

輪島市



○金蔵万燈会 (かなくらまんとうえ)

日時 8月16日(土)夕方
場所 町野町金蔵地区

「にほんの里100選」にも選ばれた棚田の広がる地区一帯を3万本のろうそくが彩ります。ろうそくの明かりに浮かび上がった幻想的な光景が見る人の心を癒します。

☎金蔵万燈会実行委員会 ☎0768-32-1507

珠洲市



○見附島でシーカヤック体験

場所 見附島周辺
体験日 9月25日(土)までの土・日・祝日
※8月14日～20日は平日も体験できます
時間 9時～11時、13時～15時
夏の風を感じながら、シーカヤックで見附島をぐるりと回ってみませんか? 事前予約は不要。濡れてもよい服装でお越しください。
☎見附島観光協会 ☎84-1300

穴水町



○沖波大漁祭り

日時 8月14日(土)～15日(日)
場所 穴水町 沖波地区
日本遺産に認定された能登のキリコ祭り。海の安全と大漁を祈り、若衆がキリコを海中に担ぎ入れ、勇壮に暴れ回ります

・能登町は「ござれ祭り」を案内

元小中学校長で、郷土史家としても地域の歴史発掘に尽力された故・坂下喜久次さんの蔵書と資料が町に寄贈されました。歴史関係図書や町内外の古文書の複写など600点余りで、坂下さんが半世紀にわたって収集されたものです。



坂下さんの貴重な蔵書受け
中央図書館の郷土本が充実

歴史関係図書については、中央図書館郷土資料コーナーで公開しています。古文書の複写など、申請をすれば閲覧することが可能ですので、ぜひご利用ください。

児童館だより

こどもみらいセンター ☎62-1503 (域内☎65-1503)

◆開館時間9:15～17:30 ◆休館日 月・第3日曜日

★：未就園児の親子対象

- 2日(火)～5日(金) 10:30 ★おみずジャブジャブ (雨天中止)
- 4日(水) 14:00 手話講座「手話っち」(要申込)
- 6日(土) 10:00 工作教室「昆虫グライダー作り」
(定員10人、参加費100円)
- 12日(金) 10:30 ★トマトの収穫&野菜のスタンプ遊び
- 17日(水) 13:30 ノームアニメ放映会「河童のクウと夏休み」
- 19日(金) 10:30 ★ママCafé(要申込・定員10人、参加費300円)
- 24日(水) 14:00 ジュニアボランティア
「ケアハウス縄文交流会」(要申込)
- 26日(金) 10:30 ★身体計測、大型絵本読み聞かせ
(母子手帳持参)
- 31日(水) 10:30 ★ミニミニ夏祭り
13:30 ノームアニメ放映会「妖怪ウォッチ
エンマ大王と5つの物語だニャン！」

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、8/16(土)お盆のため休館

- 3日(水) 15:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 10日(水) 15:00 納涼ミニお茶会
- 12日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)
- 19日(金) 17:00 あっぷるたいむ「夕涼み会」
閉館時間を延長。みんなで楽しもう♪
(要申込・参加費100円)
- 20日(土) 14:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 26日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)

図書館へ
おいでよ



夏休みの宿題は

図書館で解決!

夏休みおすすめ本コーナー

夏休みの宿題に役立つ本をラインナップ。読書感想文関連は特に人気があります。予約も可能ですので、早めにご来館ください。

- ・読書感想文の課題図書(冊数制限あり)
- ・読書感想文におすすめの本、書き方の本
- ・工作、自由研究の本
- ・戦争、平和に関する本

図書館の本を大切にしましょう

破れ/書き込み/飲食による汚れ/水濡れ/タバコなどの匂いなどの被害が多く、他の利用者にご迷惑をおかけしています。図書館の本は、大切に取り扱い扱ってください。

万が一、破損してしまった場合は、ご自分で修理はせず、返却時に職員に声をかけてください。図書館では専用道具で修理をしています。破損がひどい場合は、弁償していただくことがあります。また、雨の日は濡れないように袋をご用意ください。



中央図書館の新刊



ポーラスター ゲバラ覚醒
海堂尊

チーム・バチスタシリーズの作者による4部作の第1弾! 医学生ゲバラは友人とオンボロバイクにまたがり、南米大陸を駆け巡る。抑圧された人々、病に苦しむ患者と接し、次第に目覚めていく…。

遊園地に行こう!
真保裕一

明日も仕事に行くための、勇気と熱狂ここにあります! 奇跡の復活を遂げた遊園地ファンタシア・パーク。夢を抱けない僕たちの前に、魔女が現れた一痛快無比のお仕事ミステリー。



