

知っていますか？

ロコモティブシンドローム

加齢や運動不足、骨粗しょう症や変形性関節症などの病気によって、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えて、生活の中の自立度が低下し、要介護の状態になったり、要介護になる危険性が高い状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。

○「ロコチェック」してみましょう！

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を上るのに手すりが必要である。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤15分くらい続けて歩けない。
- ⑥2kg程度の買物をして（1リットルの牛乳パック2個程度）持ち帰るのが困難。
- ⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難。

1つでも当てはまれば
ロコモの心配があります

※無理に試して転んだりしないように注意してください。

介護予防教室に参加しましょう！

町では、要介護状態にならない体づくりを目指して、65歳以上の人を対象に介護予防教室を行っています。広報の健康カレンダー掲示板に、健康運動教室（鶴亀おたっしや教室、健幸教室）の日程が載っています。その他にも、運動機能向上教室（足若丸教室）、口腔機能向上教室（歯ッピーかむかむ教室）、栄養改善教室（男性のための料理教室）、そくさい会などを行っていますので、興味のある人は左記まで問い合わせてください。

健康福祉課（地域包括支援センター） ☎32・9132
保健福祉センター ☎32・0339

65歳以上の

男性料理教室

～介護予防事業～

参加者募集

料理の基本を学んで、「自分のため、家族のため」、気軽に台所に立つてみませんか？
今まで包丁を持ったことのない人でも、「自分でおいしいものを作ってみよう」という意欲さえあれば、誰でもチャレンジできます！

申込先 保健福祉センター ☎32・0339
持ち物 米1合、エプロン
対象者 志賀町に住む65歳以上の男性
内容 食に関する講話・調理実習
時間 10時～12時30分

志賀会場	実施日	富来会場	実施日
志加浦公民館	11月27日(水)	西浦コミュニティセンター	10月18日(金)
上熊野公民館	12月3日(火)	西海公民館	10月23日(水)
堀松公民館	12月4日(水)	酒見構造改善センター	10月29日(火)
土田公民館	12月20日(金)	東増穂公民館	10月30日(水)
下甘田公民館	1月10日(金)	稗造公民館	11月6日(水)
大島集会所	1月15日(水)	福浦みなと会館	11月13日(水)
加茂公民館	1月17日(金)	熊野公民館	11月19日(火)
文化ホール	1月22日(水)	富来活性化センター	11月20日(水)



《今月の旬食材「能登金時」》

能登特産野菜の能登金時。収穫時期は8～10月。甘みが強く、8月のお盆前後から出荷する早掘り産地として市場から高く評価されています。デンプンが豊富でビタミンCや食物繊維を多く含みます。

◆作り方

- ① 能登金時は皮をむいて一口大に切り、水にさらす。ロースハム、しめじ、しいたけ、玉ねぎは粗めのしめじみじん切りにする。
- ② 鍋に、能登金時を入れ、かぶるくらいの水を注ぐ。
中火にかけ、煮立ったら弱火にし、竹串がスッと通るまでゆでる。熱いうちにボウルに入れて粗めにつぶし、ロースハムを加え、塩こしょうをする。
- ③ フライパンにバターを熱して、しめじ、しいたけ、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒め、しょうゆ、酒、みりんで味付ける。
- ④ ③を②に混ぜ、8等分して小判型に丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。



しかチャンネルで放送中!!

390Kcal
塩分0.8g
【1人分】

- ⑤ 180℃の油で、衣がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 皿に付け合せの野菜を盛り、⑤を盛り付ける。



今月のレシピ

能登金時コロッケ

◆材料（4人分）

- 能登金時 中2本
- ロースハム 2枚
- しめじ 1/2株
- しいたけ 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- （しょうゆ 大さじ1/2
- （酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- バター 小さじ1
- 塩こしょう 適量
- （薄力粉 適量
- （溶き卵 適量
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量
- ◎付け合わせの野菜
- キャベツ 適量
- 水菜 適量
- ミニトマト 8個

