

会計年度任用職員登録者を募集

市は、会計年度任用職員登録者を募集します。
4月任用希望者は、2月上旬に面接を行います。

▼**募集職種**▽資格等が必要な職種＝バス運転手、管理栄養士、社会福祉士など▽資格等が不要な職種＝事務員、技能主事、学校給食員、学校用務員、特別支援教育支援員、庁舎夜警員など

▼**任用期間**4月から12か月間（短期間で任用する場合あり）

▼**勤務時間**8時15分～17時のうち6時間または7時間（1時間の休憩あり）

▼**申込方法**市ホームページまたは窓口で配布する指定の登録申込書を自筆で記入し、顔写真を貼付のうえ登録希望者本人が持参

▼**受付期限**4月任用希望者は1月31日（金）

※4月以降の任用希望者も随時受け付けます。

【問合せ】総務課職員係

登録申込書は、市ホームページからダウンロードできます。



不妊治療費を助成

市は、不妊治療で生殖補助医療を受けている人の保険診療のうち、自己負担分を助成します。

▼**助成対象**医療保険が適用となる生殖補助医療（体外受精、顕微受精）

▼**対象期間**令和6年4月1日～令和6年6月30日に治療を開始した人（4月以前に治療を開始した人も上記期間に支払いをしていれば対象）

※令和6年7月1日以降に治療を開始した人は「県不妊治療費助成」の対象となる可能性があります。

▼**助成額**上限5万円（医療保険各法に基づかない治療に要した費用や交通費等の治療に直接関係のない費用は除く）

▼**申請方法**3月31日（月）までに窓口で申し込み

【問合せ】市こども家庭センター

詳しくは、市ホームページをごらんください。



パブリックコメントを実施

市は、健康寿命の延伸・健康格差の縮小に向けた取り組みを総合的に推進するための「健康くろいし21第3次計画」の策定にあたり、意見や情報を募集（パブリックコメント）します。

内容	健康くろいし21第3次計画（案）
募集期限	1月24日（金）（必着）
対象	▽市内に住所を有する人 ▽市内に事業所を有する個人および法人、その他の団体 ▽市内に通勤または通学する人
計画の閲覧方法	窓口または市ホームページ
提出書類	所定の様式か任意様式に、氏名（法人等の場合は名称および代表者氏名）、住所、在住・在学等の別、連絡先、件名を明記
提出方法	持参、郵送、FAX、メール
その他	詳しくは、市ホームページをごらんください。 ※寄せられた意見等は、策定の参考とするほか、個人情報を除き市ホームページで公表します。
問合せ	健康推進課 〒036-0396 黒石市市ノ町11-1、FAX52-6191 ☒ kenkou-suishin@city.kuroishi.aomori.jp





シャインマスカット生産者の集い

市は、市内でシャインマスカットを栽培している生産者の栽培技術の向上および交流を深めるため「シャインマスカット生産者の集い」を開催します。参加料は無料ですので、興味がある人はぜひご参加ください。

- ▼日時 2月7日(金) 16時
- ▼場所 わのまちセンター1階イベントホール
- ▼対象 シャインマスカット生産者または栽培に興味がある市民
- ▼申込方法 1月31日(金)までに電話で申し込み
[問合せ] 農林課りんご農産係



あつまれ！ひろさき圏域移住者交流会

弘前圏域8市町村(黒石市、弘前市、平川市、藤崎町、板柳町、大鱈町、田舎館村、西目屋村)は、県外から弘前圏域市町村へ移住した人や移住を検討している人を対象としたイベントを開催します。

- ▼日時 1月19日(日) 14時~16時
 - ▼場所 HIROSAKI ORANDO ギャラリースペース (弘前市百石町47-2)
 - ▼対象 県外から弘前圏域8市町村への移住者、移住検討者
 - ▼定員 20人程度 ▼参加料 500円 (ドリンク代)
 - ▼申込方法 1月13日(月・祝)までに、二次元コードから申し込み
- ※希望者は、交流会後に行う「まちあるき」(1時間程度、料金1,500円)に参加できます。
[問合せ](株)ORANDOPPLUS ☒ orandoplus@gmail.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。



