



志っ祭り フィットネス



— 健康や体力の維持・向上を目指した運動やストレッチを紹介します —

レッグレイズ (体幹トレーニング)



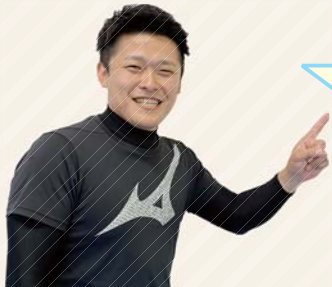
① あおむけになり膝を曲げ、腰とお尻の間に手を入れる。



② 息を吐きながら、顔の前まで脚を上げる。



③ 息を吸いながら、脚を下ろす。脚が床につかないように繰り返し5～10回程度行う。



ミズノスポーツサービス (株)
インストラクター 西 紘希

POINT

- (1) 勢いをつけずに、腹筋で脚を顔の前まで運びましょう。
- (2) 脚を下ろすときは、ゆっくりと下ろしていきましょう。
- (3) 余裕がある人は、1～3セット行いましょう。脚を顔の前まで運び、上に伸ばすと、さらに強度がまします。

【注意】

- ・体調が悪い日は、無理せずしっかり休養をとりましょう。
- ・治療中の病気がある場合は、主治医に相談のうえ、始めましょう。

地域安全ニュース



架空料金請求詐欺にご注意!

携帯電話やスマートフォンに

- 「宝くじに当選」
- 「私の資産をお譲りしたい」
- 「サイトの利用料金が未納となっています」
- 「会員登録完了、退会する場合は連絡してください」



など、身に覚えの無いメールが届いても、すぐに問い合わせ先の電話番号に電話をかけたり、メールに返信したりせず、**家族や警察に相談してください。**

手続き名目で、お金を請求されたり、犯人に指示され、プリペイドカード番号を伝えて電子マネーをだまし取られたりする事例があります。

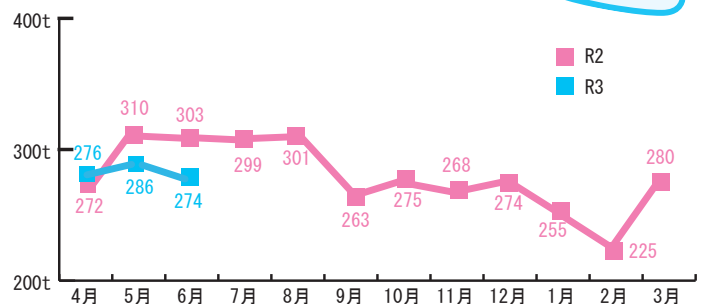
「電子マネーの番号を送れ」は、詐欺！
一人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。

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

(家庭から収集した燃えるごみの量)

今月も
ひとしほり
忘れずに!



環境安全課 ☎ 32-9321

8月の

しかチャンネル 番組ガイド

デジタル:9ch STB:038ch



今月の番組

企画番組・再放送番組

(番組内容はテレビの番組表でご確認ください)

第15回志賀町青少年健全育成学童野球大会

ジョージア応援&国歌(コーラス志賀)紹介
志賀町優良特産品をご紹介します

【16日～】

おもてなし井をご紹介します
救助資機材取扱訓練(志賀消防署)
運動教室開催(土田保育園)

避難情報が変わりました
環境安全課からのお知らせ

データ(d)放送を使ってみましょう
・お知らせ
・お悔やみ
・ゴミの日

しかチャンネル放送予定

- ・志賀高校レスリング北信越大会で団体優勝を報告
- ・志賀ロータリークラブが志賀高校生らと奉仕活動
- ・リゾートエリア増穂ヶ浦で浜開き
- ・シルバーリハビリ体操3級指導士養成講習会

