お知らせ ヨイ歯デーテレホン相談 歯や口の中の健康相談

県保健医協会歯科部会は、歯・口に関する悩みの相談を電話で受け付けます。

▶**日時**…４月18日㈫10時～19時※回答は19時以降に歯科医師から折り返し相談者に電話します。
▶**料金**…無料（通話料は相談者負担）
▶**相談電話**…☎019-651-7341

募集 第76回岩手芸術祭 テーマを募集します

芸術文化の創造と発展をイメージさせる「岩手芸術祭」のテーマを募集します。優秀作はポスターなどに使用されます。詳しくはＨＰを確認ください。
▶**申込期限**…５月12日㈮当日消印有効
問**岩手芸術祭実行委員会事務局**
☎019-654-2235

お知らせ 中小企業者等事業継続緊急支援金

対象は、市内に事業所がある農林水産業以外の中小事業者です。詳しくは商工会議所ＨＰを確認ください。
▶**申請方法**…申請書類と添付書類を確認し、久慈商工会議所支援窓口へ提出ください（郵送可）
▶**受け付け時間**…平日10時～16時
▶**書類作成支援相談窓口開設**…書類申請窓口は４月13日㈭から随時開始します。
▶**申請期限**…６月20日㈫
問**商工会議所**　☎52-1000

高齢者相談窓口 地域包括支援センター情報

高齢者の心配ごと、気軽に相談を！

地域包括支援センターは「元気の泉」の中にあります。健康・介護・認知症など高齢者の生活に関する心配ごとの相談窓口です。保健・介護・福祉の資格者が所属し、訪問対応もしています。

悩みごとや困りごとなど、ひとりで抱えこまず、気軽に相談ください。

問**地域包括支援センター**　☎61-1557

編集後記

▶外に出ると眼や鼻がムズムズ。取材で春の訪れを強く感じます（駒澤）
▶昨年度より良い記事を作成できるように今年度も頑張ります。（川端）

元気健康だより

大切です。こころの健康

４月は進学や就職など環境の変化が多い時期。戸惑いや不安を抱くことは自然なことですがストレスを抱えた状態が続くとこころの不調につながります。休養や睡眠をとるなどストレスと上手に付き合いましょう。今回は簡単にできるリラックス方法を紹介します。

■**お風呂でリラックス**…入浴で体を温めると全身の血行が促進され、代謝が活発になり、心身の緊張がほぐれます。
▶**ポイント**…❶お湯に浸かる。全身への温熱効果や、浮力による筋肉・関節の緊張緩和、水圧によるむくみ解消などが期待できます。❷お湯の温度は40℃前後がおすすめ。42℃以上のお湯では、交感神経が刺激されて眠れなくなることがあります。❸就寝１～２時間前に入浴。入浴直後は体温が上昇しているため、なかなか寝つけないことがあります。

問**保健推進課**☎61-3316

生活環境だより

４月６日～15日は 春の地域安全運動期間です

家庭、職場、地域ぐるみで犯罪を防ぎ、みんなで安全・安心なまちをつくりましょう！
▶家・車などの「カギかけ」を習慣にしよう！
▶地域みんなの目で見守り、子どもを事故・事件から見守ろう！
▶県警察からの防犯情報「ぴかぽメール」に登録しよう！
問**久慈警察署、久慈市防犯協会連合会、生活環境課**　☎54-8003

図書館だより

《市立図書館》　☎53-4605
▶**開館時間**…９時～19時
▶**４月の休館日**…３日㈪、10日㈪、17日㈪、24日㈪

イベントの詳細にはＨＰで随時お知らせします。

■**図書館えいが会**
❶【はたらく細胞】ほか
❷【日本の昔ばなし】ほか
▶**日時**…❶８日㈯❷22日㈯各日14時
▶**会場**…よむのす１階多目的室

■**よみきかせ会「おはなしの巣」**
絵本の読み聞かせや紙芝居
▶**日時**…❶８日㈯❷22日㈯
両日とも11時～11時30分
▶**会場**…よむのす２階おはなしの部屋

■**ブックスタート**
ブックスタート・パックをプレゼント
▶**日時**…21日㈮13時～15時30分
▶**対象**…６カ月健診、１歳６カ月健診対象の赤ちゃんと保護者
▶**会場**…元気の泉

■**LET'S READ AND LEARN!**
ALTの先生によるゲームや絵本の読み聞かせ
▶**日時**…15日㈯10時～11時
▶**対象**…７歳未満の幼児や児童
▶**会場**…よむのす２階おはなしの部屋

