



# 志っ張り 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 —

## 背中ストレッチ



① 四つんばいになる。



② 左肘をおろし右手を左手の前に伸ばす。30秒、深呼吸しながらキープする。反対側も行おう。



③ 余裕がある人は、クロスさせる。



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) 姿勢が反らないように行いましょう。
- (2) 膝は肩幅ぐらいに開き、リラックスして行いましょう。
- (3) 腰痛がある人は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

### 【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



### 令和3年 全国地域安全運動

10月11日(月)から20日(水)まで「全国地域安全運動」が実施されます。警察では、防犯協会や関係機関、団体、ボランティアの皆さんと連携して、防犯意識の高揚と防犯対策の強化を図り、犯罪のない安全・安心なまちづくりに取り組めます。

#### ● 鍵をかけましょう！

令和2年中、羽咋署管内で、住宅侵入盗9件（無施錠は7件）、自転車盗は6件（無施錠は5件）発生し、被害の多くは無施錠でした。車上ねらいは3件発生し、全て無施錠でした。「鍵かけ」は誰にでもできる簡単な防犯対策です。「鍵かけ」の習慣をつけましょう。

#### ● 「送り付け商法」にご注意ください！

送り付け商法とは、注文や契約をしていないのに、一方的に食料品や衣料品、健康食品などの商品を送り付け、代引きなどで金銭を得ようとする手口です。

令和3年7月6日以降、以下の対処方法でトラブルを撃退できます。

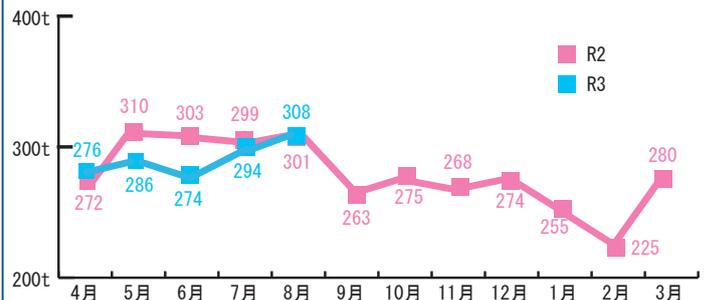
- ・注文や契約していないのに送付された商品を受け取ったときは、商品を直ちに処分することができます。
- ・事業者から代金を請求されたときは代金を支払う必要はありません。
- ・商品の金銭を誤って支払ってしまったときは、金銭について返還を請求することができます。

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)

がんばって  
もう  
ひとしぼり



環境安全課 ☎ 32-9321

10月の



# しかチャンネル 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)

感染症を踏まえた避難所の  
開設・運営訓練

西能登おもてなし井

【16日～】  
とぎ保育園運動会リハーサル  
中甘田保育園運動会リハーサル

**しかチャンネル放送予定**

- ・志賀高校で社会人マナー講座 模擬面接実施
- ・全国高校総体レスリング大会で志賀高校、岡田愛生さんが準優勝
- ・ジョージアとのオンライントリップ 地域の魅力を発信(能登金剛遊覧船)
- ・アゼルバイジャン大使が志賀町訪問

まちかど巡り

- ・海岸ごみおしゃれに回収コンテナ設置(大島海水浴場・能登リゾートエリア増穂浦)

令和3年 第3回志賀町議会定例会  
(放送時間は変更なる場合があります)

生放送 10月5日(火) 10時～  
15日(金) 14時～  
録画放送 23日(土)・24日(日)  
27日(水)・28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】志賀町からのお知らせ・しかチャンネルニュース	
7:41	【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	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
9:00	【字】志賀町からのお知らせ 【～15日】西能登おもてなし井 【16日～】保育園運動会リハーサル	
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	北國新聞ニュース・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 & 志っ賀りフィットネス・認知症予防Ver. 【字】志賀町からのお知らせ	
13:32	【字】志っ賀り体操 足若体操ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	【字】しか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】西能登おもてなし井 【16日～】保育園運動会リハーサル ほか
16:00		
17:00	【字】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.	
17:25	図書館だより	
17:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
18:00	【字】志賀町からのお知らせ・児童館だより 感染症を踏まえた避難所の開設・運営訓練	
18:55	北陸電力文字情報	
19:00	【字】志賀町からのお知らせ 【字】しかチャンネルニュース	
19:55	北陸電力文字情報	
20:00	【～15日】西能登おもてなし井 【16日～】保育園運動会リハーサル	
20:50	北陸電力志賀原だより	
21:00	行政情報・再放送	
21:50	北陸電力志賀原だより	
22:00	感染症を踏まえた避難所の開設・運営訓練 再放送	
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	【字】おくやみ情報	
23:03	終了	



