

# 広報 ななかののの

11 2021  
November  
No.201

おっきいのとちっちやいの  
おいもさんも親子かな？



子育て支援センター行事「親子いもほり」(10月8日 とりやの子ども園)



entrance

子育てにお悩みのかた、自信が持てないかた  
まずは kotona だよりを読んでみませんか

頑張る力をもらっています

私は3人の子どもを持つ母です。10年以上してきた母業ですが、喜び幸せいっぱいとは言えず、日々悩むことが多く、立ち止まってみたり後悔したりすることが多々あります。友達から kotona を紹介してもらい、kotona だよりを読みました。悩みを人に相談することに大きなプレッシャーを感じ、なかなか一歩を踏み出すことができない性分の私にとっては、kotona だよりを読むことで、心が疲れた時には優しい気持ちをもたらえたり、子どものことでどうしたらいいのかかわからず困っている時には、ヒントをもらえたりしています。子育てを応援してくれる存在がある、いつでも来てくださいと言ってくれる場所がある、それが kotona なのだ、と kotona だよりを読んで思っています。私にとって、そういう存在は心強く、頑張る力になっています。

(3児のママさん)



kotona だよりは中能登町ホームページからご覧いただけます。子育て中のかたに限らず、どなたの心にも響く一文がきっとあるはずですよ。

心が楽になります

- ・毎日が「私の思い描いたようにならない」とあせっているとき
  - ・「私って、ひとりぼっち?」とってしまうとき
  - ・なぜだかへトへトで深呼吸すらできないとき
- 誰にでもありそうなこんなとき、『kotona だより』をぜひ読んでみてください。固まった心がほぐされて、自分の中の「つつましい幸福」に気づけるかもしれません。

※「つつましい幸福」はある花の花言葉です。「kotona だよりNo.はじめの1歩」で紹介されています。



kotona だより 二次元コード



特集  
子育てのお悩み・相談は  
子育て支援室におまかせ!

using

子育ては孤独じゃない!  
kotona を利用して変わりました

自分だけじゃないと気づきました

中学生の我が子が学校へ行きたがらなくなってきた約2年がたちました。家の中では元気に過ごしている我が子に、学校へ一歩足を向けさせるにはどうすればよいか悩みました。「今は学校に行かない、行けない」と心に決めている我が子は、自宅の自分の部屋にいるほうが居心地よいと言っていました。学校の担任の先生から『子育て支援室 kotona』の紹介をいただき、もしかしたら町内には他にも同じように悩んでいる親子がいるのかもしれない、と思いました。kotona カフェに参加し、担当のかたから「個々に合った成長・子育てを、一緒に見守らせてほしい」と言っただき、悩んでいるのは我が家だけではないんだ、と気持ちが軽くなりました。

これからも同じ境遇の人たちとの交流やつながりを大切にしていきたいです。

(2児のママさん)



おしゃべりになる感覚でお気軽にご利用ください。kotona の心強いスタッフがお待ちしています。相談内容やプライバシーが漏れることはありませんのでご安心ください。

心強い環境があることで得られる安心感

我が家には3人の子どもがいます。それぞれの年齢に合わせて kotona を利用させていただいています。0歳の末っ子は、予防接種のことや身体計測、離乳食や成長・発達のこと。保育園年長の中間子は、就学のこと。小学校高学年の長子には、保健師さんや子ども家庭支援員の皆さんによくお声をかけていただき、3人ともとてもお世話になっています。最近では、子どもだけでなく母である私自身も、新型コロナワクチンの予防接種時に授乳について相談させていただきました。身内以外にも相談しやすい場があることは、とても安心ですし、とても頼りになります。子どものライフステージに合わせて、今後も kotona に助けをいただきたいと思っています。いつもありがとうございます!

(3児のママさん)

「そんなことで相談してもいいのかな?」  
と抱え込まず、子育て支援室へお気軽にご相談ください。笑顔になれる方法を一緒に見つけていきましょう。  
間健康保険課子育て支援室  
☎72・3134



子育て支援室では「妊娠前から出産、そして0歳から18歳までのお子さんの成長を、切れ目なく長い目で見守り、保護者と一緒に寄り添っていききたい」と考えています。そこで、令和3年4月から、相談窓口「kotona(「トナ」)を開設しました。kotonaとは、フィンランド語で「at home」の意味です。コドモとオトナが合わさったような言葉のように、ともに支え合い、ともに成長できたら。また、子どもでない、大人でもない思春期のお子さんにも寄り添っていききたい、そんな思いが込められています。kotonaでは赤ちゃんの遊び場「arku(あるく)家族カフェ」「にじいろ」家族カフェ「tunagu(つなぐ)」の窓口があります。

# なかのと子育てサポート号、出発!



医療のケアが必要な  
お子さまとご家族にも  
寄り添っています

妊娠・出産・乳児期・  
幼児期・学童期・思春期・  
大人へとつながるライフ  
ステージの中で、医療の  
ケアが必要になったお子  
さまとご家族に寄り添  
い、一緒に成長を見守っ  
ていきます。



成長を見守っているお子さまの  
ご家族から、とても素敵な成長  
記録の色紙をいただきました。  
子育て支援室では、中能登町  
のお子さまが、健やかに成長  
されることを願っています。

どうぞお気軽に  
お越しください

ようこそ、子育て支援  
室へ! 私たちは koto  
na のスタッフです。  
お子さんの成長や子育  
ての喜びを分かち合い、  
お悩みにはほんの少しで  
も心が軽くなるようなお  
手伝いができたらと思っ  
ています。  
その子らしい成長、そ  
のうれしい子育て、家庭  
ごとの幸せを尊重しなが  
ら、皆さんと一緒に見  
守っていったらうれしい  
です。いつでもお越し  
ください。



スタッフには、助産師、管理栄養士、保健師、  
保育士の有資格者が勢ぞろいしています。

間健康保険課 子育て支援室  
(行政サービス庁舎)  
☎72・3134



# ゼロ 「虐待0のまち」 を目指して

11月は児童・高齢者・障がい者への虐待防止推進月間です

子どもやお年寄り、障害のある人などいわゆる「社会的弱者」への虐待が全国的に後を絶たず、解決すべき重要な問題となっています。

あなた自身、または周りに問題を抱えている家庭はありませんか？

他人が首を突っ込むのはちょっと…とためらわずに、地域ぐるみで見守り、虐待のないまちづくりをしていきましょう。

## 子ども

### なぜ体罰や暴言をしてはいけないのか

体罰等が子どもの成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっており、「しつけ」と称した暴力なども含め、体罰等が繰り返されると、心身に様々な悪影響が生じる可能性があることが報告されています。

体罰によらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて社会全体で取り組んでいきましょう。



※体罰がゆるぎないものであることは法定化されています。

## 高齢者・障がい者

### どんなことが虐待になるの？



殴る、蹴る、ベッドに縛り付けるなど	身体的虐待
怒鳴る、罵る、話しかけているのに無視をするなど	心理的虐待
生活費を使わせない、本人の意思に反する年金や貯金の使用	経済的虐待
わいせつな行為をしたり、強要するなど	性的虐待
入浴させない、食事を与えない、劣悪な室内環境など	介護、世話の放棄、放任（ネグレクト）

子育てをしている家族、介護をしている家族などが心身ともに疲労し、追いつめられ、その結果、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。誰もが安心して暮らせるよう、正しい知識をもち、地域ぐるみで高齢者や障がい者、介護する家族を支援していきましょう。

## 虐待かも？と思ったら

ためらわずにご相談ください。虐待を受けているご本人が相談することもできます。秘密は守られますのでご安心ください。

- ▶ 児童への虐待
  - 子育て支援室（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3134
  - 七尾児童相談所 ☎ 53 - 0811
  - 通話料無料虐待対応ダイヤル ☎ 189（いちはやく）
- ▶ 高齢者への虐待
  - 高齢者支援センター（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 2697
- ▶ 障がい者への虐待
  - 長寿福祉課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3135



