

広報

水清く 人情のあつい あずましの里

25

ぶい

2026

1

No.1382

Kuroishi public relations



青の煌めきあおもり国スポ バドミントン競技会 リハーサル大会

バドミントンS/JリーグⅡ 黒石大会を開催!

実業団トップチームによる熱戦!! バドミントンS/JリーグⅡ2025黒石大会を開催



令和8年10月に行われる「青の煌めきあおもり国スポ」バドミントン競技会のリハーサル大会として、「バドミントンS/JリーグⅡ2025黒石大会」を11月13日～16日にカルイン黒石で開催しました。

開会式では、高橋市長が「この日を心待ちにしていました。磨き上げてきた技を存分に発揮し、多くの皆さんに感動を届けていただきたい」と激励の挨拶を述べた後、津軽みらい農業協同組合から、青森県にゆかりのある選手と監督、合わせて20人に記念品が贈呈されました。

今大会には、全国から男女各8チームの実業団が集結し、白熱した試合が繰り広げられました。優勝チームには国内最高峰リーグであるS/Jリーグへの昇格がかかっており、各チーム持ち味を存分に発揮した熱戦が、観客を魅了しました。

4日間にわたる激闘の結果、男子はJR北海道、女子はPLENTY GLO BALLIXが見事に優勝を收めました。





▼女子優勝 PLENTY GLOBAL LINX



▼男子優勝 JR 北海道



新春座談会 地域おこし協力隊卒業生と語る



市内で活動を続いている 地域おこし協力隊 卒業生

船木 涼氏 船木 奈津美氏

東京都から2人で移住し、令和元年7月から3年間協力隊として活動。現在は、六郷地区で子育てをしながら、夫婦でりんご農家を行っている。

藤田

地域おこし協力隊の活動を経て感じた、市の魅力や課題、活動での課題があればお聞かせください。りんごの栽培技術を黒石で学べたことが自分の一番の財産になりました。研修先の農家さんがとても良い方でしたし、地域の皆さんも本当に気にかけてくれて、協力隊を卒業した後も、様子を見に来てくれたり、いろいろ情報提供してもらいました。地域の方に本当に支えられましたので、高館の地域で学べて良かったと思っています。私も同じく、良いタイミングで入ったことは、周りに助けてもらったり、教

涼

市長

活動での課題について

藤田 方海氏

東京都から移住し、平成30年8月から3年間協力隊として活動。現在は浅瀬石地区でりんご農家のほか、りんごを使用した加工食品の開発などを行っている。

蝦名 優氏

埼玉県から移住し、令和4年9月から3年間協力隊として活動。現在は、大川原で綿羊の飼育と養鶏を行っている。

市長

あけましておめでとうございます。本日は、地域おこし協力隊を卒業され市内で活動を続けている方の中から4名をお迎えし、本市の魅力や課題、地域おこし協力隊制度の改善点などについてお聞かせいただきたいと思います。当市では、国での地域おこし協力隊制度を活用し、地域の課題解決に取り組んでおりますが、協力隊を経験した皆さんから、さまざまな忌憚のないご意見をお聞かせください。

市長

都会では、コミュニティがないことが逆に暮らしやすいという人もいると思います。皆さんの場合は、地方に来てその良さを実感できますことはとても良かったと思っています。えでもらつたりすることが多いので、良い地域に巡り合えたなと思っています。また、町内の祭りに誘っていただきなど、いくつかコミュニティがあつて、暮らしていく中でいろいろなところに知り合いがいるというのは、すごくいいなと思いました。

蝦名

活動の課題として、羊等の排せつ物をりんご農家さんなどにうまく活用してもらつて堆肥として循環できればと考えています。羊や鶏に對しては臭いなど、ある程度の抵抗感があると思いますが、きちんと管理すれば、臭くないということは知つてもらいたいです。

市長

蝦名さんの活動が市民にうまく伝わっていないことも関係していると思います。羊等の排せつ物は、そのまま肥料にするというのは難しいので、分解や発酵させる仕組みを作ることができれば、活用方法も出てくると思います。

奈津美

昨年初めて、家族で黒石ねぷたに参加し、運行する側の景色を見ることができて、とても楽しかった

■地域おこし協力隊制度の改善点や課題について

市長

地域おこし協力隊を経験して感じた、制度の改善点や課題があればお話し下さい。

蝦名

地域おこし協力隊を卒業した先輩とのコミュニケーションを取れる場があれば良かつたなと思います。今後、地域おこし協力隊として来られる方が、悩んだときや不安に感じたときなどに、相談できる場所や機会が必要なのではないかと 思います。くじけそうなときに、話を聞いてあげることはできるのかなと思います。

奈津美

蝦名さんがおっしゃったように、先輩と気軽に連絡が取れるような体制があるといいのではないかと思 います。一人で知らない土地に来て初めてのことをやるのは、すごく不安もあると思いますので、そこをサポートできる体制があると いいのかなと思います。

市長

職を探している人や農業をやりたいという人に情報が届くように 仕事を探している人や農業をやりたいという人に情報が届くよう にすると、選択肢の一つとして考 えられる可能性が増すと思いま すので、そうしたところにアプローチできないのかなと思いました。もし農業で募集をするのでしたら、農業関係のフェアでPRするのも 一つの方法だと思います。

市長

地域おこし協力隊とつながるような仕組みがあればいいということですね。PR方 法も考えていきたいと思います。

奈津美

皆さんのお話から、協力隊がスムーズに情報伝達できるような体制をしっかりと作り上げていく必要があると感じました。協力隊の制度は学んだ経験をその地域に生かし



りんごを学べたのでよかったです ですが、蝦名さんのように地域に根付いたものではないもので頑張る というのはすごく苦労があったと 思います。ですので、受け入れる 行政側の体制をもう少し整備し、 しっかりと黒石で生活していけると ころまで見据えた募集計画にして いただければいいなと思います。

