

# 広報 東湊だより 3 月行事予定

月	火	水	木	金	土	日
		5	6	7	8	9
啓蟄（5日）の頃から少しずつ暖かくなり始め、冬眠していた生き物もそろそろ目をさします。春分の日（20日）を境に徐々に日が長くなります。花粉症はピークを迎えます！		こ：お別れパーティー 小：委員会活動・特別支援学級校外学習 中：Tobu's Talk  チーズケーキの日 太鼓サークル	こ：卒園お茶会 小：本とも号来校 中：1・2年演劇鑑賞  メロンの日 ビートコアウォーキング	健康まちづくり役員会19：00- こ：街を美しく支隊 引き継ぎ式 中：SC来校  メンチカツの日	民児協定例会13：30-  ぎょうざの日	ミックスジュースの日 健康マーじゃん
10	11	12	13	14	15	16
こ：キッズトレーニング・身体計測  ミートソースの日	こ：誕生会 小：ALT来校 中：全日制学力検査～12日  麺の日 カラオケサークル	こ：卒園式リハーサル 小：卒業式予行 中：生徒会役員立会演説会・選挙  豆腐の日 3B体操・太鼓サークル	こ：卒園式リハーサル 小：ALT来校・観劇「まつとおね」6年 中：同窓会入会式・卒業式予行・準備  サンドイッチデー ビートコアウォーキング	小：6年あゆみ渡し・5年生卒業式準備 中：卒業式  ホワイトデー	休館日 こ：卒園式  中華の日	休館日  トロの日
17	18	19	20	21	22	23
小：卒業証書授与式  いなりの日	こ：避難訓練 小：ALT来校  手巻き寿司の日	中：合格発表  シュークリームの日 太鼓サークル	春分の日・休館日  さつまあげの日	小：ICT来校・学年末大掃除  アジフライの日	休館日  カニカマの日	休館日  天ぷらの日
24	25	26	27	28	29	30
小：修了式・終業式・離任式・あゆみ渡し 中：修了式・離任式・給食終了  カレーの日	こ：お話会 小：学年末・学年始休業日～4月6日  プリンの日 カラオケサークル	こ：たまごっこクラブ  ブルーンの日 3B体操・太鼓サークル	ツナの日 ビートコアウォーキング	三ツ矢サイダーの日	クレープの日 生花教室	サワーの日 健康マーじゃん
31	4/1	2	3	4	 <b>回を食べてよう!</b> 野菜：キャベツ・さやえんどう・三つ葉・うど 果物：きんかん・いちご・だいたい・デコポン 旬魚：ニシン・マダイ・ハマグリ・わかめ	
山菜の日	釜飯の日	しゃぶしゃぶの日	いんげん豆の日	あんぱんの日		

## 令和6年能登半島地震の罹災証明書の申請について

罹災証明書
申請者住所
申請者氏名
被災日時
被災箇所
被災内容
被災の程度
被災者

七尾市では、令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」の罹災証明書・被災証明書の交付申請を受け付けています。

**申請期限：令和7年3月31日（月曜日）**



各種被災者支援や市税の減免等に必要となりますので、申請されていない方は、お早めに申請してください。



## 令和7年度 七尾市狂犬病予防注射日程のお知らせ

4/5（土）

東湊地区コミュニティセンター 11:25~11:50



- 生後91日以上の犬を飼っている人は、必ず登録の手続き（生涯に1回）を行い、鑑札の交付を受けていただくとともに、年に一回必ず狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けていただくことが、狂犬病予防法で義務づけられています。



### 防災士とは

防災士とは、災害への備えと対策に関する知識や技能を習得し、社会の安全を守るために活動する人を指します。

この資格は、日本防災士機構によって認証され、「自助・共助・協働」の原則に基づいて災害時の対応能力を高めることを目的とし、専門職だけでなく、一般市民も取得可能です。

### 防災士とは何をする人ですか？

まず自分と家族を守るために、わが家の耐震補強、家具固定、備蓄などを進めます。それを親戚、友人、知人に広めていくとともに、地域・職場での防災啓発、訓練を実施していきます。

東湊地区  
28名の防災士さんが  
おられます!!  
※内、女性は6名

石川県では、防災士1万2千人以上（うち女性3千人以上）の育成を目標に、市町と連携して取り組んでいます。

申込みについては、各町町会長、もしくは七尾市防災交通課（53-6880）にお問い合わせください。



**春バテとは？** 春に現れる体の不調のこと

**春バテの主な症状**  
だるさ 疲労感  
気分の落ち込み  
イライラ 倦怠感 など

**春バテの原因**  
・寒暖差や気圧変化  
・生活の変化によるストレス  
・ホルモンバランスの乱れ

なぜ3月は疲れやすいのでしょうか

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。

桜 開花予想 石川県は4月5日

春はすぐそこに…  
元気に春を迎え  
ましょう♪

いよいよこのシーズンがやってきました…  
**2025花粉症対策**

**花粉症に効果的な食材**

- 免疫機能を正常に維持する食材  
カツオ・サケ・バナナ・鶏肉・玄米・ブリ・サバの缶詰など
- ビタミンB6・EPA・DHAが多く含まれています
- アレルギー症状を抑えるはたらきをする食材  
みかん・いちご・ピーマン・ブロッコリー・小松菜など
- ビタミンCが多く含まれています
- 免疫力を高めるはたらきをする食材  
ヨーグルト・味噌・チーズ・納豆・キムチなど
- 乳酸菌が多く含まれています

**花粉症3大症状**  
鼻水  
鼻づまり くしゃみ

**注意**  
この3大症状が  
運転時の集中力・注意力  
低下に…

**注意**  
**アルコールの飲み過ぎは症状の悪化に！**  
お酒は、血管を拡張させてしまい鼻づまりや目の充血などの症状を起りやすくしてしまいます。春は、お酒を飲む機会が増えるシーズンですが、飲み過ぎに注意しましょう。

効果には個人差があり、食べ物だけで花粉症を改善することはできません。マスクなどはもちろん、日々の花粉症対策はしっかり行っていきましょう。