

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！～

図保健推進課 ☎ 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ても、気が付いたときには重症化していることもあります。自覚症状がないから健康とは限りません。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が大切です。

仕事や育児を休んでまで、健診を受けに行く時間はないと思っている人もいます。しかし、健診を受けずに病気の発見が遅れ、治療に時間がかかるほう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る傾向にあります。

市では現在、各種健診・検診を行っています。申し込みがお済みでない人は電話でも受け付けていますので、ご相談ください。

自身の健康や家族の幸せのために健診を受け、自分の“からだ”の状態を確認してみませんか。

納税だより

市税の口座振替について

図収納対策課 ☎ 52-2368

市税の口座振替は市役所、山形総合支所、各支所、市内金融機関で申し込みすることができます。ぜひご利用ください。なお、個人所有の固定資産税と共有の固定資産税は別々に口座振替のお申し込みをいただく必要がありますので、ご注意ください。

また、お申し込みの際には、口座の届出印を申込書に押印していただく必要があります。届出印と違う印鑑の場合、口座振替開始までに時間がかかることがありますので、印鑑は間違えないようご注意ください。

※ 11月11日(日)から17日(土)までは、「税を考える週間」です。納税はみなさんの暮らしを支える大切なものです。「税を考える週間」にみなさんで納税について考えてみませんか。

■ **復興の現場見学会**  
▼日時：10月28日(日)13時～16時40分  
▼集合・解散場所：三陸鉄道久慈駅  
▼内容：三陸鉄道震災学習列車、復興工事現場見学など  
▼対象：久慈・二戸地域に住んでいる人、復興に興味がある人など  
▼定員・料金：40人・無料  
▼申込期限：10月17日(水)17時  
図県北広域振興局経営企画部 ☎ 53・4981

■ **「児童福祉週間」標語の募集**  
▼日時：5月5日～11日  
▼対象：児童福祉週間(5月5日～11日)に向けて、標語を募集します。詳しくはホームページを参照ください。  
▼HP: <http://www.kodomonosho.or.jp/jigyohoungo>  
▼募集期限：10月20日(土)  
図児童育成協会 ☎ 03・3498・4592

■ **市営住宅空きがあります**  
▼申込期限：10月15日(月)  
図建築住宅課 ☎ 52・2120  
図山形総合支所産業建設課 ☎ 72・2129

■ **施工管理補助スタッフ講習**  
▼日時：11月1日(木)～16日(金)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歳以上の求職者  
▼定員・受講料：5人・無料  
▼申込期限：10月23日(火)  
図日建学園盛岡校 ☎ 019・659・3900  
図八戸ワーク久慈 ☎ 53・3374

■ **林業体験ツアーを実施**  
▼日時：10月28日(日)8時30分～12時30分  
▼集合場所：久慈地区合同庁舎  
▼会場：枝成沢市有林  
▼対象者：久慈地区の中高生や保護者、林業に興味がある人  
▼定員・料金：30人・無料  
▼申込期限：10月10日(水)  
図県北広域振興局林業振興課 ☎ 53・4984

■ **起業や新事業進出を支援します**  
▼日時：10月28日(日)8時30分～12時30分  
▼集合場所：久慈地区合同庁舎  
▼会場：枝成沢市有林  
▼対象者：久慈地区の中高生や保護者、林業に興味がある人  
▼定員・料金：30人・無料  
▼申込期限：10月10日(水)  
図県北広域振興局林業振興課 ☎ 53・4984

いまいきキッチン ☎ 61-3315  
今月の担当 大川目地区食生活改善推進員

■ **材料(2人分)** 【1人分…304kcal/食塩相当量1.3g】

ツナ缶… 1/2缶	砂糖… 大さじ1/4	薄力粉… 小さじ1
タマネギ… 1/2個	春巻きの皮… 4枚	水… 大さじ1/2
ピーマン… 1/2個	プロセスチーズ… 40g	ミニトマト… 4個
卵… 1/2個	油… 大さじ2	
塩… 少々	レタス… 適量	

