

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>

- おせっかい屋のお鈴さん (堀川 アサコ)
- 絶筆 (野坂 昭如)
- シェア (加藤 秀行)
- ホモサピエンスの瞬間 (松波 太郎)
- 水鏡推理2 インパクトファイター (松岡 圭祐)
- 死んでいない者 (滝口 悠生)
- 西洋菓子店プティ・フル (千早 茜)
- 象は忘れない (柳 広司)
- 浮雲心霊奇譚 2 (神永 学)
- どうぶつたちの贈り物 (小川 洋子)
- 天才 (石原 慎太郎)
- 図書館の殺人 (青崎 有吾)
- 光と影を映す (山田 太一)
- 老嬢物語 (高橋 方子)
- ペコロスの母の贈り物 (岡野 雄一)
- 上野千鶴子のサバイバル語録 (上野 千鶴子)
- できすぎた話 (藤原 正彦)
- 死に場所は誰が決めるの? (山本 洋子)
- 倒れるときは前のめり (有川 浩)

<一般書・その他>

- 歳をとるのは面白い (PHP 編集部)
- 真田幸村と十勇士 (山村 竜也)
- 池上彰が世界の知性に聞く (池上 彰)
- 50代からの老けない、太らない体の作り方 (立花 龍司)
- 大丈夫! 何とかかなります 物忘れ (田澤 俊明/監修)

- 虫のしわざ観察ガイド (新開 孝)
- 発達障害に気づかない母親たち (星野 仁彦)
- 羊毛フェルトで作る絵本の主人公 (須佐 沙知子)
- さよなら急行列車 (寺本 光照)
- みつばち高校生 (森山 あみ)
- 絵解き「江戸名所百人美女」江戸美人の粋な暮らし (山田 順子)
- 日本懐かしボードゲーム大全 (辰巳出版/編)
- あの日 (小保方 晴子)

<児童書>

- ちゃあちゃんのむかしばなし (中脇 初枝)
- ミュウとゴロンとおにいちゃん (小手鞠 るい)
- シロクマ号となぞの島 上・下 (アーサー・ランサム)
- 石井桃子 (筑摩書房編集部)
- 言葉図鑑にほんご・えいご・ポルトガルご・スペインご (五味 太郎)
- ゆかいな聞き耳ずきん (石塚 徹)
- おしいれ電車 (最上 一平)
- なきむしおばけ (なかの ひろたか)
- ペネロペひめとにげだしたこねこ (アリソン・マレー)
- おじよらぼん (はせがわ せつこ)
- きょうりゅうがすわっていた (市川 宣子)
- 遠野物語 (柳田 国男)
- なでしこジャパン (本郷 陽二/編)

- 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!

「蓮如さんかるたであそぼう!」

蓮如上人にまつわるエピソードをかるたにした「蓮如さんかるた」を使って遊びましょう。ひらがなが読めたら、かるた取りができますよ。参加賞もあります。

とき 3月25日(金) 10時~12時

ところ 金津本陣KOSSA 3階 和室

対象 小学生以下

参加費 無料 ※未就学児は保護者同伴

定員 先着20人

申込み 〔期限〕3月21日(月) 金津図書館 ☎73,1011



細呂木公民館 体験教室のご案内

切り絵 体験教室

切り絵はアイデア次第でいろいろな楽しめます。初心者も大歓迎です!

とき 3月28日(月) 13時30分~15時30分

参加費 500円(材料費として)

▼しらす草を楽しもう

あわら市(指中)に自生する「しらす草」栽培についての講習と体験です。

とき 3月30日(水) 10時30分~

参加費 200円(材料費として)

定員 先着20人

申込み 〔期限〕3月25日(金) 細呂木公民館 ☎73,2151

認知症の人と家族の会

「認知症の人の居場所づくり」をテーマに、坂井地区のつどいを開催します。認知症の人が地域の中で安心して出掛けられる居場所づくりについて、みんなで話し合ってみませんか。

とき 3月27日(日) 13時~16時

ところ あじさい園居宅支援事業所 (三国病院前)

対象 認知症の人とその家族、地域で活動する人、専門職、関心のある人など

内容 勉強会、体験談、悩み相談、意見交換会

参加費 無料

問合せ (特養) 白楽荘 川崎・山田 ☎82,1282



子育て支援センターだより



入園前のお子さんと遊びに来ませんか?
子育て支援センターでは、毎日遊び場を開放しています。
お子さんと一緒に遊んだり、育児の話もできますよ!

4月の行事予定

14日(木)	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		
16日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
19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)		
20日(水)	交通教室	10:30~11:30
内容: チャイルドシートの使い方や注意事項 講師: あわら警察交通指導員、JAF職員		
22日(金)	乳幼児教室	10:30~11:30
内容: 健康運動と抱っこ紐の付け方 講師: 子育てマイスター 片山陽子 (健康運動指導士、抱っこ紐コーディネーター)		
25日(月)	おばあちゃんの味試食会	11:15~12:00
27日(水)	誕生会	10:30~11:30

- ◆ 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・あわら敬愛こども園は時間内常時開放です。)



子どものことばを育てる4カ条

- 発育、発達には個人差がありますが、“ことば”は中でも特に個人差が大きいものです。ことばを引き出すのは、“お母さんの話しかけ”が最も効果的です。
- 聞き上手なママになろう
何かを話そうとしているときは、最後までじっくり聞きましょう。
- 子どものことばを反復しよう
子どものことばをそのままねただけでも、聞いてもらっているという実感につながります。
- 子どもの気持ちを代弁しよう
「うれしいね」「もっと食べたかっただね」というように行動、様子からわかる子どもの気持ちをことばにしましょう。
- 子どものことばを広げよう
「いちご」と言ったら「○○ちゃんの大好きないちごだね」「たくさんあるね。おいしそうだね」などと、関連する内容を盛り込んでくらませましょう。

◆ 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



材料 / 4人分	栄養 / 1人分
ゴボウ	: 50 g	エネルギー	: 115kcal
糸こんにゃく	: 135 g	たんぱく質	: 7.0g
中揚げ	: 75 g	脂質	: 3.9g
ネギ	: 50 g	カルシウム	: 59mg
だし汁	: 530cc	鉄	: 1.0mg
しょうゆ	: 大さじ 2.5	食塩	: 1.3g
塩	: 少々		

- 作り方
- ①ゴボウはささがきにして水につけて、アクを抜く。
 - ②中揚げは油抜きして、1cm角または細切りにする。
 - ③糸こんにゃくは半分の長さに切り、塩もみしてから水から茹でて、沸騰したらざるにあげる。
 - ④ネギはななめ切りにする。
 - ⑤鍋にだし汁、ゴボウ、中揚げを入れ、中火で10分程度煮る。
 - ⑥③の糸こんにゃくを入れ、ひと煮立ちしたら、しょうゆを入れ、塩で味を整える。
 - ⑦ネギを入れてできあがり。

ごんぼ汁について

山祭り(12月9日)の行事食として伝えられており、あわら市では剣岳地方の伝承料理と言われています。ゴボウは食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消のほか、血糖値の上昇を抑えてくれる食材です。