



# 志っ祭り フィットネス



— 健康や体力の維持・向上を目指した運動やストレッチを紹介します —

## 腹筋 (クランチ)



① あおむけで寝る。膝を90度程度に曲げる。手を頭の後ろやおなかの上に置く。



② 息を吐きながら、おへそを見るように、腰が上がらない程度まで体を起こしていく。



③ 上体を起こしたら、けんこうこつ肩甲骨が床につかない程度のところまでゆっくりと息を吸いながら体を倒していく。10回程度行う。



ミズノスポーツサービス(株)  
インストラクター 西 紘希

### POINT

- (1) 脚や身体の反動を使わないように行いましょう。
- (2) おなかをへこませる(息を吐く)ことを意識しながら取り組みましょう。
- (3) 速く行わず、腹筋を意識しながら行いましょう。
- (4) 余裕がある人は、2～3セット行いましょう。

### 【注意】

- ※ 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。

## 令和3年度 放課後児童クラブ入会申請のご案内

保護者および祖父母が仕事などの理由により日中家に不在で、学校の放課後や長期休業期間に養育することが困難な家庭の児童を対象に、家庭に代わって安心して過ごすための「生活の場」として、志賀・富来の両地区に放課後児童クラブを設置しています。

令和3年度の入会受付を始めますので、入会を希望する人は申請書を各放課後児童クラブへ提出してください。申込多数の場合は、特別な理由がない場合、入会の希望に沿えない事がありますのでご了承ください。

- ◆対象学年 小学校1年～6年生
- ◆負担金 保育料 6,000円(児童1人月額)  
おやつ代 2,000円(児童1人月額)  
保険料 800円(児童1人年額)
- ◆申請書 新1年生：保育園などから配布  
1～5年生：学校から配布
- ◆提出期限 10月30日(金)



- ◆入会の優先順位 入会基準を満たしている児童について、以下の順で入会を承諾します。
  - ① ひとり親家庭
  - ② 低学年の児童
  - ③ その他… 保護者の勤務日数や時間、近隣の親族の有無などを考慮し、優先順位を決定します。

☎ 志賀放課後児童クラブ (志賀小学校に隣接) ☎32-0384 ☎ 富来放課後児童クラブ (富来小学校校舎内) ☎42-0113



羽咋郡市広域圏事務組合消防本部水難救助隊

## ドローンを活用した水難救助訓練

8月24日(月)羽咋消防本部が、増穂浦、領家漁港周辺で、水難救助訓練を行いました。

県消防防災航空隊、羽咋ドローンズとの連携強化を目的に、総勢40人が参加しました。

海水浴に来ていた3人が離岸流に流され、うち2人が行方不明になったという想定で、不明者の捜索と現場状況の把握にドローンが有効であることを再確認しました。



訓練に参加した皆さん



水難現場上空のドローンの映像

いつまでもお元気で、町内27番目の長寿

## 倉垣の山崎敏夫さんが100歳

8月28日(金)、倉垣の山崎敏夫さんが自宅で100歳を迎え、ご家族、副町長、民生委員などから祝福を受けました。

山崎さんは「好き嫌いなくなんでも食べるのが健康の秘訣」と今でも元気に歩いておられます。

家族からは「働き者で、米を100俵出して表彰されたこともある」というエピソードも話されました。



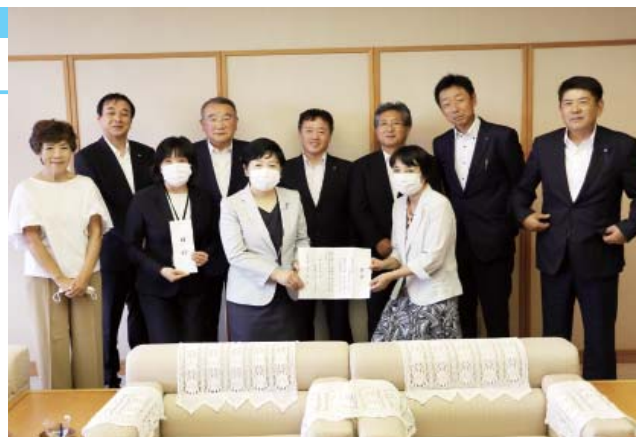
祝福を受ける山崎敏夫さん

富来ロータリークラブ

## 50周年記念事業で記念品贈呈

9月1日(火)志賀町役場で、富来ロータリークラブ50周年記念事業として、富来小学校、富来中学校、とき保育園への記念品贈呈式が行われました。

石田忠夫50周年記念事業実行委員長は「本来なら記念式典行事を行う予定であったが、ウイルス感染拡大防止の観点から取りやめ、記念事業として学校、保育園へ記念品を贈ることにした」と話し、小泉町長へ目録を手渡しました。小学校へはテント、中学校へは椅子、保育園には玩具がそれぞれ贈られました。