新規就農サイトや就職サイトに地 域おこし協力隊の制度を紹介でき る方法があればいいなと思います。 仕事を探している人や農業をやりたいという人に情報が届くよう にすると、選択肢の一つとして考 えられる可能性が増すと思いま すので、そうしたところにアプローチできなかなと思いました。地域おこし協力隊について、もっと積極性をも つた考え方へ変えていかなければ ならないと同時に、せっかく来て いただいた皆さんに、黒石に来て 良かつたとしっかりと実感してもら えるようなものにつなげていきた いと思っています。皆さんのお話 で、地域おこし協力隊は地域を元 気にしてくれる可能性をまだまだ 秘めているということを改めて感 じさせていただきました。本日のお 話を参考に、私たち行政も改善 できる点は改善して、さらに活動 しやすい環境にできるように努力 してまいりますので、これからも よろしくお願ひいたします。本日 はありがとうございました。

市長

藤田

最後に、皆さんの夢をお聞かせく ださい。

次世代に胸を張って楽しくやっ てる姿を見せていたらしいな と思います。楽しそうだなと思っ てくれる人が少しでもいれば、そ れは一つ自分の中で大成功です。

地域の農地を維持していかなければ いけないと思っていますので、地 域の中で、地域の産業を支えられ る事業者になって、恩返しをして いきたいというのが夢です。

涼

藤田

市長

奈津美

涼

て自立してもらいたいというも のですが、現実は短い研修期間で生 活していくようになるには厳し い面もあります。協力隊を卒業し たときに新規就農として継続して いるような支援も必要だと感じ ました。地方で農業をやりたいと 思ってきましたが、その辺も いう人への支援体制も少しずつ変 わってきてはいますが、その辺も 制度として国に提言していけば と思います。大変参考になるお 話ありがとうございました。

わってきましたが、その辺も 制度として国に提言していけば と思います。大変参考になるお 話ありがとうございました。

羊と鶏を軸にして、例えばチーズ 作りですか新しいことにチャレ ンジしながら、畜産の会社をつく って楽しく仕事をするのが夢です。

みんなで楽しめる、そういう会社

ができたらいいなと思っています。

できました。市でも地域おこし協

力隊について、もっと積極性をも つた考え方へ変えていかなければ

ならないと同時に、せっかく来て

いただいた皆さんに、黒石に来て

良かつたとしっかりと実感してもら

えるようなものにつなげていきた

いと思っています。皆さんのお話

で、地域おこし協力隊は地域を元

氣にしてくれる可能性をまだまだ

秘めているということを改めて感

じさせていただきました。本日の

お話を参考に、私たち行政も改善

できる点は改善して、さらに活動

しやすい環境にできるよう努

めますので、これからもよろしくお願ひいたします。

本日はありがとうございました。



変わっているようで 変わらない黒石を目指して

黒石市長 高樋 憲

新年おめでとうございます。市民の皆様におかれましては、希望に満ちた新春を健やかにお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。また、日頃より市政運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返ると、りんご樹の損傷や交通障害など、甚大な被害をもたらした豪雪災害から始まりましたが、市民の皆様のご理解とご協力のもと、無事に乗り越えることができました。この豪雪の教訓を踏まえ、今年は新たに「雪に関する総合窓口」を設置し、市民の皆様に寄り添った対応をしてまいりますので、雪に関する内容は、どうぞ遠慮なくご相談ください。

さて、市では「未来への安心」を基本理念として、市民一人ひとりが誇りと自信を持ち、持続的なウェルビーイング（心身の健康と幸福）を実感しながら、安心して暮らせるささえ合いの地域づくりを目指しています。これらの実現に向け、4月には市内各地区の公民館がコミュニティセンターとして生まれ変わります。より一層多様で自由度の高い活動ができるようになりますので、これまで以上に地域コミュニティの活性化が図られることを期待しています。

また、現在整備を進めている「（仮称）黒石市立子ども美術館」は、施設の名称を「黒石アートBOX」に決定し、6月13日を開館予定日として準備を進めて

おります。当施設は、美術品の展示だけではなく、幅広い芸術活動や多世代交流による生涯学習の場として利用できますので、ぜひ多くの市民の皆様にお越しいただきたいと思います。

そして今年は、青森県で49年ぶりとなる「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 第80回国民スポーツ大会」が開催されます。本市ではスポカルイン黒石を会場としてバドミントン競技が行われますので、全国トップレベルの迫力ある試合をぜひご覧ください。

黒石市は、変えるべきものは変えながらも、その根本にある「黒石らしさ」を大切に守り続ける市です。黒石らしさは変えずに、市民一人ひとりのウェルビーイングにつながるよう、これからも暮らしやすいまちづくりに取り組んでまいりますので、皆様のより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様にとって、心身ともに健康と幸福に満ちた実り多き一年となりますことを心より祈念いたしまして、年頭のご挨拶といたします。



市民の声を大切に

黒石市議会議長 工藤 和行

明けましておめでとうございます。市民の皆様には、令和8年の新春を健やかにお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

昨年は、記録的な豪雪に見舞われ、市民生活や地域経済に大きな影響を及ぼし、除雪作業の負担や交通の混乱、建物被害に加え、農作物への被害も深刻がありました。とりわけ、りんご生産の現場では枝折れを中心に甚大な被害が生じるなど、改めて自然災害の脅威と向き合う必要性を強く認識した一年がありました。

市議会は、市民の皆様の声を大切にし、暮らしに直結する課題を真摯に議論し、市政へと反映させていく責務を担っております。豪雪や農作物被害への対応はもとより、防災力の強化、地域経済の活性化、そして次代を担う子どもたちの健やかな成長の支援など、課題は多岐にわたりますが、市民の皆様とともに知恵を結集し、誰もが安心して暮らし続けられるまちの実現に努めてまいります。

さて、本年6月には「黒石アートBOX」のオープンが予定されております。子どもたちが芸術文化に親しみ、豊かな感性と創造力を育む場の誕生は、本市の未来を切り拓く大きな一歩であり、地域に新たな活力をもたらすものと期待しております。

結びに、新しい一年が市民の皆様にとって、笑顔と希望に満ちた年となりますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

