

21 2007.9 No.31 能登町の暮らしの掲示板

【能登町役場各課直通電話番号一覧】

能都庁舎：総務課☎62-8510／企画財政課☎62-8503／税務課☎62-8505／収納対策室☎62-8506／環境対策課☎62-8507／会計課☎62-8509
 監理課☎62-8504／農林水産課水産分室☎62-8508／能都サービス室☎62-8500
内浦庁舎：健康福祉課(児童保育)☎72-2512／(医療介護)☎72-2502／(福祉庶務)☎72-2503／(健康推進)☎72-2504／(包括支援)☎72-2513
 商工観光課☎72-2505／海洋深層水対策室☎72-2506／学校教育課☎72-2509／生涯学習課☎72-2510／水道課☎72-2508
 下水道課☎72-2507／町民課☎72-2501／内浦サービス室☎72-2500
柳田庁舎：農林水産課☎76-8302／農業委員会☎76-8303／建設課☎76-8304／広報情報推進課☎76-8301／柳田サービス室☎76-8300
議会庁舎：議会事務局☎76-8310

お知らせ

介護保険被保険者証の更新交付

お手元の介護保険被保険者証の有効期限は平成19年9月30日です。新しい被保険者証を今月末までに郵送にて交付します。対象は65歳以上の方および40歳から64歳までの方で、要支援・要介護の認定を受けている方です。現在、介護認定を申請中の方は後日発送します。
 新しい介護保険被保険者証には有効期限がありませんので大切に保管しましょう。
 国民健康保険に加入の方は、国民健康保険被保険者証と一緒に郵送します。
 ☎健康福祉課 医療介護 ☎ 72-2502

国保の被保険者証が変わります

お手元の国民健康保険被保険者証の有効期限は平成19年9月30日です。新しい被保険者証を今月末までに郵送にて交付します。有効期限(注)は平成20年9月30日までです。
 これまで1世帯に1枚の紙形式でしたが、今回からひとりに1枚ずつのカード形式に変更します。
 (注) 平成20年4月から後期高齢者医療制度が創設されることにより、有効期限は平成20年3月31日、または誕生日の前日までの方もあります。
 ☎健康福祉課 医療介護☎ 72-2502

海区漁業調整委員会委員選挙人名簿

平成19年9月1日現在で次の要件に当てはまる方は選挙権を有し、選挙人名簿に登録することができます。申請しなければ登録されませんので、該当する方は申請しましょう。

〈選挙権を有する方の範囲〉

当町の区域内に住所または事業場を有する満20歳以上の方で、1年に90日以上漁船を使用する漁業を営み、または漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物の採捕もしくは養殖に従事する方(このほかの条件もあります)ので詳細は選挙管理委員会まで
〈登録基準日〉平成19年9月1日(土)
〈申請期限〉9月5日(水)
〈申請受付〉町選挙管理委員会、内浦サービス室、各支所・出張所
 ☎町選挙管理委員会(総務課内)☎ 62-8510 FAX62-4506

通行止めの解除予定について

地震による町道1級当目鶴町1号線(神野地区鶴町～柳田地区桜峠)の通行止めの解除は、12月1日を予定しています。道路状態や工事車両の通行など危険が伴いますので、それまで絶対に通行しないようご協力をお願いします。そのほかの5路線(広報6月号に掲載)についても順次復旧工事を行いますので通行止め解除まで、しばらくお待ちください。
 ☎総務課 ☎ 62-8510

特別慰労品の贈呈

いわゆる恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者のご本人に改めて内閣総理大臣名の「特別慰労品」を贈呈しています。(過去に内閣総理大臣名の賞状などを受けた方も対象)請求書は健康福祉課、能都・柳田各サービス室、各支所・出張所にあります。詳細については下記までお問い合わせください。
 ☎独立行政法人平和祈念事業特別基金☎ 0120-234-933

就業構造基本調査にご協力ください

5年ごとに実施される(10月1日現在)周期調査で、抽出された該当世帯(165世帯)の15歳以上の方が対象となります。9月中に地区調査員が調査票を配布しますので、ご協力をお願いします。
 ☎企画財政課 ☎ 62-8503

県民エコライフ大作戦！


 この活動は県民が力を合わせて16のエコライフ項目に取り組み、地球温暖化の原因である二酸化炭素の発生量を減らそうという試みです。あなたもぜひ参加してみませんか。
〈実施期間〉9月10日(月)～16日(日)
〈参加方法〉役場各庁舎窓口に取り組みチェックシートがあります。16項目について1週間チャレンジしたあと各窓口まで提出してください。
 ☎環境対策課 ☎ 62-8507

どうぶつを愛する気持ちを大切に

9月20日から26日は動物愛護週間です。動物の愛護と適正な飼養について理解を深め、動物との接し方について考えましょう。
■終生愛情を持って飼養しましょう
 ・飼い主が小犬や子猫を望まない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。
■人や周囲に迷惑をかけないようにしましょう
 ・犬の放し飼いはやめましょう。
 ・フンは飼い主が責任を持って始末しましょう。
 ・万が一飼い犬がいなくなった場合は最寄りの保健所へ連絡しましょう。
 ☎環境対策課 ☎ 62-8507

