

新着図書

最近買った本の一部をご紹介します

- ＜一般書 文学＞
- 薫風ただなか (あさの あつこ)
 - フジャクを愛した容疑者 警視庁いきもの係4 (大倉 崇裕)
 - 横濱エトランゼ (大崎 梢)
 - 変幻 (今野 敏)
 - 会津執権の栄誉 (佐藤 巖太郎)
 - 風とにわか雨と花 (小路 幸也)
 - 婚活探偵 (大門 剛明)
 - 政略結婚 (高殿 円)
 - 明治乙女物語 (滝沢 志郎)
 - 宮辻薬東宮 (宮部 みゆき/他)
 - あとは野となれ大和撫子 (宮内 悠介)
 - BUTTER (柚木 麻子)
 - 風と共にゆとりぬ (朝井 リョウ)
 - 竜宮城と七塔さま (浅田 次郎)
 - 女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと (西原 理恵子)
 - 美女は飽きない (林 真理子)

- ＜一般書・その他＞
- 人間はだまされる (三浦 準司)
 - ぐるぐる♡博物館 (三浦 しをん)
 - 命みじかし恋せよ乙女 (中村 圭子/編)
 - 「赤ちゃんポスト」は、それでも必要です。 (田尻 由貴子)
 - ワンオペ育児 (藤田 結子)
 - 子ども格差の経済学 (橋木 俊詔)
 - Zoo っとたのしー！動物園 (小宮 輝之)
 - いつも、おしゃれで。 (西村 玲子)
 - 繕う暮らし (ミスミ ノリコ)
 - 孫育ての新常識 (小屋野 恵)
 - 世界一訪れたい日本のつくりかた (デービッド・アトキンソン)
 - いちまいの絵 (原田 マハ)
 - あるかしら書店 (ヨシタケ シンスケ)
 - 文豪と暮らし (開発社/編)

- ＜児童書＞
- かいけつゾロリのかいていたんけん (原 ゆたか)
 - キャベたまたんでいきょうりゅう島でききいっばつ (三田村 信行)
 - 靴屋のタスケさん (角野 栄子)
 - このあいだになにがあった？ (佐藤 雅彦/他)
 - はじめて見たよ！セミのなぞ (新開 孝)
 - 都市の下をのぞいてみれば… (エスター・ポーター)
 - いちにちじごく (ふくべ あきひろ)
 - おたすけこびとのにちようび (なかがわ ちひろ)
 - オニのきもだめし (岡田 よしたか)
 - きょうりゅうオーディション (たしろ ちさと)
 - この本をかくして (マーガレット・ワイルド)
 - よるのおと (たむら しげる)

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！

弓道体験教室 参加者募集

興味のある人は、この機会にぜひ体験してみませんか。参加費は無料です。

とき 9月2日(土) 10時～12時

ところ トリムパークかなづ弓道場

対象 小学5年生～70歳

講師 公認弓道指導員

持ち物 運動ができる服装、白靴下 または白足袋

申込み 【期限】9月1日(金)
あわらし市弓道協会 吉村
☎090-2039-7851

弓道教室 参加者募集

弓道に興味のある人や余暇を有効に過ごしたい人など、この機会にぜひ弓道を始めてみませんか。

とき 9月13日～ 毎週水・金曜日 19時～20時30分(全20回)

ところ トリムパークかなづ弓道場

対象 小学5年生～70歳

講師 弓道指導員

受講料 一般4000円、学生3000円 ※保険料含む

持ち物 運動ができる服装、白靴下 または白足袋

定員 10人

申込み 【期限】9月6日(水)
あわらし市弓道協会 吉村
☎090-2039-7851



定期教室 「裁る着るクロスリフォーム」

おうちに眠っている着物を、自分好みの洋服にリフォームしませんか？リフォームした洋服は家庭での洗濯が可能です。9～11月の3カ月で全11回開催します。開催日は講師と受講者で相談して決めます。次の開講前準備日に、まずは気軽に「ご参加ください」。

とき 8月31日(木) 13時30分～15時30分

ところ 本荘公民館

講師 卯目 ひろみ氏

受講料 2500円(全11回分)

定員 先着10人

持ち物 家庭用ミシン

申込み 8月21日(月) 受け付け開始
本荘公民館 ☎78-58074



認知症研修会

とき	内容
9月1日(金) 13時30分～15時	「認知症に関する制度と相談窓口」 講師 谷口久良 精神保健福祉士
9月5日(火) 13時30分～15時	「認知症の基礎知識と介護のポイント」 講師 上山こず枝 看護士
9月6日(水) 13時30分～15時	「認知症を予防しよう！」 講師 高橋瑛美 作業療法士
9月8日(金) 13時30分～15時	「認知症の方の食事、排泄援助」 講師 辻真彰 副看護士

