

# Noto+ 6

「行政」「人」「地域の魅力・価値」を「プラス」でつなぐ情報誌

広報のと No. 88  
2012.6.1



広報のと

第88号

平成24年6月1日発行

■発行：能登町 ■編集：広報情報推進課  
〒927-0049  
石川県鳳珠郡能登町字宇出津新1字197番地1

☎：0768-62-10000(代)  
能登町 URL：http://www.town.noto.lg.jp  
Eメール：info@town.noto.lg.jp

「ヨーサ、ヨーサ」  
海の男たちの熱気が  
大漁を呼ぶ。

石川県指定無形民俗文化財  
小木のとも旗祭り(5月3日)



第6回

『風土千年』



ぶらり山  
ゆらり里海

『家族』という担い手

景

観十年、風景百年、風土千年といえます。千年続く能登の風土の正体、それは能登の家族ではないでしょうか。家が伝承する風土です。

例えばユネスコの世界無形遺産に登録された「アエノコト」。世界が驚いたのは、家長が田の神様をまるで実在する客のように接待する振る舞いよりも、原初的な農耕儀礼が「家族の神事」として存続していたことに対してです。豊作への感謝を神社の儀式とせず、千年の昔のまま祈りを捧げる家族行事として手放さなかった能登。タイムカプセルのような風土です。

大きなキリシマツツジが農家や旧家に点在し、樹齢百年以上の古木が五百本以上ある能登半島。「こんな所は世界にない」とツツジ研究の先生も驚きました。江戸時代の園芸品種キリシマは一世を風靡してから消えていったのに、能登では絶えることなく育てられていました。数百年前に苗木を植えたその本人は見られなかった夢の情景を、何世代も受け継いできた子孫が深紅の大本として愛でています。まさに一本一本が風土そのもの。ほかにも合鹿碗・壮麗な仏壇・食文化・伝承など、このような例は枚挙に暇なしです。

能登半島が世界農業遺産になって、今度は能登の人が驚きました。家庭内の古臭いモノ・コトにも地域、日本、世界に通じる価値があると評されました。時間的蓄積はどんなにお金を積んでも作り出せない価値です。伝統を見直し本来の形で継承することは、変化の激しい現代においてはむしろ先進的で前向きな取り組みです。

ところで家族が風土を担ってきたのなら、人が居なくなれば五百年・千年と続いてきた風土が消滅することを意味します。大きな「の」とキリシマツツジ」が空き家の庭で満開を迎える時、問いかけてくるようでした。

写真・文 山崎昭宏

【PROFILE】Yamazaki Akihiro

昭和42年埼玉県生まれ。平成21年能登町笹川に移住。小学校で2回、中学校で3回転校。引越し9回、大学進学以降、仕事場は東京。転職7回、主に貿易関連業でヨーロッパ出張多数。学生時代に自転車で日本を一周したが能登には寄らなかった。ブログ：ゆらりぶらり http://blog.livedoor.jp/yuriburari/



「広報のと」6月号の印刷費は一部当たり25円です。

能登の春を彩った  
白と赤。

# 天狗平の御所桜

樹齢推定500年、県内で2番目に大きいエドヒガン「天狗平の御所桜」は今年も満開に咲き誇った。

「御所桜を守る会」事務局の西谷進さんによると、4月下旬から5月上旬、天狗平に訪れた車は200台以上。町内外から500人以上が御所桜を見に訪れた。

西谷さんは「今年は本当にきれいに咲いてくれてうれしかった。来年も満開に咲くよう世話をしていきたい」と巨木を見上げていた。

# のとキリシマツツジ

能登半島は、キリシマツツジの古木群として日本一（＝世界一）の分布を誇る。今年も5月上旬から中旬にかけて、町内各地の庭先を真っ赤に染め上げた。

400本以上ののとキリシマが植えられた萬年寺（七見）では、キリシマの赤とコケの緑が見事なコントラストを魅せていた。住職の久保献令（けんりょう）さんは「今年は露地にある古木が例年になくきれいに咲いてくれた」と目を細めていた。



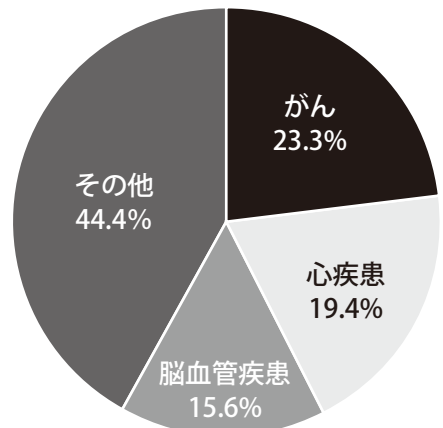
# 笑顔で暮らす

あなたは今、健康ですか  
偏った食事、運動不足、  
ストレス、喫煙、飲酒―  
これまで積み重ねた  
不摂生な生活に心当たりは  
ありませんか

10年後も笑顔で暮らす  
その分かれ道があります  
健診を受けるか受けないか―  
まずは自分の体を知るために  
自分の体と付き合っていくために  
あなたは今、健康ですか

## 自覚症状なしで忍び寄る サイレントキラー ＝『生活習慣病』

生活習慣の乱れが引き起こす「生活習慣病」。自覚症状が現れるころには手遅れの状態になることも多く「沈黙の殺人者＝サイレントキラー」とも呼ばれています。生活習慣病は自分で予防できます。つまり、「自分自身に選択権のある病気」ということができます。



■能登町の主要死因  
能登町年齢調整死亡率 (H22)

日本人の三大死亡原因は「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病です。

昭和56年から死因の1位となった「がん」。その割合は増え続け、今や国民の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代になりました。

### 危険因子を減らす

療ができれば、半数以上が完全に治癒する時代を迎えています。

心臓病と脳卒中には、それを引き起こす危険因子があります。「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などの生活習慣病とその前段階である「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下メタボ）」です。

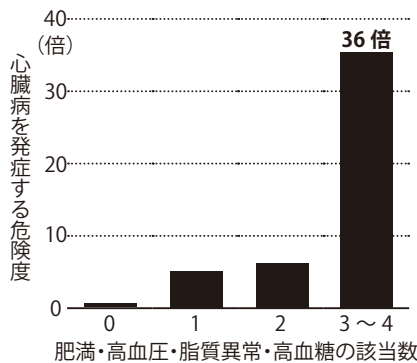
これら危険因子は、併せ持つことで危険度が加速して高まることがわかっています。特にメタボとその予備群は40歳以上の男性で2人に1人、女性では5人に1人の割合にまで達しています。

危険因子の発症や重症化を防ぐために、メタボ予防に重点を置く健診が「特定健診」。早期発見での治療効果が高い「がん」を発見するための検診が「がん検診」です。

自覚症状がなくても、生活習慣病は静かに進行していきます。予防や早期発見のためには、特定健診とがん検診を受けることが欠かせません。

■「心臓病」「脳卒中」を引き起こす危険因子

|                  | 糖尿病    | 高血圧症   | 脂質異常症  | 慢性腎臓病  |
|------------------|--------|--------|--------|--------|
| 推定患者数<br>(予備群含む) | 2210万人 | 3970万人 | 1410万人 | 1330万人 |
| 成人の              | 5人に1人  | 3人に1人  | 7人に1人  | 8人に1人  |



普段の生活を見直す  
ことで病気を防ぐこ  
とができます。

大鷲久仁子



健康福祉課 保健師  
大鷲久仁子

若くして、がんや脳卒中で亡くなる、あるいは障害が残る。本人はもちろん、家族にとっても大変なことです。検診で早期発見が困難ながんは、残念ながらまだたくさんある現状です。だからこそ、発見可能なもので命を奪われないようにしたい。普段の生活をちよっと見直すことで病気を未然に防ぐ、あるいは発病を遅らせるため、まずは自分のからだの状況を健診で知ってほしいと切に願っています。

# がんに対する 知識と意識を 高める

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。早期に発見さえできればほとんどが治るがん。そのためにも、がん検診は欠かせません。町が実施するがん検診について、その内容や検診方法などを解説します。



## 大腸がん

対象  
40歳以上  
年1回

女性よりも男性がかかりやすいがん。発生した場所によって、結腸がん、直腸がん、肛門がんに分類され、早期に発見されれば完全に治すことができます。患者数は増加傾向で、2015年にはすべてのがんの中で最も多くなると推定されています。

【検診方法】「便潜血検査」で大腸内の出血の有無を調べます。陽性と判断された人は、必ず精密検査を受けてください。

※協力店など町内93カ所で配布する容器を受け取り、役場窓口や検診会場に提出する簡単な検査です。協力店一覧は11ページを参照してください。



## 胃がん

対象  
40歳以上  
年1回

日本人に多いがん。比較的治りやすいがんの一つで、早期がんであれば治癒率はほぼ100%です。定期検診のほか、胃痛、胸やけ、黒い便などの症状が続くときは、早めに医療機関に受診してください。

【検診方法】バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を観察。良性の潰瘍やポリープも発見します。

※バリウムの不快感が強い人や胃透視（バリウム）検査後の精密検査で毎回異常なしと言われる人などは、施設検診（胃カメラ）ができます。詳しくは健康福祉課（☎72-2504）まで問い合わせてください。



## 肺がん

対象  
40歳以上  
年1回

最も死亡者数の多いがん。そのため検診による早期発見が非常に重要です。発症の最大のリスクはたばこ。男性喫煙者が肺がんになる確率は、非喫煙者の4.5倍になるといわれています。風邪に似た症状が多く見過ごされがちですが、次の症状が長く続く場合は、詳しい検査を受けることをお勧めします。

- ☐ 治りにくいせき ☐ 血痰 ☐ 胸痛 ☐ 息切れ
- ☐ 呼吸時のゼーゼー音 ☐ 声のかれ ☐ 発熱

【検診方法】肺全体をエックス線で撮影する胸部エックス線検査と、痰を採取して混入するがん細胞の有無を調べる喀痰細胞診が実施されます。

## 子宮頸がん・乳がん

◆子宮頸がん 30～40歳代に多いがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）が原因で発症します。早期発見しやすく治療しやすいがんです。検診対象は、20歳以上で2年に1回です。

【検診方法】視診、子宮頸部の細胞診と内診

◆乳がん 日本人女性の20人に1人がかかるがん。50歳前後の発見が最も多いです。検診対象は40歳以上で2年に1回。自分で発見しやすいため、月に一度の自己触診が推奨されています。

【検診方法】視診、触診、マンモグラフィー



貴美江さん

瀧 守さん

# 胃がん検診で 救われた命

胃がん検診でがんを発見し、完全に治癒できたという瀧さん夫妻に話を伺った。

### 妻に勧められた検診

「あの時検診を受けていなかったら、手遅れになっていたかもしれない」と語る瀧守さん（73）＝小本＝は平成9年、妻の貴美江さんに勧められて胃がん検診を受診した。「寝返りが多く、うつぶせに寝るようになって何かおかしいと感じた。4年前のこともあるので、念のため検診に行くよう説得した」と貴美江さんは当時を振り返る。

守さんは平成5年の検診で要精密検査と判定されたが再検査の結果は異常なし。その後は、たまに胸やけする程度で普通の生活が続いていた。

### 胃の3分の2を摘出

4年ぶりに受診した胃がん検診では要精密検査。病院で詳しく調べた結果、『がん』が見つかった。「医者からは潰瘍のひどいやつと聞かされていた」と話す守さん。主治医と貴美江さんは相談の上、守さんに告知しないことを決めた。手術では胃の3分の2を摘出。がんは胃の外壁にまで広がっていたが、幸いにも転移は認められなかった。貴美江さんは医師から「中末期の状態だった」と説明を受けた。「本当に治るのか、それとも治らないのか不安だった」2カ月の入院中、貴美江さんは不安を抱えながら、痩せた守さんを見舞い続けた。胃がんの再発は3年以内が多いため、5年再発しなければ治

癒した状態といわれている。退院後の守さんは、4年間病院に通って定期的な検査や投薬を続けた。自身のがんを知ったのは、手術から5年経った祭りの日だった。「今さらやけになることもないだろうし、もう伝えても大丈夫だと思った。あの5年間の私の気持ちは、誰にも分からないと思う」と貴美江さんは心のうちを明かした。

