

広報

nakanoto

2026 February

2

No.252

一筆一筆に、
心を込めて



税

の申告、 お忘れなく！



2月16日(月)
～
3月16日(月)

令和7年中の所得について、所得税や町県民税の申告が必要な場合は、必ず申告してください。
毎年、窓口が大変混雑します。待ち時間短縮のため、事前に医療費控除明細の作成、営業・農業所得の収支内訳書の作成をお願いします。

町県民税の申告が必要な人

1月1日現在、中能登町在住で、次に該当する人は町県民税の申告が必要です。

- ①所得税のかからない金額の所得があった人
- ②給与所得者で、給与以外の所得がある人
- ③前年中（令和7年中）に収入がなく、扶養親族になっていない人
- ④町県民税について受ける控除がある人
- ⑤別世帯の人に扶養されている人

所得がない人も申告が必要です

町県民税の申告は、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料などの軽減算定の基礎資料になります。申告がないと、各種サービスなどを適切に受けられない場合があります。また、所得（課税）証明書などの発行にも必要になります。

個人住民税の電子申告について

マイナンバーカードを利用して、スマートフォンやパソコンから個人住民税の電子申告ができるようになりました。

詳しくは【[地方税ポータルシステム eLTAX ホームページ](#)】[個人住民税申告の電子化に係る特設ページ](#)をご覧ください。

所得税の確定申告が必要な人

- ①事業所得や不動産所得などがあり、所得の合計金額が所得控除の合計額を超える人
- ②給与所得者で、
 - ・給与の年間収入額が2,000万円を超える人
 - ・給与以外の所得が20万円を超える人
 - ・給与を2箇所以上から受けている人
 - ・退職などで年末調整を行っていない人
- ③医療費控除を受ける人
※公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告の必要はありません。

次に該当する人は税務署またはe-Taxで申告してください。

※町では受付できません。

- ①青色申告をしている人
- ②住宅借入金等特別控除を初めて受ける人
- ③土地や家屋の売買等による譲渡所得がある人
- ④株式の譲渡所得、先物取引に係る雑所得などがある人
- ⑤損失の繰越をする人
- ⑥過去の年分の申告をする人
- ⑦雑損控除の申告をする人
- ⑧亡くなった人の申告（準確定申告）をする人

税務署からのお知らせ

【自宅でいつでも申告】

- ☐ ご自宅からスマートフォン・パソコンでe-Tax
- ☐ 作成手順は国税庁の動画サイトでチェック！

【マイナポータルで広がる確定申告！】

- ☐ マイナポータルとの連携で「医療費」「ふるさと納税」などが申告書に自動入力！
- ☐ ご利用いただくためには事前設定が必要です
国税庁マイナポータル連携特設ページをご覧ください

【税務署での申告相談の受付】

- ☐ 確定申告会場の混雑緩和のため
税務署申告会場への入場には「入場整理券」が必要です
- ☐ 整理券は各会場で当日配付。LINEから事前発行もしています

国税庁動画サイト



マイナポータル
連携特設ページ



国税庁
LINE公式アカウント



申告と
納税

所得税および復興特別所得税・贈与税 令和8年3月16日(月)まで
消費税および地方消費税（個人事業者） 令和8年3月31日(火)まで

詳しくは

確定申告



パソコンやスマートフォンで申告書を作成できます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の画面案内に従って金額などを入力すると、自動計算され、申告書などを作成することができます。作成した申告データを印刷し税務署に郵送することもできますが、同コーナーの画面上からそのままe-Taxで税務署に送信することもできます。



e-Taxの利用には、マイナンバーカードを読み取って送信するマイナンバーカード方式と、事前に税務署などで発行されたIDとパスワードを使って送信するID・パスワード方式があります。詳しくはe-Taxホームページをご覧ください。

【e-Tax ホームページアドレス <http://www.e-tax.nta.go.jp>】

マイナンバーの記載等について

確定申告書を提出する際は、毎回マイナンバーの記載が必要です。

番号確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・通知カード
- ・マイナンバーが記載された住民票

本人確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・運転免許証等

+

マイナンバーの記載に加え、上記書類の提示又は写しの添付が必要です。



申告に必要なもの

確定申告書提出のため	
◆マイナンバーカードなど	本人、配偶者、扶養親族、事業専従者のマイナンバーが分かるものと申告される人の本人確認書類。(上記参照)
◆税務署から送られてくるハガキまたは利用者識別番号の通知書	
所得確認のため	
◆給与、公的年金などの源泉徴収票	源泉徴収票を紛失された場合、給与は勤務先、公的年金などは七尾年金事務所(☎ 53 - 6511) またはその他の支払機関に再発行を依頼してください。
◆収支内訳書	営業や農業などの収入がある人は、事前に収支内訳書を作成してください。
◆保険満期の通知、収入証明書など	生命保険などの満期返戻金や個人年金などの支払いを受けた人は、郵便局や保険会社などから交付された通知書などを持参してください。
控除確認のため	
◆社会保険料の控除証明書または領収書	国民健康保険税、介護保険料および後期高齢者医療保険料の証明書は、1月下旬に役場から送付します。 (年金特別徴収分は年金の源泉徴収票に記載されています)
◆医療費控除の明細書、医療費通知	事前に「個人ごと」「病院ごと」に合計金額を書いた「医療費控除の明細書」を準備してください。控除は令和7年中に支払ったものが対象となります。 1年間に支払った医療費(保険などから補填された分を差し引いた金額)の合計額が10万円または所得金額の5%を超えている場合に医療費控除の対象になります。
◆生命保険料・地震保険料控除証明書	保険会社などが発行する控除額の証明書をお持ちください。
◆寄附金領収書	一定の要件にあてはまる寄附を行った人が、寄附金控除の対象となります。
◆障害者手帳、障害者控除対象者認定書	
還付を受けるため	
◆申告者本人名義の金融機関の口座番号がわかるもの	所得税が還付となる申告には必ず必要となります。

申告受付の日程

【会場】行政サービス庁舎 1 階



月	日	曜日	受付時間	対象地区
2	16	月	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	西馬場 堂前、森宮
	17	火	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	川原、若草、今町 徳丸、上後山、下後山
	18	水	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	中大門、大上門、上出、桜新町 八坂、仲町、天神
	19	木	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	沢、谷内、杉谷 正部谷、横町、宮地
	20	金	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	良川
	24	火	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	春木、大槻 新庄、廿九日、川田
	25	水	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	瀬戸、花見月 黒氏
	26	木	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	一青、羽坂、今羽坂 末坂
	27	金	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	在江、西、坪川 久乃木
	1	日	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	町内全地区 (平日申告できない人)
3	2	月	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	武部 二宮、二宮あおば台
	3	火	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	石動山、徳前、最勝講 芹川
	4	水	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	尾崎、東馬場 上井田
	5	木	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	下井田 小竹、水白、小田中
	6	金	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	藤井、福田、久江 高畠、曾祢、小金森
	9 16	月 月	9:00 ~ 11:30 13:00 ~ 15:30	町内全地区(土日除く)

障害者控除対象者認定書の申請について

障害者手帳の交付を受けていない人でも、要介護認定を受けている65歳以上で、障害者手帳を取得できる程度または常に寝たきり状態の人は、申請に基づき町が発行する「障害者控除対象者認定書」で、障害者手帳をお持ちの人と同等の税控除を受けることができます。

