

**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>
 素敵な日本人 (東野 圭吾)
 誰かが見ている (宮西 真冬)
 花葬 (悠木 シュン)
 月の満ち欠け (佐藤 正午)
 さらば愛しき魔法使い (東川 篤哉)
 遠縁の女 (青山 文平)
 夢の猫 (輪渡 颯介)
 血縁 (長岡 弘樹)
 錆びた太陽 (恩田 陸)
 小説日本博物館事始め (西山 ガラシャ)
 城をひとつ (伊東 潤)
 この嘘がばれないうちに (川口 俊和)
 ひよっこ 上 (岡田 恵和)
 優しい水 (日明 恩)
 時の名残り (津村 節子)
 若狭がたり (水上 勉)
 いのちの車窓から (星野 源)

<一般書・その他>
 井伊氏サバイバル五〇〇年 (大石 泰史)
 王妃たちの最期の日々 上・下 (ジャン=クリストフ・ビュイッソン / 編)
 関口知宏のヨーロッパ鉄道大紀行 (関口 知宏)
 トランプ VS. 中国は歴史の必然である (石 平)

いい親よりも大切なこと (小竹 めぐみ)
 がんばらない介護 (橋中 今日子)
 日本列島 100 万年史 (山崎 晴雄)
 枕と寝具の科学 (久保田 博南)
 きょうだいの育て方 (小崎 恭弘)
 うつの人々の風俗の入り方 (秋田 巖)
 はじめてのヤフオク! 最新版 (吉岡 豊)
 マーケティングに強くなる (恩蔵 直人)

<児童書>
 ニュートリノの謎を解いた梶田隆章物語 (山本 省三)
 鉄道につぼん! 47 都道府県の旅 (山崎 友也 / 監修)
 肉食の恐竜・古生物図鑑 (土屋 健)
 セクシュアルマイノリティってなに? (日高 庸晴 / 監修)

日本の世界遺産 (山口 正 / 監修)
 その町工場から世界へ (「その町工場から世界へ」編集室 / 編)
 ルイ・ブライユと点字をつかった人びと (高橋 昌巳 / 監修)
 オバケとキツネの術くらべ (富安 陽子)
 とのさま 1 ねんせい (長野 ヒデ子)
 きたきつねとしろふくろうたすけあう (手島 圭三郎)
 とうちゃんとユーレイババちゃん (藤澤 ともち)

本の所在については、図書館にお問い合わせください。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
 金津図書館 ☎ 73-1011

**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!

第37回 伊井さつきまつり

伊井地区最大のふるさとまつりです。
 とき 5月28日(日) 11時~
 ところ 伊井公民館
 内容 ステージ発表、作品展示、
さつき盆栽展、模擬店、お茶
席、藤島高校ジャグリング部
ショー、パステル画であそぼ
う(洋画家のワンポイントア
ドバイスあり)
 伊井公民館 ☎ 73-4511

**平成29年度 第1回
生き生きライフセミナー**
 今後、福井で巨大地震が発生する可
能性はどれくらいあるのか。どのような備
えをしたらいいのか…。気になる地震の
話を専門家が分かりやすく説明します。
皆さん、お誘い合わせの上、気軽にご参
加ください。
 とき 5月23日(火)
13時30分~15時
(受け付け 13時~)
 ところ 中央公民館
 演題 福井で地震が発生する可能性
 講師 福井工業高等
専門学校
 定員 岡本 拓夫氏
 申込先着40人
 文化学習課
 ☎ 73-8041

**6月は食育月間!
「和食」で親子クッキング**
 6月は「食育月間」です。親子で楽しくバ
ランスのよい食生活について学びませんか?
 とき 6月10日(土) 9時30分~13時
(受け付け 9時15分~)
 ところ 食育スタジオ
 対象 市内在住の親子(調理に参加
する子どもは小学生以上)
 ※先着5人まで託児あり
 内容 おばあちゃんの味、和食を中
心とした調理実習
 講師 食生活改善推進員、市管理栄養士
 参加費 無料
 定員 先着10組
 持ち物 筆記用具、エプロン、
三角巾、タオル
 申込先着40人
 健康長寿課 ☎ 73-8023

**「わくわくBOX」が文部科学
大臣表彰を受賞しました**
 子どもと本を楽し
む会・わくわくBO
Xが、子どもの読書
活動優秀実践団体と
して、文部科学大臣
表彰を受賞しました。
 わくわくBOXは
平成13年の発足以来、子どもたちに本
を読む楽しさを伝えるために、図書館、
学校といった各所で、読み聞かせなど
のボランティア活動を行ってきました。
 また、大人には研修会や講演会など
を開き、子どもと本の関わりの大切さ
を伝えている団体です。
 問合せ 芦原図書館
 ☎ 78-7246



