

夢・希望・未来に向かってひと輝くまち



広報

くじ

1

2016
月1日号

No.236



12月20日、長内町のアレン記念教会で開催された市民クリスマスの演奏会。全12組が出演し、クリスマスにちなんだ歌や演奏を披露しました。
[写真/クリスマスポップスメドレーなど5曲を演奏した久慈高校マンドリン部] (関連記事13頁)

主な内容

平成28年新春座談会 希望郷いわて国体に向けて… 2～5
三圏域紙面交換 おいでよ!八戸・二戸 …… 6～7
3Rでごみ減らそう …… 8～9

INFO&NEWS …… 10～11
まちのわだい …… 12～13
暮らしの情報 …… 18～19



平成28年新春座談会

希望郷いわて国体 開催に向けて

いよいよ迫る「希望郷いわて国体」の開幕。開催地としてどのように大会を盛り上げるのか、そして大会を通じて得るものとは。地元での国体開催に向けて、選手など関係者5人に意気込みを聞きました。(5名まで、本文中敬称略)



社会人として 競技に向き合う

市長 いよいよ今年は希望郷いわて国体の開催年。当市でも柔道競技会場と軟式野球競技幹事市として、大会へ向けた取り組みを進めています。今回は「国体をより身近に感じてもらいたい」と考え、選手・観光・ボランティアとさまざまな立場から国体に関わる皆さんをお招きしました。まずは、昨年の和歌山国体で県代表として選ばれた3選手から、社会人としてどのように競技に取り組んでいるかお聞きしたいと思います。

細工藤 私は岩手県警察本部で、人命救助やテロ対策など一般の警察では対応できない事案に出勤する機動隊に所属しています。岩手県警では柔道と剣道各15人程が特別訓練員に指定され、県警の代表として警察内部の大会などに出場しています。私も、柔道の特別訓練員に指定されており、機動隊の訓練と合わせて、体力錬成の一環として日常的に柔道をしています。そのため、練習場所や時間など良い環境で競技に取り組んでいると感じています。また、終業後には県営武道館や警察のトレーニング場で自主トレーニングをしています。

桑田 中学、高校、大学と野球一筋でやってきて、大学卒業後は地元に戻ろうと考えていました。しかし「野球を続けたい」という思いもあって、近くでどこかないだろうか探すと、会場で野球部を持っている二戸の阿部繁孝商店に勤めることになりました。会社の野球部に所属し、県民体育大会などにも出場しています。岩手県民体育大会などにも出場しています。私は母校でもある久慈工業高校で教師として勤めています。工業高校にはウエイトリフティング部があ



細工藤 徹さん
Toru Saikudo

小久慈町出身、滝沢市在住。小久慈小、長内中から仙台育英高、道都大に進み、現在は、岩手県警察本部に勤め柔道に取り組む。



遠藤 譲一市長

Joji Endo

り、私も顧問として生徒たちと一緒に練習しています。私自身、高校での競技と出会い、国体に初めて出場したのも高校3年生の時です。

市長 社会人の立場で「スポーツとして楽しむ」のではなく「競技として取り組む」以上、いろいろ苦勞することもあつてはならないでしょうか。

細工藤 私は、特別訓練員に選ばれているため、大会が近付くと一日中練習できる日もあります。当然、機動隊としての仕事も最優先ですので、一度出勤がかかれば練習も生活も不規則になります。練習時間の面では比較的恵まれていると思います。

芦渡 急に仕事が入ることがあると、モチベーションを保つのが難しくそうですね。私は、部活動の時間と合わせて規則正しく練習できる環



競技との出会い

市長 選手のみなさんがそれぞれの競技を始めた「きっかけ」はどんなことだったんですか？

芦渡 私は元々、大工になりたくて工業高校に進学しました。中学校ではバドミントン部で県3位に入賞しましたが、高校ではラグビーをやるうと心に決めていました。

入学し、ラグビー部を見学して入部を出そうかと思っていた矢先に、偶然、中学校の先輩につかまり、ウエイトリフティング部に連れていかれたんです。部室に着くと、強面な顧問の先生の前に連れ出されて「こいつ入部しますから」と言われてしまつて。「これはもう腹をくくつてやるしかないな」と仕方なく始めたのがきっかけでした(笑)。

細工藤 私は柔道をしてきた親の影響で、小学4年生で三船十段記念館のスポーツ少年団(以下、スポ少)に入り、本格的に柔道を始めました。当時は、特に柔道が好きだった訳でもなく、どちらかと言えば野球のスポ少に入りたいと思っていました。ところが、道場で毎日のように練習して試合でも勝てるようになってくると「面白い」と同時に「負けたくない」という気持ちが強くなり、



桑田 健也さん
Tatsuuya Kuwata

そのまま中学、高校、大学と柔道に打ち込むことになりました。

桑田 私が小学生のころは、Jリーグの影響でサッカーが大人気で、私もサッカー少年でした。通っていた久慈湊小学校にはサッカーのスポ少がなかったため、久慈小学校のスポ少に入って練習していました。

野球を始めたのは、4年生のころ。校内放送で流れた「野球のスポ少の人数が足りません」という放送

夏井町大崎出身、二戸市在住。久慈湊小、久慈中から盛岡中央高、東京農大に進み、現在は阿部繁孝商店野球部に所属。同部は天皇賜杯第69回全日本軟式野球大会県予選優勝などの成績を収めている。





昨年10月に行われた、大学選手権。コーナーでの競り合いは迫力！

左/ショート県代表・村竹啓恒選手（カシオペア氷上スポーツクラブ）に期待！
 中/デモスポ・カーリング
 右/ジュニアのアイスホッケー「ステラパルカップ」には県内外の選手が参加



一瞬たりとも目が離せない氷上の格闘技



左/躍動するアスリートに会場は大興奮
 中/試合終了後はサイン会で選手とのふれ合いも
 右/ピリオドの間のインターバルも見所満載

スケート・ショートトラック、カーリング！

国体冬季大会!

