





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



イカのフリッター

イカの身が薄いと硬くなりやすいので、なるべく厚めのものを選びましょう。フリッターはふわふわ・サクサクの衣がおいしさのポイントです。衣は柔らかすぎないようにし、メレンゲを加えたら混ぜすぎないようにしましょう。

作り方

- ①イカの皮をむく。胴を切り開き、一口大に切る。
- ②ボウルにイカを入れ、酒、しょうが汁、塩・こしょうで下味をつける。
- ③衣を作る。ボウルに小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、水を加えて混ぜ合わせる。サラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④別のボウルに卵白、塩を入れ、泡立て器で角が立つまでしっかり泡立ててメレンゲを作る。③に加え、泡を消さないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤イカの汁気を軽く切り、片栗粉をまぶしつける。④の衣をつけて 170℃の油でふっくらと揚げる。

| 材料 (4人分) |           |      |
|----------|-----------|------|
| イカ       | 1杯        |      |
| ●        | 酒         | 小さじ1 |
|          | しょうが汁     | 小さじ1 |
|          | 塩・こしょう    | 少々   |
| ●        | 片栗粉       | 大さじ2 |
| (衣)      |           |      |
| ●        | 小麦粉       | 大さじ4 |
|          | 片栗粉       | 大さじ3 |
|          | ベーキングパウダー |      |
| ●        |           | 小さじ1 |
| ●        | 水         | 大さじ5 |
|          | サラダ油      | 小さじ2 |
| ●        | 卵白        | 1個分  |
| ●        | 塩         | 少々   |
| ●        | 揚げ油       | 適量   |

子どもの予防接種費用の一部を助成します

**対象者** 小学校就学前のお子さん  
(平成 28 年度は、平成 22 年 4 月 2 日以降に生まれたお子さん)

**対象予防接種** 任意予防接種

・任意予防接種とは、保護者の判断で接種を決める自費接種です。  
平成 28 年 4 月 1 日現在、ロタ、B 型肝炎、インフルエンザ、おたふくかぜなどがあります。

・定期予防接種に含まれる種類でも、対象年齢以外の場合は任意予防接種となります。  
(麻しん風しん 1 期で 2 歳を過ぎた場合や水ぼうそうで 3 歳を過ぎた場合など)

・インフルエンザ予防接種については、接種時満 1 歳以上のお子さんには、インフルエンザ予防接種の助成をしていますので、接種時 1 歳未満の乳児にご利用できます。

**助成金額** 2,000 円

・対象のお子さんには、4 月に助成券を郵送しました。

- ・平成 28 年 4 月 2 日以降に生まれたお子さんには、生後 1 カ月～1 カ月半頃に助成券を郵送します。
- ・助成は平成 28 年度中 1 回限り。原則、助成券の再発行はできません。

**助成券の有効期限**

平成 29 年 3 月 31 日まで

**利用方法**

- ①医療機関に助成券が利用できるか確認し、予約する。  
対象医療機関：町内及び近隣医療機関。助成券をご参照ください。
- ②助成券を医療機関に提示し、予防接種を受ける。
- ③接種費用から 2,000 円を引いた残りの金額を医療機関に支払う。

里帰り先など①以外の医療機関で全額を支払って接種した場合、助成券及び医療機関発行の領収書（接種した予防接種名が分かるもの）を添えて、半年以内に役場窓口で助成金の交付申請をすると、助成を受けられます。

☎健康福祉課予防接種係 ☎ 72-2504

乳児健診

**日時** 5 月 31 日㊦ **受付** 12:30 ～ 12:45

**対象** 平成 28 年 1 月 9 日～平成 28 年 2 月 28 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** 6 月 7 日㊦ **受付** 12:30 ～ 12:45

**対象** 平成 25 年 3 月 1 日～4 月 30 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る頃から、おおよそ 7 カ月までのお子さんと保護者が対象です。



離乳食教室～ステップ編～

**日時** 6月2日㊦ **受付** 10:00～10:20

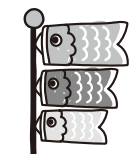
2回食から3回食までのお子さんと保護者が対象です。  
スタート編・ステップ編ともに参加無料、身体計測もできます。申込が必要ですので健康福祉課に連絡ください。

