

珠洲

広報すず

No.811
March 2022

3

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030年に向けた
世界が共通した
「持続可能な開発目標」です。



新型コロナワクチン接種について

18歳以上の方への3回目接種

■接種券の発送

令和3年8月31日までに2回目接種を終えた方、65歳以上で令和3年9月30日までに2回目接種を終えた方にはすでに接種券を発送しました。

64歳以下で令和3年9月以降に2回目接種を終えた方、65歳以上で令和3年10月以降に2回目接種を終えた方には、2回目接種後6か月をめぐり、順次接種券を発送します。

■接種日について

接種券が届き、接種の申し込みをした方には、申し込み順に接種日を決め、順次接種を進めています。案内があるまでお待ちください。



5歳から11歳の方などへの接種

5歳から11歳の新型コロナワクチン接種を3月から開始します。下記のとおり、年齢を分け接種券を発送し、順次接種を進めていきます。接種を希望する方は、提出期限内に申し込みはがきを投函してください。

【小学校3年生から5年生の方へ】 → 2月上旬に接種券を発送しました。

【5歳から小学校2年生の方へ】 → 3月中旬頃に接種券を発送します。



■接種ワクチン

ファイザー社製ワクチン（小児用）
※3週間の間隔をおいて2回接種します。

■申し込み方法

接種案内に同封のはがきを記載し、ポストへ投函してください。申し込み順に接種日を決め、接種日の約1週間前に予約票を送付します。

■接種場所

珠洲市総合病院
※基礎疾患で治療中の市外医療機関で接種を受けたい方は、その医療機関にご相談ください

※平成22年2月1日から平成22年4月1日生まれの方には、3月下旬に接種券をお送りし、4月に接種日进行の予定です。（使用するワクチンは、ファイザー社製ワクチン12歳以上用です）

ワクチン接種後も、
基本的な
感染予防対策を！



マスク着用



手洗い・消毒



3密を避ける
(密閉・密集・密接)

■問い合わせ 【受付時間 午前9時から午後5時まで(土・日・祝日を除く)】
珠洲市新型コロナワクチン接種専用ダイヤル
☎0768(82)5067



3月28日(月)から 路線バスを無償化します



■運行開始予定日 令和4年3月28日(月)～

■利用料 無料

■運行日 月曜日～金曜日(土・日・年末年始は運休)

■運行ダイヤ・時刻表 本紙と合わせて市内のご家庭に全戸配布します。また、市ホームページに掲載するほか、市役所などでも配布します。

→時刻表などは、広報
すず3月号(本紙)と
合わせて、市内のご家
庭に全戸配布します。

■運行ルート



引き続き「北鉄奥能登バス」が運行する
特急バスと転換バスは有料となります。

●転換バスは一部ダイヤ変更があります。詳しくは、本紙16ページをご覧ください ●転換バスを利用される満70歳以上の方は、「シルバー定期券」(北鉄奥能登バス株式会社発行)をご活用ください(市の購入費補助あり)。



■問い合わせ 企画財政課 ☎(82)7716



住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金

■支給額 1世帯あたり 10万円
※原則、世帯主名義の金融機関口座へ振り込みます

対象世帯① 「令和3年度住民税非課税世帯」

■申請方法 対象の世帯に確認書を送付しました。口座情報を確認した後、必要事項を記入して令和4年4月30日(土)までに返送してください。※当日消印有効

対象世帯② 「家計急変世帯」

次の(1)～(2)にどちらにも当てはまる世帯が対象です。
(1)申請時点で珠洲市に住所があること
(2)新型コロナウイルス感染症

申請はお済みですか？ 3月31日(木)までです 子育て世帯への臨時特別給付金



■支給額 児童1人あたり 一律10万円

■対象児童 平成15年4月2日から
令和4年3月31日までに生まれた児童

■申請が必要な方(下記①～③のいずれかに当てはまる方)

- ①対象児童のうち、高校生のみ養育している方
- ②公務員で令和3年9月分の児童手当を受給している方
- ③令和4年3月31日までに生まれた児童手当の支給対象児童の保護者の方

※①～②は、令和3年9月30日時点で本市に住所を有する方に限ります。
※①～③とも、保護者(父母のうち所得の高い方)の所得が制限限度額以上の方は対象外です。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■申請方法 申請書に振込先口座などを記入し、3月31日(木)までに必要書類を添えて、下記窓口
に直接、または郵送でご提出ください。詳しくは、広報すず1月号または市ホームページをご覧ください。



離婚家庭等の方への給付金の支給

現に児童を養育しているにも関わらず、離婚等で子育て世帯への臨時特別給付金を受け取れない養育者に対しても給付金を支給します。

■支給額 児童1人あたり10万円

※元養育者からすでに給付金の一部を受け取ったり、児童のために消費されている場合はその額を差し引いた額になります

■支給対象者 子育て世帯への臨時特別給付金の受給者の配偶者であった方のうち、離婚等をした方で、次の①または②に該当する方

- ①令和3年9月分の児童手当の受給者でなかったが、令和4年3月分の児童手当の受給者になった方
- ②令和3年9月30日において高校生等を養育していなかったが、令和4年2月28日時点において高校生等を養育している方(所得の制限があります。)

■申請方法 申請書を次の必要書類とともに右記の窓口に直接、または郵送でご提出ください。

■必要書類

- 受取口座を確認できる書類
- 令和4年3月分の児童手当を受給していることがわかる書類(公務員の方のみ)
- 令和4年2月28日までに離婚等したことがわかる書類
- ※本市から児童手当を受給している方は上記書類の提出は不要です。申請書のみご提出ください

■申請期間 令和4年3月1日(火)から3月31日(木)まで

詳しくは、市ホームページ
をご覧ください。



■申し込み・問い合わせ
〒927-1295(住所記載不要)
福祉課子育て支援係(市役所1階、5番窓口)
☎(82)7747

家計急変対象世帯 判定方法

①令和3年1月以降の任意の1か月の収入を12倍して、世帯員全員のそれぞれの年間収入額を推定します。

▽収入の種類 給与、事業、不動産、年金

※非課税の公的年金等収入(遺族年金等)は含みません

②申請者および配偶者等、世帯員全員のそれぞれの年間収入額が下記の非課税相当限度額以内かどうかを判定します。

③扶養親族等の人数は、申請時点における状況で判定します。

※同居親族が別世帯として同一住所に住居登録されている場合(世帯分離)は、同一世帯としますので、一方の世帯が給付金を受給した場合は、もう一方の世帯への支給はできません。



◆市民税(均等割)の非課税相当限度額表

家族構成例	非課税相当限度額 (収入額ベース)	月額目安 (総支給額を確認)
単身または扶養親族がいない場合	93.0万円	7.75万円以下
配偶者・扶養親族(計1人)を扶養している場合	137.8万円	11.48万円以下
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している場合	168.0万円	14.00万円以下
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している場合	209.7万円	17.48万円以下
配偶者・扶養親族(計4人)を扶養している場合	249.7万円	20.81万円以下
障害者・寡婦・ひとり親の場合	204.3万円	17.03万円以下

※配偶者は、同一生計配偶者(収入金額103万円:所得の場合48万円以下)の者

※扶養親族は16歳未満の者も含みます

※1か月あたりの収入額を給与明細で計算する場合、手取り額(振込額)ではなく、税金等が引かれる前の総支給額です。ただし、通勤手当等の非課税の収入は除きます。

■申し込み・問い合わせ 〒927-1295(住所記載不要)

福祉課生活支援係(市役所1階、4番窓口) ☎(82)7748

3月13日(日)は 石川県知事選挙の 投票日です

「みんなの1票みをむすぶ」

投票時間：
7時～20時

期日前投票が始まっています

- 期間 3月12日(土)まで ※期間中は毎日開設します。
- 時間 8時30分～20時
- 場所 市役所1階市民ホール
期日前投票は、最終日(3月12日)に近づく大変混み合います。
早めの投票をお願いします。



開票は健民体育館

開票は、3月13日(日)21時から行います。このため健民体育館は、3月12日(土)から14日(月)13時まで休館となります。

期日前投票所まで 往復バスを運行します

下記の地区にお住まいの人で、自家用車での移動が困難な人を対象に、期日前投票所まで往復バスを運行します

三崎方面
(引砂・宇治・森腰地区)

正院・東山中・高屋方面
(高屋町、東山中町、唐笠町、正院町岡田・飯塚地区)



●運行日：3月7日(月)

森腰集会所前	9:00	14:00
三崎公民館前	9:05	14:05
さんよもんバス停	9:10	14:10
珠洲市役所	9:30	14:30

●運行日：3月8日(火)

県漁協高屋出張所前	9:00	14:00
唐笠口バス停	9:15	14:15
飯塚農協前バス停	9:25	14:25
珠洲市役所	9:35	14:35

宝立方面
(午前→馬渡・是久地区)
(午後→大町・泥ノ木・二谷・小屋・善野地区)

●運行日：3月9日(水)

