

輪島市



○輪島かにまつり 2016
日時 11月20日⑨ 9:00～14:00
場所 マリントウン特設会場
今月解禁したばかりの加能がにを、かに汁やかに飯、大好評の炭火焼コーナーなどで満喫できます。輪島の冬を代表する味覚をぜひ堪能ください。
☎県漁協輪島支所 ☎0768-22-1485

珠洲市



○珠洲吹奏楽祭 2016
日時 11月13日⑨ 13:30
場所 ラポルトすず
入場料 500円 (小学生以下無料)
すず吹奏楽団や市内の中学・高校の吹奏楽部が行う演奏会。ロビーでは富山大学ジャズ研究会「ヒノトリ」によるコンサートも行われます。さまざまな楽器が奏でるハーモニーをお楽しみください。

穴水町



○第61回穴水町駅伝競走大会
日時 11月20日⑨ 10:00スタート
場所 古君集会所～陸上競技場の7区間 31.5km
今年で61回目を迎える伝統の穴水町駅伝競走大会。地域や職場の想いがつまったタスキを肩に、晩秋の町内を駆け抜けます。
・能登町は「いどり祭り」をご案内

軽食やスイーツを囲んでお話しませんか！ こどもみらいセンター「ママCafé」

こどもみらいセンターでは毎月、乳幼児とお母さんを対象にした「ママCafé」を開いています。10月21日のカフェメニューは、カルボナーラとセンターで収穫したさつまいもを使ったスイ



ツ。この日は10組の親子が参加し、育児に関することなど自由に情報を交換。お茶やコーヒーを楽しみながら、ゆっくり過ごしていました。



次回は11月30日⑨開催です。お子さんを保育所に預けている場合など、お母さんだけで参加することもできますので、センターにご連絡ください。

☎こどもみらいセンター ☎62-1503

児童館だより

こどもみらいセンター ☎62-1503 (城内☎65-1503)

◆開館時間9:15～17:00 ◆休館日 月・第3日曜日

★：未就園児の親子対象

3日⑨ 10:00 秋のバス遠足…輪島キリコ会館・マリントウン「子どもの広場」(小学生対象・要申込・参加費200円・定員10人)

12日④ 10:00 簡単お茶会 (お点前…能登高校茶道部 小学生対象・要申込・参加費100円・定員10人)

18日⑤ 10:30 ★英語であそぼう

20日⑨ 10:00 育児用品フリーマーケット
～11:30 場所：コンセールのと

25日⑤ 10:30 ★身体計測&手あそび (母子手帳持参)

30日⑩ 10:30 ★ママCafé (要申込・定員10人、参加費300円)

まつなみキッズセンター ☎72-0269

◆開館時間10:00～18:00 ◆休館日 日・月曜日

2日⑩ 15:00 おはなしボランティアひまわり

9日⑩ 15:00 もみじミニお茶会

11日⑤ 15:30 ペン上手 (硬筆学習)

19日④ 14:00 おはなしボランティアひまわり

25日⑤ 15:30 ペン上手 (硬筆学習)

30日⑩ 15:30 あっぷるたいむ
「ふれあいレクリエーション♪」

中央図書館の行事

- ・加夢加夢おはなし会 11月12日④ 10:30
- ・あゆみ読書会 11月16日⑩ 13:30

中央図書館の新刊



新しい鳥たち
片山恭一

この世にギブアップしておさらばする決行直前、未知な若い男が訪ねてきた。「世界の中心で、愛をさけぶ」の著者が放つ、愛の実践的普及小説。

しつけない道徳
尾木直樹



「他人の命を大切に扱える社会」「人生を大事にできる子ども」を育てる新しい道徳を、尾木ママと一緒に考えましょう。

- ・I love letter あさのあつこ
- ・ヒポクラテスの憂鬱 中山七里
- ・叛骨(上・下) 津本陽
- ・反社会品 久坂部羊
- ・あのと、僕らの歌声は。 A A A
- ・ペコロスのいつか母ちゃんにありがとう 岡野雄一
- ・型紙いらずの着物リメイク 松下純子
- ・とり年のゆる文字年賀状 宇田川一美

図書館へ おいでよ

一番読まれた作品は？

上半期貸出ベスト10

4月から9月にかけての

中央図書館貸出ランキング発表！

- ① 「天才」 石原慎太郎
- ② 「羊と鋼の森」 宮下奈都
- ③ 「トランクひとつのもので暮らす」 エリサ
- ④ 「神様のコードモ」 山田悠介
- ⑤ 「異類婚姻譚」 本谷有希子

