

こんにちは
地域包括支援
センターです。

(健康福祉課)
☎32-9132

☐ コモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、通称ロコモと呼ばれ、骨・関節・筋肉・神経系などの運動器が加齢の影響により衰えている状態のことです。運動器の衰えは、「歩く」「立つ」といった日常生活に必要な移動能力の低下を招きます。

「☐コチェック」してみましょう！

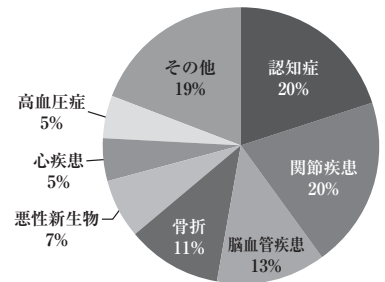
- ☐片足立ちで靴下が履けない
- ☐15分ほど続けて歩くことができない
- ☐家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐掃除機を使ったり、布団の上げ下ろしなど少し力のいる家事が困難
- ☐2kg程度の買い物の荷物を持ち帰るのが困難(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ☐階段を上がるのに手すりが必要

一つでも
当てはまれば
ロコモの心配あり！

☐ コモを放っておくとどうなるの？

ロコモは、ちょっと不便、ちょっと動かしにくい、転びそうになるといった違和感から始まります。症状が進行すると、日常の簡単な動作にも痛みや支障が出て、やがて支援や介護が必要な状態になってしまうことも…。

志賀町の平成25年度の新規要介護認定者の原因疾患をみると、「関節疾患」「骨折」といったロコモに関連する病気が全体の約3分の1を占めています。



介護が必要となった原因
(平成25年度)

information park

ロコモを予防しよう！

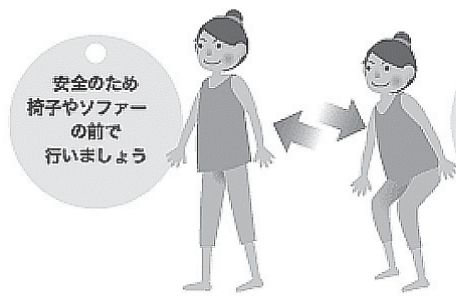
バランス感覚を養う 開眼片脚立ち



転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床に着かない程度に片足を上げます
左右1分間ずつ、一日3回行いましょう

下肢筋力の向上を目的とした スクワット



安全のため椅子やソファの前で行いましょう

膝が90度を超えないように注意して曲げて下さい

椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりおろします
深呼吸するペースで5~6回繰り返し、一日3回行いましょう

支えが必要な人は、医師に相談し、机に手や指をつけて身体に負担がかからないように行ってください。

地域安全ニュース

夏の防犯対策



ハク太郎

夏は、明るい時間が長くなるので、外出の機会が増えたり、外での行動時間が長くなったりします。女性や子どもをねらった犯罪を防ぐために、危険を感じたときに逃げ込める場所を家庭、職場、学校で確認しましょう。

■スマホや携帯電話を操作しながら歩かない！

不審者に近付かれても気が付きません。



■夜間の外出に気を付ける！

明るい道を選び
もしもの時の避難場所を確認しておきましょう。



■防犯ブザーを携帯する！

すぐ使える状態で持ち歩きましょう。



羽咋警察署・羽咋郡市防犯協会連合会 (☎ 22-4970)

