

七尾市制10周年

七尾市

これまでの10年
これからの10年





七尾市長 不嶋 豊和

Toyokazu Fukushima



自治体を広域化することに
よって行財政基盤を強化し、地
方分権を推進することなどを
目的に進められた平成の大合
併。それを機に、全国で市町村
合併の流れが生まれ、私たちが
住む地域でも旧七尾市、田鶴
浜町、中島町、能登島町が、平
成16年10月1日に合併。早い
もので、あれから10年が経ちま
した。

当初は、それぞれの地域の歴
史や文化、伝統を尊重し、特徴
を生かしながら、旧1市3町の
融和や一体感を作り上げていく
ところから取り組みました。合
併したちようどそのころ、国の
三位一体改革で地方交付税な
どが削減され、財政的に極めて
厳しい状況を迎えていました。
そのため、財政基盤を強化す
るため、補助金などの制度や組
織などをあらため、早急に行財
政改革に取り組まなければな
らない時期でもありました。
市民の皆様には、大変な我慢
とご負担をお願いし、ご理解とご
協力のもと、危機的な財政状況
を脱却することができました。

平成18年9月には、市民の
皆様が自らの手で作り上げた
心のシンボル「七尾市民憲章」
を制定。平成21年3月には、七
尾市の未来を見据えた「七尾
市総合計画」を策定すること
ができました。「人が輝く交流
体感都市」の実現を目指した
将来像を掲げ、各分野にわた
る政策や事業を打ち出し、着
実に前進しています。

さらに、平成24年9月には、
「七尾市民憲章」に込められた
人と人との絆を深めながら、人
と自然、地域と地域が結び合
う、豊かな七尾市を実現する
ための「七尾市まちづくり基
本条例」を施行。「市民が主役
のまちづくり」の一層の定着と、
協働のまちづくりの普及に努
めています。
市制施行10年を迎えた今、
これまでの過去の取り組みを
継承しながらも、より一層の発
展を目指すことが必要な時が
きています。
具体的な取り組みで大きな
成果を上げたものの一つが、「訪
れたくなるようなまちづくり」

をキーワードに、温泉や食など
を生かした滞在型、体験型観
光の振興です。地元へ直接的な
経済効果を生み出すため、交
流人口の拡大による地域活性
化を図ることに力を入れてき
ました。

平成22年から取り組んだ
「スポーツ合宿」は、世界農業遺
産に認定された「能登の里山
里海」の風光明媚な景色に囲
まれた和倉温泉と能登島に
サッカーグラウンド5面やヨッ
トハーバーを整備した結果、1
年間で約10万2000人もの
利用者が訪れるようになりま
した。さらに、北陸最大24面の
テニスコートも建設しており、
さらなる交流人口の拡大に拍
車を掛ける取り組みも行って
います。

来春の北陸新幹線金沢開業
や能越自動車道七尾・氷見道
路の全線供用、港湾施設の整
備が進む七尾港など、この交
流基盤を生かす取り組みが急
務となっています。官民一体と
なつて、七尾の強みである観光
や医療・介護、食品加工業を

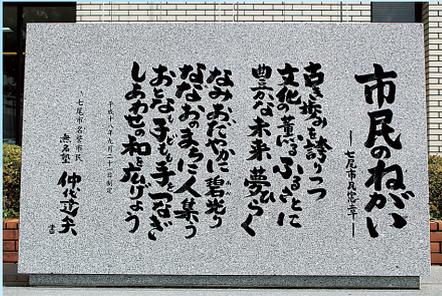
強化し、地域経済と産業の活
性化を図っていききたいと考えて
います。

しかし、七尾市でも人口減
少や少子高齢化は、深刻な問
題であり、避けることができま
せん。この直面している問題を
市民の皆様も意識していただ
き、行政と地域が連携し合っ
て、共助の強化に努めなければ
なりません。

そして、地域で高齢者を支
える仕組み作りや子どもの数
に見合った学校の適正配置、地
域の福祉や防災における支え
合いの仕組みを確立していかな
ければなりません。

今後は、今ある問題をしっか
りと直視しながら、これまでに
実施してきた政策や事業など
を成熟させていきたいと考え
ます。

これからの10年、市民の皆様
と共に創る、未来に希望が満
ちた七尾市未来予想図を作っ
ていきましょう。



市民のねがい～七尾市民憲章～制定(平成18年9月21日)



長谷川等伯展初日(平成17年4月25日)



1市3町が合併し、新「七尾市誕生」(平成16年10月1日)

七尾市制 10 年間の歩み

- 平成16年 10月1日 ● 1市3町(旧七尾市、旧田鶴浜町、旧中島町、旧能登島町)が合併し、新「七尾市誕生」
- 平成17年 4月25日 ● 長谷川等伯展「国宝・松林図屏風特別公開」(5月8日まで)
- 平成18年 3月30日 ● 新消防本部・七尾消防署合同庁舎竣工式
- 7月1日 ● 「ミナ.クル」オープン
- 9月21日 ● 市民のねがい～七尾市民憲章～制定
- 平成19年 3月25日 ● 能登半島地震
- 平成20年 1月25日 ● 仲代達矢氏へ七尾市名誉市民証の贈呈
- 3月25日 ● 第8回成人式大賞で「成人式大賞」受賞(平成20年七尾市成人式)
- 平成21年 3月8日 ● 第1回能登和倉万葉の里マラソン開催
- 4月1日 ● 第1次七尾市総合計画スタート
- 4月11日 ● 新中島保育園開園式
- 7月～9月 ● 七尾港開港110周年(日本丸・ぱしふいっくびいなす・自衛艦寄港など)
- 9月18日 ● 無名塾ロングラン公演『マクベス』(11月15日まで・50回公演)
- 平成22年 3月7日 ● 県立中島高等学校閉校式
- 3月27日 ● 朝日中学校新校舎落成式
- 3月28日 ● 湊南中学校・北嶺中学校閉校式
- 4月1日 ● 七尾東部中学校開校
- 平成22年度 ● 長谷川等伯没後400年
(複製「松林図屏風」完成、無名塾「等伯」公演、でか山題材を「等伯」に統一)
- 平成22年 4月8日 ● 和倉温泉 弁天崎源泉公園リニューアルオープン
- 8月20日 ● のとじま水族館「ジンベエザメ館 青の世界」オープン
- 9月11日 ● 和倉温泉多目的グラウンドオープン
- 11月13日 ● 一般県道七尾鳥屋線(七尾道路)一期区間供用
- 11月13日 ● 一般国道249号藤橋バイパス一期区間供用
- 平成23年 4月29日 ● 和倉温泉観光交流センター「湯の香 潮の香 総湯館」オープン
- 6月11日 ● 世界農業遺産に国内初認定『能登の里山里海』



無名塾「マクベス」公演初日(平成21年9月18日)



能登和倉万葉の里マラソン開催(平成21年3月8日)



能登半島地震(平成19年3月25日)



世界農業遺産に国内初認定(平成23年6月11日)



湊南中学校閉校式(平成22年3月28日)



北嶺中学校閉校式(平成22年3月28日)

- 7月1日 ● 七尾線電化開業20周年 ラッピング列車運行
- 10月2日 ● 花嫁のれん館オープン
- 11月12日 ● 和倉温泉運動公園ヨットハーバーオープン
- 平成24年** 3月2日 ● 第1回770のひな人形展
- 3月25日 ● 能登島中学校閉校式
- 4月15日 ● 能登島大橋架橋開通30周年「大橋まつり～ありがとう 幸せはこぶ きずな橋」
- 7月21日 ● 和倉温泉湯っ足りパーク緑地ひろばオープン
- 8月1日 ● 全国高等学校総合体育大会ヨット競技開催
- 9月1日 ● 七尾市まちづくり基本条例施行
- 平成25年** 1月22日 ● 故瓦力氏へ七尾市名誉市民証の贈呈
- 3月23日 ● 能登島グラウンドオープン
- 3月24日 ● 能越自動車道一部開通(七尾城山IC～七尾大泊IC)
- 3月29日 ● 七尾鹿島広域圏事務組解散式
- 3月31日 ● 能登有料道路等無料化(ふるさと紀行「のと里山海道」へ名称変更)
- 4月6日 ● のとじま交流市場リニューアルオープン
- 5月29日 ● 世界農業遺産国際会議(七尾市開催・日本初・5月31日まで)
- 9月28日 ● 無名塾朗グラン公演「ロミオとジュリエット」(10月27日まで・25回公演)
- 10月29日 ● 皇太子殿下行啓(10月30日まで・第16回全国農業担い手サミット in いしかわ開催)
- 平成26年** 1月11日 ● 能登島ガラス工房落成式
- 1月22日 ● ななお創業支援「業務連携・協力に関する協定」締結
- 2月19日 ● 金沢市と「マラソン大会開催相互協力協定」締結
- 3月21日 ● 徳田保育園閉園式
- 3月25日 ● 七尾市のシンボル制定
○市の花「菜の花」 ○市の木「松」 ○市の鳥「カモメ」 ○市の魚「ハチメ」
- 4月26日 ● 山王小学校落成式
- 10月1日 ● 七尾市制10周年

そして、七尾の未来をみんなでつくっていきましょう。



市の花「菜の花」



市の木「松」



市の鳥「カモメ」



市の魚「ハチメ」



徳田保育園閉園式(平成26年3月21日)



能登島中学校閉校式(平成24年3月25日)

『小牧集落の歴史』を綴って

中島町小牧

加賀 實さん(93歳)



小牧地区の歴史を調査し、その記録を自費で制作。平成25年5月に完成し、小牧地区の全戸に無償で配布した加賀さん。作成に至った経緯や小牧への思いを聞いた。

『小牧集落の歴史』を作るきっかけを尋ねると「子どもの頃から民俗学や郷土史が好きで、友達と話しながら文章を書くことが大好きだった。小牧集落は村中で助け合う、温かいところ。その歴史をまとめたいと思って作成したんや」と笑顔がこぼれた。加賀さんは30年間警察官として務め、希望してへき地の駐在所に勤務した経歴がある。小牧を離れていた時間が長かった分、生まれ故郷への思いが強かったのだろう。いつか恩返しをしたかったと話す。

