

七尾ごころ

No.193 2020

10

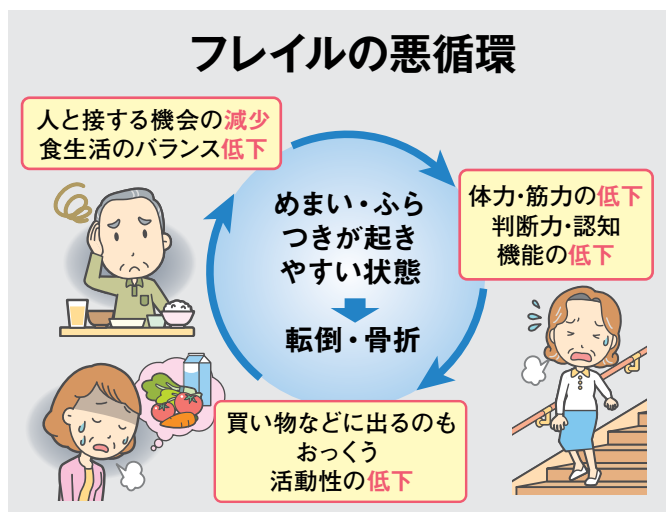
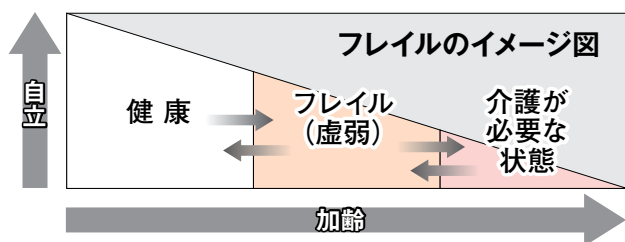
 広報ななお



今こそ！みんなで
介護予防！

今こそ一人一人が健康づくり フレイルを知って、早めに介護予防!

長期的な外出自粛で家にいる時間が長くなると、体力や気力が衰えてしまう悪循環が起きやすくなります。この心身機能が衰えて弱ってしまう状態のことを「**フレイル**」といい、そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性があります。しかし、早めに気付いて適切に取り組むことで、健康に戻ることができます。



予防その1 自分の健康を気遣い、フレイル予防(運動・栄養・交流)に取り組む

運動 ～自分の足で歩ける力を保つ～

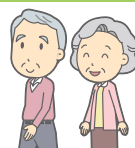
- 体を動かして筋力と柔軟性を保つ(ラジオ体操、ウォーキング、ジムでのトレーニングなど)

栄養 ～おいしく食べる力を保つ～

- 1日3食、バランスの良い食事を取る
- 口の体操や口腔の清掃をするなど

社会交流 ～生き生きとした生活を保つ～

- 家族や友人と話す
- 週1回以上は外出するなど



健康でいるためには、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)を悪化させないことが重要です。年に1回の健康診断やかかりつけ医への定期受診で、自身の健康状態を必ず確認しましょう!

予防その2 地域の通いの場で、みんなで一緒に介護予防に取り組む

誰もがいつでも気軽に通える「通いの場」で介護予防を行っています。地域の集会所や個人宅など、みんなで一緒に取り組むことで続けやすく、人と話すこと(交流)が介護予防につながります。

どんなことをしているの?

体操や頭のトレーニングをして楽しんでいます。(一例)



どこでしているの?

市内の集会所など120カ所以上で行っています。

いつしているの?お金はかかる?

各グループごとに曜日や時間、回数が異なります。会費として数百円必要な場合があります。

新型コロナウイルスの感染予防を行いながら開催しています。現在開催を見合わせているグループもあります。詳細は高齢者支援課までお問い合わせください。

参加するにはどうしたらいいの?

どなたでも参加できます。お近くの通いの場を紹介しています。近くにない場合は、グループを新たに立ち上げる支援を行っています。

予防その3

心身機能の改善を目指して、リハビリの先生と介護予防に取り組む

市では身体機能や生活機能の低下が見られる人を対象に、介護が必要になる前の予防策として「介護予防・日常生活支援総合事業」を行っています。この事業の中には、運動を目的とする「運動型サービス」と、交流を目的とする「交流型サービス」があり、リハビリの先生（理学療法士、作業療法士など）のアドバイスのもと、機能改善を目指して介護予防に取り組めます。

運動型サービス

- ・デイサービスセンター あっとほーむウエスト(古屋敷町)
- ・多機能型ジム マイスタイル(細口町)
- ・デイサービス「みんなの教室」(国際医療福祉専門学校七尾校)



交流型サービス

- ・デイサービスセンター ふれあいの里(松百町)



多機能型ジム
マイスタイル
作業療法士
嶋崎 貴士さん

「正座ができなくなった」「退院後の運動はどうすればいいの」など、利用する人の悩みに合わせ、膝や股関節、腰などを痛めない、その人に合った運動を行っています。何歳からでも体力や筋力はつきますが、続けることが重要です。運動の成果が分かる工夫をしたり、休憩時は会話を楽しんでもらったりしながら楽しく続けられる工夫をしています。介護予防のためにも気軽に運動を始めませんか。



運動型サービスを利用
坂下 利子さん
74歳

私は長年、腰痛と膝の痛みに悩まされ、歩くのが辛くなり近い距離でも自転車に乗っていました。その自転車にも乗れなくなった時、マイスタイルを利用している友人から「介護予防のために介護保険を使うことができる」と教えてもらい通い始めました。利用して1カ月ほどで少しずつ自転車に乗れるようになり、とてもうれしかったです。無理のない程度に休憩しながら、同じ日に利用している皆さんと楽しく運動しています。

運動型・交流型サービスの利用手順

①基本チェックリスト

次ページ掲載の基本チェックリストを付けてみましょう。回答の数が該当する場合は②相談へ

「基本チェックリスト」は、自分では気づきにくい心身の衰えをより早く把握して、介護予防に生かすためのものです。

②相談

七尾市地域包括支援センターに相談しましょう。(パトリア3階7番窓口 53-5789)

③面談

七尾市地域包括支援センター職員が自宅に訪問し、生活状況などを確認します。

④サービス利用の決定

サービス利用の対象者に該当したら、資格者証が発行されます。

⑤サービス利用の開始

どのサービスを使って予防に取り組むか、七尾市地域包括支援センター職員と計画(ケアプラン)を立てて、利用を始めます。

利用料(参考)

週1回2時間程度の
利用で月額約2千円

※要介護認定を受けている人は対象となりません。

基本チェックリストをやってみよう!

