



◆合同就職説明&面接会を開催します!

志賀町と羽咋市には魅力的な企業が数多くあります。説明・面接会当日は、さまざまな業種の事業所の採用担当者から直接仕事の内容などの説明を聞いたり、面接を受けることができます。

当日の飛び込み参加や説明を聞くだけでもOK!「企業の情報収集や新たな発見の絶好のチャンス」です。お気軽にお越しください。

◎参加企業および求人内容は石川労働局ホームページから確認できます。

志賀町・羽咋市・ハローワーク羽咋主催

「合同就職説明・面接会」

◎日時: 8月5日(水)

13:30~15:30(受付13:15~)

◎会場: コスモアイル羽咋(羽咋市鶴多町免田25)

◎参加企業: 25社程度を予定

※雇用保険受給中の人は「求職活動実績」になりますので、「雇用保険受給資格者証」をお持ちください。

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などを歴任。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や篤志面接委員も務めています。

危険運転致死傷罪の改正について

Q…危険運転致死傷罪の高速道路運転と飲酒運転について、数値基準を新設する改正自動車運転処罰法が成立し、7月から施行されたことと報道されていますが、どのような改正ですか。

A…自動車を運転して人を死傷させた場合、以前は刑法の「業務上過失致死傷罪」で処罰されていました。しかし、酒酔い運転や著しい高速道路運転による重大事故でも刑が軽いとの声が高まり、平成25年からは「自動車運転処罰法」により処罰されることになりました。

この法律では、飲酒や薬物の影響で正常な運転が困難な状態や、進行を制御することが困難な高速道路で運転して人を死傷させた場合は「危険運転致死傷罪」となり、負傷は15年以下、死亡は1年以上20年以下の拘禁刑が科されます。

一方、前方不注意などの過失による事故は「過失運転致死傷罪」とされ、7年以下の拘禁刑または100万円以下の罰金となっています。

改正のきっかけは、平成30年に一般道路を時速146kmで走行した車がタクシーと衝突し、3人が死亡した事故です。裁判所は「制御困難な高速道路とはいえない」として危険運転致死傷罪ではなく過失運転致死傷罪を適用

しました。この判断を受け、危険運転の判断に数値基準を設けるよう求める声が高まりました。

今回の改正では、一般道路で制限速度を時速50km以上、高速道路で時速60km以上超過して人身事故を起こした場合を危険運転の対象とする数値基準が新設されました。ただし、通学路や凍結路面など、重大な危険を回避することが著しく困難な状況では、基準を下回る速度でも危険運転に該当する場合があります。

また、本年9月からは生活道路の法定速度が時速60kmから30kmへ引き下げられます。生活道路では時速80km以上で走行すると危険運転致死傷罪が適用される可能性があるため注意が必要です。

飲酒運転についても「正常な運転が困難な状態」という従来の基準に加え、呼気1ℓ中0.5mg以上または血液1ml中1.0mg以上のアルコールが検出された場合は危険運転と判断される数値基準が設けられました。道路交通法上の酒酔い運転についても同様の基準に改められています。

「自分は酒に強いから大丈夫」という思い込みは禁物です。「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」を徹底し、速度を守って安全運転を心掛けましょう。



風水害への備え

梅雨から秋にかけて、集中豪雨や台風で河川の氾濫や、土砂災害が発生しやすくなります。ハザードマップや避難場所への経路を確認し、災害から身を守るため、日頃から災害に備えましょう。

防災対策ポイント

- ①ハザードマップの確認
- ②避難場所の確認
- ③非常時に持ち出す物の準備
- ④気象情報の確認



花火はルールを守って 楽しく安全に遊びましょう！

花火をするときのポイント

- 水バケツを用意する
- 燃えやすいもののそばでしない
- 風の強い日はやめる
- 手持ち花火は正しく持つ
- 人や家に向けない
- 花火を分解しない・のぞきこまない



リチウムイオン電池の

モバイルバッテリー火災予防

モバイルバッテリーは、便利な半面、取り扱いを誤ると発熱・発火する恐れがあります。次のポイントを守って安全に使いましょう。

火災につながる主な原因

- 強い衝撃を与える
- 高温になる場所での使用・放置
- 劣化・破損したまま使用
- 規格外の充電器やケーブルの使用



安全に使うためのポイント

- 落としたり、強い衝撃を与えない
- 高温になる場所に置かない
- 異常があるときは使用をやめる
- 正規品・PSE マークのある製品を選ぶ
- 就任中や外出中の充電は控える