相談・お知らせ

相談内容	日 時		場 所	問い合わせ先	備 考
無料法律相談 相談員：國田武二郎弁護士 相談時間：30分(要予約)	8月14日(金)	9:30～15:30	役場本庁舎 相談室	住民課 ☎ 32-9121	募集人員9人(予定) 志賀町に住所を有する人で初めての人を優先 ※申し込み用紙は本庁住民課、富来支所へ
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員	8月27日(木)	10:00～15:00		住民課 ☎ 32-9122	就職・貸付金のことなど、なんでも
総合相談(無料) 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	< 志賀地域 > 8月7日(金) (司法書士:午後のみ)		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	日常生活の困りごとや、相談先が分からない場合など気軽に相談してください
	< 富来地域 > 8月10日(月) (司法書士:午前のみ)		富来活性化センター 2階	志賀町社会福祉協議会 ☎ 42-2545	
障害者福祉相談	8月12日(水)	13:30～15:30	役場本庁舎 11会議室	健康福祉課 ☎ 32-9131 FAX 32-0288	障害者福祉相談支援事業所の相談員が応じます 要約筆記(文字で書いて伝える通訳)や手話で、行政手続きをお手伝いします
要約筆記・手話通訳の案内	毎週月～金曜日 ※支所対応日除く	8:30～17:15	健康福祉課		
	8月5日(水)	14:00～16:00	富来支所 総合窓口		
こころの健康相談(要予約・無料) 指定日以外の日には相談員、保健師が対応します	8月21日(金)	13:00～14:30	志賀町保健福祉センター	能登中部保健福祉センター ☎ 0767-53-2482	ひきこもり、うつ病、アルコール使用障害、認知症、こころの病気などの悩みに専門医が応じます
七尾法律相談センター(予約制・先着5人)	8月6日(木) 20日(木) 27日(木)	13:30～16:00	パトリア5階 フォーラム七尾	金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242	料金5,400円(30分) ※クレサラ相談、負担困難で法律援助資力基準に該当する人は初回無料
福祉・介護のしごと相談	8月18日(火)	13:30～15:00	ハローワーク 羽咋2階会議室	県福祉人材センター ☎ 076-234-1151	福祉・介護の仕事をした人への相談・情報提供・職業紹介など、個別相談でお応えします

information park

■ クリニクルはくい体験教室 時間 9:00～ 場所: クリニクルはくい ① ☎ 27-1153 FAX 27-1154

教室	日 時	申込受付時間	講 師	内 容
古着リフォーム教室 (予約制・定員20人)	8月8日(土)	7月29日(水)～ 8月7日(金)	原田 洋子さん	ごみを出さない工夫と有効利用を図ります 参加費：700円、持ち物：布1枚、裁縫道具

■ 窓口延長業務 ①住民課 ☎ 32-9121

日 時	内 容
8月1日(土)・8日(土) 15日(土)・22日(土)・ 29日(土)	9:00～12:30 住民票・戸籍謄抄本・ 印鑑証明などの 発行業務

■ 町長談話室 ①総務課 ☎ 32-9311

日 時	場 所
8月19日(水)	13:30～15:00 役場本庁舎相談室

※都合により開設できない場合や、開始時刻および終了時刻が変更となる場合がありますので、事前にご確認ください

勤労者小口資金融資制度

北陸ろうきんは、自治体と提携し
働くみなさまを応援！
様々な用途にご利用いただけます。

ご融資金額：100万円以内 返済期間：5年以内
返済方法：毎月返済又は毎月返済・ボーナス返済の併用
お問い合わせは北陸ろうきん羽咋支店 TEL 0767-22-0497



有料広告欄

健康カレンダー 掲示板

保健福祉センター ☎ 32-0339

予防接種

内容	実施日	対象	場所
BCG予防接種	8月6日(木)	平成27年2月生まれ	◎
予防接種相談会		どなたでも	

【受付時間】 BCG 14:00～14:15 予防接種相談会 14:30～15:30
※予防接種相談会は予約が必要です。事前に申し込んでください。

乳幼児健康診査

【場所】 志賀町保健福祉センター

内容	実施日	受付時間	対象
4カ月児健診	8月6日(木)	13:15～13:45	平成27年4月生まれ
1歳6カ月児健診	8月20日(木)	13:15～14:00	平成26年1～2月生まれ

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	8月6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	◎	
	8月20日(木)				
げんキッズ広場	毎週火・金曜日 (祝日は除く)		10:00～11:30		◎
ゆう遊クラブ	8月11日(火) 8月25日(火)				

※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：11日は「リトミック」、25日は「ティータイム」です。

