

# 低濃度PCB廃棄物は期限内に処分を

ポリ塩化ビフェニル（PCB）は、かつて変圧器や照明器具の安定器等に使用されてきた化学物質です。しかし、人体に有害であることが判明し、製造・輸入・使用が禁止されましたが、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。低濃度PCBを含んだ電気機器は、期限内に処分することが義務づけられています。発見した場合は、速やかに県への届け出や処分を行ってください。

**低濃度PCB廃棄物** 30年以上経過した変圧器やコンデンサー等の高圧受電機器、低圧受電する設備の分電盤内の低圧コンデンサーや電気溶接機、X線検査装置、昇降機、モーターなどに付属・内蔵する低電圧コンデンサー

処分期限  
令和9年3月31日

## 【留意事項】

- 高濃度PCB廃棄物については処分期限が経過していますが、発見した場合は速やかに県へご連絡ください。
- 通電中の電気機器などに近づくと、感電の恐れがあり大変危険です。必ず専門の業者に依頼して確認してください。
- 低濃度PCB廃棄物の適正処理（分析費・処理費）を支援する助成金制度が4月1日から始まりしました。詳しくは（公財）産業廃棄物処理事業振興財団☎098-995-7100へお問い合わせください。

【問合せ】 県資源循環推進課☎017-734-9584、  
県弘前環境管理事務所☎31-1900

詳しくは、県ホームページをごらんください。



## 歴史講座を開催

市は、黒石市民を対象に歴史講座「大浦光信と黒石津軽家の繋がりについて」を開講します。

▼開催日①7月15日(火)＝「大浦光信について」

②8月21日(木)＝「津軽為信について」③9月9日(火)＝「黒石津軽家との繋がりについて」

▼時間18時30分～19時30分

▼場所黒石市みんなのホール（旧黒石公民館多目的ホール）

▼受講料無料▼定員先着30人

▼講師鈴木 徹（市教育委員会文化スポーツ課 歴史文化専門員）

▼申込方法電話またはFAX

▼申込期限7月11日(金)

【問合せ】文化スポーツ課文化財係、FAX52-3777

## 黒石よされ浴衣の無料貸し出し

市は、8月15・16日の黒石よされ流し踊りに参加する人に、浴衣を無料で貸し出します。

数に限りがありますので、上限に達し次第締め切ります。使用後は、クリーニング（費用は自己負担）し、1か月以内に返却してください。

▼受付期間7月7日(月)～8月8日(金)

▼申込方法電話で在庫を確認後、窓口で貸出票に氏名、住所等を記入

### 不要になった 黒石よされ用の浴衣はありませんか？

不要になった黒石よされ用浴衣（スズメ柄）や帯等の付属品がありましたら、ぜひご提供ください。ご提供いただいた浴衣等は、浴衣の貸し出し事業に活用します。

【問合せ】観光課観光振興係

有 料 広 告



### 第1回自動車整備技能登録試験対策講習

弘前高等技術専門学校は、在職中の人を対象とした、試験対策講習を実施します。

▼日時 9月3日(水)・5日(金)・8日(月)・10日(水)・12日(金)18時～21時

▼場所 弘前高等技術専門学校 ▼定員 10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 7月18日(金)～8月14日(木)必着

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

詳しくは、ホームページをごらんください。



### 法人の設立・異動の届け出をお忘れなく

法人を設立・解散・清算したときや、法人の所在地、名称などに変更・異動があったときは、届け出が必要です。届出書は、窓口へ備え付けているほか、ホームページからダウンロードできます。

[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。



### ひとり親家庭等就業支援講習会

県母子寡婦福祉連合会は「ひとり親家庭等就業支援講習会」を開催します。

▼開催期間 8月末～令和8年2月

▼対象 ひとり親家庭の親または子、寡婦

▼内容 パソコン講習会、医療事務講習会、介護職員初任者研修、調理師試験準備講習会

▼受講料 無料（教材費、受験料は自己負担）

▼申込方法 子育て支援課または県母子寡婦福祉連合会へ申請書を提出

▼申込期間 7月1日(火)～31日(木)

