

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>
 キッド (相場 英雄)
 居酒屋ぼったくり 11 (秋川 滝美)
 住友を破壊した男 伊庭貞剛伝 (江上 剛)
 圓朝 (奥山 景布子)
 姑の遺品整理は、迷惑です (垣谷 美雨)
 機捜 235 (今野 敏)
 麦本三步の好きなもの (住野 よる)
 うちのレシピ (瀧羽 麻子)
 介錯人 (辻堂 魁)
 傲慢と善良 (辻村 深月)
 小説映画ドラえもん のび太の月面探査記 (藤子・F・不二雄 / 原作)

<一般書・その他>
 スポーツするえほん (中川 素子)
 書物の破壊の世界史 (フェルナンド・バエス)
 たのしいおさんぽ図鑑 (ブンケン)
 極夜行前 (角幡 唯介)
 君たちの日本国憲法 (池上 彰)
 平成はなぜ失敗したのか (野口 悠紀雄)
 60歳からの働き方で、もらえる年金がこんなに変わる (奥野 文夫)
 1, 2分のできるシニアの手・足・指体操 61 (斎藤 道雄)
 必ずくる震災で日本を終わらせないために。 (福和 伸夫)
 子連れ防災 BOOK (ママプラグ)
 なぜ必敗の戦争を始めたのか (半藤 一利 / 編・解説)
 35の名著でたどる科学史 (小山 慶太)
 払ってはいけない (荻原 博子)
 暮しの手帖のおべんとうのおかず 204 (暮しの手帖編集部)
 男コピーライター、育休をとる。 (魚返 洋平)

<児童書>
 おんぶおんぶのももんちゃん (とよた かずひこ)
 こんとん (夢枕 獏)
 ねずみのペレスと歯のおはなし (アナ・クリスティーナ・エレロス)
 はなのみち Flower Trail (岡 信子)
 きみを変える 50の名言 (佐久間 博)
 草木とみた夢 (谷本 雄治)
 月の出と月の入り (藤井 旭 / 監修・写真)
 まよなかのせんろ (鎌田 歩)
 金栗四三 (佐野 慎輔)
 こども「折々のうた」100 (大岡 信)
 おおあたり! (もとした いづみ)
 アリーテ姫の冒険 (ダイアナ・コールス)

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



あわらっこの子育て応援事業 (出産祝い金事業) 開始

未来を担うお子さまの誕生を祝福し、健やかな成長を願って、出産祝い金を支給します。

- 対象** 次の3つの要件全てを満たす人
- ①平成31年4月1日以降に生まれた子を養育する者
 - ②親子で市内に住所を有する者
 - ③出産後も引き続き1年以上居住する予定の者
- 支給** 世帯における第1子 1万円
 世帯における第2子 3万円
 世帯における第3子以降 5万円
- 手続き** 出生日から30日以内に子育て支援課で手続きをしてください。
- 問合せ** 子育て支援課 こあらっこ ☎ 73-8010

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。



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！

とき 4月20日(土)～4月28日(日) 9時30分～18時
 ※月曜日、4月25日(木)は休館

ところ 芦原図書館・金津図書館

対象 すてきにハンドメイド、きょうの料理、オレンジページ、福楽など

価格 1冊10円

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
 金津図書館 ☎ 73-1011

弓道教室 参加者募集

ところ トリムパークかなづ弓道場

対象 小学5年生～70歳

持ち物 運動ができる服装、白靴下 または白足袋

申込み あわら市弓道協会 吉村 ☎ 090-2039-7851

▼弓道体験教室(無料)

とき 4月20日(土) 10時～12時

講師 公認弓道指導員

申込み 期限 4月19日(金)

