

子どもたちに誇れる 笑顔日本一のまち



広報

くさ

3

2023
月1日号

No.408

【今月の表紙】
雪上の
熱き戦い

(関連 20ページ)



【トピックス】
寄り添う社会できることから始めよう

寄り添う社会

でじくる「こころ」から

始めよう



岩手医科大学大塚教授

「こころ」の問題の

悪循環と深刻さ

国が作成する「地域自殺実態プロフィール2022」で、市の主な自殺の特徴として高齢者や生活困窮者、無職者や失業者が挙げられています。

こころがバランスを崩すことで、身体的にも影響を引き起こす例もあります。また、休職や離職、失業という問題に直面した場合、生活環境が変化するだけではなく、日々の生活費に苦勞して借金をしてしまうなど経済的な問題を抱えてしまうこともあります。

雇用への不安、社会の偏見などの問題を抱え込み、負の連鎖を生み、悪循環を起している状態も少なくありません。

ひとつの悩みから、さまざまな要因が重なり合い、複雑な問題を抱えることは珍しいことではありません。なかには孤立や孤独から、飲酒で気分を紛らわせるような誤った対処行動をとってしまうこともあります。

岩手医科大学医学部神経精神科学講座大塚耕太郎教授から、こころの健康づくりにについてお話しいただきました。

ライフステージと

「こころ」の不調

ストレスが限界に達し、こころがとらさを感じることは珍しいことではありません。普段は元気に過ごしているでも、誰もがこころの不調を抱える可能性があります。

人生の節目や年代に応じた問題は変化し、こころの



気づきにくい病気

不安や憂うつな気分が続く、あるいは眠れないなども、こころの不調のサインです。

うつ病では、気分の落ち込みやこれまで楽しめていたことを楽しめなくなる、睡眠障害や食欲の変化、疲れやすさ、罪責感や無価値感、集中力や決断力の著しい低下などの症状が続き、日常生活に支障が出てくることもあります。

「こころ」の不調って

どんな症状？

自分自身がこころの不調を感じていても「自分はこころの病気なんかじゃない」と思うことや不調を感じても相談に行けずに、酒で気分を紛らわし、アルコール依存にまでなってしまうという人も少なくありません。

治療方法は？

相談やカウンセリング、薬物療法、社会復帰を目指した心理社会的リハビリ



テーションなどを行っています。十分な休養を取り、こころと体を休ませることも大切です。このように、こころの治療では投薬、心理・社会的な治療の組み合わせが推奨されています。かかりつけの病院や精神科などの専門の病院へ相談することも大切です。保健所や市町村などへの相談も役立ちます。自分なりのリラクセス法を取り入れたり、気分転換を図ることや、信頼できる相談相手がいることも重要です。ひとりで悩まず誰かに話してみよう。声に出すことで気持ちが楽になることもあります。



偏見（ステイグマ）

こころの病気を持つ人に対して思い込みや偏見を持つっていませんか。

例えば「うつ病」に対して「怠け・甘えじゃないか」「こころの風邪であれば放っておけば治るはず」など、こうした誤解が偏見（ステイグマ）につながります。

誤った情報を自分にも当てはめるセルフ・ステイグマは、病気を隠してしまう原因になることもあります。偏った思い込みによって、こころの支援から遠ざかってしまう事は非常に残念なことです。

みんなが支援しやすい社会になってほしいと思います。

気づき、声をかけ、話を聴き、寄り添う

身近な人が悩んでいる様子に気づき、何だか様子がおかしいと感じた時は、勇気を出して優しく声をかけましょう。

ポイント1

気づいた時の声かけ

心配している気持ちを伝えることが大切です。元気のない様子に気づいたら「体調悪そうだけど大丈夫？」「だいたい疲れていないようだけど」などと温かく声をかけましょう。

ポイント2

悩みに寄り添い傾聴する

相手の苦勞に共感することが重要です。うなづく、相づちをうつなど、真剣に聴いているという姿勢が伝わるように心がけましょう。ねぎらいの声かけも忘れずにすると思います。

ポイント3

地域のサポート

友人や家族、病院や相談場所など自分自身の不調にも気づき、支援を求め支え合う場が重要です。日常生活や仕事など地域の暮らしの場がとても大切になります。最近ではオンラインで会う機会も大事になってくるのではないのでしょうか。

ポイント4

サポートのつなぎと見守り

役立つサポートがあることを伝え、相談や支援の有益性を伝えることが重要です。苦悩を抱えている人や周囲の人に寄り添い、人間の尊厳を守ることは、時代や状況を超えて大切です。地域でも悩む人のこころを守ることに、偏見を取り除き、周囲の支援や思いやりが広がるのが大切です。

市の取り組み サポート体制

不安や悩みなど気軽に相談

☎地域包括支援センター ☎61-1557

高齢者の総合相談窓口 ～悩んだときは連絡を～

地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。高齢者に関する相談や訪問を行っています。

介護に関する相談のほか、身体やこころのこと、生活に関する相談も受けています。「どこに相談したらいいんだろう？」と悩んだときは、地域包括支援センターに連絡ください。

住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を継続できるよう支援していきます。

▶相談時間…8時30分～17時15分

介護予防をしよう ～いきいき百歳体操～

いきいき百歳体操は、椅子に座りDVDを見ながら行う、初めての人でも簡単にできる体操です。

筋力アップや体幹を鍛えることができます。住民同士が定期的に顔を合わせることで、自然な見守りや支え合いにもなります。

興味のある人は体操の出前講座を行っていますので、気軽に問い合わせください。



介護サービスを受けたい ～認定を受けケアプランを～

介護保険を使ってサービスを受けるためには、介護認定を受けケアプランを作成しなければなりません。ケアプランの作成は地域包括支援センターや居宅介護支援事業所がサポートします。

上手な介護サービスの利用は、家族の介護負担軽減やリフレッシュにつながります。こころも体も疲れてしまう前に、サービスの利用を検討してみましょう。

相談は地域包括支援センター窓口や電話で受け付けます。

学校、職場、地域へ ～出前講座を行います～

皆さんの「ちょっと知りたい」に応じて出前講座を開催します。日時や内容など気軽に問い合わせください。

■開催例

- ▶認知症の症状や接し方など
- ▶介護保険制度の概要
- ▶人生会議（もしもに備え、自分が望む医療などを考えておくこと）
- ▶助け合いの大切さ
- ▶いきいき百歳体操

産前産後をサポート

☎子育て世代包括支援センター ☎66-8288

マタニティサロンゆるり ～妊娠期をサポート～

母子手帳を交付された妊婦を対象に、楽しいマタニティライフを過ごすための相談・交流ができるサロンを開催しています。



▶開催日…不定(15日号広報でお知らせします)

▶会場…子育て支援センター

▶内容…妊娠期の栄養・ミルクについてや妊娠・出産・育児について専門家が相談に応じます。

母子手帳交付時面談 ～妊娠届出受け付け～

母子手帳を交付するときに、妊婦の健康診査受診票や役立つ冊子など大切な情報をお知らせします。

妊娠から出産、子育て期まで継続してサポートをするため、保健師や看護師が面談を実施。安心して過ごせるように母子手帳交付時から産後1カ月頃までの「マタニティセルフプラン」作成のお手伝いをします。電子母子手帳アプリ「くじこぶり」を登録すると、乳幼児健診の日程やイベントなどの情報がタイムリーに届きます。

