

祝二十歳のつどい



令和4年4月1日の民法改正に伴い、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。志賀町では、令和4年度以降も20歳に達する人を対象に「二十歳のつどい」を開催します。



写真：令和5年二十歳のつどい実行委員の皆さん



2

2023
(令和5年)

No.210



志賀町LINE
友だち追加
@shikatown



「マチイロ」
自治体広報紙
配信アプリ

INDEX

| | ページ |
|----------------|-------|
| 令和5年志賀町二十歳のつどい | 2-4 |
| 令和5年消防出初式 | 5 |
| 住民税・所得税の申告案内 | 6-8 |
| 子育て支援課からのお知らせ | 9 |
| まちかど News | 12-13 |
| 情報パーク | 14-19 |

晴れ着姿に身を包み 166人が新たな門出



4



1



2



司会を務める道辻ちこさんと古谷月花さん



3

1月8日(日)、志賀町文化ホールで「二十歳のつどい」がありました。町では、民法改正に伴う成年年齢引き下げ後も、20歳に達する人を対象に式典を開催。今年20歳を迎えたのは、平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの166人で、晴れ着姿に身を包んだ122人が出席しました。

式典では、小泉町長を始め、多くの来賓が二十歳の節目を祝福しました。谷口翼さんと小泉諒真さんは、県知事祝辞を代読し(写真1)、代表の浜田羽菜さんが小泉町長から記念品を受け取りました(写真2)。前田健浩さんが「責任ある自立した社会人を目指す」と謝辞を述べ(写真3)、今川龍さんと橋本佳奈さんが、二十歳の決議を宣誓しました(写真4)。

式典終了後は、写真撮影や恩師のビデオメッセージ放映があり、参加者は昔を懐かしんでいました。



平成14年4月2日から
平成15年4月1日生まれ



〔平成14年4月～平成15年4月の出来事〕

- ・公立の小・中・高校が完全週5日制に。
- ・住民基本台帳ネットワーク稼働。
- ・欧州12カ国で単一通貨「ユーロ」流通開始。
- ・2002FIFAワールドカップ開幕。
- ・全国初の歩きタバコ禁止条例。





夢を叶える！

道辻 ちこさん
(高浜地区)



一期一会を大切に！

山田 美沙さん
(西増穂地区)



働いて親孝行をする!!

今川 龍さん
(加茂地区)



人の気持ちに寄り添える人になる

浜田 羽菜さん
(中甘田地区)



後悔のない人生をおくる！

干場 海輝さん
(高浜地区)

We Have a Dream はたちの誓い

二十歳のつどい実行委員の皆さんが企画・運営を行い、この日を迎えました。人生の節目に、それぞれの胸には、夢や想いがあふれています。



子どもの居場所を作れるような教師になります

前田 優美花さん
(堀松地区)



常に前進！

小泉 諒真さん
(高浜地区)



親孝行をする!!

橋本 佳奈さん
(東増穂地区)



人望の厚い人間になる！

瀬戸 琉誠さん
(堀松地区)



楽しく生きる！

谷口 翼さん
(高浜地区)



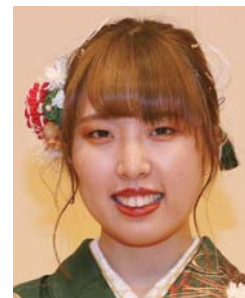
素敵な大人になります!!!

宅田 玲さん
(稗造地区)



感謝を忘れずに!!

芳野 了誠さん
(上熊野地区)



幸せになる！

古谷 月花さん
(高浜地区)



生徒に寄り添える教師になる！

寺井 友那さん
(西増穂地区)



自分らしく!!

比良 優希さん
(堀松地区)



信頼される看護師になる！

加藤 結奈さん
(中甘田地区)



常にポジティブに！

前田 健浩さん
(土田地区)

消防出初式

1月7日(土)、志賀町消防出初式が志賀町防災公園で行われ、町消防団16分団員や志賀消防署員、関係者300人が集結し、防火防災の決意を新たにしました。観閲式と功労団員への表彰式の後、サイレンを鳴らしながら、消防車両が神代川へ行進しました。指揮官の合図で神代区側から高浜地区側へ向け、一斉放水を実施しました。

石川県知事定例消防表彰

【消防職員 功労章】

北山 悟

(羽咋郡市広域圏事務組合・消防司令補)

【消防職員 永年勤続功労章】

飯田 雅大

(羽咋郡市広域圏事務組合・消防司令補)

【消防団員 功労章】

小林 学

(志賀町消防団 団本部・副団長)

【消防団員 永年勤続功労章】

川上 英隆 (堀松・団員)

北岡 甚八 (福浦・班長)

薄川 政和 (西海・団員)

飯山 和浩 (稗造・団員)

志賀町長表彰

【退職団員感謝状 (15年以上)】

櫻井 俊一 (元町消防団本部・副団長)

石田 眞悟 (元土田副分団長)

浦 和也 (元福浦分団長)

中山 修 (元西浦分団長)

呉比誠太郎 (元福浦分団部長)

若宮 秀平 (元東増穂分団班長)

【優良分団表彰】

上熊野分団

西増穂分団

志賀町消防団長表彰

【優良団員 (5年以上)】

奥下 雅士 (西増穂・団員)

川端 隼平 (土田・団員)

小林 亮太 (熊野・団員)

山崎 圭太 (加茂・団員)

東 拓郎 (高浜・団員)

大森 翔太 (土田・団員)

泉 貴大 (高浜・団員)

瀧田つばさ (上熊野・団員)

高井 貴志 (上熊野・団員)

平野 元紹 (堀松・団員)

橋爪 光輝 (富来・団員)

志賀消防署 火災・救急・救助は119番!

STOP! ガス火災事故

毎年、ガスによる火災や事故が発生しています。ガスによる事故を予防するため、ガス器具の維持管理やガス漏れ時の対応について確認しましょう。

point1 換気をする

- ・ガス使用時は、窓を開放し十分に換気する。

point2 火元から離れない

- ・火元から目を離さず、離れる場合は、火を消してガス栓を閉める。

point3 日頃から清掃する

- ・グリル内に油かすなどが溜まっていないか。
- ・こんろの周りに、燃えやすい物を置いていないか。

point4 火を消したらガス栓も

- ・元栓を完全に閉めてあるか。

【ガス臭いと感じたら?】

- ・火気は絶対に使用せず、スイッチ類にも触れない!
- ・窓を開けて換気する!
- ・すべてのガス栓(元栓)や屋外メーターガス栓、容器のバルブを閉める!
- ・ガス業者に早急に連絡する!

☎志賀消防署 32-1776 ☎富来分署 42-1211

宝くじコミュニティ助成事業

自主防災組織に防災資機材を配備

宝くじの社会貢献広報事業のコミュニティ助成事業で、末吉自主防災会、矢蔵谷区自主防災会に防災資機材を配備しました。

この事業は、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図り、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。配備した資機材は「トランシーバー、投光器、発電機、リヤカー、救助工

具」など、災害時の避難や救助活動に役立つものです。

▲末吉自主防災会の防災資機材

▲矢蔵谷区自主防災会の防災資機材

宝くじ 街に元気を 毎日に豊を。

住民税・所得税の申告案内

申告期間

2月16日(木)から3月15日(水)まで

この申告は、住民税(町県民税)、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の算定の基礎となるほか、所得証明書等の交付に必要となる重要な手続きですので、申告が必要な人は、期間内に必ず申告してください。

■ 町の申告相談について

住民税申告および所得税確定申告(税務署で確定申告が必要な人以外)を受付します。

次ページの申告フローチャートで申告が必要かを確認してください。

町の申告相談日程表で会場、対象地区、受付時間などを確認してください。

◆ 住民税申告に関すること

志賀町役場税務課 住民税担当

☎ 0767-32-9142

詳しくは →



■ 税務署の申告相談について

所得税の確定申告を2月16日(木)から受付します。**入場整理券が必要**です。(会場で当日分を配付、または国税庁のLINE公式アカウントでオンライン事前発行もできます。)

申告書作成については、職員がサポートします。

◆ 所得税確定申告に関すること

七尾税務署 ☎ 0767-52-3381

国税庁のLINE公式アカウント友だち追加は →



■ 確定申告のe-Tax(電子申告)利用について

パソコンやスマホをお持ちの人は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から電子申告をお勧めします。申告期間中24時間利用可能、添付書類を省略できる、還付が早いなどのメリットがあります。**マイナンバーカード**などが必要です。

◆ e-Taxに関すること

e-Tax
ホーム
ページ →



■ 申告に必要なもの <チェックリスト>

▶ 本人確認書類 「マイナンバーカード」または「通知カード+運転免許証など」

▶ 収入や経費の分かるもの

- 源泉徴収票(給与、公的年金などがある人)
- 収支内訳書(営業、農業、不動産収入がある人) ⇒ **相談前に自分で作成が必要**
- 収支内訳書作成に使った帳簿、領収書、組合集計表など
- 保険満期の通知や個人年金の受取金通知など(保険会社などが交付)
- その他の収入で収入や経費の分かるもの

▶ 控除額の分かるもの

- 社会保険料の控除証明書(国保税、国民年金、介護保険料など)
- 生命保険料・地震保険料の控除証明書
- 医療費控除の明細書 ⇒ **相談前に自分で作成が必要**
【注意】医療費通知に記載された医療費の額のうち、令和4年中に支払った医療費の額が対象
医療費通知が無い場合、領収書を整理し、個人ごと、医療機関ごとに合計金額を記入
- 医療費控除の明細書作成に使った医療費通知、領収書、保険金など補てん金額の分かるもの
- 障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書など(障害者控除に必要)
- 寄附金受領証明書など(寄附金控除に必要)

