

七尾ごころ

No.189 2020

6

 広報ななお



自宅で体操
コロナに負けるな！

新型コロナウイルスに負けない体づくり 簡単! 自宅で体操

新型コロナウイルス感染症予防のために外出を自粛している皆さん、運動不足になっていませんか? 適度な運動は感染予防のためにも必要です。自宅で簡単にできる体操を紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください。

健康運動指導士
元橋 美津子さん

その日の体調に合わせて
体操しましょう



1. 準備運動

①背中を伸ばし
左右に倒す



伸びる

横に倒す

体全体と
脇が
伸びる

②胸を開き
背中を丸める

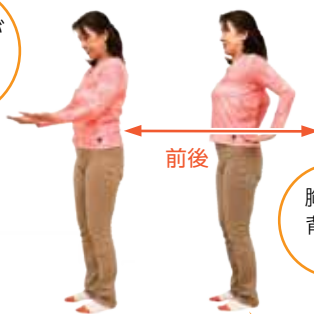


胸を開き
斜め上を見る

手を前に組んで
腕を前に伸ばす

胸と背中が
柔らかく
なる

③手を前後へ動かし
胸を突き出す



前後

手のひらを
上に向ける

胸、肩、
背中に
効く

④両腕を前後に
大きく振る



手のひらを裏返し
ながら
腕を後ろへ引く

体全体が
温かくなる

2. 首・肩の運動

①頭を上下左右に動かす



②肩の上げ下げ



③肩回し



④両腕をまっすぐ伸ばし、肩をねじる



左手のひらを下に向ける

右手の
ひらを上
に向ける

左右逆にする

肩をねじり、
ほぐす

3. 腰・背中の運動

①前屈をする



腰、脇、
背中に
効く

斜めにも
前屈

②両手を腰に
つけ横に倒す



③四つんばいの姿勢で
片足を上げる
(左右交互に)



太ももの
裏に効く

このままの姿勢で
10秒数える

④上げている足と
逆の腕も一緒に
上げると効果が上がる



4.膝の運動

①かかとをつけたまま
膝を上げ下げする

②つま先を内側、
外側に動かす

③膝回し

④片足を上げた
姿勢のまま
10秒数える

⑤かかと、つま先を
上げ下げする



体操は、ケーブルテレビななお「ニコニコちゃんねる」でも紹介しています。

高齢者の皆さまへ

フレイルを予防しよう!

外出を自粛し、家で動かない時間が長くなると、筋肉が急速に衰えてフレイル（体力や気力が低下した状態）になる可能性があります。

①運動はできることを続けよう

- 天気が良い日には、外での体操や散歩も良いでしょう。
- 口周りの筋肉を保つために、歌を歌う、新聞などの音読、発声運動をしましょう。



1日の
運動例

ラジオ
体操
10分

散歩
30分

発声運動パタカラを5回
「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ」

できるだけ大きな
声で、秒を数える速
さで言うイメージ

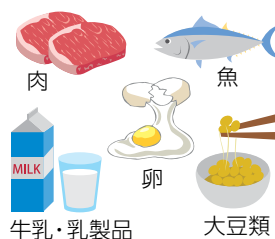
②栄養と睡眠をしっかり取ろう

- 免疫力を維持するために、生活リズムとバランスの良い食事が大切です。特に、筋肉のもとになる「タンパク質」を取るようにしましょう。
- 口の清潔を保つことは、感染症予防にも有効です。食べた後は、歯磨きや義歯の清掃を心掛けましょう。

③交流を意識して家族や友人と電話などで声を掛け合おう

- 孤立を防ぎ、心の健康を保つことにつながります。
- 買い物や移動など、困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。

タンパク質



効率よく摂取するには

ごはん+納豆、
コーヒー+豆乳、うどん+卵など

問 高齢者支援課 ☎53-8463

七尾市地域包括支援センター（高齢者の相談窓口） ☎53-5789

特別定額給付金の申請が始まりました

住民基本台帳に記録されている全ての人に特別定額給付金が支給されます。

支給対象者

基準日（令和2年4月27日）時点で、七尾市の住民基本台帳に記録されている人

支給額

支給対象者1人につき 10万円

申請方法

- ①郵便申請 ※詳細は郵送物を確認してください。
②オンライン申請 ※マイナポータルから申請してください。

申請期限

令和2年8月21日（金）消印有効

支給方法

申請者（世帯主）本人名義の金融機関口座に振り込み



申請書は5月下旬に世帯主宛てに郵送しています。

問 総務課特別定額給付金室（市役所本庁舎1階） 9:00~17:00（土・日、祝日除く） ☎57-5271

子育て世帯臨時特別給付金が支給されます

子育て世帯に子育て世帯臨時特別給付金が支給されます。

支給対象者

令和2年4月分（3月分含む）の児童手当の受給者で、七尾市の住民基本台帳に記録されている人

支給額

児童1人につき 1万円

申請方法

申請は不要（公務員は別途申請が必要）

支給日

6月10日（水）

支給方法

令和2年4月分（3月分含む）の児童手当を受給している金融機関口座に振り込み
※振込先口座を解約・変更している人は、12月末までに子育て支援課で手続きをお願いします。



問 子育て支援課（パトリア3階） ☎53-8445

子育て応援金を支給します

市は、子育て世帯臨時特別給付金に上乗せして子育て応援金を支給します。

支給額

児童1人につき 2万円

支給日

6月8日（月）または9日（火） ※支給対象者・申請方法・支給方法は、子育て世帯臨時特別給付金と同じ。

問 子育て支援課（パトリア3階） ☎53-8445

全世帯にマスクを配布しています

市は、5月中旬から町会を通じて全世帯にマスク（1箱50枚入り）を配布しています。配布できなかった世帯には引換券を発送します。

対象世帯

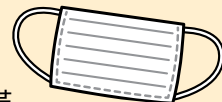
基準日（令和2年4月27日）時点で、七尾市の住民基本台帳に記録されている世帯

**配布できなかった
世帯の受け取り方法**

7月15日（水）まで：各地区コミュニティセンター（分館含む）で引換券と引き換えに配布します。
※ただし、田鶴浜地区の相馬分館と金ヶ崎分館では配布していません。

7月16日（木）以降：健康推進課で引換券と引き換えに配布します。

問 健康推進課（パトリア3階） ☎53-3623



詐欺にご注意！「怪しいな？」と思ったら遠慮なくご相談ください。

- ▶七尾市消費生活センター ☎53-1112 ▶七尾警察署 ☎53-0110 ▶警察相談専用電話 ☎#9110
▶消費者ホットライン ☎188 ▶新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン ☎0120-213-188