[問合せ] 子育て支援課子育て支援係、県母子寡婦福祉連合会 ☎017-735-4152

詳しくは、ホームページをごらんください。



### B型肝炎訴訟無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護士会は、弁護士による無料電話相談会を行います。

▼日時 7月26日(土)10時～18時

▼対象 B型肝炎患者またはそのご家族

相談専用

☎022-265-2217

☎022-265-2218

※予約は不要です。電話相談会当日に、直接お電話してください。

[問合せ] B型肝炎被害対策東北弁護士事務局（小野寺友宏法律事務所内） ☎0120-76-0152



### ひとり親家庭等医療費現況届の提出を

ひとり親家庭等医療費を受給している人は、毎年現況届の提出が必要です。

市は、対象者へ現況届を6月下旬に送付しましたので、期間内に提出してください。

現況届を提出しない場合は、8月以降の医療費の受給ができなくなりますので、ご注意ください。

▼提出期間 7月1日(火)～31日(木)

▼提出方法 現況届と受給者全員の加入医療保険の内容が分かるもの（資格確認書、資格情報のお知らせ、健康保険証など）を窓口へ提出

※未申告の場合は、申告後に申請を受け付けます。

[問合せ] 子育て支援課子育て支援係



### 定例労働相談会

県労働委員会は「定例労働相談会」を無料で開催します。

▼日時 ▽7月1日(火)・8月5日(火)13時30分～15時30分 ▽7月13日(日)10時～12時

▼場所 東奥日報新町ビル4階（青森市新町）

▼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

※直接会場でも受け付けできますが、予約優先です。

[問合せ] 県労働委員会事務局 ☎017-734-9832（平日8時30分～12時、13時～17時15分）

詳しくは、ホームページをごらんください。





## 中高年のための再就職支援セミナー

ネクストキャリアセンターあおもりは、45歳以上の人を対象に、再就職支援セミナーを無料で開催します。

▼日時▽青森会場＝7月24日(木)リンクモア平安閣市民ホール▽弘前会場＝7月25日(金)弘前市民会館

▼時間13時30分～15時30分

※希望者個別相談は15時30分～17時

▼定員先着20人

▼申込方法電話、FAX、メールまたは二次元コード  
[問合せ]ネクストキャリアセンターあおもり☎017-723-6350、FAX017-777-4660、✉chuukounen@ims-hirosaki.com

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。



## 横町納涼夜店まつり

たくさんの短冊や出店が立ち並ぶ横町納涼夜店まつりを開催します。

▼期間7月2日(水)～5日(土)

▼時間19時～21時

▼会場横町通り

[問合せ] 黒石商店街協同組合☎53-6030



## クラシックカークラブ青森 ミーティングinこみせ

懐かしの名車・旧車が全国から集結するクラシックカーの祭典が行われます。

▼開催日7月20日(日)

▼時間9時～15時(交通安全パレード14時30分)

▼会場中町こみせ通り・中心商店街

[問合せ] 黒石商店街協同組合☎53-6030



## うしゅ 温湯丑湯まつり

丑湯まつりは、400年以上の歴史がある温湯温泉の伝統行事で、当日は入浴料が無料になります。

▼日時7月20日(日)11時

▼場所温湯温泉共同浴場

[問合せ] 鶴の名湯温湯温泉☎54-8591



## ふるさと探訪バスツアー

津軽広域連合は、田舎館村、黒石市、平川市を巡るバスツアーを行います。

▼日時9月5日(金)9時30分～16時(雨天決行)

▼集合場所・時間弘前駅城東口バスプール9時30分

▼対象黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鱒町、田舎館村、西目屋村在住の人

▼定員30人(最小催行人数20人)

※応募者多数の場合は抽選

▼参加料1人5,000円(昼食、体験料金等)

▼応募方法はがきまたはメールに①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を記入して申し込み ※1回の応募で2人まで申し込みできます。

▼申込期限8月1日(金)必着

[問合せ] フラワー観光(株)☎26-2113、〒036-8053 弘前市和泉2丁目1-1 ふるさと探訪バスツアー係、✉hirosaki@flower-travel.com

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

国は、戦没者等の尊い犠牲に思いを致し、弔意の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します。

▼対象令和7年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける人がいない場合に、次の順番でご遺族1人に支給

