

七尾ごころ

10

2017
No.157

新米と食べたい
ご飯のお供

～里山里海の恵みを味わう～



恵みの秋、到来

魅力と味力みりょくあふれる里山里海で
ふるさとの秋を味わう

天高く、馬肥ゆる秋。太陽の光を浴びて黄金色に輝く稲田の前に、ふっくらと甘く、香り高い新米を待ち遠しく感じていた人も多いのではないのでしょうか。

農家の人が手塩にかけて守ってきた能登の里山では、清らかな水や空気、大地が育んだ米や野菜、果物などが実りの時期を迎えています。また、波穏やかな七尾湾でも、秋の訪れを告げる旨みたっぷりの魚介類が水揚げされています。

まずは白ご飯でお米本来のおいしさを心行くまで味わった後は、どんなご飯のお供を合わせますか。魅力と味力あふれる里山里海の恵みを食卓に並べ、ふるさとの実りに感謝し、秋の味覚を満喫しましょう。



子ども食堂

ミナ・クル3階多目的会議室では、3月まで月1回子ども食堂を開いています。昼食時間に合わせ、NPO法人ぽっかぽかのメンバーが炊きたてのご飯で握ったおにぎりと、地元野菜を使ったみそ汁や漬物を高校生までの子どもたちに振る舞っています。(限定20食)

問 親子ふれあいランドあいあい・あい
 52-11476



育ち盛りの子どもたちに安全でおいしいご飯を

ミナ・クルでは平日の夕方や土日になると、勉強をしながらお菓子やジュースでお腹を満たす子がたくさんいます。このまま放っておくのが心配になり、子ども食堂を始めました。安全安心な食べ物で健康に育ってほしいので、子どもたちに地元の食材のおいしさを知らせてもらおうとさまざまなイベントを考えています。



NPO法人ぽっかぽか
 理事長 滝 恵美子

虫の鳴き声や川のせせらぎが心地よく流れ、思わず深呼吸したくなるような澄み切った空気が辺りを包み込む、八田町の山間部。頭（こうべ）が垂れ下がった稲穂のじゅうたんで覆われた棚田に1歳から7歳までの子どもと親が訪れ、NPO法人ぽっかぽか主催の「棚田でおにぎりを食べよう」のイベントが開かれました。

参加者は美しい棚田を眺めながら、八田町の農家の人たちが大切に育てたお米で作られたおにぎりを口いっぱい頬張っていました。「外で食べると一段とおいしいね」「何個でも食べられそう」とお腹だけでなく心も満たされ、田んぼの周りで虫探しをしたり、草の匂いを嗅いだり肌で自然の豊かさを感じていた参加者たち。農家の人たちの会話は弾み、お米一粒一粒のおいしさには、それを育む自然と作り手の愛情があることを心に刻んでいました。

おいしさを育む自然と人を知る ～棚田でおにぎりを食べよう～



わが町ごはんのお供自慢

あなたの家庭やまちでは「ご飯のお供といえればこれ！」という一品はありますか？
地域に目を向けると、各地の特産品を使ったこだわりの逸品がずらり。
先人の知恵と、食材への愛情が詰まったふるさとの味を紹介します。

こんかさば



重しを運んだり、冷たい水場の作業はまんで大変。おすそ分けして喜ばれたり、わざわざ遠くから来てくれたりする人がおるから作りがいがあるげんわ！

立野美栄子さん
(能登島鰻目町)

「こんか」は「米ぬか」がなまった名称で、2月頃に水揚げされた脂の乗ったサバを米ぬかで漬けこんだ保存食。サバを開いて20日間ほど塩漬けし、米ぬかと塩、酒、唐辛子で漬け込むと、夏場の高温多湿が発酵を促進させ、熟成した味わいを生み出します。水も空気も冷え切った冬に作業し、手早くさばいて氷水にさらすなど、身の鮮度を落とさないことがおいしさの秘けつ。3年ほど経ったものが一番おいしく、こんかを取り除いて軽く火であぶると香ばしい香りが広がり、にじみ出る脂が食欲をかきたてます。ご飯に乗せてお湯をかけて、お茶漬け風にするのも通な食べ方です。

中島菜漬

雪の下で栄養を蓄え、早春に収穫される中島菜。古くから中島地区で栽培され、漬物などの保存食にして食べ継がれてきました。収穫後4%の塩で2日間ほど漬け、軽くもんであく出しをする、きれいな緑色のシャキシャキと香りの良い中島菜漬ができ上がります。塩漬けしても花を咲かせるといわれるほど生命力のある中島菜は、特に血圧調整に関与する成分が多く含まれ、ほどよい辛みとほろ苦さは、冬から春へと体を目覚めさせてくれるようです。醤油を少し垂らすと風味が増して、味がマイルドに。また、刻んで菜飯やチャーハンにして食べるのをおすすめです。



まちの特産品を作ろうと、80代のおばあちゃんたちと楽しく漬物作りしています。旬の一番おいしい時に漬けて冷凍しておくと、一年中楽しめますよ！

山岸由紀栄さん・邦夫さん (中島町西谷内)



ご飯のおかず作りにチャレンジ

「手作りっておいしいね！」



天神山小学校4〜6年生17人が参加しているクッキングクラブでは、毎月矢田郷地区の食生活改善推進委員のメンバーと一緒に、料理を楽しんでいます。この日はご飯に合うおかずとして、能登野菜の「能登かもうり」を使ったスープと餃子を作り、おにぎりと一緒に試食しました。
見慣れないかもうりを前に、児童は「スイカみたいやね」「切ってみたら意外に柔らかいね」と匂いや感触

まきぶり 巻鮭

冬に水揚げされる天然の寒ブリのおいしさを夏にも味わえるよう作られた保存食で、現在は南大呑地区の池岡家で代々継承されています。巻鮭作りには多大な手間と長い月日がかかり、三枚におろした寒ブリの塩漬けと陰干しに約1ヵ月。それをわらでくるみ、荒縄で巻き上げて軒先に半年間つるし、ようやく食べ頃を迎えます。熟成期間を経て旨みは凝縮され、しつとりと上品なブリの脂がかむほどに舌に広がります。見よう見まねで作っても、塩加減やつるす場所の日当たりで味わいはまったく別物に。長く受け継がれてきた伝統の味は、南大呑地区のかけがえのない資源が凝縮された貴重なごちそうです。

沢野ごぼうの七日炊き

香りが良く、シャッキリとした歯触りと柔らかな肉質が特長の沢野ごぼう。崎山半島沢野地区の粘土質の土壌でたっぷりと栄養を蓄え、手塩にかけて育てられたごぼうは、およそ直径3センチ、長さ70センチ以上にもなります。そのため、収穫は荒縄を腰に巻き、腰ごと引き抜くなど重労働。同じ土壌で作りが続けるのが難しいため生産量が少なく、現在は自家消費や直売が主流になっています。七日炊きは、いろいろ火の弱い火力で7日7晩煮込んで、太いごぼうに火を通したことが由来。大鍋に切ったごぼうと味噌を入れて、じっくり煮込んだ七日炊きは、報恩講や正月に食べられてきたお母さんの味です。



叩きごぼうにしたり、すき焼きに入れるとご飯にぴったり！私たちが大切に育てたごぼう、食べてね～！

沢野ごぼう事業協同組合
前田れい子さん



冬は巻鮭作り体験を開いて、代々引き継いできた技法を紹介しているよ。自分で作った巻鮭を、地域の絶景と一緒に味わってほしいね。

池岡直蔵さん (花園町)



このわた

なまこの腸を塩漬けし、熟成させてできる日本三大珍味の一つ。七尾湾には養分を多く含んだ水が山から流れ込み、なまこの旨みを左右する海藻が良く育つことから、能登なまこのおいしきは市場でも一目置かれています。このわたは熟練の職人が一本一本丁寧に取り出した腸から砂を絞り出し、食べる人の好みに合わせて塩加減を調整します。鮮度を保つために、作業で重要となるのは温度管理。加工の最盛期になると10度前後の海水温で作業を続ける職人の手は真っ赤になります。きれいなこはく色で光沢があり、口に含まれる磯の香りと絶妙な風味が癖になります。



熱々のご飯と食べると何とも言えないおいしさ！アミノ酸をたくさん含んでいるから、疲労や風邪の回復を早めてくれるよ！

能登なまこ加工協同組合 杉原省さん



を確かめながら薄切りにしました。だして火を通した後、カニ風味かまぼこと味噌を入れて卵でとじ、米粉でとろみをつけて完成。調味料は少なくとも昆布とうるめイワシからとっただしの風味がきいて、児童からも「おいしい」の声が飛び交いました。