## 令和4年度 保育園・認定こども園入園申込みのご案内

### 申込受付期間

11月1日（日）から

11月30日（火）まで

健康保険課子育て支援室

（行政サービス庁舎）

☎ 72 - 3134

## 申込方法

各園と健康保険課子育て支援室に申込書を用意しています。必要事項を記入し、第1希望の園へお申し込みください。現在通園している園児についても申し込みが必要です。年度途中での入園、出産予定のお子様の入園希望も期間中にお申し込みください。

町外の園を希望する場合は園にご相談のうえ、健康保険課子育て支援室へ申し込みください。

## 必要な書類

保育を必要とする場合（教育ではない場合）、保育必要事由の添付資料が必要です。

保育を必要とする理由（保護者の状況）	添付書類
①就労されているかた（月48時間以上）	就労証明書、自家営業等就労申立書
②妊娠、出産のかた	母子手帳（母の氏名、分娩予定日がわかるページ）の写し
③疾病・障がいのかた	診断書、障害者手帳の写し
④親族等の介護、看護のかた	対象者の診断書、障害者手帳の写し
⑤求職活動中のかた	入園申込誓約書、求職活動支援機関等利用証明書
⑥就学のかた	在学証明書、時間割等の写し
⑦育児休業中のかた	育児休業期間等の記載のある就労証明書

## 保育園・認定こども園一覧

入園の対象はいずれの園も2か月児からです。

公私・種別	施設名	住所・電話番号	開園時間	特別保育
私立 認定こども園 （教育・保育）	とりやの子ども園	春木11部38番地 ☎ 74 - 0135	平日 7:00～19:00 土曜 7:00～18:00	休日保育 一時保育 病後児保育
	たんぼぼ保育園	春木3部18番地1 ☎ 74 - 2054	平日 7:00～19:00 土曜 7:00～18:00	一時保育 病後児保育
公立 保育園 （保育）	こすもす保育園	良川た部3番地 ☎ 74 - 2051		
	あおば保育園	二宮力部58番地 ☎ 76 - 8181		
	つくし保育園	水白19部1番地1 ☎ 77 - 8181		
	さくら保育園	能登部下46部1番地1 ☎ 72 - 8000		

※利用時間、休日保育、一時保育、延長保育、病後児保育等の詳細については各園のウェブサイトをご覧ください。

## 令和2年度に実施した 主な事業

### 新型コロナウイルス感染防止対策関連

特別定額給付金事業	17億 8,216万円
緊急経済対策費	4億 5,609万円
児童生徒1人1台端末整備事業	1億 4,751万円
トイレ洋式化、手洗い自動水酸化	3,326万円
臨時特別給付金事業 (子育て世帯・ひとり親家庭等)	2,651万円



なかの応援商品券の販売

### 総務費

新庁舎整備事業	8億 9,562万円
---------	------------



行政サービス庁舎開庁

### 民生費

障害者等自立支援給付事業	4億 5,034万円
保育園運営事業	3億 7,641万円
児童手当等支給事業	2億 4,249万円
福祉医療費支給事業	1億 2,053万円

### 農林水産費

団体営土地改良事業費	2億 4,719万円
県営土地改良事業	8,175万円

### 土木費

道路橋りょう新設改良事業	2億 3,422万円
除雪事業	1億 2,979万円

### 教育費

図書館統合整備事業	4,627万円
-----------	---------

### 上下水道事業費

老朽管更新事業 (水道事業会計)	3億 6,218万円
------------------	------------

## 令和2年度 一般会計

### 町民1人あたりに換算すると?

- ▶ 支出額 74万円  
(一般会計の支出総額 130億 2,406万円÷人口)
- ▶ 貯金額 37万円  
(一般会計基金 65億 5,981万円÷人口)
- ▶ 借金額 70万円  
(一般会計負債 123億 5,518万円÷人口)



※ R3.3.31時点の住民基本台帳の登録人口 17,526人で計算

## 特別会計・事業会計 特定の収入と支出で経理を行う会計

特別会計名	歳入	歳出
後期高齢者医療	2億 5,596万円	2億 5,593万円
介護保険	23億 6,102万円	23億 4,601万円
国民健康保険	18億 9,433万円	18億 7,313万円
分譲宅地造成事業	1,265万円	12万円
ケーブルテレビ事業	1億 3,070万円	1億 3,062万円
水道事業会計	歳入	歳出
収益的収支	4億 6,589万円	4億 5,528万円
資本的収支	2億 7,430万円	5億 409万円
下水道事業会計	歳入	歳出
収益的収支	14億 7,291万円	16億 2,756万円
資本的収支	8億 2,687万円	12億 5,386万円

## 基金・地方債

### 町の貯金と借金

基金	令和2年度末残高
一般会計	65億 5,981万円
(財政調整基金)	51億 1,991万円
(減債基金)	1,069万円
(その他特定目的基金)	14億 2,921万円
介護保険特別会計	2億 2,655万円
国民健康保険特別会計	5億 173万円
基金合計 (貯金)	72億 8,809万円
地方債	令和2年度末残高
一般会計	123億 5,518万円
水道事業会計	31億 3,351万円
下水道事業会計	97億 6,179万円
地方債合計 (借金)	252億 5,048万円

### 財政用語解説

- **歳入**  
入ってきたお金
- **歳出**  
使ったお金
- **地方交付税**  
町の財政状況に応じて国から交付されるお金
- **繰入金**  
基金を取り崩して収入するお金
- **町債**  
町が借り入れるお金

### 町税の内訳

町税種別	歳入
町民税	7億 5,637万円
固定資産税	8億 9,576万円
軽自動車税	5,456万円
町たばこ税	7,914万円
合計	17億 8,583万円



## 令和2年度 中能登町

# 決算報告

決算は皆さまから納めていただいた税金や、国・県からの補助金がいくら入ってきて、どのように使ったかをまとめた「町の家計簿」です。令和2年度の決算をお知らせします。

総務課 (総務庁舎) ☎ 74 - 2802

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う国の補助金等を活用し、感染防止対策事業として公共施設のトイレ洋式化、手洗い自動水酸化や顔認証非接触型体温計の購入等を実施し、緊急経済対策として応援商品券交付、プレミアム商品券販売、事業者への各種助成金事業を実施したほか、児童生徒1人1台端末整備事業として小中学校にタブレット端末を導入しました。