午前：馬渡・是久地区

馬渡バス停	9:00
是久バス停	9:10
珠洲市役所	9:25

午後：大町・泥ノ木・二谷・小屋・善野地区

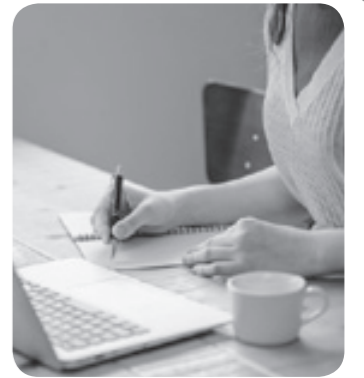
大町バス停	14:00
泥ノ木バス停	14:10
小屋バス停	14:15
善野バス停	14:17
菅沢バス停	14:20
珠洲市役所	14:30

ご利用にあたって

- 最寄りの発着場所からご乗車ください
- 時間は目安であり、状況により前後することがあります
- バスで来られた人全員の期日前投票が終了したら出発しますので、投票が終わりましたらバスに乗車してください
- 通院や買い物目的での利用はできません

■問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎(82)7711

申請はお済みですか？3月15日(火)までです 学生等応援給付金事業



■支給額

支給対象者1人当たり 一律10万円(1回限り)

■支給対象者 (以下の要件をすべて満たす方)

- ① 学校教育法に基づく大学院、大学、短期大学、高等専門学校(第4学年以上および専攻科に限る。)および専修学校(専門課程に限る。)に在学していること。
- ② 保護者などが令和4年1月1日現在で珠洲市の住民基本台帳に記録されていること。

- 申請方法 申請書に振込先口座などを記入し、3月15日(火)までに必要書類を添えて、下記まで郵送または提出してください。詳しくは、広報せず2月号または珠洲市ホームページをご覧ください。
※申請者は支給対象者本人に限ります。



▲市ホームページはこちら

- 問い合わせ・申請先 ☎927-1295 (住所記載不要)
教育委員会事務局生涯学習係(市役所4階) ☎(82)7826

江差

245

地域の足確保に向けた第1歩

オンデマンド型交通「江差 MaaS(マース)」 実証実験を通して 地域公共交通の課題を見直し

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!

公共交通が不便な交通空白地域とされている町内6地区を居住エリア、商業施設などが並ぶ商店街地域を経済エリアと設定し、両エリア間を乗り合いハイヤーによって送迎する「江差 MaaS(マース)」の実証実験が2月1日から1か月間に渡って実施されました。

今回の実証実験は、町と包括連携協定を結ぶサツドラホールディングス株式会社(札幌市)や町内のハイヤー事業者などの協力のもと、高齢化が進行している町内において自家用車以外の移動手段の確保に向け、新たな交通手段の導入を目指すことを目的に実施。

今後は江差町独自の地域共通ポイントカード「江差 EZOCA(エゾカ)」から取得する利用者データを分析していくことで、住民にとって利便性の高い公共交通網の構築へとつなげていきます。

利用者からは「時間を気にすることなく便利に利用できた。買い物の荷物を持ち歩くことは体力的にも大変なのでこの取り組みが続くことを願っています」と新たな地域の足に期待する声が寄せられました。

※MaaS…ICT(情報通信技術)を活用して効果的な移動手段を提供するサービスのこと



▲配車予約に応じて各エリアを運行するジャンボハイヤー



▲地域共通ポイントカード「江差 EZOCA」

成年に達して一人で契約する際に注意すること

未成年者の場合、契約には親の同意が必要です。もし、未成年者が親の同意を得ずに契約した場合には、民法で定められた「未成年者取消権」によって、その契約を取り消すことができます。この未成年者取消権は、未成年者を保護するためのものであり、未成年者の消費者被害を抑止する役割を果たしています。

契約に対して責任を負うのも自分自身に

成年に達すると、親の同意がなくても自分で契約ができるようになりますが、未成年者取消権は行使できなくなります。つまり、契約を結ぶかどうかを決めるのも自分なら、その契約に対して責任を負うのも自分自身になります。

契約にはさまざまなルールがあり、そうした知識がないまま、安易に契約を交わすとトラブルに巻き込まれる可能性があります。消費者トラブルに遭わないためには、さまざまなルールを知った上で、その契約が必要かよく検討する力を身につけておくことが重要です。



契約をやめるには？

一度契約をしてしまっても、特定の取り引きで一定の期間内であれば無条件で契約をやめることができる制度として「クーリング・オフ」があります。事業者などから強引な勧誘を受け、契約してしまった場合などに使えます。

取引の種類	契約書を受け取った日から	
▼訪問販売 ▼訪問購入 ▼電話勧誘販売 ▼特定継続的役務提供	8日間	※クーリング・オフは適用除外の条件が細かく規定されており、全ての商品やサービスが対象となるわけではありません。
▼連鎖販売取引 ▼業務提供誘引販売取引	20日間	

消費者トラブルで困ったときは

消費者ホットライン	☎ 局番なし 188 (いやや)
奥能登広域消費生活センター	☎ 0768(26)2307
珠洲市消費生活相談窓口	☎ (82)7760

2022年(令和4年)4月1日から

成年年齢が18歳になります

できること できないこと 家族で 確認を！



2022年(令和4年)4月1日から、民法改正によって成年年齢が18歳になります。現在未成年の方が新成人となる日は、次のようになります。

生年月日	新成人となる日	成年になる年齢
2002年4月1日以前の生まれ (平成14年)	20歳の誕生日	20歳
2002年4月2日～2003年4月1日 (平成14年) (平成15年)	2022年4月1日 (令和4年)	19歳
2003年4月2日～2004年4月1日 (平成15年) (平成16年)	2022年4月1日 (令和4年)	18歳
2004年4月2日以降の生まれ (平成16年)	18歳の誕生日	18歳

18歳(成年)になったらできること	20歳にならないとできないこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎親の同意がなくても「契約」ができる <ul style="list-style-type: none"> ・携帯電話の契約 ・ローンを組む ・クレジットカードをつくる ・一人暮らしの部屋を借りる など ◎10年有効のパスポートを取得する ◎公認会計士や司法書士などの国家資格を取る ◎結婚 (女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に) ◎性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ◎飲酒をする ◎喫煙をする ◎競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券(馬券など)を買う ◎養子を迎える ◎大型・中型自動車運転免許の取得
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 現在でも18歳でできること </div> <ul style="list-style-type: none"> ◎普通自動車免許の取得 ◎選挙の投票や選挙運動 など (石川県知事選挙については7ページを確認) 	

自分の健康は自分で守る



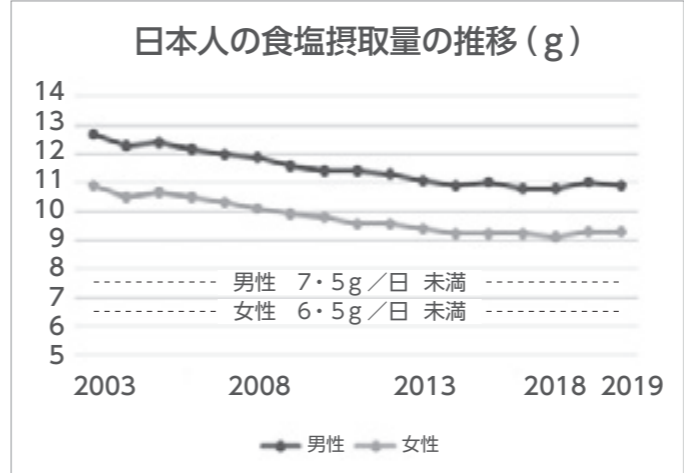
シリーズ血圧4 減塩について

「減塩」は高血圧予防・改善に効果的です。今回は、血圧と関係が深い塩分についてお伝えします。

塩を摂ると血液量が多くなる

広報すず12月号で、血圧の値は「血液の量」と「血管の収縮の程度としなやかさ」で決まるとお伝えしました。塩分は、この2つのうち「血液の量」に影響を与えます。

人の体の60%は水分であり、その水分の3分の1は細胞の



外に存在する「細胞外液(血液や間質液)」です。「細胞外液」は常に0.9%の塩分濃度に保たれています。

もし、塩分を多く摂ったら、体は0.9%の塩分濃度を維持しようとして、喉の渇きを訴え水分補給を促したり、細胞の中から水分を引っ張ったりします。

このように、塩分濃度を維持する過程で、血液量が増え、血圧が上がるのです。

一日の食塩推奨量
男性7.5g、女性6.5g

厚生労働省が推奨する健康な成人の1日あたりの食塩摂取量は、男性7.5g、女性6.5gです。

近年、摂取量は低下傾向ですが、推奨量と比較すると、男女ともに2g程度濃く、しょゆめに換算すると小さじ2杯強)多い状況です。

また、高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。

減塩のコツ

- ① 塩分量を知る**
普段食べている食品や調味料にどれだけ塩分が含まれているか知ることは、減塩のための第1歩です。
- ② 減塩食品の活用**
調味料や加工品、菓子類などさまざまな減塩食品が開発され、味も美味しく工夫されています。
- ③ ごはん食のすすめ**
白米の塩分は0gです。パンや麺類には塩分が含まれています。【食パン(6枚切)→0.8g、うどん(乾麺1束)→1.2g】
- ④ 麺類の汁は残す**
うどんやラーメンの汁には3~6gの塩分が含まれています。
- ⑤ 野菜摂取で塩分を排出**
野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排出を促します。野菜をたっぷり食べ、カリウム摂取を心がけましょう。
【注意】腎疾患の方は、主治医にご相談ください。
- ⑥ 食べる量を減らす**
食べる量を減らせば、摂取する塩分量も減ります。減量が必要な方にもおすすめです。
- ⑦ 調味料は食材の表面につける**
舌に直接塩味を感じやすくなります。醤油は直接かけず、小皿に出して付けながら食べましょう。
- ⑧ 汁物は具たくさんにする**
野菜を多く入れることで野菜からうまみが出て、塩分を控えることができます。また、汁の量を減らすことができます。
- ⑨ 香辛料や酸味、香味野菜を使う**
塩分が含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉など香辛料で風味を加えましょう。酢やレモン、かぼす、生姜やゴマなどを使うと味にメリハリがつかます。
- ⑩ だしの活用**
うまみの効果で、薄味でも美味しく食べることができます。ただし顆粒だしは塩分を含むため注意が必要です。

