

子どもたちに誇れる 笑顔日本一のまち



広報

# くじ

# 4

2026  
月1日号

No.482



【今月の表紙】

# ありがとう

# 来内小学校

【特集】

## 市内小中学校5校が閉校

(関連 2～7ページ)

# 特集

# ありがとう、我が学び舎

令和8年3月末、市内の小学校1校、中学校4校がその歴史に幕を下ろしました。  
 児童・生徒は地域での学びや思い出を胸に、新たな環境へ歩みを進めます。



閉校式で校歌を歌う来内小学校の児童ら



学習発表会で地域の皆さんと撮影した集合写真



過去の来内小学校へタイムスリップする劇を発表



閉校プロジェクトで校歌の歌詞に登場する明神岳への登山



ローマ字でRAI'NAIポーズ



卒業生に思い出をインタビュー



会場に輪を作って踊ったナニヤドヤラ

## 自然を学びに生かす谷間の学校

# 来内小学校

全校児童5人。来内<sup>ファイブ</sup>が地域と駆け抜けた、来内小学校最後の1年

### 72年の歩み

来内小学校は、昭和28年に創立。510人が谷間の学校を巣立っていきました。住民も参加する地区民運動会やナニヤドヤラの伝承活動など、地域と一体となった活動が展開されてきました。最後の1年は閉校プロジェクトとして、運動会で100個の風船を空へ。学習発表会では地域住民の話を基に、同校の歴史を巡る劇を発表しました。

### 育まれた来内っ子の精神

閉校式は3月19日に開かれ、約150人が出席。竹林直美校長が「たくましく、

思いやりのある、自分で考えやりぬく来内っ子の精神は生き続けていきます」とあいさつしました。

同日の思い出を語る会では、老人クラブや婦人会など共に活動してきた団体や個人へ感謝状を贈呈。参加者から、豪雪やスキーを楽しんだ思い出が語られました。終盤には住民と共に、ナニヤドヤラで会場に大きな輪を作りました。



校旗を返納する竹林校長



児童代表・6年生 大上 武寿さん

地区民運動会で100個の風船を空に飛ばしたことが思い出です。来内小学校は児童や先生、みんなが仲の良い学校でした。閉校は寂しいです。三代交流や各行事を通して地域の人と活動する事で、人と関わる力、話す力が大きく成長できました。



閉校記念事業 実行委員長 上平 千尋さん

子どもたちのやりたいことを全部やろうと、1年かけて閉校プロジェクトに取り組み、子どもたちを応援しながら大人たちも元気ももらってきました。来内はこれからも地域と交流できる場所であり続けます。いつでも故郷に帰ってきてほしいです。



思い出を語る会のオープニングで夏井大梵天神楽を舞う生徒



全校生徒で記念撮影



岩手県の中学校総合文化祭でおらが町の昔っこを披露



養護老人ホーム養寿荘でのボランティアも続いてきました



思い出を語る会の最後に参加者全員で校歌を斉唱



地域の人に教わりながら田植えを体験



コスモス園祭で舞を披露。満開のコスモスを背に記念撮影



お別れの合唱をする生徒



方言で表現豊かに語ったおらが町の昔っこ



閉校式でお別れの言葉を述べた森陽翔さん

地域の行事で舞い継いだ伝統の神楽

# 夏井中学校

地域で披露してきた伝統の舞と全校生徒の構成詩で、感謝と思い出を分かち合う

**地域とともに歩んだ79年**  
 夏井中学校は、昭和22年に開校し、これまで3708人の卒業生を輩出してきました。全校生徒で舞い継いできた夏井大梵天神楽を伝統に県内の行事への出演、全国こども音楽コンクール東北大会出場など、輝かしい歴史を刻みました。

**「夏井の風」をこれからも**  
 閉校式は3月20日に開かれ、79年の歴史に幕を閉じました。式で木村亮校長が「神楽の継承を通じ、生徒たちが夏井の爽やかな風となり、地域コミュニティの中心となってきました。」



校旗を返納する木村校長

今後ともこれまでの活動を長く語り継いでほしいです」とあいさつしました。

同日開かれた思い出を語る会では、全校生徒が夏井大梵天神楽を力強く披露。学校生活の思い出を構成詩で語りました。歴代校長らのスピーチや思い出の映像で歴史を振り返り、参加者は学校と地域の思い出を分かち合いました。

受け継がれた三大文化

# 大川目中学校

地域を学び、地域に貢献してきた、大川目中学校の軌跡

**三大文化を継承**  
 大川目中学校は、昭和22年開校以来、4154人の卒業生を輩出。「大中ソラン」・ボランティア・合唱の三大文化を受け継いできました。ボランティアでは、地域の清掃や廃品回収で得たお金のユニセフ募金に取り組み、平成29年から久慈城跡の清掃活動が毎年恒例行事に。最後の1年は大川目に伝わる昔話を地域の方言で語る「おらが町の昔っこ」に挑戦し、地域への理解を深めました。

**これからも地域と共に**  
 閉校式は3月14日に開か



校旗を返納する佐々木校長

れ、約1000人が見守る中、79年の歴史に幕を閉じました。式では佐々木美江子校長が「地域を愛し、地域を大切にし、地域と歩む人になってほしいと願っています」とあいさつ。式後のお別れの会では、生徒が学年ごとに、久慈溪流や山口柿が題材の昔語りを豊かに語りました。



生徒代表・2年生 大下 幸子さん

大川目中学校は学年を超えて仲がよい学校です。人数が少ない分、生徒1人1人が活躍できる機会があり、自ら進んで取り組む力を身につけました。大川目中学校で学んだことを生かし、多い人数の中でも輝けるよう、自分から行動していきたいです。



閉校記念式典実行委員長 三上 昌明さん

数々の人材を送り出してきた母校の閉校に寂しさを感じています。生徒たちは久慈城跡の清掃やボランティア活動など長年にわたり地域に貢献してくれました。活動が引き継がれ、子どもたちが地域との関わりを続けてくれることを願っています。



最後の体育祭で撮影した集合写真



地域の人も多数参加した最後の体育祭で、撮影した集合写真



地域への感謝を伝えた「まごころサンタ」



思い出の映像に笑みがこぼれる生徒



保護者や歴代校長、生徒らがグループで思い出を語り合い、発表



思い出を語る会のオープニングで、全校生徒が応援を披露



校旗を返納する中軽米校長



感謝の集いでは歴代の卒業生や教員、地域の代表など5人が思い出を語りました

伝統とたすきをつないできた

# 三崎中学校

全校生徒の力強い応援や駅伝の思い出話を通して、地域とともに歴史を振り返る



生徒代表・2年生 中村 未来さん

1年1年を過ごす中で、三崎中学校の行事にはすべて「最後」という言葉が付き、準備の段階からとても思いを込めて取り組んできました。中学校が統合された後も、その思いを忘れることなく、一生懸命頑張っています。



閉校記念事業 実行委員長 櫻庭 明雄さん

本校は地域の皆さんの支えによって築かれてきました。ここで育まれた絆や思い出は、今後も受け継がれていきます。長内中学校でも生徒たちが自分らしく成長していくことを願うとともに、地域全体で温かく見守り続けていきたいと思っています。

**78年の歴史に幕**  
三崎中学校は、昭和22年宇部村第二中学校として開校し、これまで3346人の卒業生を輩出してきました。2kmのコースを走る朝ランを伝統に、県中学校駅伝競走大会での準優勝や東北大会への出場など輝かしい成績を残しました。  
**たすきをつなぐ特別な日**  
閉校式は3月20日に開かれ、約190人が見守る中、78年の歴史に幕を閉じました。式では中軽米央子校長が「たすきをつなぐ生徒たちの姿は努力と友情の象徴であり、三崎地域の象徴で



伝統の朝ランで汗を流す生徒

もありました」とあいさつ。同日開かれた思い出を語る会では、全校生徒が声を合わせて力強い応援を披露。駅伝黄金時代のトークや年代別インタビューなどを通して歴史を振り返り、参加者は学校と地域の思い出を分かち合いました。

緑の台地に構える地域の学校

# 侍浜中学校

先輩や地域の方の思い出話、映像とともに、79年の歴史を振り返る閉校の日



生徒代表・2年生 桑田 愛唯瑠さん

侍浜中学校は地域とのつながりが強い学校でした。環境整備や部活動の応援など、地域の子どもとして見守ってくれたことが心強かったです。多くの時間を共にしてきた仲間と、地域の人とのつながりの中で、大きく成長することができました。



閉校記念事業 実行委員長 桑田 鉄男さん

地域の学校にPTAや同窓会として協力してきました。生徒の活躍は地域のうれしい話題でした。私は同校と長い付き合いになります。閉校は寂しいですが、侍浜の子どもたちなら大丈夫。新しい環境で良い学校生活を送ってほしいです。

