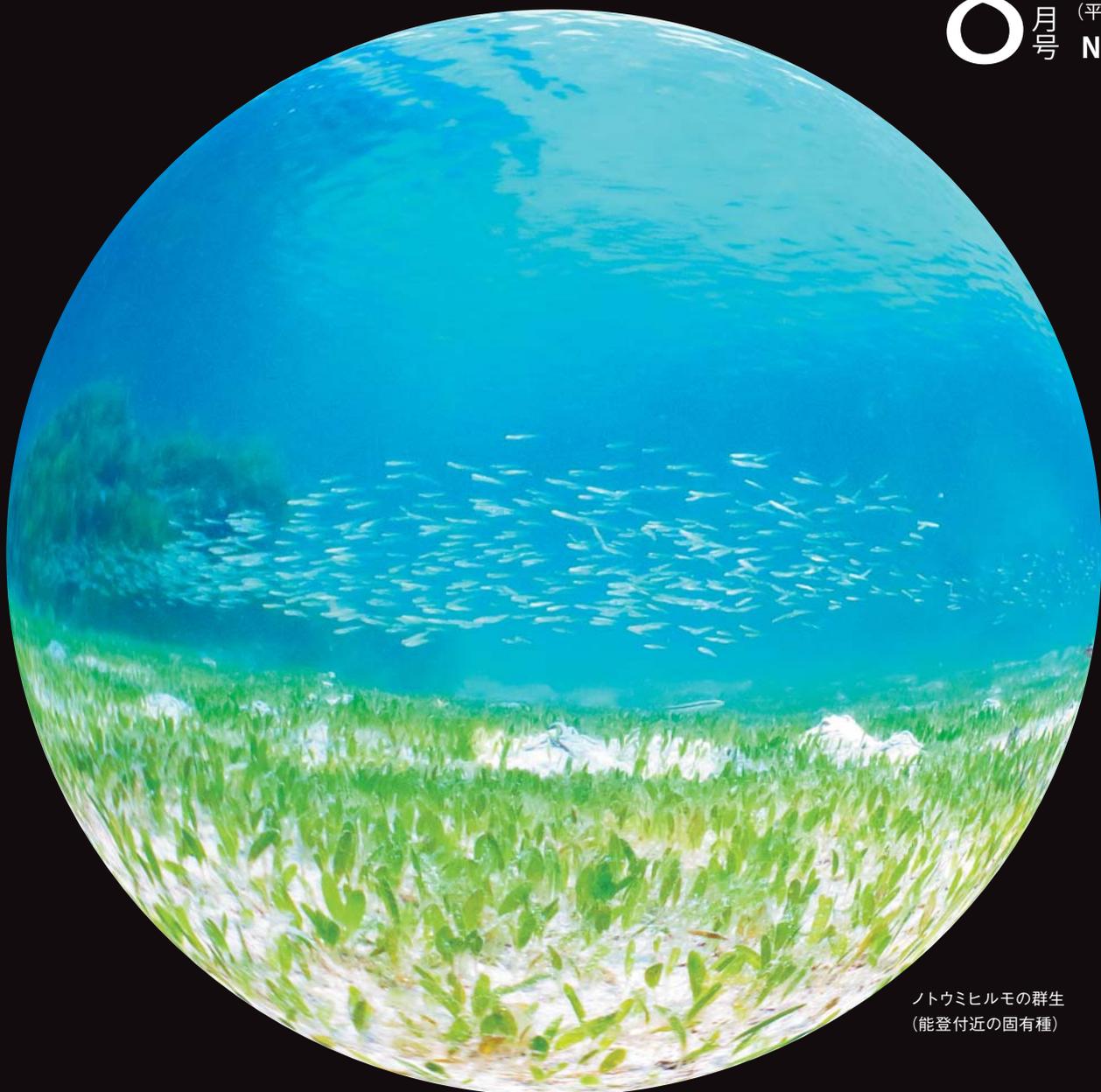


七尾ごころ

NANAO NEWSLETTER [NANAO GOCORO]

 広報ななお

8 2014
月号 (平成26年)
No.119



ノトミヒルモの群生
(能登付近の固有種)

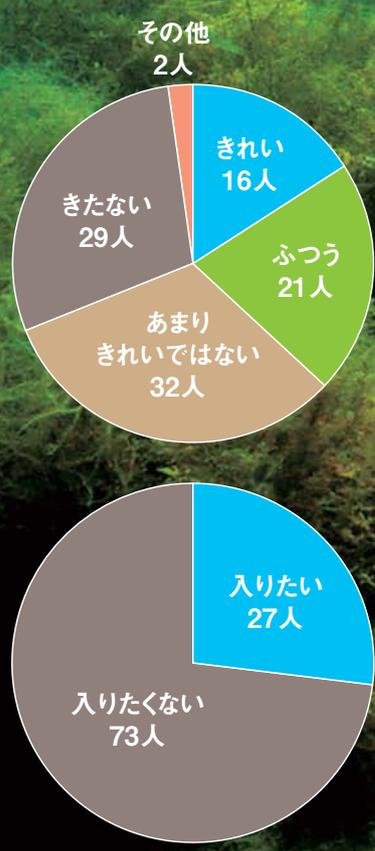
今から見る光景は、 すべてふるさとの海

七尾の里海、再発見！

皆さんは、ふるさと「七尾の里海」に
どんなイメージを持っていますか。
市民1000人へのアンケートでは、
左の円グラフのような結果に。
海が身近にありながら、
意外と知らない「七尾の里海」。
皆さんがこれから見るものは、
すべて「七尾の里海」の光景。
一緒に「七尾の里海」の
神秘的な世界をのぞいてみましょう。

七尾市民100人に聞きました。

Q 七尾の里海はどんなイメージですか？
Q 七尾の里海に入ってみたいですか？



「海に入りたくない理由」

- 漁港のイメージ。
- 海の色がきれいではない。
- 海藻が浮いているイメージ。
- 七尾港の海は汚いイメージがあり、能登島や灘浦地区の海はきれいなイメージ。
- おいしい魚介類が捕れるイメージ。
- 海の色がきれいではないから。
- 夏場は、海藻が浮いているから。
- 能登島や富山湾側の海なら入りたいけど、それ以外は入りたくない。
- 七尾の海は臭いがするから、入るなら千里浜へ行く。

知っているようで知らない「七尾の里海」のこと

七尾の里海は 海藻の森

七尾の里海には多種多様な海藻がすむ。特に松島(能登島野崎町)は種類が豊富だ。潮が適度に流れ、水底には能登の海には珍しいサラサラな白い砂と、岩が点在。このバランスが非常に良いためだといわれている。そして、それらが乱雑に生育しているのではなく、種類ごとに分けられるように、それぞれの適した場所にまとまっている。その様子は、まるで小道や広場が点々と存在する手入れされた日本庭園のよう。そんな見方をするると、七尾の里海に興味が湧いてくるのでは…。

海藻の生える 場所と季節

海藻は光合成を行うため、光が十分に届く深さで、透明度の高い場所を好む。

七尾の里海にたくさん生息する海藻(特にホンダワラ)は、陸上の植物と違い、冬から春にかけて成長する。その季節には、おのずと種類と量が増え、



冬の砂紋とホンダワラ(平成26年1月5日撮影)

美しい海藻の森を形成した姿を見ることが出来る。

しかし、素晴らしい光景は、寒い季節ばかりではない。春はアマモ、夏はノトウミヒルモやホソエガサ、秋はホンダワラの新芽など、七尾の里海は、四季折々に生命力にあふれ、季節ごとに海藻を観察する楽しみもある。

観察するには、海に潜る一定の環境が必要。日本海側で冬の時期、海に潜れる地域は少ない。しかし、七尾の里海は、波荒い日本海に位置しているにも関わらず、能登半島が防波堤となり、さらに地形が湾であるため条件がよく、通年の観察が可能となる。

富山湾からの 湧昇流で魚が集まる

七尾の里海の東側は、富山湾に面しているため、養分豊かな湧昇流が流れ込んでいる。これは立山から地面に染み渡った養分豊富な水が地下を通じて富山湾に流れ込むもので、その結果、プランクトンが増え、四季にわたり数多くの魚が集まり、格好の漁場となっている。

絶滅危惧種 (ホソエガサ)

世界中でも、七尾の里海にしか群生していないだろうとされている品種がある。その名はホソエガサ。環境省が作成・公



ホソエガサ(平成26年6月29日撮影)

表したレッドリストに、絶滅の危機にひんしている種として最も高いランクに指定(絶滅危惧種I類)されている。ホソエガサは6月から9月の時期に見られる海藻で、今年は何年になく多く生育している。ホソエガサの生育条件として、二枚貝の殻に生えることから貝が豊富であることや透明度の高さ、きれいな砂地や穏やかな海域が挙げられる。その条件をすべて満たしているのが、七尾の里海である。絶滅危惧種でありながら、多く見られるということは、七尾の里海が、世界に誇れる素晴らしい海域であることの証明でもある。

ナマコの 冬眠ならぬ夏眠

七尾の里海から水揚げされる、代表的な生物と言えはナマコだろう。

そのナマコが冬眠ならぬ、夏眠をすることをご存知だろうか。ナマコは水温10℃以下で活発に活動し、水温25℃以上になると運動や摂餌活動を停止し、夏眠に入るといふ。

海のゆりかご 「アマモ」



アマモの草原(平成24年4月14日撮影)