また町民の皆さまの関心が高かった新庁舎整備事業として、旧鹿西中学校の改修工事を実施し、令和3年2月より

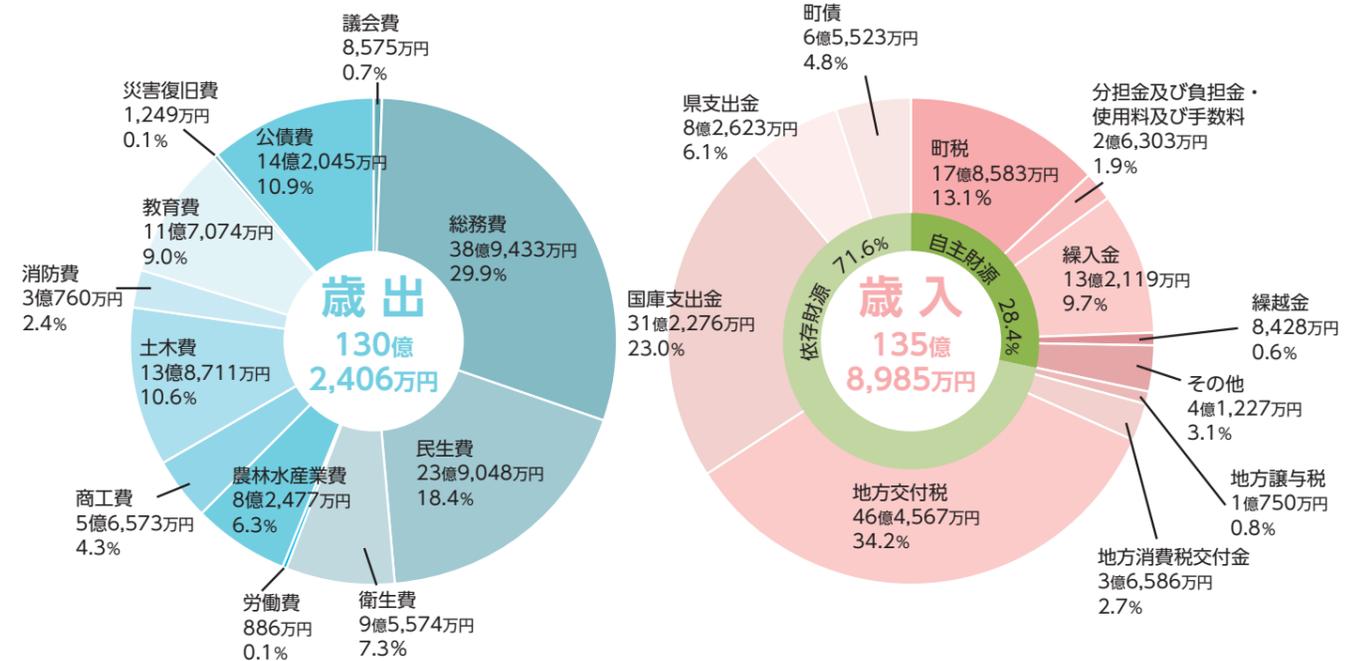
行政サービス庁舎として開庁しました。そのほか、基盤整備事業として、道路改良工事や水道管の耐震化事業を継続して行いました。

地方財政を取り巻く状況は依然厳しいものがありますが、国県の補助金や有利な町債を活用し、将来世代に負担を残さないよう知恵を出し合い行財政改革の推進による行財政コストの抑制を図り、財政基盤の安定化を進めてまいりたいと思います。町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

## 一般会計

福祉や道路整備など町の行政運営の基本的な経費を計上した会計

令和2年度の一般会計の歳入は135億 8,985万円、歳出は130億 2,406万円でした。差引残高は5億 6,579万円となりますが、そのうち5,979万円は翌年度へ繰り越すべき財源となりますので、5億 600万円が実質収支となります。



## 財政健全化判断比率

5つの指標から財政状況を判断

### 財政状況を表す5つの指標

5つの指標すべてにおいて、国の定める基準を超える数値はなく、財政状況は健全な状態にあると言えます。

比率名	健全化判断比率		早期健全化基準
	令和元年度	令和2年度	
実質赤字比率	赤字額なし	赤字額なし	14.17%
連結実質赤字比率	赤字額なし	赤字額なし	19.17%
実質公債費比率	12.6%	11.3%	25.0%
将来負担比率	70.2%	39.7%	350.0%
資金不足比率	不足なし	不足なし	-

- ▶ **実質赤字比率**  
一般会計に赤字がどのくらいあるのかを表す指標
- ▶ **連結実質赤字比率**  
すべての会計で赤字がどのくらいあるのかを表す指標
- ▶ **実質公債費比率**  
すべての会計で借金返済にあてる経費がどのくらいあるのかを、3年間の平均値で表す指標
- ▶ **将来負担比率**  
すべての会計で将来負担が見込まれる経費がどのくらいあるのかを表す指標
- ▶ **資金不足比率**  
すべての公営企業会計で資金不足がどのくらいあるのかを表す指標

住民窓口課

閩住民窓口課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3132

## マイナンバーカード申請の出張窓口を開設します

アル・プラザ鹿島に出張し、マイナンバーカード申請のサポートをします。この機会にぜひマイナンバーカードを作りませんか？

- ▶日時 11月21日(日) 10:00～15:00
- ▶場所 アル・プラザ鹿島 セントラルコート
- ▶必要なもの

- ①通知カード
- ②本人確認書類
- ③個人番号カード交付申請書 ※紛失した場合は会場でお申し出ください。

**A**運転免許証・旅券（パスポート）・在留カードなど  
**B**健康保険証・年金手帳・学生証・医療費受給者証など



申請時に希望した人は郵送によるカードの受け取りもできます。申請当日にその旨お申し出ください。  
 郵送をご希望される場合は、本人確認書類**A****B**それぞれ1点ずつと、通知カードをご持参ください。

※この出張窓口はカードの「申請」のみ行うことができます。カードの「受け取り」はできませんのでご注意ください。

長寿福祉課

閩長寿福祉課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3135

## 令和3年度地域福祉計画アンケートにご協力ください

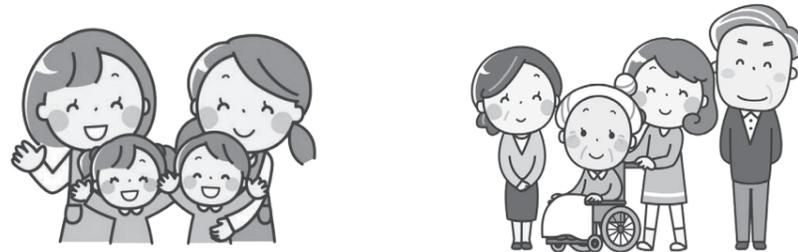
地域福祉計画のアンケート調査を行います。

このアンケート調査は、社会福祉法に基づき実施されるもので、中能登町の地域住民の生活全般にわたる福祉の向上を図ることを目標として、これからの地域福祉推進の方向性を示すものとなります。

「地域福祉計画」を策定するうえで、町民一人ひとりの声を反映し、高齢者福祉、障がい者福祉、子育て支援など各福祉分野と連携を図りながら、行政福祉施策に反映する資料として活用されます。

調査をお願いする1,000世帯には、10月下旬にアンケート調査書類を送付しますので、調査票に記入後郵便ポストに投函ください。

なお、この調査は、地域福祉計画の目的以外に使用することはありませんので、回答くださるようお願いします。



健康保険課

閩健康保険課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3129  
 日本年金機構七尾年金事務所 ☎ 53 - 6511

## 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和3年中（令和3年1月1日から令和3年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和3年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
①令和3年10月下旬から11月上旬にかけて順次発送	令和3年1月1日から令和3年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された人
②令和4年2月上旬	令和3年10月1日から令和3年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された人（①の対象者は除きます。）

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！



企画課

閩企画課（総務庁舎） ☎ 74 - 2806

## 石川県民手帳を販売します

2022年版の石川県民手帳の販売を開始します。

数量に限りがありますので、お早目にご購入ください。完売した場合はその時点で販売終了となります。



- ▶販売期間 11月8日(月)から12月20日(月)まで（土日祝除く）
- ▶販売時間 8:30～17:15
- ▶販売場所 中能登町役場総務庁舎 企画課
- ▶販売価格 1冊 500円

※おつりのないようにご協力願います。

### 選べる花御膳

サイドメニュー天ぷら盛り合わせか茶碗蒸しのどちらかお選びいただけます

1100円(税込)

大えび3尾 大えび天 赤えび

### 選べる花御膳

サイドメニュー天ぷら盛り合わせか茶碗蒸しのどちらかお選びいただけます

1100円(税込)

天ぷら盛り合わせ 日替りケーキ

のど黒 ぶり あじ えび天

**土、日、祝**

ホール&キッチンスタッフ募集中!!