- ①令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等の父母・孫・祖父母・兄弟姉妹
- ④①～③以外の戦没者等の3親等内の親族(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限る)

▼支給内容額面27万5千円の記名国債(5年償還)  
※国債は、令和8年から毎年5.5万円ずつ受け取ることができます。

▼請求期間令和10年3月31日までに福祉総務課へ請求

※請求期間が過ぎると請求できなくなります。

[問合せ] 福祉総務課福祉総務係

## 5/27 小さなまちかど博物館委員へ 委嘱状を交付



市小さなまちかど博物館選定委員会委員への委嘱状交付式が、市役所わのまちセンターイベントホールで行われました。

高樋市長は「黒石の魅力を再発見し、どう活用していくかを考えていきたい」と挨拶。

交付式後に行われた会議で、委員長に選任された寺山正幸さんは「まちかどにある個性を文化として捉え活かしたい」と話しました。

## 5/23 黒石烏城ライオンズクラブが 10万円を寄附



黒石烏城ライオンズクラブ（徳田祐之会長）が、市役所わのまちセンター内のこども広場へ役立ててほしいと、市に児童用ベンチ整備費10万円を寄附しました。

徳田会長は「子どもたちが遊ぶ環境を充実させてほしい」と思いを伝え、高樋市長は「有効に活用させていただきます」と感謝しました。

## 6/8 浅瀬石川クリーン運動で 美しい景観を保全



浅瀬石川クリーンの会（鳴海恵一郎会長）が主催する「第34回浅瀬石川クリーン運動」が行われました。

午前5時から約2時間行われたクリーン運動には、約600人の市民が参加し、千歳橋から上川原橋にかけての浅瀬石川河川敷でゴミ拾いと草刈りに取り組み、河川環境を整備しました。

## 6/6 市役所わのまちセンターが 「ふるさとあおり景観賞」最優秀賞を受賞



黒石市役所わのまちセンターが「第17回ふるさとあおり景観賞」公共建築物部門で最優秀賞を受賞しました。

この景観賞は、県内の良好な景観づくりに貢献しているまちなみ景観などを表彰するものです。6月6日に行われた表彰式では審査員から「周囲の建物と調和し統一感が感じられる点を評価した」との講評がありました。

6  
10・13

## 市連合婦人会、美郷こども園・中郷こども園の園児が父の日にちなみ市長らを訪問



6月10日、市連合婦人会（北山リツ会長）が、父の日にちなみ高樋市長、工藤市議会議長、山内教育長へ花束を贈りました。北山会長は「これからも頑張ってください」と激励の言葉を伝えました。

13日には、美郷こども園と中郷こども園の園児が市長を訪問。「いつもありがとうございます！」と園児たちが元気よく花束と似顔絵を手渡すと、高樋市長は「毎年もらう度に、改めて頑張らなくてはと思います」と話しました。



6  
14

## 「こでんてん in 黒石こみせ」が開催



6月14・15日、今年で15回目となる「こでんてん in 黒石こみせ手しごとアート展」が開催されました。全国各地から50組を超える手しごと作家や飲食店が出店し、革小物やこぎん刺し、アクセサリなどの多彩な作品を販売。来場者は、出店者と会話を弾ませながら、お気に入りの作品を見つけ購入するなどして楽しんでいました。

6  
13

## モバイルGoCoが善意の寄附



auショップ黒石などを運営する（株）モバイルGoCo（鈴木喜博代表取締役）が、市に5万円を寄附しました。

地域貢献の一環として始めた寄附は今年で4回目。訪れた石澤取締役は「市のためにお使いください」と話し、高樋市長は「いつも本当にありがとうございます。大切に使用させていただきます」とお礼を述べました。



あなたの  
健康サポートチーム!!

