

遊能登

EnjoyNoto
奥能登イベント情報

能登町から2市1町の広報紙に「のと寒
ぶり祭り」を紹介しました。

輪島市



○第30回日本伝統漆芸展

〈期間〉1月23日(水)～2月18日(月)

〈会場〉石川県輪島漆芸美術館

伝統の継承と現代生活への応用をテーマ
に毎年開催。今回は入選作品全106点を
展示します。新進から重鎮まで、漆工芸へ
の飽くなき挑戦にご期待ください。

珠洲市



○叩き堂祭り

〈日時〉1月6日(日) 19:30ころ～

村人にいけにえを求めたヒビを神の力で
退治したという伝説。それを再現した奇祭
「叩き堂祭り」が白山神社(片岩町)で行
われます。

穴水町



○雪中ジャンボかきまつり2013

〈日時〉1月26日(土) 10:00～16:00

1月27日(日) 9:00～15:00

〈場所〉あすなろ広場

総延長300メートルのジャンボ炭火コー
ナーで味わう新鮮な牡蠣は絶品です。

今日のオススメ!



■明治の兄弟 早乙女 貢

西軍の侵攻によって炎に包まれた
鶴ヶ城で、男装して自ら銃を取って
戦った妹・八重。そのころ、兄・覚馬
は京都で新しい時代を見据えて獄中か
ら政治改革を訴えていた。会津人の
魂を胸に明治を生きた兄妹の絆を余す
ところなく描き出す。

■願いのかなうまがり角

岡田 淳

ぼくのおじいちゃんはすごい。かみ
なりのむすめさんとけっこんして、世
界中からチョコレートもらって、いま
はぼくのうちのそばのアパートにい
る。おじいちゃんがぼくだけにおしえ
てくれたひみつのはなし。



■新刊案内

ある一日 いしい しんじ

もしかして私、大人の発達障害かもしれない！？

田中康雄

平成24年度 代表作時代小説 日本文藝家協会

K 三木 卓

あるじは家康 岩井三四二

日本人の知らない日本語③ 蛇蔵&海野凧子

■行事予定

・読書会 1月23日(水) 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、29日～1月3日

児童館だより

こどもみらいセンター ☎ 62-1503 ★：対象未就園児の親子

◆開館時間 9:15～17:00 ◆休館日 月曜日、第3日曜日、12月28日～1月4日

9日(水) 14:00 かるたとり大会(小学生以上)

11日(金) 10:30 ★子育て教室

15日(火) 随時 ごいたあそびに挑戦しよう月間(小学生以上・大人)

18日(金) 10:30 ★ふれあいタイム

21日(月) 15:30 あそびの教室(スポーツチャンバラ・学童行事)

25日(金) 10:30 ★身体計測

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、12月29日～1月3日

8日(火) 15:00 こどもお正月遊び大会 ※松波公民館と合同

9日(水) 15:00 新春ミニお茶会

11日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)

16日(水) 15:00 あっぷるたいむ「大なわとび」

19日(土) 14:00 読み聞かせボランティアひまわり

25日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)

中央図書館
(牟岐市公民館内)
☎ 62-3458

図書館へおいでよ

コートサイズは最大21m×21m、最小で13m×16m。
参加者の身体条件や年齢を考慮して
コートサイズを決めてもかまいません。
直径約122cmのビックなボール
でヒットやレシーブを繰り返す
ゲームで1チーム4人の3チーム
でプレーします。

各チームのキャプテンがじゃん
けんをして、勝ったチームがヒッ
ト(サーブ)権を得ます。ヒットす
るチームは3人でボールを支えます。
ヒット以外の2チームは、ボー

ニュースポーツ紹介⑦

『キンボール』

ルを囲むように守備につきます。審
判の合図で、ヒットチームの残り1
人が「オムニキン」と言い、続いて
「レシーブチームの色」を大きな声
でコールします。ヒットされたボー
ルは指定された色のチームが、床に
落ちる前にレシーブします(全身使
用可)。レシーブに失敗すると、失
敗したチーム以外の2チームに1
点ずつ加算されます。レシーブチ
ームのヒットでゲームを再開。ゲー
ム時間は1ピリオド15分の3ピリオ
ドマッチで、総得点数を競います。

町民ソフトバレーボール大会

参加チーム募集

〈日時〉1月27日(日)8:30～12:00

〈会場〉内浦体育館 〈参加料〉無料

〈参加資格〉町在住の中学生以上

〈チーム編成〉①原則同一公民館下の
住民で編成(4人制)

