お知らせ 市長と話そう！ふれあいトーク

市長が出向いて、皆さんが日ごろから感じている身近な意見などを、車座になって自由に話し合う「ふれあいトーク」を実施しています。

対象人数は、５～15人程度です。希望日の２週間前までに、申し込みください。

問地域づくり振興課　☎52-2116

お知らせ 野生動物に注意してください

クマやサルなどの目撃報告が多く寄せられています。野生動物を発見した際には刺激しないように、静かにその場を離れてください。エサになるものを外に置くことも危険です。野菜や生ゴミなどを屋外に放置しないように、注意しましょう。

問林業水産課　☎52-2122

募集 路線バスで行くふたご座流星群観察会

路線バス久慈大野線に乗って、星空を観察しよう。ひろのまきば天文台の入場料が無料！ 500円相当のお弁当もついたお得なツアー（生姜焼き、チキン南蛮、唐揚げ、白身魚フライの中から一つお選びください）

▶**日時**…12月14日㈭往路…久慈駅発18時～復路久慈駅着21時20分
▶**会場**…ひろのまきば天文台
▶**料金・定員**…往復のバス料金・20人
▶**申込期限**…12月８日㈮

問地域づくり振興課　☎52-2116

高齢者相談窓口 地域包括支援センター情報

「こうしたいノート」を活用ください！

「こうしたいノート」とは、『自分自身がどのように生きたいのか』を考え、信頼できる人との話し合いを手助けするノートです。治療や介護などの選択が必要なとき、場合によっては自分で希望を伝えらえない状態になることもあります。もしもの時のため、自分の思いや希望を書き留めておきませんか？

▶**配布場所**…元気の泉、県立久慈病院ほか※希望者には送付しますので、気軽にお問い合わせください

問地域包括支援センター　☎61-1557

編集後記

▶最近ラジオにはまりました。深夜ラジオおもしろいですよ！　（芦口）
▶秋が終わり冬がくるのに食欲が止まらない。私は野生動物か…（駒澤）

元気健康だより

脳卒中を予防するために　～家庭血圧の測定を～

脳の血管の病気「脳卒中」。一度の発症で死に至る場合や要介護状態になる場合があります。最大の危険因子は高血圧と言われ、特に高齢者は血圧の変動が大きく、病院での血圧が高いケースが多く見られます。病院だけでなく自宅で血圧を測定することが重要です。

■家庭血圧測定のポイント

できるだけ上腕血圧計を選び、朝と夜に時間を決めて測定しましょう。家庭血圧測定の場合、135／85㎜Hg以上が高血圧の疑いがあります。１日２回、家庭で血圧を測定・記録し、自分の血圧を把握することやかかりつけ医と家庭内血圧値を共有することが大切です。

▶１回目…朝起きて１時間以内。朝食や服薬の前に測定しましょう
▶２回目…夜寝る前

問保健推進課　☎61-3316

生活環境だより

飲酒運転のない社会をつくろう

飲酒運転には多くの人を不幸にする極めて悪質で危険な犯罪です。「飲酒運転は、しない、させない、許さない」を合言葉に、飲酒運転のない社会を作りましょう。

【飲酒運転４（し）ない運動】

❶運転するなら酒を飲まない
❷運転をする人に酒を提供しない
❸酒を飲んだ人に車を提供しない
❹酒を飲んだ人の車に同乗しない

問久慈警察署　☎53-0110

図書館だより

《市立図書館》　☎53-4605

▶**開館時間**…９時～19時
▶**12月の休館日**…４日㈪、11日㈪、18日㈪、25日㈪、29日㈮～31日㈰

イベントなどの詳細は随時ＨＰでお知らせします。

■ぬいぐるみのおとまり会
▶**日時**…１月20日㈯13時30分～14時
▶**対象**…３歳以上の未就学児５組
▶**申込方法**…12月８日㈮からカウンターと電話で受け付けます。

