

令和8年度 りんごクラブ入会受け付け

市は、児童の帰宅時に保護者や同居の祖父母等が就労などで家庭にいない小学1年生～6年生を対象に、遊びや生活の場を提供するりんごクラブ（放課後児童クラブ）を実施しています。

来年度の入会を次のとおり受け付けますので、希望する人は期限内に申請してください。

放課後児童クラブ名	定員	活動拠点	開設日時		
			平日	土曜日	長期休暇
山形地区りんごクラブ	40	山形公民館	授業終了後 ～18時	8時15分 ～17時30分	8時15分 ～18時
牡丹平地区りんごクラブ	40	牡丹平公民館			
東地区りんごクラブ	80	東地区りんごクラブ			
西部地区りんごクラブ	60	西部地区りんごクラブ			
北地区りんごクラブ	45	中郷公民館			
上十川地区りんごクラブ	45	上十川地区りんごクラブ室 (上十川公民館敷地内)			
六郷地区りんごクラブ	45	六郷公民館			
第一追子野木地区りんごクラブ	40	追子野木公民館	授業終了後～19時	7時～19時	7時～19時
第二追子野木地区りんごクラブ	37	美郷こども園			
浅瀬石地区りんごクラブ	40	千徳なかよしこども館			
中部地区りんごクラブ	72	幸成児童館	授業終了後～18時	8時～18時	8時～18時

申込方法

令和8年1月10日(土)～24日(土)に、入会申込書(児童1人につき1枚)と入会が必要な理由を確認する書類を地域のりんごクラブへ提出
入会申込書などは、各地区りんごクラブ、子育て支援課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。



※上記期間以降の申し込みは、1月25日(日)～30日(金)に子育て支援課へ提出してください。

※1月25日(日)は8時15分～17時まで受け付けます。

※定員を超えた場合は選考を行います(低学年児童の利用を優先)。

【問合せ】子育て支援課子育て支援係

入札参加希望業者の申請を受け付け

市は、令和8年度に発注する建設工事や測量・建設コンサルタント、物品・製造等の入札参加を希望する業者の申請を受け付けます。

▼提出書類参加資格審査申請書、経営事項審査結果通知書の写し、工事経歴書、工事の営業に係る許可または登録の証明書、営業所一覧表、技術者経歴書、納税証明書、現在事項証明書(個人事業者の場合は身分証明書)など

▼申請方法提出書類を持参または郵送

▼申請期間12月1日(月)～1月30日(金)必着

【問合せ】財産管理室

提出書類など、詳しくは市ホームページを
らんください。



都市再生整備計画の事後評価(案)に対する意見を募集

市は、令和2年度から令和6年度に国の交付金を活用して「黒石市立図書館」などの整備を行った「黒石市中心拠点地区都市再生整備計画」について、事業の効果などを検証・確認する事後評価の原案を公表し、市民の皆さんからの意見を募集します。

▼閲覧期間12月19日(金)まで

▼閲覧方法市ホームページまたは窓口

▼提出方法意見書を持参、郵送、FAXまたはメール

▼提出期限12月19日(金)

【問合せ】商工課商工振興係、FAX53-1839、✉kuro-souhan@city.kuroishi.aomori.jp

意見書など、詳しくは市ホームページを
らんください。



創業・起業希望者を対象に創業相談ルームを開催

市は、創業・起業に必要な知識の習得やスムーズな創業の準備、創業後の経営安定化を目的に、創業相談を無料で行っています。

実施日	12月4日・18日、令和8年1月15日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日(いずれも木曜日)
時間	10時～16時(相談は1人1時間以内で予約制)
場所	市産業会館4階 小会議室
対象	創業・起業に興味や関心がある市民、市内で創業予定の人・創業5年未満の人など
内容	構想・企画の段階から創業・起業に至るまで、専門家が伴走型で支援やアドバイスを行う
申込方法	利用希望日の7日前までに、申込書をFAX・メールで提出、または電話、右記の二次元コードから入力
その他	申込書など詳しくは、市ホームページをごらんください。



