



石川県消防操法大会

9

2026
(令和8年)

No.253



土田分団が優勝！再び全国の舞台へ！



優勝した土田分団の皆さん・・・分団長：安田 真也 指揮者：中島 達也 1番員：山守 雄太 2番員：前田 世界 3番員：川端 隼平
4番員：田島 善人 補 欠：両國 史葵 補助員：藤田 啓語



ポンプ車操法を実施する西増穂分団



優勝旗を受け取る土田分団

操法の部で優勝した西増穂分団と、準優勝の土田分団が出場し、日頃の訓練の成果を発揮しました。土田分団は悲願の優勝を果たし、西増穂分団は惜しくも敢闘賞受賞という結果でした。

今後、土田分団は10月31日(土)に東京都で開催される全国消防操法大会に石川県代表として出場します。土田分団は10年前にも同大会に石川県代表として出場し準優勝しています。団員一同、全国大会に向け、西山台の防災公園で日々訓練に励んでいます。どうぞ、皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

7 月25日(土)、石川県操法大会が金沢市の石川県消防学校で開催され、地区予選を通過した17分団が消火の基本操作の速さと正確さを競いました。

志賀町からは、羽咋郡市大会ポンプ車

第71回 石川県消防操法大会

土田分団が優勝！再び全国大会へ



被災者支援窓口は9月30日(水)で閉鎖します

【受付場所】 役場本庁舎、富来支所（平日：9:00～12:00、13:00～16:00）ID 1506

令和6年能登半島地震発生以降、役場本庁舎と富来支所に設置していた被災者支援窓口（ワンストップ窓口）は9月30日(水)で閉鎖します。今後の手続きなどは、担当課の各窓口で受け付けしますので、お手数をおかけいたしますが、以下の担当課へ連絡・来庁をお願いします。

「石川県地域福祉推進支援臨時特例給付金」については、引き続き、役場本庁舎1階および富来支所に手続き窓口がありますのでそちらにお問い合わせください。

制度名	担当課	連絡先
被災者生活再建支援制度（全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊） ID 1504	危機対策課（3階17番）	☎32-9321
志賀町住まい再建支援金 ID 2038		
義援金の申請（県第一次～五次、町一次・二次配分） ID 2252		
志賀町被災建物跡地防草対策助成金 ID 1159	総務課（3階16番）	☎32-9311
り災証明再交付	税務課（1階5番） または 富来支所	☎32-9141
石川県地域福祉推進支援臨時特例給付金 ID 2037	臨時特例給付コールセンター ☎ 076-225-1956	

農業機械再取得等支援事業の
申込期限は9月30日(水)まで

災害で被害を受けた、農業用施設および農業用機械の再取得・再建・修繕を支援します。

◆申込期限 令和8年9月30日(水)

◆申込場所 農林水産課（2階7番）



対象者

令和6年能登半島地震によって被害を受けた農業者や農業法人が対象（自家消費のみは対象外）

※農産物の販売実績がある人で、営農を辞めることなく再開する人に限ります。

必要書類

- ・経営状況が確認できる書類（確定申告書の写しや出荷伝票など）
- ・見積書（3社以上）
- ・被災状況がわかる写真
- ・農業用施設および農業用機械の詳細（所有者・面積など）が分かる書類

※そのほか必要となる書類がありますので、申込希望者は事前に相談してください。

☎ 農林水産課 ☎32-9290 ID 10280

住宅の応急修理制度の
申込期限は9月30日(水)まで

災害で「準半壊」以上の被害を受けた住家に引き続き住むことを目的に、屋根や床、壁、窓、台所、トイレなどの日常生活に必要な最低限度の部分の応急的な修理を役場が行います。

（役場が業者に依頼し、修理費用を役場が直接業者に支払う制度。見積書の提出は申請後でも可能となりましたが、修理は見積書提出後に役場が業者に依頼します）

※住宅のみが対象となります。納屋や車庫、空き家は対象となりません。

◆申込期限 令和8年9月30日(水)

◆申込場所 まち整備課（2階9番）

【工事完了期限】 当面、期限なし



	補助対象経費	補助限度額
準半壊	10/10	343,000円
半壊、中規模半壊、大規模半壊、全壊	10/10	706,000円

☎ まち整備課 ☎ 32-9211 ID 2197

保育園・認定こども園の 入園申し込みを受け付けます

受付期間

10月1日(木)～23日(金)まで

入園期間

令和9年4月1日(木)～令和10年3月31日(金)まで

令和9年度の入園申し込みを受け付けます。申込書に必要事項を記入し、入園を希望する施設へ提出してください。(新規入園、継続入園ともに申し込みが必要)



教育・保育給付認定

保育園・認定こども園などを利用する際は、「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。

入園基準

保護者や同居の親族が就労や疾病などで子どもを保育できない場合

保育料

全ての児童の保育料・主食費・副食費は無償です。ただし、特別保育事業（延長保育・一時保育・休日保育）にかかる費用やその他利用料（保護者会費、雑費など）については、保護者負担となります。



支給認定区分	対象とする子ども	利用施設
1号認定	満3歳以上の就学前の子ども (2号認定を除く)	認定こども園
2号認定	満3歳以上で保護者の就労や疾病などにより、保育を必要とする子ども	保育園、認定こども園
3号認定	満3歳未満で保護者の就労や疾病などにより、保育を必要とする子ども	

◎2号・3号認定は、保護者の就労時間などにより、最長11時間利用できる「保育標準時間」と、最長8時間利用できる「保育短時間」に区分されます。

町内施設一覧 (公立2カ所、私立1カ所)

*いずれの施設も、生後2カ月からの受け入れとなります。

区分	町内施設	電話番号	定員	保育利用可能時間 (月～土曜日)		特別保育	
						延長保育 (※)	休日保育
公立	高浜保育園 (高浜町)	☎ 32-0214	69人	【保育短時間】 8:30～16:30 【保育標準時間】 7:30～18:30		【保育短時間】 7:00～ 8:30 16:30～19:00	○
	とぎ保育園 (富来領家町)	☎ 42-0366	66人			【保育標準時間】 7:00～ 7:30 18:30～19:00	
私立	幼保連携型 認定こども園 すばる幼稚園 (高浜町)	☎ 32-2640	215人	教育 (1号)	月～金曜日 8:00～16:00	7:00～ 8:00 16:00～19:00	○
				保育 (2・3号)	【保育短時間】 8:00～16:00 【保育標準時間】 7:30～18:30	【保育短時間】 7:00～ 8:00 16:00～19:00 【保育標準時間】 7:00～ 7:30 18:30～19:00	○

(※) 延長保育は別途料金が必要です。

申し込み方法

新規申し込みの人	継続利用の人	町外の施設を利用する人
① 保育園または子育て支援課窓口で教育・保育給付認定申請書兼入所申込書を受け取ってください。 ② 必要書類をそろえ、入所申込書と一緒に希望する施設へ提出してください。 ③ 志賀町から支給認定証を交付します。 (2月頃予定) ④ 志賀町から入所承諾書を交付します。 ⑤ 決定した施設を利用できます。	① 施設から教育・保育給付認定現況届を兼ねた入所申込書を配布します。 ② 必要書類をそろえ、入所申込書と一緒に施設へ提出してください。 ③ 志賀町から入所承諾書を交付します。 ④ 決定した施設を継続利用できます。	保護者の勤務先が町外であるなどの理由で、町外の幼稚園や保育所、認定こども園などの利用を希望する人や、すでに利用している人で継続を希望する場合は、子育て支援課窓口で手続きが必要です。

詳しくは…各保育園・認定こども園 または 子育て支援課 (☎ 32-9122) まで



志賀町ブックスタート はじまります

あかちゃんに
絵本を2冊プレゼント♪



ブックスタートとは

絵本をひらく楽しい「体験」と共に
「絵本」をプレゼントする活動です。
抱っこのぬくもりの中で絵本を
読んでもらう心地よさや嬉しさを
「すべてのあかちゃん」に届けます。



ブックスタート引換券

ふりがな	姓 名	生 年 月 日
お子さまの	み ほん	
ふりがな		
保護者の		
氏 名		

見本



実施日	4カ月児健診日
時 間	13:00～ 開催時間中は随時実施
対 象	4カ月児健診対象のあかちゃんと保護者
持ち物	ブックスタート引換券と母子手帳
会 場	志賀町保健福祉センター

※図書館員による読み聞かせも行っています。

※4カ月児健診の日程は、各家庭
への通知、志賀町ホームページ
(☎1977)をご覧ください。



☎ 志賀町立図書館 ☎ 32-1740

検診日程

令和
9年度

放課後児童クラブ 入会申請を受け付けます

保護者および祖父母が仕事などの理由により日中家に
不在で、学校の放課後や長期休業期間に保育する事が困
難な家庭の児童を対象に、家庭に代わって安心して過
すための「生活の場」として、志賀・富来の両地区に放
課後児童クラブを設置しています。

