

講習・イベント

たこすかし名人になろう！

マダコをつかまえ、その特徴や生態について解説します。(荒天時は室内)
 〈日時〉10月13日(土) 13:30～15:30
 〈対象〉小学校低学年以下の方は保護者同伴でお願いします。(定員:20人)
 〈場所〉のと海洋ふれあいセンター周辺
 〈参加費〉無料、ただし高校生以上の方は入館料200円が別途必要
 〈持ち物〉長ぐつなどの雨具
 〓のと海洋ふれあいセンター ☎74-1919

能登里山マイスター養成プログラム

金沢大学が奥能登4市町と連携して実施する「地域づくり支援講座」はどなたでも聴講できます。講座内容は次のとおりで、申込みは不要です。
 〈場所〉能登空港ターミナルビル4階
 〈時間〉18:20～19:50 ※聴講は無料
 ■リスク管理を考える3回連続講座
 5日(金) 食料・農林水産業のリスクと奥能登の再生
 12日(金) 再度、能登に震災は来るのか
 19日(金) 身近に起きる生態系のリスク
 ■ブランド創出をめざす3回連続講座
 26日(金) 能登のブランド化戦略を考える
 11月2日(金) 能登半島の地域力
 11月9日(金) 私の『能登エコビレッジ』構想
 〓金沢大学社会貢献室 ☎076-264-6698

森林組合デー「林業まつり」

〈日時〉10月20日(土)・21日(日)
 8:30～16:30 (2日目は15:30まで)
 〈場所〉のと森林組合本所(穴水町)
 〈内容〉資材・器具・庭木・花類展示即売、飲食コーナー、林業教室ほか
 ※先着50人に花木の苗をプレゼントします。
 〓のと森林組合 ☎0768-52-0316

元気宣言能登 in 航空祭 2007

〈日時〉10月6日(土)・7日(日)・8日(月)
 9:00～16:00
 〈場所〉日本航空学園 輪島校
 〈内容〉生徒による編隊飛行・アトラクション・航空機展示・ネコバス走行・模擬店・スカイダイビング・観閲式(7日)
 ※7日(日)は、オープンキャンパスを開催しています。
 〓日本航空学園 輪島校 ☎0768-26-2255

フリーマーケットに参加しよう！

〈日時〉10月27日(土) 10:00～15:00
 〈場所〉能登空港前広場(出店無料)
 〈出品可能なもの〉衣類・雑貨など
 〈申込受付〉ハガキまたはFAXで氏名、住所、電話番号、品目を明記のうえ10月12日(金)までに申込みください。
 〓能登空港賑わい創出実行委員会 ☎0768-26-2303 FAX0768-26-2305

募集

町営住宅入居者募集



〈募集期間〉10月1日(月)～15日(月)
 〈対象住宅〉
 ①鶴川駅前団地 3DK1戸(七見)
 ②九十九団地 3K1戸(小木)
 ③宇出津新港住宅 3DK1戸(宇出津新港)
 ④桜木住宅 3DK1戸(鶴川)
 〈家賃〉①月額45,000円
 ②・③・④所得により決定
 〈入居資格〉
 ・能登町に住所を有する方(予定者も含む)
 ・住宅に困窮している方
 ・町税などの滞納がない方
 ・収入基準:①は所得月額が20万円以上、②・③・④は20万円未満

※単身の方はご遠慮いただくことがあります。

〓建設課 ☎76-8304

看護師等修学資金貸与生募集

〈申請期限〉10月31日(水)
 〈応募資格〉保健師、助産師、看護師の養成施設に在学し卒業後公立宇出津総合病院で看護師の業務に従事しようとする方(石川県地域医療支援看護師等研修学資金制度との重複貸与は不可)
 〈貸与金額〉月額5万円(年額60万円)
 〈返還が免除される場合〉卒業後1年以内に看護師等の免許を取得、公立宇出津総合病院で看護師の業務に従事し、その期間が貸与を受けた期間以上となったとき。
 〓公立宇出津総合病院 ☎62-1311

海技免状受有者等を募集

〈船艇職員〉航海:10人 機関:10人
 〈無線従事者〉通信・技術:若干名
 〈航空機職員〉飛行:5人 整備:5人
 〈受験資格〉別途問い合わせください
 〈受付期間〉10月12日(金)～26日(金)
 〈試験日〉11月18日(日)
 〓能登海上保安署 ☎74-8118

相談

行政に対する相談は行政相談委員へ

〈行政相談委員・定例相談所〉
 ◆吉岡梅子(柿生 ☎67-1920)
 偶数月の19日(休日の場合は前平日) 10:00～12:00 能都庁舎
 ◆広橋義男(石井 ☎76-0831)
 第2・4火曜日 10:00～15:00 笹ゆり荘
 〓石川行政評価事務所(相談受付可) ☎076-222-5232

働き過ぎていませんか…?

