



年末年始特別警戒実施

12月15日(水)～1月5日(水)



年末年始は、例年事件事故の発生が懸念されることから、警察と防犯ボランティア団体とが連携し、この時期の犯罪及び事故防止を目的として実施されます。

タイヤ盗にご注意ください!

交換した夏用のタイヤ

きちんと保管されていますか?

- カギのかかる室内に保管しましょう
- 屋外で保管する場合はカバーをかけるなど、見えない工夫をしましょう
- 中古のタイヤであろうと犯人は狙っています



家族で特殊詐欺の話を!

年末年始、家族が集まる機会に、家族だけがわかる合い言葉を決めたり、電話でお金の話をされたら、まず詐欺を疑うということを確認しておきましょう。

☎**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

12月15日(水)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15,500円～23,100円

(裁量世帯は上限額35,700円)

・1号棟133号、3DK

家賃 月額19,100円～28,400円

(裁量世帯は上限額43,900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)

※家賃は所得により変動します。

九十九団地 小木三丁目8番地

・3-3号、3K

家賃 月額13,900円～20,700円

(裁量世帯は上限額31,900円)

姫団地 姫三丁目36番地

・1号棟303号、3DK

家賃 月額35,000円

鵜川駅前団地 七見い字2番地8

・1号棟102号、3DK

家賃 月額45,000円

■**入居可能日** 令和4年1月1日(土)・(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

姫・鵜川駅前…

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つ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か月分

☎**建設水道課** 62-8523

今月の**遊々能登** Enjoynoto
奥能登イベント情報 2022.12.10
は、珠州市です

○冬の珠洲まるかじりキャンペーン あんこう

期間 令和4年3月31日(土)まで

市内の宿泊施設や飲食店で、プリッとした淡泊な白身のあんこうが味わえます。高たんぱくで、低カロリーのあんこうを、ぜひご堪能ください。詳細は「能登すずなり」のホームページをご覧ください



☎**NPO法人能登すずなり** 82-4688

働く喜びと社会参加を!

会員募集中!!



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!

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

「税についての作品」コンクール

上位入賞者を紹介します(町内関係者のみ掲載しています)

○作文

輪島青色申告会連合会長賞 ▶橘 なごみ(松波中3年)

社団法人 輪島法人会長賞 ▶中宮 遥奈(松波中3年)

○書道(中学生)

石川県知事賞 ▶布久保 侑美(松波中2年)

○書道(小学生)

輪島税務署長賞 ▶西尾 亜夢(柳田小6年)

○ポスター

輪島税務署長賞 ▶山下 あい(松波小5年)

奥能登地方税務協議会長賞 ▶尾谷 晴空(宇出津小5年)

北陸税理士会 輪島支部長賞 ▶中川 柚津季(宇出津小5年)

社団法人 輪島法人会長賞 ▶豊田 蒼士(小木小6年)

第36回わんぱく相撲全国大会

(10月31日:両国国技館)

10月29日、県予選を勝ち抜き、第36回わんぱく相撲全国大会に出場する選手2人の激励会が行われました。大森町長が「迷わず全力でぶつかってほしい」と激励しました。

嶋垣くん、加藤くんは「悔いの残らないようにがんばりたい」「楽しんできます」の意気込みのとおり、自分の力を発揮し、それぞれ好成績を収めました。



全国大会に出場した加藤くん(左)と嶋垣くん

○4年生

加藤倫太(小木小)

ベスト8

(わんぱく小結)

○6年生

嶋垣翔平(宇出津小)

