

9月11日は
◆警察安全相談の日です◆

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。

「# 9110 番」
緊急ではないけれど警察に相談したいときにかける番号です



白丸地区防犯委員会では会員 11 名の車に「防犯パトロール実施中」のマグネットを貼り付け、地域の安全を見守るパトロール出発式を行いました。

●珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁舎 ☎ 62-1334

有料広告

高齢者活躍人材確保育成事業

お申込み・お問い合わせは
TEL 62-4688 FAX 62-4689

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
- ◆簡単な大作業
- ◆不用品処分
- ◆入院中の洗濯
- ◆農作業
- ◆ペンキ塗り
- ◆雪囲い
- ◆墓そうじ

- ◆障子・網戸の張替え
- ◆引っ越しのお手伝い

- ◆イベント・催事設営等

- ◆自動車の運転
- ◆賞状・宛名書き
- ◆袋詰め・梱包
- ◆配達手伝い
- ◆血洗い
- ◆封入作業
- ◆倉庫整理
- ◆施設内外清掃
- ◆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

地域の事業所、ご家庭の皆様へ
シルバー人材センターにおまかせください！

働く喜びと社会参加を！

会員募集中！！



町営住宅入居者募集

■募集期間

9月1日㊥～15日㊥まで

■対象住宅

桜木住宅 鵜川30字1番地

・1号棟111号、2DK（※事故住宅）

家賃 月額15,600円～23,200円
（裁量世帯は上限額35,900円）

・1号棟134号、3DK

家賃 月額19,200円～28,500円
（裁量世帯は上限額44,000円）

・2号棟221号、2DK（※事故住宅）

家賃 月額15,700円～23,300円
（裁量世帯は上限額36,000円）

・2号棟232号、234号、235号、3DK
家賃 月額19,200円～28,600円
（裁量世帯は上限額44,200円）

九十九団地 小木3丁目8番地

・3-3号、2LDK

家賃 月額13,900円～20,700円
（裁量世帯は上限額31,900円）

※家賃は所得により変動します。

鵜川駅前団地 七見イ字2番地8

・1号棟102号、3DK

家賃 月額45,000円

たなぎ団地 宇出津イ字9番地1

・1号棟301号、3LDK

家賃 月額53,000円

さくら団地 柳田龍部14番地

・3号棟1番、6号棟1番、3LDK

家賃 月額30,000円

■入居可能日…10月1日㊥

■入居資格

①町に住所を有する人（予定者を含む）

②住宅に困窮していることが明らかな人

③町税などの滞納がない人

④入居者の所得月額が次の基準内

桜木・九十九…158,000円
（裁量世帯259,000円）以下
鵜川駅前・たなぎ・さくら…
158,000円以上

⑤入居者全員が暴力団員でないこと

⑥単身よりも複数人の世帯を優先

裁量世帯…「身体1級～4級、精神1級～3級、知的AまたはBと認定された障がい者がいる世帯」「申し込み者が60歳以上で、かつ同居者のいずれもが60歳以上、または18歳未満である世帯」「小学校就学前の子どもがいる世帯」のいずれかに該当する世帯。

事故住宅…住戸内等において人身事故の発生した住宅や、孤独死で発見が遅れた等の住宅です。入居されるまでには補修を行い、使用においては他の住宅と何ら変わりありません。事故の原因等については記載以外のことはお答えできません。

入居後、事故住宅であることを理由として他の住宅へのあっせんを受けることができませんので、充分ご理解の上でお申込みください。

■敷金 家賃の3カ月分

■建設水道課 ☎ 62-8523

「能登しいたけカレー」完成

農事組合法人「のとっこ」のシタケを使った「奥能登プレミアム能登しいたけカレー」が完成しました。輪島市の(株)奥能登元気プロジェクトが携わり、障害者向け就労移行支援事業所が取り組む福農連携で製造するカレーの第3弾です。



消費者ホットライン

契約してしまったが、解約したい…そんなときは、クーリング・オフ！

訪問販売や電話勧誘販売による取引は、契約書面を受け取った日から8日間以内であれば、無条件で契約解除ができます。

※特定商取引に関する法律の規定に基づくクーリング・オフの対象となるためには条件があります。対象になるかどうかの判断に困る場合は、消費生活センターなどに相談しましょう。

