

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

能登町では、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、毎月19日の「食育の日」を「家族団らん食育の日」としています。多くの町民が「食」に関心を持ち、食の知識や食を選択する力を身につけ、能登町の豊かな食を伝承する食育活動を推進しています。

今月は保育所や学校、地域で開催される「食に関する取り組み」に積極的に参加しましょう。

家庭では、楽しく食卓を囲み食を通じたコミュニケーションを図りましょう。



H24 食育ポスター

作って食べてみよう！能登町ふるさと自慢料理

【レシピ25】いかハンバーグ

<p>〈材料〉(4人分) いか(胴のみ) 200g 玉ねぎ 50g 卵 1個 小麦粉 20g パン粉 1カップ 塩・こしょう 少々 油 大さじ1 (付け合せ) トマト・ブロッコリー・キャベツなど トマトケチャップ(好みで)</p>	<p>〈作り方〉 ①いかは皮をむき、ぶつ切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。 ②①をフードプロセッサーに入れ、すり身にする。フードプロセッサーがない場合は、いかを包丁で細かく切って、たたき、卵と混ぜ合わせる。 ③ボウルに②・小麦粉・パン粉・塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。8等分して形を整える。 ④フライパンに油を熱し、③を並べ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。 ⑤付け合せの野菜とともに盛る。好みでトマトケチャップをかけてもよい。</p>
---	--



「受動喫煙」の危険性

たばこの害は吸う人だけでなく周りの人にも影響を与えます。他人が吸ったたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」。この受動喫煙の最大の被害者は、たばこの煙を避けることができない子どもたちです。

家族に喫煙する人がいる子どもの平均寿命は4～5年短くなるといわ

れています。周囲の人たちが受動喫煙の被害から子どもを守ってあげなくてはなりません。

また、たばこの煙を直接吸わなくてもカーテンやソファ、洋服などについているたばこの臭いも受動喫煙の一つとされ、健康被害を引き起こすといわれています。

たばこの煙から自分の健康を守る

喫煙者が直接吸い込む煙を「主流煙」、たばこの先から立ち上る煙を「副流煙」といいます。副流煙には主流煙よりも多くの危険物質が含まれています。その割合は一酸化炭素で4.7倍、ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍。副流煙が原因で亡くなる人は年間6,800人といわれます。

普段からたばこの煙を避けることが自分の健康を守る第一歩です。健康な生活を送るため、未来を担う子どもたちを守るために「たばこ」についてもう一度考えてみましょう。

5月31日は世界禁煙デー。6月6日までは禁煙週間です。

休日当番医(6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。

3日(日)	10日(日)	17日(日)	24日(日)
みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	升谷医院 ☎ 72-1151 能登町松波	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町	直井医院 ☎ 62-0180 能登町宇出津
尾張内科クリニック ☎ 0768-52-1515 穴水町此木	輪島診療所 ☎ 0768-23-8686 輪島市堀町	永井医院 ☎ 0768-22-0032 輪島市鳳至町	桶本眼科 ☎ 0768-22-4056 輪島市釜屋谷町

◆乳児健診・BCG接種

〈日時〉6月7日(木) 〈受付〉12:45～13:00

〈対象〉平成24年1月6日～3月7日生

〈場所〉能都庁舎 1階集会室

〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票、BCG 予診票

◆1歳6カ月児健診

〈日時〉6月28日(木) 〈受付〉13:00～13:15

〈対象〉平成22年10月27日～12月28日生

〈場所〉能都庁舎 1階集会室

〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票

◆3歳児健診

〈日時〉7月5日(木) 〈受付〉13:00～13:15

〈対象〉平成21年2月16日～3月31日生

〈場所〉能都庁舎 4階大集会場

〈持ち物〉母子手帳、健診おたずね票、採尿容器

◆離乳食教室～ステップ編～

2回食から3回食(おおよそ8カ月～11カ月ごろ)までの教室です。希望する人は健康福祉課まで申し込みください。参加費は無料で、身体計測もできます。

〈日時〉6月5日(火) 〈受付〉10:00～10:20

〈場所〉こどもみらいセンター

〈持ち物〉母子手帳、大人用エプロン、子ども用スプーンとエプロン、おむつなど 〈担当〉保健師・栄養士

◆ポリオ生ワクチン投与

〈日程〉6月21日(木) 〈受付〉14:00～14:30

〈場所〉能都庁舎 1階集会室 〈担当〉武田医師

〈対象〉生後3カ月～90カ月で2回未投与のお子さん

〈持ち物〉母子手帳、予診票

～6月4日から10日は歯の衛生週間です～

歯を失う原因であるむし歯や歯周病を予防し、80歳になっても20本の歯を保ちましょう。

〈むし歯ができるまで〉

歯についたよごれの中の糖分をむし歯菌が食べると、むし歯菌が酸を出し、その酸が歯からミネラルを溶かし、むし歯をつくりだします。

〈むし歯を予防するために…〉

- ①食事の後、歯のよごれを落とす。
- ②食事やおやつに含まれる糖分の量に注意する。
- ③強い歯をつくる。(バランスのよい食事やフッ素の利用で強い歯をつくりだします)

