

6月 は 食育月間、毎月19日は能登町家族団らん食育の日です

町では、毎月19日を家族が食卓を囲みながらふれ合い、絆を深める機会となるよう、「能登町家族団らん食育の日」として呼びかけています。今月19日は、家族と一緒に楽しく食事をつくり、食卓を囲んで、食の話をしてみましょう。



～健康は毎食たべる野菜から～

野菜に含まれるさまざまな栄養素は、体の調子を整え、生活習慣病を予防してくれます。生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜摂取量は350g以上で、目安として1皿70gの野菜のおかずが5皿必要になります。



認知症講話・専門相談

時間 14:30～16:00（事前申込不要、参加無料）
講師 公立能登総合病院精神センター長 平松茂医師

精神科医師が認知症の正しい知識の普及を目的に講話を行います。講話後、ご希望に応じて、精神科医師による個別相談を実施します。

※個別相談は開催日1週間前までに事前予約が必要です。

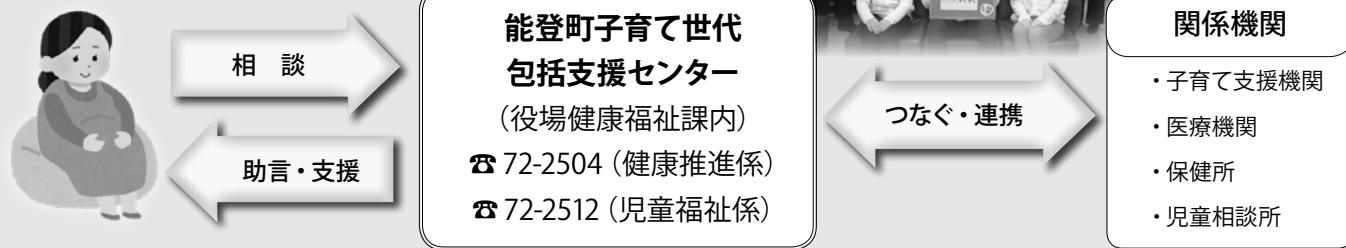
📍健康福祉課地域包括支援センター ☎ 72-2513

月日	会場
6月26日㊤	岩井戸公民館
9月25日㊤	高倉公民館
11月27日㊤	鶴川公民館
令和2年 2月26日㊤	三波公民館

妊娠、出産から子育てまで一体的なサービスを提供します

～子育て世代包括支援センター『子育て相談 すくすく』業務を開始～

妊娠・出産・子育てに関するさまざまな相談に応じ、切れ目のない支援を提供できる、「子育て世代包括支援センター業務（子育て相談 すくすく）」を4月からスタートしました。



妊娠期から子育て期にわたるまで切れ目のない支援の内容

妊娠期	出産	産後	育児	母子保健・子育て支援
母子手帳の交付	子育て応援ヘルパー、産後ケア事業		子育て支援策 (認定こども園、地域子育て支援拠点事業、ファミリーサポート事業、その他子育て支援策)	
	妊産婦健診	赤ちゃん訪問		
		ママサロン	乳幼児健診・予防接種	
			離乳食・あそびの教室等	
医療費等助成 (子宝支援治療費助成・妊産婦乳児健診助成・未熟児養育医療・子ども医療 等)				

乳児健診

日時 7月9日㊥ 受付 12:30～12:45
対象 平成31年2月16日～3月31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

3歳児健診

日時 6月11日㊥ 受付 12:30～12:45
対象 平成28年3月16日～5月11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

1歳6カ月児健診

日時 7月2日㊥ 受付 12:30～12:45
対象 平成29年11月1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

スタート 6月1日から特定健診・
START がん検診が始まります！

今年も健(検)診を受けましょう。

※詳しくは、6月広報配布時の健診案内チラシをご覧ください。

6月 は 児童手当の 現況届提出月です

児童手当受給者は、毎年6月中に現況届の提出が必要です。この届は、児童手当を引き続き受給できる要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。提出がない場合は、手当が受けられなくなりますので注意してください。町からの案内を確認いただき、提出をお願いします。

受付期間 6月3日㊤～28日㊤
提出先 健康福祉課、能都・柳田の各庁舎窓口、
小木・鶴川支所

【持参するもの】

- ①児童手当・特例給付現況届（必要事項を記入した）
- ②印鑑（シャチハタは不可）
- ③厚生年金に加入の方は健康保険証の写しなどを添付
※児童と住所が異なる場合は別居監護申立書が必要です。