【今月の納税】

国民健康保険税 第3期

納期限：10月1日(月)

国民年金のおはなし

■大切に保管しています

基礎年金番号にまだ統合されていない年金記録も大切に保管しています。
 平成9年の基礎年金番号の導入以前には、転職や転居などにより1人が複数の年金番号を持つ場合も生じていましたが、1人1番号の基礎年金番号を用いて年金記録の確認を簡易・迅速に行えるようになりました。

また、これまで記録を結びつけるための照会を全被保険者に行い、年金の請求時にもご本人に確認してきましたが、まだ約5千万件の記録が、基礎年金番号に結びつけられていません。しかし、この未統合の記録は大切に保管されています。

■新対応策を進めます

①年金受給者・被保険者のみなさんには、基礎年金番号に結びつけられている加入履歴を、順次送付します。
 ②5千万件の記録を年金受給者・被保険者の記録と突合し、未統合の記録がある可能性のある方にお知らせします。

■年金時効特例法について

平成19年7月6日「年金時効特例法」の施行に伴い、年金記録の訂正による年金の増額分は、5年間の時効により消滅した分を含めて、ご本人、または遺族の方へ全額支払います。
■年金相談は社会保険事務所まで
 七尾社会保険事務所では、年金相談の充実につとめています。
〈相談日〉平日：19:00まで
 土日：8:30～16:00
〈持ち物〉年金手帳(基礎年金番号)や年金証書などを持参ください。
 ※代理の場合は依頼状が必要です
 ☎七尾社会保険事務所☎ 0768-53-6511
 町民課年金係☎ 72-2501

No.41～50 クイズ100選 能登町

100の質問に答えて 当てよう能登町の特産品！

故郷・能登町の歴史、文化、自然、人物、特産品、観光地などを100のクイズにして毎月10問ずつ出題します。クイズに挑戦して、能登町の魅力を再発見してみましょう。
 あなたは何問わかりますか？

①舟隠し ②田ノ浦 ③外えびす
Q47 当町の海岸にある弁天島はいくつ？

①3つ ②4つ ③5つ



Q48 能登ことは「ほぞこく」の意味は？
 ①頑張る ②へそを出す ③ふざける
Q49 今も昔も交通要所の天坂にある道標石が置かれた年代は？

①天保4年 ②嘉永4年 ③安政4年

Q50 能登町の東端(東経137度16分09秒北緯37度21分17秒)はどの地？

①布浦鹿泊 ②立壁城ヶ崎 ③白丸宮崎

〈8月号解答〉Q31 ②雨ごい／ **Q32**

①もちの木／ **Q33** ③約4万本／ **Q34** ③4つ／ **Q35** ③なれずし／ **Q36** ②昭和30年／ **Q37** ①観音まつり／ **Q38** ③夜なで／ **Q39** ③弁財天／ **Q40** ③柏木

☎商工観光課☎ 72-2505

Fax72-2108

10月7日(日)は小木港でイカす会！

イカダレース・コンテスト参加募集

両部門にエントリーして20,000円をゲットしよう！先着15隻です。
◆スピード重視のレース部門
〈賞金〉①2万円②1万円③5千円
 ①イカダの大きさは自由で【ろ】【かい】は不可、定員6人以内で小中学生は保護者など責任者の乗船が必要
◆見た目勝負のデコレーション部門
〈賞金〉①3万円②2万円③1万円
〈申込期限〉9月25日(火)
 ☎能登町商工会 ☎ 62-0181
★出店者募集 (20店舗程度)
〈出店資格〉各種団体に属する方
〈出店料〉10,000円

★カラオケ大会参加者募集！

〈参加賞〉商品券2,000円・先着15人
〈賞金〉①2万円②1万円③5千円
★イカ料理コンテスト
〈参加賞〉冷凍イカ1ケース
〈定員〉個人・団体先着20組まで(2品目まで)
〈賞金〉①2万円②1万円③5千円
★魚を見せる九十九湾観光船に乗ろう
 ※会場から無料バスが出ます
〈料金〉小人300円 大人600円
 ※申込期限がそれぞれ異なりますので役場各庁舎サービス室・各支所・商工観光課へお問い合わせください。
 ☎商工観光課 ☎ 72-2505

平成 20 年 4 月から
後期高齢者医療制度が始まります。

後期高齢者医療制度とは？

現行の老人保健制度に代わる制度で、運営主体は都道府県単位の市区町村全てが加入する「広域連合」が行うことになります。石川県では「石川県後期高齢者医療広域連合」が行い、平成 20 年 4 月 1 日より施行されます。保険料の決定や資格の管理、医療の給付を広域連合で行い、保険料の徴収や各種申請受付などの業務を市町が行います。

