいと25万6000円の寄附がありました。

今月のおすすめ本

一般書「風を繡(ぬ)う」

あさのあつこ/著 実業之日本社

江戸・深川の縫箔(刺繍)屋・丸仙の娘おちえと、「弟子入りしたい」と丸仙を訪れた美しい若侍、吉澤一居。ふたりの人生が交差したとき、江戸を震撼させる娘惨殺事件が起こり…。



児童書「おうさまがかえってくる100びょうまえ!」

柏原佳世子/作 えほんの杜

王様が出掛けた部屋で、散らかし放題に遊んでいた家来たち。ところが王様が帰ってきた!部屋に着くまであと100秒。1、2、3…とカウントが進む中、部屋をきれいにできるのでしょうか?



[問合せ] オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188

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。

地震

安心



両手の手のひらを上に向けて、同時に前後に動かす。



両手の手のひらを胸の辺りからゆっくり下ろす。





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・内視鏡室長の佐藤裕紀先生です。

こんにちは。黒石病院内科の佐藤と申します。今回は、大腸をテーマにお話します。

便秘も実は恐ろしい病気です

大腸の病気と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか。大腸癌や腸炎を思い浮かべた人もいると思いますが、もっと身近で、悩んでいる人が多い病気があります。それは、便秘症です。「えっ、便秘って病気なの?!」と思った人もいないのでしょうか。便秘症も放置すれば命に関わることもある立派な病気で、日本人の7~8人に1人が便秘に悩まされているという調査結果も出ています。便秘というと女性に多いイメージがあるかと思いますが。確かに若年層では女性に多い傾向がありますが、年齢が上がるにつれて男女差がなくなり、70歳以上では、ほぼ同数の割合になるといわれています。



内科部長・内視鏡室長 佐藤 裕紀先生

では、便秘になると一体どんな悪影響がでるのでしょうか。便がたまるだけならあまり大事にはならない気がしますよね。でも実は便秘は恐ろしいのです。最近の研究では、便秘がある人は、便秘のない人に比べて、心血管疾患（心筋梗塞、脳卒中など）の発症リスクが増加し、死亡率も上昇するという報告があります。これは高齢になるにつれて動脈硬化が進行し、血管の弾力がなくなるため、トイレでいきむことによって急激に血圧が上昇してしまうことが一因といわれています。また、便秘によって腸内に何日も便が留まることで、腸内細菌のバランスが崩れ、腎臓の働きを低下させたり、認知症の発症や進行にも関係してくることも分かってきました。さらには大腸がんの発症リスクが高まるともいわれているのです。まさに『便秘は万病の元』です。

便秘の原因はさまざま、人によって違います。日常生活で気を付けていても便秘になってしまうこともあるでしょう。そんな時は薬の力を借りてみてはどうでしょうか。『下剤』と聞くと、その名の通り“お腹が痛くなって下痢をする薬”と思っている人もいるかもしれませんが、下剤にもいろいろな種類があります。お腹が痛くなりにくいもの、下痢症状が起りにくいもの、腸の働きを改善してくれるものなど、必ずしも服用して苦痛を伴う薬ばかりではありません。そう言われても自分にはどの下剤が合っているの?と思いますよね。そんな時は気軽に病院や薬局で相談してみましょう。便秘のタイプによってそれぞれに合った薬を提案してもらえはります。便秘とうまく付き合って快腸な毎日を送りましょう。

編集後記

■先月号の市制施行70周年記念で作成した「黒石メモリアルすごろく」について、多くの方から「面白い!良かった!」という声をいただき、思った以上の反響でとても嬉しいです。広報紙への評価や感想はなかなか聞こえてこないもので、会う方々からのそうした声が励みになります。



新しい高齢者サロン 牡丹シニアクラブを紹介

「みそづくり」から「集いの場づくり」へ

今回サロンを立ち上げた皆さんは、以前から旧牡丹平公民館でみそづくりなどを行っていて、新聞で高齢者サロンの記事が紹介される度に「楽しそうでいいな」と思っていたそうです。

そこで、旧牡丹平小学校に公民館が移転したのを機に、今年度からみそづくりだけでなく定期的に介護予防や健康増進の集いの場を開設したいと考え、牡丹シニアクラブを発足しました。



