

## 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。  
(2月23日現在日現在)

### ゆずります

学習机(イス付)、ガラステーブル、掛敷き布団セット、毛布、パジャマ(男の子、130cm、冬と夏用)、ズボン(男の子140~160cm・女の子140cm)、上着(女の子150~160cm)、浴衣(男用性用・旧七尾市仕様)

### ゆずってください

ミシン(足踏み式)、中学校教科書・参考書(七尾地区指定)、手押し車(老人用)、スキー板&ブーツ(男の子用22~23cm)、ベッド、将棋板、男の子用洋服(130~140cm)、奉燈(5~6m)、NHK/ハングル講座テープ(平成16年7~9月)、中学校女子セーラー服上下(155cm)、紳士服(上:Sサイズ、下:70~74cm)、自転車(大人用・女の子用)

### ☆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、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)



「誰にでも分かる  
自治体財政指標」  
今井 太志  
ぎょうせい

自治体の財政状況を判断する上で必要な指標の読み方を、初心者でもわかるように事例を用いて解説



「オバマ演説集」  
ONN English Express 編  
朝日出版社

ケネディを超える感動的な演説集 伝説となった「基調演説」から「勝利演説」まで、完全対訳と語注CD付き



「松林図屏風」  
萩 耿介  
日本経済新聞社

第2回日経小説大賞受賞作 狩野派に対抗して独自の画風を築いた長谷川等伯とその周辺を描く



「どうせ、あちらへは手ぶらで行く」  
城山 三郎/新潮社

抑えがたい悲しみ・限られた命の自覚・そしてやわらかな軽みの境地をさまを回想しつつ綴る「そうかもう君はいないのか」の記録

### 「CIA秘録 上・下」

ティム・ワイナー/文芸春秋

### 「光とともに 14巻」

戸田 けいこ/秋田書店

### 「珈琲屋の人々」

池永 陽/双葉社

### 「漱石の漢詩を読む」

古井 由吉/岩波書店

### 小学1~2年生におすすめの本

『ふたりはともだち』ア・ルト・D・ベル 作 三木 卓 訳/文化出版局

『モチモチの木』斎藤 隆介作/岩崎書店刊

『ごきげんなすてご』いとうひろし 作/福武書店

『となりのせきのますだくん』武田 美穂 作/ポプラ社

『ことばあそびうた』谷川俊太郎 作/福音館書店など

※各図書館にもたくさんそろえてありますので、お家の人と一緒に読んでね。

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)

図書館が閉館している時間でも、読み終えた本は「ブックポスト」に返すことができます(カードは必要ありません)。ただし、CD・DVD・ビデオテープは壊れやすいので、必ずカウンターまで返してくださいね。



## 3月はロータリーの「識字率向上月間」

識字率向上は1986年以来、国際ロータリーの強調事項です。1人3人によると、世界で9億人以上の人々は読み書きができません。その3分の2は女性です。国際ロータリーは、世界的な識字推進団体等と協力しあい、世界的な識字推進を目指す社会奉仕プロジェクトを開発中です。

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/>

### 「ふれあいの集い」

3月8日(日)10時から  
ワークパル・七尾

1年間の感謝を込めて  
リサイクル品を1割引で販売します。  
先着100名さまに餅とめった汁をプレゼントします。



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3月号)

## 編集後記

ある送別会の席上で、今までお世話になった人の前で感極まり、涙する人の姿を見た。今までともに働き、それぞれの事情で去る人とそれを見送る人との間には、本人たちにしかわからない特別な思い出があるに違いない。

人との別れは必ずやってくる。別れてからではできないことを、今やっておかなければ。そんなことを改めて感じさせられた。(寺田)

今回の表紙を飾った大相撲の横綱白鵬関。落ち着いた表情の奥には、自信に満ち溢れた精神力が。地に足がついた風格には、計り知れない汗と涙と努力の結晶が。私も今後、地に足をついた人生を歩んでいきたいが、その前に自分の足元を見つめ直すことも必要だと。自信と責任感を持った行動で、感謝する気持ちを忘れずに、一歩前に踏み出す勇気を持って。(西川)

～メタボ予防 簡単野菜料理～

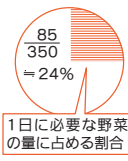
## ★ななお★ ヘルシーレストラン

今月の一品

### ☆2種の大根と糸かんでんのサッパリ和え

水で戻した切り干し大根をそのまま和え物に！ 食物繊維たっぷりのお手軽でヘルシーな和え物です☆

【1人分】  
エネルギー 100kcal  
食物繊維 6.3g  
野菜使用量 85g  
(1日の目安量 350g)  
らくらく度 ★★★  
ヘルシー度 ★★★



### 材料 (4人分)

大根…………… 100g  
切り干し大根(乾) …… 20g  
ニンジン…………… 1/3本  
キュウリ…………… 1/2本  
青じそ…………… 4枚  
糸かんでん(乾) …… 5g  
A { 酢…………… 大さじ4  
しょうゆ…………… 大さじ1.5  
ごま油…………… 小さじ1  
練り辛子…………… 小さじ1～2



### 作り方

- 1 大根とニンジンは皮をむき、3cmの千切りにする。キュウリ、青じそも千切りにする。
- 2 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、もみ洗いして、食べやすい長さに切る。
- 3 糸かんでんは3cmに切り、サッと洗ってたっぷりの水につけて戻しておく。
- 4 Aをボウルで混ぜ合わせ、水気をよく切った2を入れて味がなじむよう、しっかり和える。
- 5 さらに水気を切った1・3を加えて和え、器に盛り付ければ出来上がり♪

### 【ちょこっと野菜メモ】

ジアスターゼという酵素が消化を助けてくれる大根は、ビタミンCや食物繊維もたっぷりです。葉にはカロチンやカルシウムも豊富なので、捨てずに1本丸ごとおいしくいただきますよ！

**極真カラテ 教室** 火・金曜の放課後は、空手教室に行こう!!

幼年から道場生 募集中!! 壮年まで

国際空手道連盟 極真会館 吉村道場 師範 / 吉村 裕 指導員 / 川端正折

七尾市竹町大天神山 26 番地 スポーツクラブBIG-Sななお 【お問い合わせ・お申し込みは、道場事務局まで】 0120-830-249

移転リニューアル キャンペーン実施中!

株式会社 ワイズ 0120-167-013

随時登録受付中で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。

石川県七尾市西分町27-3 受付 月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:30 業務担当: 人材派遣事業(株17-300004) 職業紹介事業(17-3-300004)

**深尾 歯科 医院**

七尾市本府中町八部28-1

(七尾市役所 向) ホテル ルートイン前 ☎53-6385

SOKKI 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・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