

元気健康だより

発達障害への理解を深めましょう

社会福祉課障がい福祉係 ☎ 52-2119

自閉症をはじめとする発達障がい、脳機能に係る障がい、発達性の偏りやゆがみなど、生まれもった特性は人によりさまざまですが、相手の気持ちを理解することや、場面に合った適切な言葉使いが苦手な人が多く、コミュニケーションや対人関係で困難を抱えている場合があります。また、得意なことと苦手なことの差が大きい、周囲から「努力不足」「しつけが悪い」などの誤解が生じていることがあります。

大切なことは、何が苦手なのか、どう工夫すればいいのか、「その人自身」に目を向けることです。周囲の気づきと正しい理解、一人ひとりの特性に合ったサポートにより、社会で生きていく力を身につけ、特性を大切にしながら自分に自信をもって生活していくことができます。

障がいのある人もない人も、誰もが自分らしく、安心して幸せに暮らせる社会となるよう、この機会に発達障がいへの理解を深めましょう。

4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

納税だより

市税は納期限内に納めましょう

収納対策課 ☎ 52-2368

4月の固定資産税を始まりに、5月以降軽自動車税、市県民税、国民健康保険税の納付書が送付されます。それぞれの市税には納期限が定められています。納付忘れがないよう納期を確認の上、納期限内に納付しましょう。

市税は市役所や市内金融機関、コンビニや東北6県のゆうちょ銀行(郵便局)で納付することができます。詳しい納付場所については納付書裏面を確認ください。

市税の納付は口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

暮らしの情報

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  
久慈市市外局番 [0194]

図書館だより

市立図書館 ☎ 53・4605

開館時間：9時～19時

4月の休館日：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

企画展「のりもの大集合！」  
いろいろな乗り物の本の展示・貸し出しをします

期間：12日(木)～5月20日(日)

図書館映画会  
「ナイチンゲール物語」ほか

日時：14日(土)10時②14時30分

「インッパ物語『白いカンス』」ほか

日時：28日(土)10時②14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、紙芝居の読み聞かせ

日時：14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カ月児相談・6カ月児健診

勤労青少年ホームの前期講座

講座名	開始日	回数	定員
アメリカンフラワー	5月7日(月)	5	20
エアロビクス	5月8日(火)	5	30
美文字(前期)	5月9日(水)	5	15
履歴書・職務経歴書	5月22日(火)	1	20
ガーデニング	5月26日(土)	1	20
珈琲	6月10日(日)	1	15
羊毛フェルト	6月11日(月)	5	15
華道(前期)	6月13日(水)	5	20
リフレッシュヨガ(前期)	6月13日(水)	5	30
バドミントン	6月14日(木)	5	20
ビジネスアークセサリー	7月5日(木)	1	10
がま口	7月13日(木)	3	15
ソフトバレーボール	7月20日(金)	5	15
バランスメイク	7月23日(月)	1	15
手作りパン	7月28日(土)	1	15

時間：①エアロビクス19時～20時②ヨガ18時30分～20時③パン13時～17時④ガーデニング、珈琲13時30分～15時30分⑤その他18時30分～20時30分

受講資格：市内に住所または勤務先がある30歳未満の勤労者※定員に満たない場合は一般も受講可

申込期限：4月20日(金)まで(平日)

「なるほど!」とわかる マンガ見ための心理学

監修/ゆうきゆう  
出版/西東社  
色はココロに左右する?腕組みは自己防衛のサイン?ファッションや顔、空間の使い方、しぐさや姿勢など「見た目」に関する心理学の「あるある」を4コママンガで紹介し、わかりやすく文とイラストで解説します。



おすすめ図書

山形 子どもこころの育て方

監修/稲盛和夫  
出版/西東社  
自分ではなく他を思いやる利他のこころって?夢を叶えるちからの育て方って?人を思いやる「利他のこころ」で京セラの創設やJALの再生を成し遂げた日本随一経営者・稲盛和夫氏の思いと言葉がまとまった一冊。



