



くじ

広報

3

2016
月1日号

No.240

2月13日、平庭高原スキー場まつりが開催。毎年恒例の人気イベント「スノータン君」では、ビーチフラッグの旗に見立てた縫いぐるみに向かって元気よく飛び込む子どもたちに、会場からは大きな歓声が上がっていました。（関連記事／裏表紙）



雪上でダイブ 気持ちいい〜！

主な内容

久慈市市制施行 10周年	2～5
叙勲・表彰	8～9
安全な「お産」のために	10～11

震災から 5年 復興への道のり	12～13
市職員の給与	14～15
暮らしの情報	22～23

子どもたちが誇れる

笑顔日本一のまち

を目指して

長きにわたる歴史を持つ一市一村が手を携え誕生した久慈市は、3月6日で10周年を迎えます。これからもよりよいまちへ成長するために、先人たちが築き育んできた歴史や文化を継承しつつ、人や地域のつながり、支え合いの力をさらに高めながら、誰もが笑顔で安心して暮らせるまち、

子どもたちが「ふるさと久慈に住んでいたい」と思える魅力あるまちを築きあげなければなりません。

市制施行10周年を機に、まちづくりの基本理念である「子どもたちに誇れる笑顔日本一のまち久慈」を実現するため、市民の皆さまとの対話を大切にしながら、さらなる市勢発展に努めてまいります。

久慈市長 遠藤 謙一



10年の歩み

2006(平成18)年

- 3月6日 新久慈市誕生
- 4月29日 ベっぴんの湯がリニューアルオープン
- 6月1日 北日本造船(株)久慈工場が本格創業開始
- 11月12日 アンバーホール入館者100万人達成

2008(平成20)年

- 1月24日 大相撲元小結栃乃花が引退
- 4月8日 やませ土風館、平庭高原自然交流館 しらかばの湯がオープン

2009(平成21)年

- 3月30日 第71回国民体育大会・柔道競技開催予定地に選定
- 6月14日 全国闘牛サミットin久慈が開催
- 9月28日 やませ土風館入館者100万人達成

2010(平成22)年

- 8月1日 海女センターがリニューアルオープン
- 10月5日 米国フランクリン市と姉妹都市締結50周年

2011(平成23)年

- 3月11日 東日本大震災
- 6月8日 函館から小型漁船228隻が無償提供
- 8月5日 もぐらんぴあまちなか水族館オープン

2012(平成24)年

- 5月29日 被災した久慈市宮魚市場卸売場が復旧

2013(平成25)年

- 4月1日 NHK連続テレビ小説「あまちゃん」放送開始
- 7月7日 もぐらんぴあまちなか水族館入館者10万人達成

2014(平成26)年

- 7月9日 リトアニア共和国クライペダ市と姉妹都市締結25周年
- 8月21日 やませ土風館入館者500万人達成
- 12月24日 被災した海女センターが再建

2015(平成27)年

- 4月26日 海女センターが再建オープン
- 6月5日 ベっぴんの湯入館者200万人達成
- 12月8日 被災した地下水族科学館もぐらんぴあの主要な改築工事が完了(平成28年4月下旬オープン予定)

笑顔と元気いっぱい
久慈湊小学校の児童たち



東京大学公共政策大学院客員教授
増田寛也さん

誇りと自信を持ち
挑戦していく姿勢が
地域を変える

地方創生を進めるにあたって大事なものは、次の世代を増やすことです。子育て世代が安心して暮らすためには、支援制度と同時に、良い雇用の場、若い人が相手を見つけやすい環境をつくるのが重要。自治体の職員だけでなく、みんなが意識して、挑戦していく姿勢が必要です。

移住希望者に対しても、温かく迎え入れてくれる地域であってほしい。そんな雰囲気のある場所が久慈だと思っています。

今が地域に誇りと自信を持つチャンスです。久慈の良さを次世代につなげてください。すばらしい地域・まちになることを期待しています。

増田客員教授、遠藤市長ら対談

地方創生 熱く語る

特別講演の終了後、増田寛也さんと久慈市地方創生アドバイザーの千田良仁さん、遠藤譲一市長、中居正剛副市長が対談。地方創生に向けた熱い思いを語り合いました。講演や対談の中で増田さんが話した主な内容は左のとおりです。



(右から) 中居副市長、遠藤市長、増田教授、コーディネーター役の千田良仁 久慈市地方創生アドバイザー



1/記念式典で式辞を述べる遠藤市長(中央)。「子どもたちに誇れる笑顔日本一のまち久慈」の実現に向け、さらなる市勢発展を誓いました 2/遠藤市長から表彰状を受け取る細谷地諄吉さん(右) 3/市勢功労者表彰などの受賞者を祝い、会場の参加者から大きな拍手が送られました 4/特別講演で、少子高齢化の現状と久慈市への期待を語る増田寛也氏



久慈市市制施行10周年記念式典

さらなる 発展誓う

旧久慈市と旧山形村が合併して誕生した本市は、3月6日で10周年を迎えます。2月14日、10年の節目を祝い、今後の市勢発展を誓う市制施行10周年記念式典を開催しました。



本波 ゆき子さん
(侍浜町・68歳)

民泊で受け入れた子どもたちが「もっと泊まりたい!」「また来たい!」と言ってくれるのがとてもうれしいです。民泊や体験などを通じて、人と人の交流があふれる楽しいまちになってほしいです。

自然が豊かなところが好き。魚が泳ぐきれいな川や海をいつまでも残してほしいです。将来の夢はサッカー選手。大人になるまでに久慈にも買い物したり遊べる場所ができていれればうれしいです。



佐々木 湧太くん
(久慈湊小学校4年)

INTERVIEW 久慈のここが好き! こんなまちになってほしい



坂本 勝年さん
(小久慈町・34歳)

市外で働きUターンした後、久慈の過ごしやすさや人の温かさを再認識しました。昨年、子どもが誕生。子育て支援や子どもの遊び場が充実した「子どもに優しいまち」になることを願っています。

せかせかしない、ゆったり安心できる雰囲気が好きです。大学卒業後、久慈に帰ってきたとき「自分がいる場所はここなんだ」と強く思いました。進学した子どもたちが戻って働けるまちになればいいですね。



山崎 綾乃さん
(畑田・24歳)

市勢功労者表彰 (敬称略)

■特別表彰 (5人)

山内隆文 ▶ 八木巻二郎 ▶ 下斗米一男 ▶ 宮澤憲司 ▶ 細谷地諄吉

■一般表彰 (34人・3団体)

小林公郎 ▶ 木藤古徳一郎 ▶ 細田稔男 ▶ 松坂義雄 ▶ 菊地昭巳 ▶ 水上四郎 ▶ 遠藤了正 ▶ 八重樫利美子 ▶ 間澤弓子 ▶ 稲村和雄 ▶ 竹下敏光 ▶ 村田昌明 ▶ 久慈みどり ▶ 鳥谷恵子 ▶ 下斗米孝喜 ▶ 上山武義 ▶ 内間木美治 ▶ 馬渡正博 ▶ 湊幸雄 ▶ 川代由勝 ▶ 日向清治 ▶ 廣崎國雄 ▶ 熊谷好行 ▶ 大向ウメ ▶ 大家武夫 ▶ 小田二郎 ▶ 工藤政男 ▶ 下田貞義 ▶ 新井野萬藏 ▶ 西村金男 ▶ 根井正一 ▶ 橋上利彦 ▶ 播磨岩次郎 ▶ 眞角松男 ▶ 小国小学校 ▶ ピノキオ ▶ 久慈地区農林教育振興会

久慈市市制施行10周年記念式典はアンバーホールで開催。市民や来賓など1060人が出席し、久慈市のさらなる発展を誓い合いました。初めに、遠藤譲一市長が10年間を振り返りながら「10周年を機に『子どもたちに誇れる笑顔日本一のまち久慈』を実現に向けて、さらなる市勢の発展に努めます」と式辞。次代を担う子どもたちに希望と魅力を与えるまちを築き上げることを誓いました。中平浩志市議会議長のあいさつ、来賓の祝辞に続いて、

市勢功労者表彰が行われ、特別表彰5人、一般表彰34人・3団体に表彰状がそれぞれ贈呈されました。受賞者を代表して、山内隆文さんが「久慈市が前進するため、力を尽くします」と謝辞を述べました。特別講演では、東京大学公共政策大学院の増田寛也客員教授が少子高齢化などのデータを示しながら解説。「若い子育て世代を応援できるまちになってほしい」とエールを送っていました。市勢功労者表彰を受けた人は左のとおりです。(敬称略)