自分のフレイル状態（心身の機能低下）を確認しましょう。家族で気になる人がいる場合にも、ぜひやってみてください。



当てはまる質問項目にチェック ✓ を付けます。チェック ✓ の数に該当する人は矢印に進みます。

No.	質 問	回答	✓ がついた数
生活	1 バスや電車を利用して1人で外出をしていない	✓	/ 5個 / 20個
	2 日用品の買い物をしていない	✓	
	3 預貯金のおし入れをしていない	✓	
	4 友人の家を訪ねていない	✓	
	5 家族や友人の相談に乗っていない	✓	
運動	6 手すりや壁をつたわないと階段を上れない	✓	/ 5個 3個以上 該当
	7 椅子に座った状態から何かにつかまらなると立ち上がれない	✓	
	8 約15分間続けて歩けない	✓	
	9 この1年間に転んだことがある	✓	
	10 転倒に対する不安は大きい	✓	
栄養	11 6カ月間で2~3kg以上、体重の減少があった	✓	/ 2個 2個とも 該当
	12 ※BMI 18.5未満である 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = BMI※ (例) 体重45.0kg ÷ 身長1.58m ÷ 身長1.58m = BMI 18.0	✓	
口腔	13 半年前に比べて固いものが食べにくい	✓	/ 3個 2個以上 該当
	14 お茶や汁物などでむせる	✓	
	15 口の渇きが気になる	✓	
閉じこもり	16 週に1回以上の外出をしていない	✓	/ 2個 質問16に該当
	17 昨年と比べて外出の回数が減っている	✓	
認知症	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる	✓	/ 3個 1個以上 該当
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない	✓	
	20 今日が何月何日か分からないときがある	✓	
こころ(抑うつ傾向)	21 ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	✓	/ 5個 2個以上 該当
	22 ここ2週間、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	✓	
	23 ここ2週間、以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	✓	
	24 ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	✓	
	25 ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	✓	

質問1~20合わせて10個以上該当

まずは、ご自身で介護予防に取り組んでみましょう。



心身の機能が低下していることが考えられます

どのように介護予防に取り組めばよいか悩んだときは、七尾市地域包括支援センターにご相談ください。

七尾市長選挙の投票日です

投票日 10月25日(日) 《告示日 10月18日(日)》

令和2年11月6日任期満了に伴い実施します。ただし、候補者数によっては無投票となる場合があります。

投票できる人

■年 齢／平成14年10月26日以前に生まれた人

■住 所／令和2年7月17日以前から引き続き市内に住所および住民登録がある人

☆入場券を郵送します

告示日の後、投票所名や投票時間などを記載した「投票所入場券」を有権者1人に1枚ずつ郵送します。万一、投票所入場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。

●市内で転居された人

9月29日(火)以降に転居の手続きをされた人は、転居前住所の投票所での投票となります。

●市外へ転出された人

投票所入場券が届いた人でも、10月24日(土)までに市外へ転出された人は投票することができません。不在者投票を済ませていても、投票は無効となります。ただし、期日前投票を済ませた後で転出された場合、投票は有効となります。

七尾市長選挙 投票所入場券		郵便はがき 選挙	七尾局 料金後納 郵便
投票日 令和2年10月25日(日) 午前 時から午後 時まで			
投票所			
投票区			
氏名			
姓	名		
受 付	投票用紙交付係		
七尾市選挙管理委員会 〒939-8611 石川県七尾市鶴浜4丁目5番5号 電話：(0767) 53-1111 (内線課内)			

期日前投票・不在者投票はお早めに

■投票期間／10月19日(月)～24日(土)

■時 間／8:30～20:00

■場 所／七尾市役所(本庁)、田鶴浜・中島・能登島の各地区コミュニティセンター(分館を除く)

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し、郵便等投票証明書の交付を受けた人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票日当日の投票

あらかじめ、投票所入場券などに記載する投票場所や投票時間を確認の上、投票所にお越しください。

※第6投票区投票所の高階地区コミュニティセンターは、旧高階小学校に移転しています。

また、平成31年4月7日執行の石川県議会議員選挙から投票所が一部変更されていますので、ご注意ください。

開 票

■場 所／七尾総合市民体育館

■日 時／10月25日(日) 21:15～(予定) ※会場の都合により、参観人の数に制限があります。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いします。

●投票所には、手指消毒剤と飛沫感染防止のためのビニールの障壁を設置します。

問 七尾市選挙管理委員会(総務課内) ☎53-1111

ななおじょう



さいはっけん

七尾城 再発見!

Nanao Castle Rediscovery!!

枝打ちにより、
本丸から
和倉方面まで
見渡せるようになり
ました。

戦国時代を代表する難攻不落の山城、七尾城。お城ファンをはじめ、多くの人々が訪れている市を代表する遺産です。今年度に入り、大規模な整備を行いました。魅力を新たにした国史跡「七尾城跡」へ行ってみませんか。

英語表記を追加!



