

珠洲

広報すず

No.796

December 2020

12



◆今月の表紙◆

「クリスマスまであと何日？」

1日から24日まで、1日ずつシールをめくって、
クリスマスまでを楽しく数える「アドベントカレンダー」を制作

(11月21日 すずキッズランド)

◆今月の主な内容◆

- ・発熱などの症状がある場合の相談・受診について
- ・冬の備え～除雪の季節になりました～
- ・今月のお知らせ ほか

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

発熱などの症状がある場合の相談・受診について

この冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されます。

発熱などの症状がある方は、まずは**かかりつけ医に電話で相談**してください。

かかりつけ医がない場合は、新たに開設された「石川県発熱患者等受診相談センター」に電話相談してください。



かかりつけ医がない場合の相談先

■石川県発熱患者等受診相談センター（土日祝日含む 24 時間対応）
☎0120(540)004

感染の不安がある、感染の予防法について知りたいなどの一般的な相談については、下記窓口で相談を受け付けています。

感染の不安があるなど、一般的な相談先

■石川県感染拡大防止県民相談センター（電話対応：土日祝日含む、9時～18時）
☎076(225)1921

助成期間は12月28日(月)まで

インフルエンザ予防接種費用助成

新型コロナウイルス感染症との同時流行をおさえるためにも、早めに予防接種を受けましょう。

■対象者 市内に住所があり、次の①～③のいずれかに該当する人

① 65 歳以上の人 ② 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人で、厚生労働省令に定めるものに該当する人（詳しくは医師に相談ください）

③ 1 歳から今年度満 18 歳になる人

※いずれも年齢は接種日当日のもの

■接種費用 1 回 5 0 0 円（直接医療機関で支払い）

※生活保護受給者は無料で接種できます。医療機関に申し出てください

※詳細は、広報すず 10 月号 4 ページをご覧ください

問い合わせ

■健康増進センター ☎(82)7742



アナログ戸別受信機の回収について

11月9日(月)のデジタル防災行政無線の運用開始に伴い、アナログ戸別受信機の回収を下記のとおり行いますので、ご協力をお願いします。

アナログ戸別受信機

× デジタル放送は受信できません



■回収期間

令和2年12月 1日(火)～
令和3年 3月31日(火)まで

■回収場所

各地区公民館

※回収用ダンボール箱を各公民館に設置します

※開館日時は、毎週火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時

■問い合わせ

危機管理室 ☎82(7725)

防災行政無線に加え、「珠洲市メール配信サービス」をご活用ください

災害情報や気象情報などさまざまな情報を電子メールで配信しています。天候などの影響で屋外スピーカーの放送が聞こえにくい場合でも、災害情報を文字で受信できますので、ぜひ登録をお願いいたします。

珠洲市 メール配信 検索



■登録方法

- ① suzu@entry.mail-dpt.jp にメールをします
(下記の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



※「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。また、知人・友人などみなさんで声を掛け合ってご連絡いただければ、お伺いします。詳しくは、■危機管理室 ☎(82)7725までお問い合わせください。



珠洲市のママ&パパへ

利用料金
無料!



妊娠・出産・子育て期を切れ目なくサポート

子育て支援アプリ『すずも』

珠洲市では、スマートフォン・タブレット・パソコンに対応した子育て支援アプリ『すずも』の無料配信を12月1日から開始します。



11月14日(土)、15日(日)の2日間、市民総参加型プロジェクト「珠洲の大蔵ざらえ」で集まった民具の情報収集を行いました。

資料の整理・情報収集へ

今回参加したのは、民具の資料整理を担当する、国立歴史民俗博物館准教授の川村清志さん、同研究員の川邊咲子さん、撮影・記録を行う「映



「奥能登国際芸術祭2020+」開幕まで277日

予定会期：2021年9月4日(土) - 10月24日(日) 51日間 (12月1日時点)

大蔵ざらえコレクション



【唐箕(とうみ)】

- 収集地区 大谷
- 寄贈者エピソード

取っ手を回して風を起こし、穀物を選別する農器具。子どもの頃、回し方が「速い! 遅い!」と親に怒られながらお手伝いをしていた。

【塩看板】

- 収集地区 蛸島
- 寄贈者エピソード

自宅は商店を営んでおり、隣の家では塩やタバコを販売していた。隣の店が閉店したときに、この看板と共に塩の販売を受け継いだ。



作品制作スタート! /

中島伽耶子さん

11月7日(土)、12日(木)から15日(日)までの5日間、中島伽耶子さんの作品制作が行われました。

今回は、作品展開場所の正院町飯塚にある古民家で、本格的な制作に向け、室内の壁を抜くなどの作業をサポートのみなさんと共に行いました。

● 作家プロフィール

1990年京都生まれ。2015年東京藝術大学美術研究科修士課程修了。作品の素材として水や光を使いながら制作を行っている。

● 主な作品

- 2016『時のふる家』瀬戸内国際芸術祭 高見島
- 2015『最後に継ぐ家』大地の芸術祭 十日町
- 2013『うつりかわりの家』瀬戸内国際芸術祭 高見島



SUZU 2020+ OKU-NOTO TRIENNALE

【予定会期】
2021年9月4日(土)~
10月24日(日) 51日間

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

『すずも』の便利な4つの機能

① 市からの情報モ!

市が配信する出産・育児に関する情報、イベント情報などがリアルタイムにプッシュ通知で届きます。また、市内の子育て施設や医療機関などをマップ検索することができます。



② 予防接種のスケジュール管理モ!

誕生日と実際の接種日を登録すると、最適なスケジュールを自動作成します。接種予定日が近づくと事前にプッシュ通知でお知らせします。



③ 健診記録やお子さんの成長記録モ!

妊婦健診や乳幼児健診の記録を管理できます。また、初めての「寝返り」など、子どもの成長記録を写真やメッセージ付きで楽しく管理できます。



④ 家族間共有モ!

妊娠・出産・子育てまで、子どもの成長記録や思い出を、子育てに関わるみなさんと共有することができます。



アプリストアからダウンロードして、カンタン登録!



母子モ(ボシモ)で検索!

or



Web版はこちら
> URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能! 英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.

*本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際には、Googleの利用規約をご確認ください。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

※ダウンロード後、プロフィール登録で珠洲市内の郵便番号を入力すると『すずも』になります。
※アプリは母子健康手帳を補完するものです。健診や予防接種の際は、必ず母子健康手帳をお持ちください。

■問い合わせ 珠洲市子育て世代包括支援センター(珠洲市健康増進センター内) ☎(82)7742

冬の備え

❄️ 除雪の季節になりました
この冬もご協力をお願いします



《除雪に関すること》

- 市道 ⇒ ■環境建設課都市整備係 ☎(82)7757
※夜間、休日は、☎(82)2222まで連絡してください
- 国、県道 ⇒ ■奥能登土木総合事務所
珠洲土木事務所 ☎(82)2165

《水道に関すること》

- 漏水 ⇒ ■環境建設課管理係 ☎(82)7781
※夜間、休日は、☎(82)2222まで連絡してください

小型除雪機を貸し出します

 除雪車が入れない狭い道路や、歩道などの除雪を町内会のみなさんで行う場合、小型除雪機を貸し出します。台数に制限がありますので、利用を希望する方は、環境建設課まで連絡してください。
※小型除雪機の運搬は、各町内会をお願いします。

冬季の道路情報と雪みちネットワーク

雪みちネットワークは、幹線道路や病院・消防署とつながる道を確認するため、大雪時に優先して除雪する道路のことです。市役所などに備えてあるチラシや右記のQRコードを読み込むことでホームページで確認できます。



■石川の雪みちナビホームページ
☞ <http://www.pref.ishikawa.jp/michi/yuki.htm>

雪捨ては日中に

雪捨て場として、次の3か所を指定しています(降雪期～3月31日)。
●鶺鴒川港橋(左岸下流の砂浜) ●飯田港埋立地
●蛸島漁港埋立地
※雪捨て場には照明がないため、夜間の利用は大変危険です。日中に利用してください。

通行止めのお知らせ

宝立山を通る旧広域農道や旧国道大谷道路は、凍結・なだれが予想されるため、冬期間(12月14日～3月31日)は通行止めになります。
●市道726号線(旧広域農道): 宝立町大町泥ノ木地内～若山町南山地内
●広域農道: 若山町延武～岩坂町地内
●市道670-3号線(旧国道大谷農道): 馬縹町地内
※積雪の状況により、早めに封鎖したり解除することもあります。