活動を通して食材のおいしさ、手づくりならではの温もりを実感している児童は、親が帰宅する前に下準備を手伝ったり、覚えたレシピを家族に披露したりしているそうです。



特定健診

ってどんなことするの？
(集団健診)

今年度の特定健診が始まって5カ月が過ぎました。皆さん、受診は済みですか。

特定健診は、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病を予防するため、40～74歳を対象にメタボ（メタボリックシンドローム）に着目して行う健診です。

まだ受けていない人や初めて受ける人のために、七尾サンライフプラザなどで行われている集団健診の流れを紹介します。当日、会場では写真①～⑧のような流れで進みます。

また、異常なしや再検査などの判定に安心したり、不安になったりする健診結果。ずらりと並ぶ数字が何を表しているのか、今一つ分からないということはありませんか。市は、健診結果の見方が分かる結果相談会を開催し、生活習慣の改善につながる気付きが得られるようにお手伝いします。



④血圧測定

2回測定します。



①受付

保険証と受診券、500円が必要です。昨年度七尾市国民健康保険特定健診を受けた人は無料です。



⑤血液検査

脂質や代謝系、肝機能、腎機能、貧血などの検査項目を検査します。



②問診

記入した問診票を基に、服薬や喫煙、生活習慣などを伺います。



⑥心電図検査

ベッドに横たわり、両手足首と胸に6つの電極を付け、安静な状態で測定します。



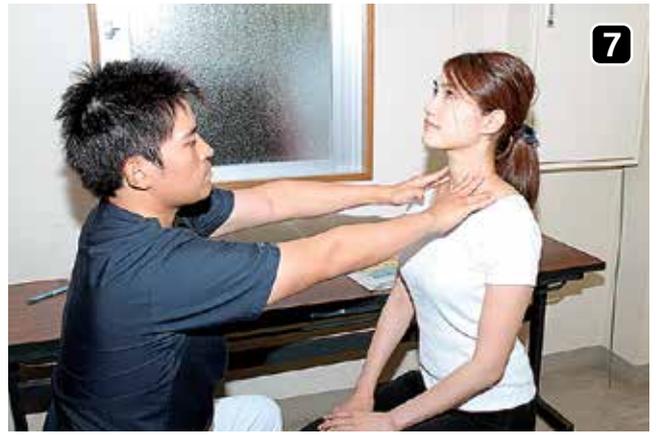
③身体計測

検尿した後、身長や体重、腹囲を測定します。腹囲はカーテンで仕切られた空間で測ります。



⑧ 今後のお知らせ

健診結果の返却方法や結果相談会の日時など、今後の流れを説明します。



⑦ 医師の診察

視診や触診などを行います。



山口紘慧さん (大田町)
 病気にならないよう健康を保って元気で長生きするために参加しました。自分だけでなく、家族の健康にも役立てています。テレビの健康情報番組などを見ることがありますが、相談会は健診結果と結びつけてより深く理解できると思います。アドバイスを全て実践するのは難しいけれど、少しずつ取り組んでいます。



佐野藤博さん (藤野町)
 自分の結果に合わせて今後の生活習慣のアドバイスが聞けるので、体を見直す良い機会になっています。黄信号と言われると改善しようという気になります。食事に気を付けて運動をすることが自分にできる最善の方法です。プロジェクトを使った説明は分かりやすいので、もっとたくさんの方が来るといいと思います。

相談会参加者の声

健診結果に書かれている「食事のバランスに気をつけましょう」や「塩分を控えましょう」というコメント。気を付けてみようと思っても、どこをどう直せばいいのか具体的にイメージできず、生活改善につなげられないと悩んだことはありませんか。そんな時は結果相談会に参加して、保健師や管理栄養士から、結果から分かる体の状態と生活習慣病予防のポイントを聞いてみませんか。
 ※健診結果によっては個別に面接する場合があります。



**健診結果を活用してより健康に！
 結果相談会に参加しませんか**

残り8会場！ 特定健診から健康づくりを始めましょう
 医療機関でも11月30日(木)まで受診できます。

がん検診も同時開催
 (2週間前までにハガキで申し込み)

月日	場所	受付時間
10月18日(水)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00
10月19日(木)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00
11月7日(火)	七尾サンライフプラザ	13:00~14:00
11月12日(日)	中島健康福祉センターすこやか	8:30~10:00
11月20日(月)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00
11月29日(水)	七尾サンライフプラザ	13:00~14:00
12月9日(土)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00
最終日 12月16日(土)	七尾サンライフプラザ	

問 保険課 ☎53-8420

投票日10月22日(日)

第48回衆議院議員総選挙及び 最高裁判所裁判官国民審査

公示日 10月10日(火)

七尾市議会議員選挙

告示日 10月15日(日)

○投票日当日は、投票所の混雑が予想されますので、ご了承ください。
投票日に仕事などで投票できない人は、期日前投票ができます。

期日前投票・不在者投票はお早めに

第48回衆議院議員総選挙及び最高裁判所裁判官国民審査

●投票期間 10月11日(水)～10月21日(土)

七尾市議会議員選挙

●投票期間 10月16日(月)～10月21日(土)

投票時間 8:30～20:00

投票場所 七尾市役所(本庁)
サンビーム日和ヶ丘
中島地区コミュニティセンター
能登島総合健康センター

郵便などによる不在者投票

身体に重度の障害があるなど一定の要件を満たす人は、郵便などによる不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

投票所の変更

■第5投票区(西藤橋町、南藤橋町、岩屋町、藤橋町、栄町、所口町)

聖母幼稚園⇒七尾中学校

■第11投票区(万行町、報国町、佐野町、佐味町)

東みなとこども園⇒東湊地区コミュニティセンター

■第21投票区(国分町)

青葉台町集会所⇒七尾中学校

開票

●日時 10月22日(日) 21:30～(予定)

●場所 七尾総合市民体育館

※会場の都合で参観人の数に制限があります。



問 七尾市選挙管理委員会(総務課内) ☎53-1111

こしのくに 国府サミット in 七尾



こしのくにの特産品

古代こしのくに(北陸道)に属する越前、加賀、能登、越中、越後、佐渡の6カ国の国府所在自治体が、国府をテーマとした広域での魅力発信、歴史・文化を通じた相互交流を行うことを目的に「こしのくに国府サミット」を開催します。

11月11日 土 12:30 ~ 17:00

和倉温泉観光会館 大ホール

- 12:30 ~ 17:00 **こしのくに国府市場**
サミット参加6市の特産品をそろえた物産市を開催!
- 13:55 ~ **開会式・オープニングアトラクション**
ユネスコ無形文化遺産「青柏祭の曳山行事」
でか山木遣り唄
- 14:20 ~ 16:00 **シンポジウム**
~こしのくにの特産品~
◆講師：館野 和己 (奈良女子大学古代学術研究センター特任教授)
◆講師：鈴木 景二 (富山大学人文学部教授)
◆講師：富岡 典子 (食文化研究者)
◆コーディネーター：東四柳史明 (金沢学院大学名誉教授)
- 16:10 ~ 「こしのくに国府短歌公募展」表彰式
- 16:25 ~ **のどのくに古代米スイーツお披露目**
鵬学園高等学校の生徒が考えたスイーツを発表します。

12日 日 9:00 ~ 12:00

- 9:00 ~ 12:00 **エクスカージョン**【参加費無料(要申し込み)】
Aコース 能登国府と七尾城跡を巡る
Bコース 能登万葉の世界 七尾西湾クルーズ



参加市

- ・越前市〈越前国〉・小松市〈加賀国〉
- ・七尾市〈能登国〉・高岡市〈越中国〉
- ・上越市〈越後国〉・佐渡市〈佐渡国〉



問 こしのくに国府サミットin七尾実行委員会(文化課内) ☎53-8437

EVENT-INFORMATION

イベント情報

10/22
まで

特別展 BODY / DRESS

女性にとってもうひとつの皮膚ともいえる「ドレス」を軸に、自身の内面に向き合い、そこから立ち現われてくる「身体」という普遍的なテーマを、ガラスという工芸的素材・手法を用いて表現する女性作家によるグループ展。

- 会 期 10月22日(日)まで
- 開館時間 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 観 覧 料 一般800円、中学生以下無料
- 休 館 日 10月17日(火)

23日(月)から27日(金)まで展示替え休館。
10月28日(土)から「能登島ガラスコレクション
新収蔵品展～ガラスのカタチ～」を開催します。



「Katharsis」 広垣彩子
2011年、作家蔵



「内なる世界へ」 小田嶋昌代
2016年、石川県能登島ガラス美術館蔵



石川県能登島ガラス美術館
NOTOJIMA GLASS ART MUSEUM

☎84-1175

10/9
10/15

海づりセンターへGO!!

