

「煙は俺には向いていないと諦めるのか？ 志を雪ぐのか？ 物事は熱いて始める事が難しい。何事も乗り越えた先に光が見えてくる。継続は力ないだ。とは言うものの、どうするかはな……。」

**どうする!**  職業初体験。荒地の背丈以上の草を汗かくて刈った。トラクターで耕してもらった。畛を軽トラで3往復、畑に運び隠れかめて撒いた。米めかを入れて一冬寝かし、春にまた耕したが、荒れた土は硬くてゴロゴロしている。苗20株買って植えた。ビニールキャップが小さかった

能登から  
**元氣**を発信

たかし ひさかず 62才  
高橋 英一 さん AB型

**合唱団WISH**  
石崎町ラ-16-1  
☎090-1318-7707

中学校PTA合唱団が母体で22年目を迎えます。私たちの特徴と魅力は、男声の重厚な音色と、女声の艶やかな声とが奏でる美しいハーモニーです。毎年県合唱コンクールに果敢にチャレンジ! 難しい曲やボビュラー曲、毎週水曜の練習がストレスの発散や仕事への活力にもなる充実した時間です。団員を増やし色々なイベントに積極的に参加したいので、興味のある方は、団長高橋まで。



音楽は、それだけで  
何かを語るもの  
だ



**(地元) Gスポット No.320**

**和倉温泉総湯**

1200年以上前に発見された和倉温泉。江戸時代に加賀三代藩主利常が湯壺を作り茅舎を建てたのが始まり。明治に大浴舎が建設されました。昭和40年開館した温泉センターは演芸公演もあり大変な賑わいでした。現在の総湯は平成23年にオープン。



肌寒も  
極楽となる  
総湯かな

メモリーターフ 芝大25mm

サイズ幅1m×長さ10m 定価¥69,300

**¥49,500** — 税込

めっちゃリアルな  
人芝生できました！




店内展示スペースあります♪




**プロショップ**

**ハーツ・オタニ**

七尾市国分町并52-1

**53-2185**







**モンスターバーガー ¥320**  
 バンズに目玉をつけて  
 モンスターな  
 ペーコンエッグバーガー  
 の出来上がり

**Happy ハロウィン**

**ハロウィンクッキー販売中!**

**くらねこ ¥240**  
 ココア生地にチョコクリームが  
 入った可愛い♡にゃんこばん

★すべて税込価格で表示しています★  
 営業 朝7:00～夜7:00 年中無休  
 七尾市小島町大開地1番78 ベイモール内  
**TEL 0767-54-8181**

**金沢と和倉温泉・能登島をつなぐシャトルバス**

予約不要 期間限定

片道：1,000円

●現金払いのみ(未就学児無料)

| 通常便 |       | 土日祝便  |              | 金沢駅           |       | 通常便   |  | 土日祝便 |  |
|-----|-------|-------|--------------|---------------|-------|-------|--|------|--|
| 着   | 11:10 | 14:10 | 西広場(団体バス乗降場) | 発             | 11:30 | 14:30 |  |      |  |
| ↑   |       |       |              | 千里浜レストハウス(休憩) |       | ↓     |  |      |  |
|     |       |       |              | 七尾駅           |       |       |  |      |  |
| 発   | 9:15  | 12:15 | 和倉温泉         | 着             | 13:40 | 16:40 |  |      |  |
| ↑   |       |       |              | のとじま          |       | ↓     |  |      |  |
| 発   | 8:50  | 11:50 | のとじま         | 着             | 14:00 | 17:00 |  |      |  |

※12月24日までの期間限定運行です。  
 運行日、乗降場所など詳しくはQRコードからHPをご確認下さい。お電話による問い合わせもお待ちしております。

詳しくは  
 コチラから

お問合せ  
 0767-85-2130(能登島交通)  
 0767-82-0455(おおくら観光)

まんで  
 すごいげん!!