冬期間臨時駐車禁止区間

<12月14日～3月31日>

市道

- 宝立町: 鶺鴒交差点～のとじ荘
- 上戸町: 伊吹牛乳店～室谷牛乳店
- 飯田町: 向鉄工所～板谷歯科通り
- 野々江町: NTTドコモ～北陸電力
- 正院町: 正院本町交差点～正院小路交差点
- // : JAすずし正院支店～浜塚酒店
- 蛸島町: 蛸島交差点～なかね理容店
- // : 蛸島漁港～蛸島保育所入口交差点
- 三崎町: 引砂バイパス起点～終点(旧県道区間)

積雪・降雪の現在の雪

積雪の深さと降雪量の実況を1時間ごとに約5キロ四方の細かさで推定します。

詳しくは…



■金沢地方気象台 ☎076(260)1461

凍結から水道管を守ろう

気温が氷点下になると、凍結して水が出なくなったり、水道管が破裂したりします。凍結を防ぐために水道管を保温しましょう。また、水道管のトラブルを防ぐため、月に1～2回は家庭内の水漏れをチェックしましょう。

▽保温の仕方

市販の保温材や布(タオルなど)で蛇口まで完全に包み、保温材などが濡れないよう上からビニールを巻きます。

▽トラブルが起きた場合

- 水が凍って出ない 自然に溶けるのを待つか、蛇口を開け、凍った部分に布かタオルをかぶせて、【ぬるま湯】をかけて溶かします。※熱いお湯は、ひび割れや破裂を起こすことがあるのでやめましょう。
- 水道管の破裂 水道メーター近くの止水栓を閉めます。破裂部分に布やテープを巻き付けるなど応急措置をして、最寄りの指定水道工事業者または環境建設課まで連絡ください。

▽漏水の確認方法

- ①家中の蛇口を全部閉める
- ②水道メーターボックス内のパイロットが止まっているか確認する
- ③回ってれば、指定水道工事業者に直接修理を依頼しましょう



除雪作業について

▽路上駐車禁止 路上駐車は、緊急車両の通行障害となり、除雪作業が大幅に遅れるだけでなく、その路線の除雪ができなくなる場合があります。路上駐車は絶対にしないでください。
▽出入り口にたまった雪は各家庭で除雪をお願いします 除雪作業では、必ず宅地の出入り口などに雪がたまりません。除雪は限られた人員と時間で行うため、出入り口にたまった雪は、各家

みなさんのご協力をお願いします

●道路に雪を捨てないでください。凍結など交通事故の原因になります。災害や火災に備え、消火栓や防火水槽周辺には雪を捨てないでください。
●枝切りされていけない木は、雪の重みで木が倒れやすくなります。事前に伐採や剪定してください。除雪の障害となる木は、所有者の承認をいただく前に伐採することもありますので、ご了承ください。
●歩道は地域のみなさんで協力して除雪をお願いします。

運転は十分に注意してください

●冬季の事故は、積雪によるものとなり、凍結によるスリップ事故が多くなっています。トンネルの出入口や橋の上、車が一時停止する場所では、スリップが発生しやすいため、十分注意

してください。
●自動車の屋根に積もった雪は、乗車前に降ろすとともに、急発進・急ブレーキ・急ハンドルは避けましょう。

●除雪作業には、雪寄せ場が必要になります。空き地や農地を臨時的に利用させていただく場合があります。
●除雪作業は、路線により時間差が生じます。路線が変わる交差点などでは、雪が残っている場合がありますので注意して走行してください。
●切れた電線には絶対に触れないでください。切れた電線を見かけた場合は、北陸電力送配電株式会社珠洲配電センター ☎(82)2239【夜間】☎0120(837)119まで連絡を。



男性限定！介護予防教室 「オヤジずむ」



申し込み・問い合わせ ■福祉課地域包括ケア推進室 ☎(82)7746

社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症のリスクが低い傾向があるといわれています。そこで、男性も気軽に社会参加できるような介護予防教室を今年度も開催します。ぜひご参加ください。

■対象者 65歳以上で介護保険サービスを利用していない男性

■申込み 令和2年12月25日(金)までに上記まで申し込みください

※各回定員になり次第締切。感染症などの感染拡大状況により、内容が変更となる可能性あり。

※教室に1回参加するごとに元気ポイントを10ポイント進呈。

【第1回】「フレイル予防について考える」

■日時 令和3年1月14日(木)
10時～11時30分

■場所 健康増進センター(定員15名)

【第2回】「フットケア教室」

■日時 1月28日(木)・29日(金)
13時30分～15時

■場所 元気の湯(定員各日10名)

【第3回】「楽しく脳トレ」

■日時 2月4日(木) 10時～11時30分

■場所 健康増進センター(定員15名)

【第4回】「振り返り会」～来年度のオヤジずむに向けて～

■日時 3月4日(木) 10時～11時30分

■場所 健康増進センター(定員15名)

後期高齢者のみなさんへ

人間ドック・脳ドックの予約受付開始

後期高齢者医療保険に加入している方に、人間ドック・脳ドックの検査費用を助成します。この機会にぜひ受診して、生活習慣病などの早期発見と健康管理に役立ててください。

■対象 後期高齢者医療保険加入者

■検査機関 珠洲市総合病院

■受診期間 令和3年1月～3月



	①人間ドック	②脳ドック	①・②併用
検査日	毎週月・火・木・金曜日	毎週水曜日	毎週水曜日
所要時間(予定)	8:30～13:00	8:30～11:00・13:30～14:00	8:30～14:00
個人負担額	5,000円	3,900円	7,500円

※脳ドックは午前の検査後、時間を置いて午後から検査の説明があります

※脳ドックの助成は2年に1度だけです

※同一年度内に人間ドックと後期高齢者健康診査の両方を受けることはできません

※今年度、後期高齢者医療保険に加入された人で、国民健康保険加入時に特定健診または人間ドックの助成を受けた人は、後期高齢者の人間ドックの助成を受けることはできません

■申し込み・問い合わせ 市民課医療保険・年金係 ☎(82)7744



冬季に多発する 入浴中の事故に注意！



12月に入り、一段と寒さが厳しくなってきました。熱いお風呂に入ることを楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。一方で、入浴中の事故は年々増加傾向にあり、年間では気温が下がる11月から3月に多く発生していることから、特に注意が必要です。

入浴中の事故は持病や前兆がなくても発生する恐れがあります。特に高齢者の場合は、発生すると入院につながる割合が非常に高く、予防が重要です。家族をはじめ周りの人も一緒になって事故を防ぎましょう。

■問い合わせ 福祉課地域包括ケア推進室 ☎(82)7746

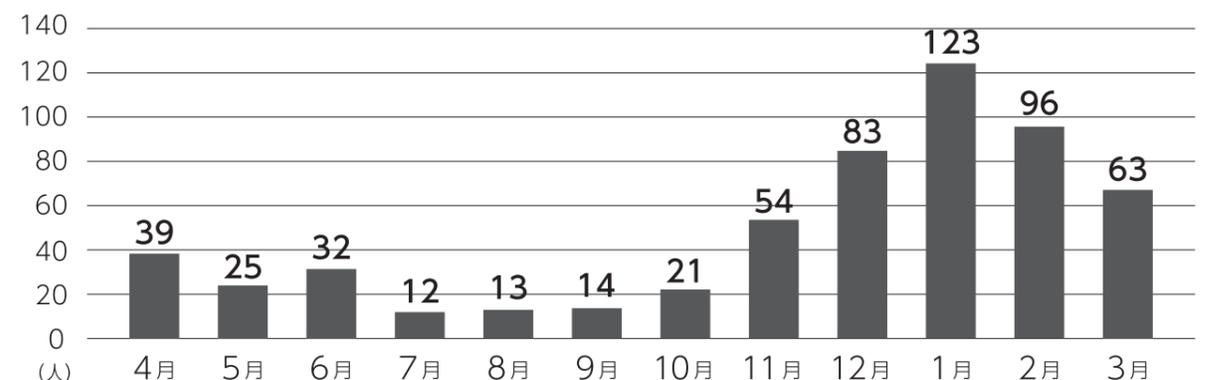


事故を防ぐための注意点

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 食後すぐの入浴、アルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう
- 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう
- 入浴する前に同居者に一声かけて、見回ってもらいましょう

11月～3月に事故が多く発生

高齢者の「おぼれ」事故による救急搬送者数 (平成30年 東京消防庁管内)