実施会場
 志…志賀町保健福祉センター
 富…富来保健福祉センター
 と…とき地域福祉センター

予防接種

【受付時間】 BCG 13:15～13:45
 相談会 14:30～15:30

内容	実施日	対象	場所
BCG予防接種	10月3日(木)	4カ月健診受診時～ 生後1歳未満	志
予防接種相談会		どなたでも	

※相談会は予約が必要ですので、事前に申し込んでください。

乳幼児健康診査

【受付時間】 13:15～13:45

内容	実施日	対象	場所
4カ月児健診	10月3日(木)	H25年6月生まれ	志
3歳児健診	10月17日(木)	H22年4月5月生まれ	

介護予防

【対象者】 65歳以上の人

内容	実施日	時間	場所
鶴亀 おたっしや教室	10月10日(木)	10:00～ 11:00	やすらぎ荘
	10月24日(木)		
健幸教室	10月8日(火)	10:00～ 11:30	シルバーハウス
	10月18日(金)		
	10月22日(火)		
	10月4日(金)	13:30～ 15:00	志賀町デイサー ビスセンター
	10月18日(金)		

※鶴亀おたっしや教室・健幸教室は、ストレッチ体操や健康相談をします。

女性がん検診

検診内容	実施日	受付時間	場所
女性がん夜間検診	10月24日(木)	18:30～19:30	富
	10月30日(水)		志
女性がん検診 (午前)	10月5日(土)	8:30～10:00	富来活性化センター
	10月19日(土)		志
女性がん検診 (午後)	10月2日(水)	13:00～14:00	下甘田公民館
	10月9日(水)		志
	10月10日(木)		志加浦公民館
	10月22日(火)		上熊野公民館
	10月23日(水)		東増穂公民館
	10月29日(火)		熊野公民館

検診項目と対象

- ※子宮頸がん検診(20歳以上の女性) 【検診費用】500円
- ※乳がん・甲状腺がん視触診検診(30歳以上の女性) 【検診費用】200円
- ※乳・甲状腺がん視触診+マモグラフィ検査(40歳以上の女性) 【検診費用】500円
- ※骨密度検診(20～70歳までの5歳刻みの女性) 【検査費用】無料

※検診日より受付時間が異なりますので、確認してください。
 ※女性がん集団用受診券および検診費用を持参してください。
 クーポン券対象の人はクーポン券も必要です。

【子宮頸がん個別検診】(上記対象者で個別検診を希望される人)
 期間：8月1日(木)～12月医療機関年末休み前日まで
 ※必ず事前に保健福祉センターへ申し込みをしてください。受診に必要な「個別健診受診票」を送付します。

すくすく子育て

内容	実施日	対象	時間	場所
すくすく 子育て相談	10月3日(木)	乳幼児の子ども さんとお母さん どなたでも	15:00～ 15:30	志
	10月17日(木)			
げんキッズ広場	毎週火・金曜日		10:00～ 11:30	志
ゆう遊クラブ	10月8日(火) 10月22日(火)			富

※すくすく子育て相談を希望の人は、事前に相談内容を連絡してください。
 ※ゆう遊クラブ：10日は「こどもの事故予防講話」、24日は「ハッピースキンケア」をします。
 ※モグモグ教室に参加する人は事前に予約してください。

健康相談

【対象者】 どなたでも

内容	実施日	時間	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日	10:00～11:30	志
こころの健康相談	10月18日(金)	13:00～14:00	

※いきいき健康相談は、特定健診の結果相談ができます。健診結果表を持参してください。

※こころの健康相談は、1週間前までに予約が必要です。日時は変更になる場合がありますので必ず事前に連絡してください。

機能訓練

【対象者】 脳卒中後遺症者などで日常生活がおおむね自立している人

内容	実施日	時間	場所
リハビリ教室	毎週月曜日 (祝日は除く)	10:00～13:00	と
	毎週金曜日 (祝日は除く)		志

※リハビリ教室に参加希望の人は、事前に保健福祉センターまで相談してください。

特定健診・がん検診

検診内容	実施日	受付時間	場所
不参者健診	10月6日(日)	18:30～19:30	志
	10月20日(日)		富

インフルエンザ予防接種のお知らせ

予防接種法に基づき、季節性インフルエンザの発病・重症化防止を目的に65歳以上の高齢者を対象に予防接種を実施します。



対象者

- ・満65歳以上の人
- ・心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人(満60～65歳未満)
- ※受ける義務はありません。(希望者のみ)

接種期間

10月1日(火)～12月28日(土)

自己負担

1,000円

接種方法

※生活保護世帯の人は、助成されますので事前に保健福祉センターに申請してください。
 対象者全員に「接種券・予診票」を配布します。接種券・予診票(表裏1枚)と健康手帳を持って、接種協力医療機関で接種してください。接種協力医療機関については、配布された案内をご覧ください。(申込不要)

情報パーク



納税は
お忘れなく!!

