



# ふるさとだより

中島地区コミュニティセンター  
豊川分館 TEL/FAX 66-6799

令和6年1月号  
No. 403

豊川分館 スマホ

検索



新年あけましておめでとうございます。

2024

旧年中は、当館の様々な活動に温かいご協力を賜り誠にありがとうございました。

昨年5月の新型コロナウイルス感染症5類移行により、各地でイベントが開催されるようになり、当地域も祭礼や行事が以前の形に近い状態で行われました。当館でも社会体育大会や敬老会を実施する事が出来て、大変良かったなあとと思っています。

さて、迎えた新年はどんな年になるのかわかりませんが、一年後に振り返った時、「いい年だった」と思える年であって欲しいと願っています。

おわりに、豊川地域の皆様の変わらぬご理解、ご支援を切にお願い申し上げますとともに、皆様方のご多幸を祈念し、新年のご挨拶といたします。

令和6年元旦

分館長 伊勢路 秀

## 二十歳おめでとうごさいます

令和6年豊川地区で二十歳になられる方は、3名（男性2・女性1）です。

=平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方が対象です=

（崎山1・豊田町1・豊田1）：子ども会名簿より

### ★七尾市はたちのつどい

1月7日（日）

午前10時30分～午前11時20分

七尾市文化ホール（旧サンライフプラザ）

### ★二十歳の彩会（さいかい）

1月7日（日）

午後1時30分～午後3時00分

中島地区コミュニティセンター  
多目的ホール

祝成人



地域の皆さん いつもありがとうございます。  
とよかわっ子を見守ってください！  
1月9日(火)より、3学期始業式です。



とよかわっ子集合!!

2月18日(日) 午前9時30分～11時30分

場所 豊川分館 和室

対象 保育園児から中学2年生まで 親子で参加

内容 ①子どもにやさしい防災 親子で学ぼう！考えよう！

②とよかわっ子の夢&新1年生のお祝い会

③おたのしみ会 (計画中)

\*中学生はリーダーとなってお世話をお願いします。

\*詳細は、1月下旬チラシ配布予定です。

今年度の三世代交流は、内容を変更して、子ども会親子事業といたします。  
ご理解をお願いいたします。

### 12/3 健康教室 -そくさい会-



市の保健師さんより、健診結果からわかることや注意すること等のお話を聞きました。日頃の生活習慣についてやおやつを食べるタイミング、飲み物からとる糖の目安などについて教えていただきました。

糖分は飲み物以外でも摂取しているので、右の表を参考に自分の目安を考えてみることも大切だそうです。(資料：七尾市より)

1日当たりの砂糖の量			
1歳半	5g	3歳児	10g
成人	20g	糖尿病の方	10g

### 飲み物からとる糖の目安をつけます

飲み物の種類 と その中の糖の割合 (%)		目分量	私の1日の飲料
例	カルビスソーダ	12% 350cc	350cc × 0.12
イオン飲料 スポーツドリンク	アクエリアスアクティブダイエット サプリメントウォーター 他	2.5~5% 500cc	× 0.025 ~0.05
	ポカリスエット アクエリアス ゲータレード 他	5~7% 500cc	× 0.05 ~0.07
豆乳飲料	調整豆乳	3~4% 1本 200cc	× 0.03 ~0.04
	コーヒー味 フルーツ味 野菜ミックス	7~9% 500cc	× 0.07 ~0.09
清涼飲料 天然果汁	炭酸飲料 果汁飲料 自家製の果汁も	12% 100cc 200cc	× 0.12
のむヨーグルト 加糖ヨーグルト	ヨーグルトの中の砂糖の割合	12% 1本 80~100cc	× 0.12
果肉入りヨーグルト	カロリーは100~120kcal 果肉量は20~60g	12% (果物の糖も入っ て) 1個 120~130g	× 0.12
乳酸飲料	ヤクルト ピククル 他	13% 1本 60cc 1本 80cc	× 0.13
酢飲料	黒酢ドリンク リンゴ酢 もろみ酢	12% 100cc	× 0.12
野菜ジュース	野菜ジュース 野菜果汁ミックス	10~25% 1本 200cc	× 0.1 ~0.25
ゼリー、プリン		約15% 1個 100g	× 0.15
ウイダーinゼリー		25% 1本 180cc	× 0.25
眠気めざましドリンク	メガシャキ 他	13% 1本 100cc	× 0.13



## 豊川分館の美化活動

12/8 豊田ひまわりサークルの皆さん

お天気良かった活動日に、研修室などの窓ふきをしていただきました。  
おかげさまで、ピカピカになり明るくなりました。



ありがとう  
ございました



### 豊川分館で開催 スマイルサロン

- \*日時 1月15日(月) 午後2時～午後3時30分
- \*場所 豊川分館 和室
- \*参加費 100円(材料費)
- \*内容 クラフトで籠づくり
- \*講師 加藤 由美子氏
- \*持ち物 洗濯ばさみ10個・はさみ・目うち
- \*申込先 社会福祉協議会 66-1756



