

大雨・台風に向けて



台風や大雨による災害が心配され、全国で今までに経験したことのない災害が頻発しています。台風や大雨による被害を最小限に防ぐため、最大限の備えをしましょう。

家の中

- 非常用持ち出しバッグを手の届くところに置いておく。
- ハザードマップや避難経路を確認する。
- 窓に飛散防止フィルムを貼っておく。



家の外

- 水の浸入を防ぐために土嚢^{どのおう}を設置する。ブルーシートで包むと、より効果的。
- 家の周りの側溝が詰まっていないかを確認し、詰まっていれば掃除する。
- 飛ばされそうな物は固定したり、家・物置の中に入れる。



持ち出し品リスト

- 食料品** □ 飲料水 □ 乾パン、クラッカー □ レトルト食品、缶詰 □ 粉ミルク、哺乳ビン
- 日用品** □ ナイフ、缶切り □ 鍋、水筒 □ 懐中電灯 □ ラジオ □ 電池 □ ロープ □ ごみ袋 □ マッチ、ライター □ 使い捨てカイロ □ ティッシュ □ 筆記用具
- その他** □ ヘルメット □ 予備の眼鏡 □ 地図 □ 救急医薬品 □ 常備薬 □ マスク □ 紙おむつ □ 生理用品
- 貴重品、お金** □ 現金 □ 預金通帳 □ 印鑑 □ 健康保険証 □ 身分証明書
- 衣服** □ 下着 □ タオル □ 寝袋 □ 雨具 □ 軍手 □ 靴



火災・救急・救助は 119 番！ 志賀消防署 ☎ 32-1776 志賀消防署富来分署 ☎ 42-1211



野菜1品プラス 4色ナムル

材料・2人分

もやし	100g	◎調味料 ごま油 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 いりごま(白) 小さじ1 鶏がらだし(顆粒) 小さじ1/3 にんにく(すりおろし) 小さじ1/3
豆苗	40g	
にんじん	20g	
ロースハム	1枚	

作り方

- ①豆苗は3cm長さに切り、耐熱皿にのせラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
にんじんはせん切り。耐熱皿にもやし、にんじんをのせ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼる。ハムはせん切りにする。
- ②ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①の材料と和える。



62kcal
塩分 0.8g
【1人分】

チンゲン菜や小松菜などを入れたり、唐辛子を加えてピリ辛にしてもいいですよ。



保健福祉センター
福田 むつ美 栄養士



「職務経歴書」をご存知ですか？

「求人票の応募書類に、履歴書と職務経歴書って書いてあるけど、職務経歴書ってなんですか？」そんな質問を窓口でされることがあります。

履歴書には、今までのあなたの『学歴』『勤務歴』『持っている資格』などを記載します。

しかし、記載してある会社名だけでは、あなたが従事してきた業務やこれまでの経験は深く分かってもらえないかもしれません。また「経験はあるけど、資格は持っていないから、履歴書には書けない…」そんな思いをしたことはありませんか？そんな時に役立つのが、職務経歴書です。

あなたが、今まで従事してきた具体的な仕事内容、使用してきた機械やソフトウェア、仕事を進めるう

での心掛けやポリシーなど、あなたが身につけてきた経験や能力を明記することで、あなたの「性能」を新しい会社にアピールする『能力・経歴証明書』となります。

◆「職務経歴書」にはプラスαの効果も！？

職務経歴書にはあなたの経験を書くので、採用面接時の受け答えのシナリオにもなります。

また、あなたが新しい職種への転職を考え、どの方向に進もうか悩んでいるなら、「次の仕事に活かせる経験」を考えるためのベースにもなりますので、早めに作成することをおすすめします。

◆「職務経歴書」の作成をアドバイス！

「職務経歴書の作成パンフレット」はハローワークでお渡ししています。また、作成した書類の点検も行っていきますので、お気軽にお越しください。

法律 相談

・弁護士 國田 武二郎 (堀松出身)

東京地検、名古屋地検、横浜地検、仙台高等検察庁検事等を歴任。現在は「あすなろ法律事務所」を開業し弁護士として活動しています。愛知学院大学の特別教授も務めています。

