



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 —

すねの前・ふくらはぎの運動（転倒予防）



① 椅子に座り、膝を90度にし、肩幅に開く。



② つま先の上げ下ろしをし、すねの前の運動（つまずき防止）を行う。10回程度、交互に繰り返す。



③ 次に、かかとの上げ下ろしをし、ふくらはぎの運動を行う。10回程度、交互に繰り返す。



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) 姿勢が丸まらないように注意しながら運動しましょう。
- (2) ゆっくりとつま先やかかとを動かしましょう。
- (3) 10回出来ない人は少しずつ回数を増やしていきましょう。

【注意】

- ・体調が悪い日は、無理せずしっかり休養をとりましょう。
- ・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。



～いしかわヘルシー&デリシャスメニュー～

ほうれん草カレー



424kcal
塩分 1.7g
野菜 193g
【1人分】

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは、エネルギーと塩分、野菜量に配慮したメニューです。



保健福祉センター
福田 むつ美 栄養士

材料・2人分

鶏ひき肉	40g
ほうれん草	150g
タマネギ	65g
ニンニク	1片(3g)
ショウガ	薄切り1枚(3g)
完熟トマト	中1個(165g)
プレーンヨーグルト	20g
アーモンドスライス	少々
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1強(4g)
カレールウ	30g
水	50ml
ごはん	280g

作り方

- ① ほうれん草はゆで、水にさらして水気を絞り、みじん切りにして、タマネギ、ニンニク、ショウガもみじん切りにする。トマトは小さめのざく切り、アーモンドスライスはフライパンで、からいりする。
- ② 鍋で油を熱し、鶏ひき肉、タマネギ、ニンニク、ショウガを炒め、全体に火が通ったらカレー粉を加え、香りが出るまで炒める。
- ③ 水とトマトを加え、煮立ってきたらカレールウを入れて溶かし、とろみがついてきたら、ほうれん草とヨーグルトを加えて軽く煮る。
- ④ 器にごはんを盛り、カレーをかけて、アーモンドスライスを散らす。

こんにちは!

ハローワーク羽咋です!



ハローワーク羽咋

◆ 就職したい会社へのアプローチって いろいろな方法がありますよね

ハローワーク羽咋では、みなさんがちょっと気になる求人との相談や、会社に対しての採用面接の依頼連絡などを窓口で行っています。

会社に正式な応募や面接をする前に、アプローチする方法もあります!

◆ ハローワークでは、庁舎内の会議室で 「就職説明・面接会」を開催しています

その会社への応募は考えているけれど・・・

「採用担当者に、しっかり勤務条件を確認したい」
「仕事の内容」だけではなく、「会社のポリシー」や
「会社の雰囲気」なども聞いてみたい

とお悩みなら、ぜひ説明・面接会に参加してみませんか? 「まずは説明を聞くだけ」でも構いません。

会社の人事担当者と、直接話ができる良い機会です。

志賀町・羽咋市・ハローワーク羽咋主催 「合同就職説明・面接会」

日 時：12月5日(土) 13:30～

会 場：志賀町文化ホール

参加企業：21社予定

新型コロナウイルス対策について

- ・マスクの着用をお願いします
- ・37.5度以上の発熱のある人は来場をお控えください
- ・受付で、検温とアルコール消毒にご協力ください

志賀町と羽咋市には魅力的な企業が数多くあります。当日はさまざまな業種の会社がブースを設置し、採用担当者から個別に直接会社や仕事の内容などの説明を聞くことができます。現在、公開されている求人がなくても、あなたと会社との話の中で、あなたに合う仕事を新たに検討することもあります。当日の飛び込み参加や説明を聞くだけでもOK! 「企業の情報収集や新たな発見の絶好のチャンス」です。お気軽にお越しください。

☎ハローワーク羽咋 ☎ 0767-22-1241

法律 相談

・弁護士 國田 武二郎 (堀松出身)

東京地検、名古屋地検、横浜地検、仙台高等検察庁検事等を歴任。現在は「あすなろ法律事務所」を開設し弁護士として活動しています。愛知学院大学の特別教授も務めています。



飛行機内の安全阻害行為について

Q・・・北海道の釧路空港から関西空港行き飛行機に乗った乗客に対し、マスク着用を要請したが着用を拒み、さらに大声で騒いだため、機長が、航空法の「安全阻害行為」に当たるとし、新潟空港に臨時着陸したという事件がありました。