手続き等については、長寿福祉課介護保険係(☎ 72-3133)までご相談ください。

3月1日㊦の申告について

例年、日曜日の申告は大変混雑しますので、時間に余裕をもってお越しください。また、平日に申告できない人を対象としております。あらかじめご了承ください。

図 確定申告に関すること 七尾税務署 ☎ 52 - 3381
町県民税に関すること 税務課 ☎ 72 - 3136

国民健康保険税（普通徴収）の納期数を 12 期から 9 期に変更します

☎ 健康保険課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3129 税務課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3136

令和 8 年度から仮算定を廃止し、前年中の所得をもとに保険税を決定する本算定のみの方に変更します。
4 月から 6 月までは納付がなくなり、7 月から翌年 3 月の 9 回で 1 年間分をお支払いいただくことになります。
(注意) 特別徴収（年金からの天引き）の世帯は、変更ありません。

変更の背景

これまで、普通徴収（納付書払い・口座振替）の方は、4 月から 6 月までを仮算定期間とし、前々年中の所得をもとに暫定的に計算した保険税を納めていただいていたおりましたが、算定の仕方が分かりづらいという声がたくさん寄せられていました。

また、平成 30 年国保制度改革以降、石川県全体としても、仮算定を廃止し、本算定のみとする動きが求められており、このたび、中能登町でも、令和 8 年度から仮算定を廃止し、前年中の所得をもとに保険税を決定する本算定のみの方に変更することになりました。

納期数変更のイメージ

令和 7 年度までの納期数												
納期	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	9 期	10 期	11 期	12 期
納付月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
算定	前年度（令和 6 年度）の 保険税 ÷ 12 = 1 期分の納付額			前年（令和 6 年）の所得を基に算出した年間保険税－仮算定期間の保険税 ÷ 9 回 = 1 期分の納付額								

令和 8 年度からの納期数												
納期	納期がなくなります			1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	9 期
納付月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
算定	仮算定廃止 納付はありません			前年（令和 7 年）中の所得を基に算出した年間保険税 ÷ 9 回 = 1 期分の納付額								

変更のポイント

- 保険税額がわかりやすくなります
前年中の所得が確定している 7 月に計算し、保険税額を決定します。
仮算定額との差し引きを行わないため、保険税の計算内容がわかりやすくなります。
- 年間の保険税額は変わりません
仮算定がなくなり 1 回あたりの納付額は増えますが、1 年間の保険税額には影響ありません。
- 通知が年 1 回になります
保険税額の通知は 4 月（仮算定）と 7 月（本算定）の年 2 回でしたが、7 月の 1 回のみとなります。
(注意) 特別徴収（年金からの天引き）の方は、今までどおり年 2 回通知が届きます。
- 納付回数が年間 12 回から 9 回になります
(注意) 特別徴収（年金からの天引き）の方は、今までどおり年 6 回の納付です。
- 納付月によって税額に大幅な増減が発生することを防げます
前々年中に比べ前年中の所得が大幅に減額になった場合などに発生していた過大な負担が減ります。

3月8日(投票時間:午前7時～午後8時)

石川県知事選挙の投票日です



中能登町で投票できる人

- ▶ 満18歳以上(平成20年3月9日以前生まれ)で、令和7年12月1日以前から引き続き中能登町に住民基本台帳の登録がある人
- ▶ 中能登町から転出した人であっても、中能登町の選挙人名簿に登録され、かつ、転出先の自治体で選挙人名簿に登録されていない場合であって、引き続き県内に住所を有する方は、投票所において、「引き続き県内に在住すること」の証明書を提示又は確認を受けることにより、投票することができます。

投票所(全9か所)

- ▶ 第1投票所 こすもす保育園
 - ▶ 第2投票所 たんぼぼ保育園
 - ▶ 第3投票所 パルみおや
 - ▶ 第4投票所 つくし保育園
 - ▶ 第5投票所 ラピア鹿島
 - ▶ 第6投票所 あおば保育園
 - ▶ 第7投票所 ろくせい児童館
 - ▶ 第8投票所 中能登町役場行政サービス庁舎
 - ▶ 第9投票所 かねまる交流館
- ※第1、第2、第4投票所の開設場所が「子育てわくわくルーム」に変更となります。

期日前投票

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。

- ・期日前投票期間中に18歳になる誕生日の前日を迎える方は、当該日以降に投票できます。
- ・11月19日から12月1日の間に中能登町に転入届を出した人は、3月1日から投票できます。

▶ 期日前投票期間 2月20日(金)から3月7日(土)まで

期日前投票所の場所	投票時間
中能登町役場 総務庁舎	午前8時30分～午後8時
中能登町役場 行政サービス庁舎	
アル・プラザ鹿島1階 特設会場 (旧ほていや 空きテナントスペース)	午前10時～午後8時

※期日前投票は、
住所地に関係なく
いずれの場所でも
投票できます。

不在者投票

【滞在地での不在者投票】

仕事や旅行などで名簿登録地以外の市区町村に滞在している人は滞在先の選挙管理委員会では不在者投票ができます。この場合は、宣誓書を添えて、中能登町選挙管理委員会へ投票用紙などを請求してください。

※宣誓書は、町ホームページからダウンロードまたは郵送による請求ができます。

【病院・施設での不在者投票】

石川県選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院、入所中の人は、その施設内で不在者投票ができます。詳しくは、入院、入所している施設にお問い合わせください。

投票所入場券について

「投票所入場券」は「圧着はがき」から表裏印刷の「通常はがき」に変更となります。

- ・2月19日以降に順次発送予定です。
- ・「投票所入場券」は投票所又は期日前投票所に持参してください。
- ・「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。

みなみだに いとみ 南谷 愛美さん (43 歳)

・石川県小松市出身

東京へ上京しインテリアコーディネーターとして活躍。20代に帰省し金沢市にてインテリア、風水、フラワーSHOPを経営し、スキルを磨きつつ陶芸の世界を学ぶ。30代に陶芸教室の開業や、カフェを経営。その後、自然豊かな場所での暮らしに憧れ、中能登町に移住。令和5年1月から地域おこし協力隊として活動開始。

みんな知ってる？ 地域おこし協力隊

自然に惹かれて中能登へ

豊かな自然に惹かれ、中能登町に移住を決めた南谷さん。

カフェオーナーの経験があり、「いつか中能登町で自分のカフェを開業したい」という想いを温めていました。そんな中、「地域に密着した宿づくり」という地域おこし協力隊のテーマを知り、自身の目標と重なると感じたことが、カフェ兼ゲストハウス開業への大きな一歩となりました。

地震を乗り越えて

当初は新庄区での開業を予定し、自分自身で改装を進めていましたが、作業途中に発生した能登半島地震で建物が中規模半壊。これまでに自分の手で作り上げてきた場所だったからこそ、「もう一度作り直すのか」「新しい場所で再スタートするのか」、苦渋の決断を迫られました。

それでも、「できるだけ早くカフェをオープンしたい」という想いから、能登部上区で新たな物件を見つけ、再び作業を開始。多くの人の支えと協力を受け、無事にカフェのオープンまでたどり着くことができました。

「ここまで完成できたのは、自分一人の力ではできなかった。支えてくれた皆さんに感謝しています」と話します。

地震が多発する中で災害への不安を感じていた南谷さんは、「自分だけでなく、周りの人も安心してくつろげる空間にしたい」と、この場所づくりに想いを込めています。



町の魅力を映すカフェ

カフェでは「オール中能登産」にこだわり、食材は自ら育てたものや、町内で生産されたものを使用。サンドイッチやケーキに使う卵は、自宅で鶏を飼うところから始めています。