注意

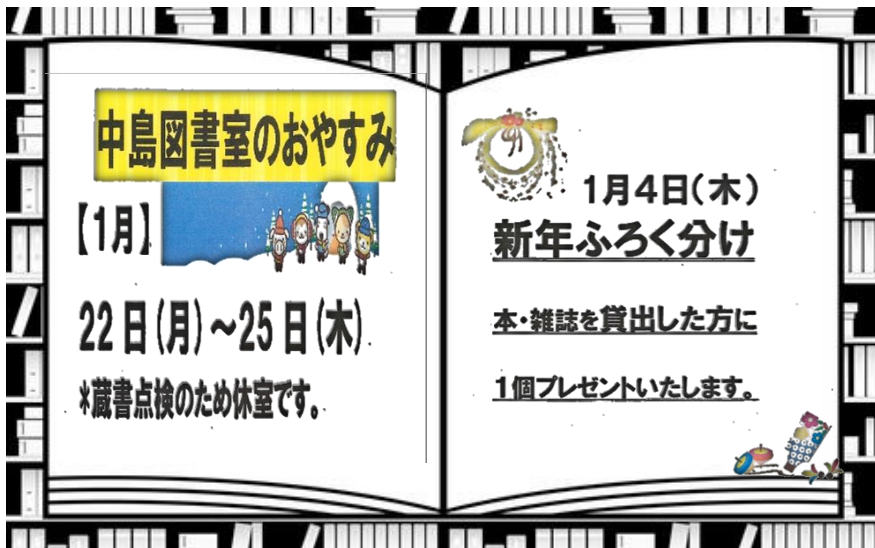


豊川地区の絆で詐欺をブロック  
どんな手口も ゆるさない ダマサレナイ

電話で「還付金」と言われても  
絶対に応じない!

- \*留守番電話にする
- \*怪しい電話は即切断する
- \*悩まず即相談する

消費者ホットライン 188  
七尾市消費生活センター 53-1112  
七尾警察署 53-0110



豊川分館設置の令和5年度  
赤い羽根共同募金に  
ご協力いただき  
ありがとうございました。



## LINE公式アカウント 七尾ファンクラブ会員募集中!

七尾ファンクラブは、七尾に想いを寄せる人々となつがり、七尾を応援するコミュニティです。七尾市公式LINEから様々な情報を発信します。LINEアカウントをお持ちの方は誰でも登録できます。ぜひご登録ください。

- 特典1 七尾市のイベント情報が届く
- 特典2 市内対象施設の入館料が割引される
- 特典3 オリジナルのデジタル会員証がもらえる



会員登録は  
こちらから!



**=豊川地区の世帯数と人口=**  
 (R5、11月末) (前月比)  
 世帯数 359 (+2)  
 人口 男 386 (-1)  
       女 422 (+2)  
       計 808 (+1)



能登わかば移動バス (豊川分館前)



1月 5日 (金)  
 1月19日 (金)  
 午後1時~午後3時

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6
	休館	休館	休館	臨時休館	ひまわりサークル 9:00	
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
民謡昭実会 14:00 学童野球 9:00		みつがしわ会 14:00 学童野球6年 19:00	お茶サークル 17:00	囲碁 13:30 ゆうゆうクラブ 9:30 学童野球6年 19:00	ひまわりサークル 9:00	学童野球 9:00
14	15	16	17	18	19	20
民謡昭実会 14:00 学童野球 9:00 中島中Bbクラブ 9:00	スマイルサロン 14:00	みつがしわ会 14:00 学童野球6年 19:00	サンフラワー 15:00	囲碁 13:30 ゆうゆうクラブ 9:30 学童野球6年 19:00	ひまわりサークル 9:00	風交会 9:00 学童野球 9:00
21	22	23	24	25	26	27
豊田町町会 初寄り 10:00 民謡昭実会 14:00 学童野球 9:00		みつがしわ会 14:00 学童野球6年 19:00	お茶サークル 17:00 サンフラワー 15:00	囲碁 13:30 ゆうゆうクラブ 9:30 学童野球6年 19:00	ひまわりサークル 9:00	学童野球 9:00
28	29	30	31	2月1日	2	3
民謡昭実会 14:00 学童野球 9:00		みつがしわ会 14:00 学童野球6年 19:00	サンフラワー 15:00	囲碁 13:30 ゆうゆうクラブ 9:30	ひまわりサークル 9:00	学童野球 9:00
4	5					
民謡昭実会 14:00 学童野球 9:00						



豊川分館 取組みに  
参加しています。  
集まってつながって  
温まらんげ

**いしかわウォームシェア**  
 2023年 12/1日 - 2024年 2/29日

**お知らせ**

1月4日 (木) は臨時休館とさせていただきます。

1月5日 (金) は午前中二十歳の彩会準備で職員不在です。シルバー対応となります。