

ヘルスアップ運動教室のご案内

運動したくてもなかなか...

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。自分に合った運動方法が見つかるかもしれません！是非で参加ください。

対象
どなたでも参加可能（無料）

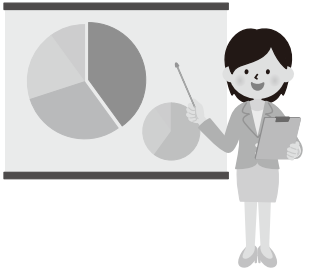
日時・場所		
日	時間	場所
9月15日(金)	19:30～20:30	コンセールのと
10月13日(金)		柳田開発センター
10月27日(金)		内浦福祉センター

講師
健康運動指導士 三宅 直美 氏

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ストレッチで血流改善・柔軟性のある体をゲット！

持ち物
①運動しやすいシューズ
②ヨガマット ※あればご持参ください

■お申込み・問い合わせ
参加を希望される方は、健康福祉課までお申し込みください。
☎健康福祉課 ☎ 72-2504



9月24日から30日は結核予防週間です
2週間以上咳が続くときは要注意！

自分自身の健康を守ることはもちろん、家族や友人など周囲の方への感染を防ぐためにも、早期発見・早期治療が重要です。定期的に健診をきちんと受け、「カゼかな？」と思う次のような症状が長く続くようなら、必ず診療を受けてください。

こんな症状に注意

- ・咳が2週間以上続く
- ・痰がでる、痰に血が混ざる
- ・体がだるい
- ・微熱が続く

不審な電話や訪問にご注意ください

町内で健康福祉課を名乗る人から健康食品などの販売についての電話や訪問が発生しています。

役場健康福祉課では、健康食品などの販売は行っていませんのでご注意ください。



☎健康福祉課 ☎ 72-2503

乳児健診

日時 10月10日(火) 受付 12:30～12:45
対象 平成29年5月25日～7月7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、バスタオル一枚

1歳6カ月児健診

日時 9月12日(火) 受付 12:30～12:45
対象 平成28年1月1日～3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 9月5日(火) 受付 12:30～12:45
対象 平成26年5月7日～7月5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



9月10日からの1週間は「自殺予防週間」
大切な人のサインに気づいてください

気分が暗くなり、「死にたい」と思って悩んでいる人はうつ病など心の病気であることも多く、自殺の危険を表す何らかのサインを発していると言われています。本人が自分の心の状態（変化）に気づき、まわりの親しい人も そのことに気づいてあげることが大切です。一人で悩まずに、早めに専門の医療機関や相談機関で相談することをお勧めします。
一人ひとりの“いのち”が、かけがえのない大切な“いのち”です。町民あげて取り組みましょう。
相談窓口 健康福祉課 ☎ 72-2504
能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011



仕事に関心がある、障害を持つ人に・・・

Jobナビ おくのと

Jobナビ おくのとは・・・ 奥能登地域にある、就労を支援する事業所が集まり、それぞれブースに分かれて事業所の紹介や就労に役立つ情報をお知らせします。興味のあるブースを選んで、自由に話を聞いたり、気になることを質問したりできます。

参加予定事業所

輪島公共職業安定所、さいこうえん障害者就業・生活支援センター、相談支援キララ、日本海倶楽部、ピアサポート北のと
就労継続支援 A 型事業所 輪島 KABULET、日本海倶楽部
就労継続支援 B 型事業所
能登町：就労継続支援センターおおとり、自立支援センターみずほ、日本海倶楽部、やなぎだハウス
穴水町：NPO 法人いきいき 珠洲市：ワークショップすず
輪島市：多機能型ライフサポート一互一笑、ふれあい工房あぎし、あすなるふたばばいんの会

日時 9月20日(水) 10:30～14:30
場所 奥能登行政センター（のと里山空港）4階41、42 会議室

障害のある本人だけでなく、家族などどなたでも来場いただけます。都合の良い時間にお越しください。また、送迎を希望される方は下記までお問い合わせください。
☎医療法人松原会 ピアサポート北のと ☎ 0768-52-0305