有 料 広 告



黄美香メロン^{れきこう} 礫耕栽培実証実験報告会

市が、農産物のブランド化に取り組んでいる黄美香メロンの礫耕栽培(軽石にメロンの苗を植え、養分を溶かした水を与えるプランター栽培)実験成果の報告会を開催します。参加料は無料ですので、興味がある人はぜひご参加ください。

- ▼日時 1月20日(月) 13時30分
- ▼場所 わのまちセンター1階イベントホール
- ▼対象 メロンの栽培に興味がある市民
- ▼申込方法 1月15日(水)までに電話で申し込み
[問合せ] 農林課りんご農産係



下水道を正しく使用しましょう

近年、下水道の詰まりや臭いなどが問題になっています。ルールを守り下水道を正しく使用しましょう。

油類を流さない

排水口に食用などの油を流すと、冷えて固まり排水管が詰まります。

生ごみを流さない

調理くずなどの生ごみを流すと、詰まりや悪臭の原因になります。

薬品類を流さない

薬品類を流すと、排水管や下水道管が変形したり溶けたりします。

[問合せ] 上下水道課施設係



家畜飼養者は定期報告を忘れずに

家畜(鶏を含む)飼養者は、毎年2月1日時点の頭羽数を定期報告することが、法律で義務付けられています。

- ▼報告対象 鶏(青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など)、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう、牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿
- ▼提出方法 農林課または県つがる家畜保健衛生所およびホームページで配布している定期報告書を、農林課へ郵送または持参
- ▼提出期限 2月28日(金)

[問合せ] 農林課りんご農産係、西北地域県民局つがる家畜保健衛生所 ☎0173-42-2276



110番は 事件・事故の緊急ダイヤル（緊急通報）

警察では、毎年1月10日を「110番の日」としています。110番は事件、事故を緊急通報するための番号です。緊急性のない通報は、緊急、避難、事故の対応を遅らせる原因になります。急がない相談や問い合わせ、意見要望は、警察安全相談電話「#9110」や最寄りの警察署、交番、駐在所へお願いします。

[問合せ] 黒石警察署 ☎52-2311



献血功労者を表彰

市と市献血推進協議会は「献血功労者」を表彰しています。申し込みされた対象者には後日、感謝状と記念品を贈呈します。

▼**対象** 献血回数が5・10・20回以上で、過去に当該表彰を受けていない市民

▼**申込方法** 献血手帳または献血カードを窓口へ持参

▼**申込期限** 1月31日（金）

[問合せ] 福祉総務課福祉総務係



夜間納税相談の予約が可能に

市が、毎月5・15・25日（休日の場合は翌開庁日）の17時～19時に受け付けている夜間納税相談の予約が可能になりました。

▼**予約方法** 電話、窓口、市公式LINE

▼**予約締切** 夜間納税相談希望日の前日（休日の場合は直前の平日）の17時まで

※4月以降は完全予約制とし、予約していない場合は相談できませんのでご注意ください。

[問合せ] 税務課収納債権係



県道13号大鰐・浪岡線（八間道路） 電線共同溝工事のお知らせ

県は、1月6日（月）から3月21日（金）（予定）まで、県道13号大鰐・浪岡線（八間道路）の山形町から寿町にかけて、電線共同溝工事（試験掘削）を行います。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。

[問合せ]（株）桜庭建設 ☎54-8550



黒石病院職員採用試験（医療系職員） 二次募集

黒石病院は、市職員候補者採用試験を実施します。

▼**日時** 2月2日（日）

▼**申込期限** 1月24日（金）

[問合せ] 黒石病院事務局総務人事係 ☎52-2121



詳しくは、ホームページをごらんください。



農家民宿・民泊の新規開業者向け研修会

県は、農家民宿・民泊の開業に必要な関係法令や、取り組んでいる人の体験談を紹介する研修会を開催します。農業者以外の人でも取り組むことができますので、興味がある人、人との交流が好きな人はぜひご参加ください。

