誰もがなりうるアレルギー

アレルギーには、花粉症や食物アレルギー、気管支喘息やじんましんなどたくさんの種類があります。国民の２人に１人は何らかのアレルギーを持っていると言われ、珍しい病気ではありません。正しい知識を身につけましょう。

◀アレルギーポータルいわて　◀アレルギーケア.くじ

５月17日は高血圧の日

家庭血圧で135/85mmHg以上は、高血圧の可能性があります。血圧が高い人は減塩を心がけましょう。

▶**減塩のポイント**…❶麺類の汁は残す❷みそ汁は１日１回❸漬物は小皿に取り、食べる回数を減らす❹調味料はかけずにつける❺野菜を積極的に取る

問保健推進課　☎61-3316

高齢者相談窓口　地域包括支援センター情報

認知症などの出前講座をご活用ください！

職場・学校・地域を訪問し、皆さんの「ちょっと知りたいこと」に応じて出前講座を開催しています。気軽に問い合わせください。

▶**テーマ例**…認知症、百歳体操、助け合いの大切さ、人生に必要な備えなど

▶**申込方法**…電話やFAX、メールなどで１カ月前までを目安に希望の日時や内容をお知らせください。

問地域包括支援センター☎61-1557 fax61-1119 mail houkatu@city.kuji.iwate.jp

Let's 男女共同参画

岩手県男女共同参画センター相談室（盛岡市アイーナ6階）　問地域づくり振興課 ☎52-2116

相談	方法	開設日時
一般相談 DVや女性のための就労支援相談も受け付けます ☎019-606-1762	電話・面接 ※面接相談は要予約	水・木…10時～17時、金…13時～20時、土・日…12時～15時※月・火・祝日は休み
男性相談 男性相談員による男性のための相談 ☎019-606-1762		毎月第２・第４土曜日…12時～15時 ※１人45分
法律相談（弁護士対応） ☎019-606-1762		毎月第３木曜日…12時30分～16時30分 ※１人40分
LGBT相談 性指向や性別などにに違和感を感じ悩んでいる人 ☎019-601-6891		毎週火・金曜日（祝日は休み）…16時～20時
インターネット相談 事前に会員登録が必要です	アイーナＨＰ　http://www.aiina.jp/から「用途別に探す」または「ご来館の方へ」→「相談」へアクセス　※回答まで数日かかります	

お知らせ　有害鳥獣による農作物被害防止対策に補助します

農作物の被害防止のため有害鳥獣防除対策を行う場合、経費の一部を補助します。詳しくは問い合わせください。

▶**対象経費**…有害鳥獣による農作物の被害防止対策として行う電気柵などの設置に要する経費

▶**補助額**…対象経費の２分の１以内（年額７万円を上限）

▶**基準**…面積50㎡、外周300㍍

問農政課　☎52-2121

編集後記

▶４月から広報担当となりました。早速の取材でメモリーカードの入れ忘れ…先が思いやられました（芦口）

▶あまちゃん再放送ではエキストラも懐かしい顔がチラホラ。10年の月日も楽しみながら見ています（駒澤）

ごみ捨てワンポイント

ごみ集積所に捨てる場合のごみ袋

従前に使用していた「久慈市推奨ごみ袋（青文字の袋）」は市指定ごみ袋としては使用できません。ごみ袋の使い方に注意しましょう。

■**使用できる袋**

▶**燃えるごみ**…市指定ごみ袋

▶**燃えないごみ**…市指定ごみ袋

▶**資源物**…透明または半透明の袋。ルールを守らずに出されたごみは収集されませんので注意してください。

問生活環境課☎54-8003

図書館だより

《市立図書館》　☎53-4605

▶**開館時間**…９時～19時

▶**５月の休館日**…１日(月)、８日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

イベントの詳細はＨＰで随時お知らせします。募集イベントへの参加希望者は、図書館カウンターや電話で申し込みください。

▶**受付開始日**…５月３日(水)

募集　アンモナイトの化石レプリカ作成

市で発見された化石の解説や樹脂粘土を使ったレプリカを作成します。

▶**日時**…６月３日(土)14時30分～15時30分

▶**対象・定員**…小学生以上・先着10人

募集　親子で聞こう調べる学習説明会

調べる学習の仕方をレクチャー！

▶**日時**…６月11日(日)14時30分～15時30分

▶**対象**…市内小学生と保護者

▶**定員**…先着20人

■**図書館えいが会**

▶**日時**…❶13日(土)❷27日(土)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**…❶13日(土)❷27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

