

七尾ごころ

NANAO NEWSLETTER [NANAO GOCORO]



広報ななお

3

月号

2016
(平成28年)
No.138

認知症を知ることから
始めてみませんか。

認知症を一緒に考えませんか。

認知症とはいくつかの症状が集まって発症する病気です。早期発見で治るものや症状が和らぐものもあります。薬の投与だけでなく、家族や地域がどう患者と接して取り組んでいくのかなど、そのケア方法を医師にインタビューしました。また、認知症サポーター養成講座や地域で行われている集まりの場を紹介します。

**65歳以上の約4人に1人が
認知症かその予備軍**

認知症は、認知機能の障害によって社会生活などが困難になる病気を総称したものです。加齢によって誰でもかかる可能性があり、また生活習慣病が原因で発症する場合もあります。年齢が進むにつれて、その発症割合は上がっていきます。認知症で最も多いのは、アルツハイマー型認知症です。ほかにも脳血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など、さまざまな種類の症状があります。

**認知症の初期症状で家族らが
気付きやすい変化がある**

日常生活で、物や人の名前が出てこなかったり、物の置き忘れや火を消し忘れたりすることなどの記憶障害が起こります。今までできていたことができなくなると、それは認知症の初期症状かもしれません。早期発見のポイントはある生活動作と違ったときです。なぜできないのかと問いたださず、家族や周囲の人が気付いてあげること、そして家族が普段どおりに接してあげることが大切です。もし、発見が遅れると脳にストレスが溜まり、進行が早まるケースもあります。

**認知症の疑いや
診断後には
良い生活習慣に
心掛ける**

認知症の疑いがあると診断されても、薬による治療や良い生活習慣で進行を遅らせたり、改善させたりすることができると場合があります。生活習慣の適切なコントロールを行い、規則正しい生活やバランスの良い食事を取り、適度な運動をすることが望ましいでしょう。また、地域の集まりの場へ出向いたり、デイサービスを利用したりするなど、対人交流で会話を楽しみ、笑い、手先や口を使う運動を続けることができる環境作りが必要です。

**周囲の対応で過ごしやす
生活環境が生まれる**

認知症患者の徘徊や興奮によって起こる感情的な行動などは、ストレスや居心地の悪さからくるものかもしれません。介護者は1人で抱え込まず、家族やボランティアなど、周りの人と一緒に介護をしましょう。そうすることで、患者本人の満足度が増し、

公立能登総合病院
精神センター
センター長 平松 茂 先生

安心できる場所が生まれるでしょう。心地よい環境や適切な刺激、良い人間関係は、患者本人にとって治療的に働きます。家族や周囲の人が、認知症とはどのような病気かを知り、患者本人への対応や介護に対する理解を深め、早期発見、早期治療に取り組んでいきましょう。

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が縮んだり、働きが悪くなったりするために「物事を記憶したり判断したりする能力」や「時間や場所、人などを認知する能力」などが低下し日常生活の中で支障をきたしている状態です。

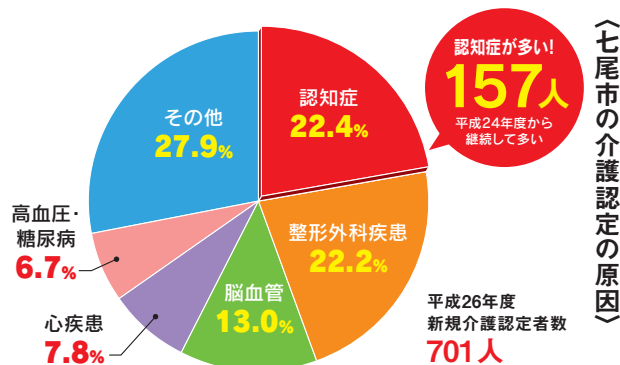
認知症の症状は必ずしも

もの忘れだけとは限りません!!

ほかには、このような
症状があります!

- 時間や場所などが
分かりづらくなる
- 理解判断力の低下
- 幻視
- パーキンソン症状
(ふるえ)
- 無気力
- 感情のコントロールが
うまくいかない

認知症の人が
増加しています。



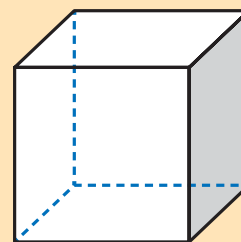
自分のための認知症チェック

あてはまる項目をチェック☑してください

もしかして…
私 認知症?



- ☐ 今、切ったばかりの電話の相手や内容が思い出せない
- ☐ 貴重品や大切なもののしまい忘れ、置き忘れが増える
- ☐ 最近のニュースや出来事が思い出せない
- ☐ 料理や片付け、計算や運転などの間違いが多くなった
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- ☐ 理由もないのに気がふさぐ
- ☐ 横の図形と同じものを書き写してください



認知症の前触れとしていくつかのサインが必ずあります。ここにあげたサインのうち思い当たるものがあれば、かかりつけ医または七尾市地域包括支援センター(☎53-5789)に相談してください。

認知症を予防しましょう

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう

バランスの良い食事を心掛け、特定健診や長寿健診を受けましょう。



適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。（一日5,000歩目標、運動20分程度）

※歩きながら、しりとりをしたり計算をしたりすると脳が活性化され効果的です。



生活を楽しみましょう

趣味（音楽、絵画、読書など）に取り組んだり、さまざまな活動を通して、生活を楽しみましょう。



人と積極的に交流しましょう

人と交流することを心掛け、介護予防教室などに参加しましょう。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、認知症の人を温かく見守る応援者のことをいいます。何か、特別な活動をするわけではありません。講座で得た知識を家族に伝えたり、認知症の人やその家族の気持ちを理解して接したりと、自分のできる範囲で活動しています。サポーターは、目印に『オレンジリング』を身に付けています。

認知症サポーター養成講座

町会や職場、学校などを対象に、認知症に関心がある人であれば、どなたでも参加できます。専門の講師が出向き、認知症の症状や認知症の人と接する時の心構えなどを、寸劇や認知症予防の体操を交えて、分かりやすく講義しています。

七尾市では、平成17年から養成講座を開催し、これまでに3,402人のサポーターが誕生しています。認知症になっても尊厳を持ち、安心して暮らすことができるまちを目指しています。認知症サポーター養成講座を受講してみませんか。

問 福祉課 ☎53-8463

受講者の声

祖父母に対して、何回も同じことを聞かれたり言ったりすることがあります。怒るよりもしっかりと話を聞いて、否定せず、傷つけないように言葉を添えてやさしく対応してあげることが大切だと思いました。この講座で学んだことを今後につなげていきたいです。

認知症によって、一番苦しい思いをしているのは、認知症を患った人だと分かりました。対応するときは、怒ることなくしっかりと話を聞いて、決して否定せず優しく対応することが大切だと思いました。

大切なことは、認知症の人の主張を受け止めること。認知症の人を介護することは決して簡単なことではなく、たとえそれが自分の親だとしても、とても苦しく感じてしまうことが分かりました。



地域で頑張る介護予防 「元気かいネ」グループ白馬



グループリーダー
守本 淳子さん

毎週木曜日。徳田地区白馬町の

白馬町集会所から元気な声が聞こえてくる。「元気かいネ」グループ白馬の皆さんだ。結成は11年前。白馬町のお年寄りを元気にしたいという思いから、坂井溥さん、志げ子さん夫妻が立ち上げた。現在では、白馬町で暮らすお年寄り約30人が集まり、音楽に合わせた運動や頭の体操をしたり、歌を歌ったりしながら楽しんでいる。ほとんどの参加者が80歳を超えているにもかかわらず、集会所は終始、元気な笑顔で包まれている。

活動の始まり

は、午前9時30分。参加者の中には、30分以上前から集会所に集合し、全員がそろいのを楽しみに



待っている人もいる。

隣近所で誘い合って集まり、認知症や体の衰えを遅らせるため活動する「元気かいネ」グループ白馬。代表の守本さんにお話を聞いた。

「皆さんは、参加することで元氣が出ています。初めて参加するとき、少し抵抗があるのは十分理解できます。夫婦で参加しているメンバーもいます。一人だと、なかなか足が向かないこともあると思います。そういうときは、夫婦一緒だと参加しようという気持ちになるようです。また、参加者を増やそうと60歳代、70歳代の地域の人に声掛けをしています。しかし、孫守りやまだ若いから大丈夫だと断られ



ることがあります。最初の一步を踏み出せば、次からは気軽に参加できると思っています」。

「それぞれの参加者が、テレビや新聞から得た新しい知識を教え合ったり、研修会などで学んだことを工夫して生かしたりしています。自分のためになることは、参加者全員のためになるという気持ちが大きいので、お互いに励みになっています。また、月に1回茶会を開き、集まりやすい雰囲気作りにも取り組んでいます」とグループの現状を話した。