退院・施設退所後に
日中通える場所がほしいな
就労の事業所って
どんなことをしているの？
…などの思いに答えます





出生児
谷内郁哉
逢坂斗真
石上優結
拓郎・里奈
良太・倫代
貞夫・歩
神和住
両親の名前
住所

うぶうえ

こ	せ	き
の	ま	ど
7/15	～	8/14

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

馬場信子
角秀一
源平時子
伊藤かず子
山岸吉雄
立花繁
94歳
70歳
91歳
75歳
92歳
81歳
鶴川
合鹿
宇出津
松波
明野
小

氏名
年齢
住所

おくやみ

魚棚拓斗
山崎礼華
田原総一朗
浅田詩織
上乘仁志
神前祐子
萩原健太
中香純
大森悠生
増田茜
松波
珠洲市
柳田
穴水町
宇出津
穴水町
大阪府
京都府
宇出津
宇出津
珠洲市
柳田
宇出津
宇出津

氏名
本籍
住所

高砂や

編集後記

高田館長の、縄文人も快適な暮らしをしていたという考察は取材の中でも印象深かった。確かに、いくら縄文時代、鉄の道具等が無かったとしても、快適な暮らし方を考え、求めるのは人間である以上同じはずだ。今後、様々な用途に活用され交流の拠点となる縄文小屋、そして縄文小屋という新たな要素が加わった真脇遺跡からますます目が離せない。(樹)

●人口・世帯数 8月1日現在

人口(人)	18,013	－ 24
男	8,532	－ 8
女	9,481	－ 16
世帯数(戸)	7,741	－ 2

ご寄付ありがとうございます
能登町社会福祉協議会へ
(株)トパーズ能登清水の里穴水
(穴水町) 10万円

善意の窓

学校開放講座「釣り教室」

日時 9月23日④ 9:00～16:00

場所 能登高校および宇出津新港

内容

船釣りの基本を体験します。能登高校実習船「おとり丸」(19ト)で沖に出て釣果を楽しみます。

対象定員 一般、先着12人

※多くの方に参加して頂きたく、3回目以上の方はご遠慮ください。

受講費 3,000円(保険料、餌代等)

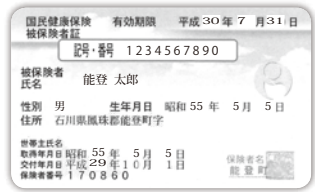
申込期間 9月8日④

定員になり次第、締め切ります。

☎能登高校 ☎62-0544

国民健康保険の新しい保険証をお送りします

いま、お手元にある国民健康保険被保険者証の有効期限は平成29年9月30日です。10月1日⑥からの新しい保険証は9月15日④以降に順次お送りします。新保険証の色は**オリーブ色**です。



色が変更されました

ご確認くださいこと

- ・被保険者証は1人につき1枚交付されます。
- ・被保険者全員分の保険証を世帯主あてに簡易書留で郵送します。不在の場合は郵便局で保管されますので期限内にお受け取りください。
- ・有効期限は平成30年7月31日までです(国保の制度改正により、平成30年度から一斉更新は毎年

8月1日に変更となります)。ただし、退職者医療制度に該当している人や今後1年以内に75歳になる人など、被保険者証の有効期限が異なる場合もあります。

・国民健康保険の加入者で新しい被保険者証が9月30日④になっても届かない場合や、すでにほかの健康保険に加入しているのに国民健康保険の新しい被保険者証が届いた場合は、健康福祉課へ連絡してください。

なお、**勤務先の健康保険に加入されても、勤務先から町には届出がありません**ので、加入者による脱退などの**手続きが必要です**。ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

☎健康福祉課国民健康保険係 ☎72-2503



能登北部医師会9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。

3日⑥	10日⑥	17日⑥	18日⑦・⑧	23日⑨・⑩	24日⑪
粟倉医院 ☎(0768)32-0018 輪島市町野町	宮下医院 ☎(0768)26-1311 輪島市三井町	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	嘉門内科クリニック ☎(0768)22-6776 輪島市杉平町	定楯医院 ☎(0768)45-1351 輪島市門前町
みちした内科クリニック ☎82-0877 珠洲市飯田町	はしもとクリニック ☎62-8300 能登町岐山	田中クリニック ☎82-0500 珠洲市野々江町	小木クリニック ☎74-1711 能登町小木	井端内科医院 ☎84-2535 珠洲市宝立町	升谷医院 ☎72-1151 能登町松波

