



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 —

腕立て伏せ



① 手の幅は肩幅よりもこぶしひとつ分広めにする、腹筋と背筋に力を入れて膝を床から離し体を伸ばす。



② 胸をゆっくりと床の方に近づけ、次に体を持ち上げる。10回程度繰り返す。



※ つらい人は、膝を床につけたまま行いましょう。



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) フォームを崩さないようにしましょう。
- (2) 体を下ろすときに息を吸い、体を持ち上げながら吐きましょう。
- (3) 体を上げ下げするときは、肘が外側に広がりすぎないように、注意しましょう。

【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。

地域安全ニュース



不審電話に注意してください!

市役所・役場職員や金融機関職員をかたり「還付金がある」「保険金の払戻金がある」「通帳が古く更新が必要」といった内容の不審電話に注意してください。

電話でお金の話は詐欺です!

「留守電! 切断! 即相談!」で詐欺を撃退しましょう。

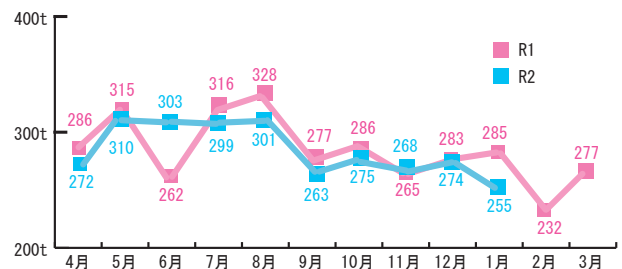
- 留守電: 留守電に設定しましょう!
- 切断: お金のお話が出たら電話を切りましょう!
- 即相談: 1人で判断しないで、相談しましょう!

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)

昨年より 30 t も減量!
今月もがんばってもうひとしぼり!



環境安全課 ☎ 32-9321

有料広告欄

ケーブルのインターネット **1ギガ** ※1 **光は速い!!**
ひかり1ギガ ケーブルテレビの多チャンネルと同時加入で

5,500円/月 → **4,500円/月**

光100メガ: 4,500円/月 → 3,500円/月 (ケーブルテレビ多チャンネル同時加入)

※1 本サービスはベストエフォートサービスであり、通信速度を保証するものではありません。パソコンや接続する環境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です。消費税分は別途精算させていただきます。

金沢ケーブル 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

3月の

しかチャンネル 番組ガイド

デジタル:9ch STB:038ch



曜日	月・火・水・木・金	土・日
時間	番組内容	
7:00	📺 おくやみ情報	
7:03	📺 しかチャンネルニュース・行政情報・まちかど巡り・ 📺 みんなでやらんけ! 志賀人体操 (志賀高校生)	
7:55	北陸電力文字情報	
8:00	志っ賀りフィットネス & 志っ賀り体操足若体操 ver.・尿もれん体操	
8:45	北陸電力志賀原日より & 北陸電力文字情報	
9:00	【～15日】すばる幼稚園発表会 【16日～】枇杷の会朗読公演 第3部「五里峠」・第4部「三吉堂物語」	
9:55	北陸電力文字情報	
10:00	図書館だより・児童館だより・行政情報	
10:45	北陸電力志賀原日より & 北陸電力文字情報	
11:00	やっぱり生涯学習deショー 【1～10日】枇杷の会朗読公演 第3部「五里峠」【11日～】伝統芸能(太鼓・獅子舞)	
12:00	【～15日】中甘田保育園発表会リハーサル 【16日～】志賀高校総合学科3年生発表会	
13:00	📺 おくやみ情報	
13:03	📺 今月のお料理レシピ & 志っ賀りフィットネス・認知症予防Ver.	
13:28	📺 志っ賀り体操 足若体操ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	📺 しかチャンネルニュース・行政情報・まちかど巡り	
14:45	北陸電力志賀原日より & 北陸電力文字情報	
15:00	北國新聞ニュース・プラス 【金沢楽座・まちすた330】 (金沢ケーブル)	【～15日】志賀小学校 志賀っ子フェスティバル 枇杷の会朗読公演 第3・4部 【16日～】志賀高校総合学科3年生発表会 ほか
16:00		
17:00	📺 今月のお料理レシピ & 志っ賀りフィットネス・認知症予防Ver.	
17:23	児童館だより	
17:45	北陸電力志賀原日より & 北陸電力文字情報	
18:00	【1～31日】やっぱり生涯学習deショー 【11～20日】図書館だより【21～31日】富木神幸太鼓 煌 東洋大学学園祭出演	
18:55	北陸電力文字情報	
19:00	📺 しかチャンネルニュース・まちかど巡り・行政情報	
19:55	北陸電力文字情報	
20:00	【～15日】とき保育園発表会リハーサル・枇杷の会朗読公演 第4部「三吉堂物語」 【16日～】すばる幼稚園発表会	
20:50	北陸電力志賀原日より	
21:00	【1～31日】やっぱり生涯学習deショー 【1～20日】環安協インフォメーション	
21:45	北陸電力志賀原日より & 北陸電力文字情報	
22:00	【～15日】とき保育園発表会リハーサル・まちかど巡り ギャラリーバス 【16日～】中甘田保育園発表会リハーサル	
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	📺 おくやみ情報	
23:03	終了	