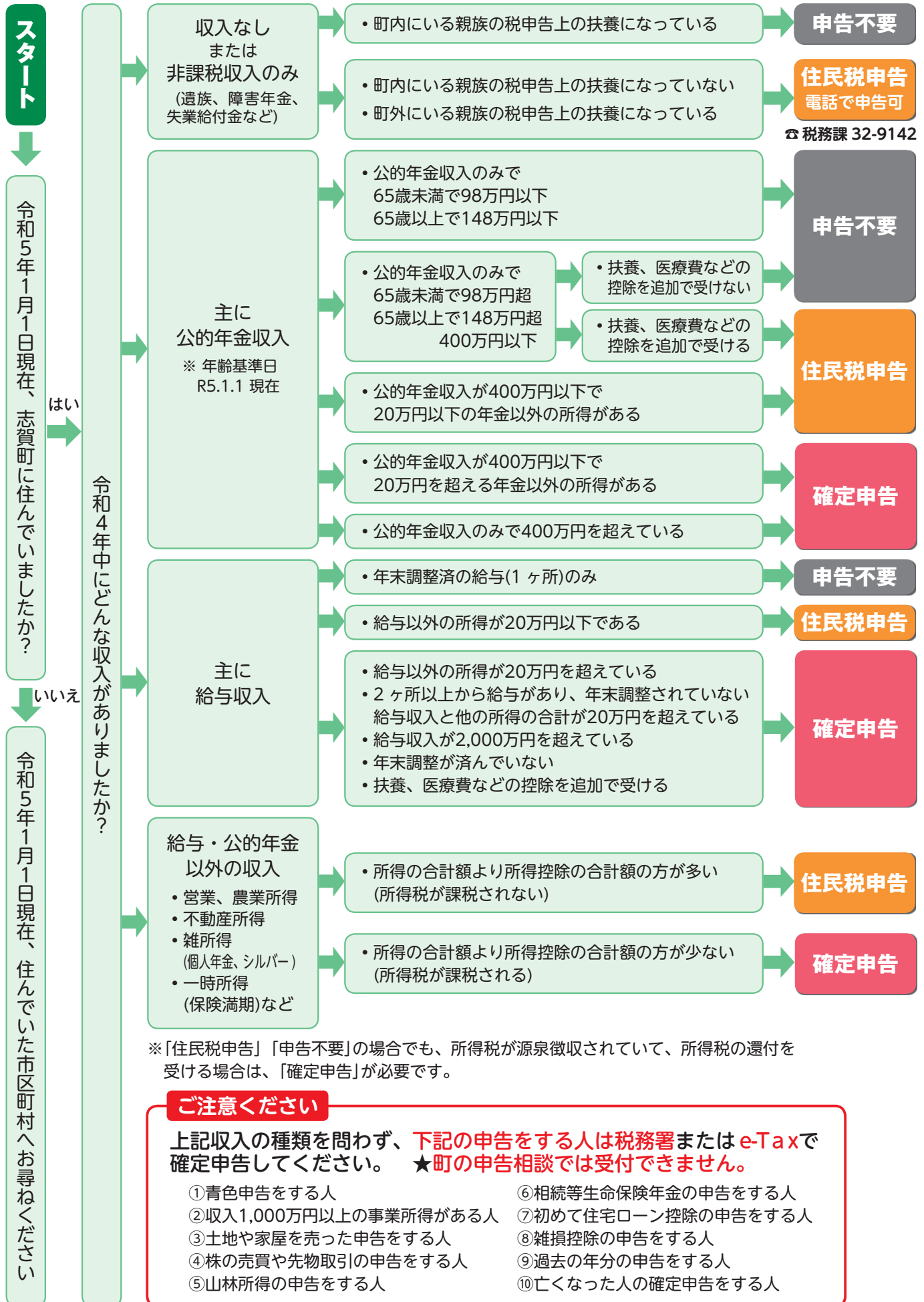
▶ その他の書類

- 所得税の還付がある人は口座番号の分かるもの
- 税務署から届いた「確定申告のお知らせハガキ」・「利用者識別番号等の通知書(A4)」

して
確認ください

申告フローチャート

このフローチャートは、「確定申告」「住民税申告」「申告不要」を判断する目安です。申告者の状況によって、必ずしも当てはまらない場合があります。ご不明な点は、お問い合わせください。



町の申告相談日程表

★税務署またはe-Taxで確定申告した人は、町の申告相談は不要です。

| 申告会場 | 相談日 | 受付時間(午前9時～午前11時30分) | 受付時間(午後1時～午後3時30分) |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------|
| | | 対象地区 | 対象地区 |
| 役場富来支所 (富来活性化センター) | 2/16 木 | 熊野 (草木・荒屋・谷神・三明) | 熊野 (中畠・豊後名・中山・日下田・町居・日用・六美) |
| | 2/17 金 | 福浦 (丹和) | 福浦 (日和山・町波・水の澗・和光台) |
| | 2/20 月 | 東増穂 (里本江) | 東増穂 (八幡・八幡座主・中泉・給分・中浜・相神・草江) |
| | 2/21 火 | 西増穂 (酒見) | 西増穂 (大福寺・栢木・稲敷・香能) |
| | 2/22 水 | 西浦 (鹿頭) | 西浦 (赤崎・小窪・笹波・前浜) |
| | 2/24 金 | 西海 (西海風無) | 西海 (西海風戸・西海千ノ浦・西海久喜) |
| | 2/26 日 | 福浦・熊野・西海・西浦地区 | 富来・稗造・東増穂・西増穂地区 |
| | 2/27 月 | 稗造 (広地・東小室・貝田・大西・江添・田中・和田・今田・八千代) | 稗造 (尊保・楚和・阿川・入釜・鶴野屋・地保・切留・灯) |
| 2/28 火 | 富来 (富来領家町) | 富来 (富来地頭町・富来高田・富来七海・富来生神・富来牛下) | |
| × | 3/1 水 | 会場移動日 | |
| 志賀町役場 (大会議室) | 3/2 木 | 土田 (徳田) | 土田 (館開・火打谷) |
| | 3/3 金 | 土田 (矢田・印内・代田) | 土田 (新林・牧山・仏木・谷屋・栗山) |
| | 3/6 月 | 下甘田 (東谷内・上棚・二所宮・館) | 下甘田 (福井・大坂・穴口・米浜) |
| | 3/7 火 | 上熊野 (長田・釈迦堂・直海) | 上熊野 (松木・小室・米町・田原・大笹・牛ヶ首・五里峠) |
| | 3/8 水 | 加茂 (矢駄・倉垣・安津見) | 堀松 (堀松・緑ヶ丘・梨谷小山) |
| | 3/9 木 | 堀松 (北吉田・清水今江・神代) | 堀松 (末吉・矢蔵谷・猪ノ谷・出雲・西山台) |
| | 3/10 金 | 中甘田 (福野・長沢・坪野・宿女) | 中甘田 (岩田・大島)・甘田 |
| | 3/12 日 | 志加浦・堀松・上熊野・土田地区 | 高浜・加茂・下甘田・中甘田・甘田地区 |
| | 3/13 月 | 志加浦 (川尻・町・志賀の郷住宅・安部屋・営団・ロイヤルシティ健康村) | 志加浦 (上野・大津・小浦) |
| | 3/14 火 | 志加浦 (百浦・赤住) | 高浜 (1区～6区) |
| 3/15 水 | 高浜 (7区～11区) | 高浜 (旭ヶ丘・ハマナス・東旭・新大念寺・アスナロ・みらいとうぶ) | |

◆「夜間相談」→ 2/24 金 富来支所 と 3/10 金 役場本庁 17時30分から20時まで(全地区対象)

◆「日曜相談」→ 2/26 日 富来支所 と 3/12 日 役場本庁 (平日申告できない人が対象) ※混雑します

◆ 地区指定日に都合が悪い場合は、指定日以外でも受付します。

◆ 3/1 水 は会場移動日のため、受付できません。



◆ “しかばす”で来場した人に、往復分の「回数券」を配付しますので、相談の際に申し出てください。

◆ 新型コロナ感染防止対策として、マスク着用・検温・アルコール消毒にご協力ください。

低所得の子育て世帯 に対する

子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯を支援するため、生活支援特別給付金を支給します。

| 区分 | ひとり親世帯分  | ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分  |
|-------|--|---|
| 支給対象者 | <p>①令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けている人</p> <p>②公的年金等を受給しているため、児童扶養手当の支給を受けていない人</p> <p>③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受けている人と同じ水準となった人</p> <p>※①の該当者には、令和4年6月29日(水)に支給済み</p> <p>※②または③に該当する人は、申請が必要</p> | <p>① ② の両方に該当する人</p> <p>① 令和4年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合、20歳未満）を養育する父母等 ※令和5年2月末までに生まれた新生児等も対象</p> <p>② ・令和4年度住民税（均等割）が非課税の人 ・令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった人</p> <p>※①②に該当する人のうち、町の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人には、令和4年7月29日(金)に支給済み</p> |

※両方の区分に該当する人は、どちらか一方の支給になります。

【支給額】 児童1人あたり **5万円** **【申請期限】** 令和5年 **2月28日**(火) 必着

第3子以降のお子さん
が入学する人へ

多子世帯 入学祝金

町では、第3子以降のお子さんの小学校、中学校、高等学校（各種学校）入学時に、祝金を交付しています。申告書に提出書類を添えて申請してください。申告書は本庁 子育て支援課または富来支所にあります。

| | |
|------|---|
| 対象 | 第3子以降の子を養育している人で、第3子以降の子が各学校入学時において、養育者および対象の児童・生徒が本町に定住して1年が経過している人。 ※本町での定住期間が1年未満の人はお問い合わせください。 |
| 祝金 | 10万円分の商品券 ※志賀スタンプ会または富来商工会のいずれかを選択 |
| 申請期間 | 入学した日から30日以内 |
| 提出書類 | ①祝金申告書 ②戸籍の謄本(入学する子が第3子以降とわかる戸籍) ※入学した日以後1カ月以内に発行したもの ③町税等納付状況調査同意書 ④入学したことが確認できる書類 (入学式時に配布された名簿・在学証明書など) ※小・中学生は不要 |
| その他 | 祝金の交付は5月以降となるため、入学準備品購入の支払いに祝金を使用したい場合は、「申立書」に必要事項を記入し、販売店(商品券が使用できる商店)へ提出してください。 |

