



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 —

ツイスト (体幹トレーニング)



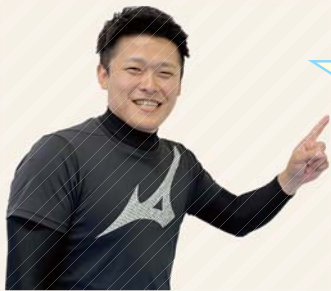
① 体育座りをして、腰と床の間にボールやクッションを挟み、少し後ろに体重をかける。



② 手をそろえて、左右の床にタッチする。



③ 繰り返し5～10回程度行う。



ミスノスポーツサービス (株)
インストラクター 西 紘希

POINT

- (1) 上半身をしっかりひねりながら行いましょう。
- (2) 息を吐きながら左右の床をタッチしましょう。
- (3) 腰痛がある人は回数を減らして、ゆっくりと行いましょう。
- (4) 余裕がある人は、1～3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



ハク太郎

6月9日はロックの日!

令和2年中に羽咋署管内で発生した盗難被害の多くは無施錠でした。泥棒は鍵のかかっていない場所を狙っています。鍵かけは防犯の基本です!少し離れるときでもしっかり施錠しましょう。盗難防止機器を活用すると一段と防犯効果は高まります。

○ 車上ねらい

3件発生し、全てが無施錠でした。

駐車したら必ず鍵をかけましょう。エンジンをかけっぱなしだと、車自体を盗まれる可能性があります。

○ 自転車盗

6件発生し、5件が無施錠でした。

鍵をかけていない自転車が狙われます。ツーロックで防犯効果を高めましょう。



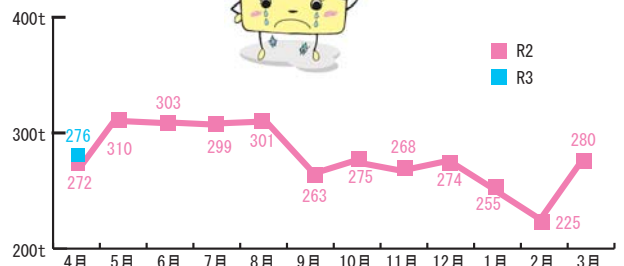
羽咋警察署 ☎ 22-0110 ・ 羽咋都市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

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4tの増量!
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** **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

6,050円 ▶ **4,950円**

光100メガ、4,950円/月 ▶ 3,850円/月 (ケーブルテレビ多チャンネル同時加入)

※ 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込価格です。

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

金沢市南町2番1号 北國新聞会館18階

6月の

しがチャンネル 番組ガイド

デジタル:9ch STB:038ch



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)

字 新型コロナワクチン集団接種リハーサル (65歳以上を対象) 流れや手順のご案内
看護師を志す中高生の皆さんを応援します (石川県看護協会)

第一部 ①~③
県内の看護師養成機関、就学金制度、能登北部地域の医療機関、高齢者施設 ③では、悠悠、富来病院を紹介しています
字 介護予防チャンネル~お口の健康編~
講師:スマイル歯科クリニック 濱田 門 先生

志賀町の風景2021(ドローンで撮影)

- ・宿女、柴木総合公園、米町不動の滝
- ・せせらぎ自然公園
- ・三明、尊保
- ・ヤセの断崖、義経の舟隠し
- ・のとキリシマツツジ土田の郷

字 しがチャンネルニュース放送予定

- ・新社会人歓迎の集い
- ・石川サンケン先進技術センター竣工式典
- ・富来小5年生が田植え
- ・志賀町商工会総代会を開催

令和3年 第2回志賀町議会定例会

(放送時間は変更になる場合があります)

- 生放送 6月1日(火) 10:00 ~
8日(火) 10:00 ~
15日(火) 14:00 ~
録画放送 6月19日(土)・20日(日)
23日(水)・24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

字…一部または全部に字幕入り
再…再放送
手…一部または全部に手話入り
※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。

曜日	月・火・水・木・金	土・日
時間	番組内容	
7:00	字 おくやみ情報	
7:03	字 新型コロナワクチン集団接種リハーサル・しがチャンネルニュース・ 字 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	志っ張りフィットネス & 志っ張り体操足若体操 ver.・尿もれん体操	
8:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
9:00	再放送など	
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	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
11:00	北国新聞ニュース・プラス (金沢ケーブル)	
12:00		
13:00	字 おくやみ情報	
13:03	字 今月のお料理レシピ & 志っ張りフィットネス・認知症予防Ver.	
13:28	字 志っ張り体操 足若体操ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	字 新型コロナワクチン集団接種リハーサル 字 しがチャンネルニュース	
14:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
15:00	北国新聞ニュース・プラス 【金沢楽座・まちすた330】 (金沢ケーブル)	看護師を志す中高生を応援します! (石川県看護協会)ほか
16:00		
17:00	字 今月のお料理レシピ & 志っ張りフィットネス・認知症予防Ver.	
17:25	図書館だより・児童館だより	
17:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
18:00	【~15日】看護師を志す中高生を応援します! 第一部① 【16日~】看護師を志す中高生を応援します! 第一部③(悠悠、富来病院紹介)	
18:55	北陸電力文字情報	
19:00	字 新型コロナワクチン集団接種リハーサル 字 しがチャンネルニュース	
19:55	北陸電力文字情報	
20:00	【~15日】看護師を志す中高生を応援します! 第一部② 【16日~】再放送	
20:50	北陸電力志賀原だより	
21:00	【~15日】看護師を志す中高生を応援します! 第一部③(悠悠、富来病院紹介) 【16日~】看護師を志す中高生を応援します! 第一部②	
21:50	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
22:00	【~15日】介護予防チャンネルお口の健康編・志賀町の風景2021(ドローンで撮影) 【16日~】看護師を志す中高生を応援します! 第一部①	
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	字 おくやみ情報	
23:03	終了	