過労死や精神障害、仕事の疲れやス

トレスからくる健康被害などについての相談を受付けます。

〈受付時間〉月～金曜日 9:00～17:00
 〓財労災年金福祉協会
 石川労災年金相談所 ☎076-264-3623

行政書士無料相談会

◆無料電話相談
 〈日時〉10月5日(金)～7日(日) 10:00～16:00 ☎076-268-9110
 ◆面談による無料相談会
 〈日時〉10月7日(日) 10:00～16:00
 〈場所〉ショッピングセンターファミ(輪島市)
 〓県行政書士会事務局 ☎076-268-9556

巡回就学相談

〈日時〉10月11日(木) 14:00～16:00
 〈場所〉宇出津公民館
 〈相談内容〉子どもの発達相談、就学に関する情報提供、具体的な就学相談
 〈申込受付〉各保育所(園)、学校へ申込みください
 〓学校教育課 ☎72-2509

法律相談

〈10月の相談日〉4日、11日、18日、25日(木曜日) 13:45～16:15
 〈場所〉穴水町地域情報センター
 〈相談料〉30分以内 5,000円
 〈申込受付〉相談日前日の午後5時までに電話で予約ください。
 〓金沢弁護士会 ☎076-221-0242

心配ごと相談

〈能都庁舎〉
 9日(火)、19日(金) 10:00～12:00
 〈笹ゆり荘〉
 9日(火)、23日(火) 10:00～12:00
 〈内浦福祉センター〉
 10日(水) 13:30～15:30
 〈小木支所〉
 22日(月) 13:30～15:30
 〓社会福祉協議会 ☎72-2322

平成20年4月からの

「後期高齢者医療制度」で受けられる給付

①医療費が高額になったとき(高額医療費の支給)

1カ月の医療費が高額になったときは、申請により自己負担限度額を超えた分が払い戻されますので申請してください。
 入院時は限度額までの窓口負担となります。

◆高額医療・高額介護合算制度

介護サービスの利用料と医療費の自己負担額の合算が高額になったときは、限度額を超えた分が支給されます。

②やむを得ず全額自己負担したとき(療養費の支給)

次のような場合にはいったん医療費の全額を支払い、申請により自己負担額分を除いた額が支給されます。

- 急病などで被保険者証を持たずに診療を受けたとき
- 医師が認めた、はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき
- 医師の指示により、コルセットやギブスなどの補装具代がかかったとき
- 海外渡航中に治療を受けたとき など

〓健康福祉課 医療介護 ☎72-2502 後期高齢者医療広域連合 ☎076-223-0140

公の施設の指定管理者を募集します

区分	公の施設の名称	所在地	指定管理者が行う管理基準および業務範囲
①	国民宿舎能登うしつ荘	羽根5字4番地	「うしつ荘」として一括管理とする。詳細は仕様書による。
	簡易宿泊所		
	総合コミュニティーセンター		
②	国民宿舎能登やなぎだ荘	柳田知部1番地	「やなぎだ荘」として一括管理とする。詳細は仕様書による。
	御前		
	温泉センター		
③	体験交流施設ラプロ恋路	恋路3字18番地	「ラプロ恋路」として一括管理とする。詳細は仕様書による。
	恋路ふれあい農園	恋路3字31番地1	
④	ふれあいの里(管理施設)	上町口部15の1番地	売店・コテージ・レストラン部門を除く、植物公園および園内各施設の一括管理とする。詳細は仕様書による。
⑤	ふれあいの里(営業施設)	上町口部15の1番地	植物公園内の売店・コテージ・レストラン部門(花鳥蒲・ふれあいハウス・合鹿庵)の運営を一括管理とする。詳細は仕様書による。
⑥	セミナーハウス山びこ	黒川33字61番地	「セミナーハウス」として一括管理とする。詳細は仕様書による。
	ふれあい工房		
⑦	真脇ポーレポーレ	真脇19字110番地	「ポーレポーレ」として一括管理とする。詳細は仕様書による。
	縄文真脇温泉浴場	真脇19字39番地	
⑧	真脇遺跡公園	真脇19字39番地	真脇遺跡公園として一括管理とする。詳細は仕様書による。

〈募集期間〉10月1日(月)～31日(水)正午まで
 ※10月10日(水)に説明会を開催します
 〈指定期間〉平成20年4月1日～平成25年3月31日(5年間)
 〈応募資格〉県内に本社または事業所を有する法人またはその他の団体
 〈その他〉募集要項や仕様書などの問い合わせは商工観光課 ☎72-2505 まで

遊 EnjoyNoto

訪字能登

奥能登イベント情報

穴水町

○牛&ワインまつり 10月7日(日)



〈見所〉会場となる「まいもん体験農園」には総延長約50mの炭火コンロが置かれ、まいもん屋台が並びます。焼肉と秋の味覚を味わいましょう。能登ワインもぜひどうぞ！

☎穴水町産業建設課 ☎0768-52-3660

輪島市

○マンガキャラクター仮装コンテスト
10月21日(日)



〈見所〉永井豪氏を審査員長に「仮装コンテスト」を「わじま農林漁業まつり」と一緒に開催！最優秀賞には10万円！参加者募集中。詳しくは、輪島市のホームページをご確認ください。

珠洲市

○なつかしの名画上映会
10月27日(土)・28日(日)



〈見所〉「ニッポン無責任時代」「喜劇・女は男のふるさとヨ」などの名画4作品を上映。ワンコイン(500円)で、懐かしいあのころに戻れるかも…。上映時間など詳しくはレポートすず ☎82-8200 まで。

今日のオズマ!



