

最近入った本の一部
をご紹介します

- <一般書 文学>
- 家康 1 自立篇 (安部 龍太郎)
 - 走狗 (伊東 潤)
 - クラウドガール (金原 ひとみ)
 - 蝶結び (犬飼 六岐)
 - サーベル警視庁 (今野 敏)
 - 屋根をかける人 (門井 慶喜)
 - 七月に流れる花 (恩田 陸)
 - 春に散る 上・下 (沢木 耕太郎)
 - 時が見下ろす町 (長岡 弘樹)
 - さまよえる古道具屋の物語 (柴田 よしき)
 - やみ窓 (篠 たまき)
 - 幻庵 上・下 (百田 尚樹)
 - ハリネズミ乙女、はじめての恋 (令丈 ヒロ子)
 - カズサピーチ (山本 一力)
 - 私をくいとめて (綿矢 りさ)
 - かぐや姫はいや女 (椎名 誠)
 - 山猫珈琲 上 (湊 かなえ)
 - まいにちを味わう (吉沢 久子)

- <一般書・その他>
- 「世界遺産」20年の旅 (高城 千昭)
 - 総理の誕生 (阿比留 瑠比)
 - 暴走司会者 (田原 総一郎)
 - 東大VS京大入試文芸頂上決戦 (永江 朗)
 - 私と介護 (島田 洋七)
 - 子どもの貧困ハンドブック (松本 伊智朗)
 - ただいだけで (相田 みつを)
 - 菜箸のひもを切ると料理はうまくなる (小田 真規子)
 - 日本飛び出しくん図鑑 (関 将)
 - 先生が本(おはなし)なんだね (伊藤 明美)
 - 人生の終いじたく まさかの、延長戦!?(中村 メイコ)
 - ピアトリクス・ポターが愛した庭とその人生 (マルタ・マクドウェル)

- <児童書>
- 四年ザシキワラシ組 (こうだ ゆうこ)
 - だるまちゃんとおうちゃん (加古 里子)
 - 航空会社図鑑 (日本航空)
 - バスのうんてんしゅのエレフさん (中川 ひろたか)
 - じてんしゃのほねやすみ (村上 しいこ)
 - ふくはなからできての? (佐藤 哲也)
 - 本当はすごい森の話 (田中 惣次)
 - くろグミ団は名探偵 (ユリアン・プレス)
 - クマですが、イヌです (ダイアン・フォックス)
 - まいごのアローおうちにかえる (竹下 文子)
 - 江戸のお店屋さん その3 (藤川 智子)
 - いじめのある世界に生きる君たちへ (中井 久夫)

- 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!



**伊井公民館 単発講座
盆栽教室**

さつき盆栽の植え替えや盆栽一般の手入れについての講座です。新しく盆栽を始める人大歓迎です。

とき 3月7日(火) 9時30分～

ところ 伊井公民館

講師 中村 義男氏

参加費 500円

申込み 伊井公民館 ☎73-4511

認知症の人と家族の会

「若年性認知症もしあなた告知されたら」「リラックスセッション」介護疲れをとるために」をテーマに、坂井地区のつどいを開催します。

とき 2月26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、意見の交換

参加費 無料

問合せ 特別養護老人ホーム白楽荘 川崎・山田 ☎82-1282

初心者タブレット講習会

基本操作やインターネットでの動画の見方などを学びます。タブレットはこちらでご用意します。

とき 3月16日(木)
13時30分～15時30分

ところ 中央公民館

定員 先着8人

申込み 中央公民館 ☎73-2000



子育て支援センターだより



3月の行事予定

1日(水)	ミュージックケア	10:30～11:30
内容:音楽に合わせて親子でふれあい遊びを楽しむ 講師:子育てマイスター 野路米子氏(保育士)		
6日(月)	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折り紙やあやとりで遊ぶ		
7日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館)	10:00～11:30
内容:玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ		
8日(水)	はじめての図書館(金津図書館)	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		
15日(水)	誕生会・お別れ会	10:30～11:30
21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)		
24日(金)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15～12:00



- ◆ 電話相談・育児相談 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
- ◆ 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。)

子育て
のヒントが
ここに

子どもにとって睡眠とは……

睡眠は体を休めると同時に成長ホルモンを多く分泌させる時間です。睡眠が乱れると学力低下やイライラ、集中力の低下につながります。乳幼児期からテレビを早めに消して早寝早起きしたり、ゲームはやめて直接親子で触れ合ったりするなど生活の中で習慣にしていましょ。

なお、生まれた赤ちゃんは短い周期で寝たり起きたりします。3カ月を過ぎたころから睡眠は減少し、1歳のころには睡眠の周期が安定するようになります。もちろん個人差はありますが、午前中に寝る時間を短くして午後の昼寝でまとめて眠れるようになり、1日1回の昼寝でよくなります。

<3つのポイント>

- ①暗くして寝る効果
暗くするとメラトニン(ホルモン)が出て体温を下げて寝つきをよくします。
- ②就寝前のリラックスタイム
絵本を読み聞かせ、静かな遊びでゆったりと過ごすことで眠りに向かう準備をします。眠る直前に勉強やテレビゲームで脳を刺激すると、頭がさえて寝つきが悪くなります。
- ③乳幼児の寝かしつけ
決まった時間に早起きすることや昼間しっかり活動させることが大切です。

◆ 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



材料 / 流し型 1個分…… (6～7人分)	栄養 / 1人分
こしあん(加糖): 350g	エネルギー : 131kcal
黒砂糖 : 70g	たんぱく質 : 5.9g
水 : 600cc	脂質 : 0.3g
粉寒天 : 5g	カルシウム : 43mg
塩 : 少々	鉄 : 2.2mg
	食塩 : 0.1g

- 作り方**
- ①鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れる。中火にかけ、黒砂糖を入れて時々混ぜながら沸騰させる。
 - ②沸騰したら弱火にして2分間混ぜ続ける。
 - ③こしあんを少しずつ入れ、混ぜたら好みで塩を入れ、火からおろす。
 - ④鍋の底に冷水をあて、へらでゆっくり混ぜて粗熱をとる。型に流し冷やし固める。

水ようかんについて

福井の冬の風物詩といえ水ようかんです。福井の水ようかんは別名「丁稚ようかん」とも言われており、大正・昭和の丁稚奉公の時代から庶民の日常の味として親しまれてきました。あん、砂糖が貴重だった昔、水を多めに入れて丁稚が作ったようかんが今に伝わっています。