



自衛官採用試験

防衛省は、自衛官を募集しています。

種目	応募資格	試験日	受付期間
一般幹部候補生	大卒程度 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の者は大卒(見込み含む)、28歳未満の修士課程修了者等(修了見込み含む))	4月12日(土)・13日(日) ※13日は海・空の飛行要員のみ	3月1日(土)～ 4月4日(金)
	院卒者 20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(修了見込み含む)		
幹部候補生	歯科 20歳以上30歳未満の専門の大卒者(卒業見込み含む)	4月12日(土)	
	薬剤科 20歳以上28歳未満の専門の大卒者(卒業見込み含む)		
幹部候補曹	▽20歳以上33歳未満の人▽19歳以上20歳未満の人で短期大学を卒業した人(卒業見込み含む)		
キャリア採用幹部	大卒以上の人で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、業務経験が2年以上あること	陸: 6月9日(月) 海: 6月13日(金) 空: 6月10日(火)～12日(木)	3月1日(土)～ 5月16日(金)
技術曹	20歳以上の国家免許資格取得者等	陸: 6月9日(月) 海: 6月16日(月) 空: 6月10日(火)～12日(木)	
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)	5月17日(土)～25日(日)の指定する1日	3月1日(土)～ 5月7日(水)
予備自衛官補	一般 18歳以上52歳未満の人	4月6日(日)～20日(日)の指定する1日 ※4月6日から逐次WEBによる筆記試験、適性検査を実施します。身体検査、口述試験は指定する1日です。	1月22日(水)～ 4月8日(火)
	技能 18歳以上で採用要項に記載された国家資格を有する人		
医科・歯科幹部	医師・歯科医師の免許取得者	6月20日(金)	2月1日(土)～ 5月22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



くろいし健康マイレージ景品の引き換え

市は、2月27日(木)にくろいし健康マイレージ抽選会を実施します。当選者には3月中に当選通知書を送付しますので、当選通知書を持参のうえ、景品の引き換えをしてください。

▼引換期限 3月21日(金)

▼場所 健康推進課窓口(わのまちセンター2階)

[問合せ] 健康推進課成人保健係



借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所は、相談員が借金の状況を伺い、必要に応じて弁護士等に引き継ぎを行う相談窓口を無料で開設しています。

▼受付時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～12時、13時～16時30分

▼相談専用 ☎017-774-6488

[問合せ] 東北財務局青森財務事務所理財課 ☎017-722-1463

有 料 広 告



ねんきんネットのご利用を

ねんきんネットは、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

また、マイナポータルとねんきんネットを連携すると更に便利に利用できますので、ぜひご登録ください。

▼**利用できるサービス**▽ねんきん定期便のペーパーレス化▽オンラインでの確定申告に使える「公的年金等の源泉徴収票」「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子送付

[問合せ] ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 ☎0570-058-555、050から始まる電話番号の人は ☎03-6700-1144

詳しくは、ホームページをごらんください。



市・県民税所得課税証明書の休日・夜間交付

市は「市・県民税所得課税証明書」を休日・夜間も交付（本人に限る）しています。事前に申し込みのうえ、ご来庁ください。

▼**交付時間**▽平日＝17時～20時▽土・日曜日、祝日＝8時15分～20時

▼**交付場所**黒石市役所わのまちセンター時間外窓口

▼**手数料**1枚300円

※お釣りがないようにしてください。

▼**持ち物**顔写真付きの身分証明書（運転免許証やマイナンバーカードなど）

▼**申込方法**平日8時15分～17時に申請者本人が税務課へ電話で申し込み

[問合せ] 税務課住民税係



スポカルイン黒石ヨガ教室

市スポーツ協会とスポカルイン黒石は、ヨガ教室（前期）を開催します。

▼**開催日**4月～10月の毎週火曜日（休館日等で日程変更の場合あり）

▼**時間**19時～20時30分

▼**場所**スポカルイン黒石メインアリーナ

▼**対象**小学4年生以上（市内外・男女問わず）

▼**講師**葛西 天子氏（ヨガインストラクター）

▼**参加料**1人2,000円/月（保険料含む）

▼**申込方法**3月1日（土）9時から電話または窓口で受け付け

▼**持ち物**ヨガマット、運動できる服装、タオル等
※30人に満たない場合は開催を見送ります。

[問合せ] スポカルイン黒石 ☎53-8111



国税専門官採用試験(大卒程度)

