

珠洲

広報すず

No.803
July 2021

7

◆ 今月の表紙 ◆

「いっぱい採れたよ！」
梅採り体験

(6月3日 蛸島保育所)

関連：カメラニュース(18ページ)

◆ 今月の主な内容 ◆

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策について
- ・ 芸術祭新聞
- ・ 今月のお知らせ  ほか



■市内医療機関の接種実施状況

		月	火	水	木	金	土	日
珠洲市総合病院	午前	×	×	×	×	×	○	7月11日(日)実施 ※2回目は8月1日(日)
	午後	○	○	○	○	○	○	
あいずみクリニック	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	×	○	○	×	
小西医院	午前	×	×	×	×	×	×	
	午後	○	○	○	×	○	○	
田中クリニック	午前	希望の方は要相談						
	午後							
なかたに医院	午前	希望の方は要相談						
	午後							
みちした内科クリニック	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	×	○	×	

※ご希望の時間に沿えない場合があります

■接種当日のお願い

①持ち物を確認しましょう

- クーポン券(接種券) 予診票
- 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

この3点を、忘れずにお持ちください。
※予診票は消えないボールペンで記入してお持ちください



②肩を出しやすい衣服を着用しましょう

ワクチンは肩に近い箇所に打ちます。半袖のTシャツなど、肩を出しやすい服装でお越しください。



③キャンセルは早めに連絡してください

体調が優れないなどの理由により、予約をキャンセルしたい場合は、早めに連絡しましょう。

- ◎市内のクリニック・医院に申し込んだ場合 ⇒ 申し込んだクリニック・医院に連絡する
- ◎珠洲市総合病院に申し込んだ場合 ⇒ 珠洲市新型コロナワクチン接種専用ダイヤル ☎(82)5067 に連絡する

④治療中の病気がある場合は、主治医に事前相談を

新型コロナワクチンは、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を行います。治療中の病気がある場合などは、3週間後に2回目の接種が可能か、事前に主治医にご相談ください。



次のページ、「よくあるご質問」もご確認ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について

珠洲市では、令和3年度中に16歳から59歳に達する方を対象に、6月15日にクーポン券(接種券)を発送し、接種の申し込みを受け付けています。

希望するすべての方が接種できるよう、ワクチンを確保しています。60歳以上でまだ申し込みをしていない方でも、これから接種を受けることができますので、希望する方は申し込みをしてください。



■接種スケジュール



※今後、ワクチンの接種の進捗状況などにより変更する可能性があります

■申し込み方法

1 市から個人あてに、「ご案内・クーポン券・予診票・申し込み用はがき」を郵送します

2 はがきに、接種を希望する医療機関を選択し、ポストへ投函してください
※珠洲市総合病院を希望する場合、平日・土曜・日曜の希望を選択してください

3 後日、接種日をご案内します

珠洲市総合病院を希望した場合
⇒申込み順に接種日を決定し、接種日の約1週間前に予約票を送付します。案内が届くまでお待ちください。

市内のクリニック・医院を希望した場合
⇒はがきに記入した電話番号に後日、希望したクリニック・医院から接種日案内の連絡があります。

保険税の減免などについて

【国民健康保険・後期高齢者医療制度】に加入のみなさんへ



届け出の遅延を認めています

国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格取得・喪失、住所変更などの届け出について、届け出の事由が生じた日から14日以内に届け出なくてはならないこととされていますが、外出の自粛などをはじめ新型コロナウイルス感染症に関する場合は、やむを得ない理由として届け出の遅延を認めています。

傷病手当金が支給されます

被保険者である被用者（給与の支払いを受けてい

保険税(料)の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響で主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の方、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方は、申請により保険税(料)の減免を受けることができます。

詳細は、国民健康保険税納税通知書または後期高齢者医療保険証の送付時に同封のリーフレット、または珠洲市ホームページをご覧ください。

また、申請を希望する方は、下記までご相談ください。

問い合わせ ■市民課医療保険・年金係 ☎(82)7741
■石川県後期高齢者医療広域連合 ☎076(223)0140

【65歳以上のみなさんへ】(介護保険第一号被保険者)



保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少など、一定の要件に該当する介護保険の第一号被保険者(65歳以上の方)は申請により介護保険料の減免を受けることができます。

詳細は、介護保険料の納付案内に同封のリーフレット、または珠洲市ホームページをご覧ください。

また、申請を希望する方は、下記までご相談ください。

問い合わせ ■福祉課高齢者支援係 ☎(82)7749

よくあるご質問

問 持病があり、珠洲市外のかかりつけ医のもとへ定期通院しています。ワクチン接種も市外のかかりつけ医で受けることは可能ですか？

答 かかりつけ医が新型コロナワクチン接種実施医療機関である場合、接種可能です。ただし、国の定める基礎疾患に該当することが条件です。

New **問** 珠洲市の実家にクーポン券が届きましたが、現在、珠洲市外に住んでいます。今住んでいる所で接種を受けることはできますか？

答 やむを得ない事情に当てはまる場合(単身赴任者、遠隔地へ下宿している学生など)は、住所地以外で接種することができます。原則、接種場所の市町村に事前に申請が必要です。厚生労働省「コロナワクチンナビ」ホームページでご確認いただくか、お住まいの市町村の相談窓口にお問い合わせください。

■厚生労働省「コロナワクチンナビ」ホームページ
□ <https://v-sys.mhlw.go.jp/>



問 珠洲市に住民票がないのですが、珠洲市に住んでいます。接種を受けることはできますか？

答 「住所地外申請」をすることにより受けることができますが、住所地から発行されたクーポン券が必要です。申請は健康増進センターで受け付けています。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

問い合わせ

珠洲市新型コロナワクチン接種専用ダイヤル

☎0768(82)5067

【受付時間 午前9時から午後5時まで(土・日・祝日を除く)】

いしかわ県民ワクチン接種センター

特設サイトでウェブ予約の受付を開始しています

ワクチン接種を希望する全ての方が、一日でも早く円滑に接種できるよう、石川県独自の大規模接種会場として「いしかわ県民ワクチン接種センター」が開設されます。

6月24日(木)から、特設サイトでウェブ予約の受付を開始しています。

■場所 石川県産業展示館4号館(金沢市袋田町南193)

■対象者 令和3年度中に19歳から22歳に達する方(平成11年4月2日から平成15年4月1日生まれの方)

■開始日 7月4日(日)から

■使用するワクチン 武田/モデルナ社製

■予約方法 特設サイトによるウェブ予約のみ

□ <https://shikawa-vaccine.jp>

※県ホームページや県公式LINEからもアクセスできます

■問い合わせ いしかわ県民ワクチン接種コールセンター ☎0120(977)592

【受付時間】午前9時から午後5時まで(年中無休)

予約、接種の際には、珠洲市発行のクーポン券が必要です。





キジマ真紀 作品制作ワークショップ開催

6月5日～6日、日置地区で、作家のキジマ真紀さんによるオーナメント作りワークショップを開催しました。制作したオーナメントは、キジマさんの作品の一部として、狼煙の舟小屋に展示します。みなさんからのオーナメントを募集しています。

キジマ真紀

東京藝術大学大学院美術研究科油画専攻修了。布やプラスチック製品などの日用品を、手作業によって鮮やかな植物や生き物に変える作品を制作。



奥能登国際芸術祭 実行委員会事務局
TEL: 82(7720)
FAX: 82(7727)
Email: info@oku-noto.jp



アーティスト視察

6月6日、奥能登国際芸術祭のクリエイティブディレクターであり、『奥能登国際芸術祭2020+』参加アーティストの浅葉克己さんが、作品展開地「さいはてのキャバレー」を視察しました。

また、同日に写真家の石川直樹さんにもお越しいただき、スズ・シアター・ミュージアム(旧西部小学校)にて、『奥能登国際芸術祭2020+』のポスターなどに使用する写真の撮影も行いました。新しいパンフレットは、7月15日、ラポルトで開催する企画発表会にて披露する予定です。

(企画発表会についての詳細は、今月の広報誌に折り込みのチラシをご覧ください。)



6月20日、大谷地区にて、インドのアーティスト、スポーツ・グダの作品に使用する漂流物(プラスチック製品)の回収を行いました。



6月15日、オーストラリアのアーティスト、クレア・ヒーリー&シヨーン・コーデイロの作品が展示される正院町の旧喫茶店「喫茶アン」にて、会場清掃と庭木の剪定を行いました。

作品制作活動

『奥能登国際芸術祭2020+』開幕まで **65日**
会期：2021年9月4日(土) - 10月24日(日) (7月1日時点)

OB | 撮影ワークショップの参加者募集中!