市民税・県民税の申告相談

市は、令和8年度市民税・県民税の申告相談を、黒石市みんなのホール（旧黒石公民館多目的ホール）で実施します。日程等は、本紙と共に配布している「令和8年度市民税・県民税申告のお知らせ」をご確認ください。

市民税・県民税の電子申告について

市民税・県民税の申告手続きは、令和8年度（令和7年中の所得などに対する申告分）からマイナンバーカードを利用して、スマートフォンやパソコンから行うこともできます。eLTAX（エルタックス）のホームページ、マイナポータルまたは市ホームページから行ってください。



【問合せ】税務課住民税係

黒石税務署で令和7年分の確定申告をする人へお知らせ

▼期間 2月16日（月）～3月16日（月）9時～17時（土・日曜日、祝日を除く）

※不動産譲渡（売却）、贈与税の申告相談は、火・木曜日に行います。

△申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、当日会場で配付（16時最終配付、なく

なり次第終了）するほか、LINEから事前発行も可能です（「国税庁」を友だち追加して指定の期間内に発行）。

△申告会場では、スマートフォンとマイナンバーカードを使用して、ご自身で申告書を作成します。来場

前に、マイナンバーカードに設定した2種類のパスワードと、電子証明書の有効期限をご確認ください。

△スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードを利用して、自宅等からe-Taxで申告することもできます。

【問合せ】黒石税務署 52-4111

※1月5日（月）～3月16日（月）は、自動音声案内で「0」番を選択してください。

償却資産に係る固定資産税の申告を

提出期限
2月2日（月）

固定資産税は土地や家屋のほか、償却資産（事業用資産）も課税の対象となります。令和8年1月1日時点で市内に償却資産を所有している個人や法人は、償却資産の申告が必要です。

償却資産とは

工場や商店などを経営したり、駐車場やアパートを貸し付けている個人や会社などが、その事業のために用いることができる構築物、機械、器具、備品などの固定資産を償却資産といいます。

構築物

外構工事（門、駐車場の舗装など）、看板（広告塔）など

機械および装置

太陽光発電設備、受変電設備、加工・製造機械など

車両および運搬具

構内運搬車、大型特殊自動車など

工具・器具および備品

机、椅子、応接セット、パソコン、自動販売機など

太陽光発電設備について

事業のために用いている太陽光発電設備は、発電出力量や売電方法にかかわらず、償却資産の申告が必要です。なお個人の場合も、発電出力量や売電方法により事業とみなされる場合は申告が必要です。

個人で住宅用として設置している場合で、余剰電力の売電がない人や発電出力量が10キロワット未満の場合は、事業用資産とはなりませんので申告の必要はありません。

▼申告方法 対象者へ送付する償却資産申告書に必要事項を記入し、2月2日（月）までに持参または郵送（eLTAXによる電子申告も可）。

※新たに事業を始めた人や申告書類が届かない人は、
お問い合わせください。

【問合せ】税務課固定資産税係

詳しくは、市ホームページをごらんください。
申告書は窓口で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。



地域健康づくり相談

市は、地域の健康づくり推進のため、健康・生活・介護に関する相談や野菜摂取量・血管年齢・握力測定などを無料で実施していますので、お気軽にお越しください。

西部地区センターでは、記載の時間に肌年齢測定も行います。

場所	実施日	肌年齢測定	時間
牡丹平公民館	1月 8 日(木)	—	
追子野木公民館	1月 9 日(金)	—	
六郷公民館	1月 15 日(木)	—	
西部地区センター	1月 16 日(金)	13時30分～ 15時30分	
山形公民館	1月 22 日(木)	—	
中部公民館	1月 23 日(金)	—	
中郷公民館	1月 26 日(月)	—	
東公民館	1月 27 日(火)	—	
浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)	1月 28 日(水)	—	
上十川公民館	1月 30 日(金)	—	

[問合せ] 健康推進課成人保健係

認知症啓発市民公開講座

(公社)認知症の人と家族の会・青森県支部は、「もの忘れ気にしないで、聴ぐに来いへ!!」をテーマに、認知症啓発市民公開講座を開催します。

▼開催日時 1月31日(土)12時～16時30分

▼場所 市役所わのまちセンター1階 イベントホール

▼定員100人(申し込み不要) ▼参加料無料

※参加者はマスクの着用にご協力をお願いします。

時間	内容
12:00	受付・展示開始
13:00	講演「私の介護体験談」
13:30	基調講演「言葉だけじゃないつながり」～認知症の人とコミュニケーション・認知症マップを紹介します～ 講師 葛西 愛子 氏(弘前大学医学部附属病院 認知症看護 認定看護師)
14:30 ～ 16:00	特別講演「easy-to-follow 分かりやすい認 知症の基礎と対応」 講師 平野 敬之 氏(弘前愛成会病院副院長・ 認知症疾患医療センター長)
16:30	展示終了

[問合せ] (公社)認知症の人と家族の会・青森県支部 ☎
090-2367-1867

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。

▼募集職種 ▽資格等が必要な職種＝介護認定調査員、社会福祉士、管理栄養士

▽資格等が必要ない職種＝事務員、技能主事、学校給食員

▼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30日(金)

※4月任用希望者は、2月上旬に面接を行います。

5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。



20歳になつたら国民年金

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、病気やケガで障害が残ったときや、家族が亡くなつたときなどに、あなたの家族を守ってくれます。

日本に住む20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。

■年金の種類

老齢基礎年金	65歳から、生涯にわたって支給される年金
障害基礎年金	病気やけがで障害の状態になった人に支給される年金
遺族基礎年金	加入者が亡くなつたとき、子のある配偶者または子に対して支給される年金

■各種制度

学生納付特例制度	学生本人の前年の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される制度
納付猶予制度	学生以外の50歳未満の人が、本人および配偶者の前年の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される制度

[問合せ] 国保年金課国民年金係、弘前年金事務所 ☎
27-1339

県納税作品の受賞者を発表

県納税貯蓄組合連合会の「令和7年度納税作品」受賞作品が発表され、本市の受賞者は次のとおりでした。

中学生習字の部

▽金賞

福原 心美(黒石中2年)

▽佳作

工藤 莉世(黒石中3年)