②1チーム4～8人の部門別

③ほかのチームとの二重登録不可

④チーム名に公民館名を入れる

〈部門〉男子の部、女子の部

〈申し込み〉所定の申込書で1月18日
(金)までに公民館へ提出

☎教育委員会事務局 ☎ 72-2509

第7回町民エンジョイテニス大会

参加者募集

〈日時〉1月20日(日)10:00～

〈場所〉WAVEのと 〈募集人員〉40人

〈参加資格〉高校生以上の能登町民

※初心者優遇します。

〈参加費〉1人1,500円

〈申込期限〉1月18日(金)13:00まで

〈申し込み・問い合わせ〉町テニス協
会事務局大黒 ☎ 62-3884

がんばりました(結果)

第3回能登町民グラウンドゴルフ交 流大会(11/11)

〈団体〉①石井A ②崎山MSSY ③SNク
ラブ

〈協会男子〉①広橋義男②小谷米男③

大網定市

〈協会女子〉①山瀬栄美子②藪下加代
子③桶屋歌子

〈一般男子〉①松原鉄郎②出村喜久夫
③東風國雄

〈一般女子〉①小正礼子②田中恵美子
③仲野まつい

第24回能登町インディアカ大会

(10/18～11/19)

①高倉消防団

②TEAM T

③高倉

④木郎走志会A

⑤GTN ⑥あっち向いて来い!



第17回奥能登剣道大会(11/4)

〈団体〉②能登町A

〈高校男子〉①和田義樹

〈同女子〉②坂森かりん

〈中学男子〉①坂下流介②室石朔太郎

〈同女子〉③橋口紗矢子、東崎渉

〈小学生高学年〉①為脇佑③高田智哉

〈小学生女子〉①坂下ちえり②国重季
里香

第41回河村旗争奪記念柔道大会 (11/25)

〈小学1年〉③尾形幸誠

〈小学3年〉①重野泰成



※出前講座でもニュースポーツの紹
介があります。スポーツ推進委員が
楽しく丁寧に指導します。

☎教育委員会事務局 ☎ 72-2509

第24回石川県スポーツ少年団柔道

交流大会(12/2)

〈個人6年生〉③大森済生

空柔館空手道選手権(12/2)

〈幼年〉③西海能仁

〈総合格闘技〉①西海成吉②紙子輝芳

〈敢闘賞〉西海温人

第31回全能登ジュニアバドミント ン大会(11/23)

〈男子小学6年〉①正木涼太・山本幸太

〈同5年〉②中谷龍空・山岸大洋

〈女子小学6年〉①中谷心萌・川崎奈

津希③佐賀瑞紀・中前りか

第31回石川県小学生バドミントン

団体選手権大会(11/24)

〈6年男子〉③能登町ジュニア

第14回北信越小学生ソフトテニス

インドア大会(12/1・2)

〈5年男子〉③大町諒・辻口凜

第12回石川県小学生学年別ソフト

テニスインドア大会(12/9)

〈男子4年以下〉②大町諒・辻口凜

〈女子4年以下〉③濱中彩花・濱田す
みれ

※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で掲載しています。

作って・食べてみよう！能登町ふるさと自慢料理（毎月19日は家族団らん食育の日）

【レシピ21】かぶらずし
かぶら（かぶ）と麴を使った、さばやぶりが出回る冬の保存食。石川県の郷土料理でもある。

〈材料〉
かぶら 中20個
塩 50g程
（かぶらの重量の3%）
麴 200g
米 2合
（ごはんで約700g程度）
塩さば 2本
酢 300cc
（魚がつかるときの量）
人参 1本
ゆずの皮 1個分
唐辛子 2本
切昆布 適量

○作り方
①かぶらは皮をむき2cm幅に切り、さばを挟むために切り目を入れる。
②重石をして塩漬けする。水が上がったらザルに取り、水切りする。（1週間くらい）
③麴は80度ぐらいのお湯にひたし、やわらかくなったら炊きたてのご飯に入れ、炊飯器のスイッチを抜き、時々混ぜながら冷めるのを待つ。
④塩さばは、さっと水洗いし3枚におろす。腹骨、中骨をそぎとり皮をひいて尾の方から5mmぐらいの厚さにそぎ切りし、酢に浸す。
⑤人参、ゆずの皮は細切りにし、ナンバは種を抜いて5mmの輪切りにする。
⑥桶の底に③の麴をしき、かぶらにさばをはさんで並べる。一段並べたら麴をのせ、人参・ゆず・とうがらし・切昆布をパラパラと入れて、手でしっかり押し。これを繰り返して漬け込む。
⑦落とし蓋をし、重石をのせてナイロンをかぶせてしっかりと紐で結び、発酵するのを待つ。
1週間くらいで食べ頃となる。

