



〈編集協力〉  
能登高等学校  
☎ 62-0544

## 能登高校の「ノトコ」です。

能登高商店など、能登高生が活躍する場所に登場するキャラクター（写真）をご存じでしょうか。



たとえば、能登高商店の看板に描かれています

そして「ゆる〜く」お知らせします。  
ツイッターの検索画面で「ノトコちゃん」と入力し検索すれば、ノトコのページを閲覧できます。ご覧になり、フォローをお願いします。

能登高校のイメージキャラクター「ノトコちゃん」です。  
能登高校が5周年を迎えるにあたって、この「ノトコちゃん」が短文投稿サイト・ツイッターで情報発信しています。8月31日、9月1日の両日開催の「能登高祭」の模様をお伝えしたほか、学校の様子など最新の情報をリアルタイムに、

### ◆「能登高校を応援する会」会費納入について

「応援する会」会員に總會の結果報告と今年度会費の振り込み用紙をお送りしています。12月末までに、お近くの金融機関でお支払いください。

新規会員も随時募集しています。個人年会費2千円。能登高校または役場秘書室までお問い合わせください。

☎能登高等学校 ☎ 62-0544、役場秘書室 ☎ 62-8501

## 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。

### ■病院フェスタを開催します！

「宇出津総合病院フェスタ～翔生2013秋～」を開催します。看護科主催のこの催しは、地域の皆さんに当院のことをもっと知っていただき、信頼され、愛される病院になりたいという思いから企画されました。

当日は民舞・明千代会による日本舞踊が披露されます。地域の皆さん、入院患者やそのご家族、みんなで楽しい時間を共有しませんか？「宇出津病院って行ったことないなあ」という人も大歓迎です。お待ちしております。

日時：9月5日(木) 14:00～16:00

場所：公立宇出津総合病院1階ロビー

### ■宇出津総合病院の出前講座

「住民とともに作り育てる医療を目指して」と題し、能登町まちづくり出前講座を行っています。「かかりつけ医・お薬手帳・紹介状の役割について」のアドバイスをします。病院へのご意見もお聞かせください。

講師：当院の看護師および事務員

対象：町内会や各種団体など、おおむね10人以上で構成されたグループ

申込期間：平成26年1月31日まで

開講時間：1時間程度※日時や場所をご相談ください。

申込：2週間前までに宇出津総合病院事務局庶務係へ電話でお申し込みください。☎ 62-1311

### ■わく・ワーク職場体験&インターンシップ

将来、看護師を目指す生徒たちが「わく・ワーク職場体験」を行いました。7月23日から31日にかけて松波、小木、柳田、能都中学校の生徒が参加しました。



生徒たちは車いすを使い、患者さんと院内の散歩に出かけたほか、一緒にリハビリを体験するなど、患者の立場からも院内の雰囲気を感じました。

8月5日から7日の3日間は、飯田高校の生徒がインターンシップを行いました。インターンシップは、研修生として就業体験を行うことです。酒井俊太郎さんが患者さんの洗髪を担当するなど、中学生より一歩進んだ、患者さんにより密接した業務を行いました。



看護師の指導を受け、洗髪に挑戦

どちらの体験も生徒たちは白衣を着て、看護師の指導を受けながら患者さんとふれ合いました。さまざまな体験を通じて、自分たちが思い描いている未来像がより鮮明になったのではないのでしょうか。

