



9月29日、1月の大地震や9月の豪雨で被災した住民を励ますため、福島県いわき市を中心に活動するバンド、「プラシーボ」が柳田、上町、岩井戸の各公民館で復興フェスタ in 柳田を開催しました。

(上町公民館 9月29日)

■発行：能登町
〒927-1049
石川県鳳珠郡能登町宇出津下字50番地1
■編集：総務課CATV放送室

☎：0768-02-1000
能登町URL：https://www.town.noto.lg.jp
Eメール：info@town.noto.lg.jp

「ペガサスは第二の地球への扉？」



続☆星のささやき

宇宙の人気者
まんでん、仮面

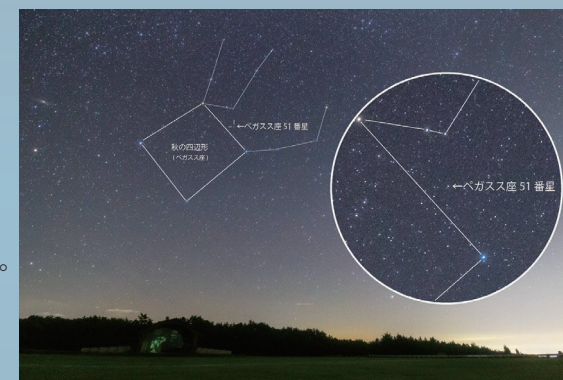
満星の観望館「満天星」☎ 76-0101

皆さまは、この宇宙のどこかに宇宙人は存在すると思いますか？このお話、雑談でよく聞くテーマというだけでなく、世界中の天文学者が取り組んでいる一大研究テーマでもあります。

地球以外にも人類が住める星はあるのか？という研究は長らく続けられており、特に太陽系以外の場所にある惑星を探しています。このような、太陽系以外の惑星のことを「系外惑星」と呼びます。そんな中、1995年にペガスス座の方向で大発見がありました。人類史上初めての系外惑星が見つかったのです！名前をペガスス座51番星bとといいます。

となると気になるのは、人が住めるのか？というところですね。調査の結果、残念ながらペガスス座51番星bは人が住める環境ではないことがわかったそうです。この大発見は、2019年のノーベル物理学にもなっています。この発見を皮切りに、現在では5500個以上の系外惑星が見つかっています。発見数はこれからもさらに増えることでしょう。もしかしたら今後、人が住めそうな惑星が見つかるかもしれませんね。

秋の夜空を眺めるときは、遠い宇宙にいるかもしれない私たち以外の生命に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



イベント情報

1. 街角天体観望会

11/2㊥ 松波中央公園 19:00～20:30
11/9㊥ 柳田教養文化館 19:00～20:30
11/10㊥ コンセールのと 19:00～20:30

雨天曇天時は中止

当日17:00に開催決定し、満天星HPでお知らせします。

3. 熟睡プラ寝たリウム

11/23㊥ 13:00～13:50, 15:00～15:50
各回定員100名

2. 星空ヨガ

11/16㊥ 15:00～16:00
定員40名

4. 星空コンサート in プラネタリウム

11/24㊥ 15:30～16:30
定員80名 1～4いずれも入場無料

能登町立美術館

(故) 渡 一男 遺作展

期 間 令和6年11月20日㊥～11月27日㊥
場 所 能登町立美術館第2展示室及びロビー

昨年亡くなられた、故渡一男氏は創造美術会員として40年余り創造展に出品され、会員賞等を受賞され、石川県現代美術展等に多数入選され、能登町文化協会理事を務めるなど、一貫して絵画の普及に取り組んでこられました。

作家活動を示す作品（大作F100号を中心に）15点を展示し、活動を共にした創造美術会員6人も協賛出展いたします。

能登町文化協会のつどい 絵画・写真合同展

期 間 令和6年11月2日㊥～11月4日㊥
場 所 能登町立美術館第2展示室及びロビー

震災により分散開催となった能登町文化祭の一環として、絵画と写真40点余りを展示します。



この印刷物は、E3PAのゴールドプラス基準に適合した地球環境にやさしい印刷方法で作成されています。
E3PA：環境保護印刷推進協議会

環境保護印刷：クリオネマーク認定

6 市町全住民一律 5 万円の申請はお済ですか

申請がまだの方は急ぎ手続きをお願いします。（申請期限は12月27日までです。）
振込などについてのお問合せは、下記の専用コールセンターまでお願いします。

専用コールセンター 076-225-1963
（受付時間：10時～17時（月～金 ※土日祝除く））

■申請方法

オンライン・郵送・窓口での申請ができます。
詳しくは石川県ホームページをご確認ください。



申請用 QR コード

- 必要書類
- 申請書
 - 対象となる方の身分証明書の写し（氏名・住所・生年月日がわかるもの）
 - 振込先口座の通帳またはキャッシュカードの写し

「6 市町全住民一律 5 万円」が振り込まれた口座へ順次、町災害義援金（3 万円/人）と被災者応援給付金（3 万円/人）の合計 6 万円/人を振り込んでいます。



「6 市町全住民一律 5 万円」の申請がまだの方は、上記 6 万円の振込ができませんので、必ず申請をお願いいたします。

- ・対象者は令和 6 年 1 月 1 日時点で能登町に住民基本台帳に登録されていた方です。

災害ごみ仮置場受入期間延長及び被災家屋の解体申請期限の延長について

水害のごみを受け入れるために藤波運動公園駐車場の災害ごみ仮置場の受入期間を 12 月 1 日㊦まで延長します。地震と水害のごみの受入時間は 9 時～15 時で、毎週水曜日がお休みになります。

公費解体の申請期限を令和 7 年 4 月 30 日㊦まで延長します。

自費解体に係る費用償還の申請期限も令和 7 年 8 月 29 日㊦まで延長します。（ただし令和 7 年 6 月 30 日㊦までに解体業者と契約したものに限る。）

罹災証明書で半壊以上の判定のものが対象となります。申請書類の準備に時間がかかる場合もありますので、申請をお考えの方は、お早めに特設相談窓口までご相談ください。

☎住民課 ☎ 62-8510

令和 6 年度能登半島地震による「罹災証明書」の申請はお済ですか

令和 6 年能登半島地震により、建物などに被害があった場合の「罹災証明書」の交付申請はお済みでしょうか。まだ申請をされていない方で、罹災証明書が必要な場合は、お早めに申請をお願いいたします。

■申請書の受付場所（受付時間：平日午前 9 時～午後 5 時）

役場税務課、柳田・内浦総合支所、小木・鶴川支所

石川県災害義援金について

☎総務課危機管理室 ☎ 62-8533

10 月に新たな配分が決定しました。配分対象となる方は、下記のいずれかに該当する方です。

- ・6 市町全住民一律 5 万円対象者以外の 13 市町で義援金（住家）の配分を受けている世帯
- ・災害障害見舞金を受けられた方

■配分対象・配分金額（※）

被害区分		第一次～第三次配分
人的	死 者	180 万円／人
	重傷者	10 万円／人
住 家	全 壊	180 万円／世帯
	大規模半壊	135 万円／世帯
	中規模半壊	90 万円／世帯
	半 壊	45 万円／世帯
	準半壊	35 万円／世帯
	一部損壊	10 万円／世帯
6 市町全住民 （義援金特別給付分）		5 万円／人

（※）新たな配分の詳細についてはホームページを確認してください。

発災時に福祉施設やアパート（町営含む）に入居されていた方も、義援金の配分対象となります。罹災証明書を申請いただき、義援金の手続きをお願いします。

※令和 6 年 1 月 1 日以降に亡くなられた方については、同じ世帯の方が配分を受け取ることができます。

※長期避難世帯、みなし全壊（半壊以上で解体した方）は全壊となります。すでに振込済の金額との差額を振り込みますので、被災者生活再建支援金の申請をお願いします。

令和 6 年奥能登豪雨に関する災害義援金については、詳細が決まり次第お知らせいたします。

- 必要書類
- ・り災証明書の写し（非住家は対象外）
 - ・通帳またはキャッシュカードの写し
 - ・印鑑（代理申請の場合）
 - ・被災を受けた住家に住民登録がない方は
・電気等の料金明細・家屋の賃貸契約書など

!! 注 意 !!

