

七尾ごころ

3

2018
No.162



広がる
幸 齢者の輪

～地域で取り組む介護予防～

田鶴浜カフェ
(ひまわりカフェ)



地域で取り組む介護予防

ようこそ

人と人、

地域がつながる場所へ

参加者が主役の通いの場づくりが
広がる

2025年問題という言葉を聞いたことはありませんか。今から7年後に約800万人の団塊の世代が75歳以上になり、全人口の4人に1人が後期高齢者という超高齢化社会になることで、介護や医療にかかる社会保障費が膨れ上がる問題のことをいいます。高齢者1人に対して現役世代1人が支える「肩車型」の時代が訪れる前に、元気な高齢者が1人でも増えるよう、地域住民同士の助け合いや高齢者の社会参加、介護予防に向けた住民主体の取り組みが急務となっています。

市内では、集会所や公共施設、空き家など近所の会場を利用して集まり、定期的にグループで活動する通いの場が増えていきます。通いの場では、お茶を飲みながら歓談したり、簡単なス



ポーツや体操でリフレッシュしたり、趣味活動や脳トレーニングを楽しんだりして、介護予防に取り組んでいます。

仲間と一緒に楽しみながら活動することが一人一人の元気な心と体をつくり、それが支え合いの地域づくりにつながります。「初めての場になじめるか不安」「人と話をするのが苦手」という人も、気軽に立ち寄ってみませんか。あなたが来るのを地域の皆さんが心待ちにしています。



むつみ会



INTERVIEW

**田鶴浜地区
生活・介護支援
サポーター会会長
(田鶴浜カフェ店長)
上島 藤男さん**



田鶴浜高校の生徒にも関わってもらい、地域に根付いた活動を展開しています。認知症の早期発見も目的の1つではありますが、気軽にお茶を飲みに来る感覚で、ゆったり過ごしてもらえればと思っています。認知症の人をサポートする家族も、悩みを抱え込まないようぜひ来てもらいたいです。

INTERVIEW

**わいわいカフェ和倉
代表
本田 雄志さん**



男性の引きこもり予防を目的として、料理教室やカラオケなど、わいわいと楽しいメニューで活動しています。



子どもから高齢者までが集う
よりあいの場

地域の誰もが気軽に集い、地域住民の居場所づくりを目指すよりあいの場。特に一人暮らし世帯や高齢世帯にとって、世代を越えた交流は生きがいづくりにもつながります。

中島町河崎の河崎集会所では、女性ボランティアグループ「むつみ会」のメンバーが高齢者の引きこもりや孤立化の解消を目的に、月に1回手づくりの食事やお菓子をふるまっています。1月29日は金沢大学の学生がボランティアで訪れ、料理を囲みながら談笑したり、体操やこれまでの人生を振り返る「自分史」を作ったりと和やかな時間を共にしました。

不安が和らぎ、ほっとできる
オレンジカフェ

身近にあるカフェのように気軽にお茶やお菓子を楽しみながら、認知症の相談や参加者同士の交流など和気あいあいと過ごすことができるオレンジカフェ。保健師や看護師、ケアマネジャーなど医療と福祉の専門職が参加しているので、認知症をもっと知りたい人だけでなく、認知症の人を支える家族が日頃の介護の悩みを気軽に相談できます。2月7日、14日には田鶴浜地区のオレンジカフェ「田鶴浜カフェ」のうち2カ所に田鶴浜高等学校健康福祉科の生徒が訪れ、寝たきりを予防する体操やゲームで楽しく交流しました。若さはじける生徒の明るさに、参加者は活力をもらったようです。

ケーブルテレビ「ななまで」
放送しています

CHECK!



※放送日時は日によって異なります



瑞穂会



POINT

- ① 週1回30分でできる
- ② DVDが手本の簡単な体操
- ③ 市職員による1カ月間の体操指導とおもりの貸し出しを受けて体験できる

いきいきと迎えよう 100歳体操

高齢の人も無理なく取り組めることから、市内の各地に広がりを見せる100歳体操。イスに座ったり、つかまつたりしながら行うおもりを使った簡単なトレーニングで、30代を過ぎると1年に約1%落ちるといわれる筋肉を保持し、転びにくい体をつくりまします。

能登島半浦町の瑞穂会は、100歳体操に取り組み始めて丸2年。市内で長く続けているグループの一つです。毎回8人ほどが集まり、かなり飲み込んだりする力を鍛える「かみかみ体操」も併せて行っています。当初は週1回のペースで取り組んでいたものの、仲間と体を動かす心地よさに、自然と週2回集まるようになったそう。

「立ち上がりが楽になったわ」「歩いている最中に腰をぐーっと伸ばすことが少なくなったわ」などと、日常生活で感じる効果を振り返る皆さん。体力を測定すると、前回の測定値より良くなっている、または保っているという人がほとんどでした。体操の種類が増えた「100歳体操スペシャル版」も体験し、3年目に向けて意欲を見せています。

介護予防グループデイは、主に65歳以上の人の介護予防を目的として、転倒骨折予防の体操や認知症予防のための活動をしているグループです。徳田新町では、町内から約13人が集まって「福寿会」を結成し、体操やレクリエーション、料理などで健康づくりに取り組んでいます。

「一人暮らしだから、話ができる機会があるのはありがたいわ」「近所にもゆつくり話す機会もないし、外に出るきっかけになったわ」と、皆さん週に1回の集まりを心待ちにしているよう。また、50代後半から90代と幅広い年代が集まるので「母と娘ほど年が離れた先輩方から、いろんなことを教えてもらっとるげんよ」と毎回話題は尽きないようです。

年代の幅があるからこそ、活動内容を決めるのも悩みどころ。みんなでアイデアを持ち寄り、孫が保育園でやっていたゲームをヒントにして取り入れたり、輪投げの輪を新聞紙で作って棒に入れやすくするよう工夫したりしています。

無理なく楽しく続けるのが継続の秘けつ。次回は何をしようかと考えを巡らせるのも、認知症予防につながっています。

介護予防グループデイ

福寿会



新聞紙とダンボールで作った特製輪投げセットも見事です！



INFORMATION

介護予防グループデイの立ち上げに興味のある人は説明会へ

日時：3月15日（木）午前10時から
 場所：フォーラム七尾多目的ホール（パトリア4階）
 申請方法などに関する説明会を行います。参加を希望される場合は、事前に電話などで保険課へお問い合わせください。

グループの活動を応援します！

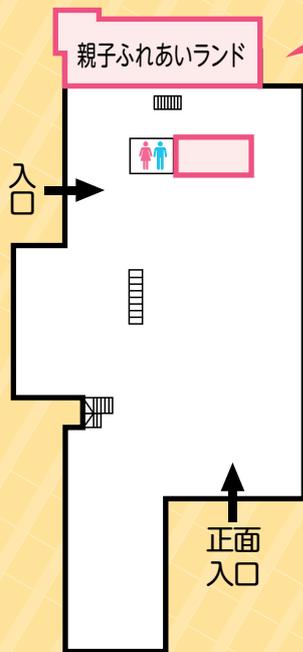
町会などと連携しながら、身近な集会所などで自主的に介護予防活動を実施するグループには補助金を交付しています。
 （人数と頻度に応じて年間3万～20万円）

「グループに参加したい」「グループを立ち上げたい」などの相談を随時受け付けています。
 いきいきと迎えよう100歳体操・介護予防グループデイのことは ☎ 保険課 ☎53-8457
 よりあいの場・オレンジカフェのことは ☎ 七尾市社会福祉協議会 ☎52-2099