まちかど巡り

- ・明治から昭和にかけての着物と帯結び展(文化ホール企画展)
- ・懐かしの大福寺小学校閉校記念写真館(アルバムから)
- ・保育園プール遊び

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。

曜日	月・火・水・木・金	土・日
時間	番組内容	
7:00	📺 おくやみ情報	
7:03	📺 志賀町からのお知らせ・しかチャンネルニュース・ 📺 みんなでやらんけ! 志賀体操(志賀高校生)	
7:55	北陸電力文字情報	
8:00	志っはりフィットネス & 志っはり体操足若体操 ver.・尿もれん体操	
8:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
9:00	📺 志賀町からのお知らせ 📺 避難情報が変わりました・ 第15回志賀町青少年健全育成学童野球大会	
9:55	北陸電力文字情報	
10:00	図書館だより・児童館だより・行政情報	
10:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
11:00	北國新聞ニュース・プラス (金沢ケーブル)	
12:00	📺 おくやみ情報	
13:00	📺 今月のお料理レシピ & 志っはりフィットネス・認知症予防Ver. 📺 志賀町からのお知らせ	
13:03	📺 志っはり体操 足若体操ver.	
13:32	北陸電力文字情報	
13:55	📺 しかチャンネルニュース	
14:00	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
14:45	北國新聞ニュース・プラス 【金沢楽座・まちすた330】 (金沢ケーブル)	
15:00	おもてなし井をご紹介します 第15回志賀町青少年健全育成学童野球大会 ほか	
16:00	📺 今月のお料理レシピ & 志っはりフィットネス・認知症予防Ver.	
17:00	図書館だより・児童館だより	
17:25	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
17:45	📺 志賀町からのお知らせ おもてなし井をご紹介します・志賀町優良特産品をご紹介します・まちかど巡り	
18:00	北陸電力文字情報	
18:55	📺 志賀町からのお知らせ 📺 しかチャンネルニュース	
19:00	北陸電力文字情報	
19:55	志賀町優良特産品をご紹介します・まちかど巡り 【16日～】おもてなし井をご紹介します	
20:00	北陸電力志賀原だより	
20:50	【～15日】企画番組・再放送など 【16日～】第15回志賀町青少年健全育成学童野球大会	
21:00	北陸電力志賀原だより	
21:50	【～15日】第15回志賀町青少年健全育成学童野球大会 【16日～】救助資機材取扱訓練(志賀消防署)・再放送など	
22:00	北陸電力文字情報	
22:55	📺 おくやみ情報	
23:00	📺 おくやみ情報	
23:03	終了	

北陸電力送配電(株)の公式 Twitter のご案内

災害・停電時の対処法や停電情報(町域や停電戸数など)をお知らせするホームページをご案内しています。災害時に備えてフォローをお願いいたします。



【スマホアプリ:停電情報お知らせサービス】

ダウンロードしていただくと、設定した地域(最大12地域)の停電、復旧見込時刻などをプッシュ通知でお知らせいたします。



【お問合せ先】北陸電力送配電株式会社
ネットワークサービスセンター

0120-837119



フローリィからのお知らせ

夏のプリザーブドフラワーアレンジ
■期間:8月末まで毎日体験可能
■価格:1,650円(税込)
※数に限りがありますので、事前にお問合せください。



- 開館時間 / 10:00～16:00(入館無料)
- 休館日 / 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
- 冬期休館(12月下旬～3月下旬)
- 電話 / 0767-32-8787
- Eメール / flower-museum@fleuri.jp
- ・開館時間等変更する場合があります。ご来館の際は、ホームページでご確認ください。



有料広告欄

戸籍の窓



町の人口

(令和3年6月末現在)

	7月	前月比
総人口	19,348人	△21人
男	9,225人	△14人
女	10,123人	△7人
転入	16人	△16人
転出	22人	△13人
出生	8人	5人
死亡	22人	3人
世帯数	8,021世帯	1世帯

【お断り】

このコーナーは、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。住民課 ☎ 32-9121 まで

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
藤田 唄羽	山崎 岳	北 妃花理	桜井 結菜	中村 絆愛	堀内 奏空	赤ちゃん
奈津美	順平	加奈子	宏 人	紗 隆佳	裕 武美	保護者名
福野	末吉	福野	高浜町	高浜町	代田	本籍または住所

赤ちゃん
6名

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
寺出 榮子	長谷 芳一	森 文子	寺尾百合子	花島 静江	町田 隆彬	前田 拓也
72歳	95歳	54歳	79歳	85歳	仏 東	上 野
窠領家町	福浦港	里本江	直海	安津見	埼玉県	上野

おくやみ
22名

ご結婚
2組

てんと市

◆ 8月24日(火)
8:30～11:30

◆ みちのえき
「旬菜館」前

☎ 農林水産課 ☎ 32-9290

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
大根 精一	細川 利夫	永田 克巳	坂元 榮	小川 千ヨ	小川 貞信	北野 孝男	工保とき子	花島 祥子	保川 了純	山西 重夫	井上千代美	米田伊三雄	寺出 幸一	張原みつゝ	上山 幸夫	浜田 健吉	氏名
95歳	90歳	56歳	89歳	101歳	80歳	83歳	68歳	79歳	73歳	90歳	76歳	83歳	87歳	99歳	83歳	69歳	年齢
福浦港	福野	上 棚	福浦港	西海風戸	高浜町	福 井	松 木	倉 垣	神 代	徳 田	赤 住	高浜町	西海千之浦	町	火打谷	甘 田	本籍または住所

