

情報パーク



町内交通事故・火災発生状況 (令和7年1月31日現在)

		令和6年1月からの累計	前年比
交通事故	件数	0件	△5
	負傷者数	0人	0
	死者数	0人	△5
火災	建物	2件	2
	林野	0件	0
	その他	0件	0
	負傷者数	1人	1

火災情報テレホンサービス ☎22-2999

納税

納期限：3月31日(月)

- ・国民健康保険税(9期)
- ・後期高齢者医療保険料(12期)
- ・介護保険料(9期)

はな 華だより 志賀町 華道協会



日野 敦子【古流】
花材：万年青(おもと)

善意の花

【志賀町社会福祉協議会へ寄付】

◆二所宮の寺口 富雄様より、亡母の供養のため福祉向上に役立ててほしいと 100,000円

【志賀町へ寄付】

◆障がい福祉のために、火打谷の谷崎 長造様より 100,000円

お知らせ

【犬を飼っている皆さんへ】 狂犬病予防注射を受けましょう

犬の飼い主には、生後91日以上
の飼い犬の登録(生涯に1回)と、
年に1回の狂犬病予防注射が、法
律により義務付けられています。

毎年4月に各地区を巡回し、狂犬病予防注射の集合接種を実施しています。志賀町に登録のある犬の飼い主には、3月中に案内ハガキを郵送します。案内ハガキ裏面の問診票を記入のうえ、会場に必ず持参してください。注射手数料は3,500円です。

新しく犬を飼った人、登録が済んでいない犬を飼っている人は、登録が必要です。会場でも登録手続きができますので、直接会場に来てください。注射手数料とは別に登録手数料3,000円が必要です。

また、登録している犬が死亡した場合や、飼い主に変更があった場合も届け出が必要です。

*今年は4月13日(日)～20日(日)にかけて実施予定です。会場、時間、料金などは「広報しか4月号」などに掲載します。



環境安全課
☎32-9321

【敬老福祉金】商品券の有効期限は3月31日(月)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7年3月31日(月)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。

商品券の取扱店などに関する問い合わせは、各商工会へお願いします。

◆該当者 志賀町に5年以上在住
昭和12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

【ポリテクカレッジ石川】 春のオープンキャンパス開催!

石川職業能力開発短期大学校(愛称:ポリテクカレッジ石川)は、企業で即戦力となるテクニシャン・エンジニアを育成しています。学生たちは多くの県内優良企業に就職し、ものづくり産業を支えています。

オープンキャンパスでは、当校の魅力をお伝えするプログラムを用意しています。この機会に、ぜひ参加してください!



◆日時 3月23日(日) 申込フォーム

午前の部：9:30～12:00、
午後の部：13:00～15:30

◆場所 北陸職業能力開発大学校
(〒937-0856富山県魚津市川縁1289-1)

◆内容 学校説明、施設見学、
体験授業など

☎ポリテクカレッジ石川学務援助課
☎0765-23-0169

※令和6年4月から北陸職業能力開発大学校(富山県魚津市)のキャンパスに一時移転して授業を行っています。

北陸電力

科学教室

「エアドーム de 電気のおはなし」

3月20日(木・祝)

①10:00～ ②11:00～
③13:30～ ④14:30～
(約15分)

黒いシートで作ったエアドームの中で、電気のおはなしをします。
※各回先着15名さま



アリス館志賀 イベント情報

科学教室

「電気のおはなし&空気の不思議」

3月30日(日)

①10:30～ ②14:00～ (約30分)
電気のおはなしと空気砲を使った空気の実験をします。

北陸電力株式会社 アリス館志賀 Tel:0767-32-4321

■開館時間 9:30～16:00(入館無料)
■休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)
※最新情報はホームページでご確認ください

ホームページはこちら!