### ■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 9月の診察日：2日(月)、9日(月)

## 図書館へおいでよ

中央図書館 (宇出津公民館内)  
☎ 62-3458

### 今日のオススメ！

#### ■世界地図の下書き 朝井リョウ



「桐島、部活やめるってよ」の作者が、子どもの心に寄りそって心情を描く。直木賞受賞後第一弾長編。

#### ■わたしをみつけて 中脇初枝



施設で育ち、准看護師として働く弥生。居場所を失いたくない思いから、問題のある医師にも異議はとなえない。医療現場をリアルに描く。

### ■新刊案内

- ・野心のすすめ 林真理子
- ・爪と目 藤野可織 ・愛ふたたび 渡辺淳一
- ・ホテルローヤル 桜木紫乃
- ・八重の桜【三】 五十嵐佳子

### ■行事予定

- ・読書会 9月25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

## 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 9:15～17:30 ◆休館日 月曜日、第3日曜日

- 6日(金) 10:30 ★ベビーマッサージ (1歳までの親子10人・要予約)
- 14日(土) 10:30 クッキング・クレープ屋さん(参加費100円・定員15人)
- 20日(金) 10:30 ★ママカフェ(定員約10人・ケーキ代500円・要予約)
- 27日(金) 10:30 ★身体計測
- 29日(日) 10:00 栗拾い遠足 牛とふれあい (定員15人・要予約・参加費100円・栗お土産代500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 日曜日、月曜日

- 4日(水) 15:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 11日(水) 15:00 お月見ミニお茶会
- 13日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)
- 18日(水) 15:00 あっぷるたいむ①「ビーチボールバレー(低学年)」
- 21日(土) 14:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 25日(水) 15:00 あっぷるたいむ②「ビーチボールバレー(高学年)」
- 27日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)

## EnjoyNoto 遊々能登 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。



### ○千枚田結婚式・稲刈り

〈期日〉9月22日(日) 9:00～

日本海を一望できる棚田「白米千枚田」で夫婦が永遠の愛を誓います。

また、同日はボランティアとして稲刈りを体験することもできます。

☎輪島市観光課 0768-23-1146



### ○早船狂言

〈期日〉9月11日(水) 22時ごろ～

蛸島町の高倉彦神社で行われる県指定無形民俗文化財「早船狂言」。とも取りと船頭の迫力ある掛け合いをご覧ください。

### 穴水町



### ○第1回穴水町クラフトマーケット

『あなまるマーケット2013』

〈日時〉9月28日(土)・29日(日) 10:00～16:00

〈場所〉あすなる広場

毎日の暮らしの中で使いたい、生活をより豊かにするそんな手作りのモノ。個性豊かな創り手さんが、あなたをお待ちしています。体験ブースやケータリングカー飲食ブースもあります。

～食改さんが、次世代に伝えたい能登町のふるさとの味～(毎月19日は「能登町家族団らん食育の日」)

## 【ふるさと自慢レシピ】 しただめごはん

しただめは、磯でとれる殻径1～3センチの巻貝です。味はさざえに似ています。市場に出回らない、地元ならではの能登の家庭の味です。塩ゆでして針で身を取り出す作業は大変ですが、好きな人にとっては苦になりません。そのまま食べたり、つくだ煮風に甘辛く煮つけたり。これは、ご飯に炊き込むことで磯の香りや風味を楽しめる一品です。

〈材料〉4人分	
米	2合
しただめ(むき身)	75g
ぎんなん(缶詰)	40g
しょうが	10g
A	
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ2・1/2
だし汁	適量

〈作り方〉

- ①米を洗ってざるにあげておく。
- ②しただめを熱湯でゆで、身を取り出す。  
Aの調味料に20分ほどつけておく。
- ③しょうがはせん切りにする。
- ④炊飯器に①の米、②のしただめ、③のしょうがを入れ、炊飯目盛り2合のだし汁とぎんなんを加えて炊飯する。



ふるさと自慢レシピ集より

## 「基本チェックリスト」の記入をお願いします。

年齢を重ねても元気で過ごすためには、介護予防が必要です。心身の働きが低下していないか把握するため「基本チェックリスト」の記入をお願いします。

対象となる人には記入票を郵送します。



〈対象地区〉内浦・柳田地区  
(能都地区は5月に実施済みです。)  
〈対象者〉75歳以上(介護認定者を除く)

※65～74歳の人も基本チェックリストは実施できます。希望される人はご連絡ください。

☎健康福祉課地域包括支援センター ☎ 72-2513

能登北部医師会 休日当番医(9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(日)	8(日)	15(日)	16(月・祝)	22(日)	23(月・祝)	29(日)
宮下医院 ☎ 0768-26-1311 輪島市三井町	永井医院 ☎ 0768-22-0032 輪島市鳳至町	粟倉医院 ☎ 0768-32-0018 輪島市町野町	大和医院 ☎ 0768-43-1323 輪島市門前町	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	山岸医院 ☎ 0768-42-1565 輪島市門前町
あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	直井医院 ☎ 62-0180 能登町宇出津	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	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	井端内科医院 ☎ 84-2535 珠洲市宝立町

