

2.15

広報

くじ

2024(令和6年) No.431



講師の東京大学 飯島教授

人生100年時代健康づくり講演会
“衰えない人のヒミツ”とは!?

年を重ねても元気であるために必要なことは…。フレイル予防の第一人者、東京大学・飯島勝矢教授の、分かりやすくするためになる講演です。ぜひ参加ください!

▶日時…3月7日(木)14時~15時45分

▶会場…アンバーホール小ホール
※オンライン参加可▶演題…「東大が調べてわかった
衰えない人のヒミツ」▶申込方法…電話、FAX、
二次元コードのいずれか

問地域包括支援センター

☎61-1557/☎61-1119



自身の経験やきょうだい支援に必要な視点を語る寺澤さん(中央)

きょうだいの支援が必要

障がい理解講演会 きょうだい支援で大切なこと

1月21日、市や久慈地域障害者自立支援協議会らが、障がい理解講演会「きょうだい支援で大切なこと」を久慈市総合福祉センターで開催。約70人が参加し、病気や障がいがある兄弟姉妹を持つ「きょうだい」について理解を深めました。

きょうだいの交流支援や普及啓発を行っているシブリングサポーターいわてが講師を務め、きょうだいは不安や寂しさ、嫉妬などが内面化し、長期化すると体や心に症状が現れるケースがあることを説明。支援の必要性を訴えました。

た。自身がきょうだいである寺澤綾菜さんは、不安やプレッシャーを自分の中で解決しようとし、誰かに頼る考えがなかった経験を紹介。きょうだい主役になる機会や多くの大人との関わりが重要であることをあげ、きょうだいとの時間も大切にしたいと呼びかけました。

障がい者支援に携わっている参加者は「当事者から経験や思いを伝えてもらうことはなかなかなく、貴重な経験でした。きょうだいの状況を認識しながら支援していきたい」と思いを語りました。

おでかけ i - サポ開催します

会員登録制で1対1の出会いの機会づくりを支援しているi - サポ。スタッフが出張して、対面相談や会員登録、お相手検索などを行います。事前に電話で予約ください。

市の入会登録料助成制度も活用ください。



▶対象者…結婚を希望する20歳以上の人

▶日時…①3月9日(土)②3月24日(日)
各日12時~15時

▶会場…中央市民センター

問 i - サポ宮古 ☎0193-65-7222

INFORMATION 新型コロナの無料ワクチン接種

新型コロナウイルスワクチンの無料接種は、3月末に終了予定です。接種枠を縮小し、期日前に終了する場合があります。接種を希望する場合は、できるだけ2月中旬に接種しましょう。詳細はHPを確認ください。

■2月に予約

65歳以上の人は、手持ちの接種券で申し込みください。生後6カ月から64歳までの人は、接種券の申請が必要です。未申請の人は、ワクチン接種コールセンターに問い合わせください。

▶接種の予約…①インターネット②コールセンター(☎54-8008) ▲市HP
③市のワクチン接種対策室や各市民センターの窓口申し出ください

■3月に予約

インターネットや市民センターの窓口での受付を終了します。

▶接種券の申請や接種の予約…コールセンターやワクチン接種対策室に問い合わせください。

問ワクチン接種対策室☎54-8007

3月

子育て・健康・暮らしのカレンダー

3 (日)

おおさわ内科・胃腸科医院
Tel61-3033
ホソタ薬局
みどり薬局
Tel53-1193
Tel61-3911

10 (日)

金子クリニック
アサヒ薬局久慈店
サンケア薬局県立久慈病院前店
Tel61-1005
Tel75-3322
Tel61-1888

17 (日)

関上こどもクリニック
菊屋薬局
キング薬局
Tel75-3722
Tel53-3022
Tel61-1360

24 (日)

しろと内科循環器科
クリニック
及川薬局田屋町店
サンケア薬局県立久慈病院前店
Tel61-3330
Tel61-1888

31 (日)

北リアス病院
キング薬局
Tel53-2323
Tel61-1360

■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
👤…介護・福祉の仕事相談
👁️…観光イベントなど
📅…要予約

4 (月)

👤介護・福祉の仕事相談📅
👁️ラジオくじいくじ〜く

5 (火)

👤そだちとことばの相談📅

11 (月)

🏠リフレッシュ講座📅
👤介護・福祉の仕事相談📅
👁️ラジオくじいくじ〜く

12 (火)

🗣️法律相談📅
❤️エイズ、肝炎ウイルス、
性器クラミジア、梅毒、
HTLV-1検査・相談📅
❤️骨髄バンク登録📅

18 (月)

👤介護・福祉の仕事相談📅
👁️ラジオくじいくじ〜く
❤️ひきこもりがちな若者や
その家族の集いの場

25 (月)

👤介護・福祉の仕事相談📅
👁️ラジオくじいくじ〜く

26 (火)

久慈市 ふるさと元気隊
くじいくじ〜く ちょべっと

久慈市の魅力を紹介するエフエム
岩手のラジオ番組です。毎週月曜
日12時45分〜12時55分に放送して
います。

税などの納期

◇国民健康保険税(8期)
◇後期高齢者医療保険料(8期)
▶納付期限…2月29日(休)

