

ふるさと自慢レシピ

わらびの白和え

春を感じられるわらびをつかった白和えです。
わらびを収穫したら新鮮なうちに根元のかたい部分を切り落とし、アク抜きをしましょう。

● 材料（4人分）			
わらび（下処理済）		200g	
●	A	しょうゆ	小さじ 1
		みりん	小さじ 1
●		こんにゃく	80g
		人参	60g
●	和え衣	木綿豆腐	150g
		白ごま	大さじ 2
●	B	砂糖	小さじ 2
		しょうゆ	小さじ 1

作り方

①わらびは 2㍓の長さに
切って A の調味料に漬け
ておく。

②こんにゃく、人参は短
冊切りにし、ゆでる。

③和え衣を作る。木綿豆
腐は茹でてざるに上げ、上から重しをして水気をきっておく。
この時ペーパータオルで包む。

④すり鉢で白ごまをすり、豆腐を加えてさらによくする。

⑤ ④に B の調味料を加えて味をととのえる。

⑥わらびとこんにゃく、人参を⑤で和える。



ふるさと自慢レシピ集より

◆乳児健診

日時 4月9日㊦ 受付 13:00 ～ 13:15

対象 平成 26 年 11 月 14 日～ 12 月 31 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

◆離乳食教室に参加しましょう スタート編

これから離乳食をはじめる頃からおおよそ 6 カ月まで
のお子さんと保護者を対象とした教室です。

日時 5月12日㊦ 受付 9:50 ～ 10:10

参加費無料。身体計測もできます。申込が必要ですのでご連絡ください。

場所 こどもみらいセンター

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

担当 保健師・栄養士

〈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

5 日㊦	12 日㊦	19 日㊦	26 日㊦	29 日㊦
山岸医院 ☎ 0768-42-1565 輪島市門前町	橋本眼科 ☎ 0768-22-4056 輪島市釜屋谷町	永井医院 ☎ 0768-22-0032 輪島市鳳至町	宮下医院 ☎ 0768-26-1311 輪島市三井町	嘉門内科クリニック ☎ 0768-22-6776 輪島市杉平町
升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	なかたに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	小木クリニック ☎ 74-1711 能登町小木	大貫眼科医院 ☎ 82-0017 珠洲市上戸町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津

【受付 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。

町の幼児期教育・保育が変わります

子ども・子育て支援 新制度がスタート

子ども・子育て支援新制度開始に伴い、お子さんの年齢や保
護者の就労状況などから保育の必要性を判断し、3 区分に認
定され、4 月から町内の施設は次の認定に区分されます。

☎健康福祉課児童福祉係 ☎ 72-2512

認定 区分	対象者	施設
1 号 認定	満 3 歳以上で、保育が必要で はないが教育を希望する場合	認定 こども園
2 号 認定	満 3 歳以上で、保育が必要な ことから保育を希望する場合	認定こども 園、保育所
3 号 認定	満 3 歳未満で、保育が必要な ことから保育を希望する場合	認定こども 園、保育所

区分	3 月までの施設名	平成 27 年 4 月からの施設名		住所	電話
公立	しらさぎ保育所	1 号、2 号、3 号認定に 対応 保育所型認定 こども園	認定こども園 しらさぎ保育所	宇出津二 22	62-0304
	ひばり保育所		認定こども園 ひばり保育所	崎山 1-73	62-1502
	鵜川保育所		認定こども園 鵜川保育所	鵜川 20-24	67-1623
	高倉保育所		認定こども園 高倉保育所	姫 12-36	62-0670
	柳田保育所		認定こども園 柳田保育所	柳田口 245-1	76-0154
	上町保育所		認定こども園 上町保育所	天坂い 65	76-0136
私立	松波保育園	2 号、3 号認定対応 保育所	松波保育園	松波 8-2-1	72-1157
	小木保育園		小木保育園	小木 4-59	74-1107

4 月からの 利用料

単位：円／月

1 号認定 教育標準時間

階層	定義	保育料
1	生活保護世帯	0
2	市町村民税非課税世帯	3,000
3	市町村民税 所得割課税額	77,100 円以下
4		211,200 円以下
5		211,201 円以上