1 対象となる方（被保険者）

- ① 75 歳以上の方
- ② 65 歳以上 75 歳未満で寝たきりなどの一定の障害がある方（老人保健で認定を受けている方、広域連合で認定を受けた方）

対象となるとき

- ① 75 歳の誕生日から
- ② 65 歳以上 75 歳未満の方が広域連合で寝たきりなどの一定の障害があると認定を受けた日から



平成 20 年 3 月まで	75 歳以上	老人保健制度の受給者	国民健康保険の被保険者 社会保険・健康保険組合・船員保険・共済組合などの被保険者および被扶養者
	75 歳未満	国民健康保険の被保険者	社会保険・健康保険組合・船員保険・共済組合などの被保険者および被扶養者



平成 20 年 4 月から	75 歳以上	後期高齢者医療制度の被保険者	
	75 歳未満	平成 20 年 3 月までと同じ	(上記と同じ)

2、医療機関で受診するとき（お医者さんにかかるとき）

①被保険者証の提示

被保険者全員に 1 人に 1 枚ずつ新たな後期高齢者医療制度の被保険者証が発行されます。（診療を受けるときは、医療機関窓口にて被保険者証を提示してください）



※被保険者証は平成 20 年 3 月中にお渡しする予定です。

②自己負担額（患者負担額）の支払い

〈所得区分による負担〉

3 割負担	現役並み所得者	住民税課税所得が 145 万円以上の方または、同一世帯に住民税課税所得が 145 万円以上の後期高齢者医療で医療を受ける人がある方。 ただし、後期高齢者医療で医療を受ける方の収入合計が、2 人以上で 520 万円未満、1 人で 383 万円未満であると申請した場合は、「一般」の区分と同様になります。
	一般	現役並み所得者、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰ以外の方
1 割負担	低所得者Ⅱ	世帯の全員が住民税非課税の方（低所得者Ⅰ以外の方）
	低所得者Ⅰ	世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を 80 万円として計算）を差し引いたときに 0 円となる方

③入院したときの食事代（入院時食事療養費の支給）

〈入院時食事代の標準負担額（1 食あたり）〉

現役並み所得者・一般		260 円
低所得者Ⅱ	90 日までの入院	210 円
	過去 12 カ月で 90 日を超える入院	160 円
低所得者Ⅰ		100 円

※低所得者Ⅱ・Ⅰの方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので役場窓口申請してください。

④療養病床に入院したときの食費・居住費（入院時生活療養費の支給）

〈食費・居住費の標準負担額〉

	1 食当たりの食費	1 日当たりの居住費
現役並み所得者・一般	460 円※	320 円
低所得者Ⅱ	210 円	
低所得者Ⅰ	130 円	
老人福祉年金受給者	100 円	0 円

※一部医療機関では 420 円

◆入院医療の必要性の高い状態が継続する患者や回復期リハビリテーション病棟に入院している場合は上記③の入院時食事代と同額の負担となります。

◆低所得者Ⅱ・Ⅰの方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要となりますので、役場窓口申請してください。

くらしの 掲示板

講習・イベント

能登空港「空の日」イベント！



- ①ヘリコプター遊覧飛行 対象：能登の小学生【要申込】10:00、11:00、13:00、15:00 の 4 回（定員 39 人）
 - ②管制塔・気象施設見学 対象：小学生とその家族【要申込】10:25、11:15、14:35、15:30 の 4 回（定員 100 人）
 - ③東京へ行きたいかぁ～！能登空港ウルトラクイズ 優勝賞品：宿泊券付東京往復航空券
 - ④ウルトラマンがやってくる！
 - ⑤航空機操縦模擬体験
 - ⑥やってみようマーシャリング&見てみよう GSE 空港特殊車両
 - ⑦空港化学消防車・医療搬送車体験
 - ⑧バルーンアート・ジャグリング
 - ⑨県防災ヘリ救助訓練
 - ⑩空港内バスツアー
 - ⑪産業用無人ヘリコプター
 - ⑫地物市
 - ⑬アトラクション
- ※①②は往復ハガキでの申込みが必要です。希望時間・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上 9 月 21 日（金）必着で申込みください。応募多数の場合は抽選となります。
- 〒 929-2392 輪島市三井町洲衛 10-11-1 石川県能登空港管理事務所内能登空港「空の日」実行委員会
☎ 0768-26-2100

たこすかし漁に挑戦！

- 〈日時〉9 月 29 日（土）14:00
- 〈場所〉ラプロ恋路集合
- 〈定員〉先着 10 人
- 〈対象〉一般（悪天候の場合は中止）
- 〈参加費〉1 人：1,000 円（入浴料込）
- 〈申込期限〉9 月 26 日（水）
- ☎ ラプロ恋路 ☎ 72-1234

募集

国保・健康づくりに関する標語募集

- 〈募集期間〉9 月 1 日（土）～ 10 月 10 日（水）
- 〈応募資格〉県内在住の小学生以上の方
- 〈応募方法〉応募は 1 人 1 点とし、氏名・住所・電話番号・年齢・学校名（学生のみ）を明記し、ハガキまたは FAX で下記まで送付してください。入賞作品は新聞などに掲載します。
- ☎ 県国民健康保険団体連合会事業課 ☎ 076-261-5195 FAX 076-231-1601

