

くろいし

2025

8

No.1377

フ
ア
イ
ト
ッ
!

オ
ー
!

7月6日、「浅瀬石川ダム ダム湖ふれあいデー」が開催され、虹の湖公園のダム湖ではカヌー巡視体験が行われました。

6/24 六郷小学校

5・6年生
52人が参加



7/1 中郷中学校

全校生徒
246人が参加



高樋市長は講話の中で、何気ない暮らしの中にある黒石市の魅力や市長としての思い、そして願いなどについて語り、最後に「幸せは自分の心の中にあります。それを自分で感じて、自分で見つけていってください」と呼び掛けました。

児童・生徒は市長の言葉に真剣な眼差しを向け、耳を傾けていました。また、講話の後には質問の時間を設定。「市長として大切にしていることは何ですか」との質問には「謙虚、挑戦、勉強、この3つを心に留めています」と述べ、上げられた全ての質問に対し、一つ一つ丁寧に受け答えしました。

終わりに、児童・生徒の代表から市長へお礼の言葉が伝えられ、温かい雰囲気の中で講話を締めくくりました。

市内の
小・中学校で

黒石市長の特別出前授業



～ 小・中学生の皆さんへ 市長からのメッセージ ～



6月23日から7月2日にかけて、高樋市長が市内の小・中学校へ出向き、「黒石市長の特別出前授業」を行いました。

この授業は、市長としての思いや、どのようなビジョンで施策を展開してきたのかなどを子供たちに直接伝えることで、郷土理解やキャリア教育に役立ててもらうことを目的に開催。

今号では、6月24日に行われた六郷小学校と、7月1日に行われた中郷中学校の様子を紹介します。

国スポ競技別リハーサル大会 売店出店者を募集

青の煌めきあおもり国スポ黒石市実行委員会は、国スポ競技別リハーサル大会の売店出店者を募集します。

出店期間	11月13日(木)~16日(日)
出店場所	スポカルイン黒石
大会名	バドミントンS/JリーグII 2025黒石大会
申込方法	市ホームページに掲載の「青の煌めきあおもり国スポ競技別リハーサル大会黒石市売店募集要領」をご確認のうえ、所定の書類を提出
募集期間	8月1日(金)~29日(金)
その他	詳しくは、市ホームページをごらんください。

リハーサル大会まであと104日
イベントの準備もよろしくね



黒石市国スポ公式Instagramを開設

大会をもっと身近に感じてもらうように、黒石市国スポ公式Instagramを開設しました。国スポについての最新情報や、大会をより一層楽しめるコンテンツなどを発信しています。右記の二次元コードからごらんになれますので、ぜひフォローをお願いします。



[問合せ] 文化スポーツ課文化スポーツ係

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きます。

実施日	8月7日・21日、9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日・20日(いずれも木曜日) ※12月以降も月2回開催します。
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

黒石よされ開催日程

■8月14日(木)	・黒石よされロックふえす2025 11:00~17:30 駅前多目的広場 ※雨天時は黒石市みんなのホール(旧黒石公民館多目的ホール)で開催します。
■8月15日(金)	・黒石よされ津軽民謡組踊り競演 13:30~15:30 黒石市みんなのホール(旧黒石公民館多目的ホール) ・夜かぐら メイン会場 18:20 ・開会式 メイン会場 18:30 ・黒石よされ流し踊り 市内中心商店街 19:00~20:30 ・おどりはだり メイン会場 20:30~21:00
■8月16日(土)	・黒石よされ組踊り大賞(津軽伝承工芸館) 13:00~16:00 ・歌って踊ろう♪みんなでよされ 13:00~16:00 黒石市みんなのホール(旧黒石公民館多目的ホール) ・夜かぐら メイン会場 18:40 ・出発式 メイン会場 18:50 ・黒石よされ流し踊り 市内中心商店街 19:00~20:30 ・おどりはだり メイン会場 20:30~21:00
■8月17日(日)・18日(月)	・黒石よされ廻り踊り 19:00~21:00 駅前多目的広場

流し踊り
8月15・16日

日本三大流し踊りの一つである「黒石よされ」が、8月14日から開催されます。15・16日の2日間は、19時から流し踊りコース(下記会場図)で、踊り手たちが浴衣に身を包み、華麗な踊りを披露します。ぜひご覧ください。



併催イベント

■盆栽展	市産業会館1階
8月15日(金)・16日(土)	9:00~17:00
主催: 津軽盆久楽会	
■黒石美術会小品展	彩光堂
8月15日(金)~17日(日)	10:00~15:00
主催: 黒石美術会	
■こみせ三味線	津軽こみせ駅
8月15日(金)・16日(土)	11:00/14:00/17:00
主催: 津軽こみせ(株)	
■大川原の火流し	大川原地区
8月16日(土)	19:00~20:00
主催: 大川原火流し保存会	
■黒石市長杯争奪よされまつり弓道大会	黒石弓道場
8月17日(日)	9:00~15:00
主催: 市弓道協会	
■浅瀬石川灯籠流し	浅瀬石川イベント会場
8月18日(月)	19:00~21:00
主催: じょんからのふる里づくり推進協議会	

[問合せ] 黒石観光協会 ☎52-3488、黒石商工会議所 ☎52-4316、観光課

国民健康保険の高額療養費制度

国民健康保険には、医療機関や薬局（以下医療機関等）の窓口で支払う1か月分（1日～末日）の医療費が自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を支給する高額療養費制度があります。

支給申請

高額療養費の支給には申請が必要です。医療機関等の領収書の原本、世帯主名義の預貯金通帳、来庁者の顔写真付き身分証明書を持参のうえ、手続きしてください。

同一月の合算

1つの医療機関等の窓口負担では高額療養費の支給対象とならなくても、複数の医療機関等の受診や同世帯の人が受診したときなど、医療機関等の窓口で支払った自己負担額を1か月単位で合算できる場合があります。

