

情報パーク



新教育委員に尾田喜久男氏が就任

1期4年間、志賀町教育委員として務めた新古紀子氏(鹿頭)が任期をもって退任し、12月14日、尾田喜久男氏(中山)が、新たに志賀町教育委員として就任しました。任期は4年間です。



新たに就任した
尾田喜久男氏

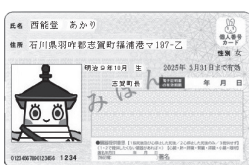
役職名	氏名	就任年月日
委員	尾田 喜久男	平成29年12月14日

お知らせ

マイナンバーカードの 窓口申請補助を始めました

志賀町のマイナンバーカード取得促進取組みの一環として、職員がカードの申請に必要な顔写真をタブレット端末で撮影し、オンライン申請のお手伝いをするサービスを無料でいきます。

- ◆対象者 マイナンバーカードの申請を自分ですることが困難な人
- ◆場所 住民課窓口および富来支所窓口
- ◆持ってくるもの 次のいずれかをお持ちください。
 - ・個人番号カード交付申請書(通知カードの下部にあります)
 - ・運転免許証などの身分証明書



☎住民課 ☎32-9121
☎富来支所窓口 ☎42-1108

善意の花

志賀町社会福祉協議会から 寄附のお知らせ

社会福祉向上に役立てて

- ◆甘田の甘田説明会様から
会の解散につき 15,032円
- ◆志賀町女性団体協議会様から文化祭バザー収益金より 20,000円
- ◆志賀町鹿頭のグループホーム
のぞみの里様から 20,000円

☎志賀町社会福祉協議会 ☎42-2545

催し物

てんと市

皆さんのお越しをお待ちしています。

- ◆日時 1月23日(火) 8:30 ~ 11:00
- ◆場所 みちのえき「旬菜館」前

☎農林水産課 ☎32-9290



町内交通事故・火災発生状況 (平成29年12月1日現在)

		平成29年1月からの累計	前年比
交 通 事 故	件数	19件	△3
	負傷者数	30人	9
	死者数	1人	0
火 災	建物	2件	△4
	林野	2件	1
	その他	4件	3
	負傷者数	1人	△3

火災などの問い合わせは・・・☎22-2999

今月の納税

納期限：1月31日(水)

- ・国民健康保険税(7期)
- ・後期高齢者医療保険料(10期)
- ・介護保険料(7期)
- ・町県民税(4期)

志賀町に移住した人へ

- ・新築住宅を取得した人に**奨励金** **最高170万円!**
- ・空き家を取得しリフォームした人に**助成金** **最高100万円!**
- ・民間賃貸の家賃**助成** **最高月額2万円!**

☎企画財政課ふるさと創生室

☎32-9301

有料
広
告
欄

2月 ふれあいミニ講座&クラフト体験

《チリンと鳴る・つるし華》季節のお花・鶴・鈴などを飾ります♪どなたでもお気軽に...

開催日時	2/15 (木)	2/16 (金)	2/18 (日)	2/20 (火)
午前10:00~	○	○	○	○
午後2:00~	○	○	○	-



場所：能登原子力センター 定員：各回先着35名さま

*写真はイメージです

★参加者募集★

北陸電力

- 受付期間 1月31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。

平成29年度第4回物品売払いを行います

志賀町が所有する車両について、予定価格（最低売却価格）の提示による一般競争入札を実施します。詳しくは企画財政課までお問い合わせください。参加できる人は羽咋郡市内に住所を有する個人および法人に限ります。

