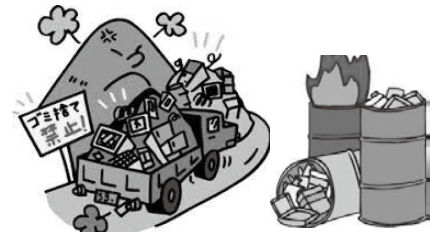


廃棄物の不法投棄 焼却を見かけたら110番

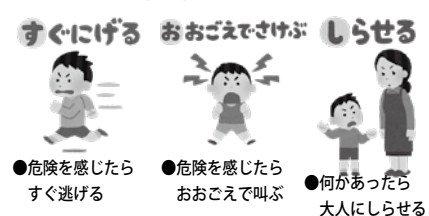
- ・山林に木くず、コンクリート片等を捨てている。
- ・海岸で廃タイヤ等を焼却している。
- ・空地、農地に廃棄物が山積みされている。
- ・河川の水が変色し、油が浮いている。



廃棄物は、決められた方法によって処分しましょう。処分場所以外の場所に廃棄物を投棄したり、野外で焼却することは、法律で禁止されています。

いかのおすし おぼえよう

●知らない人についていかない



●危険を感じたら
すぐ逃げる

●危険を感じたら
おおごえで叫ぶ

●何があったら
大人にしらせる

●珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁舎 ☎ 62-1334

町営住宅入居者募集

■募集期間

5月6日(木)～19日(木)まで

■対象住宅

城野住宅 宇出津山分5字26番地

・10号棟23号、3DK

家賃 月額15,200円～22,600円

(裁量世帯は上限額34,900円)

桜木住宅 鶴川30字1番地

・1号棟111号、2DK(※事故住宅)

家賃 月額15,500円～23,100円

(裁量世帯は上限額35,700円)

・2号棟221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)

・2号棟232号、234号、235号、3DK

家賃 月額19,200円～28,500円

(裁量世帯は上限額44,000円)

新港住宅 宇出津新港1丁目49番地

・1号棟105号、2DK

家賃 月額15,000円～22,300円

(裁量世帯は上限額34,400円)

※家賃は所得により変動します。

鶴川駅前団地 七見い字2番地8

・1号棟102号、3DK

家賃 月額45,000円

さくら団地 柳田龍部14番地

・3号棟1番、4号棟1番、5号棟1番、

3LDK

家賃 月額30,000円

わすみ団地 上町ほ字27番地

・7号棟2番、3LDK

家賃 月額35,000円

■入居可能日 6月1日(木)

■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

城野・桜木・新港…158,000円

(裁量世帯259,000円)以下

鶴川駅前・さくら・わすみ…

158,000円以上487,000円以下

⑤入居者全員が暴力団員でないこと

⑥单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

故や、孤独死が発生した等の住宅で

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



桜木住宅

奥能登広域消費生活センター便り

友人から「儲け話」の誘い。断り切れず、謝金して契約?!



相談事例

新型コロナウイルス感染症の影響で職場の休業が続き、収入が激減して困っていた。そこへ、友人が「必ずもうかる」、「簡単にもうかる」と「ネットワークビジネス」に誘われた。

「お金がないなら借金すればいい」と言われ、消費者金融へ誘導され、借金をして契約。商品が自宅へ届いたが、友人が言うようには売れず、借金だけが膨らんでいく。解約したい。



このようなコロナ禍の困窮に付け込んだトラブルに関する相談が、県内で増えています。消費者金融へ誘導し借金させるなど、大変悪質なケースもあります。

「儲かる話」を鵜呑みにせず、不必要な契約は簡潔にきっぱり断りましょう。

<相談窓口>

・奥能登広域消費生活センター

☎ 0768-26-2307

・消費者ホットライン

局番なしの ☎ 188

・町消費生活相談窓口(住民課内) ☎ 62-8510

「連鎖販売取引」とは…

『友人から良い話があると誘われて説明会に行ったら、商品を購入して会員になり、その商品を知人に紹介すれば利益が得られる。数カ月も頑張ればどんどん儲かるようになる』と誘われた。

