

特集

ホントノ出会い





# ホントノ 出会い

人と本が会う場所、図書館。

図書館は、4月から愛称が「オリ  
ンパス黒石市立図書館」になりました。  
図書館にはたくさんの方が来館  
し、令和5年度の入館者数は5万5  
千510人を数えました。

図書館は、本との出会いがある場  
所です。静かに本を読むことはもち  
ろん、学習スペースで勉強したり、  
テラスでのんびり本を読むなど、楽  
しみ方はたくさんあります。

より多くの人に利用してもらうた  
め、図書館では、さまざまな取り組  
みを行っています。

毎月開催される「おはなし会」、さ

## おはなし会(月1回開催)



市内で活動している読書団体「読書クラブ水よう会」のメンバーや図書館職員が、絵本や紙芝居の読み聞かせのほか、パネルシアターを使って物語をお話します。

4月・7月・12月は、アニメなどを上映する映画会や工作教室を併催しています。

お話を読んでくれる人も随時募集しています。



## 館内展示

季節や時事に合わせた図書の展示を常時行っています。スタッフおすすめの本も展示していますので、何を読むか迷ったら参考にしてください。

また、館内の壁面には市内で活動している個人・団体の絵画等の作品を展示しています。来るたびに雰囲気の違いをお楽しみください。



## 百冊文庫



市内の学校や各公民館・地区センターに2か月に一度図書館のおすすめ本を配本しています。

百冊文庫とは、昭和40～50年代に本市で行われていた、市内の銀行や駅に無人の本箱を設置し自由に本の貸し借りをする取り組みのことで、それを真似て実施しています。借りるときは、貸出簿に借りる本のタイトルと名前を記入してください。

図書館になかなか行けないという人はぜひご利用ください。

図書館になかなか行けないという人はぜひご利用ください。

黒石市立図書館は、令和6年4月から青森オリオンパス株式会社とネーミングライツ・パートナー(※)契約を締結し、愛称が「オリオンパス黒石市立図書館」となりました。

**※ネーミングライツとは?**  
公共施設等の名称に企業名や商品名を含む名称を付ける権利(命名権)をいいます。契約により企業からその対価(命名権料)を得て、施設の運営維持、充実を図ります。

図書館で本との出会いを探していませんか。

今号では、こうした図書館の取り組みや施設の内容をまるごと紹介し、その魅力に迫ります。

さまざまな作品を紹介する展示スペースの設置、図書館以外の場所でも本を借りることができる「百冊文庫」など。

# 図書館をまるごと紹介!!

全館ふた付きの飲み物の持ち込みができます。飲食しながらの読書はご遠慮ください。

## 1 憩いの休憩スペース



家具の一部には、温もりのある県産材を使用しています。

## 2 ブックポスト



開館前後や休館日などの返却にご利用ください。

## 3 交流スペース



軽食や飲み物を持ち込むことのできるスペースです。

## 4 ベビー室・多目的トイレ



調乳機やおむつ交換台がある授乳室、オストメイト付き多目的トイレがあります。

## 5 キッズスペース



絵本に囲まれたスペースで、親子で本を楽しむことができます。

## 6 市民活動室



おはなし会などの読書活動や生涯学習活動に利用できる多目的スペースです(20人程度利用可)。

## 7 読書テラス



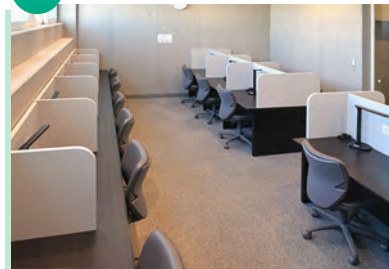
外に出て読書をしたり、リフレッシュすることもできます。

## 8 学習スペース



館内を見渡せるスペースで、読書や学習ができます。

## 9 学習室



仕切りの付いた静かな環境で、読書や学習ができます。

# 知<sup>し</sup>つ<sup>とく</sup>得<sup>とく</sup>ポイント!!

## 大きい絵本を借りることができます

大型絵本や紙芝居も借りることができます。学校やこども園などの読み聞かせに使う人も、大きい絵本を独り占めしたい人もぜひご利用ください。

## 読みたい本を予約できます

読みたい本が貸し出されている時は、予約することができます。所蔵していない本も他の公共図書館から借りるなど、できる限り要望にお応えします。

## 新聞や雑誌を閲覧できます

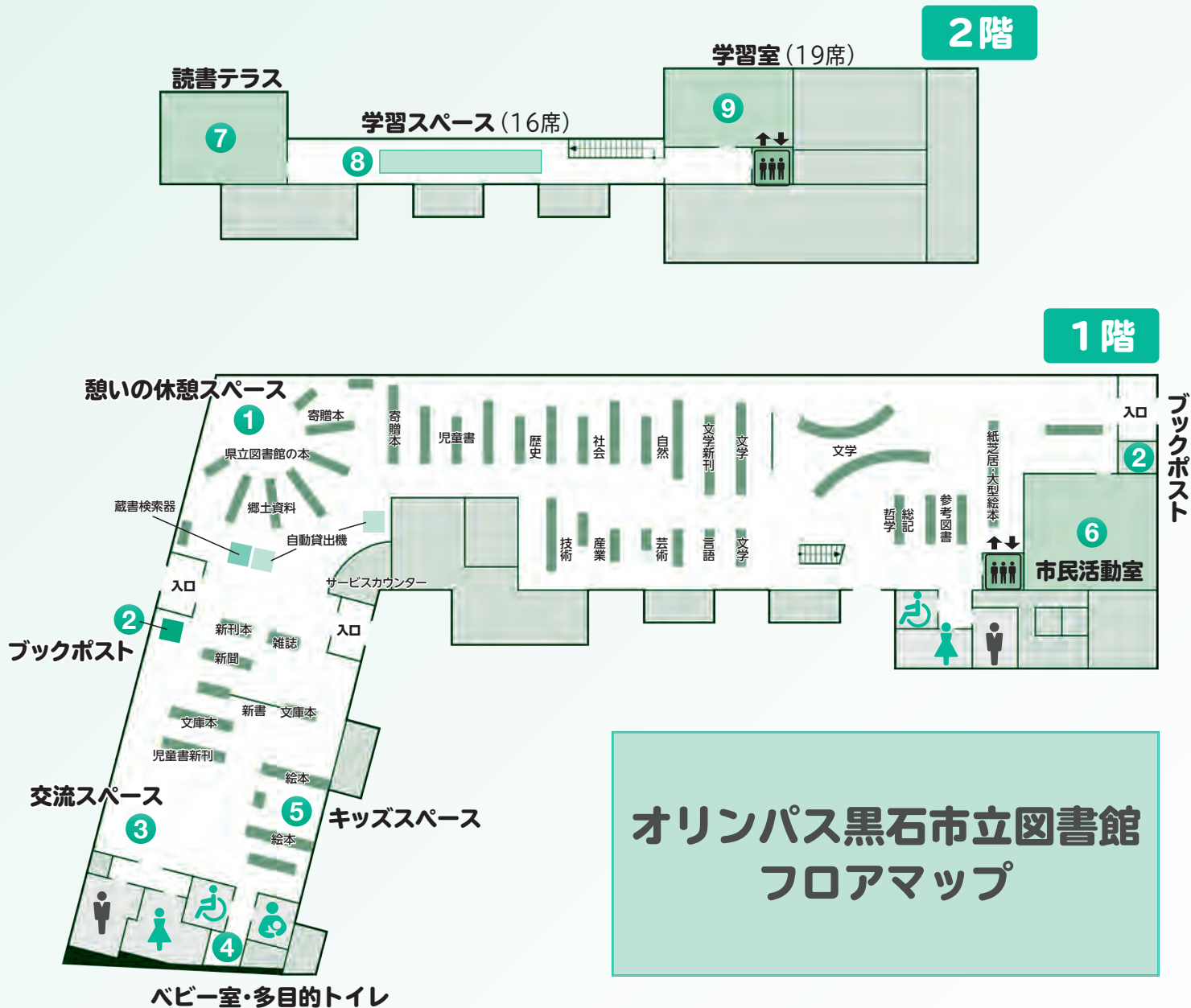
図書館では、新聞7紙、雑誌は11誌、自由に閲覧することができます。雑誌は、最新号以外は借りることもできます。