【問合せ】 商工課商工振興係、FAX53-1839、✉kuro-souhan@city.kuroishi.aomori.jp

緑化事業団体を助成

市緑化推進協議会は「緑の募金交付金」をもとに、緑豊かな環境づくりを目指す団体（緑化事業助成団体）を助成します。

▼助成限度額

▽地区協議会＝10万円

▽その他の団体＝5万円

※申請団体の数が多い場合は、助成額の調整が必要なため、上記の限度額を下回る可能性があります。

▼申込方法窓口で申し込み

▼申込期限12月19日(金)

【問合せ】 農林課農地林務係



国民年金保険料は 社会保険料控除の対象です

令和7年中に納付した国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

10月下旬から11月上旬にかけて、日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されていますので、年末調整や確定申告の際に使用してください。

なお、10月1日以降に国民年金保険料を納付した人には、令和8年2月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。

【問合せ】 国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎27-1339

有 料 広 告

お知らせ 地方税の申告等は eLTAX(エルタックス)のご利用を

県は、地方税ポータルシステム「eLTAX」を利用した法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告および設立届・異動届等の受け付けを行っています。

eLTAXは、インターネットを利用して職場や自宅のパソコンから申告等ができるため、申告書類を窓口へ持参・郵送する必要がありません。ぜひご利用ください。

【問合せ】中南県税事務所課税第一課 ☎32-1131

詳しくは、ホームページをごらんください。



お知らせ 労働相談会

県労働委員会は、労働者と事業主の間に生じた労働問題について相談を行うことができる「労働相談会」を無料で開催します。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

▼対象 県内の労働者、事業主

▼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)

12/9(火)	13時30分～15時30分
12/21(日)	10時00分～12時00分

【問合せ】県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

詳しくは、ホームページをごらんください。



お知らせ 有機農産物生産のための有機資材購入と有機JAS認証取得に係る経費を補助

市は、有機農業を推進するため、有機農産物の生産に取り組む農業者等に対し、補助を行います。

▼補助要件 ▽市内に住所がある個人または所在地を有する法人 ▽市税等の滞納がない者 ▽市有機農業実施計画に基づき、当該計画に掲げる目標年度までに有機JAS認証を取得する見込みがある者

▼補助内容 ▽有機農産物の生産に係る有機資材の購入に要する経費の2分の1 ▽有機JAS認証の取得に要する経費

▼提出書類 ▽申請書 ▽申請者の住所または所在地を確認することができる証明書等の写し ▽納税証明書(市税務課で発行するもの) ▽補助内容の経費が分かる領収書等の写し

▼申請方法 提出書類を持参

▼受付期間 令和8年2月13日(金)

【問合せ】農林課六次産業化推進係

詳しくは、ホームページをごらんください。



お知らせ 指名手配被疑者の検挙にご協力を

令和7年8月末時点で、全国の警察から指名手配されている人は、約590人に上っています。警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定したうえで総力を挙げて追跡捜査を行い、被疑者の早期検挙に取り組んでいます。

指名手配被疑者の発見に向けた捜索活動には、皆様のご協力が必要です。どんなわずかな情報でも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

【問合せ】黒石警察署刑事課 ☎52-2311

有 料 広 告

■有料広告

有 料 広 告

■有料広告



県外国人材雇用サポートデスクを開設

県は、事業者を対象に、外国人材の採用手続きや受け入れ体制のアドバイスを無料で行う「県外国人材雇用サポートデスク」を10月1日に開設しました。

▼場所 県観光物産館アスパム 2階 国際交流ラウンジ内（青森市安方1丁目1-40）

▼時間 平日10時～17時

▼申込方法 メール(✉aomori-support@toyowork.co.jp)、県ホームページに掲載の専用フォーム

※予約優先です。

[問合せ] 県総合政策課所得向上・労働力確保対策グループ ☎017-734-9131、✉sousei@pref.aomori.lg.jp

詳しくは、ホームページをごらんください。



AMラジオ放送休止のお知らせ

青森放送は、災害時に命を守るための情報伝達や放送ネットワーク強靱化のため、令和8年1月からAMラジオ放送の運用を休止します。令和8年1月以降は、FM放送（弘前地区・91.7MHz）とインターネットラジオ「radiko」を通じて、ラジオ番組を県内全域にお届けします。