「塩分チェックシート」で振り返り
左記の「塩分チェックシート」を用いて、食生活を振り返ってみましょう。

栄養成分表示を有効活用
栄養成分表示の「食塩相当量」を見て、どのくらいの塩分が含まれているか参考にしてください。カップラーメンの成分表示は、「めん・かやく」

と「スープ」に表示が分かれており、左下の表の場合、スープを半分残せば約1g減塩できます。

薄味は慣れる
味覚は2週間から1か月で慣れると言われています。ま

ず2週間から薄味生活に取り組んでみましょう。2~4週間ごとに段階的に薄味に移行していくことも1つの方法です。

塩分を摂りすぎたと思ったときは、「1日のトータル量」または「2日分の食塩摂取量」

として減塩ができるよう注意しましょう。

近年さまざまな減塩食品がありますので、それらを活用することもよいでしょう。

ご自身の食生活を振り返っていただき、減塩を心がけましょう。

健康増進センター
☎(82)7742

あなたの塩分チェックシート No. _____

____年__月__日 年齢__歳 性別: 男 女

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた回数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			点

チェック	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント:

監修: 社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也 / 管理栄養士 増田香織 (再度チェックしたい人は、健康増進センターでチェックシートを配布しています)

栄養成分表示 (1食77g当たり)

熱量	: 353 kcal
たんぱく質	: 10.7g
脂質	: 15.2g
炭水化物	: 43.4g
食塩相当量	: 4.9g
(めん・かやく 2.4g)	
(スープ 2.5g)	
ビタミンB1	: 0.20mg
ビタミンB2	: 0.22mg
カルシウム	: 95mg



カップラーメンも、左の表の場合なら、スープを半分残せば約1g減塩できます。



糖尿病は毎日の生活の一部で、仲良く付き合っていく大事な友達である。特に食事で気を付けていることは、毎朝ご飯を食べる前に、生野菜サラダにドレッシング(オリーブと玉ねぎ入り)をかけて食事をしている。

しかしながら、コロナ感染症拡大により、だんだん外出が億劫となり、家の中でゴロゴロし、体重が少しずつ増え、ズボンがきつくなった。

痩せるようには努力するが、年々歳をとるごとになかなか体重は減らない。その結果、病院での定期健診では、血糖値の数字が上がり、先生からはもう少し体重を落とささいと言われる。解っているが、体重を減らすことの難しさを痛感している。仲良く元気で過ごせるには体重を減らし、これ以上糖尿病を悪化させない努力を惜しまないようにしようと思っている。(60代男性・シンちゃん)

仲良く付き合っていく友達

職場の定期健診で糖尿病の予備群ですと診断されて6~7年経過、何の処置もせず放置。ある年に「立派な糖尿病です」と言われ、ガックリしました。

薬を飲み始め、2・3年経過し、薬を飲むのもいつの間にか止めていました。人間ドックの結果が今まで見たことのないHbA1c8.4%になっていてビックリし、再び病院から薬をいただき、まじめに飲み続けて今はHbA1c6.5%に落ち着いています。

医師からも、落ち着いているのでこのまま薬を続けましようと言われ、現在に至っています。ここからはなかなか下がりますが、上がらないようにと願っています。

へもぐるひんえーわんしー
HbA1c 8.4%
にビックリ!

白内障の手術を受けて

昨年、白内障の手術をしました。

手術前の医師からの説明で「糖尿病の方はレンズを支える目の中の柱の部分が糖尿病でない方に比べて脆くなっていることがあるので、目の中を開いてみないと何とも言えない」と言われたときは、非常に不安な気持ちになりました。幸い何事もなく手術は無事に終わり安堵しました。

それ以来、今まで受けたことなかった栄養士の指導を受けたり、日々の食事に少しは気を配り、積極的に体を動かし体重のコントロールに気をつけながら生活しています。

(60代男性)



シリーズ糖尿病・最終回

わたしの糖尿病体験談



糖尿病の予防・改善は日々の積み重ねが大切です。そこで、集団健診を受けた方で、糖尿病の薬を内服をされている方に、体験談を伺いました。

ぜひ、糖尿病について考えるきっかけや、糖尿病とうまく付き合うためのヒントにし、糖尿病の予防・改善につなげてみてください。

※性別・年代などは了承いただいた方のみ掲載

【食事面】

●バランスの良い食事(30品目を目標) ●3食とも野菜サラダ(酢生姜のドレッシング)で ●何でも食べますが、以前のほぼ半量。特にごはんは100g ●うす味で(できるだけ食材のうまみを生かして調味料を減らす) ●できるだけ間食はしない ●決まった時間に食べるようにしている

【運動面】

●1日8,000歩以上ウォーキング ●スクワット30回(これが一番効果あり) ●「かかと落とし体操」をしたり、一日中よく動いています



日頃気を付けていること

我慢せず、ほどほどに

日頃の食事では野菜を多くし、ごはんを150gほどにしているつもりですが、その日によってどうしても食事後のおやつが食べたくて我慢できず食べてしまうのが悪い点だと思います。

我慢をすればするほど普通の2倍も食べるのでほどほどにおやつを入れて体操や散歩も1日の歩数を決めて歩くようにすれば良いのではと思っています。

糖尿病のきっかけはいつになく水分を必要としたことと、糖分を取ったこと。家系に糖尿病の人がいたことです。



一言と気持ちの持ちよう

私が糖尿病と言われたのは42歳の頃でした。最初は軽く考えていました。その後、血糖値が安定しなくなり、病院へ行くたびに先生から強いお叱りを受けました。何年か後にインスリン注射をするようになってから血糖値が安定するようになりました。

現在では月に1回診察を受けています。医院では「今日も良いですよ。」と言われるようになりました。その先生はいつも明るくほめてくれます。その一言で自分も頑張ろうと思ひ、気持ちが楽になりました。この病は先生の一言と自分の気持ちの持ちようだと思います。



これ以上悪くならないために

- 間食が一番悪い。できるだけしない。
 - 甘いものを食べたいときは、食後少々。
 - ごはんはお茶碗一杯まで。
 - パンの食べ過ぎに注意。
 - せんべい類の食べ過ぎに注意。
 - 間食をしたいたとき、ゆで卵、チーズがおすすめ
- (60代男性・自然を愛する男)



気の弱いわたし

かかりつけの病院へ行き、高血圧と心房細動の薬をもらって帰っていたのですが、ある時「先生、私は血糖値は大丈夫なんじゃないかな?」と聞いたところ、「あ、あなたもそろそろ飲んだ方がいいわ…」と薬を与えられずとあれから飲んでます。

糖尿病と言われたことがないのですが…。血糖値(HbA1c)はずっと6.3~6.4のときが多いんですけど…。薬を飲んでいいるから値が変わらないんでしょうか?薬を飲んでいいるんだから糖尿病ですよ。

もう一つあります。「体重5kg減らせない気の弱い子」「つけもの・甘いもの・もち類が好きだ」と言うと、なんでそんなもの食べるげん…と先生に言われてもやめられません。気の弱い女性です。

(70代女性・なおちゃん)



糖尿病と診断されて

かかりつけの医師から4年前に糖尿病と診断され、投薬治療を継続しております。1年前からスポーツジムでトレーニングを実施し、5kgダイエットすることができました。その効果で糖尿病の数値も悪化せずに、体調は回復傾向にあります。

(50代男性)



「珠洲市子宝支援治療費助成事業」

出産を希望する世帯を支援するため、特定不妊治療・一般不妊治療等・不育症治療(関連する検査を含む)に対する助成を実施しています。



- 対象者 -

次の①～③の全ての要件に該当する人(ただし、**1**特定不妊治療費助成を受ける場合は①のみで適用)

