

# 11月9日は「119番の日」

総務省消防庁は、119番通報についての正しい知識と理解を深め、防災意識を高めることを目的に、毎年11月9日を「119番の日」と定めています。

火災や急病、けがや交通事故など目の前で災害が突然発生した場合は、誰でも気が動転し、興奮した状態になりやすい傾向にあります。一刻を争うときでも「慌てず・落ち着いて・正確に」119番通報できるように、町会や自治会または勤務先などの防災訓練で通報訓練を積極的に行い、通報の仕方を身に付けましょう。



## 119番は緊急通報専用の電話です！

災害や、夜間・休日の救急病院などについては、下記へお問い合わせください。

火災などの災害（災害情報テレホンガイド）☎050-5536-3896※市公式LINEで市内の火災速報を受信できます。

夜間・休日の救急病院（医療機関紹介）☎32-3999

救急相談など（看護師等専門家アドバイス）#7119（ダイヤル回線・IP電話からは☎017-718-0289）

子どもの救急相談（15歳未満）#8000（ダイヤル回線・IP電話からは☎017-722-1152）

【問合せ】弘前地区消防事務組合消防本部通信指令課☎32-5101

## 津軽のものづくり体験教室 こぎん刺し体験（コースター作り）

津軽広域連合は、小学生を対象に「こぎん刺し体験（コースター作り）」を開催します。

▼日時12月25日（木）10時～11時30分

▼場所ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール

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

※小学3年生以下は、保護者の同伴・サポートが必要です。

▼定員20人▼講師長内 うめ子 氏

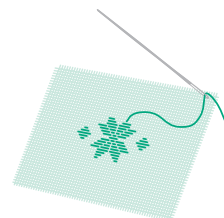
▼参加料1人500円

▼申込方法メールに①市町村名②参加者氏名（漢字とふりがな）③学年・年齢④保護者氏名（漢字とふりがな）⑤電話番号を記入して申し込み（1回の応募で2人まで。①～⑤をそれぞれ明記）

※結果は12月10日（水）に当選者へメールで通知

▼申込期限12月3日（水）

【問合せ】津軽広域連合☎31-1201、✉[rengou@tsugarukoiki.jp](mailto: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。



有 料 広 告

有 料 広 告

9  
7 市消防団観閲式を開催



市消防団（佐藤松男団長）は「令和7年度市消防団観閲式」を開催しました。

団員たちは、浅瀬石川河川敷で一斉放水を行った後、中町こみせ通りでまとい振りや徒歩・車両分列行進などを実施。

日頃の訓練で磨いた技と団結力が披露されると、沿道の観客からは大きな拍手が送られました。

8  
28 地域おこし協力隊  
任期満了を迎え活動報告



地域おこし協力隊として3年間活動してきた蝦名優さんが、8月31日の任期満了を前に高樋市長へ活動報告を行いました。蝦名さんはアップルラムの飼育と養鶏に取り組み、今後は畜産農家として羊と鶏の飼育数を増やすことが目標。

蝦名さんは「畜産農家として目指してもらえようような農家になりたい。これから大変だと思うが楽しみたい」と抱負を語りました。

9  
14 歴史文化が結ぶ都市間交流



津軽家始祖の大浦光信公とゆかりのある、黒石市、弘前市、鰯ヶ沢町、秋田県横手市、岩手県久慈市による「都市間交流事業」が市役所わのまちセンターで開催されました。

それぞれの市町長が歴史などを発表した後、「黒石津軽家と徳川家」をテーマとした講演会などが行われ、参加者たちはうなずきながら歴史や文化の話に耳を傾けていました。

9  
14 多くの人でにぎわった  
黒石こみせまつり



9月14・15日に「黒石こみせまつり」が中町・前町・横町で開催されました。

会場にはキッチンカーや手作り雑貨のブースなどが立ち並んだほか、狐の嫁入り行列や上十川獅子踊りなどのイベントは、大勢の観客を魅了しました。

また、和服姿で祭りを楽しむ人も多く見られ、黒石の秋を彩る二日間となりました。



## 9/24 電子計算センターが図書を寄贈



(株) 青森電子計算センター（八島勝代表取締役社長）が、オリンパス市立図書館と黒石ほるぷ子ども館へ合わせて20万円分の図書を寄贈しました。同社は、これまで図書館の整備などへの寄附を計6回行っており、今回が7回目。八島代表取締役社長は「図書館が完成し、やっと本を寄贈することができた。これからもっとにぎわってほしい」と話していました。

