

# 遊能登

EnjoyNoto  
奥能登イベント情報

能登町からは「あじさい花灯り」を紹介。



○永井豪記念館 開館4周年記念イベント  
〈期日〉6月29日(土)10:00~引換券販売開始  
〈会場〉永井豪記念館(朝市通り)  
輪島市出身の漫画家、永井豪に関する品を集めた記念館の開館4周年を記念し、永井先生によるサイン会や超合金マジンガーZの販売、展示原画の入れ替えが行われます。  
☎永井豪記念館 ☎0768-23-0715



○西のぼるが描く直木賞作家の世界  
〈期日〉6月30日(日)まで(火曜日を除く)  
珠洲市出身の挿絵画家・西のぼるさんが携わった直木賞作家の装幀や挿絵の原画、関連資料などを展示します。ラポルトらずで開催。



○穴水まいもんまつり“夏の陣”さざえまつり  
〈日時〉6月15日(土)~7月15日(月)  
〈場所〉町内11の加盟店で、さざえのお造り、さざえご飯など、8品が一律税込み3,990円で堪能いただけます。  
☎穴水町観光交流推進室 ☎0768(52)3790

## 今日のオススメ!

■のと  
梅佳代  
日常を楽しく切り取る町出身の写真家「うめかよ」。今回はタイトルがズバリ「のと」。もしかして知り合いが・・・近所の風景が・・・お楽しみに。

## ■関わりあう職場のマネジメント

鈴木竜太  
活力ある職場のために何が必要か。個人と組織が関わりあう日本型の経営を見直す最新のビジネス書。



## ■新刊案内

声に出そう四季の短歌・俳句(春夏) 岩越豊雄 編著、鴨下潤 絵  
月の満ち欠け絵本 大枝史郎 文、佐藤みき 絵  
カウントダウン・メルtdown(上下) 船橋洋一 夢幻花 東野圭吾  
ローカル線で行こう! 真保裕一

## ■行事予定

・おはなし会 6月19日(水) 15:30~16:00  
・読書会 6月26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

中央図書館(宇出津公民館内)  
☎62-3458

# 図書館へおいでよ

## 児童館だより

### こどもみらいセンター ☎62-1503

★:対象未就園児の親子  
◆開館時間 9:15~17:30 ◆休館日 月曜日、第3日曜日  
7日(金) 10:00 ★ふれあいタイム「おはなしタイム」  
11日(火)~14日(金) 16:00 MYかさづくり※参加費100円  
15日(土) 9:30 ピクニック「消防大会見学」参加費100円  
19日(水) 10:00 ★子育て教室「ゆかたを着よう!」※要予約、定員10人  
26日(水)~7月7日(日) 七夕飾りづくり  
28日(金) 10:30 ★身体計測



### 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  
5日(水) 15:00 読み聞かせボランティアひまわり  
12日(水) 15:00 あじさいミニお茶会  
14日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)  
15日(土) 14:00 読み聞かせボランティアひまわり  
19日(水) 15:00 あっぷるたいむ「季節のおりがみ」  
28日(金) 15:30 ペン上手(硬筆学習)

自らが住む地域について知ってもらおうと5月13日、持木町長が能登高校で「能登町の無形文化遺産について」と題し講演しました。  
講演会には、能登高校地域創造科の1年生26人が参加。奥能登のあえのこを中心に、地域の伝統文化の保存や継承の重要性について講義を受けました。  
農耕神事であるあえのことは、2009(平成21)年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。目の不自由な田の神を家に招き入れ、豊作に感謝するという能登に住む人の優しさがあふれる行事です。  
持木町長は「国内のみならず、国際的にも固有で貴重な遺産である」と述べました。  
生徒はスクリーンに映さ

