

輪島市



○第100回日本陸上競技選手権大会50km競歩
兼 第55回全日本競歩輪島大会
開催日 4月16日④、17日⑤
会場 道の駅ふらつと訪夢周辺
今年にはリオデジャネイロオリンピック男子
50km競歩の代表選考レースとして熱戦が
期待されます。沿道からの温かいご声援を
お願いします。

珠洲市



○見附島でお花見を楽しもう! 見附桜まつり
日時 4月17日⑤ 10:00
場所 見附公園
サザエご飯や桜餅などの販売や珠洲スタ
ンプ会によるガラポンなど、旬とお楽しみ
がいっぱいのイベントです
見附島商店会 ☎ 84-1300

穴水町



○花見だよ!in 能登さくら駅
日時 4月17日⑤ 10:00 ~ 15:00
場所 能登さくら駅(のと鉄道・能登鹿島駅)
今年も桜咲き誇る能登さくら駅で、太鼓
や歌謡ショーをお楽しみください。
なお、会場周辺には駐車場がありませんの
で、のと鉄道をご利用ください。
観光交流推進室 ☎ 0768-52-3790

・能登町は「小木とも旗祭り」を紹介しました。

水上さんが「おやすみ、ロジャー」を読み聞かせ 親子で楽しむリラックスタイム

こどもみらいセンター
で2月27日、10分間で子
どもを寝かしつける絵本と
して話題の「おやすみ、ロ
ジャー」の読み聞かせがあ
り、親子連れなど約30人が
毛布や枕を会場に持ち込み、
耳を傾けました。



読み手は、映画監督で劇団ミロを
主宰する水上猛之さんです。参加者
にリラックスするように優しく呼び
かけた水上さん。絵本を静かな声で読み始めるとまもなく、寝息
が聞こえてきました。参加者はゆっくりと幸せなひとときを楽し
みました。

児童館だより

こどもみらいセンター ☎62-1503 (域内☎65-1503)

◆開館時間9:15~17:30 ◆休館日 月・第3日曜日

★：未就園児の親子対象

- 1日⑤ 13:30 みらいセンター春祭り
(対象：未就園児から大人まで)
- 10日⑤ 10:00 こどもクッキング「三色だんご」
(対象：小学生と大人、親子大歓迎、定員10人、参加費100円)
- 14日⑥ 10:30 ★ママCafé (定員10人、参加費100円)
- 21日⑥ 10:30 ★身体計測・育児相談
- 27日⑥ 10:30 ★手袋シアター

4/29(祝) 春のバス遠足

珠洲大谷こいのぼり・塩の資料館に行こう
こどもみらいセンター・まつなみキッズセンター合同でバス遠足を
開催します。申込はご利用の児童館へ。
定員：各館10人の計20人、参加費150円

まつなみキッズセンター ☎72-0269

◆開館時間10:00~18:00 ◆休館日 日・月曜日

- 6日④ 15:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 8日⑤ 15:30 ペン上手(硬筆学習)
- 13日⑥ 15:00 さくらミニお茶会
- 16日④ 14:00 読み聞かせボランティアひまわり
- 20日⑥ 15:00 あっぶるたいむ「なかよしレクリエーション♪」
- 22日⑤ 15:30 ペン上手(硬筆学習)

図書館へ おいでよ

図書館がより便利に

- ①柳田教養文化館の開館時間が長く
毎週月曜日の開館時間が4月から長くなり、午
前10時30分〜午後6時30分となります。
 - ②本の返却が、2館どちらでも可能に
中央図書館、柳田教養文化館どちらでも借りた本
でも、お好きな館で返却できるよつになりました。
ただし、町外の図書館から取り寄せた書籍は対象
外です。DVD以外は返却ポスト・返却ボックス
でも返すことができます。
 - ③中央図書館はゴールデンウィークも開館
5月3日から5日の3日間は臨時開館します。
開館時間は午前9時から午後5時まで。
- 今月の展示コーナー
ゴールデンウィーク何する?
今年の連休はアウトドア? 猿鬼歩こう走ろう
健康大会の練習? 田植え??? ゴールデンウ
ィークの準備を始めましょう。

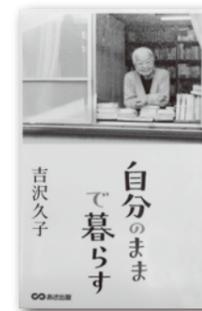
中央図書館の新刊



ガンルー ジュ 月村了衛

韓国最強の特殊部隊が日本に潜入。
迎え撃つのは、元公安のシングルマザー
と女性教師!?! 一気読み必至のエン
ターテインメント!

