

第9回志賀町健康フェア 2013 入場無料

★ご来場の人に★
昼食引換券プレゼント
野菜たっぷりカレー
(先着300名様)
★正午～ 昼食提供★

■テーマ 『血管は食と運動と生活習慣で若返る』
■日時 **12月1日(日) 9時30分～15時**
■会場 **志賀町保健福祉センター・文化ホール**

健康講演会 10時～12時(文化ホール・大ホール)

演題 「能登の住民の健康を守る新しい予防医学」

講師 中村 裕之氏(金沢大学医学系教授)

演題 「スローエイジングを目指す食と運動とは？」

講師 篁 俊成氏(金沢大学 内分泌内科 准教授)

午後の部も
催し物がたくさん!

12時45分～15時(保健福祉センター)

手作り広場、各種団体などによる展示・販売、
歯科相談、フッ素塗布(園児・児童対象)など、様々な催し物を準備しています♪

赤ちゃんはいはいレース参加者募集!!

🍀 時間 **13:00 スタート** (12:30～受付開始)
当日は、お子様のお気に入り玩具を持参してください。

🍀 場所 志賀町文化ホール 大広間(芙蓉の間)

🍀 対象者 はいはいができる1歳前後までの赤ちゃんとその保護者
先着20人

🍀 参加特典 お楽しみ参加賞や記念品が当たります☆

🍀 申し込み・問い合わせ先 志賀町保健福祉センター ☎32-0339

申込締切 11月15日(金)

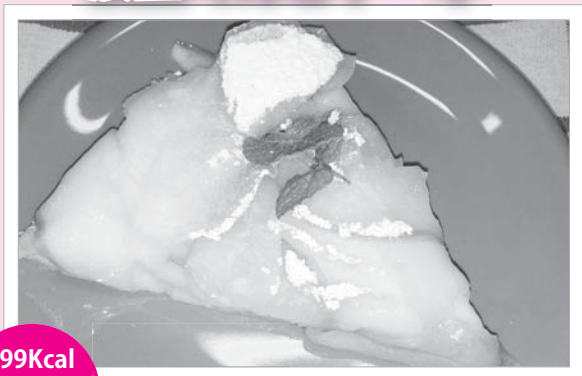
たくさんのご応募
お待ちしております!



皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

お料理レシピ 今月のレシピ 農園りんごケーキ

しかチャンネルで
放送中!!



199Kcal
塩分0.2g
【1人分】



今月の旬食材「りんご」

カリウム、ペクチンを多く含む。収穫時期は8～11月だが、貯蔵のきく品種が多く、最近は大貯蔵法(果物を一種の冬眠状態にして貯蔵する方法)が向上したため、一年中流通している。

◆材料(フライパン1枚分)

◎りんごのソテー
りんご……………1個
バター……………15g
グラニュー糖……………大さじ2
◎生地
ホットケーキミックス……………200g
ヨーグルト(無糖)……………150cc
牛乳……………50cc
粉砂糖……………適量
ミント……………適量

◆作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、ヨーグルト、牛乳を入れて混ぜる。
- ② りんごは皮付のまま、芯を取り除いて薄くスライスする。フライパンにバターと砂糖を入れて火にかけ、バターが溶けたらりんごを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ③ 弱火にし、炒めたりんごを広げて上から①の生地を流し込む。ふたをして、弱火で約10分蒸し焼きにする。
- ④ 表面が乾いてきたら、裏返し3分程ふたをしないうで焼く。
- ⑤ あら熱が取れてから粉砂糖をふり、ミントを添える。

健康カレンダー 掲示板

実施会場
 (志) 志賀町保健福祉センター
 (富) 富来保健福祉センター
 (と) とき地域福祉センター

予防接種

【受付時間】 BCG 13:00～13:20
 相談会 14:30～15:30

内容	実施日	対象	場所
BCG予防接種	11月7日(木)	4カ月健診受診時～ 生後1歳未満	(志)
予防接種相談会		どなたでも	

※相談会は予約が必要ですので、事前に申し込んでください。

乳幼児健康診査

【受付時間】 13:15～13:45

内容	実施日	対象	場所
4カ月児健診	11月7日(木)	H25年7月生まれ	(志)
1歳6カ月児健診	11月14日(木)	H24.3～4月生まれ	
3歳児健診	11月28日(木)	H24.3～5月生まれ	(富)
		H22.4～6月生まれ	