作品は、娘の山本朝子さんとの合作。加賀さんが、歴史についてメモしたわら半紙や新聞チラシを、山本さんが見ながらパソコンで入力するという、父と娘の協同作業で出来上がったものだ。

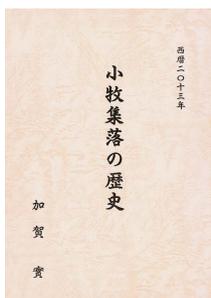
苦労した点は、小牧の歴史を知る人を探すこと。最初は、お年寄りを訪ねれば、村の歴史が聞けると思ったが、詳しく知る人がいなかった。次にお年寄り以外で、歴史好きな人を探し続けた。いろいろな人から話を聞いた結果、情報を得ることができた。苦労を惜しまず、一人一人丁寧に

話を聞きながら調査した結果、後世に残る貴重な本ができたのではないだろうか。

長年小牧に住んでいる人が『小牧集落の歴史』を読んで「自分が暮らしている小牧の知らないことをたくさん知ることができ、本当に驚いた」と話した。

年齢を感じさせない元気な加賀さん。「時間がある時は小牧の海岸沿いを歩くんやわ。93歳やからね。私と同じような年齢の人は外には出んわいな」と笑いながら気さくに冗談を話してくれた。この笑顔と話しやすさが加賀さんの魅力。この本に協力した人は、加賀さんの人柄を見て、進んで協力したいと思ったのでは。

最後に、今後の目標を尋ねたところ「たまに、日頃感じたことや昔の思い出を新聞チラシの裏に書いている。そういったことを続けながら、少しでも100歳に近づけるように頑張りたい」と語ってくれた。体に気をつけながら、今後も執筆活動を続けてもらいたい。



小牧集落の歴史

加賀さんが制作した本は、図書館でご覧いただけます。

石川県能登島ガラス美術館
NOTOJIMA GLASS ART MUSEUM

☎84-1175

THE ALFEE 坂崎幸之助 ガラスコレクション展

- 会期 10月26日(日)まで
- 開館時間 9:00～17:00
(入館は16:30まで)
- 入館料 一般 800円
中学生以下 無料



レコーディングスタジオの
あられコップ
撮影 坂崎幸之助氏

能登島「ガラスの丘」プロジェクト 島のクラフトカフェ in ガラ美

能登島で創作活動を行うガラス作家や陶芸家たちの作品を使用したクラフトカフェを2日間限定でオープンします。

- 日時 10月18日(土)、19日(日) 10:00～16:00
- 場所 能登島ガラス美術館

ISHIKAWA
NANAŌ
ART MUSEUM

石川県七尾美術館

☎53-1500

「絵のちから～近世から現代作家まで～」 「等伯に続く長谷川派の絵師たち」

上記2つのテーマで富山・石川県内の長谷川派作品など、約25点を展示。絵の持つさまざまな「ちから」、や魅力を紹介します。

- 日時 10月26日(日)まで
9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 休館日 月曜日、10月14日(火)
(10月13日(月・祝)は開館)
- 観覧料 一般500円 大高生350円
※中学生以下無料



「赤いチュチュ」寺井重三
当館蔵

《特別貸館》子ども「長谷川等伯展」【観覧無料】

市内の小学生による水墨画の力作を展示します。

- 会期 10月13日(月・祝)まで
- お問い合わせ 等伯生誕の地PR事業支援委員会
(文化課内) ☎53-8437

のとしま水族館

☎84-1271

親子釣り教室&企画展「能登のエビ展」

親子釣り教室

- 日時 10月26日(日) 13:00～16:00
- 場所 海づりセンター(水族館隣)
- 対象 小学生とその保護者
定員20人(先着順)
- 申込方法 電話で申し込んでください。
- 参加費 大人 1,300円
小人 900円

顔のつけ方や釣り方などを教えます。初心者の人でも安心です。ぜひ、大物をGETしてください。

企画展「能登のエビ展」

昨年に行っている能登の里山シリーズの第6弾として「能登のエビ展」を開催します。ぜひご覧ください。

- 開催期間 1月12日(月・祝)まで

公益財団法人 演劇のまち振興事業団

能登演劇堂

能登演劇堂

☎66-2323

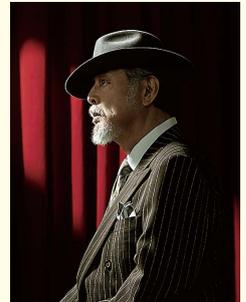
無名塾

「バリモア」日本初公演

ハリウッドの名優ジョン・バリモアが晩年、再起をかけた舞台の幕は果たして上がるのか。彼を支えるのは舞台袖に控えるプロンプターだけ。舞台上にはバリモアだけという異色作に仲代達矢が挑む。

- 日時 10月18日(土) 14:00開演
19日(日) 14:00開演
20日(月) 18:30開演
21日(火) 14:00開演
22日(水) 14:00開演

- 出演 仲代達矢 松崎謙二
- 前売料金 一般 6,500円(全席指定)
高校生以下 3,000円(全席指定)
※当日券は500円増し
※未就学児入場不可



『光と音のない世界で』

池田 まき子著

まるで無人島にひとり、とり残されたような…。幼いころに視力をなくし、高校生の時には聴力まで失うも、盲ろう者として初めて大学へ進学した福島智さん。持ち前の明るさと聡明さで道を切り拓く、その姿とメッセージ。



『ウェストール短編集

真夜中の電話』

ロバート・ウェストール著/原田 勝 訳

年に1度、真夜中に電話をかけてくる女の正体は…? 「海辺の王国」「弟の戦争」などで知られる英国児童文学を代表する作家の、全短編から選びぬいた珠玉の9編を収集。



New Books
みんなの本棚
新刊情報
23日はななお家読の日

図書館からのお知らせ

10月25日(土)～11月10日(月)
本のバザール(中島図書館)

読書週間「めぐるめぐる 本の世界」
読書週間は、戦後の傷あとが日本中に残る中、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」という思いから指定されました。

10月27日(月)～11月9日(日)

【読書週間企画展示】

「私が選ぶ、子どもたちに読んでほしいこの1冊」アンケート上位20選

*七尾市立図書館のホームページでは、図書館の最新情報が見られます。また、全図書館の蔵書検索や図書の予約(各図書館で登録が必要)ができます。ぜひご利用ください。

中央図書館 ☎53-0583
本府中図書館 ☎53-3662
田鶴浜図書館 ☎68-6785
中島図書館 ☎66-8000

七尾市立図書館

検索



能登和倉 マラソンの里

2015

受付
開始!

開催日

2015年
3月15日(日)



種目・参加資格・スタート・参加料

種目	部門	参加資格	スタート	参加料	定員
マラソン (42.195km)	1 男子	登録の部 ○2014年度日本陸上競技連盟登録者で18歳以上 (高校生は除く)	10:00	6,000円	5,000人
	2 女子				
	3 男子	一般の部 ○18歳以上(高校生は除く)			
	4 女子				
10km	5 男子	15歳以上(中学生は除く)	10:40	3,000円	2,000人
	6 女子				
1.2km	7	親子ペア (小学4~6年生と親)	10:20	3,000円	定員なし



能登和倉万葉の里マラソン大会の内容変更

競技種目の見直し

- ① 種目5kmの廃止
中高校生を対象としていた『5kmの部』を廃止しました。
- ② 種目1.2km親子ペア(低学年の部)の廃止
小学1~3年生と親を対象としていた『親子ペア(低学年の部)』を廃止しました。

スタート時間の変更

競技種目の見直しに伴い、各種目のスタート時間を以下のように変更します。

種目	時間(変更前)	時間(変更後)
マラソン(42.195km)	10:00	変更なし
親子ペア(小学4~6年生)	10:15	10:20
10km	11:10	10:40

参加賞

スポーツタオル、牡蠣鍋、牡蠣貝

※1.2km親子ペアは、スポーツタオル1人分、
牡蠣鍋2人分、牡蠣貝1人分

制限時間

- ① マラソン
制限時間は7時間とし、コースの途中に閉門を7カ所設置します。
(制限時間は号砲を基準)
- ② 10km、1.2km親子ペア
制限時間を設けませんが、競技審判員は「競技続行不可能と判断した走者」に対して競技を中止させることがあります。

申込期限

12月19日(金)
まで

申込方法

インターネットのみ(ランネット)

能登和倉万葉の里マラソン

検索

能登和倉万葉の里マラソンフェイスブック

検索

お問い合わせ

能登和倉万葉の里マラソン大会
組織委員会事務局(観光交流課内)
☎53-8436

膝痛対策は 予防から!



「膝」は、「立つ」「座る」「歩く」「走る」などさまざまな動きに対応し、非常に重要な役割を果たしています。

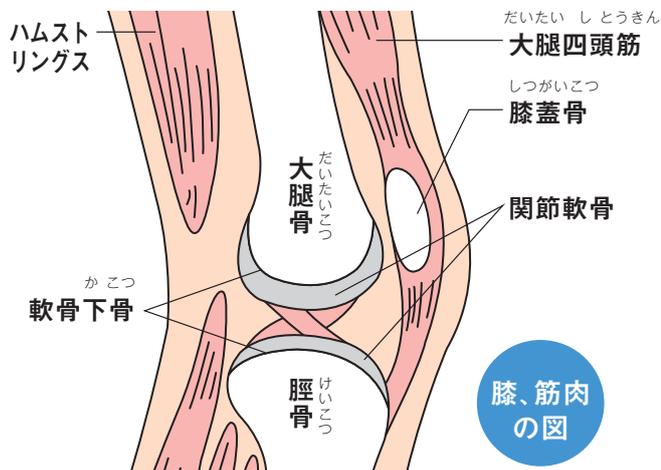
加齢とともに足の筋力が低下すると、膝関節への負担が増えます。

また、体重が増えると、膝への負担がさらに増加します。

「膝に痛み」があると、「動けない、動かない」状態となり、最終的に要介護状態になりやすいと言われています。

筋力が低下すると言われている40歳代から予防を心がけましょう!