「石川県災害義援金三次配分」の申請は「6 市町全住民一律 5 万円」の申請とは別の申請になります。

■申請方法

【インターネットでの申請】

右の QR コードから申請してください。
※オンライン申請は、「住家被害」かつ「世帯主本人の申請、口座名義の場合」に限ります。該当しない場合は窓口での申請をお願いします



申請用 QR コード

【窓口での申請】

次の場所で申請を受付けます。

●能登町役場 3 階 総務課
平日 8 時30分～17時15分

●各総合支所・支所
平日 8 時30分～17時15分

【郵送での申請】

申請書に必要事項を記入し、郵送してください。
※申請書は役場窓口に備え付けてあります

あて先

〒 927-0492
能登町字宇出津ト字 50 番地 1
能登町役場総務課 危機管理室



この賞は、石川県において仕事や地域活動など、新たな分野で先駆的な活動にチャレンジしている女性個人や団体・グループを表彰するものです。船下さんは能登の伝統的な食文化を守る活動を続け地域貢献したとして個人の部で受賞されました。

平成9年に民宿を開業し、能登独自の食文化とそれをベースとしたイタリア料理で国内外の旅行者に能登の豊かな食文化を伝える一方、能登のいしり・いしるを守るため、いしり・いしる生産者協議会の会長として魅力発信に努められてこられました。また、本年1月の能登半島地震の被災者等への支援や、被災した輪島塗を新しい持ち主につなぐ活動に積極的に取り組んでいます。

大森凡世町長へ受賞報告に訪れた船下さんは、「今年は震災を受けて、能

ニュース

船下智香子さん「いしかわ女性のチャレンジ賞」受賞



児童らは声上げて笑い、驚いた表情を見せ、楽しんでいる様子でした。

ニュース

小学生がプロの演劇鑑賞スクールシアター開催

登のみなさんがチャレンジした年でした。私は皆さんの思いを背負って、その代表として授賞式に臨みました。今後も能登のために、頑張っていきたい」と話しました。

9月24日④能登町立能都中学校の体育館で、プロの劇団による演劇鑑賞会「スクールシアター」が開催されました。この日は、町内の小学校4～6年生約230人が、劇団ともしびによる「トラの恩がえし」を鑑賞しました。

朝鮮半島の昔話を題材とした作品で、主人公の若い木こりが、痛みで苦しんでいるトラを助け、そこからトラの恩返しが始まるという内容です。

迫力のある声やコミカルな動き、その場で楽器を使って奏でられる効果音などに、児童らは声上げて笑い、驚いた表情を見せ、楽しんでいる様子でした。

11月はパープルリボンキャンペーン期間です

配偶者などからの暴力（DV）や性暴力は、犯罪になりうる重大な人権侵害です。これを広く知っていただき、「暴力を許さない」という意識を社会全体で育むために実施していく活動が「パープルリボンキャンペーン」です。

能登町のキャンペーン期間は11月1日～11月30日までとなっています。

町中央図書館前、柳田公民館、松波図書館にて、みなさんにメッセージカードをご記入いただくコーナーを設置しています。お立ち寄りの際は、お気軽にご記入ください。



昨年度の様子（町立中央図書館前）



町への応援ありがとうございます

ふるさと能登町応援寄附（ふるさと納税）

令和4年度中に全国の寄附者様から能登町に頂いた寄附総額は、7,182件 162,016,000円となりました。

寄附金は、ふるさと振興基金として運用した後、令和5年度の下記事業に有効活用いたしました。

令和5年度活用推進事業

事業の種類（寄附金の使い道）	事業名
①子育て・社会福祉活動事業	心身障害者医療費助成事業 / 生活支援ハウス運営事業 / がん検診事業 / 母子保健推進事業
②観光・地域振興	大会合宿等誘致事業 / レンタカー利用誘客助成事業 / 観光誘客促進宿泊助成金
③移住・定住促進事業	移住家賃支援事業
④地場産業の育成	小規模近代化設備整備事業 / 創業・継承支援事業
⑤教育水準の向上	中学校教育振興費（部活動遠征費・大会派遣費） / 中学校教育振興費（オンライン英会話・英検補助）
⑥スポーツ・地域文化活動事業	国民文化祭町実行委員会
⑦防災・防犯対策事業	防災備蓄品購入 / 自主防災組織育成事業補助金
⑧環境保全対策事業	松くい虫対策防除事業
⑨その他町長が必要と認める事業	定住住宅助成金・商品券 / 除雪機械購入補助

○町外の方にぜひご紹介ください！

「能登町が好き！」「能登町を応援したい！」という町外のお知り合いに、ふるさと納税申込みサイトをご紹介します。

能登町へふるさと納税いただくと、町外在住の方には返礼品をお贈りいたします（町内在住の方には返礼品をお贈りできません）。

ふるさと納税申込みサイト

ふるさとチョイス



楽天ふるさと納税



さとふる



能 新町通りを露店やキッチンカーが埋め尽くす 都商業振興会主催歩行者天国

9月8日、宇出津地内の新町通りでは、能都商業振興会主催の歩行者天国が行われ、キッチンカーや露店が立ち並び軽食やアイスクリームなどの販売が行われました。

会場ではうしつ保育所園児によるキリコ遊びや、宇出津小学校児童の鼓笛隊パレード、中高生を含む町内の音楽愛好者らで結成される、ウィンドオーケストラのとの演奏が行われました。

その後も、太鼓演奏、歌謡ショーなどで商店街祭りは遅くまで盛り上がりました。



多くの露店でにぎわう宇出津新町通り

復 上町・岩井戸公民館合同開催 興フリマ&物々交換会

9月7日、上町公民館を会場として、上町・岩井戸両公民館合同で「復興フリマ&物々交換会」が行われ、多くの来場者が衣類や食器類を持ち寄りました。

この催しは被災した自宅を整理した際に出てきた品々を交換しあう目的で今回初めて開催されました。

フリーマーケットには町内外の6個人と6団体が参加し、パンや花、生活雑貨などの様々な商品が販売されました。

会場を訪れた人々は、格安で取引される雑貨や陶器などの目利きや品定めを楽しんでいました。



交換や販売のやり取りを楽しむ住民

仮設校舎で新学期に臨む児童ら



松 新学期を機に新しい学び舎へ 波小学校仮校舎始業式

9月2日、松波小学校で始業式が行われ、夏休みを終えた児童らが新学期初日の朝元気に登校しました。

松波小学校は、能登半島地震の影響により使用ができなくなり、松波中学校の校舎を使用して授業を行ってきました。

2学期からは、松波中学校の運動場に建設された、プレハブ造り2階建て延べ床面積2,080㎡の仮校舎で授業を行う事になり、始業式のあと児童らは早速新しい教室に入っていました。

柳田公民館前で演奏するブラシーボ



復 同じ苦しみを知る人々に勇気と元気を 興フェスタin柳田

9月29日、福島県いわき市を中心に活動するシンガー・ソングライター門馬よし彦さんらのバンド「ブラシーボ」の5人が来町し、地震に続き豪雨により被害を受けた柳田地区の住民を歌と演奏で勇気づけました。

門馬さんらは柳田、上町、岩井戸の各公民館で楽曲を演奏し、東日本大震災の経験から作曲したオリジナル曲「NEGA!〜願い〜」を披露しました。また、チャリティーライブの収益や募った善意を今回の催しを企画した、復興フェスタin柳田実行委員会に寄託しました。

う 木材をふんだんに用いた子育て支援拠点が完成 しつ保育所竣工

9月18日、崎山地区で認定こども園「うしつ保育所」の竣工記念式典が行われ、約40人の関係者が完成を祝いました。

新しいうしつ保育所は、宇出津地区のしらさぎ、ひばりの2保育所を統合して整備したもので、大森町長が町職員時代から7年越しの案件を成就させた結晶です。

敷地面積3,486㎡、園舎は鉄骨造り平屋建てで延べ床面積1,173㎡、木材をふんだんに用いた保育室や遊戯室



アトラクションの最後にポーズをとる5歳児



竣工記念式典でのテープカット

を備え、多目的スペースも設けられています。

式典の最後には、5歳児21人があばれ祭をイメージしたアトラクションを披露し開所に華を添えました。

柳 子どもたち自ら義援金の活用先を模索 田小学校児童義援金使途プレゼン

9月11日、柳田小学校で児童らが、学校に送られた義援金の使い道を眞智教育長にプレゼンテーションしました。

町教育委員会では、能登半島地震で被災した子どものための義援金の使い道を子ども自身で決める、能登町児童・生徒提案型学校生活充実化事業補助金が設けられています。

今回その制度を使い児童らが提案したのが、疲弊した地域と人々の心を癒し、活力を蘇らせたいという願いをこめた「柳田小笑顔まつり」という企画でした。



投影された資料でプレゼンを行う児童ら

大森町長に提言を手渡す能登町議会金七議長



能 視察して得た知見を復旧への願いに込めて 登町議会が町に提言書提出

9月19日、能登町役場を能登町議会の金七議長、小路教育厚生常任委員長、吉田総務産業建設常任委員長が訪れ、大森町長に提言書を提出しました。

この提言は復旧・復興連絡協議会や議員懇談会、東北での視察に加え、町民の意見を取り入れて策定したもので、罹災証明で一部損壊や準半壊と判定された住家の手厚い助成など10項目の実現を希求したほか、県や国に対する6項目の要望を添えた内容となっています。

マイナンバーカード休日臨時窓口

日時 11月9日(土) 9:00～12:00 場所 役場1階 住民課窓口

毎月第二土曜日にマイナンバーカードのお手続きができる休日臨時窓口を開設しています。

マイナンバーカードの受け取りや、マイナンバーカード申請用の顔写真撮影、暗証番号の再設定など、マイナンバーカードの各種お手続きを受付しています。

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。

「税についての作品展」入賞作品展示のご案内

小学生と中学生の「税」に関する書道、ポスター、作文コンクールにおいて入賞された作品を展示します。どうぞご覧ください。

- コンセールのと1階（月曜日閉館） 11月8日(金) 午後～11月15日(金) 午前
- 石川県庁19階展望ロビー 11月18日(月) 午後～11月22日(金) 午前
- 能登空港ターミナルビル3階 11月23日(土) 終日～11月26日(火) 午前

