

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 認知症に備える  
小さな研修会

少人数で認知症について学び、考え、備えるための研修会です。ぜひご参加ください。(全4回の1・2回)

▶会場…NPO法人元気でらす縁(門前)

▶定員…先着15人

日時	テーマ	申込期限
10月12日(水) 13時30分～	認知症とは?	10月5日(水)
10月26日(水) 13時30分～	認知症本人の話を聞く	10月19日(水)

▶参加費…300円(茶菓子代含む)  
関NPO法人元気でらす縁 ☎66-8011

お知らせ 久慈城跡県指定記念  
講演会を開催します

久慈城跡の岩手県史跡指定を記念し、城館の専門家による講演会を開催します。事前申し込みは不要です。

▶日時…10月10日(月)10時30分～12時

▶会場…アンバーホール 小ホール

▶講師…室野秀文(日本考古学協会会員)

▶演題…中世城館久慈城跡とその周辺

▶参加料…無料

関文化課 ☎52-2700

お知らせ 10月は里親月間  
里親になりませんか

さまざまな事情により、自分の家庭で生活できない子どもたちを、家族の一員として迎え入れ養育する里親制度。子どもの健やかな成長のため、家庭的な環境で養育できる里親を募集しています。詳しくは問い合わせください。

関岩手県福祉総合相談センター  
☎019-629-9608

お知らせ 高齢者の元気健康維持  
わんつっこアドバイス

今回はお家でできる簡単な転倒予防の運動を紹介します。

①背筋を伸ばして椅子に腰かけます  
②片方の太腿を「1、2、3、4」と数を数えながらゆっくり持ち上げ、「5、6、7、8」でゆっくりおろします

③おろしたあとは疲れがたまらないように太腿をさすります

④最初は片方2回ずつから始め、慣れてきたら少しずつ回数を増やしましょう

※痛みがある場合は、無理をせず痛みの出ない範囲で行いましょう



関地域包括支援センター ☎61-1557

募集 ポールを持って  
ウォーキングしよう

ポールを持って歩く「ノルディックウォーキング」の体験教室を開催します。山頂で景色を見ながらランチタイム。昼食を持って参加ください。用具は無料で貸し出します。

▶日時…10月17日(月)9時～15時

▶会場…山形町鼻黒岳(標高970.9m)

※市民体育館の駐車場からバスで移動します。

▶定員・料金…15人・無料

▶申込期限…10月16日(日)

関市民体育館 ☎61-3353

お知らせ 給付型奨学金

県内の学校を卒業する人が対象です。応募要項や願書など詳しくはHPを確認ください。

▶給付金額…月額3万円

▶採用人数…10人程度

▶申込期限…11月15日(火)



関公益社団法人遠藤K奨学財団

☎090-4883-3199(平日10～16時)

お知らせ 中小企業向け  
設備投資を応援します

県内の中小企業が必要とする設備(中古を含む)を、いわて産業振興センターが企業に代わって購入。企業に対し、長期、低利で貸与します。詳しくはHPを確認ください。

関いわて産業振興センター

☎019-631-3821



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
うべ団地	1	18,500～27,600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…10月14日(金)

関建設企画課 ☎52-2120

関山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

いきいきキッチン

関久慈市食生活改善推進員協議会  
久慈1地区食生活改善推進員 ☎61-3316



ナスとサバ缶のめんつゆ炒め

■材料(2人分) 【1人分…206kcal/食塩相当量1.5g】  
ナス……………小2本(300g) 大葉……………1枚  
サバ缶(水煮) ……½缶 削り節……………¼袋  
インゲン……………4本(70g) ごま油……………大さじ1  
ミニトマト………30g(2個) めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ½

- 1 ナスはまだらに皮をむき縦半分に分ける。5cm幅の斜め切りにし、水にさらしておく。
- 2 サバ水煮缶は汁を切り、ほぐしておく。
- 3 いんげんは筋を取り、斜めに薄く切り湯がいておく。
- 4 フライパンにごま油を熱して、ナスといんげんを炒め、火が通ったらサバ缶を入れ、さらにめんつゆを加える。
- 5 4を盛り付け、削り節を載せる。4等分にしたミニトマトを添えて完成。

募集 第45回市民文芸賞  
作品を募集

小説や俳句など、市民の皆さんが創作した文芸作品をご応募ください。

▶募集作品…小説、戯曲、童話、文芸評論、随筆、詩、短歌、俳句、川柳

▶部門…小学生の部、中学生の部、一般の部

▶応募期限…10月31日(月)

関文化課 ☎52-2700

お知らせ 出前無料労働相談  
会を開催します

職場のトラブルで悩んでいませんか。弁護士や労働団体役員など岩手県労働委員会の委員が相談に応じます。相談会に参加する人は、事前に予約が必要です。

▶日時…10月16日(日)13時～16時

▶会場…久慈地区合同庁舎

▶申し込み先…☎0120-610-797

▶受付時間…平日8時30分～17時15分

▶申込期限…10月13日(木)

関岩手県労働委員会事務局

☎019-629-6276



お知らせ 教育委員会議の予定

▶日時…10月21日(金)15時30分～

▶会場…車庫棟会議室1

※傍聴できます

関教育総務課 ☎52-2154

お知らせ 税などの納期

●市県民税(3期)…10月31日(月)

●国民健康保険税(4期)…10月31日(月)

●後期高齢者医療保険料(4期)…10月31日(月)

●学校給食費(6期)…10月25日(火)

お知らせ 建設業退職金共済制度

建退共制度は、労働者が建築業界で働くことをやめたときに、建退共から退職金が支払われる制度です。掛金は、インターネットを利用して、納付することもできます。

▶加入できる事業者…建設業を営む人

▶対象となる労働者…建設業の現場で働く人

▶掛金…日額320円

関勤労者退職金共済機構建退共岩手県支部

☎019-622-4536

お知らせ 久慈地域産直ラリー  
を開催しています

対象の産直などにある応募用紙に、税込み500円以上の購入でもらえるスタンプを3カ所以上で集めて、応募してください。抽選で各産直自慢の商品が当たります!

▶応募期限…11月15日(火)

▶対象産直…花野果・まちなか・山形ふるさと物産センター(久慈市)、たねいち産直・大野ふるさと物産館・大野ゆうきセンター(洋野町)、産直ばあがる(野田村)

関久慈地域産直連絡協議会

☎65-2006

アンバーホールのイチ押し

関アンバーホール ☎52-2700

あなたもアーティスト

&

あなたにスポットライト

日時/10月28日(金)14時～20時50分

29日(土)10時～16時50分

会場/あなたもアーティスト:アンバーホール大ホール

あなたにスポットライト:アンバーホール小ホール

料金/1人1時間当たりの料金(最大2時間)、電源使用料200円  
一般1,000円、高校生以下500円、団体(3人以上)3,000円

対象/小学生以上の市民(通勤・通学を含む)



第25回ピアノマラソンコンサート

日時/11月13日(日)9時30分開演

(9時15分開場)

会場/アンバーホール大ホール

料金/入場無料(要整理券)

※参加者の受付は終了しました

【新型コロナウイルス感染対策】

- ・体調に不安がある場合、来場をご遠慮ください
- ・入場時の検温、消毒、マスクの着用、氏名などの確認についてご協力をお願いします
- ・感染状況により、公演が中止になる場合があります

