

広報



Kuroishi public relations

水清く 人情のあつい あずましの里

くろいし

2025

7

No.1376



特集

木のぬくもりあふれる図書施設

黒石ほるぷ子ども館 開館50周年



**開館
50周年**

木のぬくもりあふれる図書施設 黒石ほるぷ子ども館

山形地区に絵本や児童書が並ぶ施設があるのをご存じですか。

黒石ほるぷ子ども館は、黒石温泉郷の玄関口、温泉にある子どものための小さな図書施設です。

昭和50年にほるぷ図書月販(当時)から寄贈され、今年で開館50周年を迎えます。

木造(一部鉄筋コンクリート造)平屋建の建物は、津軽地方に多く見られる「土蔵」をモチーフとしており、日本を代表する建築家の菊竹清訓氏が設計し、青森ひばをふんだんに使って建築されました。

館内は、閲覧室のカウンターを中心に、玄関から中2階や土間、中庭などに目が行き届くように配置されています。

閲覧室は、イスやテーブルをあまり置かず、床暖房を施したマットの上で寝そべったり読み聞かせを行ったりするなど、子どもたちがのびのびと本を読める読書環境となるように配慮しています。

現在の蔵書数は約1万冊。そのうち約半数がほるぷ出版社や、個人からの寄贈図書となっています。

黒石ほるぷ子ども館 オリジナルキャラクター



※黒石高校情報デザイン科の生徒が作成しました。

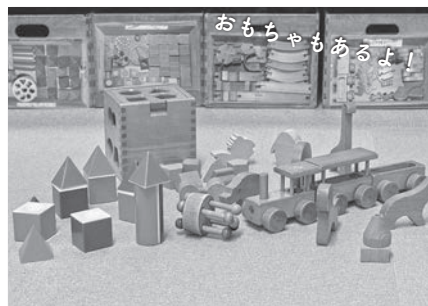
放課後の子どもの居場所としての役割も担っており、普段は学校帰りの子どもたちが立ち寄り、読書や宿題などをして自由な空間の中でひと時を過ごしています。
どなたでも利用できますので、ぜひ一度黒石ほるぷ子ども館を訪れてみませんか。



はしごを登って上でも読めるよ



館内は
子ども心をくすぐる
しかけがたくさん!



集中したいときはもぐって読書



イベント情報

おはなしのじかん 4月・6月・9月・10月・2月・3月の
第2土曜日に開催

春のおはなし会・秋のおはなし会 5月・11月の第2土曜日に開催

なつやすみちゃれんじ 長期休み中に開催される工作教室

ふゆやすみちゃれんじ

※詳しい日時等は、本紙に毎月掲載される図書館だよりをごらんください。



開館50周年記念 スタンプラリーを開催

黒石ほるぷ子ども館開館50周年を記念して、オリンパス黒石市立図書館と合同でスタンプラリーを開催します。

開催期間 7月19日(土)～8月31日(日)

スタンプの集め方

- ①黒石ほるぷ子ども館へ行く
- ②黒石市立図書館へ行く
- ③黒石ほるぷ子ども館で本を3冊借りる
- ④黒石市立図書館で本を5冊借りる

記念品

- ①・②を達成…黒石ほるぷ子ども館オリジナルキャラクターカード1枚
- ①～④を達成…黒石市立図書館読書通帳

※スタンプカードの配布とスタンプの押印は、黒石市立図書館および黒石ほるぷ子ども館のカウンターで行います。
※期間中、黒石ほるぷ子ども館の本は、黒石市立図書館に返却することができます。

黒石ほるぷ子ども館 利用案内

本の貸出 ▼「貸出申込書」に名前、住所、学年を記入して借りることができます。

▼山形地区の人は1人3冊まで、貸出期間は1週間です。

▼山形地区以外の人は1人10冊まで、貸出期間は1か月です。

開館時間 午前10時15分～午後5時

休館日 毎月第1・3・5日曜日、毎月第2・4月曜日、国民の祝日、年末年始(12月29日～1月3日)、
館内整理日(毎月末日) ※末日が日曜日に当たる場合はその翌日

所在地 黒石市温湯字派15-2

問合せ ☎54-8070

国民健康保険 後期高齢者医療制度について

Check!!

