

おめでた おくやみ

2/16~3/15 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】

国民年金保険料の学生納付特例の受付

4月1日から、市民課4番窓口で受付を開始します。年度ごとに申請が必要です。詳しくは問い合わせください。

※一般の免除申請は7月1日からの受け付けになります

▶対象…学生(大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校などに在学する人)

▶免除期間…令和4年4月~令和5年3月

▶手続きに必要なもの…  
①基礎年金番号またはマイナンバーのわかるもの

②運転免許証などの身分証明書  
③学生証の写しまたは在学証明書の原本

市民課 ☎52-2118

手話奉仕員になりませんか

聴覚障がい者の社会参加を支援する手話奉仕員としての基礎的な知識を身に付けるための養成講座です。

▶期間…5月28日(土)から毎回土曜日13時30分~16時40分(全26回)

▶会場…久慈市役所など  
▶対象…18歳以上で手話に関心のある人

▶定員…20人  
▶経費…3,300円(テキスト代)

▶申込期限…5月20日(金)  
市民課 ☎52-2119

教育委員会議の予定

▶日時…4月28日(木)  
▶会場…車庫棟会議室1

市民課 ☎52-2154

高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

少しずつ暖かさが感じられるようになってきました。長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、家の中であまり体を動かさない生活が続いていませんか?このような生活が続くと筋肉量が減り筋力も衰え、要介護状態になりやすくなります。天気の良い日には気分転換をかねて散歩や、家事のついでにこまめに体を動かすなど、毎日の生活に少しずつ運動を取り入れてみましょう。

市民課 ☎61-1557

住民税非課税世帯給付金~もうすぐ提出期限です~

広くくじ1月15日号で案内した、住民税非課税世帯などに対する臨時給付金の申請期限が迫っています。提出期限は、4月13日(水)です。1月中旬に青い封筒が届いた人は、至急確認してください。

市民課 ☎52-2119

ヨイ歯デーテレホン相談歯や口の中の健康相談

県保健医協会歯科部会は、歯・口に関する悩みの相談を電話で受け付けます。

▶日時…4月18日(月)10時~19時  
回答は19時以降に歯科医師から折り返し相談者に電話します

▶料金…無料(通話料は相談者負担)  
▶相談電話…☎019-651-7341

勤労青少年ホーム前期講座受講生を募集

講座	開始日	回数	定員
アメリカンフラワー講座	5/9(月)	5	8
美文字講座 前期	5/11(水)	5	8
ビジネスマナー編	5/12(木)	1	8
ガーデニング講座	5/28(土)	1	20
スタンドグラス講座	6/7(火)	5	8
コーヒー講座 前期	6/9(木)	1	8
ヨガ講座 前期	6/15(水)	5	20
パソコン講座 初級編	7/4(月)	5	8
華道講座 前期	7/7(木)	5	8
手づくりパン講座	7/9(土)	1	10
浴衣着付け講座	7/20(水)	2	10

▶時間…①ガーデニング13時30分~15時30分②ヨガ19時~20時30分③手作りパン13時~17時④その他18時30分~20時30分

▶受講資格…市内に住所または勤務先がある30歳未満の勤労者  
※定員に満たない場合は一般の受講も可

▶受講料…無料(自治会費1,000円と保険料、材料費は実費負担)

市民課 ☎53-2320

市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
てらさと団地	1	19,100~28,500円
久喜地区住宅	1	21,500~32,000円

▶申込期限…4月15日(金)  
建設企画課 ☎52-2120

市民課 ☎72-2129

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



タケノコとキャベツの中華スープ

■材料(2人分) 【1人分…75kcal/食塩相当量1.2g】  
豚もも薄切り肉……………50g  
ゆでタケノコ……………50g  
キャベツ……………1枚(50g)  
ニンジン……………1/2本(20g)  
ごま油……………大さじ1/4  
水……………1.5カップ  
酒……………大さじ1/2  
顆粒中華だし……………大さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1/2