親子ふれあいランドが移転します！

4月1日に、現在ミナクル3階にある「親子ふれあいランドあい・あい・あい」が七尾サンライフプラザ1階に移転し、「七尾サンライフ児童センター」の機能を併せ持つ、新たな施設が誕生します。

七尾サンライフプラザ 全体図



親子ふれあいランド 拡大図



■開館時間 <<9:00~17:00>>

- 乳幼児の一時預かり保育 <<9:00~17:00>>
冠婚葬祭や習い事、リフレッシュしたいときに
対象：乳幼児 ※有料・要予約
- 親子のふれあい広場 <<10:00~17:00>>
交流の場・育児相談・育児教室・育児体験
対象：乳幼児とその保護者
- 児童の遊び場・おもちゃ図書館・学習室 <<10:00~17:00>>
子ども同士でも親子でも利用可
対象：18歳まで

■休館日 毎週月曜日、12月29日~1月3日



~ファミリーサポートセンター会員募集~

ファミリーサポートセンターは、子どもがいる家庭を地域で支援することを目的に子どもを見てほしい人（依頼会員）と育児の手助けをしたい人（協力会員）がお互いに助け合い、育児の相互援助を行う会員組織です。
※随時、登録できます（登録無料）。

【依頼会員】3カ月頃から小学校6年生までの子の保護者
【協力会員】養成講座を受講した人

利用時間 7:00~20:00
電話受付 9:00~17:00



4月から新たな学校生活が始まります

4月に徳田小学校と高階小学校が統合して、朝日小学校が開校します。
また、有磯小学校は東湊小学校に編入となり、新たな学校生活が始まります。

■閉校式 3月25日(日)

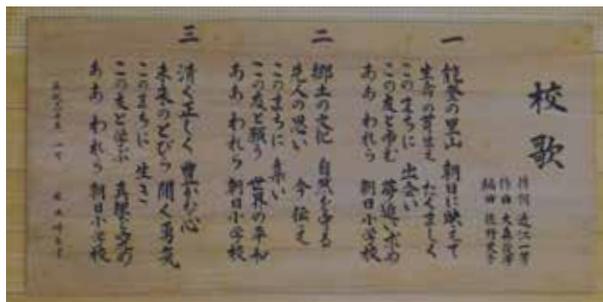
高階小学校	徳田小学校	有磯小学校
場所 町屋町水部55番地 時間 10:00~ 内容 閉校式典、記念碑除幕式、閉校イベント	場所 中挟町リ部23番地 時間 12:30~ 内容 閉校式典、記念碑除幕式、閉校イベント	場所 黒崎町サ部20番地1 時間 14:30~ 内容 閉校式典、閉校イベント

■朝日小学校内覧会 3月21日(水・祝)

旧朝日中学校を改修した新しい学び舎を、地域の皆さんにご覧いただく内覧会です。

場所 下町戌部17番地1

時間 9:30~12:00 当日の問い合わせ ☎57-1540



朝日小学校の駐車スペースが少ないため、徳田小学校と高階小学校から無料シャトルバスを運行します。

行き	発車時刻	帰り	発車時刻
徳田小学校発 ⇒ 朝日小学校着	9:30	朝日小学校発 ⇒ 徳田小学校着	10:30
高階小学校発 ⇒ 朝日小学校着	10:00	朝日小学校発 ⇒ 高階小学校着	11:00

■朝日小学校開校式 4月5日(木)

場所 朝日小学校体育館

時間 9:30~

問 教育総務課 ☎53-8434



EVENT-INFORMATION

イベント情報

4/15
まで

新収蔵品展～ガラスのカタチ～

- 会 期 4月15日(日)まで
- 開館時間 9:00～16:30(入館は16:00まで)
- 観 覧 料 一般800円、中学生以下無料
- 休 館 日 3月20日(火)



Chernobyl-Fukushima
パヴェル・ヴォイニツスキー / 2015年
撮影 岡村喜知郎

平成30年度美術館ボランティア募集

アートな空間でボランティアをしてみませんか。当館のボランティアは登録制です。美術館での活動に興味がある人はお気軽にお問い合わせください。詳細はホームページでも公開しています。

- 募集期間 平成31年2月28日(木)まで
- 活動内容 1.館内での監視、来館者への順路案内
2.ワークショップの準備、参加者へのサポート
- 参加条件 1.高校生以上の人
2.1回の活動につき3時間以上の参加ができる人
3.事前説明会に参加できる人

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

4/22
まで

幼きものは 水温む

2テーマで当館所蔵品を中心に紹介します。

「幼きものは」

子ども時代は遠い昔かもしれませんが、いつでも心にあるはずです。作品に触れ、若かりし頃を思い出してみませんか。

「水温む」

冬が終わると春が来る、いつの時代も春は待ち遠しいものでした。春を迎える喜びを絵画や彫刻、工芸でお楽しみください。



「レオタールの踊り子」寺井重三



「四季耕作図屏風」(右隻部分) 狩野孝信

- 会 期 4月22日(日)まで
- 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
※祝日は70歳以上の人無料
- 休 館 日 毎週月曜日、3月22日(木)

石川県七尾美術館 ☎53-1500

3/25
まで

暖かな春を水族館で!!

水族館の「年パス」

暖かな日差しが差し込み、ようやく春の訪れを感じる季節になってきました。イルカやペンギンたちもこの陽気に誘われて元気いっぱいです。そんな生き物たちを気軽に何度でもお得に楽しむことができる年間パスポートはいかがですか。



- 料 金 一般(高校生以上) 4,100円
中学生以下(3歳以上) 1,230円
※1年間有効・通年販売

ご入学、ご進学などのお祝いにプレゼントとして利用できる「年間パスポートギフト券」もあります。

企画展「能登半島周辺の深海生物」

謎に包まれた深海にすむ生き物たちを紹介します。

- 期 間 3月25日(日)まで

☆詳細はホームページ、電話でご確認ください☆

のとじま水族館 ☎84-1271

5/1

風と緑の楽都音楽祭2018 七尾公演

ウィーンの風に乗って、七尾にモーツァルト降臨!

池辺晋一郎さんの楽しいトークとゲストの素敵な演奏をお楽しみください。

演奏の後には能登演劇堂舞台奥の大扉が開きます!