2、3 号認定 保育

階層	定義		2 号認定 3 歳以上児		3 号認定 3 歳未満児	
			保育 標準時間	保育 短時間	保育 標準時間	保育 短時間
1	生活保護世帯		0	0	0	0
2	市町村民税非課税世帯		5,000	4,900	6,000	5,800
3	市町村民税 所得割課税額	48,600 円未満	12,000	11,700	14,000	13,700
4		97,000 円未満	20,000	19,600	22,000	21,600
5		169,000 円未満	25,000	24,500	27,000	26,500
6		301,000 円未満	27,000	26,500	34,000	33,400
7		397,000 円未満	28,000	27,500	38,000	37,300
8		397,000 円以上	29,000	28,500	39,000	38,300

区分	保育時間	就労の場合の 基準
保育 標準 時間	1 日 11 時間 の枠の中で 必要とする 保育を利用	月 120 時間 以上
保育 短時間	1 日 8 時間 の枠の中で 必要とする 保育を利用	月 48 時間 以上 120 時間未満

昭和 23 年から 63 年までの間で、満 7 歳になるまでに集団予防接種やツベルクリン反応検査を
受けた方は注射器の連続使用が原因で多数の方が B 型肝炎ウイルスに感染した可能性があります。

B 型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、肝炎ウイルス検査でわかります。職場の健康診断
や市町村の健康診査、都道府県等の保健所で検査を受けることができます。

集団予防接種等により、B 型肝炎ウイルスに感染された方（これらの方々の相続人を含む）に、
病態に応じて給付金を支給する仕組みがあります。

☎厚生労働省電話相談窓口 ☎ 03-3595-2252 （年末年始を除く平日 9:00 ～ 17:00）
政府公報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/3.html>

B
型
肝
炎
検
査
を
お
勧
め
し
ま
す

こ	せ	き
の	ま	ど
2/15	～	3/14

高砂や

■
■
■
■
いつまでもお幸せに

氏名		本籍	住所
坂上大将	秋吉	秋吉	
山本千晶	山口県	秋吉	
高田貴裕	山田	山田	
山口あかね	輪島市		
島 一生	宇出津新		
片桐麻恵	新潟県	東京都	
赤阪耕司	鶴川		
谷路朱里	中能登町	鶴川	

ご冥福をお祈りします

ご冥福をお祈りします

芝 立幸	吉疊なつ子	竹内とよ子	松波伊三雄	山岸正行	氏名
81歳	93歳	94歳	91歳	89歳	年齢
小 浦	宇出津新	柳 田	宇出津	鮭 尾	住所

秋脇 實	長尾くに子	桔梗まげの	大屋菊郎	北村みつ	今 宗男	佐野美智子	山中ヨイ	谷口與一	芦田喜作	細川政敏	中齊しづゑ	南 一美	坂森良伸	原田 朝	岩住福二	中町さなへ	畠中昭子	鳴瀬久作	濱谷秀二	河村美代	田中秀盛	團子石良夫	田端春雄	小坂 充	高尾富美子	高田和子	白坂秀司	山崎イサ	井田力美
86歳	68歳	95歳	99歳	87歳	91歳	73歳	90歳	85歳	94歳	64歳	95歳	89歳	46歳	98歳	78歳	89歳	86歳	91歳	65歳	85歳	77歳	68歳	90歳	80歳	81歳	49歳	58歳	92歳	88歳
真 脇	宇出津新	小 木	宇出津	武 連	石 井	柳 田	宮 犬	国 光	中 斉	鮭 尾	大 箱	小 木	白 丸	五 十 里	神和住	宇出津	柳 田	五 十 里	内浦長尾	鵜 川	久 田	松 波	真 脇	宇出津	十 郎 原	鶴 町	松 波	本 木	波 並

