



「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、仕事を進めるうえ

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ますので、お気軽にお越しください。

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。



インターネット上の誹謗・中傷に対する法的対応

Q：私は会社経営をしていますが、口コミサイトで、パワハラ社長・セクハラ社長と私を誹謗中傷する記事が掲載されていました。事実無根で、私の信用にも関わることなので、早急に記事を削除したいのですが、どうしたらよいですか。

A：電子掲示板、ブログ、SNSなどの普及に伴い、匿名で不特定に向け、特定の個人や企業の誹謗中傷を書き込むインターネット上の誹謗中傷が深刻な社会問題になっています。

□ 口コミサイトの投稿を削除するには、サイト管理者に、削除請求する必要があります。サイト管理者は、サイトのページの一番下までスクロールすると問い合わせ先が書いてあることが多いので、サイト管理者に事実無根の誹謗中傷で大変迷惑をしているなどの理由を述べて削除して欲しい旨を申し入れてください。ただし、サイト管理者が大手企業の場合、メールを送付しても、すぐ応じてもらえないことが多いので、初めから書面で請求する方が良いでしょう。この場合、より実効性を持たせるため、弁護士に依頼して内容証明郵便で送ると良いかもしれません。

他に、プロバイダ責任制限法(正確には「特定電気通信役務提供者の損害賠償責任の制限及び発信者情報の開示に関する法律」。以下「法律」といいます)に基づいて削除請求する方法も考えられます。この法律は、掲示板、SNSの書き込みによって権

利侵害があった場合、プロバイダ(特定電気通信役務提供者)がどのような行動をとれば責任を免れることができるかを定めた法律です。そして、削除請求があった場合にプロバイダが取るべき対応が定められており、削除請求されると、サイト管理者は、定められた規定に従って適切な対応で削除に依ることが多いです。ただし、表現の自由との関係もあるので、掲載記事が原因で社会的評価が低下したことや記事が真実に反することなどを証明する必要があります。

サイト管理者がすぐに依じてくれるかどうかは一概に言えませんが、弁護士がこの法律に基づいて請求書を送れば早く削除してもらえると思います。それでも管理者が応じない場合、投稿記事の削除を求める「仮処分命令」を裁判所に求めることができます。裁判所が申立人の請求に理由があると判断した場合、暫定的に申立人の請求を認めるということです。削除請求の場合、仮処分命令が出れば、すぐにサイトの管理者は削除に依るのが普通です。この場合も、投稿記事が原因で社会的評価や記事の内容が事実と反することや証拠などにより明らかにする必要があり、仮処分命令の申立ての時期は、削除を求める書面を出しても、2週間以上放置されて何らの応答もない場合などが目安になると思います。

プロバイダ責任制限法に基づく削除請求や仮処分命令の申立てには、専門的知識が必要なので、弁護士に相談する方が賢明かと思えます。



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 —

内もものストレッチ



①仰向けで行う。



②足の裏と裏を合わせ、ゆっくりと引き寄せる。



③余裕があれば、膝を押さえて伸ばしていく。

POINT

- ①呼吸は止めず、深呼吸を行いましょう。
- ②出来るだけ体に引き寄せ、伸びを感じましょう。



ミスノスポーツサービス(株)
インストラクター 久木野 奈祐



- ・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



令和5年 全国地域安全運動

10/11(水)
-10/20(金)

みんなでつくろう安心の街

● ストップ！ATMでの携帯電話

ATMで携帯電話の通話はやめましょう。
電話でお金の話がでたら、詐欺を疑い、
家族や警察に相談しましょう。



● 子どもと女性の犯罪被害防止

声掛けやつきまといなどの子どもや女性が被害者となる
犯罪に注意しましょう。不審者や不審車両を見かけたら
警察へ速やかにご連絡ください。



● 鍵をかけましょう！

令和4年中、羽咋郡市内で車上ねらい
6件・自転車盗5件が発生し、

いずれも**すべてが無施錠**での被害でした。
住宅・自動車・自転車に鍵をかけましょう。

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

環境安全課
☎ 32-9321

(家庭から収集した燃えるごみの量)



