

Let's 男女共同参画

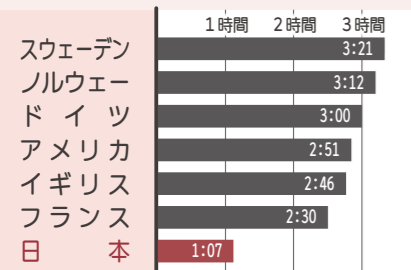
共働き・共育でのススメ

地域づくり振興課 ☎ 52-2116

共働き世帯が増加している現代では、夫婦が手分けをして家事育児に関わる「共働き・共育」が欠かせません。一方、日本の男性の家事育児時間は欧米諸国の3分の1程度にとどまっています。

国の専門調査会によると、男性が家事育児に参加するメリットは次の5つ。①夫婦で過ごす時間の増加や子どもへの好影響②男性自身の段取り力やコミュニケーション力、マネジメント力の向上③女性の活躍の推進④多様な人材の増加による企業の業務効率化や生産性の向上⑤少子化対策（統計によると男性の家事時間が長いほど第2子以降の出生数が増えるとのこと）

長時間労働や家事育児に追われているときこそ、家族のワークライフバランスを話し合ってみませんか。



出典：内閣府「男女共同参画白書」6歳未満児のいる夫の家事・育児関連時間（1日当たり）の国際比較

生活環境だより

ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜

生活環境課 ☎ 54-8003

6月21日から7月7日は「ライトダウンキャンペーン」期間。全国のライトアップ施設や各家庭で任意の1時間、照明を消灯する取り組みです。

「クールアース・デー」ライトダウンにご協力を!

特に7月7日の七夕は「クールアース・デー」として20時～22時までの2時間程度、各家庭の照明を一斉消灯し、地球に優しい時間を過ごしましょう。

■耐震診断・改修の補助をします
●木造住宅の耐震診断の補助
条件を満たす市内の木造住宅の耐震診断を補助します。必要書類等、詳しくはお問い合わせください。
▼対象住宅：次の全てに該当する住宅①昭和56年5月31日以前に着工した、増築等をしていない一戸建て住宅②在来軸組工法で建築された木造2階建て以下③過去に耐震診断を受けていない
▼診断費：3000円（税込）※診断費用30850円のうち、27850円を市が負担します
▼募集件数：10件
▼申込期間：12月22日（金）まで
●木造住宅耐震改修（補強）の補助
条件を満たす木造住宅の耐震改修（補強）工事費の2分の1（限度額617000円）を補助します。詳しくはお問い合わせください。
▼申込期間：12月22日（金）まで
●建築住宅課 ☎ 52-2120

■勤労青少年ホーム後期講座
8月以降、勤労青少年ホームでは次の講座を開催します。

講座名	開始日	回	定員
浴衣	8月3日（水）	2	20
ヨガ	8月7日（日）	5	30
華道	8月22日（火）	5	20
美文字	8月23日（水）	5	15
料理②	9月7日（木）	1	15
パドミントン	9月25日（月）	5	20
履歴書・職務経歴書	10月3日（火）	1	20
パソコン初級	10月4日（水）	5	10
卓球	10月6日（金）	5	20
カラーコーディネート	10月16日（月）	5	15
手打ちそば	10月28日（土）	1	15
パソコン応用	11月8日（水）	5	10
ビジネスマナー	11月10日（金）	1	20

▼時間：18時30分～ ※手打ちそばは10時～
▼受講資格：市内在住または市内に勤務する30歳未満の勤労者※定員に満たない場合は一般の受講も可
▼申込期限：7月21日（金） ※先着順
●勤労青少年ホーム ☎ 53-2320

■市民ソフトバレーボール大会
出場チームを募集中！チーム編成など詳細はお問い合わせください。
▼日時：7月23日（日）9時～
▼会場：市民体育館
▼部門：①トリムⅠ②トリムⅡ③トリムフリー④レディース
▼参加資格：市民、市内に勤務している人、久慈広域ソフトバレーボール連盟に所属する人
▼申込期限：7月12日（水）
●民生涯学習課 ☎ 52-2156
●市民体育館 ☎ 61-3353
■社会福祉事業団の職員採用試験
受験資格、申込方法等の詳細はお問い合わせください。
▼募集職種：①介護員②機能訓練指導員各1名程度（9月1日付採用）
▼試験日時・会場：7月16日（日）10時～
●申込期限：7月12日（水）
●久慈市社会福祉事業団 ☎ 61-3313

いきいきキッチン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315

ヨーグルトサラダ

■材料（2人分）

カボチャ	85g
ブロッコリー	50g
玉ネギ	15g

【1人分…81kcal / 食塩相当量 0.5g】

A

ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
レーズン	7g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

- カボチャは一口大、玉ネギは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける
- 耐熱ボウルにカボチャを入れて600Wの電子レンジで3分加熱。ブロッコリー、タマネギを加えて、さらに2分加熱する
- Aを混ぜて②に加えて和える

