

2.15

広報

くじ

2019 (平成31年) No.311



お祝いの参加者で記念撮影

いきいき百歳体操 1,000人達成

市内で「いきいき百歳体操」に取り組む人たちが1,000人を突破しました。記念すべき団体となったのは、夏井町の「ふれあい会」。今年の1月上旬から体操に取り組み、現在は16人で活動しています。

2月6日には、夏井ふれあい館でお祝い会が行われ、夏井保育園の園児とチアダンスサークル「久慈ポンポン」がお祝いのダンスを披露。ふれあい会の成田紀子さんは「これからも、地域の人を誘い合って、活動の輪を広げていきたいです」と健康づくりへの意欲を述べました。



工事の無事を祈り鍬入れを行う遠藤市長

(仮称) 駅前複合施設新築工事 起工式

駅前複合施設の工事が開始

(仮称) 駅前複合施設新築工事の起工式が、1月29日に開催され、施工者や地権者など約50人が参加し、工事の無事を祈りました。遠藤譲一市長は「市民が待ち望んでいた施設の工事が始まる。皆さんに親しまれる施設にしていきたい」と期待を込めました。

駅前複合施設の工事費(建築・電気設備・管設備)は約12億2千万円。延べ床面積は2518㎡で、図書館、観光交流スペース、カフェなどが集約した、中心市街地のにぎわいを創出する拠点施設となります。



施設外観イメージ



2階内部イメージ

メインとなる図書館は「人と地域をつなげる図書館」を基本理念に現在の施設の約1.5倍に拡大。2階は児童や青少年向け、3階は一般向けに分かれるほか、ICチップを活用し、本の貸出が効率化されます。完成は2019年度中、オープンは2020年7月を予定しています。

久慈市中生海外派遣事業報告会



派遣団が海外研修で感じたこと、学んだことなどを報告します。どなたでも参加可能ですので、興味のある人は、ぜひご参加ください。

▶日時…2月23日(土)9時30分～

▶会場…市役所車庫棟会議室2・3
 国際学校教育課 ☎52-2155

INFORMATION 東日本大震災津波岩手県・久慈市合同追悼式



東日本大震災から8年。東日本大震災の犠牲者を追悼するため、岩手県と合同で追悼式を開催します。参加希望者は、総務課までお申し込みください。

▶日時…3月11日(月)14時30分～
 (受付開始 13時30分～)

▶会場…アンバーホール(大ホール)

▶内容…黙とう、献花など

▶申込期限…3月8日(金)

固総務課 ☎52-2112

※当日の14時46分には、防災行政無線でサイレンを放送します。東日本大震災の犠牲者への鎮魂とまちの復興・発展を祈念し、サイレンに合わせて黙とうをささげましょう。

久慈市・明和町 酒粕メニュー



南部福来豚肩ロースの味噌焼き

考案：「酒・肴・和飲」AYA

【396kcal / 食塩相当量 2.1g】

- 南部福来豚…150g 煮切りみりん…100cc
- (赤部分のみ) そばつゆ…15cc
- 水…500cc パプリカ…15g
- 酒粕…150g トマト…30g
- 白みそ…150g 長ネギ・生野菜…適量

- 1 水を 70～80℃まで温め、酒粕を泡だて器で溶かす。酒粕が溶けたら、白みそ、煮切りみりん、そばつゆを合わせる。
- 2 南部福来豚を筋切りし、1に漬け込む。(2日ほどが理想ですが、短くてもかまいません)
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で肉の両面に焼き目がつくように火にかける。焦げないように気を付ける。
- 4 200℃に予熱したオーブンで8分ほど焼く。
- 5 長ネギや生野菜を添える。



伊勢志摩サワラの粕汁

考案：近藤玲介准教授と皇學館大學学生

【1人分…198kcal / 食塩相当量 1.9g】

- サワラ…2切れ だし汁…3カップ
- 油揚げ…1/2枚 塩…適量
- ダイコン…1/8本 【合わせ調味料】
- ニンジン…1/3本 酒…50cc
- 長ネギ…1/2本 酒粕…大さじ4
- アオサ…適量 みそ…大さじ2.5