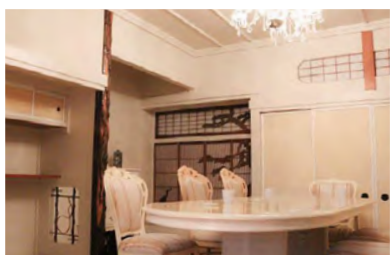
また、薬草の知識を活かし、普段なかなか味わえない薬草茶を楽しめるのも魅力のひとつ。陶芸教室の講師経験もあり、店内には自身で作った器や、こだわりの食器が並びます。



これからの展望

今後は、同じ建物内にゲストハウスの開業を予定。すでに準備を進めており、年末までのオープンを目指しています。

「訪れる人が中能登町の魅力を感じ、時間がゆっくりと流れていくような安心できる空間にしていきたい」と、これからも挑戦は続きます。



退任民生委員・児童委員の感謝状贈呈式を開催

12月23日に、民生委員・児童委員感謝状贈呈式が、ラピア鹿島で開催されました。長きにわたり、地域福祉の充実強化に務めてこられた民生委員・児童委員 20 名に厚生労働大臣感謝状が贈られ、41 名に石川県知事感謝状が贈られました。

鳥屋地区の民生委員・児童委員を 15 年務められた加藤正寛さんは、「能登半島地震で自分も被災した状況での安否確認は特に大変だった。そういった状況も乗り越え、ここまで長く続けることができたのは、周りの方の協力があったからこそ。たくさんの笑顔や感謝の言葉をもらえてとても幸せだった」と話していました。



【厚生労働大臣及び石川県知事感謝状受賞者】

■鳥屋地区

干場 正子
西村 正廣
加藤 正寛
山口 千鶴子
堂口 里美

■鹿島地区

加賀 春美
北野 静枝
角 幸雄
細川 良子
原田 洋子
山木 京子
高田 武
竹ヶ端 富美江
藤田 千尋
小林 恭子

■鹿西地区

山口 節子
四伊 深雪
小坂 礼子
土屋 節子
縄手 昭彦

【石川県知事感謝状受賞者】

■鳥屋地区

山崎 孝造
山口 由紀
入口 正悟

■鹿島地区

松永 恵子
宮下 幸子
寺西 清美
三味 春美
高津 貴子
原 義美
輪違 善伸
木村 弘美
松井 衛

■鹿西地区

山崎 晴美
宮崎 政一
甲部 澄恵
飴谷 等
中島 由美子
堂前 美代子
黒氏 毅志
山本 秀樹
池島 正美

防災士知事表彰報告会

12月12日、町長室にて令和7年度自主防災組織及び防災士知事表彰の報告会が行われました。

中能登町からは自主防災組織として新庄自主防災組織、防災士として春木区の久保勝康さんが受賞しました。

報告会では新庄自主防災組織の副代表で新庄防災士会会長の亀井洋一さんが、「これからもスキルアップをしながら、いざという時には一致団結して共助に取り組みたい」と述べ、久保さんは「これを励みに、これからも仲間を増やして、組織の発展に貢献したい」と述べました。

町長は「防災士の皆様には、これからも地域のリーダーとして、ますますの活躍を期待しています」と受賞者をねぎらいました。



▲（左から）亀井さん、宮下町長、久保さん

News

中能登中学校の生徒が人権作文コンテストで表彰

12月19日、中能登中学校で令和7年度全国中学生人権作文コンテスト石川県大会 七尾人権擁護委員協議会の表彰式が行われました。

表彰者は以下の通りです。

【人権作文コンテスト石川県大会 入選】

3年 前田 愛永さん

【金沢地方方法務局七尾支局長・七尾人権擁護委員協議会長賞】

1年 北野 瑞己さん、3年 松永 玲旺さん

【七尾人権擁護委員協議会 奨励賞】

1年 山下 葉奈さん、2年 曾我 奏介さん、

3年 遠藤 安美風さん、3年 木戸 愛結さん

【石川県大会 感謝状贈呈校】

中能登中学校 水谷内 良郎 校長



▲ 表彰された皆さん

News

北原健一さん叙勲伝達式

12月24日、役場総務庁舎にて北原健一さんの叙勲伝達式が行われました。昭和37年4月から平成10年3月までの36年間にわたり、地域の小学校教育の発展に尽力されてきました。子どもたち一人ひとりに寄り添い、誠実な人柄と教育への深い愛情をもって指導にあたるとともに、学校運営にも積極的に関わり、よりよい教育環境づくりに力を注いでこられました。

北原さんは「これまで続けてきた日々の実践を評価していただき、大変うれしく思います。この賞を励みに、これからの人生も大切に歩んでいきたいです」と話していました。



▲ (左から) 宮下町長、北原さんご夫妻、南議長、林教育長

News

中能登町消防団出初め式

1月4日、社会福祉センターで令和8年出初め式が行われました。町内5分団の消防団員は一斉放水を披露し、地域の安全・安心を守る決意を新たにしました。

また、式典では消防表彰も行われました。表彰者は以下の通りです。

【知事表彰 永年勤続功労賞】

滝尾分団 池田 巖さん

鳥屋分団 土本 稔さん

越路分団 木下 智治さん

【町長表彰】

・ 永年勤続 (20年以上)

鹿西分団 鏡屋 真彦さん

滝尾分団 平田 崇さん

御祖分団 領家 淳さん

・ 永年勤続 (15年以上)

滝尾分団 池田 巖さん

鳥屋分団 土本 稔さん



▲ 一斉放水の様子

【退職消防団員感謝状】

滝尾分団 林 政臣さん

どぶろくの季節がやってきた！



12月12日、道の駅織姫の里なかのにて、新酒シーズン到来を告げる、「どぶろく宣言セレモニー」が行われました。

この宣言は、観光協会がどぶろくを地域おこしにつなげようと、毎年12月12日に行っており、今回で4回目になります。観光協会の船木清崇会長は「どぶろくで中能登町を全国に広めていきたい」と話しました。

1月16日には全国のどぶろくが中能登町に集結し、競い合う、「全国どぶろく研究大会」が開催される予定で、大会の成功を祈る声も聞かれました。



▲ セレモニーの様子

駅舎をクリスマスモードに



12月中旬、能登部駅と能登二宮駅にて、グリーンアップガール・ボーイによるクリスマスツリーの飾り付けが行われました。

能登二宮駅は駅構内のショーケースの中、能登部駅は待合室にクリスマスツリーを設置しました。

今回初となる能登部駅のクリスマスツリーは町民の方から譲っていただいた物で、高校生は駅の利用者に少しでもクリスマス気分を味わい、楽しんでもらえるようにと、思いおもいに飾り付けていました。

飾り終えた高校生たちは、「とてもきれい」「たくさんの人に見てほしい」と話していました。

この活動は通学などで駅を利用している高校生が美化や魅力向上を目的に行っており、今後も継続して活動していきます。



▲能登部駅



▲ 能登二宮駅

新春恒例！書き初め大会！

1月8日、町内の小学校にて書き初め大会が行われました。子どもたちは新しい年への願いを込め、一筆一筆、真剣な様子で取り組んでいました。子どもたちの中には冬休み期間の半分以上を練習に費やすなど、本番に向けて一生懸命準備してきました。

書き上げた作品を見て満足そうに微笑む児童も多く、新年の良いスタートとなる行事となりました。



／上手にできたよ！／

金賞とれますように...