限度額適用認定証

医療機関等の窓口で「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、医療機関等への支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。

認定証の交付は、国保年金課で申請が必要です。来庁者の顔写真付き身分証明書を持参し、手続きしてください。



【マイナ保険証をご利用ください】

オンライン資格確認が導入された医療機関等でマイナ保険証を利用すると、患者本人の同意があった場合、事前の上記申請手続きがなくても限度額が適用されます。
※所得の申告状況や保険税の納付状況によっては、従来どおり国保年金課窓口での事前申請が必要となる場合があります。

[問合せ] 国保年金課国保給付係

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
西部地区センター	8月7日(木)	9時～16時
中部公民館	8月8日(金)	
東公民館	8月18日(月)	
山形公民館	8月21日(木)	
上十川公民館	8月22日(金)	
追子野木公民館	8月25日(月)	
中郷公民館	8月25日(月)	
浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)	8月27日(水)	
六宝館	8月28日(木)	
牡丹平公民館	8月29日(金)	

[問合せ] 健康推進課成人保健係

特定健康診査の 日曜健診

40歳～64歳の
国保加入者

市は（一社）南黒医師会の協力で、日曜日に特定健康診査を実施します。平日に受診できない人はぜひご利用ください。

▼対象 健診日において40歳～64歳の国民健康保険加入者

※妊産婦や6か月以上入院している人などは対象となりません。

▼受診料無料

▼申込方法 受診希望日の3日前までに、国保年金課窓口または電話で申し込み

▼持ち物 マイナ保険証または資格確認書、特定健診受診無料券（桃色）

健診日	医療機関
9月7日(日)	ちとせクリニック
10月5日(日)	ちとせクリニック
10月26日(日)	兼平医院

※8月・11月は日曜健診はありません。

[問合せ] 国保年金課国保給付係

あおり若者定着奨学金返還支援制度

青森県

大学等を卒業した若者（就職時35歳未満）が、6年間県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を県と企業等が支援する制度です。若者・企業等ともに事前登録が必要です。

対象	▽大学・短大等の卒業生で、就職時に35歳未満の人 ▽県内で正規雇用されていない人 ▽「日本学生支援機構」「青森県育英奨学会」の奨学金利用者 ※県外にお住まいの人が、年度途中で就職する場合も対象となります。
対象企業等 (サポート企業)	県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって、本制度に登録している企業等
1人当たりの 支援額	大学等……150万円、100万円、60万円のいずれか 短大等……75万円、50万円、30万円のいずれか ※支援額はサポート企業が設定し、認定時の返還残額の2分の1が上限となります。

■登録から支援までの流れ(2027年4月採用例)



くろいし景観資産を募集

市は「くろいし景観資産」を募集しています。皆さんが当たり前と感じている風景も、黒石が誇れる景観かもしれません。ぜひご応募ください。

▼対象 建築物、工作物、自然、祭り、文化、食文化、眺望など

▼応募資格 ▽市内に住所を有する人 ▽市内の土地や建物などに関する権利を有する人 ▽市内に通勤または通学する人

▼応募方法 チラシに掲載の応募用紙と対象となる景観の写真を持参・郵送・メールで提出

▼募集期限 10月31日(金)

[問合せ] 都市建築課都市計画係、☎036-0389黒石市境松1丁目1-1、✉toshikeikaku@city.kuroishi.aomori.jp

チラシは市ホームページ(くらし・手続き→住まい・景観→くろいし景観資産)からダウンロードできます。



身体障害者・知的障害者相談員を紹介

市は「身体障害者相談員」「知的障害者相談員」を配置しています。

「身体障害者相談員」は、身体障がい者の更生支援に関する相談に応じて、必要な指導を行います。

「知的障害者相談員」は、知的障がい者の家庭における養育・生活等に関する相談に応じて、必要な指導や助言を行います。秘密は守られますので安心してご相談ください。

※相談のある場合は、直接各相談員へ連絡をお願いします。

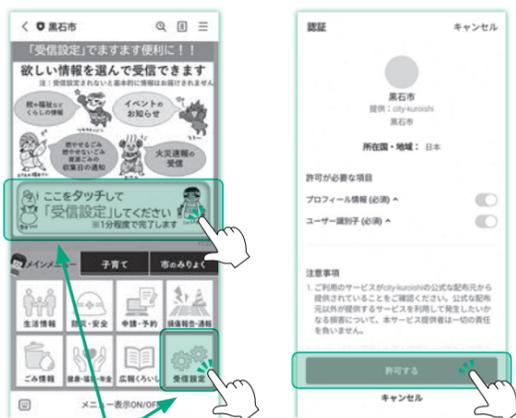
▼身体障害者相談員
小山内 裕子 FAX 53-5883

▼知的障害者相談員
高橋 誓子 ☎52-9515
渡辺 久美子 ☎53-5812

[問合せ] 福祉総務課障がい福祉係

市公式LINEの友だちを募集

市公式LINEでは、イベントのお知らせ・税・福祉・暮らしの情報・火災速報といったさまざまな情報を配信しています。情報を受け取るために、黒石市公式アカウントを友だち追加し、受信設定をお願いします。



「受信設定」(どちらでも可)をタップ
 認証画面下の「許可する」をタップ

※一度「許可する」と、以後認証画面は表示されません。

【問合せ】広報情報システム課広報係

二次元コードから、市公式LINEの友だち登録ができます。



木造住宅耐震診断

一定の条件を満たす木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合、市が耐震診断員を派遣し、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月以降に増改築していない住宅（その他要件あり）
- ▼診断費用1戸当たり11,000円（200㎡を超える場合は増額）
- ▼募集戸数1戸（先着順）
- ▼申込期限9月30日（火）
- ▼申込方法窓口または市ホームページに掲載の申込書を提出