【令和7年度】志賀町会計年度任用職員登録制度のご案内

志賀町の会計年度任用職員として働くことを希望する人が、あらかじめ希望する職種や勤務時間などを登録し、必要に応じて登録者の中から勤務条件に合う人を採用します。ただし、各業務の繁忙期や職員の育児休業の場合など、必要に応じて任用するため、登録しても必ずしも任用されるとは限りませんのでご了承ください。

(1) 登録手続きに必要な書類

- ① 志賀町会計年度任用職員登録申込書 ※写真貼付
(総務課・富来支所で交付、ホームページからダウンロード可)
- ② 資格が必要な職種に登録する場合は、資格証明書の写し

(2) 書類の提出方法

- ① 申込書を記入し、必要書類を添付の上、総務課へ提出してください。
- ② 郵送の場合は、封筒に「会計年度任用職員登録申込書」と朱書きしてください。

◆登録を募集する職種および資格要件など

職種	勤務場所	業務内容	資格要件
事務補助員	役場、出先機関	電話対応、書類整理、パソコンを使用した簡易なデータ入力など、期日前投票受付事務	資格は問わないが、ワード・エクセルなどパソコンの基本操作ができる人
事務補助員 (障害者手帳保有者)	役場、出先機関	書類整理、パソコンを使用した簡易なデータ入力など、軽作業	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを有する人で、事務や軽作業ができる人
調理員	学校給食 共同調理場	学校給食の調理業務	調理師免許を有する人
放課後児童クラブ 児童支援員	町内放課後 児童クラブ	放課後児童クラブ利用者支援または支援補助	放課後児童支援員資格、保育士資格、社会福祉士または教員免許を有する人(資格なしでも可能)
スクールバス 運転手	富来小中学校	スクールバス運転業務	大型自動車免許または中型自動車免許を有する人
特別支援 教育支援員	町内小中学校 (短時間等応相談)	支援を必要とする児童の補助業務	教員免許を有する人(資格なしでも可能)
保健師	役場、出先機関 (短時間等応相談)	役場、出先機関の保健師業務	保健師免許を有する人
看護師	役場、出先機関 (短時間等応相談)	役場、出先機関の看護師業務	看護師または准看護師免許を有する人
看護助手	町立富来病院 (短時間等応相談)	病棟の看護補助業務	ホームヘルパー2級課程または介護職員初任者研修を修了した人(資格のない人は応相談)

【報酬】 志賀町会計年度任用職員の給与に関する規則により支給

【勤務時間】 原則、平日の週5日、8:30～17:15のうち7時間以内 ※職種によって変則勤務あり

【社会保険】 要件を満たした場合に加入

◆登録受付期間 2月27日(※)から随時受付(登録完了のお知らせはしませんので、ご了承ください)

◆採用方法 会計年度任用職員の任用を必要とするときに、登録者の中から書類や面接などで選考し任用

◆任用期間 1年度内(最長1年以内で、年度内とします)

◆その他 詳細については、「志賀町会計年度任用職員登録制度のご案内」(総務課・富来支所で交付、ホームページからダウンロード可)を参照、または総務課総務人事担当までお問い合わせください

☎総務課総務人事担当 ☎32-9311

information park

有り
料
広
告
欄

選び方は無限大

仕事も遊びも自分流

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

資格取得講習会案内 七尾会場【実施・月/日】

- ◆小型移動式クレーン運転技能講習 ……【4/21～】
- ◆フォークリフト運転技能講習 ……【5/16～】
- ◆ガス溶接技能講習 ……【5/19～】
- ◆アーク溶接特別教育 ……【5/26～】
- ◆玉掛け技能講習
- ◆職長教育・安全衛生責任者教育 【6月実施】
- ◆車両系建設機械運転技能講習

★労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です!
事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も即日手続きします。

(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ホームページで!年間計画も掲載しています。

献血を実施します

石川県では400ml献血のご協力をより一層お願いしています。皆さまのご協力をお願いします。

◆日時 3月18日(火)
10:00～12:00、13:00～15:30

◆場所 志賀町役場 富来支所1階

◆日時 3月25日(火)
9:30～12:00、13:30～16:00

◆場所 志賀町役場 本庁舎1階



☎ 石川県赤十字血液センター ☎ 076-254-6372

志賀町ファミリーフットボールデー開催!