👶乳幼児健診・相談

会場元気の泉 子育て世代包括支援センター Tel66-8288

名 称	期 日	受付時間	対 象
そだちとことばの相談	5日(火)	10:30〜16:00	幼児
* 予約制。まずはお電話ください			
3歳児健診	7日(木)	12:40〜13:20	令和2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			
1歳児相談	15日(金)	8:45〜	令和5年3月生まれ
* 個別に通知します。歯ブラシ、バスタオル持参			
4〜5カ月児相談	15日(金)	9:00〜9:15	令和5年10月生まれ
* バスタオル持参			
1歳6カ月児健診	15日(金)	13:00〜13:20	令和4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、バスタオル持参)			
6カ月児健診	15日(金)	13:30〜13:50	令和5年8月生まれ
* 絵本をプレゼントします。バスタオル持参			
マタニティサロンゆるり	21日(木)	13:00〜13:20	
* 希望の人はお電話ください 会場…子育て支援センター			

■乳幼児健診・相談を受ける皆さんへ

健診・相談は、中止の場合通知します。▶健診日の1週間以内に37.5℃以上の発熱やせきなどがある場合は受診の延期をお願いします。▶1カ月・3〜4カ月・9〜11カ月児健診は、母子健康手帳と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。

👶子育て応援だより

会場／問 子育て支援センター Tel52-3210

■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〜12時)

■休館日…土曜日の午後、日・祝日

📅行事の紹介

季節のあそび「ひなまつり」
歌や制作あそびを楽しもう!!

行 事 名	日 時
季節のあそび「ひなまつり」(要申込) 対象:3カ月〜未就学児の親子20組	1日(金) 10:00〜11:00
赤ちゃんサロン「親子ヨガ」(要申込) 対象:3カ月〜1歳3カ月までの赤ちゃんと保護者15組	6日(水) 13:30〜15:00
リフレッシュ講座「ホットタイム」(要申込) 対象:乳幼児の保護者8人(託児8人)	11日(月) 10:00〜11:00
うさこちゃんの部屋(要申込) 対象:3カ月〜未就学児の親子15組	13日(水) 11:00〜11:20
あそびの教室 対象:対象児が決まっています。自由来所はできません	22日(金) 終日

妊娠届・母子健康手帳・赤ちゃん手帳の交付

子育て世代包括支援センター Tel 66-8288

妊娠届・母子健康手帳、出生後の赤ちゃん手帳(健康診査・予防接種票)の交付は予約制です。※当日予約可能
▶交付時間…平日9時〜16時▶予約受付時間…平日8時30分〜17時15分

👶今月の元気ちゃん

1年生になったら
お勉強することが
楽しみです。
北村 遼翔
(5歳・門前保育園)

6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
🗣️法律相談📅 🏠赤ちゃんサロン📅 ❤️産業保健センター健康相談📅 👤介護・福祉の仕事相談📅	👶3歳児健診 💰年金相談📅 👤介護・福祉の仕事相談📅	❤️全血献血 ❤️こころの相談(傾聴)	❤️全血献血
13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
🏠うさこちゃんの部屋📅 🗣️人権相談	🗣️行政相談 ❤️オレンジカフェ「こはく」	❤️こころの相談(傾聴) 👶1歳児相談、👶4〜5カ 月児相談、👶1歳6カ月児 健診、👶6カ月児健診 ❤️こころの健康相談📅	
20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
🏠久慈恵愛病院 👶みどり薬局 ❤️全血献血 Tel52-2311 Tel61-3911	💰年金相談📅 👶マタニティサロンゆるり📅 ❤️お酒のお悩み相談 ❤️全血献血	🏠あそびの教室 ❤️こころの相談(傾聴)	
27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
	🗣️多重債務者弁護士相談📅 ❤️てとりんカフェ・オレンジ	❤️こころの相談(傾聴)	

📅健康相談・検査

名 称	会 場	日 時
オレンジカフェ「こはく」	こはくのまちの保健室 (しあわせS UN)	14日(木) 10:00〜15:00
高齢者、認知症が心配な人、その家族も立ち寄れる場所(Tel61-3933)		
こころの相談	サロンたぐり	金曜日 13:00〜15:00
対面相談や電話相談を受け付けています(Tel75-3790)		
てとりんカフェ・オレンジ	元気でらす縁	28日(木) 13:00〜15:00
相談員が認知症の人や家族の悩みなどを一緒に考えます(Tel66-8011)		
全血献血	久慈市防災センター	8日(金) 10:45〜13:00
	ファミリーマート 久慈北インター店	9日(土) 9:30〜12:00 13:30〜16:00
	久慈ショッピング センター	20日(水) 10:45〜13:00 14:30〜16:30
	久慈市役所	21日(木) 13:30〜16:00
産業保健センター 個別健康相談	久慈医師会 (市役所分庁舎2階)	6日(水) 完全予約制
* 要予約(二戸・久慈地域産業保健センターTel53-0114)		
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 9:00〜12:00
対面相談や電話相談を受け付けています(Tel53-3652)		