産後ケア ～育児のサポート～

出産後「お産と育児の疲れから体調が良くない」、「授乳や乳房ケアの相談をしたい」など悩んでいませんか。助産師や保健師が心身のケアなどをします。

▶対象…産後1年のお母さんと赤ちゃん、その家族で支援が必要と認められる人

▶会場…元気の泉や自宅

▶費用…無料

▶相談回数…原則、産後4回まで。1回につき1時間程度利用できます。

赤ちゃん訪問 ～見守りとアドバイス～

生まれたばかりの赤ちゃんは、目が離せず母と子が孤立状態になるケースが多く見られます。

保健師や看護師が、乳児がいる全ての家庭を訪問。乳児の健康状態や悩みなど、子育てに役立つ情報や関係機関に案内をしています。不安を取り除き、こころの健康も維持できるように支援します。



▶対象…生後4カ月未満の乳児

▶訪問場所…自宅または里帰り先

1111の健康づくり
教室を開催

令和4年4月から6月にかけて久慈東高等学校で実施。生徒と教職員あわせて515人が岩手医科大学赤平美津子特命助教の講演に耳を傾けました。

赤平特命助教は、悩みや不安があるときは考え方を変えてみることや、相談することが大切であると説明。人は同じ状況でもそれぞれ違うことを考える個性があり、自分の持ち味を大切にすることが、こころを守ることにつながることを伝えました。また、相談を受けるときは否定せずに話を聴き、深刻な場合は信頼できる人に相談するよう強く訴えました。

3年生の本波菜乃萌さんは「いろいろな人や場所が相談を聞いてくれると分かり、心が軽くなったように感じます。感じ方や考え方は人それぞれ違うので、お互いを尊重しあうことが大事だと思いました」と表情を引き締めました。



久慈東高校で開催したこころの健康づくり教室

いのちを支える
取り組み

市は、平成30年度「いのちを支える久慈市自殺対策計画」を策定し、地域ネットワークの強化や人材育成、普及啓発活動など、多くの関係機関と連携を深めています。

令和4年度は取り組みの一環として、市内の中学生や高校生を対象に講演会を開催。こころの病気は誰にでも起こりうる身近なものであることを伝え、悩んでいる人に寄り添うゲートキーパーとしての意識を高める事業を積極的に進めています。



市民課窓口を臨時開設

主な業務内容は下記の通りです。

■日時…4月2日(日)9時～17時

■会場…市役所1階市民課窓口
(③・④)

■業務内容…

- ▶住民異動届、戸籍届出、国民健康保険資格異動届、医療費助成の受け付け
- ▶住民票、印鑑証明書、戸籍謄抄本、マイナンバーカードの交付など

※パスポートの申請・交付はできません。住民基本台帳ネットワークを使用した一部手続きは他市町村の都合により、行うことができない場合があります。

☎市民課 ☎52-2117

☎52-2118

4/1、4/2に水道の開始・中止を電話受け付けします

上下水道部では、引っ越しのシーズンに合わせて、水道の開始・中止の電話受付を行います。日程は下記の通りです。

■電話受付

▶受付日…

①4月1日(日)②4月2日(日)

▶受付時間…各日9時～17時

▶業務内容…水道の開始・中止の受付

※受付は電話のみとなります。窓口開設は行いません。

▶開始日…電話で申請する場合は、通常3営業日前までに申し込みください。

■インターネット申し込み

▶開始日…インターネットで申請する場合は、7日前までに市のHPから申し込みください。



☎上下水道部 ☎52-2189

5. 職員手当 (令和4年4月1日現在)

| 区分 | 久慈市 | | | 国 | | |
|---|--|-----------|----------------------|---|-----------|-------------|
| | 期末 | 勤勉 | | 期末 | 勤勉 | |
| 期末・勤勉手当 | 6月期 | 1.225月分 | 0.925月分 | 6月期 | 1.2月分 | 0.95月分 |
| | 12月期 | 1.225月分 | 0.925月分 | 12月期 | 1.2月分 | 0.95月分 |
| | 計 | 2.45月分 | 1.85月分 | 計 | 2.4月分 | 1.9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 | | | <ul style="list-style-type: none"> ▶配偶者…6,500円 ▶子…1万円 ▶父母等…6,500円 ▶特定年齢にある子1人につき5千円加算 | | |
| 住居手当 | ▶借家・借間…月額1万2千円を超える家賃を払っている職員が対象。最高2万7千円 | | | ▶借家・借間…月額1万6千円を超える家賃を払っている職員が対象。最高2万8千円 | | |
| 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5万5千円 ▶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 | 19.6695月分 | 24.586875月分 | 勤続20年 | 19.6695月分 | 24.586875月分 |
| | 勤続25年 | 28.0395月分 | 33.270750月分 | 勤続25年 | 28.0395月分 | 33.270750月分 |
| | 勤続35年 | 39.7575月分 | 47.709000月分 | 勤続35年 | 39.7575月分 | 47.709000月分 |
| | 最高限度額 | 47.7090月分 | 47.709000月分 | 最高限度額 | 47.7090月分 | 47.709000月分 |
| 定年前早期退職特例措置(2～45%加算) ※勤続年数20年以上で勤奨退職の場合、4号給を特別昇給 | | | 定年前早期退職特例措置(2～45%加算) | | | |

■特殊勤務手当の状況 (令和3年度普通会計決算)

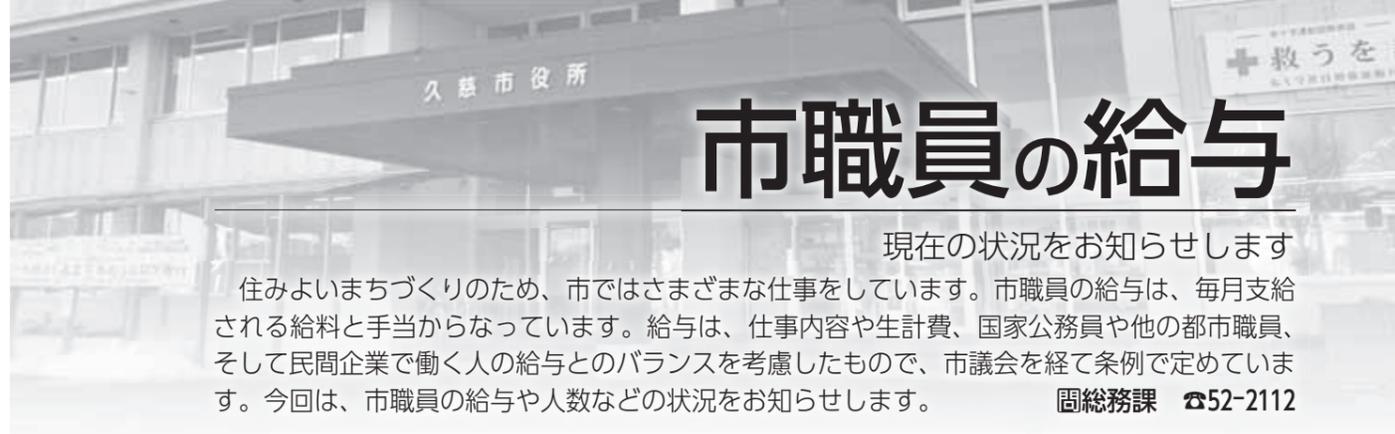
| 区分 | 全職種 |
|-------------------|--|
| 職員全体に占める手当支給職員の割合 | 4.6% |
| 支給対象職員1人当たり平均支給年額 | 5万7,418円 |
| 手当の種類(手当数) | 13 |
| 代表的な手当の名称 | 支給額の多い手当 多くの職員に支給されている手当 社会福祉業務手当、徴収手当、放射線取扱手当、防疫作業手当 社会福祉業務手当、徴収手当 |

■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 |
|-------|-------------|-------------|
| 令和2年度 | 8,447万8千円 | 23万9千円 |
| 令和3年度 | 1億2,440万8千円 | 35万1千円 |

