

輪島市



○ぜんのきらめき  
日時 9月24日④  
場所 總持寺祖院  
總持寺祖院プロジェクトマップと和太鼓虎之介による光と音のステージをお楽しみください。  
☎ 峨山道巡行実行委員会 (輪島市企画課内) 0768-23-1113

珠洲市



○岬自然歩道を歩こう大会  
狼煙から木ノ浦までの約8キロを秋の風と香りを感じながら、歩いてみませんか。ゴール後は、特産品が当たる抽選会が開催されます。  
日時 10月2日④ 9:30  
集合場所 道の駅狼煙  
参加費 1,000円 (中学生以下 500円)  
☎ NPO 法人すずなり ☎ 82-4688

穴水町



○芝DEフットサル  
天然芝の広場でフットサルしませんか?  
日時 10月15日④ 9:30 (雨天中止)  
場所 あすなろ広場 申込 9月30日④まで  
参加費 大人の部 3,000円/チーム  
小学生の部 1,000円/チーム  
☎ 穴水町スポーツ振興委員会 ☎ 0768-52-3790

・能登町は「ぶらり酒蔵めぐり」を案内

# 第58回近畿・東海・北陸ブロック 民俗芸能大会

民俗文化財の指定を受ける近畿、東海、北陸地区の民俗芸能7団体が出演します。石川県からはおなじみの「山中節」「加賀松任の獅子舞」が出演。入場無料です。

日時 9月25日④ 正午開場、12時半開演  
開場 加賀市文化会館(カモナホール)  
加賀市山代温泉北部2丁目68  
入場料 無料  
☎ 県教育委員会文化財課 ☎ 076(225)1841

## 児童館だより

こどもみらいセンター ☎62-1503 (城内☎65-1503)

◆開館時間9:15~17:30 ◆休館日 月・第3日曜日

★：未就園児の親子対象

- 1日④ 10:30 ★リトミックであそぼう (要申込)
- 8日④ 10:30 ★親子で楽しむ手形アート
- 10日④ 10:00 町内施設探検・遠島山公園 (小学生対象、要申込、定員10人、参加費100円、弁当・水筒・汗拭きタオル持参)
- 17日④ 10:00 オセロで遊ぼう (小学生対象、要申込、定員10人)
- 29日④ 10:30 ★ママCafé (要申込・定員10人、参加費300円)
- 30日④ 10:30 ★身体計測、パネルシアター (母子手帳持参)

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・月曜日

- 7日④ 15:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 9日④ 15:30 ペン上手 (硬筆学習)
- 14日④ 15:30 あつぷるたいむ  
「石川県遊びのチャンピオン大会」
- 17日④ 14:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 21日④ 15:00 お月見ミニお茶会
- 23日④ 15:30 ペン上手 (硬筆学習)

10月1日④ 10:00 芸術の秋・陶芸教室!  
材料費250円、申込受付中!

# 図書館へ おいでよ

## 満天星と合同企画 秋の夜長を楽しもう

### 夜の特別開館・星空観望会

満天星から「星の先生」をお迎えし、星のお話の朗読や、望遠鏡を使った星空観望会を行います。雨天、曇天の時は内容を一部変更して施設内で行います。

参加費や持ち物、申込は不要です。お子様から大人まで、みなさんお気軽にお立ち寄りください。

日時 9月9日④ 19時

場所 コンセールのと 正面広場

特別開館時間 19時~20時30分

※本の貸し出し、返却も可能。  
たびスタも延長営業します。

### 9月のテーマ「夜空を見上げよう」

星空観望会にあわせ、9月のコーナーは「夜空を見上げよう」がテーマ。柳田教養文化館の本もお借りして、「星の先生」おすすめの本を中心に展示・貸し出します。

## 中央図書館の行事

- ・加夢加夢おはなし会 9月10日④ 10:30
- ・あゆみ読書会 9月21日④ 13:30

## 中央図書館の新刊



コンビニ人間

村田沙耶香

芥川賞受賞作品。コンビニのバイト18年目の36歳未婚女性。ある日、新入りの男性に「そんな生き方は恥ずかしい」と突きつけられ……。現代の実存を軽やかに問う衝撃作。

花森安治と「暮らしの手帖」  
山田俊幸ほか編著

最優先すべきは「ゼニ」ではなく「いのち」だ。NHK朝ドラで話題、暮らしを豊かにするために闘った天才編集者の世界に迫る1冊。



- ・ドッグファイト 楡周平
- ・ラヴィアンローズ 村山由佳
- ・東京會館とわたし 上・下 辻村深月
- ・撫物語 西尾維新 ・おおあたり 畠中恵
- ・定年就農 神山安雄
- ・がさつ力 千原せいじ
- ・石黒式ヤバイ掃除術 石黒英雄