池辺晋一郎(語り・ピアノ)



- 日 時 5月1日(火) 13:30開演
- 出 演 池辺晋一郎(語り・ピアノ) その他ゲストは未定
- 入 場 料 一般1,000円、高校生以下無料(自由席)
※当日は小中学生の団体鑑賞が入っていますので、ご了承ください。
※未就学児入場不可

公益財団法人 演劇のまち振興事業団
能登演劇堂 ☎66-2323

ケーブルテレビななお 11チャンネル番組ガイド



時間帯	月	火	水	木	金	土	日	
5	00	文字放送						
	30	七尾の祭り						
	57	ななおいきいき体操						
6	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
8	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
10	00	ニュースプレイバック						
	30	CS放送 今月のラインナップ						
	57	ななおいきいき体操						
11	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
14	00	ニュースプレイバック						
	30	CS放送 今月のラインナップ						
15	00	リクエストコーナー (日替わり)						
	57	ななおいきいき体操						
17	00	ニコニコちゃんねるセクション (過去の番組を放送します)						
	57	ななおいきいき体操						
18	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
20	00	全国のケーブルテレビ番組を放送						
	57	ななおいきいき体操						
21	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
23	00	ニュースプレイバック						
	30	CS放送 今月のラインナップ						

【今月のニコニコちゃんねる】

3月19日(月)～4月1日(日)

**平成30年
第1回七尾市議会定例会**
(録画)

代表質問・一般質問など



インフォメールななおでニコニコちゃんねるの
放送内容を配信しています。



登録用

番組のリクエストは ☎53-1130 (平日9:00~14:00)
加入や契約の相談は ☎53-8699

みんなの本棚

23日はななお家読の日
うちどく



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、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 休館 中島図書館 ☎66-8000

新着情報

天翔ける

葉室 麟 著 《KADOKAWA》

越前福井藩主・松平春嶽は、京の尊王攘夷派激徒を鎮めるべく兵を挙げて上洛すべきか決断を迫られていた。思案をしている折、幕府の軍艦奉行並・勝海舟の使いが来ているとの知らせが入る。浪人体のその男の名は、坂本龍馬。唯一旧幕府と新政府の両者で要職に就き、日本を守るため、激動の時代を駆け抜けた春嶽の生涯を描く。



道の向こうの道

森内 俊雄 著 《新潮社》

戦争の陰が色濃く残る1950年代の大学時代。そこには自由が、万巻の書が、文学があった。教授陣や個性豊かな級友たち、コケティッシュな女学生、親戚のような大家夫妻や愛情深い両親の姿。80代を迎えた作家による自伝的連作集。『新潮』掲載を書籍化。



図書館からのお知らせ

○図書館友の会の会費が変わります

平成30年度から会費が1口300円から1口500円に変更になります。
ご理解とご協力をお願いします。

○春語りのつどい (中島図書館)

日時：3月10日(土) 14:00～
場所：明治の館(室木家) 中島町外ナ部13番地
中島町の民話を伝えるボランティアグループ「いろり火の会」が1年間語りの勉強をしてきた成果を発表します。

無料法律相談会

交通事故、相続、離婚、債務、登記等
お困りごとをお気軽に相談ください。

日時:3月10日(土) 10:00～14:00

秘密厳守
事前予約制



TEL:0767-52-0008

予約受付時間平日9:30～17:00
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)

弁護士法人出口法律事務所七尾事務所
弁護士 宮崎 昇一郎
(金沢弁護士会 所属)

資格取得講習会(七尾会場)案内!

- ◆職長・安全衛生責任者教育 5/15・5/16
- ◆フォークリフト運転技能講習 5/17～
- ◆小型移動式クレーン運転技能講習 6/7・6/8・6/10
- ◆玉掛け技能講習 6/21・6/22・6/24
- ◆高所作業車運転技能講習 6/27・7/1
- ◆車両系(コンボ等)・ガス・アーク資格 6・7月実施

★労災・雇用保険の手続きは事業者の義務です!
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～)申込み中!

(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!

襖・掛軸・額の張替等

.....見積り無料.....

コヤウチ表具

七尾市田鶴浜町へ-10-1

電話 68-3443

携帯 090-4686-0480

119番通報と 火災情報テレホンサービスの 使い分けを

119番は火災や救急などを通報するための緊急通報用です。

火災や救助などの災害情報の問い合わせは、火災情報テレホンサービス53-4999（自動音声ガイダンス）をご利用ください。

119番では「サイレンが鳴っているが火事はどこですか」などの問い合わせには、お答えできません。119番がふさがると緊急通報がつながらなくなりますので絶対にやめてください。

■消防車は火災以外も出動します

消防車は、火災だけでなく、救急活動支援のために出動する場合があります。

消防車が救急車より早く駆けつけ、周囲の安全確認や心臓マッサージ、止血処置を行う場合があります。

消防車と救急車が連携を図り、応急処置や安全確保を行うことで、救命率の向上や市民の皆さんの安心・安全に努めています。



☎七尾鹿島消防本部指令室

☎53-0119

市役所窓口の臨時開庁

平日の業務と異なり、取り扱いのない業務もあります。事前に電話などでお問い合わせください。

■日時 4月1日(日)
8:30～17:15

【パトリア3階】

健康推進課 ☎53-3623
子育て支援課 ☎53-8419
福祉課 ☎53-3625
保険課 ☎53-8420

【ミナ.クル2階】

税務課 ☎53-8412
市民課 ☎53-8417
※上下水道料金お客さまサービスセンターは休みです。

固定資産の価格などの縦覧

■期間 4月2日(月)～5月1日(火)
(土・日、振替休日を除く)

■時間 8:30～17:15

■場所 ミナ.クル2階 税務課

■必要なもの

- ・はんこ
- ・本人確認ができる公的証明書類（運転免許証など）
- ・納税者の代理人が縦覧する場合は委任状

※平成30年度固定資産税・都市計画税の納税通知書などは、4月上旬に発送します。

☎税務課 ☎53-8415

NANAO 情報通

今月のお知らせと募集

このコーナーは敬称を省略します

市の人口

平成30年1月31日現在

先月比較(△は減)※外国人含む

世帯 22,212世帯 (△19)

人口 53,819人 (△100)

男 25,470人 (△46)

女 28,349人 (△54)

年齢別人口

0～20歳 8,532人

21～64歳 26,124人

65歳～ 19,163人

転入 45人 転出 106人

出生 16人 死亡 55人

婚姻 5件

納税のお知らせ

国民健康保険税(9期)

納期限: 4月2日(月)

愛の献血

3月29日(休)

9:00～12:00、13:00～16:00

恵寿総合病院

石川県赤十字血液センター 検索

市のシンボル

菜の花



松



カモメ



ハチメ



経営者、社長、役員の方へ
全棟構造設計
《構造計算専門店》

家の新築やリフォームでお悩みの方
病院、工場、事務所、店舗、住宅…
木の温もりある建物。可能性は無限大。

(株)西川総合建築/西川測量登記

七尾市能登島通町千部2番地
TEL/FAX 0767-85-2752
【担当 西川剛志 080-1965-6748】

レンタルは **チヨダ** で楽チンしよう!

**春先の農作業
に活躍します!**

キャリアダンフ
発電機 水中ポンプ

刈払機

千代田機電機
古府町147-2
TEL:54-0035
TEL:54-0036

CHIYODA

あなたの力で自分たちの町を守りませんか 消防団員募集

消防団員は火災や大規模災害発生時に自宅や職場から現場へ駆けつけ、消火や救助活動を行う非常勤特別職の公務員です。

平成30年1月末現在、399人が活躍しています。

■入団資格

18歳以上で市内に居住や勤務、通学する人。

■待遇など

- ・活動に必要な衣服や報酬、出動手当を支給します。
- ・活動中に万が一負傷した場合は補償費を支払います。

※分団ごとに募集人数が違うため、電話でお問い合わせください。

☎七尾鹿島消防本部消防課

☎53-1015

不用品活用銀行

■ゆずります

ランドセル（赤）、ペットフェンス（ウサギ用）、洋服タンス1さお、学習机、エレクトーン、サイドボード、碁石2組、ライティングデスク、壁掛型姿見

■ゆずってください

大人用自転車、ダイニングテーブルセット、パイプベット、椅子20脚、収納ケース、ペットサークル（犬・猫用）、水墨画集、男女小学校制服（130cm七尾地区）、ルームランナー

