

6月 は 食育月間、毎月 19 日は 能登町家族団らん食育の日 です

家族みんなで
食の大切さについて考えましょう

町では、「食」に関する知識や選択する力を身につけ、能登町の豊かな食を伝承できるよう、保育所や学校、地域などで様々な食育活動に取り組んでいます。毎月 19 日を家族が食卓を囲みながらふれ合い、絆を深める機会となるよう、「家族団らん食育の日」として呼びかけています。

今月 19 日は、家族そろって食事をし、食を通じたコミュニケーションを図り、楽しい時間を過ごしましょう。



19 日は家族で
簡単おやつ作りにチャレンジ

「豆腐入り白玉団子」
をつくってみよう！

白玉粉に水を加えず、豆腐の水分を利用して作ると、もちもちとした弾力とコシがあり、時間が経っても硬くなりにくいです。

豆腐は良質なたんぱく質やカルシウムが含まれているので、積極的に取ってほしい食品です。



材料（4 人分）		みたらしあん	
白玉団子		水	100cc
白玉粉	110 g	醤油	大さじ 1
絹ごし豆腐	150 g	砂糖	大さじ 2
(1 / 2 丁)		片栗粉	小さじ 1・1/2

作り方

- ①白玉団子を作る。
- ②ボウルに絹ごし豆腐と白玉粉を入れ、手でこねて、耳たぶくらいの硬さにする。白玉粉の量は生地硬さを見ながら調節する。
- ③できた生地を小さく丸める。指で押してへこませると早く茹で上がります。
- ④鍋に湯を沸かし、その中にできた団子を入れ、浮き上がってきたら冷水にとる。

- ⑤みたらしあんを作る。みたらしあんの材料を鍋に入れ中火にかけ、トロミがつくまでかき混ぜる。
- ⑥器に白玉団子を盛り、みたらしあんをかける。

こんな食べ方もおすすめです
白玉団子にきなこをかけたり、フルーツポンチに入れたり色々な食べ方が楽しめます。汁物に入れたり、すいとん風にしたりしても◎。

能登北部医師会6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。

5 日 ㊦	12 日 ㊦	19 日 ㊦	26 日 ㊦
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	北川内科クリニック ☎ (0768)52-3555 穴水町大町	伊藤医院 ☎ (0768)22-2313 輪島市水守町
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	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町

日本脳炎予防接種 2 期の案内をしています
母子手帳をご確認ください

日本脳炎予防接種 1 期追加終了後、今年度 5 年を経過するお子さんを対象に、2 期の案内を送りました。（以前に案内をした分を除く）平成 10 年度生まれのお子さんは、2 期の接種勧奨年齢になるため、未接種と思われる人に案内を送りました。

2 期の接種は、9 歳以上で 1 期追加終了後 6 日をあければ接種できますが、5 年を経過した方が望ましいといわれています。

母子手帳などを確認し、次に該当する人で、予診票の交付を希望する場合は、健康福祉課（☎ 72-2504）にご連絡ください。

- ① 1 期追加終了しており、9 歳以上で 5 年を待たずに 2 期の接種を希望する場合
- ② 予診票がない場合
- ③ 2 期の案内が届いていない場合（1 期を自費で接種した場合や、転入した場合、町で把握できないことがあります。）

日本脳炎予防接種の
特例措置について

- ・H7.4.2 ～ H19.4.1 生まれのお子さんは、1 期、2 期接種、計 4 回のうち、未接種分を 20 歳になるまで公費で受けることができます。
- ・H19.4.2 ～ H21.10.1 生まれのお子さんは、9 ～ 13 歳未満の間に 1 期（3 回）の不足分を定期接種として、公費で受けることができます。対象と思われるお子さんには随時、ご案内しますが、転入等で町が把握できず、案内が届かない場合は、健康福祉課までご連絡ください。予診票をお渡しします。

6 月 は 児童手当の現況届提出月です

児童手当受給者は、毎年 6 月中に現況届の提出が必要です。この届は、児童手当を引き続き受給できる要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。提出がない場合は、手当が受けられなくなりますので注意してください。町からの案内を確認いただき、提出をお願いします。

受付期間 6 月 1 日㊦～ 30 日㊦
提出先 健康福祉課、能都・柳田の各庁舎窓口、
鶴川・小木支所
必要書類 現況届用紙に必要事項を記入押印の上提出。
厚生年金に加入の人は健康保険証の写しなどを添付
☎健康福祉課児童福祉係☎ 72-2512

乳児健診

日時 7 月 12 日㊦ 受付 12:30 ～ 12:45
対象 平成 28 年 3 月 1 日～平成 28 年 4 月 10 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 7 月 19 日㊦ 受付 12:30 ～ 12:45
対象 平成 26 年 11 月 6 日～平成 27 年 1 月 16 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 7 月 5 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、おもつなど
連絡先 健康福祉課☎ 72-2504

