

元気健康だより

生活習慣を振り返ろう  
～脳卒中の現状～

保健推進課 ☎ 61-3315



日本人の平均寿命は男性が約80歳、女性が約86歳。世界トップレベルの長寿社会です。一方、日常生活に制限のない「健康寿命」といわれる年齢は男性が約71歳、女性では約74歳。平均寿命から健康寿命を差し引いた約10年間は支援や手助けが必要な期間となるので、いかに健康を維持しながら人生をおくるかが課題となっています。

健康寿命を伸ばすためには、寝たきりになる原因の約3割を占める脳卒中を予防することが大切です。現在、日本の脳卒中の患者は約120万人といわれ、今後も増加することが予想されています。久慈市は脳卒中死亡率が県内でトップクラス。その要因として、肥満傾向や血糖値が高い人が全国と比べ多いことがあげられます。

脳卒中予防には日々の生活習慣の改善が重要です。いつでも自分らしく健康を維持しながら人生を送るため、少しずつ生活を見直してみませんか。

納税だより

コンビニや郵便局窓口でも  
市税等を納付できます！

収納対策課 ☎ 52-2368

久慈市の市税（特別徴収の市県民税、法人市民税は除く）などは、市内金融機関、市役所及び各支所のほか、コンビニエンスストアや郵便局窓口でも納付することができます。

市が発行する納付書は、全国のコンビニエンスストアと東北6県の郵便局窓口で使用いただけます。ぜひ活用ください。※東北6県以外の郵便局窓口で納付する場合は、別途払込取扱票が必要になります

くらしの情報

本庁舎 ☎ 52-2111  
山形総合支所 ☎ 72-2111  
宇部支所 ☎ 56-2111  
侍浜支所 ☎ 58-2111  
山根支所 ☎ 57-2111

※市役所の各課の番号は直通電話です。また、上記の代表電話からも掛けられます

図書館だより

市立図書館 ☎ 53-4605

開館時間：9時～19時  
(土日祝は17時まで)

休館日：5月(月)、12月(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

企画展「アウトドアを楽しもう!!」  
釣り、キャンプ、バーベキュー、登山など野外活動のヒントになる本を展示・貸し出します。

期間：16日(金)～7月17日(月)まで  
図書館映画会  
「心の花たば」 「カサ売りお花」 ほか  
日時：10日(土)①午前10時～②午後2時30分  
「ねごぞかな」 「たなばたさま」  
日時：24日(土)①午前10時～②午後2時30分

読み聞かせ会「チビッコの部屋」  
ボランティアグループ「ピノキオ」による絵本や紙芝居の読み聞かせ  
日時：①10日(土)午前11時～11時30分

集まれ！久慈っ子 あそびの日  
ボールやロープ、棒などを使ったゲームを行います。親子で、またはお友達といっしょに遊びに来てね！  
日時：6月10日(土)10時～12時

会場：市民体育館(うち履き持参)  
対象・定員：市内小学生・50人  
参加費：無料  
市民体育館 ☎ 61-3353

いきいきシニア選手を募集  
60歳以上の元気なシニアが11地区に分かれリレーや団体競技、工夫を凝らした応援で競い合う「いきいきシニアスポーツ大会」を開催します。県大会の久慈地区代表予選も兼ねた重要な大会です。選手出場を希望する方はお問い合わせください。

日時：7月7日(金)10時～  
会場：市総合運動場(雨天時は市民体育館) ※無料バス運行予定  
久慈市社会福祉協議会 ☎ 53-3380

久慈 0歳からのスキンケア

著者/友利 新  
出版/イースト・プレス  
産まれてすぐ始めるスキンケアは肌トラブルの予防。ベビー用スキンケアから湿疹、アレルギー体質まで医師であり母親である著者がわが子の肌に不安を抱えるママたちへ贈る子どもの肌の手引書です。



おすすめ図書

山形 日本人なら知っておきたい！モノのはじまりえほん  
監修/荒俣 宏  
発行/日本図書センター  
「荒俣先生！いろんなモノのはじまりを教えてください！」テレビ、新聞でおなじみの荒俣宏さんが発明、発見、おどろきのストーリーなど歴史のおもしろさを伝えます！大好評シリーズの第2弾です。



