

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 乳幼児のインフルエンザ 予防接種費用を助成

助成希望者は、接種期間内に予防接種を受けましょう。詳しくは個別通知を確認ください。

- ▶対象…生後6カ月から小学校就学前の乳幼児（対象者には個別に通知します）
- ▶実施期間…～令和2年3月31日(火)
- ▶料金…無料（市内の契約医療機関で接種した場合）

※予防接種ができる期間は、医療機関により異なります  
関保健推進課 ☎61-3315

お知らせ 行政書士による 暮らしと事業の無料相談

相続や遺言、各種書類の作成など暮らしに役立つ行政手続きの無料相談を行います。

- ▶日時…10月12日(土)10時～16時  
13日(日)10時～15時
- ▶会場…アンバーホール駐車場  
関岩手県行政書士事務局 ☎019-623-1555

募集 B B Q で交流しよう 村の宴(うたげ)を開催

昼から自然の中でゆったり過ごし夜はみんなでBBQ。遊びを通じて参加者同士の交流を図るアウトドアイベント。地元生産者から提供される食材の美味しい食べ方も聞けます。

- ▶日時…10月26日(土)14時～20時
- ▶会場…自然村ファミリーランド（沢里22-9-2）
- ▶定員・対象…50人・久慈地域に在住または職場がある人
- ▶参加費…男性4,000円、女性3,000円、小中学生1,000円（飲食代込・ドリンクチケット5枚つき）

関久慈青年会議所 ☎53-4671

お知らせ ひとり親家庭など 無料法律相談を実施

離婚や親権、養育費などについて弁護士が相談に応じます。

- ▶日時…10月10日(木)10時～15時
- ▶会場…久慈地区合同庁舎2階相談室
- ▶対象…ひとり親家庭の母子、父子など  
関県北広域振興局保健福祉環境部 ☎53-4982

お知らせ タックスゼミナール 源泉所得税実務のポイント

- ▶日時…10月16日(水)14時～
- ▶会場…アンバーホール会議室
- ▶料金…無料
- ▶内容…給与・退職所得からの源泉徴収ほか  
関久慈法人会 ☎52-2273

お知らせ 岩手県最低賃金が改正されます

10月4日(金)から岩手県の最低賃金が時間額790円に改正されます。県内で働くパートタイマー・アルバイトなどを含む全ての労働者に適用されます。

詳しくは問い合わせください。  
関岩手労働局 ☎019-604-3008

お知らせ 久慈高校長内校「北斗祭」を開催

- ▶日時…10月23日(水)・24日(木)  
16時30分～19時30分
- ▶テーマ…「輝～Challenge Your Limits」
- ▶内容…展示、食堂、模擬店など  
関久慈高校長内校 ☎53-3787

お知らせ 久慈市ぐるりと 助け合いの輪∞講演会

ご近所同士の助け合いの重要性が見直されています。先進的な取り組みを聞き、目指すべき姿を話し合いませんか。

- ▶日時…10月29日(火)14時～17時15分
- ▶会場…久慈市役所3階大会議室
- ▶内容・定員…  
◇第1部 基調講演・100人  
講師 NPO法人きらりよしじまネットワーク 事務局長 高橋由和氏  
◇第2部 ざっくばらん懇談会・50人
- ▶料金…無料  
※要予約。第1部のみ参加可  
関地域包括支援センター ☎61-1557

お知らせ 結いっこフェスタ を開催します

ニュースポーツ体験や障がいを持つ人が制作した作品の展示、製品の販売を行います。

- ▶日時…10月24日(木)10時～12時30分
- ▶会場…久慈市民体育館  
関久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
てらさと団地	1	19,400～28,800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…10月15日(火)
- 関建設企画課 ☎52-2120
- 関山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

お知らせ 子宮頸がん・乳がん 検診の実施のお知らせ

下表の日程で子宮頸がん・乳がん検診を実施しますので受診ください。市で実施する検診は2年に1回です。前年度に受診した人は対象外です。

- 検診時には、バスタオルやスカートを準備し着替えやすい服装をお願いします。
- ▶会場…元気の泉(10月20日～31日)  
山形老人福祉センター(10月15日)