**伝統のソラン、地域への感謝**  
侍浜中学校は、昭和22年に創立。4291人の卒業生を送り出しました。全国大会出場の歴史をもつ柔道部を始め、野球部やバトミントン部などが活躍。伝統の「侍ソラン」は脈々と受け継がれ、最後の体育祭では卒業生も参加し、ソランを披露しました。近年は奉仕活動「まごころサンタ」に取り組み、高齢者宅の窓ふきやごみ拾いを通して地域へ感謝を伝えました。  
**あふれる思い出**  
閉校式は3月14日に開かれ、約190人が出席。村



校旗を返納する村田校長

田賢校長から坂川孝志教育長へ校旗が返納されました。同日の感謝の集いでは、歴代の卒業生やPTA会長、教員を代表して5人が、在学時の思い出や中学校への思いを披露。各代の卒業写真や学校活動をまとめた映像も上映され、来場者は思い出話に花を咲かせました。



受賞者全体での記念撮影

## 令和7年度 教育奨励賞・市民文芸賞 スポーツ奨励賞・少年スポーツ奨励賞

市は2月27日、アンバーホールで文化・体育分野における功績をたたえ、35人18団体に、市長表彰・教育委員会表彰を行いました。(敬称略、学年は受賞時点)

### 教育奨励賞

#### ◆文化賞

**下館 杏菜** (久慈小学校3年)  
第50回全国児童生徒木工工作コンクール岩手県大会  
岩手県木材産業協同組合理事長賞

**間方 一颯** (久慈小学校4年)  
第50回全国児童生徒木工工作コンクール岩手県大会  
岩手県知事賞

**証屋 慎太郎** (久慈中学校3年)  
令和7年度中学生の「祝」についての作文  
国税庁長官賞

#### 久慈中学校1年B組

令和7年度岩手県小・中学校新聞コンクール  
中学校学級壁新聞 第1学年の部  
最優秀賞

#### 久慈中学校2年A組

令和7年度岩手県小・中学校新聞コンクール  
中学校学級壁新聞 第2学年の部  
最優秀賞

#### 久慈中学校吹奏楽部

第68回東北吹奏楽コンクール  
中学生小編成の部 金賞

#### 久慈中学校マンドリン部

令和7年度こども音楽コンクール東北大会  
中学生合奏第1の部 優秀賞

### ◆体育賞スポーツ賞

**長野 優稀** (久慈高等学校校長内校3年)  
第77回岩手県高等学校総合体育大会  
バドミントン競技  
2部女子シングルス 第1位

**下館 重仁** (久慈拓陽支援学校1年)  
第24回全国障害者スポーツ大会  
「わたしHIGHA輝く障スポ」  
知的障害者少年男子 走幅跳 第1位

**久慈翔北高等学校ウエイトリフティング部**  
第45回東北高等学校ウエイトリフティング競技選手権大会  
男子学校対抗 第2位

**久慈中学校2年A組**  
令和7年度岩手県小・中学校新聞コンクール  
中学校学級壁新聞 第2学年の部  
最優秀賞

**久慈中学校1年B組**  
令和7年度岩手県小・中学校新聞コンクール  
中学校学級壁新聞 第1学年の部  
最優秀賞

### ◆中学生の部 市民文芸奨励賞

**高畑 尚起** (宇部中学校2年)  
短歌「季節を詠む」

### ◆スポーツ奨励賞

#### 高校生部門

**女澤 美佑** (久慈高1年)「空手」  
**黒畑 柚唯** (久慈高2年)「水泳」  
久慈高等学校卓球部「卓球」  
久慈高等学校陸上部「陸上」  
久慈高等学校硬式野球部「野球」  
社会人部門  
北奥羽総体ゲートボール競技久慈チーム「ゲートボール」  
久慈ハイシニア「ソフトボール」

### ◆少年スポーツ奨励賞

#### 小学生部門

**賀美 龍之助** (久慈湊小6年)「空手」  
**福島 ほか** (久慈湊小4年)「空手」  
**田名部 鳳雅** (長内小4年)「柔道」  
久慈JVCスポーツ少年団「バレーボール」  
久慈三船空手道スポーツ少年団「空手」  
久慈三船空手道スポーツ少年団(大野久慈北支部)「空手」  
久慈ひまわりバレーボールスポーツ少年団「バレーボール」  
中学生部門  
**熊谷 野乃花** (久慈中3年)「剣道」  
**大畑 隼斗** (久慈中3年)「柔道」  
**証屋 慎太郎** (久慈中3年)「陸上」  
**一戸 蓮** (長内中1年)「柔道」  
**一戸 耀** (長内中3年)「柔道」  
**外道 蘭乃** (長内中2年)「柔道」  
**細工藤 輝** (長内中2年)「柔道」  
久慈 彩七 (侍浜中1年)「柔道」  
久慈中学校女子バスケットボール部「バスケットボール」

### ◆体育賞 体育特別賞

**扇久保 博正** (THE BLACKLET JAPAN)  
RIZIN WORLD GP 2025  
フライ級トーナメント 優勝

### 市民文芸賞

#### ◆一般の部 市民文芸優秀賞

**澤瀬 海山**  
川柳「父の盾」

#### ◆一般の部 市民文芸奨励賞

**塚野 楓**  
文芸評論「人間失格の妻」回想の太宰治を読んで」  
**ネコノカナエ**  
短歌「ひかりを掻いて」

#### ◆小学生の部 市民文芸奨励賞

**大向 夏帆** (小袖小学校3年)  
童話「海の中のトンネルで、世界を旅するあまちゃん」  
**叶城 祐翔** (来内小学校3年)  
詩「あおむし／＼についにとった王将」  
**今野 冬煌** (久慈小学校6年)  
俳句「春の俳句」

**久慈高等学校校長内校バドミントン部女子**  
第77回岩手県高等学校総合体育大会  
バドミントン競技  
2部女子学校対抗 第1位

### ◆体育賞 少年スポーツ賞(小学生部門)

**播磨 麗和** (夏井小学校6年)  
日清食品カップ岩手県小学生陸上競技交流大会  
小学女子コンバインドB 第1位

**大澤 鈴那** (久喜小学校6年)  
第14回東北都道府県小学生陸上競技交流大会青森大会  
第15回青函交流陸上競技大会  
東日本5・6年女子走高跳 第3位

**小向 爽月** (久慈湊小学校5年)  
日清食品カップ岩手県小学生陸上競技交流大会  
小学5年女子100m 第1位

**晴山 心結** (久慈小学校6年)  
第31回岩手県小学生インドアソフトテニス大会兼  
第23回東北小学生インドアソフトテニス大会青森予選大会  
女子の部 第1位

**岸里 翔** (小久慈小学校5年)  
第25回岩手県小学生学年別ソフトテニス大会兼  
第25回全日本小学生ソフトテニス大会青森予選大会及び  
第35回東北小学生学年別ソフトテニス大会青森予選大会  
ダブルス男子 5年生の部 第1位

**戸川 佑友** (小久慈小学校4年)  
第25回岩手県小学生学年別ソフトテニス大会兼  
第25回全日本小学生ソフトテニス大会青森予選大会及び  
第35回東北小学生学年別ソフトテニス大会青森予選大会  
ダブルス男子 4年生以下の部 第1位

**高柳 祐月** (久慈湊小学校4年)  
第25回岩手県小学生学年別ソフトテニス大会兼  
第25回全日本小学生ソフトテニス大会青森予選大会及び  
第35回東北小学生学年別ソフトテニス大会青森予選大会  
ダブルス男子 4年生以下の部 第1位

