



※画家の碓伊之助（はざまいのすけ）さんの言葉で、石川県出身メジャーリーガー・松井秀喜選手の座右の銘。

努力できることが才能

Trying hard is an ability

～平成23年度能登町スポーツ表彰式～

スポーツの分野で活躍した個人や団体を表彰する「能登町スポーツ表彰式」は、2月15日に能都庁舎で行われました。本年度、全国大会や県大会などで優秀な成績を残した120人が表彰を受けました。



◆スポーツ賞

- 久山隆希（鶴川小）
- 奥野立樹（鶴川小）
- 全日本小学生ソフトテニス選手権大会石川県選抜2位
- 寺下洗平（小松市立高）
- 濱高彰仁（小松市立高）
- ハイスクールジャパンカップ2011個人ダブルス3位
- 元 悠香（金沢学院東高）
- ソフトテニスジュニアジャパンカップU-17シングル3位
- 善野功太（同志社大）
- 全日本大学ソフトテニス王座決定戦団体優勝
- 能登町役場
- 浅井弘之・又多敏晴・嶋垣英和・坂下昭徳
- 全日本実業団相撲選手権団体2部3位

◆スポーツ奨励賞

- 谷口諒真（柳田小）
- 安孫 幹（宇出津小）
- 県ジュニアダブルス大会バドミントン競技個人ダブルス優勝
- 山本幸太（柳田小）
- 全国小学生バドミントン大会石川県予選個人シングルス優勝

◆スポーツ賞

- 大町 諒（鶴川小）
- 辻口 凜（鶴川小）
- 県小学生学年別ソフトテニスインドア大会個人ダブルス男子4年生の部優勝
- 牧 和音（鶴川小）
- 中田優衣（鶴川小）
- 同女子4年生の部優勝
- 四方悠雅（小木小）
- 北信越地区空手道選手権大会小学2年生形の部3位
- 新谷萌恵（松波小）
- 團子石和美（松波小）
- 県シンクロナイズド・トランポリン競技選手権大会カルテットの部優勝
- 向口和馬（柳田中）
- 県中学校体育大会陸上競技男子共通砲丸投1位
- 仙福和弥（鶴川中）
- 高宮 真（鶴川中）
- 県中学校ソフトテニス大会男子個人ダブルス優勝
- 橋本 遥（鶴川中）
- 中田依緒里（鶴川中）

◆スポーツ奨励賞

- 北信越中学校総合競技大会ソフトテニス女子個人ダブルス優勝
- 大屋健一（能登高）
- 寺尾和真（能登高）
- 県高校ソフトテニス選抜インドア大会男子個人ダブルス優勝
- 山下藍里（能登高）