膝関節とは 膝痛が起こる原因は?



● 膝関節は「大腿骨(太ももの太い骨)」「脛骨(すねにある骨)」などから構成されます。
この骨どうしが直接当たらないように、骨の端は軟骨が覆っており、クッションのような役割を果たしています。軟骨は加齢とともにすり減ります。

● 膝の動きで最も重要なのは太もも前側の「大腿四頭筋」です。



※片方の膝に加わる負担(体重を1とした場合)

例 体重70kgの人の場合

片方の膝に加わる負担を知ろう!

● 膝関節は、体重を支える重要な役割をもち、大きな負荷を和らげる構造が備わっています。平らな所を歩くだけでも膝には体重の数倍の負担がかかります。体重が重いほどひざへの負担がかりやすいと、言われています。

● 膝関節は、体重を支える重要な役割をもち、大きな負荷を和らげる構造が備わっています。平らな所を歩くだけでも膝には体重の数倍の負担がかかります。体重が重いほどひざへの負担がかりやすいと、言われています。

膝痛が起こる原因は

加齢とともに軟骨がすり減る

膝に負担がかかり、**膝痛発症**

膝痛を予防するストレッチ

『簡単!!朝晩!!ボールで4つの体操』

ストレッチ体操は体をほぐし、けがを予防するために必要です。膝の痛みを予防するには、その周辺の筋肉をほぐし、緩めることが大切です。いつまでも自分の足で歩くための体づくり。今から始めませんか？

用意するもの

- ★テニスボール1個
(ハンドタオルを丸めたものでもOK)
- ★やわらかいボール(枕でもOK)

その1 膝の周りの筋肉を緩めるストレッチ
朝、就寝前 1日2回

- ①仰向けになる。
 - ②テニスボールを膝ではさむ。
 - ③片足を両手か片手で抱える。
 - ④ボールを当てた部位が刺激を感じる程度に30秒ほど膝を抱える。
- ※反対の足も同様に実施



その2 股関節の疲れをとって足全体をスッキリ
朝、就寝前 1日2回

- ①仰向けになる。
 - ②かかとで太ももの内側を押す。
 - ③太ももの内側が少し刺激を感じる程度に30秒ほど押す。
- ※反対の足も同様に実施



その3 腰痛も改善。リラックスストレッチ
朝、就寝前 1日2回

- ①おしりのくぼみ(大きな骨の少し後ろ)にボールを当てる。
- ②ボールを当てた側を下にして、横向きに寝る。
- ③ボールを当てた部位が痛くない程度に押す。(1分~2分ほど)



その4 いつまでも歩けるように【膝周りを強くする】
朝、就寝前1日2回(15回~30回/回)

- ①椅子に座る。
 - ②ボール(枕でもOK)を膝と膝の間に挟む。
 - ③膝に力を入れ、ボールを押しつぶす。息を吐きながら、吐き切ったら吸いながら元に戻す。
- ※余裕があれば、力を入れた際、つま先も上げる。



体が動く40歳から始めることが大切です。今、少しずつの取り組みが、5年後、10年後：健康や費用などで大きな差となって表れます。

運動の回数は、10回が続かない人は5回、5回が続かない人は1回でも良いのです。

大切なのは「継続」する事です。「継続」すれば結果「習慣」になります。

さあ、東京オリンピックまであと少し。スポーツの祭典の気運が高まる中で、5年後、10年後の自分の姿を描いて、目標設定をし、それに向かって、取り組んでみてはいかがでしょうか？

介護予防運動指導員からのワンポイントアドバイス

フィットネスガレージななおインストラクター 小椋 崇氏



特定健診を受けましょう!



健診を受けましたか?

まだ、受けていない人は、早めに受診しましょう。

11/29日で
今年の健診が
終了します。
早めに受診
しましょう!



集団健診の会場は
残り少なくなっております。

月日(曜日)	会場	受付時間		託児
		特定健診	がん検診	
10月19日(日)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00	8:30~10:00 13:00~14:00	○
10月25日(土)	さつき苑	8:30~10:00		
10月27日(月)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00		
11月 5日(水)	能登島健康センター	8:30~10:00		
11月 9日(日)	すこやか	8:30~10:00		
11月29日(土)	七尾サンライフプラザ	8:30~10:00 13:00~14:00		

がん検診は、予約が必要です。希望する人は、事前に健康推進課(53-3623)にお問い合わせください。

国民健康保険加入者以外の人、またの人は、特定健診を受けましょう。

詳しくは、各健康保険担当者へお問い合わせください。

なぜ毎年、特定健診を受ける必要があるのでしょうか?

ズバリ、毎年健診を受けていただくことはとてもお得なんです。

メリット
その1

1万円相当の健診が初回500円。
また、毎年受けていただいた人は無料。

メリット
その2

病気を早くみつけることで、治療が軽く終わり、医療費も安くなります。(右のグラフをご覧ください。)

メリット
その3

自分の身体の状態が分かり、チェックできます。

受診して生活を振り返ることで、健康を保つことができます!!

特定健診を受けた場合と受けていない場合の生活習慣病にかかるお金の差

右のグラフは、七尾市国民健康保険加入者で、特定健診を受けた人と受けていない人の生活習慣病治療(高血圧、糖尿病、高コレステロール血症など)にかかったお金を表しています。

健診を受けていない人たちの医療費の平均は、月約1万円高くなっています。1カ月の差が、1年、5年、10年になるとどれくらいの差になるのでしょうか?

■ 特定健診の受診の有無と生活習慣病治療にかかっているお金 (1カ月平均単価)



七尾市民の健診結果 10人に9人は「異常あり」

健診結果がすべて「異常なし」の判定の人は約10%です。
 約90%の人が、何らかの異常があり、生活習慣病の予備群などです。
 生活習慣病とは、その名のとおり生活習慣の積み重ねが要因で発症します。
 食べ方、動き方を変えて生活習慣が変わると、健診結果も変わります。
 健康な体を保つのか、それとも病気になるのかはあなたの生活の仕方が
 重要なカギです!!



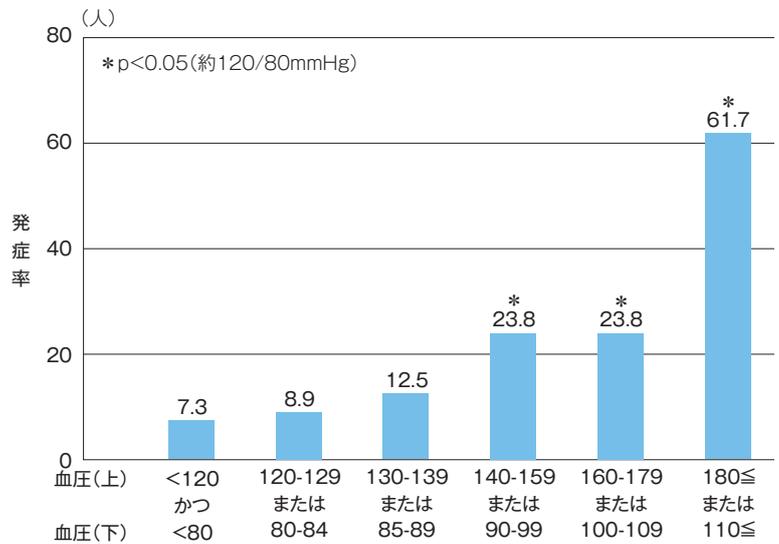
どうして血圧が高いといけないの?～高血圧はサイレント・キラー(沈黙の殺し屋)～

高血圧は、自覚症状がないため、危機感をもたない人が多く、気がついた時には、相当血管が傷み、いろいろな臓器に障害が起こる可能性が高くなります。
 特に脳、心臓、腎臓に深刻な合併症を引き起こします。また、脳卒中の最大の危険因子は高血圧です。右のグラフは福岡県久山町の追跡調査の結果で、血圧が高くなればなるほど脳卒中が発症しやすいことが分かります。



■血圧値別にみた脳卒中発症率(年間1,000人に対して)

久山町第1集団, 60歳以上の男女, 580人, 追跡32年, 性・年齢調整



出典: Arch Intern Med/ 163巻, 3号, 361-6頁/ 発行年 2003年

では、七尾市の特定健診を受けた人の血圧の値はどうでしょうか?

血圧(上140/下90)以上の結果の人が、約1,300人以上(全体の約25%)です。血圧が高くなればなるほど、脳卒中が起こりやすくなることから、生活習慣を見直し、病院で受診するなどして適正な血圧にコントロールする必要があります。

生活習慣に気を配ることで血圧を下げるができます。

右の表は、おおむね1か月から3か月の生活習慣の改善によって血圧を下げる効果があることを示しています。血圧が高めの人は、ぜひお試しください。

(資料: 高血圧治療ガイドライン2014 図4-1)

■生活習慣修正による血圧低下の程度

	血圧(上)	血圧(下)
減塩: 食塩摂取量6g/日未満	5下がる	2下がる
野菜・果物: 野菜・果物の積極的摂取	6下がる	2下がる
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える	—	—
減量: BMI25未満	5下がる	3下がる
運動: 心血管病のない人で、有酸素運動を中心に定期的に毎日30分以上を目標に運動を行う	4下がる	2下がる
節酒: アルコール量 男性20-30ml/日、女性10-20ml/日以下	3下がる	2下がる
禁煙: 受動喫煙の防止も含む	—	—
全部、実施した場合の合計	23下がる	11下がる

健康を維持していくためにも、まずは自分の身体を知りましょう!
 そのために、まずは健診の受診を!

