

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27】せん切りポテトサラダ

○材料（4人分）

ジャガイモ 160g
 ニンジン 30g
 キュウリ 30g
 ハム 20g
 A { 塩 適量
 こしょう 適量
 酢 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 マヨネーズ 大さじ2
 （お好みでマスタード 少量）
 レタス 適宜
 プチトマト 8個

○作り方

- ①ジャガイモとニンジンに千切りにする。
- ②キュウリは塩で板ずりし、千切りにする。ハムは細切りにする。
※細さをそろえる。
- ③人参を水から茹で、沸騰したらジャガイモを入れ、固めに茹でる。
- ④ボールに③とキュウリ、ハム、Aを加え混ぜ合わせる。
- ⑤器にレタスをしき、④を盛り付ける。



指定医療機関で 特定健康診査を 実施しています

国民健康保険に加入する40歳から74歳の人を対象に、指定医療機関で特定健康診査を実施しています。

6～7月中の集団健診で受けられなかった人は、医療機関で受けてください。

〈医療機関健診実施期間〉10月31日まで

献血にご協力をお願いします

能都庁舎：8月7日(火)
 9:00～12:00、
 13:00～15:00
 内浦庁舎：8月16日(休)
 13:30～16:30
 小木支所：8月17日(金)
 9:00～12:00、13:00～15:00



「基本チェックリスト」の記入をお願いします

年齢を重ねても元気で過ごすためには、介護予防が必要です。心身の動きが低下していないか把握するため、「基本チェックリスト」の記入をお願いします。

対象の人には、案内を郵送します。

〈対象地区〉能都・柳田地区

〈対象者〉75歳以上（介護認定者を除く）

☎健康福祉課 地域包括支援センター

☎ 72-2513

休日当番医（8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。

5日(日)	12日(日)	19日(日)	26日(日)
山岸医院 ☎ 0768-42-1565 輪島市門前町	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	白藤医院 ☎ 0768-52-0018 穴水町川島
なかたに医院 ☎ 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	小木診療所 ☎ 74-0100 能登町小木

◆乳児健診・BCG接種

〈日時〉8月2日(休) 〈受付〉12:45～13:00

〈対象〉平成24年3月8日～5月2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〉8月23日(休) 〈受付〉13:00～13:15

〈対象〉平成22年12月29日～平成23年2月23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〉9月6日(休) 〈受付〉13:00～13:15

〈対象〉平成21年4月1日～6月15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

◆ポリオ予防接種

〈日時〉8月9日(休) 〈受付〉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 4階大集会場 〈担当〉武田医師

〈持ち物〉予診票・母子手帳

■ポリオ予防接種について（重要なお知らせ）

ポリオ予防接種の集団接種は、8月9日(休)で終了する予定です。

従来、ポリオ予防接種は経口生ポリオワクチン（口から飲む）を役場で集団接種していましたが、国は不活化ポリオワクチン（注射）の導入を平成24年9月に予定しています。不活化ポリオワクチン導入後は、経口生ポリオワクチンでの予防接種は中止されます。

経口生ポリオワクチンを1回接種されている場合は、最後の機会にぜひ接種してください。

経口生ポリオワクチン接種が8月末までに2回終了していない場合、9月以降は不活化ポリオワクチン接種になります。不活化ポリオワクチン接種は通常4回接種ですが、経口生ポリオワクチンの接種回数によって不活化ポリオワクチンの接種回数が異なります。

※8月末までに経口生ポリオワクチンの予防接種が未終了の場合、該当者に不活化ポリオワクチン接種の案内をします。

☎健康福祉課 ☎ 72-2504

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③

～帯状疱疹について～ 【皮膚科 坂元とも子】

帯状疱疹は日常診られる病気の一つで、年間50万人程度、一生のうちに5～7人に1人がかかる病気です。60歳代を中心に、50～70歳代に多くみられます。

病気の特徴は、体の左右どちらか一方に症状が出る点です。まず、チクチク、ピリピリとした痛みがみられます。その後しばらくして赤くなり、その上に小さな透明の水ぶくれが集まって出てきます。皮膚の症状の改善と共に、痛みの程度もやわらいでいきますが、まれに痛みが続くことがあります。

