

6月9日はロックの日  
カギかけは防犯の基本です



■自転車を駐輪するときはずいぶん早くもカギをかけ、さらに別のカギで2ロックをしましょう

■車から離れるときは短時間でも車内にはバックなどは置いたままにせず、必ず持ち出しドアをロックしましょう

■暖かくなり家の窓を開けたまま出かけるなどしないよう、必ず戸締りをしましょう



鶴川小学校において、児童と「うかわっ子を守る会」のメンバーとの対面式を行いました。当会では下校時にパトロールや横断歩道の渡り方などを指導しています。

地域ぐるみで 大切な子どもたちを見守りましょう！

通学時間に合わせて犬の散歩や畑仕事をすることで「人の目」が増えて犯罪の未然防止につながります。

●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

6月15日(木)まで

■対象住宅

城野住宅 宇出津山分5字26番地

・4号棟8号、3DK

家賃 月額14,500円～21,600円  
(裁量世帯は上限額33,300円)

・8号棟20号、3DK

家賃 月額14,800円～22,100円  
(裁量世帯は上限額34,100円)

・17号棟53号、3DK

家賃 月額19,500円～29,000円  
(裁量世帯は上限額44,800円)

桜木住宅 鶴川30字1番地

・1号棟111号、2DK

家賃 月額15,500円～23,000円  
(裁量世帯は上限額35,600円)

・1号棟133号、3DK

家賃 月額19,000円～28,300円  
(裁量世帯は上限額43,700円)

・2号棟214号、215号、221号、2DK

家賃 月額15,500円～23,100円  
(裁量世帯は上限額35,700円)

・2号棟232号、234号、235号、3DK

家賃 月額19,100円～28,400円  
(裁量世帯は上限額43,800円)

新港住宅 宇出津新港1丁目49番地

・1号棟302号、3DK

家賃 月額20,800円～31,000円  
(裁量世帯は上限額47,900円)

九十九団地 小木三丁目8番地

・3-1号、3-3号、2LDK

家賃 月額13,700円～20,400円  
(裁量世帯は上限額31,500円)

梅ノ木団地 松波2字82番地

・1号棟2号、3号、4号、2LDK

家賃 月額18,100円～27,000円  
(裁量世帯は上限額41,700円)

※家賃は所得により変動します。

姫団地 姫三丁目36番地

・1号棟303号、3DK

家賃 月額35,000円

鶴川駅前団地 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104号、2LDK

家賃 月額45,000円

さくら団地 柳田龍部14番地

・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

・4号棟2番、3LDK

家賃 月額35,000円

■入居可能日 7月1日(金)

■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・九十九・梅ノ木

… 158,000円

(裁量世帯259,000円)以下

姫・鶴川駅前・たなぎ・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。

■敷金 家賃の3か月分

☎建設水道課 ☎ 62-8523



たなぎ団地

目が見えない、見えにくい 人のための生活訓練事業 **福祉相談会**

日時 7月7日(木)10:30～15:00

場所 輪島市文化会館(輪島市河井町)

内容 生活相談、各種用具や福祉制度紹介、音声パソコン体験 ほか

◇個別に相談が受けられます。

◇当日は希望により送迎します。

申込締切 **6月30日(木)**

ご家庭や職場や外出先で、目のことで、お一人で悩んだり困ったりしていませんか?あなたのための福祉相談会を開きます。

見えにくくても使いやすい便利な道具など、いろいろ手に取って体験もできます。お気軽にお越しください。ご家族の方もどうぞ!

生活訓練

随時実施  
自宅や自宅周辺も可能です。

見えなくなって、見えにくくなって不自由なことがたくさんあります。やり方を少し変えたり、便利な道具を使ったり、音を頼ったり・・・できることを一つでも増やしませんか!!マンツーマンで練習します。

お問い合わせ・お申し込み

・健康福祉課障害福祉係 ☎ 62-8515

・社会福祉法人石川県視覚障害者協会 ☎ 076-222-8781



■第25回わんぱく相撲石川ブロック大会

能登、珠洲、七尾、金沢、小松、加賀の各地区から選抜された小学4・5・6年生1人ずつが総当たりのリーグ戦を行い、上位4チームが東京の両国国技館にて行われる「第37回わんぱく相撲全国大会(令和4年10月)」に出場できます。この他、上位大会に駒を進めるものではありませんが、1年生から6年生までの個人戦も行われます。