個人が申請	生活支援	休業・減収などで緊急に生活費が必要	貸付 緊急小口資金 10万円以内(特例20万円以内)	七尾市社会福祉協議会 ☎ 52-2099
		失業・減収などで家計維持ができない	貸付 総合支援資金(特例) 単身世帯:月15万円以内、2人以上:月20万円以内	
		離職・減収で住宅を失ったまたは失うかも	給付 住居確保給付金 家賃実費支給31,000円まで(収入・資産要件有り)	
	年金	国民年金1号で収入が減少	免除 国民年金保険料の免除 条件により令和2年2月分から免除(月額最大16,540円)	市民課 ☎ 0120-770-372 日本年金機構 ☎ 53-6511
事業主が申請	保険	感染・感染の疑いのため仕事を休んだ	給付 傷病手当金(国民健康保険、後期高齢者医療制度) 平均日額給与×2/3×休んだ日数(上限有り)	保険課 ☎ 53-8420
	休業補償	従業員を一時的に休業させたい	助成 雇用調整助成金 従業員1人当たり日額上限8,330円(アルバイトも対象)	ハローワーク七尾 ☎ 52-3255
		子どもの世話で仕事ができなくなった	助成 小学校休業等対応助成金・支援金 従業員向け日額上限8,330円、フリーランス向け定額4,100円	学校等休業助成金・支援金コールセンター ☎ 0120-60-3999
		石川県緊急事態措置に全期間協力した	給付 感染拡大防止協力金 中小企業50万円、個人20万円	中小企業支援相談センター ☎ 076-225-1920
		飲食業・宿泊業・観光交通業の3業種	給付 コロナに負けるな七尾応援金 中小企業20万円、個人10万円	商工観光課 ☎ 53-8565
	資金繰り(民間)	売り上げが前年度比5%以上減少	融資 緊急特別融資 融資限度額8,000万円(保証料免除)のうち3,000万円が無利子(3年間)	最寄りの民間金融機関
		売り上げ20%以上減少	認定 セーフティネット(SN)保証4号 県信用保証協会の保証(100%)最大2.8億円保証	商工観光課 ☎ 53-8565
		売り上げ15%以上減少	認定 危機関連保証 県信用保証協会の保証(100%)最大2.8億円保証	
		売り上げ5%以上減少	認定 セーフティネット(SN)保証5号 県信用保証協会の保証(80%)最大2.8億円保証	
		保証料補助を受けたい	補助 緊急経済対策信用保証料補助金 セーフティネット・危機関連保証を対象に保証料を補助	
	資金繰り(国)	売り上げが前年度比5%以上減少	融資 緊急特別貸付 融資限度額6,000万円(政府系・無利子無担保融資)	日本政策金融公庫 ☎ 0120-154-505
		売り上げが前年度比5%以上減少	融資 マル経融資(小規模事業者が対象) 融資限度額1,000万円(政府系・無利子無担保融資)	
		売り上げが前年度比50%以上減少	給付 持続化給付金 中小企業200万円以内、個人100万円以内	中小企業金融・給付金相談窓口 ☎ 0570-783-183
	チャレンジ	販路開拓・生産性向上に取り組む	補助 小規模事業者持続化補助金(コロナ特別対応型) 小規模事業100万円(2/3補助)	七尾商工会議所 ☎ 54-8888 能登鹿北商工会 ☎ 66-0001
		テイクアウト・インターネット販売などを始める	補助 新分野チャレンジ緊急支援費補助金 50万円(4/5補助)	
		感染拡大防止のため購入する資材の費用	補助 小規模事業者感染拡大防止緊急支援費補助金 20万円(4/5補助)	
	税	売り上げが前年比20%以上減少	猶予 納税の猶予 無担保・延滞税なしで1年間納税猶予 対象:国税・地方税のほぼ全税目	七尾税務署 ☎ 52-3381 石川県中能登総合事務所 ☎ 52-6112 税務課 ☎ 53-8413
		売り上げが前年比30%以上減少	軽減 固定資産税の軽減(令和3年度分の事業用建物・償却資産) 50%未満は1/2.50%以上は全額 申請時期:令和3年1月	税務課 ☎ 53-8415

※本誌の内容は、5月25日時点の情報です。各制度の最新情報は国・県・市ほか各機関のホームページでご確認ください。

長年の功績に光

春の叙勲受章者

長年にわたりそれぞれの分野で尽力された方々が、荣誉に輝かれました。

春の叙勲

旭日単光章



きた はら きゆう ぜん
北原 久禅さん (89歳) 小島町
元 小島町三丁目町会長

昭和59年から25年間小島町三丁目の町会長を務め、地域活動に尽力。妙観院の住職や中学校の教員を兼務しながら、町会が一つになる方法を常に考えていた。町会長になったきっかけは、青壮年会「三睦会」の初代会長を務めたことだと話した北原さん。三睦会会員が何度も自宅に集まり、地域住民が参加したいと思える行事などの意見を出し合ったと当時を振り返った。長年町会長を続ける上で「人と話すときは見下すような言葉にならないよう気を付けていた」と謙虚さを見せ、現在も地域のよき理解者として西湊地域づくり協議会の相談役を務めている。

