

5月の



曜日 時間	火・水・木・金 番組内容	土・日・月 番組内容
7:00		📺 おくやみ情報
7:03		📺 しかチャンネルニュース
7:55		北陸電力文字情報
8:00	📺 今月のお料理レシピ & 志っ祭りヘルス & 志っ祭り体操足若体操 ver.	
8:45		北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報
9:00	[~15日] 騙されない特殊詐欺対策 [16日~] 富来小学校卒業式	[~15日] 再 志賀町の文化財 名勝① [16日~] 再 平成30年度都市消防団連合会 訓練大会
9:55		北陸電力文字情報
10:00	[~15日] 再 しかチャン歌謡ショー⑭ [16日~] 📺 ここどこ? 志賀町⑦「福野編」	[~15日] 再 志賀町の文化財 名勝② [16日~] 志賀町の風景 春2019
10:55		北陸電力文字情報
11:00		図書館だより
11:20		児童館だより・行政情報・まちかど巡り
11:45		北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報
12:00	[~15日] みんなありがと♪ 高浜保育園 [16日~] 志賀小学校卒業式	[~15日] 富来小学校卒業式 [16日~] 📺 第8回枇杷の会朗読公演(後編)
12:55		北陸電力文字情報
13:00		📺 おくやみ情報
13:03	📺 今月のお料理レシピ & 志っ祭りヘルス(志っ祭り体操ロコモ・認知症予防Ver.)	
13:28		📺 志っ祭り体操 足若体操ver.
13:55		北陸電力文字情報
14:00		📺 しかチャンネルニュース・お知らせ・行政情報
14:55		北陸電力文字情報
15:00	[~15日] みんなありがと志加浦保育園 [16日~] 📺 第8回枇杷の会朗読公演(後編)	[~15日] みんなありがと♪ すばる幼稚園 [16日~] 志賀小学校卒業式
15:55		北陸電力文字情報
16:00		図書館だより
16:20		児童館だより・行政情報・まちかど巡り
16:45		北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報
17:00	📺 今月のお料理レシピ & 志っ祭りヘルス(志っ祭り体操リラックス・認知症予防Ver.)	
17:25		北陸電力文字情報
17:30	金沢ケーブルテレビ スペシャル	[~15日] 再 志賀町の文化財 名勝③ほか [16日~] 再 しかチャン歌謡ショー⑭ほか
19:00	📺 しかチャンネルニュース	[~15日] みんなありがと♪ 高浜保育園 [16日~] 児童館だより・ 📺 第8回枇杷の会朗読公演(後編)
19:55		北陸電力文字情報
20:00	[~15日] 志賀小学校卒業式・ 児童館だより [16日~] 志賀町の風景 春2019	[~15日] みんなありがと♪ 志加浦保育園 [16日~] 図書館だより・ 富来小学校卒業式
20:45		北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報
21:00	[~15日] 今月のお料理レシピ・ みんなありがと♪ すばる幼稚園 [16日~] 📺 第8回枇杷の会朗読公演(後編)	📺 しかチャンネルニュース
21:55		北陸電力文字情報
22:00	[~15日] 富来小学校卒業式・ 図書館だより [16日~] 再 平成30年度都市消防連合会訓 練大会	[~15日] 志賀小学校卒業式 [16日~] 今月のお料理レシピ・ 志賀町の風景 春2019
22:55		北陸電力文字情報
23:00		📺 おくやみ情報
23:03		終了

今月の番組

【1日~】
志賀小学校卒業式
富来小学校卒業式
📺 ここどこ? 志賀町 第7回「福野編」

【~15日】
みんなありがと♪
高浜保育園・志加浦保育園・
すばる幼稚園

【16日~】
📺 第8回枇杷の会朗読公演
志賀町の風景春2019(まちかど巡り)

