

個別健診 (医療機関)

9月30日(土)まで

医療機関で、健康診査(特定健診、後期高齢者健診)を実施しています。医療機関によって事前に予約が必要な場合があります。必ず電話で確認してから受診してください。受診当日、「健診受診券」と「保険証」が必要です。

集団健診

申請 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	実施日	時間	場所
健康診査、 結核・肺がん検診 胃がん検診、 大腸がん検診	9月19日(火)	8:15 ~ 10:30	(志)
	9月22日(金)	8:15 ~ 10:30	(活)

※事前に予約が必要です。健診日の1週間前までに保健福祉センターに予約してください。

女性がん検診

申請 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	対象者	費用	
		集団	個別
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20歳以上 (平成16年3月31日以前生まれ)	500円	1,000円
	21歳(平成14年4月2日 ~平成15年4月1日生まれ)	無料	
乳がん検診 (乳房X線検査)	40歳以上 (昭和59年3月31日以前生まれ)	500円	1,000円
	41歳(昭和57年4月2日 ~昭和58年4月1日生まれ)	無料	
骨粗鬆症検診 (骨密度検査)	令和6年3月末までに20、25、 30、35、40、45、50、55、 60、65、70歳に到達する人	無料	

【個別検診】

※12月まで、協力医療機関で受診できます。事前に保健福祉センターに申し込みが必要です。

※医療機関には事前に予約、確認してから受診してください。

※クーポン券対象年齢の人は、無料で受診できます。クーポン券を忘れずに持参してください。

【集団検診日程】

内容	実施日	受付時間	場所
平日検診	9月5日(火)	13:00 ~ 14:00	(志)
	9月12日(火)		
	9月15日(金)		
	9月27日(水)		
平日検診	9月1日(金)	13:00 ~ 14:00	(活)
	9月13日(水)		
	9月26日(火)		
休日検診	9月30日(土)	9:00 ~ 10:00	(活)
夜間検診	9月20日(水)	18:30 ~ 19:30	(活)
	9月28日(木)		(志)

※事前に予約が必要です。検診日の1週間前までに保健福祉センターに予約してください。

※指定された日時に検診会場にお越しください。

※受診当日は、集団検診用受診券と費用を持参してください。

※クーポン券対象年齢の人は、無料で受診できます。クーポン券を忘れずに持参してください。

※詳しくは、7月に送付した「検診案内」をご覧ください。



安心を 明日につなぐ がん検診

(2023年度がん征圧スローガン)

申請 保健福祉センター ☎ 32-0339

9月は
「がん征圧月間」
です

早期発見！早期治療！ がん検診を受けましょう

がんは身近な病気です。誰でもなり得る可能性があります。日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなると言われています。

がんは早期に発見し、早期に適切な治療を受けることが大切です。

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、検診により早期発見が可能で、さらに適切な治療を受けることで死亡率が低下することが科学的に証明されていますので、ぜひこれらのがん検診を受けましょう。

早期がんのうちに発見できる期間は **1~2年**

！がん細胞は1cmを超えると急成長

乳がんでは、1つのがん細胞が1cmの大きさになるには約15年かかりますが、1cmから2cmになるには2年もかかりません。



がん検診により、早期に発見し、早期に適切な治療を受けることで多くのがんは治ります。

健康カレンダー 掲示板

個別歯周疾患検診

期間：11月30日(木)まで

内容	対象者	場所
歯周疾患 検診 (無料)	令和6年3月末までに 40、50、60、70、76歳に 到達する人	町内協力 歯科医院

※6月送付の「受診券」と「保険証」を持参してください。
※事前に予約、確認してから受診してください。

健康相談

☎ 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	実施日	時間	備考	場所
いきいき 健康相談	毎週 金曜日	10:00～ 11:30	事前に連絡して、健診 結果か血液検査結果を 持参してください	志
こころの 健康相談	9月15日(金)	10:00～ 11:30	1週間前までに予約し てください	