特定健診・がん検診が始まります！

年に一度は健診を

6月1日からいよいよ特定健診・がん検診が始まります。日程など詳細は、折り込みチラシをご覧ください。

☎健康福祉課 ☎ 72-2504

お詫びと訂正 後期高齢者健康診査の料金について
配布の折り込みチラシで、「後期高齢者健康診査の料金」が300円と表示されていますが、正しくは「**集団健診 300円**」「**医療機関健診 500円**」です。お詫びして訂正いたします。

公立宇出津総合病院だより

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

■新任看護師です。よろしくお願いします。



南 陽香 看護師

今はまだ緊張や不安がありますが、これから地域の皆様に信頼していただける看護師を目指して頑張ります。

天香知紀 看護師

患者さんに笑顔で接し、患者さんが安心できる場を作れるような看護ができるよう頑張ります。

中野 綾 看護師

地域の皆様に安心感を与えていけるよう「思いに寄り添う看護」をモットーとし、一生懸命頑張ります。

赤池香菜恵 看護師

患者さんに寄り添った看護を提供できるよう頑張っていきたいと思います。

瀬戸こころ 看護師

初めてのことで少し緊張しますが、あたたかく寄り添うことが出来るよう日々患者様や自分自身と向き合い、笑顔で心のこもった看護を目指します。

東 知香 看護師 (H27 採用)

日々学びながら看護に従事したいと思っています。よろしくお願いします。

■能登高校生 11 人が看護体験

毎年5月12日は「看護の日」。この日を含む1週間は、看護に理解を深めてもらおうとさまざまな催しが行われています。宇出津総合病院では5月20日に「ふれあい看護体験」があり、看護師を目指す高校生が看護の仕事について理解を深めました。

一日看護師となったのは能登高校3年生2人と2年生9人の合わせて11人です。白衣に身を包み、長谷川副院長から緊張した面持ちで辞令を受け取りました。

手術室では手洗いから始まり、手術中に用いる保護具を身につけたり、スポンジを使い傷口の縫合に挑戦したりして、専門的な道具の取り扱いを学びました。午後からは病棟で入院患者のお世話などをして、将来目指す看護師の仕事への理解を深めました。



病院前で記念撮影

手術室で保護具着用体験に臨む



高血圧予防シリーズ③

栄養素と食品

健康のため、何をどれだけ食べる？

生活習慣の改善は血圧が下がるだけではなく、高血圧で服薬している人は薬が効きやすくなったり、減量にもつながります。

健康な人も、高血圧予防の観点から適正な生活習慣を身につけることが大切です。何をどれだけ食べたらよいのでしょうか。

①野菜はたっぷり、果物は適量で

野菜や果物にはカリウムが多く含まれ、ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。

ただし、腎臓疾患がある人は、カリウムの排泄が困難となり、高カリウム血症を起こす可能性があるため、主治医の指示に従ってください。

②魚は積極的にとりましょう

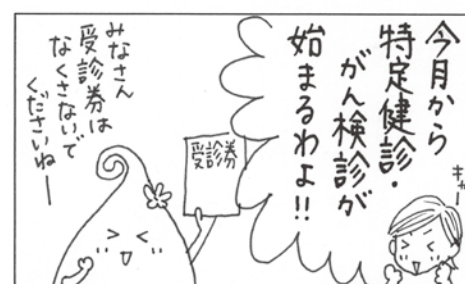
魚の油には DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれており、動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDL コレステロールを減らすなどさまざまな作用を持っています。DHA や EPA は、アジやサバなどの青魚に多く含まれているので、できるだけ毎日、適量の青魚を食べましょう。

高血圧予防に効果的な食品と基準の量

食品および基準の量（1日）		その他の食品
緑黄色野菜	○120g ほうれん草 1/2 束 100g にんじん 小 1/3 本 20g	ピーマン トマト にら ブロッコリー ちんげん菜 水菜 など
淡色野菜	○230 g 大根 厚切り 1 切れ 40g 玉ねぎ 1/4 個 50g 白菜 2～3 枚 120～150g	もやし ねぎ キャベツ なす ごぼう きゅうり など
くだもの	○80 キロカロリー バナナ 1 本 ＊くだものは重量ではなく、カロリーで基準量をみます	みかん 小 2 個 りんご 1/2 個 なし 1/2 個 など
魚	○魚の種類によって食べられる量が違います あじ 1 尾	ぶり 刺身 3 切 さば 1/3 切 さけ 1/2 切 さんま 1/2 尾 など

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。



DHA・EPAを効果的にとる方法

魚を焼いたり煮たりすると、流れ出る油とともに DHA や EPA が減ってしまいます。最も効率よく摂取できる方法は刺身など生で食べることですが、調理法をホイル焼きやムニエルなどにすることで、溶けだした魚油を野菜や小麦粉が吸ってくれるので、無駄なく DHA や EPA をとることができます。