

子どもたちに誇れる 笑顔日本一のまち



広報

くじ

6

2026
月号

No.485



【今月の表紙】

秋の豊作を 願って

(関連 8ページ)

【トピックス】

・令和8年春の叙勲

(2～3ページ)

春の叙勲・褒章

令和8年度、春の叙勲・褒章が発表されました。
市内の受章者の皆さんを紹介します。



社会福祉功労
瑞宝単光章

かみたい あきお
上平 明男さん
(山形町・77歳)

昭和54年に久慈市民生児童委員に就任。平成27年まで35年7カ月にわたり、地域住民の保護更生活動に尽力しました。

受章にあたり「父から引き継ぐ形で民生児童委員を引き受けました。長年の活動で特に印象深いのはアルコール依存症の方への対応です。時には夜中に市役所の職員と自宅を訪ね、落ち着くまで話を聞いたこともあり。住民に寄り添いながら話を聞き、感謝の言葉をいただいた時にやりがいを感じました。長年続けてこられたのは家族の理解や協力のおかげです。とても感謝しています」と語りました。



危険業務従事者叙勲
防衛功労
瑞宝双光章

まわたち かずあき
廻立 和昭さん
(畑田・67歳)

昭和52年に航空学生として海上自衛隊に入隊。航空任務に従事し、飛行隊長や航空副長を歴任するなど、通算38年にわたり国の防衛と人材育成に尽力しました。

受章にあたり「八丈島など離島からの急患輸送が印象に深く残っています。事故や急病などで大きな病院への輸送が必要な時に出勤し、夜中や悪天候でもヘリコプターを操縦するなど大変なことも多かったですが、患者さんや家族からお礼の手紙が届くと報われた気持ちになりました。今回の受章は、支えてもらった家族や仲間のおかげです。感謝しています」と語りました。



危険業務従事者叙勲
消防功労
瑞宝単光章

ながはた たかし
長畑 隆史さん
(大川目町・70歳)

昭和49年に久慈地区広域行政事務組合に採用。平成28年まで42年の長きにわたり、地域消防に貢献しました。

受章にあたり「平成8年に久慈管内の消防士として初めて救急救命士の資格を取得。救命率の向上を目指し、久慈病院で開催される医師や看護師、薬剤師の研修会にも積極的に参加しました。昭和54年にはロープ応用登はんの部で全国消防救助技術大会に出場。力を入れて取り組んだ成果が実を結び、大変嬉しく思いました。たくさん支えてもらった先輩方や同僚、家族に感謝しています」と語りました。



消防功労
瑞宝単光章

た や ぶんいち
田家 文一さん
(畑田・75歳)

昭和53年に消防団員を拝命。平成20年からは分団長として、平成28年まで地域防災に献身的に貢献しました。

受章にあたり「入団して間もなく発生した久慈大火。煙が上がっているのを見て、一目散に消防屯所へ向かい可搬ポンプ車を走らせました。近くに消火栓などの水利がなく、可搬ポンプで海水を吸い上げたこともあり。団員と協力して消火活動にあたったことが今でも思い出されます。38年間、団員の助けと家族の理解があって頑張ってきた。受賞を機に改めて皆さまに感謝を伝えたいです」と語りました。



危険業務従事者叙勲
消防功労
瑞宝単光章

すずき あきお
鈴木 章夫さん
(山形町・76歳)

昭和47年に久慈地区広域行政事務組合に採用され山形村分遣所に配属。36年余りの長きにわたり、消防活動に尽力しました。

受章にあたり「広域消防ができて最初の職員でした。役場から出向してきた所長と消防学校の同期6人で試行錯誤しながら消防体制づくりに取り組みました。所員数が少なく、夜間勤務に消防団の協力を得ながら対応したり、火災発生時にひとりで出勤し、地域の人たちと共に実施した消火活動が印象に残っています。同僚や消防団、地域の皆さまに支えていただきました。感謝の気持ちでいっぱいです」と語りました。



高齢者叙勲
社会福祉功労
旭日双光章

むらた とうすけ
村田 東助さん
(川崎町・88歳)

平成21年に岩手県老人クラブ副会長に就任。令和元年には同クラブ会長に就任し、県全体のクラブ活動をけん引しています。

受章にあたり「いつの時代も、地域づくりの原動力となるのは老人クラブだと思っています。高齢になると家に引きこもりがちになる人が多く、交流する場が必要です。老人クラブを活性化し、若者から高齢者まで幅広い世代が交流できる機会を増やしていきたいです。今回の受章は、亡くなった妻に受け取ってほしかったと思っています。それほどまでに支えてもらいました。本当に感謝しています」と涙をにじませました。



人権擁護委員感謝状を受け取る大矢内利男さん
長年にわたる活動の功績・功勞により、次のみなさんが表彰を受けました。

行政相談委員表彰

■総務大臣表彰

大矢内 利男さん

人権擁護委員表彰

■法務大臣表彰

大矢内 利男さん

■仙台法務局長表彰

藤原 みよ子さん

■岩手県人権擁護委員連合会長表彰

大芦 賢一さん

小笠原 牧子さん



未来創電侍浜合同会社からの企業版ふるさと納税により、侍浜小学校にデジタルサイネージや視力検査計、校舎に設置する時計が整備されました。

令和7年10月から令和8年3月にかけて、市に対して企業版ふるさと納税をいただいた皆さんを紹介します。
(順不同・敬称略)
▶株式会社十文字チキンカンパニー
▶未来創電侍浜合同会社
▶株式会社F・O・インターナショナル
▶株式会社合同資源
▶株式会社求人ジャーナル

メンタルヘルス 推進セミナー 2026



法令等の基礎知識やストレスチェックの活用法など、人事・労務担当者等に向けた職場におけるメンタルヘルス対策の実践的な取り組みを紹介する無料オンラインセミナーを開催します。
▶**メイン講師**…大塚 耕太郎氏
▶**申込方法**…1週間前までにメールで申し込み。詳しくはHPをご確認ください。

☎メンタルヘルス推進セミナー 2026事務局 ☎ 019-623-3137

(第1回) 基礎知識編 7月2日(木)10時～12時 ・職場におけるメンタルヘルス対策の進め方 ほか
(第2回) 実践編① 9月10日(木)10時～12時 ・ストレスチェックの活用方法 ほか
(第3回) 実践編② 11月19日(木)10時～12時 ・職場におけるハラスメント防止と実務対応のポイント ほか



大切なあなた

☎保健推進課 ☎61-3316

ひとりで悩むより、まずは相談を

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してください。

その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってください。

相談先	相談方法	連絡先・受付時間
久慈市こころとからだの相談センター 市民の身近な相談先として、サロンたぐきりが受託して実施しています。必要に応じて、市保健師等への相談をご案内します。	面接/電話	☎53-3652 平日9時～12時
久慈市保健推進課 面接希望の場合は事前にご連絡ください。	面接/電話	☎61-3316 平日9時～16時
久慈保健所 面接希望の場合は事前にご連絡ください。	面接/電話	☎66-9680 平日9時～16時30分
働く人の「こころの耳」相談窓口 メールやSNSでの相談も受け付けています。	電話	☎0120-565-455 月、火曜日17時～22時 土、日曜日10時～16時

フリースペース ひきこもりがちな方やその家族の集いの場

☎久慈保健所 ☎ 66-9680 / 保健推進課 ☎61-3316

ひきこもりに悩む人や家族が安心して参加できる集いを開催しています。初めて参加する人、個別で相談を希望する場合は、問い合わせください。

- 内 容…①ひきこもり状態にある本人が、気兼ねなく自由に過ごせる集い②家族同士で情報交換や思いを語り合い、心の整理や接し方のヒントを得る家族会
- 開 催 日 令和8年…7月13日(月)、9月28日(月)、11月16日(月)
令和9年…1月18日(月)、3月15日(月)
- 会 場…久慈地区合同庁舎1階 健康増進室
- 開催時間…14時～15時30分

