

ふりうり
週二回、奥能登を振売で巡回する、
元気な80歳の鮮魚店店主。

滝鮮魚店
能登町字小木17-68 tel.0768-74-0026
9:00~17:00 土曜定休

滝守さんは漁師から鮮魚店の店主に転身した生粋の小木の男。44年前に祖父の鮮魚店を引き継ぎ、女将の貴美江さんとふたりで三人のこどもを育てながら店を切り盛りしてきた。早朝に宇出津市場のセリに出掛け、今でも週二回は奥能登を振売で巡回している。天日干しの干

物、しめ鯖、昆布締め、鱈の子付けなど、港町小木ならではの自家製の四十物も人気。能登の魚が最も美味しくなる冬には、以前に旅行で訪れた人から、電話による注文も寄せられる。今もお祭りのお料理を仕出ししており、ふるさとの食文化を伝承する鮮魚店である。

滝鮮魚店の
「日かスポイ」

鱈の子付けは冬の石川の代表的な郷土料理。金沢では醤油で食べるが、小木では独特の甘いタレをかける。そのタレの味を町内の鮮魚店で競っており、滝鮮魚店秘伝の味にはファンも多い。



滝さんご夫妻。開店から44年、まちの変化も見てきた。



当店の
一番人気



県外から電話注文も！

店主の目利きした新鮮な地魚がなんとこれも魅力。県外からも「1万円で適当に見繕って」という電話注文が入る。夏はサザエ、アカイカ、冬はブリを筆頭になんでもうまい！

まち塾

地魚と地物野菜で
男の手料理をつくろう！

参加者募集
男性のみ
15名限定

滝鮮魚店が30年間続けている「男の料理教室」。食生活と健康のお話もあります。

店主が公民館活動として30年前に始めた「男の料理教室」。ひとり暮らしの男性が増えた今では、住民の健康長寿や、交流を深める活動として重要性を増しています。初めての方、料理初心者の方も大歓迎。



日時●11月17日(日) 9:30~13:00(昼食含む)
会場●小木地区活性化センター(2階調理室)
定員●15名(男性のみ・定員に達し次第締め切ります)
受講料●1,000円+飲物代金1,000円(当日集金)
申込先●tel.0768-74-0194(小木公民館)

※お電話の受付は小木公民館の営業時間内にお願いします。(9:00~17:00、日月祝日定休)
※お名前、連絡先をお知らせください。

《プログラム》

【調理実習】その日に揚がった新鮮な地魚と地物野菜でお昼ご飯をつくります。参加者をいくつかのグループに分け、手分けして調理します。お料理は「まち塾」終了後に参加者全員で食べます。

【管理栄養士さんの講話と意見交換会】栄養バランスなど健康的な食生活のお話しをしていただきます。

ひまわりカードの「高齢者見守り機能」をご存じですか？



- ひまわりカードをお持ちの高齢者が、2週間以上カードを利用しないと、ご家族にメールで知らせが届きます。
- ご家族が能登町地域包括支援センターに連絡すると、同センターの見守り応援隊が高齢者のお住まいを訪問し、無事を確認します。
- 高齢者見守り機能を利用するためには、離れてお住まいのご家族のメールアドレスを事前に登録しておく必要があります。申込用紙を組合事務所へお申しつけください。
- 高齢者見守り機能は65歳以上の方が利用できます。

詳しくは → 内浦商店連盟協同組合 / TEL&FAX.0768-74-1341

行こっ! 聞こっ! 知ろっ! こだわり発見!