海草であるアマモは「海のゆりかご」と言われている。アマモが生息している場所は、生き物が卵を産む場所となり、孵化した稚魚の隠れ家となる。しかし、稚魚を餌にしている魚も、その場所がエサ場であることを知っている。海食物連鎖として捉えた場合、アマモの生息地は、いろいろな生き物の生活の場となり、重要な役割を担っている。

また、アマモは根を張るため、砂の流出を防ぎ、海底の環境を守る役目を果たしている。日本各地でアマモを植え付ける活動が盛んに行われている中、七尾の里海ではその必要がな

いほど豊かに群生している。七尾の里海に生息するアマモは、桜の開花する時期に、開花し始める。澄んだ水中に花粉が舞い、漂う様子が見られるのも、七尾の里海の特徴である。また、アマモの葉にしか生息できないシヤンテリアクラゲやヒメイカなどの生き物もいる。世界中の海を潜るダイバーの中には「七尾の里海に群生するアマモは、世界中で一番美しい」と絶賛する人もいる。

七尾の里海の魅力を 感じたドイツ人

こんなエピソードがある。

七尾の里海に魅力を感じたドイツ人から、能登で唯一のダイビングショップである能登島ダイビングリゾートに電話が入った。「今、成田空港に到着して、七尾市に行きたい。七尾の里海を見てみたい」と。いきなりの電話だったため、関係者は半信半疑で電話の応対をした。そして翌日、そのドイツ人は能登島ダイビングリゾートを訪れ、即、七尾の里海に潜った。海から上がったドイツ人は「海藻の葉の色といい、景観といい、

ホンダワラやホソエガサなどが生息しているこの海は本当に美しく素晴らしい」と絶賛し、能登島を後にした。

実は、そのドイツ人、平成22年10月に愛知県名古屋市内で行われた生物多様性条約第10回締約国会議(COP10)に参加



ホンダワラとメジナ(平成25年9月10日撮影)

イメージした場合、泳ぎたくない、潜りたくないというイメージがある理由の一つに、この海藻が茶色くてきれいに思えないことが挙げられる。また、海面に浮いていたり、浜辺に打ち上げられたりしているといったことも理由となっているのかもしれない。しかし、ホンダワラがなぜ茶色く浮いていたり、浜辺に打ち上げられていたりする光景が印象に残っているのだろうか。それは、ホンダワラは、陸上の草木のように冬に枯れるのではなく、私たちがよく海へ訪れる夏に枯れるからである。逆に冬は、里海の森を形成する主役であり、生命に満ち溢れ生き生きとしたホンダワラを見ることが出来る。

海藻は夏に枯れる

七尾の里海でよく見られる海藻のほとんどはホンダワラ。私たちが七尾の里海をイ



枯れたホンダワラが生えかわり、見事な森が形成される様子(平成25年9月30日撮影)

七尾の里海の住人たち

七尾の里海にはさまざまな生物がすんでいます。そこは、世界でもまれな生き物の宝庫なのです。



アオリイカ

秋になると編隊を組むように並んで泳ぎ海藻の森に現れる。協力して森にすむ魚を追い込み、捕食する様子が見られる。



アカイソハゼ

ザラカイメンというスポンジの筒のような生き物の中に身をひそめる小さな(2cmほど)ハゼの仲間。このように生き物は互いに身を寄せて生活している。



アカエイ

水面を這うように泳ぐエイ。危険を察するとパタパタと砂をかぶり隠れる。泳ぐときは羽ばたくように中層を泳ぐ。



アマモの花

桜の開花の時期に海の中で満開を迎える。花びらの間からは光合成でできた酸素の気泡が放たれる。



イソギンポ

フジツボの殻を巣にして、中で卵を産み孵化の時まで育てる。時折顔を出して外の様子をうかがい警戒する。



ウミサボテン

砂からニョキニョキ伸びる姿はサボテンのよう。ポリプを広げプランクトンを食べる。暗い所で優しくたたくと光る。



ウマヅラハギ

ウマヅラハギの好物はクラゲ。とがった口でついばみ、あっという間にクラゲは穴だらけになる。



イルカ

能登島にすみ着いた野生のミナミハンドウイルカ。母子は常に一緒に泳ぎ、生きる術を学ばせているよう。



クサフグ

砂の海底に潜ったクサフグが眼だけを出して隠れている。近づくと一斉に猛スピードで泳ぎ去る姿が面白い。



キヌバリ

七尾の里海でよく見かけるハゼの仲間。胴部から尾にかけ、しまが7本なのが日本海型。ちなみに太平洋型は6本。



キヌハダモドキ

砂の上を這うウミウシの仲間。ウミウシは貝類の仲間では貝殻を失った生き物。さまざまな色や模様がある。



ダンゴウオの幼魚

およそ5mmの小さな魚。おなかについている吸盤でホンダワラの葉などにしがみつくと。真冬の冷たい海で会える。



ジュウモンジクラゲ

アマモの葉につく、十字型のクラゲ。真ん中は口で、四方の腕先の触手でプランクトンを捕り、口へ運ぶ。



シャンデリアクラゲ

アマモをすみかとするクラゲの一種。泳ぐこともなく、アマモの葉にくっつきプランクトンを捕って生きている。



ナマコの産卵

夏前の大潮の日。冬の間丸々肥えたナマコが岩に登り始める。大きく頭を持ち上げて放卵放精を始める。



ナベカ

潮の干満の影響を受けやすい岩場に多く見られるギンポの仲間。岩の凹凸や穴をすみかとし、尾から入り、キョロキョロと外の様子を見て、たまに穴から出る。



トビヌメリの産卵

夏の日没直後に行う産卵の儀式。オス(手前)はメスを肩に乗せて、ゆっくりと中層へ運ぶ。



ハナタツ

タツノオトシゴの仲間。体の各所にあるとげのような皮弁は、ホンダワラに擬態していて、見つкерのが大変。



ハナガサクラゲ

ピンクや黄色、紫などの派手な触手をたくさん持ち合わせたクラゲで、泳ぐのが苦手。

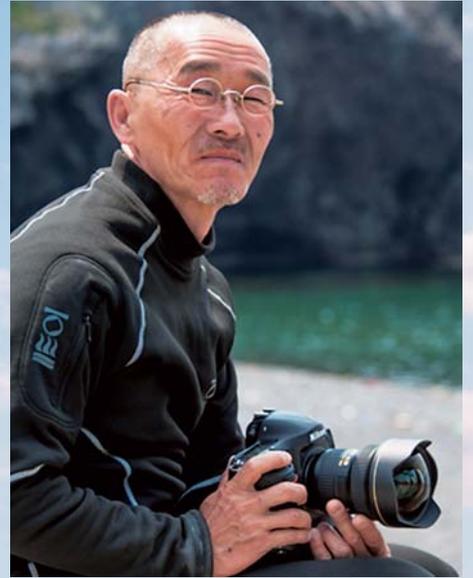


ノトウミヒルモの花

初夏から七尾の里海の底を緑に染めるノトウミヒルモが紫の花を咲かせる。(能登付近の固有種)

I Love NANA♡ SEA!

生き物たちの『ふるさと』七尾の海



海洋写真家

阿部 秀樹

Hideki Abe

私は水中カメラマンという仕事柄、さまざまな海に潜りその素晴らしさを撮影してきました。そして、いつしか七尾の海に引かれるようになりました。

北は流水が浮かぶ北海道から南は沖縄のサンゴ礁まで。日本の海は、素晴らしい大自然が残る宝の場所です。しかし、なかでも七尾の海に通い詰めるのには訳があります。

人里近くの湾奥は波静かで、真水の影響を少し受ける典型的な内湾。江戸前で知られた東京湾と同じ環境です。一方、富山湾に面した外海は深海まで続く外洋。七尾にはごく狭い範囲に二つの異なる海が存在しています。そして両方に共通して

いるのが海藻の森が広がっていることです。海藻は健全な環境のバロメーター。特に七尾の海には、環境の変化に敏感なアマモという種類がほかでは見られないほど豊富です。この海中の森は魚たちのふるさとでもあり、稚魚たちはここですくすくと育ちます。まさに、「里海」という言葉そのもの。私の心を引きつけてやまない七尾の海は、生き物の命を育むという意味でも、日本一の海です。

1957年神奈川県藤沢市生まれ。立正大学文学部卒業。幼少時代から海が遊び場で22歳の時に本格的にダイビングと水中写真を始める。その後、数々のフォトコンテストで受賞。国内外の研究者と連携した貴重な映像・撮影は国際的な評価を得ている。

七尾の里海は、すべてが美しく楽しい海



新潟県見附市在住

平澤 俊隆

Toshitaka Hirasawa

七尾の里海に初めて潜ったのは5年前の5月の大型連休中。ボートで5分程沖合いでジャポン。入浴剤を入れたような緑色、春色の海中を漂うクラゲをカメラを携えて追いかけてました。ところがその後、能登島の本気を見ます。

