

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>
- あちらにいる鬼 (井上 荒野)
 - ニムロッド (上田 岳弘)
 - オーディションから逃げられない (桂 望実)
 - 人生後半、はじめまして (岸本 葉子)
 - スクエア (今野 敏)
 - 永田町小町バトル (西條 奈加)
 - 木曜日の子ども (重松 清)
 - プラスチックの祈り (白石 一文)
 - わるもん (須賀 ケイ)
 - 戦場のレビヤタン (砂川 文次)
 - ほとほと (高樹 のぶ子)
 - 新章神様のカルテ (夏川 草介)
 - 東京の子 (藤井 太洋)
 - 1 R 1分34秒 (町屋 良平)
 - 千里の向こう (蓑輪 諒)
 - まつらひ (村山 由佳)
 - この先には、何がある? (群 ようこ)

- <一般書・その他>
- 頭が冴える! 毎日が充実する! スゴい早起き (塚本 亮)
 - 100年未来の家族へ (竹下 和男)
 - 医師が教えるゼロポジ座り (中村 格子)
 - 科学用語図鑑 (水谷 淳)
 - 皇室女子 (香山 リカ)
 - いいことずくめの水煮缶レシピ (藤本 なおよ)
 - 山中伸弥人体を語る (山中 伸弥)
 - 年金だけでも暮らせます (荻原 博子)
 - ド文系大国日本の盲点 (高橋 洋一)
 - ミニ枯山水の世界 (柘野 俊明)
 - 暮らしを楽しむタッセルLesson (カナダ 恵子)
 - パリの小さな美術館 (原田 マハ)
 - やっかいな人を自分のお城に入れぬ方法 (小池 竜之介)

- <児童書>
- そらのうえのそうでんせん (鎌田 歩)
 - 金の鳥 (八百板 洋子)
 - 気がつけば動物学者三代 (今泉 忠明)
 - だれの手がた・足がた? (有沢 重雄)
 - ピピ船にのる (アストリッド・リンドグレーン)
 - ようこそ! 葉っぱ科学館 (多田 多恵子)
 - ライチョウを絶滅から救え (国松 俊英)
 - ルイジニョ少年 (かどの えいこ)
 - こどものための防災教室 (今泉 マユ子)
 - テルミのめいろ (田中 喜代司)
 - ぬかどこすけ! (かとう まふみ)
 - かんぺきなこども (ミカエル・エスコフィエ)

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!

朗読公演「小ぬか雨」
〜藤沢周平作 橋ものがたり〜

とき 3月23日(土) 17時30分〜19時
ところ 旧森田銀行本店(坂井市三国町南本町3・3・26)

演者 北島正徳(朗読・語り)
長沼慶江(三味線)

参加費 無料
定員 50人(整理券あり)
問合せ ☎ 090-8101-9171 (北島)
☎ 090-4686-8108 (長沼)

あわら市スポーツ協会 競技団体活動紹介

市のホームページに、スポーツ協会加盟19競技団体の活動を紹介しています。事業計画や会員数、会員募集のお知らせなどを掲載しているので、ぜひ一度アクセスしてみてください。

19競技団体
剣道協会、野球連盟、ソフトボール協会、バレーボール協会、テニス協会、ゲートボール協会、カヌー協会、ゴルフ協会、サッカー協会、ソフトテニス協会、水泳協会、バドミントン協会、弓道協会、卓球協会、ターゲットバードゴルフ協会、グラウンドゴルフ協会、少林寺拳法協会、ソフトバレーボール連盟、空手道連盟

2競技部 柔道競技、陸上競技

問合せ あわら市スポーツ協会事務局 (スポーツ課内)
☎ 73-8043

あわら市スポーツ協会 競技団体活動紹介

マレットゴルフ教室 参加者募集

トリムパークかなづに、マレットゴルフコースができました。コースの完成に伴い、愛好会による教室を開催します。興味のある人は、気軽にご参加ください。

とき 4月10日(水) 10時〜12時
ところ トリムパークかなづ体育館

参加費 無料
準備物 運動のできる服装
申込み **【期限】3月29日(金)**
マレットゴルフ愛好会
圓道 紀夫
☎ 090-8260-4163



カラオケ健康体操教室 参加者募集

カラオケを使った健康体操教室を、昨年に引き続き開催します。懐かしのメロディーを口ずさみながら、伸びやかに楽しく体を動かしませんか。公民館により開催曜日などが異なりますので、詳細はお問い合わせの上、直接お申し込みください。

