



# 1つになりました

市民投稿  
コーナー



やまもと あんじゅ      じゅり  
**山本 安珠**ちゃん・**朱莉**ちゃん  
父：真一・母：朋美

藤野町  
1歳2カ月

パパとママからひとこと

ケンカしたり笑わせ合いっこしたり、いつも一緒に二人。愛らしい笑顔で周りを和ませてくれます。これからも仲良く元気いっぱい過ごしてね!

## 「わたしごのみ」～趣味の部屋～



フライ      ガールズ  
**FLY girlZ**

飯川町

いわい ななみ      ながさか りな  
**岩井 菜々美**さん、**長坂 莉奈**さん

ダンスユニットFLY girlZ(フライガールズ)を結成して3年目。七尾市と中能登町、羽咋市の中学生5人のメンバーで飯川町のダンス教室に通い、日々練習に励んでいます。今年はいろいろなダンスコンテストの予選に挑戦。ついにキラチャレ全国大会で優勝することができました! TAKE先生に感謝、応援してくださった方に感謝。そして仲間ありがとう!!



## 和倉に集う

緑ヶ丘町

ボランティアガイドはろうななお  
ひらなか      すずむ  
**平中 進**さん

昨秋、北陸三県の観光ボランティアガイド300人が市内で研修会を開催しました。人が輝く交流体感都市、そして七尾の魅力を感じてもらえたことと思います。



「食」からはじまる、笑顔の毎日

元気のスタートスイッチをオン

1日をハッピーにする

朝ごはん

2018年がスタートしました。初詣では今年1年の健康を願った人も多いのではないのでしょうか。全ての願いは健康な心と体があつてこそ。1日の元気の源である朝食を、今一度見直してみましょう。

全国の20歳以上の朝食の欠食率は男性15・4%、女性10・7%（厚生労働省 平成28年国民健康・栄養調査）で、男女どちらも20歳代で最も高くなっています。特に1月は冬休みや正月休みで生活リズムを崩しやすく、夜更かしや夜食によって朝食を食べないことが多くなるようです。

朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足するため集中力が続かず、なんとなくイライラしたり、勉強や仕事がかどらなくなったりします。また、空腹によって血圧が上昇し、脳出血のリスクが高くなると考えられています。朝食を毎日食べる人に比べて、週2回以下しか食べない人は脳出血のリスク



担当：健康推進課 泉・室田

が36%高くなるそうです（多目的コホート研究2016年）。

一方朝食を食べると、睡眠中にエネルギーを消費して軽い飢餓状態となった体にエネルギーと栄養素を補充し、活動的に午前中を過ごせます。また、吸収された栄養素の一部は体の熱となって消費され、午前中の体温が上昇した状態を維持でき、エネルギーを消費しやすい体づくりにつながります。

心にも体にもメリットがいっぱいの朝食。朝は時間がない、お腹が空かないという人も少しでも何かを口にする事から、ぜひ始めてみましょう！

朝食のポイント

- ステップ1 何か少しでも食べましょう。
- ステップ2 2種類を組み合わせてみましょう。
- ステップ3 栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。



輝け！ななおの星



鍋 千絵美さん (後鳥町・23歳)



CLOSE UP FRESHMAN!! 2018 vol.9

仕事は？

高澤ろっそく店で、接客や電話・インターネットでご注文いただいた商品の発送などを行っています。

趣味は？

好きなアーティストのライブに行くことです。会場で友だちに会うことも楽しみの一つです。

理想の人は？

相手の意見を気に掛けられて、自分と違った考えを尊重できる人です。

七尾の好きなところは？

人と人とのつながりが密なところです。一本杉町でも、まちの人が一丸となつて通りを盛り上げようとしていて、私にも温かく声を掛けてくれます。

将来の夢は？

和ろうそくになじみがない若い世代の方々に身近に感じていただけるよう、和ろうそくの良さを発信していきたいです。

編集後記

皆さんどのように新年を迎えましたか。何かと忙しかったり、寝正月だったりと過ごし方は家庭によってさまざまだと思います。どんな形であれ、一年の健康と幸せを願い、ゆっくりと過ごす時間があるといいですね。今年もよろしく願いいたします。(酒井)

今年の十二支「戌」は勤勉で努力家の特徴だそうです。私に不足する要素です(汗)さて、今年の抱負をあいうえお作文でひとつ。(い)…一日一步を積み重ねて(ぬ)…ぬくときは力を抜きながら(ど)…どんなことにも挑戦して(し)…試練をチャンスに変えていこう！(石倉)