## 9/18 秋の全国交通安全運動を実施



9月21日から30日まで「秋の全国交通安全運動」が実施されました。

運動に先立ち、18日には高樋市長や黒石警察署（対馬勝治署長）、市交通安全協会（葛西勇之進会長）、市交通安全母の会（山口京子会長）が、中川地内の交差点で街頭監視活動を行い、車や自転車の早めのライト点灯など、安全のための交通マナーを呼び掛けました。

## 10/6 農作業督励でりんご園などを視察



高樋市長が市内4か所の園地などを訪れ、農作業の督励を行いました。

今回は、昨冬の豪雪で被害を受けたりんご農家と、ニホンジカ囲い罾や鳥獣侵入防止柵を設置した園地を視察したほか、黄美香メロンの<sup>れきこう</sup>礫耕栽培の取り組みについて説明を受けました。高樋市長は「大変だが、引き続き頑張してほしい」と生産者を激励しました。

## 10/1 中弘南遊技業防犯協力会が特殊詐欺被害防止の物品を寄贈



中弘南遊技業防犯協力会（大西康仁会長）が、特殊詐欺被害を防止するための通帳ケース363個を黒石地区防犯協会へ寄贈しました。

今回の寄贈は、同会の社会貢献活動の一環として行われ、通帳ケースは黒石警察署が特殊詐欺への警戒を呼び掛けるために使用。

高樋市長は「ありがとうございます。特に高齢者に使ってもらいたい」と感謝しました。





## 黒石よされなどで市の魅力を発信!! in ニューヨーク

市はアメリカ・ニューヨーク市ブルックリン区で、現地時間の8月23日、日本文化発信の複合商業施設「ジャパンビレッジ」で開催された夏祭りイベントに参加し、黒石市の魅力をPRしました。

ステージでは、手踊りなどで知られる団体「千葉勝弘社中」の一行が、三味線と太鼓の生演奏に合わせて津軽民謡や手踊りを披露したほか、ニューヨークで活動する日本舞踊グループ「民舞座<sup>みんぶざ</sup>」とともに『津軽じょんがら節』を踊りました。また、来場者に『黒石よされ』の踊り方を教え、「黒石よされダンスコンテスト」を開催すると、会場は大盛り上がり。

イベントの最後には、多くの来場者がステージに上がり、高樋市長も加わって『黒石よされ』を踊り、華やかにイベントを締めくくりました。





## 市小学生キッズハローワークで仕事体験



市は10月2日、市内の小学5年生を対象に、市小学生キッズハローワークをスポカライン黒石で行いました。今回は、16の企業・団体が参加し、仕事を体験できるブースを開設。児童たちは、それぞれのブースで積極的に質問しながら説明を聞いたり、体験するなどして、仕事への理解を深めていました。



## ムツニシキ稲刈り体験学習会



9月24日、六郷小学校の5・6年生が「ムツニシキ稲刈り体験学習会」を行いました。

児童たちは、高樋市長から「けがのないように頑張ってください」と激励を受けた後、生産者から稲刈りの手順を教わり、元気よく稲刈りを開始。稲を刈る作業と稲を運ぶ作業に分担して、協力しながらきばきと稲刈り作業を進めました。

11月には、今回収穫したムツニシキを使って「すし職人体験学習」を行い、ムツニシキを試食する予定です。



# 11月は食育月間

県は、県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」としています。

食育とは「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。食べることは、健康な身体と心を育むことにつながります。

市では、肥満者の割合が子どもから大人まで高い状況にあります。肥満に起因する生活習慣病や重症化の予防には、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付けることが重要です。