仙台国税局は、国税専門官を募集します。

▼**受験資格**▽平成7年4月2日～16年4月1日生まれの人▽平成16年4月2日以降生まれの①大学（短大を除く）を卒業した人および令和8年3月までに大学を卒業見込みの人 ②人事院が①に掲げる人と同等の資格があると認める人

▼**申込期限**3月24日（月）

▼**申込方法**国家公務員試験採用情報NAVIから申し込み

※第1次試験日は5月25日（日）です。

[問合せ]

▽仙台国税局人事第二課 ☎022-263-1111

▽人事院東北事務局 ☎022-221-2022

詳しくは、ホームページをごらんください。



有 料 広 告



黒石市企業ガイド

市は、新規学卒者や本市出身者、移住希望者に市内企業の魅力を伝えることを目的に「黒石市企業ガイド」を作成し、市ホームページに掲載しています。市内企業の情報をスマートフォンやパソコンから気軽に手に入れることができますので、ぜひご覧ください。

また、企業の皆さんも市内企業の情報収集や企業の人材確保・PRなどにご活用ください。

[問合せ] 商工課産業推進係

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



初午消火訓練

市消防団は、3月2日(日)6時から「初午消火訓練」を市内9か所で行います。開始時に市内屯所で半鐘および消防車両のサイレンが鳴りますが、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



夜間納税相談は完全予約制となります

市が、毎月5・15・25日(休日の場合は翌開庁日)の17時～19時に実施している夜間納税相談は、4月から完全予約制となります。予約がない場合は窓口を開設しません。

▼予約方法 電話、窓口または市公式LINE

▼予約締切 夜間納税相談希望日の前日(休日の場合は直前の平日)の17時まで

※コンビニやアプリ納付が普及したことから、窓口での現金納付を終了します。納付書の再発行は継続して可能です。

[問合せ] 税務課収納債権係



看護のお仕事移動相談

県ナースセンターは、看護補助者の無料職業相談を開始しました。資格のない人も安心して就業できるよう、研修や病院見学を準備しています。ぜひ、ご相談ください。

▼日時 9時～16時(土・日曜日、祝日除く)

▼相談方法 窓口、電話またはメールで随時

[問合せ](公社)青森県看護協会ナースセンター ☎017-723-4580、✉aomori@nurse-center.net、〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3階

二次元コードから申し込みフォームへ入力してください。



自動車税(種別割)住所変更と口座振替

県は、自動車税(種別割)の納税通知書を原則として自動車検査証(車検証)に記載された住所に送付しています。転居等で住所が変わった場合は、運輸支局で住所の変更登録手続きが必要ですが事情により、すぐに変更登録ができない場合は、中南地域県民局へご連絡ください。また、県ホームページからも届け出ができます。

自動車税(種別割)の納付は口座振替が便利です

令和7年度から口座振替を希望する人は、4月30日(水)までに金融機関や中南地域県民局で、お申し込みください。

※車検の継続検査の際、自動車税(種別割)納税証明書の提示は不要となるため、口座振替済みの通知書(兼納税証明書)は送付されません。

[問合せ] 中南地域県民局県税部納税管理課 ☎32-4341

詳しくは、ホームページをご覧ください。



有 料 広 告

2 大盛況！旧正マッコ市



黒石商店街協同組合が主催する「旧正マッコ市」が開催され、早朝から多くの買い物客が市内各所のスーパーや商店を訪れました。

毎回恒例となっている「福まき」は、市役所わのまちセンターで実施。合計6,000個の福がまかれ、商品券やサービス券などの景品を求める人々にぎわい、今年も寒さを吹き飛ばす活気に満ちたマッコ市となりました。

1 27 黒石市除排雪協力会有志が善意の寄附



黒石市除排雪協力会（櫻庭仁会長）の有志が、市へ16万5,000円を寄附しました。

同協力会は、市から除排雪の委託を受けている事業者で構成。櫻庭会長は「高齢者世帯の除雪に役立ててほしい」と話し、高樋市長は「寄附金は有効に活用いたします。今冬の除雪は皆さんの協力で成り立っています」と感謝を述べました。