企画展 能登の海への来訪者たち

この時期能登半島沿岸では、温かい対馬海流に乗ってジンベエザメをはじめ多くの生き物たちがやってきます。その生き物たちを紹介しします。

- 期 間 12月24日(日)まで
- 場 所 本館

海づりを楽しもう!!

●親子釣り教室

- 日 時 10月15日(日) 13:30～16:00
- 場 所 海づりセンター(水族館隣)
- 対 象 未経験者・初心者の親子(定員20人)
- 参加費 大人1,300円、中学生以下900円(入場料、貸し竿代、エサ代含む)
- 申 込 電話で10月14日(土)までに申し込みください。
先着順で、定員に達し次第締め切ります。

●レディースデイ

- 対象日 10月9日(月・祝)
- 女性は海づりセンター入場料が無料です。

☆イベント詳細は当館ホームページ、
電話でご確認ください☆



のとじま水族館

☎84-1271

10/22
まで

能州ガ生^{メイゴ}ミシ名畫

～仏画・肖像画、そして等伯と当地ゆかりの絵師たち～

かつて能登国と呼ばれていた能登地方。長い歴史の中、独自の文化が育まれてきました。本展では能登ゆかりの多彩な美術工芸のうち、中世から近世の時期に制作された絵画に注目。仏画や肖像画、そして能登の美術を語る上では必須の長谷川等伯や長谷川派の作品など、計21点を紹介しています。

- 会 期 10月22日(日)まで
- 開館時間 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 休 館 日 毎週月曜日、10月10日(火)
※10月9日(月・祝)は開館
- 同時開催 所蔵品にみる いしかわの工芸
- 共通観覧料
一般500円、
大高生350円、
中学生以下無料



「竹石図屏風」 山崎雲山 個人蔵



「雲山義親像」
能登町・萬福寺蔵

ISHIKAWA
NANAJO
ART MUSEUM

石川県七尾美術館

☎53-1500

10/14
11/12

第6回能登演劇堂ロングラン公演

無名塾「肝っ玉おっ母と子供たち」

チケット好評発売中! A席残りわずか!

- 日 時 10月14日(土)～11月12日(日)
※開演時間は公演日によって異なりますので、お問い合わせください。
- 休 演 日 10月18日(水)、10月23日(月)、10月29日(日)、
11月2日(木)、11月7日(火)
- 出 演 仲代達矢 ほか無名塾
- 前売料金 A席 一般7,500円 高校生以下5,500円
B席 一般6,500円 高校生以下4,500円
(全席指定)
※当日券は500円増し ※未就学児入場不可

10月28日(土)の公演終了後に、無名塾との交流会を行います(1時間程度、先着100人、有料)。出演者と直接話せる絶好の機会です。参加希望の人は能登演劇堂へ電話でお申し込みください。
※詳しくは能登演劇堂までお問い合わせください。



公益財団法人 演劇のまち振興事業団



能登演劇堂

☎66-2323

ケーブルテレビななお 11チャンネル番組ガイド



時間帯	月	火	水	木	金	土	日
5	00	文字放送					
	30	七尾の祭り					
	57	ななおいきいき体操					
6	00	ニコニコちゃんねる					
	57	ななおいきいき体操					
8	00	ニコニコちゃんねる					
	57	ななおいきいき体操					
10	00	ニュースプレイバック					
	30	CS放送 今月のラインナップ					
	57	ななおいきいき体操					
11	00	ニコニコちゃんねる					
	57	ななおいきいき体操					
14	00	ニュースプレイバック					
	30	CS放送 今月のラインナップ					
	57	ななおいきいき体操					
15	00	リクエストコーナー (日替わり)					
	57	ななおいきいき体操					
17	00	ニコニコちゃんねるセクション (過去の番組を放送します)					
	57	ななおいきいき体操					
18	00	ニコニコちゃんねる					
	57	ななおいきいき体操					
20	00	全国のケーブルテレビ番組を放送					
	57	ななおいきいき体操					
21	00	ニコニコちゃんねる					
	57	ななおいきいき体操					
23	00	ニュースプレイバック					
	30	CS放送 今月のラインナップ					

「松本零士 ライブパフォーマンス」を
ニコニコちゃんねるで放送します。

10月9日(月)から
15日(日)まで



番組のリクエストは ☎53-1130 (平日8:30~14:00)
加入や契約の相談は ☎53-8699

みんなの本棚

23日はななお家読の日
うちどく



七尾市立図書館のホームページでは、図書館の最新情報が見られます。また、蔵書検索や図書の予約(各図書館で登録が必要)ができます。ぜひご利用ください。

中央図書館 ☎53-0583 本府中図書館 休館
田鶴浜図書館 ☎68-6785 中島図書館 ☎66-8000

新着情報

月を知る!

三品 隆司 構成・文、吉川 真 監修
《岩崎書店》

月の軌道や日食と月食、クレーターなど、天体としての月を写真やイラストで解説するほか、月にまつわる伝説や文化、月をめぐる宇宙開発にも触れます。いつも何気なく見ている月の知識を深めてみませんか?



全部わかる電気

三栖 貴行 監修 《成美堂出版》

幅広い電気の世界の基礎から応用まで学べる初心者向けのテキスト。電気の世界から電気と磁気、直流・交流経路、発電と送電、電子部品とテクノロジーまでたくさんの図や写真を使ってわかりやすく解説。実験も多数紹介。



図書館からのお知らせ

- 図書館友の会史跡探訪** ※友の会会員限定
日 時：10月25日(水) 6:20中島コミュニティセンター出発
定 員：40人
参加費：5,900円
行 先：山中温泉、那谷寺
各図書館で受け付け中です。参加費と合わせてお申し込みください。
【友の会】年会費：1口300円
図書館が好きな人ならどなたでも加入できます。
- 家族よむよむフェスタ ~家族で子どもの本を選ぼう!~**
日 時：10月29日(日) 13:30~
場 所：多目的会議室(ミナ、3階)
図書館に入る本をみんなで選ぼう!
子ども向けの本の展示も行います。

無料法律相談会

交通事故、相続、離婚、債務、登記、税務等
お困りごとをお気軽にご相談ください。

日時:10月14日(土)10:00~15:00

秘密厳守
事前予約制

TEL:0767-52-0008

予約受付時間
平日9:30~17:00
七尾市亀山町3-1
七尾郵便局横七尾駅より徒歩5分
(駐車スペース有)



弁護士法人出口法律事務所七尾事務所
弁護士 宮崎 昇一郎
(金沢弁護士会 所属)

★資格取得講習会(七尾会場)案内!

- ◆玉掛け技能講習 学科10/17・18 実技10/22
- ◆小型移動式クレーン技能講習 11月6日~
- ◆車両系建設機械(ユンボ等)運転技能講習 11月13日~
- ◆クレーン運転特別教育(定置式5トン未満) 11月16・17日
- ◆リスクアセスメント担当者養成講習 12月1日
- ◆低圧電気取扱特別教育 1月実施予定

★**労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です!**
手間取る手続きを事務委託しませんか?
費用は年間4,320円~です!
事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も 即手続きします。
(働く事業主ご本人様は、特別加入手続きで労災加入しましょう!)

★**労働健診 (労働者1人2,211円~) 予定です!**
(一社)七尾労働基準協会 ☎0767-52-5343
申込書など詳しくは当協会 のホームページで!

