

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

▼12月・年始の休館日：3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、29日(土)～1月3日(木)

■年末年始増量キャンペーン

図書の出出制限を2倍の1人10冊にします。お正月はゆっくり読書をしてはいかがでしょうか？

▼期間：15日(土)～28日(金)

■企画展「クリスマスの本展」

サンタクロースやクリスマスに関する本を展示・貸出します。

▼期間：1日(土)～24日(月)

■企画展「冬休みおすすめ本展」

冬におすすめの本や冬休みの課題に役立つ本を展示・貸出します。

▼期間：26日(水)～1月20日(日)

■ふゆやすみ！小学生スポーツ教室

▼日時：1月4日(金)～6日(日)各13時30分～15時30分

▼会場：市民体育館サブアリーナ

▼対象・料金：市内小学生40人・無料

▼内容：ドッチビー、ユニカールなど

岡市民体育館 ☎61・3353

■農業委員と農地利用最適化推進委員を募集

農地転用や権利移動などの審議を行う農業委員、耕作放棄地の解消に向けた調査や対策を行う農地利用最適化推進委員を募集します。

▼募集期間：12月3日(月)～28日(金)

▼任期：平成31年4月1日(月)～平成34年3月31日(3年間)

▼募集人数：農業委員15人、農地利用最適化推進委員15人

▼応募方法：推薦書、応募書に必要事項を記入し、持参・郵送で提出

▼提出先：農業委員は農政課、農地利用最適化推進委員は農業委員会事務局

岡農業委員会事務局 ☎52・2159

元気健康だより

インフルエンザを予防しましょう  
岡保健推進課 ☎61-3315

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱や頭痛、関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、乳幼児や妊婦、高齢者は重症化しやすいと言われています。

次の方法でインフルエンザを予防しましょう。①予防接種をする。予防接種は発症する可能性を減らし、発症した際の重症化を防ぎます。②手洗いで付着したウイルスを洗い落とす。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。③感染を広げないための「咳エチケット」。インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴によって感染します。普段から「咳エチケット」(他の人に向けて咳やくしゃみをしない、咳やくしゃみが出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)をこころがけましょう。

部屋の適度な湿度、十分な休養とバランスのとれた栄養、無用に人混みに入らないことも大事です。

納税だより

市税などの口座振替済通知書を送付します

岡収納対策課 ☎52-2368

平成31年1月中旬、市税などを口座振替で納付している人へ口座振替済通知書を(はがき)を郵送します。

口座振替済通知書には平成30年中に口座振替で納付した市税などが記載されています。口座振替済通知書で納付額を確認することができ、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ので、紛失されないようご注意ください。

納付書で市税などを納付した人は、領収書で納付額を確認していただくか、市役所、山形総合支所、各支所で納付額証明書をおとりください。

■いわて林業アカデミー研修生募集

林業への就職志望者を対象に、林業の知識や技術を体系的に習得できる「いわて林業アカデミー」の平成31年度研修生を募集します。

▼募集期間：12月3日(月)～21日(金)

▼応募資格：昭和54年4月2日以降に生まれ、高等学校を卒業した人(見込み含む)

▼研修期間：1年間

▼HP：http://www2.pref.iwate.jp/hp1017/

岡岩手県林業技術センター研修部 ☎019・697・1536

■カーリング体験教室を開催

▼日時：12月12日(水)9時～16時

▼会場：若手県北青少年の家(市民体育館からバス送迎あり)

▼定員・料金：16人・無料

▼持ち物：動きやすい服装、昼食

▼申込期限：12月7日(金)

岡市民体育館 ☎61・3353

お知らせ

■災害復旧工事現場から回収した流木を無償提供します

▼日時：12月10日(月)～無くなり次第終了 平日9時～16時

▼会場：滝ダム右岸の流木置場

▼注意事項：①積み込み・運搬は各自で行う②事故などの責任は希望者が負う③第三者への販売や譲渡は禁止④軽トラック1台程度の提供(先着順)⑤希望者は事前に連絡すること

岡滝ダム管理事務所 ☎59・3838

いまいきキッチン



■材料(2人分)  
【ニョッキ】  
ちぢみホウレンソウ…20g  
ジャガイモ…80g  
パルミジャーノチーズ…8g  
バター…6g

【1人分…292kcal/食塩相当量0.9g】  
すいとん粉…14g  
卵黄…1/2個  
塩…少々  
【ホワイトソース】  
ベーコン…20g  
バター…15g  
小麦粉…15g  
タマネギ…20g  
ニンニク 1/2かけ  
牛乳…200g

- 1 ジャガイモを茹で、火が通ったら皮を剥き、裏ごしして軽く塩(分量外)を振って冷ましておく。
- 2 ちぢみホウレンソウを長めに茹で、熱いまま細かく切ってミキサーでペーストにする。
- 3 1と2を合わせ、塩、卵黄、溶かしたバター、薄力粉を順番に入れ、切るように混ぜる。最後にパルミジャーノチーズを合わせる。
- 4 3をニョッキの形に成形し、沸騰したお湯で茹でる。浮いてきたら氷水に入れ、あら熱がとれたら器に盛りホワイトソースをかける。

ホワイトソース ①タマネギ、ニンニクをバター(分量外)で炒め、ミキサーでペーストにする。②バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作り、①とベーコンを加える。

岡久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315  
今月の担当：侍浜地区食生活改善推進員

ホウレンソウのニョッキ



アンバーホールのイチ押し

岡アンバーホール ☎52-2700

優秀映画鑑賞推進事業

市川崑傑作映画特集

- 10時～「野火」 ▶出演…船越英二、滝沢修、ミッキー・カーチスほか
- 14時～「ぼんち」 ▶出演…石川雷蔵、京マチ子、若尾文子、越路吹雪ほか

12月9日(土)



音楽の絵本～フリランテ～ 12月1日～12月15日～ チケット一般販売開始!



10時～「東京オリンピック」 ※メモリアルフィルム



14時～「おはん」 ▶出演…吉永小百合、大原麗子、石坂浩二、ミヤコ蝶々ほか

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

12月10日(日)