スズ・シアター・ミュージアムで作品制作をする3人組アートユニットのOB | は、使用しなくなった古いスマートフォンを使って、珠洲の風景や、生活の様子などを映像として撮影し、作品の一部として展示します。撮影ワークショップでは、どのような映像を撮影したら珠洲の魅力がより伝わるか、市民のみなさんからアイデアをいただきながら、一緒に撮影を行います。みなさんのご参加お待ちしております。

- 日時 7月10日(土) 10時～
- 場所 市内民家*後日連絡いたします。
- 募集人数 5～10人程度
- 申込方法 実行委員会事務局まで ☎(82)7720 または、メール ✉info@oku-noto.jp に申し込みください
- 申込締切 7月7日(水)



OB | 美術・建築・映像によって組織されたアートユニット。フィールドワークを通して身近な環境における不透明な存在や素材にスポットを当て、文化と社会を結ぶ芸術活動を行う。

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外) のご案内



子育て世帯の支援のため、新たな給付金の支給を実施します。

■給付額 児童1人当たり一律5万円

■支給対象者 次の①・②のいずれかに該当する方 ※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除きます

① 令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)を養育する父母で、令和3年度住民税(均等割)が非課税の方で令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給していない方、または、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、令和3年度住民税(均等割)が非課税相当の収入となった方

→申請が必要です。

② 令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合、20歳未満)を養育する父母で、令和3年度住民税(均等割)が非課税の方で、令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者の方

→申請は不要です。

※①・②ともに令和4年2月末までに生まれた新生児も対象になります
※②の方で公務員の場合は申請が必要です

■支給について

支給対象者①の方 →申請が必要です。

- 申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともに下記に直接、または郵送でご提出ください。申請書は、福祉課子育て支援係に備えてあるほか、珠洲市ホームページからもダウンロードできます。
- 申請内容を確認し、給付金の支給要件を満たす方には、指定口座に振り込みます

支給対象者①の方

(1) 給付金の申請手続き
窓口へ直接、または郵送でご提出ください

(2) 指定口座へ振り込み

珠洲市役所
福祉課
子育て支援係
(5番窓口)

支給対象者②の方 →申請は不要です。

○7月末頃、令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を支給している口座に振り込みます

- ※給付金を希望しない場合は、受給辞退届出書を提出してください。届出書の様式については、福祉課子育て支援係に備えてあるほか、珠洲市ホームページからもダウンロードできます
- ※児童扶養手当の支給に当たって指定していた口座を解約しているなど、給付金の支給に支障が出る恐れがある場合は、振込指定口座を変更するなどの手続きをお願いします

問い合わせ

- 福祉課子育て支援係 ☎(82)7747
- 厚生労働省コールセンター (受付時間：平日9時～18時) ☎0120(811)166



給付金の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください

自宅や職場などに都道府県・市区町村や厚生労働省の職員などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、珠洲警察署(または警察相談専用電話【#9110】)にご連絡ください。

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら ➡



熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(*)に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



より詳しい情報は…

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/nettsu.html>

環境省 熱中症 検索



「一般社団法人すずバス」 バスドライバーを募集



珠洲市では、持続可能な公共交通システムの構築に向けた検討を進めており、令和4年度からは、市内一円にて無料の市営バスを運行する予定としています。
この市営バスの運行主体として、今年6月に「一般社団法人すずバス」を設立しており、今後、法人がドライバーを雇用し教育を進めながら、市営バスを運行していきます。
つきましては、この法人において、ドライバーとして運転業務を行っていただける方を以下のとおり募集しますので、ご協力いただける方はご連絡をよろしくお願いいたします。

■運行開始予定日 令和4年3月28日(月)～

※運行開始までに、安全教育や試験運転などを実施します

■募集人数 20名程度

■勤務日 月曜日から金曜日(年末年始は除く)の予定

■勤務時間 路線によって異なる(1日の運転時間は8時間程度)

■賃金 時間給1,000円程度

■その他 ●健康保険、厚生年金保険、雇用保険への加入があります ●月額賃金などから社会保険料などの本人負担分が差し引かれます ●勤務日、勤務時間は相談に応じます

■問い合わせ

一般社団法人すずバス(企画財政課内) ☎82(7716)



エスディーゼーズ
SDGs 目標11
「住み続けられる
まちづくりを」

➡すべての人が、安全に、持続可能な交通手段を使えるようにしよう！(ターゲット11.2)

「シェイクアウトいしかわ」 県民一斉防災訓練

■登録締め切り 7月2日(金)

■実施日 7月7日(水)11時～

参加登録して、忘れずに実施しよう！

それぞれの場所で身の安全を守る **安全行動** を実践！



※訓練当日は、県から送信される訓練開始合図のメールなどにあわせて、安全行動を約1分間実施してください。

「シェイクアウトいしかわ」は、地震が発生したときに、揺れから身を守るため「①しゃがむ」「②隠れる」「③じっとする」という「安全行動」をとったり、各自がどう行動したらよいかを考える訓練です。

携帯電話・スマートフォンで右記のQRコード

を読み取るか、「シェイクアウトいしかわ」で検索し、空メールを送信して、参加登録してください。



■珠洲市危機管理室 ☎(82)7725
■石川県危機対策課 ☎076(225)1482

「新たな動きを、ともに生み出そう」

珠洲市職員募集中

【採用予定日：令和4年4月1日】

受付期間

行政職および医療職ともに 8月17日(火)まで

先輩からの
メッセージ
公開中！

珠洲市 職員採用

行政職

◎一次試験日 9月19日(日)
◎場所 石川県立輪島高等学校(輪島市河井町)

■行政事務A(大卒)1人程度

平成3年4月2日以降に生まれた人で、大学卒業の学歴を有する人または令和4年3月に卒業見込みの人

■行政事務B(高校・短大卒程度)1人程度

平成8年4月2日以降に生まれた人で、高等学校または短期大学もしくは高等専門学校卒業の学歴を有する人または令和4年3月に卒業見込みの人(行政A該当者は除く)

■行政事務S 若干名

平成3年4月2日以降に生まれた人で、手話通訳士(者)または司書の資格を有する人もしくは令和4年3月までに資格取得見込みの人

■保健師 1人程度

平成3年4月2日以降に生まれた人で、現に保健師の免許を有する人または令和4年3月までに保健師の免許取得見込みの人

■社会福祉士 1人程度

昭和61年4月2日以降に生まれた人で、現に社会福祉士の資格を有する人または令和4年3月までに社会福祉士の資格取得見込みの人

■保育士 1人程度

平成3年4月2日以降に生まれた人で、現に保育士資格及び幼稚園教諭免許を併有する人または令和4年3月までに資格および免許を取得見込みの人

医療職

◎一次試験日 9月29日(水)
◎場所 珠洲市総合病院(珠洲市野々江町)

■看護師 7人程度

■薬剤師 2人程度

いずれも昭和46年4月2日以降に生まれた人で、現に免許を有する人または令和4年3月までに免許取得見込みの人

■臨床工学技士 1人程度

昭和46年4月2日以降に生まれた人で、現に免許を有し、臨床工学技士の経験を有する人

■理学療法士 1人程度

■作業療法士 1人程度

昭和61年4月2日以降に生まれた人で、現に免許を有する人または令和4年3月までに免許取得見込みの人

■診療放射線技師 1人程度

昭和56年4月2日以降に生まれた人で、現に免許を有する人または令和4年3月までに免許取得見込みの人

申し込み
&
問い合わせ



〒927-1295
珠洲市上戸町北方1字6番地2
珠洲市役所 総務課行政管理係
☎0768(82)7711

※受験申込書は、市役所総務課で交付するほか、郵便請求またはホームページからダウンロードできます。ホームページからダウンロードして印刷するときは必ず厚紙で両面印刷してください
※土・日・祝日は受付を行っていません