アメ玉大の珍しい形のクラゲは海に足を入れて徒歩10歩で何種類も見れますし、頭に房のある小指ほどの魚、コケギンポを見るなら最短1歩。

海の入川から緑色の草原が待っていてくれます。草原ではゴマ粒大の酸素がブクブクと葉先から湧き出す様子を、春夏にはあちこちで咲く小豆大の白や

桃色の花を、梅雨時には緑色のホンソエガサ（絶滅危惧種）まで見ることが出来ます。

夕方には、波間で散乱した橙色の光線が差し込み（まさに日本海）緑色の草原の先には波の跡、砂紋の広がる真っ白な砂原が続きます。

何を撮ろうか？夢中になっていると空気を吸うのを忘れてしまいうような感じです。

七尾の里海は小さな生き物、花や海藻、夕陽、そして砂さえも楽しい海です。



能登島ダイビングリゾートオーナー

鎌村 実

Minoru Kamamura

身近にある海に、もっと目を向けて

能登に来たのは12年前。大阪から仕事で訪れたのがきっかけ。システムエンジニアとして国内外での活動する傍ら、アウトドア事業に携わり、海外はオーストラリア、日本は紀伊半島など新規エリア開拓を手掛けてきました。スキューバダイビングはそのひとつ。各地の海を潜ってきましたが、七尾の里海にはとても引きつけられる魅力を感じました。それは他の地域にはない海藻の茂る光景と生態系です。健全な海の姿である海藻の豊かな七尾の里海は、サンゴ礁に匹敵するほどのレジャーの可能性と環境保全の必要性があり、地元協力を得て調査を始め、日本海側で初

めての通年潜れるダイビングエリアを開設しました。また、腰を据えて活動を続けるのに、七尾へ移住をしたのもその時でした。開業して10年、マスコミ映像制作会社に七尾の里海を紹介し、全国放送番組や書物など、多くの映像を提供してきました。今や「全国のダイバーが一度は訪れたいダイビングポイント」として知られるようになり、県外からのお客様が毎月七尾を訪れ、四季折々の七尾の里海を楽しんでいただいています。他の地域の方々から賛美される七尾の里海を、もっと皆さんに知っていただけるよう、今後も日々の活動を続けていきます。



能登島ダイビングリゾート代表

須原 水紀

Mizuki Suhara

人々に感動を与えることのできる七尾の里海

七尾の里海に潜り始めて、10年以上経ちました。能登島ダイビングリゾートの開業準備の時からほぼ毎日、海の生き物や植物の様子を観察、写真を撮って記録し続けています。釣り好きな父親の影響で子どもの頃からボートに乗り、七尾湾の水面から水中をよく眺めていました。一体この海の中はどんな世界なんだろう？ 通り過ぎる魚や、水面に流れる海藻を眺めながら、そんなことを思っていた記憶があります。スキューバダイビングを始めたのは福井県の海でした。たくさんダイバーが全国から集まり、水中世界を楽しみ賑わう光

景が印象的でした。このような海に親しむ人を自分のふるさと七尾の里海に全国から集められ、地域活性化や環境意識の向上を図れるのではないかと思うようになりました。今では、お客様に四季折々の情報を提供し、海の中をご案内しています。おかげさまで全国をはじめ海外からも能登島の海藻群生地の美しさに魅了された七尾の里海のファンが集う海へと育てることができました。しかし、この海を守り育てるのは地域です。人々に感動を与えることのできる七尾の里海を将来も持続できるように、これからはさらに地域と連携したいと考えています。



広報・高木が初挑戦！

七尾の里海 潜水記

この特集を企画してから、ど

うも腑に落ちないことがあった。何だろうと思ったら、私自身かふるさどである七尾の里海のことを、あまり知らないことに気づいた。この特集を企画した意図も、まさにそこでであり、海が身近にありながら、市民の皆さんは、七尾の里海のことについて知っているのだろうか、知らないのであれば知ってほしいと思ったことから始まった。そこで、「思い立ったが吉日」、「善は急げ」と思う性格から、自ら海に潜って体験しないと始まらないと思い、スキューバダイビングに初挑戦。見たこともない世界が見られる。しかし、本当に潜れるのかという期待と不

安が入り乱れている。

6月30日土曜日、天気は曇り。いよいよ海の世界へ。約20キロある装備を身にとつての潜水は、想像した以上に自由が利かない。ましてや初体験で水中撮影をしようというのだから、なおさら思いと行動が伴わなかったため、スタートから四苦八苦。同行してくれた須原さん（インストラクター）に、パニックになっていることを悟られないように「落ち着け、落ち着け」と自分に言い聞かせていた。ようやく水中で泳げるようになったら、水中撮影に挑戦。目の前に広がるのはアマモの草原。無数に放出される気泡と、アマモの草原が神秘的な美



アマモの草原

しさを感じさせてくれた。その後、何が撮れるかなと思っていた矢先、マダコに遭遇。岩の隙間がすみやかなのか、近づいても逃げずに、じっとしてい

た。マダコを撮ろうとしたが、うまくいかない。撮影したい場所の水深位置に、自身が停止していないといけないのに、どうしても浮いてしまうのである。なぜなら、地上にいる時よりも必要以上に酸素を吸ってしまったため、肺が浮き輪状態となり、浮いてしまったのである。次は肺からの酸素の出し入れ調整ができないことに動揺してしまいきなかつた。

少しずつ、こつをつかみ始めたころ、ヒトデを発見。七尾の里海でよく見るこのヒトデはイトマキヒトデという。

細い星状の形をしたトゲモミジガイも発見。ヒトデを見て





アマモの草原を抜け、白い砂地が広がる場所には、今では能登にしか生息していないといわれるノトウミヒルモが群落していた。昔、ノトウミヒルモは全国で見られたが、護岸工事などで変わった潮の流れなどに影響さ



アマモとクロダイの群れ

次から次へと生き物に出会い驚きと感動の連続だった。しかし、こんなものではなかった。ミズクラゲや光で反応する海藻、モズクやベラ、カレイやハチメなど、ひっきりなしである。モズクは、食卓に並ぶモズクの色とは全く違い、水中では黄金色に輝いていた。



イトマキヒトデ

感激していた時、アマモの草原に集まるクロダイの群れにも遭遇。

ノトウミヒルモが群落した場所を過ぎたところにもう一つ、全国でも七尾の里海にしか見られない絶滅危惧種に指定されたホソエガサを見ることができた。なぜかはわかっていないが、今年、例年になく大発生しているという。私もその光景を見た時、本当に絶滅危惧種に指定された海藻なのかと目を疑った。ホソエガサの上部は、ラッパのような形をしていて、地上では見られないとても美しい緑色をしていた。

潮の流れでゆらゆらと揺られる様子を見ると、みんなで合唱しているかのように見えた。

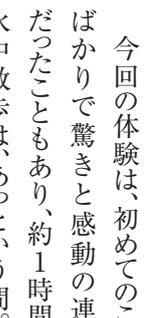


黄金色に輝くモズク

れやすく生息しづらい環境となり、今では七尾の里海にしか見られなくなったそうだ。

今回の体験は、初めてのことでばかりで驚きと感動の連続だったこともあり、約1時間の水中散歩は、あつという間。時間が経つにつれ、幻想的な世界に引き込まれ、今思い返すと、夢だったのかと思わせるくらいの海中の楽園散歩だった。

今回の特集で、七尾の里海の素晴らしさを感じていただけたでしょうか。七尾の里海に自分自身で触れてみたいと思った皆さん、次のようなイベントがあります。七尾の里海を気軽にのぞけるチャンスです。



ベラとカレイ (カレイはどこにいるのでしょうか?)



「七尾の里海を撮ろう!」水中撮影会

スマホや携帯で気軽に水中撮影

シュノーケリングをしながら水面から水中の風景を撮影。プロの水中ガイドが海の生き物や植物を紹介。ダイビングボートに乗ってクルージングを楽しみ、野生イルカの撮影もします。

日時 ●9月14日(日) 13:00~18:00

持ち物 ●水着、Tシャツ、短パンなど

場所 ●能登島ダイビングリゾート(能登島野崎町)

カメラ ●携帯電話で水中撮影ができる防水ケースを販売しています。(3,078円~)

参加費 ●3,240円

申込方法 ●住所、氏名、年齢、連絡先をファクスかメールで送ってください。

募集人数 ●30人(18歳以上)

申込期限 ●8月31日(日)

詳細は、お気軽にお問い合わせください。お問い合わせ ●のどじまん会 ☎/84-0081 ファクス/84-0082 メール/notojimankai@gmail.com

希少で、貴重な
七尾の里海を
もっと知ろう。
ずっと守ろう。



この特集を発行する前、3ページにあるアンケートに答えていただいた数人に、この特集を読んでもらいました。その人たちの感想は

「ここにある画像は、本当に七尾の海なの？信じられない。」

「七尾の海の美しさを知って、イメージが変わった。」

「七尾の海はへドロや臭いイメージがあるけれど、こんな美しいところがあるんだね。」

「海に囲まれた日本で、七尾の里海にしか生息していない生物がいると思うと、子どもたちに自慢できる海にしているかないと駄目だね。」

この特集は、市民に「七尾の里海」を知ってもらうこと。そして、身近にありながらも、「七尾の里海」について、よくないイメージを持っている人が多いため、それを払拭できたらという思いから企画しました。

「七尾の里海」の海中に広がる世界は、楽園そのもの。この特集が、私たちの身近にある海が世界に誇れる海であることを認識してもらおうきっかけにならてくれればと思います。

取材協力：能登島ダイビングリゾート

私の主張発表大会

平成26年度七尾市中学生



7月14日(月)、朝日中学校で七尾市中学生私の主張発表大会が行われた。
各中学校の代表者2人がそれぞれの思いを発表。左藤さん、山本さん、北谷さん、佐々木さんの上位4人に加え、
各中学校の代表者1人が8月24日(日)に七尾サンライフプラザで開催される、第46回全能登私の主張発表大会へ出場する。

