

作って・食べてみよう！能登町ふるさと自慢料理（毎月19日は家族団らん食育の日）

【レシピ20】いかと大根の煮物

大根の甘味といかの旨みを生かし、味をしっかり含ませた美味しい煮物です。いかはさっと煮て取り出すことで柔らかく仕上がります。

材料（4人分）
 するめいか 1杯（250g程）
 大根 1/4本（400g程）
 醤油 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ2
 昆布のだし汁 1カップ

○作り方
 ①いかはワタを取り除き、幅5mmの輪切りにする。足は2本に分けて切る。
 ②大根は皮をむいて厚さ2cmの半月切りにする（大根は熱湯で5分程下ゆでしてもよい）。
 ③鍋に煮汁の材料を入れ強火で煮立て、いかを加え再び煮立ったらいかを取り出す。
 ④煮汁に大根を入れて落し蓋をして弱火で煮る。
 ⑤大根が柔らかくなり、煮汁が煮つまってトロリとしてきたらいかを加える。
 ⑥火を止めて少し置き、味をなじませてから盛り付ける。
 好みで七味やゆずをちらす。



【レシピ提供】能登町食生活改善推進協議会

上手にむし歯予防、よくかんで肥満予防

～むし歯のない丈夫な歯で、よくかみ元気な体をつくろう～

むし歯ができる原因には、

- ①糖質
- ②むし歯になる菌
- ③歯の質
- ④時間

が関係しています。

予防するには、

- ①糖質を減らす
- ②むし歯菌を減らす
- ③歯の質を強くする
- ④食後すぐに口の中をきれいにすることが大事になります。

めに治療をし、口の中の健康状態をよくしましょう。

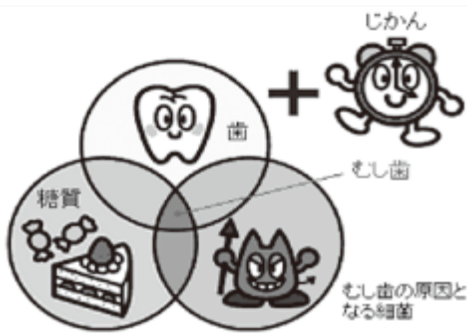
能登町では、歯の質を強くするために、生後10カ月から4歳までのお子さんを対象にフッ化物塗布券を発行しています。6回に限り町内歯科医院に

て無料でフッ化物塗布を受けることができますので、賢く利用してください。



例えば、おやつの内容を変える、食べたら歯をみがく、フッ化物を利用するなどがあります。お子さんが自分でうまくみがけないうちは、保護者が仕上げみがきをして口の中をきれいにしておきましょう。

むし歯になるとよく噛まずに食べてしまい、肥満にもつながります。まずは、むし歯予防、できてしまったら早



能登北部医師会 休日当番医(1月) 【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。

1日(日)	2日(月)	3日(火)	8日(日)	9日(月)	15日(日)	22日(日)	29日(日)
井端内科医院 ☎ 84-2535 珠洲市宝立町	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	持木メディカルクリニック ☎ 62-1210 能登町宇出津	なかにに医院 ☎ 82-8333 珠洲市上戸町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町
北川内科クリニック ☎ 0768-52-3555 六水町大町	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 六水町川島	永井医院 ☎ 0768-22-0032 輪島市鳳至町	大和医院 ☎ 0768-43-1323 輪島市門前町	船木クリニック ☎ 0768-23-0866 輪島市釜屋谷町	宮下医院 ☎ 0768-26-1311 輪島市三井町	粟倉医院 ☎ 0768-32-0018 輪島市町野町

◆乳児健診・BCG接種

〈日時〉2月2日(木) 〈受付時間〉12:45～13:00
 〈対象〉平成23年9月2日～11月2日生まれ
 〈場所〉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、BCG予診票
 バスタオル1枚

◆1歳6カ月児健診

〈日時〉1月26日(木) 〈受付時間〉13:00～13:15
 〈対象〉平成22年5月24日～7月10日生まれ
 〈場所〉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