マイナンバーカードの申請・受取はお済みですか？

市内共通商品券5,000円分の交付は 9月30日で終了します。

珠洲市では、9月30日(木)までにマイナンバーカードの交付を受ける方に、市内共通商品券5,000円分を交付しています。

- 受付時間 8時30分～18時30分(土・日・祝日を除く)
- 受付場所 市役所1階市民ホール
- そのほか 交付申請書をお持ちでない方は、本人確認書類をお持ちください。その場で申請書を発行し、専用タブレットで顔写真を撮影して申請ができます。



申請から交付までに約2か月必要です

現在、全国的にカードの申請が増えているため、申請から交付まで約2か月かかります。商品券を希望される方は、できるだけお早めに申請してください。

※交付までの期間(約2か月)は、国のカード発行業務の関係で前後します。

(例) 7月15日に申請 ↓ 9月15日頃交付通知書(はがき)が届く ↓ 9月30日までにカードと商品券を受け取る

申請済みの方も、お早めに受け取りを

カードの申請が終わり、市から交付通知書(はがき)が届いている方は、9月30日(木)までにカードを受け取りに来てください。期限を過ぎると、商品券の交付ができません。



■問い合わせ
市民課市民サービス係 ☎(82)7731

長年務められたみなさんを表彰 区長・納税貯蓄組合長会

令和3年度区長・納税貯蓄組合長会を5月26日、ラポルトすずで開催し、長年務められた区長・組合長のみなさんを表彰しました。

また、退職された区長・組合長のみなさんには感謝状を贈呈し、泉谷市長が感謝とねぎらいの言葉を述べました。表彰されたのは次のみなさんです(敬称略・地区ごとに掲載)。



●永年勤続区長ならびに永年勤続納税貯蓄組合長表彰
三崎 濱野和喜雄

●退職区長ならびに退職納税貯蓄組合長感謝状贈呈
大谷 重政靖之

●永年勤続納税貯蓄組合長表彰
若山 木之下明、落合篤男、中島久好

三崎 橋本聡、要博敏

大谷 森本幸雄

●優良納税貯蓄組合長表彰
三崎 坂谷茂

●退職納税貯蓄組合長感謝状贈呈
宝立 橋元裕義、北山悦子

●輪島地区税務協議会長表彰
日置 柳谷内孝佳

●奥能登地方税務協議会長表彰
三崎 出村正廣

●輪島地区納税貯蓄組合連合会長表彰
若山 上野郁雄

問い合わせ

■総務課行政管理係

☎(82)7711

7月は…

「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

次世代を担う青少年の健全育成は、社会全体の課題。7月は家庭・学校・地域が一体となつて青少年の非行・被害防止の取り組みを行う月間です。

●ネットが被害の入口に？

近年、子どもたちはゲーム機やスマートフォンを使って、大人が見ていないところでいつでもどこでも簡単にインターネットが被害の入口に？

ターネットにつながることでできます。インターネットは便利な反面、子どもたちが有害な情報に触れる機会が増え、事件・事故に巻き込まれたり、犯罪の加害者になるきっかけになることも。

●子どもを守る体制を

子どもたちをネットトラブルから守るためには、保護者がネットの危険性について理解を深め、学校や地域が連携して子どもを守る体制を築くことが重要です。

ペアレンタルコントロール(子どもの使用状況などを保護者が把握したり、安全管理を行う仕組み)やフィルタリングを活用したり、家庭でルールを作って使用しましょう。

■珠洲市青少年育成センター(教育委員会内)
☎(82)7826



珠洲市と友好都市提携を結んでいる北海道江差町の話題を紹介します。

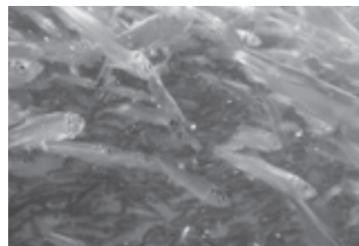
江差 江差沖で再び大漁を期待してニシン稚魚を放流

5月31日、16万6千匹のニシンの稚魚が江差港南埠頭から放流され、江差町を含め檜山管内6町で合わせて100万匹の稚魚たちが広い海原へと出発しました。全長6センチほどに大きく成長したこの稚魚たちは、檜山管内沖で漁獲したニシンから採卵して人口受精し、同管内せたな町の道栽培漁業振興公社でふ化したものです。

北海道内は明治30年に100万トンの漁獲量を記録して以降、漁獲量は年々減り、江差町の平成27年度の漁獲量を見ても200キロ前後と不漁が相次いでいました。

そのような中、ニシン資源の復興を目指して実施されてきた13年間の稚魚放流の成果によって、平成29年度には約2トン、さらに令和元年には約6トンの水揚げを記録。さらに104年ぶりに群衆が見られるなど、ニシンが再び江差沖に戻りつつあります。

今回、放流作業に参加した漁業関係者からは「確実に漁獲量は増えてきている。大きく成長して戻ってきてほしい」と、これらの豊漁を期待する声が上がっていました。



たんぱく質をとるポイント

たんぱく質は体の中に貯めておくことはできません。1日3食の食事に必ずとり入れましょう。また、肉・魚・卵・大豆製品などいろいろな種類のたんぱく質をとりましょう。

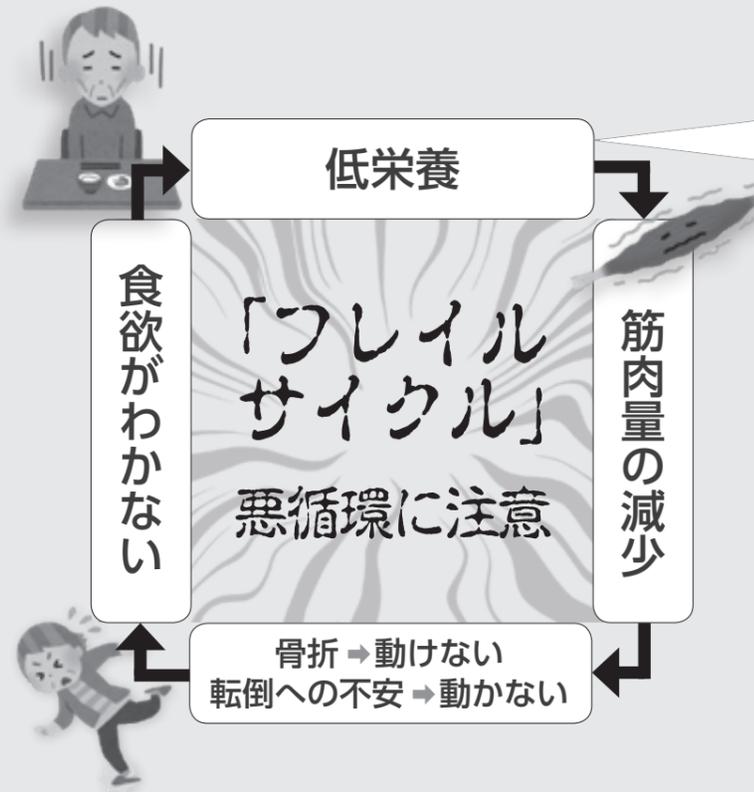
ちょい足しレシピで、手軽にたんぱく質

- かけうどん → 卵を追加して月見うどんに
- そうめん → 味付きイワシなどの缶詰めをのせてボリュームアップ
- 納豆 → チーズを追加してチーズ納豆に。卵を追加してもOK!
- ヨーグルト → きな粉をかける! 乳製品ときな粉の相性は抜群!
- ほうれん草のお浸し → シーチキンと海苔も和える。ごま油や韓国海苔で風味もアップ!