七尾市長賞

青年よ、
自由という名のもとに責任を持って

七尾東部中学校3年
左藤 寿久理さん



七尾市議会議長賞

命の箱

御祓中学校2年
山本 日菜子さん



七尾市教育委員会教育長賞

責任と向き合って

田鶴浜中学校3年
北谷 真唯さん



七尾市話し方研究協議会会長賞

感謝の気持ちを伝える

朝日中学校3年
佐々木 彩乃さん



<p>奨励賞</p> <p>日常会話の中に 日常会話の中に</p> <p>七尾東部中学校2年 崎出 愛夢さん</p> 	<p>奨励賞</p> <p>ピンチをチャンスに ピンチをチャンスに変える</p> <p>中島中学校3年 福井 逸平さん</p> 	<p>奨励賞</p> <p>一つの言葉で 一つの言葉でいっぱいなの…。</p> <p>田鶴浜中学校3年 平木 美由華さん</p> 	<p>奨励賞</p> <p>感謝の心 感謝の心</p> <p>能登香島中学校3年 竹田 愛梨さん</p> 
<p>奨励賞</p> <p>目標って?!</p> <p>中島中学校2年 寺井 珠海さん</p> 	<p>奨励賞</p> <p>二つの死 二つの死</p> <p>能登香島中学校2年 竹中 颯さん</p> 	<p>奨励賞</p> <p>自分らしく 自分らしく</p> <p>朝日中学校3年 池田 瑠海さん</p> 	<p>奨励賞</p> <p>夢に向かって 夢に向かって</p> <p>御祓中学校3年 松本 千雅さん</p> 

お
か
し
な
た
か
し
な

高階 まつり

TAKASHINA

2014

日時

8月24日(日) 10時～14時

場所

高階小学校



でかぼっちゃん
(高階まつりキャラクター)



とうはくん



高階地区出身の吉澤池亜美さんがボーカルを務める「猫十字社」がゲスト出演!七尾市観光協会公認ゆるキャラ「とうはくん」のキャラクターソングを初披露!

ジャンボかぼちゃ 勢ぞろい

100キロ超級!



のど自慢

ゆかたショー

問い合わせ先

たかしな地区活性化協議会(高階公民館内) ☎57-3239

祝 七尾城跡史跡指定80周年

第七十三回

七尾城まつり

9月20日(土)
18:00 ~ 懐古館周辺

前夜祭

9月21日(日)
10:00 ~ 本丸跡周辺

本祭

9月14日(日)
第19回九月十三夜全国詩吟大会
9:30 ~ 七尾サンライズプラザ (鉄ホール)



腰痛は予防から！

「腰痛」は、ほとんどの人が一生に一度は経験すると言われています。
七尾市で平成25年度新たに介護が必要になった人の原因疾患の
第1位は整形外科関係です。

そのうち、腰痛症による割合は25%です。



腰痛は人類の宿命？

● 背骨は横から見るとゆるやかにS字状に湾曲しています。人はこの湾曲でからだのバランスをとり、いろいろな姿勢を保てるのです。

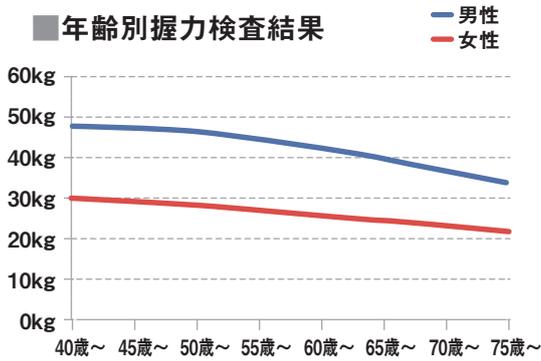
● 腹筋や背筋など周囲の筋肉で背骨は支えられています。筋力が低下すると、姿勢が悪くなりS字状の湾曲が崩れて、腰の筋肉や骨に過度の負担がかかり、腰痛の原因となります。

若いころからの体力づくりが必要です。

● 体力測定の代表的な項目に「握力(上腕の筋力)」があり、40歳から年齢とともに、年々低下します。体力も同じように低下します。

● 若いころからの毎日の生活での「正しい姿勢」と「継続的な運動」「肥満対策」などの生活改善が腰を守る秘訣です。

■ 年齢別握力検査結果



平成25年度に介護が必要になった原因

整形外科疾患	183人	25%
認知症	167人	23%
脳血管疾患	88人	12%
その他	302人	40%
合計	740人	100%

整形外科疾患内訳

転倒骨折	58人	32%
関節	57人	31%
腰痛症	47人	26%
骨そしょう症	21人	11%

腰痛は生活習慣と関係が深いので、3つの実践をしましょう！

姿勢

日頃から、腰にやさしい姿勢を心がけましょう。特に次の三つ。

- 立つときは、背筋を伸ばしましょう。
- 座るときは、背筋を伸ばし、深く座りましょう。
- 荷物を持つときは、しゃがんで持ちましょう。

減量&適正体重を保ちましょう

適正体重を目指しましょう。
野菜をたっぷり食べて、バランスのよい食事を心がけましょう。

体操

筋力と柔軟性を保つために時間の合間をみて、体操をしましょう。



悪い姿勢
筋力低下
肥満

背骨に
負担がかかり
腰痛発症

適度なストレッチと筋力体操を行い、腰を支える筋肉を鍛えて、柔軟性を高めましょう。

体操の目安 各体操5～15回程度、1日2～3セット、週3回以上

ストレッチ

効果

筋肉をゆつくりと引き伸ばし、血行改善や緊張をほぐし、筋肉の柔軟性もアップします。(4パターン)

ポイント1

体を温めてから、リラックスして行う。

ポイント2

反動をつけず、ゆつくり行う。(15秒～20秒)

ポイント3

息を吐きながら、痛みを感じる手前で止める。

1

片足ずつ膝を抱え、ももを胸に引き寄せる。(左右)



2

1の要領で両足を抱える。



3

両膝を立て、横に倒す姿勢から上の脚を前にずらす。(左右)



4

ももの裏で手を組み片足を抱える。膝を伸ばし頭の方に引き寄せつま先を起す。(左右)



筋力体操

効果

背骨を支える腹筋と背筋を強くして腰や背中への負担を減らすと、腰痛の発症リスクも下がります。(2パターン)

ポイント1

力を入れる時に息を吐く。

ポイント2

ゆつくり丁寧に行う。

1 腹筋

仰向けの姿勢になり、両膝を曲げ肩幅に開く。両手はももに添える。

おへそを見るように上体を起こす。両手を膝まで滑らせる。ゆつくり上体を戻す。(繰り返す)



2 背筋

四つん這いになり、両手、両足を肩幅に開く。顔は上げず視線は真下に落とす。右手左足を伸ばしながら挙げ、バランスをとる。(左右交互に繰り返す)



注意 腰痛のある場合、体操をしないでください。医療機関で受診し、医師に相談しましょう。

市内の運動施設を体験できるクーポン券を郵送します!

対象 平成26年度中に65歳となる人

発送方法 誕生月に、介護保険証と同封。

対象施設 ①ミナクル70
②フィットネスガレージななお
③スポーツギャザー770
④健康増進センター アスロン

体験回数 5回

有効期限 発行月から4カ月間

この機会にぜひ運動にチャレンジしてみてください!



健康増進センター
アスロン
一谷 真澄 インストラクター

健康運動指導士からの
ワンポイントアドバイス

多くの人が悩んでいる腰痛。同じ姿勢を30分以上続けられないなど、普段から姿勢に気を付けること。また、毎日のコリや疲れをその日のうちにほぐすことが大切です。お風呂上りの習慣に、ぜひ『腰痛予防体操』を行ってみませんか!! 背骨や腰を支える筋肉のしなやかさを保つことで、腰にかかると負担を軽減できますよ。

*次回、広報10月号のテーマは膝痛です。 問 保険課 ☎53-8457

石川県能登島ガラス美術館 NOTOJIMA GLASS ART MUSEUM 電話 84-1175

ガラスの科学展 ～美しき造形の秘密～

- 会期 8月31日(日)まで
- 開館時間 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 観覧料 一般800円 中学生以下無料



「光華」 塚田美登里 2013年

スペシャルイベント 「ガラスで不思議体験！パーナーワークデモンストレーション」

北陸在住の作家がパーナーの炎でガラスを溶かし、華麗な技を披露します。

- 日時 8月14日(木)～17日(日) 10:00～16:00
- 見学無料(高校生以上は別途入館料が必要)

石川県七尾美術館 電話 53-1500

池田コレクション展 ～池田文夫氏のころ、ここに集う～

「池田コレクション」から工芸・日本画・彫刻など名品50点を紹介しています。

- 会期 9月7日(日)まで 《毎週月曜日休館》
- 開館時間 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 観覧料 一般350円 大高生280円 中学生以下無料
- 同時開催 主張する美術～所蔵現代作品より～



「美人猿狩図」 江戸時代(17～18世紀) 当館蔵(池田コレクション)

のとじま水族館 電話 84-1271

「夜の水族館」開催！！

昨年初めて開催した「夜の水族館」を、今年にはさらに回数を増やして開催します。ライトアップされた夜のイルカショーや企画展「水中のお化け屋敷」など、限定のイベントもあります。