## 9月10日からの1週間は「自殺予防週間」です。

毎年3万人が自ら命を絶っている日本。日本の自殺率は世界的にみても高い水準です。身近にいる大切な人の悩みに気づいたら声をかけ、支え合うことが自殺予防につながります。

自殺は、社会的な支援があれば「避けることができる死」です。家族、友人、職場、地域のみんなでそのサインに少しでも早く気づき、苦しんでいる心を受け止め、心の医療機関や相談機関につなげてあげることができれば自殺の予防は可能となります。

自殺予防週間は「気づき」「共感」「つなぎ」を多くの皆さんに理解していただくための週間です。

※自殺予防週間中に、宇出津商店街でボランティアの皆さんがキャンペーンを実施します。声かけに、ぜひお立ち止まりください。

### ◆3歳児健診

〈日時〉9月19日(木) 〈受付〉13:00～13:15

〈対象〉平成22年5月1日～7月5日生

〈場所〉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

### ◆乳児健診・BCC予防接種

〈日時〉10月10日(木) 〈受付〉12:45～13:00

〈対象〉平成25年5月13日～6月30日生

〈場所〉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、BCG予約票

バスタオル1枚

### ◆離乳食教室～スタート(開始から7カ月頃まで)編～

これから離乳食をはじめる頃から、7カ月頃までのお子さんと保護者を対象とした教室です。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9月24日までにお申し込みください。

〈日時〉10月2日(水) 〈受付〉9:50～10:10

〈場所〉こどもみらいセンター

〈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

〈担当〉保健師・栄養士

(連絡先 健康福祉課 72-2504)

## 9月から女性がん(乳がん・子宮頸がん)検診を実施します

私たちの2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。乳がんは40代後半に多く発症しています。子宮頸がんは過去20年で20～30代に急増しています。町では、乳がんは40歳から、子宮頸がんは20歳から検診を実施しています。

乳がん・子宮頸がん検診は進行速度により、2年に1度の受診をお勧めしています。



### 【検診実施指定医療機関】

医療機関名	電話番号
公立宇出津総合病院	62-1311
珠洲市総合病院	82-1181
穴水総合病院	(0768)52-0511
市立輪島病院	(0768)22-2222

### 【実施期間】

9月2日～12月31日

※時間や実施日については医療機関にお問い合わせください。

## 集団会場での検診は10月から(乳がん、子宮頸がん、骨密度検診)

〈対象〉乳がん：40歳以上の女性 子宮頸がん：20歳以上の女性 骨密度：20～69歳までの女性

集団検診会場では、すべての会場で大腸がん検診も実施しています。

土・日の検診は午前実施され、胃・肺・大腸がん検診と特定健診も同時に行っています。

6～7月に受けていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

### 【集団検診会場】

実施日時	受付時間	会場	備考
10月1日(火)	13:30～14:30	能都社会福祉会館	
10月6日(日)	8:00～10:00	能都社会福祉会館	胃・肺・大腸がん検診 特定健診同時実施
10月7日(月)	13:30～14:30	内浦福祉センター	
10月8日(火)	13:30～14:30	柳田山村開発センター	
10月15日(火)	13:30～14:30	鶴川公民館	
10月17日(木)	17:30～19:00	能都社会福祉会館	
10月19日(土)	8:00～10:00	内浦福祉センター	胃・肺・大腸がん検診 特定健診同時実施
10月24日(木)	13:30～14:30	小木地区活性化センター	
10月27日(日)	8:00～10:00	柳田山村開発センター	胃・肺・大腸がん検診 特定健診同時実施

