

元気健康だより 岡保健推進課 ☎ 61-3316

第3次久慈市食育推進計画を策定



市では、令和8年度から18年度までの11年間を期間とする「第3次久慈市食育推進計画」を策定しました。本計画では、「共に支え、元氣と安らぎあふれるまちづくり～地域の恵み「食」を活かした、持続可能なまちへ」を基本理念に掲げています。近年のライフスタイルの変化により、私達の食生活も多様化しています。こうした中で、生涯にわたり健やかに過ごすためには、いま一度、食の大切さを自分事として捉え、日々の生活の中で楽しみながら取り入れていくことが大切です。本計画では、規則正しい食習慣の定着や農林水産物への理解を深めるなど、生涯を通じて「食」に親しみ、実践することを目指しています。関係機関や団体と連携し、市民一人ひとりが「食」を通じて健康で笑顔あふれる生活を送ることができるよう、ライフステージに応じた取り組みを進めてまいります。

十文字チキンアンバーホール ☎ 52-2700

あなたもアーティスト(5～6月)



「楽器が趣味」のあなた♪大ホールのステージで練習するチャンスです！1人での集中練習やサークルの合奏練習のほか、コンクールに向けたレッスンもOK♪事前に電話でご予約ください。

- 期日…5月22日(金)、23日(土)、24日(日) / 6月5日(金)、6日(土)、7日(日)、12日(金)、13日(土)、14日(日)
- 時間…金曜17:00～20:20 / 土・日曜10:00～16:50
- 申込…希望日の5日前までに予約(火曜除く)
- 会場…十文字チキンアンバーホール 大ホール
- 料金…一般1,000円/人、高校生以下500円/人、団体(3人以上)3,000円/団体、電源200円/回 ※1時間あたりの料金です(最大2時間)
- 対象…小学生以上の久慈市民(通勤・通学を含む)



図書館だより

岡市立図書館 ☎ 53-4605 / 山形図書館 ☎ 72-3711

市立図書館



- ▶開館時間…9時～19時
- ▶休館日…6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)～26日(金)、29日(月) ※蔵書点検のため22～26日は休館します
- ムラタセイサク君が 図書館にやってくる ロボットデモンストレーションと電子オルゴール作成(作成は要申込) ▶日時…7月4日(土)①10時～②13時30分～▶会場…1階 多目的室▶対象・定員…小学生10組(1～3年生は保護者同伴)▶申込…6月2日(火)～(カウンターまたは電話で受付)
- 企画展 いろいろなずかん・じてん(2階)・不思議な世界へ(3階)

■手作り絵本教室

- 全3回でできる自分だけの手作り絵本
- ▶日時…7月19日(日)、26日(日)、8月2日(日)(予備日…8月9日(日)) いずれも9時30分～11時30分
- ▶会場…1階 多目的室▶対象・定員…小学生10名(先着)▶申込…6月2日(火)～(カウンターまたは電話で受付)

オススメ図書 「自分の気持ち」を表すことば図鑑

著者/ひきたよしあき 出版社/大和出版

「グッとくる」「落ちこむ」などの気持ちを表すことばを112個紹介し、日常でどう役立てるか教えてくれます。自分の気持ちを上手に伝えたい人におすすめの本です。

山形図書館

- ▶開館時間…10時～18時
- ▶休館日…6月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
- 企画展「よりどりみどり」▶期間…6月10日(水)～7月12日(日)
- 文学賞受賞図書展(県立巡回展)▶期間…6月12日(金)～21日(日)

オススメ図書 サチコ

著者/群 ようこ 出版社/幻冬舎

55歳で無職になったサチコ、アルバイトを始めて人生にささやかな変化が訪れた。じんわりと人生の豊かさを味わえる長編小説。

地域包括支援センター ☎ 61-1557

交通安全で楽しくお出かけ

暖かくなり、外出が気持ちよい季節になりました。買い物や散歩など、お出かけの機会が増える時期ですが、交通事故に注意が必要です。交通安全を意識しながらお出かけを楽しみましょう。

- 左右の安全、よく確認！ 道路を渡る時は左右の安全をよく確認。車が遠くに見えても油断は禁物です。車が来るより先に渡りきれんと思っても、加齢に伴い歩行スピードは低下していきます。横断歩道を利用し、横断歩道が近くになければ、車が通りすぎてから余裕を持って渡るようにしましょう。
- 自分の存在をアピール！ ドライバーは歩行者の姿に気づいていないかもしれません。早朝や夕暮れ時は反射材を身につけて自分の存在をアピールしましょう。反射材は靴の側面やかかと、杖などに付けると効果的です。明るい色の服を着るだけでも効果があります。