### 年に一回の検診を

「自分は検診に助けてもらった。年に一回は検診を受けなければダメだと思っているし、知り合いにも自分の経験を話して勧めている」と話す守さん。検診は苦手という貴美江さんも昨年、体調に不安を感じて胃がんや大腸がんの検診を受診した。「痛かったり、痩せてきたり」という症状が出てからでは遅い。家族に迷惑をかけないためにも、検診は本当に大事なことでと思う」と二人は声をそろえて話してくれた。

### 肝炎ウイルス検査を【無料】で実施します。

ウイルス肝炎は、自覚症状のない場合が多く、放置すると慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進行します。

肝炎ウイルスに感染しているどうかは検査でしかわかりません。一生のうち一度は、必ず検査を受けてください。

6月13日から各検診会場、町内医療機関で肝炎ウイルス検診を自己負担無料で実施します。

過去に受診したことがない40歳以上の人が対象です。医療機関で受診を希望される人には受診券を送ります。受診予定日の1週間前までに健康福祉課にご連絡ください。本年度中に40～60歳で5歳刻みの年齢に達する人へは、個別にご案内します。

# 特定健診で脱メタボ

「特定健診」は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査。メタボとはどのような状態なのか、何が危険なのか、改めて考えてみましょう。

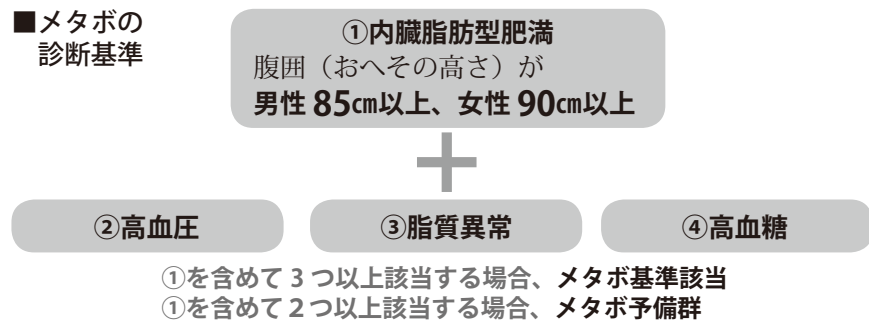
## メタボとは

国民健康保険などの医療保険者が実施する「特定健診」。40歳から75歳未満の人を対象とする、メタボに着目した健診です。

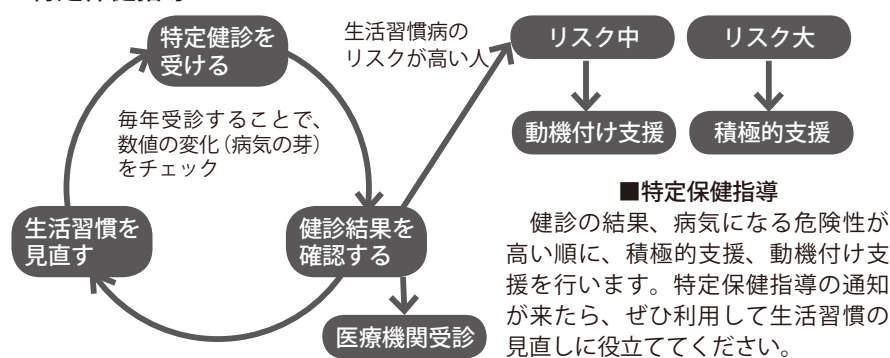
メタボとは、①内臓脂肪型肥満②高血圧③脂質異常④高血糖―という生活習慣病の危険因子を①を含めて3つ以上持っている状態をいいます。

メタボの前提条件となる内臓脂肪型肥満は、内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>相当の状態。おへその位置の腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上ついているのではないかと目安です。

## ■メタボの診断基準



## ■特定保健指導



## 恐るべき負の連鎖

内臓脂肪がたまると、悪玉物質ばかりを分泌し、善玉物質を減らすように作用します。その結果、高血圧、脂質異常、高血糖が進む悪循環が起り、動脈硬化が急激に進みます。傷んだ血管は、最終的に詰まったり破れたりして命にかかわる深刻な状態を招くことにもなります。

負の連鎖を招く恐ろしい内臓脂肪。しかし食事や運動など生活習慣を見直すことで減らすことができます。知らずに放置しては危険。まずは特定健診を受けて自分の体を知ることが大切です。

## たまりすぎた内臓脂肪の中では…

- | 悪い物質が増える↑                       | 良い物質が減る↓                                   |
|---------------------------------|--------------------------------------------|
| ● <b>TNF-α</b><br>インスリンの働きを悪くする | ● <b>アディポネクチン</b><br>動脈硬化を抑えるインスリンの効きを良くする |
| ● <b>アンジオテンシノーゲン</b><br>血圧を上げる  | ● <b>レプチン</b><br>食欲を調整する体温を高め、エネルギー消費を増やす  |
| ● <b>PAI-1</b><br>血栓をつくりやすくする   |                                            |

健康福祉課国民健康保険係  
**高山智美**

健康でいることが、家計にとって一番の節約になります。

健診を受けて生活習慣病を予防することは、皆さんが支払う医療費にも影響します。

例えば糖尿病では、投薬が必要ない治療で年間3万円、内服薬やインスリン注射など投薬治療になると50万円、症状が悪化して人工透析が必要になると500万円以上の費用が必要です。糖尿病での医療費は一生で一億円かかるともいわれており、特定健診ではメタボと一緒に糖尿病性腎症の重症化予防にも力を入れています。

## メタボだけじゃない

「特定健診＝メタボ」というイメージが強いですが、血液の状態をみることで、心臓や肝臓、腎臓などの傷み具合もわかります。

特に近年は、腎臓病の重症化予防に重点が置かれています。能登町の健診でも国の基準より検査項目を追加して実施。早い段階で病気の芽を見つけ、発症や進行を遅らせることに力を入れています。

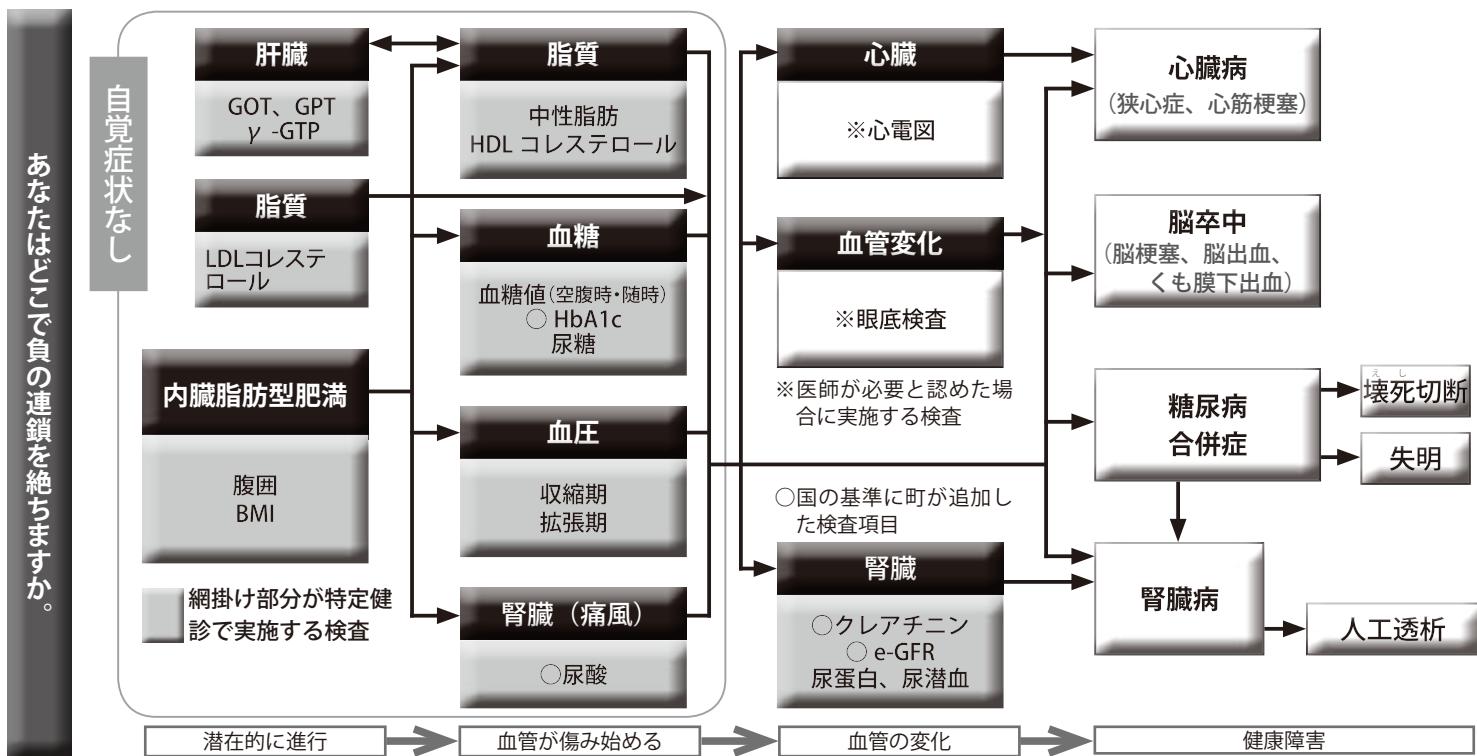
## 低い受診率と多いメタボ

平成22年度の能登町国保における受診率は32・7%（確定値）。実に7割近くが健診を受けていない状況です。

受診した32・7%の中で、メタボ基準該当、メタボ予備群該当率はともに県下1位。能登町は、メタボの割合が県内で一番高い町と言えます。

## 病院での検査と健診

「病院にかかっているから安心」というのは間違いです。病院での検査は、その病気を



治すために行うもの。病気にならないために行う健診とは目的が違います。体の状態を知るには、幅広く調べる健診が有効です。

## 健診後もサポートします

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された人は、保健師や管理栄養士など健康管理のプロが生活習慣を見直すお手伝い（特定保健指導）をします。

保健指導を受けることで、自己判断で実施するよりも、効果的にメタボを解消することができるよう。

## 自分の体の声を聞く

1年目の健診には「発見」があります。2年目からは「変化」。4年、5年と続けることで「傾向」が見えます。

健診結果は自分の体から自分へのメッセージ。血液の状態も積み重ねた生活習慣も健診結果が教えてくれます。

一年に一度、自分の体の声を聞くために、特定健診に行きましょう。

医療費が増え続けければ、町の医療保険財政に大きな影響を及ぼします。医療費の無駄を減らすためにも①かかりつけ医を持つ②重複受診をしない③不要な薬をもらわない④ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用する⑤緊急時以外は休日、夜間の受診をしない―などを心がけてください。

町は保険者として、後期高齢者医療制度に「支援金」を拠出しています。今年度までに特定健診の目標受診率（65%）を達成できなければ、支援金が最大10%加算されることとなります。22年度の能登町の受診率は32・7%。支援金が増えれば、今後は国保税の増額も考えられます。

