

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>

- 末ながく、お幸せに (あさの あつこ)
- この世の春 上・下 (宮部 みゆき)
- 冤罪犯 (翔田 寛)
- 死神と道連れ (赤川 次郎)
- ワルツを踊ろう (中山 七里)
- 淳子のてっぺん (唯川 恵)
- 主婦悦子さんの予期せぬ日々 (久田 恵)
- 有楽斎の戦 (天野 純希)
- ディレクターズ・カット (歌野 晶午)
- 十三階の女 (吉川 英梨)
- マスカレード・ナイト (東野 圭吾)
- 銀河鉄道の父 (門井 慶喜)
- 裏切りのホワイトカード (石田 衣良)
- ヴィオレッタの尖骨 (宮木 あや子)
- 照る日曇る日 (海老名 香葉子)
- やばい老人になろう (さだ まさし)
- 昭和の男 (半藤 一利)

<一般書・その他>

- おとなのきほん (松浦 弥太郎)
- 西郷どんとよばれた男 (原口 泉)
- 池上彰の世界はどこに向かうのか (池上 彰)
- 産まないことは「逃げ」ですか? (吉田 潮)
- 金利「超」入門 (美和 卓)
- 「無印良品」この使い方がすごい (主婦の友社/編)

プラス月5万円で暮らしを楽しむ

- 超かんたんメルカリ (宇田川 まなみ)
- 「元号」と戦後日本 (鈴木 洋仁)
- 不便でも気にしないフランス人、便利なのに不安な日本人 (西村・プベ カリン)
- 藤井 聡太 (津江 章二)
- 時代とフザケた男 (小松 政夫)
- 江戸ビジュアル図鑑 (双葉社スーパーブック)
- 校閲記者の目 (毎日新聞校閲グループ)

<児童書>

- あなのなかには・・・ (レベッカ・コップ)
- シロナガスクジラ (ジェニ・デズモンド)
- なきたろう (松野 正子)
- だいぶつさまのうんどうかい (苅田 澄子)
- マンボウのひみつ (澤井 悦郎)
- 天女かあさん (ペク・ヒナ)
- 6この点 (ジェン・ブライアント)
- 世界のくるま図鑑 2500 (スタジオオタククリエイティブ出版)

- 上杉謙信(コミック版日本の歴史 戦国人物伝) (加来 耕三/企画・構成・監修)
- 流れ星キャンプ (嘉成 晴香)
- 青い目の人形物語 1、2 (シャーリー・パレント)
- ぼくが消えないうちに (A.F.ハロルド)

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

講座「鉄道ものがたり」開催

新幹線工事の槌音が響く中、明治時代にさかのぼり、北陸本線の歴史を学んでみませんか。廃線跡の鉄道遺産の活用についても伺います。

とき 11月25日(土) 9時30分～11時

ところ 伊井公民館

講師 鉄道友の会 福井支部長 岸本 雅行氏

参加費 無料

申込み(期限) 11月17日(金) ☎ 73-4511 伊井公民館

まなびの広ひろば場

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！

古雑誌の販売

古雑誌を販売します。なくなり次第終了しますので、お早めにお越しください。

とき 10月21日(土)～10月31日(火)

ところ 芦原図書館・金津図書館

対象 ※月曜日、10月26日(木) 休館

すてきにハンドメイド、きょうの料理、文藝春秋、オレンジャー、福楽など

価格 1冊10円

※同タイトルの雑誌は、1人3冊まで。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
金津図書館 ☎ 73-1011

民話講演会 開催

金津図書館で、民話講演会を開催します。市民団体「活声塾」の皆さんが、あわらの民話の読み聞かせやあわらの民話にまつわる史実などをお話しします。

とき 11月25日(土) 13時30分～

ところ 金津本陣IKOSSA 3階 大ホール

内容 「あわらの民話を訪ねて」

- あわらの民話(本・紙芝居)の読み聞かせ(ギター伴奏あり)
- 「あわらの民話」(DVD・本)の中で語られている民話にまつわる史実や制作秘話など

講師 活声塾の皆さん

参加費 無料

問合せ 金津図書館 ☎ 73-1011

ママと赤ちゃんのエコ活動

11月6日(月)～10日(金)

リサイクルイベントを開催します。ご家庭で不要になった冬物衣類(マタニティー、赤ちゃん用限定)やおもちゃを子育て支援センターに事前にお持ちください。期間中も随時受け付けます。