- ・赤へ 井上荒野
- ・フェルメールの憂鬱 望月諒子
- ・ジッシュー!! 古川春秋
- ・もう限界! 施設介護を考えるとときに読む本 高室成幸
- ・すぐに使える! 土・肥料・鉢 NHK出版
- ・ダイエットマッサージ大全 小野晴康
- ・0～5歳子どもの味覚の育て方 とけいじ千絵
- ・迷わない人は、うまくいく。 中谷彰宏

中央図書館の行事

- ・ぬいぐるみさんのおとまり会 (事前申込者のみ)
8月7日(土) 16:30 受付、17:00 開始
- ・加夢加夢おはなし会 8月13日(土) 10:30
- ・あゆみ読書会 8月17日(水) 13:30



利用案内

中央図書館 (☎62-8520「コンセルの」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 8月24日(土)
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

医療機関は11月末まで、集団検診は秋にも実施

もう、特定健診は受けましたか？

特定健診は生活習慣病を予防するための検診です。自分の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。忘れずに受診しましょう。

集団健診会場で受診 次は10～11月に実施
指定医療機関で受診 11月30日(※)まで
 会場や日程、対象医療機関は広報6月号と一緒に配布した一覧表をご覧ください。
 ☎健康福祉課 ☎ 72-2503、2504

町内医療機関では胃カメラ検査も実施

**12,000円相当の検査が
2,000円で！**

町内の医療機関では胃カメラ検査も検診として実施しています。12,000円相当の検査を、2,000円の

自己負担で受診できます。ただし、その場で精密検査（保険診療）を実施する場合がありますので、保険証と検診費用以外のお金も持参ください。

胃カメラ検査を希望する人は、事前に健康福祉課にお申し込みいただき、受診票がお手元に届いてから、希望の医療機関に検査の予約をしてください。☎健康福祉課 ☎ 72-2504

献血にご協力を

日時 8月9日(火)

9:00～12:00、13:00～15:00

場所 役場能都庁舎

血液が不足しています。
400ml 献血にご協力ください。



能登北部医師会8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。

7日(日)	11日(木)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
宮下医院 ☎ (0768)26-1311 輪島市三井町	嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町	まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島	伊藤医院 ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町	定楳医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町
生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	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

乳児健診

日時 8月30日(火)
受付 12:30～12:45
対象 平成28年4月11日～平成28年5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枚

1歳6カ月児健診

日時 9月13日(火)
受付 12:30～12:45
対象 平成27年1月17日～平成27年3月7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 9月6日(火)
受付 12:30～12:45
対象 平成25年5月1日～平成25年6月19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 9月7日(木) 受付 9:50～10:10
 これから離乳食をはじめる頃から、おおよそ7カ月までのお子さんと保護者が対象です。

離乳食教室～ステップ編～

日時 9月28日(火)
受付 10:00～10:20
 おおよそ8カ月から11カ月まで、2回食から3回食のお子さんと保護者が対象です。参加無料、身体計測もできません。スタート・ステップ編共に申込が必要です。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

子育て支援

育児の援助をする「協力会員」募集中！

能登町ファミリーサポートセンター

地域の子育てを支えるために皆さんの参加が必要です

能登町ファミリーサポートセンターは、育児の援助を受けたい人と援助を行いたい人が助け合う組織です。現在、育児の援助を行う「協力会員」約10人に登録いただいておりますが、受け入れ体制が十分ではありません。

ファミリーサポートセンターは皆さんの協力で成り立ちます。地域で子どもを育てる取り組みに、ぜひご参加ください。詳しくはホームページでご確認いただくか、お気軽にお問い合わせください。

☎健康福祉課児童福祉係 ☎ 72-2512

こんなときに援助します

保育施設に送迎してほしい・・・

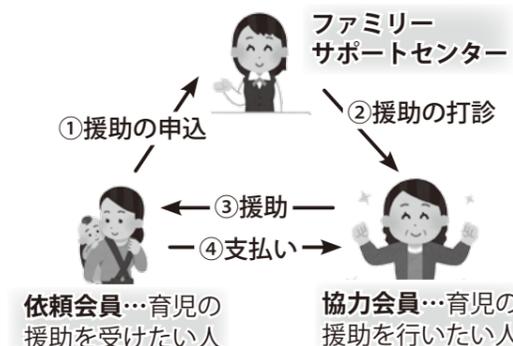
残業の間、子どもを預かってほしい・・・

保護者の病気や冠婚葬祭のときに預かってほしい・・・

熱が下がった！子どもをゆっくりさせたいが仕事を休めない・・・



ファミリーサポートセンターのしくみ





大会結果は、各競技団体・学校などからの情報提供に基づき掲載しています。

全国の大舞台で羽ばたけ！

6月25日～26日に開かれた県中学校陸上大会女子砲丸投げで、柳田中の高市璃那さんが12歳52の記録をマーク。全国大会への出場を決めました。

第43回全日本中学校陸上競技選手権大会出場

(8月21日～24日・長野県松本市)

