

広報

nakanoto

2025 September

9

No.247



おもしろい!

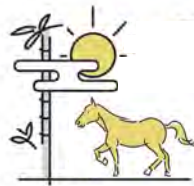
キムチづくり講座



- ★日 時 12/11 困 10:00 ~ 12:00
- ★会 場 ラピア鹿島 栄養実習室
- ★対 象 中能登町にお住まいの方
- ★定 員 15 人
- ★費 用 2,000 円 ※ご返金不可
- ★内 容 発酵のチカラで健康づくり♪ キムチづくりしてみませんか？
- ★講 師 まちの先生 須曾 幸子 氏
- ★持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用のジップロックなど

ほうらい 蓬莱づくり講座

- ★日 時 12/12 金 9:00 ~ (2 時間程度)
- ★会 場 ラピア鹿島 ミュースホール
- ★対 象 中能登町にお住まいの方
- ★定 員 20 人
- ★費 用 1,100 円 ※ご返金不可
- ★内 容 神棚に飾る縁起物「蓬莱」を手作りし、新年を迎えましょう！
- ★講 師 まちの先生 林 栄美子 氏



《生涯学習講座の申し込みについて》

- 講師の都合などにより、日程、会場及び講座内容が変更になる場合があります。
- 受講者が定員の 1/3 に満たない場合は、中止する場合があります。
- お申込みは、お電話による先着順の受付とします。8 月 29 日金から開始しますので 9:00 ~ 17:00 の間にラピア鹿島へお電話ください。土日祝日の電話は受付できません。
定員に達した場合、以後の申し込みはキャンセル待ち、または講師との調整となります。
なお、申込期限は、受講日の 1 週間前です。
- 本講座での個人情報の収集・利用・管理については、「中能登町個人情報保護条例」に基づき適切に取り扱います。

お申込み・問い合わせ先：生涯学習センター「ラピア鹿島」 ☎ 0767 - 76 - 1900

Enjoy lifelong learning courses !

令和7年度

後期生涯学習講座メニュー

大人の運動教室 (自宅でも出来るエクササイズ)

- ★日 時 10/2 ㊟、10/9 ㊟、10/16 ㊟
いずれも 10:00 ~ 11:30
- ★会 場 ラピア鹿島 ミューズホール
- ★対 象 中能登町にお住まいの方
- ★定 員 10人
- ★費 用 無料
- ★内容・講師(全3回)
 - ①心と身体の癒しヨガ
ヨガインストラクター 小林 千晶 氏
 - ②タオルストレッチ 姿勢改善エクササイズ
ノアフिटネスクラブインストラクター
辻 孝夫 氏
 - ③ソフトエアロビクス
健康運動指導士 宮西 好子 氏
- ★持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用
飲料、ヨガマット



※全ての講座に参加できる方を募集します

大人のスマホ講座 初・中級編

- ★日 時 11/4 ㊟、11/11 ㊟、11/18 ㊟
いずれも 10:00 ~ 11:30
- ★会 場 ラピア鹿島 第1会議室
- ★対 象 中能登町にお住まいの方
- ★定 員 10人
- ★費 用 無料
- ★内 容
 - ①LINEの説明・文字・絵文字入力・画像の送り方
 - ②インターネットの検索方法
 - ③動画の活用・見方
- ★講 師 株式会社 HOKUJOH 本多 恵理子 氏
- ★持ち物 お持ちのスマートフォン
(貸し出しも可能です)

※講座内で使用する通信料はご自身の負担
となります。あらかじめご了承ください
※全ての講座に参加できる方を募集します



エンディングノート・写真の整理講座



- ★日 時 11/5 ㊟、11/12 ㊟ いずれも 10:00 ~ 11:30
- ★会 場 ラピア鹿島 第1会議室
- ★対 象 中能登町にお住いの方
- ★定 員 10人
- ★費 用 1,000 円(2回分) ※ご返金不可
- ★内 容 簡単なエンディングノートの作成・大切な写真の飾り方
- ★講 師 まちの先生 清水 雅美 氏
- ★持ち物 筆記用具 他、飾りたい写真1枚お持ちください

※全ての講座に参加できる方を募集します

「さくらの鍼灸院」(芹川)

たもり はるな
田森 春菜さん

Case.1

地域医療への貢献を目指し
地域に寄り添う鍼灸院へ

印象的なミントグリーンの店舗が目印の「さくらの鍼灸院」。今年7月に1周年を迎えました。

オーナーの田森さんは、看護大学を卒業後、県内の総合病院で看護師として長年勤務していましたが、「経験を活かせる資格取得をしたい」という思いから、鍼灸師の資格を取得し、昨年7月に地元である芹川区内で鍼灸院を開業しました。

「女性鍼灸師が相手なら、話しにくい症状などの治療・緩和の手助けができるのでは」と開業時の思いを話す田森さん。その言葉通り、田森さんの話しやすい人柄や、1対1でプライベートの守られた施術スペースでの会話を求めているとされる方も多いそう。

看護師時代は、目の前の仕事に追われ、患者さん1人1人に寄り添いきれなかったという経験と、ゆっくり会話できる場を作りたいという

思いが、現在の営業スタイルのきっかけだそうです。

創業支援補助金は、主に医療機器の購入費用に使用されました。創業セミナーは、「経営の経験がないので、開業するうえでとても参考になった」とのこと。鍼灸の学校で開業に関する講義を受けていたそうですが、創業セミナーで理解度を高めることが出来たそうです。

田森さんは今後について、「昔から、地域医療・在宅医療に関心がありました。高齢化が進む中、鍼灸を通じて、在宅時間を伸ばすためのお手伝いが出来たらと思っています。在宅医療の一部として、相談窓口のような役割も担っていったら」とかたりました。

近く、小児鍼灸の勉強も始めていくそうので、不眠やおねしょの改善などにも対応できる鍼灸師を目指していくとのこと。



▲清潔感のある店内と
区切られた施術スペース
女性目線の
丁寧な施術が好評▶



創業支援

中能登町で創業したい方を応援する「中能登町創業支援補助金事業」

今回の特集では、創業支援補助金を活用して
開業した2名の事業主さんをご紹介します

中能登町民のための創業支援補助金

町内での創業に要する費用の一部を補助します。令和7年度に制度を改正しました！

対象者

町内で個人事業主または法人としてはじめての創業をする方
※中能登町商工会で開催の創業セミナーを受ける・受けた方

補助金額

上限300万円(対象経費の3/4)
※申請時の年齢が65歳以上の場合は上限150万円(対象経費の3/4)

補助対象

事業所などの新設にかかる新築費、増改築費、設備工事費、外構工事費
店舗などの賃借料、備品購入費、開業費(広告宣伝費、資格取得費など)

手続きの流れ



※補助金は3か年に分割交付となります(初年度:補助金額の1/2、2・3年度目:補助金額の1/4)

詳細は町ホームページをご覧ください▶

企画情報課 ☎ 74 - 2806



中能登町の
創業支援事業を紹介



「広瀬式ドライヘッドスパ RAFXIA」(能登部下)

Case.2 さかい てるこ 坂井 照子さん

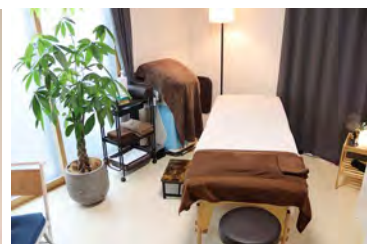
あるそうですが、町内に加え、近隣市町や復興中能登町に人の流れをつくりたいという思いが

お店は自宅の一室を利用して住居兼店舗として営んでいます。多忙だった前職と比べ、子どもたちとの時間も増え充実した日々を送っているそうです。

「家族の不調を聞いていた時、たまたまこの広瀬式ドライヘッドスパを見つけました。これなら改善ができるかも?という思いで、開業に向けて講座を受講し始めました」ときっかけを話す坂井さん。家族の勧めもあり、開業を決意しました。

5月、ドライヘッドスパ専門店「RAFXIA(ラフシア)」が開業しました。

正しい「睡眠」を取り戻し、能登のみなさんを元気にしたい



- ▲▲確かな技術を証明する「ヘッドマスター資格」認定証
- ▲自宅の一室を利用した個室の施術スペース
- ▲施術の様子

中能登町の



これまでの事例紹介

令和4年以降に創業支援補助金を活用された事業者さんをご紹介します

- ・peu a peu (美容室：西馬場)
- ・水田造園 (造園：水白)
- ・曾祢ベース (板金：曾祢)
- ・Mi_Charme (美容エステ：徳前)
- ・クリエイト (左官：二宮)
- ・和心 (美容エステ：新庄)
- ・Dog.Run.Cafe325 (ドッグラン：徳前)
- ・IM-PORGY (IT サービス：東馬場)
- ・Procurator (林業：金丸)
- ・瓦屋 伸 (工事業：金丸)
- ・MESCIMO (飲食店：東馬場)
- ・さくらの鍼灸院 (クリニック：芹川)
- ・炭火やきとり MOMIJI (飲食店：能登部上)
- ・旬鮮酒家 おやじ (飲食店：久乃木)
- ・北國新聞のとべ販売所 (新聞配達業：能登部上)
- ・RAFXIA (ドライヘッドスパ：能登部下)
- ・安藤設備 (設備工事業：新庄)
- ・salon de Neue (美容エステ：能登部下)

創業支援セミナー 今秋開催予定!