何より、健康であることが一番の医療費節約術です。皆さんの家計のためにも、特定健診の受診をお願いします。



大腸がん検診推進協力店で

# 検診容器を配布しています

男女とも 40 歳以上は年に 1 回の大腸がん検診が推奨されています。町が実施する大腸がん検診では「便潜血検査」という方法で、便に血液が混ざっていないかを調べます。下記の場所で容器を受け取り、採便後に提出するだけの簡単な検査です。大腸がんは早期に発見されれば完全に治るがん。ぜひ年に一度の検診を受けてください。



| 柳田商業振興協同組合加盟店 |    | 店 名                | 住所   |
|---------------|----|--------------------|------|
|               | 1  | 岩崎商店               | 柳田   |
|               | 2  | グリーンハウス            | 柳田   |
|               | 3  | 辻口金物建材店            | 柳田   |
|               | 4  | 新谷商店               | 柳田   |
|               | 5  | 向口商店               | 柳田   |
|               | 6  | はなやストア             | 柳田   |
|               | 7  | (有)本間百貨店           | 柳田   |
|               | 8  | 面屋ストア              | 柳田   |
|               | 9  | 柳瀬商店               | 天坂   |
|               | 10 | 野口商店               | 寺分   |
|               | 11 | 山本商店               | 神和住  |
|               | 12 | 二橋商店               | 黒川   |
|               | 13 | 番 商 店              | 大箱   |
|               | 14 | 五田商店               | 当目   |
| 能都商業振興協同組合加盟店 | 15 | 大森啓文社              | 宇出津  |
|               | 16 | 電化ショップすぎき          | 宇出津  |
|               | 17 | たばた電化              | 宇出津  |
|               | 18 | つるの呉服店             | 宇出津  |
|               | 19 | 貸衣装はしもと            | 宇出津  |
|               | 20 | かくだストア             | 宇出津新 |
|               | 21 | かみこ鮮魚店             | 宇出津新 |
|               | 22 | 小西薬局               | 宇出津新 |
|               | 23 | (株)千間              | 宇出津新 |
|               | 24 | ぬのうら百貨店<br>ライフサービス | 宇出津新 |
|               | 25 | 林精肉店               | 宇出津新 |
|               | 26 | 久田スポーツ             | 宇出津新 |
|               | 27 | 船田花月堂              | 宇出津新 |
|               | 28 | ミセスヒノマル            | 宇出津新 |
|               | 29 | 河合薬局               | 鶴川   |
|               | 30 | マキ薬店               | 鶴川   |

| 内浦商店連盟協同組合加盟店 |    | 店 名               | 住所  |
|---------------|----|-------------------|-----|
|               | 31 | (有)朝倉呉服店          | 松波  |
|               | 32 | (有)千司             | 松波  |
|               | 33 | 金山堂薬舗             | 松波  |
|               | 34 | カラオケキャビン・<br>エーワン | 松波  |
|               | 35 | 河元酒店              | 松波  |
|               | 36 | きんさスーパー           | 松波  |
|               | 37 | (株)サンライフ          | 松波  |
|               | 38 | とみたや              | 松波  |
|               | 39 | 林精肉店              | 松波  |
|               | 40 | ばらずし松波店           | 松波  |
|               | 41 | フードショップたなだ        | 松波  |
|               | 42 | プロフォト中村           | 松波  |
|               | 43 | 松波酒造(株)           | 松波  |
|               | 44 | 宮下菓子舗             | 松波  |
|               | 45 | メイツつちかわ           | 松波  |
|               | 46 | ヤマト屋薬舗            | 松波  |
|               | 47 | フードショップ浜崎         | 新保  |
|               | 48 | 新出商店              | 越坂  |
|               | 49 | 桑名食品店             | 市之瀬 |
|               | 50 | (有)石岡酒販店          | 小木  |
|               | 51 | (有)石岡石油店          | 小木  |
|               | 52 | 石崎商会              | 小木  |
|               | 53 | 稲田鮮魚店             | 小木  |
|               | 54 | (有)岩崎商事           | 小木  |
|               | 55 | 上野装粧品店            | 小木  |
|               | 56 | (有)うわみ花月堂         | 小木  |
|               | 57 | 奥成薬品              | 小木  |
|               | 58 | (有)カネイシ           | 小木  |
|               | 59 | 北野呉服店             | 小木  |
|               | 60 | (有)くろかわ           | 小木  |

| 内浦商店連盟協同組合加盟店 |    | 店 名        | 住所   |
|---------------|----|------------|------|
|               | 61 | (有)坂本      | 小木   |
|               | 62 | (有)新村商会    | 小木   |
|               | 63 | (有)スーパーしんや | 小木   |
|               | 64 | 杉本酒店       | 小木   |
|               | 65 | 滝鮮魚店       | 小木   |
|               | 66 | 田中写真館      | 小木   |
|               | 67 | ドラッグ干場     | 小木   |
|               | 68 | 灰谷鮮魚店      | 小木   |
|               | 69 | ばらずし小木店    | 小木   |
|               | 70 | (有)広瀬石油店   | 小木   |
|               | 71 | 福寿司        | 小木   |
|               | 72 | 堀井電器店      | 小木   |
|               | 73 | 山城プロパン店    | 小木   |
|               | 74 | 横山鮮魚店      | 小木   |
|               | 75 | (有)吉田精肉店   | 小木   |
|               | 76 | 芳野書店       | 小木   |
|               | 77 | 和嶋屋呉服店     | 小木   |
| その他の配布場所      |    |            |      |
| 役場・支所・出張所     |    |            | 6 カ所 |
| 各公民館          |    |            | 9 カ所 |
| その他協力機関（山せみ荘） |    |            | 1 カ所 |
| 無料クーポン対象者     |    |            | 郵送   |

〈検診費用〉 300 円  
〈提出期間〉 6 月 13 日～ 7 月 31 日  
10 月 1 日～ 10 月 31 日  
〈提出場所〉 各集団検診会場、健康福祉課、能都・柳田サービス室  
※能都庁舎のみ土日祝（8:30 ～ 17:30）も受け付けます。



【事例紹介】糖尿病・高血糖と上手に付き合う

## 山ぶどうの会

一人であればつらいことも、仲間と励まし合い、楽しみながらできれば続けられるもの。糖尿病や高血糖と上手に付き合うために町が主催する「山ぶどうの会」の活動をレポートします。

「山ぶどうの会」は、特定健診で糖尿病の治療をしていると記入した人、健診の結果血糖値が高めだった人やその家族に町の保健師が参加を呼びかけている予防教室です。

現在の会員数は約 80 人。3 地区に分かれて月に 1 回程度活動しています。

会では、医師や薬剤師、健康運動指導士などから専門的な話を聞いたり、食事療法に基づき調理実習をしたりして糖尿病の知識を高めながら情報交換をします。年 4 回の合同開催日には、ハイキングやグラウンドゴルフなどのレクリエーションを組み合わせて、参加者の運動不足とストレス解消の場にもなっています。参加者にとっては、同じ立場で気持ちをかち合える仲間と出会い、楽しみながら糖

尿病について学ぶことができ、貴重な場所です。

### 理想の弁当を学ぶ

本年度最初の合同開催となった 5 月 14 日、13 人が柳田植物公園でグラウンドゴルフを楽しみました。

約 2 時間、気持ちよく汗を流した後は各自が持ち寄ったお弁当を使って「弁当学習」。栄養士が参加者の弁当を確認した後、弁当箱のサイズ、ご飯やおかずのバランスなど、弁当を作る上での注意点をコンビニの弁当や惣菜を例に話しました。

参加者は、「玄米ご飯を食べている」「その日の運動量に合わせてご飯の量を調整している」など、普段実践していることを楽しそうに話し合っていました。



3 年前から参加している  
小橋妙子さん（真脇）

運動と食事で 7 kg 減。健康でいると気持ちまで若返ります

「山ぶどうの会」には、3 年前から参加しています。健診を受けて血糖値が高かったことがきっかけです。みんなで楽しみながら勉強や意見交換ができるので、ストレス解消にもなります。ウォーキングやソフトバレーなどの運動と食事では体重は 7 kg 減りました。血圧も下がって体調も良く、若いころよりも活発に活動するようになりました。年齢としわは増えても、気持ちは若くなっているようです。



内浦商店連盟所属  
横山鮮魚店（小木）

昨年度から商店街で大腸がん検診の容器を配布しています

内浦商店連盟では、昨年から加盟する全店舗に容器を置いています。

今までは役場や検診会場でしか容器を受け取れなかったのが、大腸がん検診に関しては、とても受診しやすくなったと思います。大腸がん検診を受ける予定の人は、ぜひ近くの店舗で容器を受け取ってください。

町の検診は費用も安いので受けたいと損です。私たちも毎年、夫婦で特定健診とがん検診を受けています。

「間」食をやめただけで体重が2<sup>キ</sup>。毎日体重計に乗るのが楽しみになっている」と山ぶどうの会に参加する石田正栄さん（鵜川）は笑顔で話します。

自分が今まで当たり前のように暮らしてきた習慣を、急に変えることは難しいものです。まずはできることから。続けることで、それが新しい習慣となり、自分の当たり前になります。生活習慣の見直しは、すぐに結果として現れなくても必ず効果が出ます。

サ イレントキラーと呼ばれる生活習慣病。自覚症状が出てからでは、家族に与える肉体的、精神的、金銭的な負担は図り知れません。

「あの時健診を受けていれば」「無理やりにもがん検診を受けさせていれば」  
家族はずっと後悔し続けます。  
自分の健康は、決して自分一人のものではないのです。

生 活習慣病を予防すること、早期に発見すること、発病を遅らせることは、自分の意志でできます。

その最初の一步が「特定健診」と「がん検診」。

自分の体の状態を知ることが、決して怖いことはありません。むしろ知らない方が怖いこと。

一緒に踏み出しましょう。  
10年後も、家族みんなが笑顔で暮らせるように。



能登町特定健診・がん検診は6月13日スタート。  
各戸配布のチラシをご確認ください。

健(検)診についての問い合わせは、健康福祉課 ☎72-2502・2504まで



## 魂の一滴―能登杜氏が新酒の出来栄を競う。

### 第108回能登杜氏自醸清酒品評会

日本四大杜氏集団に数えられる『能登杜氏』。その高い技術は能登流酒造りとして高い評価を得ています。

その杜氏や蔵人らをまとめる『能登杜氏組合』の自醸清酒品評会は、日本で最も古い歴史を誇り、今年で108回目を迎えました。

4月24日、会場となった珠洲商工会議所には能登杜氏が魂を込めて醸した吟醸酒126点、普通酒71本が並びました。審査するのは金沢国税局鑑定官や杜氏代表など7人。吟醸酒は3審、普通酒は2審までという、公平・厳正な審査が行われ受賞酒が決定しました。

翌25日には一般公開が行われ、酒造関係者らが新酒の出来栄を確認していました。



杜氏全員で審査する能登町支部きき酒研究会

### 能登町支部きき酒研究会

能登杜氏組合能登町支部の「きき酒研究会」は5月16日、内浦スポーツ研修センターで開催されました。

支部所属の杜氏19人が持ち寄った吟醸酒39本、普通酒29本を杜氏や関係者らが全員で審査しました。

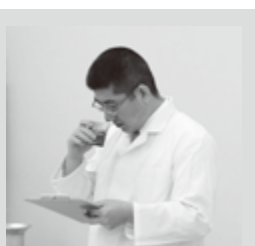
【吟醸酒の部】①喜楽長…家修（穴水町）②常きげん…木谷太津男（加賀市）③天狗舞…岡田謙治（明野）

【普通酒の部】①竹葉…四家裕（藤ノ瀬）②手取川…山本輝幸（輪島市門前町）③宗玄…坂口幸夫（内浦長尾）

### INTERVIEW

金沢国税局鑑定官室

えびす と も き  
戒 智己 室長



### 能登杜氏の素晴らしい技術を伝承してほしい。

今年の酒造りは、寒冷な気候と良い米という好条件に恵まれました。全国で活躍する能登杜氏が、その地域に合わせて造るために、バラエティーに富んだ酒ができます。

審査では、どの酒も欠点のない安定した酒質でした。能登杜氏の素晴らしい技術を、今後も伝承してほしいと思っています。



消火器を使った初期消火訓練  
(4月22日、重年集会所で)

## 重年地区が自主防災組織を結成。 初めての訓練が実施される。

**重** 年区（木本繁区長・32世帯）は本年3月22日、

自主防災組織『重年自主防災会』を結成。4月1日から運用を開始した。

「前区長の高市範幸さんから話があって、9人で設立委員会を立ち上げた。この集落は誰かが声を上げればまとまるので、難しいことはなかった」と話す木本さん。設立委員長を務め、自主防災組織でも会長を引き受けた。

「災害が発生して避難が必要な時、何をするか決めていなければ動くことはできない。組織を作り役割を与えることで、人が動く体制をつくることができた」

自主防災会には重年区の全世帯が参加。役員の下に①消火・水路②避難・誘導③救護④救出⑤給食・給水―の5班が編制され、個人個人に役割分担されている。



重年自主防災会  
木本 繁会長

組織として最初の訓練となった初期消火訓練は、4月22日に集会所で実施された。自主防災会は、町の補助を受けて各戸に設置する消火器を購入。その使用方法などを消防職員から学んだ。

