


～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】ひきわり漬け

炒り豆を使った漬物は、昔から柳田地区に伝承されている漬物です。炒り豆が入ることで香ばしくなり、食も進みます。大豆は青大豆を使うと色よく味よく仕上がります。

<b>〈材料〉</b> 大豆(乾燥) 3合 白菜 1株 甘柿 5個 かぶ 5個  A 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1 塩 適量		<b>〈作り方〉</b> ①大豆はフライパンで炒る(焦がさないように)。 ②①の大豆を丈夫なナイロン袋に入れ、すりこぎ等で袋の上からたたき、細かく砕く。 ③白菜はせん切り、甘柿もせん切りにする。 ④かぶはいちょう切りにする。 ⑤漬物容器に②の大豆、③の白菜・甘柿、④のかぶを入れ、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。 ⑥重石をし、二晩漬け込む。	 <p>ふるさと自慢レシピ集より</p>
--	--	--	---

## 参加者募集！ ロコモチャレンジ—筋肉量を増やそう

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節などが衰えて、立つ、歩くという動作が困難になり、介護が必要となる、また、そうなる危険が高くなった状態のことをいいます。

働き盛りの世代には、まだピンとこないかもしれませんが、ロコモの人は、その予備群を含めると、40歳以上の男女の約80%に達しており、全国では4700万人に上ると推定されています。

そこで、能登町と石川県立看護大学が協働で、筋肉の強化等によりロコモ予防をめざす「ロコモチャレンジ」を開催します。

〈対象〉町在住の30～50歳代の男女(スマートフォンやパソコンを活用できる人に限ります。)

〈定員〉30人

〈内容〉筋肉量等測定、食事調査の実施、ロコモ予防のための食事や運動についてのミニ講話など

〈申込期限〉10月25日までに健康福祉課(☎72-2504)にお申し込みください。

## インフルエンザ予防接種について

インフルエンザ予防接種を希望する人は、11月に全戸配布する予定のチラシに添付される予診票をご利用ください。

お急ぎの場合で10月中(ただし10月21日以降)に早めの接種を希望する場合は、役場窓口で予診票の交付を受けてください。あらかじめ予診票を受け取ってから、ワクチン接種が可能かどうか各自で医療機関に問い合わせ、受診してください。

### 〈助成対象〉

- ① 65歳以上の人
  - ② 60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害により、日常生活が著しく制限される人
  - ③ 1歳～高校3年生の年齢の人
- ※③の該当者には予診票を送付します。

〈自己負担〉1回あたり1500円  
詳細は11月の全戸配布チラシをご覧ください。

## 能登北部医師会 休日当番医(10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。

6(日)	13(日)	14(月・祝)	20(日)	27(日)
永井医院 ☎0768-22-0032 輪島市鳳至町	輪島診療所 ☎0768-23-8686 輪島市堀町	永井医院 ☎0768-22-0032 輪島市鳳至町	伊藤医院(喜) ☎0768-42-0262 輪島市門前町	船木クリニック ☎0768-23-0866 輪島市釜屋谷町
生垣医院 ☎76-0001 能登町柳田	大貫眼科医院 ☎82-0017 珠洲市上戸町	あいずみクリニック ☎82-0002 珠洲市飯田町	なかたに医院 ☎82-8333 珠洲市上戸町	はしもとクリニック ☎62-8300 能登町崎山

### ◆乳児健診・BCC予防接種

〈日時〉10月10日(木) 〈受付〉12:45～13:00

〈対象〉平成25年5月13日～6月30日生

〈場所〉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、BCG予診票  
バスタオル1枚

### ◆1歳6カ月児健診

〈日時〉10月31日(木) 〈受付〉13:00～13:15

〈対象〉平成24年2月16日～3月31日生

〈場所〉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

### ◆離乳食教室～スタート(開始から7カ月頃まで)編～

これから離乳食をはじめめる頃から、7カ月頃までのお子さんと保護者を対象とした教室です。身体計測もできますので、ぜひ参加してください。参加を希望する人は10月30日までに申し込みください。

