

しおか

Shika Town

10

2020
(令和2年)
No.182

今だから
ウォーキングからはじめる
健康づくり



自治体広報紙配信
アプリ「マチイロ」
インストール
はこちら

INDEX

	ページ
プレミアム商品券販売	2
ウォーキングから始める健康づくり	4～5
感染症に関する人権への配慮について	6
まちかどNews	12
情報パーク	13～19



今度は!

志賀町 プレミアム商品券 販売!!



10月17日(土) 9:00~16:00

18日(日) 13:00~16:00

【販売場所】 志賀町文化ホール
富来活性化センター

10,000円で 2,000円お得な

12,000円分の買い物ができます

限定10,000冊
先着順で、
なくなり次第
終了!

- ◆販売冊数 10,000冊 限定
- ◆販売金額 1冊10,000円 = 12,000円分の商品券(500円券×24枚綴り)
町民 1人 3冊まで購入可能
※ 住所が確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)をお持ちください。
- ◆販売期間 10月17日(土) 9:00~16:00
18日(日) 13:00~16:00 (午後のみ)
プレミアム商品券には、購入引換券はありません。
先着順で、なくなり次第終了します。
 - ・17日(土)で完売した場合は、18日(日)は販売しません。
 - ・完売しなかった場合は、10月19日(月)以降に志賀町商工会および富来商工会で販売(平日9:00~16:00)
- ◆販売場所 志賀町文化ホール・富来活性化センター
- ◆使用期間 10月17日(土)~令和3年2月28日(日)
- ◆取扱店舗 志賀町内に店舗を有する事業所
(志賀町ホームページ上で随時更新掲載)
取扱店で現金と同様に使用可能。ただし、お釣りはできません。
※ プレミアム食事券の取扱店では食事券との併用も可能です。



◎新型コロナウイルス感染症により、大きな影響を受けている町内事業者および地域住民を支援するとともに、町内経済の活性化を図ることを目的に、町内取扱店で共通して使用できる商品券です!

☎ 商工観光課 ☎32-9341 志賀町商工会 ☎32-1002 富来商工会 ☎42-2562



新型コロナウイルスの影響
により修学が困難な学生へ

ふるさと志賀産米学生応援事業



全国各地で新型コロナウイルス感染症の影響が出ている中、町独自の支援策として、町外で学生生活を送る志賀町出身の学生に、志賀米包装パック米飯を送ります。

- ① 対象者 志賀町に保護者が在住し、町外で暮らす大学(大学院含む)、短大、高専、専門学校、日本語教育機関の学生、高等学校の生徒
- ② 送付内容 1人につき、1パック200g入り志賀産コシヒカリ無菌包装パック米飯2箱(1箱36パック入り)を本人へ直送
※賞味期限は製造より、おおむね半年間です。
- ③ 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入し、農林水産課または富来支所窓口へ提出してください。(郵送などでの申し込みはできません) 申し込みの際、学生であることわかる書類(学生証、在学証明書など本人の名前、学校名、有効期限が分かるものの写し)を用意してください。
※申込書は農林水産課、富来支所にあります。ホームページからダウンロードもできます。
- ④ 募集期間 10月1日(木)～令和3年2月26日(金)
※数に限りがありますので早めに申し込みください。



☎ 農林水産課 ☎ 32-9221 (内線 221)

志賀町コミュニティバス

しかばす

第33回 いしかわ広告景観賞 石川県屋外広告士会賞を受賞

9月4日(金) 石川県庁において、デザインが優れているとともに、都市景観の向上に役立っているとして、「しかばす」が表彰されました。



いしかわ広告景観賞

全国的に毎年9月10日に定められた屋外広告の日になんで、石川県で、県内の都市景観の向上と屋外広告物に対する県民の意識を高める事を目的として、昭和63年度に創設されました。

【審査基準】

- ・関係法令に適合していること
- ・デザインが優れていること
- ・建築物その他周辺の景観および街並みと調和がとれていること
- ・建設的で創意工夫が発揮されており、他の作品の模倣ではないこと
- ・作成意欲に富み、他の模範とするに足りること



ウォーキングから始める 健康づくり

秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…と、何をするにも快適な季節です。スポーツの秋だから「健康や体力を維持するために何か運動を始めたい！」と考えている人も多いと思います。

ウォーキングは動きやすい服装とシューズがあれば、いつでも始めることができ、自分の好きな時間や空いた時間に気軽にできる運動です。

秋晴れの日の爽やかな風を感じながら、まずは健康づくりのためにウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防
- 心臓・肺機能の改善・向上
- 脳の活性化（認知症予防）
- 体脂肪の燃焼（ダイエット効果）
- ストレス解消 など



姿勢のポイント

体幹を意識して
きれいなフォームを
心がけましょう！

目線は10～15メートル
先を見るように

呼吸は足の動きにあわせて
「吸う吸う」「吐く吐く」

肘を軽く曲げ、腕を振る

膝を伸ばして、
かかとから着地

かかとからつま先に向
かって重心を移動する

肩甲骨を意識して、腕を後ろに
振りましょう。猫背にならないように、
身体の中心が一直線になるように
イメージしましょう！



ミズノスポーツサービス(株)
インストラクター
山根 佑斗

【注意】

※ウォーキングの前後に、ストレッチを行いましょう。運動の前後などに必ず水分補給をしましょう。

※無理のないペースから始め、体調が悪い日は無理せずしっかり休養を取りましょう。

※治療中の病気がある場合は、主治医に相談のうえ、始めましょう。

健康ウォークコース

— まちの魅力を再発見！秋の山や海など、自然と景色が調和したコースを紹介 —

能登温泉健康村コース

(約 4.0km・約 5.5km)

ペンションや別荘地が点在する大自然の中を歩くコースです。少し坂道はありますが、春は桜、夏は豊かな緑、秋は紅葉、冬は雪景色と四季折々の自然を楽しめます。



はたごいわ 機具岩コース

(約 5.0km)

能登二見、夫婦岩ともいわれる機具岩を目指して歩くコースです。春夏秋冬で移りゆく多彩な海を眺めながら、間近に見る機具岩は迫力満点です。



【問い合わせ先】

志賀町保健福祉センター
☎ 32-0339

【運動を行う時のポイント】

- ※一人または少人数で実施し、すいた時間、場所を選びましょう。
- ※他の人との距離を確保し、すれ違う時は距離をとるようにしましょう。
- ※人との距離がある時は、マスクをはずしましょう。