弘前局のAMラジオ放送(1215kHz)は、令和8年1月18日（日）の13時から運用を休止する予定です。

[問合せ] 青森放送（株）問合せ専用 ☎017-752-8402（平日11時～12時、13時～16時）

詳しくは、ホームページをごらんください。



県最低賃金が改定

11月21日から、県内で働く労働者に適用される県最低賃金が、953円から1,029円に改定されました。ただし、製造業と小売業の一部は、特定（産業別）最低賃金が定められています。

[問合せ] 青森労働局賃金室 ☎017-734-4114

詳しくは、ホームページをごらんください。



健診結果の提供にご協力を

市国民健康保険（国保）に加入しており、職場の健康診断や人間ドックを受診した人は、市の特定健康診査（特定健診）を受ける必要はありませんが、健診結果のご提供をお願いします。

健診結果は、市民の皆さんの健康管理のために活用します。3月末までに健診結果を提供した人には、市指定ごみ袋をプレゼントします。

▼対象 健診受診日時点で40歳～74歳の国保加入者で、今年度市の特定健診を受けていない人

▼提出方法 健康診断や人間ドックの健診結果と特定健診受診無料券（桃色）を窓口へ持参

健診結果の必要項目

①受診年月日・受診機関名・健診を実施した医師名

②身体計測（身長・体重・腹囲）

③血圧

④尿検査（尿糖・尿たんぱく）

⑤血液検査

脂質：中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール

肝機能：AST・ALT・γ-GT

血糖：空腹時血糖またはHbA1c

⑥医師の診断（身体診察・総合判定）

[問合せ] 国保年金課国保給付係



共同消防指令センターの運用を開始

弘前消防本部・五所川原消防本部・鰺ヶ沢消防本部は、119番通報を共同消防指令センターで一括して受け付ける共同運用を行います。令和8年2月上旬から試験運用し、令和8年4月から開始します。なお、運用変更に伴う119番通報の受け付けに影響はありません。

[問合せ] 弘前消防本部通信指令課 ☎32-5101、弘前・西北五地域消防通信指令事務協議会事務局 ☎32-5110

有 料 広 告

■有料広告



県内居住者限定
冬のあおたびキャンペーン

県民の皆さんがお得に宿泊できる「冬のあおたびキャンペーン」を実施します。キャンペーン期間中に県内の参加宿泊施設に泊まると、割引やプレゼントなどのうれしい特典がもらえます。さらに、キャンペーンに参加している立ち寄り店舗でもさまざまな特典を用意しています。

お得がいっぱいのこの機会に、県内のいろいろな場所にお出掛けしてみませんか。

▼期間12月1日(月)～令和8年3月31日(火)

※令和8年3月31日チェックインまでが対象

▼対象県内の居住者

※グループに県内居住者が1人でもいれば、全員がキャンペーンの対象となります。

【問合せ】冬のあおたびキャンペーン事務局 ☎0120-039-041 (平日10時～20時)

キャンペーン特典など詳しくは、ホームページをご覧ください。



油の流出事故にご注意を

冬期になると、家庭や事業所から灯油等が流れ出す事故が多発します。原因は、ホームタンクのバルブや配管の劣化、ホームタンクから小分けにする際に目を離すなどの不注意による流出です。

河川への流出事故が発生すると、下流域全体に影響を及ぼし、河川環境や水生生物にも悪影響を与えるほか、水道用水の取水停止など重大な事態に陥ることもあります。

事故の処理費用は、原因者に負担していただくことになります。皆さんが油類を取り扱う責任者であるという意識を持ち、ホームタンクの劣化状況の点検や補修を行い、除雪作業による破損にも十分注意しましょう。

