

今月のレシピ

里イモとイカの煮物



297kcal
塩分 2.4g
【1人分】

◆作り方

- ①イカは胴から内臓、足、軟骨を取り除き、1cm幅の輪切りにする。足は2〜3本ずつつけて切る。
- ②里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。水からゆでてぬめりがでたらザルにあげる。
- ③②に塩をまぶして洗い流し、再び水から煮て火を通し、ザルにあげておく。
- ④インゲン塩ゆでし、細切りにする。
- ⑤だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を煮立てて、イカを入れてひと煮立ちさせて取り出しておく。(煮すぎて固くしないように)
- ⑥⑤のだし汁に里いもを入れ煮汁が半分位になるまで煮て里イモが柔らかくなったならイカを戻して3分程煮る。
- ⑦器に盛りつけ、インゲンを添える。

【材料・4人分】

- 里イモ 大12個
- イカ 2杯
- だし汁 (昆布&煮干し) 4カップ
- しょうゆ 大さじ4
- みりん 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- インゲン 適量
- 塩 適量

食生活改善推進員 細川 弥寿子さん

里イモの旬は10〜1月。ねっとりとした食感が美味しい里イモは、食物繊維が多く含まれ、低カロリー。煮物、揚げ物などいろいろな料理に使えます。



のと里山空港⇄羽田空港便の旅行が、5,000円お得！

残りわずか！



のと里山空港
利用旅行商品券



販売中！

- ◆金額 1枚5,000円(10,000円分の商品券)
- ◆期間 先着順でなくなり次第終了
- ◆場所 企画財政課
- ◆期間 購入日から2カ月以内もしくは平成27年12月31日のいずれか早い日までに出発の旅行

※販売終了の場合がありますので、購入の際は、企画財政課までお問い合わせください。

なんと、32,000円もお得！

(例)一般的な旅行商品で、東京観光した場合

父 34,000円	①のと里山空港	父 26,000円
母 34,000円	利用旅行商品券	母 26,000円
兄 28,000円	5,000円/1人	兄 20,000円
妹 28,000円		妹 20,000円
124,000円	②志賀町助成金	92,000円
	3,000円/1人	

※のと里山空港を往復利用した場合の例です。
※小人(小学生以下)は、志賀町助成金が半額。

企画財政課 ☎32-9331

有料
広
告
欄

Shi-on
アークパーク シ・オン

～憩いと安らぎの空間～
志賀千古温泉

- ・温泉 午前6時～午後11時
- ・プール 午前9時～午後10時 (スイミング教室開催中!!)
- ・レストラン 午前11時～午後10時 (団体予約承ります!!)

アークパークシ・オン
のんびりしに来てくださいね～(´_`)/ 年中無休 ☎ 0767-32-8555

掛金据え置きで
保障額アップ!

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

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 〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F

●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

平成27年4月1日 制度改善 総合保障型

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。



左から（後方）赤芝君、奥田君、（手前）國部君、落合君

北信越中学校総合体育大会相撲競技

志賀相撲教室OB 4人が、団体優勝

8月5日（水）、北信越中学校総合体育大会が福井県であり、相撲競技で金沢市立鳴和中学校が団体優勝しました。

優勝した選手5人中4人が志賀町出身で、志賀相撲教室のOB。メンバーは、3年の赤芝龍洋君（高浜小卒）、2年の奥田琢朗君と落合優大君（富来小卒）、國部久史君（堀松小卒）。予選をトップ通過して、8校による決勝トーナメントも勝ち進み、今年全国大会で準優勝した犀生中学（石川県）を決勝で下し、優勝を成し遂げました。

来年の全国大会は石川県津幡町で開催。1年の北野堅太君（高浜小卒）を含むOB 4人の活躍が期待されます。

第9回シ・オンいかだレース
手作りいかだで熱戦レース

8月23日（日）、於古川でシ・オンいかだレースがあり、いかだ部門に23チーム、ゴムボート部門に13チームが参加し、速さを競いました。300～400mのコースを4人一組で競い、いかだ部門では、4年連続で、Mr.モーミンチームが優勝しました。新幹線をあしらった手作りいかだなどもあり、観客の目を楽しませました。

