

## 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。  
(12月12日現在)

### ゆずります

歩行器(テーブル付)、ベビーカー(B型)、ベビゲート、浴衣(男性用・旧七尾市仕様)、スキーウェア上下(女性大人用)、中学校制服(女の子用・150cm・冬用)

### ゆずってください

スキー板・ブーツ(男の子用、22~23cm)、男の子用洋服(130~140cm)、奉燈(5~6m)、NHKハンブル講座テープ(平成16年7~9月)、中学校セーラー服上下(女子・155cmまたは東部中・Lサイズ)、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(男の子用・120~130cm)、ピアノ、自転車(大人用・東部中用・女の子用)

### ☆みなさんにお願い☆

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)



「直江兼続の義と愛」  
火坂 雅志  
日本放送出版協会

NHK大河ドラマ「天地人」の原作者が、主人公の直江兼続とそれをめぐる人々の義と愛の精神を描く



「白洲正子のすべて」  
小学館 編  
小学館

古美術に深い造詣を示し、日本文化に対する鋭いまなざしを宿していた随筆家 白洲正子の知られざる素顔にせまる



「よくわかるミシン パッチワークの基礎」  
増田 順子/日本ヴォーグ社

ミシンを使ったピースワークのつなぎ合せや直線縫いのできるキルティングの仕方など解説



「徹子さんの美になる言葉 パッチワークの基礎」  
黒柳 徹子/講談社

トットちゃんと一緒にきれいなろう!好奇心と笑顔と自由な心で、まっすぐ進み続けてきた著者の青春が詰まった一冊

### 生まれてまもない赤ちゃんにおすすめの本



「くるまにかな?」  
山本省三 作 市原淳 絵/くもん出版

「いいいいいな」  
山本省三 作 片山健 作/福音館書店

「ワンワン ぶらぶら」  
きむら よしお作/福音館書店

※各図書館にもたくさんそろえてあります!

### 「悼詞」

鶴見 俊輔/編集グループSURE

「イギリス式200万円でゆたかに暮らす」  
井形 慶子/講談社

### 「森の力」

浜田 久美子/岩波書店

### 「検索パカ」

藤原 智美/朝日新聞社

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)

### 蔵書点検のための休館

市内の図書館4館が蔵書点検、館内整備のため休館します。休館中は他の開いている図書館をご利用ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

中島図書館	1月27日(火)~31日(土)
田鶴浜図書館	2月 3日(火)~ 7日(土)
本府中図書館	2月10日(火)~14日(土)
中央図書館	2月17日(火)~21日(土)



## 謹賀新年

1月は「ロータリー理解推進月間」です。一般市民の方々にもロータリーのことをよく知ってもらうための月間です。

ホームページをぜひご覧ください。

国際ロータリー <http://www.rotary.or.jp/>  
七尾ロータリークラブ <http://www.nanao-rc.jp/>

お問合せは **七尾ロータリークラブ** Tel 53-5590

### 暮らしをお手伝いします



- ・ゴミの分別処分(使用可能品は無料で回収します。)
- ・掃除、洗濯、衣類の寸法直し等

### 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



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)  
☎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 金沢市彦三町2-1-10 真和ビル3F (営業時間) 土・日・祝日を除く9:00~17:00

広告欄(広報ななお1月号)

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年も広報ななおをご愛読いただきますようお願い申し上げます。

新しい年を迎え、それぞれに「今年こそ！」と意気込んでいる方も多いのでは？大きな目標も大切だが、まずは身近にあることから始めてみては？できない理由を探す！できる理由を探せ！そう、自分にもいい聞かせながら・・・。(寺田)

平成20年は皆さんにとってどんな年でしたか？良い事も悪い事もすべて自分のための財産ではないかと。良くも悪くも結果ばかり周囲から見られがちな世の中だが、自分の中で少しでも変化した部分があれば、それで十分に評価できる。目に見えない部分だが、少しの心の変化が、新たな結果に繋がっていくのでは。『結果より変化』(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

### ☆ベーコンと白菜のヘルシー蒸し！

材料を切って、鍋に入れて、火にかけるだけ！ 男性にもおすすめのカンタン&ヘルシーメニュー♪

【1人分】		
エネルギー	189kcal	<p>160 350 = 45%</p> <p>1日に必要な野菜の量に占める割合</p>
食物繊維	2.8g	
野菜使用量	160g	
(1日の目安量 350g)		
らくらく度	★★★	
ヘルシー度	★★☆	

### 材料(4人分)

白菜…………… 小1/2個  
ニンジン…………… 1/2本  
シメジ…………… 1パック  
ベーコン…………… 8枚  
ポン酢…………… お好みで



### 作り方

- 1 白菜は一口サイズに、ニンジンは千切りに、シメジは根元を切り落としほぐしておく。
- 2 ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- 3 土鍋に白菜とベーコンを交互に重ねて入れ、最後にニンジンとシメジをのせる。
- 4 ふたをして弱火にかけ、焦げないように注意しながらじっくり煮ていく。  
(※白菜から水分が出るので水は入れなくても大丈夫！)
- 5 沸騰してきたら出来上がり。お好みでポン酢などをつけていただきます♪

### 【ちょこっと野菜メモ】

冬の定番野菜の白菜はビタミンCやカリウムが豊富で、どんな材料とも相性がピタリ！この時期の新鮮なものであれば、生のままサラダとしても食べることができますよ♪

石川県指定事業所番号 1760290286  
社)石川県医療在宅ケア事業団

### 七尾訪問看護ステーション

## 看護師 募集

募集人員：1名(嘱託職員、《臨床経験3年以上》)  
就業場所：七尾訪問看護ステーション(七尾サンライフプラザ内)  
就業時間：月～金、8：30～16：45  
勤務内容：訪問看護  
資格：看護師免許・普通自動車免許  
給与：詳しくは、お問い合わせください。

〒926-8550 七尾市本府中町ヲ部38番地  
社団法人石川県医療在宅ケア事業団  
七尾訪問看護ステーション TEL.0767-52-6001

移転リニューアル  
キャンペーン実施中!

ななおQ人センター

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 ななおQ人センター イロンナ ワイズ

0120-167-013

石川県七尾市本府中町ヲ部38番地 受付 月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:30 営業時間外 人材派遣事業(株)17-300004 職業紹介事業(株)17-300006

# 深尾歯科医院

七尾市本府中町八部28-1

(七尾市役所 向) ☎53-6385  
(ホテル ルートイン前)

SOKKI 大型カラーコピー・青写真・カラスピード印刷・事務機・測量機・OA商品

株式会社 測機ビジネス

七尾市小丸山大通り ☎53-2345 代 FAX 52-5272

総合ブロードバンドサービス

DoIt!七尾ステーション

初めての方のパソコン教室  
市民の講座  
受講生募集中!  
無料体験もできます!

主なサービス

- 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-ltd.co.jp