▼**日時** 2月14日（金）13時15分～15時

▼**場所** 県武道館第2・第3会議室（弘前市豊田2丁目3）

▼**申込方法** 2月10日（月）までに電話またはメール

[問合せ] 県構造政策課 ☎017-734-9534、

✉ nouseonkasei@pref.aomori.lg.jp



参加申込書は、二次元コードからダウンロードできます。

有 料 広 告

11 5 バドミントン全国大会出場を報告



東北小学生バドミントン大会で入賞した、宇野颯真さん（六郷小6）、佐藤愛瑠さん（黒石東小6）、福士叶彩さん（黒石小4）、湯瀬愛叶さん（黒石小4）と、県代表メンバーに選ばれた久塚麗桜さん（黒石小6）が兵庫県で開催される全国小学生バドミントン選手権大会に出場することを報告しました。選手たちは「全力でプレーしたい」と抱負を話しました。

10 24 キッズハローワークで小学生が職業体験



市小学生キッズハローワークが、スポカルイン黒石で開催されました。この事業は、市内の小学5年生を対象に職業体験を行い、自分の将来や地域社会への関心を持つきっかけの場を創出することが目的。

今回は、16の企業等が参加し、児童たちはそれぞれのブースを回り、仕事への理解を深めていました。

11 16 黒石りんごまつり



11月16・17日に「第33回黒石りんごまつり」がスポカルイン黒石で開催されました。

屋外ではりんご販売や屋台、姉妹都市である宮古市のブースが設置され、メインアリーナではステージイベントや物産販売、健康づくりに関する催しなどが行われました。

会場には2日間で延べ1万2,000人が来場し、にぎわいを見せました。

11 13 消費税の役割や仕組みが分かるクリアファイルを寄贈



全国間税会総連合会黒石間税会（村上末次会長）が「世界の消費税クリアファイル」230部とポスターを寄贈しました。

クリアファイルには、消費税の役割や仕組み、世界で消費税を導入している国の税率などについて掲載。

高樋市長は「ありがとうございます。有効に活用させていただきます」と述べました。

11/21 安達英子さんの100歳をお祝い



11月19日で100歳を迎えた安達英子さんの百歳顕彰が、住宅型有料老人ホームあんずの杜で行われました。お話しをするのが好きで、洗濯物を畳むなど職員の手伝いをしたりして明るく過ごしている安達さん。

高樋市長は「お顔の艶をみれば120歳まで大丈夫。これからも元気にお過ごしください」と話しました。

11/20 明治安田生命が善意の寄附



明治安田生命保険相互会社青森支社（日野研太支社長）が本市に91万2,600円を寄附しました。寄附金は、豊かな地域社会づくりに貢献する「地元の元気プロジェクト」の一環で、職員からの募金と会社拠出金を合わせたもの。日野支社長は「地元が元気であることが重要だと考えている。ぜひ有効に活用してほしい」と話しました。

11/25 東奥信用金庫が受賞を報告



東奥信用金庫（小中雅彦理事長）が市長室を訪れ、令和5年11月にオープンした黒石支店の建物がふるさとあおり景観賞の民間建築物部門で、最優秀賞を受賞したことを報告しました。この賞は県内の良好な景観づくりやまちづくり活動を表彰するもので、小中理事長は「駐車場も広がったので、イベントなどがある時はぜひ活用してほしい」と話しました。

11/22 頑張ってくれてありがとう！園児から感謝のメッセージ



勤労感謝の日になみ、アリス保育園の年長児10人が市長室を訪れ、高樋市長に似顔絵付きのメッセージカードとシクラメンの花を贈りました。

子どもたちは「いつも黒石のためにお仕事を頑張ってくれてありがとうございます。これからも頑張ってください」と声をそろえ、元気を届けました。

市制施行70周年 記念式典・音楽会を開催

12月15日、市は市制施行70周年を記念して、式典と音楽会を開催し、690人が来場しました。

式典では国歌斉唱と市民憲章唱和が行われ、高樋市長が「いくつになっても住みよいまち、次世代につなぐふるさと黒石の実現に取り組み、市民の皆様と一緒に新たな黒石を築いていきたい」と式辞を述べました。また、来賓からの祝辞やたくさんの祝電も披露されました。

