



◆ 仕事を探している人へ

ハローワークには企業からたくさんの方々が提出されています。「求人情報」はいろいろなスタイルで見ることが出来ます。

◆ ハローワーク羽咋では、毎日新しい求人情報を更新し、公開しています。

受付した求人情報はハローワークの「来所者端末コーナー」で検索し閲覧することが出来ます。

また、自宅のパソコンやスマートフォンなどを使って厚生労働省のサイト「ハローワークインターネットサービス」を利用して、同じ内容の求人を見ることが出来ます。

◆ 「ハローワーク週刊求人情報」をご利用ください。

ハローワーク羽咋では、毎週木曜日に一週間分の求人情報をまとめた「ハローワーク週刊求人情報」を発行しています。

ハローワーク羽咋の玄関前に24時間BOXが設置してありますので、夜間や土日祝日でも入手できます。

志賀町役場でも配布しており、石川労働局、志賀町役場のホームページからも閲覧できます。

また、「高齢者応援求人情報」も配布しています。

◆ 気になる求人がありましたら、お気軽に窓口でご相談ください

「求人情報」を見て「もう少し詳しい内容が知りたい」、「求人条件と少し合わないけど応募できないかな」など、ハローワーク羽咋で相談してみませんか？ハローワーク羽咋はあなたの就職活動をサポートします。ご利用をお待ちしています。

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」を開業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や篤志面接委員も務めています。



契約書について (その1)

Q.. 契約は口約束でも成立すると聞きます。にもかかわらず、契約書という書面を作成する理由はどこにありますか。教えてください。

A.. 当事者間で約束したことが守られるならば契約書は必要ありません。しかし、約束を守らない取引先や、クレームをつける人に対しては「貴方との約束はこうでしたよ。だからちゃんと守ってください」「私は、きちんと約束を守っていますよ」と主張するために、約束を残すことが必要です。それが「契約書」です。契約書を作成するメリットは次のようなものがあります。

① 契約の成立時期が明確になる。

口約束では、「そんなことを約束した覚えはない」「本気ではなかった」などと逃げ口上を言われかねません。しかし、契約書を作成しておけば、契約を結ぶ決意と時期が明確になり、双方の思い違いを防ぐことができます。また、書面に残した方が互いに約束したことを破りにくくなるという、心理的プレッシャーを与える効果もあります。

② 紛争が生じたときに証拠となる。

よくある例として、貸したお金を返せという主張に対して「借りた覚えはない」「既に返した」「あれは借りたのではなく貰っ

たものだ(贈与)」などという反論です。証拠がないと互いに「貸した」「借りない」の水掛け論となります。訴訟でもそうした事例に出くわすことがあります。民事裁判では、請求する側にそれを立証する責任があるので大変です。しかし、(金銭消費貸借)契約書があれば、それが証拠となり、問題は解決します。ひいてはトラブルを未然に防止することにもなります。特に、

親しい間柄でも、金銭の貸借では契約書を作成することをすすめます。「契約書の作成なんて水臭い」「俺を信じろ」などと言われて高額な金を貸したに戻らず、後でトラブルになったという例は多々あります。そのような場合の多くは、お金や友達や親族関係も失います。ですから、契約書を交わさないでお金を貸した場合などは、相手にあげたと思った方が良くもありません(逆にお金を返した場合は、後日の紛争防止のために領収書をもっておくことが大切です)。

③ 契約履行のマニュアル(手引き)になる。

契約書を作成しておく、契約書に従って処理すれば、問題が生じて責任はないと相手に主張することができます。また、契約担当者と実際に作業する現場担当者が違う場合、契約書が現場監督者のためのマニュアルとなり、作業をスムーズに行うことができます。



石川県警 公式SNSで } 詐欺の手口を知ろう!

石川県警察では、安全安心のための情報を発信しています。ぜひ登録・フォローをお願いします!

