

赤ちゃんステーションをご利用ください

赤ちゃんを連れて外出できる母と子にやさしい町づくりを目指し、12月に小木支所内に赤ちゃんステーションを設置しました。

ベビーベッドや授乳用ソファが設置してあります。おむつ交換や授乳スペースとしてお気軽にご利用ください。

赤ちゃんステーション設置場所	
能登町役場	その他
庁舎：能都、内浦、柳田	・コンセールのと
支所：鶴川、小木	・公立宇出津総合病院



第4回 ふるさと自慢料理講座

参加者募集！冬のふるさと料理に挑戦

日時：2月3日㊤ 9:30～13:00

場所：コンセールのと

能登町の豊かな食を次世代へ伝承するため、「ふるさと自慢料理講座」を開講しています。今回は、ぶり大根、真子の昆布巻き、たらの子なます、たら汁などを作ります。あなたも能登町のふるさと料理を作ってみませんか？

〈対象〉能登町に住所を有する方。

〈講師〉能登町食生活改善推進員など

〈定員〉15人 ※定員になり次第締め切ります。

〈受講料〉250円 〈申込期限〉1月18日㊤

〈連絡・申込先〉健康福祉課☎ 72-2504



肺炎球菌予防接種助成
まだ接種していない人はお忘れなく

高齢者肺炎球菌予防接種対象者

接種期限	平成31年3月末までの診療時間内
対象者	65歳：昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生の人
	70歳：昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生の人
	75歳：昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生の人
	80歳：昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生の人
	85歳：昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生の人
	90歳：昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生の人
	95歳：大正12年4月2日～大正13年4月1日生の人
	100歳：大正7年4月2日～大正8年4月1日生の人

肺炎は日本人の死因第3位で、亡くなる方の約95%が65歳以上です。肺炎は高齢になると、急激に症状が進むこともあります。予防接種は、すべての肺炎を予防するものではありませんが、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐものです。

今年度公費助成対象の方には、4月にご案内しましたが、未接種で接種を希望する場合は、忘れずに接種してください。

予診票がお手元ない場合は、健康福祉課までお問い合わせください。

☎健康福祉課☎ 72-2504

乳児健診

日時 1月15日㊤ 受付 12:30～12:45

対象 平成30年9月1日～10月11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 1月8日㊤ 受付 12:30～12:45

対象 平成29年5月13日～7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 2月26日㊤ 受付 12:30～12:45

対象 平成27年11月9日～平成28年1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～

これから離乳食をはじめる頃から、6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。

日時 1月17日㊤ 受付 10:00～10:15

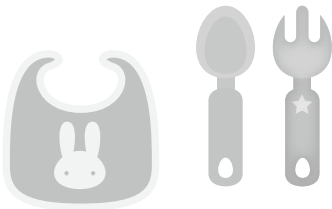
参加無料。身体計測もできます。申込が必要です。参加を希望する場合は健康福祉課にご連絡ください。

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



不妊治療費助成申請は年度内に手続きを

町と県では、不妊治療を行う夫婦の経済的負担の軽減を図るため、不妊治療費の助成を行っています。

申請は原則として、治療を受けた年度内に行うことになっています。申請をお

考えの方は早めの手続きをお勧めします。

助成内容・申請方法についての詳細は健康福祉課（☎ 72-2504）または能登北部保健福祉センター（☎ 0768-22-2011）までお問い合わせください。



利用は 1月31日㊤まで

「健診まる得券」をお持ちの方は、利用期間中にぜひご利用ください

健診受診者に配布した「健診まる得券」。健康応援のお店でお得なサービスが受けられます。さらに利用者の中から、2月に抽選会を実施して能登町商品券をプレゼント。

健診まる得券をお持ちでしたら、利用期間中にぜひご利用ください。

※当選者は広報3月号に掲載します。

能登北部医師会1月の

休日当番医

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。

6日㊤	13日㊤	14日㊤・㊤	20日㊤	27日㊤
定槻医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町	栗倉医院 ☎ (0768)32-0018 輪島市町野町	嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	山岸医院 ☎ (0768)42-1565 輪島市門前町
大貫眼科医院 ☎ 82-0017 珠洲市上戸町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津



・・・・すこやかにすくすくと
出生児 両親の名前 住所
櫻井結梨 俊行・愛 柳 田
荒木 輝 望・香緒理 愛知県
坂下 優弥 真也・惇恵 藤 波
下平 一理 真澄・扇 宇出津
小坂 俊太 陽一・佑香 曾 又

