

## 農業者年金を受給している皆さんへ

農業者年金の受給権者宛てに、5月末に現況届用紙を郵送しています。必要事項を記入し、提出してください。提出がない場合、年金を受給できませんので注意してください。

- ◆受付期間 6月1日(月)～30日(火)
- ◆受付場所 志賀町農業委員会事務局  
(志賀町役場2階・農林水産課内)

☎志賀町農業委員会事務局  
☎32-9290



## 調理師試験合格対策講座

- ◆講座科目 調理理論・公衆衛生・栄養学・食品衛生学・食品学・食文化概論・模擬テスト(解説)
- ◆講座料金 33,500円  
(受講料、教本代など)
- ◆対象者 調理師試験願書申し込み済みの人
- ◆締切日 7月21日(火)まで
- ◆日時 前期 7月30日(木)  
後期 8月5日(水)  
(受付: 8:30～)  
(講習: 9:00～16:45)
- ◆場所 羽咋勤労者総合福祉センター

☎(公社)石川県調理師会  
羽咋ブロック(本西)  
☎090-2122-2740  
FAX 0767-29-2640



## お知らせ

### 【ポリテクカレッジ石川】 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、当校の魅力を伝えるプログラムを用意。この機会に、ぜひ参加してください!

\*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が、令和9年4月から穴水町キャンパスで授業を再開します。

会場	日時・場所
金沢会場	6月14日(日) 12:10～14:10 ▶ポリテクセンター石川 (金沢市観音堂町へ-1)
	7月26日(日) 10:00～14:10(1日タイプ) 10:00～12:00 (午前半日タイプ) 12:10～14:10 (午後半日タイプ) ▶北陸職業能力開発大学校 (富山県魚津市川縁1289-1)

- ◆内容 大学校説明、入試説明、体験授業(CADによる設計、ロボット制御など) 食堂体験(1日タイプのみ)など

☎ポリテクカレッジ  
石川学務援助課  
☎0765-23-0169



申込フォーム

# 情報パーク



## 町内交通事故・火災発生状況 (令和8年4月30日現在)

		令和8年1月からの累計	前年比
交通事故	件数	6件	1
	負傷者数	6人	0
	死者数	0人	0
火災	建物	1件	△2
	林野	0件	0
	その他	2件	2
	負傷者数等	0人	△2

☎火災情報テレホンサービス ☎22-2999

納税 ID 1557 ID 1936 ID 1859

納期限: 6月30日(火)

- ・町県民税(1期)
- ・後期高齢者医療保険料(3期)

## 町の人口

(令和8年4月末現在)

	4月	前月比
総人口	16,983人	△19人
男	8,192人	△10人
女	8,791人	△9人
転入	80人	1人
転出	68人	△42人
出生	2人	△2人
死亡	33人	12人
世帯数	7,674世帯	24世帯

## 能登の灯台をみんなで送ろう!

当社は、2025年12月から2026年2月にかけて、能登地域の皆さまへの応援メッセージを募集しました。全国各地から寄せられた2,945件のあたたかなメッセージのうち、一部をご紹介します。

▶全エールはこちらから!

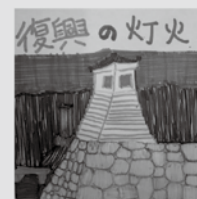


日本最古の木造の灯台、機貝岩ライトアップ。

こんなレトロで可愛い灯台を初めて見ました。能登には素晴らしい遺産が多く世界中の人を楽しませてくれます。これから力を合わせて能登の素晴らしい遺産を後世に残していきましょう。

能登の皆さんをずっと応援続けます。

(東京都・博士さん)



北陸電力

## 志賀町職員募集【一緒にまちを支える仕事をしよう】

志賀町では、令和9年4月1日に採用する職員を募集します。今年度から、一般行政の受験資格を大学卒業程度（A日程）と高校短大卒業程度（B日程）の2回に分けて実施します。詳しくは実施要領を確認してください。試験の実施（A日程）は次のとおりです。

