

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 若竹煮

里海のわかめと里山のたけのこ、どちらも春先にとれる新物の組み合わせがおいしい一品です。

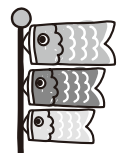
● 材料 (4 人分)		
ゆでたけのこ	600g	
● 乾燥カットわかめ	5g	
だし汁	3・1/2 カップ	
●		
● A	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	うす口しょうゆ	大さじ 2
●		
● 木の芽	適宜	
●		

作り方

- ①たけのこは穂先側をくし型に、残りは 1 釐厚さの輪切りにする。
- ②鍋に、①のたけのこだし汁を入れて煮立てる。
- ③さらに 2 ～ 3 分煮たのち A の調味料を加えて落としぶたをする。中火で 15 分間煮る。
- ④わかめを加えてさっと煮る。
- ⑤器に盛り、木の芽をあしらう。

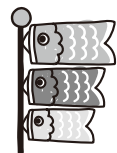


ふるさと自慢レシピ集より



5月長期連休 小児科救急当番医

開業や勤務されている小児科の先生方の働きかけで、5月の長い休み中に安心して過ごせるよう、小児科救急当番医を実施することになりました。救急診療時間は午前 9 時から 12 時まで。受診には事前連絡が必要です。



能登北部医師会

5月の休日当番医

3 日 ㊦	4 日 ㊦	5 日 ㊦	6 日 ㊦
まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島	永井医院 ☎ (0768)22-0032 輪島市鳳至町	まるおかクリニック ☎ (0768)52-8228 穴水町川島	生垣医院 ☎ 76-0001 能登町柳田
みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	大和医院 ☎ (0768)43-1323 輪島市門前町

【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。



10 日 ㊦	17 日 ㊦	24 日 ㊦	31 日 ㊦
井端内科医院 ☎ 84-2535 珠洲市宝立町	尾張内科クリニック ☎ (0768)52-1515 穴水町此木	船木クリニック ☎ (0768)23-0866 輪島市釜屋谷町	定梶医院 ☎ (0768)45-1351 輪島市門前町
輪島診療所 ☎ (0768)23-8686 輪島市堀町	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	小西医院 ☎ 82-6800 珠洲市正院町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波

乳児健診

日時 5 月 28 日 ㊦ 受付 13:00 ～ 13:15
対象 平成 27 年 1 月 1 日～ 2 月 20 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 14 日 ㊦ 受付 13:00 ～ 13:15
対象 平成 25 年 8 月 31 日～ 11 月 12 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 6 月 18 日 ㊦ 受付 13:00 ～ 13:15
対象 平成 24 年 3 月 1 日～ 5 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、
採尿容器

3 歳児健診は、3 歳 2 ～ 4 カ月のお子さんが対象です。



「三次喫煙」をご存じですか 残留受動喫煙を防ぎましょう

受動喫煙は別名「二次喫煙」と言われ、自分の意思に関わらず他人が吸うたばこの煙を吸いこんでしまうことをいいます。煙には有害物質 200 種類、うち 70 種類の発がん物質が含まれます。有害物質はカーテンやソファのほか、喫煙者の体や衣服にしみつきます。それを吸い込むことを「三次喫煙」といいます。

たばこの煙は肺がんだけでなく、様々ながんの要因になるほか、ぜんそくなどの呼吸器疾患、そして動脈硬化や心筋梗塞との関係までもが最近の研究でわかってきています。

非喫煙者がタバコの煙を吸う機会が減るよう、まずは職場や家庭で話し合うことが大切です。少しでも環境を改善していきましょう。



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

離乳食教室・ステップ編

離乳食が 1 日 2 回食から 3 回食まで、およそ 8 カ月から 11 カ月までのお子さんと保護者を対象とした教室です。

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。

日時 6 月 2 日 ㊦
受付 10:00 ～ 10:20
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

がんは早期発見と重症化予防が大切 今年はぜひ、がん検診受診を

がんを早期に発見し、治療を行うことで高い確率で治すことができます。そうしたがんを“初期”の段階で見つけるのが「**がん検診**」です。この次といわずに今年はぜひ、がん検診を受けましょう。

がん検診の対象

40 歳以上（子宮頸がん検診は 20 歳以上）
能登町民ならどなたでも受けることができます。

胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん検診は特定健診とあわせて、6 月 12 日から始まります。子宮頸がん・乳がん検診は医療機関・集団検診ともに 10 月から始まります。