2 5 黒石高校フェンシング部 全国大会出場を報告



黒石高等学校女子フェンシング部が、市長室を訪れ「全国高等学校選抜フェンシング大会北海道・東北予選会」の優勝と全国大会への出場を報告しました。

選手らは「緊張して実力が発揮できない時もあったが、仲間が助けてくれ精神的に成長できたと思う。この経験を生かして全国大会で頑張りたい」と抱負を語りました。

2 3 黒石ライオンズクラブがランドセルカバーを寄贈



黒石ライオンズクラブ（大溝雅昭会長）が、4月に市内小学校へ入学を予定している児童のランドセルカバー190人分を寄贈しました。

大溝会長は「今回で59回目の寄贈となりますが、子どもたちの安全のために続けていきたい」と話し、受け取った山内教育長は「カバーは子どもたちの命を守る大切なもの。大事に使わせていただきます」と話しました。



あなたの
健康サポートチーム!!

3月は自殺対策強化月間

あなたの辛い気持ち、話してみませんか

国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めています。令和5年度の全国の自殺者数は2万人を超えており、自殺のきっかけは「誰にでも起こりうる出来事」です。その要因として、心身の健康問題や過労、生活困窮、育児・介護疲れ、いじめや孤立などが挙げられます。

一人で抱え込まず、家族や友人、同僚など身近な人に相談してみましょう。

まずは心の状態をチェックして市の相談窓口へ

●こころの体温計

ネットで簡単にこころの健康状態を確認でき、悩みに応じた相談窓口を紹介します。



●こころの相談(相談日は本紙22ページ・くらしの案内)

毎月1回、精神対話士による相談です。

●健康相談(相談日は本紙22ページ・くらしの案内)

毎月第1・3月曜日(祝日・年末年始を除く)、保健師による予約不要の相談です。

▼場所健康推進課(わのまちセンター2階)

▼時間10時~12時

※上記以外でも相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

■市以外の相談窓口

悩みごと	相談窓口	電話番号等	受付時間	通話料
どんな人の どんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間	無料
死にたいくらい つらい	あおもりのいのちの電話	33-7830	毎日 12:00~21:00	有料
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1・15日 12:00~21:00	無料
	自殺予防いのちの電話 ナビダイヤル	0570-783-556	毎日 10:00~22:00	有料
	自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日8:00	無料
どんな人の どんな悩みでも	生きづらびっと	 LINE ID @yorisoi-chat	月・水・金 11:00~22:30 火・木・日 17:00~22:30 (受付は22時まで) 土 11:00~16:30 (受付は16時まで)	利用は無料(別途通信料がかかります)
	こころのほっとチャット	 LINE ID @kokorohotchat	毎日 ①12:00~15:50(受付は15時まで) ②17:00~20:50(受付は20時まで) ③21:00~23:50(受付は23時まで) 月曜日 4:00~6:50(受付は6時まで) 毎月1回・最終土曜日から日曜日 24:00~5:50(受付は5時まで)	
子育ての悩み・ 児童虐待の発見等	こども家庭庁 親子のための相談LINE	 LINE ID @778asdia	平日 8:30~17:00 (相談メッセージは24時間受付)	