図 税務課 ☎62-8518

猫との正しい付き合い方について

猫たちがご近所に迷惑をかけていませんか？

野良猫は餌をもらい栄養状態が良いと、1年に何度も出産し、1度に4～8頭ほどの子供を産んでどんどん増えてしまい、結果として周辺に多くの野良猫が住み着いてしまいます。また、住宅周辺に住み着くと、住宅敷地内に糞尿をしてしまったたり、思わぬ交通事故等に遭い死んでしまう可能性も高くなります。飼い猫についても外に出して飼うと同様のリスクが考えられ、危険な目にあうばかりでなく、ご近所トラブルの原因になってしまう可能性がありますので、家の中で飼うようにしましょう。猫が地域の嫌われものにならないよう、マナーを守った接し方を心掛けましょう。

動物の遺棄・虐待は犯罪です。犬・猫など愛護動物を遺棄・虐待した場合は1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。ペットを飼うことができなくなった場合は新しい飼い主を探すよう努力してください。なお、保健所での引取りについては、犬猫の終生飼養の原則に反するため、相当の理由がない限り行っておりません。

屋外には危険がいっぱい！外飼いの猫は、こんな危険にさらされています

1 交通事故に遭う

猫の路上死体の収容数(推計) 1,362匹

【参考】

飼い主がわからない猫の引取数 357匹

特別な事情により飼えなくなった猫の引取数 122匹

2 猫が感染症にかかる

ケンカなどにより、猫から猫に感染します。(猫エイズ、猫白血病など)

3 予期せぬ子猫が生まれる

4 迷子になる

猫を外に出して飼うと、猫が危険な目にあうばかりでなく、ご近所トラブルの原因になってしまうかもしれません。市町や保健所には、猫のフンや尿、鳴き声などに関する苦情が数多く寄せられています。猫が地域の嫌われものにならないよう、飼い主さんは室内で猫を飼うようにしましょう。

入札結果

9月1日～9月30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6年度 ふれあいの里施設駐車場舗装修繕工事	上町	ふるさと振興課	10,945,000	(株)ソテック
令和6年度 能登町指定ゴミ袋購入	越坂(旧内浦クリーンセンター敷地内車庫)	住民課	13,396,592	(株)千間啓文社
令和5年度 成長産業化促進(林業専用道(規格相当)整備)交付金事業樽子山線開設工事	笹川	農林水産課	7,381,000	(有)干場重機建設
令和6年度 児童福祉施設災害復旧事業認定こども園柳田保育所災害復旧工事	柳田	健康福祉課	46,200,000	北能産業(株)

河川でサケをとらないで!!

河川でのサケの捕獲は、水産資源保護法により禁止されています。違反すると、1年以下の懲役または50万円以下の罰金に処せられる場合があります。河川でサケ等の水産動植物を所持していても、捕まえようとする行為が違法であり、処罰されることがありますので、ご注意ください。

産卵のため、生まれた川に帰ってきたサケの資源保護に御協力をお願いします。

図 農林水産課 ☎ 62-8524

議

会

令和6年第4回
9月定例会議

令和6年第4回能登町議会9月定例会議は、9月6日に開会し、会期を9月19日までの14日間と定めました。報告2件があり、令和6年度能登町一般会計補正予算など議案14件、令和5年度決算の認定7件が上程されました。

大森町長が提案理由を述べ、議案は各常任委員会に、決算の認定は設置された決算特別委員会に付託されました。

19日に行われた採決で、議案14件は原案のとおり可決。また、決算特別委員会に付託されていた令和5年度一般会計歳入歳出決算および各特別会計歳入歳出決算の認定7件は審査の結果、原案のとおり認定することと決定されました。

■報告…2件

・令和5年度決算に基づく能登町の健全化判断比率及び資金不足比率の報告について
・専決処分の報告について(損害賠償の額を定めることについて)

■可決された議案…14件

・令和6年度能登町一般会計補正予算(第3号)
・令和6年度能登町国民健康保険特別会計補正予算(第1号)
・令和6年度能登町後期高齢者医療特別会計補正予算(第1号)

■認定…7件

・令和5年度能登町一般会計歳入歳出決算の認定について
・令和5年度能登町国民健康保険特別会計歳入歳出決算の認定について
・令和5年度能登町後期高齢者医療特別会計歳入歳出決算の認定について
・令和5年度能登町介護保険特別会計歳入歳出決算の認定について
・令和5年度能登町下水道事業会計決算の認定について
・令和5年度能登町病院事業会計決算の認定について

■決算特別委員会

委員長 吉田 義法 議員
副委員長 馬場 等 議員
委員 小路 政敏 議員
委員 市濱 等 議員
委員 南 正晴 議員
委員 小浦 肇 議員

災害に強いまちを目指そう！

能登町防災士会「命を守る」



山本 登一（猪平）

震災の記憶と記録⑤

「長時間に感じた突然の大揺れ」

事務所で遅れた年賀状を作成し終わり郵便局に投函すべく準備していたとき、突然強い揺れが起こりました。すぐに落ち着くかと思っていたら結構長く揺れ続けていました。机の下に身を寄せ、種々の機器が落下などしないか注意を配っていました。

揺れが止まると、近所の消防団の建物の屋根に設置されたスピーカーから、「皆さん、すぐに少しでも高い場所に大至急移動してください。大事なものは命です。早く移動することが全てです。」と繰り返していました。

「職場から急ぎ自宅へ」

自分の家から6キロほど離れた仕事を施錠し、必死で自宅に向かいました。途中切り立った崖等から、大小の石などが海岸通りの道路に散らばっており、それを避けながら国道から県道に入りました。県道にも道路のひび割れや落石・凹凸、軽い土砂崩れ等がありましたが、橋の崩落や電柱の倒壊、水道の崩壊など大きな被害がなかったのは、不幸中の幸いでした。

「集落の状態」

表面上はなんとかみなさん無事に切り抜けたようでしたが、集落中を見まわってみると、大小様々な各戸の破損、神社の鳥居崩壊、社務所の部分損壊、集落共同墓地の墓石の崩壊、水道管の破損、道路の崩壊、山林の崩落、用水のオーバーフロー等々、あちこちでその他様々なトラブルが起きていました。

「これからの心構え」

こうなったからには、特に猪平のようなどんどん人口が激減中の集落をどうやって保持すべきかが大きな問題です。まず住民の方々の今後の心構えと周囲の人たちのサポートをどの様にやるべきか、安価で有意義なネットワークの供給等により平穏な日々を送れるように、夢のある未来に向けて日々を送れるような手助けを見いだせる努力をしてゆかねばならないと思います。

また有意義な夢のある未来に参加できるような年齢に応じた協力体制を創造することも大事なことです。

能登町防災士会事務局（総務課危機管理室内） ☎ 62-8533

宅内告知端末、屋外スピーカーより訓練放送が流れます

令和6年11月5日㊤ 午前10時00分頃 緊急地震速報訓練

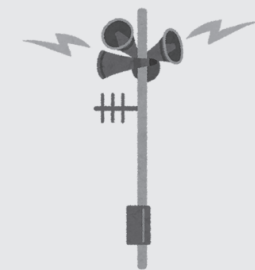
令和6年11月20日㊤ 午前11時00分頃 Jアラート全国一斉情報伝達訓練

国からの緊急情報を、確実に皆様へお伝えするため、情報伝達訓練と緊急地震速報訓練が行われます。訓練当日は、宅内告知端末と屋外スピーカーにて放送されます。緊急情報ですので、音量を絞っていても最大音量で放送されます。もし、放送が流れない、聞こえないなどの不具合がありましたら、下記までお問い合わせください。

＜放送内容＞

緊急地震速報訓練「（警報音）緊急地震速報。大地震です。」

Jアラート全国一斉情報伝達訓練「（チャイム）これは、Jアラートのテストです」



☎ 総務課危機管理室 ☎ 62-8533

秋の全国火災予防運動

令和6年11月9日㊤から11月15日㊤は秋の全国火災予防運動週間です。秋から冬にかけては火災が発生しやすい季節です。空気が乾燥して、石油ストーブやファンヒーター等の暖房器具の使用が増えることで、火災のリスクも高まります。地震からの復興と、安心して生活を送ることができるよう今一度、火災予防について考えてみませんか？

【守りたい 未来があるから 火の用心】

2024年度全国統一防火標語

住宅用火災警報器は 命を守る「切り札」です！

住宅用火災警報器は、全ての住宅に設置が義務付けられています。今一度、住宅用火災警報器について、次のチェック項目を確認しましょう。

【チェック項目】

- ・住宅用火災警報器は設置してありますか？
- ・住宅用火災警報器は、適正な場所（寝室等）に、適正な数量を設置してありますか？
- ・故障、電池切れ等の不具合は生じていませんか？