## 7月28日は日本肝炎デー

国は、7月28日を「日本肝炎デー」、7月22日～7月28日を「肝臓週間」と定め、肝炎の病態や知識、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及啓発を行うとともに、肝炎ウイルス検査の受診勧奨を行っています。

### 肝炎とは？

肝臓は、体の中で一番大きい臓器です。栄養を利用しやすい形に変えたり、毒物を分解したり、体内のバランスを維持したりなど、生命を支える重要な役割を担っています。この肝臓の細胞が壊れてしまった状態が肝炎です。肝炎の原因には、ウイルス感染（A・B・C・D・E型など）、薬の服用、アルコールの過剰摂取、肥満などがありますが、その大部分が肝炎ウイルスの感染によるものです。

### なぜ検査が必要？

日本には、多くのキャリア（ウイルス保持者）がおり、B型が少なくとも約110万人、C型は約90万人いると推定されています。また、肝がんの原因の約80%が肝炎ウイルスといわれています。肝臓は「沈黙の臓器」といわれており、ウイルスに感染していても自覚症状がないまま、病気が進行してしまう恐れがあります。

早期に発見し適切な治療を行うことで、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することにつながるため、検査を受けてウイルスに感染しているかを確認することが必要です。

### 無料で肝炎ウイルス検査が受けられます

市は、肝炎ウイルス検査を無料で行っていきます。検査は採血するだけですので、短時間で行うことができます。まだ検査を受けていない人は、ぜひ受けましょう。

**対象** 今年度40歳以上の市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

【問合せ】健康推進課成人保健係

# 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。

暑いので、泳ぎたいです!

【暑い】



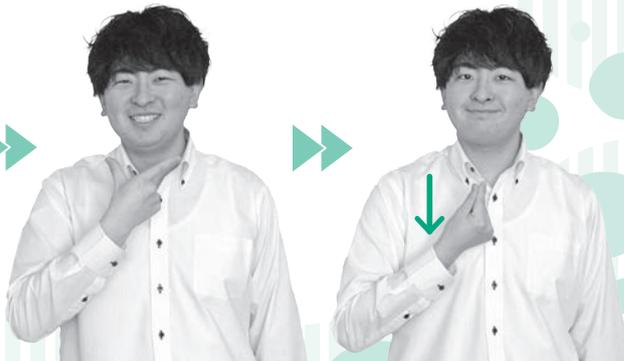
うちわを持つように手を軽く握り、首筋をあおぐように動かす。

【泳ぐ】



人差し指と中指を上下に動かしながら、体の外側へ移動する。

【～したい】



親指と人差し指を開いて喉に向け、前斜め下へ引きながら閉じる。



## 高齢者のための熱中症対策

### 高齢者の注意点

#### ①体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。



#### ②暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### ③暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

#### 【熱中症予防のチェックポイント】

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用する  | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない         |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測る  | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をする           |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くする   | <input type="checkbox"/> 外出時には日傘をさす・帽子をかぶる  |
| <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給する<br>※1時間にコップ1杯! 1日当たり1.2L(コップ6杯)<br>を目安に! | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する      |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす  | <input type="checkbox"/> 緊急時・困ったときの連絡先を確認する |

#### 【もし熱中症かなと思ったとき】

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 涼しい場所へ移動する  | <input type="checkbox"/> 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げる |
| <input type="checkbox"/> 塩分や水分を補給する<br>※嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、無理や<br>り水分を飲ませない | <input type="checkbox"/> すぐに医療機関へ相談するか救急車を呼ぶ |

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。扇風機やエアコンの効いている場所を上手に使い、喉が渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう。

【問合せ】市地域包括支援センター地域包括支援係

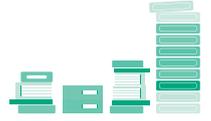
「環境省熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っています。



有 料 広 告



# 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

### 夏休み映画会

- ▼日時 7月26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
- ▼内容 映画「おまえうまそうだな」(上映時間約90分)  
※あらすじ: 草食恐竜マイアサウラのお母さんから愛情をたっぷり受けて育った、肉食恐竜ティラノサウルスのハートと、ハートが見つけた卵から生まれた草食恐竜アンキロサウルスの赤ちゃんのお話。
- ▼参加料 無料
- ▼申込方法 電話またはFAX

### 夏のおたのしみ会

絵本や紙芝居の読み聞かせのほか、工作教室も行います。

- ▼日時 7月27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
- ▼内容 ▽10時=絵本や紙芝居などの読み聞かせ ▽11時=工作「折り紙で風鈴を作ろう」
- ▼参加料 無料
- ▼申込方法 電話またはFAX