「消火器は1回使っただけでは使えない。毎年繰り返し訓練する必要がある。補助頼みではないけれども思うが、町の補助があるからできる」と語る木本さん。

「今後は資材の整備と被害を想定した避難訓練や炊き出し訓練をやる。訓練を繰り返して、みんなで見えを出し合って、良いものにしていきたい」と力を込める。

## 自主防災組織結成を支援します。

町は昨年度から「能登町自主防災組織育成補助事業」を実施し、自主防災組織設立までの助言や活動への補助を行っています。

地震、津波、台風、大雨。発生を防ぐことができない自然災害に対して、私たちができることは被害を減らす「減災」しかありません。大規模な災害が発生したら、みんなが被災者。その時、パニックにならずに生き抜くためには、訓練と備えが必要です。

地域の防災力向上や災害時に大きな役割を果たす「自主防災組織」。その合言葉は「自分たちの地域を自分たちで守る」です。

### ◆事業の概要

- 補助率は最大で10割補助、最長3年間
- 1組織あたりの補助金は、10万円＋構成世帯数×1万円
- 1組織あたりの年度補助金限度額は、2百万円

### ◆補助対象

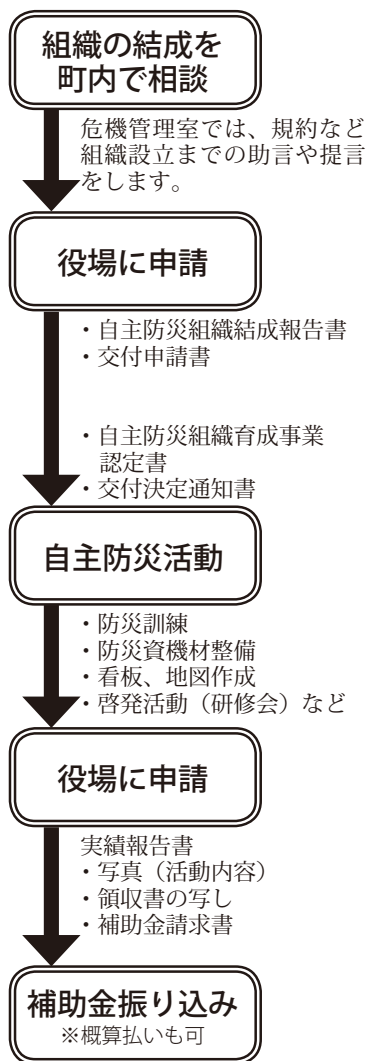
- ①防災資機材整備  
ラジオ、トランシーバー、小型屋外サイレン、消火器、バケツ、救急用具、スコップ、

- ヘルメット、照明機材、鍋、コンロ、食器、防災倉庫など
- ②備蓄品購入  
カンパン、アルファ米、保存水、簡易トイレ、災害用毛布、紙オムツ、生理用品など
- ③自主防災組織啓発  
看板、防災マップ、チラシ、出前講座、研修会開催費用、講師謝礼金など
- ④組織強化  
防災士育成費用、研修会開催費用、講師謝礼金など
- ⑤組織活動  
訓練費用、研修会・講習会参加費、他組織との交流費など

問総務課危機管理室

☎62-8510

## 組織結成・補助金申請の流れ



## 自主防による「自助」「共助」の強化と、町の防災対策「公助」が一体となることで災害に強い町へ

本年度から総務課内に設置された危機管理室では、町の防災力強化のため○防災計画の見直し○避難路の整備○自主防災組織の育成○災害情報を速やかに伝達する体制の整備―などを進めています。

特に津波対策については、4月に発表された県内津波浸水想定区域の見直しを受けて、避難場所の見直しやハザードマップの作成を行っています。しかし、公的な防災対策だけでは限界があることも事実であり、津波や地震など突発

的に発生する大災害に備えるには、地域で組織する「自主防災組織」が重要となります。

「自主防災組織育成補助事業」には、活動が軌道に乗るまでの支援、必要な資機材整備のための補助金があります。この制度が活用され、結成された自主防によって地域の防災力「自助」「共助」が強化されることと、町の防災対策である「公助」の強化が一体となることが、安全で安心な能登町につながるものと考えています。



総務課危機管理室  
安宅義弘 室長

| 分類         | 番号 | テ ー マ                  | 内 容                         | 備 考                        | 講 師                  | 時間(分) |
|------------|----|------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|-------|
| 自然・環境・暮らし  | 39 | ◎鳥獣害対策                 | これならできる～鳥獣害対策の実践            | 内容は相談。10人程度対象              | 農林水産課ほか              | 60    |
|            | 40 | 広げようリサイクルの輪            | ごみ分別について                    | 派遣要請は早めに                   | 環境対策課                | 90    |
|            | 41 | 街と海、きれいに保つ下水道          | 下水道のはなし                     |                            | 上下水道課                | 45    |
|            | 42 | こうして届けられる能登町の水道水       | 浄水場の見学                      | 能都・内浦・五十里                  | 上下水道課                | 60    |
|            | 43 | デジタルテレビ放送について          | データ放送の利用や衛星放送の視聴方法など        |                            | 広報情報推進課              | 45    |
|            | 44 | 有線テレビインターネットについて       | インターネットの特徴や楽しみ方、加入手続き方法等    | 有線テレビのインターネットが可能な場所        | 広報情報推進課              | 45    |
|            | 45 | 環境・エネルギーについて           |                             | 派遣要請は早めに                   | 北陸電力㈱珠洲営業所           | 60    |
|            | 46 | 高齢者の雇用促進について           |                             |                            | 輪島公共職業安定所能登出張所       | 30    |
|            | 47 | 能登町の自然                 | 能登町の海の環境と生きもの               | 小学生～一般                     | のと海洋ふれあいセンター         | 45    |
|            | 48 | よくわかる農業に関する安全性         | 農業の安全性や規制                   | 派遣要請は早めに                   | 北陸農政局                | 60/30 |
|            | 49 | よくわかるBSEと鳥インフルエンザ      | 基本的内容や国内での取組                | 派遣要請は早めに                   | 北陸農政局                | 60/30 |
|            | 50 | ◎よくわかる米トレーサビリティ        | 米トレーサビリティの内容                | 派遣要請は早めに                   | 北陸農政局                | 60    |
|            | 51 | ◎ご存じですか？食糧自給率          | 食糧自給率の現状と課題                 | 派遣要請は早めに                   | 北陸農政局                | 60    |
| 防災・防犯      | 52 | あなたにもできるバイオマスタウンの推進    | 生ごみの減らし方、廃油でロウソク作りほか        | 内容は相談                      | ふるさと振興課              | 45    |
|            | 53 | ◎町の防災について              | 災害に強くなろう                    | 派遣要請は早めに                   | 総務課危機管理室             | 45    |
|            | 54 | 地域ぐるみで消防               | 消火器、小型ポンプの取り扱いおよび訓練         | 一般（実技講習）                   | 能登消防署                | 60    |
|            | 55 | 地震発生！！その時どうする          |                             | 防災知識講座                     | 能登消防署                | 60    |
|            | 56 | あなたにもできる応急手当           | 傷病者の搬送など簡単な手当               | 一般（実技講習）                   | 能登消防署                | 60    |
|            | 57 | 消防署見学                  |                             | 一般                         | 能登消防署                | 60    |
|            | 58 | 普通救命講習会                | A E Dを用いた心肺蘇生法              | 一般（実技講習）                   | 能登消防署                | 180   |
|            | 59 | みんなでやろう消火栓訓練！          | 身近にある消火栓の取扱訓練               | 一般（実技講習）                   | 能登消防署                | 60    |
|            | 60 | 高齢者交通事故防止講座            | 交通事故に遭わない・起こさないために          | 派遣要請は早めに                   | 珠洲警察署交通課             | 45    |
|            | 61 | 振り込め詐欺被害防止講座           | 各種詐欺被害に遭わないために              | 派遣要請は早めに                   | 珠洲警察署生活安全刑事課         | 45    |
| 教養・趣味・スポーツ | 62 | 悪徳商法あれこれ～次に狙われるのは私かも！？ | だまされやすい悪徳商法・最近はやっている悪徳商法の解説 | 高齢者向け                      | ふるさと振興課              | 60    |
|            | 63 | 携帯電話・インターネットトラブル事情     | 多発するトラブルとその回避方法             | 一般                         | ふるさと振興課              | 60    |
|            | 64 | ◎みんなで踊ろう「能登町音頭」        | 能登町音頭の輪踊りを指導                | 日程調整が必要                    | 総務課（振付講師派遣）          | 60    |
|            | 65 | 石川の漁業、能登町の漁業           | 全国有数の定置網・イカ釣り基地「能登町」        | 派遣要請は早めに                   | 石川県水産総合センター          | 45    |
|            | 66 | 健康にやさしい、発酵食品の宝庫石川      | 醤油、酒、いしり、米糠漬、なれずし、このわた…     | 派遣要請は早めに                   | 石川県水産総合センター          | 45    |
|            | 67 | 作ってみよう！イカとつくり          | 飾って、飲める「イカとつくり」             | 来館、入館料要                    | 石川県水産総合センター          | 30    |
|            | 68 | ◎作ってみよう！きれいな海藻しおり      | 手作りの海藻しおりで読書                | 来館、入館料要                    | 石川県水産総合センター          | 30    |
|            | 69 | ◎ドジョウ、ホンモロコいの飼い方       | 休耕田を活用した養殖方法                | 派遣要請は早めに                   | 石川県水産総合センター          | 45    |
|            | 70 | 大数網も流す「急潮」発生のメカニズム     | 急潮発生のしくみと被害防止に関する研究最新線      | 派遣要請は早めに                   | 石川県水産総合センター          | 45    |
|            | 71 | イカ釣りランプに集まるスルメイカの遊泳行動  | スルメイカは光の影に集まる？              | 派遣要請は早めに                   | 石川県水産総合センター          | 45    |
|            | 72 | 身近な川や池の魚たち             | 淡水魚の生態や利用など                 | 派遣要請は早めに                   | 石川県水産総合センター          | 60    |
|            | 73 | おいしい牛肉「能登牛」            | 改良・増殖のためのバイオ技術              | 施設見学                       | 石川県能登畜産センター          | 40    |
|            | 74 | 図書館のしくみ                | 見学講座                        | 来館見学                       | 中央図書館                | 30    |
|            | 75 | 絵本の読み聞かせ               |                             | 幼児・小学低学年                   | 柳田教養文化館              | 30    |
|            | 76 | 絵本の読み聞かせ               | 読み聞かせ、パネルシアター               |                            | 加夢加夢おはなし会            | 45    |
|            | 77 | 縄文土器で塩づくり              | 縄文土器のレプリカを使って古代の塩づくりに挑戦     | 要教材費、要来館                   | のと海洋ふれあいセンター         | 90    |
|            | 78 | 真脇遺跡とは                 |                             | 要予約                        | 真脇遺跡縄文館              | 30    |
|            | 79 | ◎まんてんぼしから宇宙へ           | 3Dで宇宙旅行                     | 来館見学                       | 星の観察館 満天星            | 30    |
|            | 80 | まんてん仮面のうちゅうのおはなし       | お話しと工作など                    | 詳細は応談、幼児・小学生               | 星の観察館 満天星            | 30    |
|            | 81 | 伝統文化 和紙づくり             | 紙すき、人形、花、しおりなど作品づくり         | 来館実習（基本）                   | みわ会（小間生公民館）          | 半日    |
|            | 82 | 伝承娯楽「ごいた」              | 町文化財に指定の娯楽                  | 小学生～高齢者                    | 能登ごいた保存会             | 60    |
|            | 83 | 能登町に眠る歴史文化の探訪          | 町は大きな博物館（奥能登トリビア蔵の説明）       | プロジェクター説明                  | 民有「歴史文化」資産の保存活用を考える会 | 45    |
|            | 84 | 健康の原点はウォーキングから         | 楽しむウォーキング                   | 内容は相談                      | スポーツ推進委員             | 90    |
|            | 85 | 楽しい体力づくり               | ニュースポーツ、筋トレ                 | 内容は相談                      | スポーツ推進委員             | 90    |
|            | 86 | 総合型スポーツクラブって何？         | クラブ説明                       |                            | 内浦総合運動公園             | 60    |
|            | 87 | 水中運動教室                 | プールで運動！心も体もリフレッシュしませんか？     | 来館（平日のみ）施設利用料有<br>内容・時間は相談 | 能登七見健康福祉の郷「なごみ」      | 45    |