【問合せ】都市建築課建築住宅係

詳しくは、市ホームページをごらんください。



子宮頸がん予防ワクチンの接種

市は、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を予防し、子宮頸がんの発症を防ぐため、子宮頸がん予防ワクチンの接種を実施しています。

定期接種

- ▼対象平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれの女性

キャッチアップ接種の経過措置 (積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人)

- ▼対象平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれで、キャッチアップ接種期間（令和4年4月1日～令和7年3月31日）までに少なくとも1回以上子宮頸がん予防ワクチンを接種した人

※キャッチアップ接種の経過措置は令和8年3月31日で終了し、期間を過ぎると自己負担となります。

- ▼指定医療機関黒石病院、健生黒石診療所、はなぞの小児科クリニック、こみせ通りクリニック
- ※指定医療機関以外での接種を希望する人は、お問い合わせください。

【問合せ】健康推進課予防医療係

黒石病院職員採用試験

黒石病院は、市職員候補者採用試験を実施します。

- ▼試験日9月7日(日)
- ▼募集職種・人数薬剤師2人、臨床検査技師1人、理学療法士1人、作業療法士1人、看護師5人
- ▼申込方法黒石病院事務局で配布する受験申込書と面接カードに必要書類を添えて、持参または郵送

※電話での申し込みは、受け付けていません。

- ▼募集期限8月29日(金)必着

【問合せ】黒石病院事務局総務人事係 ☎52-2121、☎036-0541黒石市北美町1丁目70（土・日曜日、祝日を除く）

詳しくは、ホームページをごらんください。



定額減税補足給付金の不足額給付について

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を対象に、不足額を支給（不足額給付）します。

	不足額給付1	不足額給付2
対象	調整給付の算定に際し、令和5年分所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどにより、令和6年分所得税と定額減税の実績額等が確定した後に、本来給付されるべき所要額と調整給付額との間で差額が生じた人。 ※納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える人は対象となりません。	次の①～③の要件を全て満たす人 ①令和6年分所得税と令和6年度個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円であり、本人が定額減税対象外である。 ②税制度上、扶養親族から外れており、扶養親族等として定額減税対象外である。 ③次の低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主または世帯員に該当していない。 ▽令和5年度住民税非課税または均等割のみ課税世帯への給付(7万円または10万円) ▽令和6年度住民税非課税または均等割のみ課税世帯への給付(10万円)
支給額	「本来給付されるべき所要額」と「調整給付額」との差額(1万円単位に切り上げた金額)	原則4万円(令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合は3万円)
申請方法	8月下旬に対象者へ送付する「支給確認書」と必要書類を同封の返信用封筒で返送	
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

若者向けLINE相談窓口

県は、若者向けの相談窓口を期間限定で開設します。学校のこと、将来への不安など、どんな内容でも専門の相談員が親身に対応します。

- ▼開設期間8月18日(月)～令和8年2月28日(土) ※12月29日(月)～1月3日(土)を除く。
 - ▼受付時間17時30分～23時30分
 - ▼対象県内の中学生、高校生、大学生、概ね40歳未満の人
 - ▼利用方法LINEの専用アカウント(ひとりじゃないよ。@青森県)を友だち登録
- 【問合せ】県障がい福祉課 ☎017-734-9307

二次元コードから、LINEの専用アカウントを友達登録して利用してください。



高齢者叙勲を受章

政府は6月1日付けで高齢者叙勲を発令しました。

本市関係の受章者は次のとおりです。



瑞宝双光章
 (教育功勞)

丹代均氏
 (黒石浄光寺・88歳)

元公立中学校長



日本の美しい童謡・唱歌を歌い継ぐ「ザ・コール八重桜」を紹介

コーラスで生活に美しさと癒しを

この会は、30年程前に音楽が好きな人たちが集まり「紫陽花」という団体を立ち上げたことが始まりです。その後、平成31年に八重の桜という女性が活躍するテレビドラマにあやかり「ザ・コール八重桜」に名称を変更しました。

現在の会員数は約20人で、70～80歳代の女性が月2回集まって活動しています。



活動内容

声を重ねることで生まれる、音色の美しさを感じながら歌っています。毎年市民文化祭をはじめとした発表の場にも参加し、歌声で癒しを届けられるように楽しみながらレッスンを行っています。興味がある人はお気軽にお問い合わせください。

活動日・場所

毎月第1・3火曜日の13時～16時に、スポカルイン黒石の中会議室で活動しています。

【問合せ】 市地域包括支援センター包括支援係



黒石よすれと一緒にいきましょう

【黒石よすれ】



片方の手のひらを顔の前に、もう片方の手のひらを前に差し出す。
(黒石よすれ踊りの振り付け)

【一緒に】



両手の人差し指を前に向け、左右から引き寄せる。
(隣の人を誘うイメージ)

【いきましょう】



指を合わせたままの両手を斜め前に出す。

名勝 金平成園(澤成園)公開中

名勝金平成園(澤成園)を公開していますので、ぜひご来園ください。今年度からオリンパス市立図書館で本を借りて園内で読書をする人など、次の対象者の入園料が無料となりました。



入園無料対象

- ▽満65歳以上の市民
- ▽オリンパス市立図書館で本を借りて園内で読書をする人
- ▽身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳をお持ちの人とその介助者
- ▽中学生以下の人
- ※入園の際に、証明できるものをご提示ください

開園日時

▽開園日11月9日(日)まで▽時間 9時30分～16時
※休園日は毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

入園料

▽大人 400円(団体350円)
▽高校生 200円(団体170円)

