

3 月は自殺対策強化月間

一人ひとりが身近な人たちの「ゲートキーパー」になって大切な命を守りましょう



あなたも「ゲートキーパー」に
自殺を考えている人は、口に出さなくても何らかのサインを発しています。ゲートキーパーとは「命の門番」とも言い、このようなサインに①気づき、②相手の気持ちに寄り添って話を聴き、③適切な支援につなげ、④見守っていく人のことです。
あなたの勇気と行動で救える命があります。

こころの SOS サイン

- ・表情が暗く、元気がない
- ・遅刻、欠勤が増えた
- ・酒の量が増えた
- ・食欲が減り、痩せてきた
- ・体調不良（眠れない、頭痛、倦怠感など）を訴える
- ・口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- ・家事や仕事の効率が下がり、失敗が増えた
- ・死をほのめかしたり、投げやりな態度をとる
- ・大切にしていたものを捨てるなど身辺整理をはじめている

＊こころの SOS に気づいたら、勇気を出して声をかけてください。

- ・「元気がないけど、どうしたの？」
- ・「疲れているみたいだけど、眠れてる？」
- ・「何か悩みがあるの？よかったら相談して」
- ・「力になれることはない？」など。

相談窓口

◎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。

◎相談支援事業所
からだや心の相談ができます。

- ・ピアサポート北のと（穴水町） ☎ 0768-52-0305
- ・日本海倶楽部 相談支援（立壁） ☎ 72-8181
- ・相談支援キララ（穴水町） ☎ 0768-52-2552

◎健康福祉課 ☎ 62-8514
からだや心の相談ができます。各種サービスの紹介、連絡・調整をします。

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

- ・坪口祐美子 さん
- ・虎谷 晴美 さん
- ・松原 和美 さん
- ・宮森 重則 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。

～当選者の感想より～

思いがけず、当選して嬉しいです。

健康を維持するために、運動に頑張っていきたいと思います。

子育て世代包括支援センター 子育て相談「すくすく」からのお知らせ
妊娠の診断を受けたら 届出はお早めに

母子健康手帳は妊娠から出産・育児まで健康管理に役立て、健康診査の結果や予防接種を記録するものです。妊娠の診断を受けたら早めに届出をしましょう。

交付場所	時間	持ち物
役場 1 階 健康福祉課内 子育て相談 「すくすく」	☾～☾ 8:30 ～ 17:15 ※土日祝日の発行 はしていません	・妊娠証明書 ・妊婦の個人番号 と届出者の本人確認 のできる書類

風しん抗体検査（対象 40 ～ 47 歳の男性）

対象 S47.4.2 ～ S54.4.1 生まれの男性
※ S37.4.2 ～ S47.4.1 生まれの男性も希望すればクーポン券を送付します。

期限 3 月 31 日㊤（期限を延長する場合があります）
お手元に届いた抗体検査のクーポン券を未使用の方は、お早めに検査を受けましょう。

抗体検査を受け風しんの抗体価が低い場合、麻しん風しん混合ワクチン（約 1 万円）を無料で受けられます。詳しくは、令和元年 5 月に送付した案内をご覧ください。

3 月 1 日～ 7 日は子ども予防接種週間

小学校入学前に、麻しん風しん予防接種（第 2 期）をお忘れなく。予防接種がまだの方は早めに接種しましょう（母子健康手帳で要確認）。

対象 保育所・こども園園長児（H25.4.2 ～ H26.4.1 生）

期限 3 月 31 日㊤ ※ 4 月以降は公費対象外となり、約 1 万円かかります。

※予診票紛失の場合は、健康福祉課☎ 62-8514 まで

他に、日本脳炎や二種混合（ジフテリア・破傷風）等まだ受けていない方は小中学校入学までに早めに接種しましょう。

インフルエンザの予防接種助成金

対象者 ・65 歳以上 ・満 1 歳～高校 3 年生の年齢（H13.4.2 以降生）で接種し、全額を払った方（領収金額 1,200 円を超えるものが対象）

助成金額 1 回あたり自己負担 1,200 円を引いた額

申請期限 3 月 31 日㊤

申請先 健康福祉課、柳田・内浦総合支所、小木・鵜川支所各窓口

持ち物 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

離乳食教室～スタート編～（要申込）

これから離乳食をはじめる頃から、7 か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 3 月 19 日㊤ **受 付** 10:00 ～ 10:15

参加無料。身体計測もできます。参加を希望する場合は、健康福祉課☎ 62-8514 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