詳しくは広報 6 月号と同時配布される日程表をご覧ください。

『高齢者交流会』を開いてみませんか。ボランティア募集！

ご自分の地域の高齢者が元気で生き生きとすごされるために、公民館や集会所で月に 1 回程度、高齢者が集まる「場」づくりをしてみようと思われる方、開催

にあたり町が様々な支援をさせていただきます。お気軽にご連絡下さい。

☎ 健康福祉課 ☎ 72-2504

このような場合には 国民健康保険の手続きが必要です

この春就職や退職をされた皆さん、国民健康保険に関する届け出はお済みでしょうか。国保の届け出は、ご自身が役場窓口で行う必要があります。

国保の加入者が就職し、 社会保険に加入したとき

職場から保険証を交付されたら、その保険証と国保の保険証、および印鑑を持って窓口で届け出してください。
「資格取得日」に遡って国保の資格を喪失します。

会社の退職や任意継続が終了するなど、 社会保険が切れたとき

職場から「資格喪失証明書」または「離職票」が交付されます。その書類と印鑑を持って窓口で届け出してください。「資格喪失日」から国保に加入します。

注意

国保資格を失っている保険証で医療機関にかかった人に、後日、国保から支払った療養費を返還してもらうケースが増えています。資格喪失後は、国保の保険証を必ず役場に返還しましょう。保険の切り替え手続き中に病院にかかる場合は「保険証が変わる予定です」と病院の窓口にご相談しましょう。

国民健康保険税の納め忘れはありませんか？

前年度以前の未納があると、毎年10月の保険証の一斉更新の際に、通常の保険証が交付されなくなったり、高額療養費の手続きが制限されたりする場合があります。期限内の納付に努めましょう。

健康福祉課国保係 ☎ 72-2502

メタボリックシンドロームとは単に腹囲が大きいただけではなく、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい状態をいいます。

能登町国民健康保険の特定健診結果では、メタボ該当および予備群ともに、高血圧の割合が最も多く、内臓脂肪を減らすと同時に血圧の改善が重要です。血圧の改善には、家庭でも血圧をはかり、ふだんの状態を正確に知ることが大切です。高血圧状態が続くようであれば、医療機関を受診しましょう。

塩分やアルコールの過剰摂取、たばこ、運動不足などの生活習慣も血圧が上がる原因になります。量や内容、食べる時間帯など食べ方、飲み方には、注意が必要です。



6月12日から特定健診が始まります！
からだの状態を
確認しましょう

メタボリックシンドローム診断基準

- ①腹囲（おへそ周り） 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
 - ②脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上・HDL コレステロール 40mg/dl 未満・服薬中 いずれかに該当
 - ③血圧 収縮期 130mmHg 以上・拡張期 85mmHg 以上・服薬中 いずれかに該当
 - ④血糖 空腹時 110mg/dl 以上・HbA1c6.0 以上・服薬中 いずれかに該当
- メタボ該当 ①に加え、②～④の2項目以上に該当
- メタボ予備群 ①に加え、②～④の1項目該当

平成 25 年度 能登町国民健康保険と 県内の状況との比較

金額は1人あたり

県内平均

能登町

療養諸費

医療費から窓口負担額を除いた金額

366,774 円

371,464 円

県内 19 市町中 6 位の 高さ

保険税調定額

1 年間で納める保険料・保険税額

98,933 円

80,396 円

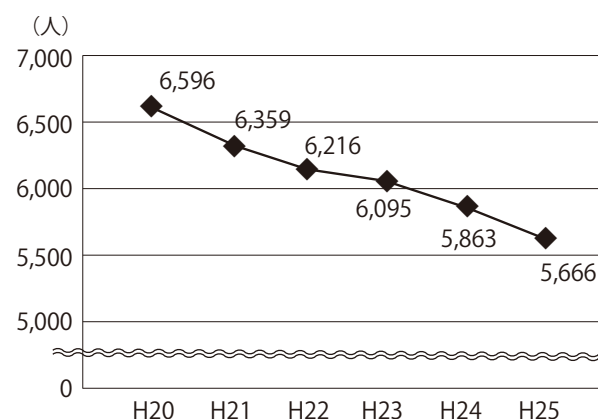
県内 19 市町中 3 位の 低さ

医療費は高い方から6番目の高水準なのに、保険税はずいぶん安いね。

平成27年度の税率改定で、1人あたり保険税は96,918円で県内11位くらいになる計算です。

75歳になった人は、後期高齢者医療保険制度に移行します。このことが加入者の減少の主な原因となっています。

減少する加入者数



4 月号では国民健康保険税の税率改定についてお知らせいたしました。今月は県内市町のなかで、能登町の国保がどのくらいの位置にあるのかを見てみましょう。

平成25年度（平成25年3月診療分）26年2月診療分）の県内の療養諸費

（医療費から、窓口負担額を除いた額）で見ると、能登町国保の保険税額と順位は表のようになります。平成26年度の実績はまだ出ていませんが、25年度を上回ることが見込まれます。加入者数が減少し続けていることを考えると大変深刻な状況です。