## Wi-Fiが利用できます

館内どこでも公衆無線LAN(Wi-Fi)の接続ができます。※利用するには「フリースポット」への登録が必要です。

## タブレット端末を借りることができます

1回1時間まで、タブレット端末の貸し出しを行っています。約1400誌の電子雑誌やインターネットが閲覧できます。



# オリンパス黒石市立図書館 フロアマップ

## 建物の特徴



館内は中央の通路に沿って書架を配置し、歩きながら本に出会う「道」のような図書館となっています。



隣接する名勝 金平成園と黒石公民館・市スポーツ交流センターとを繋ぐよう屋根の形状や色彩に配慮しています。



本市には、夏は暑い日差しを遮り、冬は吹雪や積雪から人を守る「こみせ」と呼ばれる伝統的なひさしがあり、これを外観に採り入れています。

# 図書館のご利用について

## 本を借りる

利用者カードと一緒に借りたい本をカウンターへお出しください。1人5冊まで14日間借りることができます。



- 自動貸出機もご利用ください**
- ① 借りたい本を自動貸出機の指定場所に置く
  - ② 利用者カードのバーコードを機械に読ませる
  - ③ 借りる本の冊数を選択
  - ④ 画面に表示された本のタイトルを確認
  - ⑤ 「貸出」をタッチしてレシートが出てきたら完了

## 本を探す

館内の検索器で蔵書検索ができるほか、パソコンやスマートフォンの使った図書館のホームページからも検索ができます。



本の検索



## 本や資料を調べたい

調べたい資料が見つからない時や、探している本がない時はサービスカウンターへおたずねください。

## 本を返す

開館時間内はサービスカウンターへお返しください。それ以外の時間は、入口にあるブックポストへお返しください。

## 初めて利用する場合

利用者カードは、市民が市内に通勤・通学している人、または「青森県内図書館共通利用券」をお持ちの人が作成できます。

サービスカウンターで申込書を記入し、身分証明書を提示するだけです。



利用者カード

## 図書館のロゴやパンフレットなどのデザインは 黒石高校情報デザイン科の生徒が作成

図書館のロゴや利用者カード、パンフレットのデザインは黒石高等学校情報デザイン科の生徒が作成しました。

現在も、館内に掲示しているイベント用ポスターや4コマ漫画などは高校生にデザインをお願いしています。



図書館のロゴ



# スタッフからのメッセージ

本には、たくさんの方が世界が広がっていて、本との出会いは、自分以外の考えや思いに出会うことにもつながります。

オリンパス黒石市立図書館は、約5万冊の本を所蔵していますが、このたくさんの中にも、新たな考えや思いが見つかる本があるかもしれません。

図書館スタッフは、皆さんの本との出会いをお手伝いしています。読みたい本が見つからないとき、どんな本を読んだらいいか迷ったときは、お気軽にスタッフにお声掛けください。

## 図書館 スタッフ おすすめ本



「ツナグ 想い人の心得」  
辻村深月・著 新潮社



「ぼんくら」  
宮部みゆき・著 講談社



「おうさまがかえってくる100びょうまえ!」  
柏原佳世子・作 えほんの社



「ライオンのおやつ」  
小川糸・著 ポプラ社



「七転びなのに 八起きできるわけ」  
浅暮三文・著 柏書房

## 図書館からのお知らせ

### 6月のおはなし会～金平成園できくむかしばなし～

「金平成園できくむかしばなし」を開催します。子どもから大人まで楽しめる内容となっています。

▼日時 6月29日(土)16時～17時(受付開始15時30分)

▼場所 名勝金平成園(澤成園)

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼内容 昔ばなしの紙芝居や絵本の読み聞かせ

▼申込方法 図書館カウンターまたは電話、FAX

### 黒石高等学校情報デザイン科展示

6月30日(日)まで、壁面に黒石高等学校情報デザイン科の生徒が制作した絵を展示しています。関係図書展示も行います。

## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### 6月のおはなしのじかん

▼日時 6月8日(土)14時～14時30分

▼場所 黒石ほるぷ子ども館

▼内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

[問合せ] 黒石ほるぷ子ども館54-8070

## オリンパス黒石市立図書館

住所 黒石市内町24-1

開館時間 9時～18時

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)

駐車場 御幸公園または市役所駐車場をご利用ください。

問合せ TEL・FAX53-2188



春の褒章・叙勲 危険業務従事者叙勲 高齢者叙勲

# 受章おめでとうございます

政府は、4月1日付けで高齢者叙勲を、4月29日付けで春の褒章・叙勲と第42回危険業務従事者叙勲を発令しました。受章者は次のとおりです。



## 春の褒章

黄綬褒章  
(業務精励・旅館業)

石澤 照代 氏  
(落合・74歳)

(有)黒石観光ホテル  
花禅の庄  
代表取締役



## 春の叙勲

瑞宝双光章  
(地方自治功労)

有馬 喜代史 氏  
(青森市・72歳)

元県農林水産部長  
前黒石市副市長



## 春の叙勲

瑞宝単光章  
(児童福祉功労)

北山 久美子 氏  
(中川・59歳)

乳児院「弘前乳児院」  
保育士



## 危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章  
(消防功労)

内山 進一郎 氏  
(高賀野1・67歳)

元弘前地区消防事務組合  
消防監



## 危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章  
(防衛功労)

工藤 貢士 氏  
(昭和町・61歳)

元3等陸尉



## 高齢者叙勲

旭日単光章  
(地方自治功労)

石澤 徳親 氏  
(ぐみの木1・88歳)

元市議会議員

## 高齢者叙勲

 瑞宝双光章(法務行政事務功労)

古川 則男 氏(美原町・88歳)

元法務事務官



## メタボ検診

30代の  
国保加入者

市は、若年層メタボリックシンドローム検診を実施します。

土・日曜日、祝日にも受診できますので、この機会にご自身の健康状態を検査してみましよう。

▼**対象**今年度中に30歳～39歳になり、検診日において国民健康保険に加入している人

▼**受診料**無料

▼**検診実施期間**6月～令和7年3月

▼**場所**黒石病院

▼**内容**血液検査、尿検査

▼**申込方法**受診希望日の前週火曜日までに来庁または電話

▼**持ち物**保険証、助成券

※助成券は対象者に送付しています。

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）



## 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ています。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日前までに来庁または電話