【お詫びと訂正】

先月号の志賀消防署のコーナーで、リチウム電池の無料回収場所の記載に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

- ・リチウム電池の無料回収場所… ロッキーマー志賀の郷店のみ
(令和6年7月1日時点、町内調べ)

警察庁推奨アプリで詐欺対策！

最近の詐欺は、固定電話のみならず、携帯電話にも多くかかってきます。警察庁推奨アプリを活用して、特殊詐欺被害を防ぎましょう。

【アプリの主な機能】

- ・国際電話をブロック (国際電話の一括ブロックはAndroidのみ)
- ・詐欺電話をブロック
- ・最新手口を把握



若者、高齢者に関係なく幅広い世代で被害が確認されています！詐欺の電話はアプリでブロック！

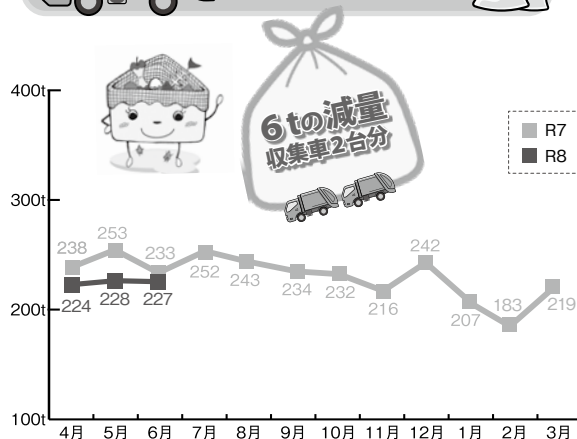
※警察庁推奨アプリは無料でご利用いただけます。

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

生活環境課
☎ 32-1180

(家庭から収集した燃えるごみの量)



「原爆と人間」パネル展

戦争の悲惨さを広く町民の皆さんに知ってもらい、平和の尊さについて考えるため、「原爆と人間」パネル展を開催します。ぜひこの機会にご覧ください。

◆期 間 8月4日(火)～14日(金)

