

輪島市



○能登雪割草まつり・門前そばの市  
 期間 3月21日④、22日⑤ 10:00～15:00  
 会場 門前町総持寺通り・猿山岬  
 雪割草の即売会や写真展示、押花体験の他にも、門前そばなどの地元特産品の販売が行われます。

📍門前総合支所地域振興課 ☎ 0768-42-1111

珠洲市



○映画「さいはてにて」の「ヨダカ珈琲」オープン  
 「さいはてにて～やさしい香りと待ちながら～」に登場する『ヨダカ珈琲』。映画の舞台となった木ノ浦でこの春、期間限定でオープンします。

📍珠洲市観光交流課 ☎ 82-7776

穴水町



○穴水まいもんまつり“春の陣”いさざまつり  
 期間 3月10日④～4月10日⑤  
 穴水に春の訪れを告げる小魚“いさざ”。“踊り食い”や“卵とじ”など、いさざづくしのフルコースを加盟店でご賞味いただけます。

📍穴水町観光物産協会 ☎ 0768-52-3790

・能登町は「猿鬼健康大会」を紹介

## 図書館へおいでよ

### ■中央図書館の新刊

- ・悲嘆の門上下 宮部みゆき
- ・心臓異色 中島たい子 ・絶唱 湊かなえ
- ・お腹がすいていなくてもつい食べてしまうあなたへ スーザン・アルバース
- ・イラストでときめく片付けの魔法 近藤麻理恵
- ・サーカスナイト よしもとばなな
- ・壊れた自転車で僕はゆく 市川拓司



### ■貸出冊数・貸出期間

◇本：5冊まで、2週間 ◇雑誌：2冊まで、1週間

◇ビデオ類：2点まで、2週間

(中央図書館・柳田教養文化館合計の冊数です)

**中央図書館** (☎ 62-8520 「コンセールのと」内)

〈開館時間〉9:00～18:00 (土・日曜日は17:00まで)

〈休館日〉月曜日、祝日、年末年始 臨時休館 3/25 ④

〈行事予定〉読書会 18日④ 13:30、読書スタンプラリー 31日④まで

**柳田教養文化館** (☎ 76-1585)

〈開館時間〉10:30～18:30 (月曜日は17:00まで)

〈休館日〉日、祝日、年末年始

## 児童館だより

### こどもみらいセンター ☎ 62-1503 (域内☎ 65-1503)

◆開館時間 9:15～17:00 ◆休館日 月曜日、第3日曜日

★：未就園児の親子対象

3月3日④～3月6日⑤ ★ひな祭り週間

20日⑤ 10:30 ★身体計測

11:00 フラワーアレンジメント教室

(未就園児の親対象、参加費800円、定員8人)

21日④ 10:30 同教室 (小学生対象、参加費800円、定員10人)

27日⑤ 10:30 春まつりだよ！ノームに集合♪ リユースマーケット  
 おしるこ、甘酒のふるまいなど。どなたでも参加できます。

### まつなみキッズセンター ☎ 72-0269

◆開館時間 10:00～18:00 ◆休館日 日曜日、月曜日

4日④ 15:00 ひなまつりミニお茶会 (「ひまわり」と合同)

13日⑤ 15:30 ペン上手 (硬筆学習)

18日④ 15:00 あっぷるたいむ「オセロ大会」低学年の部

19日④ 15:00 あっぷるたいむ「オセロ大会」高学年の部

21日④ 14:00 読み聞かせボランティアひまわり

27日⑤ 15:30 ペン上手 (硬筆学習)

### ひな人形展示

4/4まで。各家庭から持ち寄った、自慢のひな人形を展示しています。

## 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。

### ■看護師等修学資金貸与希望者募集

看護学校等を卒業後、公立宇出津総合病院で勤務する学生のために、修学資金の貸与を行っています。平成27年度の募集は次のとおりです。

貸与金額 月額8万円

貸与期間を1.5倍した期間、当院で勤務すれば返済が免除となります。

#### 応募資格

全国の保健師、助産師、看護師の養成施設に在学し、卒業後、公立宇出津総合病院で看護師等の業務に従事しようとする人

#### 申請方法

「申請書」と在学する養成施設長の「推薦書」などを看護学校等を通じて受け付けます。

申請受付期間 4月1日～5月15日

書類を事前に準備したい人は随時お問い合わせください。

全国の養成施設が対象ですが、施設によっては申請書等の書類が無い場合があります。当院にご連絡ください。(☎ 62-1311)

