



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。回答は、津軽地域の観光促進の参考とさせていただきます。

▼調査期間令和8年2月末まで

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

▼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

▼回答方法二次元コード

※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) ^{クランピオニー} ClanPEONY 津軽 ☎88-6090

二次元コードからご回答ください。



在職者を対象とした職業訓練

弘前高等技術専門校は、在職中の人を対象とした職業訓練「CAD操作・木工製図講習」を実施します。

▼日時11月5日(水)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・14日(金)18時～21時

▼場所弘前高等技術専門校

▼定員15人▼受講料1,300円

▼申込方法申込書を郵送またはメール

▼募集期間9月19日(金)～10月16日(木)必着

[問合せ]弘前高等技術専門校 ☎32-6805、✉hi-gisen@pref.aomori.lg.jp、〒036-8253弘前市緑ヶ丘1丁目9-1

詳しくは、ホームページをご覧ください。



弘前圏域移住者交流会 「このまちで今、なにしてる？」

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)は、県外から弘前圏域市町村へ移住した人や移住を検討している人が自由に交流できるイベントを開催します。

▼日時9月20日(土)10時～12時

▼場所Circle(サークル)こみせ▼定員20人程度

▼参加料1,000円(ドリンク&お菓子代)

▼申込方法ホームページに掲載の申し込みフォーム

▼申込期限9月13日(土)

[問合せ]Circleこみせ ✉circle.komise@gmail.com

詳しくは、ホームページをご覧ください。



労働相談会

県労働委員会は「労働相談会」を無料で開催します。

▼相談内容配置転換、解雇、賃金カット、懲戒処分、職場のトラブルなど

▼申込方法電話で事前予約

※会場でも受け付けできますが、予約優先です。

東奥日報新町ビル4階(青森市)

9/2(火)・10/7(火)	13時30分～15時30分
9/21(日)・10/26(日)	10時～12時

弘前市総合学習センター(弘前市)

10/5(日)	10時～12時
---------	---------

[問合せ] 県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

詳しくは、ホームページをご覧ください。



有 料 広 告

有 料 広 告



秋の全国交通安全運動

9月21日（日）から30日（火）までの10日間「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けて、交通事故防止の徹底を図りましょう。

期間中は、交差点などで街頭監視活動を行うほか、のぼり旗を設置し交通安全を呼びかけます。

【運動の重点】

- ◆歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ◆ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ◆自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

【問合せ】市民環境課交通生活係



空き家に関する相続セミナー

弘前圏域空き家・空き地バンク協議会は、管理不全状態の空き家が発生する主な要因の一つである相続に関するセミナーを開催します。

▼日時 9月18日（木）18時～19時

▼場所 ヒロロ3階 多世代交流室2

▼定員 先着30人

▼講師 青森地方法務局員

▼申込方法 二次元コード

▼申込期限 9月9日（火）

【問合せ】弘前圏域空き家・空き地バンク協議会事務局（弘前市建築指導課内） ☎40-0522

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。



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、働くことや将来に悩みを抱える若者とそのご家族のための無料相談窓口です。就職活動から就職後のフォローまで、一人ひとりに合わせて丁寧にサポートします。

▼場所 ヒロロ3階 弘前就労支援センター内

▼対象 15歳～49歳の現在仕事に就いていない人とその家族

▼よくある相談 ▽自分に向いている仕事が見つからない ▽ブランクがあり働くことに不安がある ▽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気がする など

▼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

詳しくは、ホームページをごらんください。



お金や暮らしの無料相談会「解決の糸口を見つけに行こう！」

消費者信用生活協同組合は、無料相談会を開催します。専門スタッフや弁護士が、お金や暮らしに関する悩みなどについて丁寧に聞き取りしますので、一緒に解決の糸口を見つけましょう。

▼日時 9月27日（土）10時～16時 ※事前予約が必要

▼場所 信用生協弘前事務所（弘前市城東4丁目5-1 ナラオカビル2階）

▼内容 お金の問題（多重債務など）、遺産相続、不動産売買、DV、離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

