

# くろいし



特集 黒石市役所  
わのまちセンター



つゆやきソバン

よ! 待ってました!!

中はどうなってるの!?



来賓  
モミイ様



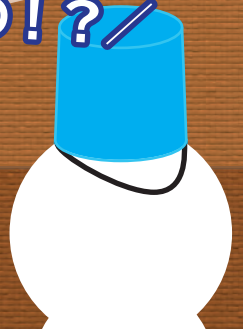
来賓  
こけシケ子様



来賓  
よされの横田様



来賓  
おかみ様



来賓  
雪田マサオ様

10月15日オープン

# 黒石市役所 わのまちセンター

10月15日（火）、旧大黒デパート跡地に「黒石市役所わのまちセンター」がオープンします。

わのまちセンターは、子育て世代を中心に幅広い世代の市民が利用できる場を創出し、まちなかににぎわいをもたらすため、令和4年12月から建設工事を開始し、約2年の工期を経て、9月に完成しました。

施設の外観は「黒と木目の優美」をイメージコンセプトとし、歴史的街並みに沿った雪に映える黒い外壁により、黒石らしい景観づくりに配慮しました。

黒を生かした凛としたたたずまいでありつつ、こみせの軒天のきてんなど随所に明るい木目を用いることで親しみやすく温かみのある印象とし、ガラス面からは、内部の様子や光が外部にあふれます。

この施設は、市役所の窓口業務機能に加え、赤ちゃんから小学校低学年までが遊べることも広場やあそび庭、子育て相談室のほか、多世代が交流しさまざまな活動を行うイベントホールや屋外広場を設けた複合施設となっています。

さらに、ゆっくりとくつろげる場所として、休憩スペースやテナントブースを備えた横町交流館を併設しています。

Kuroishi City Hall Wanomachi Center

黒石市役所 和のまちセンター



今号では、本市に整備された、わのまちセンターについて、紹介します。

### わのまちセンターの名称

多世代が繋がり輪が広がる場所。

わあという津軽弁の一人称。

歴史が深く、和風なイメージがある町。

この3つの「わ」をまとめて

「わのまち」という  
名称で表しています。

# わのまちセンターを紹介します

1

横町交流館



休憩スペースやテナントがあり、ゆっくりとくつろげる場所です。

2

こどもあそび庭



屋外の遊び場で、ミストポールやトンネルがある小さな山があり、はだしで遊べます。

3

こども広場



屋内の遊び場で、ボールプールやボルダリングなどがあります。

4

子育て相談室



子どものことについて、気軽に相談できる場所です。

5

赤ちゃん広場



乳児が安心して遊べる広場です。

6

キッチンスタジオ



離乳食を作り、その場で食べることができます。

7

多目的広場



屋内でのワークショップや交流の場として利用できます。

8

イベントホール



さまざまな活動の場として利用できます。

9

展示室



さまざまな展示の場として利用できます。

こどもあそび庭やこども広場を無料開放するほか、キッチンスタジオやイベントホールの貸し出しも行います。

## 市役所の組織を一部変更します

わのまちセンターのオープンに合わせて、10月15日から市役所の組織を一部変更します。

**児童手当、児童扶養手当など各種手当の支給、子ども医療費等の給付、保育所等の入所に関する手続きなど**

(旧)福祉総務課子ども未来係 → (新)子育て支援課子育て支援係

**母子手帳の交付、妊産婦・子育て・家庭に関する相談など**

(旧)黒石市子育て世代包括支援センター、福祉総務課子ども未来係 → (新)黒石市子ども家庭センター

**生活保護に関すること**

(旧)生活福祉課保護係 → (新)福祉総務課保護係

## 「書かない窓口」を導入

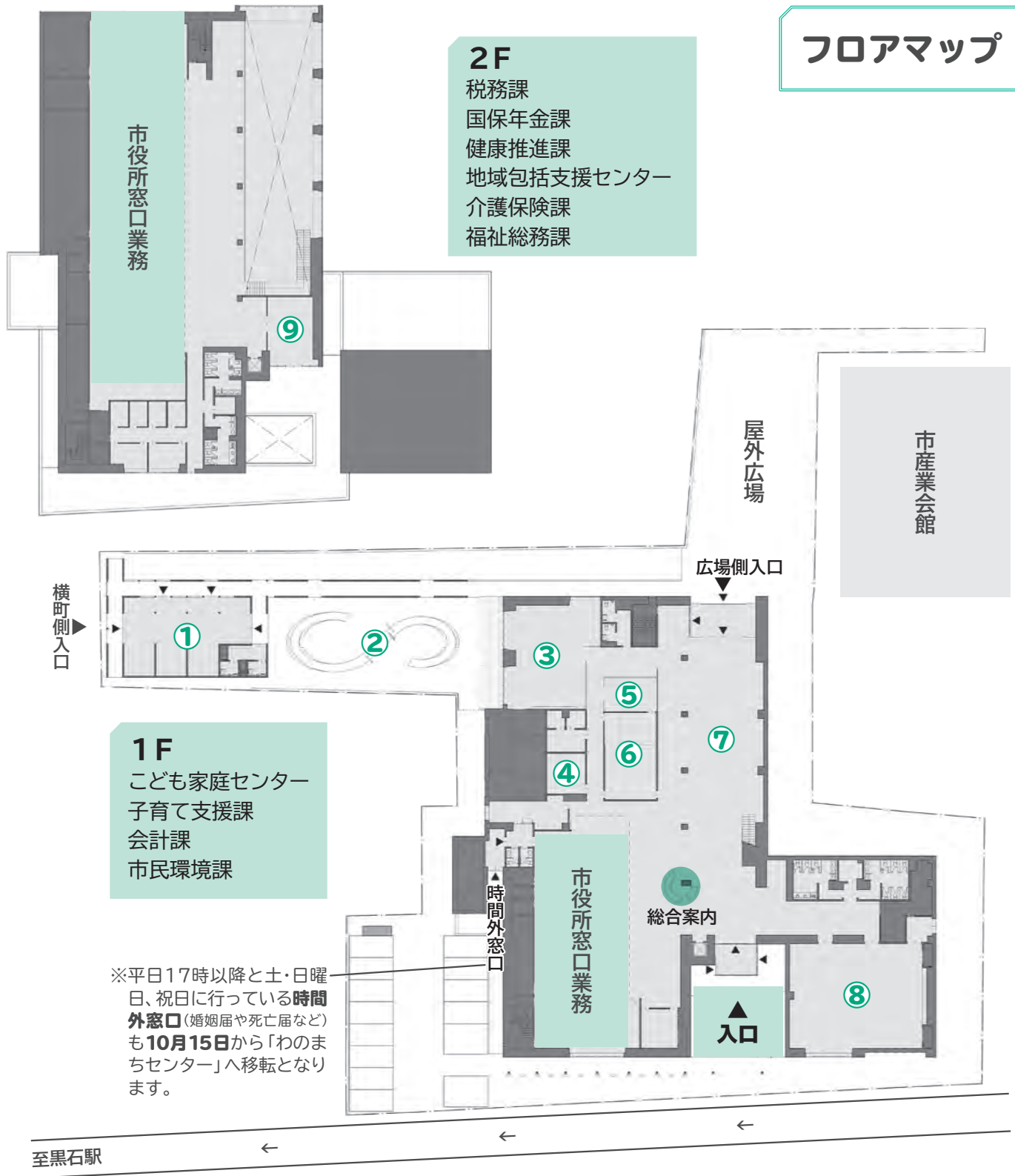
市役所窓口では、窓口業務改革として「書かない窓口」を導入しました。この窓口は、来庁する人のマイナンバーカード等の写真付き身分証明書から氏名・住所等の情報を読み取り、申請書作成を補助することで、手続きがより簡単になるサービスです。また「書かない窓口」を利用すると、関連した手続きも案内されるため、来庁者の負担軽減にも繋がります。