こころサロン久慈（自死遺族交流会）

☎久慈保健所 ☎ 66-9680

こころサロン久慈は、同じ体験を持つ人が思いを語り合い、分かち合える場です。匿名参加も可能で、安心して話せる雰囲気づくりを大切にしています。

- 対 象…家族や親族など大切な人を自死（自殺）によって亡くされた人
- 開 催 日 令和8年…7月27日(月)、9月28日(月)、11月16日(月)
令和9年…1月25日(月)、3月15日(月)
- 会 場…久慈地区合同庁舎2階 栄養相談室
- 開催時間…13時30分～15時
- 申込期限…開催日の3日前までに電話で申し込み

高血圧が招く

脳血管疾患のリスク

本市における三大疾病（がん・心疾患・脳血管疾患）による死亡率は、いずれも全国平均・岩手県平均を上回っています。特に、脳血管疾患による死亡率は、男女共に全国平均の2倍程度と非常に高い値となっています。

心疾患や脳血管疾患には「高血圧」が深く関わっており、その要因のひとつが塩分摂取です。令和5年度に調査した市内の1日あたりの塩分摂取量は、20～74歳は9.5g、75歳以上は9.0gと、一般的な成人の塩分摂取目標量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を大幅に超過しています。

官民連携で目指す

高血圧ゼロのまち

この状況を改善するため、市では特定非営利活動法人日本高血圧学会の「高血圧ゼロのまちモデルタウン」の承認を受け、学会の支援を受けて官民連携で対策を進めています。「重篤な急性脳心血管病ゼロ」をあるべき姿とし、「①自分の血圧を知らない人ゼロ」・「②重症高血圧ゼロ」・「③塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ」の目標を掲げて、高血圧の早期発見や早期介入（生活習慣の見直しや受診）に努めていく考えです。

あらゆる場所で

キオスク血圧測定

血圧は一日の中でも変動があるため、正確な血圧の把握には、朝（起床後1時間以内）と夜（就寝前）の1日2回の「家庭血圧測定」が推奨されています。また、「キオスク血圧測定」も有効な手段です。キオスク血圧測定は、各種施設や店舗等に設置された自動血圧計で、医療従事者の手を借りずに血圧を自己測定すること。日本高血圧学会が奨励しており、血圧測定の機会が増えることで、多くの人が自身の血圧を把握するきっかけ

になるとともに、高血圧リスクを抱える人を絞り込み、対策の推進にもつながることが期待されます。

まずは気軽に

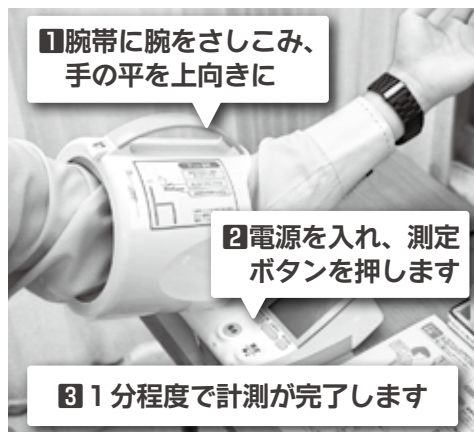
血圧を測りましょう

4月30日、しろと内科循環器科クリニックの白戸隆洋理事長から、キオスク血圧測定用の自動血圧計24台が市に寄贈されました。寄贈された血圧計は、市民センターや道の駅などに設置されています。

キオスク血圧測定をできる施設は市HPで公表しており、協力いただける民間施設の情報提供も募集しています。皆さんも、気軽に足を運んで、血圧測定をしてみたいかがでしょうか。



キオスク血圧測定のできる施設の一覧はこちらから



しろと内科循環器科クリニック
白戸 隆洋 理事長

岩手県は脳卒中死亡率が高い地域です。私も、医師として患者を脳卒中にしないよう取り組んできたほか、関係する専門職や市民に向けた勉強会にも取り組んできましたが、現在も、国民の3分の1にあたる人が高血圧を抱えており、そのうち3割は自分の血圧を把握していないとされています。これを久慈市の人口に当てはめると、3千人以上もの高血圧の人が、自分の血圧を知らずにいることになります。

この度、一人でも重篤な急性脳心血管病を防ぐことにつなげたいという思いで、血圧計の寄贈を行いました。高血圧による急性脳心血管病を減らしていくためにも、まずは自分の血圧を測る機会を作ってほしいと思います。

■**血圧豆知識** 血圧には、収縮期血圧（上の値：心臓が収縮した時の圧力）と拡張期血圧（下の値：心臓が拡張した時の圧力）があり、水銀柱ミリメートル（mmHg）単位で表します。血圧の目標値は、診察室測定で130/80mmHg・家庭測定で125/75mmHg未満です。診察室140/90mmHg・家庭135/85mmHg以上は高血圧なのでご相談を。診察室180/110mmHg・家庭160/100mmHg以上は、急性脳心血管病のリスクが高く受診が必要です。

市民バス運賃の改定に関する意見を募集します



関地域づくり振興課 ☎52-2116

現在、市内において市民バス6路線、デマンドタクシー3路線が運行されていますが、令和8年10月1日からは、物価高騰の影響に伴う運賃の一律2割程度の増額改定を行います。運行内容を見直す予定です。運賃改定案について、市民の皆さまから意見を募集します。お寄せいただいた意見を考慮し、運行事業者や関係機関が協議のうえ、運賃を定めます。決定後の内容は改めて皆さまに周知します。

※意見の公表は行いません
▼募集期間：6月24日まで
▼意見を提出できる人：久慈市内に居住または通勤、通学、通院等をする人
▼意見の提出方法：
①郵送または持参
〒028-8030
久慈市川崎町1番1号
総合政策部地域づくり振興課
②メール
mailto:matizukuri@city.kuji.iwate.jp
③専用回答フォーム



※①、②については様式に定めはありません

Googleマップでバス利用が快適に！

バスの出発時刻が分からない！運賃はいくらかかるんだろう？そんなお悩みありませんか。
Googleマップでは、利用したいバス停を選択すると、停車するバスの路線名や出発時刻、経由するバス停を確認することができます。経路検索では、交通手段に公共交通機関を選択することで、現在地から最寄りのバス停の場所や出発時刻、所要時間、運賃などを確認することができます。

▼改定予定運賃（運賃例）：左表の通り

現行運賃	改定案
150円	180円
190円	230円
280円	340円
310円	380円
350円	420円
440円	530円
500円	600円

※定期券、障がい者、介護人、小児割引は継続します。運賃の詳細は右上記、二次元バーコードをご確認ください（ホームページにも掲載）

いざという時に備えて

NEWS

久慈翔北高等学校・門前保育園合同避難訓練

5月12日、久慈翔北高等学校3年生の生徒31人が、門前保育園の園児69人と合同避難訓練を実施しました。指定避難場所となっている同校では、災害時に実践的な避難行動をとるため、令和5年から合同訓練を継続しています。
園児らは、合流した生徒の誘導を受けて校舎まで避難。生徒による演劇やスライドショーを通じて、災害時に気をつけることを学びました。
スライドの作成をした久慈未紘さん（同校3年）は「訓練を継続しています。」