【問合せ】消費者信用生活協同組合弘前事務所 ☎0120-102-354

有 料 広 告

有 料 広 告



あomorアビリンピック2025

障がいのある人が、日頃培った職業技能を競う大会「あomorアビリンピック2025」が開催されます。参加を希望する人は、お申し込みください。

▼開催日①10月30日(木)②11月1日(土)

▼時間 9時30分～13時

※当日は競技の様子をライブ配信します。

▼場所 高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部、ホテル青森(喫茶サービス会場)

▼種目①喫茶サービスA・B、パソコンデータ入力A・B、オフィスアシスタント、写真撮影
②ワード・プロセッサA・B、表計算、DTP、ビルクリーニングA・B、写真撮影、データベース

▼参加料 無料

▼申込方法 参加申込書を郵送・メール、またはホームページの申し込みフォームへ入力

▼申込期限 9月12日(金)

[問合せ] (独) 高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部 ☎017-721-2125、〒030-0822 青森市中央3丁目20-2、✉aomori-kosyo@jeed.go.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



県税の納税に関する相談窓口

中南県税事務所は、県税の納税に関する相談窓口を設置しています。

なお、令和6年末から令和7年にかけての大雪により被害を受けた人が、今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税および自動車税(種別割))の一括納付が困難な場合は、納税を猶予する制度がありますので、ご相談ください。

[問合せ] 中南県税事務所納税管理課 ☎32-4341

有 料 広 告



津軽のものづくり体験教室 レザークラフト作り

津軽広域連合は、レザークラフト(ファスナー付きポーチ作り)体験教室を開催します。自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。ぜひ、ご参加ください。

▼日時 10月29日(水) 10時～11時30分

▼場所 スポカルイン黒石 大会議室

▼対象 黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村に在住の人

▼定員 20人(応募者多数の場合は抽選)

▼講師 堀川 拓郎氏 (Leather Hearts)

▼参加料 1人2,000円

▼応募方法 メールに①市町村名②参加者氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を記載して申し込み(1回の応募で2人まで。①～④をそれぞれ明記)

※結果は10月15日(水)に当選者へメールで通知

▼申込期限 10月6日(月)

[問合せ] 津軽広域連合 ☎31-1201、✉rengou@tsugarukoiki.jp

二次元コードから
メールで応募でき
ます。



詳しくは、ホーム
ページをごらん
ください。



市老人福祉センターの指定管理者を募集

市は、市老人福祉センターの指定管理者を募集します。詳しくは、ホームページをごらんください。

▼募集期間 9月8日(月)～10月3日(金)

▼応募資格 社会福祉法人であることなど

説明会

日時: 9月10日(水) 9時

場所: 市老人福祉センター 図書室

[問合せ] 介護保険課高齢者福祉係

有 料 広 告



自衛官採用試験

防衛省は、自衛官を募集しています。

[問合せ] 自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871

種目	応募資格	試験日	受付期限
第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)	【WEB試験】9月13日(土)～21日(日)の1日 【2次】10月11日(土)～26日(日)の1日	9月2日(火)
第2回 自衛官候補生		【WEB試験】9月16日(火)～21日(日)の1日 【口述・身体検査】9月27日(土)または28日(日)	
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1日(土) 【2次】11月29日(土)～12月3日(水)の1日	10月16日(木)
防衛医科大学校 (医学科学生)		【1次】10月25日(土) 【2次】12月17日(水)～19日(金)の1日	10月8日(水)
防衛医科大学校 (看護学科学生)		【1次】10月18日(土) 【2次】12月6日(土)または7日(日)	10月3日(金)



りんご研究所参観デー

県産業技術センターは、りんご研究所参観デーを開催します。

▼日時 9月18日(木) 9時～16時

▼場所 りんご研究所

▼内容 青森りんご植栽150周年記念展示・座談会、ほ場見学ツアー、農業資材やりんごの販売など
[問合せ] (地独) 県産業技術センターりんご研究所 ☎52-2331



生活の困りごと相談会を夜間に開催

市社会福祉協議会は、仕事等で日中の相談が難しい人へ向けて、夜間の相談会を行います。

▼日時 9月11日(木) 17時～19時

▼場所 市社会福祉協議会 2階 相談室

▼申込方法 電話、メールまたはLINEで事前予約
※LINEで「黒石市自立相談支援窓口(黒石市社協)」を登録

[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎52-9600、✉kuroishisoudan@kuroishisyakyo.or.jp