※通信販売はクーリング・オフができません。返品特約（返品のルール）をよく確認しましょう。

「クーリング・オフ」ってどうやるの？

◆クーリング・オフの方法

①必ずハガキなどの書面で行います。

②契約年月日、販売会社、担当者名、商品名、契約金額、「この契約を解除します」ということを書きます。自分の住所、氏名も忘れずに書きましょう。

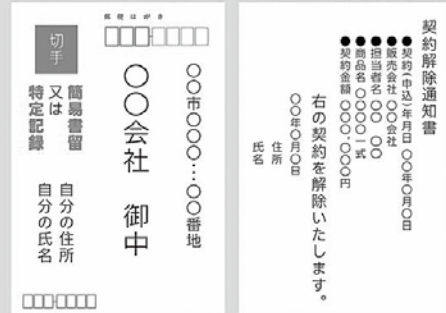
③ハガキを書いたら、表・裏ともにコピーを取ります。

④ハガキは、記録（控え）が残るように、郵便局の窓口で「特定記録」または「簡易書留」などで出します。

⑤ハガキのコピーと特定記録郵便などの受領証を大切に保管しましょう。

☆契約書に「クーリング・オフできない」と書いてあったり、期間を過ぎていているように見えても、契約を解除できる場合があります。あきらめずに消費生活センターなどに相談しましょう！

クーリング・オフをする時のハガキ（契約解除通知書）記載例



9月10日～16日は「自殺予防週間」です

9月10日はWHO（世界保健機関）が定めた「世界自殺予防デー」です。そして、9月10日～16日までの1週間を「自殺予防週間」と定め、国、地方公共団体、関係団体、民間団体等が連携して啓発活動を推進することとなっています。

WHOが「自殺は、その多くが防ぐことができる社会的な問題」であると明言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるということが言われています。

自身の力で解決できない問題や悩みは、1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。身近な人に相談できない悩みがあり、解決できないときは、専門の相談窓口、制度、情報機関などを利用しましょう。

また、友人や身近な人の不調に気づいたら、声をかけたり、話を聴いてあげましょう。こころの不調を感じている人は、自分で行動を起こすことが難しい状態になっているかもしれません。本人の気持ちを尊重しながら、代わりに専門機関に相談したり、受診の際は可能であれば、病院に付き添ってあげましょう。

町民一人ひとりが、こころの健康づくりについて理解し、自身のこころの不調や、悩みを抱えた人のSOSサインに気づき、適切に対処することで大切な「いのち」を守ることができます。誰も自殺に追い込まれることのないまちづくりを目指しましょう。



【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

・相談支援キララ（穴水町）

☎ 0768-52-2552

・日本海倶楽部 相談支援（立壁）

☎ 72-8181

◇健康福祉課 ☎ 62-8514

◇社会福祉協議会 ☎ 72-2322

募 集

能登産業技術専門学校訓練生

令和2年度後期訓練生を募集します。
定員 造園科 20 人 建築科 20 人
OA 科 10 人 情報ビジネス科 10 人
訓練期間

10 月 8 日⑤～3 月 19 日⑤
実施場所 県立能登産業技術専門学校
松波 3-60-3

自己負担 教科書代、作業衣等

申込締切 9 月 9 日⑤

申込先 最寄りのハローワーク

☎能登産業技術専門学校☎ 72-0184

訪問看護ステーション職員

能登内浦訪問看護ステーションの
職員を募集します。

在宅療養されている方のお宅に訪
問し、日常生活の看護や医療処置な
どを行います。訪問看護では、利用
者が自分の家で安心して自分らしい
生活を送ることができるよう、皆で
一緒に考え、在宅療養生活が送れる
ようにお手伝いをしています。

就業場所

能登内浦訪問看護ステーション
松波 13 字 77 番地

職種 訪問看護師（夜勤はなし）

年齢 不問

（看護経験が 3 年以上ある人）

資格 看護師免許

就業形態

正規職員および非常勤職員

採用予定人数

正規、非常勤各 1 人程度

☎一般社団法人石川県医療在宅ケア
事業団 担当：和田

☎ 076-239-4177

案 内

「よろず支援拠点」無料経営相談

新型コロナウイルス感染症の影響
を受けている事業者の皆さんへ！あ
なたの悩みを一緒に解決!! 無料の経
営相談を実施します。

全国に設置した中小企業・小規模
事業者のための無料の経営相談所
「よろず支援拠点」から専門の相談
員が派遣され、新型コロナウイルス
感染症の影響を受ける事業者からの
経営相談や国・県などの様々な支援
策に係る来訪相談に対応します。

