

【能登町役場】

〒 927-0492
宇出津ト字 50 番地 1
☎ 62-1000 FAX62-4506

4 階
議会事務局 ☎ 62-8540

3 階
総務課 ☎ 62-8532
危機管理室 ☎ 62-8533
秘書室 ☎ 62-8534
企画財政課 ☎ 62-8535
教育委員会事務局 ☎ 62-8537

2 階
建設水道課 ☎ 62-8523
農林水産課 ☎ 62-8524
農業委員会 ☎ 62-8525
ふるさと振興課 ☎ 62-8526
地域戦略推進室 ☎ 62-8527

1 階
住民課 ☎ 62-8510
会計課 ☎ 62-8511
健康福祉課
医療 ☎ 62-8512
児童福祉 ☎ 62-8513
健康推進 ☎ 62-8514
福祉 ☎ 62-8515
包括支援センター ☎ 62-8516
介護保険 ☎ 62-8517
税務課
納税 ☎ 62-8518
収納 ☎ 62-8519

■柳田総合支所☎ 76-8300
■情報ネットワークセンター
C A T V 放送室☎ 76-8301
■内浦総合支所☎ 72-2500
■小木支所 ☎ 74-1111
■鵜川支所 ☎ 67-2221

今月の納期 8月31日		税料金	軽自動車税	固定資産都市計画税	町県民税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢保険料
4月	全期							1期
5月			1					2
6月				1				3
7月			2		1	1	4	
8月				2	2	2	5	
9月					3	3	6	
10月				3	4	4	7	
11月					5	5	8	
12月			3		6	6	9	
1月				4	7	7	10	
2月			4		8	8	11	
3月					9	9	12	

ルールを守り正しく使いましょう

下水道に異物・油分を流さないでください！

下水道は、排水ポンプが多数設置されていますが、異物・油分混入によるポンプの故障が相次いでいます。また、管路の閉そく（目詰）も発生しています。

マンホールポンプの故障

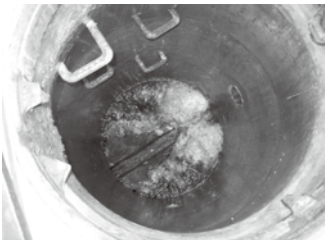
異物がポンプ内に詰まった場合、ポンプが止まってしまう、マンホールから汚水があふれたり、接続しているお宅の排水口から汚水が逆流したりする恐れがあります。

下水道使用で特に気をつけてほしいこと

- ①布類（下着・タオルなど）は絶対に流さない。
- ②トイレでは、水に溶けやすい紙類（トイレットペーパー・掃除用シートなど）以外は流さない。
※紙おむつ・タバコ・ガムは水に溶けません。
- ③排水口に生ごみや油を流さない。
※油は固めるか紙等に吸い取って燃やせるゴミとして処分してください。
- ④宅内排水設備の新設・増設・改造などを行う場合は、各種届出が必要です。



ポンプに異物が詰まった状態



マンホール内部に油が堆積

☎建設水道課☎ 62-8523

災害に強いまちを目指そう！

能登町防災士会

我が家の防災対策

“大地震への備えをしよう”

能登北部で地震が頻発しています。「一過性と思われる」という報道を信じるのではなく、大地震への備えをするように心がけましょう。

地震への備えの柱は、住宅の「耐震化・耐震補強」

耐震補強・・・基礎・壁・接合部を補強し建物の強度を高める
※耐震住宅でも過信せず、堅牢な一室を確保しましょう
※家具転倒や食器の飛び出しを阻止しましょう



家族会議の議題は、「災害予防・避難・安否確認・情報収集」

※敷地の液状化が起こりやすいか確認しましょう
※地震発生時に屋外へ出る出口を確認しましょう

能登町防災士会は、地域を守る防災士育成事業を応援しています。
今年度は年3回「めざせ防災士リーダー スキルアップ研修会」を開催予定！

☎能登町防災士会事務局（総務課危機管理室内）☎ 62-8533

令和3年8月分から高額介護サービス費の負担限度額が改定されます

介護保険制度では、1か月に利用した介護（介護予防）サービスの利用者負担が高額になったときに、限度額を超えた分が「高額介護サービス費」として後で支給されます。

高額介護サービス費の自己負担限度額は、制度創設時から医療保険の高額療養費制度を踏まえて設定されており、令和3年8月利用分からは、負担能力に応じた負担を図る観点から、一定収入以上の高所得者世帯について、世帯の上限額を細分化し、負担限度額の見直しを行います。