- 1 ダイコンとニンジンはいちょう切りまたは半月切りに、ネギは斜め切りにする。油揚げは短冊に、サワラはぶつ切りにする。
- 2 鍋にだし汁と1を入れて強火にかけ、煮立ったらアクを除く。中火にして、ニンジンとダイコンが柔らかくなるまで約5分煮る。
- 3 ネギと合わせ調味料を加え、弱火で2分煮る。塩で味を調整する。器に盛り、アオサをのせる。好みで七味とうがらしをふる。



平成30年10月13～14日に開かれたモニターツアーの様子

「運動」「栄養」「休養」で あなたも健康美人に

市とふるさと体験学習協会では平成28年度から、運動や食事などを通じて、健康への気づきを得る「ヘルスツーリズム」のプログラム開発に取り組んでいます。

これまで、教育旅行で活用してきた平庭高原でのトレッキングを健康目線で再構成したほか、市民の森周辺の十二支巡りウォーキング、新山根温泉べっぴんの湯の入浴指導・入浴体験やヨガ体験、侍浜町のみちのく潮風トレイルを活用したタラソセラピーなどの体験プログラムを開発してきました。これまで、数回にわたりツアーを実施。来年度には観光客向けと合わせて、取組を拡大していく計画です。

広がり始める健康食

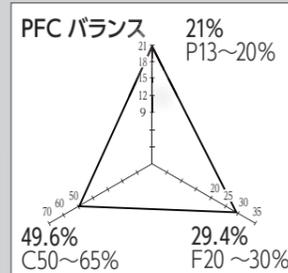
健康のためには、運動だけでなく、食事についても考える必要があります。これまで、カロリーや塩分量、PFCバランスなどに配慮した健康食メニューの開発に取り組んできました。管理栄養士のアドバイスをいただきながら、単にカロリーを抑えるだけでなく、見た目の彩りや食感に

健康は食から

いつまでも健康で元気に暮らしたいという願いは、市民共通の願いです。長寿化が進行している現在、市民一人一人が生涯にわたり、健康で生き生きと暮らすことができるようにするため、健康長寿の延伸につながる取り組みを推進する必要があります。

市では「健康くじ21プラン(第2次)」を策定し、新たな視点で市の健康づくりをすすめています。また「久慈市食育推進計画」策定後は、食を通して生涯心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために市全体で食育を推進していきます。健康づくりのためにバ

変化を加えたり、食材そのものの味を生かすことで、食べ応えのあるものとなるよう工夫されています。現在、市内の飲食店6店舗がメニュー開発に携わっており、市内で健康食が広がりを見せはじめています。当市に多い生活習慣病対策として、普及拡大をしていきます。



【健康メニューの開発例】

お食事処 おおみ屋「ヘルシーくじ浜御膳」

⇒当初は、タンパク質に偏り、脂質が不足気味。塩分が多かったが、調理法や食材を工夫するなどして、カロリーを抑えつつも彩り豊かな健康食が完成。

(栄養計算結果ポイント)

- ・地元食材を豊富に使用…久慈や三陸の食材がメイン
- ・整った栄養バランス…整ったPFCバランス
- ・野菜たっぷり…1食で野菜を約300g摂取

	食物繊維(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
基準量	6.3	224	2.5
摂取量	11.3	151	3.0

リアで開発した運動プログラムと健康食を合わせて体験することで、楽しみながら健康に関心を持っていただきたいと考えています。

※PFCバランス
エネルギー源となる三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)の栄養バランスのこと。理想的なPFCバランスは、タンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%程度。

ランスのよい食事を食べ、必要な栄養をとることはもちろんですが、食事をしながらの楽しい会話でコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを感じることが健康的な食生活の第一歩と考えます。

健康食品「酒粕」

近年発酵食品が注目されていますが、久慈市周辺では古来より酒粕や麴を料理に用いる食習慣があります。鮭の粕汁や粕漬、酒粕を溶かし砂糖を入れた「どべ」は家庭はもちろん、冬のイベントに用いられるほど馴染みの深い物です。発酵食品は腸内環境を整えてお通じを良くし、美肌効果もあるとされています。