井上隆司 著
■問答式家庭の年金相談
賢い年金のもらい方を身につけてあなたの暮らしを豊かに



棚橋節子他 著
■あたらしい家庭の冠婚葬祭
冠婚葬祭についてイラストや図表を使って分かりやすく説明

10月の新刊案内

青春の守護者 森村 誠一
楽園上・下 宮部みゆき
狸穴あいあい坂 諸田玲子
夜明けの街で 東野圭吾
無双十文字槍 犬飼六岐
猫鳴り 沼田まほかる
退職刑事 永瀬隼介 ほか

行事あない

- おはなし会 13日(土) 14:30
- おはなし学習会 10日(水) 19:30
- おはなし勉強会 21日(日) 13:30
- 読書会 24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、月末(図書整理日)

●児童館10月の行事予定●

こどもみらいセンター ☎62-1503

- ◆開館時間 9:15～17:30 ◆休館日 月曜日、第3日曜日
- 5日(金) 10:30 ★ぴよぴよタイム
- 6日(土) 10:00 こどもクッキング
- 19日(金) 10:30 ★子育て教室
- 26日(金) 10:30 ★身体計測
- 27日(土) 10:00 秋の遠足(小学生以上)
- ★:対象は未就園児の親子

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
- 3日(水) 15:00 お月見ミニお茶会
- 6日(土) 14:00 読み聞かせボランティア「ひまわり」
- 10日(水) 15:00 あつぷるくらぶ「ふれあいレクリエーション」
- 17日(水) 15:00 あつぷるたいむ「食欲の秋!巨大のりまき作り」
- 20日(土) 14:00 読み聞かせボランティア「ひまわり」
- 4日・11日・18日・25日(水) 10:00 児育て教室



図書館 中央図書館 おいでよ

中央図書館 宇出津公民館内
☎62-13458



※大会案内や結果は、主催者、学校、スポーツ少年団などからの報告により掲載しています。

楽しみましょう(ご案内)

秋田わか杉国体に能登町選手団が出場

第62回国民体育大会に能登町から4競技に12人の選手が出場します。選手の健闘を心からお祈りします。

〈陸上〉少年男子A棒高跳 佐小田孝一(珠洲実高:柳田中出身)〈バスケットボール〉少年女子 田中成美(金沢西高:小木中出身) 小宿咲(津幡高:小木中出身)〈ソフトテニス〉成年男子 高山奏英(ハセガワスポーツ:瑞穂中出身) 高山知之(日本デリバリーフーズ(株):瑞穂中出身) 新平浩之(株)ニッコー:能都中出身) 成年女子 川口晶子(早稲田大:能都中出身) 川原智恵子(日本体育大:能都中出身) 少年男子 寺下将司(小松市立高:鶴川中出身) 高宮大介(能都北辰高) 坪根俊幸(能都北辰高)〈相撲〉成年A 坂下昭徳(能登町役場)

第3回能登町民ソフトテニス大会

〈日時〉10月14日(日) 9:30 受付
〈場所〉能都県民テニスコート
〈内容〉一般の部(男女)・シニアの部(45歳以上男女)・ミックスの部(男女混合)・楽しいゲーム

〈参加費〉1ペア:1,000円
※個人でも申込みできます。

〈申込期限〉10月9日(火)

☎公立宇出津総合病院事務局内 ☎62-1311 蓑島まで

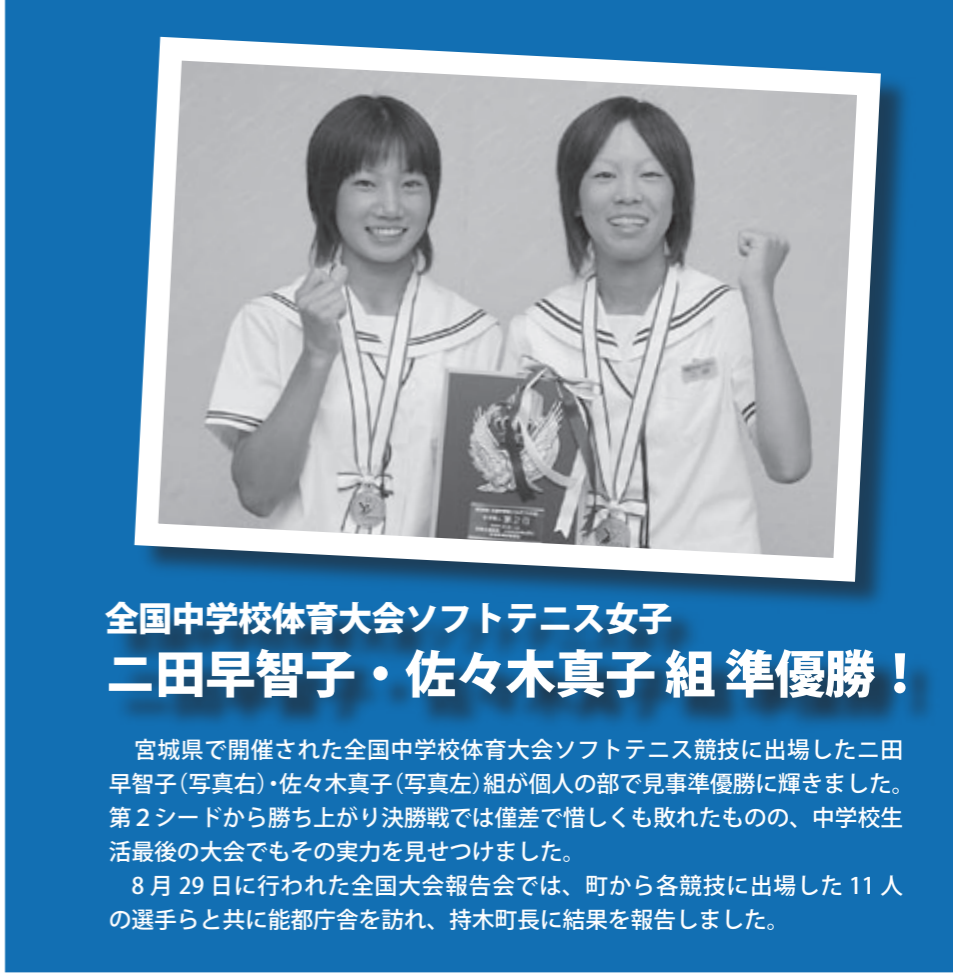
町民インディアカ大会

〈日時〉10月15日(月)初日 毎週月・木曜日(全10日間) 19:00～
〈場所〉内浦体育館
〈対象〉能登町在住の町民または勤務者(学生を除く)

〈チーム編成〉4人1組(選手交代可)

〈申込期限〉10月11日(木)

☎内浦体育館 ☎72-0200 FAX 72-0220



全国中学校体育大会ソフトテニス女子 二田早智子・佐々木真子組 準優勝!

