



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 —

背中ストレッチ



① 両手、両膝をつく。右手を左脇下に通し、左肘を曲げながら、手はおおむけで伸ばす。



② 30秒、深呼吸しながらキープする。反対側も行う。



③ 余裕がある人は、左肘を曲げて、遠くに手を伸ばす。



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) 膝の位置は動かさないようにしましょう。
- (2) 呼吸がとまらないように気をつけましょう。
- (3) 少しずつ手を伸ばしていきましょう。

【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。

地域安全ニュース



還付金詐欺に注意!

県内で還付金詐欺の被害が増加しています。今後も役場職員などをかたる還付金詐欺の電話が予想されますので、ご注意ください。

役場職員などをかたり

「還付金があります」

「どこの金融機関の口座を持っていますか」

「今日中にATMで還付手続きする必要があります」

など還付金詐欺に発展する電話に注意してください。

指示に従い、ATMを操作すると、犯人が指定する口座に送金され、お金をだまし取られてしまいます。



○ATMでお金は戻ってきません!

○被害防止には「留守電! 切断! 即相談!」が有効!

○祖父母や身近な高齢者にも情報を伝え、詐欺を撃退しましょう!

羽咋警察署 ☎ 22-0110・羽咋都市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

医薬品 副作用被害 救済制度

fmda 独立行政法人医薬品医療機器総合機構



お薬を使うときに
思い出してください。

救済制度相談窓口 ☎ 0120-149-931

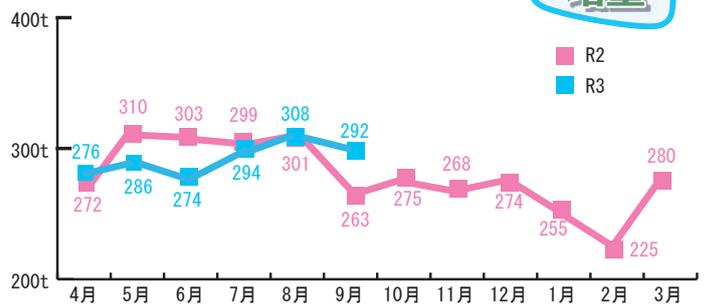
ゴミメーター

(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



29tの
増量



環境安全課 ☎ 32-9321

有料
広告
欄

さあ! あたらしいステージへ!!

人生100年

シニアの新しい働き方 (60歳以上)

志賀町シルバー人材センター

羽咋郡志賀町富来領家町甲10 (☎ 42-2170)

詳しくは で

高齢者活躍人材確保育成事業 石川県シルバー人材センター連合会

曜日	月・火・水・木・金	土・日
時間	番組内容	
7:00	宇 おくやみ情報	
7:03	宇 志賀町からのお知らせ・しかチャンネルニュース	
7:41	宇 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	宇 志賀町からのお知らせ 【～15日】土田保育園運動会リハーサル 【16日～】高浜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	宇 おくやみ情報	
13:03	宇 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. 宇 志賀町からのお知らせ	
13:32	宇 志っ張り体操 足若体操ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	宇 志賀町からのお知らせ 宇 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】	保育園運動会リハーサル
16:00	(金沢ケーブル)	
17:00	宇 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	宇 志賀町からのお知らせ・児童館だより 【～15日】中甘田保育園運動会リハーサル 【16日～】すばる幼稚園運動会リハーサル	
18:55	北陸電力文字情報	
19:00	宇 志賀町からのお知らせ 宇 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】とき保育園運動会リハーサル 【16日～】土田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	【～15日】高浜保育園運動会リハーサル 【16日～】志賀中学校体育祭 1	
21:50	北陸電力志賀原だより	
22:00	【15日～】再放送 【16日～】志賀中学校体育祭 2	
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	宇 おくやみ情報	
23:03	終了	

11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)

志賀町からのお知らせ

7:03～・9:00～・14:00～・
18:00～・19:00～

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

運動会リハーサル

とき保育園・中甘田保育園【～15日】

高浜保育園・土田保育園【1日～】

すばる幼稚園【16日～】

志賀中学校 体育祭【16日～】

しかチャンネルニュース放送予定

- ・志賀高校で社会人マナー講座
- ・自己PR・就職団結式
- ・アゼルバイジャン大使が志賀町訪問
パラ合宿に感謝
- ・アゼルバイジャン選手、志賀中生徒に
喜び報告
- ・明治安田生命と町が連携協定締結

d ボタンでデータ放送チェック!