▼**持ち物**保険証、特定健診受診無料券（だいたい色）

健診日	医療機関
6月23日（日）	兼平医院
7月14日（日）	ちとせクリニック

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）

## 脳ドック検診

30歳～69歳の  
国保加入者

市は、脳血管疾患の予防・早期発見のために、脳ドック検診の費用の一部を助成します。

▼**対象**検診日において30歳～69歳の国民健康保険加入者で、保険税の滞納がない人

※昨年度助成を受けた人や体内にペースメーカーを入れている人、妊娠中の人などは対象となりません。

▼**定員**150人

▼**自己負担額**10,000円

▼**受付開始日**6月3日（月）

▼**検診実施期間**7月～令和7年3月

▼**場所**黒石病院

▼**内容**脈波図検査、MRI検査、MRA検査など

▼**申込方法**申請書を窓口へ提出

※申請書は市ホームページ（健康・福祉→国民健康保険）からダウンロードできます。

[問合せ] 国保年金課国保給付係（内線118・119）



## 歯科口腔健診

後期高齢者医療制度  
加入者

市は、高齢者の健康づくりの一環として、歯科口腔健診を実施しています。

歯周病予防や誤えん性肺炎予防のために大変重要ですので、年に一度は健診を受けましょう。

▼**対象**後期高齢者医療制度加入者

※病院に長期入院中の人や施設に入所している人は対象となりません。

▼**受診料**無料（1人1回）

※健診後の治療に要する費用は有料です。

▼**受診期限**令和7年3月31日（月）

▼**内容**歯の状態確認、飲み込む力の検査など

▼**申込方法**実施医療機関へ電話または直接申し込み

▼**持ち物**保険証

▼**実施医療機関**アクロスプラザ歯科、アップル歯科医院、あば歯科クリニック、石川歯科クリニック、くどう歯科医院、清藤歯科医院、中村歯科医院、花園歯科医院、はなデンタルクリニック

[問合せ] 国保年金課高齢医療係（内線125・131）

# パブリックコメント制度実施状況

市は、市民の積極的な市政への参画を推進し、市民との協働による公平公正な市政の実現に資することを目的に「パブリックコメント制度」を実施しています。意見等や意見等に対する市の考えは、市ホームページ（市政情報→パブリックコメント）に掲載しています。

## パブリックコメント制度とは？

政策などを策定する際に、政策案の趣旨や内容、その他必要な事項を公表し、市民等から意見や情報などを募集して、寄せられた意見等を考慮した意思決定を行い、市の考え方を公表するものです。

### ■実施状況

意見を募集した政策等	意見募集期間	件数
第9期黒石市高齢者福祉計画・介護保険事業計画	令和5年11月27日～12月25日	1人・3件
黒石市国民健康保険第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）・第4期特定健康診査等実施計画	令和6年1月9日～2月8日	0件
旧中郷小学校跡地防災公園施設整備事業 中央防災公園配置平面図(案)	令和6年1月15日～2月8日	0件
いのち支える黒石市自殺対策行動計画(第2期)(案)	令和6年1月23日～2月15日	0件
黒石市第7期障がい福祉計画・障がい児福祉計画(案)	令和6年2月1日～2月22日	0件
(仮称)黒石市立子ども美術館基本計画(案)	令和6年2月15日～3月14日	15人・37件

※意見等の募集は、市ホームページや本紙でお知らせしています。

【問合せ】企画課企画調整係（内線692～694）

# 情報公開・個人情報保護制度実施状況

## 情報公開制度

市が保有する行政情報（公文書）を、市民等からの請求により開示する制度です。令和5年度の請求は241件あり、決定内容は表1のとおりです。

## 個人情報保護制度

市が保有する個人情報の取り扱いや自己情報の開示請求などについて定め、個人の権利・利益を保護する制度です。市の個人情報取扱事務件数および公共機関等への情報提供など、収集した目的以外での個人情報利用件数は表2のとおりです。市ホームページ（市政情報→情報公開・公表→個人情報ファイル簿の公表について）で個人情報ファイル簿を公表していますので、ごらんください。

なお、令和5年度は開示請求がありませんでした。

## 審査請求

令和5年度の審査請求は、両制度ともありませんでしたが、あった場合は「情報公開・個人情報保護審査会」が開かれ、適正な決定がなされたかを審査します。

※請求については、ご相談ください。

【問合せ】総務課文書係（内線206）

■表1 情報公開

請求件数		241
決定内容	開示	15
	一部開示	225
	非開示	0
	不存在	1
	取下げ	0

■表2 個人情報保護

実施機関	取扱事務登録件数	目的外利用	外部提供
市長部局	407	4	6
黒石病院	41	—	—
教育委員会	97	—	—
選挙管理委員会	3	—	—
監査委員	2	—	—
農業委員会	4	—	—
固定資産評価審査委員会	1	—	—
議会	2	—	—
合計	557	4	6

## 歯つらつ教室

無料

市は、口腔機能の向上を目指して、歯つらつ教室（3ヶ月で全6回コース）を開催します。

▼対象 65歳以上で口腔機能の低下やそのおそれがある人

▼定員 10人程度

▼内容 口の体操、口の中を清潔に保つ方法を紹介

▼場所 追子野木公民館

▼開催日 7月9・23日、8月6・27日、9月3・10日（いずれも火曜日）

▼開催時間 10時～11時30分

▼申込方法 6月28日（金）までに来庁または電話  
[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係（内線532）

## 姉妹都市宮古市との 交流団体に補助金を交付

市は、姉妹都市である岩手県宮古市と交流を行う団体に補助金を交付します。補助は1団体当たり、年度内1回限りです。その他要件もありますので、詳しくはお問い合わせください。

▼対象 ▽5人以上で構成されている市内の団体  
▽政治的、宗教的活動を目的としない非営利団体  
▽連絡先、責任者等が明確である団体

▼対象事業 宮古市民と行う視察・研修・イベント・各種団体との交流など

▼補助対象 旅費（鉄道賃、宿泊料）、使用料（高速道路通行料）、賃借料（会場借上料）など

▼補助金額 市からの参加者1人につき5千円、1団体につき上限10万円

▼申込方法 市ホームページ（市政情報→計画・取り組み→姉妹都市交流事業補助金について）に掲載の必要書類を持参

[問合せ] 企画課国際・地域交流係（内線695・696）

## 黒石よされの踊り・着付けの講師を派遣

市は、黒石よされ流し踊りに参加する団体を対象に、踊りや着付けの講師を派遣します。

派遣に要する費用は原則市が負担します。

▼対象 8月15・16日の黒石よされ流し踊りに参加する企業・団体・保育機関・教育機関（PTA等を含む）

▼申込方法 市ホームページ（観光・文化→お知らせ→黒石よされ講師派遣事業）に掲載の申請フォームをメールまたはFAXで派遣希望日の1週間前までに提出

▼その他 ▽着付けに使用する浴衣等は、申請団体が準備してください ▽講師のスケジュールの都合から、希望に沿えないことがあります ▽派遣先が遠方の場合には交通費等の負担をお願いする場合があります

