

**カリウムをとろう！** 野菜や果物などに含まれるカリウムは、ナトリウム(食塩の成分)を体外へ排出します。

**控えめにしよう！**

塩分を多く含む食品

塩しゃけ



ラーメン



スパゲッティ



明太子



うどん



ミックスピザ



**積極的にとろう！**

カリウムを多く含む食品

ほうれん草



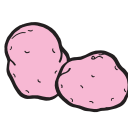
えだまめ



キウイ



じゃがいも



にんじん



バナナ



「減塩で血管を健康に保とう」◆寒い季節は要注意！  
寒い季節は血管が収縮して血圧が上がりがり易くなり、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。血圧を上げる大きな原因の一つが塩分のとり過ぎ。塩分を多く含む食品は控え、カリウムを多く含む食品を積極的に取りましょう。

『あなたの健康を守るために』 国民健康保険

(ラーメンの例)

汁の飲み方による塩分摂取量の差

汁に含まれる塩分5.1g

めんに含まれる塩分0.3g

- 全部残す 1.9g
- 1/3飲む 3.0g
- 半分飲む 3.5g
- 全部飲む 5.1g

全部飲んだときと全部残したときの差は3.2gにも！



(漬け方による塩分量の差)

きゅうりの場合 100gあたり

- サワーピクルス 2.5g
- 塩漬汁 2.5g
- しょうゆ 4.1g
- めかみぞ漬汁 5.3g



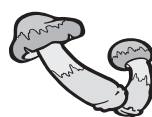
**塩分は1日8g未満を目標に！ 減塩のコツ**



● 調味料を付けるときは小皿を使い、片面だけに付ける



● 酢や柑橘類の酸味を利かせる



● 天然だしをたっぷり使う



● 汁物は具たくさんにし汁の量を少なくする



● おかずの味に濃淡をつけ、味の濃い物は1品だけにする



● 新鮮な食材を使い素材の味を味わう



● たくさん食べれば薄味でも塩分のとりすぎに

**今年度、特定健康診査を受けていない国保加入者の皆さんへ**

\* 志賀町国保では、人間ドック健診として特定健康診査と脳ドック健診(日帰りコース)のセットが5000円(自己負担額)で、特定健診とがん検診(1泊2日コース)のセットが7000円(自己負担額)で受診できます。詳しくは、住民課までお問い合わせください。

住民課 国保担当 ☎ 32-9121  
町内IP ☎ 8-32-9121

## プレミアム・パスポート新規申請受付中

プレミアム・パスポートを協賛企業の店舗で提示すると割引や特典が受けられます

### ☆対象となる世帯

石川県内に住所のある世帯で、住民票上の同一世帯の中に、満18歳未満の児童が3人以上いる世帯が対象となります。

☆**交付枚数** 一家族に2枚交付します。

☆**申込方法** 新規または住所・世帯人員に変更があった方  
＜提出するもの＞

申込書、世帯全員を記載した住民票1通

☆**提出先** 窓口申請…役場子育て支援課または富来支所  
郵送申請…下記まで

☆**問い合わせ先** 子育てにやさしい企業推進協議会

(事務局：財いしかわ子育て支援財団)

〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目1番地

石川県立総合看護学校1階

TEL 076-255-1543

FAX 076-255-1544

E-mail prepass@i-oyacom.net

獅子吼高原で

## しあわせ発見!

### 11月23日(月・祝)

場 所 白山市(小堀酒造店・獅子吼高原レストランほか)

対象年齢 男女25～45歳

募集人数 50名(男女各25名)

参加費 4,000円

集合時間 12時30分

### 【問い合わせ・申込み先】

(財)いしかわ子育て支援財団

〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目1番地

TEL 076-255-1508 FAX 076-255-1509

E-mail: townmeeting@i-oyacom.net

http://www.i-oyacom.net/

## 平成22年度保育園入園申込の受付を行います

**申込期間** 11月6日(金)～14日(土)

**申込方法** 各保育園または子育て支援課に備えつけの入園申込書を記入し、必要書類を添付した上、入園を希望する保育園に提出してください。

現在入園していて、引き続き22年度も保育を希望する人も申込書の提出が必要です。

**入所基準** 保護者や同居の祖父母などの就業、病気などの事情により、保育できない場合に、保護者に代わって児童の保育を行います。

**保育時間** 平日 午前8時～午後4時、土曜日 午前8時～正午

**長時間保育** 午前7時30分～午後6時(全園で実施)

**延長保育** 午前7時～午後7時(高浜・とぎ・ますほ・乳幼児で実施) 料金は別途かかります。

**夜間・休日保育** 乳幼児保育園で実施。

**保育料** 入園児童の父母の平成21年分の所得税額などを基準に決定します。ただし、祖父母などが、生計の中心の場合は所得税額を合算する場合があります。

### 町内保育所一覧(公立9カ所、私立1カ所)

※いずれの保育園も、生後2カ月からの受け入れとなります。

区分	保育園名	所在地	電話番号	予定定員	延長保育
公立	高浜保育園	高浜町	32-0214	145人	有
	志加浦保育園	上野	32-0427	60人	
	上熊野保育園	直海	38-1012	50人	
	土田保育園	舘開	37-1002	60人	
	加茂保育園	倉垣	36-1205	30人	
	下甘田保育園	二所宮	36-1240	40人	
	中甘田保育園	大島	32-0369	60人	
	とぎ保育園	富来領家町	42-0366	135人	有
	ますほ保育園	里本江	42-0277	60人	有
私立	乳幼児保育園	末吉	32-2640	90人	有

