

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>
- 犬 (赤松 利市)
 - 菊花の仇討ち (梶 よう子)
 - Iの悲劇 (米澤 穂信)
 - 曾根崎ヒーローズ (岡田 弘樹)
 - 天保十四年のキャリアオーバー (五十嵐 貴久)
 - 二人のカリスマ 上・下 (江上 剛)
 - おいしい家族 (ふくだ ももこ)
 - 記憶の盆をどり (町田 康)
 - 昭和40年男 (佐川 光晴)
 - シークレット・ペイン (前川 ほまれ)
 - 名残の花 (澤田 瞳子)
 - 不審者 (伊岡 瞬)
 - ルワールをまとう女 (神護 かずみ)
 - 迷いながら生きていく (五木 寛之)
 - 「作家」と「魔女」の集まっちゃった思い出 (角野 栄子)
 - ケミストリー (ウエイク・ワン)

- <一般書・その他>
- 驚きの日本一が「ふるさと」にあった (山田 稔)
 - 偉人たちの辞世の句 (若林 良)
 - 親が知らない子どものスマホ (鈴木 朋子)
 - 本当の貧困の話をしよう (石井 光太)
 - その道のプロに聞く生きもののワオ! (松橋 利光)

- 10分でキレイに結ぶ帯結びの基本 (弓岡 勝美/監修)
- 「笑い」の解剖 (中島 隆信)
- クラフト布で雑貨&こものづくり (蔭山 はるみ)
- 夫が知らない家事リスト (野々村 友紀子)
- グレタたったひとりのストライキ (マレーナ・エルンマン)
- キャパとゲルダ (マーク・アロンソン)
- 山歩きの地図読みドリル (宮内 佐季子)
- 温泉・森林浴と健康 (森本 兼農/編)
- パパは女子高生だった (前田 良)

- <児童書>
- あきのセーターをつくり (石井 睦美)
 - チリとチリりあめのひのおはなし (どい かや)
 - ねこの結婚式 (安房 直子)
 - まめざらちゃん (あさの ますみ)
 - ごめんなさい! (いもと ようこ)
 - 危険生物超攻略図鑑 (今泉 忠明/監修)
 - 桃太郎は盗人なのか? (倉持 よつば)
 - 鳥のふしぎ 1~3 (平野 敏明/監修)
 - 山のちようじょうの木のとっぺん (最上 一平)
 - 夢の森のティーパーティー (富安 陽子)
 - 魔女狩り人の復讐 (ジョン・ベレアーズ)

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

図書館のホームページがリニューアル

10月1日に図書館ホームページのデザインが一新されました。新たに、マイページの利用照会メニューに「My本棚」や「読書マラソン」の機能が追加されるなど、より使いやすくなっています。

利用には、利用者番号とパスワードが必要になります。詳しくは、図書館でお尋ねください。



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

こんなに怖い！受動喫煙

「ベランダで吸うから大丈夫」は間違い
吸い終わった直後は、口や肺の中にたばこの煙がまだ残っています。
たばこを吸った後は、15分ほどその場で深呼吸してから部屋の中に入るようにしなければ、受動喫煙はなりません。

子どもへの影響はこんなにも！
受動喫煙によって起こると報告されている子どもへの悪影響には、次のようなものがあります。

子どもへの悪影響
中耳炎、気管支喘息、呼吸器系感染症、呼吸機能の低下、小児がん、言語能力の低下、落ち着きのなさ、身体発育の低下さらに、子どもの学力低下につながるという報告もあります。

妊婦さんも要注意！
妊婦さんがたばこをやめないと、お腹の赤ちゃんの正常な発育にも悪影響を及ぼします。また、無事に生まれてきても、新生児や乳児期に亡くなってしまったり、成長後の健康が損なわれたりする恐れもあります。

さあ、大切な家族のために、禁煙を始めましょう！

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)



子育て支援センターだより

12月の行事予定

4日(水)	ミュージックケア 10:30~11:30 内容:音楽に合わせて親子でふれあい遊びを楽しむ 講師:子育てマイスター 野路栄子氏(保育士)
7日(土)	支援センター開放 9:00~12:00
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)
20日(金)	クリスマス会・誕生会 10:30~11:30 内容:アマーレかなづによるミニコンサート 定員:先着60組(市内在住者50組、市外在住者10組) *要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約不可)
25日(水)	おばあちゃんの味の日の試食会 11:15~12:00



