

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 障がい者アート作品展示の開催

障害者週間に合わせ、障害福祉事業者などの皆さんが、日頃の活動で制作した作品展を開催します。  
▶期間…12月3日(土)～9日(金)  
▶会場…アンバーホールエントランス  
岡県北広域振興局保健福祉環境部 ☎53-4982

お知らせ 住民健診(出稼ぎ者健診)のお知らせ

健診を希望する人で、申し込みをしていない人は、下記連絡先に連絡ください。昨年受診した人には、問診票などを12月中旬に自宅へ送付します。  
▶日時…令和5年1月5日(木)、6日(金) 7時～10時  
▶会場…元気の泉多目的ホール  
▶対象…出稼ぎ者、特定健診対象者、後期高齢健診対象者など  
※加入している保険の種類と年齢によって受診料は変わります  
※発熱や咳などの症状がある場合は、受診を控えるようお願いいたします

岡企業立地課(出稼ぎ) ☎75-3891  
岡保健推進課(住民健診) ☎61-3315

お知らせ ひとり親家庭等法律相談

離婚、親権、養育費などについて、弁護士による相談を行います。  
▶日時…12月8日(木)10時～15時  
▶会場…久慈地区合同庁舎2階相談室  
▶対象…ひとり親家庭の母子、父子、寡婦など  
▶費用…無料  
岡県北広域振興局保健福祉環境部 ☎53-4982

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

便秘は若い方では女性に多い症状ですが、65歳以上の高齢期に入ると男女ともに急増します。  
高齢者に便秘が多い理由は、身体機能の低下、活動量や食事・水分摂取量の減少などがあります。  
便秘を予防・改善するための対策をいくつかご紹介します。  
①毎日の生活の中に適度な運動を取り入れ習慣にしましょう。  
②食事では食物繊維を多く摂り、油も適度に摂りましょう。  
③水分を多く摂りましょう。  
④便意がなくても、毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。  
岡地域包括支援センター ☎61-1557


募集 岩手大学地域連携フォーラム in 久慈

岩手大学と久慈地域との連携事例や、最新の研究の成果など、大学の地域づくり活動へ向けた取り組みを紹介いたします。  
▶日時…12月26日(月)14時～16時30分  
▶会場…久慈グランドホテル  
▶申込期限…12月16日(金)  
岡政策推進課 ☎52-2115

お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…12月23日(金)15時30分  
▶会場…市役所3階車庫棟会議室1  
岡教育総務課 ☎52-2154

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、米、レトルト食品、お菓子などをセットにして30世帯に無償配布します。(応募が多い場合は抽選)  
▶申込期限…12月12日(月)17時  
▶申込方法…久慈社協 HP で申請するか申込書を提出してください  
▶URL…http://www.kuji-shakyo.jp/   
▶配布日時…12月20日(火)16時～19時  
▶配布場所…市総合福祉センター  
▶対象者…市内に住所を有する母親または父親の片方いずれかと、高校生以下のお子さんだけの世帯で経済的に困っている世帯  
※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  
岡久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

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	2	19,100～28,500円
さいわい団地	1	17,400～26,000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…12月15日(木)  
岡建設企画課 ☎52-2120  
岡山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

いいきキッチン 豆腐ステーキネギソース




- 豆腐……………1丁
- 長ネギ……………½本
- トマト……………1個
- しょうゆ……………大さじ2
- ショウガ汁……………小さじ1
- みりん……………大さじ2

- 材料(2人分)  
1人分…287kcal 食塩相当量 2.2g  
酒……………大さじ1  
小麦粉……………適量  
オリーブ油……………適量

- 豆腐は4枚に切ってペーパータオルで包み、冷蔵庫で30分水気を切る。トマトはさいの目に切る。
- 長ネギはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ①の豆腐に塩・こしょうを振り、小麦粉をつける。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、豆腐を両面焼く。
- ②を加えて全体にからめ、塩・こしょうで味をととのえ、①のトマトをのせる。

