



しかチャンネル 番組ガイド1月

(や):やすらぎテレビ (か):かがやきテレビ
(う):うるおいテレビ (い):いきおいテレビ
(ふ):ふれあいテレビ (み):みらいテレビ

曜日	月・水・金	火・木	土・日
時間	番組内容	番組内容	番組内容
6:00	(や)児童館だより・図書館だより他	(い)遠い歴史のワンを伝えるPART1	(かA)志賀町の文化財-第10回-
7:00	(み)しかチャンネルニュース	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(かB)志賀町の文化財-第11回-
8:00	(かA)志賀町の文化財-第10回-	(み)しかチャンネルニュース	(ふ)ぶらり志賀町の旅
9:00	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	土日特番
10:00	(かB)志賀町の文化財-第11回-	(や)児童館だより・図書館だより他	9,10,11,17日「平成21年成人式」他
11:00	(い)遠い歴史のワンを伝えるPART1	(かA)志賀町の文化財-第10回-	23,24,30,31日「平成22年成人式」他
12:00	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(かB)志賀町の文化財-第11回-	(い)遠い歴史のワンを伝えるPART1
13:00	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース
14:00	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース
14:45	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより
15:00	(や)児童館だより・図書館だより他	(い)遠い歴史のワンを伝えるPART1	(かA)志賀町の文化財-第10回-
16:00	(かB)志賀町の文化財-第11回-	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(や)児童館だより・図書館だより他
17:00	(い)遠い歴史のワンを伝えるPART1	(や)児童館だより・図書館だより他	(み)しかチャンネルニュース
17:45	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより
18:00	(かA)志賀町の文化財-第10回-	(かB)志賀町の文化財-第11回-	(ふ)ぶらり志賀町の旅
19:00	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース	(み)しかチャンネルニュース
19:30	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース
20:45	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより	北陸電力志賀原だより
21:00	(ふ)ぶらり志賀町の旅	(かA)志賀町の文化財-第10回-	土日特番
22:00	(み)しかチャンネルニュース	(い)遠い歴史のワンを伝えるPART1	9,10,11,17日「平成21年成人式」他
23:00	(や)児童館だより・図書館だより他	(み)しかチャンネルニュース	23,24,30,31日「平成22年成人式」他
24:00	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース	北國新聞ニュース
25:00	終了	終了	終了

※都合により、放送内容を一部変更することがあります。
地上デジタル放送(091ch)のEPGでもご覧いただけます。

■ かがやきテレビA

「志賀町の文化財」

第10回は、『絵画 その2』です。

「板地彩色三十六歌仙図額」他を紹介しします。

■ かがやきテレビB

「志賀町の文化財」

第11回は、『彫刻』です。

県指定文化財の「木造薬師如来坐像」他を紹介しします。

《お願い》

町内IP電話は、多くの方にご加入をいただきましたが、未加入の世帯や事業所があります。未加入の場合でも、呼び出し音や話し中の音が鳴る場合があります。もし、町内IP電話でつながらないときは、N T T回線でお掛けください。

■ 年末年始特番

12/31 「今年の志賀町」

平成21年に放送されたしかチャンネルニュースを一挙に放送し、ニュースで1年を振り返ります。

1/1 「志賀町の『祭り』」特集

平成21年に放送された志賀町各地の祭りの様子を放送します。

1/2 「志賀町の『人』」特集

人とのふれあいを中心にした番組を放送します。

1/3 アンコール特集

リクエストの多かった番組を再放送します。

太らないお正月 大作戦!

『あなたの健康を守るために』

国民健康保険

せっかくのお正月、食べたい物を我慢していたら、楽しくないですよ。そこで「太らない」食べ方のコツとこのころがあるので、ぜひ参考にしてみてください。

「正月カロリーを帳消しにする太らない食べ方」太らない⑤カ条

① 本当にお腹がすいているの? 「食べたい気分」になっているだけかどうかわかりませんか?

