

みんなの本棚 (新刊情報)



「決壊 上・下」

平野 啓一郎／新潮社

犯行声明つきのバラバラ殺人事件の意味するものは何か 「決して許されない罪」とは何か? 事件は意外な方向へ



「冒険家」

三浦 雄一郎／実業之日本社

70歳代で2度目のエベレスト登頂挑戦 不整脈、心臓手術を乗り越えての究極のプロジェクト



「暮らしやすい水まわりで成功した家づくり」

主婦と生活社／主婦と生活社

清潔で使いやすい「水まわり空間」のプランニングと実例集



「死に方上手」

鎌田 実・山折 哲雄ほか／岩波ブックレット

生きていて良かったと思える死に方をしたい では、いったいどうすればいいのか? 生き方の達人たちが語る

「バレエの歴史」

佐々木 涼子／学研

「それでもクルマに乗るための100の知恵」

朝日新聞出版／朝日新聞出版

「観光・レジャー施設の集客戦略」

山口 有次／日本地域社会研究所

「能登内浦の釣り」

北國新聞社／北國新聞社



生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本

「おでかけばいばい」

はせがわせつこ さく
やぎゅうげんいちろう え／福音館書店

「ちょこばちょこばこ」

中川ひろたか 文
村上康成 絵／ひかりのくに

「いないいないばあ」

松谷みよこ 作 瀬川康男 絵／童心社

※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)

生まれてまもない赤ちゃんのためのお話し会(ご案内)

- 中央図書館** 9月8日(月) 11:00~
場所:親子ふれあいランドあいあいあい
- 本府中図書館** 9月25日(木) 11:30~
場所:七尾サンライフ児童センター
- 中島図書館** 9月25日(木) 10:30~
場所:中島図書館



「新世代のための月間」

年齢30歳までの若い人の育成を支援するすべてのロータリー活動に焦点を当てるために、9月は「新世代のための月間」に指定されています。

七尾ロータリークラブ

Tel 53-5590 e-mail d2610@nanao-rc.jp
http://www.nanao-rc.jp

60歳以上の方で次のことをしてみたい方

- これまでの経験を生かした就業 **シルバー会員の募集**
剪定、草刈、草むしり、掃除、ゴミ処分等
- サークル活動を通じた社会参加
(手芸、大正琴、筆耕、カラオケ、リフォーム)
- ボランティア活動 **仲間づくり**
清掃等 (旅行、忘年会、健康教室等)

リフォーム講習会受講生募集

9月8日から5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
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

スピード受付の **県民共済**
通話料無料 **0120-63-5011**

☎076(263)5011(代) ホームページアドレス http://www.tshikawa-kyosai.or.jp/
☎076(263)5107 携帯電話からは056へ http://kyo-eai.jp/

〒920-0901 金沢市藤三町2-1-10 真和ビル3F 土・日・祭日も休む(9:00~17:00)

広告欄(広報ななお9月号)

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。(8月20日現在)

ゆずります

女児洋服(2歳前後用)、食卓用テーブル、中学校制服(女の子用・150cm・冬用)、鵬学園高校制服(女の子用・150cm・夏冬両方)、ベビー服(70cm・女児)、メリーゴーランド、抱っこベルト、ベッド、ベッドマットほか

ゆずってください

家庭用ミシン、旧七尾市浴衣(女性用L)、小学校入学式用スーツ(男児120~130cm)、絵本、児童書、ピアノ、獅子舞衣装(子ども用)、自転車(大人用・女児用・東部中用)、マウンテンバイク(子ども用)、女児服(150~160cm)、ジュニアシート、リヤカー、メトロノーム、ベビーカー、三味線

☆みなさんにお願ひ☆

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。

～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

きのこのサッと煮 ～のり風味～

火のとおりが早いきのこでサッと
もう一品! 焼きのりを加えることで
風味がアップします♪

【1人分】	
エネルギー	58kcal
食物繊維	5.2g
野菜使用量	150g
(1日の目安量 350g)	
らくらく度	★★★
ヘルシー度	★★★

150
350
= 43%

1日に必要な野菜
の量に占める割合

材料 (4人分)

えのき	2袋
しめじ	2パック
まいたけ	1パック
小松菜	1袋
焼きのり	大2枚
だし汁	2カップ
A みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2.5



作り方

- 3種類のきのこは根元を切り落とし、食べやすい大きさに切ってほぐしておく。
- 小松菜は半分に切り葉と茎に分け、葉は下、茎は上になるようにしてポリ袋に入れ、(ラップに包んでも可)電子レンジで1分程度加熱し、食べやすい大きさに切っておく。
- 鍋にAを煮立て、①・②を加えて2分程煮る。
- ③に焼きのりをちぎりながら加え、サッと混ぜ、一煮立ちしたらできあがり♪

【ちょこっと野菜メモ】

きのこ類は100gあたり約20kcalととても低カロリー。小分けにする、薄切りにするなどして冷凍しておけば凍ったまま調理に利用でき、料理のボリュームアップに役立ちます。

編集後記

暑さもようやくやわらぎ、季節は夏から秋へと変わってきます。普段見慣れたなげない風景でも、季節の移り変わりによって違った表情を見せてくれます。今回取材で訪れた南大畷地区の大自然が秋にどのような"顔"を見せてくれるのか、今から楽しみです。皆さんも身近な秋の"顔"探しにでかけてみてはいかががでしょうか? (寺田)

今夏はオリンピックに夢中になった人が多いのではないのでしょうか。世界全体が一同に盛り上がる大会で、日本代表選手の堂々と立ち向かっていく姿は、結果はどうあれ勇気と感動を与えてくれました。常に目標を高く持ち続けることの大切さを改めて実感しました。目標を持つことは年齢に関係ないと思いますので、皆さんも一つでも目標を持って努力してみてくださいは… (西川)

☆広報ななお 広告募集中☆

「広報ななお」は毎月約23,000部発行し、市内全世帯などに配布しており、宣伝効果が期待できます。

●掲載規格・料金

1枠(縦47mm×横85mm) 18,000円 ※最大4枠まで

問 秘書広報課 ☎53-1110

移転リニューアル
キャンペーン実施中!



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!



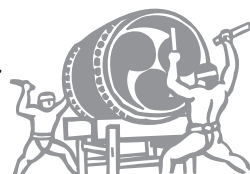
登録だけでもOK! お気軽にお電話下さい。

株式会社 ワイズ

0120-167-013

張替・新調など承ります

和太鼓 三 絃



太鼓 三絃 **こばし** 七尾市藤橋町丑の29
☎0767-52-5324