- ①法律上の婚姻関係にある夫婦で、1年以上珠洲市に住所がある人
- ②医療保険加入者
- ③夫婦の前年の所得の合計が730万円未満

- 申請期間 -

- 1**特定不妊治療・**2**不育症治療(令和3年度治療分)
→令和4年6月30日(木)まで
- 3**一般不妊治療(令和2年度・令和3年度治療分)
→令和4年3月31日(木)まで

- 提出書類 -

○申請書(兼)請求書 ○受診証明書 ○領収書

※申請書類は下記に備えているほか、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 ■健康増進センター ☎(82)7742

1 特定不妊治療費助成

■対象 一連の不妊治療が終了した年度に行われた体外受精・顕微授精(男性不妊治療を含む)の治療費

■助成内容 県の助成を引いた額の8割相当(1年度につき総額80万円まで)

※石川県の助成が優先されます。県の助成に該当する場合は、県への申請を先に行ってください。■石川県健康福祉部少子化対策監室 ☎076(225)1424

2 一般不妊治療費助成

■対象 4月1日から翌年3月31日までの間に不妊治療にかかった【保険診療適用】の治療費および【保険診療適用外】で特定不妊治療以外の治療費

■助成内容 自己負担額の2分の1(1年度につき総額5万円まで。続けて2年まで助成可)

3 不育症治療費助成

■対象 4月1日から翌年3月31日までの間に不育症治療に要した治療費

■助成内容 保険診療適用、保険診療適用外のすべての治療費(1年度につき30万円まで。続けて5年まで助成可)

だれもが生き生きと暮らせるまちへ 障がい者福祉制度をご活用ください

① 重度の障がいのため常に介護が必要な人に手当を支給

在宅で生活し、重度の障がいのため常に介護を必要とする人に支給します。障がいの程度によって該当しない場合や、所得による制限があります。

- 【特別障害者手当】 20歳以上の人
- 【障害児福祉手当】 20歳未満の人

② 障がいのあるお子さんを在宅で養育している人に手当を支給

在宅で生活し、障がいのあるお子さんを養育している人に支給します。障がいの程度によって該当しない場合や、所得による制限があります。

- 【特別児童扶養手当】 20歳未満の人

③ タクシーの利用料金を助成します

在宅で生活する重度の障がいがある人を対象に、「福祉タクシー助成券」を交付します。市内に事業所のあるタクシー会社を利用した時の料金から、助成券1枚につき小型車基本料金分が割引となります。

1人につき年間(令和4年4月から令和5年3月まで)24枚交付します。また、じん臓の障がいで人工透析を受けている人は年間96枚まで交付します。

令和4年度分は3月25日(金)から交付しますので、対象の人は、障害者手帳を持って市役所1階福祉課までお越しください。(代理の人でも申請できます)

問い合わせ ■福祉課生活支援係 ☎(82)7748 FAX(82)8138

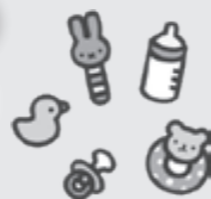
手帳の種類	等級
身体障害者手帳	1～2級
身体障害者手帳(人工透析)	1～3級
療育手帳	A
精神障害者保健福祉手帳	1～2級

ご注意 自分で車を運転している人や障がいを理由に自動車税、軽自動車税の減免を受けている人は対象になりません



いしかわプレ妊活健診のすすめ

珠洲市では、将来子どもを望むご夫婦を対象に、ご夫婦それぞれの健康状態のチェックと併せて、妊娠に関する正しい知識を専門家から学ぶことができる「いしかわプレ妊活健診」を実施します。



- 対象者 珠洲市に住所があり(夫婦の一方でも可)、妻の年齢が40歳未満で、過去に一度も「いしかわプレ妊活健診」を受けたことがない夫婦
- 費用 3万円相当の健診を無料で受けることができます
- 受診方法 健診をご希望の方には受診券を発行しますので、「いしかわプレ妊活健診申請書」を記入し、健康増進センターまで提出してください。申請書は市ホームページや健康増進センター窓口にて備えてあります。

受診可能な医療機関や詳しい検査内容については、「いしかわプレ妊活健診について(石川県ホームページ)」をご覧ください。

問い合わせ 健康増進センター ☎(82)7742



石川県障がい者スポーツ大会



- 日程 ●水泳 5月15日(日) ●ボウリング 5月21日(土)
- フライングディスク、アーチェリー 5月22日(日)
- 卓球、ポッチャ 5月28日(土)
- 陸上競技、バレーボール、ゆうゆう運動会 5月29日(日)

■場所 西部緑地公園陸上競技場、いしかわ総合スポーツセンターほか

■対象 県内に住む障がい(身体・知的・精神)のある人で、令和4年4月1日現在で13歳以上の人

■募集締切 3月18日(金)

- 注意事項 ●全競技無観客開催となります。引率者、介護者以外の方の入場はできません。
- 参加者(選手、引率者、スタッフなど全ての方)は、開催日2週間前から検温などの体調

を確認・記入した「**体調管理チェックシート**」の提出が必要です。

●チェックシートの項目に該当する場合や、同居家族・身近にいる方の感染が疑われる場合は参加を見合わせてください。また、発熱などの症状がある場合も参加を見合わせ、来場を控えてください。

問い合わせ 申し込み
☎(82)7748
FAX(82)8138



※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、内容が変わる場合があります。ご了承ください。

カメラニュース



2/7 SDGsの推進に関する包括連携協定締結式

珠洲市と北陸電力株式会社および北陸電力送配電株式会社とのSDGsの推進に関する包括連携協定締結式が行われました。

これは、持続可能な社会を実現するために、①安全・安心で住みやすいまちづくり、②環境エネルギーに関すること、の大きく2つの取り組みを実施するために結ばれたものです。

泉谷市長は、カーボンニュートラル(温室効果ガスの排出を実質ゼロにすること)などに触れ「SDGsの推進に向けてご指導・ご助言をいただきながら取り組んでいきたい。」とあいさつしました。

2/13 (仮称)珠洲市新保育所 建設工事が始まりました

(仮称)珠洲市新保育所建設工事の安全祈願祭と起工式が、野々江町地内で行われました。

泉谷市長は、保育士や調理師の確保が年々困難な状況となっていることや、保育所施設が老朽化していることに触れ、「子どもは珠洲市の宝であり、保育環境の充実を図るためにも、上戸・飯田・若山・正院・蛸島の5保育所を統合し、利便性の高いこの地で、新たな保育所を整備することとなりました。より子育てしやすい環境を整えることで、珠洲市の少子化対策にもつなげてまいりたいと考えています」とあいさつしました。

新保育所は、木造平屋建てで、木の香りに包まれた親しみやすい保育所となります。また、保育室・遊戯室から所庭に出入りでき、屋内と屋外が一体となった利用が可能に。保育室には可動式の間仕切りを設置し、児童数などの変化にも柔軟に対応できる施設となります。

今後、令和5年3月の完成に向けて工事が進められます。



①外観イメージ図。②玄関前のアプローチ。悪天候時の送迎に配慮した屋根つきの通路。③天井が高い、広々とした遊戯室。

桶田美好さん(正院町)、100歳の誕生日

2月12日に、桶田美好さん(正院町)が100歳を迎えられ、泉谷市長が14日、息子さんの桶田浩司さんに花束や賞状を手渡しました。

美好さんは現在、金沢市内の病院に入院中で「104歳まで生きた叔母のように、自分も長生きをしたい」と話しています。

北陸鉄道株式会社が運行するバス路線で、4月1日からダイヤ改正がある市内の路線を掲載しています。そのほかの時刻表は、北陸鉄道株式会社ホームページをご覧ください。

■北鉄奥能登バス飯田支所 ☎(82)0447 □http://www.hokutetsu.co.jp/

転換バス ※珠洲市内を經由するもののみ抜粋しています

●上り(穴水行き)

	日・祝運休	日・祝運休	日・祝運休	土・日・祝運休	土・日・祝運休
珠洲鉢ヶ崎	6:56	7:30			
すずなり館前		10:00	11:40	12:50	13:15 15:00 16:00 16:30 17:30
珠洲市総合病院	7:11	7:45	10:02	11:42	12:52 13:17 15:02 16:02 16:32 17:32
飯田高校下	7:13	7:47	10:04	11:44	12:54 13:19 15:04 16:04 16:34 17:34 18:30 18:15 19:05 19:05
すずなり館前					18:35 19:10
能登飯田	7:18	7:52	10:09	11:49	12:59 13:24 15:09 16:09 16:39 17:39 18:24 19:10
上戸					18:41 19:16
鵜飼駅前	7:03	7:31	8:05	10:22	12:02 13:12 13:37 15:22 16:22 16:52 17:52 18:37 19:23
珠洲鵜飼					18:45 19:20
見附島口	7:06	7:34	8:08	10:25	12:05 13:15 13:40 15:25 16:25 16:55 17:55 18:40 19:26
鵜島					18:46 19:21
松波城址公園	7:17	7:45	8:19	10:36	12:16 13:26 13:51 15:36 16:36 17:06 18:06 18:51 19:37
九十九湾	7:36	8:38	10:55	12:35	14:10 15:55 17:25 18:25 19:10 19:56
小木町	7:40	8:42	10:59	12:39	14:14 15:59 17:29 18:29 19:14 20:00
縄文真跡温泉口	7:47	8:49	11:06	12:46	14:21 16:06 17:36 18:36 19:21 20:07
上町					19:03 19:38
能登町役場前	8:05	8:07	9:06	11:23 13:03 13:48 14:38 16:23 16:58 17:53 18:53 19:13 19:38 20:24 19:48	
能登高校南	8:10	8:12			
鵜川駅前			11:45	14:19	19:33 20:08
能登瑞穂				14:27	
穴水高校口			12:20	14:53	
穴水駅前			12:28	14:58	
穴水総合病院			12:34	15:04	

