



○輪島・白米千枚田「あぜのきらめき」
期間 10月15日～平成29年3月12日
あぜに並べられた2万個を超えるLEDが夜の千枚田を彩ります。
ピンク色から黄金色へと移り変わる幻想的なイルミネーションをお楽しみください



○珠洲焼まつり
日時 10月8日④ 10:00～17:00
10月9日④ 10:00～16:00
場所 ラポルトすず
珠洲焼の販売や、電動ろくろ体験など素朴で力強い珠洲焼の魅力に触れられる2日間です。みなさんぜひお越しください。
☎珠洲焼創炎会 ☎ 82-1115



○穴水まいもんまつり“秋の陣” 牛まつり
期間 10月1日④～31日④
「しゃぶしゃぶ」や「ステーキ」など、牛肉のフルコースを町内10の店舗でご堪能できます。くわしくは、町公式ホームページをご覧ください。
☎穴水町観光物産協会 ☎ 0768-52-3790

・能登町は「秋の味覚市」をご案内

育児用品&生活雑貨のフリーマーケット出店者募集



乳幼児は成長が早く、すぐに洋服が着られなくなってしまうですね。

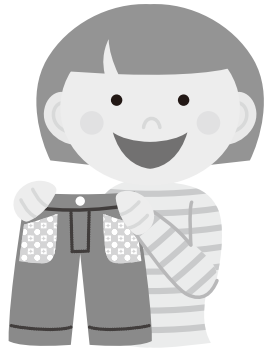
資源の有効活用と育児費用の軽減を図るため「育児用品&生活雑貨フリーマーケット」の出店者を募集します。

日時 11月20日④ 10:00～11:30

場所 コンセールのと

出店料 無料

申込み こどもみらいセンターへ ☎ 62-1503



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9:15～17:00 ◆休館日 月・第3日曜日

★：未就園児の親子対象

5日④ 15:00 ニュースポーツを楽しもう(小学生対象・要申込)

8日④ 10:00 こどもクッキング「簡単さつまいもクッキー」
(小学生対象・要申込・定員10人、
持ち物：エプロン・マスク・三角巾・手ふき)

11日④ 10:30 ★おいも堀りとおもちゃ作り(要申込)

18日④ 10:30 ★おやこでクッキー作り
(要申込・参加費100円、持ち物：エプロン・三角巾)

21日④ 10:30 ★ママ Café(要申込・定員10人、参加費300円)
14:00 ドッジボール大会(小学生対象・要申込)

22日④ 10:00 ハロウィンを楽しもう
(小学生対象・要申込、定員10人、参加費100円)

28日④ 10:30 ★身体計測、ハロウィンパーティー(母子手帳持参)

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

5日④ 15:00 おはなしボランティアひまわり

12日④ 15:00 みのりの秋ミニお茶会

14日④ 15:30 ペン上手(硬筆学習)

15日④ 14:00 おはなしボランティアひまわり

19日④ 15:00 あっぷるたいむ「ハロウィン・ゲーム大会♪」

28日④ 15:30 ペン上手(硬筆学習)

中央図書館の行事

・加夢加夢おはなし会 10月8日④ 10:30

・あゆみ読書会 10月19日④ 13:30

中央図書館の新刊



みかづき
森絵都

昭和36年、学習塾の立ち上げに誘われ、
五郎の波瀾の教育者人生が幕を開ける。
昭和～平成の塾業界を舞台に、三代に
わたり奮闘する大島家を描いた大長編！

きつと幸せの朝がくる
古川智映子

NHK連続テレビ小説「あさが来た」
の原案者・古川智映子さん84歳が、自
身の波瀾の人生を通してつかんだ、幸
せの秘訣を綴った1冊。



・励み場 青山文平

・江戸を造った男 伊藤潤

・望み 雫井脩介

・掟上今日子の家計簿 西尾維新

・危険なビーナス 東野圭吾

・人はいくつになっても生きようがある。 吉沢久子

・両親の送り方 宮子あずさ

・京都紅葉めぐり、雪模様 水野克比古

図書館へ おいでよ

「いざ、読書」

10月27日から読書週間

読書のきっかけ作りをお手伝い

10月27日～11月9日は読書週間です。中央図書館と柳田教養文化館では、みなさんの読書のきっかけづくりを目指し、さまざまな展示・貸出を行います。ぜひ、ご来館ください。