[問合せ] 観光課観光振興係（内線647） ☒ kankoushinkou@city.kuroishi.aomori.jp、FAX53-1839

## 米ちゃんと歩く春の黒森山トレッキング

市は、登山ガイド米坂恵子さんと歩く黒森山トレッキングを開催します。

▼日時 6月16日（日）9時～12時30分（受付開始8時30分）

▼対象 小学生以上 ▼定員 20人（先着順）

▼集合場所 黒森山ウォーキングセンター

▼コース 中野川を眺めながら黒森山のアカシデに向かうコースを散策

▼参加料 1,000円（当日受け付け時に徴収）

▼申込方法 6月12日（水）までに電話で申し込み  
※悪天候の場合は中止となります。

[問合せ] 企画課国際・地域交流係（内線695・696）

有 料 広 告

## 継承を希望する果樹園地を募集

市は、新規就農や農業の規模拡大を検討している人へ園地を円滑に継承するため、継承を希望する果樹園地を募集します。

継承要件に該当した果樹園地の出し手には、奨励金5万円を交付します。

### 果樹園地の出し手

- ▼**果樹園地要件**10アール以上
- ▼**奨励金交付要件**果樹園地の受け手と3親等以内の親族または同居人でないこと
- ▼**受付開始日**6月3日(月)
- ▼**受付方法**果樹園地情報記載用紙を窓口へ提出  
※記載用紙は市ホームページ(産業・農業→農業情報)からダウンロードできます。

### 果樹園地の受け手

- ▼**果樹園地要件**自作の果樹園地と出し手の果樹園地を合わせて50アール以上
- ▼**継承方法**売買による10年以上の所有権移転、農地中間管理事業による10年以上の賃借など  
※園地情報は、窓口および市ホームページで公表  
[問合せ] 農林課りんご農産係(内線652・653)

## 「企業ガイド」掲載企業を募集

市は、新規学卒者や本市出身者、移住希望者に市内企業の魅力を伝える「黒石市企業ガイド」を作成し、市ホームページに掲載しています。

令和6年度と同ガイドの作成にあたり、掲載を希望する企業を募集します。

- ▼**募集期間**6月3日(月)~28日(金)
- ▼**対象**市内に事業所がある企業、法人等
- ▼**掲載内容**企業概要、会社紹介、製品紹介、先輩社員の声など
- ▼**協賛金**1社3,000円
- ▼**申込方法**申込書をFAXまたはメールで提出  
[問合せ] 商工課産業推進係(内線642)、FAX53-1839、[✉shoukourousei@city.kuroishi.aomori.jp](mailto:shoukourousei@city.kuroishi.aomori.jp)

申込書など、詳しくは市ホームページ(産業・農業→移住・就業支援)をごらんください。



## 旧中郷公民館などの土地・建物を売却

市は、市有物件を売却します。詳しくはお問い合わせください。

場所	黒石市小屋敷字宮岸21-4ほか5筆
地目	宅地、雑種地
地積	5,186.88㎡
建物	公民館、体育館、事務所(附属建物あり)
延べ床面積	1,236.97㎡
予定価格(最低売却価格)	7,229,332円
都市計画	非線引都市計画区域内
公売条件	土地および建物を一括売却、現状のまま払い下げ

- ▼**説明会**6月20日(木)14時  
※説明会終了後に、現地を案内します。
- ▼**入札日**7月31日(水)14時
- ▼**説明会および入札場所**市役所2階入札室
- ▼**入札参加申請期限**7月5日(金)  
[問合せ] 総務課財産管理室(内線207)

## 創業・起業セミナー・合同制度説明会

県と市は、「令和6年度創業・起業セミナー・合同制度説明会」を無料で開催します。

- ▼**対象**創業・起業に興味や関心がある人、創業して間もない人など
- ▼**開催日**6月20日(木)16時30分~18時30分
- ▼**場所**市産業会館4階大会議室
- ▼**申込方法**参加申込書をメール・FAX、または二次元コードから申し込みフォームへ入力  
※参加申込書は市ホームページ(産業・農業→産業情報)からダウンロードできます。
- ▼**申込期限**6月14日(金)
- ▼**申込先**県企業立地・創出課 [✉ritchi@pref.aomori.lg.jp](mailto:ritchi@pref.aomori.lg.jp)、FAX017-734-8109  
[問合せ] 商工課商工振興係(内線641)

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。



# 個人住民税の定額減税

税制改正により、令和6年分の所得税および令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されます。

詳しくは、内閣官房ホームページ「新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置」、国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」をごらんください。

対象	減税額
前年の合計所得金額が1,805万円以下の個人住民税所得割の納税義務者	本人、配偶者を含む扶養親族1人につき1万円

※同一生計配偶者および扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

※控除対象配偶者以外の同一生計配偶者がいる場合は、令和7年度分の個人住民税において1万円の定額減税が行われます。

※住宅ローン控除や寄附金税額控除など、全ての控除が行われた後の所得割額から減税されます。

## 徴収方法

### ①給与所得に係る特別徴収

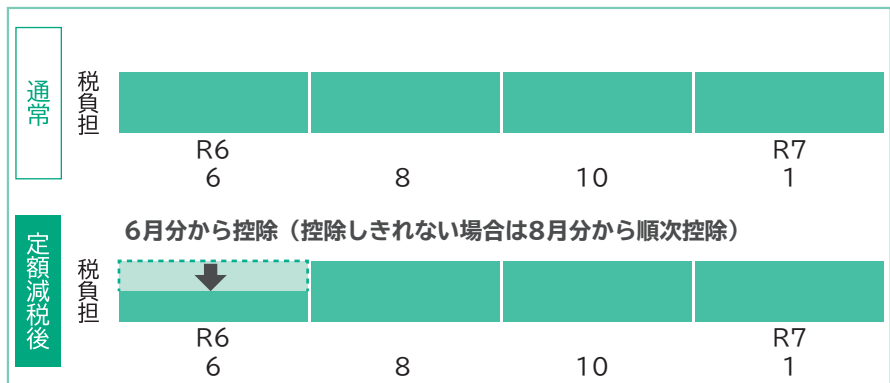
(給与所得者)

令和6年6月分は徴収されず、定額減税「後」の税額が令和6年7月分～令和7年5月分の11か月で徴収されます。



### ②普通徴収(事業所得者等)

定額減税「前」の税額をもとに算出された第1期分(令和6年6月分)の税額から控除され、控除しきれない場合は、第2期分(令和6年8月分)以降の税額から、順次控除されます。



### ③公的年金等に係る所得に係る特別徴収(年金所得者)

定額減税「前」の税額をもとに算出された令和6年10月分の特別徴収税額から控除され、控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から、順次控除されます。



[問合せ] 税務課住民税係 (内線109・110)