## 「ぬいぐるみさん」のおとまり会

8月7~9日にかけて、小学生までのお友達が自分のぬいぐるみさんを図書館にお泊りさせました。おはなし会のあと、ぬいぐるみさんだけ図書館にお泊りし、夜中や休館日の図書館を楽しみました。その様子をこっそり写真に納めてアルバムにし、お迎えのときにプレゼント。ぬいぐるみさんに選んでもらった絵本も貸し出しました。みなさん、また遊びに来てくださいね。



## 利用案内

中央図書館 (☎ 62-8520 「コンセールのと」内)  
開館時間 9:00~18:00 (土・日曜日は17:00まで)  
休館日 月曜、祝日 館内整理休館 9月28日④  
柳田教養文化館 (☎ 76-1585)  
開館時間 10:30~18:30 休館日 日、祝日  
貸出冊数と期間  
◇本:5冊まで、2週間 ◇雑誌:2冊まで、2週間  
◇ビデオ類:2点まで、2週間

### インターネット蔵書検索

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

能登町立図書館 OPAC

検索



## 9月10日からの1週間は「自殺予防週間」 支え合う 温かい手がすぐ側に

気分が暗くなり、「死にたい」と思って悩んでいる人はうつ病など心の病気であることも多く、自殺の危険を表す何らかのサインを発していると言われています。本人が自分の心の状態(変化)に気づき、まわりの親しい人も そのことに気づいてあげることが大切です。一人で悩まずに、早目に専門の医療機関や相談機関で相談することをお勧めします。

一人ひとりの“いのち”が、かけがえのない大切な“いのち”です。町民あげて取り組みましょう。

相談窓口 健康福祉課☎ 72-2504  
能登北部保健福祉センター☎ 0768-22-2011



## 能登北部医師会9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。

4日⑧	11日⑧	18日⑧	19日⑧	22日⑨	25日⑧
北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	山岸医院 ☎ (0768)42-1565 輪島市門前町	永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町	嘉門内科クリニック ☎ (0768)22-6776 輪島市杉平町	船木クリニック ☎ (0768)23-0866 輪島市釜屋谷町
千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津	井端内科医院 ☎ 84-2535 珠洲市宝立町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町

## 公立宇出津総合病院だより

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

### ■医療機器 (CT) を更新

より質の高い医療を実現するため、宇出津総合病院ではCT(全身用X線コンピュータ断層撮影装置)を更新しました。

今回更新した機器は、撮影時間が短縮され、従来機の半分程度の放射線被ばく量で、きれいな画像を撮影することができます。詳細な検査を楽に受けていただくことができます。当院では新しい装置の活用などで、これからも地域の皆さんの健康管理や治療に役立てます。



今回導入されたCT装置

## 子どもによる医薬品の誤飲事故に注意！

子どもによる大人用の医薬品の誤飲が多く発生しています。子どもの行動の特徴をふまえ、子どもが誤飲すると入院等の重い中毒症状を呈するリスクが高い医薬品(向精神薬、気管支拡張剤、血圧降下剤および血糖降下剤)の家庭における保管について十分注意しましょう。

### 医薬品の保管のポイント

- ・子どもの手の届かない、見えない所に保管しましょう。
- ・医薬品を鍵のかかる場所に置く、取り出しにくい容器に入れるなど、複数の対策を講じましょう。

子どもが医薬品を誤飲した際の相談機関  
小児救急電話相談  
☎ # 8000  
※全国同一の短縮番号で、プッシュすると、石川県の相談窓口  
に自動転送されます。