能登町役場前止まりに ダイヤ変更 ダイヤ変更

●下り(珠洲行き)

	日・祝運休	土・日・祝 学期休業	日・祝運休
穴水総合病院			11:30 17:24
穴水駅前			11:36 17:30
穴水高校口			11:44 17:35
能登瑞穂	6:34		
鵜川駅前	6:42		12:19 18:36
能登高校南			14:00 15:25 17:50 18:15 19:10 19:05
能登町役場前	6:42 6:58 7:19	7:02 7:53 8:50 10:45	13:10 14:05 15:30 17:55 18:20 19:15 19:10
上町		7:28 7:28	
縄文真跡温泉口	6:58 7:11		8:09 9:06 11:01 13:26 15:46 18:36 19:26
小木町	7:05		8:19 9:13 11:08 13:33 15:53 18:43 19:33
九十九湾	7:09 7:17		8:20 9:17 11:12 13:37 15:57 18:47 19:37
松波城址公園	7:28		7:24 8:39 9:36 11:31 13:56 14:27 16:16 18:17 19:06 19:37 19:56
鵜島		7:44 7:44	
見附島口	7:39		7:35 8:50 9:47 11:42 14:07 14:38 16:27 18:28 19:17 19:48 20:07
珠洲鵜飼		7:39 7:45 7:45	
鵜飼駅前	7:42		7:38 8:53 9:50 11:45 14:10 14:41 16:30 18:31 19:20 19:51 20:10
上戸		7:43 7:49 7:49	
能登飯田	7:55		7:51 9:06 10:03 11:58 14:23 14:54 16:43 18:44 19:33 20:04 20:23
飯田高校下	8:02 7:55 7:57 7:57	7:58 9:13 10:10 12:05	14:30 14:59 16:48 18:49 19:38 20:09
珠洲市総合病院	8:04		8:00 9:15 10:12 12:07 14:32 15:01 16:50 19:40 20:11
すずなり館前	8:06		9:17 10:14 12:09 14:34 15:03 20:13 20:26
珠洲鉢ヶ崎		8:15	

能登町役場前発に 能登高校発に

案内・お知らせ

期限までの
申告が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の急速な拡大に伴い、3月15日(火)までの確定申告期間中に感染や自宅待機などにより申告が困難となる場合に限り、4月15日(金)までの間、申告・納付期限の延長を申請する際に必要な「延長申請書」の提出を省略できます。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

なお、申告書は、スマートフォンやパソコンで作成することができません。作成した申告書は印刷して持参、郵送できるほか、e-TAXを利用して提



出することもできません。感染症対策の観点から、ぜひご利用ください。

【国税庁ホームページ】
<https://www.nta.go.jp/>
問い合わせ

輪島税務署

☎0768(2)2241

思春期の子ども
子育てと進路に
ついてのおはなし会

毎月1回、旧本小学校で開催している、生きづらさを感じている方の居場所「珠洲カフェ」。開催3周年を迎え、これまで多く寄せられた不登校の体験や発達障がいについて、さらに理解を深める講演会・相談会を行います。

▽日時 3月19日(土) 13時30分～16時

▽会場 すず市民交流センター(珠洲市役所前向かい)

※オンライン配信も実施

▽内容 ①講演会「学校が

にがて、行きしぶりのある子の子育て体験談」金沢市Coconomaカフェ主宰 渡辺外喜恵さん ②通信制高校の紹介「オンライン授業で大学進学が可能って本当？」ほか ③支援団体の紹介

④個別相談(希望者のみ・守秘義務あり)

▽対象 ●高校進学についての情報を知りたいと思っっている保護者や生徒 ●発達障がい児の支援に関わっている人など ※奥能登地区にお住まいの方に限ります

3月12日(土)までに左記まで申し込みください。

●ボランティアグループしおり代表 本間さん
☎090(9760)2135
FAX 0768(82)1666

優良運転者地区表彰候補の推薦をお願いします

自動車運転の資格がある人で、10年以上無事故・無違反

の人を表彰候補者として登録しています。

今までに優良運転者地区表彰を受けたことがない人で条件にあてはまる人や、知人などで対象の人がいらっしゃる場合は、4月15日(金)までに地区交通安全協会支部長または左記までご連絡ください。

問い合わせ
珠洲交通安全協会
☎(82)0110

のと里山空港
3月のイベント

●のっぴーグッズ
「アマビエのっぴー」12種類の絵柄



▽日時 13日(日)10時～12時、13時～15時

■奥能登総合事務所企画振興課
問い合わせ
☎0768(26)2303

ご厚志ありがとうございます
2月16日受付まで (敬称略)

■絵本 24冊(市内保育所、子どもセンター)
株式会社グリーンテック
■金9万円(里山里海応援基金)
株式会社 Ante



「奥能登地サイダー しおサイダー」の売上の一部を寄附された株式会社 Ante の中邑出理社長。同社からの寄附は10年連続となり、里山里海応援基金による補助事業に活用されています。

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)

問い合わせ
■環境建設課上下水道係
☎(82)7778

古文書公開講座を
開催します

江戸時代、飯田町で大きな財力を持っていた八木家。その古文書調査の成果を基に、調査員による公開講座を行います。入場は無料です。

▽日時 3月25日(金) 13時30分～

▽内容 「八木家文書にみる諸相」講師・袖吉正樹さん(加能地域史研究会副代表)

▽場所 珠洲焼資料館
■珠洲焼資料館
☎(82)6200

退職(失業)
された
みなさん

ご利用ください!
国民年金保険料特例免除

■市民課医療保険・年金係 ☎(82)7744

厚生年金に加入していた人が退職または失業されると、市役所で国民年金の加入手続きを行い月額16,610円(令和3年度金額)の保険料を納めていただくことになります。

保険料を納めることが経済的に困難な人には、申請によって保険料の納付が免除される場合があります。その際は、申請者本人・配偶者・世帯主の所得を基準に審査を行います。

特例免除制度は、退職(失業)した年度及び翌年度に限り利用することができます。審査対象となる本人の所得を除いて審査を行います。

～申請に必要なもの～

- ① 年金手帳または基礎年金番号がわかるもの(納付書など)
- ② 認印(本人が署名する場合は不要)
- ③ 失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)



献血にご協力を
お願いします



■日時 3月18日(金)
9時～11時45分
13時～15時

■場所 市役所1階市民ホール

※珠洲ロータリークラブのみなさんのご協力をいただき、献血をされた方には卵1パックをプレゼントします。

※献血カードをお持ちの方は、献血可能日を確認してください。

■福祉課高齢者支援係
☎(82)7749

市議会3月定例会

会期 3/1(火)～3/16(水)



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。市のホームページやケーブルテレビからも会議中継をご覧いただけます。なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、本会議を傍聴する場合は下記のとおりご協力をお願いします。

●感染症対策について

- ・マスクを着用してきてください。
- ・傍聴席の使用を一部制限しています。間隔を空けてご着席ください。
- ・議場の入退場時に手指の消毒をお願いします。(消毒液を配置しています。)
- ・発熱などの風邪症状がある方や体調が優れない方は、傍聴をご遠慮ください。

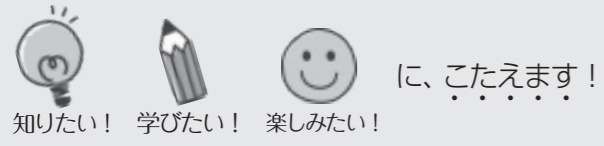
本会議日時	議事内容
1日(火) 15時～	開会、市長提出議案等一括上程・説明、請願常任委員会付託
8日(火) 10時～	質疑・一般質問、議案等常任委員会付託
16日(水) 15時～	各常任委員会審査結果報告、質疑・討論、議案・請願等採決、閉会

■議会事務局 ☎(82)7797

珠洲市議会 検索

今月の納期

国民健康保険税 第8期
後期高齢者医療保険料 第12期
納期 3月31日(木)



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」

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 3月5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がりの朗読会。
■日時 3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 泉鏡花『義血侠血』 ほか

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!
■日時 3月12日(土)14時～
■テーマ 「はるになったら」

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 3月26日(土)
■内容 「はたらく細胞 食中毒・スギ花粉アレルギー」(46分)

これはあなたの体の中で起きている細胞たちの物語。クールな白血球、道に迷いやすい赤血球、頼りになる血小板…。わたしたちの体の中には味方がいっぱい!