「氷都八戸」を代表するスポーツチーム

東北フリーブレイズ

いわて国体冬季大会

- スケート・ショートトラック
1月27日(水)、28日(木)
各日午前10時競技開始
 - デモスポ・カーリング
2月7日(日)
午前9時30分競技開始
- ※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
 国体推進室 ☎0195-23-3113

必見! 氷上競技
 県北青少年の家スケート場がある二戸市は、氷上スポーツが盛んに行われています。1月27・28日には第71回国民体育大会希望郷いわて国体冬季大会スケート・ショートトラック競技が開催。一周1111メートルのトラックを滑走する選手が、順位を競い合う姿は必見です。2月7日には、デモンストラクションスポーツ・カーリング(女子)も開催。二戸市はソチ五輪代表の苦米地美智子さんを始め、ジュニアからシニアまで多くの選手が全国大会に出場するなど活躍しています。当日は無料体験会も開催。もちろん経験は問いません! この機会に気軽に体験してみませんか。詳しくは二戸市または希望郷いわて国体ホームページをご覧ください。

1月のホームゲーム

- 対ハイワン(韓国)戦
1/23(土) 17:00、24(日) 15:00、26(火) 19:00
 - 対アニャンハルラ(韓国)戦
1/28(木) 19:00、30(土) 17:00、31(日) 15:00
- テクノアイスパーク八戸(試合会場) ☎0178-71-1161

氷上の熱き戦い
 第一回国民体育大会の冬季大会が開催された八戸市は、「氷都八戸」と呼ばれるほど市民が氷に親しみ、スピードスケートやアイスホッケーなどが盛んなまちです。中でも、アイスホッケーはジュニアチームや素人チーム、実業団チームなどがたくさんあり、自らがプレーしたり観戦したり、老若男女問わず冬の楽しみの一つとなっています。また、これまで三度のアジアリーグ制覇を成し遂げてきた「東北フリーブレイズ」のホームタウンとして、年間十数試合の公式戦が行われています。目まぐるしく変わるゲーム展開とスピード感を、ぜひ会場で体感してみてください。きつと虜になるはずです。



冬の里山手仕事~みそ仕込みと炭飾りづくり

あなたのおみそ、土蔵で寝かせます!
 浄法寺「門崎」のおいしい水と空気に育まれた地元の豆で仕込み、寒仕込みのみそづくりと炭飾りづくりを体験しませんか。

- 日時…1月17日(日)午前8時40分までにIGR 二戸駅改札前集合
- 料金…大人5,200円(小人4,700円) ※昼食、体験料、みそ3キロ込み
- 申込期限…1月12日(火)
- ☎ IGR 銀河鉄道観光 ☎019-601-9991

イベント情報 八戸・二戸の



マリエントの「カメ吉」に会いに来てね!

八戸市水産科学館マリエントでは、東日本大震災後、久慈市の「もぐらんぴあ」からウミガメ「カメ吉」をお預かりしています。ほかのカメや魚たちと仲良く元気に泳ぐカメ吉に、ぜひ会いに来て

ください。※その他企画展あり
 ▶入館料(3階) …一般 300円/シニア 150円/高校生 200円/小中学生 100円
 ☎ マリエント(鮫町字下松苗場 14-33) ☎0178-33-7800



「北緯40°ナニャトヤラ連邦」ロゴマーク
 釣具や農具は、三圏域の誇る産業を、また、三つの星は、北緯40°台の同緯度において、同じ星空を見る三圏域の共同性や一体感を象徴します。

三圏域連携事業「広報紙面交換」

八戸市・二戸市・久慈市は、古くから密接な関係にある地域です。この事業は、3市でお互いのまちの魅力を広報紙で紹介し合う交流企画です。久慈市の話題が掲載される、広報にのへ、広報はちのへは、各市ホームページをご覧ください。二戸市 <http://www.city.ninohe.iwate.jp/> 八戸市 <http://www.city.hachinohe.aomori.jp/>



グループで地域の自慢や課題を出し合いました

市政懇談会を開催しました

市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、昨年6月13日から8月29日までの間、10会場で市政懇談会を開催。市内の各地域から198人が参加し、ワークショップ形式で意見を出し合いました。

参加した皆さんから出された意見と市政に関する提言、それに対する市の回答・取組状況をまとめた一覧表は、下記の場所または市ホームページでご覧になれます。

■一覧表を見られる場所

市役所、山形総合支所、中央公民館、小久慈公民館、長内公民館、宇部公民館、夏井公民館、侍浜公民館、山根公民館、市立図書館、山形図書館

■市政懇談会の開催結果

期日	対象	会場	参加人数
6/30(土)	山根	山根公民館	20人
6/13(土)	河南	やませ土風館	17人
6/13(土)	長内	長内公民館	20人
7/5(日)	侍浜	侍浜公民館	33人
7/5(日)	河北	元気の泉	26人
7/12(日)	夏井	夏井公民館	16人
7/18(土)	宇部	宇部公民館	9人
7/18(土)	大川目	大川目公民館	16人
8/1(土)	小久慈	小久慈公民館	14人
8/29(土)	山形	おらほーる	27人
合計			198人

■一覧表を配布します

市政懇談会で出された質問・意見や、市の回答をまとめた一覧を希望する町内会・自治会に配布します。詳しくはお問い合わせください。

■地域づくり振興課 ☎52-2116

ごみ減量の取り組みを支援

生活環境課 ☎54-8003



残りわずか

電動生ごみ処理機の購入費を補助します

生ごみ処理機を購入する前に申請が必要です。予算に限りがありますので、まずはお問い合わせください。

- ▶対象…市税を滞納していない市民
- ▶補助率…購入額の3/4(上限4万5千円)

資源物を回収する団体を支援します

町内会や子ども会、老人クラブ、PTAなど、営利を目的としない団体が資源物の回収活動を行う場合、補助金を交付しています。希望する場合は、事前に団体の登録手続きが必要です。※補助金額は、回収する資源物の品目ごとに異なります

これまで確認してきたとおり、市のごみを減らすためには、家庭系の燃えるごみを減量化することが重要であることがわかりました。そのためには、適正な分別や排出時のマナーを守るなど、ごみの排出方法を徹底することが必要です。ごみの減量化・資源化率をさら

みんなで進める3R

に設置している古着回収ボックスをご利用ください。これまで費用をかけて焼却処理していた布類のごみを再利用・再生利用することで、ごみの減量化につなげることができます。多くの水分を含む生ごみなどは、焼却するためにたくさんの燃料を使います。私たちが水分を十分に切るだけで、ごみを減量化できるだけでなく、焼却処理に使用する燃料費も抑えることにつながります。



ごみの分別方法はガイドブックでチェック！市ホームページでも見ることができます

に向上させるためには、小型家電などの新たな資源物品目の追加やReduce(リデュース・ごみの量を減らす)、Reuse(リユース・繰り返し使う)、Recycle(リサイクル・資源として活用する)の「3R」が不可欠。市の取り組みに加え、市民の皆さんの理解と協力が必要です。ごみを減らすことは、私たちの生活から切り離せない大きな課題です。ごみの分別方法をしっかりと守ること、3R運動を進めること。ごみ処理費用を減らし、私たちの暮らしを豊かにするため、一人一人ができることから始めてみませんか。

11月4日スタート!