出典：消費者庁 NewsRelease 令和元年12月18日 みんなで防ごう高齢者の事故！



▲「加能ガニ」ブランドの青いタグ付きのズワイガニを1人1匹味わいました

11
19

漁師さん、ありがとう！ 蛸島小学校でズワイガニ給食

蛸島小学校でズワイガニ給食が実施され、児童・教職員ら約40人が旬の味覚を楽しみました。毎年、カニ漁解禁後のこの時期に、蛸島底引き網船団のみなさんから寄付をいただき実施しているもので、児童たちは慣れた手付きでカニをむいていきました。

はじめは、「上手に出せた」「おいしい」と言いながら笑顔で食べていた児童たち。新鮮でおいしいカニの味にだんだん夢中になり、黙々と真剣に食べていました。

11
19

長年の取り組みが評価 緑丘中学校に国税庁長官感謝状

緑丘中学校で租税教育推進校の国税庁長官感謝状伝達式が行われ、金沢国税局の秦総務部長から時兼校長に感謝状が伝達されました。

今回の感謝状は、租税教室の実施や「税についての作品コンクール」への積極的な応募など長年の取り組みが認められたもので、表彰がはじまった平成3年度以来、輪島税務署管内では初となります。

時兼校長は、「生徒たちや卒業生、教職員をはじめ、これまでの地道な取り組みが認められたもので、感謝を申し上げます。生徒たちにとっても、税を考える良いきっかけとなるので、今後も続けていきます」と喜びました。



▲時兼校長と秦金沢国税局総務部長



▲草月流山田社中の15人から計21点が出品され、多くの来館者を楽しませました。

11
1

11
3

珠洲焼×草月流山田社中 生け花展が行われました

珠洲焼×草月流山田社中の生け花展が珠洲焼館で開催されました。これは、珠洲焼の良さを生け花を通して伝えよう企画されたもので、期間中訪れた約240人の来館者が、珠洲焼と秋の花や果実との取り合わせを楽しみました。

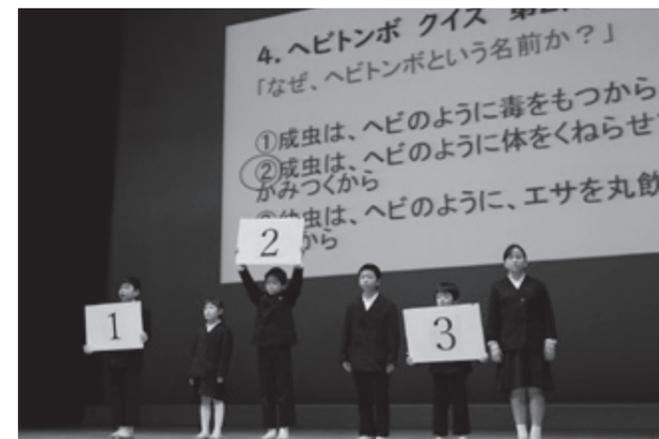
草月流山田社中代表の山田晴朝（本名山田幸子）さん（飯田町）は、「地元の方からも、『こんなにゆっくり珠洲焼を見ることができて良かった』といった声を多くいただきました。珠洲焼の魅力に触れるきっかけになれて何よりです」と喜びました。

11
18

豊かな里山で生き物観察 各学校の取り組みを発表

珠洲の里山「生き物観察会」の報告会がラポルトすずで行われ、市内小学校の3・4年生101人が学校近くの水田などで調べた成果を発表しました。

児童たちは6月～8月に地域の農家のみなさんの協力のもと、ゲンゴロウやメダカなどを採取して、豊かな里山に触れてきました。「お米をたくさん食べることで、農家のみなさんを応援し、里山を守ることに繋がりたい」など、調査結果だけでなく、自然を守っていくために考えたことまで、一生懸命に発表しました。



▲発表時のみマスクを外した子どもたち。会場では、受付・検温・消毒など新型コロナウイルス感染症対策がしっかりと実施されました。

江差 町内通学路 信号機移設による 渡り初め式を実施

231

昨年10月、町内の南が丘小学校正面に新しく町道が開通したことに伴い、新たに信号機と横断歩道が設置され、児童生徒などによる渡り初め式が実施されました。

この信号機は、もともと100mほど離れた歩道橋前に設置されていたが、今回、老朽化によって歩道橋が解体されたため、新たに開通した町道交差点に移設されたものです。

渡り初めが行われた11月10日、町内児童の代表3名のほか、江差警察署長や照井町長らが参加し、交通安全の旗をくわえた警察犬2匹の先導のもと、参加者は大きく手を挙げ横断歩道を渡りました。

参加した児童からは、「いつも信号機を使って登校している。これからも信号を守って、1年生のお手本になりたい」と心強いコメントもあり、交通安全の大切さを再認識する場となりました。



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！

■中濱毅さんが文部科学大臣表彰を受賞

平成5年から27年間、学校歯科医として児童生徒の歯科保健の向上に尽力されている中濱毅さん（宝立町）が文部科学大臣表彰を受賞しました。

中濱さんは「これまで支えてくださったみなさん、患者さんに感謝しながら、仕事を続けていきたいです」と感謝を語りました。



■平初枝さん 100歳の誕生日

11月3日に、平初枝さん（高屋町）が100歳を迎えました。翌4日、息子さんの平義昌さんが市役所を訪れ、泉谷市長から花束や賞状を受け取りました。平さんは「新型コロナウイルスの関係で直接会わせられず残念ですが、母は元気に過ごしています」と伝えました。

感謝を伝えた平義昌さん（右）





私が患者さんと関わる中で見つけた
運動が続くひけつ

①運動するための道具をそろえる

万歩計や活動量計など、目に見える「成果」が分かる道具や、新しいジャージや運動靴をそろえると、運動の動機につながります。

■活動量計の申し込みは…健康増進センター ☎(82)7742まで



②一緒に運動する仲間を増やす

一人ではなかなか続けづらいものです。家族や友人、近所の方など一緒に運動をする仲間を増やしたり、誰かと運動する機会を十分に活用しましょう。

■糖尿病予防教室…珠洲市総合病院で毎週水曜日に開催しています。詳しくは、広報すず折込みの「くらしのガイド」をご確認ください。



次のページで、ほぐして
いこう!



▲体を支える筋肉や大きな筋肉は、糖の消費も多い。意識的に動かしたり、伸ばしたりしましょう。

筋肉は、頑張っている!



シリーズ「糖尿病」3

「糖尿病と運動」

先月号では、「肥満と糖尿病」をテーマに、筋肉量が減り、脂肪が増えると血糖を調整するインスリンが働かなくなる「インスリン抵抗性」についてや、内臓脂肪と動脈硬化の関係を解説しました。糖尿病を予防するために、脂肪をため込むことへの意識を変え、日常的に身体活動量を増やす工夫が必要です。そこで、今月は珠洲市総合病院の宮守祐輝理学療法士に、糖尿病と運動の関係についてお聞きしました。

インスリン抵抗性と運動について

先月号にもありましたが、「インスリン抵抗性の改善」には内臓脂肪を減らすことが重要です。そのためには食生活を見直し、過食に注意する必要がありますが、運動によりカロリー消費を増やすことも重要です。また、運動することで筋肉量が増えれば基礎代謝量も増え、肥満が改善されます。加えて、筋肉で糖が使用さ

れるわけなので、筋肉量が非常に重要な要素になります。

筋肉とインスリンの関係

インスリンは血糖値を下げるホルモンです。インスリンが働くことで血糖値が下がるというのは、最終的に肝臓や筋肉で糖が消費されるからです。糖が筋肉に移動するには、血管内の糖分がインスリンによって筋肉に運ばなければなりません。つまり、筋肉に流れる血液

にインスリンがたくさんないと、どれだけ糖分が筋肉の血管にきても、筋肉で使用することができないわけです。筋肉を動かし、筋肉への血液量を増やすこと、筋肉が温まることでインスリンの働きを高めるために必要になってきます。

運動は日常の中にあり、忙しくて「決められた運動ができない」とストレスを感じたり、運動が苦手という方も同様に「運動をしていない

できない自分」にストレスを感じ、続かないということがあります。

糖尿病の運動は「継続」と「習慣化」が非常に重要です。決められた運動量・時間・内容を全て行えなくても、少しずつでも「まず始めること」を考えてみてください。

また、「運動」といわれるとランニングやスポーツなどを思い浮かべがちですが、そうではありません。「駐車場では遠くに停めて歩く」「早歩きを心がける」「物をもって腕の上げ下ろしを3回する」「など、日常にいつもと違う「動き」を取り入れることも立派な運動なのです。このコツコツの中で「意外と運動をする時間あるじゃん」と思えることが大切です。