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。

1月11日～2月10日 受付分
(敬称略)

寄付金

- 県外
 - 【個人】▶道上篤
- 県内
 - 【団体】▶(株)アイエムアイ
- 市内
 - 【団体】▶半崎町内会婦人部
- ふるさと納税
 - 県内…4件、県外…178件

北三陸久慈フェスティバルを初開催

NEWS

ふるさと・久慈に思いをよせて



思い思いに交流する参加者ら

2月6・7の両日、東京都内で行われた、首都圏在住者に久慈を紹介する「北三陸久慈フェスティバル」。市のPRやふるさと納税に協力する「久慈市の応援団」を獲得して、地方創生に向けた取り組みを加速させることを目的に、初めて開催されました。

6日の交流会には、タレントの「さかなクン」をはじめ、市内出身者や北三陸久慈市ふるさと大使など約130人が参加。共に「久慈への思い」

を持つ者同士、交流の輪を広げました。「東京で『久慈』を感じられる有意義な機会」と話すのは、市出身の佐々木梨華さん(東京都)。ふるさとを元気にするイベントとして、続いていくことを願いました。

7日は、イベントスペースに会場を移し、PRイベントを展開。市内の特産品のお振舞いや販売、移住・定住環境の紹介などが行われました。



来場者にまめぶのお振舞い

市民生涯学習のつどい・市民大会【交通安全・防犯・環境衛生】

NEWS

日々の学習、成果を発表



実践発表会で披露された社交ダンス

2月13・14の2日間、アンバーホールで市民生涯学習のつどいを開催しました。会場では、絵画や手芸など生涯学習活動の成果作品を展示。13日には実践発表会を行い、ダンスや音楽など、取り組みの成果が披露されました。

14日には、市制施行10周年記念式典と合わせて市民大会を開催。地域活動などに貢献した個人・団体に対する表彰などが行われました。受賞者等は次の通りです。(敬称略)

【市長表彰】

- ▼交通安全功労表彰：田表永七／兼田久巳／小久慈老人クラブ楽隠会
- ▼防犯運動功労表彰：宇部繁／元木沢喜楽会
- ▼環境衛生功労表彰：西明男／濱欠明宏／八日町秋葉会老人クラブ／上柏木子供会

【琥珀のまち生涯学習 推進本部長認定】

- ▼久慈市生涯学習士：沖澤牧子／穂高定夫／工藤里久子／澤口ゆう子／岡本フミヨ
- ▼久慈市生涯学習奨励士：成田不美／晴山かつえ／高松タミ子／畠山ユリ／小屋畑京子／佐々木光子／小川イク子／飯塚晶子／香木真雄／大久保哲／坂本由紀子／羽柴民子／清水川岩男／大倉幸子

【市防犯協会連合会長表彰】

- 上神田賀巳／馬内寛一／播磨重明／野中テイ子／山田ちえ子／外館保人／長内小学校／夏井町地域振興協議会

【市衛生連合会長表彰】

- 小泉寅男／高橋涉／城内和子／森俊幸／大鹿糠富夫／岸里ヨシエ／戸川キヨ／和野チヨ／菊池秀一／馬場博／亀田サチ子／川戸はるえ／大向達夫／大城福三郎



成果作品が多数展示されました

八戸・二戸・久慈 三圏域連携事業 二戸★トピックス



稲庭高原スノーフェスタ

楽しいイベントが盛りだくさん。売店ブースや雪上アートづくり、無料開放のちびっこそり広場もあります！

- ▶日時…3月19日(土)9時30分～14時
- ▶会場…天台の湯周辺(二戸市浄法寺町字黒沢133-1)
- かた雪トレッキング
 - ▶定員・参加料…15人・2,000円(昼食、保険料込)
 - ▶申込期限…3月14日(月)
- 乗り物各種
 - ▶種類…スノーチューブでミニツーリング、バナナボート、ちびっこスノーモービル
 - ▶参加料…大人200円、子ども100円
- 浄法寺観光協会(総合支所 地域課内) ☎0195-38-2211

NEWS 若者の地元定着へ連携



意見交換を通じて、両者の認識を共有

若者の地元離れが問題となる中、次世代の担い手を「地域ぐるみ」で育成することが求められています。この一環として、教育と産業の両面から、職場体験などキャリア教育を考える機会となる職場体験向上セミナーを開催。1月28日に職場体験を行う中学校等と受け入れを行う事業所、それぞれの職員ら約40人が参加して行われました。

参加者らは、グループで意見交換などを行い、互いの目的・役割を共有。職場体験の充実、地域の担い手育成に向けて、連携した取り組みの必要性を確認しました。

明星食品株式会社(松尾昭英社長)は2月16日、「明星らーめん」の千草しょうゆから「らーめん」の発売を発表しました。店主の遠藤勝さん監修のもと、昨年7月末から企画開発。何度も試作を重ねて完成した商品は「また食べたくなる味わいの一杯」にこだわった一品。「スープと麺のからみ具合」と鶏肉も良い仕上がりと遠藤さんも納得の表情をみせていました。商品は2月29日から全国のスーパーなどで販売。売り上げの一部は復興支援として久慈市に寄付されます。



「らーめん千草」の店主・遠藤勝さん(左から3人目)を囲み、新商品をPRする関係者の皆さん

NEWS カップめん「らーめん千草」が新発売

また食べたくなる一杯

コミュニティ助成

宝くじの収益は、地域活動の活性化にも役立てられています

寺里町内会(城内仲悦会長)と横沼町内会(大坪清会長)はこのたび、(財)自治総合センターが実施する宝くじの助成制度を活用し、地区行事などに活用する備品を整備しました。

上/寺里町内会(除雪機) 下/横沼町内会(給湯器)

活動報告会

3月21日(月)祝

やませ土風館 風の館 1階多目的室 15時～17時(14時30分開場)

■岩手大学総務広報課 ☎019-621-6855

市内の高校生と県内の大学生らによる地域課題解決プロジェクト。久慈の地域活性化に向けて取り組んできた、3つのグループによる活動の報告会を開催します。どなたでも、気軽にご参加ください。

絵本コンサート

はなちゃんの はやあるき

3月20日(日)

合唱に久慈湊小学校・長内小学校の子どもたちも参加します

アンバーホール(大ホール) 14時開演(13時30分開場)

■チケット(アンバーホール・一誠堂書店で取扱い) 一般800円(当日1,000円)／高校生以下300円(当日500円)／親子券1,000円(前売りのみ)



Congratulations!



手づくり絵本

優秀賞

大沢 天音さん (久慈湊小4年)
『リボンちゃんと
ぼうしくんのたび』

水地谷 凜香さん (山形小2年)
『虫たちのうちゅうたんけん』

2月6日、県読書をすすめるつどい(県読書推進運動協議会など主催)が開催され、手づくり絵本子どもの部で、市内の小中学生2人が表彰されました。

手づくり絵本は今後、県内の図書館を巡回して展示。市立図書館では7月21日(木)~24日(日)、山形図書館では7月28日(木)~31日(日)に展示予定です。



三鉄お絵かき列車

久慈市長賞
水堀 遥都くん (6歳)

三陸鉄道「園児お絵かき遠足列車」(県三陸鉄道強化促進協議会主催)で、久慈湊保育園の水堀遥都くんが久慈市長賞を受賞しました。

第46回全国高校生料理コンクール



全国高等学校家庭クラブ連盟が主催。6千を超える応募の中から菊地凌さんのレシピが上位12作品に選出され、アイデア賞を受賞しました。

アイデア賞

五穀豊穰こはく饅頭

菊地 凌さん (久慈東高3年)

地元の野菜やキノコを入れた饅頭に琥珀色の餡を絡めた一品です。久慈の特産品である「琥珀」をイメージし、餡の色にもこだわりました。

夢は「和食の料理人」。4月からは東京の料理店に就職して、これまでに学んだことを基礎に頑張ります。修行を積み、いつかは自分の店を出すために久慈に戻って来たいと思っています。



第52回東北第65回岩手県中学校スキー大会 アルペン競技

第65回 岩手県中学校スキー大会 大回転 優勝(2連覇) 回転 2位
第52回 東北中学校スキー大会 大回転 3位

吉田 匠吾くん (久慈中3年)