使用済の小型家電を回収します

生活環境課 ☎54-8003

資源を有効に活用するため、公共施設などに使用済小型家電の回収ボックスを設置します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

■回収ボックスに投入できるもの
20cm×40cmの投入口に入る使用済小型家電(※)

■回収ボックス設置場所

- 久慈市役所
- 小久慈公民館
- 山形総合支所
- 大川目公民館
- 宇部支所
- 夏井公民館
- 侍浜支所
- 長内公民館
- 山根支所
- 久慈広域連合

家電リサイクル法対象4品目
エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機

※回収ボックスに投入できない大きさのパソコンは販売店や製造メーカーに処理を依頼するか、粗大ごみ処理場に直接搬入により受入可。家電リサイクル法対象4品目は対象外

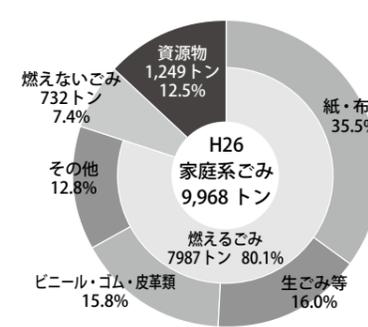


平成26年度の家庭系ごみを分類ごとに確認すると、燃えるごみが7987ト、燃えないごみが732ト、資源物が1249ト。特に、資源物の増加率は前年度に比べると13.2%と大幅に増えており、着実にごみの分別が行われています。一方、重量ベースで比較すると燃えるごみと燃えないごみの量が資源物よりも多い状況。ごみ減量化と資源化率を向上させるためには、燃えるごみと燃えないごみの排出量をいかに抑制するかが重要です。

ごみも分ければ資源

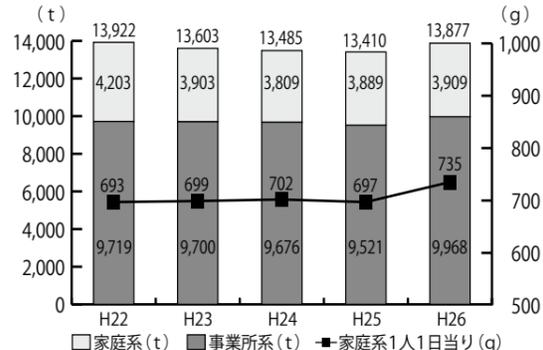
燃えるごみで最も多いのが紙・布類で全体の35.5%となっています。新聞紙や雑誌、段ボールなどの紙類は、皆さまから資源物の一つとして分別にご協力いただいています。未だに燃えるごみとして排出されているケースも多く見られます。混ぜたままのごみも分ければ大切な資源。ご近所や地域でごみの分別方法を確認し合い、大切な資源の有効活用にご心がけましょう。

■図2 家庭系ごみの組成割合



資料：久慈広域連合「一般廃棄物組成調査結果(H26)」をもとに市独自推計

■図1 一般廃棄物の総排出量



資料：環境省「一般廃棄物処理事業実態調査結果」(H22～H25)、市独自集計による速報値(H26)

1月からマイナンバー利用開始します

1月から特定分野の行政手続きで、マイナンバーの利用が開始されます。対象となるのは下表の分野で、該当する行政手続きを行う場合は、**個人番号カード（または通知カードと免許証など身分証明書）**と**印鑑**が必要になります。手続きの詳細については、個別に各機関までお問い合わせください。

個人番号の利用分野		
社会保障分野	年金分野	年金の資格取得・確認、給付
	労働分野	雇用保険の資格取得・確認、給付 ハローワーク等の事務
	福祉・医療分野	医療保険等の手続き 福祉分野の給付 生活保護の実施 低所得者対策の事務
	税分野	確定申告書、届出書、調書等に記載 税務当局の内部事務
	災害対策分野	被災者生活再建支援金の支給 被災者台帳の作成

通知カードが お手元にない場合

☎市民課 ☎ 52-2117

マイナンバーを記した「通知カード」を受け取れていない場合は、カードの状況を電話で確認できますので、市民課までお問い合わせください。

臨時の受渡窓口を開設

日時…1月2日(土)9時～17時
必要書類…顔写真付きの本人確認書類1点(無い場合は保険証・年金手帳など2点)
※別世帯の人が受け取る場合は委任状なども必要となります

NEWS

三船久蔵十段揮毫の書を寄贈 十段直筆の書「柔能和剛」

青森県弘前市の山岸洋貴さんが市に三船久蔵十段が揮毫した扁額「柔能和剛」を寄贈。12月2日、家族で市役所を訪れた山岸さんが加藤春男教育長に書を手渡しました。

このたび、同宅の解体に伴って、市に寄贈されることとなりました。山岸さんは「柔能和剛」は三船久蔵十段の造語という点で、よく聞く「柔能制剛」ではないところが十段らしさなのかもしれません。記念館に展示され、多くの人に見てもらえたらうれしいです」と話しました。



書を寄贈した山岸さん(中央)

大川目小学校PTAに文部科学大臣表彰

NEWS

地域からの協力を得て



受賞を報告し笑顔を見せる(右から)佐々木校長と山口会長

大川目小学校(佐々木勉校長・児童99人)のPTAが平成27年度優良PTA文部科学大臣表彰を受賞。12月7日、山口和子PTA会長らが市役所を訪れ、遠藤譲一市長らに受賞を報告しました。山口会長は「スクールガードなど登下校時の見守り活動、運動会や夏祭りで披露する剣舞の指導、昔語りの指導など、さまざまな場面で地域の皆さんから協力をいただいています。今回の表彰も地域で一体になって取り組んでいる活動が評価された結果だと思えます」と感謝を語りました。

NEWS

地産地消ふれあい給食の日(短角牛)

地元食材「短角牛」を学ぶ



短角牛の牛丼をほおぼる児童たち

11月25日、市内小中学校で地産地消ふれあい給食の日(短角牛)を開催。この日は短角牛の生産者らが侍浜小学校を訪れ、5年生の児童らと会食を行いました。

会食の前に行われた勉強会では、山形町で短角牛を飼育する中屋敷稔さんが、全国で飼育される短角牛約4千頭のうち約500頭が久慈産であること、春から秋にかけては山に放牧され安全な飼料で育つことを説明。授業で侍浜町内の田村牧場に行き、短角牛について勉強してきたという児童たちからは、矢継ぎ早に質問が飛び出しました。

会食を終え、浅水琉夢くんは「牛の角には血管があり、切るとおとなしくなる話が勉強になりました。短角牛はとてもおいしかったです」と話しました。Rしたいです」と話しました。