筋肉があっても固くてはダメ

畑仕事をしているので体力に自信がある、という方がいらっしゃると思います。畑仕事自体は運動としてすばらしいです。しかし、一定の動きが続く畑仕事では、筋肉が硬くなり、柔軟性が低くなることが多いです。柔軟性が失われると、せっかくたくさん動いて

も筋肉で糖を消費する効率を下がるのです。

「体が硬くなって疲れやすくなってきた」「昔ほど仕事ができなくなってきた」という方は、特に柔軟体操をしたり、体を大きく使い、畑作業以外の動きをすることで、より運動の効果が得られやすい体になります。

市民のみなさんへメッセージ

糖尿病の治療は、「食事」「運動」「薬物」療法の三つが柱になっています。中でも運動は、医師や家族から与えられたものを食べたり、飲んだりするだけでなく、自ら積極的に行う必要があります。

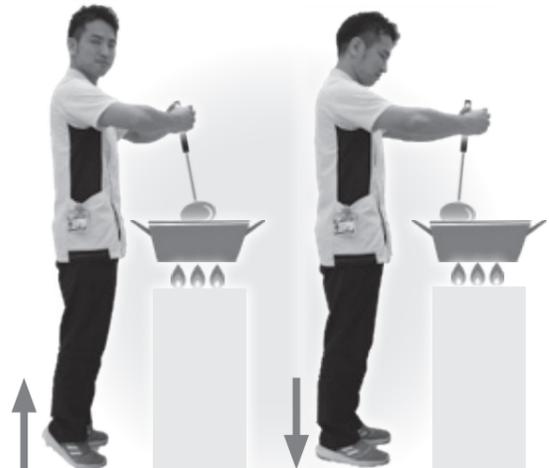
来月の食事編に向けて…

食事のバランスについての知識も持てば、より運動効果があがります。また、どの食事が肥満につながっているのかなど、日常の中で意識づけしていくことが大切です。



珠洲市総合病院
宮守祐輝 理学療法士

雪かきしながら…
いつもより、動作を大きく！



鍋を混ぜながら…

ゆっくりかかとを上げて、下ろす。繰り返す

ながから体操

ポイントとは、普段の動きをおおげさにしたり、別の動作を入れること。ここにあるのはほんの一例なので、あなたなりの「ながら体操」を探してみてください。



テレビを見ながら…

ゆっくり足を上げて、10秒キープ

つらい人は、片側の足を曲げてOK!



皿を洗いながら…

足の位置は変えずに体を左右に動かす



伸ばす部分を で示しています。この部分に意識を集中させて伸ばしていきましょう。



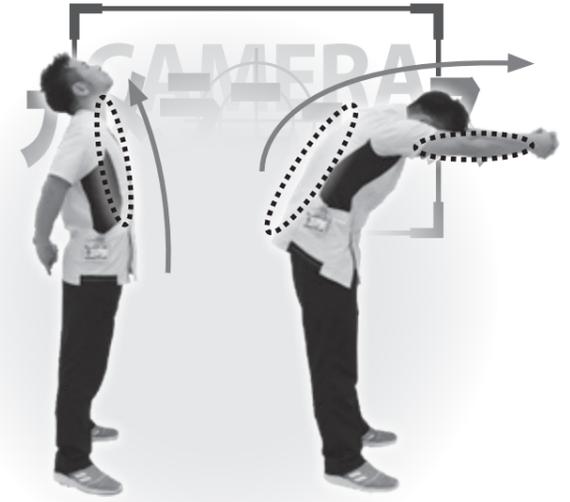
①上半身

手を組んで、上に伸ばす



②腕・体側

①の状態から、体を横にたおしてキープ(左右)



③首(前)・胸

後ろに手を組んであごを上にあげる

④首(後)・背・腕

手を前に組み、突き出してキープ

足首の柔らかさは、代謝に関係していて、とても大切！念入りに！

⑤足首

椅子に座って足首を回します。



⑦足(後ろ・腰)

体を前に倒します

簡単ストレッチ



⑥ふくらはぎ

椅子に座って、つまさきに手を伸ばす

ふくらはぎの裏に、骨盤の動きに影響する大切な筋肉があります

仕事・家事・通勤・通学など、日常のすきま時間でやってみましょう。運動の強さは「気持ちいい」や「やきつ」と感じる程度で。1日30分以上、連続しなくても合計で30分できればOKです！

⑧アキレスけん

片方の足を前に出し、後ろの足を伸ばす



つらい人は、歩幅を狭くしてもOK!



⑩太もも(前)・股関節



⑨脇腹・胸

体を大の字にして、片方の手で反対側の足首をつかむ

番外編

歩き方のコツ

2つのポイントを意識するだけでも、運動効果アップにつながります！

- ①ひじをしっかりと曲げる
- ②かかとからつけるイメージで歩く！



このページだけ抜き取って保存することができます！

冷蔵庫に貼ったり、目につくところに貼って、日常的に行ってみませんか？！

今月のお知らせ

案内・お知らせ

**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、ご近所でも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



他市町から消防車・救急車が来る場合があります

奥能登広域圏事務組合消防本部消防指令センターでは、奥能登2市2町からの119番通報を一括して受けています。

その際、必ずしも珠洲市の職員が通報を受けるわけではないので、細かい地名だけでは発生場所が伝わらない場合があります。119番通報をしたら、落ち着いて職員の指示を受けてください。

また、火災や救急の発生場所によって、輪島市や能登町の消防車や救急車が現場にかけつけ、消火活動や救急活動を行うこともありますので、ご理解をお願いします。

お問い合わせ

■奥能登広域圏事務組合消防本部

☎0768(23)0119

珠洲産木材を使用した 新築・増改築に助成金

●新築の場合

▽対象建築物 ◎所有者自らが居住 ◎木材使用量の2分の1以上が珠洲産木材 ◎床面積が100㎡以上 ◎建築士が設計し、珠洲市内の請負業者が建築

▽助成額 1戸あたり30万円

●増改築・改修の場合

▽対象建築物 ◎所有者自らが居住 ◎木材使用量のうち珠洲産木材が5㎡以上 ◎建築士が設計し、珠洲市内の請負業者が建築

▽助成額 珠洲産木材の使用量1㎡あたり2万円とし、30万円以内

●申込締め切り 12月28日(月)

■産業振興課農林水産振興係

☎(82)7767

講座・教室

**介護予防のための
足もみ健康教室を開催**

いきいきとした毎日
を過ごすため、健康体操・フットケアに参加して「元氣貯筋」しませんか。



▽対象 介護保険サービス(デ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

●12月9日(水)10時

正院公民館

ご厚志ありがとうございます
11月9日 受付分まで (敬称略)

■スクールバス光触媒コーティング
(教育委員会)

有限会社めだか交通

■知育教材(市内保育所)

珠洲市共同募金委員会

●12月18日(金)13時30分

雲津集会所

▽持ち物 マスク、タオル、飲み物

▽定員 各10人(要予約)

※参加を希望される人は開催日の5日前までに左記まで申し込みください。

※新型コロナウイルス対策のため、検温や手洗い・手指消毒、マスクの着用をお願いしています。当日の体温や問診によっては参加を控えていただく場合があります。

■福祉課地域包括ケア推進室

☎(82)7746

金沢大学公開講座

金沢大学公開講座を、まず市民交流センター3階で行います。対象は高校生から一般で、定員は各回8人。受講料は無料で、申し込み不要です。



「コーデイナーが必要とされる時代」

▽日時 12月11日(金)18時30分～20時30分

▽講師 宇野文夫(先端科学・社会共創推進機構 特任

教授)

「顕微鏡で観る生命」(世界最先端の研究が挑む生命の謎)(第2回)

▽日時 12月13日(日)13時～14時30分

▽内容 ●細胞を彩る・操るケミカルバイオ

▽講師 新井敏(ナノ生命科学研究所 准教授)

■金沢大学 先端科学・社会共創推進機構

☎076(264)5273

珠洲焼の「蓋物作り」

陶芸センターでは、珠洲焼の「蓋物作り」の参加者を募集しています。

▽日時 12月13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 12月1日(火)～12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、定員は15人程度としています。

■陶芸センター

☎(82)3221

「乳がん・子宮頸がん検診」 「骨粗しょう症検診」について

健康増進センターを会場とした集団検診は終了しましたが、12月28日(月)まで下記病院で受けることができます。まだ受診していない方は、ぜひ受診してください。

医療機関名	電話番号
珠洲市総合病院	☎(82)1181
市立輪島病院	☎0768(22)2222

※各医療機関へ直接申し込みください

※珠洲市総合病院での子宮頸がん検診は月曜日のみ受診できます

※骨粗しょう症検診は、珠洲市総合病院でのみ受け付けます
※上記医療機関以外での受診を希望される場合は、健康増進センターへお問い合わせください

○乳がん検診

■対象 40歳以上の女性
■料金 700円

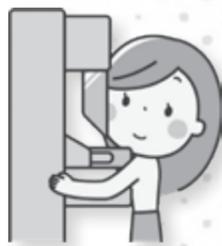
○子宮頸がん検診

■対象 20歳以上の女性
■料金 700円

○骨粗しょう症検診

■対象 今年度50・55・60・65・70歳になる女性
■料金 300円

■問い合わせ 健康増進センター ☎(82)7742



12月11日(金)まで受付を延長します!