※申告書は志賀町ホームページ(上記QRコード)からダウンロードできます。 **子育て支援課 ☎ 32-9122**

第18回 志賀町体育協会賞表彰式

1/22日 in 志賀町文化ホール



特別賞、功労賞受賞の皆さん(写真上)
謝辞を述べる伊矢野さん(写真下)

永年、スポーツの向上・振興に尽力した人に功労賞を、各競技大会で優秀な成績を収めた選手にスポーツ賞・奨励賞を贈りました。受賞者は次の皆さんです。(敬称略・順不同)

【功労賞】

大野 伸夫(柔道)
伊矢野 保(ホッケー)

【スポーツ賞・個人】

角出 直生、宮崎 楓大、大垣内蓮斗
能瀬 龍樹、松本 勇莉、岡田 夢生
永谷 優來、永谷 梨愛(レスリング)
浜坂 萌音(水泳)
針原 博子、矢萩 厚子(グラウンド・ゴルフ)
浦山 竜精(空手)
神尾 武幸(トランポリン)
和田 一真(陸上競技)

【奨励賞・団体】

志賀中学校女子硬式テニス
工藤 珠音、南 星風、本谷 望歩
高橋 那侑、大崎菜々子、雲井しずく
小谷内彩羽、上杉 花希、西村 俊(監督)
志賀町グラウンド・ゴルフ協会
木下 陽子、坂本 邦子、石田 幸子
板倉ヒデ子、矢萩 厚子、向 レイ子

【奨励賞・団体】

能登志賀女子(少林寺拳法)
平野しおり、林 栞帆、山中美莉亜
山崎 希唯、石川 睦、西浦 颯夏
志賀相撲教室
泉 寛大、押田 蒼馬、仲谷 咲哉
脇田大喜治、平野 賢也(監督)
志賀高等学校(ライフル射撃)
高山 樹里、森 彩花、山口日華里
志賀高等学校(レスリング)
木村 友也、木村 優真、赤坂 和哉
水潤 雄吾、渡邊 浩真

【奨励賞・個人】

堀 秀樹、川畑 美雪(ゴルフ)
西村 莉依、小波 うた、岡本 一竜(テニス)
地下 郁人(硬式野球)
大我口純一、小寺美歌子(弓道)
柴田 咲季(体操)
橋本帆乃花、岡崎颯太郎、柳川慎之助
森田 一成、神尾 幸歩、星場 麗羽(陸上競技)
福田ほたる、東平 沙良(ヨット)
東 悠、柳澤 一心(ボート)
中泉 元寿(相撲)
木下 陽子(グラウンド・ゴルフ)
谷内絵美里、永谷 恋彩、木村 海翔
松下 陽咲、菊田 悠仁、西村 清杜(レスリング)
栗山 幸輝、高山 樹里、山口日華里(ライフル射撃)

【ジュニア敢闘賞】

西村 徠輝(レスリング)
西浦 颯夏、林 胡佑(少林寺拳法)

【特別賞】

角出 直生(レスリング)
南 進(ペタンク・プール)

文芸教室

貝がら川柳社

霧一吹きでリセットしたい顔のシワ

初音

ひっそりと咽ぶ夜霧に人恋し

美朝子

朝霧やいつもの山も見え隠れ

明日香

障子貼り霧ふきかけてしわのぼし

炭谷

幸運も一度でいいがまだ来ない

善春

いないとまだ断定できぬ宇宙人

静香

時迫る仕事まだまだ終わらない

彰一

投稿 短歌、俳句、川柳

枯れ薄娘に誘われる散歩道

芳子

長らえて仰ぐ世紀の天体ショー

さちこ

年の暮れ托鉢さんも回られる

山守 宏子

日が沈む寢床を急ぐ渡鳥

岩田 勇

浮寝鳥日頃忘るる緩さかな

土田エミ子

かぞえれば二百七十の三姉妹

智子

昭和の苦楽供に懐かしむ

光雄

初春を迎えて想う一言は

光雄

老よ急ぐなのんびりと来い

光雄

いろいろ端祖父の火箸の懐かしや

松本理希三

薪を焚つつ灰文字習い

志津江

霜月に今年も咲けり石路の

志津江

「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1人1首(1句)として、毎月25日までに送付してください。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。(連絡先必須) 宛先〒935-0198 志賀町末吉1-1-1 志賀町教育委員会 生涯学習課まで



新着案内

【一般書】

| | |
|----------------------|---------------|
| 風の値段 | 堂場 瞬一 |
| 闘え！ミス・パーフェクト | 横関 大 |
| たりる生活 | 群 ようこ |
| 君のいた時間 大人の流儀 Special | 伊集院 静 |
| 日々臆測 | ヨシタケシンスケ |
| 本好きの下剋上 第5部 10 | 香月 美夜 などなど |

【児童書】

ドラえもん探求ワールドねむりと夢のふしぎ
 テーマパークのサバイバル
 アンパンマンともりのひみつ などなど

【DVD】

| | |
|--------------------|---------|
| スパイダーマン ノー・ウェイ・ホーム | 外国映画 |
| コンフィデンスマン JP 英雄編 | 日本映画 |
| さよなら、ティラノ | アニメーション |

【CD】

| | |
|---------------------|-------|
| いつも何処かで | 桑田 佳祐 |
| 若大将ベスト | 加山 雄三 |
| ミッフィーほっこりふれあい手あそびうた | |

おすすめ PICK UP!

◆ おすすめの本 ◆

おつかれ、今日の私。

ジェーン・スー (マガジンハウス)
 誰にでもねぎらわれない夜がある。今日の疲れは、今日のうちにさようなら。自分を慈しむセルフケア・エッセイ48篇です。つい頑張っちゃう人、ぜひ読んでみてくださいね。切れ味のよいジェーン・スーさんの語りに、スカッと、ほっとできる1冊です。



県内初!! 石川県立図書館ミニ巡回展

絵本でたどるながいながい進化のはなし

展示は、2月19日(日)まで

場所：志賀町立図書館・1階 エントランスホール

図書館職員によるおはなし会

日時：2月1日(水)・15日(水) 16:00～

場所：志賀町立図書館・絵本コーナー



休館日 2月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)

開館時間 平日 9:30～18:00 (土・日・祝～17:00)

志賀町立図書館 ☎ 32-1740

志賀町立富来図書館 ☎ 42-2777

SNSもチェック! /



児童館通信

2/4(土) 10:30～

バレンタインクッキング

要予約
8人定員

何を作るかは、児童館に来てからの楽しみ!

対象：小学生
 持ち物：マスク・三角巾・エプロン・手拭きタオル
 材料費：100円
 指導：児童館職員



2/8・22(水) 10:30～

親子リトミック遊び

要予約
8組定員

親子でリフレッシュの時間を過ごしませんか。
 手と手を合わせて踊ったり、スキンシップをして
 ワクワクする時間を過ごしましょう。
 ご夫婦での参加も増えています♪

対象：乳幼児親子 指導：松本有美先生



★『児童館だより』しかり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♪

※来館時は、マスクの着用をお願いします。状況によりイベント・教室を中止する場合は、ホームページでお知らせします。

休館日 2月11日(土・祝)・23日(木・祝)・19日(日)

開館時間 9:00～17:30

志賀町児童館 ☎ 32-1724



日本との外交関係樹立30周年を記念して アゼルバイジャンを訪問



11月24日(休)から5日間、小泉町長や南正紀町議会議員、町のロータリークラブ、太鼓関係者ら13人がアゼルバイジャンを訪問しました。同国と日本との外交関係樹立30周年を記念しての訪問で、友好関係を深めました。

町は首都バクー市ハタイ地区と友好都市。東京五輪のレスリング代表やパラリンピックの水泳チームの事前合宿地として、同国の選手を受け入れ、大会後も交流を続けています。

現地では、オリンピック委員会やロータリークラブ、ハタイ地区の国立小中高一貫校、障害者支援施設などを訪ね、パラリンピックの選手とも再会しました。

国立小中高一貫校では、民族衣装や着物を着た現地の子どもが踊りなどを披露し歓迎。志賀天友太鼓の7人が演奏し文化交流しました。

ショッピングモールでの観光物産展では、町特産ころ柿が人気を集め、志賀天友太鼓が演奏を披露すると、多くの人が集まり、大歓声で盛り上がりました。



1. 国立小中高一貫校の子どもたちと文化交流
2. 在アゼルバイジャン日本大使公邸を訪問
3. ショッピングモールで太鼓演奏する志賀天友太鼓
4. 友好都市ハタイ地区庁舎で交流に向けミーティング
5. オリンピック委員会を訪問



石川サンケン(株)の職員から作り方を教えてもらう児童

町内の小学5、6年生が石川サンケン(株)でものづくり体験 児童が Bluetooth スピーカー作りに挑戦

12月26日(月)、石川サンケン(株)で、ものづくり体験がありました。町内の小学5、6年生20人が参加し、Bluetoothスピーカー作りに挑戦しました。ものづくり体験はコロナの影響で中止していたため、2年振りの開催です。児童は、職員に教わりながらハンダごてを使い、ハンダ付けをしました。組み立てたスピーカーを実際にBluetoothでつなぎ、スピーカーから音が鳴るか確認して完成させました。

完成後は、石川サンケン(株)の食堂で昼食を食べ、最先端の半導体工場なども見学しました。

少年フットサルの発展・技術向上・地域交流のため

志賀町で全能登フットサル大会を開催

志賀町総合体育館で全能登フットサル大会2022があり、12月10日(出)にU-9、11日(日)にU-11、18日(日)にU-12のカテゴリーで大会が開催されました。