- ・資格情報のお知らせ
 - ・資格確認書
- を**7月中**に送付します。



令和6年12月2日から従来の被保険者証の新規発行が終了し、マイナ保険証*を基本とする仕組みに移行しました。

既に発行済みの被保険者証は法改正の経過措置により、被保険者証に記載のある有効期限まで原則使用できますが、その有効期限が令和7年7月31日で切れます。

現在、被保険者証をお持ちの人には有効期限が切れる前までに「資格情報のお知らせ」か「資格確認書」のいずれかを送付しますので、ご確認ください。

*マイナ保険証…保険証の利用登録がされているマイナンバーカード

国民健康保険

01 8月1日以降の取り扱いについて

▼マイナ保険証をお持ちの人

マイナ保険証をご利用ください。マイナ保険証をお持ちの人には「資格情報のお知らせ」を送付します。

「資格情報のお知らせ」について

- ・マイナ保険証が読み取れない場合に、マイナンバーカードと併せて医療機関等へ提示することで受診できます（マイナポータル上の資格情報画面でも可）。
- ・「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関等を受診できません。
- ・有効期限がなく、記載内容に変更が生じるまで使い続けることができます。
- ・70歳以上の人は負担割合に変更が生じる場合がありますので、有効期間は最長1年で設定されています。

A4サイズ

▼マイナ保険証をお持ちでない人

マイナ保険証をお持ちでない人には「資格確認書」を送付します。

「資格確認書」について

- ・従来の被保険者証と同様に医療機関等に提示することで受診できます。
- ・「資格確認書」のみで医療機関等を受診できます。
- ・最長1年の有効期間があり、有効期限到達時にマイナ保険証を持っていない人には申請によらず、新しい「資格確認書」を送付します。

カードサイズ

02 利用登録状況のご確認を

お手元の被保険者証の有効期限が切れる前までに、ご自身がマイナンバーカードを持っているか、また、マイナンバーカードに保険証の利用登録が済んでいるかをご確認ください。確認方法など詳しくは、下記に記載の「マイナ保険証を利用しましょう！」をごらんください。

7月中に「資格情報のお知らせ」か「資格確認書」のいずれかを送付しますが、同一世帯でもそれぞれ別の封筒で送付する場合や、ご自宅に届くタイミングが異なる場合もありますのでご了承ください。※すでに「資格情報のお知らせ」が交付されている人にも改めて送付しますので、8月1日からは今回送付する「資格情報のお知らせ」をご使用ください。

03 要配慮者について

高齢者や障がい者など、マイナ保険証を持っていても利用に当たって配慮を必要とする人には、申請により「資格確認書」を交付しますので、国保年金課窓口へ申請してください。代理申請も可能です。

04 国保のお手続きについて

マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しましたが、社会保険等との切り替え手続きは今後も必要です。就職や退職などにより、国民健康保険に加入または脱退するときは、これまでどおり国保年金課窓口で手続きが必要です。

※国民健康保険の脱退の届け出は、市ホームページ
(くらし・手続き→電子申請) からできます。

国民健康保険の脱退
届け出フォーム



後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度に加入している人の被保険者証の有効期限は、令和7年7月31日までとなっています。

令和8年7月末までの暫定的な運用として、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、被保険者全員に「資格確認書」を送付します。申請は不要です。そのため、「資格確認書」が届きましたら、内容をご確認ください。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日	令和〇〇年〇〇月〇〇日
被保険者番号	00000000
住所	黒石市大字〇〇〇〇1番地1
氏名	黒石 太郎
性別	男
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
資格取得年月日	令和〇〇年〇〇月〇〇日
負担割合	令和〇〇年〇〇月〇〇日
限度区分	
発行者	
長期入院該当	
特定疾病区分	
発行者	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	青森県〇〇〇〇 印

ハガキサイズ

Point

マイナ保険証を利用しましょう！

利用するメリット

- ・手続きなしで高額な医療費が限度額までの支払いになります。
- ・マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報を確認できます。
- ・本人が同意をすると、特定健診情報や薬剤情報が共有され、初診でもスムーズに医療を受けられます。

