

戸籍の窓

町の人口

(令和2年3月末現在)

	4月分	前月比
総人口	19,846人	△107人
男	9,409人	△53人
女	10,437人	△54人
転入	44人	22人
転出	124人	89人
出生	4人	2人
死亡	31人	7人
世帯数	8,040世帯	△15世帯

【お断り】

このコーナーは、当町で届け出をした希望者のみ掲載しています。また、他市町村での届け出を予定し、掲載希望の場合は申請が必要です。住民課 ☎ 32-9121 まで

東瀬戸	氏名	清原	平野	所司	小林	小門	氏名
佳世	洋介	颯将	柁稟	徠矢	千祥	前隼都	赤ちゃん
小松市	福浦港	佳崇	聖直	寿将	久三	美翔	保護者名
	福浦港	代雅	良樹	子徳	子洋	穂悟	本籍または住所
	新本籍	福野	高浜町	上棚	赤住	徳田	5名

土田	山田	近藤	雄谷	山下	寺西	板倉	氏名	岡本	藤田	山口	伊藤	西野	中島	氏名
まつい	三郎	宏子	登志	春枝	繁次	政雄	おくやみ	苑華	悠斗	愛香	和馬	智世	正士	本籍
99歳	99歳	75歳	95歳	88歳	89歳	81歳	31名	福井	西海千浦	岩田	中島	富山県	大福寺	新本籍
高浜町	富来七海	小窪	福野	印内	赤崎	倉垣		西海千浦	中島	大福寺	大福寺	大福寺	大福寺	大福寺

東間	高岩	米町	柴田	平野	浜辺	中間	坂本	平田	深美	藤澤	向田	藤田	乙地	三室	坂口	永田	田淵	雄谷	海惠	吉村	嶋中	吉原	嶋津	氏名
つる子	瑞江	弥一	武繼	靖夫	弘美	としえ	嘉一	篤	貞子	もつゆ	直芳	みよ	美通	ふぶ乃	長一郎	久子	伸治	孝市	宏樹	收市	静枝	とし子	みさを	年齢
98歳	81歳	86歳	83歳	82歳	81歳	71歳	84歳	89歳	91歳	101歳	70歳	87歳	95歳	99歳	83歳	88歳	50歳	98歳	85歳	68歳	88歳	92歳	87歳	本籍または住所
西海風無	西海風無	直海	稟地町	長田	高浜町	東小室	相神	笹波	大福寺	稟領家町	入釜	館開	岩田	徳田	福野	甘田	館開	福野	米浜	高浜町	直海	高浜町	稟領家町	

+	5月	休日当番医 (9:00 ~ 12:00)		小児当番医 (9:00 ~ 12:00)		当番薬局 (9:00 ~ 13:00)	
		3日 (日祝)	おおの整形外科クリニック 前川医院(内)	羽咋市鶴多町 羽咋市酒井町	☎22-8858 ☎26-0210	志賀 クリニック	高浜町
4日 (月祝)	平場内科クリニック 保志場内科クリニック	羽咋市中央町 羽咋市の場町	☎22-0238 ☎22-0807	恵寿 総合病院	七尾市 富岡町	☎0767-52-3211	笠原健招堂薬局 富来 領家町
5日 (火祝)	岡田医院(内) 疋島クリニック(外・胃腸・内)	富来領家町 羽咋市旭町	☎42-1921 ☎22-1205	公立能登 総合病院	七尾市 藤橋町	☎0767-52-6611	さくら薬局 羽咋的 場店
6日 (水振)	松柳医院(内) 河崎医院(外・胃腸・内)	羽咋市島出町 高浜町	☎22-0011 ☎32-0019	さはら ファミリー クリニック	七尾市 石崎町	☎0767-62-3765	はくい薬局 羽咋的 場町
10日 (日)	加藤病院(内) 松江産婦人科内科医院	高浜町 羽咋市島出町	☎32-1251 ☎22-2479	公立 羽咋病院	羽咋市 的場町	☎0767-22-1220	押水瑠璃光薬局 宝達志水町 門前
17日 (日)	池野整形外科耳鼻咽喉科医院 松江外科胃腸科医院	高浜町 羽咋市松ヶ下町	☎32-0040 ☎22-7888	国立病院 機構 七尾病院	七尾市 松百町	☎0767-53-1890	志雄瑠璃光薬局 宝達志水町 荻市
24日 (日)	いけの整形外科 羽咋診療所(内)	羽咋市南中央町 羽咋市柳橋町	☎22-0254 ☎22-5652	恵寿 総合病院	七尾市 富岡町	☎0767-52-3211	碁石ヶ峰登り口 瑠璃光薬局 羽咋市 大町
31日 (日)	松沼医院(内・小児) 岩脇医院(耳鼻咽喉科)	宝達志水町敷浪 羽咋市的場町	☎29-3188 ☎22-0131	とどろき 医院	羽咋市 鶴多町	☎0767-22-7855	羽咋菜の花薬局 羽咋市 柳橋町

※受診の際は、事前に電話してください。

しゅっぴいどうわっち
shoud be do watch
shold be do watch = みるべき



特定健診



右手の人差し指と親指をつまんで、左腕の上を1回行き来する



指を曲げた4指を上下から合わせる



右手で体に沿って円を描き、両手を握って、力強く下へおろす



左手甲を、折り曲げた右手2指で2回たたく

保健福祉センター保健師 里見 愛夏 (さとみ まなつ)

保健福祉センターで、母子手帳の交付や、乳幼児健診、特定健診の際の保健指導などの業務に携わっています。町民一人一人に寄り添いながら、その人に応じた支援や保健指導ができる保健師になれるように頑張ります。よろしくお願いします。

おいしく減塩かんたんレシピ
揚げないコロッケ



252kcal
塩分 0.7g
【1人分】

パセリを青のりに、生サケを生タラに変えてもおいしいです。にんにくの風味のパン粉が食欲をそそります。油で揚げないので、あとかたづけも楽ちんです。

【材料・2人分】

新ジャガイモ (皮付き)	240g	クリームチーズ	18g
新タマネギ	25g	牛乳	大さじ1
生サケ	80g	マヨネーズ	小さじ1
酒	小さじ1	パセリ(乾燥)	少々
塩	ひとつまみ	こしょう	少々
		パン粉	大さじ3
		にんにく(すりおろし)	2g
		オリーブオイル	小さじ2

【作り方】

- ① ジャガイモをきれいに洗い、皮付きのままラップで包み、電子レンジで6分ほど加熱する。
- ② サケは酒、塩をふって5分ほどおき、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで1分30秒から2分ほど加熱し、骨と皮を取り除く。
- ③ タマネギはみじん切りにし、耐熱皿にのせて、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ④ ①の粗熱がとれたら、皮をむき、ボウルに入れて潰し、②、③、クリームチーズ、牛乳、マヨネーズ、パセリ、こしょうを加えてよく混ぜる。4等分にして、小判形に整える。
- ⑤ パン粉、にんにく、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
- ⑥ ④のまわりに⑤をつけて、トースターで焼く。



保健福祉センター
橋本 智恵子 栄養士