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章



みぞ ぐち まもる
溝口 衛さん (65歳) 下町
元 海上保安官

昭和54年から約38年間、七尾海上保安部をはじめ、新潟県や金沢市、富山県などの各保安部で海上保安官として勤務。巡視船艇に乗船し、警備や救難業務などに従事した。全国各地に行き、人間的に視野が広がったと振り返った溝口さん。「無事に勤務できたのは、職場の先輩や後輩、家族、何より妻の支えがあったから」と周囲への感謝を口にした。危険と隣り合わせの業務を経験し「人生1回限り。与えられた命を大切にしたい。人生の分かれ道があっても自分の道へ進んでほしい」とこれから多くの事を経験する若者に向けてエールを送った。

みんなの笑顔



100歳のお誕生日おめでとうございます ～山本乙吉さん～

4月9日(木) 和倉町

3人きょうだいの長男として中島町山戸田に生まれた乙吉さん。太平洋戦争中は中国で5年間働き、終戦後、七尾に戻り和倉温泉でタクシードライバーを長年勤めた。定年後は町内の人と菜園を借り、野菜作りを生きがいにしていました。

若い頃は運動神経が良く、スポーツ全般が得意だった乙吉さん。現在は、録画したバレーボールの試合を見ることを楽しみに過ごしている。「一日でも長く生き続けたい」と目標を話した。これからも元氣にお過ごしください。



能登島地区交通安全祈願祭

～一人一人の意識が交通事故を減らす～

4月6日(月) 能登島地区コミュニティセンター

能登島地区の交通安全を願い、春の全国交通安全運動週間に合わせて祈願祭が行われ、地元住民ら約50人が参列した。

能登島地域づくり協議会の米田晴行会長は「一人一人が交通マナーを守ることが重要であり、交通事故を減らすことにつながる」とあいさつし、能登島町会連合会の坂本隆代表は「交通事故ゼロを目指し、安全運転に徹します」と力強く宣言した。参列者は日頃の安全運転を心掛け、事故防止に向けて気を引き締めた。



小丸山小学校PTA初のオンライン会議 ～こんな時こそ、前向きな発想を～

4月30日(木) 小丸山台

新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が求められる中、小丸山小学校PTAの役員は、初めてオンライン会議を行った。役員18人がそれぞれの自宅からパソコンやスマートフォンを利用して参加。

高木伸安会長は「総会を書面で済ませるのではなく、顔を合わせて話し合いたかった。こんな時だからこそ前向きに活動したい」と話し、学校が再開したときの対策や保護者が今できる事などを話し合った。阿部齊校長は「集まって会議するよりも近く感じた。接続も簡単で今後も活用したい」と話した。



移動販売車の巡回エリア拡大

～外出自粛の中でも楽しみを～

4月22日(水) 高階地区

地域活性化推進団体「チームKYE」は、運営する移動販売車「まんぷく丸」の巡回先に高階地区を加えた。新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が求められる中、以前から地域では高齢者を中心に、買い物に不便を感じているという声があり、たかしな地区活性化協議会が移動販売を希望し実現。

チームKYE代表の橋本良子さんは「自分で足を運び、買い物をする楽しみを感じてほしい」と話し、買い物に訪れた林厚子さんは「前から来てほしいと思っていたのでうれしい」と喜んだ。



新型コロナウイルス感染症に 便乗した不審電話に注意!

県内で、新型コロナウイルス感染症の拡大に便乗し、金融機関の口座番号や個人情報
を聞き出そうとする不審電話が確認されています。このような電話がかかってきたら詐
欺を疑い「キャッシュカードを渡さない」「暗証番号を教えない」を徹底してください。



被害に遭わないために

- 固定電話は常に留守番電話に設定しておく
- どこから電話がかかってきても、個人情報につながることは話さない
- 通話録音警告機を利用する

通話録音警告機とは、電話が鳴る前に「この電話は振り込め詐欺被害防止のために録音して
います」と相手に警告してくれる機械です。犯人からの電話そのものを撃退してくれます。

※通話録音警告機の詳細は、七尾警察署生活安全課までお問い合わせください。



不審電話だけでなく、10万円の特別定額給付金に関連して「申請手続きの代
行」などとかたり、個人情報を聞き出そうとする不審メールも相次いでいます。
給付金の手続きをメールや会員制交流サイト（SNS）などで行うことはありません。
不審なメールは無視してください。



消防だより

七尾鹿島消防本部
消防課
☎53-1015

救急隊の服装にご理解をお願いします 新型コロナウイルス 感染防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、七尾鹿島消防本部では全
ての救急要請に対し、右の写真のような防護服を着用して出動しています。
市民の皆さまにはご理解とご協力をお願いします。

注 意

救急隊が防護服を着用しているからといって、新型コロナウイルス
に感染した人の対応をしていてはいけません。不安な気持ちは
みんな同じです。正確でない情報の発信はやめましょう。



七尾鹿島消防本部救急隊の
感染防止対策
【ゴーグル、高機能マスク、防護服】

新型コロナウイルス感染症の影響による市税の徴収猶予の特例

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業などの収入が前年と比べて20%以上減少し、向こう半年の間に納付が困難な場合は、1年間市税の徴収の猶予を受けることができます。担保の提供は不要で、延滞金は免除されます。

■対象市税

納期限が令和2年2月1日から令和3年1月31日までの市税

■申込期限

6月30日(木)または納期限のいずれか遅い日まで

■提出書類

申請書、収入や現預金などが分かる資料

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問 税務課 ☎53-8413

介護保険負担限度額認定の更新時期です

現在お持ちの負担限度額認定証の有効期限は、7月31日(金)までです。8月からも引き続き利用を希望する場合は、更新手続きが必要です。

負担限度額認定証をお持ちの人には、更新用の申請書を6月中旬に送付します。必要事項を記入し、高齢者支援課(パトリア3階)へご提出ください。

■提出期限 7月16日(木)

問 高齢者支援課 ☎53-8451

新型コロナウイルスの感染状況により、イベントや説明会などが中止・変更となる場合があります。開催の有無など、詳細は各問い合わせ先へご確認ください。

全国一斉緊急地震速報訓練

地震速報や津波警報などの緊急情報をさまざまな手段でお知らせする、情報伝達訓練を実施します。皆さまには、訓練合図時に自分がいる場所で、地震の揺れから身を守る「安全行動」をお願いします。

■日時 6月17日(水) 10:00

■情報伝達手段

屋外スピーカー、防災ラジオなど

問 総務課防災対策室 ☎53-6880

家屋調査にご協力ください

令和2年中に完成した新增築家屋や取り壊した家屋の調査を行っています。この調査は令和3年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。

調査希望日や家屋の状況など、下記までご連絡ください。調査のため係員が訪れた際は、立ち会いなどのご協力をお願いします。



問 税務課 ☎53-8415

資格取得講習会(七尾会場)案内!