ケービックス中日本株式会社

内容:旅館の客室清掃
時給:800円

場所:和倉温泉内旅館
〒926-0175

石川県七尾市和倉町夕部29番地2
虹と海サイドビル2F

☎0120-87-5581

歯周疾患検診は お済みですか

歯周病は成人が歯を失う最大の原因であり、初期は自覚症状が乏しく早期発見が大切です。

検診期間が残り2か月を切りました。受診がまだの人は、この機会に受診しましょう。

■対象者

平成30年4月1日時点で

40・50・60・70歳の人

※対象者には案内を送付済みです。

■場所 市内や中能登町の指定歯科医療機関

■検診期間 11月30日(木)まで

■内容 問診、検診、歯科衛生指導

■費用 1,300円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料です。

問健康推進課 ☎53-3623

慢性腎臓病予防講演会

■日時 11月10日(金)

19:00~20:30

■場所 七尾サンライフプラザ
2階視聴覚室

■テーマ

国民病としての慢性腎臓病(CKD)を知ろう

■講師 金沢医科大学医学部腎臓内科学教授 横山 仁 氏

■費用 無料

■申込期限 11月7日(火)

問保険課 ☎53-8420

新しい国民健康保険証の 有効期限

10月から使用できる新しい保険証を9月中旬以降交付しています。

この保険証の有効期限は、平成30年7月31日です。これは、平成30年度から国民健康保険の財政運営が市町村から県単位に広域化するためです。

ただし、平成30年7月31日までに75歳になり後期高齢者医療制度に変わる人などは有効期限が異なります。

問保険課 ☎53-8420

6次産業化推進事業 の公募

農林漁業者などによる農林水産物などを活用した商品開発を支援します。

■対象者

市内の農林漁業者または農林漁業者と協力して取り組む者

■内容

市内で生産する農林水産物などを原材料とした商品開発をするための加工試験や加工品の試験販売の取り組み。

■補助率 対象経費の3分の2以内

■補助金額 上限30万円

■申込期限 11月17日(金)必着

※審査会で事業計画を選考します。

問産業振興課 ☎53-8565

NANAO 情報通

今月のお知らせと募集

NANAO INFORMATION

市の人口

平成29年8月31日現在

先月比較(△は減)※外国人含む

世帯 22,228世帯 (△8)

人口 54,119人 (△63)

男 25,588人 (△22)

女 28,531人 (△41)

年齢別人口

0~20歳 8,629人

21~64歳 26,379人

65歳~ 19,111人

転入 97人 転出 122人

出生 26人 死亡 65人

婚姻 17件 その他 1件

納税のお知らせ

市・県民税(3期)

国民健康保険税(4期)

納期限:10月31日(火)

愛の献血

今月の献血はありません。

献血の詳しい情報は

石川県赤十字血液センター 検索 

市のシンボル

菜の花  松 

カモメ  ハチメ 

広報ななお「七尾ごころ」 広告募集

■発行部数 毎月23,000部

■サイズ 縦55mm×横55mm

■掲載料金 黒 10,000円

カラー 20,000円

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

問 広報広聴課 ☎53-1130

経営者、社長、役員の方へ
全棟構造設計
《構造計算専門店》
家の新築やリフォームでお悩みの方
病院、工場、事務所、店舗、住宅…
木の温もりある建物。可能性は無限大。
(株)西川総合建築/西川測量登記
七尾市能登島通町千部2番地
TEL/FAX 0767-85-2752
【担当 西川剛志 080-1965-6748】



全国一斉 緊急地震速報訓練に 参加しましょう

地震速報や津波警報などの緊急情報を、さまざまな手段を使って市民の皆さんへお伝えする情報伝達訓練を実施します。

訓練開始の合図を受けたら、自宅や事業所など自分がいる場所で、地震の揺れから身を守る「安全行動訓練」への参加をお願いします。

■日時 11月1日(水) 10:00～

■訓練開始の合図

次の媒体で訓練開始の情報を配信します。

- ・屋外スピーカー
- ・防災ラジオ
- ・ラジオななおを選局した通常のラジオ
- ・インフォメールななお

■訓練内容

訓練開始の合図に合わせ、その場でしゃがんで姿勢を低くしてください。机の下など身を守れるところでじっとする安全行動を約1分間とってください。

■放送内容

ただ今から訓練放送を行います。緊急地震速報。大地震(おおじしん)です。大地震です。これは訓練放送です。

安全行動

①しゃがむ



②隠れる



③じっとする



☎防災交通課 53-6880

市営住宅入居者および 補欠者募集

■募集住宅

住宅	家賃
【七尾地区】	
奥原	9,900円～1万9,400円
古府	1万3,400円～3万3,900円
後畠	1万7,700円～3万8,200円
後畠(シルバー)	1万5,200円～3万1,100円
和倉	1万8,800円～4万1,700円
【中島地区】	
中島	1万9,700円～4万9,000円

- ・変更の可能性があります。
- ・応募者多数の場合は抽選です。

■家賃など

- ・家賃は所得に応じて決定します。
- ・別途駐車料金がかかります。
- ・入居時に家賃3カ月分の敷金が必要です。

■申込期限 10月19日(木)

☎都市建築課 53-8429

第5回ななお景観賞 市民投票

最終選考の参考とするための市民投票を実施します。

■日時

10月7日(出)～10月22日(日)

8:30～17:00

(市役所、コミュニティセンターは土・日、祝日を除く)

■場所

市役所1階市民ロビー、田鶴浜・中島・能登島のコミュニティセンター、ミナ、クル1階広場(市ホームページからも投票できます。)

■投票方法

1人1回、各部門1作品

※候補作品は各投票会場で展示するほか、市ホームページに掲載します。

☎都市建築課 53-8469

子どもと高齢者の インフルエンザ予防接種

■接種期間

10月23日(月)～1月20日(出)

【子ども】

■対象者

市に住民票がある生後6カ月から中学生までの人

■助成金額

1回につき1,000円
市から送られる接種券を医療機関に提示すると、医療機関で定めた接種料金から1,000円を差し引いた金額が請求されます。

■接種方法

市指定医療機関で接種
生後6カ月～小学生：2回接種
中学生：1回接種

【高齢者】

■対象者

市に住民票があり、次の①または②の要件を満たす人

①満65歳以上の人

(接種券を送付します。)

②満60歳から満64歳までで、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、身体障害者手帳1級を持っている人

(接種を希望する人は、手帳を持って健康推進課で接種券の発行を受けてください。)

■費用 1,300円

■接種方法

市指定医療機関で1回接種



☎健康推進課 53-3623

ひきこもり家族教室

- 対象 おおむね中学生から40歳代までのひきこもりの人の家族や支援者（明らかに精神疾患がある人は除く）

対象者・日時・場所	内容
【家族・支援者が対象】 10月24日(火) 14:30~16:30 能登中部保健福祉センター	・講演会 「不登校・ひきこもりの理解と対応」 講師 ひろメンタルクリニック院長 奥田 宏 氏 ・質疑応答、意見交換
【家族のみ対象】 11月19日(日) 14:00~16:00 能登中部保健福祉センター	・ミニ講義 「ひきこもる子どもへの家族の対応」 ・家族交流会 講師 やすらぎの会（不登校・ひきこもり等と向き合う親たちのグループ）代表 山 美弥子 氏

問能登中部保健福祉センター健康推進課 ☎53-2482

不用品活用銀行

■ゆずります

歩行器（幼児用）、木製滑り台（幼児用）、紙オムツ（大人Lサイズ100枚程度）、姿見（幅30cm高さ150cm）、クリスマスツリー、24インチ自転車（小学生男子用）、ペットフェンス（ウサギ用）、水墨画写真集30冊

■ゆずってください

自転車3台（大人用2台、小学生男子用1台）、中学生制服上着（男子用185cm）、ランドセル（男子用）、ダイニングテーブルセット

※電気製品は取り扱いできません。

※登録期限は6カ月です。

※次の場合、環境課に連絡が必要です。

- ・交渉の成立・不成立。
- ・登録した品物を処分した。
- ・品物が不要になった。

問環境課 ☎53-8421

聞こえの相談会・生活教室

加齢とともに聞こえづらくなった人や、病気や事故で聴力を失った人、その家族を対象に、専門家による聞こえの相談会と生活教室を開催します。

自分の聞こえの状態を知り、生活に役立つ情報を学びませんか。

【聞こえの個別相談会】

- 日時 11月11日(出)
10:00~15:00
- 場所 ワークパル七尾
- 費用 無料
- 申込期限 10月31日(火)

【生活教室】

- 日時 11月25日(出)
13:00~16:00
- 場所 ワークパル七尾
- 費用 無料
- 内容 交通安全講話、障害がある人同士のカウンセリング

※当日参加できます。

問福祉課 ☎53-8464

こころの健康相談日

不安や悩みを抱え、食欲がなくなる、寝付きが悪い、憂うつな気分になるなどの症状はありませんか。本人に限らず、家族も相談できます。事前に申し込みください。

- 日時 10月17日(火)、11月21日(火)
10:00~12:00

- 場所 七尾サンライフプラザ
保健センター

問健康推進課 ☎53-3623

法律相談

■日時・弁護士

- 10月12日(休) 小島 次郎
- 10月19日(休) 柴田 未来
- 10月26日(休) 堀江 重尊
- 11月2日(休) 杉本 隆
- 11月9日(休) 多賀 秀典