すくすく子育て

内容	実施日	対象	時間	場所
すくすく子育て相談	11月7日(木)	乳幼児の子ども さんとお母さん どなたでも	15:00～ 15:30	(志)
	11月14日(木)			(富)
	11月28日(木)			(志)
げんキッズ広場	毎週火・金曜日		10:00～ 11:30	(富)
ゆう遊クラブ	11月26日(火)			(志)
モグモグ教室 (離乳食教室)	11月12日(火)			4カ月検診後から1歳 未満の子どもさん
ぶちゆう遊クラブ	11月15日(金)	4月から7カ月の子どもさん		

※すくすく子育て相談を希望する人は、事前に相談内容を連絡してください。
 ※モグモグ教室、ぶちゆう遊クラブに参加を希望する人は、事前に申し込んでください。
 ※ゆう遊クラブ:12日は「リフレッシュコンサート」、26日は「粘土で遊ぼう」です。

機能訓練

【対象者】 脳卒中後遺症者などで日常生活がおおむね自立している人

内容	実施日	時間	場所
リハビリ教室	毎週月曜日 (祝日は除く)	10:00～13:00	(と)
	毎週金曜日 (祝日は除く)		(志)

※初めての人は、事前に保健福祉センターまで相談してください。

介護予防

【対象者】 65歳以上の人

内容	実施日	時間	場所
鶴亀おたっしや教室 (ストレッチ体操)	11月14日(木)	10:00～ 11:00	やすらぎ荘
	11月28日(木)		
健幸教室	11月5日(火)	10:00～ 11:30	シルバーハウス
	11月12日(火)		
	11月19日(火)		
	11月15日(金)	13:30～ 15:00	志賀町デイサー ビスセンター
	11月22日(金)		
男性の料理教室	11月6日(水)	10:00～ 12:30	稗造公民館
	11月13日(水)		福浦みなと会館
	11月19日(火)		熊野公民館
	11月20日(水)		富来活性化センター
	11月27日(水)		志加浦公民館

※『男性の料理教室』の参加を希望する人は、事前に保健福祉センターに申し込んでください。

健康相談

【対象者】 どなたでも

内容	実施日	時間	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日	10:00～11:30	(志)
こころの健康相談	11月15日(金)	13:00～14:00	

※いきいき健康相談は、特定健診の結果相談ができます。健診結果表を持参してください。

※こころの健康相談は、1週間前までに予約が必要です。日時は変更になる場合がありますので必ず事前に連絡してください。

女性がん検診

検診内容	実施日	受付時間	場所
女性がん夜間検診	11月7日(木)	18:30～19:30	富来活性化センター
女性がん検診(午前)	11月16日(土)	8:30～10:00	

検診内容と対象

- ※子宮頸がん検診(20歳以上の女性) 【検診費用】 500円
- ※乳がん・甲状腺がん視触診検診(30歳以上の女性) 【検診費用】 200円
- ※乳・甲状腺がん視触診+マメグライ検査(40歳以上の女性) 【検診費用】 500円
- ※骨密度検診(20～70歳までの5歳刻みの女性) 【検査費用】 無料

※検診日により受付時間が異なりますので、確認してください。
 ※女性がん集団用受診券および検診費用を持参してください。
 クーポン券対象の人はクーポン券も必要です。

【子宮頸がん個別検診】(上記対象者で個別検診を希望される人)
 期間: 8月1日(木)～12月医療機関年末休み前日まで
 ※必ず事前に保健福祉センターへ申し込みをしてください。受診に必要な「個別健診受診票」を送付します。

がん検診

検診内容	実施日	受付時間	場所
がん不参者検診 (胃がん・肺がん・ 大腸がん検診)	11月10日(日)	8:30～10:30	富来活性化センター
	11月17日(日)		(志)

対象
 1歳～中学3年生

インフルエンザ予防接種
 費用の一部を助成します

子どものインフルエンザ予防接種費用を一部助成します。この予防接種は、任意予防接種となり、保護者の判断で接種を決めるものです。また、医療機関によって、接種費用が違いますので事前に確認してください。

接種実施期間

11月1日(金)～26年1月31日(金)

▼助成額 1人1回1,500円

※原則13歳未満は2回、13歳以上は1回

▼接種場所 協力医療機関

▶利用方法(助成を希望する保護者)

- ①母子手帳と印鑑を持参し、保健福祉センターに申請します。
- ②接種券が交付されます。
- ③医療機関に接種券を提示して接種をうけます。(事前に協力医療機関に予約をしてから受診します)
- ④かかった費用から1,500円を引いた残りの金額を医療機関に支払います。

情報パーク



納税は
お忘れなく!!

