



七尾鹿島
地域安全
ニュース

架空請求詐欺に注意!

七尾警察署
七尾鹿島防犯協会
☎53-0110

七尾署管内では、架空請求の封書が届いたとの相談が多く寄せられています。同封された法務省管轄の公的機関をかたった手紙には、「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と題して、民事訴訟の取り下げを名目に、手紙に記載された電話番号に電話をかけさせる文面が記載されています。

このような封書やはがきは詐欺です。記載されている電話番号には絶対に電話しないでください。不安に感じたら、七尾警察署に相談してください。



11月は児童虐待防止推進月間です

いち早く 知らせる勇気 つなぐ声

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。児童虐待かもと思ったらすぐに電話して下さい。189にダイヤルすると近くの児童相談所につながります。

虐待かなと思ったら…
イチハヤク
189

児童相談所
全国共通
ダイヤル



消 防
だより

秋季火災予防運動を 実施します

七尾鹿島消防本部
☎53-0119

11月9日から1週間行われる秋季火災予防運動は、火災が発生しやすい気候になる時季を迎えるにあたって、火災予防思想の一層の普及を図るものです。また、火災の発生を防止して高齢者などを中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。

■期間 11月9日(金)～11月15日(木)

■消防署と消防団による実施内容

- ◆防火ポスターの作成・配布
- ◆住宅用火災警報器設置促進広報
- ◆消防車による防火パレード
- ◆火災防ぎょ訓練
- ◆消防機械器具と資器材の点検・整備 など



『住宅防火 命を守る 7つのポイント』 —3つの習慣・4つの対策—

あなたの生命と
財産を守るために



3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対にやめる。
- ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器を備える。
- ④お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



高血糖になりやすい 妊娠中は食べ過ぎに注意!

妊娠すると、つわりや疲れなどいろいろな症状が出てきます。これらの症状は、赤ちゃんを育てようとお母さんの体に変化して起きる正常な反応です。妊娠中に高血糖になりやすいこともその1つです。

赤ちゃんが成長するために必要な栄養素は糖です。妊娠すると、お母さんの体はおなかの赤ちゃんに糖を優先的に送るため、胎盤から分泌されるホルモンが血糖値を下げていくします。そのため、妊娠中は高血糖になりやすくなります。生理的な変化とはいえ、妊娠中に糖分を取り過ぎる生活を続けると、さらに高血糖が進みます。

お母さんの周りで「妊娠中は2人分の栄養が必要だから」と言って無理に食べるように勧められている人はいませんか？食べ過ぎでお母さんの高血糖が続くと、

以下の2つのことが起きやすくなるため、注意が必要です。

1つ目は、赤ちゃんが過剰に糖を取り続けることで、成長し過ぎて巨大児になることがあります。その場合、分娩の時に赤ちゃんがなかなか産道を通れず、難産になることがあります。

2つ目は、お母さんの血管が傷ついて、栄養や酸素が赤ちゃんへ運ばれなくなり、赤ちゃんが十分に大きくなれなかつたり、早産になつたりすることもあります。

妊婦健診を定期的に受診して血糖値、HbA1c、尿糖、体重などを確認しましょう。高血糖は生活習慣の見直しで改善できるため、生まれてくる赤ちゃんのためにも規則正しい生活を送りましょう。



CLOSE UP FRESHMAN!!

輝け！ ななおの星

SHINE!
NANO'S STAR

しまざき 貴士さん 37歳

◆仕事は？

介護予防と認知症予防を目的としたジム「マイスタイル」を開いています。体づくりやダイエツト目的など、いろいろな人が



◆趣味は？

将棋好きな父と幼い頃からよく対局していたので、大人になつてから将棋の初段を取得しました。利用者さんと一緒に対局したいです！

◆理想の人は？

宮沢賢治の「雨にも負けず、風にも負けず」のように、困っている人に自分ができることを少しでもできればと思っています。

◆七尾の好きなところは？

地域のつながりが深いところ。です。転入してきたころは、祭りのために仕事や学校を休む人がいることにびっくりしました。

◆将来の夢は？

大きな目標ですが、七尾市が全国で一番「健康寿命が長いまち」になれるように、いろいろな施設と連携していければと思います。まだ始めたばかりですが、地域にとって欠かせない1つのサービスとなれるように頑張りたいです。