【能登町食生活改善推進員】



上手にむし歯予防、よくかんで肥満予防
～むし歯のない丈夫な歯で、よくかみ元気な体をつくろう～

むし歯をつくる原因には①糖質②むし歯になる菌③歯の質④時間一が関係しています。

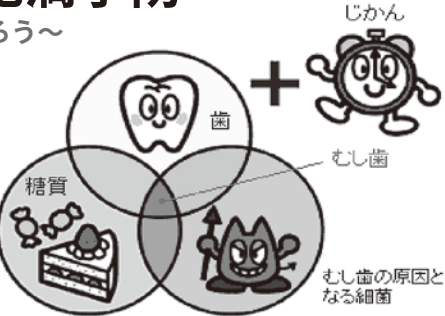
予防するには①糖質を減らす②むし歯菌を減らす③歯の質を強くする④食後すぐに口の中をきれいにすることです。例えば、おやつの内容を変える、食べたら歯を磨く、フッ化物を利用するなどがあります。

お子さんが自分でうまく磨けないうちは、保護者の方が仕上げ磨きをして口の中をきれいにしましょう。

むし歯になるとよく噛まずに食べてしまい、肥満にもつながります。まずはむし歯予防、できてしまったら早

めに治療をし、口の中の健康状態をよくしましょう。

能登町では、歯の質を強くするために生後10カ月から4歳未満までのお子さんを対象にフッ化物塗布券を発行しています。6回に限り町内歯科医院にて無料でフッ化物塗布を受けることができますので、賢く利用してください。





能登北部医師会
休日当番医
(1月)

【受付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。

1月1日(火)	2日(水)	3日(木)	6日(日)
小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津
北川内科クリニック ☎ 0768-52-3555 穴水町大町	永井医院 ☎ 0768-22-0032 輪島市鳳至町	まるおかクリニック ☎ 0768-52-8228 穴水町川島	船木クリニック ☎ 0768-23-0866 輪島市釜屋谷町
13日(日)	14日(月)	20日(日)	27日(日)
なかたに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	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	生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田
輪島診療所 ☎ 0768-23-8686 輪島市堀町	栗倉医院 ☎ 0768-32-0018 輪島市町野町	宮丸医院 ☎ 0768-43-1331 輪島市門前町	まるおかクリニック ☎ 0768-52-8228 穴水町川島

◆乳児健診・BCG接種
〈日時〉2月7日(木) 〈受付〉12:45～13:00
〈対象〉平成24年7月5日～9月6日生
〈場所〉能都庁舎 1階集会室
〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票、BCG 予診票、バスタオル1枚

◆1歳6カ月児健診
〈日時〉2月28日(木) 〈受付〉13:00～13:15
〈対象〉平成23年6月14日～8月28日生
〈場所〉能都庁舎 1階集会室
〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票

◆3歳児健診
〈日時〉1月31日(木) 〈受付〉13:00～13:15
〈対象〉平成21年9月1日～11月15日生
〈場所〉能都庁舎 4階大集会場
〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票、採尿容器

◆離乳食教室～スタート編～
これから離乳食を始めるころから、おおよそ7カ月ごろまでの教室です。参加費は無料です。身体計測もできますので、ぜひ参加してください。参加を希望する人は、申し込みが必要です。下記まで連絡してください。
〈日時〉1月8日(火) 〈受付〉10:00～10:20
〈場所〉こどもみらいセンター
〈持ち物〉母子手帳、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
〈担当〉保健師・栄養士
〈連絡先〉健康福祉課 ☎ 72-2504

インフルエンザを
予防しよう！

①流行前に予防接種を受ける
町の助成期間は1月末日までです。
まだの人はお早めに。

②外出後の手洗い・うがいの励行

③咳エチケットを実施する
マスクの着用、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけるなど

④流行時はできるだけ人ごみを避ける

⑤栄養と休養を十分にとる



公立宇出津総合病院
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。

■診察券が新しくなります
当院では電子カルテの導入を進めており、再来受付機に対応した磁気式の新しい診察券になります。
長年お使いいただいた診察券ですが、1月中旬から順次更新しますので、総合受付までお持ち願います。



■内科医師が替わります
10月から12月に内科医師として勤務した梶 喜一郎先生に替わり、1月から3月までの3カ月間、公立宇出津総合病院の内科医師として竹越 快（たけごし・かい）先生が勤務します。

■インフルエンザの予防接種について
○高校生未満 ※予約が必要です
〈場所〉小児科外来（2階）
〈受付時間〉月、水、木、金曜日、第1・3火曜日
10:00～11:30、14:00～16:00
○高校生以上 ※予約は必要ありません
〈場所〉検診科（1階内科外来の隣）
〈受付時間〉平日（月～金）9:00～12:00
※予診票に記入の上、来院してください。

