

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>

- 立花三将伝 (赤神 諒)
- 迷宮の月 (安部 龍太郎)
- 濱地健三郎の幽 (かくれ) たる事件簿 (有栖川 有栖)
- 逆ソクラテス (伊坂 幸太郎)
- うめももさくら (石田 香織)
- 家族、捨ててもいいですか? (小林 エリコ)
- 旅のつばくろ (沢木 耕太郎)
- 法の雨 (下村 敦史)
- イエロー・サブマリン (小路 幸也)
- まいにちの季節 (辻 桃子)
- あの日の交換日記 (辻堂 ゆめ)
- 山月記 (中島 敦)
- あふれる家 (中島 さなえ)
- 江戸の夢びらき (松井 今朝子)
- 猫を棄てる (村上 春樹)

<一般書・その他>

- 老いの器量 (下重 暁子)
- 戦国武将の兄弟姉妹たち (橋場 日月)
- 21世紀の「女の子」の親たちへ (おおた としまさ)
- もっと! 夜行バスで出かけましょ (小川 かりん)
- 眠れなくなるほど面白い哲学の話 (中谷 彰宏)

- キネマの玉手箱 (大林 宣彦)
- 思わず見とれるゼリースイーツ (大越 郷子)
- 希林のコトダマ (椎根 和)
- 追いつめられる海 (井田 徹治)
- おうち遊びのワンダーランド (木村 研)
- つるバラの選び方・育て方・仕立て方 (村上 敏)
- ザシキワラシと婆さま夜語り (佐々木 喜善)
- アメリカン・プリズン (シェーン・パウアー)

<児童書>

- かみさまのベビーシッター (廣嶋 玲子)
- ぼくと母さんのキャラバン (柏葉 幸子)
- ゆりの木荘の子どもたち (富安 陽子)
- まちがいなく名探偵 (杉山 亮)
- どっちがオス? どっちがメス? (今泉 忠明)
- コットンのティータイム (あんびる やすこ)
- おばあちゃんもこどもです (いもと ようこ)
- パンどろぼう (柴田 ケイコ)
- ホントに食べる? 世界をすくう虫のすべて (内山 昭一)
- ぼくは犬や (ペク ヒナ)
- 知ろう! 減らそう! 食品ロス 1~3 (小林 富雄)
- やたいのおやつ (ふじもと のりこ)

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!

第31回あわらカップカヌー
ポロ大会開催中止について

8月に開催を予定していましたが、
わらカップカヌーポロ大会について
は、新型コロナウイルス感染拡大防
止のため中止します。

問合せ あわらカップカヌーポロ大会
実行委員会事務局 (スポーツ
課内)
☎ 73-8043

問合せ

独立行政法人高齢・障害・求
職者雇用支援機構
福井支部 求職者支援課
☎ 0778-23-1030

求職者支援訓練受講生募集

求職者支援訓練制度は、職業訓練
によるスキルアップを通じて早期就
職を実現するために国が支援する制
度です。まずは、最寄りのハローワー
クにご相談ください。

対象 (特定求職者)

- 次の全ての要件を満たす人
- ・ハローワークに求職の申し
込みをしている
- ・雇用保険被保険者や雇用保
険受給資格者でない
- ・労働の意思と能力がある
- ・職業訓練などの支援を行う
必要があるとハローワーク
が認めている

第1回生き生きライフセミナー

災害の備えや、災害時に生活を継
続するためのコツについて、学んで
みませんか。事前の備えがあなたを
守ります。

家族や友人をお誘い合わせの上、
気軽にお越しください。

とき 7月9日(木) 13時30分~15時

(受付13時)

ところ 中央公民館 多目的ホール

演題 備えあれば憂いなし

定員 20人

申込み 文化学習課 ☎ 73-8041

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によ
り、延期または中止となる場合があります
ますので、ご了承ください。