📍健康福祉課 児童手当係 ☎ 72-2503

参加 始まります！
無料

ヘルスアップ運動講座

生活習慣病の予防及び健康の保持増進を目的として、6月より月2回運動講座を開催します。運動したくてもなかなか…と感じている方、講座に参加してみませんか？

日時・場所

月日	曜日	時間	場所
6月14日、28日	㊤	19:30～20:30 ※初回のみ 19:00開始	コンセールのと 多目的ホール
7月12日、26日			
8月9日、23日			
9月6日			

対 象

どなたでも参加可能ですが、運動習慣の定着を目的としているため、できるだけ継続して参加できる方

内 容 ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど

講 師 健康運動指導士 三宅 直美 氏

持ち物 ①運動しやすいシューズ

②飲み物

③ヨガマット※あればご持参ください

定 員 20名（初めて参加される方を優先）

■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

能登北部医師会6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㊤	16日㊤	23日㊤	30日㊤
桶本眼科 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	尾張内科クリニック ☎ (0768)52-1515 穴水町此木	宮下医院 ☎ (0768)26-1311 輪島市三井町	たくだ皮ふ科 ☎ (0768)23-4335 輪島市宅田町
あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠州市飯田町	生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	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



・・・・すこやかにすくすくと
出生児 両親の名前 住所

本和花 泰雄・有里 宇出津
山陽翔 壮一郎・恵里 十郎原
高華羽 勝也・尚美 宇出津
曾良侑愛 歩夢・尚子 小 木
脊戸はなの 瑞輝・あずさ 小 木
上野心桜 峻・美保 柿 生
善野凛太郎 功太・加奈 波 並

こ の 4/15

せ ま ～

き ど 5/14

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

・・・・「冥福をお祈りします」

氏名 年齢 住所

藤谷よし乃 97歳 鶴 中 川
芦田正治 93歳 松 波 齊
畠中清一 79歳 矢 波 波
梶田正司 60歳 布 波 波
藤原修治 65歳 松 波 波
濱名 實 78歳 真 脇 脇
數下雄治 51歳 当 目 脇
影田修造 94歳 波 並 目
善野喜美子 89歳 時 保 長
梶 祐一 95歳 新 保 長
北口とき 96歳 新 保 長
石切 實 83歳 宇出津新 保 長
吉田誠二 81歳 宇出津新 保 長
廣田きくえ 91歳 小 川 川
廣瀬長雄 87歳 小 川 川
紺谷 孝 83歳 宇出津新 保 長
川口キヨノ 92歳 宇出津新 保 長
平田義則 83歳 宇出津新 保 長

高砂や

・・・・いつまでもお幸せに

氏名 本籍 住所

瀧 貴幸 松 波 金沢市
河村和美 富山県

お詫びと訂正

広報のと5月号の記事に誤りがございました。お詫びし、訂正します。

・11 ページ

「まちからのお知らせ&ニュース」

クリーンビーチいしかわ in のとちよう

誤：62-8300 → 正：76-8300

●人口・世帯数 5月1日現在

人口(人)	17,218	24
男	8,173	30
女	9,045	－6
世帯数(戸)	7,610	45

能登町社会福祉協議会へ

形屋義典さん(柳 田) 20万円
真智達郎さん(小 木) 10万円
廣瀬志乃夫さん(小 木) 5万円
下 進さん(柳 田) マッサージチェア

ご寄付ありがとうございます

受動喫煙防止にご協力ください

健康増進法の改正により、下記のとおり敷地内を禁煙とさせていただきますので、受動喫煙の防止にご協力をお願いします。

7月から敷地内禁煙となる施設

- ・能都庁舎、柳田庁舎、内浦庁舎
- ※屋外の指定された場所のみ喫煙ができます。
- ・学校・病院・児童福祉施設等、上記以外の行政機関
- ※敷地内は全て禁煙となります。