これは、「マルチ商法」といわれるものの典型的なケースです。「マルチ商法」の多くは、「連鎖販売取引」に該当し、特定商取引法によって次のように規制されています。

○クーリング・オフ20日間

○勧誘の際の説明に問題があり、契約者が誤認している場合の取消制度

○いつでも販売員を辞めることができる中途解約制度 など

令和3年度統一テーマ “消費” で築く新しい日常

新型コロナウイルス感染症の拡大を契機として、生活用品の買い占め、買いだめなどが発生しました。また、個人等による誤った風説や心理的に不安定な状態となっている消費者に付け込む悪質商法等により、合理的でない消費行動や新たな消費者被害が発生しています。このような状況で、「今だけ」「ここだけ」「自分だけ」の消費行動を控え、社会全体のことを考えた消費行動が求められています。

また、急速なデジタル化の進展に伴い情報が氾濫する中、新たな消費者被害を防止していくためには、行政による正確な情報発信等の取組みに加え、消費者の自立と事業者の自主的取組みの加速化など、消費者、事業者、行政が一体となって取組みを進めることが重要です。

消費者一人一人が「新しい日常」において、より良い消費行動について考えるきっかけとなるように！



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

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!!



事業所で

- ◆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

募 集

警察官採用候補者試験

区分 警察官A、女性警察官A
受験資格
・昭和63年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた者
・大学卒または令和4年3月までに大学卒業見込みの者
試験公告日 5月12日㊥
受付期間 5月19日㊤～6月11日㊤
試験日程 (第1次試験)
筆記試験…7月11日㊥
体力試験…7月17日㊥
(第2次試験) 8月下旬
・試験区分、採用予定人員、実施方法等は試験公告日に発表されます。
㊥ 珠洲警察署警務課 ☎ 82-0110

能登町赤十字奉仕団員

町赤十字奉仕団は、赤十字事業の普及啓発のもとに“地域社会を明るく住みよくしよう”という気持ちを持ったボランティア組織です。万一来備えての救急法等の講習会や福祉施設の清掃、チャリティバザーの協力など、地域における社会福祉の増進のために活動を展開しています。興味のある方はご連絡ください。
㊥ 能登町社会福祉協議会 ☎ 72-2322

案 内

司法書士月イチ休日電話相談

新型コロナウイルスに起因する法律問題や相続・遺言などさまざまな法律問題に対応します。
日時 5月9日㊥ 13:00～16:00

相談方法

○電話相談 076-292-1088
当日専用ダイヤルです。平日はつながりませんのでご注意ください。
○WEB相談 (要予約)
予約番号 076-291-7070
予約受付時間 平日 10:00～17:00
実施方法 Microsoft Teams を利用しての面談相談
㊥ 石川県司法書士会 ☎ 076-291-7070

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。
セミナーと個別相談の2部構成。事前予約不要、個別相談だけでもOKです。
日時 5月27日㊥
○セミナー 13:30～14:15
○個別相談 14:20～15:00
場所 ハローワーク能登 2階
※1人ずつ相談に応じます。
※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

自死遺族交流会 (J交流会)

県こころの健康センターでは、自らの命を絶たれた方の遺族の方々が寄り添い、思い出を語り合い、悲しみや苦しみを互いに共感することにより、心が安らぐ時を過ごす場として、交流会を開催しています。

日時 5月8日㊥ 14:00～16:00
会場 金沢市内(お電話いただければお知らせします)
㊥ 県こころの健康センター相談課 ☎ 076-238-5750

お知らせ

石川県調理師試験

日時 10月30日㊥ 13:30～15:30
試験場 県地場産業振興センター(金沢市鞍月2-1)
受験書類の配布場所
・能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011
・珠洲地域センター ☎ 84-1511
受験書類の配布期間
5月10日㊥～6月4日㊤
受験書類の提出先
(公財) 調理技術技能センター
調理師試験担当あて

出願期間
5月10日㊥～6月4日㊤
受験手数料 6,400円
合格発表 12月17日㊤
㊥ (公財) 調理技術技能センター ☎ 03-3667-1815

5月は「赤十字運動月間」です

災害時の被災者救護や新型コロナウイルスなどの感染症拡大防止への対応、防災・減災の普及啓発やボランティアの育成など、日本赤十字社のいのちを救うさまざまな活動は、皆さまからのご寄付に支えられています。
「救いを託されている。」赤十字の活動資金にご協力ください。
㊥ 日本赤十字社石川県支部能登町分区分赤十字担当窓口 ☎ 72-2322