利用者負担の1か月の上限

■令和3年7月31日まで

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）
○現役並み所得者 同一世帯に課税所得 145 万円以上の 65 歳以上の人がいて、単身世帯の場合は年収 383 万円以上、2 人以上世帯は年収 520 万円以上の場合	44,400円

3つに
細分化
→

■令和3年8月1日から

利用者負担段階区分	上限額（世帯合計）
○課税所得 690 万円以上	140,100円
○課税所得 380 万円以上 690 万円未満	93,000円
○課税所得 145 万円以上 380 万円未満	44,400円

※一般的な所得区分の世帯上限額(月額 44,400 円)や、非課税世帯、生活保護受給者の上限額は変更ありません。

☎健康福祉課介護保険係☎ 62-8517

申請はお済みですか？ 子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）

対象者

児童扶養手当の支給要件に該当しているお子さんを監護等している方で、①または②のいずれかに該当する方
※平成 15 年 4 月 2 日以降（障害の状態にあるお子さんの場合は平成 13 年 4 月 2 日以降）に生まれたお子さんが対象です。

- ①公的年金（遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など）を受給していることにより、令和 3 年 4 月分の児童扶養手当の支給を受けていない。
- ②①以外で令和 3 年 4 月分の児童扶養手当を受給していないが 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている。

※ただし、ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯対象の子育て世帯生活支援特別給付金の支給を受けている場合は、本給付金の支給は受けられません。

給付額

児童 1 人当たり
一律 **5 万円**

申請方法

申請書に振込先口座等を記入して必要書類とともに提出してください。

提出先

健康福祉課、
柳田・内浦総合支所、小木・鵜川支所

申請期間

令和 4 年 2 月 28 日(月) まで

☎健康福祉課児童福祉係☎ 62-8513

献血にご協力を

日時 8 月 6 日(金)

9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 15:00

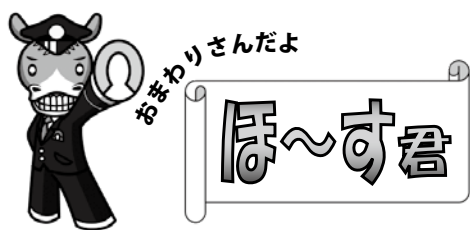
場所 能登町役場

献血の対象年齢 16～69歳の方

※ただし、400ml 献血は男性 17 歳、女性 18 歳以上。また、65 ～ 69 歳までの方は 60 ～ 64 歳で献血経験がある方。

血液が不足しています。
400ml 献血にご協力ください。





お子さんが持つ携帯電話に注意！



家庭でネット利用のルール・約束事を作り、有害情報・出会い系サイトなどから子ども達を守りましょう。



珠洲能登少年補導員連絡協議会の池岸雅弘副会長は珠洲署員とともに、柳田中学校生徒会長に「ネットの落とし穴に踏み込まないで」と注意喚起したチラシとファイル等50セットを贈呈しました。

過払い金が戻りますの電話は



◎珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁 ☎ 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

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！



お申込み・お問い合わせはお気軽にお電話ください

(裁量世帯 259,000 円) 以下
鵜川駅前・さくら…

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



新しい働き方・休み方を実践するために
年次有給休暇を上手に活用しましょう

奥能登広域消費生活センター便り

夏休み前に要チェック！未成年者の消費者トラブルにご注意！

相談事例 親のクレジットカードで、オンラインゲームに高額課金！

小学生の息子が、家族共用のタブレット端末で、オンラインゲームの有料アイテムを次々に購入。総額 150 万円以上も課金していた。タブレット端末には、父親のクレジットカード情報が登録されていたまゝになっており、子どもが使う際も、利用できるようになっていた。



「オンラインゲーム」に関する消費生活相談は、年々増えています。

特に、コロナ禍の臨時休校期間に相談が増加したことから、学校が休みの期間はより注意が必要です。

困った！知りたい！ときの相談は・・・

- ・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 ☎ 62-8510

トラブルに遭わないためのアドバイス



- 子どもが使用するスマートフォンやタブレット端末、ゲーム機等から、クレジットカード情報を削除しましょう。また、カードの利用ごとにメール等で通知されるよう設定し、日頃から状況を確認しましょう。
- 携帯電話のキャリア決済を利用する際、パスワードだけではなく生体認証を取り入れるなど、子どもだけで決済できないようにしておきましょう。
- プレイヤーアカウントの年齢を「子ども」に設定することで、ゲーム会社やプラットフォーム事業者等がプレイヤーが未成年であると認識するため、万が一、契約のトラブルに巻き込まれた場合は、未成年者取り消しが適用されることがあります。