中央図書館

「上半期ベストセクション」

今年4月から9月までの新刊本と、貸出ランキング上位を展示します。貸し出し中で見逃した新刊本や人気の本をチェックしましょう。

「コンセールのと音楽祭」

図書館コーナーにもご期待ください

10月30日④開催の「コンセールのと音楽祭」。図書館でも「お宝本市」「おはなし会」「ステンシルバッグのワークショップ」を実施します。イベントの詳細は、12ページをご覧ください。

「お宝本市」出品本募集

本の無償提供にご協力を

無償でお譲りいただける本をお持ちください。10月30日④開催の「コンセールのと音楽祭」イベント当日、希望される方にお譲りします。事前に申出が必要となりますので「お宝本提供申出書」に必要事項を記入の上、中央図書館にお出しください。

今回は、次の条件に該当する本のみ募集します。

- ・図書館利用者カード1枚につき15冊まで
- ・提供本のジャンル…児童書・小説・生活実用本
- ・先着300冊まで受け入れ

※ご不明な点は、図書館にお尋ねください。

今後、定期的に「お宝本市」を開催する予定です。

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 10月26日④

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



しょうゆ1滴 塩1つまみ 減らせば健康 第一歩

平成 28 年度能登町食育標語最優秀賞・椿原暖七さんの作品

生活習慣病の予防につながる食育を推進するにあたり、食について改めて関心を持ってもらうため、町内の小学 5 ～ 6 年生と中学生を対象に「減塩をすすめる標語」を募集しました。応募いただいた作品は厳正な選考を行い、最優秀賞と優秀賞、入賞を選出し、賞状と副賞を授与しました。

最優秀作品については、今後の食育推進の活動に広く活用するため、ホームページや食育ポスターなどで掲載していきます。

「一家そろって薄味が好き」と話す最優秀賞の椿原さん。
健康志向の高い家庭環境が入賞作品誕生につながりました。

平成 28 年度
能登町食育標語
最優秀賞

しょうゆ 1 滴 塩 1 つまみ 減らせば健康 第一歩
椿原暖七（松波中 3 年）

小学 5・6 年生部門

優 秀 賞	味見して ちょっとうすいが 丁度いい	竹中 聡 松波小 6 年
	父さんやめて 塩分取りすぎ 命とり	杉本 隼 鶴川小 5 年
	晩ごはん 塩分ひかえめ 愛情おおめ	千葉和奏 宇出津小 5 年
入 賞	おさしみは しょう油の海に しずめない	白坂ちはる 松波小 5 年
	減塩で そざいのおいしさ 能登の味	大倉結花 松波小 5 年
	ちょっとまで！ かけすぎつけすぎ 要注意	鍋谷 充 鶴川小 5 年
	塩少々 愛情たっぷり おいしい料理	山崎美織 宇出津小 5 年
	うす味で 家庭の健康 守ります	浜谷美遥 宇出津小 5 年

中学生部門

優 秀 賞	うす味は 母の優しさ 塩加減	室谷真央 能都中 1 年
	減塩を 試してみわかる 旬の味	馬場裕作 能都中 1 年
	延ばそうよ 健康寿命を 減塩で	開 拓海 松波中 2 年
入 賞	減塩は 体のみらいを 守ること	國分愛華 能都中 1 年
	おみそ汁 みそをたすより 野菜たそう	橋口天音 能都中 3 年
	ちょっと待って!! かけすぎてない？ しお、しょうゆ	道下真優 能都中 3 年
	見直そう 自分の食事の 味の濃さ	上野香衣 柳田中 3 年
	うす味で 素材のおいしさ 新発見	半田大晟 小木中 1 年





能登北部医師会10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。

2 日 ㊤	9 日 ㊤	10 日 ㊤	16 日 ㊤	23 日 ㊤	30 日 ㊤
尾張内科クリニック ☎ (0768)52-1515 穴水町此木	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	宮下医院 ☎ (0768)26-1311 輪島市三井町	伊藤医院 ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町	永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町
生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠州市上戸町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	田中クリニック ☎ 82-0500 珠州市野々江町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	小西医院 ☎ 82-6800 珠州市正院町

