

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>
- MとΣ (内村 薫風)
  - ジミ・ヘンドリクス・エクスペリエンス (滝口 悠生)
  - 文士の好物 (阿川 弘之)
  - レールの向こう (大城 立裕)
  - 恋せよ魂魄 (仁木 英之)
  - 蘭 (青山 七恵)
  - 痴者の食卓 (西村 賢太)
  - 王とサーカス (米澤 穂信)
  - スカラムーシュ・ムーン (海堂 尊)
  - 為吉 (宇江佐 真理)
  - 花燃ゆ 3 (大島 里美)
  - 武士道ジェネレーション (菅田 哲也)
  - 炎の塔 (五十嵐 貴久)
  - 十字の記憶 (堂場 瞬一)
  - 孤狼の血 (柚月 裕子)
  - フォアピート・ノスタルジー (石原 慎太郎)
  - 蘭と絆 富岡製糸場ものがたり (植松 三十里)
  - 反人生 (山崎 ナオコーラ)
  - Masato (岩城 けい)
  - 芸人と俳人 (又吉 直樹)

- <一般書・その他>
- 今すぐ使えるかんたん Windows 10 (オンサイト)
  - おかんメール 4 (「おかんメール」制作委員会)
  - 原爆と戦った特攻兵 (豊田 正義)
  - 「歴史認識」とは何か (大沼 保昭)
  - 世界から戦争がなくなる本当の理由 (池上 彰)
  - 日本株は、バブルではない (藤野 英人)
  - アジア旅行者のための感染症対策 (本田 徹)
  - やってはいけない「食べ合わせ」(白鳥 早奈英)
  - 新幹線をデザインする仕事 (福田 哲夫)
  - 好印象を与えるママ&パパの子連れマナー (岩下 宣子)
  - 大江戸商い白書 (山室 恭子)
  - 老眼をあきらめるな! (足立 和孝)
  - 名画の謎 旧約・新約聖書篇 (中野 京子)

- <児童書>
- 闇の炎 龍のすむ家5 (クリス・ダレーシー)
  - 魔女バジルとなぞのほうき星 (茂市 久美子)
  - 生き延びるための作文教室 (市原 千秋)
  - 長友佑都 (本郷陽二/編)
  - アリのくらしに大接近 (丸山 宗利)
  - ABO 血液型がわかる科学 (山本 文一郎)
  - ギョギョギョ! おしえて! さかなクン (さかなクン)
  - ジンベエザメのはこびかた (松橋 利光/写真)
  - ぼくが7歳の子供だったとき (ジェシカ・ディー・ハンフリーズ)
  - きみは知らないほうがいい (岩瀬 成子)
  - 時間の研究 (池内 了)
  - 魔女とふたりのケイト (キャサリン・M・ブリッグス)
  - ノンタンあそびましょ (清野サチコ)

- 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  
場

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!

**生涯学習推進大会**

とき 10月10日(土) 9時~  
(商工フェスタと同時開催)

ところ 中央公民館  
あわら市役所西側駐車場

入場料 無料

内容 無料

【表彰】

- ・ ゆうゆうと輝く市民の会
- ・ 花いっぱい運動花壇コンクール
- ・ 青少年健全育成あわら市民会議
- ・ あわら市子ども会誌新聞コンクール

【発表】

あわら市民活動サポート助成金  
活動報告

【特別出演】

JETS OG Venus  
文化学習課 ☎73・8041

**認知症研修会**

認知症について学んでみませんか。

日程・テーマ

10月16日(金) 13時30分~15時55分	認知症の基礎知識 と介護のポイント
10月23日(金) 13時30分~15時40分	認知症に関する制 度と相談窓口
10月30日(金) 13時30分~15時55分	認知症予防の方法

ところ 福井県立すこやかシルバー病院  
2階(福井市島寺町93・6)

対象 認知症に関心のある人

参加費 無料

定員 先着各50人

申込み 福井県立すこやかシルバー病院  
舟木 ☎98・2700

**初心者タブレット講習会・ITよろず相談会** 参加費無料

◆ 初心者タブレット講習会 ◆

基本操作や動画の見方などを  
学びます。

時間 9時30分~11時30分  
定員 先着10人

◆ ITよろず相談 ◆

パソコン、スマホなどの操作  
に関する質問をお受けします。

時間 13時~16時(1人30分)  
定員 先着6人

開催場所	吉崎公民館	本荘公民館
とき	10月9日、23日	11月13日、27日
申込み	☎75-1205	☎78-5874

\* どの日程も同じ内容です。  
\* 人気の講座です。申し込みはお早めに!