■大人向け 3月27日(日)
■内容 「荒野に希望の灯をともし」(88分)

アフガニスタンとパキスタンで35年にわたり、人々の命を救い、生きる手助けをした医師・中村哲。彼が遺した文章と記録映像をもとに、現地活動の実践と思索をひも解く。

※感染症の拡大状況により、これらの催しは中止になる場合がありますので、ご了承ください。
※すべて参加無料、申し込み不要です。

募集

令和4年度「女性県政学習バス」参加団体募集

「県政バス」は女性の団体やグループを対象に、県や市町などの施設見学を通して県政などに対する理解を深め、社会参画意欲を高めていただくことを目的に実施しています。

▽対象 県政について学習意欲のある15～20人までの女性

の団体の団体
▽運行期間 5月6日(金)～11月30日(水)
▽申込期間 3月11日(金)まで※当日消印有効
問い合わせ
■石川県奥能登総合事務所企画振興課
☎0768(26)2303
■国税専門官を募集します
▽採用内定時期 令和4年10月以降
▽受験資格 ●平成4年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人 ●平成13年

4月2日以降に生まれた人で大学(短大を除く)を卒業した人、または令和5年3月までに卒業見込みの人
▽受付期間・応募方法
●郵便・持参申し込み
3月18日(金)～22日(火)
●インターネット申し込み
3月18日(金)～4月4日(月)
【採用情報】https://www.nta.go.jp/about/recruitment/kokusen/shiken/test_02.htm
問い合わせ
■金沢国税局 人事第二課 試験研修係
☎076(231)2131

珠洲市地域振興策検討会 委員を募集

地域振興基金を活用した、さまざまな地域振興策などの意見交換や提言を行う「地域振興策検討会」の新たな委員を募集します。任期は2年(令和4・5年度)。市民のみなさんからの幅広い意見を集約して、市の施策に反映させるため、年2回程度の会議を予定しています。

- 募集人数 3人程度
- 応募資格 市内在住の人
- 応募方法 住所・氏名・年齢・職業・連絡方法や応募動機などを記入し、下記までご応募ください
- 応募締切 3月25日(金)必着
※応募者多数の場合は、選考のうえ直接本人にお知らせします
※応募様式は問いません

■企画財政課
☎(82)7716 FAX(82)2896
✉kizai@city.suzu.lg.jp



珠洲焼

珠洲焼基礎研修課程 研修生を募集

陶芸センターでは、珠洲焼の振興を図るため、令和4年度の研修生を募集します。

▽研修期間 令和4年5月～令和6年3月

▽定員 4人

▽受講資格 基礎研修課程を修了後、将来、市内で珠洲焼の陶工を志す人

▽研修内容 「1年目」基礎技術習得に向けた講義・実習、教養講座
「2年目」技術向上に向けた講義・実習、商品企画

▽受講料 月額5,500円(予定)

▽受講審査 面接および適性試験(令和4年4月上旬に実施予定。別途ご案内します。)

▽申し込み 3月31日(木)

までに左記まで申し込みください。
問い合わせ・申し込み
■陶芸センター
☎(82)3221

珠洲焼の基礎研修生が作った作品を展示

基礎研修課程で学んでいる研修生の作品を展示します。

▽日時 3月12日(土)～13日(日) 9時～17時(13日のみ16時まで)

▽場所 珠洲焼館
■陶芸センター
☎(82)3221

(火)～15日(火)

▽その他 ●汚れてもいい服装またはエプロンを着用し、手拭きタオルを持参してください。また、マスクを着用してください。●感染症拡大防止の観点から、定員を15人程度とし、申込多数の場合は抽選します。結果は3月20日(日)までに電話連絡します。

■陶芸センター
☎(82)3221

珠洲焼資料館「友の会」会員を募集!

珠洲焼資料館友の会の令和4年度会員を募集します。会員は次の特典が受けられます。

▽特典 ●資料館に無料で入館できます ●資料館が企画する説明会や研修会に優先的に参加できます ●石川県立歴史博物館、石川県輪島漆芸美術館、石川県七尾美術館に割引料金で入館できます

▽会費 年間1,000円
市外に住む人も入会できます。申し込みは左記まで。

■珠洲焼資料館
☎(82)6200

3月は「自殺対策強化月間」です かけがえのない命を大切に

全国では、毎年2万人を超える尊い命が自殺によって失われています。健康問題や失業・借金などの経済問題による過度のストレスが、心身に影響を及ぼし、うつ病などの「こころの病気」を引き起こすといわれており、自殺を図った人の多くがこの「こころの病気」を抱えています。身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが命を守る第一歩です。



▲珠洲市民図書館では、「こころの健康コーナー」を設置しています。ご利用ください。

各種相談機関 (相談内容などプライバシーは守られます)

こころの健康に関する相談	多重債務・消費に関する相談
健康増進センター ☎(82)7742	社会福祉協議会 弁護士相談 ☎(82)7751
福祉課地域包括ケア推進室 ☎(82)7746	奥能登広域消費生活センター ☎0768(26)2307
能登北部保健福祉センター 珠洲地域センター ☎(84)1511	石川県消費生活支援センター ☎076(255)2120
	金沢弁護士会(無料法律相談) ☎076(221)0242
	法テラスいしかわ ☎050(3383)5477
	北陸財務局多重債務相談 ☎076(292)7951

「能登井」
新規参加店募集!

▽提供期間 令和4年7月1日(金)～令和5年6月30日(金)
▽参加資格 ●提供店が奥能登4市町にある ●提供店が飲食店等の営業の許可(食品衛生法第52条)を受けている ●「能登井事業協同組合」に加入し、出資金および会費を納める必要があります(金額などは左記まで)
季節限定提供の場合も申し込みが必要です。
▽申込締切 4月14日(木)
■能登井事業協同組合事務局 ☎0768(23)4189

「海を愛し、海を守る」
海上保安官募集!
●海上保安学校学生(特別)高卒程度
▽受験資格 高校卒業後13年未満の者または卒業見込みの者など
▽受付期間 3月18日(金)～25日(金)
▽1次試験 5月15日(日)
▽2次試験 6月8日(水)～29日(水)のうち1日
●海上保安官(大卒程度) 受験資格 平成4年4月2

日以降生まれの大卒者または卒業見込みの者など
▽申込期間 3月18日(金)～4月4日(月)
▽1次試験 6月5日(日)
▽2次試験 7月12日(火)～20日(水)のうち1日
▽申し込み
【専用アドレス】 <http://www.jinshiken.go.jp/juken.html>
【人事院ホームページ】 <https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
■第九管区海上保安本部総務部人事課 ☎0120(444)576

能登産業技術専門校
職業訓練生を募集

▽受講期間 4月7日(木)～9月14日(水)の6か月間
▽訓練時間 9時～16時10分
▽募集科目・定員 ●造園科 20人 ●建築科 20人 ●OA科 10人 ●情報ビジネス科 10人 ●教科書・作業衣代などの自己負担があります
受講希望者は、3月16日(水)までに最寄りのハローワークに申し込みください。
■能登産業技術専門学校 ☎720184

3月20日(日)～26日(土)は
春の火災予防週間

🔥 おうち時間 家族で点検 火の始末

3月20日(日)から26日(土)までの7日間、石川県内で春の火災予防運動が行われます。
住警器の設置状況調査をします!

設置状況調査を行います。無作為に抽出した世帯に伺い、住宅用火災警報器が正しく設置されているか調査を行います。すでにご協力をお願いします。
問い合わせ
■珠洲消防署 ☎(82)0247



「石川県動物の愛護及び管理に関する条例」

犬や猫の健康や安全を守るとともに、周辺の生活環境を保全するための制度です。令和4年4月1日から施行されます。下記のことにご協力をお願いします。
※届出をしない場合や虚偽の届出をした場合は、5万円以下の過料が科せられることがあります。

- 1 最後まで飼う 習性を正しく理解し、動物が命をまっとうするまで、責任をもって飼いましょう。
- 2 迷惑をかけない 動物の鳴き声や悪臭、毛などにより、周囲に迷惑をかけるはけません。
- 3 増やしすぎない むやみに数を増やしたり、繁殖させたりしないように不妊去勢措置をしましょう。
- 4 所有者を明示する 首輪や名札を装着し、飼い主を明らかにしましょう。マイクログリップの装着も◎。
- 5 逃がさない 動物を逃がさない対策をして、逃がしてしまったらすぐに探しましょう。
- 6 災害に備える 飼育用品の備蓄、持ち出し準備や、災害時の動物の安全確保に努めましょう。

🐕 つないで飼う 人や他の動物に危害を加えないよう、つないで飼わなければいけません。

🐈 家の中で飼う 外は猫にとって危険がいっぱいです。近隣に迷惑をかけないためにも家の中で飼いましょう。

※これらを違反した場合、10万円以下の罰金が科されることがあります

犬や猫を合わせて6頭以上飼う場合、届出が必要になります!