※受付時間等に変更がある場合や混み合っているとつながりにくい場合があります。

[問合せ] 健康推進課成人保健係

100歳おめでとうございます



市は、100歳を迎える高齢者の長寿を祝い、顕彰状を贈呈しています。
100歳を迎えられた4人の顕彰式の様子を紹介します。

鳴海ハツエさん 大正14年1月20日

1月30日にすみれ特別養護老人ホームで行われました。高樋市長は「健康に気を付けて、次は120歳を目指してください」とお祝いしました。



鳴海さんは「みなさんのおかげです。どうもありがとうございます」と話しました。



山田 晟さん 大正14年1月22日

1月23日にデイサービス「ゆうじょう」で行われ、顕彰状のほかに、友人や施設からもプレゼントが贈られました。



山田さんは「楽しんで日々を過ごすことが、長生きの特効薬です」と話しました。



工藤キエさん 大正14年1月28日

1月30日にデイサービスAKYまえだで行われ、高樋市長は「これからも、好きな温泉に入って、美味しいものを食べて長生きしてください」と話しました。



工藤さんの長生きの秘けつは、毎日温泉にゆつくりと入り、3食しっかり食べることでそう。



佐山ふみさん 大正14年2月1日

2月7日にグループホームあしたばの家で行われ、施設では手作りのパネルやバースデーソングを歌ってお祝いしました。



趣味の塗り絵や歌を歌うことが元気の秘けつという佐山さん。食事も腹八分目を心掛けているそうです。





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

3月のおはなし会

- ▼日時 3月23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

令和6年貸し出しランキング

令和6年1月~12月で貸し出しが多かった本を紹介します。

- 一般書 1位 「おいしいごはんが食べられますように」**
高瀬 隼子/著 講談社
第167回芥川賞受賞作です。
- 児童書 1位 「パンドロぼうとほっかほっかー」**
柴田 ケイコ/作 KADOKAWA
大人気シリーズの第5弾。

[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「ショッピング・イン・アオモリ」
能町 みね子/著 東奥日報社

猛暑の東京から逃げて、北へ。青森と東京の2拠点生活を始めたエッセイストによる「買い物」から見た青森県内探訪記。現地ですら買ったものの43品をイラストとともに独自の切り口でつづる。



児童書「もののけしょくどう うらめしや」
たにむらのりあき/作 福音館書店

真夜中にひっそりと開く食堂「うらめしや」。自慢のメニューは「でんちにぎりずし」や「ほこりのほっこりスープ」と、不思議なものばかり。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

3月のおはなしのじかん

- ▼日時 3月8日(土) 14時~14時30分
- ▼場所 黒石ほるぷ子ども館
- ▼内容 絵本や紙芝居等の読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

おすすめ本

児童書「星をつるよる」
キム・サングン/文・絵 すんみ/訳
パイインターナショナル

眠れなくて不安な夜、窓の外のお月様に「あそぼうよ」と声を掛けてみると、星型の釣り針が付いた糸がすると降りてきた。



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

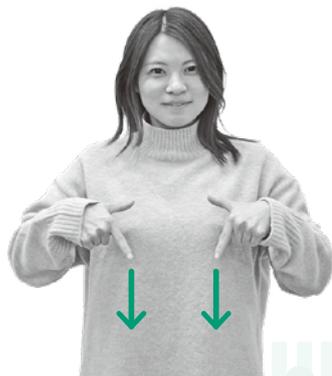
手話には左右の決まりはありませんので、自分の利き手で表現できます。手話を知り、コミュニケーションの輪を広げていきましょう。

東



両手の親指、人差し指を立てて、上に向け上げる。

西



両手の親指、人差し指を立てて下に向け下げる。

南



片手を握り拳にして、うちわのように2回あおぐ。

北



両手の親指、人差し指、中指を立てて、両手の手首を交差させる。



ドクターズレター

Doctor's Letter



このコーナーでは、市国民健康保険黒石病院の医師が、健康に関する情報を皆さんにお届けします。今号も黒石病院の齋藤太郎院長です。

前号に引き続き、血圧についてお話しします。

血圧管理には塩分摂取量も重要です

前号では家庭での血圧測定が大切ですよというお話をしました。血圧を記録すると、日々上がったり下がったりしていると思います。ある日は120mmHg、別の日は150mmHgと、気になって仕方がないという方もいらっしゃいますよね。