日時 9 月の毎週火曜日
(1 日、8 日、15 日、29 日)
9 時～17 時

場所 能登町役場 1 階 相談室 1

参加費 無料

☎県よろず支援拠点

☎ 076-267-6711

ふるさと振興課☎ 62-8526

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
ポートセンターでは、介護・福祉職
への就職に対する不安の解消や仕事
に対する理解の促進、講習会や事前
の職場体験などの相談を受け付ける
ため、ハローワーク能登で出張相談
を行っています。

日時 9 月 24 日⑤ 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(福サぱいしかわ)

☎ 076-234-1151

『親御さん、婚活相談会』開催！

独身のお子さんがおいでる親御さんの婚活相談に
応じます！

日時 10 月 7 日⑤ 10 時～15 時

場所 能登町役場 1 階 第 1 研修室

対象者 独身のお子さんがおいでる能登町在住の親御さん

相談員 県の縁結び i s t の方が出張して対応します

申込 他の相談者と合わないよう完全予約制とします

締切 9 月 30 日⑤

申込および問合せ先 住民課☎ 62-8510

※相談者の予約がない場合は中止となりますのでご了承ください。

秘密厳守！
相談無料！

9月9日は、9(きゅう)と9(きゅう)で「救急の日」です

「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対して皆様方の理解と認識を深めていただくとともに、
救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的としています。

突然の事故や病気の時、救急隊が現場に到着する
までの間に、現場にいた人が迅速な 1 1 9 番通報、
適切な応急手当を速やかに実施することにより、
傷病者の救命効果が一層向上します。

「いざ」という時のために救命講習を受けましょう。
あなたの行動で大切な命が救えます。



人生 100 年

60 歳以上

シニアの新しい働き方

能登町シルバー人材センター

鳳珠郡能登町字出津ハ字 1 2 8 (☎ 6 2 - 4 6 8 8)

能登町シルバー

検索



高齢者活躍人材確保育成事業

石川県シルバー人材センター連合会

相 談

行政相談 ☎総務課☎ 62-8532

日	時間	場所	行政相談委員
10 日⑤	13:30 ～ 15:30	内浦総合支所 相談室	宮谷内相談委員
15 日④	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⑤・24 日⑤	10:00 ～ 12:00	役場 1 階 相談室 2
10 日⑤	13:30 ～ 15:30	内浦総合支所 相談室
8 日④ ※ 22 日は⑤	10:00 ～ 12:00	笹ゆり荘
23 日⑤	13:30 ～ 15:30	小木地域交流センター

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)	11 日⑤ 18 日⑤ 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(前日午後 5 時までに要予約) ☎金沢弁護士会☎076-221-0242

日	時間	場所	予約・問い合わせ先
25 日⑤	13:30 ～ 16:20	役場 1 階 相談室 1・2	無料、30 分以内、先着 5 名まで 予約順に時間が決まります ☎ 076-221-0242

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④・⑤	10:00 ～ 14:00	☎ 76-2874 ※④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

広報のと有料広告募集中

この大きさは「1 号広告」(縦45ミ、横88ミ)です。

1 号広告月額 町内 8,000 円、町外 10,000 円

掲載は申込希望月の前月 5 日までの申込が必要
です。(例:10 月号掲載の場合は、9 月 5 日まで)

☎総務課☎ 62-8532

知っていますか？

電波のルール

～正しい利用が暮らしの

安心・安全を守ります～

電波は、テレビ・ラジオや携帯電
話などの身近なもののほか、警察や
消防・救急、防災行政、鉄道の無線
局など、私たちの安心・安全な生活
を維持するために幅広く利用されて
います。

しかし、これらの無線通信を妨害
する不法電波も多くあります。

北陸総合通信局では、不法無線局
を取締るとともに、無線機器を利用
される市民の皆様に、電波のルール
を守ることをお願いしています。

「電波利用のルール」

- ① 無線機器の使用には「技適マー
ク」の確認を。
- ② 電波の利用には、原則、免許
が必要です。
- ③ 外国規格の無線機器にはご注
意を。

「技適マーク」



【電波に関するご相談は】

総務省北陸総合通信局

○不法無線局・混信・妨害

☎ 076-233-4441

○テレビ・ラジオの受信障害

☎ 076-233-4491



台風シーズン到来!! 船舶所有者の皆さまへ

- ★台風接近時、可能な限り船は陸上で保管しましょう
陸上で保管できない場合は、備えを万全にしましょう
- ★定期的に係留索の点検を行いましょう
係留索が切れて船が漂流する恐れがあります
- ★船の排水口の手入れを行いましょう
手入れを怠ると降雨により沈没する恐れがあります