※電気製品は取り扱いできません。

※登録期限は6カ月です。

※次の場合、環境課に連絡が必要です。

- ・交渉の成立・不成立。
- ・登録した品物を処分した。
- ・品物が不要になった。

☎環境課（本庁1階）

☎53-8421

子育て家庭を支援する会員募集 協力会員養成講座・会員研修会

子どもの預かりや送迎などの支援を行うファミリーサポート協力会員の養成講座です。既に会員の人も参加できます。

■求める人材 心身共に健康な人。資格不問。

■申込期限 3月8日(木)

日時	場所	内容
3月10日(土) 9:00~15:30	ミナ. クル3階 多目的会議室	子どもと絵本、栄養と食事、心の発達とその対応など
3月11日(日) 10:00~15:00	ミナ. クル3階 多目的会議室	簡単に作れるおもちゃ、小児看護の基礎知識など
3月12日(月)以降 の希望日 9:00~13:00	ミナ. クル3階 親子ふれあいランド あい・あい・あい	保育実習（希望者） 3月12日(月)から20日(火)までの希望する1日

※協力会員に登録し支援活動を行った場合、1時間につき700円の謝礼金が依頼会員から支払われます。

☎ファミリーサポートセンター

（親子ふれあいランドあい・あい・あい内） ☎52-1476

子育て支援課 ☎53-8419

七尾産の木材を使って新築しませんか

七尾産の木材を使用して住宅を新築する人に助成します。

■対象者

市内に居住するため、七尾産の木材を5立法メートル以上使用して70平方メートル以上の木造住宅を新築する人。（建売住宅の購入を含む）

ただし、石川県が実施している「いしかわの木が見えるたても」の推進事業」に補助金の申し込みをした住宅に限ります。

■助成金額

1戸あたり10万円

■申込方法

申請書と必要書類を提出。

※申請書は農林水産課窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。

■申込期間

4月2日(月)~12月20日(木)

☎農林水産課（本庁2階）

☎53-8510

ケーブルテレビななお 代理人の届け出が可能になります

ケーブルテレビななおに関する届け出が代理人でも可能になります。

■代理の届け出が可能な書類

移設届、加入者変更届、利用休止届、廃止届、再利用届

■必要なもの

代理人のはんこ

ケーブルテレビ利用料口座振替 収納済通知書を廃止します

これまでケーブルテレビ利用料を口座振替で支払っていた人へ「収納済通知書」を送付していましたが、経費削減と省資源化の推進のため、平成29年度振替分から廃止します。

今後は預貯金通帳で振替結果をご確認ください。

☎ケーブルテレビななお

（広報広聴課）（本庁1階）

☎53-8699

Jアラート全国一斉 情報伝達訓練の実施

Jアラートは、地震や津波、武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ、人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

Jアラートからの緊急情報を、さまざまな手段を使って市民の皆さんへお伝えするための情報伝達訓練を実施します。

■日時 3月14日(水) 11:00

■情報伝達手段

屋外スピーカー、防災ラジオ、ラジオななおを選局した通常のラジオ、インフォメールななおなど

■放送内容

上りチャイム音

「これは Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)

「こちらは七尾市です。」

下りチャイム音

問防災交通課 ☎53-6880

3月は自殺対策強化月間です

もし、あなたが悩みを抱えているら、ぜひ相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声を掛けてみてください。

市の保健師が、ストレスや不安などのこころの健康に関する相談に応じています。

■日時 3月20日(水)
10:00~12:00

■場所 パトリア3階
健康推進課

※本人に限らず、家族の相談も可。

※事前にお申し込みください。



問健康推進課 ☎53-3623

国民健康保険の異動手続きを忘れずに

健康保険が変わった時は、14日以内に忘れずに手続きをしてください。

- ・国民健康保険への加入が遅れると、さかのぼって保険税をまとめて支払わなければならない場合があります。
- ・国民健康保険からの脱退が遅れると、その間に受診した医療費を全額自己負担しなければならない場合があります。

こんな時	必要なもの
職場の健康保険をやめて国民健康保険に加入する時	①健康保険の喪失日が記載された証明書(加入者全員の氏名と喪失日が分かるもの)
職場の健康保険に加入して国民健康保険をやめる時	①新しい健康保険の保険証 ②国民健康保険証
就学のために市外に住所を移す時(手続きによって七尾市の保険証がそのまま使用できます)	①転出する人の国民健康保険証 ②在学証明書または学生証(学生証は有効期限があるもの) ※在学中は毎年更新手続きが必要です。

全ての手続きには次の3点が必要です。

①はんこ(認め印) ②窓口に来る人の身元確認書類

③世帯主と異動対象者のマイナンバー(個人番号)カードまたは通知カード

問保険課(パトリア3階) ☎53-8420

3月11日(日)石川県知事選挙・石川県議会議員補欠選挙

■当日投票時間 7:00~20:00

次の投票所の投票終了時刻は18:00です。

第19投票所(多根町ふれあい研修センター)

第33投票所(河内多目的研修センター)

【当日投票できない人は期日前投票ができます】

■期間 3月10日(土)まで毎日 ※9日(金)と10日(土)は混雑が予想されます。

■時間 8:30~20:00

■場所 七尾市役所本庁、サンビーム日和ヶ丘、中島地区コミュニティセンター、能登島総合健康センター

問七尾市選挙管理委員会(総務課内) ☎53-1111



和倉温泉運動公園多目的グラウンド リニューアルオープン

和倉温泉運動公園多目的グラウンドの人工芝張替工事が完了し、3月17日に新たなグラウンドとしてリニューアルオープンします。

耐久性やクッション性に優れた高性能の人工芝を採用し、より快適で安全に利用できます。大会や合宿、練習などで、ぜひご利用ください。

このグラウンドの人工芝張り替えは「スポーツ振興くじ助成金」を受けて整備しました。



問観光交流課 ☎53-8424

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

平成29年度 コミュニティ助成事業



(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を行っています。宝くじの受託事業収入を財源として、地域の自治意識を高め、連帯感を盛り上げるコミュニティ活動の充実・強化を図る事業に対し助成するものです。

新町町会(中島町中島)が宝くじの助成金で集会所を整備しました。



☎ふるさと振興課 ☎53-1134

第18回石川県障害者 スポーツ大会参加者募集

■開催日 5月27日(日)

■場所

西部緑地公園陸上競技場、いしかわ総合スポーツセンターほか

■対象者

県内に在住、在勤、在学で障害(身体・知的・精神)のある人(平成30年4月1日現在満13歳以上の人)

■実施競技

陸上、水泳、アーチェリー、卓球、フライングディスク、ボウリング、バレーボール、ボッチャ

■申込期限 3月23日(金)

※申込用紙は石川県ホームページからダウンロードできます

☎福祉課(パトリア3階)

☎53-8464

なかじまプロジェクト 市民公開講座 ～ライフスタイルと認知症～

金沢大学脳老化・神経病態学(神経内科学)は「いきいき脳健診(旧もの忘れ健診)」を中島地区で実施しています。

市民公開講座では「ライフスタイルと認知症」や「くすりと認知症」に関する講演を行います。

ライフスタイルを見直し、認知症を予防しませんか。

■日時 3月21日(水・祝)

