

2.15

広報

くじ

2025(令和7年) No.455



北三陸DELIに出店する市内飲食店の惣菜
当日は持ち帰り可能な容器で販売します！

地元食材を活かした味覚が集結！

北三陸DELI初開催

2月22日から24日までの3日間、道の駅いわて北三陸で北三陸DELIを開催します。洋野町から田野畑村まで沿岸5市町村の飲食店12店舗が、久慈育ち琥珀サーモンや山形村短角牛などの地元食材を使用した西洋風の惣菜を販売。価格は500円前後で多彩なメニューが楽しめます。

2月4日には成田クッキングセミナーの成田健児氏を講師に迎え、試食会を開催しました。ペッパーチキンやカルパッチョ、サラダなど、飲食店がそれぞれ試作した料理を持ち込み成田氏が講評。味や

食感、料理の色合いなどのアドバイスに、参加者らは真剣に耳を傾けました。琥珀の森レストランくんのこの谷地信さんは「食材の配置や色の組み合わせによって印象が大きく変わることを実感しました。アドバイスを参考に、より魅力的な一品に仕上げていきます」と意気込みを語りました。

23日は「北三陸DELI de Try!」を同時開催。そば打ちや豆腐作り体験、地元食材の試食が無料で楽しめます。詳しくは、道の駅いわて北三陸のHPを確認ください。



ねんきんネットを利用ください

ねんきんネットは、ご自身の年金記録や将来の年金見込額の確認、ねんきん定期便や各種通知書などを確認できるサービスです。パソコンやスマートフォンなどからアクセスできます。スマートフォンとマイナンバーカードを使用して、マイナポータルと連携すると、国民年金の手続きや扶養親族等申告書の電子申請を利用できます。ねんきん定期便のペーパーレス化やオンラインでの確定申告に使える各種通知書の電子送付希望も登録ください。

☎ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号
☎0570-058-555 (050から始まる電話番号の人は☎03-6700-1144)

フードパントリーで家計応援

経済的に大変なひとり親世帯を対象に、食料品を無償配布します。

▶ **申込方法**…二次元コードまたは問い合わせください



▶ **受付期間**…2月26日(水)～3月9日(日)

▶ **受渡日時**…3月18日(火)15時～19時

▶ **配布場所**…久慈市総合福祉センター

▶ **対象世帯**…市内に住所を有し、高校生以下の子どもを養育するひとり親世帯で、経済的に困っている世帯

※生活保護受給世帯、祖父母等と同居している世帯は対象外

☎久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

INFORMATION 公共交通機関で行く！お得なツアーに参加しませんか

■路線バスで行く！新月の夜の星空観察会

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！弁当がついたお得なツアーです。



▶ **日時**…2月28日(金)往路・久慈駅発18時～復路・久慈駅着21時20分

※バスは途中で乗降できます

▶ **会場**…ひろのまきば天文台

▶ **定員・料金**…20人 (最小催行人数10人)・往復のバス運賃

▶ **申込期限**…2月21日(金)

■三陸鉄道で行く！たのはたジオパーク&海ごはん満喫ツアー

ガイドを聞きながら田野畑村のジオパークを巡り、昼食に海鮮丼を味わう大変お得なツアーです。



▶ **日時**…3月8日(土)往路・久慈駅発10時39分～復路・久慈駅着15時31分

▶ **定員・料金**…10人・2,000円 (交通費、昼食代込)

▶ **申込期限**…2月28日(金)

☎地域づくり振興課 ☎52-2116

■趣味の作品 展示即売会

老人クラブ活動や趣味で制作した木工や手芸、竹細工などの作品を展示・即売します。

▶ **日時**…2月22日(土)10時～13時30分 ▶ **場所**…久慈市総合福祉センター 2階

☎久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380



子育て・健康・暮らしのカレンダー

2 (日)	関上こどもクリニック キング薬局 Tel75-3722 Tel61-1360
9 (日)	久慈恵愛病院 Tel52-2311 みどり薬局 Tel61-3911
16 (日)	アンバーホール合唱祭 場大ホール時13時30分～ 関上こどもクリニック Tel75-3722 サンケア薬局県立久慈病院前店 Tel61-1888
23 (日)	嵯峨歌連ピアノリサイタル 場小ホール時14時～ 関上こどもクリニック Tel75-3722 みどり薬局 Tel61-3911
30 (日)	佐藤裕(指揮)&スーパーキッズ・オーケストラこころのピタ ミンプロジェクトin久慈 場大ホール時15時～ 関上こどもクリニック Tel75-3722 サンケア薬局県立久慈病院前店 Tel61-1888