河村奈々（能登高）

同女子個人ダブルス優勝

山瀬侑希（文大付属杉並高）

角田初一（能登高）

全国高校総体ソフトテニス競技東京都予選女子個人ダブルス優勝

北信越高校体育大会アーチェリー競技男子個人3位

佐々木美和（和歌山信愛女子短大付属高）

上野智也（能登高）

和歌山県高校ソフトテニス新人大会女子個人ダブルス優勝

県高校新人体育大会アーチェリー競技男子個人優勝

鶴野晋太郎（富山大）

紺谷亜樹（能登高）

北信越学生ソフトテニス選手権大会男子個人ダブルス優勝

同女子個人優勝

丸谷幸代（金沢星稜大）

橋本麻衣・善野由希栄・岩崎加奈・中野 綾・谷内美咲・山本未来（飯田高）

同女子個人ダブルス優勝

県高校総体ソフトテニス競技女子団体優勝

二田早智子（金沢大）

干場英幸（飯田高）

北陸学生ソフトテニス新人大会個人ダブルス優勝

北信越高校体育大会ウエトリフティング競技男子69kg級2位

下島慎也（金沢星稜大）

フティング競技男子69kg級2位

北陸学生ソフトテニス選手権大会個人優勝

藤田智広（飯田高）

同男子105kg級優勝

同男子105kg級優勝

奥 亜紗日（金沢大）

宮本夏帆（飯田高）

同女子個人ダブルス優勝

同女子69kg級優勝

同女子個人ダブルス優勝

中田大雅（日本航空高石川）

北信越学生ソフトテニス選手権大会男子個人ダブルス3位

国民体育大会ソフトテニス競技少年男子出場

濱高一仁（金沢大）

羽根伸太郎（金沢高）

北信越学生ソフトテニス選手権大会男子個人ダブルス3位

県高校新人体育大会バスケットボール大会男子団体優勝

佐々木真子（関西大）

同女子団体優勝

同女子個人ダブルス優勝

藤田 憂・中谷美里（津幡高）

同女子個人ダブルス2位

同女子団体優勝

同女子個人ダブルス2位

久山亜衣（金沢学院東高）

同女子個人ダブルス2位

県高校1年生大会（ソフトテニス）

同女子個人ダブルス2位

同女子個人優勝

同女子個人ダブルス2位

同女子個人優勝

同女子個人ダブルス2位

同女子個人優勝

同女子個人ダブルス2位

同女子個人優勝

同女子個人ダブルス2位

同女子個人優勝

同女子個人ダブルス2位

同女子個人優勝

同女子個人ダブルス2位

大会女子団体優勝

佐小田孝一（日本体育大）

国民体育大会陸上競技石川県予選会成年男子棒高跳1位

道下直人（中央大）・堂野貴寛（明治大）・寺下将司（明治大）・高山泰英（町ST協会）・新平浩之（町ST協会）

国民体育大会ソフトテニス競技成年男子出場

駒寄真弓（町アーチェリー協会）

同アーチェリー競技成年女子出場

坂下昭徳（町相撲連盟）

同相撲競技成年男子出場

浅山直樹（町相撲連盟）

同相撲選手権大会75kg未満級優勝

藪下加代子（町グラウンドゴルフ協会）

同グラウンドゴルフ選手権大会個人優勝

下谷内哲次（町ゴルフ協会）

同アマチュアゴルフ選手権優勝

能登町ジュニア

川崎泰希・安孫 幹・山本希望（以上宇出津小）・谷口諒真・山本幸太・新出拓哉・山根大輝（以上柳田小）・塩山竹志（河井小）

北信越小学生バドミントン大会男子団体5年生の部2位

同女子個人優勝

◆スポーツ賞

- 大町 諒（鶴川小）
- 辻口 凜（鶴川小）
- 県小学生学年別ソフトテニスインドア大会個人ダブルス男子4年生の部優勝
- 牧 和音（鶴川小）
- 中田優衣（鶴川小）
- 同女子4年生の部優勝
- 四方悠雅（小木小）
- 北信越地区空手道選手権大会小学2年生形の部3位
- 新谷萌恵（松波小）
- 團子石和美（松波小）
- 県シンクロナイズド・トランポリン競技選手権大会カルテットの部優勝
- 向口和馬（柳田中）
- 県中学校体育大会陸上競技男子共通砲丸投1位
- 仙福和弥（鶴川中）
- 高宮 真（鶴川中）
- 県中学校ソフトテニス大会男子個人ダブルス優勝
- 橋本 遥（鶴川中）
- 中田依緒里（鶴川中）

◆スポーツ奨励賞

- 北信越中学校総合競技大会ソフトテニス女子個人ダブルス優勝
- 大屋健一（能登高）
- 寺尾和真（能登高）
- 県高校ソフトテニス選抜インドア大会男子個人ダブルス優勝
- 山下藍里（能登高）