「書かない窓口」の支援や施設内を案内するコンシェルジュも配置されます。ぜひご利用ください。





## フロアマップ



## 黒石市役所 わのまちセンター

住所	黒石市市ノ町2-1
開館時間	9時~21時 市窓口業務は8時15分~17時(土・日曜日、祝日を除く)
休館日	12月29日~1月3日
駐車場	13台(うち福祉車両スペース2台) ※満車の場合は市役所駐車場をご利用ください
問合せ	総務課財産管理室 ☎52-2111

10月15日(火)のオープンに合わせ、**8時30分**から「わのまちセンター」で**オープニングセレモニー**を行います。

# 本市の新しいALTとCIRを紹介

外国語指導助手 国際交流員



8月から、本市の新しい外国語指導助手(ALT)と国際交流員(CIR)が就任しました。ALTは、市内の小・中学校にそれぞれ配置され、英語教育の推進に取り組んでいます。また、CIRは市で外国人誘客事業や国際交流事業のサポートを行っています。

皆さん、まちで見掛けた時は、ぜひ声を掛けてみてください。



## マイルズ・スミスさん

出身地：アメリカ

ALT

配属先：黒石東小学校

私はアメリカのモンタナ州出身で、子どもの頃から日本に興味があり、日本の古典文学やアニメ・漫画にも親しみ、大学では日本の宗教史などを学んでいました。おしゃべりが大好きなので、皆さんとたくさんお話をして津軽弁もマスターできるようにになりたいです。言語を学ぶことは、世界中の文化や人々の見方、考え方を知る機会になると思います。小学校では、英語を使って楽しく活動していきたいと思っていますので、よろしくお願いします。



## マーク・フォーブスさん

出身地：スコットランド

ALT

配属先：黒石小学校

スコットランドをご存じですか？スコットランドはイングランド、ウェールズ、北アイルランドと並んで、英国(グレートブリテン及び北アイルランド連合王国)を構成する国の一つです。日本で生活し、文化を体験しさまざまなことを学ぶとともに、皆さんにもスコットランドの文化を伝えていきたいと思っています。私の趣味は山登り、水泳、読書です。青森の山にも登ってみたいです。黒石の冬は雪がたくさん降ると聞きましたが、私は雪が大好きなのでとても楽しみにしています。



## ジェイク・マッキノン ダニング

出身地：イングランド

ALT

配属先：東英小学校

私の出身はイングランドです。趣味は読書で「源氏物語」や「不思議の国のアリス」などが好きです。日本と関わりのある親族が多いことや、日本に旅行に来たことをきっかけに、素晴らしい日本にほれ込みました。今まで日本の歴史や文化についての本を読んだり、弓道を習ったりしてきました。日本語も勉強中でもっと上達できるように頑張りたいです。小学校では、外国語だけではなくさまざまな教科で全学年と交流できることを楽しみにしています。

有 料 広 告



## アリ・リーディさん

出身地：アメリカ

ALT

配属先：六郷小学校

私の故郷はアメリカのテキサス州で、ドイツやエジプト、メキシコなど世界各地に住んだことがあります。大学では日本の歴史を勉強していました。黒澤明などのサムライ映画や、川端康成・三島由紀夫などの歴史に関する本や小説を読むことが好きです。また、ハイキングなど自然を探索することも好きです。豊かな自然、文化と歴史がある黒石市で過ごせることをとても嬉しく思っています。皆さんとたくさんお話しして早く仲良くなりたと思っています。



## ロムニック・オリアットさん

出身地：フィリピン

ALT

配属先：黒石中学校

私のことは「ニック」と呼んでください。私はフィリピンで7年間英語教師をしていました。日本語の勉強を始めたばかりで、言葉の難しさを毎日感じています。皆さんも英語を話すときは緊張するかもしれませんが、たくさん使って、たくさん間違えながら一緒に頑張りましょう。私はハイキングやランニングなど体を動かすことが好きなので、黒石の素晴らしい自然を楽しみ、黒石の文化や伝統を学び体験していきたいです。



## エルナン・オチャオ チャバスさん

出身地：アメリカ

ALT

配属先：中郷中学校

アメリカのカリフォルニア州の小さな街で育ちました。「エルナン」と呼んでください。スケッチブックにキャラクターの絵を描くことや音楽が好きです。音楽はロックが一番好きですが、エレクトロニック・ミュージックやJポップも聞きます。また、山や滝など自然の写真を撮ることも好きです。日本に来た理由は、日本の芸術と音楽がとても素晴らしく、日本の文化に憧れていたからです。英語の授業では、楽しく教えながら、自分の日本語能力も高めていきたいです。



## ジョイ・ユーさん

出身地：オーストラリア

CIR

配属先：観光課

オーストラリアのシドニー出身で、母は台湾人、父は中国人です。英語と中国語、日本語が話せます。趣味はジョギングとバドミントン、旅行です。黒石市を世界中の人々にもっと知ってもらうため、国際交流事業などのサポートをしていきます。日本語は9年くらい勉強していて、日本に来たのは今回で8回目です。日本語を通して友達を作ることや人とつながることで心が満たされるので、見掛けたら気軽にお声掛けください。

有 料 広 告

# 市立武道場が移転します

市教育委員会は、4月1日に県から譲渡された旧黒石商業高等学校柔剣道場へ市立武道場を移転し、柔道場と剣道場を備えた新たな市立武道場として10月1日に利用を開始します。

- ▼名称 黒石市立武道場（あけぼの町97-4）
- ▼管理運営（公財）市スポーツ協会
- ▼施設概要 柔道場1面（197.1㎡）、剣道場1面（197.1㎡）
- ▼開館時間 8時～21時30分
- ▼休館日 12月29日～1月3日
- ▼柔道場・剣道場利用料金

利用区分	利用料金（1時間当たり）
武道に利用する場合	330円
武道以外に利用する場合	1,650円

- ▼利用申請 利用しようとする日の60日前から7日前までに利用申請書をスポカルイン黒石へ提出（利用料金は許可を受ける際に支払い）

※利用申請書は市スポーツ協会ホームページからダウンロードできるほか、スポカルイン黒石で配布しています。



[問合せ] 市スポーツ協会（スポカルイン黒石） ☎53-8111



## 国民年金の任意加入制度

やむを得ない事情により国民年金の保険料の未納や未加入の期間があると、その期間に応じた受給できる年金額が少なくなってしまいます。

国民年金には、本人の申し出により「60歳以上65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる任意加入制度があります。

### 任意加入制度の加入条件（全てを満たす人）

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない人
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の人
- ④厚生年金保険に加入していない人