マイナ保険証の確認・利用登録はここで！

- ・医療機関等の受付にある顔認証付きカードリーダー
- ・マイナポータル
- ・セブン銀行ATM

※利用登録には暗証番号「数字4桁」（利用者証明用電子証明書）が必要です。

【問合せ】国民健康保険加入者＝国保年金課国保給付係、後期高齢者医療制度加入者＝国保年金課高齢医療係

詳しい登録方法は、厚生労働省ホームページをごらんください。



国民健康保険税の納付が始まります

7月から国民健康保険税（国保税）の納付が始まります。納期は第1期から第8期までで、納税通知書を納税義務者や納税貯蓄組合へ7月10日（木）に送付します。

国保税は、被保険者が属する世帯の世帯主に課税されるため、世帯主が国民健康保険加入者でなくても納税義務者となります。

普通徴収	納付書や口座振替で納付する人	税額や納期などが記載された納税通知書を送付します。
特別徴収	年金からの天引きで納付する人	特別徴収開始通知書を送付します。特別徴収ではなく口座振替での納付を希望する場合は、届け出が必要です。

令和7年度の国保税率等

国保税は、医療給付費分、後期高齢者支援金等分、介護納付金分から構成され、被保険者一人ひとりの年齢や所得、加入月数等に応じて個別に計算し、その合計額が世帯の税額となります。

【問合せ】国保年金課保険税係

項目	医療給付費分	後期高齢者支援金等分	介護納付金分（40～64歳）
所得割率	8.4%	1.9%	1.8%
均等割額（1人）	24,500円	6,700円	8,700円
平等割額（1世帯）	23,000円	5,800円	5,100円
課税限度額	660,000円	260,000円	170,000円

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金には、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合、保険料が免除または猶予される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万が一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

申請について

▼保険料免除・納付猶予 令和7年7月分～令和8年6月分（1年間）は、7月1日（火）から受け付け

※免除・納付猶予は、申請月の2年1か月前の月分まで遡って申請することができます。

▼学生納付特例・産前産後期間免除 令和7年4月分～令和8年3月分（1年間）は、受け付け中

▼申請先 国保年金課または弘前年金事務所

▼持ち物 マイナンバーカードまたは同通知カードと本人確認ができるもの、年金手帳等（失業中の人は離職票か雇用保険受給資格者証の写し、学生は学生証の写しか在学証明書の原本）

【問合せ】国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎27-1339

免除（全額免除・一部免除）制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと未納扱いとなりますので、ご注意ください。

納付猶予制度

50歳未満（学生を除く）で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例制度

学生が社会人になってから保険料を納めることができる制度です。本人の前年所得が一定額以下の場合、申請すると保険料の納付が猶予されます。

産前産後期間免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の保険料が免除されます。

いずれも出産予定日の6か月前から届け出が可能です。※出産前に届け出する場合、母子健康手帳等が必要です。

国民健康保険税の軽減・減免

国民健康保険税（国保税）には、一定の要件を満たす世帯に対して、国保税が軽減または減免される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

▼軽減制度

後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減

国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行することで、世帯の中で国民健康保険加入者が1人となる場合、平等割が最初の5年間は2分の1軽減され、その後3年間は4分の1軽減されます。

世帯の所得に応じた軽減

世帯主と被保険者等の所得の合計が一定基準額以下の場合、均等割と平等割が世帯の所得額に応じて7割・5割・2割軽減されます。

未就学児に対する軽減

6歳に達する日以後、最初の3月31日までの被保険者の均等割（世帯の所得に応じた軽減が適用されている世帯の場合は、軽減後の均等割）が5割軽減されます。

産前産後期間に係る軽減

出産（予定）被保険者は、出産（予定）日の属する月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は、出産（予定）日の属する月の3か月前からの6か月間）、届け出により出産（予定）被保険者に係る所得割額と均等割額が減額されます。

倒産や解雇等により離職した人に対する軽減

離職日時点で65歳未満の人で、雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由コードが条件を満たす場合は、申告により前年の給与所得を100分の30として国保税を計算します。
※特例受給資格者証または高年齢受給資格者証の交付を受けている人は対象外です。

▼減免制度

社会保険などの被扶養者であった人の減免

会社の社会保険などに加入していた人が、後期高齢者医療制度へ移行することで、その被扶養者であった65歳以上の人が、新たに国民健康保険へ加入する場合、申請により国保税の一部が減免される場合があります。

特別な事由による減免

災害など特別な事情により、一時的に生活が著しく困窮した場合は、状況に応じて減免される場合がありますので、ご相談ください。

令和6年12月28日から的大雪により被害を受けた人の減免

令和6年12月28日から的大雪により農作物や住宅・家財に多大な被害を受け、被災証明書や罹災証明書をお持ちの人は、被害の状況等に応じて国保税が減免される場合がありますので、ご相談ください。