- 犯罪発生情報
- 特殊詐欺注意喚起情報
- 不審者情報
- 防犯対策情報
- 防犯イベント情報

※ アカウントへの投稿に対する返信は行っていませんので、事件・事故で緊急を要する場合は、110番通報、羽咋警察署・交番などへの連絡をお願いします。また、各種相談などは羽咋警察署や交番・駐在所、#9110を利用してください。



X (旧Twitter)



IP\_ANZEN\_ANSHIN  
Instagram



LINE

羽咋警察署 ☎ 22-0110  
羽咋郡市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

ゴミメーター

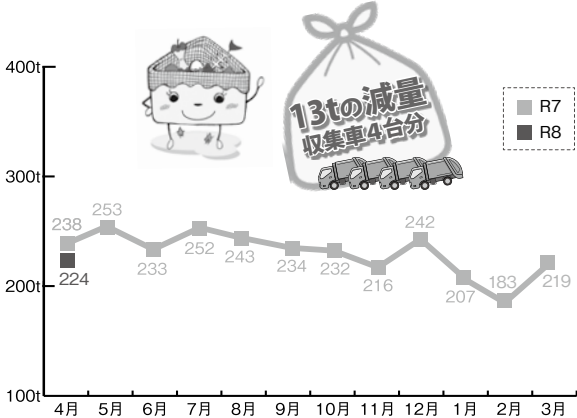
生活環境課 ☎ 32-1180

(家庭から収集した燃えるごみの量)

4月 224 t



前年の  
ゴミ量 237 t



6/7日~6/13日 危険物安全週間

身近なホームタンクの点検を忘れずに!

家庭で使用されている灯油用ホームタンクは、適切に管理しないと油漏れや火災の原因となります。事故を未然に防ぐため、この機会に点検を行いましょう。

【こんなときは要注意】

- ・油のおいがする
- ・地面にシミがある
- ・長期間点検をしていない



異常を感じた場合はすぐに使用を中止し、専門業者に相談してください。

野焼きは原則禁止です!

野焼きは一部例外を除き法律で禁止されています。煙やにおいは近隣トラブルの原因となるだけでなく、火災につながる危険性もあります。ルールを守り、安全な方法で処分しましょう。



熱中症を予防しましょう!

毎年熱中症で救急搬送される人は後を絶たず、令和7年の5~9月では全国で100,510人が救急搬送されています。(令和7年総務省消防庁調べ) 本格的な夏の到来に向け、しっかり対策し、熱中症を予防しましょう。



① 暑さを避けて身を守る!

エアコンで温度を調節、日傘や帽子を着用して、日陰でこまめに休憩をとる。

② 体の蓄熱を避ける!

通気性のよい衣服を着用して、保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす。

③ バランス良く、水分と塩分を補給する!

水分はのどの渇きを感じる前に補給。たくさん汗をかいたら、必ず塩分も補給。例: スポーツドリンク、塩タブレットなど

志賀消防署 ☎ 32-1776 富来分署 ☎ 42-1211

資格取得講習会(七尾会場【実施・月/日】)案内!

- ◆ 車両系建設機械(整地等)運転技能講習 ..... [6/15] ~
- ◆ 職長教育 ..... [6/18・6/19]
- ◆ 刈払機安全衛生教育 ..... [7/2]
- ◆ 高所作業車技能講習 ..... [7/9] ~
- ◆ クレーン運転特別教育 ..... [8/6]
- ◆ 地山掘削・土止め支保工技能講習...穴水[8/19~]七尾[8/26~]

★ 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。

有料広告欄

蜂の巣駆除は



猫の手本舗

☎ 0767-38-1612

ご自身での駆除は大変危険な行為です!



徹底退治!!

ハチのプロが迅速に対応します

(志賀町小室二ノ6番地6) 田淵 誠

児童館は、  
こどもたちの  
パワースポット♡



※教室の予約は、  
志賀町公式LINE  
からも受け付け  
しています。



6/11 (木) 10:30 ~

### 親子でバランスボール♪

バランスボールを使って楽しみながら心と体のリフレッシュをしませんか。保育士が子どもの見守りをします。



定員 13組

要予約

対 象：乳幼児親子

持ち物：

水分・汗拭きタオル・動きやすい服装  
(ジーパン・タイツはNG)

講 師：西部 真美 先生

6/17 (水) 10:30 ~

### 親子リトミック遊び

音楽に合わせて「歩く・走る・ジャンプ」などの動作を楽しみます！親子で楽しい時間を過ごしましょう！



定員 15組

要予約

対 象：乳幼児親子

講 師：松本 有美 先生

6/24 (水) 10:30 ~

### 親子ベビーマッサージ

ベビーマッサージで赤ちゃんとのボディコミュニケーションしませんか？赤ちゃんとの絆を深め、より育児を楽しみましょう。



定員 13組

要予約

対 象：乳児親子 (2カ月~)

