

おめでとう おくやみ

1/16~2/15 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 3月11日は「東日本大震災を語り継ぐ日」

県では、東日本大震災の記憶を風化させることなく、後世に伝えていくことを目的に、3月11日を「東日本大震災を語り継ぐ日」として定めています。これまでの復興に向けた歩みの中で得られた多くの絆を大切に、一人一人の大切な人に思いを寄せ、ふるさと岩手を築いていきましょう。

関係復興推進課 ☎019-629-6945

お知らせ 看護師等免許保持者の届出制度

看護師等の人材確保の促進に関する法律により、保健師、助産師、看護師、准看護師の免許を持ちながら、その仕事に就いていない人は、氏名や連絡先を都道府県のナースセンターへ届け出ることとなっています。詳しくは問い合わせください。

関係岩手県ナースセンター☎019-662-8213

お知らせ 春の全国火災予防運動

全国統一防火標語

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

3月1日(火)から7日(月)までの1週間、春の全国火災予防運動を行います。各地域や家庭でも、住宅用火災警報器や石油機器の点検など、防火の取り組みをお願いします。

- ①設置から10年が経過した住宅用火災警報器は本体交換をしましょう
- ②ストーブなどは点検してから使用しましょう
- ③古くなった灯油の使用はやめましょう

関係久慈消防署 ☎53-0119

関係久慈消防署山形分署 ☎72-3119

お知らせ 高齢者の元気健康維持 わんつっこアドバイス

年を重ねると唾液の量も少なくなるため、かんだり飲み込む力が弱まってむせたり、食べかすが口の中に残りやすくなります。その結果、細菌が増加し、歯周病、口内炎、口臭の悪化や誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけにもなります。こうした事態を防ぐため、口内を清潔に保つことが重要です。

歯磨きや入れ歯の手入れ、歯だけではなく舌の清潔も保ちましょう。
関係地域包括支援センター ☎61-1557

募集 点訳・音訳・録音図書編集・ITサポート体験会

図書の点訳、音訳、録音図書編集、ITサポートを実践し、各奉仕員への理解を深める体験会を開催します。参加には事前予約が必要です。詳しくは問い合わせください。

▶日時…4月8日(金)

午前	午後	内容
9時45分～11時	12時45分～14時	点訳またはITサポート
10時45分～12時10分	13時55分～15時10分	音訳または録音図書編集

▶会場…県立視聴覚障がい者情報センター (いわて県民情報交流センターアイーナ 4階)

関係視聴覚障がい者情報センター ☎019-606-1743

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、食料品を無償配付します。配付数は30世帯分。申込多数の場合は抽選となります。

- ▶受付期間…～3月7日(月)17時
 - ▶申込方法…申込書を久慈市社会福祉協議会へ提出。同協議会ホームページからも申請可能です
 - ▶受渡日時…3月17日(木)16時～19時
 - ▶受渡場所…久慈市総合福祉センター
 - ▶対象者…市内に住所を有するひとり親世帯で、高校3年生以下(令和4年3月1日現在)の未就労の子どもを一人で養育しており、経済的に大変な世帯
- ※生活保護受給世帯や、祖父母など同居している場合は対象外です



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。

関係久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

募集 市営住宅空きあります

入居資格や収入基準があります。詳しくは問い合わせください。

住宅名	戸数	家賃(月額)
久喜地区住宅	1	21,700~32,300円

▶申込期限…3月15日(火)
関係建設企画課 ☎52-2120
関係山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

いきいきキッチン 関係久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3316
今月の担当：長内地区食生活改善推進員



- 材料(2人分) 【1人分…216kcal/食塩相当量1.2g】
- 酢モヤシ……………1/2量
 - かに風味かまぼこ……………4本
 - 長ネギ……………1/2本
 - 卵……………3個
 - 小ネギ(小口切り) ……適宜
- 酢モヤシの作り方▶参照
モヤシ(ひげ根を取る) ……2袋
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
酢……………大さじ5