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。

1 日 ㊤	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町
8 日 ㊤	伊藤医院 ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津
15 日 ㊤	輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町
20 日 ☾・祝	嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波
22 日 ㊤	大和医院 ☎ (0768)43-1323 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
29 日 ㊤	定梶医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山

GIAHSでつながる 能登とイフガオ

フィリピン「イフガオ棚田」視察レポート

「当目夢を語る会」事務局長の修田勝良さんは1月下旬、フィリピンの国立イフガオ大学を訪問し、会の取り組み内容の紹介と、活動を通じて気づいた課題について発表しました。現地視察で感じたことについて、修田さんから寄稿いただきました。

文・写真／修田勝良さん

1月21～28日にかけて世界農業遺産のつながりで相互交流を行なっている、フィリピンのイフガオで開催された国際フォーラムに参加して、当目夢を語る会の活動を発表しました。

イフガオは大規模な棚田で世界的に有名な地域で、ヨーロッパからの観光客も多数見ました。旧日本陸軍の山下將軍の最後に逃れた土地でもあります。

イフガオの現状

能登と同じくイフガオでも若者の都会流出と耕作放棄が大きな問題となっています。能登と相互に共通する課題の解決を目指して、能登里山マイスター、イフガオ里山マイスターが中心となり交流を深めています。

棚田の規模は大規模なもので、土手はすべて石垣積みとなっており、一枚の水田面積は千枚田のような感じです。



石積みの棚田での田植え作業

棚田の高低差は百メートル以上あり、耕作面積を確保するために農道はありません。あぜ道のような階段がありそこを上がり降りしています。そのため、機械は入ることができず、棚田の耕作は日本での戦後間もない頃のようなものです。ほとんど道具らしいものは使用しなく手作業中心のようでした。視察時は、田植えを始めた時期ですが、すべて手で植えていました。日本の畦塗りの鍬や「おあし」「えぶり」など提供したい気持ちになるほどです。

交流から具体的支援へ

現地で行われている農業は、日本の昭和20年代ごろの耕作形態であり、この状態では若者の都会流出は当然のように感じられます。棚田の維持は景観としては世界の財産ともいえる規模です。この景

「イフガオと金沢大」 金沢大は、能登半島の世界農業遺産認定を機にイフガオと交流を深めていて、平成26年に「イフガオGIAHS支援協議会」を設立。平成30年には国立イフガオ大と農地保全を目的とする国際交流協定を結んでいます。

同協議会には金沢大のほか、町を含む能登半島4市5町と新潟県佐渡市、県立大、県が参画しており、イフガオの棚田を守る現地人材の育成を支援しています。

応援したくなる明るい国

イフガオでは子どもたちが多くみられ、その明るい表情は、「明日は今日よりもっとよくなる」という日本の高度成長時代を感じさせるようなものでした。応援したくなる国です。

今回の研修に参加させていただいた皆様方に感謝申し上げます。



棚田を背景に集合。一番左が修田さん

き	せ	こ
ど	ま	の
2/14	～	1/15

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

うぶなえ

・・・・すこやかにすくすくと
出生児 両親の名前 住所

中野実千 洋人・千絵 松波
岩池茜音 倫崇・彩海 布浦
高出尊 隼人・千恵 鶴川
玉地叡介 大輔・聖佳 宇出津新

高砂や

・・・・いつまでもお幸せに
氏名 本籍 住所
上健一 鴨川 鴨川
杉本理紗 七尾市 鴨川
中本利明 宇出津山分
橋本千加子 崎山 宇出津山分

おくやみ

・・・・冥福をお祈りします

氏名	年齢	住所
小城さわの	98歳	崎山
川口まつえ	86歳	崎山
武田きよ	92歳	本木
石谷美恵子	84歳	五十里
濱邊三枝	83歳	宇出津
中敏枝	78歳	小浦
亀崎みすい	98歳	宇出津新
影浦辰盛	80歳	十郎原
谷初美	99歳	崎山
干場進一	84歳	駒渡
國谷一太郎	92歳	姫
洲上保治	85歳	宇出津
河村公正	90歳	矢波
山本みち子	58歳	柿生
鶴坂江美子	65歳	柳田
西下マスイ	97歳	駒渡
岩崎弥太郎	87歳	穴水町
小杉久生	87歳	上
堂野一枝	90歳	藤ノ瀬
前田一夫	85歳	宇出津
井高敬造	91歳	秋吉
波並のぶ子	84歳	宇出津
武田剛	81歳	宇出津
梅本春美	82歳	宮地
出口ふみの	91歳	松波
森みさの	94歳	石井