募集

市宮住宅空き家あります

住宅名	戸数	家賃(月額・円)
秋ヶ丘地区住宅①	3	3400～5100円
秋ヶ丘地区住宅②	1	3800～5600円

申込期限：6月15日(木)  
間建築住宅課 ☎ 52-2120

山形総合支所産業建設課 ☎ 72-2129

職業訓練の受講生を募集

訓練科名：OA実務科  
訓練内容：パソコンを活用した文書処理、計算処理及び職場実習  
期間：7月7日(金)～11月6日(月)  
受講時間：9時～15時50分  
訓練場所：久慈高等職業訓練校  
定員・受講料：求職者14人・無料  
応募締切：6月19日(月)  
間ハローワーク久慈 ☎ 53-3374

いわて動画コンテスト作品募集  
いわて動画コンテスト2017応募作品を募集。身近にある「岩手の魅力」を動画で発信しませんか。詳細はお問い合わせください。

募集内容：1作品15秒以上5分以内のオリジナル作品(1個人・団体1作品)  
応募方法：県HP (<http://www.pref.iwate.jp/kouchoukouhou/54345/>) から応募用紙をダウンロードのうえ必要事項を明記し、動画を収めたCD-R等と併せて送付  
応募期限：8月25日(金)  
間県秘書広報室広聴広報課 ☎ 019-629-5283

税務職員の採用試験

仙台国税局では税務職員(高校卒業程度)を募集します。  
受験資格：高校卒業見込み及び高校卒業3年を経過していない人など  
申込期間：6月19日(月)～6月28日(水)

お知らせ

短歌に触れてみませんか

短歌会「コスモス」の吉田史子氏を講師に迎えて勉強会を開催します。気軽に参加ください。  
日時：6月24日(土)13時～15時30分  
会場：中央市民センター(旧施設名・中央公民館)  
間久慈短歌会事務局 ☎ 55-2714

久慈書道協会展を開催

久慈書道協会の作品展を開催。気軽にお越しください。入場無料。  
期日：6月23日(金)～25日(日)  
会場：アンバーホール3階展示室  
間久慈書道協会事務局 ☎ 52-3993

いきいきキッチン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315

揚げない酢豚



【1人分…235kcal / 食塩相当量 1.0g】  
材料(2人分)  
鶏もも肉 140g  
片栗粉 大さじ1/2  
タマネギ 25g  
ニンジン 20g  
ピーマン 30g  
シタケ 15g  
サラダ油 大さじ1  
水 50ml  
A トマトケチャップ 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
酢 大さじ1/2  
こしょう 少々  
片栗粉 大さじ1/2

- 1 材料を一口大に切る。鶏肉には片栗粉をまぶし、ニンジンは下茹でする
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉をこんがり焼く
- 3 鶏肉を取り出し、タマネギを透き通るまで炒めた後、他の野菜も軽く炒める
- 4 Aを加え、とろみがつくまで煮たら鶏肉を戻してひと煮立ちさせる

アンバーホールのイチ押し  
間アンバーホール ☎ 52-2700

ピアノマラソンコンサート参加者募集  
世界最高峰のスタインウェイ社のピアノで演奏しよう！



日時/8月20日(日)9:30開演(予定)  
会場/アンバーホール大ホール  
対象/市内在住の小学生以上(通勤・通学を含む)  
参加料/無料(当日の観覧も無料)  
定員/先着100組

◇お申込みについて◇  
■申込期間/6月8日(木)～30日(金) ■申込方法/所定の参加申込書に住所・氏名・曲名等を記入の上、アンバーホールにご提出ください

市民参加型オペラ「椿姫」全幕  
チケット好評発売中！

合唱ワークショップ参加者募集

八戸市在住の音楽家、間口友美氏を講師に迎え、初心者を対象に楽譜の読み方や発声方法などを学びます。市民芸術文化祭で成果発表を目指しましょう！

期日/6月25日(日)～10月まで8回を予定  
会場/アンバーホール他  
対象/市内在住の小学生以上(通勤・通学を含む)で、合唱ワークショップの参加回数が2回までの人(学生は参加回数に制限なし)

参加料/無料 定員/30人  
◇お申込みについて◇  
■申込期間/6月3日(土)～21日(水) ■申込方法/アンバーホール窓口または電話でお申込みください