

新着図書
BOOKS
あんない

最近買った本の一部
をご紹介します



- <一般書 文学>
 イマジン? (有川 ひろ)
 おっぴいール (本山 聖子)
 かんぱん娘 (志川 節子)
 シャーリー・ホームズとバスカヴィル家の狗 (高殿 円)
 狐火の辻 (竹本 健治)
 コープス・ハント (下村 敦史)
 三代探偵団 (2) (赤川 次郎)
 正体 (染井 為人)
 君がいないと小説は書けない (白石 一文)
 希望と殺意はレールに乗って (山本 巧次)
 最高の任務 (乗代 雄介)
 さいはての家 (彩瀬 まる)
 空貝 (赤神 諒)
 ウミガメみたいに飛んでみな (木村 椅子)
 ドミノ in 上海 (恩田 陸)
 踏み跡にたずんで (小野 正嗣)

- <一般書・その他>
 インスタグラム Instagram
 はじめる&楽しむガイドブック (藤田 和重)
 日本の仏様解剖図鑑 (瓜生 中)
 いつ死んでも後悔しない! かしこい「生前贈与」 (渡辺 由紀子)
 高齢者施設の費用・選び方・手続きのすべて (岡本 弘子/監修)
 キャッシュレス生活、1年やってみた (美崎 栄一郎)

- 創業家一族 (有森 隆)
 女子の選択 (橘木 俊昭)
 通園通学グッズ大集合! (日本ヴォーグ社/編)
 いちばんおいしい野菜の食べ方 (飛田 和緒)
 夢をかなえる力 (浅田 真央)
 1964 東京の記憶 (JTBパブリッシング/編)
 一生に一度は見たい日本の国宝 100 選 (宝島社/編)
 ボクはやっと認知症のことがわかった (長谷川 和夫)

- <児童書>
 県知事は小学生? (濱野 京子)
 動物探偵ミア9 (ダイアナ・キンpton)
 ハロー、ここにいるよ (エリン・エントラーダ・ケリー)
 ほねほねザウルス 22 (カバヤ食品/原案・監修)
 古代遺跡のサバイバル 2 (洪 在徹)
 ドラえもん科学ワールド未来のくらし (藤子・F・不二雄/まんが)
 ぎゃくたいってなあに? (青木 智恵子)
 コウペンちゃんといっしょに学ぶ小学生のことわざ・慣用語 (るてあ/イラスト)
 いちにちうち (ふくべ あきひろ)
 かえるの天神さん (日野 十成)
 家をせおって歩く (村上 慧)

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

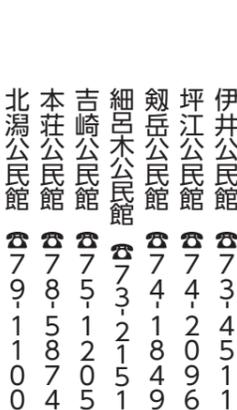


**まなびの
広ひろば場**

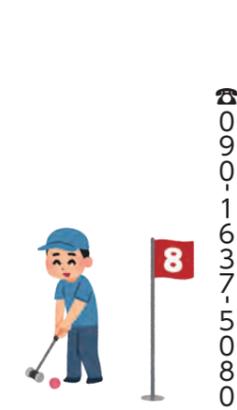
まなびの広場では、生涯学習
 など「まなび」に関する話題
 をお知らせします!



細呂木公民館 体験教室
しらさぎ草を楽しもう
 細呂木地区にゆかりのある野生ラン「さ
 ぎ草」の育て方の講習と球根の鉢植え体
 験を行います。ご参加お待ちしております。
とき 3月24日(火)
 10時~11時30分
ところ 細呂木公民館 小講堂
参加費 200円(材料費)
定員 20人
申込み 〔期限〕3月17日(火)
 細呂木公民館 ☎ 73-2151



カラオケ健康体操教室
 懐かしのメロディーを口ずさみながら、
 伸びやかに楽しく体を動かしましょう。
 公民館により開催曜日などが異なります。
 ですので、詳細はお問い合わせの上、直接
 お申し込みください。
とき 毎月2回程度
対象 65歳以上で要介護認
 定を受けていない人
参加費 無料
定員 各公民館 30人
準備物 運動靴、タオル、水筒
申込み 中央公民館 ☎ 73-2000
 伊井公民館 ☎ 73-4511
 坪江公民館 ☎ 74-2096
 剣岳公民館 ☎ 74-1849
 細呂木公民館 ☎ 73-2151
 吉崎公民館 ☎ 75-1205
 本庄公民館 ☎ 78-5877
 北潟公民館 ☎ 79-1100