問 保険課 ☎53-8420



ロータリープラザ

暮らしにまつわる

なんでも相談会

無料

日時／10月19日 日 10:00~15:00

場所／七尾商工会議所2F
大ホール

この機会に
お気軽に
ご相談ください

保険、法律、金融、
建築、医療・介護、
その他暮らしにまつわる相談

●お問い合わせ先／七尾ロータリークラブ ☎53-5590

日時

10月12日 日 10:00~

場所

能登歴史公園

(能登国分寺公園向かい側)



特別出演

13:30~

演歌歌手

島津悦子

「金沢の灯よいつまでも」

「浅野川春秋」

~石川県観光大使~

石川県警
音楽隊の
演奏

模擬店横丁

はしご付
消防自動車
乗車体験

そのほか
イベント盛り
だくさん!

ふるさと
太鼓競演

獅子舞
競演

※模擬店コーナーはチケット販売
となりますので、当日、販売
所でお求めください。

●お問い合わせ 徳田まつり実行委員会 (徳田公民館内) ☎57-1252

ななのお催し時記

10/6(月) ≫ 11/9(日)

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
●ウォーキングツアー (七尾市スポーツ・レクリエーション祭協賛ウォーク) 問 七尾ウォーキング協会 ☎53-2190	●小児・高齢者インフルエンザ予防接種期間(1月23日まで) 問 健康推進課 ☎53-3623	●七尾生活学校大豆・米粉料理教室申込期限 問 市民男女協働課 ☎53-1112 ●七尾市美術展覧会申込期限※必着 問 文化課 ☎53-8437	●「30年に一度」の御開帳、滝寺毘沙門天立像を見に行こう! 問 中央図書館 ☎53-0583	●市営住宅入居者および補欠者申込期限 問 都市建築課 ☎53-8429	●能登島「ガラスの丘」プロジェクト島のクラフトカフェ in ガラ美(19日まで) 問 能登島ガラス美術館 ☎84-1175 ●のどじままつり(19日まで) 問 のどじままつり実行委員会 ☎84-1173	●のと鉄道フェスティバル2014 問 のと鉄道株式会社 ☎0768-52-4422 ●高齢者の自殺を考える講演会・シンポジウム 問 石川県こころの健康センター ☎076-238-5750
13	14	15	16	17	18	19
●平成27年度宝くじ助成事業申込期限 問 企画財政課 ☎53-1117		●医療・福祉分野の職業体験申込期限 問 国際医療福祉専門学校七尾校 ☎54-0177		●2014フォーラム七尾まつり(26日まで) 問 フォーラム七尾 ☎52-5222	●等伯JAZZコンサート 問 文化課 ☎53-8437 ●等伯 光・プロムナード(12月25日まで) 問 文化課 ☎53-8437	●等伯に続く長谷川派の画家たち(最終日) 問 七尾美術館 ☎53-1500 ●のどじまおつけ祭り 問 のどじまおつけ祭り開催実行委員会 ☎84-1113
20	21	22	23	24	25	26
	●公立能登総合病院職員募集申込期限 問 公立能登総合病院総務課 ☎52-8749 ●大舌アラクシヒコの森づくり植樹祭参加者募集申込期限 問 大舌グリーンツーリズム推進協議会事務局 ☎070-5073-3414		●歯周疾患検診～健康は歯と歯ぐきから～受診期限 問 健康推進課 ☎53-3623	●防災ラジオの個人申込期限 問 防災交通課 ☎53-6880 ●第60回記念七尾市美術展覧会 問 七尾美術館 ☎53-1500	●能登島ガラスコレクション展 問 能登島ガラス美術館 ☎84-1175 ●山の寺の日 問 山の寺の日実行委員会事務局 ☎52-1247	●丸亀市観光物産展(3日まで) 問 観光交流課 ☎53-8436
27	28	29	30	31	11/1	2
●秋の大市 問 観光交流課 ☎53-8436				●平成26年度七尾市小学校合同音楽会 問 子ども教育課 ☎53-8435 ●2014イタリア・ポローニャ国際絵本原画展(12月14日まで) 問 七尾美術館 ☎53-1500		
3	4	5	6	7	8	9
						

無料法律相談会開催

税理士・弁護士 出口 勲 / 弁護士 鈴木 恵美 (金沢弁護士会所属)

10月11日(土)

9:10~12:10

事前予約制*秘密厳守*

(予約受付時間平日 9:00~17:00)

毎月第2土曜日開催中



交通事故、相続、離婚、債務、登記、税務等
お困りごとをお気軽に相談ください。

弁護士法人出口法律事務所

七尾事務所 TEL:0767-52-0008

七尾市亀山町3-1/七尾郵便局横 七尾駅より徒歩5分 (駐車スペース有)

七尾でお世話になって34年。



ヨシダ印刷グループ

株式会社ヨシダ洋紙

営業品目/包装資材・印刷物全般
パッケージ企画 デザイン 制作
イベントプロデュース
デジタルコンテンツ・ホームページ制作

七尾営業所 〒926-0038 七尾市八幡町17番地
TEL.0767-57-2205(代)
FAX.0767-57-1971

ネットワーク: 金沢本社、東京本社

nanaoreform 「安心・安全・快適」を創る

増改築の専門店

七尾リフォーム(株)

七尾市塗師町43-3
ナナオ サンマルク

0120-770-306

e-mail nanao@citrus.ocn.ne.jp
http://www.nanaoreform.com

建設業許可・一級建築士事務所

七尾市下水道排水設備指定工事店

Tel 52-3933 fax 52-7533

有料広告欄

NANO O 情報通!

今月のお知らせと募集

NANO O INFORMATION

里山収穫イベント 参加者募集

松茸山研究会の皆さんとキノコを取ったり、食べたりしながら能登島の里山を体感しませんか?

午後からはアカマツの植樹も行います。

- 日時 10月22日(水)
10:00 ~ 14:00
 - 場所 能登島生涯学習総合センター一芝生広場
 - 講師 赤石大輔氏
 - 内容 キノコ観察会
アカマツの植樹
 - 定員 30人程度(先着順)
 - 参加費 500円
 - 申込期限 10月10日(金)
- ※山林を散策しますので、汚れてもよい服装や長靴で参加してください。雨天の際は内容変更。
- 問 能登島松茸山再生研究会
(農林課内) ☎53-8510

公立能登総合病院職員募集

- 職種
 - 薬剤師 1人程度
 - 言語聴覚士 1人程度
 - 助産師 1人程度
 - 看護師 1人程度
 - 申込期限 10月28日(火)
 - 試験日時 11月2日(日)
9:00 ~
- ※詳細は、お問い合わせください。
- 問 公立能登総合病院総務課
☎52-8749

募集

平成27年度宝くじ助成事業

町内会や自治会などによるコミュニティ活動(地域行事など)に対して助成を行っています。

申請を希望される場合は、事前にお問い合わせください。

- 助成金額 100万円 ~ 250万円
- 申込期限 10月20日(月)
- 問 企画財政課 ☎53-1117

第66回全国植樹祭いしかわ2015 参加者募集

全国植樹祭は、豊かな国土の基盤である森林・緑に対する理解を深めるため、毎年春季に天皇皇后両陛下ご臨席のもと開催されています。

- 開催日 平成27年5月17日(日)
 - 場所 木場潟公園(小松市)
 - 申込期限 11月20日(木)まで
 - 応募方法 専用の参加応募用紙で、申し込みください。参加応募用紙は、七尾市役所(農林課)または、大会ホームページでダウンロードできます。
 - 応募資格 石川県にお住まいで、満6歳以上の人
- ※18歳未満の人は成人と一緒に申し込みください。
- 植樹祭 いしかわ 検索
- 問 第66回全国植樹祭石川県実行委員会事務局 ☎076-225-1673
農林課 ☎53-8510

市の人口

平成26年8月31日現在
先月比較 ※外国人含む

世帯	22,203世帯(4)
人口	56,466人(△ 15)
男	26,736人(19)
女	29,730人(△ 34)

年齢別人口

0 ~ 20歳	9,340人		
21 ~ 64歳	28,661人		
65歳 ~	18,465人		
転入	107人	転出	91人
出生	18人	死亡	50人
婚姻	12件	そのほか	1人

納税のお知らせ

市・県民税(3期)
国民健康保険税(4期)
納期限: 10月31日(金)

今月の「税情報ななお」

~固定資産税の質問にお答えします~

愛の献血

- 日時 10月11日(土)
9:45 ~ 12:00
13:00 ~ 15:30
- 場所 七尾市民健康福祉まつり
会場内(パトリア前)

献血の詳しい情報は

石川県赤十字血液センター 検索

サービス付き高齢者住宅 「ローレルハイツ恵寿」

平成27年3月オープン!!

恵寿総合病院横(七尾市富岡町)

問合せ: 52-0223 内田

介護・看護職員大募集!! 経験者歓迎

問合せ: 57-3309 西村・線納

くわしくはホームページを!!