【再放送】 再
📺 しかチャン歌謡ショー⑭
志賀町の文化財 名勝①・②・③
平成30年度都市消防団連合会訓練大会

📺 しかチャンネルニュース放送予定

- 志賀小学校入学式
- 富来小学校入学式
- 志賀高校入学式
- サンケン電気(株)
半導体信頼性評価センター新設
- 新社会人の集い
- シルバーリハビリ体操指導士&
介護予防サポーター養成講座
- ミュージックチャイム「そよ風と花びら」

ケーブルテレビに関するお問い合わせは
志賀町ケーブルテレビ(情報推進課)
☎ 32-9999
E-mail jyouhou@town.shika.lg.jp

※一部または全部に字幕入り
※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。

ケーブルのインターネット **1ギガ** ※1 **光は速い!!!**
ひかり1ギガ ケーブルテレビの多チャンネルと同時加入で
5,500円/月 ▶ **4,500円/月**
光100メガ: 4,500円/月 ▶ 3,500円/月 (ケーブルテレビ多チャンネル同時加入)

※1.本サービスはベストエフォートサービスであり、通信速度を保証するものではありません。Wi-Fi/パソコンや接続する環境により最大速度での提供ができない場合があります。◎表記の金額は全て税抜です。消費税分は別途精算させていただきます。

金沢ケーブル 今すぐ、加入のお申し込みは **0120-751-114** 年中無休 土日祝も受付
金沢市南町2番1号 北越新聞会館18階

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(株)

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

有料広告欄

安達ひまり	泉 青芭 <small>あおば</small>	竹下 勝悟 <small>しょうご</small>	藤田 樹 <small>いづき</small>	吉村 光琉 <small>ひかる</small>	平井なごみ	大西 来実 <small>くるみ</small>	稲岡 絃 <small>げん</small>	小林 七聖 <small>ななせ</small>	氏名
智祐一郎	愛銀美舟	夏洋子平	直祐美一	栗遼奈	麻里恵昌	美守奈利	裕信美夫	千一明斗	保護者名
赤住	百浦	安部屋	甘田	赤住	赤住	高浜町	高浜町	安部屋	本籍または住所

赤ちゃん

9名

戸籍の窓

町の人口 (3月受付分)

総人口	20,293人
男	9,624人
女	10,669人
世帯数	8,064世帯

(平成31年3月末現在)

【お断り】
このコーナーは、当町で届け出をした方で、希望者のみ掲載しています。他市町村での届け出を予定し、掲載を希望する場合は「志賀町広報紙掲載希望申出書」を提出してください。詳しくは住民課まで (☎32-9121)

村山美智子	三原きよ子	中間登美野	石見 初枝	新谷ヨシエ	東間 政信	東 政勝	中野 清見	氏名
89歳	89歳	87歳	97歳	92歳	75歳	86歳	101歳	年齢
仏木	二所宮	笹波	西海風戸町	西海風無	和田	和	館開	本籍または住所

ご結婚

3組

高森佐和子	松本 清	堂口サダコ	小松 誼	稲岡 茂	中町 敏子	吉村外喜男	柴田 義松	畑山 波子	細川 敏枝	四辻 はふ	長谷川浪子	池之谷和美	岡崎美代志	北野 友江	谷内 賢正	唐津 政夫	谷 レイ	濱口 和子	氏名
86歳	87歳	88歳	89歳	88歳	97歳	81歳	93歳	93歳	88歳	98歳	74歳	93歳	86歳	93歳	82歳	76歳	103歳	79歳	年齢
西海千ノ浦	上野	町居	笹波	末吉	福浦港	堀松	大島	給分	米浜	八幡	甘田	五里峠	赤住	福浦港	宿女	福浦港	笹波	西海風戸	本籍または住所

まちPHOTO

ヒウチダニキクザクラ (志賀町土田地区)