令和9年度の入会受付を始めますので、入会を希望
する人は申請書を各放課後児童クラブへ提出してください。
申込多数の場合は、右記の優先順位となり、入会の希望
に沿えない場合がありますのでご了承ください。



受付期間 10月1日(木)～30日(金)まで

対象学年	小学校1年～6年生
負 担 金	保育料 6,000円(児童1人月額) おやつ代 2,000円(児童1人月額) 保険料 800円(児童1人月額)
申 請 書	新1年生：保育園などから配布 1～5年生：各児童クラブに設置 (開所時間：平日9:30～18:00)
提 出 先	入会希望の児童クラブへ直接提出
入 会 の 優先順位	入会基準を満たしている児童につ いて、以下の順で入会を決定します。 ①ひとり親家庭 ②低学年の児童 ③学年が同じ場合…保護者の勤務 日数や時間、近隣の親族の有無など を考慮し、優先順位を決定します。

☎ 志賀放課後児童クラブ
(志賀小学校に隣接) ☎32-0384

☎ 富来放課後児童クラブ
(とぎ保育園横) ☎42-0113



マイナポータルを利用して入会手続きが可能です。↑



石川県民 スポーツ大会

5月30日(土)～8月2日(日)の2カ月間にわたり、金沢市を主会場に石川県民スポーツ大会夏季大会が開催されました。

当町からは、26競技415人の選手団で出場し、男子総合12位、女子総合10位の成績を収めました。

大会の上位入賞種目は次のとおりです。

【団体種目】

- 第1位 レスリング競技（一般男子）
グラウンド・ゴルフ競技（一般女子）
ペタンク・ブル競技（一般女子）
ペタンク・ブル競技（壮年男子）
- 第2位 ゲートボール競技（一般女子）
グラウンド・ゴルフ競技（壮年男子）
グラウンド・ゴルフ競技（壮年女子）
ゴルフ競技（壮年男子）
- 第3位 ペタンク・ブル競技（一般女子）
ゴルフ競技（一般男子）
ゴルフ競技（一般女子）
弓道競技（壮年男子）
パークゴルフ競技（一般男子）

【個人種目】（敬称略）

- 陸上競技
第1位 前田 有貴也（一般男子円盤投）
- ゴルフ競技
第1位 喜佐 和郁（壮年男子）
第2位 大丸谷実弥（一般女子）
第3位 川畑 美雪（壮年女子）
- 相撲競技
第3位 若松 弘太（青年の部）
- レスリング競技
第1位 大垣内蓮斗（一般男子 57kg級）
宮崎 楓大（一般男子 65kg級）
山下 勝（一般男子 68kg級）
木村 友也（一般男子 97kg級）
松本 倖希（一般男子 125kg級）
第2位 張原 タ斗（一般男子 74kg級）
- 少林寺拳法競技
第3位 林 勝嗣（一般男子規定単独演武）



弓道



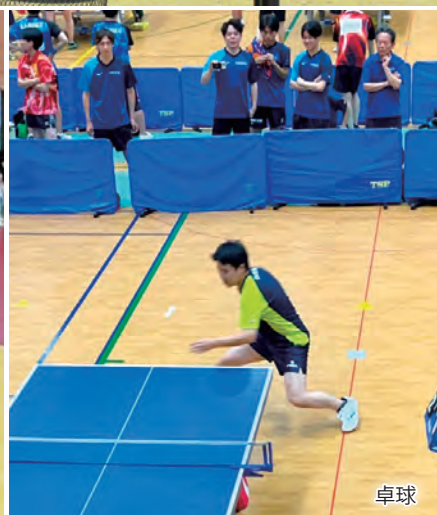
剣道



クレー射撃



少林寺拳法



卓球



ゴルフ



志賀天友太鼓 30周年 記念公演を開催！

8月9日(日)、志賀天友太鼓の結成 30 周年記念公演が志賀町文化ホールで開かれ、観客約 500 人が息の合った迫力ある太鼓の演奏を楽しみました。

『道』をテーマに、これまでの歩みを振り返りながら、未来への決意を表現しました。結成初期から表楽曲として演奏してきた「天友の響き」のほか、復興への思いを込めた「黎明の灯」を含む 5 曲を披露しました。大ばい、小ばいの 2 人 1 組による演奏では、メンバー



が入れ替わるごとに観客から大きな拍手や歓声が送られました。

余海亮太新会長は、30 年間の感謝を胸に、これからも地域に『響き』を届けることを誓い、新たな挑戦への決意を語りました。また、能登半島地震の際に受けた支援への恩返しとして、熊本地震で被災した太鼓関係者を支援する募金も実施。メンバーの善意も合わせた約 8 万円を「全九州太鼓連合」に届けました。

食べるだけ生えて楽しい芥みつば
歳山うどせど有難い 吉崎てい子
秋桜を跡地に植えて花咲きぬ
赤白ピンクまだまだ咲くよ 松本 正子
梅雨明けの外気に触れてここちよく
今日のひと日を何から始めん 田端 正敏

志賀歌会

文芸教室

グッドマナーキャンペーン

9/14(月)～18(金)

すべての大人が子育てを！

まず大人が規範となり、青少年に公共マナーの大切さや交通ルールの遵守を呼びかけるキャンペーンが県下一斉に実施されます。

志賀町では、各種団体の協力を得て、登校・下校時の子どもたちに、あいさつ・声掛け運動を行います。ご協力をお願いします。

重点目標

- 気持ちのよい行動をしよう！
- 自分を大切にしたら行動をしよう！
- 思いやりのある行動をしよう！

夕陽みて「惜別の歌」口ずさむ
五月に逝きし友を偲びて 浜崎みのり
中天に下弦の月の浮かべるを
見つつ足もと見つつ歩めり 吉本 與彦
船宿の並び栄えし福浦の
風待ち港の往時をしのぶ 福島 信子
うす紅のねむの花咲き梅雨明けも
もうすぐ近い夫は喜び 山瑞千代子
初なりのキウリの棚に手をやれば
瑞々しさが背なまで伝ふ 岩上 久枝
投稿 短歌、俳句、川柳
戦没の墓碑の隠るる茂りかな 土田エミ子
澄み渡る朝の空気散歩かな 山守 宏子
つちをみてやさいに水をたっぷりと 堀 禮子
夏のあつさに汗びっしより
ヒマワリは水足りずともたくましく 志津江
背丈を越して大輪咲かせ
求められ震地案内幾度か 松本理希三
隆起の港天領の館
乗用の田植機飲酒運転に
今は目立たず出穂待つのみ 光 雄
梅雨明けぬ晴れ間を見たら梅干を
色良くできた味はどうかしら 代 子
焼きなすをステーキよりもおいしいと
喜ぶ夫は傘寿に近し 久 世
父許りの棕櫚で編れし蠅叩き
父が手にせば猫たたく 西村 博子

「文芸教室」に掲載する作品を募集しています。短歌、俳句、川柳については一首（一句）として、毎月 25 日までに送付してください。（連絡先必須）紙面の都合上、掲載できない場合もありますのでご了承ください。 ■宛先 / 〒 925-0198 志賀町末吉千古 1-1 志賀町教育委員会 生涯学習課まで

9月は「がん征圧月間」です

～がん検診 定期受診は 自己投資～

(2026年度 がん征圧スローガン)

今こそ受けようがん検診！

症状がないから大丈夫と
思っているあなたが対象です



がんは身近な病気です。

誰もが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。

がんは早期に見つ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。ぜひこれらのがん検診を受けましょう。

科学的根拠に基づく
がん予防法

5+1

生活習慣を見直し、がんになるリスクを減らしましょう。

① たばこ  たばこは吸わない 他人のたばこの煙を避ける	② お酒  飲酒を控える	③ 食生活  減塩する 野菜と果物不足にならないように 熱い飲み物や食べ物ばさまてから	④ 身体活動  日常生活を 活動的に過ごす	⑤ 体重  体重(BMI)は 適切な範囲にする	⑥ 感染  感染の検査や 予防接種を受ける
---	--	---	---	--	--

☎ 志賀町保健福祉センター ☎ 32-0339

国立がん研究センター公式サイトより引用

**しかまちの
生活を知ろう！**

Let's learn about life in Shikatown!