U-9では、8チームが総当りのリーグ戦で白熱したプレーを繰り広げ、輪島サッカークラブジュニアが優勝しました。志賀町サッカースポーツ少年団でキーパーを務めた山本蓮也君は「全試合、大好きなキーパーが出来て嬉しかった。たくさん点を取られて悔しかったので、どんなシュートも止められるように頑張りたい」と話しました。



- ▲ 試合での白熱したプレー
- ▲ 志賀町サッカースポーツ少年団の選手(U-9)



届いたカレンダーを見る志賀小学校の児童

寄贈は今年で14回目

(株)TSGが日めくりカレンダーなどを寄贈

12月19日(月)、能登中核工業団地でカレンダーを製造する(株)TSGが、志賀町にカレンダーを寄贈しました。寄贈は今年で14回目。毎年、町内の保育園・学校や福祉施設などに配り、喜ばれています。

12月22日(木)、志賀小学校に日めくりカレンダーを届けました。(株)TSGの安中喜伸取締役工場長は「今年は、学校用には子どもたちが興味を持つようポップカラーデザインを、福祉施設用には景勝地の写真を加え作成した。子どもやお年寄りに喜んでもらえたらうれしい」と話しました。

障がいを克服し模範的に活躍している太田 勉さん

障害者自立更生等厚生労働大臣表彰受賞

今年の障害者自立更生等厚生労働大臣表彰(自立厚生者)を受けた大島の太田勉さんが、12月19日(月)、小泉町長を訪ね、喜びを報告しました。

太田さんは、生後6カ月でポリオ(脊髄性小児まひ)にかかり右下肢に障がいがあり、補装具を付けて生活しています。30歳で毎日10時間勉強し、行政書士の国家資格を取得。1979年に事務所を構え、長年働いてきました。現在は町心身障害者福祉協会会長なども務めています。

小泉町長は「今後も障がい者の手助けを」と要望し、太田さんは「90歳まで現役で頑張りたい」と話しました。



表彰状を手にする太田勉さん㊦

志賀町民生委員児童委員協議会会長の松村 和子さん

社会福祉功労者厚生労働大臣表彰受賞

12月26日(月)、役場本庁舎で社会福祉功労者厚生労働大臣表彰の伝達式があり、志賀町民生委員児童委員で富来領家町の松村和子さんが表彰されました。これは、多年にわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の推進に貢献し、その功績が顕著であると認められる人が表彰されます。松村さんは、今年で22年目。地域の高齢者を訪問し、声かけする活動に触れ「待ってくれる人がいることが、活動するパワーの源。家族の支えや仲間のお陰でこれまで活動してこられた」と話しました。



表彰状を手にする松村和子さん㊦

志賀中学校3年の大岡 未来さん

愛鳥週間用ポスターコンクールで最高賞

令和5年の愛鳥週間用ポスター原画コンクールで最高賞の総裁賞に輝いた志賀中学校3年の大岡未来さんが、12月20日(火)、小泉町長に喜びを報告しました。大岡さんは、3年前に新潟県佐渡でトキを見てその美しさに感動し、今回のポスターに描こうと決めたそうです。以前トキが息絶していた羽咋市の邑知淵を取材し、背景にしました。地域にトキが定着していると伝わるように複数羽描いています。今回の受賞に「びっくりしたが、うれしかった。将来は美術系の仕事に就き、人を感動させることができれば」と話しました。



詳しくは、日本鳥類保護連盟の愛鳥週間用ポスター原画コンクールのホームページへ →



情報パーク



町内交通事故・火災発生状況 (令和4年12月31日現在)

| | | 令和4年1月からの累計 | 前年比 |
|---------|-------|-------------|-----|
| 交 通 故 事 | 件 数 | 17件 | 0 |
| | 負傷者数 | 22人 | 2 |
| | 死者数 | 0人 | 0 |
| 火 災 | 建 物 | 3件 | 0 |
| | 林 野 | 0件 | △1 |
| | そ の 他 | 5件 | 2 |
| | 負傷者数 | 1人 | 1 |

火災などの問い合わせは…☎22-2999

納税

納期限：2月28日(火)

- ・固定資産税(4期)
- ・国民健康保険税(8期)
- ・後期高齢者医療保険料(11期)
- ・介護保険料(8期)

はな
華だより 大門日登美
志賀町華道協会 【池坊】



素材：
銀香梅
中菊(黄)
小菊(ピンク)

テント市

◆日 時 2月21日(火)
8:30～11:00

◆場 所 みちのえき
「旬菜館」

☎ 農林水産課
☎32-9290



【敬老福祉金】商品券の有効期限は3月31日(金)まで

志賀町敬老福祉金として、該当者に2万円分の商品券(500円券で40枚)が支給されましたが、有効期限は令和5年3月31日(金)までです。期限が過ぎると利用できなくなりますので、できるだけ早くご利用ください。

◆該当者 志賀町に5年以上在住
昭和10年1月1日～
12月31日に生まれた人

☎ 志賀スタンプ会(志賀町商工会内)
☎ 32-1002

☎ 富来商工会 ☎ 42-2562

いしかわ長寿大学 令和5年度受講生の募集

生きがいづくり、介護予防の促進、健康寿命延伸を目的とした講座を開催しています。(月2回・無料)

【能登中部校】10:30～14:30
七尾サンライフプラザ第24会議室
(募集人数：40人)

- ◆対象者 県内在住の60歳以上の人
- ◆申込方法 入学案内のチラシに掲載のはがき(郵送か持参)
- ◆申込期限 3月15日(水)

詳しくは、

☎(社福)石川県社会福祉協議会 長寿
生きがいセンター ☎ 076-258-3135

善意の花

- 【社会福祉向上に役立ててと】
- ◆志賀町大福寺の落合 邦夫様より、
100,000円
 - ◆3月に地元志賀町で開催した洋画展でお世話になったお礼として
金沢市の守田 秀二様より、50,000円
東京都の川野 昌子様より、50,000円

◆志賀町婦人加工連絡会様より、チャリティテント市の売上の一部を社会福祉向上に役立ててと、10,000円

【日本赤十字社にご寄付いただきました】

◆志賀町大福寺の落合 邦夫様より、
100,000円

☎ 志賀町社会福祉協議会 ☎42-2545

☎ 志賀町社会福祉協議会 志賀支所
☎32-5003

お知らせ

学生応援！志賀産米を送ります

町外で学生生活を送る志賀町出身の学生に、志賀米包装パック米飯を送ります。

◆対象者 町外で暮らす大学(大学院含む)、短大、高専、専門学校、日本語教育機関の学生、高等学校の生徒で、志賀町に保護者が在住している人

◆申請期限 令和5年2月28日(火)

詳しくは、
ホームページで→



☎ 農林水産課 ☎ 32-9221

ふれあいサークル会員募集!

年会費 無料!

2023年、新しい自分に出会ってみませんか?

2023年

新しい趣味、新しいコミュニティ作り、始めてみませんか?
エネルギーに関するミニ講座&各種クラフト教室を開催しています!



お申込み方法

電話またはメールにてお待ちしております。

メールでお申し込みの場合は、右記メールアドレスに

①～⑤をご記入の上、送付をお願いいたします。

①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤生年月日

北陸電力(株)原子力本部地域社会部 ふれあい担当

☎TEL 0767-32-8744 (平日 9:00-17:00)

メールアドレス shikagendayori@rikuden.co.jp →



北陸電力

志賀町奨学資金貸付のご案内

経済的理由により高等学校・大学などへの修学が困難な町民に対し、奨学資金の貸付を行っています。

◆対象 下記①～⑤の要件を全て満たしている人

- ① 令和5年4月に高等学校、大学などに入学する、または在学中（専修学校は修業年限が2年以上の専門課程）
- ② 申請者および同一世帯の父母またはそれに代わる人（以下保護者）が1年以上町内に在住している（修学のためやむを得ず町外に居住する場合は可）
- ③ 保護者の令和4年中の総所得金額が500万円以下（大学修学生が2人以上になる場合は700万円以下）
- ④ 保護者が町税について滞納がない
- ⑤ 在学する（新1年生の場合は卒業した）学校長の推薦がある

※6月下旬に選考委員会で決定し、4月分から貸付を開始します。

| | | |
|------------------|---------|---------------------------|
| 貸付月額 (貸付は無利子) | 高校・高専 | 12,000円 |
| | 大学・専修学校 | 国公立：36,000円 私立：48,000円 |

◆提出書類

- ① 奨学資金貸付申告書（学校教育課・富来支所にあります）
- ② 申請者、保護者の世帯全員の住民票
- ③ 学校の長または学部長の推薦調書および成績証明書
- ④ 作文 題名「今、学びたい事と自分の将来について」
- ⑤ 申請者の3カ月以内の上半身写真（縦3cm×横2.5cm）
- ⑥ 保護者の令和4年度納税証明書
- ⑦ 保護者の令和5年度町県民税（所得・課税）証明書

◆書類提出期限 6月9日(金) 必着

「卒業後志賀町で働くと最大半額返済免除」制度もあります。（詳しくは学校教育課まで）



☎ 学校教育課 ☎ 32-9116

【文化協会】囲碁・将棋合同競技大会

◆日時 3月5日(日) 9:30～(9:00～受付)

◆場所 志賀町文化ホール
・囲碁：3階第31・32研修室
・将棋：3階大広間「飛翔」



◆参加費(囲碁、将棋とも)※昼食費込
・大人：2,000円 ・子ども：1,000円(中学生以下)

