

新着図書

最近買った本の一部をご紹介します



＜一般書 文学＞
 転生 越境捜査 (7) (笹本 稔平)
 風魔と早雲 (東郷 隆)
 カモフラージュ (松井 玲奈)
 この橋をわたって (新井 素子)
 友達未遂 (宮西 真冬)
 白昼夢の森の少女 (恒川 光太郎)
 むかしむかしあるところに、死体がありました。(青柳 碧人)

わたし、定時で帰ります。2 (朱野 帰子)
 傲慢と善良 (辻村 深月)
 アンド・アイ・ラブ・ハー (小路 幸也)
 美しい顔 (北条 裕子)
 神を統べる者 上宮聖徳法王誕生篇 (荒山 徹)
 レンタルなんもしない人のなんもしなかった話 (レンタルなんもしない人)

＜一般書・その他＞
 かがくのとものもと 月刊科学絵本
 [かがくのとも]の50年 (福音館書店/編)
 昭和天皇最後の侍従日記 (小林 忍)
 美智子さま その動き声 (工藤 美代子)
 皇居をあるく (JTBパブリッシング/編)
 “今”からできる！日常防災 (永田 宏和/監修)
 定年夫婦のトリセツ (黒川 伊保子)
 薬を使わずにぐっすり眠る方法 (大谷 憲)
 歩き続ける力 (三浦 雄一郎)
 一生ついてまわる家事のキホンが身につく本 (大人の常識研究会/編著)

世界一ためになる！美容成分図鑑 (佐藤 薫/監修)
 転職大全 (小林 毅)
 野菜保存のアイデア帖 (島本 美由紀)
 フルーツ、ハマりました！ (くぼ こまぎ)
 激走！日本アルプス大縦断 (齊藤 倫雄)
 観るまえに読む大修館スポーツルール 2019 (大修館書店編集部/編)
 国立がん研究センター東病院の管理栄養士さんが考えたがんサバイバーの毎日ごはん (千歳 はるか)

＜児童書＞
 5秒後に意外な結末 (桃戸 ハル/編著)
 ひみつの妖精ハウス (8) (ケリー・マケイン)
 おしりたんてい カレーなるじけん (トドル)
 こちら妖怪お悩み相談室 (清水 温子)
 ふしぎ駄菓子屋銭天堂 (11) (廣嶋 玲子)
 徳治郎とボク (花形 みつる)
 中西進の万葉みらい塾 (中西 進)
 オリンピック・パラリンピッククイズ1～4 (オリパラクイズ研究会/編)
 月のみちかけ (藤井 旭/監修・写真)
 日本の古生物大研究 (富田 幸光/監修)
 スガンさんのやぎ (ドーデー)
 都道府県別につぼんオニ図鑑 (山崎 敬子)

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4回生き生きライフセミナー
 ストレスをためない生き方について学んでみませんか？自分のストレスと向き合うきっかけになります。ぜひお越しください。
とき 7月6日(土) 10時～11時30分
ところ 湯のまち公民館 集会室
演題 心のいきいき健康講座～ストレスを溜めない生き方をしよう～
講師 敦賀市立看護大学 長井 麻希江氏
定員 40人
申込み 文化学習課 ☎ 73-8041



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！

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。ママだけやパパだけ、祖父母の参加も大歓迎です。
とき 6月23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
 ・育児用品のリユースコーナー設置
申込み 子育て支援課 こあらっこ ☎ 73-8010



子育て講座「子どもの遊びと発達」
 お子さんの姿勢が悪い、転びやすい、手先が不器用と感じることはありませんか。どんな遊びを取り入れると良いか、はさみやお箸の練習方法なども具体的に紹介します。
とき 7月6日(土) 講座 10時～11時 ※予約不要
 個別相談 11時～12時
ところ 子育て支援センター ※先着5人(当日受け付け)
講師 作業療法士 山本 恵子氏
託児 先着5人 ※託児予約は、6月17日(月)受け付け開始
申込み 子育て支援課 こあらっこ ☎ 73-8010



第6回 市民公開講座
とき 6月22日(土) 14時～15時30分
ところ 北潟公民館 1階 集会室
演題 熱中症に注意！(命を守るために)家族みんなが安心・安心訪問看護(アイリス)をもっと身近に！
講師 桐場 千代 (あわら病院内科医長)
 仲谷 武登 (あわら病院理学療法士長)
問合せ あわら病院 地域医療連携室 新谷 ☎ 79-1211



子育て支援センターだより

7月の行事予定

3日(水)	子どもの歯についての話 内容：乳幼児の歯についての話・相談 講師：子育てマイスター 齋藤教子氏 (歯科医師)	10:30～11:30
6日(土)	支援センター開放	9:00～12:00
12日(金)	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
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)	簡単おやつ作りの試食会 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)	10:45～11:15
18日(木)	親子ふれあい(戸原青年の家) 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
31日(水)	誕生会	10:30～11:00

ママと赤ちゃんのエコ活動

7月1日(月)から5日(金)まで、衣類やおもちゃを再利用する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衣類(マタニティー、赤ちゃん用)やおもちゃ(ぬいぐるみを除く)、乳幼児用品(食事椅子、ベビーバスなど)がありましたら、事前に子育て支援センターにご持参ください。開催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



市民健診会場で、食生活改善推進員による健康応援メニューの紹介や、食生活改善の相談会を実施しています。主食、主・副菜をバランス良く食べるように心掛け、「野菜350g摂取」を目指しましょう！
 今年度は、各年代で不足しているカルシウム・鉄分強化メニューとして、簡単でおいしい「ポテトもち」の試食を提供します。



ポテトもち

作り方

- ①ジャガイモは皮をむき、薄くいちょう切りにして鍋に入れ、芋が漬かるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ②①のジャガイモを潰して滑らかにし、スキムミルク、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ひじきは5分ほど水でもどし、さっと湯がいて水気を切る。
- ④青菜はみじん切りにして、さっと湯がき、水気を絞る。
- ⑤②のジャガイモにひじき、青菜、桜えび、粉チーズを加え混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ⑥フライパンにバターを敷いて熱し、⑤を並べ、片面に焼き色が付いたら裏に返す。弱火でふたをして2～3分加熱する。
- ⑦両面に焼き色が付き、火が通ったらはけなどでしょうゆを塗る。

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023

材料 / 5個分	栄養 / 1個分
ジャガイモ	: 300g	エネルギー	: 123kcal
スキムミルク	: 20g	タンパク質	: 5.7g
片栗粉	: 30g	脂質	: 2.8g
ひじき(乾)	: 5g	カルシウム	: 171mg
青菜	: 70g	鉄	: 0.9mg
桜えび	: 10g	食塩	: 0.6g
粉チーズ	: 大さじ1		
バター	: 10g		
しょうゆ	: 小さじ2		

臨床心理士の相談会

日程 8月30日、10月18日、11月29日、令和2年1月17日、2月7日 ※全て金曜日

時間 13:00～、14:00～、15:00～

言語聴覚士の相談会

日程 7月8日、9月9日、11月11日、令和2年1月20日、3月16日 ※全て月曜日

時間 9:30～、10:30～、11:30～

小児科医の相談会

日程 9月12日、令和2年3月5日 ※全て木曜日

時間 13:30～、14:15～、15:00～、15:45～

ところ あわら市保健センター
 申込み [完全予約制] 子育て支援課こあらっこ ☎ 73-8010

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

◆ 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)