「運動や頭の体操は、家で一人で行っていても、継続してできないと思います。みんなで一緒に繰り返し行うことで、継続して取り組むことができます。また、週に1回だけでも外に出て、皆さんとお話しして、笑顔になることが認知症の予防にもなり、大切なことだと考えています」。

「年々、参加者の高齢化が進み、病氣にかかったり自宅から出られなくなったりする人が増えているので、もっとたくさんの人に参加してもらいたいです。1度参加していたければ、楽しいことに気が付きそうです。週に1回みんなで集まって、運動したり、歌を歌ったりして、楽しい時間を過ごし、参加者の笑顔を作りたいです。それが、白馬町から認知症を出さないことにつながると思っています」と目標を思い描いていた。



もう5年。まだ5年。

復興真ただ中。福島県南相馬市。

2011年3月11日。多くの命と財産を奪った東日本大震災。あれから5年が過ぎようとしている。

七尾市は福島県にある南相馬市へ、毎年1人ずつ職員を派遣し、震災、そして原発事故からの復興をサポートしながら、万が一の事態への対応を学んでいる。

南相馬市との交流は、2009年に能登演劇堂で公開された『マクベス』にさかのぼる。物語に登場する馬を南相馬市から借用したことがはじまりだ。公演中には、南相馬市民約300人も能登演劇堂へ訪れ観劇。その時の縁が、今も色あせることなく続いている。

今回、少しずつではあるが着実に前進している南相馬市の復興の様子を掲載する。私たちは、地震や津波などの災害を決して忘れることなく、後世に残していかなければならない。

■2015年3月11日(水曜日)

東日本大震災から4年のこの日、犠牲者への哀悼の思いと復興の願いを込め、キャンドルを灯す「キャンドルナイト」希望のあかり」が開催された。

雪が舞う中、参加した市民ら約700人は、キャンドルに思い思いのメッセージを書き込んだ。会場では、地元小学校合唱部の澄んだ歌声や中学校吹奏楽部の透き通るような演奏が響き渡った。

キャンドルの温かな明かりの中には「前を向いて進もう」「がんばっぺ」など、参加者の願いが浮かび上がっていた。



■2015年3月24日(火曜日)

『南相馬市消防・防災センター』が完成。南相馬消防署と相馬地方広域消防本部に加え、防災教育施設も兼ねた地域防災の要となる施設だ。消防本部には、高機能消防指令システムが導入され、現場到着時間の大幅な短縮が可能となった。

■2015年8月8日(土曜日)

『追悼復興花火』が開催された。地元ボランティア団体などが震災翌年から始め、4回目を迎えた。物販の販売代金や全国からの寄付で用意した約2000発の花火が夜空を彩ると、見守る人々からは歓声が湧き起こっていた。



■2015年7月18日(土曜日)

震災の津波で壊滅した真野川漁港の復興が進み、震災後初めて漁船の進水式が行われた。

完成した『花園丸』は復旧した地元造船所で造られた。漁師仲間は、豪華な大漁旗を船に飾り付け完成を祝った。漁港は漁業復興に奮闘する漁師たちの活気と笑みに満ち溢れていた。



■2015年9月28日(月曜日)

原発事故で避難区域となっている小高区東町に仮設店舗が開店した。名称は『東町エンガワ商店』。人や地域の“縁”を結びたいとの思いが込められて市が設置し、民間が運営する店だ。

区内には震災後、食料品などを扱う店がなくなったため、住民の帰還に向けて設置された。自宅の片付けや準備宿泊をしている住民、復興工事の作業員らが愛用している。



■2016年1月4日(月曜日)

相馬小高神社で、地元のとび職人たちが復興や安全を願い、新春恒例のはしご乗りを奉納した。高さ約6メートルのはしごの上で職人が妙技を披露すると、集まった住民から歓声が上がった。



防災と減災のために、 今できることから始めよう。

9年前の3月25日。能登半島地震が発生。

七尾市では最大震度6強を記録しました。時間の経過とともに薄れゆく防災意識。日ごろから防災、減災のための準備を行い、いざという時のために自分自身の命を守る備えをしておきましょう。

【非常用持出袋】

まず準備してほしい物は、懐中電灯、スリッパ、ホイッスルです。スリッパは、逃げるときに床に散乱したガラスや木くずで足にけがをしないためです。ホイッスルは、もし家具や建物の隙間に取り残されたときに助けを求めるために使います。以上に加え、家族3日分の食料や飲料水を準備しておきましょう。



【家具転倒防止】

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、家具の転倒によって多くの人が亡くなったたりけがをしたりしました。大地震が発生したとき、家具は必ず倒れるものと考えてください。すべての家具に転倒防止機材を設置できないときは、寝室や子ども部屋を優先して設置するのも1つです。



【インフォメールななお】

七尾市では『インフォメールななお』というシステムを運用しています。気象警報・注意報に加え、火災連絡、避難勧告、行方不明者情報、不審者情報など、防災防犯に関する情報が配信されます。現在、約1800人が登録しています。

パソコンと携帯電話、どちらからでも登録可能です。災害時、情報の収集は生き残るために最も重要なことの1つです。この機会に登録しましょう。

※詳細は、防災交通課までお問い合わせください。



登録用



問 防災交通課 ☎53-6880

インフォメールななお

検索

ケーブルテレビ
加入者の皆さんへ

「ケーブルテレビななお」の チャンネルが変わります

ケーブルテレビななおでは、県内ニュースやCコースのハイビジョン対応チャンネルを充実させるため、放送設備の切り替えを予定しています。そのためBS・CSコースの設定変更やお使いのテレビによって多少の操作が必要です。ご不便をお掛けしますが、ご理解をよろしくお願いします。

1 「ケーブルテレビななお」チャンネルラインナップの変更

Aコース		
チャンネル名	変更前	変更後
NHK総合	011	変更なし
NHKEテレ	021	
テレビ金沢	041	
北陸朝日放送	051	
北陸放送	061	
石川テレビ放送	081	111
ニコニコちゃんねる	091	
ショッピングチャンネル	092	
北國新聞ニュース・プラス		
ショッピング		

Cコース					
チャンネル名	変更前	変更後	チャンネル名	変更前	変更後
J SPORTS2 HD	J 532	C 169	囲碁・将棋チャンネル	J 724	C 270
スカイ・A sports+ HD	J 534	C 147	ファミリー劇場	J 751	C 157
GAORA HD	J 535	C 146	時代劇専門チャンネル	J 753	C 159
日テレG+ HD	J 536	C 166	AXNミステリー	J 758	C 153
ゴルフネットワーク HD	J 537	C 167	TBSチャンネル1	J 765	C 144
チャンネルNECO HD	J 550	C 151	テレ朝チャンネル1	J 766	C 136
日本映画専門チャンネル HD	J 552	C 125	スペースシャワーTV	J 770	C 156
ムービープラス HD	J 556	C 122	歌謡ポップスチャンネル	J 774	C 175
ザ・シネマ HD	J 559	C 133	キッズステーション	J 781	C 163
アニマックス HD	J 582	C 149	日テレNEWS24	J 793	C 252
ディスカバリーチャンネル ハイビジョン	J 596	C 121	ヒストリーチャンネル	J 798	C 134
MONDO TV	J 722	C 160			

※お使いのテレビおよびSTB(セットトップボックス)は深夜に更新プログラムが動きますので、本体の**主電源はリモコンで電源を切った状態**にしてください。

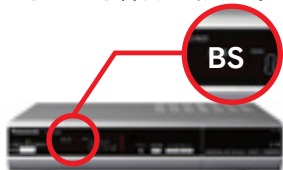
2 設定変更をお願いします

ケーブルテレビ設備の切り替えは地区単位で行います。

- 全ての加入者………3月16日から自主放送番組「ニコニコちゃんねる」が9チャンネルから11チャンネルに変更になります。一部機器でテレビチャンネルの再スキャンが必要となる場合があります。
- B・Cコース加入者…該当地区のケーブルテレビ加入者は、切り替え日までに「BSプレミアム」が視聴できることをご確認ください。切り替え日以降に手順1～4を行ってください。

手順1

BSプレミアムを
(初期設定時3チャンネル)
1分以上視聴する。
その後、BSの各チャンネルが視聴
できることを確認してください。



※専用リモコンでBSに切り替えてください。

Aコース切替日

- 全地区共通 3月16日(水)
0:00～ 3:00

手順2

電源を**30分程度**
落とした後に
再度電源を入れる。



B・Cコースおよび「北國新聞ニュース・プラス」切替日

- 中島・能登島地区
- 西湊・石崎・和倉・高階・袖ヶ江・御蔵・矢田郷・
徳田地区(多根町を除く)、鶴浦町・三室町
- 北大呑・南大呑・田鶴浜・崎山地区(鶴浦町・三室町を除く)、多根町

手順3

リモコンの**CATVボタン**を押して
CS放送に合わせてください。
画面右上に「C」の表示が
出れば切り替え完了です。
表示が「J***」の場合は、もう一度
CATVボタンを押してください。
「C***」が表示されない場合は、
手順2からやり直してください。



手順4

切替の確認
契約中のチャンネルに合わせて
いただき、**10分～20分程度**
お待ちいただくと視聴可能に
なります。

※画面表示が無い場合はリモコン上部にある
「画面表示」ボタンを押してください。



3月16日(水) 0:00～ 3:00

3月23日(水) 0:00～ 3:00

3月30日(水) 0:00～ 3:00

問 広報広聴課 ☎53-8699

七尾市シルバー人材センターからのお知らせ 「ふれあいの集い」開催!

