

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>
 シンドローム 上・下 (真山 仁)
 ストロング・スタイル (行成 薫)
 たそがれてゆく子さん (伊藤 比呂美)
 蝶のゆくへ (葉室 麟)
 冷たい檻 (伊岡 瞬)
 日傘を差す女 (伊集院 静)
 歪んだ波紋 (塩田 武士)
 ある日失わずにすむもの (乙川 優三郎)
 政宗の遺言 (岩井 三四二)
 大奥づとめ (永井 紗耶子)
 音叉 (高見澤 俊彦)
 悪玉伝 (朝井 まかて)
 ああ、くたびれた。 (高峰 秀子)
 妻が願った最期の「七日間」 (宮本 英司)
 人殺しの息子と呼ばれて (張江 泰之)
 七〇歳年下の君たちへ (五木 寛之)
 こころきらきら枕草子 (木村 耕一)

<一般書・その他>
 学校に行きたくない君へ (全国不登校新聞社/編)
 「あ〜めんどくさい!」と思った時に読む (西東 桂子)
 ママ友の距離感 (鷹 宏道)
 火星ガイドブック (松生 恒夫)
 子どもの便秘は今すぐなおせ (門田 幸代)
 新カドタ式生ごみでカンタン土づくり (松本 健史)

転倒予防のすべてがわかる本 (ブルック・バーカー)
 生まれたときからせつない動物図鑑 (田中 節三)
 奇跡のパナナ (ジェームズ・パロン)
 世界一高価な切手の物語 (プティック社/編)
 ウッドデッキ&テラス百科 改訂版 (小針 侑起)
 大正昭和美人図鑑 (小針 侑起)
 家族がよるこぶダンボール工作 (pika)

<児童書>
 みえるとかみえないとか (ヨシタケ シンスケ)
 かわいいおかし (かけひ さとこ)
 シカの童女 (岡野 薫子)
 古事記 (高藤 洋)
 わくわく! 探検れきはく日本の歴史2 中世 (国立歴史民俗博物館/編)
 空飛ぶ救命救急室ドクターヘリの秘密 (和氣 晃司)

ミツバチのはなし (ヴォイチェフ・グライコフスキ)
 五感で調べる木の葉っぱずかん (林 将之)
 アンパンマン大図鑑プラス (やなせ たかし/原作)
 おしりたんてい みはらしそうのかいじけん (トルル)
 星空を届けたい (高橋 真理子)

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

第8回生き生きライフセミナー「じえんだー」
 「なぜ男女共同参画が必要か?」面白
 おかしく解説します!
 高齢社会や少子社会、日本の、そして
 福井の女性がおかれている現状、問題点
 を考えていきます。
とき 9月25日(火)
 13時30分〜15時
ところ 湯のまち公民館
講師 福井県出身落語家
 はやおぎ亭 貞九郎氏
申込み 文化学習課 ☎ 73-8041



生涯骨太クッキング!
 日本人の食事摂取量で長年不足してい
 るカルシウムが含まれる牛乳・乳製品
 をおいしく、効率的に摂取しませんか?
 生活習慣病予防や低栄養予防のメニュー
 について、調理実習を通して楽しく学び
 ましょう! 気軽にお申し込みください。
とき 10月20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 20代〜60代の市民
内容 牛乳・乳製品の摂取を高めるた
 めの食生活改善講習会
講師 食生活改善推進員
参加費 無料
定員 先着20人
持ち物 筆記用具、エプロン
 三角巾、タオル
申込み (期限) 10月9日(火)
 健康長寿課 ☎ 73-8023



第41回 坪江ふるさと祭
 「輝く個性 匂うふるさと」をテーマに、
 多彩な催し物が行われます。ぜひお越し
 ください。
とき 10月14日(日) 10時〜
ところ 坪江公民館
内容 ステージ発表、クラブ・教室
 生徒作品展示、ふるさと市、
 子どもコーナー、お茶席、グ
 ラウンドゴルフ交流会など
問合せ 坪江ふるさと祭実行委員会
 事務局 (坪江公民館)
 ☎ 74-2096

認知症研修会
とき 10月12日(金) 13時30分〜15時
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)
演題 「認知症の基礎知識と対応」
講師 看護師 吉岡 郁子
参加費 無料
定員 先着50人
申込み 福井県立すこやかシルバー病院
 ☎ 98-2700



まなびの広場

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!



