

12月のデータ

■人口と世帯数(12月31日現在)
 ○人 □… 31,224人 (-65)
 男 … 15,089人 (-30)
 女 … 16,135人 (-35)
 ○世帯… 15,333世帯 (-27)
※()内は前月比

■市内の火災
 ○発生件数… 1件 (9/-3)
 ○死傷者数… 0人 (1/-2)

■救急活動
 ○出動件数…154件 (1598/-86)
 交通事故… 10件 (54/-19)
 急病…109件 (1122/-49)
 その他… 35件 (422/-18)

■市内の交通事故など
 ○発生件数… 83件 (594/+27)
 人身事故… 7件 (30/-18)
 物損事故… 76件 (564/+45)
 ○死亡者… 0人 (0/-1)
 ○負傷者… 8人 (40/-16)
 ○飲酒運転
 検挙者数… 1人 (9/+1)

■市内の犯罪状況など
 ○総数…3件(うち空き巣被害0件)
(94/+30)
※()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)

	12月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	867(-14)	8,769(-111)
うち可燃ごみ	755(+7)	7,597(-9)
うち不燃ごみ	40(-5)	431(-16)
うち資源物	72(-16)	741(-87)
一人一日当たり	896g(+7g)	

※()内は、前年比

《山形図書館》 ☎72-3711
 ▶開館時間…10時～18時
 ▶2月の休館日…3日(月)、10日(月)、11日(火)、17日(月)、24日(月)、25日(火)
 ■企画展「いわてが舞台」
 ▶期間…2月1日(土)～2月28日(金)
 ■企画展「むかーしむかし」
 ▶期間…2月8日(土)～3月30日(日)
 ■巡回展「地を往きて走らず～岩手と牛～」
 ▶期間…2月21日(金)～3月2日(日)

……おすすめ図書……

久慈 一般書
灯台を読む
 著/安部龍太郎 門井慶喜
 澤田瞳子ほか
 出版/文藝春秋
 安部龍太郎をはじめとする6人の時代小説家が全国各地の灯台を訪れ、その歴史的・文化的・地域的な価値を文学的視点からつづる興味深い紀行集。



山形 児童書
あんまりすてきだったから
 作/くどう れいん
 絵/みやざき ひろかず
 歌手の歌声があんまりすてきだったから、こんにちは手紙を書きました。心のこもった手紙を配達する郵便屋さんも、うれしくなり口笛を吹きます。それを聞いた川のやまめも…。うれしい気持ちひろがる絵本です。



図書館だより

《市立図書館》 ☎53-4605
 ▶開館時間…9時～19時
 ▶2月の休館日…3日(月)、10日(月)、17日(月)、25日(火)
 イベントはHPで随時お知らせ中！
 二次元コードからアクセスできます
 ■おしらせ
 予約連絡は、メール通知が便利！！
 メールアドレスを登録すると、予約確保の連絡がメールで届きます。便利なメール通知をぜひ利用ください。登録は図書館カウンターで受け付けます。

■図書館映画会(幼児・児童向け作品)
 ①【ムーミンパペットアニメーション】ほか
 ②【おしりたんてい】
 ▶日時…①2月8日(土)②2月22日(土) 両日とも14時～

■よみきかせ「おはなしの集」
 絵本の読み聞かせや紙芝居
 ▶日時…①2月8日(土)②2月22日(土) 両日とも11時～

■LET'S READ AND LEARN!
 ALTの先生によるゲームや絵本の読み聞かせ

▶日時…2月15日(土)10時～
 ▶会場…よむのす2階おはなしのへや
 ▶対象…7歳まで

■2階展示コーナー
 おともだちの本棚
 ちょこっとやりますチョコレート展

■3階展示コーナー
 文学賞受賞作品展
 久慈の人物

募 集 手話入門教室

手話に関する基礎的な知識や技術などをテーマに開催します。
 ▶期日…2月19日(水)、26日(水)、3月5日(水)、12日(水)、19日(水)
 ▶時間…各日13時30分～15時
 ▶講師…手話サークル輪っこの会会員
 ▶会場…久慈市総合福祉センター
 ▶定員…10人
 ▶受講料…無料
 久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

