



運動を始めるきっかけを作ってあげたい。

人の心身に — Vol.19 —

健康運動指導士
ジャザサイズインストラクター

三宅直美さん (40歳・宇出津)

最

近話題のメタボリックシンドローム。その主な原因は乱れた

食生活と運動不足だ。生活習慣病の予防や健康維持のために、個人の体力や生活に合わせて運動プログラムを作り指導するの

が「健康運動指導士」という職業で、三宅直美さんもその一人。

現在は町の依頼を受けて運動教室の講師や「なごみ」のプールでアクアビクス（水中運動）を指導したり、子育て支援センターで母親のリフレッシュのための運動を指導している。

「東京の体育大学卒業後に地元に戻り、テニスコートに勤めて石川国体のお手伝いをしていました」という三宅さん。国体後に仕事を辞め、健康運動指導士の資格取得のために再び東京に行った。「東京に通っているときに大学の先輩からスポーツクラブを一緒にやろうという話があり、東京でインストラクターをしていました」とのこと。

ジャザサイズとの出会い

その後、能登町に戻った三宅さんは健康運動指導士の仕事をしながら「ジャザサイズ」のインストラクターを目指した。「たまたま本屋で読んだ資格

の本にジャザサイズが出ていたんです。すぐに問い合わせると石川県に一人だけいることが分かりました。それから1年間、週3回のペースで金沢に通いました」と当時を振り返る。

ジャザサイズとは、アメリカで生まれたダンスフィットネスプログラムで、はよりの曲に有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた振り付けを、インストラクターが心拍数を計算しながら指導する約1時間のプログラム。三宅さんはインストラクターの資格取得後、まずはジャザサイズを知ってもらおうと体験教室を開いた。

「最初の体験教室には母親の友人や知人など年配の人が集まってくれました。でも年配の人にはジャザサイズの曲が合わなかったようで、結局教室立ち上げの時は2、3人でした。今は大人40人、子ども12人が通ってくれています」と話す三宅さん。受講者の話では「最初はみんな『やせたい』という気持ちで始めますが、体重は減らないけど体型は変わったという意見や体力がついたという意見が多いですね。変化を実感できた人は長く続けてくれています」ということだ。

運動の専門家として

健康運動指導士とジャザサイズインストラクターという2つの資格で活動する三宅さんには、それぞれ目標があるという。

「もともと運動教室に通う人は運動が好きな人が多いし、わたしがいなくても何か見つけて運動する人だと思う。健康運動指導士として、運動が好きな人や家にも通っているお年寄りの家まで出向き、手足をバタバタ動かしたりして、運動のきっかけを作ってあげたいと何年も前から考えています」。

ジャザサイズについては「ジャザサイズを始めていろいろな人と出会い、人に感謝するという気持ちを持てるようになりました。これからは少しでもたくさんの人に体験してもらいたいと思っているし、男の人にもぜひやってもらいたい」と話してくれた。

運動の専門家である三宅さん。最後に「今年から運動しようと思っている人は、軽い運動でもいいので今から少しずつもやってみてください。それだけで春からのスタートラインが全然違いますから」とアドバイスしてくれた。

▶ジャザサイズ教室の様様

『1月6日(日)午前10時30分から「WAVEのど」で教室の生徒やその家族が集まる「ジョイントレッシン」が開催されます。今年から何か運動を始めようと思っている人やジャザサイズに興味がある人は、見学と一緒に踊りに来てください』



▲寒ぶりまつりでは、教室の子どもたちがジャザサイズを披露

議 会

第4回
定例会

議案12件、請願1件を上程

能登町議会第4回定例会は、12月7日から14日までの8日間の日程で行われました。平成19年度各会計の補正予算など議案12件と老人憩いの家「たなぎ荘」の存続を求める請願1件が上程され、大綱的質疑のあとにそれぞれ各常任委員会に付託されました。