職 種	採用予定人員	職 種	採用予定人員
一般行政【大学卒業】 （事務 / 土木・建築）	3～5人 程度	一般行政【大学卒業】 （社会人経験者）	2人 程度
社会福祉士	1人 程度	看護師	3人 程度
薬剤師	1人 程度	任期付職員 （総合土木）	若干名

◆申込締切 6月19日(金) 17:00まで

◆試験期日・会場

【1次試験】 日時：7月12日(日) 会場：志賀町役場 本庁舎

【2次試験】 1次試験合格者に別途通知します。（8月実施予定）

◆申込方法・実施要項

自治体の求人専用サイト「パブリックコネクト」……→



◆その他

B日程（高校短大卒業程度）の受付期間は8月を予定し、広報しか8月号でお知らせします。

一緒にまちを支える仕事をしよう！



☎ 総務課 総務人事担当 ☎32-9311

## 公安系公務員合同職業説明会

◆日 時 6月28日(日) 13:00～16:15（受付：12:30～）

◆会 場 LAKUNAはくい LAKUNA ホール3（羽咋市川原町テ39-1）

◆参加機関 防衛省自衛隊石川地方協力本部、法務省矯正局中部矯正管区金沢刑務所、海上保安庁第九管区海上保安部七尾海上保安部、石川県警察羽咋警察署、羽咋郡市広域圏事務組合消防本部

◆対 象 高校生以上の学生とその保護者（保護者のみ可）、転職を考えている人、学校関係者、塾講師

※各機関採用年齢は各ホームページで確認してください。

◆申込締切 6月18日(木)まで（事前申込・参加無料）



申込フォーム

☎ 自衛隊石川地方協力本部七尾出張所 ☎ 0767-53-1691

## テント市

◆日 時 6月23日(火)  
8:30～11:00

◆場 所 みちのえき  
「旬菜館」前

きてね～



☎ 農林水産課 ☎ 32-9221

## 志賀町富来郷戦没者 合同追悼式・殉職船員慰霊式

◆日 時 7月3日(金) 10:00～

◆場 所 富来活性化センター  
町民大ホール

☎ 富来支所 ☎ 42-1111

## 【公立羽咋病院】 健康づくり教室を開催します

糖尿病のある人やその家族、心配な人、誰でも参加できます！  
（参加無料・申込不要）

◆日 時 6月10日(水)  
13:00～14:00

◆場 所 公立羽咋病院1階  
情報プラザ前ホール

「糖尿病ってどんな病気？」  
内科 宇野医師（糖尿病専門医）

【血糖値チェック&  
健康・食事栄養相談コーナー】

★血糖値測定コーナー  
血糖値を測ってみませんか？

★健康・食事栄養相談コーナー  
健診結果などがあれば持参



☎ 公立羽咋病院 ☎ 0767-22-1220

## コープいしかわ 能登エリア限定 正規配送職員募集

能登地域の  
暮らしを支える仕事  
一緒にしませんか？



【募集職種】 エリア限定配送職員（正規雇用）

【勤務地】  
のとセンター（七尾市東三階町マ32-3）  
のと北部センター（鳳珠郡六水町字緑ヶ丘11-1）

【業務内容】  
小型1トントラックで、利用者に注文いただいた食品・日用品を決まったルートで配送します。

【基本給】 208,500円～225,850円  
※年齢により異なります

【勤務時間】 基本9:00～18:00  
（フレックスタイム制）

【休 日】 土・日・年末年始 年間休日122日



応募は2次元コードから

お問い合わせ先／コールセンター  
0120-759-853 月～金 8:30～20:00  
土 8:30～14:00

**石川県警察官B (高校卒業程度)  
石川県警察行政職員 (高校・短大卒業程度) 採用募集**

**【石川県警察官B (高校卒業程度)採用募集】**

- ◆受付期間 7月27日(月)～8月28日(金)
- ◆第1次試験 9月20日(日) (第2次試験：11月上旬)
- ◆受験資格 平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人で、大学卒業および大学卒業見込みの人を除く