これから創業される方・創業後まもない方を対象に、セミナーを開催します。全4日間のセミナーを通じて、経営の基本的な知識を学んでいただき、不安を解消します。

本セミナーの受講は、創業支援補助金の交付要件にもなっています。

- ・日 付：11月中旬～12月上旬頃を予定
※決定しましたらお知らせします
- ・会 場：中能登町商工会
- ・定 員：10人程度
- ・内 容：経営、財務、販路開拓、人材育成など
- ・受講料：無料
- ・講 師：かが経営コンサルティング
代表 平野 禎幸氏
- ・主 催：中能登町商工会 ☎ 76 - 1221



Topics

中能登町子ども消防クラブが結成されました！

子どもの頃から火災予防に対する知識や行動力を身に着けることを目的に「中能登町子ども消防クラブ」が結成され、第1期生として町内小学校4～6年生の児童7名が入部しました。

7月10日に行われた発足式および入部式では、黒氏毅志^{くろうじたけし}中能登町子ども消防クラブ代表の挨拶のあと、部員の紹介が行われました。その後、宮下町長からの励ましの言葉、石垣消防長から子ども消防クラブの手帳とバッジを受け取った部員の皆さんは、元気な声で「誓いのことば」を唱和しました。

部員の皆さんはこれから3月まで、消防学校での訓練や防災学習体験を通じて防火に関する知識を学び、地域の安全を守るための活動に取り組んでいきます。



◀子ども消防クラブ部員と関係者のみなさん

◀▼子ども消防学校で体験してきました！



Topics

第70回石川県消防操法大会

7月26日、金沢市の石川県消防学校訓練場において「第70回石川県消防操法大会」が開催されました。

大会には6月29日に開催された七尾鹿島消防団連合訓練大会で優勝した越路分団と、準優勝した鹿西分団が七尾鹿島を代表して出場しました。

両分団とも、炎天下にもかかわらず日頃の訓練の成果を発揮し、正確で迅速なポンプ車操法を披露しました。

【大会結果】

第16位 越路分団

第17位 鹿西分団



▲鹿西分団
◀越路分団



Topics

あおば保育園夏祭り

7月、町内の各保育園で、夏祭りを模した行事が行われました。このうち、あおば保育園では、盆踊りや縁日、手作りの獅子舞で踊るなどたくさんの催し物が行われました。

園内は園児手作りの提灯の飾りで彩られ、年長さんは縁日でおもてなし側として元気いっぱい頑張っていました。園児たちはワニたたきで楽しんだり、魚釣りで一生懸命になっていたり、思い思いに夏祭りを満喫していました。



盆踊りを楽しむ園児たち

しべつ 北海道標津高校の被災地研修

防災教育に取り組む北海道標津高校の生徒ら 11 名が、被災地研修の一環として中能登町を訪れました。一行は行政サービス庁舎にて職員から令和 6 年能登半島地震時の対応などの説明を受けた後、鹿西高校を訪問し、鹿西高校の生徒と協力し合いながら避難所運営を体験する「HUG」※を使った交流を行いました。研修の最後には、今年 5 月に防災道の駅に認定された「織姫の里なかのと」を訪れ、防災トイレや防災倉庫などを見学しました。今回の研修を通じて、若い世代の方の防災意識がさらに高まり、今後の地域づくりにつながるきっかけとなればと思います。※ HUG…避難所の運営を模擬体験するゲーム



◀▼ HUG の様子



◀ 標津高校と
鹿西高校の
生徒たち

100 歳おめでとうございます！

8 月 7 日、長谷川美喜枝さん（西）が 100 歳を迎え、鹿寿苑にて花束と目録が手渡されました。

長谷川さんに長生きの秘訣を聞いたところ「好き嫌いのないでなんでも食べること。みなさんとお話しているときが楽しい」とお話しされていました。

鹿寿苑職員や利用者みなさんからお祝いの言葉を受け、「ありがとうございます」と笑顔を見せる長谷川さんでした。



長谷川さん（左から 4 番目）、ご家族と宮下町長

地方創生アドバイザーを委嘱

町の特産品開発事業の推進を目的に、一般社団法人おにぎり協会の中村祐介さんを町地方創生アドバイザーとして委嘱しました。

中村さんには、おにぎりの魅力発信やプロモーション、中能登町の六次産業化を含めた助言や町を代表する特産品開発へとつなげる活動をしていただきます。

また、昨年委嘱した、特定非営利活動法人 OUEN Japan の小林博重さんと黄英蘭さんも再任しました。



宮下町長と中村さん

9月1日は防災の日。

～早めの避難で大切ないのちを守ろう～

災害から身を守るためには、何よりも早めの避難行動が大切です。

避難とは、「難（なん）」を「避（さ）」けることであり、避難所だけでなく、その時に安全が確保されている場所（例：自宅、親戚宅、宿泊施設）への避難も考えられます。

避難する家族構成や災害の種別によって、最適な行動は異なります。家族の安全・安心のために、事前に決めておきましょう。

図 危機管理課 ☎ 74 - 1137

行政が指定した避難場所 への立退き避難

命を守るために緊急的に
避難する場所です。

中能登町の指定避難場所は
町ホームページに掲載されています。



中学校

公民館

安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難
することを相談して
おきましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要
です。事前に予約・
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



ホテル

旅館

屋内安全確保

ハザードマップを確認し、
自宅にいても大丈夫かを
確認することが必要です。

※土砂災害の危険がある区域
では立退き避難が原則です。
急激な降雨により屋外への
避難が難しい場合は2階以
上に避難しましょう。



9月の 子育て支援 センターだより

各認定こども園

子育て支援センターに 遊びに来ませんか？

子育て支援センターは、子育て中の家庭を地域で支援するための施設です。ほっと一息ついたり、おしゃべりを楽しんだり、センターの玩具で遊んだりすることもできますので、いつでもお越しください。お子様の心配事や気になること等の相談も受けています。

また、子育て支援センターでは毎月様々なイベントを開催しています。こちらも是非お気軽にご参加ください♪

詳細やご不明な点は各園にご連絡をお願いします。行事は感染状況等により中止になることがあります。

未就園のお子様やそのご家族であれば
どなたでもご利用できます♪

★センター開放 ★イベント開催

保育士常駐&イベント開催あり

とりやの子ども園 どんぐり ※センター・イベント共に要予約

★子育て支援センター開放時間 (前日までに要予約)

月～金曜日 10時～12時・13時～16時

★イベント 10時～12時

育児講座・お話し会・手作りおもちゃの会等を行っています。
季節に合わせた楽しい行事も企画していますので、気軽に遊びにきてください。

1日 月 お便りの会

9日 月 絵本を楽しみましょう

22日 月・26日 金 どんぐり運動会

保育園開放

子育てわくわくルーム (予約不要)

★子育てわくわくルーム開放時間

(町立保育園：たんぽぽ・こすもす・つくし・さくら)

月～金曜日 10時～15時



保育士常駐&イベント開催あり

あおば保育園 子育て支援センター

★子育て支援センター開放時間 ※サークルのみ要予約

月～金曜日 10時～15時

★のびのびサークルイベント 10時～12時

子育て支援センター併設のあおば保育園で外部講師を
招いたり、楽しい企画を行ったりしています。

10日 月 「たまたばこのお話し会」

24日 月 「赤ちゃん絵本を開く時間」



保育園開放

町立保育園 なかよし広場 (予約不要)

★なかよし広場：10時～12時

育児相談、情報交換、リフレッシュなど気軽にご利用ください。

3日 月 あおば保育園 18日 月 たんぽぽ保育園

9日 月 つくし保育園 22日 月 さくら保育園

11日 月 こすもす保育園

★お誕生日のお友達がいたらお声かけください。みんなで祝いましょう♪



お問い合わせは各園へ

とりや
の子ども園
ホームページ



子育て
支援センター
ホームページ



とりやの子ども園
☎ 74-0135
たんぽぽ保育園
☎ 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

食育通信

問 健康保険課
健康支援係

☎ 72 - 3140

楽しく作って
おいしく食べよう！



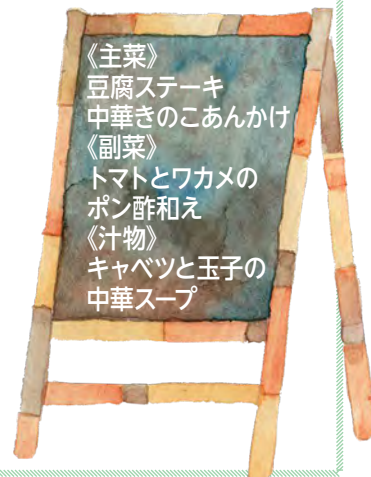
食改さんのおすすめレシピ ～簡単！おいしい！ヘルシー！～

ケーブルテレビなかのとチャンネルで『食改さんのおすすめレシピ』が放送されます。
(詳しくは今月号広報 19 ページの番組ガイドをご覧ください)



※写真はイメージ

《主菜》
豆腐ステーキ
中華きのこあんかけ
《副菜》
トマトとワカメの
ポン酢和え
《汁物》
キャベツと玉子の
中華スープ



マイナンバーカードの有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードとカードの IC チップに記録された電子証明書は、安全性を維持するため、それぞれ以下の有効期限が設けられています。

＜マイナンバーカード＞

発行日から 10 回目の誕生日まで、発行時に 18 歳未満のかたは 5 回目の誕生日まで

＜電子証明書＞

年齢にかかわらず発行日から 5 回目の誕生日まで

●有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの有効期限は、図①のようにカードの表面に印字されています。また、電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの有効期限の 5 年前となります。（新規発行や更新をした方は、有効期限が変わる場合があります）