出前講座の申し込み・問い合わせは

◎は新規講座

生涯学習推進本部(教育委員会事務局内) ☎ 72-2509

| 分類    | 番号 | テ ー マ                  | 内 容                     | 備 考           | 講 師                 | 時間(分) |
|-------|----|------------------------|-------------------------|---------------|---------------------|-------|
| 行政・福祉 | 1  | 私のまちづくり                | 平成24年度の重点施策とその展望        | 派遣要請は早めに      | 総務課秘書室（町長）          | 45    |
|       | 2  | 身近な議会                  | 町議会のしくみ                 |               | 議会事務局               | 60    |
|       | 3  | 役場の組織と役割               | 職場見学                    | 来庁見学          | 総務課                 | 45    |
|       | 4  | くらしの中の選挙               | 選挙の種類など                 |               | 総務課                 | 45    |
|       | 5  | 進めよう町の改革               | 協働のまちづくり                |               | 総務課                 | 45    |
|       | 6  | ふところぐあいお見せします          | 町の財政事情                  | 日程調整が必要       | 企画財政課               | 60    |
|       | 7  | 助成金をもらってみよう！！          | 公益信託 能登町エンデバーファンド21の利用  | 申請書の書き方等      | 企画財政課               | 45    |
|       | 8  | 町の税金あれこれ               |                         | 派遣要請は早めに      | 税務課                 | 30    |
|       | 9  | e-Tax でカンタン申告！         |                         | 派遣要請は早めに      | 輪島税務署               | 適宜    |
|       | 10 | 自主番組ができるまで             | 有線テレビ施設の見学（取材編集体験もできます） | 来庁見学          | 広報情報推進課             | 適宜    |
|       | 11 | 能登町まるごと観光              | 祭りの紹介・観光施設の紹介           | 派遣要請は早めに      | ふるさと振興課             | 60    |
|       | 12 | おしえて深層水                | 海洋深層水の特徴                | 派遣要請は早めに      | ふるさと振興課             | 60    |
|       | 13 | 窓口業務のあれこれ              | 住民登録や戸籍届出について           |               | 町民課                 | 30    |
|       | 14 | ご存じですか？国民年金制度          | 国民年金について                |               | 町民課                 | 60    |
|       | 15 | 「能登町次世代育成支援計画」ってなあに？   |                         |               | 健康福祉課               | 90    |
|       | 16 | 老人福祉ってどんな制度            |                         |               | 健康福祉課               | 45    |
|       | 17 | こんにちは 介護保険制度           | その内容としくみ                |               | 健康福祉課               | 45    |
|       | 18 | 長寿医療制度について             |                         |               | 健康福祉課               | 45    |
|       | 19 | 障害福祉ってどんな制度            |                         |               | 健康福祉課               | 30    |
|       | 20 | 手話っち！                  | 役立つ手話を覚えよう              | 実習あり 派遣日時は要相談 | 手話サークルこだま会          | 90    |
|       | 21 | ◎自分の境界を知っていますか？        |                         | 派遣要請は早めに      | 金沢地方法務局輪島支局         | 60    |
|       | 22 | 相続登記を自分でやってみるための知識     |                         | 派遣要請は早めに      | 金沢地方法務局輪島支局         | 60    |
|       | 23 | 人権を考えよう！               |                         | 派遣要請は早めに      | 金沢地方法務局輪島支局         | 60    |
|       | 24 | ボランティア活動について           | 応相談                     | 派遣要請は早めに      | 能登町社会福祉協議会          | 30～45 |
| 健康・食品 | 25 | 予防接種のQ＆A               |                         |               | 健康福祉課               | 40    |
|       | 26 | 生活習慣病を予防しよう            |                         | 40～60歳代       | 健康福祉課               | 60    |
|       | 27 | 骨まで愛して                 | 骨粗しょう症予防                | 女性30～40歳代     | 健康福祉課               | 60    |
|       | 28 | 新米ママの育児講座              |                         |               | 健康福祉課               | 60    |
|       | 29 | 高齢期を健康に過ごすために          |                         | 派遣要請は早めに      | 健康福祉課               | 60    |
|       | 30 | レクリエーションで介護予防          |                         | 派遣要請は早めに      | 老人保健ビジター会（健康福祉課）    | 60    |
|       | 31 | 地元の旬の食材を生かした料理         | 楽しんでクッキング               | 調理実習あり        | 能登食生活改善推進協議会        | 90    |
|       | 32 | よくわかる食品安全の基礎知識         | 食の安全に関する基本的事柄           | 派遣要請は早めに      | 北陸農政局               | 60/30 |
|       | 33 | よくわかる食品の表示             | 生鮮食品、加工食品などの表示に関するルール   | 派遣要請は早めに      | 北陸農政局               | 60/30 |
|       | 34 | 気をつけていますか毎日の食事         | 食事バランスガイドの概要            | 派遣要請は早めに      | 北陸農政局               | 60/30 |
|       | 35 | よくわかる食品情報～トレーサビリティ     | トレーサビリティの具体的内容や制度       | 派遣要請は早めに      | 北陸農政局               | 60    |
|       | 36 | よくわかる有害化学物質と食品安全（重金属編） | カドミウムやメチル水銀の話           | 派遣要請は早めに      | 北陸農政局               | 60    |
|       | 37 | 健診と検診のお話し              | 健康に自信のある皆さんへ            | 派遣要請は早めに      | 健康福祉課               | 45    |
|       | 38 | きいてみようよ！がん語り部のはなし      |                         | 派遣要請は早めに      | 日本対がん協会石川県支部（健康福祉課） | 60    |

ご希望の時間・場所に講座を出前します。

6月1日から注文受付開始

●申し込みできるのは？  
町内会や各種団体など、  
おおむね10人以上で構成されたグループ。  
●派遣時間と場所は？  
原則平日午前10時から午後9時までの2時間以内。  
派遣場所は町内に限ります。  
●会場や場所の確保は？  
会場の手配は申し込み側でお願いします。  
自宅でも結構です。  
●講師料は？  
原則無料。材料費などが必要な講座もあります。  
●申込方法は？  
電話で仮予約後、開催日の2週間前までに  
申込書を提出してください。  
●申込書は？  
教育委員会事務局・各庁舎サービス室・各支所・出張所・各公民館・町ホームページにあります。



## 寺下が幕下優勝報告 能登町初の関取に一步近づく

大相撲夏場所の幕下で初優勝した能登町崎山出身の寺下（28）＝本名寺下隆浩、阿武松部屋＝が5月22日、能都庁舎を訪れ、持木町長に優勝を報告しました。

「宇出津は2年ぶり。勝負となる来場所に備えて、地元でパワーをもらおうと思いました」と話す寺下。来場所は、能登町出身力士として初の十両昇進が期待されています。「絶対に勝ち越して、関取になって能登町に戻ってきます」と力強く語りました。



持木町長に幕下全勝優勝を報告する寺下

## おおとり会と能都RCがイチゴ狩り 甘くて柔らかい赤崎のいちご

能都ロータリークラブは毎年5月、おおとり会のメンバーを赤崎いちご園でのイチゴ狩りに招待しています。8年目を迎えた今年は5月17日に行われ、ロータリークラブ会員15人とおおとり会38人が元谷農園のビニールハウスに集まりました。

毎年イチゴ狩りをとても楽しみにしているというおおとり会の皆さんは、真っ赤なイチゴを頬張りながら、楽しそうにイチゴを摘んでいました。



イチゴ狩りを楽しむおおとり会と能都RCの皆さん

生の演奏と歌で会場を盛り上げた野田さん、穴澤さん、椿さん



## 能都中学校 思い出の夢コンサート 慣れ親しんだ校舎を忘れない

9月に旧宇出津高校跡地に移転を控える能都中学校で4月23日、「思い出の夢コンサート」が開催されました。昭和40年に建てられた現校舎との思い出を残すことと、生の演奏にふれる機会として学校側が企画。ジャズピアニストの野田正純さん、バイオリニストの穴澤雄介さん、詩人の堤恵美さん、歌手の椿れいさんを招きました。生徒や保護者らは、演奏を聴きながら慣れ親しんだ校舎との思い出を刻んでいました。

手術台から患者を下ろす作業を体験する生徒たち



## 一日看護体験 看護の心を知るきっかけに

看護の日（5月12日）にちなんだ看護体験が5月10日、公立宇出津総合病院で実施されました。能登高校と飯田高校の2、3年生10人が参加。滝川豊院長から「一日看護師」の辞令を受け取り、看護師の仕事を経験しました。生徒らはまず、手術室を見学。指導役の看護師から手術で使用する医療器具の説明を受けました。病棟では、実際に入院患者の世話をを行うなど、医療現場の大変さを学んでいました。

## のとクリスマスツツジフェスティバル のとクリスマスツツジが能登を深紅に染め上げる

8年目を迎えた「のとクリスマスツツジフェスティバル」は、5月3日から3日間開催され、今年も能登空港の一角を真っ赤に染め上げました。期間中は約15,000人が会場を訪れ、NPO法人のとクリスマスツツジの郷のメンバーが早咲きさせた満開ののとクリスマスツツジに見入っていました。主催した『のとクリスマスツツジ連絡協議会』の宮本康一さん＝笹川＝は「見物する人はこれまで見て楽しむだけだったが、今年は管理についての質問を多く受けた。のとクリスマスに対する関心や私たちの苦勞が理解されてうれしい」と話していました。



▲恒例となったオープンガーデンの数は、能登町が最多の20カ所。写真は今年新たに公開された門信寺庭園（合鹿）

◀会場でひとときわ目を引く「梅家ののとクリスマスツツジ」は樹齢300年の古木

## 部分日食観測会 早朝の天体ショーに大きな歓声

太平洋側で金環日食となった5月21日朝、能登町でも部分日食が観測されました。柳田星の観察館「満天星」は、午前6時から植物公園内に日食グラスや望遠鏡を用意し「日食観察会」を開きました。太陽の約



▲7:35の太陽

86%が欠けた午前7時35分には、集まった親子らが空を見上げながら歓声を上げました。次の大きな日食は2035年。太陽がすべて隠れる皆既日食です。



日食グラスを手に日食を観測する参加者

とも旗起こしを手伝う柳田中の生徒ら



## 小木中と柳田中がとも旗祭りで交流 里山と里海を生かした交流を

小木中学校と柳田中学校は本年度、里山里海と防災をテーマに独自の交流を進めています。5月2日には、小木中学校の3年生16人と柳田中学校の3年生26人が小木港に集まりました。生徒らは、とも旗起こしを手伝ったあと分乗してとも旗船に乗り込み、祭りを楽しみました。小木中と柳田中は今後、柳田地区の久田和紙での卒業証書づくりやイカ料理体験などを合同で実施する予定です。

ニュース 町会区長会

町会長・区長の永年在職者を表彰

能登町町会区長会連合会の永年在職者表彰式が5月21日、能都庁舎で行われました。式では、長年町会長・区長として尽力された13人に表彰状が手渡されました。受賞者は次の皆さんです。(敬称略)〈20年表彰〉池崎裕治(明生)〈10年表彰〉川端登喜夫(三番町)〈5年表彰〉福島金次(大竹町)、川原章二(中組)、諸角浩司(川原町)、乙川政信(大平)、源佐毅(羽根)、本谷憲市(真脇)、酒井善継(豊ヶ丘)、山下富士夫(柏木)、干場家良(田代)、柳谷内忠一(十八束)、吉村安弘(国重)



お知らせ 児童手当現況届

6月は児童手当現況届の提出月です

児童手当を受給している人は、毎年6月に現況届が必要です。この届は6月以降の児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。