**【石川県警察行政職員(高校・短大卒業程度)採用募集】**

- ◆受付期間 7月27日(月)～8月28日(金)
- ◆第1次試験 9月27日(日) (第2次試験：10月下旬)
- ◆受験資格 平成16年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人で、大学卒業および大学卒業見込みの人を除く



☎ 羽咋警察署 警務課 ☎ 0767-22-0110 石川県警察HP

**【石川県民大学校能登校】能登の歴史探訪講座**

回	日時	演題	申込フォーム
第一回	6月29日(月) 13:30～15:30	長谷川等伯の 能登時代	
第二回	8月31日(月) 13:30～15:30	奥能登の生んだ 横綱阿武松	

- ◆講師 金沢学院大学名誉教授 東四柳 史明氏
- ◆会場 のと里山空港 ターミナルビル4階
- ◆定員 先着32人(受講無料)
- ◆申込 6月1日(月)～

☎ 石川県立生涯学習センター能登分室  
☎ 0768-26-2360

**【JAPAN TENT】ホストファミリー募集！**

日本で学ぶ世界各国の留学生が石川県に集まって交流を深める「第39回JAPAN TENT(ジャパンテント)」が8月に開催されます。

留学生が町に滞在する間、家族の一員として迎えるホストファミリーを募集します。

初めての人はもちろん、リピーターさんも大歓迎！

◆滞在期間 8月20日(木)～8月23日(日)

●留学生のほとんどが日本語を話せるので、外国語がわからなくても大丈夫です。

●立派な部屋、豪華な食事、特別なイベントは必要ありません。



☎ 生涯学習課 ☎ 32-9350

**【令和8年度】志賀町結婚新生活支援事業 ⑩1173**

令和8年1月1日から令和9年3月31日の間に婚姻届を提出し、下記の条件を全て満たす町民を対象に、新婚生活のスタートに必要な住居に係る費用や引越費用を1世帯あたり **最大30万円** 補助します。

ただし、婚姻日において夫婦ともに29歳以下のときは **最大60万円** 補助します。



◆補助条件

- ①居住地が志賀町内にあり、夫婦ともに当該居住地に住居登録がある
- ②婚姻日の年齢が夫婦ともに39歳以下
- ③夫婦の合計所得額が500万円未満
- ④夫婦ともに町税などの滞納がない
- ⑤公的制度やその他の住居費補助などを受けていない
- ⑥夫婦の双方が過去に当該補助を受けていない
- ⑦契約書などの名義人および補助対象の住宅に係る費用の支払いが夫婦の双方または一方である
- ⑧夫婦の双方が志賀町に継続して5年以上居住する意思を有している
- ⑨国・県が指定する講座などを夫婦共に受講している。

◆対象経費

- ・住宅取得費用…新婚世帯が新たに取得した住宅の購入費、工事請負費(新築のみ)
- ・リフォーム費用…新婚世帯が住宅をリフォームする際に要した費用(※倉庫、車庫、外構などに係る工事費用は対象外)
- ・住宅賃借費用…新婚世帯が賃借した住宅の賃料・敷金・礼金・共益費・仲介手数料
- ・引越費用…引越業者または運送業者へ支払った作業費や運送費

◆申請期間 令和8年6月1日(月)～令和9年3月31日(水)

☎ 企画財政課震災復旧復興創生室 ☎ 32-9301

**移住定住促進賃貸住宅家賃助成金 ⑩1182**

民間賃貸住宅の家賃を  
最大月額2万円、  
最大3年間助成！

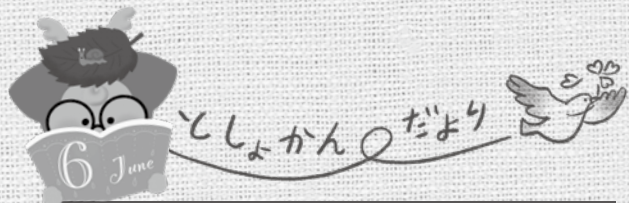


- 町内就業者など 月額家賃の1/2、上限20,000円/月
- 町外就業者など 月額家賃の1/2、上限5,000円/月
- 民間賃貸住宅の住定日で18歳以上55歳未満の人