過労や体力低下など体の抵抗力が落ちて、体の中に潜んでいたウイルスが活発になることで帯状疱疹にかかります。

片側だけにできた痛みを伴う水ぶくれは、帯状疱疹の可能性があります。皮膚科を受診し、治療しましょう。

■内科医師変更のお知らせ

関晃裕先生（4～6月勤務）から

原泰将（はら・やすまさ）先生

（7～9月勤務）に変更になります。



■看護師募集のお知らせ

公立宇出津総合病院では、看護師を募集しています。皆さまの家族、親戚、知人で看護師をしている方がいましたら、公立宇出津総合病院への紹介をお願いします。

現在、平成24年度能登町職員採用試験の案内がされていますが、年度途中の採用も可能であり、単身や家族世帯が入居できる病院宿舎の住宅支援などもできます。

地元出身、知人で看護師をしている方の就業情報がありましたら公立宇出津総合病院へ連絡していただければ幸いです。お寄せいただいた情報については、職員、関係者に十分配慮し適切に管理します。

地域医療の確保のため、今後も引き続き看護師確保に取り組みますので、皆さまのご協力をお願いします。

■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 8月の診察日：6日(月)、13日(月)

くらしの掲示板

創造美術会「大作展」を開催

〈日時〉8月2日(木)～8月19日(日)
9:00～16:30 (月曜休館)
〈会場〉町立美術館(羽根万象美術館)
〈入場料〉無料
〈展示作品〉洋画、日本画、染色画
〇町立美術館 ☎ 62-3669

防波堤は危険！立入禁止です

防波堤は非常に危険な場所です。釣り人が波にさらわれ海へ転落して亡くなるなどの不幸な事故が発生しています。県では、防波堤を立入禁止としていますので、無理に立ち入って釣りなどを行わないようご理解とご協力をお願いします。



〇奥能登土木総合事務所
☎ 0768-22-0567

県政学習バスの参加者を募集

〈対象〉輪島市、珠洲市、鳳珠郡に住む成人男女
〈運行日〉
◎金沢日帰り 10月31日(木)
◎金沢1泊 10月18日(木)～19日(金)
〈定員〉各45人(多数の場合は抽選)
〈参加費用〉コースで異なります。
〈受付期間〉8月8日(木)～29日(水)
〈申込方法〉往復ハガキでの申し込みが必要です(1枚5人まで)。
詳しくは下記までお問い合わせください。

〇奥能登総合事務所 企画振興課
☎ 0768-26-2303

介護福祉士合格を支援します

介護福祉士国家試験の受験を予定している人を対象に、筆記試験受験対策のための講習会を開催します。
〈日時〉8/23、9/13、9/27、10/12、10/25、11/8 (すべて木曜日、計6回)
9:30～16:30 (1、5回目は15:30)
〈会場〉七尾市勤労者総合福祉センター (ワークパル七尾)
七尾市小島町西部 1-3
〈受講料〉20,000円
〈締め切り〉8月14日(火)
〈申し込み・問い合わせ〉
石川県福祉人材センター
☎ 076-234-1151

障害者の法定雇用率が引き上げ

すべての事業主は、法定雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります。この法定雇用率が、平成25年4月1日から以下のように変わります。

事業主区分	法定雇用率	
	現行	H25.4.1以降
民間企業	1.8%	2.0%

※今回の変更に伴い、障害者を雇用しなければならない事業主の範囲が、従業員56人以上から50人以上に変わります。

〇輪島公共職業安定所
☎ 0768-22-0325

海上保安大学校・学校の学生募集

■海上保安大学校
〈受付期間〉①インターネット:8月

30日(木)～9月6日(木)
②郵送・持参:9月3日(月)～9月11日(火)
〈第1次試験〉11月3日(土)、4日(日)
〈第2次試験〉12月21日(金)

■海上保安学校

〈受付期間〉①インターネット:7月24日(火)～8月2日(木)
②郵送持参:7月30日(月)～8月7日(火)
〈第1次試験〉9月30日(日)
〈第2次試験〉10月24日(水)～30日(火)の指定する日時
※受験資格は、海上保安大学校・学校のホームページまたは下記まで問い合わせください。
〈申込用紙配布・問い合わせ〉
能登海上保安署 ☎ 74-8118