[問合せ] 国保年金課保険税係

後期高齢者医療制度の保険料

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者全員が納める「均等割額」と、前年の所得に応じて納める「所得割額」の合計額で計算されます（表1）。

令和7年度の保険料は、7月中に送付される保険料額決定通知書でご確認ください。

■表1

均等割額[被保険者全員が納める額] 46,800円	+	所得割額[所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得※×9.90%	=	保険料 (限度額80万円)
------------------------------	---	-------------------------------------	---	------------------

※基礎控除後の所得＝前年の総所得金額等から基礎控除額（43万円）を差し引いた額です。

保険料の軽減

▼所得が低い人の軽減

同一世帯内の被保険者と世帯主の所得額の合計に応じて均等割額の軽減が受けられます。令和7年度は表2のとおりです。

■表2

世帯の所得額の合計	43万円+10万円× (給与所得者等※の数-1) 以下	43万円+(30.5万円×被保険者の数)+ 10万円×(給与所得者等※の数-1)以下	43万円+(56万円×被保険者の数)+ 10万円×(給与所得者等※の数-1)以下
軽減割合	7割	5割	2割

※給与所得者等＝給与所得がある人または公的年金等に係る所得がある人が2人以上いる世帯に適用します。

▼被用者保険の被扶養者であった人の軽減

後期高齢者医療制度に加入する前日に職場の健康保険などの被扶養者だった人は、所得割額の負担はなく、後期高齢者医療制度に加入してから2年間は均等割額が5割軽減されます。

また、世帯の所得が低い人は、均等割額が7割軽減されます。

※被用者保険＝会社員等の被雇用者が加入する健康保険（協会けんぽ、船員保険、健康保険組合、共済組合など）です。

保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な人は、申請により保険料の減免等が認められる場合がありますので、ご相談ください。

【問合せ】 国保年金課高齢医療係、青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

有 料 広 告

空き家等の利活用をお考えの人へ 空き家・空き地バンク制度と補助金を紹介

弘前圏域空き家・空き地バンク協議会は、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）と宅建業者、金融機関で構成され、空き家・空き地の有効活用を目的に「弘前圏域空き家・空き地バンク」を運用しています。

「弘前圏域空き家・空き地バンク」とは

圏域内にある空き家や空き地を売りたい・空き家を貸したいという所有者と、買いたい・借りたいという移住・定住希望者や利活用希望者との橋渡しを行う制度です。

市外にお住まいのお知り合いにもぜひご紹介ください。

※物件を登録した人には、弘前圏域市町村の地場産品を贈呈します。

弘前圏域
空き家・空き地
バンク



購入した空き家の改修費用の一部を補助

「弘前圏域空き家・空き地バンク」に登録された市内の空き家を購入し改修する場合、その改修工事にかかる費用の一部を市が補助します。工事着手前に申請が必要ですので、事前にご相談ください。

なお、昨年度から移住者の補助額が増額されました。

対象	「弘前圏域空き家・空き地バンク」に登録された市内の空き家を取得し、補助金の実績報告までにその所在地に住所を定め、5年以上定住する意思がある人(その他の要件あり)
補助対象経費	居住するために必要な改修工事に係る経費(内装、外装、建具、設備、給排水に係る工事)
補助額	補助対象経費を合計した額または30万円(県外からの移住者は60万円)のいずれか低い額

空き家
改修
費用補助



※対象物件の売買契約締結日から1年以内に申請が必要です。

【問合せ】企画課国際・地域交流係

個別運動教室

無料

市は、個別運動教室を実施します。運動不足を感じている人や、運動するきっかけがないという人は、この機会にぜひご参加ください。

▼実施期間 9月～令和8年3月末

▼場所 スポカルイン黒石 フィットネストレーニング室

▼対象 医師から運動制限指示を受けていない30歳～64歳の市民で、過去に当該運動教室または西部地区個別運動教室に参加したことがない人

▼定員 先着30人

▼運動コース 4回・6回・12回

▼内容 運動マシンを使ったストレッチ、有酸素運動(12回コースは筋力トレーニングも実施)

▼料金 無料(初回の体力測定と運動実施3か月後の体力測定を含む)

▼申込方法 電話

▼申込期間 7月1日(火)～8月4日(月)

