

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 Jアラート全国一斉情報伝達訓練

Jアラート（全国瞬時警戒システム）の全国一斉情報伝達訓練として、防災行政無線によるテスト放送を行います。

▶日時…8月10日(水)11時ごろ

▶放送内容…

（上りチャイム音）

「これはJアラートのテストです」×3回

「こちらは防災久慈広報です」

（下りチャイム音）

☎52-2173

お知らせ 年金事務所での年金相談・手続きは予約を

予約いただくと、相談内容に応じた事前準備により、スムーズに相談・手続きができます。予約の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や、年金証書などを準備ください。

▶予約受付専用電話…0570-05-4890（平日8時30分～17時15分）

☎0195-23-4111

お知らせ i・サポの入会登録料を助成します

いきいき岩手結婚サポートセンターの入会登録料の全額1万円を助成します。i・サポに入会手続きをする際に申し込みください。

▶対象者…4月1日以降i・サポに入会した久慈市在住の人

☎66-8282

お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…8月25日(木)15時30分～

▶会場…車庫棟会議室3

☎52-2154

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

暑さや寝苦しさで食欲不振、睡眠不足などの夏バテを起こしやすい時期です。夏バテを予防する食事のポイントをご紹介します。

▶1日3食きちんと食べる

たんぱく質（肉・魚・卵・豆類）、ビタミン（野菜・果物など）、ミネラル（牛乳・海藻など）をバランスよく摂りましょう

▶少量でも多くの品目を食べる

そうめんなど手軽な食事の場合も別な食材をプラスするなど工夫しましょう

▶食欲の出る調理の工夫

酸味やだしを利かせたり、香辛料や香味野菜を利用してみましょう

▶冷たいものは控えめに

1食に1品は温かい料理を取り入れましょう

☎61-1557

お知らせ 木造住宅耐震診断

昭和56年5月31日以前に建設された、一戸建ての木造住宅（在来軸組工法）が対象です。詳しくは問い合わせください。

▶費用…3,000円

☎52-2120

8月は電気使用安全月間

濡れた手でプラグを触らない、エアコン室外機には専用アースをつけるなど安全に電気を使用しましょう

お知らせ 平和の黙とうをささげましょう

今から77年前の昭和20年、広島と長崎に原爆が投下されました。

原爆がそれぞれ投下された8月6日(土)8時15分、8月9日(火)11時2分、終戦記念日の8月15日(月)正午に、戦没者と原爆死没者の冥福と、世界恒久平和を祈念して、1分間の黙とうをささげましょう。久慈市は、非核平和都市を宣言し、世界の平和と核兵器の廃絶を願っています。

☎52-2119

お知らせ 三陸国際芸術祭2022彩

三陸地域の未来を担う次世代の芸能者たちが集い、芸能祭を行います。詳しくはHPを確認ください。

▶日時…9月11日(日)13時

▶会場…洋野町民文化会館

☎03-6434-9434

募集 市営住宅・災害公営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
新川井団地	2	18,300～27,300円
てらさと団地	1	19,100～28,500円
定住促進住宅	1	10,180円
久慈湊・大崎地区住宅※	1	18,700～27,800円

※災害公営住宅…入居者資格は東日本大震災により住宅を滅失した人。その他条件があります。

▶申込期限…8月15日(月)

☎52-2120

☎72-2129

お知らせ 就学義務猶予免除者などの中学校卒業程度認定試験

やむを得ない事由により、義務教育の就学を免除・猶予された人のために「中学校卒業同等以上の学力があるかどうか」を認定する試験を実施します。

受験願書は岩手県教育委員会学校教育室（県庁）で配布しています。

▶出願期限…9月2日(金)

▶試験期日…10月20日(木)

▶試験会場…県立総合教育センター 岡文部科学省認定試験第一係・第二係 ☎03-5253-4111(内線2643・2024)

お知らせ 県立宮古高等学校通信制後期転編入学者選抜

高校生や過去に高校に在学し、現在は在籍していない人を対象とした後期転編入学選抜（10月入学）を実施します。日曜のスクーリングとレポート提出で学習を進める学校です。詳しくは問い合わせください。

▶願書配布期間…8月2日(火)～8月26日(金)

☎0193-63-7428

お知らせ お盆期間中の水道使用開始申し込みに注意

水道の使用開始や中止は、事前に申請が必要です。8月13日(土)、14日(日)に使用開始を予定している人は、8月10日(水)12時までに申し込みください。インターネットで申し込みをする人は、7日前までに市のHPから申し込みください。

☎52-2189

募集 いわて林業アカデミー研修生を募集

「いわて林業アカデミー」の令和5年度研修生を募集します。

▶応募資格…昭和58年4月2日以降に生まれた人で、高等学校卒業者（見込みを含む）

▶募集期間…【推薦選考】高校新卒者対象8月31日(水)まで

【一般選考】新卒、既卒者対象

10月3日(月)～11月18日(金)

▶研修期間…1年間

▶給付金制度…あり(支給要件あり)

☎019-697-1536

募集 久慈市奨学金(予約採用)奨学生募集

▶応募資格…市内に住所を有し、高校、大学など(短大、専門学校含む)に進学希望または在学中の人

▶奨学金月額…①高校生：2万円

②大学生：3万円または5万円

▶申込期限…10月14日(金)

☎52-2154

募集 九戸地方育英会奨学金(予約採用)奨学生募集

▶応募資格…久慈広域4市町村内に本籍または住所があり、大学などへの進学を希望をしている人

▶奨学金月額…3万円または5万円

▶入学一時金…5万円または10万円(希望者のみ・初回限り)

▶申込期限…10月14日(金)

☎52-2154

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

ズッキーニのカレー炒め

■材料(2人分) 【1人分…140kcal/食塩相当量0.5g】

ズッキーニ…1/2本(100g?) 塩……………少々  
パプリカ(赤・黄色)…各1個 コショウ……………少々  
オリーブ油……………小さじ2 おろしニンニク……………少々  
カレー粉……………小さじ1



- ズッキーニ、パプリカは乱切りにする
- フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニク、①の順に炒め、カレー粉、塩、コショウを振って混ぜ合わせる

POINT

・夏野菜を使った食欲をそそる1品です  
・ウイナーソーセージを入れてボリュームアップ! その場合は塩の量を減らしましょう

アンバーホールのイチ押し

☎52-2700

【宝くじ助成事業】

久慈・ベートーヴェン交響曲連戦演奏会 vol.4 ～ベートーヴェンの生涯最大の成功～

ベートーヴェン交響曲第7番ほか×仙台フィルハーモニー管弦楽団



日時/8月28日(日)14時開演(13時開場)

会場/アンバーホール大ホール

出演/企画・指揮：茂木大輔

ソプラノ：間口友美、テノール：片寄純也、バリトン：田村洋貴

管弦楽/仙台フィルハーモニー管弦楽団

プレトーク・公開リハーサルもアンバーホールで整理券配布中です!

▶プレトークの日時…8月27日(土)14時(13時30分受付開始)

▶公開リハーサルの日時…8月27日(土)15時

<チケット販売中>

S席	3,500円
S席ペア	5,000円
A席	2,500円
高校生以下	A席無料
友の会	1,000円割引

主催：久慈市、久慈市文化会館  
助成：一般財団法人自治総合センター(地域の芸術環境づくり助成事業)