[問合せ] オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX 53-2188

## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### なつやすみちゃれんじ

- ▼日時 7月22日(火) 10時30分~11時30分
- ▼場所 黒石ほるぷ子ども館
- ▼対象 小学生
- ▼定員 先着20人
- ▼内容 工作「じぶんだけのまんげきょうをつくってみよう！」

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

## 編集後記

■先日、こでんてんの取材に行ってきました。どれも魅力的な作品ばかりで、出店者の方々からお話を聞いているうちに、手しごと作品の世界に魅了されました。6月15日は父の日だったということもあり、帰りに素敵な湯のみと可愛らしい陶人形を購入し、プレゼントしました。

### 製本講座

自分だけの手作り本を作ってみませんか。親子での参加もできますので、お気軽にお申し込みください。

- ▼開催日・内容 ①8月9日(土) =オリジナル手帳作り ②9月6日(土) =和装本作り
- ▼時間 9時30分~12時30分
- ▼場所 図書館市民活動室
- ▼対象 小学生以上
- ▼定員 各日先着12人※1日のみの申し込みも可能です。
- ▼参加料 無料
- ▼申込方法 電話またはFAX



オリジナル手帳



和装本

## 今月のおすすめ本

### 一般書「保護犬・保護猫と家族になるときに読む本」

保護犬・保護猫のお迎えサポート / 著 メイツ出版

保護犬・保護猫の飼育を検討している人に向けて、出会い方とお迎え前の準備をはじめ、基礎知識やトレーニング、食事やお手入れ、気を付けることなどを、写真やイラストを交えて紹介。



### 児童書「なきむし」

みやにしたつや / 作・絵 ポプラ社

わがまなな妹は「うわあーん、うわあーん」とすぐに泣く。でも兄の僕だって、我慢ができないときがあつて…。お兄ちゃんの優しさ、兄妹の温かさを描く絵本。



## おすすめ本

### 児童書「ゆうきをだしてペテラ」

いりやまさとし / 作・絵 Gakken

今日は、ペテラノドンの子ども、ペテラが初めて飛ぶ日。高い岩山から飛び立つ勇気がなく、下を見たら足がすくみ…。揺れ動くペテラの気持ちと一緒に感じる絵本。



MORIとJOYの  
**モリモリエンジョイ**  
 MORIMORI & JOY

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

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・ユウが、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食事について、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

オーストラリアに来て、ふと疑問に思ったことは「オーストラリアならではの料理って何だろう?」ということです。

街中には、中華やイタリアンはもちろん、ギリシャ料理やマレーシア料理、ブラジル料理、中東のケバブ、ベトナムのフォーなど、さまざまな国のお店が自然と並び、どれも日常のごはんとして親まれています。特にシドニーのような大都市では、世界中の味を気軽に楽しめるのも、オーストラリアの食文化の大きな魅力です。

そんな中でも、地元の人たちにとって定番なのが「バーベキュー」。公園には無料で使えるバーベキュー台があり、週末になるとバーベキュー台を囲んで、家族や友人と気軽に肉や野菜を焼いて楽しむ光景がよく見られます。



また、スーパーでは「タイムタム」というチョコレート菓子や「ベジマイト」という独特な味のペーストも人気です。正直、日本人の口には少し合わないかもしれませんが、これも現地ならではの味。

多文化の中に根づいた、ゆるやかに開かれた食のスタイル。それが、オーストラリアらしさなのかもしれません。

**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



「黒石つゆやきそば」の話を初めて聞いた時、「炒めた麺にスープをかけるなんて不思議!」と思いました。シドニーでは、やきそばは日本のお祭りで見掛けず、私が知っているのはソースで炒めたものだけでした。

食べてみると、こってりとしたやきそばに、旨みたっぷりの香ばしいスープがよく合い、美味しかったです。この独特な組み合わせが他の麺料理にはない味わいで、黒石ならではの個性を感じました。

また、昨年の黒石こみせまつりでは、創作黒石やきそばコンテストで優勝した「黒石納豆ラー油やきそば」が販売されていました。納豆とやきそばの組み合わせは想像以上においしく、納豆好きの私にはたまらない一品でした。