公開内容

▽庭園・旧加藤家住宅の見学
▽有料施設の貸館

【問合せ】 文化スポーツ課文化財係

金婚顕彰の対象となるご夫婦はお申し出を

市は、結婚50周年を記念して、顕彰状を贈呈します。

対象となるご夫婦はお申し出ください。

▼対象 昭和50年12月31日までに結婚または入籍し、まだ顕彰を受けていない夫婦

▼申出方法 窓口を設置している申出書を提出

▼受付期間 8月1日(金)～29日(金)

金婚顕彰式

開催日時 10月7日(火) 14時

場所 こみせの宿 ホテル逢春

内容 顕彰状贈呈、記念写真撮影

※顕彰式に出席できない場合も、顕彰状と記念写真無料撮影券を贈呈します。

【問合せ】 介護保険課高齢者福祉係

市消防団観閲式

市消防団(佐藤松男団長)は「市消防団観閲式」を開催します。

約700人の消防団員による日頃の訓練成果をごらんください。

▼開催日 9月7日(日)

▼内容・場所 ▽8時45分=一斉放水と機械器具点検(浅瀬石橋河川敷) ▽9時20分=人員姿勢服装点検、まとい振り披露、訓練礼式模範演技、幼年消防クラブ「防火の誓い」、分列行進など(中町こみせ通り)

▼その他 中町こみせ通り周辺では8時45分から11時頃まで交通規制を行います。

※当日6時に市内46消防部屯所で「一斉打鐘」が行われますが、火災ではありませんのでご注意ください。

【問合せ】 防災管理室防災管理係

お知らせ 在職者を対象とした職業訓練

CAD 基本操作講習

▼日時10月1日(水)・3日(金)・6日(月)・8日(水)・10日(金)18時～21時

▼場所弘前高等技術専門学校

▼定員15人▼受講料1,300円

▼申込方法申込書をメールまたは郵送

▼募集期間8月12日(火)～9月8日(月)必着

給水装置工事主任技術者試験対策講習

▼日時10月14日(火)～16日(木)・20日(月)・21日(火)9時～16時(休憩1時間)

▼場所弘前高等技術専門学校

▼定員15人▼受講料2,800円

▼申込方法申込書をメールまたは郵送

▼募集期間8月22日(金)～9月19日(金)必着

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



詳しくは、ホームページをごらんください。

お知らせ ジェネリック医薬品のご利用を

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ成分・効能・効果が認められたもので、ジェネリック医薬品希望カードを医療機関や調剤薬局の窓口へ提示すると利用できます。

薬代の自己負担額を軽減できる場合がありますので、ぜひご利用ください。

※ジェネリック医薬品に変更できない場合もありますので、医師・薬剤師にご相談ください。

[問合せ] 国保年金課国保給付係

お知らせ 小中学校教員ファーストステップセミナー

県は、幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校のいずれかの教員免許状を所有し、現在は教育職に就いていない人を対象に、セミナーを開催します。興味のある人は、ぜひご参加ください。

▼日時・会場①8月23日(土)=ヒロロ4階 市民文化交流館ホール②9月7日(日)=弘前市民会館1階 大会議室(いずれも10時～11時30分)

▼申込方法FAX、メール、二次元コード

▼申込期限①8月20日(水)②9月3日(水)

[問合せ] 県中南教育事務所 ☎32-4451、FAX36-6584、✉E-CHUNAN@pref.aomori.lg.jp



詳しくは、ホームページをごらんください。

お知らせ 求職者支援訓練の受講生を募集

求職者支援訓練は、就職を目的とした公的職業訓練です。受講料は無料(テキスト代等は自己負担)です。

詳しくは、お近くのハローワークへお問い合わせください。

訓練科名	訓練施設	訓練期間・時間	申込締切	人数
テレワーク・Webデザイン科	JMTC 弘前教室	9月8日(月)～令和8年2月6日(金) 9:10～15:50	8月12日(火)	15人
パソコン基礎科(短時間)	JMTC 弘前教室	9月26日(金)～令和8年1月23日(金) 9:10～14:50	8月29日(金)	15人

[問合せ] ハローワーク黒石 ☎53-8609

お知らせ 個人事業税の納税

納税義務者

物品販売業、製造業、請負業など一定の事業を営む個人の事業主で、前年の事業収入から必要経費・事業主控除額(年290万円)等を差し引いた後の所得がある人に対して、個人事業税が課税されます。対象者には、県税事務所から納税通知書が送付されますので、8月と11月の2回に分けて納税してください。

納税方法

コンビニエンスストア、金融機関、インターネットの専用サイト「地方税お支払サイト」、スマートフォンアプリをご利用ください。口座振替の申し込みも受け付けています。

[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。

イベント 市民野球大会

黒石野球協会は「第10回黒石市民野球大会」を開催します。

▼日時10月12日(日)8時・19日(日)9時

▼場所黒石運動公園野球場

▼参加資格中学生以上の市民、市内に勤務している人(日本学生野球連盟に登録している人は除く)

▼募集チーム数先着8チーム

▼参加料1チーム10,000円(保険料等)

▼申込方法スポカルイン黒石に備え付けの申込用紙と参加料を、スポカルイン黒石へ提出

▼申込期限9月10日(水)

[問合せ] 同大会事務局 松井 ☎090-1495-4311

お知らせ 夏場の食中毒に注意!