**警報! 北陸電力を装って契約を変更させる  
悪質な勧誘が多発しています!**

**不審な電話や  
訪問にご注意ください。**

屋内配線の点検に  
まいりました。点検費用は  
〇〇〇円です。

電気の契約見直しを  
するため、毎月の使用量は  
どれくらいか。



お問い合わせは、お客さまサービスセンターへ。 **0120-167540** 月～金/9時～19時受付(祝日を除く) こたえていく。かなえていく。 **北陸電力**

有料  
広告  
欄

# 戸籍の窓



### 町の人口

(令和3年8月末現在)

	9月	前月比
総人口	19,299人	△24人
男	9,202人	△10人
女	10,097人	△14人
転入	18人	△4人
転出	29人	5人
出生	6人	0人
死亡	19人	△10人
世帯数	8,008世帯	△13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

氏名	保護者名	本籍または住所
濱口 花	恵利加	西海久喜
山本 大翔	瑞晃代	富来領家町
亀田詩心歌	美吉穂	印内
北野 詩	真由香	赤住
泉 凛	紗智子	矢駄

**赤ちゃん**  
5名

氏名	本籍	新本籍
青山 祐	富山県	富山県
高野 梓	富山県	富山県
森平 寿成	富山県	富山県
連愛雅音	富山県	富山県
矢駄	富山県	富山県
矢駄	富山県	富山県

**ご結婚**  
2組

氏名	年齢	本籍または住所
南 道子	87歳	富山県
戸澤 清子	88歳	富山県
山口 清子	99歳	富山県
佐々 好美	88歳	富山県
岩田 惠美	91歳	富山県
清水 光雄	85歳	富山県
小川 洋子	82歳	富山県
白山 久雄	91歳	富山県
橋本 清孝	96歳	富山県
名木 佐とよ子	81歳	富山県
平田 マスエ	92歳	富山県

**おくやみ**  
16名

### 基本的な感染予防対策が必要です

マスクをしよう  
手を洗おう  
消毒しよう  
換気をしよう

密集空間  
密接場面  
密閉空間  
三密の回避

コロナ対策のつもりが、過剰な反応になっていませんか？

**差別・偏見をなくしましょう**

**STOP! コロナ差別!**

### 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、休診日に変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。

+	10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)	
		3日 ⓑ	ひよりクリニック(内・外)	富来地頭町 ☎42-2300	恵寿総合病院	七尾市富岡町 ☎0767-52-3211	押水瑠璃光薬局	宝達志水町門前
10日 ⓑ	保志場内科クリニック	羽咋市の場町 ☎22-0807	公立能登総合病院	七尾市藤橋町 ☎0767-52-6611	志雄瑠璃光薬局	宝達志水町子浦		
17日 ⓑ	羽咋診療所(内)	羽咋市柳橋町 ☎22-5652	志賀クリニック	高浜町 ☎0767-32-5307	碁石ヶ峰登り口瑠璃光薬局	羽咋市大町		
24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	羽咋菜の花薬局	羽咋市柳橋町		
31日 ⓑ	岩脇医院(耳鼻咽喉科)	羽咋市の場町 ☎22-0131	さはらファミリークリニック	七尾市石崎町 ☎0767-62-3765	クスリのアオキ羽咋店 青木二階堂薬局	羽咋市石野町		
	松沼医院(内・小児)	宝達志水町敷波 ☎29-3188						
	松江外科胃腸科医院	羽咋市松ヶ下町 ☎22-7888						
	疋島クリニック(外・胃腸・内)	羽咋市旭町 ☎22-1205						
	おおの整形外科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎22-8858						
	平場内科クリニック	羽咋市中央町 ☎22-0238						

# 10月からIP音声告知端末を

↓ 町内の電気店が

とりはずしに  
うかがいます



この証明書が  
目印です！

訪問の際は**身分証明書**をつけて  
**感染防止対策**を行いお伺いします

## インターネット利用のみなさんへ

金沢ケーブル株式会社のインターネットサービスは、これまで通り利用できます。  
新たに手続きなど必要ありません。

町指定の電気店が、告知端末の取り外し、100メガビットから1ギガビットへの通信  
速度の切り替えを行います。

※切替作業などには、費用は発生しません。



100メガビット → **1ギガビット**

4,950円 (100メガビット契約者)

6,050円 (1ギガビット契約者)

→ **4,380円**

※すべて税込価格

