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】

募集 勤労青少年ホーム後期受講生募集

講座	開始日	回数	定員
ヨガ講座　後期※	8/18㈮	5	20
美文字講座　後期	8/23㈬	5	8
華道講座　後期	8/24㈭	5	8
手づくりお菓子作り講座	9/5㈫	3	10
卓球講座	9/22㈮	5	20
手作りキャンドル講座	9/26㈫	1	8
パソコン講座 応用編	9/27㈬	5	8
コーヒー講座　後期	10/5㈭	1	8
羊毛フェルト講座	10/10㈫	5	8
オリーブオイル講座	10/19㈭	1	10
イタリアン講座	10/26㈭	1	10
履歴書の書き方	11/2㈭	1	8
お片付け講座	11/14㈫	2	8
年末大掃除講座	12/4㈪	1	8
フラワーアレンジメント講座	12/7㈭	1	10
クリスマスお菓子作り講座	12/19㈫	1	10

▶**時間**…18時30分～20時30分
※ヨガ講座は19時～20時30分
▶**受講資格**…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の受講も可
▶**受講料**…無料（自治会費1,000円、保険料・材料費は実費負担）
問勤労青少年ホーム　☎53-2320

募集 夏休み親子向け消費生活セミナー

お金に関するトラブルに巻き込まれないために、親子で楽しみながら上手なお金の使い方を学びませんか。
▶**日時**…8月7日㈪13時30分～15時30分
▶**会場**…市役所3階車庫棟会議室
▶**対象**…小学3年生～6年生の児童とその保護者
▶**定員**…15組（先着順）
▶**申込期間**…7月3日㈪～7月21日㈮
問生活環境課　☎54-8003

募集 消費力アップ講座 やさしいヴィーガン食

環境にも体にもやさしいヴィーガン食の基本について解説します。
▶**日時**…7月20日㈭13時30分～15時
▶**会場**…市役所3階車庫棟会議室
▶**申し込み方法**…市役所1階総合窓口や電話で申し込みください。
問生活環境課　☎54-8003

お知らせ 障害者就労継続支援事業所合同販売会

管内の事業所で製作・販売している商品の合同販売会「えーびーマーケット」を開催。お菓子や雑貨などの商品を取り揃えています。ぜひお越しください。
▶**日時**…7月17日㈪10時30分～14時30分
▶**会場**…道の駅いわて北三陸
問チャレンジドセンター久慈☎66-8585

お知らせ 久慈市歴史民俗資料室を特別公開します

久慈城跡や久慈と津軽の歴史上のつながりを解説するパネル展をあわせて開催。期間中は事前の予約なしで自由に見学できます。
▶**日時**…8月1日㈫～6日㈰10時～16時（入場は15時30分まで）
▶**会場**…久慈市歴史民俗資料室
問文化課　☎52-2700

お知らせ 楽しいオーケストラin岩手 夏井中学校が出演

夏井中学校の生徒が「日本フィルハーモニー交響楽団東北の夢プロジェクト2023」に出演。夏井大梵天神楽を披露します。チケット好評発売中。詳しくはHPを確認ください。
▶**日時**…8月2日㈬15時開演
▶**会場**…岩手県民会館
問岩手県芸術文化協会☎019-626-1202

お知らせ 植林した森林の手入れができず困っていませんか

県では「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、手入れの行き届いていないスギやカラマツなどの人工林を、所有者に代わって間伐しています。詳しくは問い合わせください。
問県北広域振興局林務部　☎53-4984

お知らせ 教育委員会会議の予定

▶**日時**…7月21日㈮15時30分～
▶**会場**…市役所車庫棟会議室1
※傍聴できます
問教育総務課　☎52-2154

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃（月額）
新川井団地	3	18,100～27,000円
侍浜団地	1	14,400～21,500円

▶**申込期限**…7月14日㈮
問建設企画課　☎52-2120
問山形総合支所産業建設課☎72-2129

お知らせ がん患者医療用ウィッグ購入費を一部補助します

医療用ウィッグの購入費の一部を支援します。詳しくは問い合わせください。
▶**対象**…次のすべてに該当する市民
❶がん治療を受けたまたは受けている❷治療に伴う頭髪の脱毛によりウィッグを購入した❸過去に同様の補助を受けていない
▶**経費**…医療用ウィッグ（全頭用）※附属品やケア用品は対象外
▶**補助率**…対象経費の2分の1（上限2万円）
▶**申請期限**…購入した日の属する年度内
問保健推進課　☎61-3315