町営住宅入居者募集

- 〈募集期間〉9 月 3 日（月）～ 14 日（金）
- 〈対象住宅〉
 - ①鵜川駅前団地 3DK1 戸（七見）
 - ②九十九団地 3K1 戸（小木）
- 〈家賃〉①月額 45,000 円
②所得により決定
- 〈入居資格〉
 - ・能登町に住所を有する方（予定者も含む）
 - ・住宅に困窮している方
 - ・町税などの滞納がない方
 - ・収入基準：①は所得月額が 20 万円以上、②は 20 万円以下
- ※単身の方はご遠慮いただくことがあります。
- ☎ 建設課 ☎ 76-8304

相談

こどもの人権 110 番

- 〈実施期間〉
 - 9 月 17 日（月）～ 21 日（金）8:30 ～ 19:00
 - 9 月 22 日（土）・23 日（日）10:00 ～ 17:00
- 〈電話番号〉0120-007-110
- ☎ 金沢地方方法務局人権擁護課

司法書士無料法律相談

- 〈日時〉9 月 8 日（土）13:00 ～ 16:00
- 〈場所〉能都庁舎
- 〈相談内容〉相続・贈与・売買・クレジット・サラ金・訪問販売など
- ☎ 県司法書士会 ☎ 076-291-7070

法律相談

- 〈9 月の相談日〉6 日、13 日、20 日、27 日（木曜日）13:45 ～ 16:15
- 〈場所〉穴水町地域情報センター
- 〈相談料〉30 分以内 5,000 円
- 〈申込受付〉相談日前日の午後 5 時までに電話で予約ください。
- ☎ 金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242

心配ごと相談

- 〈能都庁舎〉7 日（金）、19 日（水）10:00 ～ 12:00
- 〈笹ゆり荘〉11 日（火）、25 日（火）10:00 ～ 12:00
- 〈内浦福祉センター〉
 - 10 日（月）13:30 ～ 15:30
- 〈小木支所〉20 日（木）13:30 ～ 15:30
- ☎ 社会福祉協議会 ☎ 72-2322

DV ほんらいのひと

- 〈受付時間〉毎週火曜日 10:00 ～ 14:00
（いつでもつらいことはなしを）
☎ 0768-72-8740

遊々能登

EnjoyNoto

奥能登イベント情報

能登町からは「猿鬼歩こう走ろう健康大会」を紹介しています。

輪島市

○全日本ダーツトライアル選手権第7戦「ダーツプリント in 門前」 9月9日(日)



〈見所〉車の極限に挑む 1000 分の 1 秒を争う熱戦に興奮間違いなし!! 門前モータースポーツ公園で午前 9 時から、入場当日券は 2,000 円 (☎ 0768-42-8721)

珠洲市

○桂都丸独演会 9月9日(日)



〈見所〉テレビやラジオでも活躍中の桂都丸さん。今回は噺家生活 30 周年の集大成として、十八番の演目をたっぷりとお聞かせします。入場料は 2,000 円 (当日 2,500 円)。詳しくはラポルトすずまで。(☎ 82-8200)

穴水町

○栗拾い体験農園 9月中旬～10月上旬



〈見所〉秋の味覚といったら、栗ですね。栗拾いはまさに今が旬のアウトドア。イガをむいて拾うもよし、草むらを探すもまたよし。ご家族でグループで楽しめます。
☎ 穴水町産業建設課 ☎ 52-3660



今日のオズマ!



山本一力

■にここにこ貧乏

近頃お疲れのあなたへ、読むビタミン剤!



末吉暁子・訳

■くまのプーさん6つのおはなし

くるとまわすと絵が変わる楽しいしかけ絵本。

9月の新刊案内

青春の守護者 森村 誠一
すぐそこにある希望 村上 龍
幻香 内田 康夫
蟹と彼と私 荻野 アンナ
新・極道の妻たち 家田 莊子
そんなはずない 朝倉 かすみ
愛情 花村 萬月

行事あない

■おはなし会 8 日(土) 14:30
■おはなし学習会 12 日(水) 19:30
■読書会 12 日(水) 13:30
■おはなし勉強会 16 日(日) 13:30

〈開館時間〉水～日曜日 9:00 ～ 17:00

〈休館日〉月曜日、火曜日、祝日、月末(図書整理日)

中央図書館 (宇出津公民館内)

☎ 62-3458

図書館へおいでよ

●児童館9月の行事予定●

こどもみらいセンター ☎ 62-1503

◆開館時間 9:15 ～ 17:30 ◆休館日 月曜日、第3日曜日

7 日(金) 10:30 ★ぴよぴよタイム
8 日(土) 13:30 オセロ大会 (小学生以上)
14 日(金) 10:30 ★子育て教室
21 日(金) 10:30 ★ちびっこ運動会
28 日(金) 10:30 ★身体計測
29 日(土) 13:30 こどもクッキング (小学生以上)
★: 対象は未就園児の親子