今月の番組

企画番組・再放送番組

(番組内容はテレビの番組表でご確認ください)

やっぱり生涯学習deショー 全5部

開催できなかった文化祭の発表会を放送!

①レクダンス・富来フラダンス・富来コーラス教室

②オカリナ教室・勸実穂富来・志賀町翔風会

③詩吟愛好会・大正琴琴城流・志賀町舞踏会善生会

④⑤は4月放送予定

志賀高校 総合学科3年生研究発表会(16日～)

第9回 枇杷の会朗読公演 第3部・第4部

二所宮獅子舞 (諸岡比古神社で撮影)

志賀天友太鼓 (旧福浦灯台で撮影)

富木神幸太鼓 煌が東洋大学学園祭に出演

(令和元年11月3日撮影)映像提供で放送

志賀小学校 志賀っ子学習フェスティバル(～15日)

保育園発表会リハーサル&ちびっこあつまれ!

中甘田保育園・とき保育園(～15日)

すばる幼稚園

📺 環安協インフォメーション

📺 しかチャンネル放送予定

・県中学生学校給食献立コンクール優良賞

志賀中2年小林さんの献立を給食提供

・志賀町ケーブルテレビの運営を移行

・志賀町立志式 (志賀中・富来中)

・富来中でアゼルバイジャンのpara選手

とオンライン交流会

まちかど巡り ギャラリーバス(とき保育園)

令和3年 第1回志賀町議会 定例会

生放送 3月2日(火) 10時～

9日(火) 10時～

19日(金) 14時～

録画放送 3月27日(土)・28日(日)・

31日(水)・4月1日(木)

ケーブルテレビに関するお問い合わせは

志賀町ケーブルテレビ(情報推進課)

☎ 32-9999

E-mail jyouhou@town.shika.lg.jp

📺

一部または全部に字幕入り

※都合により、放送内容を一部変更することがあります。番組表は地上デジタル放送の電子番組表(EPG)でもご覧いただけます。

🔄

再放送

👉

一部または全部に手話入り



花のミュージアム フローリィからのお知らせ

フローリィは3月20日(土・祝)

より開館いたします。

スタッフ一同、みなさまのお越しを

お待ちしております。

※3月19日まで冬期休館中

■開館時間 / 10:00～16:00(入館無料)

■休館日 / 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

冬期休館(12月中旬～3月中旬)

・開館時間等変更する場合がありますので、ご来館時ホームページでご確認ください。



※写真はイメージです。

Instagram



Instagram
毎日更新中です
ぜひご覧ください！

花のミュージアム
フローリィ

有料広告欄

戸籍の窓



町の人口

(令和3年1月末現在)

	2月	前月比
総人口	19,531人	△19人
男	9,307人	△9人
女	10,224人	△10人
転入	25人	△5人
転出	17人	△25人
出生	5人	2人
死亡	32人	△3人
世帯数	8,004世帯	1世帯

【お断り】

このコーナーは、当町で届け出をした希望者のみ掲載しています。また、他市町村での届け出を予定し、掲載希望の場合は申請が必要です。住民課 ☎ 32-9121 まで



赤ちゃん

5名

氏名	保護者名	本籍または所
内濱 緑	千洋里典	相神
田端 維月	愛亮香哉	高浜町
高橋 汐李	晃一子朗	高浜町
塩澤 蒼真	里太郎	赤住
大門 季人	美忠香志	大津



ご結婚

4組

氏名	本籍	新本籍
北航太郎	中能登町	中能登町
東沙菜	里本江	七尾市
今井敦之	七尾市	七尾市
尾尻加寿美	荒屋	七尾市
日爪大輔	貝田	貝田
山下優菜	米浜	貝田
東井宏平	富山県	富山県
坪野里紗	高浜町	富山県

【お知らせ】新型コロナウイルスワクチン接種の予約について
 4月からワクチン接種を開始するため、3月下旬に65歳以上のから順番に無料接種券(クーポン券)を郵送する予定です。予約や問い合わせなど、専用の電話窓口を設置します。詳しくは接種券同封の案内、または広報4月号(来月号)をご覧ください。