お知らせ 後期高齢者医療被保険者証の更新

8月1日から使用できる後期高齢者医療被保険者証を、7月中旬に送付します。7月末に被保険者証が届かない場合は問い合わせください。
問市民課　☎52-2118

お知らせ カメムシ防除とミツバチへの被害防止

斑点米カメムシの防除が始まります。近年、この防除に関連するミツバチの死亡事例が発生しています。農薬散布に際しては、関係者で協議し、被害の防止に努めてください。
地域の防除時期は問い合わせください。
問久慈農業改良普及センター☎53-4989

お知らせ ひとり親世帯の家計を応援

経済的に大変なひとり親世帯に、食料品を無償配付します。
▶**受付期間**…7月3日㈪～12日㈬17時
▶**申込方法**…申込書を久慈市社会福祉協議会へ提出。同会HPからも申請可能。
▶**配布数**…30世帯分。応募が多い場合は抽選します。
▶**受渡日時**…7月27日㈭16時～19時
▶**対象者**…市内に住所を有するひとり親世帯で、高校3年生以下の未就労の子どもを一人で養育し、支援が必要な世帯
※生活保護受給世帯や祖父母などと同居している世帯は対象外です。

社会福祉協議会では、支援する食料品の購入資金、お米やレトルト食品などの寄付を募集しています。ご協力をお願いします。

問久慈市社会福祉協議会　☎53-3380

お知らせ 久慈一大野間のバスをお得に利用しよう

バスに乗って大野を満喫しよう！久慈一大野線の往復乗車券に大野の対象店で利用可能な1,000円分の商品券がついた、お得な企画切符を販売します。
▶**販売価格**…1,760円
▶**販売場所**…県北バス久慈営業所、よむのす
問岩手県北自動車株式会社
☎019-641-1212

いきいきキッチン

問久慈市食生活改善推進員協議会　☎61-3316
今月の担当：久慈1地区食生活改善推進員

豚肉とキュウリのしょうが焼き

■**材料（2人分）**【1人分…271kcal／食塩相当量1.6g】
豚小間切れ肉…… 160g
キュウリ…… 1本
玉ねぎ…… ½個
ニンジン……16g
塩・こしょう ……少々
A
ごま油・一味唐辛子…適宜
酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ⅔
おろししょうが…小さじ2

1 キュウリに塩を振り、板ずりをしてさっと洗う。縦半分に切り種を取り5㎜に斜め切り。ニンジンも縦半分に切り5㎜に斜め切り。玉ねぎは縦薄切りにする。
2 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を薄くまぶしながらほぐす。フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し豚肉を炒め、色が変わったら縦薄切りした玉ねぎとニンジンを加え、しんなりするまで炒める。
3 **2** にAを加え炒めキュウリを加えさっと炒める。器に盛り一味唐辛子を振る。

アンバーホールのイチ押し

問アンバーホール　☎52-2700

金管五重奏とサックス、ピアノによる8人の動物たちが、にぎやかで楽しい演奏会を開催します。

好評発売中

日　時／8月19日㈯14時開演（13時開場）
会　場／アンバーホール大ホール
料　金／【全席指定】
一般2,000円
高校生以下1,000円
友の会の会員は500円割引
※3歳未満無料（座席が必要な場合は有料）
※障がい児無料（同伴者1人まで500円割引）

合唱ワークショップ

八戸在住の声楽家、ソプラノ歌手の間口友美先生を講師に迎え、初心者を対象に楽譜の読み方、発声方法などを学びます。親子参加や学生の参加も大歓迎。市民芸術文化祭で成果発表を目指しましょう！
開催日／7月30日㈰～10月まで7回予定
会　場／アンバーホール
対　象／小学生以上の市民（通勤・通学を含む）。
※ただし一般の人は合唱団体に所属していないこと
申込期限／7月23日㈰
申込方法／電話や所定の申込用紙をアンバーホールに提出ください。