

## 不用品活用銀行

男女参画まちづくり課  
☎53-1112

品物をゆずりたい方、ゆずってほしい方は、ご連絡ください。(電化製品は除く)  
※無料のものに限ります。  
(1月27日現在)

### ゆずります

ピアノ、掛敷き布団セット、毛布、パジャマ(男の子・130cm・冬と夏用)、ズボン(男の子:140~160cm 女の子:140cm)、上着(女の子150~160cm)、浴衣(男性用・旧七尾市仕様)

### ゆずってください

ベビーカー、手押し車、チャイルドシート、スキー板&ブーツ(男の子用22~23cm)、ベッド、将棋板、男の子用洋服(130~140cm)、奉燈(5~6m)、NHKハングル講座テープ(平成16年7~9月)、中学校女子セーラー服上下(155cm)、紳士服(上:Sサイズ、下:70~74cm)、浴衣(女性用・Lサイズ・旧七尾市仕様)、自転車(大人用・女の子用)

### ☆みなさんをお願い☆

品物についてお問い合わせいただいた後は、成立、不成立のご連絡をいただきますようにご協力をお願いいたします。

## みんなの本棚 (新刊情報)



「物価の文化史事典」  
森永 卓郎 編  
展望社

明治・大正・昭和・平成 米価から総理大臣の給与まで 近代日本100年の物価の推移がひとめでわかる一冊



「お悩み解決！在宅介護虎の巻」  
北國新聞社 編/北國新聞社

体の不自由な人の介護のコツ、認知症の対処の大原則、福祉サービス案内など在宅介護に役立つ知識を紹介



「図解「裁判員」の超ツボ」  
吉田 繁寛/青春出版社

実際に裁判員に参加した場合、裁判員は何をするのか、どのようなことにつけなければならぬのか、などをわかりやすく説明



「仮想儀礼 上・下」  
篠田 節子  
新潮社

信者30人いれば食っていきける。50人いればベンツに乗れる。すべてを失った男2人が、ネットで始めた金儲けのための新興宗教のゆくえは?

「病気・症状別おばあちゃんの知恵450」  
主婦の友社 編/主婦の友社

「思春期アスペルガー症候群」  
佐々木正美/講談社

「いま、日本の米に何がおきているのか?」  
山本 博史 他/岩波書店

「壺霊 上・下」  
内田 康夫/角川書店

### 3歳から6歳までの幼児におすすめの本

- 「もりなか」 マリ・ホル・イツ 文・絵 まさきりこ訳/福音館書店
  - 「かいじゅうたちのいるところ」 モリス・セダック 作 神宮輝夫 訳/富山房
  - 「三びきのやぎのがらがらどん」 マーシャ・ブラウン 絵/福音館書店
  - 「つきよのかいじゅう」 長 新太 作/佼成出版
  - 「でこちゃん」 つちだ のぶこ 作 絵/PHP研究所
- ※各図書館にもたくさんそろえてあります!

図書館	開館時間
中央図書館 ☎53-0583	10:00~19:00 (土・日・祝日 10:00~18:00)
本府中図書館 ☎53-3662	10:00~18:00
田鶴浜図書館 ☎68-6785	10:00~18:00
中島図書館 ☎66-8000	10:00~18:00 (土・日 9:00~17:00)

### 本を読む仲間をつどい 講演会

日時: 3月7日(土) 13:30~15:30

場所: パトリア4階 大ホール **入場無料**

演題: 「紫部部とものあはれ」

講師: 山本 淳子 氏

(京都学園大学教授/平安文学研究者)



## 2月はロータリーの「世界理解月間」

1905年2月23日に初めてシカゴで会合が開かれた日で、この日はロータリーの創立記念日です。ロータリークラブは、世界理解と平和のため奉仕活動を行います。ホームページをぜひご覧ください。

国際ロータリー <http://www.rotary.or.jp/>  
七尾ロータリークラブ <http://www.nanao-rc.jp/>

お問合せは **七尾ロータリークラブ** Tel 53-5590

### 新年度「予約」受付中

平成21年度の注文を受け付けます。  
予約で時期指定が可能になります。  
(剪定・草刈・除草等)



今年度ご利用いただいた方には往復ハガキを送付します。



七尾市小島町西部1-3  
(社)七尾市シルバー人材センター  
TEL52-4680(本所) 66-8181(鹿北支所)

大好評 入院も死亡も手厚い保障!