▲ 鹿島小学校書き初め大会の様子

税務課

☎ 税務課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3136



▲町ホームページ

令和 8 年度 個人住民税（町・県民税）の主な改正点

令和 7 年度税制改正により、物価上昇や就業調整（いわゆる「年収の壁」）への対応を目的とした改正が行われました。詳細は町ホームページをご覧ください。

■給与所得控除の見直し

給与収入が 190 万円以下の人の最低保障控除額が最大 10 万円引き上げられます。

■特定親族特別控除の創設

19 歳以上 23 歳未満の扶養親族と生計を一にする納税義務者は、扶養親族の給与収入が 160 万円までは満額（45 万円）、160 万円を超え 188 万円までは段階的に所得控除を受けることができます。

■各種扶養控除などに係る所得要件の引き上げ

各種扶養控除などの適用を受ける場合の所得要件額が 10 万円引き上げられます。

控除の種類：配偶者控除・扶養控除、ひとり親控除、雑損控除、勤労学生控除、家内労働者等の必要経費の特例

税務課

☎ 税務課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3136

町税に係る延滞金等の利率について

地方税に係る延滞及び還付加算金の利率について、令和 8 年 1 月 1 日以降は右記のとおりとなります。

※延滞金等の利率は、地方税法の特例基準割合等により決定されます

令和 8 年 1 月 1 日以降	
延滞金	9.1 %
納期限後 1 カ月以内	2.8 %
還付加算金	1.3 %

健康保険課

☎ 七尾年金事務所 ☎ 53 - 6511

☎ 健康保険課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3129

国民年金付加保険料制度について

●国民年金付加保険料制度とは？

国民年金第 1 号被保険者及び任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができる制度です。

▶納めることができる方：国民年金第 1 号被保険者、任意加入被保険者（65 歳以上の方を除く）

▶付加保険料（月額）：400 円

※付加保険料の納付は、申出月からの開始となります。

※付加保険料の納期限は、翌月末日と定められています。

▶付加年金額：付加年金額（年額）は「200 円×付加保険料納付月数」で計算し、2 年以上受け取ると支払った付加保険料以上の年金が受け取れます。

▶お申し込み先：健康保険課または七尾年金事務所

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
左記二次元コードから！

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？

・むくみや冷えて足がパンパン
・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 67-6
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・頭の重さなど)でお困りの、そこあなた！
RAFXIA-ラフシア-のヘッドスパは、脳疲労と睡眠に特化したヘッドスパです。脳疲労の質を向上し、自律神経のバランスを整え、毎日「なんかいいい感じ！」を叫ぶお手伝いをします。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 / フライバートサロン
中能登町能登部
090-2066-4983
rafxia0511@gmail.com

ラフシア RAFXIA

健康保険課

☎ 健康保険課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3134

ひとり親家庭等児童入学卒業支度金のご案内

令和8年3月に中学校を卒業、または同年4月に小学校・中学校に入学する児童を養育している方のうち、町内に居住するひとり親家庭等で一定の要件を満たす方に支度金を支給します。
該当となる方は健康保険課（行政サービス庁舎）まで手続きにお越しください。

- 申請期限 令和8年2月13日金
- 支給予定 令和8年3月中（支度金：対象児童1人あたり1万円）
- 支給要件 生活保護法の適用を受けていない世帯
令和6年中の所得金額が500万円を超えていない養育者

危機管理課

☎ 危機管理課 ☎ 74 - 1137

全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験を実施します

町内の屋外拡声器及び音声告知端末から大音量で試験放送が流れます。
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

実施日時：令和8年2月6日金 11:00頃
実施内容：全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験
放送内容：上りチャイム
「これはJアラートのテストです」を三回繰り返し
「こちらは中能登町です」
下りチャイム

Jアラートは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から人工衛星などを通じて瞬時にお知らせするシステムです。試験当日の気象、地震活動の状況などにより試験放送を延期または中止することがあります。

土木建設課

☎ 土木建設課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3920

冬季間の道路除雪について



町では冬季の通行を確保するため、積雪が予想される場合などに除雪車による除雪作業を行います。スムーズな除雪作業を行うため、次のことにご理解・ご協力をお願いいたします。

- ・除雪作業に伴う通行規制にご協力ください。
- ・大雪時などでは作業に遅れが生じる場合があります。
- ・地震の影響により至るところで道路陥没や段差など破損が生じている影響により、きめ細かな除雪作業を行えない箇所があります。
- ・地震の影響により消雪装置が正常に作動しない場所については、除雪車による除雪作業を行います。

町民の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

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・店舗
《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／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】

健康保険課

☎ 健康保険課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3129

墓地公苑「とりや」区画使用者の募集について

▶募集区画：

- ・区画番号：墓地公苑「とりや」 128-C
- ・区画面積：5m²
- ・永代使用料：250,000 円 ※
- ・未使用で、返還された区画です

※申込者の資格（1）に該当せず、（2）～（4）に該当する方は 2 割増しの永代使用料となります。

▶申込者の資格：以下の要件のいずれかに該当する方

- （1）本町に住所を有する方
- （2）本町に本籍を有する方
- （3）本町に居住する目的で家屋又は土地を有する方
- （4）親族等が本町に居住し、密接な縁故関係があると認められる方

▶申込み方法：

- ・墓地公苑「とりや」区画使用申込書にてお申込みください。
- ※申込書は中能登町 HP からダウンロード又は、健康保険課窓口にあります。
- ・複数の申込みがあった場合は抽選により使用者を決定します。

（抽選会予定日：2 月 27 日金午前 10 時から 行政サービス庁舎 3 階 302 会議室）

※申込者資格の（2）～（4）に該当する方は、使用者に決定後、別途、本町に住所を有する代理人の住民票、申込者本人の住民票（本籍地の記載のあるもの）の添付が必要です。

▶受付期間：令和 8 年 2 月 2 日☎～ 2 月 13 日☎ 9：00 ～ 17：00（土日は除く）

▶申込受付：健康保険課（行政サービス庁舎）

▶その他：墓地公苑「にのみや」は随時使用者を募集しています。（空き区画：87 区画）

企画情報課

☎ 企画情報課 ☎ 74 - 2806

統計調査「登録調査員」を募集しています

町では、各種統計調査で調査員として活動していただける方を募集しています。調査活動前には事務説明会を開催していますので、安心して活動できます。



■登録資格

- ・責任をもって調査事務を遂行できる方
- ・満 20 歳以上の町内在住の方
- ・秘密を保持できる方
- ・説明会、研修会等に参加できる方
- ・警察、税務業務に直接従事していない方

■報酬

統計調査員には、調査活動に従事した対価として報酬が支払われます。

報酬額は調査の種類により定められていますが、概ね 3 ～ 5 万円です。

■令和 8 年度実施予定の統計調査

- ・令和 8 年経済センサス活動調査

にしけんさんブログ
♥107回目♥

朝早く起きる人と夜更かしの差は大きい
朝の2時間は日中の4時間に相当し、
朝の4時間は日中の8時間に相当する
この倍の価値をどう過ごすかで人生が変わる
早起きという習慣の差が人生の差になる
人は、本気で成し遂げたいと思えば成せる