徳充会 検索
社会福祉法人 徳充会

深尾歯科医院

七尾市本府中町八部28-1
(七尾市役所向 ホテルルートイン前)

☎53-6385

市営住宅入居者および 補欠者募集

■募集住宅

古府住宅 13,300円～33,700円

万行住宅(シルバー・障害者)
18,000円～44,000円

代本住宅 51,400円～54,000円

■募集期限 10月17日(金)

■家賃など

家賃は所得に応じ決定。

別途駐車料金の設定有。

入居時に家賃3カ月分の敷金。

※詳細はお問い合わせください。

問 都市建築課 ☎53-8429

・イベント

映画「地球交響曲第六番」 上映会with虚空のコンサート

第1部虚空のコンサート、第2部映画「地球交響曲第六番」上映会の二部構成。第1部では「地球交響曲第六番」に出演している和笛奏者雲龍氏とディジュリデュ奏者KNOB氏による「虚空の音」を、飲み物とともに楽しみたい。

■日時 11月1日(土)

第1部 18:00～

第2部 19:15～

■場所 七尾美術館アートホール

■入場料 2,500円

高校生以下1,500円

(飲み物付)

■定員 300人

問 七尾駅前通り商店街振興組合

須原 ☎080-6438-6159

2014フォーラム七尾まつり

■日時 10月24日(金)～26日(日)

■場所 フォーラム七尾

■内容 作品展示・芸能発表

体験コーナー

■入場料 無料

問 フォーラム七尾 ☎52-5222

大呑アラカシヒコの森づくり 植樹祭参加者募集

大呑・山崎町の里山にサクラやカエデなど350本の植栽をし、海の幸たっぷりの大漁鍋を味わうイベントです。

■日時 11月1日(土)

9:30～15:00

■場所 山崎町集会所

■参加費 無料

※小学生以下は保護者同伴

■準備するもの

作業できる服装、長靴、軍手、

雨がっぱ、タオル

■申込方法

申込先に、氏名、性別、年齢、住所、連絡先(携帯番号)をご連絡ください。

■申込先

☎070-5073-3414

FAX 59-1954

メール tono.taiteng@gmail.com

■申込期限 10月28日(火)

■定員 先着100人

問 大呑グリーンツーリズム推進

協議会事務局

☎070-5073-3414

能登定置もん いきいき七尾魚 「お魚料理教室」講師派遣

朝獲れの七尾魚や水産加工品のおいしい食べ方を知ってもらうため、「お魚料理教室」の出前講習を行います。講師は漁師さん。家庭で簡単に作れるお魚料理やさばき方が習えます。日時や場所は、相談して決定しますので、興味のある団体はご連絡ください。

■開催期間 平成27年2月まで

■講習費用 無料(材料代含)



問 七尾・能登島定置網漁業振興会
(里山里海振興課内)

☎53-5010

七尾市美術展覧会 申込期限迫る！

■申込期限 10月15日(水)必着

■搬入日

ジュニアの部

10月19日(日)14:00～16:00

場所/ワークパル七尾

一般の部

10月28日(火)16:00～18:00

場所/七尾美術館

■申込方法

詳細は、申込書をご覧ください。

■申込書設置場所

七尾市役所・七尾美術館・七尾市

文化協会・田鶴浜図書館・市民セン

ター・七尾画材・カメラのキタムラ

■会期 10月31日(金)～

11月3日(月・祝)

■場所 石川県七尾美術館

問 内藤雄鵬 ☎52-4755

文化課 ☎53-8437

七尾生活学校大豆・米粉料理教室

生活学校は、環境や食の安全を学び実践する女性グループです。大豆・米粉を使った簡単でおいしい料理を学びませんか。

■日時 10月17日(金)10:00～

■場所 七尾サンライフプラザ

■定員 10人程度(先着順)

■講師 橋本 良子氏

(食育コーディネーター)

■費用 500円

■申込期限 10月15日(水)

問 市民男女協働課 ☎53-1112

消費者と農業者との交流会

野菜の収穫体験を通じて、農業の楽しさを体験しませんか。

■日時 11月9日(日)

■場所 道の駅織姫の里なかのと

中能登町内ほ場ほか

■定員 小学生親子60人(先着)

■参加費(昼食代含む)

大人500円、子ども200円

問 中能登農林総合事務所 ☎52-5522

● 交流地域情報

第11回氷見 キトキトウオーキング

氷見の歴史や自然を歩いてみませんか。

■日時 10月25日(土)～26日(日)

■場所 氷見市ふれあいスポーツセンター(鞍川)

■コース

【10月25日(土)】

①史跡と白砂青松の海岸めぐり
(12km)

②川沿い巡ってまんがロード
(6km)

【10月26日(日)】

③氷見海岸とまんがロード
(10km)

④ふれあいの森とまんがロード
(6km)

⑤ひみ“絶景”のんびりファミリーコース(2.5km)

■申込方法

参加希望者に振込取扱票(兼申込書)付き開催要項を送ります。

当日まで受付します。

※詳細は、お問い合わせください。

問 氷見市生涯学習・スポーツ課

☎0766-74-8446

富山県高岡市交流情報 八丁道おもしろ市

高岡開町の祖・前田利長と発展の礎を築いた利常の遺徳をしのぶ「八丁道おもしろ市」が、高岡市の国宝瑞龍寺の参道一帯で開かれます。日用雑貨や生鮮品、手作りのほか、陶器などの骨董品が所狭しと並びます。

■日時 10月19日(日)

8:00～15:00

■場所 瑞龍寺前参道(八丁道)

問 八丁道おもしろ市実行委員会

☎0766-25-2342

等伯 光・プロムナード& 等伯JAZZコンサート

長谷川等伯をイメージするイルミネーションで冬の七尾港を輝かせます。

また、オープニングイベントとして、七尾市ゆかりのジャズピアニスト守屋純子さんと賛助演奏者による等伯作品をイメージしたジャズ演奏を行います。

等伯を思い浮かべながら、光の散歩道を歩いてみませんか。

【等伯 光・プロムナード】

■日時 10月25日(土)～12月25日(木)

※点灯セレモニー 17:45

■場所 七尾マリンパーク
(能登食祭市場隣)

【等伯JAZZコンサート】

■日時 10月25日(土)16:30～

■場所 能登食祭市場

■入場料 無料

問 等伯生誕の地PR事業支援委員会(文化課内) ☎53-8437

スポーツの秋、食欲の秋！ 希望の丘公園スタンプラリー

公園内のスタンプを集めて、おいしい焼き芋をゲットしよう！！

■日時 10月12日(日)

10:00～15:00

※雨天中止は翌日順延

■参加費 無料(先着200人)

希望の丘公園

検索

問 希望の丘公園管理事務所

☎52-9266

第20回みのり園まつり ～地域と共に生きるみのり園～

模擬店コーナーや布団クリーナーが当たる大抽選会などがあります。

■日時 10月19日(日)

9:30～14:00

■場所 みのり園

問 社会福祉法人みのり会

みのり園 ☎53-7266

のと里山空港 「空の日」フェスタ

のと里山空港利用の宿泊券付航空券引換券が当たる「のと里山空港ウルトラクイズ」や「紙飛行機入れゲーム」、日頃は絶対に入れない滑走路の近くから航空機の離発着を見学できる「空港内バスツアー」など、多彩なイベントを開催します。

■日時 10月12日(日)

■場所 のと里山空港

■開催イベント

①管制塔・気象施設見学(約30分)

対象 小学4年生～高校生

時間 9:40～、10:25～

定員 各20人 ※要予約

②見てみようANA!!

「ANAお仕事見学」(約90分)

対象 小学生とその家族

時間 9:10～、15:30～

定員 各20人 ※要予約

※イベントは、申し込みが必要です。

詳細はお問い合わせください。

問 のと里山空港「空の日」

実行委員会 ☎0768-26-2100

ジュニアエコノミーカレッジ 販売実践

ジュニアエコノミーカレッジでは、「起業体験」を通して、市内の小学5・6年生の13チームが「自ら課題を設定し、考え、解決する力」を養っています。取り組みの一環として、児童たちが設立した会社の実践販売を行います。児童たちが一生懸命作った商品を買いませんか？

■日時 10月13日(月・祝)

10:00～14:00

(売切れ次第終了)

■場所 食祭市場横特設広場

問 七尾商工会議所青年部

☎54-8888

今年七尾駅前で開催！ 丸亀市の観光と物産展

毎年恒例の「丸亀うどん」を振る舞います。

- 日時 11月2日(日)
11月3日(月・祝)
10:00～16:00

■場所 ミナ・クル前広場

■内容 うどん、物産展の販売
※うどんは完売次第終了

問 観光交流課 ☎53-8436

小児インフルエンザ 予防接種の接種券の配布

対象の人には接種券(助成券)を送付します。

■接種期間

10月14日(火)～1月23日(金)

■対象者と接種回数

生後6カ月から13歳未満(2回)

13歳以上の中学生(1回)

■助成金額 1回につき1,000円

■接種場所 市指定医療機関

問 健康推進課 ☎53-3623

不用品活用銀行

■ゆずります

座卓(2台)、犬小屋、学習机、子ども服(女・90～95cm)、七尾東部中学校学生かばん、介護用簡易トイレ、地下足袋(23cm)、下駄箱、かつら(女性用)

■ゆずってください

古田式むしろ編み機、自転車(24～26インチ)、ぶら下がり健康器具、一輪車、子ども用自転車(3～4歳用)、イス(肘掛付)、洋服(女性用・LLサイズ)、七尾市の浴衣、バトミントンラケット4本、車いす

※電気製品は取扱不可

※登録期限は6カ月

※交渉の成立・不成立は必ず環境課までご連絡ください。

問 環境課 ☎53-8421

医療・福祉分野の職業を 体験しよう！

小中学生を対象に、理学療法士・作業療法士・救急救命士・介護福祉士の仕事を楽しく体験できる機会を設けました。

■日時 11月2日(日) 全4回

■場所 国際医療福祉専門学校
七尾校

■定員 各分野10人程度

■費用 無料

■申込期限 10月22日(水)

問 国際医療福祉専門学校七尾校

☎54-0177

のと鉄道フェスティバル2014

軌道自動車体験運転やミニ新幹線乗車体験などを開催します。

■日時 10月12日(日) 10:00～15:00

■場所 能登中島駅
七尾市児童公園(浜田)

問 のと鉄道株式会社 森岡

☎0768-52-4422

七尾市民健康福祉まつり 七尾市社会福祉大会

今年も健康と福祉をテーマにした健康福祉まつりを開催します。

また、社会福祉大会では長年福祉に力を注ぎ功績のあった人の表彰を行います。

■開催日 10月11日(土)