有 料 広 告



年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額や、その他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金を受け取るには、支給要件を満たし、請求手続きをする必要があります。老齢・障害・遺族基礎年金を受給しており、新たに給付金を受け取ることができる人には、9月以降に「日本年金機構」から請求書が送付されますので、必要事項を記入してご返送ください。

※支援給付金のお問い合わせは、給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)へご連絡ください。

[問合せ] 国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎27-1339



公立小・中学校の講師を募集

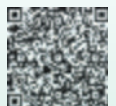
県は、公立の小・中学校で児童・生徒の指導に当たる講師(臨時的任用職員)を募集しています。

▼応募資格 小・中学校の教員免許状を所有している人
※臨時免許状を取得することにより、所持免許状以外の校種・教科の指導ができる場合があります。

▼応募方法 県ホームページに掲載の「青森県公立学校臨時的任用職員申請書」を提出

[問合せ] 県中南教育事務所 ☎32-4451

詳しくは、ホームページをごらんください。



7/20 東京2025デフリンピック ラッピングカーでPR



耳に障がいを持つ人の国際スポーツ大会「東京2025デフリンピック」をPRするため各地を巡っているラッピングカーが本市へ到着し、キャラバン活動が行われました。会場では、競技を紹介するパネルなどが展示され、黒石ろうあ協会（田沢覚会長）がPR。

このラッピングカーは、開催地の東京都を目指して、各地で大会を盛り上げていきます。

7/18 市管工事業協同組合が 給排水設備の点検ボランティア



市管工事業協同組合（宮本敦理事長）は、一人暮らしの高齢者26世帯の給排水設備等を点検するボランティア活動を行いました。

平成10年から続いているこの活動は、今年で28回目。

点検を受けた人は「自分では修理できず我慢して使っていたので、この機会に直してもらえて嬉しい」と話していました。

7/25 (株)京阪流通システムズと 連携協定を締結



市は、主に関西圏で商業施設の経営などを行う（株）京阪流通システムズ（松下靖代表取締役社長）と、文化交流による地域活性化に向けた連携協定を締結しました。

この協定は、同社が経営する「くずはモール」で文化交流を図り、京阪沿線と本市の相互発展を目指すことがねらい。高樋市長は「今後さらに交流を深めていきたい」と述べました。

7/22 黒石ボクシングクラブが 全国大会出場などを報告



全日本UJボクシング王座決定戦東北ブロック選考会に出場し、中学女子54kg級で優勝した伊藤彩華さん（黒石中2年）と、中学男子57kg級で準優勝した工藤優乃介さん（黒石中3年）、県高校総体で優勝した伊藤雅さん（弘前東高2年）が市長室を訪れました。

選手たちは全国大会に向けて「100%の実力を出したい」などと意気込みを述べました。



あなたの
健康サポートチーム!!

9月10日～16日は「自殺予防週間」

「自殺予防週間」は、自殺予防や精神疾患について正しい知識を知ってもらい、誤解や偏見をなくし、悩みを抱えた人が必要な支援を受けられるよう普及啓発する期間です。

こころの病気は誰でもかかる可能性がある病気です

こころの病気で通院している人や入院している人は日本人のおよそ30人に1人、生涯を通じて**4人に1人が心の病気にかかるといわれています**。こころの病気は、私たちの身近にあり、誰にでも起こりうるものです。そのこころの病気を予防する方法の一つとして、ストレスと上手に付き合うことが大切とされています。そのためにはストレスとは何かを知っておきましょう。

ストレスって何?