相 談

行政相談 ㊥ 総務課 ☎ 62-8532

日	時間	場所	行政相談委員
10日㊥	13:30～15:30	内浦総合支所 会議室	宮谷内相談委員
18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
13日㊤・27日㊤	10:00～12:00	役場1階 相談室2
10日㊥	13:30～15:30	内浦総合支所 会議室
11日㊤・25日㊤	10:00～12:00	笹ゆり荘
20日㊤	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(前日午前中までに要予約)

㊥ 能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2012 / 珠洲地域センター ☎ 84-1511

日	時間	場所・問い合わせ先
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
27日㊤	13:00～15:00	能登北部保健福祉センター 珠洲地域センター 珠洲市宝立町鶴島ハ124

相談内容 家庭や職場、学校におけるこころ(精神)の不安や悩み専門医が応じます。※保健師や相談員による相談は平日8:30～17:45(珠洲地域センターは17:15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
28日㊤	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㊤・㊤	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。

消火器の廃棄について

消火器はごみとして収集や搬入はできません。また、消防署での引き取りも行っていないです。

消火器の処分方法

- ・「特定窓口」又は「指定引取場所」に消火器を持ち込む
- ・「特定窓口」に消火器の引取りを依頼する
- ・「エコサイクルセンター」に連絡し、ゆうパックによる消火器の回収を依頼する
- ・販売店で消火器の処分を依頼する

※最寄りの給油取扱所(ガソリンスタンド等)で取り扱いをしている場合もありますのでお問い合わせください。

石川県の指定取引場所

- ・ヤマトプロテック北陸(株)
〒920-0002
金沢市千木一丁目42番地
☎ 076-252-3070
- ・日本ドライケミカル(株)北陸支店
〒920-0901
金沢市彦三町2丁目9番25号
☎ 076-260-0631
- ・(株)丸山製作所 北陸営業所
〒921-8061
金沢市森戸二丁目184番地
☎ 076-249-8480

能登町の特定窓口

- ・(有)前田電機商会
〒927-0553
小木25字33番地の2
☎ 0768-74-1212

有料広告

扁鵲 (へんせき)

【漢方薬】(第2類医薬品)

11種類の生薬からつくられた脂肪が多めの方におすすめのお薬 (生薬製剤)

問い合わせは あさひ堂大森医薬院 ☎62-4357
能登町藤波(能都中前) 駐車場有
医薬品販売業許可番号 第510047号

有料広告

こども英語教室 Life

Take it easy!

Life kid's English class

☑ 会話中心のレッスン ☑ Zoomにも対応

☑ 英検Jr./英検/共通テスト/TOEICに対応

☑ 4歳～高校生 ☑ レッスン料5000円～/月

◆お問い合わせ◆ 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
㊥ かくだストア2F

有料広告

さあ! あたらしいステージへ!!

人生100年

シニアの新しい働き方 (60歳以上)

能登町シルバー人材センター

鳳珠郡能登町字宇出津ハ字128 (☎62-4688)

詳しくは 能登町シルバー で 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

経済センサス 活動調査

日本経済の今がわかる「経済センサス-活動調査」がはじまります。全国すべての事業所・企業が対象です。

令和3年6月1日

総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。



ゴールデンウィーク 事故無く楽しく 過ごしましょう！

暖くなり、釣りなどのレジャーで海に行く人も多くなり、またGWの休暇を利用して船のレジャーを始める人もいるかと思ひます。

海でのレジャーを楽しく過ごすため、うみまる君からのお願いです!!