中学生作文の部

▽佳作

三上 舞俐(黒石中2年)



口腔ケア教室

市は、高齢者を対象に口腔ケア教室を開催します。おいしい食事をいつまでも食べられるように、口腔ケアについて学んでみませんか。興味がある人は、ぜひご参加ください。

▼対象65歳以上の人

▼参加料無料

※申し込みは不要です。

場所	実施日	時間	定員
浅瀬石公民館 (旧浅瀬石小学校)	1月 26日(月)	13時30分～ 14時30分	15人 程度
上十川公民館	1月 30日(金)	14時～15時	

[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係

里親普及啓発上映会 「大きな家」+トークセッション

里親支援センター弘前は、里親制度の理解を深めるきっかけとして、養護施設で暮らす子どもたちの日常を描いたドキュメンタリー映画を上映します。上映後は、里子の体験談を聞くことができる対談や、里親に関心がある人を対象とした個別相談もあります。

▼日時 1月11日(日)12時30分～16時30分

▼場所 ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール

▼定員 100人(定員に達し次第締め切り)

▼参加料無料



▼申込方法 電話または右記の

二次元コードから入力

▼申込期限 1月4日(日)

[問合せ] 里親支援センター弘前☎31-6010(9時～17時)

黒石病院職員採用試験(二次募集)

黒石病院は、職員候補者採用試験を実施します。

▼試験日 2月1日(日)

▼募集職種・人数 薬剤師 2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

▼募集期限 1月23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、年末年始を除く)

詳しくは、ホームページをごらんください。



有料広告

有料広告



後期高齢者医療制度加入者の皆さんへ 不審な電話等にご注意ください

全国各地で、厚生労働省等の職員をかたり、個人情報を聞き取ろうとする事例が発生しており、県内でも同様のケースが多数確認されています。

市の職員や青森県後期高齢者医療広域連合などの公的機関の職員が電話でマイナ保険証・資格確認書等の不正利用の確認や、自宅を訪問して有効期限切れの被保険者証を回収することはあります。不審な電話や訪問があったときは、安易に個人情報（氏名・住所・生年月日・世帯構成など）を教えず、相手の所属や氏名を確認し、青森県後期高齢者医療広域連合や国保年金課高齢医療係へお問い合わせください。

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



交通災害共済に加入しましょう

市は、令和8年度交通災害共済の加入票を本紙2月号と共に配布し、2月2日から受け付けを開始します。

▼共済期間 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

※4月1日以降に加入した場合は、加入した日時から

▼請求期間 交通事故があった日から1年以内

▼内容 ▽弔慰金=100万円 ▽見舞金=3～50万円

▼年会費 1人350円

▼申込方法 団体加入=町内会、婦人会

個人加入=市民環境課

※市に住所があり、令和8年度に小学1年生になる児童は、市内外の学校を問わず、市教育委員会で団体加入しますので、お申し込みは不要です。

【問合せ】市民環境課交通生活係



求職者支援訓練の受講生を募集

求職者支援訓練は、働きたい人のための職業訓練で、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	訓練期間・時間	場所	人数	申込締切
医療・調剤・パソコン応用科（短時間）	3月2日（月）～7月31日（金） 9:00～15:40	ラソ・パソコン教室 (五所川原市)	13人	2月3日（火）

【問合せ】ハローワーク黒石☎ 53-8609

詳しくは、ホームページをごらんください。



元祖旧正マッコ市を開催

黒石商店街協同組合は、恒例行事「元祖旧正マッコ市」を開催します。各店舗で独自の催しやマッコの提供、豪華賞品が当たるイベントなど盛りだくさんです。

▼開催日時 2月1日（日）5時

▼福まき 1回目=5時、2回目=10時（市役所わのまちセンター）

※キャンディ約6,000個（各回3,000個）をまきます。中には、現金や商品券などが入っているものもあります。

※夢札投票、Wマッコ抽選会、数量限定でお餅や黒石やきそばなどの無料振る舞いもあります。

交通規制にご注意ください

福まきの開催にあたり、市役所わのまちセンター周辺で交通規制が行われますので、ご注意ください。

▽1回目=4時～5時30分 ▽2回目=9時～10時30分

【問合せ】黒石商店街協同組合☎ 53-6030

有料広告

有料広告



相続登記の申請はお早めに

令和6年4月から、相続登記が法律上義務化されました。相続人は、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に、法務局へ相続登記を申請する必要があります。遺産分割による取得の場合も同様に3年以内に登記する必要があります。不当な理由がなく申請を怠ると、10万円以下の過料が科せられる可能性がありますので、早めの手続きをお願いします。

【問合せ】青森地方法務局弘前支局☎26-1150

詳しくは、ホームページをごらんください。



第2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、在職中の人に対象に「第2回自動車整備技能登録試験対策講習」を実施します。

▼日時2月16日(月)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27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

▼申込方法受講申込書を郵

送またはメール

▼申込期限1月22日(木)

必着

【問合せ】弘前高等技術専門校☎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。



有料広告



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日時点の頭羽数を県に報告することが、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、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥、エミュー、牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし

▼提出方法農林課へ持参または郵送

※定期報告書は、農林課の窓口で配布しているほか、つがる広域家畜保健衛生所ホームページへ掲載しています。

▼提出期限2月27日(金)

【問合せ】農林課りんご農産係、西北農林水産事務所つがる広域家畜保健衛生所☎0173-42-2276

詳しくは、ホームページをごらんください。



下水道を正しく利用しましょう

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や下水道管が詰まります。

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

有料広告



生活の困りごと相談会を夜間に開催

市社会福祉協議会は、仕事等で日中の相談が難しい人のために、夜間の相談会を開催します。

▼日時 1月15日(木)17時～19時

▼場所 市社会福祉協議会 2階 相談室

▼申込方法 電話、メールまたはLINEの「黒石市自立相談支援窓口(黒石市社協)」から事前予約
[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎52-9600、✉ kuroishi-soudan@kuroishisyakyo.or.jp