【健康福祉まつり】

■時間 9:30～15:00

■場所 七尾駅前・ミナ・クル前広場、
フォーラム七尾

■内容 模擬店・健康づくり・
福祉体験・展示コーナー
ステージイベントなど

【社会福祉大会】

■時間 10:00～11:00

■場所 フォーラム七尾

■内容 七尾市長表彰、七尾市社会福祉協議会会長表彰ほか

七尾市

検索

問 七尾市社会福祉協議会 ☎52-2099

福祉課 ☎53-8463

●お知らせ

アルコール依存症家族教室

日々悩んでいる家族の皆さんへ、「アルコール依存症の理解と対応」が学べる講演会を開催します。

■日時 10月10日(金)

14:00～16:00

■場所 ラビア鹿島

■講師 松原病院
精神科医 森川恵一氏

■費用 無料

※希望者は事前にご連絡ください。

問 石川県能登中部保健福祉センター

☎53-2482

浄化槽は日ごろから きちんと管理を！

浄化槽は適切な維持管理を行わないと機能が低下し、その結果、汚れた水が流れ悪臭が発生してしまいます。

大切な石川の里海と水環境を守るため、浄化槽の正しい維持管理を実施しましょう。

「10月1日は浄化槽の日」です。

問 環境課 ☎53-8421

聞こえに困っていませんか？ 生活訓練講座を開催！

病気や事故で聴力を失った人、高齢のため聞こえにくくなった人を対象に生活訓練講座を開催します。自分の聞こえの状態を確認したい、補聴器の調整がうまくいっていない、また家族の中で孤立してしまう、などのご相談にも応じます。ぜひ、ご家族の皆さんもご参加ください。

■日時 11月6日(木)、13日(木)、27日(木)
10:00～15:00

■場所 七尾サンライフプラザ

■申込期限 10月30日(木)

■参加費 無料

問 福祉課

☎53-8464 FAX53-5990



羽咋市

文化祭

[日時] 11月2日(日)～3日(月・祝)
9:00～17:00
(3日は16:00まで)

[場所] 羽咋体育館(鶴多町)ほか

地元団体による芸能発表をはじめ、菊花や盆栽、書道などを展示します。



問 生涯学習課 ☎0767-22-9331

志賀町

文化祭

[日時] 11月1日(土)～3日(月・祝)
9:00～

[場所] 志賀町文化ホール
(高浜町)ほか

[内容] 式典や記念講演、芸能発表など(3日のみ)



問 生涯学習課 ☎0767-32-9350

中能登町

雨の宮古墳祭り

[日時] 10月18日(土) 10:00～13:00

[場所] 雨の宮能登王墓の館(能登部上)

[内容] 出土品の特別展示、

古墳めぐりクイズラリー、勾玉作り、古代衣装の試着と写真撮影



問 企画課 ☎74-2806

宝達志水町

文化祭

[日時] 11月2日(日)～3日(月・祝)

[場所] 役場庁舎・さくらドーム21

[内容] 作品展示、芸能発表会(3日のみ)



問 生涯学習課 ☎0767-29-8320

高齢者インフルエンザ
予防接種の接種券の配布
～手洗い・うがい・予防接種!～

■接種期間

10月14日(火)～1月23日(金)

■対象者

七尾市に住民票があり、次の①または②の要件を満たし、予防接種を希望する人。

- ① 満65歳以上の人。
- ② 満60歳から65歳未満で次の障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの人。
 - ・心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害
 - ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害

※②に該当し、接種を希望する人は接種券を発行します。手帳を持って健康推進課へお越しください。

■費用 1,000円

■接種場所 市指定医療機関

問 健康推進課 ☎53-3623

アートとのれんの町一本杉通り
秋の手しごと
ストリートウオーク

手しごとの良さや、そこからつながる暮らしの豊かさを感じていただくことを願い、一本杉通りの各商店と親交のある作家の作品展覧会を行います。ぜひお気軽にお越しください。

■日時 10月18日(土)～19日

9:00～19:00

■場所 一本杉通り各商店

問 一本杉通り振興会 ☎52-0368

シニアワークプログラム地域事業
受講者募集

実践介護講習(定員15名)

対象 55歳以上

受講料 無料

申込 10月31日(金)まで

期間 11月10日(月)～14日(金)5日間

場所 ワークパル七尾(七尾市小島町)

申込方法 受講申込書記載のうえご提出ください。

相談・提出先
石川県シルバー人材センター連合会
七尾地区担当 TEL 52-4680

高齢者の自殺を考える
講演会・シンポジウム

高齢者の自殺は、県内自殺者の約2割を占め、年代別では最も多い状況です。地域の見守りやつながりを強め、高齢者のかけがえない命を守り、自殺を減らす取り組みの事例を学びませんか。たくさんのご来場をお待ちしています。

■日時 10月12日(日)

13:00～15:30

■場所 フォーラム七尾

■講師 堀田 力 弁護士

■シンポジスト

三室町、能登島向田町、田鶴浜町、中島町小牧の4町の皆さん

■費用 無料

問 石川県こころの健康センター

☎076-238-5750

健康推進課 ☎53-3623

能登ななお農産物販路拡大
モデル事業

農産物の生産拡大を図るために、ブランド力などの向上を目指し、地産地消の拡大や、マーケティングなど販路拡大などにつながる自主提案事業に支援をします。

■対象者 認定農業者など

■対象経費 謝金、旅費、印刷費、委託料など

■補助限度額

対象経費の3分の2以内で、66万6千円を限度とします。

問 農林課 ☎53-8422

社会福祉士1名募集!

[資格要件] 現在社会福祉士の資格を有する方又は取得見込の方
[業務内容] 障害者施設の生活支援員
[申込期限] 10月10日(金)～11月20日(木)

□申込方法など詳細は下記へお問い合わせください

七尾市国分町セ18
社会福祉法人 みのり会
電話 53-7266

今月の市民相談

※祝日は除きます

問 市民男女協働課 ☎53-1112

相談の種類	主な内容	場 所	相談日	時 間
行政困りごと相談 相談担当者:行政相談委員	国・県・市などの行政機関に対する意見や要望など	本庁 市民相談室	10月20日(月)	10:00~12:00
市民くらしの相談 相談担当者:民生児童委員、人権擁護委員	日常生活の困りごと、人権相談		毎月第1~第4水曜日	10:00~12:00 13:00~15:00
法律相談 (予約制・先着5人) 相談担当者:弁護士	借家・借地・金銭貸借・多重債務・相続・離婚などの法律問題		11月7日(金)	13:00~15:30
登記相談 (予約制・先着4人) 相談担当者:司法書士、土地家屋調査士	相続・登記・財産管理・多重債務・土地の境界など		10月24日(金)	13:00~15:00
消費生活相談 相談担当者:消費生活相談員、担当職員	悪質商法などの消費トラブル		毎週月~金曜日	9:00~17:00
クレ・サラ相談(予約制・先着5人) 相談担当者:弁護士	クレジット会社やサラ金の借入・連帯保証など金銭問題		10月27日(月)	13:30~16:00
行政・市民くらしの相談 相談担当者:行政相談委員、人権擁護委員	行政相談、日常生活の困りごと、人権相談	田鶴浜市民センター、 中島市民センター、能登島市民センター	10月20日(月)	13:00~15:00

問 男女共同参画室 ☎52-5222

女性なんでも相談 相談担当者:専門相談員	女性の悩み・DVなど (電話相談有り ☎52-7830)	バトリア5階 フォーラム七尾	毎月第1~第4火・金・土曜日	13:00~17:00
結婚相談 相談担当者:七尾市認定結婚相談員(縁結びist)	結婚に関する相談	バトリア5階 フォーラム七尾	毎週火曜日	17:30~19:30

問 ミナ.クル2階 子育て支援課 ☎53-8419

児童・ひとり親・女性相談 相談担当者:担当職員	養育・家庭生活・DVなど	ミナ.クル2階 第1相談室、各市民センター	毎週月~金曜日	9:00~17:00
-----------------------------------	--------------	--------------------------	---------	------------

問 親子のなんでも電話相談室 ☎52-0783

親子のなんでも電話相談室(オアシスライン)	対象:小中高生おおよびその保護者 内容:悩んでいること、困っていることなど何でも		毎週月~金曜日	13:00~16:00
------------------------------	---	--	---------	-------------

思案1 家の中に段差が多いのでバリアフリーにしたい。

思案2 床や壁が老朽化し、畳も傷んできたので床の補強やフローリングの張替、畳の取替をして部屋を綺麗にしたい。

思案3 給湯器が古くなり、お風呂を沸かすのにも時間が掛かるのでエコキュートか電気温水器に取り替えたい。

思案4 外壁の劣化や汚れが目立ってきたので外壁のリニューアルをしたい。

思案5 屋根瓦や屋根葺き材が劣化して雨漏りが気になるので一度診断して欲しい。

現場調査・概算見積無料

住まいのお困りごと、解決致します。お気軽にお問い合わせ下さい!!

アオイ建設(株)リフォーム事業部
リファインななお

総合建設業・新築増改築・リフォーム
七尾市本府中町路部45番地5
TEL 0767-52-2502
URL: www.aoi-kensetsu.jp
E-mail: info@aoi-kensetsu.jp

aoi

大ふれあい市開催

10/11(土)9時~15時

場所 ワークパル七尾(職安裏)

<大ふれあい市>
9時~15時
掘出し物あります。
リサイクル品展示販売や新鮮野菜販売、フリーマーケットなど

<大特価> 着物 2~5割引

<にこにこ劇団>
10時~ 演劇ショー
鑑賞無料です。是非お越し下さい。

<めった汁振舞い>
12時~ 先着100名様無料配布
気軽にお越し下さい。
どなたでも一緒に楽しみましょう。

<シルバー会員募集>
シルバー会員になって健康作りに短期的な就労をしたり、日帰り旅行、忘年会等の行事に参加しませんか?
52-4680

(公社)七尾市シルバー人材センター
七尾市小島町西部1番3
電話 52-4680

サンビーム日和ヶ丘自主上映

10月11日(土)・12日(日)

①10:00~ ②14:00~

「武士の献立」

大人 1,000円 小人 500円

加賀藩の実在した料理方
上戸彩・高良健吾主演

サンビーム日和ヶ丘 ☎68-2277

各病院

処方箋
受付します!