納税のお知らせ

- ・国民健康保険税 第5期
 - ・後期高齢者医療保険料 第8期
 - ・介護保険料(普通徴収) 5期
- 納期限：12月2日(月)

相談

無料年金相談

年金保険料の免除・年金の支給手続き・年金の各種手続きについて相談に応じます。

◆日時 11月20日(水)

10時～正午(午前の部)

13時～16時(午後の部)

◆場所 役場本庁舎 相談室

◆住民課 ☎32-9121

総合相談(無料)

総合相談所を町内2カ所で開設します。どちらの地域でも相談できます。お気軽にお越しください。

※秘密は厳守します。

◆相談員 行政相談委員、人権擁護委員、民生委員・児童委員、司法書士が相談に応じます。

△志賀地域▽

◆日時 11月8日(金)10時～15時

◆場所 志賀町文化ホール2階

志賀町社会福祉協議会志賀支所
☎32-1363

△富来地域▽

◆日時 11月11日(月)10時～15時

◆場所 富来行政センター2階

志賀町社会福祉協議会

☎42-2545

障害者福祉総合相談

◆日時 11月13日(水)

13時30分～15時30分

◆場所 役場本庁舎 11会議室

健康福祉課 ☎32-9131

ひとり親家庭相談

自立支援員が相談に応じます。暮らしのこと、子どものこと、貸付金のこと、就職のことなど、どんなことでも気軽に相談してください。

◆日時 11月28日(木)10時～15時

※毎月第4木曜日

◆場所 役場本庁舎 相談室

◆住民課 ☎32-9122

ハローワーク相談

◆日時 11月20日(水)

14時～15時30分

◆場所 富来活性化センター

◆商工観光課 ☎32-9341

電話による介護よろず相談

◆日時 11月11日(月)10時～15時

◆内容 経験豊富な介護福祉士が介護に関することならどのような相談でも受け付けます。気軽に相談してください(通話料無料)

◆石川県介護福祉士会

☎0120-008-294

☎076-255-2572

七尾法律相談センター

◆日時 11月7日(木)・14日(木)

21日(木)・28日(木)

◆場所 七尾駅前パトリア

5階「フォーラム七尾」

◆相談料 30分以内 5,000円

※ただし、次のいずれかの場合は相談無料です。

・クレサラ相談

・負担が困難な人で法律援助資力基準に該当する人

※相談希望者は相談日前日の17時までに金沢弁護士会(☎076-1221-0242)へ電話予約してください(先着5人)

お知らせ

町長談話室の日程

◆日時 11月6日(水)14時～15時

◆場所 役場本庁舎 相談室

※開始時刻および終了時刻は都合により変更となる場合がありますので、事前にご確認ください。

◆総務課 ☎32-9311

今月の窓口延長業務

住民票・戸籍謄抄本・印鑑証明などの発行業務

◆日時 11月2日(土)・9日(土)

16日(土)・30日(土)

9時～12時30分

※窓口延長業務は本庁舎の住民課窓口での取り扱いとなります。諸証明発行業務で一部取り扱いきれない業務もあります。事前に電話などで確認の上、窓口にお越しください。

◆住民課 ☎32-9121

聴覚障害者の皆さんへ

手話や要約筆記による相談、行政手続きなど、どうぞお気軽にご利用してください。手話通訳者の設置日は次のとおりです。

◆健康福祉課

毎週(月)～(金)8時30分～17時15分

※富来支所対応日を除く。

受験本番まであとわずか、でも絶対諦めない!

貴重な時間を上手に使って、合格を確実なものにしよう!!

【苦手分野】 徹底的な弱点補強で出来る限り穴をなくす
【得意分野】 応用力を身に付け更に得点アップを目指す
「今すべきこと」を的確に分析し、
受験まで完璧にサポートしていきます。

家庭教師・個別指導のたなか塾

志賀町館 66 TEL: 36-1305

代表 田中 傑 (講師歴13年)

◆小・中学生全科目・受験対策
HP: <http://tanakajuku.net/>

◆高校生英語◆その他学習相談受け中
E-mail: info@tanaka-office.main.jp

快適な節電生活

北陸電気工事



北陸電気工事株式会社志賀営業所

〒925-0375 羽咋郡志賀町若葉台51

TEL 0767-38-1843 <http://www.rikudenkeno.co.jp/>



北陸電気工事
ECOスタジオ



有料広告欄

◆富来支所総合窓口
11月6日(水)・20日(水)14時～16時
健康福祉課 ☎32・9131

女性の人権ホットライン

夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための取り組みを強化するため、全国一斉『女性の人権ホットライン』強化月間を実施します。