13:30~16:00

- 場所 フォーラム七尾

■申込方法

前日の17時までに電話予約

- 定員 5人（先着順）

- 相談料 5,400円

※負担が困難で法律援助資力基準に該当する場合や、クレ・サラ相談（初回）は無料。

問金沢弁護士会

☎076-221-0242

無料調停相談会

交通事故や金銭、土地建物、家庭内・近隣との問題など、調停委員が調停手続きの相談に応じます。

- 日時 10月29日(日)
10:00~15:00

- 場所 パトリア5階
フォーラム七尾和室

問七尾調停協会（金沢地方裁判所七尾支部内）☎52-4622

土地・家屋の登記名義人変更の手続き

土地や家屋の登記名義人が亡くなった時は、法務局で所有権移転登記（登記名義人の変更）の手続きが必要です。年内に手続きを完了した場合、翌年度から新しい登記名義人に固定資産税が課税されます。

1月1日を過ぎても、この手続きをしていないときは、相続人の中から相続人代表者（市からの納税通知書などを受け取る人）を決定し「相続人代表者指定届」を提出してください。

この届出は、法務局での登記や相続税の課税に関係ありません。

☎税務課 ☎53-8415

資源回収を行う団体に奨励金を交付します

■対象団体

町会、子ども会、小中学校PTA、女性会、老人会、市長の認める団体

■資源物の種類と交付金額

種類	交付金額
新聞、雑誌、段ボールなど	1キログラム 2円
アルミ缶	1キログラム 2円
ビールびん、一升びん	1本1円

※事前に資源物回収団体への登録が必要です。

☎環境課 ☎53-8421

第23回みのり園まつり

模擬店コーナーやバザー、大抽選会などがあります。

■日時 10月15日(日)

9:30~13:30

■場所 みのり園(国分町)

※雨天決行

※七尾駅から送迎バスあり

☎みのり園 ☎53-7266

生ごみ処理機購入費助成

市内居住の個人が購入したコンポストや電気生ごみ処理機の購入費を予算の範囲内で補助します。

■補助金額

購入価格（消費税込み）の2分の1以内で年間限度額3万円
※限度額内であれば複数台の助成も可能です。

☎環境課 ☎53-8421

公立能登総合病院 平成30年度採用職員募集

■募集職種および採用予定人数

職種	採用予定人数
薬剤師	若干名
臨床検査技師	若干名
助産師	若干名
看護師	若干名
調理師	若干名

■募集期限 11月10日(金)

■試験日 11月24日(金)

☎公立能登総合病院総務課
☎52-8749

10月16日(月)~22日(日)は行政相談週間

行政相談委員や石川行政評価事務所は、皆さんから国の行政全般の苦情や意見・要望などを受け付け、行政運営の改善に役立てる行政相談を行っています。

定例相談の開催日時は、広報なお「今月の市民相談」コーナーにて毎月掲載しています。

■行政苦情110番（電話相談）

電話：0570-090-110

ファクス：076-222-5233

土・日、祝日、夜間（17:30~翌日8:30）は留守番電話で受け付けています。

☎総務省石川行政評価事務所
☎076-222-5232

マナーを守ってきれいなまちに

道路や公園などの公共の場所で次の行為を行った場合、市から指導・勧告・命令を受けたり、過料が科されたりすることがあります。

■禁止行為

- ・空き缶などのぼい捨て
- ・廃棄物の投棄
- ・ペットのふんの放置

■喫煙する人へ

- ・指定場所で喫煙しましょう。
- ・指定場所以外で喫煙する場合は携帯灰皿を使用しましょう。
- ・周囲に迷惑をかけないようにしましょう。

☎環境課 ☎53-8421

外国人のための日本語講座

■日時 10月27日(金)、10月31日(火)、11月7日(火)、11月14日(火)、11月15日(水)（全5回）
19:00~20:30

■場所 七尾サンライフプラザ
2階第1研修室ほか

■講師 七尾を世界へひらく市民の会 日本語講師

■費用 無料

■定員 20人（市内在住の外国人に限る）

※電話でお申し込みください。

☎七尾市国際交流協会事務局
(地域づくり支援課内)
☎53-8633

石川県の最低賃金は時間額781円

10月1日から最低賃金が変わりました。使用者は、最低賃金より低い賃金で労働者を雇用することはできません。

なお、産業によっては、より金額の高い特定（産業別）最低賃金が適用されます。

☎石川労働局 ☎076-265-4425

富山県氷見市交流情報 木育キャラバン in 氷見

毎年大人気のイベント木育キャラバンが、今年も氷見にやってきます。国内外の木のおもちゃ300点以上を一堂に集めた、木のおもちゃの遊園地です。

木に触れて、においを嗅いで、音を聞いて、遊びを通して木を思いっきり感じましょう。木にまつわる体験教室も同時開催します。

- 日時 10月6日(金)～9日(月・祝)
9:00～17:00
(6日は10:00から)
- 場所 氷見市海浜植物園
- 費用 平日無料、土・日、祝日は大人500円、小中学生100円(体験教室は別途費用がかかります。)



問氷見市海浜植物園
☎0766-91-7117

食の安全を学ぼう 七尾生活学校の米粉料理教室

七尾生活学校は、安全で安心できる食生活を考えた地産地消、じわもんの推進・実行など学び、実践する女性グループです。

米粉を使った簡単でおいしい料理を学びませんか。

- 日時 10月12日(日) 10:00～
- 場所 七尾サンライフプラザ 調理室
- 定員 10人程度(先着順)
- 講師 食育コーディネーター 橋本 良子 氏
- 費用 無料
- 申込期限 10月10日(火)

問七尾生活学校(坂井) ☎57-2034

七尾「山の寺の日」

年々、来場者が増え続けている「山の寺の日」。大好評につき、今年も開催します。

山の寺寺院群では、長谷川等伯や前田家に関する作品の公開や特別講演が行われます。

七尾美術館と山の寺寺院群間のシャトルバスもありますので、ぜひ、お越しください。

- 日時 10月21日(土)
9:00～16:00
- 場所 山の寺寺院群
- 【特別講演】
- 時間 13:00～
- 場所 長齢寺



問山の寺の日実行委員会事務局
(高木) ☎52-1247

各種義援金の受け付け

皆さんからお預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。

- 義援金をいただいた方のご芳名(敬称略)
- 【平成29年7月5日からの大雨災害義援金】
 - ・東湊地域づくり協議会
 - ・駅コンサート・松本 佐智子
- 【東日本大震災義援金】
 - ・駅コンサート・松本 佐智子
- 【平成28年熊本地震災害義援金】
 - ・駅コンサート・松本 佐智子

問福祉課 ☎53-8463

七尾検定2017 申し込み開始

住んでいても意外と知らない七尾のあれこれ。初級から上級まで七尾に関するいろいろな分野の250問が勢ぞろい。

各級のオリジナル合格記念バッジを用意して、皆さんの挑戦をお待ちしています。

- 申込期間 10月10日(火)～1月10日(火)必着
- 検定日時 2月3日(土)10:00～
- 場所 七尾サンライフプラザ
- 検定区分 初級、中級、上級
- 費用 無料

問七尾検定実行委員会事務局
(文化課内) ☎53-8437

移動式バスケットゴールを設置

スポーツ振興くじ助成金の助成を受けて、七尾総合市民体育館に、新しく移動式バスケットゴールを設置しました。

大会や合宿、団体練習などでご利用いただき、輝くスポーツライフをお楽しみください。



問七尾総合市民体育館
☎53-4242

第31回徳田まつり

- 日時 10月8日(日)
10:00～14:30
- 場所 能登歴史公園
(国分寺地区)

問徳田公民館 ☎57-1252



羽咋市

パセオでフラメンコ

スペインのストリートをモデルとしたパセオ通りで、たくさんの踊り手が本場スペインをほうふつさせる情熱的なダンスを披露します。

[日時] 10月28日(出) 9:00~16:00
9:00~パセオ蚤の市ほか
11:00~フラメンコステージ

[場所] パセオ通り (旭町)