志賀町保健福祉センター ☎ 320339

おくやみ

28名

氏名	年齢	本籍または所
紙田 花子	96歳	赤崎
稲垣 忠一	76歳	日用
田中 外雄	83歳	代田
坂本 算子	82歳	相神
高橋美智子	61歳	給分
安中多美子	84歳	二所宮
山中 明	65歳	仏木
堀端 和枝	77歳	酒見
川原 照子	72歳	鶴野屋
水神ちよの	94歳	印内
藤田 満枝	81歳	高浜町
嘉治 治子	88歳	高浜町
坂井 勇治	70歳	大坂
坂下 一男	89歳	西海風無
吉島 陸男	83歳	福浦港
二見幸太郎	79歳	里本江
山口 章	74歳	貝田
中新 弘	87歳	福浦港
吉原 勇	79歳	高浜町
橘 とし子	92歳	代田
前田 静枝	90歳	中浜
内濱 仁子	41歳	相神
奥村 範久	63歳	徳田
高本かず子	87歳	徳田
福野二三子	98歳	末吉
矢留ヒロ子	91歳	北吉田
田中 弘	83歳	梨谷小山
瀬戸カツエ	95歳	仏木



今月の休日医療情報

3月	休日当番医 (9:00 ~ 12:00)	小児当番医 (9:00 ~ 12:00)	当番薬局 (9:00 ~ 13:00)
7日 Ⓟ	平場内科クリニック 羽咋市中央町 ☎22-0238	とどろき 医院 羽咋市 鶴多町 ☎0767-22-7855	碁石ヶ峰登り口 瑠璃光薬局 羽咋市 大町
	田村眼科クリニック 羽咋市鶴多町 ☎22-0026		
14日 Ⓟ	向クリニック(内) 富来領家町 ☎42-1151	恵寿 総合病院 七尾市 富岡町 ☎0767-52-3211	羽咋菜の花薬局 羽咋市 柳橋町
	いがわ内科クリニック 羽咋市鶴多町 ☎22-7800		
20日 ⓅⓇ	四蔵医院(内) 仏木 ☎37-1030	国立病院 機構 七尾病院 七尾市 松百町 ☎0767-53-1890	クスリのアオキ羽咋店 青木二階堂薬局 羽咋市 石野町
	松江外科胃腸科医院 羽咋市松ヶ下町 ☎22-7888		
21日 Ⓟ	志賀クリニック(内) 高浜町 ☎32-5307	公立能登 総合病院 七尾市 藤橋町 ☎0767-52-6611	鶴多あおぞら薬局 羽咋市 鶴多町
	松江産婦人科内科医院 羽咋市島出町 ☎22-2479		
28日 Ⓟ	河崎医院(外・胃腸・内) 高浜町 ☎32-0019	さはら ファミリー クリニック 七尾市 石崎町 ☎0767-62-3765	ヒラバ薬局 羽咋市 川原町
	保志場内科クリニック 羽咋市市場町 ☎22-0807		

※受診の際は、事前に電話してください。



みんなでつくる
忘れられない
卒業式

令和3年
3月20日(土/祝)

※悪天候などによる延期の場合は21日に開催します。
21日も延期になる場合は27日が予定日となります。

とき **19:30～**

ところ **志賀町内4ヶ所にて**

※コロナウイルス感染予防対策のため詳細な場所は非公開です。

主催：**志賀町商工会青年部**

協力：志賀町・志賀町教育委員会・石川県漁業協同組合 高浜支所

新型コロナウイルスの影響で、卒業式が自粛、規模縮小、参加者制限など例年のように開催できない状況です。今、スタートをきる若者たち、卒業生を応援します！

お問い合わせは下記の連絡先まで

志賀卒業記念リレー花火
志賀町商工会青年部事務局

TEL: **0767-32-1002**

受付時間
10:00～17:00

〒925-0141 石川県羽咋郡志賀町高浜町二の13番地1 FAX:0767-32-4004

志賀町中小企業等緊急支援金の申請期間を延長しました！

- 1. 対象者 町内に主たる事務所または事業所を有する中小企業および、個人事業主
- 2. 対象要件 1カ月当たりの売上高が前年同月(令和2年1月から令和2年12月までの間)に比して**30%以上50%未満**減少している事業者
※国の持続化給付金の給付を受けた人または対象となる人は対象外
- 3. 支援金の額 中小企業 **20万円** 個人事業主 **10万円**
- 4. 申請期間 令和2年7月1日(水) ～ **令和3年3月19日(金)** まで
※申請方法、申請書類の様式などは町ホームページに掲載しています →