◆場 所 志賀町役場本庁舎 町民ホール

広報しか 18
2026.8

児童館は、
こどもたちの
パワースポット♡



※教室の予約は、
志賀町公式 LINE
からも受け付け
しています。



8/21 (金) 10:30～

親子リトミック遊び

音楽に合わせて「歩く・走る・ジャンプ」などの動作を楽しみます♪親子で楽しい時間を過ごしましょう！

定員 15 組



要予約

対 象：乳幼児親子
講 師：松本 有美 先生

8/26 (水) 10:30～

親子ベビーマッサージ

ベビーマッサージで赤ちゃんとのボディコミュニケーションしませんか？赤ちゃんとの絆を深め、より育児を楽しみましょう。

定員 13 組



要予約

対 象：乳児親子 (2カ月～)
持ち物：バスタオル、着替え
赤ちゃんの飲み物
講 師：安中 智恵 先生

8/18・25 (火) 10:30～

ジェイ サロン
J (jidoukan)・salon

皆さんでお話ししたり、子どもを囲んで楽しい時間を過ごしませんか？



休館日 8月3日(月)・10日(月)・16日(日)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

開館時間 9:00～17:30 志賀町児童館 ☎ 32-1724 ID 1918

児童館 大人気夏休み企画！

要予約

親子で食を楽しもう クッキング&親子ランチ

8/ 8 (土)
10:30～



定員 8 組

ファーム児童館で収穫した夏野菜を使って親子でクッキングを楽しみましょう！

対 象：保育園年長児～小学生の親子
指 導：志賀町食育コーディネーター
持ち物：マスク・三角巾・エプロン・手拭きタオル

こども教室【北陸電力出前講座】 マグネットスタンド作り

8/22 (土)
13:30～

磁石の不思議・仕組みを学ぼう。

定員 15 人

対 象：保育園児～小学生

郵便局 キッズ教室 ハガキ&ペーパークラフト教室

8/26 (水)
13:30～

定員 15 人



対 象：
保育園児
～中学生

はな
華だより

志賀町華道協会

和泉 敦伶【古流】



花材：フトイ
ヒマワリ
ギボウシ

自宅で簡単にできるトレーニングを紹介！

志っ賀りフィットネス

太もものトレーニング



四つん這いになり、両手は肩の下に置き、両脚は肩幅に開きます。

ミズノスポーツサービス(株)
インストラクター
山根 佑斗



片方の脚を、後ろ側に大きく伸ばします。できるだけ膝の位置が動かないように深く曲げましょう。10回行いましょう。

POINT

- ①腰が反らないように、お腹に力を入れておく。
- ②つま先は立てる。



植松電機の植松努社長による講演会とロケット教室

ロケット打ち上げに志賀高生が挑戦

6月15日(月)、小説「下町ロケット」のモデルとなった植松電機(北海道)の植松努社長の講演会とロケット教室が志賀高校でありました。

講演会では、植松社長がロケット打ち上げの経緯や苦労話を紹介。全校生徒を前に「いろんなことにトライしてほしい」と呼び掛けました。この後、全校生徒85人がプラスチックの羽根や紙筒で機体を組み上げてロケットを作り、校庭で打ち上げました。生徒らは「想像以上にきれいに飛んでうれしい」と成功を喜んでいました。

志賀ロータリークラブが協賛する「能登ツナグ未来応援プロジェクト」が、震災復興支援の一環で「生徒に夢や希望を持つきっかけにしたい」と企画しました。

▼植松社長を囲んで記念撮影



B & G海洋センターの復旧を祝って

リニューアル式典と水辺の安全教室を開催

令和6年能登半島地震で被災した「志賀町富来B & G海洋センター」は、B & G財団の修繕助成金や国の補助金を活用し、令和7年7月～令和8年3月に総工費94,721,000円をかけて復旧工事を実施。令和8年4月から全館の一般利用を再開しました。これを記念し、6月29日(月)に「リニューアル式典」を開催しました。

式典では、関係者が施設の復旧を祝い、稲岡町長が「皆さまからいただいた励ましの声と多大なる支援によって利用再開の日を迎えられた」とあいさつし、B & G財団に感謝状を贈りました。

また、記念イベントとして「水辺の安全教室」を開催し、富来小学校の3～6年生38人が、水難事故の対応方法やペットボトルなど身近な道具を使った救助方法を学びました。

児童は「これから海水浴など水辺での遊びが増えるので、水難事故に気を付け、教わったことを活かしたい」と話しました。



◀溺れた人の救助法を実践する児童

志賀ジュニア卓球クラブの4人

東日本大会と全国大会出場を報告

卓球の全国大会などに出場する志賀ジュニア卓球クラブの4人が7月3日(金)、稲岡町長に健闘を誓いました。

泉春乃さん(志賀小2年)は全農杯石川県大会で3位入賞し、7月末に兵庫で行われる全農杯全日本卓球選手権の小学1、2年生の部に出場します。また、向出瑛祐さん、山瑞楓悟さん、針原碧大さん(志賀小6年)は石川県小学生団体卓球大会で3位入賞し、8月に新潟で行われる全国ホープス東日本ブロック卓球大会の男子団体戦に出場します。



(左から)向出さん、山瑞さん、泉さん、針原さん、盛本浩志監督



バスケットボール選手が小中学生を指導

トヨタスポーツクリニックを実施

震災からの復興を応援するトヨタ自動車（愛知県）のスポーツクリニックが6月13日(土)・14日(日)、志賀町総合体育館で開かれ、女子バスケットボール「アンテロース」の選手らが小中学生に指導しました。

昨年1月にトヨタと町が結んだ連携協定に伴う交流事業の一環で、今回が3回目。能登地方の各市町から延べ180人超が参加しました。アンテロースから日本代表ワールドカップ候補

の平下愛佳選手、アジア大会候補の三浦舞華選手、新加入の白崎みなみ選手が参加。ハンドリング力を養うための基礎練習やシュート時の意識づけなどを分かりやすく伝えました。