上記のほか、次の人も加入できます。

- ▽年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の人
- ▽外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の人

[問合せ] 国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎27-1339

## 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が、自由に交流できるイベントを開催します。

- ▼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（先着順）
- ▼日時 10月19日（土）18時～20時
- ▼場所 コラーニングスペース HLS 弘前（土手町）
- ▼参加料 1,000円（ドリンク＆おやつ代）
- ▼申込方法 10月12日（土）までに、二次元コードから入力

[問合せ]（株）まちなかキャンパス ☎info@machi-cam.com

詳しくは、ホームページをごらんください。





## 40歳～74歳の国保加入者は 健診結果の提供にご協力を

市国民健康保険（国保）に加入しており、職場の健康診断や人間ドックを受診した人は、市の特定健康診査（特定健診）を受ける必要はありませんが、健診結果の提供をお願いします。

健診結果は、市民の皆さんの健康管理のために活用します。3月末までに健診結果を提供した人には、市指定ごみ袋をプレゼントします。

▼対象 健診受診日時時点で40歳～74歳の国保加入者で、今年度市の特定健診を受けていない人

▼提出方法 健康診断や人間ドックの健診結果と特定健診受診無料券（だいだい色）を窓口へ持参

### 健診結果の必要項目

- ①受診年月日・受診機関名・健診を実施した医師名
- ②身体計測（身長、体重、腹囲）
- ③血圧
- ④尿検査（尿糖、尿たんぱく）
- ⑤血液検査（脂質：中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール、肝機能：AST・ALT・γ-GT、血糖：空腹時血糖またはHbA1c）
- ⑥医師の診断（身体診察、総合判定）

[問合せ] 国保年金課国保給付係

## 後期高齢者医療保険料の確認を

### 保険料について

後期高齢者医療保険料を特別徴収（年金からの天引き）で納付している人は、10月から本徴収額での天引きになるため、8月までの仮徴収額と異なる場合があります。

天引きされる額は、7月に送付した保険料額決定通知書でご確認ください。

### 納付は口座振替で

後期高齢者医療保険料を納付書で納付している人は、便利な口座振替をご利用ください。口座振替の登録をすると、納付月（随時期を除く）の27日（土・日曜日、祝日は翌営業日）に指定の金融機関の預貯金口座から引き落としされるため納め忘れがありません。希望する人は、国保年金課か下記の金融機関で手続きしてください。

青森銀行、みちのく銀行、東奥信用金庫、青い森信用金庫、青森県信用組合、津軽みらい農業協同組合、東北労働金庫、ゆうちょ銀行

[問合せ] 国保年金課高齢医療係

## 秋はツキノワグマの活動期です

秋は、ツキノワグマが食料を求めて最も活動的になる時期です。りんごなどの農作物、きのこや山菜の収穫期が重なるため、農地や山地でクマに遭遇する可能性が高まります。

散策、登山、山菜採りなどのレジャー目的の入山は控え、農作業などでやむを得ず入山する際も、複数人で作業する、ラジオやクマよけ鈴を携帯するなど、十分な対策をとりましょう。

また、クマを目撃したり、足跡やふんなどの痕跡を発見した場合は、ご連絡ください。

[問合せ] 農林課農地林務係

## 秋の大清掃にご協力を

市内全域で秋の大清掃を実施しますのでご協力をお願いします。

▼実施期間 10月12日（土）～20日（日）

▼内容 側溝の泥上げ、草刈り

### 注意事項など

- ・集めた泥などの回収を希望する場合は、市が回収しますので、事前に実施日（泥上げ日）と集積する場所をお知らせください。
- ・側溝の蓋上げ機が必要な場合は、事前にお申し込みください。
- ・泥などは、必ず発砲スチロール箱や肥料袋など汚泥が漏れ出ない容器・袋へ入れてください。

[問合せ] 市民環境課環境衛生係

有 料 広 告

## 消防団員を募集

市は、災害に強いまちづくりを実現するため、市内の各分団で活躍する消防団員を募集しています。地域の安全を守るため、ぜひ皆さんの力をお貸しください。



- ▼資格 当該消防団の区域内に居住する、18歳以上58歳未満の心身ともに健康な人
- ▼内容 ▽火災発生時＝初期消火や延焼防止など  
▽自然災害発生時＝警戒警備、各種水防活動など  
▽平常時＝各種訓練や資機材点検、各種行事など

[問合せ] 防災管理室防災管理係

詳しくは、市ホームページをごらんください。



## 後期高齢者医療制度加入者は 歯科口腔健診を受診しましょう

市は、歯科口腔健診を実施しています。この健診は、口腔状態の悪化による歯周病の予防や、飲み込む力の低下による誤えん性肺炎の予防のために大変重要ですので、年に一度は口腔の状態を確認しましょう。

- ▼対象 後期高齢者医療制度加入者（長期入院中の人や施設に入所している人は除く）
- ▼受診期限 令和7年3月31日（月）
- ▼健診内容 歯の状態確認、歯周病の有無、かみ合わせの確認など
- ▼受診料 無料（1人1回）
- ▼持ち物 後期高齢者医療被保険者証（保険証）
- ▼申込方法 実施医療機関へ電話・直接申し込み

### 実施医療機関

アクロスプラザ歯科、アップル歯科医院、あぼ歯科クリニック、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

[問合せ] 国保年金課高齢医療係

## 新型コロナウイルス予防接種費用を助成

市は、新型コロナウイルス予防接種費用を助成します。接種費用から助成額を引いた額が自己負担額となり、接種費用は医療機関により異なりますので、各指定医療機関へお問い合わせください。

接種期間	10月1日(火)～令和7年3月31日(月)※各指定医療機関によって接種の開始日および終了日が異なります。
対象	①接種を受ける日において65歳以上の人 ②接種を受ける日において60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい有する人(身体障害者手帳1級相当) ※上記②に該当する人は医師の診断書や身体障害者手帳の写しが必要です。
助成額	4,000円(1人1回、生活保護世帯は全額助成)
申込方法	接種開始時期を各医療機関へ問い合わせのうえ、指定医療機関へ直接申し込み
市内指定医療機関	かきさか医院、兼平医院、黒石厚生病院、黒石病院、健生黒石診療所、古川泌尿器科、こみせ通りクリニック、たかはし内科循環器科クリニック、ちとせクリニック、山谷胃腸科内科
市外指定医療機関	いとう外科内科クリニック、須藤医院、せきばクリニック、田原小児科医院、町立大鰐診療所、ときわ会病院、花田医院、平川診療所、碓ヶ関診療所、ゆのかわら医院、ESTクリニック、弘前メディカルセンター、坂本アレルギー呼吸器科医院、健生クリニック、弘前愛成会病院、弘愛会病院、弘前駅前整形外科クリニック、くどう内科 消化器・肝臓クリニック

※上記医療機関以外での接種を希望する場合は、接種前に健康推進課へお問い合わせください。

[問合せ] 健康推進課新型コロナウイルス感染症対策・予防医療係

# インフルエンザ予防接種費用を助成

子ども、高齢者、  
40歳～64歳の国保加入者が対象

市は、インフルエンザ予防接種費用を助成します。接種費用から助成額を引いた額が自己負担額となり、接種費用は医療機関により異なります。昨年度と自己負担額が異なる場合がありますので、各指定医療機関へお問い合わせください。また、接種の開始日および終了日は各指定医療機関によって異なります。