〈日時〉11月6日(水) 〈受付〉9:50～10:10

〈場所〉こどもみらいセンター

〈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、おむつなど

〈担当〉保健師・栄養士

(連絡先 健康福祉課 72-2504)

## 特定健診・がん検診を実施します

10月1日から集団検診が始まります。

まだ特定健診・がん検診を受けていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

〈対象〉特定健診：国民健康保険加入者で受診券が送付されている人

(8月末までに受診していない人にははがきをお送りします。保険証とともに受診時にお持ちください。)

乳がん：40歳以上の女性 子宮頸がん：20歳以上の女性 骨密度：20～69歳までの女性

## 【集団検診会場】 10/6(日)、19(土)、27(日)は特定健診も実施

実施日時	会場	受付時間	特定健診	検診種別								
				肝 炎	胃	大 腸	肺	結 核	子 宮	乳 腺	甲 状 腺	骨 密 度
10月 1日(日)	能都社会福祉会館	13:30～14:30				●			●	●	●	●
10月 6日(日)	能都社会福祉会館	8:00～10:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月 7日(日)	内浦福祉センター	13:30～14:30				●			●	●	●	●
10月 8日(日)	柳田山村開発センター	13:30～14:30				●			●	●	●	●
10月 15日(日)	鶴川公民館	13:30～14:30				●			●	●	●	●
10月 17日(土)	能都社会福祉会館	17:30～19:00				●			●	●	●	●
10月 19日(土)	内浦福祉センター	8:00～10:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月 24日(土)	小木地区活性化センター	13:30～14:30				●			●	●	●	●
10月 27日(日)	柳田山村開発センター	8:00～10:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

\*乳がん、子宮頸がん、骨密度検診の詳細については、広報9月号をご覧ください。

\*特定健診は上記の会場のほか、指定医療機関で11月30日まで受診できます。お忘れなく！

## 大腸がん検診を受けましょう！

大腸がん検診は2日分の便を自宅で採り、提出するだけの簡単な検査です。まだ大腸がん検診を受けていない40歳以上の人はぜひ受診しましょう。

〈検査容器配布場所〉能都・柳田サービス室、健康福祉課、支所・出張所、各公民館、

〈検診費用〉300円

〈提出期間〉11月30日まで

〈提出場所〉集団検診会場、能都サービス室、柳田サービス室、健康福祉課



# くらしの掲示板

## 朗読交流会一期一会 2013 開催!

能登町出身で難病の筋ジストロフィーと闘う詩人、四方健二さんの朗読会が開催されます。  
 〈日時〉10月27日(日) 14:30 開場、15:00 開演、16:35 終演  
 〈会場〉石川県立音楽堂交流ホール 金沢市昭和町 20-1 (金沢駅東口)  
 〈入場料〉無料 (整理券発行)  
 〈出演〉四方健二、金子美奈 (北陸朝日放送アナウンサー)、富田 祥 (チェロ奏者)、北陸グレース・マス・クワイヤ (ゴスペルグループ)

## 地元サッカーチームを応援しよう

10月26日(土)に行われるツエーゲン金沢の試合は、能登町が「パートナーエリア」。能登町民は無料で観戦することができます!  
 ※チケット売り場で免許証、保険証など住所のわかるものを提示してください。  
 〈日時〉10月26日(土) 14:00 キックオフ  
 〈会場〉金沢市民サッカー場  
 〈対戦相手〉FC 琉球  
 ☎ ツエーゲン金沢事務局 ☎ 076-254-5081

## シルバー人材センター技能講習会

「家事援助 (ハウスクリーニング・調理補助)」  
 55歳以上の高齢求職者の雇用・就業機会の拡大を図るために実施し

ます。受講料、教材費等は無料です。  
 〈講習期間〉11月18日(月)~27日(水)  
 〈定員〉20人  
 〈内容〉ハウスクリーニング、墓石清掃、ビルクリーニング実習、魚・肉を主食とした基本料理の実習等。  
 〈募集期間〉10月1日(火)~11月1日(金)  
 ☎ 町シルバー人材センター ☎ 76-2680