うぶぐえ

こ	せ	き
の	ま	ど
11/15	～	12/14

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

石田きく	佐野繁政	猪子 はつ	波瀬 秀子	中野 吉見	矜 田 守	中野 幸一	南 昭三	上キヨ子	伊藤 澄子	山崎 キミ子	橋本 幸榮	田中 榮次郎	池岸 弘	中平 シズ子	河内 繁	吉岡 律夫
97 歳	88 歳	98 歳	89 歳	83 歳	86 歳	98 歳	90 歳	91 歳	87 歳	78 歳	82 歳	89 歳	90 歳	83 歳	63 歳	89 歳
柳 田	上長尾	藤 波	越 坂	鶴 町	波 並	俎 倉	小 木	鴨 川	鶴 川	布 浦	上 町	宇出津山分	宇出津	瑞 穂	崎 山	小 木

おくやみ

高砂や	氏名	年齢	住所
四家 匡博	藤 波	藤 波	藤 波
大桐 恵	藤ノ瀬	藤ノ瀬	藤ノ瀬

ご寄付ありがとうございます	能登町へ	舩谷 一宏さん（松 波）	福祉の充実に100万円	南 芳則さん（小 木）	福祉の充実に10万円	能登町社会福祉協議会へ	見世勝壺さん（真 脇）	10万円	堀 久護さん（松 波）	10万円	橋本幸也さん（上 町）	10万円	水上よしえさん（曾 又）	10万円	上 勝次さん（鴨 川）	5万円	板谷民子さん（小 木）	5万円	吉岡 繁さん（小 木）	5万円	宇出津地区婦人会	1万円	能登町グラウンドゴルフ協会	19,000円	労金珠洲支店地域推進委員会	1万円	伊フサポートセンター	1万円	能登町グラウンドゴルフ協会	7,700円	柳田支部
---------------	------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	------	-------------	------	-------------	------	--------------	------	-------------	-----	-------------	-----	-------------	-----	----------	-----	---------------	---------	---------------	-----	------------	-----	---------------	--------	------

善意の窓

高道 君子	平カヅエ	池崎 裕治	庭美 美子	滝 義雄	78 歳	86 歳	69 歳	84 歳	89 歳	宮 地	小 間 生	明 生	石 井	布 浦
-------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	------	-----	-------	-----	-----	-----

お詫びと訂正
広報のと平成30年12月号の内に誤りがありました。
訂正し、お詫び申し上げます。
・のと九十九湾観光交流センター
ー愛称募集記事(2ページ)
【募集期間】
誤：1月7日(金)
正：1月11日(金)
・能登北部医師会12月の休日当番医欄(21ページ)
誤：日付および曜日の記載
正：本冊子(平成31年1月号24ページ・休日当番医)の通り。

●人口・世帯数	12月1日現在(前月比)	
人口(人)	17,448	－ 32
男	8,270	－ 22
女	9,178	－ 10
世帯数(戸)	7,647	－ 13

一般財団法人石川県市町村職員等ライフプラン協会
・車いす 4台
・手首式血圧計 1台

第33回 猿鬼歩こう走ろう健康大会

日時 5月5日(日) 雨天決行
7:30～8:30 受付

会場 柳田運動公園(柳田体育館・野球場)

申込締切 2月28日(木) 消印有効

申込方法

＊インターネット「ランネット」(<http://runnet.jp/>)

＊参加申込書に参加費を添えて興能信用金庫へ持参(手数料不要)。

参加申込書は役場各庁舎、各公民館、興能信用金庫各店窓口などにあります。

＊現金書留・郵便小為替で事務局へ郵送または持参。

種目

○走ろうの部

ハーフ、10 km、5 km、3 km

○歩こうの部(当日申込も可)

健脚猿鬼コース 15 km

やませみコース 10 km

せせらぎコース 6 km

参加費

走ろうの部：一般 3,000 円

高校生以下 1,500 円

歩こうの部：どなた様も 1,500 円

〓猿鬼歩こう走ろう健康大会事務局
(教育委員会事務局内)