医療機関からのお知らせ

新型コロナワクチン接種に伴い、休日日が変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。

+	8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)	
		診療所	住所・電話番号	診療所	住所・電話番号	薬局	住所・電話番号	
今月の休日医療情報	1日(日)	西村内科胃腸科クリニック	宝達志水町今浜 ☎28-2033	恵寿総合病院	七尾市富岡町 ☎0767-52-3211	碓石ヶ峰登り口 瑠璃光薬局	羽咋市大町	
		岡田医院(内)	富来領家町 ☎42-1921					
	8日(日祝)	ひよりクリニック(内・外)	富来地頭町 ☎42-2300	とどろき医院	羽咋市鶴多町 ☎0767-22-7855	羽咋菜の花薬局	羽咋市柳橋町	
		疋島クリニック(外・胃腸・内)	羽咋市旭町 ☎22-1205					
	9日(月祝)	おおの整形外科クリニック	羽咋市鶴多町 ☎22-8858	公立能登総合病院	七尾市藤橋町 ☎0767-52-6611	クスリのアオキ羽咋店 青木二階堂薬局	羽咋市石野町	
		四蔵医院(内)	仏 木 ☎37-1030					
	15日(日)	平場内科クリニック	羽咋市中央町 ☎22-0238	国立病院機構七尾病院	七尾市松百町 ☎0767-53-1890	鶴多あおぞら薬局	羽咋市鶴多町	
		保志場内科クリニック	羽咋市市場町 ☎22-0807					
	22日(日)	松沼医院(内・小児)	宝達志水町敷波 ☎29-3188	恵寿総合病院	七尾市富岡町 ☎0767-52-3211	ヒラバ薬局	羽咋市川原町	
		森田クリニック(形成・皮膚)	羽咋市鶴多町 ☎23-4775					
	29日(日)	池野整形外科耳鼻咽喉科医院	高浜町 ☎32-0040	公立能登総合病院	七尾市藤橋町 ☎0767-52-6611	カワサキ薬局	羽咋市旭町	
		松江外科胃腸科医院	羽咋市松ヶ下町 ☎22-7888					

志賀町プレミアム商品券・食事券 販売中!



商品券

5,000円で
7,500円分の
商品券を購入できます。

1.5倍

食事券

5,000円で
9,000円分の
食事券を購入できます。

1.8倍



販売期間

7月27日(火) ~ 8月31日(火)

販売場所

志賀町内10郵便局

高浜・上熊野・土田・下甘田・福浦・三明
富来・西増穂・西海・西浦

販売時間 9:00 ~ 17:00

土・日・祝日の販売はありません

使用期間

商品券

7月27日(火) ~ 令和4年1月31日(月)

食事券

9月1日(水) ~ 令和4年1月31日(月)

※ 新型コロナウイルスの感染状況により、食事券の使用期間
が変更になることがあります。

※ 取扱店の一覧は、町ホームページで
随時更新しています。



商工観光課 ☎ 32-9341

町外でがんばる学生のみなさんへ



学生応援! 志賀産新米を送ります



町外で学生生活を送る志賀町出身の学生に、志賀米包装パック米飯を送ります。

- ① 対象者 町外で暮らす大学(大学院含む)、短大、高専、専門学校、日本語教育機関の学生、
高等学校の生徒で、志賀町に保護者が在住している人
- ② 送付内容 1人につき、パック米飯1箱(36パック入り)を本人居住先へ直送
※ 令和3年産志賀産コシヒカリ無菌包装1パック200g入り
(賞味期限は製造より、おおむね半年間です)
- ③ 申込方法 所定の申込書に必要事項を記入し、農林水産課または富来支所窓口へ提出
(郵送などでの申し込みはできません)
申し込みの際、学生証または在学証明書の写しを用意してください。学生証に有効期
限の記載がない場合は、在学証明書の写しを提出してください。
※ 申込書はホームページからダウンロードもできます。
- ④ 申込期間 7月1日(木)~令和4年2月28日(月)まで
※ 令和3年度新米のため、発送は11月以降です。



農林水産課 ☎ 32-9221

