



# 冬季期間はお風呂とストーブに注意!

## ヒートショックに注意しよう

### ヒートショックとは…

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをいい、脳卒中や心筋梗塞を起こし、死に至る可能性がある危険な状態です。

ヒートショックは、誰にでも起こる可能性があります。特に高齢者に多くみられます。また、入浴時や、冬季での発生率がさらに高くなります。

浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう



入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう



入浴するときは水分補給をしっかり行いましょう



## ストーブ火災に注意しよう

12月から3月までの期間は、石油ストーブ、電気ストーブ問わず、使用者の不注意によるストーブ火災が発生しています。ストーブの使用方法を再確認しましょう。



- 火をつけたまま給油しない
- ストーブの上で洗濯物を干したり、近くで乾かさない
- 火をつけたままストーブを動かさない
- 衣類や新聞紙など燃えやすいものを近くに置かない
- 寝るときや、外出するときは火を消す
- ストーブの近くで遊ばない、またスプレーなどを使わない



## 旬白菜の酸辣湯 (サンラータン) — 具たくさんスープ —



77kcal  
塩分 1.0g  
【1人分】

具材を追加、  
酸辣湯麺や中華丼  
などにアレンジしても  
いいですよ。



保健福祉センター  
福田 むつ美 栄養士

### 材料・2人分

白菜	50g
エリンギ	50g
タケノコ(水煮)	50g
ニンジン	30g
水	400ml
中華だし(顆粒)	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2
卵	1個
酢	小さじ2
こしょう	少々
ラー油	少量

### 作り方

- ① 白菜は葉の部分はざく切り、芯は細切りにする。エリンギは根元のかたい部分を削ぎ取り、2～3cm長さにし、縦薄切りにする。タケノコ、ニンジンは、細切りにする。
- ② 鍋に水、中華だしを入れて熱し、煮立ったら白菜の芯の部分、エリンギ、タケノコ、ニンジンを加え煮る。
- ③ 白菜の葉、しょうゆを加えて、ひと煮立ちさせ、同量で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵をまわし入れ、酢、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、ラー油をかける。

12/8 水 10:30 ~  
12/22 水 10:30 ~

12/4 土 10:30 ~

## 親子リトミック遊び

ピアノの生演奏に合わせて、親子でスキンシップをしたり季節の曲に合わせて、手遊びや歌を楽しみます♪

親子のリフレッシュの時間になりますよ  
気軽に参加してください。お父さんの参加も大歓迎です！

対象：乳幼児親子  
定員：10組  
指導：松本有美先生



**事前に予約が必要です**

## クッキング教室

ファーム児童館で収穫したさつまいもを使ってカレーを作りますよ！ランチを楽しみましょう

対象：小学生  
定員：10人  
持ち物：マスク、三角巾  
エプロン  
材料費：100円  
指導：児童館職員



**事前に予約が必要です**

☆ 今年も志賀町児童館をご利用いただき、ありがとうございました ☆

来年も、子どもたちの居心地の良い児童館をつくっていきます  
「また参加してみたい！」と思えるような教室活動もたくさん企画していきますので  
よろしくお祈りします

★ 『児童館だより』しかチャンネルで放送中！ ★  
児童館の楽しい教室やイベント情報が盛りだくさん♪

休館日 12月19日(日)  
12月29日(水)～1月3日(月)(年末年始)  
開館時間 9:00～17:30  
☎ 志賀町児童館 ☎ 32-1724

## 志賀町要保護児童対策 地域協議会だより



☎ 児童相談所全国共通ダイヤル いちはやく ☎ 189  
☎ 七尾児童相談所 ☎ 0767-53-0811  
☎ 志賀町住民課 ☎ 32-9122  
☎ 志賀町児童相談 ☎ 090-8267-4693

## 知っていますか？ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは、一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どもをいいます。

ヤングケアラーは、過度な家族の世話のため、学業に影響が出るなどの悩みを抱えています。しかし、自分自身がヤングケアラーであるということを認識するのは難しく、ヤングケアラーの半数以上が周囲に相談していないといわれています。