■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

3 (月)	季節のあそび予 介護・福祉の仕事相談予 法律相談予 ①ラジオくじいくじ～く	4 (火)	
10 (月)	介護・福祉の仕事相談予 ①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	11 (火)	人権相談 リフレッシュ講座 ◆そだちとことばの相談 ♥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 ♥久慈市東日本大震災復興祈念式 場小ホール時13時45分～
17 (月)	介護・福祉の仕事相談予 法律相談予 ①ラジオくじいくじ～く	18 (火)	行政相談
24 (月)	①ラジオくじいくじ～く 介護・福祉の仕事相談予 ♥東京都交響楽団久慈公演～「ドラゴンクエスト」の世界～ 場大ホール時19時～	25 (火)	
31 (月)	介護・福祉の仕事相談予 ①ラジオくじいくじ～く		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) ▶納期限…2月28日(金)



今月の元気ちゃん

大きくなったら小学校の先生になりたいです
 なかはな 中花 凛愛ちゃん
 (6歳・久慈湊保育園)

休日当番医・薬局の診療処方せん受付時間

- ▶当番医診療時間…8時30分～12時30分(受付終了12時)
- ▶当番薬局受付時間…8時30分～12時30分
- ※みどり薬局、サンケア薬局県立久慈病院前店、キング薬局は9時～17時まで



5 (水)	赤ちゃんサロン予 ♥産業保健センター健康相談予	6 (木)	3歳児健診 年金相談予	7 (金)	♥こころの相談(傾聴)	1 (土)	
12 (水)	うさこちゃんの部屋予 介護・福祉の仕事相談予 法律相談予	13 (木)	♥お酒のお悩み相談 介護・福祉の仕事相談予	14 (金)	♥こころの相談(傾聴)	8 (土)	
19 (水)	♥オレンジカフェこはく 暮らしとお金の安心相談会予 年金相談予	20 (木)	金子クリニック Tel61-1005 アサヒ薬局久慈店 Tel75-3322 キング薬局 Tel61-1360 ♥全血献血	21 (金)	♥全血献血 ♥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 ♥てとりんカフェ・オレンジ	15 (土)	
26 (水)	あそびの教室予	27 (木)	マタニティサロンゆるり予 多重債務者弁護士相談予	28 (金)	♥こころの相談(傾聴) ♥認知症介護家族の会・縁	22 (土)	
						29 (土)	

¥ 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…6日(木)、19日(水) 10:30～16:00
 *予約の際は、年金番号の分かるものを用意ください

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	12日(水) 9:30～11:00	13日(木) 10:00～11:00

乳幼児健診・相談

会場元気の泉 問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
3歳児健診	6日(木)	12:40～13:20	令和3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
そだちとことばの相談	11日(火)	10:30～16:00	幼児 *電話で予約をしてください
1歳児相談	21日(金)	8:45～9:00	令和6年3月生まれ *バスタオル持参
4～5カ月児相談	21日(金)	9:10～9:25	令和6年10月生まれ *バスタオル持参
1歳6カ月児健診	21日(金)	13:00～13:20	令和5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 バスタオル持参、歯ブラシ持参
6カ月児健診	21日(金)	13:30～13:50	令和6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	27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、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



行事名	日時
季節のあそび「ひなまつり」(要申込) 対象:3カ月～就学前の乳幼児親子15組 内容:歌や制作あそびを楽しもう	3日(月) 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 内容:身長&体重計測・簡単なヨガを体験しよう	5日(水) 10:00～11:30
リフレッシュ講座「ホットタイム」(要申込) 対象:乳幼児を持つ保護者8人(託児8人) 内容:保護者だけでほっと一息リラックスタイム	11日(火) 10:00～11:00
うさこちゃんの部屋(要申込) 対象:3カ月～就学前の乳幼児親子15組 内容:絵本の読み聞かせ、手遊びなど	12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 ※詳細は子育て支援センターに問い合わせください	26日(水) 終日

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SUN) 高齢者、認知症が心配な人、その家族も立ち寄れる場所(Tel53-2580)		19日(水) 10:00～15:00
てとりんカフェ・オレンジ 元気でらす縁 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)	元気でらす縁	21日(金) 13:30～15:00
こころの相談 サロンたぐり 対面相談や電話相談を受け付けています(Tel75-3790)	サロンたぐり	金曜日 13:30～15:00
認知症介護家族の会・縁 介護の悩みや日頃の思いを、自由に語り合います(Tel66-8011)	元気でらす縁	28日(金) 13:30～15:00
こころとからだの相談 こころとからだの相談センター 対面相談や電話相談を受け付けています(Tel53-3652)	こころとからだの相談センター	平日 9:00～12:00
全血献血	久慈ショッピングセンター	20日(木) 11:00～13:00 14:30～16:30
	久慈市役所	21日(金) 13:00～16:00
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)	5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)

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)	11日(火)	14:00～16:00
骨髄バンク登録(要予約)	11日(火)	14:00～16:00
ひきこもりがちな若者やその家族の集いの場	10日(月)	14:00～15:30
お酒のお悩み相談	13日(木)	10:00～11:30
こころの健康相談(要予約)	※日時は予約時に案内します	

