

！市民のわ

フレッシュさん

このコーナーでは、まちのフレッシュさんをリレー方式で紹介します。仲島さんは前回の中山さんの紹介です。



なかしま のぞみさん
(23歳・池崎町)

この4月から「あっとほーむ若葉」で高齢者の身体介護や食事介助の仕事をしている仲島さん。

中学の時、所属していたプラスバンド部で施設慰問をしたことがきっかけで、福祉の道への夢をふくらませた。田鶴浜高校を卒業後、今とは別の福祉施設で5年間勤務。それまでとは違った人とのふれあいを求めて今の仕事に。「いつもお年寄りの笑顔に支えられて、楽しくやっています」と優しい笑顔で微笑んだ。

◆休日の過ごし方は？

中学3年の頃から習い始めた琴をやっています。走ることも大好きで、時間があれば屋外や体育館を利用してよく走っていますね。

◆七尾市に求めることは？

お年寄りや障害のある人に優しいまちであってほしいです。

出身地 愛知県豊川市



このコーナーでは、県外から市内へ転入された方の声を紹介します。

思えば 遠くへ 来たもんだ



ふじた あいこ
藤田 藍子さん
(31歳・能登島閨町)

七尾に来たのは能登半島地震の5日前のこと。2カ月先に来た夫の両親と暮らして4年目になる。「太平洋側に比べて雨や雷の多さに驚きました。が、今では、向こうが干ばつ気味と思うくらいです」とすっかり慣れた様子。

「とにかく星がきれいで、空気がおいしい。海の透明感が全然違う。正直不便なこともありませんが、今までお金を出して経験していたことが、タダでできるので、3人の子どもたちと一緒に楽しんでます」と前向きだ。

「はじめは言葉(方言)が通じず苦労しましたが、地域の方が温かく迎えてくれて本当に感謝しています。子どもたちも秋祭りなどを楽しみにしています」と地域密着な能登島暮らしを味わっている。

◆今がんばっていることは？

新鮮な食材から雑貨まで豊富にそろった『のじマーケット』を、毎月第4日曜日に御祓川沿いでやっています。ぜひ一度遊びに来てください。出店者も募集中です。実行委員会(電話 080-3761-4255)までお気軽にご連絡ください。

市長コラム

腹八分、 早寝早起き、一万歩



七尾市長
武元文平

「あら、お腹がでてきたね。メタボじゃない？」と言われ、「やばい、節制をしなきゃ」と思うのだが、戦後の食料不足の時代に育った者にとっては、食べ残しができず、ついつい腹いっぱい入れてしまう。これに運動不足が重なり、メタボになる。当然の結果だ。糖尿病、高血圧、脳梗塞などの生活習慣病が忍び寄っている。生活習慣病予備軍だ。

七尾市の生活習慣病患者は年々増え続け、医療費も年々増え続けている。高齢者が増えるのでやむをえないことだが、やはり一人ひとりの健康づくりの取り組みが大切だ。日ごろから市民の健康づくりに取り組んでいただいている、七尾市健康まちづくり推進員の総会があった。特定健診の結果、男性の腹囲が県内第1位、メタボ予備軍と軽症高血圧が第2位と、大変心配な状況であることが報告された。また、夜遅くまで寝ない幼児や子どもが一番多い地区(他地区の2倍強)だということだった。七尾市で子どもの肥満が多いことと大いに関係がある。

大人も子どももお菓子やジュースを口にしながら、夜遅くまでテレビやゲームで時間をつぶしていれば、肥満になり生活習慣病へと進むことになる。これは子どもだけの問題ではない。大人や親、保護者の問題だ。親や保護者の生活習慣を変え、子どものしつけをきちんとしなければならない。

このままでは七尾市が生活習慣病予備軍で不健康な人が最も多い地域になってしまう。子どもを生活習慣病予備軍にしないためには「今年はメタボを減らそう」と話し合われた。「生活習慣病予防(検診受診率向上)」「食生活を改善しよう(減塩・食育推進)」「もっと運動しよう(1日1,000歩多く歩こう)」と目標を決め、市民の健康づくり運動をさらにすすめることとなった。

遅ればせながら私も、「腹八分、早寝早起き、一万歩」を目指そうと思う。メタボ解消のために。

市長談話室

市長と気軽に お話しませんか？

日頃感じているまちづくりや生活環境など市政への思いやアイデアをお聞かせください。(個人・グループどちらでも可。1組30分以内)

- 6月29日(火) 15:00～17:00
会場：能登島市民センター 1階応接室
- 7月14日(水) 15:00～17:00
会場：七尾市役所 1階102会議室
※申し込みは1週間前まで
※公務により中止になる場合あり

問・申 市民男女協働課 ☎53-8633



このコーナーでは、市内のクラブ活動やサークル活動などを紹介します。



読書サークル

ユートピアの会



若い人の読書サークルを作りたいという思いがきっかけで昭和58年に発足。ユートピアは日本語で『理想郷』。今年で26年目になる。毎月第1水曜日に旧中央公民館(馬出町)で活動中。現在、メンバーは50～60代の女性7名。

毎月1冊「課題本」を決め、その本を読んだ感想を全員で話し合う。話し合った内容はすべてノートに書き留められ、読み返すことでこれまでの活動を振り返ることができる。「それぞれ違う立場の人が集まっているので、いろんな考えを聞けてとても参考になります」と話す。「読書以外の情報交換も大事なよね」とお互いの顔を見合わせながら「みんな信頼できる仲間なので、長く続いているのよ」と、その秘訣を教えてくれた。

7月4日には『図書館まつり』(場所：ミナ、クル)があり、毎年ボランティアとして参加している。

読書に興味のある方、一緒に本を読みながら楽しいおしゃべりをしませんか？

問 三原 ☎53-1925