入札に付する売払い物件

形式	初登録年	予定価格 (最低売却価格)	備考
日野KC-RX4JFAA (リエッセ)	H7	200,000円 (消費税を含む)	自動車リサイクル料込

◆入札期間 1月15日(月)～19日(金) 8:30～17:15

◆入札場所 志賀町役場 企画財政課

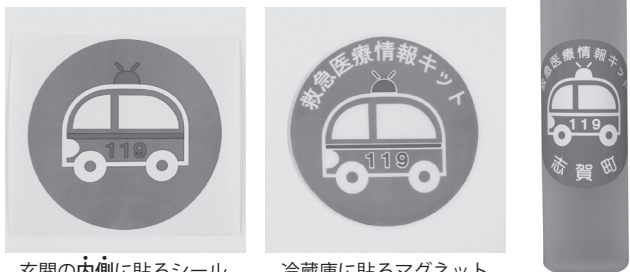
※入札期間等について変更になる場合がございますのでご了承ください。

☎企画財政課 ☎32-9331

救急医療情報キットについて

昨年、65歳以上一人暮らしの人に救急医療情報キットを配りました。これは、かかりつけ医や緊急連絡先、服薬内容などを記載した用紙をキットの中に入れ、冷蔵庫の中に保管しておくことで急病などの緊急時に備えるものです。

救急医療情報キット→



玄関の内側に貼るシール

冷蔵庫に貼るマグネット

もうすでに救急医療情報キットを受け取っている人は以下の点を確認してください。

- ①キットは冷蔵庫に入っているか？
- ②かかりつけ医や家族の連絡先などに変更があった場合は新しい情報に更新してあるか？
- ③シールは玄関の内側に貼っているか？

また、今年からは65歳以上一人暮らしの人に加えて、高齢者世帯や障害者世帯の人など必要と認められる人に配布することになりました。健康上に不安がありキットを希望する人は、健康福祉課が富来支所へ申込みしてください。

☎健康福祉課 ☎32-9131

地域包括支援センター ☎32-9132

新成人のみなさんへ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は20歳以上60歳未満の人は加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

【国民年金のポイント】

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって安定した運営を行うことにより、年金の給付は生涯にわたって保証されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

【「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」】

◆「学生納付特例制度」

学生の人は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

◆「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の人で、ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

★詳しくは・・・

☎七尾年金事務所 ☎0767-53-6511

☎住民課 ☎32-9121

県内一斉司法書士無料法律相談会

【電話相談】 1月28日(日) 10:00～16:00

◆臨時・相談専用ダイヤル ☎076-291-0099

【面接相談】 1月28日(日) 13:00～16:00

◆場 所 ・羽咋すこやかセンター（羽咋市鶴多町）

・七尾商工会議所（七尾市三島町）

☎石川県司法書士会 ☎076-291-7070

平成 30 年度公立羽咋病院臨時職員募集

職 種	人員	応募資格・職務内容	賃金（予定）
薬剤師（日勤・パート）	若干名	薬剤師免許を有する人	日額 14,400円、時間給 1,800円
看護師（日勤・パート）	23 人程度	看護師免許を有する人	日額 10,560円、時間給 1,320円
看護補助員 ※1 （ケア担当 / 日勤）	12 人程度	患者介助および看護業務補助 （早出・遅出勤務、休日勤務、希望する人で状況によって2交代夜勤あり）	准看護師免許を有する人 介護職員初任者研修修了者または同等の資格を有する人
			月額 154,900円
		その他	月額 140,700円
臨床検査技師（日勤）	1 人程度	臨床検査技師免許を有する人	月額 169,100円
医師事務作業補助員（日勤）	若干名	医師の指示のもとに行う事務補助（電子カルテ操作、書類作成、患者呼び込みなど）	日額 7,130円
健診室作業補助員（日勤）	1 人程度	電子カルテ操作、書類作成	日額 6,743円
社会福祉士（日勤）	1 人程度	社会福祉士免許を有する人	月額 169,100円
中央材料室作業補助員（日勤）	若干名	医療器材の洗浄・消毒業務、院内の物品集配送などの運搬業務	月額 140,700円
眼科補助員（日勤）	1 人程度	視力測定、視野測定など眼科検査、診療補助、事務業務補助	月額 140,700 円
臨床検査科業務補助員（日勤・パート）※2	2 人程度	臨床検査業務補助および運搬など	日額 6,510 円、時間給 840 円
事務補助員（総務課 / 日勤）	1 人程度	書類作成・配布、物品管理等の事務業務補助	日額 6,510 円
事務補助員（医事管理室 / 日勤）	1 人程度	外来患者の呼び込み、診療録の入出庫作業、書類作成の事務補助、消耗品管理など	日額 6,510 円
事務補助員（身障手帳保有者）※3	若干名	身体障害者手帳をお持ちの人で、事務補助業務ができる人	日額 6,510 円
患者送迎用自動車運転手（パート：隔日（週2～3日勤務））※4	2 人程度	普通自動車第一種免許を有する人	時間給 917 円

