

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>
早朝発の殺風景 (青崎 有吾)
つくもがみ笑います (畠中 恵)
跳ぶ男 (青山 文平)
<女流>放談
 (イルメラ・日地谷=キルシュネライト/編)
平場の月 (朝倉 かすみ)
おとぎカンパニー (田丸 雅智)
帰去来 (大沢 在昌)
ほどなく、お別れです (長月 天音)
ことぶき酒店御用聞き物語 (桑島 かおり)
悲願花 (下村 敦史)
エースの遺言 (久和間 拓)
ピーク (堂場 瞬一)
テレビ探偵 (小路 幸也)
私に付け足されるもの (長嶋 有)
80歳のマザーグース (桐島 洋子)
世界の終わりの天文台
 (リリー・ブルックス=ダルトン)

<一般書・その他>
挑戦する公共図書館 (長塚 隆)
世界の国境を歩いてみたら…
 (「世界の国境を歩いてみたら…」番組取材班)
日記で読む日本史 1～19 (倉本 一宏/監修)
サピエンス全史 上・下 (ユヴァル・ノア・ハラリ)
18歳から考えるワークルール
 (道幸 哲也 他/編)
日本食と出汁 (松本 伸子)
還暦着物日記 (群 ようこ)
国家と教養 (藤原 正彦)
ドキュメント候補者たちの闘争 (井戸 まさえ)
(あまり) 病気をしない暮らし (仲野 徹)
一切なりゆき (樹木 希林)
絵本作家のブルース (長谷川 義史)
車いすの看護師がんばれわたし (川上 美代)
漱石の記憶 (夏目漱石記念年100人編集委員会/編)

<児童書>
ウインナさん (YUMOCAM)
うかいのうがい (さくら せかい)
ねこのオーランドーたのしい日々
 (キャスリーン・ヘイル)
アイヌ文化の大研究 (中川 裕/監修)
クジラのおなかからプラスチック (保坂 直紀)
いいね! (筒井 ともし)
かるた大会で大活躍!
「百人一首」必勝のポイント 50
 (全日本かるた協会/監修)
おねえちゃんって、まいにちははらはら!
 (いとう みく)
らくだい記者と白雪のドレス (あんびる やすこ)
風と行く者 (上橋 菜穂子)
給食アンサンブル (如月 かずさ)

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!

**子育て講座「子どものほめ方講座」
「今日からあなたもほめ上手!」**

子育ての中で、「ついつい怒ってばかり」と悩んでしまうことありませんか? 子育てにストレスを感じず、効果的にほめるコツをお伝えします。

とき 3月2日(土) 10時～11時30分
ところ 子育て支援センター
講師 保育カウンセラー
 定徳 京子氏
託児 先着6人(要予約)
問合せ 子育て支援課 こあらっこ
 ☎ 73-8010

ママパパ教室

「赤ちゃんとの暮らしってどんな感じ?」助産師さんの話を聞いて、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしましょう。ママだけ、パパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。育児用品のリユースコーナーも設置しています。



とき 3月10日(日) 10時～12時
ところ 保健センター
内容 ・赤ちゃんのお世話の仕方
 ・育児に必要なもの、あると便利なもの
 ・赤ちゃんの入浴方法
 ・妊娠中からのおっぱいケア
定員 10組
申込み 子育て支援課 こあらっこ
 ☎ 73-8010

**「おひででホイホイ」に
しゅっしょー!**

金津図書館で、小さなお子さんをだっこして楽しむおはなし会「おひででホイホイ」を開催します。絵本の読み聞かせやわらべ歌、手遊びなどを一緒に楽しみましょう。申し込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。



とき 3月9日(土) 10時30分～11時
ところ 金津図書館キッズルーム
対象 0,1,2才ぐらいのお子さんとその保護者
講師 赤神 敏江さん
問合せ 金津図書館
 ☎ 73-1011

