

新着図書

最近入った本の一部
をご紹介します



- ＜一般書 文学＞
- 発注いただきました！ (朝井 リョウ)
 - うちの父が運転をやめません (垣谷 美雨)
 - ひこばえ 上・下 (重松 清)
 - アパレル興亡 (黒木 亮)
 - 仮名手本殺人事件 (稲羽 白兔)
 - 黄犬交遊抄 (ドナルド・キーン)
 - 金木犀とメテオラ (安壇 美緒)
 - 言の葉は、残りて (佐藤 栗)
 - しゃもぬまの島 (上島 菜緒)
 - 三年長屋 (梶 よう子)
 - 旅ごはん (小川 糸)
 - 東京普請日和 (湊 ナオ)
 - 神域 上・下 (真山 仁)
 - わかれ縁 (西條 奈加)
 - 新・紫式部日記 (夏山 かほる)
 - 嫁ぐ日 (諸田 玲子)
 - 戦時大捜査網 (岡田 秀文)

- ＜一般書・その他＞
- 大地よ！ (宇梶 静江)
 - 1日5分茶の湯の歴史 (谷端 昭夫)
 - 大原千鶴のすぐごはん (大原 千鶴)
 - 日本の国旗、知らない話 (吹浦 忠正)
 - 90歳セツの新聞ちぎり絵 (木村 セツ)
 - 古関裕而・金子その言葉と人生 (菊地 秀一)
 - みんなのお金の使い方、貯め方 (主婦の友社)
 - サウナー・ブック (松尾 大)
 - サンドウィッチマンの東北魂 (サンドウィッチマン)

- リアル宅配便日記 (ゆきた こーすけ)
- 猫には負ける (佐々木 幹郎)
- 北陸の鉄道 私鉄・路面電車編
- ＜現役路線・廃止路線＞ (牧野 和人)
- 超★簡単楽器づくり (井上 明美)

- ＜児童書＞
- 心の病気ってなんだろう？ (松本 卓也)
 - 世界のヘンテコ鳥大集合 (柴田 佳秀)
 - ほとんど憲法 上・下 (木村 草太)
 - みんなでもりあがる！学校クイズ (学校クイズ研究会)
 - 太陽ってどんな星？ (宮原 ひろ子)
 - ベルリン1919 上・下 (クラウス・コルドン)
 - ごんべえだぬき (川端 誠)
 - ちかてつもぐらごう (大森 裕子)
 - サブキャラたちのグリム童話 (斉藤 洋)
 - ぼくだけのファインプレー (あさの あつこ)
 - りんごだんだん (小川 忠博)
 - ものがたり日本音楽史 (徳丸 吉彦)

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

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 5月17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ポイント
・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

定員 先着10組

申込み こあらっこ ☎ 73-8010

まなびの広ひろば

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！

古雑誌を販売します

なくなり次第終了しますので、早めに
お越しください。

とき 4月25日(土)～5月2日(土)
9時30分～18時
*4月27日(月)は両館休館、
29日(水)は芦原図書館のみ
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、きよ
うの料理、文藝春秋、オレン
ジページ、福楽など

価格 1冊10円
*同タイトルの雑誌は1人3冊まで

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
金津図書館 ☎ 73-1011



スマートフォンアプリ「読もっさー」運用開始

図書館では、貸出カードとして利用で
きるスマートフォンアプリ「読もっさー」
を導入しました。他にも便利な機能があ
ります。詳しくは、お問い合わせください。

利用方法

- ① 貸出カードを準備。
*紛失した人は、再発行(1000円)
を申し込んでください。
- ② アプリストアで「読もっさー」で検
索、ダウンロード。
- ③ アプリを起動し、名前と利用者番号
を登録。(貸出カード実物をカメラ
アプリで読み込む。)
- ④ 画面に貸出カードのバーコードが表
示される。貸出時にこれを提示する
と貸出が可能に。