番組ガイド 10月

今月の番組

曜日	月・火・水・木・金	土・日
時間	番組内容	
7:00	字 おくやみ情報	
7:03	字 志っ賀りフィットネス・シルバリーハビリ体操・尿もれん体操	
8:10	字 dボタンの使い方	7:03～10:00 放送時間が一部変わりました!
8:15	字 志賀町からのお知らせ	
8:20	字 しかチャンニュース	
9:00	今月の番組 ①	
10:00	字 志賀町からのお知らせ	
10:05	図書館だより・児童館だより・志賀町の風景・まちかど巡り・行政情報	
11:00	今月の番組 ②	
12:00	今月の番組 ③	
	字 しかチャンニュース	
13:00	字 おくやみ情報	
13:03	字 今月のお料理レシピ・志っ賀りフィットネス・ブレパサイズ体操	
13:34	字 シルバリーハビリ体操・尿もれん体操	
14:00	字 志賀町からのお知らせ	
	字 しかチャンニュース	
15:00	北國新聞ニュース・プラス 【金沢楽座・まちすた330】	今月の番組 ④
16:00	(金沢ケーブル)	
17:00	字 今月のお料理レシピ・志っ賀りフィットネス・認知症予防体操	
17:23	字 笑顔でつなぐ民生・児童委員活動紹介	
18:00	字 志賀町からのお知らせ	
	今月の番組 ⑤	
19:00	字 志賀町からのお知らせ	
19:05	おやこでうんどう「しかっ子体操」	
19:08	字 しかチャンニュース	
20:00	今月の番組 ⑥	
21:00	今月の番組 ⑦	
22:00	今月の番組 ⑧	
23:00	字 おくやみ情報	

北陸電力からのお知らせ

志賀原だより	8:45	10:45	14:45	17:45	20:50	21:50
文字情報	7:55	8:55	9:55	10:55	13:55	14:55
	17:55	18:55	19:55	22:55		

- 1～15日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (前編)
9:00 16～31日 大念寺子供太鼓打競技大会 (前編)
- 1～15日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (後編)
11:00 16～31日 大念寺子供太鼓打競技大会 (後編)
- 1～15日 再 スクールデイズ志賀小3・4年生
12:00 16～31日 再 スクールデイズ志賀小1・2年生
- 1～15日 大念寺子供太鼓打競技大会 (前編・後編)
15:00 16～31日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (前編・後編)
- 1～15日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (前編)
18:05 16～31日 県下太鼓打競技大会 (前編)
- 1～15日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (後編)
20:00 16～31日 県下太鼓打競技大会 (後編)
- 1～15日 大念寺子供太鼓打競技大会 (前編)
21:00 16～31日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (前編)
- 1～15日 大念寺子供太鼓打競技大会 (後編)
22:00 16～31日 しかっこあつまれ! すばる幼稚園 (後編)

字 志賀町からのお知らせ

8:15～・10:00～・14:00～・18:00～・19:00～

字 しかチャンニュース

- 小学生が男女共同参画に理解を深める
- 東洋大学「能登ゼミ」の学生らが稗造地区で地域交流
- 富来小5・6年生が富山大空襲から平和を考える
- 志賀高赤坂・志賀高出身水潤・岡田がレスリングで好成績
- 志賀小5年生が稲刈り体験
- JA志賀で令和5年産志賀米検査式

まちかど巡り

- とぎ・高浜保育園でカレークッキング

◎ケーブルテレビに関する問い合わせは

金沢ケーブル フリーダイヤル **0120-751-114**

字…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。

住まいと土地の総合案内所

不動産のことなら何でもご相談下さい ー 料金不要ー
県外在住の方もお気軽にお電話下さい

心の通うまちづくり

みらい都志開発(有)

