



七尾鹿島
地域安全
ニュース

年末年始特別警戒を 実施します

七尾警察署
七尾鹿島防犯協会
☎53-0110

実施期間 石川県内：12月15日(土)～1月5日(土)

何かと気ぜわしい年末年始は、強盗などの凶悪事件や多額のお金が動くことに乗じた振り込め詐欺、道路の凍結などによる事故の発生が懸念されます。

七尾署と七尾鹿島防犯協会では警戒活動を強化し、安全で安心なまちづくりに努めます。

皆さん自身も鍵掛けによる盗難防止、反射たすき着用による交通事故防止を心掛け、見守り活動による子どもの犯罪被害の抑止などにご協力ください。



鍵掛けの確認

長期の帰省中を狙った空き巣や就寝時に侵入される忍び込みなどが起きやすくなります。地域で声を掛け合い、施錠を徹底しましょう。

振り込め詐欺防止

年末年始に家族や親戚が集まる機会を利用して「電話でお金のお話をされたらまず詐欺を疑う」ということを、みんなで確認しておきましょう。

不審者に注意

冬季は暗くなるのが早いため、特に女性が1人で歩く際は注意が必要です。また、子どもを地域ぐるみで見守り、子どもを狙った犯罪を未然に防ぎましょう。



消防
だより

平成31年 七尾市消防出初式

七尾鹿島消防本部
☎53-0119

式典

日時：1月6日(日) 9:00～
場所：七尾市みなとふれあいスポーツセンター

一斉放水

日時：1月6日(日) 10:00予定
場所：矢田新第1埠頭

平成25年の七尾鹿島広域圏事務組合解散後、七尾市第1消防団・七尾市第2消防団となって初めて、市の消防団員と消防職員が一堂に会する消防出初式を行います。

消防ポンプ自動車による一斉放水や下帯姿の消防団員による裸放水は迫力満点です。新春を飾る勇壮な消防団員と消防職員の姿をぜひご覧ください。



参加分団

七尾市第1消防団 (15分団)

団本部(女性団含む)	袖ヶ江分団	矢田新分団	御祓分団	矢田郷分団	東湊分団	崎山分団	石崎分団
和倉分団	徳田分団	高階分団	北大呑分団	南大呑分団	東部分団	中部分団	西部分団

七尾市第2消防団 (9分団)

団本部(女性団含む)	金ヶ崎分団	田鶴浜分団	相馬分団	笠師保分団	豊川分団	中島分団	熊木分団	鉦打分団	西岸分団
------------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------	------

注意事項 一斉放水は天候により中止することがあります。また、風向きにより水しぶきが掛かる恐れがありますのでご注意ください。



ベジ・ファーストを 始めよう！



糖尿病治療の基本である食事療法のポイントは、量・バランス・食べる時間帯です。望ましい食事は身長と体重、日常の体の動かし方で決まります。1日の食事が決まったら、3大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）のエネルギー配分をし、バランスを考えて食品を選びます。

それに加えて、血糖値の変動をできるだけ少なくするために1日3食、規則正しく食べることが望まれます。1日2食になると1回の食事が量が増えるため、その分血糖値が高くなります。血糖値を下げるインスリンが一度にたくさん必要となるので、3食に配分することでインスリンの無駄遣いを防ぐことにつながります。

また、食後の血糖値の上昇を抑える手段の一つに、野菜を食事の前半に食べる「ベジ・ファースト」があります。

ト」があります。ベジはベジタブ（野菜）のベジを使い、ファーストは「最初に」という意味で、「いつ食べるか」を考えた食べ方です。食品はその栄養素によって消化吸収時間が違います。砂糖や果物、ご飯、パン、麺類は胃にとどまる時間が長く消化吸収が早いのが特徴であるのに対して、野菜や海藻、キノコ類は食物繊維が多く、胃にとどまる時間が長いため、消化吸収速度を緩やかにします。野菜↓魚・肉類↓ご飯の順にゆっくりよくかんで食べることで、食後の高血糖は大幅に抑えられます。いつでも、どこでも、誰でもすぐできるベジ・ファーストに、ぜひ意識して取り組んでみてください。

注）超即効型インスリン治療をしている人は、野菜を先に食べると低血糖を起こすことがあります。必ず医師にご相談ください。

CLOSE UP FRESHMAN!!

輝け！ ななおの☆

SHINE!
NANO'S STAR

おかじま たくや
岡島 拓哉さん 29歳



◆仕事は？
今年4月に七尾警察署に着任し、警察用船舶である警備艇「いしかわ」の船長をしています。海上保安庁や税関など、各機関

と協力して海と船の安全を守る活動をしています。

◆趣味は？

9月に長男が誕生したばかりなので、家族で過ごすことが今一番の楽しみです。毎日がとても幸せです。

◆理想の人は？

周囲に笑顔と安心感を与えられる人、そして家族を大事にする人が理想です。そういう人になれるよう公私共に頑張っています。

◆七尾の好きなおところは？

ゆったりとした穏やかな時の流れが感じられるところです。食祭市場の海側の広場は非常に落ち着ける場所なのでお気に入りです。

◆将来の夢は？

県民の皆さまに頼りにされる警察職員であり、家族にも頼りにされる立派な父親を目指しています。県内で唯一の警察用船舶「いしかわ」の存在を多くの人に知っていただき、安心を届けられるよう一生懸命頑張ります。