ベスト16



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。

入札結果

10月15日～11月14日

契約金額500万円以上の入札結果です。

全入札結果は町ホームページに掲載しています。

☎**企画財政課**

62-8535

件名	場所	担当課	契約額	落札者
令和3年度 能登町墓地公園拡張工事	藤ノ瀬	住民課	14,256,000円	鈴平建設(株)
令和3年度 農業集落排水事業(機能強化) 小間生地区 鴨川処理場設備等撤去工事	鴨川	建設水道課	11,110,000円	(有)能登電業社
令和3年度 農業集落排水事業(機能強化) 小間生地区 舗装本復旧工事	鴨川	建設水道課	11,220,000円	島屋建設(株)
令和3年度 真脇遺跡公園電気設備工事(1工区)	真脇	ふるさと振興課	6,908,000円	(有)奥野電気商会
令和3年度 消防防災施設整備補助事業 宮地地区耐震性貯水槽設置工事	宮地	消防	10,615,000円	(有)松木産業
令和3年度 消防防災施設整備補助事業 小間生地区耐震性貯水槽設置工事	小間生	消防	6,050,000円	(有)吉田土建
令和2年度 社会資本整備総合交付金事業 町道1級鴨川上長尾1号線 道路改良工事(舗装工)	上長尾	建設水道課	5,038,000円	島屋建設(株)
令和3年度 道路メンテナンス事業(孫三橋) 橋梁架設に伴う県道舗装工事	上長尾	建設水道課	6,138,000円	島屋建設(株)
令和3年度 生活基盤施設耐震化等交付金 水道施設等耐震化事業 舗装本復旧工事(その10 宇出津)	宇出津	建設水道課	5,302,000円	(株)ソテック

募 集

放送大学入学生募集

放送大学は 2022 年 4 月入学生を募集しています。

放送大学はインターネットやＢＳテレビ放送を通して学ぶ正規の通信制大学です。10 代から 90 代の幅広い世代、約 9 万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

出願期間

第 1 回：令和 4 年 2 月 28 日㊟まで
第 2 回：令和 4 年 3 月 15 日㊤まで
㊟放送大学 石川学習センター
☎ 076-246-4029

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 12 月 12 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。事前予約不要、個別相談だけでも OK です。

日時 12 月 16 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。

㊟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

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 令和 4 年 1 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

相 談

弁護士無料法律相談

町社会福祉協議会では、毎月、心配ごと相談を開催していますが、多様化・複雑化する相談内容に対応するため、法律の専門家である弁護士を招いての、無料法律相談を開催します。

日時 12 月 10 日㊤ 13:30 ～ 15:30

場所 老人福祉センター笹ゆり荘

柳田梅部 198 番地☎ 76-0088

予約 必要（原則 2 日前まで）

※相談内容は 1 人につき 30 分を限度とし、1 回につきおおむね 4 人までとします。

予約および問合せ先

町社会福祉協議会☎ 72-2322

12 月 10 日から 16 日までは

『北朝鮮人権侵害問題啓発週間』です

平成 18 年 6 月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、毎年 12 月 10 日から 16 日までの 1 週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とすることとされています。

拉致問題を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題であり、解決のためには、この問題について関心と認識を深めていくことが大切です。

宇出津事件について

北朝鮮工作員に取り込まれた在日朝鮮人が、昭和 52 年 9 月、かねてから知り合いであった東京都在住の久米裕さん（当時 52 歳）を宇出津の海岸に連れ出し、北朝鮮工作船で迎えに来た別の北朝鮮工作員に引き渡した事件です。

警察では、全ての拉致容疑事案等の全容解明に向けて、関係機関と緊密に連携を図りつつ、関連情報の収集、捜査・調査に全力を挙げることにしています。

㊟珠洲警察署☎ 82-0110

政府拉致問題対策本部 <https://www.rachi.go.jp/>

法務省 <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken103.html>



有料広告

北陸金沢

まわる寿し

もっもっ寿し

能登総本店

寿司職人・パート・アルバイト募集！

時給

ホールスタッフ：平日 950 円 土日祝日 1050 円
キッチンスタッフ：平日 900 円 土日祝日 950 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 900 円）
詳しくはお店へお問い合わせ下さい！

☎ 84-5133

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

広報のと有料広告募集中

この大きさは「1 号広告」（縦 45[㍥]、横 88[㍥]）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：1 月号掲載の場合は、12 月 3 日まで）