「さばと切り干し大根の酢の物」

- ①切り干し大根を水で戻す。戻ったら水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ②さば缶と切り干し大根をらっきょう酢(すし酢でもよい)で和える。



低栄養 チェックリスト

- BMIが20未満 (BMI= 体重kg÷身長m÷身長m)
- 半年以内に体重が2～3kg以上減った
- 1日3食食べないことがある
- 肉はほとんど食べない
- 好きなものばかり食べている
- 顔色が悪くなったといわれる

→当てはまる項目があれば、「低栄養」の可能性がります



●むせる、たべこぼす ●食欲がない、少ししか食べられない ●柔らかい物ばかり食

「オーラルフレイル対策」

- 1 かかりつけ歯科医を持ち、半年に1度は歯の定期検診を受けましょう
 - 2 □の「ささいな衰え」に気をつけましょう
- 滑舌が悪い、舌が回らない ●口が乾く、口臭が気になる ●自分の歯が少ない、あごの力が弱い

オーラルフレイルチェック表

	はい	いいえ
① 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	0点
② お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
③ 義歯(入れ歯)を入れている	2点	0点
④ □の乾きが気になる	1点	0点
⑤ 半年前と比べて外出が少なくなった	1点	0点
⑥ さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0点	1点
⑦ 1日2回以上歯を磨く	0点	1点
⑧ 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

合計 点

合計 0～2点 → オーラルフレイルの危険性は低い
点数が 3点 → 危険性あり 4点以上 → 危険性が高い

【参考】公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かす オーラルフレイル対応マニュアル 2020版



低栄養でフレイルに 高齢になると「消化機能の低下」や「噛む力の衰え」などにより食事が減り、気付かないうちに栄養が足りない状態になることがあります。栄養が足りなくなると筋肉

フレイル(＝虚弱)は加齢によって身体と心の活力が低下した状態のことで、健康と要支援・要介護の中間の状態です。コロナ禍で外出できる機会が減る中、ここで、今月はフレイル予防の4か条の1つ「しっかり食べる」といってお伝えします。

今日から始める「フレイル予防」
「しっかり食べる」

低栄養を防ぐ食事 ①1日3食バランスよく食べましょう 朝・昼・夕の3食きちんと食べることが低栄養予防の基本です。また、1回の食事で3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえるように意識しましょう。

低栄養予防「主食・主菜・副菜」をそろえる

- 主食 → ご飯、パン、麺類など
- 主菜 → 肉、魚、卵、大豆、牛乳、チーズなど
- 副菜 → 野菜、きのこ、海藻など

②特にたんぱく質をしっかりと! たんぱく質は筋肉や内臓など体の組織の原料です。たんぱく質が不足すると、筋肉量が減るだけでなく、免疫力が低下したり、骨が弱くなったりします。

早めに歯周疾患検診を受けましょう □の機能の衰えは高齢期からではなく、40歳代から始まっているといわれています。まずは、歯科受診をして□の

状態をチェックすることから始めてみませんか? 市では今年度40・50・60・70歳になる市民のみなさんに歯周疾患健診の無料券を送付しています。ぜひご利用ください。 問い合わせ 福祉課地域包括ケア推進室 ☎(82)7746 歯周疾患健診について 健康増進センター ☎(82)7742

令和3年8月1日から変わります 介護保険施設の食費・居住費と 高額介護サービス費の負担限度額

高齢化が進む中で、介護保険への負担の公平性を保ちながら制度を維持し、必要なサービスを提供するため、一定以上の収入のある方に対し、負担能力に応じた負担を求める見直しを行います。

1 介護保険施設入所者やショートステイ利用者の食費・居住費の助成制度について

(1) 預貯金要件の見直し

年金収入等が下記の区分の方は、負担限度額認定を受けられる預貯金要件が変わります

	令和3年7月まで	令和3年8月から
年金収入等※ 80万円以下(第2段階)	預貯金 単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	預貯金 単身 650万円、夫婦 1,650万円 単身 550万円、夫婦 1,550万円 単身 500万円、夫婦 1,500万円
年金収入等※ 80万円超 120万円以下(第3段階①)		
年金収入等※ 120万円超(第3段階②)		

※年金収入等＝公的年金等収入金額(非課税年金を含む)＋その他の合計所得金額

(2) 食費の負担限度額の見直し

年金収入等が下記の区分の方は、食費の負担限度額が変わります。

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	令和3年7月まで(日額)	令和3年8月から(日額)	令和3年7月まで(日額)	令和3年8月から(日額)
年金収入等 80万円以下(第2段階)	390円	変更なし	390円	600円
年金収入等 80万円超 120万円以下(第3段階①)	650円	変更なし	650円	1,000円
年金収入等 120万円超(第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円
上記以外の方※	ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています			

※食費の提供に要する平均的な費用の額(基準費用額)は、1,392円 → 1,445円(日額)に変わります

■そのほか 居住費の負担限度額は、変更ありません。また、生活保護受給者や老齢福祉年金受給者等(第1段階)の負担限度額は、食費・居住費ともに変更はありません

2 毎月の負担上限額(高額介護サービス費)が変わります

介護サービスの利用者と同一世帯に、年収約770万円以上の65歳以上の方がいる場合、毎月の負担上限額が以下のとおり変わります。

	利用者負担段階区分	上限額(月額)
令和3年7月 利用分まで	現役並み所得者 (同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、単身世帯の場合は年収383万円以上、2人以上世帯は年収520万円以上の場合)	世帯 44,400円
令和3年8月 利用分から	年収約1,160万円以上	世帯 140,100円
	年収約770万円以上約1,160万円未満	世帯 93,000円
	年収約383万円以上約770万円未満	世帯 44,400円

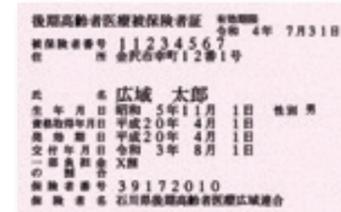
※一般区分や住民税非課税世帯等の負担限度額に変更はありません

問い合わせ ■福祉課高齢者支援係 ☎(82)7749

後期高齢者医療制度に加入のみなさんへ

8月から保険証が桜色に変わります

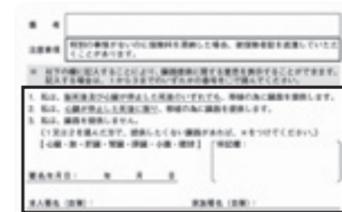
【保険証】



令和2年度
青色

表

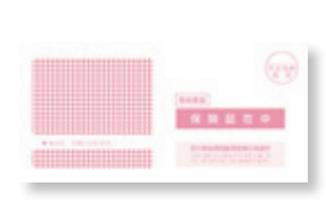
裏



令和3年度
桜色

臓器提供意思表示欄の目隠しシールは、市民課医療保険・年金係に備えています

【封筒】



文書やパンフレットも同封しますので、併せてご確認ください

新しい保険証について

令和3年度の新しい保険証を7月中旬に簡易書留でお送りします。8月以降に病院を受診するときは、必ず桜色の新しい保険証をお持ちください。

また、現在持っている青色の保険証は、7月31日で期限切れとなります。8月1日以降は使えなくなるので、はさみで切るなど使用できないようにして処分してください。

※有効期限内であっても、世帯構成の変更や所得更正などにより自己負担割合に変更があった場合は、新しい保険証を郵送します。期限内のもので、使わなくなった保険証は必ず返却してください。

保険料の軽減について

医療機関での一部負担の割合(1割または3割)や保険料は前年の所得を基に決められており、令和3年度の保険料額決定通知書を7月中旬に郵送します。

また、令和3年4月から、

限度額適用・標準負担額減額認定証の申請について

世帯全員が住民税非課税の場合は、病院などを受診する際の自己負担限度額や食事代などが軽減されます。該当する人には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付しますので、市民課医療保険・年金係までお申し出ください。

現役並み所得(負担割合3割)の人はご注意ください

現役並み所得の人は、課税所得の金額にかかわらず、医療費上限が最も高い区分となります。課税所得が690万円未満の人は市民課窓口で、「限度額適用認定証」の交付申請を

行ってください。

問い合わせ

■石川県後期高齢者医療広域連合

☎076(223)0140

■市民課医療保険・年金係

☎(82)7744

現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちで、8月以降も認定要件に当てはまる人には、保険証と一緒に新たな認定証をお送りします。(再申請は不要です)





6/16

珠洲の里山里海を歩く 水曜隔週ウォーキングはじまる

鉢ヶ崎で早朝ウォーキングが行われ、参加した約15人のみなさんが、砂浜や松林など多様な環境のもと、朝の爽やかな海岸歩きを楽しみました。このウォーキングは、地形や気候条件を活かし、足腰に優しく、かつ効果的に鍛える「日本型クアオルト」の考え方を取り入れたものです。

第1・3・5水曜日の午前6時から1時間程度、鉢ヶ崎・木ノ浦・見付のいずれかの場所で、9月29日(水)まで開催します。詳しくは、広報すず6月号、または珠洲市クアオルト研究会のフェイスブックページをご覧ください。