**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



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。

公立宇出津総合病院の  
小児受診は事前に確認を

公立宇出津総合病院の小児科・小児外科の医師が 4 月から非常勤となりました。小学生以下の方は診療が限定されていますので、必ず事前に電話で連絡いただきますようお願いいたします。

☎公立宇出津総合病院 ☎ 62-1311

能登北部医師会5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。



| 1 日㊦                                     | 3 日㊦                                         | 4 日㊦                                     | 5 日㊦                                         |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>栗倉医院</b><br>☎ (0768)32-0018<br>輪島市町野町 | <b>まるおかクリニック</b><br>☎ (0768)52-8228<br>穴水町川島 | <b>永井医院</b><br>☎ (0768)22-0032<br>輪島市鳳至町 | <b>まるおかクリニック</b><br>☎ (0768)52-8228<br>穴水町川島 |
| <b>あいずみクリニック</b><br>☎ 82-0002<br>珠洲市飯田町  | <b>井端内科医院</b><br>☎ 84-2535<br>珠洲市宝立町         | <b>千間内科クリニック</b><br>☎ 62-1001<br>能登町宇出津  | <b>大貫眼科医院</b><br>☎ 82-0017<br>珠洲市上戸町         |

| 8 日㊦                                     | 15 日㊦                                        | 22 日㊦                                    | 29 日㊦                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>山岸医院</b><br>☎ (0768)42-1565<br>輪島市門前町 | <b>尾張内科クリニック</b><br>☎ (0768)52-1515<br>穴水町此木 | <b>宮下医院</b><br>☎ (0768)26-1311<br>輪島市三井町 | <b>船木クリニック</b><br>☎ (0768)23-0866<br>輪島市釜屋谷町 |
| <b>はしもとクリニック</b><br>☎ 62-8300<br>能登町崎山   | <b>なかたに医院</b><br>☎ 82-8333<br>珠洲市上戸町         | <b>田中クリニック</b><br>☎ 82-0500<br>珠洲市野々江町   | <b>生垣医院</b><br>☎ 76-0001<br>能登町柳田            |



# 公立宇出津総合病院だより

☎ 62-1311 <http://www.hospitalnet.jp/>

## ■新任医師

4月より内科に勤務となりました竹田義克（たけだ・よしかつ）です。

能登町の皆様の健康を守るよう日々努力していきたいと思います。体の調子が悪いことがあればいつでも気軽に受診し、相談してください。よろしくお願いいたします。



## ■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 5月の診療日：9日、23日㊟

## 公立宇出津総合病院診察日 受付時間 8:30～12:00

診察日を一部変更しています。受診の際には診察日や時間をご確認ください。

休診日：土、日、祝・休日、年末年始。救急の場合はいつでも受付します。

| 診療科      | 月 | 火 | 水 | 木  | 金    | 備考                                                           |
|----------|---|---|---|----|------|--------------------------------------------------------------|
| 内科・循環器科  | ○ | ○ | ○ | ○  | ○    |                                                              |
| 糖尿病・内分泌  | ○ |   |   |    |      | 第2、4月曜日                                                      |
| 睡眠・生活習慣病 |   |   | ○ |    |      | 水曜日 13:30～15:30                                              |
| 外科・消化器科  | ○ | ○ | ○ | ○  | ○    |                                                              |
| 心臓血管外科   |   | ○ |   | 第1 | 第2,4 | ㊟第1のみ。診察時間は13:00～15:30<br>㊞第2、4のみ。診察時間は14:00～15:30           |
| 婦人科      |   |   |   |    | ○    | 隔週診療。事前にお問い合わせください。                                          |
| 整形外科     | ○ | ○ | ○ | ○  | ○    |                                                              |
| 耳鼻咽喉科    | ○ |   |   | ○  | ○    | 受付時間 8:30～12:30<br>診察時間 10:00～13:00                          |
| 小児科      |   | ◎ |   |    |      | 診察時間 10:00～12:00、13:00～15:30                                 |
| 小児外科     |   |   |   | ○  | ◎    | 診察時間㊟ 9:00～12:00<br>㊞ 9:00～12:00、14:00～16:30                 |
| 眼科       | ○ | ○ | ○ | ◎  | ○    | ㊟受付時間 8:30～11:30<br>㊞受付時間 8:30～11:30、12:30～15:00<br>第4㊟は午後休診 |
| 精神科神経科   |   |   | ○ |    |      |                                                              |
| 泌尿器科     |   |   | ○ | ○  |      |                                                              |
| 皮膚科      | ◎ | ○ | ◎ | ○  | ○    | 午後の診察は14:00～15:30                                            |
| 脳神経外科    |   |   |   | ○  |      |                                                              |
| 検診科      | ○ | ○ | ○ | ○  | ○    |                                                              |
| 禁煙外来     | ※ | ※ |   |    | ※    | 完全予約制 14:00～16:00                                            |