久慈翔北高等学校へ避難する生徒と園児たち

特殊詐欺被害を未然に防ぐ

NEWS

特殊詐欺被害防止功労感謝状贈呈式

5月20日、久慈警察署がファミリーマート久慈大川目店に対し、特殊詐欺防止功労の感謝状を贈りました。
同店では、4月19日に「電子機器の不具合を解除するため」として8万円分の電子ギフト券を買求めた60代の女性に對して、不審に思った店員が警察に相談するようアドバイス。特殊詐欺の被害を未然に防ぎました。
同店マネージャーの小野寺幸さんは「高額な電子ギフト券を購入するお年寄りには声をかけようスタッフに指導しています。今後も積極的に声をかけていきます」と決意を新たにしました。



感謝状を受け取る小野寺さん(中央)と下館鶴美さん(左)

久慈地域のインターンシップ参加を支援



INFO

関久慈地域キャリア教育実行委員会（企業立地課） ☎75-3891

インターンシップは、仕事の内容や職場の雰囲気を知り、働く人の思いに触れ、将来の進路や就職を考える貴重な機会です。一方で、遠方からの参加は旅費等の費用負担が大きく、敬遠されやすいという課題があります。

久慈地域（久慈市・洋野町・野田村・普代村）では、地元企業を知る機会の創出と、U・Iターンのきっかけづくりを目的に、地域内の企業・団体で実施するインターンシップ等に参加する学生の旅費・宿泊費を補助する「若者の就業体験支援補助金」を実施しています。受け入れ先となる企業や事業所の皆さんも、募集や案内の際に本制度を周知し、学生が参加しやすい環境づくりにご協力をお願いします。

▼対象者：大学、短期大学、高等専門学校、専門学校等の在学者（卒業年度の2月末までに、久慈地域の事業所で実施されたインターンシップ等への参加が対象）

▼補助金額等：旅費・宿泊費のうち、企業・団体から支給された旅費等や他の補助金等を除いた、学生本人が直接支出した金額（参加1回につき上限3万円）
※年度内に3回まで利用可
▼申請書類：①申請書兼請求書②補助金交付に関する同意書③インターンシップ等実施証明書④在学証明書（学年の確認ができるもの）⑤支払い内容が確認できる書類（領収書等）

※①から⑤の様式はHPからダウンロードできます

年金の免除申請は7月1日から

INFO

関市民課 ☎52-2118

7月1日から、令和8年度の国民年金保険料の免除申請を市民課④番窓口で受け付けます。保険料を納めることが困難な人は、ご相談ください。

▼免除期間：令和8年7月～令和9年6月分
※学生は令和8年4月～令和9年3月分（令和8年度分申請済の学生は、改めて申請する必要はありません）

▼免除対象者：次のいずれかに該当する人
①前年の所得が一定以下の人（本人・配偶者・世帯主の所得で判定します）
②失業などの理由により保険料を納めることが困難な人（本人の所得を0円として、配偶者・世帯主の所得で判定します）

追納もできます

免除された保険料は、10年以内であれば、さかのぼって納める（追納する）ことができます。

○学生の場合：学生証の写しまたは在学証明書の原本
▼障害年金受給者は：障害年金1級・2級受給者は、前年の所得によらず免除を受けられます。申請の際は年金証書をお持ちください。また、一度申請した人は、以降の手続きは不要です。

▼申請に必要なもの：
①基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの
②運転免許証などの身分証明書
○失業特例申請の場合：雇用保険受給資格者証または離職票等

あっぱれ！100歳

ご長寿おめでとうございます



家族と記念撮影をするトミエさん(前列中央)

見年代 トミエ さん（大川目町） 好きなことをして生きる

5月20日に100歳の誕生日を迎えた見年代トミエさん。中平市長が施設を訪問し、お祝い金とお祝い状を贈呈。家族に囲まれ長寿を祝いました。

新聞や広報、雑誌を読むことが好きなトミエさん。広報に載ることを伝えると喜びの笑顔を浮かべました。長寿の秘訣を伺うと「遊びたい時に遊び、食べたい時に食べることです。好きなことをして生きてきました」と教えてくれました。



家族と長寿を祝うマツエさん(中央)

二子 マツエ さん（長内町） デイサービスが楽しみ

2月27日に100歳の誕生日を迎えた二子マツエさん。お祝い状を贈呈し、家族と長寿を祝いました。

マツエさんはアワビやナマコが好きで、今でも入れ歯をせずに食べることができるよう。最近の楽しみは毎週、水曜日と土曜日にデイサービスに行くこと。長寿の秘訣を伺うと、「お肉をあまり食べない。それ以外は何でも食べることです」と笑顔で教えてくれました。

My life
in Kuji

ギムハニ・ミレイ・ペッターワドゥ さん

オンタリオ州・27歳／久慈小、久慈湊小、夏井小、平山小、侍浜小、山形小、久慈中、山形中を担当

トロントで感じたスポーツ熱

カナダを代表するスポーツといえば、夏はラグロス、冬はアイスホッケーですが、トロントで特に盛り上がるスポーツはバスケットボールにアイスホッケー、そして「野球」です。シーズンになると学校や街中で、好きなチームの帽子やユニフォームを身に着けている人をよく見かけます。

特に夏は、MLB（メジャーリーグ）唯一のカナダのチーム「ブルージェイズ」のグッズで、街がチームカラーの真っ青に染まるほどです。試合の日は街全体がパーティーや花火などでにぎわい、ワールドシリーズなどの大きな試合で勝利した時には、トロント中がものすごい熱気に包まれます。

実は、私の家族はサッカーファンなので、いつもヨーロッパの試合やワールドカップばかり見ていて、地元のスポーツをじっくり見る機会はあまりなかったのですが、この街の熱気を感じて「もっと現地のスポーツを知って、みんなと一緒に全力で応援したい！」という気持ちが湧いてきました。

市民

センター だより

小久慈市民センター
☎59-3051



大人気！自家焙煎コーヒー

小久慈市民センター共催事業紹介

小久慈朝市

小久慈朝市は地域の交流を目的として、平成30年から小久慈まちづくり協議会が主催し、協議会の「朝市チーム」が中心となって活動しています。歴史民俗資料室（旧長内中学校）を会場に、次回で35回目を迎えます。地産地消を目指して、地元の生産者に出店を依頼しており、米、野菜、じゅうね油、じゅうねもち、田楽、こども向けにはくじ引きコーナーなども。他にも、小久慈焼、手作り雑貨、やまねべっぴんカフェの単配もちと多種多様で、地域一体となって朝市を盛り上げています。

「小久慈カフェチーム」の自家焙煎コーヒーも毎回売り切れるほど大人気。昨年は「桜チーム」が桜染めの手ぬぐいなども販売しています。また、包丁研ぎやスイカ割り大会、小久慈小児童の合唱などのイベントも実施しています。

小久慈市民センターも、さらに地域が活性化するように協力していきます。今年初回は7月12日(日)8時開催。皆さま、どうぞ小久慈朝市へお越しください。



Name
下館 慎也 さん
しもだて しんや（14歳）

Profile
久慈中学校サッカー部



▶岩手県代表でプレーする下館選手

きらり 人輝く

岩手県選抜の一員として活躍
チームメイトに頼られるゴールキーパーに

勝利にこだわるプレーを

岩手県選抜として5月3日から6日に福島県で開催された2026東京国際ユーススポーツ大会(サッカー)に出場した下館慎也さん。県選抜での経験や今後の目標について話を伺いました。

■兄のシュートを止める存在に

兄と一緒にサッカーをやりたいと思い、小学校3年生でサッカーを始めました。数あるポジションの中でゴールキーパーに興味を持ったのは入部して間もない頃です。練習を重ねるうちに、兄のシュートを止める存在になりたいと思うようになりました。フィールドにはフォワードやディフェンダーが複数人いますが、ゴールキーパーは一人だけ。目立ちたいという気持ちも強く、小学校4年生の時に自ら志願してゴールキーパーになりました。