ストレスとは、右記のような外部刺激を受けたときに生じる緊張状態のことを指します。多少のストレスであれば集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすい面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりし過ぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスの要因となる外部刺激

【社会的要因】人間関係、仕事、就学、結婚、出産など

【環境的要因】天候、騒音など

【身体的要因】病気、睡眠不足など

ストレスと上手に付き合うために

毎日の生活習慣を整える

バランスのとれた食事や
質の良い睡眠、
適度な運動
がお勧めです。



リラックスできることをする

自分の好きな音楽を聞く、
お風呂にゆっくり入るなど
を取り入れて
みましょう。



頭を柔らかくしてみる

固定的に考えず、物事の見
方を変えてみ
ると気持ち
が楽になるか
もしれません。



困った時は相談しましょう

つらい時、悩みを抱えた時、こころの調子を崩してしまったかもしれないと思う時は身近な人に相談したり、相談窓口を利用したりしてみてください。もし、身近な人が悩みを抱えていたり、言動や体調の変化に気が付いたら、声を掛けてじっくりと耳を傾けてみましょう。必要に応じて専門の相談につなげ、大切な命をみんなで支え合っていきましょう。

市でも、こころに関する相談事業を実施していますので、いつでもお気軽にご相談ください。

健康相談

毎月第1・3月曜日10時～12時
予約不要。祝日、年末年始は除く

こころの体温計

現在のストレスや落ち込み度を
簡単にチェックできます。



こころの相談

毎月1回開催
※日程は本紙「くらしの案内」に毎月掲載

傾聴力アップ講座

話を聞くことの大切さや聞き方のコツを学べま
す。詳しくは本紙11ページをごらんください。



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

9月のおはなし会

▼日時 9月28日(日) 10時

▼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
▽工作

今月のおすすめ本

一般書「パンどろぼう いとしのステッチ&てづくりもの」

柴田ケイコ／原作 KADOKAWA

大人気絵本「パンどろぼう」の刺繍とフェルトグッズの作り方を紹介。パンどろぼうシリーズのユニークなキャラクターや、絵本に出てくるパンやおにぎりまで、刺繍図案が実物大で掲載されています。



児童書「少年とクスノキ」

東野圭吾／文 よしだるみ／絵 実業之日本社

大切な人たちを失ってしまった少年は、将来が不安で泣いていました。旅人から未来を見せてくれるクスノキの女神に会いに行くように勧められ、さまざまな困難を乗り越え、出会えたクスノキの女神に未来を見せてもらいますが…。



黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

おはなしのじかん

▼日時 9月13日(土) 14時～14時30分

▼場所 黒石ほるぷ子ども館

▼内容 絵本や紙芝居の読み聞かせ

おすすめ本

児童書「109ひきのどうぶつかくれんぼ」

のはなはるか／作・絵 ひさかたチャイルド

今日は、動物かくれんぼ大会。109ひきの動物たちが7つの色のエリアに分かれて隠れます。最後まで見つからないのは誰でしょう。ストーリーを追いながら絵探しが楽しめる本。



[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

中学生・高校生おすすめ本

7月に図書館の職場体験をした中学生・高校生におすすめの本を紹介してもらいました。館内には手づくりのPOPと一緒におすすめ本を展示しています。

「名前探しの放課後 上・下」

辻村深月／著 講談社

ある日、高校1年生の依田いつかのクラスメイトが自殺をした。突然何かに違和感を覚えたいつかは、自分が3か月前にタイムスリップしていることに気づく。だが、自殺をしたクラスメイトの名前も顔も思い出せない。いろいろな人と協力し、自殺者を見つけ出して自殺を阻止する！感動のミステリー作品！

「君の名は。」

新海誠／作 ちーこ／挿絵 KADOKAWA

出会うはずのない二人が最悪の運命を変えるため時空を超えて動き出す。「入れ替わってる!？」彼らの知られざる小さな奇跡の物語。

「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。」

汐見夏衛／著 スターツ出版

学校や家庭全てにおいてイライラしていた百合が初めて愛したのは特攻隊の彰だった。想いを伝えられない百合と彰。そんな二人の衝撃のラストとは…。戦争中の人間の想いを描いた一冊。これを読んだ気持ちは「感動」のひとつ言。

「緊張しない「最初のひと言」大全」

桐生稔／著 Clover出版

人前で話すときに緊張してしまった場合、実践できる最初のひと言を紹介する。会話で困ったときの話し方を学べる本。

「むかし僕が死んだ家」

東野圭吾／著 講談社

7年前に別れた恋人、沙也加には幼い頃の記憶がない。小学生からの写真しかない記憶を取り戻すヒントは…「あの家」。そこで何を知るのか。それは家の恐るべき真実。

「告白」

湊かなえ／著 双葉社

物語は、自分の愛する娘、愛美が自分の受け持つ小学校のクラスの子に殺されたという衝撃的な展開から始まる。娘は誰に殺されたのか、それとも事故だったのか。自分の娘を愛する気持ちと犯人を憎む気持ちの中で主人公が最後に下した決断とは!?