◆実施期間 11月18日(月)～24日(日)
8時30分～19時
(11月23日(土)と24日(日)は、10時～17時)
◆女性の人権ホットライン
☎0570・070・810

※最寄りの法務局につながります
◆相談担当 法務局職員および人権擁護委員

食のてんこもりフェスタ

県内各地のご当地グルメ団体が一堂に会して、自慢のグルメを提供します。県内で当地グルメ券が当たる抽選会も行います。

◆日時 11月17日(日)10時～16時
◆場所 石川県産業展示館3号館
(金沢市袋島町南1-9-3)
◆入場料 無料

◆お問い合わせ先
推進協議会事務局(北陸スタッフ内)
☎076・264・1216

犯罪被害給付制度について

殺人などの故意の犯罪行為を受けた被害者などに対して、国が給付金を支給するもので、次の3種類があります。

○遺族給付金 ○重傷病給付金
○傷害給付金

ただし、労災保険などの公的補償を受けた場合や損害賠償を受けた場合は、その給付金の額が調整されます。また、親族間犯罪や犯罪被害者にも原因がある場合に、給付金の全部または一部が支給されないことがあります。

☎羽咋警察署 ☎22・0110

11月は「労働保険適用促進強化期間」です

労働保険(労災保険・雇用保険)は、従業員が業務上災害を被ったり、失業した際に保険給付を受けられるほか、失業の予防・雇用の安定を図る事業主には、必要な援助を行う制度です。

従業員を一人でも雇用している事業主で手続きが済んでない人は、早急に労働保険の加入手続きをお願いします。手続きは最寄りの商工会や社会保険労務士に依頼することもできます。

☎七尾公共職業安定所羽咋出張所
☎22・1241

能登地区リウマチ講演会

◆日時 11月10日(日)
13時30分～15時30分
◆場所 七尾駅前パトリア
5階「フォーラム七尾」
(☎0767・52・5222)

◎講演会「リウマチさんに役立つ福祉制度を学ぼう」(能登編)

講師：馬渡徳子氏

(上荒屋クリニック・医療ソーシャルワーカー)金沢大学非常勤講師

※参加無料・申込不要
☎リウマチ友の会 平野

☎090・4329・5808

肝臓に関する講演会

ウイルス性肝炎に関する講演会と個別相談会を開催します。

◆日時 11月27日(水) 14時～
(受付13時30分)

◆場所 能登中部保健福祉センター
2階ふれあいルーム

◆対象者 ウイルス性肝炎の人とその家族

◎講演会 14時～15時

「知っておきたい肝臓のはなし」
講師：恵寿総合病院 副院長

宮森弘年先生

◎個別相談 15時～16時(要予約)

希望者は、医師による個別相談が受けられます。検査データやお薬手帳など持参してください。

☎能登中部保健福祉センター企画調整課
☎0767・53・2482

能登中部圏域家族会 交流事業講演会

◆日時 12月7日(土)
13時30分～16時30分
◆場所 ワークパル七尾
(七尾市小島町西1-3)

◆対象者 能登中部圏域に住む心の病を抱える人とその家族

◎「とりあえず毎日楽しく生きようじゃないの」WRAPを使って」
講師：林田雅輝氏

(自立就労支援センターいしびき)

※参加無料、要申込

☎能登中部圏域精神障害者等家族会連絡会(ピアサポートのつとめ)

木谷 ☎0767・54・0808

ご存知ですか? 「建設リサイクル」

建設産業では、建設リサイクル法に基づき、「分別解体」と「リサイクル」を積極的に推進しています。公共工事に限らず、一般家屋の解体などの際にも、業者に適正な分別解体・再資源化を促すなど、皆さんの理解とご協力を願います。

☎北陸地方建設副産物対策連絡協議会
☎025・280・8880



有料広告欄

入院に強い保障 入院保障2型

月掛金 **2,000円** で 入院日額 **10,000円**
(18歳～60歳の保障額)