【午前の部】 10時～15時  
 【午後の部】 17時～21時  
 時給901円～ 年齢不問

★お電話お待ちしております★ 毎週火曜定休日

**ふぐのお寿司が 食べれるお店 回転寿司 さと海 TEL 76-1439**

おいしいみかん入荷しました。

みかん大福

よもぎ万頭の  
**のと屋**  
 中能登町井田53  
 不動滝入り口そば  
 ☎(0767)76-1479

週末限定

お待たせしました。純生ロール始まりました。

栗蒸しようかん ※渋皮付栗入り

純生ロール 和栗ロール

秋限定

お仕事の様子、公開中 → [のと屋は能登で和菓子を考える…の心](#) 検索

有料広告欄

有料広告欄

生涯学習課

闘ふるさと創修館 ☎ 74 - 2735

## 石動山スタンプラリー 2021を開催中です

いしかわ歴史遺産に認定された国史跡・石動山の歴史を学びながら公園内をめぐるスタンプラリー。

爽やかな秋風吹く石動山を歩きながらリフレッシュしませんか？

- ▶期間 10月2日(日)～11月23日(日) ※火曜日は休み(11/23を除く)
- ▶場所 能登歴史公園石動山地区
- ▶参加費 大人200円、高校生以下100円 (石動山資料館入館料として)
- ▶受付 石動山資料館

オリジナル  
ハンカチタオルを  
先着 200 人に  
プレゼント!



社会福祉協議会

## 天平の里・ゆうゆうイベント

▶天平の里 (☎ 76 - 0088)

・11月10日(日) 10:20～ シルバーリハビリ体操



※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更または中止となる場合があります。

▶ゆうゆう (☎ 74 - 2278)

■毎週月曜 10:40～ いきいき百歳体操  
(22日はシルバーリハビリ体操)

■毎週水曜 14:20～ いきいき百歳体操  
脳トレ・ドリルの日

■展示：世界の名画展パートⅡ ※11月20日(日)まで

天平の湯

企画課

<消費生活相談コーナー> 闘町消費生活相談窓口 ☎ 74 - 2806  
県消費生活支援センター ☎ 076 - 255 - 2120

## 怪しい副業・アルバイトのトラブルに気をつけましょう

【事例1】チャットで相談にのるだけのアルバイトで、次々と手数料を支払わされた。

【事例2】「レンタル彼氏」に登録したが収入は得られず、月額サイト利用料だけを支払われている。

【事例3】「荷受代行」をしたら、自分名義でスマートフォンを6台購入されていた。

【対策】

「簡単に稼げる」「気軽に始められる」と強調するインターネット広告やSNSの情報を安易に信じないようにしましょう。怪しい副業・アルバイトでは、「報酬を得るために必要」などと言われ、登録料やサイト利用料等さまざまな名目でお金を支払わされるという特徴があります。「荷受代行・荷物転送」の裏の目的は消費者の名義で不正

に携帯電話等を購入することで、その携帯電話等が犯罪に使用される恐れもあります。身分証明書、銀行口座等の個人情報を安易に伝えないようにしましょう。

2022年4月から18歳で大人になります。未成年者は、原則として、契約をする場合は親などの同意を得なければなりません。同意を得ずになされた契約は取り消すことができます。しかし、大人になると一人で契約ができる反面、原則として一方的にやめることはできません。インターネット上には様々な副業、アルバイトに関する情報が掲載されていますが、始める前に、家族など周りの人に相談するようにしましょう。不安に思ったときは、すぐに消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン 188)。

長寿福祉課

闘高齢者支援センター (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 2697

## 家族介護者交流会のご案内

自宅で介護している人、自宅での介護経験がある人が対象の交流会です。

今回は、意見交換会とりんご狩りを行います。日頃の介護から離れ、リフレッシュしましょう。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ▶日時 11月19日(金) 9:30～11:30 ▶申込期限 11月11日(日)
- ▶場所 行政サービス庁舎、鹿島路りんご園 ▶定員 15人(先着順)
- ▶参加費 500円

※高齢者支援センターへ電話でお申込みください。

※交通手段のない人には最寄りのバス停まで送迎いたします。



長寿福祉課

闘高齢者支援センター (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 2697

## 男性介護者交流会のご案内

自宅で介護している男性介護者さんを対象とした交流会です。

今回は石川県内の男性介護者グループをオンラインでつなぎ、男性ならではの介護の悩みや日頃の気づきなどを話合います。この機会に介護のヒントを見つけてみませんか？

- ▶日時 11月27日(日) 10:00～12:00 ▶申込期限 11月22日(日)
- ▶場所 行政サービス庁舎 ▶定員 5人(先着順)
- ▶参加費 無料

※高齢者支援センターへ電話でお申込みください。

※交通手段のない人には最寄りのバス停まで送迎いたします。



長寿福祉課

闘長寿福祉課 (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 3135

## 要約筆記啓発講座を開催します

要約筆記とは、聞こえにくい人に文字で情報を伝えるコミュニケーション手段のひとつです。

要約筆記によるコミュニケーションの大切さ、楽しさを体験してみませんか。



回	開催日時	申込締切	会場	対象者
第1回	11月26日(金) 18:00～20:00	11月19日(金)	パトリア3階 会議室3・4 (七尾市御祓町1番地)	中能登町・七尾市にお住まい、 またはお勤めの人
第2回	11月29日(月) 14:00～16:00	11月22日(日)		

※受講の際は、筆記用具の持参とマスクの着用をお願いします。

※申込みはFAX (72 - 3794)でもお受けしています。

さあ! あたらしいステージへ!!

# 人生100年

シニアの新しい働き方 (60歳以上)

### 中能登町シルバー人材センター

鹿島郡中能登町井田3-6-7 ☎ 76-8060

詳しくは **中能登町シルバー** で **検索**

高齢者活躍人材確保育成事業 石川県シルバー人材センター連合会

### 有料広告

[1枠] 5,000円  
[2枠] 10,000円  
[3枠] 15,000円

この枠のサイズは1枠です

「広報なかのと」に掲載する広告を募集しています。申込書は町ホームページからダウンロードできます。

闘情報推進課 ☎ 76 - 2437

【医】【食】【住】安心のメディカルホーム

## ローレルハイツ恵寿

サービス付き高齢者向け住宅

### 入居者募集

恵寿総合病院の敷地内という優れた立地

◇ご夫婦や、ご兄弟2人で一緒に暮らすお部屋や  
◇家具・家電付きのお部屋など

お試し宿泊「要相談」お気軽にお申し込みください

お問い合わせ先：  
七尾市富岡町95番地 ☎ 0767-52-6014

### 住まいと土地の総合案内所

不動産のことなら何でもご相談ください。  
県外在住の方もお気軽にお電話ください。

相談無料

## みらい都志開発(有)

羽咋市石野町ニ107 (やち歯科医院さん向かい)

☎ (0767) 22 - 1537

宅地建物取引業石川県知事(4)3772号  
不動産コンサルティングマスター

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。

### ㈱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】

相談

福祉に関する心配ごと相談
日時 11月22日(月) 14時～16時
場所 行政サービス庁舎1階
福祉協議会
〒74-2252

行政・人権くらしの相談
日時 11月15日(日)
13時30分～16時
場所 行政サービス庁舎2階
201会議室
11月25日(木)
13時30分～16時
場所 ラピア鹿島1階談話室
長寿福祉課(行政サービス庁舎)
〒72-3135
FAX 72-3794

あんしん個別相談の日

心のうちをゆっくり話してみませんか。心のケア専門職があなたのお悩みをお聞きします。
1日時 11月8日(日)
場所 行政サービス庁舎1階
101会議室
10時～13時
2日時 11月24日(水)
場所 ラピア鹿島1階談話室
17時～19時
※予約は前週金曜日まで
健康保険課(行政サービス庁舎)
〒72-3140

ひとり親家庭相談

日時 11月9日(火) 10時～15時
場所 行政サービス庁舎1階
相談室1
健康保険課子育て支援室
(行政サービス庁舎)
〒72-3134

DV相談

電話や手紙など、お気軽にご相談ください。
日時 平日9時～17時
健康保険課子育て支援室
(行政サービス庁舎)
〒72-3134

結婚相談

1日時 11月9日(火)
13時30分～15時30分
場所 社会福祉センター2階
第1研修室
2日時 11月12日(金)
13時30分～15時30分
場所 ラピア鹿島2階
第1会議室
3日時 11月13日(土)
13時30分～15時30分
場所 ラピア鹿島2階
第1会議室
※各相談時間内に限り、次の電話番号で電話相談もできます
080-6846-1912
企画課(総務庁舎)
〒74-2806

