

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。
(4月15日現在)

ゆずります

ピアノ、五月飾り、ベッド、屋根付ストーブガード、学習机、スキー板(大人女性)、スキーウェア(女の子120cm)

ゆずってください

獅子舞衣装(子供用)、編み物機、自転車(大人用・幼児用・男児用)、ジュニアシート、チャイルドシート、リヤカー、メトロノーム、東部中学校用リュック式学生カバン、ベビーベッド、ベビーラック、ベビーカー、ベビーチェア、体重計、車いす、七五三物はかまセット(男児用)、ミシン、ほか

☆みなさんへお願い☆

品物についてお問い合わせいただいた後は、必ず成立または不成立のご連絡をさせていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

みんなの本棚 (新刊情報)



「そのプログ!「法律違反です」」
前嶋 博ほか
ソフトバンククリエイティブ

インターネット社会において知っておくべきルールなどがコンパクトに



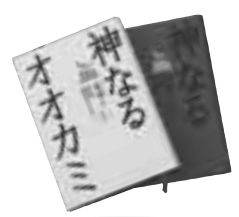
「ケータイカメラ活用術」
NHK出版編
NHK出版

ケータイカメラの利点、撮影術やブログの利用法などを解説



「星に降る雪/修道院」
池澤 夏樹
角川書店

生と死のはざま、超越体験を巡る2つの物語



「神なるオオカミ 上・下」
姜戎(ジャンロン)
講談社

雄大なモンゴルの草原に遊牧民とオオカミの宇宙を描く

生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本



「おつきさまこんばんは」
林明子さく 福音館書店

「ぴょーん」
まつおかたつひで作・絵 ポプラ社

「くだもの」
平山和子作 福音館書店

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)

図書館のホームページをご覧ください

市内各図書館のイベントなど、最新情報を見ることができます。
また、図書館の蔵書検索ができます。
ぜひご覧ください。
URL <http://lib.city.nanao.lg.jp>

第16回 短期青少年交換プログラム派遣学生募集



派遣先:米国モンレー市
期間:8月3日~13日
(詳細はお問い合わせください)



七尾ロータリークラブ

Tel 53-5590 e-mail nanaorc@nato.or.jp

<http://www.cityhouse.jp>

松百町モデルハウス 分譲中

詳細はお問い合わせ下さい。



建設・設計・施工・不動産
シティハウス産業株式会社

※松百町アップルタウン
2期分譲地開始 1区画330万~
七尾市馬出町八部51-3
TEL 0767-53-2133

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

スピード受付の 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 ☎076-263-5107 <http://kyo-sai.jp/>

石川県民共済生活協同組合
〒920-0901 金沢市藤三町2-1-10 真和ビル3F (TEL) 土・日・祭日も休 9:00~17:00

広告欄 (広報ななお5月号)

編集後記

市民のみなさま、4月から新たに広報を担当することになりました寺田と西川と申します。

何分にも不慣れな点がありますが、皆さまの視点にたった読みやすく、親しみやすい「広報ななお」を作っていきますので、よろしくをお願いします。

初めて広報を担当することになりました。身近な話題を取り上げ、元気な七尾を発信していきたいと思っております、よろしくをお願いします。

(寺田)

観光交流課から4月に秘書広報課へ異動となりました。観光という業務で学んできた経験を活かして広報に役立てられればと思いますので、よろしくをお願いします。

(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

カラフル野菜の アッ！という間蒸し

時間がない時、あと一品欲しい時に最適の、電子レンジでできるカンタン♪ホットサラダです。

【1人分】

☆エネルギー	57kcal
☆食物繊維	2g
☆野菜使用量	90g
☆らくらく度	★★★
☆ヘルシー度	★★☆



材料（4人分）

キャベツ……………200g
にんじん……………1/3本
白ねぎ……………1/2本
しめじ……………1/2パック
ホタテ(水煮缶)
……………1缶(125g)
バター……………小さじ2
コンソメ……………固形1個分
こしょう……………お好みで



作り方

- 1 キャベツは一口大に切り、しめじは根元を切り落としてほぐしておく。
- 2 にんじんは皮をむき、ピーラーで薄いリボン状にする。ねぎは薄い斜め切りにする。
- 3 耐熱ボウルに野菜を入れ、ホタテ(缶)の身をほぐしてのせ、缶汁を上からかける。
- 4 コンソメをくずしてふりかけ、バターをのせてふんわりとラップをし、電子レンジで3～4分加熱する。
- 5 野菜がやわらかくなったら、軽く混ぜ合わせていただきます♪

【ちょっと野菜メモ】

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。1日に350g以上を目安にたっぷり摂りましょう。

お買い物は

七尾スタッフ会加盟店で！ 贈って喜ばれる、使ってお得な商品券

台紙満貼で

各種イベントに参加できる
(春・秋のスタンプまつり、抽選会、
交換会、観劇、小旅行など)
お買い物ができる
カタログ商品交換ができる



プレゼント、お祝い、内祝い、お礼、
香典返しにご利用ください。

商品券は加盟店又は七尾かもめ商業
(協)事務所にてお買い求め下さい。

加盟店募集中!!

七尾スタッフ会

七尾かもめ商業協同組合

事務局 〒926-0802 石川県七尾市三島町70-1 七尾産業福祉センター2F
TEL: (0767)53-8880 FAX: (0767)53-8989

移転リニューアル キャンペーン実施中!

臨時登録受付中です
お仕事探しはワイスに
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 **ワイス** Good Quality
0120-167-013

「ゆずあい市」の開催 (毎月第2日曜日開催)

5月11日(日) 場所: ワークバル七尾
10:00~16:00 販売品目: リサイクル品 (家具類、衣類、陶器等)
手づくり品 (野菜類、漬物、手芸品等)

ポーチ(パッチワーク)づくり講習を同時開催します。
受講料: 無料 (材料は実費500円)



造園講習会の開催 6月5日から7日間



七尾市小島町西部1-3
(社)七尾市シルバー人材センター
TEL: 52-4680(本所) 66-8181(鹿北支所)

できるうれしさ、学ぶ楽しさを確かな力と自信に!

子どもたちが将来の夢や可能性を
広げていくために必要な力を
小さな頃から育てていきたいと
考えています



5月無料体験学習受付中!

日本公文教育研究会金沢事務局
0120-372-100
www.kumon.ne.jp
お問い合わせはお近くの教室か上記フリーコールへ

