

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。
(7月20日現在)

ゆずります

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、ソファ、ベビーチェアほか

ゆずってください

絵本、児童書、ピアノ、三輪車、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、チャイルドシート、リヤカー、メトロノーム、ベビーカー、体重計、東部中制服(女子・LL)ほか

☆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、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)



「年金のことならこの一冊」

原 智徳 他
自由国民社

各種年金を豊富な図とともに年金問題のポイントをわかりやすく解説
年金の各種手続きと書式も掲載



「工場マニア」

三推社出版部
講談社

巨大工場の機能美とそのしぐみに豊富な写真で迫る。化学工場から最新メカ・日用品まで



「錦」

宮尾登美子
中央公論社

若くして京都・西陣で呉服の小売りを始める菱村吉蔵は斬新な織物を開発し、評価を得るが...



「グ・ア・ム」

本谷 有希子
新潮社

母と姉と妹の3人で南の島へ。女3人、遺伝子は一緒なのになぜこんなにちがうのか? 痛快ホームドラマ

「能登劇場八十八景」

藤平 朝雄/中日新聞社

「動体視カトレーニング」

真下 一策/成美堂出版

「希望と勇気、この一つのもの」

澤地 久枝/岩波書店

「桜 遍路」

津村 節子/河出書房新社

生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本



「よしよし」

三浦 太郎 さく/講談社

「くつつつあるけ」

林 明子 文/福音館書店

「おかあさんだ」

まついのりこ作/偕成社

※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)

夏休みは図書館で ゆっくりと!!

自由研究・感想文などの本がたくさんそろっています。
日頃、読めなかった本をこの夏休みを機会に挑戦してみたいかがでしょうか?

ロータリークラブへ入会することのメリット



1. 人前で話すことに習熟する。
2. 国際的な感覚が身につく。
3. リーダーシップが豊かになる。
4. 思いやりの深い人になる。
5. 事業の繁栄に繋がる。
6. 奉仕する機会が増える。

七尾ロータリークラブ

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

「ゆずりあい市」の開催 (毎月第2日曜日開催)

8月10日(日)10:00~16:00

場 所: ワークパル七尾
販 売: リサイクル品、手づくり品

魔よけになる「かりろく」
の掛け物づくり講習
(材料代 500円)

暮らしをお手伝いします

掃除、洗濯、庭の草むしり、水やり等



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)
☎076(263)5107

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-kyosai.or.jp/>
専用電話が52-5590 <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 真利ビル3F (三井ビル) 土・日・祭日も休まず9:00~17:00

編集後記

8月といえば、夏休みにお盆休み。毎日一生懸命に働く方にとっては、心と体をリフレッシュするチャンスです。めったに会えない知人に会ったり、めったに行けない場所へ行ったりできるのはこの時期が多いのではないのでしょうか。いい人やいい場所からエネルギーをたくさんもらって、暑い夏を乗り切りましょう！くれぐれも疲れだけが残ることがないように。。。(寺田)

毎年恒例の夏の風物詩「七尾港まつり」が先日行なわれました。皆さんは何か一つでも参加されましたか？30度を超える暑い中で踊ったり、ボートを漕いだり…。私もカメラを持って、皆さんの元気な姿・笑顔を撮りに回りましたが、本当に皆さんの元気が伝わってきました。これからも、元気がある七尾でありますように!(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

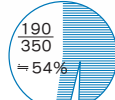
今月の一品

☆キラキラ 3色山かけ

夏野菜をサッパリとたっぷり食べれるレシピです。ざるそばやそうめんなど種類の具にしてもOK!

【1人分】

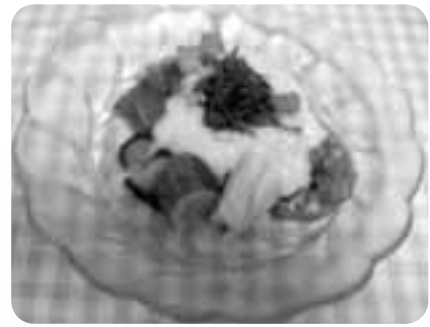
エネルギー 67kcal
食物繊維 3.2g
野菜使用量 190g
(1日の目安量 350g)
らくらく度 ★★★
ヘルシー度 ★★★



1日に必要な野菜の量に占める割合

材料(4人分)

なす……………4本
トマト……………大1個
きゅうり……………1本
オクラ……………4本
長いも……………120g
青じそ……………2枚
だし醤油……………大さじ3
わさび……………お好みで



作り方

- 1 なすはヘタを落として皮をむいたら、水につけてアク抜きし、ラップに包んで電子レンジで6～8分加熱する。
- 2 ①を冷まして水気をしぼり、縦4つに切る。
- 3 トマトは1cm角に、きゅうりは乱切りに、オクラはサッとゆでて小口切りにする。
- 4 長いもは皮をむいてすりおろし、だし醤油(醤油をだし汁で割ったもの)を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 器になす、トマト、きゅうり、オクラを盛り、食べる直前に④をかける。
- 6 千切りにした青じそとわさびを添えてできあがり♪
※ポン酢などを利用してサッパリとおいしくいただけます。

【ちょこっと野菜メモ】

なすは油を使って調理すると美味しいのですが、油を吸いやすいので注意が必要です。トマトやきゅうりに多いビタミンCは水に溶けるので、長時間水にさらすのはやめましょう。

『広報ななお』に広告を出しませんか

「広報ななお」に広告の掲載を希望する個人や事業主を募集しています。「広報ななお」は、毎月約23,000部発行し、市内全世帯に配布しているほか、県内各自治体や公共施設などにも配布していますので、宣伝効果が期待できます。

● 広告掲載者の資格

県内に住所又は事業所を有するもの

● 申込締め切り

掲載希望月の前々月の20日まで

● 掲載規格・料金

1枠(縦47mm×横85mm) 18,000円
2枠(縦100mm×横85mm) 36,000円
4枠(縦100mm×横174mm) 72,000円

※最大4枠まで

お申し込み・お問い合わせは

〒926-8611 七尾市袖ヶ江町イ部25番地
総務部秘書広報課 ☎53-1110
Eメール hisho@city.nanao.lg.jp

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 WISE GROUP
0120-167-013

広報ななおからのお願い

より良い広報のために



日頃より「広報ななお」をご愛読いただきありがとうございます。

皆さまのもとへ役立つ情報をお届けしようと日々努力しておりますが、至らない部分も多々あるかと思えます。

より良い紙面づくりのために、皆さまのご提案、ご感想などをお聞かせください。

(連絡先) 秘書広報課広報広聴係 ☎53-1110 FAX53-7050
E-mail hisho@city.nanao.lg.jp