火災の早期発見・逃げ遅れを防ぐためには「住宅用火災警報器」が有効！

古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。定期的に家族で作動確認し、10年を目安に交換しましょう。

能登消防署 ☎ 76-0085

有料広告

お申込み・お問い合わせは
TEL 62-4688 FAX 62-4689

地域の事業所、ご家庭の皆様へ
シルバー人材センターにおまかせください！

働く喜びと社会参加を！
会員募集中！！



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

事業所で…

- ◆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



建設業の退職金なら、建退共制度！

建退共制度は、建設現場で働く労働者のために、「中小企業退職金共済法」という法律により、国が作った退職金制度です。この制度は、事業主の方々が、建設現場で働く労働者の働いた日数に応じて、掛金を充当し、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、建退共から退職金を支払うという、業界全体での退職金制度です。退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。

また、電子申請方式の活用で手続きが便利になっております。電子申請方式では、共済証紙に代わる「退職金ポイント」を電子申請専用サイトで事前に購入し、就労日数を登録することで、個々の被共済者に掛金を充当できます。事業主は、共済証紙の購入・貼付・消印および現物管理が不要となります。また、共済手帳の新規申し込み等の手続きもオンラインで行うことができます。

ホームページには、制度説明用動画、Q&A など詳しい情報が記載されています。「建退共」でご検索ください！ご不明点等ございましたら、下記最寄りの建退共支部へお問い合わせください。

☎ 建設業退職金共済事業石川支部 ☎ 076-242-2608

労働関係のトラブル解消しませんか

石川県労働委員会では、労働者と事業主（使用者）との間で労働条件などに関するトラブル解決をサポートします。

【個別労働関係紛争の調整（あっせん）制度】

労働者と事業主との間で自主的に問題が解決できなくなった場合、経験豊富な委員（弁護士、労働組合役員、会社経営者等）が、あっせんにより解決を促します。

※労働者だけでなく、事業主の方もご利用できます。

※制度のご利用は無料です。



労働委員会ホームページ

☎ 石川県労働委員会事務局 ☎ 076-225-1881

ホームページ「石川県労働委員会」で検索

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案は、依然として数多く発生しております。これらの女性をめぐる様々な人権問題を解決するため、金沢地方法務局及び石川県人権擁護委員連合会では、相談実施時間を延長し「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」を実施します。

相談は無料、相談内容の秘密は守ります。

実施期間 令和6年11月13日⑥から11月19日⑥まで

実施時間 午前8時30分から午後7時まで（ただし、土・日曜日は午前10時から午後5時まで）

電話番号 0570-070-810

電話番号は、全国統一番号で、石川県内からおかけになった場合、平日は金沢地方法務局に、土・日曜日は名古屋法務局につながります。

相談担当者 法務局職員及び人権擁護委員



輪島税務署からのお知らせ

年末調整説明会の開催について

輪島税務署では、事業者向けに、定額減税を踏まえた令和6年分の年末調整について、説明会を開催します。

日時：11月26日④、11月27日⑥

時間：13時～（1時間程度）

場所：石川県奥能登総合事務所4階会議室

輪島市三井町洲衛10-11-1

定員：各30名程度（先着順）

日時：11月28日⑥、11月29日⑦

時間：13時～（1時間程度）、15時～（1時間程度）

場所：輪島税務署2階会議室

輪島市河井町15-90-16

定員：各15名程度（先着順）

雑損控除申告相談会

住宅や家財などに被害を受けられた方は、所得税が軽減される雑損控除等が受けられる場合があります。能登半島地震により被害を受けられた方を対象として、雑損控除相談会を開催します。

・相談場所 能登町役場 2階201会議室

・相談日 11月6日⑥、20日⑥

・相談時間 10:00～12:00 13:00～15:00（受付は14:30まで）

※ 混雑状況により早めに受付を終了する場合があります。

※ 能登半島地震の発生に伴い、指定地域（能登町）に納税地を有する方は、申告・納付等の期限が延長されています。

雑損控除とは

災害等により資産に損害を受けたとき、その損失額に基づいて計算した金額を所得金額から差し引くことができる所得控除のひとつです。

☎ 輪島税務署 ☎ 0768-22-2241

地震で壊れた農業用施設・機械の修繕等にかかる費用を支援します

地震により被災した農業用施設・機械の修繕、再取得にかかる事業申請を受け付けています。

申請対象 被災した農業施設・機械等の所有者又は利用者と販売実績のある方

支援内容 令和6年能登半島地震で被災した農業用施設、機械の復旧にかかる修繕や再取得費用の助成（補助率9/10：※補助率は助成内容により異なります）

・施設：格納庫、農舎、農業用ハウス、加工施設等

・機械：トラクター、田植機、コンバイン、穀物乾燥機等



申請締切 令和6年12月上旬頃まで随時申請を受け付けます。

申請手続 まずは、現地相談窓口（要予約）や町（農林水産課）、

農林総合事務所へご相談下さい。

詳細はQRコードで確認下さい。



☎ 県農業経営戦略課 ☎ 076-225-1660

ポリテクカレッジ石川 令和7年度入校生募集中！

石川職業能力開発短期大学校（愛称：ポリテクカレッジ石川）は、企業で即戦力となるテクニシャン・エンジニアを育成し、石川県のものづくり産業を支えています。今年から新たに社会人推薦入試が加わりました。就業経験がありものづくりに対して強い関心と技術を習得する意思のある方は、ポリテクカレッジ石川で“学びなおし”しませんか。

推薦入試日程

試験区分：公募推薦、自己推薦、社会人推薦

募 集 科：生産技術科、電子情報技術科

出願期間：令和6年11月1日(金)～11月15日(金)

選 考 日：11月24日(日)

合格発表：12月5日(木)

その他の詳細は公式サイトで！



☎ ポリテクカレッジ石川 学務援助課 ☎ 0765-23-0169

* 令和6年4月から北陸職業能力開発大学校（富山県魚津市）のキャンパスに一時移転して授業を行っております。

多重債務者無料相談会を開催します

石川県、金沢弁護士会、石川県司法書士会、日本司法支援センター石川地方事務所（法テラス石川）は、奥能登広域圏事務組合と協力し、借金でお悩みの方を対象に、弁護士、司法書士等による無料相談会を開催します。中小事業者・個人事業者の方からのご相談も受け付けます。（要予約）

■日時 11月18日(日) 9:30～12:30 13:30～16:30

■場所 奥能登行政センター4階 43会議室（輪島市三井町洲衛10部11番1）

■予約 11月14日(木)までに下記まで（事業者相談は11月12日(火)まで）

■予約・問合せ 奥能登広域圏事務組合 ☎0768-26-2314

被災地域は特に注意！
災害後の住宅修理トラブルについて

【事例1】地震後、自宅に屋根修理業者が訪ねてきて、「見たところ修繕が必要」と言われたので契約したが、大工に見てもらおうと屋根は壊れていなかった。

【事例2】地震後、来訪した業者から「瓦がずれている」と言われ、屋根工事を契約したが、後日、知人の業者の見積りで高額だと判明した。

トラブルに遭わないためのポイント

- 突然訪問した業者には、安易に点検させないこと。すぐ契約せず、家族に相談するなど、十分に検討しましょう。
- 「保険金で自己負担なく工事ができる」と勧誘されてもすぐに契約せず、加入先の保険会社や保険代理店に相談しましょう。
- 少しでも不安を感じたら、すぐに消費生活支援センター等に相談しましょう。

【災害関連消費者相談専用窓口】

石川県消費生活支援センター ☎ 076-255-2319

独立行政法人国民生活センター ☎ 0120-797-188

【その他消費者相談窓口】

消費者ホットライン ☎ 188（いやや！）

住民課 ☎ 62-8510

11月30日は「年金の日」です！

厚生労働省では、国民一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能がご利用いただけます。

- 将来の年金見込額の試算
- 受給に関する各種通知書の確認
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 持ち主不明の年金記録の検索

など

また、マイナポータルと連携することで、学生納付特例等の電子申請や確定申告で利用可能な控除申請等の電子データの取得ができます。

ご利用登録は、マイナポータルからが便利です！

マイナンバーカードとメールアドレスをご用意の上、「年金記録・見込額を見る（ねんきんネット）」から「ねんきんネット」への連携を行ってください。

※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方もご利用いただけます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

○日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



☎ 七尾年金事務所 ☎ 0767-53-6511

住民課 年金係 ☎ 62-8510

年金相談・国民年金保険料納付相談会

11月の「ねんきん月間」に輪島市・珠洲市・能登町にお住まいの方を対象に相談会を行います。

日時：令和6年11月28日(木) 午前10:00～午後4:00

場所：石川県奥能登総合事務所 43 会議室 輪島市三井町洲衛 10-11-1（のと里山空港敷地内）

※別の会議室に変更となる場合があります。

※奥能登総合事務所に相談会に関するお問い合わせは行わないでください。

年金相談はご予約の方を優先しますのでご予約をお願いします。

ご予約の連絡先：日本年金機構 七尾年金事務所 ☎ 0767-53-6511（音声案内①→②）

※国民年金保険料の納付相談はご予約不要です。

「郵便局で参加するスマホ教室」

対象の郵便局で、タブレットの画面上の講師によるスマホ教室の受講ができます。スマホの基本的な使い方から、スマホでできる行政サービスの使い方などを学べます。原則一対一の個別形式のため、自分のペースで参加できます。受講料無料、機種や携帯会社を問わず、何度でもご参加いただけます。