※ 18 歳未満の方は、マイナンバーカードと電子証明書の有効期限は同じになります



●有効期限が切れるとどうなる？

【マイナンバーカードの有効期限が切れる】

- ・本人確認書類としての利用ができなくなる

【電子証明書の有効期限が切れる】

- ・マイナポータルにログインすることができなくなる
- ・マイナ保険証が利用できなくなる
（電子証明書の有効期限切れから 3 か月間は、マイナ保険証としての利用は可能です）
- ・e-Tax 等の電子申請などが利用できなくなる
- ・証明書のコンビニ交付ができなくなる

要注意！



●有効期限の 2 か月前から 3 か月前をめどに通知が届きます

マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限を迎える方には、図②の「マイナンバーカード・電子証明書有効期限通知書」が、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から届きます。

通知書が届いたら、同封物を確認し、電子証明書の暗証番号を確認のうえ、早めに更新手続きを行いましょう。

※更新にかかる手数料は、無料です

※更新後のマイナンバーカードの受取や、電子証明書の更新は、代理人が行うことも可能です

※有効期限が 3 か月未満になったら、通知が届く前でも更新手続きが可能です

図② マイナンバーカード・電子証明書の有効期限通知書の封筒



※ご注意ください

- ・マイナンバーカード等の更新に便乗した不正な勧誘や、個人情報を聞き出そうとする電話、メール、訪問などに注意が必要です。国や市区町村などが、電話などでマイナンバーカードの暗証番号を聞いたり、金銭を要求したりすることは一切ありません。
- ・令和 7 年度以降は更新対象の方が多く、窓口の混雑が予想されます。事前に有効期限を確認し、有効期限が切れる前に、必ず更新手続きをしましょう。

総務課

☎ 中能登町定額減税不足額給付金コールセンター

☎ 0120 - 567 - 786

中能登町定額減税不足額給付金のお知らせ

対象者の方には、9月上旬から、順次、受給に必要な確認書を送付いたします。オンライン又は郵送により、期限までに申請してください。制度の詳細は町ホームページをご覧ください。

▶申請期限：10月31日☎（郵送の場合は消印有効）

▶お問合せ先：中能登町定額減税不足額給付金コールセンター ☎ 0120 - 567 - 786

※営業時間 8：30～20：00（土日祝含む）



▲町ホームページ

なお、定額減税または非課税等給付金を受給されていない方で以下要件をすべて満たす場合は、不足額給付の対象となる可能性がありますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。

○所得税および個人住民税所得割ともに定額減税前税額がゼロ（本人として、定額減税の対象外であること）

○税制度上、「扶養親族」対象外

（青色事業専従者・事業専従者（白色）、合計所得金額48万円超の方）

（扶養親族等として、定額減税の対象外であること）

○低所得世帯向け給付（令和5年度非課税給付等、令和6年度非課税化給付等）対象世帯の世帯主・世帯員に該当していない（一体措置の上で低所得世帯向け給付対象でないこと）

危機管理課

☎ 危機管理課（総務庁舎） ☎ 74 - 1137

防災スマホ教室を開催します

スマホ（スマートフォン）を災害対策に活用しませんか？

携帯電話ショップの方を講師に招き、スマートフォンの基本的な操作から、スマートフォンを活用した防犯情報収集などを学べる初心者向け講座を開催します。

▶日時：10月2日☎ 10：30～11：30

▶場所：ラピア鹿島 第1・第2研修室

▶対象者：どなたでも

▶参加費：無料

▶定員：12名（先着順・定員に達し次第受付終了）

▶持ち物：お持ちのスマートフォン

※お持ちでない方には貸し出しもできます。申し込み時にお伝えください

▶申込方法：お電話のお申込み、または二次元コードの申し込みフォームからお申込みください



▲申し込みフォーム

健康保険課

☎ 健康保険課 こども家庭センター（行政サービス庁舎）

☎ 72 - 3932

つ な ぐ

「tunagu」家族の会 開催のお知らせ

こども家庭センターの不登校の相談窓口「tunagu」では、保護者同士で話せる機会として、「tunagu」家族の会を年に3回（5月、9月、1月）開催しています。「こどもが登校するのをしぶっていて、どうしたらいいかわからない」、「夏休み明けから登校できなくなった」など、不登校のことを他の保護者のみなさんと話してみたい方は、ぜひご参加ください。

▶開催日時：令和7年9月29日☎ 15：00～17：30

▶場所：行政サービス庁舎 2階 202会議室

▶申し込み：二次元コードのお申込みフォームまたはお電話でお申込みください



▲申し込みフォーム

長寿福祉課

☎ 長寿福祉課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3135

目が見えにくくて困っていませんか？福祉相談会を開催します

ご家庭や職場、外出先で、目が見えにくくて悩んだり困ったりしていませんか。「歩くのが怖い」「新聞の細かい文字が読めない」などの相談ができます。ご家族と一緒に、お気軽にご参加ください。

- ▶日 時：9月18日(木) 13:00～16:00
- ▶場 所：行政サービス庁舎 1階 研修室
- ▶対 象 者：中能登町にお住まいの、目が見えにくくてお困りの方やそのご家族
- ▶参 加 費：無料
- ▶申込期限：9月16日(火)
- ▶そ の 他：相談会のほかに、拡大読書器、遮光眼鏡など体験することができます。
※医師による診察はありません。送迎の希望があれば申込時にお伝えください。

長寿福祉課

☎ 中能登町社会福祉協議会 ☎ 74 - 2252

第20回中能登町福祉のつどい～みんな寄らんかいね～

- ▶日 時：9月21日(土) 9:00～15:00
- ▶場 所：ラピア鹿島
- ▶内 容：・福祉功労者表彰式典 9:00～9:45
・ふれあいステージ 10:00～11:00
・記念講演 13:00～14:00
塚田 誉 氏 演題「誉のドコ行く？上を向いて歩こう」



▲ 塚田 誉 氏

石川県加賀市生まれ、元テレビ金沢アナウンサー

となりのテレ金ちゃんのメインMCを歴任。長寿コーナー「誉のドコ行く？」を担当

※そのほか、鍼灸体験や血管年齢測定などの催しや、キッチンカーもやって来ます！

長寿福祉課

☎ 【認知症高齢者の方】高齢者支援センター（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 2697
☎ 【障がいのある方】長寿福祉課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3135

成年後見制度 ～高齢や障がいなどで判断能力に不安のある方を守ります～

- このようなことでお困りではありませんか？
- 「通帳をなくしたり、どこにしまったかわからなくなる。」
- 「施設入所や福祉サービスの契約内容が理解できない。」
- 「認知症の親の貯金を子どもが勝手に使ってしまう。」

成年後見制度は、認知症の方や知的障がい、精神障がいなどのために判断能力が十分でない方の権利や財産を守るための制度です。

制度に関することや、書類の作成といったことなど、まずはお気軽にご相談ください。



▲パンフレットを行政サービス庁舎ロビーに設置してあります。

さくらの鍼灸院
SAKURA Acupuncture salon

鍼やお灸を使った治療、訪問鍼灸、健康・美容に関するご相談 承ります☆
当院の紹介・メニューなどは
左記 QR コードから！

鍼灸は、最近、西洋医学と合わせて代替医療として大きな役割を担っています！
TVでも特集されることが増え、セルフケアにも取り入れやすいです！
気になる方はぜひ一度ご来院ください！

住所：中能登町芹川ぬ部50番地
電話：090-8182-2699
田森 春菜（予約兼用）

“足ツボ”を試してみませんか？

・むくみや冷えで足がパンパン
・胃腸の調子が良くない…
・ぐっすり寝れない…
・足ツボが気になる… などなど

体験価格(40分)2,000円※お一人様一回限り

癒し処 久世 中能登町東馬場767-6
中能登消防署から小竹交差点方面、400m左側白い平屋

完全予約制 火曜日（他曜日要相談）
☎080-2576-2994

能登初!! 2025.5.11 オープン
【脳疲労】と【睡眠】に特化
広瀬式ドライヘッドスパ専門店

特徴

- ①肩から上の筋肉をしっかりほぐす
- ②頭蓋骨縫合を緩める
- ③頭の反射区を指圧し全身にアプローチ

お体の不調(偏頭痛・眼精疲労・耳鳴り・頭の重たさなど)でお困りの、そのお方へ！
RAFXIA-ラフシア-ドライヘッドスパは、脳疲労と睡眠に特化したヘッドスパです。睡眠の質を向上し、自律神経のバランスを整え、毎日が「なんかいい感じ！」を叶えるお手伝いをします。まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。
ご予約・ご来店お待ちしております！

完全予約制 / プライベートサロン
中能登町能登
090-2066-4983
rafxia0511@gmail.com

～ラフシア～
RAFXIA

長寿福祉課

健康ハウス「憩」 ☎ 72 - 3970

健康ハウス「憩」からのお知らせ

●喫茶店「Lemon」がオープンします

健康ハウス「憩」内に、喫茶店「Lemon」が9月6日☎にオープンします！
お風呂上がりに、ゆったりとしたひとときを過ごしませんか？

▶営業時間：11：00～15：00

▶営業日：水、金、土、日曜日（都合によりお休みになる場合があります）

▶主なメニュー：ピザ、からあげ、かき氷など

※喫茶店「Lemon」のみ利用する場合も、別途入館料が必要となります

●ボランティア演芸会を開催します

古典フラ「プアリリ」によるボランティア演芸会を行います。

▶日時：9月10日☎ 10：15～10：50

▶場所：健康ハウス「憩」大広間

▶その他：観覧は無料ですが、別途入館料が必要となります。



▼健康ハウス「憩」入館料

区分	入館料
就学前児童	無料
小学生	150 円
中学生以上 64 歳以下	350 円
65 歳以上	250 円
障がい者	250 円
中学生以上の町外の方	450 円