10:00~11:50

■場所 能登演劇堂

■講師 金沢大学脳老化・神経病態学 教授 山田 正仁
金沢大学臨床薬物情報学 教授 松下 良 ほか

■費用 無料



☎金沢大学脳老化・神経病態学(神経内科学) ☎076-265-2292
健康推進課 ☎53-3623

観光ガイドのための 英会話教室

市内のガイドのための英会話教室です。ガイド以外で興味のある人も参加できます。

■日時 3月10日(土)、18日(日)、
21日(水・祝)、24日(土)
9:30~11:30

■場所 ミナクル1階
はろうななお事務所

■費用 無料

☎七尾市国際交流協会事務局(地域づくり支援課内)
☎53-8633

市有財産を一般競争入札で 売却します

■公売物件

物件番号①

土地 古府町笠松4番

物件番号②

土地 中島町宮前甲6番

■申込期限

3月23日(金) 17:00(必着)

■申込場所

本庁4階管財課

■申込方法

一般競争入札参加申込書と添付書類を提出してください。

■入札日時

3月26日(月)

物件番号① 10:00~

物件番号② 10:30~

■入札場所

本庁3階302会議室

※入札日当日は、見積りした金額の100分の5以上の額の入札保証金が必要です。

【入札説明会】

■日時 3月13日(火) 10:00~

■場所 本庁3階302会議室

☎管財課(本庁4階)

☎53-8747

福祉・介護のしごと 出張相談

石川県福祉の仕事マッチングサポートセンターは、ハローワークに出張し、福祉の仕事や資格取得、職場体験などの相談に応じています。

■日時 3月15日(休)
13:30~15:00

■場所 ハローワーク七尾
他のハローワークでも出張相談を開設しています。

福サポいしかわ 出張相談

☎石川県福祉の仕事マッチングサポートセンター(福サポいしかわ)
☎076-234-1151

七尾市環境審議会委員募集

- **募集人数** 1人
 - **任期** 2年(平成30～31年度)
 - **応募資格**
満18歳以上の市民で、昼間の会議に出席できる人
 - **申込期限** 3月19日(月)必着
 - **申込方法** 持参、郵送、メール
 - **提出書類**
応募用紙、小論文(自分でできるごみの減量化について400字以内)
※応募用紙は環境課窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。
- 問**環境課(本庁1階) ☎53-8421
〒926-8611
袖ヶ江町イ部25番地
kankyo@city.nanao.lg.jp

ケーブルテレビ放送番組審議会委員募集

- 番組放送の計画や放送番組の内容などを審議する機関です。
- **募集人員** 若干名
 - **任期** 2年(平成30～31年度)
 - **応募資格**
ケーブルテレビななおに加入し、放送番組に関心のある満20歳以上の人(年1、2回平日昼間にある会議に出席できる人)
 - **申込期限** 3月20日(火)必着
 - **申込方法**
応募用紙に記入し、郵送、持参、メールのいずれかで広報広聴課へ提出してください。
応募用紙は広報広聴課窓口で受け取るか、市ホームページからダウンロードしてください。
- 問** 広報広聴課(本庁5階)
☎53-1130
〒926-8611
袖ヶ江町イ部25番地
koho@city.nanao.lg.jp

七尾市健康福祉審議会各分科会 市民委員募集

- 市民協働の観点から、市民の皆さんの幅広い意見を求め、健康福祉に関する諸計画や重要事項を審議するため市民委員を募集します。
- **募集人数**
各会2人、合計10人(10人のうち1人は健康福祉審議会委員を兼ねる)
①地域福祉分科会 地域福祉計画に関すること
②高齢者福祉分科会 老人福祉計画や介護保険事業計画に関すること
③障害者福祉分科会 障害者計画や障害福祉計画に関すること
④児童福祉分科会 子ども・子育て支援事業計画に関すること
⑤保健医療分科会 健康増進計画に関すること
 - **任期** 3年(平成30～平成32年度)
 - **応募資格** 応募時に20歳以上で市内に在住し、福祉分野に関心のある人
 - **申込期限** 3月16日(金)必着
 - **申込方法** 応募用紙に必要事項を記入し、持参、郵送、ファクス、メールのいずれかで提出
※応募用紙は、市ホームページからダウンロードするか、または福祉課、田鶴浜・中島・能登島の行政サービスコーナーの窓口で受け取れます。
※応募者多数の場合は、応募動機などにより選考します。また、応募者が一定の分科会に偏った場合は、応募者と協議により調整します。
- 問**福祉課(パトリア3階) 〒926-0811 御城町1番地
☎53-3625 FAX53-5990 fukushi@city.nanao.lg.jp

自衛官等募集

募集種目	資格	申込期限
幹部候補生	【大学卒業程度】 22歳以上26歳未満の人 【大学院卒業者】 28歳未満の修士課程修了者 (平成31年4月1日現在の年齢)	5月1日(火)
予備自衛官補	【一般】 18歳以上34歳未満の人 【技能】 18歳以上で別に示す国家資格などに応じ 53歳から55歳未満の者 (平成30年7月1日現在の年齢)	4月6日(金)

- ※自衛官候補生男子は、年間を通じて募集しています。
 - ※自衛隊関連のイベント情報などは、ホームページまたはツイッター(@Ishikawa_PCO)から入手できます。
- 問**自衛隊石川地方協力本部七尾出張所 ☎53-1691
またはお近くの七尾市自衛官募集相談員
島津栄吉(矢田町) ☎53-3668 和田真裕美(万行町) ☎090-3766-4048
中根正一(池崎町) ☎57-2159 谷口悦子(石崎町) ☎62-4043



羽咋市 第16回ベーゼンを弾こう会 HAKUIピアノコンサート

羽咋郡市でピアノを習っている人や愛好家が演奏します。入場無料です。



[日時] 3月11日(日)
10:00～、12:00～、14:00～
[場所] コスモアイル羽咋
☎ベーゼンを弾こう会 代表 堀田
☎0767-26-2807

志賀町 花のミュージアムフローリィ 3月24日(土) オープン

500種を超える草花が咲く屋内外のガーデンでは、四季折々に変化するシーンが楽しめます。



[場所] 志賀町赤住14-54-1
[開館時間] 9:30～17:00
[休館日] 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
[入館料] 無料
☎花のミュージアムフローリィ
☎0767-32-8787

中能登町 なかのと桜まつり

[日時]
4月15日(日)
11:00～16:00



[場所] 中能登町役場 鹿島庁舎前(井田)
[内容] テント市、ステージイベント、マグロ解体ショー(即売あり)
☎中能登町商工会 ☎0767-76-1221

宝達志水町 毎月23日はオムライスの日

今月のオムライスの日、全店オムライス100円引きのサービスを実施します。ぜひ食べに来てください。



オムライスの日

☎企画振興課 ☎0767-29-8250

富山県氷見市交流情報 椿展

氷見つばき愛好会の皆さんがヤブ椿や園芸種の椿、竹細工の一輪挿しなどを展示します。

■日時 3月17日(出)～19日(月)
9:00～17:00
(最終日は15:00まで)

■場所 氷見市海浜植物園1階
メインホール

※18日(日)は、呈茶(200円)もあります。

☎氷見市海浜植物園
☎0766-91-0100

長野県飯山市交流情報 THE SNOW DAY CAMP

春の息吹漂う残雪の中で過ごす特別な2日間。雪上ヨガやたき火、ナトハイクなどで思い切り楽しんであとは、暖かいコテージでゆっくりお休みください。

■日時 4月7日(出)、8日(日)

■場所 なべくら高原森の家周辺

■料金

1人2万2千円
(2人以上で参加の場合)

※3食(夕、朝、昼)、コテージ宿泊代、アクティビティ参加費、各種レンタル代込み

☎なべくら高原森の家
☎0269-69-2888

まだ間に合う!! 平成30年度入学生 入学願書受付中!