■岩手県選抜チームでプレー

中総体のプレーを見ていた岩手県選抜のコーチから声を掛けていただき、選抜チームに参加しました。県内から集まった約60人の選

手たちと切磋琢磨し、最終16人の選抜メンバーに選出されました。大会では、初戦で別のゴールキーパーが怪我をしたこともあり、2試合目以降はフル出場。攻守の切り替えの早さや、ロングシュートへの対応など貴重な経験を積むことができました。試合中は仲間同士で前向きな声掛けが多くあり、高め合える環境でプレーすることができました。

■今後の目標

現在は中学校サッカー部の2年生リーダーを任されています。選抜チームの練習で培った技術や経験をチームメイトと共有しながら、チーム全員で成長していきたいです。勝利にこだわってプレーし、将来はサッカー強豪校への進学を目指しています。

協力隊
つうしん

吉野 恭涼 さん
(よしの・きょうすけ 31歳)
令和7年8月着任。東京都出身。山根町を拠点に山地酪農や乳製品の製造などに取り組む。

農楽ベコモンテ始動！山根にジャージー牛！

【ベコ】東北で牛 【モンテ】欧州で山 【コモン】共同体・資源

この3つを軸に、牧場を借りている八屋氏の言葉【農楽】（農業を楽しむ、奏でる）を広めたい、という意味を込めました。

導入したジャージー牛は1歳のオスメス2頭です。

【かめか♀】北上山系で牛馬が放牧されていた大草原（かめか平）
【やませ♂】冷害を引き起こす反面、酪農産業発展に繋がった風

かめか平のような景色を作る第一歩として、また過酷ながらも恩恵をもたらす自然環境に合わせた久慈の生業や営みを大切に、そんな思いを乗せて、育てていきたいと思っています。

牧場の見学会も開催し、来年からは搾乳も始める予定です。これからどんな牧場、山、地域になっていくか、見守り応援していただけると幸いです。

見学・問い合わせ：Instagram @ nouraku_becommonte

●地域おこし協力隊…移住定住促進を目的に、都市部からの移住者に対して市が委嘱。カフェを中心とした地域の活性化、新規漁業者の確保や水産物の高付加価値化への取り組み、農泊事業の実践と推進、地域資源の商品開発・販路拡大PRなどを行います。

いきいき
キッチン

切干大根のごまツナサラダ

今月の担当：山根地区食生活改善推進員

POINT

にんじんやワカメを加えたり、ごまを振ったり、さまざまなアレンジで作ってください。

■材料：2人分【1人分…73kcal/食塩相当量…0.5g】

切干大根	14g	A	すりごま	小さじ1
きゅうり	1/2本		ごま油	小さじ1
ツナ水煮缶	1/2缶		しょうゆ	小さじ1
			砂糖	小さじ1
			酢	小さじ1

1 切干大根を水に15～20分浸けて戻す。ツナ缶は汁気を切っておく。

2 きゅうりをせん切りにし、塩（分量外）でもんで、しんなりしたら洗い流す。

3 1、2、混ぜ合わせたAをボウルに入れ、和える。





Let's 男女共同参画

関地域づくり振興課 ☎ 52-2116

いわて男女共同参画サポーター養成講座



県では、各地域及び職場等における男女共同参画意識の向上と活動の促進を図るため、「いわて男女共同参画サポーター」を認定する養成講座をオンライン動画配信で実施しています。受講料は無料で、県内在住者（通勤・通学者を含む）はどなたでも受講できます。

サポーターの認定には全4講座の受講とアンケート等の提出が必要となりますが、希望する講座のみの聴講も可能です。詳しくは、HPをご確認ください。

▶ 講座内容

- ①女性も男性も生きやすい社会のために
- ②自分らしくいられるまちへーLGBTと地域の居場所を考える
- ③人権と多様性に配慮して防災・減災に取り組む
- ④男女共同参画の現状・課題と国際的動向

▶ 受講期間（動画配信期間）…7月1日（水）～10月30日（金）



十文字チキンアンバーホール

音楽の贈り物 vol.7 ☎ 52-2700

2つのロマンティックを味わい尽くす！



芸術監督兼館長である永峰高志氏によるシリーズ第7弾！ピアニストに久元祐子氏、管弦楽には新日本フィルハーモニー交響楽団をフルオーケストラでお迎えします。この機会にぜひお越しください！

▶ 日時…9月6日（日）14時開演（13時30分開場予定）
▶ 会場…大ホール
▶ 曲目…モーツァルト：ピアノ協奏曲第21番、ブルックナー：交響曲第4番「ロマンティック」
▶ 料金【全席指定】 一般S席…3,000円（友の会会員2,500円）、一般A席…2,000円（友の会会員1,500円）、高校生以下…A席無料※未就学児入場不可（託児所開設予定）
▶ チケット…発売中



図書館だより

関市立図書館 ☎ 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…7月6日（月）、13日（月）、21日（火）、27日（月）
 - 第6回久慈市立図書館を使った調べる学習コンクール
 - ▶ 募集作品…久慈市立図書館や学校図書館を使い、テーマについてまとめたオリジナル作品
 - ▶ 募集期間…7月1日（水）～9月11日（金）
 - ▶ 部門…(A)小学生（低学年/中学年/高学年）/中学生/高校生の部 (B)大人/子どもと大人の部
 - ▶ 対象…市内在住者（通勤・通学者を含む）
- ※詳細はHPを確認、または問い合わせください

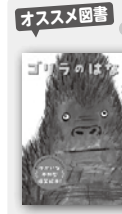
- … 定期イベント …
- ・図書館映画会（幼児・児童向け）
7月11日（土）10時～
- ・よみかせ「おはなしの集」
7月11日（土）・25日（土）11時～
- ・LET'S READ AND LEARN!（7歳まで）
7月18日（土）10時～
- ・金曜日のおはなし会（0～2歳児）
7月24日（金）11時～



見るだけで楽しめる！
平城京のごみ図鑑
監修／奈良文化財研究所
出版社／河出書房新社
下駄、魚の骨…出土したゴミから奈良時代の生活がわかる？2016年刊行書籍新装版

山形図書館

- ▶ 開館時間…10時～18時
- ▶ 休館日…7月6日（月）、13日（月）、20日（月）、21日（火）、27日（月）
- 企画展「青といえど？」
▶ 期間…7月15日（水）～8月20日（木）



文／たなか なおと
絵／ほりかわ りまこ
出版社／あすなろ書房
ゴリラからの挑戦状。これから何を聞かれても「ゴリラのはなくそ」って言うんだよ。ページをめくるたびに笑いが止まらない、ユーモア絵本。



いきいきライフnews

関地域包括支援センター ☎ 61-1557

出前講座をご活用ください

職場や学校・地域を訪問し、皆さんの介護や高齢者福祉に関する疑問に答える出前講座を実施しています。日程や所要時間、テーマについては相談に応じますので、お気軽に問い合わせください。

- テーマの例（他の話題も、相談に応じて対応します）
介護保険…介護認定の流れ、介護サービスの手続き等
認知症サポーター養成講座…認知症の症状や接し方等
人生会議…もしもの時に備えて、自身が望む医療や介護、過ごし方などについて考える
地域の助け合い…ご近所、地域での助け合いの大切さ
介護予防…機能維持のための「いきいき百歳体操」

■ 申込方法 希望日の2カ月前までを目安に、電話、FAXまたはメールで、希望の日時やテーマをお知らせください。

FAX 61-1119 Mail houkatu@city.kuji.iwate.jp

編集後記

水温も上がり溪流釣りの季節です。他の釣りと違い、溪流は人が来ない奥地に行けば簡単に釣れる、足で稼げる釣り。かくいう私は歩くのが上手くなるばかりで、釣りの腕はさっぱり上達する気配がありません。（後）