日時 6月26日(日)  
開会式 13:00～  
競技開始 13:30～  
表彰式・閉会式 15:00～(予定)

場所 町営内浦相撲場

■第50回県小学生ソフトテニス選手権大会

5月7・8日に藤波運動公園で第50回石川県小学生ソフトテニス選手権大会が開催され、能登スポーツ少年団から3ペアが全日本小学生選手権大会(7月28日～31日、秋田県大館市)への出場を決めました。



1部 男子の部  
第2位 宮下匠磨・長道 卓汰ペア

1部 女子の部  
第2位 吉野若奈・蓑島衣千香ペア  
第3位 久田明里・佐野杏奈ペア

※上記3ペアと吉野朱音・田淵苺唯ペアは北信越小学生選手権大会(6月12日、新潟県上越市)にも出場します。

募集

放送大学入学生募集

放送大学は、2022年10月入学生を募集しています。

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。テレビで授業を行っているだけでなく、その授業をインターネットで好きな時間に受講することもできます。

出願期間

第1回：8月31日(火)まで

第2回：9月13日(火)まで

※個別相談会を随時開催しています。ご不明な点がある場合や資料請求を希望される場合は、お気軽にご連絡ください。

放送大学 石川学習センター (金沢工業大学内) ☎076-246-4029

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。事前予約不要、個別相談だけでもOKです。

日時 6月16日(火)

○セミナー 10:00～10:45

○個別相談 10:50～11:30

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

令和4年度 断酒会

アルコール依存症は自分をコントロールできなくなる病気です。本人の努力だけでは解決しにくい病気です。ぜひ一度ご相談ください。

対象 アルコール依存症の本人と

その家族

日時 6月20日(日) 14:00～15:00

場所 能登北部保健福祉センター

2階待合室

能登北部保健福祉センター

☎0768-22-2012

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 7月2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

6月1日(水)から7日(火)は

第64回水道週間です 水を大切に!

水道週間は、日頃何気なく使っている水道について、水源を守ることの大切さや、どのようにして水が飲めるようになるのかなどについて、理解と関心を高めるために毎年実施されています。

水道水は飲み水や料理、洗濯、お風呂、トイレなど日常のあらゆる場面で使われています。また、日常生活のほかにも商店や工場などさまざまな場所で使われ、私たちの生活を支え、潤してくれています。

毎日の暮らしになくてはならないかけがえのない存在です。この機会にもう一度、水の大切さについて考えてみませんか。

第64回スローガン

大切な 水と一緒に 暮らす日々

相談

行政相談 総務課 ☎62-8532

日	時間	場所	行政相談委員
16日(土)	10:00～12:00	役場1階 相談室2	廣橋・宮谷内相談委員
21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
14日(火)	10:00～12:00	役場1階 相談室2
21日(火)	10:00～12:00	内浦総合支所 相談室
28日(火)	10:00～12:00	笹ゆり荘

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
16日(土)	14:00～16:00	能登北部保健福祉センター 輪島市鳳至町島田102-4
23日(土)	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)の不安や悩み専門家が応じます。\*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)

ひとり親家庭の相談 能登北部保健福祉センター ☎0768-22-4149

日	時間	場所
14日(火)	10:00～12:00	役場1階 相談室1

相談内容 子育て、資格取得、貸付金など、母子自立支援員が応じます。

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
24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 ※(火)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。

18歳から 裁判員に!

令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、18歳・19歳の方は、親の同意を得なくても自分で契約ができるようになります。しかし、変わるのそれはそれだけではありません!!

令和5年から、18歳・19歳の方も裁判員に選ばれる可能性があります!

令和5年に裁判員に選ばれる可能性がある方には、今年11月頃に、裁判員候補者名簿に記載されたことをお知らせする連絡が送付されます。

候補者に選ばれた方には、ぜひ積極的な参加をお願いいたします。

具体的にはいつ頃選ばれるの?