### 乳児健診

日時 10月18日⑩  
受付 12:30～12:45  
対象 平成28年5月26日～7月15日生  
場所 役場能都庁舎 1階集会室  
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル1枚

### 1歳6カ月児健診

日時 9月13日⑩  
受付 12:30～12:45  
対象 平成27年1月17日～平成27年3月7日生  
場所 役場能都庁舎 4階大集会場  
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票

### 3歳児健診

日時 9月6日⑩  
受付 12:30～12:45  
対象 平成25年5月1日～平成25年6月19日生  
場所 役場能都庁舎 4階大集会場  
持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、採尿容器

### 離乳食教室～ステップ編～

日時 9月28日⑩ 受付 10:00～10:20  
おおよそ8カ月から11カ月まで、2回食から3回食のお子さんと保護者が対象です。  
参加無料、身体計測もできます。申込が必要ですので健康福祉課に連絡ください。  
場所 こどもみらいセンター 担当 保健師・栄養士  
持ち物 母子健康手帳、大人用エプロン、子ども用エプロンとスプーン、おもつなど  
連絡先 健康福祉課☎ 72-2504



9月24日から30日は結核予防週間です

## 2週間以上咳が続くときは要注意！

自分自身の健康を守ることはもちろん、家族や友人など周囲の方への感染を防ぐためにも、早期発見・早期治療が重要です。定期的に健診をきちんと受け、「カゼかな？」と思う次のような症状が長く続くようなら、必ず診療を受けてください。

### こんな症状に注意

- ・咳が2週間以上続く
- ・痰がでる、痰に血が混ざる
- ・体がだるい
- ・微熱が続く





あなたの力で健康な町づくり

# ボランティア 養成講座受講者募集

町では健康づくりに関するボランティアを養成しています。興味のある方、この機会に養成講座を受講してみませんか。

自分と家族、そして地域のために、みんなで健康な町づくりを始めましょう。

## 4町の健康を支える ボランティア

### 食生活改善推進員

「私達の健康は、私達の手で」を合い言葉に、生活習慣病を予防する食生活について学び、健康的な食生活の実践を楽しく地域に広める活動を行います。

#### 活動内容

郷土料理教室の開催、生活習慣病予防教室や栄養学教室の開催、高齢者のお弁当づくり

### 健康づくり推進員

みんなが元気で長生きできるように、病気を予防する方法について学び、健康づくりの実践を楽しく地域に広める活動を行います。

#### 活動内容

健診（検診）受診の呼びかけ・PR活動、自殺予防キャンペーン活動

### 老人保健ビジター会員

高齢者が元気に過ごすことができる地域づくりを目指し、元気で長生きする方法について学び、介護予防の実践を地域に広める活動を行います。

#### 活動内容

高齢者が集まる場づくり、介護予防知識の普及

### 母子保健推進員

地域で安心して子育てができるように、子育て中の親子に温かい声かけをしたり、母親がほっと一息つきりフレッシュできる場を提供します。

#### 活動内容

離乳食教室などにおける保育支援（子守・見守り）、保育所での絵本の読み聞かせ



**対象** 町在住で健康に関心があり、健康づくりに関するボランティア活動ができる人

**定員** 25人程度

**申込先** 健康福祉課 ☎72-2504 ※申し込み時に受講したいボランティア組織をお伝えください

**申込締切** 10月28日(金)

**研修会場** コンサールのと2階 会議室・調理実習室

**日程** 下表のとおり

基礎講座（3日間）を受講後、希望するボランティア組織の専門講座を受講してください。

### ボランティア養成講座日程

○印…開講日

日程 ボランティア 組織名	基礎講座						専門講座									
	11月 11日(金)		18日(金)		25日(金)		12月 1日(土)		2日(金)		6日(火)		9日(金)		16日(金)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
食生活改善推進員													○	○	○	○
健康づくり推進員							○	○								○
老人保健ビジター会員	○	○	○	○	○	○							○	○		○
母子保健推進員									○	○						○

## 高血圧予防シリーズ⑤ 運動

### 生活習慣改善のメリット

生活習慣の改善では血圧を下げるだけでなく、高血圧で服薬している人は薬が効きやすくなるほか、減量にもつながります。健康な人も高血圧予防の観点から、適正な生活習慣を身につけることが大切です。