～劇団「晴れるや」ショー・ふれあい市・サークル発表会～

とき 3/12(土)

場所 ワークパル
七尾

9:00～15:00《終日イベント》

ふれあい市

新鮮野菜や手作り品、リサイクル品、
フリーマーケットなど掘り出し物満載!



スケジュール

9:00～

サークル発表会

七尾まだら、詩吟、オカリナなど



11:00～

うどん販売



11:30～

混ぜご飯先着100人に配布



13:00～

劇団「晴れるや」ショー

劇団舞踏、ミニミニお芝居、マジック など

働く仲間を募集中!

健康で働く意欲がある人なら会員になれます。詳細はお問い合わせください。

- 60歳以上の人・年会費2,200円
- 臨時的かつ短期的な就業(おおむね月10日程度)
- 高齢者の労働者派遣を行っています。

《企業向けのお仕事》

労働者派遣や有料職業紹介
で職場への派遣を行って
います。会社の指揮命令が
ある従業員として働きます。日
雇い雇用もOK。

《家庭向けのお仕事》請負・委任

大工仕事



家事援助



屋内清掃



お墓掃除



問 公益社団法人 七尾市シルバー人材センター ☎52-4680

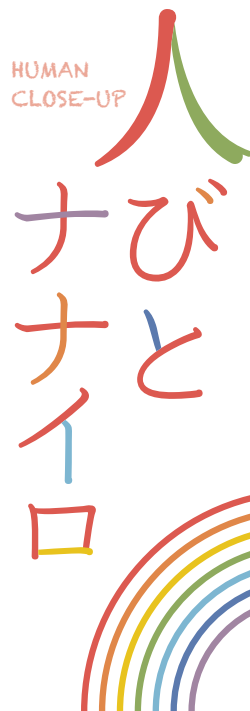
詳しくは、ホームページをご覧ください。※仕事の申し込みフォームもあります。

七尾市シルバー

検索

七尾市での一年間を振り返って ～地元の人々の温かさに感謝～

HUMAN
CLOSE-UP



大川 智さん

香川県丸亀市派遣職員

香川県丸亀市と七尾市の交流が始まって41年。毎年11月3日の文化の日に、うどん物産展を開催しているのが丸亀市の皆さんだ。その丸亀市と今年度初めて人事交流が実現。七尾市の観光交流課職員として、業務に取り組んだ大川智さんが一年を振り返った。

この一年、業務を通じて和倉温泉をはじめとする観光資源の魅力や、青柏祭、石崎奉燈祭など祭りの雄大さを体感しました。七尾市は、魅力的な素晴らしいまちだと思います。

私の主な業務は、七尾市を訪れる観光客数を分析することです。今年度は、北陸新幹線金沢開業やNHK朝の連続テレビ小説『まれ』など、石川県にとって誘客のきっかけになる出来事が多い年でした。その効果を数字で感じることができ、良い機会に着任できたとうれしく思います。

業務以外にも、地域の祭りやイベントへ参加しました。印象深いこの一つに、石崎奉燈祭があります。私は法被にさらし、地下足袋を履いて参加しました。石崎町の若衆の皆さんに交じり「イヤサカサー」と掛け声を合わせて担当しました。両肩には青あざができ、日中は日差しと地面からの照り返し。夜になれば体力の限界が近付き、やっとの思いで担当通

しました。それができたのは、一年間の七尾市の生活で、多くのことを経験したいという思いと、何より県外から来た私を快く受け入れてくれた地元石崎町の人たちの温かさがあつたからこそだと思います。この祭りは、これまで経験した中で一番楽しく、とても達成感があるものでした。闇に輝く奉燈の雄大さは今でも鮮明に覚えています。奉燈を担ぎ、心を躍らせた祭りが懐かしいです。

7月には七尾祇園祭、9月にはお熊甲祭にも参加させてもらい、能登ならではの祭りを肌で感じる事ができました。地元の結束力の強さ、祭りに掛ける意気込み、伝統を守り続ける姿に心を打たれました。

七尾市と丸亀市は交流を始めて、今年で41年目になります。文化協会や少年団体など、これまで多くの団体が交流を深め、今年度、初の行政間の人事交流が始まり、両市の結束もより強いものになったと思います。最後に、公私共に親切に接してくれた職場の皆さんに感謝の気持ちを伝えたいです。おかげで、多くの人と交流することが出来ました。丸亀市へ帰っても、七尾市とのつながりを大切にし、この一年間の経験を次のステージへと繋げていきたいです。一年間、ありがとうございました。



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

☎84-1175

～ダリも魅せられた神秘の技法～ パート・ド・ヴェール展

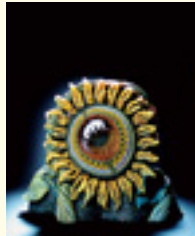
- 会 期 4月3日(日)まで
- 休 館 日 3月15日(火)
- 開館時間 9:00～16:30 (入館は16:00まで)
- 観 覧 料 一般800円 ※中学生以下無料

ガラ美の見どころトーク

- 日 時 3月20日(日) 14:00～
- 参 加 費 無料
- ※高校生以上は、別途入館料が必要

■休館日のお知らせ

4月4日(月)から8日(金)の5日間、展示替えのため休館します。



「ひまわり」
安藤ひかり、1998年
個人蔵



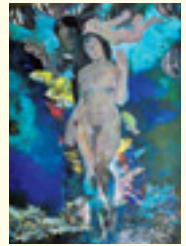
石川県七尾美術館

☎53-1500

「写実力と想像力」 「春の優品おもてなし～絵画・工芸・写真を中心に～」

第1展示室では「写実力」と「想像力」に焦点をあて、日本画・洋画・彫刻作品など20点を紹介。第2展示室では長谷川信春(等伯)筆「善女龍王図」と「陳希夷睡図」、現代絵画や写真、池田コレクションから織部焼の優品など30点の展示でおもてなしします。

- 会 期 4月17日(日)まで
- 休 館 日 祝日以外の月曜日、3月22日(火)
- 開館時間 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 観 覧 料 一般350円 大高生280円
- ※中学生以下無料
- ※3月21日(月・祝)は、70歳以上の観覧料無料



日本画「海」
福元 実
当館蔵



のとじま水族館

☎84-1271

水族館でも春満開です！！

日ごとに暖くなり、春の訪れを感じる時期になってきました。のとじま水族館では、今月もイベント満載です。

○企画展「新しい命の旅立ち 生命のつながり」開催

- 開催期間 3月10日(木)～4月17日(日)
- 場 所 本館出口イベントホール



珍しい繁殖生態を持つ
生きものを展示

○新入生応援企画

- 新小学1年生 入場料無料
- ※期間 3月20日(日)～4月6日(水)

☆そのほかのイベントはホームページをご確認ください☆

公益財団法人 演劇のまち振興事業団



能登演劇堂

☎66-2323

「海の風景」

草笛光子×串田和美の初共演が実現！異色の顔合わせで贈る大人のファンタジー劇です。映画・ドラマ「トリック」でおなじみの池田鉄洋と舞台・映画・ドラマで活躍中の小島聖も出演します。どうぞ、ご期待ください。

- 日 時
4月29日(金・祝) 18:30開演
4月30日(土) 13:00開演
5月1日(日) 13:00開演
- 出 演
草笛光子 串田和美 小島聖 池田鉄洋 ほか
- 前売料金
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
- 予約開始
4月2日(土) 9:00～