**庄司 隼人** (久慈湊小学校2年)  
令和7年度公益社団法人日本空手協会  
全国・東北大会岩手県予選  
小学2年男子 形 第1位

**松本 惇希** (久慈小学校6年)  
令和7年度公益社団法人日本空手協会  
全国・東北大会岩手県予選  
小学6年男子 形 第1位

**三船十段記念館柔道スポーツ少年団**  
J全農いわて純情産地いわて杯  
第48回岩手県柔道少年団柔道大会  
団体の部 第1位

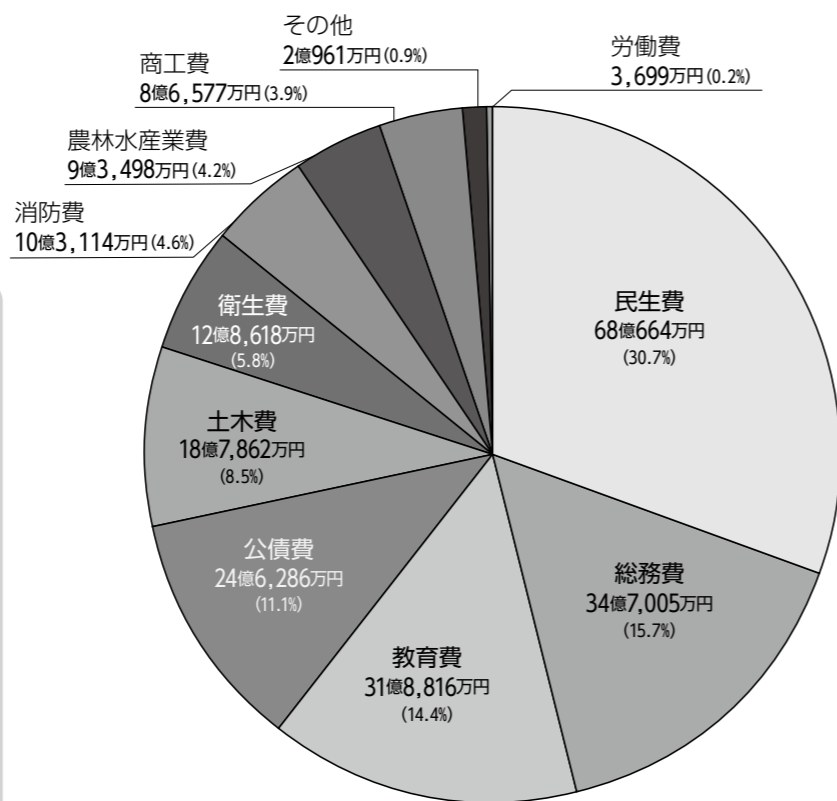
### ◆体育賞 少年スポーツ賞(中学生部門)

**久慈中学校・侍浜中学校軟式野球部**  
第24回秋季中学生新人軟式野球大会  
第1位

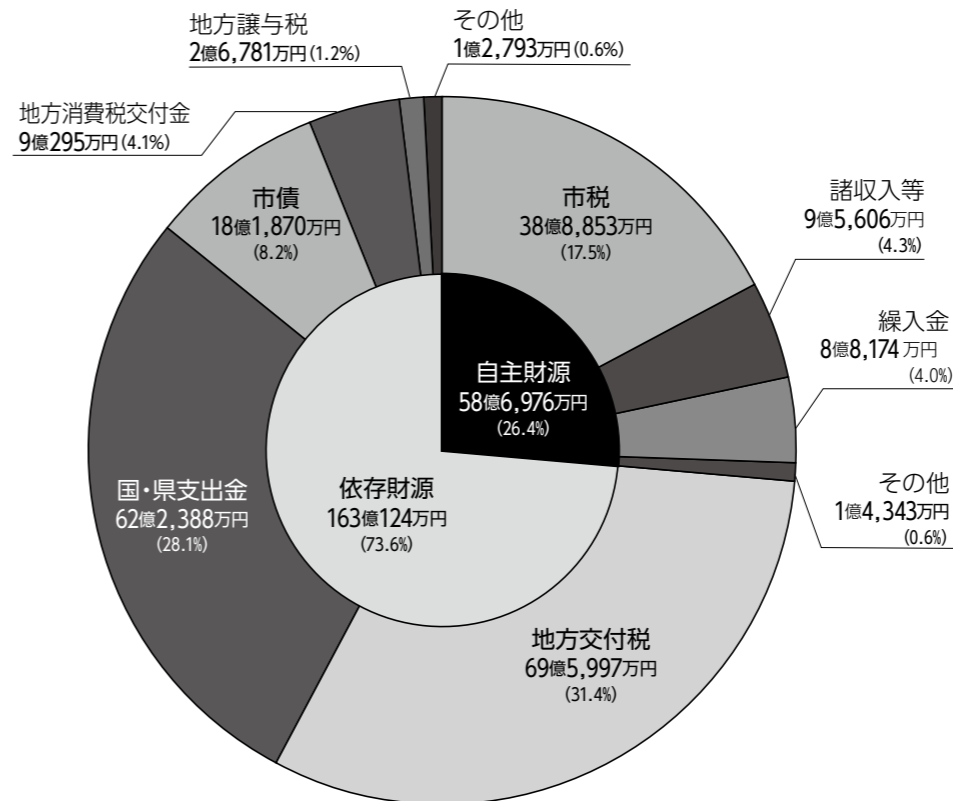
歳出を性質別にみると…

扶助費	42億5,707万円(19.2%)	義務的経費 46.9%
人件費	36億8,514万円(16.6%)	
公債費	24億6,284万円(11.1%)	投資的経費 18.1%
普通建設事業費	40億1,013万円(18.1%)	
物件費	32億3,792万円(14.6%)	その他 35.0%
補助費等	24億9,980万円(11.3%)	
繰出金	13億4,945万円(6.1%)	
その他	6億6,865万円(3.0%)	

一般会計歳出  
221億7,100万円



一般会計歳入  
221億7,100万円



財政用語の説明

【歳入の関係】

- ▶地方交付税…人口や環境などの違いで生まれる地方間の格差を調整するため、国から配分されるお金。国が徴収する所得税や法人税などが基になっています
- ▶国庫支出金、県支出金…国・県が市に対して交付する補助金など
- ▶市債…建設事業などを行うために、国や金融機関などから借りるお金

【歳出の関係】

- ▶民生費…福祉や子育て支援などのために使うお金
- ▶総務費…企画調整事務、庁舎や財産の維持管理、戸籍管理、税金の徴収など市の運営全般に使うお金
- ▶教育費…学校教育や生涯学習の充実、文化・スポーツなどを推進するために使うお金
- ▶公債費…市の借金返済に使うお金
- ▶土木費…道路や公園などの整備・補修に使うお金
- ▶衛生費…環境の保全や健康増進などに使うお金
- ▶消防費…消防や災害対策などのために使うお金
- ▶農林水産業費…農林水産業の振興などに使うお金
- ▶商工費…商工業や観光などの振興のために使うお金
- ▶義務的経費…人件費など支出することが義務付けられ、簡単に削減できないお金
- ▶扶助費…子育てや高齢者、障がい者などの支援に使うお金
- ▶物件費…事業委託や光熱水費、物品の購入などに使うお金

【その他】

- ▶企業会計…事業で得られる収入で経費を賄う独立採算制を原則とした会計。市では、水道事業会計と下水道事業会計がこれに当たります

水道事業会計

区分	収入	支出
収益的収支	8億7,413万円	10億8,700万円
資本的収支	4億7,035万円	10億3,806万円

下水道事業会計

区分	収入	支出
収益的収支	9億8,383万円	12億6,557万円
資本的収支	5億1,930万円	8億8,550万円

億6813万円増加しています。歳出を性質ごとに見ると、人件費や扶助費、公債費などの義務的経費は104億505万円となり、昨年度から2億7308万円の増額となっています。義務的経費が歳出に占める割合は46・9%と、前年度比で4・1%増加しています。今後も、人件費や物価の上昇などにより、引き続き厳しい財政運営が続くと想定されます。

特別会計

特別会計は、特定の事業を一般会計と区分し、特定の歳入と歳出を区別して処理する会計です。

■国民健康保険事業勘定	35億1,900万円
■国民健康保険直営診療施設勘定	1億5,512万円
■後期高齢者医療	5億2,263万円
■魚市場事業	1,710万円
合計	42億1,385万円

一般会計の歳入を財源別に見ると、市税や諸収入、繰入金など地方公共団体が自主的に調達できる自主財源は58億6976万円。前年度比で4642万円の減額となっています。自主財源のうち、財政調整基金の取崩しなどの繰入金については、前年度と比較して2

令和8年度は、義務的・經常的経費を中心とした骨格的予算編成としました。一方で、久慈湊小学校の移転改築事業や小屋畑川切替工事をはじめ、継続中の大型事業や社会保障費が高水準で推移していることなどから、予算規模は平成30年度以降、2番目に大きくなっています。

予算編成  
大型建設事業本格化の中、  
經常的な事業を中心に編成

令和8年度の一般会計当初予算は221億7100万円。令和7年度と比較して14億5600万円、6・2%の減額となりました。当初予算の概要をお知らせします。  
※金額は1万円未満を四捨五入しています

## 高齢者向け健康事業 に参加ください

高齢者向けの健康事業を実施しています。参加を希望する場合は保健推進課に電話ください。  
**保健推進課 ☎ 61-3316**

### 保健推進課・地域包括支援センター共催 健康教室「まるっと元気健康塾」

保健師や栄養士、歯科衛生士、理学療法士などが皆さんの活動場所に出向き「元気で年を重ねるためのヒント」について話します。

実施の際は、別途広報くじでも周知し、申し込み団体以外の高齢者の参加も募ります。

▶**対象**…高齢者の活動団体（先着10団体まで。10人以上の参加が見込まれ、本事業を未実施の団体を優先）

▶**内容**…フレイル・食事・運動・心・認知症について。全5回、各回1時間程度

▶**開催時期**…6～11月にかけて（日程は応相談）

▶**申込期限**…4月20日(月)