※1 早出・遅出勤務、休日勤務、2交代夜勤について手当あり ※2 勤務時間 パート：9:00～13:00 ※3 勤務日数は要相談
※4 勤務時間：8:15～12:00（金曜日のみ7:15から12:00）

- ◆勤務条件 勤務時間週38時間45分の範囲内で勤務。原則 8:30～17:15。（ただし、所属によっては早出・遅出勤務、休日勤務、2交代勤務あり）パートについては、指定する時間。その他、通勤手当の支給や年次有給休暇、社会保険制度あり。
- ◆採用予定 4月1日(日)
- ◆雇用期間 1年（6カ月単位）
- ◆申込期間 1月4日(木)～1月22日(月)（必着）
- ◆試験 2月上旬～中旬予定（受験者に別途案内）
- ◆必要書類 履歴書（市販のもの）、写真（6カ月以内に撮った写真を履歴書に貼付）、有資格者は、免許証の写しを添付。

〒967-0001 公立羽咋病院総務課 ☎0767-22-1220

志賀町社会福祉協議会職員募集

志賀町社会福祉協議会では、社会福祉に熱意と意欲のある人を募集します。

- ◆職種・人員 事務職員（正職員） 1名
- ◆勤務条件 初任給 月額141,400円～
（資格及び職務経験等がある場合には加算あり）
諸手当・賞与 年2回、扶養手当、通勤手当など
- ◆採用予定日 4月1日(日)
- ◆試験日時 2月20日(火) 9:00
- ◆試験会場 志賀町文化ホール
- ◆試験内容 作文試験・個別面接試験
- ◆受験資格 昭和62年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法に基づく高等学校以上を卒業した人または平成30年3月卒業見込みの人。また、パソコン（ワード、エクセル）の基本動作が出来る人。
- ◆申込方法 所定の受験申込用紙等（社会福祉協議会で交付）に必要事項を記入し、封筒の表に「職員採用試験申込書」と朱書きし、簡易書留にて郵送
- ◆申込期間 1月26日(金)（消印有効）