## ■ 子どもインフルエンザ予防接種

接種期間	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
対象	接種時、生後6か月から就学前までの子ども
助成額	1,000円(1人2回まで、生活保護世帯は全額助成)
申込方法	接種開始時期を各医療機関へ問い合わせのうえ、指定医療機関へ直接申し込み
指定医療機関	黒石病院、健生黒石診療所、兼平医院、古川泌尿器科、はなぞの小児科クリニック、やなぎ整形外科・漢方クリニック、こみせ通りクリニック ※市外指定医療機関は、市ホームページをごらんください。
持ち物	母子健康手帳、健康保険証



※指定医療機関以外で接種した場合は、令和7年3月31日(月)までに健康推進課窓口で申請手続きが必要です。  
詳しくはお問い合わせください。

[問合せ] 健康推進課母子保健係

## ■ 高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
対象	①接種を受ける日において65歳以上の人 ②接種を受ける日において60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい(身体障害者手帳1級相当) ※上記②に該当する人は医師の診断書や身体障害者手帳の写しが必要です。
助成額	2,500円(1人1回、生活保護世帯は全額助成)
申込方法	接種開始時期を各医療機関へ問い合わせのうえ、指定医療機関へ直接申し込み
指定医療機関	かきさか医院、兼平医院、黒石あけぼの病院、黒石厚生病院、黒石病院、健生黒石診療所、古川泌尿器科、こみせ通りクリニック、たかはし内科循環器科クリニック、ちとせクリニック、はなぞの小児科クリニック、山谷胃腸科内科、やなぎ整形外科・漢方クリニック ※市外指定医療機関は、市ホームページをごらんください。



※上記医療機関以外での接種を希望する場合は、接種前に健康推進課へお問い合わせください。

[問合せ] 健康推進課新型コロナウイルス感染症対策・予防医療係

## ■ 国民健康保険インフルエンザ予防接種

接種期間	10月1日(火)～12月31日(火)
対象	1年間継続して市国民健康保険に加入している65歳未満の人で次のいずれかに該当する人▽国民健康保険税の滞納がない世帯で、前年度に病院等を受診していない人▽前年度の市特定健康診査受診者 ※対象者には、助成券を送付しています。
助成額	2,000円(1人1回)
申込方法	接種開始時期を助成券に記載の各医療機関へ問い合わせのうえ、指定医療機関へ直接申し込み
持ち物	保険証、助成券

[問合せ] 国保年金課国保給付係



**国民健康保険 被保険者証(短期)の更新手続きを**

有効期限が10月31日(木)までの国民健康保険被保険者証(短期)の交付を受けている人は、国保年金課窓口で更新手続きをしてください。手続き後、税務課で納税相談を行います。

また、手続きの際は、本人確認書類(免許証、マイナンバーカード等)を持参してください。

※10月7日(月)・15日(火)・25日(金)は、19時まで夜間窓口を開設します。

[問合せ] 国保年金課国保給付係



**消防指令センター家族見学会**

消防事務組合は、119番通報の受信から消防車両出動までの流れを家族で見学し、消防に対する理解と認識を深め、防火意識の高揚を図ることを目的に「消防指令センター家族見学会」を開催します。

▼日時 11月9日(土) ①9時～9時50分②10時10分～11時

▼場所 弘前消防本部4階消防指令センター

▼対象 小学生とその保護者(1家族5人まで)

▼申込方法 電話で事前申し込み(先着順・各回5組まで)

▼申込開始日時 10月20日(日) 8時30分

[問合せ] 弘前消防本部通信指令課 ☎32-5101



**理右衛門小路屋根改修工事のお知らせ**

10月3日(木)※予定から、横町かぐじ広場理右衛門小路の屋根の改修工事を行います。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] 商工課商工振興係

有 料 広 告



**秋の火災予防運動**

10月21日(月)から27日(日)まで「秋の火災予防運動」が実施されます。この季節は日増しに寒くなり、火を取り扱う機会が多くなります。尊い命や貴重な財産を守るためにも、暖房器具の点検や住宅用火災警報器が正常に作動するか、よく確認しましょう。

[問合せ] 弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104



**不正軽油は犯罪です**

不正軽油とは、脱税を目的として軽油に重油や灯油を混ぜ、軽油と偽って販売されているものです。不正軽油の製造・販売・使用は、10年以下の懲役、1,000万円以下の罰金が科せられます。不正軽油の撲滅にご協力をお願いします。

[問合せ] 中南地域県民局県税部課税第一課 ☎32-1131



**地震を想定した防災訓練**

市は、中郷公民館で大規模地震を想定した総合防災訓練を実施します。一般の参観もできますので、ご自由に見学ください。

▼日時 10月20日(日) 9時～11時40分

▼場所 中郷公民館

▼訓練内容 避難誘導・避難所運営、炊き出し、倒壊建物内救助救出、火災防ぎよ、応急復旧など

[問合せ] 防災管理室防災管理係



**よい歯のコンテスト 入賞者を決定**

市は「市民よい歯のコンテスト」の入賞者を決定しました。

**幼児の部**

▽奨励賞 齋藤匠登・木村日咲・千葉喜生・鳴海佑唯・三上佳廣・加藤睦・村上蒼志・豊岡麗翔・對馬萌・高橋一樺・工藤瑠葉・桑田莉緒・川村紬・常田蒼和・佐藤怜那・木村心勇・工藤愛未・齋藤夏希・村上拓・村上空・村元暁斗

**シニアの部**

▽優秀賞 鈴木光男・兼平にら子

[問合せ] 健康推進課成人保健係



## 農業用免税軽油の交付申請

県は、令和7年分の農業用免税軽油（免税証）の交付申請を受け付けます。

申請書等は、中南地域県民局および農協各支店で配布しています。申請が遅れると交付も遅れるため、必ず期間内に申請してください。

▼**受付期間**11月11日（月）～12月13日（金）9時～16時30分（土・日曜日、祝日を除く）

▼**受付場所**中南地域県民局県税部 弘前合同庁舎本館2階（弘前市蔵主町4）

[問合せ]中南地域県民局県税部課税第一課 ☎32-1131



## 中小企業退職金共済制度（中退共）

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。短時間労働者のための特例掛金月額も用意されています。国による掛金助成や税法上の優遇も受けられます。

[問合せ](独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 青森県♡UIターンフェア2024 ～あおもりさ、来い(恋)へ～を東京で開催

暮らし、仕事、住まいなど、移住に関する情報を直接見て相談できる、UIターンフェアを東京で開催し、黒石市も出展します。

県内産業の動向を聞くことができる県内企業ブースや、若手Uターン企業者と話せるカフェコーナーも設置予定です。来場者には、プレゼントも用意しています。どなたでも大歓迎ですので、ご親族や友人など、興味のある人にぜひお知らせください。