裁判員に選ばれるのは、毎年作成される「裁判員候補者名簿」に記載された方です。18歳・19歳の有権者のうち来年に使用される名簿に記載された方に対しては、そのことをお知らせする通知が今年11月に送付されます。

その後、年明け以降、実際に裁判員に選ばれる可能性があります。

裁判員制度  
ウェブサイトは  
こちら →



有料広告

北陸金沢 まわる寿し

# もっちり寿し 能登総本店

## 寿司職人・パート・アルバイト募集!

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

有料広告

## こども英語教室

Take it easy!

Life kid's English class

- ☑ 会話中心のレッスン ☐ 少人数制
- ☑ 英検Jr./英検/共通試験/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 @ かくたストア2F



## 海釣り中の事故に気を付けましょう！

夏が近づき、夜間も暖かい日が増えてきて夜釣りをする人も多くなる時期です。

夜釣りをする場合は次のことに気を付けて安全に楽しみましょう。

### ●夜間は特に足元に気を付けて！

ヘッドライトなどを使い、足元の確認をしましょう。

防波堤などは足場が悪かったり、滑りやすい場所があります。

### ●立入禁止場所には入らない！

防波堤などは立ち入り禁止になっている場所が多数あります。

危険を伴いますので、釣れるからと言って入ることのないようにしましょう。

### ●天候によってはやめる判断を！

防波堤や岩場などから釣りをする場合、波にさらわれる危険があります。

少しでも波が高いと感じたら海に近づくのはやめましょう。



©JCGF

図能海上保安署 ☎ 74-8118

今月の  
**遊々能登**  
EnjoyNoto  
奥能登イベント情報  
は、おやすみです。

# 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

7日㊦~16日㊦ 放課後(平日のみ) ㊦  
食育月間「能登町特産物クイズに挑戦！」

8日㊦ 10:30 ベビーノーム★ ㊧  
「ピョーンってあそぼう！」 定員 親子10組

14日㊦・28日㊦ 放課後 ごいたの集い ㊦

17日㊦ 放課後 ㊦㊧ 申込期限 15日㊦まで  
食育月間「能登町特産物クイズラリー」

17日㊦ 10:30 身体測定&ふれあいあそび★  
持ち物 母子手帳

29日㊦ 10:30 リンクスマイル★ ㊧ 定員 親子10組  
親子の出会いの場 トーク&情報交換

**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 あじさいミニお茶会

15日㊦ 15:30 あっぷるたいむ 「室内ゲームを楽しもう♪」

17日㊦ 16:00 キッズ食育の日 「昆布について」

18日㊦ 14:00 おはなしボランティアひまわり

※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。掲載している行事などは、中止・延期となる場合があります。

## 6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	ままごと遊びをしよう
しらさぎ保育所	14日㊦ 10:00~11:00	園庭で遊ぼう
ひばり保育所	16日㊦ 10:00~11:00	絵本を見たり 園庭で遊んだりしよう
柳田保育所	9日㊦ 10:00~11:00	ふれあい遊び 育児相談・情報交換

# 図書館へおいでよ



## ■展示コーナー

【どう育つ? どう作る?  
トントン料理♪モグモグ食べよう!】



**6月は食育月間!**  
作ることから食べる  
ことまで、食に関する  
テーマでお届けし  
ます。

## ■実は・・・あります!

**中央図書館だけで約4万冊!?**

館内整理のため、出版年月が古い資料やお取扱いが多い著作者の資料は、《書庫》で管理を行っています。以前はあったのに見当たらない、そんなときは検索機でご確認いただくか職員までお尋ねください。※資料保全のため、書庫管理のみの資料もあります。

## 中央図書館の新刊



**六法推理**  
五十嵐律人/著

学園祭で賑わう霞山大学の片隅。「無料法律相談所」に、経済学部三年の戸賀夏倫が訪れる。彼女が住むアパートでは、奇妙な現象が起きているという。法曹一家に育った「法律マシーン」古城と、「自称助手」戸賀の凸凹コンビが5つの難事件に挑む!