POINT ヨーグルトを加えることで調味料を減らし、減塩になります

「空気がなくなる日」ほか
▼日時：8日（土）①10時②14時30分
▼日時：22日（土）①10時②14時30分
▼ブックスタート
4～5か月児相談・6か月児健診の会場で、ボランティアとスタッフが絵本の配布と読み聞かせ
■図書館映画会
▼日時：23日（日）、27日（木）、8月2日（水）、8月5日（土）（4回で完成）
■企画展「サマーブック展」
▼期間：22日（土）～8月20日（日）まで
▼手作り絵本展
▼期間：20日（木）～23日（日）
▼手作り絵本教室
▼日時：23日（日）、27日（木）、8月2日（水）、8月5日（土）（4回で完成）
■図書館映画会
▼日時：29日（土）14時
《山形図書館》 ☎ 72-3711
▼開館時間：10時～18時
▼休館日：3日（月）、10日（月）、17日（月）、18日（火）、24日（月）、31日（月）
■企画展「スツキリ！サツパリ！快適に過ごす夏」
▼期間：5日（水）～8月30日（水）まで
■企画展「夏休みおすすめ図書展」
▼期間：22日（土）～8月20日（日）まで
■巡回展「手づくり絵本展」
▼期間：27日（木）～30日（日）まで

■再就職に役立つ技能講習会
▼会場：日時：久慈市内・①アーク溶接業務特別教育9月6日（水）～7日（木）②床上操作式クレーン運転技能講習9月8日（金）～10日（日）
▼対象者・定員：久慈地域4市町村に在住の求職者・各講習20人
▼受講料・テキスト代：無料
▼申込期間：7月11日（火）～8月10日（木）
●久慈地域雇用創造協議会 ☎ 75-3032
■市営住宅空き室あります
住宅名 戸数 家賃（月額・円）
萩ヶ丘地区住宅① 2 3400～5100円
萩ヶ丘地区住宅② 1 3800～5600円
萩ヶ丘地区住宅③ 1 4200～6300円
▼申込期限：7月14日（金）
●建築住宅課 ☎ 52-2120
●山形総合支所産業建設課 ☎ 72-2129

■市民ソフトバレーボール大会
出場チームを募集中！チーム編成など詳細はお問い合わせください。
▼日時：7月23日（日）9時～
▼会場：市民体育館
▼部門：①トリムⅠ②トリムⅡ③トリムフリー④レディース
▼参加資格：市民、市内に勤務している人、久慈広域ソフトバレーボール連盟に所属する人
▼申込期限：7月12日（水）
●民生涯学習課 ☎ 52-2156
●市民体育館 ☎ 61-3353
■社会福祉事業団の職員採用試験
受験資格、申込方法等の詳細はお問い合わせください。
▼募集職種：①介護員②機能訓練指導員各1名程度（9月1日付採用）
▼試験日時・会場：7月16日（日）10時～
●申込期限：7月12日（水）
●久慈市社会福祉事業団 ☎ 61-3313

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

久慈 骨の博物館 II 頭の骨

著者 / たら 邦 邦 邦
出版 / 辰巳出版

頭の骨を手掛かりに、動物たちの暮らしを探ろう！魚類から類人猿までさまざまな動物たちの頭蓋骨を生きている姿の写真や絵とともに紹介。頭の骨から自然の中でたくましく生きる動物たちの姿が見えてきます。

……おすすめ図書……

山形 今日のはちみつ、あしたの私

著者 / 寺地 はるな
発行 / 角川春樹事務所

恋人の故郷で蜂蜜園の手伝いを始めることになった碧。蜜蜂たちの暮らしの奥深さを知る日々のなか、16年前に自分の人生を助けてくれた不思議な出来事を思い出す。不器用な家族の愛が心にしみる物語です。

アンバーホールのイチ押し

市民参加型オペラ「椿姫」

日 時 / 8月6日（日）14時開演（13時30分開場）
会 場 / アンバーホール大ホール
入場料 / 一般S席4,000円、一般A席3,000円、高校生以下2,000円（友の会各500円割引）
当市出身の声楽家・田村洋貴氏（左写真）がソリストとして出演！さらに久慈市民合唱団の佐々木駿氏がジュゼッペ役で出演することが決定しました。
※アンニーナ役が竹村佳子さんから盛岡市出身の吉田郁恵さんに変更になりました

「まちに舞台を。」プロジェクト 二人芝居「泣いた赤おに」

日 時 / 7月8日（土）14時開演（13時30分開場）
会 場 / おらほーる
入場料 / 一般1,000円、高校生以下500円、お子様連れ一般500円※当日各500円増
チケット申込 / ☎ 090-6458-5267（畠山）
mail machibutai2017@gmail.com
■出演 / 塚越光、畠山泉
■演奏 / 中嶋亮三、金野侑
子どもから大人まで楽しめる舞台です。
《アンバーホールでもチケット販売中！》