[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。

かき氷を食べて頭がキーンとする

【かき氷】



両手を握って、左右に
数回震わせる。
(冷たいの手話)



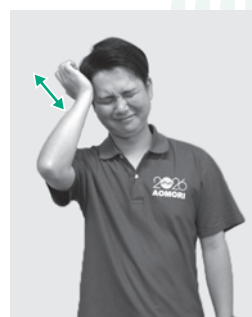
片手を握り、かき氷の機械
の取っ手を回すように動か
し、反対の手でお皿を作る。

【食べる】



お皿を作った手はそのまま、
反対の手でスプーンですくって
食べる動作をする。

【頭が痛い】



頭の近くで、指を軽く曲げて
小刻みに震わせる。

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



9月は「世界アルツハイマー月間」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」と定められており、認知症への理解を深めるためのさまざまな活動が行われています。2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれ、今後認知症の理解と支援がより一層重要となります。

認知症は誰でもなりうる病気です。年齢を重ねるにつれ発症する可能性は高まりますが、生活習慣の改善などで予防に取り組むことも大切です。

市では、認知症に優しい黒石を目指すための取り組みの一つとして、オリンパス市立図書館に認知症に関する本を集めたコーナーを設置しました。子どもから大人まで読める本を取り揃えていますので、この機会に認知症について学んでみませんか。



編集後記

■暑い夏が私の体力を奪っていきます。暑さに慣れるように休日の朝は、散歩をしたりして、適度な運動、こまめな水分補給を心掛けて日々過ごしています。そんな中でも、黒石ねぶた祭りは、心を燃やした参加者の熱気がとても伝わり、これが夏の風物詩と改めて感じました。

オーストラリアと黒石の
魅力や異文化などを
お伝えします

MORIとJOYの

モリモリエンジョイ

MORIMORI & JOY

このコーナーでは、現在本市からオーストラリアへ派遣されている市職員の棟方守仁と、国際交流員としてオーストラリアから本市へ来ているジョイ・ユースが、オーストラリアと黒石の魅力や異文化などについてお話しします。今回はそれぞれの街のコンビニについて、お伝えします。

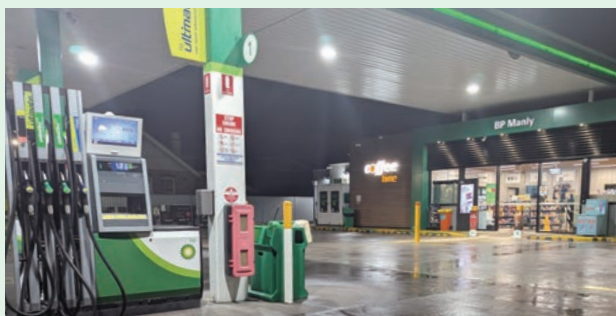
市職員 モリ

昨年4月に
黒石からオーストラリアの
シドニーへ



オーストラリアのコンビニに行って、まず感じたことは「ちょっと物足りない」ということです。店内はスナック菓子や飲料が中心で、スーパーより値段もやや高め。レジの横に熱々のおでんや肉まんが並ぶ…なんて光景はありません。

オーストラリアではガソリンスタンド併設型が多く、給油ついでに立ち寄るのが一般的。そのため24時間営業も少なく、日本のように“夜中のコンビニでちょっと買い物”ということはありません。



一方で、最近では店頭で少しずつ変化が見えてきました。軽食の種類が増え、セルフのコーヒーマシンを備える店舗も出始めました。さらに「おにぎり」を扱う店まで登場。とはいえ、あのふわっとした三角形とは少し違い、食べてみると「うーん…これはこれであり？」という不思議な仕上がりです。