### 高齢者向け 個別健康相談

健康や介護予防、心についてなどを個別に相談できます。希望の人は、事前に電話で予約をお願いします。※予約なしの場合、お待たせすることがあります。

▶**開催時間**…10時～12時（1人約15分程度）

▶**開催日**…4月の下記の日

会場	開催日
元気の泉	14日(火)
夏井市民センター	15日(水)
侍浜市民センター	16日(木)
山形老人福祉センター	17日(金)
小久慈市民センター	20日(月)
長内市民センター	21日(火)
山根市民センター	22日(水)
宇部市民センター	23日(木)
大川目市民センター	24日(金)

## もっと地域を健康に 健康サポーターになりませんか？

令和8年度から、市では新しく「健康サポーター制度」を開始します。健康サポーターは、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに関わる事ができる登録制のボランティアです。健康サポーター同士が顔の見える関係を作りながら、地域の中で「こうすればもっと健康に過ごせる」という気づきをもとに、活動していきます。

地域での健康づくりは、市民一人ひとりの力が大切です。健康サポーター制度は、皆さんの思いやアイデアを形にするための仕組みです。

・地域でできることから関わってみたい  
 ・健康に関心があり、学びながら地域にも役立ちたい  
 ・新しい仲間と一緒に活動してみたい  
 ・無理なく続けられる「ちょつとした活動」に興味がある  
 そんな思いをお持ちのあなたの参加をお待ちしています。

あなたの気づきが、地域の健康につながります。健康なまちを一緒に作っていきませんか？

### ■主な活動

「健康くじ21プラン（第3次）」の取組み方針をもとにした、

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 飲酒・喫煙
- ④ こころの健康・休養
- ⑤ 歯・口腔の健康
- ⑥ 生活習慣病予防・重症化予防に関する健康づくりの取組み

### ■活動は市がしっかりサポート！

- ① 健康サポーターと協力した健康づくりの推進
- ② 広報やホームページ等を活用したサポーター活動の周知
- ③ 健康に関する活動に要する経費の支援（講師料や会場借り上げ料など）

### ■健康サポーターになるには？

健康サポーターとして活動するためには、市が開催する養成講座の受講が必要です。

サポーターとして活動してみたい人は、期限までに、保健推進課へ申し込みしてください。

※令和7年度保健推進委員を市から委嘱されていた人は、養成講座は免除します

### 健康くじ 21 プラン（第3次） （計画期間：令和7年度～18年度）

健康増進法に基づく市町村計画に、歯科口腔保健の推進に関する法律及び市の歯と口腔の健康づくり条例により策定している「久慈市歯と口腔の健康づくり基本計画」を包含したもので、市民の健康づくりを推進するための目標や取組み方針を定めた計画です。



減塩普及啓発用キャラクター「減塩ザウルス」

# 健康なまちづくりに 挑戦していきます！

市では健康なまちづくりに向けて、令和8年度から高血圧対策や健康サポーター制度などの新しい健康づくりの取組みを開始します。

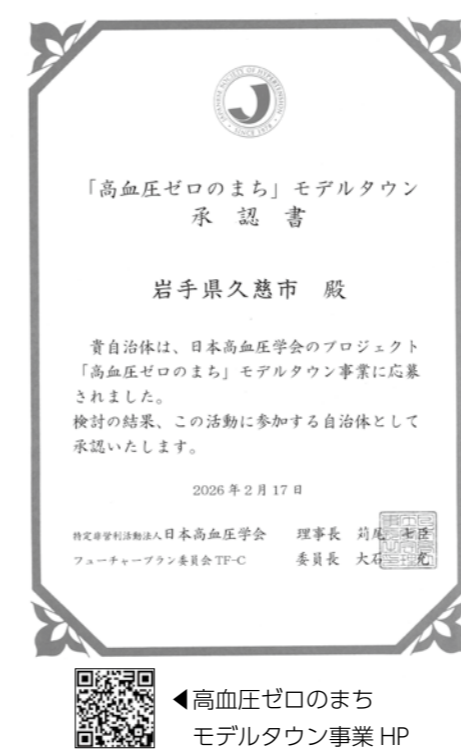
保健推進課 ☎61-3316

## 健康のまちづくり☆くじ 目指せ高血圧ゼロのまち！

当市の脳血管疾患死亡率は、全国平均の約1・6倍と高い状況です。脳血管疾患発症の危険性を高めるものの1つに高血圧があり、令和6年度久慈市特定健康診査では、60・2割の人が血圧で所見ありと判定されています。高血圧の人の中には、自分が高血圧であることを知らない、知っていても治療がされていない人も多く、注意が必要です。

このことから、市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事業」に応募し、県内初の自治体として令和8年2月17日に承認されました。取組み期間は令和8年度から5年間。同学会の支援を受けながら、高血圧対策を強化した健康のまちづくりを推進していきます。

具体的には健康診査や健康教室などの事業のほか、学校や職場に出向き、高血圧予防の啓発や健康教育、保健指導をさまざまな職種やボランティアと連携して実施。健康くじ21プランの指標で、取り組みを評価していきます。



◀高血圧ゼロのまち  
モデルタウン事業 HP

### 今日からできる！減塩ポイント

- ① **まずはひとくち味見を！**  
調味料を使う前に、まずはそのままの味を試す習慣をつけましょう。
- ② **しょうゆは少しだけ！**  
しょうゆは控えめにし、食材本来の味を生かしましょう。使う場合は「かける」よりも「つける」
- ③ **汁物は1日1杯まで！**  
みそ汁などの汁物1杯あたりの食塩相当量は1.5g程度。3杯で1日の目標量の半分以上を摂ってしまいます。1日1杯までに！
- ④ **1日に小鉢5皿の野菜を食べよう！**  
野菜を摂ることは余計な塩分の排出を助け、減塩につながります。1日の摂取目標量は350g！

### 減塩に向けた取り組み

#### ■普及啓発

- ① 市の塩分過多の現状に沿った減塩方法の普及啓発
- ② 高血圧予防の普及啓発
- ③ 家庭血圧計の貸し出しとHPでの周知
- ④ 減塩推進商品販売企業の登録とHPでの発信

- ⑤ 薬局や公共施設などに設置され、無料で使うことのできるキオスク血圧計の設置場所の把握とHPでの周知
- ⑥ 健康診査時の尿中ナトリウム測定実施による意識づけ

#### ■健康教育

- ① 乳幼児相談時における教育
  - ・離乳食指導（味覚、減塩）
  - ・家族へ高血圧・脳卒中予防、減塩指導
- ② 減塩に関する講演や学習会の開催
- ③ 減塩味噌汁試飲や野菜摂取量測定など体験型教育の実施



#### ■ハイリスク者への支援

健康診査受診者への保健指導（受診勧奨や家庭血圧測定勧奨）など

# 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ケイさん(前列右)

## 宇部 ケイ さん (旭町) なんでも楽しむ

2月24日に100歳の誕生日を迎えた宇部ケイさん。同日に遠藤市長が施設を訪問し、お祝い金と祝い状を贈呈。家族や施設関係者らと長寿を喜びました。ケイさんは宇部町の生まれで、旧宇部村役場、久慈市役所に勤めたのち、80歳頃まで宇部商店を営んだそうです。ちぎり絵や塗り絵が好きで、施設には作品が飾られています。長寿の秘訣を伺うと「なんでも楽しんでやること」と答えてくれました。

## News +

### 地域見守り協定 新たに7事業所と締結

3月4日、市は新たに7事業所と地域見守り協力に関する協定を締結しました。本協定は、協力企業が営業や配達の際に住民の異変を感じた場合、市に連絡を行い迅速な対応につなげるものです。株式会社一誠堂の齊藤豊代表取締役は「協定を機に、見守りを一層心がけていきたいです」と抱負を語りました。今回協定を結んだ事業所は次のとおりです。①(有)ひまわり生花店②(有)澤里教材③(株)NIKKA④(有)九戸印刷⑤(有)マルニ印刷⑥(株)ベルジョイス⑦(株)一誠堂