**ファンタスティックガール**  
キムヘジョン/著

17歳の美少女オ・イエスルは、ある日突然10年後にタイムスリップし、27歳の自分に出会う。しかし、夢に描いた自分とはかけ離れた、情けない姿になっていて…。この10年に何があった? その10年は取り戻せる? NETFLIX韓国ドラマ原作。



- ・小さき王たち 第1部 堂場瞬一/著
- ・脱北航路 月村了衛/著
- ・西洋美術105人の巨匠 岡部昌幸/監修
- ・一流シェフのレシピ大全
- ・トッケビさびしげで光輝く日々上・下 キムウンスク/シナリオ
- ・太陽の末裔 上・下 キムウンスク/シナリオ
- ・めまいは頭を高くして寝ると治る 北原紘/著
- ・医者が教える非まじめ介護のすすめ 大塚宣夫/著

## 6月のカレンダー

**中央図書館**  
☎ 62-8520  
開館 9:00 ~ 18:00  
(土・日・祭日は 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 ㊦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	30		

㊦=休館日 ㊧=中央図書館 ㊨=松波図書館(分館) ㊩=柳田教養文化館

## 6月1日から**特定健診・がん検診**が始まります 定期的に、特定健診・がん検診をセットで受けましょう！

特定健診は生活習慣病の予防、がん検診はがんの早期発見を目的に実施されています。現在病院に通院している人も、健康管理のために、また他の病気の発見の機会となるため、ぜひ受診しましょう。

集団健診	医療機関
6月8日(水)から 役場・各支所・各公民館などで実施	6月1日(水)から 各医療機関などで実施
*大腸がん検診は6月1日(水)より役場・各支所に提出可能です。 *集団健診は予約制となります。健康福祉課までお問合せください。 ☎健康推進係 ☎ 62-8514、国保後期係 ☎ 62-8512	*新型コロナウイルス感染状況によっては実施できない場合もあります。受診する前に各医療機関へご確認ください。



## 町内・県内の医療機関での女性がん検診は、**スタート** 6月1日から

能登町の方は、自己負担各500円で受診できます。本年度のクーポン対象の方は、無料で受診できます。受診する医療機関に予約し、能登町民であることを伝えてください。  
※検診実施医療機関については、町ホームページに掲載していますので、ご確認の上、受診してください。



## 新型コロナウイルス感染症への対応について

次の項目に該当する方は、受診をご遠慮いただく場合があります。

- ① 37.5℃以上の発熱がある
  - ② かぜの症状がある（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をお願いします。



詳しくは、5月広報配布時の「令和4年度 特定健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧ください。

## 参加者募集！『ヘルスアップ運動講座』が始まります

生活習慣病の予防および健康の保持増進を目的として、7月より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、講座に参加してみませんか？

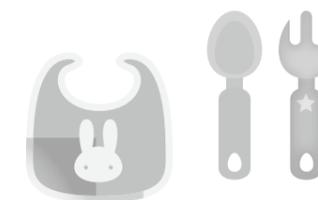
**参加費  
無料**

日	曜日	時間	場所
7月21日、28日	(水)	初回(7/21)のみ 19:00～20:30	コンセールのと多目的ホール
8月4日、18日、25日		2回目以降 19:30～20:30	
9月1日、8日			

**対象** できるだけ継続して参加できる人 **定員** 10人程度（初めての参加者を優先します）  
**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  
**講師** 健康運動指導士 三宅直美氏  
**持ち物** 運動しやすい服装、シューズ、飲み物、ヨガマット（あれば持参ください）  
**問合せおよび申込先** 健康福祉課健康推進係 ☎ 62-8514

## 1歳6カ月児健診

**日時** 6月14日(火) 受付 12:30～12:45  
**対象** 令和2年8月28日～11月7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



## 高齢者肺炎球菌予防接種について

### 定期接種

法律に基づいて町が実施する予防接種

今年度の対象者にお知らせと予診票を送りました。お知らせが届かない場合は健康福祉課健康推進係（☎ 62-8514）までご連絡ください。

#### 令和4年度対象者は・・・

今までに一度も接種したことがない人で、  
本年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人  
（昭和32・27・22・17・12・7・2年度、大正11年度生まれの人）



### 任意接種

定期接種対象外の希望者が受ける接種

定期接種以外で、私費で接種した場合3,000円を上限として助成しています。  
**対象者** 能登町の住民で65歳以上の人 **助成回数** 1人1回

#### 助成を受けるには・・・

医療機関で予防接種をした後、領収書などを添付し『能登町予防接種助成金交付申請書』に必要事項を記入し、役場に申請してください。後日、指定の口座に助成金が振込まれます。