㊟総務課☎ 62-8532

旧内浦庁舎不要品の
売払いを行います



役場旧内浦庁舎で不要となった備品を入札方式で売り払いします。

参加資格 町民および町に住所がある事業所

※個人を特定できる顔写真付きの身分証明書を持参ください

日時 12 月 11 日㊤、12 日㊤

午前 9:00 ～ 午後 3:00

場所 旧内浦庁舎

松波 13 字 75 番地

落札者への通知 12 月 14 日㊤予定

※落札した方のみ書面で連絡します
引渡日時 12 月 19 日㊤、20 日㊤

午前 9:00 ～ 午後 3:00

※引き渡しの際は、落札通知書と落札金を持参ください。

※備品の搬出等の費用は落札した方で負担してください。

○不要品売払いの詳細は町ホームページをご覧ください。

◆マスクの着用をお願いします。
マスクは各自ご持参ください。

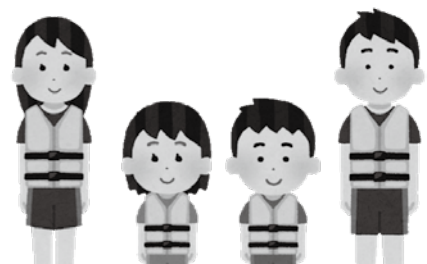


㊟総務課危機管理室☎ 62-8533



あなたの救命胴衣！ ちゃんと使えますか!?

救命胴衣の定期的な確認
をお願いします。



膨張式救命胴衣を着用されて
いる方は、

- ・ボンベの確認（錆びついて
いないか、使用済みでないか）
- ・気室に穴が開いていないか
などを確認し、不備があれば交
換をお願いします。

また、救命胴衣以外にも緊急
連絡手段の確保の徹底もお願い
します。



(小木小学校職場体験学習)



10月11日小木小学校6年生
児童が能登海上保安署に来署し、
職場体験学習を行いました。

児童は普段乗ることのできな
い巡視艇に乗り、体験航海や海
上保安業務を体験したり、とて
も満足した様子でした。

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 ～ 17:00 (10月～3月)
(土曜、第2・4日曜 9:15 ～ 16:00)

◆休館日 第1・3日曜、月曜、祝日

4日㊦ 13:00 20周年記念イベント 第1弾
日本航空ダンスカンパニーがやってくる ㊧お土産つき

8日㊦ リンクスマイル★ 定員 親子10組
8日㊦、22日㊦ 放課後「ごいたの集い」㊦㊧ 第2弾

11日㊦ ① 13:00 ～ ② 14:30 ～ 20周年記念イベント
クリスマス製作 各回10人 ㊦㊧

17日㊦ 10:30 身体測定&ベビークリスマス会★
㊧ 締切 14日㊦まで

18日㊦ 13:30 20周年記念イベント 第3弾
ノームクリスマス会 ㊧ 締切 14日㊦まで

26日㊦ 9:30 親子門松作り (宇出津公民館共催) ㊧
定員 親子15組 参加費 1個400円
* 12月28日㊦～1月4日㊦は休館です

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

1日㊦ 15:30 おはなしボランティアひまわり

8日㊦ 15:30 クリスマスミニお茶会

15日㊦ 15:30 あっぷるたいむ
「クリスマス工作☆」

17日㊦ 16:00 キッズ食育の日
「おにぎりを作ろう!」

18日㊦ 14:00 おはなしボランティアひまわり
「お楽しみ会♪」

* 12月29日㊦～1月3日㊦は休館です

※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。

12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	14日㊦ 10:00～11:00	作って遊ぼう
しらさぎ保育所	14日㊦ 10:00～11:00	楽器遊びをしよう
ひばり保育所	16日㊦ 10:00～11:00	ままごと遊びを楽しもう
柳田保育所	8日㊦ 10:00～11:00	遊戯室で遊ぼう 育児相談・情報交換

図書館へおいでよ



■年末年始について

休館 12月29日㊦～令和4年1月3日㊦

対象館 全館

【休館に伴う特別貸出】

期間 12月15日㊦～28日㊦

対象館 全館

貸出数 【本8冊】 + 【雑誌3冊】 + 【DVD3枚】

貸出期限 最大約3週間

※貸出日により変動があります。



☆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](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