地域見守り協力事業協定締結式



協定書を掲げる遠藤市長と事業所の皆さん

## 低所得世帯に給付金を支給します

INFO 関社会福祉課(給付内容) ☎52-2119、税務課(課税状況) ☎52-2114

令和7年度住民税非課税世帯食料品等価格高騰支援給付金		
基準日	令和8年2月1日	
対象の世帯	世帯全員の令和7年度の住民税が非課税で構成されている世帯 ※世帯全員が、令和7年度住民税が課税されている人から扶養されている場合は対象外	
支給額	1世帯当たり3万円	
手続き	①給付通知が届いた世帯	受取口座に変更が無ければ手続きは不要です ※過去に給付金を受給し、世帯主に変更がない対象世帯
	②確認書が届いた世帯	必要事項を記入し、返信用封筒で返送してください ※①以外の対象世帯
	③申請が必要な世帯	通知が届かないが対象と思われる下記の世帯は、申請書類を担当課へ提出してください ・令和7年1月2日以降に転入した人がいる ・税の修正申告により世帯全員が非課税になった ・令和7年1月2日以降に扶養者と死別・離婚などをした
申請期限	5月29日(金)消印有効	
申請書類	市HPや社会福祉課で配布しています	

物価高騰などによる家計の負担増を踏まえ、低所得世帯に給付金を支給します。対象となる世帯には通知を送付しますが、世帯の状況により申請が必要な場合があります。内容を確認し、忘れずに申請してください。詳しくは、左表や市HPを確認ください。



## 愛称は十文字チキンアンバーホール

NEWS 久慈市文化会館ネーミングライツ契約締結式



契約書にサインをする遠藤市長と十文字代表取締役社長

市は久慈市文化会館アンバーホールについて、株式会社十文字チキンカンパニーとネーミングライツ契約を締結しました。令和8年4月1日から、施設の愛称が「十文字チキンアンバーホール」となります。契約期間は、令和11年3月末までの3年間。ネーミングライツ料は330万円で、施設の管理・運営に活用します。3月10日に契約締結式を市役所で開催。遠藤市長や同社の十文字保雄代表取締役社長ら関係者が出席し、社名を使用した愛称がお披露目されました。



契約書を手に記念撮影

十文字社長は「施設をいいイメージでたくさんの人に使っていただく一助に、当社がなれることをありがたく思います。当社は久慈市からの雇用が一番多い会社です。地元のマンパワーがあつてこそです。期待に応えられるよう頑張っていきます」とあいさつしました。市ではネーミングライツ契約のスポンサーを募集しています。対象は市有施設や施設内の一部、道路などです。スポンサーのメリットや応募資格など詳しくは、HPを確認ください。



## 健康な歯で元気に長生き

NEWS 岩手県イー歯トップ8020コンクール表彰状伝達式

80歳以上で自分の歯が20本以上ある人を表彰する「岩手県イー歯トップ8020コンクール」の表彰状伝達式が3月9日、元気の泉で行われました。久慈歯科医師会の小林直人専務理事が、歯が失われていくと、転倒や認知症の発症などのリスクが高くなることを説明。健康寿命を延ばすためにも、歯が大切であることを伝え、市内受賞者に表彰状を手渡しました。受賞者の濱島哲夫さんは「表彰を受けることができうれしいです。健康リスクを負わないために歯が大事ということなので、毎日の歯磨きを欠かさないうように、これまでに以上気につけようと思えます」と笑顔で話しました。



表彰状を手に持つ受賞者と関係者の皆さん

市内受賞者は次のとおりです。(順不同、敬称略)  
▼松浦健男、濱島哲夫、清水川巖、清水水重郎、鈴木敢治、岩花光代、向川公雄、眞角進、田家博、川向サキ

## 市税を忘れずに納付しましょう

INFO 関収納課 ☎52-2368

### ▼納期カレンダー

税目(科目)	固定資産税	軽自動車税	市県民税(普通徴収)	国民健康保険税	後期高齢者医療保険料
納付書発送予定	4月上旬	5月上旬	6月中旬	7月中旬	7月中旬
納期月	令和8年4月	5月	6月	7月	7月
	1期 4月30日	—	—	—	—
	5月	全期 6月1日	—	—	—
	6月	—	1期 6月30日	—	—
	7月	2期 7月31日	—	1期 7月31日	1期 7月31日
	8月	—	2期 8月31日	2期 8月31日	2期 8月31日
	9月	3期 9月30日	—	3期 9月30日	3期 9月30日
	10月	—	3期 11月2日	4期 11月2日	4期 11月2日
	11月	4期 11月30日	—	5期 11月30日	5期 11月30日
	12月	—	4期 12月25日	6期 12月25日	6期 12月25日
令和9年	1月	—	—	7期 2月1日	7期 2月1日
	2月	—	—	8期 3月1日	8期 3月1日

4月上旬から、固定資産税などの納付書を順次発送します。定められた納期限までに納付しましょう。事情により期限までに納付ができない場合は、納税相談を行っていただきますので、未納のままにせず、早めに相談ください。

■市税などの納付方法  
▼窓口：市役所、金融機関、コンビニエンスストアなど  
▼口座振替：金融機関や市役所、総合支所で手続きください

▼電子納付(キャッシュレス)：納付書のeL・QRを読み取り、納付ください  
①スマートフォン決済アプリ

②地方税お支払サイト(クレジットカード、口座振替、ダイレクト方式などの方法を選択できます)  
■Web口座振替受付サービス  
スマートフォンやパソコンで口座振替の申し込みができます。二次元コードから手続きください。Webでの申し込みを4月15日までに完了すれば、固定資産税1期から口座振替での納付が可能です。

■延滞金の加算  
納期限を過ぎて納付した場合、納期限から納付の日までの日数に応じて延滞金が加算される場合があります。





梅沢 政隆  
リポーター



大久保勝男  
リポーター



大石 純夫  
リポーター

## 自衛隊入隊を報告

自衛隊入隊予定者市長表敬

3月9日



前列右から千田さん、小田龍空さん、佐々木龍牙さん、澤口祥太さん

自衛隊に入隊予定の市出身者4人が遠藤市長を表敬し、入隊を報告。市長らから激励を受け、決意を新たにしました。航空自衛隊に入隊予定の千田泰聖さんは「毎日の努力が国民に資することになると思うので、1日1日の訓練を大切にしていきたいです」と抱負を述べました。

## 令和元年から4回目を迎える復興演奏会

佐渡裕（指揮）&スーパーキッズ・オーケストラ 2月22日



佐渡裕さんの指揮にあわせ「花は咲く」を演奏し、来場者も合唱

心の復興をテーマにした演奏会がアンバーホールで開かれました。指揮者の佐渡裕さんと兵庫県拠点のスーパーキッズ・オーケストラ、久慈中学校など6校の吹奏楽部員が共演。長内中2年生の大宮奈々さんは「佐渡さんの指揮で演奏できて感動しました」と語りました。

## 自然の神秘を観察

内間木洞氷筍観察会

2月22日



2mを超える高さになった氷筍を撮影する来場者

タケノコのように地面から伸びる氷筍の観察会が内間木洞で開催されました。市内外から約520人が来場。大小約200本の氷筍に見入りました。市内から訪れた石川裕子さんは「昨年より大きく数もたくさんあって感動しました。久慈市の宝だと思います」と目を輝かせました。

## 迅速な対応で命を救う

高齢者保護で感謝状を贈呈

3月6日



後藤俊生久慈警察署長から感謝状を受け取る佐々木さん夫妻

2月14日の夕方、市内で薄着のまま道に迷い寒さで震えていた80歳代の女性を保護し、同署へ送り届けた功勞で、佐々木さん珠江さん夫妻に、久慈警察署から感謝状が手渡されました。一さんは「無事に家族のもとへ帰れて本当に良かったです」と安堵の表情を見せました。

## 参勤交代をすごろくで体験

参勤交代道中双六

2月23日



南部光隆さん(左)とサイコロを振り、参勤交代の旅を体験する参加者

よむのすで参勤交代を体験する双六が開催され、約30人が参加。八戸南部家16代当主の南部光隆さんが講師を務め、ユーモアあふれる解説を交え進行しました。八戸市の折川ひとみさんは「当時の情景が目に浮かぶようで面白く、本当にためになります」と笑顔で語りました。

## モルック競技交流大会に夢中!

ねりん講座「ニュースポーツ交流会～モルック」 3月16日



用具を借りて帰る地区もあるほど熱中しました

市内在住の高齢者が対象のニュースポーツ講習会が、市総合福祉センターで開催されました。初心者を含め約50人が参加。緊張しながらもモルックを投てきし、倒した木の棒・スキットの木の本数や書かれた数字に大きな拍手や歓声が響き渡り、楽しい時間を過ごしました。(梅沢)



1/俵を転がしてリレーする大俵転がし 2/稲箱を自チームの色にひっくり返して、その数を競う稲作合戦 3/籠を背負って走る選手に玉を投げ入れて得点を競うリレー玉入れ 4/チャンバラ合戦で軍団長の高校生に挑戦する児童