取材から戻り写真の整理をすると撮影枚数に驚きます。掲載する1枚を選ぶのに毎度ひと苦勞。我が家のカブトムシが蛹化を始め成虫になるまでもう少しです。幼虫でも蛹でも成虫でも欲しい方あげます！（城内）



県立久慈病院

☎ 53-6131

リンパ浮腫外来のご案内

リンパ浮腫とは、体内のリンパ液の流れが悪くなって起こる「むくみ」のことです。がんの手術や放射線治療などが原因のむくみと、原因が明らかでないむくみがあります。当院のリンパ浮腫外来では、がんの手術や放射線治療が原因のむくみを対象としており、皮膚のケア、マッサージ（リンパドレナージ）、包帯や専用の弾性着衣による圧迫、運動、日常生活のアドバイスなどを行います。

外来日は木曜日の午前、所要時間は約60分～90分、料金は9,010円の保険外診療です。気になる症状がある場合や受診を希望される場合は、主治医またはリハビリテーション技術科までご相談ください。

がん患者家族サロン

開催のお知らせ

- ・ 下記のとおりサロンを開催します。気軽にお立ち寄りください。
- ・ 開催時間内に直接、久慈病院1階「がん患者家族サロン（売店ローソン隣）」までお越しください。
- ・ 時間内は自由に出入りできます。
- ・ ▶ 内容…がん治療の医療費相談会
- ・ ▶ 日時…7月14日（火）13時～14時
- ・ ▶ 対象…がん治療をしている患者さん、またはそのご家族

関市立久慈病院 がん相談支援センター ☎ 53-6131



子育て応援だより

関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



おおさわ ゆい
大澤 由依ちゃん
（5歳・宇部保育園）
大きくなったら、壁に絵を描く人になりたい！



7月の乳幼児健診・相談スケジュール

会場 元気の泉 関こども家庭センター ☎ 66-8288

マタミティサロン 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…24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	2日（木） 受付12:40～13:10	
1歳児相談	令和7年7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2月生まれ	受付 9:10～9:25	バスタオル持参
3歳児健診	令和5年1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12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

お知らせ
ごみの出し方
(指定ごみ袋の代替対応)



久慈市指定ごみ袋の品薄による臨時的な対応として、指定以外の袋でも出すことができます。
詳細は、HP をご確認ください。
▶期間… 6 月 30 日(火)まで (※期間を延長する場合は、別途お知らせします)
▶使用できる袋…透明または半透明で中身が確認できるビニール袋
▶袋の大きさ…概ね 15℔～45℔
岡生活環境課 ☎ 54-8003

お知らせ
まるっと元気健康塾
第 2 回を開催します

7 月の開催予定は表のとおりです。申込み団体以外の人への参加、興味のある回だけの参加も可能です。保健推進課にお申し込みください。
講話「きちんと栄養、しっかり減塩」

会場 (申込み団体)	日時
岩 瀬 張 公 民 館 (パンジーの会)	13日(月)10時～
元木沢防災センター (もりもり会)	15日(水)10時～
田 高 公 民 館 (ねむの木)	21日(火)14時～

講話「お口の元気は全身の元気！丈夫なお口を保つには」

会場 (申込み団体)	日時
川 貫 公 民 館 (川貫女性部)	2 日(木)11時～
枝 成 沢 公 民 館 (くんのこサークル)	6日(月)10時～
山形老人福祉センター	23日(木)10時～
岩 瀬 張 公 民 館 (つくし会)	28日(火)10時～
待 浜 市 民 セ ン タ ー	28日(火)14時～

岡保健推進課 ☎ 61-3316

お知らせ
高齢者・障害者のための
成年後見・相続無料相談会

高齢者や障害者のための成年後見と相続に関する無料相談会(面談・電話)を開催します。
会場での面談による相談は事前予約 (☎ 019-653-6101) が必要です。
▶相談用電話番号 (通話料無料) … ☎ 0120-823-815/0120-333-184
▶日時… 7 月 11 日(土) 10 時～ 15 時
▶会場…岩手県司法書士会館 (盛岡市本町通 2 丁目 12-18)
岡岩手県司法書士会 ☎ 019-622-3372

お知らせ
住宅の県産木材
使用に補助



県では、一定量以上の県産木材を使用する住宅のリフォーム・新築を支援する「いわて木づかい住宅普及促進事業」を行っています。
令和 7 年度からは、県産木材の使用面積に応じて補助をする要件を追加し、リフォーム工事などで使いやすくなりました。詳しくは、いわて木づかい住宅普及促進事業の HP をご確認ください。
岡農林水産部林業振興課 ☎ 019-629-5773

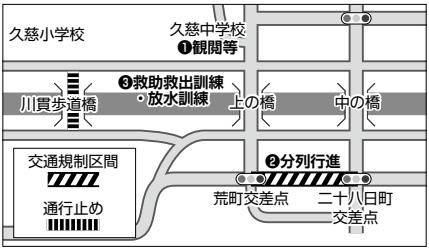
お知らせ
福祉・介護のお仕事
就職相談会



福祉・介護の仕事に関心がある人を対象とした相談会を開催します。
▶日時… 6 月 30 日(火) 13 時～ 16 時
▶会場…総合福祉センター
岡岩手県福祉人材センター ☎080-1651-6203

お知らせ
消防団特別点検
(交通規制のお知らせ)

消防団員の規律の維持と市民の防災思想の高揚を目的に、久慈市消防団特別点検を実施します。地域を守る消防団の雄姿をご参観ください。
分列行進と救助訓練に伴い、市街地で交通規制を実施し、川貫歩道橋は通行止めとなります。皆様のご理解とご協力をお願いします。
▶日時… 6 月 28 日(日) 8 時～
▶会場 ①観閲等…久慈中学校校庭
②分列行進…荒町交差点～二十八日町交差点
③救助救出訓練・放水訓練…久慈川上の橋～川貫歩道橋
▶交通規制 ①分列行進…10 時 20 分～ 11 時 30 分 荒町交差点から二十八日町交差点を交通規制
②救助救出訓練…11 時 35 分～ 11 時 45 分 川貫歩道橋を通行止め
岡防災危機管理課 ☎ 52-2173



お知らせ
わくわくじフェスタ・
えーびーマーケット



JCI 岩手ブロック大会 in 久慈の開催と併せて、防災や各種体験のイベントを実施します。また、久慈管内就労継続支援事業所の製品販売を行う「えーびーマーケット」も同時開催。詳しくは HP をご確認ください。
▶日時… 6 月 27 日(土) 10 時～ 15 時
▶会場…やませ土風館・中町イベント広場・市日通り、ほか
▶内容…安田大サーカスと学ぶ防災セミナー、防災迷路・防災工作体験、e スポーツ大会、はたらくるま体験、飲食店ブース、えーびーマーケット、ほか
岡(一社)久慈青年会議所 ☎53-4671
岡チャレンジドセンター久慈 (えーびーマーケット) ☎ 66-8585

募集
税務職員採用試験
(高校卒業程度)



仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍する職員を募集しています。詳しくは、国家公務員試験採用情報 NAVI をご確認ください。
▶受験資格…①令和 8 年 4 月 1 日において高校又は中等教育学校を卒業後 3 年を経過していない者及び令和 9 年 3 月までに高校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者
▶受付期間…6 月 24 日(水)まで
▶試験日… 9 月 6 日(日)
岡人事院東北事務局 ☎ 022-221-2022

募集
おでかけi-サポ開催



結婚を希望する人に登録制で出会いの機会づくりを支援する「i-サポ」のスタッフが出張し、対面相談や会員登録、お相手検索などを行います。利用の際は、事前に電話予約が必要です。市の入会登録料助成制度も活用できます。
▶日時… 7 月 5 日(日)、25 日(土) いずれも 12 時～ 15 時
▶会場…中央市民センター
▶対象者…20 歳以上の人
岡i-サポ宮古 ☎ 0193-65-7222