手話通訳の案内

窓口での手続きや相談を手話通訳者がお手伝いします。
1日時 11月1日(日) 10時～12時
11月15日(日) 10時～12時
11月29日(日) 10時～12時
場所 行政サービス庁舎1階
相談室2
2日時 11月8日(日) 10時～12時
11月22日(日) 10時～12時
場所 総務課窓口(総務庁舎)
長寿福祉課(行政サービス庁舎)
〒72-3135
FAX 72-3794

消費生活相談

販売や契約に関するトラブルなどの相談。秘密は守られます。
日時 毎週月・金の9時～12時
(祝日除く)
場所 社会福祉センター2階
第1研修室
企画課(総務庁舎)
〒74-2806

消費者無料法律相談会

借金でお困りのかたを対象に弁護士・司法書士による無料の相談会を開催します。
※企画課へ事前予約
日時 11月17日(日)
9時30分～12時30分
13時30分～16時30分
場所 社会福祉センター1階
企画課(総務庁舎)
〒74-2806

司法書士無料法律相談

土地家屋登記▼サラ金などの多重債務▼悪徳商法▼土地問題▼裁判業務など法律に関する相談です。秘密は守られます。
日時 毎週月曜日 10時～12時
※予約締切は前週金曜日
場所 社会福祉センター2階
第1研修室
企画課(総務庁舎)
〒74-2806

司法書士月イチ休日電話相談会

電話相談のほか、ウェブによる相談(要予約)もお受けします。
※収入が減った家賃や住宅ローンが払えないなどの新型コロナウイルスに起因する法律相談
②相続・遺言・成年後見などを始め、生活のうえで直面するさまざまな法律相談
日時 11月14日(日) 13時～16時
当日専用ダイヤル
〒076-292-1088
石川県司法書士会
〒076-291-7070

全国一斉女性の権利ホットライン

夫やパートナーからの暴力やストーカーなどの相談を無料でお受けします。
日時 11月12日(金)～11月18日(木)
8時30分～19時
(土日は10時～17時)
ホットライン番号(全国統一)
0570-070-810
※相談内容の秘密は守ります
企画課(総務庁舎)
〒076-292-7810

募集・イベント

自衛官募集
1 自衛官候補生
資格 18歳～33歳未満のかた
受付 各試験予定日の3日前まで
試験日 11月27日(土)予定
会場 金沢市内(受付時に通知)
2 陸上自衛隊高等工学校生徒資格
17歳未満中卒男子(見込含む)
受付 令和4年1月14日(金)まで
試験日 令和4年1月22日(土)
※第1次試験合格者のみ
令和4年2月3日(日)～6日(日)までの間の指定する日に第2次試験を実施
会場 七尾市内
※自衛隊関連イベント情報等はホームページからでも入手できます。
石川地方本部
自衛隊石川地方協力本部
七尾出張所 53-16991

中能登町自衛官募集相談員

または、お近くの
中能登町自衛官募集相談員まで
二宮武成さん(小田中)
077-1745
木島和夫さん(金丸)
072-2717
打越孝藏さん(羽坂)
074-1050
林 真弥さん(能登部上)
072-22214

消費税インボイス制度説明会

日時 11月11日(木) 10時～11時
12月3日(金) 10時～11時、14時～15時
場所 七尾西湊合同庁舎
1階会議室
定員 15人
参加費 無料
※「事前予約制」での開催のため、参加を希望する場合は、問合せ先までご連絡ください。
新型コロナウイルス感染症の状況により、開催中止となる場合があります。
企画課(総務庁舎)
〒52-9338

中能登町創業支援セミナー

全4日間で経営基礎の習得から事業計画作成まで学びます。創業予定者や受講して間もないかたはぜひご受講ください。
なお、本セミナーの受講は、「中能登町創業支援補助金」の交付要件となります。
申し込みや創業のご相談は中能登町商工会へご連絡ください。
※新型コロナウイルス感染症の状況により内容を変更する場合があります。
日時 11月6日(土) 11月13日(土)
11月20日(土) 12月4日(日)
いずれも9時～12時
会場 中能登町商工会本所
講師 平野禎幸氏
内容 (か)経営コンサルティング、経営・財務・販路開拓、人材育成
定員 20名
受講料 無料
主催 中能登町創業支援ネットワーク
企画課(総務庁舎)
〒76-1221

お知らせ

年末調整説明会の取りやめについて
毎年開催している税務署主催の年末調整説明会は、令和3年以降実施しないこととなりました。
国税庁ホームページで、年末調整に関するコーナーを開設するほか、年末調整に関する動画を掲載する等、各種情報提供を行う予定です。ぜひご利用ください。
▼国税庁ホームページ
https://www.nta.go.jp
企画課(総務庁舎)
〒52-9338

有料広告

[1枠] 5,000円
[2枠] 10,000円
[3枠] 15,000円
この枠のサイズは1枠です
「広報なかのと」に掲載する広告を募集しています。申込書は町ホームページからダウンロードできます。
企画課(総務庁舎)
〒76-2437

pick up
多文化共生・国際交流のひろば
日本語教室を再開
石川県の新型コロナウイルス感染まん延特別警報が解除されたため、10月から日本語教室を再開しています。今後も、感染状況によっては中止する場合がありますのでFacebookでご確認ください。
2か月振りの教室では、受講生やスタッフは安堵感に包まれ、互いに巣ごもり生活を語り合いました。改めて対面での教室の良さが実感され、外国人住民との距離が一層縮まったようです。
教室では、検温や消毒、マスク、フェイスシールドの着用など、コロナ対策は万全です。
<11月の教室> ラピア鹿島にて
☆11月14日(日) 日本語クラス
☆11月21日(日) 多文化クラス
※時間は10:30～12:00
※開催日の5日前までに申し込みをしてください。
中能登にほんご広場「茶の間」
Facebook
問生涯学習課(国際交流担当) 76-1900

町営住宅入居者募集
申込多数の場合は抽選
[コーポとりや] ...4戸
▶申込条件 ①住宅に困っている世帯
②税を滞納していないことなど
▶募集期間 10月28日(日)～11月11日(日)
8:30～17:15(土日祝日は除く)
企画課(行政サービス庁舎) 72-3921

有料広告欄
あなたの生涯設計
一緒に考えます
人生100年時代に突入。未来のあなたと家族にゆとりと安心を。
ソニー生命保険株式会社 金沢ライフプランナーセンター第2支社
ライフプランナー/ファイナンシャルプランナー
〒920-0853 金沢市本町1-5-2 リファール15F
Tel. 076-203-8442 | 携帯 090-2370-9298
E-mail toshiaki\_matsunaga@sonylife.co.jp
松永 敏明
MATSUNAGA TOSHI-AKI
(中能登町二宮出身)
SL2403-4540-2064

役場などの連絡先
庁舎代表 72-3131
住民窓口課 72-3131
(戸籍・住基) 72-3132
(会計) 72-3130
税務課 72-3136
長寿福祉課(介護) 72-3133
長寿福祉課(福祉) 72-3135
高齢者支援センター 72-2697
健康保険課 72-3129
(健診) 72-3140
子育て支援室 72-3134
土木建設課(道路) 72-3920
土木建設課(住宅) 72-3921
農林課 72-3922
(地籍) 72-3923
生活環境課(水) 72-3925
生活環境課(水) 72-3926
生活環境課(環境) 72-3927
総務庁舎
庁舎代表 74-1234
総務課 74-1234
(財政) 74-2802
企画課 74-2806
議会事務局 74-2808
情報推進課(ケーブルテレビ放送センター内) 76-2437
学校教育課(ラピア鹿島内) 76-2808
生涯学習課(ラピア鹿島内) 76-1900