珠洲市クアオルト研究会
□ <https://www.facebook.com/suzu.kurort>



6/17 古着でこんなことができるんだ！ 若山小で芸術祭作品づくり

若山小学校で、「記憶の紐」づくりワークショップが開催され、全校児童や教職員ら約35人が参加しました。

「記憶の紐」は古着を裁断しつなぎ合わせたもので、奥能登国際芸術祭2020+ 出展作家の大川友希さんの作品に使用されます。大川さんは「古着には思い出や記憶をよりはっきり浮かばせてくれる力があり、記憶の紐で祭り文化を象徴するキリコを装飾し、作品にします」と説明。子どもたちは、持参した思い出の古着を上手につなげ「いっぱいつながるときれいで楽しい」「家でもやってみたい」と話しました。

紐を編む児童と見守る大川さん(右) →

記憶の紐は、各公民館や飯田高校生などをはじめ多くの方のご協力たくさん集まっています。目標は1万本！みなさんのご協力をお願いします。



↑珠洲市を走行する予定だったランナーのみなさん

←6月16日には飯田小学校で、点火セレモニーに参加した坪田さんが、5・6年生に五輪や聖火リレーのことを紹介しました。子どもたちは実際にトーチを持ち、重みや感触を確かめ、「ランナーに選ばれてどうでしたか？」など積極的に質問をしました。

カメラニュース

6/1 「東京五輪聖火リレー」 七尾市でトーチキス

石川県内の東京五輪聖火リレーの代替イベントとなる点火セレモニーが、七尾市の和倉温泉湯っ足りパークで行われ、ランナー79人が「トーチキス」形式で聖火をつなぎました。

前日の金沢に続き開催されたこのトーチリレー。珠洲市からは、楠智裕さん(狼煙町)、坪田学さん(若山町)、珠洲市出身者として、ウエイトリフティングで2024年のパリ五輪出場を目指す中島一馨さんが参加し、希望の火をつなぎました。

6/3 「いっぱい採れたよ！」 蛸島保育所で梅採り体験

蛸島保育所で梅採り体験が行われ、児童や職員約30人が敷地内に植えられた梅の実を収穫しました。

はじめに、梅の採り方を教わり、背伸びしたり抱っこしてもらいながら収穫した児童たち。「こんなに大きいのが採れた」「たくさん採ったよ」とはしゃぎながら次々と梅を採っていきました。

採った梅は、児童たちがへたを取るなどの下処理をしてシロップ漬けにし、ジュースにして味わいます。



世良公則 逆る

アコースティックソロライブ
～生きるチカラが此処にある～

- 日 時 11月13日(土) 17時30分(16:45開場)
- 会 場 ラポルトすず
- チケット 全席指定 6,000円
- 発売日 【ラポルトすず友の会会員】7月11日(日)～
【一般】7月17日(土)～
- 問い合わせ ラポルトすず ☎(82)8200

案内・お知らせ

7月は社会を明るくする運動強化月間

昭和26年から始まった社会を明るくする運動。これはみなさんが犯罪・非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない社会の実現を目指す運動です。

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支えていくため地域のみなさんのご協力をお願いします。また、運動月間を推進するため、小中学生が書いた書道の展示を行います。ぜひご覧ください。



のと里山空港利用助成制度について

市では、のと里山空港の利用促進を図るため、助成制度を設けています。

利用人数	分類	片道利用	往復利用
個人 (2人以下)	大人	なし	商品券 2,000円分
	子ども	なし	商品券 1,000円分
団体 (3人以上)	大人	商品券 2,000円分	商品券 4,000円分
	子ども	商品券 1,000円分	商品券 2,000円分

ご厚志ありがとうございます
6月3日受付分まで (敬称略)

■テレビスタンド2台、盆栽(正院小学校)
東透(宝立町)

●書道の展示

▽期間 7月17日(土)13時～24日(土)15時
▽場所 ショッピングプラザ・シーサイド
■珠洲・能登地区保護司会(葛原さん)
☎(82)0130

甲・乙種防火管理講習 新規・再講習の開催

▽日時 ●甲種防火管理新規講習【1日目】9月21日(火)9時45分～16時10分【2日目】9月22日(水)9時40分～16時45分 ●乙種防火管理新規講習 9月21日(火)9時45分～16時55分 ●甲種防火管理再講習 9月23日(木)9時30分～12時10分
▽場所 輪島市文化会館
▽定員 各講習50人
▽申込期間 ●新規講習 8月11日(水)～18日(水)まで ●再講習 8月12日(木)～19日(木)まで

▽申込方法 左記協会ホームページ内からの申請、またはFAXによる申請(用紙はホームページに掲載)

お問い合わせ
■一般財団法人日本防火・防災協会
☎03(62663)9903
FAX 03(6274)6977

「バイオマス肥料」為五郎 無料で配付します

珠洲市浄化センターでは、「為五郎」を無料でお渡ししています。1袋15キロ入りで、成分分析を行い安全性を確認しています。
1回に30袋以上注文される人には無料で配達も行います。また、ご近所までとめての注文も可能です。
ご注文は左記までご連絡ください。(受付時間は平日8時30分～17時15分)
■環境建設課上下水道係
☎(82)7786

▽申請窓口 市役所1階市民課
▽申請に必要なもの 搭乗口で発行される「搭乗案内(ピンク色の券)または搭乗証明書、印鑑(目署名の場合は不要)
お問い合わせ
■観光交流課交流促進係
☎(82)7776

下水道排水設備工事 責任技術者認定試験

▽日時 10月25日(月)13時30分～15時45分
▽場所 石川県地場産業振興センター(金沢市)
▽受付期間 7月27日(火)～8月10日(火)
お問い合わせ
■環境建設課上下水道係
☎(82)7786

募集

奥能登広域圏事務組合 消防職員を募集

奥能登広域圏事務組合消防本部では、令和4年度採用予定の消防職員を募集します。
▽採用予定人数 9人程度
▽予定配属先 ●輪島消防署



4人程度 ●珠洲消防署2人程度 ●能登消防署1人 ●穴水消防署2人
▽受験資格 次の①・②のいずれかに該当する人
①平成9年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、高等学校卒業以上または令和4年3月31日までに卒業見込みの人(組合長が同等の資格があると認める人を含む)
②平成3年4月2日以降に生まれた人で、現に救急救命士の免許を有する人
▽受付期間 7月5日(月)～8月20日(金)
※郵送の場合、簡易書留で8月20日(金)必着
▽試験日時・場所 9月19日(日) 石川県立輪島高等学校
■奥能登広域圏事務組合事務局
☎0768(26)2314
■奥能登広域圏事務組合消防本部庶務課
☎0768(23)0119

「国民健康保険証」を新しくお届けします

現在、国民健康保険に加入されているみなさんがお持ちの保険証の有効期限は7月31日までです。8月からの新しい保険証は、7月中旬以降に簡易書留でお届けする予定です。必ず加入内容を確認してください。(古い保険証は、はさみで切るなど使用できないようにして処分してください)



問い合わせ
■市民課医療保険・年金係
☎(82)7741



国民年金保険料「免除申請」

受付開始

7月1日から、令和3年度(令和3年7月から令和4年6月)の国民年金保険料免除申請の受付を開始します。申請は原則、毎年度必要です。

※前年の所得が判定基準となります。未申告の場合は先に住民税の申告が必要です
※転入、失業者の人は別途、証明書類が必要となる場合があります



「保険料免除」「納付猶予制度(50歳未満)」

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料を納めていないと、障がいや死亡といった不慮の事態が発生したときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられな

い可能性があります。納付が困難な場合は、下記まで相談してください。

※過去2年分(2年1か月前)までさかのぼって免除申請ができます。免除申請を忘れていたら、年金事務所または市役所に「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を提出してください

■市民課医療保険・年金係 ☎(82)7741
■七尾年金事務所 ☎0767(53)6511

今月の納期

国民健康保険税第1期
後期高齢者医療保険料第4期
納期 8月2日(月)

募集



自衛官を募集します

▽募集種目(受付期間)

- 自衛官候補生(年間受付)
- 一般曹候補生(9月6日(月)まで)
- 航空学生(9月9日(木)まで)

●防衛医科大学校生(推薦・総合選抜)9月5日(日)～10日(金)まで
 【一般】10月27日(水)まで

●防衛医科大学校生(10月13日(水)まで)