(後方左から)稲岡町長、中野さん、林さん、家蔵さん、林正嗣監督
(前方左から)石田さん、田中さん、寺澤さん

能登志賀スポーツ少年団(少林寺拳法)の6人

少林寺拳法記念大会出場を報告

6月6日(土)、小松市で開催された県中学生少林寺拳法大会の組演武で4位、団体演武で準優勝した志賀中1年生の男子6人が、22日(月)に稲岡町長を訪ね、8月に京都府で開催される少林寺拳法記念大会での健闘を誓いました。

リーダーの林さんは「団体、組演武でそろった演武を見せ、優勝できるよう頑張りたい」と話しました。

中学男子組演武	県大会4位	林 胡佑、家蔵 快斗
中学団体演武	県大会2位	林 胡佑、家蔵 快斗、田中 悠翔、寺澤 景都、中野 結心、石田 一真

志賀レスリング教室の永谷恋彩さん

レスリング女子全国大会3位を報告

6月13日(土)、14日(日)に水戸市で開催された沼尻杯全国中学生レスリング選手権の女子50kg級で3位入賞した永谷恋彩さん(志賀中3年)が、22日(月)、稲岡町長を訪ね、さらなる飛躍を誓いました。

週6回で教室に通う永谷さんは「10月の全日本女子オープンでもメダルを取れるよう、練習を頑張りたい」と話しました。報告には、山下勝監督も同行しました。



カブトムシとの触れ合いを遊ぶ園児

建設塗装業の(株)サカモトが飼育

カブトムシを町内保育園に寄贈

7月8日(水)、建築塗装業の(株)サカモト(坪野)は、飼育したカブトムシ70匹を町内公立保育園に寄贈しました。子どもたちが地元の自然に触れ、命の大切さを学んでもらおうと企画され、昨年に続いて4回目の寄贈となりました。カブトムシは園内や希望する家庭で飼育します。同社が伐採した竹を使って開発した堆肥「竹チップ」で飼育しました。

高浜保育園では、年長児9人が角をつまんで持ち上げて観察し「図鑑で見るよりかっこいい」と盛り上がりました。

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
8:15	字 志賀町からのお知らせ(文字放送)
8:20	字 inakenTV・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(文字放送)
10:05	志賀小学生考案♪さんぽにのせて「みんなで!健康体操」
10:10	字 inakenTV・図書館だより・児童館だより・まちかど巡り・行政情報
11:00	今月の番組 ②
11:55	字 志賀町からのお知らせ(文字放送)
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(文字放送)
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
13:36	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(文字放送)
14:05	字 inakenTV・ 字 しかチャンニュース
15:00	今月の番組 ④
16:00	
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(文字放送)
18:05	今月の番組 ⑤ リニューアル
19:00	おやこでうんどう「しかっ子体操」
19:03	字 inakenTV・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	字 inakenTV・今月の番組 ⑧
23:00	字 おくやみ情報(文字放送)

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		

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 —料金不要—
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 (すこやか整形外科医院向かい)

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



しかチャンネル 番組ガイド 8月



今月の番組

1日～15日	16日～月末
① 9:00 羽咋都市消防団連合会連合訓練大会	初夏の文化祭(式典・芸能アトラクション)
② 11:00 陸上自衛隊第10音楽隊復興コンサート	羽咋都市消防団連合会連合訓練大会
③ 12:00 字 しかチャンニュース	字 しかチャンニュース
④ 15:00～ 初夏の文化祭(式典・芸能アトラクション)	能登復興応援FES!
17:00 字 しかチャンニュース	道の駅とぎ海街道周辺 多目的広場オープン
⑤ 18:05 陸上自衛隊第10音楽隊復興コンサート	能登復興応援FES!
⑥ 20:00 羽咋都市消防団連合会連合訓練大会	道の駅とぎ海街道周辺 多目的広場オープン
⑦ 21:00 初夏の文化祭(式典・芸能アトラクション)	字 しかチャンニュース
⑧ 22:00 字 しかチャンニュース	羽咋都市消防団連合会連合訓練大会

字 志賀町からのお知らせ

8:15～・10:00～・11:55～・14:00～・18:00～

字 しかチャンニュース(放送予定)