持ち物：バスタオル、着替え  
赤ちゃんの飲み物

講 師：安中 智恵 先生

6/9・23 (火) 10:30 ~

ジェイ サロン  
J・salon

皆さんでお話しをしたり、子どもを囲んで楽しい時間を過ごしませんか？ママの息抜きも大切です。



定員 13組

休館日

ID 1918

6月1日(月)・8日(月)・15日(月)  
・21日(日)・22日(月)・29日(月)

開館時間

9:00~17:30

📍 志賀町児童館 ☎ 32-1724

はな  
華だより

志賀町華道協会

日野 敦子【古流】



花材：  
カキツバタ  
ナツハゼ

自宅で簡単にできるトレーニングを紹介！

## 志っ賀りフィットネス

### 太もものトレーニング

#### POINT

- ①膝が内側に入らないようにする。
- ②膝がつま先より出ないようにする



ミズノスポーツサービス(株)  
インストラクター  
山根 佑斗



肩幅程度に足を開き、  
膝をつま先と同じ方向に  
向けます。



お尻を後ろに引きながら、  
上体を落とします。

#### 【注意点】

- 正しいフォームで、無理のない範囲で行いましょう。
- なるべく呼吸を止めないで行いましょう。



## 4月末閉鎖の石川サンケン(株)志賀工場で感謝の集い 堀松工場へ移管し生産水準を維持

4月末に閉鎖する石川サンケン(株)志賀工場で、4月15日(水)に「志賀工場 感謝の集い」が開催されました。

志賀工場は、石川県の企業誘致第一号として、サンケン電気(株)が昭和39年に志賀サンケン工業(株)を設立したのがきっかけ。昭和53年に県内のグループ5社を統合して現在の石川サンケン(株)が誕生し、志賀工場は「同社のルーツ」です。震災後、地盤沈下で敷地内に陥没や亀裂が入り、建物の修繕を検討しましたが、基礎の補修には長期間のライン停止を余儀なくされるため、閉鎖を決定。今後は、堀松工場に生産ラインを移管します。

田中豊社長は「人が技術を育て、技術が人を育てる、ものづくりの精神を大切にしてきた。根付いた精神を堀松工場で受け継いでいく」と話しました。

感謝の集いには、県や志賀町、取引先、OBら関係者約40人が出席しました。



▲出席者一同  
◀地震の被害を受けた志賀工場や堀松工場を見学した

## 創造的復興と持続可能なまちづくりを推進へ NTTドコモビジネス(株)と連携協定を締結

4月22日(水)、志賀町とNTTドコモビジネス(株)は、令和6年能登半島地震からの創造的復興に向け、「未来を拓く共通基盤で実現する復興イノベーションに向けた連携協定」を締結しました。

本協定では、ICT・DXの活用による住民サービスの向上をはじめ、地域産業の活性化、防災・減災対策、高齢者支援、情報発信の強化など、さまざまな分野で連携していきます。

町では同社と協力しながら、持続可能なまちづくりと地域課題の解決に取り組み、創造的復興を進めていきます。



川野一成 北陸支社長と稲岡町長



新社会人としての決意を述べる谷内さん

## 志賀町商工会・富来商工会主催 新社会人歓迎の集いを開催

4月21日(火)、志賀町商工会・富来商工会主催の新社会人歓迎の集いが、町内で行われ、15事業所30人の活躍に期待を寄せました。

稲岡町長らが歓迎の言葉を述べ、新社会人を代表し、(株)白山石川工場の谷内悠大さんが「一日も早く力をつけ、会社と地域の発展に貢献していきたい」と誓いました。

また、志賀原子力発電所の見学も行われました。

## 被災地支援と80周年記念で教育支援 カナカン(株)が志賀小・富来小に寄付

5月12日(火)、酒類や食品などの卸売業を手がけるカナカン(株)(金沢市)が創立80周年を記念し、地元への恩返しとして、寄付金60万円を志賀町へ寄付しました。

同社の高嶋成久専務取締役と今村孝樹執行役員が間嶋教育長を訪れ、寄付目録を贈呈。寄付金は、志賀小学校と富来小学校に各30万円ずつ配分され、学校備品購入用に活用されます。