時期：2024年8月～2025年1月（予定）

時間：10時～17時

場所：能都郵便局・松波郵便局

予約：楽天シニアカスタマーセンター（平日10時～16時）

0120・955・545

※楽天モバイル(株)が総務省「デジタル活用支援推進事業」における事業実施団体として、日本郵便(株)と協同で運営いたします。

※実施状況により早期に受付終了する可能性があります。お早めにご参加ください。



【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
復興推進課 ☎ 62-8529

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
■鶴川支所 ☎ 67-2221

今月の納期 12月2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						1期
5月						2
6月						3
7月					1	4
8月	全				2	5
9月			1	1	3	6
10月				2	4	7
11月			2	3	5	8
12月		1		4	6	9
1月		2	3	5	7	10
2月		3		6	8	11
3月		4	4	7	9	12

行政相談 ㊦総務課☎ 62-8532

日	時間	場所	行政相談委員
19日㊦	10:00 ～ 12:00	笹ゆり荘	廣橋相談委員
		内浦総合支所 第1会議室	宮谷内相談委員

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。

法律相談 (前日午後4時30分までに要予約) ㊦金沢弁護士会☎076-221-0242

日	時間	場所	回数及び予約について
22日㊦	13:30 ～ 16:20	能登町役場 1階 研修室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

心配ごと相談 ㊦町社会福祉協議会☎ 72-2322

日	時間	場所
12日㊦	10:00 ～ 12:00	能登町役場1階 相談室1
19日㊦	10:00 ～ 12:00	内浦総合支所 会議室1
26日㊦	10:00 ～ 12:00	老人福祉センター 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。

なんでも相談「カナリア」(電話相談)

日	時間	相談電話番号
毎週㊦・㊦	10:00 ～ 14:00	☎ 0768-76-2874 ※祝日、年末年始、お盆時期はお休みいたします

相談内容 家庭教育に関する悩み、夫・妻・パートナーからの暴力など、一人で抱え込まないで、ご相談ください。

ひとり親家庭相談 ㊦健康福祉課☎ 62-8513

日	時間	場所
13日㊦	10:00 ～ 12:00	能登町役場1階 相談室1



令和6年度「能登復興推進隊」募集中！

行政や地域の団体等では、令和6年能登半島地震からの復興のために懸命に取り組んでいますが、必要な仕事が多く、人手が足りていません。

石川県及び石川県人材確保・定住促進機構（ILAC）では、「能登復興推進隊」として、ふるさとの復興のために、有償での簡単なお仕事に御協力いただける方を募集しています。

活動いただくには「登録」が必要です。以下の登録窓口までお申込み下さい。

対象者	お仕事の内容（一例）
能登町内在住の以下の方 ・高齢の方 ・障害をお持ちの方 ・その他育児中の女性 など	・仮設住宅周辺の環境整備（草むしり、雪かきなど） ・住民の方へのチラシ配付 ・農産物の出荷に向けた選果や袋詰め作業の補助 ・介護施設でのサポート業務 など
お問い合わせ・登録窓口	
・高齢の方	能登町シルバー人材センター 0768-62-4688
・障害をお持ちの方	（一社）ななお・なかのと就労支援センター 0767-76-0150
・育児中の女性など	ILAC（アイラック）能登 0120-003-341

石川県・石川県人材確保・定住促進機構（ILAC）

令和6年度 こころの健康相談

ひとりで悩んでいないで一緒に話し合ってみませんか？

家庭や職場あるいは学校における"こころ(精神)"の不安や悩みについて、相談に応じます。お気軽にご利用ください。

＜精神科医師による相談＞

精神科医によるご相談には、能登北部保健福祉センターまで事前に予約が必要です。

日時 11月14日㊦ 9:00 ～ 9:50 場所 輪島市鳳至町畠田 102 番 4 石川県能登北部保健福祉センター	日時 11月21日㊦ 15:00 ～ 17:00 場所 珠洲市宝立町鶴島ハ 124 石川県能登北部保健福祉センター 珠洲地域センター
--	---

＜相談員や保健師による相談＞

相談員や保健師による相談は、平日（㊦～㊦）の日中に承っております。

㊦ 石川県能登北部保健福祉センター 健康推進課 ☎0768-22-2012（8:30～17:45）
輪島市鳳至町畠田102番4

県内一斉 司法書士・税理士による相続・遺言・成年後見無料相談会

日 時 令和6年11月16日㊦ 面談相談：午後1時～午後4時（随時）
電話相談：午前10時～午後4時（随時）
WEB相談：午前10時～午後4時（予約制）

開催場所 七尾地区 矢田郷地区コミュニティセンター（七尾市本府中町）
県内全域 石川県司法書士会館（WEB相談のみ）

WEB相談の予約方法

当会のホームページよりWEB予約を行うか、石川県司法書士会（☎076-291-7070）へ電話予約してください。
当日は電話による相談も受け付けます。臨時・相談専用ダイヤル☎076-218-5210(午前10時～午後4時)

㊦ 石川県司法書士会 ☎ 076-291-7070

オストメイトのためのおしゃべりサロンのご案内

オストメイトの方、家族の方、どなたでも参加できます。みんなで一緒にお話ししたり経験者のアドバイスを受けたりして、悩みをスッキリさせませんか？

日 時：11月10日㊦ 13:30 ～ 16:00

会 場：金沢市松ヶ枝福祉館4F 集会室

参加料：無料 ※予約不要です

主 催：（公社）日本オストミー協会石川県支部（虹の会）☎076-255-1220 越屋メディカルケア内

有料広告

選び方は無限大

能登町シルバー人材センター

鳳珠郡能登町宇出津ハ字 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

仕事も遊びも自分流

医療事務受講生募集中！

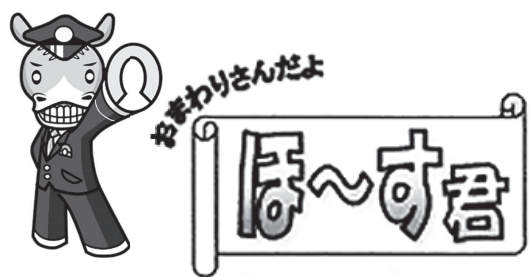
在宅学習の【通信コース】がオススメ！
レポート提出はスマホでOK！

● 病院の医療事務
ニチイ採用サイト
スタッフ急募！

※病院で受付などのお仕事です。

【募集地区：輪島・穴水・能登町・珠洲】
随時個別相談受付中！お気軽にお電話ください。
ニチイ学館 七尾営業所 0767-54-8555

初診受付



私は大丈夫！騙されない

そんな風に思っていないですか？
「私は大丈夫」と思っているにもかかわらず、あとを絶たない特殊詐欺被害。「被害にあうかも？」という警戒心を忘れずに！



必ず儲かる！
必ず勝てる株を紹介

電話でお金の話がでたら詐欺です。
-家族や警察に相談を-

◆農機具の盗難に注意◆

秋の収穫が終了したあとの農機具の保管は？カギのかからない倉庫などに置いていませんか？草刈り機などの盗難も毎年報告されています。大切な道具はカギがかかる場所に保管してください。

「トラクター」や
「草刈り機」



「かま」や「くわ」

園珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁舎 ☎ 62-1334

児童館だより

★子育て支援ルームの行事 ㊦ 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 月～金曜日 9:15～17:30
土曜日 9:15～16:00

◆休館日 日曜・祝日

1日㊦ 16:00 さいのめくし ㊦

5日㊦～9日㊦ 放課後 タミヤオリジナルビルドを作ろう ㊦
㊦は13:30～ 協力：株式会社タミヤ
定員：各日10人 ㊧

8日㊦ 10:00～ ★身体測定＆ベビーノーム ㊧
『ミニ運動会』
持ち物：母子手帳

9日㊦ 10:00～ ★ちびっこ～ミニ運動会～ ㊧

15日㊦ 16:00～ さいのめくし ㊦

18日㊦ 16:00～ ロディヨガ+こども食堂

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

2日㊦ 13:30 浅野町児童館と交流会

5日㊦ 15:00 ロディヨガ+こども食堂

6日㊦ 15:00 おはなしボランティアひまわり

8日㊦ 15:30 体育教室

13日㊦ 15:00 もみじミニお茶会

16日㊦ 14:00 おはなしボランティアひまわり

19日㊦ 15:30 キッズ食育の日「はしの使い方」

20日㊦ 16:00 あっぷるたいむ①「卓球大会」(4・5・6年生)

27日㊦ 15:30 あっぷるたいむ②「卓球大会」(1・2・3年生)

11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	5日㊦ 午前 10:00～11:00	園庭で遊ぼう
うしつ保育所	21日㊦ 午前 10:00～11:00	遊戯室で遊ぼう
柳田保育所	14日㊦ 午前 10:00～11:00	いっしょに歌って遊ぼう！ 育児相談・情報交換