- ・船を出す前にはエンジン、燃料などの出航前点検をしましょう。
- ・船に乗るときや、釣りをするときは救命胴衣を着用しましょう。
- ・非常時の連絡手段用に携帯電話を防水ケースなどに入れておきましょう。
- ・天気が悪い時など、少しでも不安を感じたら出港をやめるなど安全第一で行動しましょう。



無理せず楽しいGWを過ごしましょう！

図能登海上保安署 ☎ 74-8118

今月の 遊々能登 は、 奥能登イベント情報

第37回奥能登大谷川鯉のぼり川渡し
期間 5月10日(日)まで

場所 珠洲市大谷町(大谷川河口)

大川の河川付近に約450本の色とりどりの鯉のぼりが泳ぎます。



※天候により鯉のぼりが出ていない場合もあります。

図第37回奥能登大谷川鯉のぼり川渡し実行委員会 ☎ 87-2222

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
(域内 ☎ 65-1503)



◆開館 9:15 ~ 17:30 (4月~9月)
(土曜、第2・4日曜 9:15 ~ 16:00)

◆休館日 第1・3日曜、月曜、祝日

9日(日)~14日(金) おいしい!野菜チャレンジ
「りりこ(トマト)わくわくプログラム」 ①②
申込14日(金)まで 定員:小学生の親子10組

12日(水)、26日(水) 放課後「ごいたの集い」 ①

19日(水)~21日(金) みんなで遊ぼう! ①
「ミッションゲームに挑戦!」 放課後いつでも参加OK!

21日(金) 10:30 身体測定&ふれあいあそび★ 持ち物 母子手帳

26日(水) 10:30 ベビーノーム★ わらべうたであそぼう

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

5日(水) 13:30 おはなしボランティアひまわり

12日(水) 15:30 端午の節句ミニお茶会

15日(土) 14:00 おはなしボランティアひまわり

19日(水) 15:30 月に一度の食について学ぶ日
キッズ食育の日「栄養素のお話と食育パズル」

26日(水) 15:30 あっぷるたいむ
「バスケットフリースロー」

※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。

5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	11日(火) 10:00~11:00	園庭であそぼう
しらさぎ保育所	11日(火) 10:30~11:20	一緒にお散歩しよう
ひばり保育所	20日(木) 10:00~11:00	親子で ふれあいあそびをしよう
柳田保育所	13日(木) 10:00~11:00	園児と一緒にあそぼう 育児相談・情報交換

図書館へおいでよ



■大人気イベントが同時開催!

【雑誌リサイクル市&お宝本市】

対象館 中央図書館

場所 コンセールのと1階ライトコート

日時 5月1日(土) 9:00~無くなり次第終了

※雑誌は、お1人様5冊まで※

※新型コロナウイルス対策のため、手指消毒とマスク着用のご協力をお願いします。

また、状況によりイベントの一時中断・中止する場合があります。

■えほんカルタをさがせ!開催中

読み札をもらい館内から絵札を探そう!

対象館 中央、松波(分館)

期間 5月12日(土)まで

♪景品あり♪お1人様1回まで

■特別開館

【GWは図書館へいこう!】

対象館 中央図書館

期間 5月4日(火)・(祝)、5日(水)・(祝)
9:00~17:00

中央図書館の新刊



小説しろひげ在宅診療所
山中 光茂/著

「俺はね、こんな人生だったけど、しろひげ先生や中鉢さんに仕事とはいえ優しくしてもらえたことがさ、嬉しかったんだ。」運命に流され、人の縁をつなぎ、かけがえのない人生を共に生きる姿を綴った物語。

- ・再建の神様 江上剛/著
- ・広告の会社、作りました 中村航/著
- ・傷痕のメッセージ 知念実希人/著
- ・小さな神たちの祭り 内館牧子/著

僕らは風に吹かれて
河邊 徹/著

大丈夫。僕は今、誰かに必要とされている。音を鳴らせ。生きてんだからー。人や世界が変わっても、僕らの思いは届く。SNSの時代に音を奏でる意味を言葉にした“純正バンド小説”



- ・袋栽培でかんたん野菜づくり 梁川正/著
- ・メンタルと体調のリセット術 中谷彰宏/著
- ・大学の学科図鑑 石渡嶺司/著
- ・和のごはんもん 飯田知史/著

5月の カレンダー

中央図書館

☎ 62-8520

開館 9:00 ~ 18:00

(土・日は 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 (休)松柳	3 (祝)・(休)	4 (休)松柳	5 (休)松柳	6	7	8 (土) 13:30~ 加夢加夢おはなし会
9 (休)松柳	10 (休)田松	11	12	13	14	15
16 (休)松柳	17 (休)田松	18	19 (土) 13:30~ あゆみ読書会	20	21	22
23 (休)松柳	24 (休)田松	25	26 (土) 館内整理休館	27	28	29
30 (休)松柳	31 (休)田松					