- ①豚肉はひと口大に切り、ゆでタケノコは縦に薄切りにする。キャベツは3等角に切り、ニンジンは短冊切りにする
- ②鍋にごま油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら①のゆでタケノコ、キャベツ、ニンジンを加えて炒める
- ③しんなりしたら、Aを加えて2~3分煮る

POINT ・煮る時間が短めなので、ニンジンは薄めに切るのがお勧めです  
・お好みでラー油や黒こしょうをかけても、おいしいです

岩手県障がい者スポーツ大会参加者募集

▶日時…6月4日(土)  
※ボッチャ競技は5月15日に開催

▶会場…岩手県営運動公園など  
▶対象…4月1日現在、障害者手帳を持った満13歳以上の人

※満10歳~満12歳はオープン参加  
▶申込期限…4月19日(火)

▶その他…送迎バスを運行予定。希望者は合わせて申し込みください  
市民課 ☎52-2119

職業訓練の受講生を募集

▶訓練科名…OA実務科  
▶受講期間…5月18日(水)~8月17日(水)(土日祝日を除く)9時~16時

▶会場…久慈職業訓練協会(川崎町)  
▶定員・受講料…18人・無料

▶募集期限…4月28日(木)  
市民課 ☎53-3374

ご利用ください福祉タクシー

施設入所者以外で重度の障がいを持つ人に対し、タクシー料金の一部を助成します。※自動車税・軽自動車税の減免を受けている人は対象外となりますので、注意してください。

▶対象者…次のいずれかの手帳を持つ人①身体障がい1・2級②知的障がいA③精神障がい1級

▶申請方法…福祉課窓口にて、障害者手帳を持参ください

市民課 ☎52-2119

アンバーホールのイチ押し

~あなたもアーティスト~

アンバーホールのステージで、世界最高峰のスタインウェイ社のピアノを弾いてみませんか? ピアノ以外の楽器練習や合唱の練習など幅広くご利用ください。完全予約制。事前に電話でご予約ください。



実施日時/4月29日(金)~5月1日(日)10時~16時50分  
申込期間/4月6日(水)~25日(月)9時~17時(火曜除く)  
会場/アンバーホール大ホール  
料金/一般1,000円 高校生以下500円 団体3,000円  
電源200円/1人1時間当たりの料金です(最大2時間)  
対象/小学生以上の市民(通勤・通学を含む)

学校体育施設を無料開放

利用希望者は4月28日(木)までに各学校へ申し込みください。

▶開放校…

小学校	久慈、久慈湊、長内、小久慈、夏井、平山、来内
中学校	久慈、長内、太川目、侍浜、宇部、三崎、山形 下線は屋外運動場照明施設設置校

▶開放期間…4月15日(金)~令和5年3月15日(水) ※年末年始除く

▶開放時間…

①屋外運動場…5時~7時、16時30分~19時(土日祝は5時~19時) ※照明施設のある開放校は21時まで

②体育館…17時~21時(土日祝は9時~21時)

市民課 ☎52-2156

アンバーホールラウンジ出展者募集

6月からアンバーホールのラウンジで営業できる人を募集します。興味のある人は説明会に参加ください。

▶説明会…4月15日(金)13時30分~

▶応募要件…

①食品衛生法に定める飲食店営業のうち食堂、レストランなどを営むことについて、保健所の許可を受けている

②市内に住所を有し、市税の滞納がない

▶申込締切…5月6日(金)

市民課 ☎52-2700

市民課 ☎52-2700

アンバーホール公演ボランティアスタッフ募集中!

アンバーホールでは、コンサートやイベントの運営をお手伝いしてくれる「ボランティアスタッフ」を随時募集しています。参加・不参加は公演ごとに選べます。お気軽に登録ください。

- 1.業務内容/入場受付、チケットもぎり、パンフレット配布、ドアの開閉、座席案内、会場内観視など
- 2.参加資格/中学生以上の久慈市民(通勤・通学を含む)  
※18歳未満(高校生含む)の人は保護者の承諾が必要

申込方法など、詳しくは問い合わせください  
▶HP…<https://ahall.city.kuji.iwate.jp/>