☎ 0768-72-2509 FAX：72-2393

「歩こうの部」全コースリニューアル!
春の里山を歩いて走って満喫しよう

認知症予防のための運動教室

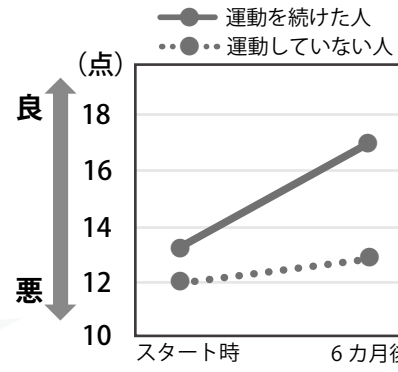
今から始める健康生活

コグニサイズを始めましょう

コグニサイズ：コグニクシオン(認知)とエクササイズ(運動)を合わせた言葉。脳への刺激が期待される運動方法です。

物忘れがみられたり物事に対する意欲が低くなったりする症状がみられるMCI(軽度認知障害)の時期に運動することで、認知機能の低下を遅らせることや正常な状態に回復させることにつながります。

運動による認知機能の改善



認知症予防のためには、糖尿病等の生活習慣病を防ぐことや、食事や運動習慣に気を配ることが大切です。ちょっと物忘れが気になってきたという方こそ、ぜひこの機会に運動を始めてみませんか?

日 時 火曜日の 13:30～15:00
1月…8日、15日、22日、29日
2月…12日、19日
場 所 白丸コミュニティ施設
講 師 健康運動指導士 三宅直美さん
内 容 コグニサイズと有酸素運動
対象者 65歳以上の方
持ち物 内ばき、お茶などの水分

65歳未満で参加希望の方は、準備や声かけなど教室運営にご協力をお願いします。

〓健康福祉課 地域包括支援センター☎ 72-2513

有料広告

謹賀新年

ひまわりカード

・お子様の登下校の安心・安全に
お役に立てるよう努めます
・離れて暮らすご高齢のご家族の
安心に町の支援を受けて貢献を
内浦商店連盟協同組合
☎ 74-1341 (10:00～16:00)

朝倉呉服店	石岡酒販店	石岡石油店	石崎商会
稲田鮮魚店	うわみ花月堂	オクナリ薬品	カネイン
河元酒店	くろかわ	桑名食品店	サカウエオート
坂本商店	志賀浦こうじ味噌店	スーパーサンライフ	スーパーしんや
菅原商店	杉本酒店	千司金物店	ダイヤショップ きんさ
滝鮮魚店	電遊館つちかわ	ドラッグほしほ	なかの洋菓子店
汝掘里ダイニング	灰谷鮮魚店	林精肉店	隼人タイ照会
ビッグアウト	広瀬石油店	美容室ウィジョン	ファミリーレストラン大家族
フワフワなかむら	松波酒造	宮下菓子舗	ヤマト屋業舗
横山鮮魚店	芳野商店	和嶋屋呉服店	ホテルのときんぶら
真脇ホーレロー	ラブロ恋路	39店舗・3公営施設	

有料広告

muRata
おかげさまで創業50年
実えてくださった方々に感謝し、
これからも歩み続けます。
正社員募集中
詳細はハローワークでご確認下さい。
穴水村田製作所
〒927-0026
石川県奥津郡穴水町大字大町字の53番地
TEL. 0756-52-1050

有料広告

Life
こども英語教室
Kids English School
〓英会話中心のレッスン 〓少人数制
〓児童英検・英検学習・入試指導対応
〓対象：4歳～高校生 〓月4回/5000円
◆お問合せ◆ 栗林潤 080-6639-9576
E-mail: jun.kuribayashi@gmail.com
無料体験レッスン受付中! 2019.1～3月 水曜日
@コンセルのと



1月10日は「110番の日」

警察への緊急通報用ダイヤルである「110番」不要不急の用件で使用しないよう、正しい通報の仕方をしましょう。急を要さない相談や各種照会などは、警察相談専用電話# 9110にご相談ください。

110番は正しく使いましょう



ほ～すくん日記

正しく使おう 110番

石川県内でかけた110番通報は、全て石川県警察本部へつながります。110番通報を受けた警察本部は、すぐに事件・事故の発生地を管轄する警察署や、現場近くを走っているパトカーに無線で指令しています。