「食べること」について一緒に考えてみませんか。

## バランスの良い食事をとろう！

バランスの良い食事とは、主食(ごはん、パンなど)・主菜(魚、肉など)・副菜(野菜、きのこなど)を組み合わせた適切な量の食事をいいます。バランスの良い食事にすることで、体に必要な栄養をとることができます。

## 朝食を食べよう！

朝食を食べることで、生活リズムが整い、勉強や仕事の効率アップにつながります。朝食を食べないと1回の食事量が増え、食べ過ぎてしまうこともあるため、肥満や生活習慣病の発症につながります。

## よく噛んで味わおう！

よく噛むことで肥満予防につながります。ホルモン分泌が高まって食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。噛みごたえがある食材を料理に使用すると、噛む回数が増やせます。

## みんなでご飯を食べよう！

家族や友人と一緒に食事をするを「共食」といいます。共食をして会話を楽しみながらゆっくり食べ、心も体も元気になりましょう。



【問合せ】健康推進課

地域包括支援センター  
からのおたより

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

## フレイル予防に取り組みましょう

フレイルとは、心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。高齢者の多くは、健康な状態から介護が必要な状態になるまでに、フレイルの段階を経ています。そして、フレイルの段階で適切な対策を行えば「健康」な状態に戻るのには十分に可能なことが明らかになっています。



健康



フレイル



要介護

市では、フレイル予防に役立つ事業を行っています。

健康教室

健康づくり  
応援教室

介護予防講座

地区公民館  
出前予防教室

転倒骨折予防・  
認知症予防教室

※各教室の開催日程については、お問い合わせください。

【問合せ】市包括支援センター包括支援係



# 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、健康や病気に関する情報を皆さんにお届けします。今号は、副院長の三上貴史先生です。

こんにちは。黒石病院 副院長の三上と申します。今回のテーマは、健康コーナーにはふさわしくないかもしれませんが、市民の皆さんにぜひ知っておいてほしい、人生の終わり方について、全4回にわたってお話ししていきます。

## 大切な人とあなたの人生会議～第1回～

皆さんは、アドバンス・ケア・プランニング「Advance Care Planning (ACP)」という言葉をご存じですか？ ACPは人生会議の愛称で使われています。

『人生会議 (ACP)』とは、これからご自身が受ける医療やケアについて、自分の考えを家族や親しい人、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、「心づもり」として書き留めたものを周囲と共有するという、ご自身の意思決定を支援する手順のことです。



黒石病院 三上 貴史 副院長

人生の中で生きていくことは選択の連続だったはずですが。皆さんは人生の中でどんな選択をしてきましたか？ その選択はどれもあなたが日頃から大切にしている思いや価値観、人生観など、さまざまなことをもとに、家族や大切な人と一緒にしたいこと、したくないことをあなた自身で選択してきたはずですが。これからも自分らしく暮らしていくためには、どんなことを大切にしていきたいですか？ 例えば、住み慣れた家でずっと暮らしていきたい、毎朝飲むコーヒーをこれからも続けたい、趣味の将棋を指し続けたい、やりたいことがたくさんありますよね。

でも、今考えた中に「医療・介護」のことはありましたか？ 医療・介護についても、してほしいこと、してほしくないことなどがありますよね？ これからも自分らしく暮らすためには、医療・介護についても、今のうちから考えていくことが大切です。「そのとき」がいつ来たとしても、今のうちから準備しておけば、慌てず後悔しない行動ができるはずです。自分の好きなこと、大切なこと、人生観や価値観、生きがいを思い起こしつつ、準備を始めましょう。

自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに「自分はどう生きたいのか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することが人生会議です。将来の自分の変化に備えて、あなたの人生観や生きがいを考え、医療や介護のことについて準備しておくことは大切です。人生会議は、自分らしく生きていくために、人生観・価値観などをもとに将来の医療・介護のことを一人ではなくみんなで考え、実践していく話し合いです。