お宝本市と図書館バッグ

ワークショップを実施しました

10月30日に開催された「コンセールのと音楽祭」に中央図書館も参加しました。利用者の自宅で不用になった本を集め、別の人にお譲りする「お宝本市」と本を入れるバッグに絵を付ける「図書館バッグワークショップ」を実施しました。お宝本市は今後も定期的に開催する予定ですので、本を募集する際にはこちらのコーナーでお知らせします。ぜひご協力ください。

小学生読書感想画を展示

中央図書館で、小学生から募集した読書感想画を展示しています。今月は鶴川小、柳田小の皆さんの絵です。かわいらしくもあり、力強い作品をぜひご覧ください。

利用案内

中央図書館 (☎62-8520「コンセールのと」内)
開館時間 9:00～18:00 (土・日曜日は17:00まで)
休館日 月曜、祝日 館内整理休館 11月23日⑩
柳田教養文化館 (☎76-1585)
開館時間 10:30～18:30 休館日 日、祝日
貸出冊数と期間
◇本：5冊まで、2週間 ◇雑誌：2冊まで、2週間
◇ビデオ類：2点まで、2週間

インターネット蔵書検索

http://lib.town.noto.lg.jp/WebOpac/webopac/index.do

能登町立図書館 OPAC 検索

11月の開館カレンダー

…休館日 ○…館内整理休館

中央図書館						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

柳田教養文化館						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



11月は児童虐待防止推進月間 オレンジリボンキャンペーン

「オレンジリボンキャンペーン」とは、子どもへの虐待の無い社会となることを願い、一人でも多くの人に「何ができるか」を考えてもらって行動につなげる運動です。

児童相談所
全国共通ダイヤル

イチハヤク
☎ 189

虐待を受けていると思われる子どもを見つけたときや、子育てに悩んだときはお電話ください。お住まいの地域の児童相談所につながります。

☎健康福祉課☎ 72-2512

平成 29 年度

認定こども園入所受付は11月10日まで

平成 29 年 4 月からの認定こども園の入所（新規・継続）受付を次のとおり行います。

受付期間 11月1日(火)～10日(木)

受付場所

町内の認定こども園（しらさぎ、ひばり、柳田、上町、鶴川、高倉の各保育所）、保育所（松波保育園、小木保育園）

申込方法（現在入所している人は現況届の提出が必要です。）

入所を希望する町内の認定こども園・保育所で、「入所申込書」など必要書類を提出してください。

町内の認定こども園

（松波・小木保育園は平成 29 年 4 月に認定こども園に移行予定です。）

名称	住所	電話番号	開所時間（保育時間 保育機能）		
			月曜日～金曜日	土曜日	
しらさぎ保育所	宇出津二 22	62-0304	7:30～18:30	8:30～16:30	7:30～18:00
ひばり保育所	崎山 1-73	62-1502			
柳田保育所	柳田口 245-1	76-0154	7:30～18:00	パートタイム就労などを想定	7:30～12:30
上町保育所	天坂い 65	76-0136			
鶴川保育所	鶴川 20-24	67-1623			
高倉保育所	姫 12-36	62-0670	7:00～18:30		7:00～17:15
松波保育園	松波 8-2-1	72-1157			
小木保育園	小木 4-59	74-1107			

※幼稚園機能は、月～金の 8:30 から 12:30 までが利用可能時間です。

認定こども園は保育機能と

幼稚園機能をあわせ持つ施設です

・保育機能施設は「保育を必要とする事由」で利用可能（0～5歳児）

・幼稚園機能施設は「保育を必要とする事由」に該当しなくても利用可能（3～5歳児）

保育を必要とする事由	<ul style="list-style-type: none"> ・就労（フルタイムのほかパートタイム、自営業など） ・妊娠、出産 ・ 疾病、障害 ・ 親族の介護、看護 ・災害復旧 ・ 求職活動 ・ 就学（職業訓練校等） ・育児休業取得中に、既に保育を利用している子の継続利用 ・その他、上記に類する状態として町が認める場合
------------	---

☎健康福祉課児童福祉係☎ 72-2512

働く保護者をサポート

学童保育入会受付中

申込…11月30日(水)まで

学童保育では働く保護者にかわり、小学生のお子さんを下校時から預かります。高学年の受入も可能です。

申込、お問い合わせは、各学童クラブまで。

松波保育園つくし組

松波保育園☎ 72-1157

ささゆり学童クラブ

社会福祉協議会柳田支所☎ 76-0088

ノーム児童クラブ

こどもみらいセンター☎ 62-1503



インフルエンザ予防接種の 予診票を配布しました

インフルエンザ予防接種を希望する人は、今月号と一緒に配布したチラシの予診票をご利用ください。予診票が不足する場合は、役場窓口（健康福祉課、能都・柳田庁舎窓口、鶴川・小木支所）や町内医療機関にあるものをご利用ください。