※新型コロナウイルス感染状況により一部延期する場合があります。

◆アーク溶接特別教育	6/15・6/16
◆玉掛け技能講習	6/17・6/18・6/21
◆車両系建設機械運転技能講習	6/22~
◆高所作業車運転技能講習	6/24・6/28
★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。	
(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!	

NANAO情報通

お知らせと募集

このコーナーは敬称を省略します

市の人口

令和2年4月30日現在

先月比較(△は減)※外国人含む

世帯 22,071世帯 (64)

人口 51,654人 (22)

男 24,532人 (13)

女 27,122人 (9)

年齢別人口

0~20歳 7,828人

21~64歳 24,439人

65歳~ 19,387人

転入 223人 転出 155人

出生 19人 死亡 70人

婚姻 11件 その他 5人

納税のお知らせ

市・県民税(1期)

納期限: 6月30日(木)

愛の献血

今月の献血はありません。

※変更の場合があります。

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22,100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

植えてはいけない「ケシ」の花 家の周りに咲いていませんか

ケシの仲間は、春から初夏にかけて色鮮やかな美しい花を咲かせるものが多く、ガーデニングや切り花として人気があります。

しかし、ケシには法律で栽培が禁止されているものがあります。植えてはいけないケシを発見した場合は、能登中部保健福祉センターまたは警察署にご連絡ください。



※植えてはいけないケシは、葉が茎を巻き込んでいます。

問 能登中部保健福祉センター

☎53-2482

七尾警察署 ☎53-0110

第79回七尾港まつり 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「第79回七尾港まつり」における下記のイベントは中止となりました。御祓川大通りでの露店の出店もありません。

■中止のイベント

- ・ちびっこカーニバル
- ・子どもちょうちん行列
- ・七尾港ベイサイドミュージック
- ・総踊り
- ・北國花火七尾大会

問 商工観光課 ☎53-8424

児童手当現況届の提出は 6月末までに！

現況届は児童手当の支給要件を確認するためのものです。該当者には現況届を送付しましたので、必ず提出してください。未提出の場合は、6月以降の児童手当は支給されませんのでご注意ください。

■現況届の添付書類

【児童の住民登録地が市外の人】

別居監護申立書

※別居監護申立書には、児童のマイナンバー(12桁)の記入が必要です。

※その他必要な添付書類の詳細は、現況届に同封したお知らせをご確認ください。

■児童手当の振込日

年3回、指定の口座に支払います(支払通知は送付しません)。

・2～5月分 6月10日(休)

・6～9月分 10月9日(金)

・10～1月分 2月10日(休)

問 子育て支援課 ☎53-8445

市営住宅入居者を募集

■募集住宅(変更の可能性あり)

住宅	家賃(所得に応じて決定)
【七尾地区】	
奥原	1万100円～1万9,800円
古府	1万3,400円～3万4,000円
和倉	1万9,000円～4万2,200円
【田鶴浜地区】	
大津	1万7,800円～4万400円
相馬	2万1,200円～4万2,400円
【中島地区】	
中島	1万9,600円～4万8,700円
代本	5万1,400円～5万4,000円
【能登島地区】	
舘山	1万8,200円～3万8,400円

■注意事項

- ・応募者多数の場合は抽選です。
- ・入居時に家賃3カ月分の敷金が必要です。

■申込期限 6月19日(金)

問 都市建築課 ☎53-8429

市有地を先着順で売却します

■応募受付物件(土地)

物件番号	所在地	登記地目
		数量(㎡) 売却価格(円)
①	七尾市中島町 小牧力 18番1	宅地
		332.59
		1,070,000
②	七尾市万行町 35街区 4番ほか2筆	宅地
		465.00 10,200,000
③	七尾市万行町 35街区 25番	宅地
		382.00 6,770,000
④	七尾市中島町 外乙 20番	田
		1,635.17 1,970,000
⑤	七尾市能登島 祖母ヶ浦町18 42番1	雑種地
		4,719.88 10,900,000
⑥	七尾市富岡町 82番6	宅地
		122.18 2,550,000
⑦	七尾市中島町 中島31 99番18	宅地
		714.25 3,790,000
⑧	七尾市中島町 中島31 99番42	宅地
		933.84 5,420,000
⑨	七尾市中島町 中島31 99番43	宅地
		218.29 1,420,000

※②、③は万行地区土地区画整理事業内の土地。

■受付期間

6月15日(月)～12月21日(月)

■受付時間

8:30～17:15(閉庁日を除く)

■受付場所 監理課(本庁1階)



問 監理課 ☎53-8747

国民健康保険 人間ドック受診費用助成

■受付開始日 6月17日(水)

■受診期限 12月31日(木)

■対象者

次の①～④全てに該当する人

①昭和26年4月1日から昭和56年3月31日生まれで、七尾市国民健康保険加入している人

②国民健康保険税を完納している世帯の人

③令和元年度にこの制度を利用していない人

④令和2年度に特定健診を受けていない人

■申込方法

申請書を記入し、郵送または保険課窓口へ持参

※申請書は市ホームページから入手できます。郵送の場合は、事前にご連絡ください。

■必要なもの

- ・七尾市国民健康保険被保険者証
- ・はんこ
- ・特定健診受診券

問 保険課 ☎53-8420

〒926-0811

御祓町1番地パトリア3階

自死遺族交流会(J交流会)