POINT ・しっかりとした味なので調味料は加減しながら加えると良いでしょう

岡久慈市食生活改善推進員協議会  
長内地区食生活改善推進員 ☎61-3316 

お知らせ 久慈都市計画変更案の縦覧を実施します

久慈都市計画道路の変更案に意見のある人は、縦覧期間中に決定権者(知事)へ意見書を提出してください。  
▶縦覧図書…久慈都市計画道路の変更案  
▶縦覧期間…12月2日(金)～16日(金) 9時～17時※平日のみ  
▶縦覧会場…建設企画課、県庁都市計画課  
▶意見書の提出…任意の様式に住所、氏名、電話番号、意見を書き12月16日(金)までに下記へ持参または郵送してください。(当日消印有効)  
▶提出先…県土整備部都市計画課 〒020-8570盛岡市内丸10-1  
岡県都市計画課 ☎019-629-5889  
岡建設企画課 ☎52-2120

お知らせ 久慈市下水道事業経営戦略案への意見募集

令和4年～13年を計画期間として久慈市下水道事業経営戦略の改定を進めています。意見書のある人は、意見書を提出ください。  
▶閲覧場所…市HP、上下水道部、山形総合支所、各市民センター  
▶提出方法…郵送、メール、FAX、持参のいずれかの方法で提出  
▶閲覧期間および意見書受付期間…12月14日(水)まで  
▶提出先…〒028-0051久慈市川崎町8番2号 上下水道部経営企画課 [ws-kikaku@city.kuji.iwate.jp](mailto:ws-kikaku@city.kuji.iwate.jp) [52-8288](tel:019-52-8288)  
岡経営企画課 ☎52-2189

お知らせ 風力発電事業計画段階環境配慮書の縦覧

縦覧と意見書の受け付けをします。環境保全の見地からの意見がある場合は、縦覧場所に備え付けの書面に住所・氏名・意見を記入し、意見書箱に投函してください。  
▶縦覧図書…(仮称)小軽米風力発電事業計画段階環境配慮書  
▶縦覧期間および意見書受付期間…令和5年1月4日(火)まで  
▶縦覧場所…久慈市役所生活環境課、山形総合支所、県北広域振興局  
▶意見書の提出および問合せ先…HSE(株)事業開発第一部門開発グループ(担当中村) ☎0294-55-7808

お知らせ 風力発電事業環境影響評価方法書の縦覧

山形町内で計画されている風力発電事業に係る環境アセスメント図書の縦覧および意見照会と、事業者による説明会を開催します。  
▶縦覧図書…(仮称)岩手久慈風力発電事業環境影響評価方法書  
▶縦覧期間…令和5年1月10日(火)まで  
▶縦覧場所…久慈市役所生活環境課、山形総合支所、県北広域振興局  
▶意見書受付期間…令和5年1月24日(火)まで  
▶説明会の日時および会場…

日時	会場
12月17日(土)13時30分～	おらほーる
12月18日(日)10時～	よむのす

岡東急不動産(株) ☎03-6455-2690

アンバーホールからのお知らせ

カジュアル・クラシック・コンサート ～トリオ・ベアリッシモの気軽に楽しむ音楽会～  
オペラから歌謡曲まで、3人の息の合ったハーモニー！ 2人のソプラノ歌手とピアニストによるスペシャルアンサンブルコンサート



日時/令和5年2月5日(日)14時開演(13時30分開場)  
開場/アンバーホール小ホール  
出演/トリオ・ベアリッシモ  
間口友美(ソプラノ)、青野由衣(ソプラノ)、佐藤慎悟(ピアノ)  
料金/一般1,500円(友の会1,000円)/高校生以下無料  
プログラム(予定)/糸、瑠璃色の地球、You Raise Me Up、オペラ「椿姫」より乾杯の歌ほか

♪前日開催！ 赤ちゃんのためのファーストコンサート♪  
赤ちゃんと保護者のためのスペシャルミニコンサートを開催します。入場料無料。気軽に参加ください。  
▶日時…2月4日(土)第1部11時開演、第2部14時開演、※各部40分の公演です

岡アンバーホール ☎52-2700