

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。
(6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、夏冬用)、ベビー服(70cm・女兒)、
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、
カー、ベビーカー、学習机ほか

ゆずってください

ピアノ、三輪車、獅子舞衣装(子ども用)、自転車(大人用・女兒用)、
マウンテンバイク(子供用)、女兒服(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、車いす、
三味線ほか

みんなの本棚 (新刊情報)



「よくわかる大腸の病気」 渡邊 昌彦 主婦と生活社
「田舎暮らしに殺されない法」 丸山 健二 朝日新聞社

大腸の病気で起こりがちな症状から、どのような病気が疑われるか解説し、最新情報をわかりやすく紹介



田舎の表と裏を知り尽くしている著者が、豊富な体験と洞察力であなたのプランに潜む危険を説く



「マツイの軸」 朝田 武蔵 日本経済新聞社

弱点をひとつひとつ克服すれば、最後は自分が一番強くなる。5年間にわたる密着取材インタビュー



「心臓に毛が生えている理由」 米原 万里 角川学芸出版

日本人離れしたウィットやユーモア、歯に衣着せぬ毒舌で読者を挑発し続けた、米原万里の最後のエッセイ集

「介護 現場からの検証」

結城 康博/岩波書店

「科学の扉をノックする」

小川 洋子/集英社

「傷つきやすくなった世界で」

石田 衣良/日本経済新聞社

「姜 尚中の青春読書ノート」

姜 尚中/朝日新聞社

生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本



「もこもこもこ」

たにかわしゅんたろう さく・もとながさだまさ え/文研出版

「ぼうし」

中川ひろたか 文・荒井良二 絵/偕成社

「おててがでたよ」

林 明子作・絵/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)

☆文化講座のお知らせ☆

手のひらサイズの豊かな世界
~木版画で蔵書票を作ろう~

日時: 8月24日(日) 13:30~15:30
9月7日(日) 13:30~15:30

講師: 鈴木敏治氏

対象・定員: 18歳以上の方・24名

参加条件: 両日ともに参加できる方

参加費: 750円(材料費)

※お問い合わせ 中央図書館

「ロータリーとポリオ」



ロータリーのポリオ・プラスプロジェクトは世界の20億人の1歳未満の乳児にワクチンを接種することで、地球からポリオをなくそうという運動で、WHOが中心となり、国際ロータリー、ユニセフ、米国疾病対策センターが参加する共同事業です。

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)

7月13日(日) 10:00~16:00

場 所: ワークバル七尾

販 売: 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) フリーマーケット

浴衣を使った「布ぞうり」づくり講習

受講料: 無料(材料は実費300円)

使える不用品を無料で回収しています。連絡下さい。



緑化保全講習会受講生募集の締切迫る 7月16日から5日間



七尾市小島町西部1-3

(社)七尾市シルバーク人材センター

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

携帯電話からのご請求 <http://koyo-eai.jp/>

石川県民共済生活協同組合

〒920-0901 金沢市藤三町2-1-10 真知ビル3F ☎0120-63-5011 土・日・祭日は除く9:00~17:00

広告欄 (広報ななお7月号)

編集後記

取材で初めて訪れる場所や初めて出会う人はとても新鮮なものです。そのたびに思うのは、自分が知っている七尾だけが七尾じゃないということです。これから夏を迎え、祭りやイベントで盛り上がる時期になります。ぜひ今年は、訪れたことがない場所へ足を運んでみてください。思いがけない感動があなたを待っているかも！？（寺田）

先月、写真撮影に回りながら、『笑顔』というのは本人だけではなく、周囲の人たちも元気にしてくれるんだなあと改めて感じました。人の表情には様々ありますが、普段から笑顔心をかけていることで周りの人たちの表情も和やかになると思います。これからは笑顔のある街や人たちの写真を撮っていききたいと思います。（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

今月の一品

☆レンジでカンタン！ 中華風みそ炒め

耐熱ボウルに材料を全部入れて、レンジで加熱するだけでOK☆のカンタン炒め物♪

【1人分】			
エネルギー	170kcal		
食物繊維	3.1g		
野菜使用量 (1日の目安量 350g)	150g		
らくらく度	★★★	1日に必要な野菜の量に占める割合	
ヘルシー度	★★★		

材料（4人分）

もやし	1袋	
チンゲンサイ	2株	
パプリカ（赤）	1個	
エリンギ	2本	
豚もも肉	200g	
A	みそ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1



作り方

- もやしはキレイに洗う。チンゲンサイは洗って一口大に切る。
- パプリカ、エリンギは太めの千切りにする。
- 豚肉は3～4cm幅に切り、Aを混ぜ合わせたもので下味をつけておく。
- チンゲンサイ、もやし、エリンギ、パプリカの順に耐熱ボウルに入れ、その上に③の豚肉をドーナツ状（円の形）にのせる。
- ④にクッキングシートをかぶせ、その上に落しふた代わりの小皿をうつ伏せにしてのせ、ラップをする。（※この時、ラップの両端を少しあけるのがコツ！）
- レンジ皿に割り箸を2本置き、その上に耐熱ボウルをのせてレンジで8～10分程度加熱する。
- 豚肉と野菜に熱が通ったら、混ぜ合わせて味をなじませ、器に盛りつけてできあがり♪

【ちょこっと野菜メモ】

チンゲンサイは、カロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄が豊富な栄養価の高い野菜です。肉厚ですがやわらかく、味にクセもないので下ゆでなしで煮物やスープに利用できます♪

『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
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ひます。

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