志賀町サッカー協会では、町内の皆さんとサッカーファミリーになるため、ウォーキングフットボール大会を開催します。1チーム5人以上で、5人に満たない場合は協会員がサポートします。また、個人や家族での参加も大歓迎です!ウォーキングフットボールを一緒に楽しみましょう!



◆日時 4月13日(日) 9:30～

◆場所 志賀町陸上競技場
(雨天の場合は多目的スポーツセンター)

◆対象 志賀町民(年齢は問わない)

◆参加費 無料

◆申込先 志賀町サッカー協会へメール
(shika-fa@outlook.com)でお申し込みください。

◆締切 3月28日(金)

「海を愛し、海を守る。」海上保安官募集!

【海上保安学校生(特別)(高校卒業程度)】

◆受験資格 高卒または中等教育学校を卒業してから13年未満の人、令和7年9月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの人、高等専門学校の第3学年の課程を修了してから13年未満の人

◆受験申込 2月20日(土)～3月13日(土)

◆1次試験 5月11日(日)

◆2次試験 6月4日(土)～6月25日(土)のうち1日

【海上保安官(大卒程度)】

◆受験資格 平成7年4月2日以降生まれの大卒者、または卒業見込みの人など

◆受験申込 2月20日(土)～3月24日(日)

◆1次試験 5月25日(日)

◆2次試験 7月8日(火)～7月15日(火)のうち1日

【受験申込専用アドレス】

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

その他の詳細は、人事院ホームページ

【国家公務員試験採用情報NAVI】

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/html>

☎ 第九管区海上保安本部総務部人事課
☎ 0120-444-576 (フリーダイヤル)

第九管HP
QRコード



司法書士による災害時無料相談会

次のような相談に対応します。(事前予約不要)

- 住宅再建に必要な相続登記の手続き
- 公費解体のため相続人を特定する方法
- 相続人の行方が分からない、外国に住んでいる、認知症などにより判断能力が低下しているといった場合の対応
- その他震災を原因とする近所トラブル、悪徳商法、借金問題

◆日時 3月10日(日) 10:00～12:00、13:00～16:00

◆場所 志賀町役場 本庁舎・富来支所(2カ所で開催)

☎ 埼玉青年司法書士協議会(谷脇) ☎ 048-653-2117

【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、西海風無区自主防災会、谷屋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、地域社会の安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活用されます。



【令和7年度】国税専門官採用試験

金沢国税局では、令和8年4月採用の国税専門官を募集しています。

◆受験資格

①平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの人

②平成16年4月2日以降生まれの人で次に掲げる人

(1)大学(短期大学を除く。以下同じ)を卒業した人および令和8年3月までに大学を卒業する見込みの人

(2)人事院が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人

◆試験の区分/受験申込方法

国税専門A(法文系)、国税専門B(理工・デジタル系)
申込みは、インターネットにより行ってください。

◆受付期間

2月20日(土)9:00～3月24日(日)[受信有効]

※詳しくは人事院ホームページをご確認ください。

◆試験日

①第1次試験: 5月25日(日)

②第2次試験: 6月23日(日)～7月4日(金)までの間の指定する日

☎ 金沢国税局 人事第二課 試験研修係 ☎ 076-231-2131

3月は『自殺対策強化月間』です

自殺対策基本法では、月別自殺者の最も多い3月を「自殺対策強化月間」としています。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、悩みを抱えた人やその周囲の人が支援を求めやすいように啓発活動を実施しています。

【ゲートキーパーをご存じですか？】



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人（いのちの門番）のことです。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

気づき	家族や仲間の変化に気づいて声をかける
傾聴	本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
つなぎ	早めに専門家などに相談するように促す
見守り	温かく寄り添いながら優しく見守る