暑い夏の夜、のとじま水族館で“涼”を感じてください。

- 開催日 [8月] 9日(土)、23日(土)、30日(土)
- [9月] 13日(土)、20日(土)
- 開館時間 18:00～21:00 (入場20:30まで)
- 入場料 大人(高校生以上) 1,200円 小人(3歳以上中学生以下) 300円



幻想的な雰囲気でのイルカショーは、必見です。

公益財団法人 演劇のまち振興事業団 能登演劇堂 電話 66-2323

宝くじ文化公演 わらび座ミュージカル「ブッダ」

手塚治虫原作の漫画「ブッダ」をミュージカル化。共に迷い、共に生きる。古代インド、シャカ族の王子シッタータが「ブッダ」になるまでの、生きる意味を問い、歩き続ける旅の物語。わらび座が挑む新たな「ブッダ」にご期待ください。



- 日時 8月23日(土) 14:00開演
- 前売料金 一般 2,000円 (全席指定) 高校生以下 1,000円

◆入場料金は、宝くじの助成により特別料金になっています。

※当日券は500円増し ※未就学児入場不可



『ばあちゃん、介護施設を間違えたらもっとボケるで！』

長尾和宏×丸尾 多重子著 ブックマン社

「なぜ、歩いて施設に入所したのにたった数カ月で寝たきりになるの?」という言葉に共感せずにはいられない一冊。

この本は選択を一步間違えると最悪な事態を引き起こしますよと警告を発しています。介護施設、病院にも当てはまり、それ程ひどくなかった症状で入院したのに、2～3カ月経ったら起き上がれない、看護師からボケが出始めていると言われ、そして3カ月経ったら出て行ってくれの一言。知っておかないとヤバイ驚愕のエピソードが満載のベストセラー。



『もじゃもじゃヒュー・シャンプー』絵本

カレン・ジョージ作・絵(なかがわちひろ訳)

ヒューは、シャンプーが嫌いな美容室の息子。お父さんが言ってもお母さんが言っても、絶対に髪の毛を洗いません。ある日のこと、両親が「すてきなかみがたコンテスト」に参加することになりました。モデルはお隣に住んでいるイケガキさん。ところがうっかりイケガキさんの髪の毛が切り落とされてしまい、さあ大変！コンテストどころではありません。ヒューが走ってコンテストの会場にいる両親に伝えにいくと…



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

- とじまかんクラブ夏休み特別講座(定員各23人) 『タブレットでアニメーションづくり』
- 日時 8月23日(土) 1回目13:20～(子どもの部・定員23人) 2回目15:20～(子どもの部・定員23人) 3回目16:20～(大人の部・定員なし)
- 場所 中央図書館(ミナ、クル3階)
- 参加費 子ども1人800円(タブレットは貸出。大人無料。)

○かがくであそぼう

- 日時 8月10日(日) 14:00～
- 場所 田鶴浜図書館
- 内容 身のまわりの物で物科学実験にチャレンジする。
- 参加費 無料

※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もできます。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

NANA○ 情報通!

今月のお知らせと募集

NANA○ INFORMATION

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
後島住宅(シルバー)
15,100円～31,000円
万行住宅 18,000円～44,000円
代本住宅 51,400円～54,000円

■家賃など

家賃は所得に応じて決定
別途駐車料金の設定有
入居時に家賃3カ月分の敷金

■募集期限 8月19日(火)

※申込資格や問取りなど、詳細は
お問い合わせください。

問 都市建築課 ☎53-8429

警察官募集

■募集区分

警察官B
警察官B(武道指導)
女性警察官B

■受験資格

昭和58年4月2日から平成9年
4月1日までに生まれた人
大卒者(見込みを含む)を除く

■申込期限

9月2日(火)まで

■試験日

筆記試験 9月21日(日)
体力試験 9月27日(土)



問 七尾警察署 ☎53-0110

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

●募集

県政学習バス(個人) 参加者募集

■コース

- ①野々市市と川北町をたずねる
コース
10月2日(木)
- ②きらめきの兼六園周辺コース
11月1日(土)
- ③金沢芸妓の舞と能楽コース
11月18日(火)
- ④金沢芸妓の舞と音楽コース
11月20日(木)

■定員 各コース48人

(多数の場合は抽選)

■参加費用

コースにより異なります

■申込期限 8月20日(水)

(当日消印有効)

※申込方法などの詳細は、お問い
合わせください。

問 中能登総合事務所企画振興課

☎52-6113

ボランティアガイド会員募集

七尾市を訪れる多くの観光客や
団体などに観光ガイドをしてみま
せんか。次の4カ所を主に案内し
ています。

- ①七尾城跡 ②山の寺寺院群
- ③和倉七福神 ④一本杉通り

問 観光ボランティアガイド

☎53-8815

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

市の人口

平成26年6月30日現在

先月比較 ※外国人含む

世帯	22,185世帯(△ 2)
人口	56,547人(△ 33)
男	26,753人(△ 17)
女	29,794人(△ 16)

年齢別人口

0～20歳	9,388人		
21～64歳	28,802人		
65歳～	18,357人		
転入	92人	転出	96人
出生	35人	死亡	64人
婚姻	11件	そのほか	0人

納税のお知らせ

市・県民税(2期)

国民健康保険税(2期)

納期限: 9月1日(月)

今月の「税情報ななお」

「税情報ななお 第3号」回覧
～小型特殊自動車、原動機付自転車
(125cc以下の)名義変更・車体
変更・廃車の手続きについて～

愛の献血

■日時 8月18日(月)
9:45～16:00

■場所 七尾市役所

献血の詳細な情報は

石川県赤十字血液センター 検索

長野県飯山市交流情報 飯山さわごさ2014

「飯山さわごさ」は手作り感たっぷり、地元有志による野外フェスです。アーティストによるライブから、アウトドア、スキー・ボードイベントなど盛りだくさん！会場内には飲食などのショップのほか、キャンプサイトも設けられ星空の下、キャンドルナイトが楽しめます。

- 日時 8月23日(土)11:00～
8月24日(日)9:00～
- 場所 戸狩温泉スキー場
とんだいら高原
- 入場料 前売券 3,000円
当日券 4,000円
※中学生以下無料



問 飯山さわごさ実行委員会
☎090-9666-6940

富山県氷見市交流情報 『第9回 親子ふれあいまつり』

世界のクワガタ・カブトムシの展示や国産カブトムシ・クワガタとのふれあいコーナー、チョウの放し飼いや、楽しいコーナーがいっぱい。竹細工の昆虫や押し花絵、プラパン作りなどの体験教室も開催。夏休みは植物園で思い出を作ろう！

- 日時 8月31日(日)まで
9:00～17:00
- 場所 氷見市海浜植物園内
- 費用 大人500円
小中学生100円
未就学児無料

問 氷見市海浜植物園
☎0766-91-0100

七尾市職員募集

- 試験職種および採用予定人数
消防士(初級、中級、上級) 9人程度
※うち救急救命士2人程度
行政(初級) 1人程度
保育士 2人程度
※追加募集
土木・管理栄養士 各1人程度

【1次試験】

- 日時 9月21日(日)9:00～
- 場所 (消防士)
七尾鹿島消防本部
(消防士以外)
七尾市役所

- 申込期限 8月22日(金)
- ※詳細はお問い合わせください。
- 問 秘書人事課 ☎53-8465

七尾市文化産業賞の推薦を受け付けします

「七尾市文化産業賞」は多年にわたり、文化産業の振興発展に尽くされた個人や団体を表彰するものです。推薦書などの様式は、公民館、市民センター、秘書人事課にあります。

- 申込期限 9月10日(水)
- 贈呈式 11月3日(月・祝)
- 問 秘書人事課 ☎53-1110

交流地域情報

富山県高岡市交流情報 高岡リアル宝探し ～高岡に眠る秘宝を探せ！～

高岡の街中に眠る宝の地図を入手し、隠された手がかりを見つけながら「宝物」を探す体験型イベントです。

- 日時 9月15日(月・祝)まで
- 場所 高岡市中心市街地一帯
- 受付場所 高岡駅観光案内所
(9:00～18:00)

- 参加費 無料
- 問 高岡市商業雇用課
☎0766-20-1289

第19回七尾まだら大会

県・市指定無形民俗文化財である七尾まだらの大会が行われます。入場は、無料です。お気軽にお越しください。

- 日時 8月17日(日)
13:00～16:30
- 場所 七尾サンライフプラザ



問 七尾まだら保存会 江守
☎52-5736

「七尾市景観審議会」 公募委員募集

- 任期 10月1日(水)から2年間
- 内容 景観づくりに関する審議
(会議は年間3回程度開催)
- 募集人員 3人
- 申込資格 次の条件をすべて満たす人
9月1日現在、
・選挙権がある市民
・国または地方公共団体の議員
または職員でない人

必要な書類

- ①自己紹介文(氏名、住所、生年月日、連絡先、性別、職業、主な経歴)
- ②自己PR(400字程度)
テーマ：七尾市の美しく魅力ある景観を守り、育て、創っていくために私ができること。
※様式は問いません。応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

- 申込期限 8月29日(金)
(郵送の場合は当日消印有効)