■届出の対象となる飼育頭数 犬猫の合計が6頭以上
例) 犬3頭と猫3頭を飼っている場合
➔ 合計6頭以上なので届出が必要

■届出の期限 届出の対象となった日から30日以内

■届出先 能登北部保健福祉センター (輪島市鳳至町畠田102番4)
※犬、猫ともに生後91日未満のものは除く
※令和4年4月1日時点で届出の対象となる方は令和4年6月30日(木)までに届けてください

■問い合わせ 石川県健康福祉部薬事衛生課 ☎076(225)1443 詳しくはこちら▲



犬の登録と狂犬病予防注射

令和4年度の狂犬病予防注射を実施します。生後91日以上の子犬を飼う場合、毎年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。下記の会場、またはかかりつけの動物病院で必ず受けてください。

- 当日持参するもの
【犬の登録が済んでいる人】
①狂犬病予防注射案内はがき(3月中旬から下旬頃に届きます)
②予防注射料金(犬1頭あたり) 3,500円
- 【新しく登録する人】
①登録料金 3,000円 ②予防注射料金 3,500円
※いずれも犬1頭あたりの金額です

■環境建設課環境係 ☎(82)7743

予防注射の日程と会場

4月14日(木)	4月15日(金)
鶴島生活改善センター 9:30～9:40	小泊集会所 9:30～9:50
柏原林業研修センター 9:50～10:00	三崎公民館 10:00～10:20
宝立公民館 10:10～10:20	須須神社前 10:30～10:40
上戸公民館 10:30～10:50	狼煙生活改善センター 10:50～10:55
若山公民館 11:00～11:20	日置いきいき館 11:05～11:15
寄り道パーク[若山の庄] 11:25～11:35	高屋集会所 11:25～11:35
直公民館 13:10～13:30	大谷公民館 13:10～13:30
正院公民館 13:40～14:00	旧上黒丸小中学校 13:50～14:00
蛸島公民館 14:10～14:30	

4月17日(日)
珠洲地域センター前(旧珠洲保健所) 9:30～10:20
珠洲市役所前 10:30～11:20

義務付けられている
申請・届け出

- 新しく犬を飼うとき
⇒【登録申請】
※登録は、犬の生涯で一度だけです
- 「犬の所在地」「犬の所有者の氏名・住所」のいずれかが変わったとき
⇒【変更届】
- 死亡したとき
⇒【死亡届】



ロビーが撮った
珠洲の写真
公開中！！



国際交流員 ハンソン・ロバート・デービッドさんのお話 ④

「アメリカの広さ」

みなさん、こんにちは！3月に入り、まだまだ寒い日があるかもしれませんが、春を告げる谷崎の桜や椿の花が綺麗に彩る時期でもあり、春の風景を楽しみにしています。

「春」といえば、みなさんはきっといろいろと想像するかもしれませんが、日本に来る前の私とおそらく違うイメージです。ミネソタ州の春といえば、日本の代表的な桜ではありません！

しかし、アメリカでも桜がたくさんある場所がいくつかあります！例えば、ワシントンDC、オレゴン州、ジョージア州など、日本のように春になったら綺麗な桜が咲きます。アメリカは広いので、「アメリカ人だから」や「アメリカでは」のように、なかなかひとくくりには言えませんね。

地図で見たら、そんなアメリカの広さが客観的に見えますが、あまりにも想像しにくい広さだと思います。そこで、違う形でアメリカの広さを言ってみます！

アメリカの東海岸から西海岸までの距離は約4,000キロで、ニューヨーク州のニューヨーク市からカルフォルニア州のサクラメント市までは車で42時間くらいです。何という遠さ！同じ国なのに、飛行機で行っても6時間半もかかります！

その広さによってアメリカらしい文化が生まれました。アメリカの「suburbs」、日本語で言うと「郊外」が一つの例です。主に都心部から離れた郊外は日本のベッドタウンのように住宅地が広がっています。ですが、日本と違って広いから家も比較的に大きいし、芝生の庭も広いところが多いです（ひとくくりにする発言ですが）。

そういった郊外では電車やバスも少なく、車社会です。アメリカは16歳から運転できますので、運転免許を取った子は高校の時から車で通学します。日本ならありえないでしょう？

ミネソタ州のレイクビルという郊外で育ってきた

私は、実はアメリカの郊外が正直あまり好きではありません。大人になってから、安全な町だったということが分かってきましたが、多様性がなかったことも分かってきました。でも、それは私の意見であり、住みたがる人はたくさんいます。

何が言いたいかというと、毎月の広報せずや講座など、いろいろな場所でアメリカの文化を紹介していますが、私自身単に一人のアメリカ人にすぎません。もちろん、アメリカの代表としてアメリカのことをある程度言えるし、さまざまな地域の共通点もいくつか言えます。

そうであっても、アメリカは広すぎるので違った視点もたくさんあります。みなさんもアメリカについても興味があったら、是非調べてみてください！いろいろな視点が分かってくるし、面白いですよ！



去年の谷崎の桜

★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 3月25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

第34回珠洲市スポーツ賞 第23回珠洲市少年文化賞

令和3年に活躍した、第34回珠洲市スポーツ賞・第23回珠洲市少年文化賞の受賞者のみなさんを紹介します(敬称略・順不同)。
■教育委員会事務局 ☎(82)7826

スポーツ賞(個人)

- ウエイトリフティング 中島一馨(珠洲市ウエイトリフティング協会)、中島史稀・山下笑佳・濱野蓮也・八木陽(飯田高3年)、山下由起・濱野絢也(緑丘中3年)
- 相撲 坂東孟(飯田高3年)

スポーツ賞(団体)

- 飯田高校男子ウエイトリフティング部
- 飯田高校女子ウエイトリフティング部

- ウエイトリフティング 春岡智海(飯田高2年)・川端健太郎(飯田高1年)
- 相撲 岩坂晃太・鳥毛祥瑛(珠洲市相撲連盟)、梅木綾佑(飯田高1年)、山下由起・船橋竜乃祐(緑丘中3年)

少年文化賞(個人)

- 読書感想画 泉寄光(上戸小6年)
- 読書感想文 川元大(飯田小3年)・濱田凜香(飯田小4年)
- 図画・ポスター・作文 石尾直己・田中小梅(若山小2年)
- 絵画・ポスター・書道 山元浩花(緑丘中1年)・櫻田麻優子(緑丘中2年)



小さな掛け金で大きな補償！ スポーツ安全保険

問い合わせ
■教育委員会事務局
スポーツ推進係
(健民体育館内)
☎(82)5100

スポーツをする前に、加入をオススメするのが「スポーツ安全保険」です。スポーツを含め、文化・ボランティア・地域活動などをを行う団体(4人以上)も保険に加入できます。往復途中も含めた活動中の傷害事故、賠償責任を負う事故を補償するなど、団体に加入しているみなさんが安心して活動できるような保険になっています。3月1日(火)から申し込み受付を開始。保険期間は今年の4月1日から1年間(4月1日以降の申し込みは、加入手続きをした翌日から令和5年3月31日までの期間、保険が適用されません)。もしもに備えて加入を検討してみてくださいいかがですか。

加入対象者	加入区分	年間掛金 (1人あたり)	傷害保険				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死 葬祭費用保険 支払限度額
			死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日につき)	通院 (1日につき)		
子ども (中学生以下)	A1	円 800	万円 2,000	万円 3,000	円 4,000	円 1,500	対人・対物賠償合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1人1億円	180万円
	AW	1,450	2,100	3,150	5,000	2,000	対人・対物賠償合算1事故5億500万円 ただし、対人賠償は1人1億500万円	対象外
大人 (高校生以上)	C	1,850	2,000	3,000	4,000	1,500	対人・対物賠償合算1事故5億円 ただし、対人賠償は1人1億円	180万円
	B	1,200	600	900	1,800	1,000		
全年齢	A2	800	2,000	3,000	4,000	1,500		
	D	11,000	500	750	1,800	1,000		

※上記以外にインターネット限定の加入区分があります。
※Cは64歳以下、Bは65歳以上の人を対象とします。

登録はお済みですか？

「防災メール」

市民のみなさんに防災情報や避難に関する情報を電子メールでお知らせしています。

豪雨時など防災行政無線の屋外スピーカーの音が聞き取りづらい場合でも、文字で情報を受け取ることができますので、ぜひ、活用をお願いします。※登録は無料です



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。詳しくは危機管理室までお問い合わせください。

珠洲市消防団員募集中!