債権回収方法について

Q…知人に100万円を貸しのですが、催促しても返してくれません。どうしたらよいでしょうか。

A…話し合いで解決すればよいのですが、話し合いで解決しない場合、裁判所を利用して強制的に債権を回収することになります。その方法として、まず①「民事調停」があります。調停員という第三者が入ってもらえれば、話し合いで解決できそうな場合や、裁判を起しても証拠が揃っておらず、必ずしも勝てるとは限らない場合などは、相手の所在地の簡易裁判所に民事調停の申立てをします。この調停で解決できれば、訴訟と比較して費用もかかりません。ただし、話し合いで解決する以上、ある程度の譲歩をする必要があり、全額返して欲しい場合は、あまり適しません。また、相手を調停期日に強制的に出席させることはできないので、相手が全面的に争う姿勢を見せた場合は、調停の申立てをしても意味がありません。

次は、②「支払督促」という方法で、証拠も揃っている場合は、相手の所在地(住所地)の簡易裁判所の裁判所書記官に対し、支払を求める方法です。支払督促では、申立人の申立て書類に基づいて裁判所書記官が支払督促状を相手に送達するので、債権者が法廷に行く必要はありません。これに対し、相手が異議の申立て(請求を争うこと)をすれば、通常の民事訴訟に移行し

ますが、異議がなければ、**仮執行宣言**(裁判が確定する前に仮に執行ができる効力を与えること。本来は、裁判が確定した時、強制執行できる効力が発生しますが、相手方が、勝ち目がないうちに控訴などとして、裁判の引き延ばしを図ると、勝訴した者が不利益を被るので、仮に強制執行できるようにするもの)の申立てをして裁判所に「仮執行宣言」をしてもいいです。「仮執行宣言付支払督促」は**債務名義**(強制執行によって実現される請求権の存在・範囲を表示したもので、強制執行の基礎となる公の文書のこと)になりますから、これで強制執行手続きをとることができます。

最後は、**通常の民事訴訟**です。請求額が140万円以下のときは、原則、相手方の所在地の簡易裁判所に訴訟を提起します。140万円を超える場合は、相手の所在地の地方裁判所に訴訟を提起します。

金銭が60万円以下の場合、「**小額訴訟**」という制度があり、相手の所在地の簡易裁判所に、訴訟を起こすことができます。原則、1回の審理で証拠や証人を調べ、審理が終わり次第、直ちに判決されるので、極めて迅速に手続きが終了します。ただ、債権額が少ないことから、強制執行の手続きまで取ると、費用倒れという危険性もあります。

どの方法が一番適切かは、請求金額、証拠の有無、裁判費用、相手方との交際状況の濃淡などを考えて検討してみてください。





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 —

体側 & 前もものストレッチ

POINT

- (1) 体側のストレッチでは、体が丸まったり、呼吸が止まらないように気をつけましょう。
- (2) 前もものストレッチは、余裕があれば、つま先と膝で座った状態で行いましょう。



ミスノスポーツサービス(株)
インストラクター 山根 佑斗



① 膝立ちになり、体の真横に足を伸ばす。



② 伸ばした方向に反対の手を伸ばしていく。伸びている足の裏でしっかり押さえ、手で脚を支える。



① 正座した状態で、こぶし1つ分膝を広げる。手を肩の真下に置き、体を支える。



② 少しずつ手を後ろにずらしていく。

【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

ハク太郎



みんなでつくりよう安心の街

10月11日(火)から20日(木)まで全国地域安全運動が実施されます。警察では、防犯協会や関係機関・団体・ボランティアの皆さんと連携して、安心して暮らせる社会を実現するために、地域安全を推進します。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

○電話でお金の話は詐欺です！

「お金を返すのでATMで手続きしてください」という電話は詐欺です！ATMでお金は返ってきません！

○子どもや女性を地域ぐるみで守りましょう！

地域で連携して、子どもや女性が被害者となる犯罪にあわないように見守りましょう。

○「鍵かけ」の習慣をつけましょう！

令和3年中、羽咋郡市内で侵入窃盗が21件、自転車盗が7件発生しています。被害の多くは無施錠です。住宅も自転車も二重ロックが効果的です。

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)

☎ 環境安全課
☎ 32-9321