## 持木町長が地域学授業

### 地域創造科26人 町の文化遺産を学ぶ



持木町長の講義に耳を傾ける生徒

能登高校の現在をお届けする「能登高新聞」が創刊しました。生徒の日常を中心に、「広報のと」誌面上で定期的に情報発信していきます。どうぞご覧ください。  
◇ 能登高校の現在をお届けする「能登高新聞」が創刊しました。生徒の日常を中心に、「広報のと」誌面上で定期的に情報発信していきます。どうぞご覧ください。  
〈関連IIまちのできごと12ページ、看護体験19ページ〉

◆今月の催し物 19日(水) 15:40 第2回能登高商店  
◆能登高校を応援してください。  
「能登高校を応援する会」の会員を募集しています。  
個人年会費2千円。能登高校または役場秘書室までお問い合わせください。  
☎能登高等学校 ☎62-0544、役場秘書室 ☎62-8501



〈編集協力〉  
能登高等学校  
62-0544

## 公立宇出津総合病院 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。

### ■当院の被災地支援に対し感謝状

5月9日、県医療対策課の大井参事が来院し、滝川院長に感謝状を贈呈しました。この感謝状は、被災地へ医療救護班が派遣されたことに対して贈られたものです。医療救護班は、医師・看護師2人・調整員の計4人で構成され、2011年3月に宮城県南三陸町、7月には同県石巻市で活動しました。

滝川院長は「東北の方々が早く元気になれることをお祈りしております」と述べ、感謝状を受け取りました。



感謝状を受け取る滝川院長(右)

### ■糖尿病・内分泌外来診察日の案内

糖尿病のコントロール・治療が必要と判断された人、高脂血症などの人を対象に専門医が精密検査や治療を行います。内科外来までお越しください。  
診察: 太田医師 6月の診察日: 3日(月)、17日(月)

### ■先月に引き続き、4月から勤務している看護師・レントゲン技師を紹介します。

#### ①西優子 看護師



4階病棟に配属となりました西優子(にし・ゆうこ)です。生まれ育った能登町で、3年ぶりに働ける事を嬉しく思っています。患者さんに信頼され、地域医療に貢献できる看護師として成長できるよう、日々精進していきます。よろしくお祈りいたします。

#### ②酒井真由子 看護師

5階病棟に配属されました酒井真由子(さかい・まゆこ)です。初めての事で緊張しますが、自分にできる事を一生懸命行い、多くの事を学び、成長していきたいと思っております。患者さんの思いに寄り添った看護師になれるように頑張ります。



#### ③田中宗充 診療放射線技師

診療放射線技師の田中宗充(たなか・としみつ)です。宇出津総合病院にてレントゲン、MRI、CTなどを担当しています。



生まれは珠洲市ですが、3月まで金沢市で勤務していたため、まだまだ慣れない事が多くあります。1日でも早く宇出津病院になれる事、そして、地域の皆さんの為になれるように一生懸命がんばります。皆さんよろしくお祈りいたします。



## 6月は食育月間・毎月19日は「能登町家族団らん食育の日」です 家族で楽しく食事をしましょう！

親は仕事、子どもは部活や勉強などそれぞれが忙しい毎日で、一家団らんの機会が少なくなったという声を受け、町では、家族が食卓を囲みながら、ふれあい、絆を深める機会となるよう、毎月19日の「食育の日」を「家族団らん食育の日」としています。

保育所や学校、地域で開催される「食に関する取り組み」に積極的に参加しましょう。また家庭では、楽しく食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションを図りましょう。



### ～食改さんが、次世代に伝えたい能登町のふるさとの味～(毎月19日は「能登町家族団らん食育の日」)

#### 【ふるさと自慢レシピ】かたはの酢みそ和え

かたはは熱湯に通すと目が覚めるような鮮やかな緑色になります。酢を入れると緑色があせるので、食べる直前にあえ、なるべく早めに食べましょう

〈材料〉5人分  
かたは(下処理済み) 200g  
A 砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
みそ 大さじ1