新刊情報

ブラック・ヴィーナス 投資の女神

城山 真一 著
宝島社



にっぽんのおやつ

白央 篤司 著
理論社



図書館からのお知らせ

- 平成27年度
「本を読む仲間のつどい」講演会
『オズボン紀行』を巡って
～父 今井一良が著した～

- 講師 今井 和愛氏
(プロフィール)
昭和26年津幡町生まれ
「グローバルなと・石川」代表世話人
- 日時:3月12日(土) 13:30～15:30
- 場所:七尾サンライフプラザ2階 視聴覚室
- 入場料:無料(申込不要)
- 問い合わせ:中央図書館



※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、全図書館の蔵書検索や図書館の予約(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 ☎53-3662
田鶴浜図書館 ☎68-6785
中島図書館 ☎66-8000

七尾市立図書館

検索

ななお催し時記

3/7月>>>4/10日

月	火	水	木	金	土	日
●七尾市議会 (代表・一般質問) 問議会事務局 ☎53-8433 7	●七尾市議会 (一般質問) 問議会事務局 ☎53-8433 8	●七尾市議会 (一般質問) 問議会事務局 ☎53-8433 9	10	●七尾市環境審議 会委員募集期限 (必着) 問環境課 ☎53-8421 ●中学校卒業式 問学校教育課 ☎53-8435 11	●講演会 『オースボン紀行』 ～父 今井一良が 著した～ 問中央図書館 ☎53-0583 12	●能登和倉万葉の 里マラソン2016 問観光交流課 ☎53-8436 13
14	15	16	17	●小学校卒業式 問学校教育課 ☎53-8435 18	19	●放送大学4月生 募集期限 問生涯学習スポーツ課 ☎53-3661 20
21	●市民のねがい花 いっぱい推進事 業申込期限 問市民男女協働課 ☎53-8633 ●七尾市議会 (採決など) 問議会事務局 ☎53-8433 22	23	24	25	26	●ガラ美の見どこ ろトーク 問能登島ガラス美術館 ☎84-1175 ●ミナ.クル窓口臨 時開庁 問福祉課 ☎53-8463 27
28	29	30	31	4/1	2	●ミナ.クル窓口臨 時開庁 問福祉課 ☎53-8463 ●パート・ド・ヴェー ル展(最終日) 問能登島ガラス美術館 ☎84-1175 3
4	●小学校入学式 ●中学校入学式 問学校教育課 ☎53-8435 5	6	7	●予備自衛官補 募集期限 問自衛隊石川地方協 力本部七尾出張所 ☎53-1691 8	●『花嫁のれん館』 オープン 問観光交流課 ☎53-8424 ●日本のガラス展ー 挑戦する現代ガラ スー(～5月23日) 問能登島ガラス美術館 ☎84-1175 9	10

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: 3月12日(土) 10:30～14:30

* 秘密厳守 *
* 事前予約制 *



TEL: 0767-52-0008

予約受付時間平日 9:00～17:00
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

税理士・弁護士 出口 徹
(北陸税理士会/金沢弁護士会 所属)



「安心・安全・快適」を創る

増改築の専門店

七尾リフォーム(株)

七尾市塗師町43-3

ナナオ サンマルク

0120-770-306

e-mail nanao@citrus.ocn.ne.jp

http://www.nanaoreform.com

建設業許可・一級建築士事務所

七尾市下水道排水設備指定工事店

Tel 52-3933 fax 52-7533

サンビーム日和ヶ丘自主上映

3月19日(土) 20日(日)

「世界の果ての通学路」

①10:00～ ②14:00～

道なき道を何時間もかけて

通う世界の子供達を追った

驚きと感動のドキュメンタリー映画を

大人・子供も500円均一で

サンビーム日和ヶ丘 ☎68-2277

有料広告欄

NANAO 情報通!

今月のお知らせと募集

NANAO INFORMATION

県外から転入した人に 住まいの助成

市内に定住する人が住宅を新築、購入、または民間賃貸住宅に入居した場合、助成を行います。

■補助金額

新築、購入の場合 最大100万円
賃借の場合 月額最大1万5千円
(転入から最長3年間)

■要件

転入前に10年以上石川県外に住んでいた人 など

※詳細はお問い合わせください。

問 企画財政課 ☎53-1117

バスや鉄道に 乗ってみませんか?

バスや鉄道は、学生や高齢者などにとって大切な交通手段です。皆さんに利用していただくことで、地域の足として欠かせない公共交通を守ることができます。

通勤や買い物などの際にも、ぜひ利用してください。

■七尾市コミュニティバス

七尾市内循環バス「まりん号」
ぐるっと7
田鶴浜地域巡回バス「はなバス」
中島げんきバス
能登島地域バス



問 企画財政課 ☎53-1117

立替費用の50%で実現する
町家再生
《立体3DイメージCG自由設計》
在来軸組工法×構造設計
西川総合建築
不動産登記×ピースフル
西川測量登記
七尾市能登島通町子部2番地
TEL/FAX 0767-85-2752
【担当 西川剛志080-1965-6748】

割れた蛍光灯の捨て方が 変わります!

4月から家庭ごみ分別方法の一部が下記のとおり変わります。

■品目 割れた蛍光灯

■分別方法

変更前 埋立ごみ
変更後 びん類・乾電池等

■出し方

袋に入れて、ごみステーションのかご(割れていない蛍光灯と一緒に)に出してください。

■変更開始 4月1日(金)

■その他

通常の蛍光灯は割らずに出してください。



問 環境課 ☎53-8421

ミナ.クル市民窓口 日曜日臨時開庁

転入や転出など異動が多い時期に合わせ、下記の日曜日は窓口業務を行います。

■日時 3月27日(日)、4月3日(日)
8:30 ~ 17:15

■取扱内容

住民票、印鑑証明、戸籍などの発行、納税証明書、所得・課税証明書、固定資産証明書発行、各種申請の預かり

問 福祉課 ☎53-8463

深尾歯科医院

七尾市本府中町ハ部28-1
(七尾市役所 向 ホテル ルートイン前)

☎53-6385

市の人口

平成28年1月31日現在

先月比較 ※外国人含む

世帯	22,136世帯(△2)
人口	55,284人(△96)
男	26,161人(△62)
女	29,123人(△34)

年齢別人口

0～20歳	9,022人		
21～64歳	27,406人		
65歳～	18,856人		
転入	55人	転出	89人
出生	16人	死亡	79人
婚姻	9件		

納税のお知らせ

国民健康保険税(9期)

納期限: 3月31日(木)

今月の『税情報なな』

今月はお休みです。

愛の献血

3月29日(火)
10:00 ~ 12:00
13:00 ~ 16:00
恵寿総合病院
(富岡町)

献血の詳しい情報は

石川県赤十字血液センター 検索

「まちづくり市民意識調査」 にご協力ください

今後の市政運営やまちづくりの資料とするため、アンケートを実施します。

封筒がお手元に届いた人は3月31日(木)までに郵便ポストに投函してください。ご協力、よろしくお願いします。

■対象者

20歳以上の市民3,000人

問 企画財政課 ☎53-1117

富山県高岡市交流情報 あみたん娘ファーストライブ

高岡市観光大使「あみたん娘」の公式コスプレイヤーによるファーストライブを行います。アイドル、声優、女優などさまざまな分野で活躍するあみたん娘レイヤーズと一緒に盛り上がりましょう。

■日時 3月20日(日)

1部 12:30～14:10

2部 15:30～17:10

■場所 ウイング・ウイング高岡

■チケット代

前売り券 2,500円

当日券 3,000円

1部・2部セット券 5,000円

問 TR@P実行委員会事務局

(高岡市観光交流課内)

☎0766-20-1301

こころとくらしの悩み 総合相談会

司法書士による借金などのお金に関する相談や、精神科医師や保健師などによるこころとからだの相談を行います。(相談は無料、要予約)

日 時	場 所
3月10日(木) 13:00～15:00	ハローワーク 七尾
3月11日(金) 9:30～11:30	ハローワーク 羽咋

※詳細は、能登中部保健福祉センターのホームページをご覧ください。

問 能登中部保健福祉センター

☎53-2482

ご存知ですか？ 「建設リサイクル法」

家屋の解体などには「建設リサイクル法」が適用されます。再生資材に利用できる建設廃棄物(コンクリートや木材、アスファルトなど)の「分別」と「リサイクル」を積極的に推進しています。

一般家屋の解体などの際には、事業者に適正な分別解体や再資源化をお願いするなど、建設リサイクル法の推進にご理解とご協力をお願いします。

問 北陸地方建設副産物対策連絡協議会事務局 ☎025-280-8880

コミュニティセンター 行政サービスコーナーの お知らせ

4月1日から始まる田鶴浜、中島、能登島地区コミュニティセンターの行政サービスコーナー開館時間は、下記のとおりです。

市民センターで行われている業務を一部見直し、コミュニティセンター内の行政サービスコーナーで行います。詳細は、広報ななお11月号6ページをご覧ください。

■3地区共通

開館日 月曜日～金曜日

開館時間 8:30～17:15

(祝日、年末年始を除く)