「技適マーク」がついていますか

電波の利用には免許が必要です。免許のない不法電波は、テレビやラジオの受信に障害を与え、暮らしに悪影響を及ぼします。北陸総合通信局では、不法電波などのルール違反の取り締まりを行っています。

インターネットなどで外国規格のトランシーバーなどが流通していますが、国内では使用できません。無線機の購入時には、必ず「技適マーク」がついているか、確認してください。



技適マーク

〇総務省北陸総合通信局
☎ 076-233-4441

記帳・帳簿の保存対象者が拡大

個人の白色申告者のうち、前々年分または前年分の事業所得、不動産

所得、山林所得の合計額が30万円を超える人に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての人(所得税の申告の必要がない人を含みます)について、平成26年1月から同様に必要になります。

詳しくは最寄りの税務署までお問い合わせください。国税庁ホームページにも、詳細な内容を掲載しています。

〇輪島税務署 ☎ 0768-22-2241

心配ごと相談をご利用ください

■能都庁舎
8月9日(木)、17日(金) 10:00～12:00
■笹ゆり荘
8月14日(火)、28日(火) 10:00～12:00
■内浦福祉センター
8月10日(金) 13:30～15:30
■小木支所
8月20日(月) 13:30～15:30
〇社会福祉協議会 ☎ 72-2322

行政相談委員会にご相談ください

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	8月17日(金)	吉岡相談委員 ☎ 62-1000
笹ゆり荘	8月21日(火)	廣橋相談委員 ☎ 76-0088

能登法律相談センターの相談日

〈8月〉2日、9日、23日、30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
※法律援助資力基準に該当すれば1回のみ無料。クレサラ相談初回無料
〇金沢弁護士会 ☎ 076-221-0242

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」
☎ 76-2874
〈日時〉毎週火、木曜日 10:00～14:00

珠洲警察署からのお知らせです

4月1日に、能登警察署は珠洲警察署と統合して能登庁舎となりましたが、能登庁舎および能登町内の9駐在所の連絡先はこれまでどおり変更ありません。

■警察署などの所在地と連絡先

珠洲警察署	珠洲市上戸町北方ろ-15-1	82-0110
能登庁舎(旧能登警察署)	宇字出津ウ-76	62-1334
瑞穂駐在所	字瑞穂 10-142	67-2120
鶴川駐在所	字鶴川 21-54-1	67-2200
鶴町駐在所	字鶴町 24	62-0683
縄文真脇駐在所	字姫 12-37-1	62-0090
柳田駐在所	字笹川八部 1-4	76-0059
当目駐在所	字当目口 33-1	76-0630
小木駐在所	字小木 15-25-4	74-0019
松波駐在所	字松波 29-84-7	72-0014
不動寺駐在所	字不動寺 7	72-0632

◎事件・事故など緊急は「110番」
110番通報は、すべて県警本部で受理し、各警察署・パトカーなどに指令を行います。
◎警察全般に関する要望・相談などは、珠洲警察署、能登庁舎、各駐在所または警察本部相談専用ダイヤル「#9110」(076-225-9110)にご連絡ください。



〇珠洲警察署 ☎ 82-0110
能登庁舎 ☎ 62-1334

有料広告

外壁塗装

外壁のリフォームで外観に新築の輝きを
外壁を腐蝕から守る。色彩による外壁イメージの一新。外壁に遮熱・断熱塗装でエコ化!!

リフォームショップ **サンユ-**

太陽光発電

今話題の太陽光発電ならサンユ-に!
トップクラスの販売実績には理由があります
納得の提案・確かな施工・徹底サポート

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

能登ふるさと博 能登半島海釣り大会 2012

【大会期間】10月28日(日)まで
【受付期間】10月23日(火)まで
【会場】宝達志水町以北の能登半島海岸全域
【参加方法】各大会初日の3日前までに能登半島各市町の20釣具店で申し込み。登録料は各大会ごとに1,000円。

【受付釣具店(町内)】フィッシングツリヨシ、里磯釣具店、泉釣具店、つり友
【競技内容】魚種部門別に10大会。詳細は釣具店または下記までお問い合わせください。
〇能登半島広域観光協会
☎ 0767-53-7767

8月は経済産業省主催による「電気使用安全月間」です。感電防止にアースを取り付けましょう。

ISO 9001 認証登録 一般社団法人 北陸電気保安協会