宮城県で開催された全国中学校体育大会ソフトテニス競技に出場した二田早智子(写真右)・佐々木真子(写真左)組が個人の部で見事準優勝に輝きました。第2シードから勝ち上がり決勝戦では僅差で惜しくも敗れたものの、中学生生活最後の大会でもその実力を見せつけました。

8月29日に行われた全国大会報告会では、町から各競技に出場した11人の選手らと共に能都庁舎を訪れ、持木町長に結果を報告しました。

柳田植物公園チビッコ駅伝大会

〈日時〉10月27日(土) 8:00 受付 10:00 スタート(雨天決行)

〈場所〉柳田植物公園内特設コース

〈対象〉健康で完走できる小学生

〈競技方法〉5人1チームとし1周2.2kmの周回コースをタスキでリレーする

〈チーム編成〉監督1人、コーチ1人、選手5人、補欠2人で男女の別は問わない

〈参加費〉1チーム2,000円

〈参加申込〉事前に健康診断を受け「参加申込書兼誓約書」に必要事項を記入のうえ申込みください

〈申込期限〉10月17日(水)

☎町陸上競技協会 ☎FAX 76-0633 干場廣規

がんばりました(結果)

第43回北信越相撲選手権(8/26)

〈個人一般・大学生〉①坂下昭徳

全日本中学校通信陸上競技石川県大会(7/14・15)

■柳田中学校

〈女子共通100mH〉③西なつみ(15秒56) ⑤信田紗由里(15秒85)

〈女子共通砲丸投〉⑦山本紗生(9m29)

〈女子共通4種〉⑧小谷彩佳(1,765点)

石川県中学校ソフトテニス選手権大会(8/26～28)

■鶴川中学校

〈男子団体〉①〈男子個人〉①寺下洗平・浜高彰仁 組②仙福雄一・中田大雅 組

③清水良雅・寺西久敬 組

〈女子団体〉①〈女子個人〉②木村優里・善野由希米 組③元 悠香・谷内美咲 組

奥能登中学校軟式野球内浦大会(9/1・2)

③能都中学校

北信越小学生バドミントン選手権大会 石川県予選会(9/8)

〈4年生以下男子シングルス〉

③隅屋太郎(柳田バドミントン奥能登クラブ)

石川県少年相撲選手権大会(9/9)

〈団体〉①能登町相撲教室

木谷 匠(松波小4年) 坂口祐哉(松波小5年) 橋本修弥(宇出津小6年) 坂口柁起(松波小3年)



見事団体優勝を果たした能登町相撲教室のメンバー

能登消防署 ☎ 62-0492
 柳田分署 ☎ 76-0085
 内浦分署 ☎ 72-0282



「119番」通報は、能登消防署にかかります！

119番通報の受信先が変わりました！

旧内浦町、旧柳田村における一般電話からの119番通報は、従来内浦分署・柳田分署で受信していましたが、8月30日から能登消防署で一括して受信しています。119番通報の際には焦らずに落ち着いて、住所、氏名、電話番号をはっきり伝えてください。

国民年金はなし

年あなたの年金は第○号？

「こんなときは届け出を」
 ■自営業や学生の方
 【第1号被保険者】
 ・国民年金から厚生年金や共済年金(会社員・公務員)になつたとき
 ・厚生年金や共済年金加入の方と結婚し、扶養となつたとき

■会社員・公務員の方【第2号被保険者】
 ・会社を退職し、国民健康保険に加入したとき
 ・会社を退職し、配偶者(夫又は妻)の扶養となつたとき
 ■扶養されている方(会社員・公務員の配偶者)
 【第3号被保険者】
 ・年収が130万円以上になったとき
 ・配偶者が退職し、自営業になったとき

「電話で年金番号は尋ねませぬ」
 能登町の住民の方へ女性の声で「年金を支払っている本体のところ」と名乗り「お金がたかさんあり、みなさんに配布したいが年金番号が分からないので知らせてほしい」という内容の電話がありました。電話で年金番号を尋ねることはありません。十分にご注意ください。

「出張年金相談」

〈日時・場所〉10月12日(金)10時～
 柳田山村開発センター
 〈持参するもの〉年金手帳(基礎年金番号通知書)・健康保険証・免許証

〈相談〉七尾社会保険事務所職員
 七尾社会保険事務所 ☎ 0767-5316511

町民課年金係 ☎ 72-25001
 能登サービス室 ☎ 62-85000

柳田サービス室 ☎ 76-83000

第1回能登町防災総合訓練に参加しよう！

10月21日(日)午前8時から宇出津新港緑地公園で防災総合訓練が行われます。3月25日に発生した能登半島地震を教訓とし、日ごろから災害に強い町づくりを目指すため町民のみなさんの積極的な参加をお願いします。7ページの関連記事もご覧ください。

入札結果 8月16日～9月15日 (50件)