（株）西川総合建築／にしけん事務所
代表取締役 西川剛志

高齢者活躍人材確保育成事業
能登復興推進特例分

ともに能登の明日へ

中能登町シルバー人材センター

TEL 76-8060

住民窓口課

図 住民窓口課（行政サービス庁舎） ☎ 72 - 3132

コンビニにおける住民票などの証明書交付サービスの停止について

メンテナンス作業のため、次のとおりサービスを停止させていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

サービス停止日

- ・令和 8 年 2 月 17 日 ☎ 6 : 30 ~ 23 : 00
- ・令和 8 年 2 月 20 日 ☎ 23 : 00 ~ 令和 8 年 2 月 24 日 ☎ 6 : 30

企画情報課

図 町消費生活相談窓口 ☎ 74 - 2806

図 県消費生活支援センター ☎ 076 - 255 - 2120

消費生活相談コーナー 「広告と異なる商品が届くネット通販に注意」

内容

国内の大手家電メーカーのロゴが掲載されたポータブルファンヒーターを SNS 広告で見つけた。2 台購入すると値引きされるとのことだったので、2 台（約 8 千円）注文し、代引き配達で受け取った。広告では「すぐに温まる」と書かれていたが、全く温まらない。大手家電メーカーに問い合わせたところ、「当社では同種のポータブルファンヒーターを製造しておらず、同様の苦情がたくさん寄せられている」とのことだった。販売サイトに返品を希望する旨を申し出たが返答はない。返金してほしい。（60 歳代）

アドバイス

- ・注文前に、販売サイトの住所や連絡先等が記載されているか、また記載された住所に所在しているかを確認しましょう。
- ・相場よりも極端に安いなどお得感が強調されている場合は要注意です。
- ・メーカーやブランドの公式サイトでその商品が実際に販売されているか、偽物に関する注意喚起が掲載されていないかを確認し、少しでも怪しいと思ったら注文はやめましょう。
- ・代引き配達の場合、後で注文した商品と違うと分かっても宅配事業者から返金や補償を求めることは困難です。代引き配達だからといって安心せず、仕組みや特徴を理解したうえで利用しましょう。

18 歳・19 歳に気を付けてほしい消費者トラブル 10 選

18 歳・19 歳に気を付けてほしい消費者トラブルをまとめました。契約には気をつけましょう。

1. 副業・情報商材やマルチなどの "もうけ話" トラブル
2. エステや美容医療などの "美容関連" トラブル
3. 健康食品や化粧品などの "定期購入" トラブル
4. 誇大な広告や知り合った相手からの勧誘など "SNS きっかけ" トラブル
5. 出会い系サイトやマッチングアプリの "出会い系" トラブル
6. デート商法などの "異性・恋愛関連" トラブル
7. 就活商法やオーディション商法などの "仕事関連" トラブル
8. 賃貸住宅や電力の契約など "新生活関連" トラブル
9. 消費者金融からの借り入れやクレジットカードなどの "借金・クレカ" トラブル
10. スマホやネット回線などの "通信契約" トラブル

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。

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



令和8年度看護学生募集

七尾看護専門学校

一般・社会人 入学試験

	二次	三次
試験日	2月12日(木)	3月16日(月)
出願期間	1月26日(月)から 2月5日(木)まで	3月2日(月)から 3月12日(木)まで



七尾市なぎの浦156番地
TEL 0767-52-9988
URL <https://www.nanaokango.jp/>

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



相談内容	日時		場所	問合せ先
福祉に関する 心配事相談	2月20日金	14時～16時	行政サービス庁舎 1階 相談室 4	社会福祉協議会 ☎ 74 - 2252
行政・人権 くらしの相談	2月 5日 困	13時30分～16時	社会福祉センター 2階 第1研修室	住民窓口課 (行政サービス庁舎) ☎ 72 - 3132
手話通訳の案内	2月 2日 月 2月 16日 月	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
	2月 9日 月		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)	2月 9日 月 ※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	2月 10日 火	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	
結婚相談	2月 10日 火 2月 14日 土	13時30分 ～15時30分	ラピア鹿島 2階 第1会議室	企画情報課(総務庁舎) ☎ 74 - 2806
司法書士 無料法律相談 (相続・住所変更登記等)	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)	2月 11日 火 (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相談ください。

日時: 2月21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
七尾市龜山町 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
2月22日 日曜日

ヤクルトさん主催
あなたの健康度を
無料でチェックします♪
13:00～16:00
測定後にヤクルト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

＝生け花を体験＝

日本語教室では、日本の文化体験を取り入れています。12月には正月の生け花を体験しました。比較的難しい水引の結び方にも挑戦しました。とても素敵に仕上がりました。できた生け花は持ち帰り、部屋に飾りました。



＜2月の日本語教室＞

8日(日)日本語クラス「ふるさとを紹介」
22日(日)多文化共生クラス
「能登上布会館を見学」

場所 ラピア鹿島 町立図書館コミュニティ広場
時間 10:30～12:00

なかのと 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

生涯学習課 (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) 金丸住宅…3戸

- ▶ 申込条件 税を滞納していないことなど
 - ▶ 募集期間 2月2日(月)～2月12日(金)
8:30～17:15 (土日祝日は除く)
 - ▶ 内覧会 2月3日(火)～2月12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▶



☎ 72 - 3135
(FAX) 72 - 3794

関 長寿福祉課

■ 申込期限 2月27日(金)

中能登町・七尾市にお住まい、
またはお勤めの方

■ 対象者

■ 参加費 無料

■ 定員 15人程度

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

募集・イベント等

要約筆記啓発講座
(七尾市との共同開催)

聞こえにくい人に文字で情報を伝える技術が要約筆記です。興味のある人は体験してみませんか？要約筆記によるコミュニケーションの大切さやコツ、楽しさをこの機会に学びましょう。

■ 日時

3月7日(日) 10時～12時

■ 場所

七尾市矢田郷地区コミュニティセンター(旧七尾市サンライフプラザ) 2階 第3会議室

■ 対象者

中能登町・七尾市にお住まい、またはお勤めの方

■ 申込期限 2月27日(金)

関 長寿福祉課

☎ 72 - 3135
(FAX) 72 - 3794

オンライン縁結び

インターネット上に構築された仮想空間「NAKANO WORLD」でマッチングイベントを開催します。相性診断を通じて、趣味や価値観の合う相手を見つけマッチングできます。

■ 日時 2月7日(日) 14時～

■ 定員 男女各10人程度

(応募者が定員を超えた場合、抽選となります)

■ 対象者 年齢 20～39歳

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月4日(火)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

自然素材×アート体験でつながる出会いを

べんがら染め、手ぬぐい染めなど、自然の物を使ったアートワークを楽しむ大人のための体験型婚活イベントです。

■ 日時 2月22日(日) 13時半～16時半

■ 場所 古民家みおやの里(小田中)

■ アート体験講師 画家 たけお まりこ氏

■ 定員 男女各10名程度

(応募者が定員を超えた場合、抽選となります)

■ 対象者 年齢 30～45歳

■ 申込期限 2月15日(日)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月15日(日)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月15日(日)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月15日(日)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月15日(日)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

■ 申込期限 2月15日(日)