○休日当番医・薬局 ▶診療時間…8時 30分～ 12時 30分(12時受付終了)

当番日	当番医	☎	当番薬局 (受付時間)	☎	当番薬局 (受付時間)	☎
5 日(日)	関上こどもクリニック	75-3722	キング薬局(9:00～17:00)	61-1360		
12 日(日)	北リアス病院	53-2323	みどり薬局(9:00～17:00)	61-3911		
19 日(日)	関上こどもクリニック	75-3722	サンケア薬局県立久慈病院前店(9:00～17:00)	61-1888		
20 日(月)	ちだ医院	61-3366	ハーモニー薬局(8:30～12:30)	61-3305	キング薬局(9:00～17:00)	61-1360
26 日(日)	関上こどもクリニック	75-3722	みどり薬局(9:00～17:00)	61-3911		

○暮らしの相談 / 介護・福祉の仕事相談 / 年金相談

	名 称	相談員・備考	日 時	会 場	問合せ
要予約	無料法律相談 ※ 6月22日(月)9時30分予約開始	齊藤 拓 弁護士	2 日(木) 10:30～15:30	消費生活センター	消費生活センター ☎ 54-8004
		小保内 義和 弁護士	16 日(木) 10:30～15:30		
		小笠原 基也 弁護士	27 日(月) 10:30～15:30		
要予約	くらしとお金の安心相談会	※前日 12 時までに予約	15 日(水) 10:00～16:00		
要予約	多重債務者弁護士無料相談	岩手弁護士会所属 齊藤 拓 弁護士	23 日(木) 10:00～15:00		
	行政相談	行政相談員	14 日(火) 13:30～15:30	消費生活センター	生活環境課 ☎ 54-8003
要予約	介護・福祉の仕事相談	※月曜が祝日の場合は開催なし	毎週月曜 9:00～16:00	総合福祉センター	岩手県 福祉人材センター ☎ 080-1651-6203
			8 日(水) 9:30～11:00	ハローワーク久慈	
			15 日(水) 9:30～11:00		
要予約	年金相談	※予約の際は、基礎年金番号が分かるものをご用意ください	10 日(金) 10:30～16:00	十文字チキン アンバーホール	二戸年金事務所 ☎ 0195-23-4111
			23 日(木) 10:30～16:00		

○健康相談・検査

	名 称・内 容	日 時		会 場	問合せ
	オレンジカフェ「こはく」 高齢者、認知症が心配な人、その家族も立ち寄れる場所	15 日(水)	10:00～15:00	こはくのまちの保健室 (しあわせS U N)	☎ 53-2580
	てとりんカフェ・オレンジ 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	10 日(金)	13:30～15:00	元気でらす縁	☎ 66-8011
	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	24 日(金)	13:30～15:00		
	こころの相談 対面相談や電話相談を受け付けています	毎週金曜 13:30～15:00		サロンたぐきり	☎ 75-3790
	こころとからだの相談 対面相談や電話相談を受け付けています(右記の時間以外は市保健推進課が対応)	平日 9:00～12:00		こころとからだの 相談センター	☎ 53-3652
	全血献血 7 月は「愛の血液助け合い運動」月間です。 献血へのご協力をお願いします。	24 日(金)	11:00～12:30	久慈警察署	保健推進課 ☎ 61-3315
			14:30～16:30	元気の泉	
		25 日(土)	9:30～11:30 13:00～15:30	ファミリーマート 久慈北インター前店	
要予約	地域産業保健センター個別健康相談	8 日(水)	完全予約制	久慈医師会 (市役所分庁舎 2 階)	二戸・久慈地域産業保健センター ☎ 53-0114
		22 日(水)			
	フリースペース(ひきこもりがちな方やその家族の集いの場) 初回利用時は予約が必要です	13 日(月)	14:00～15:30	久慈保健所 (久慈地区合同庁舎)	久慈保健所 ☎ 53-4987
要予約	エイズ、肝炎ウイルス、性器クラミジア、梅毒、HTLV-1検査・相談	14 日(火)	14:00～16:00		
要予約	骨髄バンク登録	14 日(火)	14:00～16:00		
	お酒のお悩み相談	23 日(木)	10:00～11:30		
	こころサロン (自死遺族交流会)	27 日(月)	13:30～15:00		
要予約	こころの健康相談	予約時にご案内します			

お知らせ 市有財産を売却します

入札に参加するには、事前に申し込みが必要です。申請用紙は市 HP や財政課で配布します。詳しくは、問い合わせください。

所在地	宇部町第4地割54番15
区分	土地
地目	宅地
地積等	1,625.52㎡

▶入札日…7月16日(木)11時
▶会場…市役所2階特別会議室
▶申込期限…7月9日(木)17時15分
▶最低売却価格…1,030万円
関財政課 ☎ 52-2113

お知らせ 労働保険の更新は電子申請の活用を

労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間は7月10日(金)まで。更新時期は窓口が大変混み合いますので、待ち時間不要でいつでも手続可能な電子申請をご活用ください。
関岩手労働局労働保険徴収室

☎ 019-604-3003

募集 いきいきシニアスポーツ大会の出場選手を募集

60歳以上の市民の健康保持と相互の親睦を図ることを目的に開催される「いきいきシニアスポーツ大会」に出場する選手を募集します。詳しくは、問い合わせください。

▶開催日時…7月3日(金)10時～
▶会場…久慈市マリンアリーナ
※無料送迎バスを運行予定です
関久慈市社会福祉協議会 ☎ 53-3380

募集 飲んで、食べて、歩いて みんなではしご酒

指定された市内の飲食店3店舗をめぐる「はしご酒」。豪華賞品が当たる抽選会も開催します。詳しくはHPをご確認ください。

▶日時…7月22日(水)18時～21時
▶受付…よむのす
▶受付時間…17時45分～19時
▶抽選受付時間…19時～21時
▶参加料…前売3,000円(当日3,500円)
▶販売所…久慈商工会議所、やませ土風館、よむのす、ミニストップ 田屋町店
関久慈商工会議所 ☎ 52-1000

募集 医療的ケア児支援とともに学ぼう

医療的ケア児やその家族・支援者が集まり「遊び場」「語り場」をつくる「I care(あいけあ)パーク」。「わたしたちのこれから～法改正に向けて～」をテーマに、医療的ケア児支援法の動向を学び、語り合う講演会・茶話会を開催します。

▶日時…8月8日(土)10時～15時
▶会場…紫波町情報交流館（オガール2F／紫波町紫波中央駅前2-3-3）
▶講演内容…医療的ケア児支援法改正でどう変わるのか～背景と主なポイント～
▶講師…加藤千穂さん
▶定員…講演会100人・茶話会40人
▶申込…申込フォーム（QR）から
関岩手県医療的ケア児センター ☎ 019-611-0610

募集 夏休み親子向け消費生活セミナー

「親子で学ぶ金銭教育」をテーマに、おこづかい帳を使ったゲームをしながら、お金の使い方について楽しく学びます。参加は無料です。

▶日時…8月7日(金)13時30分～15時30分
▶会場…車庫棟会議室2・3（市役所3階）
▶対象・定員…小学3～6年児童とその保護者・15組（先着順）
▶申込期間…6月29日(月)～7月24日(金)
▶申込方法…岩手県電子申請・届出サービス（QR）から、または学校に配布する申込書に記入して生活環境課にFAX・郵送で提出
関生活環境課 ☎ 54-8003

募集 相続と遺言に関する講演会

令和6年4月から相続登記が義務化され、最も早いケースでは令和9年3月末までに登記が必要となります。相続登記の手続や遺言書について、正しい知識を身に着けるための講演会（要予約）を開催します。予約は定員に達し次第締め切ります。詳しくはHPをご確認ください。