◆スポーツ振興賞

- 西日本選抜学童軟式野球倉敷大会石川県選抜優勝
- 宇出津ミニバスケットボールクラブ
- 國分愛理・赤塚 彩・二又美友・奥野優奈・新田莉子・橋谷海音・水元紅李・岩住ののか・時長みれ・水元陽菜・本谷明日香・坂本結菜・張 東秋・國分愛華・折坂結子
- 中日本選抜きりりカップ富山ミニバスケットボール大会女子団体優勝
- 能登町相撲連盟
- 坂下昭徳・寅松大輔・寺下祐樹
- 県青年団相撲大会団体優勝

◆スポーツ振興賞

- 平 未知子（町ゲートボール協会）
- 競技者として県民体育大会や北信越大会に出場し好成績を収めてきた。町ゲートボール協会の事務局員として活動するとともに、県ゲートボール協会の普及員を務め、競技の普及振興にも尽力してきた。

◆スポーツ敢闘賞

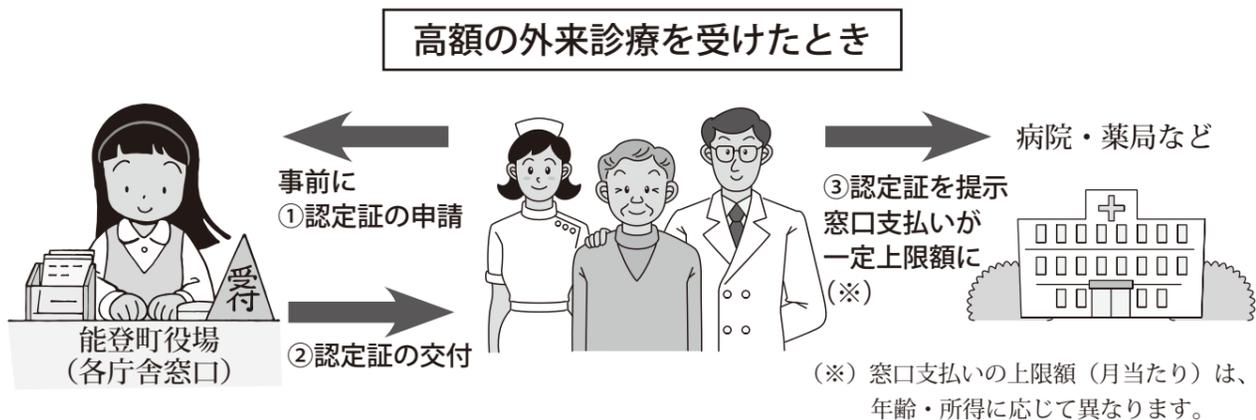
國谷晃汰（真脇小）

※受賞者は、各学校、体育協会、スポーツ少年団などの推薦を受け、能登町社会教育委員会の審議を経て決定されました。

高額な外来診療を受ける皆さまへ

【平成24年4月1日から】

「認定証」（限度額適用認定証）などを提示すれば、同一医療機関での窓口支払いが一定の金額にとどめられます。



これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたときに1カ月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額を支払う必要がありました。平成24年4月1日からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要がなくなります。

高額な外来診療受診の人	事前の手続き	病院・薬局などで
・70歳未満の人 ・70歳以上で非課税世帯の人	役場各窓口で「認定証」の交付を申請してください	「認定証」を窓口で提示してください
・70歳以上75歳未満で非課税世帯ではない人	必要ありません	高齢受給者証を窓口で提示してください
・75歳以上で非課税世帯ではない人	必要ありません	後期高齢者医療被保険者証を窓口で提示してください

※「認定証」の交付を受けている人は引き続き使用できます。

※「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。

国民健康保険加入の人は、高額療養費の支給申請をしていただき支払った窓口負担と限度額の差額が後日支給されます。後期高齢者医療加入の人は初回のみ支給申請していただくと、2度目以降は自動償還払いとなります。

<注>加入している医療保険が国民健康保険または後期高齢者医療制度でない場合

申請方法、自己負担限度額など詳細は、勤務されている事業所にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 役場健康福祉課 国民健康保険係・後期高齢者医療係 ☎ 72-2502