次回も、このACPについて続きをお話ししたいと思います。ではまたお目に掛かりましょう。

## 編集後記

■皆さんは黒石市公式LINEの登録はお済みですか？ 広報10月号に特集を掲載後、約1週間で登録者が約800人増加し、1か月経った今では約1,200人増えています。スマホなどで最新の市政情報を受け取ることができ便利です。まだ登録していないという人はぜひご登録ください！





# 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

### 11月30日まで手作りの本を展示

10月27日（月）から11月9日（日）までの読書週間にちなみ、11月30日（日）まで、市民の皆さんから募集した手作りの本を展示しています。ぜひ、ご覧ください。

### 11月のおはなし会

▼日時11月23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

▼参加料無料

【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「神秘的で美しい海の生きものの図鑑」

茂野優太、石野昇太／写真・著 井田齊／監修 ナツメ社

映画にもなっちゃう人気者・クマノミ、北の海のアイドル・ダンゴウオ、とにかく何でも口にするモンスター・イタチザメ…。

海に生きる魅力的な生き物を美しい写真とともに紹介。



### 児童書「栗原心平のお料理ドリル」

栗原心平／著 小学館

子どもも大人も、料理のイロハが丸分かり！料理家・栗原心平がステップ1～9の項目ごとに、一段階ずつ料理の基本を伝授。料理にまつわる「なぜ？」の理由を知ることによって根拠のある料理法が身に付く。



## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### 秋のおはなし会

▼日時11月1日（土）9時30分～11時

▼場所山形公民館 講義室

▼内容絵本や紙芝居などの読み聞かせ

【問合せ】黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

## おすすめ本

### 児童書「ころをなくした かいじゅう」

新井洋行／著 パイインターナショナル

悲しみのあまりころをなくしてしまったかいじゅうオールガは、みんなが笑っている村、喧嘩ばかりしている村などを旅するうちに、大切なころを取り戻し…。ころの大切さが学べる絵本。



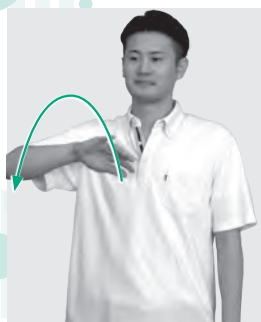
# ちょこっと♡手話っち

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。

## 山の紅葉がきれいです

【山】



手のひらを下に向けて、山の形を描く。

【紅葉】



唇に小指を当てて、横へ引く。  
（赤の手話）

【きれい】



親指と人差し指で指の先を左右からつまむ。  
（もみじの葉の形を表す）



手のひらを上に向けて、反対の手でなでるように滑らせる。



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。今回のテーマは自然です。

## 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



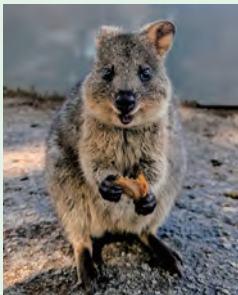
オーストラリアと聞くと広大な大陸を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。しかし、その周辺には8,000以上の島々があり、それぞれが異なる自然や動物、風景を見せてくれます。暮らしてみても分かったのは、島に渡ると自然のリズムがぐっと近くなることです。地図の端に点のように並ぶ島々が、暮しの真ん中に静かな余白をつくってくれる、そんな感覚があります。

南オーストラリアのカンガルー島では、海沿いの「リマールカブル・ロックス」で風に磨かれた奇岩の迫力に立ち尽くしました。陽の角度で色合いが変わり、同じ場所でも表情が違って見えます。「シールベイ」では、白い砂浜でくつろぐアシカを静かに見守り、波音に合わせて時間がゆっくり流れていくのを感じました。保護された環境の静けさの中で、光や風のわずかな変化まではっきり伝わってきます。



西海岸のロットネスト島では、笑っているような表情のクアッカワラビーに出会いました。自転車でゆっくり島内を回ると、入り江ごとに海の青さが少しずつ変わり、白い砂浜が続きます。青い海と白い砂浜、柔らかな海風に包まれた時間は、心身ともにリフレッシュできるひとときでした。特別な道具や計画がなくても、風の向きや潮の香りに気づくだけで、自然との距離がずっと縮まります。