▼弓道教室

とき 5月8日～ 毎週水・金曜日 (全20回) 19時～20時30分

講師 弓道指導員

受講料 一般4000円、学生3000円 ※保険料含む

定員 10人

申込み 4月20日(土) 受け付け開始

硬式テニス教室 受講生募集

あわら市テニス協会主催による初心者、初級者向けの教室です。

とき 5月17日～8月9日 毎週金曜日(全10回) 19時30分～21時30分

ところ トリムパークかなづ テニスコート

受講料 3300円 ※個人登録料含む

申込み 名前・住所・連絡先をご連絡ください。

あわら市テニス協会事務局 (公社) あわら市シルバー人材センター(気付) 菅安 ☎ 97-60355 FAX 97-60355 awara@sjc.ne.jp



子育て支援センターだより

5月の行事予定

14日(火)	昔の遊びを楽しもう 内容：更正保護女性会の皆さんと折り紙などで遊ぶ	10:00～11:00
15日(水)	親子遠足(ドレミ公園) 持ち物：弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合・雨天中止	10:00～12:00
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
	赤ちゃんの健康と食について 内容：乳幼児期の食の大切さについての話や相談 講師：子育てマイスター 長谷川マチエ氏 (栄養士)	10:30～11:30
29日(水)	誕生会	10:30～11:15
31日(金)	親子ふれあい(芦原青年の家) 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

ママと赤ちゃんのエコ活動

5月13日(月)～17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乳児用品(食卓椅子、ベビーバスなど)、衣料(マタニティー、60cm～130cmくらいの子ども服)、おもちゃ(ぬいぐるみを除く)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。

- ◆ 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

栄養ひとくちメモ

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022



今月号から、食に関する情報をお届けしていきます。

フレイル予防～高齢者の食育編～

年をとって、心や体が徐々に衰えて弱った状態を「フレイル」といいます。フレイル予防に大切なのは「運動」と「社会参加」、そして「栄養」です。

① バランスの良い食事をしましょう

特に、筋肉のもととなるタンパク質、骨を丈夫にするカルシウムは高齢期にとっても重要な栄養素です。タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品に、カルシウムは牛乳・乳製品に多く含まれています。



② みんなで楽しく食事をしましょう

一人でご飯を食べることが当たり前になっていませんか？積極的に共食の機会を作り、楽しくおいしい食事をして、体と心の栄養を蓄えていきましょう。



③ よく噛んでしっかり食べましょう

お口の機能の維持には歯の数だけでなく、噛む力も大切です。また、「噛める人」と「噛めない人」を比べると栄養状態に大きな差が出てきますので、歯ごたえのあるものを噛むなどして、噛む力を低下させないように心掛けましょう。



④ むせに気を付けましょう

お茶や汁物でむせることはありませんか？むせが気になるようになったら、お口の体操(パタカラ体操・早口言葉)や、唾液腺マッサージをして口腔機能を維持するように心掛けましょう。



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

スマホ時代の子育て～乳幼児編～

子どもにスマートフォンを使わせるのであれば、使い始めが大切です。子どもが小さなうちに、安全で上手な使い方や習慣づくりを家族で一緒に確認しましょう。



● **時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう**
 「時計の針が〇のところまできたら終わり」「アラームがなったらおしまい」などの約束をし、守れたらほめてあげましょう。また、スマホなどの明るい光や動画の視聴は、少し刺激が強すぎるのも心配です。寝る前にはスマホやタブレットを見るのをやめ、絵本を読むなど、親子で穏やかな時間を過ごすようにしてみませんか？



● **何をどう使わせるか、保護者がしっかり見守りましょう**
 一人で遊んでいると知らぬ間に不適切な情報に触れてしまう心配があります。子どもだけの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するとよいでしょう。外出先では、折り紙やお絵かき帳などを準備し、他の遊びに興味に向くように工夫してみましょう。



● **「わが家のおやくそく」を作りましょう**
 ①「いつまで」「どれくらい」など、子どもにも判断できるおやくそくにしましょう。
 ②日ごろから、家族でおやくそくが守れていることを確認しあい、守れたらたくさんほめてあげましょう。
 ③家族みんながおやくそくを守ることが大切です。おやくそくは子どもの成長に合わせて、見直しましょう。

参考資料：内閣府他「スマホ時代の子育て」(2019年1月) (市のホームページでご覧いただけます)

◆ **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)