今後はフライドチキンやポテトなどのホットフードも増えていく予定とのこと。もしかすると、オーストラリアの定番であるミートパイやチキンロールに並んで、日本の総菜パンやからあげ棒、さらにはお弁当までが店頭で並び、気軽にコンビニでランチを買う日がやって来るかもしれません。

そうなれば、昼休みに温かい食事とコーヒーをさっと選ぶ光景が、オーストラリアでも少しずつ当たり前になっていく可能性も！

しばらくは、新しく見掛ける商品を試しながら、“オーストラリアのコンビニのこれから”を楽しみに眺めています。



国際交流員 ジョイ

昨年8月に
オーストラリアのシドニーから
黒石へ



日本に来て感動したことの一つは「コンビニの便利さと多様さ」です。オーストラリアにもコンビニはありますが、多くはガソリンスタンドに併設されていて、給油のついでに立ち寄るような場所です。都市部には単独の店舗もありますが、田舎では売店や個人商店、スーパーが地元の買い物の場となっています。

商品やサービスも日本とは大きく異なり、品揃えは少なく、公共料金の支払いや宅配受け付けなどの便利なものも基本的にはありません。私自身も、普段はほとんど利用せず、ガソリン代を払うときに寄る程度でしたし、価格も高めなので、日常の買い物は主にスーパーを利用していました。

初めて日本のコンビニに入ったときは衝撃でした。食べ物や飲み物の種類も豊富で、フライドチキンや肉まんなどの温かい食べ物があるなんて、本当にすごいいいと思いました！



さらに驚いたのは、アルコール飲料が買えることです。オーストラリアでは「Bottle Shop (酒屋)」でしか購入することができません。コンビニの数は日本の方が圧倒的に多く、どこにでもあるのが本当に便利です。

個人的には、スムージーのマシンがとてムニクで気に入っていて、おにぎりと一緒にスムージーをよく買っています。手軽で美味しく、日本ならではの楽しみ方だと思っています。

日本のコンビニはまさに「何でもできる場所」で、生活に欠かせない存在。オーストラリアにも、日本のようなコンビニが欲しいです。



9月の日程

	内 容	相 談 日	時 間	場 所・問 合 せ
暮らしの相談・その他	福祉	月～金曜日(祝日除く)	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(祝日除く)	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
	後期高齢者	25日(木)	19:00まで	国保年金課高齢医療係 *要予約
	介護保険	25日(木)	19:00まで	介護保険課介護保険係 *要予約
	青少年問題	月～金曜日(祝日除く)	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(火)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	1日(月)	10:00～12:00	健康推進課成人保健係
	こころ(小さな相談室)	29日(月)	10:00～15:00	松の湯交流館(問合せ:健康推進課成人保健係)
	納税(夜間)	5日(金)・16日(火)・25日(木)	19:00まで	税務課収納債権係 *要予約
	困りごと	8日(月)・22日(月)	9:00～15:00	市民環境課交通生活係
	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分から市民環境課交通生活係で受け付け ▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
	人権	16日(火)	10:00～15:00	▼人権・行政・土地家屋調査は予約不要
	行政	18日(木)	10:00～12:00	
	土地家屋調査	10日(水)	13:00～16:00	
	消費者	火～日曜日 月～金曜日(祝日除く)	8:30～17:00 9:00～17:00	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 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」を友だち登録して「申請・予約」からお申し込みください。

家庭から出る燃やせるごみ排出量

市民1人1日当たり

令和7年
6月 **390g**

前年同月比 約14g減



市税の納付

9月は固定資産税と国民健康保険税 第3期の納付月です。

▼納期限 9月30日(火)

[問合せ] 税務課納税管理係

青の煌めきあおもり国スポ
2026 翔けろ未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会

国スポ開催まであと **404日!** (9月1日現在)
本大会:令和8年10月10日(土)～10月20日(火)

黒石市開催競技

本市では、
令和8年10月11日(日)から
10月14日(水)まで
バドミントン競技を
開催します。



最新情報は
市ホームページを
チェック!