まずは、皆さんがヤングケアラーについて知ってください。また、周囲の人や自分自身が「もしかしたらヤングケアラーではないか」と感じた時はご相談ください。

こんな人がヤングケアラーです

- 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- 障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- 目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
- 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳している。
- 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
- アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
- がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。… など

(一般社団法人日本ケアラー連盟より)



# 令和4年 志賀町成人式

令和4年志賀町成人式の日時と場所が決まりました。

10月末に、対象者または対象者の実家へ招待状を送付しました。対象者で、まだ届いていない人や、自身が対象か確認したい人は、生涯学習課成人式担当までお問い合わせください。  
(☎32-9350)

■と き 令和4年1月9日(日)

10時00分 受付開始 予定  
11時00分 式典開始

■ところ 志賀町総合体育館

羽咋郡志賀町への1番地1

■対象 町内在住または出身の人で、今年度、20歳を迎える人

(生年月日が平成13年4月2日から平成14年4月1日までの人)

※町内の小学校、中学校を卒業した人も対象としています。

※当日入場できない人のため、オンラインでライブ配信を行います。

ライブ配信  
視聴はこちらから  
<https://vimeo.com/event/1466015/3e28a60f67>



# 文芸教室

## 志賀町歌会

コロナ禍を解く彩よ曼珠沙華

仏のように語りかけくる

名月にいざなわれ今宵千年の

昔むかし物語顕ちて寝がたし

幽かにも夏の熱のこる山峡に

群れて朱ふかめ咲く彼岸花

百日紅のどかなる人あこがれて

旻天に映ゆ黒き実あおぐ

三歳の曾孫先生のレッスンで

電話で受ける八十路の生徒

心折るる日もあつただろうに彼岸花

どれも真つ直一華かかがる

料理好き読書も好きな古里に

残れる友の電話待ちおり

植えし者逝かねば花を着けぬという

柚子のまわりを飛ぶ白き蝶

どんよりと曇りし空を眺めつ、

シューベルト聴く秋の夕暮れ

彼岸花思わぬ所に咲いている

存在感を知らず夕暮れ

秋晴れ屋息子の掛けし稲はさも

白嶺も海も急ぎて撮りぬ

孫ふたり土地の土産を下げ帰郷

七人でつくきりたんぼ美味し

バス停に老婆黄色の傘持ちちて

歩道眺めある孫待つらしい

浜崎みのり

福島 信子

芳岡 典子

田中 和子

坂井外志子

安中加奈子

泉 広栄

藤井 信子

岩上 久枝

松本 正子

吉崎てい子

芳野 法子

田端 正敏

散歩道スキの穂揺れ秋桜の

花咲き乱れ朝日輝く

老衰にて愛犬逝きぬ一週間

餌も水も日に日に減りて

吉本 與彦

山瑞千代子



## 投稿 短歌、俳句、川柳

香り立つ炊きたてお供え今年米

鳴き砂を笑顔で踏みし童達

暮れ起こし人に頼んで安堵かな

赤々と朝日に映ゆる鱗雲

枯蔓や家で暮せぬ老いの末

刈り終えて二番茂るや秋の暮

さちこ

岩田 勇

山守 宏子

芳子

土田エミ子

上野 末子

歳重ね苦楽の日々をほり起し

一日きぎみで師走となりぬ

片隅にブレートの無き愛車有り

苦楽を共に二十余年を

易しきは地下鉄よりも環状線

幼な見会いに娘マンション

江切り株の片側狭く下広き

父植え松の年輪を視る

智子

光雄

志津

松本 理希三

「文芸教室」に掲載する作品を募集しています。短歌、俳句、川柳については一人一首(二句)として、毎月25日までに送付してください。(連絡先必須)紙面の都合上、掲載できない場合もありますのでご了承ください。