志賀町にはさまざまな国の人が暮らしています。

みんなが「安心して暮らせるまち」をつくるために、日本人も外国人もいっしょに楽しく交流しましょう！日本語に自信がなくても大丈夫です。参加費は無料(0えん)です。

「9月に食べる季節のお菓子」

9月5日 12:30～13:30

【場所】 志賀町役場
1階 大会議室

【応募方法】

TEL もしくはEメールで、名前、電話番号、国籍をお知らせください。

☎ 生涯学習課 ☎ 32-9350
gakushu@town.shika.lg.jp

外国人意見交換会

カフェのようにリラックスして
話ませんか？

いつ **9月5日** 14:00～16:00(受付 13:30～)

ばしょ 志賀町役場 1階 大会議室

さんか
できる人

・志賀町・七尾市・羽咋市・宝達志水町・中能登町
外国人住民 多文化共生部 地域日本語教室の人
・志賀町 多文化共生に関心のある人

さんかひ
参加費 **無料 0えん**

ないよう
内容(予定)

第1部 報告「石川県でわたしがやっていること」
・在住外国人1～2名によるプレゼン発表
・外国人住民の視点から石川県での生活や仕事など話します。
休憩・第2部準備
第2部 ワークショップ「在住外国人の声を広げよう」(ワールドカフェ形式)
※石川県の共生社会を深めるための意見交換を行います。

とあ
お問い合わせ

(公財) 石川県国際交流協会
☎ 076-222-5931 ✉ koshi3@ifie.or.jp



【令和9年度】七尾産業技術 専門学校訓練生募集

【令和9年度 普通課程 自動車整備科】

◆応募資格

高等学校以上の卒業見込みの人、
または卒業者(概ね35歳以下)

◆訓練期間

自動車整備科(2年間)
令和9年4月7日～
令和11年3月15日

◆応募期限 9月30日(水)まで

◆選考日時 10月6日(火) 10:00(受付:9:30)

☎ 石川県立七尾産業技術専門学校
(七尾市津向町へ部34)
☎0767-52-3159

志賀町土地改良区からの お知らせ

令和7年度一般会計・特別会計
の決算書を、土地改良区事務所に
掲示しています。閲覧を希望する
人は事務所までお越しください。

◆場 所 志賀町役場 2階

◆対象者 志賀町土地改良区の 組合員

◆期 間 9月1日(火)～10日(木) (土)(日)(祝)除く)

◆時 間 9:00～17:00

☎ 志賀町土地改良区
☎ 32-3851 FAX 32-4545



善意の花

◆谷神の谷山よし子様から100歳の
誕生日を元気に迎えられたお祝い
に福祉向上に役立てて欲しいと
10万円

お知らせ

テント市

◆日 時 9月29日(火)
8:30～11:00

◆場 所 みちのえき
「旬菜館」前

☎ 農林水産課 ☎ 32-9221



【ポリテクカレッジ石川】 入試対策講座を開催!

石川職業能力開発短期大学校(愛
称:ポリテクカレッジ石川)は、企業で
即戦力となるテクニシャン・エンジ
ニアを育成しています。当校受験を
考えている人はもちろん、初めての
人も歓迎! 大学説明と当校入試対
策がセットになったプログラム。

◆日 時 9月13日(日)
13:00～15:30

◆場 所

①ポリテクセンター石川
(石川県金沢市観音堂町へ1)

②ポリテクカレッジ石川
(石川県鳳珠郡穴水町由比ヶ丘の45-1)

※②の会場では、①の会場で行われ
る内容をライブ配信します。

◆内 容 大学説明、面接対策、
数学Ⅰ対策

☎ ① ポリテクカレッジ
石川学務援助課
☎ 0765-23-0169



申込フォーム

SHIKA TOWN INFORMATION PARK

情報 パーク



町内交通事故・火災発生状況 (令和8年7月31日現在)

令和8年1月からの累計		前年比	
交 通 事 故	件 数	9件	0
	負傷者数	9人	△2
	死者数	0人	0
火 災	建 物	1件	△2
	林 野	0件	0
	そ の 他	3件	2
負傷者数等		1人	△2

☎ 火災情報テレホンサービス ☎ 22-2999

納 税 ID 1557 ID 1936 ID 1859

納期限: 9月30日(水)

- ・国民健康保険税(3期)
- ・後期高齢者医療保険料(6期)
- ・介護保険料(3期)

町の人口

(令和8年7月末現在)

	7月	前月比
総人口	16,846人	△27人
男	8,143人	△10人
女	8,703人	△17人
転 入	49人	5人
転 出	50人	△13人
出 生	8人	6人
死 亡	34人	△1人
世帯数	7,637世帯	△7世帯

ふれあいミニ講座&クラフト教室

Xmasアレンジ教室

～カラフルな布を使って、オリジナルの
バル型クリスマス飾りを作りますか?～

●定 員 各回15名 講師: Happy Leaf (志賀町)
●参加費 1,000円(税込) 【当日のスケジュール】
受付(開始の30分前から)・ミニ講座・クラフト教室・アンケート

日時	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)
開催場所	高来活性化 センター	アリス館志賀	さくらドーム21	のと里山里海 ミュージアム
午前の部 (10:30～)	◎	◎	◎	◎
午後の部 (14:00～)	—	◎	◎	—



※写真はイメージです。サイズ:高さ約20cm×幅約20cm

お問い合わせ

北陸電力(株) 原子力本部地域社会部 ふれあい担当
電話:090-5685-1130(平日 9時～17時)

申込締切 9月28日(月)

申込方法 申込フォーム または 電話

※お名前、ご住所、電話番号、
会員No.(ふれあい会員さまのみ)をお知らせください。

お願い

- 参加者は抽選にて決定いたします。
結果はハガキでお知らせいたします。
- 小学生以下のお子さまは保護者の方と二人で1作品と
させていただきます。
- 開始時間の15分前までにお願いします。
- 参加費は当日現金にて集金させていただきます。

↓ 申込フォーム



北陸電力

9・10月は行政相談月間

総務省では、皆さまから国の行政全般についての苦情や意見・要望などを受け付け、公正・中立の立場からその解決を図り、行政運営の改善に役立てる行政相談業務を実施しています。

行政相談は行政相談委員、総務省行政相談センターで受け付けています。お気軽にご利用ください。

まぐみみ石川



◆志賀町の行政相談委員

土田 善博さん(館)	※偶数月の総合相談(役場本庁舎)にてお聞きしています。
山本 正人さん(広地)	※奇数月の総合相談(富来行政センター)にてお聞きしています。

◆行政苦情110番 ☎ 0570-090-110 (全国共通)

◆インターネットによる行政相談受付 ⇒

☎ 総務省行政相談センターまぐみみ石川
(石川行政評価事務所) ☎ 076-222-5232



移住定住促進住まいづくり奨励金 ID1181

新築住宅取得で、
単身移住最大100万円、
単身以外の移住最大200万円交付



- ・ **単身入居** 基本奨励金 **40万円**
町内建築業者依頼で工事費の **3.0%**
(最大 **60万円**) 加算
- ・ **単身以外入居** 基本奨励金 **40万円**
配偶者加算 **40万円**
子ども1人につき **20万円**(最大 **60万円**) 加算
町内建築業者依頼で工事費の **3.0%**
(最大 **60万円**) 加算
- ・ 申請日において **18歳以上55歳未満** の人
- ※ 転入前または転入の日から1年以内に工事請負契約または売買契約を締結した人が対象です。
- ※ 町内建築業者には下請け・部分施工を含みます。
- ※ みらいとうぶ定住促進奨励金の交付対象となる人は、対象外となります。

☎ 企画財政課 震災復旧復興創生室 ☎ 32-9301



行政書士無料相談会を開催

相続・遺言、外国人在留資格、成年後見、各種契約、会社・法人設立、農地転用ほか各種許可申請の手続きなどさまざまな相談にお答えします。

1. 電話による無料相談会『行政書士電話相談』

◆日 時 10月2日(金)～4日(日)の3日間
10:00～16:00

専用電話: ☎ 076-268-9110 石川県行政書士会 事務局

2. 面談による『行政書士無料相談会』

◆日 時 10月3日(土) 10:00～16:00

◆場 所 LAKUNA はくい(3階アートスタジオ)

☎ 石川県行政書士会 ☎ 076-268-9555

農地パトロールを実施します

農業委員会は農地法の規定により、遊休農地の実態把握と発生防止・解消、農地の違反転用の防止を目的に、「農地パトロール(利用状況調査)」を実施します。期間中は調査員ができるだけ正確に調査するために農地内に立ち入り、現況写真を撮る場合があります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- ◆調査期間 9月～11月/必要に応じて期間以外に調査を行う場合もあります。
- ◆調査範囲 町内全域の農地
- ◆調査方法 調査員が実際に農地を見回り、耕作の状況などを確認します。なお、調査員は農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局職員です。
- ◆調査結果 農地として再生可能な遊休農地と判断した場合は、農地法に基づき所有者または管理者に対し、今後の農地の利用について何う「利用意向調査」を実施します。