●人口・世帯数 2月1日現在
(前月比)

人口(人)	16,958	－ 14
男	8,038	－ 15
女	8,920	1
世帯数(戸)	7,571	23

善意の窓

ご寄付ありがとうございます

能登町社会福祉協議会へ

行泊喜久枝さん(小木) 5万円
吉尾夏子さん(宇出津) 10万円
大乘寺寒修行講中(宇出津) 3万円
妙栄寺寒修行講中(波並) 1万円

高野山金剛流御詠歌 長福寺・
平等寺・法華寺・本両寺5万円

新しいカレンダーは
「赤・黒色」
の2色刷りです



令和2年度の「ごみ・資源収集カレンダー」を、区長、町内会長を通じて配布しています。町内会などから届かない人は、役場の窓口でも渡しております。

カレンダーは町ホームページにも掲載しますので、ご利用ください。

■「ごみ・資源収集カレンダー」配布場所
住民課、柳田・内浦総合支所、小木・鶴川支所、
高倉公民館



能登高校魅力化プロジェクト・まちなか鳳雛塾



■本質を理解する・知識をつなげる

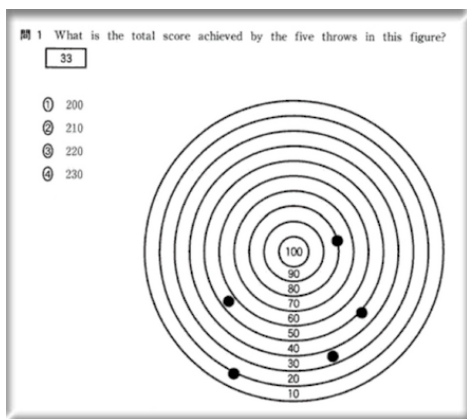
最後の大学入試センター試験が1月18日・19日に実施されました。大学進学を目指す能登高生たちも金沢の会場で試験に挑みました。今年のセンター試験は来年から実施される大学入試共通テストを意識したのか、従来のセンター試験とは違う新しい形式での出題が多く、いつもと違う出題形式に戸惑い、本来の実力を出せなかった受験生が全国的に多かったと思います。しかし、出題形式が変わっただけで、問われていることの本質は変わっていないという印象でした。そのため、本質をきちんと理解している受験生とそうでない受験生で大きく点数に差がついてしまったと思います。また、主要三教科である国・数・英の垣根がなくなっていると感じました。今年のセンター試験では、数学に国語のような長い文章題があり、英語には数学の計算があり、国語には英語でよく出る会話形式の選択問題がでました。つまり、各教科で身につけた力を他の教科でも横断的に生かすことができるかが試されていました。

来年はいろいろと騒がれている大学入試共通テストがいよいよ実施されます。高校二年生は不安で

いっぱいだと思いますが、「本質を理解する力」・「各教科の知識同士をつながられる力」をしっかりと身につければ新しい入試にも対応できると思います。

まちなか鳳雛塾では能登高校と連携して一人でも多くの生徒がそのような力を身につけられるようにこれからも尽力していきます。

(まちなか鳳雛塾スタッフ 蓮池祐太)



計算を含む英語の問題

3月のまちなか鳳雛塾スケジュール

塾生の保護者や入塾を考えている方は、随時見学可能です。お気軽にご相談ください。

受講対象者	月	火	水	木	金	土
全学年	16:00～22:00 自律学習開放					14:00～22:00 自律学習開放
高校生	16:00～22:00	16:00～22:00	16:00～22:00	16:00～22:00	16:00～22:00	
中学3年生		19:30～21:00 一斉演習日			19:30～21:00 一斉演習日	
中学1・2年生	19:30～21:00 一斉演習日			19:30～21:00 一斉演習日		
小学4～6年生	16:30～18:00 一斉演習日		16:30～18:00 一斉演習日			