まつなみキッズセンター ☎ 72-0269

◆開館時間 10:00 ～ 18:00 ◆休館日 日曜日、月曜日

1 日(土) 14:00 読み聞かせボランティア「ひまわり」
5 日(水) 15:00 あっぷるたいむ
「第2弾 紙飛行機を作って飛ばそう!」
12 日(水) 15:00 みのりの秋ミニお茶会
15 日(土) 14:00 読み聞かせボランティア「ひまわり」
19 日(水) 15:00 あっぷるくらぶ「ビーチボールバレー」
22 日(土) 10:00 ミニ・バス遠足
「こどもみらいセンターへ遊びに行こう」
6 日・13 日・20 日・27 日(木) 10:00 児育て教室



※大会案内や結果は、主催者、学校、スポーツ少年団などからの報告により掲載しています。

楽しみましょう (ご案内)

神和住 純杯

エンジョイテニスフェスティバル '07

能登町に縁のある元プロテニスプレーヤーの神和住純さんを招き、2 日間に渡り“エンジョイ”を合言葉に開催します。大会には県内外からたくさんのテニス愛好家が出場します。

また元プロテニスプレーヤーによるキッズテニス&ジュニア教室などのイベントもあります。当日でも参加できますのでみなさんぜひ遊びに来てください。



左から招待選手の吉田友佳さん、平木理化さん、神和住純さん、平井健一さん

〈期日〉10 月 6 日(土)・7 日(日)

〈場所〉能都健民テニスコート

※雨天時:WAVE のと

■6 日(土)10:00 ～ 16:30

・大会予選リーグ ・ジュニアキッズ教室 ・元プロのサーブに挑戦!
・神和住 純&招待選手によるエキシビジョンマッチ

■7 日(日)9:00 ～ 13:00

・大会決勝トーナメント ・町民チャレンジゲーム (ストラックアウト、空き缶当てゲーム ほか)

☎ 生涯学習課 ☎ 72-2510

能登町グラウンド・ゴルフ「コスモス」大会

〈日時〉9 月 30 日(日) 8:00 受付

〈場所〉藤波運動公園 (ピアッツァ)

能登半島地震復興イベント

ビーチライフ in 元能登

〈日時〉9 月 9 日(日) 9:00 ～ 16:30

〈場所〉能登島マリンパーク海族公園海水浴場

〈内容〉ビーチバレー、ライフセービング、ビーチサン跳ばし大会、ビーチヨガ、ビーチレクリエーションなど

☎ 国土交通省 金沢港湾・空港整備事務所

☎ 076-267-2241



県中学校総合体育大会バスケットボール競技 (7/21・22)

①小木中学校女子バスケットボール部



小木中学校創立以来、初の県大会制覇を遂げた女子バスケットボール部

全日本中学校通信陸上競技石川県大会

■能都中学校

〈1 年 100m〉⑦本谷好啓 (13 秒 03)

〈共通 200m〉⑦山岸大起 (24 秒 26)

県中学校体育大会ソフトテニス大会 (7/22・23)

■鵜川中学校

〈男子団体〉①〈男子個人〉③夏畑敬之・

清水基善 組③元 成海・浜高彰仁 組

〈女子団体〉①

〈女子個人〉③木村優里・善野由希栄 組

■能都中学校

〈女子団体〉②〈女子個人〉①二田早

智子・佐々木真子 組 ②佐々木美和・

山瀬侑希 組

県中学校選抜新人奥能登卓球大会 (7/29)

■鵜川中学校

〈2 年女子個人〉③府玻愛実〈女子ダ

ブルス〉③石田雅子・山本由佳 組

北信越中学校総合競技大会ソフトテニス競技 (8/7・8)

■鵜川中学校

〈男子団体〉②〈女子団体〉②

〈男子個人〉②夏畑敬之・清水基善 組

■能都中学校

〈女子団体〉①

〈女子個人〉①二田早智子・佐々木真

子 組

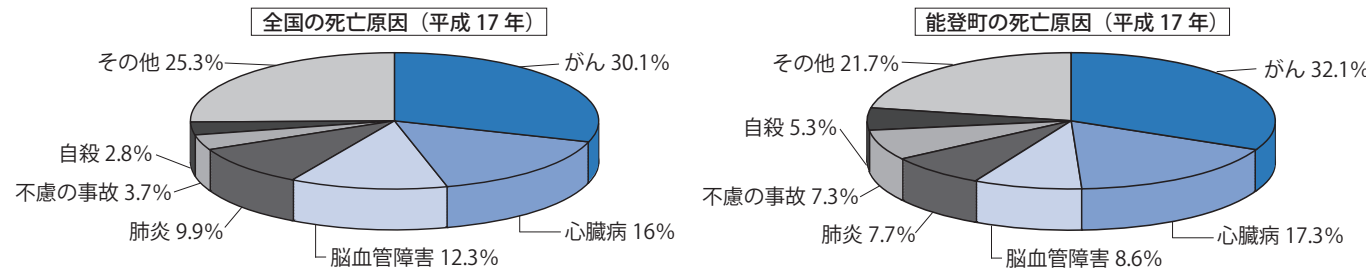
平成20年4月から

新しい健診制度が始まります。

日本人の死因の約6割はがん、心臓病や脳卒中などの生活習慣病であり、能登町でも同様のことがいえます。これらの生活習慣病の発症には「メタボリックシンドローム」が大きく関与することがわかってきています。