大乘寺寒修行講中	3万円
妙栄寺寒修行講中	1万円

畠中敏直さん（宮 犬）	5 万円
芝 昭男さん（小 浦）	10 万円
今 正広さん（石 井）	20 万円
北村国夫さん（武 連）	5 万円
山中正己さん（宮 犬）	10 万円
南 優幸さん（小 木）	10 万円
芦田秀秋さん（中 齊）	10 万円
岩住 均さん（神和住）	10 万円
畠中信夫さん（柳 田）	10 万円
以上、能登町社会福祉協議会へ	
秋脇邦夫さん（真 脇）	10 万円
中澤哲也さん（宇出津山分	30 万円
以上、能登町へ	

以上、能登町へ

ふるさと能登町応援寄附者

坂本清治さん（茨城県）
田中恒夫さん（福井県）

●人口・世帯数 3月1日現在

人口(人)	19,120	- 49
男	8,997	- 34
女	10,123	- 15
世帯数(戸)	7,893	- 5

6月12日から町内各会場・医療機関でスタート

からだの状態は生活習慣や加齢で常に変化します。
健診を継続して受けることが大切です。
「あの時受けていれば…」という事態になる前に
特定健診を受けましょう。

集団検診

6月12日から7月14日の期間に各公民館や集会所
で特定健診・がん検診(胃・大腸・肺・前立腺)を実施
医療機関
6月12日から11月末まで特定健診を実施
がん検診(肺・胃内視鏡)は町内医療機関のみ実施

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。**5月頃から順次、ご加入の医療保険者から受診券がお手元に届きますので、なくさないように**お持ちください。詳しくは、6月広報配布時の健診案内チラシをご覧ください。

問健康福祉課 ☎ 72-2504

いまのあなたの生活習慣をチェック

一つでもあてはまる人は生活習慣病
予備群の可能性があります。

- ☐ この1年で体重の増減が±3 kgあった
- ☐ 他の人と比べて食べる速度が早い
- ☐ 週に3回以上朝食を抜くことがある
- ☐ 週に3回以上寝る前の2時間以内に夕食をとっている
- ☐ 歩く時間が1日1時間以内だ
- ☐ 同年代の人に比べて歩く速度が遅い
- ☐ 毎日たばこを吸っている
- ☐ お酒を毎日飲んでいる
- ☐ 睡眠だけでは休養が十分にとれていない



奥能登への観光
呼びかける

六義園会場に3千人

のとケリシマツツジ
POWER OF NOTO-KIRISHIMATSU
花の力

北陸新幹線金沢開業
を記念して3月10日か

場者でにぎわいました。

会場には、樹齢推定350年の「紫霧島」と呼ばれるピンク色の花を付ける盆栽など6点と鉢植えの10点が展示され、盆栽の横には能登石が置いてあります。来場した人たちは花と自然石のコントラストも楽しんでいました。



赤い花を咲かせたみごとな盆栽に
見入る来場者

東京・千代田区のパレスサイドビルでも20日まで花びらを樹脂で固めたアークセサリーや写真が展示されました。9日には同ビル1階「毎日メディアカ

4月18日に
第2回全国サミット



(左から) のとギリシマツツジのスカーフ
を着け、能登半島の魅力を語る中さん、水
木副理事長、政田事務局長

フェでトークイベントが開かれ、「能登の旅と旅情を誘うのとキリシマツツジ」をテーマに、写真家の中乃波木さんとNPO法人のとキリシマツツジの郷の水木由一副理事長、政田成利事務局長が能登の魅力を語りました。

ボランティアガイドで
おもてなしを！

能登町観光ボランティアガイド協会では、今後予想される交流人口拡大に対応するため、新しい会員を募っています。「いいとこいっぱい」

の在所自慢に磨きをかけてみませんか。まずはお問い合わせください。
☎ ボランティアガイド協会事務局
 (ふるさと振興課内) **☎ 62-8532**

くらしの掲示板

『海の事故防止 五・七・五』募集

七尾海上保安部では、多発している高齢者の海難事故を未然に防止するため、川柳を募集します。祖父母、両親、知人、高齢者の作業で見た、聞いた、感じたことを表現しませんか。