※民間賃貸住宅の住定日で、世帯全員が転入後1年以内である世帯が対象(本町出身者がいる世帯は助成対象外)。

※会社から住宅手当を受けている人は対象外。

☎ 企画財政課 震災復旧復興創生室 ☎ 32-9301



## 新着案内

### 【一般書】

詩人S / 谷川 俊太郎

豆は煮えたか / 朝井 まかて

ぼけていく私 / 佐藤 愛子・響子・桃子

謎の香りはパン屋から2 / 土屋 うさぎ

ウイルス / 真山 仁

わるじい義剣帖7 / 風野 真知雄

人はなぜラブレターを書くのか / 石井 裕也・黒住 光

### 【児童書】

いたずらからす / さとう わきこ

給食のおばちゃん / 山口 恵以子

ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り5 / 廣嶋 玲子

空と花のパレード / 天川 栄人

パンダのおさじとぼんだっこちゃん / 柴田 ケイコ

こども宇宙 / 洞口 俊博

よーいドテッ! / 大塚 健太・西村 敏雄

### 【新着のCD】

ホーセス 50周年記念エディション / パティ・スミス

### 【新着のDVD】

犬の裁判 / 外国映画

## おすすめの本

『子どもと海あそび』 茂木 みかほ 著

自然の中で安全に遊ぶために、知っておきたい海あそびのルールや安全対策をわかりやすく解説しています。磯の生き物図鑑から危険生物図鑑、環境問題まで本格的な夏になる前に知っておきたい知識ばかりです。

『センスのいうつわの選び方』 菅野有希子 著

毎日の食卓にかかせないうつわ。今からでも出来るうつわ選びや、並べ方のアイデアがのっています。いつもの食卓がオシャレに変わるかも！少しの工夫で暮らしを楽しんでみませんか？

## 図書館職員によるおはなし会

日時：6月3日(水)・17日(水) 16:00～

場所：1階 絵本コーナー (志賀)



・休館日：6月1日(月)・8日(月)・

15日(月)・22日(月)・29日(月)

・開館時間：平日9:30～18:30 (土(日)祝は17:00まで)

※夏季(6・7・8月)は平日夕方30分延長します

☎ 志賀町立図書館 ☎ 32-1740

☎ 志賀町立富来図書館 ☎ 42-2777

## 志賀町の介護予防教室の案内

### こんなお悩みありませんか？

- ・最近よく転ぶようになった
- ・足腰が弱くなり、玄関の段差がづらい
- ・腕に力が入らず、料理がしにくい
- ・家にいることが多くなって、誰かと話したい
- ・物忘れが増えてきた
- ・いろんなことにやる気が起きなくなった



そんな人におすすめの  
介護予防教室を紹介します！

### 1 短期間で身体をしっかり動かしたい人へ

リハビリの専門家がついて、  
身体の動きを改善するプログラムです。

- ◎身体・生活機能の低下がみられている人に対して、リハビリ専門職が一定期間関わり、改善を図ります。
- ◎送迎付きの教室です。利用料は、介護保険負担割合に応じて異なります。

### 2 外出や人との交流を増やしたい人へ

家にこもりがちな人も気軽に参加できる、  
送迎付きの半日(午前のみ)の教室です。

- ◎送迎付きの通いの場です。  
半日(午前のみ)のサービスです。
- ◎健康チェック、体操、レクリエーション、脳トレなどを行い、昼食はみんなで食べます。
- ◎利用料は、介護保険負担割合に応じて異なります。  
※利用料とは別で、昼食代がかかります。