花のミュージアム フローリィからのお知らせ

夏の限定クラフト教室開催

- 7月17日(土) 14:00~
- 夏のプリザーブドアレンジ
- 参加費: 3,000円(税込) 先着15名様

※詳しくは、花のミュージアムフローリィへお問い合わせください。
【教室申込方法】電話または、Eメールをお願いします。
Eメールの場合は、ご希望の教室・お名前・住所・連絡先をご記入下さい。



夏のプリザーブドアレンジ(イメージ)
作品サイズ: 幅 25cm x 高さ 25cm x 奥行 35cm



白身魚とハムのピタサンド(イメージ)



- 閉館時間 / 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月下旬~3月下旬)
- 電話 / 0767-32-8787
- Eメール / flower-museum@flouri.jp
- ・開館時間等変更する場合があります。ご来館時ホームページでご確認ください。

お花の植替えしました!!
見に来てくださいね!

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4月末現在)

	5月	前月比
総人口	19,388人	△30人
男	9,243人	△6人
女	10,145人	△24人
転入	48人	△3人
転出	48人	△74人
出生	2人	△1人
死亡	32人	11人
世帯数	8,014世帯	7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

高本 氏名	上出 美咲
徳田 本籍	金沢市
新本籍	金沢市

ご結婚

1組

千才 真凛	千歳 桜椰
真雅 美志	恵梨華 祥人
安部屋	火打谷

赤ちゃん

2名

濱崎 義博	旭 涼子	大工 富男	九木 きよ	小櫻 昭義	雄谷 清一	大津まき子	町岡 芳子	向田 健	牧野養四郎	大塚トキノ	大矢 久枝	坂下 壽一
77歳	78歳	71歳	94歳	78歳	79歳	94歳	93歳	85歳	91歳	96歳	86歳	85歳
富家地頭	給分	高浜町	西海風無	高浜町	福野	北吉田	里本江	高浜町	高浜町	富家地頭	館開	本籍または住所

おくやみ

29名

発熱などの症状がある人は、まずは**かかりつけの医療機関**に**電話**で相談してください。相談する医療機関に迷う場合は

石川県発熱患者等受診相談センター
☎ **0120-540-004**
(フリーダイヤル・24時間受付)



新矢 菊枝	前口すみ子	池田 章子	浅野 智江	干場とみ子	稲岡 義次	寺井 澄子	大崎 弘子	油谷藤太郎	谷口 清助	橋 富士子	前村 廣子	山下喜久江	弓口ミサ子	田平 勝	畑中まさ子
88歳	82歳	90歳	90歳	93歳	74歳	92歳	77歳	89歳	82歳	82歳	89歳	88歳	91歳	66歳	91歳
安津見	釈迦堂	館開	西海風無	高浜町	末吉	富家地頭	西海風無	直海	谷神	北吉田	釈迦堂	東小室	貝田	五里峠	上野

医療機関からのお知らせ

新型コロナワクチン接種に伴い、休診日が変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。

+	6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)	
		診療所	住所・電話番号	診療所	住所・電話番号	薬局名	住所
今月の休日医療情報	6日 (日)	森田クリニック(形成・皮膚)	羽咋市鶴多町 ☎23-4775	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
		前川医院(内)	羽咋市酒井町 ☎26-0210				
	13日 (日)	池野整形外科耳鼻咽喉科医院	高浜町 ☎32-0040	恵寿総合病院	七尾市富岡町 ☎0767-52-3211	カワサキ薬局	羽咋市旭町
		西村内科胃腸科クリニック	宝達志水町今浜 ☎28-2033				
	20日 (日)	疋島クリニック(外・胃腸・内)	羽咋市旭町 ☎22-1205	国立病院機構七尾病院	七尾市松百町 ☎0767-53-1890	薬局 高浜店	高浜町
おおの整形外科クリニック		羽咋市鶴多町 ☎22-8858					
27日 (日)	平場内科クリニック	羽咋市中央町 ☎22-0238	公立能登総合病院	七尾市藤橋町 ☎0767-52-6611	富来 来地頭	富来 来地頭	
	四蔵医院(内)	仏木 ☎37-1030					

