

おめでとう おくやみ

11/16~12/15 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】

お知らせ 償却資産の申告に忘れず

1月1日現在で、市内に事業用の償却資産を所有している人は申告が必要です。太陽光パネルを取得した場合も申告が必要です。電子申告システム「e L T A X」での申告も受け付けます。忘れずに届け出をしましょう。

▶申告期限…1月31日(月)  
関税務課 ☎52-2114

お知らせ コンビニ交付一時停止します

次の期間、コンビニ交付の一部機能を停止します。

▶停止機能…戸籍の附票の写し  
▶停止期間…1月7日(金)~1月11日(火)  
関市民課 ☎52-2117

お知らせ i-サポの入会登録料を補助します

市内在住の未婚者の結婚を支援するため、いきいき岩手結婚サポートセンター(i-サポ)の入会登録料の半額を補助します。

▶補助額…5千円  
▶申込期限…入会から6カ月以内  
関子育て世代包括支援センター ☎66-8282

募集 太古ロマンのまちづくり講演会

北海道むかわ町の取り組みから、地域資源の恐竜化石を生かしたまちづくりを学びます。入場無料。どなたでも参加できます。

▶日時…1月21日(金)17時30分~19時40分  
▶会場…久慈グランドホテル  
▶申込期限…1月14日(金)  
関政策推進課 ☎52-2115

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

「最近、ふらつきが気になる」という人に、自宅でできる簡単な運動を紹介します。続けることでふらつきが改善し、歩行が安定します。

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをつかみます
  - ②ゆっくりと左脚を横へあげます(あげる幅は30°程度)
  - ③「1, 2, 3, 4」であげ「5, 6, 7, 8」でおろします
  - ④右脚も同様に、行います
- ※体はまっすぐにし、脚だけ動かしましょう(片足10回程度)  
※痛みが出ない範囲で行いましょう  
関地域包括支援センター ☎61-1557



募集 岩手大学地域連携フォーラムin久慈2022

岩手大学が地域と連携して行う「持続可能な社会づくりに貢献する」最新の技術や、新しい価値の創造へ向けた取り組みなどを紹介します。久慈出身の学生の発表もあり、入場無料でどなたでも参加できます。

▶日時…1月31日(月)15時~18時20分  
▶会場…久慈グランドホテル  
▶申込期限…1月21日(金)  
関政策推進課 ☎52-2115

お知らせ 20歳になったら国民年金

学生や自営業、厚生年金に加入していないアルバイトなどの人は、20歳から国民年金に加入となります。保険料の納付方法は納付書ですが、希望があれば口座振替やクレジットカード振替に変更することができます。また、保険料の納付が困難な場合は免除申請を行うことができます。各種申請方法については、問い合わせください。

関市民課 ☎52-2118  
関二戸年金事務所 ☎0195-23-4111

お知らせ 公的年金等の源泉徴収票を送付します

1月中旬より「令和3年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。確定申告などにご使用ください。もし紛失された場合には、所定の再交付申請書による手続きのほか、電話でも再交付を依頼できます。手元に基礎年金番号が分かるものを準備して、問い合わせください。

▶ねんきんダイヤル…0570-05-1165  
関二戸年金事務所 ☎0195-23-4111

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
久喜地区住宅	1	21,700~32,300円
定住促進住宅	1	10,180円

▶申込期限…1月14日(金)  
関建設企画課 ☎52-2120  
関山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

いいきキッチン 関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

柿なます

■材料(2人分) 【1人分…77kcal/食塩相当量0.6g】



柿……………大2個  
大根……………200g A  
塩……………小さじ1  
砂糖……………小さじ2  
酢……………大さじ4  
塩……………小さじ½

- ①柿は皮をむき、千切りにする
- ②大根は千切りにして、塩もみして10分おく
- ③ポウルにAを混ぜ合わせ、柿、大根を入れて和える

POINT  
・干し柿を使っても美味しいです。ぬるま湯で戻してから使いましょう  
・秋~冬が旬の柿は、抗酸化作用のあるビタミンCや利尿作用のあるカリウムが豊富です。干し柿にすると、腸内環境を整える食物繊維が増加します



お知らせ 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金申請はお済みですか

支給対象は、戦没者などの死亡当時の遺族です。令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合、次の優先順位の遺族の1人となります。

※すでに請求済みの場合は手続き不要

▶支給対象順位…①弔慰金の受給権者②戦没者等の子③戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹④上記①から③以外の戦没者等の三親等以内の親族※戦没者の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります

▶支給内容…額面25万円・5年償還の記名国債

▶請求期限…令和5年3月31日(金)  
▶請求窓口…社会福祉課(市役所1階)  
関社会福祉課 ☎52-2119

お知らせ ミツバチの飼育届を忘れずに

仕事や趣味を問わず、ミツバチを飼育している人には毎年届け出が義務付けられています。詳しくは問い合わせください。

▶届出期限…1月31日(月)  
関県北広域振興局農政部 ☎53-4983

お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…1月21日(金)15時30分  
▶会場…市役所3階車庫棟会議室1  
関教育総務課 ☎52-2154

募集 避難行動要支援者名簿登録のご案内

災害時に家族などの援助が困難で、避難に何らかの助けを必要とする人の名簿登録を進めています。この名簿は、地域の支え合い活動にも活用できるような市の関係部署や民生児童委員、消防、警察、消防団、社会福祉協議会、情報共有を締結した町内会などと共有します。

災害時には、早めに避難することが必要ですが、自ら避難できない場合や家族が近くにいないため、支援が受けられないなど、自らの命を守るための手段として登録をお勧めします。詳細はHPや、社会福祉課へ問い合わせください。



▶対象…  
①一人暮らしの高齢者または高齢者のみ世帯

②在宅でおおむね要介護度3以上  
③在宅の障害者で支援が必要な人  
④難病患者など援助が必要な人

▶申込方法…登録申請書を提出  
関社会福祉課 ☎52-2119

お知らせ 障害者控除認定書を交付

65歳以上で要介護1以上の人は、障害者手帳がなくても税の障害者控除を受けられる場合があります。

控除を受ける場合は「障害者控除対象者認定書」が必要です。申請から交付まで10日程度かかります。詳しくは問い合わせください。

関社会福祉課 ☎52-2119

アンバーホールからのイチ押し

【岩波ホール発】  
白石加代子「百物語」 構成・演出/鴨下信一 出演/白石加代子  
アンコール公演 第3弾

日 時/令和4年2月6日(日)13時開演(12時開場)

会 場/アンバーホール小ホール

料 金/【全席指定】一般3,000円、高校生以下2,000円  
※友の会割引500円  
※未就学児は入場できません

演目/夢枕獏 「ちょうちんが割れた話」  
筒井康隆「如菩薩団」  
半村良 「箏篋」  
和田誠 「おさる日記」

主催：市教育委員会  
助成：文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業)/独立行政法人日本芸術文化振興会

関アンバーホール ☎52-2700

真冬の怪談話…  
いかがでしょうか…?  
チケット絶賛発売中