自死遺族の人が寄り添い、お互いに共感することで、心が安らぐ時を過ごせる場を開催しています。

■日時

奇数月の第1土曜日

14:00～16:00

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため次回開催日は未定です。事前にお問い合わせください。

■場所 金沢市内

問 石川県こころの健康センター

相談課 ☎076-238-5750

受けよう！自分のための健康診断

市では毎年、健康診断を実施しています。日程などは、6月中旬頃に個人宛てに送付する、各種健康診断の案内でご確認ください。

※健診期間の変更がある場合は市ホームページなどでお知らせしますので、受診前にご確認ください。

■各種健康診断スケジュール(詳細は案内をご覧ください)

健診の種類	健診期間	
	医療機関	集団会場
がん検診 肝炎ウイルス検診 30歳代健診(国保)		7月1日(水)～12月10日(木)
特定健診(国保) 長寿健診	7月1日(水)～ 11月30日(月)	
歯科健診	7月1日(水)～ 11月30日(月)	

【国民健康保険以外の健康保険組合に加入している人へ】

健康保険組合ごとに実施方法が異なるため、不明な点は加入している健康保険組合にお問い合わせください。

【後期高齢者医療制度に加入している人へ】

要介護1以上の要介護認定を受けている人で、長寿健診を希望する場合は、受診券を発行しますのでご連絡ください。

問 健康推進課 ☎53-3623

高齢者用肺炎球菌ワクチンの定期 予防接種は7月から始まります

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、安全確保のため接種開始時期を7月に延期します。対象者には7月上旬に接種券を送付します。

■期間

7月1日(水)～令和3年3月31日(木)

■対象

市内に住民票がある人で、次のいずれかに該当し、接種を希望する人。

※過去に接種したことがある人は対象外です。

①令和2年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人

■費用 2,300円

(生活保護世帯は無料)

問 健康推進課 ☎53-3624

市・県民税の納税通知書を 6月12日(金)に送付します

市・県民税は、令和2年1月1日現在居住している市町村で、前年中の収入に対して課税されます。通知が届いた人は、納税方法を確認して納め忘れのないようにしましょう。

①納付書での納付

金融機関または税務課(ミナクル2階)で納めてください。

②口座振替での納付

口座の残高確認をお願いします。

③年金からの引き落とし

年金支給月に年金から引き落とされます。

※市税の納付は、口座振替が便利です。市内の指定金融機関やゆうちょ銀行、税務課で手続きできます。

問 税務課 ☎53-8412

法律相談開催

■開催日

6月11日(木)、18日(木)、25日(木)
7月2日(木)

■時間 13:30～16:00

■場所

パトリア5階フォーラム七尾

■申込方法

相談日前日の17時までに電話予約

■定員 5人(先着順)

■相談料 5,500円

※負担が困難な人で、法律援助資力基準に該当する場合は無料。
クレサラ相談は初回無料。

問金沢弁護士会 ☎076-221-0242

地域密着型サービス 事業者募集

介護保険事業計画に基づき、地域に密着した介護サービスの基盤整備を進めるため、整備事業者の公募説明会を開催します。

■日時 6月19日(金) 13:30～
※要事前申し込み

■場所 パトリア3階会議室3

■募集事業者

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

■応募資格 法人であること

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問高齢者支援課 ☎53-8451

生ごみ処理機購入費助成

市内に住所があり、電気生ごみ処理機を購入した人を対象に、予算の範囲内で費用を補助します。

■補助金額

- ・購入価格(消費税込み)の2分の1以内
- ・年度内の限度額 3万円

問環境課 ☎53-8421

税務署での面接相談は 事前予約をお願いします

書類や事実関係を確認する必要がある税務相談などで、税務署職員との面接相談を希望する人は、所轄税務署に電話で相談日時を予約してください。

※所得税などの確定申告期やその前後の期間(1月～3月)の確定申告書の作成や相談の事前予約は受け付けておりません。

■七尾税務署の曜日指定相談

次の内容の相談は、4月から事前予約が必要となりました。

- ・相続税
- ・贈与税
- ・土地建築などの譲渡所得

■相談可能日

毎週火曜日 ※祝日は除く

問七尾税務署 ☎52-3381

消費者ホットライン188 「泣き寝入りはいやや(188)!!」

新型コロナウイルス感染症に便乗した悪質商法や「製品を使ってけがをした」などの消費者トラブルで困っていませんか。そんなときは一人で悩まず、全国共通の電話番号188番(消費者ホットライン)にご相談ください。七尾市消費生活センターや、石川県消費生活支援センターなどの消費生活相談窓口へつながり、専門の相談員がトラブル解決を支援します。



消費者庁 消費者
ホットライン188
イメージキャラクター
「イヤヤン」

問総務課人権・男女共同参画室
(七尾市消費生活センター)
☎53-1112

個人番号通知カード 廃止のお知らせ

5月25日(月)から個人番号通知カードは廃止となりました。これに伴い、通知カードの再交付ができなくなりました。



問市民課 ☎53-8417

不用品活用銀行

■ゆずります

学習机、小学生女兒用学習デスク(椅子付き)、ドレッサー(椅子付き)

■ゆずってください

男子小学校制服上下(140cm)、七尾高校女子制服(162cm)、七尾中学女子制服(160cm、155cm)、大人用自転車、デジタル体重計
※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

わくわく英会話

コミュニケーションツールである英語を楽しみながら学ぶ、初心者のための英会話教室です。

■開催予定日

6月23日(火)
7月14日(火)、28日(火)
9月15日(火)、29日(火)
10月13日(火)、27日(火)
11月10日(火)、24日(火)
12月8日(火)、22日(火)
1月12日(火)、26日(火)
2月2日(火)、16日(火)
3月9日(火)、23日(火)

※日程を変更する場合がありますので、申込時にご確認ください。

■時間 10:00～11:30

■場所 七尾商工会議所

■定員 20人(先着順)

■費用 1回500円

問七尾市国際交流協会 ☎53-8633

観光・イベント情報

なかのとりっふ休止のお知らせ

七尾市近隣市町の観光やイベントの情報を紹介するコーナー「なかのとりっふ」は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴い、しばらくの間休止します。

問広報広聴課 ☎53-1130

寄付のお礼

新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立ててほしいと寄付がありました。ありがとうございます。

■寄付をいただいた方のご芳名(敬称略)