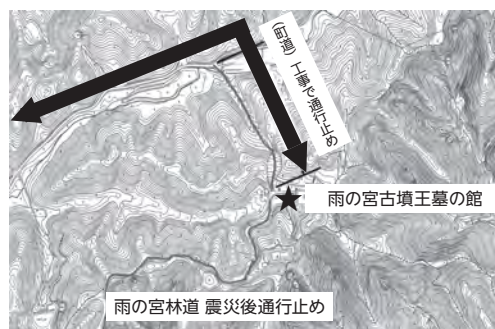
生涯学習課

生涯学習課（ふるさと創修館） ☎ 74 - 2735

雨の宮能登王墓の館 臨時休館のお知らせ

町道工事により雨の宮古墳へのアクセスができないため、
下記の期間中は雨の宮能登王墓の館が休館となります。

▶休館期間：8月18日☎～9月30日☎



生活環境課

生活環境課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3925

水道料金の特別減免について

物価高騰対策として町民、事業者の皆さまの経済的負担を軽減するため、次のとおり水道料金を減免します。
手続きは不要です。

▶対象者：全ての使用者（個人、事業者すべての方が対象）

▶対象月：令和7年8月請求分（7月使用分）から令和7年10月請求分（9月使用分）まで

▶減免内容：水道料金の基本料金およびメーター使用料を減免します。（手続きは不要です）

※下水道使用料は減免の対象外のため、通常どおりの請求となります。

地震に強い山岡のお墓

自社製造でお客様に安心と信頼を

山岡石材店

アル・プラザ鹿島店

鹿島郡中能登町井田と部1番地1（アル・プラザ敷地内）

TEL.0767-76-7005



●新築&リフォーム●
住宅・店舗・事務所・倉庫
《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／にしけん事務所

七尾市国分町井部26番地1

TEL 0120-911-018

【代表取締役 西川剛志】

生活環境課

☎ 生活環境課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3927

公費解体の残置物処分について

《これから公費解体を実施される方が対象です》

公費解体を実施するためには、残置物をあらかじめ撤去しなければなりません。解体建物の中にある可燃物、不燃物、プラスチック製品や貴重品などの必要な家財は、**申請者の責任において**事前に処分・回収していただく必要があります。

ご自身で作業ができない場合は、回収業者の一覧表を解体前の立会時にお渡ししておりますので、手配の程お願いいたします。残置物処分の協力が得られない場合、解体を取りやめる場合があります。

一日も早い復旧・復興のため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

※家屋が全壊・倒壊の恐れがある方には、事前立会時に指示された範囲内で処分・回収してください。

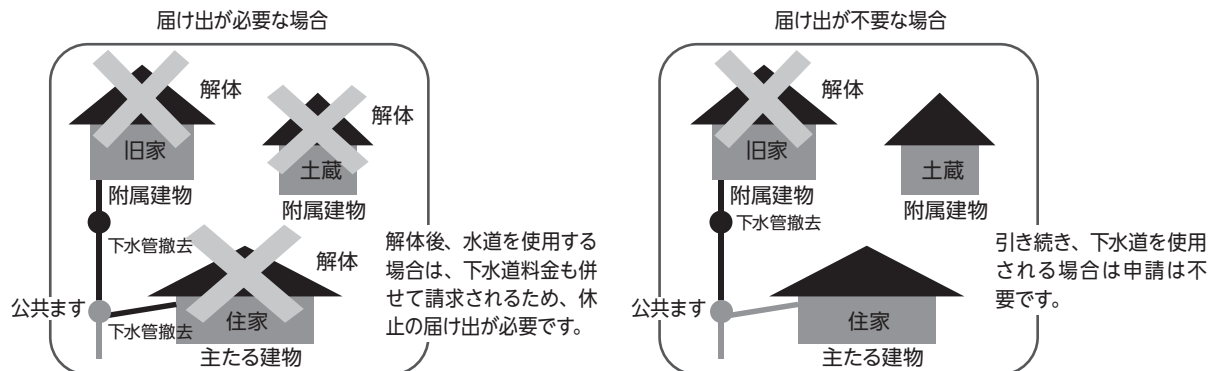
公費解体後の下水道使用休止届について

《公費解体・自費解体で建物を取り壊された方が対象です》

家屋等を解体し、下水道を使用されない場合は、条例に基づく「公共下水道の休止届」を届出してください。

休止届を届出せずに水道の使用を再開した場合は、下水道に接続している実態の有無にかかわらず、水道使用料と併せて下水道使用料が請求されることとなります。

公費解体・自費解体により、下水道との接続が失われている場合は、生活環境課まで公共下水道休止の手続きをしていただくようお願いします。



生活環境課

☎ 生活環境課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3925

9月10日は「下水道の日」です

下水道は、私たちが日常生活で使って汚れた水をきれいな水にし、川や海などに再び戻す役割を果たしています。下水道を利用することで、まちは清潔で住みよい環境となり、また、海や川などの自然を守ることにつながります。

「下水道の日」を機会に、下水道の役割について、改めて考えてみましょう。

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

心の通うまちづくり

みらい都志開発(有)

羽咋市石野町二 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

選び方は

無限太

仕事も遊びも
自分流

中能登町シルバー人材センター

鹿島郡中能登町井田参部 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

企画情報課

☎ 企画情報課（総務庁舎） ☎ 74 - 2806

令和 7 年国勢調査を実施します



国勢調査 2025



国勢調査は、令和 7 年 10 月 1 日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。9 月下旬頃から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

回答は、スマホやパソコンからかんたん便利なインターネットでお願いします。（郵送も可能です）

スマホからの回答は、二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます。ID やパスワード（アクセスキー）の入力は不要です。

国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけではなく子育て支援施策への利用、防災対策への利用、企業等での利用など、わたしたちの身近な暮らしに使われています。

5 年に一度の調査です。皆さまのご協力をお願いします。

※国勢調査を装った詐欺や不審な調査にご注意ください

インターネット回答期間

調査票（紙）での回答期間

9/20^土 → 10/8^水 10/1^水 → 10/8^水

詳細は「国勢調査 2025 キャンペーンサイト」をご覧ください▶



企画情報課

☎ 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

消費生活相談コーナー ～怪しい通販サイトにご注意を～

事例

このような通販サイトは詐欺の可能性が！

- ・市場で希少な商品が入手可能・米やブランド品が不自然に安い・サイト内の日本語表記が不自然
- ・支払い方法が限定されている。振込先の銀行口座が個人名義
- ・キャンセル、返品、返金ルールの記載がない・事業者の名称、住所、電話番号が明記されていない
- ・事業者情報をインターネット検索で調べると、無関係の事業者情報など、嘘の情報が記載されている
- ・問い合わせ先のメールアドレスがフリーメール・問い合わせ先の電話番号が通じない

アドバイス

- ・ブランド品や入手困難な米などが安く買えるなど、通販サイトを見て注文し代金を支払ったのに商品が届かないなどの相談が寄せられています。少しでも怪しいと感じたら利用はやめましょう。
- ・被害にあった場合は、すぐにクレジットカード会社や振込先銀行に相談しましょう。併せて最寄りの警察に被害を届け出ましょう。

困ったときは、最寄りの警察やお住まいの消費生活センターなどにご相談ください！

（警察相談専用電話「# 9110」、消費者ホットライン 188）

海外事業者とのトラブルについては国民生活センター越境消費者センターでも相談を受け付けています。

上級で上質な入居のためのトータルコーディネートショップ

パトリアから
移転して、
アルプラザ鹿島 1 階に
新規オープン！

PINORE
pierre cardin
JUDY

TEL. 0767-76-0321

アルプラザ・鹿島
1 F AVENUE

にしけんさんブログ
♥103回目♥

努力は裏切らないという言葉があります
でも努力しても裏切れるし、それは嘘です
むしろ努力しても裏切られる事はかりです
努力しても成功する可能性はとても低い
でも努力したという過程は無駄にならない
死ぬほど努力した人間にだけ奇跡は起きる

(株)西川総合建築 / にしけん事務所
代表取締役 西川剛志

年金のこと、
今こそ真剣に。

人生 100 年時代の
「老後の安心」は、
あなた自身の設計で。

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
〒920 - 0853 金沢市本町 1 - 5 - 2 リファール 15F
☎ 076 - 203 - 8442 / 090 - 2370 - 9298
✉ toshiaki_matsunaga@sonylife.co.jp