〒967-0001 (社福) 志賀町社会福祉協議会 総務課 ☎42-2545

平成 30 年度志賀町臨時職員等募集

職 種	区分	人員	職務内容	応募資格	勤務期間・時間	賃金
保育園保育士 (町内保育園)	嘱託員	4人	保育園の保育業務	保育士資格を有する人(平成30年3月末日までに取得見込み者含む)	H30.4.1～H31.3.31 8:30～17:00 ※変則勤務時間あり	月額 183,500円
保育園調理員 (町内保育園)	嘱託員	3人	保育園の調理業務	調理師免許を有する人(平成30年3月末日までに取得見込み者含む)	H30.4.1～H31.3.31 8:30～17:00 ※変則勤務時間あり	月額 160,000円
放課後児童クラブ 児童支援補助員 (町内放課後児童クラブ)	日々 雇用	6人 (志賀4 富来2)	放課後児童クラブ 利用者支援補助	資格は問わない	H30.4.2～H31.3.29 14:30～19:00 ※変則勤務時間あり ※学校が長期休業期間は、 7時間45分勤務を要する	時給 890円
一般事務補助員 (児童館)	臨時 職員	1人	児童館の運営業務	「ワード」「エクセル」などのパ ソコン操作が可能な人	H30.4.2～H30.9.30 ※更新する場合あり 9:00～17:30 ※変則勤務時間あり	日額 6,900円
一般事務補助員 (農林水産課)	臨時 職員	1人	農地中間管理事業 の書類整理業務	「ワード」「エクセル」などのパ ソコン操作が可能な人	H30.4.2～H30.9.30 ※更新する場合あり 8:30～17:15	日額 6,900円
看護師または 准看護師 (志賀クリニック)	嘱託員	1人	志賀クリニックお よびデイケアセン ターにおける看護 業務	看護師または准看護師免許を有 する人(平成30年3月末日まで に取得見込み者含む)	H30.4.1～H31.3.31 志賀クリニック 8:30～17:30 デイケアセンター 8:30～17:15 ※変則勤務時間あり	月額 看護師:197,100円 准看護師:167,100円
学校給食調理員 (学校給食共同調理場)	嘱託員	1人	学校給食調理	調理師免許または栄養士免許 (平成30年3月までに取得見込 み者含む)を有する人	H30.4.1～H31.3.31 8:15～16:30 ※学校が休業のため給食業 務がない場合は勤務を要 しない	月額 149,200円
看護師または 准看護師 (町立富来病院)	嘱託員	1人	病棟の看護業務	看護師または准看護師免許(平 成30年3月末日までに取得見込 み者含む)を有する人	H30.4.1～H31.3.31 8:30～17:15 ※変則勤務時間あり ※夜勤・土日祝祭日 勤務が可能な人(応相談)	月額 看護師:197,100円 准看護師:167,100円
看護補助者 (町立富来病院)	嘱託員	3人	病棟の看護補助業 務	ホームヘルパー2級課程または 介護職員初任者研修(平成30年 3月末日までに修了見込み者含 む)を修了した人	H30.4.1～H31.3.31 8:30～17:15 ※変則勤務時間あり ※夜勤・土日祝祭日 勤務が可能な人(応相談)	月額 154,000円
社会福祉士 (町立富来病院)	嘱託員	1人	地域連携室にて退 院支援業務	社会福祉士資格(平成30年3 月末日までに取得見込み者含 む)を有する人	H30.4.1～H31.3.31 8:30～17:15 ※変則勤務時間あり	月額 167,100円
診療情報管理士 (町立富来病院)	嘱託員	1人	カルテ等のデータ 管理業務	診療情報管理士資格(平成30年 3月末日までに取得見込み者含 む)を有する人	H30.4.1～H31.3.31 8:30～17:15 ※変則勤務時間あり	月額 162,700円

※賃金は勤務経験年数などにより増額する場合があります。

- ◆勤務条件 詳細は「志賀町臨時職員等募集要綱」(総務課、富来支所で交付またはホームページ)で確認してください。
- ◆申込期限 1月19日(金) 17:00まで(必着)
- ◆試 験 2月18日(日) 会場:役場本庁舎(予定)
- ◆選考方法 面接試験による選考

◆申込方法

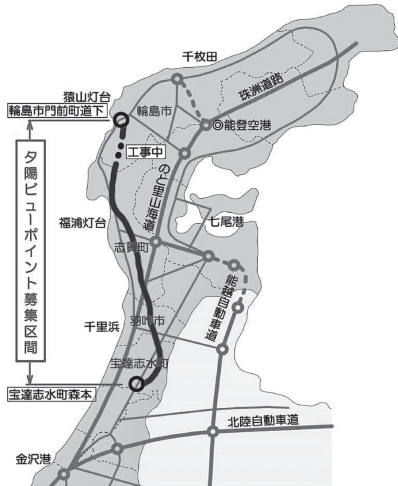
- ・申込期間内に所定の申込用紙(総務課、富来支所で交付またはホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、総務課へ提出してください。
- ・郵送の場合は、封筒の表に「臨時職員等申込書」と朱書きしてください。(※申込期限必着)