■宛先 / 〒925-0198 志賀町末吉千古1-1

志賀町教育委員会生涯学習課まで



としょかんのだより

## 新着案内

### 【一般書～小説・エッセイ～】

- |                   |       |
|-------------------|-------|
| ○ 駆ける             | 稲田 幸久 |
| ○ ディープフェイク        | 福田 和代 |
| ○ 星を掬う            | 町田そのこ |
| ○ わるじい慈剣帖 7       | 風野真知雄 |
| ○ 砂に埋もれる犬         | 桐野 夏生 |
| ○ 北緯 43 度のコールドケース | 伏尾 美紀 |
| ○ オリンピックにふれる      | 吉田 修一 |
| ○ 武士の流儀 6         | 稲葉 稔  |
| ○ 陰の人 吉原裏同心       | 佐伯 泰英 |

### 【一般書～実用書～】

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| ○ 材料 5 つでお店みたいなお菓子 | 吉川 文子 |
|--------------------|-------|

### 【ヤングアダルト～中高生向け～】

- |                |
|----------------|
| ○ 5分後に意外な結末 Q  |
| 正解より素敵なパズルの解き方 |

### 【児童書】

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| ○ 山火事のサバイバル 2              | ポドアルチング     |
| ○ ねんねんころりん                 | ふじもとのりこ     |
| ○ クリスマス・ピッグ                | J. K. ローリング |
| ○ 魔女のマジヨランさん世界一まずいクッキーのひみつ | 石井 睦美       |
| ○ 10才からの整理整とん              | 梶ヶ谷陽子       |

### 【新着のDVD】

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ○ ウィンストン・チャーチル     | 2018 アカデミー賞受賞作品 |
| ヒトラーから世界を救った男      | 外国映画            |
| ○ 命みじかし 恋せよ乙女      |                 |
| 樹木希林、遺作にして世界デビュー作! | 日本映画            |
| ○ シュガー・ラッシュ：オンライン  | アニメーション         |

### 【新着のCD】

- |                                |
|--------------------------------|
| ○ オール・ザット・演歌&歌謡曲ベスト 40         |
| ○ ワッツ・アップ グレイテスト・ヒッツ 2020-2021 |

志賀町立図書館・富来図書館では、毎週合わせて約 60 冊の新着本が入っています!



Facebook もチェック!  
図書館の情報を発信中!

## クリスマス おはなし会

くまっこ隊がやってくる!

日時: 12月18日(土) 10:00～

場所: 志賀町立図書館  
2階・お話し会室

来場の際はマスクの着用をお願いします。

## おすすめの本

『ぼる塾田辺のスイーツ天国』  
田辺 智加・著 (マガジンハウス)

芸能界のスイーツの女王・田辺さん待望のスイーツガイドブック。彼女が自ら食べ歩き、時には自作するほど研究に余念がない、忘れられないスイーツばかりを厳選した92品の紹介です。スイーツ好きにはたまらない一冊です。

『ハイジ 下巻 ～旅立ち～』  
ヨハンナ スピリ・原作  
高橋 ゆかり・作  
(出版ワークス)

山へ戻り、自分らしさを取り戻したハイジ。そこへ大好きなクララがやって来ます。クララはどんどん元気になりますが、友だちがとられたようでペーターは嫉妬して…。名作童話『ハイジ』の後半部分を、細やかなキルトで綴った絵本。朗読やピアノ演奏も収録されており、見て聴いて楽しめます。

休館日 12月6日(月)・13日(月)・20日(月)  
12月27日(月)～1月4日(火) (年末年始)

開館時間  
志賀町立図書館 平日 9:30～18:00 (土・日・祝～17:00)  
志賀町立富来図書館 平日 9:30～18:00 (土・日・祝～17:00)

☎ 志賀町立図書館 ☎32-1740  
☎ 町立富来図書館 ☎42-2777

有料広告欄

## 公益社団法人 志賀町シルバー人材センター 会員募集

- 仕事を依頼したい  
「人を雇うまでもなく、専門業者に頼むほどでもないが、誰かに頼むあてがない」…
- 仕事をしてみたい  
町内に住む健康で働く意欲のある 60 歳以上の方なら、誰でも会員になれます。

まずは、お電話ください!! ☎(0767) 42-2170 (富来行政センター内)

