

おめでた おくやみ

10/16~11/15 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

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 農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

農地転用や権利移動などの審議を行う農業委員と、耕作放棄地の解消に向けた調査や対策を行う農地利用最適化推進委員を募集します。

- ▶募集期間…12月1日(水)~12月28日(火)
- ▶任期…令和4年4月1日~令和7年3月31日(3年間)
- ▶募集人数…農業委員15人、農地利用最適化推進委員15人
- ▶応募方法…推薦書または応募書に必要事項を記入し、持参または郵送で提出
- ▶提出先…農業委員は市農政課、農地利用最適化推進委員は、農業委員会事務局へ提出  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 「決算のしかた」説明動画

税務署では、個人事業者を対象とした決算説明会を本年度は中止し、YouTube国税庁動画チャンネルに、決算の方法や注意点などを説明する動画「決算のしかた(青色申告編・白色申告編)」を掲載しましたので、ご覧ください。  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ ひとり親家庭等法律相談

離婚、親権、養育費などについて、弁護士による相談を行います。  
▶日時…12月16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、寡婦など  
▶費用…無料  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ いきいき百歳体操始めてみませんか

春を元気に迎えられるように「いきいき百歳体操」を始めてみませんか? DVDを見ながら椅子に座って行うので、誰でも取り組みやすい体操です。参加者からは「つまづかなくなった」「立ち上がりが楽になった」などの言葉が聞かれています。身近な場所での交流の機会が増え、楽しく続けられます。3人以上・週1回以上の活動から始められるので、町内会の仲間や友人同士でお誘いあわせのうえ、申し込みください。出前講座も実施します。気軽に問い合わせください。

農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

冬場は、感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。せっけんでの手洗いや調理器具の消毒、食材の十分な加熱、おう吐物など汚物の適正な処理に注意して感染を防ぎましょう。  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 小中学生対象三鉄のお得な回数券

三陸鉄道では、小中学生を対象に6枚つづりの特別回数乗車券を販売いたします。  
▶利用期間…12月1日~通年  
▶利用区間…三陸鉄道リアス線内  
▶運賃…普通旅客運賃の半額  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 住民健診(出稼ぎ者健診)のお知らせ

健診を希望する人で、まだ申し込みしていない人は、連絡をお願いします。昨年受診した人には、問診票などを12月中旬にご自宅へ送付します。  
▶日時…令和4年1月4日(火)、5日(水)7時~11時  
▶会場…元気の泉多目的ホール  
▶対象…出稼ぎ者、特定健診対象者、後期高齢健診対象者など  
※加入している保険の種類と年齢によって受診料は変わります  
※発熱など、新型コロナウイルスに感染の疑いがある場合は、受診を控えるようお願いいたします

農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…12月24日(金)15時30分  
▶会場…市役所3階車庫棟会議室1  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
さいわい団地	1	16,500~24,600円
みなと団地	1	20,700~30,800円
久喜地区団地	1	21,700~32,300円
定住促進住宅	2	10,180円

▶申込期限…12月15日(水)  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 鳥インフルエンザの予防を

ペットとして飼育しているニワトリ、ウズラなどは、渡り鳥から高病原性鳥インフルエンザなどに感染する可能性があります。鶏舎などへの野鳥の侵入防止や、周辺の消毒など、予防対策を必ず行いましょう。  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 障がい者アート作品展示の開催

障害者週間に合わせ、障がい福祉事業者などの皆さんが、日ごろの活動で制作した作品展を開催します。  
▶期間…12月3日(金)~9日(木)  
▶会場…アンバーホールエントランス  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 精神障がい者家族会「祐慈の会」定例会

祐慈の会は、精神患者を支える家族同士が集まり、情報交換や勉強会を行います。お互いを支え励ましあいながら、患者や家族が地域で安心して過ごせるよう活動しています。会員以外の方も参加できますので、興味のある方は、ぜひ申込みください。(見学も可)  
▶日時…12月14日(火)13時~14時  
▶場所…元気の泉ボランティアルーム  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ 福祉の村屋内温水プール休館のお知らせ

屋内温水プール配管工事のため、休館します。工事の進捗状況により、休館期間が変更になる場合があります。詳しくは問い合わせください。  
▶休館期間…12月13日(月)~令和4年1月6日(木)  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

募集 購入資金や食料品の寄付をお願いします

経済的に困っているひとり親世帯を対象に、食料支援を計画しています。食料品の購入資金やお米、レトルト食品などを募集しています。  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

お知らせ ひとり親世帯の家計を応援

ひとり親世帯を対象に、米、レトルト食品、お菓子などをセットにして無償配布します。(応募が多い場合は抽選)  
▶受付期間…12月1日(水)~12月8日(水)17時  
▶申込方法…久慈社協 HP か 申込書を提出  
▶配布日時…12月16日(木)17時~19時  
▶配布場所…久慈市総合福祉センター  
▶対象者…市内に住所を有する母親または父親の片方いずれかと、高校生以下のお子さんのみの世帯で経済的に困っている世帯  
※生活保護受給世帯は対象外  
農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2159

いいきいきキッチン 農地利用最適化推進委員協議会 ☎61-3316  
今月の担当：山根地区食生活改善推進員



水菜とお揚げのサラダ

- 材料(2人分) 【1人分…69kcal/食塩相当量1.0g】
- 水菜……………1/2袋(50g)
  - 油揚げ……………1/2枚
  - ツナ缶(水煮) ……1/4缶
  - 炒り白ゴマ……………小さじ1/2
  - ゴマ油……………少々
  - 塩……………少々

- 1 水菜は根元を切り落として洗い、4等分の長さに切る。油揚げは縦半分に切り、1等幅に切る
- 2 熱したフライパンに油揚げを入れ、焼き色が付く程度まで焼く
- 3 2の油揚げと水菜、Aを混ぜ合わせ、盛り付ける

POINT  
・水菜は豆苗に変えてもおいしいです。  
・水菜の旬は12~3月。緑黄色野菜なので、βカロテンが豊富で、髪や皮膚の健康を保つ働きがあるほか、ビタミンCや葉酸も多く含まれています

アンバーホールからのイチ押し



齋藤 友紀 フルートコンサート

「アンバーホール吹奏楽クリニック」の講師として20年間指導を続けるフルート奏者・齋藤友紀が率いる「チーム・YUKI」のメンバーが、クリニックの卒業生らとともに送る、楽しく心温まるコンサート  
▶日時/令和4年2月12日(土)14時開演(13時30分開場)  
▶会場/アンバーホール小ホール  
▶料金/【全席指定】一般1,500円※友の会割引500円  
高校生以下無料※未就学児の入場可

♪特別企画♪ 赤ちゃんのためのファーストコンサート

赤ちゃん子育て中の皆さんに送るスペシャルコンサート  
▶日時/令和4年2月11日(金・祝)10時30分開演(10時開場)  
▶会場/アンバーホール小ホール  
▶対象/未就学児及び保護者(未就学児のきょうだい可)  
▶料金/【全席指定】無料  
整理券/アンバーホールで配布中

農地利用最適化推進委員事務局 ☎52-2700