国際医療福祉専門学校七尾校
理学療法学科3年 作業療法学科3年
救急救命学科3年 介護福祉学科2年
<お問い合わせ>
☎0767-54-0177 KIFS

接客サービス講習会 人権研修会

接客サービスに必要な「おもてなし」の極意と人権尊重の重要性を学びませんか。

■日時 3月19日(月)

10:15～12:45

■場所 和倉温泉観光会館

■接客サービス講習会

『ANA・ディズニーの一流サービスのプロが伝授!』

桑野 麻衣

■人権研修会

『すべての人が平等に自分らしく暮らすことのできる社会をめざしてー多様な性の理解ー』

石川県同和教育研究協議会

綿引 伴子

■費用 無料(要予約)

☎和倉温泉観光協会

☎62-1555

富山県高岡市交流情報 山町筋のひなまつり

土蔵造りの町並みが残り、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている山町筋の家々が、おひなさまの町並みギャラリーに変身します。ひな祭り茶席や講演会も開催します。

■開催日 3月10日(出)、11日(日)

■場所 山町筋一帯

☎土蔵造りのある山町筋まちづくり協議会 ☎0766-23-2623

荏原商事株式会社中能登支店

七尾市本府中町二40番地1
TEL 0767(57)5200

昭和23年設立 創業70年
ポンプ・水処理メーカー荏原製作所の
特約代理店

業種: 上下水道/ごみ処理/揚排水
機械電気設備工事・維持管理

●中途採用募集●

施工管理技士 資格手当有
就業時間 9:00～17:30 週休2日制

今月の市民相談

(※祝日は除きます)

関 総務課人権・男女共同参画室 ☎53-1112

相談の種類	主な内容	場所	相談日	時間
消費生活相談 相談担当者：消費生活相談員、担当職員	悪徳商法などの消費トラブル	本庁 市民相談室	毎週月～金曜日	8:30～17:15
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		3月16日(金)	13:00～15:30
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		3月12日(月) 3月26日(月)	13:30～16:00
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・土地の境界について		3月23日(金)	13:00～15:00

※以下4つの相談受付は終了の20分前まで

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	3月19日(月) 4月2日(月)	13:00～15:00
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
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	能登島地区コミュニティセンター(能登島総合健康センター)	3月20日(火)	10:00～12:00
		田鶴浜地区コミュニティセンター(サンビーム日和ヶ丘) 中島地区コミュニティセンター	3月20日(火)	13:00～15:00
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)	パトリア5階 フォーラム七尾	毎月第1～第4火・金曜日	13:00～17:00

関 子育て支援課 ☎53-8445

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	パトリア3階 相談室ほか	毎週月～金曜日	8:30～17:15
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	パトリア5階 フォーラム七尾	毎月第1～第4火曜日	17:30～19:30

関 生涯学習スポーツ課 ☎53-3661

親と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 (相談専用電話 ☎52-0783)		毎週月～金曜日	13:00～16:00
------------------------	--	--	---------	-------------

長期優良住宅化 リフォーム推進事業

リフォームをご検討の方へ朗報!

質の高い中古住宅や、子育てしやすい環境づくりのため、既存住宅の長寿命化や三世帯同居へのリフォームに対する費用を国が支援する制度

助成金
リフォーム費用の 1/3
最大 100万円

住宅診断を実施

長期優良住宅化リフォーム

住宅の性能向上
維持保全計画を作成

上記事業の”事業者登録”をしました。
助成金の諸条件などはお問合せください。

PanasonicリフォームClub
リファインなお

アオイ建設株式会社
〒926-0021 七尾市本府中町ル部45番地5
☎0120-891-770 TEL:0767-52-2502
FAX:0767-52-2522
URL: http://aoi-kensetsu.jp/ E-mail: info@aoi-kensetsu.jp

ふれあいの集い

3.10 est.
9:00～14:00

にこにこ一座 劇団「晴れるや」
歌謡舞踊ショー 演芸ショー

テント市
サークル発表
青空市

会員募集中

七尾市シルバー人材センターは
会員さんが元気いっぱい!

サークル活動やイベント盛りだくさんで、
みなさん生き生きとされています♡

facebookはじめました♡
(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 Tel: 52-4680

チヨダのレンタカー

工場内作業
イベント
農作業

とっても便利なチヨダのレンタカー!!

千代田機電機
古府町47-2
TEL:54-0035
TEL:54-0036

わたしの街のおくすり屋さん

健康部門では、医薬品、処方せん調剤
健康食品、漢方薬を取り扱い
簡易血液検査を行っています。

化粧品部門では、エステ、
資生堂、カネボウ、トワニー、
リサーチを取り扱っています。

せがわ薬局

七尾・鍛冶町 TEL 53-0810

有料広告欄

今月の休日医療情報

※変更になる場合がありますので、
新聞または市ホームページで
最新情報を確認してください。

健康推進課 ☎53-3623

七尾市休日当番医

検索 🔍

	休日歯科当番医 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
	3月11日(日)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	中山薬局パトリア店 FAK54-0738 御祓町	国下整形外科医院 ☎54-0131 大和町 浜野西病院 ☎52-3262 津向町	整形外科 内科
3月18日(日)	田鶴浜歯科医院 ☎68-6101 田鶴浜町	中山薬局 FAK52-1382 生駒町	荒井皮ふ科クリニック ☎53-0134 神明町 なかお内科医院 ☎74-2132 中能登町良川	皮膚科 内科	とどろき医院 ☎0767-22-7855 羽咋市鶴多町
3月21日(水・祝)	木山歯科医院 ☎66-1878 中島町浜田	つじ薬局 FAK62-4044 和倉町	北村病院 ☎52-1173 御祓町 浜岡整形外科クリニック ☎62-8050 石崎町	内科 整形外科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
3月25日(日)	恵寿歯科 ☎53-6155 桜町	あおぞら薬局万行店 FAK52-8932 万行町	岡田胃腸科外科クリニック ☎53-7211 万行町 安田医院 ☎72-2027 中能登町能登部下	内科・外科・ 胃腸科 内科	やまざきクリニック ☎53-4976 つつじが浜
4月1日(日)	浜岸歯科医院 ☎52-5115 湊町	マツモトキヨシ七尾西店 FAK52-8356 国分町	田中内科クリニック ☎57-5660 藤橋町 村田医院 ☎66-0017 中島町上町	内科 内科・眼科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
4月8日(日)	とよはら歯科医院 ☎53-1075 塗師町	阪神調剤薬局さくら店 FAK53-5584 桜町	中村ペインクリニック ☎53-8688 神明町 藤田医院 ☎0767-26-1021 羽咋市大町	ペインクリニック 内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町

◆休日当番薬局(土)

3月10日(土)	3月17日(土)	3月24日(土)	3月31日(土)	4月7日(土)
神明あおぞら薬局 FAK53-8932 神明町	モリ薬局 FAK53-4656 桧物町	あおぞら七尾薬局 FAK54-8988 作事町	日本調剤小丸山薬局 FAK52-7818 小丸山台	クスリのアオキ小島薬局 FAK52-2721 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。

医療法人社団よこやま

横山皮膚科医院

院長 横山 文男

御祓町木部6-10

☎53-0524

石川をもっと楽しく・面白くする地域情報誌

ZOUN magazine

ゾーンマガジン

素敵な時間を過ごしたい方に
おもてなし溢れるホテルを体験

株式会社 政浦 七尾市古府町へ部37番地
Tel. 0767-52-8382 <http://www.zoun.jp>
第一印刷株式会社 七尾市古府町へ部34-1
Tel. 0767-53-3800

入場無料! イベント無料! オートキャンプ場 & 貸別荘

ハートランドヒルズ in 能登@いおり

2017年4月、石川県七尾市にオープン!!

