

# 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＞  
 極限の婚約者たち (新堂 冬樹)  
 さよならの儀式 (宮部 みゆき)  
 道化師の退場 (太田 忠司)  
 明日死んだ男 (赤川 次郎)  
 宮緒るかや怪異譚 その2 (小野 不由美)  
 キキ・ホリック (森 晶磨)  
 これは経費で落ちません！ 2～6 (青木 祐子)  
 決断の刻 (堂場 瞬一)  
 氷獄 (海堂 尊)  
 のっけから失礼します (三浦 しをん)  
 この顔と生きるということ (岩井 建樹)

＜一般書・その他＞  
 まなの本棚 (芦田 愛菜)  
 トク盛り「名字」井 (高信 幸男)  
 ひとり老後、賢く楽しむ (岸本 葉子)  
 リアルサイズ古生物図鑑 中生代編 (土屋 健)  
 かむ・飲み込むが難しい人のごはん (藤谷 順子/監修)  
 潜れ！さかなクン (さかなクン)  
 女性のための鉄道旅行入門 (蜂谷 あす美)  
 明日へのスカット (由紀 さおり)  
 チコちゃんに叱られる2 (NHK「チコちゃんに叱られる！」制作班/編)  
 時間(とき)の花束 (三浦 百恵)  
 市原悦子ことばの宝物 (市原 悦子)

＜児童書＞  
 6年1組黒魔女さんが通る!! 8 (石崎 洋司)  
 森のとしょかんのひみつ (小手鞠 るい)  
 100年ハチミツのあべこべ魔法 (あんびる やすこ)  
 アッチとドッチのフルーツポンチ (角野 栄子)  
 おばけとしょかん (斉藤 洋)  
 キャベたまたんてい  
 じごくツアーへごしょうたい (三田村 信行)  
 ちいさなひこうきのたび (みねお みつ)  
 まゆとっかっぱ (富安 陽子)  
 おかあさんありがとう (みやにし たつや)  
 ママはスーパーちからもち (ニコラ・ケント)

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

## 図書館休館のお知らせ

8月号でお知らせしたとおり、次の期間、芦原図書館・金津図書館は休館します。金津本陣 IKOSSAの図書館以外の施設は、通常どおり利用できます。

とき 9月22日(日)～30日(月)

また、次の期間は、図書館のホームページもご利用いただけません。

とき 9月21日(土) 18時～  
 10月1日(火) 9時30分

# まなびの広のり場

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！

## 第42回 坪江ふるさと祭

「輝く個性、匂うふるさと」をテーマに、多彩な催し物が行われます。ぜひお越しください。

とき 10月13日(日) 10時～

ところ 坪江公民館

内容 ステージ発表、クラブ・教室生徒作品展示、ふるさと市、子どもコーナー、お茶席、グラウンドゴルフ交流会など

問合せ 坪江ふるさと祭実行委員会事務局(坪江公民館) ☎ 74-2096



## 第34回 本荘ふるさとまつり

毎年恒例の本荘ふるさとまつりを開催します。ぜひ、お越しください。

とき 10月19日(土) 13時～17時  
 ※19日は展示のみ

ところ 10月20日(日) 10時～14時  
 本荘公民館

内容 定期教室・自主クラブ・一般作品展示、ステージ発表、テント村、子どもコーナー、お茶席など

問合せ 本荘ふるさとまつり実行委員会事務局(本荘公民館) ☎ 78-5874



## 子育て講座 「ことばの育ちの話」

言葉が育つ遊びや幼児期のコミュニケーション力を育てる関わり方を紹介します。講座の予約は不要です。

とき 10月5日(土) 講座 10時～11時  
 個別相談 11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

託児 先着5人

※託児予約は、9月17日(火)受け付け開始

問合せ 子育て支援課 こあらっこ ☎ 73-8010



## 男性の料理教室

自分の健康に気を配り、バランス良く食事を取るための簡単な調理のコツを、皆で楽しく学びませんか？気軽に申し込めます。

とき 10月29日(火) 10時～14時  
 (受け付け 9時45分)

