

# 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>
- 信長嫌い (天野 純希)
  - 悪左府の女 (伊東 潤)
  - 疑葉 (鍋木 蓮)
  - デンジャラス (桐野 夏生)
  - 球道恋々 (木内 昇)
  - アンカー (今野 敏)
  - じごくゆきっ (桜庭 一樹)
  - カタストロフ・マニア (島田 雅彦)
  - わたしたちは銀のフォークと葉を手にして (島本 理生)
  - 東京カウガール (小川 幸也)
  - めぐみ園の夏 (高杉 良)
  - 若葉の宿 (中村 理聖)
  - ドクター・デスの遺産 (中山 七里)
  - アノニム (原田 マハ)
  - 新任刑事 (古野 まほろ)
  - 満月の泥枕 (道尾 秀介)
  - ピエロがいる街 (横関 大)

- <一般書・その他>
- YouTube 投稿&集客プロ技セレクション (リンクアップ)
- ” 同い年 ” ものがたり (佐高 信)
- 京都こだわり街歩き (中島 克幸)
- 裁判所の正体 (瀬木 比呂志)
- 小学生でもわかるお金にまつわるそもそも事典 (吹田 朝子)
- 南極大陸大紀行 (南極OB会編集委員会)
- 面白くて眠れなくなる解剖学 (坂井 建雄)
- 知らないといけない!ズルい食品ヤバい外食 (河岸 宏和)
- 100歳まで「金持ち老後」大全 (日経BP社)
- 知っておいしいチーズ事典 (本間 るみ子)
- 虹色のチョーク (小松 成美)
- 世界の機内食 (イカロス出版)
- 僕を作った66枚のレコード (松村 雄策)

- <児童書>
- 毒をもつ生き物図鑑 (今泉 忠明)
- がっこうだっどどきどきしてる (アダム・レックス)
- ほっぶすてつぷかぶとむし (増田 純子)
- こども菜根譚 (斉藤 孝)
- わたしのそばで書いていて (リサ・パップ)
- つきよのたけとんぼ (梅田 俊作)
- 恐竜キャラクター超大百科 (平山 廉)
- キキとジジ (角野 栄子)
- 聴導犬くんれん生ふく (鈴木 びんこ)
- だんまりうさぎときいろいかさ (安房 直子)
- きやべつばたけのびよこり (甲斐 信枝)
- 紅のトキの空 (ジル・ルイス)

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!

## 伊井公民館 単発講座 歴史講座〜由利公正

公正無私を買った福井の偉人「由利公正」について、楽しく学びましょう。

とき 7月27日(木) 9時30分〜11時

ところ 伊井公民館

講師 前田 豊彦氏 (福井市歴史ボランティアバンク「語り部」)

参加費 無料

申込み 伊井公民館 ☎ 73-4511

## 読み聞かせボランティア講座 受講生募集

子どもと一緒に本を楽しむボランティアを始めませんか。図書館では、小学校やこども園などで行う読み聞かせのための、基礎講座を開催します。初心者対象ですが、すでに読み聞かせを行っている人もどうぞご参加ください。

とき 8月4日(金) 10時〜12時

ところ 芦原図書館 会議室

対象 読み聞かせに関心のある人

参加費 無料

定員 先着10人

申込み [期限] 8月1日(火) 芦原図書館 ☎ 73-7246

## 平成29年度 第3回 生き活きライフセミナー

福井工業高等専門学校の先生やお兄さん、お姉さんがおもちやづくりを教えます。夏休みの自由研究に楽しくサイエンスを学んでみませんか?

とき 8月19日(土) 13時30分〜15時 (受け付け13時)

ところ 中央公民館

演題 おもちやづくりから学ぶサイエンス

講師 福井高専の先生、学生

定員 先着40人

持ち物 はさみ、えんぴつ、内履き、持ち帰り用袋

申込み [期間] 8月1日(火)〜10日(木) 材料の準備があるので、必ず申し込みをお願いします。

文化学習課 ☎ 73-8041

## 高橋絵麻さん講演会&ピンクリボンヨガ

福井県在住乳がんサバイバーの高橋絵麻さんによる、椅子に座ってできるピンクリボンヨガや講演会を行います。乳がんの基本的な知識や自己検診の仕方、がんサバイバーになって感じたことや得たこと、伝えたいことを語ってくれます。

