

輪島市



○輪島・白米千枚田 あぜの万燈 (あかり)  
日時 3月25日④ 17:00 点火予定  
場所 白米千枚田

能登半島地震から10年の節目にあたるこの日、3年半ぶりに「あぜの万燈」が復活します。3万個のキャンドルによる、一夜限りの幻想的な姿をごらんください。

会場周辺に駐車場はありません。シャトルバスをご利用ください。

☎ 輪島市観光課 ☎ 0768-23-1146

珠洲市



○すず榎フェスティバル 2017  
日時 3月20日⑧ 10:00 ~ 14:00  
場所 大崎塾(馬縹町)ほか

馬縹町の大崎塾や木ノ浦海岸付近にはヤブ榎の群生地として原生林があります。

榎フェスティバルではお茶会、特産市の榎寿司や榎ジャムの販売、ウォーキングイベントなど珠洲の榎が楽しめます。

☎ NPO 法人すずなり ☎ 82-4688

穴水町



○穴水まいもんまつり「春の陣いさざまつり」  
期間 3月20日⑧~4月20日⑧

春告魚の別名をもつ小魚「いさざ」。町内の加盟店で「踊り食い」など、いさざづくしのフルコース料理をご賞味いただけます。いさざを食べて、春を感じてみませんか。

☎ 穴水町観光物産協会 ☎ 0768-52-3790

・能登町は「猿鬼歩こう走ろう健康大会」  
をご案内

## 宇出津吹奏楽研究会 第30回記念定期演奏会

日時 3月19日⑧ 13:30 開演

場所 役場能都庁舎 4階大ホール

おかげさまで30回！  
今回はお昼過ぎの開催です。  
J-POP、映画音楽など、いつも以上に盛りだくさん。  
皆様のご来場を心よりお待ちしております。



## 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

3日⑧ 10:30 ★ひなまつり会

11日④ 10:00 こどもクッキング「ホワイトデープレゼント作り」  
(小学生対象、定員10人、参加費100円、要申込  
持ち物:エプロン、三角巾、マスク)

14日⑧ 10:30 ★ Story Time ~親子で楽しむ英語絵本~  
(要申込。講師:池田かえ先生)

16日⑧ 14:00 ドッジボール大会 (要申込。  
持ち物:内履き、汗拭きタオル、水筒)

17日⑧ 10:30 ★身体計測&ふれあい遊び (母子手帳持参)

23日⑧ 10:30 ★ MamaCafé (定員10人、参加費300円、要申込)

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

1日⑧ 15:00 ひなまつりミニお茶会  
※おはなしボランティアひまわりも合同

4日④ 11:00 おひなまつり会「カップちらし寿司を作ろう！」  
(参加費100円、定員10人、要申込)

8日⑧ 15:00 あっぷるたいむ「オセロ大会」

18日④ 14:00 おはなしボランティアひまわり

### ひな人形展示

3月31日⑧まで 10:00~17:00 (休館日除く)  
各家庭から持ち寄ったひな人形を展示しています。  
ぜひお越しください。

# 図書館へ おいでよ

新刊充実にご協力ください  
雑誌スポンサー募集

図書館では平成26年度から「雑誌スポンサー制度」を導入しています。雑誌スポンサーは、図書館で取り扱う雑誌の年間購入代金を負担いただくことで、その雑誌の最新号のカバー表にスポンサー名を、裏面に広告を掲載することができる制度です。雑誌は図書館が指定するリストの中からお好きなものを選んでいただけます。新刊雑誌は気軽に読むことができ、多くの人の目に触れるもので、宣伝効果が期待できます。図書サービス充実のために、ご協力をお願いします。



申し込み対象者  
企業、個人事業者、公共的団体など  
申し込み期間  
随時受付しています

## 中央図書館の行事

- ・加夢加夢おはなし会 3月11日④ 10:30
- ・あゆみ読書会 3月15日⑧ 13:30

## 中央図書館の新刊



白い犬  
梅佳代

弟が拾ってきた一匹の犬。能登の山深い自然の中で、移りゆく季節と梅家の暮らしに寄りそい生きる犬を追った17年の記録



しんせかい  
山下澄人

2016年第156回芥川賞受賞。  
演劇塾で学ぶためたどり着いたその先では、俳優や脚本家を目指す若者達が自給自足の共同生活を営んでいた。

- ・サンライズ・サンセット 山本一力
- ・老乱 久坂部羊
- ・結物語 西尾維新
- ・サーベル警視庁 今野敏
- ・果てしなき追跡 逢阪剛
- ・天皇にとって退位とは何か 本郷和人
- ・正しいマラソン 金哲彦
- ・うつわの教科書 エイ出版社

## 大人気！雑誌リサイクル市&お宝本市開催

中央図書館で取り扱った雑誌で、保管期間が切れたものと、利用者の家庭で不用となった図書をお譲りします。先着順で、何冊でも無料でお持ち帰りいただけます。

日時 4月1日④ 9:00 無くなり次第終了

場所 コンセールのと 図書館入り口前特設コーナー

### 雑誌ラインナップ

オレンジページ、レタスクラブ、暮らしの手帖、文藝春秋、地域雑誌、週刊誌、NHKテキストなど

## 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 3月22日⑧

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

## 3月の開館カレンダー

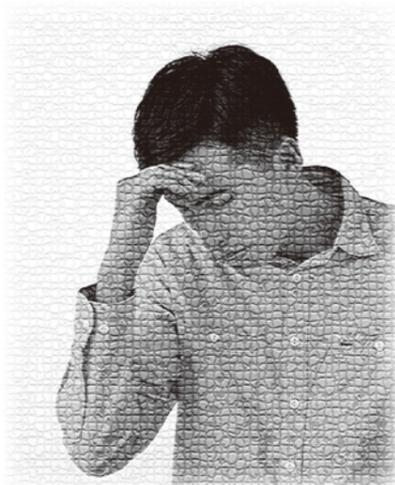
■…休館日 ●…館内整理休館

中央図書館						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

柳田教養文化館						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 3月は自殺対策強化月間

国は、「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を策定し、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」としています。