機能訓練

【対象】 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
いきいき健康相談	毎週金曜日 (祝日は除く)	10:00～11:00	◎
こころの健康相談	8月21日(金)	13:00～14:00	

※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。

介護予防

【対象】 65歳以上の人

内容	実施日	時間	場所
鶴亀おたっしや教室	8月6日(木)	10:15～11:15	やすらぎ荘
	8月27日(木)	11:15	
いきいき貯筋倶楽部	8月7日(金)	13:30～15:00	◎
	8月28日(金)	15:00	
健幸教室	8月5日(水)	10:00～11:30	シルバーハウス
	8月12日(水)		
	8月19日(水)		

※鶴亀おたっしや教室・いきいき貯筋倶楽部は、介護予防体操をします。

機能訓練

【対象】 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	◎
	毎週金曜日 (祝日は除く)		◎

※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。

健康相談

内容	実施日	対象	時間	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日	どなたでも	10:00～11:00	◎
こころの健康相談	8月21日(金)		13:00～14:00	

※こころの健康相談は、1週間前までに予約が必要です。

《実施会場》

- ◎：志賀町保健福祉センター ◎：富来保健福祉センター
◎：とぎ地域福祉センター

◆応募方法

住所、子どもの名前(ふりがな)を記入の上、下記のメールアドレスまで送ってください。

hoken-center@town.shika.lg.jp

※SDカードなどはウイルス感染防止のため受付できません。
2L版に引き伸ばした写真の提出は受付可能です。

◆対象 0歳～小学生(子ども1人につき1枚応募可)

◆応募期間 8月1日(土)～9月30日(水)

【展示】・文化祭◆場所 富来活性化センター

◆日時 10月30日(金)～11月3日(火)

・健康フェア◆場所 志賀町保健福祉センター

◆日時 11月8日(日)

※写真は展示後にお返しします。

かわいい！おもしろい！
そんな一枚をぜひ☆
たくさんのご応募
お待ちしております♪

写真は2L判に引き伸ばし、
母子保健推進員さんがかわいく
飾りつけてラミネート♪

文化祭・健康フェアで展示する
お子さんの写真
大募集!



高念 咲翔	清水 怜吏	小泉 竣聖	池勝 未羽	田中 瀬騎	稲垣富士子	富樫 奏太	平川 和磨	山崎 奏歩	氏名
枝里子 裕次郎	昌泰 子成	隆幸 さおり	真剛 澄	麻錦子	郁孝 美博	小知 百就	十和 代樹	苑真 実補	保護者名
西海風無	今 田	館 開	酒 見	笹 波	北吉田	安津見	高浜町	高浜町	本籍または住所

山田 伊藤フミ子	榊原 外波	小川 信子	藤井 美枝	田淵 ミツ	氏名	塩谷 中野 裕介	梅田 育夢	大崎 賢晴	能崎 美緒	坂下 純	池端真利子	高島 正人	氏名
弘 81歳	75歳	73歳	84歳	79歳	年齢	福浦港 金沢市	白山市	西海風無	福浦港	西海風無	輪島市	笹波	本籍
大坂 酒見	北吉田	西海風無	神代	稲敷	年齢	金沢市	西海風無	西海風無	西海風無	西海風無	笹波	笹波	新本籍

福田 静子	春田 巖	村井かほる	飯田 久子	田島 五月	藤田 敏雄	瀬戸きよの	端中 昭子	堺 妙子	小泉 管子	谷 清	谷内 忠松	雄谷 あい	森井 うめ	米田 静子	田中 隆	野村とき子	藤井 利昌	氏名
75歳	60歳	90歳	68歳	90歳	89歳	99歳	66歳	86歳	75歳	82歳	93歳	94歳	99歳	103歳	86歳	84歳	84歳	年齢
印内	中浜	高浜町	中浜	仏木	赤住	仏木	小窪	西海風無	館開	徳田	荒屋	福野	二所宮	高浜町	大坂	大島	神代	本籍または住所