☎ 志賀町文化協会 ☎ 32-9350

家屋の新・増築、取り壊しの届け出について

家屋の固定資産税は、毎年1月1日現在に建っている建物に課税されます。

税務課では、町内の新・増築家屋や取り壊し家屋の把握に努めていますが、適切な課税を行うためにも、次のようなときは、税務課固定資産税担当まで届け出をお願いします。

【新築・増築をしたとき】

税務課職員が伺い、固定資産税の基礎となる評価額を算出するため家屋調査を行います。



評価は、完成後順次行う予定ですが、入居前に調査を希望する人は、完成後早めに連絡してください。都合の良い日を相談の上、伺います。

【取り壊しをしたとき】

令和4年中に家屋の一部または全部を取り壊した人は、取り壊しの日付がわかるもの（領収書の写しなど）を添えて、「家屋滅失届」を提出してください。



取り壊した建物は、翌年度から固定資産税が課税されなくなりますが、届け出がないと課税されてしまうことがありますので、早めに連絡してください。

なお、本届け出は登記とは関係ありませんので、登記されている家屋の場合は、別途、自分で滅失登記をしてください。

【未登記家屋の所有者を変更したとき】

登記されていない家屋の所有者を変更したときは「未登記家屋の所有者変更届」を提出してください。

この手続きをしないと、翌年度以降も前の所有者に課税されてしまいますので、忘れずに届け出をしてください。なお、本届け出は登記とは関係ありません。

【家屋の用途を変更したとき】

家屋の用途変更（事務所や店舗から住宅などへの変更）があった場合、「家屋用途変更届出書」を提出してください。

なお、届出の際に、さらに詳細な家屋の情報を確認する場合があります。また、具体的な用途変更の内容により、実地調査や書類の提出をお願いする場合があります。

☎ 税務課 固定資産税担当 ☎ 32-9141

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 **志賀町シルバー** で **検索**

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

資格取得講習会案内

七尾会場 (実施・月/日) ※新型コロナウイルス感染状況により延期となる場合があります。

| | |
|-------------------|-----------|
| ◆フルハーネス墜落制止器具特別教育 | 【2/21】 |
| ◆グラインダー等研削といし特別教育 | 【3/16】 |
| ◆産業用ロボット(教示)特別教育 | 【3/16・17】 |

★労働健診のご案内

◆本年度受診洩れ労働者 *2月21・22日 会場：七尾サンライフプラザ
*3月14日 会場：和倉温泉お祭会館

事業主・ご家族・一人親様様の特別加入も即手続きします。

(一社)七尾労働基準協会 ☎0767-52-5343
申込書など詳しくは当協会 のホームページで! 年間計画も掲載しています。

志賀町で結婚した人へ

【志賀町結婚新生活支援事業】

令和4年4月1日から令和5年3月31日の間に婚姻届を提出し、条件を全て満たす町民を対象に、新生活のスタートに必要な住居費や引越費用を1世帯あたり**最大30万円**補助します。

◆申請期限 令和5年3月31日(金)

詳しくは

☎ 企画財政課 ふるさと創生室 ☎ 32-9301



自動車の検査・登録申請は 混雑する3月期を避けてお早めに

毎年3月は、自動車の検査・登録が集中し、窓口が大変混雑します。車検は満了日の1カ月前から受検できるので、比較的空いている2月中旬までの受検を、また、名義変更や廃車の手続きは3月上旬までに済ませられるよう、ご理解ご協力をお願いします。

☎ 北陸信越運輸局 石川運輸支局 ☎ 050-5540-2045

羽咋郡市広域圏事務組合会計年度任用職員募集

| 職種 | 職務内容等 | 報酬月額 |
|----------------|--|---------------|
| 事務補助員 (若干名) | 【職務内容】 ・自己搬入ごみの窓口受付、リサイクル品の販売事務などの補助および統計数値入力事務作業の補助 ・その他環境保全課業務に関連した軽作業補助 【応募条件等】 ・窓口対応ができ、表計算・ワープロソフトなどのパソコン操作が可能なる人 | 131,961円 ～ |

- ◆勤務場所 羽咋郡市広域圏事務組合リサイクルセンター
- ◆勤務時間 週35時間の範囲内で勤務(勤務時間は別に指定)
- ◆採用/任期 令和5年4月1日/1年
- ◆申込期間 2月6日(月)～2月28日(火)

※申込方法など、詳しくは

☎ 羽咋郡市広域圏事務組合事務局総務課 ☎ 22-6610

【県立七尾産業技術専門学校】前期入校生募集

【令和5年度前期入校生募集 短期課程 土木建築科】

- ◆取得可能資格：車両系建築機会(整地)技能講習、小型移動式クレーン運転技能講習、玉掛け技能講習、ガス溶接技能講習、アーク溶接特別教育
- ◆訓練期間 6カ月(令和5年4月7日～9月15日)
- ◆応募期限 3月16日(土)

☎ 石川県立七尾産業技術専門学校 ☎ 0767-52-3159

一部の投票所・投票区域を変更します

志賀町選挙管理委員会では、有権者の皆さんの利便性を高め、投票率向上のため、次回の選挙から、一部の投票区で投票所・投票区域を変更(第1・第3投票区を統合、第4投票区以降を繰り上げ)します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

※次回の選挙は、令和5年4月に石川県議会議員選挙、志賀町議会議員選挙を予定しています。



投票所が変更となる区

| 区名 | 投票区・投票所 | |
|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | 変更前 | 変更後 |
| 高浜町7区、 ハマナス、 新大念寺、東旭、 みらいとうぶ | 【第3投票区】 志賀小学校 | 【第1投票区】 高浜保育園 |
| 福浦港 | 【第13投票区】 福浦コミュニティセンター | 【第12投票区】 旧福浦小学校 体育館 |

☎ 志賀町選挙管理委員会 ☎ 32-1111

農地の利用意向調査について

農地の利用意向調査は、農地パトロール(利用状況調査)の結果、遊休農地と判断した農地の所有者に対し、今後の農地の利用方法についての意向を伺うものです。利用意向調査書は令和5年2月以降に対象農地の所有者に送付予定です。

利用意向調査書が届いたら…

必ず回答してください。回答のない場合は、農業委員会にて訪問による回答用紙の回収や聞き取り調査を行う場合があります。

利用意向調査回答後の現地確認

利用意向調査の回答後6カ月経過後に、その意向どおりに農地が利用されているか、農業委員会が現地確認を行う予定です。



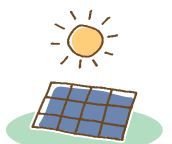
遊休農地のイメージ

【農地の転用などには許可が必要です】

農地を農地以外(住宅や工場などの建物、資材置場、駐車場、再生可能エネルギー設備など)の用地にする場合(農地転用)や農地を売買するときは、農地法に基づく許可を受ける必要があります。

許可を受けずに工事に着手した場合や、転用許可通りに工事が行われていない場合には、農地法に違反することとなり、工事の中止、原状回復などの命令や罰則の適用もあります。

農地の転用などをする場合は、必ず事前に農業委員会へ相談してください。



☎ 農業委員会(農林水産課内) ☎ 32-9290

相談・お知らせ

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によって、変更となる場合があります。

| 相談内容 | 日 | 時 | 場所・応対先 | 問い合わせ先 | 備考 |
|--|-------------------------------------|--|---------------------------------|---|---|
| ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員 | 2月22日(木) | 10:00～15:00 | 役場本庁舎 相談室 | 子育て支援課 ☎ 32-9122 | 就職・貸付金のことなど、 なんでも |
| 総合相談 相談員：行政相談委員、 人権擁護委員、 民生委員・児童 委員、司法書士、 生活相談支援員 | < 富来地域 > 2月10日(金) | 10:00～15:00 | 富来行政センター 2階 | 志賀町社会 福祉協議会 ☎ 42-2545 | 日常生活の困りごとや、相 談先が分からない場合など 気軽に相談してください ※志賀地域の行政相談委員 は奇数月のみです ※今月の司法書士は志賀地 域のみです |
| | < 志賀地域 > 2月10日(金) (司法書士:午後のみ) | | 志賀町文化ホール 2階21・23 研修室 | 志賀町社会福祉 協議会志賀支所 ☎ 32-5003 | |
| 障がい者福祉相談 | 2月8日(水) | 13:30～15:30 | 役場本庁舎 相談室 | 健康福祉課 ☎ 32-9131 FAX 32-0288 | 障がい者福祉相談支援事業 所の相談員が応じます 要約筆記(文字で書いて伝 える通訳)や手話で、行政 手続きをお手伝いします |
| 要約筆記・ 手話通訳の案内 | 毎週月～金曜日 | 8:30～17:15 | 役場本庁舎 | 健康福祉課 ☎ 32-9132 | 本人や家族からの相談に専 門職が応じます |
| 介護・もの忘れ相談 | | | 役場本庁舎 (自宅に伺うことも できます・要相談) | | |
| 福祉・介護の仕事 セミナー&個別相談 | 2月21日(火) | 【セミナー】 10:00～10:45 【個別相談】 10:50～11:30 | ハローワーク 羽咋相談室2階 | 石川県福祉の仕事 マッチング サポートセンター ☎ 076-234-1151 | 介護の仕事・資格について 知りたい人へのセミナー、 介護の資格取得・仕事をし たい人の相談に応じます |
| 就職準備 サポート相談 相談員：キャリアコ ンサルタント | 月～金曜日 第2、第4土曜日 | 9:00～18:00 【土曜日は 40歳以上優先】 | 石川県本多の森 庁舎1階 | 若者サポ ートステ ーション石 川 ☎ 076-235-3060 | 仕事をしていない人で「働 きたいが、どうすればいい か・対人関係が不安・ブラ ンクが不安」など悩みを抱 えている人(15～49歳) とその家族を対象に、就職 に向けた準備をサポートし ます(要予約・無料) |
| 七尾法律相談センター (要予約・先着5人) 相談員：弁護士 | 2月2日(木) 2月9日(木) 2月16日(木) | 13:30～16:20 間の30分以内 | 七尾駅前 パトリア5階 フォーラム七尾 | 金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242 | 相談料：5,500円 クレサラ相談は初回無料 負担困難で法律援助資力基準 に該当すれば無料(回数制限有) |
| 相続・遺言相談センター 相談員：司法書士 | 2月13日(月) 2月27日(月) | 14:00～16:00 間の30分以内 | 金沢地方法務局 七尾支局 | 石川県司法書士会 ☎ 076-291-7070 | 相続・遺言相談に応じます (要予約・無料) |
| 自死遺族交流会 (J交流会) | 3月4日(土) | 14:00～16:00 | 金沢市内 (電話でお知らせ) | 石川県こころの健 康センター相談課 ☎ 076-238-5750 | 自ら命を絶った人の遺族が寄 り添い互いに共感することで、 心が安らぐ時を過ごします |

information park

■ 窓口延長業務

☎ 住民課 ☎ 32-9121

| 日 | 時 | 内 容 |
|---------------------------|----------------|--|
| 2月4日(土) ・18日(土)・25日(土) | 9:00～ 12:30 | 住民票・戸籍・印鑑証 明などの発行・マイナ ンバーカード交付業務 |