6. 特別職の報酬など (令和4年4月1日現在)

| 区分 | 月額など | | |
|------|------------------|-----------|-------|
| | 市長 | 副市長 | |
| 給料 | 市長 | 80万1,000円 | |
| | 副市長 | 66万4,000円 | |
| | 教育長 | 57万8,000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 | 市長 副市長 教育長 | 6月期 | 1.6月分 |
| | | 12月期 | 1.6月分 |
| | | 計 | 3.2月分 |
| | 議長 副議長 議員 | 6月期 | 1.6月分 |
| | | 12月期 | 1.6月分 |
| | | 計 | 3.2月分 |



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人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 |
|-----|------|------|--------|---|
| | 令和3年 | 令和4年 | | |
| 議会 | 6人 | 6人 | | <ul style="list-style-type: none"> ・市民センター担当職員の充実 ・再生可能エネルギー担当職員の充実 |
| 総務 | 95人 | 95人 | | |
| 税務 | 24人 | 24人 | | |
| 労働 | 2人 | 2人 | | |
| 農水 | 23人 | 23人 | | |
| 商工 | 15人 | 15人 | | |
| 土木 | 38人 | 35人 | -3 | |
| 民生 | 42人 | 40人 | -2 | |
| 衛生 | 28人 | 27人 | -1 | |
| 教育 | 41人 | 40人 | -1 | |
| 病院 | 6人 | 5人 | -1 | <ul style="list-style-type: none"> ・保育園の統廃合 ・退職職員の欠員不補充 ・組織見直しによる減 |
| 水道 | 12人 | 12人 | | |
| 下水道 | 7人 | 6人 | -1 | |
| その他 | 15人 | 15人 | | |
| 計 | 354人 | 345人 | -9 | |

■定員適正化計画の数値目標と進捗よく状況

市では、久慈市総合計画後期基本計画のもと、第4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 | 平成30年度 | 令和元年度 | 2年度 | 3年度 | 4年度 | 計 |
|-------|--------|-------|------|------|------|-----|
| 削減計画数 | 0 | +1 | 0 | 0 | -2 | -1 |
| 増減数 | -2 | -4 | -1 | 0 | -9 | -16 |
| 職員数 | 359人 | 355人 | 354人 | 354人 | 345人 | - |

4. 一般行政職の級別職員数 (令和4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 | 33人 | 12.7% |
| 2級 | 主任 | 41人 | 15.8% |
| 3級 | 主査 | 60人 | 23.1% |
| 4級 | 係長 | 76人 | 29.2% |
| 5級 | 課長 | 40人 | 15.4% |
| 6級 | 部長 | 10人 | 3.8% |
| 計 | | 260人 | 100.0% |

1. 人件費と給与

■人件費の状況 (令和3年度普通会計決算)

| 人口(令和3年度末) | 歳出額(A) | 人件費(B) | 人件費率(B/A) |
|------------|---------------|--------------|-----------|
| 32,994人 | 240億9,244万6千円 | 26億1,224万4千円 | 10.8% |

※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 (令和4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) | |
| 322人 | 12億4,107万3千円 | 2億1,600万7千円 | 4億6,746万0千円 | 19億2,454万0千円 | 597万7千円 |

※職員手当には退職手当を含みません

※給与費は令和4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 (令和4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 | 30万8,622円 | 32万3,711円 |
| | 平均年齢 | 40.9歳 | 42.7歳 |

■職員の初任給の状況

| 区分 | 久慈市 | | 国 | |
|-----|-----------|--------------|-----------|--------------|
| | 決定初任給 | 採用2年経過後の給料月額 | 決定初任給 | 採用2年経過後の給料月額 |
| 一般 | 17万3,200円 | 18万8,800円 | 18万2,200円 | 19万3,900円 |
| 行政職 | 15万1,900円 | 16万300円 | 15万600円 | 15万8,900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 | 26万808円 | 31万5,936円 | 36万3,838円 |
| 行政職 | 23万180円 | 27万1,988円 | 31万2,691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。令和4年4月1日現在の久慈市の指数は96.3です。
※参考…令和3年4月1日現在は96.4



ごみの分別ワンポイント!

ごみ出しにも 感染症対策を

気温が低く、空気が乾燥する冬は、感染症に感染するリスクが高くなります。新型コロナウイルスや季節性インフルエンザに同時感染すると重症化するリスクも高くなります。

ごみ出しをする際には次のポイントに気を付け、感染しない・させないごみ出しを心がけましょう。

- ①ごみに直接触れないよう、ごみ袋の中身に余裕を持たせてまとめる。
- ②ごみ袋の口を固く結び、密封する。
- ③他の家庭のごみには触れない。
- ④ごみ捨て後には手を洗う。

INFORMATION

マイナポイントの 申請期限が延長

マイナポイントの申請期限が、5月31日に延長となりました。

現在、マイナンバーカードが受け取り可能になるまで、2カ月程度の期間がかかっています。市役所から交付通知書(はがき)が届いたら、早めに受け取り願います。

マイナポイントを受け取るために必要な、マイナンバーカードの申請期限は、2月28日のまま変更ありません。

■休日臨時窓口を開設します

- ▶日時…3月18日(土)、26日(日) 両日9時～17時
- ▶会場…市役所1階正面玄関周辺
- ▶内容…マイナンバーカードの申請・受け取り、マイナポイントの申請

閩市民課 ☎52-2117
閩政策推進課 ☎52-2115

子ども医療費助成の対象を拡大します

INFO 閩市民課 ☎52-2118

4月診療分から、子ども医療費助成の対象を「中学生まで」から「高校生等まで」に拡大します。保護者等の所得が一定額以上の場合、助成を受けることができません。

▼**高校生等とは**：18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間です。

▼**申請が不要の世帯**：子ども医療費助成を申請したことのある人は、以前の登録情報をもとに判定し、3月中旬に通知を送付します。

※中学校卒業以降に保険証が変更になった場合や振込口座を変更したい場合は届け出が必要です。

▼**申請が必要な世帯**：子ども医療費助成を申請したことがない世帯は、判定のために申請が必要です。4月末

| 扶養人数 | 所得制限額 |
|------|-------|
| 0人 | 272万円 |
| 1人 | 310万円 |
| 2人 | 348万円 |
| 3人 | 386万円 |
| 4人 | 424万円 |
| 5人 | 462万円 |



までに申請した場合、4月1日からの認定となります。申請方法や必要書類は、市HPを確認ください。

▼**判定基準**：令和3年中の所得により、令和4年8月～令和5年7月を判定しますが、申請は5月以降も受付できますが、認定開始は受付日の月の初日となります。

▼**所得の限度額**：左表のとおりです。

防災への取り組みを再認識

NEWS 令和4年度自主防災組織結成促進・活動活性化研修会 閩消防防災課 ☎52-2173



2月6日、7日、令和4年度自主防災組織結成促進・活動活性化研修会を市防災センターで開催。自主防災組織を立ち上げている団体や市内の町内会や自治会などが参加しました。

講師の岩手県地域防災サポーターの塚本清孝氏が、これまで起こった災害の例を挙げながら「どんな災害がいつ起こるか予測できない。命を守るためには、自分や地域などが抱える問題に取り組み、課題を一つ一つ解決することが必要である」と自主防災組織の必要性や災害への備えの重要性を訴えました。

参加者は、避難所で間仕切りを使用するパーテーションの設置、実際に発電機や投光器を使用し、避難所設営を体験しました。



避難所設営を体験

研修会に参加した霜畑地区自治会の鹿糠信夫さんは「いろいろな事例をきいて参考になりました。水害がある地区なので、自主防災組織の必要性について、意識が高まりました。自主防災組織結成に向けて話し合いを進めていきたいと思えます」と語りました。