(左から)間嶋教育長、高嶋専務取締役、今村執行役員



志賀高校生が能登の魅力と復興への思いを発信

## 志賀高生の音声ガイドが巖門遊覧船に

富来牛下の景勝地・巖門の遊覧船で4月17日(金)、石川県立志賀高等学校の生徒による音声ガイド放送の乗船会が行われ、制作に携わった生徒13人や地元関係者らが乗船しました。

音声ガイドを担当したのは、同校普通科ビジネス・福祉コース3年生13人。巖門洞窟や旧福浦灯台の豆知識をはじめ、岩ノリや太鼓など町の特産品や文化を、高校生ならではの親しみやすい会話調で紹介しています。また、「震災を風化させない」との思いを込め、令和6年能登半島地震による被害や復興の様子についても盛り込みました。

この取り組みは、「能登の里山里海×高校生 未来の仕事プロジェクト」の一環として実施されたもので、生徒たちは昨年10月から取材や録音を重ね、町の歴史や文化を学びながらガイドを完成させました。

音声ガイドは、団体予約専用の「巖門―福浦港コース」で放送され、ゴールデンウィーク期間中には一般向け周遊コースでも放送されました。

中谷瑞輝さん(志賀高3年)は「観光地や特産品の紹介に加え、震災被害や現在の復興状況についても伝えることができ良かった」と話し、能登金剛遊覧船取締役の木谷茂之さんは「このアナウンスを通して、能登の魅力を感じてもらえたらうれしい」と期待を寄せました。



自分たちの声を吹き込んだ音声ガイドを聞いて遊覧船から眺めを楽しむ志賀高の生徒



(左から)木森勇二校長、間嶋教育長、永谷さん、稲岡町長、山下勝監督

志賀高校レスリング部が全国で活躍

## 永谷梨愛さん、全国3位を報告

4月21日(火)、レスリングの全国大会で入賞した永谷梨愛さん(志賀高2年)が、志賀町役場に稲岡町長と間嶋教育長を訪ね、結果を報告しました。

永谷さんは、4月11日(土)、12日(日)に都内で行われたJOCジュニアオリンピックカップ・ジュニアクイーンズカップレスリング選手権に出場。U17の部53キロ級で3位に輝きました。

永谷さんは、悔しさが残る結果だとし、「インターハイでは優勝したい」と力強く語りました。

アゼルバイジャン特命全権大使

## 志賀高校国際交流部の3年生7人と交流

4月28日(火)、アゼルバイジャンのファリド・タリポフ特命全権大使とサディグ・ババエフ参事官が志賀高校を訪れ、国際交流部の3年生7人と交流を深めました。

2人は好きな日本食やスポーツ、将来の夢について部員と話しました。役場本庁舎では稲岡町長とも懇談しました。東京五輪をきっかけに志賀町とアゼルバイジャンは友好関係を結んでいます。大使は「8月の富木八朔祭礼も見たい」と再訪を誓いました。



志賀高校を訪問したタリポフ特命全権大使(中央左)



## トロフィーやメダルを寄贈 元ドラゴンズ小松辰雄さん訪問

4月27日(月)、プロ野球・中日ドラゴンズOB会長で西海風無出身の小松辰雄さんが、能登半島地震で甚大な被害が出た故郷に、現役時代に得た数々の記念品を寄贈しました。

「能登の怪腕」と全国に名をはせ、星稜高からドラフト2位で入団。中日一筋、エースとしてマウンドを守った小松さん。最多勝や最優秀防御率、最多奪三振などタイトルを刻んだブロンズ像や月間MVPの大型カップ、オールスター戦の記念メダルなど、小松さんの軌跡を伝える約60点が贈られました。

震災の後、何度も炊き出し支援に足を運ぶなど能登に心を寄せる小松さんは「子どもたちが思いきり野球したり、友だちと遊んだり、そういう当たり前がいかに大切か。OB会としても後押ししたい」と話しました。