●防衛医科大学校看護学生(10月6日(水)まで)

▽そのほか 1次試験日など、詳しくは左記までお問い合わせください。

■自衛隊能登地域事務所
 ☎0768(52)4175

講座・教室

介護予防のための足もみ健康教室を開催

健康体操・フットケアに参加して元気貯筋しませんか。また、フットケア教室の開催



相談

司法書士月イチ 休日電話相談会

▽日時 7月11日(日)13時～16時 ※毎月第2日曜開催

▽相談内容 ①収入が減り家賃や住宅ローンが払えないなど、新型コロナウイルスが原因の法律問題 ②相続・遺言・成年後見など、生活する上で直面する法律相談

▽相談方法

- ①電話相談 当日専用ダイヤル ☎076(292)1088 ※相談日以外はつながりませぬのでご注意ください
- ②WEB相談(要予約) Microsoft Teams を利用しての面談による相談です。予約番号 ☎076(291)7070 に事前に予約してください。

※右記の予約番号は、相談会当日にWEBでご相談いただくため、事前に予約していただく。



を希望するグループも募集しています。

▽対象 介護保険サービス(アイサービスやホームヘルプサービスなど)を受けていない65歳以上の人

▽日時・場所

- 7月9日(金)10時～ 馬縹休養村センター
- 7月14日(水)13時30分～ 小泊集会所
- 7月16日(金)13時30分～ 高屋集会所

▽持ち物 マスク、タオル、飲み物

▽定員 各10人(要予約) ※開催日の5日前までに左記まで申し込みください。

※感染症対策のため、検温・手洗い・手指消毒、マスクの着用をお願いします。当日の体温や問診により参加を控えていただく場合があります。 ※感染症の拡大状況により中止となる場合があります。

問い合わせ・申し込み
 ■福祉課地域包括ケア推進室
 ☎(82)7746



イベント・行事

のと里山空港 7月のイベント

●のっぴーグラスづくり

「アムビエのこぴー」と12種類の絵柄

▽日時 7月11日(日)10時～12時、13時～15時

▽場所 のと里山空港 4階

▽参加費 無料 ※限定50個、小学生以下優先

▽申し込み 下記まで、電話にて申し込みください。

▽注意事項 ●新型コロナウイルス対策のため、人数制限があります。 ●マスクを着用してご参加ください。また、検温を実施しています。発熱のある方や体調不良の方は参加できませんので、ご了承ください。

●のと里山空港ロビーコンサート

「Puzzle&uppers」

(玉達志水町)、「A-kids」

お問い合わせ

事業所のみなさん

工場・施設の省エネに最大300万円補助

石川県では、「いしかわ工場・施設環境ISO推進事業補助金」の申請を募集しています。

▽対象 「いしかわ工場・施設環境ISO推進事業補助金」に取り組み県内の中小企業者など

▽募集期間 7月30日(金)17時まで

▽対象事業 工場や施設における「省エネ」「再エネ」のために行う事業。 ※両事業は併せて実施すること

【省エネ】 高効率エネルギー設備、熱効率向上設備、省エネピーク対策設備など

【再エネ】 太陽光発電、風力発電、水力発電、地熱発電、バイオマス発電、熱利用設備など

▽補助率 補助率2分の1で上限300万円 ※5件程度申請方法など、詳しくは左記まで

■石川県生活環境部 温暖化・里山対策室

☎076(225)1462

& A-Junior(穴水町)によるダンス

▽日時 7月25日(日)14時～

▽場所 のと里山空港 2階ロビー

▽そのほか イベントの詳細や開催状況は、ホームページにて最新の情報をご確認ください



のと里山空港 イベント

■奥能登総合事務所企画振興課

☎0768(26)2303

「第73回石川県民体育大会夏季大会」中止します

第73回石川県民体育大会夏季大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

■健民体育館

☎(82)5100

「珠洲まつり」中止のお知らせ

「珠洲まつり」(宝立七ツタキリ)まつり・砂取節まつり・太鼓と踊りの夕べ」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

■観光交流課

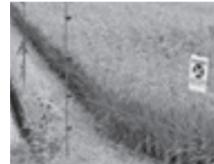
☎(82)7776

「獣害対策助成制度」

■問い合わせ 獣害対策室(産業振興課内) ☎(82)7767

電気柵購入費助成金

- 対象者 次の2つの項目を満たす人
 - ①市内に住所があり、自ら農業を行い、珠洲市農業協同組合に出荷している人
 - ②イノシシによる被害を受けている、または被害を受ける可能性がある農地に耕作している人
- 助成額 電気柵購入経費の2分の1(10万円限度)
- ※申し込み多数の場合、助成額が10万円を下回ることがあります
- ※7月30日(金)までに、見積書、設置予定箇所の位置図、申請書を提出してください。申請書は産業振興課に備えてあります



狩猟免許取得助成金

- 対象者 次の2つの項目を満たす人
 - ①市内に住所があり、第1種銃猟免許またはわな猟免許を新規に取得された人
 - ②猟友会珠洲支部に加入し、有害鳥獣駆除従事者として活動される人
- 助成額 第1種銃猟免許5万円、わな猟免許1万円

イノシシを捕獲した人に報奨金

- 対象者 猟友会珠洲支部に加入しており、イノシシを捕獲した人
- 報奨金額 成獣(100センチ以上)は2万5千円、幼獣(100センチ未満)は1万円

省エネ・節電アクションプラン

7月1日(木)～9月30日(木)は石川県省エネ・節電取組強化期間。省エネ・節電をはじめとする地球温暖化防止の取り組みに、ご家庭でチャレンジしてみませんか? 取り組まれたご家庭には、協賛企業の商品券などを抽選でプレゼントします。取り組みシートに成果を記入し、ご報告ください。

取り組み事例

- 冷暖房時の室温が適温となるように設定する(室温の目安:夏28℃)
- 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない など

取り組みシート

学校、保育所、団体などを通じて県内世帯へ配布するほか下記窓口、または石川県ホームページからダウンロードできます。

- 石川県生活環境部温暖化・里山対策室 ☎076(225)1462
- 自然共生室(企画財政課内) ☎(82)7716



エスディー・ジーズ S D G s 目標13 「気候変動に具体的な対策を」
 →気候変動から地球を守るために、教育や啓発をしよう!
 (ターゲット13.3)

珠洲市民図書館

開館時間 9時～18時30分 休館日 月曜日・祝日・年末年始
 ☎(82)3377 Fax(82)0675

01 読み聞かせボランティアによる「おはなし会」

■日時 7月3日(土)10時30分～
 ■読み手 「どんぐりの会」のみなさん

02 「ささやかな朗読会」

小説や詩を耳で楽しむ屋下りの朗読会。「静かに読書」とは一味違う、本の楽しみ方を体感しませんか？

■日時 7月3日(土)14時～
 ■読み手 「すず朗読文芸ラドリオ」のみなさん
 ■朗読作品 『恋文』三島由紀夫より

03 えほんとかみしばいのよみきかせ

幼児から就学前のお子さんにおすすめ！参加した就学前までのお子さんには、カードにスタンプを押します。集めるということがあるかも！？

■日時 7月10日(土)14時～
 ■テーマ 「やさしい」

04 上映会「シアター図書館」

土曜日は子ども向け、日曜日は大人向けを上映します。時間は、それぞれ11時～16時まで連続上映しています。

■子ども向け 7月24日(土)
 ■内容 「おしりたんてい9 プPullParserボーダーイアをさがせ！」(60分)
 …「おしりたんてい」がじょしゅのブラウンといっしょに、どんなじけんもプツツとかいけつ！

■大人向け 7月25日(日)
 ■内容 「ひとにぎりの塩」(90分)
 …能登の人びとの塩づくりは日本の移り変わりを語るとともに、未来の私たちにライフスタイルのありかたを問いかける。

すべて参加無料、申し込み不要です

このほか、市民図書館ではさまざまな企画を準備中。講座・イベントは、図書館だよりやデジタル掲示板で随時お知らせしています。最新の情報は館内でご確認ください。



石川県内の大学・短大・高専が一堂に会した合同進学説明会をオンラインで開催します。

最新の入試情報や大学生活について、大学教員や学生などが動画やオンライン配信で分かりやすくお伝えしますのでぜひご視聴ください！

■日程 7月17日(土)、18日(日)
 ■対象 中学生、高校生、保護者、教職員など
 ■参加費 無料
 ■問い合わせ 公益社団法人大学コンソーシアム石川 ☎076(223)1633