○…午前の診察のみ ◎…午後の診察もある日



## お詫び

4月号で眼科の診察日を誤って掲載しました。お詫びし、訂正します。眼科外来・金曜日の診察は、表のとおり「午前のみ」の診察です。ご注意ください。

## 5月31日は世界禁煙デー

## 禁煙はお医者さんに相談しましょう

「そろそろ禁煙しようかな」と考えていませんか。思い立った今がチャンスです。自分で禁煙するだけでなく、病院で禁煙治療を受けるのも一つの選択肢です。自分に合った方法を選んで、禁煙に挑戦しましょう。



## 町内の禁煙外来

| 医療機関         | 電話番号    | 診療日                    |
|--------------|---------|------------------------|
| 公立宇出津総合病院    | 62-1311 | ㊟㊞㊞の午後2時～4時<br>検診科へ要予約 |
| 升谷医院         | 72-1151 | ㊟㊞㊞㊞                   |
| 持木メディカルクリニック | 62-1210 | ㊟㊞㊞㊞㊞の午前<br>予約不要       |
| 柳田温泉病院       | 76-1223 | ㊟～㊞、要予約                |

## 能登町データヘルス計画

## 高血圧予防シリーズ②

# 減塩のすすめ

## 血圧と塩（ナトリウム）の関係

人間をはじめとする陸上動物の祖先は、海から陸に上がってきたときに、体内を海水と同じような環境に保つようなシステムを「腎臓」によって身につけました。塩分の少ない陸上で暮らしていけるために作られたものですが、今は塩が安く手に入り、保存のためにも役立つので余分にとる時代となりました。余分にとった塩はどこにいくのでしょうか？

## 余った塩はどこに？

塩分をとりすぎると血液中のナトリウム濃度が増加するため、これを薄めようと体内にある水分が血管に移動します。血液中のナトリウム濃度を下げ、余分な塩分を水分（尿）とともに身体の外へ追い出します。この調節をしているのが腎臓です。塩分をとりすぎたあとに喉がかわくのはこのためです。体の外に出るからいいと思われませんが、実は身体の中で困ったことがおきています。

## 塩をとりすぎると…

- ・体内の水分が血管に移動することで血流量が増え、血圧が上がります。血圧が高い状態が続くと、血管の内側が傷つき、動脈硬化が進行します。
- ・血流量が増えることで、心臓や腎臓に負担がかかります。



## 減塩のコツ

## ■食塩摂取の目標量

成人男性 8.0g未満  
成人女性 7.0g未満

## ■高血圧、またはやや高めの人

食塩制限の推奨値  
(日本高血圧学会) 1日 6g未満

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、一日の減塩の目標が男性8g未満、女性7g未満、高血圧治療中の人6g未満となりました。日本人は一日

平均10g程度の塩分をとっていて、その2/3がみそやしょうゆなどの調味料です。残り1/3は加工食品に含まれる塩分等で、しょっぱい味がなくても塩分が含まれているものがあります。味覚だけに頼らずに、商品のパッケージに表示されている「栄養成分表示」をみて、塩分量を確認してみましょう。