◆3歳児健診

〈日時〉2月23日(木) 〈受付時間〉13:00～13:15
 〈対象〉平成20年10月1日～12月31日生まれ
 〈場所〉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～離乳食開始から2回食まで編～

これから離乳食を始めるころから、2回食（おおよそ8カ月）ごろまでの教室です。参加を希望する人は、1月17日までに役場健康福祉課までお申し込みください。

参加費は無料です。身体計測もできますので、ぜひ参加してください。

〈日時〉1月24日(火) 〈受付時間〉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

◆ポリオ生ワクチン投与

〈日時〉2月16日(木) 〈受付時間〉14:00～14:30
 〈対象〉生後3カ月～90カ月でポリオワクチンを2回投与していないお子さん
 〈場所〉能都庁舎 1階集会室
 〈担当〉武田医師
 〈持ち物〉予診票・母子健康手帳

インフルエンザを予防しよう!!

- ①流行前に予防接種を受ける（町の助成期間は1月末日までです）
- ②外出後の手洗い・うがいの励行
- ③咳エチケットを実施する（マスクの着用、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけるなど）
- ④流行時はできるだけ人ごみを避ける
- ⑤栄養と休養を十分にとる



公立宇出津総合病院 だより

☎ 62-1311

<http://www.hospitalnet.jp/>

診療情報は、病院ホームページで確認できます。

■年始の診療のお知らせ

年始の休診は、1月3日(火)までです。
 ただし、救急の場合は、いつでも受け付けします。
 1月4日(水)からは、通常どおりの診療となります。

■糖尿病・内分泌外来診察日の案内

糖尿病のコントロール・治療が必要と判断された人、高脂血症などの人を対象に、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

1月の診察日：16日(月)、30日(月)

■ペースメーカー外来

下記日程で、男性を対象にペースメーカーの点検を行います。

日時：1月31日(火) 13:30～

■インフルエンザ予防接種について

○高校生未満※予約が必要です

〈場所〉小児科外来（2階）
 〈受付時間〉
 火曜日(第4以外) 10:00～11:30、13:00～14:00
 火曜日(第4) 10:00～11:30、14:30～15:30
 金曜日 9:00～11:30、14:00～15:30

○高校生以上※予約は要りません

〈場所〉検診科（1階内科外来の隣）
 〈受付時間〉
 平日（月～金）9:00～12:00

※予診票に記入の上、来院していただきますようお願いいたします。

くらしの掲示板

お知らせ

いしかわ食のてんこもりフェスタ

いしかわの素材を活用した県内各地のご当地グルメ団体が一堂に会し、自慢のグルメを提供します。

〈日時〉2月5日(日) 10:00~16:00
〈会場〉石川県産業展示館3号館
〈出展概要〉○ご当地グルメブース
能登井、金澤おでん、能登鍋など
○大学生による創作メニューブース
〈入場料〉無料