**自主防災組織を
立ち上げよう**

自主防災組織は、お互いをよく知る地域住民が協力し、防災活動を行う組織のことで、平時時には災害に備えた訓練などに取り組み、災害時には被害を最小限に食い止める防災活動を行います。市は自主防災組織の結成と活動を支援していきますので、気軽に相談ください。

子宮頸がんワクチン

INFO 閩保健推進課 ☎61-3315

予診票を送付します

令和5年度に、対象者へHPVワクチンの予診票を送付します。令和4年度中に接種を希望する人は、個別に予診票を発送しますので、問い合わせてください。

▼**対象者**：

- ① 小学校6年生～高校1年生相当の女性※平成18～19年度生まれの人は、令和7年3月31日まで接種可能です。
- ② 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれ的女性 ※令和7年3月31日まで接種可能です。

▼**接種回数**：3回(ワクチンによって接種のタイミングが異なります)



子宮頸がんのほとんどが、HPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染で発症することが発見されています。公費で受けられる2価、4価のHPVワクチンは、子宮頸がんをおこしやすいタイプのHPV16型と18型の感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐことができます。

▼**使用するワクチン**：

- ① 2価(サーバリックス)
- ② 4価(ガーダシル)
- ③ 9価(シルガード)

※①②は無料で接種できます。③は厚生労働省が、4月から定期接種を開始できるように準備を進めています。現在接種は可能ですが、3月31日までは任意接種となりますので、全額自己負担になります。

郷土の芸能や思いをつなぐ

NEWS 久慈市郷土芸能祭兼北緯40°Cニャトヤラ連邦郷土芸能祭



盆舞を披露する上平さん

第28回久慈市郷土芸能祭兼北緯40°Cニャトヤラ連邦郷土芸能交流祭がアンバーホール大ホールで開催されました。伝統芸能に取り組んでいる八戸市や二戸市、洋野町を含む7団体が参加。市からは戸呂町神楽、山根神楽、生平駒

盆舞を披露した久慈東高等学校3年の上平優衣さんは「会場の拍手が励みになりました。このような場で、郷土芸能に興味を持ってもらえたうれしいです。自分もやってみたいと思えるきっかけになれば、もっとうれしいです」と笑顔を浮かべました。

今季久慈で初開催

NEWS バスケットボールBリーグ3部岩手ビックブルズ

バスケットボールBリーグ3部の岩手ビックブルズと東京八王子ビートルズとの試合が久慈市民体育館で開催され2日間で1633人がプロのゲームを楽しみました。迫力あるダンクシュートや一瞬をつくプレーの連続に、会場は大盛り上がり。選手に熱い拍手を送りました。

Tip Offセレモニーを行った、小久慈サンダースの岩泉光希さんは「パス回しや点の決め方がかっこよかったです」と笑顔で語りました。



シュートを打つ横川選手

試合は2日間とも岩手ビックブルズが勝利を納め、今後の活躍が期待されます



にのへシャドーズ シャ員特典が始まります

にのへシャドーズは「ニ戸」にヒカリを当てるべく、SNSの発信などでカゲながら応援する、影の秘密結社（ファンクラブ）です。

加入したシャ員には、デジタルシャ員証を配布。シャ員証を活用した特典がニ戸市内の各地で始まっています。この機会にぜひ加入ください。

詳細はにのへシャドーズHPを参照ください。

▶URL…<https://ninohe.black/>

にのへシャドーズHP

INFORMATION

広報リポーターを募集!

イベントや地域の行事などを取材する広報リポーターを募集します。取材・編集した記事は毎月1回、広報くじに掲載します。

▶応募資格…令和5年4月1日現在満18歳以上で市内に在住し、撮影用デジタルカメラを持っている人

▶募集人数…5人。原則、次の地区ごとに1人を選出します。

- ①久慈・大川目 ②長内・宇部
- ③夏井・侍浜 ④小久慈・山根
- ⑤山形

▶活動期間…令和6年3月31日まで

▶事務経費…年額1万2千円

▶応募方法…3月24日(金)までに、申込書を市役所2階地域づくり振興課に提出してください

※申込書は同課で配布するほか、市HPにも掲載しています

閩地域づくり振興課 ☎52-2116

市施設の指定管理者を指定



久慈市立図書館



小袖海女センター

市では、下表のとおり施設の管理・運営を市に代わって行う指定管理者を指定しました。詳しくは担当課に問い合せてください。

| 施設名 | 指定管理者 | 指定期間 | 担当課 |
|-------------|----------------------|----------------------------|-------------------|
| 久喜地区防災センター | 久喜地区会 | 令和5年4月1日から 令和10年3月31日まで | 消防防災課 ☎52-2173 |
| 秋葉館 | 八日町町内会 | | |
| 湊地区防災センター | 湊町中組町内会 | | |
| 元木沢地区防災センター | 元木沢町内会 | | |
| ふっこう館 | ふっこう館協議会 | | |
| 久慈市交流促進センター | 社会福祉法人琥珀会 | 令和5年4月1日から 令和8年3月31日まで | 商工観光課 ☎52-2123 |
| 久慈市小袖海女センター | 久慈市漁業協同組合 小袖漁業生産部 | 令和5年4月1日から 令和10年3月31日まで | |
| 久慈市立図書館 | 株式会社図書館流通センター | 令和5年4月1日から 令和10年3月31日まで | 生涯学習課 ☎52-2156 |

だいすきな三鉄をお絵かき

三陸鉄道が沿線の保育園児などを対象に「お絵かき遠足列車」開催し、作品を募集。市内の園児が描いた2点が選ばれ、表彰式を行いました。

2月7日、遠藤市長が幸町保育園の大向朱莉さんに「久慈市さんてつくくん賞」と記念品を贈呈しました。朱莉さんは「窓から顔を出しているところが上手に描きました」とほほ笑みました。

17日は、遠藤市長と三陸鉄道株式会社の畑田健司駅長が、いなり保育園の佐々木美都希さんに「久慈市特別賞」と記念品を贈呈しました。みつきさんは「線路がうまく描けました。落ち葉を描くのが難しかったです」と笑顔を見せました。



(左から)遠藤市長、佐々木さん、畑田駅長



特別賞を受賞した大向さん

新型コロナワクチン情報

接種券発送状況：接種可能な人には接種券を送付済です。現時点では、オミクロン株対応ワクチンは、1回接種すれば完了となりますので、接種済の人には接種券が届きません。

▼オミクロン株対応ワクチン接種：令和4年11月30日までに2〜4回目接種（従来ワクチン）をした12歳以上の人に発送済

▼小児初回接種：5歳〜11歳の人に発送済

▼小児3回目接種：令和4年9月30日までに2回目接種をした5歳〜11歳の人に発送済

▼乳幼児初回接種：生後6か月（令和4年8月31日まで生まれの人）から4歳の人に発送済

■3月の接種会場
▼オミクロン株対応ワクチン
おおさわ内科・胃腸科医院
おのぞら耳鼻咽喉科クリニック
金子クリニク
久慈恵愛病院
国民健康保険山形診療所
齊藤内科
しろと内科循環器科クリニック
関上こどもクリニック
竹下医院
藤田皮膚科医院
※集団接種は実施しません

▼小児・乳幼児
県立久慈病院
ちだ医院

■4月以降の接種について
現在、国において検討中です。決まり次第、広報やHPでお知らせします。

マスク着用の考え方について
これまで屋内ではマスク着用が推奨されていましたが、3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となります。ただし、医療機関や高齢者施設を訪問する時、混雑した電車やバスへ乗車する時、事業者の判断でマスク着用を求められた場合は必要に応じてマスクの着用をお願いします。ワクチン接種の際は感染拡大防止のためマスクの着用をお願いします。