ます。

案内看板も修繕し、英語表記を加えました。外国人でも安心して歩けます。

段を登ることができます。

本丸、二の丸、三の丸と巡る遊歩道に新しい木製チップを敷き、手すりの危険箇所を改善しました。急な山道ですが、修繕前よりも安全に階段を登ることができます。

NEW 2

遊歩道をより歩きやすく

枝打ちにより風通し、見通しが良くなり気持ちよく散策できます。

今回の整備により、杉で覆われていた本丸の石垣があらわになり、本丸からは七尾湾の全景を見渡すことができるようになりました。間伐、

NEW 1

本丸の石垣があらわに

Nanao Castle REPORT

七尾城跡に行ってきました!

8月21日(金)、小丸山小学校の6年生58人が、七尾市観光ボランティアガイドはろうななおのスタッフの案内で、七尾城跡を探検しました。本丸からの眺めに感動する子どもたち。中には初めて登った子も。身近な遺跡に触れ、ふるさとの誇りを感じていました。

初めて城山に登りました。斜面が急なところや石垣があるところを見て、攻めにくい城だと思いました。本丸からは小学校も見えたのでよかったです。

半田 啓介くん



石垣はきれいな石を積んでいるイメージでしたが、自然の石も味があっていいなと思いました。畠山氏の歴史も知れて面白かったです。今度はゆっくり見たいです。

田村 芹奈さん



和倉までよく見えるね!!





何か出るかも?! 発掘体験会

- 日時** 10月31日(土) 10:00～
- 集合場所** 本丸駐車場
- 定員** 小中学生の親子10組 (1組2人限定)
※要事前申し込み (先着順)
- 費用** 無料

問 スポーツ・文化課七尾城跡保存活用推進室
☎53-8437

今年度は、これまで未着手だった中心部の発掘調査を行います。調度丸は本丸の北側に位置し、土塀の基礎と思われる石垣や大型の石材が残っています。発掘調査によって、屋敷の跡や庭園などが発見される可能性があります。戦国時代当時の七尾城の構造を解き明かす大発見があるかもしれません。

発掘調査は11月末頃まで行い、平日は見学可能です。ぜひ立ち寄りください。

NEW 3
中心部の発掘調査へ

七尾プレミアム 商品券2020

先着順

第2弾

現在、地域での消費喚起や経済を循環させることを目的に、プレミアム商品券を販売中です。11月2日(月)から追加販売を実施します。今回は先着順のため、販売委託先の市内23郵便局で商品券がなくなり次第、終了となります。数に限りがありますので、お早めにお買い求めください。

※8月上旬に市内の世帯主宛てにお届けしたプレミアム商品券購入引換券の引き換え期間は
10月30日(金)までです。ご注意ください。

- ・購入対象者：住民基本台帳に登録された世帯（令和2年10月1日時点）
- ・販売価格：1冊1万円（1万2,000円分 ※1,000円分の商品券が12枚）
- ・購入上限：1世帯10冊まで（購入は1回のみ。分割での購入は不可）
- ・販売期間：令和2年11月2日(月)～令和3年2月26日(金)
9：00～17：00（土・日、祝日、年末年始を除く）
- ・販売場所：市内郵便局23カ所



※商品券を購入の際は、新たな購入引換券の左上に住所と世帯主名を記入してください。

新たなプレミアム商品券購入引換券の取得方法

10月30日(金)までに商品券を10冊購入した世帯

市内23郵便局で、10冊購入した際に新たな引換券を配布しています。

10月30日(金)までに商品券を10冊購入しなかった世帯

市内23郵便局で、引き換え期間が10月30日(金)までの購入引換券と新たな購入引換券を交換してください。
※使用しなかった購入引換券は無効となりますので、お早めにお買い求めください。
【引き換え期間】 令和3年2月26日(金)まで（商品券が完売次第終了）
9：00～17：00（土・日、祝日、年末年始を除く）

7月2日(木)から10月1日(木)までに転入した世帯

10月30日(金)までに、住民票に記載されている住所に購入引換券を送付します。
※特定記録郵便での配達となります。

購入引換券を紛失した人

書類を記入していただきますので、必要な物をお持ちの上、ご来庁ください。

【配布場所】 商工観光課（本庁2階）

【受付期間】 令和3年2月26日(金)まで（商品券が完売次第終了）
9：00～17：00（土・日、祝日、年末年始を除く）

【必要な物】 身分証明書（住所を確認できるもの）、はんこ

詳細は [七尾市 プレミアム商品券2020](#) 検索

問 商工観光課 ☎53-8565

みんなの笑顔



医療へのいざないオンラインツアー in 恵寿総合病院 ～将来を考えるきっかけに～

8月21日(金) 七尾高等学校

七尾高等学校の1から3年生36人は、恵寿総合病院が平成24年度から実施する出前授業に参加し、医療現場に触れた。今回初めてオンラインで開催され、医師や看護師などが実演する内視鏡の操作や採血・注射、リハビリの様子を視聴した。

池島阿純さんは「内視鏡はカメラで体内を見るだけと思っていたが、異物を取り除くこともできると初めて知った。外科だけでなく内科にも興味を持った」と話した。生徒にとって将来を考えるまたとない機会となった。



中学硬式野球で全国大会出場 ～七尾の誇りを胸に全力を尽くす～

8月4日(火) 七尾市役所

中学硬式野球チームの金沢リトルシニアが、第26回日本リトルシニア全国選抜野球大会と第48回日本リトルシニア日本選手権大会への出場を決めた。同チームに所属する能登香島中学校3年生の竹内駿介さんと2年生の竹内大介さん、竹内謙介さん兄弟が黒崎教育長を訪問し、全国大会への抱負を語った。