(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

年に一度は
健診を受けましょう

特定健診・がん検診
今年度は
6月から町内各会場・医療機関でスタート
検査の期間と内容

	集団健診	医療機関
実施期間	6月9日(水)～7月15日(木)	6月1日(火)～11月30日(火)
実施内容	・特定健康診査 ・後期高齢者健康診査 ・がん検診 …胃(バリウム)・大腸・肺・前立腺 ・肝炎ウイルス検診	・特定健康診査 ・後期高齢者健康診査 ・がん検診 …胃(内視鏡)・大腸・肺 ・肝炎ウイルス検診
その他	特定健診・がん検診を受診する際の持ち物 ①特定健診受診券 ②健康保険証 ③質問票 ※特定健診受診券は、5月頃より順次、ご加入の医療保険者からお手元に届きますので失くさないようにお持ちください。	



集団健診会場は、予約制となります。6月の健診の予約は5月20日(土)より開始します。
医療機関での健診は、各医療機関にご確認ください。
詳しくは5月広報配布時の健診案内チラシをご覧ください。
国民健康保険加入の方への特定健診受診券の発送は5月下旬を予定しています。

医療機関での女性がん検診は
6月から町内・県内で始まります



6月より町内・県内の医療機関で女性がん検診が始まります。
町民の方は、自己負担各500円で、子宮頸がん・乳がん検診を受診することができます。
今年度のクーポン券対象者の方は、無料で受診することができます。
受診する医療機関に電話で予約し、能登町民であることを伝えてください。
詳しくは5月広報配布時の健診案内チラシをご覧ください。
実施医療機関については、5月末頃に町ホームページに掲載予定です。

新型コロナウイルス感染症への対応について

- 次の項目に1つでも該当する方は、健診の受診をご遠慮ください。
- ①現在、37.5℃以上の発熱がある
 - ②現在、かぜの症状がある
 - ③2週間以内に新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した
 - ④2週間以内に海外に渡航した
 - ⑤2週間以内に発熱があった

健診当日のマスク着用、検温、消毒、症状等に関する問診票の記入をお願いします。
※感染拡大状況によって、急きょ実施できない会場や医療機関が出てくる可能性があります。
変更があった場合は、告知放送や広報などでお知らせします。



乳児健診

日時 5月18日(火) 受付 12:30～12:45
対象 令和3年1月1日～1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ヵ月児健診

日時 5月11日(火) 受付 12:30～12:45
対象 令和元年8月11日～10月15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

※令和3年度の乳幼児健康診査日程は町ホームページで確認できます。

能登北部医師会 5月の

休日当番医

【受付時間】 都合により当番医が変更になる場合がありますので、
9:00～12:00 あらかじめ電話してから受診してください。

2日(日)	3日(月・祝)	4日(火・祝)	5日(水・祝)
まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島	まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島	桶本眼科 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町
みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町
9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
船木クリニック ☎ (0768)23-0866 輪島市釜屋谷町	たくだ皮膚科クリニック ☎ (0768)23-4335 輪島市宅田町	瀬戸医院 ☎ (0768)42-0023 輪島市門前町	栗倉医院 ☎ (0768)32-0018 輪島市町野町
はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津山分	みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	小木クリニック ☎ 74-1711 能登町小木



5月連休小児科救急当番医

5月の長い休み中に、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	2日(日)	3日(月・祝)	4日(火・祝)	5日(水・祝)
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		

都合により担当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。

マダニに注意してください



春から秋にかけてマダニの活動が盛んになります。
マダニにかまれると、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)を引き起こす可能性があります。
野山や草むら、畑などに出かけるときは、マダニにかまれないよう、耳を覆う帽子、首に巻くタオル、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を少なくしましょう。
また、マダニにかまれた後に発熱等の症状があった場合は、医療機関を受診しましょう。

A grayscale photograph of the Public Utsunomiya General Hospital building, featuring a prominent chimney and the hospital's name in Japanese characters on the facade.