最終日の採決では、継続審査となっていた決算認定14件が委員長報告のとおり認定となりました。また議案12件が原案のとおり可決され、請願1件は採択となりました。

追加発議として、「道路特定財源諸税の暫定税率維持に関する意見書の提出について」1件が追加され、原案のとおり可決されました。

集中豪雨による災害復旧費など 一般会計補正予算(第6号)に 5億2621万5千円を追加。 平成18年度決算14件を認定する。

【可決された議案…12件】

平成19年度一般会計補正予算(第6号)▼歳入歳出それぞれ5億2621万5千円を追加し予算総額を150億5797万3千円とする。主な内容は、集中豪雨による災害復旧費5億9554万4千円の追加や事業費確定による減額調整など

平成19年度有線放送事業特別会計補正予算(第1号)

平成19年度国民健康保険特別会計補正予算(第2号)

平成19年度介護保険特別会計補正予算(第2号)

平成19年度観光施設特別会計補正予算(第1号)

平成19年度公共下水道事業特別会計補正予算(第3号)

平成19年度農業集落排水事業特別会計補正予算(第4号)

平成19年度浄化槽整備推進事業特別会計補正予算(第3号)

平成19年度簡易水道事業特別会計補正予算(第2号)

平成19年度水道事業会計補正予算(第1号)

職員勤務時間、休暇等に関する条例の一部を改正する条例について▼1月1日より職員の休息時間を廃止する

一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例について▼人事院勧告に基づき月例給を0・35%改定し、子等に係る扶養手当を500円引き上げる。勤勉手当を0・05月分引き上げ年間4・5月分とする

【認定された決算…14件】

①一般会計歳入歳出決算、②有線放送事業特別会計歳入歳出決算、③国民健康保険特別会計歳入歳出決算、④老人保健特別会計歳入歳出決算、⑤介護保険特別会計歳入歳出決算、⑥観光施設特別会計歳入歳出決算、⑦公共下水道事業特別会計歳入歳出決算、⑧農業集落排水事業特別会計歳入歳出決算、⑨漁業集落排水事業特別会計歳入歳出決算、⑩浄化槽整備推進事業特別会計歳入歳出決算、⑪簡易水道事業特別会計歳入歳出決算、⑫水道事業会計決算、⑬病院事業会計決算、⑭珠洲市・能登町環境衛生組合歳入歳出決算(すべて平成18年度)

【採択された請願…1件】

老人憩いの家「たなぎ荘」の存続を求める請願▼老人クラブ員の憩いの場であり、能都地区老人の生きがい作りのための活動

拠点となっている老人憩いの家「たなぎ荘」の運営存続を求めるもの(提出者：能登町老人クラブ連合会能都支部長 川本昭馬ほか21人)

【可決された発議…1件】

道路特定財源諸税の暫定税率維持に関する意見書の提出について

報 告

12月4日に開かれた総務常任委員会において、石井良明議員の委員長辞任が承認され、新しい総務常任委員長として向峠茂人議員、副委員長として山本一朗議員が就任しました。

平成20年成人者

対象者288人(男子153人・女子135人)のうち、氏名掲載を希望した人のみ掲載しています。掲載は卒業中学校ごとの五十音順()は旧姓

【能都中学校卒業生】

浅倉恒輔	嵐 友宏
荒橋 克	池岸泰充
岩井歩美	岩本絵莉
上野智之	大向真人
大熊祐太	大津恭二
大濱僚子	岡橋光輝
奥成莉沙	垣内啓明
角地俊哉	角谷知佳
加治屋美帆	角 由香里
壁 敬太	川口晶子
川畑登希江	木田拓也
窪田由利枝	蔵 靖隆
小坂祐斗	小島 愛
小谷内邦吉	小谷内宏彰
紺谷亮太	坂下奈津美
崎山 晶	櫻井美奈
櫻井裕美恵	笹田惇恵
笹野遙香	佐藤裕明
芝 早由紀	下谷翔兵
新出彩子	大門磨央
高田恵里花	高剛大介
田代港輝	田中直樹
田中美里	田端真帆
長坂智之	中谷和央