家庭用血圧計と塩分計の貸出を行っています。  
希望する場合は健康福祉課(☎72-2504)にご連絡ください。

## ■塩分相当量の計算

ナトリウムの量から、塩分量を計算できます。

ナトリウム (g) × 2.54 = 塩分相当量

※単位が「mg」の場合は求めた数値を「1,000」で割る。

| 標準木食成分表         |
|-----------------|
| 食(109g)当たり      |
| エネルギー: 322 kcal |
| たんぱく質: 13.8g    |
| 脂質: 7.5g        |
| 炭水化物: 49.9g     |
| ナトリウム: 3.2g     |
| (めん-かやく: 0.2g)  |
| (スープ: 3.0g)     |

この食品の塩分相当量は  
 $3.2g \times 2.54 = 8.1$  グラム



今年から  
さらにお得

## 特定健診・がん検診が始まります！

健康福祉課 ☎ 72-2504

健診・検診がお得に  
自己負担額が  
安くなりました！

気軽に受診いただけるように、自己負担額を見直し、値下げしました。全ての検査項目や料金・注意事項は、6月の広報と一緒に配布するチラシでご確認ください。

| 検査の種類   | 健診・検診の自己負担額                       |                               |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------|
|         | 集団                                | 医療機関                          |
| 特定健診    | 700円→ <b>500</b> 円                |                               |
| 胃がん検診   | バリウム検診<br>800円→ <b>500</b> 円      | 胃カメラ検診<br>2,000円              |
| 子宮頸がん検診 | 700円→ <b>500</b> 円                | 700円→ <b>500</b> 円            |
| 乳がん検診   | マンモグラフィのみ<br>1,000円→ <b>500</b> 円 | マンモグラフィと<br>甲状腺がん検診<br>1,000円 |

| 検査の種類   | 検査費用          |         |
|---------|---------------|---------|
|         | 集団            | 医療機関    |
| 特定健診    | 7,859円        | 10,170円 |
| 胃がん検診   | 4,423円        | 12,500円 |
| 肺がん検診   | 1,286円        | 5,500円  |
| 大腸がん検診  | 1,852円        |         |
| 子宮頸がん検診 | 4,835円        | 7,000円  |
| 乳がん検診   | 40歳代 9,051円   | 8,200円  |
|         | 50歳代以降 5,965円 | 7,800円  |
| 前立腺がん検診 | 2,057円        |         |

実はこんなに高価な  
検査だったんです！

受診のときにいただく自己負担額は、検査費用の一部です。左表の額と自己負担額の差額が、町からの補助になります。

## 特定健診（集団）を受けた場合・・・

実際の額

自己負担

7,859円－500円

なんと**7千円**  
以上もお得！

町負担額

＝**7,359**円検査対象年齢も  
拡大されました！

国民健康保険健康診査の対象が19歳からに引き下げられました。これまでは医療機関だけだった、後期高齢者の健診も国保の集団会場で受診できるようになりました。お誘い合わせのうえ、受診してください。

町の各種健診を受診することに1枚ずつ「健診まる得券」がもらえます。健診まる得券で、町内協賛商店からのお得なサービスが受けられるほか、年2回の抽選で町商品券もプレゼント！ 特賞は2万円分商品券×8本。まる得券は6月1日から配布開始です。

生活習慣病などで治療中の方は  
かかりつけ医に受診券を提出してください

- ①町の保健指導を受けることができます。
- ②過去5年間の健診結果を見ることができ、健康管理に役立ちます。

通院している人は、医療機関の受付にご相談ください。普段の診療で特定健診の検査項目がそろう場合は、医師から町にデータが提供されることで、健診を受けたことになります。