モリ薬局

TEL (53) 3123
薬剤師 守 亮一

有料広告欄

今月の休日医療情報

健康推進課 ☎53-3623 七尾市休日当番医 検索

	休日歯科当番 9:00~12:00	休日当番薬局 9:00~12:00(開局時間)	休日在宅当番医 9:00~12:00	診療科目	小児休日当番医 9:00~12:00
10月12日(日)	石橋歯科医院 ☎52-0875 馬出町	中山薬局 FAX52-1382 生駒町	とね内科医院 ☎53-3331 山王町 浜野西病院 ☎52-3262 津向町	内科 内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
10月13日(月・祝)	梅齒科医院 ☎53-5544 山王町	日本調剤小丸山薬局 FAX52-7818 小丸山台	三林内科・胃腸科医院 ☎54-0350 府中町 毛利医院 ☎77-1505 中能登町小田中 桑原母と子クリニック ☎52-4103 国分町	内科・胃腸内科 内科・外科	さほらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
10月19日(日)	深尾歯科医院 ☎53-6385 本府中町	つじ薬局 FAX62-4044 和倉町	高沢内科医院 ☎66-0007 中島町浜田	産婦人科 内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
10月26日(日)	せいとく歯科医院 ☎52-2510 富岡町	阪神薬局さくら店 FAX53-5584 桜町	国下整形外科医院 ☎54-0131 大和町 藤田医院 ☎0767-26-1021 羽咋市大町	整形外科 内科	さほらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
11月2日(日)	大森歯科医院 ☎53-0343 府中町	あおぞら薬局府中店 FAX54-8988 作事町	みばやし眼科 ☎54-0384 国分町 山崎医院 ☎62-2209 石崎町	眼科 内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
11月3日(月・祝)	守友歯科医院 ☎53-1320 神明町	あおぞら薬局 中島店 FAX66-8889 中島町浜田	岡田胃腸科外科クリニック ☎53-7211 万行町 おくむら内科胃腸科医院 ☎57-0753 下町	内科・外科・胃腸科 内科・胃腸内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町

休日当番薬局(土)

10月11日(土)	10月18日(土)	10月25日(土)	11月1日(土)
モリ薬局 FAX53-4656 松物町	シメノドラック七尾西薬局 FAX52-8356 国分町	ななお調剤薬局 FAX52-8155 国分町	クスリのアオキ 小島薬局 FAX52-2721 小島町

*当番薬局へ行く場合は、事前に電話連絡(各店共通携帯電話090-1310-3909)をしてください。
また、開局時間以外も対応しますので、事前に電話連絡をしてください。

編集後記

七尾市が誕生して10年。この10年で、何が変わったのかを考えてみる。市や町の壁がなくなったことで、田鶴浜や中島、能登島の地域に出かけることが増えた。そして、その地域の祭りやイベントに参加することが増え、その地域の知り合いも増えた。私にとって合併は、本当によかったと感じている。10年、20年後、今より、もっとよかったと思える七尾市であってほしいと願いたい。(高木)

稲刈りシーズンも終わり、農家の皆さんはほっとしているところではないでしょうか。わが家の田んぼは、家族総出で行い、なんとか稲刈りが終わりました。冷夏のためか早稲(早く成長する品種)の、ゆめみづぼは一俵ほど少なく、コシヒカリの出来も非常に心配でしたが、例年通りの収穫量で一安心。さっそく味わってみると、毎年のことではありませんが、やっぱり新米の味は格別でした。(清水)

運動の秋☆ 全力でスポーツを 楽しもう☆

- ☆スイミング
- ☆サッカー
- ☆テニス



無料体験できます!

ご入会、ご体験のお問い合わせ、お申し込みは...
☎0767(52)2970 又はHPにて

スポーツギャザー770



入院に強い保障 入院保障2型

月掛金 2,000円

入院日額 10,000円

(18歳~60歳の保障額)

お問い合わせと資料のご請求は

☎0120-63-5011

共済取扱団体/石川県認可

石川 県民共済 生活協同組合

〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F

●ホームページからはこちら 石川県民共済



内科・外科・眼科(旧 浜野病院) 浜野クリニック

桜川沿い小島町バス停・県事務所横入ル

☎ 52-3261

ホームページは <http://hamano-hp.or.jp>

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 ※金曜外科休診	○	○	○	○	○	○
外科		○	○	○	○	○	○
眼科	午前のみ	○	休	○	休	○	休



浜野西病院では看護師さんを募集中です
お問い合わせは52-3262まで

横山内科 皮膚科医院

皮膚科 横山 文男
内科 横山 将嘉

御祓町 ☎53-0524

ハロウィンを英語で楽しもう

早いうちから始めよう! 秋の4回集中プログラム

- ・英語・英会話(2才~小6)
- ・英検対策(小1~6年生)
- ・すらすらいプリント(算国理社)

お気軽にお問い合わせください

☎52-7337
ECCジュニア小丸山教室
ECCジュニア ウォルシュ千鶴・ロブ

★資格取得講習会(七尾会場)案内!

- ◆フォークリフト運転技能講習 10月14日~
- ◆車両系(解体用)運転技能特例講習 10月25日
- ◆車両系(整地・掘削)建設機械運転技能講習 11月実施
- ◆小型移動式クレーン運転技能講習 11月13日~
- ◆クレーン運転特別教育 11月20日~
- ◆リスクアセスメント担当者研修 12月初旬

★労災・雇用保険の手続きはお任せください!

事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も 即手続きします。

★労働健診(労働者1人2,211円~)予定です!

2月~3月 七尾・羽咋地区で実施します。

(一社)七尾労働基準協会 ☎0767-52-5343

申込書など詳しくは当協会 のホームページで!

NANA O キ ャ ッ プ ズ ワ ー ル ド

七尾の将来を担う元気な子どもたちが主役のコーナー!

いけ!
ゲンキーズ

ケンカもするけど
みんな仲良し



(写真左から) 曾我竜平、曾我周平、市川悠斗、曾我祥平、市川悠人、市川悠生

いつも元気いっぱいやんちゃな3兄弟たちです。保育園の駐車場にて、なかなか帰りがたらない子どもたちを撮りました。ケンカもしょっちゅうですが、仲良く遊んでいる姿を見ると、3兄弟もいいものだなと思います。

市川由香里さん(国分町)

アイドル!
NNO
770!

いとこ&同級生
大の仲良し



(写真左から) 戸瀧ひまり、戸瀧美音

アナ雪♡大好き!ひまり♡
盆踊りにドレスを着ちゃうくらいプリンセスに憧れています(・v・)
歌と踊りが大好きな美音。
今は妖怪ウォッチのオープニングテーマ「ゲラゲラポーのうた」とよukai体操第一を歌いながら踊って見せてくれます♡

戸瀧洋美さん(佐味町)

歯が8本はえたよ!

千野町
1歳2カ月

1つに
なりました



はた なか ゆう しん
畑中 雄心くん

父: 斎利 母: 彩加

ママから
ひとこと

台所へやって来ては、ジャガイモや玉ねぎを床に投げつけて転がし、電子レンジのダイヤルを外してはどこへやら……。忙しい毎日だけど元気な雄心と一緒に過ごすことが出来て、今とても幸せだよ。雄心、生まれてきてくれて本当にありがとう! これからの成長がとても楽しみです。

みんなで「七尾ごころ」に参加しませんか?

投稿作品大募集!

広報なお「七尾ごころ」では、市民の皆さんと一緒に作る広報を目指し、投稿作品を募集しています。

・NANA Oキッズワールド・わたしごのみ・集まれ!みらいの天才画家・七尾時鐘
・ななお川柳・七尾四季彩・キャラ弁コンテスト・わが家のアイドル

【応募方法】住所、氏名、年齢、職業、電話番号(日中連絡できる番号)を記入の上、広報広聴課に持参、郵便、ファクス、メールで送ってください。

郵便で送る場合は

〒926-8611 七尾市袖ヶ江町イ部25番地
七尾市役所広報広聴課 宛

ファクスで送る場合は

52-2812

Eメールで送る場合は

koho@city.nanao.lg.jp



採用された人の中から抽選で、「のどしま水族館」「能登島ガラス美術館」「能登演劇堂」「七尾美術館」のいずれかの「招待チケット」もしくは「オリジナルグッズ」プレゼント!