+	5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)	
		1日 (水祝)	いけの整形外科	羽咋市南中央町 ☎22-0254	公立羽咋病院	羽咋市 的場町 ☎0767-22-1220	鶴多あおぞら薬局
2日 (木休)	岡田医院(内)	富来領家町 ☎42-1921	国立病院機構七尾病院	七尾市 松百町 ☎0767-53-1890	ヒラバ薬局	羽咋市 川原町	
3日 (金祝)	田村眼科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎22-0026	とどろき医院	羽咋市 鶴多町 ☎0767-22-7855	カワサキ薬局	羽咋市 旭町	
4日 (土祝)	松柳医院(内)	羽咋市島出町 ☎22-0011	恵寿総合病院	七尾市 富岡町 ☎0767-52-3211	薬局マツモトキヨシ高浜店	高浜町	
5日 (日祝)	保志場内科クリニック	羽咋市市場町 ☎22-0807	志賀クリニック	高浜町 ☎0767-32-5307	富来あおぞら薬局	富来 地頭町	
6日 (月休)	松江外科胃腸科医院	羽咋市松ヶ下町 ☎22-7888	さはらファミリークリニック	七尾市 石崎町 ☎0767-62-3765	プリスケア薬局	高浜町	
12日 (日)	岩脇医院(耳鼻咽喉科)	羽咋市市場町 ☎22-0131	公立能登総合病院	七尾市 藤橋町 ☎0767-52-6611	笠原健招堂薬局	富来 領家町	
19日 (日)	足島クリニック(外・胃腸・内)	羽咋市旭町 ☎22-1205	公立羽咋病院	羽咋市 的場町 ☎0767-22-1220	さくら薬局 羽咋的場店	羽咋市 的場町	
26日 (日)	いがわ内科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎22-7800	恵寿総合病院	七尾市 富岡町 ☎0767-52-3211	はくい薬局	羽咋市 的場町	

※受診の際は、事前に電話してください

虫歯のない子 集まれ～♪



3月14日の3歳児健診分



代田
くう
稲岡九羽ちゃん



末吉
えな
河野愛那ちゃん



福野
ゆりあ
白山友里愛ちゃん



赤住
あきな
川瀬明奈ちゃん



富来領家町
はる
廣瀬晴くん



大島
ゆうと
澤田裕翔くん



富来地頭町
とうま
ピーターズ灯真くん



代田
じょうじろう
藤田貞司朗くん



高浜町
あやと
八野文飛くん



高浜町
しょうた
八野聖大くん



大坂
まこちゃん
大島まこちゃん



赤住
かずはる
山田一晴くん



酒見
いずみ
谷内泉ちゃん



大島
ひまり
坂野向日葵ちゃん



サバの揚げ焼き ねぎ塩ダレ



297kcal
塩分 0.9g
【1人分】

カリッとジューシーに揚げ焼きしたサバにねぎ塩ダレが合います。こしょうなどの香辛料、ねぎ、しょうがなどの香味野菜で塩分控えめに♪ サバはDHA、EPAが豊富で血液をサラサラにし、脳を活性化してくれます。



保健福祉センター栄養士
館島 紗貴さん

【材料・2人分】

サバ……………160g
しょうが（すりおろし）……………小さじ1
酒……………小さじ2
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量

◎ねぎ塩ダレ

長ねぎ（小口切り）30g
鶏がらスープの素……………小さじ1/3
ごま油……………大さじ1/2
塩……………少々
黒こしょう……………少々

◎付け合せ

リーフレタス……………適量
レモン（輪切り）……………適量
小ねぎ（小口切り）……………適量



【作り方】

- ①サバは骨を取り除き、2～3cm幅に切る。しょうが、酒で下味をつけ15分程漬ける。ねぎ塩ダレの材料を混ぜ合わせる。
- ②サバの水気をキッチンペーパーで軽くふき、片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ③フライパンに多めのサラダ油を熱し、片栗粉をまぶしたサバを入れ、色づくまで揚げ焼きにする。
- ④器にリーフレタス、輪切りにしたレモン、揚げ焼きにしたサバを盛り付ける。上からねぎ塩ダレをかけ、小ねぎを振る。

※5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」です。
減塩は難しいことではありません。できることから始めてみましょう！