他にも、むし歯は感染症なので、むし歯のある大人がむし歯のないお子さんに食事をあげる時に同じ箸であげないなど注意が必要です。

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。

疾患の理解や予防法について①～睡眠障害～

【内科・循環器科 廣正修一】

私たちは1日に7～8時間、1日の約3分の1を眠っていることとなります。“眠る”ことに人の一生の約3分の1といった非常に多くの時間を使うことに驚き、睡眠が重要なものということもよくわかります。

最近、睡眠と生活リズムとの関係が大事だということがわかってきました。朝陽を浴びることで、睡眠誘導物質のメラトニンが脳の中で分泌され、非常に質の良い睡眠が得られることがわかってきました。“質の良い睡眠”というものは、睡眠の長さや深さという2つの要素が重要であり、これが生活習慣病にも深く影響します。

眠るための寝酒は、眠りが浅くなり、依存性の可能性もあるなど、あまり好ましいものではありません。最近の睡眠導入剤は非常に良く、安心なものも開発されています。心配される依存性や夜間のフラツキなどをきたすことの少ないものが使えるようになってきました。

もし睡眠に問題があるなら、積極的に主治医の先生に相談してみましょう。きっと適切なアドバイスをいただけるものと思います。

■先月に引き続き、今月号では新しく採用された看護師3人を紹介します。



①山下正人(4階病棟)

今年から4階病棟に配属となりました山下正人(やました・まさと)です。大好きな能登町の宇出津総合病院で看護師として、日々明るい笑顔で頑張りたいと思います。皆さんに信頼されるよう日々努力していきますので、よろしくお祈りします。

②鍛冶谷実夏(5階病棟)

5階病棟に配属となりました鍛冶谷実夏(かじや・みか)です。今年、看護学校を卒業したばかりですが、少しでも早く皆さんのお役に立てるよう、患者さんの立場に立った思いやりのある看護を目標に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお祈りします。



③釣谷真弓(5階病棟)

4月から5階病棟に配属となりました釣谷真弓(つりや・まゆみ)です。早く職場に慣れ、より良い看護を実践して地域の皆さんの健康促進に役立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。

■電動カートの充電ができます

夜間通用口(守衛室のある入口)で電動カートの充電ができます。希望する人は総合受付に申しつけてください。充電1回につき50円の実費負担をお願いします。

くらしの掲示板

日独スポーツ少年団同時交流

ドイツのスポーツ少年団との交流を受け入れる家庭を募集します。
 〈受入期間〉7月31日(火)～8月3日(金)
 〈受入人数〉高校生12人、通訳1人
 〈受入家庭〉12家庭(高校生または中学生がいる家庭)
 〈交流内容〉書道体験、スポーツ交流
 能登町スポーツ少年団事務局
 内浦体育館 ☎ 72-0200

高齢者住宅の手入れを行います

校外実習の一環として高齢者(75歳以上)宅を対象とした「庭木の手入れ」と「建物の小修繕」を行います。
 〈申込先〉能登産業技術専門学校(松波)
 ※5戸を予定。申込書は学校または町健康福祉課で配布します。
 〈申込期限〉6月29日(金)
 〈費用〉無料(材料は実費)
 能登町立能登産業技術専門学校 ☎ 72-0184

改正育児・介護休業法全面適用

平成21年に育児・介護休業法が改正され、これまで適用が猶予されていた下記の制度が、7月1日から従業員100人以下の企業にも適用されます。
 ①育児短時間勤務制度
 ②育児のための所定外労働の制限
 ③介護休暇
 能登町労働局 ☎ 076-265-4429