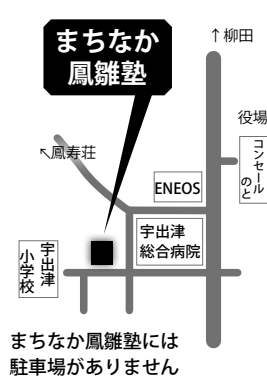
■塾生であれば、開塾時間中はいつでも自習することができます。

■開塾時間…月～金曜16:00～22:00、土曜14:00～22:00（日・祝は閉塾）

■小中学生は各クラスごとに定員あり。中学生クラスは全学年定員に達しており、募集を停止しております。

■毎月29～31日は一斉演習を原則休講。自律学習開放は行っています。

☎まちなか鳳雛塾 ひかり電話☎0768-84-5282 受付時間 ⑨～⑤の16:00～22:00



広報のと有料広告募集中

この大きさは「2号広告」（縦45[㍍]、横180[㍍]）です。

2号広告月額 町内16,000円、町外20,000円 ※3か月以上継続して掲載される場合は割引があります。

お申し込みは、掲載を希望する月の前月5日までにお願いします。（例：5月号掲載の場合は、4月5日まで）

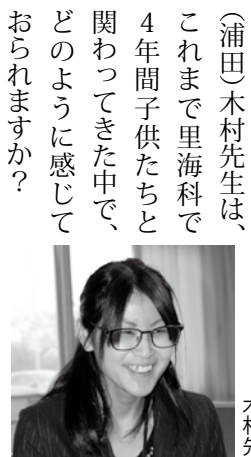
詳しくは、総務課広報担当までお問い合わせいただくか、[「広報のと 有料広告」](#)で検索してください。

☎総務課☎62-8532

小杉校長



（浦田）小杉校長先生は、小木小学校に着任されて2年となりますが、これまでの里海科の取り組みを見てこれら、どのように感じてもらえますか？（小杉校長）かつて小木中学校に勤めていたこともあり、小木の地理的環境や周辺施設は以前から知っていました。小木小学校の里海科の取り組みは、そういった小木の教育資源を、特例校として教科の中にうまく取り込んでいるなど感じました。また、1年生から始まる体系的カリキュラムが、次の学年にスケールアップ



木村先生

（浦田）木村先生は、これまで里海科で4年間子供たちと関わってきた中で、どのように感じてもらえますか？（木村先生）子供たち自身が学ぶ中で「楽しい」と口に出してくれるようになったと感じます。どの学年の子供たちも、次の学年で行う学習への関心が生まれています。また、これまで積み重ねた学習内容を元に、もっと多くのことを知りたい意欲や、新たな提案などが、子供たち自身から出てくるようになり、驚きました。学びの中で、子供たちのものの見方が大きく広がったと感じます。

プしてつながっていくのが強みだと思います。教員は地元出身とは限らず、地域の教育資源を取り込むのはなかなか大変ですが、里海研はそこに教員をつなげる大きなフアクターだと思います。

■子供たちの学びの変化

■先生方の里海科への意欲

（浦田）里海科で、各学年の先生方の意識にも変化はあったのでしょうか？（木村先生）里海科では毎年春に学習テーマを決めます。取り組みを進める中で、教員の横のコミュニケーションが増えたと感じます。また、今年は夏に海洋教育研修会を行ったこともあり、みんなでまとまってチームとして動いたことが、海洋教育への意識を高める機会になりました。私自身、来年度新しく来る教員のことも考えて、これまでのカリキュラムを再検討し、次学年への繋がりを意識しながら組み直しています。

（小杉校長）里海学習を通じて、教員の子供たちを惹きつけるスキルが高まったと感じます。5年たった今は、スタートの段階を過ぎて中間疾走の段階にあります。先生方には、能登町の海洋教育パイオニアとしての自負、プライドを持って取り組んで欲しい、そしてここで学んだことを広めて欲しいと思います。

■海洋教育の可能性

（浦田）他の地域や学校にも里海科の成果をひろげていくには、どういったことがポイントになるとお考えでしょうか？（木村先生）子供たちが何に疑問を持ち、何を学びたいのか、探究心を意識

することが大事だと思います。あと、子供たちの取り組みのゴールをリアルなものとして残す。これは先輩方から教わったのですが、終わりをどうするのか、次にどうつなげるのか意識したプログラムも大切だと思います。

（小杉校長）中学高校になると、子供たちが自分で興味を持って取り組める探究の幅はさらに広がります。里海科では、高校に行っても通用するリテラシーを与えることができたと思います。海洋ゴミ問題など身近な体験を通じて学ぶことにより、社会的な課題への関心が育つ、それが単なるふるさと教育ではなく、海洋国日本としての国際的な視野につながります。知識は自分で勉強すれば良い。まずは関心を持つて考えることができる素質を育てることが、将来の彼らの生き方に結びついていく。そういう意味で、海洋教育はやりがいがあるプログラムだと感じます。

（浦田）よく分かりました。本日はお忙しい中ありがとうございました。