



国勢調査の回答はお済みですか

国勢調査は、5年に1度実施されている調査で、日本に住む全ての人と世帯を対象に行われる国の最も重要な統計調査です。

回答期限は10月8日（水）です。回答方法は「インターネット回答」または「紙の調査票を記入し郵送」のいずれかです。

まだ回答がお済みでない人は、国勢調査員が9月下旬に配布した調査書類をご確認のうえ、ご回答ください。

【問合せ】企画課企画調整係



黒養ワークフェア2025

県立黒石養護学校は、黒養ワークフェア2025を開催します。申し込みは不要ですので、活動の様子をぜひご覧ください。

▼日時▽10月22日（水）＝13時～14時▽10月23日（木）＝9時15分～12時10分、13時～14時▽10月24日（金）＝10時～12時10分

▼場所市役所わのまちセンター 多目的広場

▼内容作業学習の見学、体験、喫茶サービスなど
※喫茶サービスは24日（金）のみです。

【問合せ】県立黒石養護学校 ☎54-8260



浅瀬石川ダムと津軽ダム 秋のライトアップ

岩木川ダム統合管理事務所は、浅瀬石川ダムと津軽ダムで秋のライトアップを行います。浅瀬石川ダムは、近隣の中野もみじ山で行われるライトアップと併せてお楽しみいただけます。



また、青の煌めきあおもり国スポを応援する動画の投影や記念シールの配布も行います。

▼開催期間10月17日（金）～11月16日（日）

▼時間16時30分～21時

▼場所浅瀬石川ダムおよび津軽ダム

【問合せ】岩木川ダム統合管理事務所調査課 ☎85-3031

詳しくはホームページをご覧ください。



県デジタルサポーター育成講座 高齢者向けのデジタルサポート実践会

デジタルサポーター育成講座（全5回）

	開催日	時間	申込期限	会場
①講義	10/24 (金)	18:30～ 20:30	10/21 (火)	市スポーツ 交流センター
②動画受講	都合に合わせて視聴可能			
③講義	10/31 (金)	18:30～ 20:30	10/28 (火)	
④実践	11/1(土)	9:30～ 12:30	10/29 (水)	
⑤Web	R8/1/24 (土)	13:30～ 15:30	R8/1/21 (水)	

▼対象高齢者と接する機会が多い人、デジタルサポーターに興味がある人など▼定員10人程度

▼講師^{わらび} 加奈子 氏（合同会社浜と山と（風笑堂）代表）

▼受講料無料

▼申込方法ホームページの申し込みフォーム

▼持ち物スマートフォン

デジタルサポート実践会（スマホの困りごと相談会）

▼日時11月1日（土）10時～12時

▼場所市スポーツ交流センター

▼対象60歳以上のスマホ操作が苦手な人

▼定員先着5人程度▼参加料無料

▼申込方法ホームページの申し込みフォームまたは電話

▼申込期限10月29日（水）▼持ち物スマートフォン

【問合せ】合同会社浜と山と（風笑堂） ☎0178-79-4563
（火曜日～金曜日13時～17時）

申し込みなど詳しくは、ホームページをご覧ください。



生活困りごと相談会を開催

市社会福祉協議会は、来所が難しい人を対象に、市役所わのまちセンターで相談会を開催します。

▼日時10月16日（木）10時～12時

▼場所市役所わのまちセンター 2階 多目的室3

▼申込方法電話、メールまたはLINE 黒石市自立相談支援窓口（黒石市社協）から事前予約

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600、✉kuroishi-soudan@kuroishisyakyo.or.jp

二次元コードから
LINEで事前予約
ができます。



二次元コードから
メールで予約でき
ます。





後期高齢者医療制度加入者は 歯科口腔健診を受診しましょう

市は、歯科口腔健診を実施しています。この健診は、口腔状態の悪化による歯周病の予防や、飲み込む力の低下による誤えん性肺炎の予防のために大変重要ですので、年に一度は口腔の状態を確認しましょう。