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
金津図書館 ☎ 73-1011



「なつたあわら」番組案内

インターネット動画番組「なつと
de あわら」を、毎月5日と20日に
配信しています。市の
ホームページから見る
ことができます。

番組

- ・ Our Luster ポクラノ標、
あわらの光輝くスターを紹介する番組
- ・ トマ娘のホッとに湯っすー！
市内で開催したイベントの様子やあわら
温泉の情報を紹介する番組
- ・ につぼん旅ごはん
市内の観光名所を巡りながら、おいしい
飲食店のおすすめ料理を紹介する番組
- ・ ウラライフ あなたの思い出みせて
ください！
その人の人生、歴史を紐解く番組

問合せ 政策広報課 ☎ 73-8005



▲HPのこのマークから
最新の番組が閲覧可能



子育て支援センターだより

5月の行事予定

13日(水)	ママとおでかけ(ドレミ公園)	10:00～12:00
持ち物: 弁当・水筒・敷物・着替え *現地集合・雨天中止		
19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(水)	乳幼児教室	10:30～11:30
内容: 健康運動と抱っこ紐の付け方 講師: 子育てマイスター 片山陽子氏 (健康運動指導士、抱っこ紐コーディネーター)		
27日(水)	誕生会	10:30～11:15
29日(金)	親子ふれあい(芦原青年の家)	10:00～11:30
内容: 玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ		



- ◆ 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



高齢者のための食生活指針 15カ条

「健康のためには粗食が一番！」という思い込みは危険です。偏った食生活は栄養の足りない状態「低栄養」に陥りやす
してしまいます。
低栄養を防ぎ、元気で長生きするポイントには次のようなものがあります。今日からできる「低栄養」予防を始めませんか？

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| その1 3食のバランスをよく取り、欠食は絶対避ける。 | その11 調味料を上手に使い、おいしく食べる。 |
| その2 油脂類の摂取が不足しないように注意する。 | その12 和風、中華、洋風とさまざまな料理
を取り入れる。 |
| その3 動物性タンパク質を十分に取る。 | その13 会食の機会を豊富につくる。 |
| その4 肉と魚の摂取は1：1の割合にする。 | その14 かむ力を維持するために、義歯は定期的に点検
を受ける。 |
| その5 肉はさまざまな種類を摂取する。 | その15 健康情報を積極的に取り入れる。 |
| その6 牛乳は毎日200ml以上飲む。 | |
| その7 野菜は豊富な種類を毎日食べる。 | |
| その8 食欲がないときは、おかずを先に食べてご飯を
残す。 | |
| その9 食材の調理法や保存法を習熟する。 | |
| その10 酢や香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。 | |



出典：熊谷修，他．日本公衆衛生雑誌．46，
1003-1012.1999

気軽に相談
してください

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

子どもの心の成長

子どもたちは、さまざまな経験を繰り返しながら成長して
いきます。その過程で、不安や緊張、争いなどの不快な気持
ちを抱くことがあります。言葉ではうまく伝えられません。
入園や進級などで環境が変わる時期ですので、お子さんの
様子に気持ちを向けてみましょう。

もしかして……ストレスのサインかな？

- 親と離れられない、甘える
- わがままになった、怒りっぽい
- 爪かみ、指しゃぶり、脱毛
- 腹痛、何度もトイレに行く など

「大好き！」
「ママの宝物！」
「あなたが大切！」

そんなとき、どうすればいい？

「愛されている」という安心感が、困
難を乗り越える力を育てます。一緒に
楽しく遊んだり、スキンシップを増や
したり、愛情を言葉に出したりして伝
えましょう！

しかるの逆効果です。内容によっては、ストレスの原因
を取り除いてあげることが方法の一つです。

困ったときは……

こあらっこ相談(要予約・無料)をご利用ください。臨床
心理士が個別にご相談に応じます。
開催日はホームページでご確認ください。

子どもは、「甘え」と「自立」を何度も繰り返しながら成
長していくといわれています。
周囲に助けてもらいながら乗り切っていきたいですね。

◆ 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)

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022