続いて行われた音楽会は、にゃんごすたーのドラム演奏で始まり、ホイドーズや黒石少年少女合唱団など5団体が歌や演奏を披露。最後は、出演団体や関係団体で結成された総勢100人を超える「黒石ビッグバンド」が、迫力あふれる合唱で観客を魅了しました。



有 料 広 告

公民館・地区センターで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、健康や生活・介護に関する相談、さらに野菜摂取量測定などを月1回実施しています。地区担当保健師と生活支援コーディネーターが公民館等に出向き、相談などを行いますので、お気軽にお越しください。

場所	実施日	実施時間	内容		
			相談事業	野菜摂取量測定	健康づくり体験*
中郷公民館	1月8日(水)	9時～16時	○	○	—
浅瀬石公民館	1月15日(水)		○	○	—
中部公民館	1月15日(水)		○	○	○ 13時～15時
山形公民館	1月16日(木)		○	○	○
東公民館	1月16日(木)		○	○	○
牡丹平公民館	1月17日(金)		○	○	○ 13時30分～15時30分
西部地区センター	1月21日(火)		○ 午前のみ	○	○
追子野木公民館	1月24日(金)		○	○	—
上十川公民館	1月24日(金)		○	○	—
六宝館	1月31日(金)		○	○	—

*健康づくり体験(血管年齢、握力、肌の水分と油分測定)

[問合せ] 健康推進課成人保健係



馴染みの顔が集まる場所「ペチュニアの会」を紹介

また仲間と楽しく笑い合いたい

ペチュニアの会は、令和6年4月に解散した老人クラブ「大町福和会」のメンバーで構成された団体で、70代から90代までの会員7人が毎月集まり交流を深めています。

老人クラブがあった頃から定期的にサロン活動を行っていましたが、解散後も「定期的にみんなで集まって、楽しい時間を過ごしたい」という声があったことをきっかけに、ペチュニアの花言葉にちなみ「心が安らぐ居場所」という思いを込め、会を結成しました。



活動内容

活動前に血圧測定を行い、健康管理に努めています。また、トランプやかるた、風船バレーなど仲間と楽しめるさまざまな活動を行っていますが、トランプは会員に特に人気です。

頭や指先を使うゲームなので認知症予防にもなり、みんなで笑い合いながら楽しい時間を過ごしています。

活動日・場所

毎月第1日曜日の13時～15時に、大町会館で活動しており、月2回活動する日もあります。

[問合せ]