▼対象 後期高齢者医療制度加入者（長期入院中の人や施設に入所している人は除く）

▼健診内容 歯の状態確認、歯周病の有無、かみ合わせの確認など ▼受診料 無料（1人1回）

▼申込方法 実施医療機関へ電話・直接申し込み

▼受診期限 令和8年3月31日（火）

▼持ち物 マイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書

実施医療機関

アクロスプラザ歯科、アップル歯科医院、あぼ歯科クリニック、石川歯科クリニック、くどう歯科医院、清藤歯科医院、中村歯科医院、花園歯科医院

【問合せ】 国保年金課高齢医療係



弘南鉄道でお得にお出掛け

弘南鉄道は、昨年4月から生活応援きっぷ「わにサポ」を実施しています。弘南線または大鰐線を往復利用し、協賛施設を利用する人は「わにサポ」で帰りの運賃が100円になります。

協賛施設は、大型ショッピングセンターや飲食店など80店舗以上あり、施設によっては買い物割引などの特典も受けられます。ぜひ、ご利用ください。

【問合せ】 弘南鉄道営業課 ☎44-3136

詳しくは、ホームページをごらんください。



黒石病院救急外来診療を休診します

黒石病院は、電子カルテシステム更新作業に伴い、救急外来診療を休診します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

救急受診の際は、市内救急当番医または弘前市急患診療所へご連絡ください。

救急外来診療休診期間

10月10日(金)17時～13日(月・祝)17時

【問合せ】 黒石病院事務局管理係 ☎52-2121



県下一斉！シェイクアウト訓練を実施

県は、11月5日（水）10時からシェイクアウト訓練（身体保護訓練）を実施します。

これは地震に備えて「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練です。防災行政無線等の訓練報を合図に、地震から身を守る行動を1分間程度行いましょう。

【問合せ】 県防災危機管理課 ☎017-734-9180

詳しくは、ホームページをごらんください。



地震を想定した防災訓練を実施

市は、大規模地震を想定した総合防災訓練を実施します。一般の参観もできますので、ご自由に見学ください。

▼日時 10月19日(日) 9時～11時50分

▼場所 追子野木公民館

▼訓練内容 避難誘導・避難所運営、炊き出し、倒壊建物内救助救出、火災防ぎょ、応急復旧など

【問合せ】 防災管理室防災管理係

有 料 広 告

有 料 広 告



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	受付期限
高等工科学校 生徒(推薦)	15歳以上17歳未満の男子(中学校卒業 または中等教育学校の前期課程修了者)	令和8年1月10日(土)～12日(月・祝) の1日	10月1日(水)～ 11月28日(金)
高等工科学校 生徒(一般)		【1次】令和8年1月24日(土) 【2次】令和8年2月14日(土)	10月1日(水)～ 令和8年1月15日(木)



1日農業バイトアプリ「デイワーク」

農産物の生産現場では、労働力不足が課題と
なっています。そこで、農家と求職者を1日単位
で結びつけることができる、完全無料の1日農業
バイト募集アプリ「デイワーク」を
活用してみませんか。

興味のある人は、ぜひアプリをダ
ウンロードしてください。

※アプリの中で求人登録が必要です。

[問合せ] 農林課六次産業化推進係



アプリのダウンロードなど詳しくは、ホーム
ページをのぞいてください。



定額減税補足給付金不足額給付の 申請をお忘れなく

市は、令和6年度に実施した市定額減税補足給
付金(調整給付)の支給額に不足が生じた人など
へ8月29日(金)から順次、支給確認書を送付して
います。申請期限を過ぎると、給付金が受け取れ
ませんのでご注意ください。

▼申請期限10月31日(金) 当日消印有効

[問合せ] 税務課住民税係

詳しくは、市ホームページをのぞいてください。



危険物取扱者試験事前講習会

▼日時10月31日(金) 9時30分～17時

▼場所黒石消防署 2階 大会議室

▼対象乙種第4類取扱者試験受験予定者

▼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)

※テキストは、申し込み時にお知らせします。

▼申込方法消防本部予防課または最寄りの消防署、
分署の窓口

▼申込期間10月1日(水)～22日(水)