【ゲートキーパー養成講座（定員：30人）】

こころの病気やゲートキーパーの役割について、一緒に学んでみませんか。

- ◆日時 3月7日(金) 10:30～12:00
- ◆場所 役場富来支所2階201・202会議室
- ◆講師 精神科医 中川 東夫 氏
- ◆申込期限 3月4日(火)まで

申込 保健福祉センター ☎ 32-0339

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどのさまざまなこころの悩みを感じていたら、その悩みを相談してみませんか。

相談先	
こころの相談ダイヤル (石川県健康福祉部こころの健康センター) 受付：24時間、365日	☎076-237-2700 (平日9:00～17:00)
	☎0570-783-780 (上記以外の時間)
よりそいホットライン	☎0120-279-338
#いのちSOS	☎0120-061-338
チャイルドライン	☎0120-99-7777
石川県こころの健康センター	☎076-238-5750 (平日8:30～17:15)
石川こころのケアセンター	☎0120-333-247 (平日9:00～17:00)

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイト→

まもろうよこころ 検索

KAGAMOKU TSUNAGU NOTOHIBAKARA フェス — 地域と生きる —

- ◆日時 3月15日(土) 10:00～15:00
- ◆場所 加賀木材里山工場 (若葉台7)

木材を使ったワークショップや金沢で人気のNOTOHIBAKARA BAKERYがやってくる!

地元飲食店ブースのほか地元太鼓団体、志賀三味線会やジャンピンによるステージイベントも開催! 消防車やはしご車の展示もあります。家族揃ってお越しください♪ (入場無料)



📍 加賀木材(株)
☎ 076-238-4131

【令和7年度】自衛官等募集案内

幹部候補生	【大学卒業程度試験】 22歳以上26歳未満	【受付期間】 3月1日(土)～ 4月4日(金)まで 【試験日】 ・1次試験 4月12日(土)、13日(日) ・2次試験 6月1日(日)～7日(土) のうち指定する日
	【大学院卒業程度試験】 修士課程修了者などで28歳未満	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	【受付期間】 3月1日(土)～ 5月7日(水)まで 【試験日】 ・1次試験 5月17日(土)～25日(日) のうち指定する日 ・2次試験 6月14日(土)～29日(日) のうち指定する日
予備自衛官補	【一般】 18歳以上52歳未満	【受付期間】 1月22日(水)～ 4月8日(火)まで 【試験日】 4月6日(日)～20日(日) のうち指定する1日
	【技能】 18歳以上で別に示す 国家資格などに応じ 53歳から55歳未満	

- ・自衛官候補生の採用試験(受付)は、年間を通じて行っています。
- ・詳しくは、自衛隊石川地方協力本部七尾出張所まで問い合わせください。
- ・自衛隊石川地方協力本部ホームページからも試験日程の確認・お問い合わせができます。→



📍 自衛隊石川地方協力本部七尾出張所 ☎0767-53-1691
📍 志賀町自衛官募集相談員
藤田政広 ☎080-5853-1508 中野秀雄 ☎090-4567-2895
(平日：9:00～17:45)

3/20 (木)祝～3/26 (水)は

春の火災予防運動です

3月20日(木)祝から3月26日(水)までの1週間は「春の火災予防運動」が実施されます。寒い時期がまだ続き、ご家庭や職場でのストーブなどの暖房器具を使用する機会が多いと思います。また、空気が乾燥することで火災が発生しやすくなることから、特に注意が必要です。



住宅用消火器

住宅用消火器による初期消火は、火災の被害の抑制に非常に効果的です。初期消火の奏功事例も多数あります。大切な家族の生命、身体、財産を守るため、住宅用消火器を設置しましょう！住宅用消火器は、業務用消火器よりも軽量なため、女性や高齢者でも簡単に使用できます。

適応災害



使用方法



住宅用火災警報器

住宅用火災警報器を設置することで、火災の発生をいち早く知らせます。火災は、タバコの消し忘れや、ストーブから可燃物への引火、料理中などに火元から目を離したことが原因で発生するおそれが多いため、住宅用火災警報器は「火災の見張り番」です。