提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりますので注意してください。

平成24年4月から新しい児童手当制度が始まりましたが、平成24年3月まで「子ども手当」を受けていた人も6月に現況届の提出をお願いします。

〈受付期間〉6月4日(月)から29日(金)まで

〈必要なもの〉現況届、厚生年金に加入の人は保険証の写し、印鑑など

〈受付場所〉健康福祉課、能都・柳田各サービス室、各支所、出張所

児童手当の支給予定日は6月15日(金)です。平成24年2・3月分は子ども手当、4・5月分は児童手当として一括支給します。支給額は子ども手当と同額です。

☎健康福祉課児童福祉係 ☎72-2512

ニュース 能登町に感謝状

交通死亡事故ゼロ 500 日達成！

5月10日、能登町管内の交通死亡事故ゼロが500日を達成。11日には、毛利哲朗県警交通部長、與野木昭二県交通安全協会専務理事が能都庁舎を訪れ、持木町長に感謝状と記念の盾を手渡しました。

受け取った持木町長は「多くの町民のおかげで達成できた。千日、千五百日と続くよう努力したい」と話しました。



感謝状を受ける持木町長

ニュース 交通安全協会表彰式

交通事故のない地域へ決意を新たに

能登交通安全協会の表彰式・総会が5月18日、国民宿舎能登やなぎだ荘で行われました。表彰式では、交通安全功労者や10年以上無事故無違反の優良運転者が表彰を受けました。

受賞者は次の皆さんです。(敬称略)

〈交通安全功労者 6人〉堂前芳紀、室谷信子、井上美代次、小路武雄、角谷順一、空林秀人

〈優良運転者 26人〉作原悦子、西下政治、坪根忠夫、田中孝勇、山中正巳、森下博、升谷正一、升谷祥子、梶一夫、羽根雅博、羽根広幸、坂口光守、西尾隆、奥野京子、磯野千代子、石原祐子、曾良美智子、四方一子、小坂通夫、川尻章、川口優二、千葉和彦、安田豊光、高戸スエ子、益田昌子、益田英治



新平会長から表彰を受ける受賞者

【能登町役場】☎62-1000(代)

能都庁舎 (☎62-4506)

総務課 ☎62-8510

企画財政課 ☎62-8503

監理課 ☎62-8504

税務課 ☎62-8505

環境対策課 ☎62-8507

町民課 ☎62-8500

能都サービス室 ☎62-8500

ふるさと振興課 ☎62-8532

会計課 ☎62-8509

柳田庁舎 (☎76-0039)

広報情報推進課 ☎76-8301

農林水産課 ☎76-8302

柳田サービス室 ☎76-8300

農業委員会 ☎76-8303

建設課 ☎76-8304

内浦庁舎 (☎72-2108)

健康福祉課

(児童保育) ☎72-2512

(医療介護) ☎72-2502

(福祉庶務) ☎72-2503

(健康推進) ☎72-2504

(包括支援) ☎72-2513

内浦サービス室 ☎72-2500

上下水道課 ☎72-2507

教育委員会事務局 ☎72-2509

議会庁舎 議会事務局 ☎76-8310

ニュース 春の叙勲

大屋享子さん(甕)に瑞宝単光章



特別養護老人ホーム「石川県鳳寿荘」の主任介護職員として35年間、高齢者福祉の向上に貢献した大屋享子さん(63)＝内浦長尾＝が4月29日、瑞宝単光章を受章しました。

「家族の理解と職場の皆さんのおかげ。良

い先輩に恵まれて、とても楽しい職場でした」と喜びを語る大屋さん。在職中、常に心掛けてきたことは「笑顔が一番」ということです。「私は両親から『笑顔』という財産をもらいました。介護の職場には笑顔が必要。お年寄りのために、どんな時も笑顔を絶やさないようにしていました」とにっこり。

体をこわして昨年12月末で退職。「今は健康で働けることのありがたさを実感しています」と話す大屋さん。「まずは体を治して、ボランティアなど何か地域の役に立ちたい」と笑顔で前を見続けます。

募集

JAPAN TENT

ホストファミリーを募集します

世界各国からの留学生を迎え交流を図るジャパンテントは、今年で25回目を数えます。留学生たちは、日本の大学で学んでいるので、ある程度の日本語を話せ、食べ物や日本の生活様式にも慣れ親しんでいます。特別な意識や用意などは必要ありません。

ホストファミリーとして留学生たちと交流してみませんか。

〈受入期間 (予定)〉

8月23日(木)～26日(日)の3泊4日

〈募集数〉5家庭

〈申込期限〉7月3日(火)

☎ふるさと振興課 ☎62-8532

ニュース 広報のと

全国広報コンクール4年連続入選

公益社団法人日本広報協会が主催する平成24年全国広報コンクールの結果が5月8日に発表され、石川県代表として推薦されていた「広報のと平成23年11月号」が、広報紙町村部で入選となりました。11月号は「防災」をテーマに、防災教育や自主防災組織の重要性などを「命の防波堤」と題して特集。東日本大震災被災地の協力を得ながら、海に囲まれた能登半島で津波に備えることの大切さを訴えました。

能登町の全国コンクール入選は4年連続6回目となります。



お知らせ 農業者戸別所得補償制度

交付申請書の提出をお願いします

〈対象者〉田や畑に、制度の対象となる作物を作付し、出荷・販売している人

〈提出書類〉農業者戸別所得補償交付金交付申請書

〈申請期間〉6月29日(金)まで

期間を過ぎると申請が出来ませんのでご注意ください。

〈交付申請書の配布方法〉

平成23年度に農業者戸別所得補償制度に加入していた人は、農林水産課から郵送します。

平成24年度から制度へ新規に参加を希望される人は、農林水産課までご連絡ください。交付申請書を郵送します。

☎農林水産課(能登町農業活性化協議会事務局)

☎76-8302

宇出津の空き家がゲストハウスに  
多文化共生のとびら

「ゲストハウス」とは、外国人旅行者などが比較的安く長期に泊まれる簡易宿泊施設。鳥井さんはワーキングホリデーで1年半イギリスに滞在し、一昨年宇出津にUターンしました。鳥井さんの思い描くゲストハウスは、1階がワインバーで2階を宿泊用の居間と寝室にします。「地元若者からお年寄り、外国人まで多様な人が交流できる『たまり場』のような空間にしたい」と意気込んでいます。

今回のサロンでは、イギリス滞在中のことやゲストハウス構想についてお話ししていただきます。



▲来場者とダンスを踊るチュミ・ボーイズのメンバー（県漁協小木支所）

として別の研修生は、民族衣装を着て打楽器「ブンダン」などを演奏して盛り上げました。

**【入札結果】**  
4月16日～5月15日

広報紙では、契約金額が500万円以上の入札結果を掲載しています。全入札結果は町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。 〇〇監理課 ☎62-8504

| 件名                    | 場所 | 担当課      | 契約額(税込)     | 落札者         |
|-----------------------|----|----------|-------------|-------------|
| 能都第2体育館改修工事           | 藤波 | 教育委員会事務局 | 46,725,000円 | 宮下建設(株)     |
| 藤波屋内テニスコート 屋根改修工事     | 藤波 |          | 18,900,000円 | (株)鼎建設      |
| 能都中学校移転改築グラウンド工事(1工区) | 藤波 |          | 18,480,000円 | (有)ケイ・エム・ティ |
| 能都中学校移転改築グラウンド工事(2工区) | 藤波 |          | 20,265,000円 | 藤田建設運送(有)   |
| 能都中学校移転改築 外構工事(その1)   | 藤波 |          | 27,510,000円 | (株)鼎建設      |
| 能都中学校移転改築 外構工事(その2)   | 藤波 | 環境対策課    | 21,472,500円 | 鈴平建設(株)     |
| 能登町指定ごみ袋購入            | 管内 |          | 6,454,980円  | ヤマヨ商会       |
| 老朽管更新事業に伴う管路設計業務      | 崎山 |          | 5,145,000円  | (株)依設計      |

**★金星の太陽面通過を見よう**  
しばらく宵の明星として見えていた金星が太陽の前を通り過ぎていく『金星の太陽面通過』が起きます。日食の時に使った日食シートでも見る事ができますが、小さくしか見えません。満天星の望遠鏡で拡大して大きく見えますので、ぜひお越しください。珍しい現象で次起きるのは105年後です。  
**【日時】** 6月6日(水)9時～13時

**★料金無料。** 天候不順の時は中止です。(両日とも)

**〇〇** 石川県柳田星の観察館「満天星」  
☎76-0101

**★部分月食を観察しよう**  
5月21日に日食が見られましたが、6月4日には部分月食を見ることが出来ます。一緒に部分月食を観察しませんか。  
**【日時】** 6月4日(金)18時30分～21時  
月食の説明 18時30分から  
月食の始まり 19時ごろ  
月食の最大 20時ごろ

**星の観察館「満天星」から6月の特別観望会のお知らせ**



宇宙の人気者 まんてん仮面

**消防**

**消防団訓練大会**

**第8回能登町消防団訓練大会**

能登町消防団が日ごろの訓練の成果を披露します。日夜仕事を抱えながら訓練に励んできた消防団員への応援をよろしくお願いします。  
〈日時〉6月16日(土)7:00～  
〈場所〉宇出津新港水産埠頭  
〈種目〉ポンプ車操法、小型ポンプ操法、小隊訓練、一斉放水

**募集**

**町営住宅入居者募集**

**■募集期間**

6月15日(金)まで

**■対象住宅**

①城野団地 (3DK) 2戸  
住所所在地 宇出津山分5-26  
家賃 月額約25,000～35,000円  
②九十九団地 (2DK) 1戸  
住所所在地 小木3-8  
家賃 月額約15,000円～22,000円

**■収入基準**

入居者の所得月額が158,000円以下  
〇〇建設課住宅係 ☎76-8304

**お知らせ**

**外国人登録をされている人へ**

**仮住民票の確認をお願いします**

平成24年7月9日から、外国人住民に住民票が作成されます。5月7日付けで仮住民票を対象者へ郵送しました。内容を確認し、相違点や変更点がある場合は、できるだけ6月末までに役場町民課までお知らせください。  
〈問い合わせ〉  
仮住民票の内容に関すること 町民課 ☎62-8500  
外国人住民に関する住民基本台帳制度の相談窓口 ☎0570-066-630

**納期**

**税金 / 保険料**

**今月の納期限は7月2日(月)です。**

〈税金〉町・県民税 第1期  
〈保険料〉後期高齢者医療保険料 第3期

**ニュース**

**スポーツ推進委員**

**能登町スポーツ推進委員が決定**

私たちの生活におけるスポーツの果たす役割の重要性が叫ばれる中、昨年、スポーツ基本法が制定されました。これを受け、町ではスポーツ推進委員17人を選出しました。  
スポーツ推進委員はスポーツ活動の指導・助言を行うほか、公民館活動や地区運動会などで体力測定も行います。

**委員長**  
浅見敏夫 (柳田)

**副委員長**  
川崎実千代 (宇出津)

**〈委員〉**

高野繁廣 (宇出津)、小川勉 (宇出津)、田中隆 (高倉)、岡野弘幸 (神野)、青木晃淳 (三波)、森美生子 (鶴川)、大高浩之 (瑞穂)、羽佐間裕 (上町)、井田豊実 (小間生)、千徳昭博 (岩井戸)、富田浩史 (松波)、大滝信男 (秋吉)、吉田義法 (不動寺)、北村礼子 (白丸)、川本康太 (小木)  
〇〇能登町教育委員会事務局 ☎72-2509

**ニュース**

**’12夏 能登の自然体験学習ツアー**

**春蘭の里で流山市児童と交流しよう**

今年の夏休みも、流山市から児童30人が里山景観の美しい農家民宿群「春蘭の里」にやってきました。滞在期間中の2日間、流山市の子どもたちと交流する町内の小学生を募集します。  
〈交流期間〉8月1日(水)～2日(木)  
〈体験内容〉キリコ祭り体験、肝試し、川遊びほか  
〈宿泊・体験場所〉春蘭の里 (農家民宿群)  
〈募集定員〉20人 (町内の小学4～6年生)  
〈参加費〉9,500円 (1泊2日5食)  
〈申込締切〉6月20日(水)