- ・七尾ライオンズクラブ 100万円
- ・auショップ七尾 マスク1万枚
- ・中村 拓朗 マスク3,000枚、消毒液ほか
- ・SWS西日本(株)田鶴浜工場 マスク960枚

県民一斉防災訓練 シェイクアウトいしかわ

大地震が発生したとき、地震の揺れから身を守るために、各自がどう行動すればよいかを考える訓練です。

屋外スピーカーで流れる訓練開始の合図に合わせて「しゃがむ、隠れる、じっとする」といった安全行動を約1分間取ってください。

■日時 7月8日(火) 11:00

問総務課防災対策室 ☎53-6880

石川県危機対策課

☎076-225-1482

夏の園芸教室

簡単に管理できる多肉植物の寄せ植えを作りましょう。

■日時 7月5日(日)

9:30～13:00

■定員 20人

■参加費 2,500円(昼食付き)



問ふれあいセンター山びこ荘

☎57-0022

こんにちは!ミヤシャです!

空き家・納屋の解体、マイホームの外構、カーポート、フェンス、上下水道、設備、漏水など
お困りなことがございましたら
ご相談ください。



☎0767-66-6063
090-4684-3379

〒929-2243

七尾市中島町河崎ハ12-1

代表 宮下 大

若者サポートステーションは働き たい人を全力でサポートします

「これまで一度も働いたことがない」「働くことに自信が持てない」などの悩みを抱えている人とその家族を対象に、相談会を開催します。

相談者に応じて、働くために何から始めればいいのかをサポートします。気軽にご連絡ください。

■日時 6月16日(火)

13:00～16:30

■場所 ハローワーク七尾

■対象

15歳～49歳の働くことに悩みを抱えている人とその家族

問若者サポートステーション石川

☎076-235-3060

設備貸与制度のご案内

中小企業が希望する設備を長期・固定金利で割賦販売します。充実した利子助成やワンストップサービスによる経営全般の支援で、設備投資を全面的にサポートします。

■対象企業 中小企業

■対象設備 機械設備など

■貸与限度額 100万円～1億円

■利率

年2.75%(県・市から0.5～2.75%の利子助成あり)

■貸与期間 10年以内

問(公財)石川県産業創出支援機構

☎076-267-1174

シルバー会員が多分野で
活躍しています。

60歳以上のみなさん

シルバー人材センターで

お仕事してみませんか★

就業体験もできます

入会お待ちしております。

毎週水曜日相談員います(9:00～12:00)

(公社)七尾市シルバー人材センター ☎52-4680

(公社)石川県シルバー人材センター連合会

高齢者活躍人材確保育成事業 ☎076-222-4680

今月の市民相談

※祝日は除きます。事情により中止する場合があります。

相談の種類	主な内容	場 所	相談日	時 間
消費生活相談(予約制) 相談担当者: 担当職員	悪質商法などの消費者トラブル	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		6月12日(金) 6月26日(金)	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り入れ・連帯保証など金銭問題		6月 8日(月) 6月22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		6月19日(金)	13:00～15:00

※法律相談、クレ・サラ相談、登記相談は1人30分以内

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	6月15日(月) 7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	日常生活の困り事(民生児童委員) 人権相談(人権擁護委員)		毎月第1・3水曜日 毎月第2・4水曜日	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、日常生活の困り事、人権相談	能登島地区コミュニティセンター 田鶴浜地区コミュニティセンター 中島地区コミュニティセンター	6月22日(月)	10:00～12:00 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 (電話相談あり ☎52-7830)	パトリア5階 フォーラム七尾	毎月第1～ 第4火曜日	13:00～17:00

※以上4つの相談受付は終了の20分前まで

☎ 総務課人権・男女共同参画室 ☎53-1112

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	パトリア3階 相談室ほか	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

☎ 子育て支援課 ☎53-8445

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 (相談専用電話 ☎52-0783)		毎週月～金曜日	13:00～16:00
----------------------------	--	--	---------	-------------

☎ スポーツ・文化課 ☎53-3661

こころの健康相談 相談担当者: 保健師	心の健康に関する相談	パトリア3階 相談室ほか	毎週月～金曜日	8:30～17:15
------------------------	------------	-----------------	---------	------------

☎ 健康推進課 ☎53-3623

木造住宅無料耐震診断！

いづどこで起きてもおかしくない大地震。耐震診断をして、「安心」を得ませんか？



安心安全な暮らしを！

診断の結果、耐震が必要と判断された場合は市の耐震補強工事の助成制度を利用することができます！

住宅の耐震化支援制度	
七尾市	最大 160 万円

※詳細はお問い合わせ下さい！

Panasonic リフォーム Club
リファインなお

アオイ建設株式会社

〒926-0021 七尾市本府中町ル部45番地5

TEL: 0767-52-2502

FAX: 0767-52-2522

URL: <http://aoi-kensetsu.jp/> E-mail: info@aoi-kensetsu.jp

建設業許可/ 石川県知事許可(特1)第8143号

月1マルシェ
ふれあい市
@ワークパル七尾
6月14日(日) 9:00～12:00
♡リサイクル品♡
洋服・着物・日用品
♡会員手作り品♡
野菜・小物
とっておき！ 9:00～12:00
青空 掘り出し市
この日のために
とっておきました！！
特別開館しています
旧御祓中体育館 9:00～12:00
旧御祓中体育館
(リサイクル家具・小物など)
9:00～12:00
特別開館しています
(祝日除く)
毎週/月・水・金
(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 TEL: 52-4680

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
七尾市能登島通町チ部2番地
TEL/FAX 0767-85-2752
【担当 西川剛志 080-1965-6748】
能登島の建築屋さんブログ
♡40回目♡
人はそれぞれ成長する段階があります
あなたが挑戦する事を皆が全力で止める
だからいつまで経っても同じステージです
失敗を恐れて立ち止まるのが本当の失敗
失敗しても挑戦する事が未来につながる
どんな未来にするかは自分次第で決まる
(株)西川総合建築/西川測量登記
代表取締役 西川剛志