大腸がん検診



大腸がんは、早期には自覚症状がないので、「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。早期に発見することで、多くの場合、負担が少ない内視鏡の手術で治療できます。検査は、自宅で便を採取し、提出するだけ。ぜひ1年に1度大腸がん検診を受けましょう。

■対象 40歳以上 ■料金 200円
■検査受付期間 12月11日(金)まで ■検査物提出期限 12月18日(金)まで

～申し込み方法・検診の流れ～

健康増進センターの窓口、もしくは電話☎(82)7742で申し込み、検査容器・受診票を受け取る

2日分の便を採取する

検査容器・受診票・検診料を健康増進センターに提出する(平日8:30～17:15)

自宅に結果が届く

今月の納期

国民健康保険税第5期
固定資産税第4期
後期高齢者医療保険料第9期
納期 12月28日(月)

講座・教室

**地域未来を考える
ワークショップ
能登×金沢大学**

金沢大学の山崎光悦学長と泉谷市長がリモートで対談します。金沢大学教員や国連大OUIK職員、のと里山里海マイスターによる提案も。左記にて中継するほか、オンラインでの視聴も可能です。
▽日時 12月19日(土) 9時30分～12時
▽中継場所 市民交流センター3階、金沢大学能登学習舎
 詳しくは左記まで。

■金沢大学能登里山里海SDGsマイスタープログラム事務局
☎(08)2568

相談

**福祉介護の仕事
セミナー&個別相談**
 福祉介護の仕事について、仕事内容や必要な資格などについての「セミナー」と、先着順お一人ずつの「個別相談」を行います。

司法書士月イチ 休日電話相談会

新型コロナウイルス感染症拡大を受け、定例相談会を実施しています。
▽日時 12月13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に起因する法律問題 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んでご注意ください
 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(299)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で相談いただくため、事前に予約していただく電話番号です。平日はWEBによる相談は受け付けていませんので、ご注意ください。
 問い合わせ ☎076(299)7070

▽日にち 令和2年12月17日(木)、令和3年1月21日(木)
▽時間 ●セミナー 13時30分～14時15分 ●個別相談 14時20分～15時
▽場所 ハローワーク能登2階会議室

■石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター
☎076(234)1151

保育のしごと出張相談 in ハローワーク

保育士経験者が、業務内容や働き方、復帰への不安などさまざまな相談に応じます。
▽日時 12月3日(木) 13時30分～15時
▽場所 ハローワーク輪島
 相談無料、事前に左記まで申し込みください
■石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター
☎076(234)1151

行事・イベント

**のと里山空港
12月のイベント**
「のんびりグラスアート」
 「アラビエのこぎり」と12種類の絵柄
▽日時 13日(日)10時～12時13時～15時
▽場所 のと里山空港 2階
▽参加費 無料 ※限定50個 小学生以下優先
▽申し込み 左記まで、電話にて申し込みください。
 ※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をお断りします。ご了承ください。
■奥能登総合事務所企画振興課
☎0768(26)2303



松江市 Re Happy! キャンペーン 姉妹都市応援割引

珠洲市をはじめとする松江市にゆかりのあるみなさんを対象に「姉妹都市応援割引」が実施されています。ぜひこの機会に松江市へ訪れていただき、心と体を癒しながら姉妹都市の魅力を再発見してみませんか？

■内容

- ・1人1泊あたりの利用料金より半額割引(上限5,000円)
- ・GoToトラベルキャンペーン割引以外の割引との併用不可

■対象者

- ・珠洲市にお住まいで、対象施設に宿泊の方

■予約開始時期

- ・令和2年12月18日(金)10時から
- ※開始前の予約は対象外となりますのでご注意ください

■割引対象時期

- ・令和3年1月1日(金)～3月10日(水)
- ※同上対象時期のチェックインからチェックアウト分まで対象
- ※予算がなくなり次第終了

■予約方法

- ①対象施設をチェック
- ②ご予約(対象施設に直接電話)「姉妹都市応援割引で予約したい」と伝える。

※対象施設公式HPから直接ネット予約可。(現地決済のみ。本キャンペーンの利用を備考欄などにご記入ください)

③旅館・ホテルにチェックイン
 キャンペーン申請書にご記入いただき、住所確認ができる身分証明書(運転免許証など)のご提示をお願いします。

④お支払い
 お支払い方法や金額はそれぞれの対象施設にてご確認ください。

対象施設などその他詳しい内容については右記QRコードからアクセスまたは、松江観光協会ホームページをご覧ください。



【キャンペーンの問い合わせ先】
 ※予約先ではありません
**■東武トップツアーズ
株式会社松江支店**
☎0852(21)5425



のと里山空港 情報

のと里山空港利用促進同盟会助成金制度を利用しよう！
 珠洲市の助成制度とあわせて利用すればダブルでお得！

■期間 令和2年11月1日(日)出発分から令和3年3月31日(水)帰着分まで
■問い合わせ のと里山空港利用促進同盟会 ☎0768(26)2366

1 グループ旅行助成金 のと里山空港ウイングネットワーク会員(以下:会員)5人以上のグループ・団体旅行(非会員の場合は10人以上) ※会員期間中は何回でも申請可	往復 【期間限定】 通常 3,000円 ⇨ 4,000円 片道 【期間限定】 通常 1,500円 ⇨ 2,000円
2 ハッピーバースデー旅行助成金 会員が誕生月に旅行。到着が翌月になるときは出発日から29日以内まで ※複数回の申請可	往復 【期間限定】 通常 3,000円 ⇨ 4,000円
3 ファミリー旅行助成金 能登在住会員2人以上の家族(同一世帯)同一便で旅行 ※会員期間中は4回まで申請可	往復 【期間限定】 通常 3,000円 ⇨ 4,000円

※1・2・3の助成金制度は重複して利用できません

珠洲市空港利用 助成制度について

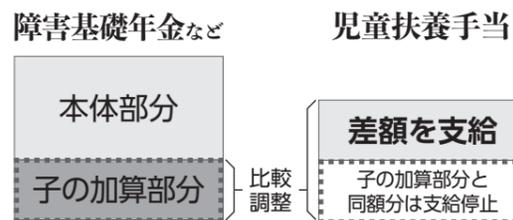
■問い合わせ 観光交流課 ☎(82)7776

- 3人以上の利用で… 市内共通商品券往復4,000円分/片道2,000円分
- 2人以下の利用で… 市内共通商品券往復2,000円分/片道なし
 ※すべて小人の場合は半額となります

本取組は、「松江市 Re Happy! キャンペーン」の一環で取り組んでいます

障害基礎年金などを受給しているひとり親のご家庭のみなさん 「児童扶養手当」が変わります

これまで、障害基礎年金などを受給している方は、障害基礎年金などの額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分の手当以降は、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。



～手当を受給するための手続き～

- ・すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方は、原則、申請は不要です。
- ・それ以外の方は、児童扶養手当を受給するためには、下記まで申請が必要です。なお、令和3年3月1日より前であっても事前申請は可能です。

～支給開始月～

- ・通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった方のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給できます。
- ・令和3年3月分と4月分の手当は、令和3年5月に支払われます。

ひとり親のご家庭のみなさん 講習会のご案内

石川県母子会では、ひとり親家庭の父母および寡婦を対象に、右記の講習会を行います。場所は、母子・父子福祉センター（金沢市）で定員はそれぞれ8名。保育も実施します。令和3年1月15日（金）までに下記まで申し込みください。