☎パセオ商店会 ☎0767-22-0006



志賀町

第13回志賀町文化祭

[日時] 11月3日(金・祝)~5日(日) 作品展示
11月5日(日) 9:30~
式典、記念講演(元プロ野球選手の仁志敏久氏)、舞台発表

[場所] 志賀町文化ホール

☎生涯学習課 ☎0767-32-9350



中能登町

雨の宮古墳まつり

[日時] 10月14日(出) 10:00~13:00
[場所] 雨の宮能登王墓の館前広場
[内容] 勾玉作り、古墳めぐりクイズラリー、出土品の展示、乗馬体験など

※模擬店の出店もあります。

☎企画課 ☎0767-74-2806



宝達志水町

蓮華山大相撲

650年の歴史をもつ蓮華山大相撲。加賀・能登・越中から集まった力士たちが、夜遅くまで熱戦を繰り広げます。

[日時] 10月14日(出) 17:30~
(子供相撲は13:30~)

[場所] 蓮華山相撲場 (子浦)

☎蓮華山相撲協会 ☎090-3290-0835



能登和倉
万葉の里マラソン2018
エントリー受け付け中

■開催日 平成30年3月11日(日)

■エントリー方法
インターネットサイト
「RUNNET」から申し込み

■エントリー期限 11月30日(日)
※定員に達し次第締め切り

■種目・参加料・定員

種目	参加料	定員
マラソン	7,000円	5,000人
10km	4,000円	2,000人
親子ペア	3,000円	なし

☎能登和倉万葉の里マラソン大会
組織委員会事務局(観光交流課内)
☎53-8436

第6回希望の丘公園
スタンプラリー

公園内のスタンプを集めて、おいしい焼き芋をゲットしよう。

■日時 10月8日(日)
9:30~12:00
(雨天中止)

■費用 無料(先着100人)



☎希望の丘公園管理事務所
☎52-9266

来て、見て、楽しく、美味しく♪
国際医療福祉専門学校七尾校
第11回小丸山祭 10月22日(日)
10:00~15:00

私たちが学生が主体で行う学校祭です！
模擬店・喫茶・実演などイベントが盛りだくさん♪
どなたでも気軽に参加できますので、ぜひ来てください♪
オープンキャンパスも同時開催！もちろん私たちが説明
しますので学校の事おれども聞いてください♪

七尾市穂積町西部1番地(能登総合病院向かい)
詳しくはHPにて KIFS 電話 ☎ 54-0177
第一期入学試験 10月15日(日) 出願受付中!

富山県高岡市交流情報
第37回高岡万葉まつり
第28回万葉集全20巻朗唱の会

日本最古の歌集「万葉集」の編者として知られる大伴家持は、奈良時代に越中国司として高岡に赴任し、多くの秀歌を残しました。

今年は大伴家持生誕1300年の節目の年でもあり、記念事業も多数開催されます。

■開催日 10月6日(金)~8日(日)

■場所 高岡古城公園
中之島特設水上舞台ほか

☎高岡万葉まつり実行委員会
(高岡市観光交流課)

☎0766-20-1301

長野県飯山市交流情報
スポーツサイクルで
秋の信越自然郷を巡ろう

■レンタル場所

信越自然郷エリア内の指定箇所

■料金

半日: 500円~2,000円

1日: 1,000円~3,000円

・自転車の種類によって異なります。

・1,000円追加で乗り捨てできます。

※その他、荷物配送サービスもあります。

信州自然郷 検索

☎信越自然郷アクティビティセンター

☎0269-62-7001

スギヨファームの
りんご園へ行こう!

期間 10月上旬~12月上旬(予定)
開園時間: 10:00~16:00
休園日: 毎週木曜日

場所 スギヨファーム志賀農場
りんご園
千秋・陽光池 ¥500/kg~
羽咋郡志賀町香能路64

《お問合せ》スギヨファーム志賀農場
TEL:0767-42-2617

今月の市民相談

(※祝日は除きます)

関 総務課人権・男女共同参画室 ☎53-1112				
相談の種類	主な内容	場所	相談日	時間
消費生活相談 相談担当者：消費生活相談員、担当職員	悪徳商法などの消費トラブル	本庁 市民相談室	毎週月～金曜日	8:30～17:15
法律相談(予約制・先着5人) 相談担当者：弁護士	借家・借地・金銭貸借・多重債務・相続・離婚などの法律問題		10月20日(金) 11月2日(木)	13:00～15:30
クレ・サラ相談(予約制・先着5人) 相談担当者：弁護士	クレジット会社やサラ金の借入・連帯保証など金銭問題		10月23日(月)	13:30～16:00
登記相談(予約制・先着4人) 相談担当者：司法書士、土地家屋調査士	相続・登記・財産管理・多重債務・土地の境界について		10月27日(金)	13:00～15:00

※相談受付は終了の20分前まで

行政困りごと相談 相談担当者：行政相談委員	国・県・市などの行政機関に対する意見や要望など	本庁 市民相談室	10月16日(月) 11月6日(月)	13:00～15:00
市民くらしの相談 相談担当者：民生児童委員、人権擁護委員	日常生活の困りごと、人権相談		毎月第1～第4水曜日	10:00～12:00 13:00～15:00
行政・市民くらしの相談 相談担当者：行政相談委員、人権擁護委員	行政相談、日常生活の困りごと、人権相談	能登島地区コミュニティセンター(能登島総合健康センター)	10月20日(金)	10:00～12:00
		田鶴浜地区コミュニティセンター(サビム日和ヶ丘) 中島地区コミュニティセンター	10月20日(金)	13:00～15:00
女性なんでも相談 相談担当者：専門相談員	女性の悩み・DVなど(電話相談有り ☎52-7830)	パトリア5階 フォーラム七尾	毎月第1～第4火・金曜日	13:00～17:00

関 子育て支援課 ☎53-8445

児童・ひとり親・女性相談 相談担当者：担当職員	養育・家庭生活・DVなど	ミナクル2階 第1相談室など	毎週月～金曜日	8:30～17:15
結婚相談 相談担当者：七尾市認定結婚相談員(縁結びist)	結婚に関する相談	パトリア5階 フォーラム七尾	毎月第1～第4火曜日	17:30～19:30

関 生涯学習スポーツ課 ☎53-3661

親と子のなんでも電話相談室(オアシスライン)	対象：小中高生およびその保護者 内容：悩んでいること、困っていることなどなんでも(相談専用電話 ☎52-0783)		毎週月～金曜日	13:00～16:00
------------------------	--	--	---------	-------------

長期優良住宅化 リフォーム推進事業

リフォームをご検討の方へ朗報！

質の高い中古住宅や、子育てしやすい環境づくりのため、既存住宅の長寿命化や三世代同居へのリフォームに対する費用を国が支援する制度

助成金
リフォーム費用の 1/3
最大 **100万円**

住宅診断を実施

長期優良住宅化
リフォーム

住宅の性能向上
維持保全計画を作成

上記事業の”事業者登録”をしました。
助成金の諸条件などはお問合せください。

PanasonicリフォームClub
リファインなお

アイ建設株式会社
〒926-0021 七尾市本府中町ル部45番地5
☎0120-891-770 TEL:0767-52-2502
FAX:0767-52-2522
E-mail: info@aol-kensetsu.jp
URL: http://aol-kensetsu.jp/

ふれあいの集い 開催！

10/14(土) 9時～14時

場所：ワークパル七尾(職安裏)

テント市・青空市 9:00～14:00

英桃太郎と鈴英会
10:00～11:30

せせらぎかい すいせんかい
細流会と翠雨会(歌謡舞踊)
12:00～13:00

岬ゆたか ショー
13:00～14:00

9:00～14:00 **ふれあい市**

★みんなおいで★ どなたでも
ご覧下さい！

(公社)七尾市シルバー人材センター
七尾市小島町西部1番3 ☎52-4680
E-mail: nanao@sjc.ne.jp
ホームページ:『七尾シルバー』で検索を

ピュッフェランチ 営業時間11:30～14:00

ファーマースレストラン

かろう おか
スギヨファーム 直営 **香能の丘**
羽咋郡志賀町香能ろ64

団体様は10名より、個人様の営業日もございますのでまずはお気軽にお電話下さい！

■料金(税込)
★大人 2,000円 ★小学生1,000円
★4歳以上小学生未満 500円 ★3歳以下 無料

Tel:0767-42-2617 (受付時間:9時～17時)
お電話は月～金でご予約お待ちしております

舞骨密度測定会

10月12日(木)～14日(土)