納税のお知らせ

- ・町県民税 第3期
 - ・国民健康保険税 第4期
 - ・後期高齢者医療保険料 第7期
 - ・介護保険料(普通徴収) 4期
- 納期限：10月31日(木)
- ・介護保険料(特別徴収) 10月期
- 納期限：10月15日(火)

相談

無料法律相談

◆日時 10月28日(月)

9時30分～15時30分

◆場所 役場本庁舎 相談室

◆相談弁護士 國田武二郎弁護士

(堀松出身・名古屋市中在住)

◆相談時間 1人30分(要予約)

◆募集定員 9人(予定)初めての

人を優先します

※定員になり次第締切りとします。

※申込用紙は本庁舎住民課と富来

支所総合窓口にあります。

◆住民課 ☎32・9121

障害者福祉総合相談

◆日時 10月9日(水)

13時30分～15時30分

◆場所 役場本庁舎 11会議室

◆健康福祉課 ☎32・9131

ハローワーク相談

◆日時 10月16日(水)

14時～15時30分

◆場所 富来活性化センター

◆商工観光課 ☎32・9341

総合相談(無料)

◆日時 10月16日(水)

14時～15時30分

◆場所 富来活性化センター

◆商工観光課 ☎32・9341

◆総合相談(無料)

総合相談所を町内2カ所で開催

します。どちらの地域でも相談で

きます。お気軽にお越しください。

※秘密は厳守します。

◆相談員 行政相談委員、人権擁

護委員、民生委員・児童委員、司

法書士が相談に応じます。

△志賀地域▽

◆日時 10月11日(金)10時～15時

◆場所 志賀町文化ホール2階

◆志賀町社会福祉協議会志賀支所

☎32・1363

△富来地域▽

◆日時 10月10日(木)10時～15時

◆富来地域▽

☎32・1363

七尾法律相談センター

◆日時 10月3日(木)・10日(木)

17日(木)・24日(木)・31日(木)

13時30分～16時

◆場所 七尾駅前パトリア

5階「フォーラム七尾」

◆相談料 30分以内 5,000円

※ただし、次のいずれかの場合は

相談無料です。

・クレサラ相談

・負担が困難な人で法律援助資力

基準に該当する人

※相談希望者は相談日前日の17

時まで金沢弁護士会(☎076

1221-0242)へ電話予約し

てください(先着5人)

ひとり親家庭相談

自立支援員が相談に応じます。

暮らしのこと、子どものこと、

貸付金のこと、就職のことなど、

どんなことでも気軽に相談してく

ださい。

◆日時 10月24日(木)

10時～15時

◆毎月第4木曜日

◆場所 役場本庁舎 相談室

◆住民課 ☎32・9122

行列ができる無料相談会

年金・雇用・相続・多重債務な

どさまざまな問題が生じていま

す。法律事務所系10士業団体の専門

家が、知恵を集めて皆さんの問題

解決をお手伝いします。お気軽に

お越しください。

◆日時 10月26日(土)10時～16時

◆場所 めいてつエムザ

レストアベニュー1階特設会場

(金沢市武蔵街15-1)

◆10士業団体 公認会計士、社会

保険労務士、弁理士、不動産鑑定

士、弁護士、土地家屋調査士、税

理士、司法書士、行政書士、中小

企業診断士

◆幹事会 日本公認会計士協会北陸会

☎076・265・6625

FAX 076・265・5694

町長談話室の日程

今月以外の公務により開催でき

ませんので、ご了承ください。

◆総務課 ☎32・9311

今月の窓口延長業務

住民票・戸籍謄抄本・印鑑証

明などの発行業務

◆日時 10月5日(土)・12日(土)

9時～12時30分

お知らせ

～憩いと安らぎの空間～
志賀千古温泉
年中無休



★プール会員様募集中です♪

- ・温泉 午前6時～午後11時
- ・プール 午前9時～午後10時
- ・レストラン 午前11時～午後10時



アクアパークシオン

のんびりしに来てくださいね～(´^`)/

☎0767-32-8555

各種ご宴会、御法要、仕出し、宿泊の事なら
お気軽にご相談下さい。

ファミリーホテルますほ

富来サイクリングターミナル

送迎可! ご相談下さい。

忘新年会のご予約は
お早めに!!