勉強会には短角牛マスコット「タンくん」も登場

NEWS

ウィーン=ベルリン プラス・クインテット

世界最高峰の金管奏者が共演



卓越した演奏を披露した奏者ら

12月16日、アンバーホールで世界最高峰のオーケストラ、ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団とベルリン・フィルハーモニー管弦楽団のトップ奏者5人による「ウィーン・ベルリン・プラス・クインテット」コンサートを開催。卓越した技術で、「カノン」や「くろみ割り人形」など名曲の数々を演奏し、会場を魅了しました。

公演に先立ち、久慈管内で吹奏楽に取り組む中高生ら52人が参加し、奏者らによる楽器クリニックが行われました。世界的な演奏家を前にした生徒たちは、最初こそ緊張した面持ちでしたが、奏者たち



一緒に音を出しながら、練習法を指導

ちが笑顔でレッスンを始めると、次第にリラックスして和やかな雰囲気指導を受けました。久慈高校吹奏楽部の外館優部長(2年)は「有名な奏者の音を間近で聞き、これが『良い音』なんだと実感。演奏の仕方なども吸収して自分たちの演奏に生かしていきたいです」と話し、最高峰の奏者から大きな刺激を受けた様子でした。

あっぱれ! 100歳

ご長寿おめでとうございます



家族に囲まれ笑顔を見せるナカさん(中央)

追久保 ナカさん(山形町)

たくさんの家族に囲まれ

11月19日に100歳を迎えた追久保ナカさん。同日、自宅で長寿祝いが開かれ、遠藤譲一市長からお祝い状と祝い金を手渡されました。

週2回デイサービスに通うのが楽しみというナカさん。孫・ひ孫・玄孫たちに囲まれ「たくさんの家族に祝ってもらって、とてもうれしいです」と笑顔を見せました。

熱い支援に感謝

全国各地から寄付金が寄せられました。ご支援ありがとうございます。

11月11日～12月10日 受付分(敬称略)

義援金

■市内・団体

▶(有)田村牧場 たむら屋

寄付金

■市内・団体

▶久慈小学校新校舎落成記念事業実行委員会

■ふるさと納税

県内…31件、県外…901件

義援金ご協力を

市では、平成28年3月31日まで義援金を受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 社会福祉課 ☎ 52-2119



梅沢政隆
リポーター



大久保勝男
リポーター



金田一元
リポーター



地域で災害への備えを確認

幸町自主防災会が防災訓練を実施 11月29日



避難所の開設と併せて、炊き出しの訓練も実施

幸町自主防災会では、地域住民を対象とした防災訓練を、平成21年度から継続して実施しています。この日は、大雨洪水災害の発生を想定した訓練を行い68人が参加。要援護者を含めた避難訓練や防災資機材の取り扱い訓練などを通じて、災害への備えや対応を再確認しました。

合唱を通じて交流深める

三崎中が和光苑でふれあい交流コンサート 12月16日



上/「また来ます」と握手でお別れ
下/全校生徒で合唱を披露



三崎中学校が特別養護老人ホーム和光苑で3回目となる「ふれあい交流コンサート」を開催。生徒らは、全体と学年別で5曲の合唱を披露したほか、利用者と一緒に「ふるさと」など2曲を歌って交流し、利用者からは「前回より素晴らしい合唱で来年も楽しみ」との声が聞かれました。



1/サンタとトナカイの仮装で歌声を響かせる久慈高校音楽部の皆さん
2/会を締めくくるキャンドルサービスと合唱

アレン先生の思いをつないで

市民クリスマス 演奏会 12月20日

長内町田高のアレン記念教会で、市民クリスマスの演奏会が開催されました。久慈市の名誉市民タマシン・アレン先生が久慈を訪れ、人々を招いてクリスマスを行ったのが約80年前のこと。市民クリスマスは、これに端を発する市民参加型のクリスマス行事として、アレン先生の思いを受け継ぎ毎年行われています。

教会の聖堂を会場に行われる演奏会は、今年で15回目。全12組が出演して合唱や演奏、弾き語りなどを発表し、聖堂は訪れた人たちの暖かい拍手でつつまれました。

演奏会の最後を飾り、「きよしこのよる」や「家路」など3曲の合唱を披露した久慈高校音楽部の部長・銭袋あかねさん(2年)は「毎年出演するたびに、いち早くクリスマスを感じられてうれしくなります。クリスマスの曲を発表する数少ない機会、今回も皆さんと一緒に楽しむことができました」と話しました。

収穫祭を餅つきで祝う

小久慈小学校の「米作り体験学習」 12月7日



父母の皆さんにも手伝ってもらい餅つき

小久慈小学校5年生の「米づくり体験学習」のまとめとして収穫祭が行われました。児童たちは、自分たちで田植えや稲刈りなどをしたもち米を使い、5つの臼で餅つきを体験。つきたてのお餅を雑煮やくるみなど8つの味で美味しくいただき、収穫を祝いました。(大久保)

テロ等への警戒を厳重に

久慈国家石油備蓄基地で警備訓練 12月9日



トンネル内へ侵入した不審者役を取り押さえる基地警備員と警察署員

久慈国家石油備蓄基地では、来年春の久慈地下水族科学館「もぐらんぴあ」の開館に向けて、警備体制の強化を図っています。この日は、久慈警察署と合同で警備訓練を実施し、基地トンネル内に不審者が侵入した想定で、基地警備員が警察官と共同して対応に当たりました。

仕事のやりがい・悩みを共有

若年労働者を対象とした意見交換会 12月1日



意見交換や会食を通じて、交流を深めました

若年労働者の職場定着促進を目的とした意見交換会が市内催事場で行われました。会には、市内16事業所から就職して3年以内の若者37人が参加。異なる業種に就く同年代の若者同士が、自らの仕事のやりがいや悩みなどを発表して共有し合い、交流を深めました。

学習の成果を発表

久慈地区合同学習発表会 11月27日



ホールに響き渡る元気な歌声を披露した児童生徒ら

久慈管内の特別支援学級及び拓陽支援学校に通う児童・生徒が参加して、アンバーホールで合同学習発表会が開催。複数校が合同で劇や合奏、踊りなど9つの演目を発表し、全体合唱「ピリーブ」では全員でホール中に歌声を響かせ、日ごろの学習の成果を披露しました。

しめ飾りづくりに挑戦

大川目公民館で高齢者講座 12月11日



ワラをなうことから挑戦する参加者。形を整えて、もうすぐ完成です

高齢者講座「白樺大学」で恒例の「しめ飾りづくり」が行われ、午前と午後で55人が受講。講師の澤里聡さん夫妻から指導を受けながら「家内安全」のしめ飾りに挑戦しました。参加者は立派に完成した縁起ものに大満足。「年末、玄関先に飾ろう」と満面の笑顔でした。(梅沢)

