

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>
- 踊り子と将棋指し (坂上 琴)
  - 小説母と暮らせば (山田 洋次)
  - よはひ (いしい しんじ)
  - ニューカルマ (新庄 耕)
  - お伊勢まいり 新・御宿かわせみ (平岩 弓枝)

- 獅子吼 (浅田 次郎)
- 孫と私の小さな歴史 (佐藤 愛子)
- ママがやった (井上 荒野)
- わたしの宝石 (朱川 湊人)
- 線路を越えて (東山 彰良)
- 声のお仕事 (川端 裕人)
- 大人の流儀 5 (伊集院 静)
- 生きるための選択 (パク ヨンミ)
- きらきら眼鏡 (森沢 明夫)
- 復讐屋成海慶介の事件簿 (原田 ひ香)
- ザ・ブラックカンパニー (江上 剛)
- 戦国はかなれど 上・下 (中村 彰彦)
- 地に巣くう (あさの あつこ)
- 名前も呼べない (伊藤 朱里)

- <一般書・その他>
- 探検! 東京国立博物館 (藤森 照信)
  - 伝え方教室 (大重 史朗)
  - 毎日読みたい美智子さま (松崎 敏弥)
  - 日本、遙かなり (門田 隆将)
  - 数学ガールの秘密ノート (結城 浩)
  - プロが指南初心者のためのガーデニングのコツとテク (エフジー武蔵/監修)
  - お経のひみつ (島田 裕巳)
  - 会計士は見た! (前川 修満)
  - 飯面の日米同盟 (春名 幹男)
  - 吃音のことがよくわかる本 (菊池 良和)
  - 老後貧困から身を守る (細沢 祐樹)
  - 夫イクメン化計画奮闘日記 (関根 尚)
  - ときめくフレーズ、きらめくシネマ (戸田 奈津子)

- <児童書>
- マンガでおぼえる百人一首 (齊藤 孝)
  - モンスター・ホテルでござろうたい (柏葉 幸子)

- 少年弁護士セオの事件簿 5 (ジョン・グリシャム)
- 火の降る夜に桜舞う (斉藤 洋)
- 都会(まち)のトム&ソーヤ 13 (はやみね かおる)
- あまのじゃくにかんぱい! (宮川 ひろ)
- 宇宙の法則 (ルーシー・ホーキング)
- ペルベルの魔法 (たかどの ほうこ)
- 兵馬俑のひみつ (マイケル・チャベック)
- 坂本廣子のだしの本 (坂本 廣子)
- 恐竜は今も生きている (富田 京一)
- はなかつぱうみのぼうけん (あきやま ただし)
- いちばんのなかよしさん (エリック・カール)

- 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!

**金津図書館休館のお知らせ**  
2月22日(月) から25日(木)  
まで蔵書点検のため休館します。  
金津図書館以外の金津本陣IK  
OSSA内施設および芦原図書館  
は通常どおり利用できます。  
**問合せ** 金津図書館  
☎73-1011

**あわら市子ども会  
オセロ大会開催!**

2年ぶりにあわら市子ども会でオセロ  
大会が復活します。次の2部門の参加  
者を募集しています。一緒に白黒つま  
しょう!


**とき** 2月14日(日) 9時~12時30分  
(受け付け 8時30分)

**ところ** 湯のまち公民館

**部門** ・高学年(小学4~6年)  
・低学年(小学1~3年)

**参加費** 無料

**申込み** 【期限】2月1日(月)  
文化学習課  
☎73-8041



**あわら市子ども会  
ドッジボール大会開催!**

今年もドッジボール大会を開催しま  
す。次の3部門の出場チームを募集して  
います。仲間とともに1位を目指しま  
しょう!

**とき** 2月28日(日) 9時~12時30分  
(受け付け 8時30分)

**ところ** トリムパークかなづ体育館

**部門** ・高学年(小学4~6年) 男子  
・高学年(小学4~6年) 女子  
・低学年(小学1~3年) 男女

**参加費** 無料

**申込み** 【期限】2月15日(月)  
文化学習課  
☎73-8041

初心者タブレット講習会・ITよろず相談会

◆ 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	湯のまち公民館	中央公民館
とき	1月22日	2月5日
申込み	☎78-6350	☎73-2000

今年度最後の  
開催です!  
ラストチャンス!

\* 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



2月の行事予定

1日(月)	昔の遊びを楽しもう	10:00~11:00
内容: 更生保護女性会とあやとりや折り紙などで遊ぶ		
6日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
9日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館)	10:30~11:30
内容: 玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ(デコパージュ体験有り)		
16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)		
17日(水)	親子3B体操	10:30~11:30
内容: いろいろな器具を使い、親子で曲に合わせて遊ぶ 持ち物: 水分補給用のお茶・汗拭きタオル 講師: 子育てマイスター 山田和美氏(元教諭)		
18日(木)	学校給食試食会	10:30~11:30
対象: 子育て支援センターを利用する市内在住の親子 料金: 275円 先着10組 *要予約		
24日(水)	誕生会	10:30~11:30
25日(木)	おばあちゃんの味試食会	11:15~12:00
26日(金)	乳幼児の健康や発達について	10:30~11:30
対象: 子どもの健康や発達・育児についての話 講師: 子育てマイスター 藤田由美氏(看護師)		

**ママと赤ちゃんのエコ活動** 2月22日(月)~26日(金)

ご家庭で不要になった春物衣類(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。開催期間中も随時受け付けます。

**子育て  
ワンポイントアドバイス**

**肥満は生活習慣病になりやすい**

肥満とは、脂肪がつきすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごろの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪がたまっていきます。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいと言われています。

○こんな食べ方をしていませんか?

- ・朝食が少ない
- ・おやつや夜食が多い
- ・よくかまない
- ・早食い、ながら食いを
- ・糖分や油分が多いものをよく食べる
- ・インスタント食品、スナック菓子をよく食べる

○生活を見直しましょう

- ・外食、ファーストフードを減らす
- ・糖分を多くとりすぎない
- ・ジュースよりもお茶を飲む
- ・おやつは決めた量だけに
- ・よくかんで食べる
- ・食物繊維の多いものを食べる

子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚を持ちましょう。

- ◆ 電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ みね&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



**打ち豆汁**

材料/4人分

- 打ち豆 : 50g
- ニンジン : 40g
- ダイコン : 120g
- サトイモ : 100g
- ゴボウ : 12g
- 薄揚げ : 20g
- ネギ : 20g
- みそ : 40g
- だし汁 : 4カップ

栄養/1人分

- エネルギー : 91kcal
- タンパク質 : 5.5g
- 脂質 : 3.5g
- カルシウム : 59mg
- 鉄 : 1.4mg
- 食塩 : 1.4g

- 作り方**
- ① 打ち豆は一晩水につけておき、1割程残して、あとはすり鉢ですっておく。
  - ② ニンジン、ダイコン、サトイモは皮をむいて、いちよう切りにする。ゴボウは皮をこそげて、ささがきにして水にさらす。
  - ③ 薄揚げは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きして2~3cm幅の薄切りにする。ネギは小口切りにする。
  - ④ 鍋にだし汁、ニンジン、ダイコン、サトイモ、打ち豆、ゴボウ、薄揚げを入れて軟らかくなるまで煮る。
  - ⑤ 煮えたらみそで味をつけて、盛り付け時にネギを入れる。

**打ち豆について**

打ち豆とは大豆をつぶし、乾燥させたものです。福井では、昔から伝統的な保存食として食べられてきました。また、報恩講の精進料理の代表的な食材としても利用されてきました。