

## 一人で悩まず、語り合おう！

ひきこもりなどでお悩みの方や  
家族のための教室のお知らせ

### 青年期グループ（本人参加）

- 日時 7月22日（木）～年7回  
9：30～11：30
- 対象 15歳～35歳までの方
- 場所 能登中部保健  
福祉センター

### 家庭教室（家族参加）

- 日時 8月3日（火）～年4回  
14：00～15：30
- 場所 能登中部保健  
福祉センターなど

■参加費 無料

問 能登中部保健福祉センター  
☎53-2482

## 元気ある市民提案を聞こう！

～協働のまちづくり推進事業公開  
プレゼンテーションのお知らせ～

市民税の一部を原資とした「七尾をより元気にする」まちづくり活動を推進しています。推進事業に申請した団体による提案発表が公開で開催されます。どなたでも聴講できますので、お気軽にご参加ください。



- 日時 7月25日（日）  
9：00～16：00
- 場所 七尾市役所201会議室
- 問 市民男女協働課 ☎53-8633

## 水難事故を防ごう！

マリレジャー愛好者の方へ

～大切な命を自分で守る

3つの基本～

- 1 ライフジャケットを常時着用しましょう
- 2 携帯電話など連絡手段を確保しましょう
- 3 海でもしもの場合は「118番」へ通報しましょう

問 七尾海上保安部 ☎52-9118

## おもちゃの貸し出しやおもちゃの修理をします！

### おもちゃ図書館開催！

おもちゃ図書館では、田鶴浜、中島地区でもおもちゃの貸し出しを始めました。

#### ■日時と場所

親子ふれあいランドあい・あい・あい  
毎月第2・第4土曜日（11：00～16：00）

#### ■田鶴浜子育て支援センター

毎月第1、第3火曜日（10：30～11：30）

#### ■中島子育て支援センター

毎月第2、第4火曜日（10：30～11：30）

■料金 貸し出しは無料（会員登録料300円1人1点、原則2週間）

■対象 七尾市に在住または勤務している、子どもの保護者など

■利用方法 貸し出し日に各会場までお越しください。

■その他 家庭にあるおもちゃも無料で修理しています。

#### ■移動おもちゃ図書館

たくさんのおもちゃを持参して、あそびの場を提供する移動おもちゃ図書館をしています。イベントや講演会などの預かり保育で利用してみたいと思われる方はご連絡ください。

問 NPO法人ぽっかぽか 代表 萬行 ☎52-2338



## 来年のマラソン日が決定！

能登和倉万葉の里

マラソン2011 開催日決定

『能登和倉万葉の里マラソン2011』開催日が決定。風光明媚なコースにチャレンジしませんか。

■日時 平成23年3月13日（日）

■場所 七尾市和倉温泉周辺

■種目 マラソン（42.195km）  
10km、5km、1.4km

■申込 10月1日（金）から開始

問 スポーツ振興課 ☎53-8436

## 楽しいダンスをしませんか？

高齢者のよさこい踊り

「よさこい」ばかりではなく、レクリエーションダンス、フォークダンスを楽しみませんか。

■日時 毎月第1・3火曜日  
16：00～17：00

■場所 フォーラム七尾

■講師 高森映子先生

※慰問を受け入れたい方、募集しています。

問 ドリームタウン

☎090-5680-0379

## 今年もお相撲さんがやってくる

大相撲千賀ノ浦部屋七尾合宿開催

大相撲の迫力ある稽古などを見てみませんか。

■日時 8月7日（土）～  
8月17日（火）

■場所 稽古場所 愛宕山相撲場

■内容

公開朝稽古 7：00～10：00  
その他 各種施設訪問、イベント参加、ちゃんこ会開催

問 七尾合宿世話人会 木下

☎53-0655

## 福祉・介護関係に興味のある方

福祉しごとガイダンス

福祉・介護の職場に就職を希望する方のために、求人施設の採用担当者と直接面談できる合同就職面談会を開催します。

■日時 7月31日（土）13：00～

■場所 ワークパル七尾

■その他 参加無料、履歴書不要

■参加方法 直接会場ください。

問 石川県福祉人材センター

☎076-234-1151



# 7月11日(日)は、 第22回参議院議員通常選挙の 投票日です。

## 投票できる方

- ◆年齢 平成2年7月12日以前に生まれた方
- ◆住所 平成22年3月23日以前から引き続き市内に住所および住民登録がある方

### ☆入場券を郵送します

公示日の後、投票所名や投票時間などを記載した「入場整理券」を郵送します。万一、入場整理券が投票日までに届かないときや紛失した場合でも、投票所で選挙人名簿を確認の上、投票することができます。

### ☆市内転居された方

6月16日以降に市内転居された方は、転居前住所の投票所での投票となります。

### ☆市外から転入された方

平成22年3月24日以降に転入された方で前住地の市町の選挙人名簿に登録されている方は、前住地で投票することになります。

## 期日前投票・不在者投票

- ◆投票期間 6月25日(金)～7月10日(土)
- ◆投票場所および開閉時間
  - 七尾市役所 1階市民ロビー 8:30～20:00
  - 田鶴浜・中島・能登島の各市民センター 8:30～19:00

## 入院・入所先での不在者投票

石川県選挙管理委員会が指定した病院や施設などに入院・入所されている方はお早めに病院長、施設長へ申し出てください。

## 郵便による不在者投票

身体に重度の障害があるなど一定の要件を満たす方は(両下肢・体幹の1級・2級、要介護5など)、あらかじめ選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受けて、ご自宅で不在者投票をすることができます。投票用紙の請求書を7月7日(水)までにご請求ください。

## 投票

入場整理券に記載された投票所、投票時間を確認のうえ、投票を行ってください。

### 【今回の投票所の変更について】

第36投票区 ふれあい交流館相馬 → 相馬公民館

## 開票

- ◆場所 七尾市城山体育館
- ◆日時 7月11日(日) 21:00～(予定)

問 七尾市選挙管理委員会(総務課内) ☎53-1111

## 高齢者の方へのご案内

### 後期高齢者医療制度に ご加入の皆さんへ

- ①平成22年度の保険料の通知書を7月中旬に郵送します。

保険料率は2年ごとに見直しされますが、平成22年度、23年度の保険料率は据え置き(所得割率8.26%、均等割額45,240円)となりました。

- ②新しい保険証を郵送します。

現在お持ちの保険証の有効期限は、平成22年7月31日までとなっていますので、8月1日から使用できる新しい保険証を、7月末までに簡易書留でお届けします。

・すぐに内容を確認してください。

問 保険課 ☎53-8420

## 手続きはお済ですか？

### 国民年金保険料の免除制度

経済的な理由などで納付が困難な場合には、申請により納付を免除する制度です。

お気軽に、ご相談ください。

### 申請期間

平成21年7月～平成22年6月までの免除申請は7月30日(金)までです。申請しない場合は対象になりません。

### 手続きに必要なもの

- ・印鑑 ・年金手帳
- ・雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しなど(失業した場合のみ)

問 市民課 ☎53-1265

## みんなで地球温暖化防止！

### ライトダウンキャンペーン

地球温暖化防止のため、6月20日(日)～7月7日(水)までの間、「CO<sub>2</sub>/ライトダウンキャンペーン2010」を実施します。 unnecessary照明を消灯するよう広く呼びかけています。

問 環境安全課 ☎53-8421