〈募集期間〉4月10日㊟～6月9日㊟
〈応募資格〉年齢制限なし・国籍その他資格は問いません

〈表現する内容〉事故の防止策や心がけていること・海浜、海上で作業する祖父母、両親、知人に対する安全への思いやり

〈応募方法〉氏名（ペンネーム、柳号の併記可）、住所、年齢、性別、職業または学年、電話番号を必ず記入してください。

■郵送の場合 〒926-0015 七尾市矢田新町二部173 七尾港湾合同庁舎 七尾海上保安部「海の事故防止 五・七・五」あて

■メールの場合 jcg9nanaokanri1-8u6w@mlit.go.jp（件名に「応募」と入力してください）

■FAXの場合 0767-53-5741

■備え付け用紙の場合 七尾海上保安部、能登海上保安署の窓口にあります。

☎七尾海上保安部 管理課
☎0767-52-9118

協会けんぽにご加入の皆さまへ

協会けんぽ石川支部の平成27年度健康保険料率・介護保険料率は、ともに引下げとなりました。なお、

料率の変更は5月納付分（4月分保険料）からとなります。

〈協会けんぽ石川支部保険料率〉		
	平成27年4月まで	平成27年度
健康保険料率	10.03%	⇒ 9.99%
介護保険料率	1.72%	⇒ 1.58%

※ご加入の都道府県支部により健康保険料率が異なります。

※介護保険料率は40歳から64歳の方が対象となります。

☎全国健康保険協会石川支部

☎076-264-7201

中小企業制度融資説明会開催

石川県制度融資など中小企業者向けの制度融資説明会を開催します。

〈対象者〉中小企業者、組合の役職員など

〈日時・場所〉①4月16日㊟13:30～

七尾商工会議所 2階大ホール

②4月17日㊟13:30～

生涯学習センター 4階講義室A

（能登空港ターミナルビル内）

☎石川県中小企業団体中央会

☎076-267-7711

平成27年度石川県交通事故相談

〈相談窓口〉石川県庁相談コーナー（行政庁舎1階）☎076-225-1690

※賠償問題、示談交渉など交通事故から生じる諸問題について、専門の相談員が無料で相談に応じます。

※予約制で弁護士のアドバイスを受けることもできます。

※交通事故紛争処理センターや法テラスなどへの紹介も行います。

〈相談日程〉

窓口	開催日	開設時間
①県庁相談コーナー	毎日	9:00～17:00
②弁護士相談	毎月第3火曜日	13:00～15:00
③奥能登行政センター（能登空港ターミナルビル内）	毎週火曜日	13:00～15:00

①土日祝日、年末年始を除く。

②事前に電話でご確認の上、予約してください。

③年末年始を除く。火曜日が祝日の場合は翌開庁日。事前に県庁相談コーナーに開催の有無を確認してください。

職業訓練 介護職員初任者研修

〈訓練期間〉5月7日～8月6日

〈時間〉9:30～16:30（6時間）

〈場所〉特別養護老人ホーム石川県鳳寿荘

〈定員〉20名

〈自己負担日〉テキスト代6,100円程

〈申込締切〉4月23日㊟

〈申込先〉最寄りのハローワーク

☎石川県立能登産業技術専門学校

☎72-0184

シルバー人材センター技能講習会

高齢求職者の雇用、就業機会の拡大を図るために実施します。

〈対象者〉55歳以上で就職・就業を希望する方

■営農アシスタント講習（野菜栽培）

〈期間〉5月7日㊟～7月14日㊟のうち6日間

〈場所〉柳田山村開発センター

〈定員〉20名

■造園・刈払機講習

〈期間〉5月25日㊟～5月29日㊟

〈場所〉内浦福祉センター

〈定員〉10名

〈申込先〉町シルバー人材センター

☎76-2680 FAX 76-1115

夏休み海外研修 参加者募集

〈日程〉7月23日㊟～8月16日㊟

〈参加費〉25～69万円

〈対象〉小3～高3の方

〈派遣先〉米国・英国・豪州・カナダ・サイパンなど

〈内容〉ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験など

〈締切〉5月26日㊟と6月8日㊟

※事業やコースにより異なります。

☎公益財団法人国際青少年研修協会

☎03-6417-9721

4月の行政相談日

行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなど、総務省から委嘱を受けた行政相談委員が無料で相談に応じます。お気軽にご利用ください。

