

1つになりました

いけ!ゲンキーズ



千野町 1歳4カ月
なかむら まさき さいき
中村 理希くん(左)、彩希くん(右)
父:光・母:遥

パパとママからひとこと

2人とも元気いっぱい、お散歩が大好きです。身長・体重がほぼ同じであるなど、双子のおもしろさを感じる毎日です。早く2人とおしゃべりできる日が楽しみです。



能登島クラブ
サイコー!!

なかにしたくは なかがわ ゆう
後列 左から **中西拓羽くん** **中川 結ちゃん**
ひらたしょうた まつもとれんや しんざきこうだい
前列 左から **平田昌大くん** **松本蓮矢くん** **新崎航大くん**

保育園からずーっと一緒な仲間。野球を通して、ますます絆が深まりました。最後の大会は、悔しい結果だったけど、これからもそれをバネに頑張ろう!!

- 協力してプレーすること
- 最後まで全力でプレーすること
- 挑戦する心を持つこと

※能登島クラブ部員募集中!!

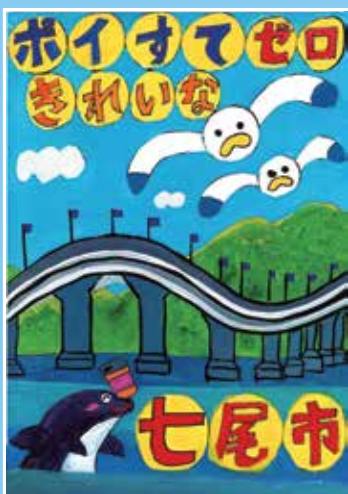
平田 真樹子さん(能登島野崎町)

集まれ!みらいの天才画家



平成29年度 ごみのほい捨て防止PRポスター入賞者

小学校から383作品(低学年166作品、高学年217作品)、中学校から263作品の計646作品の応募がありました。各部門の最優秀賞の作品を紹介します。



◇小学校低学年部門
(小学校1年生から3年生まで)

和倉小学校 3年1組
出崎 絢菜ちゃん
ポイすてゼロきれいな七尾市



◇小学校高学年部門
(小学校4年生から6年生まで)

天神山小学校 5年1組
枝川 志乃ちゃん
きれいな町を作ろう!



◇中学校部門

七尾中学校 1年4組
山本 陽輝さん
ポイ捨て禁止!



「食」からはじまる、笑顔の毎日

「自分は大丈夫だと思っ

糖尿病に「ご用心」!



担当：健康推進課
前田・瀧本

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病は血液中の糖の濃度(血糖値)が高い状態が慢性的に続く病気で、糖尿病予備群を含めると国民の5人に1人が該当するとされています。市でも平成28年度特定健診(国民健康保険)を受診した人の約3人に1人が、糖尿病または糖尿病予備群に該当しており、他人ごとではない病気です。

糖尿病で恐ろしいのは、自覚症

状がないまま重篤な合併症を併発する可能性が高いことです。一度発症したまま放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明や透析治療が必要になる人もいます。

糖尿病の発症には、血糖値を下げる働きがあるインスリンが大きく関係しています。原因としては遺伝が関与してインスリンが作りにくくなる場合と、食べ過ぎや飲み過ぎ、慢性的な運動不足、肥満などが関係してインスリンの効きが悪くなる場合が考えられます。2つの原因が合併して引き起こされるのがほとんどです。

発症と重症化の予防には、適正な体重管理や運動でインスリンの働きを助けること、食べ過ぎなどでインスリンの無駄遣いをしないことが鍵となります。特に食事面では量だけでなく、バランスや食べ方も影響します。高血糖が気になる人は、気軽に保健師や管理栄養士に相談してください。

～インスリンを無駄遣いしないために～

糖尿病予防のための食事のポイント

- ① 食べ過ぎに注意する
- ② 好き嫌いなく、色々な食品を食べる
- ③ 1日3食規則正しく食べる
- ④ 野菜・きのこ・海藻などの食物繊維を多く含む食品を食事の前半に食べる



厚生労働省ホームページe-ヘルスネットから抜粋
(日本糖尿病学会、日本糖尿病協会)

CLOSE UP FRESHMAN!! 2017 vol.07



輝け! ななのおの星

いしさが
りゅうた
石坂 竜太さん (中島町外原・35歳)



七尾鹿島農業青年協議会のメンバーとして、イベントで販売する商品の試作中です!



◆ 仕事は?

自然豊かな中島町の山間部で、棚田米や野菜を作っています。

◆ 趣味は?

魚釣りです。釣った魚をつまみにお酒を飲むのが、至福の時です。飲み歩きも好きですね。

◆ 理想の人は?

何事にも臆することなく、挑戦する人に憧れます!

◆ 七尾の好きなところは?

四季の移ろいがはつきりとあり、肌で感じられるところです。

◆ 将来の夢は?

地域農業を唯一無二のブランド化することです。若い人の農業に対するイメージを良くして、もっと農業に興味を持ってもらいたいからです。最近「能登新鮮組」という若手農家の共同グループを結成しました。共同出荷によって流通のコストを削減したり、情報交換や交流の場を設けたりして、お互いに成長できるように取り組んでいます。

編集後記

先日、無名塾のロングラン公演「肝っ玉おっ母と子供たち」を観劇しました。84歳になってもなお舞台上に立ち続ける仲代達矢さんの姿にじびれました。以前、上司に「本物に触れる」ことの面白みや大切さを教えてもらったことを思い出し、雪が降る前にもう少し「文化の秋」を楽しみたいと思います。(堤)

毎日車で通勤し、休日に出かけるときも車の利用が当たり前。でも、今は運転できていても、高齢で免許を手放したり、突然のけがや病気で公共交通に頼らざるを得なくなるかもしれません。公共交通は利用しなければ廃れてしまいます。乗って残すという意識で、たまには公共交通を使ってみようと思います。(酒井)