図書館へおいでよ



■展示コーナー（上半期ベスト 100）

10月より引き続き展開中！読書の秋☆たくさん読んでくださいね♪

■県内外の図書館から本のお取り寄せ！？

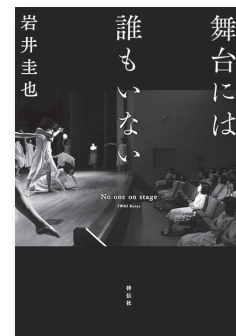
能登町立中央・松波図書館（分館）・柳田教養文化館にない本を、県内外の連携図書館からお取り寄せできることを知っていますか？

ご予約やご質問は、窓口までお問合せください。

※対象資料によってお取寄せまでにお時間をいただくことがあります。
他館から借りた本のため、お取り扱いにご注意ください。
また、貸出期限延長はご遠慮ください



中央図書館の新刊



舞台には誰もいない
岩井 圭也／著

舞台のリハーサル中、不可解な死を遂げたひとりの女優。彼女の死は、事故か、自殺か、それとも一。舞台の上でも、日常でも、演じることをやめられなかった女優を描く。

ハートレス・ケア
小原 瑞樹／著

就職活動が難航し、やむなく老人ホームで介護士として働く大石正人。今の自分を「負け組」だと卑下する日々が続くが、現場で働く職員たちの姿を見て、「どうしてこの人たちは介護の仕事を選んだのだろうか」と疑問を抱き…。



- ・新宿野戦病院 宮藤勘九郎／著
- ・鑑定 山田宗樹／著
- ・星が愛すことなかれ 斜線堂有紀／著
- ・カクテル、ラブ、ゾンビ チョ・イエウン／著

- ・限界を打ち破る 大谷翔平の名言 桑原晃弥／著
- ・シルバー川柳 人生に金メダル編 みやぎシルバーネット
- ・この身体がつくってきた 文明の本質 ルイス・ダートネル／著
- ・プランターでかんたんイチゴづくり 宮崎大輔／著

11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

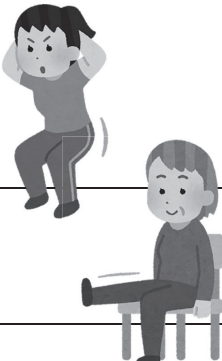
休館 ㊦・㊧

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

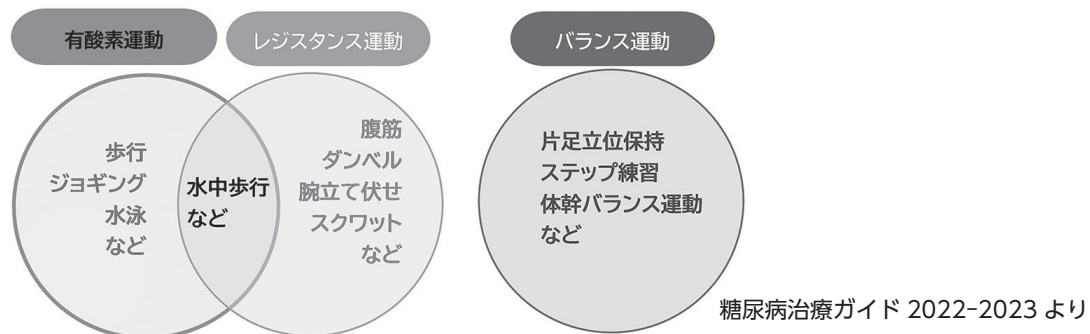
㊦＝休館日 ㊦＝中央図書館 ㊦＝松波図書館（分館）㊦＝柳田教養文化館

【血糖値を下げるための効果的な運動】

血糖値の改善には、運動の時間帯や頻度が関係します。

種類	・有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・水泳など） ・筋力トレーニング（レジスタンス運動） （スクワット・腹筋・うで立てふせなど。 高齢者の場合は、かかと上げ・つま先立ちなどがおすすめ。） ・バランス運動（片足立ち、ステップなど）	
持続時間 (時間帯)	・1回に10分～30分程度（20分以上続けるのが効果的） ・食後に行う（食後1～2時間が効果的） ※空腹状態での運動は筋肉量減少をまねく	
頻度	・有酸素運動は、週に3～5日以上 ・筋力トレーニングは週に2～3回程度 ※運動しない日が2日以上続かないようにする	

有酸素運動や筋力トレーニングも継続していくことが大切です。継続することで、血糖値の改善がより期待できます。



【運動する際の注意点】

- ・冬場や早朝は、血圧が高くなりやすく、また低血糖になりやすいです。
脱水予防のため、朝起きたら水をコップ1杯飲んで、食事をしてから出かけるようにしましょう。
※治療している病気によっては、運動療法が禁止または制限される場合があります。運動を始める前に必ず主治医に相談しましょう。

【運動時間がとれない場合】

- ・日常生活で歩く時間、立つ時間を増やしましょう。
- ・家事の合間やテレビを見ながらでも、スクワット、ストレッチをするなど、筋肉を使うことで運動の効果が得られます。毎日少しずつでもからだを動かすようにしましょう。

「薬を飲まなくても大丈夫」と思っている、高血糖状態が続くことで、血管が傷み始めています。糖尿病の自覚症状が出てくるのはかなり悪化してからです。糖尿病の発症や重症化を防ぐためにも、定期的に健診を受け、血糖が高めという段階から運動や食事での生活改善に取り組んでいきましょう。

能登北部医師会11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。

3日(日)・(祝)	4日(月)・(休)	10日(日)	17日(日)	23日(土)・(祝)	24日(日)
桶本眼科 ☎ (0768) 22-4056 輪島市釜屋谷町	嘉門内科クリニック ☎ (0768) 22-6776 輪島市杉平町	輪島診療所 ☎ (0768) 23-8686 輪島市堀町	尾張内科クリニック ☎ (0768) 52-1515 穴水町字此木	嘉門内科クリニック ☎ (0768) 22-6776 輪島市杉平町	伊藤医院 ☎ (0768) 22-2313 輪島市水守町
持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山3丁目	大貫眼科医院 ☎ 82-0017 珠洲市上戸町	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津山分

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

■感染防止にご協力ください。

- 入院患者様への面会は、禁止しております。
- 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。
その際、感染者との接触歴等がある場合はお申し出ください。
- 来院時のマスク着用、手指消毒にご協力ください。

■診療日のご案内

- 糖尿病・内分泌外来
11日(月)、25日(月)

健康ガイド

糖尿病について知って予防しよう！

11月14日は世界糖尿病デーです

～全国各地が青い光に包まれます。～

＜全国糖尿病週間は11月11日(月)～11月17日(日)＞

「全国糖尿病週間」では、各地で講演会や健康相談、建造物をブルーにライトアップする等の糖尿病啓発活動を実施しています。

この機会に糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出す機会にしましょう。

今年も公立宇出津総合病院にてブルーライトを実施します。



糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン（インスリン）がうまく作用しないことで、肝臓や筋肉で糖が利用されず、血液中にあふれてしまう病気です。この状態が続くことで全身の血管や神経が傷つき、心臓病や脳卒中などさまざまな合併症を引き起こしてしまいます。糖尿病は、痛みなどの自覚症状が少なく、治療を受けないまま重症化してしまうケースが多くあり、糖尿病診断の遅れは合併症が発症するリスクを高めます。

糖尿病の重症度や合併症に沿った食事・運動などの生活習慣病改善に向けた学習を実践することで、重症化せずに生活することができます。

今回は運動についてご紹介します。

糖尿病に運動が良いのはなぜ？

～効果や方法を知って血糖値を改善しよう～

運動は、糖尿病の治療だけではなく、予防にも役立ちます。

有酸素運動など全身を使う運動の刺激により、血管内のブドウ糖が肝臓や筋肉の細胞にスムーズに取り込まれ、使われることで、血糖値を下げる効果が高まります。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることで、インスリンの効果は高まり、血糖値が下がりやすくなります。高齢者では、バランス運動を他の運動と組み合わせることで生活機能の維持・向上や転倒予防にも繋がっていきます。



参加者募集

「ふるさと自慢料理講座」のご案内

冬のふるさと料理を作ります。

日時：令和6年12月8日㊤ 9:30～12:00頃

場所：松波公民館

内容：郷土料理に関する学習と調理実習
(メニュー：ゆずみそ、真子の昆布巻き)

講師：能登町食生活改善推進員

対象：能登町に住所を有する方

定員：8名(※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、マスク

連絡・申込先：能登町健康福祉課

☎62-8514

申込締切：11月22日㊤



ヘルスアップ運動講座(1回コース)

歩くためのスキルを身につけて、
何か起こっても自分の足で動ける体をつくりませんか

開催日時：令和6年11月30日㊤ 10:00～11:00

場 所：コンセールのと 2階 多目的ホール

対 象：なんか運動したいな…、何からしたらいいげんろ？
ウォーキングする前になにしたらいいげんろ？ など
運動にちょっとでも興味のある方どなたでも

内 容：健康運動指導士 三宅 直美 先生による運動指導

持ち物・準備：運動しやすい服装、タオル、飲み物、しき物
(あればヨガマット)