労働保険年度更新申告の時期

保険料申告書の地区別集合受付を次の日程で行います。

〈日時〉6月19日(火)13:30～15:30
 〈場所〉輪島公共職業安定所能登出張所(宇出津新港)
 能登町労働基準監督署 ☎ 0768-52-1140

税務対策セミナーを開催します

簿記の仕組みや基礎知識、仕訳の仕方や決算までの流れを学びたい人は、ぜひご参加ください。
 参加費は無料、2時間6回です。
 〈開催日〉6月12日(火)、22日(金)、7月10日(火)、17日(火)、24日(火)、8月9日(木)
 〈時間〉15:00～17:00 〈定員〉15人
 〈場所〉能登町商工会 本所
 〈講師〉税理士 山根敏秀氏
 〈申し込み〉6月8日(金)まで
 能登町青色申告会 ☎ 62-0181

石川県警察官を募集します

①警察官A
 〈受験資格〉大学卒業または卒業見込みで昭和56年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人
 〈受付期間〉6月13日(水)まで
 ②警察官B
 〈受験資格〉①以外で昭和56年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人
 〈受付期間〉7月30日(月)～8月28日(火)
 能登町人事委員会 ☎ 076-225-1871

平成24年度石川県調理師試験

〈受験資格〉学校、事業所、病院、保育所の給食施設または食品衛生法施行令第35条に規定する飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業で2年以上調理の業務に従事した人

〈試験場〉金沢大学 自然科学本館
 〈試験日〉8月31日(金)10:00～12:00
 〈願書配布〉6月4日(月)から
 〈出願期間〉6月18日(月)～6月25日(月) 土日除く 9:00～17:00
 〈願書配布、提出、問い合わせ先〉
 能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011

調理師試験準備講習会(4日間)

〈期日〉7月26・27日、8月2・3日
 〈時間〉9:00～16:00
 〈場所〉羽咋勤労者総合福祉センター
 〈料金〉24,900円(テキスト代含む)
 石川県調理師会羽咋支部事務局 ☎ 080-8695-7876 (担当:山田)

放送大学の10月入学学生募集

テレビやラジオ放送、インターネットを通して学ぶ通信制の大学です。
 〈出願期間〉6月15日(金)～8月31日(金)
 〈入学説明会〉7月21日(土)・22日(日) 8月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日) 10:30から石川学習センターで
 放送大学石川学習センター ☎ 076-246-4029

福祉・介護の就職フェアを開催

福祉施設の採用担当者との合同就職面談会を開催します。参加無料、申し込み不要、入退場自由です。
 〈対象〉福祉・介護の職場に就職を希望する人(一般・学生)
 〈開催日・会場〉
 県全域：県地場産業振興センター 7月8日(日)職場説明会10:00～12:00
 合同就職面談会 13:00～16:00
 能登地区：ワークパル七尾

8月18日(土)合同就職面談会13:00～16:00
 能登町人材センター ☎ 076-234-1151

パパ子育て講座を開催しませんか

石川県では、男性職員を対象とした子育て講座の開催を希望する企業や団体を募集しています。
 〈参加人数〉1回につき10～50人
 〈開催場所〉申込者で準備
 〈開催日時〉平日・土日祝いずれも可、昼夜いずれも可
 〈開催費用〉無料
 〈応募数〉10団体(先着順)
 能登健康福祉部少子化対策監室 次世代グループ ☎ 076-225-1447

心配ごと相談をご利用ください

■能都庁舎 6月8日(金)、19日(火)10:00～12:00
 ■笹ゆり荘 6月12日(火)、26日(火)10:00～12:00
 ■内浦福祉センター 6月11日(月)13:30～15:30
 ■小木支所 6月20日(水)13:30～15:30
 社会福祉協議会 ☎ 72-2322

出張年金相談をご利用ください

年金に関してわからないことや相談ごとはありませんか。社会保険労務士が能都庁舎で年金相談を受け付けます。相談は無料です。
 〈日時〉6月20日(水)10:00～16:00
 七尾年金事務所 ☎ 0767-53-6511

行政相談委員にご相談ください

暮らしの中のさまざまな困りごとについて、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。

〈相談時間〉10:00～12:00

会場	日程	相談委員
能都庁舎	6月19日(火)	吉岡相談委員 ☎ 62-1000
笹ゆり荘	6月19日(火)	廣橋相談委員 ☎ 76-0088

能登町総務課 ☎ 62-8510

能登法律相談センターの相談日

〈6月〉7日、14日、21日、28日(木)
 〈時間〉13:45～16:15
 〈場所〉穴水町保健センター
 ※前日17:00までに要電話予約
 〈相談料〉30分以内：5,000円
 能登町金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242