血圧は一日中一定であることはありません。体の動き、寒さ、心理的ストレスなどで常に変動します。寒い時期になると夜間の救急外来に、何らかの体調異常を感じて血圧を測ったら180mmHgくらいあったと訴えて受診する患者さんがいらっしゃいます。私が医師になった36年前、若い医師向けの教科書には薬で血圧を下げる治療法が記載されていましたが、今の若い医師が持っている同じ教科書の最新版では、むしろ薬により血圧を急に下げるべきではないと書いてあります。一過性に上昇した血圧は、ほとんどの場合は自然に下がります。実際自宅で180~200mmHgの血圧があつて受診した方も、病院に来ると安心するのか血圧は下がっていることが多いのです。病院では30分程度の安静時間を取っていただき、再度測定した血圧が150mmHg程度まで下がっていれば自宅での静養で十分だとお話し、特別な治療はしません。慌てなくても大丈夫です。ただし、突然胸が苦しくなったり、背中や腰の強い痛みを伴ったりして血圧が急上昇する場合は、重い病気が隠れていることもありますので、病院にご相談ください。



黒石病院 齋藤太郎 院長

測るたびに血圧が大きく変わると言う方もよくいらっしゃいます。そうした方は、血圧計の前に座った後、測定前に最低でも1分間は安静時間を取りましょう。そうすると血圧計までの歩行で上昇した分が下がります。また測定する環境も大事です。寒いと血圧はそれだけで上がりますので、暖房が十分効いている場所で測定するか、それが難しいようでしたら衣服で調節しましょう。

また血圧の管理に重要なのは塩分の摂取です。一般的に青森県の方は塩分摂取量が多いことが分かっています。当院でも入院患者さんの血圧を観察していると、特別な事をしなくても病院の食事を食べているだけで血圧が下がり、服用していた降圧剤が不要となる方がいます。ところが退院してしばらくすると、自宅での血圧は入院中より高くなってしまいます。現在病院では特に制限の無い食事でも塩分量は1日5g程度になっています。もちろん減塩だけで血圧が下がらない方もたくさんいらっしゃいますが、塩分は心臓や腎臓にも負担を掛けるため、できるだけ減らすようにしましょう。それでも高い状態が続く場合は、血圧の記録を持ってかかりつけの先生に相談しましょう。

さて、昨年4月から始まったこのコラムも1年で一区切りとなりました。市民の皆様はこれからも健康に気を付けてお過ごしください。



陶芸作りで癒されて「陶和会」を紹介

世界に1つだけの陶芸作品にわくわく

この会の立ち上げは、約40年前に黒石公民館で開催された陶芸のミセス講座がきっかけです。講座終了後に有志によって「陶和会」が結成されました。

現在は女性会員10人が集まって、自然の土の暖かみと手のぬくもりを生かしながら世界に1つだけの作品を作っています。無心で粘土をこねている時の心地良さや、焼き上がった作品を窯から出す時のわくわく感を楽しみながら活動しています。



活動内容

花生けや絵皿、ランプシェードなどさまざまな陶芸作品を制作しています。

また、毎年10月に開催される市民文化祭にも参加し、会員の作った作品を展示しています。

活動日・場所

毎週木曜日の13時から16時まで、市スポーツ交流センター2階工作室で活動しています。

【問合せ】

市地域包括支援センター包括支援係

ヘルシーレシピ

ブロッコリーのアボマヨ風サラダ



作り方

- ① ブロッコリーを耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、粗熱をとる。
- ② ボウルに入れたアボカドをフォークで潰してペースト状にし、Aを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②にゆでたまごとブロッコリーを加えて和えたら完成。

材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2個(150g)
..... 小房に分け、芯の固い部分はそぎ落として短冊切りにする。
- ゆでたまご 2個
..... 8等分にする。
- アボカド 1/2個(70g)
..... 一口大に切る。

- A { プレーンヨーグルト..... 大さじ3
粒マスタード..... 大さじ1
塩・こしょう..... 各少々

1人分の栄養素

エネルギー197kcal / たんぱく質13.4g
脂質14.5g / 食塩相当量0.8g

監修:市食生活改善推進委員会

編集後記

■こけしの特集を作るうちに、気付けばこけし博士になった気分です。全部は掲載しきれませんでした。工人さんの情熱や裏話に感動!取材後、こけしを見つめる時間が増え愛着が湧いています。皆さんもこけし博士になってみませんか?