▶日時…7月24日(金)13時30分～16時10分
▶会場…盛岡地方法務局二戸支局（二戸市石切所荷渡6-1）
▶内容…【第1部】相続登記について（講師：司法書士）、【第2部】遺言書について（講師：法務局職員）
▶定員…20人程度
▶予約受付…7月1日(水)～
関盛岡地方法務局二戸支局 ☎ 0195-25-4811

募集 久慈秋まつりパレード参加団体募集

5月15日に行われた実行委員会総会により、久慈秋まつりの日程が次のとおり決定しました。

・9月17日(木)18時 前夜祭
・9月18日(金)16時 お通り
・9月19日(土)14時 中日
・9月20日(日)14時 お還り
中日に開催される郷土芸能パレードの参加団体を募集します。詳しくは、問い合わせください。

関久慈秋まつり実行委員会 ☎ 66-9200

募集 潜在保育士再就職支援研修会

潜在保育士（保育士の有資格者で、現在、保育所等で働いていない人）を対象に、保育所への再就職に向けて必要な知識・技能を習得する研修会を実施します。託児を利用する場合は事前予約が必要です。詳しくは、HPをご確認ください。

講座1「子どもの姿のとらえ方」
6月22日(月)10時～12時30分
講座2「子育て支援の理解を深める」
7月28日(火)10時～12時30分
講座3「特性のある子どもの理解と支援」
8月25日(火)10時～12時30分
▶会場…ふれあいランド岩手（盛岡市三本柳8-1-3）
▶定員…40人程度
▶受講料…無料
▶申込締切…開催前日の16時
関岩手県社会福祉協議会

☎ 019-637-9605

募集 ピアノマラソンコンサート参加者募集

「世界第一級のピアノ」という評価を得ているスタインウェイのコンサートピアノで日々の練習の成果を披露しませんか。

▶日時…10月4日(日)9時30分～
▶会場…十文字チキンアンバーホール 大ホール
▶対象…小学生以上の市内在住者（通勤・通学者を含む）
▶参加料…無料（観覧無料）
▶申込期限…8月3日(月)
▶申込方法…HPの応募フォームから、または所定の参加申込書に記入して提出。申込書はHPからダウンロードできます

関文化課 ☎ 52-2700

募集 介護支援専門員実務研修受講試験

介護支援専門員（ケアマネジャー）実務研修の受講に必要な専門知識を有することを確認する試験です。

▶日時…10月11日(日)10時～
▶会場…岩手産業文化センター（ツガワ未来館アピオ／滝沢市砂込389-20）
▶受験資格…国家資格に基づく業務・相談援助業務に従事した期間が5年以上かつ業務に従事した実働日数が900日以上の実務経験を有する人
▶申込書…財団HPからダウンロードできます
▶申込期限…6月29日(月)

関いきいき岩手支援財団 ☎ 019-626-0196

4月のデータ 人口と世帯数（4月30日現在）

※（）内は前月比
○人 □… 30,219人 （-43）
男… 14,588人 （-19）
女… 15,631人 （-24）
○世 帯… 15,208世帯 （+33）

■事故・事件などの状況

※（）内は、1月からの累計/前年同期比
○火災
発生件数… 1件 （5 / ±0）
死傷者数… 0人 （1 / ±0）

○救急活動
出動件数… 117件 （494 / -24）
・交通事故… 2件 （14 / +4）
・急病… 87件 （359 / +2）
・その他… 28件 （121 / -30）

○交通事故など
発生件数… 44件 （187 / +27）
・人身事故… 1件 （7 / +1）
・物損事故… 43件 （180 / +26）
死亡者… 0人 （0 / ±0）
負傷者… 1人 （7 / +1）
飲酒運転検挙者… 0人 （2 / -2）

○犯罪状況など
総数…2件 （12 / -5）
うち空き巣被害… 0件

■ごみの状況(単位ト) ※（）内は前年度比

	4月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	869 (-26)	869 (-26)
うち可燃ごみ	758 (-21)	758 (-21)
うち不燃ごみ	45 (+2)	45 (+2)
うち資源物	66 (-7)	66 (-7)
一人一日当たり	959㍑ (-8㍑)	

税などの納期（7月）

固定資産税(2期)	7月31日(金)
国民健康保険税(1期)	7月31日(金)
後期高齢者医療保険料(1期)	7月31日(金)
学校給食費(3期)	7月27日(月)

6月のお知らせ

6/23日(火) 休診
(学校健診のため)

※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」のインターネット画面でご確認下さい。

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

初めての方、お試し価格実施中！

ネット予約可能です

久慈市中央4-13
TEL 090-3472-3174
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

TEL 0194-61-1818 ※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

各種機器修理

全メーカー ストーブ、ボイラー
大丈夫です。 エアコン、各種機器
修理、取付、販売
ストーブ分解掃除
エアコンクリーニング

宇部機器サービス 久慈市中央1-30
(宇部龍一) TEL 53-6630

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 ☎ 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

おおきく屋

久慈市長内町34-26-1
TEL 0194-52-1155

おめでた おくやみ

5/1~5/31 届け出分(敬称略)

♥結婚おめでとう ()内は旧姓

★誕生おめでとう ()内は保護者名

◆お悔み申し上げます ()内は年齢

お知らせ 小久慈朝市を開催

小久慈まちづくり協議会では7月から11月まで、地産地消と交流の場として小久慈朝市を開催。地元で採れた新鮮野菜や自家焙煎コーヒー、郷土食などの販売が行われます。
▶会場…歴史民俗資料室(旧長内中学校)玄関前
▶開催時間…8時～9時30分頃

開催日	
第1回	7月12日(日)
第2回	8月9日(日)
第3回	9月13日(日)
第4回	10月11日(日)
第5回	11月15日(日)

岡小久慈市民センター ☎ 59-3051

お知らせ 水道メーターを交換

市では、設置から7年を経過した水道メーターを交換しています。交換作業は、身分証を携帯し、腕章をつけた実施事業者が、無料で行います。ご理解とご協力をお願いします。
▶作業期間…11月末まで
岡上下水道整備課 ☎ 52-2189

お知らせ 大槌町林野火災の義援金を募集

日本赤十字社は令和8年大槌町林野火災義援金を募集。市役所、宇部・侍浜・山根市民センター及び山形福祉室に募金箱を設置していますので、ご協力をお願いします。
▶受付期間…8月25日(火)まで
岡社会福祉課 ☎ 52-2119

お知らせ よむのすフェスタ 6th

開館6周年を祝って、ステージイベントや岩手初上陸のどこでもVRバンジー、ペーパークイリングメッセージカード作りなどを開催します。「夕暮れ屋台よるのす」も同日開催され、楽しい企画が盛りだくさん。ぜひご来場ください。
▶日時…7月5日(日)11時～15時
▶会場…よむのす
岡情報交流センターYOMUNOSU ☎ 52-7777

お知らせ 未受領のおこめ券受け取りはお早めに

市では、令和8年1月31日現在で住民基本台帳に登録されている世帯の世帯主宛てに、「おこめ券」を送付しました。配達時に不在などの理由で、未受領となっているおこめ券は、農政課で保管していますので、受け取りをお願いします。家族や親戚が代理で受け取ることも可能です。詳しくは、市HPをご確認ください。
▶受取場所…農政課(市役所2階)
▶受付時間…8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く)
▶受取期限…9月30日(火)

受け取りに必要なもの
・来庁者の身分証明書 (マイナンバーカード・運転免許証など住所を確認できるもの)
・受領書兼委任状 (※配達先世帯以外の人を受け取る場合のみ。様式は市HPに掲載)