「七尾の誇りを胸に頑張りたい」と意気込んだ駿介さん。大介さんは「1試合でも多く勝てるように頑張ります」、謙介さんは「3年生を全力でサポートしたい」と全国大会に向けて闘志を燃やしていた。



100歳のお誕生日おめでとうございます ～坂本調一さん～

8月28日(金) ケアハウス ビハーラの里

富山県氷見市で3人兄弟の末っ子として生まれた調一さん。結婚し、28歳ごろに沢野町に移った。農作業が好きで、60歳まで勤めた農業協同組合を退職後、90歳ごろまで自宅で畑などをして過ごした。

現在は妻の貞さんと施設に入所し、習字などを楽しんでいる。誕生日を前に開かれたお祝いの会で「お祝いいただき、ありがとうございます」と感謝を伝えた調一さん。貞さんは「思えば長い夫婦生活。これまでありがとう」と連れ添った年月を振り返った。これからも元気にお過ごしください。



第5回能登島こども会議 ～子どもの視点で地元の問題を解決しよう～

8月26日(水) 能登島小学校

能登島小学校の5、6年生が地域課題の解決策を考える、能登島こども会議が開かれた。児童は8班に分かれ、島内に増加するイノシシの問題などを取り上げ、自由な発想で企画を提案した。

発表後に投票が行われ、能登島産の野菜を使ったピザパンと竹製のカップに入れたジュースを販売する案が最多票を獲得した。高尻菜緒さんは「能登島の野菜の消費になれば。竹を使うことでイノシシのすみかを減らしたい」と企画への思いを話した。発表内容は能登島ふれあいまつりで展示される。



みんなで作ろう安心のまち

10月11日～20日、全国地域安全運動を実施します

全国地域安全運動は、地区防犯協会をはじめとする地域安全運動に取り組む機関や団体、警察が連携し、犯罪や事故などのない安全で安心して暮らせる地域社会の実現を推進する運動です。

● 子どもと女性を守るために！

犬の散歩やランニング、花の水やりなど、日常生活を送る中で防犯の視点を持ち、子どもと女性の安全を見守る「ながら見守り活動」に、ご協力をお願いします。不審者を目撃した際は、警察への通報をお願いします。

● 振り込め詐欺に注意して！

電話でお金やキャッシュカードの話が出たら詐欺を疑いましょう。少しでも怪しいと感じたら家族など周囲に相談し、キャッシュカードを渡したり暗証番号を教えたりしないように注意しましょう。

振り込め詐欺の被害防止のキーワードは**留守電**、**切断**、**即相談**！



● 高齢者の万引き「しない」「させない」「見逃さない」

令和2年7月末現在、七尾署管内での万引きの検挙件数は30件です。そのうち高齢者（65歳以上）は約43%でした。万引きは「自分には関係ない」と思っていませんか。万引きの被害額が多くなると、商品が高くなったり、被害に遭った店が廃業したりと私たちの暮らしに影響するかもしれません。



消防だより

七尾鹿島消防本部
☎53-0119

ご存じですか？通電火災

通電火災は、地震や台風などの自然災害の影響による停電から、電気が復旧する際に発生する火災です。

例えば…

①地震発生



地震による暖房器具の転倒

②避難



避難所へ

③復旧&再通電



暖房器具と可燃物の接触

④火災



電気は復旧したが…

阪神淡路大震災や東日本大震災での出火の過半数が電気関係の火災であることから、地震時の出火原因として注目されました。通電火災は住民が避難し、誰もいなくなったところで電気が復旧することで起こります。

対策方法

1. 避難時にブレーカーを落とす。
2. 感震ブレーカー※を設置する。※感震ブレーカー…地震が起こると自動的にブレーカーを落として電気を遮断する器具。
3. 停電中は電気機器のスイッチを切り、電気プラグからコンセントを抜く。

通電火災から家と地域を守りましょう！

Jアラート 全国一斉情報伝達訓練の実施

Jアラートは、地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

Jアラートからの緊急情報を、さまざまな手段で市民の皆さんへお伝えするための情報伝達訓練を実施します。

■日時 10月7日(水) 11:00

■情報伝達手段

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など

■放送内容

「これはJアラートのテストです」×3回

☎総務課防災対策室 ☎53-6880

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 11月5日(水) 10:00

■情報伝達手段

屋外スピーカー、防災ラジオなど



☎総務課防災対策室 ☎53-6880

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。参加する際は、マスクの着用など感染症対策にご協力をお願いします。

令和2年度コミュニティ助成事業



(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を行っています。宝くじの受託事業収入を財源として、地域の自治意識を高め、連帯感を盛り上げるコミュニティ活動に対し、事業費を助成するものです。

今年度採択を受けた舟尾町会が、宝くじの助成金で神輿の修繕をしました。



☎企画財政課 ☎53-1117

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8月31日現在

先月比較(△は減)※外国人含む

世帯 22,046世帯 (12)

人口 51,422人 (△42)

男 24,448人 (△21)

女 26,974人 (△21)

年齢別人口

0～20歳 7,706人

21～64歳 24,303人

65歳～ 19,413人

転入 65人 転出 78人

出生 26人 死亡 64人

婚姻 14件 その他 9人

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:11月2日(月)

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。

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

お葬式プラン 25万円より (税別)



新しい形のお葬式を提案します

ピアワンソール

七尾市白馬町57部40番地(七尾商業団地入口)

☎0120-141-315



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延期となる場合があります。

◆玉掛け技能講習	10/15～
◆小型移動式クレーン運転技能講習	11/2～
◆高所作業車運転技能講習	11/6～
◆車両系建設機械運転技能講習	11/9～
※ドラグショベル・タイヤショベル・ブルドーザー等の運転資格	
◆クレーン運転特別教育	11/12～
※定置式の天井クレーン・橋形クレーン等の運転資格	

★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!