地元就労の拡大へ一歩

久慈東高校が地元企業訪問バスツアー 11月27日



水産加工施設を見学する海洋科学系列の生徒たち

地域に立地する企業への理解を深めることを目的に、久慈東高校1年生195人が参加し、地元企業訪問バスツアーが実施されました。生徒らは、専攻する分野ごとに8つのコースに分かれ、それぞれ2つの事業所を訪問。勤務者から話を聞くなどして、仕事について考えました。

剣道を通じて被災地支援

市民剣道教室を開催 12月5,6日



遠藤市長らと懇談する吉山会長(右)

剣道を通じた社会貢献を目的に活動するNPO法人世界剣道武徳和心会が、市民体育館で市民剣道教室を開催。同教室は、同会の安田玲美中国支部長が高校まで久慈市で過ごした関係から実現したもので、開催に先立つ4日、同会の吉山満会長らが市役所を表敬訪問しました。

除雪作業の安全誓う

国・県・市が合同で除雪機械出動式を開催 11月25日



体験学習会で除雪機械の説明を聞く子どもたち

市内道路の除雪を担う三陸国道事務所久慈維持出張所、県北広域振興局、市の三者合同で初となる除雪機械出動式をアンバーホール駐車場で開催。除雪作業中の無事故と冬期間の道路の安全確保を誓いました。併せて、参加児童らを対象に除雪機械体験学習会も行われました。

市内の小・中学校で英語を教えているA.L.T. (外国語指導助手)の皆さんが、久慈で生活して感じてきたことなどを紹介するコーナーです。

My life in Kuji

レネー・エストリッジ さん
 インディアナ州・27歳 / 夏井小、久喜小、小袖小、久慈中、宇部中、山形地区の小中学校を担当



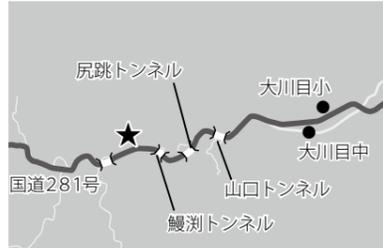
書道から学んだこと

久慈に来てから始めた習い事の中に書道があります。始めて3年ほど、毎週1回教室に通って、月ごとに与えられる課題を練習しています。書道は楽しいだけでなく、私に忍耐力をつけてくれました。なぜなら、私は左利きなのに、書道では右手で字を書かなくてはならないからです。以前は、思い通りに動かない右手にストレスがたまり、書き上げるまで何度も休憩が必要でした。でも、練習を重ねた今は、深呼吸をして長く集中して書くことができます。

書道教室の久慈先生はとても忍耐強く、いつも私を励ましてくれます。おかげで私は7級から準初段まで上達できました。3年間の成果としてはあまり誇れたものではありませんが、私なりにとても努力をしてきた結果です。書道を完璧に習得するのは困難ですが、学ぶことが山ほどあるので、これからも続けていきたいです。



「ぶすのこぶ」の正確な場所を特定できないため、写真と地図は沢筋から想定して撮影・表示したものととなります



久慈溪流に語り継がれる景勝地の名称の一つに「ぶすのこぶ」という不思議な地名があります。

言い伝えによると、美しい瀬音が聞こえる「くぼ地」があり、「ブシ」と呼ばれるアイヌの一族が住んでいたそうです。そこにはカニたちも住んでいて、秋になると瀬の小石がコロコロした可愛い真珠のようなカニの卵で覆われて黄金色に見えたとか…。その「ブシ」が時代を経て「ぶす」となり、アイヌが集まったくぼ地が「こぶ」になり、「ぶすのこぶ」が生まれたそうです。場所は特定できませんが、想像するとキラキラ輝いて見えるかもしれませんね。

ぶらりくじ歩き

語り継がれる不思議な地名
ぶすのこぶ
 大川目公民館 ☎55-3250

きらり人輝く

郷土史研究の成果を出版 久慈城主の菩提寺「長久寺」の謎に迫る 歴史のカケラをつないで



Name
弥藤 邦義 さん
 やとう・くによし(畑田 62歳)

Profile
 妻と娘の3人家族。九戸歴史民俗の会理事。平成22年に水木洋子原作のラジオドラマ作品の文芸評論「忘れられた物語を探しにーラジオドラマ『北限の海女』」で市民文芸賞を獲得。



知られざる久慈・歴史ロマン
 一長久寺の謎に迫る

二戸・天台寺の銅鐘銘文や花巻に再興された現在の長久寺に残された由緒など、膨大な資料の断片をつなぎあわせ、久慈の歴史に迫った労作です。ダナスプランニングと一誠堂で販売(税込1500円)しています。

■新春講演会
 (共催:久慈法人会・久慈間税会)
「天台寺銅鐘から 見えてくる久慈の歴史」
 ▶入場無料
 ▶日時…平成28年1月27日(休) 16時～17時30分
 ▶会場…ロイヤルパークカワサキ

平成22年、ラジオドラマ「北限の海女」の評論で市民文芸賞を受賞した弥藤邦義さん。新たなライフワークとして、久慈の歴史に大きく関わる「長久寺」の謎に取り組み、このたび一冊の本にまとめました。膨大な量の資料を集め、読み解き、織り上げたそのストーリーが、久慈の知られざる歴史に光を当てます。

■郷土史に興味をもったきっかけは？
 最初に興味を持ったのは、東京に住んでいたころ。神田の神保町で、南部藩で起きた国内最大の農民一揆「三閉伊一揆」に関する本を見つけて、地元にもこんな大きな歴史があったのかと衝撃を受けたのがきっかけです。

■今回、出版した本の内容は？
 田屋町にあったと伝わる、久慈城主の菩提寺「長久寺」を中心とした久慈の歴史の話です。私の実家は田屋町で「このあたりは昔は長久寺村といった」と聞いていましたが、その地名のもとになった“お寺”については断片的な情報しかありませんでした。調べ始めたのは4、5年前で、一昨年の4月ころから本格的に資料の収集を開始。地元にはほとんど資料が残っておらず、二戸の天台寺に残る鐘に刻まれた銘文など外部の資料に断片的に残る記述をたどって、一連の流れをまとめました。

私なりの解釈なので、さらに研究を深めれば誤っている部分もあるかもしれませんが、それは次の人が直せば良いこと。まずは、ひとつの叩き台として形にすることが大切だと考えて出版しました。

