



しおかど

ShikaTown

6

2019
(令和元年)

No.166

せせらぎ自然公園の鯉のぼり

INDEX

しまち食育通信	2~3
まちかど News	6~8
情報パーク	14~19
しかチャンネル番組ガイド	22

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

みんなので広げよう

食育の輪

食育とは、健全な食生活を実践するために、さまざまな経験を通して、食に関する知識と選択力を身に付けることです。

食育は難しいことではありません。家族や友だちと一緒に料理をして食べる、栄養バランスを意識した食事をする、正しい食事のマナーを心がけるなど、普段何気なく行っていることが「食育」なのです。

生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことができるよう、食育をすすめていきましょう。
志賀町では「第2次志賀町食育推進計画」に基づき、関係団体・機関が連携を図りながら、子どもから高齢者まで幅広い世代への食育推進に取り組んでいます。

【推進体制のイメージ図】



幼稚園・保育園・学校など



ボランティア団体・行政・保健・医療機関など



町民・家族



農林漁業者



食品関連事業者など



1日のスタートは 朝ごはんから！

「朝ごはんより寝ていたい」、「朝ごはんくらい抜いても大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、朝ごはんは1日のパワーの源であり、規則正しい食習慣を作る上で大切なものです。

朝ごはんを食べないと1回の食事の量が増えて、食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症につながる恐れがあります。健康のためには1日3回バランスのよい食事を取り、生活リズムを作っていくことが大切です。朝ごはんを食べて元気あふれる1日をスタートしましょう。

忙しい朝に 簡単朝食作りのポイント！

前夜に準備する

野菜を切ったり、ゆでておくなど、前夜にある程度準備しておけば、翌朝の準備がとて楽になります。

便利食材を活用する

冷凍野菜やカット野菜など便利食材を利用すれば、下ごしらえの手間が省け、時間短縮になります。

常備菜や保存食を活用する

時間のある時に、常備菜や保存食をまとめて作っておけば、盛り付けるだけで簡単朝ごはんの完成です。

全部一皿に！

ワンプレート朝ごはん

1人前の朝食を全部一皿に盛り付ければ、見た目が華やかになります。洗いものも少なくて済み、後片付けが楽になります。



今月のお料理レシピは P24 へ

食に関する学習や体験活動など、 年齢や発達段階に応じた食育活動



趣味噌作り体験⑤や畑で栽培したきゅうりの収穫⑥

バランスのよい食事、食べ物の大切さ、 食事マナーなど、食の大切さを伝える活動



スギヨ仮面が食育啓発

地域の食文化の伝承と普及



郷土料理

関係団体・機関が協力連携し、食育推進の取り組みを行っています。

町立富来病院からのご案内

富来病院 ☎ 42-1122



なかむら けんいち
中村 健一 副病院長

副病院長就任挨拶

この度 2019 年 4 月 1 日付けで町立富来病院の副院長を拝命いたしました中村健一です。

私は 2013 年より町立富来病院に整形外科医として着任し、地域医療の充実・発展に日々尽力してまいりました。2017 年 11 月には「スポーツ・関節外来」を開設し、怪我の診断・治療以外にも予防指導を行い、競技だけではなく、皆さまの日々の楽しみとしてスポーツを長く続けられるようお力添えをしたいと思いますので、今後とも皆さまのご指導、ご鞭撻の程どうぞよろしくお願い致します。

新任医師の紹介



てらしま りょう
内科医 寺島 良
前任地：市立輪島病院
趣味：旅行

健康に関して困ったことがあれば何でも相談に来てください。



いけむら けいし
皮膚科医 池村 渓伺
前任地：金沢医科大学病院
趣味：音楽鑑賞

地域の皆さまのために頑張りますのでよろしくお願ひします。

外来診療日程

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	備考
内 科	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前・午後	午前	☐午後は第2・4のみ、☑は第1・3・5のみ
外 科	午前			午前	午前		
心臓血管外科						午前	第1のみ
スポーツ外来					午後		
整 形 外 科	午前	午前・午後	午前	午前	午前	午前	☑は第1・3・5のみ
小 児 科							休診
眼 科	午前			午後	午後		☐午後は第2・4のみ、☑は第1・3・5のみ
婦 人 科							休診
皮 膚 科	午前・午後	午前	午前・午後	午前	午前・午後	午前	☑は第1・3のみ
精 神 科					午後		
泌 尿 器 科		午後				午前	☑は第1・3・5のみ



