

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：2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

企画展「いろいろな図鑑展」

植物・鉱物・生き物などいろいろなジャンルの図鑑の展示・貸出し

▼期間：20日(金)～11月9日(木)まで

▼文学賞受賞図書展(県立図書館巡回展)

▼期間：27日(金)～11月5日(日)まで

図書館映画会

「きつねのおくりもの」ほか

▼日時：14日(土)①10時②14時30分

「ごんべりと山猫」ほか

▼日時：28日(土)①10時②14時30分

▼読み聞かせ会「チビッコの部屋」

▼日時：①14日(土)11時～11時30分②28日(土)14時～14時30分

▼ブックスタート  
4～5か月児相談・6か月児健診

片づけたい

著者/赤瀬川、原平ほか  
出版/河出書房新社  
片づけベタの苦悩、別れがたき思い出の品、掃除道具へのこだわり…。片づけにはその人の生きかたが現れる。阿川佐和子「紙の山生活」、島崎藤村「障子」など古今の作家たちが綴った片づけのエッセイ32篇を収録。



おすすめ図書

山形 野菜と栄養素キャラクター図鑑

監修/田中明・蒲池桂子  
発行/日本図書センター  
ニンジンやブロッコリー、タマネギなどちょっと苦手な野菜だってその特色や栄養効果を知ればきっと好きになるはず！「栄養素キャラクター図鑑」に続く女子栄養大学栄養クリニックとの大好評コラボ第2弾です。



元気健康だより

健康診断を受けましょう  
～早期発見、早期治療！～

☎保健推進課 ☎61-3315



日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病。初期には自覚症状が乏しく、気がついたときには重症化していることがあります。自覚症状がないから健康とは限らないのです。どんなに健康に自信があっても客観的に健康状態をチェックすることを怠ってはいけません。

仕事や育児を休んでまで健康診断を受けに行く時間はないと思っっている人もいますが、健診を受けずに病気の発見が遅れ、治療に時間がかかってしまう方が自分にも家族にも大きな負担になります。また、健診を受けている人は受けていない人に比べ医療費が安く抑えられている傾向にあります。市では現在、各種健診・検診の申込みを受け付けています。自身の健康や家族の幸せのため、健診を受け、自分のからだの状態を確認してみませんか。

納税だより

市税等の納期限のお知らせ  
メールを配信しています

☎収納対策課 ☎52-2368

市では、8月から市税等の納期限をメールでお知らせしています。メールを受信したい人は、岩手県モバイルメール(<http://www.highway.pref.iwate.jp/mobile/>) にアクセスし、サイト内の「久慈市からのお知らせ」に自身のメールアドレスを登録してください。

全ての税目の納期限がメールで送信されるため、登録者に課税されていない税目の納期限についてもお知らせが届きます。また、市内のイベント情報も送信されますのでご了承ください。

若手大学生企画！久慈港の絵本作りイベントを開催

親子で久慈港を散策し、オリジナルの絵本を作りませんか。当日はもぐらんぴあのほか、船からの港の見学もできます。参加費無料。

▼日時：11月11日(土)10時～17時(受付9時30分)

▼集合場所：アンバーホール第1会議室 ※昼食を持参ください

▼対象・定員：小学生以下の子とその保護者・20人(申込先着順)

▼申込期限：11月6日(月)  
岡港湾・エネルギー推進課 ☎52・2369

林業人材育成研修を開設

久慈地域の求職者を対象に林業等で必要となる安全講習を行います。

▼日時：11月8日(水)9日(木)15日(水)

▼会場：久慈職業訓練協会

▼定員・受講料：20人・無料

▼申込期限：10月24日(火)  
久慈地域雇用創造協議会 ☎75・3032

募集

市営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	34000～51000円
新川井団地	1	195000～290000円

▼申込期限：10月13日(金)

岡建築住宅課 ☎52・2120

岡山形総合支所産業建設課 ☎72・2129

高齢者のための清掃技能講習

就職に役立つ清掃技能を取得しませんか。受講料は無料です。

▼日時：11月7日(火)～11日(土)