他にも、元幕下能登櫻の島和也さん（能登町出身）による相撲甚区や、ちゃんこ鍋の振舞い、マグロの解体ショー、カラオケ大会、お笑い芸人コントショーなどがあり、夜遅くまで盛り上がりました。



懸命にオールをこぐMr.モーミン

綱引競技とグラウンド・ゴルフ競技で

わかやま国体出場！選手が健闘誓う

8月17日（月）、綱引チーム「志賀ジュニアT・C」の10人とグラウンド・ゴルフ協会の4人が、第70回国民体育大会公開競技（和歌山県）に出場することを報告しました。

綱引競技は、8月29・30日に紀の川市民体育館で開催され、國部嗣人選手は、「一つでも多く勝つ」と意気込みました。

グラウンドゴルフ競技は、9月19・20日にすさみ町総合運動公園で開催され、矢萩厚子選手は、「石川県と志賀町の名を大会の歴史に刻みたい」と健闘を誓いました。

小泉町長は、「日頃の成果を十分に発揮し、志賀町の名を全国に響かせてください」と励ましました。



国体での健闘を誓う選手

富来B & G海洋センターの選手2人

全国大会初優勝・わかやま国体出場！

9月3日（木）、富来B & G海洋センターの選手2人が、全国大会出場の報告をしました。

山寺舞果さん（富来小6年）は、8月に浜松市で開催された全国少年少女水泳競技大会200m自由形で、初の優勝を遂げました。また、タイム2分10秒64と、石川県学童新記録を更新しました。

日高雅子さん（七尾高1年）は、8月のインターハイに出場し、9月のわかやま国体に出場することを伝えました。

2人は、10月開催のJSCAブロック対抗水泳競技大会（和歌山市）に北陸代表で出場する意気込みも話しました。



国体出場の日高さん（左）と、全国初優勝の山寺さん（右）



家族や施設から祝福を受ける小畑なみ子さん（手前右）

いつまでもお元気に 100歳おめでとうございます

9月11日（金）、笹波出身の小畑なみ子さんが100歳を迎え、入所するはまなす園（赤住）で、小泉町長が祝い状や花束、祝い金を手渡しました。

なみ子さんは、若い頃から農業に従事し、ご主人が足を悪くしてから働いて家族を支えてきました。孫の成長を楽しみにし、とても可愛がっていたそうです。

施設から、お祝いのメッセージが読まれると、「はい、ありがとうございます」と笑顔で受け答えしていました。

義理の娘の小畑波満子さんは、「とにかく働き者でした。よく魚を食べていたのが、元気の秘訣では」と話しました。

ベアリング会社(株)NTN能登製作所が寄付 障がい者児童福祉に役立てて

8月18日（火）、能登中核工業団地に立地する(株)NTN能登製作所の出口重昭社長が、「障がい者児童福祉に役立ててほしい」と、寄付金10万円を小泉町長に手渡しました。

その寄付金で、障がい者児童用に必要な教材を、町内小学校で購入予定です。

また、8月8日（日）に初めて開催した「能登地域NTN4社合同夏祭り」が芝木公園であり、そこで集まった募金を社会福祉のために寄付しました。併せて、ふるさと納税も小泉町長に手渡しました。



寄付金・ふるさと納税・募金を手渡す出口社長（右）



大石栄蔵さんの柿畑を視察する九度山町果樹研究会

九度山町富有柿生産者 30人が視察 志賀ころ柿の生産現場を視察

8月18日（火）と19日（水）の2日間、和歌山県九度山町の柿生産者30人が志賀町を訪れ、西山の柿畑やころ柿加工センター、みちのえき旬菜館を視察し、ころ柿の生産から出荷について学びました。JA志賀の職員やころ柿部会会員が、柿の摘蕾・摘果・消毒やころ柿の作り方などを説明し、分からないことは活発に質問をしていました。

