

クマに注意!



人里にクマを寄せ付けない対策をお願いします

3.15 くじ 広報

2026(令和8年) No.481

子ども食堂 スマイルキッチン

子ども食堂は子どもや子育て中の方を応援するために、だれでも食事を楽しめる所として開催しています。子どもだけでも親子でも友達といっしょでもOK。楽しくおいしいご飯を食べませんか。おかわり自由です。

▶日時… 3月26日(木)~28日(土)各日11時~13時

▶会場… 中央市民センター

▶料金… 無料

▶申し込み方法… 電話またはショートメールで、予約日、人数(子ども・大人)、氏名を伝えてください



☎スマイルキッチン

☎53-1795、080-8217-7417

冬眠から目覚めたクマは、食べ物求めて広い範囲を活動します。雪解けに伴い、クマの冬眠明けが例年より早まる可能性があります。冬眠明けはエサが少なく気が立つ傾向があり、特に子グマを連れた母グマは神経質になりやすく、大変危険です。

今年の1月から2月にかけて、市内では3件の目撃情報があります。被害防止のため、次のことに注意し、クマを目撃した場合は、速やかに市へ連絡ください。

☎52-2122



▲市HP



▲県HP

クマを人里におびきよせないために	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫後の農産物、家庭の生ごみは野外に放置しない ・周辺のやぶを刈り払い、見通しの良い環境を整備する
山菜取りや登山など、山に入る際は	<ul style="list-style-type: none"> ・複数で行動し、明け方や夕方の入山を避ける ・鈴やラジオなど音の出るものやクマ撃退スプレーなどを携帯 ・クマのふんや足跡を見たら引き返す
クマに遭遇したら	<ul style="list-style-type: none"> ・目を離さず、正面を向いたまま静かにゆっくり後退する ・クマとの間に木や岩を挟むようにする ・クマが攻撃してきたら両腕で顔や頭をカバーし、体を丸くして地面に伏せて防御する

冬ごもり明けのクマに注意

春先はクマとの遭遇リスクが高まります

柔道のまちづくり講演会 のお知らせ

カナダ西部のメイプルリッジで柔道場 KIZUNA JUDO CLUB を主宰する延足武さんを招き、講演会を開催します。現地で柔道を通じて地域のつながりを広げてきた経験や思い、柔道の魅力について講演します。

▶日時… 3月26日(木) 18時(開場17時)

▶会場… アンバーホール小ホール

※どなたでも聴講できます。当日は2階小ホール入り口から入場ください

☎生涯学習課 ☎52-2156

INFORMATION 市民課窓口を臨時開設します

▶日時… 3月28日(土)、4月4日(土)両日 9時~15時

▶会場… 市役所 1階市民課窓口 (③・④)

▶業務内容…

- ①住民異動届、戸籍届出、国民健康保険資格異動届、医療費助成など各種届出書類の受け付け
- ②住民票、印鑑証明、戸籍など各種証明書の発行
- ③マイナンバーカードの交付など

※パスポート、広域交付、年金などは、国のシステム稼働状況により、休日対応できません

■マイナポータルから転出届の申請ができます。

▶転出届… 原則来庁不要

▶転入届(転居届)… 来庁が必要。提出のために来庁予定の申請ができます



▲デジタル庁 YouTube

☎市民課 ☎52-2117、☎52-2118

■土地家屋について 4月1日の「表示登記の日」を記念して無料相談を行います。▶日時… 4月1日(水)10時~15時
 ▶会場… アンバーホール ▶相談内容… 土地の分筆、合筆、地目変更、建物の登記、土地・建物の調査測量、境界問題など
 閩若手県土地家屋調査士会 北支部 ☎0194-75-4008



子育て・健康・暮らしのカレンダー

5 (日)	関上こどもクリニック ☎75-3722 みどり薬局 ☎61-3911	6 (月)	介護・福祉の仕事相談☎ 全血献血 人権相談	7 (火)	全血献血 人権相談
12 (日)	おのぞ耳鼻咽喉科クリニック ☎61-3387 サンケア薬局長内店 ☎61-3300 サンケア薬局県立久慈病院前店 ☎61-1888	13 (月)	介護・福祉の仕事相談☎	14 (火)	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☎
19 (日)	関上こどもクリニック ☎75-3722 キング薬局 ☎61-1360	20 (月)	介護・福祉の仕事相談☎	21 (火)	季節のあそび☎
26 (日)	関上こどもクリニック ☎75-3722 みどり薬局 ☎61-3911	27 (月)	介護・福祉の仕事相談☎ 法律相談☎	28 (火)	

■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
- 🏠…アンパーホールイベント
- 🎉…よむのすイベント
- 👁️…観光イベントなど
- 📅…要予約 🏠…年金