詳細は各看護学校等の修学資金担当者または当院にお問い合わせください。

石川県地域医療支援看護師等修学資金(月10万円)との併給貸与が可能です。この場合、町の貸与額は3万円です。13万円の貸与が受けられます。同様に当院勤務で返済免除となりますのでご活用ください。県修学資金のお問い合わせは県健康福祉部医療対策課まで。(☎ 076-225-1431)

### ■3月の外来診療休診日

眼科・耳鼻咽喉科 16日⑤

循環器科 23日⑤

皮膚科 30日⑤午後、31日④

### ■朝の受付方法が変わります

3月2日④から、混雑緩和のため朝の受付方法が変わります。ロビーのソファに番号が付けられますので、来られた順に①番からおかけになってお待ちください。1人につき1つの座席とします。7:30に整理券を配布します。ご協力をお願いいたします。

### ■糖尿病・内分泌外来診療日のご案内

診察：太田医師 3月の診療日：9日⑤、16日⑤

### ■子ども予防接種期間中、受付時間延長

3月1日から7日は子ども予防接種期間です。予防接種に対する関心を高め、接種率を向上させることを目的としています。期間中は通常診療時間に受けることができない人のために、下記のとおり受付時間を延長します。

接種日	受付時間	予約締切日
5日④	17:00～19:00	3月2日⑤
7日④	9:00～12:00	4日④

### ■看護師を随時募集しています

公立宇出津総合病院では、看護師を募集しています。当院は公立病院ですので、身分は地方公務員となっており、定期的募集は役場総務課で行っています。昨年3月には看護師住宅が完成し、遠方の方も安心して就業できる環境が整っています。

定期的募集、採用がなくても、看護師(正看・准看)を募集しています。勤務状態・実績によっては正規職員としての雇用の機会もあります。当院での就業に興味、関心のある方は、お問い合わせ願います。

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んでいきます。皆さまのご協力をよろしくお願ひします。 📍事務局庶務係 ☎ 62-1311

## インフルエンザ 予防接種助成金

申請は3月末まで

対象者 65歳以上、または満1歳～高校3年生の年齢で全額を払った人(自己負担1,500円を引いた分が助成されます。)

持ち物 インフルエンザ予防接種の領収書、印鑑、振込先のわかるもの、接種済証や母子手帳など接種したことがわかるもの

申込先 役場健康福祉課、各サービス室、支所・出張所

締切 3月31日④ 📍健康福祉課 ☎ 72-2504

## ふるさと自慢レシピ ～食改さんが、次世代に伝えたい能登町のふるさとの味～ かぶらずし

かぶら（かぶ）と糀こうじを使った、さばやぶりが出回る冬の保存食で、石川県の郷土料理でもあります。魚のうま味と分厚く切ったかぶらの歯ごたえがおいしい一品です。

材料			
かぶ	中 20 個	酢	300cc
塩	50g (かぶの重量の 3%)	人参	1 本
糀	200g	ゆずの皮	1/2 個分
米	2 合 (ご飯で約 700g)	赤唐辛子	2 本
塩さば	2 本	切り昆布	適宜



### 作り方

- ①かぶは皮をむき2～3センチ厚さに切り、サバを挟むために中間に切り目を入れる。
- ②重石をして、5日間ほど塩漬けをする。水が上がったらざるに上げ、水気をきる。
- ③糀は80度ぐらいのお湯にひたし、やわらかくになったら、炊きたてのご飯に加えて混ぜ合わせ、炊飯器のスイッチをきる。時々混ぜながら冷めるのを待つ。
- ④塩さばは、さっと水洗いし3枚におろす。腹骨・中骨をはずし皮をひいて、尾の方から5センチぐらいの厚さにそぎ切りし、酢に浸す。

- ⑤人参、ゆずの皮は細切りにし、赤唐辛子は種を除いて5センチの輪切りにする。
- ⑥桶の底に③のご飯を敷き詰め、かぶらにさばをはさんで並べる。  
一段並べたらご飯をのせ、人参・ゆず・赤唐辛子・切り昆布をパラパラとふり入れ、手でしっかりと押す。これをくり返して漬け込む。
- ⑦漬け終わったら落としぶたをし、重石をのせてナイロンをかぶせる。しっかりとひもで結び、発酵するのを待つ。1週間ほどで食べ頃となる。