中谷内 聡	西出 穂
二田智恵子	野田志穂美
橋本和貴	橋本勝太
畑下香奈	畑中健希
波並和磨	濱崎直子
東浜峰子	東浜由記
久田恵生	久田大輝
兵伊千佳	藤田光基
府中隆朗	紅屋春美
干場靖浩	本藏剛典
益谷裕紀	松岡憲秀
水 圭佑	水島清貴
水元 綾	水元清也
道中静香	宮下 力
矢波千早	山下 舞
吉村綾香	吉村拓良
若柳洗平	

【鶴川中学校卒業生】

青木今日子	石田貴恵
上野賢志	川島賢司
大黒あすか	谷口正輝
谷政祥悟	釣谷貴智
中瀬真利恵	中田淳平
橋本依里	馬場 悠
濱中達也	町中直人

【瑞穂中学校卒業生】

丸山友貴	宮崎佑希
薬師由紀子	
赤崎勇太	小島佳紘
高尾祐太	松井龍一
水口由香理	山崎明広
吉中里美	

【柳田中学校卒業生】

青木美佳	雨池勝広
猪口慶子	丑屋智志
江端 瞳	大庭良平
蔭浦美穂	上谷隆浩
上谷奈央美	吉謙貴明
国重達弥	倉 有平
五田満紘	小谷勇介
小谷裕也	駒寄有香
紺谷美穂	坂 美奈希
坂下 徹	坂下祐弥
坂下友里恵	佐野哲也
下野恵里	修田実果
瀬戸宏志	大古真貴子
竹内結香	竹中貴浩
谷口未奈	谷坊拓哉
段 登希康	梅 貴介
虎谷早紀子	中野 元
中山優大	鳴瀬貴大
畑中健吾	田中貴弘
馬場康浩	平 佳実
細畑美香	前田一孝
松木大地	松谷知美
道下菜穂子	道下裕子

【松波中学校卒業生】

森田真悟	安多 健
谷内慎吾	寄谷二葉
井上美紗子	浦 江梨子
垣内麻美	川端佑典
川向 遥	
北角佳奈恵(谷内)	
玄田雄太	小坂紘子
小杉一徳	小松雄基
坂野数人	少橋彩子
少橋拓也	末次大介
関川美保	
竹田明奈(千司)	
竹中沙織	竹端 徹
谷石彩実	田保克人
堂間裕巳	内木空美
中嶋保菜美	中野直子
西 洋平	西中真実子
西原 徹	
西原理沙(魚棚)	
橋本大輝	羽根圭佑
浜上智恵子	松原 舞
宮下佳純	森下 愛
藪下勝太	山崎朋子
山下賢子	吉尾成美
脇 綾子	芳原 匠

【小木中学校卒業生】

池田拓巳	石川卓哉
稲田和仁	入口沙織

【能登町在住者】

後田広海	奥成美香
桂 愛	崎山夏凡子
三田祐也	辻本 球
釣谷創祐	釣谷 輝
釣谷梨恵	寅松 弘
中 保了	中山一徳
浜野祐基	坂東英寿
東 勇輔	廣瀬翔太
藤田 一	古谷 樹
牧 夏織	町端加菜
南 有香	矢形 優
山下享弥	山下梨乃
山本 実	横川裕幸
ウ デイ	
エロス スパンジ	
シュユピン	
ス ン ル ル	
デデワヒュディ	
トゥリスギアルト	
フエン チェンチェン	
ヘンディセティアワン	
ホウ シャオヤン	
モハマドリズキ	
リ ショウセツ	
リ トウ	
リ レイ	
リウ リヘン	
ルスディ	
ユヤンル	

平成20年能登町成人式

20歳の門出を祝う能登町成人式が左記の日程で開催されます。会場までの送迎バスが出ますので、ぜひご利用ください。

〔日時〕 1月13日(日)
午前10時30分(受付10時～)
〔場所〕 内浦第一体育館
〔対象者〕 昭和62年4月2日から昭和63年4月1日生まれの町内中学校卒業生、在住者の町内中学校卒業生、在住者
☆お願い 新成人へのお祝いの祝電や花束などは、式典会場では受け付けませんのでご自宅へお届けください。