1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
	☎法律相談☎	📍こころの相談 (傾聴)	
8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
赤ちゃんサロン☎ 産業保健センター健康相談☎ 介護・福祉の仕事相談☎ 全血献血	🏠年金相談☎	こころの相談 (傾聴) 心ととりんカフェ・オレンジ	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
15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
絵本の読み聞かせ☎ 介護・福祉の仕事相談☎ 暮らしとお金の安心相談会☎	☎法律相談☎	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)	LET'S READ AND LEARN! ALTによる英語のおはなし会 時10時～場図書館
22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
オレンジカフェこはく 産業保健センター健康相談☎	年金相談☎ お酒のお悩み相談 多重債務者弁護士相談☎	こころの相談 (傾聴) マタニティサロンゆるり☎ 認知症介護家族の会・縁	よよみかせ「おはなしの集」 時11時～場図書館
29 (水)	30 (木)		
久慈愛病院 ☎52-2311 サンケア薬局県立久慈病院前店 ☎61-1888	固定資産税 (1期) 納期限		

くじいくじ〜くちょべつとが放送終了 関エフエム岩手久慈支局☎kuji@fmii.co.jp
 久慈市の情報を届けてきたエフエムいわての番組「くじいくじ〜くちょべつと」が、3月30日の放送で終了します。番組ではリスナーからのメッセージを募集中。3月30日の放送で紹介する予定です。
 ▶応募期限…3月25日(水) ▶応募方法…エフエムいわてHPの番組ページのリクエストフォームまたはメールで送付ください。 ※ラジオネームを忘れずに記載ください



今月の元気ちゃん
 大きくなったら警察官になりたいです！
 寺澤 佳生くん (6歳・くじあさひ認定こども園)

乳幼児健診・相談
 会場元気の泉 関こども家庭センター ☎66-8288

名称	期日	受付時間	対象
1歳児相談	17日(金)	8:45~9:00	令和7年4月生まれ *バスタオル・歯ブラシ持参
4~5カ月児相談	17日(金)	9:10~9:25	令和7年11月生まれ *バスタオル持参
3歳児健診	17日(金)	12:40~13:00	令和4年10月生まれ *事前に自宅で目と耳の検査があります
1歳6カ月児健診	17日(金)	13:00~13:20	令和6年9月生まれ *幼児フッ素塗布を行います。歯磨きをしてきてください バスタオル持参・歯ブラシ持参
マタニティサロンゆるり	24日(金)	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。▶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。▶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。

子育て応援だより
 会場/関子育て支援センター ☎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
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	8日(水) 10:00~11:30
絵本の読み聞かせ(要申込) 対象:3カ月~就学前の子どもと保護者15組 内容:絵本の読み聞かせ、手遊びなど	15日(水) 11:00~11:20
季節のあそび「こどもの日のつどい」(要申込:受付3/23月~) 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	21日(火) 10:00~11:00

年金相談(要予約) 会場アンパーホール
 関二戸年金事務所 ☎0195-23-4111
 日時…9日(木)、23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

健康相談・検査

名称	会場	日時
オレンジカフェ「こはく」 こはくのまちの保健室(しあわせSUN) 高齢者、認知症が心配な人、その家族も立ち寄れる場所(☎53-2580)		22日(水) 10:00~15:00
ととりんカフェ・オレンジ 元気でらす縁 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(☎66-8011)		10日(金) 13:30~15:00
こころの相談 サロンたぐり 対面相談や電話相談を受け付けています(☎75-3790)		金曜日 13:30~15:00
認知症介護家族の会・縁 元気でらす縁 介護の悩みや日頃の思いを、自由に語り合います(☎66-8011)		24日(金) 13:30~15:00
こころとからだの相談 こころとからだの相談センター 対面相談や電話相談を受け付けています(☎53-3652) 上記の時間以外は市保健推進課による対応になります		平日 9:00~12:00
全血献血	岩手モリヤ株式会社 久慈警察署 山形総合支所 宮城建設株式会社	9:00~10:00 7日(火) 11:00~12:30 14:30~16:00 8日(水) 9:30~11:00
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)		8日(水) 完全予約制 22日(水)

*要予約(二戸・久慈地域産業保健センター☎53-0114)

会場久慈保健所(久慈地区合同庁舎) 関久慈保健所 ☎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)	14日(火)	14:00~16:00
骨髄バンク登録(要予約)	14日(火)	14:00~16:00
お酒のお悩み相談	23日(木)	10:00~11:30
こころの健康相談(要予約)	※日時は予約時に案内します	

国民健康保険山形診療所の外来診療 ☎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

介護・福祉の仕事相談(要予約)
 関岩手県福祉人材センター ☎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	8日(水)、15日(水) 9:30~11:00

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 ☎54-8003)

