

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 年金生活者支援給付金 対象者へ案内が始まります

年金生活者支援給付金は、収入や所得額が一定水準以下の年金受給者に支給される給付金です。すでに給付金を受けている人は、手続き不要ですが、本年度から対象になる人は、請求書の提出が必要です。

▶対象…◇老齢基礎年金受給者で次の要件をすべて満たす人 (1)65歳以上 (2)世帯員全員の市民税が非課税 (3)前年の公的年金などの収入額とその他の所得との合計が約88万円以下)

◇障害基礎年金・遺族基礎年金受給者で、前年の所得が約472万円以下の人

▶請求手続き…【日本年金機構から請求手続きの案内が届く人】…同封のがきを記入し提出してください。

【これから年金を受け取る人】…年金の請求手続きと併せて、給付金の請求手続きをしてください。  
※対象と思われる人で給付金の請求手続きの案内が届かない人は、問い合わせください

関二戸年金事務所 ☎0195-23-4111  
関市民課 ☎52-2118

お知らせ 高齢者何でも相談 シルバ-110番

高齢者やその家族を対象に、法律、医療、年金、介護、人生の悩みや困りごとなどの相談に専門家が応じます。

▶相談電話… (フリーダイヤル) ☎0120-84-8584  
▶日時…月～金曜日 (祝日、年末年始除く) 9時～17時  
関岩手県高齢者総合支援センター ☎019-625-7490

お知らせ 高齢者の元気健康維持 わんつっこアドバイス

9月1日は「防災の日」。非常持出袋は用意していますか？

基本セットに加え、ないと困るものを書き出して、用意しておくことをお勧めします。高齢者が備えておいた方がよい主な物をご紹介します。

- ▶持病のお薬・お薬手帳…いつでも持ち出せるようにしておきましょう。
- ▶やわらかい食料品…避難所の非常食には、かたく食べにくいものがあります。おかゆなど食べやすいものを用意しておきましょう。
- ▶紙おむつ…普段使用していなくても念のため用意しておくといでしょう。簡易トイレとして使用できる場合もあります。

関地域包括支援センター ☎61-1557

お知らせ 第1回久慈地域障がい者 職場説明会

久慈地域に就職を希望する障がい者を対象に、説明会を開催。相談も受け付けます。

▶日時…10月7日(金)13時30分～16時30分  
▶会場…久慈グランドホテル  
関チャレンジセンター久慈 ☎66-8585

お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…9月28日(水)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 O A ビジネス科 職業訓練の受講生を募集

▶訓練科名…OAビジネス科  
▶対象…求職者  
▶訓練内容…パソコンを使った事務処理全般 (文書作成・表計算・スライド作成など)  
▶定員…14人  
▶受講料…無料 (保険料や教材費など自己負担あり)  
▶会場…久慈職業訓練協会 (川崎町)  
▶訓練期間…10月12日(水)～令和5年1月11日(水)9時～16時  
▶募集期限…9月27日(火)  
関ハローワーク久慈 ☎53-3374

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・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…9月15日(木)  
関建設企画課 ☎52-2120  
関山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

お知らせ 税などの納期

- 固定資産税 (3期) …9月30日(金)
- 国民健康保険税 (3期) …9月30日(金)
- 後期高齢者医療保険料 (3期) …9月30日(金)
- 学校給食費 (5期) …9月26日(月)

お知らせ 無料調停相談会 を開催します

久慈調停協会 (久慈簡易裁判所、盛岡家庭裁判所久慈出張所) では、民事や家事全般の調停制度の利用に関する無料相談会を開催します。予約不要です。気軽に相談ください。  
▶日時…10月2日(日)10時～15時 ※受付終了時間は14時30分  
▶会場…アンバーホール1階 関久慈簡易裁判所 ☎53-4158

お知らせ 手続き支援のための 養育費相談会

養育費に関する全国一斉の無料電話相談会を開催します。  
▶日時…9月25日(日)10時～16時  
▶相談電話… (フリーダイヤル) ☎0120-567-301  
関岩手県青年司法書士会 ☎019-601-9951

お知らせ 戦没者遺児による 慰霊友好親善

戦没者の遺児を対象に、旧戦域を訪れ、慰霊追悼や地域住民との友好親善を行います。  
▶参加費…10万円 (国内交通費、渡航手数料などは別途)  
関日本遺族会 ☎03-3261-5521



募集 知っ得! 納得! 人生の備え講座

これからの人生を豊かに生きるために役立つ情報を学べる講座です。ぜひ参加ください!  
▶日時…9月21日(水)13時30分～  
▶会場…市総合福祉センター  
▶テーマ…いざという時のための緊急通報のコツ  
▶定員…先着50人  
▶特典…簡易メイク付き写真撮影と写真のプレゼント (限定5人。希望者のうち抽選で決定)  
▶申込期限…9月15日(木)  
関地域包括支援センター ☎61-1557

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一戸建て木造住宅が対象です。  
▶募集戸数…5戸  
▶費用…3千円  
▶申込期限…12月20日(火)  
関建設企画課 ☎52-2120

お知らせ 市議会9月 定例会議の予定

◇本会議…1日(木)  
◇一般質問…6日(火)、7日(水)  
◇常任委員会…9日(金)、12日(月)、13日(火)  
◇決算特別委員会…15日(木)、16日(金)、20日(火)  
◇本会議…26日(月)  
※傍聴席で傍聴できるほかインターネットで中継しています  
関議会事務局 ☎52-2188

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: 山根地区食生活改善推進員



厚揚げの南蛮漬け

- 材料(2人分) 【1人分…174kcal / 食塩相当量0.8g】
- 厚揚げ……………300g
  - 玉ネギ……………¼個
  - パプリカ……………¼個
  - ピーマン……………1個(40g)
  - ポン酢しょうゆ…大さじ3
  - みりん……………大さじ3
  - 輪切り唐辛子……………1本
  - 水……………大さじ3
  - ごま油……………大さじ½

- 厚揚げは一口大、玉ネギは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする
- 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500W)で1分程加熱する
- フライパンに厚揚げを入れ、焼き色が付くまで焼き②の調味液に加える
- フライパンにごま油をひき、パプリカ、ピーマンを加えて焼き、しんなりとしてきたら火を止め、③に加えて全体を混ぜ合わせる

アンバーホールからのイチ押し

みんなのうたミュージカル リトル・ゾンビガール



ノ役 高橋ひかる ショウ役 石井杏奈 リリイ役 大和悠河  
主催:久慈市教育委員会、公益財団法人ニッセイ文化振興財団(日生劇場) 助成:文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業) | 独立行政法人日本芸術文化振興会

関アンバーホール ☎52-2700

日時 / 9月25日(日)11時開演(10時30分開場)  
会場 / アンバーホール大ホール  
出演 / 高橋ひかる、石井杏奈、大和悠河、エハラマサヒロ、石田佳名子、コング桑田ほか  
料金 / 【S席】一般4,500円 / 中学生以下2,500円  
【A席】一般3,000円 / 中学生以下1,500円  
【2階席】一律1,500円 ※友の会会員500円割引 ※3歳未満入場不可

■久慈市民限定 ファミリー席を追加(先着30組)  
▶対象…中学生以下の久慈市民とその家族  
▶料金…【S席】4枚10,000円※友の会会員割引適応外  
▶受付期間…19日(月)まで電話で受け付けます  
▶引渡期間…10日(土)～19日(月)