うみまる君日記

こどもたちへ 「海の安全教室」開催



海浜事故防止のため、夏休み前の7月31日、小木小学校で海の安全教室を行いました。

こどもたちは、離岸流の危険性や背浮きの仕方を学びました。

関能登海上保安署 ☎ 74-8118

今月の

遊々能登

は、輪島市です。

○ぜんのきらめき

日時 9月11日(金)～21日(月・祝)

19:00～21:00

場所 大本山總持寺祖院周辺

總持寺山門が艶やかに染まり皆さまをお迎えします。週末には輪島和太鼓

「虎之助」による演奏なども楽しめます。詳しくは禅の里づくりで検索。

関禅の里づくり推進協議会 ☎ 42-1111

児童館だより

★未就園児の親子対象 ①小学生以上対象 ②要申込

こどもみらいセンター ☎ 62-1503

◆開館 9:15～17:00 (土曜、第2・4日曜 9:15～16:00)

◆休館日 第1・3日曜、月曜、祝日

※4月から開館日、休館日が変更になりました

毎週水曜日(2日、9日、23日、30日) 16:15

ごいた教室 ② ※16日はお休みです

講師：佐野勝二氏

18日(金) 9:30 身体測定＆ママサロン★

「ママの心と体をサポートする産後ケア教室」

講師：珠洲市総合病院 理学療法士 奥佐千恵氏

持ち物 母子手帳

24日(木)～29日(火) 15:30 作ってかざろう! ①

ミッキー＆ミニーの輪つなぎ

30日(火) 10:30 ベビーノーム ② クルクルまわるおもちゃ

まつなみキッズセンター ☎ 72-0269

◆開館 10:00～18:00 ◆休館日 日・月曜

2日(火) 15:30 おはなしボランティアひまわり

9日(火) 15:30 お月見ミニお茶会

16日(火) 15:30 あっぶるたいむ①

「石川県遊びのチャンピオン大会」(低学年)

19日(土) 14:00 おはなしボランティアひまわり

23日(火) 16:00 あっぶるたいむ②

「石川県遊びのチャンピオン大会」(高学年)

※行事・イベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止に
対し、できる限りの対策をして実施します。

9月のふれあい保育

どなたでも参加できます！
各保育所に申し込み後、ご参加ください。

公立保育所(認定こども園)	日時	内容
鵜川保育所	15日(火) 10:00～11:00	園庭の道具であそぶ
しらさぎ保育所	8日(火) 10:30～11:20	おもちゃであそぼう
ひばり保育所	10日(木) 10:00～11:00	リズム遊びを楽しもう
柳田保育所	10日(木) 10:00～11:00	園児と一緒に散歩しよう ※雨天時や暑すぎる時は変更します

図書館へおいでよ



■【満天星×中央図書館】コラボ企画☆

『夜空を見上げて 2020』

日時 9月25日(金) 18:30～20:00

場所 コンセールのと

対象 どなたでも参加できます(無料)

内容 望遠鏡を使った観察会やミニ講話など様々な催し
を予定しています。

☆お願い☆ 新型コロナウイルス感染症対策のため、
当日整理券を配布します。
スタッフの誘導とイベント進行にご協力ください。

■展示コーナー

【コラボ企画連動！宇宙ノコト星ノコト】
天文学を大特集♪さまざまな視点から宇宙や星について知ってみよう！

【特設展示】

7・8月に募集した『あなたの宇宙・星のなぜ？どうして？』のお返事が掲示されるよ！

※状況により内容が変更になる場合があります。
図書館 HP や満天星 SNS を要チェック！

中央図書館の新刊



そこにはいない男たちについて
井上 荒野／著

愛する夫を喪った女と、夫が大嫌いになった女。おいしい料理教室を舞台にした、ふたりの“妻”の孤独と冒険の物語。

ぼくの残機を投下します
山田 悠介／著

世界一のプロゲーマーを目指す一輝。しかし30歳を目前にして成績は振るわず徐々に心も荒んでいく。そんな悩める一輝の前に現れた謎の3人組。一輝は不信感を露わにするが…大ヒット『僕ロボ』から3年、ミリオンセラー作家が放つ感動大作！