どんな運動をどの程度行ったらよいのかをご紹介します。

運動には、**有酸素運動**と**レジスタンス運動**（筋力トレーニング）などがあり、血圧を下げるためには、有酸素運動が一番効果があります。有酸素運動により、血管内皮細胞（血管の一番内側にある細胞）の働きが改善し、降圧効果が得られ、高血圧を改善するといわれています。

血圧低下のみならず体重・体脂肪・腹囲の減少、血中脂質や血糖の改善が見られます。日本高血圧学会では、「高血圧治療中の人は、**有酸素運動を中心に定期的に、毎日30分以上を目標に運動を行うことが望ましい**」としています。ただし、**心血管系の病気のある人や「収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上」の人は運動療法の対象外**となります。運動の実施にあたっては主治医にご相談ください。

### 有酸素運動の種類、時間、強度

#### 運動の種類

ジョギング、ウォーキング、サイクリング、エアロビクス、踏み台昇降など

#### 運動の時間

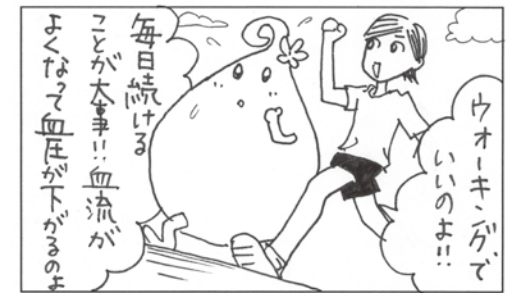
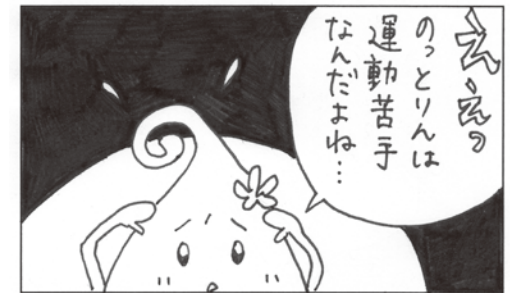
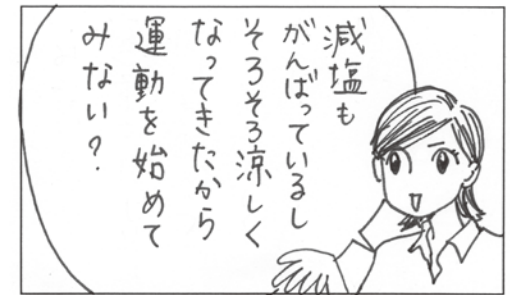
定期的に毎日30分以上を目標に行いましょう。ただし、10分以上の運動であれば、合計して1日30分以上としてもかまいません。

#### 運動の強度

ややきつと感じる程度の運動強度（心拍数が100～120拍/分）で行いましょう。運動強度が強すぎると血圧上昇が顕著になるので、激しい運動は慎重に。急に運動はできないという人は、労働や家事、通勤・通学などの生活運動で身体活動量を増やすことから始めましょう。

有酸素運動とともに筋力トレーニングを取り入れることで、基礎代謝を高めることができます。運動の前後にストレッチ運動で筋肉を十分に伸ばすと血流が改善し、より効果的です。

家庭用血圧計と塩分計の貸出を行っています。希望する場合は健康福祉課(☎72-2504)にご連絡ください。



### 運動強度をチェック！ 脈拍の測り方

3本の指を軽くあてて10秒間の脈拍数を測り、6倍すると1分間の脈拍数になります。

3～5分間、無理のない運動をして、立ち止まって測定してください。





警報器の設置義務化から10年経過しました

# その住宅用警報器、動いていますか？

住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。

「いざ」というときにきちんと働くよう、日頃から作動確認とお手入れをしておきましょう。



## Q 警報器はお手入れが必要なの？

住宅用火災警報器はホコリが入ると誤作動を起こす場合があります。定期的にお掃除を行いましょう。から拭きなど、お掃除方法は機種によって異なりますので、取扱説明書をご確認ください。

