

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 新年交賀会を
新 開 催 し ま す

参加希望者は、申込書に必要事項を記入し、会費を添えて市民新年交賀会実行委員会事務局(生活環境課)へ申し込みください。

- ▶日時…令和7年1月6日(月)11時～
 - ▶会場…久慈グランドホテル
 - ▶会費…4千円(酒の提供はありません。弁当がつきます)
 - ▶申込書の配布場所…生活環境課、市のHP
 - ▶定員…250人
 - ▶申込期間…12月3日(火)～17日(火)
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎54-8003

募集 健康教室「40代からの
脳卒中予防教室」

市の脳卒中死亡率は県内ワースト5位です。早期予防に取り組むため脳卒中予防教室を開催します。調理実習を通して減塩するコツを学びませんか。ぜひ参加ください。

- ▶日時…12月18日(水)10時～13時
 - ▶会場…元気の泉
 - ▶定員…15人(先着順)
 - ▶費用…500円(食材料費)
 - ▶持ち物…エプロン、三角巾、マスク、生米0.5合
 - ▶申込方法・期限…電話・12月11日(水)
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎61-3316

お知らせ 岩手県最低賃金が
改 正 さ れ ま し た

岩手県内で働くすべての労働者に適用されます。各種助成金も活用ください。詳しくは岩手労働局HPを確認ください。

- ▶改正時間額…952円
 - ▶発効日…10月27日(日)
- 久慈市労働局労働基準部賃金室 ☎019-604-3008

お知らせ 住 民 健 診 の
お 知 ら せ (追 加)

胃がん検診を含む追加の住民健診を実施します。受診を希望する人で、問診票がない場合は連絡ください。

- ▶日時…令和7年1月7日(火)7時～10時
 - ▶会場…元気の泉多目的ホール
 - ▶対象…国保特定健診、後期高齢者健診、各種がん検診など
- ※加入している保険の種類や年齢により料金が変わります
久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎61-3315

お知らせ 在 宅 生 活 に 安 心 を
緊 急 通 報 サ ー ビ ス

緊急通報サービスは、利用者からの緊急通報や健康相談を委託先の看護師が受信し、家族や近所の協力員と連携しながら状況に応じて対応。緊急性がある場合は救急車を要請します。詳しくは問い合わせください。

- ▶設置対象者…一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯、障がい者世帯などに該当し、自宅に電話機または携帯電話を所有する人
 - ▶利用料金…無料(市民税所得割課税世帯は945円/月)
 - ▶利用手続き…申請書に必要事項を記入し、社会福祉課に提出
※利用者情報、緊急時に連絡・駆けつけてくれる協力員(親戚・友人など)の登録が必要
 - ▶利用開始…申請から1～2カ月程度
 - ▶業務委託先…A L S O K あんしんケアサポート株式会社
- 久慈市社会福祉課 ☎52-2119

募集 津波避難訓練に関する
ア ン ケ ー ト

例年実施している、津波避難訓練(今年は9月1日に実施)について、より多くの人に参加しやすい訓練にするため、アンケートを実施します。

- 開催時期や訓練内容を含め意見をお寄せください。
 - ▶回答期限…令和7年1月15日(水)
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎52-2173

お知らせ 市 議 会 1 2 月
定 例 会 議 の 予 定

- ◇本会議…5日(木)
 - ◇一般質問…10日(火)、11日(水)
 - ◇常任委員会…13日(金)、16日(月)、17日(火)
 - ◇本会議…20日(金)
- ※傍聴席で傍聴できるほかインターネットで中継します
久慈市議会事務局 ☎52-2188

募集 路 線 バ ス で 行 く
ふ た ご 座 流 星 群 観 察 会

路線バス久慈大野線に乗って、星空を観察しよう。ひろのまきば天文台の入場料が無料! 1,000円相当の弁当がついたお得なツアーです。

- ▶日時…12月13日(金)往路・久慈駅発18時～復路・久慈駅着21時20分
 - ▶会場…ひろのまきば天文台
 - ▶料金…大人1,840円、小学生920円
 - ▶定員…20人(最小催行人数10人)
 - ▶申込期限…12月9日(月)
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎52-2116

い き い き キ ッ チ ン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3316
今月の担当：山根地区食生活改善推進員



豆腐チャンプルー

- 材料(2人分) 【1人分…201kcal/食塩相当量0.9g】
- 木綿豆腐……………240g
 - 鶏ひき肉……………80g
 - ニラ……………40g
 - もやし……………40g
 - 卵……………1個
 - 和風だしの素……………小さじ½
 - 水……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ½
 - かつお節……………10g
 - サラダ油……………適量

