

元気健康だより

脳卒中予防
～高血圧と生活習慣～

保健推進課 ☎ 61-3315

みなさんは、自分の血圧がどれくらい知っていますか？

脳卒中を防ぐために大切なのは高血圧予防。高血圧は、自覚症状がなくじわじわと進みます。血圧が高い状態が続くと、血管に強い圧力がかかり、気が付かないうちに脳卒中などの重い病気を引き起こします。

まずは、自分の血圧を知り、高いときは受診・通院し、血圧を安定させることで重症化を予防します。血圧が安定すると自己判断で薬を減らしたり、飲まなくなる人もいますが、主治医に相談することが大切です。

脳卒中予防のために年1回の健康診断で自分の身体の状態を知り、自分のため、家族のためにできることからチャレンジしてみましよう！

生活習慣改善のポイント

- ①食事：減塩・野菜たっぷりです食バランスよく摂取
- ②運動：ウォーキングなどの有酸素運動。生活活動を増やす
- ③禁煙
- ④アルコール：節酒・休肝日を設ける(週2回)

納税だより

市税の納期限内納付について

収納対策課 ☎ 52-2368

7月で個人に課税される市税の納付書が全て送付されました。(年度途中の課税などは除く)

各税目の納期限はそれぞれ納付書に記載されています。納期限までに市役所・各支所または金融機関、コンビニ、郵便局窓口で納付してください。(詳しい納付場所は、納付書の裏面をご覧ください) 納付書には各期別が記載されています。納付する際には、納付書の期別を確認のうえ、期別を間違えて納付しないようご注意ください。また、市税は口座振替で納付することもできます。ぜひご利用ください。

■ 在職者訓練能力開発セミナー

研修コース	研修期間	定員
若手社員研修	9月5日(水)～6日(木)	20
フードビジネス活用応用	10月4日(木)～5日(金)	10
エクセルビジネス活用基礎Ⅰ	10月10日(水)～11日(木)	10
エクセルビジネス活用基礎Ⅱ	10月17日(水)～18日(木)	10
パフホントレーニング活用基礎	10月23日(火)～24日(水)	10
新入社員Ⅱ ラオローアツ	10月25日(木)～26日(金)	10
ホム・ジビネス活用基礎	10月30日(火)～31日(水)	10

▼時間：9時～16時
▼会場：久慈高等職業訓練校
▼受講料：無料(テキスト代あり)
▼対象者：コースにより受講条件を定める場合があります

☎ 0195・23・2227

■ 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	1	3600～5400円
萩ヶ丘地区住宅②	1	3500～5200円

▼申込期限：8月15日(水)
☎ 52・2120

■ 北奥羽ニヤドヤラ大会観覧ツアー
路線バス大野線で行く、北奥羽ニヤドヤラ大会！ 参加者には、街頭流し踊りをゆったり観覧できる特別観覧席を用意するほか、大会限定Tシャツとつちわもプレゼント！
▼期日：8月18日(土)
▼行程：13時30分久慈駅発、14時30分～大会観覧など、17時50分久慈駅着(バスは途中乗降可)
▼会場：洋野町大野地区中心街
▼料金・定員：バス料金のみ・20人
▼申込期限：8月13日(月)
☎ 52・2116

■ 高齢者スキルアップ就職促進事業

介護の基礎知識、介護保険の知識、パソコンの基本的な操作、面接の心構えなどを学びます。
▼期間：8月31日(金)～9月13日(木)の平日10時30分～16時30分
▼会場：九戸教育会館(天神堂)
▼対象：55歳以上の再就職希望者
▼受講料・定員：無料・10人
☎ 53・3374

■ 家庭相談員を募集

▼募集人員：家庭相談員兼児童虐待相談員兼母子父子自立支援員1人(10月1日付採用)
▼勤務先：市福祉事務所子育て支援課
▼応募方法：履歴書(J-1S規格のもの)に写真を添付のうえ担当課へ提出してください
▼申込期限：8月22日(水)※消印有効
▼試験日：8月29日(水)13時
☎ 52・2169