1歳～高校3年生の年齢のお子さんには、お知らせと予診票を郵送しました。届いていない場合で、接種を希望する場合は健康福祉課までご連絡ください。これから1歳になるお子さんへは順次案内します。

接種の際は必ず予診票を記入してから医療機関に提出しましょう。また、事前に医療機関に予約をしましょう。

接種について詳しくは、チラシをご覧ください。

接種期間 11月1日～平成29年1月末日
接種場所 町内医療機関ほか
料金 1回あたり1,200円

乳児健診

日時 11月29日(火)

受付 12:30～12:45

対象 平成28年7月16日～8月25日生

場所 役場能都庁舎 1階集会室

持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル

1歳6カ月児健診

日時 11月15日(火)

受付 12:30～12:45

対象 平成27年3月8日～5月10日生

場所 役場能都庁舎 4階大集会場

持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票

3歳児健診

日時 12月13日(火)

受付 12:30～12:45

対象 平成25年8月1日～10月10日生

場所 役場能都庁舎 4階大集会場

持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、採尿容器

離乳食教室～スタート編～

日時 11月8日(火)

受付 9:50～10:10

これから離乳食をはじめる頃から、7カ月ごろまでのお子さんと保護者を対象とした教室です。



離乳食教室～スタート編～

日時 12月6日(火)

受付 10:00～10:20

おおよそ8～11カ月ごろまで、2～3回食のお子さん
と保護者を対象とした教室です。

◇

スタート編・ステップ編ともに参加無料。身体計測もできます。申込が必要ですので健康福祉課に連絡ください。

場所 こどもみらいセンター

担当 保健師・栄養士

持ち物 母子健康手帳、大人用エプロン、子ども用エプロンとスプーン、おむつなど

連絡先 健康福祉課☎ 72-2504



能登北部医師会11月の

休日当番医

【受付時間】9:00～12:00

都合により当番医が変更になる場合がありますので、あらかじめ電話してから受診してください。

3日(水)	6日(土)	13日(土)	20日(土)	23日(水)	27日(日)
嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	山岸医院 ☎ (0768)42-1565 輪島市門前町	桶本眼科 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町	船木クリニック ☎ (0768)23-0866 輪島市釜屋谷町
持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	小木クリニック ☎ 74-1711 能登町小木	井端内科医院 ☎ 84-2535 珠洲市宝立町	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津	なかにに医院 ☎ 82-8333 珠洲市飯田町

高血圧予防シリーズ⑦最終回

寒い時期の高血圧対策

11月に入りました。これから日に日に寒さが増してきますが、この時期、血圧が高めの方は注意が必要です。寒くなると、私たちの身体は体温を逃さないように血管が収縮するので、血圧が上がりがやすくなります。血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などにさわったりしたときなどは、血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。

心筋梗塞や脳卒中は冬場に増加する傾向にあり、暖房や防寒の不十分な場合ほど高くなります。血圧は1日のうちで、起床時に高くなりやすいので、特に寒い朝は注意が必要です。急激な温度変化に十分注意しましょう。

血圧が上がしやすい状況

- ・寒い屋外に出たとき
- ・暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- ・夜間トイレに起きたときや早朝に起きた時
- ・熱いお風呂に入った時

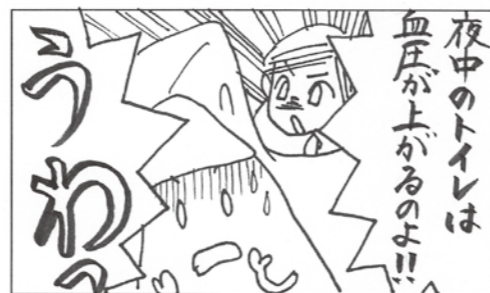
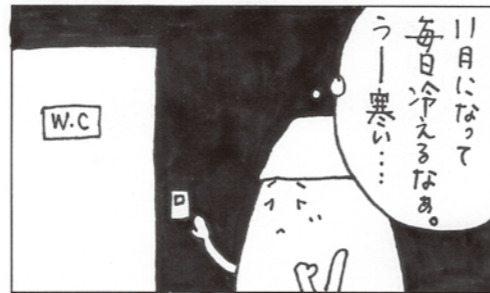
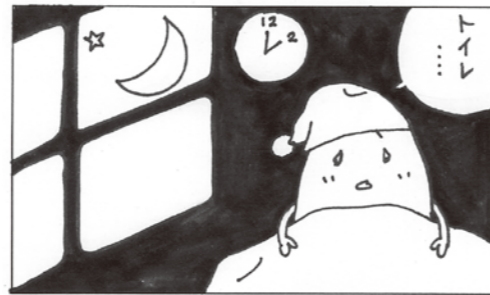