〈作り方〉  
① かたはを4分の長さ切る。  
② Aの調味料を混ぜ合わせ、①のかたはをあえる。  
ふるさと自慢レシピ集より



#### 能登町食生活改善推進協議会 総会・研修会 (5月14日)

食生活改善推進協議会の総会・研修会は5月14日(火)、内浦福祉センターで開かれました。平成25年度は205人の会員が活動しています。3月には3年間のプロジェクトの集大成「ふるさと自慢レシピ集」が完成するなど、活躍の場を広げています。

元平会長は「心をつなげて活動を推進してほしい」と呼びかけました。

来賓の持木町長は「皆さんが住民の健康づくりの先頭に」と述べ今後の活躍に期待を込めました。

総会に続いて行われた研修会では、本木で農家民宿を営む中田幸子さんの講演がありました。「疲れた人がゆっくり過ごす場所づくりを続けてほしい」とお客さんに励まされたと話す中田さん。一組一組の客を丁寧に、全力でもてなし、全国に多くのファンがいます。

料理の美しさや能登の風景に見せられたお客さんの声が紹介され、会員らもうなずきながら聞いていました。



#### 能登北部医師会 休日当番医(6月) 【受付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。

2(日)	9(日)	16(日)	23(月)	30(日)
尾張内科クリニック ☎ 0768-52-1515 穴水町此木	宮下医院 ☎ 0768-26-1311 輪島市三井町	粟倉医院 ☎ 0768-32-0018 輪島市町野町	伊藤医院(英) ☎ 0768-22-2313 輪島市水守町	山岸医院 ☎ 0768-42-1565 輪島市門前町
生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	直井医院 ☎ 62-0180 能登町宇出津	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津

#### 5月31日～6月6日は禁煙週間です。

喫煙はがんや脳卒中のリスクを増加させるだけでなく、内臓脂肪の蓄積を招くことも分かっています。さまざまな生活習慣病の原因となり、周囲の人にも悪影響を及ぼします。禁煙週間にたばこから卒業しませんか。

##### ○禁煙のメリット

禁煙には、がんや心臓病のリスクが低くなるほかにも多くのメリットがあります。

- ・体力が戻る ・朝スッキリ起きられる
- ・肌がきれいになる ・食べ物がおいしくなる
- ・せきや痰が出なくなる

##### ○禁煙の準備をしよう！

日常的に続けられた喫煙を効果的にやめるにはまず、環境をととのえることが大切です。

- ☑ 服やカーテンなどを洗って、たばこの匂いを消す
- ☑ 目につく所に「禁煙」の張り紙をする
- ☑ たばこやライター、灰皿を捨てる
- ☑ 職場や家庭で禁煙宣言をする



##### ○吸いたくなってきたときの対処法

- ・散歩に出かける ・ガムをかむ
- ・深呼吸を繰り返す

##### ○禁煙治療を受けることもできます

喫煙はニコチンへの依存によって繰り返されています。本数や習慣など一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けられます。

〈ニコチンパッチ〉適量のニコチンで禁断症状を緩和します。〈経口禁煙補助薬〉喫煙による満足感を抑える非ニコチン製剤。医師の処方が必要です。

##### 能登町内の禁煙外来

- ① 升谷医院(松波) ② 柳田温泉病院(上町) ※
- ③ 持木メディカルクリニック(宇出津) ※
- ④ 公立宇出津総合病院(宇出津) ※

※事前の予約が必要です。

(連絡先 健康福祉課 72-2504)

#### ■「目が見えにくい」「見えない」人のための福祉相談会

「細かい書類が読めない」「つまずくのが怖くて歩けない」など、見えにくくて悩んでいる人はいませんか。どんな相談でも結構です。ご家族のみなさんも一緒にお越しください。

〈日時〉7月4日(木) 10:00～15:00

〈場所〉珠洲市健康増進センター

〈対象者〉能登町・穴水町・珠洲市・輪島市の視覚障害者

〈申込場所〉役場健康福祉課 〈申込期限〉6月21日(金)

〈受講料〉無料 〈指導員〉県視覚障害者情報文化センター職員

☎健康福祉課(福祉庶務) ☎ 72-2503