▼**日時**10月20日（日）10時～16時30分

▼**場所**東京交通会館12階ダイヤモンドホール

▼**入場料**無料

▼**申込方法**ホームページから事前登録

[問合せ] 県若者定着還流促進課 ☎017-734-9174

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 定例労働相談会

県労働相談会は、労働者と事業者の間に生じたトラブルについての相談会を無料で開催します。

### 東奥日報新町ビル4階(青森市新町2丁目2-11)

10/1(火)・ 11/5(火)・12/3(火)	13時30分～15時30分
10/27(日)・ 11/17(日)・12/15(日)	10時～12時

### 弘前市総合学習センター(弘前市末広4丁目10-1)

10/6(日)	10時～12時
---------	---------

▼**相談内容**解雇、賃金引き下げ、配置転換、残業代の未払い、セクハラ、パワハラ、長時間労働など

▼**申込方法**電話で事前予約

※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)



## 行政相談所を開設

9月と10月は「行政相談月間」です。これに伴い市は、行政相談所を無料で開設します。

▼**行政相談委員**▽村上 智恵子氏▽三浦 裕寛氏

### 定例行政相談所

▼**日時**10月17日（木）10時～12時

▼**場所**市役所わかまちセンター1階多目的室

### 特設行政相談所

▼**日時**10月24日（木）10時～12時

▼**場所**中部公民館会議室

※予約不要です。

[問合せ] 市民環境課交通生活係



## 中高年・シニアのための合同企業説明会

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、合同企業説明会を無料で開催します。

▼**日時**10月23日（水）13時～16時（受付時間12時30分～15時）

▼**場所**アウガ5階AV多機能ホール

※予約不要で、入退場自由です。

[問合せ] ネクストキャリアセンターあおもり ☎017-723

-6350、✉ chuukounen@ims-hirosaki.com



**木造住宅耐震診断**

市は、一定の条件を満たす木造住宅について、耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

▼**対象住宅**昭和56年5月31日以前に建築され、同年6月以降改築されていない住宅（その他要件あり）

▼**診断費用**一戸あたり11,000円（200㎡を超える場合は増額）

▼**募集期間**11月29日（金）

▼**申込方法**窓口に設置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、ホームページをごらんください。



**「後発医薬品のある先発医薬品（長期収載品）」について**

厚生労働省により医薬品の自己負担の新たな仕組みが、10月から導入されます。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望する場合は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金をお支払いただく場合があります。

この機会に、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の積極的な利用をお願いします。

[問合せ] 国保年金課国保給付係

詳しくは、厚生労働省のホームページをごらんください。



**津軽地域障害者就職面接会**

黒石公共職業安定所は、障がいのある人を対象とした障害者就職面接会を開催します。面接会は、障がい者雇用を考えている事業所が多数参加します。参加を希望する人は、事前にお問い合わせください。

▼**日時**10月23日（水）13時～15時30分（受付開始12時30分）

▼**場所**アートホテル弘前シティ 3階プレミアホール（弘前市大町1丁目1-2）

[問合せ] 黒石公共職業安定所 ☎53-8609



**行政書士による無料相談会**

県行政書士会南黒支部は、行政書士制度広報月間の一環として無料相談会を実施します。

▼**相談内容**遺言・相続、建設業許可などの許認可、年金相談（社会保険労務士が対応）など

▼**日時**10月22日（火）14時～16時

▼**会場**市産業会館 4階小会議室

[問合せ] 県行政書士会南黒支部 ☎53-3465、

✉ dcppx467@yahoo.co.jp



**11月に小学校新入学児童の健康診断**

市教育委員会は、令和7年度に小学校へ入学する子どもの心身の状態を把握するため、各小学校で11月に健康診断を実施します。対象者には10月上旬に通知しますので、忘れずに受診してください。

[問合せ] 学校教育課学務係



**就学援助新入学児童生徒学用品費の入学前支給**

市教育委員会は、新入学児童生徒学用品費の入学前支給を行います。詳しくは、入学通知書に同封のお知らせをご確認ください。

▼**対象**令和7年度に小・中学校へ入学する子どもの保護者で、就学援助の準要保護の要件に該当する人

▼**提出書類**就学援助申請書および世帯表

▼**申込方法**提出書類を入学説明会当日に提出

[問合せ] 学校教育課学務係



**予約型乗合タクシーの乗降場所を変更**

市は、高齢者等の通院や買い物の移動手段の確保を目的に、予約型乗合タクシーの実証運行を行っています。10月から下記の乗降場所が変更となりますので、ご利用の際はご注意ください。

（変更前）

（変更後）

さとちょう寿町店



黒石浜町郵便局

**変更開始日 10月1日（火）**

※乗降場所に、目印となる掲示物を掲出していますので、ご利用の際は掲示物付近でお待ちください。

[問合せ] 企画課企画調整係



## 婚活に関するアンケートご協力をお願い

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、結婚を希望する独身の人へ出会いの場を創出するため、会員制のお見合い事業や婚活イベントを実施しています。

今後の事業の参考とするため婚活に関するアンケートを行っていますので、ぜひご協力をお願いします。

▼**対象**弘前圏域8市町村に在住の18歳から59歳までの未婚の人（高校生を除く）

▼**回答期限**12月31日（火）

▼**回答方法**二次元コードからフォームに入力

[問合せ] 弘前市企画課 ☎40-7121

二次元コードから入力してご回答ください。



## 定額減税補足給付金(調整給付)の支給手続き申請をお忘れなく

市は「定額減税補足給付金」の対象となる人へ8月19日付けでお知らせを送付しています。必要事項を記入し、本人確認書類等を添付のうえ、同封の返信用封筒で返送してください。

給付金の申請期限は10月31日（木）です。期限までに返送がない場合は、給付金の受給を辞退したとみなしますのでご注意ください。

[問合せ] 税務課住民係

詳しくは、ホームページをごらんください。



## お詫びと訂正

本紙9月号9ページに掲載の「高齢者世帯等除雪サービス」の利用料に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) ▼**利用料**▽市民税非課税世帯 1回130円  
▽市民税課税世帯 1回260円



(正) ▼**利用料**▽市民税非課税世帯 1回160円  
▽市民税課税世帯 1回320円



## 子どもたちを預かる里親になりませんか

さまざまな事情により親元で生活できない子どもを、家庭の一員として温かく迎え入れて育ててくださる人を「里親」といいます。子どもを育てるために必要な生活費、教育費、医療費などは支給されます。詳しい内容を聞きたい人、里親に興味がある人はぜひご連絡ください。

[問合せ] 里親支援センター弘前（弘前乳児院） ☎31-6010

詳しくは、ホームページをごらんください。



## 危険物取扱者試験事前講習会

▼**対象**乙種第4類取扱者試験受験予定者

▼**日時**11月1日（金）9時30分～17時

▼**場所**黒石消防署2階大会議室

▼**受講料**2,000円(弘前地区消防防災協会加入事業所は1,000円)

※テキストについては、申し込み時にお知らせします。

▼**申込方法**消防本部予防課または最寄りの消防署・分署の窓口

▼**申込期間**10月1日（火）～25日（金）

[問合せ] 弘前地区消防事務組合消防本部予防課 ☎32-5104



## 市制施行70周年記念 こどもスポーツ体験フェスティバル

（公財）市スポーツ協会は、市制施行70周年を記念し、子どもたちが多様なスポーツを体験できるこどもスポーツ体験フェスティバルを開催します。事前申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