妊娠中や育児中の人、子育てを一段落した人など、どなたでも参加できます。お子さんと一緒に参加も可能です。皆さんの申し込みをお待ちしています。

とき 9月4日(月) 10時〜11時30分

ところ 本荘公民館

参加費 500円

定員 先着50人

申込み 本荘公民館 ☎ 78-5874



# 子育て支援センターだより

## 8月の行事予定

5日(土) 支援センター開放	9:00 ~ 12:00
7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などで遊ぶ
8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)
25日(金) おばあちゃんの味試食会	11:15 ~ 12:00
29日(火) 親子ふれあい	10:00 ~ 11:30 内容: 玩具で遊んだり、体を動かしたりして親子で遊ぶ 場所: 芦原青年の家
30日(水) 誕生会	10:30 ~ 11:30 内容: 動きを通して発達を促す「ムーブメント講座」 講師: 子育てマイスター 岩田美子氏 (ムーブメント療法士)

- ◆ 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。)

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

## 感染症はどう予防する?

- 帰宅したときや食事前は、手洗い・うがいをしましょう!
  - 十分な休養と、栄養バランスのとれた食事を取りましょう!
- 免疫力を高めるには、ビタミンAやビタミンCを積極的に摂取することが効果的です。



## 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
身欠きにんしん : 120g	エネルギー : 139kcal
ナス : 280g (4個)	たんぱく質 : 8.5g
サヤインゲン : 100g	脂質 : 5.1g
塩 : 少々	カルシウム : 48mg
だし汁 : 2カップ	鉄 : 1.0mg
しょうゆ : 大さじ3	食塩 : 1.9g
みりん : 大さじ2	
砂糖 : 大さじ2	

## 作り方

- ①身欠きにんしんは米のとぎ汁に5時間程度つけておく。ソフトにしんの場合は、さっと湯通しするだけでもよい。
- ②ナスは縦2つ切りにして、刻みを入れて水に放す。
- ③サヤインゲンは両端を切って、さっと塩ゆでしておく。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、食べやすい大きさに切ったにしんを入れ、味がしみるまで少し煮る。
- ⑤④にナスを加えて落としぶたをし、中火でゆっくり煮含める。
- ⑥最後に塩ゆでしたサヤインゲンを入れてしばらく煮る。

## 身欠きにんしんについて

えらや内蔵を取り除いて背身と腹身に分けて乾燥したものの。かたくなるまで乾燥した本干しと軟らかいソフト(生干し・半干しともいう)があります。現在出回っているのは「ソフトにしん」が主流。身欠きにんしんは米のとぎ汁につけておくと、臭みがとれ、軟らかく仕上がります。昆布巻きなどにも用いられます。

この「なすとにしんの煮物」は、北前船からもたらされた「にしん」と、季節のナスとの炊き合わせの味がとてもよく、現在も各家庭で作られています。

# 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



## 夏に流行する子どもの感染症

いよいよ夏本番!しかし、暑さから食欲不振になり免疫力が低下したり、人が集まる場所に行く機会が増えたりすることで、感染症にかかる機会も増えます。子どもだけでなく、大人も注意しましょう。

• **手足口病**  
手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれができる病気です。口の中が痛いときは、塩味や酸味の強いものは控えて、しみないものを与えましょう。



• **咽頭結膜熱(プール熱)**  
アデノウイルスに感染することで発症し、夏以外でもみられます。また、プールに入らなくても、感染者とタオルを共有したり、咳を吸い込んだりすることでうつります。4〜5日続く39℃以上の高熱、喉が痛む、目が赤くなるなどの症状が現れます。

• **溶連菌感染症**  
溶連菌という細菌が原因でおこる病気です。主に発熱、喉の痛みの症状が現れます。他に、舌のブツブツ(イチゴ舌)、体や手足に赤く小さな発疹、頭痛、腹痛が現れることがあります。



• **ヘルパンギーナ**  
乳幼児のあいだで流行する夏風邪の一種で、38度以上の高熱が2〜3日続きます。喉の奥に水ぶくれができて痛いので、食べられなくなることがあります。

• **水いぼ**  
丸くて光った、うつるいぼです。放っておいても自然に治ることも多いです。肌が触れ合ったり、タオルや浮き輪を共有したりするとうつることがあります。

◆ 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)