二つの島に共通しているのは、わずかな移動で時間の流れが自然のリズムに切り替わることです。潮の香りや風の向き、岩の温度、そんな小さな変化がはっきり伝わり、足取りが穏やかになります。ただ島に渡るだけで、世界が少し静かになるのを感じます。



## 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



黒石市や青森県での暮らしの魅力の一つは、四季折々に色を変える田んぼやりんご園、雄大な岩木山の景色を日常で味わえることです。

シドニーでの自然といえば、やはりビーチやハーバー、公園が身近で、私はよく海沿いを散歩したりジョギングしたりしていました。郊外に出ればブルーマウンテンズなどの山々があり、「ブッシュウォーキング」と呼ばれる森や自然を歩くハイキングやトレッキングも盛んで、私もよく楽しんでいました。

一方、黒石市周辺の自然はまた違った魅力があります。ドライブをすると田んぼやりんご園が広がり、背景には岩木山が見えます。そして、特に、中野のみどりの紅葉は、昼間の鮮やかな景色も夜のライトアップも本当に美しく、何度見ても飽きません。

また、八甲田山にも登りましたが、山から見た紅葉は忘れられない体験となりました。シドニーの紅葉は日本のような鮮やかな赤は少ないので、その違いがとても新鮮です。



また、シドニーで海を見て癒されていた私にとって、十和田湖の景色は新しい感動でした。海の大きさとは違い、静かで落ち着いた雰囲気があり、奥入瀬溪流と合わせて訪れると、自然に包まれて心が安らぎます。

シドニーの自然は「海の青さ」、黒石市や青森県の自然は「山や森の四季の彩り」と、それぞれに魅力があります。こうした豊かな自然に囲まれて暮らせることも、とても幸せに感じています。



## 11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」<br>☎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」<br>☎52-9600                                                  |
|            | 後期高齢者       | 25日（火）                  | 19:00まで     | 国保年金課高齢医療係 <b>*要予約</b>                                                             |
|            | 介護保険        | 25日（火）                  | 19:00まで     | 介護保険課介護保険係 <b>*要予約</b>                                                             |
|            | 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）<br>☎52-2876                                                     |
|            | 水道料金（夜間）    | 28日（金）                  | 19:30まで     | 上下水道課総務係                                                                           |
|            | 健康          | 17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） | 10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（水）・17日（月）・<br>25日（火） | 19:00まで     | 税務課収納債権係 <b>*要予約</b>                                                               |
|            | 困りごと        | 10日（月）・25日（火）           | 9:00～15:00  | 市民環境課交通生活係<br>▼困りごと相談は市民環境課交通生活係へ要事前予約<br>▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約<br>☎050-3383-5552 |
|            | 法テラス法律      | 26日（水）                  | 9:30～12:00  |                                                                                    |
|            | 人権          | 22日（土）                  | 9:00～15:00  | ▼人権・行政・土地家屋調査は予約不要<br>▼22日（土）の人権相談は黒石りんごまつり特設<br>会場（スポカルイン黒石）で実施                   |
|            | 行政          | 20日（木）                  | 10:00～12:00 |                                                                                    |
|            | 土地家屋調査      | 12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<br>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  
8月 **486g**

前年同月比 約28g減



## 市税の納付

固定資産税 第4期と国民健康保険税 第5期の納期限は12月1日（月）です。  
期限内の納付をお願いします。

〔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**343日!**（11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 **30,012人** 前月比 (−31)  
世帯数 **14,039世帯** (6)