**申請期限** 接種日の翌月の初日から数えて6か月以内

**持ち物** ①医療機関発行の接種日・接種ワクチンがわかる領収書（原本）  
②振込口座がわかるもの  
③本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

**申請窓口** 健康福祉課、柳田・内浦総合支所

## 能登北部医師会6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。

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)
<b>尾張内科クリニック</b> ☎ (0768)52-1515 穴水町此木	<b>輪島診療所</b> ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	<b>宮下医院</b> ☎ (0768)26-1311 輪島市三井町	<b>伊藤医院</b> ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町
<b>持木メディカルクリニック</b> ☎ 62-1210 能登町宇出津	<b>田中クリニック</b> ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	<b>升谷医院</b> ☎ 72-1151 能登町松波	<b>なかたに医院</b> ☎ 82-8333 珠洲市上戸町



■新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください

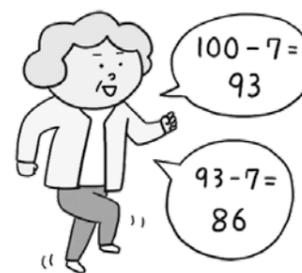
- 発熱や咳などの症状がある方は、まずはお電話でご相談ください。流行地域への往来歴がある（または流行地からの来訪者と接触）場合には、必ずお申し出ください。
- 来院時の検温、マスク着用、手指消毒にご協力ください。
- 待合で長時間の会話はお控えください。
- 健康診断、人間ドックは予約制です。
- 入院患者様への面会禁止は継続中です。

院内感染防止と円滑な診察にご協力をお願いいたします。

■診療日のご案内

- 眼科外来の午後診療日  
13日(月)、17日(金)、  
20日(月)、23日(木)
- 糖尿病・内分泌外来  
6日(月)、20日(月)
- 呼吸器内科外来  
9日(木)、23日(木)  
※午後診療となります

認知症予防のための運動教室のご案内  
コグニサイズを始めましょう



コグニサイズとは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで認知症の発症を遅延させることを目的とした取り組みです。

ちょっと物忘れが気になってきたという方こそ、ぜひこの機会にコグニサイズを始めてみませんか？

日	曜日	時間	場所
6月10日、17日、24日	金	13:30 ～ 15:00	秋吉公民館 1階集会室
7月15日、29日			
8月19日			

対象 65歳以上の人  
65歳未満で教室希望の人は、準備や声かけなど教室運営にご協力をお願いします。

内容 認知課題（計算、しりとりなど）と運動の同時実施  
講師 健康運動指導士 三宅直美氏  
持ち物 うち履きズック、水分、タオル  
健康福祉課 地域包括支援センター ☎ 62-8516

6月は食育月間、毎月19日は「能登町家族団らん食育の日」です

毎月19日を家族が食卓を囲みながらふれ合い、絆を深める機会となるよう、「能登町家族団らん食育の日」として呼びかけています。今月19日は、家族と一緒に楽しく食事をつくり、食卓を囲んで、食の話をしてみましょう。※19日が都合が悪い場合は、各家庭で別の日を「家族団らん食育の日」にしましょう。

～朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんを食べないと「頭がボーっとする」なんてことはありませんか？それは脳のエネルギーが不足しているからです。朝ごはんは「エネルギーの補充」だけでなく、「生活リズムを整える」役割もあります。朝ごはんは元気に1日を過ごすための大切なスイッチなのです。良い一日のスタートに♪しっかり朝ごはんを食べましょう。

令和3年度、高校生に募集した朝ごはんレシピを能登町ホームページに掲載しています！公民館にも冊子を配布していますので、参考にしてください。



こ	せ	き
の	ま	ど
4/15	～	5/14

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

しづぶる

……すこやかにすくすくと

出生児 両親の名前 住所  
井頭 咲 和彦・典子 姫  
小島 真 佳紘・茜 宇出津  
六谷 采 一貴・紅 宇出津  
岩住 依 斗頼・沙季 崎山  
釣谷 みなと 研成・優姫 京都府