有 料 広 告

**サマージャンボ7億円**  
 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ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**

**7月11日(金) 2種類同時発売!**

発売期間 7/11(金)~8/11(月)

公益財団法人青森県市町村振興協会



7月の日程

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(金)	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(金)	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) ☎52-2876
水道料金(夜間)	31日(木)	19:30まで	上下水道課総務係
健康	7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)	14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)	7日(月)・15日(火)・ 25日(金)	19:00まで	税務課収納債権係 <b>*要予約</b>
困りごと	14日(月)・28日(月)	9:00～15:00	市民環境課交通生活係
法テラス法律	23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
人権	15日(火)	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	17日(木)	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	9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	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。

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  
4月 **428g**

前年同月比 **約37g増**



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

会期:令和8年10月10日(土)～10月20日(火)

開催まであと **466日!** (7月1日現在)

※黒石市開催競技(バドミントン)は

会期:令和8年10月11日(日)～10月14日(水)

場所:スポカルイン黒石



市税の納付

7月は国民健康保険税 第1期、固定資産税 第2期の納付月です。

▼納期限 7月31日(木)

[問合せ] 税務課納税管理係



市の人口 **30,151人** (前月比 -43)

世帯数 **14,038世帯** (7)

住民基本台帳調べ 5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	7月1日(火)・2日(水) 山形公民館 7月8日(火)・9日(水) 中郷公民館 7月17日(木)・18日(金) 上十川公民館 7月30日(水)・31日(木) 追子野木公民館	健診(検診)のお申し込みは、二次元コードから24時間いつでも申し込みできます。 
子宮頸がん・乳がん検診	7月3日(木)・22日(火) 市役所わのまちセンター	
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)	7月17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	7月9日(水) 10:00~11:30 県産業技術センター農林総合研究所 13:00~14:00 エルナー(株)青森工場 15:00~16:30 黒石あけぼの病院	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)。

▼7月23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。

▼7月10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

7月6日	ちとせクリニック	☎53-7228
7月13日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200
7月20日	黒石病院	☎52-2121
7月27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。

### 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

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



新着情報  
&  
トピックス



Facebook

婚活  
&  
移住・定住  
イベント情報



Instagram

# 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。



いしだるあさん



かとうりこさん



かとうりんさん



かまだかけるさん



きがわいつきさん



きくちさくさん



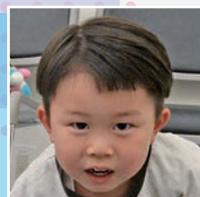
こんりゅうがさん



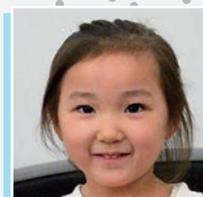
さとうたけるさん



さとうゆうまさん



たかすぎつばきさん



たかはしれいさん



ちばそうえいさん



ふじもとゆうじろうさん



みかみひなたさん

## ヘルシーレシピ

### 野菜たっぷりぶっかけ麺

～季節によって旬の野菜に変えてみるのもOK!～



#### 作り方

- ① 冷凍うどんを袋のまま電子レンジ(600W)で3分加熱し、器に盛る。
- ② 鍋にごま油を入れて火にかけ、なす、きゅうりに豚肉を加えて、さっと炒める。
- ③ ②にAとトマト、にらを加えてひと煮立ちしたら①にかけて完成。

#### 材料(2人分)

- 冷凍うどん 2玉
- 豚肩ロース肉しゃぶしゃぶ用 100g  
..... 塩・こしょうを振る。
- なす 1本 ..... 皮をしま目にピーラーでむいて縦半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。
- きゅうり 1/2本 ..... 縦半分に切り、5mm厚さの斜め切りにする。
- トマト 1個 ..... 2cmの角切りにする。
- にら 6本 ..... 3cm幅に切る。
- ごま油 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々
- A { めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1と1/2
- 水 ..... 200mL

#### 1人分の栄養素

エネルギー361kcal / たんぱく質16.0g  
脂質11.5g / 食塩相当量2.4g

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](mailto: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