公立宇出津総合病院だより

☎62-1311 <http://www.hospitalnet.jp/>

■8月から泌尿器科の診療日が週3日に！

毎週水・木曜日に診療を行っています泌尿器科が、8月から月曜日も診療を行っています。月曜日の担当医は菅幸大先生です。ぜひご利用ください

診療科・診療時間		月	火	水	木	金
泌尿器科	午前 9:00～正午	菅先生 (非常勤)	—	鈴木教授 (非常勤)	森田先生 (非常勤)	—

■糖尿病・内分泌外来担当医変更のお知らせ

9月から糖尿病・内分泌外来の担当医が、太田嗣人先生から中川浩実先生に変更となりました。

9月の糖尿病・内分泌外来

診療予定日 11日⑥、25日⑥
※いずれも受付は午前 9:00～正午



高齢者の**海難**が増えています！
衝突・乗揚げ・海中転落などに注意！

一般的に高齢者は、加齢に伴う身体機能の衰えや永年の経験による過信により危険の発見が遅れがちになることがあります。特に次の点に注意しましょう。

- 見張りの徹底
操船中は他の作業をせずに操船に集中してください。
- 無理をしない
疲れを感じたら少し休憩を取ってください。

おじいちゃん、おばあちゃん気をつけて！
安全メッセージ募集中

第九管区海上保安本部では、お孫さん世代から漁船に乗られている祖父母世代に向けた安全メッセージを募集しています。この機会に、ご家族の方に安全を願う想いを伝えてみてはいかがでしょうか。
※詳細は、広報のと12ページにて

うみまる君日記

8月7日、小木小学校において、5・6年生児童に対し、離岸流の説明、背浮き、救命胴衣の着用体験等、海上安全教室を実施しました。



能登海上保安署 ☎ 74-8118

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)

くらしの掲示板

10月1日～7日は「**公証週間**」

ご存知ですか？公証制度。重要な契約や遺言の際に役立ちます。
◎遺言や大切な契約は公正証書にして安心！！
◎備えあれば憂いなし、遺言と任意後見契約で老後の安心設計！！

不動産売買など重要な取引をしたり遺言を残したりするときは、公証制度の利用をお勧めします。法務大臣から任命された公証人が公正証書を作成し、トラブル防止を図る制度です。

公正証書には紛争を未然に防止する機能があり、内容によっては判決と同じく強制執行をできる力が認められています。

**相続人間の争いを未然に防ぐ
遺言公正証書**

売買・貸借・示談などいろいろな契約における約束ごとを書面にする場合に公正証書は利用されますが、そのほか遺言を公正証書にしておくことが挙げられます。

老後に備えて任意後見契約公正証書

判断能力が不十分な状態になったときのために、生活、療養監護、財産管理の事務を家庭裁判所の選んだ後見監督人のチェックを受けながら代理してくれる人を予め選んでおけるので安心です。

電子公証制度がご利用しやすいものとなりました。

指定公証人による電子公証の業務サービスをより多くの皆様にご利用いただけるようになりました。

詳しくは、日公連のホームページ

<http://www.koshonin.gr.jp> をご覧ください。

無料公証相談所開設

公証週間（10月1日㊥～7日㊦）中は下記の会場でご相談をお受けします。

〈開催日〉 10月2日㊥～6日㊦

〈時間〉 9:00～17:00

金沢市会場	金沢公証人合同役場 (金沢市武蔵町6-1 レジデンス第2武蔵1階) ☎ 076-263-4355
小松市会場	小松公証役場 (小松市日の出町1-126 ソレアード2階) ☎ 0761-22-0831
七尾市会場	七尾公証役場 (七尾市藤橋町成部26-1 トゥアイビル102) ☎ 0767-52-6508

〈相談員〉 金沢地方法務局所属公証人 〈相談事項〉 相続・遺言及び公証事務全般
--

行政書士無料相談会を開催

相続、遺言、契約、会社設立、各種許可申請の手続きなど、さまざまな相談についてお答えします。

電話相談 9月29日㊥～10月1日㊥
10:00～16:00 ☎ 076-268-9110

面談相談

10月1日㊥ 10:00～16:00

会場…輪島ショッピングセンター「ファミィ」（輪島市宅田町）

能登県行政書士会 ☎ 076-268-9555

行政相談 能登総務課 ☎ 62-8510

日	時間	場所	行政相談委員
11日㊥	13:30～15:30	内浦福祉センター	宮谷内相談委員
19日㊦	10:00～12:00	笹ゆり荘	廣橋相談委員

相談内容 行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどに応じます。

心配ごと相談 能登町社会福祉協議会 ☎ 72-2322

日	時間	場所
11日㊥	13:30～15:30	内浦福祉センター
12日㊦・26日㊦	10:00～12:00	笹ゆり荘
13日㊦・27日㊦	10:00～12:00	能都社会福祉会館
20日㊦	13:30～15:30	小木活性化センター