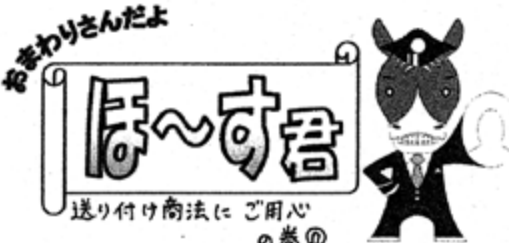
子どもの人権110番強化週間

○児童・生徒の皆さんへ
 友達から「いじめ」を受けて学校に行きたくない…、でも先生や親には言えない…。もしもそんな苦しみや悩みを抱えていたら、1人で悩まずに電話してください。
 人権擁護員や法務局の職員が、どうしたら良いか一緒に考えます。相談は無料、内容の秘密は守ります。
 〈電話番号〉0120-007-110
 〈受付時間〉

6月25日(月)～29日(金)8:30～19:00
 6月30日(土)、7月1日(日)10:00～17:00

人権相談をご利用ください

6月1日は人権擁護委員の日です。当日、3カ所の人権に関する相談を受け付けますのでご利用ください。
 ・能都庁舎 10:00～12:00
 ・笹ゆり荘 10:00～12:00
 ・内浦福祉センター 13:30～15:30
 能登町民課 ☎ 62-8500



能登防犯協会 ☎ 62-1334

有料広告

初夏のリフォーム祭り

夏を前に、省エネで環境に、体に、おうちにやさしいリフォームを！
楽しいイベントが満載!! 詳しくは新聞折込にて!!

6/9(土)・10(日)
 リフォームショップ特設会場

リフォームショップ サンユー 珠洲市飯田町7部76番地 TEL 0768-82-2118 FAX 0768-82-4675
 http://www.sunyou-works.jp e-mail info@sunyou-works.jp

こころの健康相談 (予約制)

〈担当医〉公立能登総合病院 精神科医 西村正史先生
 〈時間〉15:00～17:00

能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011 〈定例日〉毎月第1・2・4火 (1月は第5火)	能登北部保健福祉センター 珠洲地域センター ☎ 84-1511 〈定例日〉毎月第3火
--	---

平成24年度 断酒会 日程

〈対象〉アルコール依存症の本人と家族
 〈場所〉能登北部保健福祉センター ☎ 0768-22-2011
 〈開催日〉月1回月曜日 14:00～15:00
 6月18日、7月9日、8月20日、9月10日、
 10月22日、11月19日、12月10日、1月21日、
 2月18日、3月18日



能登空港へ行こう!!

～6月のイベント～

★3日◎ おらが故郷お国自慢 「寛久美会」による新舞踊
 〈出演〉寛久美会 〈時間〉15:00～ 〈場所〉能登空港2階ロビー 〈協力〉羽咋市

★3日◎ 憧れの名車 スーパーカーが能登空港へやってくる
 憧れのスーパーカーや1992年までに生産された懐かしの名車などが勢ぞろい
 ～全国から選りすぐりの名車を展示～

〈時間〉10:00～13:30 〈場所〉能登空港 駐車場
 〈主催〉輪島オートモビルミーティング2012実行委員会
 能登空港賑わい創出実行委員会（奥能登総合事務所企画振興課内）
 ☎0768-26-2303

★10日◎ のっぴーグラスづくり 6月のデザイン“のっぴー雨宿り”
 ～子供達に大人気の企画を毎月開催!!～

〈時間〉10:00～12:00、13:00～15:00 〈場所〉能登空港1階 能登の旅情報センター
 〈参加〉無料、一家族1個程度（子ども連れの場合は子どもの数）【限定50個】