【送迎バス時刻表】

〔柳田地区〕
岩井戸バス停9時20分↓国光バス停9時35分↓小木ノ又バス停9時50分
〔能都・小木地区〕
七見バス停9時20分↓矢波バス停9時25分↓能都庁舎前9時35分↓姫口バス停9時45分↓小木支所前9時55分

※成人式の模様の有線テレビで生中継されます。詳しくは26頁をご覧ください。

税源移譲によって所得税・住民税のしくみが変わりました。



- ①所得税から住宅ローン控除額を引ききれなかった人
- ②平成19年に所得が減って所得税が課されなくなった人

申告すれば住民税が減額されます。 申告をお忘れなく。

①引ききれなかった分は住民税から控除されます

税源移譲によって、所得税が減額となり控除できる住宅ローン額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている人で、所得税から引ききれなかった額を翌年度の住民税から控除できるようになりました。

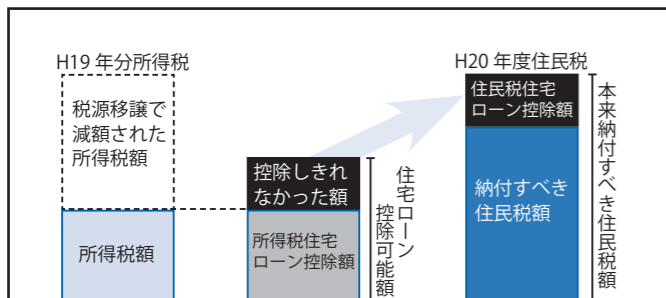
〈対象者〉平成11年1月1日から平成18年12月31日までの入居者(対象となる人には、住民税申告書に案内文を添付します)

〈手続方法〉平成20年3月17日までに、平成20年1月1日現在お住まいの市区町村へ「市町村民税・道府県民税 住宅借入金等特別税額控除申告書」を住民税申告書とともに提出してください。

〈提出先〉

- ・確定申告をしない人→源泉徴収票を添付して市区町村へ
- ・確定申告をする人→所得税の確定申告とともに税務署へ

住民税の住宅ローン控除イメージ図



※住民税の住宅ローン控除の適用を受けるには毎年申告が必要になります。

②税源移譲による住民税増額分を還付します

平成18年は所得があったが平成19年に所得がなくなったために、所得税の軽減の影響を受けず住民税の増額の影響のみを受ける人は、すでに納付済の平成19年度分住民税額から、税源移譲により増額となった住民税相当額を還付します。

〈手続方法〉平成20年7月1日～平成20年7月31日の期間内に平成19年度分住民税が課税されている市区町村に申告書を提出してください。

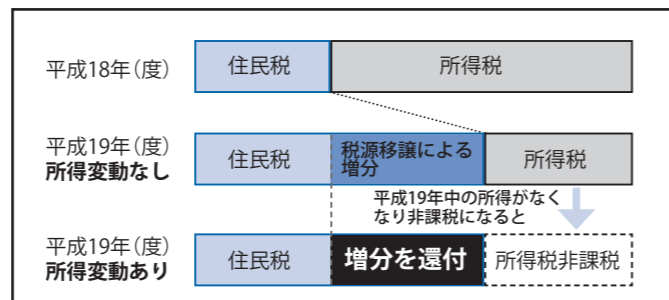
〈申告書について〉

- ・平成19年度住民税が能登町で課税されている人で、平成

20年度も能登町で課税される人→該当する人へ申告書を送付する予定です。

- ・平成19年度住民税は能登町で課税されていたが、平成20年度は能登町以外で課税される人→能登町役場税務課またはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

所得変動による経過措置イメージ図



③地震保険料控除が創設されました

平成20年度分の住民税から地震保険料控除が創設されました。これまでの損害保険料控除は廃止されましたが、経過措置として一定の長期損害保険契約などに係る損害保険料については、地震保険料控除の対象となります。