+ 今月の休日医療情報	8月	休日当番医	住所	電話番号	休日当番薬局	住所
	2日(日)	平場内科クリニック	羽咋市中央町	22-0238	高田薬局	羽咋市川原町
		岩脇医院(耳鼻咽喉科)	羽咋市市場町	22-0131		
	9日(日)	河崎医院(外・胃腸・内)	高浜町	32-0019	ヒラバ薬局	羽咋市川原町
		とどろき医院(小児)	羽咋市鶴多町	22-7855		
	16日(日)	西村内科胃腸科クリニック	宝達志水町今浜	28-2033	シメノドラッグ	高浜町
		羽咋池野整形外科医院	羽咋市南中央町	22-0254		
23日(日)	向クリニック(外・内)	富来領家町	42-1151	富来あおぞら薬局	富地 来町	
	森田クリニック(形成・皮膚)	羽咋市鶴多町	23-4775			
30日(日)	四蔵医院(内)	仏木	37-1030	笠原健招堂薬局	富領家 来町	
	いがわ内科クリニック	羽咋市鶴多町	22-7800			
診療時間：午前9時～正午 ※受診の際は、電話してください				※日中は、平日同様に営業		

掛金据え置きで保障額アップ!

平成27年4月1日 制度改善 **総合保障型**

総合保障2型 月掛金 2,000円 (18歳～60歳の保障額を抜粋)

病気 1日当たり 1日当たり 事故 1日当たり 1日当たり
 入院 4,000円→4,500円 通院 1,000円→1,500円

その他、不慮の事故や病気による死亡・重度障害などの保障額もアップしました。

お問い合わせと資料のご請求は **0120-63-5011**

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 **石川県民共済** 検索

●携帯電話からはこちら **石川県民共済**

〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F

まる得宴会プラン

みんなで楽しく宴会 + 温泉入浴

日帰り 4,700円～ 宿泊 9,400円～

平日団体特典

- ・10名様以上 お銚子又はソフトドリンク1本サービス!!
- ・15名様以上 宴会カラオケ無料!! (先着順)

いこいの村能登半島 TEL 32-3131

戸籍の窓

町の人口 (6月受付分)

総人口	21,840人
男	10,332人
女	11,508人
世帯数	8,081世帯

(平成27年6月末現在)

【お断り】

このコーナーは、当町で届け出をした方で、希望者のみ掲載しています。他市町村での届け出を予定し、掲載を希望する場合は届出書の余白に「広報掲載希望」とお書きください。

編集後記

能登のキリコ祭りが日本遺産に認定されて、初めての夏がやってきました。私が住む地区では、獅子舞と神輿が主流なので、今年の夏は、キリコ祭りを見に出かけたいと思います。町内では、大小合わせて100以上のキリコがあるようです。皆さん、地域の伝統的な祭りに誇りをもって、今年も祭りを盛り上げてください(坂井)

【お詫びと訂正】

広報しか7月号7頁で、お名前に間違いがありましたこととお詫びして訂正致します。

(誤) 谷釜生
(正) 谷釜了正

有料広告欄



志賀町からの情報として、2市2町の広報紙に、「富木八朔祭礼(8月25・26日開催)」を紹介しました。

七尾市 8月15日(土)・16日(日)

●わくらマルシェ

一手づくり雑貨とおいしい食べもの

海辺の開放感と心地よい芝生の上で、手づくり雑貨とおいしい食べものを満喫しませんか。

▶場所 和倉温泉 湯っ足りパーク



わくらマルシェ

関わくらマルシェ実行委員会 ☎076-232-1885

羽咋市 8月30日(日) 12:00 ~ 16:00

●人権啓発フェスティバル石川 2015

「それゆけアンパンマン」のバタコ役、「魔女の宅急便」のジジ役で有名な声優の佐久間レイ氏による講演会ほか、さまざまなイベントを開催!