第15回能登町消防団訓練大会

能登町消防団が日頃の訓練成果を披露します。地域のため、仕事に励みながら訓練を続けてきた団員たちに、熱い声援をよろしくお願いします。

日時 6月15日(土) 6:50

場所 宇出津新港水産ふ頭

種目 服務規律・機械器具、小隊訓練、ポンプ車操法

※訓練終了後に全16分団による一斉放水が行われます。

まわる寿し

北陸金沢

もももも 能登総本店

寿司職人・パート・アルバイト募集！

ホールスタッフ：平日900円 土日祝日1000円
キッチンスタッフ：平日830円 土日祝日930円
寿司職人は経験・技能により応相談 ※研修期間有り

未経験・他業種からの転職も大歓迎！

高校生も大歓迎！（時給830円）詳しくはお店へお問い合わせ下さい！

84-5133

公立宇出津総合病院だより

☎ 62-1311 http://www.hospitalnet.jp/

■新しく着任した理学療法士（1名）、看護師（4名）です。宜しくお願いします。

理学療法士：中川拓哉

4月から理学療法士として勤務している中川拓哉です。

皆さまが安心して生活できるようにお手伝いさせていただきます。そして皆さまのお力になれるよう、精一杯精進して参りますので、よろしくお願いいたします。

看護師：万代呂彩夏（4階病棟）

4月から4階病棟で勤務しています。知識も技術も未熟ですが先輩方にご指導をいただきながら学びの多い日々を送っています。

地域の方に信頼をおいていただけるよう、これから頑張りたいと思います。

看護師：田中芽生（5階病棟）

知識や技術はまだ未熟で出来ることは少ないですが、先輩方に日々支えられ、一生懸命努めています。

患者様やご家族の方1人1人に寄り添い、その人らしい生活を支えていけるよう、笑顔と思いやり、そして責任をもって、今後も努力していきたいと思ひます。

看護師：上野千栄（4階病棟）

今はまだ知識・技術ともに未熟ではありますが、先輩方にご指導いただいたり、患者様から「頑張ってるね、ありがとう。」というお言葉に元気をもらい、頑張っています。

これからは私が患者様に元気になっていただけるように患者様の思いに寄り添い、信頼していけるように努力していきます。

看護師：中谷内奈保子（5階病棟）

5階病棟に配属になりました。働き始めてから責任の重さを感じる毎日です。

知識・技術ともに未熟ではありますが、一日一日を大切に学んでいます。先輩方の温かい指導や患者様との関わりの中で成長していきたいです。笑顔で思いやりのある関わりを目標に努力していきます。

■診療日のご案内

・内分秘外来の診療日 10日(月)、24日(月)

6月糖尿病教室の予定

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 （参加無料）
場所	公立宇出津総合病院3階 中会議室

日	担当	内容
7日(金)	塩谷医師	糖尿病について
13日(木)	管理栄養士	食事療法について
20日(木)	臨床検査技師 薬剤師	検査の見方 薬物療法について
27日(木)	理学療法士 看護師	運動療法について 日常生活の過ごし方

もう一度、看護師として働いてみませんか？

看護職者の再就業前の体験研修を実施しています。

研修期間 14日以内（研修先と相談して決定、1日体験も可）

対象者 看護職免許所有者で、現在就業していない方または雇用期間が満了する等により離職する見込みの方

研修施設 県内の看護職を配置している施設

☎県健康福祉部医療対策課 ☎ 076-225-1431

有料広告

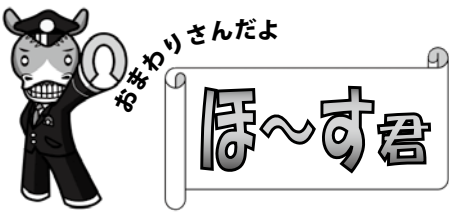
こども英語サークル

Life Kids English Club

☑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 ☑参加費月5000円

◆お問合せ◆ 080-6639-9576
栗林潤：jun.kuribayashi@gmail.com

無料体験レッスン受付中！ 毎週 水曜日 @コンサールのと



6月9日はロックの日

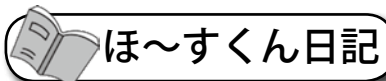


家や車、自転車にも必ずカギをかけましょう

「いつときだけやし」「田舎やし」「特別盗られるもんないし」などと油断してはいけません

- 自転車を駐輪するときはいつでもカギをかけ、さらに別のカギで2ロックをしましょう
- 車から離れるときは短時間でも車内にはバッグなどは置いたままにせず、必ず持ち出しドアをロックしましょう
- 暖かくなり家の窓を開けたまま出かけるなどしないよう、必ず戸締まりをしましょう

防犯の基本はカギかけです



5月5日、第33回猿鬼歩こう走ろう健康大会において、少年補導員と珠洲警察署員が特殊詐欺未然防止・少年非行防止を「ほ～す君」いぬわしくん」とともに呼びかけました。

●珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁舎 ☎ 62-1334

くらしの掲示板

傾聴ボランティア養成講座

傾聴ボランティアは、ひとり暮らしなどのお年寄りのお宅を訪問してお話を聴き、会話を通じて高齢者の孤独感や不安感を和らげ、心豊かな生活を支援するとともに、高齢者を見守る役割を担う活動です。