♪あなたの骨は、健康ですか♪
素足状態で超音波機器が測定
結果は1分程度で出来ます。
結果説明やアドバイスを
3人の薬剤師が実施！
ただ今、ご予約を受付中です。

せがわ薬局

七尾・鍛冶町 ☎53-0810

今月の休日医療情報

※変更になる場合がありますので、
新聞または市ホームページで
最新情報を確認してください。

健康推進課 ☎53-3623

七尾市休日当番医

検索

	休日歯科当番医 9:00~12:00	休日当番薬局 9:00~12:00(開局時間)	休日在宅当番医 9:00~12:00		小児休日当番医 9:00~12:00
				診療科目	
10月9日 (月・祝)	マツモト歯科医院 ☎53-4180 御祓町	クスリのアオキ 小島薬局 FA52-2721 小島町	円山病院 ☎52-3400 府中町	内科	やまぎクリニック ☎53-4976 つつじが浜
			山崎医院 ☎62-2209 石崎町	内科	
10月15日 (日)	杉原歯科医院 ☎54-0020 藤橋町	中島薬局 FA72-3370 中能登町能登部下	田中内科クリニック ☎57-5660 藤橋町	内科	公立羽咋病院 ☎0767-22-1220 羽咋市の場町
			かじ内科クリニック ☎76-0002 中能登町二宮	内科・消化器内科 ・外科	
10月22日 (日)	恵寿歯科 ☎53-6155 桜町	あおぞら薬局小丸山台店 FA52-9890 藤橋町	うおぎし医院 ☎52-1123 藤野町	胃腸科・外科 ・内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
			高沢内科医院 ☎66-0007 中島町浜田	内科	
10月29日 (日)	木山歯科医院 ☎66-1878 中島町浜田	ななお調剤薬局 FA52-8155 国分町	桑原母と子クリニック ☎52-4103 国分町	産婦人科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
			藤田医院 ☎0767-26-1021 羽咋市大町	内科	
11月3日 (金・祝)	とよはら歯科医院 ☎53-1075 塗師町	瀬川薬局 FA53-3557 鍛冶町	三林内科・胃腸科医院 ☎54-0350 府中町	内科・胃腸内科	さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
			村田医院 ☎66-0017 中島町上町	内科・眼科	
11月5日 (日)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	中山薬局パトリア店 FA54-0738 御祓町	やまもと眼科クリニック ☎52-0250 藤野町	眼科	国立病院機構七尾病院 ☎53-1890 松百町
			安田医院 ☎72-2027 中能登町能登部下	内科	

◆休日当番薬局(土)

10月14日(土)	10月21日(土)	10月28日(土)	11月4日(土)
コトブキ薬局 FA52-8114 桜町	あおぞら薬局中島店 FA66-8889 中島町浜田	フラスコ薬局 FA57-5515 古府町	よつば薬局 FA74-2201 中能登町良川

※当番薬局へ行く場合は、事前に電話連絡(各店共通携帯電話090-1310-3909)をしてください。
また、開局時間以外も対応しますので、事前に電話連絡をしてください。

横山内科 皮膚科医院

皮膚科 横山 文男
内科 横山 将嘉
御祓町 ☎53-0524

入湯無料! ネット無料! オートキャンプ場 & 貸別荘
ハートランドヒルズ in 能登@いおり

2017年4月、石川県七尾市にオープン!!

総敷地面積5,000坪
日本海と立山連峰の大パノラマ
パーベキュー施設完備

宿泊料金 平日2名様 12,400円(税込)より
連絡先 シャティナカガワ 0767-32-3800
ハートランドヒルズ 検索

能登島の大工さんブログ 8回目 「石川さんPUSH!」

「給料上がらん」収入がないと悩む。
会社の中で他人の文句やクチを言う。
その1秒、『まーんで』もったいない!
もっと自分を向上させる努力はできる!
お金は成果の対価。時間の対価じゃない。
結果を残す事でお金は必ずついてくる!

西川総合建築/西川測量登記
代表取締役社長 西川剛志

石川をもっと楽しく・面白くする地域情報誌

ZOUN magazine

ゾーンマガジン

今月の特集
安い!旨い!満腹!回転寿司

株式会社 政浦 七尾市古府町へ部37番地
Tel. 0767-52-8382 http://www.zoun.jp
第一印刷株式会社 七尾市古府町へ部34-1
Tel. 0767-53-3800

スタッフ募集!

時給: 800円~900円
営業時間: 10:00 ~ 21:00
週2日より、3~5時間でOK。

アルプラザ鹿島店
TEL 0767(76)2335
鹿島郡中能登町井田と1-1
はくい店
TEL 0767(22)8831
羽咋市石野町赤坂-1

baskin BR robbins
サティンアイスクリーム

スポーツギャザー770の ジュニアスポーツ教室

スイミング テニス サッカー

運動の秋!
体をよく動かそう!

無料体験
できます

無料体験のお申し込みは☎52-2970

スポーツギャザー770 検索

「わたしごのみ」～趣味の部屋～

市民投稿
コーナー



中島町外

そで いかづち だい こ 外 雷 太 鼓

すぎき まさし
会長 杉木 正志

県内で開催されている太鼓打競技大会や地域のイベントに参加して太鼓の腕前を披露しています。日々練習に励み、太鼓打競技大会では各部門で上位入賞を果たしています。感動を与えられる太鼓打ちを目指して頑張っています。



小島町

自衛消防訓練大会に 参加して

たじ のりこ
西湊女性防火クラブ会長 田治 教子

西湊女性防火クラブは、昭和55年11月に西湊婦人防火クラブが発足し、七鹿防火クラブとして第1号に結成した歴史あるクラブです。この大会には毎回参加し、クラブ員相互の意識向上や親睦を図っています。今後も訓練を通して、日々の防火に努めていきたいと思っています。

CLOSE UP FRESHMAN!!

2017 vol.06

輝け! ななおの星



◆理想の人は?
まずはマイセルフを大事にして生きたいです。1日1日感謝できる人になりたいです!

祭り好きは父譲り!
仕事では尊敬する
師匠です♪



◆仕事は?
実家が自営業で、主に足場を組む仕事を手伝っています。

◆趣味は?
音楽です。中でも長渕剛が好きです! 自分の信念を貫く長渕剛の歌をぜひ聞いてほしいです。今まで野球をずっとしてきましたが、他のことにも挑戦しようと思い、最近ロードバイクを始めました。

◆七尾の好きなところは?
やっぱり祭りがあるところです。でか山や石崎奉燈祭など大きな祭りがあるところが七尾の誇りですね!

◆将来の夢は?
家を建てたいです。漁師町の家の雰囲気も好きです! ワンダーボイドという住むより楽しむ家に憧れます。

たきお
瀧尾

かいせい
海晴さん(藤橋町・21歳)



「食」からはじまる、笑顔の毎日

〜知って守ろう、大切な命、大切な人〜

がんを予防する

食習慣

10月はがん検診受診率50%キャンペーン月間です。日本人の死亡原因1位のがんは、生涯のうち約2人に1人がかかるという推計され、その原因は男性の約5割、女性の約3割が生活習慣（喫煙、飲酒、食運動）や感染と考えられています。

早期発見・早期治療のための検診の受診と合わせて、がんにならないため生活習慣を送ることが命を守ることにつながります。日ごろの食習慣を改善してがんを予防する3つのポイントを紹介します。

①塩分を控える。

胃がんや高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

②野菜と果物を取る。

野菜と果物の摂取が少ないとがんのリスクが上がるといわれています。野菜は1日に350グラム（緑黄色野菜150グラム含む）、果物は1日80キロカロリーを取るよう心がけましょう。

③適量飲酒と休肝日を設ける。

大腸、食道がんのリスクを下げるといわれています。食生活以外にも、タバコや運動といった生活習慣の見直しがん予防になります。他人事と思わず、自分と家族のためにできることから始めましょう！

（参考文献：科学的根拠に基づいたがん予防）



担当：健康推進課 山崎・室田

果物 80Kcalの量		お酒に含まれる純アルコール量 ～1日当たり20g程度を目安に！～	
バナナ	1本	ビール 350ml	14g
りんご	1/2個	日本酒 1合	22g
柿	1個	焼酎25度 1合	36g
キウイ	1.5個	ワイン 100cc	9.6g

編集後記

早いもので、もう10月となりました。取材先で友人から「ちょっと太ったんじゃない」と声をかけられドキッとしました。食べ物おいしい季節となりましたが、飲食は控えめにしておウオーキングを再開し運動の秋にしようと思います。少し体重も減らし、お腹もすっきりできれば嬉しいです。皆さんはどんな「秋」を楽しみますか？（堤）

糖質オフや減塩が叫ばれる中、時代に逆行するような特集を組んでしまいました(笑)稲刈りの取材で見た、田んぼに落ちた穂を残さず拾う農家の人たちの姿。食べる人の笑顔を思い浮かべ、長く愛されている味を守る人たちの姿。皆さんの謙虚さと優しさが印象的で、特集が引き合わせてくれた出会いに感謝です。ちなみに写真は「あー食べたい！」の気持ちがいじみ出ているの、お気づきでしょうか？(笑)(山下)

みんなで「七尾ごころ」に参加しませんか？

市民投稿コーナー募集中!