[問合せ] 弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104



秋の火災予防運動

10月20日(月)から26日(日)まで「秋の火災
予防運動」が実施されます。この季節は日増しに
寒くなり、火を取り扱う機会が多くなります。尊
い命や貴重な財産を守るためにも、暖房器具の点
検や住宅用火災警報器が正常に作動するか、確認
しましょう。

[問合せ] 弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104



木造住宅耐震診断の募集期間を延長

市は、一定の条件を満たす木造住宅について、耐
震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

▼対象住宅平成12年5月31日以前に建築され、同
年6月以降増改築されていない住宅(その他要
件あり)

▼診断費用一戸あたり11,000円(200㎡を超える
場合は増額)

▼申込方法窓口に設置または市ホームページ(市
政情報→計画・取組)に掲載の申込書を提出

▼募集期限11月28日(金)

[問合せ] 都市建築課建築住宅係

ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月19日(金) 2種類同時発売!

発売期間 9/19(金)～10/19(日)

公益財団法人青森県市町村振興協会

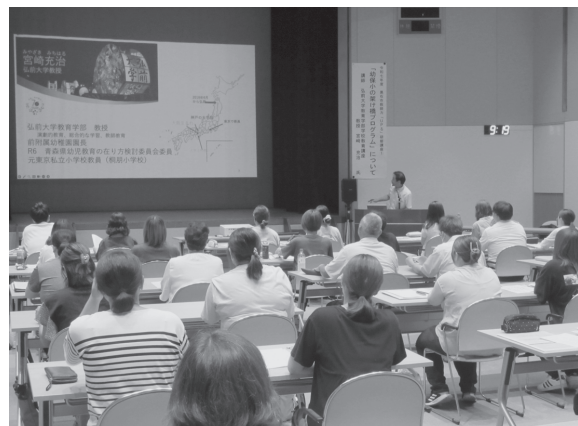
7/31 黒石ウエイトリフティング協会 県民スポーツ大会での優勝を報告



黒石ウエイトリフティング協会（木村明義会長）が、県民スポーツ大会ウエイトリフティング競技で、29年ぶりの市の部優勝を報告しました。競技は階級別に行われ、55kg級の須藤彰也さんと89kg級の佐藤颯人さん、109kg超級の工藤翔さんは1位を取り優勝に貢献。

選手たちは「今後もトレーニングに励み、大会で結果を残したい」と抱負を語りました。

7/28・30 教職員向けの研修会を開催



7月28・30日、“教師力「UPる」研修講座”が行われました。

28日は市内の小学校教員と保育士・幼稚園教諭が参加し、幼保小の教育と連携について理解を深め、30日は市内の小・中学校教員と特別支援教育支援員が参加し、学習面や生活面に課題や困難さを抱える児童生徒への支援について考えました。

8/14 東京黒石会が 子ども美術館へ時計を寄贈



東京黒石会（益田栄治会長）が、同会の創立55周年を記念し、令和8年開館予定の（仮称）黒石市立子ども美術館に設置する時計の目録を手渡しました。

益田会長は「子ども美術館に合った時計にしてほしい」と思いを伝え、高樋市長は「これからもふるさとのために力添えをいただきたい」と感謝しました。

8/5 北奥水道が 黒石ほるぷ子ども館へ寄附



（株）北奥水道（菊地康行代表取締役）が、黒石ほるぷ子ども館の開館50周年を記念し、市に10万円を寄附しました。菊地代表取締役は「50年経っても魅力ある建物なので残してほしい。子どもたちのために継続して寄附していきたい」と話しました。

寄附金は、黒石ほるぷ子ども館に設置する児童図書の購入に充てる予定です。

8月20日 戦没者追悼式



市戦没者追悼式が市みんなのホールで行われ、遺族ら約30人が参列しました。

戦後80年を迎え高樋市長は「戦争の悲惨さを後世に伝えていくのは私たちの使命」と述べ、黒石市遺族連合会の谷清道会長は「戦争の記憶も薄れつつあるが、平和の尊さを多くの市民に知ってほしい」と平和への思いを述べました。