【医師事務作業補助講習会】

- 期間 2月14日（日）～3月14日（日）
9時30分～15時30分 ※日曜日に実施
- ※医療事務講習会修了者または医療事務職として6か月以上の従事経験がある方が対象です。

【英語（接客表現）講習会】

- 期間 1月31日（日）～3月7日（日）
9時30分～15時30分 ※日曜日に実施

■申し込み・問い合わせ

福祉課子育て支援係 ☎（82）7747



家屋を建築・取り壊したときは、届け出をお願いします！

令和2年中に、家屋の一部または全部を取り壊したときや、新築・増築したときには忘れずに税務課へ届け出をお願いします。

取り壊しの届け出が遅れると、必要のない固定資産税が翌年度にも課税されることがありますので、注意してください。

※固定資産税は、毎年1月1日現在の状況で課税されます

問い合わせ

■税務課資産税係 ☎（82）7736

募集 のとキリシマツツジ オープンガーデン 2021

奥能登ウェルカムプロジェクトでは、のとキリシマツツジのある庭を公開していただける人を募集しています。ご協力いただける人には、応募用紙などを送付しますので下記までご連絡ください。

★公開期間（予定） 令和3年4月下旬～5月中旬

★参加するためには…

- ◎のとキリシマツツジの庭木がある（鉢植えは不可）
- ◎共通の看板を設置することができる
- ◎訪れた人のおもてなしができる など

★申し込みは12月18日（金）までに下記へお願いします

■奥能登総合事務所企画振興課
☎0768(26)2303



ごみ収集などのお休み

- 市内ごみ収集業務
- 一般廃棄物埋立処分場業務
- 奥能登クリーンセンター業務

期間 12月31日（木）～1月3日（日）

■冬期間の埋立処分場の受け入れ日程

冬期間（1月～2月）は利用者が少ないことから、次のとおり業務を縮小します。

受け入れ日・時間（毎週水曜日9時～16時）

1月	6日・13日・20日・27日
2月	3日・10日・17日・24日

- 環境建設課環境係 ☎（82）7743
- 奥能登クリーンセンター ☎（62）8222

スポーツ施設のお休み

期間 12月29日（火）～1月3日（日）

- 対象施設 健民体育館、武道館、ウエイトリフティング場、健民テニスコート

期間 12月28日（月）～1月4日（月）

- 野球場、多目的広場、鉢ヶ崎テニスコート、グラウンド・ゴルフ場

■健民体育館 ☎（82）5100

珠洲市民図書館のお休み

期間 12月28日（月）～1月4日（月）

- 珠洲市民図書館
☎（82）3377

すずキッズランドのお休み

期間 12月29日（火）～1月3日（日）

- 珠洲子どもセンター ☎（82）5479

珠洲焼資料館のお休み

期間 12月28日（月）～1月4日（月）

- 珠洲焼資料館 ☎（82）6200

珠洲焼館のお休み

期間 12月31日（木）～1月4日（月）

- 珠洲焼館 ☎（82）5073

陶芸センターのお休み

期間 12月28日（月）～1月4日（月）

- 陶芸センター ☎（82）3221

市庁舎のお休み

期間 12月29日（火）～1月3日（日）

- 出生・死亡・婚姻届などは「当直室」で受け付けます。

■市役所（代表） ☎（82）2222

各公民館のお休み

期間 12月27日（日）～1月4日（月）

- 教育委員会事務局生涯学習係 ☎（82）7826

生涯学習センターのお休み

（旧中央図書館）

期間 12月28日（月）～1月4日（月）

- 教育委員会事務局生涯学習係 ☎（82）7826

ラポルトすずのお休み

期間 12月29日（火）～1月3日（日）

- ラポルトすず ☎（82）8200

珠洲市総合病院のお休み

期間 12月29日（火）～1月3日（日）

- 救急患者は、休診日に関係なく診療します。
- 珠洲市総合病院 ☎（82）1181

年末年始小児科救急当番医

年末年始の期間中、小さなお子さんとその家族が安心して過ごせるよう、能登北部医師会は小児科医独自の当番医を実施します。

12月29日（火） まるおかクリニック（穴水町）
30日（水）

31日（木） 珠洲市総合病院・市立輪島病院
1月1日（金）、2日（土）

3日（日） まるおかクリニック（穴水町）

- 12月28日（月）はまるおかクリニックは通常診療しています。
- 救急診療時間は9時から12時まで（珠洲市総合病院は9時から11時30分まで受付します）
- 担当が変わることがあります。事前に確認してお越しください。
- 市立輪島病院 ☎0768(22)2222
- まるおかクリニック ☎0768(52)8228

赤ちゃんが うまれました



(赤ちゃん) (性別) (両親) (住所)
堂端 楓莉 (女) 勝夢・彩子 蛸島町

※このほか、3件の出生届がありました



すえなか おしあわせに!

奥谷内 正 (若山町) ♥ 惣領 純 (輪島市)

※このほか、1件の婚姻届がありました

(10月23日～11月20日受付分・敬称略)



の動き

(10月31日現在)

10月の動き

	前月比		
世帯数	6,070世帯 (-7)	転入	18人
人口	13,760人 (-21)	転出	15人
男性	6,348人 (-6)	出生	3人
女性	7,412人 (-15)	死亡	27人

(住民基本台帳人口)

令和3年1月から 診療所の日程が変わります

○ 折戸診療所

月曜日 ⇒ 火曜日

○ 大谷診療所

火曜日、木曜日、金曜日 ⇒ 木曜日、金曜日

※受付時間、診療時間は変更ありません

■ 珠洲市総合病院 ☎(82)1181



奥能登絶景海道 2021 Calendar



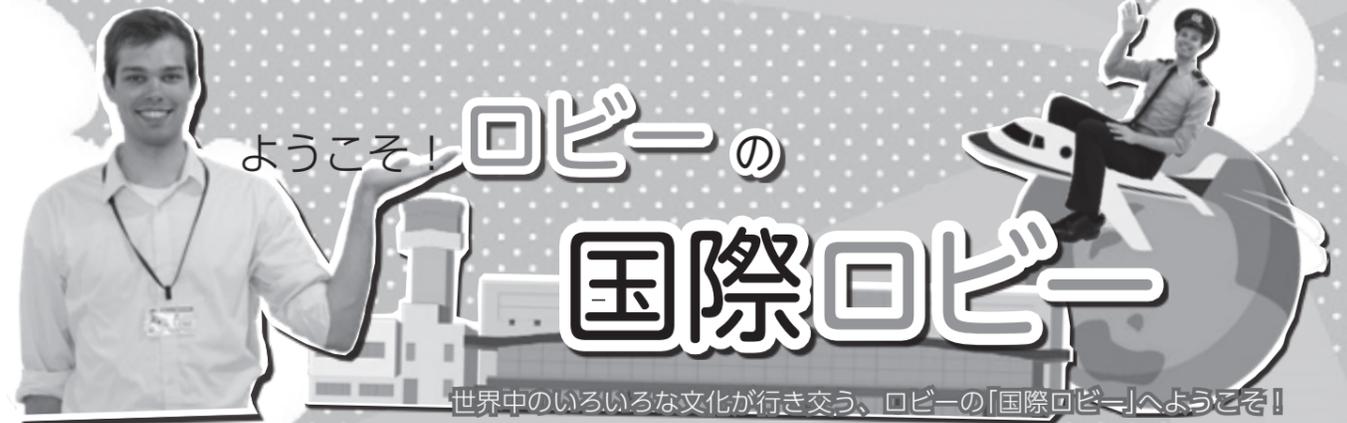
珠洲の美しい四季折々の風景を掲載
奥能登絶景海道
カレンダー2021
販売中!

- 販売場所 観光交流課、環境建設課、ラポルトすず市内道の駅(すずなり・狼煙・すず塩田村)
- 販売価格 1本1,000円
※限定500部。お早めにお買い求めください
- 問い合わせ 観光交流課 ☎(82)7776



第73回 珠洲市成人式

- 開催日 令和3年1月10日(日) 10時30分～
(受付9時30分～)
- 場所 ラポルトすず
- 対象 平成12年4月2日から
平成13年4月1日までに生まれた人
※すでに案内・出欠確認のハガキを送付しています。
該当者でハガキが届いていない人は下記までご連絡ください。
- その他 ①当日はマスクの着用をお願いします。
②新型コロナウイルス感染症の状況により、ご家族をはじめ、一般の方の入場をご遠慮いただく場合があります。
- 教育委員会事務局生涯学習係 ☎(82)7826



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 ㊸

寒い時期がようやくやってきました!「ようやく」っておかしいよ!と思う人がたくさんいるかもしれませんが、実は私、冬が好きなのです。

もちろん、不便なこともあります。暑い夏よりも寒い冬の方が良いです。それはおそらく、アメリカのミネソタ州で育ってきたからです。ミネソタ州は「アメリカで一番ひどい冬がくる州」と言われていて、温度がたまにマイナス50度まで下がります!ひどいでしょう?