そのため、平成20年4月より、基本健康診査に変わって

特定健康診査・特定保健指導が始まることになりました。特定健診の特徴は、40歳～74歳の人を対象に加入する医療保険者が健診を行うことと、メタボリックシンドロームに着目して健診を実施し、リスクに合わせて保健指導を行うことです。



健診でメタボリックシンドロームの芽をつもう！！

生活習慣の改善はメタボリックシンドロームを予防し、循環器病（心臓病や脳卒中など）を防ぐことにつながります。その絶好の機会が『健診』です。

メタボリックシンドロームの診断基準には、血液検査を受けないとわからないものもあります。必ず定期的に健診を受け、その結果から生活習慣を振り返りましょう。

能登町では、前ページのとおりに今月から町内医療機関での基本健康診査を実施します。春の集団検診を逃した方は、ぜひこの機会に健診を受診し、結果を生活改善に活かしましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須条件
へその上の周囲径 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上 (内臓脂肪面積が男女とも 100 cm ² 以上)に相当)
血圧
収縮期血圧が 130mmHg 以上 または、かつ拡張期血圧が 85mmHg 以上
血糖値
空腹時の血糖値が 110mg/dℓ 以上
血中脂質
中性脂肪 150mg/dℓ 以上または、かつ HDL コレステロール 40mg/dℓ 未満

上の3つのうち2つ以上当てはまる人は**メタボリックシンドローム**

わたしの健康づくりはコレ！

小浦 肇^{はじめ}さん (49歳・岐山)

厄年の年代は気をつけるとよくいますが、私の場合はまさにそのとおりでした。不整脈で入院することになり4、5年の投薬生活が続きました。悪いことにその後、高脂血症・前立腺炎・ヘルニアときて、3年前には無呼吸症候群まで診断されました。

健康な時には考えたこともなかったことが、病気というものを抱えてみて初めて健康であることの喜びが分かりました。そのせいか、体に良いと聞けば何にでも取り組むようにもなりました。そんな中、今でも続いている元気であるのには一つの取り組みがあります。それは、毎晩「歩く」ことです。

病気になれば薬はある程度助けてくれますが、健康な体は自ら作っていくものだと思うようになりました。若いころは多少の無理や暴飲は当たり前という気概でやっていましたが、所詮生身の体です。いつまでも元気であるはずがないのです。

不思議なことに、歩くようになって

てからは今までの症状はもちろん出てきません。それより人一倍体が丈夫になってきたように思います。去年は、知人の誘いで初めて登山なるものに挑戦しました。初登山は私だけだったのですが、初心者のが私よりもっとも元気に西穂高岳の頂上に立ち、素晴らしい山の景色を堪能してきました。山の頂上からの眺めは、健康であればこそその眺めだと思いました。

病気で入院したときや治療中のとき、そして毎晩歩くことができるのも、家族の協力と理解があればこそと思います。家族のためにも健康な毎日を送っていきたくと思っています。

西穂高岳登山にて



〈実施期間〉9月3日(月)～10月31日(水)
〈実施場所〉町内の医療機関（11カ所）
※女性がん検診は公立宇出津総合病院、中沢産婦人科医院の2カ所のみです
〈申込受付〉希望する医療機関に直接電話で申込みしてください。
〈検診料〉
・基本健康診査…700円
・乳・甲状腺がん検診…1000円
・子宮がん検診（頸部のみ）…700円
※10月に集団の女性がん検診を実施します。

医療機関検診
のお知らせ
(基本健康診査・女性がん検診)

今年度集団の基本健康診査を受けられなかった方は、この機会に受診して健康管理に役立てましょう。今年度より基本健康診査・がん検診の自己負担額が一部変更になりました。みなさんのご理解をよろしくお願いいたします。
詳細は9月の世帯配布チラシ（緑色）をご覧ください。

3～4カ月児健診・BCG接種

〈日 時〉9月13日(木) 13:10～13:30 (受付)
〈場 所〉能都庁舎 1階集会室
〈対象児〉平成19年5月14日～31日生まれ
〈持ち物〉母子健康手帳、健診おたずね票、BCG予診票、バスタオル1枚、おむつ
〈担 当〉3～4カ月児健診：公立宇出津総合病院小児科医師
BCG接種：千間医師

ポリオ生ワクチン投与

〈日 時〉9月4日(火) 13:10～14:00 (受付)
〈場 所〉柳田山村開発センター
〈担 当〉生垣医師
〈対 象〉生後3カ月～90カ月でポリオワクチンを2回投与していないお子さん
〈持ち物〉母子健康手帳、予診票