「1つになりました」
「ななお川柳」
「集まれ!みらいの天才画家」など...

詳しくは

七尾市 投稿コーナー申し込み

広報ななお「七尾ごころ」は Catalog Poket で配信中です。

英語・中国語簡体字・中国語繁体字・韓国語対応。

広報版QRコード



みんなの笑顔



7/31

100歳のお誕生日おめでとうございます 中西総一郎さん

●特別養護老人ホーム ななみの里

石崎町で生まれ、約40年間、漁船の網を作ったり修理をしたりする仕事をしてきた総一郎さん。小さいものを見る力は健在で、入所している施設では新聞が届くのを毎日楽しみに待ち、ほとんど裸眼で読んでいるという。

中川福祉課長から花かごや施設職員が作った写真アルバムを受け取り、「ありがとうございませう」と感謝を伝えた総一郎さん。アルバムの表紙には応援している輝関と一緒に写った写真が飾られ、目を細めていた。これからも元気で過ごしてください。



7/31

100歳のお誕生日おめでとうございます 奥井百合子さん

●介護老人保健施設 えんやま

江曾町で生まれ、東京の医科大学を卒業して医師となった百合子さん。地元に戻り内科・小児科医院を開業してからは、往診も行いながら夜間も休日も関係なく働き、長年地域の医療に貢献してきた。

7月30日に100歳を迎え、家族や施設の入所者などからのお祝いを恥ずかしそうに受けた百合子さん。「家族が会いに来てくれる時がともうれい。施設の人も家族のように接してくれてありがたいです」と感謝した。これからも元気で過ごしてください。



8/16

100歳のお誕生日おめでとうございます 今部みどりさん

●介護老人保健施設 なごみの里鹿島

古府町に生まれた後に矢田町に嫁ぎ、2男2女に恵まれたみどりさん。長男の毅さんは「正直で仕事に興味の人です」と働き者で評判だった母親を自慢そうに話した。

8月13日に100歳の誕生日を迎え、入所中の施設で開かれたお祝い会で祝福を受けたみどりさんは「ありがとう」と恥ずかしそうに感謝した。新鮮な食材を食べ、塩分控えめの食事を心掛ける健康への意識の高さが長寿につながったという。これからも元気に過ごしてください。



8/3

園児がヒラメの稚魚を放流 みんな大きくなってね

●佐々波町

大吞保育園とあさひ保育園の園児28人がヒラメの稚魚を放流した。漁礁を沈める公共事業の地域貢献活動の一環として行われ、3月中旬にふ化して10センチほどに育った4千匹の稚魚が用意された。

園児は、波が打ち寄せるタイミングに合わせてバケツに入った稚魚を放し「頑張れ」「大きくなってね」などと声を掛けたり、打ち戻される稚魚を優しく海へ返したりした。大海原へ旅立つ稚魚を見守った園児は、魚や海への関心を深めていた。



8/28

室内管弦楽団オルビスNOTOが保育園にやってくる
 〈生演奏から本物の音色を感じる〉

●あかくら保育園

あかくら保育園と和倉保育園の園児約100人が室内管弦楽団オルビスNOTOの演奏を鑑賞した。園児は楽団が演奏する、映画『もののけ姫』やアニメ『アンパンマン』の主題歌など聞き覚えのある曲に合わせて歌を歌ったり、手拍子を打ったりして楽しんだ。ヴァイオリンやチェロ、オーボエなどの演奏を生で聞いた園児は、楽器が奏でる優雅な音色に聞き入っていた。演奏終了後、園児はヴァイオリンなどの演奏に挑戦し、音楽に親しむ貴重な機会となった。



8/18

ドラム缶風呂体験
 〈まきで沸かした風呂に入ろう〉

●能登島生涯学習センター

能登島放課後児童クラブの25人が、まきでお湯を沸かすドラム缶風呂を体験した。能登島公民館の出島館長が「風呂が無い時代は、みんなドラム缶に風呂を沸かして入りました。大人になった時の思い出にドラム缶で風呂を体験してください」とあいさつした。児童は、まきを燃やしお湯を沸かした後ドラム缶の底にすのこを敷いて漬かった。児童からは「気持ち良い」などの声が飛び交い、まきでお湯を沸かす大変さを学び、夏休みの貴重な思い出となった。



9/1

地域おこし協力隊委嘱式
 〈地域の魅力を磨き上げ活性化を図る〉

●七尾市役所

9月1日から地域おこし協力隊として中島地区の地域活動に従事する本谷智子さんに、不嶋市長が委嘱状を手渡した。本谷さんは「百貨店のバイヤーとしての勤務経験を生かして、特産品のPRなどができることから少しずつ取り組んでいきたい」と抱負を述べた。不嶋市長は「中島の地に外から来た風を吹かせてほしい」と期待を込めた。本谷さんは地域づくり協議会や公民館の行事に参加しながら、地域資源のPRや特産品の開発など地域を活性化する活動にあたる。



8/29

段ボールかぶとづくり
 〈チビっ子サムライの士気高まる〉

●懐古館飯田家

天神山小学校の5年生49人が、七尾城址文化事業団の協力のもと、段ボールのかぶとづくりに取り組んだ。児童に地元の貴重な史跡や歴史に親しんでもらおうと開かれ、今年で3回目。段ボールから部材を抜き取ってはめ込み、最後に角を飾り付けて見事完成させた児童たち。7月にはよろいを作成しており、児童は武者になりきって9月17日に行われた七尾城まつりの「チビっ子サムライ武者行列」に意気揚々と臨んでいた。

丸亀市の 観光と 物産展

日時 11/3^{金祝}・4^土・5^日 9:00~

場所 寄合い処みそぎ(花嫁のれん館前)

内容 うどん、特産品の販売
(完売次第終了)

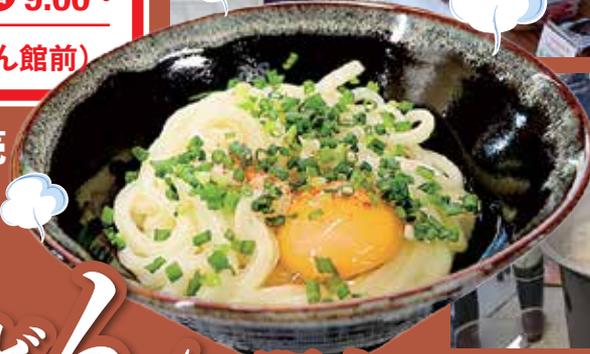
※駐車場は混雑が予想されますので公共交通機関を利用してお越しください。

ゆでたての丸亀うどんを販売します!

問 七尾市観光協会(観光交流課内) ☎53-8424

ジュニアエコノミーカレッジ in ななおの実演販売もあります。

日時 11月3日(金・祝) 9:00~ 場所 花嫁のれん館横 問 七尾商工会議所 ☎54-8888



★わが家のアイドル★

未就学のお子さんを募集中!!掲載を希望する人は、広報広聴課(☎53-1130)までお気軽にご連絡ください。



アンパンマン
「ム」-ジウム

つじ あかり
辻 茜理ちゃん

(父:和樹/母:朗子) 小島町

平成25年
10月26日
生まれ

食べ物のおいしい季節がやってきて、
マスカット好きのあなたは食欲UP!
いっぱい食べて心も体も大きくなーれ!



ソフト
クリーム
が大好き♡

きたの ちひろ
北野 千裕ちゃん

(父:伸幸/母:望) 本府中町

平成26年
11月24日
生まれ

よく寝て、よく食べて、よく遊ぶ女の子で
す。これからも家族みんなで、笑顔いっ
ぱいの毎日を過ごしていこうね!



ミニーちゃんに
会いたいな
♡♡♡

ほり まなか
堀 愛海ちゃん

(父:浩之/母:昌子) 万行町

平成26年
5月6日
生まれ

楽しいことがだ〜いすき!愛海の笑顔
に家族みんなが元気をもらいます。
海のように広い心で大きくなってね!



スマートフォンアプリ「マチイロ」(http://machiuro.town/lp/ishikawa_nanao)

*この広報誌は、限られた資源を大切にするために、古紙配合率100%再生紙と大豆油インキを使用しています。



本誌掲載の写真・記事・イラストなどの無断転載を禁じます。