消費生活センターって、どんなところ？
消費生活に関する相談を電話や面談などで受けて、問題解決のためのアドバイスやあっせんを行っています。

あなたの思いを創業につなげる第一歩を！
2021 能登里山里海 創業塾

起業・創業したい方、悩んでいる方、迷っている方、ぜひ受講してみませんか。
気になるテーマだけの参加もお待ちしています。

講義日程

第1回 「創業セミナー」
日時 8月21日④ 9:30～16:30
会場 コンサールのと

※2回目以降は右表の日程で開催されます。
PCによるオンラインでの受講も可能です。

「能登里山里海 創業塾」とは
マイスタープログラムと興能信用金庫が開講する創業者支援プログラムです。
能登での創業に必要な知識をシリーズの講義で学びます。

申込み・問合せ先
金沢大学能登学舎
珠州市三崎町小泊33-7
Tel 88-2568 Fax 88-2899
mail meister@zdm.kanazawa-u.ac.jp

「たびスタ」で宝くじを販売しています

コンサールのと内「能登観光情報ステーションたびスタ」が、宝くじ特設販売所となりました。
サマージャンボ・ハロウィンジャンボの年2回、宝くじを販売します。
皆さまのご利用をお待ちしています。

販売内容
サマージャンボ宝くじ
サマージャンボミニ
販売期間 8月13日④まで



◎能登観光情報ステーション
たびスタ ☎ 62-8530

募 集

能登産業技術専門校訓練生

令和3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 1 日(金)～令和 4 年 3 月 15 日(火) (6 か月間)

実施場所 県立能登産業技術専門校
松波 3-60-3

自己負担 教科書代、作業衣等

申込締切 9 月 3 日(金)

申込先 最寄りのハローワーク

☎能登産業技術専門校 ☎ 72-0184

県政学習バス (個人)

運行日

・A コース (かほく・金沢方面)

10 月 5 日(火)

・B コース (白山方面)

10 月 20 日(火)

・C コース (金沢方面)

定員 各コース 20 人

※申込多数の場合は抽選で決定

参加費用 各施設見学科、昼食代、

保険料は参加者負担

受付期間 8 月 4 日(水)～ 18 日(火)

(当日消印有効)

申込方法 はがき、メール、FAX の

いずれかによる。(1 通につき 4 名

まで) 詳しくは下記へお問い合わせ

ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大に

より、運行を延期または中止する

場合があります。

☎県奥能登総合事務所企画振興課

TEL : 0768-26-2303

FAX : 0768-26-2305

mail : oku-ki02@pref.ishikawa.jp

案 内

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 8 月 26 日(火)

○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(福サぽいしかわ)

☎ 076-234-1151

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 8 月 8 日(日)・(祝) 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

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 9 月 4 日(土) 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

シルバー人材センター「障子張り講習」

障子張りを体験してみよう！

障子の張替えについて

の知識と技能を習得し

ませんか。

日時 8 月 24 日(火)

9:45 ～ 15:45

場所 国民宿舎能登やなぎだ荘

定員 10 人 参加費 無料

申込締切 8 月 10 日(火)

☎能登町シルバー人材センター

☎ 62-4688



テレビが映らない

域内電話の
通話ができない

インターネットが
つながらない

告知放送が
鳴らない

能登町ネットワーク
カスタムズセンター
にお電話ください

☎ 76-8005 <専用ダイヤル>
(平日 8:30 ～ 17:15)

※障害などの原因が宅内の不具合による場合は、加入者負担が発生することがあります。
その場合の負担額は、訪問した担当者が提示します。



相 談

行政相談 ☎総務課 ☎ 62-8532

日	時間	場所	行政相談委員
19 日(木)	10:00 ～ 12:00	役場 1 階 相談室 2	廣橋・宮谷内 相談委員
17 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
12 日(木)・26 日(木)	10:00 ～ 12:00	役場 1 階 相談室 2
10 日(火)	13:30 ～ 15:30	内浦総合支所 会議室
10 日(火)・24 日(火)	10:00 ～ 12:00	笹ゆり荘
20 日(金)	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
13 日(金)・20 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
26 日(木)	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) の不安や悩みに専門医
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
27 日(金)	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(火)・(木)	10:00 ～ 14:00	☎ 76-2874 ※(祝)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。