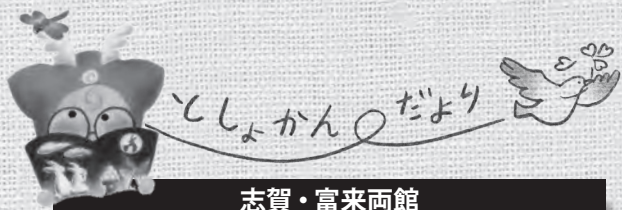
☎ 農業委員会(農林水産課内) ☎ 32-9290

令和6年1月1日以降に 能登半島地震・豪雨 により離職された方へ
シルバー人材センターを活用しませんか
シルバー人材センターは、60歳以上の方に週20時間未満の働く機会を提供し、会員の生きがいと地域のニーズを結ぶ事業を実施しています。

仕事内容 除草、建物の清掃、施設の調理補助・食器洗浄・洗濯
自動車運転による送迎、工場での軽作業
その他にも様々な仕事があります。

志賀町シルバー人材センター

羽咋郡志賀町富来領家町甲の10番地 (TEL 42-2170)



志賀・富来両館

・保存期間の過ぎた雑誌を配ります！

期間：9月19日(土)～10月18日(日)

★9/19(土)～9/25(金)：1人2冊まで

★9/26(土)～10/18(日)：冊数制限なし

・蔵書点検のため休館します！

期間：9月2日(水)～7日(月)

休館中の返却は、ブックポストをご利用ください。

新着案内

【一般書】

おはなしのとき／朝比奈 あすか

たぶん、恋しい／一穂 ミチ

警察へ行こう／真保 裕一

カフェ保健室／吉野 万理子

警察庁冤罪捜査室／安達 瑤

【児童書】

とけいのはりやすみ／村上 しいこ

ゆうびんしゃのあかぼん／正高 もとこ／鎌田 歩

すごいぞカラス／クリス・バターワース

オリヴィア・ロメネク・ギル

星の台所／落合 由佳

成長する有機体／歌代 朔

ケチャップマン2／鈴木 のりたけ

【新着のCD】

SINGLES BEST+／レミオロメン

【新着のDVD】

アルジャーノンに花束を／外国映画

おすすめの本

『日本ご当地マンホール大全』渡邊 文善 著

日本全国の「ご当地マンホール」を多数集めて紹介したビジュアルブックです。その土地の風景や物語、名所・名産、伝統行事、地元企業やご当地キャラまで個性あふれるマンホール蓋を約700枚収録。日本各地の魅力が再発見できる一冊です。

図書館職員によるおはなし会

【志賀】日時：9月16日(水) 16:00～

場所：1階 絵本コーナー

【富来】日時：9月17日(木) 16:00～

場所：カウンター前・児童コーナー



・休館日：9月7日(月)・14日(月)・21日(月)祝・28日(月)

・開館時間：平日9:30～18:00 (土(日)祝は17:00まで)

☎ 志賀町立図書館 ☎ 32-1740

☎ 志賀町立富来図書館 ☎ 42-2777

9月10日～16日は自殺予防週間です

元気ですか？あなたのこころ 一人で悩まず相談してください

近年、うつ病をはじめとするこころの病気にかかる人が急増しています。家庭や職場でさまざまな悩みを持ちながら、うまく発散することができずに過度にストレスがたまると、人は少しずつこころの健康を失い始めます。

あなたのつらい気持ちを誰かに話すことで、気持ちが落ち着き、こころが楽になることがあります。また、気になる人を周囲で見かけたら、じっくり話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

※「なかなか眠れない」「頭がぼんやりする」「イライラする」このような症状が2週間以上続く場合は、専門機関に相談しましょう。

相談窓口	電話番号
#いのちSOS	☎0120-061-338 (24時間対応)
よりそいホットライン	☎0120-279-338 (24時間対応)
チャイルドライン	☎0120-99-7777 (16:00～21:00)
子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310 (24時間対応)
石川県こころの健康センター	☎076-238-5750 (平日8:30～17:15)
能登中部保健福祉センター	☎0767-53-6894 (平日8:30～17:15)

【震災によるストレス、いろいろな悩みの相談】

石川こころのケアセンター	☎0120-333-247 (平日9:00～17:00)
石川こころのケアセンター奥能登	☎0768-23-3858 (平日10:00～16:00)

SNSで相談 LINEやチャットで悩みの相談ができます。

「生きづらびっと」「こころのほっとチャット」「あなたのいばしょ」



「チャイルドライン」

子ども向け
チャット
相談



「BOND プロジェクト」

10代20代の
女性のための
LINE相談



そのワイヤレス機器、電波トラブル起こしてるかも！？

～電波を利用するときは、必ずルールを守りましょう！～

電波は、テレビ・ラジオや携帯電話などの身近なもののほか、警察や消防・救急、防災行政、鉄道の無線局など、私たちの安心・安全な生活を維持するために幅広く利用されています。しかし、これらの無線通信を妨害する不法電波も多くあります。

北陸総合通信局では、不法無線局を取り締まるとともに、無線機器を利用する町民の皆さまに、電波のルールを守ることをお願いしています。

「電波の3つのルール」

- ① 無線機器を利用する際は「技適マーク」の確認を。
- ② 外国規格の無線機器にはご注意ください。
- ③ 電波の利用には、原則、免許が必要です。

【電波に関する相談は】 総務省北陸総合通信局

不法無線局・混信・妨害 ☎ 076-233-4447
 テレビ・ラジオの受診障害 ☎ 076-233-4491
 電波利用料 ☎ 076-233-4414
 その他行政相談 ☎ 076-233-4405



技適マーク

福祉のしごと職場体験・保育実習してみませんか

福祉分野への就職に関心がある人が、仕事に対する理解を深めること、また保育士資格取得者で勤務経験がない人やブランクがある人が、就職への不安を解消することを目的に、県内の高齢者、障がい者、児童関連の福祉施設の協力を得て、職場体験・保育実習事業を行っています。

詳しくは、石川県社会福祉協議会ホームページに掲載していますので、関心のある人はぜひご覧ください。

【申問】石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター
 (福サポいしかわ) ☎ 076-234-1151



【志賀町連携】 誰でも使えるスマホ教室！

(株)アイ・ビ・ケアマーケティングが、志賀町公式LINEの登録や基本操作、便利なアプリの活用法を紹介します。どなたでも参加OK！家族や友だちとお気軽にお越しください！

(無料・要予約・各回定員10人)

◆日時・場所

9月16日(水) 10:00～11:30
 ・富来活性化センター (☎8139)
 9月18日(金) 10:00～11:30
 ・志賀町図書館 (☎7608)

【申問】(株)アイ・ビ・ケアマーケティング
 ☎080-8992-4206



「国の教育ローン」 (日本政策金融公庫)

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。子ども1人につき350万円以内を、固定金利(年4.05%(令和8年7月1日現在))で利用でき、在学期間内は利息のみの支払いとすることができます。

詳しくは「国の教育ローン」で検索、または下記のコールセンターへお問い合わせください。

【申問】教育ローンコールセンター

☎0570-008656
 (ナビダイヤル)
 または
 ☎03-5321-8656



ハロウィンジャンボ4億円
(1等2億円・前後賞各1億円含めて)
ハロウィンジャンボミニ4,000万円
(1等2千万円・前後賞各1千万円含めて)
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
9月16日(水) 2種類同時発売! 発売期間 9/16①～10/16② 抽せん日 10/26③
 公益財団法人 石川県市町村振興協会 各1枚 300円

コープいしかわ
**能登エリア限定
 正規配送職員募集**

能登地域の
 暮らしを支える仕事
 一緒にしませんか?

