

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。
(10月20日現在)

ゆずります

歩行器、ベビーカー(B型)、浴衣(男性用・旧七尾市仕様)、ベビゲート、スキーウェア上下(女性大人用)、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)、女兒洋服(2歳用)、ベッドマット、ダブルベッド

ゆずってください

NHKハングル講座テープ(2004年7~9月)、中学校制服上下(女子・155cm)、紳士服(上:Sサイズ、下:70~74cm)、浴衣(女性用・Lサイズ・旧七尾市仕様)、小学校入学式用スーツ(男児120~130cm)、ピアノ、自転車(大人用・東部中用)、女兒服(150~160cm)、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。

みんなの本棚 (新刊情報)



「毎日楽うま! 秋レシビ」
オレンジページ
オレンジページ

秋に作りたい・食べたい基本メニュー
- 秋の晩ごはんの主菜になるレシビを肉・魚・野菜・卵・豆腐などとも紹介



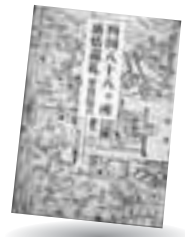
「もうろくの詩」
森 毅
青士社

もうろくは、アバンギャルドのモダニズム 詩の世界で遊ぶようなもの 人生の芝居 第5巻 ほかはこうして楽しんでいる



「浅田次郎とめぐる 中国の旅」
浅田 次郎/講談社

中国は美しく、奥深い。4年にわたり取材を重ねた著者自身が語り、紫禁城・北京などを案内する



「四国八十八ヶ所 感情巡礼」
車谷 長吉/文藝春秋

私小説を書いて「人をさんざん傷つけて来た」著者が「少しは謝罪したい」という虫のいい気持ちから四国巡礼の旅に出る

「かんたん干物づくり」

島田 静男監修/家の光協会

「虚栄の肖像」

北森 鴻/文藝春秋

「ことば汁」

小池 昌代/中央公論社

「文豪怪談傑作選 幽霊船」

小川 未明/ちくま書房

生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本



「もういっかいもういっかい」

藤本 ともひ 作・絵/講談社

「ひよこ」

中川 ひろたか 文 平田 利之 絵/金の星社

「わんわん にゃーにゃー」

長 新太 作・絵 和田 誠 しあげ/福音館書店

※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)

赤ちゃんのためのおはなし会 (毎月1回各図書館で開催しています)

中央図書館	11月10日(月) 11:00~ 「だっこだっこのおはなし会」 場所: 親子ふれあいランドあいあい
本府中図書館	11月26日(水) 11:30~ 「びよびよのおはなし会」 場所: 七尾サンライフ児童センター
中島図書館	11月27日(木) 10:30~ 「ブーさんのおはなし会」 場所: 中島図書館



ロータリー財団 国際親善奨学金の

目的は、異なる国や地域の人々の間に理解と友好関係を推進することです。このプログラムは大学学部生や大学院生のほか、職業関連の研究を希望する有資格の専門職業者を対象に、数種の奨学金を提供しています。

七尾ロータリークラブ Tel 53-5590

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

正月用品注文を受付します

ミニ門松：8,000円 大型門松：30,000円 (6尺)
ミニミニ飾り：1,500円、
蓬莱：毛筆書き300円 切抜1,100円
その他：メ縄、輪飾り ミニミニ飾り 等



<ミニ門松>

くらしをお手伝いします

年賀状宛名書き、掃除、障子貼り、衣類寸法直し 等
詳しくは事務局へお問い合わせ下さい。



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)

受講者募集

ホームヘルパー 2級講習
対象：60歳代前半の方
受講料：無料

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)
☎076(263)5107

ホームページアドレス▶<http://www.ishikawa-kyosai.or.jp/>
携帯電話からはこちらへ▶<http://kyo-sai.jp/>

取扱団体/石川県認可 石川県民共済生活協同組合
〒920-0901 金沢市多三町2-1-10 真和ビル3F 営業時間 土・日・祝日を除く9:00~17:00

編集後記

秋本番を迎え、家族や会社などで旅行にでかけるという方も多いのでは？（私もですが・・・）そこにはいくつもの感動があなたを待っているはず。自分で見て、触れて、感じた貴重な経験は何かにか活かしたいもの。今年も残り2カ月。1年を振り返り、自分の目線を確かめるきっかけにしたいと思う。（寺田）

「スポーツの秋」、皆さん何か運動していますか？日ごろ、運動不足や仕事のストレスでお腹まわりがヤバイ！という人が多いのでは。「食欲の秋」だからといって食べ過ぎ飲み過ぎには注意。「メタボやな！」と言われないうちにも、普段から少しでも運動をして、汗を流して、身も心もリフレッシュ！と自分にも言い聞かせて…。（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

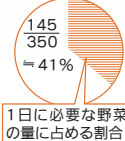
今月一品

☆ゴボウとツナのごちそうサラダ

カンタンなのに食べ応え十分のごちそうサラダ☆かつお節としょうゆの風味が白ごはんにもピッタリ！

【1人分】

エネルギー 145kcal
食物繊維 3.9g
野菜使用量 130g
(1日の目安量 350g)
らくらく度 ★★★
ヘルシー度 ★★★



材料（4人分）

ゴボウ…………… 1本
セロリ…………… 1本
ニンジン…………… 1/3本
キュウリ…………… 1本
コーン（缶）…………… 小1缶
ツナ（缶）…………… 小1缶
かつお節…………… 1袋
A { マヨネーズ…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々



作り方

- 1 ゴボウは皮をこそげ落とし、さがきにして酢水につけてあくをとる。
- 2 セロリとニンジンは皮をむき、細い短冊切りに、キュウリは千切りにする。
- 3 ゴボウ、ニンジンは茹でて水気を、コーンとツナは缶汁を切っておく。
- 4 ボウルにAを混ぜ合わせた中に①、②、③を加えて和える。
- 5 器に盛り付け、かつお節をかけたら出来上がり♪

【ちょこっと野菜メモ】

ゴボウは特有の歯ごたえと滋味豊かな味わい、たっぷり含まれる食物繊維が人気の根菜。柔らかなのは初夏に出回る新ゴボウですが、おいしいとされるのは11月～1月です。

平成21年度用ごみ収集カレンダー 広告主募集！！

ごみ収集カレンダーは年度初めに市内全世帯に無料配布されます。各世帯では家族の目に付きやすいところに掲示されているものと想定され、宣伝効果が期待できます。

- 掲載規格 1 枠(縦40mm×77mm)
- 掲載料金 1 枠 80,000円
- 募集枠 5 枠
- 募集締切 12月10日(水)

問・申 環境安全課 ☎53-8421

☆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 総合QAセンター イオン ワイス
☎0120-167-013

SONKI 大型カラーコピー・青写真・カースピード印刷・事務機・測量機・QA商品

株式会社 測機ビジネス
七尾市小丸山大通り ☎53-2345 代 ☎52-5272

DoIt! 七尾ステーション
初めての方のパソコン教室
初級・中級・上級
受講生募集中!
無料体験もできます!

各種サービス
●SoftBank 携帯取扱
●インターネット接続
●パソコンサポート
●初級パソコン教室
☎53-2353
e-mail: doit@sokki-ritd.co.jp