■ 申込先 日本旅行金沢支店

自動車の検査・登録申請は、混雑する3月期を避けて、お早めに！

毎年3月は、自動車の検査・登録が集中し窓口が大変混雑します。このため、継続検査(車検)は有効期間の満了する日の2カ月前から受検できる制度を利用して、比較的空いている2月中旬までに受検されますよう、また、名義変更や廃車の手続き等は3月上旬までに済ませますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

自動車の所有者の住所変更手続き等については、マイナンバーカードを使った自動車保有手続のワンストップサービスサイトからネット申請が可能です。

詳しくはこちらのサイトをご覧ください▼



関 北陸信越運輸局 石川運輸支局
☎ 050 - 5540 - 2045

急募

令和8年4月採用予定 スタッフ募集！！

～ 中能登町の行政に関わるお仕事です ～

- ◎学童クラブ支援員 (契約社員)
【勤務地】町内放課後児童クラブ
- ◎学校特別教育支援員 (パート)
【勤務地】町内小学校
- ◎鹿島体育センター受付及び管理事務 (パート)

- ◎学校給食調理員 (契・パ)
【勤務地】中能登町学校給食センター
- ◎学校給食配膳員 (パート)
【勤務地】町内小学校

- ◎保育園調理 (契・パ)
【勤務地】町内保育園
- ◎バス運転手 (パート)
【勤務地】町内小学校・保育園、他

内容の詳細やその他の職種については、お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

(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～14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
子ども家庭センター ☎ 72-3932

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

プレコンセプションケアを ご存じですか？

プレコンセプションケアとは、妊娠（conception）の前から（pre）の健康管理（care）のことです。将来の健やかな妊娠・出産・育児のために、妊娠前から自分の身体の健康と向き合うことを、プレコンセプションケアといいます。将来どんな人生を送りたいのかを考えたり、今の自分の身体の状態や生活と向き合ったりしてみませんか？

自分で納得してライフプランを決めることができるように、プレコンセプションケアを知るきっかけとなればと思います。



町立図書館にプレコンセプションケアの特設コーナーを設けています。ぜひご覧ください。

健康 ひろば

問 健康保険課
こども家庭センター
☎ 72 - 3932

■ いしかわプレ妊活健診を受けませんか？

「妊娠できるのかな」、「そろそろこどもが欲しいな」「こどもが必ず欲しいわけではないけれど」など気持ちもご夫婦それぞれだと思います。将来の妊娠を考え健康管理のためにご夫婦で健診を受けてみませんか？

いしかわプレ妊活健診では、3万円相当の健診が無料で受けられます。

- ▶対象：夫婦の両者又は一方が中能登町に住所を有し、妻の年齢が40歳未満の夫婦
※妻の年齢が30歳以上である場合は、婚姻後・事実婚開始後2年以内であること
- ▶費用：無料
- ▶検査項目：採血、性感染症、超音波、精液検査など
- ▶申請方法：窓口で申請または、必要書類を揃えてこども家庭センターまで郵送
- ▶必要書類：申請書（ホームページからダウンロード可能）、戸籍謄本、それぞれの住民票

※詳細は、県ホームページをご覧ください。



県ホームページ▶

「いしかわプレ妊活健診」



町ホームページ▶

「プレ妊活健診」



町ホームページ▶

「不妊・不育治療費助成」



■ 不妊・不育治療費助成について

中能登町では、不妊・不育治療を行うご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、保険適用されてもなお負担の大きい治療費の助成を行っています。申請の際には、申請書のほかに添付書類が必要となります。詳細については、町ホームページ又は、こども家庭センター（健康保険課内）までお問い合わせください。

	保険適用不妊治療費助成	先進医療不妊治療費助成	不育治療費助成
対象治療	保険適用される一般不妊治療（タイミング療法・人工授精など）・生殖補助医療（体外受精・顕微授精・男性不妊治療など）及び付随して行われる検査	先進医療とし告示された医療技術にかかる治療費	医療機関において夫婦が受けた不育症治療費及び付随して行われる検査
対象者	①申請時に夫婦の両者又は一方が中能登町に住所を有し、1年以上居住している（事実婚含む） ②保険適用されている不妊治療を保険医療機関で受けた方 ③各種医療保険に加入している方	申請時にご夫婦（事実婚含む）または一方が中能登町に住所を有する方	①申請時に夫婦の両者又は一方が中能登町に住所を有し、1年以上居住している（事実婚含む） ②保険適用されている不妊治療を保険医療機関で受けた方 ③各種医療保険に加入している方
助成額	保険適用の治療費から高額医療費や医療保険各法に基づく給付など控除後の自己負担額の3分の2	1回の治療につき費用の7割を助成（上限15万円）	1回の妊娠あたり上限30万円
申請時期	治療を開始した日の属する月の初日から1年毎に申請	原則1回の治療ごとに申請だが、まとめた申請も可	治療が終了した翌日から1年以内に申請
申請期限	原則として、治療が終了した日が属する年度内 ※年度内の申請が難しい場合は、ご連絡ください。		

プレ妊活・妊娠・出産・不妊・不育に関することなんでもご相談ください。

中能登町こども家庭センター 8:30～17:00 ☎ 72 - 3932

健康 ひろば

問 健康保険課
健康支援係

☎ 72 - 3140

自分や大切な人のために、はじめよう ～ヒートショック対策～

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。温度差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。寒い日の入浴は血圧の変動を短時間に繰り返すため、ヒートショックが起こりやすいといわれています。

ヒートショックは11月から2月の間に起きやすいとされています。ヒートショックを避けるには、あらかじめ対策をとっておくことが大切です。おうち全体の温度差をなくすように心がけましょう。

■【対策方法】～はじめてみよう！今日からできる対策アクション！～

- ①浴室を暖める（シャワーで給湯する、浴槽のふたを開けておく等）
- ②トイレや玄関に暖房設備を設置する
- ③便座を温める（便座シートを使用する、暖房便座等）
- ④床を温める（床マットを敷く、床暖房の使用等）
- ⑤冷たい外気の侵入を防ぐ（カーテン・障子をしっかり閉める、窓用断熱シートを貼る等）
- ⑥服装で防寒を心がける（タートルネックの服、マフラーを着用する等）



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～

お気軽に
ご参加
ください！



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。

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	2月6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	2月10日火	13:30～14:30	正部谷集会所

有償ボランティア『なかのと結び隊』を知っていますか？

『なかのと結び隊』とは、高齢者世帯などが抱えている“ごみ出し”などのちょっとした困りごとを、少額料金（参考：1回10分以内100円）で短時間のお手伝いを行う有償ボランティア事業です。

■活動報告（令和7年11月1日時点）

サポーター登録者数：52人と1団体
令和7年度活動回数：延198回
（ごみ出し、針の糸通し、電球交換、ペットのえさやりなど）

■サポーター募集

『なかのと結び隊』で活動するサポーター（支援する人）を募集しています。

一緒に活動してみませんか？



中能登町ボランティアセンター
（中能登町社会福祉協議会） ☎ 74 - 2252

「安心見守りシール」

を利用しませんか？

安心見守りシール見本
実物大（2.4cm × 5cm）



※高齢者等安心ネットワークとは？

認知症等で行方不明のおそれがある人の氏名、身体的特徴、顔写真などを町に事前登録し、行方不明時に協力機関へ情報を発信し、早期発見・保護につなげる仕組みです。

図長寿福祉課 高齢者支援センター ☎ 72 - 2697

認知症等で行方不明の心配がある人へ

事前登録の手続きが必要です

登録の対象になる人

認知症等で行方不明のおそれがある

65 歳以上の人

および

若年性認知症の人など



【シール貼付例】
背面襟元
（アイロン圧着）

登録方法など

- ① まずは、高齢者支援センターへご連絡ください。
- ② センター職員がお宅へ訪問し、必要な手続きを行います。
登録時には緊急連絡先の登録用メールアドレスが必要です。（10 件まで登録可能）
事前登録された情報は七尾警察署と役場で共有します。
- ③ 登録後、衣類や持ち物に貼る「安心見守りシール」（30 枚・無料）を交付します。