【募集職種】エリア限定配送職員(正規雇用)
 【勤務地】
 のとセンター(七尾市東三階町32-3)
 のと北部センター(鳳珠郡穴水町緑ヶ丘11-1)
 【業務内容】
 小型1トントラックで、利用者に注文いただいた食品・日用品を決まったルートで配送します。
 【基本給】208,500円～225,850円
 ※年齢により異なります
 【勤務時間】基本9:00～18:00
 (フレックスタイム制)
 【休日】土・日・年末年始 年間休日122日

応募は2次元コードから

お問い合わせ先/コールセンター
 0120-759-853 月～金 8:30～20:00
 土 8:30～14:00

相談・お知らせ

相談内容	日	時	場所・応対先	問い合わせ先	備考
マイナンバーカード 土曜窓口業務 ⑩8599	9月12日(土)	9:00～12:30	役場本庁舎 住民課	住民課 ☎ 32-9121	マイナンバーカードの手続き
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員 ⑩2570	9月24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
障がい者福祉相談	9月9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 ⑩1973	毎週月～金曜日	8:30～17:15	役場本庁舎		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 ⑩1504			役場本庁舎 (自宅に伺うことも できます・要相談)	健康福祉課 ☎ 32-9132	本人や家族からの相談に専門職 が応じます
福祉・介護の仕事 セミナー＆個別相談	9月17日(木)	【セミナー】 10:00～10:55 【個別相談】 11:00～11:30	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	福祉・介護の仕事・資格につ いて知りたい人へのセミナー、 福祉・介護の資格取得・仕事 をしたい人の相談に応じます
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、司法書士 生活相談支援員	9月10日(木) (司法書士：午前のみ)	10:00～12:00 13:00～15:00	富来行政 センター2階 201・202 会議室	志賀町社会 福祉協議会 ☎ 42-2545 志賀町社会福祉 協議会志賀支所 ☎ 32-5003	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 ※今月は富来地域のみです
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3日(木) 10日(木) 17日(木)	13:30～16:20 間の30分以内	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 ※収入が一定基準以下の人（年 金受給者など）は、無料で相談 できる場合あり（回数制限有）
司法書士無料相談会 (予約不要) 相談員：司法書士	9月12日(土)	12:30～15:30	富来活性化 センター	石川県司法書士会 事務局 ☎ 076-291-7070	被災者が安心して生活再建を進 められるように、能登に限定し た無料相談会を実施します
無料法律相談会 (要予約) 相談員：弁護士	9月18日(金)	13:00～16:00	富来活性化 センター 小会議室	金沢弁護士会 事務局 ☎ 076-221-0242	金沢弁護士会・日本弁護士連合 会は、被災者・被災地に「いつ までも寄り添う」を胸に、お困 りの人の相談に応じます
多重債務・ 家計相談窓口	毎週月～金曜日	9:00～12:00 13:00～17:00	金沢新神田 合同庁舎5階	北陸財務局 専用ダイヤル ☎ 076-292-7951	専門の相談員が債務の内容をお 聞きし、債務整理方法の助言の ほか、必要に応じて専門家を紹 介します



蜂の巣駆除は 猫の手本舗

☎ 0767-38-1612

ご自身の駆除は大変危険な行為です！

ハチのプロが迅速に対応します

(志賀町小室二ノ6番地6) 田淵 誠

資格取得講習会(七尾会場【実施・月/日】)案内！

- ◆車両系建設機械(解体用)運転技能講習……………【9/26】
- ◆小型移動式クレーン運転技能講習……………【10/5～】
- ◆玉掛け技能講習……………【10/14～】
- ◆車両系建設機械(整地等)運転技能講習……………【10/26～】
- ◆フォークリフト運転技能講習……………【11/6～】
- ◆高所作業車運転技能講習……………【11/17～】
- ◆不整地運搬車運転技能講習……………【11/25～】
- ◆ローラー(締固め用機械)運転特別教育……………【12/2～】

★労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です！ 事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も 即日手続きします。

(一社) 七尾労働基準協会 ☎ 0767-52-5343

申込書など詳しくは当協会 のホームページで！ 年間計画も掲載しています。

※医療機関や健診会場では、マスクの着用が推奨されています。

健康カレンダー 掲示板

介護予防 ID 1941

申問 地域包括支援センター ☎ 32-9132

※対象：65歳以上の人 ※やすらぎ荘・シルバーハウス・とぎ地域福祉センターは入館料が必要です。

教室名	実施日	時間	内容	場所
貯筋サークル	9月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)	13:30～14:30	いきいき百歳体操	保健福祉センター
ほがらか教室	9月3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11日(金)・18日(金)・25日(金)	10:00～11:30		とぎ地域福祉センター
シルバーリハビリ体操教室	9月9日(水)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	シルバーハウス
とぎ第2団地 集いの場	毎週火曜日	13:30～15:00	脳トレや体操など寝たきりにならないための体力づくり	とぎ第2団地集会所
とぎ第4団地 集いの場	毎週金曜日			富来防災センター
とぎ第8団地 集いの場	毎週火曜日			マルチルーム(第8団地集会所)

乳幼児健康診査 ID 1977・すくすく子育て ID 1982

申問 子育て支援課 ☎ 32-9122

内容	実施日	受付時間	対象	備考	場所
4カ月児健診	9月17日(木)	13:00～	令和8年4月～5月生まれ	詳細は、約3週間前に届く「健康案内」をご確認ください。 ID 1977	(保)
1歳6カ月児健診		13:15～	令和7年1月～2月生まれ		
3歳児健診		13:40～	令和5年1月生まれ		
母子手帳交付・妊婦相談 ID 2518	事前に来所希望日時を連絡してください ※事前連絡なしでの来所は、対応できない場合がありますので注意してください。		妊婦	・持ち物は、妊娠届出書・マイナンバーカード・妊婦の振込口座が確認できる通帳またはキャッシュカードです。 ・妊娠判定検査の医療費を助成します。(妊娠届出受診日までの受診料の一部) 医療機関発行の領収書と明細書を持参してください。	(子)
遊びの教室 ID 1982	9月29日(火)	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	子育てに関する相談のある人 (原則3歳未満)	完全予約制です。相談希望者は子育て支援課へ連絡してください。	(児)
子育てファミリーまるごと相談 ID 2547	9月9日(水) 9月16日(水) 9月18日(金) 9月29日(火)	① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40 ③ 13:30～14:30 ④ 14:40～15:40 ⑤ 15:40～16:40	子育てに関する相談のある人 (原則3歳以上)		
オンライン相談 ID 2543	9月8日(火) 10月6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。 ※相談希望者は1週間前までに連絡してください。	

歯周病検診(個別検診) ID 9445

問 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	対象者	場所	検診期間
歯周病検診(無料)	令和9年3月末までに20、30、40、50、60、70、76歳に到達する人	町内協力歯科医院	11月30日(月)まで

※6月送付の「受診券」と「マイナ保険証」または「資格確認書」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 ID 1978

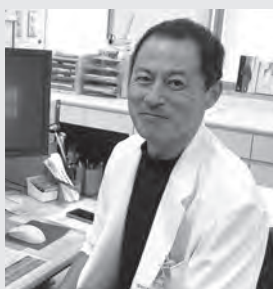
申問 保健福祉センター ☎ 32-0339

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。	(保)
こころの健康相談	9月18日(金)	10:00～11:30	1週間前までに要予約(時間変更する場合あり)	

《実施会場》 (保)：志賀町保健福祉センター (富)：富来活性化センター (子)：子育て支援課 (児)：児童館

防災の日に再確認 「万一への備え」

皆さんこんにちは。
町立富来病院の竹村です。9月1日は「防災の日」です。先般の熊本地震により被災された皆さまに、深くお見舞いを申し上げます。同じ震災を経験した能登の



地から、一日も早い復旧を願ってやみません。災害はいつどこで起こっても不思議ではないと、私たちは強く再認識しました。今回は改めて、万一の場合への備えについてお話しします。

震災直後、当院の窓口には「薬を持たずに避難した」「飲んでいた薬の中身が分からない」という患者さんが大勢いらっしゃいました。普段病院に通院されている方の中には、ご自身が何の薬を飲んでいるのかを認識されていない方も少なくないのではないのでしょうか。しかし、血圧や心臓の薬、糖尿病の薬などは、中断すると命に関わる場合があります。熊本の状況を見ても「お薬の確認と確保」は喫緊の課題となっていたようです。

そこでお勧めしたいのが『**お薬手帳の管理**』です。普段から病院を受診する際には、お薬手帳もしくはマイナンバーカードを持参する習慣をつけてください。また、万一に備え、家に準備されている避難袋があれば、その中にお薬手帳のコピーを入れておく、あるいは携帯電話のカメラで最新のページを撮影しておくだけでも、災害時の対応は大きく変わります。ご自身での準備が難しい方は、ぜひ一度お子さんやお孫さんに相談してみてください。

もうひとつ大切なことは『**緊急時の連絡先をわかるようにしておくこと**』です。救急搬送の際、ご家族の連絡先が分からないことで、治療や処置が遅れてしまうケースがあります。**緊急時に連絡するお子さんやお孫さんの連絡先を、いつでも確認出来るように準備しておきましょう。**ただし、携帯電話の番号は大切な個人情報ですので、保管方法には十分留意してください。

緊急事態や災害はないに越したことはありませんが、万一への備えがご自身の身を守ることになります。

当院はこれからも志賀町の皆さんが安心して暮らせるよう、地域の拠点病院としての役割を果たしていきたいと思っております。ぜひ防災の日をきっかけに、**今一度、避難袋と一緒に、お薬情報の確認、ご家族の連絡先の保管方法について考えてみてください。**