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315
今月の担当 大川目地区食生活改善推進員

いまいきキッチン

チーズたまご丼

■材料(2人分) 【1人分…556kcal/食塩相当量 2.5g】

溶けるチーズ……………4枚	グリーンアスパラ……………2本
ごはん……………茶碗2杯分	プチトマト……………4個
温泉卵……………2個	オリーブ油……………小さじ4
ベーコン……………2枚	塩……………小さじ1/2
キャベツ……………2枚	黒コショウ……………少々

1 ベーコンは細切り、キャベツはざく切り、アスパラガスは斜め薄切り、トマトは半分に切る。
2 耐熱性の皿に1を入れて塩と黒コショウをふり、全体にオリーブ油をかける。ラップをして電子レンジで約3分、野菜がやわらかくなるまで加熱する。チーズを適当な大きさにちぎってのせる。
3 ご飯を盛った器に2を盛り付け、温泉卵をのせる。

POINT いろんな野菜でつくれます。季節の野菜を使ってみましよう。

■ 市長杯争奪マレットゴルフ大会
▼日時：8月23日(木)8時50分～
▼会場：侍浜マレットゴルフ場
▼参加料：1000円
▼申込期限：8月16日(水)
☎ 58・3005

■ 市営住宅空きがあります

▼申込期限：8月15日(水)
☎ 52・2120

■ 北奥羽ニヤドヤラ大会観覧ツアー
路線バス大野線で行く、北奥羽ニヤドヤラ大会！ 参加者には、街頭流し踊りをゆったり観覧できる特別観覧席を用意するほか、大会限定Tシャツとつちわもプレゼント！
▼期日：8月18日(土)
▼行程：13時30分久慈駅発、14時30分～大会観覧など、17時50分久慈駅着(バスは途中乗降可)
▼会場：洋野町大野地区中心街
▼料金・定員：バス料金のみ・20人
▼申込期限：8月13日(月)
☎ 52・2116

■ 高齢者スキルアップ就職促進事業

介護の基礎知識、介護保険の知識、パソコンの基本的な操作、面接の心構えなどを学びます。
▼期間：8月31日(金)～9月13日(木)の平日10時30分～16時30分
▼会場：九戸教育会館(天神堂)
▼対象：55歳以上の再就職希望者
▼受講料・定員：無料・10人
☎ 53・3374

■ 市立図書館

▼開館時間：9時～19時
(土日祝は17時まで)
▼8月の休館日：6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、31日(金)
☎ 53・4605

■ 企画展「命を支える本」
いじめやストレス、うつなどの気持ちを元気づける本や心をテーマとした本を展示・貸し出します。
▼期間：23日(木)～9月9日(日)
■ としょかんのリサイクル盆市
図書館で不用になった本を差し上げます。
▼期間：8日(水)～19日(日)
■ 図書館映画会
「ちいちゃんのかげおくり」ほか
▼日時：11日(土)①10時②14時30分
「花咲山」ほか
▼日時：25日(土)①10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」

■ 市営住宅空きがあります

▼申込期限：8月15日(水)
☎ 52・2120

■ 北奥羽ニヤドヤラ大会観覧ツアー
路線バス大野線で行く、北奥羽ニヤドヤラ大会！ 参加者には、街頭流し踊りをゆったり観覧できる特別観覧席を用意するほか、大会限定Tシャツとつちわもプレゼント！
▼期日：8月18日(土)
▼行程：13時30分久慈駅発、14時30分～大会観覧など、17時50分久慈駅着(バスは途中乗降可)
▼会場：洋野町大野地区中心街
▼料金・定員：バス料金のみ・20人
▼申込期限：8月13日(月)
☎ 52・2116

■ 高齢者スキルアップ就職促進事業

介護の基礎知識、介護保険の知識、パソコンの基本的な操作、面接の心構えなどを学びます。
▼期間：8月31日(金)～9月13日(木)の平日10時30分～16時30分
▼会場：九戸教育会館(天神堂)
▼対象：55歳以上の再就職希望者
▼受講料・定員：無料・10人
☎ 53・3374