・・・・すこやかにすくすくと
出生児 両親の名前 住所

山下美李華 加津也・舞 崎山
山下桜華 加津也・舞 崎山
山下菜乃華 加津也・舞 崎山
上田康太 健公・裕美 五十里
龍池咲良 洋教・公子 鵜川
高野水桜 達弥・弥生 上
干場睦叶 努・梓 神和住

うぶうえ

こ	せ	き
の	ま	ど
3/15	～	4/14

敬称略。個人情報保護のため希望のあった人のみ掲載しています

持平 治 84歳 小 木
山下喜久男 82歳 時 長
中山明子 84歳 小 木
南山順子 73歳 布 浦
西戸サダ子 91歳 小 木
川上忠義 72歳 宇出津山分
小路ふを 94歳 市之瀬

おくやみ

・・・・冥福をお祈りします

紙谷芙美男

84歳

真脇

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

宇出津

84歳

小 木

84歳

くらしの掲示板

応募しよう！『海の事故防止 五・七・五』

多発している高齢者の海難事故を未然に防止するため、高齢者自らの経験や心がけていること、また、海浜、海上で作業する祖父母、両親等に対する安全への思いやりを「五・七・五」の川柳に託しませんか。

募集期間 6月9日㊥まで
七尾海上保安部 管理課
☎ 0767-52-9118



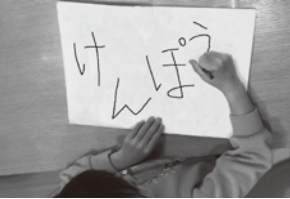
自死（自殺）遺族交流会

自死遺族の方々が集まり、大切な思い出を語り、悲しみや苦しみを互いに共感することによって、少しでもこころの安らぎを取り戻していただける場として開催します。

開催日 5月9日㊥
時間 14:00～16:00
場所 金沢市内（下記にお電話いただければ、お知らせします）
石川県こころの健康センター
☎ 076-238-5750

憲法について考えましょう

裁判所では、5月3日の憲法記念日を中心とした5月1日から7日までを憲法週間と定めています。
全国各地の裁判所では、例年この時期に、法廷等見学ツアーや各種説明会などの憲法週間行事を行っています。
各種行事については、裁判所ウェブ



サイトをご覧くださいか、最寄りの裁判所の総務課にお問い合わせください。

裁判所 検索

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。

5月の相談所開設日

内容	日時・会場	問い合わせ先
行政相談	12日㊥ 10:00～12:00 笹ゆり荘・廣橋相談委員	☎ 76-0088
心配ごと相談	8日㊤、19日㊥ 10:00～12:00 能都庁舎	社会福祉協議会 ☎ 72-2322
	12、26日㊥ 10:00～12:00 笹ゆり荘	
	11日㊤ 13:30～15:30 内浦福祉センター	
	20日㊤ 13:30～15:30 小木活性化センター	
福祉・介護のしごと相談	12日㊥ 13:30～15:00 ハローワーク能登	県福祉人材センター ☎ 076-234-1151
精神保健福祉相談	8日、22日㊤ 14:00～16:00 能登北部保健福祉センター 輪島市鳳至町 畠田 102-4	☎ 0768-22-2011
精神科医による相談（要予約）	18日㊤ 14:30～16:00 珠洲地域センター 珠洲市宝立町 鶴島ハ 124	☎ 0768-84-1511
保健師や相談員（随時）	平日（㊤～㊤） 8:30～17:00	☎ 0768-22-2011 ☎ 0768-84-1511
弁護士法律相談	14、21、28日㊥ 13:45～16:15 穴水町保健センター1階 金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242 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。	

人に言えない悩みの相談先をご案内

一人で悩みを抱え込まず、電話で話してみませんか？
相談することで気持ちが楽になることもあります。

能登町何でも相談「カナリア」 ☎ 76-2874	毎週火曜日・木曜日の 10:00～14:00 ※祝日、年末年始は休み
-----------------------------	--



焼却禁止の例外
左義長、どんど焼き、農業者による稲わら等（廃ビニール等を除く）の焼却、たき火、キャンプファイヤーなどは直接罰則の対象となりませんが、処理基準違反として改善命令の対象となることがあります。

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

能登内浦訪問看護ステーション 看護師を募集しています

募集人員 看護師2名（常勤1名、非常勤1名）
年齢 25歳以上（臨床経験3年以上）
勤務内容 訪問看護
勤務場所 能登内浦訪問看護ステーション（松波13字77番地）

就業時間
・常勤 月～金曜日 8時30分～17時15分
1～3カ月間の試験雇用期間あり。
・非常勤 月～金曜日、9時～17時のうち4～6時間程度。勤務時間は相談に応じます。
必要な資格 看護師免許・普通自動車免許
問い合わせ先 ※申し込みは随時可能です。
・能登内浦訪問看護ステーション（濱谷）☎ 72-2177
・県医療在宅ケア事業団（越前）☎ 076-239-4177