日程	受付時間	受診対象地区
10月15日(火)	9時～10時30分	小国、来内、荷軽部、日野沢、岡堀、厚浦、戸呂町、新田、向屋敷、繁
	13時～14時	関、霜畑、川井
20日(日)	9時～10時30分	上長内
	13時～14時	下長内、平沢、広美町、東広美町、玉の脇、二子、大尻
21日(月)	13時～14時	寺里、栄町、枝成沢、大川目町長久保
22日(火)	9時～10時30分	巽町、中町、中の橋、表町、駅前、川崎町、新中の橋、西の沢
	13時～14時	川貫、荒町、八日町、十八日町、二十八日町、新町、本町、柏崎
23日(水)	9時～10時30分	新築町、田高
	13時～14時	元木沢、新長内、中長内
24日(木)	9時～10時30分	宇部町(小袖、小袖沢、久喜、三崎を除く)
	13時～14時	山根町、小袖、小袖沢、久喜、三崎
25日(金)	9時～10時30分	門前
	13時～14時	天神堂
26日(土)	9時～10時30分	湊町、久慈湊小学校前、源道、新井田
	13時～14時	沢里、畑田、田屋町、京の森、旭町
28日(月)	9時～10時30分	侍浜町(本町、向町、北野、保土沢、白前、本波、麦生)
	13時～14時	侍浜町(角柄、堀切、桑畑、外屋敷、横沼)、小久慈町(日吉町)
29日(火)	9時～10時30分	夏井町(駅前、大湊、田沢、大崎、野中、黒沼、早坂、富原、中崎、大芦、川代、国坂、門ノ沢)
	13時～14時	夏井町(夏井、生平、小田、菱倉、鳥谷、板橋、田中、宇津目、鼻館、住吉、閉伊口、半崎)
30日(水)	9時～10時30分	大川目町(仲小路、新丁、千草、三日町、砂子、森中、森上、森下、中田)
	10時45分～11時	※障がい者の人など(完全予約制)
31日(木)	13時～14時	大川目町(生出町、山口、外里、新町、田中、根井、滝、田子内)
	9時～10時30分	小久慈町(幸町、柏木、横合)
	13時～14時	小久慈町(日当、秋葉、岩瀬張、中里)

▶対象・検査・自己負担額…

検診	対象	検査内容	自己負担額
子宮頸がん	20歳以上	細胞診	1,250円
乳がん	40～49歳	乳房X線と超音波	1,950円
	50歳以上	乳房X線	1,200円

※70歳以上の人、「がん検診等検診料免除申請書」を提出済みの非課税世帯、生活保護世帯の人は無料  
※山形老人福祉センターで検診の送迎希望者は、山形福祉室(☎72-2143)に10月8日(火)までに連絡ください  
関保健推進課 ☎61-3315

おめでとう おくやみ

8/16～9/15 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

いいきキッチン 関久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315  
今月の担当：宇部地区食生活改善推進員協議会

豚肉とピーマンのらっきょう炒め



- 材料(2人分) 【1人分…230kcal / 食塩相当量 1.1g】
- 豚こま肉……………150g
  - ピーマン……………4個
  - ラッキョウ甘酢漬しょうゆ……………小さじ1
  - オリーブ油……………小さじ1 (市販)……………50g
  - 酒……………小さじ1
  - カレー粉……………小さじ1/2
  - ニンジン……………適量

- 1 ピーマンは乱切り、ラッキョウ甘酢漬は縦に半分にする。
- 2 豚肉は、食べやすい大きさに切り、Aをなじませておく。
- 3 フライパンにオリーブ油を分量の半分を入れて熱し、ピーマンをさっと炒めて取り出す。
- 4 残りのオリーブ油、カレー粉を入れてふつふつしてきたら、2の豚肉を加えて炒め、色が変わったらラッキョウと3のピーマンを加えて炒め合わせる。
- 5 器に盛り付け、千切りにしてさっとゆでたニンジンを散らす。

POINT ピーマンが苦手なお子さんでも食べやすいカレー味です  
手順4では油とカレー粉を加える火加減に注意しましょう

アンバーホールのイチ押し 関アンバーホール ☎52-2700

アンバーホール開館20周年記念事業  
オルガン&フラスコンサート

- 日時 / 10月26日(土)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2,000円(友の会1,500円)、高校生以下無料  
※未就学児入場不可
- 出演 / 田宮堅二、山城宏樹(トランペット)、絹村光代(オルガン)、山岸博(ホルン)、井上康一(トロンボーン)、次田心平(チューバ)
- 曲目 / R. シュトラウス「祝典入城曲」、J. ボネ 変奏曲ほか

アンバーホール開館当初から「吹奏楽」クリニック講師として指導いただいている田宮堅二氏、山城宏樹氏ら日本有数の奏者によるパイソルガンと金管五重奏のコンサート。



チケット好評発売中  
【市内プレイガイド】  
アンバーホール一誠堂  
みどり書店おらほーる