- 1豆腐は水切りしておく。ニラは3～4等分の長さに切り、卵は割りほぐしておく。
- 2フライパンに油を熱し、豆腐を手でちぎりながら炒めて表面を焼き固めるようにして焼き色をつけ、一度取り出す。
- 3おなじフライパンに鶏ひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
- 4ニラ、もやしを加え、さっと炒める。水、和風だしの素と2を加え混ぜ、卵を全体に回し入れ、さらに大きくひと混ぜする。
- 5しょうゆ、黒こしょうで味をととのえ、器に盛り付け、かつお節を飾る。

お知らせ バスの時刻が
一 部 改 正 に な り ま す

路線バス久慈大野線と市民バス久慈海岸線の平日の最終便の時刻が、12月1日(日)から改正になります。改正後の時刻表は、市HPを確認ください。

- ▶久慈大野線
新：碓石前発19時15分 - 陸中大野着20時05分
旧：碓石前発19時30分 - 陸中大野着20時20分
 - ▶久慈海岸線
新：長内中学校前発17時00分 - 陸中野田駅着18時14分
旧：長内中学校前発17時15分 - 陸中野田駅着18時28分
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎52-2116

募集 農 業 委 員 ・ 農 地 利 用
最 適 化 推 進 委 員 を 募 集

農地転用や権利移動などの審議を行う農業委員と、耕作放棄地の解消に向けた調査や対策を行う農地利用最適化推進委員を募集します。

- ▶募集期間…12月2日(月)～27日(金)
 - ▶任期…令和7年4月1日～令和10年3月31日(3年間)
 - ▶募集人数…農業委員15人、農地利用最適化推進委員15人
 - ▶応募方法…推薦書または応募書に必要事項を記入し、持参または郵送で提出
 - ▶提出先…農業委員は農政課、農地利用最適化推進委員は農業委員会事務局
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎52-2159

お知らせ がん患者医療用補正具
購 入 費 申 請 は 期 限 内 に

がん患者医療用補正具の購入費の一部支援を実施。購入した年度内に申請が必要です。忘れずに申し込みください。

- ▶対象…次のすべてに該当する市民
①がん治療を受けたまたは受けている
②治療に伴う外見変化により補正具を購入した
③過去に同種補正具の補助を受けていない
 - ▶経費…ウィッグ(全頭用)、胸部補正具※付属品やケア用品は対象外
 - ▶補助率…対象経費の2分の1(上限2万円)
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎61-3315

お知らせ 冬 の 体 験 入 校
自 動 車 シ ス テ ム 科 ・ 建 築 科

- ▶日時…令和7年1月8日(水)12時30分～15時30分
 - ▶会場…二戸高等技術専門学校
 - ▶対象…中学生、高校1、2年生
 - ▶料金・定員…無料・各科先着10人
 - ▶申込期限…12月16日(月)17時
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎0195-23-2227

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	2	17,900～27,000円
さいわい団地	1	17,400～26,000円
待浜団地	1	17,100～25,400円

- ▶申込期限…12月13日(金)
- 久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎52-2120
久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎72-2129

アンバーホールのイチ押し

令和6年度久慈市教育委員会主催事業

地元凱旋公演 vol.1 嵯峨歌連ピアノリサイタル

久慈市出身の音楽家による凱旋公演シリーズ。第一弾は、東京音楽大学出身の嵯峨歌連さんをお招きします!

- 日 時/令和7年3月23日(日)14時開演(13時30分開場)
- 会 場/アンバーホール小ホール
- 料 金/全席指定。一般2,000円(友の会1,500円) 高校生以下無料 ※未就学児入場可
- 発売日/友の会12月1日(日)、一般12月14日(土)



久慈市市民新年交賀会実行委員会事務局 ☎52-2700
休館日:毎週火曜日

アンバーホール友の会に入会しませんか?

友の会に入会するとさまざまな特典があります!

- ▶特典1…友の会で発行する会報とホール主催公演などの催事情報が自宅に届きます
- ▶特典2…チケットの先行販売を利用できます
- ▶特典3…ホール主催の公演チケットの割り引きが受けられます
- ▶特典4…友の会の企画に参加できます

会員種類	入会金	年会費	会員期間
一般会員	800円	1,200円	入会の日から翌年4月30日
学生会員	500円	1,000円	