

Let's 男女共同参画

あなたの「イクボス度」は？

閩地域づくり振興課 ☎ 52-2116
人口減少の時代、人手が少なくなる中で生産性を向上させ業績を上げるためには、これまでの働き方を大きく見直す必要があります。そこで注目されているのが「イクボス」です。

「イクボス」とは、職場で共に働く部下やスタッフのワークライフバランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司のことです。下記のチェック項目、あなたはいくつ当てはまりますか？

- 【イクボス度チェック】**
- 部下の家族構成を知っている
 - 部下が急に1人抜けても対応する方法を用意している
 - ボス自ら人生を楽しんでいる

岩手県がイクボスについて学べるガイドブックを発行しました。QRコードからダウンロードして読むことができます。



生活環境だより

それ、詐欺かもしれません！
閩消費生活センター ☎ 54-8004

郵便による架空請求に関する相談が急増中です。「未納料金の訴訟最終告知」などと書かれたはがきや封書が自宅に届き「訴訟を起こす」「差押さえ」などと不安をあおる文面で、記載された連絡先に電話をかけさせようとする手口です。連絡するとお金を要求されたり、電話番号などの個人情報を知られてしまうので、決して連絡しないようにしましょう。

お知らせ

税などの納期

- 固定資産税（4期）：11月30日（金）
- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料（5期）：11月30日（金）
- 学校給食費（7期）：11月26日（月）

里親になりませんか？

県内には、親元で暮らすことが困難な子どもたちがいます。子どもの健やかな成長のため、家庭的な環境で養育できる里親を募集しています。詳しくは問い合わせください。
閩岩手県福祉総合相談センター
☎ 019・629・9608

卓球バレー練習会を開催します

- ▼日時：11月21日（水）、12月12日（水）18時30分～20時
- ▼会場：市民体育館会議室
- ▼料金：無料（事前登録不要）
- ▼申し込み：療養園 ☎ 61・1111

結つてフェスタを開催します

- ニユースポーツ体験コーナーや障がいを持つ人が製作した作品の展示、製品の販売を行います。
- ▼日時：11月15日（水）10時～12時30分
 - ▼会場：市民体育館
 - 閩市社会福祉協議会 ☎ 53・3380

税を考える週間記念講演会

- （終了後交流会）
- ▼日時：11月14日（水）16時～17時30分
 - ▼会場：久慈ブランドホテル
 - ▼講師：池谷幸雄 氏
 - ▼料金：無料（交流会費4000円）
 - 閩久慈法人会 ☎ 52・2273

イイ歯デーテレホン相談

- 歯や口に関する悩みに歯科医師が答えます。
- ▼日時：11月8日（水）10時～19時
 - ▼料金：無料（通話料は相談者負担）
 - 閩岩手県保険医療協会歯科部会
☎ 019・651・7341

市学校保健研究大会「講演会」

- 「子どもの健康とスマホ・ゲーム依存」をテーマに、講演会を行います。お気軽にご参加ください。
- ▼日時：11月14日（水）14時～16時
 - ▼会場：アンバーホール小ホール
 - ▼入場料：無料
 - ▼講師：未来の風せいわ病院 智田文徳理事長
 - 閩久慈湊小学校 ☎ 53・2374

医療と介護を市民と共に考えるシンポジウム

- 久慈病院長の講演、看取り経験者や緩和ケア認定看護師などの話、先着200人に市民協働で作成したエンディングノートを配布します。
- ▼日時：11月30日（金）18時～20時（開場17時）
 - ▼会場：久慈ブランドホテル
 - ▼申込期限：11月15日（水）
 - 閩地域包括支援センター ☎ 61・1557

いきいきキッチン 閩久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315



- 材料（2人分）** 【1人分…110kcal / 食塩相当量0.5g】
- | | | |
|------------------|---|------------------|
| レンコン……………120g | A | 酒……………大さじ 1/2 |
| 乾燥芽ヒジキ……………4g | | みりん……………大さじ 1 |
| 白ゴマ……………小さじ 1 | | しょうゆ……………大さじ 1/4 |
| サラダ油……………大さじ 1/2 | | カツオ節……………2g |
| | | カレー粉……………小さじ 1/2 |