## 目標達成率No.1「愛の献血」

ニュース

9月30日、石川県庁で開かれた「愛の献血助け合い運動における知事感謝状贈呈式」で谷本正憲石川県知事から中能登町へ感謝状が贈呈されました。

令和2年度献血目標達成率が338.8%(454人)と令和元年度に引き続き県内トップとなりました。

献血は1年を通して安定的にお届けする必要があります。今後もアル・プラザ鹿島や役場(総務庁舎・行政サービス庁舎)などで献血が実施される際には、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



感謝状を手にする宮下町長(左)と谷本知事(右)

## 1964年東京五輪 聖火トーチを町に寄贈

ニュース

10月5日、道の駅で、1964年東京オリンピック聖火リレーのトーチが町に寄贈されました。

トーチは当時聖火ランナーを務めた北原新平さん(享年71歳)のもので、9月に開催した「中能登メモリー写真展」で展示するため町に貸与されていました。

妻の俊子さん(春木)は「自宅にこのまま置いておくよりも、町のものとして多くの人に見ていただきたい」と話しました。宮下町長は「大変貴重な品。町の財産として大切にしていきます」と感謝を述べました。

寄贈されたトーチは11月末まで道の駅で展示しています。



寄贈者の北原さん(左)からトーチを受け取る宮下町長(中央)、袋井教育長(右)

## 杉本さんに農林水産大臣表彰

ニュース

10月6日、県土地改良会館(金沢市)で、令和3年度全国土地改良事業功績者表彰伝達式が行われ、前中能登町長の杉本栄蔵さん(能登部上)が農林水産大臣表彰を受賞しました。

在任期間中に町および県内の土地改良課題に取り組んだことが評価されたもので、受賞報告のため役場総務庁舎へ来庁された杉本さんは「農地整備は日本の根幹。引き続き尽力していきたい」と宮下町長に話しました。



表彰を受けた杉本さん(右)

10月31日(日) 午前7時～午後8時

# 衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官国民審査 の投票日です

統一標語  
参加する 明るい未来へ この一票



中能登町選挙管理委員会(総務課内) ☎74-1234

### 投票できる人

- ▶ 満18歳以上(平成15年11月1日以前生まれ)の人
- ▶ 令和3年7月18日以前から引き続き中能登町に住居基本台帳の登録がある人

### 期日前投票(「投票所入場券」をご持参ください)

- 仕事や旅行などで投票日に投票できない場合、事前に投票できます。「投票所入場券」の「宣誓書」欄は、期日前投票をする場合に記入する必要があります。
- ▶ 日時 10月30日(土)まで 午前8時30分～午後8時  
※アル・プラザ鹿島は午前10時～午後8時
  - ▶ 場所 中能登町役場総務庁舎、行政サービス庁舎、アル・プラザ鹿島  
(住所地に関係なく、いずれの場所でも投票できます)

### 投票所の感染症対策について

- ▶ 感染症対策のため、事務員のマスク等の着用、投票所内の定期的な換気・消毒の実施、飛沫感染防止の対応を行います。
- ▶ 来場される際は、マスク等の着用、入り口に設置する消毒液での手指の消毒、周りの人との間隔をあけた整列にご協力をお願いします。
- ▶ 投票所では、消毒済のえんぴつをお渡しします。また、ご自宅からえんぴつまたはシャープペンシルをご持参いただけます。

### 新型コロナウイルス感染症で投票所へ行けない人

- ▶ 新型コロナウイルス感染症のため、「自宅療養」または「宿泊療養」している人で、投票用紙等の請求時点で、外出自粛要請または隔離・停留の措置にかかる期間が、選挙期日の公示または告示の日の翌日から当該選挙の当日までの期間にかかると思われる人は郵便等による不在者投票(特例郵便投票)をすることができます。詳しくは、町ホームページをご確認いただくか、中能登町選挙管理委員会(総務庁舎総務課内)までお問い合わせください。
- ▶ 濃厚接触者の人は、特例郵便等投票の対象ではありません。マスクの着用、手洗いなどの手指消毒などの基本的な感染防止対策をとったうえで、投票所等において投票してください。



11月は「糖尿病予防を考える強化月間」です

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は世界規模で深刻化している生活習慣病のため、毎年11月は世界中で一同に糖尿病予防に向けての取り組みがされています。

自己判断は禁物、適切な治療を

特定健診等の結果が、糖尿病の基準値（空腹時血糖値 126mg/dL 以上、随時血糖値 200mg/dL 以上、HbA1c6.5 以上）より高い場合には、必ず医療機関に相談しましょう。糖尿病ではないと自己判断で受診しなかったり、ネットや週刊誌などを参考に自己流に食事・運動を実践することで、糖尿病が重症化してしまうこともあります。まずは医療機関で精査して、適切な治療をはじめましょう。

糖尿病は、初期には自覚症状がなく、医療機関に通院せず放置してしまう人もいます。しかし、糖尿病を放置して、血糖値が高い状態が続くと、さまざまな合併症を発症します。重症化すると「人工透析」や「失明」、「足切断」にいたり、生活の質を著しく低下させてしまいます。また、「心臓病」や「脳卒中」などを発症して、生命に危機がおよぶこともあります。

知らないうちに進行してしまう  
糖尿病  
3大合併症

し 神経障害 足切断

め 網膜症 失明

じ 腎症 透析



1年あたり

足切断 約1,700人<sup>①</sup>

視覚障害 約1,600人<sup>②</sup>

人工透析<sup>③</sup> 約16,000人

足切断、視覚異常の人数は、わが国の糖尿病患者数を1,000万人として推計しました。① J Foot Ankle Res (2021) 14(1):29 ; ② Jpn J Ophthalmol (2019) 63:26-33; ③ 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の実況」(2019年12月31日現在)

この機会に、ご自身の身体の状態を見つめ直し、発症予防、重症化予防に向け一歩、前進してみませんか。年1回、健康診査・がん検診を受けて、自分自身の身体と向き合しましょう！

◇◇ 今年度の集団健診は残りわずかです ◇◇

健診日	受付時間	場所	健診種類
11月9日 日	8:30 ~ 10:30	カルチャーセンター飛翔	【午前】 ● 特定健診・肝炎検査 ● がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺)
	13:00 ~ 14:00		【午後】 ● 特定健診・肝炎検査 ● がん検診 (肺・大腸・前立腺) ● 女性がん検診 (子宮・乳) ● 骨密度測定
11月19日 金	8:30 ~ 10:30	ラピア鹿島	【午前】 ● 特定健診・肝炎検査 ● がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺)
	13:00 ~ 14:00		【午後】 ● がん検診 (大腸) ● 女性がん検診 (子宮・乳) ● 骨密度測定
11月25日 日	13:00 ~ 14:00	カルチャーセンター飛翔	【午後】 ● 女性がん検診 (子宮・乳) ● 骨密度測定

事前の申込みにご協力ください

全ての健康診査・がん検診は事前申込みとなります。健診を希望される人は、5月中旬に郵送された「なかのと健診カレンダー」または町ホームページをご覧ください。

【申込・お問合せ先】健康保険課 (子育て支援室内) ☎ 72 - 3140

11月は  
カラー野菜ベジタブル月間  
11月18日は  
おにぎりの日



鹿西高校生徒考案「ふるさとキンパ」



織姫市場には色鮮やかなカラー野菜がずらり

「道の駅」織姫の里なかのとは、毎年11月に地元の生産者が丹精込めて栽培した『カラー野菜』や『おにぎり』が店頭に並びはじめます。

カラー野菜の種類には、色鮮やかなサラダ用の「紫白菜」や甘みや栄養素が多い「オレンジ白菜」、酢につけるとピンク色になる大根「能登むすめ」、ニンジンの独特な臭みが少なく、フルーティな香り成分を含む「アロマレッド」などがあります。



