

Let's 男女共同参画
～共に認め、支え合おう～
岡地域づくり振興課 ☎ 52-2116



『新しいパパの教科書』

著者 / NPO 法人ファザーリングジャパン
出版 / 学研マーケティング

共働き世帯が昭和55年と比べて約2倍に増加している現代では、夫婦が手分けして家事育児に関わる「共働き・子育て」が欠かせません。男性が家事育児を「手伝う」のではなく、対等なパートナーとして夫婦共に担うことが大切です。

そこで、ヒントになる本が『新しいパパの教科書』。教科書といっても、理想的な父親像を押し付けたりはしません。

この本に込められたメッセージは「良い父親ではなく、笑っている父親になろう」。仕事も、パートナーも、子どもも、そして自分も大切にしたいソバに役立つ実践的な内容です。

パパはもちろん、ママや家族、子育て中の部下をもつ上司にもおすすめ。市立図書館でも展示・貸出しています。

納税だより

市税等の納付は

便利な口座振替で!

岡収納対策課 ☎ 52-2368

住民税などの市税(特別徴収の市県民税、法人市民税を除く)の納付は、納期限に口座から自動的に引き落とされる「口座振替」が便利です!

口座振替の申し込みは、市役所および各支所、市内金融機関の窓口で受け付けています。申し込みの際は①納税通知書②預貯金の通帳③金融機関に届け出している印鑑をお持ちください。※申し込み日より、納期限の引き落としに間に合わない場合があります

いまいきキッチン

岡久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315



小松菜の酢の物

■材料(2人分)

- 小松菜…………… 1/4 束
- モヤシ…………… 35 g
- カニカマ…………… 2 本
- 卵…………… 1 個
- サラダ油…………… 少々

【1人分…60kcal / 食塩相当量 0.7g】

- 白だし …… 大さじ 1/2
- 酢 …… 大さじ 1/2
- 砂糖 …… 大さじ 1/4
- 水 …… 大さじ 1/4

○今月の担当…宇部地区

- 小松菜とモヤシは茹でて冷ます。カニカマは手でほぐしておく
- 卵を割り、溶きほぐして薄く焼き、千切りにして錦糸卵を作る
- ①の小松菜は2～3cmの長さに切り水気を絞る。もやしと合わせて器に盛り、上にカニかまと錦糸卵を彩りよく盛る
- 調味料Aをよく混ぜ、食べる直前にかける



アンバーホールのイチ押し

岡アンバーホール ☎ 52-2700

第5回国際音楽祭 NIPPON

チャリティ・コンサート



©Akihiro Ito

ヴァイオリニスト・諏訪内晶子さん(写真)が芸術監督を務める「第5回国際音楽祭 NIPPON」チャリティ・コンサートが開催されます。【久慈市教育委員会共催事業】

日時 / 7月30日(日) 15:00 開演 (14:30 開場)
会場 / アンバーホール 大ホール
入場料 / 無料 (事前応募が必要です)
出演 / 古部賢一 (指揮・オーボエ)、諏訪内晶子 (ヴァイオリン・芸術監督)、マスタークラス受講経験者(ヴァイオリン独奏)、桐朋学園室内楽アンサンブル
★応募方法★
往復はがきに、①郵便番号②住所③氏名④性別⑤年齢⑥来場希望人数(2名まで)を明記し、下記までお申し込み下さい
宛て先 / 〒028-0051 久慈市川崎町17-1 アンバーホール
国際音楽祭 NIPPON チャリティ・コンサート係
締切 / 6月9日(金) 当日消印有効

くらしの情報

本庁舎 ☎ 52-2111
山形総合支所 ☎ 72-2111
宇部支所 ☎ 56-2111
侍浜支所 ☎ 58-2111
山根支所 ☎ 57-2111

※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

図書館だより

市立図書館 ☎ 53-4605

開館時間: 9時～19時 (土日祝は17時まで)

休館日: 4月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、5月1日(月)、2日(火)