**「工作教室」春色きらきらみんな
でランプシェードを作ろう!**

金津図書館で工作教室を開催します。作るのは「ランプシェード」です。ペットボトルを使って、春の柔らかな色をした、自分だけのオリジナルランプシェードを作りましょう。完成したら、友達と一緒にライントアップ! 部屋のオブジェにもなります。

とき 3月16日(土) 10時～12時
ところ 金津本陣KOSSA3階
対象 小学生
参加費 無料
定員 20人
持ち物 ペットボトル(1.5Lまたは2L。おすすりは角型)、はさみ、のり
申込み 1期限 3月10日(日)
 金津図書館 ☎ 73-1011



子育て支援センターだより

3月の行事予定

2日(土)	支援センター開放 子育て講座「子どものほめ方」 講師: 保育カウンセラー 定徳京子氏 (言語聴覚士)	9:00～12:00 10:00～11:30
5日(火)	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話と相談 講師: 子育てマイスター 酒井直子氏 (言語聴覚士)	10:30～11:30
7日(木)	お母さんのお仕事相談会 内容: お母さん対象の仕事に関する相談会 講師: ふくい女性活躍支援センター職員	10:30～11:30
8日(金)	昔の遊びを楽しもう 内容: 更生保護女性会の人と折り紙などで遊ぶ 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ます(子育て相談あり) *現地集合	10:00～11:00 10:00～11:30
19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
20日(水)	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
27日(水)	誕生会	10:30～11:15



- ◆ 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

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



伝統の味

打ち豆汁

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
打ち豆 : 50g	エネルギー : 91kcal
ニンジン : 40g (1/5本)	たんぱく質 : 5.5g
ダイコン : 120g (4cm)	脂質 : 3.5g
サトイモ : 100g (中2個)	カルシウム : 59mg
ゴボウ : 12g (5cm程度)	鉄 : 1.4mg
薄揚げ : 20g (1/3枚)	食塩 : 1.4g
ネギ : 20g	
みそ : 40g	
だし汁 : 4カップ	



- 作り方**
- ① 打ち豆は一晩水につけておき、1割程残して、あとはすり鉢ですっておく。
 - ② ニンジン、ダイコン、サトイモは皮をむいて、いちょう切りにする。ゴボウは皮をこそげて、ささがきにして水にさらす。
 - ③ 薄揚げは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きして2～3cm幅に切る。ネギは小口切りにする。
 - ④ 鍋にニンジン、ダイコン、サトイモ、打ち豆、ゴボウ、薄揚げを入れて軟らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 煮えたらみそで味を付けて、盛り付け時にネギを入れる。

アレンジメニュー「酒かす入り打ち豆汁」の紹介
 「打ち豆汁」の分量に「酒かす:60g」を追加し、作り方④で、材料が軟らかくなったら酒かすを加え、ひと煮立ちさせます。その後、みそで味を調べ、ネギを盛り付けたら出来上がりです。
 ※ 詳細については、「おばあちゃんの味レシピ集」や市のホームページでご確認ください。

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



子ども予防接種週間

3月1日から7日までは「子ども予防接種週間」です。4月の進学・進級に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。特に、今春、小学校に入学予定の人は、麻しん風しん予防接種(無料)の対象時期が3月31日で終了しますので、この機会に接種を終えましょう。

定期予防接種一覧

予防接種名	回数	接種時期
ヒブ	4*	2カ月～5歳未満
肺炎球菌	4*	2カ月～5歳未満
B型肝炎	3	1歳未満
四種混合	4	3カ月～7歳6カ月未満
BCG	1	1歳未満
水痘	2	1歳～3歳未満
麻しん風しん1期	1	1歳～2歳未満
麻しん風しん2期	1	小学校入学前の1年
日本脳炎1期	3	3歳～7歳6カ月未満
日本脳炎2期	1	小学4年生
二種混合	1	小学6年生

* 接種開始時期により、回数は異なります。
 まだ済んでいない予防接種がないか、母子健康手帳の「予防接種の記録」のページで確認しましょう。

あわら市の子育て情報はここからゲット!

妊娠・出産・育児を記録と情報でサポートするアプリ
母子健康手帳アプリ

◆ 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)