酒粕メニューを紹介

当市と「地方創生に係る地域連携協定」を結び、同様にヘルスツーリズムに取り組んでいる三重県明和町。明和町では、地方創生の取り組みとして産官学の連携により、6次産業化を進め「神都の祈り」という日本酒ブランドを立ち上げています。その酒粕を活用し、皇學館大学の学生たちが提案したメニューと、当市の飲食店で提供されている酒粕メニューを紹介いたします。

地域でとれた食材と一緒に、不足しがちな発酵食品の酒粕を食生活に取り入れ、楽しみながら健康食に取り組みしてみよう。



滝ダム防災操作住民説明会

滝ダム異常洪水時防災操作に関する住民説明会を開催します。

▶日程・会場…下記表のとおり

日程	会場	対象地区
3月4日(月) ～6日(水)	久慈地区 合同庁舎 6階 大会議室	日吉町
3月11日(月)		広美町
3月19日(火) 20日(水)		新築町
3月25日(月) ～27日(水)		岩瀬、上 日当、中里

▶時間…19時～20時(各地区共通)

▶その他…①各世帯1人での参加をお願いします②広美町以外の地区は各地区の都合の良い日に参加をお願いします③大雨警報発表など緊急事態の場合中止となります

滝ダム管理事務所 ☎59-3838



協働のまちづくりセミナー「ふるさと未来づくり講演会」

「共感から協働へ～地域の未来をつくる人づくり～」をテーマに講演会を行います。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

▶日時…3月9日(土)13時30分～

▶会場…総合福祉センター 講堂

▶参加料…無料(要予約)

▶講師…小嶋 敦夫 氏(地域活性化センター クリエイティブ事業室担当課長)

滝地域づくり振興課 ☎52-2116

Mail:k-turn@city.kuji.iwate.jp

PICK UP

News & Info

ロケツアーリズムセミナー

INFO

関観光交流課 ☎52-2123 Mail:kankou@city.kuji.iwate.jp



映画・ドラマなどのロケ地を訪ね、風景や食、人のおもてなしに触れ、その地域のファンになる「ロケツアーリズム」。これまでの取り組みを紹介しながら、全国的には、まだまだ注目度の高い久慈市の魅力を効果的に発信する手法や、取り組みについて学ぶ「ロケツアーリズムセミナー」を開催します。どなたでも受講できますので、ぜひご参加ください。

- ▼NHK連続テレビ小説「あまちゃん」の放送から5年。
- ▼日時…2月28日(木)15時～
- ▼会場…市役所車庫棟会議室
- ▼参加費…無料(要申込)
- ▼定員…80人
- ▼講師…藤崎慎一氏(観光庁ロケツアーリズム協議会会長)
- 山田実希氏(ロケーションジャパン編集長)
- ▼申込期限…2月22日(金)

ブームが落ち着きつつある今、観光客の減少をただ嘆いているだけではもったいない! 「あまちゃんファン」を「久慈のファン」につなげていきましょう。



昨年のおまちゃんサミット(三鉄と自転車競走)

クライペダ市への親善使節団を募集

INFO

関総務課 ☎52-2112

- ▼参加者負担金…21万7500円、24万円(参加者の人数により変動)
- ▼その他の経費…次の経費は参加者が別途支払う
- ▼募集人数…30人(選考あり)
- ▼応募資格…久慈市に住所を有する人(親が久慈市に住所を有する学生も可)
- ※暴力団関係者・市税滞納者を除く
- ▼派遣先…リトアニア共和国クライペダ市ほか
- ▼派遣期間…5月26日(日)～6月3日(月)(9日間)
- ▼派遣先…リトアニア共和国クライペダ市ほか

- ① 旅程以外の行動費用
- ② 1人部屋利用の追加料金
- ③ 旅券申請費用
- ④ 超過手荷物料金
- ⑤ その他個人的な諸費用(電話代、追加飲食費など)
- ▼申込方法…申込書(総務課HPで発行)を総務課に持参、郵送
- ▼応募期限…3月1日(金)
- ▼HP…http://www.city.kuji.iwate.jp/soumuka/gyousei/g/kaipeda_haken.html



クライペダ市の街並み



冬のお出かけも公共交通なら安心!