※女性がん検診のみ受診される場合は、待ち時間の短い午後からの受診がお勧めです。

## EVENT

### ★山本育史プロレッスン会【9/7】

時間：9:00～10:30（予定）  
定員：30人 参加費：1,000円

### ★黒田祐加プロレッスン会【9/8】

時間：9:00～10:30（予定）  
定員：30人 参加費：1,000円

### ★ちびっこテニス体験フェスタ

【9/7】 黒田祐加プロ  
時間：9:00～10:30（予定）  
定員：50人 参加費：無料  
【9/8】 佐藤直子プロ・樗木聖プロ  
時間：9:00～10:30（予定）  
定員：50人 参加費：無料

※大会日程やイベント詳細は大会ホームページまで

能登国際 2013

検索

## MESSAGE



日本プロテニス協会理事長  
佐藤直子さん

能登国際女子オープンテニス 2013 は、今年で第7回目の大会となります。私は第2回大会から、このトーナメントの実行委員長を務めています。世界的にもこの“Noto International Open Tennis”は25,000ドル大会の一つとして、認知されてきています。

温かいおもてなしの町『能登町』、美味しい食べ物、海が一望できる最高のコート、しっかりしたトーナメント運営…などの魅力に魅かれて、世界中からテニス選手達が集まってきます。

さあ、今年も世界から集まる女子選手たちの為に、そして、遠くから足を運んでくださる方、皆さまのために、JPTAは『能登国際女子オープンテニス』を良い大会にしていきます。 乞うご期待！

JPTA 国際テニス連盟(ITF)公認 賞金総額\$25,000女子サーキット

# 能登国際女子オープンテニス '13

藤波運動公園  
能都健民テニス  
コート

9/1 SUN.

9/8 SUN.

# 「進化」するトーナメント。今年も熱い戦いが「能登」で繰り広げられる。

## PRESENT

大会期間中、下の引換券を持参して来場された人に、すてきな景品をプレゼントします。  
各日の先着30人限定となります。

## MANNER

- ①好プレーには、惜しみない拍手喝采をお願いします。
- ②逆に、ミスに対する拍手喝采はご遠慮ください。
- ③特にダブルフォルトには、「暖かい沈黙」を…
- ④奇数ゲーム終了時（チェンジコート）に入ることができます。
- ⑤カメラのストロボと動画撮影は禁止です。
- ⑥試合中コート周りをうろろしたり、雑談は避けたいものです。
- ⑦携帯電話はマナーモードに設定してください。

## RULE

テニスは4ポイントの先取で1ゲームを獲得し、6ゲームを先取すると1セット獲得します。女子の場合は3セットマッチで行われます。

ポイントは、0（ラブ）、15（フィフティーン）、30（サーティ）、40（フォーティ）と数え、3ポイントの同点の場合はデュースとなり、そこから2ポイント連続取得した方がゲームを獲得します。

1対1で対戦する「シングルス」と2対2で対戦する「ダブルス」では、コートの広さが違います。ダブルスの場合、両サイドは一番外のラインですが、シングルスはそれよりも1.37m内側のラインになります（サーブを入れるエリアは同じ）。

## 大会スケジュール

	試合開始 予定時間	予定試合
1日(日)	9:00～	シングルス予選1回戦・準決勝
2日(月)	9:30～	シングルス予選決勝 ダブルス予選決勝
3日(火)	9:30～	シングルス1回戦 ダブルス1回戦
4日(水)	9:30～	シングルス1回戦 ダブルス1回戦
5日(木)	9:30～	シングルス2回戦 ダブルス準々決勝
6日(金)	10:00～	シングルス準々決勝 ダブルス準決勝
7日(土)	11:00～	シングルス準決勝 ダブルス決勝
8日(日)	11:00～	シングルス決勝

※観戦は無料です。  
※試合開始時間、予定試合は変更になる場合があります。  
※試合は山側のコートで行います。海側コートは練習用とイベント用に使います。  
※1試合の試合時間は早い場合で約1時間、接戦の場合は3時間近くかかる場合もあります。

能登国際2013  
来場者プレゼント  
引換券

昨年のシングルス制した伊藤和沙選手（島津製作所）