子育て支援センターだより

10月の行事予定

3日(水)	親子遠足 (金津創作の森) 持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合	10:00 ~ 12:00
6日(土)	支援センター開放	9:00 ~ 12:00
12日(金)	出前おもちゃ講座 内容: グッドトイの紹介 講師: 福井県幼児教育指導員	10:30 ~ 11:30
16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
17日(水)	親子遠足 (北湯湖畔公園) 持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合・雨天時、芦原青年の家	10:00 ~ 12:00
18日(木)	薬についての話 内容: 薬の服用や使用法、保管法などの話 講師: 子育てマイスター 千知岩祐次氏 (薬剤師)	14:30 ~ 15:30
24日(水)	誕生会「親子で楽しむ遊び歌」 内容: 親子で楽しむわらべ歌やふれあい遊び 講師: 子育てマイスター 南出真代氏	10:30 ~ 11:30
25日(木)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15 ~ 12:00
26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

- ◆ 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・伊井こども園は時間内常時開放です。)
(本荘こども園は、新郷小学校で開催しています。)
- ◆ 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

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



赤ちゃん返り

赤ちゃん返りは「自分を見てほしい、構ってほしい、かわ
 いがってほしい」サインです。下の子が生まれたばかりの上
 の子に起こりやすいといわれていますが、一人っ子でも、環
 境が変わったときに起こることがあります。

赤ちゃん返りに上手に対応する方法

- 愛情を言葉に出して、いっぱい伝えよう!
「大好き」「ママの宝」「あなたが大切」といった言葉が
大事です。
- 赤ちゃんのような行動をやめさせようとせず、
気持ちに添ってあげよう
- ママを独占できる時間を作ろう
- スキンシップを増やそう
スキンシップによって分泌されるホルモンが、親子の愛
着だけでなく、「人への信頼感」を育むということが分
かっています。
- 「ありがとう」「頑張っているね」を伝えよう!
「当たり前」と思っていたことにも「ありがとう」「頑張っ
ているね」と声を掛けてあげることが、「ちゃん
と見ているよ」というメッセージになります。



子どもは、「甘え」と「自立」を何度も繰り返しながら
 成長していくといわれています。
 周囲に助けてもらいながら乗り切っていきたいですね。

◆ 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)

あわら市の子育て情報はここからゲット!

母子手帳 母子健康手帳アプリ

毎月25日は おばあちゃんの味の日



作り方

- ①キュウリは輪切りにし、塩で軽くもみ、水気を絞る。
- ②角麩は水につけて戻し、固く絞って細長く4つ切りに
する。
- ③すり鉢でみそをすり、酢・砂糖を溶いて、辛味を出し
た地がらしを加え、酢みそを作る。
- ④①と②を③である。

麩の栄養

麩には、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネ
 シウム、リン、鉄、亜鉛などミネラルの栄養成分が含ま
 れています。また、麩のタンパク質は、小麦粉からでん
 ぷんを洗い流した「グルテン」です。植物性タンパク質
 が豊富で、低カロリーです。離乳食にも使われ、消化の
 良さが魅力です。

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
キュウリ	: 1/2 本	エネルギー	: 54kcal
塩	: 少々	たんぱく質	: 2.4g
角麩	: 8 個	脂質	: 0.7g
酢	: 大さじ 1	カルシウム	: 11mg
みそ	: 大さじ 2	鉄	: 0.6mg
砂糖	: 大さじ 2.5	食塩	: 1.0g
地がらし	: 大さじ 1/2		