8月17日 フル・ベジ・フェス2025が開催



黒石地域担い手育成総合支援協議会が主催する「フル・ベジ・フェス2025」が市産業会館で開催されました。

会場には、近年人気となっている黄美香メロンをはじめとした果物や米粉を使ったスイーツのほか、黒石産農産物の加工品、新鮮な野菜などが並び、目当てのものを買い求める多くの来場客でにぎわいました。

8月28日 QOL 健診実施



8月28・29日、市はスポカルイン黒石で、生活の質の向上を目指した新しい健康診断「QOL（生活の質）健診」を行いました。

約200人の参加者は器具を使用したり、スタッフの質問に答えるなどして、自分の健康状態を確認。28日は弘前大学の中路重之教授が訪れ、参加者へ健康に過ごすためのアドバイスなどを話していました。

8月26日 聖テレジア幼稚園で青の煌めきダンス出前教室



2026年に開催される「あおもり国スポ・障スポ」を盛り上げるために作られた「青の煌めきダンス」の出前教室が聖テレジア幼稚園で行われました。スタッフからダンスを教わりながら、楽しそうに踊っていた園児たちは、大会の公式マスコット「アップリート君」が登場すると、大きく盛り上がり笑顔を見せていました。



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。

とき	イベント名	問合せ	とき	イベント名	問合せ
～11月中旬	板柳町ふるさとセンター りんご収穫体験	板柳町ふるさとセンター ☎72-1500	10月下旬	いかりがせき 紅葉と収穫祭	平川市観光協会 ☎40-2231
10/2	第7回 堀越城秋まつり	弘前市文化財課 ☎82-1642	10月下旬 ～11月上旬	猿賀公園紅葉まつり	平川市観光協会 ☎40-2231
10/17～19	津軽の食と産業まつり	同運営協議会事務局 (弘前商工会議所内) ☎33-4111	11/1～30	平川市民文化祭	同実行委員会・平川市 文化ホール ☎44-1221
10/19	平川市スポーツデー2025	平川市スポーツ課 ☎26-7429	11/15・16	第13回ふじさき秋まつり	同実行委員会事務局 (藤崎町経営戦略課) ☎88-8258
10/22 ～11/9	まちなかクラフト村 弘前工芸舎・秋限定企画展	弘前工芸舎運営委員会事務局 (弘前こざん研究所内) ☎32-0595	11/15・16	収穫感謝祭&シクラメン市	田舎館村企画観光課 ☎58-2111
10/26	ふじさきハロウィン2025	ふじさき食彩テラス ☎65-3660	11/18～ R8/2/15	ひらかわイルミネーションプロ ムナード	平川市商工観光課 ☎55-5732
10/26 11/23	ひらかわトラックマーケット	平川市農林課 ☎55-5898	11/29	大鰐冬ねふた運行	蔵館ねふた愛好会事務局 ☎090-3648-5279
10/31 ～11/9	弘前城菊と紅葉まつり	弘前市立観光館 ☎37-5501	11/29・30	まるごと大鰐秋の感謝祭	同実行委員会 (大鰐町企画観光課) ☎55-6561

※イベントの詳細は、津軽広域連合ホームページのイベントカレンダーをごらんください。

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



もしもの救急時に備えて準備しませんか？

市は、一人暮らしの65歳以上の人と救急搬送時に意思疎通が困難な人を対象に、救急時等の適切な救命活動につながるように救急医療情報キットを配付しています。

キットの配付には、窓口での申請が必要です。

【利用方法】

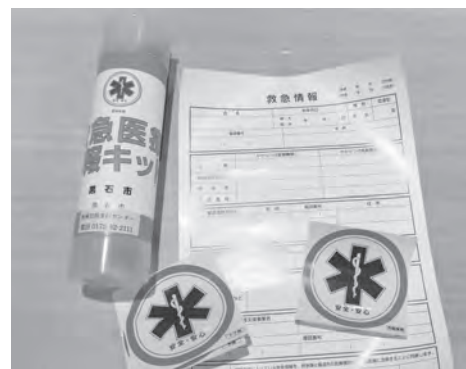
- ①救急情報シートに自分の情報を記入する。
- ②記入済みの救急情報シートを筒型の容器に戻し、冷蔵庫の扉の内側に容器を保管する。