1 ツナ缶は水分を除き粗くほぐす。タマネギは薄切り、ピーマンはヘタと種を取り除きせん切りにする。チーズは5mm角に切る。  
2 ポウルに1と溶いた卵、塩、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせ4等分する。  
3 春巻きの皮に2をのせて巻く。巻き終わりに合わせたAを塗り止める。  
4 油を熱したフライパンで3の両面をじっくりと焼き、器に盛り、ミニトマトとレタスを添える。

POINT 水分が出てくるため、春巻きを巻いたら重ねて置かず、手早くフライパンで焼く

■ **市立図書館** ☎ 53・4605  
▼開館時間：9時～19時 (土日祝は17時まで)  
▼10月の休館日：1日(月)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)  
▼企画展「今から知っておこう介護のこと」  
▼期間：11日(木)～21日(日)  
▼図書館映画会  
▼日時：13日(土)①10時②14時30分  
▼日時：27日(土)①10時②14時30分  
▼読み聞かせ会「チビッコの部屋」  
▼日時：13日(土)11時～11時30分  
②27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」

■ **山形図書館** ☎ 72・3711  
▼開館時間：10時～18時  
▼10月の休館日：1日(月)、8日(月)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)  
▼企画展「温かい食べ物で美味しく健康になろう」  
▼期間：10月5日(金)  
▼企画展「郷土の本展」  
▼期間：10日(水)～11月2日(金)  
▼巡回展「いわこの絵巻」  
▼期間：10月7日(日)

■ **食生活改善推進員養成講座**  
▼日時：10月18日(日)  
▼申込期限：10月18日(日)  
図久慈地域雇用創造協議会 ☎ 75・3032

■ **ITスキル基礎力アップセミナー**  
▼日時：11月21日(水)、22日(木)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、12月3日(月)  
▼時間：9時～16時  
▼会場：久慈職業訓練協会  
▼対象者：久慈地域4市町村在住の求職者でパソコンの基本操作ができる人  
▼定員・受講料：20人・無料  
▼申込期限：10月18日(日)  
図久慈地域雇用創造協議会 ☎ 75・3032

アンバーホールのイチ押し  
図アンバーホール ☎ 52-2700

音楽の贈り物 Vol. 4  
シュトゥットガルト室内管弦楽団  
with ワルター・アウアー

日 時 / 10月11日(木)18時30分開演 (18時開場)  
会 場 / アンバーホール大ホール  
料 金 / 【全席指定】一般4,000円 高校生以下2,000円  
出 演 / シュトゥットガルト室内管弦楽団  
ワルター・アウアー (フルート)  
永峰高志 (指揮・監修)

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

なにもできない夫が、妻を亡くしたら

著者 / 野村克也  
出版 / PHP研究所  
2017年末、最愛の妻・沙知代さんが85歳で逝った。頼れる伴侶を亡くしたとき、生きるべきか。名将として活躍した著者が著す、老いの生き方、孤独の楽しみ方を掲載しています。

ブナの森を探検しよう!

著者 / 瀬川 強  
出版 / PHP研究所  
世界遺産・白神山に代表されるブナの森。四季に応じて変わっていくそのすがたと、多くの生き物たちに恵みをもたらす、生物多様性をささえるそのしくみを、著者が撮りためた多くの写真とともに紹介。

大友良英スペシャルピックバンド  
コンサート チケット好評発売中!

平成30年度久慈市民芸術文化祭開催!

市民の皆さんが、団体や個人で取り組んでいる作品の展示、練習の成果発表の場です。ぜひご覧ください!

【展示部門】美術・工芸・民芸などの展示  
▶日時…11月2日(金)～4日(日)9時～17時  
【舞台部門】各団体による舞台発表  
▶日時…11月3日(土)10時～  
【茶道部門】お点前(茶券300円)  
▶日時…11月3日(土)10時～14時