件名	場所	落札額(円)	落札業者	件名	場所	落札額(円)	落札業者
【建設課：28件】				【下水道課：7件】			
町道2級藤ノ瀬1号線 道路改良工事	藤ノ瀬	15,880,000	南宮田組	浄化槽市町村整備推進工事 その10	矢波	840,000	山本鉄工所
県単急傾斜地崩壊対策事業 田町工事	宇出津	8,500,000	㈱フジノアーク開発	浄化槽市町村整備推進工事 その11	福光	1,070,000	南千司
町道藤ノ瀬3号線 道路災害復旧工事	藤ノ瀬	1,550,000	北川ヒューテック㈱	浄化槽市町村整備推進工事 その12	宇出津山分	1,000,000	鈴平建設㈱
町道1級笹川宇出津1号線 道路災害復旧工事	大平	2,200,000	北川ヒューテック㈱	浄化槽市町村整備推進工事 その13	瑞穂・本木	2,600,000	みずほ建材
町道2級瑞穂鶴町1号線 道路災害復旧工事	祖倉	14,300,000	北川ヒューテック㈱	(松波処理区) 管渠詳細設計業務	松波	6,200,000	㈱中央設計技術研究所
町道1級九里川尻越坂1号線 道路災害復旧工事	九里川尻	6,200,000	丸建道路㈱	(松波処理区) 管渠築造工事 その2	松波	22,600,000	興信工業㈱
町道鈴ヶ嶺1号線 道路災害復旧工事	鈴ヶ嶺	4,280,000	勤屋組	(松波処理区) 管渠築造工事 その3	松波	20,300,000	西中建設㈱
町道寺分2号線 道路災害復旧工事	寺分	6,700,000	㈱リテック	【水道課：6件】			
町道2級寺分曾又1号線 道路災害復旧工事	寺分	5,550,000	㈱リテック	道路特別整備工事に伴う配水管布設替工事	羽根	1,720,000	水本設備
町道2級寺分曾又1号線 道路災害復旧工事	五郎左門分	2,500,000	能登舗道㈱	配水管布設替工事(松波その3)	松波	6,250,000	宝成工建㈱
町道2級寺分曾又1号線 道路災害復旧工事	五郎左門分	8,800,000	協和道路㈱	植物公園配水池工事	上町	26,300,000	隅屋建設㈱
町道神和住3号線 道路災害復旧工事	神和住	6,250,000	㈱共栄建設	植物公園配水池電気設備工事	上町	18,140,000	㈱柿本商会
町道斉和1号線 道路災害復旧工事	中斉	2,850,000	島屋建設㈱	舗装復旧工事(山田工区)	山田・本木	14,600,000	丸建道路㈱
町道黒川2号線 道路災害復旧工事	黒川	14,300,000	㈱エフグリーン	本木減圧弁電気計装設備工事	本木	10,400,000	㈱柿本商会
町道柳田5号線 道路災害復旧工事	柳田	9,000,000	加州建設㈱	【農林水産課：6件】			
町道当目1号線 道路災害復旧工事	当目	1,550,000	島屋建設㈱	林道赤畑線開設工事	当目	22,600,000	南波瀬建設
町道当目大箱1号線 道路災害復旧工事	当目	16,580,000	寺西建設㈱	林道上河内線開設工事	北河内	22,850,000	寺西建設㈱
町道北河内9号線 道路災害復旧工事	北河内	9,000,000	柳田建設㈱	林道宮地線舗装工事	宮地	12,500,000	丸建道路㈱
普通河川波並川 河川災害復旧工事	波並	2,820,000	札木建設	松波漁港災害復旧工事	松波	2,300,000	㈱西中建設
普通河川田ノ浦川 河川災害復旧工事	宇出津山分	4,800,000	鈴平建設㈱	比那漁港災害復旧工事	布浦	9,800,000	㈱西中建設
町道2級大箱北河内1号線 道路災害復旧工事	大箱	13,600,000	柳田建設㈱	白丸漁港沿岸災害復旧工事	白丸	5,200,000	㈱西中建設
町道1級神和住柳田1号線 用地測量業務委託	柳田・神和住	7,000,000	㈱武田測量設計事務所	【生涯学習課：3件】			
町道1級神和住柳田1号線 路線測量業務委託	柳田・神和住	4,700,000	㈱利水社 能登営業所	被災に伴う岩井戸公民館当目分館一部解体工事	当目	1,730,000	南宮口建設
町道1級神和住柳田1号線 詳細設計業務委託	柳田・神和住	5,000,000	大洋ソノタケ㈱	柳田地区公園植栽工事	柳田	1,460,000	柳田庭園
宇出津10号線整備工事(消雪工)	宇出津	29,000,000	㈱鼎建設	真脇遺跡跡跡整備事業 遺構測量業務	真脇	900,000	㈱地域みらい
能登町都市計画基礎調査業務	管内	1,500,000	㈱国土開発センター	※入札結果の件名は一部省略してあります。落札額には消費税相当額は含まれていません。			
道路20号線外整備工事	宇出津	4,870,000	札木建設				
町道1級真脇小川1号線 道路改良工事(法面工)	姫	28,900,000	㈱フジノアーク開発				

安心安全まちづくり

みんなでつくろう 安心の街

～鍵かけは 小さな仕事 大きな防犯～ 全国地域安全運動 10月11日(木)～20日(土)

この運動は地域住民・自治体・民間ボランティアなどと警察が協力し「安心して暮らせる地域社会の実現」を図る目的で実施されるものです。

いますぐできる防犯活動！

- ♪外出の際は短時間でも必ず戸締りをしましょう
- ♪普段から近所同士で声を掛け合いましょう
- ♪車内に貴重品、現金、免許証、カバン等を放置しないようにしましょう
- ♪車を離れるときは窓を閉め、キーを抜き必ずドアロックをしましょう
- ♪自転車にも鍵をかけましょう



乗るなら 飲むなら

飲酒運転の罰則が重くなりました
 (平成19年9月19日施行)

運転者本人に対する罰則

- 【酒酔い運転】
3年以下の懲役または50万円以下の罰金
⇒5年以下の懲役または100万円以下の罰金
- 【酒気帯び運転】
1年以下の懲役または30万円以下の罰金
⇒3年以下の懲役または50万円以下の罰金

飲酒運転を助けた者に対する罰則

車両を提供、酒類の提供、要求・依頼しての同乗も厳しく罰せられます。

能登警察署
 能登交通安全協会
 ☎ 62-1334

メタボリックシンドロームを予防・解消しよう!