TEL/FAX 0767-42-2303
羽咋郡志賀町里本江 53-6-6

有料
広告
欄

※窓口延長業務は本庁舎の住民課窓口での取り扱いとなります。諸証明発行業務で一部取り扱いできない業務もあります。事前に電話などで確認の上、窓口にお越しください。

◆住民課 ☎32・9121

聴覚障害者の皆さんへ

手話や要約筆記による相談、行政手続きなど、どうぞお気軽にご利用してください。手話通訳者の設置日は次のとおりです。

◆健康福祉課

毎週(月)～(金)8時30分～17時15分
※富来支所対応日を除く。

◆富来支所総合窓口

10月2日(水)・16日(水)14時～16時
健康福祉課 ☎32・9131

物品売払い

①公用車の売払いを行います。

◆入札期間 10月2日(水)～3日(木)

◆対象者 町内に住所を有する人

◆開札日 10月4日(金)

◆場 所 企画財政課

②旧富来中学校の物品売払いを行います。(先着順)

◆日時 10月9日(水)～11日(金)

◆対象者 町内に住所を有する人で当日物品を持ち帰りできる人

◆場 所 旧富来中学校

※実施期間など変更になる場合がありますので、詳しくは問い合わせてください。

◆企画財政課 ☎32・9331

第35回県下志賀町将棋大会

◆日時 10月20日(日)10時～

(受付9時～)

◆場 所 志賀町文化ホール

小ホール

◆競技 A・B級4人1組リーグ戦

2勝・決勝トーナメントへ

2敗・二部トーナメントへ

◆会 費 一般 2,000円

※中学生以下は1,000円(昼食付)

◆志賀町将棋愛好会 越後

☎090・9448・1537

(財)能登半島地震復興基金 平成26年度事業説明会

◆日時 10月16日(水)

10時30分～

◆場 所 能登中部保健福祉センター

大会議室七尾市本府中町27番9)

◆対象者 能登の活性化に取り組む県内の民間団体

※参加申込方法など詳しくは問い合わせてください。

◆(財)能登半島地震復興基金

(石川県震災復興支援室内)

☎076・225・1317

http://www.noto-fukukoukin.jp

羽咋診療所健康まつり 地域でつくる健康の輪

◆日時 10月27日(日)10時～14時

◆場 所 羽咋診療所

(羽咋市柳橋町堂田53-1)

◎骨粗しょう症検査やアルコールパッチテストなどの健康チェック、空くじなしのガラポン抽選会、お楽しみ企画では、震災時の食事の作り方(実演と試食)、子供太鼓、紙芝居など無料で楽しめます。

飲食屋台やキッズコーナーもあります。ご来場お待ちしております。

◆羽咋診療所 健康まつり実行委員

藤場 ☎22・5652

石川県障害者ふれあい フェスティバル

♪手をつなごうところをつなごう
いしかわまつり♪

◆日時 10月27日(日)10時～

◆場 所 石川県産業展示館4号館

(金沢市袋島町南193)

◎フリーマーケット・飲食屋台コーナーのほか、作品展示、合唱や演奏などのステージショー、点字・手話や盲導犬の体験コーナー、車椅子サッカー体験など開催予定です。

◆石川県障害者ふれあいフェス

ティバル実行委員会

☎076・225・1428

志賀高オープンスクール

◆日時 11月2日(土)

8時30分～16時45分

◆場 所 石川県立志賀高等学校

①授業公開 1、4、5、6限

②講演会 10時～11時20分

「社会人としての心得

―企業が望む人材―

講師：北陸ケーティシーツール(株)

顧問 南口 浩一 氏

③学校紹介 11時45分～12時5分

④学校説明・協議会

12時5分～12時35分

※石川教育ウィーク期間中の11月2、5、6、7日の授業がある時間

帯は全て授業公開をします。

◆志賀高校 ☎32・1166

通行止めのお知らせ

農林水産課 ☎32-9224

9月の豪雨により広域農道荒屋地内において、道路が陥没したため、当分の間荒屋・東小室間を通行止めとします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

有料
広
告
欄

**入院に強い保障
入院保障2型**

月掛金 **2,000円** で 入院日額 **10,000円**
(18歳～60歳の保障額)

お問い合わせと資料のご請求は
0120-63-5011 石川県民共済 検索

共済取扱団体/石川県認可
石川 県民共済 生活協同組合

●ホームページからはこちら
●携帯電話からはこちら

〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F

110名様まで
ご利用OK

バーベキュー

お一人様 **3,200円**～
+2,000円で飲み放題120分

団体お子様 **2,100円**

いこいの村能登半島 TEL 32-3131
ご予約が必要です。各コース4名様より承ります。

募 集

「志賀町を描く美術展」の ボランティア募集

「志賀町を描く美術展」開催に向けて協力者を募集します。

- ◆協力期間 10月下旬～12月16日(月)
- ◆作業内容 作品の整理、PCによるデータ入力、作品の展示作業ほか

【富来展】

- 会期：11月17日(日)～11月24日(日)
- 会場：富来活性化センター町民大ホール

【金沢展】

- 会期：12月11日(水)～12月15日(日)
- 会場：石川県立美術館7・8・9展示室

富来活性化センター常設 展示コーナーの展示募集

〒32-2970
FAX 32-3011

町では、文化・芸術振興の一環として富来活性化センターホワイエにおいて常設展示コーナーを設置しました。縦2m10cm×横1m20cmのパネル8枚を設置してありますので、展示希望者は生涯学習センターまで申し出て下さい。