県立久慈病院 ☎ 53-6131

出張介護相談について

介護に関する不安や疑問をお持ちではありませんか？自身のこと、家族のことで不安を抱える人に寄り添うため、久慈市地域包括支援センターランチけやきの里の介護支援専門員が、久慈病院に向いて相談に応じます。

相談には事前予約が必要です。ささいなことでもかまいませんので、気軽にご相談ください。

- 日 時…毎週水曜日 10時～11時
- 対象者…久慈市に住所がある当事者又はその家族など
- 内 容…介護申請、介護保険サービス利用などの相談
- 問い合わせ先
 - ・県立久慈病院患者サポート窓口 ☎ 53-6131
 - ・市地域包括支援センター ☎ 61-1557



子育て応援だより

岡子育て支援センター ☎ 52-3210

子育て支援センターは予約不要で利用できる施設です。親子で気軽にお越しください。

- ▶利用対象…未就学児と保護者 ▶利用料…無料 ▶休館日…日曜・祝日
- ▶開館時間…平日：8時30分～17時 / 土曜：8時30分～12時 ※「あそびの教室」の開催日は終日、自由来所はできません。

今月の元気ちゃん



おいたまほ 生田 真帆ちゃん (6歳・大川目保育園) たくさん練習して側転ができるようになったよ！

6月の行事	日時	対象	定員・申込み
赤ちゃんサロン「えいようさんといっしょ」 内容…離乳食前期についてのお話と試食	3日(水) 10:00～11:30	2カ月～1歳までの赤ちゃんと保護者	15組(受付中)
絵本の読み聞かせ 内容…絵本の読み聞かせや手遊び	10日(水) 11:00～11:20	3カ月～就学前の子どもと保護者	15組(受付中)
ひよこ教室「えのぐあそび」 内容…えのぐを使ってペタペタ遊ぼう！	16日(火) 10:00～11:00	未就園の2・3歳の子どもと保護者	15組(受付中)
季節の行事「リズムあそび」 内容…ピアノに合わせてリズムあそび	24日(水) 10:00～11:00	3カ月～就学前の子どもと保護者	15組(5/18月～)
あそびの教室	26日(金) 終日	※対象児が決まっています	-



6月の乳幼児健診・相談スケジュール 会場 元気の泉 岡こども家庭センター ☎ 66-8288

マタニティサロン ゆるり

母子健康手帳を交付された妊婦と家族が、相談・交流できるサロンを開催しています。参加には電話予約が必要です。▶会場…子育て支援センター▶日時…26日(金)(受付13時～13時20分)

■乳幼児健診・相談を受ける皆さんへ
都合が悪い場合はご連絡ください。▶子どもの集団での様子について、事前に園へ確認してください▶1カ月・3～4カ月・9～11カ月児健診、2歳・2歳6カ月児歯科健診は、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。

名称	対象	日時(受付時間)	備考
5歳児健診	※個別に通知	4日(木) 受付12:40～13:10	
1歳児相談	令和7年6月生まれ	受付 8:45～9:00	バスタオル・歯ブラシ持参
4～5カ月児相談	令和8年1月生まれ	受付 9:10～9:25	バスタオル持参
3歳児健診	令和4年12月生まれ	受付12:40～13:00	事前に自宅で行う目と耳の検査があります
1歳6カ月児健診	令和6年11月生まれ	受付13:10～13:30	バスタオル・歯ブラシ持参 フッ素塗布を行います。歯磨きをしてきてください
そだちとことばの相談	幼児	25日(木) 10:00～16:00	【要予約】電話予約をお願いします。

編集後記

約9年ぶりに広報担当に
出戻りました。よろしくお
願いします。レイアウトを
調整してみましたが、昔い
われた「余白を上手く使っ
て見やすく」との教えは未
だに身に付く気配がないと
反省したところです。(後)

広報担当になり早1ヶ月。
ほら、んがも写れ！と友達
を呼ぶおばあちゃん。広報
に載るんですか！と笑顔の
親子。広報って喜ばれる仕
事だなと取材先で感じます。
あ、来月からここはカブト
ムシ日記になります(城内)



納税だより 岡税務課 ☎ 52-2368

市税は納期限内に納めましょう

4月から市税の納税通知書が順次送付されていま
す。市税は、市役所、山形総合支所、金融機関、コンビニ
エンスストア、ゆうちょ銀行(郵便局)の窓口や口座振
替で納付が可能です。また、スマートフォン等で納付書
のeL-QRを読み取ることで、キャッシュレス納付も可
能です。市税は自分に合った方法で納付しましょう。