応募方法

- ①郵送 七尾市袖ヶ江町イ部25番地
- ②メール
toshikenchiku@city.nanao.lg.jp
- ③ファクス 52-9288

問 都市建築課 ☎53-8469

家屋調査にご協力ください

平成26年中(年内)に完成した新増築家屋や、取り壊しなどのあった家屋の調査を行っています。

この調査は、平成27年度の固定資産税・都市計画税の課税の基礎となるものです。

調査希望日の指定や家屋の状況など、連絡をお願いします。調査のため係員が訪れた時は、立会いなどのご協力をお願いします。

問 税務課 ☎53-8415

民事調停

～トラブルのより良い解決に向けて取り組んでいます～

金銭の貸し借りや交通事故の損害、近隣関係、建物の明け渡しなどをめぐるもめごとでお困りの人は、「民事調停」を利用してみませんか。裁判所が法的な考え方と、トラブルの実情を踏まえて解決策を示し、積極的に当事者間の調整を行います。

問 金沢地方裁判所七尾支部
☎52-4602

北國丁子会オペラの夕べ

夏のひと時をオペラで過ごしませんか。七尾市出身のオペラ歌手鳥木弥生さんや、地元合唱団ドルチェママが出演します。

入場は無料ですので、気軽にお越しください。

■日時 8月19日(火)19:00

■場所 七尾サンライフプラザ



問 北國丁子会 干場
☎53-1001

ひきこもり家族教室

【9月開催】

■日時 9月2日(火)
14:00～16:30

■場所 能登中部保健福祉センター

■内容 ①「ひきこもりについて」
角田雅彦医師
こころの健康センター所長
②家族交流会

【10月開催】

■日時 10月24日(金)
14:00～16:30

■場所 羽咋地域センター

■日時 10月31日(金)
14:00～16:30

■場所 能登中部保健福祉センター
■内容 ①「ひきこもりの気持ちと対応」
川本品広精神保健福祉士
こころの健康センター主幹
②家族交流会

※対象は、おおむね思春期から40歳代のひきこもりの人がいる家族
※ただし、精神疾患がある場合は対象となりません。

問 能登中部保健福祉センター
☎53-2482

不用品活用銀行

■ゆずります

座卓、タンス(木製)、ウエストポーチ、犬小屋、学習机、子ども服(女・90～95cm)、イス(2脚)、学生服(男・170cm)、七尾東部中学校学生かばん、介護用簡易トイレ、車イス(2台)

■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、子ども用自転車(補助輪付)、子ども用机、座布団(2枚)、自転車用チャイルドシート、一輪車

※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

●お知らせ

インフォメールななおに登録を!

インフォメールななおは、災害や気象情報を中心に、七尾市からの幅広い情報をメールで配信するサービスです。特に、もしもの備えに必要な情報をメールで受信することで、自分自身の暮らしを守る安心、安全な環境づくりにもつながります。

ぜひ、インフォメールななおに登録してください。

■内容

- ①防災・防犯情報
- ②観光情報
- ③市民生活情報
- ④教育・生涯学習情報
- ⑤福祉・子育て情報
- ⑥ニコニコちゃんねる情報
- ⑦その他情報

■登録方法 ログイン画面の案内に従って、登録してください。

インフォメールななお [検索](#)

問 広報広聴課 ☎53-8423

和倉温泉シーサイドパーク プールオープン中!

七尾湾を一望できるプール。ウォータースライダーが人気です。小さなお子様にも安心の幼児用ビニールプールも完備。新たに、壁面デザインとして、「わくたまくん」が登場!一緒に記念写真を撮って、楽しみませんか。

■日時 8月24日(日)まで
9:00～18:00

■場所 和倉温泉シーサイドパーク

■入場料 高校生以上600円
(65歳以上400円)
小中学生300円
幼児100円

問 和倉温泉シーサイドパーク
☎62-2733

平成25年度版 データで見る「七尾市の姿」刊行

市のあらゆる分野の情勢をデータでまとめた『データで見る「七尾市の姿」』を刊行しました。市民の皆さん、広く活用してください。

■設置場所 市役所本庁ロビー
市民センター
公民館

※七尾市ホームページにも掲載しています。

問 総務課 ☎53-1111

全国消費実態調査にご協力を!!

9月から11月までの3カ月間にわたり、平成26年全国消費実態調査が実施されます。この調査は、選定された世帯に、主に家計簿をつけていただく調査です。調査結果は、国や地方公共団体、各種経済・社会諸施策の研究機関などで行う消費・経済分析のための貴重な基礎資料となります。調査員が選定された世帯に伺いますので、ご協力をお願いします。

問 総務課 ☎53-1111

今月の特定健診・がん検診の日程

自分の身体の状態を教えてくれるのが「健診」です!!

まだ大丈夫と思っているあなたも、ぜひ年に1回は健診を受けて予防しましょう!!

健診はこの会場でも受けることができます。

検診日	場 所	受付時間	特定健診	がん検診
8月7日(木)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00	○	○
		13:00～14:00	—	○
8月23日(土)	サンビーム日和ヶ丘	8:30～10:00	○	○
8月28日(木)	金ヶ崎公民館		○	○
9月12日(金)	七尾サンライフプラザ	8:30～10:00	—	○
		13:00～14:00	—	○

●市内医療機関でも9月30日(火)まで受診できます。ぜひ、受診してください。

問 特定健診 保険課 ☎53-8420

がん検診 健康推進課 ☎53-3623

電気配線工事の無料サービス 相談所開設

電気設備は安全ですか？

石川県電気工事工業組合が相談所を開設します。

■日時 8月29日(金)
9:30～12:00

■場所 ミナクル2階
健康福祉部入口付近

■費用 無料



問 福祉課 ☎53-8463

東日本大震災義援金

被災された方々に対し、市民の皆様から多くの義援金をお寄せいただいております。

市民の皆様のご善意に心から感謝申し上げます。

義援金をいただいた方のご芳名

(敬称省略・順不同)

奥原婦人会 杉原美恵子

石川県立七尾東雲高等学校生徒会

問 福祉課 ☎53-8463

ジェネリック医薬品差額 通知書を送付しています

七尾市国民健康保険では、現在服用している薬からジェネリック医薬品(後発医薬品)に切り替えた場合、自己負担額がどれだけ軽減できるか試算した通知を7月下旬に郵送しました。

(8月下旬、9月下旬も郵送予定)

■対象 七尾市国民健康保険加入者の30歳以上で、一定の金額以上の軽減が見込まれる人

※ジェネリック医薬品への切り替えは、主治医や薬剤師に相談し、本人が納得した上で行ってください。

※通知内容は、通知書に記載があるコールセンターへお問い合わせください。

問 保険課 ☎53-8420

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費の現況届はお早めに

児童扶養手当の受給者や支給停止されている人、ひとり親家庭等医療費の資格登録をしている人は、現況届を提出してください。

提出がない場合、手当の支払いが一時差し止められ、受給資格がなくなる場合がありますので、ご注意ください。

■手続きに必要なもの

- ①印鑑
- ②健康保険証
- ③児童扶養手当証書・ひとり親家庭等医療費受給資格証(交付を受けている人)
- ④その他の書類(事由によって必要な場合があります)

※平成26年1月2日以降に転入した人は、平成26年度所得証明書が必要です。

■提出期限 8月29日(金)

問 子育て支援課 ☎53-8445



羽咋市

第19回自衛隊音楽隊定期演奏会

【日時】 9月6日(土) 14:00開演(13:30開場)
 【場所】 コスモアイル羽咋(鶴多町)
 【出演】 航空自衛隊中部航空音楽隊
 ※入場整理券(無料)は、8月8日(金)からコスモアイル羽咋と羽咋市総合窓口課で配布



問 生涯学習課 ☎0767-22-9331

志賀町

巖門フェスタ

【日時】 8月10日(日) 10:00～
 【場所】 巖門(牛下)
 奇岩怪岩が続く海岸線「能登金剛」。その中でも一番有名な巖門でイベントを行います。家族で楽しむスタンプラリー。お得な遊覧船に乗船できるイベントなど盛りだくさん。みんなで遊びに来てください!