市の人口 **30,074人** 前月比 (-23)

世帯数 **14,042世帯** (9)

住民基本台帳調べ 7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



健康事業

	日時・場所	問合せ
総合健診	9月1日(月)・2日(火) 浅瀬石公民館(旧浅瀬石小学校) 9月25日(木)～29日(月) 東公民館	健康推進課 成人保健係
子宮頸がん・乳がん検診	9月6日(土)・18日(木) 市役所わのまちセンター	
健康教室	9月18日(木) 13:30 追子野木公民館 テーマ「糖尿病を良く知ろう」 講師:北山 武良先生(ちとせクリニック院長)	
地域健康づくり相談	詳しくは、本紙12ページをごらんください。	
出前運動教室 (対象65歳以上)	9月18日(木) 13:30～15:00 山形公民館	市地域包括 支援センター 包括支援係
献血	9月30日(火) 14:00～16:00 市役所わのまちセンター	福祉総務課 福祉総務係

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)。

▼9月24日(水)13:30～15:00

市老人福祉センター

※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』と共同で開催します。

▼9月11日(木)13:30～15:30

上十川公民館

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600



日曜日の市内救急当番医

9月7日	ちとせクリニック	☎53-7228
9月14日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
9月21日	黒石病院	☎52-2121
9月28日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
10月5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。

弘前市急患診療所が休日等の急病に対応

	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

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



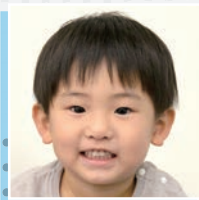
婚活
&
移住・定住
イベント情報



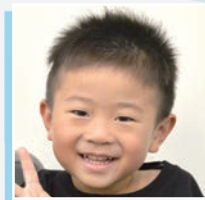
Instagram

笑顔がいっぱい「ぐんぐんキッズ」!

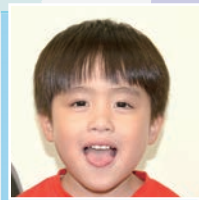
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



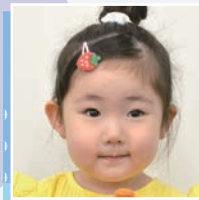
いとう
たまきさん



うの
みなとさん



かまだ
ゆうさん



きむら
かなうさん



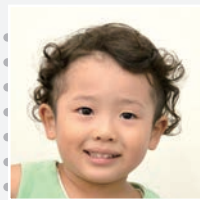
くどう
せいしゅうさん



くどう
そわさん



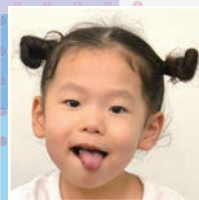
くどう
はやたさん



さいとう
きょうたろうさん



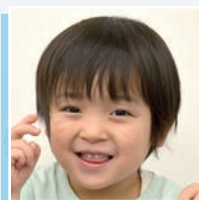
さとう
ふうたさん



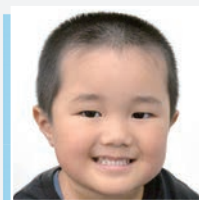
ちば
ひさきさん



つねた
みうなさん



なるみ
ゆうやさん



むさし
いさきさん



むらかみ
こうせいさん

ヘルシーレシピ

鯖と切り昆布の炊き込みごはん

～鯖に豊富に含まれるEPAで血液サラサラに～



作り方

- 炊飯器に水気を切った米と鯖缶の汁、しょうゆを加え、1合の目盛りまで水を入れる。
- しょうが、鯖缶の具、切り昆布を加えて炊飯し、炊き上がった鯖を崩しながら混ぜる。
- 器に盛り、白ごまを振り大葉をのせて完成。

材料(2人分)

- 米 1合
…………… 洗ってザルで10分水気を切る。
- 鯖水煮缶 1缶(150g)
…………… 具と汁を分ける。
- 切り昆布 5g
…………… 2、3回水洗いして水気を切り、はさみで切る。
- しょうが 10g
…………… 1.5cmの千切りにする。
- 大葉 4枚 …………… 千切りにする。
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 水 …………… 適量
- 白ごま …………… 小さじ1

1人分の栄養素

エネルギー403kcal / たんぱく質17.7g / 脂質8.4g
カルシウム245mg / 食塩相当量1.3g

監修:市食生活改善推進委員会

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