戦神の裔
矢野隆／著

平氏に家族と自らの自由を奪
われた九郎義経。「平氏以外は人
ではない」という世の中に強い
憤りを覚えるも、兵の一人も持
たない己の無力さを痛感してい
た。腐った世の中も仲間の運命
も無力な俺が変えてやる！男の
意地が心震わす痛快歴史小説。

エール 名もなき人たちのうた
朝倉宏景／著

都市対抗野球は、大人の甲子
園！24歳のプロ野球投手・窪
塚夏樹は戦力外通告を受け、合
同トライアウトに挑むが、オ
ファーはない。唯一救いの手を
差し伸べてくれたのは、居酒屋
チェーンを経営母体にした社会
人チームで…。



- ・倒産続きの彼女 新川帆立／著
- ・星を掬う 町田そのこ／著
- ・あなたが選ぶ結末は 水生大海／著
- ・救国ゲーム 結城真一郎／著

- ・どんな運も、思いのまま！李家幽竹の風水大全 李家幽竹／著
- ・ムズカシイことぬき！きほんの和食。 村田明彦／著
- ・お金が増える「ゆる投資」デビュー さぶ／著
- ・自分でできるリフォーム&修繕大百科

12月のカレンダー

中央図書館

☎ 62-8520

開館 9:00 ～ 18:00

(㊦・㊧は 17:00 まで)

休館 ㊦・㊧

松波図書館 (分館)

☎ 72-1819

開館 9:00 ～ 17:00

休館 ㊦・㊧・㊨

柳田教養文化館

☎ 76-1585

開館 10:30 ～ 18:30

休館 ㊦・㊧

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 ㊦松柳	6 ㊦㊧松	7	8	9	10	11 ㊦ 10:30～ 加夢加夢おはなし会
12 ㊦松柳	13 ㊦㊧松	14	15 ㊦ 13:30～ あゆみ読書会	16	17	18
19 ㊦松柳	20 ㊦㊧松	21	22 ㊦館内整理休館	23	24	25
26 ㊦松柳	27 ㊦㊧松	28	29 ← ㊦㊧松柳 →	30 ㊦㊧松柳	31	

㊦=休館日 ㊧=中央図書館 ㊨=松波図書館(分館) 柳=柳田教養文化館

乳児健診

日 時 12月14日㊤ 受 付 12:30～12:45
対 象 令和3年7月26日～8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

3歳児健診

日 時 12月7日㊤ 受 付 12:30～12:45
対 象 平成30年9月6日～11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

乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう！
女性がん検診は、医療機関にて12月診療最終日まで実施しています

今年度、無料クーポン券対象の方は、医療機関でもクーポン券を利用できます。
実施日時は各医療機関にて異なりますので、事前に予約して受診してください。
また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては実施できない場合もあります
ので、医療機関へご確認ください。



町内・近隣の医療機関

医療機関	電話	子宮頸がん	乳がん
公立宇出津総合病院	62-1311	●	●
珠洲市総合病院	82-1181	●	●
公立穴水総合病院	0768-52-0511	●	—
市立輪島病院	0768-22-2222	●	●
	費用	500 円	500 円

その他、県内の医療機関でも女性がん検診を受診できます。
県内の実施医療機関については、町ホームページまたは健康福祉課（☎ 62-8514）までご確認ください。

広げよう「里親」の輪 あたあかい家庭を必要としている子どもたちがいます

子どもたちが健やかに成長していくためには、
家庭のあたたかい愛情が大切です。しかしながら、
それぞれの事情で親と離れて暮らす子どもたちが
日本には約4万5千人います。そうした子ども

を自分の家庭に迎え入れ、愛情と誠意をもって養育してくださる方を「里親」といいます。
「里親制度」では、子どもを育てるために必要な生活費、養育費、医療費などが支給されるので安心
して養育できます。

里親の種類・・・さまざまな迎え入れ方があります

- 【養育里親】 事情があって家庭で育てられなくなった子どもを、一定期間、
あるいは継続的に育ててくださる方（事前の申請が必要です。）
 - 【養子縁組里親】 親が養育できない子どもを養子縁組を前提として育てて
くださる方（事前研修の受講が必要です。）
 - 【親族里親】 両親がいない子どもを育ててくださる親族（祖父母や兄弟姉妹）
- 里親制度について知りたい方は七尾児童相談所（☎ 0767-53-0811）までお問い合わせください。