企画展「日本のむかしばなし」

みんなが知っている、日本のむかしばなしの本を展示・貸出します
期間: 26日(水)～5月28日(日)

文学賞受賞図書展(県立図書館巡回展)

期間: 14日(金)～23日(日)

図書館映画会

「わたしおてつだいねこ」「まほうのソーセイジ」ほか
日時: 8日(土) ①午前10時②午後2時30分
「ねずみの嫁入り」「乞食のくれた手ぬぐい」
日時: 22日(土) ①午前10時②午後2時30分

読み聞かせ会「チビッコの部屋」

ボランティアグループ「ピノキオ」による絵本や紙芝居の読み聞かせ

勤労青少年ホーム前期講座

5月以降、勤労青少年ホームで次の講座を開催します。

講座名	開始日	回数	定員
チアエクササイズ	5月2日(火)	5	30
アメリカンフラワー	5月8日(月)	5	20
華道	5月10日(水)	5	20
羊毛フェルト	5月11日(木)	5	15
ビジネスマナー	5月19日(金)	1	20
バドミントン	6月1日(木)	5	20
スタンドグラス	6月2日(金)	5	10
お菓子	6月6日(火)	3	15
ヨガ	6月12日(月)	3	30
エコクラフト	6月13日(火)	3	10
ビジネスメイク	6月14日(水)	1	20
履歴書・職務経歴書	7月4日(火)	1	20
料理①	7月5日(水)	1	15
ビジューアクセサリー	7月6日(木)	1	10
つまみ細工	7月7日(金)	3	15
美文字	7月12日(水)	5	15
ソフトバレーボール	7月21日(金)	5	15
手作りパン	7月29日(土)	1	15

時間: 18時30分～ ※チアエクササイズ: 19時～ / 手作りパン13時～

受講資格: 市内在住または市内に勤務する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

久慈 神は背番号に宿る

著者 / 佐々木 健一
出版 / 新潮社



背番号という数字にまつわる、選手たちの数奇な人生とは? プロ野球選手の生きざまを背番号から見つめ直す異色のドキュメント。NHK-BS「背番号クロニクル プロ野球 80年秘話」の取材をもとに書籍化。

おすすめ図書

山形 発見! 体験! 工夫がいっぱい! ユニバーサルデザイン

監修 / 川内 美彦
出版 / 学研プラス



駅のホーム棚やスマートフォン、公園の遊具、ロボットそうじ機…。物やことがらに込められた、使いやすい工夫や知恵を、ユニバーサルデザインの視点から楽しく紹介。点字の体験ページもあります。

募集

市営住宅空き家あります

住宅名	戸数	家賃(月額・円)
秋ヶ丘地区住宅①	2	34000～51000円
秋ヶ丘地区住宅②	1	38000～56000円
秋ヶ丘地区住宅③	1	42000～63000円

申込期限: 4月14日(金)

岡建築住宅課 ☎ 52-2120
岡山形総合支所産業建設課 ☎ 72-2129

労働基準監督官採用試験

受験資格: ①昭和62年4月2日～平成8年4月1日生まれ②平成8年4月2日以降生まれの大学卒業者(見込み含む)か、大学卒業同等の資格があると認められる人
申込期間: 4月12日(水) (原則インターネット申込・受信有効)
1次試験日: 6月11日(日)
岡岩手労働局総務部 ☎ 019-604-3001

JICAボランティア募集

開発途上国の人々と共に生活し、経験や技術を活かして活動を展開する海外ボランティアです。
募集期間: 5月10日(水)まで
対象: ①青年ボランティア / 平成29年10月1日時点で満20歳以上かつ5月10日時点で39歳以下②シニアボランティア / 平成29年5月10日時点で満40歳から満69歳までの日本国籍を持つ人
応募方法: インターネットで応募
募集分野: 9分野約120職種
派遣国: 約70カ国
派遣期間: 原則2年間
説明会(予約不要・入場無料)
日程: ①4月8日(土)10時～②4月20日(木)19時～
会場: アイーナ5階会議室501 (盛岡市)
岡JICA東北 ☎ 022-223-4772