夏場は、細菌性食中毒が多発します。食中毒予防の三原則「①付けない②増やさない③やっつける」を合言葉に、家庭での食中毒を予防しましょう。

①付けない: 調理前と食事前は、しっかり手を洗きましょう。

②増やさない: 肉、魚などの生鮮食品を購入したらしっかり保冷しましょう。調理品をすぐ食べない場合は冷蔵庫で保管し、テイクアウトした料理は早めに食べましょう。

③やっつける: 加熱調理食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。

[問合せ] 県中南保健所 ☎33-8521

お知らせ 「こどもの人権相談」強化週間

青森地方法務局および県人権擁護委員連合会は、8月27日(水)～9月2日(火)を「こどもの人権相談」強化週間とし、平日の電話相談と「LINE じんけん相談」の相談時間を延長するほか、土・日曜日にも対応します。

こどもの人権110番 ☎0120-007-110						
8/27 水	8/28 木	8/29 金	8/30 土	8/31 日	9/1 月	9/2 火
8時30分～19時			10時～17時		8時30分～19時	

※通常の受け付け時間は8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)です。

[問合せ] 市民環境課交通生活係



二次元コードの「LINE じんけん相談」で相談することができます。

有 料 広 告

有 料 広 告

イベント 浅瀬石川ダムと津軽ダムをライトアップ

岩木川ダム統管理事務所は、浅瀬石川ダムと津軽ダムでブルーライトアップおよび夏のライトアップを行います。浅瀬石川ダムは、今年度から照明がLED化され、よりカラフルな演出をお楽しみいただけます。青の煌めきあ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**▽ブルーライトアップ=8月1日(金)~7日(木)▽夏のライトアップ=8月8日(金)~24日(日)
▼**時間**19時~21時
▼**場所**浅瀬石川ダムおよび津軽ダム
[問合せ] 岩木川ダム統管理事務所調査課 ☎85-3031

詳しくは、ホームページをごらんください。



お知らせ 暮らしとこころの無料法律相談会

県弁護士会は、暮らしとこころの無料法律相談会を開催します。

▼**実施期間**9月8日(月)~12日(金)
▼**場所**最寄りの地域の法律事務所
▼**申込方法**電話で事前予約
※「暮らしとこころの相談希望」とお伝えください。
▼**受付期間**9月1日(月)~5日(金)9時~17時
[問合せ] 県弁護士会 ☎017-777-7285

お知らせ 無料法律相談会とセミナーを開催

県司法書士会は、10月1日からの法の日週間に合わせて、法の日無料相談会およびセミナーを開催します。

▼**日時**10月11日(土)10時~15時
▼**場所**弘前市総合学習センター
▼**申込方法**当日先着順
▼**内容**
▽**セミナー**:10時~12時(2階セミナー室)、講師=青森地方法務局職員、先着20人
▽**相談会**:10時~15時(2階視聴覚室)
[問合せ] 県司法書士会 ☎017-776-8398

お知らせ 危険物の届け出は義務です

日常生活に欠かせない油ですが、油種や量によっては届け出が必要です。事業所だけでなく、ビニールハウス等の農業用で使用する場合も対象となります。

定められている量以上の油を保管したり、取り扱うことは、消防法違反となり、除去を命じる場合がありますのでご注意ください。届け出は義務です。ご自身でお持ちの油(ホームタンク等)は届け出が必要なのかご不明な場合は、最寄りの消防署または分署にお問い合わせください。



[問合せ] 弘前地区消防事務組合黒石消防署 ☎53-1000

お知らせ 黒石養護学校 学校公開

県立黒石養護学校は「学校公開」を実施します。

▼**日時**9月19日(金)9時40分~11時30分

▼**内容**学校の概要説明、授業公開など

▼**申込方法**電話または二次元コード

▼**申込期限**9月8日(月)

[問合せ] 黒石養護学校 ☎54-8260



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。



お知らせ 里親制度パネル展

里親支援センター弘前は、里親制度の普及啓発のため、里親制度パネル展を8月15日から開催します。最終日となる31日の13時~15時には、里親に関心がある人や興味がある人を対象とした、個別相談会を実施します。

▼**開催期間**8月15日(金)~31日(日)

▼**時間**▽15日=13時~21時▽16日~30日=9時~21時▽31日=9時~15時

▼**場所**市役所わのまちセンター1階 多目的広場

[問合せ] 里親支援センター弘前 ☎31-6010

お知らせ 児童扶養手当現況届の提出を

児童扶養手当の受給資格がある人(所得制限で受給していない人を含む)は、現況届の提出が必要です。提出の際は生活状況等についても確認しますので、必ず受給者本人が来庁してください。

▼**受付期間**8月1日(金)~29日(金)

▼**持ち物**児童扶養手当証書、一部支給停止適用除外届出書(いずれも対象者のみ)

[問合せ] 子育て支援課子育て支援係

お知らせ 農林総合研究所参観デー

県産業技術センターは、農林総合研究所参観デーを開催します。

▼**日時**8月22日(金)9時~15時

▼**場所**県産業技術センター農林総合研究所

▼**内容**農業お役立ち情報、3品種のご飯食べ比べ、花や枝豆の販売、農業クイズラリー、水田・畑の雑草展示など

[問合せ](地独) 県産業技術センター農林総合研究所 ☎52-4396

詳しくは、ホームページをごらんください。



お知らせ 「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」のご確認を

市は、国民健康保険加入者に「資格情報のお知らせ」または「資格確認書(薄橙色)」を、後期高齢者医療制度加入者には「資格確認書(薄緑色)」を7月に送付しました。

届いていない人や、記載事項に誤りなどがある場合は、早めにご連絡ください。

[問合せ] 国保年金課国保給付係、高齢医療係

お知らせ 市戦没者追悼式

市は、先の大戦において亡くなられた御霊を追悼し、世界の恒久平和を祈念するため「市戦没者追悼式」を開催します。

▼**日時**8月20日(水)11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)

▼**申込方法**電話またはFAX(住所・氏名・電話番号を記入)

▼**申込期限**8月13日(水)

