

おめでた おくやみ

7/16-8/15 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

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 後期高齢者医療保険自己負担限度額の変更

令和4年10月1日に導入された後期高齢者医療保険の2割負担に伴う配慮措置は、9月30日をもって終了します。これまで、1カ月の外来医療の負担増加額が3,000円までに抑えられる配慮措置が講じられておりましたが、10月1日から18,000円になります。詳しくは問い合わせください。

▶変更内容…

2割負担の人の自己負担限度額		
		9月30日まで
外来(個人単位)	18,000円または6,000円+(医療費-30,000円)×10%の低い方	18,000円
外来+入院(世帯単位)	57,000円<44,400円>※	変更なし

※直近12カ月の間に外来+入院の自己負担限度額を超えた支給が4回以上あった場合、4回目からは<>内の金額になります

☎市民課 ☎52-2118

☎県広域連合事務局 ☎019-606-7507

募集 けんこうワークショップ第3弾「ゆべしとクレープ作り」

料理が初めての人も、運動が苦手な人も大歓迎。全4回のうち3回以上参加した人には商品券をプレゼントします。参加を希望する人は電話で申し込みください。

- ▶日時…10月8日(水)10時~13時
 - ▶内容…すぐ作れるゆべしとクレープ
 - ▶場所…元気の泉
 - ▶講師…フォレストキッチン 木村晴子氏
 - ▶対象者・定員…20~74歳の国保被保険者・先着12人
 - ▶参加料…500円(材料費)
 - ▶申込期限…10月1日(水)17時
- ☎市民課 ☎52-2118

募集 創業セミナー「起業の成功のポイント 理念とビジョンづくり」

事業が長く続く成功の極意をテーマに、叶えたい未来を描くこと、理念とビジョンづくりなどについて、創業セミナーを開催。

- ▶日時…9月16日(火)15時~17時
 - ▶場所…久慈市情報交流センター
 - ▶講師…株式会社スリーデイズ代表取締役 伊藤理恵氏
 - ▶対象者…起業後間もない人、これから起業を考えている人
 - ▶参加料・定員…無料・先着15人
 - ▶申込期限…9月10日(水)
- ☎久慈商工会議所 ☎52-1000

お知らせ 森林の土地を取得した時は届け出が必要です

個人が法人かによらず、売買のほか相続、贈与、法人の合併などにより、森林の土地を新たに取得した場合、90日以内に所有者届出が必要です。ただし、国土利用計画法に基づく届け出をした場合は不要です。

☎林業水産課 ☎52-2122

お知らせ 建設業の退職金なら建退共！

建退共制度は、建設現場で働く人のために、国が作った退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。詳しくは建退共HPを確認または問い合わせください。

☎建退共岩手県支部 ☎019-622-4536

お知らせ 消防フェアを開催します！

消防体験や車両見学など、楽しい企画が盛りだくさん！働く車が好きな子どもや、消防士を目指す人、消防に興味がある人など、誰でも大歓迎です。家族や友人と一緒にぜひ来場ください。

- ※駐車場に限りがありますので、乗り合わせのうえ来場ください
 - ▶日時…9月13日(土)10時~15時
 - ▶場所…市防災センター(消防署)
- ☎久慈消防本部 ☎53-0119

お知らせ 女性のための無料相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題など、悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

- ▶日時…9月23日(火・祝)10時~13時
 - ▶面談相談(予約制)…☎019-622-3372 ☎019-653-2427
 - ▶電話相談…☎019-656-0561
- ☎岩手県司法書士会 ☎019-622-3372

募集 市営住宅空きあります

住宅名	戸数	家賃(月額)
新川井団地	3	17,700~26,700円
さいわい団地	2	16,500~24,900円

- ▶申込期限…9月12日(金)
- ☎建設企画課 ☎52-2120
☎山形総合支所産業建設課 ☎72-2129

お知らせ 司法書士・土地家屋調査士合同無料相談会

岩手県司法書士会、岩手県土地家屋調査士会の共催により無料相談会を開催。詳しくは岩手県司法書士会HPで確認ください。

- ▶日時…10月4日(土)10時~15時
 - ▶会場…中央市民センター
 - ▶相談内容…相続登記、不動産登記手続、土地境界トラブルなど
 - ▶相談方法…来場または電話
- ☎019-656-0561※10月4日(土)のみ
☎岩手県司法書士会 ☎019-622-3372