なお、事故を起こした場合や発見した場合は、市民環境課、消防署(☎119)、警察署(☎110)へ速やかにご連絡をお願いします。

【問合せ】市民環境課環境衛生係



年末年始休業のお知らせ

市の窓口業務や、市関係機関等の年末年始の休業日などは次のとおりです。

関係機関		27日 土	28日 日	29日 月	30日 火	31日 水	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	特記事項
市 関 係 機 関	市役所窓口業務	休	休	休	休	休	休	休	休	休	出生・婚姻・離婚・死亡等の届け出は わのまちセンター時間外窓口で受け付け
	市役所わのまちセンター (こども広場、貸館、横町交流館等)			休	休	休	休	休	休		
	黒石病院	休	休	休	休	休	休	休	休	休	重症患者は受け付け
	スポカルイン黒石			休	休	休	休	休	休		28日(日)はフィットネスのみ利用可能 利用時間9:00～12:00
	オリンパス市立図書館			休	休	休	休	休	休		図書の返却は入口横のブックポストへ
	市スポーツ交流センター			休	休	休	休	休	休		28日(日)の貸館は午前中まで
	市立武道場			休	休	休	休	休	休		
	黒石地区清掃施設組合 (ごみ処理施設)		休			休	休	休	休	休	
	姥懐霊園火葬場					休	休				墓地・管理棟は、令和8年3月14日(土)まで閉鎖 問い合わせは、同霊園火葬場(☎52-2944)
ご み 収 集	燃やせるごみ		休				休	休	休	休	31日(水)は収集を行います が、施設への搬入はできません。
	燃やせないごみ	休	休			休	休	休	休		
	資源ごみ	休	休	休	休	休	休	休	休		

10
11 黒石高校創立100周年記念式典



黒石高校で、創立100周年記念式典が行われ、在校生をはじめ、来賓や卒業生ら約700人が出席しました。

生徒会副会長の千葉ありすさん（看護科3年）は、生徒を代表して、喜びの言葉と、学校の歴史と伝統を受け継ぐ決意を述べました。

式典後には、記念講演やりんご娘によるライブも行われ、大いに盛り上がりを見せました。

10
7 金婚顕彰式で結婚50周年をお祝い



市金婚顕彰式が、こみせの宿ホテル逢春で開催され、12組のご夫婦に顕彰状が贈呈されました。

高樋市長は「これからも健康に留意し、たくさんご指導いただきたい」と祝辞を述べ、式典後には、千葉勝弘氏と野呂淳一氏による津軽三味線の演奏も行われ、結婚50周年のお祝いに華を添えました。

10
17 りんご盗難防止パトロール出動式



りんごの収穫時期を迎え、黒石地区防犯協会と黒石警察署（対馬勝治署長）が、りんご盗難防止に向けた総決起大会とパトロールの出動式を行いました。

高樋市長は「注意喚起を行い、被害を未然に防ぎたい」と挨拶し、対馬署長は「不審な人を見掛けたら、勇気を持って通報してほしい」と呼び掛けました。

10
14 不法投棄合同パトロールを実施



市は、市不法投棄監視員と県廃棄物不法投棄監視員、黒石警察署らによる、市不法投棄合同パトロールと、（一社）県産業資源循環協会中南黒支部と協働で不法投棄撤去作業を行いました。