子育て支援センターだより



10月の行事予定

2日(金)	昔の遊びを楽しもう 内容: 更生保護女性会の人とお手玉や折り紙遊び	10:30~11:30
3日(土)	はいはい・よちよち・カタカタレース大会 対象: 0~2歳児(要予約)	10:30~11:30
6日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 内容: 玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ	10:30~11:30
7日(水)	親子遠足(クレヨンランドかなづ) 持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え * 現地集合	10:30~12:00
9日(金)	出前おもちゃ講座 内容: グッド・トイや絵本の紹介 講師: 福井県幼児教育指導員	10:30~11:30
14日(水)	薬についての話 内容: 薬の服用や使用、保管法などの話 講師: 子育てマイスター 千知若祐次氏(薬剤師)	10:30~11:30
15日(木)	子どものための簡単クッキング 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(市内在住の人) 講師: 子育てマイスター 阪下光代氏(栄養士)	10:30~11:30
20日(火)	保育カウンセラー巡回相談 内容: 子どもの行動や言語・遊びに関する相談 講師: 子育てマイスター 山本桃花子氏(臨床心理士)	10:00~12:00
21日(水)	親子遠足(北湯湖畔公園) 持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え * 駐車場集合	10:30~12:00
23日(金)	おばあちゃんの味試食会	11:15~12:00
28日(水)	誕生会 内容: 動きを通して発達を促す「ムーブメント」講座 講師: 子育てマイスター 岩田美子氏(ムーブメント療法士)	10:30~11:15



排泄の自立

生まれたばかりの赤ちゃんは、大脳皮質で自覚しなくても、直腸やぼうこうに排泄物がたまれば反射的に排泄しています。それがだんだん、たくさん排泄物をためられるようになって、一度に排泄するようになるしくみができていきます。排泄の自立に向けてのトレーニングを始めるには、まず子どもの身体の準備が整っているかどうかを知ることが大切です。

1. 歩行ができること  
脳が発達し、ぼうこうにおしっこがたまったことを感じる。
2. 言葉が理解できるようになること  
「オマルに座ろうね」「トイレに行ってみようか?」などの言葉の理解や意思表示ができる。
3. おしっこの間隔が2時間近く空くこと  
ぼうこうにたくさんおしっこを、ためられるようになってきたことを意味する。

- ◆ 電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ みに&わいわい&るんるん一む開放 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
- ◆ リラックス一む開設! 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ 開放デーは裏表紙へ(いちひめこども園は時間内常時開放です。)

◆ 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



伝統の味 たくあんのぜいたく煮

作り方

- ①古たくあんは2mmくらいの輪切りにする。
- ②鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。
- ③何度も水を取り替えて塩出しし、柔らかくなったら調味料を加える。
- ④最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。

ぜいたく煮について

夏を過ぎた古たくあんは風味が落ちるため、出し汁やしょうゆなどで煮付け、仕上げに唐辛子などを振ったものです。温かいままはもちろん、冷やして食べてもおいしい一品です。主に夏から秋にかけての料理です。薄めに切って下茹でを短くして食感を残し、歯ごたえよく仕上げてもおいしいですよ。

材料 / 1本分	.....	栄養 / 1人分	.....
古たくあん	: 1本	エネルギー	: 10kcal
しょうゆ	: 50cc	たんぱく質	: 0.2g
だし汁	: 3カップ	脂質	: 0.1g
赤唐辛子	: 1/3本	カルシウム	: 4mg
白ゴマ	: 小さじ1/2	鉄	: 0.1mg
サラダ油	: 大さじ1弱	食塩	: 0.4g