※内容、視聴方法など詳しくは大学コンソーシアム石川まで

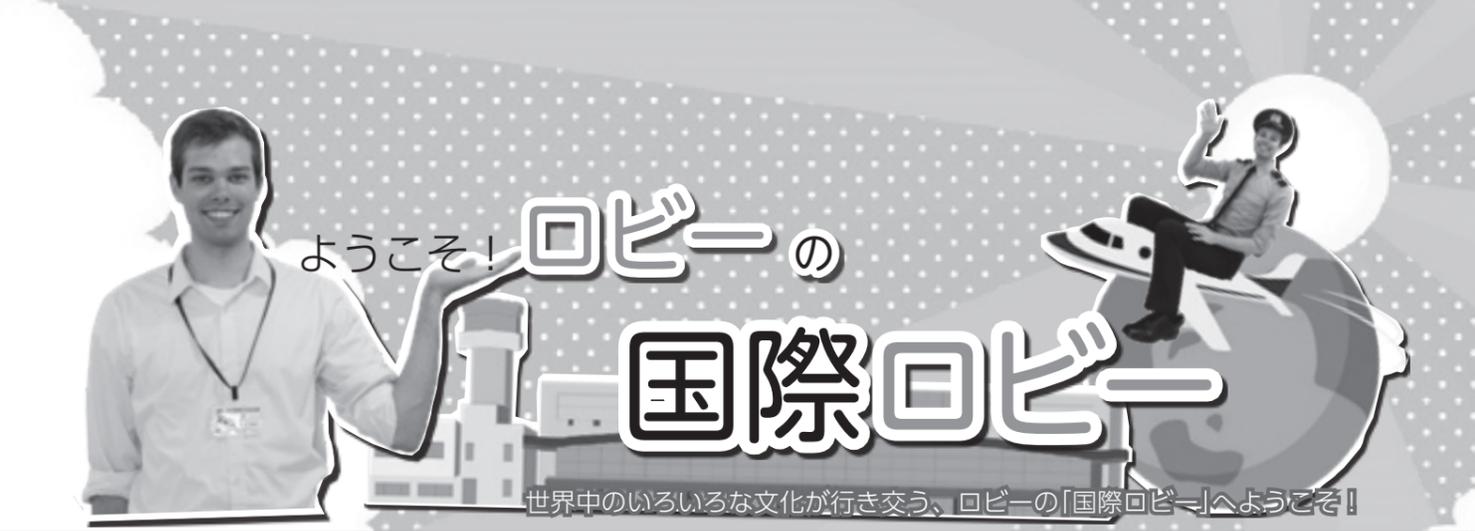
大学コンソーシアム石川

検索



珠洲焼体験企画 葉皿づくり

■日時 7月11日(日) 9時～12時
 ■場所 陶芸センター
 ■参加費 1人1,500円
 ■申し込み期間 7月1日(木)～10日(土)
 ■その他 ・汚れてもいい服装またはエプロンを着用し、手拭きタオルを持ってきてください。・マスクの着用をお願いします。また、参加者同士の距離を空けるため、人数制限があります。
 ■申し込み 陶芸センター ☎(82)3221



ようこそ！ロビーの

国際ロビー

世界中のいろいろな文化が行き交う、ロビーの「国際ロビー」へようこそ！

国際交流員 ハンソン・ロバート・デービッドさんのお話 ③

7月になると、夏らしく暑くなってきますね。暑い時期が苦手な私でも、良い天気になったら外に行って能登半島を巡りたくなります！散歩したり、公園で遊んだりするのが好きです。みなさんも夏を楽しんでいますか？

アメリカでは、7月といえばアメリカの独立記念日、英語で「インディペンデンス・デイ」という祝日があります。沢山のアメリカ人が祝う日なので、今回、それについて紹介したいと思います！

アメリカの独立記念日は7月4日で、アメリカが「国」になったというのを祝う日です。歴史はとても複雑ですが、簡単に言うと、昔のアメリカはイギリスの植民地でしたが、1775年にイギリスとアメリカの戦争が始まり、1776年7月2日に議会で独立することが決まって7月4日に公布されました。アメリカの独立記念日は翌年の1777年から祝典が開かれ、アメリカにとって最も重要な伝統行事です。

ところが、今はただ遊ぶだけの日になっています！自分の勝手なイメージですが、独立記念日といえばバーベキューと花火です！日本と少し違い、アメリカのバーベキューはハンバーガー、ホットドッグ、トウモロコシやポテトチップスを食べることが多いかもしれません。子どもの頃よくバーベキューをしながら外で遊んだし、とても懐かしいです。

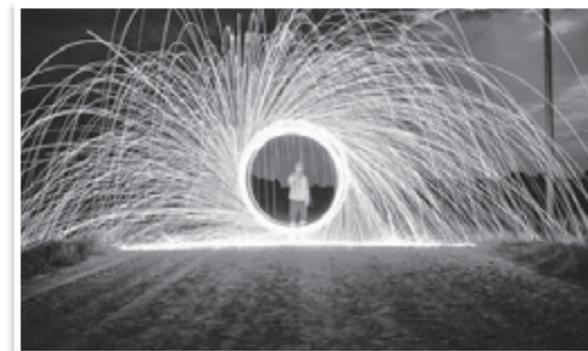
夜は花火の出番です。いろいろな大きい花火大会が開催されますが、実は各家の庭からでも割と大きな花火を打ち上げることができます。州の法律によりませんが、空に飛んでいく大きいロケット花火も普通にスーパーで買えます。

でも、独立記念日の祝いに対しての物議があります。特に最近、黒人の抗議と共に不満の声が出てきています。アメリカ独立宣言に、「全ての人間は平等につくられている」と書かれているのに、その時代でも黒人の奴隷制度が続いていたし、今でも人種差別で苦しんでいるアメリカ人が多いから、アメリカの独立記念日は偏善的ではないかという意見が少し広がっています。

初めて日本に来た時、アメリカ人のアイデンティティを少しだけ誇りました。あらためてアメリカは多様な人種のある国だと気づき、その多様さによって社会が進歩しているのじゃないかと思ったからです。

独立記念日は、アメリカの良いところと同時に、昔と現在の問題を向かい合って話し合える機会になると思います。アメリカ人である人々は何を望むのか、どういった価値観を大事にするのか、さまざまな難しいことを考えるきっかけとなります。

今は珠洲市に住んでいても、アメリカ人のアイデンティティは何なのか、どう振る舞うべきか、バーベキューを食べたり花火を楽しんだりしながら考えたいです！



高校の時の独立記念日に撮った写真です

★今月の国際交流サロン★

国際交流サロンは外国語や異文化と触れ合えるイベントです！気軽に珠洲に住んでいる外国人と仲良くしませんか？

■日時 7月16日(金)19時～20時
 ■場所 ラポルトすず
 ■問い合わせ 観光交流課 ☎(82)7776

※新型コロナウイルスの影響などにより中止する場合があります

登録はお済みですか？

「防災メール」

防災行政無線と同じ内容を、登録制メールで配信しています。暴風雨などで音が聞こえにくい場合でも、文字で情報を受信することができます。

ぜひ登録をお願いします。

■登録方法

① suzu@entry.mail-dpt.jp にメールをします
※右のQRコードを読み込むとメールアドレスが表示されます



② 登録メールが届きます。メールに記載のURLを選択し画面を開いてください

※迷惑メール設定をしていると届かない場合があります。設定の解除には暗証番号の確認が必要です

③ 利用規約を確認し、配信を希望する情報を選択して完了です

詳しくは…

※登録が難しい、分からないという方に、メール配信サービス登録のお手伝いをしています。詳しくは下記までお問い合わせください。

スマートフォンアプリの運用を開始しました

珠洲市では、防災に関する情報を市民のみなさんにお知らせするため、スマートフォンアプリ「Yahoo! 防災速報」の運用を開始しました。

気象警報だけではなく、Jアラートや珠洲市からの防災情報をスマートフォンに配信します。ぜひご利用ください。



▲QRコードを読み込んでダウンロード

■危機管理室 ☎(82)7725

赤ちゃんがうまれました



(赤ちゃん)	(性別)	(両親)	(住所)
長谷川 菫 (はぎ 菫)	(男)	仁嗣・薫	川浦町
山崎 心都 (こふみ 心都)	(女)	真亮・真葵	飯田町
灰庭 亮真 (りょうま 亮真)	(男)	武信・由美	飯田町
金田 采伶 (さいり 采伶)	(男)	司・涼花	飯田町
船本 侑志 (ゆし 侑志)	(男)	尚志・明子	宝立町



すえなかくおしあわせに!