乳児健診

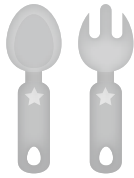
日時 10 月 18 日 ㊤
受付 12:30 ～ 12:45
対象 平成 28 年 5 月 26 日～ 7 月 15 日生
場所 役場能都庁舎 1 階集会室
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル1枚

1歳6カ月児健診

日時 11 月 15 日 ㊤
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 11 月 1 日 ㊤
受付 12:30 ～ 12:45
対象 平成 25 年 6 月 20 日～ 7 月 31 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



母子保健推進員・河村さんが県知事表彰受賞



谷本知事から賞状を受ける河村さん

県庁で 9 月 1 日、平成 28 年度県公衆衛生功労者母子保健事業従事者知事表彰があり、宇出津の河村喜久子さんが、社会奉仕活動者（母子保健推進員）として知事表彰を受賞しました。

河村さんは平成 17 年に町の母子保健推進員に委嘱され、町内の保育

所での寸劇や絵本の読み聞かせ、離乳食教室で子どもの見守りを行うなど、長年にわたり母子保健のボランティア活動に携わってきました。平成 23 年からは母子保健推進委員の会長として、母子関係の研修会の企画や会議の参加など、会の運営と資質の向上にも尽力してきました。



インフルエンザ予防接種予診票は 11 月に配布

インフルエンザ予防接種を希望する人は、11 月に全戸配布するチラシに添付の予診票をご利用ください。10 月中（10/20 以降）に早めの接種を希望する場合は、10 月 18 日以降に役場窓口で予診票をお渡しします。

医療機関に各自で接種可能か確認し、受診してください。

助成対象 ① 65 歳以上の人
② 60 ～ 64 歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害により、日常生活が著しく制限される人（かかりつけ医にご相談ください）
③ 1 歳～高校 3 年生の年齢のお子さん（予診票を送ります）

※詳細は、11 月の全戸配布チラシをご覧ください。

高血圧予防シリーズ⑥ 節 酒

「酒は百薬の長」ということわざがあります。適量のお酒はどんな良薬よりも効果があると、お酒を賛美した言葉です。

お酒は適量であれば、血行の促進や動脈硬化を予防するHDL コレステロール（善玉コレステロール）の増加のほか、気持ちをリラックスさせたり、人間関係を円滑化したりする効用があります。

お酒と高血圧の関係

お酒は一時的に血圧を下げることもありますが、長い間飲み続けたり、日々の飲酒量が多かったりすると血圧を上げ、高血圧の原因となると考えられています。そのほかにも次のような健康障害があります。

お酒が引き起こす健康障害

肝臓障害、脂質異常症、高尿酸血症、膵炎、脳卒中、がんなどの生活習慣病のほか、不整脈の一つである心房細動の原因になったり、夜間睡眠時無呼吸になったりします。

健康的に飲みましょう

○1日のお酒の適量は、純アルコール量で20g程度です

お酒の身体への影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。適量の目安は、1日平均純アルコールで20g程度とされています。お酒に含まれる純アルコール量を知り、適量に努めましょう。

純アルコール量の求め方

純アルコール量＝
お酒の量（ml）×【アルコール度数÷100】×0.8

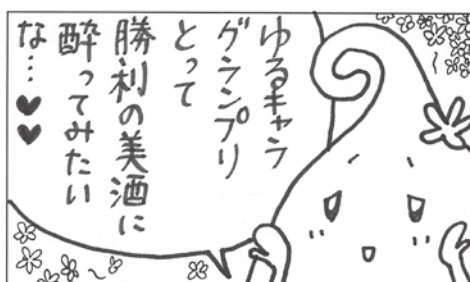
例）ビール（アルコール度数5%）中びん1本
500ml × 【5 ÷ 100】 × 0.8 = **20g**

○お酒の種類と純アルコール量

お酒の種類	ビール (中びん 1本500ml)	清酒 (1合 180ml)	ウイスキー・ブランデー (60ml)	焼酎 (35度・1合180ml)	ワイン (1杯 120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

1日あたり純アルコール量60g以上の飲酒を、多量飲酒と呼びます

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。



がんばれ!! のとりん!!