～まずスタートは肥満の確認から～

◆肥満とは摂取エネルギー超過の状態です

肥満とは摂取エネルギー(食事から得られるエネルギー)よりも、消費エネルギーのほうが少ないことにより、体に余分な脂肪がたまってしまふ状態をいいます。

◆あなたが肥満かどうか判定します!

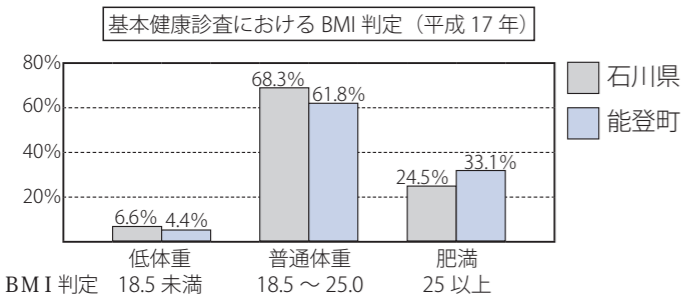
肥満度の指標としてBMIという体格指数が国際的に用いられています。実際に判定してみましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長 170cm、体重 75kg の人の場合
 $BMI = 75.0(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 26.0$
 →判定は「肥満」です

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 ~ 25.0	普通体重
25.0 以上	肥満

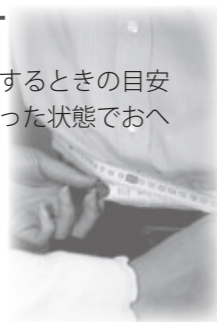
平成 17 年度の基本健康診査における BMI 判定結果では、BMI が 25.0 以上(肥満)と判定された方の割合は能登町のほうが石川県全体よりも多い傾向にありました。



◆腹囲も判定の目安になります

また、メタボリックシンドロームを判定するときの目安として腹囲が用いられています。腹囲は立った状態でおへその高さで計測します。

内臓脂肪蓄積の危険性あり	
男性 85 cm以上	女性 90 cm以上



◆メタボリックシンドロームの危険性が高い肥満は?

肥満は脂肪のつく部位によって皮下脂肪型と内臓脂肪型の2つのタイプに分けられます。見た目は同じくらい太っていますが、2つのタイプでは脂肪そのものの働きが異なり、メタボリックシンドロームの危険性が高いのは内臓脂肪型の肥満です。

◆内臓脂肪がおよぼす悪影響とは!?

内臓脂肪の脂肪細胞からは、さまざまなホルモンが分泌されます。運動不足や過栄養などによって内臓脂肪が増えすぎると、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧、糖尿病、脂質異常症を招き、動脈硬化へとつながっていきます。

◆内臓脂肪は生活習慣の改善で減らしやすい!

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて合成・分解が活発なため、たまりやすく減らしやすい特徴があります。運動量を増やしてバランスのよい食事にとると、内臓脂肪が減って健康に、しかもナイスボディに!

わたしの健康づくりはコレ!

わたしは健康のために毎日ウォーキングとストレッチを行っています。また、昨年度の役場主催の健康教室への参加をきっかけに、食習慣を見直すことができました。

その結果、食習慣ではカロリー表示を意識して買い物をするようになり、さらに1日に必要な量の野菜を毎日欠かさず食べるようになりました。嗜好品などは我慢しないで一口だけ食べるよう工夫しています。

わたしにとって、家族の協力と気の合う仲間が存在が健康づくりを続ける秘訣となっています。また、体重を記録することで意欲の向上にもつながっています。おかげで体は軽くなり、体調も良くなりました。

62歳・主婦 (小木地区)

【栄養編】

・よく噛んでゆっくり食べましょう!

【運動編】

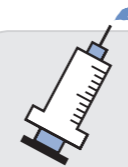
・歯みがき中にかかとの上げ下げを20回程度!

今月のチャレンジ!

実行できた日は「○」印、できなかった日は「×」印をカレンダーに記録しましょう。

検診日	会場	受付時間
2日(火)	鶴川公民館	13:30 ~ 14:30
	能都社会福祉会館	18:30 ~ 19:30
3日(水)	小木地区活性化センター	13:30 ~ 14:30
		18:30 ~ 19:30
4日(木)	柳田山村開発センター	13:30 ~ 14:30
14日(日)	内浦福祉センター	9:00 ~ 10:00
27日(土)	柳田山村開発センター	9:00 ~ 10:00
28日(日)	能都社会福祉会館	9:00 ~ 10:00
29日(月)	高倉公民館	13:30 ~ 14:30

※10月末日まで町内医療機関で基本健康診査・女性がん検診を実施しています。9月に配布したチラシをご確認ください。



65歳以上のインフルエンザ予防接種は11月から

町内の医療機関(一部町外)で65歳以上の方は1,500円でインフルエンザ予防接種ができます。接種期間は11月1日~12月31日(医療機関年末診療終了日)になります。詳しくは11月に配布予定のチラシをご覧ください。

