

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 勤労青少年ホーム 後期受講生募集

講座	開始日	回数	定員
履歴書・職務経歴書の書き方	8/2(火)	1	8
ヨガ講座※	8/3(水)	5	20
華道講座	8/18(木)	5	8
羊毛フェルト講座	8/19(金)	5	8
卓球教室	8/19(金)	5	20
美文字講座	8/24(水)	5	8
パソコン 応用講座	8/29(月)	5	8
ダンスエクササイズ※	9/7(水)	5	20
手作りキャンドル講座	9/27(火)	1	8
コーヒー講座 後期	10/3(月)	1	8
お片付け講座	10/4(火)	2	8
オリーブオイル講座	10/5(水)	1	10
手づくりお菓子作り講座	10/18(火)	3	10
イメージアップ・カラー講座	11/4(金)	5	8
フラワーアレンジメント講座	12/2(金)	1	10
クリスマスお菓子作り講座	12/20(火)	1	10

▶時間…18時30分～20時30分  
※ヨガ講座は19時～20時30分  
※ダンスエクササイズは19時～20時  
▶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、保険料・材料費は実費負担)  
関勤労青少年ホーム ☎53-2320

募集 ゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人を養成する講座です。参加者へ「こころの健康づくりグッズ」をプレゼントします。

▶日時…8月2日(火)10時～11時30分  
▶会場…元気の泉多目的ホール  
▶講師…岩手医科大学医学部災害地域精神医学講座特命助教 赤平美津子  
▶定員…25人(先着順)  
関保健推進課 ☎61-3316

お知らせ 高齢者の元気健康維持 わんつっこアドバイス

加齢により、暑さに対する体の調節機能は低下します。今回は、熱中症の予防法を紹介します。

■水分補給  
こまめに水分を取り、大量に汗をかいた時は塩分補給しましょう。

■暑さを避ける  
▶屋内…  
①扇風機やエアコンで温度を調節  
②遮光カーテンやすだれの利用  
③温度や湿度をこまめに確認  
④窓を開けるなど定期的に換気  
▶外出時…  
①涼しい服装や日傘、帽子の着用  
②人と2人以上離れているときはマスクを外す  
③日陰の利用

■からだの蓄熱を避ける  
①吸湿性や速乾性のある服を着用  
②シャワーやタオルで体を冷やす  
関地域包括支援センター ☎61-1557



募集 「よくかんで元気脳を作ろう」 夏休みこども料理教室

▶日時…7月29日(金)10時～14時  
▶会場…市学校給食センター  
▶対象…市内の小学4年から中学3年  
▶定員・参加料…25人・300円  
▶申込期限…7月19日(火)  
関学校給食センター ☎53-4394

募集 学びのサポート 夏季学習塾

学校から出された課題や、苦手科目の克服など、少人数グループで学習するので、自分のペースで取り組むことができます。

▶日時…7月27日(水)～7月29日(金) 13時30分～15時30分  
▶会場…【久慈地区】市役所3階車庫棟会議室2.3【山形地区】おらほーる大・中講座、和室  
▶対象…①小学校4～6年生、②中学校1～3年生  
▶定員…50名程度  
関学校教育課 ☎52-2155

お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…7月22日(金)15時30分～  
▶会場…市役所車庫棟会議室1 ※傍聴できます  
関教育総務課 ☎52-2154

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
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…7月15日(金)  
関建設企画課 ☎52-2120  
関山形総合支所産業建設課☎72-2129

募集 木造住宅の耐震診断をしませんか

昭和56年5月31日以前に建てられた増築していない戸建て木造住宅が対象です。詳しくは問い合わせください。

▶募集戸数…5戸  
▶費用…3千円  
▶申込期限…12月20日(火)  
関建築企画課 ☎52-2120

お知らせ ジョー オダネル写真展

空爆による日本の被害状況を記録した写真展を開催します。  
▶日時…7月16日(土)～7月24日(日) 9時～16時  
▶会場…アンバーホール  
関久慈ユネスコ協会事務局 ☎52-2156

お知らせ 看護師志望者に金 奨

将来、看護師の業務に従事しようとする人に無利子の奨学金を貸し付けます。看護師免許取得後、市内医療機関などで貸し付けを受けた期間に相当する期間、看護師として勤務することにより、償還が免除されます。詳しくはお問い合わせください。  
▶対象…次のすべてに該当する人  
①大学・看護学校に在学中②同様の奨学金を受けていない③本人または保護者が市内に住所を有する  
▶貸付金額…月額8万円(上限)  
▶申込期限…8月5日(金)まで  
関保健推進課 ☎61-3315

お知らせ 自然災害伝承碑を公開

国土地理院では、後世に伝えるために作られた自然災害伝承碑の場所や写真をHPで公開しています。

伝承碑には、地震や津波などで被害のあった場所の記録が刻まれ、市では11基が登録されています。自然災害について認識し、過去の教訓を生かした適切な防災行動につなげましょう。登録されていない伝承碑を見つけた場合は、市への情報提供に協力をお願いします。

▶URL…<https://www.gsi.go.jp/bousaichiri/denshouhi.html>  
関消防防災課 ☎52-2173

お知らせ 風力発電事業計画段階 環境配慮書の縦覧

市内で計画されている風力発電事業計画の縦覧と意見照会を行います。  
▶縦覧図書…(仮称)久慈山形風力発電事業計画段階環境配慮書  
▶縦覧期間…6月24日(金)～7月25日(月)  
▶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  
▶意見締切…7月25日(月)  
関HSE(株)事業開発第二部門 ☎0294-55-7808(担当:青井、寺西)

お知らせ 税などの納期

●固定資産税(2期)…8月1日(月)  
●国民健康保険税(1期)…8月1日(月)  
●後期高齢者医療保険料(1期)…8月1日(月)  
●学校給食費(3期)…7月26日(火)

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



彩り野菜のレモンマヨサラダ

■材料(2人分) 【1人分…53kcal/食塩相当量0.8g】  
キャベツ…80g レモン汁…小さじ1  
アスパラ…2本 マヨネーズ…大さじ1½  
ゆで卵…1個 黒コショウ…少々  
コンソメ顆粒…小さじ½ 浅漬けの素(液体)…少々

①キャベツは1cm幅の細切りにしてポリ袋に入れて、浅漬けの素を少量加え、よくもんでおく  
②アスパラガスは斜め切りにして茹でる。ゆで卵は粗目につぶす  
③ボウルにコンソメとレモン汁を合わせ、マヨネーズと水気を絞った①のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。ゆで卵とアスパラガスを加えてざっくりと混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうを振る。

アンバーホールからのイチ押し



令和4年度宝くじ文化公演 3軒茶屋婦人会第7回公演「アユタヤの墮天使」

篠井英介、深沢敦、大谷亮介 彼ら自身の企画であり「女」に取り組み続けるユニット、それが「3軒茶屋婦人会」なのである。本作はまったく違う時代、まったくかけ離れた場所にいる女3人、3組の物語。

日時/8月20日(土)18時30分開演(17時45分開場)  
会場/アンバーホール小ホール  
料金/一般3,000円、高校生以下1,500円【宝くじ助成による特別料金】  
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。(託児サービスがあります。早めに申し込みください)  
プレイガイド/アンバーホール、ローチケ(Lコード21891)  
主催:久慈市/久慈市教育委員会/(一財)自治総合センター

関アンバーホール ☎52-2700