7月1日から『能登空港ふるさとタクシー』の運賃、予約連絡先、予約受付時間が変わります。

能登空港ふるさとタクシーとは、能登空港と各地をバス並みの低料金で結ぶ乗合タクシーです。

＜変更点＞（能登町内⇄能登空港の場合では）

①運賃が変更となります。

運賃（1人/片道）※小学生以下半額

・能都地区、柳田地区：900円

・内浦地区：1,300円

②予約連絡先が変更となります。

予約連絡先：(有)めだか交通 ☎76-0069

◆予約は電話で・・・

利用する日の前日午後5時までに電話で次の内容をお知らせください。

①・能登空港へ向かう場合「何日の何時の能登空港出発便に乗るので〇〇まで迎えに来て欲しい」

・能登空港から目的地へ「何日の何時の能登空港到着便で着くので〇〇まで送って欲しい」

②利用人数

③連絡先電話番号

・能登空港へ向かう便は、利用日の前日午後6時までに送迎時間・場所のご連絡・確認の電話をします。

・能登空港から各目的地へ向かう場合は、電話で予約完了となります。

能登の旅情報センター ☎0768-26-2555

き	せ	こ
ど	ま	の
5/14	～	4/15

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。

うぶいこえ

・・・・すこやかにすくすくと
 出生児 両親の名前 住所
 釣谷碧心 輝・洋子 小木
 福池春輔 大輔・友美 金沢市
 番場悠生 照男・香織 鴨川
 宮本さくら 省吾みち子 上
 馬渡弦希 達紘・香織 崎山
 出村和空 翔・茜 笹川

高砂ち

・・・・いつまでもお幸せに
 氏名 本籍 住所
 岩城吉剛 小木 静岡県
 吉兼麻衣子 愛知県
 大目裕司 宇出津
 池下紗耶 輪島市
 脇田良弘 松波
 日野睦 珠洲市 松波

おくやみ

・・・・ご冥福をお祈りします
 氏名 年齢 住所
 千場健太郎 宇出津
 浅井由佳 小 木
 成宮久詞 滋賀県
 入口幸恵 小 木
 平 佳人 本 木
 中村 希 白山市
 坂尻純一朗 小 木
 栗山愛梨 京都府

氏名 年齢 住所
 島 政吉 波 並
 瀧田孝子 宇出津
 田尻スズ子 姫
 井東敦子 宇出津
 松本信二郎 恋 路
 田中つた 上 町
 大町一子 鶴 町
 川端初栄 真 脇
 西田應真 山 中
 石橋秀次郎 山 川
 明石君太郎 山 田
 川崎吉秋 宇出津
 竹下ふじ 小 垣
 諏訪きり 白 丸
 山瀬直美 崎 山
 角 弘美 小 木
 境谷 巧 宇出津

寄付御礼

針田ケシ 94歳 藤ノ瀬
 細川リー子 83歳 鮭 尾
 六田 稔 72歳 国 光
 川端清吾 86歳 七 見
 橋本シカ 86歳 満 泉寺
 長尾順一 85歳 宇 出津
 宮町ふつ 97歳 小 木
 府波次夫 85歳 宇 出津
 中塚重耕 87歳 久 田
 長尾 弥 57歳 宇 出津
 藤元澄子 80歳 市 之瀬

・秋吉公民館さくらまつり
 ※義援金総額 1270万1508円
 ■ふるさと納税寄附者
 北 正男さん(京都府)
 平野 勉さん(東京都)
 橋本 博さん(埼玉県)

●人口・世帯数 平成24年5月1日現在(前月比)

人口(人)	20,323	- 82
男	9,575	- 40
女	10,748	- 42
世帯数(戸)	7,978	- 13
外国人登録者(人)	202	
男	144	
女	58	

以上、能登町社会福祉協議会へ
 境谷桂一郎さん(金沢市)10万円
 川端正雄さん(真 脇)10万円
 以上、能登町へ

■東日本大震災義援金
 (4月11日～5月10日受付分)
 ・三波公民館
 ・真脇小学校職員一同

編集後記

自宅の庭にのどけなクリスマスツツジを植えた。樹齢10数年、70cmほどの八重キリシマは今年、無事に庭先を赤く彩ってくれた。数ある古木のように、数百年後も咲き続けてくれるだろうか。能登半島だけの夢を見続けたい。



有料広告
ブルーベリー摘み取り園 オープン!
 武藤農園 じゃもブルーベリー
 6月下旬～9月
 入園料 持ち帰り
 大人 1000円 200g
 小学生 500円 100g
 入園は要予約です
 能登町福光 TEL 72-0481
 FAX 72-0461
 Eメール risato-106319@arrow.ocn.ne.jp
 詳しくはホームページへ みづきブルーベリー 検索

有料広告
オードブル 予約承ります
 祭礼用オードブル5,000円(税別)より承ります
 エビフライ、若鶏唐揚げ、ヒレカツなど
 単品での注文もお受け致します
 配達致します
 写真は一例です5,000円(税別) ファミリーレストラン 大家族
 能登町松波30-109 TEL 0768-72-0388

有料広告
 宇出津新町に丸ポストが
 設置されました
 記念のお楽しみ抽選会を
 6月15日から21日まで開催します
 くすりの中谷 宇出津新町ポスト前
 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
 ☎076(263)5011(代) ☎076(263)5107
 〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F
 ☎0120-63-5011
 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/