

<一般書 文学>

- 風待心中 (山口 恵以子)
- 浮遊 (高嶋 哲夫)
- 教場 2 (長岡 弘樹)
- 梅ヶ谷ゴミ屋敷の憂鬱 (牧村 泉)
- マリコ、炎上 (林 真理子)
- 世界が終わる前に (山本 弘)
- 擬宝珠のある橋 (宇江佐 真理)
- 田嶋春にはなりたくない (白河 三兎)
- 美女二万両強奪のからくり (佐藤 雅美)
- 真説真田名刀伝 (東郷 隆)
- 涙香迷宮 (竹本 健治)
- 拳の先 (角田 光代)
- まく子 (西 加奈子)
- うちのご近所さん (群 ようこ)
- かんかん橋の向こう側 (あさの あつこ)
- われらが胸の底 (落合 恵子)
- あるいは修羅の十億年 (古川 日出男)
- 余命二億円 (周防 柳)

<一般書・その他>

- 幸せになる勇氣 (岸見 一郎)
- 60代からもっと人生を楽しむ人、ムダに生きる人 (PHP編集部／編)

- 子の無い人生 (酒井 順子)
- 地底から宇宙をさぐる (戸塚 洋二)
- 小泉純一郎独白 (常井 健一)
- 妊娠・授乳中に食べたい和食 (宗 祥子)
- もう限界!!介護で心がいきづまったときに読む本 (高室 成幸／共同監修)
- 藤田智のこだわりの野菜づくり (藤田 智)
- 首都直下地震 (平田 直)
- センスがいいとほめられる植物好きの庭づくり (朝日新聞出版／編著)

- 円安待望論の罠 (野口 悠紀雄)
- 嵐、青春プレーバック (元「嵐」側近スタッフ一同)

<児童書>

- いつだってともだち (内田 麟太郎)
- 天のかみさま金んつなぐださい (津谷 タズ子／再話)
- きょうりゅうがすわっていた (市川 宣子)
- どうぶつのおばけずかん (斉藤 洋)
- からかさにごえもん (最上 一平)
- ざしきわらしのおとちゃん (飯野 和好)
- あの日、僕は戦場で (NHKスペシャル制作班)
- 遊園地の妖怪一家 (富安 陽子)
- 目で見てわかる身近な単位 (子供の科学編集部／編)

- 黄砂にいどむ (高橋 秀雄)
- アーロと少年 (スーザン・フランシス)
- 図書館脱出ゲーム 上、下 (クリス・グラベンスティン)
- テオの「ありがとう」ノート (クロディーヌ・ル・グイック＝プリエト)
- おいしい1時間 (日本児童文学者協会／編)

- は芦原図書館にあります。
- は金津図書館にあります。
- は両館にあります。



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！

申込み	定員	内容	受講料	対象	ところ	とき
福祉課 ☎ 73,8020	30人	実技22講座、講義3講座	無料 ※テキストがない人は3240円 が必要です。	市内に居住または勤務する人 で、手話奉仕員養成研修講座 (入門課程)を修了している人	中央公民館 第2会議室	5月19日～11月24日(計25回) 毎週木曜日※祝日の場合は休講 9時30分～11時30分

あわら市手話奉仕員養成研修
講座(基礎課程)を開催

手話で日常会話を行うために必要な技
術を習得しませんか。

申込み	参加費	講師	ところ	とき
文化学習課 ☎ 73,8041	無料	木村 透氏	中央公民館 大ホール	4月26日(火) 19時30分～21時

第1回生き生きライフセミナー

「ジュニア期のスポーツ障害と対処法」と題して、部活やスポーツ少年団での活動の中で起こる傷害(ケガ)とその動作から起こるスポーツ障害への対処法を広く学びます。

また、競技においてどのようなパフォーマンスを上げていけばよいのかを一緒に体験しながら動いてみましょう。

問合せ	価格	対象	ところ	とき
金津図書館 ☎ 73,1011	1冊10円 ※同タイトルの雑誌は、1人3冊まで	きょうの料理、すてきにハン ドメイド、住まいの設計、オ レンジページ、LEE、福楽 など	芦原図書館・金津図書館	4月23日(土)～5月8日(日) ※4月25日(月)、28日(木)、5月2日(月)は休館。ただし、4月29日(金)、5月3日(火)、4日(水)、5日(木)は芦原図書館のみ休館。