【問合せ】健康推進課成人保健係

地域健康づくり相談

無料

市は、地域の健康づくり推進のため、健康・生活・介護に関する相談、野菜摂取量測定などを公民館・地区センターで実施しています。

ご都合のよい日にお気軽にお越しください。

場所	実施日	時間
東公民館	7月4日(金)	9時～16時
中部公民館	7月11日(金)	
山形公民館	7月17日(木)	
牡丹平公民館	7月18日(金)	
追子野木公民館	7月22日(火)	
西部地区センター	7月24日(木)	
上十川公民館	7月25日(金)	
浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)	7月28日(月)	
六宝館	7月30日(水)	
中郷公民館	7月31日(木)	

【問合せ】健康推進課成人保健係

7月19日 市民プールがオープン

▼開場期間 7月19日(土)～8月19日(火) ※天候等により開場できない場合あり。8月13日(水)は休業

▼開場時間 ▽午前の部＝9時30分～11時30分(受付開始8時45分、入場開始9時15分)

▽午後の部＝13時30分～15時30分(受付開始12時45分、入場開始13時15分)

▼定員 各部350人(300人を超えた場合、以降の入場は市民限定)

区分	一般	高校生	中学生	小学4～6年生	幼児・小学1～3年生※ (付添人無料)
個人(1回分)	480円	360円	240円	110円	
ロッカー使用料	50円または100円(サイズにより料金が異なります)				

※小学3年生までは保護者等の付き添いが必要。付添人1人につき子ども2人まで

前売り券の取り扱いについて

前売り券購入者は、当日券購入者の前に入場できます。

▼販売方法 各日午前の部と午後の部それぞれ150人分を、黒石運動公園プール管理棟で販売

▼販売期間 7月1日(火)～8月18日(月)

▼販売時間 10時～12時、14時～16時

注意 転売の禁止、購入後の入場日・入場回の変更は不可、天災等で中止の場合は払い戻し可、利用者の都合による払い戻し不可、払い戻しは8月31日(日)16時まで

ウォータースライダーの利用中止について

昨年度の記録的な豪雪により、プール内のウォータースライダーが破損したため、今年度はご利用いただけません。ご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いいたします。

[問合せ] 市スポーツ協会 黒石運動公園プール管理棟

☎53-3378

詳しくはホームページをごらんください。



第2回市議会定例会

令和7年第2回市議会定例会は6月2日から16日までの会期で開催され、令和7年度補正予算や条例の制定など、報告14件、議案18件が審議されました。



条例制定	▽市税条例の一部を改正する条例 ▽市老人福祉センター条例の一部を改正する条例 ▽津軽こけし館条例の一部を改正する条例
一般会計補正予算	▽令和6年度一般会計補正予算(第12号)…歳入歳出それぞれ7,112万1千円を追加し、予算の総額を214億5,903万円に ▽令和7年度一般会計補正予算(第1号)…歳入歳出それぞれ1,361万6千円を追加し、予算の総額を200億4,261万6千円に ▽同(第2号)…歳入歳出それぞれ1,842万2千円を追加し、予算の総額を200億6,103万8千円に
工事請負契約の締結	▽市役所本庁舎建設工事 ▽津軽伝承工芸館空調設備改修工事 ▽(仮称)市立子ども美術館整備工事

黒石ねぶた祭り



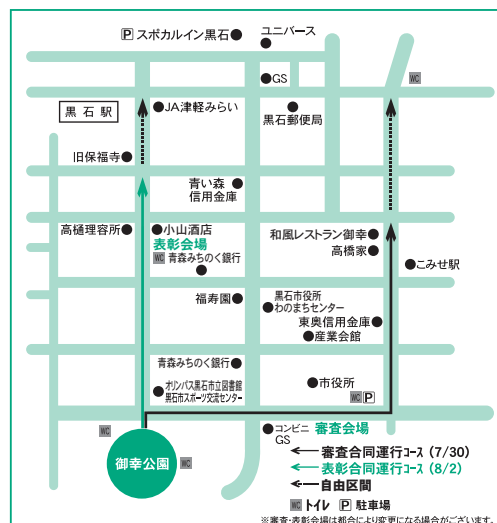
黒石ねぶた祭りが、7月30日から8月5日までの7日間開催されます。7月30日(水)・8月2日(土)の合同運行では、人形ねぶた2台、扇ねぶた32台の計34台のねぶたが出陣します。夏の夜空に映える勇猛な武者絵と祭りばやし、熱気あふれる掛け声をお楽しみください。