お知らせ

8 月は「電気使用安全月間」

8 月は、経済産業省主唱による「電
気使用安全月間」です。



お知らせ

甲・乙種防火管理新規・再講習

甲種新規講習 (2 日間)

9 月 21 日(火) 9:45 ～ / 22 日(水) 9:40 ～

乙種新規講習 (1 日)

9 月 21 日(火) 9:45 ～

甲種再講習 (1 日)

9 月 23 日(木)・(祝) 9:30 ～

場所 輪島市文化会館

定員 新規・再講習各 50 人

受付期間

新規講習 8 月 11 日(水)～ 18 日(火)

再講習 8 月 12 日(木)～ 19 日(水)

受付方法

一般財団法人日本防火・防災協会へ

協会ホームページ内から、または申

し込み用紙による協会への F A X

講習料

甲種新規 8,000 円

乙種新規・甲種再講習 7,000 円

☎一般財団法人日本防火・防災協会

☎ 03-6263-9903

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

鳳珠郡能登町宇宇出津ハ字 128 (☎ 6 2 - 4 6 8 8)

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

有料広告

「医」「食」「住」安心のシニアライフ

体験宿泊できます

ローレルハイツ恵寿 入居者募集

サービス付き高齢者向け住宅

◇ご夫婦や、ご兄弟 2 人で
一緒に暮らすお部屋や
◇家賃・家電付きのお部屋等々

恵寿総合病院の敷地内という優れた立地

お試し宿泊 「要相談」 お気軽にお申し込みください

介護認定の有無にかかわらず、
ご入居いただけます

七尾市富岡町 95 番地 ローレルハイツ

お問い合わせは : ☎ 0767-52- 6014



2021 年度海上保安学校
学生採用試験

～海を愛し、守る
「海上保安官」になるために～

■受験資格

2021(令和3)年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者および2022(令和4)年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者

■申し込み
インターネット受付
8月26日(土)～9月6日(月)

■一次試験 10月30日(土)、31日(日)
■二次試験 12月17日(金)

■受験案内(最新の試験情報はホームページなどで必ず確認してください)

<https://www.kaiho.mlit.go.jp/recruitment/admission/jcgs.html>



うみまる君日記

6月18日松波こども園の園児に環境問題を題材にした紙芝居の読み聞かせなどを実施しました。

園児の皆さんは、うみまる君と一緒に○×ゲームなどを行い、楽しく環境問題に向き合ってくれました。



図能登海上保安署 ☎ 74-8118

児童館だより

★未就園児の親子対象 ㊦小学生以上対象 ㊧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

- 11日(※)、25日(※) 14:00 「ごいたの集い」
18日(※) 10:00 健康わくわく出前講座 ㊦㊧
体を動かして楽しもう！
20日(金) 10:30 身体測定＆ふれあいあそび★ 持ち物 母子手帳
25日(※) 10:30 ベビーノーム★ 定員 親子10組
「まんまるちゃんとあそぼう」
26日(※)～28日(土) 14:00 遊びのチャンピオン大会 ㊦㊧
31日(※) 10:30 リンクスマイル★ 定員 親子10組

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
＊14日(土)はお盆のため休館となります。



- 4日(※) 14:00 おはなしボランティアひまわり
11日(※) 14:30 納涼ミニお茶会
18日(※) 13:30 あっぷるたいむ 「ピクルス作り」 ㊧
参加費 200円、定員 6人
19日(※) 13:30 キッズ食育の日「野菜クイズ」
21日(土) 14:00 おはなしボランティアひまわり
8月中の(※)・(金) 15:00 夏休み紙芝居 1話分の休み時間

※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。

8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	10日(火) 10:00～11:00	プール遊びや水遊び
しらさぎ保育所	10日(火) 10:00～11:00	夏のあそびを楽しもう
ひばり保育所	19日(木) 10:00～11:00	リズムあそびを楽しもう
柳田保育所	12日(※) 10:00～11:00	おもちゃで遊ぼう 育児相談・情報交換