高砂や

……いつまでもお幸せに

氏名 本籍 住所  
松島 光翼 金沢市 金沢市  
國分 ゆう穂 宇出津新 金沢市

おくやみ

……「冥福をお祈りします」

吉野 豪駿 珠洲市  
北濱 この美 小 木  
高室 憂弥 松 波  
小西 遥 輪島市 布 浦

奥 吉三 95歳 真脇  
坂元 あつみ 95歳 鈴ヶ嶺  
西谷 康作 86歳 時 長  
有手 ハツエ 98歳 国 光  
甲斐 澄雄 74歳 宇出津  
余田 愛子 80歳 鴨 川  
森下 淳瑩 98歳 北河内  
南 春雄 81歳 新 保  
白坂 秀雄 90歳 松 波  
丹羽 ます子 73歳 上長尾  
松浦 けし子 102歳 鶴 川  
皆口 ツタ 97歳 柿 生  
今花 甚守 102歳 恋 路  
澗口 正平 68歳 布 浦  
森下 増枝 97歳 北河内  
尻井 清英 91歳 瑞 穂

善意の窓

ご寄付ありがとうございました

能登町へ  
西谷 幸一さん(時 長)  
老人福祉の充実に 10万円  
【企業版ふるさと納税】  
「イカの駅つくモール」を活用  
した観光振興へ  
株式会社サンセイ(津幡町)  
能登町社会福祉協議会へ  
前田 哲生さん(宇出津山分) 10万円

域内電話ご利用上の注意

\*\*で始まる町の域内電話(無料電話)から、110(事件・事故)・119(火事・救急)などの緊急通報は発信できませんので、ご注意ください。  
緊急通報は一般加入回線・携帯電話などをご利用ください。

●人口・世帯数 5月1日現在(前月比)

人口(人)	15,864	-15
男	7,555	-5
女	8,309	-10
世帯数(戸)	7,333	12

池田 光正さん(北河内) 10万円  
有手 義一さん(国 光) 10万円  
国盛 映子さん(柳 田) 10万円  
南 鏡子さん(新 保) 10万円

テレビが映らない

域内電話の通話ができない

インターネットが繋がらない

告知放送が鳴らない

能登町ネットワーク  
カスタマーズセンター  
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。





## 金沢大学ジュニアドクター育成塾を支援しています

### ■未来の博士をばぐくむ里海

この春も、選ばれし中学生が一人、親御さんとともに、能登町の海に來られました。宇出津の海岸で熱心に海を観察している彼女の横には、金沢大学の教員や大学生、そして里海研の研究員が付き添い、質問に答えています。午後には金沢大学の実習船「あおさぎ」に乗船し、九十九湾から小木沖にまで出て海中のプランクトンを採集しました。

彼女が自分で調べて書いた予習レポートには、海の生き物が海中の微粒子を取り込む仕組みや、水の汚れの度合を示す指標である「化学的酸素要求量」、「生物学的酸素要求量」についてまとめられています。海の環境、水質とは何かを、より深く調べたい。そんな思いで、能登での調査に専門家とともに取り組んでいるのです。

### 支援しています



宇出津の海岸での調査

### ■金沢大学ジュニアドクター育成塾とは

金沢大学では、未来の科学者の育成をめざし、「金沢大学ジュニアドクター育成塾」という小中学生を対象とした科学講座を開講しています。北陸三県の小学5年生以上の児童生徒の応募者から選抜された子たちが、第一段階受講生としてさまざまな講座や見学に参

加し、科学・技術の研究に関心と理解を深めています。特に意欲のある子は、第二段階として大学教員等の指導のもとで個別に研究を行います。この取り組みに、里海研のスタッフが出張支援し、毎年能登の海をテーマにした講座や研究指導を行っています。



金沢大学の実習船「あおさぎ」に乗船中

### プランクトン分析の指導



■学校でできる勉強とできない勉強  
これまで里海研では、学校の教育活動をより良くすることが地域の未来のために大切だと考え、学校の先生を地域とともに支援することによって子供

たちの学びの向上を目指す「海洋教育の能登モデル」を提唱してきました。能登モデルによる海洋教育では、海に関心のある子だけを特別扱いすることなく、すべての子供が体験を通じて新たに海のことに関心を持ち、それを科学や人間社会への学びにつなげていくことを目指しています。勉強が好きなき子だけでなく、勉強が苦手な子にも、先生方とともに工夫して学びのきっかけをつくり、みんなで学びが深まるように努力しています。