○休肝日を設けましょう

毎日飲酒をしていることは、それだけで胃や肝臓に負担がかかっていることとなります。週に1～2日、お酒を飲まない休肝日を設けることが大切です。

肝臓がアルコールを処理するスピードには個人差がありますが、平均すると純アルコール量20gあたり約3～4時間とされています。例えば純アルコール量60gを飲酒すると、処理には9時間。翌朝にもアルコールが残る肝臓の休む時間がない状態が続きます。お酒と上手につきあいましょう。

12月まで「ピンクリボン運動」実施中

乳がん検診を受けましょう



大切な人のためにも、ピンクリボンを見かけたら検診を

ピンクリボンとは乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の受診を推奨することなどを目的に行われている、世界的規模の啓発キャンペーンです。町では①女性職員がピンクリボンのピンバッジを身に付け、②公用車にピンクリボンステッカーを貼っています。リボンを見かけたら、乳がん検診について考えてください。

集団の女性がん検診は人数制限があるため、**事前の申込が必要です**。申込ハガキまたは電話で予約をお願いします。

- 平日、祝日に受診…希望日と時間帯を予約
- 土日に受診…希望日のみ予約

集団検診とあわせ、12月末までは指定の医療機関でも女性がん検診を実施しています。日程等は広報9月号をご覧ください。

健康福祉課 ☎ 72-2504

健診まる得券キャンペーン

9月抽選会当選者発表

町の各種健診を受診するともらえるお得な「健診まる得券」。8月末までの使用分を対象に抽選会を実施しました。当選おめでとうございます。

- ・特賞 能登町商品券2万円分×4本
大屋外茂子さん、潟渕芙珠江さん、竹橋祐美子さん、中谷二三さん（五十音順）
- ・すこやか賞 能登町商品券5千円分×35本
※すこやか賞は10月上旬に発送予定です。発送をもって発表にかえさせていただきます。

国保特定健診・後期高齢者健診は11月末まで実施しています。今年まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

集団健診 受付時間 8:30～10:30（開始時間が例年よりも30分遅くなります。ご留意ください。）

- ・10月2日㊤ 柳田開発センター
- ・10月29日㊤ コンセールのと
- ・11月5日㊤ 内浦福祉センター

医療機関健診 11月末まで

健診まる得券は1月末まで利用でき、次回の抽選会は2月です。毎年健診を受診しましょう。

職場の健康保険に加入後に国民健康保険の保険証を使っていますか？

社会保険などの保険証交付は資格取得日から1～2カ月後に交付されることが多く、この間に国民健康保険の保険証を利用する場合があります。

しかし、この期間は新しい職場の保険（社会保険など）の加入期間であり、診療に対して能登町国民健康保険から医療機関に医療費が支払われていれば、町に**医療給付費**（窓口負担を除いた医療費の7～9割分や高額療養費など）を**返納**したい**いただく必要があります**。

ご注意くださいこと

新しく会社に勤めるなど、社会保険に加入した場合は、被扶養者も含め、新しい保険証を使ってください。保険証がまだ交付されていない場合は、病院などの窓口で「社会保険に変わるので手続き中です。後日、新しい保険証を提示します」などと申し出ておきましょう。

また、能登町を転出し、他の市町村の国保に加入した場合も同様です。間違えて古い保険証を使わないように、町に保険証を返納しましょう。

健康福祉課国民健康保険係 ☎ 72-2503



・・・・すこやかにすくすくと
出生児 両親の名前 住所
西出穂高 穰・都渡維 鶴 町
寺下周蔵 祐樹・恵美 柳 田
政田航希 龍平・靖世 石 井
田村翔琉 武司・怜奈 上 町
川端月空 健太・めぐみ 鵜 川

うぶぐえ

こ	せ	き
の	ま	ど
8/15	～	9/14

敬称略。個人情報保護のため希望のあった人のみ掲載しています

平成28年10月診療分から
18歳までの子ども医療費

窓口無料化を実施します！

子育て家庭の利便性を高めるため、
子どもの医療費（一部負担金部分）の窓
口負担の無料化（現物給付方式）を実施
します。10月診療分から、医療機関窓
口で「保険証」と「子ども医療費受給資
格者証」を提示すると、保険診療負担
分が窓口無料になります。

健康福祉課 ☎ 72-2512

	9月診療分まで	10月診療分から
給付内容	1ヶ月分の医療費合計から 1,000円を差引いた金額を給付	医療費の全額を給付
申請までの流れ	医療機関など窓口で支払い ↓ 領収証を添付して給付申請 ↓ 口座への振込みにより助成 ※町内の特定医療機関のみ、受給者証を 提示することで、自動給付	受診のたびに医療機関の窓口 で受給資格者証を提示 ↓ 窓口での支払い、事後の申 請がなくなります！ ※受給者証を提示できない場合、医療費 をお支払していただく必要があります。