参 加 費：無料

定 員：10名程

申込メ切：開催日の3日前まで(なお、定員に達し次第しめ切ります)

<申込・問合せ先>

能登町健康福祉課 健康推進係 ☎62-8514

おやこで作ろう、学ぼう郷土食
～「おやこの食育教室」のご案内～能登町の郷土料理である「真子の昆布巻き」とかぼ
ちゃときなこのスノーボール作りにチャレンジします！

日時：令和6年12月15日㊤ 10:00～12:00頃

場所：コンセールのと

内容：真子の昆布巻き、かぼちゃときなこのスノーボール作り

講師：能登町食生活改善推進員

対象：4歳以上のお子様とその保護者

定員：6組12名(※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・マスク

連絡・申込先：能登町健康福祉課 ☎62-8514

申込締切 11月29日㊤

介護食講座のご案内

高齢者の嚥下状態に応じた栄養と食の支
援について、講話と調理実習を通して学ぶ
講座です。

日時：令和6年12月4日㊤

10:00～12:00頃

場所：コンセールのと

対象：介護食について学びたい方

定員：12名(※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・マスク

連絡・申込先：能登町健康福祉課

☎62-8514

申込締切：11月20日㊤

11月は児童虐待防止推進月間(オレンジリボンキャンペーン)です。

オレンジリボンには「児童虐待防止」というメッセージが込められています。一人でも多くの方々に「児童虐待防止」に関心を持ってもらい、子どもたちの笑顔を守るために一人ひとりに何が出来るのかを呼びかけていく活動が「オレンジリボンキャンペーン」です。

●児童虐待とは…?

身体的虐待 … 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
性的虐待 … 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト … 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待 … 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

虐待を受けていると思われる子どもを見つけたときや、子育てに悩んだときはお電話ください。

①(平日 8:30～17:15) 健康福祉課 児童福祉係 ☎62-8513
(平日 17:15～8:30、土日、祝日) 役場日直・宿直 ☎62-1000② 児童相談所 全国共通ダイヤル **189** イチハヤク
☎健康福祉課 児童福祉係 ☎62-8513

乳児健診

日 時 12月3日㊤(受付)12:30～12:45

場 所 能登町役場 2階大集会場(里山ホール)

対象児 令和6年7月6日～8月20日生まれ

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17日㊤(受付)12:30～12:45

場 所 能登町役場 2階大集会場(里山ホール)

対象児 令和3年9月21日～11月30日生まれ

持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、採尿容器

1歳6カ月児健診

日 時 11月19日㊤(受付)12:30～12:45

対象児 令和5年2月7日～3月31日生まれ

場 所 能登町役場 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



★今年度の健康診査は受診されましたか？

特定健診、19～39歳健診、後期高齢者健診は11月30日㊤で終了します。

<医療機関健診> 11月30日㊤まで

実施医療機関 町内：公立宇出津総合病院、瑞穂診療所、千間内科クリニック、はしもとクリニック、
持木メディカルクリニック、升谷医院、小木クリニック、生垣医院
町外：みちした内科クリニック、珠洲市総合病院、尾張循環器・糖尿病内科クリニック、
北川内科クリニック、ごちゃまるクリニック

<集団健診> 11月9日㊤、11月23日㊤ 能登町役場

受付時間：午前9時～11時

健診種類：健診(特定健診、後期高齢者、19～39歳能登町国保)、肝炎ウイルス検査、
がん検診(胃、肺、大腸、前立腺、乳、子宮頸部)、骨密度検査

※集団健診は予約が必要です。WEBまたは電話でご予約ください。



★大腸がん検診も今月で終了になります！

大腸がんは症状が出るときはすでに進行していることが多いので、40歳を過ぎたら毎年受診することが推奨されています。
【検査の方法】検便(便潜血検査2日分)※便潜血検査とは：目で見ただけではわかりにくい血液が便につくことがあります。
そのわずかな血液から大腸がんや大腸ポリープがあるかどうかを調べることができます。

【提出期限】11月30日㊤まで

【受診方法】検査容器を受け取り、2日分採便後、下記提出場所まで提出してください。

【検査容器配布場所】能登町役場(健康福祉課)、柳田総合支所、内浦総合支所、鶴川支所、小木支所、各地区公民館、健康応援のお店

【提出について】(場所)能登町役場(健康福祉課)、柳田総合支所、内浦総合支所、鶴川支所、小木支所

※集団健診会場を予約された方は、会場で提出できます。

(時間)平日8:30～17:00(休日は役場休日夜間入口にて受け取りのみ可能)

【医療機関で受診する場合】

医療機関より検査容器を受け取り、2日分採便後、容器をもらった医療機関まで提出してください。

※実施医療機関公立宇出津総合病院、千間内科クリニック、はしもとクリニック、持木メディカルクリニック、升谷医院、小木クリニック、生垣医院

☆その他、胃がん・肺がん検診も11月30日㊤まで町内医療機関にて実施しています！

今年度まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

☎健康福祉課 医療係 ☎62-8512 健康推進係☎62-8514

～がん検診受診PR・自殺予防キャンペーンを
実施しました～9月14日㊤ショッピングセンターアルプとホームセンタームサシ能登店のご協力を得て、ボランティアグループ健康づくり推進員4名が、がん検診の受診勧奨や
こころの相談窓口のPR活動を行いました。町民の方々には、推進員の話に耳を傾
けて頂き、検診に関する質問なども頂きました。ご協力ありがとうございました。

能登高生の韓国訪問

8/7～8/11、能登高生3名が駐日韓国大使館の招待で韓国を訪問しました。これは駐日韓国大使館が2013年に東日本大震災の支援で始めた事業で、今年は宮城の高校生に加えて奥能登から8名の高校生が参加しました。被災地の子どもたちを元気づける狙いで、現地の高校生との交流や観光地の訪問などがプログラムされています。

高校生はスンドゥブやサムゲタンなどの韓国料理を堪能する他、ハンbokなどの民族衣装の着付けを体験するなど、韓国文化に直に触れました。また、K-POPのダンス教室や現地の高校生との交流会など、人と人とのつながりを感じられる催しも行われました。

日常の枠を越えて、異なる文化や常識を持つ場所に行くことは、自分の世界を広げるために重要な経験です。一度今までと違う視点で物事を見ることができるようになると、その後日常生活に戻ってからも新たな気づきが得られるはずです。国内外を問わず、こうした越境体験は人の視野を広げ、成長させてくれます。今回参加した能登高生に続いて、後輩たちもどんどん外の世界に飛び込んでほしいですね。

みらいハイスクールイベント

9月4日、まちなか鳳雛塾を会場として「みらいハイスクール」のオンラインイベントが開催されました。みらいハイスクール共創校に参画している全国の高校の間で留学やオンラインコースなどの越境体験ができるプロジェクトで、能登高校もその共創校の一つになっています。能登の他には、ドルトン東京学園や広島県立大崎海星高校、北海道大空高等学校など全国各地に全12校が共創校として参画しています。

今回は「地域みらいキャリア2024 まなび探究コース」の一環でこれからの進路とまなびを考えるためのワークショップが開かれました。ゲストに「さとのば大学」発起人の信岡良亮さんが参加し、高校生と、ともにロールモデルとの出会いやこれからの進路について考えました。ワークショップはオンラインで開催され、まちなか鳳雛塾会場の能登高校生以外にも、他校生が数名参加していました。

さとのば大学はキャンパスがなく、全国各地を転々としながら学びの体験ができる市民大学です。多様な学びのあり方を作る新しい大学です。



▲ Webex Board を活用したオンライン開催

塾時間 平日 16:00～22:00

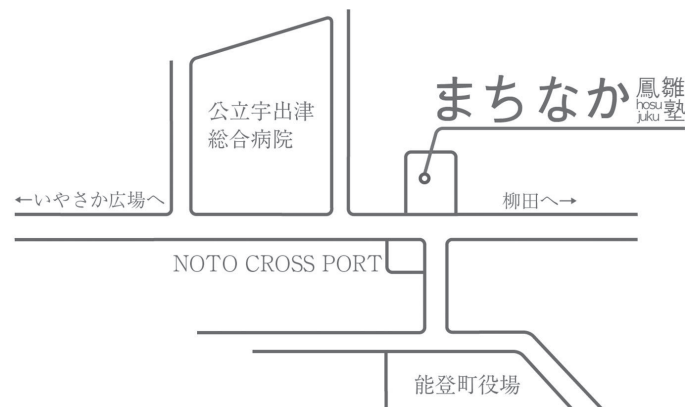
利用料：3,000 円 / 月

※別途教材費がかかる場合があります。
※その他、能登町公営利用料徴収規則に基づき、各種減免措置があります。
詳しくはお問合せください。
※現在中学生クラスは定員に達しています。定員枠が空き次第ご案内いたしますので、入塾希望者はお連絡ください。なお、見学は可能です。

能登町営まちなか鳳雛塾

〒927-0433 石川県鳳珠郡能登町宇出津タ-80

☎ 0768-84-5282 (受付時間 平日 16:00～21:00)