乳幼児健康診査・すくすく子育て

☎ 子育て支援課 ☎ 32-9122

内容	実施日	時間	対象	備考	場所
4カ月児健診	9月14日(木)	【受付時間】 13:00～13:30	令和5年 5月生まれ	詳しくは「健診案内」(個別に送付)をご 覧ください	志
3歳児健診	9月14日(木)	【受付時間】 13:30～14:30	令和2年 2月～3月生まれ		
母子手帳交付・ 妊婦相談	毎週 火・水・木曜日	☎ 13:00～17:00 ☎ 8:30～11:30	妊婦	事前予約すると手続きがスムーズです 他の曜日・時間の希望者は連絡してください	子
すくすく 子育て相談	9月14日(木)	15:00～15:30	乳幼児の子どもと 保護者	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	志
ゆう遊クラブ	9月5日(火)	個別相談 9:30～10:30 ミニ講座 10:30～11:30	妊婦・産婦、 乳幼児の子どもと 保護者	個別相談希望者は、1週間前までに要申込 ミニ講座は「絵本のよみきかせと音楽」です	児
子育てファミリー まるごと相談	9月13日(水) 9月15日(金) 9月28日(木)	① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40	子育てに関する 相談のある人	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	児
オンライン相談	9月5日(火)	① 13:30～14:00 ② 14:30～15:00	18歳未満の子ども・ 妊産婦とその家族	Zoomによるオンライン相談です 1週間前までに相談内容を連絡して申し込 んでください	

information park

介護予防

☎ 地域包括支援センター ☎ 32-9132

※対象：65歳以上の人 ※アスク、文化ホール以外は入館料が必要です。

教室名	実施日	時間	内容	場所
ほがらか教室	9月14日(木)・28日(木)	10:30～11:30	ストレッチ筋力強化運動	やすらぎ荘
ニコニコ教室	9月8日(金)・15日(金)・22日(金)	10:00～11:30	ストレッチ筋力強化運動	と
貯筋サークル	毎週火曜日	13:30～14:30	いきいき百歳体操	文化ホール 32研修室
いきいき貯筋倶楽部	毎週月曜日 ※祝日を除く	13:30～14:30	いきいき百歳体操	と
	毎週金曜日	9:30～10:00		シルバーハウス
シルバーリハビリ 体操教室	9月13日(水)・27日(水)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	シルバーハウス
シルバーリハビリ 体操体験会	9月1日(金)	10:00～10:30		アスクポピア前
シルバーリハビリ +プレバサイズ体験会	9月19日(火)	10:00～10:30		

《実施会場》 志：志賀町保健福祉センター と：とき地域福祉センター 子：子育て支援課 児：児童館

相談・お知らせ

相談内容	日 時	場所・対応先	問い合わせ先	備考	
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員	9月28日(木)	10:00～15:00	役場本庁舎 相談室	子育て支援課 ☎ 32-9122	就職・貸付金のことなど、 なんでも
総合相談 相談員：行政相談委員、 人権擁護委員、 民生委員・児童 委員、生活相談 支援員	< 富来地域 > 9月11日(月)	10:00～15:00	富来行政センター 2階	志賀町社会 福祉協議会 ☎ 42-2545	日常生活の困りごとや、相 談先が分からない場合など 気軽に相談してください
	< 志賀地域 > 9月8日(金)		志賀町文化ホール 2階 21・23 研修室	志賀町社会福祉 協議会志賀支所 ☎ 32-5003	
障がい者福祉相談	9月13日(水)	13:30～15:30	役場本庁舎 相談室	健康福祉課 ☎ 32-9131 FAX 32-0288	障がい者福祉相談支援事業 所の相談員が応じます
要約筆記・ 手話通訳の案内	毎週月～金曜日	8:30～17:15	役場本庁舎	健康福祉課 ☎ 32-9132	要約筆記（文字で書いて伝 える通訳）や手話で、行政 手続きをお手伝いします
介護・もの忘れ相談			役場本庁舎 (自宅に伺うことも できます・要相談)		
七尾法律相談センター (要予約・先着5人) 相談員：弁護士	9月7日(木) 9月14日(木) 9月21日(木) 9月28日(木)	13:30～16:20 間の30分以内	七尾駅前 パトリア5階 フォーラム七尾	金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242	相談料：5,500円 クレサラ相談は初回無料 負担困難で法律援助資力基準 に該当すれば無料(回数制限有)
就職準備 サポート相談 相談員：キャリアコ ンサルタント	月～金曜日 第2、第4土曜日	9:00～18:00 【土曜日は 40歳以上優先】	石川県本多の森 庁舎1階	若者サポ ートステ ーション 石川 ☎ 076-235-3060	仕事をしていない人で「働 きたいが、どうすればいい か・対人関係が不安・ブラ ンクが不安」など悩みを抱 えている人(15～49歳) とその家族を対象に、就職 に向けた準備をサポートし ます(要予約・無料)
就職準備出張相談会 相談員：キャリアコ ンサルタント	9月19日(火)	13:30～16:30	ハローワーク 羽咋相談室2階	石川県福祉の仕事 マッチング サポートセンター ☎ 076-234-1151	介護の仕事・資格について 知りたい人へのセミナー、 介護の資格取得・仕事をし たい人の相談に応じます
福祉・介護の仕事 セミナー&個別相談	9月28日(木)	【セミナー】 10:00～10:45 【個別相談】 10:50～11:30	ハローワーク 羽咋相談室2階	石川県福祉の仕事 マッチング サポートセンター ☎ 076-234-1151	介護の仕事・資格について 知りたい人へのセミナー、 介護の資格取得・仕事をし たい人の相談に応じます
自死遺族交流会 (J交流会)	9月2日(土)	14:00～16:00	金沢市内 (電話でお知らせ)	石川県こころの健 康センター相談課 ☎ 076-238-5750	自ら命を絶った人の遺族が 寄り添い互いに共感するこ とで、心が安らぐ時を過ご します