※準備の都合により、申し込み者以外の参列はお断りする場合があります。

[問合せ] 福祉総務課福祉総務係、FAX52-7151

お知らせ 依存症からの回復を目指す会を開催

県立精神保健福祉センターは、依存の問題に苦しむ人やその家族に、同じ悩みや苦しみを支え合い、理解し合える仲間との出会いやつながりを作ってもらうことを目的に「本人の会」「家族の会」を無料で開催します。

開催月	本人の会	家族の会	時間
8月	20日(水)		10時30分 ~ 12時
9月	17日(水)	3日(水)	
10月	15日(水)		
11月	26日(水)	5日(水)	
12月	17日(水)		
1月	21日(水)	7日(水)	
2月	18日(水)		

▼**場所**県立精神保健福祉センター2階 研修室

▼**申込方法**事前に電話で申し込み

[問合せ] 県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951

有 料 広 告

7
1 社会を明るくする運動の
メッセージを伝達



南黒地区保護司会黒石支部（山田鉦一支部長）が「社会を明るくする運動」の内閣総理大臣メッセージを高樋市長へ伝達しました。この運動は、犯罪や非行の防止と犯罪を犯した人たちの更生について理解を深めることが目的。高樋市長は「今こそコミュニティを大切に、みんなで支え合える黒石市を目指したい」と話しました。

6
29 市民運動会開催



市と市教育委員会は「第9回市民運動会」を開催しました。開会式で高樋市長は「けがのないように頑張ってください」と挨拶。運動会では、地区対抗で大縄跳びや玉入れ、リレーなど7つの競技が行われ、参加した約400人の市民は汗を流し、交流を深めました。今年、見事に優勝を果たしたのは北地区でした。

6
20 長年の功績を称え
厚生労働大臣表彰



長年の社会福祉の増進に貢献した人に贈られる、厚生労働大臣表彰の伝達式が市長室で行われました。この日は盛弘子さんが表彰を受け、これまでの活動について「民生委員として26年間、楽しく続けられた」と振り返り、高樋市長は「これからもご指導をよろしくお願いします」と話しました。

6
19 黒石レクリエーション協会が
盆踊りコンクールで入賞



黒石レクリエーション協会（北山清子会長）が、6月に東京都で開催された「第1回盆踊りコンクール」で、3位入賞したことを高樋市長に報告しました。市のPRになればとの思いで参加した同協会は、コンクールで黒石よさげを披露。北山会長は「これからも他の大会などに参加したい」と話しました。

7
4 極真空手東北地区交流大会での
優勝を報告



中郷中学校1年の今笠々葉さんが、6月に行われた極真空手の「2025年東北地区交流大会」中学1年女子上級の部で、優勝したことを報告しました。抱負を聞かれると「10月に行われる東北大会で優勝することが目標」と話した今さん。高樋市長は「おめでとうございます。これからは楽しみですね」と称えました。

7
2 みゆきジュニアバドミントンクラブ
全国大会出場を報告



みゆきジュニアバドミントンクラブのメンバーが、7月から8月にかけて京都府で行われる全国大会と、8月に青森市で行われる全国大会へ、青森県代表として出場することを高樋市長へ報告しました。選手たちは「チームで一致団結し、全力で頑張ります」と意気込みを語ると、高樋市長は「暑さに負けず頑張ってください」と激励しました。

6
24 明るい選挙
ぬりえコンクール表彰式



「第3回市明るい選挙ぬりえコンクール表彰式」が、黒石市みんなのホールで行われました。市選挙管理委員会の山田明匡委員長は「華やかな作品で、投票所を明るく彩りたい」と挨拶し、102点の応募の中から金賞に選ばれた保育園児8人を表彰。作品は、参議院議員選挙期間中、市役所わのまちセンターの投票所に飾られました。

6
23 黒石ロータリークラブが
児童図書を寄贈



黒石ロータリークラブ（渡辺恵子会長）は、市立図書館に児童図書29冊（3万円相当）を寄贈しました。市立図書館のオープン時から続いているこの寄贈は、今年で4回目。今回は、伝記絵本や中高生の進路に関する本などが寄贈され、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。



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。

スポット企画展「生誕90年 寺山修司著作展」弘前市

俳句、短歌、詩、映画、演劇、小説、評論、作詞、写真……、多くのジャンルを駆け抜け47歳で世を去るまで寺山修司の人生は常に前衛であり続けました。

作品集『われに五月を』、歌集『田園に死す』、句集『花粉航海』、小説『あゝ、荒野』、エッセイ集『書を捨てよ、町へ出よう』、自叙伝『誰か故郷を想はざる』など、寺山の多彩な単行本の数々を紹介しします。

▼開催期間 9月25日(木)まで

【問合せ】弘前市立郷土文学館 ☎37-5505



『書を捨てよ、町へ出よう』
芳賀書店
昭和42年3月15日

黒石よされ

日本三大流し踊りの一つとして伝統があり、男女の恋の掛け合い唄が起源といわれています。黒石よされは、流し踊り、廻り踊り、組踊りの3つの踊りで構成されていて、市民や県内外の観光客でにぎわいます。流し踊りもさることながら、時折、円になって踊る廻り踊りは観客を巻き込んでの乱舞となり、見るよりも参加することで楽しさを味わうことができます。

藩政時代の町並みを残した「中町こみせ通り」を踊り歩く姿は大きな見所です。

▼日程 8月15日(金)・16日(土)

▼場所 黒石市中心市街地ほか

【問合せ】同実行委員会事務局(黒石商工会議所)