- 1 レンコンは厚さ2cmのいちよう切りにし、酢水にさらし水気を切る。芽ヒジキは水でもどす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ヒジキをしっかり炒める。
- 3 2にレンコンとAを加え全体を混ぜる。ふたをし、中火で4分加熱する。
- 4 3のふたを外し、水分がなくなるまで炒め合わせ、ゴマを加え器に盛る。

POINT レンコンは酢水につけることで色が変わることを防ぎ、シャキシャキとした食感となります。

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（土日は17時まで）
- ▼11月の休館日：5日（月）、12日（月）、19日（月）、26日（月）～30日（金）
- 図書週間イベント
 - ▼図書展「イブズや古本市などを開催」
 - ▼期間：3日（土）、4日（日）
 - 企画展「郷土の魅力本展（第3弾 小久慈地区）」
 - 小久慈地区に関する広報誌や郷土史などの本を展示・貸出します。
 - ▼期間：2日（金）～21日（水）
 - 図書館映画会
 - 「きもだめしのぼん」ほか
 - ▼日時：10日（土）①10時②14時30分
 - 「化けくま」ほか
 - ▼日時：24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」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

ついでにの部屋

- ボランティアによる絵本の読み聞かせ
- ▼日時：14日（水）11時～11時30分
 - ▼会場：子育て支援センター
 - ブックスタート
 - 「4・5カ月児相談・6カ月児健診」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をします。
 - ▼日時：15日（水）①4・5カ月児：10時10分～②6カ月児：13時30分～
 - ▼会場：元気の泉
 - 朗読劇ユニット「やまねこけん」
 - 「子ども向けおはなし会」「どんぐりと山猫」ほか
 - ▼日時：4日（日）11時～11時30分
 - 山形図書館 ☎ 72・3711
 - ▼開館時間：10時～18時
 - ▼11月の休館日：5日（月）、12日（月）、19日（月）、23日（金）、26日（月）
 - 企画展「郷土の本展」
 - ▼期間：11月2日（金）

募集

- 企画展「疲れを癒してリフレッシュ」
- ▼期間：12月14日（金）
- アンバーホールで踊ろう！
- 夏井町シニア軍団と一緒に、12月9日に開催される歳末助けあい芸能大会でダンスを発表しませんか？
- ▼練習日時：11月17日（土）から毎週土曜日 16時～17時30分
- ▼会場：夏井市民センター
- ▼対象：どなたでも参加可（小学3年生以下は保護者同伴）
- 閩夏井市民センター ☎ 53・2581
- 卓球講習会を開催します
- ▼日時：11月17日（土）9時～15時
- ▼会場・料金：市民体育館・無料
- ▼講師：高橋梓海選手（天野高校出身）ほか
- ▼持ち物：ラケット・シューズなど
- ▼申込期限：11月9日（金）
- 閩久慈市卓球協会 ☎ 52・2154

はみがきれいっしょ しゅっぱつしんこう！

著者/くぼ まちこ
出版/アリス館
はみがきが嫌いなたっくんの前に、はぶらしの「はみがきれいっしょ」がやってきた。たっくんのお口の中に入った「はみがきれいっしょ」は、お口の中をしゅっしゅっしゅっ！はみがきが楽しくなりますよ。



おすすめ図書

山形 さしすせその女たち

著者/柳月 美智子
出版/KADOKAWA
マーケティング会社で働く多香実は、ふたりの子どもを持つお母さん。仕事と子育ての両立に悩みながらも毎日を懸命に生きていた。しかしある出来事をきっかけに、思わぬ感情が生じていき…。働くママのリアリティあふれる奮闘物語。



アンバーホールのイチ押し

閩アンバーホール ☎ 52-2700

チケット好評発売中！
音の鳴るものを持参して、ビッグバンドと共演しよう！



大友良英スペシャルビッグバンドコンサート
トークゲストに峯田和伸さん出演決定！

- 日 時/平成30年12月2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
- 料 金/【全席指定】一般3,000円、高校生以下1,500円
※3歳以上有料、友の会500円割引
- 出 演/大友良英スペシャルビッグバンド 峯田和伸（トークゲスト）
- 曲 目/「あまちゃん」オープニングテーマ「いだてん」テーマ曲など



トークゲストの峯田和伸さん