「新しい生活様式」の実践

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため「新しい生活様式」の実践が全国で勧められています。身体的距離の確保やマスクの着用、3密(密集、密接、密閉)を避けるなどを心掛け、引き続き感染予防にご協力をお願いします。
※詳細は広報ななお7月号や市ホームページをご確認ください。

問健康推進課 ☎53-3624

インフルエンザ予防接種の接種時期のお願い(厚生労働省推奨)

今年度の予防接種は、高齢者の接種が優先となります。以下の時期での接種にご協力をお願いします。

①10月1日(休)から

65歳以上の人

②10月26日(月)から

①以外の人

※特に、医療従事者、基礎疾患がある人、妊婦、生後6カ月～小学2年生は、早めに接種しましょう

<市からの予防接種の費用助成>

■接種期間

令和3年1月30日(土)まで

【高齢者】

■対象

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

②満60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能の障害または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

■費用 1,300円

【子ども】

■対象

市に住民票があり、生後6カ月から中学3年生までの人

■助成金額 1回につき1,000円

問健康推進課 ☎53-3624

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ときは、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、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。

※この届け出は、法務局での登記や相続税の課税に関係ありません。



問税務課 ☎53-8415

公用車を売却します

■申込期限 10月16日(金)

■入札日 10月28日(水)

■入札場所 七尾市役所

■対象車両 マイクロバス 2台

■公開期限 10月27日(火)

■公開場所 中島小学校駐車場



※車両を確認したい場合は、事前にご連絡ください。

※詳細はお問い合わせください。

問監理課 ☎53-1118

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
後畠 シルバー 専用	1万5,200円～3万1,200円
【田鶴浜地区】	
大 津	1万7,800円～4万400円
【中島地区】	
中 島	1万9,600円～4万8,700円
要 貝	2万3,800円～4万6,700円
代 本	5万1,400円～5万4,000円
【能登島地区】	
館 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 10月19日(月)

問都市建築課 ☎53-8429

新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免

次のいずれかに該当する人(世帯)は、今年度の国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免を受けられる場合があります。

①主な生計維持者の令和2年中の収入が、前年よりも3割以上減少すると見込まれる人

②新型コロナウイルスに感染し、主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った人

※広報ななお7月号や市ホームページでも掲載しています。詳細はお問い合わせください。

問税務課(国民健康保険税)

☎53-8412

保険課(後期高齢者医療保険料)

☎53-8988

高齢者支援課(介護保険料)

☎53-8451

特定健診・がん検診の日程

体の状態を教えてくれる特定健診は、治療中の人対象です。

特定健診のみ、11月30日まで市内医療機関で受診できます。会場ではがん検診も同時に実施しています。今年度は特に密集を避けるため、予約が必要です。検診希望日の2週間前までに、がん検診申し込みはがきをポストに投函してお申し込みください。(がん検診の受診票と予約票は、検診日の3～4日前ごろに届きます。)

日		会 場	受付時間	特定 健診	胃	大腸	肺	前立腺	乳	子宮	肝炎
10月	21日(水)	健康増進センターアスロン	8:30 ～ 10:00	●	●	●	●	●	－	－	●
			13:00 ～ 14:00	－	－	●	－	－	●	●	－
	23日(金)	七尾サンライフプラザ ※	8:30 ～ 10:00	●	●	●	●	●	－	－	●
			13:00 ～ 14:00	●	－	●	●	●	●	●	●

「※印」の日は、託児サービスを実施しています。健診希望日の3日前までにお申し込みください。

【これから受診を考えている皆さまへ～集団検診日を追加しました～】

日	会場	受付時間	特定 健診	胃	大腸	肺	前立腺	乳	子宮	肝炎
12月	15日(水)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00	●	●	●	●	—	—	●
			13:00～14:00	●	—	●	●	●	●	●
	17日(木)	七尾サンライフプラザ	12:00～15:00	—	—	●	●	—	●	—

【注意】会場名の七尾サンライフプラザは現在の「矢田郷地区コミュニティセンター」です。

☎健康推進課 ☎53-3623

10月19日(月)～25日(日)は 行政相談週間

総務省では行政相談業務を実施し、皆さまから国の行政全般への苦情や意見・要望などを受け付けています。担当行政機関とは異なる立場からその解決を図り、行政運営の改善に役立っています。

行政相談は、以下の行政相談委員と総務省行政相談センターきくみみ石川で受け付けていますので、気軽にご利用ください。

■行政相談委員

- ・春木 憲(七尾)
- ・佐原 加津美(七尾)
- ・伊藤 邦夫(田鶴浜)
- ・釜井 文雄(中島)
- ・千場 恵美子(能登島)

■行政苦情110番

総務省行政相談センターきくみみ石川 ☎0570-090-110
※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。

☎総務課人権・男女共同参画室
☎53-1112

公立能登総合病院職員募集

令和3年4月に採用する職員を募集します。

■募集職種および採用予定人数

職 種	採用予定人数
臨床検査技師	1人程度
薬剤師	4人程度
作業療法士	1人程度
助産師	1人程度
看護師	2人程度
調理師	2人程度

■申込期限 10月27日(水)まで

■試験日 11月6日(金)

※申し込み方法など、詳細は公立能登総合病院ホームページをご覧ください。



☎公立能登総合病院総務課
☎52-8749

成人対象 歯科健診のお知らせ

歯周病は成人が歯を失う最大の原因です。高齢者においては、歯と口の機能の衰えが全身の機能の衰えの入り口になるといわれています。歯周病の初期は自覚症状がほとんどないため、定期的に歯科健診を受診し、早期発見・早期治療をすることが大切です。