自分のままで暮らす
吉沢久子



「自分らしく、自分なりに、他人の
価値観に惑わされず楽しく暮らす」
とはどういうことなのか? 老いを
受け止め、たくましくしなやかに毎
日を過ごすための心得を説く。

- ・フランダースの帽子 長野まゆみ
- ・また、同じ夢を見ていた 住野よる
- ・シェア 加藤秀行
- ・ハーメルンの誘拐魔 中山七里
- ・自分を見つめるもうひとりの自分 柳田邦男
- ・フランス人は10着しか服を持たない2
ジェニファー・L・スコット
- ・呼出秀男の相撲ばなし 山木秀男
- ・ときめく猫図鑑 今泉忠明

中央図書館の行事

- ・加夢加夢おはなし会 4月9日④ 10:00
- ・あゆみ読書会 4月20日⑥ 13:30
- ・雑誌リサイクル市 4月1日⑤ 9:00
保管期限が切れた雑誌を先着順でお譲りします。

こどもの日は「子ども図書館員」体験 参加してくれる小学生を募集中

子ども図書館員体験 5月5日⑥ 10:00 ~ 11:30
こどもの日に、中央図書館で「子ども図書館員体験」
を実施します。2人の小学生を図書館員に任命し、図書
館の仕事を特別に体験してもらいます。応募多数の場合
は抽選で決定します。4月30日④までに、中央図書館
窓口に応募してください。

利用案内

中央図書館 (☎ 62-8520「コンセルのと」内)
開館時間 9:00 ~ 18:00 (土・日曜日は17:00まで)
休館日 月曜、祝日
館内整理休館 4月27日⑥
柳田教養文化館 (☎ 76-1585)
開館時間 10:30 ~ 18:30 (月曜日は17:00まで)
休館日 日、祝日
貸出冊数と期間
◇本：5冊まで、2週間 ◇雑誌：2冊まで、2週間
◇ビデオ類：2点まで、2週間

毎月 19 日は 能登町家族団らん食育の日

ふるさと自慢レシピ集



ごごみの胡麻和え

ごごみは、山菜の中でも比較的アクが少ないので、山菜が苦手な人にもおすすめです。つぶれやすいので水気をしぼらず、和える前に一度布巾などで軽く水気を吸い取るときれいに仕上がります。

作り方

①ごごみは根元のかたい部分を切り落とし、熱湯に塩少々(分量外)を加え、かために茹でる。冷水にとって冷まし、水気をきる。

② ①を食べやすい長さに切り、Aの調味料を混ぜ合わせ、和える。

材料 (4人分)	
ごごみ	100g 程度
A	砂糖 小さじ2
	酒 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	白すりごま 大さじ2〜3

予防接種の案内が届かない場合はご連絡を



平成 28 年度予防接種の対象者に、接種の案内をお送りします。次の予防接種の対象で案内が届かない場合は、ご連絡ください。

☎健康福祉課予防接種係 ☎ 72-2504

麻しん風しん (2期)

対象者…H22年4月2日～H23年4月1日生まれ (保育所・園年長児)

ジフテリア・破傷風 (2種混合)

対象者…H16年4月2日～H17年4月1日生まれ (小学6年生)

国保高額療養費の申請、お忘れではありませんか？

☎健康福祉課国保係 ☎ 72-2503

「高額療養費」とは、月ごとの医療費の自己負担額が世帯の限度額を超えたときに支給されるもので、限度額は右ページの表①、②のとおりです。

入院するときには、事前または月末までに「限度額適用認定証」の交付を申請し、医療機関に提示しましょう。窓口での負担が表①の限度額までとなり、医療機関での支払いが少額で済みます。

こんな時は

事後に申請が必要

- ・「限度額適用認定証」を提示しないで入院したとき
- ・同じ月に、2カ所以上の医療機関で入院したとき
- ・入院のほか、1つの医療機関で21,000円を超える支払いをしたとき (外来+調剤)
- ・70歳以上の人は、全ての診療を合算して、表②の限度額を超えたとき

ご注意ください！

- ・高額療養費は月ごと(1日から月末まで)の受診について計算します。
- ・食事代、病衣代、差額室料など保険外の負担は対象外です。
- ・申請には領収書の添付が必要です。大切に保管しましょう。申請後には原本を返却します。高額療養費は診療月の翌月1日から起算し、2年で時効になります。
- ・国保税を滞納していると限度額認定申請ができなかったり、高額療養費を未納分に充当したりします。期限内納付に努めましょう。

