

市民憲章運動推進 第51回全国大会 七尾大会

まちづくりはひとづくり ふるさと愛を育もう
～能登の里山里海からしあわせの和を広げよう～

「市民のねがいー七尾市民憲章ー」は、市民の力でまとめられ、平成18年9月21日に制定された、夢あふれる未来に羽ばたく、市民みんなの心のシンボルです。そして今年、制定10周年。この記念すべき年に市民憲章運動推進第51回全国大会を開催し、私たち市民が市民憲章への認識をさらに深め、協働のまちづくりを実践していく機会とします。ぜひお気軽にご参加ください。

9月10日(土)
13:00～16:00
会場 能登演劇堂
(中島町中島)

入場
無料

皆様のご来場
お待ちしております！



長谷川等伯キャラクター
(とうはくくん)

大会日程

- 13:00 「市民のねがいー七尾市民憲章ー」 制定10周年記念式典
- 13:30 全国大会 歓迎アトラクション 七尾まだら保存会
- 14:00 記念講演
〈演題〉子どもたちが夢と希望を抱ける元気な地域を創ろう！
〈講師〉株式会社ノースプロダクション 代表取締役 近江 正隆氏
- 15:00 活動発表 市民のねがい推進協議会 アトラクション 中島保育園年長組の皆さん

問 市民憲章運動推進第51回全国大会七尾大会実行委員会(地域づくり支援課内) ☎53-8633

七尾市食育推進委員会

8/31は831の日

野菜不足注意報 発令中!

野菜を毎日
食べる市民は

7割しか
いない!

※平成27年生活習慣調査
(市内在住16～79歳の
1400人対象)

あなたはどうか？

- 1日に必要な野菜量がどのくらいか知っている。
- 食事を抜いたり、パンやご飯、麺類などで簡単に済ませたりすることが多い。
- 食事をするときに「野菜があるか」を意識している。



1日に
必要な野菜の量
350g以上

※緑黄色野菜(小松菜・人参など)と
淡色野菜(キャベツ・きゅうりなど)を
組み合わせて不足ないように食べましょう。

いも類・きのこ類・漬物は、
野菜350gには
含みません。

毎日・毎食・食事から

野菜には人が健康に生きていくために欠かせない栄養素がたくさん含まれています。ビタミン、ミネラル、食物繊維には、体の調子を整え代謝をサポートする重要な働きがあります。生活習慣病やがんの予防のためにも、毎日350g以上食べましょう。

イイこと
その1

太り過ぎや
糖尿病を
予防する

野菜を食事の最初に食べると糖の吸収を遅らせて血糖値をゆっくり上げます。



イイこと
その2

成長を助け
若々しさを
保つ

葉もの野菜に多いビタミンAは細胞が増える時や入れ替わる時に欠かせません。

イイこと
その3

便秘を
解消しがんを
予防する

野菜の食物繊維は、腸の中の掃除屋さん。体に不要なものを外に出します。



良いこといっぱい。おいしい野菜を毎日食べましょう!

問 健康推進課 ☎53-3623