二次元コードから
メールで事前予約
ができます。



二次元コードから
LINEで事前予約
ができます。



空き家に関する相続セミナー

弘前圏域空き家・空き地バンク協議会は、管理不全状態の空き家が発生する主な要因の一つである、相続に関するセミナーを開催します。

▼日時 1月28日(水) 15時～16時30分

▼場所 ヒロロ 3階 多世代交流室 2

▼定員 先着30人

▼講師 青森地方法務局員

▼申込方法 二次元コード

▼申込期限 1月14日(水)

[問合せ] 弘前圏域空き家・空き地バンク協議会事務局
(弘前市建築指導課) ☎40-0522



二次元コードから申し込みフォームへ入力して下さい。



制服おわたし会

市社会福祉協議会は、新入生や制服のサイズが合わなくなった人を対象に、市内中学校と近郊の高校の制服を無償でお譲りする「制服おわたし会」を開催します。

▼日時 1月31日(土)、3月14日(土) 14時～16時

▼場所 市社会福祉協議会 会議室

[問合せ] 市社会福祉協議会 ☎52-9600



個人住民税の特別徴収の推進

所得税の源泉徴収義務のある事業主は、地方税法の規定により給与支払いの際に「個人住民税の特別徴収を行うこと」が義務付けられています。

県と県内全市町村は、個人住民税の特別徴収の完全実施を推進しており、原則として全ての事業主に実施いただくこととしていますので、まだ実施していない事業主はご理解とご協力をお願いします。

[問合せ] 税務課住民税係、中南県税事務所納税管理課 ☎32-4341



令和8・9年度津軽広域水道企業団 指名競争入札参加資格審査申請受け付け

津軽広域水道企業団(津軽事業部・西北事業部)は、指名競争入札参加資格審査申請の定期受け付けを行います。

▼対象業種 ▽建設工事 ▽測量・建設コンサルタント等 ▽業務委託 ▽製造の請負・物件の買入・その他の契約

▼提出方法 郵送または宅配便(信書扱い)

▼受付期間 1月9日(金)～2月27日(金)必着
(土・日曜日、祝日を除く)

[問合せ] 津軽広域水道企業団津軽事業部総務課 ☎52-6033、〒036-0342黒石市石名坂字姥懐2、西北事業部総務課 ☎0173-25-2711、〒038-3196つがる市柏桑野木田福井20-4

提出書類は、ホームページからダウンロードできます。



有料広告

11
5 寿司専門「ムツニシキ」を使った寿司職人体験学習会



六郷小学校の5・6年生が、寿司職人体験学習会を行いました。

学習会では、県産のマグロやサーモンのほか、9月に児童が収穫したムツニシキを使い、にぎり寿司と巻き寿司作りに挑戦。児童たちは、青森県すし組合の職人に教わりながら真剣に取り組み、完成した自分のお寿司を頬張ると、そのおいしさに笑顔が広がりました。

11
17 黒石法人会が防犯カメラを寄贈



(公社)黒石法人会(小山内柳一会長)が、黒石地区防犯協会へ防犯カメラ2台を寄贈しました。高樋市長は「問題の発生を未然に防ぐとともに、万が一の際にも迅速に対応できる体制を整え、安心・安全に過ごしてもらえるようにしたい」と述べました。

防犯カメラは黒石駅前の多目的広場へ設置され、安心できる環境づくりに利用されます。

10
31 東英小学校で出前おはなし会



東英小学校で、オリンパス黒石市立図書館が主催する「出前おはなし会」が開催されました。

この日は読み聞かせ団体「モチモチの会」による大型絵本などの読み聞かせのほか、国際交流員のジョイ・ユーさんが、故郷であるオーストラリアの絵本を身振りを交えて英語で紹介。児童たちは、普段とは違った英語の読み聞かせに夢中になり、楽しんでいました。

11
10 明治安田生命保険相互会社が善意の寄附



明治安田生命保険相互会社青森支社(日野研太支社長)が市に111万4,397円を寄附しました。この寄附は、地域の健康づくりや暮らしの充実に貢献することを目的とした従業員からの募金と、会社拠出金によるもの。

高樋市長は「健康に関する取り組みは受け入れられてきているため、健診を受ける人が増えるようにしていきたい」と話しました。

11/20 六郷小学校の児童が 岩手県宮古市の小学生と交流



黒石市と姉妹都市である岩手県宮古市の小学生13人が本市を訪れ、六郷小学校の児童と交流会を行いました。交流会では、それぞれの児童が自分の学校の特徴や地域の魅力について、タブレットや電子黒板を用いて紹介。

その後、黒石市観光協会の野呂淳一氏から黒石よされの踊りを教わり、児童は一緒に黒石市の文化を体験して交流を深めました。

11/20 いつもありがとう！ 園児から感謝のメッセージ



勤労感謝の日にちなみ、アリス保育園の年長児19人が訪れ、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手渡しました。

子どもたちが「いつも黒石市のために働いてくれてありがとうございます」と声をそろえると、高樋市長は「みんなが安心して過ごせるように頑張ります」と笑顔で応えました。

11/23 連日の大盛況 黒石りんごまつり開催



11月22・23日に「第34回黒石りんごまつり」がスカルイン黒石で開催されました。

屋外では、りんごの販売や多くの飲食店が出店してにぎわいました。また、メイン会場では、物産販売に加えステージイベントも行われ、23日に特別ゲストとして登場したボーカルユニット「ライスピール」のライブでは、多くの観客が一体となり盛り上がりを見せました。

11/21 青森県産業資源循環協会 中弘南黒支部へ感謝状を贈呈



市は、不法投棄防止撤去推進キャンペーンで、廃棄物撤去に取り組んだ(一社)青森県産業資源循環協会中弘南黒支部(工藤昭義支部長)へ、感謝状を贈呈しました。

同団体は、支部内の不法投棄されやすい場所を中心に廃棄物の撤去作業を行い、本市での撤去は今年で5回目。高樋市長は「皆さんの機動力は大きな力となります」と感謝しました。

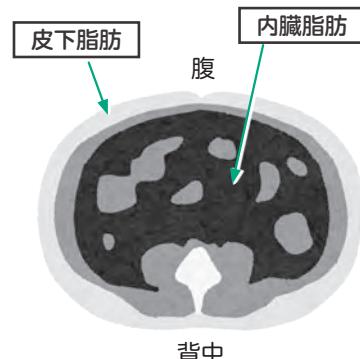


あなたの
健康サポート隊!!