※利用には専門職による事前面談・申請が必要です。  
まずはお気軽にご相談ください。

【利用希望・相談はこちら】

☎ 志賀町地域包括支援センター ☎32-9132

☎ 志賀町地域包括支援サブセンター (富来) ☎42-2545

有料  
広  
告  
欄

# パソコン修理します

パソコンのことなら 金沢・志賀・富来すぐ伺います

国家資格

情報処理技術者の店

## こまつ時計店

お問い合わせ 090-7086-8425

# 相談・お知らせ

相談内容	日 時	場所・対応先	問い合わせ先	備考	
マイナンバーカード 土曜窓口業務 ⑩8599	6月13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
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員 ⑩2570	6月25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	6月10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 ⑩1973	毎週月～金曜日	8:30～17:15	役場本庁舎	健康福祉課 ☎ 32-9132	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 ⑩1504			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	6月18日(木)	【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	福祉・介護の仕事・資格について知りたい人へのセミナー、福祉・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	6月1日(月) (司法書士:午前のみ)	10:00～15:00	志賀町役場 本庁舎	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	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 ※今月は志賀地域のみです
無料法律相談会 (要予約) 相談員：弁護士	6月19日(金)	13:00～16:00	富来活性化 センター 小会議室	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、お困りの人の相談に応じます
専門家による 合同無料相談会 相談員：弁護士など 11種の専門家	6月20日(土)	13:00～15:00	志賀町 文化ホール	石川県戦略広報課 ☎ 076-225-1362 (一社)石川県中 小企業診断士会 ☎ 076-267-6030	公認会計士、行政書士、弁理士、中小企業診断士、税理士、不動産鑑定士、司法書士、土地家屋調査士、弁護士、社会保険労務士、建築士11種の専門家への相談
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	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いたします

## 労働保険の お知らせ

令和8年度 労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は  
**6月1日(月)～7月10日(金)**です。

年度更新の手続きは「電子申請」をぜひご利用ください！  
窓口にはばらず、インターネット上で簡単・便利に手続きができます。

- 年度更新の時期は窓口が大変混み合います。自宅やオフィスから待ち時間不要で、いつでも手続き可能な電子申請がオススメです！
- 保険料を電子納付することが可能です。電子申請と電子納付を利用した場合、全てインターネット上で手続きを完結させることができ便利です！
- 労働保険の電子申請に関する詳細は特設サイトへ！



年度更新申告書  
書き方パンフレット



労働保険電子  
申請特設サイト



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署



## 被災者支援窓口（平日：9:00～12:00、13:00～16:00）

【受付場所】 役場本庁舎、富来支所

支援事業名	担当課
被災者生活再建支援制度（全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊） ID 1504	危機対策課 ☎32-9321
志賀町住まい再建支援金 ID 2038	
義援金の申請（県第一次～五次、町一次・二次配分） ID 2252	会計課 ☎32-9110
住宅の応急修理制度（全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊、準半壊） ID 2197	住宅支援制度窓口（まち整備課内） ☎32-9211
応急仮設住宅制度（建設型） ID 2203	
地域福祉推進支援臨時特例給付金 ID 2037	臨時特例給付コールセンター ☎ 076-225-1956
志賀町被災建物跡地防草対策助成金 ID 1159	総務課 ☎32-9311

## 令和8年度「能登復興推進隊」募集中！



行政や地域の団体などでは、復興のために懸命に取り組んでいますが、必要な仕事が多く、人手が足りていません。

石川県およびいしかわ就職・定住総合サポートセンター（ILAC）では、「能登復興推進隊」として、ふるさとの復興のために、有償での簡単な仕事に協力できる人を募集しています。

能登復興推進隊は「登録」が必要です。（以下の登録窓口へ要申込）

- ・ 育児中の人 …… ☎ ILAC（アイラック）能登 ☎ 0120-003-341
- ・ 高齢の人 …… ☎ 志賀町シルバー人材センター ☎ 0767-42-2170
- ・ 障がいのある人 …… ☎（一社）ななお・なかのと就労支援センター ☎ 0767-76-0150