楽しい雰囲気の中では、興奮したりするときに感じる「心理的な食欲」を体が感じる「生理的な食欲」を錯覚しがち。食べる前にひと呼吸して考えてみて。

② 「空腹時に甘い物」は肥満への近道。吸収されにくい野菜から食べましょう。空腹時は、食べた物が吸収、蓄積されやすいので要注意。甘い物はもちろんです。肉やご飯などの炭水化物を食べる前にも、野菜をたくさん食べてワンクッションおくのがベスト。

③ カテキンがたっぷりの緑茶を飲んで、代謝を上げながら食事をしましょう。

ホットのお茶で体を温め、新陳代謝を上げながら食事をすれば、食べた物がエネルギーに変化しやすい!

お茶は、脂肪を分解するカテキンを含む緑茶や紅茶がオススメです。

④ 8分動けば脂肪は燃え尽きます。食事はダラダラしないで食べた分を消費にしましょう。

食べてすぐの分は、頭を使っただけでも8分で消費し始めます。でも頭も体もお正月はお休み状態。意識して、家事や頭を使うゲームをするだけで効果大。

⑤ 楽しい食事は満足度アップ! 家族とワイワイ食べましょう。満腹中枢を満たされるまでに必要な時間は、約20〜30分。

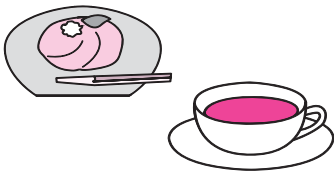
一人でする※「ながら食い」は、食べた感覚が薄くムダ食いに拍車をかけるので、食事は家族みんなで楽しみながら。※「ながら食い」とは、なにかをしながら食べることをいいます。

ごちそうに手を出す前に、

まず5カ条!

やってみよう!!
お正月料理を食べても太らない裏ワザ教えます。

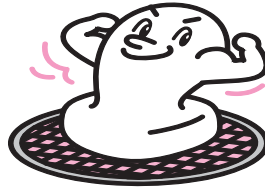
甘い物



シナモンティーなどで代謝を上げながら食べれば◎

甘い物を食べる時は、シナモンやしょうがなど代謝を促進するスパイスを入れた温かい紅茶と、一緒に。洋菓子よりも、小豆で食物繊維もとれる和菓子がベターです。

おもち



ドロドロ餅は、すぐぜい肉に! とにかく焼いて食べましょう。

餅は、食べ応えが出るようにパリッと焼くと太りにくくなります。オススメは、大根おろしに酢を加えた辛味餅。ぜんざいや雑煮のドロドロ餅は、吸収されやすくなります。

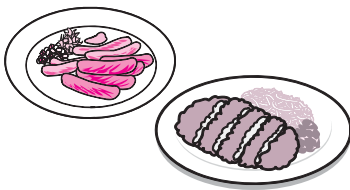
おせち



市販品は、添加物たっぷり! なますや根菜を先に食べれば◎

おせちは、保存食。市販品は濃い味つけになっています。手作りが一番安心だけど、食べる時は、クエン酸を含むなます、食物繊維たっぷりの根菜類からスタートしましょう。

その他オードブル



油で調理した脂肪は危険! お酢やレモンで分解して

脂肪が食材にしみ込んでいる揚げものや炒めものには、酢やレモンをかければ、少しでも脂肪を分解、排出する手助けになるのでオススメです。

太らないお酒の種類

○	焼酎、サワーなどの蒸留酒 サワーやチューハイなど焼酎類なら何でも大丈夫! レモンをプラスすればなおよし。ラム酒やジンなどもOK
△	ビール、赤ワイン ビールを飲むなら、麦芽が少ない発泡酒や糖質カットタイプを。ワインは、ポリフェノールを豊富に含む赤なら、可
×	日本酒、白ワインなどの醸造酒 発酵させて造る醸造酒は、糖度が高く、体内に吸収・蓄積されやすいので注意。日本酒などのうまみの強い物、甘いお酒は控えた方が賢明。

お酒



脂肪にならないのは焼酎! 刺身やサラダなど、「生」の食材がつまみだと太らない!

お酒を飲むなら、焼酎など体に吸収されにくい蒸留酒。刺身や赤身肉を食べるなら野菜と一緒につまめばOK。お酒のあとのご飯ものは、確実に太ります!