必ず受けて!!特定健診・特定保健指導 内臓脂肪型肥満を解消しよう!

内臓脂肪型肥満とは?

皮下脂肪とは異なる、内臓周囲の脂肪（内臓脂肪）が過剰に蓄積している状態をいいます。この内臓脂肪が過剰にたまると、脂肪細胞から動脈硬化などを進行させる「悪玉」と呼ばれる物質が分泌されるようになります。生活習慣病へのリスクが高まります。内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上をあわせ持つ状態を「メタボリックシンドローム（メタボ）」といいます。



動脈硬化が深刻な病気を引き起こす！

不適切な生活習慣などによりメタボになると、血管の老化である動脈硬化は自覚症状もなく通常よりも急速に進行し、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こします。

また、メタボは糖尿病を発症・悪化させるため、合併症などの重症化も問題となります。

不適切な生活習慣



食べ過ぎ 飲み過ぎ
運動不足 喫煙
睡眠不足



血管が傷ついていく



肥満 高血圧
高血糖 脂質異常

この段階で気づくことができると予防できます！



健康障害

命に関わる深刻な病気

心臓病（心筋梗塞・狭心症）
脳卒中（脳出血・脳梗塞）
腎臓病（腎不全→人工透析）



ここで役立つのが特定健診・特定保健指導です！

特定健診は『今の自分の健康状態を知る』チャンスです。自分の身体の状態がどう変化しているのか、知ることができます。今年度受診していない人は、必ず受診しましょう。今年度の集団健診は終了しましたが、市内医療機関等の個別健診は受診することができます。

また、保健指導が必要と判定されたら、速やかに受けるようにしましょう。

【問合せ】国保年金課国保給付係

個別健診の実施機関など詳しくは、市ホームページをごらんください。





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、健康や病気に関する情報を皆さんにお届けします。今号も、副院長の三上貴史先生です。

前号に引き続き、アドバンス・ケア・プランニング「Advance Care Planning (ACP)」についてお話しします。

大切な人とあなたの人生会議～第3回～

人生会議 (ACP) は、何を話し合い、どのように実践するのでしょうか？

1. 話し合いの導入

あなたの病状・状態が比較的安定していて、精神的にも動揺していない時期を選びます。話し合いの準備を整えることで、あなたと医療・介護スタッフとの信頼関係を築くことができます。家族やあなたの大切な人を同席してもらえるように調整します。

2. 理解の確認

あなたの今の状態や今後の見通しなどに関する解釈を確認し、医療・介護スタッフとすり合わせをして、あなたの望むかたちでの適切な情報を提供します。

3. 今後の見通しを確認する

あなたの不安や動搖をできるだけ最小限にとどめられるよう、今後の見通しに関する説明は、話し合いを重ねて進めます。予後の説明後に、あなたがどのように理解しているかを確認し、重要な事項の理解が不足している場合は、改めて説明を補足します。

4. 価値観の探索

あなたの価値観についてさまざまな観点からお話しいただくことを促します。ACPのプロセスの中でも、最も重要な話し合いです。対話を通して、あなたが「何を大切にしているか」を把握し、今後の医療やケアにおいて、どのような選択肢が適切で、何を優先すべきか、また、あなたにとっての最善は何かを話し合う際の判断基準とします。あなたの思いを受け止め、傾聴してくれる人が身近にいて、いつでも相談できる環境を整えます。さらに、望む医療・望まない医療の確認、代理意思決定者（代弁者）の選定、最期を迎える場所などについても話し合います。無理に進めることなく、状況に応じて行いましょう。

5. 話し合いを締めくくり、内容を記録する

医療・介護スタッフは、あなたの表情や様子を観察しながら話し合いの要点を記録します。

6. メンバー内で情報を共有する

時間経過や状況変化に応じてあなたの考えが変わることもあります。話し合いは1回で完結するのではなく、適宜話し合いを重ねて、他のチームメンバーに共有する作業を継続して行います。

ACPは繰り返し話し合いを行う必要があります。たとえ判断能力が落ちてきたとしても、人生観や価値観は線でつながっており、それらは比較的変動が少ないと考えられています。何度も話し合われることで、いざという時の意思の推定も可能になります。



黒石病院 三上 貴史 副院長

図書館だより

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「あおもり冬の読書週間」

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、「あおもり冬の読書週間」を実施します。

期間中は、県内の各図書館で「楽しもう！青の煌めきあおもり国スロ・障スロ」を共通テーマとした一斉展示を行っています。市立図書館では、スポーツを題材にした小説など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

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25日(日)10時～10時30分

▼場所 図書館市民活動室

▼内容 絵本や紙芝居などの読み聞かせ、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



地域包括支援センター からのおたより

「レ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

レンルン



知っていますか？ 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症・知的障がい・精神障がい等により判断能力が低下した人の権利を法律的に支援・保護するための制度です。制度を利用するためには、家庭裁判所で手続きが必要です。手続き後、家庭裁判所が選任した人がご本人の代わりに、不動産や預貯金等の財産の管理や、必要な福祉サービス・医療が受けられるように契約の締結や医療費の支払い等を行います。

成年後見人等には、ご親族がなることができますが、支援に専門的な知識が必要と家庭裁判所が判断すれば、司法書士・行政書士・社会福祉士等の専門職の人が選任されることもあります。専門職等の第三者が後見人等に選任された場合は、対価として報酬を支払うことになります。

制度について詳しくは、市地域包括支援センターへお問い合わせください。成年後見制度に関する出前講座も行っていますので、ぜひご利用ください。

[問合せ] 市地域包括支援センター包括支援係



編集後記

■国スローハーフサル大会の取材へ行き、初めてバドミントンの試合を見ました。実業団の選手たちの全力プレーは、きらびやかで華やかな雰囲気を会場全体に生み出していました。私も実業団で選手だった時を思い出して、全力で広報作成に取り組んでいきます。