総敷地面積 5,000坪
日本海と立山連峰の大パノラマ
バーベキュー施設完備

宿泊料金 平日2名様 12,400円(税込)より
連絡先 シャティナカワ 0767-32-3800
ハートランドヒルズ 検索 🔍

スタッフ募集!

時給: 800円~900円
営業時間: 10:00 ~ 21:00
週2日より、3~5時間でOK。

アルプラザ鹿島店
TEL. 0767-76-2339
鹿島郡中能登町井田と1-1
はくい店
TEL. 0767-22-6831
羽咋市石野町本88-1

baskin BR robbins
サティナカワ

能登島の大工さんブログ
12回目
「しもしも?ころがしてる?」
♥by平野ノラ♥

人生にはステージというものがあります。
あなたが挑戦する事を皆は全力でとめる。
だからいつまで経っても同じステージです。
失敗を恐れて立ち止まるのが本当の失敗。
挑戦する先にあるのは成功か学者のみ!
諦めず挑戦を続けた者だけが成功できる!

西川総合建築/西川測量登記
代表取締役社長 西川剛志

スポーツギャザー770の ジュニアスポーツ教室

スイミング テニス サッカー

一に健康!
二に健康!

無料体験
できます

元気がイチバン!

無料体験のお申し込みは☎52-2970

スポーツギャザー770 検索 🔍

1つになりました

市民投稿 コーナー

ふわふわ毛布
大好き～



本府中町
1歳3カ月

よしだ こうた
吉田 亘汰くん
父：裕志・母：麻衣

パパとママからひとこと

よく食べ、よく動き、よくいたずらをする毎日。最近では歌に合わせて踊ったり、大人のまねをしたりすることが大好きです。これからもニコニコの笑顔でみんなを楽しませてね。

車で遊ぶのが
大好き！



小島町
1歳9カ月

いしい さい
石井 采くん
父：奏・母：あゆみ

パパとママからひとこと

好奇心が旺盛で何でも挑戦する采くん。いろんなことを経験し、日々成長する采くんをいつまでも見守り応援しているよ。これからも探究心を忘れずに、相手の気持ちに寄り添える優しさを持った子に育ててね。

CLOSE UP FRESHMAN!! 2018 vol.11

◆業務内容は？
観光交流課でのと里山空港の利用促進や観光PRイベントなどを行っています。派遣元の丸亀市では、税務に携わっていました。

◆趣味は？
山登りとロードバイクが趣味です。七尾の冬はロードバイクで走行できないのが少し残念でしたが、



かわにし
河西

ゆうぎ
優樹さん

(香川県 丸亀市・23歳)

輝け！ななおの星 〜特別バージョン〜

昨年4月に親善都市の丸亀市から派遣され、七尾市役所に勤務する丸亀市職員の河西さんにインタビューしました。

◆七尾の好きなところは？
昨年は開山1300年の白山に登頂しました。

◆市民の皆さんへ一言
おいしい魚料理とおいしい地酒です。仕事終わりに食べる、ほどよく脂がのって身の引き締まった七尾の魚料理と地酒はやみつきになりました。

◆業務内容は？
観光交流課でのと里山空港の利用促進や観光PRイベントなどを行っています。派遣元の丸亀市では、税務に携わっていました。

◆趣味は？
山登りとロードバイクが趣味です。七尾の冬はロードバイクで走行できないのが少し残念でしたが、

また、公私共に見て感じてきた七尾市の観光の強みを、今後も仕事に生かせればと思います。



「食」からはじまる、笑顔の毎日

「食欲がない」「おいしくない」のサインに注意!

心が元気になる 食事とは

3月は卒業や転職、退職など生活環境が大きく変わる時期。新しい環境に向けての準備で忙しく、気持ちに余裕がなくなつて生活習慣が乱れるこ

【健康型】

大豆製品、脂の多い魚、野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類の摂取量が多い

【欧米型】

肉類、加工肉、パン、果物ジュース、コーヒー、マヨネーズ、乳製品、魚介類の摂取量が多い

【伝統型】

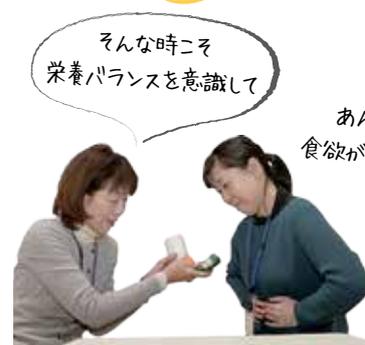
ご飯、みそ汁、漬物、魚介類、果物の摂取量が多い

とも多くなります。市のアンケート調査では、男性の63.3%、女性の61.9%に悩みやストレスがあり、男女ともに6割を超えるという結果が出ました。強いストレスが長期間続くと、不眠や食欲不振を招き、鬱(うつ)や依存症などの精神障害につながる危険性があります。このようなことから3月は自殺予防月間として、自分自身や家族など周囲の人の不調に早く気づくよう呼びかけています。

最近の研究では、食事内容が自殺の危険因子であるうつ病の発症に影響を与えていることが分かりました。私たちの食事には3つの食事パターンがあり(左上表参照)、この

うち健康型食事パターンは、葉酸や酸化ビタミン(ビタミンCやカロテン)の摂取が多くなり、うつに対して予防的に働くことが明らかになっています。(国立がん研究センターホームページ参照)

一人暮らしや転職で慣れない自炊を始める人や、残業で外食やコンビニ食が多くなる人などは、野菜たっぷりのスープを作り置きしたり、冷ややっこや納豆など手軽なタンパク源を取ったりするなど工夫してみてください。また、家族や周囲の人に心身の不調のサインが見られた時も、栄養バランスを考え、リラクセスして食事の時間を一緒に楽しめるよう工夫してみてください。



担当：健康推進課 前田・南

編集後記

流行中のインフルエンザ。広報ななおの編集で連絡を取り合う人たちも次々にインフルエンザにかかりダウン。さらには複数回かかる人も。少し熱いと思うとドキドキしながら熱を測り、なんとかかからずに3月を迎えました。今月も手洗いとうがいインフルエンザから逃れようと思います。(堤)

田鶴浜カフェの取材は記録的な大雪が降った翌日。雪道に疲れきって到着した会場では、高校生と参加者の皆さんが心通わせる姿にほっこりしました。「私たちにできることをもっと考えたい」と前を見据える生徒にとって、カフェは人生の先輩と触れ合う貴重な場。通いの場を拠点に地域がもっと元気になることを期待したいです。(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

広報ななお
「七尾ごころ」は
Catalog Poket
で配信中です。

英語・中国語簡体字・
中国語繁体字・
韓国語対応。

広報版QRコード



みんなの笑顔



1/16

能登野菜を使った家庭料理教室 未来の料理人に地元食材の魅力を伝える

● 鵬学園高等学校

和食料理人が調理科2年生25人に能登野菜を使った家庭料理教室を行った。若い世代に能登野菜を広め、食を通して地元を好きになってもらうと『日本の宿のと楽「茶寮宵待」料理長の川嶋亨さんと丸果七尾青果株式会社 川内友晴さんが企画した。