生涯、自分の歯でおいしく食べ、健康に過ごすためにも歯科健診を受けましょう。

■対象

令和3年4月1日までに40、50、60、70、76歳になる人

※対象者には、各種健診の案内に受診券を同封しています。

■健診期間 11月30日(月)まで

■場所 七尾市、中能登町の指定歯科医療機関

■健診内容

問診、歯科健診、歯科衛生指導

■費用 500円

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料です。

☎健康推進課 ☎53-3623

ピアノ大好きコンサート

スタインウェイピアノであなただけの音色を奏でませんか。皆さんの申し込みをお待ちしています。

■日時 12月6日(日)

■場所

七尾市文化ホール大ホール

■参加費

1,000円(出演者1人につき)

■申込期限 11月4日(火)

■持ち時間 7分以内(2曲まで)

☎(公財)七尾市公共施設管理公社

☎53-1160

山びこ荘講座参加者募集 そば打ち道場・初級編

一から始めるそば打ち道場。自分で打つおいしいそばは格別です。

■日時

11月22日(日) 8:30～14:00

■定員 15人

■参加費 2,000円

☎ふれあいセンター山びこ荘

☎57-0022

義援金を被災地に送金します

皆さま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金されます。

■義援金をいただいた団体のご芳名
(敬称略)

【令和2年7月豪雨災害義援金】

・山原昌娃きもの着付学院

☎福祉課 ☎53-3625

新型コロナウイルス感染症 対策に関する寄付のお礼

新型コロナウイルス感染症対策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)

・明治安田生命保険相互会社
金沢支社 216,200円

建設業を営む事業主の皆さん 国の退職金制度を活用しませんか

建設業退職金共済制度は、建設現場で働く従業員の福祉の増進と、建設業を営む中小企業の振興を目的に設立された国の退職金制度です。掛け金の一部を国が助成し、事業主の負担分は税法上全額非課税です。詳細は、建退共ホームページをご覧ください。

建退共 検索

☎(独)勤労者退職金共済機構

建退共石川支部

☎076-242-1161

不法投棄には 厳しい罰則があります

不法投棄をすると「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、5年以下の懲役、もしくは1千万円以下の罰金、法人は3億円以下の罰金が科され、厳しく罰せられます。

市では不法投棄者が判明した場合、警察へ通報します。投棄者が不明な場合は、土地所有者や管理者が撤去することになるので、廃棄物が捨てられないように、定期的な巡回や草刈りなど適正な管理をお願いします。



☎環境課 ☎53-8421

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。

☎ 広報広聴課 ☎53-1130

中高年・シニア求職者のための 企業説明会と個別相談会

55歳以上の人で就職に関する悩みはありませんか。企業説明会では、中高年やシニアの人を歓迎する企業の話聞いて、自分に合った企業を探せます。個別相談会では、仕事に関する相談や情報収集ができます。

【企業説明会】

■日時

10月27日(火) 13:30～16:00

■場所 七尾市文化ホール24会議室

【個別相談会】

■日時

10月28日(水) 10:00～12:00

13:00～15:30

■場所 七尾市文化ホール13会議室

※参加を希望する人は、事前にお申し込みください。

☎(株)歩(石川県事業委託運営先)

☎076-227-8760

石川県立七尾産業技術専門校 令和3年度入校生募集

■募集学科(定員)

普通課程 生産設備保全科(10人)

普通課程 自動車整備科(30人)

■応募資格

おおむね35歳以下で、高等学校卒業または卒業見込みの人

■訓練期間

生産設備保全科 1年間

自動車整備科 2年間

■申込期限 10月30日(金)

☎石川県立七尾産業技術専門校

☎52-3159

ラッピング講習

デパート包み♡ 基本包み♡
定員10名 **10/23(金) 9:30～15:30**
無料です! ※切 10/9(金)

暮らしに役立つ お掃除講習

11/10(火)～11/11(水)
定員10名 無料です! ※切 10/27(火)

60歳以上のシルバー会員でない(公社)七尾市シルバー人材センター ☎52-4680
人気の講習受けれます(公社)石川県シルバー人材センター ☎076-222-4680 連合会
申込受付中 ▶ 高齢者活躍人材確保育成事業

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。
※当日は、マスクの着用など新型コロナウイルス感染症対策にご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

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		10月23日(金) 11月13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		10月12日(月) 10月26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		10月16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	10月19日(月) 11月2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	10月20日(火)	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 (電話相談有り ☎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！

いっ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？



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
リファインななお

アオイ建設株式会社

〒926-0021 七尾市本府中町1部45番地5

TEL: 0120-891-770

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

ふれあいの集い
10/10(土) 9:00-15:00
ワークパル七尾

英桃太郎 & 鈴英会
細流会 & 大村翠社中
岬ゆたか

テント市 青空市
特別開館しています 9:00~12:00
旧御祓中体育館

大盛況!
ななおシルバーさんの ミニマルシェ
ワークパル七尾にて♪ 9:00~12:00 月～金
朝どれ野菜! 安くて新鮮!