☎ 志賀消防署 ☎ 32-1776

☎ 志賀消防署富来分署 ☎ 42-1211

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」がありますので、七尾年金事務所、志賀町役場住民課または富来支所総合窓口でお早めに手続きをお願いします。

☎ 七尾年金事務所 ☎0767-53-6511

☎ 住民課 ☎32-9121

マイナポータルを利用した国民年金関係の電子申請について

国民年金の下記の手続きは、マイナポータルを利用して電子申請ができます。詳細は、日本年金機構のホームページを確認してください。

電子申請可能な申請書等

- ・国民年金被保険者の資格取得(種別変更)の届出
- ・付加保険料納付(辞退)申出
- ・付加保険料納付該当(非該当)届
- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・産前産後免除該当届
- ・口座振替納付(変更)申出兼還付金振込方法(変更)申出
- ・口座振替辞退申出

☎ 七尾年金事務所 ☎0767-53-6511

☎ 住民課 ☎32-9121

志賀町に就職・移住した人へ

ふるさと就業祝金

志賀町へUターン・Iターンした人に祝金を交付。

・Uターン・Iターン者、新規学卒者 祝金 **5万円**

※就業日から3カ月以内に申請が必要

※満18歳以上40歳未満が対象



移住定住促進住まいづくり奨励金

・新築住宅を取得した人に**奨励金 最高200万円**

移住定住促進空家リフォーム再生等助成金

・空き家を取得しリフォームした人に**助成金 最高100万円**

移住定住促進賃貸住宅家賃助成金

・民間賃貸の**家賃助成 最高月額2万円**

☞ 助成制度には、条件などがあります。

☎ 企画財政課 震災復旧復興創生室 ☎ 32-9301

相談・お知らせ

相談内容	日	時	場所・応対先	問い合わせ先	備考
無料法律相談 (予約制・先着8人)	3月31日(月)	9:40～15:30	役場本庁舎 相談室	住民課 ☎ 32-9121	対象:住所が志賀町の人 相談員: 國田武二郎弁護士 相談時間: 1人30分 予約先: 住民課または支所
土曜窓口業務	3月8日(土) ・22日(土)	9:00～12:30	役場本庁舎 住民課	住民課 ☎ 32-9121	マイナンバーカードの手続き 住民票などの発行
ひとり親家庭相談 相談員: 自立支援員	3月27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
障がい者福祉相談	3月12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・ 手話通訳の案内	毎週月～金曜日	8:30～17:15	役場本庁舎		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
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)	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
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)
就職準備出張相談会 相談員: キャリアコ ンサルタント	3月19日(木)	13:30～16:30	ハローワーク 羽咋相談室2階		
福祉・介護の仕事 セミナー&個別相談 セミナー参加者は5分前集合	3月19日(水)	【セミナー】 10:00～10:55 【個別相談】 11:00～11:30	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
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 > 3月10日(月)	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 ※今月の司法書士は 志賀地域のみです
	< 志賀地域 > 3月14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	
七尾法律相談センター (要予約・先着5人) 相談員: 弁護士	3月6日(木) ・13日(木)・27日(木)	13:30～16:20 間の30分以内	七尾市役所 本庁1階	金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242	相談料: 5,500円 負担困難で法律扶助資力基準 に該当すれば無料(回数制限有)
無料法律相談会 (要予約) 相談員: 弁護士	3月21日(金)	12:00～15:00	役場本庁舎 11会議室	金沢弁護士会 日本弁護士連合会 ☎ 076-221-0242	金沢弁護士会・日本弁護士連 合会は、被災者・被災地に「い つまでも寄り添う」を胸に、 公費解体の手続きなどで困 りの人などの相談に応じます
多重債務・ 家計相談窓口	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～17:00	金沢新神田 合同庁舎5階	北陸財務局 専用ダイヤル ☎ 076-292-7951	まずは、お電話ください 専門の相談員が債務の内容を お聞きし、債務整理方法の助 言のほか、必要に応じて専門 家を紹介します
自死遺族交流会 (J交流会)	3月1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