九度山町果樹研究会の松井清澄会長は、「柿の生産・活用、後継者問題など、共通の課題をお互いに克服しながら、相互に発展していきたい」と願いを語りました。

夏休み学習サポート事業「サマースタディ」 金大生が、中学生に受験応援指導

8月20日（木）から31日（月）の間の計30回、町教育委員会は、志賀・富来中3年生の希望者を対象に、文化ホールや富来活性化センターで、学習支援講座を開催しました。参加生徒46人は、5教科の夏休み課題に取り組み、高校受験に向け、苦手分野克服を目指し、金沢大学生から個別で丁寧な説明を受けました。

大学生は、「自分も受験の時大変だった。少しでも役に立てれば」、「教員を目指すため、学生指導に関わりたかった」などと参加の動機を述べ、生徒らは、「年も近いので話やすく、分かりやすかった。また参加したい」と話しました。



文法について質問し、大学生から丁寧な説明を受ける生徒

青春全開 志賀高校！

志賀高祭
9/5



皆さんの笑顔が、これからもたくさんありますように —

生徒会一同

2015.10 NO.122 広報 しか

- ① 手話コーラス
- ② PTAがバザーと肉巻きなりを販売
- ③ 生徒が浴衣でお茶を振舞う
- ④ 下田田小学校ニコニコストリングスによるバイオリン演奏
- ⑤ 模擬店は大盛況

地域の皆さま、志賀高祭にきていただきありがとうございます。

志賀高祭が、無事に終わりました。私たち生徒会は、2カ月前から準備を始めました。長かった準備期間も終わってみるとあつという間でした。とても忙しかったですが、当日は笑顔がたくさん見ることができ、「今まで頑張ってきたことは間違いないやなかった」と安心し、とてもうれしく感じました。

生徒会長 岩本真知子

最初は、何を決めるにも意見が出ず時間がかりましたが、話し合いを重ねるにつれ、仕事に対する責任感が生まれました。

「もっとこうしたらいいんじゃないか」との意見も出てきて、志賀高祭をより良いものにしたという一体感が生まれました。PTAの皆さんは、見えない部分で、たくさんサポートしてくれました。困ったことがあればすぐに対応してくれ、一緒にいると自然と笑顔になれる本気の父母のような存在でした。ここまでこれたのもPTAの手助けがあったからです。本当にありがとうございました。ごさいました。



生徒会とPTAの皆さん

志賀高校PTA、文部科学大臣賞受賞！



志賀高校PTAは、生徒との「ふれあい」をテーマとした取り組みが評価され、文部科学大臣賞を受賞しました。寺岡才則PTA会長と花島由喜夫校長が、小泉町長に報告しました。

今回のナビティーチャー

大森 久子 先生

国語科担当。現在、教育相談を担当し、剣道部顧問。多感な時をこの志賀高校で過ごし、巣立っていく生徒たちを数多く送り出してきました。「学び」の場は「学校」という名のつく所で終わりではありません。高校を卒業しても、私たちはずっと学び続けます。また、そうありがたい。そんなメッセージをいつも生徒たちに伝えていきたいです。



志賀高生の3人に2人が、ボランティアに参加！

この夏、本校の3分の2の生徒が、「人と関わるボランティア活動」に参加しました。普段の生活では接する機会がない人とふれ合う中で、「コミュニケーションの楽しさと難しさ」、「人に喜んでもらう嬉しさ」を感じたようです。

人間としての幅を広げる貴重な機会を提供して下さった受入施設の皆さま、ありがとうございました。



直海そくさい会と交流



志賀町乳幼児保育園 (④⑤)



Proud! Japan

本庁 〒925-0198
支所 〒925-0498

羽咋郡志賀町末古千古1番地1
羽咋郡志賀町富菜領家町甲の10番地

編集 情報推進課
☎ 0767-32-1111