■ 町長談話室

☎ 総務課 ☎ 32-9311

| 日 | 時 | 場 所 |
|---------|-------------|-------|
| 2月8日(水) | 13:30～15:00 | 役場本庁舎 |

※都合により開設できない場合や、開始時刻および終了時刻が
変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。

志賀町と北國新聞社が

SDGsの推進に関する連携協定を締結

志賀町と北國新聞社は、12月27日(火)にSDGs(持続
可能な開発目標)の推進に関する連携協定を締結しました。

小泉勝町長が金沢
市の北國新聞社を訪
れ、温井伸社長と協定
書に署名しました。

町民や企業などに対
する普及啓発や情報発
信などで相互に協力し
持続可能なまちづくり
を目指します。



温井社長(左)と小泉町長(右)

できることからはじめよう！地域の支え合い 認知症や脳卒中について学びませんか

受講
無料

【認知症サポーター養成講座】

認知症の基本的な知識、認知症の人への接し方などを分かりやすく伝えます。どちらの会場も同じ内容です。どちらか都合の良い日に参加申込をしてください。

| 実施日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|----------------|
| 2月9日(木) | 13:30～15:00 | 富来活性化センター 中ホール |
| 2月16日(木) | 13:30～15:00 | 志賀町文化ホール 小ホール |

認知症サポーターとは・・・

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

サポーターと言っても、何か特別なことをするわけではなく、講座で得た知識を家族や友人に伝えたり、地域で困っている認知症の人を見かけたら優しく声を掛けるなど、活動内容は人それぞれです。



【脳卒中再発予防講座】

脳卒中は、麻痺が残ると生活に支障が出やすいため、できればなりたくないですね。経験者を交えて、医療専門職と一緒に予防できる術を学ぶ機会に参加しませんか。

| 実施日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|------------|
| 2月24日(金) | 13:30～15:00 | 志賀町役場 大会議室 |

持参するもの：健診や血液検査結果など

◆対象者◆

町内に在住の人ならどなたでも



◆申し込み◆

受講希望者は、講座実施日の3日前までに志賀町地域包括支援センター（☎ 32-9132）まで申し込んでください。



疲れは明日に持ち越さない。 休養をしっかりと取りましょう！

あなたの健康に
役立つ情報を
提供します

information
bank

忙しいからといって、休養を十分に取っていないと、心身のバランスを崩します。休養をしっかりと取って、疲れやストレスをためないようにしましょう。

睡眠不足が続くと、体内リズムが乱れて高血圧、高血糖を招きやすくなります。また、食欲を増進するホルモンの分泌が増えて、過食から肥満のリスクにもなります。

保健福祉センター
☎ 32-0339

1. 質のよい睡眠を取る

- 朝**
 - 朝起きたら窓を開けて朝日を浴びる
 - 決まった時間に規則正しく起きる
- 昼**
 - 午後の眠気対策には15～20分の昼寝が効果的
- 夜**
 - 就寝1～2時間前、38～40度のぬるま湯につかる
 - 就寝1時間前からパソコンやスマートフォンの画面は見ない
 - カフェインやニコチンは控える



2. 自分流のストレス解消法を見つける

- 散歩をする
- 親しい人と話す
- 笑って泣いて免疫力アップ



3. 睡眠時無呼吸症候群ではありませんか？

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まり、大きないびきや日中の強い眠気が特徴です。高血圧や糖尿病を合併しやすく、脳血管疾患や心筋梗塞などの合併症を招く危険があり、早めの受診が必要です。

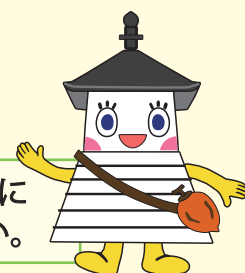


『広報しか』 有料広告募集中！

広告の規格【大きさサンプル】 カラー2枠 (実寸大)

1枠 (45mm×88mm) 11,000円
2枠 (45mm×178mm) 22,000円

会社やお店のPRに
ぜひ利用ください。



掲載申込受付は、掲載号の前々月 20 日まで

詳しくは・・・

広報しか有料広告

検索

有料
広告
欄

健康カレンダー 掲示板

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によって日程が変更となる場合があります。
 ※発熱や風邪症状がないことを確認して、マスクを着用して来てください。発熱
 症状がある場合は控えてください。

健康相談

申問 保健福祉センター ☎ 32-0339

| 内容 | 実施日 | 時間 | 備考 | 場所 |
|----------|----------|-------------|----------------------------------|----|
| いきいき健康相談 | 毎週金曜日 | 10:00～11:30 | 事前に連絡して、健診結果か血液検査結果を持参してください | 志 |
| こころの健康相談 | 2月17日(金) | 10:00～11:30 | 1週間前までに予約してください(時間に変更となる場合があります) | |

乳幼児健康診査・すくすく子育て

申問 子育て支援課 ☎ 32-9122

| 内容 | 実施日 | 時間 | 対象 | 備考 | 場所 |
|--------------------|---------------------|------------------------------|----------------------------|---|----|
| 4カ月児健診 | 2月16日(木) | 【受付時間】 13:00～13:30 | 令和4年10月生まれ | 詳細は「健診案内」(個別に送付)を見て ください | 志 |
| 1歳6カ月児健診 | 2月16日(木) | 【受付時間】 13:30～14:30 | 令和3年 7月～8月生まれ | | |
| 母子手帳交付・ 妊婦相談 | 毎週 火・水・木曜日 | ①13:00～17:00 ②8:30～11:30 | 妊婦 | 事前予約すると手続きがスムーズです 他の曜日・時間の希望者は連絡してください | 子 |
| すくすく 子育て相談 | 2月16日(木) | 15:00～15:30 | 乳幼児の子どもと 保護者 | 希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください | 志 |
| ゆう遊クラブ | 2月14日(火) | 10:30～11:30 | 生後4カ月頃から離乳食 完了前の子どもと保護者 | 内容は「リズムヨガ」です。 | |
| モグモグ教室 | 2月28日(火) | ※10:00から 希望者のみ計測 | | 希望者は1週間前までに申し込んでください | |
| げんキッズ広場 | 毎週火・金曜日 | 10:00～12:00 | 乳幼児の子どもと 保護者 | | |
| 子育てファミリー まるごと相談 | 2月8日(木) 2月21日(火) | ①9:30～10:30 ②10:40～11:40 | 子育てに関する 相談のある人 | 希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください | 児 |
| オンライン相談 | 2月14日(火) | ①13:30～14:00 ②14:30～15:00 | 18歳未満の子ども・ 妊産婦とその家族 | ZOOMによるオンライン相談です 1週間前までに相談内容を連絡して申し込んでください | |

介護予防

申問 地域包括支援センター ☎ 32-9132

※対象：65歳以上の人 ※アスク、旧JA志賀高浜支店以外は入館料が必要です。

| 教室名 | 実施日 | 時間 | 内容 | 場所 |
|--------------------|------------------------|-------------|-----------------------|-------------------------|
| ほがらか教室 | 2月9日(木)・23日(木) | 10:30～11:30 | ストレッチ筋力強化運動 | やすらぎ荘 |
| ニコニコ教室 | 2月10日(金)・17日(金)・24日(金) | 10:00～11:30 | ストレッチ筋力強化運動 | と |
| 貯筋サークル | 毎週火曜日 | 13:30～14:30 | いきいき百歳体操 | 文化ホール 32研修室 |
| いきいき貯筋倶楽部 | 毎週月曜日 | 13:30～14:30 | いきいき百歳体操 ※祝日はお休みです | と |
| | 毎週金曜日 | 9:30～10:00 | | シルバーハウス |
| シルバーリハビリ 体操教室 | 2月8日(木)・2月22日(木) | 10:00～11:00 | シルバーリハビリ体操 | シルバーハウス |
| シルバーリハビリ 体操体験会 | 2月3日(金) | 10:00～10:30 | | アスクポピア前 |
| オレンジ喫茶 (介護者の集い) | 2月8日(木) | 13:30～15:00 | 介護家族の交流、情報交換 | 旧JA高浜支店 (キャッシュコーナー横) |

※オレンジ喫茶に参加希望の人は、地域包括支援センターまで連絡してください。

《実施会場》 志：志賀町保健福祉センター と：とき地域福祉センター 子：子育て支援課 児：児童館

【お詫びと訂正】 先月の広報しか1月号「むし歯のない子集まれ〜♪」のコーナーで、お名前の表記に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。 (誤)泉 青芭くん→(正)泉 青芭くん



◆「ハロートレーニング」を活用して希望の就職を目指しませんか?

「新しい分野に進みたい」「今までの技術をスキルアップしたい」あなたが目指す就職のために「ハロートレーニング」は、職業スキルや知識などを習得できる公的制度で、求職者を対象に再就職の実現に必要な訓練を行うものです。ハローワークでの雇用保険受給手続き後、早期に受講を開始するとさまざまなメリットがあります。

1. 訓練の種類

(1)公共職業訓練 (対象者:主に雇用保険を受給している求職者)

「ポリテクセンター石川」や「石川県立産業技術専門学校」などの施設内で行う訓練と、民間の訓練実施機関に委託して実施する訓練があります。

(2)求職者支援訓練 (対象者:主に雇用保険を受給できない求職者)

民間の訓練実施機関が実施する訓練で、基本的能力習得のための「基礎コース」と実践的能力習得のための「実践コース」があります。一定の要件を満たすと、職業訓練受講給付金が支給されます。

2. 内容

「事務系」「IT」「建設」「介護」「製造」など訓練期間も短期から長期までさまざまなコースがあります。

3. 受講料

無料(テキスト代など実費負担があります)

特に4月からの入校を
お考えの方はお早めに!