東北大会は、滑走順の関係からコースコンディションが悪い時に当たってしまい、前半は19位と厳しい大会でした。しかし、そこから巻き返して入賞できたことは自信になりました。

高校では「文武両道」を目標に、勉学にもスキー競技にも打ち込み、1年生から県大会優勝・インターハイ入賞を目指していきたいです。



第25回岩手県合唱小アンサンブルコンテスト

中学校の部は、県内38校から76組が参加。久慈中学校は1年生・2年生に分かれて出場し、どちらも金賞を獲得しました。

金賞 久慈中学校A / 久慈中学校B

特設合唱部 部長
村田 日菜子さん (久慈中2年)

11月から放課後や昼休み、休日などを使って練習を重ねてきました。初めはまじめに練習に取り組めなかつたりしましたが、最終的にはみんなで団結して本番を迎え、楽しく歌うことができました。



教育功労
瑞宝双光章

高見 吉郎さん
(門前・88歳)



昭和23年に教職に就き、昭和57年からは校長として小袖小学校と長内小学校で勤務。退職後は久慈市体育協会の事務局長、副会長を歴任しました。「現在も県青年海外協力協会で国際ボランティアに関わる活動を続けています。年を重ねても、自ら探求し切り拓いていく気構えを持つことが大事だと感じています」と後身にエールを送りました。

旭日双光章

堀崎 松男さん(夏井町)

故堀崎松男元市議会議員が、このたび死亡叙勲で旭日単光章を受章しました。

同氏は平成11年4月から平成27年8月までの4期16年にわたり市議会議員を務め、産業振興などに尽力。市政発展に多大な貢献をされました。

第29回いわて秋さけ料理コンクール

優秀賞 (岩手県教育長賞)

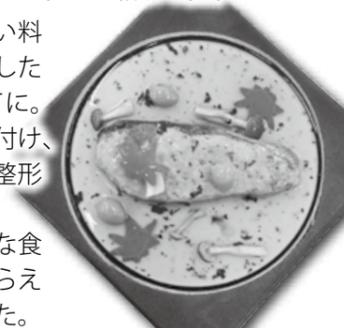
雅!! 鮭の擬え蒸し



下新井田 桜さん (久慈東高2年)

「誰にでも食べられる柔らかい料理にしたい」と考え、ミンチにしたサケの身を蒸して銀あん仕立てに。焼き目を付けたサケの皮も貼り付け、「サケの切り身」になぞらえて整形しているのがポイントです。

祖母と一緒に考えた「不思議な食べ物」でしたが、まさか賞をもらえるとは思わず、びっくりしました。



サケの消費拡大を目的に、岩手県漁業協同組合連合会が主催。今年度は、257点の応募の中から、書類審査を通過した10人が実際に調理を行って競う最終審査に臨みました。

県立久慈東高校からは4人が最終審査に進出。同校は学校賞を受賞しました。

※入賞したレシピは県漁連のホームページに掲載されています
アドレス: <http://www.itgyoren.jf-net.ne.jp/>

優良賞

The 三陸ウマウマおやき



澤口 帆南さん (久慈東高3年)



地元の食材をたくさん使おうと、サケの他にもホタテ・フノリ・ハウレンソウ・クルマミなど、海の幸山の幸を入れたおやきにしてみました。

これからも地域の食材を大切に、料理を作っていきたいです。

秋色魅惑ロール

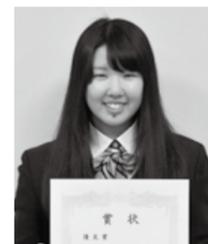


中野 佐紀さん (久慈東高3年)



サケのイメージを覆すスイーツに挑戦。魚の臭みを消すため、香辛料や味付けなどに工夫をしました。2年連続で本選に出場できたのは、貴重な経験。目指す菓子職人に向けて、学んだことを活かしていきたいです。

カレー風味の秋鮭シュー



高山 芽久美さん (久慈東高2年)



サケのカレークリーム煮をシュー生地挟んだ軽食。魚の風味を感じられるように生地にもサケフレークを練り込んだのがポイントです。本選では楽しく調理することができ、良い経験になりました。

市内の周産期医療体制が変わります

竹下産婦人科医院では、4月からお産の取り扱いを中止し、妊娠34週までの妊婦健診のみを継続します。

これに伴い、市内でのお産の取り扱いは県立久慈病院のみとなります。久慈病院では正常分娩のみを取り扱うため、帝王切開による分娩などリスクの高いお産は、連携機関である県立二戸病院に転院して行います。

このため、妊娠34週までに一度も妊婦健診を受診していないケースなど、久慈病院ではお産を受け入れできない場合があります。久慈病院でお産を希望する場合は、

34週までに妊婦健診の受診をお願いします。

妊婦健診の受診には予約が必要となるため、受付時間内に産婦人科外来まで電話でお問い合わせください。

久慈病院 産婦人科外来 ☎53-6131

◇電話受付時間

毎週火・木・金曜日（休日を除く）15時～17時

◇妊婦健診の日程

原則として毎週月～金曜日（休日を除く）午前中

※必要に応じて、月・水曜日の午後



安全な「お産」のために

保健推進課 ☎61-3315

久慈地域の周産期医療の中核を担ってきた竹下産婦人科医院がお産の取り扱いを中止することに伴い、市内の病院では正常分娩のみを取り扱うこととなります。市では医療機関との連携や医師確保など、安全・安心な周産期医療体制の確保に向けた取り組みを進めていますが、お産に伴うリスクを減らすためには、自己管理も大切です。妊娠中の健康管理、妊娠～出産までの間に受けられるサポートや制度についてお知らせします。

※周産期とは、妊娠中から生後4週間程度までの期間。狭義では、妊娠22週から出生後7日未満を指します

まずは「妊婦届」を提出

妊娠が分かった場合、医療機関で妊婦届を受け取り、役所の市民課に提出します。妊婦届を提出すると次の4点が発行されます

- 母子健康手帳
- 妊婦健康診査の受診票(14枚)
(子宮頸がん検診受診票を含む)
- 妊婦歯科健康診査受診票
医療費給付受給者証

※医療費給付は所得制限あり

届け出の際には、岩手県周産期医療情報ネットワーク「いーはとーぶ」への加入と、マイナンバーの提示をお願いします

しています。医療機関と連携した「安全なお産」を支援する取り組みの推進に向け、ご協力をお願いします。

「妊婦健診」の受診を！

妊婦健康診査(以下、妊婦健診)は、母体や胎児の健康状態などを確認するために行われます。安全なお産を迎えるためには、「妊娠の経過が正常か」「母体が健康か」「胎児に異常はないか」などの見極めが大切。定期的に妊婦健診を受診して問題を早期に発見することが、予防・対処につながります。

また、妊婦健診を全く受診

いーはとーぶ

岩手県周産期医療情報ネットワーク

自治体及び医療機関の間で妊産婦の医療情報を共有し、安全な妊娠・出産・育児を支援する日本初の周産期見守りネットワークシステムです。運用は岩手県が行い、県内の全自治体が参加。久慈市では、平成27年10月から運用を開始しています。

医療情報はプライバシーに配慮し、本人の同意の上で共有されます。情報共有により、次のような効果が期待できます。

- 別の病院へ移る際に、受入病院が妊婦の状態を詳細に把握することが可能
- 高度医療が必要な妊婦・胎児の緊急搬送や産後の育児支援など、連携の円滑化
- 医療機関と行政が連携して、妊産婦へのサポートを強化

安全な「お産」は普段の生活から ～妊娠中に気を付けたいこと～

日本の産科医療は、世界的にも高い水準にあります。それでもお産は100%安全なものではありません。無事に出産を迎えるためには、妊婦健診の受診等に加え、普段の生活から健康・栄養・環境など、さまざまなことに気を配る必要があります。ここでは、健康で快適な妊娠生活を送るためのポイントを紹介いたします。

バランスの良い食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のためには、日々の食生活が大切です。1日3食きちんと食べること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事を心がけましょう。

妊娠・授乳期間中は、普段より多くの鉄分やカルシウムが必要です。貧血の予防・解消のために鉄分の補給、丈夫な骨や歯を作るためにカルシウムの摂取に努めましょう。

体重管理をしっかりと

妊娠中の望ましい体重増加量は妊娠前の体型により異なります。体重が増えすぎると、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病になる可能性が高くなるほか、胎児が大きくなりすぎて難産になる事もあります。逆に体重が増えないと、低出生体重児になる可能性が高くなります。