3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	子育て支援課子育て支援係
後期高齢者	25日(火)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*
介護保険	25日(火)	19:00まで	介護保険課介護保険係*
教育	月～金曜日	9:00～16:00	指導課
青少年問題	月～金曜日	9:00～16:00	市青少年相談センター(社会教育課内) ☎52-2876
水道料金(夜間)	31日(月)	19:30まで	上下水道課総務係
健康	3日(月)・17日(月)	10:00～12:00	健康推進課
こころ(小さな相談室)	10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(水)・17日(月)・ 25日(火)	19:00まで	税務課収納債権係*
困りごと	10日(月)・24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	26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	14日(金)	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	21日(金)	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	12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	市民環境課交通生活係

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

市税の納付をお忘れなく

令和6年度の市民税・県民税・森林環境税、固定資産税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税の納期が終了しました。納め忘れがないか確認しましょう。

令和7年度の固定資産税第1期と全期前納、軽自動車税(種別割)の口座振替を希望する人は、利用する金融機関の窓口で

3月21日(金)までに手続きをしてください。

▼振替日 6月2日(月)

▼持ち物 納税通知書または納付書、預貯金通帳、通帳届出印

【問合せ】 税務課納税管理係

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1か月全体で約59トンの減

令和6年
12月 **322g**

前年同月比 約63g減



粗大ごみで出されるものの中には、まだ使えるものも見受けられます。「ごみにしない」を心掛けましょう。

- ・修理して使う
- ・リサイクルショップへ売る
- ・必要としている人へ譲る

【問合せ】 市民環境課環境衛生係



市の人口 **30,394人** 前月比 (-34)
世帯数 **14,019世帯** (-11)

住民基本台帳調べ 1月末現在

市では各SNSアカウントでさまざまな情報を発信しています。



婚活&移住・定住
Instagram



歴史&文化
YouTube



観光&イベント
Instagram

健康事業

▼**地域健康づくり相談事業**(地域健康づくり活動)
詳しくは本紙12ページをごらんください。

▼**出前運動教室**
3月13日(木) 13:30~15:00 山形公民館
3月19日(水) 13:30~15:00 上十川公民館

▼**3月も各種検診が受診できます**
指定医療機関で、各種検診が受診できます。年度末は医療機関が混雑するため、早めに受診しましょう。

■**受診できるがん検診と指定医療機関** ※対象は令和7年3月31日時点の年齢

	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	肝炎ウイルス	歯周疾患
対象	40歳以上の 人	20歳以上の次の女性 ①偶数年齢を迎える人 ②令和5年度に市の検診を受診していない、 奇数年齢を迎える人	40歳以上の次の女性	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	20・30・40・50・60・ 70歳の人
備考	—	②の対象者は、 受診の際に無料券が必要です お持ちでない人は、 健康推進課へご連絡ください。	—	受診の際に、無料券が必要です お持ちでない人は、健康推進課へご連絡ください。 ※対象者には令和6年5月に無料券を送付して います。	—
指定医療機関など詳しくは、市ホームページをごらんください。					



[問合せ] 健康推進課成人保健係

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)。

▼**3月26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

「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。

▼**3月13日(木) 13:30~15:30**
松の湯交流館

[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎52-9600



日曜日の市内救急当番医

3月2日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
3月9日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
3月16日	黒石病院	☎52-2121
3月23日	兼平医院	☎52-3305
3月30日	黒石病院	☎52-2121
4月6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

笑顔がいっぱい「けんきッズ」!

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。



いしざわ
ゆうさん



おくや
りょうさん



かとう
おうがさん



きだち
はるひさん



きむら
うたさん



くどう
このはさん



こもり
こころさん



さとう
ひかるさん



さとう
りょうまさん



たかき
げんぶさん



なかむら
こはくさん



にしむら
りおさん



のぶひら
るきさん



ふくし
おとさん



みうら
めいさん



みうら
りんさん



わたなべ
はるとさん

わんぱく

なかよし帳

地域の元気な子どもたちを紹介します。
今号は、2月12日の牡丹平地区の子どもたちです。



真剣に、時には笑顔で
みんなでこけすを楽し
みました。



今日は「ぼたんこ
こけす大会」。
優勝目指して頑張
るぞ!



※こけすはこけしの駒で楽しむ黒石生まれのボードゲームです。

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

黒石市公式LINE
友だち追加は
こちらから▶
LINE ID:@kuroishicity

