

## 美味三昧 和倉温泉「新・能登食 冬の陣」

あなたが決める新たな逸品  
さあ、わくらの美味いもんめしあがれ。

各旅館が地元の海の幸、山の幸を使って「新・能登食」25品、各500食を創作しました。和倉温泉の新たな「名物料理」をみなさんと選んでみませんか？

今話題の七尾市・中能登町アイデア「能登鍋」も登場します。

日時 2月17日(日) 11:30~14:00

会場 和倉温泉観光会館 大ホール

アトラクション

- ・「鰯解体ショー&釜揚げ加能蟹試食」
- ・「J A能登わかばによる野菜即売会」
- ・「抽選で能登野菜詰め合わせ&海の幸プレゼント！」

入場人数 先着500名様

入場料 大人500円、小人(小学生以下)300円

その他 試食アンケートにご協力  
ください。ただし、数に  
限りがあります。

※お問い合わせは  
和倉温泉旅館協同組合

☎62-1555

URL <http://www.wakura.or.jp>



## 第36回 七尾市民音楽祭

能登半島 震災復興支援

チャリティー  
能登を証おう  
コンサート

あれから...  
一年

日時 3月2日(日)

開場 12:30 開演 13:00

会場 七尾サンライフプラザ 大ホール

前売り券 500円(当日券600円)

コラボレーション

「ねぶた祭り」、「能登半島」、「能登はいらんかいね」、  
「能登の夢」、「チェンジ」、「アロハオエ」、  
「飾りじゃないのよ涙は」、「野バラ」、  
「トップオブザワールド」

出演

「502」、俊友会合唱団、ドルチェ・ママ、中島町フ  
ォークダンスサークル、七尾吹奏楽団、70ラプサウンズ、  
能登ピアノレスナー会、ブアリリ、ルビーフォーク ほか

プレイガイド

ミヤコ音楽堂、パトリア3階サービスカウンター、

七尾サンライフプラザ ほか

※お問い合わせは 七尾市文化協会 ☎53-0596

## 七尾鹿島地域

### ボランティア交流会

ボランティアについて、学んでみ  
ませんか！ボランティアに関心のある  
方ならどなたでも大歓迎です。

日時 2月26日(火)

13:30~16:30

場所 サンライフプラザ中ホール

対象者

ボランティア活動者、学校・施設関  
係者、七尾市・中能登町在住者

内容

・講演会  
「始めの一步くこれから始まる  
『ほんボラ』活動」

講師 NPO法人石川市民活動ネ  
ットワーキングセンター

事務局長 青海 康男氏

・グループワーク

「即席で体験、ほんボラの技」

申込締切 2月12日(火)

※参加お申し込み・お問い合わせは

七尾市ボランティアセンター

☎52-2099

## 第21回ジュニア・ウイングス

### inアメリカ参加者募集

(社)七尾青年会議所では、青少  
年育成の一環として七尾市と姉妹都  
市であるアメリカ・モントレイ市へ  
のホームステイ・プログラムを行っ  
ています。興味のある方はご連絡く  
ださい。

対象者(平成20年3月現在)

能登地域在住の中学1・2年生

日程

8月7日(木)~19日(火) 予定

負担金 38万円程度

(旅費・事前研修費など)

募集期間 3月7日(金)まで

☆募集説明会を2月16日(土)七尾  
で行います。

※お申し込み・お問い合わせは

(社)七尾青年会議所

☎53-2822



## 国際交流

### 中華料理教室

そろそろ中国の正月がやってきま  
す。中国では正月に家族みんなで一  
緒に餃子を作る風習があります。本  
場の餃子を皮から作る餃子づくりに  
チャレンジしてみませんか？お待ち  
しています。

日時 2月19日(火)

18:30~21:30

場所 七尾サンライフプラザ

栄養実習室

参加費 1,000円

定員 20名(先着順)

持ち物 エプロン、皿拭きタオル

講師 中国国際交流員 王 榮

※お申し込み・お問い合わせは

男女参画まちづくり課国際交流係  
☎53-8448、FAX54-8117

# 高齢者がいきいきと暮らせるまちに

## ～高齢者グループデイと介護予防グループデイを紹介～

あなたの地域でもグループ活動をしませんか。

☎ 高齢者支援課 ☎ 53-8451

### 高齢者グループデイ（高齢者交流活動事業）

高齢者が寝たきりや認知症、閉じこもりがちにならないように、高齢者同士が気軽に集まり、誰もが望む「住み慣れた地域で自立した生活を送る」ことを目的としています。

気の合う者同士が自分たちに合った活動をし、生きがいをもって心豊かに長寿を実感できる高齢者の生活場所づくりを推進します。

#### 対象者

概ね65歳以上の一人暮らし・高齢者夫婦・閉じこもりがちな高齢者など

#### 事業内容

##### ①実施場所

公民館、地区集会所、個人宅など（生活する地域で歩いて通える範囲）

##### ②実施回数

週1回以上の活動（月4～5回の活動）

##### ③実施人数

5人以上のグループ

##### ④活動内容

趣味、レクリエーション、講座、座談会、食事会など自主的に運営実施する

★町会、民生児童委員、ボランティアの応援や協力も可

#### ⑤補助金（補助期間：3年間）

個人宅 月額 5,000円

集会所 月額 3,000円

公民館 月額 2,000円



#### 活動グループの紹介 「鉋打クラブ」

週2回、鉋打公民館でペタンクやスカットボールなどのニュースポーツを楽しんでいます。ペタンクは、頭と体の体操に最適！点数を競い合うので、何度やっても飽きません。



みんなで楽しんでます！



### 介護予防グループデイ（地域介護予防高齢者交流活動事業）

元気な高齢者になるべく介護を必要としないように、また介護が必要になってからも地域で自立した生活が送れるように町会などと連携し、地域が一体となって介護予防に取り組むことを目指します。

#### 対象者

高齢者グループデイの実績を踏まえ選定する

#### 活動内容

所属する町会をはじめ、町や地区の組織と連携し、活動する



音楽に合わせて  
楽しく体操！



①グループの有志1～2名が、七尾市主催の介護予防講習会を受講し、仲間へ伝達する

②毎回30分の介護予防プログラムを実施する（家庭でも継続すること）

③毎年1回、健康診断を受け、健康手帳へ記録する

④毎年1回、基本チェックリストを自分で記入し健康状態を確認する

#### 補助金（活動が週1回の場合、年額）

• 5～9人以下 30,000円

• 10～19人以下  
60,000円、(週2回：120,000円)

• 20人以上  
100,000円、(週2回：200,000円)

#### 活動グループの紹介 「にこにこグループ」

週2回、吉田集会所で風船バレーやスカットボールなどを楽しんでいます。準備体操では、ななお元気づくりマーチに合わせて、元気いっぱい介護予防の体操を行っています。