「安全阻害行為」とは、どのようなものでしょうか。また、この乗客は、何らかの処罰や損害賠償を負うのでしょうか。

A・・・コロナ禍でのマスク着用など新しい生活様式となってきた時代の新たな問題です。国土交通省は、11月4日付けで、マスクを着用していない客の乗車を拒否できると定めたタクシー事業者の運送約款を認可しました。このため、今後、客とマスク着用の有無を巡ってトラブルが起きる可能性があるかもしれません。

ところで、飛行機については、「航空法」という法律があり、乗客は、搭乗した航空機の安全を害し、他の客室乗務員なども含む)や財産に危害を及ぼし、航空機内の秩序を乱し、または、航空機内の規律に違反する行為をしてはならないと規定しています。そして、機長は、安全阻害行為などを行った者に対し、航空機内の秩序・規律維持のために必要な限度で拘束し、その他安全阻害行為を抑止す

るための措置を取ることや、当該阻害行為者を離陸前に飛行機から降ろすことができる」と規定しています。また、離陸後、目的地まで飛行することが、安全面から問題があると機長が判断した場合、途中の空港で臨時に着陸して、当該行為者を降ろすこともできます。抑止措置などを行う前に、機長は安全阻害行為者に当該行為をやめるよう命令書を発することができ、それに応じない場合上記の抑止措置を取り得ます。命令に従わない場合は、50万円以下の罰金に処せられます。

設問の事例は、マスク着用を拒否し、大声で騒ぎ、また命令書に対し威嚇したなどの行為を総合的に機長が判断して、途中の新潟空港に臨時着陸し、男性を降ろしたようです。つまり、マスクを着用しなかったというそれだけの理由ではなく、言動の粗暴さなども加わって安全阻害行為が判断されたようです。

なお、臨時着陸したことや、遅れて目的地に着いた場合、それによって生じた損害についても民事賠償責任を負い、その賠償額はかなり大きな金額になると思います。また、男性の一連の行為により航空機の到着が遅延して、航空会社の業務が妨害されたとして、威力業務妨害罪(刑法234条)に該当し、3年以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられます。

手話わっち

should be do watch
should be do watch = みるべき



フレッシュな役場職員が
毎月手話で登場します。

楽しい



胸に向けて両手の指を少し曲げて開き、
交互に上下する。



クリスマス



両手ひとさし指を伸ばして、
「X」の字を作り左右にゆらす。

高浜保育園 山口 莉緒 (やまぐち りお)

2歳児の担任をしています。

毎日学ぶことはたくさんありますが、かわいい子どもたちと楽しく日々を送っています。

地域安全ニュース



年末年始特別警戒

羽咋警察署では、12月15日から令和3年1月5日の期間中、年末年始特別警戒を実施します。実施期間中、日中・夜間のパトロールを強化して地域の皆様の安全、安心の確保に努めます。ご協力をお願いします。

◆ 鍵をかけましょう！

旅行や帰省をされる人は、自宅全ての窓や出入口に鍵をかけましょう。

自転車や自動車にも鍵をかけましょう。

◆ 家族の絆で詐欺をブロック！

留守電 … 留守電にしましょう

切断 … お金の話が出たら切断しましょう

即相談 … 1人で判断せず、即相談しましょう

キャッシュカードを渡さない！

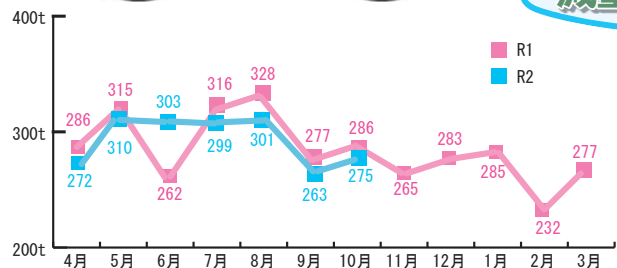
暗証番号を教えない！

羽咋警察署 ☎ 22-0110・羽咋郡市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

ゴミメーター

(家庭から収集した燃えるごみの量)

生ごみの約80%は水分です
「ギュッ」ともうひとしぼり！



【問い合わせの多いごみの分別】

ポリタンク → 粗大ごみ

充電式電池、ボタン電池、乾電池 → 水銀使用物

カーペット(電気式含む) → 粗大ごみ

※「家庭ごみの分け方・出し方・減らし方」を見てください



問 環境安全課 ☎ 32-9321