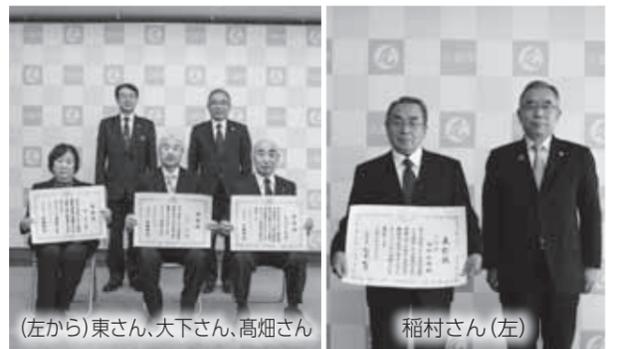
閩保健推進課 ☎61-3315

大臣表彰を受賞

令和4年度大臣表彰
受賞者は次の通りです(敬称略)

■循環型社会形成推進功労者等環境大臣表彰：閩健倫
■福祉功労者厚生労働大臣表彰：高畑小三郎、大下正、小坂明、東育子
■自治会等地域による団体功労者総務大臣表彰：稲村和雄

閩さん(左)



(左から)東さん、大下さん、高畑さん、稲村さん(左)

笑顔いっぱい野球教室

2月9日、久慈東高等学校の野球部が畑田保育園の4〜5歳児とティーボール大会＆野球教室を開催しました。

子どもたちは、ストラックアウトやバッティングなど笑顔いっぱい楽しんでました。2年生の副キャプテン小向星汰さんは「触れ合う機会が少ないなか、少しでも地域に貢献できたので良かったです。この中から誰か一人でも野球の楽しさを知り、クラブチームに入ってもらえたらうれしです」と笑顔で語りました。



ボールに向かって走る園児



梅沢 政隆
リポーター



大久保勝男
リポーター

宝くじ助成金で備品を整備

宝くじ助成金を活用

2月1日



宝くじ助成金を活用して購入した衣装



大川目町まちづくり協議会は、(一財)自治総合センターが実施する宝くじコミュニティ助成事業を活用し、盆踊りに使用する衣装やテント、発電機などの備品を整えました。宝くじ助成金は、宝くじの普及広報活動費を活用し、地域団体が行う活動を支援しています。

長年にわたり大活躍

警察署長感謝状贈呈

1月26日



数々の事件を解決に導いた功績に感謝状を贈呈

平成23年から令和4年までの12年間にわたり、嘱託警察犬のナタリー フォン ノルトリッヒト シェパード(享年14歳)に感謝状が贈られました。指導手の田家正明さんは「事件や行方不明者の捜索に活躍。とても従順だった。ありがとうと伝えたい」と感謝の思いを述べました。

スクリーン上の熱き戦い

Y OMUNOSU インターフェスタ2023

1月29日



eスポーツを楽しむ参加者

よむのすでウインターフェスタが行われ、会場は笑顔であふれました。初開催となったeスポーツ大会は大盛況。午前の部で1位に輝いた日當創元さんは「いろいろな人と交流できて楽しかったです。今後も積極的に参加し、たくさんの人と話をしてみたいです」と語りました。

見る人を魅了する天然の芸術品

内間木洞氷筍観察会

2月12日



形も大きさもさまざまなお氷筍

県指定天然記念物「内間木洞」の洞氷筍観察会が開催され、たくさんの人が冬限定の自然の造形を楽しみました。北上市から訪れた中崎海仁さんは「初めて氷筍を見ましたが神秘的できれいでした。出店の鹿肉メンチカツや田楽もとてもおいしかったです」と笑顔を見せました。

これまでを学びこれからを考える

久慈未来フォーラム in 久慈東高等学校

2月12日



生徒が発表した総合的な探求をテーマにディスカッションを実施

2年生を対象に久慈未来フォーラムを実施。遠藤市長が市の概要を説明し、生徒5人とパネルディスカッションを行いました。生徒会長の中平真央さんは「SDGsの取り組みなど初めて知ることがありました。探求活動も地域活性化になればうれしいです」と語りました。

ニュースポーツで楽しく交流

お届けスポーツ

2月10日



ラダー(はしご)に向かってボールを投げる参加者

小久慈市民センターで行われたお届けスポーツに25人が参加。市体育協会の久慈順子さんがニュースポーツのラダーゲッターと囲碁ボールの指導を行いました。好プレーに拍手や歓声が上がリ、思い通りにいかず悔しがる場面も。和気あいあいと楽しくプレーしました(大久保)



小渡 正利
リポーター



大石 純夫
リポーター



まちのわだい

地物の食材をおいしく味わう

地産地消ふれあい給食

11月~2月

11月から2月にかけて、鮭や短角牛、ホウレンソウやシイタケなど、地元の食材を使った「地産地消ふれあい給食」を市内の小学校で実施。食生活改善推進員が、食育の大切さについて説明し、児童らは遠藤市長や生産者らと一緒に、地元でとれた旬の食材を使った給食を味わいました。

11月21日、侍浜小学校4年生が地産のサケを学習。久慈市漁業協同組合や県北広域振興局水産振興課の職員から、生態や稚魚の放流などの取り組み、ギンザケの養殖にも力を入れていることを学びました。本波篤史さんは「鮭の雄雌の見分け方などより深く知れました。地域のは安心して食べられるし、とてもおいしかったです」と笑顔で語りました。



1/水揚げされたばかりのサケで雄と雌を見分ける児童ら 2/ホウレンソウ農家の川平義明さんがおいしくできるまでに苦労したことや夏と冬で育てる期間が違うことなどを説明 3/短角牛について学んだ宇部小学校 4/シイタケについて学んだ小袖小学校 5/ホウレンソウについて学んだ長内小学校

補助金を活用し防犯灯更新

県企業局グリーンエネルギー導入支援事業

1月12日



LED防犯灯は従来の防犯灯と比べ省エネで電気料金も削減できます

岩手県企業局グリーンエネルギー導入支援事業を活用し、久慈川周辺エリアに設置する市所有の防犯灯75基をLEDに更新しました。市は関係団体と連携し、夜間における安全性の確保、省エネルギーや環境保全意識向上を目的に、今後も防犯灯の更新を進めていきます。

戦国時代の久慈氏

九戸歴史民俗の会公開歴史講演会

2月18日



講師は八戸工業大学第二高等学校教諭の熊谷氏

九戸歴史民俗の会が3年振りに歴史講演会を開催。講師の熊谷隆次氏が久慈氏・南部氏・津軽氏の関りを系図や棟札などを使って解説。聴講した櫻庭陽子さんは「自分が住んでいる大川目の名前の由来など初めて知ることが多く、楽しく学ぶことができました」と語りました。

シニア軍団ダンスで実践発表

「生涯学習のつどい」に出演

2月11日



シニア軍団の楽しいダンスに会場も大盛り上がり

「市民生涯学習のつどい」の実践発表に、夏井町シニア軍団のメンバー24名が出演。「てんとう虫のサンバ」をメンバー考案の振り付けと手作り衣装で演出。楽しく練習を重ねた仲間たちで、ステージいっぱいの集団移動を披露し爽やかな緊張感と達成感に満たされました。(梅沢)

久しぶりの歓声もどる!