■糖尿病・内分泌外来診察日の案内
糖尿病のコントロール・治療が必要と判断された人、高脂血症などの人を対象に専門医が精密検査や治療を行います。内科外来までお越しください。
診察：太田医師 1月の診察日：7日(月)、28日(月)

■医療費の支払いについて
当院は、土日・祝祭日でも医療費の支払いが可能です。
※ただし、休日以前に生じた医療費に限ります。
〈場所〉総合受付 〈受付時間〉8:30～17:15

■年末年始の診療のお知らせ
年始の休診期間は、1月3日(木)までです。
救急の場合は、いつでも受け付けします。
1月4日(金)からは、通常どおりの診療となります。

くらしの掲示板

狩猟免許試験・講習日程について

〈申込期間〉2月8日(金)まで
〈申込先〉県奥能登農林総合事務所
企画調整室
〈講習会日時場所〉2月17日(日)8:40～
県地場産業振興センター本館
〈試験日時場所〉2月22日(金)9:30～
石川県庁11階1105室
☎役場農林水産課☎ 76-8302

気になる年金記録のご確認を

1月末から「気になる年金記録、
再確認キャンペーン」を開始します。
いまだ約2,200万件の持ち主が確
認できていない年金記録が残ってい
ます。ご自身の年金記録に「もれ」
や「誤り」があるのではと心配のあ
る人は、お近くの年金事務所など
にご相談ください。
☎七尾年金事務所お客様相談室
☎ 0767-53-6511、6512、6513

石川県警察音楽隊「定期演奏会」

第22回石川県警察音楽隊定期演
奏会「ふれあいコンサート2013」
を開催します。入場は無料です。
〈日時〉2月17日(日)開場：12:30
開演：13:30（終演16:00ころ）
〈場所〉本多の森ホール
（金沢市石引4-1-1）
〈曲目など〉
・行進曲「76本のトロンボーン」
・「パリの喜び（オッフェンバック）」
・美空ひばりメドレー
ほか、ドリル演奏など
☎石川県警察本部広報室
☎ 076-225-0110（内線2143）

珠洲市総合病院からのお知らせ

珠洲市総合病院では、1月4日の
通常診療から次の点を変更します。
・総合受付にタッチパネル式の機械
2台を導入
診察券を入れて画面
に触れるだけの簡単手
順です。受け付けが終
了すると受付票（紙）
が出ますので、診療科
へお持ちください。

受け付けは8時から。当院の診察
券をお持ちの人は使用できます。導
入直後は、職員がお手伝いしますの
でご安心ください。
・電子カルテを導入
紙で保管してきた診療記録をコン
ピュータ管理に切り替えました。

・クレジットカードでのお支払いが
可能になります
受診後のお支払いや薬の受け渡し
などは、これまで通り職員が窓口で
対応します。
☎珠洲市総合病院☎ 82-1181

介護福祉士国家試験（実技）

石川県福祉人材センターでは、介
護福祉士国家試験(実技)を受験する
人を対象に準備講習会を開催します。
〈日時・開場〉
①2月20日(水)
②2月21日(木)
福祉総合研修センター
（金沢市本多町3-2-15）
③2月23日(土)
青山彩光苑リハビリテーションセ
ンター（七尾市青山町ろ部22）

④2月24日(日)
特別養護老人ホーム松寿園
（小松市向本折町水31）
※時間はいずれも9:30～16:00
〈内容〉実技試験時の注意事項、合格
に必要な介護技術の確認、模擬試験
など（各回とも同一内容）
〈参加費〉各回3,150円(テキスト代別)
〈定員〉各回30人
☎石川県福祉人材センター
☎ 076-234-1151

ふぐ処理資格者試験準備講習会

（社）石川県調理師会では、日々仕事
に追われ勉強する機会の少ないふぐ
取扱者の皆さまに、試験に向けての
事前準備講習会を開催します。
〈日時〉1月29日(火)9:00～16:30
〈場所〉金沢勤労者プラザ
（金沢市北安江3-2-20）
〈受講料〉23,000円（テキスト代含）
〈定員〉30人程度
〈締切〉定員になり次第
〈申し込み〉申込書は石川県調理師
会、県薬事衛生課、最寄りの保健福
祉センターでお受け取りください。
☎（社）石川県調理師会
☎ 076-261-0144