有料広告欄

訪問撮影



お体が不自由で外出が不可能な方、運転が不安な方の為に出張撮影も。

シニアパスポート おうちで撮影

60歳以上のお客様 年に1回更新可能な遺影撮影 2年目以降は無料

13,000円(税込) 肖像写真1枚 四切サイズ(254×305mm) 額装付

田中写真館 ☎ 0767-32-0170

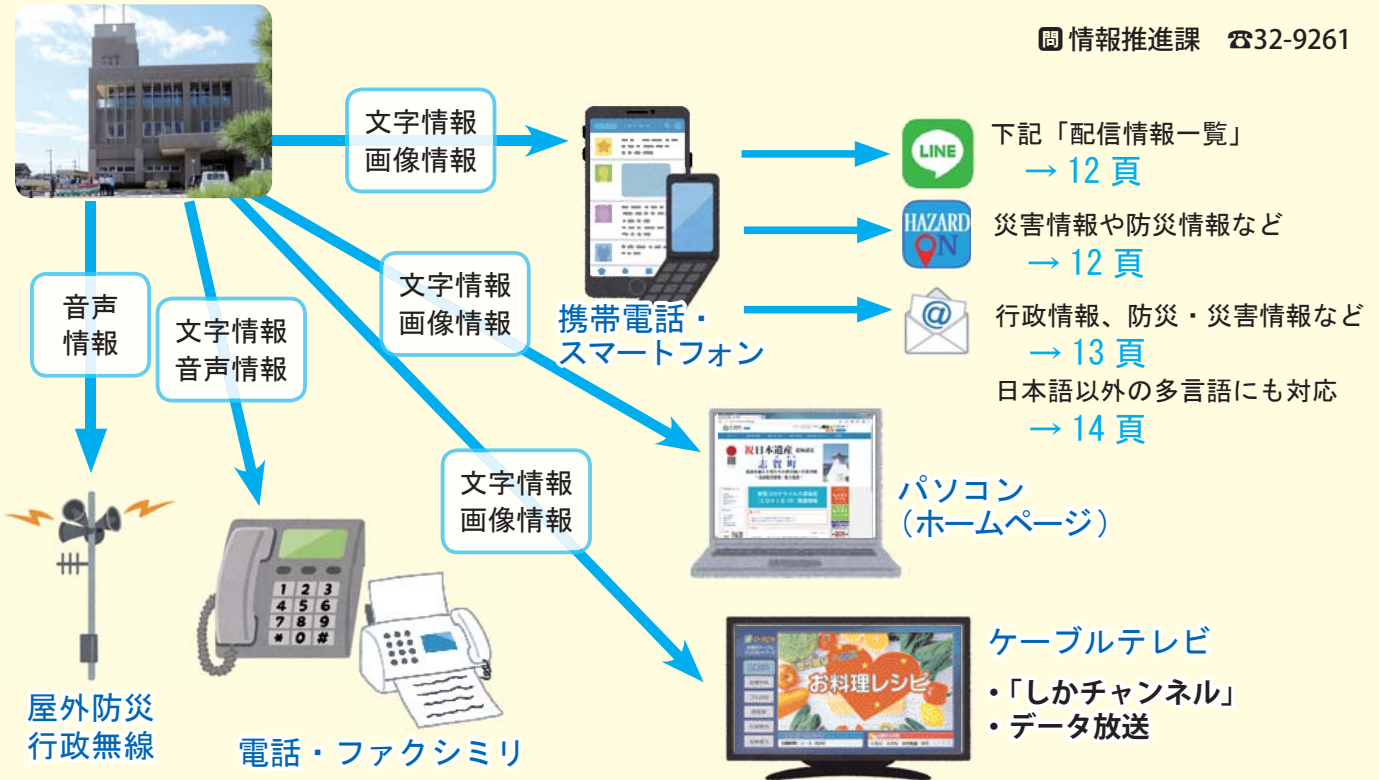
志賀町末吉阿波19-1(ロッキー志賀の郷店となり) 9:00~19:00



いろいろな方法で 情報が入手できます

志賀町
情報多重化
システム

☎ 情報推進課 ☎32-9261



配信情報一覧

配信情報	配信内容
緊急情報	ミサイル発射など国民保護情報、地震情報、津波情報、大雨情報、土砂災害情報など
気象情報	各種気象警報の発表・解除
志賀町からのお知らせ	防災情報、行政情報、イベント・行事案内、緊急案内など

インターネットを利用している人は
そのまま利用可能、さらにお得になります!!

金沢ケーブルの
インターネット加入者

10月から順次、IP音声告知端末を取り外しに
伺いますが、金沢ケーブルでインターネットを利用
している場合、端末取り外しの際、設定作業を行い、
伝送可能速度が1ギガへ変更になります。
また月額利用額も値下がりします。



より速く!
より安く!

100メガ → 1ギガ
4,950円(100メガ契約者)
6,050円(1ギガ契約者)

→ 4,380円

※すべて税込み価格

