

新着図書
BOOKS
あんない

最近買った本の一部
をご紹介します

- <一般書 文学>
- エデンの果ての家 (柱 望実)
 - 阿蘭陀西鶴 (朝井 まかて)
 - それは秘密の (乃南 アサ)
 - 十津川警部七十年後の殺人 (西村 京太郎)
 - 後妻業 (黒川 博行)
 - 会津の怪談 (中村 彰彦)
 - 侵入者 自称小説家 (折原 一)
 - 緋の天空 (葉室 麟)
 - スターダストパレード (小路 幸也)
 - 女優墮ち (河原 れん)
 - 荊棘の実 白蓮自叙伝 (柳原 白蓮)
 - 幻肢 (島田 莊司)
 - 壁と孔雀 (小路 幸也)
 - 極卵 (仙川 環)
 - かわうそ 大江戸恋語り (あさの あつこ)
 - ラストレター (さだ まさし)
 - 孤独の力 (五木 寛之)
 - 荒野の胃袋 (井上 荒野)

- <一般書・その他>
- 私を通りすぎた政治家たち (佐々 淳行)
 - 持ち歩きたくなるかわいい！自分で作るブックカバー (玄光社)
 - 画題で読み解く日本の絵画 (佐藤 晃子)
 - 韓国人による沈韓論 (シンシアリー)
 - 愛は、あきらめない (横坂 早紀江)
 - プロパガンダ・ラジオ (渡辺 考)
 - 吉田稔磨 松陰の志を継いだ男 (一坂 太郎)
 - 長生きしたけりゃ「肺活」しなさい (奥仲 哲弥)
 - 竹鶴政孝とウイスキー (土屋 守)
 - 認知症はこわくない (高橋 幸男/編)
 - エコクラフトで作るかごとバッグ総集編 (荒関 まゆみ)
 - 塩レモン健康法 (赤坂 みちよ)
 - 竜巻のふしぎ (森田 正光)
 - テニススピードマスター (石井 弘樹/監修)
 - 離婚してもいいですか？ (野原 広子)

- <児童書>
- はまべにはいしがいっぱい (レオ・レオニ)
 - おはなしばあさんと風来坊 (川端 誠)
 - お船がきた日 淀川ものがたり (小林 豊)
 - 月夜のでんしんばしら (宮沢 賢治)
 - ほしのあかちゃん (フランク・アッシュ)
 - どんぐりむらのほんやさん (なかや みわ)
 - じゃがいもじゃがじゃがさつまいも (長野 ヒデ子)
 - ガラパゴスに木を植える (藤原 幸一/写真)
 - トラさん、あばれる (ピーター・ブラウン)
 - はっぱのきつねさん (岡本 颯子)
 - ふしぎ駄菓子屋銭天堂1~3 (廣嶋 玲子)
 - にじ・じいさん (くすのき しげのり)
 - モンスター・ホテルでたんでい (柏葉 幸子)
 - 田んぼの不思議 (安室 知)
 - 公園の魔女 (ルース・チューウ)
 - 三千と一羽がうたう卵の歌 (ジョイ・カウリー)

- は芦原図書館にあります。
- は金津図書館にあります。
- は両館にあります。



**まなびの
ひろば**

まなびの広場では、生涯学習
など“まなび”に関する話題
をお知らせします！

古雑誌の販売

古雑誌を販売します。なくなり次第終了しますので、お早めにお越しください。

とき 10月18日(土)
11月3日(月・祝)

ところ 芦原図書館・金津図書館
*10月23日(木)は金津図書館
休館、11月3日(月・祝)は
芦原図書館休館。

対象 きょうの料理、すてきにハン
ドメイド、婦人画報、LEE、
金澤、オレンジページ、エ
デューなど

価格 1冊10円
*同タイトル雑誌は、1人
3冊まで。

問合せ 芦原図書館 ☎78-7246
金津図書館 ☎73-1011

認知症予防講演会

とき 12月13日(土)
9時30分~12時30分
あわら市文化会館

ところ ①講演会「笑顔で支える認知症
「癒しのメロデー」演奏
*来場者全員に記念品をプレゼントします。

講師 嶺北認知症疾患医療センター
松村 菜穂美氏

入場料 無料

健康長寿課 高齢福祉G
☎73-8022

▲松村 菜穂美氏

認知症に関する講演会

とき 11月22日(土) 14時~16時

ところ ユー・アイふくい多目的ホール
(福井市下六条町14-1)

テーマ 認知症終末期患者に対する人工
栄養法について考える「食べら
れなくなったらどうしますか？」

講師 会田 薫子氏
(東京大学大学院 特任准教授)