■郷土史を研究する楽しさ
 よくわからずモヤモヤしていたものが、資料を読み解いて断片と断片をつなぎ合わせる中で一つの

ストーリーとしてつながる瞬間が、刺激的で楽しいところだと思います。今回調べた中では、長久寺を開山した義山明恩が、京都の龍安寺とつながるとわかった時が一番わくわくしました。

■郷土史はみんなの共通項
 郷土史には、教科書で習う歴史とは違い、地元の話題ならではの面白さがあります。何より、ここに住む子どもから大人まで、みんなが共有できるバックグラウンドとなるもの。ともすれば忘れ去られ埋もれてしまうので、大切に受け継いでいって欲しいと思います。できれば、冊子や案内板など形として残していくことも重要だと思いますが、これらは個人の力でできることはありません。行政や地元町内会などと協力し、それぞれが得意分野を生かして取り組んでいけたら良いと思います。

■久慈の歴史を、さらにひもとく
 今後は、津軽藩を築いた大浦光信、津軽為信なども取り上げ、久慈にも豊かな歴史があったことを明らかにしていきたいです。

現在は「海女」の歴史や文化といった“ストーリー”が観光資源としても活用されています。海女に限らず、この地に根差した“ストーリー”を知って活用していくことで、より地域を活気づけていくのではないのでしょうか。

いわて 国体通信
 2016 希望郷 いわて国体
 第71回国民体育大会 広げよう 感動。伝えよう 感謝。
 開催まであと 281日 (1月1日現在)

今年はいよいよ国体本番！
盛り上げ、感謝伝えよう
 国体推進課 ☎54-8006

主な市民活動内容	
■市民ボランティア 国体本番やPRイベントなどで活動するボランティアを募集しています。	■花いっぱい運動 プランターで花を育て市内を花でいっぱい。参加団体に苗などを提供します。
■クリーンアップ運動 国体はきれいな久慈市で。清掃活動などに軍手やごみ袋を提供します。	■わんこダンス イベントなどでわんこダンスを踊ってみませんか？いつでも指導に伺います。

いよいよ今年開催される第71回国民体育大会「希望郷いわて国体」。久慈市では柔道競技会が開催され、全ての都道府県から多数の選手などが訪れます。市民総参加で国体を盛り上げ、復興支援への感謝も伝えるため、さまざまな活動を行ってまいりますので、市民の皆さまのご参加・ご協力をお願いいたします。

▶国体(本大会)…主会期10月1日(土)～11日(火)
 ▶柔道(久慈市)…会期10月8日(土)～10日(月・祝)
 ▶軟式野球(近隣7町村)…会期10月2日(日)～5日(水)

■いわて国体の最新情報はこちらでチェック！
 いわて国体実行委員会ホームページ <http://www.iwate2016.jp/>
 市実行委員会ホームページ <http://www.city.kuji.iwate.jp/kokutai/index.php>
 市実行委員会 Facebook <https://www.facebook.com/Kokutai.kuji>

元 気 健 だ よ り

生活習慣を改善する一歩
健診結果説明会にご参加を

保健推進課 ☎ 61-3315



健診結果説明会
は各地区で開催。
ご参加ください

今月の元気さん



小笠原 貞江 さん
(荒町・81歳)

「たぐきり」通いに
マレット・パーク
ゴルフなど、毎日
が充実しています！

毎年、健診を受ける理由が分かりますか？

1つは、異常の早期発見・早期治療のためです。生活習慣病は進行するまで自覚症状がありません。重症化を防ぎ、医療費を抑えるためには定期的な健診が必要です。また、がん検診を受けて「精密検査」となった人は、放置せずに必ず病院を受診しましょう。

もう1つは健診結果を健康づくりに生かすためです。検査の数値や症状が軽度の段階から生活改善に取り組み、翌年の健診結果で成

果を確認する。この「健診→生活改善→健診」のサイクルを繰り返すことで、健康寿命を延ばすこともできるでしょう。

死亡の原因で多い脳卒中や心臓疾患。増加傾向の認知症。これらは血管が傷んで起こります。血圧、血糖、脂質、内臓脂肪、血管が痛むことで変化をもたらす心電図や眼底検査、ご自分の健診結果はいかがでしたか。健診結果説明会は生活習慣を改善するための最初の一歩。ぜひご参加ください。

子 育 て 援 だ よ り

利用案内

子育て支援センター (川崎町11-1) ☎ 52-3210

■対象・利用料…未就学児と保護者・無料

■利用時間…①月～金 8時30分～17時 ②土 8時30分～13時30分

■休館日…土曜日の午後、日曜日、祝日



今月の元気ちゃん



佐々木 空 ちゃん
(6歳・霜畑児童館)

家族で魚つりに行
って10匹つれたよ。
次はもっとたくさん
つりたいな！

日	時間	行事名
6 (水)	13:30~15:00	赤ちゃんサロン 対象…1歳3カ月までのお子さんと保護者
8 (金)	終日	あそびの教室 対象児が決まっているため、自由来所はできません
13 (水)	10:30~12:00	みずき団子作り (要申し込み)
22 (金)	終日	あそびの教室 対象児が決まっているため、自由来所はできません
26 (火)	10:00~14:00	ひよこ教室

行事の紹介



みずき団子作り
一緒にみずき団子を作
って、無病息災を願
いながら、みずきに
飾りましょう。そ
の後は、おしるこも
いただきますよ。

編集後記

「子どもたちにもっと地元
の事を知ってもらおう」とい
う訳で、この度中高生向け広
報紙なるものを創刊しました
学校を通じて中高生のみ
に配付しましたが、図書館ま
たは市のHPでも見られるの
に興味のある方はどうぞ。(後

なつかしタイムカプセル



手押しポンプ(ポンプ井戸)
大正時代に考案され、戦後の経
済成長期に水道が普及するまで
活躍しました。ハンドルを上
下に動かし、地下の水を吸い上
げる仕組みです。

図 書 館 だ よ り



《市立図書館》 ☎ 53-4605

■開館時間…9時～19時 (土日祝は17時まで)

■休館日…1(金)～4(月)、12(火)、18(月)、25(月)

2分の1成人式



井上林子/著
講談社/出版

あたしは、小学4年生のユメ。勉強も、習い事も、あんまりとくいじゃない。低学年のころはなんでも楽しかったのに、なんだかつかれる毎日だなあ…。そんなとき、学校で「2分の1成人式 文集ノート」がくばられた。

