

くらしの情報

本庁舎 ☎52-2111
山形総合支所 ☎72-2111
※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】

お知らせ

久慈書道協会展を開催

▶日程…7月12日(金)～14日(日)
▶会場…アンバーホール展示室
▶入場料…無料
久慈書道協会 ☎52-3993

未来への道1000km縦断リレー

今年で最後となる1000km縦断リレーのスタート・ゴールイベントが開催されます。ランナーたちへの声援をお願いします。
▶日時…7月25日(木)16時ごろ(ゴール) 7月26日(金)8時30分(スタート)
▶会場…市役所正面駐車場
▶HP…<http://www.1000km.jp/>
久慈市イベント事務局 ☎03-3451-6107

年金事務所での年金相談・手続きはご予約を

予約いただくと、相談内容に応じた事前準備により、スムーズに相談・手続きができます。予約の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書などを準備ください。
▶予約受付専用電話…0570-05-4890 (平日8:30～17:15)
久慈市年金事務所 ☎0195-23-4111

ひとり親家庭等の法律相談

離婚や親権、養育費など日常生活の悩みや困っていることについて弁護士による無料相談を行います。
▶日時…7月11日(木)10時～15時
▶会場…久慈地区合同庁舎
▶対象…ひとり親家庭の母子、父子、寡婦など
久慈市保健福祉環境部 ☎53-4982

森林の手入れ困っていませんか

「いわての森林づくり県民税」を活用して、公益上重要でありながら、手入れが行き届かないスギやカラマツなどの人工林を所有者に代わり岩手県が間伐しています。詳しくは問い合わせください。
久慈市北広域振興局林務部 ☎53-4984

久慈市歴史民俗資料室公開

小久慈朝市の開催に合わせ、歴史民俗資料室を公開します。
▶公開日…7月～11月の第1日曜日 ※10月のみ13日(日)開催
▶時間…8時～10時ごろ
▶場所…旧長内中学校舎
▶入場料…無料
久慈市文化課 ☎52-2700

高齢者・障がい者のための成年後見&相続無料相談会

▶日時…7月21日(日)10時～16時
▶会場…岩手県司法書士会館 (盛岡市本町通二丁目12-18)
▶相談方法…会場での面談、電話相談
▶相談電話番号…☎0120-823-815 ☎0120-333-184
久慈市司法書士会 ☎019-622-3372

税などの納期

- 固定資産税(2期) …7月31日
- 国民健康保険税(1期) …7月31日
- 後期高齢者医療保険料(1期) …7月31日
- 学校給食費(3期) …7月26日

募集

なつやすみ!小学生スポーツ教室

ニュースポーツのほか、ヒップホップダンスも体験できます。開催日の前日までに申し込みください。
▶日時…8月7日(水)～9日(金) 10時～12時
▶会場…市民体育館サブアリーナ
▶対象…市内小学校に在籍する児童
▶持ち物…上履き、飲み物など
▶料金・定員…無料・各回40人 ※定員になり次第締め切ります
久慈市民体育館 ☎61-3353

海を守る海上保安官募集

◇海上保安学校学生採用試験
▶受付期間…7月16日(火)～25日(木)
▶第一次試験…9月22日(日)
◇海上保安大学校学生採用試験
▶受付期間…8月22日(木)～9月2日(月)
▶第一次試験…10月26日(土)～27日(日)
※各受付はインターネット申込
久慈市八戸海上保安部管理課 ☎0178-33-1222

市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
さいわい団地	1	15,100～22,600円
新川井団地①	1	18,900～28,100円
新川井団地②	1	19,100～28,400円
定住促進住宅	1	10,000円

▶申込期限…7月12日(金)
久慈市建設企画課 ☎52-2120
久慈市山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

勤労青少年ホームの後期講座

講座	開始日	回数	定員
浴衣講座	8/1(木)	2	20
美文字講座	8/7(水)	5	15
クラフトテープで作るバッグ	8/21(水)	4	10
ヨガ講座	8/22(木)	5	30
卓球講座	8/23(金)	5	20
手作りキャンドル講座	9/10(火)	1	15
オリーブオイル講座	9/12(木)	1	15
エアロビクス講座	9/24(火)	5	30
パソコン初級講座	10/3(木)	5	10
カラーコーディネート講座	10/4(金)	5	15
ビジネスマナー講座	10/9(水)	1	20
お菓子作り講座	10/15(火)	3	15
華道講座	10/16(水)	5	20
パソコン応用講座	11/7(木)	5	10
ビジネスメイク講座	11/12(火)	1	20