岡農政課 ☎ 52-2121

お知らせ カメムシ防除とミツバチへの被害防止

例年8月に斑点米カメムシ類の防除が始まりますが、近年、この防除に関連してミツバチの死亡事例が発生しています。農薬散布の際は、水稻生産者と蜜蜂飼育者の間で協議し、被害の防止に努めてください。
地域の防除時期などの詳細は、最寄りの農業改良普及センターやJAに問い合わせください。
岡久慈農業改良普及センター ☎ 66-9683

お知らせ 身体障害者補装具巡回相談を実施します

原則として義肢(骨格構造)及び電動車椅子など、直接判定が必要な補装具の交付・修理の要否判定の人を優先して行います。事前の申し込みをお願いします。
▶日時…7月10日(金)10時30分～13時30分(受付は11時まで)
▶会場…元気の泉
▶申込期限…6月26日(金)
岡社会福祉課 ☎ 52-2119

お知らせ 部長マニフェストを公表しています

部長マニフェストは、市政における各部の基本方針や重点的に取り組むテーマ、目標値などを決定・公表する取り組みです。重点施策の共有による市民理解の向上、効果的・効率的な行政運営などを目指し、平成29年度から実施しています。詳しくは市HPをご確認ください。
岡政策推進課 ☎ 52-2115

お知らせ 土砂災害防止のための立入調査を実施します

県では、がけ崩れや土石流など住民に被害を及ぼす恐れがある危険区域を設定するため、急傾斜地や沢などの現地調査を実施します。調査員が皆さんの土地に立ち入って調査する場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。
▶調査期間…令和8年6月下旬～令和9年1月末
▶対象地域…市内全域
▶調査員…大日本ダイヤコンサルタント(株)・(株)東開技術設計共同体
※調査員は、県発行の身分証明書を携帯しています。
岡県北広域振興局土木部河川港湾課 河川砂防チーム ☎ 66-9689

お知らせ 市営住宅等入居者募集

1 市営住宅

住宅名	戸数	家賃（月額）
新川井団地	3	17,500～26,400円
さいわい団地	1	16,500～24,600円
侍浜団地	1	17,300～25,800円

2 災害公営住宅（※）

住宅名	戸数	家賃（月額）
久慈湊・大崎地区住宅	1	18,000～26,800円
久喜地区住宅	1	20,500～30,500円

※入居資格…東日本大震災により住宅を滅失した人(その他条件あり)
▶申込期限…6月30日(火)
岡建設企画課建築係 ☎ 52-2120
岡山形総合支所産業建設課 ☎ 72-2129

お知らせ 薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」ヤング街頭キャンペーン

久慈保健所では、若年層への薬物乱用の広がりを防止するため、久慈中学校・久慈高校・久慈翔北高校のボランティアの生徒及び県薬物防止指導員と、薬物乱用防止を呼びかける街頭キャンペーンと国連支援募金を行います。皆さまのご協力をお願いします。
▶日時…6月28日(日)10時30分～12時(雨天決行)
▶場所…ユニバース久慈SC店入口付近(長内町第30地割73-6)
岡久慈保健所環境衛生課 ☎ 66-9681

お知らせ 久慈市職員の採用試験情報

市では、私たちと一緒に久慈市のまちづくりに携わる職員を募集します。詳しい内容は、市HP及び広報7月号に掲載予定です。
▶募集期間…7月1日～31日(予定)
▶募集職種…一般事務職を募集予定
▶受験資格…①大学、短期大学(高等専門学校を含む)の卒業生②高等学校(各種専門学校を含む)の卒業生※いずれも卒業見込みを含む
【第1次試験】
▶試験日…9月20日(日)
▶会場…久慈市役所
▶試験内容…筆記試験
【第2次試験】
▶試験日・会場…第1次試験合格者に通知します
▶試験内容…人物試験
岡総務課 ☎ 52-2112

まちの水道屋さん
久慈市西の沢6-1-49
ウエヤマ水道工業(有)
TEL 0194-53-0778

建築・建設資材の総合商社
～快適な住まいづくりを提案します～
株式会社 ヤマイチ
R3 リフォームスタジオム
〒028-0041 久慈市長内町21-50-1
TEL 0194-52-1010
FAX 0194-52-1303
フリーダイヤル 0120-1010-59

屋根・外壁・雨樋
お気軽にご相談下さい!
☎53-4141
(有)高山鋳金工業
無料点検・見積り致します

診療案内
小児科・アレルギー科・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
6/20(土)
7/14(火)
午後休診
7/13(月)
久慈市長内町24-98-2
☎0194-75-3722

JA新しいわて年金友の会久慈支部【会員限定】行事のご案内
久慈支部総会・交流会
日時:R8年7月9日(木)
11:00～14:00
場所:久慈グランドホテル 2階大ホール
受付:10:00～11:00
2階ロビー
会費:2,000円(当日)
締切日:6月26日(金)
アトラクション:ゴージャス京子
「ものまね界のレジェンド」
申込方法:電話でお申し込みください。
☎52-1313
【お問い合わせ先】JA新しいわて久慈支所
☎52-1313(金融課)

JA新しいわて年金友の会山形支部【会員限定】行事のご案内
山形支部総会・交流会
日時:R8年6月26日(金)
11:00～14:00
場所:センターハウス平庭山荘
受付:10:00～11:00
1階ロビー
会費:1,000円(当日)
締切日:6月22日(月)
アトラクション:舞踊、カラオケ
申込方法:電話でお申し込みください。
☎52-1313
【お問い合わせ先】JA新しいわて久慈支所
☎52-1313(金融課)



夏井小学校…1／花の苗の植え方を教わる児童 2／人権擁護委員と花選び 3／植えた花に水やり
久喜小学校…4／花の苗をとるコツを真剣な表情で聞く児童 5／配置のバランスを考えながら植栽 6／友達と一緒に花選び

花には水を、人には愛を

人権の花運動

夏 井小学校で5月13日、児童8人が参加、6月3日

には、久喜小学校で児童28人が参加して、人権の花運動による花の植栽が行われました。

この運動は、草花の植栽作業や人権擁護委員との交流を通じて、命の大切さや思いやりの心を育むことを目的に実施されています。

作業に先立ち、人権擁護委員から児童へ、プランターと花の苗が贈呈され、園芸店の指導を受けた児童らは、色とりどりの花から好きな色を選びプランターに植栽。手で土を掘り、バランスよく配置する作業に苦戦しながらも丁寧に植え付けました。児童を代表し、夏井小学校6年生の西川城聖冬さんは「自分が植えた花だけでなく、休んだ人の花にも気を配りながら毎日水やりをします」と笑顔で話しました。久喜小学校6年生の川戸道漣さんは「植えた花がいっまでも元気に咲き続けられるように大切に育てたいです」と力強く語りました。

宇部中学校 環境美化奉仕作業

宇部中学校の生徒25人が、同校から三陸鉄道陸中宇部駅までの清掃活動を実施。道中のごみを拾い、駅の床や手すりを掃除しました。生徒会長の高畑尚起さんは「各班ごとに協力しながら時間いっぱい掃除ができました。学校の掃除でも継続していきましょう」と力強く語りました。



1／三陸鉄道陸中宇部駅の階段や手すりの清掃をする生徒 2／駅ホームの点字ブロックをブラシで磨く生徒



長福寺に展示されたこけし灯籠とポストカード

のんさんのこけし灯籠を展示

俳優・アーティストとして活躍するのんさんがデザイン画を手掛けたこけし灯籠。第3期は北三陸の6施設で展示します。展示施設では、こけし灯籠の原画がデザインされた限定ポストカードを数量限定で配布します。デザインは全6種類で施設ごとに異なります。展示施設や期間など詳しくは市HPを確認ください。