医師等の助言を受けながら、食事の内容や摂り方、生活習慣を改善し、体重管理に努めましょう。

喫煙は高リスク

たばこに含まれる3大有害物質といわれる「ニコチン・タール・一酸化炭素」。このうち、ニコチンによる血管の収縮、一酸化炭素による酸素の運搬の妨げにより、胎児が低酸素状態に陥り、結果として低出生体重児として生まれるリスクが高くなるとされています。また、切迫早産や前期破水などが起こりやすくなるなど、胎児の発育にも悪影響を与えます。赤ちゃんのため、そして自身の健康のためにも、禁煙に努めましょう。

受動喫煙にも注意

赤ちゃんの受動喫煙は乳幼児突然死症候群(元気がなくなった赤ちゃんが事故や窒息ではなく眠っている間に突然死してしまう病気)のリスクが向上するという臨床結果が出ています。

受動喫煙の防止には、周囲の人たちの理解も大切です。妊婦や赤ちゃんのそばでは喫煙しないように気を付けましょう。

飲酒も要注意

アルコールは胎盤を通じて胎児の血中に移行し、流産や早産のリスクを高めるほか、胎児の発育(特に脳の発達)にも悪影響を与えます。また、アルコールは母乳に移行するため、出産後も授乳により赤ちゃんに影響を与えます。

妊娠・授乳の期間中のお酒はやめましょう。

健診の自己負担はゼロ

妊婦健診は病気治療のための診察ではないため保険の適用外。本来は全額自己負担ですが、市では妊娠中14回(妊娠初期より23週までは4週間に1回、妊娠24～35週は2週間に1回、妊娠36週より出産までは1週間に1回受診)の妊婦健診を公費で負担しており、無料で健診を受けることが可

「歯の健康」も大切です

市では、無料で妊婦歯科健康診査を実施しています。妊娠中は口腔内の状態が変化し、むし歯や歯周病が発症しやすくなります。重度の歯周病は早産や低出生体重児の出産率を高めます。口腔の健康を保つために、安定期に入り、体調の良い時に受診しましょう。

妊婦健康診査の内容

※各検診の実施時期は、主治医の指示により異なります

- ▶血液一般検査…… 3回(初回、30-31週、36週)
- ▶血糖検査…… 2回(初回、26-27週)
糖尿病は妊婦と胎児両方に影響があるため、妊娠糖尿病と診断された場合は、早い時期から血糖コントロールを行います
- ▶超音波検査…… 5回
胎児の大きさから妊娠週数を算出したり、発育状態や胎盤の位置、羊水の量などを確認します
- ▶子宮頸がん検診…… 1回(妊娠初期)
- ▶性器クラミジア検査…… 1回(30-31週)
- ▶GBS(B群溶血性レンサ球菌)検査…… 1回(34-35週)
胎児が産道を通るときに感染する細菌を検査します。感染している場合は、赤ちゃんへの感染を防ぐために必要な処置を行います

震災から5年 復興への道のり

市では「新たな視点による新たなまちづくり」を目標とした10年間の復興計画に基づき、被災者の意向を把握し、関係機関との協議を重ねながら、復旧・復興事業を推進しています。
震災から5年。復興そして飛躍へ向けた主要な事業の現況をお知らせします。

凡例 東日本大震災の浸水区域



宇部・久喜・小袖地区



舟渡レストハウス



震災直後 平成27年



震災直後 平成27年

■生活の再建

グループ移転事業	H26.3 完了	市内4地区に26区画分の用地造成を実施（自力再建15区画、災害公営住宅11区画）。そのうち、3地区に災害公営住宅11戸を建設	市
----------	----------	--	---

■なりわいの再生

水産業協同利用施設復興整備事業	～H28	水産業の復興を図るため、民間事業者の水産加工流通施設などの整備に対して補助金を交付。6件を補助	市
農用地災害復旧関連区画整理事業	～H31.3	津波や地盤沈下の被害を受けた宇部川地区の農地を大区画化し、地域農業の復興を図る	県

■交流人口の拡大

舟渡海水浴場環境整備事業	H26.3 完了	舟渡海水浴場の環境整備として、舟渡レストハウスの改修や公衆トイレの建て替えを実施	市
小袖海女センター建設事業	H26.12 完了	交流人口拡大による漁村・漁場の活性化、水産業の復興などを目的として、小袖海女センターを再建	市
地下水族科学館もぐらんぴあ整備関連事業	～H28.3	甚大な津波被害を受けたもぐらんぴあを再建し、津波の恐ろしさや復興の過程を後世に伝える拠点とする	市

■災害に強いまちづくり

総合防災公園整備事業	～H32.3	災害時における一時避難場所、被災地域の支援・復旧活動拠点となる4カ所の多目的広場とそれらをつなぐ道路の整備	市
津波避難施設整備事業	～H29.3	「久慈・大崎」「夏井駅前・大湊」「元木沢」「久喜」の4地区に津波避難施設を整備。また、「久慈・大崎」地区に津波避難タワーを整備	市
避難路整備事業	H26.7 完了	「久慈・大崎」と「小袖」の2地区に避難路（歩道）を整備	市
避難道路整備事業	～H29.3	津波浸水区域からの避難やグループ移転地などへのアクセス経路として市内13路線の避難道路（車道）を整備	市
国道281号道路整備（案内工区）	～H29	山形町川井地区の案内工区にトンネル・橋りょうを整備。「復興支援道路」として災害に強い道路網を構築する	県
県道野田長内線道路改築	～H28.3	被災した護岸の復旧、道路幅の狭い区間の拡幅を実施	県
三陸沿岸道路		宮城県仙台市～青森県八戸市を結ぶ三陸沿岸道路を整備。市内では久慈北道路・野田久慈道路を整備中	国

防潮堤の整備

※河川堤防の破綻部は現況高にすり付け

久慈湊漁港海岸防潮堤	～H28.12	T.P.8mにかさ上げ	市
小袖漁港海岸防潮堤	～H28.6	T.P.12mにかさ上げ	市
久慈港海岸（半崎）防潮堤	H24.10 完了	T.P.8mにかさ上げ	県
久慈港海岸（諏訪下）防潮堤	～H28.3	T.P.8mにかさ上げ	県
久慈港海岸（玉の脇）防潮堤	H24.10 完了	T.P.8mにかさ上げ	県
久喜漁港海岸防潮堤	～H29.3	T.P.14mにかさ上げ	県
久慈川堤防	～H31.3	T.P.8mにかさ上げ、湊橋架け替え	県
夏井川堤防	～H30.3	T.P.8mにかさ上げ、大湊橋架け替え	県



国道281号案内トンネル ※地図外



震災直後 平成27年



地下水族科学館もぐらんぴあ



3.27日 市役所窓口 4.3日 臨時開設 9:00~17:00

転入・転出手続きなどの増加に合わせ、市役所窓口を臨時開設します。開設窓口と主な業務内容は下記のとおりです。
▶開設日時…①3月27日(日)②4月3日(日) 9時~17時

- 住民異動届(転出入届など)、戸籍の届け出の受け付け●住民票の写し、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書などの交付●国保資格異動届出の受付、各種県単医療届等の申請受付●マイナンバー(個人番号)カードの交付

- 所得、課税、扶養証明書の交付●資産(土地・家屋)、評価額、公課証明書の交付
- 納付書、納税証明書などの交付
- 障害者手帳、自立支援医療受給者証などの申請、交付
- 児童手当、児童扶養手当、保育所関係の手続き
- 市税などの収納●県収入証紙の販売

水道事業所は3・4月の土日4日間 水道の開始・中止など 臨時受け付けします

▶受付日時…①3月26日(土)②27日(日) ③4月2日(土)④3日(日)9時~17時
▶業務内容…水道の開始・中止の申し込み、水道料金の収納
■水道事業所 ☎52-2189
※場所はハローワーク久慈の隣

5. 特別職の報酬など

(平成27年4月1日現在)

区分	月額など
給料	市長 80万1,000円
	副市長 66万4,000円
報酬	議長 38万6,000円
	副議長 33万1,000円
	議員 30万3,000円
期末手当 平成27年度支給割合	市長 6月期 1.4月分
	副市長 12月期 1.5月分
	計 2.9月分
	議長 6月期 1.4月分
副議長 12月期 1.5月分	
議員 計 2.9月分	