- のと里山海道4車線化「上棚矢駄IC～徳田大津JCT間」起工式
- トヨタ自動車バス教室 日本代表候補らが小中学生を指導
- 志賀小で租税教室 6年生が税の仕組みや役割を学ぶ
- 「下町ロケット」モデル社長のロケット打ち上げ教室 志賀高生が挑戦
- 志賀中3年の永谷恋彩さんがレスリング全国大会で3位
- 志賀中1年の男子6人が少林寺拳法記念大会出場を報告
- 志賀高3年生が町CIO補佐官の羽生田氏から観光誘客について学ぶ
- 長田の安入寺で寺屋食堂 消防職員から消火器の使い方学ぶ
- ポケモンフォトスポット 世界一長いベンチで公開!
- 富来B&G海洋センターリニューアル! 富来小3～6年生が安全教室
- 志賀ジュニア卓球クラブの4人 東日本大会と全国大会出場を報告
- 青少年健全育成学童野球大会 志賀学童野球クラブが健闘!
- 高浜保育園で志賀消防署が防火七夕教室
- 富来義務教育学校・避難拠点施設整備へ 町民説明会を開催

まちかど巡り(放送予定)

- 金沢百万石まつりで富来地頭町のキリコが乱舞

チャンネル再設定
ケーブルテレビに関する問い合わせは

金沢ケーブル **0120-751-114**



チャンネル再設定手順

第1位 GRAND PRIZ

高速インターネット

ケーブル光

独自回線で安心快適

Wi-Fi6 最新ルータ 標準装備

サポートが超充実

ケーブル光「10ギガプラン」がこの価格で! ※3年契約の料金(全て税込価格)

10ギガ 月額利用料 6,030円 ▶ 月額 **4,600円**

「でんき&ケーブルまとめ割」330円割引 + 「ケーブル光スマホセット割」1,100円割引を適用の場合

事業所でもお申し込み可能です!

金沢ケーブル **0120-751-114**

金沢市南町2番1号 北国新聞会館18階

有料広告欄

※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。詳細は住民課 ☎ 32-9121 まで

赤ちゃん

(2人)

氏名 父・母 本籍または住所

成瀬 飛音 泰知・沙貴奈 酒 見
曾原 鳳羽 省吾・彩夏 八幡座主

ご結婚

(2組)

夫(本籍) 妻(本籍) 婚姻後本籍

川 真悟 穆 杰 福浦港
(福浦港) (中国)
池田 國明 中道 彩香 甘 田
(甘田) (輪島市)

おくやみ

(28人)

氏名 年齢 本籍または住所

谷口 政勝 84 火打谷
細川 幸子 90 安津見
三宅 妙子 76 北吉田
高 登美子 76 里本江
大家 のぶ子 92 釈迦堂
藤江 道子 90 大 島
瀬戸 茂雄 78 高浜町
南 聖 90 徳 田
坂本 清政 94 館 開
池田 良夫 76 矢蔵谷
浅井 静子 98 高浜町
山寺 忠雄 82 西海千ノ浦
白山 芳太郎 91 矢 駄
押田 貞子 94 福 井
桜田 章一 82 川 尻
岡部 貞子 92 高浜町
村山 哲也 53 米 浜
東 貞雄 95 貝 田
高倉 健 79 福浦港
池端 幸枝 98 大福寺
田岸 和枝 87 酒 見
神野 ふみ子 92 相 神
花島 邦子 87 安津見
寺尾 はま子 95 安津見
高桑 忠夫 79 富来高田
家藏 市松 74 堀 松
古川 満 75 福 井
泉 たき 90 徳 田