公立宇出津総合病院だより

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

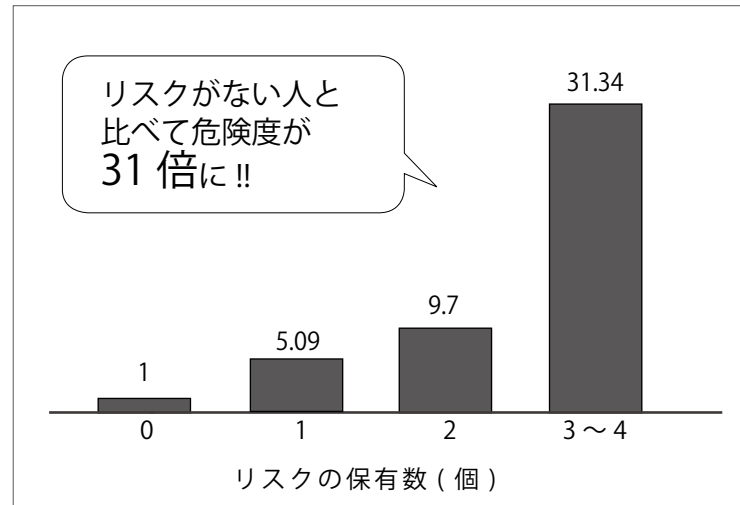
へるすあっぷシリーズ

～第1回 運動編～

メタボリックシンドロームは、内臓の周りに脂肪がたまることで、高血圧、高血糖、脂質異常を招き、それらが重複している状態です。

メタボが怖いのは、一つ一つのリスクが軽度でも、重なることで急激に動脈硬化が進行してしまうことです。そのまま放置すると、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症といった、命に関わる深刻な病気を引き起こしてしまいます。

【心臓病発症の危険度】



始めましょう！+10分の運動習慣

メタボリックシンドロームを改善するためには、食生活、運動などの改善が必要です。今まで、運動習慣がない方がいきなり激しい運動をすることは、膝を痛めるなどけがのリスクがあります。まずは、今よりも10分多くからだを動かして、健康づくりを始めましょう。

①背すじをピンと伸ばし、お腹をギュッとへこませる

1. 背すじを伸ばしてあごを軽く引く
2. 両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのズボンをはくイメージでお腹をギュッとへこませる
3. お腹をへこませたまま、息をゆっくり吐きながら両手を下げる
4. ゆっくり呼吸しながらその姿勢を30秒維持する

※歩くとき、階段を上るときなど、生活の中で姿勢を正すことを意識してみましょう

②座る前にスクワット

- ・イスに座るときに体を投げ出すように座らずに、中腰姿勢で2秒静止してからゆっくり座る
- ・立ち上がる時にも、中腰姿勢で2秒静止してから立ち上がる

③10分多めに歩く

- ・大腿で、スピードを上げて歩けば脂肪燃焼効果もアップ！

「健康こそがわが財産！
～あと10分 歩いて目指す 脱メタボ～」



■中学校の授業からキット誕生

このキットは松波中学校の海洋教育授業から生まれたものです。中学生の皆さんは授業で能登の沿岸の海そうや近年の環境の変化、里山と里海のつながりなどについて学び、学んだことをたくさんの人たちに発信しようと能登の海そうをつかった特産品づくりとしてふりかけ制作に挑戦しました。この学びのエッセンスを、コロナ禍の

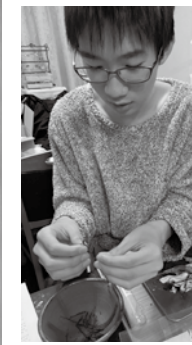
里海研では、海そうをはじめとする能登の素材の味と香りを感じながら、楽しく海の価値を学ぶことを目指して「つくってみよう！海そうふりかけ」キットを開発しました。