## ■対象者

志賀町在住で育児中の人、  
高齢の人、障がいのある人など

## ■お仕事の内容（一例）

- ・ 自治体での書類の封入作業
- ・ 住民へのチラシ配付
- ・ 農産物の出荷に向けた選果や袋詰め作業の補助
- ・ 仮設住宅周辺の草むしりなど

## 【6月17日（水）開催】住まいの耐震化相談会

「住居の耐震改修を考えている」という人のために、耐震化の無料相談会を開催します。  
予約している人を優先的にご案内するため、事前に予約をしてください。



- ◆ 時間 6月17日（水） 9:00～16:00
- ◆ 場所 志賀町文化ホール 2階22研修室
- ◆ 対象
  - ・ 被災証明書が発行された住宅を所有する人 または その住宅に居住を予定している人
  - ・ 志賀町内に住宅（1981（昭和56）年以前）を所有する人 または その住宅に居住を予定している人
- ◆ 対応 いしかわ住宅耐震ネットワーク協議会の建築士

☎☎ まち整備課（耐震化担当） ☎32-9211（電話で事前予約した人を優先します）

※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

## 介護予防 ID 1941

申園 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・シルバーハウス・とき地域福祉センターは入館料が必要です。

教室名	実施日	時間	内容	場所
貯筋サークル	6月2日(火)・16日(火) ・23日(火)・30日(火)	13:30～14:30	いきいき百歳体操	保健福祉センター
ほがらか教室	6月11日(木)・25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	6月12日(金)・19日(金)・26日(金)	10:00～11:30		とき地域福祉センター
シルバーリハビリ体操教室	6月10日(水)・24日(水)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	シルバーハウス
とき第2団地 集いの場	毎週火曜日	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	とき第2団地集会所
とき第4団地 集いの場	毎週金曜日			富来防災センター
とき第8団地 集いの場	毎週火曜日			マルチルーム(第8団地集会所)

## 乳幼児健康診査 ID 1977・すくすく子育て ID 1982

申園 子育て支援課 ☎ 32-9122

内容	実施日	受付時間	対象	備考	場所
母子手帳交付・ 妊婦相談 ID 2518	<b>事前に来所希望日時を 連絡してください</b> ※事前連絡なしでの来所は、対応で きない場合がありますので注意 ください。		妊婦	・持ち物は、妊娠届出書・マイナンバーカード・ 妊婦の振込口座が確認できる通帳またはキャッ シュカードです。 ・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。	子
遊びの教室 ID 1982	6月23日(火)	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	子育てに関する 相談のある人 (原則3歳未満)	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
子育てファミリー まるごと相談 ID 2547	6月10日(水) 6月16日(火) 6月17日(水) 6月19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 (原則3歳以上)		
オンライン相談 ID 2543	6月9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		

information bank

## 健康相談 ID 1978

申園 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。	保
こころの健康相談	6月19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》 (保)：志賀町保健福祉センター (富)：富来活性化センター (子)：子育て支援課 (児)：児童館

高齢者活躍人材確保育成事業  
能登復興推進特別分

ともに能登の明日へ

令和6年1月1日以降に 能登半島地震・豪雨 により離職された方へ  
シルバー人材センターを活用しませんか  
シルバー人材センターは、60歳以上の方に週20時間未満の  
働く機会を提供し、会員の生きがいと地域のニーズを結ぶ  
事業を実施しています。

**仕事内容** 除草、建物の清掃、施設の調理補助・食器洗浄・洗濯  
自動車運転による送迎、工場での軽作業  
その他にも様々な仕事があります。

**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の10番地 (TEL 42-2170)

有料広告欄

# 意外と多い 「初夏の熱中症」

皆さんこんにちは。町立富来病院の竹村です。新緑が眩しい、過ごしやすい季節になりましたね。令和6年5月に始めたこのコラムも、おかげさまで丸2年が経ち3年目に入りました。診察室で「いつも読んでいます」と声をかけていただいたり、内容についてご質問をいただいたり、町民の皆さんとの大切な交流の場になっています。つたない文章ではありませんが、これからも皆さんの健康を守るための一助となるよう、続けていきたいと思えます。