■名称、場所、電話番号

田鶴浜行政サービスコーナー
(現：サンビーム日和ヶ丘)

☎68-3131

中島行政サービスコーナー
(現：中島市民センター)

☎66-1111

能登島行政サービスコーナー
(現：能登島総合健康センター)

☎84-1111

※サンビーム日和ヶ丘ホールの貸館の申し込みはこれまでどおりの電話番号(☎68-2277)で受け付けします。

問 市民男女協働課 ☎53-8633

自衛官等募集案内

募集種目	資 格	受付期間
幹部候補生	(大学卒業程度) 22歳以上26歳未満の者 (大学院卒業者) 28歳未満の修士課程修了者 ※平成29年4月1日現在の年齢	～ 5月6日(金)
予備自衛官補	(一般) 18歳以上34歳未満の者 (技能) 18歳以上で別に示す国家資格等に応じ53歳から55歳未満の者 ※平成28年7月1日現在の年齢	～ 4月8日(金)

※自衛官候補生男子は、年間を通じて行っております。

問 自衛隊石川地方協力本部 七尾出張所

☎53-1691

不用品活用銀行

■ゆずります

洋タンス、整理タンス、和タンス、食器棚、座椅子、学生服(小学生女子高学年)、衣装ケース、ズック(男子用21～23cm)、長靴(男子用21～23cm)、ベビーカー、ひな壇一式

■ゆずってください

大人用自転車、チャイルドシート、クローゼット、大人用おむつ(パンツタイプ・パッドタイプ/女性用)、流し台、普通タイヤ(145R12)

※電気製品は取扱不可

※登録期限は6カ月

※交渉の成立・不成立は必ず環境課までご連絡ください。

問 環境課 ☎53-8421

七尾市消防団員募集

あなたの力で、自分たちの町を守りませんか。

非常勤の特別職地方公務員として、平成28年1月末現在、男性391人・女性14人の団員たちが、火災だけではなく、あらゆる災害に対して、地域を守るために活動しています。世のため人のために働く消防団で活動してみませんか。

■仕事内容

- ・火災・風水害などの災害活動
- ・予防・警戒・訓練活動など
- ※被服(制服、活動服、防寒衣)などを貸与
- ※分団ごとに募集人数が異なるため、詳細はお問い合わせください。

問 七尾鹿島消防本部庶務課

☎53-1015

富山県氷見市交流情報 建築士から学ぶまちづくり 「氷見市内の希少動植物および生物雑学」

富山県建築士会高岡ブロックのメンバーを講師に迎え、まちづくりをテーマにさまざまな視点から講演します。毎月第3土曜日に開催予定です。

■日時 3月19日(土)

15:00～17:00

■場所 氷見市まちづくりバンク

■講師 関 一朗氏

※電話で申し込みください。

問 氷見市まちづくりバンク

☎0766-73-2173

「100歳体操」体験会

筋力をつけて、転倒による骨折を予防しませんか？

■日時 3月15日(火)

11:00～12:00

■場所 フォーラム七尾

■対象者 おおむね65歳以上の人

■内容 おもりを使った体操を紹介します。

※事前に申し込みください。

問 保険課 ☎53-8457

東日本大震災義援金

被災された人に対し、市民の皆さんから多くの義援金をお寄せいただいています。

市民の皆さんの善意に心から感謝申し上げます。

義援金をいただいた方のご芳名

(敬称省略・順不同)

- ・松本 佐智子
- ・七尾東雲高等学校生徒会
- ・御祓中学校ボランティア委員会

問 福祉課 ☎53-8463

石川TOYP大賞候補者募集

TOYP大賞は、夢とロマンに燃える活発な活動で、社会貢献を果たす若者を支援する制度です。石川の未来を担う若者たちを募集します。

■募集期限 4月20日(水)

■応募資格 石川県在住の20歳～40歳(男女)で、石川県の発展(地域貢献)に関し活動する傑出した若者

※詳細は、お問い合わせください。

石川TOYP大賞 **検索**

問 公益社団法人七尾青年会議所 ☎53-2822

国民健康保険の異動手続きを忘れずに

医療保険が変わった時は14日以内に、忘れず手続きをしてください。

- ・国民健康保険への加入が遅れると、さかのぼって保険税をまとめて支払わなければならない場合があります。
- ・国民健康保険からの脱退が遅れると、その間に受診した医療費を全額自己負担しなければならない場合があります。

こんな時	必要なもの
職場の健康保険を脱退し 国民健康保険に加入する時	①健康保険の喪失日が記載された証明書 (加入者全員の氏名と喪失日がわかるもの) ②年金証書 (H27年3月までに年金を受給されている65歳未満の人で、厚生または共済年金に20年以上、あるいは40歳以降に10年以上加入されていた人)
職場の健康保険に加入し 国民健康保険を脱退する時	①新しい健康保険の保険証 ②国民健康保険証
就学のために市外に住所を移す時 (手続きによって七尾市の保険証がそのまま使用できます。)	①転出される人の国民健康保険証(加入者全員分) ②在学証明書または学生証 (学生証の場合は有効期限があるもの) ※在学中は毎年更新手続きが必要です。

上記に加えて、以下のものがが必要です。

①印鑑(認印)

②世帯主と異動対象者のマイナンバー(個人番号)カードまたは通知カード

③窓口に来られる方の身元確認書類

※詳細はお問い合わせください。

問 保険課 ☎53-8420

小児休日当番医の広域化

休日(日・祝)の小児の急病は小児休日当番医が診療します。

4月から小児休日当番医が、これまでの市内に加え、羽咋郡市まで広域化されます。ご理解をお願いします。

■休日当番医の情報

- ①休日の新聞(朝刊)に記載
- ②広報ななお『今月の休日医療情報』に記載
- ③七尾市ホームページ

問 健康推進課 ☎53-3623

小さな掛金・大きな補償 「スポーツ安全保険」に 加入を

平成28年度のスポーツ安全保険の加入受付が始まりました。アマチュアのスポーツ・文化・ボランティア活動などを行う4人以上の団体を対象に、団体活動中や経路往復中の傷害事故および賠償責任を負う事故を補償するものです。

また、急性心不全などの突然死に対して葬祭費用をお支払いして、団体が安心して活動できるようにつくられた、営利を目的としない互助共済的な補償制度です。万一に備えていかがですか。

■加入区分・掛金

①子ども(中学生以下)

【団体活動】 800円／年

【個人活動】 1,450円／年

②大人(高校生以上)

【文化・ボランティア・地域活動など】 800円／年

【スポーツ活動・指導・審判】

(64歳以下) 1,850円／年

(65歳以上) 1,200円／年

③全年齢

【危険度の高いスポーツ活動】

11,000円／年

■対象となる事故

団体活動中、経路往復中の事故

■受付期間 平成28年3月1日～

平成29年3月30日

■保険期間 平成28年4月1日～

平成29年3月31日

※4月1日以降の申し込みは、加入手続日の翌日から有効です。

スポーツ安全

検索

※詳細はお問い合わせください。



問 (公財)スポーツ安全協会
石川県支部 ☎076-268-3100
生涯学習スポーツ課 ☎53-3661

定期狂犬病予防注射日程

狂犬病予防法によって、飼い主は犬の「登録」「年1回の狂犬病予防注射」が義務付けられています。下記のいずれかの会場、もしくは動物病院で予防注射を受けてください。犬の登録は、注射会場や動物病院、環境課で受け付けています。

■注射手数料 3,100円／頭

■新規登録料 3,000円／頭

4月16日(土)	
南大谷公民館	10:00～10:20
崎山公民館	10:50～11:05
大田町集会所	11:20～11:35
東湊公民館	13:10～13:40
城山体育館	13:50～14:10
矢田町ふれあいセンター	14:20～15:00
4月17日(日)	
JA能登わかば徳田支所	9:00～9:30
若林町集会所	9:40～9:50
青葉台町集会所	10:00～10:15
高階公民館	10:25～10:40
旧吉田保育園	10:55～11:05
金ヶ崎公民館	11:15～11:25
さつき苑	11:40～12:00
4月21日(木)	
豊川公民館	9:30～9:45
鉾打公民館	10:05～10:25
熊木公民館	10:35～10:50
西岸公民館	11:00～11:15
中島体育館	11:25～11:40
笠師保公民館	11:50～12:00
4月22日(金)	
須曾集会所	10:00～10:10
半浦集会所	10:20～10:30
閨集会所	10:40～10:50
向田集会所	11:05～11:20
野崎集会所	11:30～11:40
鰻目集会所	11:50～12:00
4月24日(日)	
和倉温泉観光会館	9:30～10:00
石崎小学校	10:10～10:40
七尾市役所	11:00～12:00