そのような所で住んできたからこそ、珠洲においても寒くなったらいいなと思っています。外が寒いのに、家のこたつに入ってのんびりすることは本当に幸せですね(出られなくなったら困りますが)。

ところで、12月と言えばあれでしょう? クリスマス!! みなさん、お家はクリスマスの飾りを付けましたか?

アメリカでは、別にキリスト教徒でなくてもクリスマスを祝う家庭が多くなってきて、家の外観まで綺麗に飾り、近所全体がクリスマスらしい雰囲気になります。

また、クリスマスといえばサンタクロースですね。日本でも有名だと思いますがその伝説はいつ、どこで始まったのか、みなさんはご存知ですか? 実は、800年ほどの歴史があります。

アメリカでは、サンタの愛称がいくつかあります。「クリスクリングル」や「セント・ニコラス」や「セ



小学校のクリスマスパーティーでサンタにインタビュー!

ントニックのおじいさん」など、それぞれ意味を持っています。その中でも由来となる人物は「セント・ニコラス(ニコラウス聖)」です。

セント・ニコラスという人は3世紀のカトリック教会司教であり、夜中、貧困で苦しむ人たちの家に、窓から金貨を投げ入れたという伝説から、夜中にプレゼントを渡すことになってきました。

セント・ニコラスがなくなった後、「学問の守護聖人」になり、それをオランダ語でいうと「シンタクラス」と呼ばれ、多くのオランダ人がアメリカに移住した後、「サンタクロース」と呼ぶことになりました。

そして、20世紀からショッピングモールでサンタの格好をする人がたくさん出てきて、子どもたちがモールに行き、欲しいものを教えたり、一緒に写真を撮ったりする習慣になってきました。その影響で、サンタはクリスマスの重要なものになりました。

クリスマスを気軽に祝っている人が多くなってきましたが、深い歴史があります。ぜひ調べてみてください! 少し早いですが、みなさん良いクリスマスを! メリークリスマス!



去年、家族とフランスでクリスマスを祝った時の写真

★国際交流サロン★

今月の国際交流サロンは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止いたします。

■ 観光交流課 ☎(82)7776

知りたい! 学びたい! 楽しみたい!



に、こたえます!

珠洲市民図書館 イベント情報

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」

経験豊富な読み手による絵本の読み聞かせに、ひきこまれること間違いなし!

- 日時 12月5日(土) 10時30分~
- 読み手 「どんぐりの会」のみなさん

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。集めるといいことがあるかも!?

- 日時 12月12日(土) 15時~
- テーマ 「おいわいしよう!」

05

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 12月26日(土)
- 内容 「ムーミン谷とウィンターワンダーランド」(86分) … ムーミンは、冬にやってくるという「クリスマス」がどんな人なのか気になって…
- 大人向け 12月27日(日)
- 内容 「紅白が生まれた日」(72分) … 終戦からわずか4か月後に放送された「紅白音楽試合」は、一人のディレクターのひらめきと情熱から生まれた—

02

「ささやかな朗読会」

小説や詩を耳で楽しむ屋下がり朗読会。「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 12月5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 『とんかつ』三浦哲郎ほか

04

英語の絵本読み聞かせ「hocus pocus!」

幼児から小学生向けの英語の絵本読み聞かせ「hocus pocus!」(ホーカスポーカス!)。英語が自然と面白くなる、たのしい読み聞かせです。

- 日時 12月19日(土) 14時~

06

「おはなしのとびら ~光と影と音楽と~」

グリム童話の名作を影絵の世界観と生演奏でお楽しみください。

- 日時 12月6日(日) 14時~14時30分
- 内容 影絵「こびとのくつや」、人形劇ほか
- 出演 鳥毛こずえ さん(影絵・人形劇)
さかいれいしう さん(歌・演奏)



金沢大学 能登学舎の窓から

祭りを知る珠洲

みなさんご存じのとおり、珠洲市では毎年夏から秋にかけて市内各地で祭りが執り行われている。今年はコロナウィルスの影響で残念ながらこの祭礼も中止になり、とても静かな1年となった。6年ほど前になるが、私が珠洲へUターンした年、初めて自分の地区以外の祭礼を撮影した。きっかけは珠洲市発行の、「祭りカレンダー」。その一覧を見たとき、祭りの多さに驚くとともに、ずらっと並ぶ全く知らない地名を見て戸惑ったのを今でも覚えている。Uターンしたばかりだった私は、珠洲で夢中になれるなにかを探していたこともあり、なんとなく祭りに行ってみた。

■新しい出会いにわくわく

初めて訪れた場所は若山町吉ヶ池。地図を頼りに向かった先は田んぼの緑がとても美しい、とても小さな集落だった。宮では集落の方々が祭礼の準備を行っているところだった。その年、吉ヶ池ではキリコは出さず、神輿巡業のみだったが撮影しながら同行させていただいた。出会う人からは「どこから来たの」「こんなとこ来ておもしろいけ」など不思議がられたが、とても親切にいただいた。その後も毎年のように撮影にお邪魔しているうちに今では心の故郷のような存在になっている。

それから私の祭り行脚は始まり、毎晩のように各地へ足を運んだ。行く先々で新しい人や風景と出会い、それぞれの地域で伝統的に行われてきた行事があることも知った。世界一大きなキリコがある寺家、さらびやかな衣装や無形民俗文化財に指定されている早船狂言が見どころの蛸島町、上戸町や川尻、鶴島地区では子供たちの「きゃあらげ」、正院町や森越地区での「やっこ振り」、春日野や宇治の獅子舞、高波・引砂地区では結婚や出産などのお祝い事がある時キリコを高く持ち上げる「差し上げ」、正院町岡田では神社へ続く長く急な階



鶴島のきゃあらげ



初めて祭り写真を撮った年、吉ヶ池のみなさんと

段を住民が一致団結しキリコを引っ張り上げる入り宮、横山地区でも急でガタガタの階段にわらを燃やし、その中を住民全員が団結し太鼓山を宮まで引っ張り上げるなど、毎晩市内のどこかしらで繰り広げられる多様なドラマから目が離せなかった。そしてそんな祭りが長い間受け継がれてきたと思うと、自分が生まれた珠洲のことをとてつもなく面白い場所だと感じた。今でもその1つ1つの光景を思い出すと、あの時感じた熱い想いがよみがえる。

■過去から今、そして未来へ

私が撮影しているのは何十年何百年と続いているかもしれない祭りのほんの一瞬でしかないが、その一瞬一瞬がとても大切な時間に見えたと、その時を生きる人たちの営みやそれが未来へ続いているのだと感じたとき、大げさかもしれないけれど、一人一人が珠洲の歴史を作っているのだと実感し、とても尊いものに思えた。

長橋の祭りを終え、夢中で駆け抜けた日々を振り返った時、今まで自分はすごく小さな世界で生きていたのだと知った。祭り写真を撮り続けることで自分がなにに感動しているのか、なにに執着しているのかを考える機会が増えた。そのことが自分とも向き合う時間を作ってくれた。

長いようで短い祭りシーズン、来年はみなさんも知らない地区へ出かけてみてはいかがだろうか。新しい珠洲を発見できるかもしれない。



高波のさしあげ

●松田咲香 【まつださきか】

能登里山里海マイスタープログラム修了生。今年度より能登学舎スタッフとして勤務。珠洲にUターンして6年目。本職はカメラマンです。



*イベントすべて参加無料、申込不要です。
*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 EMERGENCY MEDICAL SERVICE ドクターヘリについて



2018年9月に運航が開始されてから2年が経過しました。ドクターヘリは、救急医療に必要な機器および医薬品を装備し、医師や看護師が同乗、救急現場から医療機関に搬送するまでの間、患者さんに救命医療を行うことができる専用のヘリコプターです。