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。

明けましておめでとうございます

[明けまして]



人差し指を左右から引き寄せ、
上下に置く。
(1月1日、正月と同じ手話)



[おめでとう]



すばめた両手をお腹の高さで
上に向ける。



すばめた両手を上げながら開く。

ヘルシーレシピ

きな粉おしるこ

～甘さ控えめ。豆乳ときな粉で高たんぱく～



作り方

- 鍋に豆乳、きな粉、黒糖を入れて中火にかけ、温めながらよく混ぜて溶かす。溶けたらAを入れ、とろみをつける。
- さつまいもを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で、2分加熱する。
- 器に①をそぎ、さつまいもと焼いた餅を加えて、完成。

材料(2人分)

豆乳(無調整) 250mL

きな粉 大さじ3

黒糖 大さじ2

さつまいも 40g

.....皮付きのまま6～7mmの輪切りにして
水にさっとくぐらせる。

餅 1切れ

.....半分に切り、焼く。

A { 片栗粉 小さじ1/3
水 小さじ1

1人分の栄養素

エネルギー215kcal／たんぱく質9.0g

脂質6.0g／食塩相当量0g

監修：市食生活改善推進員会



国際交流員による英会話教室（観光案内編）

国際交流員のジョイ・ユーが、観光案内をテーマにした英会話教室を開催します。インバウンド観光客に英語でおもてなしをしたい人、外国人対応に関心がある人は、この機会にぜひご参加ください。

初級コース

～基礎からゆっくり練習したい人向け～

▼開催日 2月3日・10日・17日・24日・
3月3日（全5回・いずれも火曜日）

▼時間 19時～20時

ステップアップコース

～基本の会話ができる、より自然な
英会話を練習したい人向け～

▼開催日 2月5日・12日・19日・26日・
3月5日（全5回・いずれも木曜日）

▼時間 19時～20時

▼場所 市役所わのまちセンター2階 展示室

▼対象 本市に在住または通勤・通学する高校生以上の人で、インバウンド観光客や外国人の対応に関心がある人

▼定員 先着各12人（定員に達し次第締め切り）

▼受講料 無料

▼申込方法 電話または二次元コード

▼持ち物 ノート、筆記用具

※教材等は市が準備します。

【問合せ】 観光課

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。



Hello!



講師紹介
ジョイ・ユー
Joy Yu
オーストラリア
のシドニー出身

4月から
運用開始

弘前・西北五地域共同消防指令センター

4月から弘前・西北五地域共同消防指令センターが運用を開始します。これに伴い、2月から当番医療機関をお知らせする「医療機関紹介電話」の電話番号が変更となるほか、新たな通報システムが加わります。

医療機関紹介電話 変更日 2月1日(日)

変更前	変更後
32-3999	→ 050-5846-7780

新たに映像通報システムが加わります

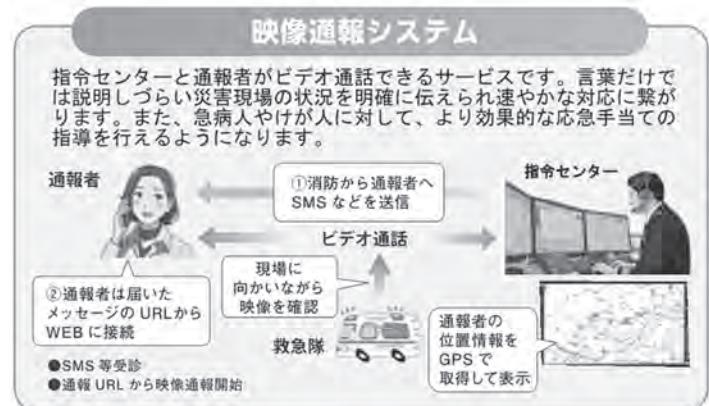
新しい映像通報システムは、119番通報時に通報者のスマートフォンからリアルタイムで映像を送信することが可能となり、音声のみに頼っていた通報内容を視覚的に把握できるようになります。

災害現場の詳しい状況を伝えることで、迅速な現場対応や、的確な応急処置の指示を受け取ることができます。共同消防指令センターの職員が必要と判断すれば、映像通報を依頼します。

Net119の再設定をお願いします

Net119をご利用の人は、再設定が必要となります。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

【問合せ】 弘前消防本部通信指令課 32-5101、弘前・西北五地域消防通信指令事務協議会事務局 32-5110



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。今回のテーマは「新年」です。

市職員 モリ

令和6年4月に
黒石からオーストラリアの
シドニーへ



あけましておめでとうございます。シドニーから、新年のご挨拶をお届けします。

オーストラリアで迎える年末年始は、日本とはだいぶ様子が違います。まず季節が真逆で、今がいちばん暑い時期。半袖にサンガラスで新年を迎えると「本当に1月なの?」という不思議な感覚になります。

日本では新年を迎えると「お正月モード」が続いますが、オーストラリアにはその習慣はありません。こちらでは、年末年始の祝日は主にクリスマスやボクシング・デー(クリスマスの翌日)、元日といった日が中心で、日本のように連日ゆっくり過ごすという感覚はありません。有給休暇を使って長く休む人もいますが、12月31日と1月1日だけを休みにして、1月2日にはすでに仕事や普段の生活に戻っている人もいて、街の雰囲気も比較的早く「いつもの日常」に切り替わっていく印象です。



その代わり、年越しの一大イベントとなるのがニューイヤーの花火。シドニー、ハーバー、ブリッジとオペラハウスを舞台にしたカウントダウンの花火は、毎年テレビでも中継されるほど有名です。真夏の夜風の中で夜空いっぱいに広がる色とりどりの花火は、日本のお正月とは全く違う「年越しの風景」です。



また、クリスマスと新年の位置付けも少し違います。クリスマスは家族とゆっくり過ごし、ニューイヤーの瞬間は友人同士で集まってカウントダウンを楽しむという人が多いです。