つくってみよう！海そうふりかけキット

なかご家庭でも体験できるように共同で企画したのが「つくってみよう！海そうふりかけ」キットなのです。

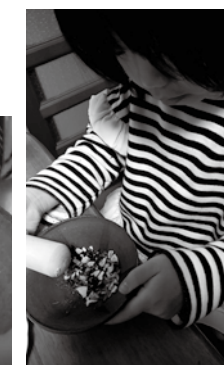
今回はフードコーディネーターの瀬川しのぶさんがすべて能登産の食材を手配してくださいました。ホンダワラ（ぎばさ、じんばそうとも呼ばれます）は和平商店様、ワカメは今井商店様、シイタケはのとつこ様、ホッコクアカエビ（あまえび）は浜野水産様、揚げ浜式塩田塩はArie様に準備いただきました。これに小畑泰子さん特製の14世紀ごろの出土品のすり鉢をモデルにした「珠洲焼のすり鉢」、金沢大学能登学舎の木下靖子さんによるキット解説書と海の観察ガイド、そして藤田大介先生が作成された松波中学校の海洋教育を紹介するリーフレットと、生徒たちの故郷の海への思いを伝えるメッセージカードがセットになっています。自分の好きな割合で食材をブレンドし、珠洲焼のすり鉢ですりつぶして、自分だけのふりかけを作ることができます。



■驚きの感想

「乾いているとるんがうーん」

体験された方からはさつそく「今まで食べたふりかけの中で一番おいしい」「口いっぱい海が広がったよう」という感想をいただきました。中でも目立ったのが香りに関するもので、「海のおいがすごした」という声も。そして、里海研メンバー一同のうれしい驚きとなっているのが、開発時のねらい以上の良さを体験者の方々がそれぞれに見つけてくださっていることです。たとえば、あるお母さんは開口一番「乾いているところがいいね」と。どういうことか聞いてみると、「液状の材料がないから、こぼさないように、汚さないようにと横で見ている心配が少なく」とのことでした。確かに、加熱の必要もなく、簡単でありながらもいくつかの工程があるので、小さな子どもも安全に楽しく、考えながら完成させることができますね。



■今後は学校の授業での展開も

インターネットと新聞で告知したところ全国からお申し込みをいただき、瞬間に予定数が終了となりました。能登町内でも「知ったときにはもう完売していた」というお声をいただき、お届けできなかった皆様には申し訳なく思っています。今後、このキットは学校の授業などで活用していただくことも検討しています。ある先生とお話ししていたところ、「コロナ感染対策を考えたとき、道具を共有しついに作業をする調理実習が難しくなってしまった。でも、ふりかけキットなら一人に一つ、ソーシャルディスタンスを保ちながら同じ作業をして、おいしい体験を分かち合える」とのアイデアもいただいております、活かしていきたいと考えています。

また、里海研では里海体験キット第3弾も構想中。第1弾のイカ、第2弾の海そうに続き、ご家庭に届けられる「海」は何なのか？乞うご期待！

（能登里海教育研究所 能丸恵理子）





まちなか鳳雛塾・新企画 『先達との語らい』

■まちなか鳳雛塾が用意するコンテンツは大きく2つ。「教科学習」と「地域学」です。当企画は、後者における新たな取り組みの一つとなります。

■どんな生徒にもある、大小さまざまな興味関心。彼らには、それを少しずつ育て、やがて社会へと還元してほしい。そしてその際に、生まれ育った能登町への愛着のもと、自分なりの形で、町に関わりつづけてほしい。これが、まちなか鳳雛塾の願いです。そしてこの願いに基づくコンテンツが「地域学」です。

■その一環として、今回新たに始めたのが「先達との語らい」。自分たちよりも1歩2歩先を生きる町

内外のお兄さん・お姉さんたちとの語らいを通じて、自分の将来像を膨らませるための時間です。

■「自分の好きなモノ・コトが、社会で一体どのように役立つのだろう?」「いま深めてゆきたい学びの先には、どのような生き方があるんだろう?」聞けば生徒たちには、分からないことだらけ。でも少し先を生きる先達たちと話してみれば、その未来への「不安」も、きっと「期待」と「ワクワク」に変わるはず!

■さて、今回は3月に実施した4つの回をご紹介します。いずれも充実した会となりました!