ファイナンシャルプランナー
企業年金総合プランナー
ライフプランナー

まつなが としあき
松永 敏明

中能登町
二宮出身

SL2804-4540-8297

相談窓口・募集

相談内容	日時		場所	問合せ先
行政・人権 くらしの相談	9月16日 ☾	13時30分～16時	行政サービス庁舎 2階 201 会議室	住民窓口課 (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 3132
	9月25日 ☾		ラピア鹿島 1階 談話室	
手話通訳の案内	9月 1日 ☾ 9月29日 ☾	10時～12時	行政サービス庁舎 1階 相談室 2	長寿福祉課 (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 3135 FAX 72 - 3794
	9月 8日 ☾ 9月22日 ☾		総務庁舎 1階 ロビー	
あんしん個別相談 (こころの支援員＆ 社会福祉士)	9月16日 ☾ 9月30日 ☾ ※予約は前週金曜日まで	① 10時 ② 13時 ③ 15時	行政サービス庁舎 1階 相談室 4	健康保険課 子育て支援室 (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 3140
ひとり親家庭相談	9月 9日 ☾	10時～15時	行政サービス庁舎 1階 相談室 2	
DV 相談	平日	9時～17時	電話や手紙など、 お気軽にご相談ください。	
消費生活相談	毎週月・金曜日	9時～12時 ※祝日を除く	社会福祉センター 2階 第1 研修室	企画情報課（総務庁舎） ☎ 74 - 2806
結婚相談	9月 9日 ☾	13時30分 ～15時30分	ラピア鹿島 2階 第1 会議室	
	9月13日 ☼	18時～20時	ラピア鹿島 1階 談話室	
司法書士 無料法律相談	毎週月曜日 ※予約は前週金曜日まで	10時～12時	社会福祉センター 2階 第1 研修室	
行政書士 無料相談 (相続・遺言等)	9月10日 ☾ (毎月第2水曜日)	13時30分～16時	アル・プラザ鹿島 1階 中央イベント広場	石川県行政書士会 七尾支部事務局 ☎ 77 - 1858

無料法律相談会

交通事故、相続、離婚、債務等
お困りごとをお気軽にご相談ください。

日時: 9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

(七尾駅より徒歩5分)

七尾郵便局横 駐車場あり

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)

シャッター工事

修理・取替できます！

あ！聞いてみよう！

中能登町の修理屋さん

谷内商店

住まいの悩みごと何でもご相談ください

鹿島郡中能登町良川へ6

☎ 0767-74-2682

無料健康測定会

9月23日火・祝

ヤクルトさん主催

測定器で骨の健康度をチェック♪

13:00～16:00

ヤクルト 1000 を配布

QuatroBoom

石川県鹿島郡中能登町井田と1-1

*アル・プラザ鹿島さんとなり

たぶんかきょうせい こくさいこうりゅう 多文化共生・国際交流のひろば

=プラットフォームを目指す=

にほんごきょうしつ ちいき きぎょうなど つな
日本語教室は地域や企業等を繋ぐプラット
フォームを目指しています。文法だけでなく、
暮らしに役立つ内容をトピックにし、必要な
日本語を教えています。

9月の教室の日程は以下の通りです。なお、
変更する場合がありますのでFacebookでご
確認ください。

<9月の日本語教室>

14日(日) 日本語クラス

「防災について考えよう」

28日(日) 多文化共生クラス

「台湾式のお茶会」

※参加費 300円

場所 ラピア鹿島 研修室・ミューズホール
時間 10:30～12:00

なかのと ひろば ちゃ ま
中能登にほんご広場「茶の間」
～しゃべらんかいね～ Facebook



令和7年度
「地域日本語教育の総合的な体制づくり推進事業」活用

国際交流担当 76 - 1900

【町営住宅について】入居者募集 (申込多数の場合は抽選)

たきお住宅…1戸、コーポとりや…1戸

▶申込条件 税を滞納していないことなど

▶募集期間 9月1日(月)～9月11日(金)

8:30～17:30 (土日祝日は除く)

▶内覧会 9月2日(火)～9月11日(金) ※要予約

町営住宅管理事務所 ☎ 76 - 7060

※募集住宅、戸数に関しては変動する場合があります。

詳しくは町ホームページへ▶



毎年恒例、ツール・ド・のと400が開催されます。
中能登町では、道の駅「織姫の里なかのと」がコース折り返し地点(昼食会場)となっています。
町観光大使一青妙さんも参加されます。ぜひ応援をお願いします！

●開催日 9月14日(日) (道の駅は11時～14時頃到着予定)
●企画情報課 (総務庁舎) ☎ 74・2806

第37回ツール・ド・のと400

●募集期間 8月29日(金)～10月8日(木)
●製作候補者決定(予定) 12月末
●園農林課 (行政サービス庁舎) ☎ 72・3922

中能登町の森林から伐り出されたスギを活用して、町内保育施設で使用する什器(椅子・机)のデザイン・製作をしていただけ事業者を募集します。
木のぬくもりや香りといった良さを肌で感じてもらい、木を使っていくことで木育を進めるとともに、町内の森林整備を進めていくことを目的としています。
令和7年度は、製品のデザインを幅広く募集し、来年度から製作いただく候補者を決定します。詳細は町ホームページをご確認ください。

保育施設用木製什器製作提案事業者募集

募集・イベント

デフリンピック全国キャラバンカーがやってきます

11月開催の「東京2025デフリンピック」の開催を広くPRするために、全国を回っているキャラバンカーが中能登町にもやってきます。この機会に「きこえない・きこえにくいアスリートたちの世界大会」を応援してみませんか？

【デフリンピック全国キャラバン】

●日時 9月5日(金) 16時30分～17時

●場所 アル・プラザ鹿島フードコート側入り口

※ろっあ協会・手話サークルメンバーによるPR活動を実施します

【東京2025デフリンピック】

●期間 11月15日(土)～26日(金)

※活躍するアスリートの熱戦をテレビ等で応援ください

園長寿福祉課 (行政サービス庁舎)
☎ 72・3135



▲ キャラバンカー

① 給食センター調理員

内 容：給食センターでの調理・洗浄等
勤務地：町内学校給食センター
雇用形態：契約社員 ※要調理師免許
給 与：月給 168,000円～
時 間：8:00～16:15
休 日：土日祝
※パート同時募集 (資格不要)

② 学童クラブ支援員

内 容：放課後児童クラブの運営・管理
勤務地：かしま児童クラブ
雇用形態：契約社員
給 与：月給 125,000円～
時 間：月～金 13:30～18:30
土・学校休日 実働5時間
休 日：日祝

③ 送迎バス運転手

内 容：マイクロバス等での登下校送迎業務
勤務地：町内小学校または保育園
雇用形態：パート社員 ※要中・大型免許
給 与：時給 1,420円または1,750円
時 間：小学校及び保育園要確認
休 日：土日祝等シフトで要相談

応募方法：書類選考(履歴書送付先：929-1621 中能登町金丸 995) ※お気軽にご連絡ください

(株) 共立ソリューションズ中能登営業所 採用担当 ☎ 72 - 4575

※受付/月～金 9時～15時

●役場などの連絡先

(町内無料電話の場合は、最初に「9」をつけて、電話してください)

行政サービス課

庁舎代表 ☎ 72-3131
住民窓口課 ☎ 72-3131
(戸籍・住基) ☎ 72-3132
会 計 課 ☎ 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

のと里山空港お得情報

最大 19,000 円お得!!



みなさん!!「のと里山空港利用促進助成金」はご存じですか?

中能登町では、能登 - 羽田便をご利用された方に、片道 3000 円の助成をしています。

さらに、のと里山空港利用促進同盟会でも様々な助成があり、併用可能なものもあるのでぜひ利用してみてください!

01 町の助成

〈対象者〉中能登町に住所を有する方 往復: 6,000 円 片道: 3,000 円

+

02 同盟会助成

①グループ旅行助成金 (5 人以上) 往復: 3,000 円 片道: 1,500 円

②ハッピーバースデー旅行助成金 (誕生日) 往復: 3,000 円

③ファミリー旅行助成金 (家族 2 人以上) 往復: 3,000 円

※①~③の助成金は重複して申請出来ません

+

03 同盟会助成 (期間限定)

\\ 宿泊応援キャンペーン 2025 夏 //

●航空券と宿泊セットで「指定旅行会社」にご依頼の方
航空券 + 宿泊応援クーポン 10,000 円割引

●航空券は事前に自分で購入、宿泊を「指定旅行会社」にご依頼の方
宿泊応援クーポン 5,000 円割引

詳しくはのと里山空港利用促進同盟会ホームページをご覧ください▶

クーポン対象旅行

8月1日(金)~9月30日(火)
のと里山空港出発の往復便



合計で最大 19,000 円お得にご旅行いただけます!

9月23日は手話言語の国際デー ライトアップイベント

「手話言語の国際デー」に合わせて、手話が言語であることへの理解が広がるよう、中能登町行政サービス庁舎をシンボルカラー（青色）でライトアップいたします。また、「中能登町立図書館」では手話特設コーナーを設置します。

町民の皆さまも、この機会に手話について考えてみてはいかがでしょうか? 手話講座なども定期的で開催しておりますので、興味のある方は長寿福祉課までお問合せ下さい。

ライトアップイベント

▶日 時: 令和7年9月23日(火・祝) 18:30~21:00

▶場 所: 中能登町行政サービス庁舎

問長寿福祉課 ☎ 72 - 3135

手話特設コーナー

▶日 時: 令和7年9月1日(月)~21日(日)

問中能登町立図書館 ☎ 76 - 0544



高齢者 支援センター だより

問 長寿福祉課
(高齢者支援センター)

☎ 72 - 2697

9月は世界アルツハイマー月間です ～認知症普及啓発の取り組み～

国際アルツハイマー病協会（ADI）は、9月を「世界アルツハイマー月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」として定め、世界各地で認知症の啓発活動が行われています。町では、認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして、普及啓発を行っています。

取り組み① 認知症VR（仮想現実）体験

7月24日、行政サービス庁舎で高齢者支援センター主催による、『チームオレンジ なかのとみかん研修会』が行われました。

講師に静岡大学情報学部准教授の石川翔吾氏をお招きし、第1部ではチームオレンジのメンバー、第2部では専門職（医療・介護関係者等）を対象に認知症VRを体験し、合計66人が参加しました。