▼**対象**黒石市および近隣市町村在住の幼児・小学生

▼**日時**10月14日（月・祝）9時～15時

▼**場所**スポカルイン黒石メインアリーナ

▼**参加料**無料

▼**種目**サッカー、バドミントン、卓球、ソフトテニス（9時～12時）、硬式テニス（12時～15時）、フェンシング、野球

▼**申込方法**当日、会場で受け付け

▼**持ち物**内履き、外履き入れ

[問合せ] 市スポーツ交流センター ☎53-1612

## 8 11 未来を担う人材育成を目指す 新しい黒石のリーダー研修会



市教育委員会は、市内の中高生を対象とした研修会を、8月10・11日に岩手県宮古市で実施しました。この研修は「未来の黒石市を担う、世界で活躍できる人材の育成」を目指し、主体的に物事を判断する力やコミュニケーション能力の向上が目的。

参加者は「宮古市の人との交流や防災について学べて楽しかった」と話しました。

## 7 31 バドミントン全国大会出場を報告



六郷小学校1年生の野呂旺来さん、4年生の千葉結晶さん、黒石小学校6年生の久塚麗桜さんは、岐阜県で行われる第25回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会へ出場することを報告しました。

選手たちは「今まで練習してきたことを試合で出せるよう一生懸命頑張りたいです」と意気込みを話しました。

## 8 25 フル・ベジ・フェスが開催



黒石地域担い手育成総合支援協議会が主催する「市制施行70周年記念 フル・ベジ・フェス」が、市産業会館で開催されました。

会場には、黄美香や津軽の桃をはじめとしたフルーツや黒石産農産物を活用した加工品、味の良い新鮮な野菜などが立ち並び、目当ての品を買い求める大勢の来場客でにぎわいを見せました。

## 8 16 全国高等学校家庭クラブ 研究発表大会での受賞を報告



黒石高等学校3年の佐藤芭奈さんが「第72回全国高等学校家庭クラブ研究発表大会 神奈川大会」に出場し、産業教育振興中央会賞（第2位）を受賞したことを報告しました。

研究内容は、障がいを持つ弟とのコミュニケーションの仕組み作りについてまとめたもの。佐藤さんは「周りの皆さんのおかげで、受賞できたと思っています」と話しました。



## 8月30日 夏期交通安全指導およびあいさつ運動を実施



8月26日から30日にかけて、市教育委員会と黒石警察署（対馬勝治署長）は、通学する中学生を対象に、努力義務となった自転車利用者のヘルメット着用を呼び掛ける夏期交通安全指導とあいさつ運動を行いました。

八間道路で実施した30日は高樋市長も参加し、市民や登校する生徒たちとあいさつを交わしながら交通安全を呼び掛けました。

## 8月25日 黒石市民運動会



市と市教育委員会は「市制施行70周年記念第8回黒石市民運動会」を開催しました。

運動会では、大縄跳びや借り物競走、リレーなど7つの種目が市内10地区対抗で行われ、浅瀬石地区が第1位に輝きました。

この日は298人の市民が参加し、晴天の中さわやかな汗を流しながら笑顔を見せていました。

## 9月2日 新たな地域おこし協力隊を任命



新たな市地域おこし協力隊として、栃木県出身の飯田智大さんが9月2日付けで任命され辞令交付が行われました。

飯田さんは、以前から市の現役隊員と交流があったことがきっかけで農業に関心を持ち応募。「良いりんごを育てられるよう頑張りたい」と抱負を語りました。今後は、兼業農家モデルの構築を目指し活動していきます。

## 9月1日 市消防団観閲式



市消防団（佐藤松男団長）は「令和6年度市消防団観閲式」を開催しました。

市役所駐車場で開始報告をした後、浅瀬石川河川敷では一斉放水、こみせ通りでは人員姿勢服装点検、纏振り、ポンプ車操法などを実施。約700人の団員たちは、沿道に集まった観客が見守る中、日頃の訓練の成果を披露しました。



# 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。

## ひらかわイルミネーションプロムナード 平川市

平川市役所本庁舎1階「ピロティ」と中央公園を中心に「ひらかわイルミネーションプロムナード」を開催します。



(昨年度の様子)

今年度は本庁舎1階に「台湾提灯」が、中央公園の敷地内には約10万球のLEDライトが鮮やかに輝き、

当市と友好親善交流盟約を結んでいる鹿児島県南九州市産の竹を使った竹キャンドルも設置されます。

▼実施期間令和7年2月中旬まで(予定)

【問合せ】平川市商工観光課☎55-5732

## ふじめぐり総選挙2024

## 藤崎町

藤崎町内の参加店舗で買い物をし、500円以上のレシートを3枚集めると、豪華賞品の抽選に応募できます。賞品は、参加店舗で使える商品券10万円分～3千円分のほか、藤崎町特産品詰め合わせセットが合計200名様に当たります！



また、応募時にお気に入りのお店に投票していただき、藤崎町のお店No.1を決定します。

▼実施期間12月15日(日)まで

【問合せ】藤崎町経営戦略課☎88-8258

詳しくは、「ふじめぐり総選挙2024特設サイト」をごらんください。



とき	イベント名	内容	問合せ
9月	郷土文学館スポット企画展「追悼・山田尚展」	詩誌『亜土』主宰で高木恭造の研究者でもある詩人・山田尚の人と作品を紹介します。	弘前市立郷土文学館 37-5505
10/18~20	津軽の食と産業まつり	津軽の「食」「産業」をテーマに地元生産品などを紹介。野外ステージや催しも行います。	同運営協議会事務局(弘前商工会議所) 33-4111
10/19~11/10	中野もみじ山ライトアップ	紅葉の景勝地として知られる中野もみじ山。見頃は10月中旬~11月上旬です。	黒石市観光課 52-2111
10/26・27	ふじさきハロウィン2024	ハロウィンの装飾で彩られたふじさき食彩テラスで、グルメやクラフト販売が行われます。	ふじさき食彩テラス 65-3660
10/27	第6回堀越城秋まつり	堀越城跡を舞台に、ちびっこ探検隊などの各種イベントを実施。参加無料。	弘前市文化財課 82-1642
10/27	ひらかわトラックマーケット	猿賀公園で、地元の旬な農産物、加工品等を販売します。	平川市農林課 55-5898
10/29~11/10	まちなかクラフト村 弘前工芸舎・秋限定企画展	津軽の美しい風土に育まれた工芸品の展示販売会です。	弘前工芸舎運営事務局(弘前ごぎん研究所) 32-0595
10月下旬	碓ヶ関 紅葉と収穫祭	道の駅いかりがせきで開催。平川市碓ヶ関の秋の味覚を楽しむことができます。	平川市観光協会 40-2231
10月下旬~11月上旬	猿賀公園紅葉まつり	紅葉が見頃を迎える猿賀公園で期間中にさまざまなイベントを行います。	平川市観光協会 40-2231
11/1~10	弘前城菊と紅葉まつり	会場内をフラワーアートで華やかに彩るほか、紅葉のライトアップを行います。	弘前市立観光館 37-5501
11/2	Urban Saxophone Quartet サクソフォンリサイタル	一流のサクソフォン奏者による演奏をお楽しみください。	平川市文化ホール 44-1221
11/8~12/1	平川市民文化祭	平川市文化センターで、市民の作品展示・舞台発表などを行います。	同実行委員会・平川市文化ホール 44-1221
11月中旬	段ボールアート展	段ボールアートの展示を行います。	平川市郷土資料館 44-1221
11/16・17	黒石りんごまつり	りんごの即売会や黒石ならではのふるさと物産展などが開催されます。	同実行委員会事務局(黒石市商工課) 52-2111
11/16・17	第12回ふじさき秋まつり	藤崎町の二大特産品である「りんご」と「米」の収穫感謝祭です。楽しいイベントが満載です。	同実行委員会事務局(藤崎町経営戦略課) 88-8258
11/23・24	まるごと大鰐秋の感謝祭	「大鰐ならではの」をコンセプトに「買う」「味わう」「楽しめる」ものを一同に集めたイベントです。	まるごと大鰐実行委員会(大鰐町企画観光課) 55-6561
11/30・12/1	第51回町民祭(板柳町)	町民の活動や成果を披露。農産物や地元食材などの販売コーナーもあります。	板柳町総務課 73-2111



