

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 ノルディックウォーキング教室

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。用具は無料で貸し出します。

- ▶日時…6月10日(金)9時～13時
 - ▶会場…平庭高原(白樺荘駐車場～つつじヶ丘～富士見平まで約4kmのコース)
 - ▶集合場所…市民体育館(バスで白樺荘駐車場に移動します)
 - ▶定員…20名
 - ▶申込期限…6月9日(木)
- 市民体育館 ☎61-3353

お知らせ 身体障がい者補装具巡回相談を実施

身体障がい者補装具巡回相談を実施します。原則として、直接判定が必要な義肢(骨格構造)や電動車椅子の交付・修理の要否判定の人を優先して行います。中止になる場合もありますので、事前に問い合わせのうえ、申し込みください。

- ▶相談日…7月22日(金)10時30分～13時30分(受け付けは11時まで)
 - ▶会場…元気の泉
 - ▶申込期限…6月30日(木)
- 市民社会福祉課 ☎52-2119

お知らせ 市議会6月定例会議の予定

- ◇本会議…9日(木)
- ◇一般質問…21日(火)～22日(水)
- ◇常任委員会…24日(金)・27日(月)～28日(火)
- ◇予算特別委員会…29日(水)
- ◇本会議…7月1日(金)

※傍聴席で傍聴できるほかインターネット中継しています

市民社会福祉課 ☎52-2188

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

年を重ね、筋肉が弱ってくると噛む力や飲み込む力が弱くなります。栄養がうまくとれずにさらに筋力が弱くなることにもつながります。今回は、噛む力や飲み込む力を高める口の体操を紹介します。

- ▶「パ・タ・カ・ラ」体操…パ・タ・カ・ラとはっきりと10回発声しましょう。慣れたらゆっくり5回、早く5回発声しましょう
- ▶期待できる効果…

パ	口を開け閉めする力を強くして、食べこぼしを防ぐ
タ	舌の先の力を強くして、食べ物を押しつぶす力をつける
カ	舌の奥の力を強くして、食べ物を食道に運ぶ力をつける
ラ	舌を巻く力を強くして、口中で食べ物をまとめる力をつける

市民社会福祉センター ☎61-1557

お知らせ 親子県議会教室を開催します

岩手県議会では、親子県議会教室を開催します。県議会議事堂の探検やクイズで県議会の役割を学ぶなど親子で楽しく県議会を体験できます。応募方法など、詳しくはHPを確認ください。

- ▶日時…8月6日(土)13時～16時
 - ▶申込期間…6月6日(月)～7月1日(金)
 - ▶対象…県内小学校など5・6年生の児童と保護者20組(先着順)
- 市民社会福祉事務局 ☎019-629-6022

お知らせ 家禽の定期報告について

家畜伝染病予防法により、2月1日時点で愛玩用を含む家禽を飼育している人は、定期報告が必要です。

▶家禽…鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、エミュー、ホロホロ鳥、七面鳥

▶報告期限…6月15日(水)
市民社会福祉センター ☎0195-49-3006

お知らせ 電波利用環境保護周知啓発強化期間

6月1日から10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波は警察、救急用など、私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。電波はルールを守って正しく使しましょう。

市民社会福祉センター ☎022-221-0641

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…6月15日(水)
市民社会福祉センター ☎52-2120
市民社会福祉センター ☎72-2129

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

切り干した根とタケノコの和え物

■材料(2人分) 【1人分…97kcal/食塩相当量0.6g】

タケノコ(水煮)	40g	ニンジン	20g
切り干し大根(乾燥)	5g	油揚げ	2枚
ホウレンソウ	30g	調味酢(黒酢タイプ)	大さじ2

- 1 沸騰した鍋に千切りにしたニンジンとタケノコ、水で戻した切り干し大根を入れ、2～3分ゆでザルにあげる
- 2 1の鍋でホウレンソウをゆで2分長さに切る
- 3 油揚げをフライパンで焼き、千切りにする
- 4 1～3の食材を混ぜ器に盛り、調味酢(黒酢タイプ)をかける

POINT
・味付けは調味酢だけの簡単レシピです
・油揚げに焼き目を付けることで、香ばしさとカリカリ食感が楽しめます

お知らせ 労働保険の年度更新の時期です

令和4年度の労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(水)から7月11日(月)です。最寄りの労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。

労働保険の納付は口座振替や電子納付が便利です。電子申請は、「電子政府の総合窓口(e-Gov)」を活用ください。労働保険関係は(一部除く)、GビズIDで手続きできます。詳しくはHPを確認ください。

▶HP…<https://www.e-gov.go.jp/>
市民社会福祉センター ☎03-5253-1111

お知らせ ひとり親家庭等無料法律相談

離婚や親権、養育費などについて、弁護士による相談を行います。

- ▶日時…6月9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、父子など
 - ▶費用…無料
- 市民社会福祉センター ☎53-4982

お知らせ 教育委員会議の予定

- ▶日時…6月28日(火)15時30分～
 - ▶会場…市役所車庫棟会議室1
- ※傍聴できます
市民社会福祉センター ☎52-2154

お知らせ 就学援助事業のお知らせ

市では、経済的に困っている人を対象に、小・中学生の学用品費、給食費、医療費などを援助しています。

援助を受けるには、申請手続きが必要です。新型コロナウイルス感染症の影響により、失業または収入が著しく減少(生活保護基準1.3倍未満)した世帯の人(自営業の場合は要相談)も対象になります。詳しくは問い合わせください。

- ▶内容…学用品費、通学用品費、校外活動費、学校給食費、医療費などを援助
 - ▶申請締切…令和5年3月31日(金)
- 市民社会福祉センター ☎52-2154

募集 県介護支援専門員実務研修受講試験

▶日時…10月9日(日)10時～

▶会場…岩手産業文化センター(ツガワ未来館アピオ)
▶受験資格…国家資格に基づく業務に従事した期間(一部相談援助業務の期間)が5年以上かつ実働日数が900日以上の実務経験を有する人

- ▶申込書…①いきいき岩手支援財団のHPからダウンロード
②郵送で試験案内送付を希望する
 - ▶申込期限…6月30日(木)当日消印有効
- 市民社会福祉センター ☎019-626-0196
〒020-0015盛岡市本町通3-19-1
岩手県福祉総合相談センター3F

アンバーホールからのイチ押し

日生劇場ファミリーフェスティバル2022
NHKみんなのうたミュージカル「リトル・ソングガール」

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500円割引

永峰高志芸術監督監修公演
久慈・ベートーヴェン交響曲連戦演奏会vol.4

日時/8月28日(日)14時開演(13時開場)
会場/アンバーホール大ホール
出演/指揮:茂木大輔、ソプラノ:間口友美、テノール:片寄純也、バリトン:田村洋貴
管弦楽/仙台フィルハーモニー管弦楽団
料金/【S席】3,500円、【S席ペア】5,000円
【A席】2,500円、高校生以下A席無料
※友の会1,000円割引



指揮者 茂木大輔
チケット発売
友の会先行発売 6/12日
一般発売 6/18日

主催:久慈市、久慈市文化会館
助成:一般財団法人自治総合センター(地域の芸術環境づくり助成事業)
【本事業は宝くじ助成により実施します】