活動内容

自分たちの健康増進はもちろん、介護の勉強や牡丹平地区のために、黒石よされへの参加や公民館の花壇の整備・掃除等を計画しています。

場所と活動日

毎月1回、牡丹平公民館で行われている「地域健康づくり相談事業」開催日の10時から12時までサロンを開催していますので、お気軽にご参加ください。

[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係 (内線530~532)

ヘルシーレシピ

かぼ"ちゃとピーマンのカレー炒め



~食欲のない暑い夏にピッタリなカレー風味~

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、かぼちゃを両面返しながらかく。
- ② ベーコン、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③ Aを加えて、味を整えたら完成。

材料(2人分)

- かぼちゃ (100g)
..... 種とわたを取り、薄切りにする。
- ピーマン 2個
..... へたと種を取り、細切りにする。
- ベーコン 2枚
..... 1cm幅に切る。
- サラダ油 大さじ 1/2
- A { カレー粉..... 小さじ1/2
塩..... 少々
こしょう..... 少々

1人分の栄養素

エネルギー145kcal / たんぱく質3.3g
脂質9.2g / 食塩相当量0.5g

監修: 市食生活改善推進委員会

8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	26日(月)	19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	26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)	30日(金)	19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健康	5日(月)・19日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころ(小さな相談室)	26日(月) ※チラシ「黒石市の相談窓口」に掲載の日程から変更	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(月)・15日(木)・ 26日(月)	19:00まで	税務課(内線141・142)
困りごと	13日(火)・26日(月)	9:00～15:00	市役所 1階相談室
法テラス法律	28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	—	—	▼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	15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	14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(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12トンの減

令和6年
5月 **404g**

前年同月比 約13g減



家庭ごみの出し方

- ・収集日当日の朝8時までに、決められたごみステーションへ
- ・分別ルールを守り、燃やせるごみ・燃やせないごみはごみ袋の口を縛って出す

※ごみの分別・出し方のルール違反があった場合、収集できない理由を書いた違反ステッカーを貼っています。分別し直し、ステッカーをはがして次回の収集日に出してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)

市税の納付

8月は市民税・県民税・森林環境税 第2期、国民健康保険税 第2期の納付月です。

▼納期限 9月2日(月)

【問合せ】税務課納税管理係(内線143)



市の人口 **30,617人** (前月比 -35)

男 性 14,317人 (-15)

女 性 16,300人 (-20)

世帯数 13,989世帯 (-1)

住民基本台帳調べ 6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



8月・9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	8月21日(水)・22日(木)	六宝館
	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。	8月29日(木)・30日(金)	浅瀬石公民館
		9月7日(土)	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	8月23日(金) 13:30~15:00	山形公民館
	黒石市民運動会 ※詳しくは15ページをごらんください。	8月25日(日) 8:30~12:00	黒石運動公園
	六郷地区食生活改善推進員会伝達講習会	8月29日(木) 9:00	六宝館

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

8月4日	ちとせクリニック	☎53-7228
8月11日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
8月18日	黒石病院	☎52-2121
8月25日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
9月1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

8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）。

▼16日(金) 13:30～15:00

西部地区センター

▼28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)

8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。

▼8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

笑顔がいっぱい「げんきッズ」!

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。



うの
ゆいあさん



くどう
ゆいとさん



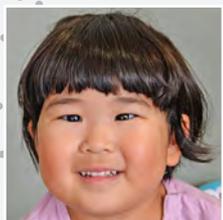
ごとう
ねるさん



たかはし
ゆずきさん



なかた
あきみちさん



みかみ
ひかりさん



やまかた
しゅうさん



やまがみ
こはるさん

東英小学校で景観学習教室を実施

7月12日、東英小学校の5年生が景観学習教室を行いました。

景観学習教室は、景観に関する知識を学び、住んでいる地域に興味や愛着を持ってもらうことが目的。子どもたちは、講師の北原啓司氏（弘前大学教育学部特任教授）による講義を受けた後、山形地区周辺を歩きながら好きな景観、嫌いな景観、気になる景観を撮影し、暑い中元気いっぱいに活動していました。今後は、見つけた景観をもとに、まちづくり、景観づくりについて理解を深めながら、学習していきます。



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

