

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。
(5月20日現在)

ゆずります

工業用ミシン、ベビーチェア、ベッド、学習机、ピアノ、ベッドマット、ソファーほか

ゆずってください

ベビーカー、三輪車、獅子舞衣装(子供用)、自転車(大人用・女児用・男児用)、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、体重計、車いす、七五三着物はかまセット、三味線ほか

☆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)



「妻との修復」
嵐山 光三郎
講談社

家庭という地雷を駆け抜けよう 男性必読の書



「間取りの良い家32例」
ニューハウス出版編
ニューハウス出版

満足できる家かどうかは、「間取り」が決め手



「食養で治す メタボリック シンドローム」
藤城 博
農山漁村文化協会

内臓脂肪がつかない、ついても燃えやすい身体にするための食事と軽い運動



「パパッと15分 子どものおべんとう」
豊口 裕子
西東社

15分で手早く、簡単に作れる子どものお弁当レシピ集

「世界一わかりやすいWindows Vista(総合編)」

倉島保美 / 講談社

「ビジネスマンのための情報戦入門」

松村 劭 / 日本経済新聞社

「静かな爆弾」

吉田修一 / 中央公論社

「ロマンス」

井上ひさし / 集英社

生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本



「びよびよびよ」
平野剛 作・絵 / 福音館書店

「ばいばい」
まついのりこ さく・え / 偕成社

「だっこして」
西巻茅子 作 / こぐま書店

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)

☆第32回図書館まつり

日時: 7月6日(日) 10:00~15:00
場所: 中央図書館(ミナ. クル3階)
内容: 本のバザー、なかよし子ども大会、手づくり遊び、としょかんクイズラリーなど

四つのテスト 言行はこれに照らしてから



1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

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)

6月8日(日) 場所: ワークパル七尾
10:00~16:00 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) 会員によるフリーマーケット

浴衣を使った「のれん」づくり講習

受講料: 無料 (材料は実費300円)



緑化保全講習会の開催 7月16日から5日間

(消毒、草刈り等の管理の習得)



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

スピード給付の **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.ishikawa-kyosai.or.jp/
☎076(263)5107 携帯番号は54255へ http://kyo-sai.jp/

【取組先】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 受付時間 土・日・有休を除く 9:00~17:00

広告欄 (広報ななお6月号)

編集後記

今月号から新たに「まちの顔」と題して七尾市内で行われた活動やイベントを紹介するコーナーがはじまりました。皆さまのお知り合いの方の顔はありましたか？これが広報ななおを身近に感じるきっかけとなってくれればと思います。カメラを持って七尾のまちを走り回りますので、見かけた時には温かい目で見守ってってください。(寺田)

ゴールデンウィークも終わり、陽が昇っている時間も長くなり、外のスポーツをされている方にとっては、ゆっくり時間をかけて競技できる時期になりました。私も野球に携わっている者としてこの時期がくるとうれしくて仕方ありません。人は、陽を浴びることでパワーが出てきますので、皆さまも外に出て体を動かすようにしましょう。(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

☆カンタン♪ 洋風白和え

冷奴用絹豆腐を使うことで豆腐の下ゆでが不要に！ チビッコでもおいしく食べられる白和えです。

【1人分】		
☆エネルギー	70kcal	<p>95 350 = 27%</p> <p>1日に必要な野菜の量に占める割合</p>
☆食物繊維	3.5g	
☆野菜使用量 (1日の目安量350g)	95g	
☆らくらく度	★★★	
☆ヘルシー度	★★★	

材料 (4人分)

ほうれんそう …………… 1束
しめじ …………… 1パック
にんじん …………… 1/2本
絹豆腐 (冷奴用) 1/4丁
白みそ …………… 大さじ1
マヨネーズ …………… 大さじ1/2
しょうゆ (淡) …………… 大さじ1/4
砂糖 …………… 大さじ1/2
白すりゴマ …………… 大さじ1



作り方

- 1 ほうれんそうはきれいに洗い、2～3cmに切る。
- 2 しめじは根元を切り落としてほぐし、にんじんは千切りにする。
- 3 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらにんじんを入れてゆでる。
少ししたらほうれんそうとしめじも加え、さらに沸騰したらザルに上げて水気をしぼる。
- 4 ボウルに水気をきった豆腐、白みそなどの調味料を全て入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- 5 ④に③を加えて和え、器に盛り付けて出来上がり♪

【ちょこっと野菜メモ】

ほうれんそうにはビタミン類、鉄分、カルシウムが豊富です。現在のほうれんそうはアクが少ないので、生のまま炒める煮るなどの調理ができます。

『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** イオン・ライズ
TEL 0120-167-013

新規会員募集

会費無料

【500円の商品券差し上げます。(6月末まで)】

会員特典

クリーニング料金 2割引
会員様誕生日に特別サービス

至志賀町・金沢
ホームセンター・ヤマキさん
●高田IC
●GS
●8番ラーメンさん
至和倉
至中島
田鶴浜駅

アサヒランドリー
七尾市川尻町本町135-3 営業時間7:30～20:00
TEL 0176758-2292
0120-00-2292