## ひきこもり家族教室を開催します

同じ悩みを抱える人たちと交流し、ご家族自身のこころの健康をはかることを目的に開催します。  
 〈対象〉ひきこもりの状態 (おおむね40歳未満) にある人の家族  
 〈開催日・内容〉

- ① 11月14日(木) 座談会  
 講師・助言：全国引きこもり KHJ 親の会 KHJ 石川県北陸会前会長 布橋良子氏
  - ② 1月17日(金) ミニ講座・座談会  
 講師・助言：石川県こころの健康センター相談課主幹 川本品広氏
  - ③ 3月7日(金) 座談会  
 助言：川本品広氏
- ※時間はすべて 13:30 ~ 15:30  
 〈場所〉能登空港ターミナルビル 4階 多目的室 (石川県生涯学習センター能登分室)  
 〈参加料〉無料  
 ☎ 能登北部保健福祉センター健康推進課 ☎ 0768-22-2011

## 平成25年潮会 (絵画) 展開催

〈日時〉10月3日(木)~11月10日(日)

9:00 ~ 16:30 (月曜日休館)  
 〈会場〉羽根万象美術館  
 ※美術館の入場料が必要です。  
 ☎ 羽根万象美術館 ☎ 62-3669

## 河川でサケ (鮭) を捕まえないで

河川での「サケ (鮭)」の採捕は水産資源保護法により禁止されています。  
 北の海から長い旅を経て、産卵のために生まれた河川に戻ってきた貴重なサケです。採捕せず温かく見守ってください。  
 ☎ 県水産課 ☎ 076-225-1652

## デジアナ変換2015年3月末終了

ケーブルテレビのデジアナ変換サービスは2015年3月末に終了します。引き続き地上デジタル放送をご覧いただくためにデジタル受信の準備をお願いします。  
 ※デジアナ変換サービスとは総務省からの要請によりケーブルテレビ事業者が行っている暫定的なサービスです。2015年3月末までに限り、地上デジタル放送をアナログ方式に変換してお届けしますので、アナログテレビでも地上デジタル放送をご視聴いただけます。

- 地上デジタルテレビ受信方法
- ①市販の地デジチューナーを購入し、お使いのアナログテレビに接続
- ②デジタルテレビに買い替える
- ☎ 町広報情報推進課 ☎ 76-8301

## 行列ができる無料相談会を開催

公認会計士、社会保険労務士、弁理士、不動産鑑定士、弁護士、土地家屋調査士、税理士、司法書士、行政書士、中小企業診断士  
 近年は、年金・雇用・相続・多重債務など様々な問題が生じています。法律事務系10士業団体の専門家が、知恵を集めて皆さんの問題解決をお手伝いします。相談は無料です。お気軽にお越しください。  
 〈日時〉10月26日(土) 10:00 ~ 16:00  
 〈場所〉めいてつエムザ レストラン ベニュー 1階特設会場  
 ☎ 日本公認会計士協会北陸会 ☎ 076-265-6625

## 行政相談委員にご相談ください

〈相談時間〉 10:00 ~ 12:00

会場	日程	相談委員
笹ゆり荘	10月15日(火)	広橋義男
鶴川公民館	10月18日(金)	吉岡梅子

## こころの健康相談 (予約制)

- 精神科医による相談
- 〈10月〉1日(火)、7日(月)、15日(火)※、24日(木)
- ※15日(火)は珠洲地域センター
- 〈時間〉15:00 ~ 17:00
- 〈場所〉能登北部保健福祉センター
- 保健師や相談員による相談
- 平日(月~金) 8:30~17:00

☎ 能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011  
 ☎ 0768-84-1511 (珠洲地域センター)

