

# 「わたしごのみ」～趣味の部屋～

市民投稿  
コーナー



中島町外

## そで いかづち だい こ 外 雷 太 鼓

すぎき まさし  
会長 杉木 正志

県内で開催されている太鼓打競技大会や地域のイベントに参加して太鼓の腕前を披露しています。日々練習に励み、太鼓打競技大会では各部門で上位入賞を果たしています。感動を与えられる太鼓打ちを目指して頑張っています。



小島町

## 自衛消防訓練大会に 参加して

たじ のりこ  
西湊女性防火クラブ 会長 田治 教子

西湊女性防火クラブは、昭和55年11月に西湊婦人防火クラブが発足し、七鹿防火クラブとして第1号に結成した歴史あるクラブです。この大会には毎回参加し、クラブ員相互の意識向上や親睦を図っています。今後も訓練を通して、日々の防火に努めていきたいと思っています。

CLOSE UP FRESHMAN!!

2017 vol.06

# 輝け! ななおの星



◆仕事は?  
実家が自営業で、主に足場を組む仕事を手伝っています。

◆趣味は?  
音楽です。中でも長渕剛が好きです! 自分の信念を貫く長渕剛の歌をぜひ聞いてほしいです。今まで野球をずっとしてきましたが、他のことにも挑戦しようと思い、最近ロードバイクを始めました。

◆理想の人は?  
まずはマイセルフを大事にして生きたいです。1日1日感謝できる人になりたいです!

祭り好きは父譲り!  
仕事では尊敬する  
師匠です♪



◆七尾の好きなところは?  
やっぱり祭りがあるところです。でか山や石崎奉燈祭など大きな祭りがあるところが七尾の誇りですね!

◆将来の夢は?  
家を建てたいです。漁師町の家の雰囲気も好きです! ワンダーボイドという住むより楽しむ家に憧れます。

たきお  
瀧尾

かいせい  
海晴さん(藤橋町・21歳)



「食」からはじまる、笑顔の毎日

〜知って守ろう、大切な命、大切な人〜

# がんを予防する

## 食習慣

10月はがん検診受診率50%キャンペーン月間です。日本人の死亡原因1位のがんは、生涯のうち約2人に1人がかかるという推計され、その原因は男性の約5割、女性の約3割が生活習慣（喫煙、飲酒、食運動）や感染と考えられています。

早期発見・早期治療のための検診の受診と合わせて、がんにならないため生活習慣を送ることが命を守ることにつながります。日ごろの食習慣を改善してがんを予防する3つのポイントを紹介します。

### ①塩分を控える。

胃がんや高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

### ②野菜と果物を取る。

野菜と果物の摂取が少ないとがんのリスクが上がるといわれています。野菜は1日に350グラム（緑黄色野菜150グラム含む）、果物は1日80キロカロリーを取るよう心がけましょう。

### ③適量飲酒と休肝日を設ける。

大腸、食道がんのリスクを下げるといわれています。食生活以外にも、タバコや運動といった生活習慣の見直しがん予防になります。他人事と思わず、自分と家族のためにできることから始めましょう！

（参考文献：科学的根拠に基づいたがん予防）



担当：健康推進課 山崎・室田

果物 80Kcalの量		お酒に含まれる純アルコール量 ～1日当たり20g程度を目安に！～	
バナナ	1本	ビール 350ml	14g
りんご	1/2個	日本酒 1合	22g
柿	1個	焼酎25度 1合	36g
キウイ	1.5個	ワイン 100cc	9.6g

## 編集後記

早いもので、もう10月となりました。取材先で友人から「ちょっと太ったんじゃない」と声をかけられドキッとしました。食べ物がおいしい季節となりましたが、飲食は控えめにしておウオーキングを再開し運動の秋にしようと思います。少し体重も減らし、お腹もすっきりできれば嬉しいです。皆さんはどんな「秋」を楽しみますか？（堤）

糖質オフや減塩が叫ばれる中、時代に逆行するような特集を組んでしまいました(笑)稲刈りの取材で見た、田んぼに落ちた穂を残さず拾う農家の人たちの姿。食べる人の笑顔を思い浮かべ、長く愛されている味を守る人たちの姿。皆さんの謙虚さと優しさが印象的で、特集が引き合わせてくれた出会いに感謝です。ちなみに写真は「あー食べたい！」の気持ちがいじみ出ているの、お気づきでしょうか？(笑)(山下)

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

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