2種類のVR映像があり、【①認知症の人になってみよう】では、認知症の人の目線に立って、見え方、感じ方、聞こえ方、を体験しました。

参加者からは「体験を通して、認知症人の見え方や感じ方の理解が深まった」、「「認知症だからできない」と決めつけてはいけない。会話やコミュニケーションが大切」などの声が聞かれ、研修を通じて認知症をより身近に理解するための機会となりました。

▼認知症の人になってみよう（仮想空間）



「チームオレンジ なかのとみかん」とは？



認知症の人や家族、サポーター等がメンバーとなり、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを推進するために、お互いに「つながり」をつくりながら、普及啓発、認知症の人や家族への支援、社会参加等を目的に活動しています。

取り組み②

～情報交換・交流の場～ “青空カフェ”（認知症カフェ）

認知症の人や家族をはじめ、地域の方、介護や福祉の専門職などが集まり情報交換や交流できる場です。どなたでもお気軽にご参加下さい。

▶日 時：毎月第2火曜日 13：00～15：00（8月、12月はお休み）

▶場 所：古民家みおやの里（小田中ム部 103 番地）

※変更する場合があります

▶参加費：300 円等 ※活動内容によって異なります

申込み：高齢者支援センターにお申込みください



なごやかに集まっています♪

取り組み③

～身近な理解者を育てる～ “認知症サポーター養成講座”（出前講座）

認知症について学び、認知症の人や家族の身近な理解者となる「認知症サポーター」を養成する講座です。受講後には、認知症サポーターの証として「サポーターカード」をお渡ししています。ぜひ、あなたも認知症サポーターになりませんか。

▶所要時間：90 分 受講料：無料

▶内 容：認知症の基礎知識（病気や症状、接し方、予防など）

▶申 込 み：開催日の1 か月前までにお申し込みください。

※開催希望日時、場所、人数（出来るだけ5名以上）などご相談に応じます。その他、12月7日曜に、ラピア鹿島で町民向けの認知症サポーター養成講座を開催します。申込等については改めてご案内します。



まずはご相談ください！

認知症は「誰でもなりうる病気」です。認知症は早期に発見し、適切な対応をすれば、改善したり、進行を緩やかにすることができます。「こんなことで相談してもいいのかな？」と悩まずに、まずはお気軽にご相談ください。

高齢者 支援センター だより

問 長寿福祉課
(高齢者支援センター)
☎ 72 - 2697

一緒に体操しませんか？ ～シルバーリハビリ体操～



シルバーリハビリ体操は、どなたでも無理なく行うことができ、立つ、歩くなどの動作がラクにできるようになったり、肩や腰、膝の痛みが予防できたりする体操です。
一緒に体操してみませんか。

教室名	実施日	時間	場所
シルバーリハビリ体操&健康体操ほか	毎週金曜日	13:30～15:00	高齢者生きがいセンター
和楽家	9月5日金	10:00～11:00	ふれあい交流館「喜楽館」
シルバーリハビリ体操	9月9日火	13:30～14:30	正部谷集会所

健康寿命のばそう！

令和7年度フレイル予防教室

人生100年時代、楽しみや生きがいをもち、いきいきと過ごしたいものです。それにはフレイルを防ぐことが大切。フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間で、虚弱な状態をいいます。高血圧症や糖尿病などの持病が重症化したり、高齢になるにつれ筋力や心身の活力が低下し、フレイルになりやすくなります。

そこで、9月から2月にかけてフレイル予防教室を実施します。フレイルについて考え、日々の生活に活かし、元気に過ごしていきましょう。ぜひご参加ください。

- ▶対象者：おおむね65歳以上の町民（定員20人）
- ▶場 所：老人福祉センターゆうゆう
- ▶申込み：健康保険課へ電話でお申込み（☎72 - 3140）9月12日金まで

《予定表》

回	実施日	時間	内容	講師
第1回	9月29日月	10:00～12:00	測定会：体重・血圧・体力測定・フレイルチェック問診 など 講話：フレイル予防のお話	石川県理学療法士会 理学療法士
第2回	10月6日月	10:00～11:00	運動実技：フレイル予防のための運動教室	
第3回	10月20日月	10:00～11:00	講話：フレイル予防のための栄養教室	石川県栄養士会 管理栄養士
第4回	10月27日月	10:00～11:00	講話：オーラルフレイル予防教室 （嚥む力チェックあります）	
第5回	令和8年 1月26日月	10:00～11:00	測定会：体重・血圧・体力測定・フレイルチェック問診 ミニ講話：健診結果からわかること	町職員
第6回	令和8年 2月16日月	10:00～11:00	教室のおさらい：フレイルチェック結果説明	

健康ひろば

問 健康保険課
健康支援係
☎ 72 - 3140



健康 ひろば

問 健康保険課
健康支援係
☎ 72 - 3140

9月は「健康増進普及月間」です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

生活習慣病は、日常生活のありかたと深く関連しています。

日頃の生活の中で、増やしたいこと、減らしたいことについてチャレンジして、生活習慣の改善に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

《ちょっと実行・ずっと健康》

運動

毎日10分の運動・活動をプラス



今より多く意識して体を動かしましょう

- ・いつもより1000歩、歩数を増やしましょう
- ・階段があれば使いましょう
- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチを行う等

食事

健康的な食生活を身につけよう



・薄味の習慣を身につけましょう

- ・野菜の摂取量を増やしましょう
- ・おやつを食べ過ぎないようにしましょう

禁煙

たばこの煙をマイナス



たばこには多くの有害物質が含まれています
禁煙、受動喫煙のない社会を目指しましょう

石川県リーフレット

←「たばこ」とのおつきあい あなたはどうしますか？

睡眠

十分な睡眠を確保



- ・小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を確保しましょう
- ・成人は6時間以上を目安に確保しましょう
- ・高齢者は、床上時間が8時間以上にならないことを目安に確保しましょう

受けましょう！がん検診！



9月は、「がん征圧月間」です。がん検診は、加入する健康保険に関わらず、対象年齢であれば、どなたでも受けることができます。

がんは、死亡原因の第1位を占めています。しかし、早期発見・治療につながれば、治るがんも増えていきます。検診が、がん発見の契機となった割合は、約2割です。早期発見・治療のためにも、町のがん検診を受けましょう。詳細は、5月に送付した「令和7年度保存版 中能登町健診・がん検診のご案内」またはホームページをご覧ください。



▲健診予約フォーム

9月10日～16日は『自殺予防週間』です

悩みを抱える方が誰かに相談できる社会、温かく受け止められる社会に向けて理解を図ることを目的としています。



ひとりじゃないよ

～困ったときは、ひとりで悩まず、誰かに相談してみよう～

誰もがこころの不調やストレスを抱えやすい状況にあります。
生活にストレスを感じたり、不安になったりしていませんか？
イライラする、眠れないなど体の不調を感じていませんか？
誰かに話すことで気持ちが整理できたり、軽くなることがあります。

あんしん個別相談の日
こころの内をゆっくり
話してみませんか。



▲詳細はホームページにて

町民の活躍をご報告します

■ 第77回石川県民スポーツ大会 夏季大会

【中能登町選手団成績】

- ・男子総合 11 位
(一般男子 11 位、壮年男子 9 位)
- ・女子総合 13 位
(一般女子 14 位、壮年女子 13 位)
- ・スポーツ振興賞受賞
※人口 1 人あたりの
獲得得点数が上位

【競技別成績】

- 《優勝》グラウンドゴルフ(一般男子)
- 《第2位》グラウンドゴルフ(壮年男子)
- バドミントン(一般男子)
- 卓球(一般男子、壮年男子)
- 弓道(壮年男子)
- 《第3位》セーリング(一般男子)
- ソフトボール(一般男子、壮年男子)
- ソフトテニス(一般男女、壮年男女)

■ 天皇賜盃第94回日本学生陸上競技対校選手権大会 6月5日～8日(岡山県)

- ・男子走高跳 第12位 元平 優仁(新潟医療福祉大学3年) 2m05

■ 石川県中学校体育大会 ☆=全国大会出場 ★=北信越大会出場

○陸上 6月28日～29日

- ・男子共通 200m
第3位 大澤 奏央(中能登 B.A.C3 年) 23 秒 12 ★
- ・男子共通 400m
第4位 延田 昌優(中能登中3年) 53 秒 23 ★
- ・男子共通 800m
優勝 弥田 真紘(中能登中3年) 2 分 00 秒 24 ★
- ・男子共通 1500m
優勝 弥田 真紘(中能登中3年) 4 分 11 秒 98 ☆★
- ・男子共通 3000m
第7位 勝木 千皓(中能登中3年) 9 分 40 秒 27
- ・男子共通 110m ハードル
優勝 大澤 奏央(中能登 B.A.C3 年) 14 秒 39 ☆★
- ・男子共通 110m ハードル
第3位 大澤 功央(中能登 B.A.C3 年) 15 秒 26 ★
- ・女子共通 1500m
第7位 山本 結愛(中能登中3年) 5 分 04 秒 39