今月の休日医療

	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	診療科目	小児休日当番医 9:00～12:00 (七尾市・中能登町・羽咋郡市)
6月14日 (日)	恵寿歯科 ☎53-6155 桜町	モリ薬局 FAX53-4656 桧物町	八野田整形外科医院 ☎54-0811 藤橋町	整形外科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
			森クリニック ☎54-8688 国分町	内科・ 胃腸外科・ 肛門外科	
6月21日 (日)	浜岸歯科医院 ☎52-5115 湊町	中山薬局 FAX52-1382 生駒町	やまもと眼科クリニック ☎52-0250 藤野町	眼科	志賀クリニック ☎0767-32-5307 志賀町高浜町
			辻口医院 ☎66-0118 中島町浜田	外科・ 循環器科	
6月28日 (日)	とよはら歯科医院 ☎53-1075 塗師町	中山薬局パトリア店 FAX54-0738 御祓町	岡部内科クリニック ☎52-3007 本府中町	内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
			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	
7月5日 (日)	今井歯科医院 ☎52-2684 小丸山台	つじ薬局 FAX62-4044 和倉町	清水眼科医院 ☎52-6383 米町	眼科	さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
			さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町	内科	

※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。開局時間以外も対応します。
※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。

問 健康推進課 ☎53-3623

七尾市休日当番医

検索

**スポーツギャザー770の
スイミングスクール**

強い体をつくろう！

スイミング

無料体験のお申し込みは☎52-2970

スポーツギャザー770 検索

**広報なな「七尾ごころ」
広告募集**

発行部数 毎月22,100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

ベンリー七尾店

暮らしを、便利に!!
明日を、元気に!!

◆病院や施設から自宅に帰るので、家を片付けたいが家具が大きい・重いので動かせない。
◆これまで出来ていたキッチンやお風呂掃除、庭の草むしり、お部屋掃除ができなくなった。
その他生活上のお困りごとなど

見積もりは無料!! 気軽に相談願います

スタッフ募集中!!

石川県七尾市桜町10 営業月曜日～土曜日9時～17時
お問い合わせは **0120-043-770**
メール: nanao@benry.com
http://nanao.benry.com/

ベンリー七尾店は恵寿総合病院の直営店です

**相談できる街の
おくすり屋さん**

健康部門では、医薬品、処方せん調剤、健康食品、漢方薬を取り扱い簡易血液検査を行っています。

化粧品部門では、エステ、資生堂、カネボウ、トワニー、リサーチを取り扱っています。

せがわ薬局

七尾・鍛冶町 Tel.53-0810

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

**能登・七尾から
いろんな元気を発信中!**

株式会社 政 浦 七尾市古府町へ部37番地
Tel. 0767-52-8382
第一印刷株式会社 七尾市古府町へ部34-1
Tel. 0767-53-3800

イベント情報



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

☎84-1175

8/30
まで

コレクション展「色とりどりの」

石川県能登島ガラス美術館の収蔵作品から、宝石のような輝きやポップな色彩で私たちの目を楽しませてくれる色ガラスの作品を紹介します。彩りにおいても表現においても、まさに「色とりどりの」世界をご覧ください。



ラスト・ダンス/トゥーツ・ジンスキー/2000年

- 会 期 8月30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
※国民の祝日は70歳以上700円
- 休 館 日 毎月第3火曜日

※コレクション展「色とりどりの」の会期を延長して開催しています。

※新型コロナウイルスの感染状況により、今後の予定を変更する場合があります。最新情報はホームページでご確認ください。



のと里山里海ミュージアム
Noto Satoyama Satoumi Museum

☎57-5100

3/31
まで

ちょっこし大人なクイズラリー

好評につき開催延長！ミュージアムの常設展示を見ながら能登・七尾に関するクイズ(全50問)に挑戦してみましょう。全問正解者にはプレゼントがあります。



- 会 期 令和3年3月31日(水)まで
- 開館時間 9:00~17:00
- 休 館 日 毎週火曜日、年末年始(ただし、祝日は開館)
- 入 館 料 無料
- 参加対象 中学生以上
- 所要時間 約1時間

●地域学講座「歴史を学ぶ 史料を読む」

古文書を通じて地域の歴史を学んでみませんか！今回は資料の整理法を紹介します。

- ◆日 時: 6月20日(土)13:30~15:00
- ◆参加費: 無料
- ◆定 員: 10人 ※6月14日(日)までに申し込みください。
- ◆持ち物: 筆記用具(鉛筆)、くずし字辞典、マスク

※6月27日(土)から開催を予定していた「昆虫オリンピック(仮称)」は、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せないため、開催を延期します。

※資料のくん蒸作業のため、6月17日(水)は臨時休館します。



ISHIKAWA
NANAO
ART MUSEUM

石川県七尾美術館

☎53-1500

6/21
まで

第76回現代美術展 七尾展

4月に金沢で開催された県内最大規模の公募展「第76回現代美術展」より、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門、計218点(うち市内在住者の作品は65点)を選抜し展示します。今回は委嘱の部で飯田昌史さん(七尾市)が2度目の受賞となりました。日本を代表する大家から身近な作家まで、石川の美術の今をお楽しみください。



委嘱出品の部・美術文化準大賞
彫刻「殻VII」飯田昌史(七尾市)

- 会 期 6月21日(日)まで
- 開館時間 9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 観 覧 料 一般500円、大高生350円、中学生以下無料
- 休 館 日 毎週月曜日

※新型コロナウイルスの感染状況により、今後の予定を変更する場合があります。最新情報はホームページなどでご確認ください。

公益財団法人 演劇のまち振興事業団



能登演劇堂

☎66-2323

お知
らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、9月末までの公演を中止・延期します。最新情報はホームページやSNSなどでご確認ください。

令和2年度公演ラインアップ(10月~)

- ◆10月17日(土)14:00開演
東京大衆歌謡楽団コンサート ※振替公演
- ◆11月19日(木)~23日(月・祝) 全日16:00開演 ※全5回公演
無名塾 朗読劇「人間失格」
- ◆12月12日(土)14:00開演
モダンスイマーズ 新作時代劇
- ◆令和3年3月20日(土・祝)~21日(日)14:00開演
ブリエールプロデュース「銀色のライセンス」