地域のみなさまへ

地域での見守りにご協力をお願いします

道に迷っているなど困っている様子の高齢者を見かけたら

驚かせないように、正面からゆっくり近づき笑顔で挨拶をしてから、
「どちらへ行かれますか」「何かお困りですか」などとやさしく声をかけてください。

お困りの高齢者の衣類等に「安心見守りシール」が貼ってあったら

不安にさせないように「シールがついているので読み取らせてください」等伝えてから、QR コードを読み取り、伝言板を介してご家族と連絡を取ってください。発見者の電話番号などの個人情報が開示されることはありません。

QR コードの読み取りができない場合は、シールに記載されている登録番号を高齢者支援センターへご連絡ください。



エンジョイ スポーツ

問 生涯学習課
☎ 76 - 1900

■ 第 41 回 U20 日本陸上競技選手権大会 9 月 27 日、28 日（静岡県草薙運動場陸上競技場）

【女子 5000 m】

第 7 位 今井 玲那（長野東高校 2 年）16 分 39 秒 22

■ 女子第 37 回全国高等学校駅伝競走大会 12 月 21 日（たけびしスタジアム京都）

【5 区 5.0km】

第 3 位 今井 玲那（長野東高校 2 年）16 分 02 秒

（長野東高校は大会で優勝）

■ 第 21 回町民バドミントンダブルス大会 10 月 26 日（鹿島体育センター）

【男子の部】

・上級者クラス

優 勝 摂田 海来、松田 絆空
準優勝 池田 夢飛、池田 廉飛
第 3 位 二宮 慶維、山本 幸平
第 3 位 表 陽仁、北留 諒哉

・中級者クラス

優 勝 三浦 大和、吉川 祐人
準優勝 徹田 洋介、東 秀明
第 3 位 永井 隆斗、山崎 琉馳
第 3 位 瓦 淳之介、二津 寧紀

・初級者クラス

優 勝 林 磨弘、岡部 隼人
準優勝 岡本 翼、松井 翔
第 3 位 打越 楓汰、山本 悠翔
第 3 位 眞田 宙季、田中 琥眞

【女子の部】

・中級者クラス

優 勝 摂田 愛子、酒井 かおり
準優勝 竹本 侑衣、喜田 結衣
第 3 位 松榮 乃果、山本 陽菜
第 3 位 岡田 楓香、松田 絢音

・初級者クラス

優 勝 岡部 美有、宮島 心都恵
準優勝 大山 莉央、山外 百合恵
第 3 位 松木 美空、宮西 咲菜
第 3 位 岡部 リン、反田 瀬莉奈



■ 第 59 回全能登少年剣道大会兼第 59 回全能登中学校新人剣道大会 11 月 23 日（中能登中学校体育館）

【小学生男子団体戦】

第 3 位 中能登武道館

【小学生女子団体戦】

優 勝 中能登武道館

敢闘賞 鹿西武道館 A、鹿西武道館 B

【小学生男子個人戦】

優 勝 今井 駿（中能登武道館）

【女子個人戦】

優 勝 清水 愛（中能登武道館）

準優勝 水口 亜優（中能登武道館）

【低学年個人戦】

優 勝 袋井 心陽（中能登武道館）

敢闘賞 坂本 晴琉（中能登武道館）

【中学生男子団体】

優 勝 中能登中学校

【中学生男子個人戦】

優 勝 藤崎 雅斗（中能登中学校）

第 2 位 中橋 慧（中能登中学校）

第 3 位 上田 一颯（中能登中学校）



■ 第 54 回石川県スポーツ少年団剣道交流大会 12 月 14 日（松任運動公園体育館）

【小学生女子個人】 4 年～6 年：51 名出場

第 2 位 清水 愛（鳥屋小学校 5 年）

第 3 位 水口 亜優（鹿島小学校 6 年）

第 3 位 近江 杏寿（鹿西小学校 5 年）

【小学生男子個人】 6 年：59 名出場

第 3 位 今井 駿（鹿西小学校 6 年生）

■ 第 11 回北信越卓球選手権大会 12 月 6 日、7 日（富山県総合体育センター）

【ホープス女子の部】

第 3 位 川島 絆愛（鹿西小学校 6 年）

【バンビ女子の部】

優 勝 川島 絆瑞（鹿西小学校 2 年）

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。行事は感染症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 10:00～12:00・13:00～16:00

★イベント 10:00～12:00

育児講座・お話しの会・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。

3日☑ 節分フォトブース撮影会

10日☑ バレンタインフォトブース撮影会

16日☑ お雛様作り

24日☑ 絵本を楽しみましょう

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:たんぼぼ・こすもす・つくし・さくら)

月～金曜日 10:00～15:00



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 10:00～15:00

★のびのびサークルイベント 10:00～12:00

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。

4日☑ 風船で遊ぼう

25日☑ バランスボール



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 10:00～12:00

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。

18日☑あおば保育園 19日☑たんぼぼ保育園

12日☑こすもす保育園 24日☑さくら保育園

10日☑つくし保育園

★お誕生月のお友達がいたらお声かけください。みんなで祝います。



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

食改と食育コーディネーターの活動記録 ～良川沖子ども会～

食改(食生活改善推進員)と食育コーディネーターは、食育クッキング、食育体験等を通じ、子ども達が食に興味と関心を持つきっかけとなるよう活動しています。

12月6日、良川沖子ども会の親子27人が参加し、食育クッキングが行われました。参加者は「上手にできてとってもおいしかった」「自宅でも作ってみよう」などと話していました。

町では『食育を通じて、健康でいきいきと暮らせる町なかの』を目指して、食育を推進しています。みなさんも一緒に食育に取り組んでみませんか？



食育通信

健康保険課
食育担当係

☎ 72-3140

食育に関する問い合わせは、
健康保険課子育て支援室
食育担当まで

図書館へ 行こう

問 生涯学習課

☎ 76 - 1900

図書館からのお知らせ

■ 延滞資料の返却のお願い

1月26日～30日の蔵書点検終了後に、長期延滞者に督促状を送付いたします。万一、資料を紛失・破損された場合は必ず図書館までご連絡ください。

督促状が届きましたら、内容をご確認の上、至急ご返却いただきますようお願いいたします。

閉館時は、町立図書館設置の返却ポストをご利用ください。

■ 猫がいっぱい！ニャかのととしょかん

2月22日の猫の日になんで、図書館で本の展示とイベントを行います。

■日時 2月21日(土) 13:20～15:00

■場所 中能登町立図書館 コミュニティ広場

<映画上映会> 上映作品 『劇場版 世界ネコ歩き』(98分)