相談内容 日常生活の困りごとや悩みなどにお応えします。

こころの健康相談（要予約） 能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011

相談名・内容	日時	場所・問い合わせ先
家庭や職場、学校におけるこころ（精神）の不安や悩みに専門医が応じます。	8日㊥ 15日㊥ 14:00～16:00	能登北部保健福祉センター 輪島市鳳至町畠田102-4 ☎ 0768-22-2011
※保健師や相談員による相談 平日 8:30～17:45 (珠洲地域センターは 17:15 まで)	19日㊦ 14:30～16:00	珠洲地域センター 珠洲市宝立町鶴島ハ124 ☎ 0768-84-1511

法律相談 能登金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242 相談前日午後5時までに要予約

日	時間	場所	予約・相談料
7日㊥ 14日㊥ 21日㊥ 28日㊥	13:45～16:15	穴水町保健センター1階	予約制・先着5名、料金5,400円（30分） 負担が困難な人で法律援助資力基準に該当する方は無料（回数制限あり）。クレサラ相談は初回無料

なんでも相談「カナリア」（電話相談）

日	時間	相談電話番号
毎週㊦・㊦	10:00～14:00	☎ 76-2874 ※㊥は休み

相談内容 親子・夫婦・家族問題や日常生活の悩み、DVなどに電話で相談に応じます。

有料広告

**シルバー人材センターの
中級ビジネスパソコン講習の案内**

シルバー人材センターで就業を希望する高齢者の方が、希望分野で働くことができるよう、必要な基礎知識を身につけるために、また、会員の新たな就業分野へのチャレンジを支援することを目的に実施します。

受講日・会場
●10月17日（火）～25日（水） 全7日
●柳田星の観察館 満天星
受講料 無料
※会場までの交通費、昼食代は自己負担
申込締切日 10月3日（火）必着
対象者 60歳以上の方で全日程おおむね受講できる方。かつ、受講後はシルバー人材センター会員となり就業を希望される方



◆9月11日は警察安全相談の日です◆

「#9110番」
緊急ではないけれど警察に相談したい時にかける番号です。



防犯・交通・暴力問題・不動産や金銭に関する犯罪など、警察に関係のある相談を受け付ける窓口です。

ほ～す君日記



「いかのおすし」の再確認

柳田小学校で防犯教室が行われ、連れ去りなどの被害にあわないよう、ひとりで行動しない・知らない人の車に乗らない・防犯ブザーを必ず身につけるなどの指導を受けました。

能登珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁舎 ☎ 62-1334

講習会内容等については事務局までお問い合わせください。

能登町字柳田梅部55番地
柳田体育館内
(公社)能登町シルバー人材センター
☎ 76-2680 FAX 76-1115

淡い灯り 姫を照らす

姫どいやさ祭



息を合わせツンボを差し込んでいく

7月22日姫地区で、「どいやさ祭」が行われました。22日夜、諏訪神社前に集結した各町内の6台の袖キリコは一路旧姫漁港の船揚げ場に向けて出発。着くと車輪が外され海へ出る支度が調います。ここで姫地区の若者で結成された姫栄会のメンバーが太鼓を披露。迫力あるバチ捌きに周囲からは拍手や歓声が飛び交います。

太鼓が終わるといよいよ宵祭りのクライマックス。水際に寄せた袖キリコにツンボと呼ばれる丸太の棒を通し、3台のキリコを一基つつ「ヨイトコショー」と皆で声を合わせ伝馬船に担ぎ上げます。伝馬船に乗ったキリコは湾内を巡行し幻想的な雰囲気を出しました。

車輪を外した袖キリコは、引きずるように力尽くで水際まで引き寄せる



人物と奥行きのある風景が描かれている



周囲は各々が見せる太鼓パフォーマンスに魅了された

姿きらびやかな人形

松波人形キリコ祭り

松波人形キリコ祭りは7月22日行われ、きらびやかに飾られた人形キリコが街中を練り歩きました。9基のキリコは午後2時ごろ内浦福祉センター前に集結、人形の審査が行われました。審査の結果、上出町が昨年に引き続き1位に輝き、2位は港町、3位は御坊町が受賞しました。祭りを見に訪れた人は、一つ一つ

の作品を携帯電話やカメラで撮影するなど、美しい人形を楽しみました。この日は農林水産省の、海外に「農泊」の楽しさを発信する番組の制作メンバーが祭りの取材を行っていました。能登独特の文化・キリコ祭りの迫力の映像は海を渡りマレーシアとシンガポールで放送されます。