黒石ねぶた祭り 開催期間 7月30日(水)～8月5日(火)
審査・表彰合同運行 7月30日(水)・8月2日(土)

- 出陣式 7月30日(水) 17:30
御幸公園内
- 審査合同運行 7月30日(水) 19:00
御幸公園を出発し、NTT東日本黒石ビル前で審査
- 表彰合同運行 8月2日(土) 19:00
御幸公園を出発し、富田通りで表彰

※雨天の場合、審査・表彰合同運行は翌日へ順延

今年度は、団体に演奏の自由を認める区間を設けていますので、ご理解ください。また、審査・表彰合同運行の日以外は、全体での運行は行わず、参加団体がそれぞれ市内を練り歩きます。



【問合せ】黒石青年会議所 ☎52-3369

「くろいし涼み処」を設置

市は、猛暑から市民の健康を守るため、涼しい場所で暑さをしのぐ熱中症予防休憩所「くろいし涼み処」を設置します。

▼設置期間 7月1日(火)～10月31日(金)

▼利用料無料

▼利用可能施設 市役所わのまちセンター、オリンパス市立図書館、松の湯交流館、津軽伝承工芸館、市内10地区公民館・地区センター、市内各郵便局

▼開放時間 原則として各施設の開館時間内

※公民館・地区センターを利用する際は、事前に貸館状況等をご確認ください。

利用上の注意

- ・各施設のルールを守り、職員の指示に従ってください。
- ・イベントなどで利用が制限される場合があります。
- ・飲料等は各自でご用意ください。
- ・発生したごみは各自で持ち帰ってください。
- ・熱中症等で体調が悪い場合は、利用せず医療機関を受診してください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係

介護保険料の納入通知書を送付

市は、65歳以上の人(第1号被保険者)へ、令和7年度介護保険料の納入通知書を7月上旬に送付します。

納付書(普通徴収)で納付する人の納入通知書には、第1期～第8期の納付書が同封されます。

年金からの天引き(特別徴収)で納付する人の納入通知書には、年間保険料と10月・12月・翌年2月の徴収額が記載されています。

介護保険料の納付方法

▽普通徴収の保険料は、納付書に記載された金融機関や市会計課のほか、コンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます。

▽口座振替を希望する人は、通帳と通帳届出印、納付書を持参し、金融機関の窓口で手続きしてください。

第1期納期限 7/31(木)