- 企画展「冬休みおすすめ本展」…24(日)まで
- 図書館映画会…①9(土)②23(土)10:00～14:30～(2回)
- 読み聞かせ会「チビッコの部屋」…①9(土)11:00～②23(土)14:00～
- ブックスタート…21(木)①10:30～②13:30～ ※①4～5カ月児相談、②6カ月児健診の会場(元気の泉)で開催

1月の利用案内

おすすめ図書

イベント情報



《山形図書館》 ☎ 72-3711

■開館時間…10時～18時

■休館日…1(金)～4(月)、11(月)、12(火)、18(月)、25(月)

子どもスキーわくわくレッスン



岡部哲也スキースクール/著
スキージャーナル(株)/発行

人気スキースクールの指導法を大公開。スキー板を履くところから始め、小さなステップを積み重ねて、最終的にパラレルターンをめざしていく。子どもを伸ばす心理アドバイスも満載です。

- 企画展「冬休みおすすめ図書展」…1/20(水)まで
- 企画展「干支の図書展」…5(火)～31(日)
- 企画展「子どもたちに読んでほしい本」…28(木)～2/28(日)

地 域 お こ し 協 力 隊



地域づくり振興課 ☎ 52-2116

久慈の良さを 体験・発信！

Profile

藤織ジュン (ふじおりじゅん) / 東京都出身 / 観光交流課に勤務 / 趣味はキリン柄集めと観劇、古代生物も好き

「北限の海女観光PR隊」として、久慈市の魅力をSNSで配信したり、イベントのMCや新聞のコラムを書いたり幅広く活動しています。

昨年の夏、「北限の海女」として潜った経験が私の心と身体を強くしてくれました。支えてくださった優しい市民の皆さんのためにも、久慈市の良いところをたくさん発見・体験して、もっと多くの人に訪れて楽しんで頂くにはどうしたら良いか、日々考えながら情報発信していきます！！

●地域おこし協力隊…都市地域から生活の拠点を移した者を市が委嘱。一定期間、地域に居住して、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PRなどの地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民の生活支援など「地域力活動」を行います。

生 活 環 境 だ よ り



生活環境課 ☎ 54-8003

振り込め詐欺に注意

特殊詐欺では、はっきりしない請求や「お金を借りるために保証金を支払え」、「お金を返すからATMに行け」、「携帯電話の番号が変わった」といった言葉がよく使われます。特殊詐欺の被害に遭わないためにも、留守番電話を活用したり、少しでも不信に思ったら相談することが大切です。相談先は次のとおり。一人で悩まず、被害を防ぎましょう。

久慈市消費生活センター ☎ 54-8004

久慈警察署生活安全課 ☎ 53-0110

暮らしの情報

このページでは、暮らしに役立つ情報をお知らせします。

- ★本庁舎 ☎52-2111
- ★山形総合支所 ☎72-2111
- ★宇部支所 ☎56-2111
- ★侍浜支所 ☎58-2111
- ★山根支所 ☎57-2111

※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

募集

みんなの意見で駅前整備

市では、久慈駅前に整備する図書館などを含む複合施設の機能などを考えるワークショップを開催。にぎわいのある施設とするため、みんなで意見を出し合ってみませんか。

- ▶日時…2月7日(日)、2月21日(日)13時30分～ ※全2回
- ▶会場・定員…中央公民館・30人
- ▶申込期限…1月4日(月)～22日(金)
- ☎市街地活性化推進課 ☎52-1525

みんなで書き初めしよう!

新年の始まりにめでたい文言を書いてみませんか。学校の冬休みの課題を書いても構いません。

- ▶日時…1月11日(祝)①10時～②13時～
- ▶会場…やませ土風館
- ▶参加費…1,000円(資料代など)
- ▶申込期限…1月8日(金)
- ☎晴山書道教室 ☎53-3808

成人スイミング教室

18歳以上を対象にしたスイミング教室を開催。正しい泳ぎ方や練習方法を身につけ、水泳に親しんでみませんか。

- ▶期間…1月29日(金)～3月25日(金)までの毎週金曜日13時45分から14時45分(全8回、3月4日を除く)
- ▶会場…福祉の村屋内温水プール
- ▶定員・入場料…20人・1教室500円 ※当日の申し込み可
- ☎福祉の村屋内温水プール ☎53-9292

市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額・円)
さいわい団地	1	17,500～26,100
萩ヶ丘地区住宅①	1	3,400～5,100
萩ヶ丘地区住宅②	1	3,800～5,700

- ▶申込期限…1月15日(金)
- ☎建築住宅課 ☎52-2120
- ☎山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

県学生会館の入寮生募集

岩手県学生援護会では、東京都豊島区にある本県出身者用の学生寮「岩手県学生会館」の入寮生を募集します。詳しくはお問い合わせください。

- ▶入寮資格…寮から通学できる大学、短期大学などに入学する学生
- ▶入寮期間…2年間(延長規定あり)
- ▶寮費…月8万500円(朝夕の食事、共益費、自治会費を含む)
- ▶募集人数…男子20人・女子15人

面接日	申込受付期間	会場
2/17(水)	1/19(火)～2/12(金)	アイーナ
3/9(水)	2/18(木)～3/4(金)	(盛岡市)

- ☎岩手県学生援護会 ☎03-3972-4783

各種自衛官を募集!

募集種目	応募資格・申込期限
自衛官候補生	18歳以上27歳未満の男子・2/2(火)まで
防衛大学校学生(一般後期)	高卒(見込含)で21歳未満・1/20(水)～29(金)

- ※年齢は平成28年4月1日現在
- ☎自衛隊久慈連絡所 ☎53-5419

結婚支援イベントに補助金

結婚希望者の出会いの機会をつくる婚活イベントなどの事業に補助金を交付します。平成27年度内に実施・完了する事業が対象です。

- ▶補助額…補助対象経費の4/5以内または対象事業の経費から本補助金以外の収入を除いた額のいずれか少ない額 ※上限20万円
- ▶募集期限…1月25日(月)
- ☎子育て支援課 ☎52-2169

タックスゼミナール

- マイナンバー制度の内容をわかりやすく解説します。参加無料です。
- ▶日時…1月20日(水)14時～
- ▶会場…アンバーホール・視聴覚室
- ▶申込期限…1月15日(金)
- ☎久慈法人会 ☎52-2273

お知らせ

農薬の適正使用の徹底を

県内産のニラ・春菊から残留基準を超える農薬が確認されました。食の安心・安全を守るため、生産者は農薬の適正使用を徹底しましょう。

- ☎県農業普及技術課 ☎019-629-5654

ご支援よろしく
願います!



