

手話わっち

should be do watch
should be do watch = みるべき



フレッシュな役場職員が
毎月手話で登場します。

令和

3

年(ねん・とし)

丑(うし)



右手指先を脇の前で、上に向けてすぼめた後、前に動かしながら、ゆるやかに開く。



右手の中3本指を、胸の前で、横にする。



左手をグーにして立て、右手人差し指を左手親指側に下ろしてつける。



両手の親指と人差し指を伸ばし、頭の両脇につける。

とぎ保育園 大家 絵未伽 (おおいえ えみか)

1歳児クラスを担当しています。子どもたち一人一人に寄り添い、安心して楽しく過ごせるような保育をしていきたいです。



～学校給食の人気レシピ～

肉みそ丼



296kcal
塩分 1.1g
【1人分】



ニンジン、タマネギ、ゴボウは細かく切ったほうが食べやすいです。

保健福祉センター
橋本 智恵子 栄養士

材料・2人分

豚ひき肉	80g	調味料	
酒	小さじ1/2	みそ	大さじ1/2
おろししょうが	少々	しょうゆ	小さじ2/3
おろしにんにく	少々	豆板醤	小さじ1/3
ニンジン	20g	砂糖	小さじ1
タマネギ	60g	酒	0.4g
ゴボウ	24g	塩	少々
		むき枝豆	14g
		ごはん	360g

作り方

- ① 豚ひき肉を酒、しょうが、にんにくで炒めて、取り出す。
- ② ニンジン、タマネギ、ゴボウはみじん切りにして炒める。
- ③ 取り出したひき肉を加えて、残りの調味料で味付けする。最後に枝豆を加える。
- ④ ごはんにかけて、出来上がり。

こんにちは!

ハローワーク羽咋です!



ハローワーク羽咋

◆ ハローワーク羽咋は、皆さんの「働く」ことへの支援を行っています

新しい年を迎え、皆さんも新たな気持ちで、毎日を過ごしていってほしいと思います。

「年も明けたし、就職活動を始めるぞ!」「定年して、しばらくのんびりしていたけど私の経験は活せないだろうか?」「育児休業を取る予定だけど、その間の収入はどうなるのだろうか?」

仕事探しをされている皆さんのために、ハローワーク羽咋では、さまざまな求人情報を公開し、事業所への紹介を行っています。

また、介護や育児で会社を休業している人への「介護休業給付」や「育児休業給付」、スキルアップを目指す人への「教育訓練給付」など、現在勤めている人が安心して勤め続けていけるような制度も運用しています。

◆ ハローワークインターネットサービスをご利用ください!

厚生労働省インターネットサイト「ハローワークインターネットサービス」で、ハローワークの求人情報を公開しています。

ハローワーク内に設置されている来所者端末だけでなく、自宅のパソコンやスマートフォンなどからインターネットを通じて、日本全国のハローワークで受理した求人情報を閲覧できます。

ハローワークインターネットサービス

検索

求人や就職について、わからないことがあったり、悩んだときには、お気軽にハローワーク羽咋へご相談ください。

◆ 石川労働局「ハローワーク羽咋」のホームページもご覧ください!

- ・「週刊求人情報」が閲覧できます
- ・「面接会」「セミナー」など各種イベント情報を案内しています



☎ハローワーク羽咋 ☎0767-22-1241

相談律

・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」を開設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。



死後の手続きについて (その1)

Q…私も70歳をすぎてこの先を考えると、なるべく家族に迷惑をかけないために、生前にできることはやっておきたいと思っています。どんな事から始めたらよいでしょうか。

A…死んだ後のことは知らない。家族が始末してくれるだろうと思うかもしれませんが、それが、それでは、残された家族は大変です。そこで、生前何をしておくべきか、また、身近な人が逝ってしまった場合、どういう対応をすべきかについて順次解説します。

まず、自分の財産について、出来る限りシンプルにまとめておくことが重要です。最近エンディングノートなどの本が出ていますが、それらを活用し、財産を整理しておくといでしょう。

また、死後において一番面倒なのは「名義変更」です。銀行口座、不動産、自動車など、名義変更の必要が出てきます。その対策として、戸籍謄本が必要となりますので、自分の分をすべて取得しておくか、今までの本籍地の所在地がわかるようにしておくといでしょう。役場の窓口で「相続で必要になったときのため」という理由を述べれば、事前に取得することが出来ます。実際の相続時に、有効期限が切れていても、家族は、その情報を

もとに再取得できるので、スムーズに手続きできます。

次に、銀行口座の簡素化です。使っていない口座はどんどん解約して多くても3つ以内に減らしましょう。口座を複数持っている、遺族が遺産分割協議を終えてから、知らない通帳が出てきて、また協議することになります。

さらに確認したい事項は、生命保険の存在です。親が保険に入っていたことを知らず放置しておく、3年で時効になり受け取れなくなります。保険証の保管場所を明確にし、すぐに保険金の給付請求ができるようにしておくべきです。手続き後おむね1週間から2週間でお金が振り込まれるため、凍結された銀行口座から引き出すことに比べ、はるかに早くお金を使うことができます。

また、健康保険証の保管場所も確認しておきましょう。亡くなった場合、健康保険証を返納しなければなりません。あわせて葬儀代金の領収書などを提出すると、故人が後期高齢者医療制度に加入していれば3万〜7万円程度葬儀費用が支給されます。また、亡くなる直前まで病院通いで高額な医療費を支払っていた場合、高額医療費の請求も、相続人によって可能です。ただし、2年以内に手続きをしないと、時効で受け取れなくなりま



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 —

背面のストレッチ



① 息を吸いながら手を上に運び、そのまま斜めに倒す。余裕があればさらに胸、肩を広げる。15～20秒深呼吸する。



② 少し上体を起こし、上の手を対角の膝または太ももの上に置く。



③ 息を吐きながら、腰、背中を丸く後ろに引き背面を広げる。15～20秒深呼吸する。



ミズノスポーツサービス (株)
インストラクター 寺田 智絵美

POINT

- (1) ゆっくりと呼吸を意識しながら行いましょう。
- (2) 無理に伸ばそうとせず、少しずつ伸ばしていきましょう。
- (3) 背中を後ろに引くときに、おへそを見るようにすると意識しやすいですよ。

【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



1月10日は110番の日

110番は、緊急の事件・事故の電話です。
もし、事件や事故に遭ってしまった場合は、落ち着いて110番しましょう。

110番通報のポイント！

- ◆ 何があったか 事件・事故・泥棒など
- ◆ いつあったか 何時頃
- ◆ どこであったか 町名、番地や目立つ建物など
- ◆ 犯人は 性別・年齢・身長体格・服装・逃走方向・車のナンバー
- ◆ 今の様子 被害状況・事故の様子
- ◆ あなたは 事件・事故との関係

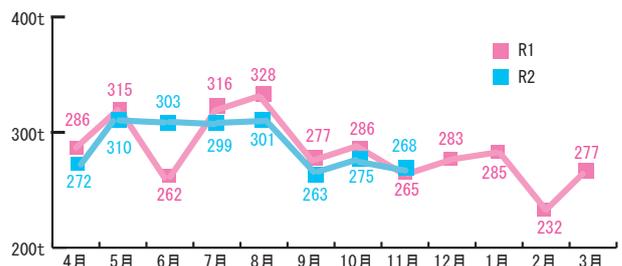
その他の相談については、警察安全相談#9110
または羽咋警察署 (☎22-0110)・最寄りの交番、
駐在所までお問い合わせください。

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)

生ごみの約80%は水分です
「ギュッ」ともうひとしぼり！



問 環境安全課 ☎ 32-9321