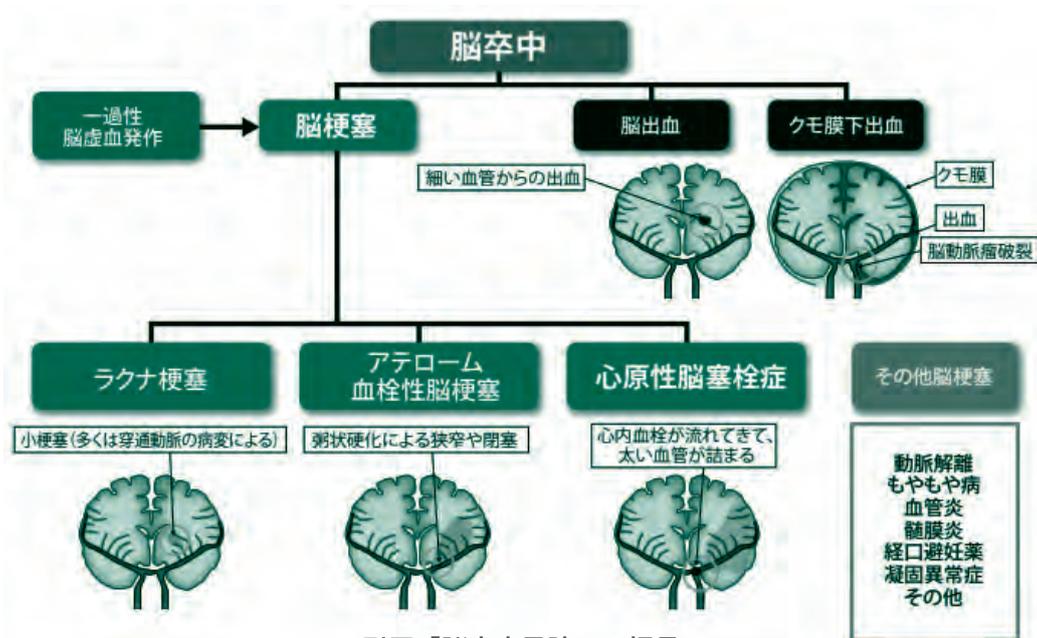
市地域包括支援センター包括支援係



自分の身体の状態を把握するために健診を受けましょう

脳卒中とは

脳卒中は大きく分けて、①脳に血液を送っている動脈が狭くなったり詰まることで脳の血流が悪くなり、脳が壊死に陥る「**脳梗塞**」、②脳の細い血管が破れて脳の中で出血する「**脳出血**」、③脳の主に太い動脈にできた、こぶのように膨らんだもの(動脈瘤)が破れて出血する「**クモ膜下出血**」の3つに分類されます。

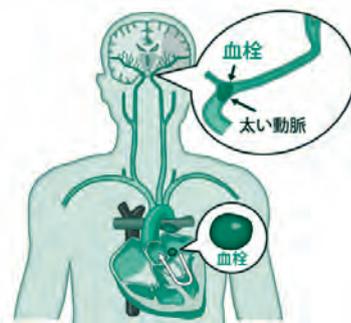


引用:「脳卒中予防への提言」

心房細動による脳卒中

さらに、脳梗塞は「ラクナ梗塞」「アテローム血栓性脳梗塞」「心原性脳塞栓症」に分類されます。その中でも「心原性脳塞栓症」の最大の原因は、心房細動(不整脈の一種で、心房と呼ばれる心臓の一部が細かく動いてけいれんしている状態)といわれています。

心房細動があると、心臓の中で血液が停滞し、そこに血栓(血のかたまり)ができやすくなります。この血栓が、動脈の中を移動して脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。心房細動による血栓は大きな血栓のため、脳の太い血管で詰まり、重症になりやすいことが分かっています。



引用:「脳卒中予防への提言」

心房細動を発見するために

心房細動は、心電図検査により早期発見が可能です。人間ドックや健康診断などを受けて、自分の身体の状態を把握することが大切です。

また、市では健康づくり相談事業を実施しています。本紙19ページで詳しく紹介していますので、健康について相談のある人はぜひご利用ください。



国民健康保険加入者へ

市は、心房細動による脳卒中予防対策を強化しており、特定健診受診者全員に心電図検査を実施しています。

今年度、特定健診をまだ受診していない人は、ぜひ受診しましょう。

[問合せ] 国保年金課国保給付係

笑顔がいっぱい「げんきっず」!

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。



いしだ
いおりさん



きたやま
ゆうやさん



くどう
はるとさん



くどう
ろいさん



こがわ
ゆきさん



さとう
なぎさん



じん
しょうまさん



たかだ
りのさん



まつもと
りおさん



むらもと
ひてんさん

ヘルシーレシピ

あかめともやしのナムル

~不足しがちな食物繊維を乾物で手軽に補おう~



材料(2人分)

乾燥わかめ	6g
もやし	80g
ツナ(水煮缶)	1缶
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

1人分の栄養素

エネルギー44kcal/たんぱく質6.4g
脂質1.4g/食塩相当量0.8g

監修:市食生活改善推進委員会

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻し、水気を切る。
- ② もやしをさっと茹でて冷水にさらし、水気を切る。
- ③ ボウルに①、②、水気を切ったツナ、しょうゆ、ごま油を入れて和えたら完成。

有 料 広 告



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、健康に関する情報を皆さんにお届けします。今号は、耳鼻咽喉科部長の野呂雅司先生です。

こんにちは。黒石病院耳鼻咽喉科の野呂と申します。今回は、難聴と補聴器をテーマにお話しします。

難聴と認知症の関係について

難聴の原因は動脈硬化や騒音などさまざまですが、代表的なものに加齢による難聴があります。これは、加齢により左右とも同程度に進行する難聴で、主に高音域から聞こえにくくなります。