大切な人の悩みに
気づいてあげてください。

3月は『自殺対策強化月間』です。

年

間3万人を超える自殺者の現状を踏まえ、国は「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を決定し、月別自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺は社会的な支援があれば「避けることができる死」です。人ごとにせず、自分自身を取り巻く現代社会の問題としてみんなど取り組むことが、健康で生きがいある社会の実現につながります。

自殺の原因は一つではありません。▽過重労働▽経済問題▽人間関係▽病気などさまざま。な問題が複雑に絡み合い、心理的に追いつめられていった末の死であると考えられています。また、うつ病を発症して自殺に追い込まれる人が大勢多いことは近年知られるようになってきました。

長引く不眠は「うつ病」が原因かもしれません

うつ病は、気分の落ち込みなど精神的な症状だけが現れると思われがちですが、実はさまざま

まな症状が出てきます。食欲の低下や頭痛、肩こり、腰痛などが現れる場合もありますが、ほとんどの人に現れる症状として「睡眠障害」があります。

(不眠症の3つのパターン)
○疲れているのに布団に入ってもなかなか眠れない
○夜中に目を覚ましてしまうとその後眠れなくなってしまふ
○朝早くに目覚めて、再び眠れない

このような不眠症状が2週間以上、休日も含め毎日続くときは、「うつ」のサインかもしれません。

眠れないといって酒量が増えるなどアルコール依存症とうつ病も、高い頻度で併発します。周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れてますか？」の一言から、身近な人へ声かけを行ってみてください。うつ病は、適切な治療を受けて、しっかりと休養を取れば治すことのできる病気です。「たかが眠れないくらいで」と思わ

◎もし、あなた自身が悩んでいたら・・・
一人で悩むより、まず相談を

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570 (064) 556

☎ 72-2504
役場健康福祉課

金大生が黒川地区で里山資源を掘り起こし 調査結果を地元住民へ発表

金沢大学地域創造学類の学生らと黒川地区住民とによる地域資源掘り起こしのための意見交換会は2月11日夜、セミナーハウス山びこで開かれました。学生らは黒川地区で床柱やかもいを漆で塗った住宅が多いことなど調べた結果を報告し、「あえのこと」などの伝統行事について住民に質問しました。

県の「里山チャレンジ支援事業」の一環で、学生が地区の特色を掘り起こして提示し、住民が地元の暮らしに潜む文化を見つめ直す機会とします。感動を覚えた地域資源などをアルバムにして目に見えるかたちで残すことも計画しています。



地域資源カードを使って住民に説明する金大生

四辻可苗さんが中国での活動を報告 日本と中国の文化の架け橋に

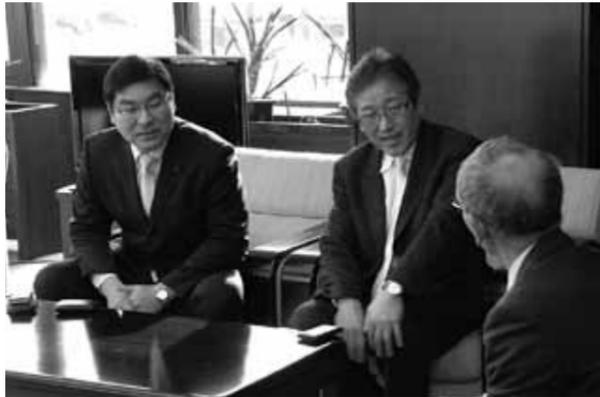
国際協力機構（JICA）の青年海外協力隊員として中国で活動した四辻可苗さん（31）＝笹川＝が2月16日、能登庁舎を訪れ、持木町長に現地での活動を報告しました。

平成22年1月から2年間、中国安徽省合肥市にある3年制の大学で日本語教師として活動してきた四辻さん。「価値観の違いに苦労しましたが、2年間自分のできることをやってきました。今後は日本にいる外国人の力になりたい」と語り、持木町長は「中国での貴重な経験を今後に活かしてください」と激励しました。