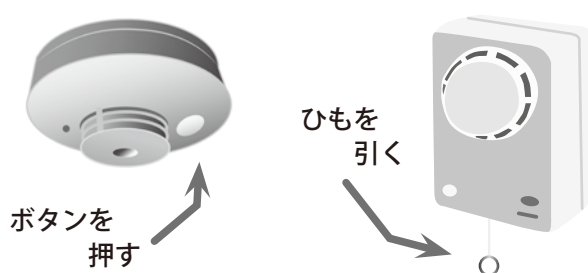
## Q 作動しない場合は？

電池がきちんとセットされているか確認しましょう。それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご確認ください。

「電池切れ」や「機器本体の故障」の場合は、速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。

## Q 動いているかどうか、どうしたらわかるの？

点検ボタンを押すか点検ひもをひっぱると、動いているか確認ができます。年2回程度を目安にして、定期的に確認をしましょう。正常なら「ピーピー」や「火事です」のように警報音が鳴ります。(メーカーや製品により異なります。)



電池切れと判明した警報器が、設置から10年以上経過している場合は、内部の電子機器の劣化が進んでいるおそれがあるため、本体の交換をおすすめします。

## 住宅用警報器設置から10年が経過

住宅用火災警報器は、住宅火災による犠牲者を減らすために、消防法によって設置が義務化されたも

のです。奥能登広域圏内では平成18年に新築住宅が、平成20年に既築の住宅が義務化の対象となりました。最初に設置したものは今年で10年を経過しますので、確認をお願いします。

## 参考：奥能登広域圏内での設置義務化時期

	平成18年 6月1日	平成20年 6月1日	平成22年	平成24年	平成26年	平成28年	平成30年	平成32年～
新築の住宅	→施行							→施行から10年経過
既築の住宅		→施行						→施行から10年経過

ご不明な点がありましたらお問い合わせください。 奥能登消防署 ☎ 76-0085

## 奥能登要約筆記(ノートテイク) 啓発講座

日時 9月24日(土) 9:00～12:00

場所 コンサールの2階会議室

内容 聴覚障害者の基礎知識 (60分)  
聴覚障害者支援の実習① (60分)  
聴覚障害者支援の実習② (60分)

対象 町内在住または在勤の人

受講料 無料

募集人数 20人程度

締切 9月20日(火)

申込用紙は役場各庁舎、支所の窓口にあります。

☎健康福祉課 ☎ 72-2503、FAX 72-8002



「大声で対応しているけれど、通じていないような気がする」「普通に話しかけても、通じるときと通じないときがある」。そんな時は、紙に書いて対応してみよう。サラサラッと書いて対応できたら、相手も喜ばれるのではないだろうか。聴覚障害者の特性と、書いて伝えるコツを学べる講座です。

# 「筆談のコツ」 学びませんか

仕事に関心がある、障害を持つ人に・・・

# Jobナビ おくのと



仕事に興味はあるけど  
体力に自信がない・・・

卒業後の進路はどうしよう

就職活動中だけど、サポート  
してくれるところはないかな？

答えます

こんな思いに

退院・施設退所後に  
日中通える場所がほしいな

いつか働いてみたい！

就労の事業所って  
どんなことをしているの？



Jobナビ おくのとは・・・ 奥能登地域にある、就労を支援する事業所が集まり、それぞれブースに分かれて事業所の紹介や就労に役立つ情報をお知らせします。興味のあるブースを選んで、自由に話を聞いたり、気になることを質問したりできます。

## 参加予定事業所

輪島公共職業安定所、さいこうえん障害者就業・生活支援センター、相談支援キララ、日本海倶楽部、ピアサポート北のと

就労継続支援 A 型事業所…輪島 KABULET  
就労継続支援 B 型事業所

能登町：就労継続支援センターおおとり、自立支援センターみずほ、日本海倶楽部 穴水町：NPO 法人いきいき 珠洲市：ワークショップすず 輪島市：多機能型ライフサポート一互一笑、ふれあい工房あざし、あすなろふたばばいんの会

日時 9月21日(水) 11:00～15:00

場所 奥能登行政センター(のと里山空港)4階41、42会議室

障害のある本人だけでなく、家族などどなたでも来場いただけます。都合の良い時間にお越しください。

☎医療法人松原会 ピアサポート北のと ☎ 0768-52-0305 (担当 松本・伊達)