問 環境課 ☎53-8421

3月は「自殺対策強化月間」です

誰も自殺に追い込まれることがない社会を市民みんなの手でつくりましょう。自殺に関しての誤解や偏見をなくし、共に支え合う意識を持ちましょう。

あなたが悩みを抱えていたら、相談してください。あなたの大切な人の悩みに気付いたら、声を掛けてみてください。

心理士や保健師がストレスや不安などのこころの健康に関する相談に応じています。ぜひご活用ください。

■日時 3月15日(火)

10:00～12:00

■場所 七尾サンライフプラザ

保健センター

※本人に限らず、家族の相談も可。
※事前に申し込みください。



問 健康推進課 ☎53-3623

七尾市環境審議会委員募集

主な用務内容は、七尾市の環境に関する施策や実施状況などの事項の審議です。

■募集人員 2人

■任期 2年(平成28～29年度)

■応募資格

20歳以上の七尾市在住の人で、環境保全に関心のある人

■提出するもの

(1)応募用紙

(2)論文(400字以内)

テーマ：能登の里山里海の保全

※応募用紙は環境課窓口またはホームページからも取得できます。

■申込期限 3月11日(金)必着

※郵送・メールでの提出も可

問 環境課 ☎53-8421



羽咋市

宝くじまちの音楽会岡村孝子&あみん〜未来へのメッセージ〜

【日時】

3月19日(土) 18:00~

【会場】

コスモアイル羽咋

大ホール(鶴多町)

【チケット】

全席指定 2,000円(当日券2,500円)

※販売所 コスモアイル羽咋、総合窓口課

岡村孝子と加藤晴子による“あみん”が再結成！
この日だけの特別なステージです。

問 生涯学習課 ☎0767-22-9331



志賀町

西能登おもてなし丼2万食突破記念

おもてなし もりもりキャンペーン

【期間】 3月5日(土)~21日(月・祝)

現在18店で40種類を提供する西能登おもてなし丼。期間中、各店舗で西能登おもてなし丼を注文すると、1品サービスや割引などの特典あり！

さらに、抽選で志賀町の絶品がもらえるスタンプラリーも開催！

詳しくは… 里浜時計

検索

問 志賀町観光協会 ☎0767-32-9341



中能登町

いするぎ 8 人展

【日時】

3月13日(日)~21日(月・祝)

【場所】

ふるさと創修館(末坂)

【入場料】 無料

8人の作家による絵画、書道、工芸、彫刻などバラエティ豊かな作品をご覧ください。

問 高柳

☎76-1857



宝達志水町

宝達志水町のお宝スイーツでおもてなし

【日時】 3月20日(日) 11:50~

【場所】 生涯学習センター さくらドーム21

1階 パフォーマンスホール

世界農業遺産の恵み、加賀藩御用達の「宝達葛」を使ったお宝スイーツ(数量限定)をもらおう！町特産品が当たるビンゴ大会も同時開催。

問 企画振興課

☎0767-29-8250

退職(離職)による
国民年金の特例免除制度を
ご利用ください

厚生年金加入者が退職(離職)すると、市役所で国民年金の加入手続きを行い、自身で保険料を納めることになります。

退職(離職)した人は、特例免除制度を利用できる場合があります。申請があった際、申請者本人の所得を除き、配偶者および世帯主の所得で審査を行います。

※詳細はお問い合わせください。

問 七尾年金事務所 ☎53-6511

市民課 ☎53-1265

ジェネリック医薬品を
ご存知ですか

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、国の厳しい審査をクリアしたもののだけが承認されています。有効性や安全性、品質も新薬と同等です。

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるので、低価格です。医療の質を落とすことなく、経済的負担が軽くなります。

※ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師にご相談ください。



問 保険課 ☎53-8420

ローレルハイツ
恵寿

医・食・住

安心のメディカルホーム



恵寿総合病院横

52-6014

第16回石川県障害者スポーツ大会
参加者募集

■開催日 5月29日(日)

■場所 西部緑地公園陸上競技場ほか

■対象者

県内に在住、在勤、在学の障害

(身体・知的・精神)のある人

※ただし、平成28年4月1日現在
で満13歳以上の人

■実施競技

陸上、水泳、アーチェリー、卓球、
フライングディスク、ボウリン
グ、バレーボール、ボッチャ

■申込期限 3月22日(火)

※申込用紙は石川県ホームページ
からダウンロードできます。

問 福祉課 ☎53-8464

長野県飯山市交流情報
北陸新幹線飯山駅開業
一周年記念イベント開催

建築家・隈研吾氏が設計した『なちゅら』で飯山市若者会議トークイベントや信越自然郷アウトドアフェスタを開催します。

■開催日 3月12日(土)、13日(日)

■場所

飯山市文化交流館『なちゅら』

※入場無料

問 飯山市商工観光課

☎0269-62-3111

七尾でお世話になって35年。

ヨシダ印刷グループ
株式会社ヨシダ洋紙

営業品目/包装資材・印刷物全般

パッケージ企画 デザイン 制作

イベントプロデュース

デジタルコンテンツ・ホームページ制作

七尾支店 〒926-0038 七尾市八幡町口17番地

TEL.0767-57-2205(代)

FAX.0767-57-1971

ネットワーク: 金沢本社、東京本社

今月の市民相談

問 市民男女協働課 ☎53-1112

※祝日は除きます

相談の種類	主な内容	場 所	相談日	時 間
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	3月 7日(月) 4月 4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
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		3月11日(金) 3月18日(金) 4月 1日(金)	13:00~15:30
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・土地の境界など		3月25日(金)	13:00~15:00
消費生活相談 相談担当者:消費生活相談員、担当職員	悪質商法などの消費トラブル		毎週月～金曜日	8:30~17:15
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		3月14日(月) 3月28日(月)	13:30~16:00
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	田鶴浜市民センター、 中島市民センター、能登島市民センター	3月22日(火)	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

問 ミナ. クル2階 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

問 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:小中高年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
-------------------------------	---	--	---------	-------------

未来の快適 安心のために

車には「車検」があり、人には「健康診断」があるのに何十年も住み続ける住まいには同様な診断はありませんでした。だから、

バリエーションが豊富な家検

家検 はじめました!

家検をおすすめする4つの理由

- 住まいを長持ちさせるために
- 住まいの価値を維持するために
- 住まいのコストを削減するために
- 家族と安心な暮らしをするために

詳しくはリファインななおにご相談下さい!



リファインななお

アオイ建設(株)リフォーム事業部
七尾市本府中町ル部45番地5
TEL 0767-52-2502
URL: www.aoi-kensetsu.jp



「ふれあいの集い」

どなたでも気軽にお越し下さい。

3/12(土)9時～15時

場所 **ワークパル七尾(職安裏)**

(サークル活動発表、
各種販売コーナー)

9時～ 七尾まだら、詩吟、大正琴演奏、
カラオケ、オカリナ演奏
11時半 混ぜご飯(先着100名)進呈、
うどん販売(100円)
13時～ 劇団「晴れるや」ショー
劇団舞踊・ミニミニお芝居
マジックなど



「ふれあい市」
(野菜等販売コーナー)

9時～15時

リサイクル品、新鮮野菜
サークル会員手作品販売
感謝祭「着物、食器半額セール」。



(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
電話 52-4680**

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

各病院

処方箋

受付します!