※災害や世帯の主たる生計維持者の失業などにより

納付が著しく困難な人は、保険料の減免が認められる場合がありますので、お問い合わせください。

【問合せ】介護保険課介護保険係

骨粗しょう症検診

市は、骨粗しょう症検診を実施します。検診を希望する人は、事前に申し込みが必要です。

▼実施日 7月14日（月）

▼受付時間 9時30分～11時30分、12時30分～14時30分 ※30分毎に予約受付

▼場所 市役所わのまちセンター 1階イベントホール

▼対象 市民で、今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性

▼定員 先着200人

▼検査内容 問診、非利き腕のレントゲン撮影

▼受診料 600円（今年度70歳になる人、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料）

▼申込方法 7月4日（金）までに窓口、電話、FAX、または下記の二次元コードから申し込み
[問合せ] 健康推進課成人保健係、FAX52-6191

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



がんの治療をしている人のウィッグなどの購入費を助成

市は、がんの治療をしている人の就労や社会生活を応援するため、ウィッグや胸部補整具の購入費用を助成します。

▼対象 市民で次に該当する人▽がんと診断され、治療中または、治療を受けたことがある▽これまで同一の医療用補整具による助成を受けたことがない▽市税等の滞納がない

▼助成額 令和7年4月1日以降に購入したもので、購入費の2分の1の額（100円未満は切り捨て）を助成（上限30,000円）

▼助成対象 ウィッグ（医療用ウィッグ、かつら、毛髪付き帽子など）、胸部補整具（補整パット、人工乳房、補整下着とこれに類するもの）

▼申込方法 令和8年3月31日（火）までに申請書と必要書類を持参か郵送

[問合せ] 健康推進課成人保健係

詳しくは、市ホームページをごらんください。



黒石病院で市の胃がん検診が受けられます

今年度から、市の胃がん検診が黒石病院で受診できるようになりました。

▼対象 40歳以上の市民

▼検査方法 胃部エックス線検査（バリウム検査）

▼受診料 1,500円

※ただし、次の人は無料

- ・市国保加入者
- ・今年度40歳・50歳・60歳になる人
- ・70歳以上の人
- ・生活保護世帯・市民税非課税世帯の人

▼申込方法 事前に黒石病院へ電話予約

※市の胃がん検診は、年度内に1人1回までです。集団健診を含め2回以上受診した場合は、全額自己負担（約12,000円）となりますのでご注意ください。

[問合せ] 黒石病院事務局医事会計係 ☎52-2121（平日8時15分～16時30分）



市役所本庁舎敷地南側の出入口を閉鎖します

新市役所本庁舎の建設工事等に伴い、市役所本庁舎敷地南側（NTT東日本黒石ビル前）の出入口を閉鎖します。

本庁舎へは、庁舎敷地北側からお越しください。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

閉鎖予定期間 7月1日～令和11年度まで



[問合せ] 財産管理室

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 温湯温泉まつり

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、大鰐町、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、工藤市議会議員、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

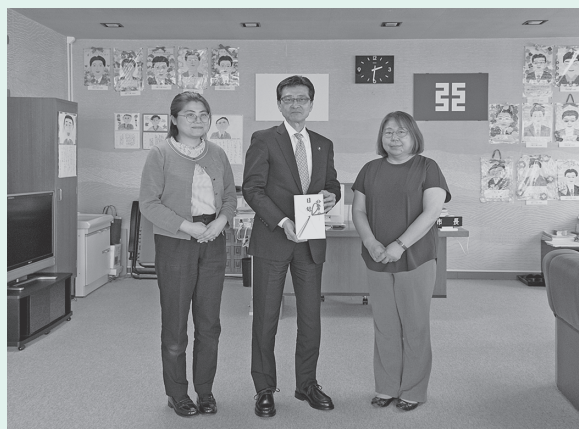
「こでんてんin黒石こみせ」が開催



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、アクセサリー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ます。検査は採血するだけです。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】

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

- | | |
|--|--|
| ☐ 涼しい場所へ移動する | ☐ 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げる |
| ☐ 塩分や水分を補給する
※嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、無理や
り水分を飲ませない | ☐ 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

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

わがままな妹は「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って…。お兄ちゃんの優しさと、兄妹の温かさを描く絵本。



おすすめ本

児童書「ゆうきをだしてプテラ」 いりやまさとし/作・絵 Gakken

今日は、プテラノドンの子ども、プテラが初めて飛び日。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…。揺れ動くプテラの気持ちと一緒に感じる絵本。



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い陶人形を購入し、プレゼントしました。

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しまれています。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「ティムタム」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、ゆるやかで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い、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 *要予約
介護保険	25日(金)	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(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 *要予約
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

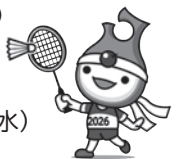
会期:令和8年10月10日(土)～10月20日(火)

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	健康推進課 成人保健係
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



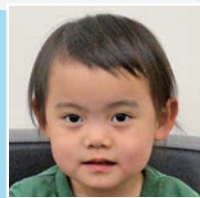
Instagram

笑顔がいっぱい「ぐんきッズ」!

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



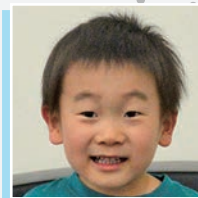
かとう
りこさん



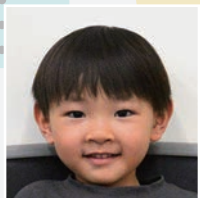
かとう
りんさん



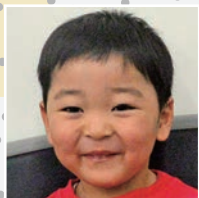
かまだ
かけるさん



きがわ
いつきさん



きくち
さくさん



こん
りゅうがさん



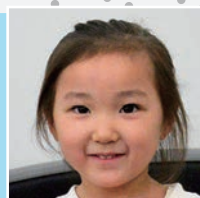
さとう
たけるさん



さとう
ゆうまさん



たかすぎ
つばきさん



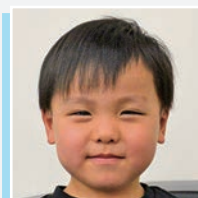
たかはし
れいさん



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

黒石市公式LINE
友だち追加は
こちらから▶



LINE ID:@kuroishicity