

虫歯のない子 集まれ〜♪

7月21日の3歳児健診分



富来高田
けんしん
川端 健心くん



安津見
めい
宮本 芽依ちゃん



高浜町
ゆうと
越後 友翔くん



高浜町
こうせい
三井 宏星くん



高浜町
ゆりか
高島 悠莉華ちゃん



八幡座主
いちか
高島 依央くん



西山台
かける
村田 一翔くん



西山台
ゆうしん
木村 勇心くん



大島
じょう
平野 文くん



大島
しょう
平野 翔くん



里本江
いちら
飯山 ゆらちゃん

お料理レシピ

食事をおいしく、バランスよく

かぼちゃときのこのグラタン



375kcal
塩分1g
【1人分】

材料・2人分

かぼちゃ	100g	塩こしょう	少々
鶏もも肉	100g	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	60g	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
しめじ	20g	小麦粉	大さじ2
まいたけ	20g	水	50ml
エリンギ	20g	牛乳	200ml
バター	10g	オリーブ油	適量
		ピザ用チーズ	30g

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、1cm厚さに切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。鶏もも肉は一口大に切る。たまねぎはスライスする。しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギはスライスする。
- ②鍋にバターを熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、きのこ類を入れ、さらに炒める。材料に火が通ったら、塩こしょう、カレー粉、コンソメ、小麦粉を入れ混ぜる。水、牛乳を加え、ひと煮立ちして、とろみがついたら、火を消す。かぼちゃを加え混ぜる。
- ③耐熱皿にオリーブ油を塗り、②を入れて、チーズをのせる。オーブントースターで5分ほど焼く。

保健福祉センター
福田 むつ美 栄養士



9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。
1に**運動** 2に**食事** しっかり**禁煙** 最後に**クスリ**
健康寿命の延伸を目指しましょう！



◆ 障害者と企業の出会いの場として
就職面接会を能登地区で初開催します!!

この面接会は、障害者の採用を希望している企業が集まります。当日は、さまざまな業種の会社がブースを設置し採用担当者から個別に会社や仕事の内容などの説明を聞くことができます。すぐに、その場で、複数の企業の面接を受けることができます。

ひとつでも多くの企業と出会うことにより就職の可能性を高めることができる絶好のチャンスです。家族・支援者との同伴も可能です。ただし、同伴者は、お一人まででお願いします。ぜひ、参加してください。

※新型コロナウイルス感染防止策として

- ・会場ではマスクの着用をお願いします。
- ・37.5度以上の発熱のある人は来場を控えてください。
- ・当日は、受け付けで検温と手指の消毒に協力願います。

能登地区(ハローワーク七尾・羽咋・輪島)

「障害者就職説明・面接会」

◎ 日 時：9月27日(火)

13:20～15:30 (受付：13:10～)

◎ 会 場：矢田郷地区コミュニティーセンター

多目的ホール(七尾市本府中町ヲ部38番地)

◎参加企業：10社程度予定

◎参加申込：9月16日(金)までに最寄りのハローワークへ「申込書」を提出してください。求職登録も事前をお願いします。

- ・履歴書(面接希望企業の数だけ)と水分補給のための水筒などを持参してください。

法律
相談

・弁護士 國田 武二郎 (堀松出身)

東京地検、名古屋地検、横浜地検、仙台高等検察庁検事等を歴任。現在は「あすなろ法律事務所」を開設し弁護士として活動しています。愛知学院大学の特別教授も務めています。



定期借家契約について

Q…夫の海外赴任で私たち家族も同伴することにしました。赴任期間は4年です。そこで、今住んでいる住居を人に貸して、赴任が終わったら、また、住居に戻りたいと思っていますが、一旦、人に貸すと更新されてなかなか返してもらえないのではないかとという不安があります。何かいい方法がないでしょうか。

A…通常の借家契約では、期間が満了しても、更新が可能であり、更新を拒絶するには貸主側の「正当事由」が必要です(借地借家法28条)。しかし、借家人の保護の関係から、なかなか正当事由が認められず、裁判沙汰や高額な立退料を支払うというケースがよくあります。そこで、こうしたトラブルを防ぐために「定期借家契約」というものがあります(法38条1項)。

定期借家契約とは、更新のない賃貸借契約のことをいい、期間が満了すれば、借主は出て行かなければならない契約です。このため、貸主にとつては、①賃貸借期間を確定させて、借主とトラブルなく明け渡してもらえ、②賃料増減に関する特約も可能、という特徴があります。契約方法ですが、①書面(条文は公正証書による等書面による)と書かれています。必ずしも公正証書による必要はありません)によって契約し、②賃貸借期間および③契約の更新が

ないことを定め、④更新がないことを貸主から借主に対し、契約書とは別の書面(事前説明文書)できちんと説明すれば大丈夫です。なお原則として、契約の終了時には終了通知をする必要があります。具体的には、借主に対し、期間満了の1年前から6カ月前までの間に、期間満了で契約が終了する旨を通知しなければなりません。この通知を怠った場合は、賃貸借契約の終了を主張できなくなり、借主は建物から出て行かなくてもいいし、また、任意に退去することも自由です。

定期借家契約の期間ですが、特に期間制限はありません。1カ月、6カ月という短期の契約でも可能であり、10年、30年、50年という長期の契約も可能です。

当初、短期間で貸したが、期間満了時にもつと借りて欲しいという場合ですが、この場合は、更新はされませんが、再契約をすることは自由です。ただし、従前の契約とは異なる新しい契約なので、既述した①などの手続きを再度とる必要があります。

賃料改定特約が認められることから、契約期間中は賃料を減額しないとの取決めも有効にできることとなります。ですから、貸主にとつては、賃貸借契約期間中の賃料収益をより予測しやすくなるというメリットもあり、貸した住居の賃料でローンを支払う場合は、有効な特約となります。



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 —

下半身の筋トレ (フロントランジ&バックランジ)

フロントランジ



① 立った状態から脚を一歩前に大きく出す。

② かかとで地面を蹴って戻す。左右交互に行う。

バックランジ



① 立った状態から脚を一歩後ろに大きく下げる。

② つま先で地面を蹴って戻す。左右交互に行う。



POINT

背筋を伸ばして、膝が前に出ないようにしましょう。

ミススポーツサービス (株)
インストラクター 西 紘希

【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。

まだマイナンバーカードをお持ちでない皆さまへ



マイナンバー

給付金対象期限迫る！

令和4年9月30日までにマイナンバーカードの申請をすると現金5,000円がもらえる「志賀町マイナンバーカード普及促進給付金事業」の対象となります。

給付金の対象となる期限が迫っていますので、できるだけ早めの申請をお願いします。

役場本庁舎・富来支所・町内10郵便局では、マイナンバーカードのための顔写真を撮影し(無料)、申請のお手伝いをしています。どうぞ気軽にお越しください。

出張申請を行っています！

マイナンバーカードの申請を希望する地域団体など(希望者5人以上)がありましたら、職員が地域の皆さまのもとに出向き、マイナンバーカードの申請を受け付ける「出張申請」を行っています。どうぞ気軽に相談してください。



ゴミメーター

(家庭から収集した燃えるごみの量)

☎ 環境安全課
☎ 32-9321

