



いっけ!ゲンキーズ



市民投稿
コーナー



左から 柴田ななみさん・^{ひかる}晃瑠くん・ひよりちゃん

いつもにぎやかな我が家に長男の晃瑠が仲間入りしました。日々、大きくなっていく晃瑠をあれこれお世話してくれる優しい2人のお姉ちゃん。これからも思いやりを大切に、3人仲良く頑張ろうね。

柴田 寛之さん (小丸山台)

集まれ!みらいの天才画家



『第18回未来に残そう青い海・海上保安庁図画コンクール』優秀作品を紹介

将来を担う小中学生に美しい海の必要性を考えてもらうこと、また、海上環境保全の普及啓発活動の一環として図画を募集しました。各部門の優秀作品を紹介します。

七尾海上保安部長賞



小学校低学年の部
山王小学校 1年
よこやま こうせい
横山 康晴さん

カクレクマノミとイソギンチャクがかわいい。みつけてね。



中学生の部
七尾東部中学校 2年
たかはし あいか
高橋 愛果さん

青く美しい海で、人も海の生き物も共に安心して生きていけるように…。

(公財)海上保安協会七尾支部長賞



小学校低学年の部
山王小学校 1年
やまだ ねね
山田 寧音さん



小学校高学年の部
山王小学校 4年
みやした たいき
宮下 太希さん



中学生の部
七尾東部中学校 1年
こさきがわ ふうが
小崎川 楓雅さん



「食」からはじまる、笑顔の毎日

自分の意思で予防できます

生活習慣病

を考える

2月は全国生活習慣病予防月間です。長年にわたる生活習慣によって引き起こされる生活習慣病。食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に深く関わっています。代表的なものにがんや糖尿病、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患があり、死亡原因の約6割を占めています。

また、医療費の約3割を占めるのも生活習慣に関するものです。その中でも高額な医療費がかかり、最も人数が多いのは虚血性心疾患です。虚血性心疾患とは、心臓に酸素や栄養を送る冠動脈が細くなったり詰まったりして、心臓の筋肉に十分な血液が行き渡らないことで引き起こされる病気のことをいいます。あらゆる循環器疾患を引き起こす原因となる高血圧は七尾市でも年々増加傾向にあるのが現状です。



担当：健康推進課 高瀬・山田

生活習慣病は食生活や運動などを見直すことで、発症や進行を防ぐことが可能です。健康推進課は、皆さんが生活習慣における自身の課題に気づいて、具体的に実行する力を身につけることが出来るように支援しています。また、地区の食生活改善推進員と協力して、これから自分で食を選んだり作りする機会が増える高校生に生活習慣病予防教室も行っています。みんなが健康であるためにどんなことができるか、家族で一度話し合ってみませんか。

食と健康の深いつながりを
生徒に知ってもらいます



輝け！ななおの星



いしづか
石塚

かんた
寛太さん

(中島町宮前・21歳)

◆仕事は？
七尾郵便局で配達業務を行っています。

◆趣味は？

映画鑑賞です。特に洋画が好きで、映画館が空いているときにのんびりと見ています。また、体を動かすことも好きで、小学生の時からしている野球でリフレッシュしています。

◆理想の人は？

周りに気を配ることができて、人から信頼される人です。新入社員をはじめと

して皆に気を配り、自分の仕事もしっかりこなす職場の上司が憧れです。

◆七尾の好きなところは？

落ち着いていて、心が温かい人が多いところです。寒い冬の配達では、温かいものを差し入れてくれる人がいて、また頑張ろうと思えます。

◆将来の夢は？

日本一周してみたいですね。北海道の流氷を見たり、屋久島の縄文杉を見たりして、雄大な自然に触れたいです。

CLOSE UP FRESHMAN!! 2018 vol.10



編集後記

第1消防団の出初め式取材したときに、御祓川で一斉放水する消防団員の様子を見ようと、対岸にはたくさんの市民の姿が。消防団に期待を寄せる市民の思いを感じました。今年1年、火災や水害などが起こらないことを願う年始めとなりました。(堤)

十数年前に成人式を迎えた時、祖父母と両親に手紙を書きました。人生の節目に「ありがとう」を伝えなければと思い頑張って書きあげたものの、恥ずかしくて手渡し出来ず、大学に戻る電車に乗るために家を出るときに置き逃げしました。詰めが甘かったなと反省です。(酒井)