

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 巨汰くん
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れ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)

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。

輝け！ななおの星 特別バージョン

◆七尾の好きなところは？
昨年は開山1300年の白山に登りました。

◆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れないのが少し残念でしたが、



「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ましょう。



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