3~4カ月児健診・BCG接種

〈日 時〉10月18日(木)(受付) 13:10 ~ 13:30
 〈場 所〉能都庁舎 1階集会室
 〈対象児〉平成19年6月1日~7月12日生まれ
 〈持ち物〉母子健康手帳、健診おたずね票、BCG予診票、バスタオル、おむつ
 〈担 当〉3~4カ月児健診: 公立宇出津総合病院小児科医師
 BCG接種: 千間医師

3歳児健診

〈日 時〉10月25日(木)(受付) 13:10 ~ 13:30
 〈場 所〉能都庁舎 4階ホール
 〈対象児〉平成16年7月~8月生まれ
 〈持ち物〉母子健康手帳、健診おたずね票①・②、採尿容器
 〈担 当〉小児科医師・歯科医師・歯科衛生士・保健師・栄養士・保育士

受けてますか 女性がん検診

各地区で女性がん検診(集団)を実施します。女性がん検診は検査の精度やレントゲン被ばくのリスクから2年に1回の受診となります。昨年受診した検診を確認してから受診しましょう。事前の申込みは必要ありません。

■子宮がん検診
 対象: 20歳以上の方 700円

■乳・甲状腺がん検診
 対象: 40歳以上の方 1000円

※骨密度検診(かかとで検査)も実施します。
 (対象: 20~69歳の女性)

赤ちゃん相談

〈日 時〉10月11日(木)(受付) 9:30 ~ 11:10
 〈場 所〉まつなみキッズセンター
 〈対象児〉満1歳未満のお子さん
 〈ミニ講話〉「冬にむけての健康講話」10:00 ~
 〈持ち物〉母子健康手帳、バスタオル、おむつなど
 〈担 当〉保健師・栄養士

ポリオ生ワクチン投与

〈日 時・場 所〉
 ■10月2日(火) 14:00 ~ 14:30 受付
 まつなみキッズセンター (担当: 武田医師)
 ■10月16日(火) 13:10 ~ 14:00
 能都庁舎 1階集会室 (担当: 中沢医師)
 〈対象児〉生後3カ月~90カ月でポリオワクチンを2回投与していないお子さん
 〈持ち物〉母子健康手帳・予診票

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。

■新任医師紹介 皮膚科 若松伸彦 医師



10月1日から皮膚科に勤務となりました若松伸彦(ワカマツ・ノブヒコ)と申します。出身は兵庫県で石川に来て20年ほどになります。これからの時期、空気が乾燥し皮膚がかさかさしてかゆくなったりする方が増えると思います。皮膚の乾燥やかゆみでお悩みの方はどうぞお気軽に皮膚科にお越しください。よろしくお願いいたします。

■小児科専門外来

〈循環器〉10月2日(火) 14:00 ~ 16:00
 〈小児神経〉10月23日(火) 14:00 ~ 16:00

■診察日の変更

診療科	10月からの診察日	担当医
神経精神科	火曜日の午前	常重医師
	水曜日の午前	平松医師
耳鼻咽喉科	月曜日の午前	三輪医師
	金曜日	達富医師

編集後記

今月の「人の間に」で特集した久田佐助船長のことを詳しく調べるために能都町史第5巻＝通史・人物誌編を読んだ。そこには今まで知らなかった久田船長と、石碑を建てるに至った鶴川地区のみなさんの強い想いが込められていた。

昨年までの104回の式典のうち、自分も小中学校時代と取材を通じて7～8回は同席している。それでも町史を読むまで「なぜ神社の境内に民間人の石碑が建っているのか」「いつ立てられたのか」「誰の題字なのか」など知らないことばかりだった。

一つの式典を100年以上続けるということの大変さ、続けてきたことの偉大さを今さらながら感じている。碑前祭はまさに「偉大なるマンネリ」だと思った。かくいう自分も鶴川小学校・中学校の校歌は満足に歌えないが、唱歌「久田船長」はすべて歌うことができる。今年の碑前祭では今までとは違う気持ちで石碑の前に立つことだろう。

久田船長は生き続けている。唱歌を歌う人々の心の中に...

先日全国の広報担当者と交流できる行事に参加することができた。日ごろ県内外の市町村と広報交換を行い紙面はよく拝見しているものの、実際に編集している人たちに出会いさまざまな苦労話や参考にすべき意見を直接聞くことができて本当に貴重な体験となった。

広報紙を作るうえで一番大切なことは住民の目線に立つこと。それぞれの地域に根ざし、それぞれの地域でしかできない広報紙を作ることが大切なんだと改めて実感した。

※個人情報保護のため、本人またはご家族の希望があったものを掲載しています

ご自宅で申請書に記入できます！

能登町ホームページから住民基本台帳・戸籍関係等交付申請書、印鑑登録証明書交付申請書がプリントアウトできるようになりました。ぜひご利用ください。
☎町民課 ☎ 72-2501

こ	せ	き
の	ま	ど
8/16	～	9/15

澤石明香	澤石大輝	竹田幸子	山中学	玉川夏美	弘崎嘉	下出由美	奥名賢之
布	布	能美市	宮犬	埼玉県	九里川尻	小	不動寺
福井県	福井県	能美市	能美市	福井県	福井県	内灘町	

高砂や

新出理央	紙谷伊織	西谷内里佳	安宅翼	篠原絢香	湯元浩嗣	湯元浩嗣	湯元浩嗣
和也・香代子	欣市・美都里	敬喜・礼子	操・瞳	俊文・美保	満浩・綾子	満浩・綾子	満浩・綾子
藤波	真協	市之瀬	崎山	内灘町	千葉県	千葉県	千葉県