問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

子育て支援センターだより

気軽に相談してください

11月の行事予定

1日(水)	簡単おやつ作り 内容:先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師:あわら市職員(栄養士)	10:45～11:15
7日(火)	昔の遊びを楽しもう 内容:更生保護女性会の人とあやとりや折り紙などで遊ぶ	10:00～11:00
10日(金)	祖父母講座 内容:孫やその保護者との関わり方について 講師:幼児教育アドバイザー	10:30～11:30
14日(火)	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
15日(水)	子どもの言葉の発達について 内容:乳幼児期の言葉の発達に関する話・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
17日(金)	ベビーサイン 内容:手や指を使って赤ちゃんとの会話を楽しむ 講師:子育てマイスター いわしまひとみ氏	10:30～11:30
21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
22日(水)	親子ふれあい(芦原青年の家) 内容:芦原青年の家主催の楽しい催しもあり(子育て相談もあり) ※現地集合	10:00～11:30
24日(金)	はじめての図書館(芦原図書館) 内容:司書による絵本の読み聞かせや絵本の紹介	10:30～11:30
29日(水)	誕生会 内容:楽しい歌やお話 講師:子育てマイスター 高屋孝子氏(教諭)	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。)
- ◆申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

こあらっこだより

気軽に相談してください

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

子どもの秋冬のスキンケア

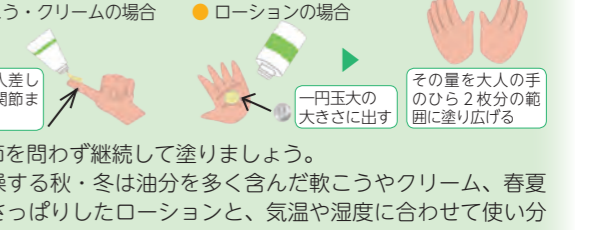
子どもの皮膚は薄く、水分を保持する機能が未熟なため、特に冬は乾燥しやすくなります。皮膚が乾燥すると皮膚バリア機能が低下して、アトピー性皮膚炎を発症しやすくなり、さらに、食物アレルギーなどを引き起こす場合があります。健やかな皮膚を保つための保湿スキンケアはとても大切です。

スキンケアの基本① 清潔

- ・せっけんをよく泡立て、泡で優しく汚れを浮かせながら、素手で洗います。お湯で洗うだけでは、皮膚表面の汚れや細菌が十分に落ちません。よく泡立てたせっけんを使い、洗った後はよく洗い流しましょう。
- ・乳幼児に適したお湯の温度は約39℃です。熱いお湯や長湯は刺激を与え、皮膚の乾燥を引き起こします。手短かに済ませましょう。
- ・お風呂から出たら、柔らかいタオルで押し拭きします。くびれの部分は丁寧に水分を取り除きます。こすらないように注意しましょう。

スキンケアの基本② 保湿

- ・保湿は入浴後5分以内を目安に行います。
- ・清潔な手に保湿剤を取り、塗りたい場所に点在させてから、手のひらを使って優しく塗ります。すりこまず、たっぷり皮膚にのせるように塗りましょう。



◆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)

毎月25日はおばあちゃんの味の日



里芋のごま味噌あえ

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
サトイモ : 500g	エネルギー : 125kcal
だし汁 : 3 カップ	たんぱく質 : 4.8g
しょうゆ : 小さじ2	脂質 : 4.0g
砂糖 : 小さじ2	カルシウム : 106mg
黒ゴマ : 大さじ3	鉄 : 1.6mg
みそ : 大さじ2	食塩 : 1.1g
砂糖 : 大さじ2	
酒 : 大さじ3	

- 作り方**
- ①サトイモは皮をむいてよく洗い、だし汁、しょうゆ、砂糖で軟らかくなるまで煮る。
 - ②Aを鍋に入れて火にかけ、木べらで練る。
 - ③黒ゴマをすり鉢ですり、②を加える。
 - ④①をザルに上げて水気を切って、③とあえる。

里いもについて

里いもはねっとりとしたぬめりが特徴です。里いもの成分である「ガラクトサン」には、コレステロールや血圧低下などの働きがあるとされています。煮た里いもに味噌を塗っていろいろであぶった里芋田楽は、冬のごちそうとして食べられています。