控除を受けるには、申告のときに保険会社から発行される控除証明書を提出してください。

地震保険料控除額 (控除限度額は25,000円)

加入している保険	控除内容	控除限度額
① 地震保険のみ	地震保険契約に関する保険料の1/2	25,000円
② 長期損害保険のみ	従前の損害保険料控除を適用	10,000円
③ ①と②の保険	①と②の控除額の合計	25,000円
④ 1契約で両方を兼ねる保険	①と②のどちらか	①と②のどちらか

※所得税の控除限度額は50,000円となります。

④高齢者非課税措置廃止の経過措置がなくなります

平成17年1月1日現在65歳以上の人(昭和15年1月2日以前に生まれた人)に適用されていた非課税措置(合計所得125万円以下)が廃止されました。急激な税負担を軽減する経過措置として、平成18年度には税額の3分の2、平成19年度には税額の3分の1が軽減されていましたが、平成20年度からこの経過措置がなくなり、税額の軽減がなくなります。

税務課 ☎ 62-8505



能登町立白丸公民館
字白丸 2-17 ☎ 72-0279
■地区世帯数 323 ■人口 869

公民館通信 第6号

白丸公民館を紹介!

目の前に海が広がる白丸公民館。今回は昔からの伝統を守り、新しい情報を提供する場として活躍する白丸地区の活動について紹介します。

新しい出会いと発見は公民館で!

地域のボランティア精神に支えられ、年間を通じてさまざまな行事を行っている白丸公民館。9つある趣味の教室やサークル活動では、気の合った仲間が集まり公民館で楽しい時間を過ごしています。

「わくわく体験サークル」は子どもたちを対象に毎月1回開かれています。このサークルでは写生大会やサツマイモ掘りなどを通して交流を深めながら、いろいろな体験をすることができます。また「成人学級」は郷土の素材を使った料理教室や福祉に関する勉強会、スポーツレクリエーションなどを楽しむことができます。健康的で明るい暮らしに役立つ内容で毎回好評だそうです。



知って得する福祉制度についての勉強会にはたくさんの参加者がつめかけました

●白丸公民館で楽しめる教室

教室名	開催日	時間
大正琴教室	第1・3金曜日	13:30～
カラオケ教室	第2・4月曜日	19:30～
生け花教室	第2水曜日	13:30～
白丸凡友句会	第2木曜日	13:30～
押し花教室	第2土曜日	9:00～
陶芸教室	第3木曜日	13:30～
民謡教室	第2・4金曜日	13:30～
歩こう会	毎週日曜日 (季節に応じて変更)	5:30～
着付け教室	第1・3水曜日	13:30～

地元根ざした活動の一つに「白丸祭り教室」があります。毎年9月に行われ、町文化財の曳山祭りで子どもたちが唄う「きやらげ」や太鼓、笛の教室が行われ次の世代へとしっかり受け継がれています。



なんでも体験サークルで陶芸に挑戦する児童たち。葉っぱの模様を粘土にうつし自分だけの焼き物を作りました

継続することが大切なんです

平成17年3月に白丸小学校が閉校し、昨年3月には白丸保育所が閉所となった白丸地区。しかし、公民館が中心となり、今年の社会体育大会も子どもからお年寄りまでがグラウンドに集まり盛大に行われました。各年代ごとに参加しやすくなるようプログラムも工夫され、たくさんの歓声がグラウンドに響きました。

少子高齢化の波を受け、従来どおりの活動を継続することが困難になりつつある公民館。時代に合わせ、地域の皆さんが必要としている情報を取り入れながら、新しい活動を進めていく必要があります。今後も公民館事業に参加した人から「またなんかするときは声かけてね」と喜ばれる公民館であり続けてほしいですね。