その一方で、子供たちの学びのありかたが一人一人違うことも大切にすべきポイントだと考えています。学校での勉強の範囲を越えたテーマに高い関心を持つ子の才能を伸ばすには、地域と学校だけでなく、専門家の支援が必要になってきます。

金沢大学ジュニアドクター育成塾は受講が無料で、研究に必要な資金も用意されています。また、近々募集開始となる第6期からはオンライン授業が導入され、能登からの参加が容易になります。ご興味のある方は、「金沢大学ジュニアドクター育成塾」でウェブ検索し、応募されてはいかがでしょうか。

科学的探究心あふれる子供たちに会えるのを楽しみにしています。  
(能登里海教育研究所 浦田慎)

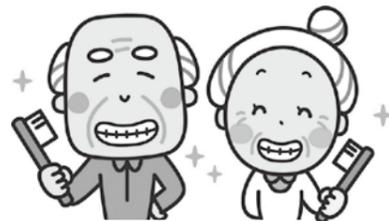
## 6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です ～いただきます 人生100年 歯とともに～

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。また、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病などの生活習慣病と深く関わっているのをはじめ、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにつながります。

第一次健康日本21では「80歳で20本以上自分の歯を保とう」「60歳で24本以上自分の歯を保とう」という2つの目標が掲げられましたが、第二次健康日本21では、「40歳で喪失する歯をつくらない」という目標がさらに加えられました。

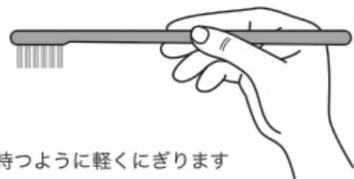
毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。



## 歯みがきのポイント

むし歯や歯周病の予防は毎日の歯みがきから

### 1 歯ブラシの持ち方

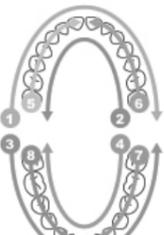


鉛筆を持つように軽くにぎります

### 2 歯を磨く順番

磨き忘れがないように順番を決めておくとういでしょう

※順番は必ずしも図のようにしなくて良いですが、重複しないようにしましょう



### 3 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを小刻みに動かします（1ヶ所ですだいたい10～20回程度）

細かく小刻みに動かす

小さく2、3ミリの振動



歯と歯の間に毛先が入ります

大きくゴシゴシ動かす



歯と歯の間の汚れが取れません

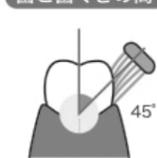
### 4 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの間

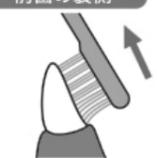
前歯の裏側

奥歯のかみ合わせ面

奥歯の後ろ側



45°の角度で斜めに



歯ブラシを縦に使う



まっすぐ(前後に動かします)



歯ブラシの「つま先」を使って

## 蚊媒介感染症に 注意しましょう

デング熱やジカ熱、チクングニア熱は、ウイルスをもった蚊を介して感染します。蚊が発生しやすい場所で活動したり、流行地に渡航する際には、蚊に刺されないように注意しましょう。

### ◆予防のポイント

- ・長袖シャツ、長ズボンなどを着用し、肌の露出を避けましょう。
- ・素足やサンダル履きはできるだけ避けましょう。
- ・必要に応じて虫よけ剤などを使用しましょう。

### ◆蚊を減らすポイント

- ・蚊の幼虫(ボウフラ)は、雨水マスや植木鉢の受け皿、古タイヤなど比較的少量の水たまりに発生します。水たまりができないように注意しましょう。



## ■まちなか鳳雛塾 スタッフ紹介



左上から時計回りに  
木村・蓮池・出村・高橋・小沢・北村

各スタッフの名前と担当、  
一言コメントはこちら →

木村聡 (きむら さとし)  
／能登高校魅力化コーディネーター

高校生活を楽しくするのは貴方次第！みんなの  
「やってみたい！」をお手伝いしたいです！

蓮池祐太 (はすいけ ゆうた)  
／理系担当スタッフ・高3担任

Bear in mind that if you have enthusiasm, you can  
succeed in anything.