- ・やわらかい砂のうえ 寺地はるな／著
- ・食王 楡周平／著
- ・夢をかなえるゾウ4 水野敬也／著
- ・欲が出ました ヨシタケシンスケ／著
- ・Q&A でわかる山の快適歩行術 野中径隆／著
- ・捨て猫のプリンアラモード 下町洋食バー高野 麻宮ゆり子／著

- ・おこもり太り解消読本
- ・一家に一冊！防災アイデア手帖

9月のカレンダー

中央図書館

☎ 62-8520

開館 9:00～18:00

(土・日・祝は17:00まで)

休館 月・祝

松波図書館(分館)

☎ 72-1819

開館 9:00～17:00

休館 日・月・祝

柳田教養文化館

☎ 76-1585

開館 10:30～18:30

休館 日・祝

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 (休) 松柳	7 (休) 田松	8	9	10	11	12 (土) 13:30～ 加夢加夢おはなし会
13 (休) 松柳	14 (休) 田松	15	16 (土) 13:30～ あゆみ読書会	17	18	19
20 (休) 松柳	21 (休) 田松柳	22 (休) 田松柳	23 (土) 館内整理休館	24	25	26
27 (休) 松柳	28 (休) 田松	29	30			

(休)=休館日 (田)=中央図書館 (松)=松波図書館(分館) (柳)=柳田教養文化館

乳児健診

日 時 9月8日㊥ 受 付 12:30～12:45
対 象 令和2年4月1日～5月31日生
場 所 役場2階大集会場（里山ホール）
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル1枚

1歳6か月児健診

日 時 9月15日㊥ 受 付 12:30～12:45
対 象 平成30年12月11日～平成31年3月10日生
場 所 役場2階大集会場（里山ホール）
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票

9月連休小児科救急当番医

開業または勤務されている小児科の先生方の働きかけで、連休中に、小さなお子さんが安心して過ごせるよう、小児科救急当番医を実施します。
救急診療時間は午前9時～正午まで。受診の場合、事前連絡が必要です。



当番医 / 日	19日㊥	20日㊦	21日㊧・㊨	22日㊩・㊪
市立輪島病院 ☎ 0768-22-2222			救急	救急
珠洲市総合病院 ☎ 82-1181			救急	救急
まるおかクリニック ☎ 0768-52-8228	救急	救急		

9月1日より、秋の総合健診、女性がん検診（集団会場）の予約を開始します。
今年まだ受診していない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

新型コロナウイルス感染の影響により、今年度の総合健診、女性がんの集団健診は電話による予約のみとなります。健診実施月の1か月前より、予約受付を開始します。（11月1日㊦能登町役場会場の予約受付は、10月1日㊥からとなります。）

総合健診

9月1日予約受付開始会場

- 10月17日㊥ 内浦総合支所
- 10月25日㊦ 柳田公民館

受付時間 8:30～10:30

健診種類

特定健診・後期高齢者健診・19～39歳健診・肝炎ウイルス検査・胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診・骨密度検診

＊医療機関での健診は、11月末まで実施しています。

詳しい内容については、7月号広報配布時の「令和2年度特定健康診査・がん検診のお知らせ」または町ホームページを参照ください。

女性がん検診

9月1日予約受付開始会場

- 10月2日㊧ 柳田公民館
- 10月6日㊥ 能登町役場
- 10月13日㊩ 鶴川公民館
- 10月22日㊥ 能登町役場（※17:30～19:00）
- 10月29日㊥ 小木地域交流センター