1歳6カ月児健診

〈日 時〉9月20日(木) 13:10～13:30 (受付)
〈場 所〉能都庁舎 1階集会室
〈対象児〉平成18年1～2月生まれ
〈持ち物〉母子健康手帳、健診おたずね票
〈担 当〉小児科医師・歯科医師・歯科衛生士・保健師・栄養士・保育士

赤ちゃん相談

〈日 時〉9月6日(木) 9:30～11:10 (受付)
※離乳食教室は10:00から
〈場 所〉能都庁舎 1階集会室
〈対象児〉満1歳未満のお子さん
〈持ち物〉母子健康手帳、バスタオル1枚、おむつ、大人用エプロン
〈担 当〉保健師・栄養士

栄養スクール受講者募集！

栄養について学び、健康づくりを始めませんか。
〈日 程〉10～12月の5日間 9:30～15:00
〈場 所〉内浦福祉センター
〈内 容〉栄養の基本、献立の作り方、病気を予防する食事、健康づくりのための運動など
(毎回調理実習を行います)
〈対 象〉能登町在住の女性で、栄養や地域の食生活改善ボランティア活動に関心のある方
(原則5日間出席できる方)
〈参加費〉1人：500円
〈申込受付〉9月25日(火)までに電話で申込みください。
☎ 健康福祉課 ☎ 72-2504

献血のお知らせ

18～69歳までの方、献血にご協力ください。
〈日 時〉9月12日(水) 9:00～12:00 柳田庁舎前
13:30～15:30 柳田温泉病院前

宇出津総合病院だより (☎ 62-1311)

<http://www.hospitalnet.jp/>
診療情報は、病院ホームページで確認できます。

■小児科専門外来

〈循環器〉9月4日(火) 14:00～16:00 〈小児神経〉9月25日(火) 14:00～16:00

編集後記

「能登町百景」が決まりました。「もっと素敵な場所がある」「あの場所が入っていない」と思った人もいるかもしれませんが、百景はこれで最終決定ではありません。今後も追加募集し、さらに魅力ある景観を選定していきたいと考えています。

今月の表紙と裏表紙を飾った「ひまわり迷路」と「縄文あかりフェスティバル」は、あまりにも対照的であり、どうしても写真を並べたいと考えました。太陽の光とろうそくの灯り、昼と夜、自然の植物と人が制作した縄文焼、6万本と620個という対照的な2つの催しの中にもいくつかの共通点があります。それは今年が初めての試みだったこと。そして「地域の活性化」のために、すべて自分たちで企画し、実行したこと。

2つの取材現場に立つと、新しい「風」を感じることができました。今年の課題を来年へとつなぎ、来年の夏にはもっと大きな「風」を吹かせてほしいと思います。

能登町百景に選ばれた布浦のこしき島。小学生のころ絵の宿題で夕暮れ時のこしき島に見える風景を描こうと一人浜で絵筆を走らせていました。一瞬、今まで見たことがない空の色が目に入りあつという間に消えました。頭に残った色だけを塗って完成した絵を先生に提出すると「こんな色のはずがない」と一言。

空を紫とピンク、そして黄色を使って表現したその絵は、当時慰めてくれた祖父と祖母の寝室に色あせながら今も飾られています。

人口動態 平成19年8月1日現在

	人口(人)	先月比
	22,500	－25
男	10,583	－9
女	11,917	－16
世帯数(戸)	8,136	3
外国人登録者(人)	290	
男	172	
女	118	

※個人情報保護のため、本人またはご家族の希望があったものを掲載しています

高嶋和希	宮前結衣	磯部月	坪口大輝	向菜那	川端莉緒	小西敦也	高嶋和希
五十里	布浦	新保	市之瀬	滝之坊	小	宇出津	五十里
雅宣・孝子	英司・舞	勇氣・葵	貞嗣・祐美子	善信・程賢	貢・千恵	伸明・幸子	雅宣・孝子
正義・智孝	正人・慶子	穂・貴子	野々市町	小	松	波	穂・貴子

眞智秀子	干場 繁	中田静子	眞智秀子	干場 繁	中田静子
95歳	70歳	87歳	95歳	70歳	87歳
松波	小間生	合鹿	松波	小間生	合鹿
眞智秀子	干場 繁	中田静子	眞智秀子	干場 繁	中田静子

谷 静子	波並吉一	高田はつ子	釜谷慶子	石谷榮吉	保田久雄	馬場光子	谷政岩雄	山中はな子	山瀬一路	下野悦子	小谷内かの子	井高スギ	磯部ふさ	干場初雄	古谷マツエ	小坂政雄	天野幸一	平塚すい	東山まさゑ	寺下妙子	笹田勝盛	浅井鉄太郎	堂花つや
78歳	74歳	85歳	69歳	78歳	71歳	84歳	83歳	87歳	51歳	66歳	63歳	87歳	96歳	74歳	73歳	87歳	81歳	95歳	87歳	71歳	75歳	102歳	86歳
松波	宇出津	宇出津	当目	白丸	鶴町	鶴川	波並	宇出津	宇出津	十郎原	秋吉	松波	小	小	曾又	北河内	小	小	小	宇出津	宇出津	桐畑	時長