生徒はみずみずしく甘い紫色の大根「能登むすめ」の香りや触感を楽しみながら、川嶋さんに教わって吸い物やサラダなどの4品を調理した。今後も一流料理人と青果のプロが地元の食の素晴らしさを伝えていく。



1/5

100歳のお誕生日おめでとう 坂口キク井さん

● 介護老人保健施設 和光苑

湊町で生まれて大和町に嫁ぎ、1月4日に100歳の誕生日を迎えたキク井さん。長女の一美さんが「しっかりと頑張り屋」と話すように、戦争で夫を亡くし、さまざまな商いをして2人の子どもを育て上げた。

入所中の施設で開かれたお祝い会では、ひ孫からひざ掛けがプレゼントされ、職員や親族によるウクレレ演奏やくす玉割り、踊りなどの祝福に「ありがとございます」とはつきり答えたキク井さん。これからも元気に過ごしてください。



1/20

魚さばき体験 郷土愛を育む

● 有磯小学校

5、6年生9人がスルメイカやフクラギ、アジをさばく体験をした。児童に地元の定置網で獲れた魚をさばき、食を通して郷土愛を育んでもらうことが目的。児童は漁師の山下茂さんから包丁の持ち方やうろこの取り方などを教えてもらった。

「魚を切るのが楽しい」などと声を弾ませながら魚さばきに挑戦した児童は、さばいた魚を使って、刺し身やすし、イカ飯の3品を調理した。おいしい魚料理を食べて地元の素晴らしさを知る機会となった。



1/19

はっけよい、のこった ちびっ子力士が奮闘

● 浜岡幼稚園

年少から年長の園児79人が練習を重ねてすもう大会に臨み、元気に相撲を取った。この大会は、同園の卒園生である大相撲の輝関が十両昇進した記念に始まり、今年で4回目。トーナメント表には保護者が付けた「はやと山」や「ゆまの花」などのかわいらしい四股名が並んだ。

立ち会いでは、怖がりながらも勇気を出して対戦相手に向かっていった園児たち。元氣いっぱいにつつき合い、大人顔負けの取組で大いに盛り上がった。



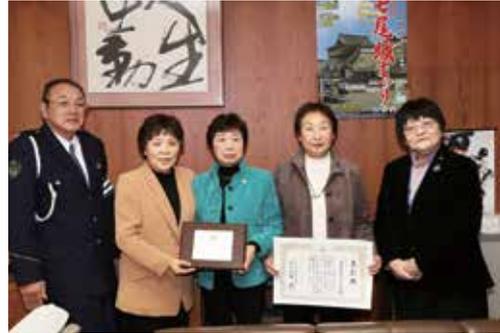
1/23

全校生徒で百人一首大会 ～古典に親しみ楽しく交流～

●七尾東部中学校

全校生徒が百人一首大会に参加し、一首ごとに熱戦を繰り広げた。古典文学に親しみ、生徒同士の交流を深めることを目的に毎年開催されており、生徒は国語の授業や休み時間を利用して練習を重ねてきた。

放送で読みあげられる上の句を聞きながら、下の句を探す生徒の表情は皆真剣そのもの。3年生の澤田晋一郎さんは「3年目の今年は決まり字を覚えていたので、たくさん取れて楽しかった」と緊張の糸がほぐれ、ほっと笑顔を見せていた。



1/22

交通安全戦隊シルバーレンジャー隊が全国表彰 ～子どもの命を守る元氣あふれるヒーロー～

●七尾市役所

市内の女性3人で結成する交通安全戦隊シルバーレンジャー隊が、地域の交通安全に尽力した人や団体をたたえる第58回交通安全全国民運動中央大会で表彰され、高教育長に報告した。

月2回ほど保育施設を訪れてレンジャーに変身し、寸劇を通して交通ルールを幼児に指導している3人。平均年齢78歳になってもなお元気に活動を続け、伊藤静枝さんは「体の続く限り頑張りたいです」と笑顔で受賞を喜んでいました。



1/30

ななおつ子検定事前学習会 ～ふるさとの魅力を楽しく学ぶ～

●田鶴浜小学校

4年生60人がななおつ子検定を前に、観光ボランティアガイド「はろうななお」の会員から七尾の伝統文化や特産品などを学んだ。検定は、七尾市PTA連合会が児童のふるさと愛を育むと開催しているもので、市内の4年生を対象に行われている。

会員の佐野藤博さんと森本真一さんから祭りや能登野菜、地魚などの特徴を教わり、大事な部分には印を付けて熱心に聞き入った児童たち。「すこいね」「なるほど」などと感心の声を上げながら、楽しく学びを深めていた。



1/29

100歳のお誕生日おめでとございます ～碓きみ子さん～

●田鶴浜町

田鶴浜町で生まれたきみ子さんは、中島町笠師保に嫁ぎ農業をしながら1男2女の子どもを育て、現在も自宅で生活している。旅行が趣味で夫や友人と全国津々浦々を旅し、楽しい時間を過ごしたきみ子さん。中川福祉課長から花かごを受け取るとほほ笑み「ありがとうございます」と何度も感謝の気持ちを伝えた。

長女の初美さんは「厳しい人だが、とても面倒見の良い人です」ときみ子さんの人柄を話した。これからも元氣にお過ごしください。



和倉温泉 春花火

春の夜空を照らす花火を、ぜひご覧ください！

日時 4月7日(土) ※荒天時は8日(日)に延期
場所 湯っ足りパーク
飲食ブース 17:00~21:00
駐車場 和倉温泉運動公園、能登香島駐車場

問 和倉温泉観光協会 ☎62-1555

★わが家のアイドル★

未就学のお子さんを募集中!!掲載を希望する人は、
広報広聴課(☎53-1130)までお気軽にご連絡ください。



とりっぴーが
お気に入り!

いわま まほ
岩間 麻歩ちゃん

平成27年
12月8日
生まれ

(父:卓也/母:碧) 和倉町

自由で天真爛漫な麻歩です!お姉ちゃんと一緒にすくすくと大きく元気に育ってね。



お母さんの
ドリアが
大好き!

にしたに こなつ
西谷 小夏ちゃん

平成24年
7月19日
生まれ

(父:健太郎/母:則子) 石崎町

ねえねえなんで?と何が目にするたびに質問する小夏ちゃん。大きくなって好奇心を持ち続けてね!



毎日元気
いっぱい!

かどぐち かのん
門口 奏音ちゃん

平成27年
1月17日
生まれ

(父:卓也/母:美由紀) 大津町

音楽とダンスが大好きな奏音。元気で明るく素直に育ってね。これからも大好きな事がたくさん見つかるといいね!



スマートフォンアプリ
「マチイロ」
http://machiuro.town/lp/ishikawa_nanao



「七尾ごころ」Catalog Poket
Delivering e-book in English
電子書籍以中文简体字发布
電子書籍以中文繁體字發布
한국어전지전송중
ໂປຣແກຣມຈຳກັດ ທີ່ສົ່ງເອີນຂໍ້ຂໍ້ຂໍ້
Entregar e-book em Portugues



本誌掲載の写真・記事・イラストなどの無断転載を禁じます。

*この広報誌は、限られた資源を大切にするために、古紙配合率100%再生紙と大豆インキを使用しています。