東京大衆歌謡楽団



無名塾 仲代達矢



ケーブルテレビに加入して
地域密着の自主放送
「ニコニコちゃんねる」を
楽しみませんか

七尾市議会定例会6月会議を 生中継します。

※通常の番組を変更して放送します。

6月 8日(月) 10:00 ~ 提案理由説明
15日(月) 10:00 ~ 代表・一般質問
16日(火) 10:00 ~ 一般質問
24日(水) 14:00 ~ 採決ほか



ニコニコちゃんねるの放送内容

ニコニコちゃんねるは2時間枠で1日に5回放送しています。市からのお知らせや地域の出来事などを週替わりで放送しています。月曜から日曜まで同じ内容で、毎週月曜に更新します。

【放送時間】6時、8時、11時、18時、21時

加入の申し込みは ☎53-8699(平日8:30~17:00)

番組リクエストは ☎53-1130(平日9:00~14:00)

【今月のニコニコちゃんねる】

6月8日(月)~14日(日)

なかじまプロジェクト市民公開講座【後編】(再放送)

15日(月)~21日(日)

長谷川等伯展特別講演会(再放送)

22日(月)~28日(日)

令和2年度七尾市議会定例会6月会議

29日(月)~7月5日(日)

令和元年度七尾鹿島中学校陸上競技大会(再放送)

※収録の都合により、昨年に放送したものを一部再放送します。

※都合により変更になる場合があります。



みんなの本棚

うちどく
23日はななお家読の日

七尾市立図書館

検索

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。蔵書検索や図書の予約(事前に登録が必要)もできます。ぜひご利用ください。

市立図書館

矢田郷地区コミュニティセンター図書室

田鶴浜地区コミュニティセンター図書室

中島地区コミュニティセンター図書室

☎53-0583

☎53-3662

☎68-3336

☎66-8000

新着情報

さよならが言えるその日まで

高木 敦史 著《講談社》

父が死んだ。誘拐犯の汚名を着て…。
残された一人娘の伊緒は父の無実を
信じ、周囲からの非難やマスキミの
追及の中、行方不明の少年を追う。



紙ひこうき、きみへ

野中 柊 作

木内 達朗 絵《偕成社》

シマリスのキリリのところに青い紙
ひこうきの手紙が飛んできました。
やがて現れたのはシマリスのミーク。
二人のすてきな物語の始まりです。



開館のお知らせ

市立図書館、矢田郷・田鶴浜・中島地区コミュニティセンター
図書室は、開館・開室しています。来館の際は、咳エチケットや滞在時間の短縮にご協力ください。

新型コロナウイルスの感染状況により、今後の予定を変更する場合があります。最新情報は市立図書館ホームページなどでご確認ください。

無料法律相談会

交通事故、相続、離婚、債務、登記等
お困りごとをお気軽に相談ください。

日時:6月20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)

広報ななお「七尾ごろ」 広告募集

発行部数 毎月22,100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

人生 100年

60歳以上

シニアの新しい働き方

七尾市

シルバー人材センター

七尾市小島町西部1-3

(☎52-4680)

七尾市シルバー

検索

高齢者活躍人材確保成事業
石川県シルバー人材センター連合会



6月1日からオープン
しました。皆さま
お待ちしております。



CLOSE UP FRESHMAN!!

輝け！ ななおの星

SHINE!
NANA O'S STARなかむら ゆう き
中村 友紀さん 29歳(古府町)

◆仕事は？

和倉温泉お祭り会館でガイドをしています。毎年、でか山を曳いたり、石崎奉燈祭を見に行ったりと祭りが大好きで、この仕事に就きました。無料ゾーンのエントランスでは、市内で行われる四季の祭りや和倉温泉の観光地を紹介し、有料ゾーンの展示ホールでは、七尾が誇る四つの祭りの体験や実物展示の解説をします。

◆趣味は？

旅行です。国内はもちろん、長期休暇があるときは海外に行くのも好きです。言葉の通じない国へ行き、日本とは違う文化を体験することで、視野が広がる気がします。

◆理想の人は？

芯があって、何事にも全力な人が理想です。仕事も遊びも全力で、楽しみながらしている人は輝いていますし、魅力を感じます。私もそういう女性になりたいです。

◆七尾の好きなところは？

祭りがたくさんあるところです。各地域でさまざまな祭りがあり、その歴史や文化を守りながら、次の世代に受け継ぐとするとする人たちがたくさんいるところが好きです。

◆将来の夢は？
七尾の祭りと魅力を県内外の人たちにたくさん知ってもらい、七尾をもっと元気なまちにしたい、たらないと思います。

わが家のアイドル



うどん
大好き～

平成31年
3月7日
生まれ

こがわ りこ
小川 凜子ちゃん

(父：英二／母：幹) 矢田町

マイペースな凜子ちゃん。大好きなお兄ちゃんと一緒に、仲良く元気に育ってね😊



エーンヤー！

平成30年
6月23日
生まれ

しらやま あおし
白山 蒼祇くん

(父：泰司／母：美由紀) 御祓町

乗り物が大好きで、バスと電車を見に行くと運転手さんに手を振るのが日課の蒼祇くん😊これからも元気に大きくなってね！

Editor's Note

編集後記

新型コロナウイルス特別措置法に基づき発令された緊急事態宣言が解除され、少しずつ日常が戻ってきましたが、まだまだ気を緩めてはいけない時期です。そんな中、今月の広報では外出自粛で運動不足になりがちの人に向けて、自宅でできる簡単な体操を紹介しました。表紙は鶴浦町の浜菜さん家族に協力いただき、自宅で体操に取り組む祖母と孫の微笑ましい様子を掲載できました。ありがとうございました。(山口)

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。



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



「七尾ごころ」Catalog Pocket
Delivering e-book in English
电子书籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
한국어 전자전송중
ไทยจะพาดำเนินการ จัดส่ง หนังสืออิเล็กทรอนิกส์
Entregar e-book em Portugues



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。

*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。