問 志賀町観光協会 ☎0767-32-1111

中能登町

第3回基石ヶ峰クラフトマーケット

【日時】 8月23日(土)～24日(日) 10:00～16:00
 【場所】 県立自然公園 基石ヶ峰 原山大池キャンプ場(高島)
 駐車場のスペースに限りがあります。できるだけ乗り合わせてください。



緑豊かな基石ヶ峰に、全国のクラフトマンやアーティストが集結。自慢の作品を展示・販売します。こだわり食材を使った飲食ブースも展開予定。

問 クラフトマーケット実行委員会 ☎090-8266-0186

宝達志水町

蔵コンサート in 岡部家

【日時】 9月6日(土) 14:00～
 【場所】 加賀藩十村役 岡部家(荻谷)
 【出演】 琉球楽団 太陽人
 【料金】 500円
 【定員】 80人 【申込期限】 9月5日(金)

県指定有形文化財の岡部家で沖縄音楽を楽しめますか。



問 企画振興課 ☎0767-29-8250

県内一斉司法書士
無料法律相談会

不動産登記、相続、借金問題、消費者問題など、お気軽に相談してください。(秘密厳守・事前予約不要)

当日は、電話相談も受け付けます。

- 日時 9月7日(日)
- 面接相談 13:00～16:00
- 電話相談 10:00～16:00
- 臨時相談専用 076-291-0099
- 場所 七尾商工会議所(三島町)
- 問 石川県司法書士会 ☎076-291-7070

七尾法律相談センターによる
法律相談

毎週、木曜日に法律相談を開催します。

- 日時 弁護士
8月7日(木) 菊池 環
8月21日(木) 樋詰 哲朗
8月28日(木) 堀江 重尊
- 時間 13:30～16:00
- 場所 フォーラム七尾
- 申込方法 相談前日までに電話で申し込みください。
- 申込定員 5人(組)
- 相談時間 30分以内
- 相談料 5,400円
※ただし、負担が困難な人で法律援助資力基準に該当の場合、1回のみ無料
- ※クレサラ相談は初回無料
- ※担当弁護士は変更する場合があります。
- 問 金沢弁護士会 ☎076-221-0242

市長談話室

市長へ直接、市政へのアイデアを提案できる制度です。福祉、まちづくり、雇用、観光、生活環境に関することなど、前向きで具体的なアイデアをお聞かせください。

- 日時 申込者と市長の日程を調整の上、決定します。
平日10:00～12:00、
14:00～16:00
(1組30分以内)

- 場所 七尾市役所、市民センター
- 内容 「市長談話室申込書」で、市政へのアイデアを確認し開催の有無を決めます。

七尾市市長談話室 [検索](#)
 ※希望日の2週間前までにお申し込みください。
 ※公務で延期になる場合があります。
 問 広報広聴課 ☎53-8423

平成25・26年度
七尾市競争入札参加資格
審査申請(第3回追加登録)の
受付開始(工事・業務・物品など)

- 受付期限 8月29日(金)
- ※詳細は、七尾市ホームページをご覧ください。
- ※受付期限後の受付は行いませんので、ご注意ください。

七尾市 入札 [検索](#)
 問 総務課 ☎53-1118

その借金もう、払い終わってるかも!?

電話で見込みが聞ける!!
無料診断受付中!!

七尾市内にて無料相談会も開催!

まずはお電話 ☎0120-141-461

司法書士 法 入 ゆう 法務事務所
〒920-0869 金沢市上場町1番12号 金沢南町ビルディング3階
 司法書士 梅田裕介 石川県司法書士会所属 登録番号第405号
 贈答代理店登録番号第112011号 TEL:076-76-233-0315
 [まらる事務所] 大坂市中央区北浜3丁目2番25号 京阪淀屋橋ビル9階 代表司法書士 神田廣明
 ※ご相談内容によってはご希望に添えない場合がございます
 ※法律相談は司法書士法第三条、第一項六号から第八号に定められた事項に限る

七尾でお世話になって33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、東京支店

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	8月18日(月) 9月1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		8月1日(金) 9月4日(木)	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		8月22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		8月25日(月) 9月8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	8月20日(水)	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 (8/15、16は休み)	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:小中高年生およびその保護者 内容:悩んでいること、困っていることなどなんでも		毎週月~金曜日	13:00~16:00
------------------------------	--	--	---------	-------------

創業 45 周年 謝恩キャンペーン

アオイ建設株式会社は本年 2 月、創業 45 年目を迎えることができました。地域の皆様とのこれまでのご縁に感謝の気持ちを込めて 45 周年記念謝恩キャンペーンを実施致します。

本年中 (4 月以降) にご契約を頂いたお客様に契約金額の 3% に相当するパナソニックの水廻り商品をご提供致します!

詳細は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 七尾市本府中町ル部45番地5
増改築・リフォーム TEL 0767-52-2502
URL: www.aoi-kensetsu.jp
E-mail: info@aoi-kensetsu.jp



高齢者の人材をご活用下さい。

家庭の困りごとお助けします。

- ★お墓の仕事
草むしり、清掃、献花、代理参拝
- ★家の仕事
清掃、庭木剪定、草むしり、日曜大工、障子・襖貼り、不用品処分など
- ★草刈 (空地・休耕田)
その他、ご相談下さい。52-4680



リサイクル品展示販売

< 一度ご覧下さい。 >

- ★市街地空き店舗を活用して営業しております。是非、お越し下さい。
- 営業時間 毎週月~土曜日 9:00~16:00
(松本店は水金土のみ営業 9:30~16:00)
- ① リボン店 (大手町 異能備用の向い)
新鮮野菜、手作り品、生活用品など
- ② いきいき交流館 (大手町 旧あかどめ)
家具、生活用品など
- ③ 松本店 (松本町 旧谷風薬局)
会員手作り品、衣類など
- ④ 鹿北店 (中島町豊田町シルバー鹿北支所)
家具、生活用品など
- ⑤ ゆずりあい館 (シルバー本所店)
家具、生活用品など

(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
8月17日(日)

①10:00~ ②14:00~
「アナと雪の女王」
入場無料

広報を見た! と言っていたら、
優先整理券をお渡します。

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
8月17日(日)	室木歯科口腔外科医院 ☎66-0489 中島町浜田	コトブキ薬局 FAX52-8114 桜町	円山病院 ☎52-3400 府中町 山崎医院 ☎62-2209 石崎町	内科 内科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
8月24日(日)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	おおなり薬局 FAX54-8087 大和町	国下整形外科医院 ☎54-0131 大和町 安田医院 ☎72-2027 中能登町能登部下	整形外科 内科	はらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町
8月31日(日)	三井歯科クリニック ☎68-6877 田鶴浜町	あおぞら薬局七尾駅前店 FAX52-9310 神明町	桑原母と子クリニック ☎52-4103 国分町 高沢内科医院 ☎66-0007 中島町浜田	産婦人科 内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
9月7日(日)	田鶴浜歯科医院 ☎68-6101 田鶴浜町	なかのとまち薬局 FAX76-2729 中能登町二宮	八野田整形外科医院 ☎54-0811 藤橋町 かじ内科クリニック ☎76-0002 中能登町二宮	整形外科 内科・消化器 内科・外科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町

■休日当番薬局(土)

8月16日(土)	8月23日(土)	8月30日(土)	9月6日(土)
ベンギン薬局 FAX53-8110 御祓町	ふじはしまち薬局 FAX57-5363 藤橋町	あおぞら薬局万行店 FAX52-8932 万行町	みそぎ薬局 FAX52-8281 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

大好きな夏。この季節にイメージするものは海。私がイメージした海は、ふるさと「七尾の里海」です。

皆さんは、特集をご覧なり知らないことばかりではありませんでしたか。海が身近にありながらも、こんなに知らないことが多いのか、こんな美しいところがあるのかと思ったのでは?!

海をイメージする季節だからこそ、こういった情報を皆さんに届けたかったです。(高木)

7月12日に開催された七尾祇園祭。「イヤサッカサー」の威勢の良い掛け声で、若衆に担がれた11基のキリコが練り歩きました。私はその中の1基で、キリコの前で進む方向を指示する指揮者をしました。緊張と興奮、そして暑さの中、なんとかその大役を務めることが出来ました。まだ見たことがない人は、来年7月第2土曜日、大迫力のキリコの立ち回りをぜひ見に来てください。(清水)

進撃の夏休み プールへGO!

始めよう!
スイミング



無料体験できます!

お問い合わせ、入会、体験のお申し込みは・・・
☎0767(52)2970又はHPにて
スポーツギャザー770 検索

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 検索

★資格取得講習会(七尾会場)案内!

◆車両系解体技能特例講習 8月24日(日)

◆玉掛け技能講習 9月29日・9月30日・10月4日

◆フォークリフト運転技能講習

学科:10月14日(火) 実技:10月19日(日)~

◆クレーン運転特別教育◆小型移動式クレーン運転技能講習

◆車両系(整地・掘削)運転技能講習 11月に開催予定です。

★当協会では、労災・雇用保険の申告など代行しています!

事業主・ご家族・一人親方様の労災加入も 即手続きします。

★労働健診予定(労働者1人2,211円から)です!

9/16~10/7 七尾・和倉地区で10日間(10会場)で実施します。

(一社)七尾労働基準協会 ☎0767-52-5343

詳しくは当協会 のホームページで!

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

8/14(木)15(金)

お盆のため休診いたします

御祓町 ☎53-0524

さらにはがんばる夏休みにしよう!
夏の4回集中プログラム
夏期生 数名募集中!

- ・英会話、読み書き(多読学習)
- ・英検、TOEIC 資格対策
- ・2才児~高校生(大人)まで

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

NANA O キ ャ ッ プ 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

みんな元気いっぱいの
男の子たち！



高山桜城(左)、山田旺助(左2)、打田奏司(左3)、清森蓮斗(左4)
保育園に入る前の支援センター時代からの仲良し組です。
皆それぞれに個性のある負けず嫌いのカッコイイ年少さん♡
甘え上手で、時に強く、優しい男の子たちのままで元気に
大きくなりますように。

山田英里さん(中島町笠師)

みんな
七尾のアイドルです！

アイドル！
NNO
770!



上井静空(左)、柿島夏海(左2)、田村理沙(左3)

お喋り大好き!おやつ大好き!バスケット大一好き!!
七尾ブルドッグの、しずくです!なつです!りさです!
いつでも会えるアイドル(?)
小丸山・山王・天神山の体育館で待ってます!
女の子限定なんですけどね(笑)

上井幸恵さん(西藤橋町)

歌や音楽が大好き!