うちうらのまち塾

内浦商店連盟協同組合で「まち塾」を開きます



能登井シリーズ新作「能登いかどん」試食会
今年の全国井サミットの石川県代表
「能登いかどん」を地元でお披露目

NA PO RI
汝惣里ダイニング

昭和レトロな店名を裏切らない、懐かしくてあたたかい洋定食や和定食。能登生まれの女将と元漁師の主人が地物の旨さを引き出す。

☞詳細は2ページをご覧ください

11月12日(火)
11:00~12:30
定員:10名
受講料:600円

店主 橋礼子さん

お父様が始めた喫茶店の看板娘から40年! 念願の新築店舗も今年で3周年を迎える。



車検・税金・保険・安全性能・メンテのお話
家族経営の町工場の強み、クルマのことなら全部できる! を実演します

サカウエオート

11月16日(土)
13:00~14:30
定員:10名
受講料:無料

坂の上の小さな修理工場で丁寧な仕事をコツコツ積み重ねて31年。坂上ファミリーの明るく楽しい働きぶりに惹かれ、常連も多い。

☞詳細は3ページをご覧ください

店主 坂上 邦夫さん

軽トラや耕耘機に囲まれて育った少年が能登の自動車事情に精通した修理屋の店主に。



地魚と地物野菜で「男の手料理」をつくろう!
30年間も続けている男の料理教室
作って食べてご近所づきあいを深め

滝鮮魚店

魚料理に目がない漁師町小木で、滝さんが教える男の料理教室は人気が高い。高齢者や單身者が増え、より大切な活動になっている。

☞詳細は4ページをご覧ください

11月17日(日)
9:30~13:00
定員:15名(男性のみ)
受講料:1,000円
飲物:1,000円

店主 滝守さん

店主の滝守さんは元気な80歳。小木のまちなかに鮮魚店を構え、まちの変化を見てきた。



まち塾(まちなか商店学習塾)とは

店主が塾長になり、
地域のみなさまに語りかけます

まち塾は地元商店街の活性化を目的に、店主が塾長となり、地域にお住まいの方などの受講者に、専門店ならではの知識、技術、情報などを披露するものです。普段のお買い物では聞くことのできない「とっておき」をお伝えします。

主催:内浦商店連盟協同組合 石川県中小企業団体中央会
協力:石川県商店街振興組合連合会

参加者の声
昨年のアンケートより

「お店が長く続いているのは、常にチャレンジされているからだと思いました」
(加賀市の飲食店で開催)



「麺のことを詳しく教えていただきました。わが家でも甘酒をつくってみます」
(金沢市の醤油店で開催)



まちの食堂として、能登の材料を能登の味付けで 丁寧にお料理。能登丼で観光客にも人気。

NAPORI
汝惚里ダイニング

能登町字松波 26-61-1 tel.0768-72-1800
12:00~22:00 火曜定休

汝惚里ダイニングの女将、橋礼子さんは二代目店主。お父様が町役場の前で始めた喫茶店を手伝うために金沢の調理師学校で学び、30歳で帰郷。店舗はカラオケボックス開業で28年前に現在地に移転、頑張った甲斐があり、2年前におしゃれなレストランを新築した。店舗

は新しくなったが、地元の人が利用する「まちの食堂」とのスタンスに変わりはなく、定食からパフェまで揃え、おしゃべりで半日過ごす地元女性グループもあるという。能登空港に同店パンフレットを置いてからは能登の「まちの食堂」に惹かれて訪れる観光客も増えている。

汝惚里ダイニングの
「能登丼」がスゴイ！！

ご主人の豊毅さんは元漁師、料理は船の上で覚えた。今日のオススメは？と声をかけたら裏メニューが出るかも。



大人気の能登豚カツサンド。
テイクアウトもできる。



当店の
一番人気

名物の能登半豚丼
価値ある1,500円(税別)

カツは能登豚、タルタルソースは能登産のアローカナの卵、ベースのチキンライスは能登海洋深層水で栽培したトマトのソース。



まち塾

新商品「能登いかどん」を地元のみなさまにお披露目いたします！

開店3周年！初心を忘れず、新しい能登丼に挑戦しました。ご意見をお聞かせください。

11月で汝惚里ダイニングは新築3周年を迎えます。地元の皆様への感謝と、これからの精進の誓いを込め、新たに挑戦した能登丼を試食していただけます。小木特産船凍いかの小さなサイズを使いました。柔らかいのです。



日時●11月12日(火) 11:00~12:30

会場●汝惚里ダイニング

定員●10名(定員に達し次第締め切ります)

受講料●600円(当日集金)

申込先●tel.0768-72-1800(汝惚里ダイニング)