ところ 福井県立すこやかシルバー病院 (福井市島寺町93・6)

対象 認知症に関心のある人

参加費 無料

定員 各回50人

申込み 福井県立すこやかシルバー病院 ☎08-27000

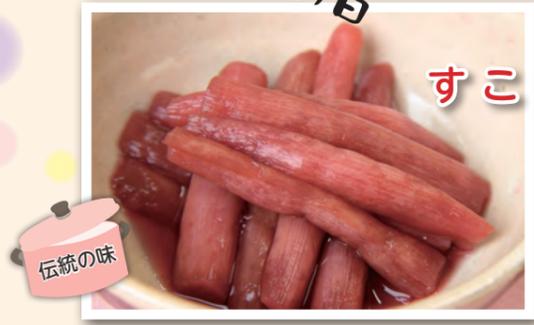
子育て支援センターだより

9月の行事予定

5日(火)	出前子育て支援センター(細呂木公民館) 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
6日(水)	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などで遊ぶ
8日(金)	簡単おやつ作り 10:45～11:15 内容:先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師:あわらし市職員(栄養士)
12日(火)	離乳食教室 10:30～11:30 内容:乳幼児の食事に関する話と試食 先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師:子育てマイスター 長谷川マチエ氏(栄養士)
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:あわらし警察交通指導員、JAF職員
26日(火)	出前子育て支援センター(駅前カフェ) 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 場所:細呂木ふれあいセンター駅前カフェ(☎97-5130)
27日(水)	誕生会 10:30～11:15
28日(木)	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 片山陽子氏(健康運動指導士、抱っこ紐コーディネーター)

- ◆ 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・あわらし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



材料 / 4人分	栄養 / 1人分
赤ズイキ : 100g	エネルギー : 14kcal
塩(塩もみ用) : 適量	たんぱく質 : 0.1g
塩 : 小さじ 1/3	脂質 : 0g
酢 : 大さじ 1	カルシウム : 20mg
砂糖 : 大さじ 1	鉄 : 0mg
	食塩 : 0.4g

- ### 作り方
- ズイキの皮をむく。
 - ズイキを4cm長さに切り、細いものは二つ割り、太いものは四つ割りにする。
 - ②に塩をふって軽くもむ。
 - 鍋を熱し、③のズイキを入れて、から炒りする。
 - しんなりしたらボールに調味料を合わせ、ズイキを入れて混ぜ、きっちりふたをして冷めるまでそのまましておく。

すこについて

〇扱い方、食べ方
茎が赤い品種(八つ頭)というサトイモの茎を使って作ります。夏から秋にかけて作られ、季節の行事(お盆、秋祭り、報恩講)などのごちそうの1品です。冷凍保存できるので、お正月料理の一品にすることもできます。昔は「古血を下ろす」といわれていました。

〇栄養、効能
酢を加えると鮮やかな赤になるのは、アントシアニンによるもので、活性酸素の生成を抑えます。食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富で血液をきれいにしてくれます。

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



水分補給のお話

蒸し暑い日が続いています。どんなに暑くても、子どもは外で遊ぶことが好きですね。子どもはのどの渇きにも気付かなく、大人より脱水症状の悪化が早いので、周りの人が水分補給に気を付けてあげることが大切です。

- 〇水分補給のポイント
- ・汗をかく前に、こまめに飲もう
 - ・寝る前、起きてから、お風呂に入る前・出た後、外で遊ぶ前後がお勧めのタイミングです。
 - ・お茶を飲もう
- 【麦茶】ミネラルを含んでいるので、水分補給にお勧めです。
- 【牛乳】消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給には適しません。カロリーが高いので、おやつするときなど時間を決めて飲ませましょう。
- 【ジュース・スポーツドリンク】糖分がたくさん入っており、その糖分をエネルギーに換えるときにビタミンB1が消費されるため、夏バテを起こしやすくなります。また、糖分の取りすぎは肥満やむし歯にもつながるため、水分補給には適しません。

	砂糖の量	角砂糖
乳性飲料A	66.0g	18個分
炭酸飲料B	60.0g	16個分
果汁入り清涼飲料C	44.0g	12個分
スポーツ飲料D	33.5g	9個分
スポーツ飲料E	23.0g	6個分

飲み物の糖分(500mlあたり)

* 幼児の砂糖摂取は、食事も含めて1日18gが目安です。

- 〇車での外出時は車内温度にも注意
外気温が32度の日に、車内温度17度でエアコンを切った場合、わずか5分で35度近くになり、10分で40度を超過してしまいます。短い時間でも子どもを車内に残すことは絶対にやめましょう。
- ◆ 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)