▶場所 コスモアイル羽咋(鶴多町)
※入場料無料・事前予約不要

関石川県人権推進室 ☎076-225-1235

宝達志水町 9月5日(土) 14:00 ~

●蔵コンサート in 岡部家

県指定有形文化財の岡部家で、琉球音楽を楽しみませんか。

▶場所 加賀藩十村役 岡部家(荻谷)

▶出演 太陽人

▶料金 500円

▶定員 80人(要予約)

※定員になり次第、締め切り。



関企画振興課 ☎0767-29-8250

中能登町 8月22日(土) 19:00 ~

●蔵コンサート in 林照寺

心をつなぐ「和×クラシック」のしらべ

▶場所 林照寺(春木)

▶出演 はいから小町

▶料金 500円 (お茶とお菓子付き)

▶駐車場 林照寺専用駐車場

申込方法など、詳しくは...



関中能登町企画課(鳥屋庁舎) ☎0767-74-2806

「年金情報流出」を口実とした犯罪にご注意!

日本年金機構ですが、あなたの口座番号など、
個人情報が流出しました!
情報削除のため、口座番号を教えてください!

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報を削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

- ・日本年金機構から、この件でお客様に電話やメール連絡することは一切ありません!
- ・日本年金機構が、この件でお客様に現金やキャッシュカードを要求することは一切ありません!
- ・日本年金機構が、この件でお客様にATMの操作をお願いすることは一切ありません!

このような連絡があった場合、下記専用窓口またはお近くの年金事務所、役場住民課まで相談してください。

日本年金機構 専用電話窓口(通話料はかかりません)

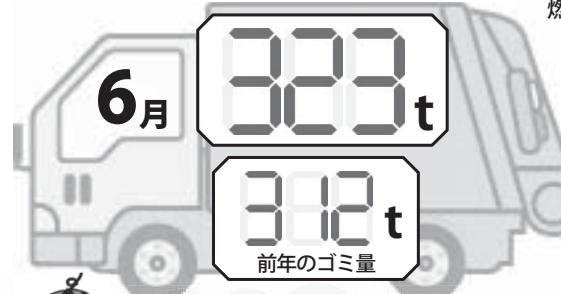
☎0120-818211

受付時間 8:30 ~ 21:00 (平日および土日)

関住民課 ☎32-9121

11tの増量

ゴミメーター (家庭から収集した燃えるごみの量)

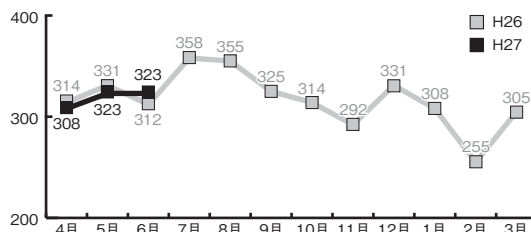


ガ〜ンッ!

ごみが昨年より
増えちゃいました...



8月は、可燃ごみの量が多い月!
スイカの皮は天日に干し、乾かしてから捨てましょう! 生ごみの水切もお願いします!