レシピを無料配布

カラー野菜を身近に使うため、織姫市場内で、機能性や収穫時期、簡単ドレッシングなどを紹介した「カラー野菜レシピ」を配布しています。

11月は毎年、「カラー野菜ベジタブル月間」としてPRし、織姫市場でお弁当などを作っている「キャッチ・マザー

「道の駅」織姫の里なかのとは、毎年11月に地元の生産者が丹精込めて栽培した『カラー野菜』や『おにぎり』が店頭に並びはじめます。

また、中能登町は日本最古のおにぎりが発見された町で、11月18日は「おにぎりの日」、そして11月15日～21日までを「おにぎりウィーク」として、道の駅では多彩なおにぎりがずらりと並びます。

特に、鹿西高校の生徒が考えた6種類のおにぎりが商品化され、カラー野菜や古代米の特産品を使ったおにぎり「ふるさとキンパ」は、古代米にごま油を混ぜたご飯に、能登豚、中島菜、アロマレッド、キムチなど、具材がたっぷり入っており、栄養満点でおおすすめです。

「道の駅」織姫の里なかのへのお越しを心からお待ちしております。



道の駅 公式HP Instagram

☎ 76 - 8000 【営業時間】 8:45 ~ 18:30

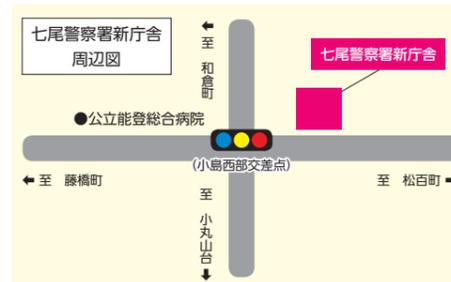
七尾警察署庁舎  
移転のお知らせ

七尾警察署新庁舎の完成に伴い、下記のとおり移転します。

新庁舎は全ての人使いやすいユニバーサルデザインとなっています。

また、72時間連続稼働が可能な非常用自家発電設備や、最大3日間の貯水が可能な受水槽を設置し、災害時の防災活動の拠点としての機能を確保しています。

- 新庁舎業務開始日 11月29日 月
- 移転先住所 〒926 - 0852  
七尾市小島町九部4番地5 (地図参照)



☎ 53 - 0110 ※番号は変わりません

中能登消防署からの  
お知らせ



お宅の住宅用火災警報器、そろそろ交換時期ではありませんか？

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。また定期的に作動確認を行ってください。詳しくは住宅用火災警報器の取扱い説明書をご覧ください。



令和3年秋季火災予防運動  
11月9日 日 から 11月15日 月 まで  
乾燥した日が続きます。火の元には十分注意しましょう！

中能登町消防団秋季火災防ぎょ訓練のお知らせ  
▶ 日時 11月14日 日 7:00 ~  
▶ 場所 「道の駅」織姫の里なかのと (井田)

☎ 76 - 0119

町立図書館・図書室の開館について

図書館統合整備に伴い、町立図書館の名称をそれぞれ下記のとおり変更します。

変更前	変更後
鹿島図書館	中能登町立図書館
鳥屋図書館	ふるさと創修館 図書室
鹿西図書館	カルチャーセンター飛翔 図書室

町立図書館及び各図書室は **12月5日** 9:00 から業務を再開します。

町立図書館内見会・図書館利用カードの事前申込み

- ▶日時 11月26日(金)～28日(日) 9:00～17:00
- ▶場所 中能登町立図書館 (ラピア鹿島内)

※従来の図書館利用カードは使用できなくなりますので、更新の手続きが必要です。  
 ※図書館利用カードの交付には公的な身分証明書が必要となりますのでご持参ください。  
 ※図書館利用カードの交付費用は、初回に限り無料です。(紛失等に伴う再交付の際は手数料100円が必要です)



行事案内

- ▶ピノキオのおはなし会  
11月6日(土) 14:00～ ふるさと創修館
- ▶ボランティアズのおはなし会  
11月13日(土) 14:00～ カルチャーセンター飛翔



「図書館ボランティア養成講座」開催のお知らせ

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 【第1回目】               | 【第2回目】              |
| ▶日時 11月26日(金) 14:00～ | ▶日時 12月3日(金) 14:00～ |
| ▶内容 おはなし会に登場する小道具    | ▶内容 子どもたちに届けたい本     |

※受講希望のかたはラピア鹿島までお申し込みください。

図書館相互利用について

中能登町立図書館は、七尾市立図書館・羽咋市立図書館・宝達志水町立図書館・志賀町立図書館と協定を結び、町(市)民がお互いの図書館で利用カードを登録し、図書館を利用できる相互協力を行っています。登録するには、運転免許証や保険証など、身分証明となるものが必要です。詳しくは各図書館までお問い合わせください。

- ★七尾市立図書館 ☎ 0767 - 53 - 0583
- ★羽咋市立図書館 ☎ 0767 - 22 - 9777
- ★宝達志水町立図書館 ☎ 0767 - 29 - 8350
- ★志賀町立図書館 ☎ 0767 - 32 - 1740

鹿島図書館 ☎ 76-0544 (ラピア鹿島内) 町内無料 ☎ 9-76-1900 休館中	鳥屋図書館 ☎ 74-2610 (ふるさと創修館内) 町内無料 ☎ 9-74-2735 休館中	鹿西図書館 ☎ 72-4333 (カルチャーセンター飛翔内) 町内無料 ☎ 9-72-4555 休館中
--	--	--

11月の子育て支援センター行事

- ▶【手作りおもちゃの会】とりやの子ども園  
11月8日(土) 10:00～12:00
- ▶【なかよし広場】つくし保育園  
11月9日(日) 10:00～12:00
- ▶【なかよし広場】あおば保育園  
11月10日(月) 10:00～12:00
- ▶【なかよし広場】こすもす保育園  
11月11日(火) 10:00～12:00
- ▶【なかよし広場】さくら保育園  
11月16日(日) 10:00～12:00
- ▶【のびのびサークル】＜運動会ごっこ＞あおば保育園  
11月17日(月) 10:00～12:00 ※定員になり次第メ切



- ▶【クリスマス飾り作り】とりやの子ども園  
11月22日(土) 10:00～12:00
- ▶【のびのびサークル】＜親子でふれあい体操＞あおば保育園  
11月24日(日) 10:00～12:00 ※定員になり次第メ切
- ▶【なかよし広場】たんぼぼ保育園  
11月25日(月) 10:00～12:00

子育て支援センターの利用については予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

保育園と認定こども園は子育ての強い味方です

- たんぼぼ保育園 ☎ 74-2054
- こすもす保育園 ☎ 74-2051
- あおば保育園 ☎ 76-8181
- つくし保育園 ☎ 77-8181
- さくら保育園 ☎ 72-8000
- とりやの子ども園 ☎ 74-0135

行事はコロナウイルスの感染状況により中止になることがありますので、各園へご確認ください。

簡単！おいしい！ヘルシー！食改さんのおすすめレシピ

今回は、食物繊維がたっぷり摂れるメニューを紹介します。

食物繊維が摂れるだけでなく、おからを加えることで汁の保温力がアップして体がポカポカになります！



根菜とおからのみそ汁

【材料】2人分

- ・さつまいも …80 g
- ・ごぼう …20 g
- ・大根 …30 g
- ・だし汁 …300ml
- ・おから …50 g
- ・みそ …大さじ1
- ・青ねぎ …1本

【作り方】

- ①さつまいもは1cm厚さの半月切りにする。大根は短冊切りにする。ごぼうはさがぎにする。さつまいもとごぼうはそれぞれ水につけて、水気を切る。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にだし汁と①を入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、野菜に火を通す。
- ④③におからを加え1～2分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り付け、青ねぎをちらす。