羽咋市石野町二 107 (coco 壱番屋さん向かい)

TEL (0767) 22-1537

http://www.mirai-toshi.jp



宅地建物取引業石川県知事 (4) 3772 号
不動産コンサルティングマスター

好評受付中 **ケーブルプラス電話** 「8番電話」の代わりに! (KDDIとケーブルが提携した電話サービス)

特徴1 ケーブルプラス電話どうしなら、**通話無料!** 志賀町内24時間

特徴2 NTTの加入電話より年間**3,564円おトク!** 乗り換えると

※住宅用1.2級取扱局のプッシュ回線料金。NTT 東日本・NTT 西日本の@ビリング、Myビリングの場合、121円/月が減額されます(お客様の支払方法やご利用の回線種別・取扱局によっては対象外となります)。別途ユニバーサルサービス料、電話リレーサービス料が必要となります。
◎ケーブルプラス電話にご加入の際は、別途工事費がかかる場合があります。◎表記の金額は税込価格です。

金沢ケーブル株式会社 年中無休 土日祝も受付 **0120-751-114**
金沢市南町2番1号 北國新聞会館18階

有料広告欄

戸籍の窓

町の人口

(令和5年8月末現在)

	8月	前月比
総人口	18,400人	△38人
男	8,813人	△8人
女	9,587人	△30人
転入	26人	△13人
転出	44人	△15人
出生	5人	△6人
死亡	25人	△8人
世帯数	7,895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
今川 桂和	川谷 和果	向田 翔純	山口 蒼生	坂本 葵	赤ちゃん
本籍	本籍	本籍	本籍	本籍	4名
羽咋市	日翔和吾	愛理	絵文 里武	美奈代	
羽咋市	赤住	甘田	高浜町	西海風無	

氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名
土畑 節子	紙谷 薫	池島 千晶	土田 智之	木村 水春	小泉 直也
年齢	年齢	年齢	年齢	年齢	年齢
94歳	87歳	98歳	84歳	67歳	89歳
本籍	本籍	本籍	本籍	本籍	本籍
新本籍	新本籍	新本籍	新本籍	新本籍	新本籍
羽咋市	かほく市	館	穴水町	穴水町	穴水町

おくやみ

23名

秋の休暇を
楽しんで
心に残る
思い出を

10月は「年次有給休暇
取得促進期間」です。

年次有給休暇を
上手に活用し
働き方・休み方を
見直しましょう

●「年次有給休暇の計画的付与制度」を導入しよう。
●年次有給休暇付与計画表による個人別付与方式を
活用すれば休暇の分散化にもつながります。

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

氏名	年齢	本籍
若狭とし子	87歳	高浜町
高澤 佐門	91歳	高浜町
谷内 和子	82歳	大島
杉森 功	88歳	田中
岩崎 愛子	77歳	福浦港
上杉千恵子	87歳	福野
池守 正夫	86歳	西海風無
高岩 泰輔	90歳	西海風無
安中美代子	87歳	二所宮
小林美代子	79歳	安部屋
澤村 正成	87歳	稗頭
富山 悦子	94歳	大西
三室世津子	91歳	徳田
磯 幾久枝	85歳	稗頭
中島 文子	91歳	仏木
室矢 澤子	93歳	大島
近澤祐三男	80歳	神代