近年の研究で、難聴により、音の刺激や脳に伝えられる情報量が少なくなると、脳の萎縮や神経細胞の機能低下が進み、認知症発症に大きく影響することが明らかになりました。

さらに難聴が原因でコミュニケーションが上手くいかなくなると、人との会話を避け、次第に抑うつ状態となって社会的に孤立してしまう危険もあり、このことも認知症の危険因子と考えられています。



耳鼻咽喉科部長 野呂雅司先生

補聴器を利用しましょう

適切な「聞こえ」を維持して脳を活性化させるためにも、補聴器を使うなど難聴に正しく対処しましょう。さらに家族や友人とのコミュニケーションを楽しむことは、難聴の不便を抑えるだけでなく、認知症の予防や発症を遅らせる可能性が期待されています。

補聴器は使ったからといって、すぐに音が聞こえやすくなるわけではありません。むしろ使い始めは、日常生活の音のレベルでさえ不快に感じます。これは音を認識して「聞く」役割を担う脳が、十分な音の刺激がない状態が長く続いたことで、音の刺激の少ない世界に慣れた「難聴の脳」になってしまったためです。長い時間をかけて段階的に補聴器の音量を上げるトレーニングを行い、脳が補聴器の音に慣れていくことが大切です。

認知症予防のためにも、補聴器を利用して正しく「難聴」に対処しましょう。

編集後記

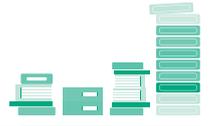
■1年間お疲れ様でした。皆さんはどのような1年を過ごしましたか？私は、6月号から広報くろいしの編集に携わることとなり、毎日必死に過ごしていくうちに私自身、どこか脱皮したような気がします。今年は、チャンスがあれば長蛇を逸することなく、竜頭蛇尾に終わることがないよう充実した1年にしていきます！引き続き、本年も広報くろいしのご愛読をよろしくお願いいたします。

(蛇)
JAPPA NEW YEAR!





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

1月5日～25日は「あおり冬の読書習慣」

県読書推進運動協議会は、長い冬の過ごし方として、家族そろって読書する習慣を浸透させるために「あおり冬の読書週間」を実施します。

期間中は、県内の各図書館で「ウチの推し本」を共通テーマとした一斉展示を行っています。市立図書館でもスタッフおすすめの本を展示していますので、この機会にぜひご来館ください。



1月のおはなし会

1月のおはなし会は「おに」をテーマに、おにの絵本の読み聞かせや工作教室を行いますので、ぜひご参加ください。

▼日時 1月26日(日) 10時～10時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼内容 絵本や紙芝居等の読み聞かせ、工作教室

▼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「ちゃっけがいる移動図書館」

高森美由紀／著 中央公論新社

図書館に非正規職員として勤務している主人公。将来の夢はない、貯金もない。ないない尽くしの毎日が、子犬の「ちゃっけ」を拾った日から激変!? 青森×図書館×可愛いわんこの感動物語。



児童書「くまくまパンまつり」

西村敏雄／作 あかね書房

今日は年に一度のパンまつりの日。くまのパン屋、さるのパン屋、ひつじのパン屋など、森の広場に動物のパン屋さんが集まり、動物たちは、果物や木の実、卵と食べたいパンを交換して…。



市は

手話言語条例を
制定しています

ちょこっと手話っち

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。

寒い



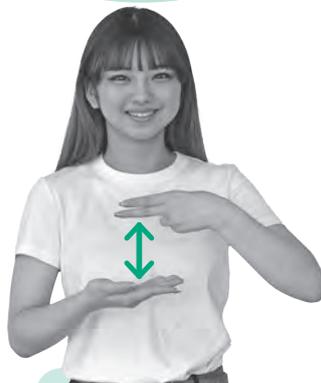
両手を握り、脇を締めて、ブルブル手を震わせる。
("怖い"を表現する場合も同じ)

暖かい



暖かい空気が上がってくるイメージで手を回す。

食べる



箸の形を作って食べる動作。

寝る



こぶしに向けて頭を倒す。



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

広報くろいし No.1370 2025年1月号

※この広報紙は再生紙を使用しています。