【応募注意事項】 ●内容を変えずに添削する場合があります。
●原稿やイラストなどは後ほど返却します。

●投稿は、七尾市民に限ります。年齢は問いません。
●内容は、市ホームページやソーシャルメディアに掲載する場合があります。

NANAO 市民 ギャラリー

市民の皆さんから
応募いただいた投稿作品を
ご紹介します。

七尾時鐘

藤橋町 ● 永瀧 洋子さん

七尾城跡は市民の誇り

平成26年12月28日、七尾城跡が国の史跡に指定されてから80年を迎えます。七尾城は応永15年(1408年)、能登守護・畠山満慶が創設し、天正5年(1577年)、上杉謙信に攻められ落城するまで、169年間続きました。7代義総の支配した30年間は畠山文化と称し全盛期でした。



本丸は標高306メートルにあり、石垣は自然石を積み上げた野面積みです。日本100名城に選定され、日本五大山城の一つで国内最大級の山城として評価が高いそうです。

5年前、友人と城跡を訪れた時、杉の巨木が立ち並ぶ中を歩くと静寂で心が洗われました。本丸跡から見える市街地や七尾湾は絶景でした。七尾市民が誇りとする七尾城跡を、これからも継続していつてもらいたいです。

「わたしごのみ」

趣味の部屋



総踊り 港まつりを盛り上げて
観光七尾の 未来は明るし

港まつり当日ラジオ七尾FM76.4で七尾港まつり総踊り中継を臨場感をもって聴いた時に詠んだ短歌です。

大和町 ● 盛田 譲さん

池崎町 ● 辻口 和美さん



高階くれない太鼓

高階地区に住む主婦13人で毎週金曜日に高階公民館で練習しています。「高階を太鼓のまちに」を合言葉に、沢山のひとと太鼓を通して交流しながら活動しています。出演依頼は気軽に高階公民館に連絡してください。よろしくお祈りします。

キャラ弁コンテスト



中島町藤瀬 ● 村上 さやかさん

長男(小2)の運動会に♪大好きなポケモンで★ふたを開けた時の子どもの喜ぶ顔に頑張ってたよ良かった!って思えたし、これから毎年チャレンジしようと思います(^_^)/

応募方法は右ページをご確認ください

「ななお川柳」

身近に起きた出来事などを川柳で投稿しませんか。ほほ笑ましい作品をお待ちしています。

●作品 ●コメント(約100字)

「集まれ! 미래の天才画家」

子どもたちが自由な発想で描いた絵画を募集。

●作品の写真 ●コメント(約100字)

「七尾四季彩」

七尾の四季をテーマにした写真を撮影して応募ください。四季折々の七尾の風景をご紹介します。

●作品の写真 ●コメント(約100字)

たくさんのお応募をお待ちしています!

採用された人の中から抽選で、「のとしま水族館」「能登島ガラス美術館」「能登演劇堂」「七尾美術館」のいずれかの「招待チケット」もしくは「オリジナルグッズ」プレゼント!



7月21日(月・祝)

県内初！大学と住民で取り組む「支え合いマップづくり」
〜気づきからの前進〜
■三室町集会所

これからの地域には、福祉や防災に関する環境整備や問題解決、そして今後を見据えた取り組みが必要となってきた。そんな中、三室町会は金沢大学と北陸学院大学の先生や学生と共に、県内初となる「支え合いマップづくり」に取り組んだ。

これは先生や学生の視点から、三室町について感じたことを伝えてもらうことで、気づきを与えることが狙い。もともと、地域の危機感について住民意識が高い三室町民は、3日間の交流の中で多くの気づきを得ることができた。この気づきを地域にどう生かすのか。次世代の地域を守るために、前進しなければならぬ。



7月23日(水)

わく・ワーク(WORK)職場体験
〜保育士の大変さとやりがいを学ぶ〜
■田鶴浜保育園

田鶴浜中学校2年生3人が田鶴浜保育園で保育士の補助を体験した。初めは、何をしていたのか分からず戸惑う生徒たち。園児から「お姉ちゃん、好きな食べ物？好きな花は？」と話しかけられるうちに緊張も解け、笑顔で遊戯に参加したり、一緒に絵を描いたりした。

実習生の佐古田宇音さんは「園児とコミュニケーションをとるのが難しく、保育士さんとはとても大変な仕事だと思えます。でも、その分とてもかわいい笑顔で笑いかけてくれて喜びも感じます」と話し保育士の仕事の大変さとやりがいの一端を学んでいた。



7月25日(金)

故谷口吉明さん 叙勲伝達式
〜周りの人の支えに感謝〜
■七尾市役所

谷口吉明さんは昭和43年に旧中島町消防団に入団。平成16年から6年間、七尾鹿島広域圏事務組合第3消防団長を務めあげたが、今年6月周囲の人に惜しまれながらも亡くなった。今回受賞した死亡叙勲は、国家や公共に功労のあった人が亡くなった場合に授与されるもの。

伝達を受けた妻の谷口チエ子さんは「消防署の皆さん、地域の皆さんの支えによって受賞したのも、本当にありがとうございます」と涙を浮かべながら喜んでいました。



7月29日(火)

ガラ美キッズ「1日こども館長」
〜能登島ガラス美術館の裏知識を知る〜
■能登島ガラス美術館

濱田花音さん(小学5年)、千代音々さん(小学5年)、柳海花さん(小学4年)の3人が1日こども館長を務めた。最初の仕事は来館者の出迎え。緊張しながらも「おはようございます。ようこそお越しくださいました」と来館者に声をかけた。

館内循環ツアーでは、竹本学芸員が展示物や美術館に施されたガラスアートを、クイズ形式で説明した。濱田さんは「美術館の壁にあるガラスに光が入って虹ができた。館内にいるいろいろな工夫がしてあるなんて知らなかった」と驚いた様子で、ガラス美術館の裏知識を知ることができて満足そうだった。



8月4日(月)

のとしま夏休み子どもキャンプ
 能登島で夏休みの思い出を
 能登島家族旅行村

市内外から小学生23人が集まり、キャンプや民泊を通し、自然体験や地元スタッフの皆さんと交流を深めた。参加した子どもたちは知らない者同士。まずは仲良くなるためのゲームを行った。初めは交わす言葉も少なかったが次第に打ち解け、協力してゲームに挑戦した。

昼食はおにぎりと流しそうめん。岐阜県から参加した三田村采奈ちゃんは「流しそうめんは初めて。自然の中で食べると、一層おいしい」と笑顔をみせた。普段の生活では味わえない能登島の自然を満喫し、夏休みの思い出の1ページになった。



8月5日(火)

高校生が先生！
 中学校教諭を体験
 将来を見据えたインターンシップ
 七尾東部中学校

インターンシップの一環で七尾高校2年生19人が七尾東部中学校で補習授業や宿題の補助を行った。参加した高校生は、将来教職を志望している。緊張した様子ではあったが、中学生一人一人に熱心に指導していた。

中村富美代さんは「質問があれば、その場で臨機応変に対応しなければならぬ。先生は大変です。でも、教えた箇所を分かってもらえると嬉しい」と指導の喜びを話した。教諭を志す高校生にとって実りある時間になった。



8月8日(金)

北陸新幹線グランクラス
 シート展示・着座体験
 待望の金沢開業へ向けて
 七尾駅

グランクラスシートの展示・着座体験は能登地区では初の試み。展示除幕式には七尾市観光協会濱暉元会長はじめ、JR西日本金沢支社木道弘之七尾鉄道部長などが参加。着座体験には浜岡保育園の年長児15人も駆け付けた。竹内珈伊くんは嬉しそうに「サンダーバードや昔乗った新幹線よりふかふかしていた」と話した。

親子で訪れた高橋一充さん、茉央ちゃんは「幅が広く包み込まれるような感覚。ぜひ一度乗ってみたい」と金沢開業を心待ちにしていた。来年3月金沢開業に向けて期待はさらに高まる。



8月21日(木)

100歳お誕生日
 おめでとーございます
 田中ますいさん
 あつとほーむ若葉

昼間は自分の部屋で休んだり、食堂で和んだりと穏やかに過ごしているますいさん。若い頃は夫と一緒に農業に励んで生活を支え、7人の子どもを育てた。

五男の浜名路房さんは「何事にも一生懸命な人。運動会には手作りの焼きまんじゅうを持って来てくれました」と思い出を振り返っていた。また「皆さんのおかげで長生きすることができました。ありがとうございます」と職員の方々に感謝を伝えた。ますいさん、これからも元気に過ごしてください。



山の寺の日 北陸新幹線開業

等伯&山の寺 千年史

開催日時 **11月1日**±
10:00~16:00
(9:00~開会式 妙観院)

場 所 山の寺寺院群(全寺院十六カ寺)

内 容 山の寺の等伯全作品と全寺宝公開

寺院名	展示内容
龍門寺	長谷川信春筆 達磨図
成蓮寺	長谷川等誉筆 白描涅槃図
本延寺	長谷川信春彩色 日蓮聖人座像
	長谷川等誉筆 涅槃図
實相寺	長谷川信春筆 日蓮聖人画像
長壽寺	長谷川無分筆 涅槃図
常通寺	阿弥陀如来坐像
印勝寺	「八重樓歌」初披露
恵眼寺	前田家臣古文書展
長興寺	七面大明神御開帳

※ほか、いきいきヨガ教室や座禅体験、禅粥一碗、手打ちそば、ひとこと写経、野菜即売、茶会、カフェなどの催事が開催されます。詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせ

山の寺の日実行委員会事務局(高木)
☎ 52-1247



「青雲像」(長谷川等伯像) 田中 中太郎

わが家のアイドル

未就学児のお子さんを募集中!!掲載を希望される人は、
広報広聴課(☎53-8423)までお気軽にご連絡ください。

平成25年
10月21日
生まれ



おおもり ゆきと
大森 幸人くん

(父:幸太郎/母:美沙子)中島町中島

幸せな毎日をありがとう!
健やかに育ってね♡

ハッピーマン
参上!!

平成26年
4月13日
生まれ



や たに おう すけ
矢谷 桜空くん

(父:昭成/母:倫子)中島町西谷内

桜満開の日生まれた桜空。今では、家
族を笑顔満開にしてくれる桜空です。優し
い子に育ってね。

やんちゃ
真っ盛り!!

平成21年
9月15日
生まれ



にし かわ りょう
西川 諒くん

(父:直人/母:知里)上野ヶ丘町

笑顔が可愛い諒ちゃん。弟や妹のお世
話ありがとう。大好きだよ♡

トッキュージャー
になりたい!



◀七尾市携帯電話サイト(<http://www.city.nanao.lg.jp/mobile/>)

*この広報誌は、限られた資源を大切にするために、
環境にやさしい「水なし印刷」「ベジタブルインキ」で
作成しています。



本誌掲載の写真・記事・イラスト等の無断転載を禁じます。