受付時間 13:30～14:30

健診種類 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診・骨密度検診

＊女性がん検診は、指定の医療機関において12月末まで実施しています。

今年度女性がん検診対象の方には、8月下旬に個別に案内していますので、ご確認ください。（今年度対象外の方でも希望があれば受診可能です。）

メタボのリスクは新型コロナのリスクと重なります！

特定健診で着目しているメタボリックシンドロームは、新型コロナウイルス感染症にかかるリスクと重症化しやすいと言われています。

能登町は、H30年度特定健診受診者のメタボ該当率が全国平均18.6%、石川県平均20.7%を大きく上回り26.1%と県内トップとなっています。

特定健診で異常がないかをチェックして、生活習慣の改善や治療に取り組み、体を良い状態にコントロールすること、こまめな手洗いなどで新型コロナ対策にも努めましょう。

メタボに関係するリスク

- ・肥満・高血圧・高血糖・脂質異常・喫煙

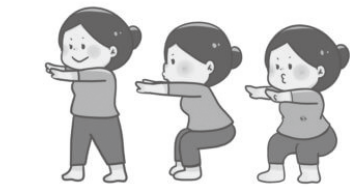
新型コロナが重症化しやすいとされる主なリスク

- ・肥満・高血圧症・糖尿病・喫煙
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）など

◇気軽にできる筋力トレーニング

1.スクワット 歩くための筋肉「大腿四頭筋」を鍛えよう

- ①足を肩幅に開いて立ち、両手を前に伸ばす
 - ②息を吸いながらいすに腰掛けるイメージでお尻を後ろへ引きややきついところまで腰を落とす（いすにお尻はつけない）
 - ③息を吐きながら膝を伸ばし、伸びきる手前でまた②まで腰を落とす
- ＊1回につき5～15秒かけてゆっくり行う
- ＊10～20回を目安に行う



大腿四頭筋は膝関節や股関節の動きにかかわる歩行に欠かせない大きな筋肉。大きな筋肉をきたえれば、基礎代謝も効率よく上げられます。

2.ドローイン 「腹横筋」をきたえて、おなか周りを引き締めよう

- ①ズボンに手が入るくらいを目安におなかをへこませ、呼吸をしながら、6秒キープする
 - ②ゆっくりとおなかを戻す
- ＊①→②を3回×3セット、毎日行う
- ＊慣れてきたら、キープ時間・回数を徐々に増やす。朝夕など分けて行ってもOK
- ＊最終的に30秒キープ・10回×5セットを目標にする



腹横筋をきたえると、おなか周りが引き締まるだけでなく、腰への負担も減るため、腰痛予防にもなります。

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。



6日㊦	13日㊦	20日㊦	21日㊧・㊨	22日㊩・㊪	27日㊦
福本眼科医院 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	たくだ皮ふ科 ☎ (0768)23-4335 輪島市宅田町	定梶医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町	永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町	大和医院 ☎ (0768)43-1323 輪島市門前町	尾張内科クリニック ☎ (0768)52-1515 穴水町此木
はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町岐山	みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波

き

ど

8/14

せ

ま

～

こ

の

7/15

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

うぶづえ

……すこやかにすくすくと

出生児

両親の名前

住所

府中環希
隆朗・裕美恵
宇出津

石田秀仁郎
哲也・由貴
布浦

羽根秀善
秀宝・春香
宮犬

曾良侑衣里
歩夢・尚子
小木

井上雅規
松波

吉良一美
高知県

齊藤蓮
愛知県

志茂絵里歌
宇出津

中野雅之
志賀町

中野直子
新保

氏名

本籍

住所

……いつまでもお幸せに

高砂や

おくやみ

……ご冥福をお祈りします

村井 渉
金沢市

善野由希栄
波並

かほく市

氏名

年齢

住所

櫻井菊枝
64歳
崎山

堀井 實
84歳
小波

木下きみ
90歳
矢波

向 喜一
79歳
姫

川端悦子
70歳
不動寺

有手喜壹郎
93歳
国光

松坂眞喜郎
95歳
真脇

藤本慶治
83歳
宇出津

角スサ子
95歳
鶴川

田保信一
95歳
上川

大友 昭
93歳
小川

堂上邦夫
72歳
鶴川

ご寄付ありがとうございました

能登町社会福祉協議会へ

善意の窓

中町幸雄さん（小木）
10万円

橋本 朗さん（宇出津）
10万円

牧野正勝さん（京都府）
1万5千円

山崎ひで子さん（宇出津新）
手作りマスク
50枚



新型コロナウイルス感染
防止対策・医療の充実へ
(有)ライフサポート（輪島市）
子ども用マスク 9千枚



●人口・世帯数 8月1日現在
(前月比)

人口(人)	16,647	－ 12
男	7,891	－ 5
女	8,756	－ 7
世帯数(戸)	7,477	3

「能登町民文化祭」中止のお知らせ

「第16回能登町民文化祭」につきましては、新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じることが難しいと判断し、中止とさせていただくこととなりました。
町民のみなさまにおかれましては、ご理解とご協力をお願いいたします。

能登町文化協会

スポーツ
カルチャー
案内&結果

第48回
石川県小学生ソフトテニス選手権大会代替え大会
(8月8、9日・県立能都健民テニスコート)