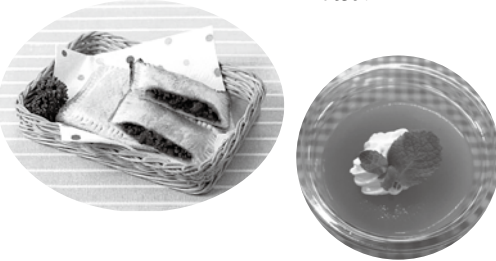


参加者募集！『おやこ食育教室』親子で楽しくクッキング！

日 時 令和4年1月16日㊤
午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:30～15:30

お子さんには
食育パンダナをプレゼント

場 所 コンセールのと
内 容 焼きカレーパン、人参とりんごのゼリー作り



講師 町食生活改善推進員
対象 年長から小学3年生の子どもと保護者
定員 各8組（※定員になり次第締め切ります）
参加費 無料
持ち物 エプロン、三角巾（保護者のみ）

申込締切 令和4年1月5日㊤
連絡・申込先 健康福祉課☎ 62-8514
※コロナの感染状況をみて変更する場合があります。

年末年始小児科救急当番医 【救急診療時間】9:00～12:00

年末年始の長い休み中に、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。
都合により担当が変更になることがありますので、あらかじめ電話してから受診してください。

当番医 / 日	29日㊤	30日㊤	31日㊤	1月1日㊤・㊤	2日㊤	3日㊤
まるおかクリニック ☎ 0768-52-8228	救急	救急				救急
珠洲市総合病院 ☎ 82-1181			救急	救急	救急	
市立輪島病院 ☎ 0768-22-2222			救急	救急	救急	

能登北部医師会 12月から年始の 【受付時間】9:00～12:00

休日当番医

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。



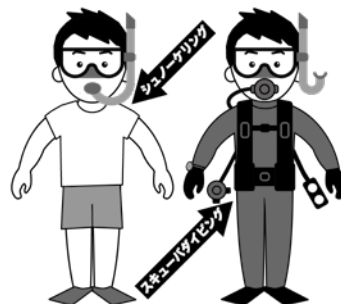
5日㊤	12日㊤	19日㊤	26日㊤	29日㊤
尾張内科クリニック ☎ (0768)52-1515 穴水町此木	伊藤医院 ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町	桶本眼科 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	山岸医院 ☎ (0768)42-1565 輪島市門前町	まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島
はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	大貫眼科医院 ☎ 82-0017 珠洲市上戸町
30日㊤	31日㊤	1月1日㊤・㊤	2日㊤	3日㊤
まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島	定梶医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町	宮下医院 ☎ (0768)26-1311 輪島市三井町	大和医院 ☎ (0768)43-1323 輪島市門前町	まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島
持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	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	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津山分

能登から世界へ

さあ、はじめよう「里海研」



今回は海の楽しみ方の一つ、スキューバダイビングの魅力とおもしろさについて、お仕事でも趣味でもダイビングをされている金沢大学臨海実験施設（以下、臨海）の技術専門職員の小木曾正造さんと技術補佐員の渡部雪菜さんに、里海研の松本研究員がインタビューしました。



■海の潜り方・楽しみ方

スキューバダイビングは長く水中で安定して止まることができるので、光の弱い水中でも写真が撮りやすいです。スキューバダイビングをする人の中には、海の生きものや海底の地形、透明度の高い海で海中を飛んでいる感じが好きだと言う人もいます。

■スキューバダイビングで知る海の世界

海中を飛んでいるようなスキューバダイビング写真撮影・岸岡智也（金沢大学能登学舎）
松本：海での楽しみ方には、シュノーケリングやスキューバダイビング（図参照）などがあります。それぞれの違いやおもしろさはどんなものがありますか？
小木曾：広い範囲で生きものを観察・採取するならシュノーケリングの方が適し



