



































# 広報 東湊だより 2 月行事予定

令和5年2月発行第59号  
 発行元：東湊地域づくり協議会   
 TEL：52-5319/FAX：52-5390  
 ※予定内容は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
				3	4	5
節分、立春と暖かい春に向けて歩みだす時期。 雪解けを待たずに顔を出すふきのとうなど、 早春ならではの味覚を味わいたい。 また、花粉が多くなる時期なので早めに対策を。		旬を食べよう 青果：ほうれん草・セロリ・ニラ・菜の花 はっさく・いちご・キウイ 旬魚：かき・キンメダイ・シジミ		こ：節分の集い・のびのびデイ 小：にじいろ教室・授業参観・中学校説明会 中：避難訓練・生徒会一斉委員会・SC来校 節分  大正琴サークル	民児協定例会13:30- こ：未満児クラスオンライン保育参観 立春  生花教室	出初式9:00-  煮たまごの日 
6	7	8	9	10	11	12
こ：修了写真撮影・書き方教室 中：3年学年末テスト～7日 海苔の日 	こ：避難訓練・進級写真撮影 小：SC・英専・ALT来校 中：SC来校・給食巡回指導 生パスタの日 	こ：お話の会 小：ICTサポーター来校 中：3年三者懇談 針供養  太鼓サークル	こ：ハロー☆ハローデイ・ドッジボール大会 小：英専/ALT来校・なわとび大会・本とも号 中：3年三者懇談 大福の日  ビートコアウォーキング	小：にじいろ教室 中：漢字検定・3年三者懇談 ふきのとうの日 	建国記念の日・休館日 わんこそばの日 	休館日 中：なかのとふれあいコンサート2023 レトルトカレーの日 
13	14	15	16	17	18	19
こ：ばら・もも組作品展 中：2年立志式・ICTサポーター 一汁三菜の日	こ：街を美しく支隊・温水プール 小：SC・英専・ALT来校 中：1年職業講話・SC来校 バレンタインデー 	身近な何でも相談窓口10:00- (大田町) こ：キッズトレーニング・書き方教室 小：安全点検日・ブックトーク 中華の日  太鼓サークル	こ：幼児交通安全教室 小：英専/ALT/ICT来校・おしえてアンケート 中：3年実力テスト 寒天の日  ビートコアウォーキング	こ：たまごっこクラブ 小：にじいろ教室 中：3年実力テスト・教育相談・SC来校 切り干し大根の日  大正琴サークル	防災部会9:00- ホタテの日  生花教室	休館日 チョコミントの日 
20	21	22	23	24	25	26
こ：書き方教室 中：教育相談 ワインの日 	こ：身体計測 小：SC・英専・ALT来校 中：1,2年学年末テスト・教育相談・SC来校 漬物の日 	老連スカットボール大会 こ：避難訓練 小：クラブ活動・6年生を送る会 中：1,2年学年末テスト おでんの日  太鼓サークル	天皇誕生日・休館日 天ぷらの日 	小：にじいろ教室 中：生徒指導サポーター来校 削り節の日 	休館日 こ：感謝の会 (さくら組親子) プリンの日 	佐味町子供会9:30- グレープフルーツの日 
27	28	3/1	2	3	開花の時期です！ 梅・菜の花・水仙・福寿草 引き続き 感染症予防に努めましょう！ うがいしよう 換気しよう 手を洗おう	
こ：おひなさま展示 ツナの日 	こ：誕生会 小：SC・英専・ALT来校 中：SC来校 ビスケットの日 	釜飯の日 	サニーレタスの日 	ひな祭 	梅  菜の花  水仙  福寿草 	

【こ】 東みなとこども園 【小】 東湊小学校 【中】 七尾東部中学校 余技サークル (太鼓・女子力UP・ビートコア・大正琴・カラオケ・生け花)

行事案内・事業報告など



2/5(日) 出初式

9:00~ 第一消防団東湊分団 器具置き場 (小学校プール側)

放水開始

出初式の歴史は江戸時代の万治2年(1659年)と古く、現在は火災予防意識の向上として行われています。各町の自主防災組織の方々が東湊分団の監督のもと、一斉放水を行います。



「身近な何でも相談窓口」のご案内

住民が住み慣れた地域で安心して生活を継続していくことができるように相談窓口を開設します。

日時: 令和5年2月15日(水) 10時~11時30分

場所: 大田町集会所

予約は不要です。七尾市地域包括支援センター職員が相談に応じます。相談は無料です。

相談例

本人、家族、地域住民、民生児童委員から生活の中で困っていることや心配に思っていることなどの相談に応じます。

◇介護のこと

・在宅で介護サービスを利用したい ・最近、家族の物忘れが気になるなど



◇介護予防のこと

・いつまでも元気で暮らせるように介護予防、認知症予防について知りたいなど



◇日常生活での困りごとのこと

・コロナ禍で、生活が困窮してきている ・毎日の食事作りができなくて困っているなど



4/8(土) 狂犬病予防接種のお知らせ

大田町集会所 11:15~11:30

東湊地区コミュニティセンター 13:05~13:25

生後91日以上を飼っている人は、必ず登録の手続き(生涯に1回)を行い、鑑札の交付を受けていただくとともに、年に一回必ず狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けていただくことが、狂犬病予防法で義務づけられています。



祝 七尾市老人クラブ大会 功労者表彰



森本 よし子 様 (沢野町)

柏木 清治 様 (大田町)

亀喜 勲 様 (大田町)

老人クラブ活動を通じて地域の高齢者はお互いに健康増進や予防対策に関心を高めることができ、共にレクリエーションやスポーツを楽しむなかで、仲間づくりをし、孤立することなく、地域で支え合う基盤をつくりあげてきました。そのような日々の活動に対する功労者表彰を受けた方々、この度は、おめでとうございます。



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

一無、二少、三多



(いちむにしょうさんた) ご存じですか?

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。

「一無、二少、三多」は、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

一無 (いちむ)  
「無煙・禁煙のすすめ」



たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因!

たばこの煙の有害成分には様々な生活習慣病を引き起こし、発がん物質、その他の有害物質が含まれます。

二少 (にしょう)  
「少食・少酒のすすめ」



少食 食事は腹八分目に!

3つの白(白米・白パン、食塩、砂糖)の摂り過ぎに注意! 食後の血糖値の変動を穏やかにするには、「少食のすすめ」

少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに!

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。

三多 (さんた)  
「多動・多休・多接のすすめ」



多動 今より10分多くからだを動かそう!

「2本の足は2人の医者」という格言があります。まずは、良く歩くことから始めましょう。

多休 しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ!

毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を!

社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすことが科学的に検証されています。多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接しましょう。