詳しくは…

申問総務課総務人事担当 ☎ 32-9311

**【宝達志水町・羽咋市・志賀町・輪島市を結ぶ広域農道】
夕陽のビューポイント(夕陽写真)募集**

羽咋郡市門前広域農道建設推進協議会では、宝達志水町・羽咋市・志賀町・輪島市を結ぶ広域農道沿線における能登の魅力を発信するため、広域農道から見える夕陽写真を募集します。



- ◆応募期間 12月1日(金)～5月18日(金)(応募資格不問)
- ◆応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、下記応募先まで応募(メール可)。応募用紙はホームページからダウンロード、または問い合わせてください。
- 【最優秀賞】 1名(撮影ポイントの情報発信と地域特産品)
- 【優秀賞】 3名(地域特産品)
- ◆必要事項 写真の名称、撮影場所、撮影日時、撮影者の住所、氏名、年齢、電話番号

詳しくは…

〒 羽咋郡市門前広域農道建設推進協議会
輪島市地域整備課
☎ 0768-42-8722 E-mail : seibi@city.wajima.lg.jp
輪島市農林水産課
☎ 0768-23-1141 E-mail : nousui@city.wajima.lg.jp

志賀町職員採用候補者試験のご案内

志賀町では、4月1日から勤務する職員の採用候補者試験を次のとおり実施します。

◆職種、採用予定人員および受験資格

職種	予定人員	受験資格
薬剤師 (富来病院)	2人程度	薬剤師の免許を有する人、または平成30年春季までに取得する見込みの人
看護師 (富来病院)	4人程度	看護師の免許を有する人、または平成30年春季までに取得する見込みの人

- ◆期 日 2月3日(土)
 - ◆会 場 役場本庁舎
 - ◆試験科目 作文および面接
 - ◆必要書類
 - ①受験申込書(規定用紙) ②身上調書(規定用紙)
 - ③最終学校の卒業証明書 (または卒業見込証明書)
 - ④写真1枚(縦4cm×横3cm)※身上調書に貼付
 - ⑤資格免許を必要とする職種は、資格免許の写しまたは取得見込み証明書
- ※書類①・②の交付は、役場総務課、富来支所、富来病院事務室、郵便、ホームページで取り扱います。

◆書類の提出期間・提出方法

- ①提出期間：1月4日(木)～1月19日(金)17:00まで(必着)
- ②提出期間内に役場総務課へ提出すること。
- ③郵送による提出の場合は、封筒の表に「職員採用試験申込書」と朱書きし、簡易書留で郵送すること。(1月19日必着)

★詳しくは…

〒 総務課人事担当 ☎32-9311

地域安全ニュース

羽咋警察署・羽咋郡市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

110番通報のポイント

1月10日は110番の日です。事件や事故が発生したとき、頼りになるのは素早い通報や目撃情報です。もし、事件や事故に遭ってしまった場合は、落ち着いて110番しましょう。

110番は、緊急の事件・事故の電話です。

急がない相談は警察安全相談# 9110 または羽咋警察署・最寄りの交番、駐在所までお問い合わせください。

- | | |
|----------|----------------------|
| ◎何があったか | 事件・事故を見たなど |
| ◎いつあったか | 何時頃 |
| ◎どこであったか | 住所・目印になる建物 |
| ◎犯人は? | 性別・年齢・服装・逃走方向・車のナンバー |
| ◎今の様子 | 被害状況・事故の様子 |
| ◎あなたは? | 事件・事故との関係など |

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

3,500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 **0120-751-114**

年中無休 土日祝も受付 9:00~18:30

金沢CATV 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

住まいと土地の総合案内所

不動産のことなら何でもご相談下さい 一料金不要一
県外在住の方もお気軽にお電話下さい

心の通うまちづくり

みらい都志開発(株)