うぶづえ

・・・・すこやかにすくすくと  
出生児 両親の名前 住所

中田 亨助<sup>きょうすけ</sup> 洋助・あかね 七 見  
坂下 照<sup>てる</sup> 昭徳・久美 恋 路

高砂や

・・・・いつまでもお幸せに  
氏名 本籍 住所

川原省吾 白 丸  
倉持美優紀 富山県 金沢市  
松原良輔 小 木  
高澤梨沙 千葉県 千葉県

おくやみ

・・・・冥福をお祈りします  
氏名 年齢 住所

小坂スミ子 92歳 白 丸  
竹原福造 94歳 宇出津  
84歳 宇出津  
86歳 市之瀬  
48歳 森屋健次  
84歳 小 道世サダヲ  
88歳 増田昭一  
88歳 田中静枝  
94歳 泉 すす  
68歳 高 哲太郎

政田龍平 石 井  
板村靖世 珠 洲市  
槻 博治 鶴 川  
道下奈々 鴨 川  
東 陽介 藤 波  
田邊由希乃 福井県  
岩本章吾 姫  
齋藤絵里 山形県  
山口裕也 黒 川  
表麻衣子 駒 渡  
中嶋 正 滝之坊 愛知県  
中嶋保菜美 滝之坊  
木村太郎 上 町 金沢市  
岩城美穂 小 木  
矢形 優 小 木  
金安咲奈 金沢市 小 木

## ◎人口・世帯数 4月1日現在

|        | 人口(人) | 世帯数(戸) |
|--------|-------|--------|
| 男      | 8,758 | 4,796  |
| 女      | 9,769 | 4,796  |
| 世帯数(戸) | 7,796 | 4,796  |

|      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |       |       |      |      |      |      |       |      |      |       |      |
|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-------|------|
| 中田治子 | 深見良朗 | 宮田 幸 | 藤谷壽子 | 宮下千秋 | 山崎政一 | 四谷孫太郎 | 川端良一  | 山崎せみ子 | 奥野たみ | 坪江きくい | 刃知きよ子 | 岩城文子 | 石場久子 | 後田正人 | 橋本 忠 | 東山せつ子 | 丸山 勇 | 中口千代 | 田中みさの | 西中 孝 |
| 69歳  | 89歳  | 85歳  | 89歳  | 89歳  | 89歳  | 69歳   | 52歳   | 89歳   | 85歳  | 97歳   | 90歳   | 84歳  | 90歳  | 55歳  | 87歳  | 85歳   | 83歳  | 96歳  | 93歳   | 62歳  |
| 藤ノ瀬  | 石 井  | 当 目  | 鶴 川  | 姫    | 布 浦  | 柳 田   | 宇出津山分 | 笹 川   | 市之瀬  | 柳 田   | 小 木   | 小 木  | 小 木  | 小 木  | 小 木  | 小 木   | 真 脇  | 九里川尻 | 布 鶴   | 布 浦  |

## 善意の窓

ご寄付ありがとうございました

## 能登町社会福祉協議会へ

堺 忠さん（小 木）10万円

濱野泰雄さん（松 波）10万円

向 武雄さん（桐 畑）10万円

桐 木 清さん（上長尾）10万円

二又 勇さん（小 木）10万円

芳野欽之さん（小 木）5万円

能登町へ

布久保喜勢子さん（小 木）10万円

猿鬼歩こう走ろう健康大会

運営費として

興能信用金庫 60万円

## 編集後記

冬の終わりから春にかけて気温の高い日が続き、能登の桜も例年より早く満開を迎えました。例年より温かいとはいえ、4月2日に行われた酒樽がえしの男衆は下帯姿。寒さに耐えながら豊かな1年を祈る姿が印象的でした。