- ①モヤシをさっと洗って水分を切り耐熱皿へ。Aを回しかけて、ふんわりラップを掛け、電子レンジ(600W)で4分加熱し、軽くかき混ぜ冷蔵庫で保存する
- ②長ネギは小口切り。かに風味かまぼこは長さを半分程度に切ってほぐす
- ③小さめのフライパンにサラダ油大さじ2(分量外)を中火で熱し、②を入れて1～2分炒める
- ④割りほぐした卵を③に流し入れ火を強める。周りがやや固まってきたら大きく10回ほど混ぜ器に盛る。汁気を軽く切った①と小ネギをのせる

お知らせ 「ひとにやさしい駐車場」利用証制度

県では、公共施設や商業施設などにある車いす使用者用駐車場の適正利用を図るため「ひとにやさしい駐車場」利用証を発行しています。

- ▶対象者…①障害者手帳を交付されている人(一部対象外) ②介護保険で要介護1以上の認定を受けている人 ③出産予定日前後12週の妊産婦の人 ④難病のため特定医療疾患医療を受けている人 ⑤けがなどで歩行困難の旨の医師の診断を受けている人
 - ▶申請書類…①申請書 ②障害者手帳など歩行が困難なことを証明する書類※本人以外が手続きをする場合は、運転免許証など身分を証明する書類を持参ください
- 関係県北広域振興局企画管理課 ☎53-4987

お知らせ 省エネ住宅相談窓口

県では、くらしの省エネルギー化を図るため、住宅(新築・リフォーム)や日常生活の省エネ化について、建築士などの専門家が相談に応じる窓口を設置しています。相談は無料です。詳しくは窓口のホームページを確認ください。

- ▶相談窓口…(一社)岩手県建築住宅センター(いわて県民情報交流センターアイーナ 2階)
 - ▶HP…<https://www.ikjc.or.jp>
 - ▶電話相談窓口…☎019-623-4420
- 関係県環境生活企画室 ☎019-629-5273

お知らせ 三陸沿岸道路を利用してドライブしませんか

三陸沿岸道路が昨年12月に全線開通し、仙台市から八戸市まで短時間での移動が可能になりました。ほとんどの区間が無料で通行できます。開通を記念し、道路沿線の観光資源を紹介する映像を公開しています。三陸沿岸道路を利用して観光スポットをドライブしてみませんか。

▶HP…https://www.city.kuji.iwate.jp/kanko/sanendou_kankou.html
関係建設企画課 ☎52-2120

お知らせ 多重債務相談窓口

財務省東北財務局盛岡財務事務所では、借金の返済が困難な人や、亡くなった家族に借入金があり対応に迷っている人などからの相談に応じています。相談は無料です。

- ▶日時…月～金曜日(祝日、年末年始除く) 8時30分～16時30分
- ▶会場…盛岡合同庁舎4階
- ▶相談専用電話…☎019-622-1637

出前講座を行っています

東北財務局盛岡財務事務所では、「お金とのつき合い方について適切に判断する力を身につける」金融経済教育や金融詐欺犯罪未然防止などの出前講座を無料で行っていきます。学校や企業、各種会合などで講演の希望がある場合は、気軽に問い合わせください。

関係東北財務局盛岡財務事務所☎019-625-3353

アンバーホールからのお知らせ アンバーホール友の会に入会しませんか

友の会に入会するとさまざまな特典があります!

- ▶特典1…友の会で発行する会報とホール主催公演などの催事情報が自宅に届きます
- ▶特典2…チケットの先行販売を利用できます
- ▶特典3…ホール主催の公演チケットの割引が受けられます
- ▶特典4…友の会の企画に参加できます

▶入会方法…申込書に必要事項を記入し、入会金と年会費を添えてお申し込みください

会員種類	入会金	年会費	会員期間
一般会員	800円	1,200円	入会の日から翌年4月30日
学生会員	500円	1,000円	



関係アンバーホール ☎52-2700

～友の会更新のご案内～

令和3年度アンバーホール友の会会員有効期限は、4月30日(土)までです。引き続き会員を希望する人は更新の手続きをしてください。※友の会は、登録した年度末から5年を過ぎると失効します。(平成30年度中に入会した人は、5月1日(日)から新規会員扱いになります)

▶更新手続き方法…年会費と会員証が必要です

- ①アンバーホール窓口…
▶受付時間…9時～18時(火曜日休館日)
- ②代金引換郵便…代引き手数料(500円)がかかります。希望する人はアンバーホールまでお電話ください