名称	日時	相談員
法律相談 *3月23日(月)8時30分予約開始	2日(水) 16日(水) 10:30~15:30 27日(月)	齊藤 拓弁護士 小笠原基也弁護士 小保内義和弁護士

○要予約(予約消費生活センター ☎54-8004)

名称	日時	相談員
暮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	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	23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]

在宅生活に安心を
緊急通報サービス

緊急通報サービスは、利用者からの緊急通報や健康相談を委託先の看護師が受信し、家族や近所の協力員と連携しながら状況に応じて対応するサービスです。緊急性がある場合は救急車を要請します。詳しくは問い合わせください。

▶**対象者**…一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯、障がい者世帯などに該当し、自宅に電話機または携帯電話を所有する人

▶**利用料金**…無料（市民税所得割課税世帯は945円/月）

▶**利用手続き**…申請書に必要事項を記入し、社会福祉課に提出

※利用者情報、緊急時に連絡・駆けつけてくれる協力員（親戚・友人など）の登録が必要

▶**利用開始**…申請から1～2カ月程度

▶**業務委託先**…ALSOK株式会社
岡社会福祉課 ☎52-2119

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。事前に電話で予約が必要です。市の入会登録料助成制度も活用できます。

▶**対象者**…結婚を希望する20歳以上の人

▶**日時**…4月5日(日)、25日(土)各日12時～15時

▶**会場**…中央市民センター
岡i-サポ宮古 ☎0193-65-7222

お知らせ
汚泥肥料無償配布
(要事前予約)

久慈地区汚泥再生処理センターでは、し尿や浄化槽汚泥を処理する過程で発生した脱水汚泥を発酵させた肥料を無償で配布しています。詳しくはHPを確認ください。

▶**対象者**…久慈広域市町村の住民（家庭菜園への使用に限る）

※地域の環境美化活動、ボランティア活動等に使用される場合は別途問い合わせください

▶**配布場所**…久慈地区汚泥再生処理センター（洋野町中野第7地割30番地10）

▶**予約受付時間**…9時～16時
岡久慈地区汚泥再生処理センター ☎66-9160

お知らせ
JR八戸線
一部運休のお知らせ

八戸線では昼間集中工事を実施するため一部の列車を運休します。運休列車の代行輸送は実施しません。詳しくはHPを確認ください。

▶**実施期間**…①4月14日(火)～16日(木)
②4月21日(火)～23日(水)③5月19日(火)～21日(水)
④5月26日(火)～28日(水)⑤6月2日(火)～4日(木)

▶**運休になる便**

	発駅	発時刻→着時刻	着駅
下り	鮫	9:50→11:10	久慈
	八戸	12:24→14:09 14:25→16:09	
上り	久慈	9:16→10:38	鮫
		11:11→12:55 13:03→14:45	八戸

岡JR東日本お問い合わせセンター
☎050-2016-1600

お知らせ
国税専門官採用試験
(大学卒業程度)

仙台国税局では、税務署などで調査・徴収・検査や指導などを行う国税専門官を募集しています。詳しくはHPを確認ください。

▶**受験資格**…①平成8年4月2日から平成17年4月1日生まれ②平成17年4月2日以降生まれの大学卒業（令和9年3月までに卒業見込含む）または人事院が同等の資格があると認める人

▶**申込期間**…3月23日(月)まで

▶**申込方法**…インターネット申込

▶**1次試験日**…5月24日(日)
岡仙台国税局 ☎022-263-1111(内線3236)

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・食料品価格などの物価高騰により影響を強く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7年11月分の児童扶養手当受給者②令和8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となった者

▶**支給額**…児童1人当たり2万円
岡こども家庭センター ☎66-8282

広報くじのお知らせ

広報くじは、1日号と15日号を統合し、令和8年5月から発行回数が月1回となります。発行日は毎月15日です。



県立久慈病院 尿検査について

尿検査は、採血のような痛みがなく体への負担が少ない検査ですが、正確な結果を得るためには正しい方法で採取することが大切です。次の点に注意してください。①採尿前は手をよく洗いましょう。手の汚れや雑菌が混ざると、検査結果に影響します②尿は出はじめと終わりを避け、途中の尿（中間尿）を採りましょう③栄養ドリンクを飲んだ後や激しい運動後は、尿の成分が変化することがあります。検査前にはできるだけ控えましょう④尿はコップいっぱいには採る必要はありません。少ないからといって水を足さないでください。どうしても出ない場合は無理をせず職員にお声がけください
岡県立久慈病院 ☎53-6131

令和8年4月から県税の組織体制が変わります 県では令和8年4月から岩手県県税センターを新設し、業務の集約化を行います。税目に応じて、課税や調査、申告書の提出先が変わります。窓口納付や納税証明書の発行、納税相談はこれまで通り、各県税公所で行います。詳しくはHPを確認ください。岡県税務課 ☎019-629-5261