公共交通コラム vol. 4



鈴木 文彦 氏

交通ジャーナリストとして、バス・鉄道に関する著書・論文、記事を多数執筆。近年は全国の自治体や交通事業者などのアドバイザーや講演を行っている。

利用することで公共交通を次の世代に

これまで、マイカーに依存しすぎる社会には無理があり、もっと少子高齢化が進んだときに、マイカーを運転できなくても移動ができる社会が必要だということをお伝えしてきました。そのためには、地域のニーズに合った公共交通サービスが適切に提供されている必要がありますが、今までのスタイルのバスやタクシーも、運転者の不足や高齢化によって厳しい環境にあります。そればかりか、全国的に市民バスやスクールバス、患者輸送バスなども担い手不足で維持できなくなりつつあります。つまりこれからは、限られた資源を有効に活用しつつ、上手に地域の交通をネットワークとしてつなげていくことが

重要になってきます。そう考えると、本当に必要な人が増える5年後、10年後に公共交通を持続させていくためには「バスはバス会社が走らせるもの」という考え方ではなく、私たちみんなが「当事者」になって作り、守り、育てていく「協働」への転換が望まれます。公共交通を、市民生活を支える「社会的インフラ」と捉え、市も住民も事業者も、役割と責任を分担する仕組みづくりが必要です。事業者や行政に要望して誰かにやってもらうのではなく、住民自ら提案し、市や事業者の支援のもと知恵を出し合っ、地域に最も適した交通ネットワークを考えましょう。

再生可能エネルギー活用へ広域連携

NEWS

久慈市と横浜市における再生可能エネルギー活用を通じた連携協定締結



平成26年に完成した小久慈アンバー発電所

2月6日、横浜市と久慈市を含む青森県、岩手県、福島県の12市町村は再生エネルギーの活用に関する連携協定を締結しました。今後、12市町村の事業者が太陽光や風力などで発電した電力を、横浜市の事業者や市民に供給する仕組みをつくる方針です。同日、横浜市役所で会見が行われ、林文字横浜市長、遠藤市長ら市町村の代表が参加。遠藤市長は「市も出資している新電力会社を活用した連携を検討していきたい。この協定により、さらに再生エネルギーに力を入れていきます」と今後の連携と環境問題への展望を話しました。

この協定のきっかけは、横浜市が平成30年10月に策定した「横浜市地球温暖化対策実行計画」。2050年をめどに温室効果ガス実排出ゼロ(脱炭素化)の実現を目指すものです。横浜市によると、12市町村からの再生可能エネルギー供給の可能性は、同市の年間電力消費量の4倍以上。林横濱市長は「横浜市の中で必要な電力を、地元の再生可能エネルギーだけで確保するのは難しいので、脱炭素化は広域での協力が不可欠。協定を締結した各市町村と相互の経済活性化にもつなげていきたいです」と意気込みを述べました。



協定書を掲げる(右から)野坂充横浜町長、遠藤市長、藤原淳二戸市長、林横濱市長、田中辰也一戸町長、品川万里郡山市長



子育て・健康・暮らしのカレンダー

3 (日)	久慈恵愛病院 Tel 52-2311 みどり薬局 Tel 61-3911
10 (日)	前田整形外科内科医院 Tel 52-4051 中央薬局 Tel 52-0231 キング薬局 Tel 61-1360
17 (日)	股旅・舞踊 特別公演 時13時～ 市川内科医院 Tel 53-2010 クイーン薬局 Tel 53-5505 みどり薬局 Tel 61-3911
24 (日)	全血献血 北リアス病院 Tel 53-2323 キング薬局 Tel 61-1360
31 (日)	斎藤内科 Tel 53-3511 菊屋薬局荒町店 Tel 61-1233 キング薬局 Tel 61-1360