## 山火事予防の意識を高める

山火事防止自動車パレード出発式

3月12日



アンバーホール前で主催者から見送られ出発する消防車両

山火事防止に向け、関係車両25台が管内を巡回し、火の取り扱いへの注意を促しました。昨年、大船渡市で発生した大規模な林野火災の教訓を踏まえ、例年より1カ月早く実施。出発式で遠藤市長は「多くの人に山火事予防の意識を高めてもらいたいです」と呼びかけました。

## いきいき百歳体操でますます元気に

長内おとこの会創立8周年を熊汁で祝う

1月23日



ニュースポーツやバス旅行、男の料理会などで交流を深めています

市地域包括支援センターが取り組むいきいき百歳体操は、令和8年で10周年。現在70団体、約900人の高齢者が活動しています。その中で唯一男性だけの「長内おとこの会」が1月で8周年を迎えました。会員17人で毎週金曜日、百歳体操を中心に活動を楽しんでいます。(大石)

# まちのわだい

## マリナアリーナで絆を結ぶ

小学生レクリエーションスポーツ大会 Malink 3月21日

久慈市マリナアリーナ sponsored by 宮城建設で、同施設のネーミングライツ取得を記念したスポーツ大会が開催され、小学生約80人が参加しました。宮城建設株式会社と高校生まちおこし団体 INSPIRE が協働で、戦国系運動会と銘打ち、大俵転がしや稲作合戦などの競技を企画。参加者は4つの軍団に分かれて熱戦を繰り広げました。初めて会う他校の児童や高校生と積極的に交流し、会場は子どもたちの元気な歓声と笑顔に包まれました。

腕に付けたボールを落とし合うチャンバラ合戦で優勝した大川目小学校6年生の市澤莉羽さんは「数人に囲まれて守るのが大変でしたが、勝つことができて良かったです」と笑顔を見せました。

## 地域の安心安全を守る新車両

消防車両配備式を開催

3月6日



高規格救急車と、消防署員がデザインした「山」の字と闘牛が描かれた消防ポンプ車

市防災センターで消防車両配備式を開催。山形分署へ水槽付き消防ポンプ車、久慈消防署へは日本損害保険協会から寄付を受けた高規格救急車が配備されました。中屋敷亨消防長は「市民の財産として適切に運用し、消防団と連携し地域の安全を守ります」と語りました。

## 桜の枝でスカーフを染める

サクラ染を楽しむ会

3月5日



中田さん(右から2人目)の指導で、スカーフを染める参加者

小久慈地区ふるさと未来づくり事業桜チームが、小久慈市民センターでサクラ染を楽しむ会を開催し、12人が参加。講師の中田悦子さんの丁寧な指導で、桜の剪定枝を煮だした液を使い、スカーフを染めました。きれいな桜色に仕上がり、参加者は大満足の様子でした。(大久保)

市内の小・中学校で英語を教えているA.L.T. (外国語指導助手)の皆さんが、久慈で生活して感じてきたことを紹介するコーナーです。

My life in Kuji



ギムハニ・ミレイ・ペッターワドウ 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

新たな始まりの季節

日本の4月は、まさに「新たな始まり」の季節です。東北にもようやく春の足音が聞こえ、蕾がゆっくりと花開くように、子どもたちもまた新しい1歩を踏み出そうとしています。入学や進級という節目は、誕生日とはまた違う、大人の階段を一段上るような特別な成長を感じる時ではないでしょうか。特に私やホワイトニーが昨年度お世話になったいくつかの学校は、この春から統合によって新しい歴史を刻み始めます。新入生や在校生にとって、これはまさに「新たな始まり」ですね。違う環境で育った仲間と手を取り合い、より豊かな花を咲かせてほしいと願っています。

一方で、カナダでは新学期の時期が日本と異なり、入学式もありません。日本ほどの始まりという実感は無く、ただ1年進級したという感覚です。だからこそ、日本の4月が持つ真っさらな空気感は特別に感じます。新生活でくじけそうになるときもあるかもしれませんが、共に頑張っていきましょう！

市民

センターだより



山根市民センター  
 ☎57-2055

山根市民センター事業紹介  
 やまね未来づくり会

山根地区では、やまね未来づくり会という地域おこし団体を平成30年に設立し、地域づくりのためにさまざまな活動を実施しております。

4月から翌年2月まで各月第4日曜日には「べっぴんカフェ月の市」を山根市民センターで開催。くるみたっぷりの味噌を塗り、炭火で焼いた軍配もちやクッキー、野菜など販売しております。ぜひお越しください。町内では一人暮らしや高齢者世帯を助けるために、煙突掃除や草刈り、除雪作業などの有償ボランティア活動を実施。7月には山根の史跡である塩の道の歴史を学ぶ「塩の道ウォーキング」、1月頃には「山根の歴史を学ぶ会」という講演会を開催し、地域への理解を深めました。

やまね未来づくり会では、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。山根町外に住んでいる人も大歓迎です。出来るときに出来る形での参加で大丈夫ですので、気軽に参加ください。詳しくは、事務局の山根市民センターまで連絡ください。

協力隊 とうしん

坂本 慶榮 さん  
 (さかもと・けいえい 19歳)



令和7年4月着任。京都府出身。山形村短角牛の生産や魅力発信に取り組む。



短角牛飼育の腕を磨きます！

こんにちは！地域おこし協力隊の坂本です。早いもので私が久慈市に来てから1年が経ちました。この1年は主に、山形町荷軽部にある短角牛肥育部会会長の牧場で短角牛について学んできました。他にも、まめぶ部屋や荷軽部などの地域の活動に参加しています。久慈市に移住して、人の温かさを改めて学びました。たくさんの方に支えていただけて本当に頭が上がりません。短角牛関係では、念願の山上げを見ることができました。短角牛の親子が山の中を駆ける姿を見て、久慈市に来てよかったなと実感しています。

2年目の目標は、資格取得と短角牛飼育の勉強です。準中型運転免許や人工授精の資格取得を目指します。短角牛の飼育では、部会長の牧場のほかにもさまざまな生産者さんの所へ勉強しに行きたいと考えています。まだまだ足りない所が多い私ですが、久慈市で頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお祈りします！

●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。



Name  
**嵯峨 達也** さん  
 さが たつや (夏井町・40歳)

Profile  
 居酒屋どんちゃん代表

■居酒屋どんちゃん  
 ▶営業時間…17時～24時(日曜・祝日は22時まで)  
 ▶定休日…月曜日  
 ▶住所…川崎町10-21  
 ☎75-3759

きらり人輝く

飲食業経験を生かしたこだわりメニューで誰にでも楽しんでもらえる居酒屋を開業

地元のにぎわいの場所に

長年の飲食業経験を生かし、令和7年8月に居酒屋どんちゃんをオープンした嵯峨達也さん。開業のきっかけや提供メニューのこだわりについて伺いました。

■開業のきっかけ

市内を中心に、焼き肉やラーメン屋などの飲食業に長年携わってきましたが、独立して自分の店を持つことが昔からの夢でした。若いころに見ていた、お客さんでにぎわう居酒屋の姿が記憶に残っており、地域が少しでも元気になればと思い、40歳という年齢も機に居酒屋をオープンしました。

■八丁味噌を使用したメニュー

人気メニューは、どんちゃんホルモン焼きです。自分が食べておいしいと感じた、野田村の南部福来豚を使用。1頭買いし、店でさばいて提供しています。味付けは、この地域ではめずらしい八丁味噌を調合したオリジナルのタレを使用していて、タレだけでも酒が飲めると評判です。ほかにも焼きうどんやおでんなど八丁味噌を使用したメニューを、季節に合わせて提供。地元の麺を使用し、あつ

さりスープに仕上げたラーメンもおすすめです。飲んだ後の締めにも、ぜひいらしてください。

店内は1人でも入りやすいよう、テーブル席のほかにカウンター席も用意。団体での貸し切り利用も大歓迎です。

■今後の目標

日々勉強しながらメニューを試行錯誤し、地元の食材も使用しながら、常にお客さんにおいしいと思ってもらえる料理を提供していきたいと思っています。イベントへの参加や出店などもしながら、地域に貢献していきたいです。

最近では以前ほど飲みや食事に出歩く人が少なくなってきていると感じています。気軽に来店できてにぎわいのある店を目指し、店名は「どんちゃん騒ぎ」からとりました。おいしい酒や食事で、嫌なことを忘れて楽しんでもらえる店にしていきたいです。



落ち着いた雰囲気店内



締めにぴったりのラーメン



個人利用にうれしいカウンター席



看板メニューのどんちゃんホルモン焼き

おめでとう おくやみ

2/16-3/15 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 利用ください 福祉 タクシー

施設入所者以外で重度の障がいを持つ人に対し、タクシー料金の一部を助成します。※自動車税・軽自動車税の減免を受けている人は対象外となりますので、注意してください  
▶対象者…次のいずれかの手帳を持つ人①身体障がい1・2級②知的障がいA③精神障がい1級  
▶申請方法…社会福祉課窓口にて、障害者手帳を持参ください  
関社会福祉課 ☎52-2119