研修を受講して、現在活動している約30人のメンバーと共に、ボランティアの輪を広げませんか。

1回目…講義とロールプレイ
日時 7月9日㊥ 10:00～15:00
場所 能都庁舎3階研修室
講師 池上恵美子氏（一般財団法人メンタルケア協会指導精神対話士）
2回目…施設などでの傾聴実習ほか
日時 受講者と調整し7月中旬に1日実施（10:30～16:00）
場所 町内協力事業所および役場庁舎

定員 20人程度（先着順・無料）
対象 2回の講座を受講し、終了後に活動できる人

申込 6月25日㊥まで

●地域包括支援センター ☎ 72-2513

認知症予防のための運動教室 ～コグニサイズを始めましょう～

認知症予防のためには、糖尿病などの生活習慣病を防ぐこと、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 木曜日 14:00～15:30
(6月13、20、27日、7月4、11、25日)

場所 瑞穂公民館

対象 65歳以上の方

内容 コグニサイズと有酸素運動
※コグニサイズとはコグニクション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉で、脳への刺激が期待される運動法です。

講師 健康運動指導士 三宅直美氏
●地域包括支援センター ☎ 72-2513

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、福祉の仕事や資格の取得、職場体験などの相談に応じます。

日時 6月18日㊥ 10:00～11:30
場所 ハローワーク能登
※他のハローワークでも、別の日時に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（福サぽいしかわ）
☎ 076-234-1151

令和元年度県民大学校能登校 能登文化講座

演題 「七尾城から読み解く戦国時代」
日時 7月6日㊥ 13:30～15:00

場所 県立生涯学習センター能登分室（能登空港ターミナルビル4階）
せんたよしひる

講師 千田嘉博（奈良大学教授・前学長）
主催 県教育委員会
後援 県社会教育協会 奥能登社会教育振興会

※入場無料、申し込み不要、どなたでも入場できます。

●県立生涯学習センター能登分室

☎ 0768-26-2360

行政相談 ●総務課 ☎ 62-8510

日	時間	場所	行政相談委員
18日㊥	10:00～12:00	笹ゆり荘	廣橋相談委員
20日㊤	10:00～12:00	能登社会福祉会館	廣橋相談委員 宮谷内相談委員

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相談などに応じます。

心配ごと相談 ●町社会福祉協議会 ☎ 72-2322

日	時間	場所
10日㊥	13:30～15:30	内浦庁舎
11日㊥・25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。 ※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)	14日㊥ 21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 ※予約は開催日の前日、午前まで

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
28日㊥	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。

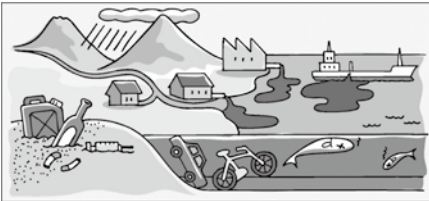
なんでも相談「カナリア」（電話相談）

日	時間	相談電話番号
毎週㊥・㊤	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。



次の世代へつなぐ！ 大切な海を守ろう！



こんな行為は絶対ダメ！

- ・海に魚介類のくずなどを捨てる
- ・海にプラスチック類などのゴミを捨てる
- ・海に家庭用の洗剤をまく…など

海を汚さないで！



不法投棄・不法焼却は犯罪です！

決められた方法・決められた場所で処分してください。

処分が面倒だからって
海にゴミを捨てたりはダメ！
環境汚染、周囲の住民に
たくさん迷惑をかけるよ！



海上での機関トラブルが多発しています。

トラブルシューティングを参考に
不具合の原因を探りましょう。



船内機・船内外機
(ディーゼルエンジン)



船外機
(4ストロークエンジン)



水上オートバイ

●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

シルバー人材センターの

講習（ガーデニング）開催案内

シルバー人材センターでの就業を希望する就業意欲のある高齢者の方が、希望分野で働くことができるよう、必要な基礎知識を付与するとともに、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。

日時 6月17日㊥ 10:00～15:00
場所 シルバー人材センター事務所
定員 10名
申込期限 6月10日㊥
受講資格 60歳以上の方で、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。

日時・講習内容等については事務局までお問い合わせください。



能登町宇出津ハ字128番地
(公社)能登町シルバー人材センター
☎ 62-4688 FAX 62-4689