万行町
1歳4カ月

1っに
なりました



中島 桜ちゃん

父:宏和 母:百恵

ママから
ひとこと

音に合わせて、おしりでリズムを
とったり、手をたたいたりする姿に心とま
されています。
桜の一挙一動に家族みんなが笑顔に!
これからも健やかに、そして優しい女の
子に育ててね。

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

たくさん
ご応募を
お待ちしております!

採用された人の中から抽選で、
「のとじま水族館」「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
「ご招待チケット」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。

七尾四季彩

田鶴浜町 ● 山上 義晃さん
撮影日 平成26年7月12日(土)



七尾市祇園祭。普段は静かな夜の町並みに、祭囃子と「いやさかさ」のかけ声が、深夜まで響き渡ります。

七尾時鐘

大和町 ● 盛田 護さん

ゴミの無い七尾市へ

FIFAワールドカップブラジル大会で我が国のサポーターが応援席のゴミなどを清掃して、他国から我が国の民度の高さを称賛されたことが報道されました。サッカーファンだけでなく市民の方々もご存知だと思います。当市も10月からポイ捨て禁止条例が始まり、悪質なものは罰則規定もあることを市民の皆さんご承知でしょうか。

確かに、ポイ捨てゴミは以前から比べたら少なくなりましたが、未だ時々見受けられることがあります。お互い気を付けゴミの無い市にしましょう。市条例は日本国憲法第94条に基づいて、法律の範囲内で制定した自主的な法規です。市民の皆さん遵守しましょう。観光都市七尾にふさわしい町にしましょう。

キャラ弁コンテスト



矢田町 ● 中村 由紀枝さん

初めてのキャラ弁に挑戦してみました。もともと不器用なのでできるか不安でしたが、お弁当を開けたときの息子のびっくりした顔が忘れられません!(笑) すごく喜んでもらい食べてくれたので、またいつか…挑戦してみたいと思います。



七尾市を中心によさこいの活動を行っている白鷺童子です!

見てくれる人を楽しませる事が出来るチームを目指して日々練習中!

楽しいメンバーたちと一緒に踊りませんか?

よさこいが初めての方でも大歓迎!!

お気軽にご連絡ください♪

● チーム参加時の連絡先
dsc.2-94.74@docomo.ne.jp

「わたしごのみ」
〜趣味の部屋〜

石崎町香島 ● 釜井 孝志さん

「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)



応募方法は右ページをご確認ください



6月13日(金)

食育講座

「簡単にできる離乳食」

「離乳食の悩みを解消！」

■ 田鶴浜子育て支援センター

身近にある食材で簡単に作れる離乳食を紹介。これまでも月に1回開かれており、講師は子育て支援課の山田沙織栄養士が務めている。

作り方を教わるだけでなく、離乳食についての情報交換も行われた。参加した母親は「料理を教わって、実際に食べてみるという機会はあまりないので、とても参考になった」と話していた。アレルギーに関する事など離乳食についての悩みも解消され、有意義な時間を過ごしたようだ。



6月18日(水)

田んぼの生きもの

みーつけた!

「多種多様な生きものへの理解を深める」

■ 藤橋町・飯川町

小丸山小学校6年生の児童が田んぼ周辺に生息するいろいろな生きものを調査し、理解を深めることを目的に実施された。

児童たちは網を使ったり、手で泥をすくったりしながら、生きものを探し、「ザリガニ見つけたー」、「貝いっぱいいる」と目を輝かせていた。児童たちにとって、いろいろな生きものが生息する身近な自然の素晴らしさを考える、良い機会になっただろう。



6月14日(土)

第2回七尾学講座

「江戸時代を知る「殿様道」」

■ 中島町奥吉田

中島町奥吉田と中島町笠師の間を結ぶ殿様道を20人の参加者が歩き、七尾の歴史について学んだ。講師は、七尾市文化財保護審議員の南龍保(みなみりゅうほ)さん。殿様道は、第12代加賀藩主前田斉泰が海防視察の際に歩いたとされる。

雨上がりの静寂とした雰囲気の中、参加者は昔が生える石畳の道から歴史に思いを馳せていた。「趣があり歴史を感じられる場所、そんな七尾に暮らしているというのは幸せなことですね」と参加者は話し、江戸時代と今の七尾を照らし合わせ感慨深い様子だった。



6月20日(金)

古代米アートの田植え

「今年の題材は？」

■ 藤橋町

色の異なる稲穂によって描かれる古代米アート。今年も、本宮保育園の園児が山田重隆(しげたか)さんと藤橋町早乙女会に教わりながら、事前に設計図通りに田んぼに引かれた線上に苗を植えていった。

どんな絵が描かれるかはまだ秘密。苗が成長する8月中旬には全貌が明らかになる。園児は「田んぼがぬるぬるして、転びそうだったけど楽しかった。どんな絵ができるか楽しみ」と笑顔を見せた。



6月24日(火)

■花園町
梅の実でシロップ作り
〜いっぱい採れました!〜

有機小学校の1年生から3年生が、ふるさと学習の一環で花園町にある梅林で梅を採取し、学校に帰ってからシロップ作りを行った。地元にある自然を体感し、ふるさとへの親しみを持つことがねらいだ。

木漏れ日とほのかな梅の香りの中、児童たちは一生懸命に背伸びをしたり、ジャンプをしたりして一つでも多くの梅を採ろうとしていた。児童たちは「いっぱい採れてうれしかったです。ありがとうございました。おいしい梅シロップを作りたいです」と笑顔で話した。



6月28日(土)

■中島体育館
第10回障害者
フライングディスク大会
〜スポーツを通し交友を深める〜

障害のある人の健康増進とふれあいを通じて、自立と社会参加を促進することを目的に開催。75人が参加した。フライングディスクは5m程離れた輪を狙って円盤を投げる競技で、ほかにもペタンク、輪投げ競技が行われた。

参加者は「緊張してうまく投げることができなかつたけれど、楽しかったです」と笑顔で話した。うまく投げられたときには喜び、うまく投げられなかつたときは悔しがり、参加者みんなで交友を深めていた。



6月26日(木)

■七尾東部中学校
防犯教室
〜不審者に会わないための
予防の大切さ〜

七尾警察署生活安全課の桶谷昌紀さんを講師に招き、不審者対策の講義と簡単に出来る護身術の実演が行われた。

桶谷さんは「不審者に会った時の対応も大切だが、不審者に会わないために、夜道を一人で歩かないことなど、予防することが一番重要です」と呼び掛けた。生徒は「夜道は一人で歩かず、下校は複数人で帰るようにします」と話し、防犯への意識を高めていた。



6月29日(日)

■七尾サンライフプラザ
わくわく親子ひろば
〜スポーツを通し交友を深める〜

親子でふれあい、楽しく遊ぶ場を提供することにより、地域の子育て支援を図ることを目的に開催され、今年で11回目を迎えた。当日は700組の親子連れで大賑わいだった。

大吞保育園園児による「海の子ソーラン」のとしま保育園園児による「あいいうえおんがく」の遊戯で幕が開いた。保育士による手作りブースでは、輪投げやボーリングなどで遊ぶことができ、ゲームに挑戦する親子は常に笑顔が絶えず、楽しいひとときを過ごしていた。



等伯の里、盆おどり

第35回

等伯まつり

平成26年

8月13日(水) 14日(木)

等伯像を囲んでの盆おどり。
駅前が2日間限定のビアガーデンに!

七尾駅前にある長谷川等伯像の前に檜を組み、盆おどりを開催します。
当日はミニ新幹線の運行や自由参加のカラオケタイムのほか、
金魚すくいや水ヨーヨーなどの縁日コーナー、
そして昨年好評だった「駅前ビアガーデン」も開催!

また、今年は新たに「第35回等伯まつり」も開催することになりました。
旧盆は、市民の皆さまをはじめ、帰省されるご家族そろって、
七尾駅前での夏祭りをお楽しみください。



「青雲像」(長谷川等伯像)
田中太郎作



「複製松林図屏風」石川県七尾美術館蔵 原本：長谷川等伯筆 東京国立博物館蔵

●9月13日(土)～10月26日(日)開催の
「等伯に続く長谷川派の絵師たち」展に「複製松林図屏風」が出品されます。

お問い合わせ

七尾駅前活性化協議会事務局 (七尾都市開発内)
☎ 54-0770

開催イベント	場所	時間
ミニ新幹線	ミナ.クル前	14:00～16:00
等伯まつり		17:00～18:00
縁日・飲食コーナー		14:00～20:30
カラオケタイム(自由参加)		18:00～19:00
盆踊り		19:00～20:30
ビアガーデン		14:00～20:30
獅子舞(14日のみ)	パトリア前広場	17:00～18:00

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21年
2月2日
生まれ

むろきかなで
室木 歌奏ちゃん
(父:恵一/母:早紀)中島町外

ケーキ屋さんになりたいな!

歌や踊りが大好きな歌奏。思いやりのある優しい子に育ってね。

平成26年
1月6日
生まれ

きたたにあやか
北谷 彩華ちゃん
(父:武徳/母:まゆみ)中島町笠師

おもちゃ大好き!!

話しかけるとかわいい笑顔を見せてくれるわが家のアイドルです。^v^
これからも健康に元気に育ってね!♡

平成24年
7月15日
生まれ

にしむらこうしろう
西村 康史郎くん
(父:雅宏/母:恵)舟尾町

プーバ大好き

寝る直前までミニカーで遊んでいる康史郎。最近は大相撲にはまっています、プリカマが大好きです。