4. 一般行政職の級別職員数

(平成27年4月1日現在)

区分	代表的な職務内容	職員数	構成比
1級	主事 技師	59人	20.9%
2級	主任	45人	15.9%
3級	主査	51人	18.0%
4級	係長	81人	28.6%
5級	課長	38人	13.4%
6級	部長	9人	3.2%
計		283人	100%

6. 職員数など

■部門別職員数と主な増減理由 (各年4月1日現在)

区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
	平成26年	平成27年		
議会	6人	6人		
総務	86人	92人	+6	○国民体育大会準備による増 ○女性参画業務の充実による増
税務	25人	24人	-1	○総合計画策定業務に係る業務による増 ○事務の統廃合による減
労働	4人	3人	-1	
農水	25人	25人		
商工	23人	17人	-6	
土木	40人	40人		
民生	44人	44人		○組織見直しによる減
衛生	23人	22人	-1	
教育	58人	59人	+1	○組織見直しによる増
病院	9人	8人	-1	
水道	13人	13人		
下水道	9人	8人	-1	○事務の統廃合による減
その他	16人	17人	+1	
計	381人	378人	-3	

■定員適正化計画の数値目標と進ちょく状況

市では、久慈市総合計画後期基本計画に掲げた市政改革プログラムのもと、第2次久慈市職員定員適正化計画を設定。職員数の適正化に向けて、計画的に取り組んでいます。

区分	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	計
削減計画数	-	-2	-1	-1	-1	-1	-6
増減数	-	-2	-1	+4	-2	-3	-4
職員数	382人	380人	379人	383人	381人	378人	-



市職員の給与

現在の状況をお知らせします

住みよいまちづくりのため、市ではさまざまな仕事をしています。市職員の給与は、毎月支給される給料と手当からなっています。給与は、仕事内容や生計費、国家公務員や他の都市職員、そして民間企業で働く

方の給与とのバランスを考慮したもので、市議会を経て条例で定めています。

今回は、市職員の給与や人数などの状況をお知らせします。

☎総務課 ☎52-2112

3. 職員手当

(平成27年4月1日現在)

区分	久慈市			国		
	期末	勤勉	計	期末	勤勉	計
期末・勤勉手当	6月期 1.2月分	0.7月分	1.9月分	6月期 1.225月分	0.75月分	1.975月分
	12月期 1.35月分	0.7月分	2.05月分	12月期 1.375月分	0.75月分	2.125月分
	計 2.55月分	1.4月分	3.95月分	計 2.6月分	1.5月分	4.1月分
	※職務の級などによる加算あり			※左と同じ		
扶養手当	国と同じ			●配偶者…1万3千円 ●配偶者以外…6,500円(配偶者がいない場合は1人目1万1千円) ●特定年齢にある子1人につき5千円加算		
住居手当	国と同じ			●借家・借間…家賃に応じ最高2万7千円		
通勤手当	●交通機関利用者…負担している運賃の額に応じ最高月額5万円 ●交通用具利用者…通勤距離に応じた区分による額(3千円~2万4,500円)			●交通機関利用者…負担している運賃の額に応じ最高月額5万5千円 ●交通用具利用者…2千円~3万1,600円の範囲内		
退職手当	区分	自己都合	勤奨・定年	区分	自己都合	勤奨・定年
	勤続20年	20.445月分	25.55625月分	勤続20年	20.445月分	25.55625月分
	勤続25年	29.145月分	34.5825月分	勤続25年	29.145月分	34.5825月分
	勤続35年	41.325月分	49.59月分	勤続35年	41.325月分	49.59月分
	最高限度額 49.59月分	49.59月分	最高限度額 49.59月分	49.59月分	49.59月分	
	定年前早期退職特例措置(3~45%) ※勤続年数20年以上で勤奨退職の場合、4号級を特別昇給			定年前早期退職特例措置(3~45%)		

■特殊勤務手当の状況 (平成26年度普通会計決算)

区分	全職種
職員全体に占める手当支給職員の割合	4.0%
支給対象職員1人当たり平均支給年額	4万679円
手当の種類(手当数)	13
代表的な手当の名称	支給額の多い手当 多くの職員に支給されている手当
	社会福祉業務手当、徴収手当、放射線取扱手当 社会福祉業務手当、徴収手当

■時間外勤務手当の状況 (各年度普通会計決算)

区分	支給総額	職員1人当たり支給年額
平成25年度	1億6,493万1千円	43万2千円
平成26年度	1億5,281万8千円	40万4千円

1. 人件費と給与

■人件費の状況 (平成26年度普通会計決算)

人口(26年度末)	歳出額(A)	人件費(B)	人件費率(B/A)
36,855人	260億9,874万4千円	27億2,849万1千円	10.5%

※人件費には特別職に支給される給料、報酬を含みます

■職員給与の状況 (平成27年度普通会計予算)

職員数(A)	給与費				職員1人当たり給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
351人	12億8,732万1千円	2億2,858万8千円	4億6,269万8千円	19億7,860万7千円	563万7千円

※職員手当には退職手当を含みません
※給与費は平成27年度当初予算に計上された金額です

2. 平均給料月額や初任給など (平成27年4月1日現在)

■職員の平均給料月額と平均年齢の状況

区分	久慈市	国
一般行政職	平均給料月額 29万7,156円	33万4,283円
	平均年齢 39.7歳	43.5歳

■昇給期間短縮の状況

給与制度の改正により、平成18年4月1日から昇給期間の短縮は行っていません

■職員の初任給の状況

区分	久慈市		国	
	決定初任級	採用2年経過後の給料月額	決定初任級	採用2年経過後の給料月額
一般行政職	大学卒 16万3,600円	17万9,300円	17万4,200円	18万6,100円
	高校卒 14万2,100円	15万500円	14万2,100円	15万500円

■職員の経験年数別・学歴別の平均給料月額の状況

区分	経験10年~15年未満	経験15年~20年未満	経験20年~25年未満
一般行政職	大学卒 27万1,632円	32万7,219円	35万3,557円
	高校卒 22万1,390円	27万3,077円	34万1,882円

■ラスパイレス指数

ラスパイレス指数とは、国家公務員の給料を100として、久慈市の一般行政職の給料を比較するもので、給与水準を示す方法の1つです。平成27年4月1日現在の久慈市の指数は96.1です。※参考…平成26年は95.1

久慈好きが集う宴

北三陸久慈市ふるさと交流会 2月6日



さかなクンを囲んで、参加者の皆さんで記念撮影

2月6日、東京の催事場で「北三陸久慈市ふるさと交流会」が開かれ、久慈市を応援したい皆さん約130人が参加。好きな久慈の話題で盛り上がりました。会場には特別ゲストのさかなクンが登場し、「もぐらんぴあ」の復活に向けて応援メッセージを送っていました。(金田)

農業振興へ決意を新たに

久慈地方農業振興大会 2月4日



表彰を受け、謝辞を述べる市内ホウレンソウ農家・桑田正勝さん(中央)

市内催事場で久慈地方農業振興大会(久慈地方農業農村活性化推進協議会主催)が開催。農業従事者への表彰や先進的な取り組みの紹介などが行われ、参加者らは高品質な農産物の生産や安定した収益の確保に向けて、農業振興への決意を新たにしていました。



1



2

1/久慈溪流小唄の合唱を披露するコーラスけやきの皆さん 2/かつて小学校の運動会で踊ったという小唄の振り付けを習う参加者ら

地域の文化、歌い・踊り・つなぐ

久慈溪流小唄を伝承する集い 2月6日

大川目村長などを務める傍ら、久慈地域の文化振興に努めた歌人・砂子彦三郎さん。氏が作詞した「久慈溪流小唄」を伝承する集いが大川目公民館で行われました。集いは、氏の没後40年を記念して有志が結成した「歌人砂子彦三郎を顕彰する会」(大森竹之助会長)が、最近は耳にすることが少なくなった小唄を次世代に伝えていくことを目的に開いたもの。この日は、地元住民など約70人が参加して、指導を受けながら歌や踊りを実践しました。