南半球の真夏で迎える新年と、雪景色が似合う日本のお正月。同じ1月1日でも、そこに流れる空気はずいぶん違います。今年は3月で派遣が終了し黒石へ戻ります。オーストラリアの日常をお伝えできるのも残りわずかです。

国際交流員 ジョイ

令和6年8月に
オーストラリアのシドニーから
黒石へ



Happy New Year! 気がつけばもう2026年! 黒石市に来て一年半が経ったと思うと、本当に時間が過ぎるのは早いですね。

シドニーでは、大晦日は友達や家族と集まって、花火を会場で見たり、テレビで観たりながら新年を迎えるのが定番です。シドニーの大晦日の花火は、世界的に有名で毎年大勢の人が見に行きます。日本では、お正月は家族と過ごしたり、お寺や神社にお参りしたりする人が多く、その違いがとても新鮮でした。

昨年の大晦日は友達を家に招き、お雑煮や手料理を囲んで、にぎやかに過ごしました。お腹がいっぱい年越しきばを食べられなかったのは少し心残りでしたが、とても温かい時間でした。年が明けて初詣に行つた黒石稻荷神社でくじを引いたのですが、なんと大吉でした! シドニーでは味わえない、体験で、神社の皆さんとの温かさも感じられた、とてもうれしい時間でした。



2025年を振り返ると、自分の言語力や多文化の視点を生かして、少しだけ黒石市の人々のお役に立てたことを本当にうれしく思います。英会話教室、翻訳、通訳、街歩きガイド、情報発信、小学校での読み聞かせなど、たくさん新しい挑戦をさせていただきました。



黒石市では、人と人のつながりが温かく、誰かと出会えば「誰かの知り合い」という縁があることに、いつも驚かされます。そして、美しい自然や、大切に守られてきた伝統に囲まれたまちで過ごす毎日は、私にとって宝物です。これからも黒石市の魅力を世界に向けて発信し、少しだけ地域の力になれたらと思っています。

「モリモリエンジョイ」を読んでくださっている皆さん、いつも本当にありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。良い一年になりますように!

1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
暮 ら し の 相 談 ・ そ の 他	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	26日(月)	19:00まで	国保年金課高齢医療係*要予約
介護保険	26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)	30日(金)	19:30まで	上下水道課総務係
健康	5日(月)・19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)	19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(月)・15日(木)・26日(月)	19:00まで	税務課収納債権係*要予約
困りごと	13日(火)・26日(月)	9:00～15:00	市民環境課交通生活係 ▼困りごと相談は市民環境課交通生活係へ要事前予約
法テラス法律	28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(金)	10:00～15:00	▼人権・行政・土地家屋調査は予約不要
行政	15日(木)	10:00～12:00	
土地家屋調査	14日(水)	13:00～16:00	
消費者	火～日曜日 月～金曜日(祝日除く)	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で予約が可能です。LINEで「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
10月 440g

前年同月比 約8g減



市税の納付

国民健康保険税第7期の納期限は2月2日(月)です。

期限内の納付をお願いします。

[問合せ] 税務課納税管理係

青の煌めきあおもり国スポ

2026 翔けろ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**282日!**(1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!



市の人口 29,937人 (-48)

世帯数 14,044世帯 (-7)

住民基本台帳調べ 11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



健康掲示板

健康事業

	日時・場所	問合せ
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。	健康推進課 成人保健係
出前運動教室 (対象65歳以上)	1月15日(木) 13:30~15:00 山形公民館 1月21日(水) 13:30~15:00 上十川公民館	市地域包括支援センター 包括支援係

大腸がん検診を窓口で受け付けています

市は、期間限定で、大腸がん検診を健康推進課窓口で2月27日(金)まで受け付けています。今年度まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

▼対象40歳以上の市民で、市が実施する集団健診および指定医療機関で大腸がん検診を受けていない人

▼検診方法便潜血検査

▼検診料500円

※市国民健康保険加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人、今年度40歳・50歳・60歳になる人、70歳以上の人には無料です。

▼申込方法窓口、電話、FAX52-6191

※後日、受診票と検査キットを送付

[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。



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）。

▼1月28日(水)13:30~15:00 市老人福祉センター

※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』と共同で開催します。

▼1月8日(木) 13:30~15:30

追子野木公民館



[問合せ] 市社会福祉協議会 52-9600

日曜日の市内救急当番医

1月4日	兼平医院	52-3305
1月11日	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
1月18日	黒石病院	52-2121
1月25日	健生黒石診療所	53-3015
2月1日	黒石あけぼの病院	52-2877

※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。

弘前市急患診療所が休日等の急病に対応

	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



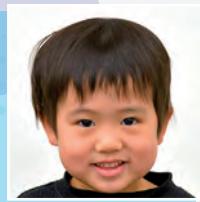
婚活
&
移住・定住
イベント情報



Instagram

笑顔がいっぱい キュンキュン！

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。

うの
あきとさんおおたに
しづくさんおさない
さくさんかとう
さくさんくどう
さやさんくどう
だんさんくどう
なぎさんくどう
はるとさんにしづか
きおさんむらかみ
ひゅうさんよしだ
れいあさん

黒石市公式LINE 友だち登録者限定

総額180万円の商品券などが当たる！

抽選で

応募期間	令和8年1月5日(月)11:00～1月18日(日)23:59
応募方法	応募期間開始前までに友だち登録した人全員へ、市公式LINEでご案内しますので、応募フォームからお申し込みください。
抽選発表	令和8年2月上旬 ※当選者にのみ市公式LINEでお知らせします。

注意

応募期間開始前までに黒石市公式LINEを登録していないと、キャンペーンへの応募はできません。

1等

1名

黒石共通
商品券

10万円

2等

2名

黒石共通
商品券

5万円

3等

20名

黒石共通
商品券

1万円

4等

1,400名

デジタル
ギフト

1千円

LINEの登録はうまくできましたか？
皆様の一年がうまくいきますように！ヒヒーン！



※黒石共通商品券の引き換えは、黒石市役所窓口となります。

友だち登録は
こちらから▶キャンペーンについて、
詳しくは市ホームページ
をごらんください。

【問合せ】広報情報システム課