## 総合保障型

月掛金2,000円(総合保障2型)  
で幅広いリスクに対応します。



元気なお子様を  
サポート

こども型

高齢社会に  
心強い味方

熟年型

住まいと家財を  
保障

新型火災共済

お問い合わせと資料のご請求は

スピード給付の

## 県民共済

通話料無料

# 0120-63-5011

☎076(263)5011(代)  
☎076(263)5107

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-kyosai.or.jp/>  
携帯電話からはこちらへ <http://kyo-sai.jp/>

取扱団体/石川県認可 石川県民共済生活協同組合  
〒920-0901 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F (営業時間) 土・日・祝日を除く9:00~17:00

広告欄 (広報ななお2月号)

## 編集後記

来月、能登初のフルマラソン「能登和倉万葉の里マラソン」が開催される。選手として参加できなくても、ぜひ選手の応援に参加してほしい。

まちづくりの骨格である総合計画ができた。もちろん、作って終わりではなく、ここからが始まり。ただ、誰かがやってくれるだろうでは何も始まらない。マラソンの応援も、私たちの「できること」に違いない。(寺田)

成人式の一コマ。式典の記念行事「ありがとうの手紙」、親や家族、今まで携わってきた方に対し「ありがとう」と感謝の言葉を。人は皆、誰もが「ありがとう」と言える感謝の心を持ち続けるという役割がある。近年、恨みや憎しみなど、世の中には感謝の心が薄くなっている気が…。人として「感謝」する気持ちを絶えず忘れずに、思いやりの心で。(西川)

～メタボ予防 簡単野菜料理～

## ★ななお★ ヘルシーレストラン

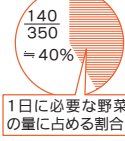
今月一品

### ☆レンコンとホウレン草の のどろみスープ

レンコンをすりおろしてスープのどろみ付けに！ やさしい味で、身体の芯から温まる一品です♪

【1人分】

エネルギー 100kcal  
食物繊維 3.5g  
野菜使用量 140g  
(1日の目安量 350g)  
らくらく度 ★★★  
ヘルシー度 ★★★



### 材料 (4人分)

レンコン……………260g  
ホウレン草……………200g  
ニンジン……………1/3本  
エノキ……………1/2袋  
ハム……………4枚  
コンソメスープ……………4カップ  
しょうゆ……………少々  
こしょう……………少々



### 作り方

- 1 レンコンは皮をむき、半量を薄い半月切りにし、残りのレンコンと共に水につけてアクを取っておく。
- 2 ホウレン草はサッとゆでて水気をしぼり、2cm長さに切る。
- 3 ニンじんは千切りに、エノキは根元を落として半分、ハムは短冊切りにする。
- 4 鍋にコンソメスープを煮立て、薄切りのレンコン、3を加え再び煮立ったら残りのレンコンをすりおろしながら加えてとろみをつける。
- 5 しょうゆ・こしょう少々で味をととのえ、2を加え、ひと煮したら出来上がり♪

### 【ちょこっと野菜メモ】

レンコンは豊富な食物繊維、デンプン、カリウムの他、意外にもビタミンCが多い野菜です。シャキッとした歯ざわりが人気の食材ですが、すりおろして蒸し物にしても美味しいですよ。

能登七尾  
(資) 布施酒造店  
TEL.0767-53-0027  
〈お酒は20歳を過ぎてから〉

今年も美味しく出来ました。  
大古酒天平の  
にがり酒  
あらばしり  
新発売

移転リニューアル  
キャンペーン実施中!

ななおQ人センター

随時登録受付中です  
お仕事探しはワイズに  
お任せ下さい♪

登録だけでもOK! お気軽にお電話下さい。

株式会社 ワイズ  
0120-167-013

石川県七尾市園分町27-3 受付 月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:30 業務請負業・人材派遣事業(税17-300004) 職業紹介事業(17-3-300004)

## 深尾 歯科医院

七尾市本府中町八部28-1

(七尾市役所 向)  
(ホテル ルートイン前) ☎53-6385

SOKKI 大型カラーコピー・青写真・カースピード印刷・事務機・測量機・OA商品

## 株式会社 測機ビジネス

七尾市小丸山大通り ☎53-2345 (代) FAX 52-5272

総合ブロードバンドサービス  
DoIt! 七尾ステーション  
ドローイット

初めての方向のパソコン教室  
市民講座  
受講生募集中!  
無料体験もできます!

主なサービス

- SoftBank 携帯取扱
- インターネット接続
- パソコンサポート
- 初級パソコン教室

☎53-2353  
e-mail: doit@sokki-ltd.co.jp