● 珠洲警察署 ☎ 82-0110
● 能登庁舎 ☎ 62-1334

くらしの掲示板

県警音楽隊ふれあいコンサート

皆様のご来場をお待ちしています。入場無料・満席になり次第入場制限する場合があります。

日時 2月11日(月)・(祝)
12:30 開場、13:30 開演

場所 本多の森ホール
金沢市石引 4-17-1

曲目 祝典行進曲、三つのジャポニスム、アイデアほか、ドリル演奏、カラーガード演技など

● 県警察本部広報室

☎ 076-225-0110

<http://www2.police.pref.ishikawa.lg.jp/>

福祉・介護のしごと出張相談

石川県福祉の仕事マッチングサポートセンターは、ハローワーク能登で、福祉の仕事や資格取得、職場体験などの相談に応じます。

日時 1月17日(土) 13:30～15:00

場所 ハローワーク能登

※他のハローワークでも、別の日時で出張相談を開設しています。

● 石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター（福サポいしかわ）

☎ 076-234-1151

七尾産業技術専門学校訓練生募集

31年度訓練生を追加募集します。

募集科名・定員

①普通課程 生産設備保全科(10人)

②普通課程 自動車整備科(10人程度)

訓練期間(予定)

①2019年4月8日～2020年3月13日

②2019年4月8日～2021年3月15日

応募資格 高等学校以上の卒業見込みの方または卒業生(概ね35歳以下)

応募期間

平成31年1月18日(金)

● 石川県立七尾産業技術専門学校

☎ 0767-52-3159

仕事と介護、両立しましょう

介護に直面しても、すぐに退職はせず、自社の就業規則等を確認したり人事担当者等に相談するなどして、仕事と介護を両立するための制度を活用し、仕事を続けながら介護をしましょう。

● 石川労働局 ☎ 076-265-4429

第12回町民エンジョイテニス大会

町民のテニス初心者を中心とした大会です。誰もがテニスを“エンジョイ”できます。

試合方法 ダブルスでリーグ戦を行い勝率を競います。試合当日抽せんでペアを決めます。セルフジャッジ制。

表彰 各1位～3位まで

日時 2月3日(日) 9:00～(試合開始)

場所 WAVEのと(能登町屋内テニスコート)

参加費 1人1,500円

参加資格 中学生以上

その他

・ペアでの申込みは受付しません。

・試合終了後希望者による懇親会あり(一人3,000円程度)

申込締切 1月26日(土) 17:00まで

※ただし、定員(48人)に達した場合は受付を終了します。

● 能登町テニス協会事務局

☎ 62-3884

行政相談 ● 総務課 ☎ 62-8510

日	時間	場所	行政相談委員
15日(火)	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 ● 町社会福祉協議会 ☎ 72-2322

日	時間	場所
10日(木)	13:30～15:30	内浦庁舎
8日(火)・22日(火)	10:00～12:00	笹ゆり荘
9日(水)・23日(水)	10:00～12:00	能都社会福祉会館
21日(月)	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。	11日(金) 18日(金) 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)	15日(火) 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 ● 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
25日(金)	13:30～16:00	役場能都庁舎	予約制、無料(30分以内)。先着5名まで予約順に時間が決まります。

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(火)・(木)	10:00～14:00	☎ 76-2874 ※(金)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。



みんな覚えて「118番」 1月18日は『118番の日』です!

118番は、海上保安庁の緊急通報用電話番号です。海で事件・事故を見かけた場合、見慣れない船を見かけるなど不審に思うことがあった場合は、すぐに通報して下さい。

通報する際は、海上保安官の指示に従い、いつ・どこで・何があったなどを落ち着いて伝えてください。



うみまる君日記



「未来に残そう青い海・図画コンクール」について

能登町の小中学生から応募のあった総数84点の作品から、各部門上位作品に、能登海上保安署長賞を選定しました。

○小学校低学年の部
鵜川小学校2年 吉野 若菜

○小学校高学年の部
小木小学校4年 沖野 大我

○中学生の部
松波中学校3年 大網 志乃

受賞作品を含め応募作品は、12月1日～18日までの間、コンセルのとに展示されました。

● 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)

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



有料広告

高齢者の職業紹介

会員募集中!!