贈呈式に出席した皆さん

いきいきシニアドライブ相談会

## セーフティサポートカー (サポカー) を体験

9月3日(木)志賀町文化ホールで、高齢者対象のドライブ相談会がありました。

集まった35人の参加者は、各種シミュレータ機器で、疑似体験を行い、歩行者、自転車、自動車おのこの立場から事故を回避する方法を学んだり、サポカー(自動ブレーキ付き自動車)の実車体験をしました。



ドライバーシミュレータ体験(左)とサポカー実車体験(右)

## 志賀町土地改良区からの お知らせ

令和元年度一般会計および特別会計の決算書を、土地改良区事務所に掲示しています。閲覧希望の組合員は事務所までお願いします。

場 所：志賀町役場 2階8番窓口  
期 間：10月1日(木)～30日(金)  
(土、日、祝日除く)  
時 間：9:00～17:00

☎ 志賀町土地改良区  
☎ 32-3851・FAX 32-4545



## 子育て世帯への 臨時特別給付金（公務員）

基準日（令和2年3月31日）に勤務先から児童手当を受給していた公務員の人は、給付金の支給に申請が必要です。申請期限が近づいていますので、まだ申請されていない人は早めに申請してください。

勤務先から配布された全国统一申請書に受給状況などの証明を受けた上で提出してください。詳細は勤務先へお問い合わせください。

郵送での提出も可能です。

【申請受付期限】 10月30日(金)

☎ 住民課 ☎ 32-9122

## 石川県立七尾産業技術専門校 令和3年度訓練生募集

### ◆ 募集学科(定員)

普通課程 生産設備保全課(10人)  
普通課程 自動車整備課(30人)

### ◆ 応募資格

高等学校卒業または卒業見込みの人で、おおむね35歳までの人

### ◆ 訓練期間

生産設備保全課：1年間  
自動車整備課：2年間

### ◆ 申込期限 10月30日(金)

☎ 石川県立七尾産業技術専門校  
☎ 0767-52-3159

## お知らせ

### 石川県最低賃金の改正

時間額 833円

(改正発効日 令和2年10月7日)

石川県最低賃金は、パートタイマー・アルバイトなど雇用形態を問わず、石川県内で働くすべての労働者に適用されます。

使用者は、これより低い賃金で労働者を雇用することはできません。

詳しくは…

石川県最低賃金

検索

☎ 石川労働局 ☎ 076-265-4425

## 行政相談週間 10月19日(月)～25日(日)

総務省では、皆さまから国の行政全般についての苦情や意見、要望などを受け付け、公正、中立の立場からその解決を図り、行政運営の改善に役立てる行政相談業務を実施しています。

行政相談は行政相談委員、石川県行政評価事務所で受け付けていますので、気軽にご利用ください。

### ◆ 志賀町の行政相談委員

西方政章さん(中山)

☎ 47-1530

土田善博さん(館)

☎ 36-1826

### ◆ 行政苦情 110番

☎ 0570-090-110(全国共通)

### ☎ 総務省行政相談センター

きくみみ石川(石川行政評価事務所)

☎ 076-222-5232

## 河川でサケをとらないで

河川での「サケ」の捕獲は、水産資源保護法により禁止されています。違反すると、1年以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられる場合がありますので、ご注意ください。

☎ 石川県農林水産部水産課

☎ 076-225-1652



# 情報 パーク



## 町内交通事故・火災発生状況 (令和2年9月1日現在)

		令和2年1月からの累計	前年比
交 通 事 故	件 数	12件	△7
	負傷者数	13人	△12
	死者数	1人	1
火 災	建 物	1件	△1
	林 野	0件	0
	そ の 他	0件	△3
	負傷者数	0人	0

火災などの問い合わせは…☎22-2999

## 善意の花

### 新型コロナウイルス感染症対策への寄贈

寄贈者名：菅原 宏 さん(高浜町)