公益社団法人

志賀町シルバー人材センター

会員募集

● 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)



シルバー人材センターマスコットキャラクター「チエクロウ」

有料広告欄



地域公共交通だより



企画財政課 ふるさと創生室
☎32-9301

コミュニティバス 路線別利用者数

昨年度のコミュニティバス1便あたりの利用者数が最も多い路線は、市街地循環線（Aコース）で6.3人、次いで、加茂循環線の6.0人でした。
（平成30年度実績）

地域	路線名	便数 / 日		運賃 (中学生 以下無料)	利用者数		
		平日	日曜		年間	1便あたり	対前年度
富来地域	福浦線	4便	2便	100円	2,966人	2.3人	▲295人
	熊野線	3便	2便	100円	1,865人	1.8人	▲431人
	稗造線	4便	2便	100円	2,496人	1.8人	▲587人
	増穂線（4月～9月まで）	4便	2便	100円	386人	0.6人	▲784人
	西海・西浦線（その1）	3便		100円	5,209人	4.8人	▲575人
	西海・西浦線（その2）	2便	0便	100円	1,582人	2.6人	▲239人
	西浦線	1便		100円	1,341人	3.7人	▲185人
	小計				15,845人	2.2人	▲3,096人
志賀地域	市街地循環線（Aコース）	3便		無料	6,887人	6.3人	▲517人
	市街地循環線（Bコース）	3便		無料	3,151人	2.9人	▲1,532人
	志加浦線	4便	2便	100円	4,663人	3.4人	▲110人
	土田東回り線	4便	2便	100円	4,037人	3.0人	▲368人
	土田西回り線	4便	2便	100円	3,466人	2.5人	31人
	上熊野線	4便	2便	100円	3,359人	2.5人	▲332人
	加茂循環線	4便	2便	100円	7,845人	6.0人	167人
	下甘田線	3便		100円	2,529人	2.3人	▲274人
	中甘田・甘田線	4便	2便	100円	4,076人	3.1人	▲469人
	小計				40,013人	3.5人	▲3,404人
合計					55,858人	3.0人	▲6,500人

■：1便あたり5人以上の利用者数、■：1便あたり3人以下の利用者数

増穂線予約制のりあい交通運行実験

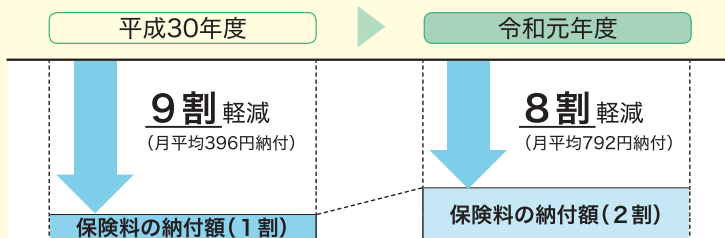
運行期間	便数	運賃（中学生以下無料）	利用者数
2018年10月～2019年3月	4便	片道500円	48人

75歳以上※で医療保険料の均等割9割軽減の皆さまへ

※65歳以上の人で障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入している人も対象です。

高齢者医療保険料の均等割について、これまで9割軽減となっていた人は、今年度8割軽減に変わります。介護保険料については、所得の低い高齢者への負担軽減が所得に応じて強化されます。所得の低い年金受給者の人は、今年10月から、年金生活者支援給付金制度が始まります。（基準額月5,000円）

（例）年金収入80万円以下の人



▷老齢年金生活者支援給付金(補足的な給付を含む)の場合、支給要件(65歳以上で老齢基礎年金を受給中、世帯全員の市町村税が非課税、前年の年金収入額の合計が879,300円以下)を全て満たす必要があります。金額は保険料を納めた期間などで異なり、基本的に10、11月分を12月(年金の支払日と同日)に振り込みます。

▷医療保険料を年金から引き落としとして納めている場合、引き落とし額への影響は10月からです。

☎ 後期高齢者医療制度について 住民課 ☎ 32-9121
☎ 介護保険について 健康福祉課 ☎ 32-9131

☎ 年金生活者支援給付金について
ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165