町は特別展示する方向で調整しています。



現役時代のユニホームやトロフィーなどを寄贈した小松さん



きれいになったビーチの前で記念撮影

## 裸足で歩ける海岸を目指して 第2回ビーチクリーンイベント開催

4月26日(日)、第2回「世界一長いベンチビーチクリーンイベント」が開催されました。

前回の倍以上の参加者となる約200人が町内外から集まり、増穂浦海岸をきれいにしました。

参加者限定で、のどピッと100ポイントを進呈したり、8輪サンドバギーの試乗体験も行いました。



### 【お詫びと訂正】

広報しか5月号21ページ「富来高田の石黒豊子さんが100歳」の記事に誤りがありましたので、お詫びしてここに訂正致します。

## いつまでもお元気でお過ごしください



施設で町長、家族から祝福を受ける豊子さん

### 富来高田の石黒豊子さんが100歳

石黒豊子さん（富来高田）が3月21日(出)に100歳を迎え、家族や稲岡町長から祝福を受けました。

家族は「母は、90歳まで田んぼや畑にと一生懸命働いてきました。孫やひ孫に“畑ばあちゃん”と言われるほど、朝早くから遅くまで野良仕事に頑張ってきた人です。これからは好きなぬり絵などを楽しみながら健康で、穏やかに過ごしてほしいです」と話しました。

稲岡町長は「これからも体に気をつけ、健康でお過ごしください」とお祝いの言葉をかけました。

時間	番組内容
7:00	📺 おくやみ情報
7:03	📺 志っ賀りフィットネス・ シルバーリハビリ体操・尿もれん体操
8:10	📺 dボタンの使い方
8:15	📺 志賀町からのお知らせ(文字放送)
8:20	📺 inakenTV・しかチャンニュース
9:00	📺 今月の番組 ①
10:00	📺 志賀町からのお知らせ(文字放送)
10:05	志賀小学生考案♪さんぽにのせて「みんなで!健康体操」
10:10	図書館だより・児童館だより・まちかど巡り・行政情報
11:00	📺 今月の番組 ②
11:55	📺 志賀町からのお知らせ(文字放送)
12:00	📺 今月の番組 ③
12:00	📺 しかチャンニュース
13:00	📺 おくやみ情報(文字放送)
13:03	📺 今月のお料理レシピ・ 志っ賀りフィットネス・ブレパサイズ体操
13:36	📺 シルバーリハビリ体操・尿もれん体操
14:00	📺 志賀町からのお知らせ(文字放送)
14:00	📺 しかチャンニュース
15:00	📺 今月の番組 ④
16:00	
17:00	📺 今月のお料理レシピ・ 志っ賀りフィットネス・認知症予防体操
17:23	📺 笑顔でつなぐ民生・児童委員活動紹介
18:00	📺 志賀町からのお知らせ(文字放送)
18:00	📺 今月の番組 ⑤
19:00	おやこでうんどう「しかっ子体操」
19:03	📺 inakenTV・しかチャンニュース
20:00	📺 今月の番組 ⑥
21:00	📺 今月の番組 ⑦
22:00	📺 今月の番組 ⑧
23:00	📺 おくやみ情報(文字放送)

### 北陸電力からのお知らせ

志賀原だより	8:45	10:45	14:45	17:45	20:50	21:50
文字情報	7:55	8:55	9:55	10:55	13:55	14:55
	17:55	18:55	19:55	22:55		

## 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 ー料金不要ー  
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 (すこやか整形外科院向かい)

TEL (0767) 22-1537

http://www.mirai-toshi.jp

宅地建物取引業石川県知事(4)3772号  
不動産コンサルティングマスター



## しかチャンネル デジタル:11ch STB:038ch

# 番組ガイド 6月



稲岡健太郎町長が  
町政運営の趣旨や  
状況を分かりやすく  
ご説明します!

1日2回放送しています。  
ぜひご覧ください😊

### 今月の番組

1日~15日		16日~月末	
① 9:00	志賀小学校 1年生を迎える会	志賀高校 体育祭	
② 11:00	富来小学校 1年生を迎える会	しかこあつまれ! 高浜保育園日常保育の様子	
③ 12:00	📺 しかチャンニュース	図書館だより・児童館だより	
④ 15:00~ 17:00	🔄 平成28年 羽咋市消防団連合会連合訓練大会 石川県大会 全県大会	📺 しかチャンニュース	
⑤ 18:05	志賀小学校 1年生を迎える会	志賀高校 体育祭	
⑥ 20:00	富来小学校 1年生を迎える会	志賀小学校 1年生を迎える会	
⑦ 21:00	🔄 陸上自衛隊第10音楽隊 復興応援コンサート(前編)	📺 しかチャンニュース	
⑧ 22:00	🔄 陸上自衛隊第10音楽隊 復興応援コンサート(後編)	富来小学校 1年生を迎える会	