※お電話での申込みは当店の営業時間内をお願いいたします。

※お名前、連絡先をお知らせください。

参加者募集
10名限定

《プログラム》

【試食会】本年10月に福島県で開催される全国丼サミット in ふくしま2019に石川県代表として当店が新商品「能登いかどん」を出品します。それと同じものを試食していただけます。
【意見交換会】「能登いかどん」は当店3周年記念新メニューとして11月から提供を始めます。試食後にみなさまのご意見、ご感想をお聞きし、更に美味しくいたします。

独立開業してから自動車修理ひと筋31年、 地元のお客様を大切にしている。

サカウエオート

能登町字秋吉4-8 tel.0768-72-1650
9:00~18:00 日曜定休

坂上邦夫さんと則子さんのご夫妻、息子の健輔さんの3人で経営する自動車修理工場。板金塗装も出来る修理工場は珍しく、車検整備から納車までの工程をほぼ全て自社工場で作るのが強みだという。創業は31年前、他社で経験を積んだ後に独立開業。養蚕組合の建物を

譲り受け、ご自身でも手を加えながら修理工場に改装した。バイク好きだったのでモトクロスのレースを主催し、バイク仲間に知られる店になった。今は新車販売、車検、修理、保険業務などを手がけ、地元の人たちから“自動車のホームドクター”として信頼を集めている。

サカウエオートの
「板金塗装がスゴイ！！」

ディーラーなどでは板金塗装は外注が常識。でも当店は板金塗装31年キャリア！車体の色をぴったり合わせる。



父と息子が肩を並べて作業。
母は事務所で申請書類などを作成。



当店の
イチオシ

車検・タイヤ購入予約の前金払に
ひまわりポイント進呈

車検整備とスタッドレスタイヤ購入のご予約を受付中。この費用の一部を前払いしていただくと、ひまわりポイントを差し上げます。ひまわりカードお持ちの方はぜひご利用を。

まち塾

家族経営の町工場ならではの強み クルマのことなら全部できます！

関心の高い「誤発進抑制機能」を実演します。
安全性能のことを一緒に考えましょう。

自動車メーカーでは安全性能を競っていますが、どこが最適なのか、判断が付きません。サカウエオートでは特定メーカーにこだわらず、各社の比較ができ、クルマ選びも車検税金保険を含めたトータルな助言ができます。



日時●11月16日(土) 13:00~14:30

会場●サカウエオート

定員●10名(定員に達し次第締め切ります)

受講料●無料

申込先●tel.0768-72-1650(サカウエオート)

※お電話での申込みは当店の営業時間内をお願いいたします。

※お名前、連絡先をお知らせください。

参加者募集
10名限定

《プログラム》

【講話】店主が車検や修理で大切にしていることや、安全性能の最新技術情報などをお話します。
【見学】自動車にとって能登は過酷な運転環境にあるため、手間をかけた点検修理が必要であることを、整備中の自動車をリフトで持ち上げ、車底を見ていただきながら説明します。
【実演】新車を使い誤発進抑制機能の実演をします。他では見られない貴重な機会です。

内浦
商店連盟
協同組合

(50音順)

■朝倉呉服店
■石岡酒販店
■石岡石油店
■石崎商会
■稲田鮮魚店

■うわみ花月堂
■オクナリ薬品
■カネイシ
■河元酒店
■くろかわ

■桑名食品店
■サカウエオート
■坂本商店
■サンライフ
■志賀浦糍味噌店

■菅原商店
■スーパーしんや
■杉本酒店
■千司金物司
■ダイヤショップきんさ

■滝鮮魚店
■田中写真店
■電遊館つちかわ
■ドラッグホシバ
■汝惚里ダイニング

■林精肉店
■隼人タイヤ商会
■ビックオート
■美容室ヴィジョン
■広瀬石油店

■ファミリーレストラン大家族
■福寿司
■プロフォト中村
■松波酒造
■宮下菓子店

■山城プロパン店
■ヤマト屋薬舗
■横山鮮魚店
■芳野商店
■和嶋屋呉服店

■ホテル能登きんぷら
■真脇ポーレポーレ
■ラプロ恋路