募集 山根一本桜 トレッキング

片道約2.5キロのトレッキング。久慈駅からの市民バスが利用できる時間帯です。気軽に参加ください。  
▶日時…4月23日(休)10時～13時  
▶集合場所…山根市民センター  
▶定員…先着25人  
▶市民バス時刻…往路久慈駅発9時33分、復路下戸鎖発15時24分  
▶持ち物…雨具、防寒着、飲み物、おやつ  
▶受付期間…4月6日(月)～17日(金)  
関山根市民センター ☎57-2055

お知らせ パーキンソン病 医療公演会を開催

▶日時…5月10日(日)13時～16時  
▶場所…北上市文化交流センターさくらホール(小ホール)  
▶講師…仙台西多賀病院院長 武田篤 先生  
▶対象…パーキンソン病患者と家族、医療関係者  
▶定員・参加料…250人・無料  
▶申込期限・方法…5月4日(月)・電話  
関全国パーキンソン病友の会岩手県支部 ☎080-8086-2746

お知らせ 深夜帯の電話受付業務の 廃止 について

▶廃止日…4月1日(水)～  
▶廃止時間…21時～翌朝5時  
※火災や救急などの緊急通報(119番通報)は、通常どおり受け付けます  
関久慈広域連合消防本部 ☎53-0119

お知らせ ヨイ歯デーテレホン相談

4月18日のヨイ歯デーに合わせて、歯や口の中の健康に関する相談を電話で受け付けます。気軽に相談ください。  
▶受付日時…4月17日(金)10時～19時  
▶回答時間…19時以降※受付時間内に受け付けた相談内容に、協会の歯科医師から電話を折り返して回答します  
▶相談料…無料(相談受付時の通話料は相談者負担)  
関岩手県保険医協会歯科部会 ☎019-651-7341

お知らせ 自転車の交通反則通告制度

4月1日(水)から自転車の交通違反に反則切符が適用される「交通反則通告制度」が導入されます。久慈警察署公式Xでは、本制度を広報するショート動画を公開中。自転車の違反を確認ください。  
▶対象者…16歳以上  
▶違反対象…信号無視、一時不停止、右側通行、2人乗りなど89種類  
関久慈警察署 ☎53-0110

お知らせ 国民年金保険料の学生 納付特例の申請受付

4月1日(水)から、市民課④番窓口で受け付けを開始します。年度ごとに申請が必要です。詳しくは問い合わせください。  
※一般の免除申請は7月1日(水)から受け付けします  
▶対象…学生(大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校などに在学する人)  
▶免除期間…4月～令和9年3月  
▶手続きに必要なもの…  
①基礎年金番号またはマイナンバーのわかるもの  
②運転免許証やマイナンバーカードなどの身分証明書  
③学生証などの写しまたは在学証明書  
関市民課 ☎52-2118

お知らせ 道路の「穴ぼこ」に 注意してください

道路の穴ぼこや段差がある場合は、速度を落とし、十分に注意して通行してください。穴ぼこや段差などを見つけたら、下記の方法で情報提供をお願いします。  
▶情報提供方法…電話、メール(久慈市公式LINEのキーワード検索からHPを確認できます) <mailto:dourokasen@city.kuji.iwate.jp>  
▶必要な情報…位置がわかる住所や目印、破損箇所の写真、破損内容(穴ぼこ、倒木など)  
関道路河川維持課 ☎52-2151

お知らせ マイナンバーカードを使った印鑑登録証明書の取得について

窓口での印鑑登録証明書の取得には印鑑登録証が必要でしたが、4月1日(水)からマイナンバーカードで取得できるようになります。

すでに印鑑登録証を持っている人	印鑑登録証で取得	
		※有効期限はありませんのでこれまで通り使用ください
4月1日(水)以降に印鑑登録をする人	マイナンバーカードで取得	印鑑登録証で取得
		※本人申請に限る 

※印鑑登録時にマイナンバーカードまたは印鑑登録証のいずれかを選択できます。マイナンバーカードを選択した場合、登録証交付手数料はかかりません

▶マイナンバーカード利用可能窓口…

- ①久慈市役所市民課 ②山形総合支所ふるさと振興課
- ※コンビニ交付サービスの利用方法は変更ありません



関市民課 ☎52-2117

お知らせ 移動図書館車の運行日程について

■ぎんなん号(市立図書館)

駐車場所	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
陸中夏井駅前	10:00～10:15	-	8日	12日	10日	7日	11日
門の沢子供会館	10:35～10:50						
夏井市民センター	10:00～10:15	-	19日	16日	28日	18日	15日
宇部市民センター	13:30～13:45	-	20日	17日	15日	19日	16日

市立図書館では、移動図書館車で市内を巡回し、本の貸し出しを行っています。誰でも利用できます。ぜひお立ち寄りください。

◀貸出サービスの利用について▶

図書館の利用カードをお持ちください。カードをお持ちでない場合は、住所を確認できるもの(免許証、マイナンバーカードなど)をお持ちください。  
関市立図書館 ☎53-4605

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



チキンサラダ

■材料(4人分) 【1人分…261kcal/食塩相当量0.7g】  
鶏むね肉 …………… 100g<sup>2</sup> 塩……………少々  
卵……………2個 コショウ……………少々  
セロリ……………½本 マヨネーズ……………½カップ  
マカロニ……………½カップ サラダ菜……………適量

- 1 鶏むね肉は茹でて、粗熱がとれたら細かく割く。
- 2 卵は好みの硬さに茹でて、くし形に切る。マカロニは茹でて水切りして軽く塩・コショウを振る。
- 3 セロリは筋を取りせん切りにし、水にさらして水気を切る。
- 4 ①、②のマカロニ、③をマヨネーズで和える。
- 5 器にサラダ菜を敷き、④を盛り付け、②のゆで卵を飾る。

POINT ・たんぱく質がしっかり摂れるサラダです。季節に合わせて、旬の野菜を足すのもおすすめです。

十文字チキンアンバーホールからのお知らせ

関十文字チキンアンバーホール ☎52-2700  
休館日：毎週火曜日

十文字チキンアンバーホール公演ボランティアスタッフ募集中!

十文字チキンアンバーホールでは、コンサートやイベントの運営をお手伝いしてくれる「ボランティアスタッフ」を募集しています。参加・不参加は公演のたびに選ぶことができますので、気軽に登録ください。

- 1 業務内容 入場受付、チケットもぎり、パンフレット配布、ドアの開閉、座席案内、会場内看視など
- 2 参加資格 中学生以上の久慈市民(通勤・通学を含む)
- 3 報酬 ボランティアでの参加となりますので、報酬はありません
- 4 参加の流れ ①登録申込書を十文字チキンアンバーホール1階事務所に提出し、ボランティアスタッフに登録します  
②公演ごとに、公演内容について連絡いたしますので、参加の可否について回答いただきます  
③参加できる人に、お手伝いをお願いします

2月のデータ

■人口と世帯数(2月28日現在)  
 ○人 □… 30,471人 (-47)  
 男 … 14,718人 (-25)  
 女 … 15,753人 (-22)  
 ○世帯… 15,210世帯 (-19)  
※( )内は前月比

■市内の火災  
 ○発生件数… 1件 (1/-2)  
 ○死傷者数… 0人 (0/-1)

■救急活動  
 ○出動件数…117件 (262/-2)  
 交通事故… 2件 (8/+3)  
 急病… 84件 (187/±0)  
 その他… 31件 (67/-5)

■市内の交通事故など  
 ○発生件数… 37件 (96/+23)  
 人身事故… 4件 (4/+1)  
 物損事故… 37件 (92/+22)  
 ○死亡者… 0人 (0/±0)  
 ○負傷者… 0人 (5/+2)  
 ○飲酒運転  
 検挙者数… 0人 (1/-1)

■市内の犯罪状況など  
 ○総数…2件(うち空き巣被害0件)  
( )内は、1月からの累計/前年同期との比較

■ごみの状況(単位ト)

	2月の排出量	4月からの累計
ごみ総量	653(-17)	9,544(-657)
うち可燃ごみ	565(-6)	8,359(-472)
うち不燃ごみ	26(-4)	428(-61)
うち資源物	62(-7)	757(-124)
一人一日当たり	765g(-52g)	

《山形図書館》 ☎72-3711  
 ▶開館時間…10時～18時  
 ▶4月の休館日…6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、29日(水)  
 ■企画展「おさんぽ」  
 ▶期間…4月14日(火)～5月31日(日)  
 ■古本市  
 ▶期間…4月23日(木)～5月31日(日)