☎ 志賀町立富来病院 ☎42-1122

集団健診 1996

※健診日の3日前までに要予約。

健康診査、肺がん・結核検診・胃がん検診、大腸がん検診

① WEB予約 : 右の QR コードより予約画面にお進みください。(24 時間対応)

② 電話予約 : 保健福祉センター ☎ 32-0339
(平日 9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 16:00)



(電話予約は大変、混雑が予想されます。WEB 予約にご協力ください。)

※詳しい内容は、5月
に送付した「健診案内」
をご覧ください。

※ 9/28 (月) の胃がん検診は午前のみです。

実施日	受付時間	場所
9月14日(月)	8:15 ~ 10:30	(保)
9月28日(月)	8:15 ~ 10:30、 13:00 ~ 14:15	(富)

女性がん検診

内 容	対象者(令和9年3月31日時点の年齢)	受診料金
子宮頸がん検診 (子宮頸部細胞診)	20歳以上の女性 (平成19年3月31日以前生まれ)	500円
	21歳の女性【クーポン券対象】 (平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ)	無料
乳がん検診 (乳房X線検査)	40歳以上の女性 (昭和62年3月31日以前生まれ)	500円
	41歳の女性【クーポン券対象】 (昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれ)	無料
骨粗鬆症検診 (骨密度検査)	20、25、30、35、40、45、50、 55、60、65、70歳の女性	無料

※「受診券」と「受診料金」を持参してください。クーポン券対象年齢の人は、クーポン券を持参してください。

実施日	受付時間	場所
9月4日(金)	12:45 ~ 14:00	(保)
9月9日(水)	12:45 ~ 14:00	(富)
9月28日(月)	13:00 ~ 14:15	

個別健診 1996

☎ 保健福祉センター ☎ 32-0339

健康診査・がん検診

【実施期間】 9月30日(水)まで

医療機関で、健康診査(特定健診、後期高齢者健診)と大腸がん検診(健康診査を受診する人のみ)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。

※「受診券」と「マイナ保険証」または「資格確認書」を持参。

※大腸がん検診は「受診券」と「受診料金(300円)」を持参。

女性がん検診

【実施期間】 8月3日(月)~12月末まで

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。(受診票を発行します)

【申し込み先】 保健福祉センター ☎ 32-0339
(平日 9:00 ~ 12:00/13:00 ~ 16:00)

※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。

※「受診券」と「受診料金(1,000円)」、「マイナ保険証」または「資格確認書」を持参してください。クーポン券対象年齢の人は、クーポン券を持参してください。

※医療機関によって実施期間が異なる場合があります。



「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』って何ですか?」そんな質問を職業相談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・経験証明書』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勧めします。

「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。

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。



国旗損壊罪法について

Q..日本の国旗を損壊すると処罰される法律ができたと言いました。どのような内容でしょうか?

A..令和8年度の国会で成立した「日本国旗損壊罪法」のことです。この法律は令和8年7月24日に公布され、同年8月13日から施行されています。

「人に著しく不快・嫌悪の情を催させる方法で、公然と日本国旗を損壊、除去、または汚損した」場合に適用され、2年以下の拘禁刑または20万円以下の罰金が科されます。

次に、この法律のポイントと注意点を解説します。

1 従来の法律との大きな違い

これまでも他人の旗を壊せば「器物損壊罪」、外国の旗を侮辱すれば「外国国章損壊罪」がありました。今回の新法には次の特徴があります。

告訴や請求が不要

器物損壊罪のような所有者の告訴や、外国政府からの請求がなくても、捜査当局の判断で処罰が可能になりました。

自分の物でも処罰対象

「自分の所有物ならどう扱っても自由」という理屈は通用しません。公衆の面前で不快感を与えるような壊

し方をすれば、自分の旗であっても罪に問われる可能性があります。

2 対象となる「国旗」の定義

本法でいう「国旗」とは、社会通念上で国旗と認められるものを指します。

対象外となる例…お子様ランチの旗、Tシャツにデザインされた日の丸など。

3 なぜ議論になっているのか?

この法律については、「国旗を大切に思う国民感情の保護」という社会的法益を目的としています。一方、次のような懸念点から反対意見もありました。

基準の曖昧さ…何ををもって「著しく不快・嫌悪」とするかの判断が主観的になりやすい。

自由の制限…憲法で保障された「思想及び良心の自由」を萎縮させる恐れがある。

立法事実の疑問…今あえて厳罰化するほど、国旗が粗末に扱われている実態があるのかという議論。

4 実際の運用方針

こうした懸念を受け、政府は「政治的意見の表明や芸術表現としての記載は処罰対象としない」という付帯決議を採択しました。

また警察庁も、現場周辺の防犯カメラの確認や事情聴取など、適正かつ慎重な捜査を行うよう全国の警察に指示しています。現行犯逮捕についても、犯罪と犯人が明白な場合に限定して行うよう留意がなされています。

9/8(火)～9/14(月)

救急医療週間

9月9日は「救急の日」

救急医療や応急手当の大切さへの理解を深めましょう。

119 番は本当に必要な時に

救急車は、病気やけがで一刻を争う人のためのものです。次のような場合は、医療機関への受診や救急相談窓口の利用も検討しましょう。

- 軽い擦り傷や切り傷
- 数日前から続く軽い症状
- 薬だけが欲しい場合 など



救急車を呼ぶか迷ったら「# 7119」へ

「救急車を呼ぶか迷ったとき」は

救急安心センター # 7119 をご利用ください。

看護師などが症状を聞き、救急車の必要性や受診のタイミングを的確に教えてくれます。

緊急性がある場合は迷わず 119 番通報

住宅火災の多くは「ちょっとした不注意」から発生！

大切な家族と住まいを守るために

④つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にしない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロを使う時は、火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

寝たばこ禁止



焼却行為の火災予防

野焼きは、火災の原因となり、法律で禁止されています！！

ごみや枯れ草、剪定した枝などの焼却（野焼き）は、火災の原因となるだけでなく、煙や悪臭により近隣の迷惑となり、健康や環境にも悪影響を及ぼします。



志賀消防署 ☎ 32-1776 富来分署 ☎ 42-1211



新学期の子ども安全

「いかのおすし」を覚えましょう！

- 知らない人について いかない！
- 知らない人の車に のらない！
- おおごえを出す！
- すぐにげる！
- 大人に しらせる！

「子ども 110 番の家」とは

- 子どもが被害に遭ったり、遭いそうになったときの保護
- 警察への通報・連絡
- 負傷・病気などの応急手当

をするための緊急避難場所です。協力できる人は、羽咋警察署生活安全課（☎22-0110）まで問い合わせてください。子どもたちを犯罪の被害から守るためにご協力をお願いします。

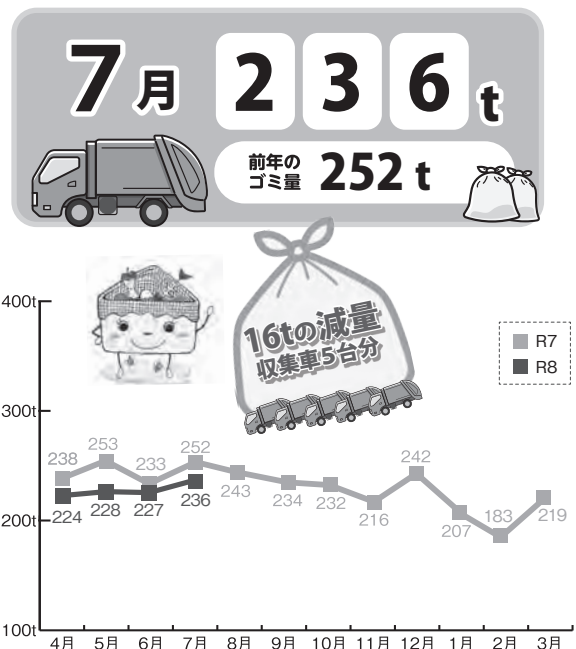
一緒に通学路を歩いて「子ども110番の家」の場所を確認しましょう。

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

生活環境課
☎ 32-1180

（家庭から収集した燃えるごみの量）



もっと自分らしく
働き方
休み方

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」を導入しましょう。
●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。



年休
つなげて
夏休み

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

9月は世界アルツハイマー月間です

認知症になっても安心して暮らし続けられるまち

オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです。

日本では65歳の4人に1人が認知症またはその予備軍といわれ、今や認知症は誰でもなり得る身近な病気です。自分や家族が認知症になったときに、それまでと変わらず自分らしく暮らすために、認知症を「自分のこと みんなのこと」と捉え、地域全体で向き合うことが求められています。

みんなの オレンジフェスタ

認知症を知って、つながろう

日時

9月24日(木) 13:30～

場所

富来活性化センター

(富来領家町甲 10)