図書館へおいでよ



■展示コーナー

【夏休み対策本部】
夏本番！いろいろなことに挑戦してみよう♪

2021年課題図書について

対象館 中央図書館、柳田教養文化館

- ☆貸出手続きは窓口のみ
☆カード1枚につき1冊まで
☆貸出期間1週間(貸出延長なし)
※過去の課題図書は上限5冊まで2週間借りられます。

☆県内外の提携図書館から図書のお取り寄せができます。
詳しくは各館窓口までお尋ねください。

★インターネット蔵書検索

<http://lib.town.noto.lg.jp/WebOpac/webopac/index.do>

能登町立図書館 OPAC

検索

中央図書館の新刊



終活の準備はお済みですか？
桂 望実／著

独身・子無し・仕事一筋で生きてきたキャリアウーマン、突然のガン宣告で人生が一変した若き天才シェフ、70歳で貯金ゼロの未来予想図を突き付けられた終活相談員…。終わりに直面した人々のそれぞれの「終活」。

神さまのいうとおり
谷 瑞恵／著

会社を辞めて主夫になった父親。そんな父親が恥ずかしい思春期の娘。何も相談してくれない夫との関係に悩む母親。一家は曾祖母の住む田舎に引っ越すことになり…。



- ・野球が好きすぎて 東川篤哉／著
- ・ミステリーは非日常とともに！ 未須本有生／著
- ・流転の中将 奥山景布子／著
- ・黒牢城 米澤穂信／著

- ・耳鳴り自分で治す最強事典
- ・文豪きょうは何の日？ 立東社／編
- ・マンガと図解はじめての資産運用 頼藤太希／他
- ・おいしい！かんたん！オートミールでキレイやせレシピ 石原新菜／監修

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

(※)＝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7日㊦ 受 付 12:30～12:45
対 象 令和3年3月31日～5月25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

3歳児健診

日 時 8月17日㊦ 受 付 12:30～12:45
対 象 平成30年5月11日～7月5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、採尿容器



提出は8月中旬に 児童扶養手当及びひとり親家庭等医療費受給資格現況届

現在、児童扶養手当及びひとり親家庭等医療費受給認定を受けている方は、所得等の支給要件を確認するため、現況届を提出してください。期間中に手続きをしない場合は、支給期日に手当が受けられず、2年間手続きをしない場合は資格がなくなります。早めに手続きをしましょう。

申請期間 8月2日㊦～8月31日㊦
申請場所 健康福祉課、内浦・柳田総合支所、小木・鶴川支所
申請に必要なもの
・児童扶養手当（現況届、養育費等に関する申告書など）
・ひとり親家庭等医療費（現況届、保険証）
☎健康福祉課児童福祉係 ☎ 62-8513



始まります！ヘルスアップ講座 参加無料

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、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、参加しませんか？

日時・場所			
日	曜日	時間	場所
9月3日、17日	㊦	19:30～20:30 ※初回のみ19:00開始	コンサールのと多目的ホール
10月8日、22日			
11月5日、19日			
12月3日			

内容 ウォーキング、筋トレ、ストレッチなど運動習慣の定着を目的とした運動
対象 できるだけ継続して参加できる人
講師 健康運動指導士 三宅 直美 氏
持ち物 運動しやすいシューズ、飲み物、ヨガマット（あればご持参ください）
定員 10人（初めての方を優先）

食講座 普段の食生活や健診結果を振り返り、健康なからだ作りにかかせない食事について学びませんか？

日時・場所		
日	時間	場所
9月9日㊦	10:00～12:00	コンサールのと多目的ホール

内容
・健診結果（データが高かった検査値）と過不足が疑われる栄養素の確認
・栄養バランスと個々に合った食品の適正量とご飯量を学ぶ
対象 生活習慣病予防や健康増進のために食の改善を希望する人
持ち物 健診結果または血糖値やLDLコレステロール値が分かるもの、筆記用具、普段使っているご飯茶碗
定員 15人（定員になり次第締め切ります）

申込み締切 8月26日㊦ 申込みおよび問合せ先 健康福祉課健康推進係 ☎ 62-8514

医療機関は11月30日まで

特定健診・がん検診を受けましょう！

医療機関にて特定健診、肺がん検診、胃がん（胃カメラ）検診、大腸がん（便潜血検査）検診を実施しています。11月は混み合いますので、早めに受診しましょう。

医療機関にて胃がん（胃カメラ）検診を希望する場合

- ①健康福祉課に申し込み、受診票をもらう
- ②医療機関に申し込み、検査日の予約をする
- ③問診欄を記入した受診票、薬の処方箋（お薬手帳等）、保険証を持って受診する

胃カメラ検診は自己負担金2,000円で受診できます。詳しい検査が必要と判断された場合、そのまま精密検査（保険診療）を行うことがあるため、検診費用以外のお金もご持参ください。検査を受ける前に、感染予防のため肝炎ウイルス検査（血液検査）を行うことがあります。詳しくは、健康福祉課までお問合せください。