お知らせ ひとり親家庭のお父さん、お母さんへ

ひとりで悩んでいませんか？一緒に考えてみませんか？どんなことでも相談可能です。相談内容に応じて、情報提供や相談窓口の紹介など解決に向けてお手伝いをします。相談に費用はかかりません。

- ▶対象…ひとり親の人およびその家族
 - ▶相談方法…電話、来所、メール、LINE(二次元バーコードから登録可)
- ☎ひとり親家庭等応援サポートセンター ☎019-601-7021

お知らせ 教育委員会会議の予定

- ▶日時…9月26日(金)15時30分~
 - ▶会場…市役所3階駐車棟会議室3 ※傍聴できます
- ☎教育総務課 ☎52-2154

お知らせ 高齢者社会貢献活動に関するアイーナ相談窓口

地域でやってみたい活動はありませんか？希望に沿った活動団体の紹介や、助成金の情報提供など活動を行うための手助けをします。気軽に相談ください。詳しくは問い合わせください。

- ▶窓口開設日…毎週火・木曜日9時~16時(12時~13時、祝日、年末年始を除く)
 - ▶場所…アイーナ6階高齢者活動交流プラザ内
 - ▶相談方法…来場、電話、ファクス、メール
- ☎019-606-1774☎019-606-1765
✉koureisya-silver@aiana.jp
☎公益財団法人いきいき岩手支援財団 ☎019-625-7490

お知らせ 震災身元不明者等に関する相談会を開催

東日本大震災では多くの犠牲者があり、遺体が発見されながら、未だ身元が判明していない人たちがいます。岩手県内で発見された身元不明の遺体の似顔絵や、着用していた衣類の写真を公開するとともに、身元不明者に関する情報提供や、相談を受ける相談会を開催します。当日は、写真や似顔絵の閲覧のみを希望する人も来場できます。この機会にぜひ来場ください。

- ▶日時…9月17日(水)13時30分~15時30分
 - ▶場所…岩泉警察署
- ☎岩泉警察署 ☎0194-31-0110

いいきいきキッチン 久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3316
今月の担当：山根地区食生活改善推進員



トマトとしょうがのスープ

- 材料(4人分) 【1人分…48kcal/食塩相当量0.8g】
- トマト……………1個(200g?)
 - しょうが……………1かけ(15g?)
 - 長ネギ……………1/4本(25g?)
 - シイタケ……………2枚
 - 溶き卵……………1個分
 - ごま油……………大さじ1/2
 - 水……………500ml
 - 鶏がらスープの素…小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2

- 1 トマトは一口大に切る。しょうがは千切り、長ネギはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油をひき、しょうが、長ネギを炒める。香りが立ってきたら、シイタケを加えて軽く炒め、水を加える。
- 3 2に鶏がらスープの素、しょうゆ、トマトを加え沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れる。再び沸騰したら火を止め、そっと混ぜる。

POINT トマトやシイタケには、うま味成分がたっぷり含まれています。掛け合わせて使うことで、相乗効果が生まれ、よりおいしさを感じることができます。



アンバーホールからのお知らせ

市制施行20周年記念
竹生企画第四弾「マイクロバスと安定」

作・演出：倉持裕/企画・製作：キューブ



- 【キャスト】
- 竹中直人
 - 生瀬勝久
 - 飯豊まりえ
 - 戸塚純貴
 - サリ ngRock
 - 松浦りょう
 - 浜野謙太

- ▶日時…12月21日(日)14時開演
- ▶会場…アンバーホール大ホール
- ▶料金…<全席指定>
S席：8,000円
A席：5,000円
- ※友の会会員1,000円割引
- ※未就学児入場不可(託児所開設予定)
- ▶発売日…友の会9月20日(土)9時~
一般9月26日(金)9時~

休館日：毎週火曜日