長内町民ユニカール大会開催

2月19日



優勝した長内上Bチーム

長内活き活き振興協議会体育部主催の長内町民ユニカール大会が3年ぶりに開催され、15チーム46人が参加しました。各チーム一投ごとに一喜一憂。熱戦が繰り広げられ、見事上長内Bチームが優勝しました。3月5日には囲碁ボール大会が予定されています。(大石)

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を紹介するコーナーです。

My life in Kuji



キーラ・カーツ さん
インディアナ州・23歳 / 久慈小、侍浜小、久喜小、小袖小、大川目小、侍浜中、三崎中を担当

アメリカ中西部の興味深い場所

中西部ではシカゴやデトロイトが有名ですが、今回はあまり知られていない2つの州を紹介します。まず、最北端の州であるミネソタ州。オーロラを見ることができ五大湖の一つ、スペリオル湖など自然が好きな人なら楽しめる場所がたくさんあります。他にも、アメリカ最大のショッピングモール「モール・オブ・アメリカ」やルート・リバー・ステート・トレイル、デトロイト・マウンテンなどもおすすめ。特徴的な訛りで知られている地域です。次に、ウィスコンシン州。多くのアメリカ先住民(ネイティブ・アメリカン)の部族が住んでいます。ミルウォーキー自然史博物館や、チペワ・バレー博物館では、先住民の部族について学ぶことができます。他にもウィスコンシン・デルズという町は自称「世界のウォーターパークのメッカ」で、屋内外のウォーターパークが数多くあります。このコラムを読んで、さまざまなアメリカの州に興味を持っていただけたらと思います。

市民

センターだより



山根市民センター
☎57-21111

山根市民センター事業紹介 巡回公民館

山根市民センターでは、市民センターを飛び出し地域にある公民館を利用して事業を行う、巡回公民館を開催しています。令和4年度は11月18日から12月8日にかけて、7か所の地区公民館で実施。各地区の保健推進委員に事業の周知をしていただき、合計で59人の出席がありました。新型コロナウイルス感染症防止の観点から調理実習は行いませんでしたが、食生活改善推進員が栄養指導や市の保健師による健康相談会を実施。小田瀬地区の榎野木さんの包丁とぎサービスも行われ、参加者は顔なじみのメンバーと会話を楽しみました。久慈市体育協会が気軽にできるニュースポーツのラダーゲッターを紹介。年齢問わず気軽に楽しめるゲームに会場は笑顔で包まれました。山根市民センターは、今後も地域の人たちと協力しながら参加しやすい環境づくりや事業内容を工夫し取り組みを続けていきます。

きらり人輝く

歴史をきっかけにつながる輪
探求し続ける九戸歴史民俗の会

歴史がつなぐ思い

久慈広域の歴史の愛好者が地域の歴史や民俗・文化などを学ぶことを目的に結成された「九戸歴史民俗の会」。酒井会長に、現在の活動や思いなどを聞きました。

■活動のきっかけ

久慈管内の市町村がおのこの歴史の保存会の活動をしていましたが、そこを結びつける団体がありませんでした。それぞれの資料を重ねると幅が広がり、新たな発見にもつながることから平成18年に九戸歴史民俗の会を立ち上げました。

■活動を通して

歴史が現代を取り持つ縁を感じます。鯉ヶ沢町は、大浦光信公がきっかけで災害時の援助にも発展しました。光信公ゆかりのある同町、黒石市、弘前市、横手市との交流にも拡大。歴史が取り持つ縁は驚きとともに、感慨深いものがあります。

■歴史の魅力

例えば、一つの資料をとっても

内容に興味をもつ人や書いてある言葉づかいの表現に焦点をあてる人がいます。何気ない資料が重要な歴史を紐解ききっかけになるなど想定外の面白さがあります。何が重要か見ただけでは判断できません。古い書を所有している人は、破棄せず、当会に連絡ください。

■九戸歴史民俗の会への思い

18日に開催した公開歴史講演会は令和2年から計画していたものです。県の史跡に指定された久慈城の関心が高まっている中で、開催できたよさを感じています。九戸の歴史を盛り上げていくためには、分野に精通した人材が必要です。新しい発想は私たちの刺激にもなります。ともに活動する会員を募集中です。新たな歴史と一緒に紐解きましょう。



Name
酒井 久男 さん
さかい・ひさお (洋野町・74歳)

Profile
九戸歴史民俗の会会長
くんのこほっば愛好会理事

協力隊 つうしん

細川 大介 さん
(ほそかわ・だいすけ 32歳)
胆沢郡金ヶ崎町出身。産業建設課で、短角牛の飼育技術の習得、魅力発信に取り組む



牛の世話をする細川さん(右)

活動の幅を広げチャレンジしていますか！

山形町で活動をしている細川です。久慈に来たばかりは土地の場所を覚えるのが大変でしたが、やっと慣れてきました。現在も、これまで同様、さまざまな農家さんの仕事を手伝っています。着任当初はSNSを発信をしようと考えていましたが「仕事のプロになり切れていないのに、発信も何もない」と感じたため、今年度は「この人に仕事を任せたら大丈夫」という確実な信頼をえることを第一に活動しています。どの職業でも信頼がなければ、何事もうまくいかないと考えているので、その信頼を次のステップにつなげていきます。本年度からは出荷牛の輸送や納期作業、蹄鉄の弟子入りなど、これまでと比較しても仕事の幅が広がり、本当に感謝しかありません。今後はお世話になっている農家の肉の販売を少しでも広げる活動に挑戦していきます！

●地域おこし協力隊…移住定住を目的に、都市部からの移住者に対して市が委嘱。地域おこしの支援(地域行事やイベントの応援、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR、情報発信など)や農林水産業への従事、住民の生活支援など「地域協力活動」を行います。

集まれ！元気の輪

書道サークル・夢塾

代 表：中村 久美子 さん
活動場所：中央市民センター ☎53-4606
活 動 日：毎月第1、3水曜日 10時～12時

真剣な表情で作品を制作



作品と記念撮影するサークルの皆さん

書道サークル・夢塾は昭和61年に結成されたサークルで男女5人で活動しています。課題や季節に合わせて題字を選び、さまざまな書体で作品を書き上げます。作品は筆の生産で有名な広島県熊野町で開催されるふれあい書道展や生涯学習のつどいに出展しています。希望者は段位の取得に挑戦することもできます。メンバー大募集中。初心者も大歓迎です。先生がお手本を書き、やさしく教えてくれます。忙しい毎日の中でゆっくり気持ちを落ち着かせる時間をつくってみませんか。まずは気軽に見学に来てくださいね。

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 交通指導員を募集しています

- ▶主な活動…
- ①通学時の児童・生徒の安全確保
 - ②小・中学校等での交通安全教室
 - ③イベントにおける歩行者の安全確保
- ▶応募人数…若干名（男女不問）
- ▶活動条件…報酬は1時間当たり1,000円、制服は貸与します。
- ▶応募資格…70歳未満で、普通運転免許証を所有し、ボランティア精神のある人。
- ▶応募方法…生活環境課へ履歴書を提出して下さい。後日、面接日を連絡します。

生活環境課 ☎54-8003

募集 統計の日(10月18日)標語を募集

総務省では、「統計の日」の標語を募集しています。入選作品はポスターのほか各種広報に活用されます。詳しくはHPをご覧ください。

▶申込期限…3月31日(金)まで

総務省地方統計機構担当

☎03-5273-1144



お知らせ 国税庁をかたった不審なメールに注意!