乳児健診

日時 4月12日(☎) 受付 12:30～12:45
 対象 平成27年11月18日～平成28年1月8日生
 場所 役場能都庁舎 1階集会室
 持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、バスタオル1枚

1歳6カ月児健診

日時 5月10日(☎) 受付 12:30～12:45
 対象 平成26年9月1日～11月5日生
 場所 役場能都庁舎 4階大集会場
 持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票

3歳児健診

日時 4月19日(☎) 受付 12:30～12:45
 対象 平成25年1月1日～2月28日生
 場所 役場能都庁舎 4階大集会場
 持ち物 母子健康手帳、健診おたずね票、採尿容器

離乳食教室～スタート編～

日時 5月12日(☎)
 受付 9:50～10:10

これから離乳食をはじめの頃から、おおよそ7カ月までのお子さんと保護者が対象です。

参加無料、身体計測もできます。申込が必要ですので、健康福祉課にご連絡ください。



場所 こどもみらいセンター

担当 保健師・栄養士

持ち物 母子健康手帳、大人用エプロン、子ども用エプロンとスプーン、おむつなど

連絡先 健康福祉課 ☎ 72-2504

能登北部
 医師会4月の

休日当番医

【受付時間 9:00～12:00】都合により当番医が変更になる場合がありますので、あらかじめ電話してから受診してください。

3日(☎)	10日(☎)	17日(☎)	24日(☎)	29日(☎)
伊藤医院 ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町	輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	桶本眼科 ☎ (0768)22-4056 輪島市釜屋谷町	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	定規医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町
小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	小木クリニック ☎ 74-1711 能登町小木	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津

表①：70歳未満の人の自己負担限度額

所得 ^{※1} 区分(基準所得額)	限度額(月額)	
	3回目まで	4回目以降 ^{※2}
住民税課税世帯	上位所得者 所得901万円超 7	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 140,100円
	所得600万円超901万円以下 6	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 93,000円
一般	所得210万円超600万円以下 5	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 44,400円
	所得210万円以下 4	57,600円 44,400円
住民税非課税世帯	3	35,400円 24,600円

※1 所得とは、「基礎控除後の総所得金額等」のことです。所得の申告がない場合は、所得区分7とみなされます。
 ※2 過去12カ月間で、同一世帯での支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額

表②：70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額

所得区分	外来(個人単位) A	外来と入院(世帯単位) B
	現役並み所得者	44,400円
一般世帯	12,000円	44,400円
低所得II	8,000円	24,600円
低所得I		15,000円

・「外来(個人単位)A」の限度額を適用後に「外来と入院(世帯単位)B」の限度額を適用します。
 ・75歳到達月は、国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1となります。

■ 4月からの外来診察日変更

小児科・小児外科

	月	火	水	木	金
午前	×	○ 10:00~12:00	×	○	○
午後	×	○ 13:00~15:30	×	×	○

※○は小児科、Ⓜ・Ⓝは小児外科の診察です。

婦人科

	月	火	水	木	金
午前	×	×	×	×	隔週実施 10:00~12:30 (事前に診察日をお問い合わせください)

眼科

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後	×	×	×	○ 13:30~15:00 ※第4Ⓜは休診	○

心臓血管外科

	月	火	水	木	金
午前	×	○ 9:00~12:00	×	×	×
午後	×	×	×	○ 13:30~16:00 ※第1Ⓜのみ	○ 14:00~15:30 ※第2・4Ⓝのみ

■ 4月から診療報酬が改定

4月から診療報酬が改定されています。これまでと同じ診療内容でも、支払い金額が多少異なることがあります。ご注意ください。

■ 糖尿病・内分泌外来診療日のご案内

糖尿病のコントロール、治療が必要と診断された人や高脂血症の人などを対象に、専門医が精密検査や治療を行います。内科外来までお越しください。

診察：太田医師 4月の診療日：4日、11日Ⓜ

■ 循環器科外来休診のお知らせ

4月15日Ⓝの循環器科外来は休診します。ご了承ください。

■ 4月からの医師変更

診療科	平成27年度	平成28年度(4月1日~)
内科	西 孝幸	→ 竹田義克(常勤)
小児科	小栗真人	→ 【非常勤医師】
脳神経外科	大石正博	→ 筒井泰史(非常勤)
耳鼻咽喉科	Ⓜ中西庸介	→ (変更なし)
	Ⓜ笠原善弥	→ 阿河光治(非常勤)
	Ⓝ近藤 悟	→ 笠原善弥