## 心配ごと相談をご利用ください

- 能登庁舎 10月9日(水) 10:00~12:00
- 鶴川公民館 10月18日(金) 10:00~12:00
- 笹ゆり荘 10月8日(火)、22日(火) 10:00~12:00
- 内浦福祉センター 10月10日(木) 13:30~15:30
- 小木活性化センター 10月21日(月) 13:30~15:30
- ☎ 社会福祉協議会 ☎ 72-2322

## 断酒会にご相談ください

〈対象〉アルコール依存症の本人と家族  
 〈日時〉10月21日(月)14:00 ~ 15:00  
 〈場所〉能登北部保健福祉センター  
 ☎ 能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011

## 能登法律相談センターの相談日

〈10月〉3日、10日、17日、24日、31日 毎週木曜日  
 〈時間〉13:45 ~ 16:15  
 〈場所〉穴水町保健センター  
 〈相談料〉30分以内 5,000円  
 ※相談日前日の午後5時までに電話で予約。  
 ※クレサラ相談は初回無料  
 ☎ 金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242



☎ 珠洲警察署 ☎ 82-0110  
 能登庁舎 ☎ 62-1334

### 有料広告

お手伝いします 素敵な暮らし

**ホームセンタームサシ FC能登店**

営業時間 AM9:00~PM7:00

☎ 62-3634 (宇出津新港2丁目24番地1)

4月3日にオープンしました。これから末永く、宜しくお願いします。

私たちの目指す店創り

- 一、豊富な品揃え
- 一、最新の品揃え
- 一、地域に合わせた品揃え
- 一、いつでも安心価格
- 一、明るく元気で笑顔の接客

### 有料広告

＜ろうきん＞は自治体と提携し、**低利な融資をご用意しております!**

**無担保 勤労者小口資金融資制度**

- ご融資金利 (固定金利) 年**2.30%** (2013年4月現在) ※別途保証料0.8%が必要です。
- ご融資額 100万円以内
- 返済方法 毎月返済又は毎月返済・ボーナス返済の併用

【条件】

- ①引き続き1年以上本自治体に居住し、かつ同一事業所に雇用される方
- ②市税・町税を滞納していない方
- ③保証協会の保証を受けられる方

詳しくは、北陸ろうきん 珠洲支店 TEL 0768-82-6111 まで

### 満天星のイベント案内

■大人のためのトワイライトプラネタリウム  
 10月のテーマは「ガス惑星~木星・土星・天王星・海王星」です。太陽系外側の4つのガス惑星についてご紹介いたします。探査機が撮影した写真も見てみましょう。  
 〈日時〉10月27日(日) 16:00 ~ 16:50  
 〈費用〉大人500円 小中学生300円 幼児無料  
 〈定員〉100人 (予約不要)  
 ※内容は少し大人向けですが、小中学生の参加も大歓迎です。  
 ☎ 星の観察館「満天星」 ☎ 76-0101



# 能登空港 10月のイベント



日曜のひととき、  
能登空港で過ごしませんか

☆ 13日@能登空港「空の日」フェスタ  
〈時間〉10:00～16:30 〈場所〉能登空港

能登空港往復利用旅行券が当たる「能登空港ウルトラクイズ」、「紙飛行機 的入れゲーム」や日頃は絶対に入れない制限区域で滑走路の近くから航空機の離発着を見学できる「空港内バスツアー」など多彩なイベントを開催します。日本航空学園「航空祭」同日開催。  
〈開催イベント〉

フライトシミュレーター／東京へ行くこう！能登空港ウルトラクイズ／東京へ行くこう！紙飛行機 的入れゲーム／よさこい踊り／県消防防災ヘリ救助訓練デモンストラクション／空港消防放水訓練／かわいい風船バルーンアート／空港内バスツアー／能登空港スタンプラリー／のっぴーグラス作り／子ども自動車乗車会／お茶会「花とお茶でのおもてなし」／お菓子つかみどり／まいもん市／のっぴーフリマ ほか