監視員らは、上十川の山林で、不法投棄された家電やタイヤなどを撤去した後、広報車で不法投棄の注意喚起を呼び掛ける広報活動を行いました。

10 19 市総合防災訓練を実施



市は追子野木公民館を会場に、大規模地震を想定した総合防災訓練を行いました。

訓練には、弘前地区消防事務組合や追子野木地区自主防災組織など、16の機関や団体が参加。

倒壊した建物からの救助・救出訓練や、炊出し訓練のほか、避難所開設と運営の訓練も行われ、防災への意識を高めました。

10 17 黒石東小学校の児童が市の魅力について意見交換



黒石東小学校6年生の児童6人が、市長室を訪れ、本市の魅力をさらに高めるための意見交換を行いました。

児童は、修学旅行で函館市を訪れて感じた魅力から、今後の市へ期待したいことなどをまとめた意見を発表。

高樋市長は「こみせなど江戸時代から残る文化は深い魅力がある。効果的にPRしたい」と話しました。

10 28 棟方商事が善意の寄附



黒石自動車教習所を経営する棟方商事(有)(棟方清崇代表取締役)が市長室を訪れ、市に5万円を寄附しました。

同社は、黒石みんなの食堂と共催で、毎年打ち上げ花火などを行うイベントを開催しており、寄附金はその収益の一部。

棟方代表取締役は「まずは10年続けることを目指したい」と語りました。

10 28 聖テレジア幼稚園 青の煌めきダンスコンテスト優秀賞



聖テレジア幼稚園の園児8人が市長室を訪れ、青の煌めきダンスコンテストのキッズ部門で優秀賞を受賞したことを報告しました。

6月から、青の煌めきダンスの練習を重ねてきた園児たち。

高樋市長がダンスについて尋ねると、園児たちは「元気に楽しく踊ることができた」と笑顔で答えました。



黒石病院

あなたに伝えたい 健康のおはなし

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。今号も、副院長の三上貴史先生です。

前号に引き続き、アドバンス・ケア・プランニング「Advance Care Planning (ACP)」についてお話します。

大切な人とあなたの人生会議～第2回～

ACP（人生会議）は生き方会議です。死ぬ時のことを考えるなんて縁起でもないと思われるかもしれませんが、人は誰もがいつか死んでいきます。でも人は死ぬまで生きています。死ぬための準備をするのではなく、最後まで生きていく希望を話し合うことがACPです。

長寿社会の日本においては一人ひとりの高齢者が最後まで本人らしく生きることができるよう支援し、その目的を達成するような医療・ケアを提供する重要性はますます高まっています。この課題に対応するため、人生の最終段階に至るまで一人ひとりを尊重しつつ医療・ケアの意思決定を支援する方法として、ACPが注目されてきています。ACP実践のために、本人と家族等と医療・ケアチームは対話を通し、本人の価値観・意向・人生の目標などを共有し、理解した上で、意思決定のために共同することが求められます。そして、ACPの実践によって、本人が人生の最終段階に至り意思決定が困難となった場合も、本人の意思をくみ取り、本人が望む医療・ケアを受けることができるようになります。

健康寿命とは、日常生活動作が自立し、健康で過ごせる期間のことをいいます。2016年のデータですが、我が国の平均寿命は男性が約81年、女性が約87年、健康寿命は男性が約72年、女性が約75年です。平均寿命と健康寿命の差は男性では、約9年間、女性で約12年間です。この期間は健康で過ごせない、誰かの手を借りなければならない期間です。この期間をどう過ごしていくかを考えておく必要があります。これがACPをする理由の一つです。現在の医療では、回復の見込みがない場合でも生存期間を延ばすことが可能といわれています。しかし、本来の医療の在り方とは本人の幸せを実現するものです。生物学的な長生きが、幸せに長生きすることと同じであるとはいえません。

今回のお話はここまでとします。第3回もぜひごらんください。



図書館ぜより



オリパス黒石市立図書館からのお知らせ

冬休み映画会

- ▼日時 12月20日(土)10時
- ▼場所 黒石市みんなのホール(旧黒石公民館多目的ホール)
- ▼定員 先着30人 ▼参加料 無料
- ▼内容 ふるさと再生 日本の昔ばなし(上映時間約70分)
「浦島太郎」「金太郎」ほか全9話。

クリスマスおたのしみ会

- ▼日時 12月21日(日)10時
- ▼場所 黒石市みんなのホール(旧黒石公民館多目的ホール)
- ▼定員 先着30人 ▼参加料 無料
- ▼内容 ▽10時=絵本や紙芝居などの読み聞かせ
▽11時=工作「フェルトでサンタさんを作ろう」