☎52-4316



黒石市

とき	イベント名	問合せ
8/16	大川原の火流し	黒石観光協会 ☎52-3488
~8/17	平川市蓮の花まつり	平川市観光協会 ☎40-2231
~8/17	2025大鰐温泉サマーフェスティバル	同実行委員会事務局(大鰐町企画観光課) ☎55-6561
8/20	津軽花火大会	藤崎町商工会 ☎75-2370
8/30-31	ひらかわフェスタ2025	平川市農林課 ☎55-5898
8/31	第24回全国高等学校ファッションデザイン選手権大会	ファッション甲子園実行委員会 ☎33-4111
9/14	コスモスフェスタ	ふじさき食彩テラス ☎65-3660
9/14・15	黒石こみせまつり	同実行委員会事務局(黒石商工会議所) ☎52-4316

とき	イベント名	問合せ
~9/21	企画展2「藩主のたしなみ」	高岡の森弘前藩歴史館 ☎83-3110
9/27	平川市制施行20周年記念ズーラシアンプラスファミリーコンサート	平川市文化ホール ☎44-1221
10/5~7	猿賀神社十五夜大祭	猿賀神社 ☎57-2016
10/8~12/5	企画展3「津軽信政展」	高岡の森弘前藩歴史館 ☎83-3110
10/10~13	津軽民謡短期大学	黒石観光協会 ☎52-3488
10/12	りんごの里板柳まるかじりウオーク2025	同実行委員会(板柳町生涯学習課) ☎72-1800
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
~12/14	ふじめぐり総選挙2025	藤崎町経営戦略課 ☎88-8258

イベント内容などの詳細は、津軽広域連合ホームページをごらんください。



景観学習教室で市内の景観を撮影

景観に関する知識を学び、住んでいる地域に興味や愛着を持ってもらうため、6月5日から23日にかけて、市内の4小学校で景観学習教室が行われました。

6月13日は、黒石東小学校で行われ、5年生の児童が講師の北原啓司氏(弘前大学教育学部特任教授)による講義を受けた後、中町、横町などの市中心市街地周辺を歩きながら、好きな景観や気になる景観を撮影するなど、暑い中元気いっぱいに活動していました。

今後は、見つけた景観をもとに、まちづくり、景観づくりについて理解を深めながら、学習していきます。



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。今回はそれぞれの街の祭りについて、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

日本が夏の時、オーストラリアの季節は冬です！そんな時期に街を明るく照らしてくれるのが、「Vivid Sydney (ビビッド・シドニー)」という光の祭典です。冬の街に人を呼び戻すために始まったともいわれているこのイベントは、2009年にスタートし、今では世界中から観光客が集まる、シドニーの冬の風物詩となっています。



シドニー中心部では、オペラハウスをはじめとしたランドマークが色鮮やかなプロジェクションマッピングで彩られ、歩くだけでまるで光の美術館を巡っているような気分になります。特に夜のサーキュラー・キー周辺は、音楽と光が融合した幻想的な雰囲気に包まれ、多くの人でにぎわいます。

訪れてみると、やはり目を引くのはオペラハウスの光の演出。建物の曲線に沿って映し出される模様や色の変化は、光と色が絶えず形を変え、建物そのものが息づいているように感じられました。その他にも、ビル壁面や樹木、路上にもさまざまな演出が施され、全体を作品として体験させてくれる芸術的な空間で、スマートフォンのカメラを構える人の姿があちこちに見られました。



イベント期間中は、飲食の屋台やライブ演奏も各地で行われ、夜の街は華やかでにぎやかな空気に包まれています。寒い冬に街全体が明るさと活気であふれるこのイベント。華やかな光に包まれ、シドニーの冬を少し特別なものに感じさせてくれました。

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

黒石市の魅力の一つは、なんといってもお祭りです！さくらまつり、ねぶた祭り、よされ、こみせまつり、りんごまつり...などなど。黒石市に来てから、たくさんのお祭りに参加できて、本当に毎日が充実しています。なかでも、特に印象に残っているのは「黒石ねぶた祭り」と「黒石よされ」です。

昨年、幸運なことに黒石市に来てすぐ、黒石ねぶた祭りに参加することができ、私は市役所の人形ねぶたを引っ張りながら、お祭りの雰囲気を楽しみました。



黒石市に来る前までは、青森市のねぶた祭りが知りませんでしたが、実は県内のさまざまな市町村で、それぞれのスタイルのねぶた・ねぶたがあるということを知りました。しかも、それが全て手作りだと聞き、その技術と情熱に感動しました。たくさんの方が毎年このお祭りに心を込めて取り組んでいて、こうした芸術的で伝統的な文化を大切に続ける姿勢は、オーストラリアではあまり見られないもので、とても特別に感じました。

黒石よされにも浴衣を着て、流し踊りに参加しました。2日間、夜遅くまでみんなで踊り続けて、本当に楽しい時間でした。観客も自由に輪に加わって一緒に踊ることができるのも、このお祭りの魅力の一つです。その親しみやすさや一体感がとても印象的で、街全体が一つになって盛り上がる様子はとても感動しました。



市民の皆さんと一緒に踊りながら街を練り歩く、温かくてにぎやかなお祭りは、地元のシドニーでは見たことがなく、初めての体験として心に残りました。

図書館ゼより

オリンパス黒石市立図書館・黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

黒石ほるぷ子ども館開館50周年記念スタンプラリー

▼開催期間 8月31日(日)まで

▼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1冊
- ※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。

出前おはなし会を開催しています

市立図書館では、市内の読み聞かせ団体の協力のものと、学校などの施設に出向いて読み聞かせを行う「出前おはなし会」を開催しています。

申し込みは随時募集していますので、お気軽に図書館までご連絡ください。

※開催日の1か月前までにお申し込みください。



東英小学校 出前おはなし会の様子

[問合せ]オリンパス黒石市立図書館 ☎・FAX53-2188
黒石ほるぷ子ども館 ☎54-8070

8月のおはなし会

▼日時 8月24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

▼参加料 無料

「百冊文庫」配本しました

市内の学校や公民館・地区センターに定期的に配本を行っています。通っている学校、お近くの公民館等で図書館の本を読みませんか。

今月のおすすめ本

一般書「僕には鳥の言葉がわかる」
鈴木俊貴/著 小学館

「シジュウカラが20以上の単語を組み合わせて文を作っている」ことを世界で初めて解明した研究者が、鳥の言葉を科学的に解明するための実験方法を、軽快に綴る。



児童書「だいじだいじどーこだ？」
えんみさきこ/作 かわはらみずまる/絵 大泉書店

自分の体は、自分のもの。大事な体の、特別大事な「プライベートパーツ」について、子どもにも分かるように説明。性暴力にあいそうになった時、どうすればよいのかも伝える。相談窓口も掲載。