記帳・帳簿の保存対象者が拡大

個人の白色申告者のうち前々年分
あるいは前年分の事業所得、不動産
所得または山林所得の金額の合計額
が300万円を超える人に必要とされ
ていた記帳と帳簿書類の保存が、
平成26年1月からは、これらの所
得を生ずべき業務を行う全ての人
（所得税の申告が必要のない人を含

みます）について必要となります。
※制度の詳細については、国税庁
ホームページをご覧ください。
☎輪島税務署☎ 0768-22-2241

石綿による疾病の補償・救済

中皮腫や肺がんなどを発症し、そ
れが労働者として石綿ばく露作業に
従事していたことが原因であると認
められた場合には、労災保険法に基
づく各種の労災保険給付や石綿救済
法に基づく特別遺族給付金が支給さ
れます。

石綿による疾病は、石綿を吸って
から非常に長い年月を経て発症する
ことが大きな特徴です。
中皮腫などで亡くなられた人が過
去に石綿業務に従事していた場合に
は、労災保険給付などの支給対象と
なる可能性があります。まずはお気
軽に石川労働局または最寄りの労働
基準監督署にご相談ください。
☎石川労働局☎ 076-265-4426

「休日よろず相談所」を開設

金沢地方法務局輪島支局では、法
務局で取り扱っている登記、戸籍、
国籍、供託、人権擁護および筆界特
定などの各業務について、皆さんか
ら気軽に相談いただけるよう『休日
よろず相談所』を開設します。
法務局職員と人権擁護委員が相談
をお受けします。相談は無料、相談
内容の秘密は守ります。
同日、法務局職員による講座や人
権ビデオ上映会なども実施する予定
です。ぜひお越しください。
〈日時〉1月20日(日)12:00～15:00

〈場所〉金沢地方法務局輪島支局
（輪島地方合同庁舎内）
☎金沢地方法務局輪島支局
☎ 0768-22-0426

心配ごと相談をご利用ください

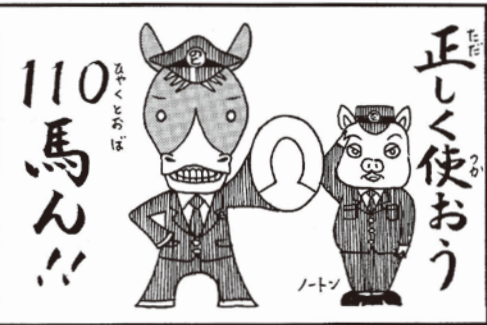
■能都庁舎
1月9日(水)、18日(金) 10:00～12:00
■笹ゆり荘
1月8日(火)、22日(火) 10:00～12:00
■内浦福祉センター
1月10日(木) 13:30～15:30
■小木活性化センター
1月21日(月) 13:30～15:30
☎社会福祉協議会 ☎ 72-2322

行政相談委員にご相談ください

暮らしの中のさまざまな困りごと
を、総務省から委嘱を受けた行政相
談委員が無料で相談に応じます。
お気軽にご相談ください。
〈相談時間〉10:00～12:00
☎役場総務課☎ 62-8510

能登法律相談センターの相談日

〈1月〉17日、24日、31日(木)
〈時間〉13:45～16:15
〈場所〉穴水町保健センター
※前日17:00までに金沢弁護士会へ
電話予約ください。（先着5組）
〈相談料〉30分以内：5,000円
※負担が困難な人で、法律援助資力
基準に該当すれば1回のみ無料。ク
レサラ相談は初回無料。
☎金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242



☎珠洲警察署☎ 82-0110
能登庁舎☎ 62-1334

来春ホームセンタームサシFC能登店OPEN予定

業務拡大 **社員募集!!**

【選考の流れ】
1.応募される方は、ハローワークから「紹介状」の交付を受けて下さい。
2.上記紹介状と共に、履歴書・職務経歴書を下記までご郵送下さい。
3.当社から、筆記試験と第1次面接の予定日をご本人へ連絡致します。
※面接等は、9月中旬以降の予定

【書類送付・連絡先】
〒927-1214
珠洲市飯田町7部83番地
株式会社山口勇商店 総務部
☎(0768)82-2111

有料広告

職員募集（長寿園・第二長寿園・第三長寿園）

〈職 種〉看護師または准看護師（1名）
〈応募書類〉履歴書、ハローワーク紹介状、免許証の写し

一応募先・お問い合わせー
社会福祉法人**長寿会** ☎927-1221 珠洲市宝立町春日野4-117
☎0768-84-2252 FAX 0768-84-2052

平成25年4月
特別養護老人ホーム
第三長寿園
新築オープン
（特養個室20・ショートステイ個室20）
珠洲市宝立町鶴飼（旧珠洲実業高校グラウンド横）