入場料 無料

氏名および連絡先をはがき、電
話またはFAXで。

T 910-3623
F 910-2700
FAX 98-2793

福井市寺島町93-6
福井県立すこやかシルバー病院

子育て支援センターだより



11月の行事予定

5日(水)	昔の遊びを楽しもう!	10:00~11:00
内容: 更生保護女性会の人とお手玉や折り紙遊び		
7日(金)	はじめての図書館	10:30~11:30
内容: 司書による絵本の読み聞かせや絵本の紹介 場所: 金津本陣 IKOSSA * 現地集合		
11日(火)	保育カウンセラー巡回相談	10:00~12:00
内容: 子どもの行動や言語・遊びに関する相談 講師: 保育カウンセラー 山本桃花子氏 (臨床心理士)		
13日(木)	簡単おやつ作り	10:45~11:15
料金: 100円程度 先着10人 * 要予約 講師: 子育てマスター 阪下光代氏 (栄養士)		
15日(土)	子どものための簡単クッキング	10:30~11:30
場所: 学校給食センター (食育スタジオ) * 要予約 料金: 500円 先着10人 (市内在住者) 講師: 子育てマスター 永岡千代子氏 (元保育士)		
19日(水)	薬についての話	10:30~11:30
内容: 薬の服用や使用、保管方法などの話 講師: 子育てマスター 千知岩祐次氏 (薬剤師)		
26日(水)	誕生会	10:30~11:15

HEECE
構想スタッフ
ラニー対象



ママと赤ちゃんのエコ活動 11月10日(月)~14日(金)

リサイクルイベントを開催します。ご家庭で不要になった冬
物衣類 (マタニティー、赤ちゃん用限定) やおもちゃを子育て支
援センターに事前にお持ちください。期間中も随時受け付けます。

子育て
アドバイザー

子どもの「イヤ」を大切に

言葉が出始めてしばらくすると、頻繁に「イヤ」と口にするようになります。2歳ごろは、本格的に「イヤイヤ」の始まりです。子どもが「イヤ」と言うのは、そのこと自体がイヤだということよりも、指示されたくない、言いなりになるのはイヤだという場合が多いようです。また、「自分の気持ちはそうじゃないんだ」と伝えようとしますが、うまく言葉で伝えられず「イヤ」という単純な言葉で表現しようとするのです。

まずは、「○○なんだね」と、気持ちを受け止めて、できることはなるべくさせてあげましょう。「イヤ」に困ったら「○○と△△どっちにする？」など、子どもが「自分で選ぶ」言葉掛けをしてみてください。「イヤ」は子どもの成長に必要なプロセスです。温かな気持ちで見守ってあげましょう。

- ◆ 電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ みねの一む&わいわいの一む開放 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ のびのび子育て相談室 (電話相談可) 毎週火曜日 13:30~15:30 (毎月第1火曜日は“ママと赤ちゃんのリラクゼーション”)

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎77-1163

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



里いもの五平もち風
ごま味噌あえ

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
里いも : 400g	エネルギー : 307kcal
もち米 : 1合	たんぱく質 : 6.6g
塩 : 小さじ1/2	脂質 : 7.4g
みりん : 小さじ1/2	カルシウム : 58mg
水 : 180cc	鉄 : 1.6mg
味噌 : 大さじ2	食塩 : 1.8g
砂糖 : 大さじ2	
酒 : 大さじ2	
しょうゆ : 小さじ1	
みりん : 小さじ1/2	
白ごま : 大さじ1	
くるみ : 30g	



里いものごま
味噌あえ

- 作り方**
- ①もち米を研いで水切りをしておく。
 - ②里いもは皮をむき、厚めのくし切りにする。
 - ③炊飯器にもち米、里いも、水、塩、みりんの順に入れて炊く。
 - ④くるみを乾煎りし、白ごまと一緒にすり鉢ですりつぶす。
 - ⑤Aの材料を小なべに入れ、一煮立ちしたら④を入れ、とろりとするまで弱火で混ぜながら煮込む。
 - ⑥炊き上がった③をすりこぎで粗めにつぶし、里いもの大きさに丸める。(20~24個程度できます。)
 - ⑦丸めた⑥を少し平らにし、小判型にして、クッキングシートをしいた魚焼きグリルなどで焦げ目がつく程度に焼く (トースターやフライパンでも可)。
 - ⑧軽く焼いたら⑤のたれであえて、もう一度グリルなどで軽く焼き、出来上がり。

里いもについて

里いもは、胃壁の保護・腎臓・肝機能の強化、コレステロールや血圧の低下などに良い食材です。煮物やあえ物以外にも、炒めたり、じゃがいものようにつぶしてポテサラ風にしたたり、コロケにするのもおすすめです。