【問合せ】オリパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188

黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

ふゆやすみチャレンジ

- ▼日時 12月20日(土)10時～11時
- ▼場所 黒石ほるぷ子ども館
- ▼対象 小学生

- ▼定員 先着20人 ▼参加料 無料
- ▼内容 工作「クリスマスツリーを作ってみよう！」

【問合せ】黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070



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
～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	R8/1/31～2/11	弘前工芸舎「冬限定企画展」	弘前工芸舎運営委員会事務局(弘前こぎん研究所) ☎32-0595
12/1～R8/2/28(予定)	冬に咲くさくらライトアップ	弘前市観光課 ☎40-0236	R8/2月	津軽くろいしみんなの雪だるま	黒石商工会議所 ☎52-4316
12/10～R8/2/23	新収蔵資料展	弘前市立郷土文学館 ☎37-5505	R8/2/1	旧正マッコ市	黒石商店街協同組合 ☎53-6030
12/12～14 12/19～24	りんごの約束・クリスマスの想い出	弘前市観光課 ☎35-1128	R8/2/6	第36回 平賀はしご酒まつり	平川市商工会 ☎44-3055
12/13～25	弘前工芸舎企画展「冬の贈り物展」	弘前工芸舎運営委員会事務局(弘前こぎん研究所) ☎32-0595	R8/2/6～11	第50回 弘前城雪燈籠まつり	弘前市立観光館 ☎37-5501
12/20	ひろさきミライ芸能祭	ひろさき芸能振興事業実行委員会(弘前商工会議所) ☎33-4111	R8/2/7(予定)	板柳はしご酒らりー	板柳町商工会 ☎73-3254
12/20～R8/3/8	大鰐温泉スキー場オープン	大鰐温泉スキー場管理事務所 ☎49-1023	R8/2/11	第37回りんごの里いたやなぎ雪まつり	板柳町商工観光課 ☎55-8033
12/22	大森勝山遺跡冬至の日没見学ツアー	弘前市教育委員会文化財課 ☎82-1642	R8/2/14	全日本づくり回し選手権大会	黒石こみせまつり実行委員会(黒石商工会議所) ☎52-4316
R8/1/4	こけし初挽ぎ(黒石市)	津軽こけし館 ☎54-8181	R8/2/14～17	青の煌めきあおもり国スポ冬季大会スキー競技会	第80回国スポ冬季スキー競技会大鰐町実行委員会事務局 ☎88-6035
R8/1/17～3/13	収蔵品紹介展「高照神社奉納品紹介展」	高岡の森弘前藩歴史館 ☎83-3110	R8/2/15	乳穂ヶ滝水祭	目屋観光協会(西目屋村産業課) ☎85-2800
R8/1/23～25	冬の田んぼアート	田舎館村企画観光課 ☎58-2111	R8/2/23(旧暦:1/7)	猿賀神社七日堂大祭(平川市)	猿賀神社 ☎57-2016
R8/1/31	冬のツーリズム「農家蔵ライトアップ」(平川市)	NPO法人尾上蔵保存利活用促進会 ☎88-5039	R8/2/28(予定)	大鰐温泉スキー場祭	大鰐スキー倶楽部 ☎48-3563

※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



身近な地域で助け合い「高齢者の外出支援」を紹介

長崎ふれあいサロンでは、高齢者の介護予防や、住民同士の交流を図ることを目的に、サロンを定期開催しています。今年度から、高齢者の日常生活上の買い物や社会参加等の外出支援の取り組みを新たに始めました。

10月8日には、市が所有する公用車2台を借り、9人の住民が市外のスーパーや道の駅等で買い物を楽しみました。参加者からは「普段は自転車や徒歩で買い物をしているので、重い物を買った時は持ち帰るのが大変でした。車で出掛けられるのはとても助かります」「移動中、車内でみんなと話ができてとても楽しかったです」などの声が聞かれました。長崎ふれあいサロンでは、今後も定期的に公用車を活用した外出支援を計画しています。



【問合せ】市包括支援センター包括支援係

編集後記

■黒石高校情報デザイン科を取材して、生徒の皆さんが取り組まれている活動や、広告制作の技術は素晴らしく、レベルが高いと感じました。思わず私も学ばせてもらいたくなりました。展示会は入場無料でごらんいただけますので、ぜひご来場ください。私も取材に行きたいと思います。