ハロートレーニング
— 急がば学べ —

「ハロートレーニング」の詳細については、お気軽にハローワーク羽咋まで相談してください。

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「あすなる法律事務所」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。



救済新法について (その1)

Q:旧統一教会の問題を受けて被害者救済新法が令和5年1月5日から施行されたという報道がなされていますが、どのような法律なのでしょうか。

A:新法の正式名称は「法人等による寄附の不当な勧誘の防止等に関する法律」で、宗教団体に限らず、個人から法人・団体(社団もしくは財団で代表者・管理者を置いてあるもの)への寄附行為全般が対象となります。不当な寄附の勧誘を禁止するとともに、当該勧誘を行う法人等に対する行政上の措置を定めることで、法人等からの寄附の勧誘を受ける者の保護を図ることを目的としています。なお、寄附の勧誘が個人であっても法人等の行為と評価される場合には、規制の対象です。

法が禁止している勧誘行為は、次の行為です。

- ① 家や会社に居座って勧誘を続ける行為。
- ② その場から帰らせないで勧誘を続ける行為。
- ③ 霊感など実証困難な事柄を告知して不安をおおる行為。不安をおおるだけでなく、不安に乗じる手口も規制の対象です。
(悪霊を取り除くためには寄附しかないなど)
- ④ 恋愛感情に乗じて関係破綻を告知する行為。
(寄附をしなければ別れるしかないなど)
- ⑤ 勧誘を告げず退去困難な場所へ同行させる行為。
(ビルの一室に閉じ込めるなど)
- ⑥ 威迫する言動を交えて、相談の連絡を妨害する。
(親や弁護士に相談するなら、ますます悪霊が取り付いて地獄に落ちるなどの言動)

この6つの勧誘行為は、人を困惑させる行為です。つまり「困り戸惑い、どうして良いかわからなくなるような、精神的に自由な判断ができない状況」にさせます。こうした状況で行われた寄附の意思表示については、取り消しが認められ、その結果、寄附した金品などを返してもらえます。ただし、1月5日以後の意思表示に限り取り消しが認められ、それ以前にさかのぼっての意思表示は取り消すことはできません。勧誘行為の時期が施行日前で、意思表示が施行後であれば取り消すことは可能です。なお、⑤、⑥の行為については、令和5年6月1日から施行です。

その他、過度の寄附を防ぐために借金をさせたり、財産(住宅、敷地だけでなく、田畑や工場といった事業用資産も含む)を売却させるなどして資金を調達する行為を禁じる規定も、本年中に施行されます。

取り消し権は原則本人しか行使できず、自ら寄附先に主張する必要があります。ただし、過度な寄附によって家族が困窮する問題も生じたので、配偶者や子どもが本人に代わって取り消し権を行使し、養育費などの範囲で寄附を取り戻せるようにもなっています。相手がこれに応じなければ裁判となります。このため、被害に関する記録や証拠を残しておくことが大事で、通帳の出入金記録、メールや通信アプリのやり取り、勧誘時の録音、日記、メモ紙などは保存しておいてください。



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両手、両膝をつく。



②息を吐きながら背中を丸め、息を吸いながら背中を反らせる。繰り返す。

POINT

- ①背中を丸めるときはおへそをのぞくように、背中を反るときは目線を斜め上に意識しましょう。
- ②呼吸を止めずに、深呼吸しながら行いましょう。
- ③背中が反り過ぎないように気をつけましょう。

【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。



ミズノスポーツサービス (株)
インストラクター 西 紘希

地域安全ニュース

ハク太郎



「電子マネーを買って番号を送れ」は詐欺！

身に覚えのないメールに連絡しない！

携帯電話に「サイト料金の未払い」や「料金の支払確認」と書かれたショートメッセージなどが届く。



記載の電話番号に電話をかけたところ、「法的措置をとる」「ウイルス感染やハッキングされている可能性がある」「誤登録のため、返金されるので、一度お金を振り込んで欲しい」と言われる。



犯人に指示され、コンビニなどで電子マネーを購入し、番号を教える。



お金を犯人にだまし取られる！

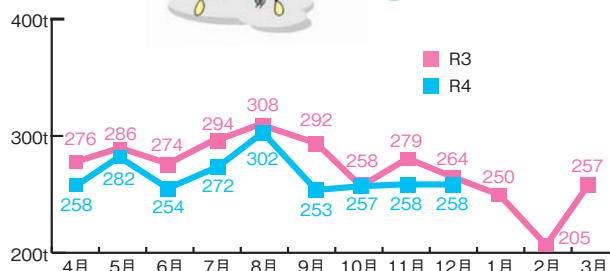
- 電話で「お金」「電子マネー」の話が出たら、必ず家族や警察に相談してください。
- 「後で返金する」と言われても、お金を振り込まない！送らない！渡さない！

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)

環境安全課
☎ 32-9321



2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

企画番組や再放送番組

(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～

令和5年二十歳のつどい

笑顔でつなぐ民生委員・児童委員活動紹介(石川県)
石川県原子力防災訓練

第10回枇杷の会朗読公演

第1部「病床での回想」「犬」「幸福の持参者」
第2部「増穂の小貝」「汽船」

志賀町ペタンク・ブル設立10周年記念式典
体育協会だよ!第6回ペタンク・ブル協会
発表会リハーサル 中甘田保育園
とき保育園【16日～】

ちびっこあつまれ!高浜保育園
とき保育園【16日～】

【～15日】
スクールデイズ 志賀中学校特集
能登原子力センター(1日4回放送)

「自然災害と原子力災害の違い」「原子力災害への備え」

【～15日】
スクールデイズ 志賀中学校特集
能登原子力センター(1日4回放送)

「自然災害と原子力災害の違い」「原子力災害への備え」

しがチャンネル放送予定

- ・志賀町年賀交歓会
- ・モンゴル国 すばる幼稚園などを訪問、シグマ光機が町にオキサモーター贈呈
- ・富来中で南極の氷贈呈式
- ・富来小で老人クラブ・PTAと収穫祭
- ・ハイレゾがスマートフォン教室開催
- ・志賀中大岡さん愛鳥週間ポスター総裁賞受賞
- ・消防出初式
- ・アゼルバイジャン訪問
- ・すばる幼稚園で書き初め体験

まちかど巡り
・クリスマス(高浜・中甘田・とき保育園)

●ケーブルテレビに関するお問い合わせは

金沢ケーブル

ダイヤル 0120-751-114

●しがチャンネルに関するお問い合わせは

デジタル情報課

TEL 32-9261

E-mail jyohou@town.shika.lg.jp

| 曜日 | 月・火・水・木・金 | 土・日 |
|-------|--|---------------------|
| 時間 | 番組内容 | |
| 7:00 | 📺 おくやみ情報 | |
| 7:03 | 📺 志賀町からのお知らせ 📺 しがチャンネルニュース | |
| 7:41 | 📺 みんなでやらんけ!志賀体操(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 & シルバーリハビリ体操・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 | 📺 志賀町からのお知らせ 【～15日】石川県原子力防災訓練・スクールデイズ 志賀中特集・能登原子力センター 【16日～】中甘田保育園発表会リハーサル・能登原子力センター | |
| 9:55 | 北陸電力文字情報 | |
| 10:00 | 図書館だより・児童館だより・まちかど巡り・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 | 【～15日】📺 枇杷の会朗読公演第1部・能登原子力センター 【16日～】📺 枇杷の会朗読公演第2部 | |
| 12:00 | 【～15日】ペタンク・ブル協会10周年記念式典&体育協会だよ! 【16日～】📺 笑顔でつなぐ民生・児童委員活動紹介 ちびっこあつまれ!高浜保育園・能登原子力センター | |
| 13:00 | 📺 おくやみ情報 | |
| 13:03 | 📺 今月のお料理レシピ & 志っ張りフィットネス・プレバサイズ体操 | |
| 13:34 | 📺 シルバーリハビリ体操・尿もれん体操 | |
| 13:55 | 北陸電力文字情報 | |
| 14:00 | 📺 志賀町からのお知らせ 📺 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 | 北國新聞ニュース・プラス | 【～15日】二十歳のつどい・各保育園 |
| 16:00 | 【金沢楽座・まちすた330】(金沢ケーブル) | 【16日～】📺 枇杷の会朗読公演 ほか |
| 17:00 | 📺 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. | |
| 17:24 | 図書館だより・【～15日】能登原子力センター | |
| 17:45 | 北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報 | |
| 18:00 | 📺 志賀町からのお知らせ 【～15日】中甘田保育園発表会リハーサル・まちかど巡り 【16日～】とき保育園発表会リハーサル | |
| 18:55 | 北陸電力文字情報 | |
| 19:00 | 📺 志賀町からのお知らせ 📺 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】二十歳のつどい・能登原子力センター 【16日～】ペタンク・ブル協会10周年記念式典 | |
| 20:50 | 北陸電力志賀原だより | |
| 21:00 | 【～15日】ちびっこあつまれ!高浜保育園・児童館だより 📺 笑顔でつなぐ民生・児童委員活動紹介 【16日～】ちびっこあつまれ!とき保育園・児童館だより・まちかど巡り 石川県原子力防災訓練・能登原子力センター | |
| 21:50 | 北陸電力志賀原だより | |
| 22:00 | 【～15日】📺 枇杷の会朗読公演第2部 【16日～】📺 枇杷の会朗読公演第1部・体育協会だよ!ペタンク・ブル協会 能登原子力センター | |
| 22:55 | 北陸電力文字情報 | |
| 23:00 | 📺 おくやみ情報 | |
| 23:03 | 終了 | |

📺:一部または全部に字幕入り
再:再放送
📺: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。

住まいと土地の総合案内所

不動産のことなら何でもご相談下さい 一料金不要
県外在住の方もお気軽にお電話下さい

心の通うまちづくり

みらい都志開発(有)

羽咋市石野町二107 (coco 壱番屋さん向かい)

TEL (0767) 22-1537

http://www.mirai-toshi.jp



宅地建物取引業石川県知事(3)3772号
不動産コンサルティングマスター

好評
受付中

ケーブルプラス電話

(KDDIとケーブルが提携した電話サービス)

「8番電話」の
代わりにあります!

