



# 志っ張り 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 —

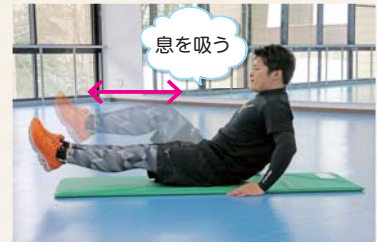
## レッグIN & OUT (体幹トレーニング)



① 足を伸ばして座り、手を後ろに置く。



② 足を床から離し、息を吐きながら、膝を胸の方に引き寄せる



③ 息を吸いながら足を伸ばし、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) つらい人は、膝を引き寄せ伸ばした後、床に足を置いて行いましょう。
- (2) ゆっくり行くと、さらに効果的です。
- (3) 腰痛やつらくてできない人は回数を減らして行いましょう。

### 【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



### 新学期も子どもの安全を見守りましょう！

夏休みが終わり、新学期が始まります。子どもの安全を家庭・地域・企業で見守りましょう。子どもの安全に関わる活動にご理解とご協力をお願いいたします。

#### ●子どもの通学路見守り活動

子ども達の登下校の安全確保につながる見守り活動や、企業の車を活用した防犯パトロールなどに、ご協力をお願いします。

#### ●「いかのおすし」を教えましょう

- ・知らない人について「**い**か」ない！
- ・知らない人の車に「**の**」らない！
- ・怖いと思ったら「**お**」おごえを出す！
- ・怖いと思ったら「**す**」ぐにげる！
- ・何があったか 大人に「**し**」らせる！



#### ●防犯ブザーの使い方を確認しましょう

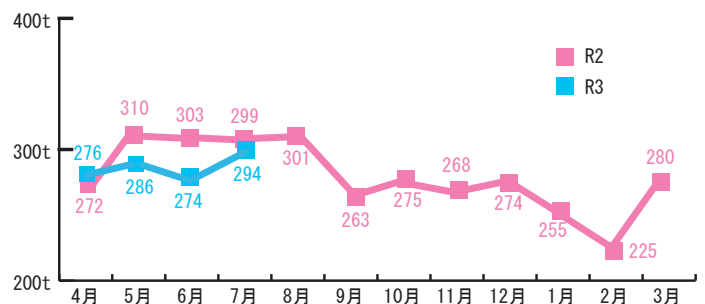
危険を感じたときや困ったときには、助けを求めるように教えましょう。電池切れなどが無いよう点検をお願いします。

羽咋警察署 ☎ 22-0110 ・羽咋都市防犯協会連合会 ☎ 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、もうひとしほりを忘れずに！



環境安全課 ☎ 32-9321

9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)

西能登おもてなし井

志賀町優良特産品をご紹介します  
ひんやりころ柿(細川農園)

救助資機材取扱訓練(志賀消防署)

東京2020五輪・パラリンピック特集  
(アゼルバイジャン・ジョージア)

【～15日】  
運動教室(土田保育園)

### しかチャンネル放送予定

- ・NTN能登地区4社が町へ寄付
- ・ジョージアとのオンライン交流  
アート・ワークショップ(志賀小学校)
- ・ジョージアとのオンライントリップ  
地域の魅力を発信(能登金剛遊覧船)
- ・石川ボーイズが日本少年野球選手権大会予選優勝 全国大会出場

### まちかど巡り

- ・東京2020五輪聖火リレー  
(上熊野子ども会・富来中卒木谷さん  
1964田淵さん)
- ・海岸ごみおしやれに回収コンテナ設置  
(大島海水浴場・能登リゾートエリア増徳浦)

### 令和3年 第3回志賀町議会定例会

(放送時間に変更なる場合があります)

生放送 9月28日(火)10時～

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

宇…一部または全部に字幕入り  
再…再放送  
手…一部または全部に手話入り  
※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	宇 おくやみ情報	
7:03	宇 志賀町からのお知らせ・しかチャンネルニュース	
7:41	宇 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	【～15日】土田保育園運動教室 【16日～】西能登おもてなし井	
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	宇 おくやみ情報	
13:00	宇 おくやみ情報	
13:03	宇 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. 宇 志賀町からのお知らせ	
13:32	宇 志っはり体操 足若体操ver.	
13:55	北陸電力文字情報	
14:00	宇 しかチャンネルニュース	
14:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
15:00	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)	西能登おもてなし井 土田保育園運動教室 ほか
16:00	宇 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	図書館だより・児童館だより	
17:45	北陸電力志賀原だより & 北陸電力文字情報	
17:55	宇 志賀町からのお知らせ 志賀町優良特産品をご紹介します・まちかど巡り ほか	
18:00	宇 志賀町からのお知らせ 志賀町優良特産品をご紹介します・まちかど巡り ほか	
18:55	北陸電力文字情報	
19:00	宇 志賀町からのお知らせ 宇 しかチャンネルニュース	
19:55	北陸電力文字情報	
20:00	救助資機材取扱訓練(志賀消防署) 特集番組・まちかど巡り ほか	
20:50	北陸電力志賀原だより	
21:00	【～15日】土田保育園運動教室 【16日～】西能登おもてなし井	
21:50	北陸電力志賀原だより	
22:00	【～15日】西能登おもてなし井 【16日～】特集番組 ほか	
22:55	北陸電力文字情報	
23:00	宇 おくやみ情報	
23:03	終了	

## バランス戦隊 エネファイブ

温暖化を防げ、  
イエロー&グリーン!  
迫りくる地球温暖化!  
エネファイブが  
地球のために立ち上がる!