information bank

■ 窓口延長業務 〇 住民課 ☎ 32-9121

日 時	内 容
9月2日(土)・9日(土) ・16日(土)・30日(土)	9:00～12:30 住民票・戸籍・印鑑証 明などの発行・マイナ ンバーカード業務

■ 町長談話室 〇 総務課 ☎ 32-9311

今月は他の公務により開催できませんので、ご了承ください。

公益社団法人 志賀町シルバー人材センター

会員募集

シルバー人材センターマスコット
キャラクター「チエブクロー」



● 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)

有料 広告 欄



高浜町
山口 千尋ちゃん



高浜町
川上 結愛ちゃん



高浜町
高岡 琥珀ちゃん



尊保
佐田 悠羽奈ちゃん



高浜町
細川 友吾くん



代田
中町 風翔くん

しゅっぴいどうっち should be do watch
should be do watch = みるべき

柳澤 知栄さん (上欄)

今年も金沢マラソンに挑戦します。小学生の頃、シドニーオリンピックで金メダルを獲得した高橋尚子選手を見て以来、マラソンに夢中です。小学生の時に“走るのが楽しい”から始まったマラソンは、大人になった今でもストイックに続けています。金沢マラソン、名古屋ウィメンズマラソン、みえ松阪マラソンなど、出場できる大会には全て挑戦し完走してきました。まずは楽しむことを第一の目標とし、記録にも挑戦していきたいです。

安全



① 両手の平を上に向け、両手の指先を向かい合わせる。胸元から静かに下ろす。

危険



② 両手の指先を折り曲げ、手の甲を相手に見せる。その手を縦に並べ、同時に胸にトントンと2回あてる。



食事をおいしく、バランスよく
厚揚げとさつまいもの
ミルクスープ



【一人分】
233kcal
塩分 0.9g

材料・2人分

厚揚げ	100g	水 200ml 牛乳 200ml 鶏ガラスープの素 小さじ1 塩こしょう 少々 ごま油 少々
さつまいも	100g	
エリンギ	50g	
豆苗	20g	

作り方

- 厚揚げは油抜きし、一口大に切る。さつまいもは皮つきのまま、一口大に切り、水にさらす。エリンギは長さを半分に切り、スライス。豆苗は3cm長さに切る。
- 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、さつまいも、エリンギ、厚揚げを加えて煮る。
- 火を弱め、牛乳、豆苗を加えてさらに煮て、塩こしょうで味をととのえる。
- 器に盛り、ごま油を垂らす。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

1に運動 2に食事 しっかり 禁煙 最後にクスリ

健康寿命の延伸を目指しましょう!