〈相談時間〉10:00～12:00

会場	日程	相談委員
笹ゆり荘	4月14日㊟	廣橋義男 ☎76-0088
鵜川公民館	4月17日㊟	吉岡梅子 ☎67-2221

☎総務課☎62-8510

4月の心配ごと相談日

■能都庁舎 9日㊟10:00～12:00

■鵜川公民館 17日㊟10:00～12:00

■笹ゆり荘

14日㊟10:00～12:00

28日㊟10:00～12:00

■内浦福祉センター

10日㊟13:30～15:30

■小木活性化センター

20日㊟13:30～15:30

☎社会福祉協議会☎72-2322

福祉・介護のしごと出張相談

福祉のしごとについて詳しく知りたい方、興味がある方の相談コーナーを設置します。あなたの疑問・質問に個別相談でお応えします。

■ハローワーク能登

4月16日㊟13:30～15:00

☎石川県福祉人材センター

☎076-234-1151

4月の法律相談日

2、9、16、23日 毎週木曜日

〈時間〉13:45～16:15

〈場所〉穴水町保健センター 1階
※相談前日午後5時までの電話予約制。先着5名（組）まで。

〈相談料〉30分以内：5,400円

※負担が困難な方で、法律援助資力基準に該当すれば、1回のみ無料。クレサラ相談は初回無料。

☎金沢弁護士会☎076-221-0242

能登町何でも相談「カナリア」

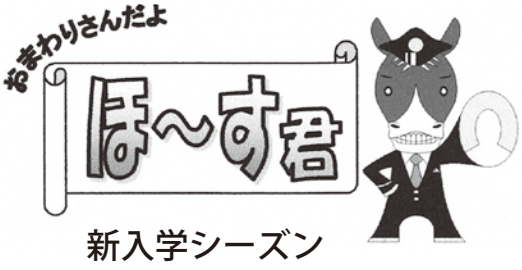
家庭教育に関する悩み、家族からの暴力など、一人で悩みを抱え込まず相談してみませんか？

必要に応じて専門家を紹介するなど道案内をさせていただきます。

相談電話番号☎76-2874

毎週㊟・㊟10:00～14:00

※祝日、年末年始休み。



ご家庭で防犯の合言葉「いかのおすし」の再確認をしましょう。



「子ども110番の家」の家には下のような標示板が取り付けられています。みなさんの町にある「子ども110番の家」をお子さんと一緒に確認するなどして、緊急の時に避難できるよう教えてあげて下さい。



子ども110番の家とは

- ▼子どもが被害に遭ったり、遭いそうになったときの保護
- ▼警察への通報・連絡
- ▼負傷・病気等の応急手当

タイヤ盗にご注意ください！

交換したタイヤの保管は大丈夫ですか？

- カギのかかる室内に保管しましょう
- 屋外で保管する場合はカバーをかけるなど、工夫をしましょう
- 古いタイヤでも盗難の被害に遭うことがあります



☎珠洲警察署☎82-0110

能登庁舎☎62-1334

有料広告

お手伝いします 素敵な暮らし

ホームセンタームサシ FC能登店

営業時間 **AM9:00～PM7:00**

☎ 62-3634 (宇出津新港2丁目24番地1)

いつでもご満足頂ける品揃えで、お客様のご来店をお待ちしています。

私たちの目指す店創り

- 一、豊富な品揃え
- 一、最新の品揃え
- 一、地域に合わせた品揃え
- 一、いつでも安心価格
- 一、明るく元気で笑顔の接客

有料広告

能登の皆様と合同で自店舗をネット宣伝！

掲載店様大募集!

これからできること！まだまだ見つかる！お店の「かがやき」インターネットへ配信

ネット通販／ホームページ制作も承ります

能登の海産物	能登の農作物
能登の特産物	ネット通販

ホームページの企画・制作・リニューアルを「リベルテ」が全力で応援致します

お問い合わせは吉田（一）まで

ご相談はいつでもお伺いいたします

能登事務局

Liberte

株式会社リベルテ

輪島市河井町1-26-1

TEL 0768-23-4566