モリ薬局

TEL (53) 3123
薬剤師 守 亮一

有料広告欄

編集後記

2月は、寒暖の差が激しく体調を崩される人が多かったのではないのでしょうか。3月には、能登和倉万葉の里マラソンが開催されます。8回目を迎える今年は、過去最多のマラソンランナーが参加予定です。近ごろ、週末になるとコースを試走するランナーを良く見掛けるようになりました。選手で出場する皆さん、沿道での応援やボランティアをしていただく皆さん共に大会を盛り上げましょう。(川向)

もう3月です。年齢を重ねるごとに、時の過ぎる速さが速くなっているように思えます。この一年、12冊の広報誌を発行してきました。どの広報誌も思い出深いものばかりです。嬉しかったこと、苦労したこと。振り返れば、いろいろありましたが平均24ページの広報誌を何とか発行できて良かったです。4月号からも広報なお『七尾ごろ』をよろしくをお願いします!!(清水)

今月の休日医療情報

健康推進課 ☎53-3623 七尾市休日当番医 検索

	休日歯科当番 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	診療科目	小児休日当番医 9:00~12:00
3月13日(日)	室木歯科口腔外科医院 ☎66-0489 中島町浜田	あおぞら薬局小丸山台店 FAX52-9890 藤橋町	八野田整形外科医院 ☎54-0811 藤橋町 高沢内科医院 ☎66-0007 中島町浜田	整形外科 内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
3月20日(日)	三井歯科クリニック ☎68-6877 田鶴浜町	モリ薬局 FAX53-4656 松物町	やちクリニック ☎54-8833 古府町 藤田医院 ☎0767-26-1021 羽咋市大町	耳鼻咽喉科 内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
3月21日(月・祝)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	さくら薬局七尾店 FAX52-9381 小丸山台	荒井皮膚科医院 ☎53-0134 神明町 浜野西病院 ☎52-3262 津向町	皮膚科 内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
3月27日(日)	田鶴浜歯科医院 ☎68-6101 田鶴浜町	坂本薬局 FAX53-0026 塗師町	国下整形外科医院 ☎54-0131 大和町 森クリニック ☎54-8688 国分町	整形外科 胃腸外科・ 肛門外科・内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
4月3日(日)	木山歯科医院 ☎66-1878 中島町浜田	シメノドラッグ七尾西薬局 FAX52-8356 国分町	とね内科医院 ☎53-3331 山王町 たかざわ整形外科クリニック ☎66-0008 中島町中島	内科 整形外科	国立七尾病院 ☎53-1890 松百町

■休日当番薬局(土)

3月12日(土)	3月19日(土)	3月26日(土)	4月2日(土)
あおぞら薬局石崎店 FAX62-3912 石崎町	七尾らいふ薬局 FAX52-3507 藤橋町	中山薬局 FAX52-1382 生駒町	つじ薬局 FAX62-4044 和倉町

※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。

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 フットサル

春が来た!
はじめてよう!

無料体験のお申し込みは☎52-2970

スポーツギャザー770

平成27年4月1日 制度改善 総合保障型

掛金据え置きで
保障額アップ!

総合保障2型
月掛金2,000円

《18歳~60歳の保障額を抜粋》
病気 1日当たり 1日当たり
入院 4,000円→4,500円

その他、事故による通院、不慮の事故や病気による死亡・
重度障害などの保障額もアップしました。

お問い合わせと資料のご請求は

共済取扱団体 石川県民共済生活協同組合

☎0120-63-5011

〒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 石川県民共済 検索

内科・外科・眼科(旧 浜野病院)

浜野クリニック

桜川沿い小島町バス停・県事務所横入ル

☎ 52-3261

ホームページは <http://hamano-hp.or.jp>

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 ※金曜外科休診	○	○	○	○	○	○
外科		○	○	○	○	○	○
眼科	午前のみ	○	休	○	休	○	休

火曜日午前には血液免疫系疾患、木曜日午前には
循環器系疾患の専門外来も付いております

浜野西病院では看護師さん・介護福祉士さん
介護ヘルパーさんを募集中です
お問い合わせは52-3262まで

楽しく学んで身につけよう!

2016年度コース
無料体験レッスン実施中!

- 英語・英会話(2才~高校生)
- 英検対策(小1~6年生)
- 漢検、算数・数学、幼児知育等

お気軽にお問い合わせください

☎52-7337

ECCジュニア小丸山教室
ウォルシュ千鶴・ロブ

★資格取得講習会(七尾会場)案内!

◆グラインダー等特別教育	3月17日
◆小型移動式クレーン運転技能講習	4月19・20日
◆フォークリフト運転技能講習	5月予定
◆職長・安全衛生責任者教育	5月予定
◆高所作業車運転技能講習	5月予定
◆玉掛け技能講習	6月予定
◆車両建設機械(ユンボ等)運転技能講習	6月予定

★労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です!
事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も 即手続きします。

★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!

処方せんの
受け付けは
せがわ薬局で

かかりつけ薬剤師と薬局があれば
薬を安心・安全に使用出来ます。

せがわ薬局の3人の薬剤師が、あなたのかかりつけ薬剤師・薬局をめざしています。

選んでください! あなたの

かかりつけ薬局

七尾・能登町 ☎53-0810

NANAO キッズワールド

七尾の将来を担う元気な子どもたちが主役のコーナー！



おくはら まりゅう たつ だ かける はま た れん いずみえいと いちかわせいしろう
(写真左から)奥原輝竜、辰田翔、浜田蓮生、泉瑛翔、市川青史朗

いたずらボーイ♪

本宮のもり幼稚園年少のりす組です。
好き嫌いなくいっぱい食べて、年長のおにいちゃんたちに負けないように遊んでいます。
みんなで仲良く元気に育ってね！

市川 一絵さん(松百町)

いけ！
ゲンキーズ

1っになりました

中島町上町
1歳2カ月



しゅん兄ちゃん
だ〜いすき♪

たか もり りつ き
高森 律希くん 父:拓也 母:華恵

好き嫌いなくなんでも食べてくれるりっちゃん。
大好きなお兄ちゃんのうしろを付いていきまねっしている姿がかわいく
癒されます。これからそのニコニコスマイルでみんなを笑顔にしていね。

ママから
ひとこと

南ヶ丘町
1歳1カ月



追いかけてっ
だいすき♡

さき た そ ら
崎田 輝空くん 父:純一 母:裕香

毎日ニコニコわんぱく全開！
素敵な笑顔をいつもありがとう♡
これからもずっと一緒に笑い合っていこうね(^ ^)

ママから
ひとこと

みんなで「七尾ごころ」に参加しませんか？

投稿作品大募集！

広報なお「七尾ごころ」では、市民の皆さんと一緒に作る広報を目指し、投稿作品を募集しています。

- ・NANAOキッズワールド・わたしごのみ・集まれ!みらいの天才画家・七尾時鐘
- ・ななお川柳・大好き○○ちゃん・ハッピー HAPPY ハッピー・七尾四季彩
- ・キャラ弁コンテスト・わが家のアイドル

投稿いただいた作品は、先着順にはなりますがやむを得ない場合を除き、全て掲載させていただきます。

【応募方法】住所、氏名、年齢、職業、電話番号(日中連絡できる番号)を記入の上、
広報広聴課に持参、郵便、ファクス、メールで送ってください。

採用された人の中から抽選で、
「のとじま水族館」「能登島ガラス美術館」
「能登演劇堂」「七尾美術館」のいずれかの
「招待チケット」もしくは
「オリジナルグッズ」プレゼント！

郵便で送る場合は

〒926-8611 七尾市袖ヶ江町イ部25番地
七尾市役所広報広聴課 宛

ファクスで送る場合は

52-2812

Eメールで送る場合は

koho@city.nanao.lg.jp

【応募注意事項】 ●内容を変えずに添削する場合があります。
●原稿やイラストなどは後ほど返却します。

●投稿は、七尾市民に限りません。年齢は問いません。
●内容は、市ホームページやソーシャルメディアに掲載する場合があります。

NANAO 市民 ギャラリー

市民の皆さんからの
投稿作品をご紹介します。

七尾時鐘

大和町●盛田 譲さん

好環境都市を目指して

現在、七尾市は大気汚染も無く、緑も多く、そして、海はコバルトブルーで環境抜群の観光立地都市です。それを永遠に続けていくことは、住民が環境に対する関心を持つことです。道路にごみが落ちていないのは、ポイ捨て防止条例を遵守している結果だと思っています。そして、ごみ発生を抑えるリサイクルを実行することは、資源の少ない日本で住民のできることではないかと思っています。食品トレイや紙パック、ペットボトルはごみにしない。そして、燃えるごみの減量化に協力することは後世に良い環境を残し、交流体感都市を發展させていく道だと思っています。もし、将来都会から七尾市へ移り住みたい人がいても、環境の悪い土地に住む人はいないと思います。

広報ななお「七尾ごろ」の ご意見や感想を お待ちしております。

広報ななお「七尾ごろ」に関するご意見や感想など、皆さんの遠慮のない声をお聞かせください。

今後の広報誌制作に生かしていきたいと思います。

住所、氏名、年齢を記入していただき、手紙、はがき、ファクス、Eメールでお送りください。

あて先はこちら

〒926-8611 七尾市袖ヶ江町イ部 25 番地
七尾市役所 広報広聴課

ファクス番号 52-2812

Eメール

koho@city.nanao.lg.jp

※Eメールの場合、件名に「広報への意見」と記入してください。

※いただいたご意見や感想などを、広報に掲載する場合がありますので、ご了承ください。

問 広報広聴課
☎53-1130



七尾四季彩

緑ヶ丘町●平中 進さん



『ボランティアガイドはろうななお』

久しぶりの大雪。観光バスで七尾へお越しのお客様に、快適で楽しいひとときを過ごしてもらおうと、メンバー3人で除雪作業を行いました。作業終了後は、体がポカポカ温まり、とても心地よい気分になりました。

大好き○○ちゃん

時には家族、時には相棒、時には悩みを打ち明ける相手となるペットたち。あなたが大好きな、ペットを広報ななおで紹介しませんか。

●写真 ●コメント(約100字)

「わたしごのみ」～趣味の部屋～

絵画や写真、俳句、スポーツなど、趣味の発表や交流の場として利用できるコーナーです。

●作品などの写真 ●コメント(約100字)



「キャラ弁コンテスト」

子どものために腕を振るった「キャラ弁」の誌上コンテストです。みんなが驚く自信作を待っています!