(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
♡44回目♡

①やっいて、結果が出ている人
②やっいて、結果が出ていない人
③やっいてなくて、結果が出ている人
④やっいてなくて、結果が出ていない人
多くの人は③番を理想として失敗してしまう
重要なのは①、②が将来大きな成果を残す

(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・羽咋市)
10月11日 (日)	三井歯科クリニック ☎68-6877 田鶴浜町	中島薬局 FAX72-3370 中能登町能登部下	山田産婦人科医院 ☎52-3035 御祓町 安田医院 ☎72-2027 中能登町能登部下	産婦人科 内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
10月18日 (日)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	坂本薬局 FAX53-0026 塗師町	みばやし眼科 ☎54-0384 国分町 辻口医院 ☎66-0118 中島町浜田	眼科 外科・循環器科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
10月25日 (日)	とよはら歯科医院 ☎53-1075 塗師町	コトブキ薬局 FAX52-8114 桜町	岡田胃腸科外科クリニック ☎53-7211 万行町 おくむら内科胃腸科医院 ☎57-0753 下町	内科・外科・胃腸科 内科・胃腸内科	公立羽咋病院 ☎0767-22-1220 羽咋市市場町
11月 1日 (日)	木山歯科医院 ☎66-1878 中島町浜田	あおぞら薬局石崎店 FAX62-3912 石崎町	やまもと眼科クリニック ☎52-0250 藤野町 さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町	眼科 内科	さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
11月 3日 (火・祝)	恵寿歯科 ☎53-6155 桜町	ふじはしまち薬局 FAX57-5363 藤橋町	横山内科医院 ☎57-5700 御祓町 なかお内科医院 ☎74-2132 中能登町良川	内科 内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町

※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。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
ジュニアスポーツ教室**

強い体をつくろう！

体験無料

スイミング テニス サッカー

無料体験のお申し込みは☎52-2970

スポーツギャザー770 検索

本場中国のギョーザ

玲瓏餃子

RINRON-GYOZU

小麦粉から時間をかけて丹念にこねる！それこそが、
コシのあるリンロン餃子のおいしさの秘訣です。
ニンニク不使用なので、いつでもお口のニオイを気に
することなくお召し上がりいただけます。

営業時間 11:00～14:00 17:00～21:00
定休日 火曜日
住所 藤橋町申53（どんたくアスティの向かい）
電話 080-6127-6505
URL https://rinron.noto.jp/



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

今月の特集
淡麗清湯塩拉麺
塩味の革命。

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

12/13
まで

特別展 「生けるガラス—中川幸夫の花器」

既存の華道流派から離れ、独自の花の表現を追求したいいけな作家・中川幸夫（1918～2012年）が自身のいけバナのために制作したガラス作品を紹介。いけバナの既成概念を覆し、花本来のあるがままの命を見極めようとした中川の世界観をご堪能ください。



胎ノ 1975年ノ貝、自作ガラス
撮影：新居義久

■会 期

12月13日(日)まで

■開館時間

9:00～17:00

※12月から9:00～16:30

※入館は閉館の30分前まで

■観 覧 料

一般800円、中学生以下無料

※10月18日(日)「いしかわ文化の日」は石川県内居住者無料

■休 館 日

毎月第3火曜日

ISHIKAWA
NANA
ART MUSEUM

石川県七尾美術館 ☎53-1500

10/25
まで

長谷川等伯展 ～収蔵品にみる等伯と長谷川派～

当館が現在、所蔵品や寄託品として保管している長谷川等伯(1539～1610年)や関連の作品は約40点。等伯や養父の宗清(1507～1571年)、養祖父ともいわれる無分(生没年不詳)、一門の等誓(?～1636年)など、能登に深い関わりを持つ絵師たちが集います。本展では、それらの作品を中心に28点を紹介しています。



「鬼子母神十羅刹女像」
長谷川信春(等伯)筆 富山市・妙傳寺蔵

■会 期 10月25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

※10月18日(日)「いしかわ

文化の日」は石川県内居住

者無料

■休 館 日 毎週月曜日

※10月26日(月)～11月5日(木)は、館内整備・展示替えのため休館します。



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

☎57-5100

10/17
・
10/18

里山里海プチフェス 2020

能登歴史公園[国分寺地区]で、自然・歴史に親しむプチ体験イベントを開催します。参加希望者は10月15日までに電話でお申し込みください。



昨年行われた古代歴史体験の様子

■10月17日(土)

・銅鏡作り 10:00～12:00

参加費無料、定員10人

・勾玉作り 14:00～15:30

参加費無料、定員20人

・はじめてのウォーキング講座 14:00～15:00

参加費無料、定員20人

■10月18日(日)10:00～12:00、13:30～15:30

・木の葉のキーホルダー・ペンダント作り

参加費100円、各時間帯定員10人

・葉っぱのスタンプカード作り

参加費100円、各時間帯定員10人

●地域学講座「歴史を学ぶ 史料を読む」

日時：10月10日(土)13:30～15:00

参加費無料、定員10人(申し込みは10月9日まで)、鉛筆とくずし字辞典を持参

公益財団法人 演劇のまち振興事業団



能登演劇堂
能登演劇堂

☎66-2323

お知らせ

「演劇のまちあゆみコーナー」 の紹介

当コーナーでは、これまでの公演の衣装や台本、舞台写真などを常時展示しています。観覧時にはマスクの着用や検温、名簿への記入など新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。



演劇のまちあゆみコーナー

■開館時間

9:00～17:00

(入館は16:30まで)

■場 所

七尾市中島文化センター

■観 覧 料

無料

■休 館 日

月曜日、祝日、年末年始

※下記の公演は中止となりました。詳細はホームページをご覧ください。

・「東京大衆歌謡楽団」コンサート：10月17日(土)

・無名塾「人間失格」：11月19日(木)～23日(月・祝)

・「銀色のライセンス」：令和3年3月20日(土・祝)～21日(日)