【女子の部】 優勝
小原萌々子・長道朱里ペア／能登ソフトテニススポーツ少年団

【男子の部】 第3位
影田永遠・境谷健太郎ペア／能登ソフトテニススポーツ少年団

男子30ペア、女子42ペアが参加し熱戦を展開しました。

掲載している大会結果は主催者、学校または各競技団体から情報提供があったものです。



公立宇出津総合病院だより

☎ 62-1311
http://www.hospitalnet.jp/

■診療日のご案内

○眼科外来の午後診療日
4日(金)、14日(月)、24日(木)

○糖尿病・内分泌外来
7日(月)、28日(月)

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

日 時

火曜日の13:30～15:00
9月…22日、29日
10月…6日、13日、20日、27日

場 所

小木地域交流センター

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

※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。

9月24日～30日は
結核予防週間です

せき
長引く咳は
赤信号！

気になる症状

・2週間以上咳が止まらない
・痰（たん）に血が混じる
・体重が落ちた
・微熱があつてだるい

咳エチケット

・咳やくしゃみが出たらティッシュで口元を覆い、使用後はすぐにゴミ箱に捨てる
・咳やくしゃみが続く時は、マスクを正しく着用する
・マスクを着用しておらず、ティッシュがないときは、上着の内側や袖で鼻と口を覆う

結核は1950年まで、日本人の死亡原因の第1位でした。抗結核薬等の服薬で治療できるようになりましたが、今もなお、1年間に約16,000人の新規患者が発生しています。世界的に見ても、結核罹患率（人口10万人あたり）は12.3で、他の先進国と比べて高い水準にあります。

結核は肺結核患者のくしゃみや咳によって、空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことで感染します。

そのため、感染を防ぐために、咳エチケットに心がけましょう。咳やくしゃみによるしぶきは1～2m先まで飛び散ります。人に向けて咳をしない、せき込むときはマスクをつけるなど、学校や職場などで感染を拡大させないことが大切です。

結核の初期症状は風邪とよく似ています。結核を発病しても早期に発見されれば、入院せず通院治療ができます。気になる症状は放置せず、早めに医療機関で検査を受けましょう。

結核の早期発見、予防のために

・定期的に健康診断を受ける。
65歳以上の方、特に80歳以上の方は、町で実施している結核の定期健診を受けるなど、年に1回は胸部レントゲン検査を受ける。

・0歳の赤ちゃんはBCG予防接種を受けて疾病の予防に努める。

☎健康福祉課健康推進係
☎ 62-8514

25_NOTO+2020.09

24

能登高校魅力化プロジェクト・まちなか鳳雛塾



■能登高校は地域課題をテーマにした探究活動に取り組んでいます。

1. 今年度のテーマ・概要

学習指導要領の改訂を受けて昨年度より全国の高校で始まった「総合的な探究の時間」ですが、能登高校では「1 年次：地域を知り探究の作法を学ぶ」「2 年次：地域課題解決の探究と実践」「3 年次：探究学習の成果を進路実現につなげる」とした3年間の連続的なカリキュラムと到達目標を設定し、普通科と地域創造科・地域産業科が合同で、地域人財の育成を意図した探究学習を行なっています。能登高校魅力化プロジェクトでは高校の先生方と協働して、カリキュラムづくりや授業運営の支援をしています。

2. 高2授業内容とその様子

探究学習2年目となる2年生は「この地域であなたが考える『より良い社会』を実現するために私たちは何をやる？」を共通テーマにして学習しています。「個々の興味関心や挑戦したいこと」と「地域社会での課題」との重なり部分を探し、「文化」「スポーツ」「健康」「交通」「デザイン」「観光」「農業」

「水産」「自然」などのチームに分かれて探究活動を進めています。一人ひとりが地域のどんな課題と向き合い解決に向けてチャレンジするのか、今後がとても楽しみです。



3. 高1授業内容とその様子

1年生はまず科学技術の進歩や長寿命化（人生100年時代）といった昨今の劇的な社会変化と、そんな社会で働き生活していく上で「考える力」「探究する力」がなぜ欠かせないのかをまず確認しました。その上で探究学習に欠かせない「身の回りに興味関心を持つトレーニング」を積み重ね、探究学習の「お作法」を学びました。また持木町長や町役場職員、町定住促進協議会職員をゲストにお招きし、地域の魅力や課題について直接お話を聞いたりしています。（高校魅力化コーディネーター：木村）