③シールを「玄関ドアの内側」と「冷蔵庫の扉の外側」に貼る。

**救急隊が貼付したシールを確認した場合、救急医療情報キット
保管者と判断し、必要に応じてキットを活用します。**

※すでに救急医療情報キットをお持ちの人で救急情報シートの内容に変更がある場合は、新しいシートをお渡ししますのでお問い合わせください。

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係



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。今回はそれぞれの地域の特産物について、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



オーストラリアの恵みといえば、何を思い浮かべますか。広い大地からは小麦、太陽をたっぷり浴びた柑橘やアボカド、マカダミアナッツ。草原では牛や羊が育ち、南の州ではワインもよく知られています。はちみつやチーズ、オリーブオイルも各地で親しまれていて、「この国がつくり出すもの」は思った以上に多彩です。

その中でも、シドニーに暮らして実感するのはやはり「海の恵み」。入り江が複雑に入り組んだこの港町では、カキが身近な存在で、殻付きのままレモンを搾って生でいただく食べ方は日本と変わらず、海の香りがそのまま口に広がります。お店によっては、ベーコンとソースで軽く焼いたスタイルも見かけますが、私は生で食べるのが一番好きです。地



元では小ぶりですが旨みの強い「シドニー・ロック・オイスター」が親しまれ、涼しい季節は身が締まります。レモンに加えて、こちらでは軽めの白ワインと合わせるのがよく知られた楽しみ方です。

魚では、白身のバラマンディをよくスーパーなどで見かけます。くさが少なく、焼いても蒸してもふっくらと仕上がるのが魅力です。サーモンは、日本のものと比べるとほどよく脂がのり、旨みが濃い印象で、塩とレモン、オリーブオイルだけでも十分満足できる味です。刺身で、しょうゆとわさびでいただく食べ方も、オーストラリアではかなり浸透しています。



「海の見えるレストランで食事を」という贅沢はほとんどできませんが、普段の食卓に大地の実りに加えて海からの一品がのるだけで、シドニーの食事ははぐっと豊かになります。潮の香りが季節の便りのように感じられる日常を、日々味わっています。

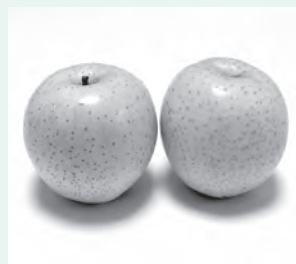
国際交流員 ジョイ

昨年8月に
オーストラリアのシドニーから
黒石へ



黒石市に来て驚いたことの一つは、農産物のおいしさです。黒石市の農産物といえばりんごとお米ですね。

黒石市で売られているりんごのサイズは、オーストラリアのりんごより大きく、形もきれいで、シャキッと甘く、品質もとても安定しています。果柄が取れたり、少し傷がついているだけで価値が下がり、加工用になってしまうと聞き、その厳しさにびっくりしました。オーストラリアでは果物の見た目に日本ほどこだわりがなく、果柄がなくても少し傷があっても、食べられる状態であれば売られることが多いです。スーパーでは1キロあたり4600円前後で買えるので、とても身近な果物ですが、青森のりんごのようにどれを食べても甘くて安定した品質というのはすごいと思います。



初めて緑がかった「王林」と黄色い「とき」を食べたとき、見た目では酸っぱいと思っていましたが、「ふじ」よりも甘くて驚きました。オーストラリアで緑のりんごといえば、シドニー発祥のグラニースミスで、とても酸っぱいので、緑のりんごが甘いことに大きな驚きを感じました。

次に感動したのはお米です。青森のお米は本当においしくモチモチしているのですが、オーストラリアのお米は少し乾いた感じがあり、その違いに驚きました。また、田植えも体験することができたので、オーストラリアでは味わえない貴重な経験となりました。