ところ 食育スタジオ

対象 市内在住の男性

内容 手間を掛けずに簡単に美味しい料理に挑戦

講師 食生活改善推進員

参加費 無料

定員 20人程度

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル

申込み [期限] 10月14日(月) ☎ 73-8023 健康長寿課



# 子育て支援センターだより

## 10月の行事予定

2日(水)	親子遠足(あわら夢ぐるま公園)	10:00～12:00
持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え ※現地集合		
3日(木)	おもちゃ病院	10:00～12:00
内容: 壊れたおもちゃの修理 場所: 子育て支援センター		
5日(土)	支援センター開放	9:00～12:00
子育て講座「ことばの育ちの話」 10:30～11:30 講師: 保育カウンセラー 定徳京子氏(言語聴覚士)		
9日(水)	出前おもちゃ講座	10:30～11:30
内容: グッドトイの紹介 講師: 福井県幼児教育指導員		
15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)		
17日(木)	薬についての話	14:30～15:30
内容: 薬の服用や使用法、保管法などの話 講師: 子育てマイスター 千知岩祐次氏(薬剤師)		
24日(木)	子どものための簡単クッキング	10:30～11:30
場所: 本荘公民館 ※要予約 料金: 500円 先着10人(市内在住の人) 講師: 阪下光代氏(栄養士) 持ち物: エプロン、三角巾		
25日(金)	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15～12:00
30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。)
- ◆ 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



## こども園給食の人気メニュー紹介！～副菜～



納豆和え

### 作り方

- ①モヤシは適当な大きさに切り、軽くゆでて冷まし、水気を切る。
- ②小松菜は塩ゆでし、流水に入れて冷まし、3cm幅に切る。ニンジンも短冊切りにしてゆでて冷まし、水気を切る。
- ③ひきわり納豆はよく混ぜ、しょうゆ(または付属のタレ)を入れてさらに混ぜる。
- ④かにかまはほぐしておく。
- ⑤①～④をあえる。

材料/子ども4人分.....  
 モヤシ : 80g  
 小松菜 : 60g(約1/4束)  
 ニンジン : 中1/4本(30g)  
 ひきわり納豆 : 40g(1パック)  
 かにかま : 30g  
 濃口しょうゆ : 小さじ1(6g)  
 ※納豆付属のタレでも可

栄養/1人分.....  
 エネルギー : 36kcal  
 たんぱく質 : 3.3g  
 脂質 : 1.1g  
 カルシウム : 20mg  
 鉄 : 0.7mg  
 食塩 : 0.3g

問合せ 子育て支援課 ☎ 73-8021

こども園給食での人気メニューを紹介いたします！簡単にできますので、ぜひご家庭で作ってみてくださいね。

### ワンポイントアドバイス

納豆の粘り気がつなぎとなり、和え物も食べやすくなります。中に入れる野菜は、季節によって、キュウリやホウレン草など、いろいろ変えて作ってみてください。



## 栄養バランスの良い食事について

「栄養バランスの良い食事」が大事だと思っても、具体的にどう食事を取っていいかわかりませんよね。そんな時は、「日本型食生活」を目安にしてみてください！「日本型食生活」とは、白ごはん(主食)を中心に、副食(おかず)を組み合わせた栄養バランスにも優れた食生活のことです。普段の食生活を見直してみてください。

「日本型食生活」とは



# 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

## 9月9日は救急の日

夜間・休日に子どもが急病になったときの対処法を、確認しておきましょう。



### 【子どもの症状】

- ①内科的症状(発熱・せき・けいれん・下痢・嘔吐など)のとき → こども急患センターへ (受診に迷う場合は、子ども救急医療電話相談【#8000】で相談)
- ②外科的症状(頭部打撲・やけど・誤飲・骨折など)のとき → 地域の救急病院
- ③例えばこんなとき..... 意識がはっきりしない、けいれんが5分以上続く、呼吸がつかなく困難になっている、出血が激しく止まらない、激痛(頭痛・腹痛・胸痛など)がある → 119番に電話する

こども急患センター(福井市城東4-14-30) ☎ 26-8800	月曜～土曜: 19:00～23:00 日曜・祝日: 9:00～23:00
子ども救急電話相談 ☎ #8000	月曜～土曜: 19:00～翌朝 9:00 日曜・休日: 9:00～翌朝 9:00

救急車を待っている間にすること

- ①保険証・こども医療費受給者証・お薬手帳・タオル・おむつの準備
- ②玄関の鍵をしておく
- ③家族がいれば、救急車が来たときの誘導をお願いする
- ④家を出る前に、火元の確認

あわら市の子育て情報はここからゲット！

母子手帳 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)