

ケーブルテレビななお 11チャンネル番組ガイド



時間帯	月	火	水	木	金	土	日	
5	00	文字放送						
	30	七尾の祭り(週替わり)						
	57	ななおいきいき体操						
6	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
8	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
10	00	ニュースプレイバック						
	30	CS放送 今月のラインナップ						
	57	ななおいきいき体操						
11	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
14	00	ニュースプレイバック						
	30	CS放送 今月のラインナップ						
15	00	リクエストコーナー(日替わり)						
	57	ななおいきいき体操						
17	00	ニコニコちゃんねるセクション(過去の番組を放送します)						
	57	ななおいきいき体操						
20	00	全国のケーブルテレビの番組を放送						
	57	ななおいきいき体操						
21	00	ニコニコちゃんねる						
	57	ななおいきいき体操						
23	00	ニュースプレイバック						
	30	CS放送 今月のラインナップ						

「七尾鹿島中学校陸上競技大会」を
ニコニコちゃんねるで放送します。
6月26日(月)から
7月2日(日)まで



リクエストの受付は ☎53-1130 (平日8:30~14:00)
加入や契約の相談は ☎53-8699

みんなの本棚

23日はななお家読の日



七尾市立図書館のホームページでは、図書館の最新情報が見られます。また、蔵書検索や図書の予約(各図書館で登録が必要)ができます。ぜひご利用ください。

中央図書館 ☎53-0583 本府中図書館 休館
田鶴浜図書館 ☎68-6785 中島図書館 ☎66-8000

新着情報

役者なんかおやめなさい

仲代 達矢 著 《サンポスト》

テレビを観て、こんなものかと思っていたら大間違い。役者っていうのは本当に厳しい商売ですよー。稀代の名優、仲代達矢が60年以上に及ぶ役者人生と戦争体験者としての思いを語ったインタビューを収録。



糖質オフのお菓子

吉川 文子ほか 著 《マイナビ出版》

レシピはすべてバター不使用の糖質オフで作りやすいお菓子を紹介。クッキー、スコーンなど小さな焼き菓子からパウンドケーキ、プリンなど、プレゼントにぴったりなレシピまで幅広く紹介。



ピーカーくんとそのなかまたち

うえたに夫婦 著 《誠文堂新光社》

ピーカーくん、蒸発皿おやじ、ろうとちゃん…。なじみ深い実験器具や個性的な実験器具たちをキャラクター化して紹介。普段実験している理系の人から小中学生まで楽しめる、見たことのある実験器具のゆかいな図鑑。



図書館からのお知らせ

○第1回としょかんクラブ「ブックトーク」

テーマ：時間のふしぎ
日時：6月10日(土) 14:00~
場所：ミナ、クル3階 多目的会議室

○中島図書館の開館時間などの変更

【変更前】 開館時間：10:00~18:00 → 9:00~17:00
休館日：月曜日、祝日、年末年始
【変更後】 開館時間：10:00~18:00 → 9:00~17:00
休館日：月曜日、祝日、年末年始

無料法律相談会

交通事故、相続、離婚、債務、登記、税務等
お困りごとをお気軽にご相談ください。

日時：6月10日(土) 10:30~14:30

秘密厳守
事前予約制

TEL: 0767-52-0008

予約受付時間
平日 9:30~17:00
七尾市亀山町3-1
七尾郵便局横七尾駅より徒歩5分
(駐車スペース有)



弁護士法人出口法律事務所七尾事務所
弁護士 宮崎 昇一郎
(金沢弁護士会 所属)

★資格取得講習会(七尾会場)案内!

◆ガス溶接技能講習	6/5-6/6
◆アーク溶接特別教育	6/12-6/13
◆足場組立等特別教育(最終)	6/18(日)
◆玉掛け技能講習	6/22-6/23-6/25
◆車両系建設機械(コンボ等)運転技能講習	6月26日~
◆高所作業車運転技能講習	7/6-7/9
◆安全衛生推進者養成講習	7/18-7/19

★労災・雇用保険の手続きはお任せください!

手間取る手続きを事務委託しませんか?
費用は年間4,320円~です!
事業主・ご家族・一人親方様の特別加入も 即手続きします。
(働く事業主ご本人様は、特別加入手続きで労災加入をお勧めします!)

★労働保険(労働者1人2,211円~)事業者の義務です!

(一社)七尾労働基準協会 ☎0767-52-5343
申込書など詳しくは当協会HPのホームページで!

広報ななお「七尾ごころ」 広告募集

- 発行部数 毎月23,000部
- サイズ 縦55mm×横55mm
- 掲載料金 黒 10,000円
カラー 20,000円

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

問 広報広聴課 ☎53-1130