春花壇コンクール入賞区決定

ゆうゆうと輝く
市民の会主催「花
いっぱい運動春花
壇コンクール」に
は23区から応募が
あり、審査を行っ
た結果、次の区が
入賞しました。



▲番田区の花壇

- 〔最優秀賞〕 番田区
- 〔優秀賞〕 堀江十楽区
- 〔花壇の部〕 堀江十楽区
- 〔フラワーボックスの部〕 古区
- 〔奨励賞〕 若葉台区
- 〔花壇の部〕 若葉台区
- 〔フラワーボックスの部〕 波松区
- 〔特別賞 (アイデア賞)〕 日の出区
- 〔特別賞〕 新みどり区
- 問合せ 文化学習課 ☎ 73-8041



子育て支援センターだより

7月の行事予定

8日(水)	子どもの歯についての話	10:30 ~ 11:30
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 齊藤教子氏 (歯科医師)		
15日(水)	簡単おやつ作りの試食会	11:00 ~ 11:30
内容: おやつ試食と相談 先着10人 (市内在住の人) * 要予約 (支援センター窓口で受け付け、 電話予約不可) 講師: 子育て支援課職員 (栄養士)		
16日(木)	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		
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 久田美紀氏 (臨床心理士)		
29日(水)	誕生会	10:30 ~ 11:00
31日(金)	出前子育て支援センター (本荘公民館)	10:00 ~ 11:30
内容: 玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ		



- ◆ 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

新型コロナウイルスの影響により、行事など中止になることがあ
りますので、ご了承ください。なお、園開放デーについては、当
面の間行いません。

◆ 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



朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活のリズムを整えるためにとっても大切なことです。朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がり、からだは活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給され、活発に動き出します。一日を元気に過ごすため、毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう!!

簡単朝ごはんの作り方

- 〈ロールサンド〉
- ①ロールパンに切り込みを入れ、少量のバターを塗る。
- ②レタスは適当な大きさに手でちぎる。(硬い芯の部分はスープに使用する)
- ③魚肉ソーセージを斜め半分に切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④パンに②と③をはさみ、お好みでケチャップやマヨネーズをかける。
- 〈簡単スープ〉
- マグカップ (お椀) に、カットワカメ、コンソメを入れ、レタスの芯の部分は細かくちぎり、カニカマは縦にさいて、分量のお湯を注ぐ。

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

気軽に相談
してください



紫外線対策していますか?

子どもは皮膚が薄く、大人よりもダメージを受けやすいといわれています。

- 時間を工夫する
紫外線は、10時から14時までの間が強くなります。この時間帯に外で活動するときは、紫外線対策をきちんと行いましょう。
- 場所を工夫する
日陰の紫外線量は、ひなたの半分になります。パソルやよじずを積極的に利用しましょう。曇りでも晴天の約80%の紫外線が出ているので、注意が必要です。
- 帽子や服に気を付けよう
帽子のつばが7cmあると、顔に当たる紫外線の60%をカットできます。服は、編み目が詰まった綿やポリエステルがお勧めです。
- 日焼け止め剤を上手に使う
顔や手足、首、胸元などにむらなく塗ります。汗で流れるので、2~3時間ごとに重ね塗りをする効果的です。

【子どもが使うのに適した日焼け止め剤】

- ・「SPF 15以上」、「PA ++ ~ +++」が目安
- ・「無香料」、「無着色」の表示があるもの
- ・プールでは「耐水性」の表示があるもの

子どもの健やかな成長のために、外遊びは大切です。上手に紫外線対策を行って、元気いっぱい遊びましょう!

- ◆ 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 学校給食センター ☎ 73-1400

昨年度、子どもたち自身が朝ごはんの大切さに気づき、考え、行動できるようにするため「朝ごはん応援プロジェクト」を実施しました。あわら市食生活改善推進委員連絡協議会の人と一緒に調理し、朝ご飯の大切さについて考えました。



▲芦原小学校5年生 (当時) が調理



- | | | | |
|--------------------|--------|-------------------|-----------|
| ロールサンド
材料 / 1人分 | | 簡単スープ
材料 / 1人分 | |
| バターロール | : 1個 | レタス (芯の部分) | : 3g |
| レタス | : 3g | カットワカメ | : ひとつまみ |
| 魚肉ソーセージ | : 1/2本 | カニカマ | : 1本 |
| ミニトマト | : 1個 | コンソメ | : 小さじ 1/2 |
| バター | : 3g | お湯 | : 150cc |
| ケチャップ | : 適量 | | |
| (マヨネーズ) | | | |