

1つになりました♡大好き!ワンちゃん

市民投稿
コーナー



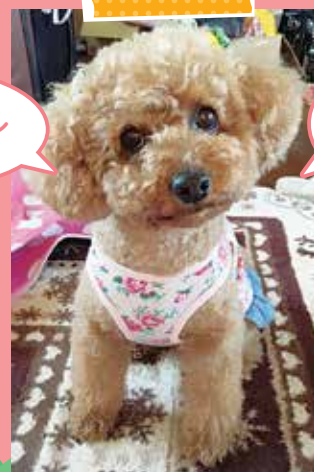
「や~!!」

下町
1歳0カ月

なおえ きつぺい
直江 桔平くん
父：圭介・母：美夕紀

パパとママからひとこと

あっという間に1歳になりました。この1年、桔平のおかげで家の中は毎日笑い声と笑顔であふれています。
周りを明るくする、元気で優しい子になってね(^_^)



トイプードル
8歳

名前
マロン

家族の1番の宝物マロンちゃん。

私たちの言葉一つ一つをしっかりと理解して、しぐさでちゃんと答えてくれます。これからも一緒にいっぱい思い出作ろうね。そしていっぱい長生きしようね。

●西田さん(南藤橋町)●

CLOSE

UP

FRESHMAN!!

2017 vol.08

輝け! ななおの星



まえだ
前田 美里さん(千野町・20歳)

◆仕事は?

のと共栄信用金庫で、入金金や預金窓口業務を行っています。

◆趣味は?

音楽鑑賞と散歩です。特にK-POPが好きで、よく友達とライブに行っています。朝少し早起きしての散歩は、心がシャキッとしてとても気持ちが良いです。

◆理想の人は?

どんなことにも楽しみを見つけれられる人です。

◆七尾の好きなところは?

空気がとてもきれいで穏や

かなところやお祭りが盛んなところですよ。

また、花嫁のれんの模様をあしらった観光列車「花嫁のれん」など、どのようにしたらもっと七尾をアピールできるかを常に追求しているところです。

◆将来の夢は?

大好きな七尾に住み続けて、仕事を通してはもちろん、地域のイベントや行事に積極的に参加するなどして、いろいろな形で地域に貢献したいです。



「食」からはじまる、笑顔の毎日

「お菓子が主食になっていませんか？」

大丈夫？

子どもの食事

そんなに食べて大丈夫？



担当：健康推進課 藤井・山田

クリスマスや忘年会、大晦日など12月はイベントが盛りだくさん。外食の回数が多くなったり、食卓にはごちそうが並ぶ機会が増えたりする家庭も多いのではないのでしょうか。食事に合わせて大人はお酒、子どもはケーキやジュースなどを取ることが増え、暴饮暴食に注意が必要な時期です。七尾市の小中学生の肥満割合は8・5%以上（平成28年度学校保健要覧）で、全国や石川県の平均に比べると高い傾向にあります。

かし、お菓子やジュースなどに含まれる糖類は消化されやすく、血糖値が急上昇するの、速やかに下げようと膵臓（すいぞう）からインスリンが大量に放出されます。子どもの膵臓は未熟で、大人並みに糖質を消化できるようにするのは4歳ごろ。インスリンをしっかりと分泌できないので、膵臓に負担がかかります。

また、糖は他の物質と結合しやすい性質があり、血液中のタンパク質と結合するとタンパク質は本来の仕事ができなくなるので、高血糖は子どもの成長の妨げになります。

食事ですっかりと栄養を取る習慣を家族で実践し、お菓子やジュースは適量を守って楽しみましょう。

砂糖の1日
摂取基準量

未就学児5g、小中学生10g、高校生以上20g

お菓子や
ジュース
(100mlあたり)
の糖分量

あめ3個……………13g
グミ5個……………12g
チョコレート3個……9g
ドーナツ1個…………30g
プリン1個……………15g
ゼリー1個……………20g
ショートケーキ1個……30g

清涼飲料水……………12g
果汁ジュース…………12g
乳酸飲料……………13g
飲むヨーグルト………12g
栄養ドリンク…………15g
豆乳飲料……………8g

編集後記

ロングラン公演を終えたばかりの仲代達矢さんにお会いし、話を聞く機会に恵まれました。正直、私は緊張しがちガチに。仲代さんの演劇にかける思いや日本を代表する名優のオーラをひしひしと感じました。次回も仲代さんの演劇を必ず見ようと思います。（堤）

朝学校へ向かう子どもを見送る時に「事件や事故に巻き込まれないだろうか」と心配される親御さんは多いのではないのでしょうか。暑い日も寒い日も、通学路で子どもの安全を守っている防犯ボランティアの皆さんは、子どもだけでなく親の不安も軽減させてくれています。普段からあいさつや声掛けで地域の子と交流し、一人一人が地域の目となって大切な笑顔を守っていきましょう。（石倉）

みんなで「七尾ごころ」に参加しませんか？

市民投稿
コーナー
募集中！

「1つになりました」

「ななお川柳」

「集まれ!みらいの天才画家」など…

詳しくは

七尾市 投稿コーナー申し込み

検索

広報ななお
「七尾ごころ」は
Catalog Poket
で配信中です。

Delivering e-book in English
电子书籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
한국어전자전송중
ในระหว่างการจัดส่งหนังสือดิจิทัล
Entregar e-book em Português

広報版QRコード