出村公美 (でむら くみ)  
／事務担当スタッフ  
日々感動！

高橋希実 (たかはし のぞみ)  
／文系担当スタッフ・高2担任  
話しかけてくれたら喜びます。  
まったりしっかりやっています！

小澤弘壮 (おざわ ひろたか)  
／文系担当スタッフ・高1と小学生クラス担任  
お風呂に2時間くらい入るときがあります

北村凧沙 (きたむら なぎさ)  
／広報担当スタッフ・中学生クラス担任  
愛車がかawaiiすぎるので愛犬と呼んで愛でています

## ウクライナ情勢を知る会



オンラインでゲストの話を聞く高校生たち

4月22日、まちなか鳳雛塾にて「ウクライナ情勢を知る会」を開催し、高校生13人と地域の方、塾スタッフがウクライナとロシアの状況や歴史、文化などについて学びました。

ゲストとしてオンラインで登壇してくださったのは、今年2月までウクライナのキーウで暮らしていた金子さん夫妻。ロシアによる侵攻が始まる直前に日本へ帰国したそうです。

ウクライナとロシアの両国に縁があるお二人は、現地で暮らしたからこそ感じられるそれぞれの国での生活や思い出も交えながらお話してくださいました。

参加した生徒は直接を質問をしながら、ニュースだけでは見えないところも学ぶことができました。

## 地域の探究実践者と語る会

4月19日、能登高校にて「地域の探究実践者と語る会」が開かれました。能登高校では2019年度より「総合的な探究の時間」という探究授業に力を入れて取り組んでいます。この授業では、生徒自ら地域の課題を見つけ、様々な方法で解決に向けて活動しています。(これまでの活動例については、右上の二次元コードから能登高校のホームページをご覧ください。)

今回のイベントでは、農業・林業・漁業・福祉・観光・デザイン・教育などなど、様々な分野で活躍されている18人の方を能登高校の探究パートナーとして呼び出し、地域課題の解決に向けた日々のお仕事(つまり実践的な探究活動)についてお話していただきました。

高校での探究授業と実際のお仕事、つながる部分も少なくありません。探究活動のヒントを見つけた生徒や、進路について具体的にイメージできた生徒もたくさんいるかと思えます。大人たちがどんな想いを持って仕事や地域と向き合っているのかを直接聞く貴重な機会となりました。



数馬酒造株式会社の蔵さん(右)

JICA北陸の山口さん(左)

能登高校の総探について  
詳しくはコチラ！  
(能登高校HP「探究の窓」)



探究パートナーの皆様、  
ご協力ありがとうございました！

№	企業/団体(順不同)	お名前(敬称略)
1	空袖(そらそま) 代表	●高木功次郎
2	数馬酒造株式会社 広報	●蔵はる香
3	独立行政法人国際協力機構 (JICA) 北陸センター	●山口泰範
4	社会福祉法人能輝人 (能輝村-のんきむら-)	●渡真也
5	ひらみゆき農園	●平美由記
6	株式会社 SCARAMANGA / NOTONOWILD	●辻野実
7	松波酒造株式会社 若女将	●金七聖子
8	能登町定住促進協議会	●森進之介
9	能登森林組合	●大地敦子
10	株式会社ふくべ鍛冶	●干場健太郎
11	株式会社こっしやえる (イカの駅つくモール) 物販	●谷口南咲
12	能登町役場 総務課 CATV 放送室	●田原純一郎
13	有限会社日の出大敷	●中田洋助
14	能登DMC合同会社/金沢大学 医学系公衆衛生学非常勤職員/能登里山里海マイクネットワーク理事	●高澤千絵
15	能登町役場 農林水産課(～R3)	●奥野立樹
16	一般社団法人春蘭の里	●多田真由美
17	株式会社したひら (下平鮮魚店)	●下平真澄
18	一般社団法人 能登里海教育研究所	●能九恵理子

## 6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。
- 開塾時間…月～金曜16:00～22:00(土・祝は閉塾)塾生であれば、開塾時間はいつでも自習することができます。
- 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。



まちなか鳳雛塾には  
駐車場がありません

☎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