### 大切な人のためにあなたができること

- 気づき…家族や仲間の変化に気づき、声をかける
- 傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ…早めに専門家などに相談するよう促す
- 見守り…寄り添いながらじっくり見守る

### 困った時の相談先

- 石川県こころの健康センター（精神保健福祉センター）  
☎ 076-238-5750  
心の健康に関する相談ができます。
- 能登北部保健福祉センター  
☎ 0768-22-2011  
医療や社会復帰に関する相談に、医師や保健師が専門的な立場から個別に助言します。  
☎健康福祉課☎ 72-2504

### お悩みを聴きます ところと暮らしの悩み総合相談会

- ハローワークで総合相談会を開催します。相談は無料、秘密は厳守されます。あなたの心配ごとや悩みを、各専門家がじっくりお聴きします。
- ①日時 3月7日☎ 15:00～16:30  
場所 ハローワーク能登
  - ②日時 3月10日☎ 14:00～15:30  
場所 ハローワーク輪島
- 内容 司法書士による多重債務相談など法律の相談、精神科医によるこころの健康相談、生活困窮者の相談担当者による生活相談  
※ゆっくり相談できるよう、事前に申込をお願いします。  
☎能登北部保健福祉センター 健康推進課☎ 0768-22-2011

### 1歳6カ月児健診

日時 3月14日☎ 受付 12:30～12:45  
対象 平成27年7月1日～8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

### 3歳児健診

日時 3月7日☎ 受付 12:30～12:45  
対象 平成25年10月11日～12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

### 離乳食教室～スタート編～

日時 3月9日☎ 受付 9:50～10:10  
これから離乳食をはじめ始める頃から、7カ月ごろまでのお子さんと保護者を対象とした教室です。参加無料。身体計測もできます。申込が必要ですので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

## 能登北部医師会3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。

5日☎	12日☎	19日☎	20日☎	26日☎
宮下医院 ☎ (0768)26-1311 輪島市三井町	輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	橋本眼科医院 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	大和医院 ☎ (0768)43-1323 輪島市門前町	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町
生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	大貫眼科医院 ☎ 82-0017 珠洲市上戸町	小木クリニック ☎ 74-1711 能登町小木	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山



## 入学までに予防接種を済ませましょう

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

次の予防接種は3月末日が接種期限で、期限までは定期予防接種として無料で受けられますが、4月以降は公費助成はなく、有料です。母子手帳で接種の有無を確認してください。予診票がない場合は、健康福祉課にご連絡ください。

- ①麻しん風しん（第2期）  
対象…保育所・園の年長児（H22.4.2～H23.4.1生）
- ②破傷風・ジフテリア（二種混合）  
対象…小学6年生（H16.4.2～H17.4.1生）

対象者 ①65歳以上の人  
②満1歳～高校3年生の年齢の人  
申請窓口 健康福祉課、柳田・能都庁舎窓口、小木・鶴川支所  
申請に必要なもの インフルエンザ予防接種の領収書、印鑑、振込先のわかるもの、接種済証や母子手帳など接種したことがわかるもの

## インフルエンザ予防接種助成金交付申請は3月末まで

次に該当する人は、3月31日までに申請をすると、インフルエンザ予防接種にかかった費用のうち、自己負担1,200円を引いた分が助成されます。

### 健診まる得券キャンペーン

## 2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「健診まる得券」の利用者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。年に1回は健診を受け、自分の健康の確認をしましょう。

### 特賞 能登町商品券2万円分

- ・蔭浦ひろみさん
- ・川上邦春さん
- ・齊藤光子さん
- ・山田昭博さん（五十音順）

### すこやか賞 商品券5千円分

当選者35人には、賞品の発送をもって発表にかえます。3月上旬発送予定です。

## 健康講座にご参加ください

日時 3月13日☎  
場所 コンサールのと 会議室1・2  
内容 動脈硬化はどのようにおこるのか～そのメカニズムと予防について  
講師 公立宇出津総合病院 循環器科医長 廣正修一先生  
対象 どなたでも 体力年齢の測定もあります。来場者にはプレゼントを用意しています。参加を希望する人は、健康福祉課（☎ 72-2504）まで申込みください。

### ～当選者の感想より～

健診は、何か病気が見つかったら怖いと思う気持ちもありますが、元気であるためにも体の点検をすることが大切だと思います。健診を受けて商品券も当たり、得した感じです。

## 運動を効果的に継続ヘルスアップ運動教室



運動したくてもなかなか…と感じている方、教室に参加してみませんか。時間や場所がなくても大丈夫！自宅で効果的に継続できる運動についてワンポイントアドバイスします。自分に合った運動方法が見つかるかもしれません。ぜひご参加ください。

日時 3月9日☎ 19:00～20:00  
場所 コンサールのと 2階大ホール  
内容 ①ウォーキングの効果的な方法と実践  
②時間や道具がなくてもカンタンにできる筋トレの紹介  
③体の前後・側面のストレッチで血流改善・柔軟性のある体をゲット  
対象 どなたでも。参加無料、定員15人  
講師 健康運動指導士 三宅直美さん  
持ち物 運動しやすいシューズ、あればヨガマット  
健康福祉課（☎ 72-2504）に申込みください。