珠洲市からドクターヘリを要請した場合、基地病院(石川県立中央病院)から約40分で到達します。365日運航し、運航時間は8時30分~最長18時までとなっています。(荒天時は運航不可)

ドクターヘリ Q&A

1 ドクターヘリの要請は誰でも可能ですか？

消防機関などの要請により出動します。一般の方が直接要請することはできません。

3 ドクターヘリの乗員数は？

基本的に機長、整備士、フライトドクター、フライトナースが搭乗し、最大7名まで搭乗可能です。ご家族の搭乗については、フライトドクターの判断に基づき、機長が了承すれば可能です。

ドクターヘリの安全な運航のために、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ 珠洲消防署 ☎(82)0247

2 ドクターヘリを呼ぶとどのくらいの費用がかかりますか？

ドクターヘリによる「搬送」には費用はかかりませんが、現場や機内での診療および搬送先の病院で診療を受けた場合に費用がかかります。

4 ドクターヘリが着陸する時には、どのような注意が必要ですか？

離着陸時には吹き下ろしの強風(ダウンウオッシュ)が発生するので、速やかに退避してください。また、着陸後は救急車内で診療を行いますので、近寄らないようにお願いします。



市議会 12月定例会

会期 12/1(火) ~ 12/11(金)

珠洲市議会 12月定例会は、12月1日(火)から12月11日(金)までの11日間の会期で開かれます。

本会議は公開され、市議会傍聴規則に基づき自由に傍聴できます。傍聴を希望する人は、本会議当日に市役所西側5階の傍聴者受付で手続きを行ってください。

受付は開会の約30分前から。市のホームページからも議会中継をご覧いただけます。

珠洲市議会

検索

■議会事務局 ☎(82)7797



本会議日時	議事内容
1日(火) 15時~	開会、市長提出議案等一括上程・説明、請願常任委員会付託
8日(火) 10時~	質疑・一般質問、議案等常任委員会付託
11日(金) 15時~	各常任委員会審査結果報告、質疑・討論、議案・請願等採決、閉会

一般会計			
歳入	予算額	収入済額	収入率
市税	1,441,444	867,630	60.2%
地方交付税	5,100,000	3,594,202	70.5
市債	1,193,900	0	0.0
国庫支出金	2,409,026	1,728,564	71.8
県支出金	409,639	112,912	27.6
繰入金、地方消費税交付金など	2,204,221	476,164	21.6
計	12,758,230	6,779,472	53.1

歳出	予算額	支出済額	執行率
民生費	3,833,216	2,074,781	54.1%
衛生費	1,684,577	740,299	43.9
公債費	1,428,377	713,949	50.0
総務費	1,410,719	583,638	41.4
土木費	1,237,050	464,351	37.5
教育費	1,154,159	412,561	35.7
商工費	805,472	349,159	43.3
消防費	645,930	271,089	42.0
農林水産業費、議会費、災害復旧費など	558,730	234,029	41.9
計	12,758,230	5,843,856	45.8

特別会計			
会計区分	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険	1,730,354	621,264	679,802
介護保険	2,837,256	1,169,319	1,159,163
後期高齢者医療	293,359	88,130	96,260
賃貸住宅事業	25,869	11,558	9,124

企業会計					
病院事業					
収益的	収入予算額	4,044,464	資本的	収入予算額	446,203
	収入済額	1,858,918		収入済額	150,000
	支出予算額	4,054,785		支出予算額	636,033
	支出済額	1,810,085		支出済額	293,254

水道事業					
収益的	収入予算額	650,242	資本的	収入予算額	107,235
	収入済額	350,767		収入済額	75,939
	支出予算額	582,194		支出予算額	482,423
	支出済額	78,965		支出済額	152,655

下水道事業					
収益的	収入予算額	837,742	資本的	収入予算額	556,402
	収入済額	421,826		収入済額	208,112
	支出予算額	837,742		支出予算額	828,763
	支出済額	75,122		支出済額	251,252

市有財産の状況			
土地	2,888,265 m ²	基金(現金、預金)	5,875,970
建物	137,235 m ²	有価証券	68,250

- 市民1人あたりの支出予定額 925,784円
※特別会計を合わせると1,280,391円
- 市民1人あたりの市税負担額 104,596円
※9月30日現在の人口13,781人で算出

■企画財政課財政係 ☎(82)7721

令和2年度上半期

予算執行状況を公表します

市では、みなさんから納めていただいた市民税や固定資産税などの税金や、国・県からの補助金などの収入でまちづくりを進めていますが、その使い道を年2回公表しています。

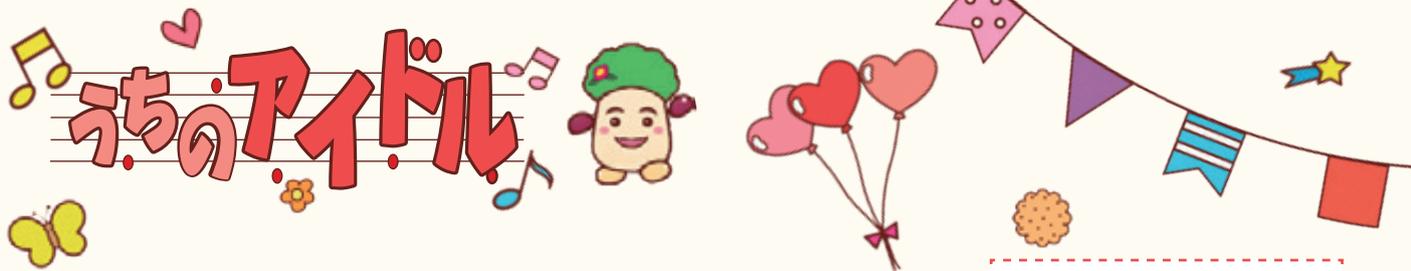
今回は令和2年4月から9月までの執行状況をお知らせします。

※金額は、千円単位です。

市税収納の状況			
税目	予算額	収納済額	収納率
固定資産税	696,003	442,699	63.6%
市民税(個人)	465,253	249,342	53.6
市民税(法人)	87,381	48,110	55.1
市たばこ税	87,068	45,063	51.8
都市計画税	49,691	30,802	62.0
軽自動車税	47,425	48,634	102.5
入湯税	8,623	2,979	34.5
計	1,441,444	867,629	60.2

主な投資的事業		予算額
事業の内容		
道路・排水路の整備		377,463
一般廃棄物処分場整備事業費		166,320
飯田小学校大規模改造事業費		159,160
三崎中学校大規模改造事業費		81,220
奥能登国際芸術祭基盤整備事業費		74,300
保育所施設維持費		62,084
防火水そう新設事業費		53,240
観光施設維持管理費		40,112
森林病虫害等防除事業費		35,993
直小学校大規模改造事業費		34,848
農村総合整備事業費		31,200
GIGAスクール構想情報環境整備事業費		28,138
社会資本整備総合交付金事業費(公園管理費)		28,000
県営急傾斜地崩壊対策事業費負担金		16,500





うちのアイドル

2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
- ・実際の紙面に掲載し、市内全戸配付していますので、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。メールにて下記事項を記載し、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字以内のコメント ⑦撮影の希望について
- ※1月号には、12月7日(月)までにご応募ください
※現像写真の場合、写真の返却はできません
※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

ケロポンズ

「エピカニクス」をはじめ、子どもから大人まで歌って踊れる「あそびうた」が大人気のケロポンズと一緒に歌って踊ろう！！



親子コンサート



令和2年度戦略的芸術文化創造推進事業
「文化芸術収益力強化事業」
「こども向けコンテンツ制作事業」
次のにない手も育成する
子ども向けコンテンツ制作事業

■日時

令和3年 1月11日(月・祝)

【午前の部】10:30 (10:00 開場)

【午後の部】13:30 (13:00 開場)

■会場 ラポルトすず

■チケット 無料(全席指定)

◎観覧希望の方は、メールにて次の必要事項を記載し事前に申し込みしてください。

- ①郵便番号 ②住所 ③お名前(観覧希望者全員) ④電話番号
- ⑤座席数(2歳以下は膝の上可能)
- ⑥午前の部 or 午後の部

※申し込み多数の場合は抽選になります。
※抽選結果はチケット発送をもって代えさせていただきます。
※ソーシャルディスタンスを考慮して、座席指定させていただきます。

■申し込み期間 12月20日(日)まで

■問い合わせ・申し込み

ラポルトすず ☎(82)8200

✉ hall@city.suzu.lg.jp

開館 9:00~17:30 ※火曜日休館