☆ 20日@おらが故郷お国自慢  
「橋本弘明」による「ギターコンサート」  
〈時間〉15:20～ 〈場所〉空港2階ロビー  
〈協力〉珠洲市  
※詳しくは能登空港ホームページをご覧ください。  
<http://www.noto-airport.jp/>

〈申込締切〉10月13日(日)  
〈保険〉大会事務局で安全傷害保険に加入します。  
※登録選手のみ適用となります  
〈競技方法〉試合は、各チーム4人ずつ出場するものとし、交代は常時認める。また、変則リーグによるものとする。  
〈競技規定〉日本インディアカ協会規定による。  
〈抽選〉開会式終了後、直ちに行う。  
〈表彰〉3位まで表彰する。  
〈その他〉・試合のないチームは、審判をお願いします。  
・体育館は土足厳禁です。内履きを用意してください。  
〈申込先〉内浦体育館 ☎ 72-0200



※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で掲載しています。

## がんばりました (結果)

第13回七尾鹿島少年柔道親善大会(9/1)  
〈男女小学2年生の部〉②重野勇成③尾形幸誠  
〈男子小学4年生の部〉①重野泰成  
〈男子中学1年生の部〉③大森済生  
〈男子中学2年生の部〉②川端優也

【能都中学校】  
石川県中学校体育大会バドミントン大会(7/20・21)  
〈男子個人シングルス〉③谷口諒真  
北國新聞社杯争奪少年バドミントン選抜大会(8/24・25)  
〈中学校2年男子〉①谷口諒真  
〈中学校1年男子〉①山本幸太  
〈中学校1年女子〉③中谷心萌  
石川県ジュニアバドミントンダブルス大会(8/31)  
〈中学校男子〉②谷口諒真・安孫幹

【鵜川中学校】  
第30回石川県中学校ソフトテニス選手権大会(8/23～8/25・能都健民テニスコート)  
〈男子団体〉③ 〈男子個人〉①久山・奥野組  
〈女子団体〉② 〈女子個人〉③辻口・堂上組

## 楽しみましょう (ご案内)

第25回能登町インディアカ大会  
〈日時〉毎週月曜日・木曜日の10日間  
(10月)17・21・24・28・31日、(11月)7・11・14・18・21日(11/4は祝日のため休み) 19:00～21:00  
※月曜日の体育館開館時間は18:30です。  
〈場所〉内浦体育館(布浦拓20-4)  
〈参加資格〉  
・能登町に在住する町民、または勤務者(学生は除く)  
・心身ともに健康で競技に支障のない人  
〈参加料〉登録人数×500円(選手1人につき500円)  
※選手の追加登録はできません。

## オーロラの神秘を体感・オーロラ in 石川

満天星のプラネタリウムに、オーロラ写真家の中垣哲也さんが撮影したオーロラの映像を投影します。ドームのスクリーンに映し出される映像は、平面のスクリーンより臨場感があります。中垣さんによるオーロラについての講演も行われます。オーロラが現れるメカニズムやその美しさ、あるいは撮影時の苦労や現地の話など、映像を楽しみながら聞くことができます。  
〈開催日〉10月12日(土) ・第1回 14:30～16:00

・第2回 18:00～19:30  
〈料金〉大人800円 小中学生200円  
〈予約〉・14:30の部  
<http://kokucheese.com/event/index/100394/>  
・18:00の部  
<http://kokucheese.com/event/index/100885/>  
〈後援〉能登町教育委員会、珠洲市教育委員会、穴水町教育委員会、輪島市教育委員会  
☎ オーロラ in 石川実行委員会 ☎ 090-9763-5504 (岡本)