■凡例

- …休日当番医
- …休日当番薬局
- …乳幼児対象の健診など
- …子育て支援センター行事
- …健康相談・検査・献血
- …暮らしの相談
- …アンバーホールイベント
- …おらほーるイベント
- …観光イベントなど
- …要予約

4 (月)	介護・福祉の仕事相談予	5 (火)	
11 (月)	東日本大震災津波岩手県・久慈市合同追悼式 時14時30分～ 介護・福祉の仕事相談予	12 (火)	エイズ、肝炎ウイルス、性器クラミジア、梅毒、HTLV-1検査・相談予 骨髄バンク登録予
18 (月)	ひきこもりがちな若者やその家族の集いの場 介護・福祉の仕事相談予	19 (火)	法律相談予
25 (月)	全血献血 介護・福祉の仕事相談予	26 (火)	

アンバーホール・おらほーる イベント情報

音楽の絵本～プリンテ ▶会場…アンバーホール大ホール▶日時…2日(土)13時30分開演(13時開場)▶料金…【全席指定】一般2,000円、高校生以下1,000円※3歳未満無料(座席が必要な場合は有料)、友の会500円割引 問アンバーホール Tel 52-2700

乳幼児健診・相談

会場元気の泉 問保健推進課 Tel 61-3315

名称	期日	受付時間	対象
4・5カ月児相談	22日(金)	9:15～9:30	平成30年10月生まれ *絵本をプレゼントします
6カ月児健診	22日(金)	13:00～13:30	平成30年8月生まれ
1歳児相談	20日(水)	9:00～9:20	平成30年3月生まれ *歯ブラシ持参
1歳6カ月児健診	15日(金)	13:00～13:30	平成29年8月生まれ *幼児フッ素塗布を行います。歯磨きをしてきてください(歯ブラシ持参)
3歳児健診	7日(木)	12:45～13:30	平成27年9月生まれ *事前に自宅で行う目と耳の検査があります

■乳幼児健診・相談を受ける皆さんへ
 発熱などインフルエンザの症状が疑われる場合や、体調が悪い場合はご連絡ください(翌月に受診できます)／受付時間を守り、母子手帳と記入した問診票をお持ちください／健診は1人2時間程度です。ご了承ください
 ○4カ月までの乳児全員を対象に、保健師が赤ちゃん訪問を行っています
 ○1カ月・3～4カ月・9～11カ月児健診は、赤ちゃん手帳の受診票を持参し、指定医療機関で受診してください ○こころや生活習慣病予防など、保健師や栄養士の相談は随時開催。電話でご予約ください

子育て応援だより

問子育て支援センター Tel 52-3210

■利用対象…未就学児と保護者
 ■利用料…無料
 ■開館時間…8時30分～17時(土曜日:8時30分～13時30分)
 ■休館日…土曜日の午後、日・祝日
 ※3月23日(土)は終日休館

行事の紹介

ホットタイム
 ちょっと一息! リラックスして自由な時間を過ごそう

行事名	日時
季節のあそび「ひなまつり会」 対象:3カ月～就学前の子どもと保護者30組(要申込)	1日(金) 10:30～11:30
赤ちゃんサロン～コンディショニング～ 対象:3カ月～1歳3カ月までの赤ちゃんと保護者	6日(水) 13:30～15:00
リフレッシュ講座「ホットタイム」 対象:乳幼児を持つ保護者10人(託児10人・要予約)	7日(木) 10:00～11:00
あそびの教室 (対象者以外の自由来所はできません)	8日(金) 終日
うさこちゃんの部屋 対象:3カ月～就学前の子どもと保護者	13日(水) 11:00～11:20