《医療機関に受診する際の新型コロナウイルス感染予防対策について》
以下の項目に該当する場合は、受診をご遠慮いただく場合があります。
・37.5℃以上の発熱がある人
・かぜ症状等のある人（咳、のどの痛み、だるさ、味覚・嗅覚異常など）
※受診当日はマスクの着用、検温、消毒のご協力をお願いします。

☎健康福祉課国保後期係 ☎ 62-8512
健康推進係 ☎ 62-8514

高校生が考える「朝ごはんレシピコンテスト」大募集！！



健康なからだづくりのためには、朝ごはんが大切です。しかし、若い年代では朝食欠食が多くみられます。そこで、朝ごはんの内容の充実を目指すため、高校生を対象にレシピを募集します。

テーマ 簡単！おいしい！朝食レシピ

こんなレシピを募集中

- ・ひと手間でおいしい
- ・栄養バランスが良い
- ・野菜がとれる

※おかず一品から応募可能です

応募資格 ①能登高校生 ②能登町在住の高校生
応募方法

- 封書の場合 町ホームページに掲載された応募用紙を印刷し、必要事項を記入。応募用紙と写真を同封のうえ、封書にて応募。
- データの場合 応募用紙をダウンロードし、必要事項を入力。町ホームページのリンク先から応募。

応募締切 9月3日㊦ 17時

応募・問合せ先 健康福祉課健康推進係 ☎ 62-8514
最優秀賞、優秀賞には図書券、全員に参加賞をプレゼント！
詳しくは、町ホームページをご覧ください。

能登北部医師会 8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、あらかじめ電話してから受診してください。

1日㊦	8日㊦・㊧	9日㊦・㊧	15日㊦	22日㊦	29日㊦
定梶医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町	尾張内科クリニック ☎ (0768)52-1515 穴水町此木	栗倉医院 ☎ (0768)32-0018 輪島市町野町	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	永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町
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	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	小木クリニック ☎ 74-1711 能登町小木	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

公立宇出津総合病院だより

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

26

能登から世界へ さあ、はじめよう「里海研」



■能登でいただく 恵み豊かなおすそわけ

能登で暮らすようになってから、ハタハタ、スルメイカ、スナッペンエンドウ、サニールタス、ブロッコリー、ジュンサイ、サトイモ、タケノコ、蕁、猪肉等々、とれたてのおいしいおすそわけをいただく機会が多いことに改めて驚いています。「おすそわけ（いただきますもの）」という市場を介さない食べ物のやりとりを通じて、能登の自然環境と人々の食生活の豊かさが着目され、能登の人々を対象にした研究も行われていることをご存じでしょうか。今回はそのひとつ、国連大学の研究者らが発表した研究論文（※）の内容を紹介します。



箱いっぱいのスルメイカのおすそわけ

■おすそわけで繋がる 地域のネットワーク

研究論文によると、能登地方、加賀地方、全国のその他の地域で比べたところ、能登地方は農作物、林産物、海産物のいずれも、いただきますものと自家生産している種類が最も多く、食事の中のいただきますものと自家生産しているものの割合も大きいことがわかったそうです。

また、各家庭のいただきますものと自家生産の数は関係がなく、必ずしも物々交換のようなシステムではなく、1品目も生産していない家庭でも、最大で20品目（―）のいただきますものがあつたそうです。

食材のやりとりをする品目数のうち、約8割は住んでいる地域内でやりとりされ、こうした近くに住む人同士の海産物や農作物をやりとりし合うしくみは、地域の自立性を高め、災害時などの食べ物の調達のセーフティネットとしても機能しうるだろうと言われています。

■豊かな食生活を支える里山里海



いただきますものがあるときは、我が家の食卓もいつもより豊かになります

別の研究では、能登の中でも、里山の特徴を持つ内陸部、里海の特徴を持つ沿岸部、都市化が進んでいる地域の3つを比べると、内陸部と沿岸部の地域は、都市化の進む地域よりもいただきますものや自家生産の種類と量が多く、お店での購入がより少ないことがわかったそうです。さらに、多くの世帯と食材のやりとりをしている世帯ほど、食卓にあがる食材の種類と量が多くなっていたそうです。

