

新着  
図書  
BOOKS  
あんない

最近入った本の一部  
をご紹介します

- <一般書 文学>
- ドナ・ピボラの爪 上・下 (宮本昌孝)
  - いのちをむすぶ (佐藤 初女)
  - 我が家の内輪話 (三浦 朱門)
  - 蜜柑花子の栄光 (市川 哲也)
  - 質問者いることはいやですか? (落合 恵子)

- 100歳になっても!これからもっと幸せなひとり暮らし (吉沢 久子)
- 風を縫う (あさの あつこ)
- 深泥丘奇談 続々 (綾辻 行人)
- 西一番街ブラックバイト (石田 衣良)
- 狩りの時代 (津島 佑子)
- あしたの君へ (柚月 裕子)
- 九十歳。何がめでたい (佐藤 愛子)
- コンビニ人間 (村田 沙耶香)
- 週末介護 (岸本 葉子)
- 強父論 (阿川 佐和子)
- マシュマロ・ナイン (横関 大)
- 行方 (春口 裕子)

- <一般書・その他>
- 自分を操る超集中力 (DaiGo)
  - 天皇家謎解き完全ガイド 完全保存版 (中山 良昭)

- 結婚クライシス (山田 昌弘)
- 老人の壁 (養老 孟司)
- やさしくわかる子どもの起立性調節障害 (田中 大介)

- ときめく貝殻図鑑 (寺本 沙也加)
- ゲノム編集の衝撃 (NHK「ゲノム編集」)
- お金が貯まる! スッキリが続く! 片づけ&捨て方 (日経 BP 社/編)
- おいしいきのこ毒きのこハンディ図鑑 (大作 晃一)

- どんなに体がいたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法 (Eiko)
- カヌー&カヤックを楽しむ (内田 正洋)
- 妖怪キャラクターの描き方 (合間 太郎)

- <児童書>
- おばけのクッチわくわくとこやさん (角野 栄子)
  - 世界のあいさつことば学 (稲葉 茂勝)
  - 猛毒生物大図鑑 (長沼 毅/監修)
  - だいおういかのいかたろう (ザ・キャビンカンパニー)

- はっきょいどーん (やまもとななこ)
- スミソニアンに恐竜がやってきた! (J・ハートランド)

- ルルとララのようにそとタルト (あんびる やすこ)

- 12にんのいちにち (杉田 比呂美)
- ほね・ホネ・がいのこつ! (中川 ひろたか)
- 船を見にいこう (アントニオ・コック)
- ちかてつふしぎ (溝口 イタル)
- きりんのしりとり (トキタ シオン)

- 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。

**第5回生き生きライフセミナー**

「社会保障が変わる女と男と子どもの関係」と題して、男女平等を推進する社会保障政策とはどういうものかを教えていただきます。

とき 9月23日(金) 13時30分~15時  
(受け付け13時)

ところ 湯のまち公民館

講師 福井県立大学教授 北 明美氏

定員 先着40人

申込み 文化学習課 ☎73-8041



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!

**伊井公民館単発講座  
朗読劇にチャレンジ!**

ボイストレーニングや歌で楽しく声を出しながら、朗読劇の楽しさを教えてくださいます。声を出すことで心と体の健康に役立ちます。

とき 10月14日(金) 9時30分~  
(2時間程度)

ところ 伊井公民館

講師 佐々木 みどり氏

参加費 無料

申込み [期限] 10月7日(金) 伊井公民館 ☎73-4511



**第3回ふるさと講座  
「正賢寺と疎開児童」開催!**

戦時中に関西方面から疎開してきた児童たちは幾つかに分かれて生活しましたが、その中の一つに波松の正賢寺があります。その時の児童たちの様子や、その後続いた交流について、正賢寺の白越不朝住職にお話しいただきます。

とき 10月16日(日) 13時30分~

ところ 金津本陣IKOSSA3階 研修室1

講師 白越 不朝氏(正賢寺住職)

参加費 無料

定員 30人(事前申し込み不要)

問合せ 郷土歴史資料館 ☎73-5158

**第31回 本荘ふるさとまつり**

毎年恒例のふるさとまつりです。パソコンコーナーや縁日コーナー、講座生の作品展示のほか、ギター演奏などのパフォーマンスも行予定です。

とき 10月23日(日) 10時~14時

ところ 本荘公民館

問合せ 本荘公民館 ☎78-5874

**ITよろず相談会**

参加費 無料

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。

とき 10月20日(木) 13時~16時(1人30分)

ところ 中央公民館

定員 先着6人(完全予約制)

申込み 中央公民館 ☎73-2000

子育て支援センターだより



10月の行事予定

1日(土)	支援センター開放 はいはい・よちよち・カタカタレース大会 対象:0歳~2歳児(要予約)	9:00~12:00 10:00~
4日(火)	お母さんのお仕事相談会 講師:ふくい女性財団	10:30~11:30
6日(木)	昔の遊びを楽しもう 内容:更生保護女性会とあやとりや折り紙などで遊ぶ	10:00~11:00
12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・雨天中止	10:00~12:00
14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
18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:保育カウンセラー 山本桃花子氏(臨床心理士)	10:00~12:00
19日(水)	親子遠足(北湯湖畔公園) *雨天時は芦原青年の家 持ち物:弁当、水筒、敷物、着替え *現地集合	10:00~12:00
20日(木)	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 千知岩祐次氏(薬剤師)	14:30~15:30
25日(火)	おばあちゃんの味試食会	11:15~12:00
26日(水)	誕生会	10:30~11:30
27日(木)	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	10:00~11:30

**子育てポイントアドバイス**

**生活リズムを整えよう  
~朝ごはん編~**

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳で使われたエネルギーはブドウ糖で補充されますが、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかありません。朝ごはんを食べないと前日の夕食から昼食まで12時間以上供給が無いことになってしまいます。

朝ごはんを食べて、しっかり活動できる状態を作りましょう。

**「朝ごはん」はどうして体にいいの?**

○脳が元気  
脳にエネルギーを与え、脳を活性化します。

○肥満防止  
朝ごはんをきちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

○ウンチが出やすくなる  
腸が刺激されて動き出し、排便を促します。

○活力がわく  
ご飯を食べると体温が上がり、血液が体中に巡って脳も活動的になります。

朝ごはんの習慣で心も体も元気になりましょう!

- ◆ 電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆ みに&わいわい&るるんるん一む開放 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
- ◆ リラックス一む開放! 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。)
- ◆ 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



**作り方**

- ①古たくあんは2mm位の輪切りにする。
- 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、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、出し汁や醤油などで煮付け、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。そのままでも食べられるのにわざわざ手間かけるのが「ぜいたく」といわれるゆえんです。

伝統の味

材料 / 1本分	栄養 / 1人分
古たくあん(塩出しする) : 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
白ごま : 小さじ1/2	鉄 : 0.1mg
サラダ油 : 大さじ1弱	食塩 : 0.4g