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	3日(月)	石井 恵子弁護士
*2月20日(水)8時30分 予約開始	12日(水)	10:30～15:30 齊藤 拓弁護士
	17日(月)	小林 洋介弁護士

○予約不要(問生活環境課 Tel54-8003)

名称	日時	相談員
人権相談	11日(火) 13:30～16:00	米内 玲子委員
行政相談	18日(火) 13:30～16:00	問 加壽子委員

○要予約(予約消費生活センター Tel54-8004)

名称	日時	相談員
暮らしとお金の安心相談会 ※前日12時までに予約	19日(水) 10:00～16:00	消費者信用生活協同組合 八戸相談センター相談員
多重債務者 弁護士無料相談	27日(木) 10:00～15:00	岩手弁護士会所属弁護士

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14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、今後の発展そして防災意識を高めていくために「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(火)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

閩総務課 ☎52-2112

お知らせ 津波シミュレーション
動画の公開

本県最大クラスの地震津波シミュレーション動画を市HPで公開しています。

全国的に大きな地震が発生しています。家具の転倒防止や避難の仕方など、ハザードマップを確認して日頃から備えましょう。

閩防災危機管理課 ☎52-2173

お知らせ 第77回岩手芸術祭
巡回小・中学校美術展

第77回岩手芸術祭小・中学校美術展の入賞・入選作品を展示します。

▶日時…2月22日(土)～24日(月)9時～17時
▶会場…アンバーホールエントランスホール
▶入場料…無料

閩文化課 ☎52-2700

里親制度説明
会を開催

里親制度の説明と里親の体験談を聞いてみませんか。 ▶日時…2月22日(土)13時30分～16時
▶場所…アイーナ8階 ▶定員…8組16人 ▶入場料…無料 ▶申込方法…電話またはHP内の申込専用フォーム
閩岩手県福祉総合相談センター ☎019-629-9608

お知らせ 小・中学生の
就学に援助

市では、経済的理由により就学が困難な小・中学生の保護者を対象に、学用品費や修学旅行費、学校給食費などを援助しています。令和7年度の申請を随時受付中です。希望する人は各学校に申し出てください。
※援助を受けるには要件があります。年度途中に認定された場合は、申請月から援助対象になります
閩教育総務課 ☎52-2154

お知らせ マイナンバーカード
休日窓口の開設

マイナンバーカードの受け取り・申請、電子証明書の更新ができる窓口を開設します。事前に電話で予約のうえ利用ください。

▶日時…3月2日(日)9時～16時
▶予約受付期間…2月28日(金)までの平日8時30分～17時15分
※毎週月曜日は18時30分まで、3月2日(日)は12時まで受け付けます
閩市民課 ☎52-2117

募集 お出かけi-サポ
を 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。

▶対象者…結婚を希望する20歳以上の人
▶日時…①3月8日(土)②3月23日(日) 各日12時～15時
▶会場…中央市民センター
閩i-サポ宮古 ☎0193-65-7222

募集 久慈市地域防災計画修正
パブリックコメント

久慈市地域防災計画の見直しにあたり、修正案に対する意見を募集しています。資料の閲覧場所や提出方法など詳しくは市HPを確認ください。

▶提出期限…3月4日(火)
閩防災危機管理課 ☎52-2173

お知らせ 低所得ひとり親世帯
物価高騰対応重点支援金

エネルギーや食料品価格などの物価高騰により、影響を受けている低所得のひとり親世帯に対して給付金を支給します。申請不要。対象者には通知を郵送します。

▶対象者…①令和6年12月分の児童扶養手当受給者②令和7年3月31日までに児童扶養手当認定請求書を提出し、新たに児童扶養手当受給者になった人※①②ともに令和6年度住民税非課税世帯物価高騰対応重点支援金対象者は除く
▶支給額…1世帯あたり3万円、児童1人につき2万円を加えて支給
閩子育て世代包括支援センター ☎66-8282

お知らせ 中高生海外派遣
事業報告会

海外派遣研修を終えた生徒たちが海外で学んだ成果を発表します。興味がある人は、誰でも参加できますので気軽に来場ください。

▶日時…2月22日(土)9時30分～10時30分
▶会場…市役所3階車庫棟会議室2・3
閩学校教育課 ☎52-2155



県立久慈病院 リハビリテーション技術科より

閩県立久慈病院 ☎53-6131

足のトレーニングにはウォーキングが効果的ですが、冬季は外出が困難な場合があります。その際は、自宅でする1分間の片足立ちがおすすめです。これにより、50分程度歩くのと同じくらい足に負荷がかかるといわれています。ふらつく場合は、無理をせずテーブルや柱などにつかまって行ってください。

- ①立った状態から片足を5センチ程度上げる
- ②1分間キープ。もう片方の足でも行う

▶日時…2月22日(土)13時30分～16時
▶場所…アイーナ8階 ▶定員…8組16人 ▶入場料…無料 ▶申込方法…電話またはHP内の申込専用フォーム
閩岩手県福祉総合相談センター ☎019-629-9608