■「第二回 山元・金大生ゼミ」を行いました。

「第二回 山元・金大生ゼミ」が7月12日にコンセルのとで行われました。「山元・金大生ゼミ」とは、まちなか鳳雛塾スタッフである山元と金沢大学の学生をファシリテーターとし、能登高生の参加希望者を対象としたゼミ活動です。

第二回のゼミ活動では、第一回で各人が決めたテーマについて一人15分程度の発表を行いました。「麻雀の豆知識」から始まり、「漁業とAIの関わり」

「ベーシックインカム」「電気自動車」「海水の塩の謎」など様々な発表が行われました。

第三回のゼミは8月22日にコンセルのとで行われます。第二回での反省を生かし、再び各々が発表を行います。一般の参加者も募っておりますので興味のある方は是非まちなか鳳雛塾の山元までご連絡ください。みんなでの学び合いを楽しみにしています。（まちなか鳳雛塾スタッフ：山元）

9月のまちなか鳳雛塾スケジュール

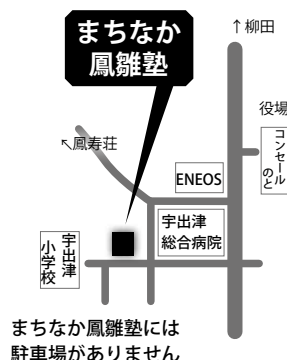
塾生の保護者や入塾を考えている方は、随時見学可能です。お気軽にご相談ください。

受講対象者	月	火	水	木	金
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5・6年生	16:30～18:00 一斉演習日		16:30～18:00 一斉演習日		
選択者		英会話	英会話		

■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。
■小中学生は各クラスごとに定員あり。小6、中1・2・3クラスは定員に達しており、募集を停止しています。

■開塾時間…月～金曜16:00～22:00（土日・祝は閉塾）
■毎月29～31日は一斉演習を原則休講とします。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



まちなか鳳雛塾には駐車場がありません



6月25日、小
木小学校3年生
が総合（里海）
の授業で川の生
き物観察を行
いました。1・2
年生で海に親し
み、海の生物を
知った子供たち
ですが、海以外

■小木小3年生、松波川に行く

能登町で行われている海洋教育は、その特徴となるポイントがいくつかあります。中でも一番大事なのは、専門家が決めた一定のプログラムを実施するのではなく、学校の先生が子供たちとともに主体的に授業を計画して実施するということです。先生方は毎年授業計画を検討し、子供たちのためにより良い授業となるよう工夫しています。そういった先生方の取り組みに常に対応できるように、われわれも支援体制を整えています。

今回は、最近の新たな授業プログラム支援について2例で紹介します。

場所の動物に接した経験がありません。そこで担任の梅木あゆみ先生はこの授業を新たに計画されたことです。当日は梅木先生とともに、金沢大学臨海実験施設の小木曾正造さんが指導し、里海研の谷内口事務局長、浦田研究員が支援にあたりました。

上集会所に到着した子供たちは、小木曾さんの協力で選定した松波川中流のポイントに行き、説明を聞きながら自分たちの手で川の生き物を採集しま

■鵜川小6年生、

プランクトンを観察

7月30日、鵜川小学校6年生が総合の授業でプランクトンの観察をし、海の環境を学びました。授業ではまず担任の梅木大嗣先生から、これまでの学習内容「食物を介した生き物のつながり」の振り返りがあり、続いて浦田研究員が、授業前に鵜川港で採集したさまざまなプランクトンをモニターに示しながら、海食物連鎖について説明しました。

子供たちは、一人ひとりに配られた顕微鏡で、甲殻類やゴカイの幼生が活発に動き回るようすや、ヤコウチュウ、ツノモ、ケイ藻類などを見つけて観察しました。また、自分が見つけたプラ

てしまうか？」の問いかけがありました。海の環境の大切さを考える展開となりました。子供たちの興味関心は高く、活発な授業となりました。



今回の授業実施にあたっては、梅木先生と何度もメールでやりとりし、先生が子供たちに何を伝えたいかを中心にしながら、協働で授業計画を立案しました。海のプランクトンは、時と場所により何が採集されるかわかりませんが、子供たちの観察時には、ある程度基礎知識のある支援者がいた方がよいと言えます。一方で、観察したプランクトンから子供たちが何を学ぶかは、担任の先生次第とも言えます。協働授業が活かされるプログラムとなるよう、今後さらに改良していければと思います。

（能登里海教育研究所 浦田慎）