能登高校魅力化プロジェクト・まちなか鳳雛塾



トルコ政府青少年スポーツ省との交流

9月2日、トルコ国青少年スポーツ省の行政官ら10名が能登の被災状況を学ぶ研修を行いました。本来は実際に訪問される予定でしたが、台風の影響でオンラインでの視察になりました。当日は通訳を介して能登高生とトルコ政府関係者の方々が交流しました。また、塾生2名は震災の体験談を発表し、その後トルコチームとの意見交換も行いました。

生徒は外国の政府関係者らとの交流を新鮮な体験だったと話していました。また、意見交換や体験の発表は全てトルコ側の通訳を介して行われました。異文化、異言語の環境でのコミュニケーションは参加した生徒にとっては貴重な体験になったと思います。



▲トルコ政府青少年スポーツ省の皆様



▲参加した能登高生

卒塾生の夏休み

大学は夏休みシーズンですね。遠方に進学した卒塾生たちが、帰省中に遊びに来てくれました。卒塾生たちは7、8名で集まって大学生生活の近況やそれぞれの体験を話していました。大学ごとの忙しさの違いや、アルバイトの失敗談、サークルから就職活動まで。大学生になってからの悩みは高校生のときと全く違いますね。卒塾生がそれぞれの道で頑張っている様子で、まちなか鳳雛塾にも活気が出てきています。

卒塾生の中には、帰省中に花火大会をしたり、ネイルをしたり、自作の苔テラリウムを販売したりと能登町内で活躍している方々もいました。卒業後も能登町に関わっているみんなのパワーで、町も活性化していきます。

卒業したり町を離れたりした後も、こうしてまちなか鳳雛塾を訪れてくれるのは嬉しいことですね。まちなか鳳雛塾では卒塾生が在校生にオンライン指導を行っています。能登町周辺には大学がなく、町内の中高生はなかなか大学生と話しをする機会がありません。帰省中の交流やオンライン指導を通じて、大学生活や町外の生活について中高生が見聞きする場合は町にとってもとても重要なことだと思います。

私たちスタッフも、共に塾生活を送った卒業生たちの近況を聞けるのはとても嬉しいことです。高校のときに頑張っていたことや興味のあったことが、色々な形で広がっていますね。就職先や進学先で様々な経験をして、彼らがますます大きく深く成長しているのが感じられました。彼らから受け取ったパワーで、私たちスタッフもより一層仕事に励みます。



▲ござれ祭りで自作のテラリウムを販売



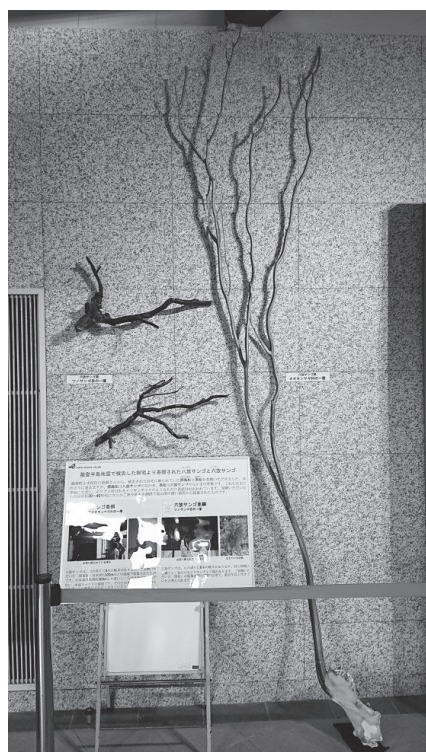
▲まちなかネイルサロン

能登から世界へ さあ、はじめよう「里海研」



のと海洋ふれあいセンターに新しく展示された「サンゴ」

今回は、9月15日から通常開館となったのと海洋ふれあいセンター（以下、ふれあいセンター）に新たに展示されている「サンゴ」について、ふれあいセンター館長の内平俊春さん、普及課の荒川裕亮さんに、里海研の佐藤研究員がインタビューしました。



展示されている2種類のサンゴ

■深海のサンゴ「深海松」と「黒松」

佐藤：今回、新しく展示されたこちらのサンゴはどのような経緯でふれあいセンターにやってきたのですか。
荒川さん：こちらは小木在住の漁師さんのご自宅に飾られていたものですが、1月の能登半島地震で被災したあとにご寄贈いただきました。昭和30、40年代に力

二かご漁や底引き網漁で富山湾の深海から採集されたものとのことです。

佐藤：近くの海で採集されたのですね。枝ぶりが立派でしかもツヤツヤしてきれいですが、なんとという種類のサンゴでどのような場所に生息していたのでしょうか。

荒川さん：右側の長くて金色のものは「深海松」とよばれていて、八放サンゴ

亜綱（口の周りに8本の触手をもつ）やギ目オオキンヤギ科の一種です。水深1,500mほどの深海から採集されたときいています。水温が0〜1℃ほどの環境です。この大きさに成長するまで百年以上はかかると考えられます。左側の黒光りしたものは「黒松」とよばれていて、六放サンゴ亜綱（口の周りに6本の触手をもつ）ツノサンゴ目の一種です。水深300mより深いところから採集されたとのこと。こちらも同様に百年以上生きていたと考えられます。

■サンゴをとおして地域の自然や歴史に触れる

佐藤：こちらのサンゴを今後どのように活用していきたいと考えていますか。
荒川さん：ふれあいセンター周辺でもいろいろな種類のサンゴがみられます。深海から浅瀬まで多様な環境に生息するサンゴの仲間について、もっとよく知ってもらうためのきっかけとなればよいと思っています。

内平館長：このような貴重な資料をご寄贈いただいたで大変感謝しています。ふれあいセンターは能登の豊かな海と地域をつなぐ社会教育施設として、地域の自然・歴史・文化を「まもり、うけつぐ」抛り所でありたいと考えています。展示しているサンゴを通して、地域の方が語り合ったり、情報共有したりし、新たな気づきが生まれればよいと考えています。

■サンゴ礁のサンゴとびじりが違う

暖かく浅い海にすむサンゴ礁のサンゴの多くは六放サンゴ亜綱イシサンゴ目に属し、「造礁サンゴ（有藻性サンゴ）」と呼ばれています（九十九湾にもその仲間が生息しています）。共生している藻から栄養をもらって石灰質の骨格をつくり、ぐんぐん成長してサンゴ礁を形成しますが、骨格は隙間が多くて比較的水分のため、磨いてもツヤはでません。しかし、深い海でゆつくりと成長する「深海松」や「黒松」などは硬くしつかりとしていて磨くと光沢があるので、宝石や飾り物として扱われることもあります。



沖縄のサンゴ礁（石垣島）

■情報提供のお願い

「ご自宅に「深海松」や「黒松」のようなサンゴがございましたら、ぜひふれあいセンターにご連絡ください。地域の豊かな自然や歴史を知る手掛かりとなる貴重な「資源」を次世代につなげていくため、情報提供にご協力をお願いいたします。（能登里海教育研究所・佐藤崇範）

き	せ	こ
ど	ま	の
9/30	～	9/1

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

うぶなえ

……すこやかにすくすくと

出生児	両親の名前	住所
重間湊羽	瑞羽・奈央	宇出津
半崎心彩	悠斗・綾菜	石井
六谷碧	竜也・加菜	崎山



おくやみ

……「冥福をお祈りします」

氏名	年齢	住所
濱中弘太郎	84歳	藤波
向昇	88歳	滝之坊
田形勳	90歳	小間生
元平すゑ子	84歳	恋路
畑中博司	74歳	宇加塚
干場一弘	66歳	藤波
濱高秀治	71歳	羽根
川島哲夫	69歳	鶴川
川畑輝孝	90歳	五左衛門
日下喜美枝	82歳	宇出津
寺口しげ子	93歳	宇出津新
福島敏	74歳	宇出津山分
山瀬はつひ	91歳	満泉寺
千徳國昭	79歳	当目
若松久子	92歳	宇出津
高野時彦	82歳	小木



善意の窓

ご寄付ありがとうございました

能登町へ

寺口淳一（宇出津） 10万円

社会福祉協議会へ

吉田源兵衛（柳田） 10万円

社会福祉協議会へ

野平政哉（神奈川県） 5万円

日創研究経営研究会本部会長

田舞徳太郎

日創研究経営研究会全国六十四単

会代表

石川経営研究会会長

松尾博行（金沢市） 50万円

令和6年能登半島地震に対する

支援金・物資など

※順不同、敬称略、9月1日〜9月30日受付分

中川信子（神奈川県）	AYA KO, s KITCHEN
村上大（真脇）	
株式会社 百楽荘（越坂）	
株式会社 保険ショップパートナー	
代表取締役 白井達雄（東京都）	
株式会社 ヒューマンプレミア（東京都）	
高松まちかどシャンソン倶楽部	
能登シャンソン仲間	
有限会社 池田商店	
代表取締役 吉富健児（熊本県）	
幸田町長 成瀬 敦（愛知県）	



株式会社 百楽荘

たくさんのご支援ありがとうございます