男女共同参画 PR 協力・共同 男女共同参画部！



★おとう飯プロジェクト 第8弾！

コロナ禍でお家にいる時間が増えている今、男性でも簡単に作れるおいしい料理「おとう飯」のレシピを紹介します。第8弾の今回はおがすーさん(七尾市)考案のおとう飯レシピです。

レシピ名「とりキムチ麴炒め」 調理時間 10分



【材料】

- ・鶏モモ肉 (塩麴漬け) …1枚
- ・キムチ …50g
- ・カブの葉 (お好みで) …適量
- ・甘酢ソース (お好みで) …適量
- ・ゆず (お好みで) …適量

【作り方】

- ①塩麴に漬けて一晩寝かせた鶏モモ肉を一口大に切って炒める。
- ②キムチと①を炒めて完成！
- ③お好みでカブの葉や甘酢ソース、ゆずをトッピング。

レシピは町ホームページからも見ることができます

POINT 塩麴に漬けることで鶏肉がとても柔らかく食べやすくなりますよ！



11月は「いしかわパープルリボンキャンペーン月間」です

パープルリボンとは、女性に対する暴力をなくす運動のことです。暴力(DV)は殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、女性の身体や心を傷つける全てのものを含まれます。また、多くのDV加害者に見られることとして、「暴力にはサイクルがあり、それを繰り返すにつれ暴力が激しくなる」ということがいわれています。心当たりはありませんか？ひとりで苦しまないで相談しましょう。



【相談先】★県女性センター ☎ 076 - 223 - 8655 ★健康保険課 (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 3134

町ホームページにも番組表を掲載しています。このアイコンからご覧になれます。



## A なかのと通信 (月2回更新)

[1~15日]

- ・石動山秋のつどい
- ・イモ掘り体験 (さくら保育園)
- ・やさしい手話講座 (第25回「通信機器①」編)

[16~30日]

- ・中能登消防署総合訓練
- ・マラソン記録会 (鳥屋小学校)

## B こども通信 (月2回更新)

[1~15日]

- ・【再】こども向けフィットネス (足元で変わるプロの術)

[16~30日]

- ・【再】こども向けフィットネス (リズムに乗って楽しく体を動かそう)

## C なかのとスペシャル (月2回更新)

[1~15日]

- ・町立保育園めろん組園児鼓隊演奏
- ・【再】いきいき百歳体操

[16~30日]

- ・令和3年度中能登中学校学校祭【合唱編】

時間帯	月	火	水	木	金	土	日
6:00							
7:00							
8:00							
8:30							
9:00							
9:15							
9:25							
9:30							
10:00							
11:00							
12:00							
12:30							
13:00							
13:15							
13:30							
14:00							
14:15							
14:25							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:15							
16:30							
17:00							
17:15							
17:30							
18:00							
18:15							
18:30							
19:00							
20:00							
21:00							
21:30							
22:00							
22:15							
22:30							
23:00							
23:15							
23:30							
0:00							
0:30							

▶ 放送時間や内容は都合により変更する場合があります。  
▶ 「こんな番組が見たい」「あの番組をもう一度みたい」など番組のリクエストを随時募集しています。

▶ 「なかのとチャンネル」への取材希望はお問い合わせください。

〒ケーブルテレビ放送センター ☎ 76 - 2437

## 慶弔だより

(9/1 ~ 9/30 受付分)

- たかさごや ご結婚おめでとう  
夫になる人 妻になる人 (住所)  
小林 大亮 ♥ 河原 陽子 (春木)
- おめでた こんにちは赤ちゃん  
氏名 届出人 (住所)  
山本 夏鈴 忠明 (藤井)  
塩谷 泰志 聡美 (井田)  
上坂 奏雅 宇吉郎 (末坂)  
岡野 瑠月 光 (金丸)  
山本 耀生 哲汰 (西馬場)  
金山 紗々 征二 (徳前)  
白山 望生 英司 (井田)  
藤井 陽誠 祐太 (東馬場)
- おくやみ ご冥福をお祈りします  
氏名 年齢 (住所)  
窪 桂志 65歳 (良川)  
大谷 静子 84歳 (大概)  
菊池紀代子 80歳 (高畠)  
岡 トミ 93歳 (羽坂)  
新屋 孝子 72歳 (良川)  
藤掛 一枝 96歳 (瀬戸)  
後藤 和美 93歳 (武部)  
八十田豊子 71歳 (金丸)  
山森 氣平 74歳 (西馬場)  
藤本 昌平 85歳 (藤井)  
谷内 丞輔 87歳 (高畠)  
向 清枝 62歳 (黒氏)  
小山 政子 90歳 (羽坂)

慶弔だよりは、当町に住所がある人で希望する人のみ掲載しています。  
他の市町村で届け出した人で掲載を希望する場合はお問い合わせください。  
〒住民窓口課 ☎ 72 - 3132

## SPORTS エンジョイスポーツ

■ 第16回中能登町民ソフトボール大会  
10月3日  
鳥屋グラウンド

- ▶ 優勝 町口豆腐店
- ▶ 準優勝 肥田電器(株)
- ▶ 第3位 武部
- ▶ 第3位 芹川



## 日曜祝日当番医

診察時間：午前9時~正午

日程	当番医 (当は当番医、小は小児当番医)
11/3	北村病院 なかお内科医院 公立能登総合病院
11/7	国下整形外科医院 山崎医院 公立羽咋病院
11/14	中村ペインクリニック 桑原母と子クリニック 恵寿総合病院
11/21	三林内科胃腸科医院 辻口医院 とどろき医院
11/23	山崎耳鼻咽喉科クリニック おくむら内科胃腸科医院 国立病院機構七尾病院
11/28	横山内科医院 村田医院 公立能登総合病院

※当番医療機関は急に変更する場合があります  
受診する前に電話などで確認してください



## ふるさと応援寄附金 ありがとうございます

▶ 健康でいきいきと暮らせるまちづくり  
川縁 啓介さま (東京都品川区) より 10万円

## 花見月区 神輿 宝くじの助成金で修復

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の助成を受けて、令和3年度事業に採択された、花見月区の神輿修理修復事業が完了しました。

宝くじは広く社会に役立てられています。



## まちのうごき

人口と世帯数

令和3年10月1日時点

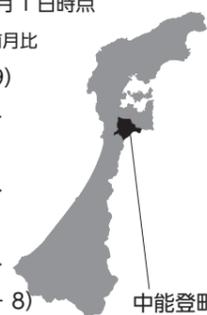
※カッコ内は前月比

▶ 人口 (-9)  
17,417人

▶ 男 (±0)  
8,442人

▶ 女 (-9)  
8,975人

▶ 世帯数 (-8)  
6,633世帯



中能登町

※外国人住民を含む人口、世帯数も掲載

## 納期のお知らせ

▶ 介護保険料

第8期 11月30日

▶ 国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料

第8期 11月30日

▶ 上下水道料

10月分

口座振替 11月25日

自主納付 11月30日

※町税・上下水道料の再振替

12月15日

## 11月は 労働保険未手続事業 一掃強化期間

常用労働者を1人でも雇用している事業主は、全て労働保険(雇用保険と労災保険)に加入しなければなりません。まだ労働保険に加入していない場合は、早急に手続きをしてください。

〒七尾労働基準監督署 ☎ 52 - 3294

〒七尾公共職業安定所 ☎ 52 - 3255

## 町民バドミントン ダブルス大会

参加者募集

▶ 日時 12月19日(日) 9:00 ~ 一般は 11:00 試合開始

▶ 場所 鹿島体育センター体育館

▶ 種目 ● 一般男子・女子ダブルス  
● 親子ダブルス (子どもは小学生とする)

▶ 参加費 1組 1,500円

▶ 締切 11月27日(土)

〒町民バドミントン協会 (敵田)

☎ 090 - 7080 - 9960