### 📺 志賀町からのお知らせ

8:15 ~ ・ 10:00 ~ ・ 11:55 ~ ・ 14:00 ~ ・ 18:00 ~

### 📺 しかチャンニュース (放送予定)

- 地域おこし協力隊辞令交付 観光協会で商品開発などに取り組む
- 志賀高レスリング部 大門さん・横瀬さんが全国大会入賞
- 志賀町消防団高浜分団が27年ぶりに消防ポンプ車を新調
- 志賀高生が巖門遊覧船の観光音声ガイドを制作
- 石川サンケン志賀工場閉鎖 感謝の集いを開催
- 歓迎の集い開催 新社会人決意新たに
- NTT ドコモビジネスと町が復興に向けた連携協定を締結
- アゼルバイジャン大使が志賀町を訪問
- 小松辰雄さんが町へ栄光の証を寄贈
- 志賀高レスリング部 永谷さんがJOC杯で3位

### まちかど巡り (放送予定)

- 金沢美術工芸大学でデッサン教室 小中高生が参加
- とぎ海さくら貝展

### 令和8年第2回志賀町議会定例会

生放送 2日(火) 10:00 ~ 録画放送 20日(土)・24日(水)  
9日(火) 10:00 ~ 21日(日)・25日(木)  
16日(火) 14:00 ~

チャンネル再設定  
ケーブルテレビに関する問い合わせは

金沢ケーブル 0120-751-114



チャンネル再設定手順

高速インターネット

**ケーブル光**

ケーブル光「10ギガプラン」がこの価格で! ※3年契約の料金(全て税込価格)

10ギガ 月額利用料 6,030円 ▶ 月額 **4,600円**

「でんき&ケーブルまとも割」330円割引 + 「ケーブル光スマホセット割」1,100円割引を適用の場合

事業所でもお申し込み可能です!

金沢 **金沢ケーブル** 年中無休 土日祝も対応 0120-751-114  
スマポ 金沢市南町2番1号 北国新聞会館18階

有料広告欄

【4月受付分】

※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。詳細は住民課 ☎ 32-9121 まで

## 赤ちゃん

(2人)

氏名	父・母	本籍または住所
表谷 桜玖	歩・優香里	小 浦
新谷 麗羽	雅貴・睦美	高 浜 町

## おくやみ

(30人)

氏名	年齢	本籍または住所
角田 勉	82	堀 松
浅賀 外美	64	大 笹
村田 とき子	97	甘 田
平野 友之	97	長 田
藤田 秀孝	89	徳 田
永江 晃治	83	酒 見
沖崎 惇	80	富来地頭町
今川 孝好	79	倉 垣
宮下 あや子	89	米 町
小桜 正二	75	高 浜 町
中田 長逸	78	代 田
雄谷 信夫	87	福 野
永田 隆司	89	上 棚
橋場 スミエ	79	酒 見
仁木 美智子	94	北吉田
能登 敏子	82	笹 波
矢萩 正美	78	高 浜 町
室井 とし子	99	高 浜 町
新田 道子	92	高 浜 町
佐野 外弘	88	笹 波
北口 知克	94	直 海
新明 登美子	95	安 津 見
浦 数子	93	神 代
仙崎 登喜夫	77	福 野
田狭 元美	76	富来領家町
中田 勝三	83	高 浜 町
畑山 助信	97	徳 田
上田 キミ子	92	和 田
福田 充男	76	印 内
加藤 ヨウ子	92	福 野

## 6月の休日医療機関・薬局

日	休日当番医・小児当番医 (9:00 ~ 12:00)	当番薬局 (9:00 ~ 13:00)
7日 (日)	松沼医院(内・小児) (宝達志水町敷浪)	☎0767-29-3188
	松江クリニック(内・小児) (羽咋市松ヶ下町)	☎0767-22-7888
	小児 とどろき医院(羽咋市鶴多町)	☎0767-22-7855
14日 (日)	田村眼科クリニック(羽咋市鶴多町)	☎0767-22-0026
	四蔵医院(内) (仏木)	☎0767-37-1030
	小児 国立病院機構七尾病院(七尾市松百町)	☎0767-53-1890
21日 (日)	いがわ内科クリニック(羽咋市鶴多町)	☎0767-22-7800
	志賀クリニック(内) (高浜町)	☎0767-32-5307
	小児 公立能登総合病院(七尾市藤橋町)	☎0767-52-6611
28日 (日)	松柳医院(内) (羽咋市島出町)	☎0767-22-0011
	いけの整形外科(羽咋市南中央町)	☎0767-22-0254
	小児 さはらファミリークリニック(七尾市石崎町)	☎0767-62-3765