ヒーローは、  
24時間休まない!  
エネルギーが止まると  
みんなの暮らしがピンチに!  
だからヒーローは休めない!

動画視聴はコチラから

温暖化を防げ、  
イエロー&  
グリーン!

ヒーローは、  
24時間  
休まない!

こたえていく。かなえていく。 北陸電力

有料  
広告  
欄

# 戸籍の窓



## 町の人口

(令和3年7月末現在)

	8月	前月比
総人口	19,323人	△25人
男	9,212人	△13人
女	10,111人	△12人
転入	22人	6人
転出	24人	2人
出生	6人	△2人
死亡	29人	7人
世帯数	8,008世帯	△13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

村木	千秋	山中	谷内	谷内	高田	日爪	氏名
蒼音	文乃	涼葉	深来	泰真	ひなた	瑠斗	赤ちゃん

赤ちゃん  
7名

里奈	千和	麻将	清浩	春賢	裕一	千亨	保護者名
仏木	裕浩	緒大	香紀	香也	美樹	晃輔	本籍または住所

西垣	大家	中池	西崎	高田	真沼	沼津	舟山	野村	氏名
亜美	基稀	佑希子	篤史	実里	桃華	学	千春	圭	結婚
兵庫	福浦	金沢	徳田	西海	七尾	堀松	徳田	愛知	本籍
福浦	徳田	津幡	堀松	愛知	新本籍				5組

結婚  
5組

川上	新	葛口	濱野	山下	西島	福島	榮田	奥下	中山	藤江	土田	綱木	北川	山崎	横田	向井	雲井	田中	藤森	武田	田中	高誠	井高	氏名
好子	信男	実花	峰子	勉	三枝	大吉	博英	三奈子	豊	茂樹	保藏	きよ子	茂子	敏夫	良市	忠正	晴美	まさ	忠雄	照子	和美	一郎	幸作	年齢
93歳	68歳	26歳	90歳	54歳	92歳	86歳	61歳	54歳	66歳	90歳	98歳	99歳	78歳	100歳	86歳	97歳	70歳	93歳	90歳	90歳	71歳	87歳	87歳	本籍または住所
相神	高浜	釈迦	稗地	東小	西海	赤崎	福井	稗地	田中	高浜	館	西海	坪野	倉垣	米町	穴口	末吉	福野	稗地	笹波	赤住	鶴野	福浦	24名

おくやみ  
24名

## 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、休診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。

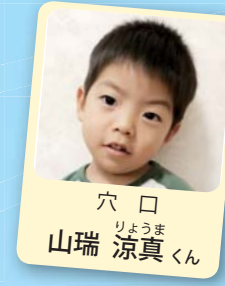
+	9月	休日当番医 (9:00 ~ 12:00)			小児当番医 (9:00 ~ 12:00)			当番薬局 (9:00 ~ 13:00)		
		5日 (日)	松江産婦人科内科医	羽咋市島出町	☎22-2479	さはらファミリークリニック	七尾市石崎町	☎0767-62-3765	薬局 マツモトキヨシ 高浜店	高浜町
12日 (日)	岩脇医院(耳鼻咽喉科)	羽咋市市場町	☎22-0131	恵寿総合病院	七尾市富岡町	☎0767-52-3211	富来 あおぞら薬局	富来 地頭町		
19日 (日)	志賀クリニック(内)	高浜町	☎32-5307	志賀クリニック	高浜町	☎0767-32-5307	志賀 プリスケア薬局	高浜町		
20日 (月祝)	田村眼科クリニック	羽咋市鶴多町	☎22-0026	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		
23日 (木祝)	河崎医院(外・胃腸・内)	高浜町	☎32-0019	公立羽咋病院	羽咋市市場町	☎0767-22-1220	さくら薬局 羽咋的場店	羽咋市 的場町		
26日 (日)	保志場内科クリニック	羽咋市市場町	☎22-0807	国立病院機構七尾病院	七尾市松百町	☎0767-53-1890	はくい薬局	羽咋市 的場町		
	松沼医院(内・小児)	宝達志水町敷波	☎29-3188							
	いけの整形外科	羽咋市南中央町	☎22-0254							
	西村内科胃腸科クリニック	宝達志水町今浜	☎28-2033							
	岡田医院(内)	富来領家町	☎42-1921							



# 虫歯のない子 集まれ〜♪



7月29日の3歳児健診分



## 志賀町プレミアム食事券 2月20日まで期間延長!!

使用期間

令和3年 9月1日(水) ~ ~~令和4年 1月31日(日)まで~~

令和4年

**2月20日(日)に延長!**



- ※ 食事券は、そのままの券で2月20日まで使用できます。
- ※ 食事券で飲食する場合、当面の間、1回の飲食で同席4人まで(同居家族のみの場合を除く)とし、2時間以内での利用となるようご協力ください。
- ※ 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

2021.9 NO 193 広報ししか



発行 志賀町  
編集 情報推進課  
毎月1日発行

〒925-0198 羽咋郡志賀町末古千古1番地1  
☎ 0767-32-1111 (代) <https://www.town.shika.lg.jp/>