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。

子育て支援センターだより



5月の行事予定

11日(水)	昔の遊びを楽しもう	10:00～11:00
内容：更生保護女性会とあやとりや折り紙などで遊ぶ		
13日(金)	簡単おやつ作り	10:45～11:15
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)		
17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)		
18日(水)	親子遠足(クレヨンランドかなづ)	10:00～11:30
24日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館)	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(子育て相談可)		
	離乳食教室	10:30～11:30
内容：乳幼児の食事に関する話と試食 ※要予約(市内在住の人) 講師：子育てマイスター 長谷川マチエ氏(栄養士)		
25日(水)	誕生会	10:30～11:30
	おばあちゃんの味試食会	11:15～12:00
31日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館)	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(子育て相談可)		

- ◆ 電話相談・育児相談 月～金曜日 9:00～16:30
- ◆ みに＆わいわい＆るんるん一む開放 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
- ◆ リラックス一む開放! 月～金曜日 9:00～16:30
- ◆ 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。)

なんでも「イヤイヤ」2歳児

「脱・赤ちゃん時代」といわれる2歳児は、身体的な発達が緩やかになる反面、精神面での成長には目を見張るものがあります。

○「イヤ」「ダメ」の自己主張が始まる

急にかんしゃくを起こしたり、自分なりのこだわりが出てきて、扱いにくいと感じることもあります。子どもの気持ちをくみとり、受け止めてあげることが大切です。

○自分のものという所有欲が出てくる

今までは、すんなりおもちゃを貸していたのに、頑として譲らずけんかになることがあったり、お気に入りの靴や洋服などもでてきて「これじゃないとイヤ」と困らせることもあります。自我の芽生えと受け止めて、子どもの気持ちを尊重してあげましょう。

○自分でやりたがる・親にも甘えたい

何でも「イヤ」「ダメ」と言っても、やりたい気持ちとやってほしい気持ちが同居していて心が揺れています。「そうだね、〇〇したかったの」「〇〇ほしかったのね」というように子どもの気持ちを代弁して、気持ちがスムーズに切り替えられるように工夫してあげることが大切です。

◆ 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



材料 / 7人分	栄養 / 1人分
もち米 : 2合	エネルギー : 267kcal
うるち米※ : 1合	たんぱく質 : 5.4g
山菜水煮 : 150g(1袋)	脂質 : 0.7g
ニンジン : 30g	カルシウム : 12mg
シメジ : 30g	鉄 : 0.8mg
水 : 350ml	食塩 : 1.6g
薄口しょうゆ : 大さじ2	
濃口しょうゆ : 大さじ2	
酒 : 大さじ1	
みりん : 大さじ1	

※ うるち米は、普段食べている米のこと。

作り方

- ①もち米とうるち米と一緒に合わせて米をとき、ザルに上げて30分おく。
- ②山菜の水煮を袋から出し水で洗い、ザルに入れ水をしっかり切る。
- ③ニンジン皮をむき、小さめの乱切りにする。シメジは石づきをとってほぐす。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤①を炊飯器に入れ、Aと水を入れる。次に②と③を入れ、ざっくり混ぜてから炊く。

おこわについて

「強飯」(こわめし)の語源からそう呼ぶようになりました。うるち米を使った炊き込みご飯と違い、おこわにはもち米が使われており、もちもちとした食感が特徴です。

山菜おこわは、昔は農作業の終わった時期や行事があるときに作られました。秋には栗を入れ、季節感が味わえます。