大森会長は「小唄は明るくて覚えやすいのが特徴。地域の誇るべき文化として子どもたちに伝承していくためにも、地道に活動を続けていきたいです」と意気込みました。



べっぴんの湯に温かい灯

地域おこしイベント「雪神座」点灯式 1月31日



山根町の世帯数と同じ164本のろうそくが灯された雪神座

「べっぴんの湯」の玄関前で、山根町の新たな地域おこしイベント「雪神座」の点灯式が行われました。地域おこし協力隊の渡邊勇さん・向井伸輝さんや地域の子どもたちなどが作りあげた雪神座は2月7日までの8日間、温かい灯で温泉の利用者を迎えました。(大久保)

市内2施設に車椅子寄贈

宮古ヤクルト販売(株)の福祉ヤクルト活動 2月12日



市体育協会の松川孝会長(右)に車椅子を渡す小瀬村所長(左)

宮古ヤクルト販売株式会社久慈営業所(小瀬村茂所長)は、社会貢献活動の一環として「福祉ヤクルト」の売り上げの一部から、福祉施設等へ車椅子を寄贈しています。今年で8年目となる同活動により、市民体育館と新山根温泉べっぴんの湯に各1台が寄贈されました。

気持ちがこめられた贈り物

手作りのひな人形100組が寄贈 2月15日



市役所の市民ホールに飾られたひな人形。3月11日まで展示しています

本市出身で北海道在住の小林恵美さんと、友人の有澤恵子さんから、被災地支援の気持ちがこめられた手作りのひな人形100組が市に寄贈されました。寄贈は今年で5回目。ひな人形は2月から3月上旬まで、保育園や学童保育所などに飾られ、子どもたちの成長を見守ります。

音楽の力で街に元気を

北三陸ミュージックフェスティバル 1月24日



歌声を響かせるゆげみわこさん

北三陸ミュージックフェスティバル(久慈音楽でまちづくり協議会主催)がアンバーホールで開催。市内の音楽愛好家ら8組がステージを披露したほか、第二部では市出身の歌手・ゆげみわこさんの「ふるさとコンサート」が行われ、約200人が「久慈の音楽」を楽しみました。

アンバーホールで堂々発表

夏井の自主学习グループが踊りを披露 2月13日



自前の留袖で、一生懸命に踊りを披露するメンバーの皆さん

結成から1年。月2回稽古してきた「舞い・談笑夏井ほっこり会」はアンバーホールで行われた「生涯学習のつどい」に出演し、大勢の観客の前で「花街の母」を堂々と披露。代表の中平光子さんは「皆さんも気軽にかたりませんか!」と充実した表情で話してくれました。(梅沢)

「くまモン」で交通安全

赤い羽根くまモンランドセルカバーが寄贈 2月3日



日當会長(左)から贈呈を受ける加藤教育長(右)

被災地の児童の交通安全を願い、熊本市共同募金委員会が市に「赤い羽根くまモンランドセルカバー」350枚を寄贈。久慈市共同募金委員会の日當光男会長から加藤春男教育長に手渡されました。黄色いランドセルカバーは、来年度に入学する新一年生に配布し、活用されます。

地域防災に新たな力

消防団車両交付式 2月16日



交付された車両と第10分団の団員ら

久慈市消防団(門ノ澤正浪団長)に対する車両交付式が市防災センターで開催。第3分団(上長内)、第6分団(生出町)、第9分団(小袖下村)、第10分団(深田)に小型動力ポンプ付積載車各1台を交付し、中居正剛副市長は「地域防災の要として一層の活躍を期待」と激励しました。

身近な「ギモン」を解決!

久慈地区児童生徒科学発表会 1月30日



写真入りの資料なども作成し、堂々と発表しました

1月30日、小久慈小学校で久慈地区児童生徒科学発表会(久慈地区理科教育研究会主催)が開催。管内の小学生16人が参加して「割れにくいシャボン玉」や「イワシとアユの違い」「色による氷の溶け方」など、日ごろ感じた疑問を調べ、まとめた成果を発表しました。

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



クリスティーナ・コイ さん
インディアナ州・27歳 / 久慈湊小、小久慈小、大川目小、久慈中、長内中、夏井中を担当

氷筍にびっくり!

山形町小国にある内間木洞は、春と冬の年に2回だけ一般に公開されています。私は、これまでに2度訪れましたが、春の時期にしか行ったことがありませんでした。しかし、今年はずいぶん冬の内間木洞に行くことができました。

洞窟内のつららには、とても驚かされました。地面から伸びているつらら(氷筍)を見たのは、人生で初めてです。こんなに素晴らしいものが、こんなに身近にあったなんて信じられません!



久慈に住んで4年になりますが、身の回りにも、まだまだ知らないこと、そして知りたいことが山ほどあると感じています。

だんだん暖かくなり、いよいよ春も間近。皆さんも、外に出て、久慈の隠れた魅力を探してみませんか?



夏井館址にある大宮神社の社殿



ぶらりくじ歩き

戦の名残・空濠の跡 大宮神社

夏井公民館 ☎ 53-2581

久慈高校から夏井に向かう広域農道を山越えすると、左手に三方が急斜面の小高い山と鳥居が見えてきます。その鳥居をくぐり、長い階段を上りきった場所にあるのが大宮神社。宝暦4年に勧請して大宮神社となる以前は、夏井勘解由使※を館主とする「夏井館」と呼ばれ、当時は南部氏につき、大阪冬の陣にも出陣したと伝えられています。

神社の境内から階段を振り返ると、田園風景が広がる夏井平野を一望することができます。社殿の背後には、戦の名残・空濠の跡が現在でも残っていて、長い歴史を感じさせてくれます。

※当時の地方行政を監査監督した者の職



Name

畑村 勝夫 さん
はたむら・かつお(大川目町 57歳)

畑村 美智子 さん
はたむら・みちこ(大川目町 57歳)

Profile

大川目町の自宅から、毎日山根に通い「やまねや」で生豆腐、焼き豆腐、田楽などを販売中。市内には配送も行います。「やまねや」 山根町下戸鎖第3地割43-2 ☎ 75-3109 / 090-3644-6032

■営業時間: 10時~15時30分(不定休) 道にのぼりが出ている時は営業中です

きらり人輝く

岩手県産大豆に自慢の鉄釜、山根・馬越の名水で作るこだわり豆腐

「山根の名物」に挑む

昨年10月、山根町下馬越で豆腐店「やまねや」をオープンした畑村さん夫婦。二人三脚で作る、こだわりの豆腐にかけた熱い思いを聞きました。

■豆腐店を始めたきっかけ

両親が豆腐作りをしており、10数年前には、市内で販売していました。昨年仕事を辞め、何をしようか考えた時に、実家の設備を使い、母から習った豆腐づくりをやってみようと思立ちました。

■豆腐へのこだわり

うちの豆腐に使うのは大豆・水・にがりだけ。そのため、原料にはこだわっていて、大豆は全て岩手県産のナンブシロメです。親の代では、地元の農家をお願いして山根の大豆を使っていましたが、一年を通して安定して作れるように、卸業者とも相談して選びました。

また「鉄釜」と「水」にもこだわりがあります。やはり豆腐作りにはきれいな水が欠かせません。以前、大川目でも作ったことがありまし

たが、やはり味が全く違います。

■豆腐づくりの難しさは?

季節や大豆の状態により、水につける時間やにがりの入れ方が変わります。一日として同じ条件の日はないため、調整はいつも緊張します。大変なことも多いですが、仕事だと思えば苦にはなりません。

■これからへの意気込みを一言

山根出身者として故郷のために何かしたいという思いがあります。

今は作った豆腐を使い、予約を受けて豆腐料理が食べられる店をできないかと計画中。遠くから買いに来てくれる人もいるので「山根といえば豆腐」と胸を張れるようなものを作っていきたいです。

自慢の一品は炭火でしっかりと焼いた「焼き豆腐」。ぜひ一度、食べてみてください。

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 214 日 (3月1日現在)

花いっぱい運動参加団体募集

花いっぴいで国体を迎えよう!