■**２階展示コーナー**
❶花いっぱいになあれ
❷人体のふしぎ・ぎもん

■**３階展示コーナー**
「あまちゃん」10周年記念展

《山形図書館》　☎72-3711
▶**開館時間**…10時～18時
▶**４月の休館日**…３日㈪、10日㈪、17日㈪、24日㈪

■**企画展「野菜&花づくり」**
▶**期間**…４月１日㈯～５月７日㈰

■**巡回展「今こそ、縄文。」**
▶**期間**…４月14日㈮～４月23日㈰

おすすめ図書

久慈　一般書「直感とちがう数字」

監修／葉一、
タカタ先生原案
出版／Gakken

35人のクラスの中に同じ誕生日のペアが１組以上いる確率は何％？

直感とかけ離れた意外な正解に驚愕。直感は数学に騙される。あなたは何問正解できますか？

山形　児童書「みえない こいぬ ぽっち」

作／ワンダ・ガアグ
訳／こみや　ゆう
出版／好学社

ある農園の片隅に子犬の三兄弟が仲良く暮らしていました。

三番目の子犬は、これっぽっちも姿が見えないので「ぽっち」という名前でした。ある日、幼い人間の兄弟がやってきて…

２月のデータ

■**人口と世帯数（２月28日現在）**
○人　口… 32,563人　（- 36）
　男　… 15,783人　（- 16）
　女　… 16,780人　（- 20）
○世　帯… 15,459世帯　（- 17）
※（ ）内は前月比

■**市内の火災**
○発生件数…　1件（　2 /　2）
○死傷者数…　0人（　0 /　0）

■**救急活動**
○出動件数…105件（ 251 /+ 20）
　交通事故…　5件（ 15 /+ 12）
　急　　病… 71件（ 175 /　0）
　そ の 他… 29件（ 61 /+ 8）

■**市内の交通事故など**
○発生件数… 49件（ 99 /- 23）
　人身事故…　1件（ 5 /- 1）
　物損事故… 48件（ 94 /- 22）
○死 亡 者…　0人（ 0 /- 1）
○負 傷 者…　1人（ 7 /+ 2）
○飲酒運転
　検挙者数…　0人（ 1 /- 1）

■**市内の犯罪状況など**
○総数…5件（うち空き巣被害０件）
（ 3 /+ 1）
※（ ）内は、１月からの累計/前年同期との比較

■**ごみの状況**（単位㌧）

	２月の排出量	４月からの累計
ごみ総量	706（- 49）	10,852（-322）
うち可燃ごみ	602（- 34）	9,281（-202）
うち不燃ごみ	26（- 5）	512（- 58）
うち資源物	78（- 10）	1,058（- 63）
一人一日当たり		775㌘（-37㌘）

※（ ）内は、前年比

４月のお知らせ
休診日 8㈯・18㈫・22㈯ 13㈯（午後の診察3時30分から）
※その他、診療日・診療時間の臨時変更等は、「ちだ医院ヨヤクル」のインターネットでご確認下さい。
小児科・内科 アレルギー科 ちだ医院
久慈市門前37-56-26　☎61-3366

保険は人生の１ピース
株式会社 街のほけん屋さん
まちほけ
久慈市旭町10-63　久慈病院向い
☎(0194)75-3090　定休日が変わります 日・月・祝日 定休

あなたの明日に青空を
そらうみ法律事務所
（旧久慈ひまわり基金法律事務所）
www.soraumi-law.com
相続 遺言 離婚 債務整理 破産 交通事故 不動産
TEL 0194-61-1818 ※要予約
営業時間　平日9:00～17:30 久慈市川崎町12-18　YKビル1階

診療案内
小児科・アレルギー科・内科
関上こどもクリニック
休診日：水曜・祝日
（病児保育室 そらまめを併設。）
臨時休診 4/15㈯ 4/28㈮午後
休日当番医 4/23㈰
久慈市長内町24-98-2
☎0194-75-3722

仏壇、神仏具、花環、葬儀一式
●くじセレモニーホール●
メモワール・ノヴァ
長内館・川貫館・門前館・野田館
安心葬儀事前相談承っております。
※24時間受付可能。
㈲野場造花仏具店
久慈市十八日町　☎52-2010

真心をこめた料理をお届け致します。
《各種仕出し料理承ります》
祝膳・仏膳・折詰・弁当・オードブル・寿司
（御予算に合わせてご用意させて頂きます。）
安心安全の目印「Sマーク」登録店
おおみや屋
久慈市長内町34ー26ー1
TEL 0194ー52ー1155

●広告掲載に関する問い合わせは㈱レーベル'ホールディングス（☎52-0041）まで

■**山根一本桜トレッキング**
山根町の一本桜まで片道約３キロをトレッキングしませんか。帰りはバスを利用します。
▶**日時**…４月22日㈯９時～13時　▶**集合場所**…山根市民センター　▶**定員**…先着30人
▶**料金**…無料　▶**申込期間**…４月10日㈪～17日㈪　問**山根市民センター** ☎57-2055