いぶづえ

橋本弘幸	下島久一	西房輝子	徳田江津子	和田幸子	寺下勇	南き乃	西脇敏子	藤上忠雄	高宮寛子
67歳	83歳	71歳	55歳	72歳	81歳	91歳	68歳	57歳	82歳
真脇	瑞穂	黒川	黒川	松波	宇出津	小	小	宇出津	波並

おくやみ

中口和美	濱島丈	菅野夢惟	高田幸伸	湊理恵	平田勝大	新谷里美	山元広幸
瑞穂	鹿兒島県	珠洲市	宇出津	輪島市	姫	宮犬	滝之坊
富山県	富山県	宇出津	宇出津	宇出津	宇出津	布	布

東風栄一	山田花子	田端オサノ	宮本時枝	武渕竹三	龍池正	田中修平	初崎精一	南明子	石平榮一	岩坂よる子	棚本重義	西方はる	門口やよひ	中平いせ子	谷内きせ
83歳	77歳	82歳	76歳	93歳	93歳	86歳	89歳	73歳	91歳	73歳	79歳	88歳	88歳	84歳	103歳
不動寺	小	上長尾	山	瑞穂	鶴川	藤波	白丸	鈴木嶺	小	時	宇出津	五十里	山	山	上長尾

寄付御礼

寺下幸弘さん(宇出津)	寺下勇一さん(宇出津)	下野邦太郎さん(十郎原)
10万円	10万円	10万円

人口動態

人口(人)	22,475	先月比	-25
男	10,568		-15
女	11,907		-10
世帯数(戸)	8,135		-1
外国人登録者(人)	275		
男	157		
女	118		

イカす会

〈日時〉 10月7日(日) 10:00～
〈場所〉 県漁協小木支所
〈内容〉 イカのつかみ取り、イカダレース、イカ料理コンテスト、模擬店、カラオケ大会など

☎商工観光課 ☎ 72-2505

全国 凧あげ

〈日時〉 10月14日(日) 9:00～
〈場所〉 柳田植物公園
〈内容〉 全国の有名な凧や巨大な6畳凧、地元制作の力作などが勢ぞろい。凧の販売もあり、その場で揚げることもできます。キノコの即売もあります。

のとネットTV 10月の番組案内

のとほっとらいん

放送時間	月～金	翌日
	18:30～(初回)	6:35～
	19:30～	11:00～
	21:30～	12:30～
	23:30～	

・再放送は翌日のみとなります。



—能登町百景取材にて①—

特集番組！★きらきらチャンネル (自主制作番組) ■とくとくたいむ (提供番組)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★議会放送④・⑤ 4日(木)まで 能登町議会9月定例会の様子を5回に分けて放送します。	2	3	4	5 ■野村の自由学校 「内臓脂肪は命の危険信号」	6
7	8 ★ござれ祭り2007② 13日(出)まで 8月18日に行われたござれ祭りを2回に分けて放送します。第2回目は、よさこい演舞・カラオケ大会決勝・花火大会などをお送りします。	9	10	11	12	13
14	15 ★能登町祭り歳時記～2007秋～ 20日(出)まで 8月・9月に行われた鶴川にわか祭、小木袖キリコ祭り、白丸曳山祭りの模様をお送りします。	16	17	18	19	20
21	22 ■野村の自由学校「わが人生・わが落語」 27日(出)まで 落語家で落語芸術協会会長の桂歌丸さんに、生まれ育った横浜の町やプライベート、今後の落語会について伺います。	23	24	25	26	27
28	29 ★深めた友情・見つけた未来～能登町中学生海外研修より～ 11月3日(出)まで	30	31	11/1	2	3

※日曜リクエストは、「きらきらチャンネル」で放送した番組の中から再放送しています。番組のリクエストは広報情報推進課 ☎ 76-8301 まで。放送時間は、毎週日曜日の① 8:00 ② 10:00 ③ 12:00 ④ 16:00 ⑤ 18:30 ⑥ 20:00 ⑦ 21:30 の7回です。

29日(月)～11月3日(土)

★深めた友情・見つけた未来

～能登町中学生海外研修より～

今年も7月から8月にかけて町内の中学生が海外研修を行いました。研修先のオーストラリアで生徒たちが聞いていて触れて感じたことは...
生徒たちの体験記、お楽しみください。

10月特別番組のご案内

◆勇壮・華麗 三十一輛の極

～第6回はんだ山車まつり衛星生中継～
6日(土)午後1時～3時

国や県の有形民俗文化財に指定され、金糸・銀糸で彩られた豪華な幕、優雅な舞を見せてくれる「からくり人形」などが飾られ動く美術館ともいわれる、愛知県半田市の山車まつりを余すところなく放送します。

月～土曜日
① 10:00 (初回) ② 16:00 ③ 20:00 ④ 22:00

10月の見どころ

★その他の番組：6:00～ ラジオ体操、7:30～ まちむら NOW (金土日は休)、8:00～ 農政番組 (土日は休)、9:00～ のびのびかんたんみんな体操、9:30～ 里からの便り (金土日は休)、12:00～ J A 番組 (土日は休)、15:00～ のびのびかんたんみんな体操、18:00～ 園芸番組 (木金土日は休)
★「のとほっとらいん」はインターネットでも同時配信しています。能登町ホームページからご覧ください。
★番組と番組の間の時間には文字放送「テレビかわら版」でさまざまな情報をお伝えしています。