国際女性デー すべての女性と少女のために 権利、平等、エンパワーメントを

国際女性デーを知っていますか? 毎年3月8日、女性の権利と政治・経済分野への参加を推進
していくため、1975年に国連が定めた「国際女性デー」です。この日は、「ミモザの日」と
も呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。

※医療機関や健診会場では、マスクの着用が推奨されています。

健康カレンダー 掲示板

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	受付時間	対象	備考	場所
4カ月児健診	3月13日(木)	13:00～13:15	令和6年11月生まれ	詳細は「健診案内」(個別に送付)を見てください。	(志)
3歳児健診	3月13日(木)	13:15～14:30	令和3年8～9月生まれ		
母子手帳交付・妊婦相談	毎週 火・水・木曜日	(火)13:00～17:00 (木)8:30～11:30	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)
妊娠判定検査の医療費を助成します。医療機関発行の領収書と明細書を持参してください。					
すくすく子育て相談	3月13日(木)	15:00～15:30	乳幼児の子どもと保護者	希望者は1週間前までに要申込 事前に相談内容を連絡してください。	(志)
ゆう遊クラブ	3月4日(火)	個別相談 9:30～10:30 ミニ講座 10:30～11:30	妊婦・産婦、乳幼児の子どもと保護者	個別相談希望者は1週間前までに要申込 ミニ講座の内容は「絵本の読み聞かせと音楽」です。	(児)
子育てファミリーまるごと相談	3月12日(水) 3月18日(火) 3月21日(金)	① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40 ③ 14:00～15:00 ④ 15:10～16:10	子育てに関する相談のある人	完全予約制です。相談希望者は子育て支援課へ連絡してください。	(児)
オンライン相談	3月4日(火)	① 13:30～14:00 ② 14:30～15:00	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要申込	

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 ※やすらぎ荘とシルバーハウスは入館料が必要です。※とき地域福祉センターでの教室は休止中です。

教室名	実施日	時間	内容	場所
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
ほがらか教室	3月13日(木)・27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	3月14日(金)・21日(金)・28日(金)	10:00～11:30		西海公民館
シルバーリハビリ体操教室	3月12日(水)・26日(水)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	シルバーハウス
	3月7日(金)	10:00～10:30		アスクポピア前
シルバーリハビリ体操+脳トレ体験会	3月18日(火)	10:00～10:30	シルバーリハビリ体操+ブレパサイズ	アスクポピア前
とき第4団地 集いの場	毎週金曜日	13:30～15:00	脳トレや体操など寝たきりにならないための体力づくり	富来防災センター
とき第2団地 集いの場	毎週火曜日			とき第2団地集会所

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	3月21日(金)	10:00～11:30	1週間前までに要予約(時間が変更する場合あり)	

《実施会場》

(志)：志賀町保健福祉センター
(子)：子育て支援課 (児)：児童館

糖尿病予防講演会

健康診断を受けた結果はいかがでしたか？健診の結果、「メタボと言われた」「血糖値が少し高かった」など、気になる結果だった人もいるのではないのでしょうか。糖尿病は失明や透析、動脈硬化の原因となります。糖尿病専門医の話を聴いて、糖尿病について一緒に学びましょう。

◆日時 3月19日(木) 10:00～11:30

◆場所 志賀町文化ホール 小ホール

◆講演 「糖尿病の基礎知識

～敵を知り己を知れば百戦危うからず～」

◆講師 志賀クリニック副院長 小西 一典 先生

入場無料
どなたでも

申問 保健福祉センター ☎ 32-0339

ほうれん草と長芋のお浸し

お料理レシピ



【一人分】
50kcal
塩分0.6g

材料・2人分

ほうれんそう	80g	{ かつお・昆布だし 60ml 濃口しょうゆ 小さじ1 本みりん 小さじ1
ながいも	60g	
にんじん	30g	
えのきたけ	20g	

作り方

- ①ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。
- ②にんじん、ながいもは皮をむいて3cm長さの拍子切りにし、えのきは石づきをとり半分に切る。
- ③だし汁にしょうゆ、みりんを加えて②を入れて煮、煮汁が冷めたらほうれんそうを浸し10分おく。
- ④器に③を彩りよく盛り合わせる。

