

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  
閩岩手県福祉総合相談センター ☎019-629-9608