小木曾：これまで太平洋側では、静岡県伊豆半島や千葉県房総半島などで潜り、チョウチンウオなどの色鮮やかな魚やたくさんのウツボを見たりしました。他にも、東京都小笠原諸島の海は透明度が高く、20メートル下も見ることができま

型のサメのシロワニもいて、とても感動的でした。日本海ではなかなか見ることができない景色です。



2メートルもあるシロワニ
写真撮影：小木曾正造

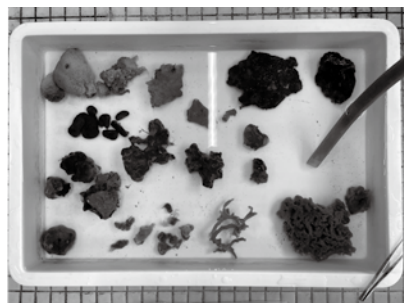
■能登の海中のおすすめはアマモ場とカイメン

小木曾：日本海では、密な海藻が長く伸びたガラモ場や、水深の深いところにあるアマモ場がきれいです。例えば珠洲市の鉢ヶ崎海岸には、海底一面に草原のようなアマモ場が広がっています。他にも、能登町真脇の沖には人工魚礁があり、たくさんの生きものがいたりします。臨海のある九十九湾は湾内なこともあり、とても穏やかでいつでも潜ることができます。



海底一面のアマモ場と小木曾さん
写真撮影：東田幸真
（のと海洋ふれあいセンター）

松本：渡部さんは今年の4月から臨海に勤めはじめ、9月にスキューバダイビングのライセンスをとったばかりだそうです。が、これからどんなことをしてみたいですか？
渡部：能登の海にたくさんのカイメン（海綿）を見たいと思っています。カイメンにもさまざまな大きさ、形、色のものがあります。カイメンはどの種類か判別することが難しく、まだ研究が進んでいません。ゆくゆくは高校などの教材に使えるようにしたいです。



渡部さんが集めた色とりどりの能登のカイメン
写真撮影：渡部雪菜



写真をカラーで見たい方は、里海研のFacebookページへ！能登町でもスキューバダイビングの体験が可能です。興味のある方は、のと海洋ふれあいセンターのwebページをのぞいてみてください。

へるすあっぷシリーズ ～第8回 運動編～



コロナによる外出自粛や寒さなどで体を動かす機会が減っていませんか？健康のために運動をしたいと感じていても、時間がない、きつかけがないなどなかなか生活に取り入れることが難しいと感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今月のへるすあっぷシリーズでは、日常生活で取り入れやすい運動をご紹介しますと思います。自分の生活を振り返って、取り入れやすい運動やタイミングを考えてみましょう。

■その場でひざ上げウォーキング

【基本姿勢】

- ・足は肩幅に開く
- ・背筋を伸ばし、おなかをへこませる

【基本動作】

- ①太ももが床と水平になるくらい膝を高く上げる
- ②足踏みをする
- ③腕を大きく振る



足腰に不安のある人は、椅子に浅く腰掛けて、足踏みしましょう

■様々な場面でスクワット

①椅子に座る、立ち上がる

1. 一気に座らず、中腰姿勢で2～3秒静止してから座る
2. 立つ時にも、中腰姿勢を2～3秒維持してから立ち上がる
3. 椅子に「座る」「立ち上がる」を何度か繰り返す