- ◆ 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

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！

わらべうたであそぼう

わらべ歌は、子どもが心地良いと感じるリズムに、日本語を乗せて昔から歌い継がれてきました。お子さんと一緒にわらべ歌で遊んでみませんか。

とき 12月15日(日) *家庭の日
10時~(40分程度)

ところ 金津本陣IKOSSA3階 和室

対象 3歳以上のお子さんとその家族

申込み 金津図書館 ☎ 73-1011

おはなしホイホイクリスマス会

おはなしホイホイのボランティアの皆さんによるクリスマス会を開催します。友達や家族と一緒にクリスマス会を楽しみましょう。

とき 12月7日(土) 14時~15時

ところ 金津本陣IKOSSA 3階 大ホール

対象 幼児、小学生とその家族

内容 紙芝居、パネルシアター、絵本、ペープサートなど

参加費 無料

問合せ 金津図書館 ☎ 73-1011



親子で作るクリスマスランプ教室

親子で協力して、ガラス製のランプシェードに自由にデコレーションしてクリスマスランプを作ります。

とき 12月15日(日) *家庭の日
① 10時~12時15分
② 13時30分~15時45分

ところ 金津創作の森 創作工房

対象 市内の小学生親子

受講料 ランプ1個につき500円

定員 各回先着15組

申込み 11月18日(月)受け付け開始
青少年健全育成あわら市民会議事務局(文化学習課内)
☎ 73-8041



定期教室「裁る着るクロスリフォーム」

おうちに眠っている着物を、洋服にリフォームしませんか? 毎回、大人気の講座です。

とき 令和2年1月~3月の不定期
13時30分~15時30分(全11回)

ところ 本荘公民館

講師 卯目 ひろみ氏

受講料 2500円(全11回分)

定員 先着15人

持ち物 リフォームしたい着物、糸切りはさみ、家庭用ミシン

申込み 本荘公民館 ☎ 78-5874



栄養ひとくちメモ



きのこたっぷりスープスパ

材料 / 4人分	シメジ : 1パック	塩 : 1g
	エノキ : 1袋	B 粗挽きこしょう : 適宜
	生シイタケ : 中4枚	しょうゆ : 適宜
	玉ネギ : 1/2個	粉チーズ : 大さじ4
	赤・黄パプリカ : 各1/4個	
	ベーコン : 3枚(60g)	栄養 / 1人分
	ブロッコリー : 1/3株(80g)	エネルギー : 356kcal
	スパゲティ : 160g	たんぱく質 : 14.9g
	水 : 600cc	脂質 : 16.1g
A 固形コンソメ : 2個		カルシウム : 110mg
オリーブ油 : 大さじ2		塩分 : 2.1g
豆乳(無調整) : 200cc		

参考:「坂井食生活改善推進員連絡協議会中央献立研究会レシピ」

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023

作り方

- ①キノコ類の石づきを取る。シメジは小房にほぐし、エノキはざく切りにする。シイタケと玉ネギ、パプリカ2種、ベーコンは細切りにする。ブロッコリーは小房に切り分け、ゆでて水気を切っておく。
- ②フライパンにAを入れ、半分に折ったスパゲティを入れる。その上に、キノコ類と玉ネギ、パプリカ2種、ベーコンをのせ、ふたをして火にかける。
- ③沸騰したら、中火~弱火にし、材料がやわらかくなるまで火にかける。
- ④仕上げに豆乳を入れて一煮立ちさせ、Bで味を調え、ブロッコリーを加えて仕上げる。
- ⑤器に盛りつけて、お好みで粉チーズをかける。

Point スパゲティと野菜と一緒にゆでることで、簡単かつスピーディー!

野菜を多く食べよう! 野菜の上手な取り方

- 外食でも野菜の多いメニューを選ぶ
丼物より定食、お弁当なら幕の内弁当を選ぶなどの工夫をしましょう。
- 調理の工夫でたくさんの野菜を取る
生野菜ではなく「蒸す」「焼く」「煮る」など調理の工夫をしたり、いろいろな料理に少しずつプラスしたりして、野菜不足を補いましょう。
- 朝食や昼食であと1皿分を補う
夕食は比較的野菜を食べることができるので、朝食や昼食でプラス1皿を心掛けましょう。