寄贈品名：こども用マスク300枚

寄 贈 日：8月19日

ありがとうございました。

有効に活用します。

◆ 上野の松本力藏様より、  
福祉向上に役立ててと 120,000円

◆ 大島出身の中新恵治様より、  
福祉向上に役立ててと  
2,000,000円

◆ 上棚の船登幸浩様より、亡父の  
供養として福祉向上に役立ててと  
100,000円

◆ 大福寺の川島幸子様より、  
福祉向上に役立ててと 10,000円

◆ 地保の関田勝行様より、  
福祉向上に役立ててと 50,000円

☎ 志賀町社会福祉協議会 ☎42-2545

☎ 志賀町社会福祉協議会 志賀支所

☎32-5003

## 新生児応援特別給付金で子育て支援します

町では、新型コロナウイルス感染症対策として、国の特別定額給付金の支給対象とならない新生児に一人当たり10万円を給付し、次代を担う子どもの子育て支援を行います。

- ◆対象児 令和2年4月28日から  
令和3年4月1日までに生まれた乳児
- ◆支給対象者 対象児の父母で、出生時に本町の住民基本台帳で対象児と同一世帯に記録され、申請書の提出時まで本町に住所を有するもの
- ◆給付額 新生児一人につき10万円
- ◆申請期限 令和3年4月30日(金)
- ◆申請方法
  - ・9月末までに出生届を提出した人には、出生児の保護者に申請書類を郵送します。
  - ・10月以降に出生の場合は、町の出産祝金交付の手続き時に窓口で申請書類を渡します。
- ◆申請に必要な書類
  - ・新生児応援特別給付金申請書兼請求書
  - ・振込先金融機関口座が分かる通帳等の写し
  - ・出生が分かる母子手帳(出生届出済証明書)の写し

☎ 住民課 子育て支援担当 ☎ 32-9122

## 母子家庭等就業支援講習会

ひとり親家庭の父、母、寡婦(いずれも金沢市在住の人を除く)を対象として講習会を開催します。

- 講習会名 パソコン講習会(初心者コース)
- 場 所 北國新聞文化センター 七尾教室
- 期 間 11月8日～22日 内の日曜日3回
- 時 間 10:00～15:00 計12時間
- 講習会名 調剤薬局講習会(通信課程)
- 場 所 ニチイ学館七尾教室(七尾市)
- 期 間 11月8日～令和3年1月31日 内の日曜日3回
- 時 間 10:00～13:00 計9時間
- ※ 申込期日 いずれも10月23日(金)必着

☎ (公財)石川県母子寡婦福祉連合会  
〒920-0861 金沢市三社町1番44号  
石川県女性センター5階  
☎ 076-264-0503

## 心身障害者医療費助成制度の拡充

10月診療分から、精神障害者保健福祉手帳1級所持者も新たに対象となります。

- ◆対象者
  - ・身体障害者手帳1～3級所持者
  - ・療育手帳AまたはB所持者
  - ・精神障害者保健福祉手帳1級所持者  
(令和2年10月診療分から)
- ◆助成内容
  - ① 65歳未満の人は、町から交付される受給者証を県内医療機関で提示することで、保険診療分の自己負担がなくなります。
  - ② 65歳以上の人は、医療機関で一旦支払った後、医療機関で発行された領収書、印鑑、振込先口座の通帳を、役場健康福祉課または富来支所へ持参し、医療費助成申請書を提出すると、後日口座に振り込まれます。
- ◆注意事項
  - ・この制度には所得制限があり、毎年更新の手続きが必要です。
  - ・保険が適用されない健康診断、予防接種、入院時食事療養費などは対象となりません。

☎ 健康福祉課 高齢者障がい担当 ☎ 32-9131

## 「クリンクルはくい」の受付時間変更

11月2日(月)から受付時間が変更になります。

- ◆受付時間 月～金曜日 8:30-12:30、13:00-16:30  
※12:30-13:00は休止  
土曜日 8:30-12:00
- ◆ごみ搬入の流れ
  - ① 管理棟の窓口で受付手続きをする
  - ② ごみを積んだまま車両の重量を計量する
  - ③ ごみを降ろす
  - ④ ごみを降ろした後の車両の重量を計量する
  - ⑤ 管理棟で使用料金を支払う

必ず、ごみを搬入する際は先に受付手続きをしてください。

☎ クリンクルはくい ☎ 27-1153

## 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 ー料金不要ー  
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(有)

羽咋市石野町二107 (coco 壱番屋さん向かい)  
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

 羽咋郡・市にお住まいの方限定  
シングル1泊 ¥5,500のところ  
¥4,500でお泊りいただけます  
朝食無料 全室バス・トイレ付 ※宿泊料金は税込です

ビジネスホテル  
アクア志賀  
〒925-0141 羽咋郡志賀町高浜町/36-54  
☎ 0767-32-8282  
<http://www.bh-aqua.jp/shika/>