②洗濯物干しのときに

かごから洗濯物を取る時に、背筋を伸ばしスクワットを意識してしゃがんで取る



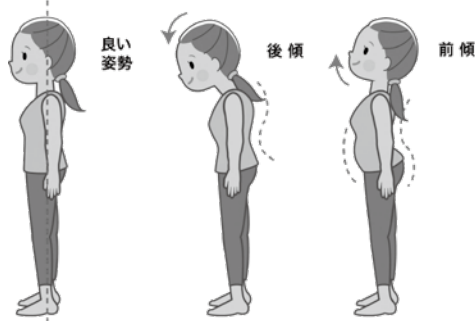
■他にも・・・

- ・移動時に早歩きをする
- ・料理をしながら、つま先立ちをする
- ・廊下や部屋を雑巾がけする
- ・窓ふきをする

など、家事の際に、いつもより大きく身体を動かしてみましょう！

【良い姿勢のポイント】

- ・身長を測る時の姿勢をイメージして立つ、座る
- ・太ももを引き締めるように意識する
- ・片足に体重を乗せて立ったり、足を組んで座らない



<国保ヘルスアップ事業のご紹介>

対象者：国民健康保険加入者で、R3年度の結果が特定健診でBMI25以上または腹囲が男性85cm以上女性90cm以上の方

①短期集中運動事業

週に1～2回、計8回の健康運動指導士による個別運動指導を実施
場所 Body・F（宇出津）

②なごみ運動教室

3カ月間、トレーニングルームやプール、フィットネスプログラムの利用
場所 健康福祉の郷 なごみ

☎健康福祉課健康推進係 ☎62-8514

<おうちで+10 超リフレッシュ体操>

スマート・ライフ・プロジェクトの特設 Web コンテンツで谷本道哉先生、宇賀なつみさんと取り組む体操メニューの動画が紹介されています。
URL：https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/

スマート・ライフ・プロジェクトとは、厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。



まちなかの道草 Politics (政治) 篇

Let's vote !!!!!

※「推し」とは…
人やモノを薦めること、最も評価したい
・応援したい対象として挙げること、ま
たは、そうした評価の対象となる人やモ
ノなどを意味する表現 (Weblio辞書より)

模擬投票イベント開催！～推しを知ろう！推しを選ぼう！～

10月31日、まちなか鳳雛塾にて模擬投票イベントを開催し、中高生13人が集まりました。

合言葉は「小選挙区投票は推しメン、比例区は推しハコ選び！」。

まずは「推しハコ」＝「推しの政党」を一緒に探りました。利用したのは投票マッチングサイト。20の質問に答えていくと、自分の意見と親和性の高い政党が示されるというものです。右派／保守と左派／リベラルという立場の軸も理解したうえで、「ロックダウンでなに?」「消費税下げると何がいいん?」などの疑問・質問を生徒・スタッフで一緒に考えながら、マッチングを進めていきました。

「ハコ」が決まったら次は「推しメン」！ハコ選びで考えたことを反映させながら、小選挙区の候補者3名の誰を「推す」のか、こちらもアレコレ悩みながら選びました。

最後にはしっかりと、ビバ！投票！ユルさあまりあるまちなか選挙管理委員会の「お疲れ様でした」の声に送られつつ、投票を済ませた生徒は帰路に着いたのです。

このイベントの詳細は、まちなか鳳雛塾のWEBサイトやSNSにも掲載しています。(ページ右上の二次元コードからアクセスできます)

まちなか特製投票用紙！クオリティ高め



お菓子と引き換えに投票を待ち受けるまちなかの管理委員会

悩みつつマッチングを進める生徒一同



10月24日には、東京外国語大学大学院博士後期に在籍しつつ、**若者の政治に対する関心向上を目的とした学生団体を企画・運営する港那央さん**を塾にお招きし、中学生1名・高校生2名・スタッフ1名を交えた計5名で語らいの時間を過ごしました。

テーマはズバリ「若者・学生にとっての政治」。

18歳の高校生でも投票権を得られる一方で、実際どんな風な考えを持って投票先を選べばいいのかわからない。なんだか「政治」って難しそう…。

ところがどっこい、意外とそうでないのかも!?学部時代から、**周囲の学生や教員に声をかけて巻き込みながら**、政治に対して前向きにアプローチする港さんの話を聞くと、なんだか身近に感じられてきた様子。政治のことだけでなく、**自分も人と一緒に何かを動かしていけるのかもしれない…!**そんなワクワクする気持ちを感じさせてもらう時間となりました!