■ 市立図書館

▼開館時間：9時～19時
(土日祝は17時まで)
▼8月の休館日：6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、31日(金)
☎ 53・4605

■ 企画展「命を支える本」
いじめやストレス、うつなどの気持ちを元気づける本や心をテーマとした本を展示・貸し出します。
▼期間：23日(木)～9月9日(日)
■ としょかんのリサイクル盆市
図書館で不用になった本を差し上げます。
▼期間：8日(水)～19日(日)
■ 図書館映画会
「ちいちゃんのかげおくり」ほか
▼日時：11日(土)①10時②14時30分
「花咲山」ほか
▼日時：25日(土)①10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」

■ 市営住宅空きがあります

▼申込期限：8月15日(水)
☎ 52・2120

■ 北奥羽ニヤドヤラ大会観覧ツアー
路線バス大野線で行く、北奥羽ニヤドヤラ大会！ 参加者には、街頭流し踊りをゆったり観覧できる特別観覧席を用意するほか、大会限定Tシャツとつちわもプレゼント！
▼期日：8月18日(土)
▼行程：13時30分久慈駅発、14時30分～大会観覧など、17時50分久慈駅着(バスは途中乗降可)
▼会場：洋野町大野地区中心街
▼料金・定員：バス料金のみ・20人
▼申込期限：8月13日(月)
☎ 52・2116

■ 高齢者スキルアップ就職促進事業

介護の基礎知識、介護保険の知識、パソコンの基本的な操作、面接の心構えなどを学びます。
▼期間：8月31日(金)～9月13日(木)の平日10時30分～16時30分
▼会場：九戸教育会館(天神堂)
▼対象：55歳以上の再就職希望者
▼受講料・定員：無料・10人
☎ 53・3374

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

▼開館時間：9時～19時
(土日祝は17時まで)
▼8月の休館日：6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、31日(金)
☎ 53・4605

■ 企画展「夏休みおすすめ図書展」

▼期間：8月22日(水)～8月29日(水)
▼開館時間：10時～18時
▼会場：中央市民センター
☎ 72・3711

■ 高齢者スキルアップ就職促進事業

介護の基礎知識、介護保険の知識、パソコンの基本的な操作、面接の心構えなどを学びます。
▼期間：8月31日(金)～9月13日(木)の平日10時30分～16時30分
▼会場：九戸教育会館(天神堂)
▼対象：55歳以上の再就職希望者
▼受講料・定員：無料・10人
☎ 53・3374

「時間が足りない！」を解決
する家事がはかどる家

著者/主婦の友社
出版/主婦の友社
家事効率のよさは、家づくりにおいて必ずおさえたいこだわりどころ。これから家づくりに取り組む人へ、家事がはかどるマイホームの成功事例、スペース別・家事効率のいい家を建てるコツなども紹介します。



おすすめ図書

山形 どうぶつクイズ教室

著者/あべ弘士
出版/クレヨンハウス
北海道の動物園で飼育係をしていた先生が、動物が大好きな生徒たちのために特別授業！身近な動物や動物園でしか見ることのできないような野生動物についてのクイズ約100問を出題する。動物の絵日記も掲載。



アンバーホールのイチ押し
アンバーホール ☎ 52-2700

第21回ピアノマラソンコンサート
世界最高峰のスタインウェイ社のピアノを小学生から大人まで、心を込めて演奏します。

日時/8月19日(日)9時30分開演(9時15分開場、17時終演予定)
会場/アンバーホール大ホール
料金/無料(自由席・整理券なし)
演奏順/小学1年生から順に演奏します

「音楽の贈り物 vol.4」8月5日発売開始!

カモネットによる
復興支援チャリティ
コンサート2018

日時/9月2日(日)15時開演(14時30分開場、17時終演予定)
会場/アンバーホール小ホール
料金/無料(自由席・整理券なし)
出演/カモネット(辻井淳、小林真奈美、沖田孝司、西村まなみ、小林裕子(予定))
演奏曲/レーマン/超特急列車行進曲、ハイドン/交響曲「時計」より第2楽章ほか