### ◆1歳6カ月児検診

日時 3月5日(㊤) 受付 13:00～13:15  
対象 平成25年7月7日～8月30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

### ◆3歳児検診

日時 3月19日(㊤) 受付 13:00～13:15  
対象 平成23年11月1日～12月31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

## 能登北部医師会 3月の休日当番医

【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(㊤)	8日(㊤)	15日(㊤)	21日(㊤)	22日(㊤)	29日(㊤)
尾張内科クリニック ☎ 0768-52-1515 穴水町此木	定槻医院 ☎ 0768-45-1351 輪島市門前町	輪島診療所 ☎ 0768-23-8686 輪島市堀町	嘉門内科クリニック ☎ 0768-22-6776 輪島市杉平町	船木クリニック ☎ 0768-23-0866 輪島市釜屋谷町	永井医院 ☎ 0768-22-0032 輪島市鳳至町
みちした内科クリニック ☎ 82-0877 珠洲市飯田町	はしもとクリニック ☎ 62-8300 能登町崎山	田中クリニック ☎ 82-0500 珠洲市野々江町	千間内科クリニック ☎ 62-1001 能登町宇出津	井端内科医院 ☎ 82-2535 珠洲市宝立町	あいずみクリニック ☎ 82-0002 珠洲市飯田町

## 3月は自殺対策強化月間です



国は「いのちを守る自殺対策緊急プラン」を策定し、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」としています。

### 自殺を減らすためにあなたができること

- ①気づき…家族や仲間の変化に気づき、声をかける。
- ②傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ③つなぎ…早めに専門家などに相談するよう促す。
- ④見守り…寄りそいながらじっくり見守る。

### 困ったときの連絡先

- 県こころの健康センター（精神保健福祉センター）  
心の健康に関する相談ができます。☎ 076-238-5761
- 能登北部保健福祉センター  
医療や社会復帰に関する相談に、医師や保健師が専門的な立場から個別に助言します。☎ 0768-22-2011

## みやく 脈をとる習慣、はじめませんか？ 3月9日

3月9日は「脈の日」。この日から1週間「心房細動週間」です

平成27年から3月9日は語呂合わせで「脈の日」になり、3月9日からの1週間が心房細動週間として設けられました。

心房細動は高齢者に多くみられる不整脈です。ある人は、ない人と比べて約5倍も脳梗塞になりやすいと言われています。心房細動など心臓病を原因とする脳梗塞（心原性脳塞栓症）は、脳梗塞全体の約3割を占めます。心原性脳塞栓症は、心臓の中でできた比較的大きな血栓が脳血管をつまらせるため、脳梗塞の中でもダメージを受ける脳の範囲が広く、死亡率が高いです。寝たきりなどの介護を要する重度の後遺症が残る場合が多いなど、患者さん本人や家族にとっての負担が非常に大きくなります。

心房細動による脳梗塞は、もっとも重篤ですが、適切な抗凝固療法（血液を固まりにくくする治療）により約6割が予防できます。

心房細動の半数は無症状です。日頃の脈拍のチェックや健康診断における心電図検査などを通じて早期に発見し受診することが、心房細動からの脳梗塞予防に不可欠です。

### 家庭での脈拍チェックポイント

時計の秒針のように規則正しく打っていれば正常、そうでなければ不整脈、心房細動が疑われます。脈拍が不規則な場合などは医療機関で詳細な検査を受けましょう。



## 予防接種済んだかな？

## 入学前に確認を！

3月1日～7日は子ども予防接種週間  
接種の有無を母子手帳でご確認ください

次の予防接種に該当し、まだ受けていない場合は、3月末日までに接種しましょう。2つの予防接種は3月末までは定期予防接種として無料で受けられますが、4月以降は有料になります。ご注意ください。

- ①麻しん風しん（第2期）予防接種  
対象 保育所・園年長児（H20.4.2～H21.4.1生まれ）
- ②破傷風・ジフテリア（二種混合）予防接種  
対象 小学6年生（H14.4.2～H15.4.1生まれ）  
予診票を紛失した場合や不明な点がある場合は、健康福祉課までご連絡ください。（☎ 72-2504）