☎いしかわ食のてんこもりフェスタ実行委員会(県地域振興課内)
☎076-225-1312

あなたも今日からサポーター

障害がある人もない人も地域で共に暮らせる社会の実現を目指し「地域支え合いセミナー」を開催します。

どなたでも参加できます。

〈日時〉1月21日(日) 13:00~16:30
〈会場〉七尾サンライフプラザ視聴覚室
〈定員〉200人 〈参加費〉無料

〈内容〉①水橋文美江氏(ドラマ『光とともに〜自閉症児を抱えて』脚本家)の講演

②サポーター講座「生涯のある方の暮らしを学ぼう〜障害者本人からのメッセージ」

☎石川県相談支援専門員協会(ピアサポートのと内) 木谷 ☎0767-54-0808

経済センサスー活動調査を実施

2月1日現在で経済センサスー活動調査を行います。調査の実施は1月中旬から2月中旬にかけて調査員が伺います。調査票に記入した内容

は秘密が厳守されていますので、正確な記入をお願いします。

総務省 経済センサス総合ガイド
http://www.stat.go.jp/data/e-census/guide/index.htm

☎経済センサスー活動調査コールセンター ☎0120-44-1034

※IP電話などフリーダイヤルに接続できない場合は ☎03-6830-1034

☎町企画財政課 ☎62-8503

児童虐待を防ぐために民法改正

民法の一部を改正する法律が公布されました。

〈改正の主な内容〉

①親権停止制度が創設されます

子の利益が害されている場合に、2年以内の期間にわたって親権を制限することができるようになります。請求できるのは、子本人・子の親族・検察官・児童相談所長・未成年後見人・未成年後見監督人です。

②未成年後見制度が見直されます

未成年後見人は複数でもよいこととなります。また、法人を選任できるようになります。

③子の利益の観点が明確化されます

離婚後の子の監護について、必要な事項の具体例として、面会交流や養育費の分担が明示されるようになります。また、必要な事項を定める場合は、「子の利益を最も優先して考慮しなければならない」と法律に明記されました。

☎金沢家庭裁判所 ☎076-221-3111

ふぐ処理資格者試験準備講習会

(社)石川県調理師会では、試験に向けての事前準備講習会を開催します。

〈日時〉2月1日(水)
実技 9:00~12:00 学科 13:00~16:30
〈会場〉金沢勤労者プラザ
〈受講料〉23,000円(テキスト代含む)
〈定員〉30人程度
〈締切〉定員になり次第
〈申し込み〉申込書に必要事項を記入の上、(社)石川県調理師会宛にお送りください。※申込書は(社)石川県調理師会、県業事衛生課、最寄の県保健福祉センター・地域センターで配布
☎(社)石川県調理師会 ☎076-261-0144

福祉・介護の就職フェア開催

福祉・介護の仕事に興味のある人を対象に合同面談会を開催します。複数の事業所の採用担当者と面談できます。入場無料、履歴書も不要です。

〈日時〉2月11日(土) 13:00~16:00
〈会場〉県地場産業振興センター本館
☎石川県福祉人材センター ☎076-234-1151

測量士・測量士補試験を実施

〈試験期日〉5月20日(日)
〈試験地〉新潟県・富山県・愛知県・東京都・大阪府など14都道府県
〈願書受付〉1月5日(木)~2月13日(月)
〈願書用紙〉国土地理院・国土地理院地方測量部で交付
〈合格発表〉7月20日(金)
☎国土交通省国土地理院総務部総務課 〒305-0811 茨城県つくば市北郷1番 ☎029-864-8214

募集

放送大学4月生を募集します

放送大学は幅広い分野を1科目から学べる通信制の大学です。
〈募集期間〉2月29日(水)まで

大学説明会

〈日時〉1月14日(土) 15日(日)、
2月4日(土) 5日(日)、18日(土) 19日(日) 10:30~12:00
〈場所〉放送大学石川学習センター(野々市市扇が丘7-1)
☎放送大学石川学習センター ☎076-246-4029

海洋ふれあいセンターに行こう

いしかわ自然学校 海のまなび舎講座
海藻をつかって水ようかん&色紙アート作りを楽しもう。

〈日時〉1月15日(日) 10:00~12:00
〈場所〉のと海洋ふれあいセンター
〈定員〉20人(小学生低学年以下の方は、保護者同伴をお願いします)
〈参加費〉無料(ただし高校生以上は、入館料200円が必要)

〈持ち物〉タオル・髪をまとめるもの・エプロンなどがあると便利です。
☎のと海洋ふれあいセンター ☎74-1919

相談

心配ごと相談をご利用ください

- 能都庁舎 1月6日(金)、19日(木) 10:00~12:00
- 笹ゆり荘 1月10日(火)、24日(火) 10:00~12:00
- 内浦福祉センター 1月10日(火) 13:30~15:30
- 小木支所 1月20日(金) 13:30~15:30
- ☎社会福祉協議会 ☎72-2322