# くろいし市民大学

市教育委員会は、市民を対象に「令和6年度くろいし市民大学」を開催します。

▼場所 黒石公民館多目的ホール

▼定員 50人程度（移動学習は40人）

※定員になり次第受け付けを終了します。

▼参加料 無料（移動教室は有料）

▼申込方法 電話またはFAX



## ■内容

※テーマなどは変更になる場合があります。

回	日時	テーマ	講師
1	6月20日(木) 13:15~15:00	開講式 知って得する！身近な相続・遺言について	青森地方法務局 弘前支局 支局長 佐々木 直人氏
2	6月26日(水) 13:30~15:00	昭和の『黒石』を振り返る！	青森県交通・地域社会部 地域生活文化課 総括主幹 中園 裕氏
3	7月3日(水) 13:30~15:00	今日から役立つ！食と健康の話 併催：放送大学	弘前大学農学生命科学部 食料資源学科 准教授 前多 隼人氏
4	7月10日(水) 8:00~16:00	【移動学習】津軽藩・南部藩の藩境塚、歴史民俗資料館と青森県立美術館	
5	7月17日(水) 13:30~15:15	認知症に関する基礎知識 閉講式	青森中央学院大学 看護学部 教授 中川 孝子氏

【問合せ】 社会教育課社会教育係（内線616）、FAX52-3777

## すてきな出合いを応援します

市は、結婚を希望する男女の出合いを支援する「ひろさき広域出愛サポートセンター」に加え、5月1日から「あおり出会いサポートセンター」との共同運営に参画しました。

市ホームページおよび市企画課インスタグラムでイベントやセミナー等の情報を発信していますので、詳しくは下記の二次元コードをごらんください。

### ひろさき広域出愛サポートセンター

弘前圏域8市町村が連携して、結婚を希望する独身者を対象に会員制のお見合い事業を実施し、出合いの場を創出する支援をしています。登録は無料です。

【問合せ】 ひろさき広域出愛サポートセンター ☎35-1123

### あおり出会いサポートセンター

AIを活用した、あおりマッチングシステム「AI（あい）であう」を運用し、結婚を前提とした出合いを希望する人の支援をしています。

【問合せ】 あおり出会いサポートセンター ☎017-721-1250

企画課  
インスタグラム



ひろさき広域出愛  
サポートセンター



あおり出会い  
サポートセンター



【問合せ】 企画課国際・地域交流係（内線696）



## 自衛官採用試験

防衛省は自衛官を募集します。

種目		応募資格	試験日	受付期間
第2回 一般幹部 候補生	大卒程度試験	①22歳以上26歳未満の人②20歳以上22歳未満の大卒者③28歳未満の修士課程修了者等(②③見込み含む)	6月22日(土)	4月24日(水) ～6月13日(木)
	院卒者試験	20歳以上28歳未満の修士課程修了者等(見込み含む)		
第2回 幹部 候補生	歯科試験	20歳以上30歳未満の専門大卒者(見込み含む)	【Web試験】 9月23日(月・祝)・24日(火) 【口述・身体検査】 9月28日(土)	6月1日(土) ～9月19日(木)
	薬剤科試験	20歳以上28歳未満の専門大卒者(見込み含む)		
第2回 予備自衛官 補	一般	18歳以上52歳未満の人	【Web試験】 9月23日(月・祝)・24日(火) 【口述・身体検査】 9月28日(土)	6月1日(土) ～9月19日(木)
	技能	18歳以上で採用要項に記載された国家資格を有する人		

※自衛官候補生は随時受け付けています。

【問合せ】自衛隊青森地方協力本部弘前地域事務所 ☎27-3871



## 自動車税種別割の納付

県は、6月上旬に自動車税種別割の納税通知書を送付します。

金融機関や郵便局、コンビニエンスストアで納付できるほか、クレジットカードや電子マネー等で納付することができますので、忘れずに納付してください。

▼納付期限 7月1日(月)

※納付の対象となる人は、4月1日現在の自動車登録上の所有者です。

### 自動車税種別割のグリーン化特例

自動車税種別割では、自動車環境対策の観点から「自動車税種別割のグリーン化特例」を実施しています。

この特例措置は、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車については、排出ガス性能および燃費性能に応じて税率を軽減(軽課)し、初回登録から一定年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税率を重く(重課)するものです。

【問合せ】中南地域県民局県税部納税管理課 ☎32-4341

詳しくは、ホームページをごらんください。



## いじめ・虐待に困ったらご相談を

市は、いじめや虐待から児童・生徒を守るため、「電話相談表示カード」を小・中学校を通じて毎年配布しています。

### こどもほっとライン

誰にも言えずに困っている時や誰にも知られず助けてほしい時は、秘密は厳守されますので安心してご相談ください。

☎59-2525

月～金曜日(祝日を除く) 8時15分～17時

### 子ども虐待ホットライン

虐待が疑われる時や、虐待してしまいそうと悩んだ時など、どなたでもご連絡ください。

☎0120-73-6552 (24時間受付)

【問合せ】福祉総務課こども未来係(内線518)



## 国民年金付加保険料申出制度

国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができます。

▼付加保険料 月額400円

▼付加年金額(年額) 200円×付加保険料を納めた月数

【問合せ】国保年金課国民年金係(内線120・122)、弘前年金事務所 ☎27-1339



**津軽広域水道企業団津軽事業部  
職員採用資格試験**

津軽広域水道企業団津軽事業部は、職員採用資格試験を実施します。

▼**募集職種**▽大卒程度＝行政・土木▽社会人＝電気・機械

▼**採用人数**各職種若干名

▼**試験日** 6月30日(日)

▼**試験会場**弘前市役所


▼**申込方法**受験申込書に必要書類を添えて、郵送または持参

▼**申込期限** 6月13日(木)

※受付時間は、平日の8時30分～17時です。

[問合せ] 津軽広域水道企業団総務課総務係 ☎52-6033、☎036-0342黒石市石名坂字姥懐2

詳しくは、ホームページをごらんください。




**税務職員採用試験（高校卒業程度）**

仙台国税局では、税務職員を募集しています。

▼**受験資格**①令和6年4月1日時点で高校または中等教育学校を卒業後3年経過していない人および令和7年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの人 ②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

▼**受付期間** 6月14日(金)～26日(水)

▼**試験日** 9月1日(日)

▼**申込方法**ホームページの「受験申込み」

[問合せ]仙台国税局人事第二課係 ☎022-263-1111 (内線3236)、人事院東北事務局 ☎022-221-2022

詳しくは、ホームページをご確認ください。



有 料 広 告



**「スマート農業機械」導入費用を補助**

県は、経営の継続・発展に取り組む農業者を支援するため、省力・軽労化効果が大きいスマート農業機械の導入費用を補助します。


詳しくは、「農なび青森」をごらんになるか、お問い合わせください。

▼**要望調査受付期限** 6月14日(金)

▼**補助金額**事業費（税抜）の2分の1以内（上限は1実施主体当たり1,250万円）

[問合せ] 中南地域県民局地域農林水産部農業普及振興室 ☎33-2903

詳しくは「農なび青森」をごらんください。




**身体障がい者巡回診査**

県障がい者相談センターは、身体障がい者巡回診査を行います。

▼**対象**肢体に障がいがあり、次のいずれかに該当する人①身体障害者手帳の再認定が必要②身体障害者手帳の障害程度や等級に変更が必要③補装具の処方が必要

▼**開催日時** 7月2日(火)10時～12時30分(受付時間 9時30分～10時30分)

▼**場所**弘前市総合学習センター（弘前市末広4丁目10-1）

▼**申込方法** 6月28日(金)までに来庁または電話

▼**持ち物**身体障害者手帳

[問合せ] 福祉総務課障がい福祉係（内線513・514・519）

**お詫びと訂正**

本紙5月号5ページに掲載の「廃乾電池・充電電池回収ボックスの設置場所」について誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正しい設置場所は次のとおりです。

