



1つになりました

市民投稿
コーナー

いつもニコニコ
元気いっぱい!



石崎町
香島
1歳5カ月

おおば にこな ちゃん
大葉 にこな
父：武志 母：奈央

パパとママからひとこと

いつも笑顔のにこちゃんに家族みんな癒されています♡これからもお姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く成長してね♡



舟尾町
1歳2カ月

さかい えいた
坂井 栄太くん
父：英峰 母：まり

いつも笑顔
いっぱい
お姉ちゃん
大好き!♡

パパとママからひとこと

節分の日に我が家にやって来てくれた栄太。いつも笑顔いっぱい、家族みんなを明るい気持ちにさせてくれる我が家の福の神です!1歳になって、一人立ちやあんよも上手になって元気いっぱいです。これからもすくすく大きくなってね!

CLOSE UP FRESHMAN!!

2017 vol.01

輝け! ななおの星



◆理想の人は?
俳優の城田優です。身長が高く、包容力がありそう。顔がタイプのと真ん中

◆趣味は?
よさこいです。今年は大会に出場できないのですが、また再開できればいいなと思っています。

◆仕事は?
美容室で働いています。施術後の掃除や後片付けなど、先輩の手伝いをしています。今はシャンプーの練習中です。

職場の美容室「ハイトाइムズ」の皆さんと♪



◆将来の夢は?
立派な美容師になって親孝行することです。父と母のように、周りから信頼される大人になりたいです。

◆七尾の好きなところは?
友達や家族に囲まれて、穏やかなところです。平和だなと感じながら日々過ごしています。

山口 やまぐち
彩圭さん (大和町・20歳)



レッツトライ!減塩のポイント



おいしく食べて、元気な毎日
を過ごせるよう、楽しくお伝えしていきます!

さて、5月17日は「高血圧の日」。皆さん、自分の普段の血圧はどれくらいか知っていますか? 正常血圧は上(収縮期血圧)が130、下(拡張期血圧)が85未満とされています。心臓病、腎不全などのリスクを高める高血圧は、4代を過ぎると急激に増加。上が140、下が90以上の血圧の人は、生活習慣の改善が必要です。

高血圧の予防と改善のためにまず取り組んでほしいことが、野菜を積極的に食べること、そして減塩することです。一日当たりの食塩摂取目標は、男性8g

減塩のススメ

😊 「食」からはじまる、笑顔の毎日

高血圧を予防しましょう

おいしく減塩!

ゆずドレッシング



材料

- ゆずこしょう 3g
 - オリーブオイル 40g
 - 酢 30g
 - レモン汁 (ゆず果汁) 20g
- 材料をよく混ぜ合わせて完成!
サラダや和え物、炒め物の調味にぴったりです。

未満、女性7g未満、高血圧の人は6g未満とされています。

とはいえ、食事の度に食材や調味料を計量するのは難しいものです。左上に示したポイントを意識するだけで、塩分の摂取量はぐんと減ります。皆さんもぜひ取り組んでみてください!



担当: 室田・松岡

編集後記

4月の人事異動で広報広聴課に配属となりました堤です。新たな職場では1年生。この春ご入学されたピカピカの新1年生のように、ワクワクしながら新しいことにチャレンジしたいと思います。また、フレッシュな気持ちで広報作りに取り組んでいきますので、皆さんどうぞよろしくお願いします。(堤)

今月号から広報なお「七尾ごろ」は少しだけリニューアルしました。若い人にも広報誌を手にとってほしいと願い、地元で働く若い社会人を紹介したり、健康のための食事のポイントを取り上げたりするコーナーを始めました。いかがでしたか。皆さんからのご意見や感想をお待ちしています。(酒井)

広報なお「七尾ごろ」はCatalog Poketで配信中です。

英語・中国語簡体字・中国語繁体字・韓国語対応。

- ①スマートフォンなどの機種に応じて下記のQRコードの「iOS」か「Android」を選択し、読み込んで無料アプリ「Catalog Pockt (カタポケ)」をインストールしてください。
- ②アプリをインストール後、右下の広報版QRコードを読み取ると最新号をご覧いただけます。

①アプリ版QRコード

iOS



Android



②広報版QRコード

