議会6月定例』: 市 会 の 予 定

- ▶本会議…8日休
- **▶一般質問…**13日(火)~14日(水)
- **▶常任委員会**…16日(金)、19日(月)~20 日(火)
- ▶本会議…23日金

※傍聴席で傍聴できるほかインター ネット中継しています。

問議会事務局 ☎52-2188



高齢者相談窓口 地域包括支援センター情報

いきいき百歳体操! 体験してみませんか?

いきいき百歳体操とは、平成14年に高知市が開発した、おもりを使った筋

力向上のための体操です。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心

なので、一人ひとりの体力に応じて無理なく効果的に筋力をつけることがで

きます。みなさんの地域でも仲間や友人同士で体験してみませんか。興味の

固地域包括支援センター ☎61-1557 [fax] 61-1119 [mail houkatu@city.kuji.iwate.jp]

ある方には出前講座も行っていますので、気軽にお問い合わせください。

マ 意 クマが活発に活動する時期です。

ワ

餌になるような野菜や果物の生ごみ など、外に置かないようにしましょ う。山林などクマの生息域に入る場 合は、鈴など音の出るものを持ち歩 き、複数人で行動するなど、十分に 注意しましょう。

固林業水産課 ☎52-2122

令和5年度岩手県介護支援 専門員実務研修受講試験

- ▶日時…10月8日(1)10時~
- ▶会場…岩手産業文化センター ツガワ未来館アピオ
- ▶受験資格…国家資格に基づく業務 に従事した期間(一部相談援助業 務の期間)が5年以上かつ業務に 従事した実働日数が900日以上の 実務経験を有する人
- ▶申込書…いきいき岩手支援 財団HPからダウンロード
- **▶申込期限**…6月30日金

問いきいき岩手支援財団☎019-626-0196

焦 桜 記

- ▶各取材先で温かく迎えていただき 感謝です。いい写真を撮るぞ!(芦口)
- ▶令和5年度は、にぎわいの年にな りそう。笑顔たくさん撮るぞ! (駒澤)

元気健康だより

食べる力は生きる力~6月は食育月間です~

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。心も体も健 康で過ごすため、「食べる力」=「生きる力」を育んでいきましょう。

▶食育で育てたい6つの「食べる力」…①心と体の健康を維持②食事の重 要性や楽しさを理解する

③食べ物の選択や食事づくり

④一緒に食べたい 人がいる毎日本の食文化を理解し伝える●食べ物や作る人への感謝の心。 食育は、子どもの頃から家庭や学校、地域などさまざまな場所でさま ざまな経験を通じて学び、生涯にわたって実践し育み続けていくことが 大切です。親子で料理・農林漁業体験・食事のマナーを身に付ける・誰 かと一緒に楽しく食事をするなど、食育月間のこの機会にできることか ら始めてみましょう。

間保健推進課 ☎61-3316

生活環境だより

万が一の交通事故に備えて交通 災害共済に加入しませんか。

- **▶掛金…**年額 1 人400円
- ▶申し込み方法…加入申込書に記 入し、共済掛金を添えて窓□へ 提出してください。
- **▶取扱窓口**…久慈市役所生活環境 課、山形総合支所、侍浜支所、 宇部支所、山根支所、久慈市内 の金融機関(みちのく銀行は除く)
- ▶受付期限…8月31日休まで 間生活環境課 ☎54-8003

図書館だより

《市立図書館》

253-4605

- **▶開館時間…**9時~19時
- **▶6月の休館日**…5日月、12日月、 19日(月)~22日(木)蔵書点検、26日(月)

イベントの詳細はHPで 随時お知らせします。

曜 ハープの演奏と絵本の朗読会

絵本の語りにハーブの音色を織り 交ぜた朗読会

- ▶日時…7月1日出 ①親子向け14時 ~14時30分2大人向け15時~16時
- ▶申込受付…6月2日金~受け付け ます。図書館カウンターや電話で 申し込みください
- ■図書館映画会(幼児・児童向け作品)
- ▶日時…●10日生)●24日生)各日14時
- ▶会場…よむのす1階多目的室
- ■よみきかせ会「おはなしの巣」
- ▶日時…●10日(土)●224日(土) 両日とも11時~11時30分
- ▶会場…よむのす2階おはなしの部屋
- ■ブックスタート

ブックスタート・パック無料配布

- ▶日時…16日俭13時~15時30分
- ▶対象…6カ月健診、1歳6カ月健 診対象の赤ちゃんと保護者
- ▶会場…元気の泉

■LET'S READ AND LEARN!