住民基本台帳調べ 9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                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 健康教室                | <p>11月10日(月) 13:30 中郷公民館<br/>テーマ「高齢者が気を付けたいところの病気」<br/>講師：黒石あけぼの病院 精神保健福祉士 三浦 良介 先生</p> <p>11月21日(金) 13:00 西部地区センター<br/>テーマ「お口の健康について」<br/>講師：くどう歯科医院院長 工藤 康之 先生</p> | 健康推進課<br>成人保健係           |
| 地域健康<br>づくり相談       | 詳しくは、本紙8ページをごらんください。                                                                                                                                                 |                          |
| 出前運動教室<br>(対象65歳以上) | 11月20日(木) 13:30~15:00 山形公民館                                                                                                                                          | 市地域包括<br>支援センター<br>包括支援係 |
| 献血                  | <p>11月23日(日) 9:45~11:30<br/>13:00~15:00 スポカルイン黒石(黒石りんごまつり)<br/>※ライオンズクラブの協賛により、記念品をプレゼント</p>                                                                         | 福祉総務課<br>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)。

▼11月19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。

▼11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

|         |                 |          |
|---------|-----------------|----------|
| 11月 2 日 | 健生黒石診療所         | ☎53-3015 |
| 11月 9 日 | 山谷胃腸科内科         | ☎54-8370 |
| 11月16日  | 黒石病院            | ☎52-2121 |
| 11月23日  | たかはし内科循環器科クリニック | ☎59-2200 |
| 11月30日  | 黒石病院            | ☎52-2121 |
| 12月 7 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、<br>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



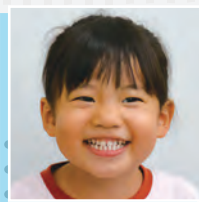
婚活  
&  
移住・定住  
イベント情報



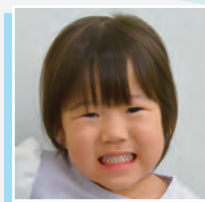
Instagram

# 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。



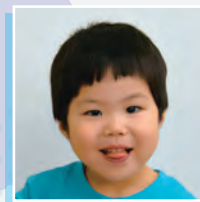
あいさか  
ゆのさん



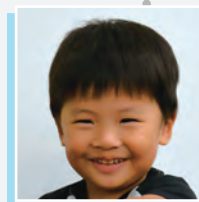
あけもと  
ゆいかさん



いがらし  
ゆきかさん



かさい  
きょうさん



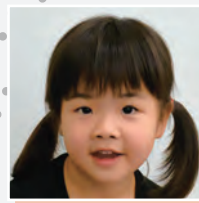
かとう  
つばささん



きむら  
りんさん



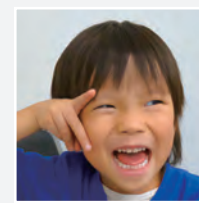
くぼた  
すみれさん



こじま  
るなさん



さくらば  
ともりさん



さくらば  
らいむさん



そうま  
はるとさん



たけばやし  
はなさん



まやま  
ゆきとさん



みうら  
たまきさん



やまがた  
けいごさん

## ヘルシーレシピ

### おこわ風まぜごはん

～豚肉×野菜は肌や内臓を健康に保つのに効果的～



#### 作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、炊飯器で1合の目盛りまで水を加えて浸し炊く。
- ② フライパンを中火で熱し、豚ひき肉を炒める。脂が出てきたら残りの具材を加えて、全体にしんなりしてきたらAと干しえびの戻し汁を加えて炒め合わせる。
- ③ ごま油を加えて火を止め、熱いうちに①と混ぜ合わせて完成。

#### 材料(1合分)

- 米 100g もち米 50g 豚ひき肉 80g  
小松菜 1株  
…… 茎は1cm幅の小口切りにし、葉は2cmくらいの大きさに切る。
- 干し椎茸 2枚  
…… ぬるま湯につけて戻し、石づきを除いて1cm角に切る。
- 干しえび 5g ぬるま湯 大さじ1と1/2  
…… 干しえびをぬるま湯で戻し、粗く刻む。戻し汁はとっておく。
- 長ねぎ 10cm …… 粗みじん切りにする。
- しょうが 5g …… みじん切りにする。
- A { 酒 …… 大さじ2  
オイスターソース …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1/2  
砂糖 …… 小さじ2/3
- ごま油 …… 小さじ1/2

#### 1人分の栄養素

エネルギー273kcal／たんぱく質10.3g  
脂質6.0g／食塩相当量1.2g  
監修：市食生活改善推進員会

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](mailto: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