※事前に医療機関へ連絡してください。(発熱症状のある人は必須)  
 ※変更する場合があります。当日の新聞や町ホームページなどで確認してください。

## うつ病家族教室

うつ病(躁うつ病を含む)と診断された人や、うつ病と思われる人の家族が、より良い対応ができるよう、知識や理解を深めるための教室です。

- ◆時 間 7月8日(水) 14:00 ~ 16:00
- ◆場 所 石川県能登中部保健福祉センター (七尾市本府中町ソ27番9 )
- ◆対 象 うつ病(躁うつ病を含む)と診断された人の家族、  
うつ病(躁うつ病を含む)と思われる人の家族など
- ◆講 師 石川県立こころの病院 医長 橋本 優果氏

申 問 石川県能登中部保健福祉センター 健康推進課 ☎0767-53-6894

【お詫びと訂正】 先月号の【戸籍の窓】のコーナーで「2月受付分」の記載は「3月受付分」の誤りでしたので、お詫びして訂正します。

※おくやみ手続きは、事前予約をお願いします。  
 LINE予約または電話予約をお願いします。  
 詳細は住民課 ☎ 32-9121 まで ID 8462

志賀町公式LINEアカウント  
 をおともだち追加して登録→  
 【窓口予約】ボタンから  
 案内に沿って予約します。



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

シルバー人材センターマスコット  
 キャラクター「チーフクロー」

- 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)



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

# 歯みがきは 体を守る 最前線



歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

歯と口の健康は、食事や日常会話など生活を営むうえで重要な役割を担っています。この機会に自分の歯や口の健康を見つめ直してみましょう。

## 口の中の健康を保ちましょう

むし歯や歯周疾患をそのままにしておくと、歯が守られないだけでなく、全身の病気の原因になるといわれています。心身の健康を保つため、歯と口のお手入れをしていくことが大切です。

## 口の健康を保つポイント

- ・毎日、正しい歯みがきをしましょう。
- ・歯垢などの汚れを定期的に取り除きましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受けましょう。

※町では今年度20.30.40.50.60.70.76歳になる人を対象に7月から歯周病検診を実施します。対象の人には個別に案内しますので、ぜひ受診してください。

保健福祉センター ☎ 32-0339



## よく噛んで食べようレシピ①

## 高野豆腐入り和風ガパオライス



【一人分】  
590kal  
塩分 :2.0g

### 材料・2人分

高野豆腐	1枚	大葉	5枚
鶏ひき肉	150g	にんにく	小さじ1/2 (すりおろし)
たまねぎ	1/4個	ごま油	大さじ1
エリンギ	50g	いしる	小さじ2
ピーマン	1個	A オイスターソース	小さじ2
赤パプリカ	1/2個	ごはん	お茶碗2杯分
黄パプリカ	1/2個		

### 作り方

- ① 高野豆腐は、水で戻して水気を切り、粗みじん切りにする。たまねぎ、エリンギ、ピーマン、パプリカも、粗みじん切りにする。大葉は、ざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、鶏ひき肉、たまねぎ、エリンギ、高野豆腐を入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、ピーマン、パプリカを加え、さらに炒める。Aを加えて味を調べ、大葉を混ぜる。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせる。

※お好みで目玉焼きをのせると、見た目が鮮やかになりますよ。

いしるがない場合は、醤油とレモン汁を使ってもOK！  
高野豆腐の弾力とエリンギの歯応えにより、自然と噛む回数が増えますよ。



保健福祉センター  
升田 佳織 栄養士

## 【志賀町連携】誰でも使えるスマホ教室！

(株)アイ・ビ・ケアマーケティングが、志賀町公式LINEの登録や基本操作、便利なアプリの活用法を紹介します。どなたでも参加OK！  
家族・友人とお気軽にどうぞ。  
(無料・要予約・各回定員10人)

### ◆日時・場所

6月10日(水)・富来活性化センター  
6月26日(金)・志賀図書館  
10:00～11:30



申園 (株)アイ・ビ・ケアマーケティング ☎080-8992-4206



町ホームページ



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