消防団は、地域密着性や即時対応力といった特性を活かしながら、火災や風水害、震災などの災害や、地域コミュニティの充実・強化に大きな役割を果たしています。

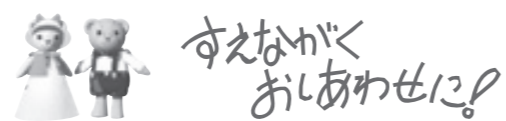
みなさんが暮らしている地域を守る消防団。その活動を続けていくために、各地域の消防団があなたの力を必要としています。消防団に入り、大切な地域を守りませんか。

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)
棟近 碧 (女) 貴之・里美 三崎町

※このほか2件の出生届がありました



小林 亮太 (宝立町) ♥ 木村 友香 (かほく市)

(1月22日～2月17日受付分・敬称略)



の動き
(1月31日現在)

1月の動き

世帯数	5,964世帯	前月比 (-11)	転入	4人
人口	13,295人	(-39)	転出	18人
男性	6,143人	(-24)	出生	4人
女性	7,152人	(-15)	死亡	29人

(住民基本台帳人口)

「活動量計」毎月送信しようキャンペーン

活動量計をリーダーライターに置いてデータ送信することで歩数や活動量が記録できます。

令和3年9月から12月まで毎月活動量計データを送信した人は625人。うち50人の方に抽選で運動用品のエキスパンダーをプレゼントしました。

今後も、月に一度はデータを送信して、健康管理につながりませんか。キャンペーンなども企画しますので楽しみに！

◇送信場所◇ 健康増進センター、公民館、珠洲市役所1階、健民体育館、珠洲市総合病院、ラポルトすず、珠洲市民図書館

■問い合わせ 健康増進センター ☎(82)7742

金沢大学 能登学舎の窓から

地域未来を考えるワークショップ 能登×金沢大学

金沢大学は2007年から、三崎町の能登学舎を拠点に社会人向けの人材育成事業を開始し、これまで205人の修了生を輩出しました。その間、2011年に「能登の里山里海」が世界農業遺産(GIAHS)に認定、2018年には珠洲市が「SDGs未来都市」に認定されるなど、輝かしい成果に立ち会うことができました。私たちも2019年度から現行の「能登里山里海SDGsマイスタープログラム」をスタートさせ、今年3月で一旦事業フェーズに区切りをつけます。特にコロナ禍において手法や内容にさまざまな工夫を重ね、オンラインと現地学習を融合させたハイブリッド式で、能登の里山里海を持続的に活用するための知識や知恵、実践についての学びを提供してきました。

一方、急速な過疎化は収まるどころか、コロナ禍によるダメージといった新たな問題も出ています。もう一步先の大学と能登の関係性を築き、地域の未来につながるアクションを起こすことができないか、そして次の事業フェーズに求められているものを見える化したいという思いから、「地域未来を考えるワークショップ」(2022年1月22日)をオンラインも活用して開催しました。その内容をご報告します。

* * * * *

午前中は、まず私が金沢大学の産学官連携の取り組み、マイスタープログラムの実績、これからの地域の人材育成に対する提案について報告しました。次に、珠洲市企画財政課の金田課長から、珠洲市の持続可能社会づくりの20年間の実績やSDGsに向けた活動や奥能登芸術祭などについても説明があり、奥能登信用金庫の田代理事長からは奥能登の経済状況、所得循環構造、付加価値などに触れながら、能登での起業に関わる現状と課題について具体的に述べていただきました。

午後には、4名のマイスタープログラム修了生がそれぞれの活動を報告し、地域未来について提案しました。

志保石氏は珠洲市に移住してから8年間の経験や思いについて、新氏は輪島市門前町の現状と課題、さらに總持寺祖院の観光事業について、森氏は能登町の地域経済や移住者や継業に関する現状について、白畑氏は地域おこし協力隊として中島町に移住した経緯、1年半以上の地域での暮らし、「LOCAL INOVSTION AT 中島町 PROJECT」について報告しました。

これらの報告を踏まえ、振り返り・パネルディスカッションを行い、次のような活発な意見交換が行われました。

問 受講に当たり、どのようなことを期待して応募したか
答 ●能登のことを学びたい ●自分を高めたい ●最初は自分の勉強のためと思いましたが、中盤から能登のことを学びたい、単純に面白いから続けたいという



気持ちになった

問 受講した後にご自身で起きた変化について
答 ●能登地域に対する考えが変わった ●同じ志を持つ仲間が増えた ●さまざまな講師の方の広い意見や経験、研究を聞くことができ考え方の幅が広がった

問 能登地域でイノベーションを起こすために、マイスタープログラムの人材育成で、どのような教育・実践・指導を展開すべきか

答 ●具体的に事業展開した場合のシュミレーションをする ●もっと踏み込んで経営視点でのアドバイス ●夏頃に泊まりがけのアイデアソンの実施 ●域外と連携 ●世界農業遺産に認定されている他の地域を学ぶ ●ディスカッションをする機会が多くあると良い ●マイスター卒業生の方ともしっかり話せる機会があると良い ●受講生間の研究のコラボレーションや、それぞれ研究をするにあたり、情報交換の機会があると良い ●実際に我々が能登地域で経済活動や事業を興していくにあたり、ビジネスの面から話を聞けたら良い ●起業を考えている人に対して背中を押せるようなサポートがあれば良い

問 マイスタープログラムを舞台と見たとき、この「舞台」に備えているものの中から活かしてほしいもの、またはこれから備えるべきもの、欠けているものは何か。

答 ●能登で個人事業をしている人の資源を引き継いでいく機会とチャンスをつなぐ層との交流 ●国、関係省庁との連携 ●模擬的な実践の場 ●ネットワークのマイスター修了生の活かし方 ●石川県外の方をもっと取り込んでいける可能性を秘めているので活かしてほしい ●地元(特に年配の方)が大学の存在を知らない。もっと地元に着目してみることも考えられる

問 今後、能登地域での産学官連携についてご意見・ご要望
答 ●子ども達の教育の場を提供する ●能登地域でもっと実践が広がれば良い ●能登里山地域の農家と北陸農政局と金沢大学との共創事業実現のため参加農家の募集を行う ●困りごとをうまく共有できると、より連携が進むように思う ●もっと地元の方が関わる機関となっていけたら良い

今回のワークショップは、能登地域と大学との新たな関係づくりに向けた大きなステップになったと感じています。

今後、受講生からの提案なども参考にしながら、金沢大学能登学舎としての具体的なアクションに取り組んでいきたいと思えます。

●淑瑠ラフマン【しゅくる・らふまん】

金沢大学特任助教。中国新疆ウイグル自治区出身。専門は民族音楽学。2001年来日。2011年日本に帰化。2012年から「能登里山里海マイスター」育成プログラムスタッフとして珠洲で勤務。



市民図書館に 特設コーナー

珠洲市民図書館の展示室で、芸術祭の関連書籍を並べた特設コーナーを開設しています。

「奥能登国際芸術祭2020+」参加アーティストの大岩オスカルさん、原広司さん、村上慧さんの本をはじめ、4月から始まる「瀬戸内国際芸術祭」や「大地の芸術祭」にまつわる書籍も設置。このほかにも、2020+会期中に

珠洲市民図書館で展示をしていた、磯辺行久さんの「偏西風」と「海流」についてのプロジェクト動画を公開しています。
なお、磯辺さんの動画の公開は3月末までの予定ですので、ぜひお立ち寄りください。



貸館「さいはて のキャバレー」

芸術祭閉幕後、「さいはてのキャバレー」は通常どおり貸館施設として運用しています。

使用を希望される方は、芸術祭実行委員会事務局まで問い合わせの上、申請書を提出してください。

申請書は、芸術祭公式WEBサイト内の「さいはてのキャバレー」ページからダウンロードできます。

「さいはてのキャバレー」使用料

【貸館料】、【光熱費】、【冷暖房費】を合わせた金額

【貸館料】

- 3,000円／1日
- 15,000円／1週間
- 60,000円／30日間

【光熱費】

- 営 利 3,000円／1日
- 非営利 1,000円／1日
- ※厨房使用時は+1,000円

【冷暖房費】 ※使用する方のみ

- 1,000円／1日



■ 問い合わせ 奥能登国際芸術祭実行委員会事務局 〒927-1214 石川県珠洲市飯田町13-120-1
☎0768(82)7720 FAX0768(82)7727 ✉info@oku-noto.jp

76.4 ラジオななお 公開録音

松原 健之
いしかわ観光大使
代表曲「全米望郷歌」
新曲「風のブーケ」

多岐川 舞子
代表曲「七尾しぐれ」
新曲「恋いちもんめ」

ラポルトすず

歌謡祭2022

■ 日 に ち 3月19日(土)

■ 時 間 15時開演 (14時30分開場)

■ 会 場 ラポルトすず

■ チケット S席指定 3,500円
A席自由 3,000円
(バルコニー席)

■ 問い合わせ ラポルトすず
☎(82)8200

■ その他チケットプレイガイド

輪島市文化会館、穴水ラベンダーホール、
コンセルのと、能登すずなり
◎チケットぴあ/Pコード 209-851
◎ローソンチケット/Lコード 56252

～感染症対策へのご協力をお願いします～

- マスクの着用、咳エチケット
- 手洗い、手指消毒の実施
- 体調不良を感じたら、来場を控える
- 感染拡大防止のため、公演中止・内容変更になる場合があります