■**LET'S READ AND LEARN!**

▶**日時**…20日(土)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「徳川と江戸展」**

▶**期間**…５月３日(水)～６月25日(日)

《山形図書館》　☎72-3711

▶**開館時間**…10時～18時

▶**５月の休館日**…１日(月)、３日(水)～５日(金)、８日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

■**企画展「お弁当のヒント」**

▶**期間**…５月９日(火)～６月11日(日)

■**巡回展「文学賞受賞図書展」**

▶**期間**…５月12日(金)～５月21日(日)

おすすめ図書

久慈　児童書
「だれもみえない教室で」

著／工藤純子（くどうじゅんこ）
出版／講談社

小６の教室で起きたランドセルに金魚のエサが入れられる事件…いじめ問題にそれぞれの立場から真剣に取り組んでいくストーリー。幅広い層に読んでほしい一冊です。

山形　一般書
「南極の食卓女性料理人が極限の地で見つけた暮らしの知恵**」**

著／渡貫淳子（わたぬきじゅんこ）
出版／家の光協会

１年分以上の食料をどう発注して、どう使い切るのか。一切ごみを捨てられない環境でどんな料理を作るのか。南極調理隊員に挑戦した女性料理人が、制限された環境だからこそ生まれる暮らしの工夫や愉（たの）しみ方を綴ります。

３月のデータ

■**人口と世帯数（３月31日現在）**

○人　口…	32,364人	(-199)
男　…	15,692人	(- 91)
女　…	16,672人	(-108)
○世　帯…	15,424世帯	(- 35)

※（ ）内は前月比

■**市内の火災**

○発生件数…	1件	(2 / 2)
○死傷者数…	0人	(0 / 0)

■**救急活動**

○出動件数…	140件	(389 /+ 35)
交通事故…	4件	(19 /+ 9)
急　病…	101件	(274 /+ 11)
そ の 他…	35件	(96 /+ 15)

■**市内の交通事故など**

○発生件数…	37件	(136 /- 33)
人身事故…	3件	(8 /± 0)
物損事故…	34件	(128 /- 33)
○死 亡 者…	0人	(0 /- 1)
○負 傷 者…	4人	(11 /+ 3)
○飲酒運転		
検挙者数…	0人	(1 /- 1)

■**市内の犯罪状況など**

○総数…9件（うち空き巣被害０件）　(14 /+ 5)

※（ ）内は、１月からの累計/前年同期との比較

■**ごみの状況**（単位㌧）

	３月の排出量	４月からの累計
ごみ総量	1,018(+36)	11,870(-286)
うち可燃ごみ	862(+28)	10,144(-173)
うち不燃ごみ	60(+ 7)	572(- 51)
うち資源物	96(+ 1)	1,155(- 61)
一人一日当たり	1,015㌘(+55㌘)	

※（ ）内は、前年比

５月のお知らせ

休日当番医　6(土)
休診日　9(火)・13(土)・20(土)・30(火)

※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 アレルギー科 **ちだ医院**
久慈市門前37-56-26　☎61-3366

各種機器修理

お気軽にお電話下さい

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
（宇部龍一）　TEL 53-6630

あなたの明日に青空を
そらうみ法律事務所
（旧久慈ひまわり基金法律事務所）
www.soraumi-law.com
相続　遺言　離婚　債務整理
破産　交通事故　不動産
TEL 0194-61-1818　※要予約
営業時間　平日9:00～17:30 久慈市川崎町12-18　YKビル1階

診療案内
小児科・アレルギー科・内科
関上こども クリニック
休診日：水曜・祝日
（病児保育室 そらまめを併設。）
5/20(土) 臨時休診
久慈市長内町24-98-2
☎0194-75-3722

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。
㈲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
おおみや屋
久慈市長内町34－26－1
TEL 0194－52－1155

●広告掲載に関する問い合わせは㈱レーベル'ホールディングス（☎52-0041）まで

■**巽市を開催します**

古着をリメイクして鯉のぼりを巽山公園に装飾！ワークショップや飲食の出店など楽しい企画が盛りだくさんのイベントです！

▶**日時**…５月５日(金)11時～15時　問old new　☎66-7655