もぐらんぴあ復活プロジェクト

4月下旬オープン予定の
もぐらんぴあ

- ☎市長さんと副市長くん製作委員会(観光交流課内) ☎52-2123

プロジェクトの主な内容

- ①もぐらんぴあ内部の装飾②「カメ吉」の輸送③市民参加型のもぐらんぴあ復活ドキュメンタリー映像の制作④プロジェクトマップ
- 支援の方法
プロジェクトページ(https://readyfor.jp/projects/kujishi)内の「このプロジェクトを支援する」をクリックし、画面に従って必要事項を入力

※インターネットを通じて不特定多数の
人から資金を集める仕組み

失業者の雇用に助成金

県では、国や自治体の補助金・融資事業を実施する事業所が失業者を雇用した場合、1人あたり3年間で最大225万円助成金を交付しています。対象要件など、詳しくはお問い合わせください。

- ▶申請期限…1月29日(金)
- ☎岩手県事業復興型雇用創出助成金事務センター ☎019-601-5263

障害者控除の認定書交付

65歳以上で要介護1以上の人は、障害者手帳が無くても税の障害者控除を受けられる場合があります。控除を受ける場合は「障害者控除対象者認定書」が必要。申請から交付まで10日程度かかります。詳しくはお問い合わせください。

- ☎社会福祉課 ☎52-2119

償却資産の申告忘れずに

平成28年1月1日現在で市内に事業用の償却資産を所有している人は申告が必要です。電子申告システム「eLTAX」での申告も受け付けます。

- ▶申告期限…2月1日(月)
- ☎税務課 ☎52-2114

～年末年始のお知らせ～
12/29(火)～1/5(火)休診
(1/1(金)休日当番医 17:00まで受付)
予防接種の受付は致しません。

～休診のお知らせ～
1/12(火) 休診

～1月予防接種特別日程のお知らせ～
1/9(土) 予防接種のみの受付を致します。処方せんの発行等は行いません。
14:30～16:30 午前中は病気の診察のみとし、予防接種は午後のみです。

小児科・内科
アレルギー科 **ちだ医院** 門前37-56-26
☎61-3366

社会福祉法人 琥珀会
特別養護老人ホーム **こはく苑**

「特別養護老人ホームこはく苑」と共に「デイサービスセンターわが家」も活動しております。
カラオケ・製作等、楽しく過ごしております。介護保険利用等の相談も随時、承っております。

久慈市小久慈町19-118-1
☎53-3600

久慈ひまわり基金
法律事務所

相続 遺言 離婚 債務整理
破産 成年後見 不動産登記
など何でもご相談下さい
TEL0194-61-1818
※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

毎週更新 **特選車情報**

スマホを広告にかざすと
動画が配信されます。

無料アプリCOCOARを利用したサービス

KCC 久慈中古車センター
お問い合わせ (0194) 53-5632

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

24時間体制で受付しております
(有)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いただきます。)
安心安全の目印「Sマーク」登録店

おおみ屋
久慈市長内町34-26-1
TEL 0194-52-1155

ミツバチの飼育届 忘れずに

- ☎振興局農政部 ☎53-4983

仕事や趣味を問わず、ミツバチを飼育している人には届け出が義務付けられています。詳しくはお問い合わせください。
▶届出期限…1月31日(日)

県最低賃金が改正

- ☎岩手労働局労働基準部 ☎019-604-3008

岩手県最低賃金が10月16日(金)から時間額695円に改正。県内で働く全ての労働者に適用されます。詳しくはお問い合わせください。

おめでた おくやみ

11/16～12/15届け出分(敬称略)

♥ご結婚おめでとう ()内は旧姓

★お誕生おめでとう ()内は保護者名

◆お悔やみ申し上げます ()内は年齢



右上/劇中に登場した洞窟系アイドルユニット「あなくらぶ」のダンスパフォーマンス 左上/コミカルなシーンでも迫真の演技 中央/公演を終え、笑顔を見せる参加者の皆さん 左下/初出演の(左から)高無未来さん、菊池萌生さん、田中陽葵さん

名演?好演?怪演? 熱演で会場を沸かせる

9年目の公演を迎えた市民
 おらほーる劇場。誰でも

参加できる市民劇場ながら、参加者たちのバイタリテイは留まるところを知らず。脚本・演出・音楽に至るまで全てオリジナルで構成するなど進化を続けています。今年11月21日と22日の2公演で、これまでの記録を更新する537人が来場しました。

そんな今年の演目「内間木モグラーズ2」氷笛のミステリー」のテーマは「面白ければなんでもアリ」。内間木洞の中で起きた事件を巡るミステリー、要素要素で盛り込まれる歌やダンスそしてギャグ、クライマックスに待ち受けるどんでん返しと息をつく間もない展開で会場を沸かせました。

公演を終え、今年初出演の菊池萌生さん(小国小4年)、田中陽葵さん(山形小3年)、高無未来さん(同)の3人は「最初は緊張したけど練習の成果を出しきれてホッとしました。とても楽しかったので、来年も出演したいです」と笑顔を見せました。

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315

白菜芯のシャキシャキ炒め

■材料(4人分) 【1人分…42kcal / 食塩相当量 0.1g】

白菜(白い芯の部分) … 3枚分	酒 …………… 10cc
ニンジン …………… 3cm	めんつゆ …………… 5cc
ゴボウ …………… 6cm	ゴマ油 …………… 適宜
ピーマン …………… 1個	白ゴマ …………… 少々
赤パプリカ …………… 1/4個	酢 …………… 5cc
キクラゲ …………… 8個	



○今月の担当…山形地区

- 1 キクラゲを水で戻す
- 2 白菜は長さ3センチ、5センチ幅で、歯ごたえを残すために繊維に平行に切る
- 3 ニンジン、ゴボウも長さ3センチで少し大きめの千切りにし、3分ほど蒸す(ラップをかけ電子レンジ加熱でも可)。パプリカ、ピーマンも同様に千切りにする
- 4 全ての材料をごま油でさっと炒め、調味料をなじませる。シャキシャキ感を残して火を止め、白ゴマをふりかける

POINT ・野菜のシャキシャキ感を残すため、高温でさっと炒めましょう

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、栄養教室や離乳食指導などの食生活活動を行う市食生活改善推進員委員の皆さんが、手軽でおいしい郷土料理や、旬の食材を使った料理などを紹介するコーナーです

わがやのアイドル



(右) 泉川凛さん(10歳)

(左) 愛莉ちゃん(4歳)

泉川 武雄さん、厚子さんの孫(宇部町)

未就学の子ども、もしくはペットの写真を募集しています。写真に必要事項(氏名、年齢、性別、住所、申込者との続柄)を添えて、久慈市役所「広報くじ担当」まで郵送、または直接お持ちください。写真は掲載後にお返しします。