岩坂 光功 (三崎町) ♥ 脇田 友里恵 (飯田町)

(5月22日～6月22日受付分・敬称略)



の動き (5月31日現在)

5月の動き

	世帯数	人口	男性	女性	前月比	転入	転出	出生	死亡
	6,010世帯	13,489人	6,223人	7,266人	(- 2)	14人	16人	6人	25人
					(- 21)				
					(- 18)				
					(- 3)				

(住民基本台帳人口)

海水浴場開設期間

- 鉢ヶ崎海水浴場 7月17日(土)～8月16日(月)
- 見付海水浴場 7月12日(月)～8月15日(日)

問い合わせ
■観光交流課 ☎(82)7776

金沢大学 能登学舎の窓から

能登学舎の窓から見える風景

■能登学舎の窓からは何が見える？

三崎町小泊にある金沢大学能登学舎に私が着任してちょうど5年が経ちました。関西の住宅地で育った私にとって、季節感あふれる能登の美しい風景と暮らしはとても刺激に満ち満ちています。

今回は初心に立ち返って、このコラム欄のタイトル「金沢大学能登学舎の窓から」をテーマにしてみようと思います。窓辺から外を眺めながら仕事をする日々の中で、どんな風景が印象に残ったか改めて思い出してみます。

■里海と里山の美しい景色

真っ先に思い浮かぶのは、なんといっても目の前に広がる海です。外浦と内浦の境目の小泊の海は、穏やかな日もあれば波の激しい日もありとても変化に富んでいます。海の方こうに立山連峰がきれいに見え、空がとても澄んだ日にはうっすらと佐渡島が見えることもあります。夜まで作業をした日には水平線に漁船の灯りが煌々ときらめいているのを目にします。能登学舎は旧・小泊小学校の校舎を利用していますが、その校歌の中で「きれいな水が玉砂利を日ごとみがく長手崎」



と歌われる長手崎に立つ灯台も見えます。「灯台建設の時には小泊の人たちも手伝った」と近所のお母さんが教えてくれました。小泊のシンボルですね。

反対側の窓からの景色は一面の里山です。スギ林やシイタケのほだ木がたくさん置かれた山、近所のご夫婦が作業されている畑などが見えます。初夏には時折ホトトギスの「テッペンカケタカ」の鳴き声が聞こえたり、季節を存分に感じることができます。

■生き物たちの暮らし

作業の合間に窓から外を眺めるだけでも、さまざまな生き物を見つけることができます。特に鳥たちが多く、キジやツグミ、カワラヒワなどが常連です。5月にはグラウンドの水たまりの泥を求めて巣作り中のツバメたちが降り立っていました。

グラウンドにイノシシやニホンザルが現れたこともあり。また、2018年には裏の保育所跡地でキツネが子育てをしていて、かわいい子ギツネの成長をこっそり見守りました。



■もっと多くの人に能登の風景を

下記にもあるように、6月から2021年度マイスタープログラムが始まりました。新型コロナウイルス感染症対策として、オンライン講義の実施などもあるかと思いますが、ぜひ受講生たちにも能登学舎からの景色も楽しんでもらいたいと考えています。

●岸岡智也【きしおかともや】

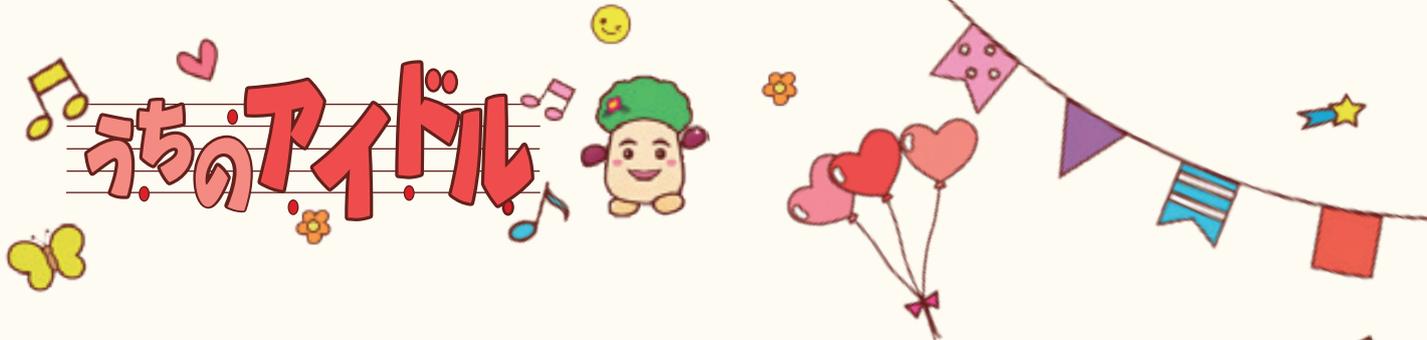
金沢大学先端科学・社会共創推進機構博士研究員。専門は農村計画学。マイスタープログラムのスタッフとして珠洲に移住して6年目になりました。



●能登里山里海 SDGs マイスタープログラム 2021年度が開講しました。

6月19日(土)に入講式を執り行いました。珠洲市に移住する方も含め、さまざまな経歴や専門性を持った本科16名、専科2名の受講生が能登の里山里海やSDGsを活かした地域活性化について学びます。オンライン講義の実施など、新型コロナウイルス感染症対策も万全に行いながら実施します。





うちのアイドル

3名の掲載がありました！

- ・個人情報保護の観点から web 掲載は控えています
 - ・市内全戸配付している紙媒体に掲載しています。
- みなさんも今しかないお子さんの姿を掲載してみませんか。右記の注意事項をご確認のうえ、お申込ください。



このコーナーでは市内に住む小学校入学前のお子さんの写真を募集しています。お子さんの写真(データ推奨)に以下を添えて、ご応募ください。

①お子さんの氏名(ふりがな) ②誕生日 ③性別 ④住所 ⑤電話番号
⑥40字程度のコメント ⑦撮影の希望について

※8月号には、7月7日(水)までにご応募ください ※応募多数の場合は掲載が次の号になることがあります

《メールでの申し込み》
✉ it@city.suzu.lg.jp

《郵送での申し込み》
〒 927-1295
珠洲市役所総務課情報統計係
☎ (82) 7715



▲対象は65歳以上でデイサービスなどを利用していない人。希望者には自宅近くの送迎や昼食(実費負担)も用意しています。申し込みは、珠洲市社会福祉協議会 ☎(82)7751 まで

S 珠洲で
D 誰もが
G 元気に暮らせる
S 社会を!

SDGs 未来都市

file.15

2030年に向け、世界中で取り組む「持続可能な17の開発目標」。それが、SDGs(エスディージーズ)。ここでは、SDGs未来都市・珠洲市で、奮闘するみなさんと取り組み、関係する目標をご紹介します!

集まって、心も体も
リフレッシュ

介護予防教室ばわふる
参加者のみなさん

6月15日に若山公民館で「介護予防教室ばわふる」が約1か月ぶりに再開し、9名の参加者が軽体操を楽しみました。

「ばわふる」は、各地区公民館を会場とした介護予防教室で、グループごとに月2回程度、軽体操や脳トレを実施しています。石川緊急事態宣言の発出により開催が自粛されていましたが、13日の解除を受け、若山公民館を皮切りに再開しました。

軽体操を終えたみなさんは、血色の良い顔で「すっきりした」と話し、「畑や散歩で会う機会もあつけど、こうしてみんな集まれるがいいね」と笑います。

コロナ禍による外出控えで、フレイル(心身ともに虚弱な状態)↓本紙14ページで紹介になる危険性が高まっていると言われています。

あなたも「ばわふる」で介護予防をしながら心も体もリフレッシュしませんか?



今月の目標 ③すべての人に健康と福祉を ⑩パートナーシップで目標を達成しよう