お問い合わせは

志賀町住民課

国保年金担当

☎ 32-9121

町内 P 8-32-9121

法 相 談 律

・弁護士（元高等検察庁検事）
愛知学院大学法科大学院特任教授
國田 武二郎（堀松出身）

東京地検、名古屋地検、横浜地検、岡山地検、福井地検等で捜査・公判検事として財政・経済事犯、公安・労働事犯、選挙事犯、暴力事犯、風紀・麻薬事犯、外国人犯罪、少年犯罪、交通事犯など数多くの事件を担当。仙台高等検察庁検事として若手検事の指導育成にもあたる。平成15年6月、愛知県弁護士会に弁護士登録。あすなろ法律事務所という名称で法律事務所を開設し、弁護士として活動。また、愛知学院大学法科大学院特任教授として法科大学院で教鞭を取っている。平成20年から愛知・三重両県の産業保険推進センター産業保健相談員、年金記録確認愛知地方第三者委員に就任、その他、愛知県警察学校で講師。

隣家の樹木が越境している場合はどうする

Q…私の隣の家に住むAさん宅の庭には見事な樹木がたくさんあり、とても風流な和風邸宅です。ところが、風流なのはよいのですが、我が家との境界近くにある梅の木の根と枝が、私の家との境界を越えており、邪魔です。Aさんに面と向かって言いにくいのでこちらで勝手に切ろうかと思いますが、何か問題はありますか。

A…Aさん宅の樹木の根と枝が境界を越えているとのことですが、根と枝についてそれぞれ民法に規定されています。まず、越境している根の部分については、これはあなたが切ってもよいことになっています。しかし、枝については、Aさんに切り取るように請求することができるとはできません。つまり、あなたの方で勝手に切ることにはできないのです。相手が請求に応じない場合は、相手の費用で植木屋などに切り取ってもらうことを、裁判所に申し立てることができます。

ところで、民法では、枝を切るように求める相手について「竹木の所有者」と規定しています。たとえAさん宅が他の者から借りた土地にあり、土地の持ち主がAさんでなかったとしても、樹木の持ち主がAさんであればAさんに請求できるのです。このように、借地人が自分のものとして植えているようなとき、請求する相手は土地の所有者ではなく、樹木の所有者となるわけです。なお、あなたが切る場合もAさんに切ってもらう場合も、樹木を切ることによる被害が大きい場合には、権利濫用になりまから請求が認められないこともあります。樹木の越境によってあなたに生じる被害がほとんどない場合や、Aさんへのいやがらせで切ってもらうような場合も同様に権利濫用にあたる場合があります。

Q…隣に住むAさんの2階の屋根は、角度がちょうど私の家の庭に向かっており、冬になると積もった雪が我が家の庭に落ちてきます。おかげで私が心をこめて育ててきた盆栽の半分が枯れてしまいました。つらさも落ちてくるので危なくて庭を使うこともできません。Aさんには注意したのですがとり返しても来ません。どうにかできないものでしょうか。

A…危険で庭が使えない状態は、Aさんが改善してくれなければ変わりませんので、まずはこちらを何とかしましょう。具体的手順としては、簡易裁判所に調停を申し立て、合意に至らなければ、訴訟を提起します。

Aさんがとりあわないわけですから、あなたは裁判所に仮処分申請書を提出して、Aさん呼び出してもらうとよいでしょう。あなたとAさんから話を聞いた裁判官は、早ければ2〜3週間で決定を出してくれます。裁判官が出す決定は、たとえばAさんに対して一定の雪止め工事を命じ、Aさんが守らない場合、1日ごとに一定額の罰金の支払いを命じるといった形でなされます。仮処分をもらうには、保証金を供託（弁済などのために金銭や物品を一定の場所または人に預けること）する必要があります。その後、本裁判を提起して、仮処分が正しいことの確認を求めるとよいでしょう。本案訴訟で勝つと、仮処分のおきに供託した保証金は全額戻ります。次に、盆栽が枯れたことによる損害については、賠償を請求することになります。ただし、損害賠償額は、市場価格におよびません。請求に先立ち、Aさんが雪による被害ではないと主張することに備え、被害直後の状況を写真に撮るなどの証拠を用意しておくようにします。被害がAさん宅からの雪の落下によるものであるという証明ができれば、勝訴できるでしょう。