国税庁をかたった不審なメールやショートメールが増えています。国税局では、電子メールで納税に関する催告を行っていませんので支払いをしないよう注意してください。

メールに記載されたURLにアクセスすると、被害を受ける恐れがあります。国税庁HPを利用する場合は、ブラウザのアドレス欄を必ず確認ください

久慈税務署 ☎53-4161

お知らせ 高齢者の元気健康維持わんつっこアドバイス

高齢になると、筋力が低下し転倒するリスクが高まります。骨ももろくなるため、骨折しやすくなります。骨折は介護が必要となる原因の1つです。

今回は骨折予防の対策をいくつか紹介します。

- ①できる範囲で歩行運動をする。
- ②カルシウムやたんぱく質を意識して摂る。
- ③カルシウムの吸収を助けるビタミンDの生成のため日光浴をする。
- ④床になるべく物を置かないようにする。
- ⑤定期的に骨密度検診を受け、自分の骨の状態を知っておく。

関地域包括支援センター ☎61-1557

お知らせ 市用地を売却します

入札に参加するには、事前に申し込みが必要です。申請用紙は市HPや財政課で配布します。詳しくは問い合わせください。

- ▶入札日…3月23日(木)14時～
- ▶会場…市役所車庫棟3階会議室3
- ▶申込期限…3月13日(月)17時15分
- ▶公売物件

| | 所在地 | 地目 | 地積 |
|---|--------------|----|-----------|
| ① | 宇部町第6地割35番地1 | 宅地 | 1,091.58㎡ |
| ② | 宇部町第6地割36番地2 | 宅地 | 826.31㎡ |

- ▶最低売却価格…
 - ①9,594,988円②7,494,631円
- 関財政課 ☎52-2113

お知らせ ひとり親世帯の家計を応援

ひとり親世帯を対象に、食料品を無償配付します。配付数は30世帯分。申込多数の場合は抽選となります。

- ▶受付期間…～3月9日(木)17時
- ▶申込方法…申込書を久慈市福祉協議会へ提出。同協議会HPからも申請可能です。
- ▶受渡日時…3月16日(休)16時～19時
- ▶受渡場所…久慈市総合福祉センター
- ▶対象者…市内に住所を有するひとり親世帯で、高校3年生以下（令和5年3月1日現在）の未就労の子どもを一人で養育しており、経済的に大変な世帯

※生活保護受給世帯や、祖父母などと同居している場合は対象外です

関久慈市福祉協議会 ☎53-3380

お知らせ 建築物防災週間防災相談所を設置します

3月1日から3月7日は建築物防災週間です。建築物の防災に関する相談に応じますので活用ください。

関東北広域振興局土木部 ☎53-4990

募集 市営住宅空きあります

| 住宅名 | 戸数 | 家賃(月額) |
|--------|----|----------------|
| 新川井団地 | 3 | 18,300～27,300円 |
| うべ団地 | 1 | 18,400～27,300円 |
| 定住促進住宅 | 1 | 10,180円 |

- ▶申込期限…3月15日(休)
- 関建設企画課 ☎52-2120
関山形総合支所産業建設課☎72-2129

募集 国税専門採用試験(大学卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、税務署などで調査・徴収・検査や指導などを行う国税専門官を募集しています。詳しくはHPをご覧ください。

- ▶受験資格…①平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれ②平成14年4月2日以降生まれの大学卒業(令和6年3月までに卒業見込含む)または人事院が同等の資格があると認める人
- ▶申込期限…3月20日(月)
- ▶申込方法…インターネット申込
- ▶1次試験日…6月4日(日)
- ▶HP…<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

関仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111(内線3236)

お知らせ 多重債務相談窓口

財務省東北財務局盛岡財務事務所では、借金の返済が困難な人や、亡くなった家族に借入金があり対応に迷っている人などからの相談に応じています。秘密厳守。電話や窓口で対応します

- ▶日時…月～金曜日(祝日、年末年始除く)①8時30分～12時②13時～16時30分
 - ▶会場…盛岡合同庁舎4階
 - ▶相談料…無料
 - ▶相談専用電話…☎019-622-1637
- 関東北財務局盛岡財務事務所 ☎019-625-3353

募集 点訳・音訳・録音図書編集・ITサポート体験会

図書の点訳、音訳、録音図書編集、ITサポートを実践し、各奉仕員への理解を深める体験会を開催します。参加には事前予約が必要です。詳しくは問い合わせください。

- ▶日時…4月7日(金)
- ▶会場…県立視聴覚障がい者情報センター(いわて県民情報交流センターアイーナ 4階)
- ▶体験スケジュール…

| 午前 | 午後 | 内容 |
|---------------|---------------|-------------|
| 9時45分～11時 | 12時45分～14時 | 点訳またはITサポート |
| 10時55分～12時10分 | 13時55分～15時10分 | 音訳または録音図書編集 |

▶申込期限…3月31日(金)
関視聴覚障がい者情報センター ☎019-606-1743

お知らせ 春の全国火災予防運動

全国統一防火標語

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」
3月1日(水)から7日(火)までの1週間、春の全国火災予防運動を行います。各地域や家庭でも、住宅用火災警報器や石油機器の点検など、防火の取り組みをお願いします。

- ①設置から10年が経過した住宅用火災警報器は本体交換をしましょう
 - ②ストーブなどは点検してから使用しましょう
 - ③古くなった灯油の使用はやめましょう
- 関久慈消防署 ☎53-0119
関久慈消防署山形分署 ☎72-3119

いきいきキッチン 関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

高野豆腐のそぼろご飯

■材料(2人分) 【1人分…373kcal / 食塩相当量1.5g】

| | |
|------------------|---------------|
| ご飯……………300g | だし汁……………50ml |
| 高野豆腐…2個(1個16.5g) | 酒……………大さじ1 |
| 絹ごし豆腐……………10g | みりん……………大さじ1 |
| ホウレンソウ……………100g | しょうゆ……………大さじ½ |
| 紅しょうが(細切り)……適宜 | 砂糖……………小さじ2 |

- ①鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えてふたをし、火を止めて3～4分おく。
- ②①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③鍋に②、絹ごし豆腐、Aを入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④ホウレンソウを茹で水にとる。水気を絞り1cmに切りしょうゆをかけて絞る。
- ⑤器にご飯を盛り③と④、紅しょうがをのせる。

アンバーホールからのお知らせ アンバーホール友の会presents 映画「さかなのこ」上映会

さかなのこ

主演ののんさんが、本作で日本アカデミー賞優秀主演女優賞を受賞！
みんなでよろこびを分かち合い、映画を楽しみましょう！

上演記念イベント「パネル展&衣装展」開催決定！
最新情報やチケットなど、詳細はHPを確認ください。

日時 / 3月11日(土)17時開演 (16時30分開場)

会場 / アンバーホール

料金表 / 【友の会】 一般500円、高校生以下400円
【非会員】 一般900円、高校生以下500円
※友の会会員は、ひとり4枚まで購入可
※未就学児は、席が必要な場合は有料です

販売 / アンバーホールチケットセンター ☎0194-52-2700 ※火曜日を除く 9時～17時

募集 自衛官を募集しています

体力勝負、体力必須の印象のある自衛官。あまり知られていませんが、実は医療系、事務系、法律系、技術系など、職種・職域が多彩で幅広く、各種資格の取得も可能です。最新装備を扱う分野から、それぞれの適性に応じた多様なエキスパートが活躍しています。

平和を守る自衛官は、知れば知るほど誇れる仕事。18歳以上33歳未満の男女を対象に、年間を通して受け付けている募集種目もあります。まずは気軽に問い合わせください。

▶HP…<https://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>
 生活環境課 ☎54-8003
 自衛隊岩手地方協力本部二戸地域事務所 ☎0195-23-2529

お知らせ 「ひとにやさしい駐車場」利用証制度

県では、公共施設や商業施設などにある車いす使用者用駐車場の適正利用を図るため「ひとにやさしい駐車場」利用証を発行しています。

▶対象者…①障害者手帳を交付されている人(一部対象外) ②介護保険で要介護1以上の認定を受けている人 ③出産予定日前後12週の妊産婦の人 ④難病のため特定医療疾患医療を受けている人 ⑤けがなどで歩行困難の旨の医師の診断を受けている人

▶申請書類…①申請書②障害者手帳など歩行が困難なことを証明する書類※本人以外が手続きをする場合は、運転免許証など身分を証明する書類を持参ください

国土北広域振興局企画管理課☎53-4987

募集 路線バスで行くそば打ち体験ツアー!