ご家庭で…

- ◆草むしり・草刈
- ◆庭木の剪定
- ◆屋内外の清掃
- ◆子育て支援
- ◆留守番
- ◆宛名書き
- ◆除雪

- ◆簡単な大工作業
- ◆不用品処分
- ◆入院中の洗濯
- ◆農作業
- ◆ペンキ塗り
- ◆雪囲い

- ◆障子・網戸の張替え
- ◆引っ越しのお手伝い
- ◆墓すじ

- ◆イベント・催事設営等
- ◆倉庫整理

〒927-0433

能登町宇出津八字128番地

事業所で…

- ◆施設の内外清掃
- ◆店舗内清掃
- ◆施設の受付
- ◆チラシ配布
- ◆樹木管理
- ◆各種内職

その他…

お申込み・お問い合わせはお気軽にお電話ください TEL 62-4688 FAX 62-4689

能登から世界へ さあ、はじめよう「里海研」

小学2年生と 海の生きもののふれあい

今年度から支援スタッフとして里海研の活動に関わらせていただいている能丸恵理子です。今回は、わたしから小木小学校2年生の里海活動の様子をご紹介します。

調べたことを活かし「すみか」作り



2年生は生活科の授業で、海の生きものを教室に招き、水槽で飼育しながら観察することになりました。まずはのど海洋ふれあいセンターに出かけ、ヤドカリやカニ、エビを採集しました。さらに子どもたちに人気のクモヒトデ、ナマコ、ウニ、ヒザラガイなども仲間に加え、教室で一緒に過ごす1か月の始まりです。

本物を観察すると描く絵が変わる

子どもたちはそれぞれが担当する生きものに名前を付け、大切に飼育します。形や動きを観察したり、エサやすみかについて詳しく調べたりします。そして調べたことをまとめて、生きものを紹介するカードを作りました。

そのカードを使って1年生に生きものの説明をする「小木つすいぞくかん」の日、飾り付けをした黒板にとても写実的なカニの絵が描かれていました。先生が描かれたのかと思っていると、「わたしが描いたよ」とニコニコ教えてくれる子がいました。あとで担任の木村先生に伺うと、紹介カードを描いているときに「水槽の本物のカニをよく見て描いてごらん」と促したそう。すると、その子の描くものが、四角い甲羅から真上にハサミが突き出した、絵本や漫画でデフォルメされて描かれるようなカニから、甲羅の角がま

るく、ハサミの向きや節の様子も細かく表現されたカニに変わったのです。本物の生きものを前にした子どもたちの集中力や観察力には目を見張るものがあります。また、生きものにも子どもたちを引きつける強い魅力があるのだと実感した出来事でした。



観察前

観察後

観察の前後で変化したカニの絵

「一緒にいてくれてありがとう」

学習の最後には、一か月教室で過ごした生きものを海に帰しに行きました。「家に連れて帰ってずっと飼いたい」とさみしそうに言っていた子どもたちも、海辺でお別れの手紙を読む



お別れの手紙を読む子どもたち

(能登里海教育研究所 能丸恵理子)

続☆星のささやき

ウィルタネン彗星 = 12月10日満天星撮影 = 公転周期5.4年の周期彗星。今回の回帰で地球に1,170万kmまで接近し、歴代16位の接近彗星となった。



満天星へのお誘い

部分日食直前講座

部分日食についての解説。日食メガネも作ります。

日時 1月5日④ 14:00～14:50

参加費 大人500円、小中学生300円、幼児無料

予約 不要(定員50人、当日先着順)

部分日食観察会

部分日食と一緒に観察しましょう!

日時 1月6日④ 8:30～11:30

時間内のお好きな時間にお越しください。日食の始まりは8:41、最大は10:01頃です。

参加費 無料

予約 不要(定員無し)

その他 曇天時および深い積雪時は中止

図：部分日食の移り変わり



大きさに見えます。実際は太陽が月の400倍も大きい天体です。ところが、距離も400倍の遠くにあるため、偶然同じぐらいの大きさに見えるのです。この偶然のおかげで、さらに神秘的な「皆既日食」が起きることもあるのです。

図星の観察館「満天星」 ☎ 76-0101

公立宇出津総合病院だより

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

■職員の白衣が新しくなりました

看護部と調理員に続き、医師と診療補助科の白衣が新しくなりました。



▲医師(青)

▲診療補助課(黒ネック)

■診療日のご案内

・年始の診療日

1月は4日④から診療を行います。

※救急の場合はいつでも受付します。

・糖尿病・内分泌外来

1月の診療日は1月7日④、21日④です。

■糖尿病教室

糖尿病が気になる方の参加をお待ちしています。

時間 14:00～14:50 ※予約不要、参加無料

場所 公立宇出津総合病院 3階中会議室

1月の開催予定

開催日	内容	解説
11日④	糖尿病について	内科医師
17日④	食事療法について	管理栄養士
24日④	薬物療法について 検査の見方について	薬剤師 臨床検査技師
31日④	運動療法について 日常生活の過ごし方	理学療法士 看護師