国体推進課 ☎ 54-8006

花いっぴい運動

《配付内容》
花苗4株、培養土1袋、プランター1個を1セットとし、1団体あたり5セット程度から
※配付内容は申し込み状況により調整

本年10月に開催される希望郷いわて国体本大会。柔道競技会場である久慈市にも、全国から多くの選手や観覧者が訪れます。訪れる人たちを、市民みんなで歓迎するために、市内を花いっぴいに飾りましょう。

市実行委員会では、花いっぴい運動に参加して花を育てていただく団体などを募集中です。参加希望の団体は、**4月28日(休)までに**国体推進課へお申し込みください。

▶配付対象…市内の団体・企業・町内会・グループ等
▶配付時期…7月上旬予定

■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>

集まれ! 元気の輪

県立久慈高等学校 演劇部

部長: 下川原 李音さん(2年)
部員: 2年生8人、1年生12人

1月公演「さよなら小宮くん」の一幕。キャスト全員を1年生が担当しました



久慈管内唯一の演劇部は、昨年度はオリジナル脚本で東北大会、今年度も県大会出場を果たした実力派。演出や舞台装置など裏方も自分たちで担当し、キャストとスタッフが一体となって舞台を作り上げています。部活動の雰囲気をたずねると「自由!」とひと言。「個性派ぞろい」というメンバーたちが、全国高等学校演劇大会への出場を目指し、練習を重ねています。

奇数月には、アンバーホールなどで公演をしています。楽しんでもらえるよう部員一同精一杯頑張ります!! ぜひお越しください!

3月公演 『赤鬼』
~この世にない言葉を話す「赤鬼」をめぐる物語~
日時 3月12日(土) 16時30分開演
会場 久慈高等学校 而立館

市内で活動するサークル等を募集中です! 活動の紹介やメンバー募集などに詳しくは、地域づくり振興課(☎52-2116)までお問い合わせください。

元健だより

自分と家族の健康づくりのために
健診を受けて結果を生かそう

保健推進課 ☎ 61-3315



上有谷 誠子 主任保健師

日々のちょっとした心がけが大切です

健診を毎年受けて自分の体の状態や変化を知り、その結果を基に食事や運動、アルコールやタバコなど、日々の生活習慣を見直すことは大きな病気を防ぐことにつながります。

また、健診などで所見のあった人は、かかりつけ医に相談すること・早期に医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。

市で実施している健診を受けた人の半数以上が糖・血圧の値で所見が見られ、年々多くなっています。高血圧、糖尿病などの生活習

慣病は、進行するまで自覚症状がありません。症状が出るころには重症化している場合が多く、その後の本人・家族の生活に大きな影響が出てしまうこともあります。

「自分の健康の状態を確認し、結果を健康づくりに生かす」「結果によっては医療機関を受診する」ことが、脳卒中などの生活習慣病の予防、重症化の予防、健康寿命を延ばすことにつながります。自分と家族の健康に関心を持ち、健康を守る力を身に付けましょう。

今月の元気さん



日當 トシさん (山根町・80歳)

毎月、近所の仲間と公民館に集まって、おしゃべりするのを楽しみます

子育て援助だより

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



行事の紹介

日	時間	行事名
2(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
3(木)	10:30~11:30	ひなまつり会 (要申し込み)
9(水)	11:00~	うさこちゃんの部屋 (絵本の読み聞かせ)
11(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
25(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(土)	終日	臨時休館日



ひなまつり会

親子でひな飾りを作ったり、歌をうたったり、ひなまつりのパネルシアターも見たり、一緒にお祝いをしましょう！

今月の元気ちゃん



高松 蓮くん (5歳・大川目保育園)

大きくなったら除雪車、ダンプの運転手になりたいんだよ

編集後記

「らーめん」の千草のカップめんが発売！記者発表の取材で一足お先に試食し、スープの完成度に驚かされました。「お、スープが千草だ！」と思いましたが、私の食レポでは伝わりませんね。皆さん食べてみてください！(水上)

故障でお蔵入りしていたRCグライダーを半年ぶりに復旧。無事にテスト飛行も終え、あとは飛ばしに行くだけ！のはずが連日強風のまま縮切間際となり飛ばせずじまい。これを書いている今も天気は大荒れ。気分もどんよりです。(後)

なつかしタイムカプセル



鉄砲風呂

金属の筒の部分で薪を燃やし、お湯を沸かして入りました。筒の形が鉄砲に似ているので、このように呼ばれます。

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…7(月)、14(月)、22(火)、28(月)、31(木)

イッキによめる！天才武将真田幸村33の謎

楠木 誠一郎／著
講談社／出版



いまなお伝説として語りつがれる、謎の多い天才武将、真田幸村。その実像を33の項目でわかりやすく解説する。真田氏や十勇士についても紹介。真田幸村関連年表、関係人物事典つき。

- 企画展「3.11～あれから5年～」…2(水)～16(水)
- 企画展「がんばれ1年生」…17(木)～4/10(日)
- 県立図書館巡回展「岩手の洋学者たち」…18(金)～27(日)
- 図書館映画会…①12(土)②26(土)10:00～14:30～(2回)
- 読み聞かせ会「チビッコの部屋」…①12(土)11:00～②26(土)14:00～
- ブックスタート…17(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

3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…7(月)、14(月)、21(月)、22(火)、28(月)

海が消えた 陸前高田と東日本大震災 宮沢賢治と大船渡線

佐藤 竜一／著
ハーベスト社／発行



岩手県陸前高田市で生まれ、津波で多くの親戚・知人をなくした著者が、自分に近い人々に焦点を当てながら故郷について綴る。宮沢賢治と大船渡線との関わりについても紹介します。

- 企画展「3.11を伝える記録と文学」…31(木)まで
- 企画展「新生活応援図書展」…31(木)まで



地域おこし協力隊



地域づくり振興課
近藤 心一 隊員
(移住・定住支援)

2月7日、東京での移住PRイベントのさと交流会移住ブースの様子

空き家物件の情報ください！

久慈の冬をナメていた近藤です。寒い寒いと思っていたら、今年は暖冬と聞いてガックリ…。

先日、東京での移住イベントでPRしてきましたが、平日は都会で働き、週末は田舎で過ごす「二地域居住」希望者を近場の都市部から受け入れたいと考えています。荷物の処分を終え、受け渡せるような物件をお持ちで、移住者に貸してもいいよ！売ってもいいよ！という人がいれば、地域づくり振興課の近藤まで情報をお寄せください♪

●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

交通死亡事故の件数が増加

平成27年中の岩手県の交通死亡事故による件数は、前年より16件も多い80件と危機的な状況になっています。次の点に注意して、交通事故を防ぎましょう。

- 道路の横断…自分の予想より早く車が接近する場合があります。横断の途中でも左右を確認し、車が近づいてきたら無理せず待ちましょう。
- 車の運転…右側からくる歩行者は、死角に隠れて見えにくくなります。常に周囲を確認し、緊張感を持って運転しましょう。

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

市消費生活モニター

生活関連物資16品目の店頭価格調査や、消費生活に関する情報・意見を提供するモニターを募集します。

- ▶定員…市内在住の20歳以上・10人
- ▶期間…4月1日から2年間
- ▶申込期限…3月22日(火)

☎生活環境課 ☎54-8003

国家公務員の採用試験

申込方法や受験資格など、詳しくは人事院ホームページをご覧ください。

試験名	受付期間	1次試験
総合職試験 (院卒・大卒)	4/1(金)～11(月)	5/22(日)
一般職試験 (大卒)	4/8(金)～20(水)	6/12(日)
一般職試験 (高卒)	6/20(月)～29(水)	9/4(日)

※インターネットで申し込み
☎人事院東北事務局 ☎022-221-2022

多重債務の無料電話相談

▶受付時間…平日8時30分～16時30分
▶相談ダイヤル…☎019-622-1637
☎東北財務局盛岡財務事務所 ☎019-625-3353

国税専門官(大学卒業程度)

▶受験資格…①昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれ②平成7年4月2日以降生まれの大学卒業業者(見込み含む)か、大学卒業同等の資格があると認められる人
▶申込期間…4月1日(金)～13日(水)
※原則、インターネット申し込み、資料の請求は久慈税務署まで
▶1次試験日…5月29日(日)
☎仙台国税局 ☎022-263-1111 内線3236

台湾地震救援金を募集

日本赤十字社では、2月6日に発生した台湾地震の救援活動を支援する救援金を募集しています。

救援金は、社会福祉課窓口で受け付けるほか、各支所に募金箱を設置中。皆様のご協力をお願いします。

▶受付期限…3月15日(火)
☎社会福祉課 ☎52-2119

看護師志望者に奨学金

市では、将来、看護師の業務に従事しようとする人に奨学金を貸し付けます。大学・看護学校を卒業後、市内の医療機関や施設で貸し付けを受けた期間に相当する期間、看護師として勤務した場合、貸付金の返還が免除されます。詳しくはお問い合わせください。