12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	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）	25日（木）	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	1日（月）・15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）	15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）・15日（月）・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 ▼困りごと相談は市民環境課交通生活係へ要事前予約 ▼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・行政・土地家屋調査は予約不要
	法テラス法律	24日（水）	9:30～12:00	
	人権	4日（木）・5日（金）	10:00～15:00	
	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	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
9月 **432g**

前年同月比 **約8g増**



市税の納付

市民税・県民税・森林環境税 第4期と国民健康保険税第6期の納期限は令和8年1月5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**313日!**（12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 **29,985人** 前月比 (-27)
世帯数 **14,051世帯** (12)

住民基本台帳調べ 10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	12月4日(木)～6日(土)・13日(土) スポカルイン黒石 健診は、二次元コードから24時間いつでもお申し込みできます。 	
健康教室	12月10日(水) 13:30 浅瀬石公民館 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 12月19日(金) 13:30 上十川公民館 テーマ「高齢者のこころの健康について」 講師：黒石あけぼの病院院長 古郡 華子 先生 	健康推進課 成人保健係
地域健康づくり相談	詳しくは、本紙9ページをごらんください。	
出前運動教室 (対象65歳以上)	12月17日(水) 13:30～15:00 上十川公民館 12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	12月9日(火) 10:00～11:30 県産業技術センター農林総合研究所 12:15～13:15 Orbray(株)黒石工場 15:00～16:30 黒石病院	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）。

▼12月12日(金)13:30～15:00 西部地区センター

▼12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。

▼12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

12月7日	ちとせクリニック	☎53-7228
12月14日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
12月21日	黒石病院	☎52-2121
12月28日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
1月4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。

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



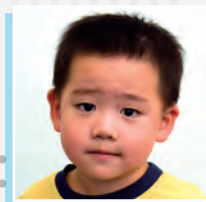
婚活
&
移住・定住
イベント情報



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。



ありま
すいさん



いづつ
いとさん



いとう
ゆいさん



きだち
かいさん



くどう
うみさん



くどう
あきさん



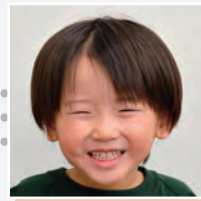
こん
ゆうまさん



さとう
ねねさん



すとう
しんさん



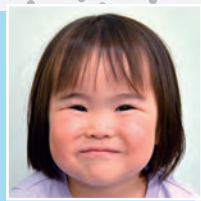
ちば
あいしんさん



ちば
ななみさん



なす
ゆいかさん



みかみ
まなさん



やまうち
ゆうせいさん



やまぐち
もかさん



やまだ
さなさん

ヘルシーレシピ

免疫アップチヂミ

～血行促進や整腸効果あり。冷え性改善にオススメ～



作り方

- ①ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる。
- ②①に調味料以外の食材を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油大さじ1を加熱し、②を流し入れて平らに広げ、蓋をして中火で5分焼く。
- ④蓋を取って裏返し、ごま油大さじ2分の1を鍋肌から回し入れてさらに3分焼く。
- ⑤再び裏返して軽く焼き、切り分けて皿に盛り、混ぜたBを添えて完成。

材料(2人分)

- 豚小間切れ肉 80g…1.5cmの大きさに切る。
春菊 60g……葉は2cm幅に切り、茎は斜め薄切りにする。
かぼちゃ 50g……皮付きの状態で5mm幅の細切りにする。
白菜キムチ 50g…1.5cmの大きさに粗く刻む。

ごま油……………大さじ1と1/2

- A { 薄力粉…………… 50g
片栗粉…………… 40g
水…………… 100mL
鶏がらスープの素…………… 小さじ1/4
- B { 酢…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/2

1人分の栄養素

エネルギー367kcal／たんぱく質11.1g
脂質17.3g／食塩相当量1.3g

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

総額180万円の商品券などが当たる!

黒石市公式LINE
友だち登録キャンペーン
はこちらから▶