能登の里山里海とそこに住む人々の「あげる」または「もらう」行為で繋がるネットワークがあり、私たちの食生活を豊かにしていることを垣間見ることが出来ます。論文のタイトルで検索すると、全文を読むことができるので、この論文の詳しい内容が気になる方は、ぜひ読んでみてください。

※参考文献

神山ら（2014）「自家生産及びいただきますものによる市場を介さない食料供給サービスの定量的評価：全国及び能登半島を対象とした比較研究」、土木学会論文集G（環境）、Vol. 70、No.6（環境システム研究論文集第42巻）、II_361- II_369。
C. Kamiyama et al., (2016). Non-market food provisioning services via home gardens and communal sharing in satoyama socio-ecological production landscapes on Japan's Noto peninsula. Ecosystem Services. Volume 17, February 2016, pp. 185-196. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2016.01.002>

（能登里海教育研究所 松本 京子）



ある日の里海研スタッフ宅の食卓
スズキのアラのいただきますもの

へるすあっぷシリーズ ～第4回 遅い夕食編～

遅い時間の飲食。すぐに寝ても大丈夫？

能登町特定健診受診者の状況から、県内の市町と比べ、夕食後2時間以内に就寝する人が多い傾向にあります。夕食の時間が遅くなればなるほど食べたものが体脂肪に変わりやすく、様々な生活習慣病を招きます。

■夜遅い時間の食事に気をつけたい3つの主な理由

- ①夜は昼に比べて活動量が低く、消費されるエネルギーが少ないため、内臓脂肪が蓄積されやすく太りやすい。
- ②脂肪蓄積の役割をする遺伝子（BMAL-1：ビーマルワン）が、22時から午前2時に最も多くなるため、同じものを食べても脂肪が蓄積されやすい。
- ③夜遅い時間の食べ過ぎが、朝食欠食となり、肥満につながる。

特に糖尿病治療中や高血糖が気になる方は、21時以降の飲食は、血糖値が上がりやすく、下がりにくいので、注意が必要です。また、夕食で過剰に摂取した糖質は体内で中性脂肪に変わるので、脂質異常症や脂肪肝などにもつながります。



■夕食の内容を見直してみよう

まずは、夕食を早めの時間にし、遅くても就寝の2時間前には夕食を終えるようにしましょう。

…夕食改善のポイント…

- ポイント1** 糖質の多いものは控え、野菜多めの食事にする
野菜は消化をよくするために、汁物や煮ものにしても○
ビタミンやミネラルを含む野菜を意識的に食べるようにしましょう。
- ポイント2** 揚げ物など脂っこい料理は避け、低脂肪の食材を選ぶ
豆腐や白身魚、サラダチキンといった低脂肪で良質のたんぱく質がとれる食材が○
- ポイント3** よくかんで食べる
消化をよくし、脳の満腹中枢も刺激されて食べ過ぎを防ぐことができます。



■遅い時間にしか夕食を食べられない場合

1. 間食の内容を見直す
エネルギーの補給や夕食の食べ過ぎを防ぐために、間食を上手に利用しましょう。小腹が空いたら、おにぎりや果物、乳製品など、カロリーや脂肪の少ないものを選び、食べ過ぎないようにしましょう。
2. 分食を取り入れる
夕食が遅くなることが多い場合は、夕食までのつなぎとして、17時くらいに軽い食事をとりましょう。分食をすることで、次の食事までの間隔が短くなるので、帰宅後の遅い時間の食べ過ぎを防ぐことができます。



マイナンバーカードの申請はお済みですか？



マイナンバーカードは、プラスチック製のICチップ付きカードで券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバー（個人番号）と本人の顔写真等が表示されます。

本人確認のための身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、様々なサービスにもご利用いただけますので、ぜひ、取得してください。

マイナンバーカード出張申請サポートを開始しました

町職員が職場や団体の活動の場へ出向き、マイナンバーカードの申請をお手伝いします。まだ、マイナンバーカードをお持ちでない方は、友人や仕事仲間など3人以上で申込みください。申請書は、住民課や各支所窓口で受け取れるほか、町ホームページからダウンロードできます。

■利用方法

- ①3～10人程度の申請希望者を集めてください。
- ②代表者と会場、利用の希望日（第3希望まで）を決めてください。
- ③「マイナンバーカード出張申請サポート申込書」と「マイナンバーカード出張申請サポート希望者名簿」を記入し、役場へ提出してください。