▶対象…次の全てに該当①大学・看護学校等に在学②同様の資金貸し付けを受けていない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8万円を限度
▶募集期限…3月23日(水)
☎保健推進課 ☎61-3315

市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額・円)
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…3月15日(火)
☎建築住宅課 ☎52-2120
☎山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

計画への意見を募集中

市では、次の計画の見直しにあたり、皆さんの意見を募集しています。詳しくは市HPをご覧ください。

■久慈市スポーツ推進計画
▶計画期間…平成28～32年度
▶閲覧場所…生涯学習課(市役所3階)、市民体育館、総合支所、各支所
▶募集期限…3月14日(月)

■久慈市社会教育行政中期計画
▶計画期間…平成28～32年度
▶閲覧場所…生涯学習課(市役所3階)、各地区公民館、図書館、文化課
▶募集期限…3月8日(火)
☎生涯学習課 ☎52-2156

お知らせ

下水道の調査にご協力を

下水道事業の基本設計のため、現地調査を行います。身分証明書を携帯した委託業者が私有地に立ち入ることもありますので、ご理解とご協力をお願いします。

▶調査期間…3月1日(火)～30日(水)
▶調査地域…天神堂、源道、川貫、上長内、中長内、新長内、田高
☎下水道課 ☎52-2152

久慈市を花で彩ろう!

☎久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

東日本震災からの復興への祈りを込め、花の種が付いた風船を空に飛ばしましょう。
▶日時…3月12日(土)14時～15時
▶会場…巽山公園 ※参加無料、申込不要

命と財産を守る防火対策を

3月1日(火)から7日(月)までの間、春の全国火災予防運動を実施。期間中は住宅や事業所などへの防火指導を行いますので協力をお願いします。

■ご自宅での防火習慣
①寝たばこは絶対やめる
②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
③ガスコンロなどから離れるときは、必ず火を消す
☎久慈消防署 ☎53-0119

こころの電話相談

職場・学校・家庭のことなど、悩んでいる人の相談に無料で応じます。一人で悩まず気軽にご利用ください。
▶日時…3月6日(日)9時～17時
▶相談ダイヤル…☎019-629-7070
☎岩手県臨床心理会 ☎0198-24-1721

こころサロンで思いを共有

自死(自殺)によって大切な人を失った気持ちを語り合い、共有する交流会を開催します。電話で申し込みが必要。匿名でも参加できます。
▶日時…3月14日(月)13時30分～15時
▶会場…久慈地区合同庁舎
☎久慈保健所 ☎53-4987

認知症の人と家族のつどい

認知症の人と、その介護をされているご家族を対象に交流会を開催します。参加費は無料。仲間づくりやストレス解消してみませんか。
▶日時…3月11日(金)13時30分～
▶会場…元気の泉
☎認知症の人と家族の会 ☎72-2159

沖縄の伝統芸能を披露

沖縄の演舞団体「ていんぬむい」が琉球空手、琉球舞踊、ダンスなどダイナミックな伝統芸能を披露。演舞後、沖縄文化体験講座も行います。
▶日時…3月8日(火)17時45分～18時15分 ※申込不要、入場無料
▶会場…やませ土風館多目的ホール
☎久慈市観光物産協会 ☎66-9200

郵便配達を担当局が変更

これまで宇部郵便局で行っていた郵便物・ゆうパックの配達・集荷などの業務は、3月22日から久慈郵便局が担当します。宇部郵便局の窓口サービスや取扱時間などは変わらず、従来どおりご利用になれます。
☎久慈郵便局 ☎53-3660

3施設の指定管理者を指定

市は次の施設の管理・運営を市に代わって行う指定管理者を指定しました。指定期間は平成28年4月1日から平成33年3月31日まで。詳しくは各担当課にお問い合わせください。

■夏井農村地域交流館
▶指定管理者…川代地区振興会
▶担当課…農政課 ☎52-2121

■久慈市勤労青少年ホーム
▶指定管理者…特定非営利活動法人やませデザイン会議
▶担当課…商工振興課 ☎75-3891

■久慈市観光交流センター
▶指定管理者…【代表団体】一般社団法人久慈市観光物産協会、【構成団体】株式会社街の駅・久慈
▶担当課…市街地活性化推進課 ☎52-1525
☎財政課 ☎52-2113

おめでとう おくやみ

1/16～2/15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

～3月予防接種特別日程のお知らせ～
3/26(土) 14:30～16:30
予防接種のみの受付
★診察券・母子手帳・予約票等、お忘れ物のごさいませよう、宜しくお願い致します。

～3月休診日のお知らせ～
3/7(月)・3/19(土) 休診

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

毎週更新 **特選車情報**

マホを広告にかざすと画が配信されます。

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

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

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
(病児保育室を開設しております)

3/19(土)・20(日) 臨時休診
3/21(月) 当番医

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

24時間体制で受付しております

(有)野場造花仏具店

久慈市長内町34-26-1
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



1/「北限の海女観光PR隊」の2人やタン君も参加したケッツすべり選手権大会 2/宝さがし大会で弾けたたくさんの笑顔 3/長蛇の列ができた山形村短角牛のモモ丸焼き 4/初開催の「スノーパークゴルフ」ではホールインワンも飛び出しました 5/幻想的な空間に誰もが酔いしれました

会場では、山形村短角牛の「モモ丸焼き」や「べご汁」、「久慈まめぶ汁」などが格安で提供されたほか、「宝さがし大会」や「スノーパークゴルフ」など参加型の催しが盛りだくさん。お尻にビニール袋を敷いてコースを滑る「ケッツすべり選手権大会」に参加した佐々木陸くん(霜畑小・6年)は「勢いよく滑っても全然怖くなくて楽しかったです」と満面の笑顔を見せていました。

夕日が沈むころになると、夢灯りが会場周辺を照らし始めます。グレンデを温かな炎の光で彩った、たいまつ滑走の後はファイナルの花火大会。スキー場の澄みきった夜空に打ち上がる大輪の花火が雪面を赤や青に染めるたび、来場者は幻想的な空間に心を奪われていました。

春を思わせるような陽気に恵まれた2月13日、山形町で「平庭高原スキー場まつり」(同実行委員会主催)が開催。市内外から訪れた約3000人が雪上のイベントや多彩な料理を楽しみました。

スキー場に咲いた
満面の笑顔と大輪の花火

春

を思わせるような陽気に恵まれた2月13日、山形町で「平庭高原スキー場まつり」(同実行委員会主催)が開催。市内外から訪れた約3000人が雪上のイベントや多彩な料理を楽しみました。

いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 61-3315

ミルクじゃがサラダ

■材料(4人分) 【1人分…144kcal / 食塩相当量 0.3g】

- | | | | |
|------------|-------|-------------|------|
| ジャガイモ…………… | 4個 | ★手作りすし酢の場合 | |
| 牛乳…………… | 400ml | 酢…………… | 10ml |
| すし酢…………… | 小さじ2 | 砂糖…………… | 4g |
| キュウリ…………… | 40g | 塩…………… | 1g |
| ニンジン…………… | 40g | ○今月の担当…宇部地区 | |

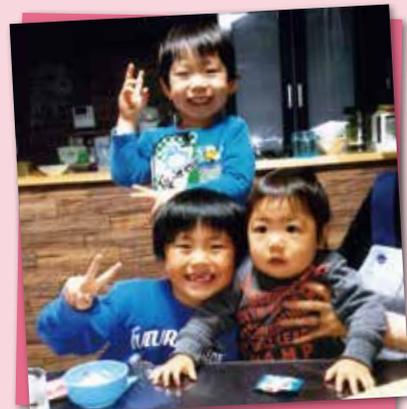


- ジャガイモは皮をむいてひと口大に切る。鍋にジャガイモ・牛乳をいれ、クッキングシートでふたをし、中火で15分程度煮る
- クッキングシートを取り、火力を強めて混ぜながらトロトロになるまで水分をとばす。熱いうちにすし酢を加えて和える。
- 輪切りにしたキュウリ、茹でて水気をきったニンジンを加え混ぜる

POINT ・ジャガイモを牛乳で煮る時は、焦がさないよう火加減に注意!

「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育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



(左) 笹原 将太 (6歳)
 (上) 詠太 (3歳)
 (右) 孔太 (1歳)
 笹原 ヨウ子さんの孫(中の橋)