市役所、教育委員会、各公民館・地区センター、黒石病院、スポカルイン黒石、JA津軽みらい黒石支店、ベニーマート黒石店、DCM黒石店、DCM黒石バイパス店、ヤマダ電機テックランド





## お山の学校で遊ぼう!

県立黒石養護学校は、「お山の学校で遊ぼう!」を開催します。

▼**対象**黒石市、平川市、田舎館村在住の未就学児（おおむね3歳～）と小学生

▼**開催日**①6月29日(土)②10月5日(土)

▼**時間**①②10時～11時30分(受付開始9時40分)

▼**内容**▽未就学児＝トランポリン、プラズマカーなど▽小学生＝卓球バレー、制作体験など

※発達相談、教育相談も受け付けています。

▼**申込方法**電話、FAXまたは二次元コード

▼**申込期限**①6月21日(金)②9月27日(金)

▼**持ち物**上履き、飲み物、汗拭きタオル

※保険代として、1人100円を当日集金します。

[問合せ] 黒石養護学校 ☎54-8260、FAX54-8261

6月29日  
申し込み



10月5日  
申し込み



## 市民プール監視員を募集

市スポーツ協会は、市民プール監視員を募集します。

▼**対象**高校生以上で、研修および救命講習に参加できる人（泳力不問）

▼**募集人数**40人程度

▼**勤務期間**7月20日(土)～8月20日(火)

▼**勤務時間**8時～16時30分

▼**時給**903円

▼**受付開始日**6月1日(土)

▼**申込方法**履歴書と本人確認できるもの（学生証、免許証等）を持参

[問合せ] 市スポーツ協会（黒石運動公園プール管理棟）

☎53-3378



## 消防職員採用試験

▼**募集職種**▽消防職A＝平成7年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人▽消防職B＝平成15年4月2日～平成19年4月1日に生まれた人

▼**第1次試験日**▽消防職A＝7月14日(日)▽消防職B＝9月22日(日)

▼**試験場所**弘前医療福祉大学

▼**申込方法**消防本部人材育成課および各消防署で交付している受験申込書を郵送または持参

▼**申込期間**▽消防職A＝6月13日(木)まで▽消防職B＝7月16日(火)～8月16日(金)(当日消印有効)

[問合せ] 弘前地区消防事務組合消防本部人材育成課 ☎32-5109、☎036-8203弘前市本町2丁目1

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 介護支援専門員試験

(社福) 県社会福祉協議会は、介護支援専門員実務研修受講試験を実施します。

▼**日時**10月13日(日)10時

▼**場所**東奥学園高等学校・青森東高等学校

▼**受験資格**保健、医療、福祉に関する直接援助業務や相談援助業務に従事した期間が通算5年以上で、当該業務に従事した日数が900日以上の実務経験がある人

▼**受験料**11,300円

▼**申込期間**6月3日(月)～28日(金)(当日消印有効)

▼**申込方法**受験申込書を持参または郵送

[問合せ] (社福) 県社会福祉協議会福祉人材課 ☎017-732-4335、☎030-0822青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ2階

有 料 広 告

4  
9 齋藤多煌さんが  
ボクシング男子68kg級で優勝



中郷中学校2年の齋藤多煌さんが、3月に岡山県で開催された「第3回全日本UJフレッシュボクシング大会」で優勝したことを高樋市長に報告しました。

齋藤さんは「決勝では、自分の距離を保って戦うことができました。今より更に良い結果を出せるように練習を頑張っていきたいです」と語りました。

3  
28 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（泉充彦会長）が、学校図書の実充に役立ててほしいと、市に10万円を寄附しました。

泉会長は「地域社会の未来を担う子どもたちに、たくさん本を読んでほしい」と思いを話し、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」とお礼を述べました。

4  
28 市少年少女発明クラブが開講



市少年少女発明クラブ（鈴木正人会長）の今年度の活動がスタートしました。同クラブの活動は、1年を通して子どもの科学的興味を養い、創造性豊かな人間形成を図ることが目的です。

この日は、トイレトペーパーの芯やストローを使って動くおもちゃを製作し、子どもたちは笑顔を見せていました。

4  
25 埼玉西武ライオンズ外崎修汰  
後援会が野球ボールを寄贈



埼玉西武ライオンズ外崎修汰後援会（下山悟会長）が、野球ボールとボールバッグを寄贈しました。

下山会長は「外崎選手のファンのおかげでこの活動ができています。ぜひ使ってください」と話しました。寄贈品は黒石ベースボールクラブと中郷ベースボールクラブで使用される予定です。



# 津軽広域連合だより



広域連合HP

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・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。

## 全国カヌー大会

「2024 カヌーワイルドウォータージャパンカップ 第3戦・カヌースラロームジャパンカップ第2戦」が開催されます。

全国各地から集まった選手が激流に挑み熱戦を繰り広げます。

▼開催日 6月22日(土)・23日(日)

▼場所 岩木川カヌー競技場

【問合せ】西目屋村カヌー大会実行委員会(国民スポーツ大会推進室内) ☎26-5056



## 西目屋村

## ひろさきプロ野球Week!

プロ野球公式戦が3試合開催されます。

▼開催日 ①7月2日(火)パ・リーグ公式戦(東北楽天ゴールデンイーグルス vs. オリックス・バファローズ)

②7月6日(土)・7日(日)ファーム交流戦(広島東洋カープ vs. 東京ヤクルトスワローズ)