メモを取りながら港さんのお話を聞く室谷さん(左)とふむふむ…。

先達との語らい

若者にとっての政治とは



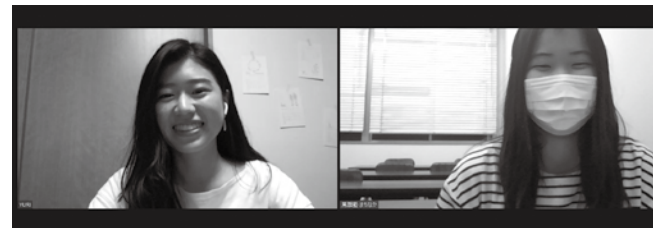
語らった一回でパシャリ(右から)④中3梶くん・スタッフ北村・⑤港さん・高3室谷さん

<生徒の声>

・政治に関心をもってもらうのは難しそう。折れそうになることもあると思うのに、色んな活動に取り組んでいて、すごい！
・「変えたい!」と思って、実際に他の人を巻き込んでいく行動力がすごいと思った。
・芸能人の人たちも「選挙に行こう」と声がけしているように、今は**投票率が半分くらい**で、特に若者たちの多くが投票していないそうだ。より多くの人に選挙に興味を持ってもらって、自分たちの未来のためにも特に若い人たちに投票に行ってもらいたい。
・最初は難しそうと思って身構えていたが、港さんは自分たちと同じ目線で政治のことを考えていた。話をして、改めて、政治の意義や大切さを知った。

先達との語らい

TV ディレクター篇



左：岡田さん 右：室谷さん

世界を知ることの面白さ、奥深さ

—— 世界を知らないということを知る

外国語大学を卒業し、TVディレクターとして働くゆりさん。国際系の学部を経て、そうした仕事をするというのは、想像もしていませんでした。ですが、今回お話を聞いて、国際的な視点や考え方を活かせる、幅広い仕事の選択肢があることを知りました。

「私たちは社会を知る余裕や、人の心に寄り添える余裕があって、恵まれた環境で生活できている。」こうしたゆりさんの言葉から、自分が知らない世界が多くあることを自覚するからこそ、自身の立場を理解でき、やりたいことや、すべきことが明確になることを知りました。

—— ハードな道の、その先で

また、ゆりさんはブラジルの留学中に、農民を中心とした女性運動に絞って学んだそうです。留学や海外へ行くことに少し不安を抱く私に「ハードな方が楽しい。人生2度目があったらこれをしたって思う方を選ぶのが大事。」と言ってくれました。この言葉もとても励みになりました。私はアフリカや東南アジアなどの発展途上国の貧困問題や教育について学び、現地へ行きたいと考えています。誰かの痛みを背負えるような人になりたいです。

それはきっとハードな道で、不安や恐怖、困難がもっと増えると思います。だけど、私も外へ出て、たくさんの人と出会って、自分の目で見て、やりたいこと、自分の軸となるものを探したいです。そのためにまずは、大学で学びたいことを学べるように今のこの受験を乗り越えないといけません。本番が近づいてきて、不安もありますが、「好きなこと」に一心に、「学び」を大事にしていきたいです。

まちなか鳳雛塾@鳳柳寮

鳳柳寮は、町外・県外・海外から能登高校に通うためやってきた生徒たちが暮らす寮。

部活動や日々の生活に忙しい寮生ですが、毎日学習時間が設けられており、中にはまちなかの鳳雛塾の塾生もいます。

その生徒たちのもとへ、現在まちなかスタッフは週に4日寮へ指導に行く他、生徒の希望があればZOOMを使ったオンライン授業も提供しています。



集中して学習に励む寮生(右)と指導するまちなかスタッフ蓮池(左)

12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 — 斉演習日		19:30～21:00 — 斉演習日		道草DAY
中学1・2年生		19:30～21:00 — 斉演習日		19:30～21:00 — 斉演習日	
小学5・6年生	16:30～18:00 — 斉演習日			16:30～18:00 — 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。

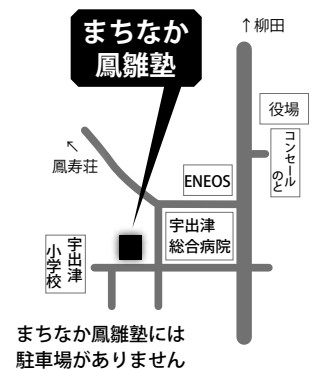
■塾生であれば、開塾時間中はいつでも自習することができます。

■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