日本の果物は少し高いですが、その分品質が高く、毎回特別なおいしさを感じます。

こうした恵まれた農産物のおかげで黒石市での暮らしがより豊かになっているように感じています。



編集後記

■みなさんはモルックを知っていますか。木の棒を投げて番号がついたピンを倒し、点数を積み重ねて競う北欧生まれのゲームですが、先日モルック一式を購入しました。子どもからお年寄りまで一緒に楽しめるので、今年は家族や友人たちと「モルックの秋」を味わいたいと思います。

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。

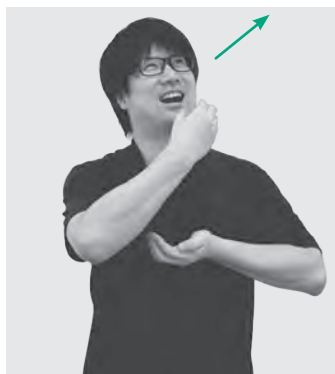
団子を食べながら月を見ます

【団子】



両手の手のひらを近づけて向かい合わせたら、コロコロと団子を転がす仕草をする。

【食べる】



指で団子の形を作り、口に運ぶ。
(目線は月の方へ)

【月を見る】



親指と人差し指をつけて開きながら下におろし、三日月を描く。
(目線は月の方へ)

ヘルシーレシピ

鮭とさつまいものグラタン

～秋の味覚でビタミン、食物繊維を補おう～



作り方

- ① フライパンにバターを溶かし、鮭を焼く。色が変わったら、長ねぎ、しめじを加えて炒め、少ししんなりしたらさつまいもを加える。
- ② ①に小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ加えてのぼす。牛乳がなじんだら、みそを入れる。
- ③ グラタン皿にバター(分量外)を塗り、②を入れて粉チーズをのせ、オーブントースターできつね色になるまで5～6分焼いて完成。

材料(4人分)

生鮭 4切れ(320g)
…1.5cm角に切り、塩、こしょうで下味をつける。
さつまいも 2/3本(200g)
……1.5 cm角に切り、5分ほど水にさらした後、
電子レンジ(500W)で3分半ほど加熱する。
長ねぎ 1本(100g)
…………… 1cm幅の斜め切りにする。
しめじ 1パック(100g)
…………… 石づきを取ってほぐす。
無塩バター …………… 40g
牛乳 …………… 400mL
塩・こしょう …………… 少々
小麦粉 …………… 大さじ4
みそ …………… 小さじ4
粉チーズ …………… 小さじ4

1人分の栄養素

エネルギー414kcal／たんぱく質19.7g
脂質21.6g／食塩相当量1.2g

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

10月のおはなし会

▼日時10月26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

手作りの本を募集

10月27日(月)から11月9日(日)までの読書週間にちなみ、図書館内に展示する手作りの本を募集します。

▼募集期限10月25日(土)▼応募方法図書館に持参

読み聞かせ研修会

読み聞かせやおはなし会に興味のある人は、ぜひご参加ください。

▼日時11月9日(日)13時30分～15時(受付開始13時)

▼場所図書館市民活動室▼定員先着12人

▼講師岩崎 眞里子 氏(親子ふれあい読書アドバイザー)

▼内容読み聞かせの基本について

▼参加料無料▼申込方法窓口、電話、FAX

[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「かわいいレトロなペーパークラフト」

つついひなた／著 日貿出版社

ペーパークラフトでレトロな喫茶店を作る方法を、道具の使い方や紙の切り方から説明。パーツ別に組み立てると喫茶店が出来上がる。キャラクター、立体ポスターの作り方も掲載。



児童書「カメレオンたんてい・ドロン としょかんどろぼう」

菊田澄子／作 伊藤夏紀／絵 あかね書房

「図書館の本を盗む泥棒をつかまえて」と頼まれたカメレオン探偵のドロン。怪しいのは、本を大切にしない図書館長のアライグマだが…ドロンを探したり、暗号を解いたりできる楽しい絵本。