参加
無料

認知症について学び、体験し、つながる場としてみんなのオレンジフェスタを開催します。皆さん、ぜひご参加ください。

プログラム

講演会 (13:30～14:30)

認知症と向き合うコツ、聞いてみんけ?～家族の視点から～

講師：公益社団法人 認知症の人と家族の会 代表 水上 幸夫 氏

経験者だからこそのわかること、
家族の視点で伝えたいこと、
認知症に関するいろいろな
お話が聞けます！

簡単！チェックコーナー (14:30～16:00)

●2種類の検査があります。

A) 運転免許更新時の認知機能検査
と同様の検査が体験できます。



※希望者は事前に申し込みをしてください。

※当日の来場が難しい人は、下記の日程で
予約してください。

B) ご自分のスマホを使って、
脳の健康度(脳年齢)を簡単にチェック
できます。
※スマホをご持参ください。



オレンジカフェ

お茶をしながら、
ほっと一息つきませんか？
気になることがあれば相談もできます。



認知症予防体操・ゲームの体験

頭も身体も動かして、脳を活性化させましょう！

【聞こえ】のコーナー

聴力は認知機能に大きな影響を与えています。聞
こえのチェックしませんか？

運転免許更新時の 認知機能検査体験

運転免許更新時の認知機能検査と同
様の検査が体験できます。(約20分)

9月24日(木)の来場が難しい人は、右
記の日程で下記まで予約してください。

会 場	実施日	時 間
【志賀会場】 志賀町役場本庁舎 1階11会議室	9月28日(月) 10月2日(金)	9:00～16:00 のうち 30分単位で 予約を受付
【富来会場】 富来支所2階 201・202会議室	9月30日(水)	

申込 志賀町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎ 32-9132



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。



9/10(木) 10:30～

要予約

親子でバランスボール

体を動かしてリフレッシュしませんか？パパの参加も増えています！



定員 13 組

対 象：乳児親子（2カ月～）

持ち物：水分・汗拭きタオル・動きやすい服装（ジーパン・タイツはNG）

講 師：西部 真美 先生

9/8・29(火) 10:30～

ジェイ
J (jidoukan) ・salon



皆さんでお話したり、子どもを囲んで楽しい時間を過ごしませんか？

9/16(水) 10:30～

要予約

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

対 象：乳幼児親子

講 師：松本 有美 先生

9/12(土) 13:30～

要予約

子ども卓球教室

定員 15 人



対 象：保育園年長児～高校生

講 師：背戸 祐樹 先生

9/30(水) 10:30～

要予約

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絆を深め、より育児を楽しみましょう。



定員 13 組

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

休館日

9月7日(月)・14日(月)・20日(日)・
21日(月)祝・22日(火)祝・23日(水)祝・
28日(月)

開館時間 9:00～17:30

〒 志賀町児童館 ☎ 32-1724

はな
華だより

志賀町華道協会

西田 博子【草月流】



花材：ススキ、半夏生、
黄花コスモス

／ 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

お腹のトレーニング

5秒かけて
息を吸う



背筋を伸ばして座り、
5秒かけて息を吸いましょう。

5秒かけて
息を吐く



お腹に力を入れながら、
5秒かけて息を吐きましょう。
5～10回繰り返しましょう。

POINT

お腹が固くなっているか触りながら行くと効果的です。
仰向けになった状態で行ってもいいです。



ミズノスポーツサービス(株)
インストラクター 山根 佑斗



富来・志賀放課後児童クラブで

東洋大学による相撲教室を開催

7月29日(水)と30日(木)、富来・志賀放課後児童クラブで、東洋大学の学生ボランティアと相撲部コーチによる相撲教室がありました。子どもたちは相撲の礼儀作法や四股、すり足を楽しく体験し、禁じ手についても学びました。後半はコーチとの対戦に挑み、真剣に相撲を取り合う姿が見られました。二人がかりや三人がかりで挑む子どもたちに、コーチも根負けして降参する場面もあり、大いに盛り上がりしました。

友だちからの応援も熱く、最後は互いに感謝の言葉を交わして、お辞儀で締めくくりました。子どもたちにとって貴重で楽しい体験となりました。



東洋大相撲部コーチと2人がかりで対戦する児童ら



来客にパンフレットなどを配る生徒や保護司の皆さん

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

保護司と学生らが街頭キャンペーン

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取り組みを進め、犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支える運動です。

7月14日(火)、羽咋保護司会志賀支部と志賀中学校・志賀高校の生徒が町内の商業施設に出向き、買い物客にパンフレットなどを配りました。



いつまでもお元気でお過ごしください

谷神の 谷山よし子さんが100歳



自宅で町長、家族から祝福を受けるよし子さん

谷山よし子さん(谷神)が7月19日(日)に100歳を迎え、家族や稲岡町長から自宅で祝福を受けました。

家族は「普段から畑仕事などよく動き、好き嫌いなく食事をとることが元気の秘訣だと思います。今でもしっかりしており、電話帳を使わずに近所の人や子どもたちに電話をかけているほどです」と話しました。

福浦港の 瀬戸芳子さんが100歳



自宅で町長、家族から祝福を受ける芳子さん

瀬戸芳子さん(福浦港)が7月2日(木)に100歳を迎え、家族や稲岡町長から自宅で祝福を受けました。

家族は「元気に100歳を迎えることができました。小さい頃に父を亡くし、その後も夫や兄弟を失い、大変寂しい思いをしたと聞いています。これからも健やかに穏やかに過ごし、志賀町のみならず石川県の長寿記録を目指してほしいです」と話しました。



第10回県下女性太鼓打競技加茂大会

大人最高位に宅田組、子どもは西野・堀組

7月19日(日)、加茂交流センター(倉垣)で、県下女性太鼓打競技加茂大会が行われ、志賀、七尾、輪島の計57組が華麗なばちさばきを繰り広げました。上位入賞者は次の通りです。



大人の部・大関 宅田組(富木神幸太鼓)による披露太鼓

■大人の部

【大 関】宅田 玲・宅田 瑛(富木神幸太鼓)

【関 脇】室木心海・丸山悠加(外雷太鼓)

【小 結】安田姫彩・飯山希和(富木神幸太鼓 煌)

■子どもの部

【大 関】西野 天・堀 陽愛(鵜浦豊年小童太鼓)

【関 脇】藤本 和奏・百成 なぎさ(港町豊漁太鼓)

【小 結】堀 陽愛・西野 天(鵜浦豊年小童太鼓)



上位入賞者の皆さん



上位入賞者の皆さん

第31回大念寺子供太鼓打競技大会

すぎの子太鼓の高松・松島組が横綱

7月26日(日)、大念寺八幡太鼓主催の大念寺子供太鼓打競技大会が志賀町文化ホールで開催され、能登地区の12団体93組が出場し、日頃の練習の成果を披露しました。上位入賞者は次の通りです。

【横 綱】高松 颯志・松島 夏海(宝達志水・すぎの子太鼓)

【大 関】佐田 棕政・下田 双樹(富木神幸太鼓 煌)

【関 脇】向 柚葵・端野 柚珠葵(増穂八幡太鼓)

【小 結】佐渡 翠・北島 麻央(輪島祭り太鼓)

【番外1等】小林 芯・大葭原 実心(鵜浦豊年太鼓)

【番外2等】奥村 芽衣・浅野 李昭(富木神幸太鼓 煌)

【番外3等】佐渡 慧春・空林 柚規(輪島祭り太鼓)

第16回全日本パークゴルフ大会2026とかち

石川県代表の2人が全国大会出場を報告

石川県代表として、9月12日(土)と13日(日)に北海道十勝で開催される全日本パークゴルフ大会に出場する永田清さん(高浜町)と松田光雄さん(北吉田)が、8月6日(木)、稲岡町長を訪ね、健闘を誓いました。

2人は昨年度の石川県チャンピオン大会で、永田さんが1位、松田さんが3位になり、県代表選手に選ばれました。

永田さんは「発祥の地北海道でプレーできることを楽しみにしている。上位目指して頑張りたい」、松田さんは「初めてのコースだが、楽しんできたい」と話しました。

志賀町パークゴルフ協会の竹田恒雄会長も同行しました。



(左から) 間嶋教育長、永田さん、松田さん、竹田協会長

時間	番組内容
7:00	字 おくやみ情報
7:03	字 志っ賀リフィットネス・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・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・志っ賀リフィットネス・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)
	字 inakenTV・ 字 しかチャンニュース
15:00	今月の番組 ④
16:00	字 今月のお料理レシピ・志っ賀リフィットネス・認知症予防体操
17:00	字 笑顔でつなぐ民生・児童委員活動紹介
17:23	字 志賀町からのお知らせ(文字放送)
18:00	今月の番組 ⑤
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

