



ハンバーグやサラダ、キッシュなど北三陸の食材を使い工夫を凝らした総菜(デリ)

おしゃれでちょっぴりリッチな3日間

北三陸の総菜を召し上がれ

1月24日、北三陸DELIで販売予定の総菜の試食会が、道の駅いわて北三陸で行われました。13事業者が開発した総菜を持参し、関係者で試食。岩手県食のプロフェッショナルアドバイザーの成田健児シェフから食材や調理方法などの助言を受け、良い商品になるよう意見を交わしました。農家食堂はるなの廣崎沙織店長は「プロの目線からのアドバイスはとても参考になりました」と本番を見据えました。総菜は21日から23日、道の駅いわて北三陸で販売します。

■北三陸DELI
▼日時：2月21日(土) 23日(月)10時30分〜商品がなくなり次第終了



▼会場：道の駅いわて北三陸
▼体験ブース：食に関する体験や試食ができます

① 21日(土)：寒じめほうれん草のしゃぶしゃぶ体験、うさぎき団子の試食

② 22日(日)：成田シェフのライブキッチン、早採りワカメのしゃぶしゃぶ体験

③ 23日(月)：雑穀黄金のそば打ち体験※当日先着7組、昆布ひつつみ体験

☎ 0570-058-555 (050から始まる電話番号の人は☎03-6700-1144)

ねんきんネットを利用ください

ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンから自身の年金記録や将来の年金見込額、各種書類の確認ができるサービスです。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、国民年金の各種手続きの電子申請を利用できます。詳しくは問い合わせください。

▶利用できる主な手続き…国民年金の加入届、保険料免除申請、扶養親族等申告書の電子申請、オンラインの確定申告で利用できる電子版控除証明書の送付登録など
☎ 0570-058-555 (050から始まる電話番号の人は☎03-6700-1144)

土砂災害警戒区域等の指定について

県では、土砂災害防止法に基づき基礎調査を実施した箇所を土砂災害警戒区域等に指定しました。指定箇所の所有者と居住する人へ調査結果を送付しています。詳しくは問い合わせください。

▶指定箇所…令和6年度に基礎調査を実施した急傾斜76箇所

▶確認方法…県ホームページ。岩手県土砂災害警戒区域等の指定・基礎調査結果の公表



☎ 66-9689

INFORMATION 勤労者向け低金利の融資制度

市では、東北労働金庫と提携した融資制度により生活資金や移住・定住にかかる費用を支援しています。対象者や資金使途など詳しくはホームページを確認するか、問い合わせください。

名称	融資限度額	金利(固定)	融資期間	担保・保証人
生活安定資金	300万円	年2.75%	15年以内	不要
移住定住支援資金 ※東北管外からの移住1年以内		年1.25%		

▶相談・申し込み先…東北労働金庫久慈支店 (☎52-4700)

※令和8年4月以降は制度内容が変わる場合があります。東北労働金庫の審査要件により融資できない場合があります



▲市HP ▲自治体等提携融資制度HP

☎ 75-3891

■おわびと訂正

広報くじ2月1日号の記事に誤りがありました。正しくは次の通りです。おわびして訂正いたします。
▶3ページの年表欄の最終行…「歴史文化で結ぶ友好協定」を締結⇒「歴史文化で結ぶ交流宣言」を実施



子育て・健康・暮らしのカレンダー

1 (日)	<p>関上こどもクリニック Tel 75-3722</p> <p>みどり薬局 Tel 61-3911</p>	2 (月) ①ラジオくじくじ〜く <p>○介護・福祉の仕事相談 ○季節のあそび</p>	3 (火)
8 (日)	<p>金子クリニック Tel 61-1005 アサヒ薬局久慈店 Tel 75-3322 サンケア薬局県立久慈病院前店 Tel 61-1888</p>	9 (月) ①ラジオくじくじ〜く <p>○介護・福祉の仕事相談 ○ひきこもりがちな若者やその家族の集いの場</p>	10 (火) ①リフレッシュ講座 <p>○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 ○そだちとことばの相談</p>
15 (日)	<p>アンバーホール合唱祭 時13時30分〜場大ホール</p> <p>関上こどもクリニック Tel 75-3722</p> <p>キング薬局 Tel 61-1360</p>	16 (月) ①ラジオくじくじ〜く <p>○介護・福祉の仕事相談 ○法律相談</p>	17 (火)
22 (日)	<p>第25回吹奏楽祭 時13時30分〜場大ホール</p> <p>関上こどもクリニック Tel 75-3722</p> <p>サンケア薬局県立久慈病院前店 Tel 61-1888</p>	23 (月) ①ラジオくじくじ〜く <p>○介護・福祉の仕事相談</p>	24 (火)
29 (日)	<p>関上こどもクリニック Tel 75-3722</p> <p>キング薬局 Tel 61-1360</p>	30 (月) ①ラジオくじくじ〜く <p>○介護・福祉の仕事相談</p>	31 (火)

