

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…2月15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)

消防防災課 ☎52-2173

お知らせ 国民年金保険料の控除証明書を送付します

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書を送付します。確定申告などに使用してください。紛失した場合は、基礎年金番号がわかるものを準備し、問い合わせください。

納付した期間	証明書発送時期
令和4年1月1日～9月30日	令和4年10月下旬～11月上旬に発送済み
令和4年10月1日～12月31日	令和5年2月上旬

▶なんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
二戸年金事務所 ☎0195-23-4111

募集 内間木洞氷筍観覧会

- ▶日時…2月12日(日)10時～15時（最終受付14時）
- ▶会場…内間木洞（山形町小国）
- ▶対象…小学生以上
- ▶持ち物…汚れてもいい服装、長靴、軍手など
- ▶送迎バス…【行き】市役所発9時、おらほーる発9時15分
【内間木洞発】12時※バス利用者は2月8日までに申し込みください
山形市民センター ☎72-3711

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

高齢期になると体内時計の変化により若い頃と比べて早寝早起きになり、睡眠も浅くなります。

今回は睡眠の質を改善するための対策をいくつかご紹介いたします。

- ①外に出て太陽の光を浴びましょう。
- ②適度に体を動かし人と会話するなど日中の活動量を増やしましょう。
- ③昼寝をする場合は30分間以内に行いましょう。
- ④眠気がないのに寝床に入らないようにしましょう。
- ⑤対策をしても改善しない場合は、医療機関に相談しましょう。

固地域包括支援センター ☎61-1557

募集 公開歴史講演会を開催します

久慈氏・南部氏・津軽氏との関わりを、系図や棟札、南部信直書状などを使って解説します。入場無料。どなたでも参加できます。

- ▶日時…2月18日(土)14時～15時30分
- ▶会場…アンバーホール小ホール
- ▶演題…「戦国時代の久慈氏」
- ▶講師…熊谷隆次（八戸工業大学第二高等学校教諭）

固九戸歴史民俗の会事務局 ☎53-1905

お知らせ 教育委員会議の予定

- ▶日時…2月16日(木)15時30分
- ▶会場…市役所3階車庫棟会議室1
固教育総務課 ☎52-2154

募集 いわて山形村短角牛でナイト in 八戸

久慈市のPRイベントを八戸市で開催。歓迎セレモニーや抽選会など楽しい企画が目白押し。出来立てのまめぶや短角牛料理が提供されます。

- ▶日時…2月26日(日)18時～20時
- ▶場所…八戸プラザホテル
- ▶参加料…前売り券8千円（当日券1万円）
- ▶申込期限…2月20日(月)17時
固産業建設課 ☎72-2111

お知らせ 市民農園で野菜を作ってみませんか

- ▶場所…天神堂第37地割181番地1
- ▶区画…15区画（1区画45㎡）
- ▶対象…農地を所有していない市民
- ▶利用期間…貸付日から翌年2月末
- ▶利用料…1年間1,000円
- ▶申込期限…2月17日(金)
※申し込み多数の場合は抽選
固農政課 ☎52-2121

募集 市営空き家住宅

住宅名	戸数	家賃（月額）
新川井団地	3	18,300～27,300円
てらさと団地	1	19,100～28,500円
さいわい団地	1	17,400～26,000円
うべ団地	1	18,400～27,300円
定住促進住宅	2	10,180円

- ▶申込期限…2月15日(水)
固建設企画課 ☎52-2120
固山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

お知らせ 入札等参加希望者は申請を

市では、建設工事や測量などの建設関連業務、物品購入、業務委託などを発注する場合、競争入札または随意契約を行っています。

令和5・6年度中に入札や見積もりに参加を希望する場合は、申請が必要になります。

種別	受付期限
市営建設工事・建設関連業務	3/31(金)
小規模工事	2/28(火)
物品購入・業務委託	

- ※平日のみ受付
- ▶申請書…市HPに掲載するほか、財政課、山形総合支所ふるさと振興課で配布します
- ▶申請方法…郵送または持参
固財政課 ☎52-2113

お知らせ 看護師志望者に奨学金

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、市内の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で、償還が免除されます。

- ▶対象…①大学・看護学校に在学または入学予定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）
- ▶募集期限…3月17日(金)
固保健推進課 ☎61-3315

お知らせ 小中学生の就学に援助

市では、経済的理由により就学が困難な小・中学生の保護者を対象に学用品費や修学旅行費、学校給食費などを援助しています。

令和5年度の申請を希望する人は各学校へ申し出ください。

援助を受けるには、保護者などの収入が一定の基準未満などの要件があります。申請は随時受け付けます。認定された場合、申請月から援助対象になります。

固教育総務課 ☎52-2154

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…令和4年4月1日以降i-サポに入会した久慈市在住の人
- ▶助成額…入会登録料10,000円
固子育て世代包括支援センター ☎66-8282

募集 藤田一茂杯平庭高原バンクドスラローム大会

プロスノーボーダー藤田一茂さん監修のコースを平庭高原スキー場に設置。スノーボードやスキーのタイムトライアル大会を開催します。

- ▶日時…2月12日(日)11時30分～
- ▶参加料…小・中学生無料、高校生以上3千円
固産業建設課 ☎72-2111

いきいきキッチン 固久慈市食生活改善推進員協議会 大川目地区食生活改善推進員 ☎61-3316

新じゃがの中華風ホットサラダ 1人分…131kcal 食塩相当量0.7g

■材料	
新ジャガイモ…150g	ごま油…小さじ3/4
ゆで卵…50g(1個)	しょうゆ…小さじ1.1/3
サニーレタス…50g(1枚)	酢…大さじ3/4
ミニトマト…40g(4個)	砂糖…小さじ3/4
長ネギ…8g	水…小さじ1.1/2
ショウガ…3g	

- ①ジャガイモは皮を良く洗って6等分のくし切りにする。熱湯に入れ弱火で12～14分茹でる。
- ②長ネギ、ショウガはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせる。
- ③茹で上がったジャガイモをザルに上げ、水気を切って②の1/2量を絡める。
- ④ゆで卵は8等分のくし形切りにする。サニーレタスは大きくちぎる。
- ⑤器に③④を合わせて盛る。ミニトマトは半分は切って散らし、残りの②をかける。

アンバーホールからのイチ押し アンバーホール友の会 presents 映画「さかなのこ」上映会

さかなのこ

- 日時／3月11日(土)17時開演（16時30分開場）
- 会場／アンバーホール
- 料金表／【友の会】一般500円、高校生以下400円
【非会員】一般900円、高校生以下500円
※友の会会員は、ひとり4枚まで購入可
※未就学児は、席が必要な場合は有料です
- 販売／アンバーホールチケットセンター
※最新情報はHPを確認ください

固アンバーホール ☎52-2700
休館日：毎週火曜日

～友の会更新のご案内～

令和4年度アンバーホール友の会会員有効期限は、4月30日(日)までです。引き続き会員を希望する人は更新の手続きをしてください。※友の会は、登録した年度末から5年を過ぎると失効します。(令和元年度から更新していない人は、5月1日(月)から新規会員扱いになります。再登録の場合、入会金+年会費がかかりますので注意してください。)