OG 編 @ 2021.03.06.Sat

水元陽菜さん (北陸大学・薬学部)
牧和音さん (今春、自治医科大学に合格)



2019年度まで塾に在籍した水元陽菜さん(北陸大学・薬学部)と牧和音さん(自治医科大学・医学部)を迎えて、在塾生が大学生活の様子や、勉強の方法やコツを沢山お聞きしました。緊張しつつも、中学生も含め、皆だんだんと手を挙げて、お二人と多くを語りました。

会を終えた後輩からは「二人ともキラキラしていた。自分もああして自信をもって話せる側になりたい。頑張りたい。」との声も聞かれ、勉強の糧となるものをたくさん得たようでした。

次は皆の番! 先達に続け!

高3生編 @2021.03.12.Fri



中学生2人・高2生4人が、受験おわりたてホヤホヤの高3生7名(2021年3月時点)と語らい! 「失敗は成功のもと」を合言葉に、失敗や反省を中心に、先輩から後輩へ共有してもらいました。

全員無事に大学進学が決まったけれど、受験の1年を振り返れば、上手いかわないことや辛かったことだらけ。それでも闘い切った3年生たちの言葉は、重くて、生々しくて、じんわりと熱くて... 後輩やスタッフたちの胸に、深く刻まれました。

エンジニア編 @2021.03.09.Tue

ソフトバンク株式会社・アプリ開発担当
田中直登さん

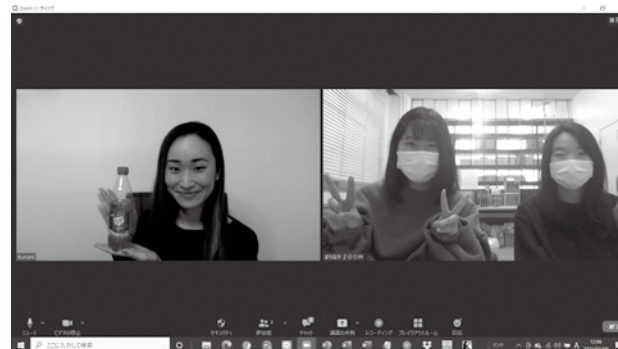


物理が好きで、エンジニア系の職業に関心ある2人の生徒が、システム・エンジニアとして働くお兄さんとオンラインにてお喋り! 大学や研究室の選び方をはじめ、仕事についての苦労や、学生時代の失敗など、様々なことをお話してくれました。特に2人には「勉強を好きでいて、自然と重ねられることが仕事に繋がる」という言葉が、印象に残ったようです。

「自分がイメージしていたものと違うものもあって、新しい発見があった」との声も聞かれ、進路選択に資する充実した時間となりました。

国際編 @2021.03.09.Tue

元 ANA 客室乗務員・現カナダ在住
早田くるみさん



国際系の学部に関心がある生徒2人が、カナダ在住のお姉さんとオンラインにてお喋り! カナダ・モントリオールでの生活や、国際恋愛/結婚(早田さんのパートナーはカナダ籍の方)、学生時代の話等を興味津々で聞きました。最後にはインスタで繋がり合う場面も。

「英語を学べば世界が広がる」という言葉をはじめ、2人は、早田さんから多くの刺激をもらいました。

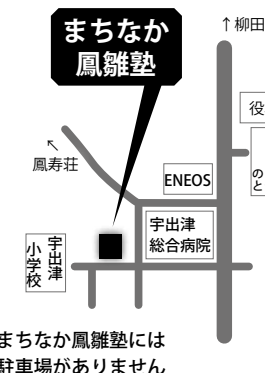
5月のまちなか鳳雛塾スケジュール

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。
■開塾時間...月~金曜16:00~22:00(土日・祝は閉塾)
■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。
■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 月~金の 16:00 ~ 22:00



まちなか鳳雛塾には
駐車場がありません

地域の学校「能登高」をあなたの手で支えてください

年会費 個人会員 2,000円~、団体・企業会員 5,000円~

申し込み・問い合わせ

能登町役場・支所の窓口および地域戦略推進室、または能登高等学校事務室まで直接お申し込みください。

☎ふるさと振興課地域戦略推進室☎ 62-8527

能登高等学校☎ 62-0544

能登高校を応援する会 会員募集

能登高校を応援する会は

- ・生徒の学習環境の整備
 - ・クラブ活動の支援
 - ・学校の存続発展に関する支援
 - ・生徒募集の推進に関する支援
- など、地域の高校を支援する団体です。