……おすすめ図書……

久慈 一般書  
**今だからわかること  
 84歳になって**

著/末盛千枝子//著  
 出版/KADOKAWA  
 彫刻家・舟越桂の姉でもある著者は、現在岩手県でひとり暮らし。岩手山を望む日々の生活や、様々な困難を乗り越えて感じる今の思いなど、人生の風景を綴ったエッセイ。



山形 一般書  
**10分でできる  
 体ととのえ朝ごはん**

著/大島 菊枝  
 出版社/家の光協会  
 脳と体にスイッチが入り1日のパフォーマンスが向上!糖質とたんぱく質などの栄養が摂れる、簡単に作られて無理なく続けられる朝ごはんのレシピを紹介。



図書館だより

《市立図書館》 ☎53-4605  
 ▶開館時間…9時～19時  
 ▶休館日…4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、5月7日(木)、11日(月)

イベントはHPで随時お知らせ中! 二次元コードからアクセスください。

■イベント  
 【交換本棚】  
 読まなくなった本、マンガ、雑誌はありませんか。だれでも自由に持ち寄りや持ち帰りができます。

▶開催期間…5月1日(金)～10日(日)9時～19時

▶会場…3階入り口横  
※開催期間前の持ち込み不可

■図書館映画会(幼児・自動向け作品)  
 ①【チキップダンサーズ2期vol.1】  
 ②【おしりたんてい】

▶日時…4月11日(土)10時～

■よみきかせ「おはなしの巣」  
 絵本の読み聞かせや紙芝居  
 ▶日時…①4月11日(土)②4月25日(土) 両日とも11時～

■LET'S READ AND LEARN!  
 英語で楽しく遊ぼう!

▶日時…4月18日(土)10時～  
 ▶対象…7歳まで

■金曜日のおはなし会  
 赤ちゃん向けに絵本の読み聞かせ

▶日時…4月24日(金)11時～  
 ▶対象…乳幼児(0～2歳児)

■3階展示コーナー  
 岩手・久慈の環境は今!?

久慈市立久慈湊小学校 移転改築工事に係るお願い

現在、久慈市旭町地内(県立久慈病院の南側)で久慈湊小学校移転改築工事を進めています。作業時間は原則8時から17時までとなっています。工事内容によっては、やむを得ず朝7時から準備作業などを行う場合があります。近隣の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

園学校建設推進室 ☎52-1525

編集後記

▶3年間の広報担当は思い返せば楽しい記憶ばかり…締切…。忘れ物…。ありがとうございました!(声口)  
 ▶今年度から本格的に広報担当に…。久慈市内を駆け回りますので、どうぞよろしくをお願いします!(城内)

生活環境だより

一時多量ごみの出し方

この時期は、引っ越しなどにより家庭ごみが増える傾向にあります。一度に大量のごみを捨てる場合や、60cm×100cm以上の粗大ごみを捨てる場合は、ごみ処理場に直接持ち込みをお願いします。ごみを持ち込む前に可能な限り可燃部と不燃部に分別し、適正処理を心がけましょう。どちらのごみ処理場に持ち込むか判断に困る場合は、問い合わせください。

園生活環境課 ☎54-8003

市内全世帯に お米券を配布

国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、お米券を配布しています。有効期限がありますので期間内に利用ください。利用可能な店舗や配布対象者など詳しくは、市HPを確認ください。

▶有効期限…9月30日(水)  
 園農政課 ☎52-2121

金融犯罪被害防止 講座を無料で実施

盛岡財務事務所では、特殊詐欺にあわないための講座を実施しています。町内会の地域活動や職場の研修など、要望に応じて講師を派遣します。詳しくはHPを確認または問い合わせください。

園東北財務局盛岡財務事務所理財課 ☎019-625-3353

高齢者相談窓口 地域包括支援センター情報

「お出かけ」と「交流」で心も体も元気に!

健康的な食事や運動はもちろん大切ですが、実は「人や地域のつながり」も健康寿命を延ばす重要な要素といわれています。外出して誰かと会話をしたり景色を楽しんだりすることは、気分を前向きにし、心身の健康や生きがいにもつながります。暖かく過ごしやすい日が増えてきたので、天気の良い日は外の空気に触れ、自分なりの楽しみを見つけてみませんか。

園地域包括支援センター ☎61-1557

元気健康だより

栄養バランスを意識しよう

4月は進学や就職、異動などによる環境の変化で生活習慣が乱れやすい時期です。そんな時こそ、健康な毎日を送るために栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

- 主食・主菜・副菜を揃え、体に必要な栄養素をバランスよくとろう
- ▶主菜(ご飯、パン、麺など)…炭水化物が多く、体を動かすエネルギーになる
- ▶主菜(肉、魚、卵、豆腐など)…たんぱく質が豊富で、筋肉や血液をつくる
- ▶副菜(海藻、野菜など)…ビタミンやミネラルが多く、体の調子を整える
- 外食や弁当を購入するとき気を付けること
- 副菜が不足しがちになるため、次のことを意識しましょう
- ・丼ものやラーメンなどの単品メニューにはサラダなどを添える
- ・弁当は、幕の内弁当のように色々な食材が入っているものを選ぶ

園保健推進課 ☎61-3316

4月のお知らせ

24日(金) 午前休診  
 28日(火) 休診

※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ください。

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  
 TEL090-3472-3174  
 駐車場あり



■教育委員会会議の予定

▶日時…4月23日(木)15時30分～  
 ▶会場…市役所3階車庫棟会議室2 ※傍聴できます  
 園教育総務課 ☎52-2154

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

中古住宅 募集中

中古住宅を探している方が たくさんいます!!

住宅性能保証登録店 建設業・岩手県知事許可(般-5)第10113号 (一社)岩手県地建物取引業協会会員 東北地区不動産公正取引協議会加盟事業者 宅地建物取引業 岩手県知事免許(6)1984号

(株)レーベルホールディングス  
 久慈市川崎町12番4号 ☎0194-52-0041

仏壇、神仏具、花環、葬儀一式

くじせれモニーホール

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



久慈市長内町34-26-1  
 TEL 0194-52-1155



1/震災復興祈念式典にもぐらんぴあ応援団長のさかなクンが、手書きで寄せた「久慈けない心」のメッセージ 2/犠牲者を追悼し、献花を行う参加者 3/3.11キャンドルナイトで、1つ1つろうそくに明かりを灯す子どもたち 4/久慈を襲った津波高、14.5mを参考に設計されたケルンの塔の前でろうそくで絆の文字を作り、平和を祈る参加者

# 震災から15年

## あの日を忘れない

### 東

日本大震災発生から15年目の3月11日、震災復興祈念式をアンバーホールで挙行し、約200人が犠牲者を追悼し、復興へ思いを新たにしました。式では一時避難場所として長内町の自社ビルを開放したNTT東日本株式会社岩手支店に感謝状を贈呈。もぐらんぴあ応援団長のさかなクンは、水族館再建を振り返り「どんなことがあってもくじけない久慈の皆さんの力強さ、素晴らしさを感じました」とあいさつし、市の復興や魅力発信へ協力していく決意を込めた、手書きのメッセージを披露しました。

久慈青年会議所は、3・11キャンドルナイト「鎮魂の祈り」をJC公園で開催しました。当時、消防職員として現場対応に当たった、市防災危機管理課の大粒来輝行さんが当時の被害状況を紹介。家族に震災の話を伝え、1日1日を大切に過ごしてほしいと呼びかけました。参加者はキャンドルに明かりを灯し、平和を願いました。

## 令和7年度久慈市男女共同参画推進講座

無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に気づき、誰もが認め合う社会を目指して

2月28日、男女共同参画推進講座を市役所で開催し、約80人が参加しました。

第1部は、株式会社商工組合中央金庫の小池愛美氏が講演。参加者は1枚の絵が人によってウサギに見えたり鳥に見えたりする体験を通し、無意識の思い込みが誰にでもあること、「普通」の基準は人それぞれ異なると気づき、それぞれの価値観を認める大切さを学びました。

第2部では、岩手ライフキャリアラボの後藤大平氏が、家庭や地域の偏見に触れ、互いに話し合う重要性を伝えました。参加した黒沼亮太さんは「感情的になる前に1回立ち止まり、相手の立場を見つめ直すことが大切だと気づかれました」と思いを語りました。



講師の問いかけに考えを語る参加者



身近な課題から男女共同参画を伝える後藤講師



### 広報くじは月1回発行になります

これまで毎月1日と15日に発行していた広報くじは、次回発行号から毎月1回、15日の発行になります。

広報くじは市HPのほか、マイ広報誌、スマートフォンアプリ「マチイロ」でも閲覧することができます。バックナンバーは市HPから確認ください。