デジタル:11ch
 STB:038ch

番組ガイド 9月



今月の番組

1日～15日	16日～月末
① 9:00 道の駅とぎ海街道多目的広場 完成記念～能登復興応援FES～(前編)	能登半島地震と向き合う まちの足跡
② 11:00 道の駅とぎ海街道多目的広場 完成記念～能登復興応援FES～(後編)	県下女性太鼓打競技加茂大会(子供大会)
③ 12:00 第71回石川県消防操法大会	県下女性太鼓打競技加茂大会(大人大会)
④ 15:00～ 能登半島地震と向き合う まちの足跡 17:00 県下女性太鼓打競技加茂大会	少林寺拳法 能登志賀スポーツ少年団 ベタンク・プール協会 紹介
⑤ 18:05 道の駅とぎ海街道多目的広場 完成記念～能登復興応援FES～(前編)	能登半島地震と向き合うまちの足跡
⑥ 20:00 第71回石川県消防操法大会	県下女性太鼓打競技加茂大会(子供大会)
⑦ 21:00 能登半島地震と向き合う まちの足跡	第71回石川県消防操法大会
⑧ 22:00 道の駅とぎ海街道多目的広場 完成記念～能登復興応援FES～(後編)	県下女性太鼓打競技加茂大会(大人大会)

志賀町からのお知らせ

8:15～・10:00～・11:55～・14:00～・18:00～

しかチャンニュース(放送予定)

- 「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
- ポケモンフォースポット 世界一長いベンチで公開!
- 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
- 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
- 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
- 復興公営住宅(富来地域その2) みづほ・織田・山岸連合体と基本協定締結
- 復興公営住宅(志賀地域その2) 大和ハウス工業(株)と基本協定締結
- 建設塗装業の櫛サカモトが高浜保育園にカブトムシを寄贈
- イングリッシュサマーワークショップ 志賀・富来小6年生が英語交流
- 東洋大学と富来放課後児童クラブがダブルタッチで交流

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

令和8年第3回志賀町議会定例会

生放送 1日(火) 10:00～ 録画放送 26日(土)・30日(水)
 8日(火) 10:00～ 27日(日)・10月1日(木)
 17日(木) 14:00～

チャンネル再設定に関する問い合わせは
 ケーブルテレビ

金沢ケーブル **0120-751-114**



チャンネル再設定手順

ケーブルテレビで
 おうちの
 電話がおトク!

●ご利用には
 お申し込みが必要です。

安心ポイント 家族みんなが安心!

迷惑電話自動ブロック!

ケーブルプラス電話どうしなら 月額基本料 **1,639円**

通話無料で安心!

●お申し込み・お問い合わせは ● 詳しくはお問い合わせください!

金沢 **金沢ケーブル 志賀事務所 0120-751-114**

〈営業時間〉10:00～18:00(平日) / 志賀町高浜町ヤ134-1(北國新聞高浜販売所よこ)

ケーブルプラス電話

5件に1件かかってくる迷惑電話を

自動で約**98%**ブロック

無料! オプション

ケーブルプラス電話 加入者はこちらからお申し込みが可能です

●お申し込み・お問い合わせは ● 詳しくはお問い合わせください!

金沢 **金沢ケーブル 志賀事務所 0120-751-114**

〈営業時間〉10:00～18:00(平日) / 志賀町高浜町ヤ134-1(北國新聞高浜販売所よこ)

有料広告欄

赤ちゃん (4人)			
氏名	父・母	本籍または住所	
川谷 颯大	翔吾・日和	赤	住
中村 蓮	泰之・璃乙	米	浜
三浦 汐風	直希・詩織	赤	住
大石 楓夏	巧光・由希恵	西	山 台

ご結婚 (1組)			
夫(本籍)	妻(本籍)	婚姻後本籍	
高橋 外之	北 優美	酒	見
(酒見)	(金沢市)		

おくやみ (29人)		
氏名	年齢	本籍または住所
加茂野 恭子	79	上 野
小門前 正男	82	徳 田
森 源次	92	西海千ノ浦
岩上 幸	94	酒 見
柳澤 章子	95	上 棚
高藏 弘志	93	中 畠
町居 隆	82	鹿 頭
作田 幸男	86	二 所 宮
平田 義男	91	西海風無
森下 泰子	89	富来地頭町
東 繁雄	96	中 浜
背戸 百合子	90	直 海
上村 照子	96	相 神
津嶋 喜代治	84	相 神
藤田 壽美子	83	高 浜 町
淵端 三之	86	末 吉
清水 敏秀	83	富来地頭町
田中 清隆	90	館
泉 美英	75	広 地
大谷 フヨ	93	今 田
高島 一子	100	鹿 頭
大栗 ふみえ	84	大 福 寺
山守 澄夫	85	仏 木
板倉 清子	82	倉 垣
矢萩 重光	93	高 浜 町
出家 幸子	101	鹿 頭
半山 菊子	72	福 浦 港
藤田 隆	76	川 尻
駒井 まつ子	96	清水今江

9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)
6日 (日)		ひよりクリニック(内・外)(富来地頭町)	富来あおぞら薬局 (富来地頭町) ☎42-2224
		前川医院(内)(羽咋市酒井町)	
	小児	さはらファミリークリニック(七尾市石崎町)	
13日 (日)		岡田医院(内)(富来領家町)	押水瑠璃光薬局 (宝達志水町門前) ☎0767-28-8585
		西村内科胃腸科クリニック(宝達志水町今浜)	
	小児	公立能登総合病院(七尾市藤橋町)	
20日 (日)		池野整形外科耳鼻咽喉科医院(高浜町)	なぎさ薬局 (羽咋市旭町) ☎22-0171
		ひきしまクリニック(内・外・救)(羽咋市旭町)	
	小児	恵寿総合病院(七尾市富岡町)	
21日 (月)祝		すこやか整形外科医院(羽咋市石野町)	ヒラバ薬局 (羽咋市川原町) ☎22-7788
		平場内科クリニック(羽咋市中央町)	
	小児	公立能登総合病院(七尾市藤橋町)	
22日 (火)祝		岩脇医院(耳鼻咽喉科)(羽咋市の場町)	瑠璃光薬局 志雄店 (宝達志水町子浦) ☎29-4877
		松沼医院(内・小児)(宝達志水町敷波)	
	小児	志賀クリニック(高浜町)	
23日 (水)祝		松江クリニック(内・小児)(羽咋市松ケ下町)	笠原健招堂薬局 (富来領家町) ☎42-2606
		羽咋診療所(内)(羽咋市柳橋町)	
	小児	国立病院機構七尾病院(七尾市松百町)	
27日 (日)		四蔵医院(内)(仏木)	はくい薬局 (羽咋市の場町) ☎22-9122
		森田クリニック(形成・皮膚)(羽咋市鶴多町)	
	小児	恵寿総合病院(七尾市富岡町)	

※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。

※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

※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 ① 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

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」

●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)



光の絆、増穂浦のきらめき 2026

9月12日(土) 15:00～21:00

※天候などによっては
9月13日(日)に延期

場所：世界一長いベンチ・道の駅とぎ海街道多目的広場

- 15:00 「富来元気マルシェ」オープン
- 16:00 ステージイベント（和太鼓演奏、富来音頭など）
- 18:00 イルミネーション点灯開始（10月31日まで継続）
- 19:00 オープニングセレモニー＆スカイランタン® リリース
- 20:00 花火打ち上げ（富来湾堤防付近より）

富来商工会 ☎42-2562



虫歯のない子集まれ～♪

3歳児健診分



高浜町
谷口 凛宮 くん



高浜町
岡崎 久善 くん



高浜町
橋川 紬季 ちゃん



高浜町
大矢 莉愛 ちゃん



高浜町
大矢 琉翔 くん



高浜町
村島 香羽 ちゃん



西山台
片原 令翔 くん



上 野
前田 絃葉 ちゃん



高浜町
上田 すい恋 ちゃん



館 開
坂下 来 くん



野菜をもっと食べようレシピ②

オクラとえのきの梅おかか和え

材料・2人分

- オクラ 9本
- えのきだけ 1/3袋
- かつおぶし 1袋
- 梅干し 1個
- めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2
- いりごま 小さじ1

作り方

- ① オクラはヘタとガクを取り、斜めに切る。えのきだけは2cmの長さに切ってほぐす。
- ② 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ③ ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気を取る。
- ④ 梅干し、かつおぶし、めんつゆ、いりごまを加えて混ぜ合わせる。



【一人分】
40kal
野菜量:60g
塩分:1.0g

オクラの代わりに小松菜やほうれん草を使ってもいいですよ。あと一皿欲しいときにおすすめです。



保健福祉センター
升田 佳織 栄養士

〓 適切な運動や食生活などを通じて健康寿命を延ばしましょう！ 〓



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