お問い合わせ 各保育園または子育て支援課まで TEL 32-9122

9月20日(日)に金沢市で開催された第7回全国シニア・グラウンドシニアユニホック大会で志賀町のアダムNo. IIがシニアの部で初出場・初優勝を果たしました。

シニアの部は、男女とも年齢が40歳以上で、6人制のコート内は常に女子が3人以上出場していることなどのルールにより行われるもので、今年は地元での開催ということで、県内から志賀町のアダムNo. IIが出場しました。

試合は東北、関東、東海、近畿などの9チームによる総当たりで、ほとんどの試合が1点差以内という厳しい戦いの中、アダムNo. IIが5勝2分1敗で優勝に輝きました。

## ユニホックシニア全国大会で優勝!



## ホクホクの焼きいもおいしいな



9月27日(日)に釈迦堂にある志賀ロータリークラブ(RC)の「親子サツマイモ体験農場」で収穫祭があり、約30組の親子が参加しました。

直海・釈迦堂営農組合が所有するビニールハウスを借りて、5月に苗を植えました。途中、何度か草取りをして収穫の日を迎えました。

サツマイモは無農薬(約80本)、鶏ふん(約80本)、化学肥料(約170本)の苗を植え、大きさや収量の違いを体験しました。無農薬や鶏ふんのサツマイモの土の中には、イモムシがたくさんいて子ども達を驚かせました。

収穫したばかりのサツマイモの一部を焚き火で焼き芋にし、ホクホクで甘いサツマイモをみんなでおいしく食べました。



10月18日(日)に行われた志賀町ソフトボール選手権大会が行われ、AリーグはアダムNo. IIが、Bリーグは石川サンケンが優勝を果たしました。

この選手権大会は、男女混合チームで争われ、白熱した試合が繰り返されました。

チームはAリーグ、Bリーグ合わせて10チームが参加し年々その数は増えています。

成績は次のとおりです。

Aリーグ2位 かつと家ヒロ赤組

Bリーグ2位 松本水産

## 秋空の下、白熱した戦い



# 志賀町あんしんネット

情報推進課

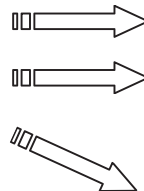
ご家庭に設置されたIP音声告知端末の通知ボタンを押すことにより、あらかじめ登録された連絡先（パソコン、携帯電話等最大5件まで）にメールを送信します。

（利用例）

急に体の調子が悪くなった。  
連絡してほしい！



（送信者）



（受信者）

あっ！おじいちゃんが通知ボタンを押しているわ。電話してみよう！



## ①通知ボタンを押す。

通知ボタンが点滅し、音声で正しく通知されたことをご知らせします。

## ②最大5件まで電子メールが送信されます。

## ③メール受信後、状況を確認してください。

※ 電子メールの送信文章は定型文のみとなります。

メールタイトル 「志賀町通知システムからの情報を受信しました。」

メール文章 「〇〇〇(住所)の△△△(氏名)さんから緊急通報です。  
至急、状況の確認をお願いします。」

（その他に送信日時、連絡先が添付されます。）

※ 利用には「志賀町あんしんネット利用申請書」の提出が必要となります。

お問い合わせ・申し込み 情報推進課 ☎32-9261

## 働きたい人を支援する町独自の就職支援（OA経理など）講座の実施を予定しています（事前調査で希望者が多数いる場合）。

講座を実施した場合は受講料は無料。事前調査により、受講を計画される方はメール・電話・ファックスで連絡してください。

■内容 町に就職を希望している町民を対象に、就職に役立つ技能として、簿記教室やパソコン教室などを行う講座（約3カ月）を開設し、働きたい人達のやる気を支援します。

■講座カリキュラム 企業経理の仕組みを理解し、決算手続き、税務知識、帳票の種類と役割、原価計算、資金管理方法、パソコンを活用した経理の仕方を習得。

■取得可能な資格・検定 コンピュータサービス技能評価試験、ワープロ2級3級レベル・表計算3級レベル・データベース3級レベル、日商簿記検定3級レベル

■講座（計画）期間 平成22年1月～3月（3カ月間）、週5日（6時間/日）

■講座の事前調査申込期間 11月2日（月）～11月30日（月）

■注意事項 事前調査の申込者数が10名未満の場合はこの講座を中止し、ハローワーク主催の訓練などを紹介させてもらう場合があります。また、ハローワークに求人登録している人はハローワーク指定の面接日にはこの講座は受講できません。

■お問い合わせ、連絡先 志賀町商工観光課 ☎32-9341 町内IP 8-32-9341 FAX32-3933

E-mail : shokan@town.shika.lg.jp