羽咋市石野町二 107 (やち歯歯科医院さん向かい)
TEL (0767) 22-1537
http://www.mirai-toshi.jp

宅地建物取引業(石川県知事 (3) 3772号)
不動産コンサルティングマスター

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）	1月29日(月)	9:30～15:00	役場本庁舎 相談室	住民課 ☎ 32-9121	◆募集人員8人（予定） 志賀町に住所を有する人で 初めての人を優先 ※本庁住民課、支所で申込
無料年金相談	1月17日(水)	10:00～12:00 13:00～16:00	富来支所	住民課 ☎ 32-9122	年金保険料の免除・年金の 支給手続きなど、年金に関 すること
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員	1月25日(木)	10:00～15:00	役場本庁舎 相談室		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	< 富来地域 > 1月10日(水) (司法書士：午前のみ)	10:00～15:00	富来行政センター 2階	志賀町社会 福祉協議会 ☎ 42-2545	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 ※志賀地域の行政相談委員は 奇数月のみです
	< 志賀地域 > 1月12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	
障害者福祉相談	1月10日(水)	13:30～15:30	役場本庁舎 相談室	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・ 手話通訳の案内	毎週月～金曜日	8:30～17:15	健康福祉課		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
七尾法律相談センター （予約制・先着5人）	1月11日(木) 18日(木) 25日(木) 2月1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） ※クレサラ相談は初回無料、負 担困難で法律援助資力基準に 該当すれば無料（回数制限有）
福祉・介護のしごと 出張相談	1月18日(木)	10:00～11:30	ハローワーク羽咋	石川県福祉の 仕事マッチング サポートセンター ☎ 076-234-1151	福祉の仕事について詳しく知 りたい人、興味のある人の疑 問・質問に個別相談でお応え します。
ジョブカフェ出張相談 （予約制・無料） 相談員：キャリアコンサルタント	1月18日(木)	9:30～12:30	志賀町文化 ホール2階	ジョブカフェ 能登サテライト ☎ 0767-53-7070	対象：就職や仕事の相談を 希望する学生および43歳未 満の人（再就職を目指す女 性は年齢制限なし）
	2月1日(木)	14:00～17:00			

information base

高齢者インフルエンザ予防接種 期間延長のご案内

高齢者インフルエンザ予防接種について、インフルエンザワクチンの供給が追いつかない状況にあることから、接種期間を延長します。
なお、接種を希望する場合は、希望の医療機関へ必ず予約をしてから受診くださいますようお願いいたします。

接種期間：平成30年1月31日（水）まで

※対象者は、9月下旬に案内通知した昭和27年12月20日生まれまでの人です。
※接種期間は延長しますが、ワクチン効果の有効期間がありますので、なるべく早めの接種をお勧めします。