○ソフトボール 7月12日～13日

- ・女子
第3位 中能登中学校・門前中学校合同チーム

○弓道 7月5日

- ・団体男子
優勝 中能登 A
(廣澤 宗和、小林 龍羽人、小林 拓夢) ☆

- ・個人男子
優勝 廣澤 宗和 ☆

- ・個人女子
優勝 長井 結稟 ☆

○柔道 7月12日～13日

- ・個人女子 48kg級
第3位 根布原 恋楓 ★

○サッカー 7月12日～19日

- ・男子
第3位 中能登中学校

○剣道 7月19日～20日

- ・男子団体
第2位 中能登中学校
(小山 颯天、藤崎 雅斗、中橋 慧、
桜木 武佐士、上田 一颯) ★

- ・女子個人
第3位 土島 光葵 ★

■ 第71回全日本中学校通信陸上競技石川県大会 7月12日～13日 ☆=全国大会出場 ★=北信越大会出場

- ・男子共通 400m
第3位 延田 昌優(中能登中3年) 53 秒 74
- ・男子共通 800m
優勝 弥田 真紘(中能登中3年) 1 分 59 秒 17 ☆
- ・男子共通 1500m
優勝 弥田 真紘(中能登中3年) 4 分 10 秒 83
- ・男子 1 年 1500m
優勝 曾山 恵吾(中能登中1年) 4 分 30 秒 70 ★
- ・男子共通 110m ハードル
優勝 大澤 奏央(中能登 B.A.C3 年) 14 秒 30 ☆
※大会新記録
- ・男子共通 110m ハードル
第2位 大澤 功央(中能登 B.A.C3 年) 14 秒 90
- ・女子共通 1500m
第6位 山本 結愛(中能登中3年) 5 分 01 秒 78

■ 秩父宮賜杯第78回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 7月25日～29日(広島県)

- ・男子 400m
第5位 橋本 頼弥(鵬学園高校3年) 46 秒 79

■ 第20回中能登町民ゴルフ大会 7月6日(能登島ゴルフ&CC)

- 優勝 樂満 六雄(徳前)
- 準優勝 竹原 一郎(春木)
- 第3位 中村 真一(金丸)
- 第4位 佐近 清一(能登部上)
- 第5位 笹川 とみ子(末坂)
- B・G 八十田 寿(金丸)

■ 第46回北信越中学校総合競技大会 8月8日(福井県)

【陸上競技】

- ・男子共通 1500m
優勝 弥田 真紘(中能登中3年) 4 分 05 秒 08
- ・男子 1 年 1500m
優勝 曾山 恵吾(中能登中1年) 4 分 22 秒 28
- ・男子共通 110m ハードル
優勝 大澤 奏央(中能登 B.A.C3 年) 14 秒 18
- ・男子対抗得点
第2位 中能登中学校

【剣道】

- ・女子個人 第3位 土島 光葵

エンジョイ スポーツ

問 生涯学習課

☎ 76 - 1900

エンジョイ スポーツ

問 生涯学習課

☎ 76 - 1900

文化部も大活躍！

■第 68 回中部日本吹奏楽コンクール石川県大会 6 月 14 日

・中学生部門小編成の部
金賞代表 中能登中学校・志賀中学校合同
※中部日本吹奏楽コンクール本大会出場

■第 73 回石川県吹奏楽コンクール 7 月 19 日

・中学生B部門
金賞代表 中能登中学校・志賀中学校合同 ※北陸大会出場

ご活躍を期待します！

■ 第 14 回倉敷国際少年野球大会 8 月 23 日～ 25 日（岡山県倉敷市）

7 月 10 日、金沢ヤングブルーウェーブに所属する小坂響祈選手が、宮下町長へ大会出場報告に訪れました。小坂選手は、6 月 15 日に行われた選抜セレクション（ヤングリーグ中日本ブロック主催）にて、8 月に行われる第 14 回倉敷国際少年野球大会の中日本ブロック選抜選手に選ばれました。

宮下町長と小坂選手▶



■ 第 22 回全国中学生弓道大会 8 月 16 日～ 17 日（東京都渋谷区）

8 月 7 日、全国大会出場選手激励会が行われました。選手たちは宮下町長と林教育長からの激励を受け、代表して廣澤さんが、「緊張を力に変えてがんばってきます。」と決意を述べました。

《出場選手（敬称略）》

- ・弓道団体男子：廣澤 宗和、小林 龍羽人、小林 拓夢、吉地 光太郎
- ・弓道個人男子：廣澤 宗和
- ・弓道個人女子：長井 結果



選手の皆さんと町および学校関係者▲

環境 コミュニティー

問 生活環境課

☎ 72 - 3927

ごみを乾燥させて減量化してみませんか？

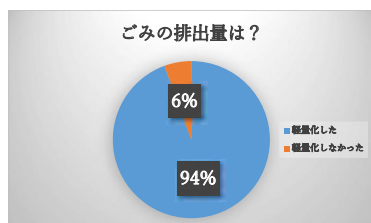
町では、ごみ減量化実証実験事業として、町が貸し出す生ごみ処理機を使用してアンケートに答えていただくモニターを引き続き募集しております。この機会にぜひ、ごみの減量化の効果をご体験ください。（詳細は町ホームページをご覧ください）



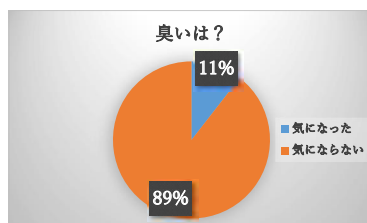
生ごみ処理機
パリパリキューブライトα
(1～3人用)

モニター参加後購入の場合
購入料金：13,650 円
(内 4,000 円町補助)

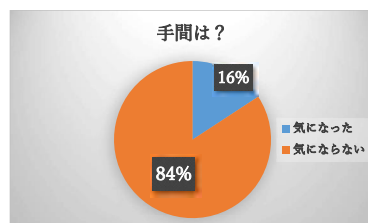
【モニターに参加された方のアンケートより】



ごみの量、90%以上の方が減！



90%近くの方が気にならなくなった！



手間が気にならない方が 80%以上！

〈モニター参加者の感想・ご意見〉

- ・水分がこんなにとんで、ごみが軽くなるとは思っていなかった。
- ・夏場の生ごみの臭いが気にならなくなり、精神的負担が軽くなった。
- ・この生ごみ処理機もいいが、生ごみをかくはんするタイプのものを使用したかった。
- ・電気料金が気になった。（2 週間の体験ではわかりにくい）
- ・店で購入したいと思っていたが、購入前に事前に体験できてよかった。

モニター参加、
そして購入補助もあるのね！



図書館へ行こう

問 生涯学習課

☎ 76 - 1900

利用制限・休館のお知らせ

図書館のシステム更新に伴い、以下の期間に利用制限と休館を行います。

【利用制限】 9月16日(火)～9月21日(日)

利用制限期間中は、以下のサービスを中止させていただきます。

- ・資料の貸出や他館からの取寄せ（相互貸借）
- ・県立図書館の遠隔地サービス（借受・返却）
- ・視聴覚コーナーの利用

【休館期間】 9月22日(月)～9月30日(火)

今後のイベントをご案内します

■ 文学講座

- ▶日 時：10月9日(火) 13：30～
- ▶場 所：中能登町立図書館 コミュニティ広場
- ▶講 師：高島 要 氏（石川工業高等専門学校 名誉教授）
- ▶テ マ：元暦の大地震 ―鴨長明『方丈記』を読む―
- ▶定 員：30名（先着順）
- ▶申込期間：8月26日(火)～10月2日(火)
- ▶申込方法：申込みフォームから申込みいただくか、
図書館設置の申込用紙を図書館カウンターへご提出ください



▲申込みフォーム

新刊案内

【一般書】

『帰れない探偵』

柴崎友香 著 / 講談社 刊



「世界探偵委員会連盟」に所属する「わたし」は、ある日突然、探偵事務所兼自宅の部屋に帰れなくなった。「帰れない探偵」が激動する世界を駆け巡る、全く新しい探偵小説。

【児童書】

『小学生でもとれる！おもしろ世界一ずかん』 主婦と生活社 刊



消しゴムけずり、バインダー、マイクラフト、パデル…。ギネス世界記録から超マイナースポーツまで、小学生でも「世界一」に挑戦できる、色々な競技がわかるずかん。

おはなし会のお知らせ

(会場：町立図書館)

●ピノキオさんのおはなし会

9月6日(火) 14：00～

●ボランティアズのおはなし会

9月13日(火) 14：00～



休館日カレンダー

9 月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

町立図書館休館日
利用制限期間（閲覧のみ）

図書館利用状況（7月）

貸出冊数 6,677 冊

貸出人数 1,671 人



▶図書館に入った最新の図書や視聴覚資料の一覧は町ホームページ「新着資料案内」でみるができます。

図書館連絡先

- 中能登町立図書館（ラピア鹿島内）
☎ 76 - 0544
- ふるさと創修館図書館（休館中）
☎ 74 - 2610
- カルチャーセンター飛翔図書館（休館中）
☎ 72 - 4333

第 27 回参議院議員通常選挙 投開票結果

7月20日に行われた第27回参議院議員通常選挙の結果をお知らせします。
中能登町の結果は次のとおりです。

■選挙区選挙

有権者数：14,028 人 ※在外選挙人を含む
投票者数：8,300 人
投票率：59.17%

候補者名 (届出順)	所属党派	得票数
村田 茂	日本共産党	341 票
宮本 周司	自由民主党	3,574 票
濱辺 健太	国民民主党	2,650 票
小澤 正人	NHK 党	90 票
牧野 緑	参政党	1,338 票
無効		307 票