乳幼児健診・相談

会場元気の泉 関こども家庭センター Tel 66-8288

名称	期日	受付時間	対象
5歳児健診	5日(木)	12:40~13:10	
*対象者には個別に通知します			
そだちとことばの相談	10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	13日(金)	8:45~9:00	令和7年3月生まれ
*パスタオル・歯ブラシ持参			
4~5カ月児相談	13日(金)	9:10~9:25	令和7年10月生まれ
*パスタオル持参			
3歳児健診	13日(金)	12:40~13:00	令和4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			
1歳6カ月児健診	13日(金)	13:00~13:20	令和6年8月生まれ
*幼児フッ素塗布を行います。歯磨きをしてください パスタオル・歯ブラシ持参			
マタニティサロンゆるり	26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
都合が悪い場合は連絡ください。▶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。▶子どもの集団での様子について事前に園へ確認ください。

- 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
 - 🎪…よむのすイベント
 - 📍…観光イベントなど
 - 📍…要予約 📍…年金

子育て応援だより

会場/関子育て支援センター Tel 52-3210

- 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~就学前の子どもと保護者15組 内容: 歌や制作遊びを楽しもう	2日(月) 10:00~11:00
赤ちゃんサロン「ふれあい遊び」(要申込) 対象: 3カ月~1歳3ヶ月までの赤ちゃんとその保護者15組 内容: 身長&体重計測・ふれあい遊びを楽しもう	4日(水) 10:00~11:30
リフレッシュ講座「コーヒーのおいしい入れ方」(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	10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	11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お問い合わせください	18日(水) 終日



今月の元気ちゃん
歌とダンスとパペットスンスンが大好きです!
藤原 紫李ちゃん
(1歳・認定こども園かわぬき)

くじくじ〜く ちょぺっと
久慈市の魅力を紹介するエフエム岩手のラジオ番組です。毎週月曜日12時45分~12時55分に放送しています。お聴き逃しなく!

国民健康保険山形診療所の外来診療 Tel 72-2033

山形診療所では、外来診療や各種予防接種、雇入れ時の健康診断なども実施しています。詳しくは問い合わせください。

▶受付時間…月・火曜日 8時30分~11時/13時30分~16時、水・金曜日 8時30分~11時、木曜日 8時30分~11時/13時30分~14時30分

4 (水)	<p>赤ちゃんサロン ○産業保健センター健康相談 ○法律相談</p>	5 (木)	<p>5歳児健診 年金相談</p>	6 (金)	<p>こころの相談 (傾聴)</p>	7 (土)	
11 (水)	<p>介護・福祉の仕事相談 ○うさこちゃんの部屋 久慈市東日本大震災復興祈念式 時13時45分~場小ホール</p>	12 (木)	<p>お酒のお悩み相談</p>	13 (金)	<p>とりにんカフェ・オレンジ 1歳児相談、4~5カ月児相談、1歳6カ月児健診、3歳児健診 こころの相談 (傾聴)</p>	14 (土)	<p>平庭高原スキー場まつり 図書館映画会 時10時~場図書館 よよみかせ「おはなしの集」 時11時~場図書館</p>
18 (水)	<p>介護・福祉の仕事相談 オレンジカフェこはく ○あそびの教室 くらしとお金の安心相談会</p>	19 (木)	<p>年金相談 全血献血</p>	20 (金)	<p>北リアス病院 Tel 53-2323 みどり薬局 Tel 61-3911 全血献血</p>	21 (土)	<p>LET'S READ AND LEARN! ALTIによる英語のおはなし会 時10時~場図書館</p>
25 (水)	<p>法律相談</p>	26 (木)	<p>多重債務者弁護士相談 マタニティサロンゆるり</p>	27 (金)	<p>こころの相談 (傾聴) 認知症介護家族の会・縁</p>	28 (土)	<p>図書館映画会 時10時~場図書館 よよみかせ「おはなしの集」 時11時~場図書館</p>

年金相談(要予約) 会場アンバーホール
関二戸年金事務所 Tel 0195-23-4111

日時…5日(木)、19日(木) 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)
関岩手県福祉人材センター Tel 080-1651-6203