宇出津総合病院勤務で返済免除。医師・看護師対象の修学資金貸与制度
地域医療振興を志す学生を支援します

制度新設 医師修学資金制度
月額 25万円貸与

将来、医師として公立宇出津総合病院に勤務する学生のために、修学に必要な資金を貸し付ける制度です。

応募資格 学校教育法に規定する大学で医学を履修する課程に在学し、卒業後、当院医師として業務に従事しようとする意思がある人。詳しくはお問い合わせください。

申請方法 申請書と在学証明書などを当院に直接持参するか、郵送してください。

申請受付期間 4月1日から5月16日まで

制度についてのお問い合わせ、申請書類を事前に準備したい場合などは、当院にご連絡ください。申請書は公立宇出津総合病院ホームページでも入手いただけます。

内容拡充 看護師等修学資金制度
月額 10万円貸与

看護学校を卒業後、公立宇出津総合病院で勤務する学生のために、修学資金の貸与を行います。

応募資格 全国の看護師等の養成施設に在学し、卒業後、公立宇出津総合病院で看護師の業務に従事しようとする人
申請方法 申請書と在学する養成施設長の推薦書などを、看護学校等を通じて提出してください。

県地域医療支援看護師等修学資金との併給貸与が可能です。この場合、町からは5万円の計15万円です。県修学資金については県医療対策課☎076-225-1431へ。

高血圧予防シリーズ①

家庭での血圧測定のすすめ

平成27年度に策定した「能登町データヘルス計画」によると、町国民健康保険の健康課題として、メタボリックシンドロームの該当者、予備群該当者が多いことが挙げられ、特に、高血圧に該

当することが多い現状があります。健康な生活を送るため、高血圧予防についてシリーズで掲載します。初回のテーマは「家庭での血圧測定のすすめ」です。

血圧とは？

「血圧」は、心臓から送り出される血液が全身へ流れる際に、動脈の内側にかかる圧力のことです。心臓が収縮して、最も強く血液を送り出そうとするときの圧力が「収縮期血圧(最高血圧)」。心臓がゆるんで、送り出した血液が心臓に戻ってくるときの圧力が「拡張期血圧(最低血圧)」です。

一時的に血圧が高くなっても、すぐに恐ろしい合併症がおこることはまずありません。ただし、血圧の高い状態が何か月、何年と続くと、脳卒中や心臓病、腎臓病などの恐ろしい合併症を発症します。

家庭でも血圧測定を！

医療機関の診察室で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」では、高血圧の基準は異なります。(表のとおり)

高血圧の基準	
家庭血圧	135/85mmHg以上 上 135以上 下 85以上
診察室血圧	140/90mmHg以上 上 140以上 下 90以上

高血圧の診断にはどちらの値も重要で、最近は家庭血圧のほうが優先されるようになってきました。家庭血圧を測ると、医療機関では緊張して一時的に血圧が上昇してしまう「白衣高血圧」や、逆に、診察時には正常値なのに家庭では高い「仮面高血圧(隠れ高血圧)」の発見に役立つからです。

一家に一台、職場に一台、血圧計を備えて、こまめに血圧を測りましょう。

家庭用血圧計と塩分計の貸出を行っています。希望する人は健康福祉課(☎72-2504)までご連絡下さい。

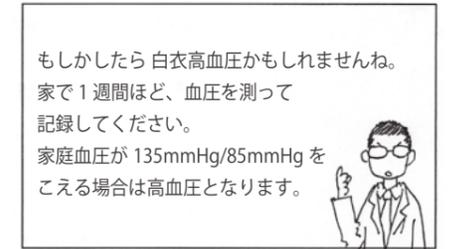
家庭血圧の測り方

家庭での測定では、上腕で測るタイプの機種を使って、1機会につき2度計測し、平均値を求めます。

測定値は必ず記録し、朝と夜の週平均を計算し、管理の目安にします。習慣として長期間続けましょう。

測定の条件

- 朝
 - 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 降圧薬服用前
 - 朝食前
 - 座って1~2分安静後に測定
- 夜(就寝前)
 - 座って1~2分安静後に測定



特定健診・がん検診は6月スタート

集団健診：6月10日~7月14日
医療機関：6月1日~11月末

詳細は、6月の広報と一緒に配布されるチラシをご覧ください。特定健康診査を受診するには、受診券と健康保険証が必要です。受診券は5月頃から順次、ご加入の医療保険者から届きますので、なくさないようお持ちください。