「**輝け! 郷土の星**」

第74回

さくらぎ ゆうか  
 剣道の 桜木 佑圭さん (中能登中2年)

女剣士

第53回全国中学校体育大会で3位

愛媛県武道館で開催された全国中学校剣道大会で見事に個人戦3位に輝いた  
佑圭さん。石川県大会では小松桜木剣正会の尾蔵(おぞう)さんに小手を取られて  
2位でした。負けた悔しさをバネに攻めの工夫、技の対応を考え稽古に励んで臨ん  
だ北信越大会では延長戦となり競り合いましたが長野県松代中の小山さんに負け  
て5位でした。剣道は一瞬の迷い、判断ミスで勝負が決まります。全国大会に向けて  
今一度自分を見つめ直し、自分の強み活かすこと、無駄な動きはしないことを意識  
して稽古を積み調子を上げて全国大会に臨み結果を出しました。

## 劍道一家

おもちゃが竹刀でいつのまにか剣道が始まっていたという。祖父は桜木哲史7段、  
世界選手権大会で優勝している剣士です。6段の父は航空石川で指導しており、母も二人の弟も剣道をする剣道一家です。佑圭さんは輪島市河合小学校1年生の時から防具をつけ練習を始めました。その頃は剣道よりもピアノの方が好きでしたが、小4の冬から鹿島少年剣道教室に通い始め、翌年の全能登大会で優勝をしました。それがきっかけで「よし！剣道一本でやろう」と心が決まりました。剣道教室の仲間と練習を続けたいと中能登中学校へ入学しました。部活が休みの水曜日は剣道教室へ出向き、日曜日は航空石川で父と二人の弟とで練習をします。父は厳しく稽古をつけてくれますが辛く感じた事はありません。試合で結果ができれば達成感があり稽古をやってよかったと思います。稽古の先にある達成感を知っているから辛い稽古も辛くないのだと思います。

中能登中学剣道部

全国大会には3年生の横井快紀(かいき)くんも出場しベスト36と健闘しました。快紀くんは県体2位、北信越3位の实力です。全国大会前の稽古で佑圭さんは1年先輩の快紀くんと互角の勝負が出来るまでになっていました。「面を被ったら変身して男になれ! 面をとったら可愛い女の子になれ」と指導する顧問の本吉秀充先生は鹿島少年剣道教室でも佑圭さんを教えてきました。小学校の時は心身ともに未熟だったが、それでも自分の意思で遠く輪島から鹿島へ通い、短い練習時間の中で素早く防具を身に付け、先生が面を付ければ一番に「お願いします!」と駆け寄り、返りが遅くなるのもう終わるように言う「もう5分やります!」と稽古を続けたと言います。本来の負けず嫌いの性格に、剣道を通して更に心が鍛えられた佑圭さん。この先、何事によらずどのような困難が立ちはだかろうと、逃げないで、挫けないで、乗り越えていく、そのための精神力が強くなったと話します。将来は小さい頃から憧れていた看護師を目指したいと言う佑圭さんですが、まずは来年の全国大会で絶対に優勝するという強い決意で稽古に励みます。本吉先生は結果も大事だが、勝つことだけにこだわらず、武道としての剣道、正しく美しい剣道を極め強くなることを求めます。武道家の血が流れる佑圭さん、祖父のように華麗にして豪快な剣士を目指します。

**参加費  
無料!**

# おもいでケータイ再起動

**11/25(土)・26(日)**

古いケータイに残った思い出の写真をプリントアウトしよう!



あの日を思い出す。  
いまが動き出す。

## ネットヨタ石川七尾店

七尾市藤橋町申43-1

ご予約の上  
お越し下さい

両日ともに 10:00~16:30(最終受付)

TEL : 0767-53-7887(完全予約制)

※スマートフォンは対象外。機種・端末の状態により、充電・再起動できない場合もありますので、あらかじめご了承下さい。  
写真プリントはお1人さま1回限りです。※画像はイメージです。

au、NTTドコモ、ソフトバンクなどのケータイもOK! ※電池パックが取外し可能かご確認下さい。







小丸山公園

|                                                                                       |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| どんたく<br>アスティ店                                                                         | J A                                                                                               |
|  |  オート<br>バックス |

# ＼事務所イベントお知らせ！

## 10月29日①10時～

## キッチンカー8台集結!!

↓ クーポン使ってね

YouTube  
にしけん

TikTok  
にしけん

Instagram  
にしけん

facebook  
にしけん

問い合わせ先 **0120-911-018** 国分町井26-1

by西川総合建築 presents

✂

## キッチンカー—飲食招待券

どれでも1品無料！ R 5.10/29(日)限定

✂

スパー一記は普通動物界に属するが、この種は鳥類と見做され、鳥類の部に分類された。その結果、この種は鳥類の部から下へ移動した。そして、哺乳類の部に移動した。その結果、この種は哺乳類の部から下へ移動した。

おて首の頭がつかええている。たまにどううか？しばらくして畑に行くとか本読んでいる。夏は雑草がどんどん伸び、何度も草刈をしたら腰と膝が痛くない治療あるも今だに完治しない。畑仕事はむづかしい。