●キャラ弁の写真 ●コメント(約100字)

「ななお川柳」

身近に起きた出来事などを川柳で投稿しませんか。ほほ笑ましい作品をお待ちしています。

●作品 ●コメント(約100字)

ハッピー・HAPPY・ハッピー

結婚式や出産、還暦のお祝いなど、家族の幸せな瞬間を切り取って、広報ななおに掲載しませんか。

●写真 ●コメント(約100字)

応募方法は右ページをご確認ください



1月6日(水)

100歳誕生日

おめでとうございます

～田淵正次さん～

■介護老人保健施設えんやま

正次さんは終戦後に30代で生まれ育った万行町に戻った。それまでの南満州鉄道での経験を生かし電気関係の仕事に就き家族を養った。定年を迎えてからも別の会社で仕事を続けながら町会長を務め、途絶えていた獅子舞を再開させるなど精力的に活動してきた。

施設入所後は、好きな書道をしながら過ごしている正次さん。長男の誠さんは「穏やかだが負けん気が強く芯のある人だ」と語った。これから元気に過ごしてください。



1月9日(土)

七尾市第二消防団出初式

～消防団を中核とした

地域防災力の向上へ～

■中島市民センター

田鶴浜地区、中島地区を受け持つ七尾市第二消防団の出初式が行われた。杉木勉第二消防団長は「今年は、消防団を中核とした地域防災力向上に力を入れる年。団員には、より一層の協力をお願いしたい」と約90人の団員を激励した。

冷たい小雨が降る中、9つの分団から集まった消防ポンプ車による一斉放水が行われた。団員たちは消防ホースを力強く握りしめ、今年一年、地域住民の安全安心な暮らしを守ることを誓った。



1月14日(木)

献茶式と初釜

～今年初めてのお茶教室～

■田鶴浜保育園

月に一度開かれていたお茶教室。今年初めての教室は、神様にお茶をお供えする献茶式と、新年を迎えて初めてのお茶会である初釜。年長児12人は緊張しながら、一人一人たてたお茶を神様へお供えした。終始、正座で行われた献茶式を見事やり遂げ、日本の文化を学んだ。

初釜では、裏千家の奥村宗代先生ほか2人がたてたお茶が振る舞われた。園児たちは献茶式の緊張が解け、甘いお菓子とおいしいお茶に、自然と顔がほころんでいた。



1月16日(土)

地元漁師と魚さばき体験

～すし米でにぎりずしにも挑戦～

■有磯小学校

5、6年生の児童15人が、地元定置網で獲れたカワハギやスルメイカなどを使い、魚さばきを体験した。児童たちは、地元の漁師から魚のさばき方を学び、慣れない包丁で恐る恐る魚をさばいた。

さばいた魚をネタにすし作りにも挑戦。地元生産者が育てたすし米『笑みの絆』で3種類のすしを作り試食した。5年生の崎田裕太郎くんは「難しかったけど、自分でさばいて作ったすしはおいしい」と満足気だった。児童たちにとって、地元の魚や米などの味を知る良い機会となった。



1月29日(金)

100歳誕生日

おめでとーございます

く前田杉野さんく

■エレガンテナぎの浦

6人兄弟の長女として沢野町で生まれた杉野さん。早くに夫を亡くし、農業を営みながら3人の子どもを育てた。長年に渡り民生委員を務め、またお参りが好きでお寺に説法を聞きに頻繁に通っていたという。

お祝いに立ち会った長男の嫁、れい子さんは「肉や野菜など好き嫌いなく3食必ず食べ、負けず嫌いな性格のおかげかもしれない」と長生きの秘訣を話し、杉野さんは「ありがとございます」と嬉しそうにお礼を述べた。これからも元氣にお過ごしください。



1月30日(土)

「ななおの里山里海」

市民のつどい

く里山里海の保全への輪が広がるく

■七尾サンライフプラザ

七尾市里山里海協議会が、里山里海の保全への理解向上と活動推進を目的にシンポジウムを開催し、約200人が参加した。基調講演では、NHKエンタープライズの井上恭介さんが番組で取り上げている大自然の神秘や素晴らしい景色を参加者に伝えた。

12月1日の児童環境学習活動発表会で、優秀な成績を収めた小丸山、田鶴浜、天神山小学校が、環境学習の活動結果を発表。参加者にとって、七尾の里山里海の大切さを改めて考える場となった。



1月30日(土)

古代米でもちつき大会

く南相馬市に古代米の発送もく

■本宮のもり幼保園

本宮のもり幼保園が、古代米のもち米を使いまちつき大会を開いた。もち米は、昨年11月に年長児が刈り取ったもの。当日は、園児や保護者が餅をつき、できあがった餅を口いっぱい頬張っていた。

南相馬市への古代米発送式も行われ、5年目の今年は古代米の黒米30キログラムと赤米10キログラムを送った。3月に小中学校や保育園の給食で提供される。南相馬市の子どもたちから、これまでに届いた感謝のコメントと写真が披露された。



2月4日(木)

100歳誕生日

おめでとーございます

く寺田キヨコさんく

■中島町河崎

中島町河崎に生まれ、東京のそば屋で働いていたキヨコさん。4男1女に恵まれたが、戦争が始まったため実家に戻ってきた。早くに夫を亡くし、農業をしながら子育てに励んだ。若いころは、地域のバザーでそば打ちの腕前を披露していたという。

長男の喜一郎さんは「好き嫌いなく3食食べていたことが長生きにつながっている」と長生きの秘訣を話した。みんなにお祝いされたキヨコさんは「ありがとございます」と微笑んだ。これからも元氣にお過ごしください。





能登和倉万葉の里マラソン2016

市民の皆さんからの熱い応援が一番の力になります。当日は、沿道での応援をよろしくお願いします!!恒例の能登かきが食べられる「イベント広場」も同時開催します。応援の後にはミネラル豊富な能登かきを堪能してください。

3月13日(日) 出走!!

種目	参加人数	スタート時間	スタート地点
マラソン	5,163人	10:00	湯っ足りパーク
親子ペア(1.2km)	364人(182組)	10:20	湯っ足りパーク
10km	2,014人	10:40	潮の香広場



おすすめ応援スポット!!

ツインブリッジ横、長浦うるおい公園
(中島町長浦)

イベント
広場情報

焼きがきや、かき鍋、かき飯など
さまざまなメニューを準備しています。

時間

飲食ブース／8:30～18:00

焼きがきコーナー／10:00～18:00

場所

和倉温泉ヨットハーバー駐車場(「のと楽」隣)

※イベント広場への入場は17:30までです。



問 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

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。

平成21年
6月6日
生まれ



たむら やまと
多村 大和くん
(父:勝信/母:麻美)温井町

大きくなったらやりたい事、なりたいものが
いっぱいの大和。その夢が叶うように家族
みんなが応援しているよ!

夢は大きく!

平成21年
9月15日
生まれ



いな がき のぞみ
稲垣 希未ちゃん
(父:昇/母:典子)池崎町

のぞみの笑顔で、みんなが楽しくなるよ
(^v^)テニスもがんばって友だちをた
くさんつくってね♡

テニス
大好き!

平成21年
12月16日
生まれ



みや にし そう た
宮西 颯太くん
(父:準/母:美奈子)万行町

なわとびができるようになり、50回を目標に
毎日頑張っています。これからも頑張る屋で
優しい颯太でいてね。

4月から
小学生です!



◀ 七尾市携帯電話サイト (<http://www.city.nanao.lg.jp/mobile/>)

*この広報誌は、限られた資源を大切にするために、
環境にやさしい「水なし印刷」「ベジタブルインキ」で
作成しています。



本誌掲載の写真・記事・イラスト等の無断転載を禁じます。

