

お知らせ 市議会6月定例
会議の予定

▶本会議…13日(木)
▶一般質問…18日(火)、19日(水)
▶常任委員会…21日(金)、24日(月)、25日(火)
▶本会議…28日(金)
※傍聴席で傍聴できるほかインターネット中継をしています。
図書館事務局 ☎52-2188

募集 投資や資産運用の基礎・基本を学ぼう

資産運用シミュレーションを活用しながら投資や資産運用について学びます。
▶日時…6月28日(金)13時30分～15時30分
▶会場…市役所3階車庫棟会議室2・3
▶講師…日本証券業協会金融・証券インストラクター
図書館生活環境課 ☎54-8003

お知らせ 岩手県介護支援専門員実務研修受講試験

▶日時…10月13日(日)10時～
▶会場…岩手産業文化センター(ツガワ未来館アピオ)
▶受験資格…国家資格に基づく業務に従事した期間(一部相談援助業務の期間)が5年以上かつ業務に従事した実働日数が900日以上の実務経験を有する人
▶申込書…いきいき岩手支援財団HPからダウンロード
▶申込期限…6月28日(金)
図書館いきいき岩手支援財団 ☎019-626-0196

編集後記

▶元プロ野球選手の銀次さん。技術はもちろんですが話も上手!(声口)
▶撮影しながら、新緑の潮風トレイルの魅力を改めて感じました(阿部)

高齢者相談窓口 地域包括支援センター情報

転倒予防にも効果的な「いきいき百歳体操」

高齢者の転倒は、介護が必要になる要因のひとつです。予防には筋力向上が必須。いきいき百歳体操は、ゆっくりとした単純な動きや椅子に座ったままの動作が多く、無理なく足腰や肩などを鍛えることができます。おもりを使い効果的に筋力をつけることも可能です。仲間や地域の人たちと始めてみませんか?体験希望を受け付けております。気軽にお問い合わせください!
図書館地域包括支援センター ☎61-1557 fax 61-1119 mail houkatu@city.kuji.iwate.jp

元気健康だより

生涯にわたり「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識やバランスの良い食を身に付け、健康的な食生活を実践できる力を育むことです。食育を実践するのは私たち一人一人です。健康的な食生活実践のため、できることから始めてみましょう。
▶誰かと一緒に食べていますか?…誰かと一緒に食事をすることを共食と言ひ、健康で規則正しい食生活と関係しています。一緒に食事をするだけでなく、料理を作ることや会話を楽しむことも含まれます。
▶朝ご飯を食べていますか?…朝ごはんを食べると、脳と体がしっかり目覚めます。他にも、睡眠の質が良い人が多いことや不眠傾向の人が少ないことなども明らかになっています。

図書館保健推進課 ☎61-3316

生活環境だより

万が一の交通事故に備えて交通災害共済に加入しませんか。

▶掛金…年額1人400円
▶申込方法…加入申込書に記入し、共済掛金を添えて窓口へ提出してください
▶取扱窓口…久慈市役所生活環境課、山形総合支所、久慈市内の金融機関(みちのく銀行除く)または郵便局※各市民センターでは受付できません
図書館生活環境課 ☎54-8003

図書館だより

《市立図書館》 ☎53-4605

▶開館時間…9時～19時
▶6月の休館日…3日(月)、10日(月)、17日(月)
※18日(火)～28日(金)は蔵書点検・システム更新のため休館します
■理想の晩ごはんを考えよう!!
自由研究のアイデアをつかむためのワークショップ

▶日時…16日(日)14時30分～15時30分
▶対象…小学3～6年生先着3人
▶会場…よむのす2階学習室
▶申込受付…6月1日(土)～受け付けます。図書館カウンターまたは電話で申し込みください

■手づくり絵本教室
全4回に分けて自分だけのオリジナル絵本を作る教室を開催!

▶日時…①7月21日(日)②28日(日)③8月4日(日)④11日(日)各日9時30分～11時30分

▶対象…小学生10人
▶会場…よむのす1階多目的室
▶申込受付…6月4日(火)～7月10日(水)カウンターまたは電話・ファックスで受付。多数の場合は抽選。当選者へハガキで通知

■図書館映画会(幼児・児童向け作品)【しまじろう】他

▶日時…8日(土)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」

▶内容…絵本の読み聞かせや紙芝居
▶日時…8日(土)11時
▶会場…よむのす2階おはなしの部屋

《山形図書館》 ☎72-3711

▶開館時間…10時～18時
▶6月の休館日…3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)～26日(水)

■企画展「紫式部」

▶期間…6月1日(土)～7月14日(日)

……おすすめ図書……

久慈 一般書 「樹木生活史図鑑」

監修/八田 洋章
出版/北隆館
フェノロジー(樹木の生活史)の移り変わりがわかる豊富な写真やグラフを収録。身近に見られる350種を超える樹木の成長を詳細に記録した樹木図鑑です。

山形 児童書 「ぎょ!おどろきのしんかいぎょ」

監修/藤原 義弘
出版/ひさかたチャイルド
ぴかぴか、すけすけ、巨大…。深海の不思議な生き物を写真で紹介。どうしてそんな姿なのか、クイズに答えながら、その謎に迫りましょう。深海に暮らすための知恵や特徴を学ぶことができます。

4月のデータ

■人口と世帯数(4月30日現在)
○人 □…31,567人 (-23)
男 …15,260人 (+1)
女 …16,307人 (-24)
○世帯…15,418世帯 (+62)
※()内は前月比

■市内の火災

○発生件数…2件(4/+1)
○死傷者数…0人(0/±0)

■救急活動

○出動件数…123件(527/+30)
交通事故…4件(16/-10)
急病…88件(393/+49)
その他…31件(118/-9)

■市内の交通事故など

○発生件数…46件(204/+21)
人身事故…1件(9/-6)
物損事故…45件(195/+27)
○死亡者…0人(0/±0)
○負傷者…1人(9/-10)
○飲酒運転
検挙者数…0人(0/±0)

※()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)

	4月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	1,050(+115)	1,050(+115)
うち可燃ごみ	899(+125)	899(+125)
うち不燃ごみ	60(+1)	60(+1)
うち資源物	91(-12)	91(-12)
一人1日当たり	1,109㌦(+145㌦)	

※()内は、前年比

6月のお知らせ

休診日 **4(火)**
(学校健診のため)
14(金)
(職員健診のため)

※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

6月末まで
オープンセール実施中

筋膜リリース気功整体
マッサージオリエント

予約制オープン期間

全員に永久割引が適用される会員証無料配布中
詳しくはホームページをご覧ください。



久慈市中央4-13 TEL090-3472-3174

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

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

宇宙機器サービス 久慈市中央1-30
(宇部龍一) TEL53-6630

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・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



久慈市長内町34-26-1
TEL 0194-52-1155