子育て支援センターだより
 気軽に参加してください ◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163
 6月の行事予定

3日(土)	支援センター開放 お父さんの子育て講座 講師:あつる文庫 児玉定美氏	9:00~12:00 10:00~11:30
6日(火)	乳児教室 内容:睡眠について 講師:あわら市職員(保健師)	10:30~11:30
7日(水)	子どもの言葉の発達について 内容:乳幼児期からの言葉の発達に関する相談 講師:子育てマイスター 酒井直子氏(言語聴覚士)	10:30~11:30
8日(木)	昔遊びを楽しもう 内容:更生保護女性会の人と折り紙などで遊ぶ	10:00~11:00
13日(火)	出前子育て支援センター(芦原青年の家) 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
16日(金)	学校給食試食会 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	10:30~11:30
21日(水)	清涼飲料水講座 内容:ジュースの中身について	10:30~11:30
22日(木)	子どもの歯についての話 内容:乳幼児期の歯についての話・相談 講師:子育てマイスター 新家信行氏(歯科医師)	14:30~15:30
23日(金)	おばあちゃんの味試食会	11:15~12:00
27日(火)	出前子育て支援センター(芦原青年の家) 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
28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
 ◆ 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。)

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
ゼンマイ(もどし) : 200g	エネルギー : 74kcal
たものまたは水煮)	たんぱく質 : 4.8g
※乾燥ゼンマイの場合: 50g	脂質 : 2.0g
しょうゆ : 大さじ1強	カルシウム : 29mg
砂糖 : 大さじ1強	鉄 : 0.8mg
茹で大豆 : 80g	食塩 : 1.2g
※乾燥大豆の場合: 約32g	
白味噌 : 大さじ1	
塩 : 小さじ1/4	
みりん : 大さじ1/2	

作り方
 ①ゼンマイはたっぷりの水でもどし、沸騰させ冷ます。(水を交換し、2度ほど繰り返す。)その後、食べやすい大きさに切り、水200~400mlとAを入れて鍋で煮て、下味をつける。
 ※水煮の場合は、水で洗ってから煮る。
 ②大豆は4倍量の水で一晩もどし、軟らかく煮て、すり鉢でよくすり、Bを入れて味を調える。(大豆は水煮でも可。)
 ③大豆の衣に汁気を切ったゼンマイをあえる。
○大豆の代わりに木綿豆腐で白あえする場合
 木綿豆腐 180g (1/6丁) を厚手のキッチンペーパーに包んで、厚手の皿などで上からおもしをして、2~3時間程度水切りをする。水切りした豆腐をすり鉢ですり、Bを混ぜ、①のゼンマイを和える。

干しゼンマイについて
 ゼンマイは代表的な山菜の一つ。あく抜きしたゼンマイをもみほぐしながら、日光や火力によって乾燥させたものが市販されています。干すことで、風味もよくなります。
 ゼンマイの白あえは、盆や正月、報恩講などのおせち料理によく使われています。

○干しゼンマイのもどし方
 沸騰させると硬くなってしまいますので、沸騰させずに、時間をかけてゆっくりもどす。



こあらっこだより

子育て世代包括支援センターの保健師が
「子どもの健康情報」をお伝えします

寝る子は育つ! 子どもの成長に必要な睡眠

お子さんは何時に寝ていますか?
 最適な睡眠時間には個人差がありますが、1歳~3歳までは12時間以上、4歳から6歳までは10時間以上必要です。
 睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃的になる、ボーっとするといった情緒面や、肥満になりやすい、便秘になりやすいといった身体面、集中力などに影響します。

睡眠リズムを整えるポイント

- ①朝7時までに起こし、光を浴びる。
 - ②朝ごはんを食べ、体を動かして遊ぶ。
 - ③寝る2時間前には食事を終える。
 - ④寝る部屋はできるだけ暗くする。
 - ⑤寝る時間になったら、大人もテレビは我慢。
- 夜にテレビや照明などの明るい光を浴びると、寝付けなくなったり、浅い眠りになったりするなど、生活リズムを崩す原因になります。
 夜は部屋全体の照明も少し落として、ゆったり過ごしましょう。
 子どもの成長に大切な睡眠のため、できることから始めてみましょう。

◆ 問合せ ~妊娠期から子育て期の総合相談窓口~
子育て世代包括支援センター(こあらっこ)
 ☎ 73-8010 (保健センター内)