路線バス大野線に乗って出掛けよう。そば打ちから茹で上げまで、本格的なそば作りが体験できます!

▶日時…3月18日(土)
 往路…久慈駅発13時30分
 復路…久慈駅着17時10分
 ▶会場…おおのキャンパス
 ▶料金…往復のバス料金+体験料500円(通常980円)
 ▶申込期限…3月10日(金)
 ▶定員…15人(最少催行人数10人)

国土地域づくり振興課 ☎52-2116

編集後記

▶先月80歳になった父。他人は歳をとると丸くなるらしいですよ(駒澤)
 ▶PC、スマホばかりで漢字を思い出せなくなっているような気が(川端)

納税だより

市税等の納付の確認を

2月28日(火)で個人に課税されている全ての市税などが納期限を迎えました(特別徴収や随期分、料金関係は除く)。未納がある場合は、督促状などでお知らせしていますが、納付書をご覧ください。納付忘れがないか確認ください。市税等は市役所、山形総合支所、各支所のほか、市内金融機関、郵便局、コンビニ、Pay Payで納付することができます。国土納課課 ☎52-2368

図書館だより

《市立図書館》 ☎53-4605

▶開館時間…9時~19時
 ▶3月の休館日…6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)
 カードの切り替えは3月末までです。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

①【アゲハがとんだ】ほか
 ②【ふるさと再生日本の昔ばなし】ほか
 ▶日時…①11日(土)②25日(土)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…①11日(土)②25日(土)
 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
ブックスタートおはなし会
 4カ月~2歳のお子様向けに絵本の読み聞かせを行います。

▶日時…16日(土)11時~
 ▶会場…よむのす2階おはなしの部屋

LET'S READ AND LEARN!

ALTの先生による絵本の読み聞かせ。
 ▶日時…18日(土)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

①おうちCafé ②おとぎの国の扉
 ③東日本大震災追悼展

3階展示コーナー

①東日本大震災追悼展②恋と愛の物語③縄文時代の岩手

《山形図書館》 ☎72-3711

▶開館時間…10時~18時
 ▶3月の休館日…6日(月)、9日(木)、10日(金)、13日(月)、20日(月)、21日(火)、27日(月)
 ※9日、10日は蔵書点検のため休館します。

企画展「気になる!タイトル」

▶期間…3月3日(金)~4月9日(日)

……おすすめ図書……

久慈 児童書 「徳川家康」

著/もとむらえり
 出版/Gakken
 今、再び注目される、江戸幕府の初代将軍徳川家康。その生涯をマンガでスィスイ読めて楽しく学べます。子どもだけではなく大人の人にもおすすめです。

山形 一般書 「星屑」

著/村山 由佳
 出版/幻冬舎
 田舎者のミチル、サラブレットの真由。
 過酷な芸能界で、少女たちをスターダムに押し上げようとする女性マネージャーの前に立ちあがる壁……。必死にもがく少女たちと、様々な思惑で動く大人たちが織りなす、スター誕生物語。

1月のデータ

■人口と世帯数(1月31日現在)
 ○人 □…32,599人 (-46)
 男 …15,799人 (-17)
 女 …16,800人 (-29)
 ○世帯…15,476世帯 (-12)
 ※()内は前月比

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

■救急活動
 ○出動件数…144件 (144/+16)
 交通事故…9件 (9/+9)
 急病…103件 (103/+5)
 その他…32件 (32/+2)

■市内の交通事故など
 ○発生件数…50件 (50/-29)
 人身事故…4件 (4/+1)
 物損事故…46件 (46/-30)
 ○死亡者…0人 (0/0)
 ○負傷者…6人 (6/+3)
 ○飲酒運転
 検挙者数…1人 (1/+0)

■市内の犯罪状況など
 ○総数…2件(うち空き巣被害0件)
 (2/-2)
 ※()内は、1月からの累計/前年同期との比較

■ごみの状況(単位:ト)

| | 1月の排出量 | 4月からの累計 |
|---------|----------------|--------------|
| ごみ総量 | 896(-12) | 10,145(-273) |
| うち可燃ごみ | 778(+1) | 8,679(-167) |
| うち不燃ごみ | 28(-3) | 487(-52) |
| うち資源物 | 90(-10) | 980(-53) |
| 一人一日当たり | 887.2g(+72.7g) | |

※()内は、前年比

Let's

男女共同参画

第3次男女共同参画計画(仮称)の策定を進めています

市内の事業者、(株)十文字チキンカンパニー、(株)細谷地に協力いただき、男女共同参画に係る取り組みについて伺いました。

両社とも男性の育児休業取得者や、数か月不在となる社員がいるケースに対応するため人員に余裕を設け対応し、遅滞なく業務を進行させているそうです。日頃から業務の棚卸しを行い、業務の進め方や進捗状況などを特定の担当者しか把握していない状況を防ぐ意識が功を奏していると伺いました。情報共有の密度を高めることにも取り組み、経営陣層が自主的に意識を変えていくことも重要とのことでした。このような取り組みを通じたメリットとして、口コミでの入社につながるケースもあるそうです。

国土地域づくり振興課 ☎52-2116

3月のお知らせ

休日当番医 **3/26日**

一般診療(午前のみ) **3/3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・31(金)**
午後は新型コロナウイルス予防の方のみ受付

※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

各種機器修理

お気軽にお電話下さい
 ストーブ、ボイラー
 エアコン、各種機器
 修理、取付、販売
 ストーブ分解掃除
 エアコンクリーニング

宇部機器サービス 久慈市中央1-30
 (宇部龍一) TEL53-6630

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

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
 そらまめを併設。)

当番医 **3/5日**
 臨時休診 **3/18日(土)**

久慈市長内町24-98-2
 ☎0194-75-3722

仏壇、神仏具、花環、葬儀一式

くじせりモニーホール

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。

(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



白銀を満喫

冬の恒例イベント

平

庭高原スキー場まつりが
2月11日に開催されまし

た。前日に雪が降りゲレンデは
絶好のコンディション。コロナ
前と同じ規模で行われ、たくさ
んの人が平庭の恒例イベントを
満喫しました。

ケッツすべり選手権大会では、
ビニール袋に腰かけ一斉にス
タート。器用に乗りこなす人や
思うように進まず、背中でごー
ルテープを切る選手の姿に、拍
手や声援が送られました。

飲食の店も行われ、べご汁
やまめぶ汁を格安限定販売。温
かい汁物を求めて行列ができ、
舌鼓をうつ人でにぎわいました。

初イベントの、恐竜の着ぐる
みを着てコースを駆け抜ける雪
上ティラノサウルスレースは真
剣勝負。雪に足をとられて転倒
する人が続出し会場は笑顔であ
ふれました。中学生以上の部で
優勝した千葉慎一さんは「幅広
い年齢で盛り上がる楽しい
レースでした。後半は前が見づ
らく大変でしたが、勘で走り抜
きました」と笑顔を見せました。



皆さんの写真を広報に掲載します

- ▶撮影条件…未就学の子どもやペット、結婚などのお祝い事や久慈に関係する写真※紙面の都合により掲載されない場合があります。ご了承ください。
- ▶応募方法…氏名(ペンネーム可)、住所、撮影日・場所、写真のタイトル・説明を記入し、メール送付かデータを持参

固地域づくり振興課 ☎52-2116

✉matizukuri@city.kuji.iwate.jp

久慈百景

あなたの写真や動画で久慈をPRしませんか？

Instagramで久慈の風景や魅力を撮影した写真や動画に、ハッシュタグ「#久慈百景」をつけて投稿するだけ！

現在、5,650件を超える投稿がされています。皆さんの素敵な写真や動画で、一緒に久慈を全国、そして世界にPRしませんか。

