

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 交通指導員を募集しています

- ▶主な活動…
- ①通学時の児童・生徒の安全確保
  - ②小・中学校等での交通安全教室
  - ③イベントにおける歩行者の安全確保
- ▶応募人数…若干名（男女不問）
- ▶活動条件…報酬は1時間当たり1,000円、制服は貸与します。
- ▶応募資格…70歳未満で、普通運転免許証を所有し、ボランティア精神のある人。
- ▶応募方法…生活環境課へ履歴書を提出して下さい。後日、面接日を連絡します。

生活環境課 ☎54-8003

募集 統計の日(10月18日)標語を募集

総務省では、「統計の日」の標語を募集しています。入選作品はポスターのほか各種広報に活用されます。詳しくはHPをご覧ください。

▶申込期限…3月31日(金)まで

総務省地方統計機構担当

☎03-5273-1144



お知らせ 国税庁をかたった不審なメールに注意!

国税庁をかたった不審なメールやショートメールが増えています。国税局では、電子メールで納税に関する催告を行っていませんので支払いをしないよう注意してください。

メールに記載されたURLにアクセスすると、被害を受ける恐れがあります。国税庁HPを利用する場合は、ブラウザのアドレス欄を必ず確認ください

久慈税務署 ☎53-4161

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

高齢になると、筋力が低下し転倒するリスクが高まります。骨ももろくなるため、骨折しやすくなります。骨折は介護が必要となる原因の1つです。

今回は骨折予防の対策をいくつか紹介します。

- ①できる範囲で歩行運動をする。
- ②カルシウムやたんぱく質を意識して摂る。
- ③カルシウムの吸収を助けるビタミンDの生成のため日光浴をする。
- ④床になるべく物を置かないようにする。
- ⑤定期的に骨密度検診を受け、自分の骨の状態を知っておく。

関地域包括支援センター ☎61-1557

お知らせ 市用地を売却します

入札に参加するには、事前に申し込みが必要です。申請用紙は市HPや財政課で配布します。詳しくは問い合わせください。

- ▶入札日…3月23日(木)14時～
- ▶会場…市役所車庫棟3階会議室3
- ▶申込期限…3月13日(月)17時15分
- ▶公売物件

	所在地	地目	地積
①	宇部町第6地割35番地1	宅地	1,091.58㎡
②	宇部町第6地割36番地2	宅地	826.31㎡

- ▶最低売却価格…
  - ①9,594,988円②7,494,631円
- 関財政課 ☎52-2113

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9日(木)17時
- ▶申込方法…申込書を久慈市福祉協議会へ提出。同協議会HPからも申請可能です。
- ▶受渡日時…3月16日(休)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5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、祖父母などと同居している場合は対象外です

関久慈市福祉協議会 ☎53-3380

お知らせ 建築物防災週間防災相談所を設置します

3月1日から3月7日は建築物防災週間です。建築物の防災に関する相談に応じますので活用ください。

関県北広域振興局土木部 ☎53-4990

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
新川井団地	3	18,300～27,300円
うべ団地	1	18,400～27,300円
定住促進住宅	1	10,180円

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

募集 国税専門採用試験(大学卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、税務署などで調査・徴収・検査や指導などを行う国税専門官を募集しています。詳しくはHPをご覧ください。

- ▶受験資格…①平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれ②平成14年4月2日以降生まれの大学卒業(令和6年3月までに卒業見込含む)または人事院が同等の資格があると認める人
- ▶申込期限…3月20日(月)
- ▶申込方法…インターネット申込
- ▶1次試験日…6月4日(日)
- ▶HP…<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

関仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111(内線3236)

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。秘密厳守。電話や窓口で対応します

- ▶日時…月～金曜日(祝日、年末年始除く)①8時30分～12時②13時～16時30分
  - ▶会場…盛岡合同庁舎4階
  - ▶相談料…無料
  - ▶相談専用電話…☎019-622-1637
- 関東北財務局盛岡財務事務所 ☎019-625-3353

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7日(金)
- ▶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)
- ▶体験スケジュール…

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55分～12時10分	13時55分～15時10分	音訳または録音図書編集

▶申込期限…3月31日(金)  
関視聴覚障がい者情報センター ☎019-606-1743

お知らせ 春の全国火災予防運動

全国統一防火標語

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」  
3月1日(水)から7日(火)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
- 関久慈消防署 ☎53-0119  
関久慈消防署山形分署 ☎72-3119

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

**高野豆腐のそぼろご飯**

■材料(2人分) 【1人分…373kcal / 食塩相当量1.5g】

ご飯……………300g	だし汁……………50ml
高野豆腐…2個(1個16.5g)	酒……………大さじ1
絹ごし豆腐……………10g	みりん……………大さじ1
ホウレンソウ……………100g	しょうゆ……………大さじ½
紅しょうが(細切り)……適宜	砂糖……………小さじ2

- ①鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えてふたをし、火を止めて3～4分おく。
- ②①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③鍋に②、絹ごし豆腐、Aを入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④ホウレンソウを茹で水にとる。水気を絞り1cmに切りしょうゆをかけて絞る。
- ⑤器にご飯を盛り③と④、紅しょうがをのせる。

アンバーホールからのお知らせ アンバーホール友の会 presents 映画「さかなのこ」上映会

**さかなのこ**

主演ののんさんが、本作で日本アカデミー賞優秀主演女優賞を受賞！  
みんなでよろこびを分かち合い、映画を楽しみましょう！

上演記念イベント「パネル展&衣装展」開催決定！  
最新情報やチケットなど、詳細はHPを確認ください。

日時 / 3月11日(土)17時開演(16時30分開場)

会場 / アンバーホール

料金表 / 【友の会】 一般500円、高校生以下400円  
【非会員】 一般900円、高校生以下500円  
※友の会会員は、ひとり4枚まで購入可  
※未就学児は、席が必要な場合は有料です

販売 / アンバーホールチケットセンター ☎0194-52-2700 ※火曜日を除く9時～17時