6 (水)	赤ちゃんサロン 年金相談予 法律相談予	7 (木)	3歳児健診 ホットタイム予 産業保健センター健康相談予 行政相談	1 (金)	ひなまつり予 こころの相談(傾聴)	2 (土)	音楽の絵本～プリンテ
13 (水)	うさこちゃんの部屋 介護・福祉の仕事相談予 法律相談予	14 (木)	産業保健センター健康相談予 介護・福祉の仕事相談予	8 (金)	あそびの教室 こはくのまちの保健室 オレンジカフェ「こはく」予 こころの相談(傾聴)	9 (土)	
20 (水)	1歳児相談 年金相談予 暮らしとお金の安心相談会予	21 (木) DRUM TAO 時16時～ 鳥谷医院 Tel 53-2808 ホソタにここ薬局 Tel 75-4587 みどり薬局 Tel 61-3911	15 (金)	1歳6カ月児健診 こころの相談(傾聴) 精神保健福祉相談予	16 (土)	久慈市男女共同参画のつどい「マイ・インターン」上映会 時14時～	
27 (水)		28 (木)	アルコール相談 多重債務者弁護士相談予	22 (金)	4・5カ月児相談 6カ月児健診 こころの相談(傾聴) 人権相談	23 (土)	
				29 (金)	演劇公演「ジョバンニの切符」 時19時～ こころの相談(傾聴)	30 (土)	演劇公演「ジョバンニの切符」 時14時～

今月の元気ちゃん

お歌とお絵かきが大好き。1年生になったらもっとお歌を頑張りたいです。
 田子内 颯斗くん (6歳・山口保育園)

年金相談(要予約) 会場アンバーホール 問二戸年金事務所 Tel 0195-23-4111

日時…6日(水)、20日(水) 10:30～16:00
 *予約の際は、年金番号のわかるものをご用意ください

介護・福祉の仕事相談(要予約) 問岩手県福祉人材センター Tel 080-1651-6203

会場	日時	相談員
総合福祉センター	毎週月曜 9:00～16:00	ハローワーク久慈
ハローワーク久慈	13日(水) 9:30～11:30	ジョブカフェ久慈
ジョブカフェ久慈	14日(木) 10:00～11:00	

健康相談・検査

名称	会場	日時
こはくのまちの保健室	しあわせSUN	8日(金) 10:00～12:00 お気軽に寄って健康相談を! (Tel 61-3933)
オレンジカフェ「こはく」	しあわせSUN	8日(金) 13:00～15:00 認知症の人も気軽に立ち寄れるカフェ。参加費100円(お菓子代) *要予約 (Tel 61-1557)
こころの相談(傾聴)	サロンたぐきり	金曜日 13:30～15:30
全血献血	久慈ショッピングセンター	24日(日) 10:45～12:30 14:00～16:30
	久慈市役所	9:30～13:00
産業保健センター 個別健康相談(市役所分庁舎2階)	東京電波(久慈工場)	25日(月) 14:30～16:00
	久慈医師会	7日(木) 13:00～15:00
こころとからだの相談	こころとからだの相談センター	平日 9:00～17:00 *要予約(二戸・久慈地域産業保健センター Tel 53-0114) まずはお電話ください (Tel 53-3652)

会場久慈健所(久慈地区合同庁舎) 問久慈健所 Tel 53-4987

E、肝炎ウイルス、性器クラミジア、梅毒、HTLV-1検査・相談(要予約)	12日(火) 15:00～17:30
骨髄バンク登録(要予約)	12日(火) 15:00～17:30
ひきこもりがちな若者やその家族の集いの場	18日(月) 14:00～15:30
精神保健福祉相談(2日前までに予約)	15日(金) 13:30～
アルコール相談	28日(木) 10:00～11:30

暮らしの相談

会場消費生活センター(市役所庁舎 東側)

○要予約(予約生活環境課 Tel 54-8003)

名称	日時	相談員
法律相談	6日(水) 10:30～15:30	山中 俊介 弁護士
	13日(水) 10:30～15:30	齊藤 拓 弁護士
	19日(火) 10:30～15:30	松岡 佑哉 弁護士
*予約は当日 8時30分から		

○要予約(予約消費生活センター Tel 54-8004)

名称	日時	相談員
暮らしとお金の安心相談会	20日(水) 10:00～16:00	消費者信用生活協同組合 八戸相談センター相談員
多重債務者 弁護士相談	28日(木) 10:00～15:00	岩手弁護士会所属弁護士

○予約不要(問生活環境課 Tel 54-8003)

名称	日時	相談員
人権相談	22日(金) 13:30～16:00	中田 悦子 委員
行政相談	7日(木) 13:30～16:00	黒沼 正雄 委員 大矢内利男 委員