行政相談委員にご相談ください

皆さんから国や特殊法人の行政全般についての苦情や意見を受け付けます。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	1月17日(火)	廣橋義男

☎町総務課 ☎62-8510

能登法律相談センターの相談日

〈1月〉19日、26日(木)
〈時間〉13:45~16:15(要予約)
〈場所〉穴水町保健センター
〈申し込み〉相談日前日の午後5時までに電話で予約ください。
〈相談料〉30分以内:5,000円
※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

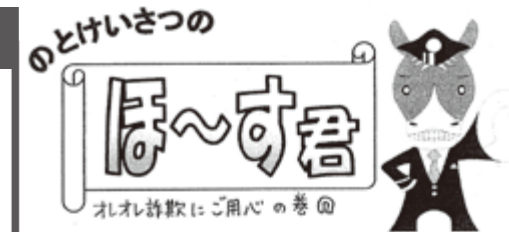
戦没者遺族の相談に応じます

戦没者遺族相談員は、戦没者遺族の相談に応じ、必要な指導・助言を行います。石川県では19人が厚生労働大臣から業務を委託され、各種年金・給付金の受給や生活上の問題などについて相談に応じています。

能登町では、大熊みつ子さんが戦没者遺族相談員を務めています。
☎町遺族連合会 ☎72-2322

家庭教育やDVで悩んでいたら

能登町なんでも相談「カナリア」
相談電話番号 ☎76-2874
〈相談日時〉毎週火、木曜日 10:00~14:00
※祝日、年末年始、お盆時期は休み



☎能登警察署・能登防犯協会 ☎62-1334

体験型ショールーム
新年あけましておめでとうございます
リフォームショップ **サンユー**
お手伝いします 素敵な暮らし
見、聴いて、体感できます。お気軽にご来場ください。
本年もよろしくお申し込み申し上げます
株式会社サンユーワークス (HCMサンFC珠洲店グループ会社) 珠洲市飯田町7部76番地 TEL 0768-82-2118 http://www.sunyou-works.jp e-mail info@sunyou-works.jp

能登空港へ行こう！ ~1月のイベント~

- ☆元旦 新年の「初日の出」は能登空港で！
~雪がなければ滑走路ライトなどの特別点灯が見られるかも~
〈日時〉1月1日 6:30~
- ☆元日 能登大納言小豆ぜんざい振る舞い
〈場所〉能登空港1F能登の旅情報センター
〈日時〉1月1日 10:00~16:00【限定300食】

- ☆8日(日) のっぴーグラスを作ろう！！
~季節折々の「のっぴー」グラスで食卓を飾りませんか~
〈時間〉10:00~12:00、13:00~15:00
〈場所〉能登空港1F能登の旅情報センター
〈対象〉幼児から小学生以下優先【限定50人】
〈参加費〉無料
☎能登空港賑わい創出実行委員会 ☎0768-26-2303

五感まるごと
能登づくし事業



宇出津港

寒のつり



【日時】
2012年1月22日【日】
午前10時～午後3時
〔会場〕
宇出津港 いやさか広場
★渡辺駐車場からシャトルバス運行
能登の冬の味覚を代表する寒ぶり。水揚げの多い能登・宇出津で存分にお楽しみください。



【午前10時～】
オープレミング
イベント
【午前10時～午後3時】
寒ぶりの解体・即売
【午前10時～午後3時】
漁師のおかみさん市
【午後1時～】
いまいもん横丁
【午後1時～】
いか釣り
【午前10時～午後3時】
いもの市



能登の冬は、うまい。

【お問い合わせ】寒ぶりまつり実行委員会（能登町農工内） ☎ 927-0433 石川県鳳珠郡能登町宇出津ト字44番地4 TEL.0768-62-0181 FAX.0768-62-0277 <http://noto.shoko.or.jp/>