▼場所はるか夢球場

【問合せ】弘前市プロ野球一軍戦誘致実行委員会(スポーツ振興課内) ☎40-7115



## 弘前市

とき	イベント名	内容	問合せ
~R7/3/21	企画展・文学紀行―青森県の名湯	名だたる文人墨客(ぶんじんぼっかく)の文学作品、紀行文などを通して、青森県の温泉地の魅力に迫ります。	弘前市立郷土文学館 37-5505
6/3~10/14	田んぼアート	7色の稲で、「神奈川沖浪裏と北里柴三郎」、「じいさんばあさん若返る」を描きます。	田舎館村企画観光課 58-2111
6/8・9	こでんてん in 黒石こみせ2024	全国から集まった手しごと作品の展示販売のほか、体験型ワークショップの実施店舗もあります。	こでんてん実行委員会事務局 53-0905
30	ふじワングランプリ2024	藤崎町産の特産品を使ったオリジナルメニューを考案・販売し、人気を競う食の祭典です。	藤崎町経営戦略課 88-8258
~6月下旬	板柳町ふるさとセンター農業収穫体験	カラフルなミニトマト収穫体験は1人200円。利用可能日や時間はお問い合わせください。	板柳町ふるさとセンター 72-1500
7/3~7/6	横町納涼夜店まつり	七夕の時期に、中心商店街にある横町通りにたくさんの短冊や出店が、立ち並びます。	黒石商店街協同組合 53-6030
7/6~7/15	とてとてと展	手仕事によって作られた工芸品の展示販売会です。	弘前市産業育成課 32-8106
~7/7	企画展1「博物館の初夏もの語り」	風景画や植物画など、「初夏のもの」をテーマに館所蔵資料を中心に展示します。	弘前市立博物館 35-0700
7	ひらかわ郷土芸能発表会	平川市文化センターホールで、市内外の郷土芸能団体が日頃の活動成果を披露します。	平川市郷土資料館 44-1221
7/12~12/15	ふじめぐり総選挙2024	対象店舗のレシートを集めてお気に入りの店舗に投票。抽選で豪華賞品が当たります。	藤崎町経営戦略課 88-8258
14	クラシックカークラブ青森ミーティング in こみせ	中町こみせ通りに、1975年以前の懐かしい旧車が、全国から集結します。	黒石商店街協同組合 53-6030
7/20・21	丑湯(うしゆ)まつり 湯湯地区(黒石市)	丑の御神体を乗せた神輿(みこし)を子供たちが引きます。450年以上の歴史がある伝統行事です。	湯湯温泉共同浴場 鶴の名湯 54-8591
7/20・21	にしめやランド2024	西目屋村全体をフィールドとし、ステージショーやアクティビティなどを開催します。	目屋観光協会(西目屋村産業課内) 85-2800
21	サマーフェスティバル	夏のりんご公園で家族と一緒に楽しもう!	弘前市りんご公園まつり事業実行委員会(弘前市りんご課内) 40-2354
7/27~8/18	まちなかクラフト村 弘前工芸舎・夏季限定企画展	津軽の美しい風土に育まれた工芸品の展示販売会です。	弘前市産業育成課 32-8106
7/27~9/16	特別企画展1「発掘された日本列島2024」	近年特に注目された出土品を中心に文化庁が構成した展覧会を開催します。	弘前市立博物館 35-0700
28	第9回大森勝山じょうもん祭り	世界遺産である史跡大森勝山遺跡を舞台に各種イベントが催されます。	弘前市文化財課 82-1642
7/30~8/5	黒石ねぶた祭り	県内有数の運行台数を誇り、合同運行では、多くのねぶたが出陣します。	黒石青年会議所 52-3369
7月中旬~8月中旬	2024大鰐温泉サマーフェスティバル	丑湯まつりをはじめ、ねぶたまつり、納涼ふえあなどのさまざまな夏祭りイベントです。	同実行委員会(大鰐町企画観光課内) 55-6561
7月下旬~8月下旬	平川市 蓮(はす)の花まつり	猿賀神社境内にある池一面に咲く淡いピンク色の蓮の花を楽しむことができます。	平川市観光協会 40-2231
8/2・3	平川ねぶたまつり2024	20台を超える大小さまざまなねぶたに加え、高さ12mの世界一の扇ねぶたが出陣します。	平川ねぶたまつり実行委員会(平川市商工会) 44-3055
8/3・5	藤崎町ねぶた合同運行	迫力のあるねぶたが町内を練り歩き、津軽の夏を熱く彩ります。	藤崎町商工会 75-2370
8/4	第47回田舎館村ねぶた合同運行	各地区の子どもからお年寄りまで参加し、村内外からねぶたが集結します。	田舎館村中央公民館 58-2250
8/9・10	2024りんご灯まつり	「ノレサ!ノレサ!」の掛け声で町内を練り歩く『りんご山笠』が運行します。	板柳町商工観光課 55-8033
14	平川あどの祭り	ねぶたの展示・運行のほか、ステージイベントなどさまざまな催しが行われます。	平川市商工観光課 44-1111



# 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、脳神経外科部長・黒石ガンマナイフセンター長の片山耕輔先生です。

こんにちは。脳神経外科の片山と申します。今月は私から、青森県の県民病といっても過言ではない「アタリ」と呼ばれる病気、脳卒中についてお話しします。

## 脳卒中は受診までの時間がすべて

**脳** 神経外科ではさまざまな病気を診察しますが、中でも多くを占める病気が脳卒中です。脳卒中とは1つの病気ではなく、①脳梗塞②脳内出血③くも膜下出血を含む病気の総称です。今回は患者さんが多い脳梗塞と脳内出血について解説します。

「脳梗塞」は脳の血管が詰まり、脳細胞が酸素不足に陥り死んでしまう病気です。一方、「脳内出血」は脳の中にある血管が破け、出血することで脳が破壊されてしまう病気です。いずれも脳の細胞が破壊され、手足に力が入りづらい、顔がゆがむ、言葉が出づらいなどの症状を引き起こします。同じような症状なので、CTやMRIという脳の検査を行うまでは区別がつきづらく、合わせて脳卒中と表現します。

脳卒中の恐ろしいところは、一度破壊された脳細胞は再生しないことにあります。つまり、脳は損傷すると二度と回復することがなく、手足のまひや言葉の障害が後遺症として残り、場合によっては寝たきりとなる可能性があります。脳卒中の後遺症は本人もつらいですが、介護が必要となるため、家族の負担が増えることとなります。

**恐**ろしい脳卒中ですが、医学の進歩により治療方法も開発されています。特に脳梗塞の場合、血管が詰まってすぐであれば、その詰まりを解消することにより脳細胞が死んでしまうのを避けることができます。ただし、この「すぐ」とは数時間以内であり、1分1秒でも早い方が脳細胞を助けられる可能性が高くなります。

実際に、症状があったものの一晩眠って様子を見ていたために、病院に来た時点で治療が間に合わなかったというケースが非常に多いです。

## 1. 片方の手足に力が入らない 2. ろれつが回らない 3. 顔がゆがむ

いずれかの症状があった場合は、すぐに病院を受診しましょう。



脳神経外科部長・黒石ガンマナイフセンター長  
片山耕輔先生

## 編集後記

■春の残り香漂うゴールデンウィークも終わり、まばたきをした瞬間に6月です。今月号から広報くろいしの編集に携わることになりました若人です。黒石市の魅力とさまざまな情報を発信し、今まで以上に愛される広報紙の作成に取り組みますのでよろしくお願いいたします。

地域包括支援センター  
からのおたより

ルンルン♪

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



## 地域包括支援センターブランチ(協力機関)を紹介

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんはもちろん、そのご家族や高齢者の近所にお住まいの人も相談できる、高齢者に関する総合相談窓口です。

また、地域からの相談を受け付け、地域包括支援センターへつなぐ機関として、地域包括支援センターブランチ(協力機関)を設置しています。下記の機関でも総合相談業務などを行いますので、お気軽にご利用ください。

### 【在宅介護支援センターあしたばの里】

末広6番地1

☎52-5101 FAX59-1250

担当地区:東(八間道路の東側)、中部

### 【黒石在宅介護支援センター】

赤坂字池田136番地

☎53-3228 FAX53-3735

担当地区:上十川、六郷、浅瀬石、追子野木

### 【健生居宅ステーションちとせ】

寿町23番地

☎55-8488 FAX55-8445

担当地区:東(八間道路の西側)、西部

### 【すみれ在宅介護支援センター】

花巻字村北13番地3

☎59-5123 FAX59-5122

担当地区:牡丹平、北、山形

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係(内線530~532)



