

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。
(9月20日現在)

ゆずります

冬物コート(成人男女)、学習机、世界民族人形、アコーディオンカーテン、普通タイヤ(ホイール付)、食器棚、動散機、鳥かご、ピアノカ、ガスレンジ(都市ガス型)

ゆずってください

歩行器、小動物用キャリーバッグ、ベビーベッド、三段棚、ロックミシン、茶道道具、三味線、小鼓、大鼓、マッサージチェア

みんなの本棚 (新刊情報)



「蟹と彼と私」 荻野 アンナ 集英社
「日本人の矜持」 藤原 正彦 新潮社
「労働基準法がよくわかる本」 下山 智恵子 誠美堂出版
「堆肥・有機質肥料の基礎知識」 西尾 道徳 農文協

「楽園 ④・⑤」

宮部 みゆき/文藝春秋

「城山三郎が娘に語った戦争」

井上 紀子/朝日新聞社

「加賀百万石と中山道の旅」

忠田 敏男/新人物往来社

「男子」

梅 佳代/リトルモア

ブックスタートが始まりました

対象 平成19年4月以降に生まれた赤ちゃん
☆詳しくは、今月号4P~6Pをご覧ください。

本府中図書館 土日開館時間変更のお知らせ

10月から、10:00~18:00に変更します。
ご協力をお願いします。

図書館	電話番号	開館時間	休館日
中央図書館 (駅前ビルミナ・クル3階)	☎53-0583	10:00~19:00 (土・日・祝日 10:00~18:00)	年末年始
本府中図書館 (七尾サンライフプラザ内)	☎53-3662	10:00~18:00	毎週月曜日 祝日、年末年始
田鶴浜図書館 (サンビーム日和ヶ丘内)	☎68-6785	10:00~18:00	毎週月曜日 祝日、年末年始
中島図書館 (中島文化センター内)	☎66-8000	10:00~18:00 (土・日 9:00~17:00)	毎週月曜日 祝日、年末年始

お手伝いします

- ・ゴミ処分
 - ・草刈り、草むしり、庭木の剪定
 - ・家事援助(掃除・洗濯・介護・整理等)
 - ・その他
- お気軽にお電話下さい。

予告

ミニ門松・大型門松の注文受付
11月から開始します。



受講者募集

室内装飾・会計事務補助講習会
詳しくはお問い合わせください。



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▶<http://kyo-sai.jp/>

営業時間

土・日・祝日を除く 9:00~17:00

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

広告欄(広報なお10月号)

編集後記

「メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）」という言葉をよく耳にしますね。

内蔵型の肥満に加え、軽度でも血圧や血糖値が高いなどの症状がある場合、動脈硬化が進み、生活習慣病にかかりやすいことがわかっています。

肥満の基準は、ウエストが男性は85cm以上、女性は90cm以上、またはBMI（体格指数）25以上です。最近の基本健康診査の結果で肥満の割合をみると、七尾市は常に上位にランクしていて、受診者の3人に1人は肥満という状況です。

みなさんは、お酒の飲みすぎ、間食のとりすぎ、たばこの吸いすぎ、運動不足、ストレスの過剰など、不適切な生活習慣になっていませんか？

食欲の秋、少し体をいたわりながら、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。（春木）

●いきいき七尾魚のレシピを紹介●



今月の一品

まさに今が旬！

ばんどり（ふくらぎの内蔵の煮付け）
（漁師贈り物）



協力：岸端定置網組合

材料（4人分）

フクラギの内蔵
…（7～8匹分・大きさにもよる）
調味料（味付けはお好みで）
しょう油……………適量
砂糖……………適量
酒……………適量
一味……………少々
しょうがのみじん切り…適量
盛りつけ用ねぎ……………適量

作り方

- 1 フクラギの内蔵を取り出し、水でよく洗う。
- 2 内蔵に付いているかげ（余分な部分）などを取り除く。
- 3 鍋に調味料を入れ、一度沸騰させる。
- 4 沸騰している鍋に内蔵を入れ、10分ほど煮る。
- 5 火を止め、味をしみ込ませる。
- 6 お皿に盛りつけ、白髪ねぎをのせてできあがり。

ふくらぎはどこもすてるところがないな〜♪



ポイント！

- ★ 血のりをよく洗うこと。
- ★ 必ず沸騰させた中に内蔵を入れて煮ること。

Study：「ばんどり」は漁師ことばです。みのの形に似ているところからそう呼ばれています。

深尾歯科医院

本府中町八部28-1（市役所前）

☎ 53-6385



小丸山台展示場

好評公開中



おかげ様で35周年
関軒建設株式会社

〒926-0813 石川県七尾市南藤橋町子部55番地
Tel.0767-53-0845 Fax.0767-52-4407
http://www.kannoki.com

業務拡張につき

社員募集

●業務内容
住宅営業一般

●職種
営業担当 2名

●資格
営業 28～40歳（男女不問）

●応募
電話連絡の上、履歴書をご持参下さい。

経験がなくても
やる気のある方、歓迎します。

詳しくは面談にて



株式会社ベネ・ホーム
七尾市南藤橋町子部52番地17

Tel 0767-54-8283

建設業許可 石川県知事(般-15)15726号