黒石ほるぷ子ども館のおすすめ本

児童書「れいぞうこのかみさま」
うえだしげこ/作・絵 教育画劇

しょうくんのお家の冷蔵庫にやってきた王様卵は、卵の仲間たちから、なりたい料理の夢を叶えてくれる「冷蔵庫の神様」がいるという噂を聞きました。王様卵の2人は、一体どんな料理になりたいと願うのでしょうか。



編集後記

■昨年に引き続き、今年も青森県の広報コンクールで賞をいただくことができました。

受賞という形で評価してもらえたことが素直に嬉しく「もっと頑張ろう」と、気持ちを新たにしました。これからも「つい読んでしまう」「分かりやすい」そんな紙面を目指して、皆さんにお届けできたらと思っています。



広報紙部門(市部) 奨励賞 令和6年6月号



広報写真部門(組み写真部) 奨励賞 令和6年7月号

健康事業		
	日時・場所	問合せ
総合健診	8月21日(木)・22日(金) 六宝館 8月28日(木)・29日(金) スポカルイン黒石(QOL健診あり) 9月1日(月)・2日(火) 浅瀬石公民館(旧浅瀬石小学校)	健康推進課 成人保健係
子宮頸がん・乳がん検診	8月7日(木)・26日(火) 市役所わのまちセンター 9月6日(土)	
地域健康づくり相談	詳しくは、本紙7ページをごらんください。	
出前運動教室 (対象65歳以上)	8月21日(木) 13:30~15:00 山形公民館	

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。



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)。

▼8月22日(金)13:30~15:00
西部地区センター

▼8月27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。

▼8月22日(金)13:30~15:30
六宝館

[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎52-9600



日曜日の市内救急当番医

8月3日	健生黒石診療所	☎53-3015
8月10日	兼平医院	☎52-3305
8月17日	黒石病院	☎52-2121
8月24日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
8月31日	黒石病院	☎52-2121
9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。

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

8月の日程

	内容	相談日	時間	場所・問合せ
暮らしの相談・その他	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(月)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*要予約
	介護保険	25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)	29日(金)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	4・18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)	18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(火)・15日(金)・25日(月)	19:00まで	税務課収納債権係*要予約
	困りごと	12日(火)・25日(月)	9:00~15:00	市民環境課交通生活係
	法テラス法律	27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
	行政	21日(木)	10:00~12:00	▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約☎050-3383-5552
	土地家屋調査	13日(水)	13:00~16:00	▼行政・土地家屋調査は予約不要
	消費者	火~日曜日 月~金曜日	8:30~17:00 9:00~17:00	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 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
5月 **430g**

前年同月比 約39g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

国スポ開催まであと**435日!**(8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!




市税の納付

8月は市民税・県民税・森林環境税と国民健康保険税第2期の納付月です。

▼納期限 9月1日(月)

[問合せ] 税務課納税管理係

前月比

市の人口 **30,097人** (-54)

世帯数 **14,033世帯** (-5)

住民基本台帳調べ 6月末現在

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

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 

笑顔がいっぱい「けんこっず」!

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。



きたがわ つばきさん



きむら このかさん



くどう なこさん



さかき こはるさん



さとう あゆとさん



さとう だんさん



さとう みおさん



たけだ ゆうまさん



つがわ ゆいかさん



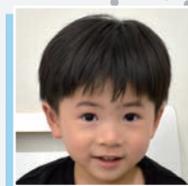
つしま おうかさん



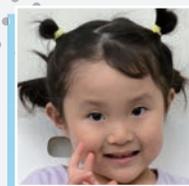
なかむら たいちさん



なりた はるきさん



のとや たつきさん



ふくし るなさん



まとば いつきさん



やそじま るなさん



よねさか しゅうとさん

ヘルシーレシピ

ミートボールのトマト煮ヨーグルト添え

～トマトとヨーグルトの酸味で、すっきり&カルシウムup～



作り方

- ① ボウルにひき肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、Aを入れてよく混ぜ、8等分して丸める。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を半分に並べ、空いているところに薄切りにした玉ねぎとエリンギを入れてともに焼き付ける。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、1分焼いたらBを加えて、沸騰したら蓋をして3分煮る。小松菜を加えてさらに3分ほど煮る。
- ④ 器に盛り付け、プレーンヨーグルトをのせて完成。

材料(2人分)

- 鶏ひき肉 100g 木綿豆腐 100g
- 玉ねぎ 100g
……50gをみじん切りに、50gを薄切りにする。
- 小松菜 100g …… 3cmに切る。
- エリンギ1本(50g) ……長さを半分にして、くし切りにする。
- オリーブオイル ……大さじ1/2
- プレーンヨーグルト 50g
……ザルにキッチンペーパーを敷いて、水気を切る(15分～20分)。
- A { パン粉(乾) ……大さじ2
塩 ……小さじ1/6
こしょう ……少々
- B { トマト缶 …… 200g
めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1/2
水 …… 100mL

1人分の栄養素

エネルギー229kcal / たんぱく質14.3g / 脂質11.8g
カルシウム185mg / 食塩相当量1.0g

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