き	せ	こ
ど	ま	の
12/14	～	11/15

個人情報保護のため、本人・ご家族の希望があったものを掲載しています。

うぶづいえ

出生児	両親の名前	住所
宮里夕月	幸介・香織	五郎左門町
上田結仁	雅之・優子	崎山
安宅 絆	悠達・都友季	金沢市
石上大晴	祐輔・恵	崎山
藤原稟花	和也・倫子	布浦
國谷倫央	拓也・里奈	珠洲市
鎌原綺牙羅	実・真由美	藤波

おくやみ

氏名	年齢	住所
森谷恭祐	穴水町	穴水町
橋本佳奈	波並	波並
中島敬士	川北町	川北町
金剛利絵	小 木	川北町
田中祐太	姫	富山県
清原美香	富山県	富山県
吹上影虎	珠洲市	珠洲市
和田優希	不動寺	珠洲市

寄付御礼

番場直美	74歳	小 木
二橋敏之	57歳	大 箱
富 弘幸	50歳	藤 波
虎谷シゲ子	84歳	鳴 川
佐田きり	96歳	崎 山
川元敬太郎	82歳	市之瀬
新出きよみ	91歳	宇出津
裏谷重雄	86歳	宇出津
中村忠一	93歳	柳 田
本江よじ	94歳	矢 波

（勸）石川県市町村職員等ライフプラン協会
車いす 4台
以上、能登町社会福祉協議会へ
生森 学さん（小 木）5万円
能登町へ
ふるさと納税寄附者
山根敏秀さん（金沢市）
高鳥毛 正さん（富山県）

高砂や

氏名	本籍	住所
瀬下政数	笹川	笹川
間口真美	珠洲市	珠洲市
石崎恭平	小 木	小 木
中谷内千佳	真 脇	小 木
久住友則	新潟県	金沢市
大西裕子	真 脇	金沢市
國谷拓也	小 木	珠洲市
田中里奈	小 木	珠洲市

おくやみ

氏名	年齢	住所
藤田直司	88歳	宇出津
小坂ちよ	93歳	松 波
坂下みどり	82歳	小 木
笠原かづ子	95歳	宇出津
猪子節子	83歳	波 並
梶谷信幸	57歳	瑞 穂
新谷初枝	89歳	武 連
南代政次	80歳	宇出津
小谷内吉之助	76歳	姫
山岸吉太郎	78歳	曾 又
上野清吉	76歳	鶴 町
棚田 忍	63歳	松 波
高木弘道	82歳	宇出津
川崎哲央	38歳	崎 山
蔭田みつ	96歳	山 山
玉西万数雄	66歳	真 脇
下出みさほ	85歳	新 保
桶谷 文	89歳	藤ノ瀬
生森政雄	82歳	小 木

編集後記

なぜ「能登の里山里海」が世界農業遺産に登録されたのか。その答えを分かりやすく伝えるのは難しい。今月からの裏表紙「ぶらり里山ゆらり里海」の執筆をお願いした山崎昭宏さんは3年前、能登町にIターンした人物。都会に生まれ育ち、能登で暮らす山崎さんの目に「能登」はどう映っているのか。それが一つの答えになるのではないかと考えていた。彼独特の文章は、ストレートで分かりやすい。彼の目線で能登を見てみよう。きっと「当たり前」が「誇り」になる。 政

◎人口・世帯数 平成23年12月1日現在 (前月比)

人口(人)	20,541	- 45
男	9,664	- 21
女	10,877	- 24
世帯数(戸)	8,003	- 16
外国人登録者(人)	202	
男	145	
女	57	

有料広告

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます

宇出津新町ポスト前
くすりの中谷 TEL.62-0057

有料広告

スピード給付の **県民共済**

こども型 総合保障型
熟年型 新型火災共済

お問い合わせと資料のご請求は 石川県民共済生活協同組合
☎ 0120-63-5011 ☎ 076(263)5011(代) ☎ 076(263)5107
〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F
ホームページ <http://www.ishikawa-kyosai.or.jp/> 携帯電話からはこちらへ▶ <http://kyo-sai.jp/>