- ▶日時…17日仕10時~11時
- ▶対象…7歳未満の幼児や児童
- ▶会場…よむのす2階おはなしの部屋
- ■企画展

2階展示「宮西達也展」ほか

《山形図書館》

☎72-3711

- ▶開館時間…10時~18時
- ▶6月の休館日…5日(月)、12日(月)、 19日(月)、26日(月)、
- ■企画展「保存食に挑戦|
- ▶期間…6月1日休~6月30日金
- ■企画展「生き物の観察・飼育」
- ▶期間…6月3日出~7月4日火

…… おすすめ図書……



一般書 **久蒸「ホントによく効くリンパ** とツボの本」

著/加藤雅俊 出版/日本文芸社

GWも終わり1カ月 が経ちました。「やる 気が起きない」「だる

い気がする」など、なんとなく の不調が増えるこの時期だから こそ、自分をケアしてあげませ んか?



児童書

小学生でも安心! [海釣り] と「魚料理」きほんBOOK

監修/山口充

出版/メイツ出版

海釣りをはじめたば かりの人でもわかるよ う、自分で釣るのに必 要な道具や釣り方のコ

ツ、魚の生態や生息地、

安全に食べるためのさばき方や 料理法を、写真をたくさん使っ て紹介しています。

4月のデータ

■人口と世帯数(4月30日現在)

○人 □… 32,331人 (-33)(-41)男 … 15.651人 女 … 16.680人 (+ 8)

○世 帯… 15,459世帯 (+ 35)

※()内は前月比

■市内の火災

○発生件数… 1件(3 /- 1) ○死傷者数… 0人 (0 /- 1)

■救急活動

○出動件数…108件 (497 /+ 39) 交通事故… 7件(26 /+ 12) 病… 70件 (344 /+ 13)

その他…31件(127/+14)

■市内の交通事故など

○発生件数… 47件 (183 /-80) 人身事故… 7件(15 /+ 4)

物損事故… 40件 (168 /- 18) ○死 亡 者… 0人 (0 /- 1)

○負傷者… 8人(19/+7)

○飲酒運転

検挙者数… 0人(1 /- 1)

(20 / 0)

■市内の犯罪状況など

■ごみの状況(単位^ト√)

○総数…6件(うち空き巣被害0件)

※()内は、1月からの累計/前年同期との比較

	4月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	935 (- 90)	935 (- 90)
うち可燃ごみ	774 (- 82)	774 (- 82)
うち不燃ごみ	59 (+ 1)	59 (+ 1)
うち資源物	103 (- 9)	103 (- 9)
一人一日当たり		964½=(- 74½=)

※()内は、前年比

6月のお知らせ

休 診 日

●広告掲載に関する問い合わせは

6 火·9 金·17 生

※その他、診療日・診療時間の臨時変更等 は、「ちだ医院ヨヤクル」の インターネット画面でご確認下さい。

小児科・内科 ちだ医院 アレルギー科 ちだ医院 久慈市門前37-56-26 ☎61-3366

(株)レーベル ' ホールディングス (☎ 52-0041) まで



類**街のほけん屋**さん まちほけ Q

☆(0194) **75-3090** 定休日が変わります 日・月・祝日 定休

久慈市旭町10-63 久慈病院向い



健診や相談を中止する場合は通知します。付き添い制限を設

けませんが、健診日の1週間以内に37.5℃以上の発熱や咳があ

る場合は受診を延期ください。**固子育て世代包括支援センター☎66-8288**

各種機器修理



ストーブ、ボイラー エアコン、各種機器 修理、取付、販売 ストーブ分解掃除

エアコンクリーニング

宇部機器サービス 久慈市中央 1-30

(字部龍一) TEL 53-6630

仏壇、神仏具、花環、葬儀一式

● くじセレモニーホール ● メモワール・ノヴァ

長内館・川貫館・門前館・野田館

安心葬儀事前相談承っております ※24時間受付可能。

有野場造花仏具店

久慈市十八日町 ☎52-2010

(真心をこめた料理をお届け致します。

《各種仕出し料理承ります》

祝膳・仏膳・折詰・弁当・オードブル・寿司 (御予算に合わせてご用意させて頂きます。) 安心安全の目印「Sマーク」登録店



久慈市長内町34-26-1 TEL 0194-52-1155

▶三陸鉄道やませ ジョイフルよ市きっぷ

久慈駅~普代駅間の1日フリー乗車券に、やませ土風館、野田村、普代村で使える商品券 (各500円ずつ)がついたお得な切符を限定販売!▶販売日…10月までの最終土曜日▶料金…

■乳幼児健 診や相談