○対象

- ・町に住所がある0歳～18歳到達
後最初の3月31日までの子ども
- ・ひとり親家庭などの、20歳未満
で児童扶養手当法施行令で定める程
度の障害の状態にある者（他の公費
負担制度により、医療費の全額助成
を受けている者を除く）※ひとり親
家庭などは、「ひとり親家庭等医療
費受給資格者証」を交付してしまし
たが、10月1日より、「子ども医療
費受給資格者証」を交付
- 窓口でお支払いが必要となる場合
- ・受給者証を提示しなかったとき
- ・県外の医療機関で診察を受けたと
き（県内でも、窓口無料化に対応し
ていない医療機関があります。）

- ・他の公費負担医療制度（育成医療、
療育医療、小児慢性特定疾病医療等）
を利用し、一部負担金がある場合
- ・整骨、接骨、鍼灸にかかった場合
※後日領収書を添えて町へ申請する
ことにより、従来どおり口座振込に
よる助成が受けられます。
- 医療費助成の対象とならない場合
- ・保険外診療の費用（健康診断や予
防接種、文書代、容器代、入院時の
差額ベッド代等）
- ・入院時の食事療養費⇒医療機関窓
口でお支払が必要
- ・学校や保育園での負傷や疾病など、
独立行政法人日本スポーツ振興セン
ターの災害給付の対象となる場合⇒
学校や保育園などに申請

○次の場合は、変更の手続きを忘れ ずにお願いいたします

- ・住所、氏名が変更になった場合
- ・保険が変更になった場合
- ・振込先を変更する場合

地域医療を守るため 適正受診を心がけましょう

受診が必要かどうか
迷った時には・・・
子どもの救急電話相談
☎ #8000
または ☎ 076-238-0099

夜間、突然子どもの具合が悪く
なったときなどにご利用くださ
い。医師や看護師が家庭での対処
法をアドバイスします。

●人口・世帯数 9月1日現在

	人口(人)	18,433	（前月比） －3
男	8,730	－8	
女	9,703	5	
世帯数(戸)	7,852	27	

中谷 章	千場 満夫	加治屋 久一	川元 広良	古谷 久八	小野 きくゐ	四谷 虎造	佐藤 安壽雄	飯田 雅裕	平田 まつ子	橋谷 悠紀子	中島 すいの	東 正春	市尾 タカ子	西脇 力智	田端 あや
68歳	84歳	94歳	55歳	86歳	84歳	93歳	64歳	30歳	61歳	76歳	84歳	84歳	93歳	62歳	98歳
宇出津	藤 波	藤 波	市之瀬	小 木	越 坂	柳 田	崎 山	崎 山	姫 姫	小間 生	柳 田	宇出津	五十里	波 並	

善意の窓

ご寄付ありがとうございます

能登町へ

(南)能登住建（宇出津山分）

地域医療の振興に50万円

能登町社会福祉協議会へ

下地康仁さん（上町）10万円

一般社団法人珠洲建設業協会

（珠洲市）14,000円

古谷 誠さん（小 木）10万円

新合電器(有)（合 鹿）

マッサージチェア1台

編集後記

各地で台風による大きな被害が発生して
います。今年から台風予報の精度が上がり、
より細かな進路予想ができるようになったと
はいえ、やはり自然の力は強大です。
幸いなことに能登は無事に収穫の時期を
迎えることができました。災害への教訓は、
残念ながら災害の経験からしか生まれませ
ん。貴重な教訓として、身近な備えを見直し、
防災に努めたいと思いました。（紀）

有料広告

お手伝いします 素敵な暮らし



ホームセンタームサシ
FC能登店

営業時間 AM9:00～PM7:00

☎ 62-3634（宇出津新港2丁目24番地1）

いつでもご満足頂ける品揃えで、お客様のご来店をお待ちしています。

私たちの目指す店創り

- 一、豊富な品揃え
- 一、最新の品揃え
- 一、地域に合わせた品揃え
- 一、いつでも安心価格
- 一、明るく元気で笑顔の接客