10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)	
	1日	岡田医院(内)	富来領家町 ☎42-1921	恵寿 総合病院	七尾市 富岡町 ☎0767-52-3211	押水瑠璃光薬局	宝達志水町 前
8日	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	クスリのアオキ 志賀高浜店	高浜町	
9日	志賀クリニック(内)	高浜町 ☎32-5307	とどろき 医院	羽咋市 鶴多町 ☎0767-22-7855	ヒラバ薬局	羽咋市 川原町	
15日	ひよりクリニック(内・外)	富来地頭町 ☎42-2300	国立病院 機構 七尾病院	七尾市 松百町 ☎0767-53-1890	志賀プリスケア 薬局	高浜町	
22日	平場内科クリニック	羽咋市中央町 ☎22-0238	公立能登 総合病院	七尾市 藤橋町 ☎0767-52-6611	瑠璃光薬局 志雄店	宝達志水町 子浦	
29日	河崎医院(外・胃腸・内)	高浜町 ☎32-0019	さはら ファミリー クリニック	七尾市 石崎町 ☎0767-62-3765	羽咋菜の花薬局	羽咋市 柳橋町	

※受診前に電話してください。※小児休日当番医にかかる人で、発熱症状者は、診療時間を事前に医療機関へ問い合わせしてください。

志賀町所蔵版画作品巡回展

2023 10.14(土) - 11.26(日)

いしかわ
百万石
文化祭
2023



入場
無料

子ども版画コンクール優秀作品

10/14(土) - 10/24(火) 富来活性化センター 1階ロビー (富来領家町甲-10)

大型共同制作品

10/28(土) - 11/7(火) ロイヤルホテル能登 2階ロビー (矢蔵谷ラ-1)

大田耕士ほかプロの版画作品

11/11(土) - 11/26(日) 志賀町文化ホール 1階芙蓉 (高浜町カ-1-1)

☎生涯学習課 ☎32-9350



しゅっぴいどわっち
should be do watch
should be do watch = みるべき

大館 弥勝さん (館開)

飛行機型のラジコンやドローンを自分の敷地で飛ばして楽しんでいますが、ラジコンを飛ばすには高い技術が必要で、まだまだ練習が足りません。はやく思い通りに操れるようになり、大空を飛ぶ姿を見たいです。

わかる



① 右手の手の平を胸にあてて、なでおろす。

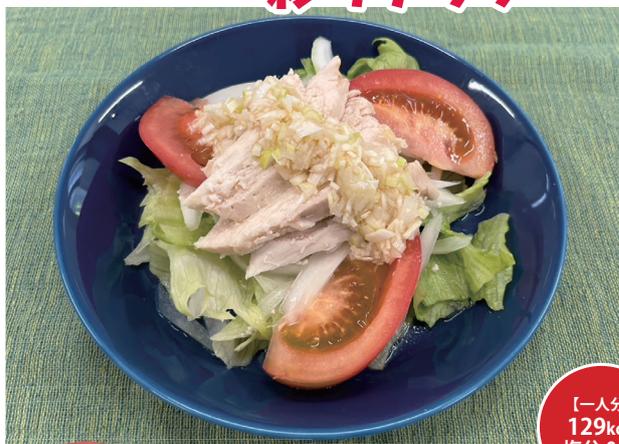
わからない



② 右肩を右手の指先で2回払う。



野菜をプラス1皿 ねぎダレチキンの 彩りサラダ



【一人分】
129kcal
塩分 0.6g

材料・2人分

◎ねぎダレ

ねぎ	20g	鶏胸肉 (皮なし)	1枚(125g)
にんにく(おろし)	小さじ1/3		酒
レモン果汁	大さじ1	トマト	中1/2個
はちみつ	小さじ1	レタス	60g
ごま油	小さじ1	玉ねぎ	40g
塩	1g		

作り方

- ①ねぎをみじん切りにし、ねぎダレの調味料と混ぜ合わせ、なじませておく。
- ②鶏肉はフォークで刺して数か所穴をあけ、厚い部分は切り目を入れる。酒を振ってラップをし、電子レンジで3分程加熱する。粗熱が取れたら、食べやすい大きさにスライスする。
- ③トマトはくし形に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎはスライスして水にさらした後、水気をきる。
- ④皿に野菜、鶏肉をのせ、ねぎダレをかける。

鶏ささ身を使ったり、市販品の
サラダチキンを使ってもいいですよ。

保健福祉センター
福田 むつ美 栄養士