8月の休日医療機関・薬局

日	休日当番医・小児当番医 (9:00 ~ 12:00)	当番薬局 (9:00 ~ 13:00)
2日 (日)	池野整形外科・耳鼻咽喉科医院(高浜町) ☎32-0040	さくら薬局 羽咋的場店 (羽咋市的場町) ☎22-9383
	保志場内科クリニック(羽咋市的場町) ☎22-0807	
	小児 公立能登総合病院(七尾市藤橋町) ☎0767-52-6611	
9日 (日)	森田クリニック(形成・皮膚)(羽咋市鶴多町) ☎23-4775	鶴多あおぞら薬局 (羽咋市鶴多町) ☎22-8931
	松江クリニック(内・小児)(羽咋市松ヶ下町) ☎22-7888	
	小児 さはらファミリークリニック(七尾市石崎町) ☎0767-62-3765	
11日 (火)祝	田村眼科クリニック(羽咋市鶴多町) ☎22-0026	薬局 マツモトキヨシ 高浜店 (高浜町) ☎080-8016-8980
	四蔵医院(内)(仏木) ☎37-1030	
	小児 国立病院機構七尾病院(七尾市松百町) ☎0767-53-1890	
16日 (日)	いがわ内科クリニック(羽咋市鶴多町) ☎22-7800	志賀プリスケア 薬局 (高浜町) ☎32-1200
	志賀クリニック(内)(高浜町) ☎32-5307	
	小児 恵寿総合病院(七尾市富岡町) ☎0767-52-3211	
23日 (日)	松柳医院(内)(羽咋市島出町) ☎22-0011	クスリのアオキ 志賀高浜店 (高浜町) ☎32-3785
	河崎医院(外・胃腸・内)(高浜町) ☎32-0019	
	小児 公立能登総合病院(七尾市藤橋町) ☎0767-52-6611	
30日 (日)	いけの整形外科(羽咋市南中央町) ☎22-0254	瑠璃光薬局志雄店 (宝達志水町子浦) ☎0767-29-4877
	松沼医院(内・小児)(宝達志水町敷波) ☎29-3188	
	小児 とどろき医院(羽咋市鶴多町) ☎0767-22-7855	

※事前に医療機関へ連絡してください。(発熱症状のある人は必須)

※変更する場合があります。当日の新聞や町ホームページなどで確認してください。

※おくやみ手続きは、事前予約をお願いします。
LINE予約または電話予約をお願いします。
詳細は住民課 ☎ 32-9121 まで ID 8462

志賀町公式 LINE アカウント
をおともだち追加して登録→
【窓口予約】ボタンから
案内に沿って予約します。



公益社団法人

志賀町シルバー人材センター

会員募集

●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)



志賀町
で暮らそう!

第6弾
分譲宅地

みらいとうぶ(E)

受付期限 **8月31日**まで
令和8年



町内外在住者一斉募集



奨励金 がもらえます! 最大 **500万円**
※石川県内で最大
一戸建てで新築すると

販売区画数全14区画

子育てが
楽しく安心

買い物も
ラクラク

閑静で質の
高い時間

14ファミリーの豊かな暮らしが
ここ志賀町で始まります!!

申問 まち整備課
☎32-9211

詳細は町ホームページへ→



ID9754

区画番号	面積	価格
1	255.25㎡	3,242,000円
2	254.59㎡	3,259,000円
3	254.46㎡	3,512,000円
4	255.28㎡	3,344,000円
5	254.23㎡	3,356,000円
6	254.07㎡	3,227,000円
7	254.51㎡	3,130,000円
8	233.49㎡	3,222,000円
9	251.39㎡	3,419,000円
10	232.71㎡	3,211,000円
11	232.17㎡	3,134,000円
12	232.28㎡	3,066,000円
13	231.74㎡	3,059,000円
14	233.33㎡	3,173,000円



野菜をもっと食べようレシピ①

夏野菜十ポリタン



【一人分】
492kal
野菜量 :185g
塩分 :1.6g

材料・2人分

スパゲッティ.....160g
ベーコン.....30g
たまねぎ.....1/4個
ナス.....1本
ズッキーニ.....1/2本
トマト.....1個
オリーブ油.....大さじ1
にんにく.....小さじ1
コンソメ.....小さじ1
ケチャップ.....大さじ3
塩.....少々
こしょう.....少々
パセリ(乾燥).....適量

作り方

- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。ナス、ズッキーニは厚めの半月切り、トマトは角切りにする。
- ② スパゲッティは、表示通りに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ナス、ズッキーニを加えてさらに炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、③にトマト、コンソメ、ケチャップを加える。
- ⑤ ④に湯切りしたスパゲッティを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、パセリをかける。

※お好みで粉チーズをかけてもOK!

野菜は1日350g食べると食物繊維、
ビタミン、ミネラルの必要量をバランス
よく摂取できるといわれています。
この1皿で1日に必要な野菜の
約1/2の量を取ることができますよ。



保健福祉センター 升田 佳織 栄養士

広報し
2026.8 NO 252



発行 志賀町
編集 デジタル情報課
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.shiga.lg.jp/



志賀町LINE
友だち追加
@shikatown



「マチイロ」
自治体広報紙
配信アプリ