こ	せ	き
の	ま	ど
8/15	～	9/14

個人情報保護のため、本人・ご家族の希望があったものを掲載しています。

## うぶいえ

出生児 両親の名前 住所  
・・・すこやかにすくすくと

高松悠大	康範・今日子	波 並
谷内穂乃香	佑輔・緑	宇出津
谷内結衣香	佑輔・緑	宇出津
川尻雅史	彰史・清子	羽 根
土川樹紀	重雄・晴香	松 波
出村 涼	猛・あゆみ	笹 川
尾上雅泰	嘉一・嘉子	小松市
表 琥太	賢太・絵梨奈	松 波
大澤 樹	融・あゆみ	松 波
紺谷愛莉	亮太・奈津美	金沢市
坂上碧音	行彦・幸子	埼玉県
中谷倫太郎	圭輔・由喜	埼玉県
兀橋こころ	勇・未来	姫
秋山結羽	翔太・陽子	宇出津

## 高砂や

氏名 本籍 住所  
・・・いつまでもお幸せに

釣谷航世	小 木	白山市
中川実奈	白 山	白山市
竹橋知希	北河内	北河内
中湊有衣	富山県	北河内
川端和宏	珠洲市	珠洲市
大濱僚子	藤 波	珠洲市
岨 大樹	神和住	神和住
坂 朋子	珠洲市	神和住
角地雄平	宇出津	野々市市
松谷内 恵	黒 川	野々市市
内田貴文	熊本県	
富田章愛	真 脇	愛知県

## おくやみ

氏名 年齢 住所  
・・・「冥福をお祈りします」

谷内はるみ	87歳	当 目
濱浦節子	72歳	宇出津
田中 稔	81歳	国 光
前田すず子	85歳	宇出津
中谷 弘	66歳	上長尾
中川重政	90歳	上長尾
元平つた	95歳	恋 路

## 編集後記

酷暑と豪雨が繰り返された夏から一転、あつという間に朝晩冷え込むようになりました。急激な気候の変化に、体も気持ちも追いつかないこの時期、各地で秋祭りが開催されています。

気持ちの切り替えが必要な時期に祭りがあるというのは、おそらく先人の知恵。里山里海の構成要素として大切にしなければなりません。(紀)

柳田と小木中の里山里海交流事業。生徒たちがいろいろな体験を通して互いを知る交流の時間が自分の中学生の頃にもあったらなと思います。(優)

西村はな	102歳	恋 路
津雲栄子	80歳	越 坂
勝木ナツエ	88歳	小 木
俵谷郁三	82歳	柳 田
清田さと	101歳	宇出津
浜高専一	87歳	新 保
松村ふみ	91歳	山 田
東 榮造	73歳	五郎左門分
桶谷義明	93歳	崎 山
江端周子	82歳	柳 田
紙子忠信	54歳	宇出津
本藏寅吉	89歳	宇出津
宮下はつえ	90歳	松 波
川崎 勉	76歳	鶴 川
横間すゞい	98歳	内浦長尾
野村俊一	79歳	宇出津
池田勇吉	81歳	真 脇
新谷長英	89歳	武 連
谷政敏美	87歳	崎 山
浅倉トシヲ	99歳	宇出津

## 寄付御礼

元平達雄さん(恋 路)  
勝木正也さん(小 木)  
宮下清一さん(松 波)  
10万円 5万円 10万円  
以上、能登町社会福祉協議会へ  
ふるさと納税寄附者  
新谷一朗さん(千葉県)

## ●人口・世帯数 平成25年9月1日現在(前月比)

人口(人)	19,880	- 41
男	9,408	- 9
女	10,472	- 32
世帯数(戸)	8,045	- 13

有料広告

こんな方におすすめ!  
●かつての自分を取り戻したい  
●運動する機会が少ない  
●外食が多い

話題の **コタラヒム** ダイエット 120錠 4,725円(税込み)

宇出津新町ポスト前  
**くすりの中谷** TEL.62-0057

有料広告

入院に強い保障  
**入院保障2型**

月掛金 **2,000円** で 入院日額 **10,000円**  
(18歳～60歳の保障額)

お問い合わせと資料のご請求は  
☎ **0120-63-5011** 石川県民共済 検索  
共済取扱団体/石川県認可  
石川 県民共済 生活協同組合 〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F

●ホームページからはこちら  
●携帯電話からはこちら