

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：1日（金）、4日（月）、11日（月）、18日（月）、25日（月）、29日（金）～1月3日（水）

▼企画展「クリスマスマスの本展」

▼期間：2日（出）～24日（回）まで

▼企画展「冬休みおすすめ本展」

▼期間：23日（出）～1月21日（回）まで

▼「干支」ミニ企画

2018年の干支「戌」にまつわる本を展示・貸し出します

▼期間：15日（金）～1月14日（回）まで

▼図書館映画会

「ホシガリ姫の冒険」ほか

▼日時：9日（出）①10時②14時30分

「神様がくれたクリスマスツリー」ほか

▼日時：23日（出）①10時②14時30分

▼読み聞かせ会「チビッコの部屋」

▼日時：①9日（出）11時～11時30分②23日（出）14時～14時30分

久慈 みそ汁はおかずです

著者 / 瀬尾幸子
出版 / 学研プラス
材料を切る、煮る、みそを溶く。ワザ・コツ不要で誰でも作れ、野菜がたくさん食べられるみそ汁。みそ汁をこよなく愛する著者がおなじみの食材で作るみそ汁レシピを写真を交えて紹介します。



おすすめ図書

山形 カレーの教科書

監修 / シャンカール・ノグチ
出版 / 岩崎書店
カレーの歴史や昔と今の調理法、インド人のカレーの食べ方やスパイスとハーブの特徴、カレーの色の秘密など…、カレーにまつわるさまざまな柄柄を写真やイラストを交えて紹介しています。



募集

市営住宅空き家あります

住宅名	戸数	家賃(月額・円)
萩ヶ丘地区住宅①	1	4200～6300円
萩ヶ丘地区住宅②	1	3800～5600円
萩ヶ丘地区住宅③	1	3000～4500円
新川井団地①	1	19300～28700円
新川井団地②	1	19500～29000円

▼申込期限：12月15日（金）

▼建築住宅課 ☎52・2120

▼山形総合支所産業建設課 ☎72・2129

カーリング体験教室を開催

技術指導の後、ミニゲームを行います。氷上スポーツを楽しみましょう！市民体育館からの送迎あり。

▼日時：12月13日（水）9時～16時

▼会場：若手県北青少年の家

▼定員・参加料：16人・無料

お知らせ

市議会12月定例会議の予定

定例会議では、補正予算や条例などの議案審議や、一般質問が行われます。会議は傍聴席で傍聴できます。インターネット中継も行っています。

◇議案審議：7日（水）、22日（金）◇一般質問：12日（火）、13日（水）◇常任委員会：15日（金）、18日（月）、19日（火）

▼協議会事務局 ☎52・2188

鳥インフルエンザの予防を

愛玩用として飼育しているニワトリ、ハトなどは、渡り鳥から高病原性鳥インフルエンザなどに感染する可能性があります。鶏舎等への野鳥の侵入防止や周辺の消毒など、予防対策を必ず行いましょう。

▼県北家畜保健衛生所 ☎0195・49・3006

▼農政課 ☎52・2121

新年交賀会にご参加を

▼日時：平成30年1月4日（木）11時～

▼会場：ロイヤルパークカワサキ

▼申込方法：会費3千円を添えて12月6日（水）までに申し込みください

▼生活環境課 ☎54・8003

奨学金の返還を支援します

県では若手で暮らし、働きたい若者の奨学金の返還を最大250万円まで支援する「いわて産業人材奨学金返還支援制度」を実施しています。詳しくは県H.A (http://www.joho-wate.or.jp/mysite3/index.html) をご覧ください。

▼条件：大学などを卒業後、県内のものづくり・IT企業に8年以上就業し、県内に居住する見込みであること

▼募集人数：50人

▼応募締切：平成30年1月31日（水）

▼県ものづくり自動車産業振興室 ☎019・629・5551

元気健康だより

今より10分多く体を動かそう
～健康づくりの主役はあなた～

保健推進課 ☎61-3315



健康維持・増進の基本はバランスのとれた食事と十分な睡眠、そして適度な身体活動と運動です。最近では活発に体を動かすことでさまざまな病気を予防できることもわかってきました。

運動を行うときのポイントは次の4つ。①息がはずむくらいを目安に、無理のない範囲で継続して行う②運動前後だけでなく、運動中にも水分を補給する③急な運動により筋肉や関節を痛めることがあるので、始める前にストレッチなど準備体操で体を慣らす④ウエアやシューズは気候に合った動きやすいものを選ぶ。

スポーツが苦手だとか、時間がないという人は「今よりプラス10分」体を動かすことを意識してみましょう。仕事の合間や家でテレビを見ているときに軽くストレッチ、掃除や洗濯などの家事をキビキビ行う、日常的な運動の習慣をつけ、運動不足を解消する第一歩にしましょう。

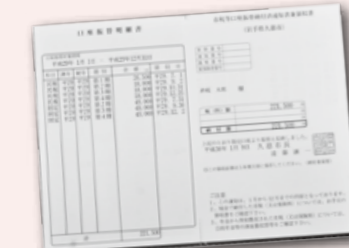
納税だより

市税等の口座振替済通知書を送付します

収納対策課 ☎52-2368

来年1月中旬、市税等を口座振替で納付している人へはがきで「口座振替済通知書」を送付します。

口座振替済通知書は、納付額証明書と同様に確定申告に使用することができます。紛失しないようご注意ください。



いきいきキッチン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315



簡単十人鍋

■材料(2人分) [1人分…48kcal / 食塩相当量 0.7g]

キュウリ……………60g
ニンジン……………40g
モヤシ……………50g
ごま油……………小さじ1

A しょうゆ……………大さじ1/2
すりごま……………小さじ1/2
かつお節……………0.3g
砂糖……………小さじ1/2
こしょう……………少々

- 1 キュウリは斜めに切った後、千切りにする
- 2 ニンジンも皮をむいて千切りにする
- 3 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、1、2をしんなりするまで炒め、モヤシを加えてさっと炒める
- 4 Aを加えて和える

POINT
さっと炒めると野菜のシャキシャキ食感が残ります

アンバーホールのイチ押し
アンバーホール ☎52-2700

平成29年度優秀映画鑑賞推進事業
名女優が織り成す傑作映画特集

10時～「時をかける少女」
コーヒーのCMでおなじみ原田知世のスクリーンデビュー作。

14時～「ぼくらの七日間戦争」
女優・宮沢りえの映画デビュー作。音楽はあの小室哲哉!



10日（日）



10時～「伊豆の踊子」
川端康成原作の同作品は山口百恵で6回目の映画化。相手役は当時は無名の三浦友和。ナレーター宇野重吉の語り再び!



14時～「野菊の墓」
当世人気絶頂のアイドル歌手・松田聖子を起用。「民さんは野菊のような人だ」というセリフが印象的。

■入場料…1作品 500円（友の会 300円）、高校生以下 200円、4作品共通券 1,200円（友の会 1,000円）

4作品を大スクリーンで一気鑑賞できる絶好のチャンスです!

9日（土）