今年度も広報と「eのとネットTV」で里山里海の魅力を紹介していきます。広報活動に対するご意見や要望などをお寄せください。（紀）

## 有料広告

シルバー人材センターの  
技能講習会開催案内

## 受講条件

- ・県内在住でおおむね60歳以上の方
- ・受講後はシルバー人材センター会員となり、就業を希望する方
- ・本講習会の趣旨を理解し、全日程受講できる方

## 募集中の就業支援講習

## ○遺跡発掘講習

講習期間 6/1～2（2日間）  
会場 真脇ポーレポーレ 定員 15名  
申込期限 5/18 ㊤

## ○調理アシスタント講習

講習期間 6/13～15（3日間）  
会場 コンサールのと 定員 15名  
申込期限 5/30 ㊤

日時・講習内容等については事務局までお問い合わせください。

能登町字柳田梅部55番地

柳田体育館内

（公社）能登町シルバー人材センター

☎76-2680 FAX 76-1115





くらしの掲示板

警察官 A 採用候補者試験



**区分** 警察官 A ・女性警察官 A  
**受験資格**  
・昭和 60 年 4 月 2 日から平成 8 年 4 月 1 日までに生まれた者  
・大学卒および平成 29 年 3 月末までに卒業見込みの者（石川県人事委員会が同等の資格があると認める者を含む）に限る。  
**試験公告日** 5 月 18 日㊫  
**受付期間** 5 月 25 日㊫～6 月 15 日㊫  
**試験日程** 第一次試験  
(筆記試験) 7 月 10 日㊫  
(体力試験) 7 月 23 日㊫  
第二次試験 8 月下旬  
最終合格発表 9 月上旬  
・試験区分、採用予定人員、実施方

法等は試験公告日に発表されます。  
願書の交付も試験公告日より前には  
できません。  
・願書の交付は珠洲署のほか、能登  
庁舎や各駐在所でも行います。  
㊫珠洲警察署警務課 ☎ 82-0110

石川県調理師試験

**試験日・時間** 10 月 8 日㊫  
13:30 ～ 15:30  
**試験場** 金沢星稜大学  
**受験書類の配布期間**  
5 月 16 日㊫～6 月 27 日㊫  
(土・日・祝を除く)  
**受験書類配布場所**  
能登北部保健福祉センター  
(☎ 0768-22-2011)  
**出願期間**  
5 月 16 日㊫～6 月 27 日㊫  
㊫公益社団法人 調理技術技能セン  
ター ☎ 03-3667-1815

県政インターネットモニター

年 10 回程度、県政に関するアン  
ケート調査に回答いただけるモニ  
ターを募集しています。

**任期** 平成 29 年 3 月まで  
**謝礼** 回答の回数に応じて図書カー  
ドを進呈  
**募集期間** 5 月 13 日㊫まで  
**応募資格** 県内在住の 18 歳以上の  
人。ただし公務員はモニターになれ  
ません。  
**応募方法** 県ホームページの応募  
フォームに必要事項を入力  
http://www.pref.ishikawa.lg.jp/  
kenmin/netmonitor/  
㊫県広報広聴室 ☎ 076-225-1362

油絵に挑戦しませんか

能登広域勤労青少年ホームでは、  
油絵講座を開講します。  
**実施日**  
全 10 回 (すべて㊫)  
・ 5/27 (用具・材料・デッサン)  
・ 6/10、6/24、7/8、7/29、8/19、  
8/26、9/2、9/16 (題材: 静物・風景)  
・ 10/7 (まとめ・合評)  
**申込** 5 月 23 日㊫までに能登広域  
勤労青少年ホームへ  
㊫能登広域勤労青少年ホーム  
(遠島山公園内) ☎ 62-3755

就業時間

- ・ **常勤** 月～金曜日 8:30 ～ 17:15  
1 ～ 3 カ月間の試験雇用期間あり。
- ・ **非常勤** 月～金曜日、9:00～17:00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 (越間) ☎ 076-239-4177

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)

行政相談 ㊫総務課 ☎ 62-8510

| 日     | 時間            | 場所             | 行政相談委員 |
|-------|---------------|----------------|--------|
| 17 日㊫ | 10:00 ～ 12:00 | 笹ゆり荘 ☎ 76-0088 | 廣橋相談委員 |

**相談内容** 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  
い合わせなどについて行政相談委員が相談に応じます。

心配ごと相談 ㊫町社会福祉協議会 ☎ 72-2322

| 日             | 時間            | 場所        |
|---------------|---------------|-----------|
| 9 日㊫ ・ 19 日㊫  | 10:00 ～ 12:00 | 能都社会福祉会館  |
| 10 日㊫ ・ 24 日㊫ | 10:00 ～ 12:00 | 笹ゆり荘      |
| 10 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 |