関環境安全課
☎32-9321

8月の

しがチャンネル 番組ガイド

デジタル：9ch
STB：038ch



曜日	火・水・木・金	土・日・月
時間	番組内容	番組内容
7:00	おくやみ情報	
7:03	しかチャンニュース&土田保育園栄養教室	
7:55	北陸電力文字情報	
8:00	今月のお料理レシピ & 志っ祭りヘルス & 志っ祭り体操足若体操 ver.	
8:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
9:00	スクールデイズ 第4回	【1~15日】町子ども会相撲大会 No.1 【16~31日】やっちゃん祭り
9:55	北陸電力文字情報	
10:00	【~15日】羽咋都市消防団連合訓練大会 【16日~】町子ども会相撲大会 No.1	【1~15日】町子ども会相撲大会 No.2 【16~31日】やっちゃん祭り
10:55	北陸電力文字情報	
11:00	図書館だより	
11:20	青春全開志賀高!	志賀町自衛消防隊操法大会
11:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
12:00	【~15日】こどここ?志賀町(三明編) 【16日~】町子ども会相撲大会 No.2	【~15日】町子ども会相撲大会 No.3 【16日~】こどここ?志賀町(三明編)
12:55	北陸電力文字情報	
13:00	おくやみ情報	
13:03	今月のお料理レシピ & 志っ祭りヘルス	
13:28	志っ祭り体操 足若体操 ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	しかチャンニュース・お知らせ・行政情報	
14:55	北陸電力文字情報	
15:00	【~15日】スクールデイズ 第4回 【16日~】町子ども会相撲大会 No.3	【~15日】こどここ?志賀町(三明編) 【16日~】スクールデイズ 第4回
15:55	北陸電力文字情報	
16:00	図書館だより	(再)ぶらり 【~15日】県緑化センター編
16:20	志賀町自衛消防隊操法大会	志賀町の旅 【16日~】草木・日用編
16:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
17:00	今月のお料理レシピ & 志っ祭りヘルス	
17:25	北陸電力文字情報	
17:30	北國新聞ニュース	
19:00	お知らせ・行政情報	
19:05	【~15日】町子ども会相撲大会 No.1 【16日~】こどここ?志賀町(三明編)	【~15日】スクールデイズ 第4回 【16日~】町子ども会相撲大会 No.1
19:55	北陸電力文字情報	
20:00	【~15日】県能登地区健康クラブ交歓志賀大会 【16日~】図書館だより・青春全開志賀高!	しかチャンNEWS & 【~15日】土田保育園栄養教室 【16日~】志賀町自衛消防隊操法大会
20:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
21:00	【~15日】町子ども会相撲大会 No.2 【16日~】スクールデイズ 第4回	【~15日】こどここ?志賀町(三明編) 【16日~】町子ども会相撲大会 No.2
21:55	北陸電力文字情報	
22:00	しかチャンニュース	【~15日】図書館だより・青春全開志賀高! 【16日~】町子ども会相撲大会 No.3
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	おくやみ情報	
23:03	終了	

今月の番組

第37回志賀町子ども会相撲大会

6月21日(日)上熊野小学校相撲場で、8小
学校の男女222人が熱戦を繰り広げました。

No.1 開会式・個人戦(女子)・個人戦(男子1・2年)
No.2 個人戦(男子1~4年)
No.3 個人戦(男子5・6年)・団体戦・閉会式

スクールデイズ 第4回

【下甘田小学校】ニコニコストリングスがフ
ローリィで交流演奏会

【高浜小学校】6年生の自転車大会激励会
と優勝報告会

【富来小学校】5年生のヒラメ稚魚の放流
【堀松小学校】6年生が消防水難救助広報
ビデオに出演

【志賀小学校建設検討委員会だより】

新番組 こどここ?志賀町(三明編)

地域の紹介番組を新企画!第1回は、「三
明地区」を紹介します。『こどここ?志賀町』
では、志賀町の各地区を、地元の方々に紹介
していただきます。

※都合により、放送内容を一部変更する
ことがあります。番組表は、地上デジ
タル放送のEPGでもご覧いただけます。

ケーブルテレビに関するお問い合わせは
志賀町ケーブルテレビ(情報推進課)

Tel 32-9999

E-mail jyouhou@town.shika.lg.jp

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。

各種団体の懇親会などの
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

志賀町でインターネットするなら

ケーブルテレビのインターネット
プロバイダ料、回線使用料、全てコミコミ。お支払いはこの金額だけ。

100メガ ひかり100 ケーブルテレビの多チャンネルと同時加入で
月額利用料金 4,500円/月 3,500円/月

※当社のインターネットサービスはベストエフォート型で、通信速度を保障するものではありません。回線の状況により最大
速度での提供ができない場合があります。※表記の金額は、全て税抜価格です。消費税分は別途精算させていただきます。

今すぐ、加入の
お申し込みは 年中無休
土日祝も受付
9:00~18:30

0120-751-114

金沢ケーブルテレビネット 金沢市南町2番1号 北國新聞会館18階

有
料
広
告
欄