■利用の条件

※町内で活動する団体および町内に事業所を有する企業が対象です。申請サポートの対象者は能登町に住民登録のある方です。

※実施日時は、**平日9:00～15:00**となります。

申込み・問合せ先 住民課 ☎ 62-8510

当日は・・・



本人確認と
申請書の記入。

顔写真を
撮影して・・・



1人10分ほどで手続き完了です！

マイナンバーカード休日臨時窓口を開設しています

今月の休日臨時窓口は

日時 **8月14日(土)** 9:00～12:00

場所 役場1階 住民課窓口

仕事などで平日に来庁が困難な方はぜひご利用ください。

※戸籍や住民票の交付などの通常業務は取り扱っていません。

手続きに必要なもの

マイナンバーカードの受取り

- ①マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書兼照会書(ハガキ)
- ②マイナンバー通知カード
- ③住民基本台帳カード又はマイナンバーカード(お持ちの方)
- ④本人確認書類
※ご本人の来庁が必要です。

マイナンバーカードの申請

- ①本人確認書類
- ②顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)
※6か月以内に撮影した無背景のもの

当日、職員が撮影することも可能です。

電子証明書の更新

- ①マイナンバーカード
- ②暗証番号のメモ

マイナンバー制度・
マイナンバーカード
についての問合せは

マイナンバー総合
フリーダイヤル

マイ ナン バ ー
0120-95-0178

能登高校魅力化プロジェクト・まちなか鳳雛塾



新スタッフ着任！！

7月1日より高橋希実（たかはし のぞみ）さんが新スタッフとして着任しました。英語をメインに、生徒たちと共に学びの時間を過ごします。

これでスタッフは計6人に！より一層の力をもって、スタッフ一同、この町の教育の充実へ注力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。



さっそく質問対応！

はじめまして、こんにちは。東京都東村山市出身の高橋希実です。この度、地域おこし協力隊の一員として委嘱され能登高校魅力化プロジェクトに関わるようになりました。私の大好きな海が綺麗な町で、教育という大切な分野に関われて嬉しいです。まちなか鳳雛塾では主に英語を教えていきます。小学生から高校生まで幅広い年代の生徒と関わるのが楽しみです。

また「地域学」では、座学では学べない能登の魅力を、外から来た人間だからこそ持てる視点から生徒と共に発見していきたいです。

能登町に来たばかりで、まだまだ未熟者ですが、生徒と共に成長し、生徒を第一に考えながら能登町に貢献していきたいと思っています。よろしくお願い致します。

詩の道草 ホタル観察フィールドワーク報告！

6月25日・7月2日。塾生3名と共に車へ飛び乗り、夜の山中へと向かいました。目指すは国重、目的は蛍。目にした蛍の灯を、あとで思い出せるように、言葉で記録する。つまりは「詩」にするべく敢行されたのが、今回のフィールドワークです。

現場で一同が目撃したもの。それは木々の暗がりから漏れ出る蛍の灯。蛙の合唱と流水音をBGMに、ぼんやりと点いたり消えたりを繰り返します。

鬱蒼と生い茂る木々の隙間からこぼれる、イエローグリーンの宝石の数々…静かに灯るイルミネーション…。はつ、うっかりメタファー（暗喩）を連投してしまいました。が、こんな風にして、生徒たちも蛍の灯を、メタファーを用いて記録しようです。以下、彼らの記録の一部を紹介。



光の筋を描き出す蛍



くっついてきた蛍を手中に収めて

宇宙にひるがる星／線香花火
／光の森／銀河／光の呼吸／
クリスマスツリー／火花／黄
色信号／宝石／水の音と蛙の
音と、蛍の光の合唱
〈番外編…スタッフ・保護者作
のメタファー〉
夜更かしの木漏れ日／日没後
の木漏れ日／天然色／モ
ーリス信号／天の川

8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	道草DAY
中学3年生	19:30～21:00 一斉演習日		19:30～21:00 一斉演習日		道草DAY
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	

■まちなか鳳雛塾は能登高校魅力化プロジェクトの一環で設立され、能登高校への進学を強く志望する生徒を優先的に受け入れています。

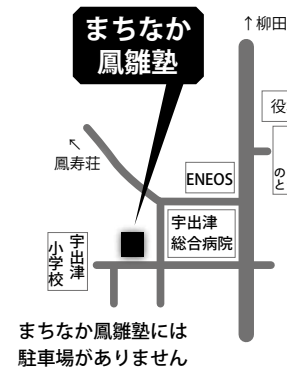
■塾生であれば、開塾時間中はいつでも自習することができます。

■小中学生は各クラスごとに定員あり。小5、小6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