今回は意外かもしれませんが、この時期に増える「熱中症」についてお話しさせていただきます。冒頭で過ごしやすい季節になったと申し上げましたが、この時期は気温が急に上がる日があり、身体が暑さに慣れていないため、思いのほか熱中症や脱水症が起こりやすくなります。特に高齢の方は、体温調整の働きが加齢とともに弱くなっており、より一層の注意が必要です。

この時期の熱中症の特徴は、「それほど暑くない」と感じている日に起こることです。風が心地よい日でも、屋外での作業や散歩を長時間続けることで、身体の中に熱がたまりやすくなります。また仮設住宅などで窓を閉め切った状態では気温が上昇し、気づかないうちに脱水が進んでしまうことがあります。

症状としては、めまい、立ちくらみ、だるさ、筋肉のけいれんなどがみられることが多いです。こういった症状が出たとき、「年齢のせいかな」と見過ごしてしまうことがあるかもしれません。重症になると、真夏の熱中症と同様に意識障害を起こすこともあるため、早めの対応が大切です。

予防のポイントは、まず「暑さに身体を慣らすこと」です。これを「暑熱順化」といいます。天気がいいからと急に長時間の外出や畑仕事などをするのではなく、短時間から始めて少しずつ身体を慣らしていきましょう。また「のどが渇く前にこまめに水分を取る」ことも大切です。以前もお話しさせていただいた通り、ただお水やお茶を飲むだけでなく、適度に塩分や電解質（ミネラル）を補給するよう心がけてください。起床時や作業前、入浴前後、就寝前に水分補給をお勧めします。体調の変化に気付いたときは、無理をせず早めに病院へ相談するようにしましょう。

3カ月予報では、今年は例年以上に早く暑くなるようです。暑い時期が長くなり、春と秋がめっきり短くなってしまいましたが、今から備えを始めて、暑さに負けない身体で夏本番を迎えましょう。



## 集団健診

保健福祉センター ☎32-0339

内容	実施日	受付時間	場所
健康診査	6月8日(月)	8:15 ~ 10:30	富
結核・肺がん検診	6月10日(水)		保
胃がん検診	6月21日(日)		保
大腸がん検診	6月22日(月)		富

※健診日の3日前までに要予約。

※健康診査は「受診券」と「マイナ保険証」または「資格確認書」を持参してください。

※がん検診は「受診券」と「受診料金」を持参してください。

- ① WEB予約：右のQRコードより予約画面にお進みください。(24時間対応)
- ② 電話予約：保健福祉センター ☎32-0339 (平日9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 16:00)



## 個別健診

6月1日(月)~9月30日(水)まで

6月から医療機関で健康診査（特定健診【メタボ健診】、後期高齢者健診）と大腸がん検診（健康診査を受診する人のみ）を実施しています。医療機関によって、事前に予約が必要な場合があります。必ず電話で確認してから受診してください。

※「受診券」と「マイナ保険証」または「資格確認書」を持参してください。

※大腸がん検診は「受診券」と「受診料金」を持参してください。

## 女性がん検診（集団検診）

内容	対象者	受診料金
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20歳以上 (平成19年3月31日以前生まれ)	500円
	21歳【クーポン券対象】 (平成17年4月2日 ~平成18年4月1日生まれ)	無料
乳がん検診 (乳房X線検査)	40歳以上 (昭和62年3月31日以前生まれ)	500円
	41歳【クーポン券対象】 (昭和60年4月2日 ~昭和61年4月1日生まれ)	無料
骨粗鬆症検診 (骨密度検査)	令和9年3月末までに20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳になる人	無料

※検診日の3日前までに要予約。

- ① WEB予約：右のQRコードより予約画面にお進みください。(24時間対応)
- ② 電話予約：保健福祉センター ☎32-0339 (平日9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 16:00)



実施日	受付時間	場所
6月12日(金)	12:45 ~ 14:00	保
6月24日(水)	18:00 ~ 19:15	保
6月28日(日)	8:45 ~ 10:00	富

※「受診券」と「受診料金」を持参してください。クーポン券対象年齢の人は、クーポン券を持参してください。

※詳しい内容は、5月に送付した「検診案内」をご覧ください。