■山形診療所 3月の休診日…1日(金)

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】

輸入食品の安全性を考えるシンポジウム

日常の食事に欠かせない「輸入食品」。この輸入食品をテーマに食品の安全について考えるシンポジウムを開催します。

▶日時…2月28日(木)13時30分～

▶会場…エスポワールいわて
(盛岡市中央通1丁目1-38)

▶定員・料金…120人・無料

▶講師…畝山 智香子 氏 (国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長)

▶申込期限…2月22日(金)

関 岩手県民くらしの安全課
☎019-629-5322

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らせるまちにしていけるために、正しい知識を学びましょう。

▶日時…3月8日(金)13時30分～

▶会場…元気の泉 多目的ホール

▶料金…無料 (要予約)

関 地域包括支援センター ☎61-1557

建築物防災週間

3月1日から7日まで建築物防災週間を実施します。県・市・消防署などでは、災害が発生した場合、著しい被害の発生するおそれのある建築物を中心に防災査察を実施。安全管理体制をチェックし、必要に応じた指導を行います。

また、この週間中、県北広域振興局土木部に防災相談所を設置し、地震対策や火災などの建築物に関する相談にお答えしますので、ぜひご利用ください。

関 県北広域振興局土木部 ☎53-4990

個人版私的整理ガイドライン

東日本大震災により被害を受けた人へお知らせです。ガイドラインを利用することにより、震災前からの住宅ローンなどが免除されます。詳しくは問い合わせください。

※債務の免除には、一定の要件を満たす必要があります。

【利用のメリット】

- ①生活再建に必要な資産 (500万円上限・義援金など) は手元に残せる
- ②弁護士などの登録専門家が無料で手続きをサポート
- ③債務整理したことは個人信用情報として登録されない

関 個人版私的整理ガイドライン運営委員会
☎0120-380-883

国家公務員採用試験

人事院では、「国家公務員採用総合職試験 (院卒者試験・大卒程度試験) 及び一般職 (大卒程度試験)」を実施します。申し込みはインターネットにより行ってください。申込方法や受験資格などの詳しい内容は、ホームページをご覧ください。

【総合職試験 (院卒者試験・大卒程度試験)】

▶申込期間…3月29日(金)9時～4月8日(月)

▶試験日…4月28日(日)

【一般職試験 (大卒程度試験)】

▶申込期間…4月5日(金)9時～17日(水)

▶試験日…6月16日(日)

HP…<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>



関 人事院東北事務局第二課試験係
☎022-221-2022

シルバー110番

岩手県高齢者総合支援センターでは高齢者なんでも相談「シルバー110番」を設置し、相談対応しています。相談は無料で秘密厳守。一人で悩まず、お気軽にお電話ください。

▶相談時間…平日の9時～17時

▶相談電話…0120-84-8584

山形県川西町・愛知大学 本間喜一奨学金

東北6県から愛知大学地域政策学部地域政策学科に入学した人に奨学金を支給しています。詳しくは問い合わせください。

▶対象者…①と②に該当する人

①在学していた高校の所在地、保護者の居住地が東北6県の人

②愛知大学地域政策学部地域政策課に入学した人

▶奨学生数…3人以内

▶奨学金額…総額300万円(年額75万円)

▶給付条件…愛知大学3年次修了までに、山形県川西町にてインターンシップを2回実施する。

関 川西町まちづくり課地域振興グループ
☎0238-42-6613

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。ご協力をお願いします。

▶日時…2月20日(水)11時頃

▶放送内容…

「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」

関 消防防災課 ☎52-2173



リハビリテーション技術科の活動

関 県立久慈病院 ☎53-6131

リハビリテーションという言葉は、広く一般に知られるようになりました。当院では、病気の人やけがを負われた人に対して社会復帰を目的に行っています。

また、各地の公民館などで行わ

れている介護予防事業に参加協力し、病気・けが予防を目的に体操を指導しています。久慈地区は「いきいき百歳体操」が行われています。みんなで病気・けがをしない体をつくりましょう。