◆対象者 各種団体および団体構成員
※物品販売目的などの展示は不可

◆展示作品

文化・芸術に関連した作品や展示物
※作品の展示および撤収については、各団体で対応願います。

◆貸出物 椅子、机、フックなど

◆展示にかかる道具

◆その他 展示にかかる看板や案内表示などについては、各団体で準備をお願いします

◆生涯学習センター

〒32-2970
FAX 32-3011

食品事業者表示適正化技術講座

農林水産省では、食品の製造、流通(小売、卸、輸入業者を対象に食品表示の基本的な内容を学ぶ講座を開催します。消費者から信頼される食品表示の実現に向けて、ぜひこの機会に参加してください。(参加無料)

◆日時 11月12日(火)

13時～16時45分

◆場所 能登空港ターミナルビル
生涯学習センター能登分室

◆定員 50人

◆申込期日 11月5日(火)

◆北陸農政局消費・安全部表示・規格課

〒076-263-2161

http://www.naff.go.jp/hokuriku/news/press/130531.html

催し物

エコクッキング教室 (第6回)

◆内容 料理をとおして、ごみを出さない工夫や出たごみの分別の仕方を学びます。

◆日時 11月2日(土) 9時～

◆場所 リサイクルセンター

◆定員 20人

◆参加費 1,000円

◆持ち物 エプロン、三角巾、箸

◆講師 室谷加代子さん

◆申込期間 10月24日(木)～31日(木)

◆申込先 クリンクルはくい

〒27-1153
FAX 27-1154

古着のリフォーム教室 (第5回)

◆内容 古着を使って小物を作り、ごみを出さない工夫と布の有効利用を図ります。

◆日時 10月12日(土) 9時～

◆場所 リサイクルセンター

◆定員 20人

◆参加費 700円

◆持ち物 古着の布1枚、裁縫道具

◆講師 原田洋子さん

◆申込期間 10月3日(木)～11日(金)

◆申込先 クリンクルはくい

〒27-1153
FAX 27-1154

花のミュージアムフローリー

※教室※

★和線香作り教室(無料)

漢方香料とハーブを使って作成

◆日時 10月6日(日) 14時～

◆講師 上野友代香氏

◆定員 20人(当日受付)

★ナチュラクラフト教室

ナブキンデコパージュの

『クリスマスキャンドルホルダー』

◆日時 10月27日(日)13時30分～

◆講師 横山智恵子氏

◆募集締切 10月24日(木)

◆参加費 2,000円

イベント

★『フローリーde宝探し』

おぼけカボチャを探してプレゼントがもらえる!

◆日時 10月12日(土)、13日(日)

14日(月)、19日(土)、20日(日)

26日(土)、27日(日)

(各日先着30人・小学生以下)

★ハロウィンの合言葉でプレゼントをゲット!

◆日時 10月19日(土)、20日(日)、

26日(土)、27日(日)(各日先着250人)

★『あんざいのりえコンサート』

アコーディオンパフォーマー演奏会

◆日時 10月14日(月)

11時～14時

◎ギャラリー展示作品募集!

趣味やグループ教室の作品をフローリーの館内で展示してみませんか?

◆花のミュージアム フローリー
〒32-8787

11月 ほくでんミニ講座 & クラフト体験

《 クリスマスリース 》 ** 飾ったり・贈り物としても... **

開催日時	11/13 (水)	11/15 (金)	11/16 (土)	11/18 (月)	11/19 (火)	11/21 (木)	11/24 (日)
午前10:00～	○	-	○	-	○	-	○
午後 2:00～	○	○	-	○	-	○	-

場所:花のミュージアム フローリー 定員:各回先着 20名さま

★参加者募集★

北陸電力



■受付期間 10月30日(水)～

■受付時間 平日 9:00～17:00

■参加費 無料

■申込先

北陸電力(株)地域社会部ふれあい担当

TEL 0767-32-4210

※町内IP電話サービスはご利用できません。