<おりがみ教室> おりがみでいろんな猫を作ろう！

※2月17日～28日までは猫に関する本の展示も行います。



新刊案内

【一般書】



『あの冬の流星』

朝倉 宏景 著 / 講談社 刊

昭和気質な父と彼を支える母、反抗期の亜沙美、サッカー少年の竜星の4人で暮らす佐竹家。ある日、竜星の余命は半年だと宣告される。告知すべきか、否か。衝突し、バラバラになりながらも選んだ「家族の答え」とは一。

【児童書】



『感じてみよう時間の長さ』

レオニー・ロード 絵 / ほるぷ出版 刊

1分で心臓が60～100回動く。人間の一生は約80年…。1分から100年まで、それぞれの時間にどんなことがおこるのかを、自然や生きものの変化を事例にあげて紹介する。時間の長さの感覚がイメージしやすくなる一冊。

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

2月7日(土) 14:00～

●ボランティアズのおはなし会

2月14日(土) 14:00～

●English STORYTIME

2月28日(土) 15:00～



休館日カレンダー

2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	

町立図書館休館日

ふるさと創修図書館、カルチャーセンター飛翔図書室は現在お休みしています。

図書館利用状況(12月)

貸出冊数 5,503冊

貸出人数 1,350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」でみることができます。

図書館連絡先

中能登町立図書館(ラピア鹿島内)

☎ 76 - 0544

慶弔だより

(12/1～12/31 受付分)

●おめでた こんにちは赤ちゃん

氏名	届出人 (住所)
長屋 香穂	宏明 (羽坂)
高橋 来希	涼 (小竹)
石垣 颯斗	翔太 (羽坂)
平野 舜	冬馬 (徳前)
池上 結晴	直哉 (西馬場)
木村 律	康佑 (能登部下)
佐々木 陽	壮登 (一青)
中島 暁兎	篤史 (能登部下)

●おくやみ ご冥福をお祈りします

氏名	年齢	(住所)
古川 利之	78 歳	(能登部上)
山本 初子	93 歳	(能登部下)
谷 文雄	77 歳	(小竹)
久保 節子	97 歳	(良川)
松田 勇夫	72 歳	(東馬場)
松井 クニ子	98 歳	(高畠)
宮崎 重機	82 歳	(芹川)
辻森 勝彌	82 歳	(高畠)
水口 隆	71 歳	(徳前)
塚田 美津子	75 歳	(福田)
荒井 七郎	88 歳	(金丸)
高木 みさの	102 歳	(良川)

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。
図住民窓口課 ☎ 72 - 3132

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)
2/1 日	当 清水眼科医院
	当 安田医院
	小 恵寿総合病院
	歯 すみれ歯科クリニック
2/8 日	当 円山医院
	当 さはらファミリークリニック
	小 さはらファミリークリニック
	歯 恵寿歯科
2/11 火	当 横山内科医院
	当 八野田整形外科医院
	小 志賀クリニック
	歯 マツモト歯科医院
2/15 日	当 三林内科胃腸科医院
	当 辻口医院
	小 公立能登総合病院
	歯 今井歯科医院
2/22 日	当 浜野クリニック
	当 なかお内科医院
	小 恵寿総合病院
	歯 木元歯科クリニック
2/23 月	当 中村ペインクリニック
	当 浜岡整形外科クリニック
	小 とどろき医院
	歯 梅歯科医院

※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。

まちのうごき

人口と世帯数

令和 8 年 1 月 1 日時点

※カッコ内は前月比

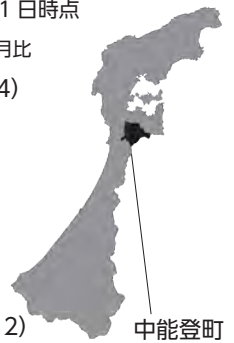
▶人口 (－ 14)
16,258 人

▶男 (－ 6)
7,972 人

▶女 (－ 8)
8,286 人

▶世帯数 (+ 2)
6,629 世帯

※外国人住民を含みます



納期のお知らせ

- ▶固定資産税
第 4 期 3 月 2 日 月
 - ▶国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料
第 11 期 3 月 2 日 月
 - ▶介護保険料
第 11 期 3 月 2 日 月
 - ▶上下水道料
1 月 分
口座振替 2 月 25 日 日
自主納付 3 月 2 日 月
- ※町税・上下水道料の再振替
3 月 16 日 月

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

中能登町能登空港利用促進助成金

能登空港 (能登⇄羽田便) をご利用された方は、町に助成金の申請をお忘れなく！

◆助成額：6,000 円 (往復)

- ・片道 3,000 円
- ・大人子ども同額

◆申請方法：企画情報課に必要書類を提出 (必要書類)

- ・助成金申請書 (窓口にて用意してあります)
- ・搭乗証明書または搭乗券

◆申請期限：搭乗日から 6 か月以内

町ホームページ▶



図 企画情報課 (総務庁舎) 74 - 2806

♥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。

図 企画情報課 (総務庁舎) ☎ 74 - 2806

町ホームページ▶



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】

3 学期始業式 (鹿島小学校)
お正月遊び (つくし保育園)
なかのとイセヒカリの会
合格祈願米贈呈式 (中能登中学校)

【16～28日】

豆まき会 (こすもす保育園)
中能登町立志式

B なかのとスペシャル (月 2 回更新)

【1～15日】

令和 8 年中能登町二十歳のつどい

【16～28日】

はばたけ! なかのとっ子
(とりやの子ども園)
全国どぶろく研究大会

- ▶ 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）					なかのとアニメ	
	15							
	30	A なかのと通信						
18	00	なかのとアニメ						
	15							
	30	古代から伝わる「どぶろく」						
19	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 令和 8 年二十歳のつどい

1月11日にラピア鹿島で行われた、二十歳のつどいの模様をお送りします。恩師や友人との久しぶりの再会に、笑顔あふれていました。



※昨年の写真を使用しております

災害時のために音声告知端末の電源を入れておきましょう！

災害時には、音声告知端末の電源が入っていれば、「消音中」であっても緊急放送が流れます。

▼無料電話機能

電話機を接続することで、町内の音声告知端末に接続された電話機に限り無料で通話することができます。

▼緊急放送や行政情報の受信

地震など災害時の緊急放送や、町からのお知らせなどが、音声告知端末から放送されます。

また、録音再生機能も備えられており、情報を聞き逃した場合でも後から聞くこともできます。



ケーブルテレビ加入相談会

3月15日(日) 9:00 ~ 15:00 ラピア鹿島

▶ ケーブルテレビ

期間限定特典 (条件:36 カ月継続利用)

キャンペーン期間 3月9日(月)~3月19日(金)

お得なこの期間に、是非ご加入ください！

★ 加入金の一部減免 加入金 33,000 円のところ

① ライトプラン 22,000 円 (11,000 円割引)

② 多チャンネルプラン 11,000 円 (22,000 円割引)

◎ 下記いずれかに該当する方は全額免除！ ※キャンペーン期間中のみ

・石川プレミアムパスポートをお持ちの方

・町定住促進奨励金の交付決定を受けた方

★ 利用料の減額 (有料チャンネルは対象外です)

視聴開始月を含む5カ月間、加入プランの利用料が1台無料

▶ インターネット (金沢ケーブル)

★ 登録料無料 (1ギガ加入者は別途テレビ加入が必要)

★ Wi-Fi ルータープレゼント

★ 平和堂商品券 5,000 円分プレゼント (相談会会場限定)

金沢ケーブル ☎ 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