対象 65歳以上で要介護認定を受けていない人

参加費 無料
定員 各公民館 30人
準備物 運動靴、タオル、水筒

申込み
中央公民館 ☎ 73-2000
伊井公民館 ☎ 73-4511
坪江公民館 ☎ 74-2096
剣岳公民館 ☎ 74-1849
細呂木公民館 ☎ 73-2151
吉崎公民館 ☎ 75-1205
本荘公民館 ☎ 78-5874
北潟公民館 ☎ 79-1100



子育て支援センターだより

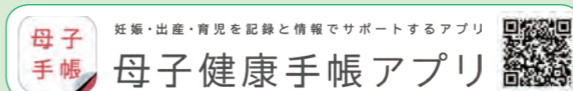
4月の行事予定

13日(土)	支援センター開放	9:00 ~ 12:00
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)	交通教室 内容：チャイルドシートの使い方や注意事項 講師：あわら警察交通指導員、JAF職員	10:30 ~ 11:30
19日(金)	乳幼児教室 内容：健康運動と抱っこ紐の付け方 講師：子育てマスター 片山陽子氏(健康運動指導士、抱っこ紐コーディネーター)	10:30 ~ 11:30
24日(水)	誕生会 内容：絵本読み聞かせ会	10:30 ~ 11:30
25日(木)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15 ~ 11:45



- ◆ 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。)
- ◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163

あわら市の子育て情報はここからゲット!



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
ゴボウ : 50g (1/3本)	エネルギー : 115kcal
糸こんにゃく : 135g (1/2袋)	たんぱく質 : 7.0g
塩 : 適宜	脂質 : 3.9g
中揚げ : 75g (1/2枚)	カルシウム : 59mg
ネギ : 50g (1/3本)	鉄 : 1.0mg
だし汁 : 530cc	食塩 : 1.3g
しょうゆ : 大さじ 2.5	
塩 : 少々	

作り方

- ①ゴボウはさがきにして水につけて、アクを抜く(5分程度)。
- ②中揚げは油抜きして、1cm角または薄切りにする。
- ③糸こんにゃくは半分の長さに切り、塩もみしてから水でゆでて、沸騰したらざるにあげる。
- ④ネギはななめ切りにする。
- ⑤鍋にだし汁、ゴボウ、中揚げを入れ、中火で10分程度煮る。
- ⑥③の糸こんにゃくを入れ、ひと煮立ちしたら、しょうゆを入れ、塩で味を調える。
- ⑦ネギを入れて出来上がり。

ごんぼ汁について

山祭り(12月9日)の行事食として伝えられており、あわら市では剣岳地方の伝承料理といわれています。ゴボウがたくさん入った「ごんぼ汁」は、寒い季節にはもってこいの料理です。

「おばあちゃんの味の日」は、今月号で終了します。ご愛読ありがとうございました。なお、市のホームページには、引き続き掲載していきます。

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



離乳食について

- 「離乳」とは……
母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ液体状から固形の食事に慣れ、幼児食に移行する過程のことをいい、その時期の食べ物を「離乳食」といいます。
- 離乳食はなぜ必要?
生後5〜6カ月ごろになると、母乳やミルクだけでは栄養が不足していきます。また、離乳食は消化機能や味覚を発達させ、将来の健康的な食生活の基礎になります。そのため、赤ちゃんにとって、とても大事な食事になります。

- 離乳食作りのポイント
- ①せっけんで手洗いをしっかりと
- ②調理器具や食品はよく洗い、清潔に
- ③使う食材は十分な加熱を
- ④調理したら早めに食べきり、時間がたったものは与えない
- ⑤大人の食事から取り分ける際には、赤ちゃんの月齢に合わせる



- 与えるときのポイント
- ・赤ちゃんの機嫌のいい時間帯で
- ・初めての食材は1日1品、1さじから
- ・家族そろって楽しい雰囲気で作ってあげよう
- ・上手にできたらほめてあげよう



離乳食は調理が面倒だったり、上手に進まなくて大変だと感じることもありますよね。しかし、赤ちゃんとしかできない素晴らしい体験がたくさん待っています。焦らずゆっくりと赤ちゃんとの生活をしましょう!

奇数月には、離乳食の個別相談を開催しています。次回は、**3月20日10時〜11時**に子育て支援センターで行います。気軽にご参加ください。

◆ 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)