富来高校海外研修

海外語学研修でオーストラリアのシドニーへ出発する大家航輝さんと林亜祐美さんが生徒を代表し、11月20日（金）に小泉町長のもとを訪れ、意気込みを語りました。

富来高校の国際コースの海外語学研修は今年度で15回目、今回は男子7人、女子10人が英語を学ぶためオーストラリアに行きます。

大家さんは「ホームステイが楽しみ。自分から積極的に話したい」、林さんは「不安はあるけど、コミュニケーションをとりたい。自分の英語が通じるといいな」と抱負を述べました。

生徒17人は、12月2日から18日までホームステイで過ごし、現地の人に太鼓の披露や日本文化を紹介します。



小泉町長に抱負を語る大家さん



アイリスフローリの館長から花を受け取るみなさん

フローリィが老人福祉施設に花を寄贈

冬期休館中の花のミュージアム フローリィが、町内の老人福祉施設3カ所に館内で展示されていた花を寄贈しました。

クリスマスプレゼントとして贈られたのは、ポインセチアという花で、苞（ほう）の部分が赤くなることが特徴です。

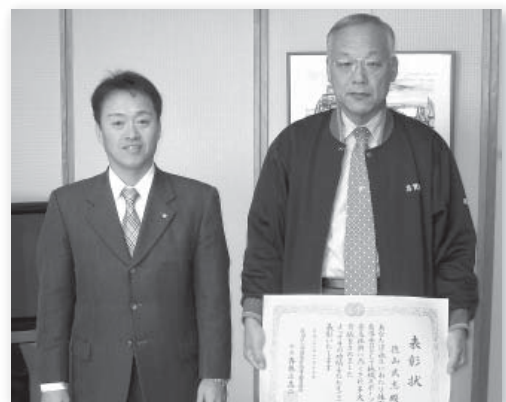
花のミュージアム フローリィは
平成21年11月30日から平成22年3月19日まで冬期休館中です。

徳山さん全国体育指導委員功労者表彰受賞

志賀町体育指導委員の徳山武志さんが全国体育指導委員功労者表彰を受賞し、11月24日（火）に小泉町長のもとへ報告に訪れました。

徳山さんは、旧志賀町体育指導委員から数え27年間、委員として体育指導業務に携わり、地区スポーツ指導、各種スポーツ大会などの事業に積極的に参加し、スポーツの振興に尽力されてきました。

徳山さんは「今後も30年を目指して町スポーツ振興や町駅伝大会などの開催に協力していきたい」と力強く町長に話しました。



「今後も30年を目指して頑張りたい」と話す徳山さん



左から細川さん、新谷さん、町出さん、坂本校長

中学生人権作文で入賞

平成21年度中学生人権作文コンテスト石川県大会で志賀中の生徒4人が入選を果たしました。

12月3日（木）に、志賀町の人権委員で七尾支部人権擁護委員会副会長の盛本浩さんらが志賀中を訪れ、受賞者に表彰状と副賞を手渡しました。

コンテストで入選したのは、町出香澄さん（3年）と板尾佳歩さん（2年）、新谷華梨さん（2年）、細川結女香さん（1年）の4人です。

役場1階に案内所を設置

12月7日（月）から役場1階に、インフォメーションコーナーを設置しました。

何課に行けばいいのかわからない人やどこに何課があるのかわからない人に庁舎図を見せながら職員が説明したり、直接担当者まで案内をするなどしました。



職員に用件を伝えるお客さん



NTN（株）志賀製作所社長の飯原氏（左）、NTN（株）会長の鈴木氏（中）と谷本知事、小泉町長

NTN（株）が志賀町に新工場

ベアリング（軸受）製造で大手のNTN（株）（大阪市）が大型軸受の鍛造部品を製造する工場を志賀町に新設することになり、12月15日（火）に鈴木泰信会長が石川県庁を訪れました。

鈴木会長は谷本知事と小泉町長に進出を表明しました。

NTN（株）は、羽咋丸善（株）から堀松にある志賀鍛造工場の土地や建物、設備などの資産を譲り受けます。

工場は来年早々に10人程度の従業員で操業し、数年後には20人程度まで増員する予定です。

先月号のお詫びと訂正

12月広報まちかどルポの『功績をたたえて』において、教育功労の高辻孝一さんのお名前に誤りがありました。

『富来小女子が金沢城駅伝で優勝』において源代結花さんのお名前に誤りがありました。

ここに訂正しお詫びいたします。 高辻考一氏 → 高辻孝一氏 源氏結花さん → 源代結花さん