■図書館映画会（幼児・児童向け作品）
【サンタ・カンパニー】
▶**日時**…23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**…❶９日㈯❷23日㈯
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・パックをプレゼント
▶**日時**…15日㈮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!
ALTの先生と一緒に英語を楽しもう！
▶**日時**…16日㈯10時～11時
▶**対象**…７歳未満の幼児、児童
▶**会場**…よむのす２階おはなしの部屋

■２階展示コーナー
2024年は辰年展ほか
■３階展示コーナー
大人のスキルアップ展ほか

《山形図書館》　☎72-3711

▶**開館時間**…10時～18時
▶**12月の休館日**…４日㈪、11日㈪、18日㈪、25日㈪、29日㈮～31日㈰

■企画展「クリスマス図書展」
▶**期間**…12月１日㈮～12月26日㈫
■企画展「あったか料理を召し上がれ」
▶**期間**…12月５日㈫～令和６年１月31日㈬

おすすめ図書

久慈 一般書「まいまいつぶろ」

著／村木　嵐
出版／幻冬舎

その姿から、まいまいつぶろとさげすまれた君主がいた。ただ一人彼の言葉を解する小姓。麻痺を抱え廃嫡を噂される若君はいかにして将軍になったのか。落涙必至の傑作歴史小説。

山形 児童書「ふゆのコートをつくりに」

文／石井　睦美
絵／布川　愛子
出版社／ブロンズ新社

雪のふる朝、外で遊びたいさきちゃんですが、コートの準備ができていません。お母さんの赤いコートを着てみますが、大きいみたい。仕立て直してもらおうとミコさんのお店に向かうと…。

10月のデータ

■人口と世帯数（10月31日現在）

○人　口…	32,090人	(-55)
男　…	15,524人	(-17)
女　…	16,566人	(-38)
○世　帯…	15,430世帯	(-16)

※（ ）内は前月比

■市内の火災

○発生件数…	0件	(10 /+ 4)
○死傷者数…	0人	(2 /± 0)

■救急活動

○出動件数…	141件	(1417/+266)
交通事故…	4件	(64/+ 18)
急　病…	93件	(983/+200)
そ の 他…	44件	(370/+ 48)

■市内の交通事故など

○発生件数…	51件	(464 /+ 22)
人身事故…	4件	(41 /+ 7)
物損事故…	47件	(423 /+ 15)
○死 亡 者…	0人	(0 /- 1)
○負 傷 者…	5人	(50 /+ 9)
○飲酒運転		
検挙者数…	0人	(8 /+ 2)

■市内の犯罪状況など

○総数…6件（うち空き巣被害０件）	(48 /- 2)

※（ ）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）

	10月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	1,018（+33）	7,088（-273）
うち可燃ごみ	880（+36）	6,082（-204）
うち不燃ごみ	53（+ 4）	347（- 17）
うち資源物	84（- 8）	659（- 51）
一人一日当たり	1,024㌘（+53㌘）	

※（ ）内は、前年比

12月のお知らせ
1日㈮ 休　診
8日㈮ 午後休診（新型コロナワクチン接種協力のため）
17日㈰ 休日当番医
18日㈪ 休　診
22日㈮ 午後休診（新型コロナワクチン接種協力のため）
28日㈭ 午前9時～11時（インフルエンザワクチンのみ受付）
28日㈭ 午後～令和6年1月4日㈭休診
※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

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

閉院のお知らせ
都合により来年（令和６年）3月で閉院いたします
藤田皮膚科医院
院長 藤田秀人
久慈市川崎町12-18 ☎52-8700

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。）
臨時休診 12/4㈪午後・12/5㈫ 年末年始休業 12/30㈯～1/3㈬
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

■学校へ行こう週間

地域の皆さんに学校を公開。授業風景や学習成果発表会を行います。問久慈東高等学校☎53-4371

■**学校公開**　▶**日時**…12月12日㈫～15日㈮11時～12時50分▶**会場**…久慈東高等学校
■**学習成果発表会**　▶**日時**…12月18日㈪13時30分～15時40分▶**会場**…アンバーホール