お問い合わせと資料のご請求は
☎0120-63-5011

●ホームページからはこちら
石川県民共済 検索

●携帯電話からはこちら
〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F

石川県民共済生活協同組合

11月24日(日)～

忘年会プラン 料理+温泉♨️
日帰り 4,200円～
宿泊 9,000円～
+2,000円で飲み放題120分

だんらんプラン 入浴付
・カニ鍋
・牛豚しゃぶしゃぶ
4名様で 16,000円

いこいの村能登半島 TEL 32-3131
ご予約が必要です。各コース4名様より承ります。

催し物

エコクッキング教室 (第7回)

◆内容 料理をとおして、ごみを出さない工夫や出たごみの分別の仕方を学びます。

- ◆日時 12月7日(土) 9時～
- ◆場所 リサイクルセンター
- ◆定員 20人
- ◆参加費 1,000円
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、箸
- ◆講師 室谷加代子さん
- ◆申込期間 11月28日(木)～12月5日(木)
- ◆申込先 クリンクルはくい

古着のリフォーム教室 (第6回)

◆内容 古着を使って小物を作り、ごみを出さない工夫と布の有効利用を図ります。

- ◆日時 11月9日(土) 9時～
- ◆場所 リサイクルセンター
- ◆定員 20人
- ◆参加費 700円
- ◆持ち物 古着の布1枚、裁縫道具
- ◆講師 原田洋子さん
- ◆申込期間 10月31日(木)～11月8日(金)
- ◆申込先 クリンクルはくい

花のミュージアムフロアリー

★教室★ ★フラワーアレンジメント教室

『クリスマス飾り』生花を使ったアレンジ。

- ◆日時 11月10日(日) 13時30分～
- ◆参加費 2,000円
- ◆講師 隈部広美氏
- ◆募集締切 11月7日(木)
- ★無料教室
- 『押花ハガキづくり』押花を使ってハガキをアレンジします。
- ◆日時 11月17日(日) 14時～
- ◆日時 11月23日(土) 14時～
- ◆講師 石原正子氏
- ◆定員 各日20人
- ※当日受け付けします
- ◆日時 11月24日(日) 11時～14時

★『クリスマスコンサート』

1カ月前いクリスマス満喫ください。

- ◆日時 11月24日(日) 11時～14時
- ★『リトルピアノコンサート』
- 酒谷ピアノ教室の子どもたちによるピアノ演奏会。
- ◆日時 11月30日(土) 10時30分～13時30分

◎冬期休館のお知らせ

平成25年12月2日(月)～平成26年3月20日(木) 予定
※11月18日(月)・11月25日(月)・12月1日(日)は休まず営業いたします。

問 花のミュージアム フロアリー
☎ 32・8787

バス買いませんか?

トヨタ KK-HDB50 (コースター)



予定価格	年式	定員	走行	排気量	車検
80万円	平成13年	29人	289,253km	4.2 L	なし



- ◆入札日 11月18日(月)～20日(水)
- ◆開札日 11月21日(木)
- ◆入札時間 8時30分～17時15分
- ◆対象者 志賀町内に住所を有する個人および法人
- ◆希望する人は企画財政課へ入札をお願いします。
- ◆落札決定は、入札金額が一番高い人となります。入札期間および開札日は変更となる場合があります。

企画財政課 ☎ 32・9330

ごみ減量化研修会・北野大教授講演会

9月29日(日) 文化ホール

昨秋から志賀町と連携してごみの減量に取り組む女性団体協議会が研修会を開き、参加者約200人に成果や活動内容を報告しました。

研修会の後、北野大教授が『地球環境を救う新しいライフスタイルへ』と題し講演しました。



冗談も交えて和やかな雰囲気の中、ごみの減量化について分かりやすく説明しました。「混ぜればごみ 分ければ資源 棄てる過去より活かす未来へ」と、分別回収・リサイクル・循環型社会の必要性を訴えました。



「少欲知足」、「もったいない精神」など、物の豊かさより心の豊かさの大切さを実感する貴重な講演会になりました。

12月 ほくでんミニ講座 & クラフト体験

《お正月飾り》お好きなお花の色が選べます。お正月が一段と華やかに!

開催日時	12/11 (水)	12/15 (日)	12/19 (木)
午前10:00～	○	○	○
午後 2:00～	○	○	○



場所: 能登原子力センター 定員: 各回先着 20名さま

★参加者募集★



- 受付期間 11月27日(水)～
- 受付時間 平日 9:00～17:00
- 参加費 無料
- 申込先 北陸電力(株)地域社会部ふれあい担当
TEL 0767-32-4210
※町内IP電話サービスはご利用できません。

有料
広告
欄