■比例代表選挙

有権者数：14,028 人 ※在外選挙人を含む
投票者数：8,300 人
投票率：59.17%

名簿届出政党等 (届出順)	得票数
日本共産党	185.000 票
日本維新の会	345.000 票
無所属連合	26.000 票
日本保守党	273.000 票
立憲民主党	1,173.785 票
参政党	964.500 票
国民民主党	951.714 票
チームみらい	62.000 票
日本誠真会	29.000 票
社会民主党	95.000 票
れいわ新選組	446.000 票
日本改革党	10.000 票
自由民主党	2,754.000 票
再生の道	62.000 票
公明党	500.000 票
N H K 党	78.000 票
無効	345 票
按分の計算上切り捨てられた票数	0.001 票

※得票数には候補者個人の得票を含みます

町制 20 周年記念&復興元年 音楽イベント

町制 20 周年を記念した音楽イベントを開催します。
メインゲストとして、歌手の一青窈さんが登場します。
ぜひ会場にお越しください！なお、詳細は決まり次第お知らせします。

- ▶日 時：10 月 12 日(日) 10：00～16：00
 - ▶場 所：レクトピアパーク周辺
 - ▶主 催：中能登町
- 企画情報課（総務庁舎） ☎ 74 - 2806

▼町ホームページ



一青窈さん

※写真はイメージ

慶弔だより

(7/1～7/31 受付分)

●おめでた こんにちは赤ちゃん

氏名	届出人	(住所)
一花 りつと	立都	司 (徳前)
野碕 おうた	煌琥	悠哉 (春木)
福山 ひな	陽菜	勝也 (徳前)
川上 せな	聖奈	淳貴 (井田)

●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)
岡田 宗大♥松尾 玲奈		(廿九日)
曾我 貫太♥岡野 はる香		(武部)
小谷内洋昂♥谷村 さくら		(春木)
柴田 銀♥池島 梨花		(久乃木)

●おくやみ ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	(住所)
石田 進	75歳	(曾祢)
大西 外一	87歳	(黒氏)
三宅 美智子	84歳	(曾祢)
山田 幸代	62歳	(西馬場)
甘田 さきの	91歳	(高畠)
野田 敏恵	85歳	(井田)
石過 良次	76歳	(羽坂)
大石 良一	94歳	(武部)
守田 健一	93歳	(良川)
笠間 とみの	94歳	(徳前)
北川 正一	89歳	(良川)
堂前 美智子	93歳	(能登部上)

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。
岡住民窓口課 ☎ 72 - 3132

♥中能登町結婚新生活支援事業

新たに新婚生活を始めるための住居費（家賃・引越費用・リフォーム費用）や家財道具（白物家電・家具等）費用等に対して、最大 **100万円** 助成します。

♥夫婦の年齢が 29 歳以下

→ 最大 100 万円

♥夫婦の年齢が 39 歳以下で

→ 最大 60 万円

令和 7 年度の申請受付は
令和 8 年 3 月 31 日までです。

《対象》

・令和 7 年 1 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までに

婚姻届を提出された夫婦

・合計所得 500 万円未満の夫婦

対象の方は事前にご相談をお願いします。

岡 企画情報課（総務庁舎）☎ 74 - 2806



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、歯は歯科医)
9/7 日	やまもと眼科クリニック
	田中内科クリニック
	国立病院機構七尾病院
	中村歯科医院
9/14 日	横山内科医院
	なかお内科医院
	恵寿総合病院
	すみれ歯科クリニック
9/15 日	山崎耳鼻咽喉科クリニック
	森クリニック
	松江クリニック
	恵寿歯科
9/21 日	荒井皮ふ科クリニック
	藤田医院
	公立能登総合病院
	マツモト歯科医院
9/23 日	山田産婦人科医院
	浜岡整形外科クリニック
	志賀クリニック
	今井歯科医院
9/28 日	清水眼科医院
	かじ内科クリニック
	さはらファミリークリニック
	木元歯科クリニック

※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。

まちのうごき

人口と世帯数

令和 7 年 8 月 1 日時点

※カッコ内は前月比

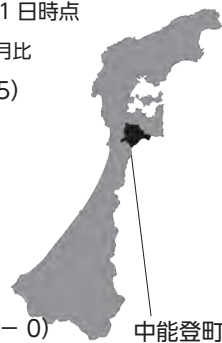
▶人口 (－ 25)
16,341 人

▶男 (－ 12)
8,010 人

▶女 (－ 13)
8,331 人

▶世帯数 (+ - 0)
6,601 世帯

※外国人住民を含みます



納期のお知らせ

▶国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料
第 6 期 9 月 30 日 〇

▶介護保険料
第 6 期 9 月 30 日 〇

▶上下水道料
8 月 分
口座振替 9 月 25 日 〇
自主納付 9 月 30 日 〇

※町税・上下水道料の再振替
10 月 15 日 〇

納期内の納付が困難な場合は
担当課までご相談ください

石動山スタンプラリー 2025

いしかわ歴史遺産に認定された国史跡・石動山の歴史に学びながら公園内をめぐるスタンプラリー。いにしへの歴史に包まれた石動山の魅力を再発見してみませんか。

▶期 間：9 月 1 日 〇～ 10 月 31 日 〇

▶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)

▶所要時間：約 40 分

▶受 付：石動山資料館 ※期間中は無休

▶問合せ：ふるさと創修館 ☎ 74 - 2735



石動山オリジナルサ
コッシュを先着 120
名にプレゼント!

◀石動山・阿弥陀院跡に所在
する石碑のデザインをもとに
作成したロゴを印刷しました

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】

町戦没者慰霊式・追悼法要
ボランティアズのお話会 昔話の夕べ

【16～30日】

親子の学びとあそび広場 in 中能登
町立小学校 2 学期始業式 (鹿西小学校)
第 22 回なかのとクッキング
食改さんのおすすめレシピ

B なかのとスペシャル (月 2 回更新)

【1～15日】

はばたけ! なかのとっ子
(さくら・あおば・たんぽぽ保育園)

【16～30日】

はばたけ! なかのとっ子
(こすもす・つくし保育園)

- ▶ 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。



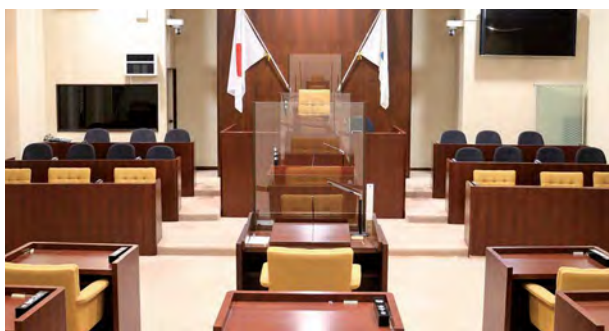
◀ 町ホームページ
なかのとチャンネル番組ガイド

時間帯		月	火	水	木	金	土	日
6	00	B なかのとスペシャル						
7	00							
8	00	文字放送（町からのお知らせ）						
	30	A なかのと通信						
00								
9	15	番組案内・図書館情報・お知らせ						
	25	のびのび体操						
	30	シルバーリハビリ体操						
10	00	B なかのとスペシャル						
11	00							
12	00	文字放送（町からのお知らせ）					文字放送 (町からのお知らせ)	
	30	北國新聞ニュース・プラス						
13	00	A なかのと通信						
	45	なかのとアニメ						
14	00	A なかのと通信						
	45	番組案内・図書館情報・お知らせ						
	55	のびのび体操						
15	00	文字放送（町からのお知らせ）						
	30	まちすた330					A なかのと通信	
00	なかのとアニメ							
15								
16	30	A なかのと通信					なかのとアニメ	
	00							
17	00	文字放送（町からのお知らせ）					A なかのと通信	
	15							
	30	なかのとアニメ						
18	00	A なかのと通信						
	15	なかのとアニメ						
19	30	古代から伝わる「どぶろく」						
	00	B なかのとスペシャル						
20	00							
21	00	文字放送（町からのお知らせ）						
	30	A なかのと通信						
00								
22	15	番組案内・図書館情報・お知らせ						
	25	のびのび体操						
	30	A なかのと通信						
00								
23	15	なかのとアニメ						
	30	北國新聞ニュース・プラス					文字放送 (町からのお知らせ)	
0	00	文字放送（町からのお知らせ）						
	30							

👉 今月の見どころ

B なかのとスペシャル はばたけ！なかのとっ子（町立保育園）

園児たちが元気いっぱい保育園で遊ぶ様子や、
年長児がカメラに向かって将来の夢や希望をお話した様子をご覧ください。



生中継 通常の番組を変更して放送します 中能登町議会 9月定例会議

【放送日】 9月 5日 提案理由説明、質疑
18日 一般質問（1日目）
19日 一般質問（2日目※）
24日 討論採決

※ 2日目は質問者の人数によって行わない場合があります。
詳しい日程はテレビの電子番組表をご確認ください。

「サービス」ランプが赤色点滅!! 告知端末が故障かな!?

～電源を入れなおしてもなおらない場合～

- ① PoE（給電器）の表面に2つ緑色のランプが点灯しているか確認
 - ② 音声告知端末の「WAN」ポートとPoEの「DATA IN」ポートが接続されているか確認
- ※ 「LAN」ポートに接続されていると「接続」ランプはつきません
- ③ 音声告知端末の電源を切って、10秒程後に電源を入れ、5分程後、「電源」「接続」「サービス」ランプが緑色点灯しなければ修理連絡をしてください（電話 0120 - 751 - 114）



音声告知端末・CATV・インターネットのお申込・お問い合わせ・修理
受付年中無休・土日受付：金沢ケーブル ☎ 0120-751-114