## 六郷小学校で交通安全教室を実施



4月23日に六郷小学校(小山内徹校長)で、交通安全教室が行われました。この日は、交通安全指導を行った後、各学年に分かれて歩行練習や自転車実技練習を実施しました。

4年生以上の子どもたちは、市教育委員会が「黒石市児童生徒ヘルメット着用促進事業」で支給したヘルメットを着用し、自転車の安全な乗り方について学習しました。



6月の日程

内 容	相 談 日	時 間	場 所・問 合 せ
福祉	月～金曜日	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	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
家庭・婦人・母子	月～金曜日	8:15～17:00	福祉総務課(内線518)
後期高齢者	25日(火)	19:00まで	国保年金課(内線125・131)
介護保険料	25日(火)	19:00まで	介護保険課(内線525・526)
教育	月～金曜日	9:00～16:00	指導課(内線612・613)
青少年問題	月～金曜日	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)	28日(金)	19:30まで	上下水道課(内線552～554)
健康	3日(月)・17日(月)	10:00～12:00	健康推進課(内線244～247)
こころ(小さな相談室)	10日(月)	10:00～15:00	松の湯交流館 ※予約不要、当日会場へ
納税(夜間)	5日(水)・17日(月)・ 25日(火)	19:00まで	税務課(内線141・142)
困りごと	10日(月)・24日(月)	9:00～15:00	市役所1階相談室
法テラス法律	26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 (内線133)で電話受付
人権	3日(月)	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	20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	12日(水)	13:00～16:00	▼人権・行政・土地家屋調査士は予約不要
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(内線133)

家庭から出た燃やせるごみ排出量

令和6年  
3月



いいぞ!! いいぞ!!  
その調子!!


前年同月比  
約55ト減

生ごみ減量のポイント

- ・生ごみの約8割は水分
- ・水気を切ると、ごみの減量や臭い・虫の発生の予防にも
- ・三角コーナーや水切りネットを使う

※家庭用の生ごみ処理機器の購入費の一部を助成する制度もありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】市民環境課環境衛生係(内線123・124)



市税の納付

6月は市民税・県民税・森林環境税 第1期の納付月です。

▼納期限7月1日(月)

【問合せ】税務課納税管理係(内線143)



	市の人口	30,687	前月比 (-49)
男 性	14,346人		(-23)
女 性	16,341人		(-26)
世帯数	13,979世帯		(10)

住民基本台帳調べ 4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



## 6月のくろいし健康マイレージ対象事業

くろいし健康マイレージは、健（検）診の受診や健康づくり事業などへの参加でポイントをためると、景品の抽選への応募や協賛店サービスが利用できます。

	事業名	日程	場所
10 ポイント	総合健診 子宮頸がん・乳がん検診 ※複数のがん検診を受診した場合でも10ポイントです。	6月14日(金)・17日(月)～19日(水)	西部地区センター
	総合健診、がん検診は事前に申し込みが必要です。	6月7日(金)	スポカルイン黒石
健康 教室	高齢者のこころの健康と認知症について 講師：黒石あけぼの病院 院長 古郡 華子先生	6月18日(火) 19:00～20:00	牡丹平公民館 (旧牡丹平小学校)
	心臓の病気～突然死を予防する～ 講師：健生黒石診療所 所長 原 徹先生	6月20日(木) 13:30～14:30	老人福祉センター
	あなたの肺は大丈夫？～慢性閉塞性肺疾患とは～ 講師：ちとせクリニック 院長 北山 武良先生	6月20日(木) 13:30～14:30	山形公民館
5 ポイント	地域健康づくり相談事業（地域健康づくり活動）	月1回 (各公民館だよりをごらんください。)	各公民館
	出前運動教室 黒森山トレッキング	6月27日(木) 13:30～15:00 6月16日(日) 9:00～12:30	山形公民館 黒森山ウォーキングセンター
献血		6月6日(木) 9:30～11:30 6月6日(木) 13:00～16:00	黒石警察署 黒石市役所
		6月25日(火) 10:00～11:30 6月25日(火) 13:00～14:00	県産業技術センター 農林総合研究所 エルナー(株) 青森工場
		6月25日(火) 15:00～16:30	黒石あけぼの病院

### 休日(日曜日)当番医

6月2日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
6月9日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
6月16日	黒石病院	☎52-2121
6月23日	兼平医院	☎52-3305
6月30日	黒石病院	☎52-2121
7月7日	たかはし内科循環器科クリニック	☎59-2200

※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

### 6月の転倒骨折予防・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）。

▼21日(金) 13:30～15:00  
西部地区センター

▼26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(内線532)

### 6月の「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）報徳会の『「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。

▼13日(木) 14:00～15:30  
追子野木公民館

【問合せ】市社会福祉協議会 ☎52-9600



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「げんきっず」!

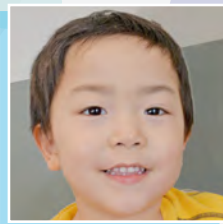
3歳児健診を受診した元気な子どもたちを掲載しています。



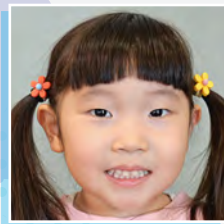
おさない  
なおさん



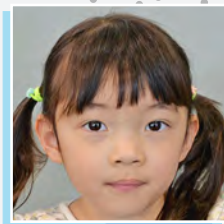
くどう  
せなさん



さとう  
しょうたろうさん



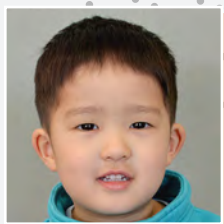
さとう  
りるさん



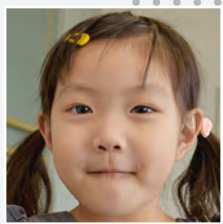
しもやま  
ことはさん



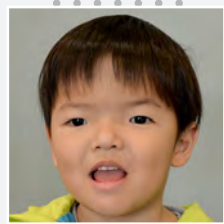
しらとり  
はすみさん



たかはし  
そうわさん



なら  
りあさん



ひらやま  
たくまさん



もり  
しおんさん

## ヘルシーレシピ

### あじのサルサマリネ



#### 作り方

- ① あじに塩、こしょうで下味を付けて、片栗粉をしっかりまぶす。
- ② ボウルに(A)とトマト、水気をしっかり切った玉ねぎ、ピーマン、オレンジを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに少し多めの油を熱し、あじを並べて両面焼き色が付くまで揚げ焼きにする。
- ④ 油を切ったあじを②に加えてざっくり混ぜ、味がなじむまで漬けて完成。

#### 材料(2人分)

- あじ(3枚おろし) 2尾分(160g)  
..... 2~3等分に切る。
- 塩・こしょう 各少々
- 片栗粉 大さじ1
- 油 適量
- トマト 1個(180g)  
..... 1.5cm角に切る。
- 玉ねぎ 1/4個(50g)  
..... 薄切りにし、水にさらしておく。
- ピーマン 1個(25g)  
..... 横に薄切りにする。
- オレンジ 1個(80g)  
..... 皮をむいて小房にする。
- A { 酢 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/4
- タバスコ ..... 小さじ1/2
- オリーブオイル ..... 大さじ1

#### 1人分の栄養素

エネルギー255kcal/たんぱく質17.1g/脂質15.0g  
カルシウム76.0mg/食塩相当量1.1g

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

▶「広報くろいし」はアプリでも読めます  
「マチイロ」で検索(iOS・Android対応)

マチイロ  
マチを好きになるアプリ