# 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

### 手作りの本を募集

10月27日(日)から11月9日(土)までの読書週間にちなみ、図書館内に展示する手作りの本を募集しています。ぜひご応募ください。

▼募集期限10月25日(金)

▼応募方法図書館に持参

※本の内容、ページ数、材質、大きさは自由です。応募作品は、展示終了後お返しします。

### 10月のおはなし会

▼日時10月27日(日) 10時~10時30分

▼場所図書館市民活動室▼参加料無料

▼内容絵本や紙芝居等の読み聞かせ、工作教室(くるくる落ちる葉っぱを作ろう)

### 読み聞かせ研修会

普段から読み聞かせをしている人、読み聞かせに興味のある人はぜひご参加ください。

▼日時11月9日(土) 13時30分~15時30分(受付開始13時)

▼場所図書館市民活動室

▼定員12人(先着順)▼参加料無料

▼内容「おはなし会のプログラムづくりについて」

▼講師工藤清子氏(親子ふれあい読書アドバイザー)

▼申込方法図書館カウンターに直接または電話、FAX

[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「ハマるおうち読書 東大発!  
1万人の子どもが変わった」

笹沼颯太/著

ディスカヴァー・トゥエンティワン

本選びから、きっかけ作り、環境作りまで、子どもを読書家にするノウハウを紹介。レベル別100冊ブックリストも収録する。



児童書「なんちゃってことわざ辞典」

中川ひろたか/作 長谷川義史/絵

金の星社

「月とスッピン」「長いものにマカロニ」「無駄に真珠」…。創作ことわざには笑いとユーモアがいっぱい!思わず使いたくなる、なんちゃってことわざを楽しく紹介。



## 黒石ほるぷ子ども館からのお知らせ

### 10月のおはなしのじかん

▼日時10月12日(土) 14時~14時30分

▼場所黒石ほるぷ子ども館

▼内容絵本や紙芝居等の読み聞かせ

[問合せ]黒石ほるぷ子ども館☎54-8070

# ちよこっと手話っち

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。

雨



開いた両手の手のひらを  
下に向けて数回上下させる。

雷



親指と人差し指でつまむよ  
うにして、ジグザグにおろす。

一緒に  
逃げる



立てた両手の人差し指をくっつける。  
走るように、両手を大きく振る。



# 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、整形外科部長の田中大先生です。

こんにちは。黒石病院整形外科の田中と申します。今回は骨粗しょう症についてお話しします。

## 骨粗しょう症は日常生活での予防が重要

**骨**粗しょう症とは、骨の密度の低下（量が減る）と質の低下（もろくなる）により骨折を起こしやすくなる病気です。「骨の老化現象だから仕方ない」と言って、何もしていないでいると、骨折して寝たきりになってしまう危険性が高くなります。

骨折しやすい場所は脊椎、大腿骨、上腕骨などですが、特に脚の付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）は、手術が必要になる場合が多く、手術・リハビリで治療しても歩けなくなることもあります。健康で長生きするためには、早期発見、早期治療、そして日常生活での予防が重要です。



整形外科部長 田中大先生

**健**康増進法に基づいて、40歳以降の5歳ごとに検診が実施されていますが、検診の受診率はわずか5%程度です。骨折しない限り自覚症状はほとんどありませんが、60歳代の女性の5人に1人、70歳代の3人に1人、80歳代の2人に1人が骨粗しょう症になるといわれており、早期発見のためには検診の受診がおすすめです。X線か超音波を使って骨の量を測定する方法が多く、体の負担が少ない検査です。

検診の結果で骨密度低下が認められれば、さらに検査を行い、骨粗しょう症の診断となれば治療を開始します。骨密度の低下がなくても、ちょっと転んだ程度の外傷で、大腿骨や脊椎の骨折が生じた場合も骨粗しょう症の診断となり、治療開始が推奨されます。飲み薬や注射がありますので、状態に合わせた治療を担当医と相談しましょう。

**治**療の有無に関わらず良い骨を作り、維持するためにはバランスの良い食事や適度な運動が重要ですが、日本人の平均的な食事では骨に必要なカルシウムとビタミンDは不足することが分かっています。カルシウムを多く含む牛乳や豆腐、ひじきなど、ビタミンDを多く含むキノコ類や魚など、意識して多めに摂取しましょう。食べていけないものはありませんが、塩分の摂り過ぎやアルコールの飲み過ぎは、体の中のカルシウムが減ってしまうので、ほどほどにしましょう。

運動に関しては、歩行や筋トレにより良い骨を作りつつ、バランスを強化する運動（片脚立ちなど）によって、転倒しにくく骨が折れにくい体を維持することが重要です。

良い骨を作るためには、コツコツ継続することが大事です。骨だけに……。

## 編集後記

■秋の匂いが深まる時期となりました。秋といったら皆さんは何を思い浮かべますか？私は、中野もみじ山の紅葉が浮かんできました。黒石市の秋を代表する一つだと思っています。10月下旬から本格的に見頃を迎える紅葉を、友人や家族、恋人と見てはいかががでしょうか。



## ラケットテニスで楽しく交流 「ザ・パーツ」を紹介

### ラケットテニスで楽しく健康増進

「ザ・パーツ」は体育館で出来る生涯スポーツとしてラケットテニスで紹介されたことをきっかけに有志で始め、ラケットテニスを通して、健康増進を図ることを目的に活動している団体です。

チーム名は「良い製品を作るためには、良い部品が必要であることから、一人ひとりが輝ける場を作っていきたい」という願いを込めて付けました。現在、13人のメンバーで楽しく活動しています。



### 活動内容

参加したメンバーでダブルスゲームを行っています。

### 活動日・場所

毎週月曜日の19時から21時まで黒石東小学校の体育館で活動しています。ラケットテニスをやってみたい人は、お気軽にお問い合わせください。見学も大歓迎です。

【問合せ】市地域包括支援センター包括支援係

## ヘルシーレシピ

### かぼ'ちゃとブロッコリーの味噌マヨ



### 作り方

- ① かぼ'ちゃ、ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ラップをし、電子レンジ（600W）で2分ほど加熱し、水気を切る。
- ② ボウルに①とAを入れ、かぼ'ちゃを崩しながら和える。
- ③ 器に盛り、アーモンドスライスをのせる。