しっかりと
かつお風味のだしを
効かせることが
ポイントです。

保健福祉センター
福田 むつ美 栄養士

第25回石川県障害者スポーツ大会の選手募集

- ◆日時 5月17日(土)～6月1日(日)
- ◆場所 西部緑地公園陸上競技場、いしかわ総合スポーツセンター ほか
- ◆対象 県内に在住、在勤または在学の障がいのある人(身体・知的・精神)
※ただし、令和7年4月1日現在満13歳以上の人
- ◆実施競技 陸上競技、水泳、アーチェリー、卓球、サウンドテーブルテニス、フライングディスク、ボウリング、バレーボール、ボッチャ
- ◆主催 石川県障害者スポーツ大会実行委員会
- ◆申込先 志賀町社会福祉協議会または志賀町役場健康福祉課、特別支援学校、障害保健福祉関係施設など
- ◆締切 3月14日(金)

☎ 石川県障害者スポーツ大会実行委員会事務局
☎ 076-225-1393

とくいたんぜん しついたいぜん 得意淡然 失意泰然

皆さんこんにちは。町立富来病院の竹村です。まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。春はもう少し先といったところですね。

このコラムでは今までいろいろな病気やその予防法、治療法についてお話させていただいてきましたが、今回は少し趣向を変えて、私がこれまでに薫陶を受けた言葉や日頃から心がけている気持ちの持ち方について少し書かせていただこうと思います。

私が医師になって今年の3月でちょうど25年、四半世紀が経ちます。医師という職業柄、自分の判断はこれで良かったのか、他にもっと良い選択肢はなかったのか、これで患者さんが本当に元気になってくれるのか、など日々仕事のことが頭の中を巡っています。特に状態が不安定な患者さんを担当している際には、家に帰ってからなかなか100%仕事から頭を切り替えることが出来ず、プレッシャーから逃げ出したいくなることもあります(逃げ出しはしません)。もちろん患者さんの病気や体調が良くなった時、無事に退院出来た際に感じる喜びややりがいもたくさんあります。そんな中なるべく気持ちの浮き沈みが大きくならないようにと日頃思い返しているのが「得意淡然 失意泰然(とくいたんぜん しついたいぜん)」という言葉です。これは中国の故事に由来する言葉で、物事がうまくいっている時こそ奢らず謙虚に振る舞い、問題や困難に遭遇したときは慌てず泰然と構えて、冷静に前に進む方法を考える、といった意味の言葉です。なかなか簡単なことではありませんが、もともと思考が後ろ向きで気持ちの切り替えが苦手な私は、迷ったり落ち込んだりした時に、この言葉を思い出して「また明日から頑張ろう」と気持ちを切り替えるようにしています。

もうひとつ好きな言葉は「人は死ぬまで成長できる」という言葉です。これは前の職場で一緒に働いていた後輩に教わった言葉です。もちろん人間は歳を重ねるごとに体力や記憶力、反射神経などは低下していきます。しかしその分経験値は必ず蓄積していきますし、どんな小さな事でも自分の捉え方ひとつで、人としてさらに成長出来るきっかけになるのではないのでしょうか。「もう歳だから」「若いころのように」と考えずに、「今日またひとつ成長できたな」と思いながら1日を終わられたらとても素敵ですよ。

偉そうなことを書いてしまいましたが、なかなかこんな理想的な毎日ばかりではありません。でもこういった言葉

に支えられ心を整えることで、また明日から頑張れたらいいですね。

今回は「健康診断の大切さ」について書かせていただこうと思います。



☎ 志賀町立富来病院 ☎ 42-1122