成人学級などでは町外へも足を運び、文化や歴史に関する知識と参加者同士の親睦を深めます

じてんしゃ図書館 土居館長が来町
地球の未来を守るため考えよう

みぞれで凍える12月4日、ひときわ目を引く水車のような自転車で教育委員会を訪問したのは、「じてんしゃ図書館」館長、土居一洋さん（徳島県出身・27歳）。土居さんは平成16年3月、20世紀の戦争や環境破壊などが掲載された『百年の愚行』という本に出会い衝撃を受けました。「この本を一人でも多くの人に読んでもらいたい」と、仕事を辞めて全国の図書館に本を置いてもらえるようお願いの旅を続けています。

無償の愛で地球を守る活動を続ける土居さん。わたしたちもまずこの本を手にして考え、できることから始めてみませんか。



『百年の愚行』は中央図書館と教養文化館で貸し出し予定です

とも旗の出来栄に児童たちの表情も満足そう



小木小学校の児童がとも旗制作
本物そっくりミニとも旗!

小木小学校3年生の児童が11月29日、自分たちの手で作り上げたミニチュアの「とも旗」を寄贈するために柳田庁舎を訪れました。高さ約20cmの大きな旗を掲げた伝馬船が小木港を巡航する小木地区の「とも旗祭り」。児童たちは総合学習の時間を使って、自分の生まれた大好きな町と祭り、とも旗の特徴などを話し合っているうちに制作への気持ちが芽生えたそうです。本物と同じ材料を使い、約2カ月かけて完成した高さ約2cmの見事なとも旗は、能都・柳田・内浦各庁舎にそれぞれ飾られています。

町づくりについて町長と語る宮本さん（左）と中さん



いしかわ地域づくり表彰受賞報告会
原動力は故郷を想う心

住民主体で積極的に地域づくりに貢献している個人や団体に贈られる「いしかわ地域づくり表彰」の表彰式が12月1日に輪島市で行われました。能登町からはのとキリシマツツジ連絡協議会を立ち上げるなど、その普及と保存に尽力した宮本康一さん（笹川）と、「民有『歴史文化』資産の保存活用を考える会」が受賞しました。

12月6日には宮本さんと金七修保存会長の代理として中興七郎さん（松波）が能都庁舎を訪れ、持木町長に受賞の喜びを伝えるとともに、各分野での活動内容について報告しました。

暮れのアエノコト

田の神様に1年の実りを感謝する

▶夫婦神である田の神様をもてなす田中さん

▼「熱ければ水がたくさんございます。寒ければお湯も用意してあります」と話しかけながら田の神様の背中を流す



田の神様を田んぼから迎え、ごちそうでもてなす「暮れのアエノコト」が12月5日、柳田植物公園合鹿庵で行われ、今年1年の実りに感謝しました。アエノコト神事を執り行う田中 登さん（小間生）は、田んぼから田の神様を迎え「おかげさまで今年もたくさんお米が採れました」と感謝の言葉を述べました。その後、田の神様をお風呂に案内し、入浴後にごちそうが用意された御膳に案内、一品一品説明しながらもてなしました。

田の神様はこの日から「春のアエノコト」が行われる2月9日まで、寒い冬を家族と過ごすといわれています。奥能登地方にだけに伝わるこの「アエノコト」は、伝え残していきたい大切な伝統行事です。

能登井オープニングイベント

食で能登を発信する新ブランド「能登井」



石川県と奥能登2市2町で組織する「奥能登ウェルカムプロジェクト推進協議会」が地域おこしの一つとして企画した「能登井（のどん）」の提供が12月1日から開始されました。販売開始を記念して宇出津商店街で能登井オープニングイベントが開催され、特別ゲストとして料理の鉄人・道場六三郎氏と谷本正憲石川県知事が訪れました。会場でプリの解体を見学したあと、民宿に移動し能登井賞味会が行われました。能登井を食べた道場氏は「能登ほど魚が豊かな地域はありません。たくさんの人に能登の人情と食に触れていただければうれしい」とコメントをしていました。



▲能登井を試食する道場氏、谷本県知事、持木町長。「おいしい」といながら、あっというまに平らげていた
◀「よくここまでおいしい丼に仕上げてくれた」とコメントする道場氏