☎保健福祉センター ☎ 32-0339

■ 窓口延長業務

☎住民課 ☎ 32-9121

日	時	内容
1月6日(土)・13日(土) 20日(土)・27日(土)	9:00～12:30	住民票・戸籍・印 鑑証明などの発行・ マイナンバーカー ド交付業務

■ 町長談話室

☎総務課 ☎ 32-9311

今月は、他の公務により開催できませんので、ご了承ください。

志賀千古温泉

Shi-on シ・オン

アクアパーク シ・オン

営業時間

温泉	午前9時～午後11時
室内プール	午前9時～午後10時
レストラン	午前11時～午後10時

石川県羽咋郡志賀町末吉新保内22-1（道の駅ころねの湯しらかみ）
※団体予約も承っております。☎0767-32-8555

介護スタッフ・入居者 同時募集中

要介護1～5対応
まずはお電話でご相談ください

☎(0767)22-7739

住宅型有料老人ホーム
能登和楽の里
THE SENIOR RESIDENCE

羽咋市寺家町セ2番1（泉多社近く）

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

乳幼児健康診査

【受付時間】 4カ月児健診 13:15～13:45
1歳6カ月児健診 13:15～14:00

内容	実施日	対象	場所
4カ月児健診	1月11日(木)	平成29年9月生まれ	◎
3歳児健診	1月25日(木)	平成26年6月～7月15日生まれ	

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	1月11日(木)	乳幼児のお子さんとお母さんどなたでも	15:00～15:30	◎		
	1月25日(木)					
げんキッズ広場	毎週火・金曜日(祝日は除く)					
ゆう遊クラブ	1月9日(火)				10:00～11:30	◎
	1月23日(火)					
ぶちゆう遊クラブ	1月19日(金)					
モグモグ教室	1月16日(火)	離乳期のお子さんをお持ちの人	◎			
遊びの教室	1月15日(月)	お子さんの発達に不安を感じている人	14:30～16:00			

※すくすく子育てで相談を希望する人は、事前に相談内容をご連絡ください。
※ゆう遊クラブ：9日は「音遊び」、23日は「ティータイム」です。
※ぶちゆう遊クラブ：「ファーストサイン」です。
※ぶちゆう遊クラブ・モグモグ教室・遊びの教室に参加希望の人は、事前に保健福祉センターまで申込みください。

生活習慣病予防セミナー

【時間】13:30～15:00

内容	実施日	対象	場所
運動教室	1月16日(火)	運動習慣をつけたい40～74歳までの人	文化ホール
	1月24日(水)		◎

※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。
※健診結果もしくは血液検査結果を持ってきてください。

《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 ◎：富来活性化センター

介護予防

教室名	実施日	時間	対象	場所
鶴亀おたっしや教室	1月11日(木)	10:30～11:30	65歳以上の人	やすらぎ荘
	1月25日(木)			
志賀健幸教室	1月10日(水)	10:00～11:30		シルバーハウス
	1月17日(水)			
	1月24日(水)			
いきいき貯筋倶楽部	1月9日(火)	13:30～14:30		◎
	1月16日(火)			
	1月23日(火)			
	1月30日(火)			
男性の料理教室	1月15日(月)	10:00～12:30	65歳以上の男性	◎
	1月22日(月)			
男性の料理教室	1月10日(水)	10:00～12:30	65歳以上の男性	◎
	1月12日(金)			◎

※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。
※男性の料理教室に参加を希望する人は、事前に申し込みが必要です。

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(祝日は除く)	どなたでも	10:00～11:30	◎
こころの健康相談	1月19日(金)		13:00～14:00	

※いきいき健康相談を希望する人は、事前に連絡してください。
※こころの健康相談は、1週間前までに予約が必要です。

機能訓練

教室名	実施日	対象	時間	場所
リハビリ教室	毎週月曜日(祝日は除く)	脳卒中後遺症者などで日常生活が概ね自立している人。介護認定を受けている人は対象外。	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。

健康志っ賀り♥ミニ講座 【お酒編】

保健福祉センター ☎ 32-0339

1月は宴会などでお酒をたくさん飲む機会が増えてくる時期です。適量を超えた飲酒は、動脈硬化や肝機能障害の原因になります。

主なお酒の一日の適量(これらのいずれか1つ)

種類	適量の目安
日本酒	1合(180ml)
ビール	中瓶1本(500ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ワイン	グラス2杯(200ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)



※適量には個人差があります。女性・高齢者は上記より飲酒量を控えることをおすすめします。

☆お酒と上手につきあう方法☆

- ・食べながらゆっくりと飲みましょう。
- ・おつまみには野菜のおひたしやサラダ、冷ややっこなどを選びましょう。
- ・週に2日は休肝日をもうけましょう。
- ・飲酒後の運動や入浴は控えましょう。
- ・薬をお酒と一緒に飲まないように注意しましょう。

適量を守って、週2日は休肝日をもうけましょう。