中国での活動を報告する四辻さん

田下副町長と懇談する坂巻議長（中）と藤井副議長



流山市議会の議長・副議長が訪問 姉妹都市の交流促進に向けて

1月17日に能登町と姉妹都市締結をした千葉県流山市の市議会から、坂巻忠志議長と藤井俊行副議長が1月31日に来町しました。議会庁舎を視察した両氏は、久田良平議長、宮田勝三副議長とともに能登庁舎を訪れ、田下副町長と懇談しました。

坂巻議長は「素晴らしい景色で、関東から来る人にとっては雪を見るだけでも観光になります」と話し、田下副町長は「流山の皆さんが気軽に能登町を訪れるようご協力をお願いします」とあいさつしました。この後は町立美術館や海洋深層水施設、真脇遺跡縄文館などを視察しました。

自衛官募集相談員の川端登喜夫さんから激励を受ける西出さん



自衛隊入隊予定者激励会 国民を守る自衛官の一員として

4月から自衛隊に入隊を予定している若者の激励会が2月7日、能登庁舎で行われ、持木町長や自衛隊関係者らが西出智洋さん（能登高校3年）＝鶴町＝を激励しました。

この春から陸上自衛隊への入隊を予定している西出さんに、持木町長は「これまで陸上、アーチェリーで鍛えた強じんな体と精神で、全国から集まる仲間たちと頑張ってください」と言葉を贈りました。西出さんは「国民の安全を守る自衛隊員の一員として、皆さんの期待に応えられるよう頑張りたい」と意気込みを語りました。

アマメハギ 春の訪れを告げるかわいい鬼たち

立春前夜、節分の夜に行われる国指定無形民俗文化財「アマメハギ」。今年も2月3日夜に、清真、秋吉、河ヶ谷地区で鬼に扮した子どもたちが豊作と家内安全を祈願しました。

清真地区では園児一人と小学生4人が手作りの面を付けて30軒の家を回りました。子どもたちは道中や玄関先で「アマメー、アマメー」と声を上げます。各家庭では勤労勤勉を鬼に誓って、手おけに小銭やお菓子をに入れて退散してもらいました。



▲秋吉地区の天野登さん宅では、6人の子どもたちが「悪い子はいないか」と小さな子どもたちを脅かしました。



◀手作りの面をかぶって家々を回った清真地区の子どもたち

合鹿庵で「春のあえのこと」 田の神様に今年の豊作を祈願

冬の間、家の中で過ごした田の神様を田んぼに送る「春のあえのこと」は2月9日、町内各地の農家などで行われました。

あえのこと神事を一般公開している柳田植物公園合鹿庵では、主人役を務める中正道さん＝上町＝が目まぐるしく田の神様を丁寧にもてなし、今年の豊作を祈願しました。

能登の里山里海が世界農業遺産に認定され、注目を集めるあえのこと。今回も大勢の人が訪れてあえのこの様子を見守りました。神事の後には、中さんを囲んであえのこの料理や習わしなどについて質問していました。



大勢の見物人が見守る中、田の神様をもてなす中さん

のり巻き作りを楽しむ子どもたち



まつなみキッズセンターで巨大のり巻き作り 能登町で一番長～いのり巻き

2月11日、まつなみキッズセンターで「おはなし会とランチ」が行われ、園児や小学生30人が巨大のり巻き作りに挑戦しました。今年はJ内浦町から米の提供を受け、昨年よりも長いのり巻きを目標にしました。子どもたちはJ女性部や農業委員会委員らと協力しながら、用意したのり80枚を並べ8升の米を広げていきました。具材のをせ、声をそろえて一斉に巻いたら出来上がり。長さは約13メートルで昨年より3メートル長いのり巻きの完成に喜んでいました。のり巻きを切る間に食育の紙芝居を楽しんだあと、全員でおいしくいただきました。

ま
ち
の
出
来
事