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  
日時：19日(木)①4・5カ月児：10時30分②6カ月児：13時30分  
会場：元気の泉  
山形図書館 ☎ 72・3711  
開館時間：10時～18時  
4月の休館日：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)

企画展「新生活応援します!」  
期間：8日(日)まで  
企画展「毎日の健康管理」  
期間：1日(日)～5月1日(火)まで  
巡回展「賢治資料展」  
期間：20日(金)～29日(日)まで  
※5月11日(金)13時30分から説明会を開催

募集

商品(食料品)計量モニターを募集  
貸与するはかりで、期間中に購入した商品の内容量が表示通りかを確認し、記録・報告する仕事です。  
期間：5月12日(土)～6月11日(月)  
※5月11日(金)13時30分から説明会を開催

市営住宅空きがあります  
住宅名 戸数 家賃(月額・円)  
萩ヶ丘地区住宅 1 3000～4500円  
申込期限：4月13日(金)  
山形総合支所産業建設課 ☎ 72・2129

お知らせ

ヨイ歯デーテレホン相談を開催  
歯や口に関する悩みをご相談ください。相談料は無料です。  
日時：4月18日(水)10時～19時  
相談ダイヤル：☎ 019・651・7341(通話料が掛かります)  
※相談を受け付けた後、19時以降に歯科医師が相談者に電話で回答します  
山形県保険医協会歯科部会 ☎ 019・651・7341

点訳・音訳・録音図書の編集体験会  
見えない、見えにくい人のために図書などを製作するボランティアの体験と説明会です。  
日時：4月13日(金)①10時②13時  
※各2時間程度  
会場：アイーナ4階視聴覚障がい者情報センター(盛岡市)  
山形県立視聴覚障がい者情報センター ☎ 019・606・1743

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315

生春巻きトマトだれ



材料(2人分) [1人分…73kcal/食塩相当量0.1g]  
ライスペーパー……………2枚  
レタス……………80g  
キュウリ……………1/3本  
えび……………小3尾  
大葉……………4枚  
トマト……………60g  
A おろしニンニク……………少々  
砂糖……………小さじ1/2  
酢……………大さじ1/2  
片栗粉……………小さじ1/2  
一味唐辛子……………少々  
レモン汁……………大さじ1/2

- えびは背わたを除き茹で、殻をむき縦半分に切る。レタスは12等分に切る。
- トマトは1等角に切り小鍋に入れ、Aを加えて混ぜる。中火にかけて1分程度加熱する。好みでレモン汁を加え混ぜ器に盛る。
- 水にくぐらせたライスペーパーに、えび、大葉、キュウリを置く。ロール状に巻いたレタスをのせ、左右を折りしっかり巻く。
- 器に盛り付け、2をつけて食べる

POINT  
トマトだれはラップをし、レンジで1分加熱してもできます

アンバーホールのイチ押し

ミュージカル「キス・ミー・ケイト」  
劇中劇◆シェイクスピア作じゃじゃ馬ならし



当市出身の田村洋貴氏主宰「リベルカント」によるアーティスト紹介コンサートオペラ「魔笛」公演開催!▶日時…6月2日(土)14時開演  
★4月28日(土)チケット発売予定★

アンバーホール ☎ 52-2700  
アンバーホール大ホール  
出演/松平健・一路真輝・水夏希・大山真志・川崎麻世・あきしん・杉山英司(スギちゃん)・太川洋介ほか  
料金/全席指定  
S席(1階席) 5,000円  
A席(2階席) 4,000円  
友の会会員 各500円引  
※未就学児の入場はご遠慮願います。なお、当日は託児所(事前申込制)を開設予定です  
チケットの発売 友の会先行/4月7日(土)9時～ 一般/4月14日(土)9時～  
～「アンバーホール友の会」更新手続きは、お早めに!～