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10月11日(土)14時～14時30分

▼場所黒石ほるぷ子ども館

▼内容絵本や紙芝居などの読み聞かせ

おすすめ本

児童書「とっています」

市原淳／作 世界文化社

お相撲さんが相撲を「とっています」。相撲をとりながら、ちょうちょを「とっています」。ちょうちょをとりながら…。同音異義語のナンセンスで愉快的言葉遊び絵本。



[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館☎54-8070

有 料 広 告

10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(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	27日(月)	19:00まで	国保年金課高齢医療係 *要予約
	介護保険	27日(月)	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)	31日(金)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	6日(月)・20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)	6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)	6日(月)・15日(水)・27日(月)	19:00まで	税務課収納債権係 *要予約
	困りごと	14日(火)・27日(月)	9:00～15:00	市民環境課交通生活係
	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分から市民環境課交通生活係へ要事前予約
	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)・23日(木)	10:00～12:00	▼人権・行政・土地家屋調査は予約不要
	土地家屋調査	8日(水)	13:00～16:00	※23日(木)の行政は松の湯交流館で実施
	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(祝日除く)	9:00～17:00	市民環境課交通生活係

* LINE で予約が可能です。LINE で「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
7月 **423g**

前年同月比 **約0.3g 減**



市税の納付

10月は市民税・県民税・森林環境税 第3期と国民健康保険税 第4期の納付月です。

▼納期限 10月31日(金)

[問合せ] 税務課納税管理係

青の煌めきあおもり国スポ
2026 翔ける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**374日!**(10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 **30,043人** 前月比 (−31)

世帯数 **14,033世帯** (−9)

住民基本台帳調べ 8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	10月16日(木)～18日(土) スポカルイン黒石 健診(検診)は、二次元コードから24時間いつでもお申し込みできます。 	健康推進課 成人保健係
健康教室	10月20日(月) 13:30 東公民館 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	
地域健康づくり相談	詳しくは、本紙11ページをごらんください。	
出前運動教室 (対象65歳以上)	10月16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	10月10日(金) 10:00～11:20 市社会福祉協議会 13:00～16:00 アクロスプラザ黒石(記念品あり) ※県トラック協会南黒支部青年会の協賛により、記念品をプレゼント	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)。

▼10月17日(金)13:30～15:00 西部地区センター

▼10月22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。

▼10月9日(木)13:30～15:30

追子野木公民館

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600



日曜日の市内救急当番医

10月5日	ちとせクリニック	☎53-7228
10月12日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
10月19日	黒石病院	☎52-2121
10月26日	兼平医院	☎52-3305
11月2日	健生黒石診療所	☎53-3015

※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。



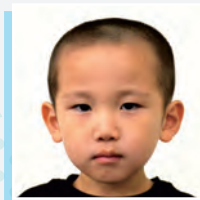
あまない
ちゆさん



おおたに
せんさん



おさない
すぐるさん



かとう
りとさん



ごとう
そうまさん



さとう
かけるさん



たかひ
みおさん



にいおか
だんじさん



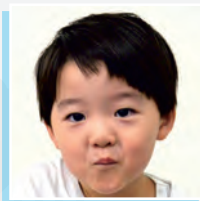
はなだ
ましろうさん



ふじた
きはるさん



むらかみ
ゆいなさん



やぎはし
みなとさん



よこやま
えまさん

中野もみじ山ライトアップ



市は、中野もみじ山の紅葉期間に合わせて、臨時観光案内所の開設および夜間のライトアップを実施します。

期間 10月18日(土)～11月9日(日)
時間 16時30分～21時

＝注意事項＝

- ・ペットを連れて境内に入ることはできません。
- ・夜間は近隣の皆さまのご迷惑となりますので、お静かにお願いします。
- ・駐車場は、津軽伝承工芸館駐車場をご利用ください。
- ・やすらぎの駐車帯もご利用できますが、観光バスや身体障害者等の優先利用にご協力をお願いします。中野神社付近にも有料駐車場があります。
- ・日中は、散策道などの山道では野生動物に遭遇する可能性があります。十分に注意して入山してください。

中野もみじ山フォトコンテスト

中野もみじ山のフォトコンテストを開催します。詳しくは、黒石市公式Instagramをのぞいてください。

【問合せ】観光課観光振興係



@VISITKUROISHI

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