### 材料(2人分)

かぼ'ちゃ 冷凍(100g)  
ブロッコリー 冷凍(50g)  
アーモンドスライス (適量)

A { マヨネーズ…………… 小さじ2  
味噌…………… 小さじ1/4

### 1人分の栄養素

エネルギー84kcal／たんぱく質2.3g  
脂質3.8g／食塩相当量0.2g

監修：市食生活改善推進委員会

10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	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	福祉総務課こども未来係
	後期高齢者	25日(金)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*
	介護保険料	25日(金)	19:00まで	介護保険課介護保険係*
	教育	月～金曜日	9:00～16:00	指導課
	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)	31日(木)	19:30まで	上下水道課総務係
	健康	7日(月)・21日(月)	10:00～12:00	健康推進課
	こころ(小さな相談室)	21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)	7日(月)・15日(火)・ 25日(金)	19:00まで	税務課収納債権係*
	困りごと	15日(火)・28日(月)	9:00～15:00	市役所 わのまちセンター 1階多目的室 ▼困りごと相談は当日8時15分から市民環境課 交通生活係で電話受付
	法テラス法律	23日(水)	9:30～12:00	▼法テラス法律相談は法テラス青森へ要事前予約 ☎050-3383-5552
	人権	16日(水)	10:00～15:00	▼人権・行政は予約不要
	行政	17日(木)	10:00～12:00	
	土地家屋調査士	9日(水)	13:00～16:00	市役所 1階相談室 ※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	市民環境課交通生活係	

\*10月から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

市全体で  
約19トンの増

令和6年  
7月 424g

前年同月比 約20g増



10月は「食品ロス削減月間」  
10月30日は「食品ロス削減の日」で  
す。環境や限りある資源を大切に、  
ごみを減らす取り組みをしましょう。

- ▽賞味期限の近い手前ものを選ぶ「てまえどり」
- ▽食べられる分だけ注文・購入
- ▽余った食材や食品は冷凍保存

【問合せ】市民環境課環境衛生係

市税の納付

10月は市民税・県民税・森林環境税第3期、国民健康保険税第4期の納付月です。

▼納期限10月31日(木)

【問合せ】税務課納税管理係



市人口 30,529人 (前月比 -41)

男 性 14,283人 (-10)

女 性 16,246人 (-31)

世帯数 13,977世帯 (-8)

住民基本台帳調べ 8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



## 10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	10月1日(火)	東公民館	
	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。	総合健診、がん検診は事前に申し込みが必要です。	10月10日(木)～12日(土)	スポカルイン黒石
			10月24日(木)	スポカルイン黒石
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	10月17日(木)13:30～15:00	山形公民館	
	食生活改善推進委員会による伝達講習	10月18日(金)	東公民館	
	健康教室 テーマ「循環器の病気と生活習慣病について」 講師：原徹先生(健生黒石診療所所長)	10月18日(金)13:30～14:30	東公民館	
	からだスッキリ運動教室	10月18日(金)13:30～15:00	市スポーツ交流センター	
	献血		10月10日(木)10:00～11:20	市社会福祉協議会
		10月10日(木)13:00～16:00	アクロスプラザ黒石 ※県トラック協会南黒支部青年部会の協賛により、記念品をプレゼントします。	
		10月17日(木)14:00～16:00	黒石市役所	

### 健康都市宣言商品券の利用をお忘れなく！

市は、くろいし健康マイレージの当選者に市内の健康都市宣言協賛店で使用できる「健康都市宣言商品券」をお渡ししています。利用期間は発行から5年間ですので、忘れずにご利用ください。

### 日曜日の市内救急当番医

10月6日	黒石あけぼの病院	☎52-2877
10月13日	ちとせクリニック	☎53-7228
10月20日	黒石病院	☎52-2121
10月27日	山谷胃腸科内科	☎54-8370
11月3日	兼平医院	☎52-3305

※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

### 10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)。

▼18日(金) 13:30～15:00

西部地区センター

▼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

### 10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。

▼27日(日) 10:00～12:00

田園福祉パーク(赤坂池田136)

【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「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。



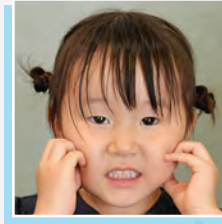
おおたか  
つきはさん



おおたに  
らなさん



かとう  
そうやさん



きだち  
みゆさん



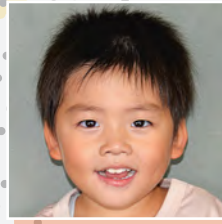
くどう  
しあさん



こえだ  
かれんさん



こむら  
ともやさん



なるみ  
そうまさん



のろ  
ここさん



もりうち  
ろくさん

## 黒石市LINE公式アカウント 開設します



市は、10月1日にLINE公式アカウントを開設します。LINEを通じて、皆さんに役立つ情報を発信していきますので、ぜひ「友だち追加」してご活用ください。

市政  
情報

子育て  
情報

ごみの  
収集日

防災  
火災

LINEで「黒石市」を  
友だち追加▶

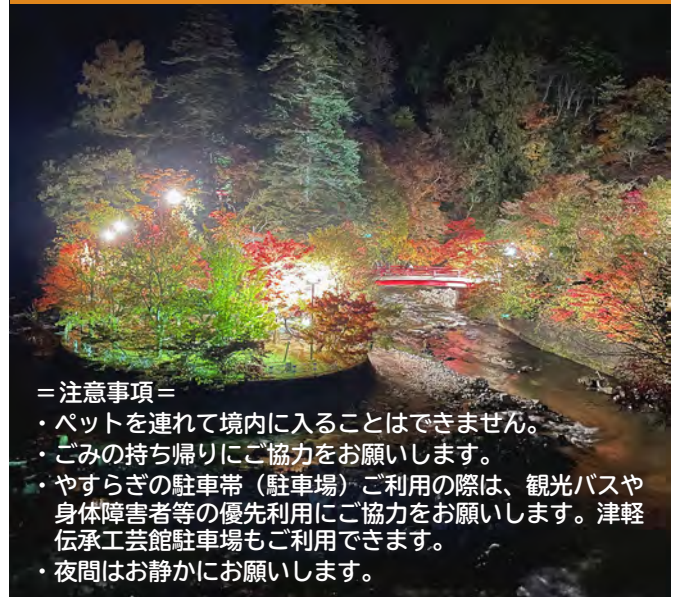
ID:@kuroishicity



詳しい機能など、随時お知らせしていきます。

## 中野もみじ山ライトアップ

10月19日(土)～11月10日(日) 16時30分～21時



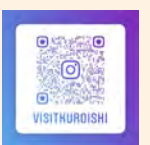
＝注意事項＝

- ・ペットを連れて境内に入ることできません。
- ・ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。
- ・やすらぎの駐車帯(駐車場)ご利用の際は、観光バスや身体障害者等の優先利用にご協力をお願いします。津軽伝承工芸館駐車場もご利用できます。
- ・夜間はお静かにお願いします。

### 中野もみじ山フォトコンテスト

中野もみじ山の紅葉期間に合わせて、フォトコンテストを開催します。詳しくは、黒石市公式SNSアカウント「VISIT KUROISHI」をごらんください。

【問合せ】観光課観光振興係



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)

▶「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)



マチを好きになるアプリ