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
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。

花のミュージアム フローリィからのお知らせ

クリスマスアレンジ

- 11月27日(土) 10:30～14:00～
- 参加費: 3,500円(税込)
- 定員: 各回先着 15名さま

しめ飾り

- 12月4日(土) 10:30～14:00～
- 参加費: 3,000円(税込)
- 定員: 各回先着 15名さま

※詳しくは、花のミュージアム フローリィへお問い合わせ下さい。
【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。



作品サイズ: 幅 約20cm x 高さ 約11cm x 奥行 約9cm



作品サイズ:
縦 約95cm
横 約40cm

肌寒い時期にぴったりの
ヒーフジチューはいかがですか?



★志賀町プレミアム食事券
石川県 Go To Eat キャンペーン食事券
ご利用いただけます!

※写真は全てイメージです



フローリィでは、11月中旬から
クリスマス装飾を行います!



- 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月下旬～3月下旬)
 - 電話 / 0767-32-8787
 - Eメール / flower-museum@fleuri.jp
 - ホームページ / http://www.fleuri.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下さい。



有料広告欄

戸籍の窓



町の人口

(令和3年9月末現在)

	10月	前月比
総人口	19,276人	△23人
男	9,201人	△1人
女	10,075人	△22人
転入	33人	15人
転出	31人	2人
出生	3人	△3人
死亡	28人	9人
世帯数	8,005世帯	△3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	本籍	新本籍
藤田 大智	西海千浦	西海千浦
猪石 彩佳	能美市	
津本 真範	和歌山県	大阪府
田端 真実	末吉	
加藤 涼平	愛知県	愛知県
國部 絵梨香	堀松	

結婚 3組

氏名	保護者名	本籍または住所
米沢 紗	悟史	高浜町
村中 瑛燈	健哉	富来領家町

赤ちゃん 2名

氏名	年齢	本籍または住所
倉 正一	93歳	大島
高 由美子	74歳	貝田
高島すみ子	83歳	館開
中田 政義	88歳	米浜
松井 良子	81歳	福浦港
山岸 とぎ	86歳	酒見
宮田きさ子	86歳	相神
村井クニ子	94歳	徳田
中町 榮吾	82歳	福浦港
高橋ひとみ	52歳	高浜町
小坂 利子	91歳	富来領家町
瀧川 好子	76歳	高浜町
野村すみ子	98歳	高浜町
濱森 菊江	96歳	高浜町

おくやみ 26名

氏名	年齢	本籍または住所
上田はつゑ	101歳	八千代
豊島 輝子	89歳	三明
畑中 正雄	85歳	大福寺
堀 真由美	48歳	館島
折戸まぎ江	87歳	大島
北 弘	85歳	貝田
道谷内秀雄	96歳	宿女
坂本 御幸	90歳	富来領家町
堀岡 一人	86歳	酒見
橋谷 まつ	87歳	富来領家町
板倉 久平	80歳	倉垣
鍛冶 善次	83歳	福浦港

みんなチエック！最低賃金。石川県最低賃金 861円 (28円UP)

令和3年10月7日(時間額)

石川県最低賃金の改正 時間額 861円

(改正発効日 令和3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

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です

「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみましょう。 [ねんきんネット](#) [検索](#)

+	11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)	
		施設名	住所・電話番号	施設名	住所・電話番号	施設名	住所・電話番号	
今月の休日医療情報	3日 (水祝)	松江産婦人科内科医院	羽咋市島出町 ☎ 22-2479	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	
		志賀クリニック(内)	高浜町 ☎ 32-5307					
	7日 (日)	松柳医院(内)	羽咋市島出 ☎ 22-0011	公立羽咋病院	羽咋市的場町 ☎ 0767-22-1220	ヒラバ薬局	羽咋市川原町	
		四蔵医院(内)	仏木 ☎ 37-1030					
	14日 (日)	田村眼科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎ 22-0026	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	
		加藤病院(内)	高浜町 ☎ 32-1251					
	21日 (日)	いがわ内科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎ 22-7800	とどろき医院	羽咋市鶴多町 ☎ 0767-22-7855	薬局	高浜町	
		河崎医院(外・胃腸・内)	高浜町 ☎ 32-0019			マツモトキヨシ高浜店		
	23日 (火祝)	羽咋診療所(内)	羽咋市柳橋町 ☎ 22-5652	国立病院機構七尾病院	七尾市松百町 ☎ 0767-53-1890	富来あおぞら薬局	富来地頭町	
		岡田医院(内)	富来領家町 ☎ 42-1921					
	28日 (日)	池野整形外科耳鼻咽喉科医院	高浜町 ☎ 32-0040	公立能登総合病院	七尾市藤橋町 ☎ 0767-52-6611	笠原健招堂薬局	富来領家町	
		いけの整形外科	羽咋市南中央町 ☎ 22-0254					