▶時間…①ヨガ・エアロビクス19時～20時30分 ②その他18時30分～20時30分
▶対象…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
▶料金…自治会費、保険料、材料費
▶申込期限…7月19日(金)
久慈市勤労青少年ホーム ☎53-2320

久慈拓陽支援学校工芸教室

食器などの陶芸作品や型抜き染めのハンカチやバンダナを作ります。
▶日時…7月30日(火)9時30分～12時
▶会場…久慈拓陽支援学校高等部棟
▶定員…①陶芸10人 ②手芸8人
▶参加費…①500円 ②300～350円
▶申込期限…7月12日(金)
久慈市久慈拓陽支援学校高等部 ☎58-3004

再就職支援!介護技術おさらい講習

▶日時…7月25日(木)13時～16時
▶会場…久慈市総合福祉センター
▶対象…介護サービス業務の経験者で無資格者、介護分野の有資格者で介護業務の経験がない人
▶定員・料金…10人・無料
▶申込期限…7月18日(木)
久慈市岩手県福祉人材センター ☎080-1651-6203

裁判所職員採用一般職試験

受験資格や申し込みなどはホームページを参照してください。
▶申込期間…7月9日(火)～18日(木) ※インターネット申込
▶第一次試験…9月8日(日)
▶試験地…盛岡市など
▶HP…<https://www.courts.go.jp>
久慈市盛岡地方裁判所事務局総務課人事第一係 ☎019-622-3352

「小売りの仕事」職場見学会

店舗で接客や売り場づくりの見学をします。
▶日時…7月17日(水)10時30分～12時
▶会場…ユニバース久慈SC店
▶対象…55歳以上で求職中の人
▶定員・料金…7人・無料
▶申込期限…7月12日(金)
久慈市日建学院盛岡校 ☎019-659-3900

教育委員会議の予定

▶日時…7月30日(火)15時30分～
▶会場…市役所3階・第1会議室
久慈市教育総務課 ☎52-2154

おめでとう おくやみ

5/16～6/15 届け出分(敬称略)

♥結婚おめでとう ()内は旧姓

★誕生おめでとう ()内は保護者名

◆お悔み申し上げます ()内は年齢

いきいきキッチン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315
今月の担当: 久慈市食生活改善推進員協議会

まごの豚丼



■材料(2人分) 【1人分…372kcal / 食塩相当量0.7g】
ご飯……………300g シントウ……………4本 Aしょうゆ…大さじ1/2
豚も肉(薄切り)…80g 水……………25cc Aみりん…大さじ1/2
玉ネギ……………1/2個 酒……………大さじ1/2
エリンギ……………1本 刻みのり……………適量

- 1 豚肉は一口大に切り、Aをもみこむ。
- 2 玉ネギは薄切りに、エリンギは長さを3等分にし、縦に短冊切りにする。シントウはさつとゆでる。
- 3 フッ素加工のフライパンに1を入れ、汁気がなくなるまで火を通し、豚肉を取り出す。
- 4 3のフライパンに2、水、酒を入れてふたをし、透き通るまで煮込む。汁がなくなったら3の豚肉を戻し、混ぜ合わせて火を止める。
- 5 器に盛り付け、刻みのりを散らす。

POINT 豚肉や玉ネギは、汁気をしっかり飛ばすことでしっかりとした味になります

アンバーホールのイチ押し 久慈市アンバーホール ☎52-2700

アンバーホール開館20周年記念事業
演劇公演 オフィス300 「私の恋人」

日 時 / 8月22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
出 演 / 小日向文世、のん、渡辺えり ほか
料 金 / 【全席指定】
一般4,500円(友の会4,000円)
高校生以下2,500円(友の会2,000円)
※未就学児の入場はご遠慮願います
託児所 / 1人につき300円(おやつ代)
※託児所の申込期限: 8月18日(日)

チケット好評発売中
良い席はお早めに!