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



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

ニコニコちゃんねるって？

ニコニコちゃんねるでは、市からのお知らせや地域の出来事、学校の行事などを週替わりで放送しています。毎週月曜日に更新し、月曜日から日曜日まで同じ内容です。

放送時間は？

6時、8時、11時、18時、21時の1日5回、2時間枠で放送しています。

放送内容は？

- ・3分程度のニュースを数本
- ・30～60分程度の番組を1本(下記に今月の内容をお知らせしています)
- ・市からのお知らせや暮らしの情報を数本

七尾市長選挙開票速報番組を放送します

※通常の番組を変更して放送します。無投票の場合は通常の番組を放送します。

10月25日(日)21:00～

市選挙管理委員会が発表する開票速報をお伝えします。
※開票は21:15を予定しています。

【今月のニコニコちゃんねる】

10月12日(月)～18日(日)

なるほどなっとく市政講座
「国際交流『多文化共生』のまちづくり」(再放送)

19日(月)～25日(日)

ロータリースマイルコンサート2019【第一部】(再放送)

26日(月)～11月1日(日)

ロータリースマイルコンサート2019【第二部】(再放送)

11月2日(月)～8日(日)

令和元年度高齢者と子どものスポーツ大会(再放送)

※収録の都合により、昨年に放送したものを再放送します。

※都合により変更になる場合があります。

加入の申し込みは ☎53-8699(平日8:30～17:00)



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

☎53-0583

矢田郷地区コミュニティセンター図書室

☎53-3662

田鶴浜地区コミュニティセンター図書室

☎68-3336

中島地区コミュニティセンター図書室

☎66-8000

新着情報

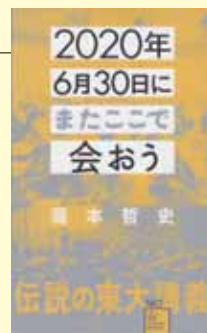
2020年6月30日にまたここで会おう

— 瀧本哲史伝説の東大講義 —

瀧本 哲史 著

《出版：星海社 発売：講談社》

著者は若者世代の「君たち」に向けて「自分の力で世の中を変えていけ！」とメッセージを送り続けてきた。令和元年8月に病でこの世を去ることになったが、著者の思想をこの「伝説の東大講義」1冊にまとめる。



コミュニティカフェ

— まちの居場所のつくり方、続け方 —

齊藤 保 著 《学芸出版社》

コミュニティカフェ。誰もが気軽にふらっと立ち寄り、居心地の良い空間と交流を楽しめる場。その魅力と運営の仕方を各地の事例を交えながら解説する。



お知らせ

○郷土探検隊(仮)

日時：10月11日(日)10:20集合、11:30終了予定

場所：妙観院(小島町)

内容：七不思議の話を聞こう

対象：小学生とその保護者

※新型コロナウイルスの感染状況により、今後の予定が変更になる場合があります。

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:10月17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)

本さぬきうどん

海よ友よ

場所 和倉温泉口(おもちゃ博物館近く)

TEL 0767-62-0500

定休日 月曜日

こちらの広告をお持ちになり、ご来店いただきますとお会計時に10%割引致します。

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



CLOSE UP FRESHMAN!!

輝け! SHINE! NANA'O'S STAR ななおの星

で じま のど か
出島 暢 香 さん 32歳



◆仕事は?

能登島地区コミュニティセンター内にある能登島地域づくり協議会で事務をしています。主にイベントの企画や運営、地区広報紙「能登島新聞」の編集をしています。取材に出掛けると、能登島の皆さんの笑顔や優しさに元気をもらいます。また、七尾第1消防団女性分団に所属していて、保育園で紙芝居などの防火啓発活動を行っています。

◆趣味は?

大好きなアーティストのライブを見に旅行に行くことです。県外の友人にも会えるのでとても楽しいです。新型コロナウイルスが終息したら、たくさん旅行に行きたいです。

◆理想の人は?

周りの人から信頼され、困った人を助けられるような優しい人が理想です。そんな人に私もなりたいたいです。

◆七尾の好きなところは?

祭りがたくさんあるところが好きです。能登島の各地区の祭りでは、同じ内容でも踊りや音が違ったり、その地区にしかない踊りがあったりして、見ていられるだけでも面白くて飽きません。

◆将来の夢は?

仕事もプライベートも毎日楽しく過ごしていくことが私の夢です。そして消防団員として、地域の安心・安全を守っていききたいです。

Editor's Note

編集後記

七尾に来て9年目。恥ずかしながら、七尾城では初めて本丸以外の場所に足を踏み入れました。想像していたよりも急な山道に日頃の運動不足を痛感しながらも、鳥のさえずりや景色を楽しんで1周することができました。整備された遊歩道は、木製チップのいい香りがして、歩きやすかったです。これから秋も深まり、山歩きにぴったりの季節。ぜひ身近にあるふるさとの宝を肌で感じてください。山に入る際も、コロナ対策をお忘れなく。(櫻井)

わが家のアイドル



にいに一大好き♡

たか もり とう き
高森 斗希くん

(父: 拓也/母: 華恵) 中島町上町

いつも家族を笑顔にしてくれるとうき。好き嫌いもなく、何でも大きいお口で食べてくれます。お兄ちゃん2人と遊んでいるときの楽しそうな顔を見ているのが幸せです♡

令和1年
9月30日
生まれ



お姉ちゃん
お兄ちゃん
大好きー!

かじもと おう しん
梶本 旺心くん

(父: 善行/母: 麻衣) 和倉町ひばり

家族みんなに笑顔をふりまき「バイバ〜イ」がマイブーム♡甘えん坊だけど、これからの成長が楽しみです!きょうだい仲良くな☆

令和1年
9月6日
生まれ

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 Poket
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
한국어전자전송중
ໂປຣແກຼມການ ຈຶດສົ່ງ ຜົນສົດດິຈິຕອລ
Entregar e-book em Português



*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。