**〇〇**

ふるさと振興課 ☎62-8532

# 遊々能登

EnjoyNoto

## 奥能登イベント情報

能登町からは、2市1町の広報紙に「赤崎いちご園」を紹介しました。



○穴水まいもんまつり“夏の陣”さざえまつり  
〈期間〉6月15日(金)～7月15日(日)  
町内12の加盟店で、さざえのお造り、さざえご飯など、8品が一律税込み3,990円でご堪能いただけます。

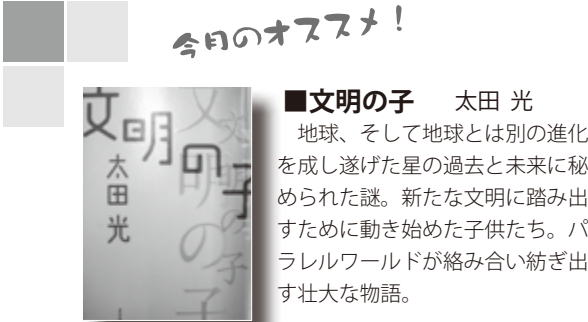
☎穴水町観光交流推進室 ☎ 0768-52-3790



○ダートスプリント in 門前  
〈日時〉6月24日(日) 8:25～  
〈会場〉輪島市門前モータースポーツ公園  
〈入場料〉前売1,200円、当日1,500円  
全日本ダートトライアル選手権の第4戦として、全国の実力者たちがそのスピードを競います。☎地域振興課 ☎ 0768-42-8720



○美しい能登  
西のぼる「世界農業遺産」を描く  
〈期間〉6月29日(金)まで※火曜日を除く  
〈場所〉ラポルトすず  
「里山里海とともに生きる人々の情景」を中心に、これまでの挿絵原画を紹介しています。



■アジアで花咲け！なでしこたち  
たかぎ なおこ  
NHKドキュメンタリー番組の書籍化。ベトナム、カンボジア、中国、東ティモールでたくましく働くなでしこレポート。

■新刊案内  
花酔い 村山由佳  
震える牛 相場英雄  
心を整える。 長谷部 誠  
途方もなく霧は流れる 唯川 恵  
百年前の山を旅する 服部文祥 ほか

■行事予定  
・おはなし会 20日(水) 15:30  
・読書会 27日(水) 13:30  
〈開館時間〉水～日曜日 9:00～17:00  
〈休館日〉月曜日、火曜日、祝日



☎子どもみらいセンター ☎ 62-1503 ★：対象未就園児の親子

◆開館時間 9:15～17:30 ◆休館日 月曜日、第3日曜日  
1日(金) 10:30 ★ふれあいタイム（戸外あそび）  
6日(水) 14:00 ドッジボール大会※小学生  
8日(金) 10:30 ★子育て教室（簡単ソーイング）  
15日(金) 10:30 ★ふれあいタイム（ままごとあそび）  
16日(土) 10:00 父の日プレゼント作り※小学生  
23日(土) 10:00 生け花教室※小学生  
29日(金) 10:30 ★身体計測

☎まつなみキッズセンター ☎ 72-0269

◆開館時間 10:00～18:00 ◆休館日 日曜日、月曜日  
6日(水) 15:00 読み聞かせボランティアひまわり  
8日(金) 15:30 ペン上手（硬筆学習）  
13日(水) 15:00 あじさいミニお茶会  
16日(土) 14:00 読み聞かせボランティアひまわり  
20日(水) 15:00 あっぷるたいむ  
「遊びのチャンピオン・イン・キッズセンター」  
22日(金) 15:30 ペン上手（硬筆学習）



中央図書館（宇出津公民館内）  
☎ 62-3458



## 年少扶養親族（16歳未満）を扶養している人の町・県民税の増加が見込まれます

税制改正により、平成24年度町・県民税の扶養控除額が次のとおり変更になりました。

| 年 齢           | 扶養控除の種類 | H23 年度 | H24 年度 | 増減     |
|---------------|---------|--------|--------|--------|
| 0 歳以上～16 歳未満  | 年少（一般）  | 33 万円  | 廃止     | △33 万円 |
| 16 歳以上～19 歳未満 | 一般（特定）  | 45 万円  | 33 万円  | △12 万円 |
| 19 歳以上～23 歳未満 | 特定      | 45 万円  | 45 万円  | —      |
| 23 歳以上～70 歳未満 | 一般      | 33 万円  | 33 万円  | —      |
| 70 歳以上        | 老人      | 38 万円  | 38 万円  | —      |
|               | 同居老親    | 45 万円  | 45 万円  | —      |

※年少扶養控除廃止に伴い、同居特別障害者加算（23万円）が廃止されました。扶養親族または控除対象配偶者に同居の特別障害者がいる場合は、特別障害者控除額（30万円）に23万円が加算されます。年少扶養親族が障害者の場合、障害者控除はこれまでどおり適用されます。

| 税額はどれだけ増える？                                                                                       |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【家族構成例】<br>夫：給与収入500万円<br>妻：収入なし<br>子ども①：高校生<br>子ども②：中学生<br>社会保険料：50万円<br>生命保険料：12万円<br>地震保険料：2万円 | 【23 年度 町・県民税額】<br>135,500 円<br>・子ども①の扶養控除が45万円から33万円に（△12万円）<br>・子ども②は扶養控除適用なし（△33万円）<br>・調整控除額が16,500円→7,500円（△9千円）<br><br>【24 年度 町・県民税額】<br>189,500 円<br>(54,000 円増) |



がんばりました（結果）

第21回北陸電力ふれあいカップミニバスケットボール大会（5/13）  
〈男子Cブロック〉①宇出津ミニバスケットボールクラブ



■鶴川中学校  
・鳳珠郡中学校総合体育大会卓球大会（5/12）  
〈男子団体〉②  
〈男子個人〉③槻大雅  
〈女子団体〉①  
〈女子個人〉②小島すみれ③堂上京香

・鳳珠郡中学校総合体育大会ソフトテニス大会（5/12）  
〈男子団体〉②  
〈男子個人〉①高宮眞・山下康輔⑤久山隆希・奥野立樹  
〈女子団体〉①  
〈女子個人〉①山本英里・堂上愛華②橋本茜・山瀬茉依③辻口萌・下畠奈巳

## 保険税（料）の算定について

平成24年度の国民健康保険・介護保険・後期高齢者の年額は、平成23年分の所得から算出されます。

次のような人は申告が必要です  
で確認をお願いします。  
○非課税の公的年金のみを受給されている人（障害年金・遺族年金など）  
○20歳以上で給与所得者に扶養され、他に収入がない人  
○会社に勤務しているが、会社からの給与報告などがない人  
○無収入の人（『収入がない』という申告が必要です）

もし申告をしないと…

所得が不明となり、以下のような問題が発生します。  
○保険税（料）の軽減を受けることができないため、税額が増える  
○高額医療費の限度額認定を受けることができない など  
申告は  
○確定申告の場合→税務署に提出  
○住民税申告の場合→役場各庁舎

☎健康福祉課 ☎ 72-2502  
税務課 ☎ 62-8505



歩いて「のとキリシマ」探訪  
能登町ウォーキング協会の「のとキリシマ探訪ウォーク」が5月12日、柳田地区で開催されました。約80人の参加者は5軒の民家を訪れ、見ごろを迎えたのとキリシマを鑑賞しながら約6㌔を歩きました。

6月10日(日)には、遠島山公園周辺を歩く「遠島山潮騒の小径ウォーク」を企画しています。お誘いあわせの上で参加ください。

☎能登町ウォーキング協会事務局（教育委員会事務局内） ☎ 72-2509

## 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

能登町では、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、毎月19日の「食育の日」を「家族団らん食育の日」としています。多くの町民が「食」に関心を持ち、食の知識や食を選択する力を身につけ、能登町の豊かな食を伝承する食育活動を推進しています。

今月は保育所や学校、地域で開催される「食に関する取り組み」に積極的に参加しましょう。

家庭では、楽しく食卓を囲み食を通じたコミュニケーションを図りましょう。



H24 食育ポスター

| 作って食べてみよう！能登町ふるさと自慢料理                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【レシピ25】いかハンバーグ                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>〈材料〉（4人分）</b><br>いか（胴のみ） 200g<br>玉ねぎ 50g<br>卵 1個<br>小麦粉 20g<br>パン粉 1カップ<br>塩・こしょう 少々<br>油 大さじ1<br>（付け合せ）トマト・ブロッコリー・キャベツなど<br>トマトケチャップ（好みで） | <b>〈作り方〉</b><br>①いかは皮をむき、ぶつ切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。<br>②①をフードプロセッサーに入れ、すり身にする。フードプロセッサーがない場合は、いかを包丁で細かく切って、たたき、卵と混ぜ合わせる。<br>③ボウルに②・小麦粉・パン粉・塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。8等分して形を整える。<br>④フライパンに油を熱し、③を並べ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。<br>⑤付け合せの野菜とともに盛る。好みでトマトケチャップをかけてもよい。 |



### 「受動喫煙」の危険性

タバコの害は吸う人だけでなく周りの人にも影響を与えます。他人が吸ったタバコの煙を吸わされる「受動喫煙」。この受動喫煙の最大の被害者は、タバコの煙を避けることができない子どもたちです。

家族に喫煙する人がいる子どもの平均寿命は4～5年短くなるといわ

れています。周囲の人たちが受動喫煙の被害から子どもを守ってあげなくてはなりません。

また、タバコの煙を直接吸わなくてもカーテンやソファ、洋服などについているタバコの臭いも受動喫煙の一つとされ、健康被害を引き起こすといわれています。

### タバコの煙から自分の健康を守る

喫煙者が直接吸い込む煙を「主流煙」、タバコの先から立ち上る煙を「副流煙」といいます。副流煙には主流煙よりも多くの危険物質が含まれています。その割合は一酸化炭素で4.7倍、ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍。副流煙が原因で亡くなる人は年間6,800人といわれます。

普段からタバコの煙を避けることが自分の健康を守る第一歩です。健康な生活を送るため、未来を担う子どもたちを守るために「タバコ」についてもう一度考えてみましょう。

**5月31日は世界禁煙デー。6月6日までは禁煙週間です。**

## 休日当番医（6月）

【受付 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。

| 3 日(日)                               | 10 日(日)                          | 17 日(日)                          | 24 日(日)                           |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| みちした内科クリニック<br>☎ 82-0877<br>珠洲市飯田町   | 升谷医院<br>☎ 72-1151<br>能登町松波       | あいずみクリニック<br>☎ 82-0002<br>珠洲市飯田町 | 直井医院<br>☎ 62-0180<br>能登町宇出津       |
| 尾張内科クリニック<br>☎ 0768-52-1515<br>穴水町此木 | 輪島診療所<br>☎ 0768-23-8686<br>輪島市堀町 | 永井医院<br>☎ 0768-22-0032<br>輪島市鳳至町 | 桶本眼科<br>☎ 0768-22-4056<br>輪島市釜屋谷町 |