特徴
1

ケーブルプラス電話なら、**通話無料!**

特徴
2

NTTの加入電話より年間**3,564円おトク!**

※住宅用1.2級取扱局のプッシュ回線料金。NTT 東日本・NTT 西日本の@ビリング、Myビリングの場合、121円/月が減額されます(お客様の支払方法やご利用の回線種別・取扱局によっては対象外となります)。別途ユニバーサルサービス料、電話リレーサービス料が必要となります。

①ケーブルプラス電話にご加入の際は、別途工事費がかかる場合があります。②表記の金額は税込価格です。

金沢
スマイル

金沢ケーブル株式会社
金沢市南町2番1号 北國新聞会館18階

年中無休
土日祝も受付

0120-751-114

有料
広告
欄

戸籍の窓

町の人口

(令和4年12月末現在)

| | 1月 | 前月比 |
|-----|---------|-------|
| 総人口 | 18,744人 | △42人 |
| 男 | 8,950人 | △23人 |
| 女 | 9,794人 | △19人 |
| 転入 | 34人 | △15人 |
| 転出 | 50人 | △26人 |
| 出生 | 11人 | 5人 |
| 死亡 | 36人 | 1人 |
| 世帯数 | 7,938世帯 | △26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 |
|-------|-------|---------|
| 橋川 紬季 | 呼寿恵大 | 高浜町 |
| 前田 紘葉 | 将生 | 上野 |
| 酒井 杏奈 | 美貴 貴史 | 高浜町 |
| 大矢 琉翔 | 彩浩 季貴 | 高浜町 |
| 大矢 莉愛 | 彩浩 季貴 | 高浜町 |
| 松本 和華 | 夕稔 佳 | 中浜 |
| 村島 香羽 | 紗大 弥輔 | 福野 |

赤ちゃん
11名

| 氏名 | 保護者名 | 本籍または住所 |
|--------|------|---------|
| 山下 真叶 | 友里和 | 栗山 |
| 上田 すい恋 | 未和央 | 高浜町 |
| 盛本 光優 | 聖人 | 代田 |
| 矢口 詠大 | 絢潮大 | 富来領家町 |

結婚
2組

| 氏名 | 年齢 | 本籍または住所 |
|--------|------|---------|
| 坂井 ハナ | 94歳 | 坪野 |
| 山岸みのる | 94歳 | 宿女 |
| 芝山 誠治 | 78歳 | 赤崎 |
| 吉塚 雅子 | 101歳 | 阿川 |
| 中塚 久枝 | 91歳 | 甘井 |
| 石田 宏 | 89歳 | 福井 |
| 白岩チヨノ | 96歳 | 大福寺 |
| 藤沢アヤ子 | 100歳 | 末吉 |
| 間口 和子 | 94歳 | 西海風無 |
| 今川とよ子 | 84歳 | 倉垣 |
| 富澤 春江 | 88歳 | 富来地頭 |
| 久木 静子 | 90歳 | 西海風無 |
| 殿江クニ子 | 92歳 | 安部屋 |
| 寺門 宏 | 75歳 | 徳田 |
| 谷口 弘子 | 84歳 | 和田 |
| 山本 外弘 | 85歳 | 笹波 |
| 上瀧 照子 | 86歳 | 西海風無 |
| 向山 恒久 | 87歳 | 鹿頭 |
| 波佐谷まつ江 | 96歳 | 西海風無 |
| 坂口 勇 | 84歳 | 富来領家町 |
| 森下志け子 | 97歳 | 八幡 |
| 星澤 正治 | 78歳 | 上棚 |
| 石黒 忠勝 | 69歳 | 富来地頭 |
| 出村 ジツ | 91歳 | 栢木 |
| 井上 貞子 | 88歳 | 上野 |
| 辻高 英子 | 81歳 | 酒見 |
| 出口美知子 | 73歳 | 大坂 |
| 中山 治喜 | 77歳 | 大坂 |
| 岡部 由夫 | 94歳 | 大坂 |

おくやみ
29名

| + | 今月の休日医療情報 | 2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) | | | |
|-----|-----------|-----------------------|---------|--------------------|------------|-------------------|---------------|---------------|---------|
| | | 日 | 診療内容 | 住所 | 電話番号 | 日 | 診療内容 | 住所 | 電話番号 |
| 5日 | Ⓟ | 岩脇医院(耳鼻咽喉科) | 羽咋市的場町 | ☎22-0131 | 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 |
| | | 松沼医院(内・小児) | 宝達志水町敷波 | ☎29-3188 | | | | | |
| 11日 | ⓅⓇ | 岡田医院(内) | 富来領家町 | ☎42-1921 | 志賀クリニック | 高浜町 | ☎0767-32-5307 | 瑠璃光薬局志雄店 | 宝達志水町子浦 |
| | | いけの整形外科 | 羽咋市南中央町 | ☎22-0254 | | | | | |
| 12日 | Ⓟ | 松江外科胃腸科医院 | 羽咋市松ケ下町 | ☎22-7888 | 公立能登総合病院 | 七尾市藤橋町 | ☎0767-52-6611 | 瑠璃光薬局基石ヶ峰登り口店 | 羽咋市大町 |
| | | 加藤病院(内) | 高浜町 | ☎32-1251 | | | | | |
| 19日 | Ⓟ | 河崎医院(外・胃腸・内) | 高浜町 | ☎32-0019 | とどろき医院 | 羽咋市鶴多町 | ☎0767-22-7855 | 鶴多あおぞら薬局 | 羽咋市鶴多町 |
| | | 田村眼科クリニック | 羽咋市鶴多町 | ☎22-0026 | | | | | |
| 23日 | ⓅⓇ | ひしまクリニック(内・胃腸・外) | 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 | クスリのアオキ羽咋店 | 羽咋市石野町 |
| | | 志賀クリニック(内) | 高浜町 | ☎32-5307 | | | | 青木二階堂薬局 | |
| 26日 | Ⓟ | 羽咋診療所(内) | 羽咋市柳橋町 | ☎22-5652 | 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 |
| | | 森田クリニック(形成・皮膚) | 羽咋市鶴多町 | ☎23-4775 | | | | | |

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)

シルバー人材センターマスコットキャラクター「チエブロー」

マイナポイント第2弾の付与対象となる

マイナンバーカードの申請期限が 2月末までに再延長!!

問 住民課 TEL.32-9121

※延長は今回が最後となります

STEP1 マイナンバーカードの申請・受取

◎申請からカード受取まで1カ月ほどかかります。
※ポイント申込みは今年2月末までに申請したカードが対象です。2月下旬は混雑が予想されるので、早めの申請がおすすめです。

STEP2 マイナポイント予約・申込

① 選んだキャッシュレス決済で
お買い物かチャージをすると **最大 5,000**ポイント
5,000ポイントは2万円以上利用した場合です。
(還元率は25%)

② 健康保険証利用申込で **7,500**ポイント
対応の病院・薬局でマイナンバーカードが保険証として使えるようになります。

③ 公金受取口座の登録で **7,500**ポイント
行政からの給付金などを迅速に受け取るために、一人一つの口座を事前に登録できる制度です。

★すでに保険証・口座の申込をした人も、別途マイナポイントの申請が必要です!

★②・③は直接付与(チャージなど不要)です!

第2弾

マイナンバーカードで
マイナポイント

転出届はマイナポータルからも可能に!

マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインで転出の届け出が可能になります。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。(2月6日開始予定)

なお、転入先での転入届などの手続きは今までどおり必要です。

引越しワンストップサービス 検索

マイナンバーカードを すでにお持ちの皆さま



町からの給付金 5,000 円の申請はお済みですか?

マイナンバーカード普及促進給付金の申請期限は2月28日(※)までです。(当日消印有効) 12月28日(※)までにカード申請をして2月10日(※)までに受け取った人で、5,000円の給付金申請がまだの人は、期限までに提出してください。



エネルギー控えめ、
塩分控えめ、野菜たっぷり♪

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー ②

パンのトマト煮込み



【一人分】
100kcal
塩分 0.7g
野菜量 132g

チーズをかけたり、パンは焼いて
付け合わせにして食べてもいいですよ。

材料・2人分

| | |
|------------------------|--|
| トマト (またはカットトマト) - 200g | チキンコンソメ ----- 150ml (固形チキンコンソメ0.9g [1/5個]) |
| にんにく ----- 1 / 2片 (3g) | 砂糖 ----- 小さじ1 / 3 (1g) |
| たまねぎ ----- 60g | フランスパン (または食パン) ----- 30g |
| オリーブ油 - 小さじ1強 (5g) | パセリ ----- 適宜 |
| 塩 ----- ひとつまみ (0.6g) | 黒こしょう ----- 少々 |

作り方

- ① トマトは粗みじんに切る。たまねぎは薄くスライスする。パンは一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② にんにくは潰してオリーブ油で香りを出すようにゆっくり炒める。
- ③ たまねぎを入れて色づく程度に炒め、塩を加える。トマトを加えて少し煮る。
- ④ チキンコンソメ、砂糖、パンを加えて、パンがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリ、黒こしょうをふりかける。



食生活改善推進員 西浦 幸子 さん