編 集 後 記

▶乾燥しておでこのあたりが赤くなり、先日は転んで指を怪我。同僚「けんかした？」平和主義です(声口)
 ▶私のキーボードは「KUJI」の接触が悪い。よりによってこの4つ。「久慈」と打つのにひと苦労。(城内)

生活環境だより

生ごみを出すときは…
 家庭から出る生ごみのほとんどは、燃えるごみとして処分されます。生ごみの重さの80%は水分といわれています。十分に水切りをすることで、収集トラックや焼却に必要な燃料の使用料が少なくて済み、処理費用の節約につながります。
 市販の水切り器や水切りネットなどを利用して、ごみ処理の効率化に取り組みましょう。
 生活環境課 ☎54-8003

お 知 ら せ え～び～マーケット 冬の陣

久慈管内就労継続支援事業所合同販売会を開催します。施設PRコーナーの開設や施設で作製した製品の販売を行います。気軽に立ち寄りください。
 ▶日時…2月11日(火)10時30分～14時30分
 ▶場所…道の駅いわて北三陸 関チャレンジセンター久慈 ☎66-8585

募 集 令和6年度いきる支援セミナー

被災地におけるこころのケアと地域づくりをテーマに開催。参加には申し込みが必要です。詳しくは問い合わせください。
 ▶日時…2月20日(水)13時30分～15時30分
 ▶会場…アンバーホール小ホール
 ▶申込期限…2月14日(金)
 関久慈保健所保健課 ☎0194-66-9680

高齢者相談窓口 地域包括支援センター情報

ながら運動で「ロコモ」を防ごう！

ロコモとは、筋肉・骨・関節などの運動器の機能が低下し、日常生活で立ち歩いたりすることが難しくなる状態をいいます。ロコモの予防には、適度な運動が効果的。最初は無理をせず、歯磨きをしながら膝の屈伸運動やテレビを見ながらストレッチなど、日常の「ながら運動」で今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。

関地域包括支援センター ☎61-1557

元気健康だより

健康生活は食事から「塩かげんもあまちゃん」で

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日の塩分摂取目標量、男性7.5g、女性6.5g未満ですが、多くの人が2～3g程度摂りすぎています。食塩の摂りすぎは、高血圧や生活習慣病の発症につながります。次の減塩方法を実践しましょう。①漬物は控える②麺類の汁は残す③具の多いみそ汁にする④むやみに調味料を使わない⑤減塩調味料を使う⑥香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する⑦外食や加工食品を控える
 生活習慣病が低年齢化しています。子どもの頃から自分の塩分摂取目標量を知り、気を付けることが大切です。塩分に気を付けるためにも家族で食卓を囲み、「塩かげんもあまちゃん」楽しく食事をしましょう。

年齢	塩分摂取目標量
6～7歳	4.5g
8～9歳	5g
10～11歳	6g
12歳女児	6.5g
12歳男児	7g

関子育て世代包括支援センター ☎66-8288

2月のお知らせ

休日当番医 11(火)

午前の受付時間が、11時30分までとなりました

※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

不思議なほど軽く楽になります

筋膜リリース気功整体 マッサージオリエンタル

予約制

～久慈及び周辺地域の方には会員割引になる会員証を無料配布中～
 残りわずかとなっております。詳しくはHPよりご確認下さい。

ネット予約可能です

久慈市中央4-13
 TEL090-3472-3174
 駐車場あり



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) 臨時休診 2/15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 ☎0194-52-2010

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

教育委員会会議の予定

▶日時…2月7日(金)15時30分～
 ▶会場…市役所3階車庫棟会議室2 ※傍聴できます
 関教育総務課 ☎52-2154

おわびと訂正

広報くじ1月1日号12ページ児童・生徒たちの活躍の記事に誤りがありました。正しくは次のとおりです。おわびして訂正します。
 ▶水上あかりさん(久慈工業高等学校1年)⇒2年
 2025.2.1号 22