### ◆乳児健診・BCG接種

〈日時〉6月7日(木) 〈受付〉12:45 ～ 13:00

〈対象〉平成24年1月6日～3月7日生

〈場所〉能都庁舎 1階集会室

〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票、BCG 予診票

### ◆1歳6カ月児健診

〈日時〉6月28日(木) 〈受付〉13:00 ～ 13:15

〈対象〉平成22年10月27日～12月28日生

〈場所〉能都庁舎 1階集会室

〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票

### ◆3歳児健診

〈日時〉7月5日(木) 〈受付〉13:00 ～ 13:15

〈対象〉平成21年2月16日～3月31日生

〈場所〉能都庁舎 4階大集会場

〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票、採尿容器

### ◆離乳食教室～ステップ編～

2回食から3回食（おおそ8カ月～11カ月ごろ）までの教室です。希望する人は健康福祉課まで申し込みください。参加費は無料で、身体計測もできます。

〈日時〉6月5日(火) 〈受付〉10:00 ～ 10:20

〈場所〉こどもみらいセンター

〈持ち物〉母子手帳、大人用エプロン、子ども用スプーンとエプロン、おむつなど 〈担当〉保健師・栄養士

### ◆ポリオ生ワクチン投与

〈日程〉6月21日(木) 〈受付〉14:00 ～ 14:30

〈場所〉能都庁舎 1階集会室 〈担当〉武田医師

〈対象〉生後3カ月～90カ月で2回末投与のお子さん

〈持ち物〉母子手帳、予診票

## ～6月4日から10日は歯の衛生週間です～

歯を失う原因であるむし歯や歯周病を予防し、80歳になっても20本の歯を保ちましょう。

〈むし歯ができるまで〉

歯についたよごれの中の糖分をむし歯菌が食べると、むし歯菌が酸を出し、その酸が歯からミネラルを溶かし、むし歯をつくります。

〈むし歯を予防するために…〉

①食事の後、歯のよごれを落とす。

②食事やおやつに含まれる糖分の量に注意する。

③強い歯をつくる。（バランスのよい食事やフッ素の利用で強い歯をつくります）

他にも、むし歯は感染症なので、むし歯のある大人がむし歯のないお子さんに食事をあげる時に同じ箸であげないなど注意が必要です。

# 公立宇出津総合病院 だより

☎ 62-1311

http://www.hospitalnet.jp/

診療情報は、病院ホームページで確認できます。

## 疾患の理解や予防法について①～睡眠障害～

【内科・循環器科 廣正修一】

私たちは1日に7～8時間、1日の約3分の1を眠っていることになります。“眠る”ことに人の一生の約3分の1といった非常に多くの時間を使うことに驚き、睡眠が重要なものということもよくわかります。

最近、睡眠と生活リズムとの関係が大事だということがわかってきました。朝陽を浴びることで、睡眠誘導物質のメラトニンが脳の中で分泌され、非常に質の良い睡眠が得られることがわかってきました。“質の良い睡眠”というものは、睡眠の長さや深さという2つの要素が重要であり、これが生活習慣病にも深く影響します。

眠るための寝酒は、眠りが浅くなり、依存性の可能性もあるなど、あまり好ましいものではありません。最近の睡眠導入剤は非常に良く、安心なものも開発されています。心配される依存性や夜間のフラツキなどをきたすことの少ないものを使えるようになってきました。

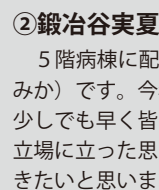
もし睡眠に問題があるなら、積極的に主治医の先生に相談してみましょう。きっと適切なアドバイスをしてくれるものと思います。

## ■先月に引き続き、今月号では新しく採用された看護師3人を紹介します。



### ①山下正人（4階病棟）

今年から4階病棟に配属となりました山下正人（やました・まさと）です。大好きな能登町の宇出津総合病院で看護師として、日々明るい笑顔で頑張りたいと思います。皆さんに信頼されるよう日々努力していきますので、よろしくお願いします。



### ②鍛冶谷実夏（5階病棟）

5階病棟に配属となりました鍛冶谷実夏（かじや・みか）です。今年、看護学校を卒業したばかりですが、少しでも早く皆さんのお役に立てるよう、患者さんの立場に立った思いやりのある看護を目標に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



### ③釣谷真弓（5階病棟）

4月から5階病棟に配属となりました釣谷真弓（つりや・まゆみ）です。早く職場に慣れ、より良い看護を実践して地域の皆さんの健康促進に役立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

## ■電動カートの充電ができます

夜間通用口（守衛室のある入口）で電動カートの充電ができます。希望する人は総合受付に申しつけください。充電1回につき50円の実費負担をお願いします。

# くらしの掲示板

## 日独スポーツ少年団同時交流

ドイツのスポーツ少年団との交流を受け入れる家庭を募集します。  
〈受入期間〉7月31日(火)～8月3日(金)  
〈受入人数〉高校生12人、通訳1人  
〈受入家庭〉12家庭(高校生または中学生がいる家庭)  
〈交流内容〉書道体験、スポーツ交流  
☑能登町スポーツ少年団事務局  
内浦体育館☎ 72-0200

## 高齢者住宅の手入れを行います

校外実習の一環として高齢者(75歳以上) 宅を対象とした「庭木の手入れ」と「建物の小修繕」を行います。  
〈申込先〉能登産業技術専門学校(松波)  
※ 5戸を予定。申込書は学校または町健康福祉課で配布します。  
〈申込期限〉6月 29日(金)  
〈費用〉無料(材料は実費)  
☑県立能登産業技術専門学校  
☎ 72-0184

## 改正育児・介護休業法全面適用

平成 21 年に育児・介護休業法が改正され、これまで適用が猶予されていた下記の制度が、7月 1日から従業員 100人以下の企業にも適用されます。  
①育児短時間勤務制度  
②育児のための所定外労働の制限  
③介護休暇  
☑石川労働局☎ 076-265-4429

## 労働保険年度更新申告の時期

保険料申告書の地区別集合受付を次の日程で行います。

〈日時〉6月 19 日(火) 13:30 ～ 15:30  
〈場所〉輪島公共職業安定所能登出張所(宇出津新港)  
☑穴水労働基準監督署  
☎ 0768-52-1140

## 税務対策セミナーを開催します

簿記の仕組みや基礎知識、仕訳の仕方や決算までの流れを学びたい人は、ぜひご参加ください。  
参加費は無料、2 時間 6 回です。  
〈開催日〉6月12日(火)、22日(金)、7月10日(火)、17日(火)、24日(火)、8月9日(木)  
〈時間〉15:00～ 17:00 〈定員〉15 人  
〈場所〉能登町商工会 本所  
〈講師〉税理士 山根敏秀氏  
〈申し込み〉6 月 8 日(金)まで  
☑能登町青色申告会☎ 62-0181

## 石川県警察官を募集します

①警察官 A  
〈受験資格〉大学卒業または卒業見込みで昭和 56 年 4 月 2 日から平成 4 年 4 月 1 日までに生まれた人  
〈受付期間〉6 月 13 日(水)まで  
②警察官 B  
〈受験資格〉①以外で昭和 56 年 4 月 2 日から平成 7 年 4 月 1 日までに生まれた人  
〈受付期間〉7月30日(月)～8月28日(火)  
☑県人事委員会☎ 076-225-1871

## 平成 24 年度石川県調理師試験

〈受験資格〉学校、事業所、病院、保育所の給食施設または食品衛生法施行令第 35 条に規定する飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業で 2 年以上調理の業務に従事した人

〈試験場〉金沢大学 自然科学本館  
〈試験日〉8月31日(金)10:00～12:00  
〈願書配布〉6 月 4 日(月)から  
〈出願期間〉6月18日(月)～6月25日(月) 土日除く 9:00 ～ 17:00  
〈願書配布、提出、問い合わせ先〉  
☑能登北部保健福祉センター  
☎ 0768-22-2011

## 調理師試験準備講習会(4日間)

〈期日〉7月26・27日、8月 2・3日  
〈時間〉9:00 ～ 16:00  
〈場所〉羽咋勤労者総合福祉センター  
〈料金〉24,900 円(テキスト代含む)  
☑石川県調理師会羽咋支部事務局  
☎ 080-8695-7876 (担当: 山田)

## 放送大学の 10 月入学学生募集

テレビやラジオ放送、インターネットを通して学ぶ通信制の大学です。  
〈出願期間〉6月15日(金)～8月31日(金)  
〈入学説明会〉7月21日(土)・22日(日) 8月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日) 10:30 から石川学習センターで  
☑放送大学石川学習センター  
☎ 076-246-4029

## 福祉・介護の就職フェアを開催

福祉施設の採用担当者との合同就職面談会を開催します。参加無料、申し込み不要、入退場自由です。  
〈対象〉福祉・介護の職場に就職を希望する人(一般・学生)  
〈開催日・会場〉  
県全域: 県地場産業振興センター  
7月8日(日)職場説明会 10:00～12:00  
合同就職面談会 13:00 ～ 16:00  
能登地区: ワークパル七尾

8月18日(土)合同就職面談会 13:00～16:00  
☑県福祉人材センター☎ 076-234-1151

## パパ子育て講座を開催しませんか

石川県では、男性職員を対象とした子育て講座の開催を希望する企業や団体を募集しています。  
〈参加人数〉1 回につき 10 ～ 50 人  
〈開催場所〉申込者で準備  
〈開催日時〉平日・土日祝いずれも可、昼夜いずれも可  
〈開催費用〉無料  
〈応募数〉10 団体(先着順)  
☑県健康福祉部少子化対策監室  
次世代グループ☎ 076-225-1447

## 心配ごと相談をご利用ください

■能都庁舎  
6 月 8 日(金)、19 日(火) 10:00 ～ 12:00  
■笹ゆり荘  
6月12日(火)、26日(火)10:00 ～ 12:00  
■内浦福祉センター  
6 月 11 日(月) 13:30 ～ 15:30  
■小木支所  
6 月 20 日(水) 13:30 ～ 15:30  
☑社会福祉協議会 ☎ 72-2322

## 出張年金相談をご利用ください

年金に関してわからないことや相談ごとはありませんか。社会保険労務士が能都庁舎で年金相談を受け付けます。相談は無料です。  
〈日時〉6 月 20 日(水) 10:00 ～ 16:00  
☑七尾年金事務所☎ 0767-53-6511

## 行政相談委員にご相談ください

暮らしの中のさまざまな困りごとについて、総務省から委嘱を受けた行政相談委員が無料で相談に応じます。

〈相談時間〉10:00 ～ 12:00  

| 会場   | 日程       | 相談委員             |
|------|----------|------------------|
| 能都庁舎 | 6月19日(火) | 吉岡相談委員 ☎ 62-1000 |
| 笹ゆり荘 | 6月19日(火) | 廣橋相談委員 ☎ 76-0088 |

  
☑町総務課☎ 62-8510

## 能登法律相談センターの相談日

〈6 月〉7日、14日、21日、28日(木)  
〈時間〉13:45 ～ 16:15  
〈場所〉穴水町保健センター  
※前日 17:00 までに要電話予約  
〈相談料〉30 分以内: 5,000 円  
☑金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242

## 子どもの人権 110 番強化週間

○児童・生徒の皆さんへ  
友達から「いじめ」を受けて学校に行きたくない…、でも先生や親には言えない…。もしもそんな苦しみや悩みを抱えていたら、1 人で悩まずに電話してください。  
人権擁護員や法務局の職員が、どうしたら良いか一緒に考えます。相談は無料、内容の秘密は守ります。  
〈電話番号〉0120-007-110  
〈受付時間〉  
6月25日(月)～29日(金)8:30～19:00  
6月30日(土)、7月1日(日)10:00～17:00

## 人権相談をご利用ください

6 月 1 日は人権擁護委員の日です。当日、3 カ所で人権に関する相談を受け付けますのでご利用ください。  
・能都庁舎 10:00 ～ 12:00  
・笹ゆり荘 10:00 ～ 12:00  
・内浦福祉センター 13:30 ～ 15:30  
☑町民課☎ 62-8500



☑能登防犯協会☎ 62-1334

## 有料広告

初夏の

リフォーム祭り

展示品が超特価

夏を前に、省エネで環境に、体に、おうちにやさしいリフォームを！

楽しいイベントが満載!!

詳しくは新聞折込にて!!

6/9(土)・10(日)

祭

リフォームショップ特設会場

リフォームショップ サンユー

珠洲市飯田町7部76番地 TEL 0768-82-2118 FAX 0768-82-4675

http://www.sunyou-works.jp e-mai info@sunyou-works.jp

こころの健康相談 (予約制)

〈担当医〉公立能登総合病院 精神科医 西村正史先生

〈時間〉15:00 ～ 17:00

能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011

〈定例日〉毎月第 1・2・4 火 (1 月は第 5 火)

能登北部保健福祉センター 珠洲地域センター ☎ 84-1511

〈定例日〉毎月第 3 火

平成 24 年度 断酒会 日程

〈対象〉アルコール依存症の本人と家族

〈場所〉能登北部保健福祉センター☎ 0768-22-2011

〈開催日〉月 1 回月曜日 14:00 ～ 15:00

6 月 18 日、7 月 9 日、8 月 20 日、9 月 10 日、10 月 22 日、11 月 19 日、12 月 10 日、1 月 21 日、2 月 18 日、3 月 18 日