**相談内容** 日常生活の困りごとや悩みなどにお応えします。

こころの健康相談(要予約) ㊫能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011

| 相談名・内容                                                   | 日時                              | 場所・問い合わせ先                                        |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| 家庭や職場、学校におけるこ<br>ころ（精神）の不安や悩みに専門<br>医が応じます。              | 13 日㊫<br>20 日㊫<br>14:00 ～ 16:00 | 能登北部保健福祉センター<br>輪島市鳳至町畠田 102-4<br>☎ 0768-22-2011 |
| ※保健師や相談員による相談<br>平日 8:30 ～ 17:45<br>(珠洲地域センターは 17:15 まで) | 25 日㊫<br>14:30 ～ 16:00          | 珠洲地域センター<br>珠洲市宝立町鶴島ハ 124<br>☎ 0768-84-1511      |

法律相談 ㊫金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242 相談前日午後 5 時までに要予約

| 日                           | 時間               | 場所                   | 予約・相談料                                                                                 |
|-----------------------------|------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 毎週㊫<br>12 日<br>19 日<br>26 日 | 13:45<br>～ 16:15 | 穴水町<br>保健センター<br>1 階 | 予約制・先着 5 名、料金 5,400 円 (30 分)<br>負担が困難な人で法律援助資力基準に該<br>当する方は無料 (回数制限あり)。クレサ<br>ラ相談は初回無料 |

福祉・介護のしごと相談コーナー ㊫県福祉人材センター ☎ 076-234-1151

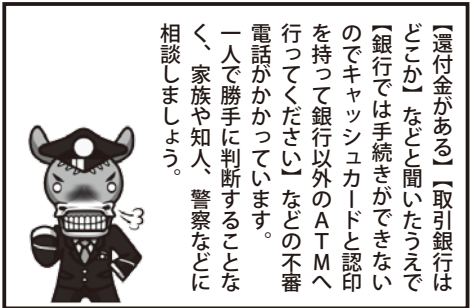
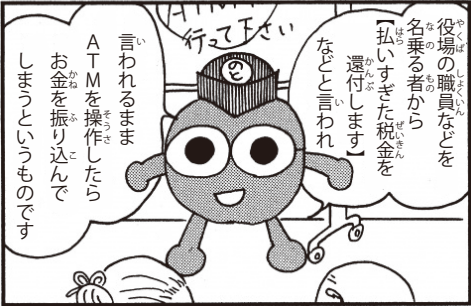
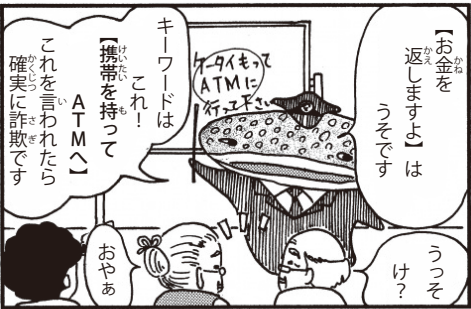
| 日     | 時間            | 場所       |
|-------|---------------|----------|
| 17 日㊫ | 13:30 ～ 15:00 | ハローワーク能登 |

**相談内容** 福祉・介護の仕事について知りたい人の相談に応じます

なんでも相談「カナリア」

| 日     | 時間            | 相談電話番号          |
|-------|---------------|-----------------|
| 毎週㊫・㊫ | 10:00 ～ 14:00 | ☎ 76-2874 ※㊫は休み |

**相談内容** 家庭教育に関する悩み、DV など



ほ～す君日記

鵜川地区防犯委員と詐欺被害  
防止に向けて戸別訪問。  
「安全安心な街づくり」を  
目指します。



㊫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

夜、トイレに起きる  
何度も  
ご相談下さい

**くすりの中谷** 宇出津新町ポスト前  
TEL.62-0057

宇出津総合病院で  
反射材着用呼びかけ

4 月 15 日、宇出津総合  
病院前で、町交通安全協  
会と地域交通安全活動推進委員が反射材着用キャン  
ペーンを行いました。病院を訪れた人に飲み物と反射  
材を配布し、夜間の事故防止を呼びかけました。