女子砲丸投 高市璃那(柳田中3年)



5月に行われた第44回県小学生ソフトテニス選手権大会で入賞し、全国大会出場を決めた2ペアが7月15日、役場能都庁舎で持木町長に出場を報告しました。

第33回全日本小学生ソフトテニス選手権大会出場

(7月28日～31日・山形県天童市)

男子 牧海音・宮下武輝ペア(鶴川小6年)

女子 竹原彩加・道下愛菜ペア(宇出津小6年)



平成28年度中学校能登地区大会結果

(県大会出場権獲得種目のみ掲載)

○柳田中学校

卓球 (6月18日～19日・七尾総合体育館)

団体 5位 個人 ベスト16 谷内隼

○小木中学校

女子バスケットボール (6月11日、18日～19日・田鶴浜、中島体育館) 県体出場権獲得

○松波中学校

剣道 (6月18日～19日羽咋体育館)

団体 男子、女子とも団体戦県体出場権獲得

○能都中学校

女子ソフトテニス (6月18日～19日・能都健民テニスコート) 団体戦 3位 (県体出場権獲得)

個人戦 ②牧和音・濱中彩花

ベスト8 道下真優・濱田すみれ

ベスト24 山口菜摘・中田優衣

バドミントン (6月18日～19日・鹿島体育センター)

団体戦 3位

男子個人戦シングルス ③山岸大洋

女子個人戦シングルス ③川崎奈津希

男子バスケット (6月11日、18日～19日・田鶴浜、中島体育館) 優勝

柔道 (6月18日～19日・羽咋武道館)

団体 県体出場権獲得

公立宇出津総合病院だより

☎ 62-1311 <http://www.hospitalnet.jp/>

■生徒に看護の魅力伝える



聴診器でお互いに心音を聞く生徒

6月9日、松波中学校で「看護の仕事」出前講座が開かれ、2年生の生徒25人が、看護師の仕事について学びました。浜上いづみ看護師が、過去のエピソードを交えながら看護の仕事の魅力を話しました。生徒は2人組となって、血液中の酸素飽和度を計測する「パルスオキシメーター」や聴診器で、お互いに計測し合いました。

生徒たちは将来の職業選択の参考にしようと、真剣な表情で講話に耳を傾けていました。

浜上看護師から 生徒のみなさんへメッセージ

看護師の仕事は「9K」といわれ、きつい職業だと認識されています。でも実は、「9K」を上回る魅力がたくさんあります。患者さんに感謝され、生きる希望を与えられ、時には感動する大変「やりがい」のある職業です。1人でも多くの方が看護師の仕事に興味を持ってくれればうれしいです。

高血圧予防シリーズ④

適正体重の維持

肥満と高血圧の関連性

肥満は高血圧の重要な発生要因であることがわかっています。肥満があると循環血液量が増え、血圧が上がります。また、肥満の中でも内臓脂肪が多いと、脂肪細胞から血管を収縮する働きのある物質が出るため、血圧上昇につながります。

肥満かどうかの判断は、容姿や見た目ではなく、正しい判定方法で判断しましょう。

肥満度の求め方と判定

肥満度の判定には、**体格指数 (BMI)** が用いられます。**標準とされる BMI は男女とも 22.0** です。この数値は統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、高脂血症に最もかかりにくい数値とされています。

体格指数・BMIの求め方

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

肥満度の判定基準

BMI	肥満度判定
< 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満 (1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満 (2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満 (3度)
40.0 ≤ BMI	肥満 (4度)

(日本肥満学会)

例 身長 170cm、体重 75kg の人は…

$$BMI \dots 75\text{kg} \div 1.70\text{m} \div 1.70\text{m} = 25.95$$

判定…肥満 (1度)

肥満に起因、関連する疾患

肥満は、高血圧のみならず、さまざまな疾患を合併します。肥満に関連する疾患には次のようなものがあげられます。

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、脳梗塞、脂肪肝、月経異常や妊娠合併症、睡眠時無呼吸症候群や肥満低換気症候群、整形外科疾患、肥満関連腎症

肥満解消による降圧効果

最近の臨床研究では約4kgの減量で最高血圧-4.5mmHg、最低血圧-3.2mmHgの有意味な降圧が得られたと報告されています。肥満に該当する方は、まずはBMI25未満を目指して減量しましょう。減量の一つの方法として、体重計に毎日乗ることをおすすめします。体重が下がっていくと、血圧、血糖、中性脂肪などの検査値が確実に改善していきます。

(引用文献：高血圧治療ガイドライン 2014)

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。