マレットゴルフ教室
 トリムパークかなづに、マレットゴル
 フ場が整備されました。この機会に体験
 してみませんか。
とき 4月15日(水) 10時~12時
ところ トリムパークかなづ
 マレットゴルフ場
参加費 無料
準備物 運動ができる服装
申込み 〔期限〕3月31日(火)
 圓道 紀夫 ☎ 090-8260-4163
 柏崎 好美 ☎ 090-1637-5080



子育て支援センターだより

4月の行事予定

15日(水) 交通教室	10:30 ~ 11:30
内容: チャイルドシートの使い方や注意事項 講師: あわら警察交通指導員、J A F職員	
21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)	
22日(水) 誕生会	10:30 ~ 11:15
24日(金) 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

あわら市の子育て情報はここからゲット!

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)

栄養ひとくちメモ



おばあちゃんの味の日 ~伝えよう昔の味を~

市では、毎月25日を「おばあちゃんの味の日」とし、時代の流れとともに薄れてきた伝承料理の作り方をホームページなどで紹介しています。今回紹介するのは、「ごんぼ汁」です。ぜひご家庭で作ってみてくださいね。

ごんぼ汁 について

山祭り(12月9日)の行事食として伝えられ、あわら市では剣岳地方の伝承料理といわれています。ゴボウがたくさん入った「ごんぼ汁」は、寒い季節にはもってこいの料理です。子どもが食べやすいように、肉や豆腐を入れたり、彩りにニンジンを入れたりするのも良いですね。
 ※山祭り:林業・製材業や大工など木材を扱う業者にとって、山の神様に感謝する日で、この日に仕事をする事事故や災いがあるといわれています。



栄養 / 1人分	エネルギー : 115kcal	たんぱく質 : 7.0g	脂質 : 3.9g	カルシウム : 59mg	鉄 : 1.0mg	食塩 : 1.3g
材料 / 4人分	ゴボウ : 50g	糸こんにゃく : 135g	塩 : 適宜	中揚げ : 75g	ネギ : 50g	だし汁 : 530ml
						濃口しょうゆ: 大さじ2と1/2
						塩 : 少々

作り方

- ①ゴボウはささがきにして水に少しさらし、アクをぬく。
- ②中揚げは油抜きして、1cm角または細切りにする。
- ③糸こんにゃくは半分の長さに切り、塩もみしてから水からゆでて、沸騰したらざるにあげる。
- ④ネギはななめ切りにする。
- ⑤鍋にだし汁、ゴボウ、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。
- ⑥⑤に③を入れてひと煮立ちしたら、しょうゆを加え、塩で味を調える。
- ⑦ネギを入れて出来上がり。



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします



子どもの便秘



子どもが便秘になりやすい時期

- ① 乳児期: 離乳食の開始
 - ② 幼児期: トイレトレーニング
 - ③ 学童期: 学校での排便我慢体験
- このようなことがきっかけとなり、「便が硬くなる→排便に苦痛を伴う→我慢する→ますます硬くなる」という悪循環に陥ってしまいます。
- 生活習慣で気を付けること**
- トイレトレーニングでは失敗しても叱らず、忍耐強く見守る
 - 幼児期以降は、朝起きたらコップ1杯の水を飲み、朝食を食べる(腸が目覚めて動き始めます)
 - 学童期は、登校前にトイレに行く時間(15分程度)を確保する
 - 夜更かししない(興奮状態ではよいウンチはできません)

食生活で気を付けること

- 食物繊維を積極的に取る
野菜、果物、海藻、豆類、芋類に多く含まれています。
※市販の野菜ジュースには食物繊維がほとんど含まれていないので、便秘対策にはなりません。
- 甘いものを取りすぎない
食事代わりに菓子パンやお菓子を取ると、食物繊維やビタミンなどが不足します。
さらに、糖分や油分を取りすぎにより腸内の悪玉菌が増え、便を押し出す動きが鈍ってしまいます。

こんなときは受診を

- いきんでいるのに便が出てこない
 - コロコロまたはベタベタの便が少しだけ出てくる
 - 5日以上便が出ていない
- これらのときは、たまっている便を出す必要があります。早めに医師に相談しましょう。

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023