会場	総合福祉センター	ハローワーク久慈
日時	毎週月曜 9:00~16:00	11日(水)、18日(水) 9:30~11:00

健康相談・検査

名称	会場	日時
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 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	こはくのまちの保健室(しあわせSUN) (Tel 53-2580)	18日(水) 10:00~15:00
とりにんカフェ・オレンジ 元気てらす縁	元気でらす縁 (Tel 66-8011)	13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	サロンたぐさり (Tel 75-3790)	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	元気てらす縁 (Tel 66-8011)	27日(金) 13:30~15:00
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	こころとからだの相談センター (Tel 53-3652)	平日 9:00~12:00
全血献血	市防災センター 久慈市役所 久慈ショッピングセンター	19日(木) 9:00~11:00 13:00~16:30 20日(金) 9:30~12:00 13:30~15:30
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)	4日(水) 完全予約制

*要予約(二戸・久慈地域産業保健センター Tel 53-0114)

会場久慈保健所(久慈地区合同庁舎) 関久慈保健所 Tel 53-4987

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)	10日(火)	14:00~16:00
骨髄バンク登録(要予約)	10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	9日(月)	14:00~15:30
お酒のお悩み相談	12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 Tel 54-8003)

名称	日時	相談員
法律相談 *2月20日(金)8時30分 予約開始	4日(水) 16日(月) 10:30~15:30 25日(水)	齊藤 拓弁護士 小林 洋介弁護士 石井 恵子弁護士

○予約不要(関生活環境課 Tel 54-8003)

名称	日時	相談員
行政相談	17日(火) 13:30~15:30	行政相談委員

○要予約(予約消費生活センター Tel 54-8004)

名称	日時	相談員
くらしとお金の安心相談会 ※前日12時までに予約	18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	26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】

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21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

趣味の作品展示即売会を開催

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21日(土)10時～13時30分
▶会場…久慈市総合福祉センター
閩久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

障がい理解講演会を開催します

障がいのある人もない人も共に学び、共に暮らす地域づくりを目指し、「普通」ってなんだろう～すべての人に優しい社会を目指して～をテーマに講演会を開催します。お誘いあわせの上お越しください。

▶日時…2月23日(月)10時30分～12時
▶会場…久慈市総合福祉センター
▶講師…山科 満氏 (中央大学人文社会学科教授)

※入場無料。手話通訳あり
閩社会福祉課 ☎52-2119

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8年度の申請を希望する人は各学校へ申し出てください。

※援助を受けるには、収入が一定の基準未満などの要件があります

※申請は随時受け付けます。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

市長選挙立候補予定者の公開討論会

久慈市長選挙立候補予定者による公開討論会を開催します。

▶日時…3月2日(月)18時30分～20時(開場18時)
▶会場…アンバーホール小ホール
▶定員…300人
▶入場料…無料
▶ファシリテーター…陸中宮古青年会議所OB・松本徹氏
閩一般社団法人久慈青年会議所 ☎53-4671

ひとり親世帯の家計を応援

経済的に大変なひとり親世帯を対象に、食料品を無料で配布します。専用フォームから申し込みください。

▶受付期間…2月16日(月)～3月5日(木)
▶受渡日時…3月12日(木)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

※生活保護受給世帯や祖父母などと同居している世帯は対象外です
閩久慈市社会福祉協議会 ☎53-3380

がん患者医療用補正具購入費申請は期限内に

市ではがん患者医療用補正具の購入費一部支援を実施しています。購入した年度内に申請が必要です。忘れずに申し込みください。

▶対象…次のすべてに該当する市民
①がん治療を受けたまたは受けている
②治療に伴う外見変化により補正具を購入した
③過去に同種補正具の補助を受けていない
▶経費…ウィッグ(全頭用)、胸部補正具※附属品やケア用品は対象外
▶補助率…購入費用の2分の1(上限2万円)

閩保健推進課 ☎61-3315

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15年目を迎え、復興の歩みを振り返り、今後の発展と津波防災意識を高めていくために復興祈念式を開催します。参加希望者は事前に申し込みください。

▶日時…3月11日(水)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、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、サイレンに合わせて黙とうをささげましょう。

閩総務課 ☎52-2112



県立久慈病院 市民公開健康講演会のお知らせ

みなさんの健康づくりに役立つ市民公開健康講演会を開催します。心不全に関する薬のことや、久慈病院の現状と課題について話します。入場無料・事前申し込み不要ですので、気軽に参加ください。

▶日時…3月5日(木)13時30分～15時15分
▶会場…アンバーホール小ホール
▶講演…①演題「心不全に係るお薬と予防について」(仮題)講師 県立久慈病院薬剤科長・佐藤秀樹氏
②演題「久慈病院の現状と課題」講師 県立久慈病院院長・遠野千尋氏

閩県立久慈病院 ☎53-6131

e-Gov電子申請を開始します

2月16日から火災予防分野に係る各種申請について「e-Gov電子申請」での受付を開始します。24時間365日、パソコンから申請が可能です。スマートフォンやタブレットでの申請はできません。詳しくはHPを確認ください。閩久慈広域連合消防本部 ☎53-0119