歩行器1台、シルバーカー6台
以上、能登町社会福祉協議会へ
興能信用金庫
「猿鬼歩こう走ろう健康大会」
運営費として(写真右下)



歩こうの部は当日受付ができます。受付時間は午前7時30分から午前8時30分まで

き	せ	こ
ど	ま	の
8/15	～	7/16

二又経一郎	小平悠輔	又多航生	二又経一郎	小平悠輔	又多航生
雄次郎留美	幸弘・真由美	秀昭・寧子	雄次郎留美	幸弘・真由美	秀昭・寧子
笹川	国光	布浦	笹川	国光	布浦
二又経一郎	小平悠輔	又多航生	二又経一郎	小平悠輔	又多航生

谷 静子	波並吉一	高田はつ子	釜谷慶子	石谷榮吉	保田久雄	馬場光子	谷政岩雄	山中はな子	山瀬一路	下野悦子	小谷内かの子	井高スギ	磯部ふさ	干場初雄	古谷マツエ	小坂政雄	天野幸一	平塚すい	東山まさゑ	寺下妙子	笹田勝盛	浅井鉄太郎	堂花つや
78歳	74歳	85歳	69歳	78歳	71歳	84歳	83歳	87歳	51歳	66歳	63歳	87歳	96歳	74歳	73歳	87歳	81歳	95歳	87歳	71歳	75歳	102歳	86歳
松波	宇出津	宇出津	当目	白丸	鶴町	鶴川	波並	宇出津	宇出津	十郎原	秋吉	松波	小	小	曾又	北河内	小	小	小	宇出津	宇出津	桐畑	時長

寄付御礼



持木町長へ寄付を手渡す興能信用金庫理事長の安宅紀久郎さん

eのとネットTV 9月の番組案内

のとほっとらいん

放送時間	月～金	翌日
	18:30～(初回)	6:35～
	19:30～	11:00～
	21:30～	12:30～
	23:30～	
	・再放送は翌日のみとなります。	

特集番組！★きらきらチャンネル(自主制作番組)

■とく toku たいむ(提供番組)

日	月	火	水	木	金	土
						1 ◆「諏訪湖祭湖上花火大会」 13:00～15:00
2	3 ■野村の自由学校「奈良・鬼瓦 拝見瓦博物館」 日本独特の風景を彩ってきた瓦と鬼瓦について、日本瓦発祥の地である奈良県で瓦宇(かわらう)工業所会長小林章男さんに伺います。	4	5	6 8日(出)まで	7	8
9	10 ★知ってますか？水の循環	11	12 ～下水道に接続しよう～	13 15日(出)まで	14	15 ◆「アジア太平洋フェスティバル」 19:00～20:00
16	17 ★ごぞれ祭り2007① 8月18日に行われたごぞれ祭りを2回に分けて放送します。第1回目は柳田中学校吹奏楽部の演奏、カラオケ大会の予選、伝統芸能タイムをお送りします。	18 22日(出)まで	19	20	21	22
23 30	24 ★議会放送～ 能登町議会9月定例会の模様を数回に分けて放送します。※詳しい放送日程は決まり次第ご案内します。	25 29日(出)まで	26	27	28	29

※日曜リクエストは、「きらきらチャンネル」で放送した番組の中から再放送しています。番組のリクエストは広報情報推進課 ☎ 76-8301 まで。放送時間は、8:00 10:00 12:00 16:00 18:30 20:00 21:30 の7回です。

10月 今月の見どころ

きらきら・とく toku 放送時間
月～土曜日
① 10:00(初回) ② 16:00 ③ 20:00 ④ 22:00

◆9月特別番組のご案内

◆第59回諏訪湖祭湖上花火大会

1日(土)午後1時～3時
夏の夜空と湖面を彩る湖上花火大会は、諏訪湖ならではの風物詩。夜空に輝く光と音のオーケストラをお茶の間に届けます。

◆アジア太平洋フェスティバル2007

15日(土)午後7時～8時
「活力あるアジアの交流拠点都市」を目指している福岡市。毎年9月をアジアマンスと称して、市役所前広場で行われるイベントの模様を生中継します。

★知ってますか？水の循環

私たちの快適な生活には「水」が欠かせませんね。家庭で使われた水は、生活排水としていつたどこへ…
下水処理施設のある場合、ない場合で水の循環を知り、下水道接続を考えてみましょう。



★その他の番組：6:00～ ラジオ体操、7:30～ まちむら NOW(金土日は休)、8:00～ 農政番組(土日は休)、9:00～ のびのびかんたんみんな体操、9:30～ 里からの便り(金土日は休)、12:00～ J A 番組(土日は休)、15:00～ のびのびかんたんみんな体操、18:00～ 園芸番組(木金土日は休)
★「のとほっとらいん」はインターネットでも同時配信しています。能登町ホームページからご覧ください。
★番組と番組の間の時間には文字放送「テレビかわら版」でさまざまな情報をお伝えしています。