急激な温度変化をさけるための対策

- ・暖かい上着を着る、マフラーや手袋などをして、冷たい空気に触れないようにする
- ・朝起きたらすぐに動かずに布団の中で身体をほぐして、暖かくしてから活動する
- ・浴室やトイレの暖房に配慮する
- ・入浴は熱すぎない風呂がよく38℃～42℃くらいの湯温で5～10分くらいが目安
- ・室温は20℃以上にする



家庭用血圧計と塩分計の貸出を行っています。希望する場合は健康福祉課(☎72-2504)にご連絡ください。



第8回町社会福祉大会 お互いふれあい、 支え合う地域に

町社会福祉大会は10月14日、役場能都庁舎で開かれ、約200人が参加しました。民生委員児童委員や社会福祉事業従事者・役職員、ボランティア活動団体など、福祉に功労のあつ

た49人・2団体が表彰されたほか、社会福祉を支える人づくりの推進など、全4項からなる大会宣言が採択されました。

講演会は在宅医療・介護連携推進をテーマに、地域包括支援センターと共催で開かれ、岐阜県の医師で在宅緩和ケアに力を入れている小笠原文雄さんが、事例を交えながらその

人らしい生き方の支援について話しました。



ステージから降りて話しかける小笠原さん

特定健康診査、大腸がん検診は11月末まで実施

健診を受けて、健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。健康寿命を延ばすためには、早い時期から健康な生活習慣を過ごすことが大切です。そのため、健診・検診をかしく活用しましょう。

特定健康診査日程

集団健診 11月5日(土)受付8:30～10:30

会場…内浦福祉センター

医療機関健診 11月末まで町内医療機関などで実施

○がん死亡数…全国・2014年

36万8,103人

(男性21万8,397人、女性14万9,706人)

○がん死亡の順位…全国・2014年

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	脾臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

資料：公益財団法人がん研究振興財団

大腸がん検診

大腸がんは進行するまでほとんど自覚症状がありません。事前に検査容器を自宅に持ち帰り、採便し、提出場所に提出してください

検査の方法…検便

大腸がん、大腸ポリープがあると目で見てわかりにくい血液が便につくことがあります。そのわずかな血液を調べます。

検査容器配布場所

健康福祉課、能都・柳田庁舎窓口、鶴川・小木支所、公民館※、健康応援の店※

(※公民館と健康応援の店の一部を除く)

提出場所

健康福祉課、能都・柳田庁舎窓口、集団健診会場
※能都庁舎では土・日・祝日も提出できます(8:30～17:00)

提出期限 11月30日(土)

☎健康福祉課 ☎72-2504



公立宇出津総合病院だより

☎62-1311 <http://www.hospitalnet.jp/>

■病院をブルーにライトアップします



11月14日の「世界糖尿病デー」にあわせ、病院の玄関と、外の非常灯がブルーにライトアップされます。インスリンを発見し、ノーベル生理学・医学賞を受賞したフレデリック・バンティング博士の誕生日で、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表して定められた記念日です。

公立宇出津総合病院でも、年々増え続ける糖尿病の脅威を知っていただき、糖尿病予防に取り組んでいただくことを期待しています。

■11月12日(土)は病院フェスタ2016へ

病院フェスタを開催します。参加された先着200名様には健康パンをプレゼント。ぜひお越しください。

日時 11月12日(土) 9:30～12:00

内容 健康チェック・相談、大正琴演奏、エクササイズ、糖尿病基礎食の展示など

■外科に新任医師赴任



舟木 洋医師

10月1日より外科診療科長兼外科医長として赴任いたしました。舟木洋と申します。専門は上部消化管外科ですが、地域医療に貢献できるように幅広く診療させていただきたいと思っております。不都合のある方は気軽に受診していただきたいと思います。

資格など…医学博士、日本外科学会認定医・指導医・専門医、日本消化器外科学会指導医・専門医・消化器がん外科治療認定医、日本食道学会食道科認定医、日本消化器内視鏡学会指導医・専門医、日本消化器病学会専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本静脈経腸栄養学会認定医