



# 1つになりました



母ちゃん大好き



石崎町  
1歳0カ月

たかはし せな  
**高橋 世絆**ちゃん  
父：清志 母：智子



歩けるようになったよ

祖浜町  
1歳3カ月

なかだ きさき  
**中田 妃咲**ちゃん  
父：純一 母：智美

### パパとママからひとこと

保育園に通うようになりできることが増えました。父ちゃんの太鼓が大好きで、お家でバチを持っているいろんな所をたたいてます(笑)大きくなったら一緒にたたこうね!これからも世絆の笑顔でみんなを癒してね!

### パパとママからひとこと

笑顔がかわいいきいちゃんです。歌ったり踊ったりいつも家族を楽しませてくれます戸お姉ちゃんもお兄ちゃんもとってもかわいがってくれます。みんなの愛情をたくさんもらって優しい子に育ててね♡

CLOSE UP FRESHMAN!!

2017 vol.04

## 輝け! ななおの星



◆理想の人は?  
メリハリをつけて行動する人です。オンとオフの時間をきっちり区切って仕事を進め

◆趣味は?  
体を動かすことが好きなので、会社の同僚と定期的にスポーツを楽しんでいます。冬はスノーボードを、最近はみんなでバドミントンをして楽しんでいます。

◆仕事は?  
元祖力ニカメーカーのスギヨで新商品の企画をしています。また自社商品PRのためのプレゼン、店頭での商品紹介や販売促進用のチラシを作成しています。

◆七尾の好きなところは?  
みんなでお祭りが多く、みんなにぎやかで楽しいところです。

たまき  
**玉木 風香**さん(下町・24歳)

仕事もプライベートも充実させている先輩に憧れています



◆将来の夢は?  
商品知識を増やし、世の中の流行に敏感になり、いつか自分のアイデアでヒット商品を生み出したいと思っています。

られるようになりたいです。



その不調、野菜不足が原因かも!?

もりもり食べよう

体が喜ぶ旬の野菜

8月31日は「8(や)3(さ)さん、野菜を1日にどれぐらい食べていますか?平成27年に市内在住の1400人(16~79歳)を対象に野菜摂取状況を調査したところ、野菜を全く食べない日がある人が全体の3割もいたのです。健康な生活を送るためには、1日に350グラムの野菜を、うち150グラムの緑黄色野菜を食べることが勧められています。野菜を少しでも多く食べるには、購入したらすぐに下処

理してから冷凍、冷蔵保存したり、サラダや野菜を使った小鉢を作り置きし、容器に入れてすぐに食べられるように準備しておいたりすると便利です。時間がない人は、市販の野菜やサラダを上手に利用してみてください。野菜ジュースは手軽にビタミンやミネラルを補えますが、飲みやすくするために砂糖や果物の果糖が含まれているものがあります。栄養成分をチェックして購入しましょう。

## 《野菜は体の救世主!》

### ◆肥満や糖尿病を予防する

野菜を食事の前半に食べると糖の吸収を遅らせます。

### ◆成長を助け若々しさを保つ

細胞の入れ替わりや血管の内皮細胞を守ります。

### ◆便秘を解消し、がんを予防する

食物繊維が腸の中を掃除して不要なものを排出します。



## 野菜が手軽に取れるレシピ ピーマンとささ身のピリ辛和え

ゆでたピーマンと鶏のささ身を酢じょうゆとラー油で和えるだけ!ラー油の代わりに豆板醤、ゆずこしょうなどを使うと味の変化を楽しめます。詳しいレシピは...



石川県 ヘルシー&デリシャスメニュー

検索



担当: 健康推進課 善野・前田

旬の野菜には、その時期に必要なとしている栄養素がたくさん含まれています。おいしさもピークを迎え、値段も手ごろなので、1年を通してさまざまな野菜をたっぷりおいしく食べましょう。

## 編集後記

あなたの夢は何ですか?と問われたらすぐに答えられます。ある講演会で「自分に夢がなくても夢に向かって頑張っている人を応援することもとても素敵な夢です」と聞いたことがあります。あらためて自分の夢を考える機会となった今月号の取材。自分の夢は娘たちの夢が実現することなので、これからも応援しようと思います。(堤)

子どもが夢をなくすのは、仕事を終え帰宅した親の疲れた姿を見て、大人になって働くことはたいそいことだと不安になり、希望を持ってなくなるからだそうです。今月号は、創業の夢を叶えた4人やふるさと納税の返礼品を愛情込めて提供する事業者の皆さんなど、楽しく働く大人の姿をたくさん掲載できたので、たくさん子どもたちにも見てほしいです。(酒井)

みんなで「七尾ごころ」に参加しませんか?

## 市民投稿コーナー募集中!

「1つになりました」  
「ななお川柳」  
「集まれ!みらいの天才画家」など...

詳しくは

七尾市 投稿コーナー申し込み

検索

広報ななお「七尾ごころ」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。

広報版QRコード

