



月	火	水	木	金	土	日	
寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期。 晴れの日には30℃近くまで気温が上昇する ことも。アユの解禁や夏野菜の季節の到来 で、夏の味覚を楽しむことができる。 梅雨対策も忘れずに。		梅雨時期は、大雨や長雨による 土砂災害や水害が発生しやすくな ります。 災害への備えは天気が穏やかな うちに 家の周りや身の回りの 確認をしておきましょう。	5	6	7	8	
			こ：安全教室・内科検診 小：本とも号・ALT来校	こ：もぐもぐお料理教室 小：もこもこの会(3年)・プール開き 中：SC来校	民児協定例会13：30- こ：未満児保育参観	休館日	
			みたらしだんごの日  ビートコアウォーキング	らっきょうの日  健康マージャン	生パスタの日  	ガバオの日  	
9	10	11	12	13	14	15	
こ：キッズトレーニングダンス 小：安全点検日・読書ウィーク～23日	小：ALT来校 中：3年校内実力テスト・SC来校	こ：お茶会 小：ICT来校・地震津波避難・引き渡し訓練 中：Tobu'sTalk・QUテスト・読書サロン	こ：街を美しく支隊・森のカフェ 小：ALT来校・くもくん教室(1年)	小：もこもこの会(4年)・SC来校・Lすくすく 中：SC来校	中：全能登大会	中：全能登大会・エールコンサート	
クレープの日 	ミルクキャラメルの日  カラオケサークル	梅酒の日  3B体操・太鼓サークル	豆腐の日  ビートコアウォーキング	いいみょうがの日  	手羽先記念日  生花教室	しょうがの日  健康マージャン 	
16	17	18	19	20	21	22	
こ：キッズトレーニングダンス 小：安全点検日・読書ウィーク～23日	小：尿検査2次回収・ALT来校 中：尿検査二次・避難訓練・SC来校	カフェむがしみなど10：00-※裏面 こ：避難訓練 小：委員会活動・巡回教育相談	グラウンドゴルフ大会9：00-※裏面 こ：歯科検診 小：ALT・給食巡回指導・学年PTCA(1年)	中：SC来校	こ：フーズイノベーション東の森オープンディ 中：全能登大会	休館日 中：全能登大会	
和菓子の日 	減塩の日  大正琴・カラオケサークル	モンブランの日  太鼓サークル	イクラの日  ビートコアウォーキング	発芽野菜の日  	エビフライの日  大田陣太鼓	ショートケーキの日  	
23	24	25	26	27	28	29	
こ：身体計測 中：部活動停止～7/1	こ：お話し会 小：ALT来校 中：SC来校・学年交流会	こ：あっとほーむ鼓笛隊出演 小：クラブ活動	こ：サッカーアスリート交流会 小：ALT来校・学校生活アンケート 中：A課題補充学習	小：ICT来校・ズック持ち帰りデー 中：SC来校・高校説明会	中：県陸上	中：県陸上	
天ぷらの日 	麦の日  カラオケサークル	生酒の日  3B体操・太鼓サークル	ブルーノの日  ビートコアウォーキング	ちらし寿司の日  	パフェの日  生花教室・大田陣太鼓	佃煮の日  健康マージャン	
30	7/1	2	3	旬も食べよう 野菜：ナス・トマト・オクラ 果物：ウメ・さくらんぼ 旬魚：アユ・マアジ・キハダ・アワビ			6月のお花 あじさい・バラ・スイレン ポピー・花しょうぶ・ユリ
こ：誕生会 小：和倉温泉お祭り会館見学(4年) 中：期末テスト・交通安全教室				  			 
ざるそばの日 	あずきバーの日 	タコの日 	オロナミンCの日 				

おいらせ カフェひがしみなと & 身近な何でも相談窓口



今回は福祉講演会「クスリと健康のお話」

講師は鍼灸師・薬剤師の増田 健治さんです。
増田さんは北海道から震災の能登で医療ボランティアとして広く活動されています。

開催日： 6月18日（水） 10時～11時30分

場 所： 東湊地区コミュニティセンター 大ホール

講演後は

鍼（刺さない）治療
※服は着たままうつ伏せて、治療時間は5分程度です。
地域の皆様の身体を着衣の上から揉みほぐしてくれます。
ぜひ、体験してみてください。

無料!!

※時間の都合上、体験できる人数に限りがあります

カフェ
ひがしみなと

今回はカフェひがしみなとと身近な何でも相談窓口の同日開催

ご相談
ください!



身近な何でも相談窓口を開設します。
市地域包括支援センター職員が相談に応じます。

6月18日（水）10時～11時30分

予約は不要!相談は無料です!

身近な何でも
相談窓口

身近な何でも相談窓口とは…

本人、家族、地域住民から生活の中で困っている
ことや心配に思っていることなどの相談に七尾市
地域包括支援センター職員が応じます。

相談例

◇介護・介護予防のこと
◇日常生活での困りごとなど
身近な困ったなを
お気軽にご相談ください



6月は梅雨型熱中症にご注意

真夏ほどの気温でなくても湿度が高いと気づかないうちに
脱水症状と体温の上昇が進むので要注意!!



喉が渇く前に
こまめに
水分・塩分
補給



暑い日は
寝ている時も
冷房を

汗をかく
癖をつける



暑さに慣れていない今、
熱中症予防を!!

募集中! グラウンドゴルフ大会

日時:6月19日(木)9:00～(雨天延期)

場所:希望の丘公園

申込:コミュニティセンター

電話:52-5319

定員:40名(先着順)



6月19日(木)
雨の場合

お申し込み

希望の丘公園で開催いたします!
緑に囲まれた爽やかな会場で、
みんなで楽しくプレーしませんか?
参加者、大募集です!

延期のお知らせ

6月26日(木)
9:00～



東湊地区健康まちづくり推進連絡会よりお知らせです

令和7年度 健康診断のご案内



集団検診日程

6月4日(水)～11月28日(金)

検診種類

- ・胃がん検診 ・大腸がん検診 ・肺がん検診
- ・結核検診 ・前立腺がん検診 ・乳がん検診
- ・子宮頸がん検診※ ・肝炎ウイルス検診

※子宮頸がん医療機関検診

- ・事前に指定医療機関にご予約ください

検診期間

6月2日(月)～11月29日(土)



詳細は
「重要:令和7年度健康診断のご案内」
をご覧ください。



注目!

青い封筒

お申込方法

- ・事前にご予約が必要です。予約ハガキで受診
希望日の2週間前までにお申し込みください。



令和7年度 七尾市歯科検診

40歳、50歳、60歳、70歳、76の方へ

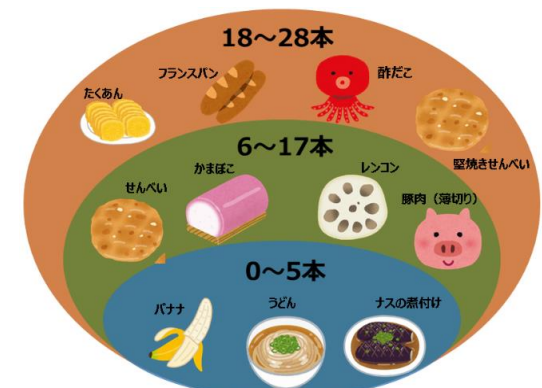
歯と口の健康診断、受診しませんか?

6月2日(月)～11月29日(土) 指定歯科医療機関



歯と口の健康は、全身の健康にもつながります。
ぜひ歯科健診を受けましょう。

おいしく食べるために必要な歯の本数



(厚生労働省:標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」より)