▼会場：中央市民センター会議室

▼対象：55歳以上の就職を希望者

▼定員：10人 ※要申込

▼申込先：〒020・0022 盛岡市大通3・2・8 若手金属工業会

館内キャリアバンク盛岡オフィス

▼申込期限：10月13日(金)必着

岡キャリアバンク(株)盛岡オフィス

☎019・601・5528

求職者支援訓練受講生を募集

雇用保険の失業等給付を受給できない求職者を対象に、パソコンを使った事務処理の講習を行います。

▼日時：11月20日(月)～平成30年2月19日(月)9時～15時50分

▼会場：久慈高等職業訓練校

▼定員・料金：15人・無料 ※テキスト代 8907円は自己負担

ト代 8907円は自己負担

ポールを持ってウォーキング

ポールを持って歩くノルディックウォーキングの体験教室を開催します。用具は無料で貸し出します。

▼日時：10月14日(土)9時～14時

▼会場：平庭高原※会場までは市民体育館からバスで移動

▼定員・料金：市民20人・無料

▼申込期限：10月13日(金)

岡市民体育館 ☎61・3353

若者の就職セミナー参加者を募集

就職活動に向けたコミュニケーション能力等の向上を目的とした無料のセミナーと個別相談会を開催します。事前予約が必要です。

▼日時：10月18日(水)①セミナー10時～12時②個別相談13時～15時

▼会場：中央市民センター

▼対象：概ね15歳～39歳の働きたいと思っっている人

岡もりおかみや若者サポートステーション

☎019・601・6638

お知らせ

小中学校の適正配置に係る懇談会とパブリックコメントの募集

「小中学校の適正配置に関する基本方針(素案)」について意見を聞かせてください。

懇談会 各会場18時30分開場

期日	会場
10月11日(水)	霜畑小学校
10月12日(木)	来内小学校
10月17日(火)	宇部中学校
10月24日(火)	大川目中学校
11月1日(水)	夏井中学校
11月7日(火)	侍浜中学校
11月9日(木)	三崎中学校
11月14日(火)	市役所車庫棟会議室

パブリックコメント

▼募集期間：10月11日(水)～11月15日(木) ▼閲覧場所：市HP、各市民センター、市役所教育総務課 ▼提出先：教育総務課

岡教育総務課 ☎52・2154

いきいきキッチン

☎久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315



切干大根ミルク煮

■材料(2人分)		【1人分…134kcal/食塩相当量0.7g】	
切干大根	20g	サラダ油	小さじ1/2
ニンジン	10g	牛乳	1カップ
シイタケ	1個	だし汁	小さじ1
ちくわ	1本	しょうゆ	小さじ1/2
インゲン	10g		○今月の担当…長内地区

- 切干大根はたっぷりの水で戻し、水気を切っておく
  - ニンジン、シイタケは千切り、インゲン、ちくわは斜め薄切りにする
  - フライパンに油を熱し、1、2を入れ炒める
  - 牛乳、だし汁、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る
- POINT 牛乳で煮ること、旨みとコクがです



アンバーホールのイチ押し

岡アンバーホール ☎52-2700

八戸市民フィルハーモニー交響楽団久慈公演

「秋の名曲コンサート」

10月29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/無料(要整理券)

「こはくのまち久慈合唱団」が八戸市民フィルと共演します!

【久慈市教育委員会共催事業】

八戸市民フィル公演の整理券及び映画上映会割引券はアンバーホールで配布中です!

芸術の秋を満喫しよう!

吹奏楽クリニック成果発表会 第19回吹奏楽祭  
日時/10月22日(日)13時30分開演(13時開場)  
会場/アンバーホール大ホール 入場料/無料  
久慈管内の中学・高校の吹奏楽部のほか、一般の吹奏楽団の皆さんがそれぞれの団体の粋を超えて演奏!

アンバーホール友の会 「モアナと伝説の海」/  
映画上映会 「家族はつらいよ2」

10月9日(月祝) 当日券のみの取り扱いです。割引券がある人は持参ください。