会場久慈保健所(久慈地区合同庁舎) 問久慈保健所 Tel53-4987

エイズ、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) 14:00〜16:00

骨髄バンク登録(要予約) 12日(火) 14:00〜16:00

こころの健康相談(2日前までに予約) 15日(金) 13:30〜

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

お酒のお悩み相談 21日(木) 10:00〜11:30

💰年金相談(要予約) 会場アンバーホール

問二戸年金事務所 Tel0195-23-4111

日時…7日(木)、21日(木) 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 Tel080-1651-6203

会場	総合福祉センター	ハローワーク久慈	久慈市勤労青少年ホーム
日時	毎週月曜 9:00〜16:00	6日(水) 9:30〜11:00	7日(木) 10:00〜11:00

🗣️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 Tel54-8003)

名 称	日 時	相談員
法律相談	6日(水) 10:30〜15:30	齊藤 拓弁護士
* 予約は当日 8時30分から	12日(火) 10:30〜15:30	工藤 光機弁護士
	21日(木) 10:30〜15:30	山崎 哲雄弁護士

○要予約(予約消費生活センター Tel54-8004)

名 称	日 時	相談員
多重債務者 弁護士無料相談	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 Tel54-8003)

名 称	日 時	相談員
人権相談	13日(水) 13:30〜16:00	米沢 玲子委員
行政相談	19日(火) 13:30〜16:00	大矢内利男委員

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】

お知らせ 東日本大震災復興祈念式 ～ 3.11を忘れない～

東日本大震災から13年。これまで歩んできた復興の道筋を改めて確かめるとともに、今後の発展そして津波防災意識を高めていくために「久慈市東日本大震災復興祈念式～3.11を忘れない～」を開催します。

参加希望者は、事前に申し込みください。

▶日時…3月11日(月)13時45分～

▶会場…アンバーホール小ホール

▶内容…黙とう、献花など

※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、サイレンにあわせて黙とうをささげましょう。

問総務課 ☎52-2112

お知らせ 令和6年能登半島地震 災害義援金に協力を

日本赤十字社では、被災者支援のため義援金を募集しています。市役所や各支所に募金箱を設置していますので、ご協力をお願いします。

▶募集期間…12月23日(月)まで
(各支所は12月20日(金))

問社会福祉課 ☎52-2119

お知らせ 新型コロナ関連融資に 対する利子補給事業

日本政策金融公庫で取り扱う、新型コロナウイルス対策関連融資に対する市の利子補給事業の申請期限が迫っています。忘れずに手続きください。

▶申請期限…2月28日(木)

問商工観光課 ☎52-2123

■自賠責保険に 加入しましょう

自賠責保険は、被害者への基本的な対人賠償を確保するため、全ての車やバイクに加入が義務付けられている保険です。自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですので、注意してください。問東北運輸局 ☎019-638-2154

お知らせ 看護師志望者に奨学金

将来、看護師の業務に従事しようとする人に無利子の奨学金を貸し付けます。看護師免許取得後、市内の医療機関などで貸し付けを受けた期間に相当する期間、看護師として勤務することで、償還が免除されます。

▶対象…①大学・看護学校に在学または入学予定②同様の奨学金を受けていない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(上限)

▶募集期限…3月19日(火)

問保健推進課 ☎61-3315

お知らせ 市に戻り就職した人への 奨励金事業を終了します

市にK(U・J・I)ターンをし、就職した若者に奨励金を交付する事業を終了します。奨励金の対象者で未申請の人は問い合わせください。

要件や奨励金の額など、詳しくは市HPを確認ください。

▶交付の対象者…①雇用された時点で40歳未満②2月29日(木)までに市にKターンをし就職した人

問企業立地課 ☎75-3891

お知らせ プレミアム付き商品券の 使用期限が迫っています

令和5年度久慈市プレミアム付き商品券は、使用期限を過ぎると使用できません。商品券を購入済みの人は注意してください。

▶使用期限…2月28日(木)

問商工会議所 ☎52-1000

お知らせ 久慈橋補修工事のため 全面通行止めします

久慈橋の補修工事のため、全日通行止めします。工事中は、中の橋や川崎大橋へ迂回してください。歩行者・自転車は通行可能です。工事終了次第、規制を解除します。皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。

▶日時…3月11日(月)～7月12日(金)



問建設整備課 ☎52-2124

募集 国税専門官採用試験 (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を確認ください。

▶受験資格…①平成6年4月2日から平成15年4月1日生まれ②平成15年4月2日以降生まれの大学卒業生(令和7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

▶申込期間…2月22日(木)～3月25日(月)

▶申込方法…インターネット申込

▶1次試験日…5月26日(日)

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



県立久慈病院 災害拠点病院について

当院は、災害時に初期救急医療体制の充実強化を図るための拠点となる医療機関(災害拠点病院)に指定されています。災害時に多発する重篤患者の救命医療を行う高度な診療機能や災害派遣医療チーム(DMAT)の派遣機能な

どを備えています。

令和6年能登半島地震では、専門の訓練を受けた医師、看護師などで構成されるDMATを派遣。被災した病院や避難所などで医療支援を行っています。

問県立久慈病院 ☎53-6131