

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>

首里の馬 (高山 羽根子)  
江戸のおんな大工 (泉 ゆたか)  
光秀の選択 (鈴木 輝一郎)  
スキマワラシ (恩田 陸)  
トツ! (麻生 幾)  
二重拘束のアリア (川瀬 七緒)  
二百十番館ようこそ (加納 朋子)  
毒島刑事最後の事件 (中山 七里)  
そこにはいない男たちについて

悪霊じいちゃん風雲録 (井上 荒野)  
法廷遊戯 (輪渡 颯介)  
やわらかい砂のうえ (五十嵐 律人)  
ポーラスター 4 (寺地 はるな)  
お父さんはユーチューバー (海堂 尊)  
Sが泣いた日 (浜口 倫太郎)  
(伊兼 源太郎)

<一般書・その他>

絵本で世界を学ぼう! (吉井 潤)  
物語の海を泳いで (角田 光代)  
アメリカが見た山本五十六 上・下 (ディック・レイア)  
中年の本棚 (荻原 魚雷)  
歪んだ正義 (大治 朋子)  
目でみる数字 (岡部 敬史)  
教育業界で働く (三井 綾子)  
都道府県別ご当地ソング大百科

オオカマキリと同伴出勤 (合田 道人)  
親が認知症!? 離れて暮らす親の介護・見守り・お金のこと (森上 信夫)

オダカマサキダンボールアートワークス (工藤 広伸)  
新・エリート教育 (オダカ マサキ)  
ドタバタ関ヶ原 (竹村 詠美)  
(長谷川 ヨシテル)

<児童書>

カールはなにをしているの? (デボラ・フリードマン)  
きりばあちゃんのともち (なかや みわ)  
どこちゃん (鈴木 のりたけ)  
かべのあつとこっち (ジョン・エイジー)  
恐電の迷路 (香川 元太郎)  
恐電学 (真鍋 真)  
タコとイカはどうちがう? (峯水 亮/写真)  
もののけまもる森 (藤原 寺一/写真)  
雨ふる本屋と雨かんむりの花 (日向 理恵子)  
サンドイッチクラブ (長江 優子)  
ミオととなりのマーメイド 7 (ミランダ・ジョーンズ)  
語感をみがこう見て・くらべてオノマトペ! (小野 正弘/監修)

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  
広のび場

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!

※新型コロナウイルスの影響により  
中止となる場合があります。

**カヌーポロ体験参加者募集!**  
カヌーポロ競技日本代表が教える  
体験会を開催します。貴重な体験に  
なりますので、ぜひご参加ください。  
詳しくは、お問い合わせください。  
申し込み 10月4日(日)  
受付 9時~  
体験 9時30分~11時45分  
ところ 北潟湖カヌーポロ競技場  
参加費 無料  
定員 40人(先着順)  
対象 県内小中学生と保護者  
持ち物 着替え、タオル、飲み物  
その他 濡れてもよい恰好で参加  
【期限】9月25日(金)  
福井県B&G地域海洋  
センター連絡協議会  
(スポーツ課内)  
☎73-8043

公民館からのお知らせ

▼北潟湖の豊かな自然にふれてみよう♪  
とき 9月27日(日)  
13時30分~15時30分  
ところ 赤尾区民館  
参加費 無料  
定員 30人  
ガイド 矢村健一氏  
河田勝治氏  
内容 北潟湖南に位置する赤尾湿地  
の豊かな自然を環境アドバイザー  
が案内します。観察会の  
後は、旬のとみつ金時の試食  
体験があります。  
申し込み 9月23日(水)  
北潟公民館 ☎79-1100



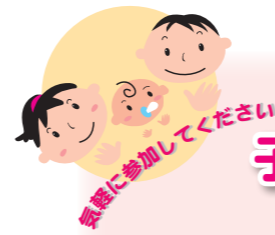
▼多年草ハーブ寄せ植え講座  
とき 10月4日(日) 10時~12時  
ところ 中央公民館  
参加費 1900円(材料費)  
定員 15人  
講師 稲葉美智子氏  
内容 5種類の多年草ハーブを使っ  
たおしゃれな寄せ植えを作り  
ながら、育て方や食材などへ  
の活用方法を学びます。  
申し込み 9月25日(金)  
中央公民館 ☎73-2000



▼感染症予防対策講座  
とき 10月17日(土) 10時~11時  
ところ 中央公民館  
参加費 2000円(教材費)  
定員 40人  
協力 日本赤十字社 福井県支部  
内容 冬に向けて、感染症の流行に  
備え、予防対策を学習しま  
す。新型コロナウイルスに関  
する最新の情報なども紹介し  
ます。  
申し込み 10月12日(月)  
中央公民館 ☎73-2000



近日開催の公民館講座についてお知らせします。ぜひご参加ください。  
なお、新型コロナウイルスの影響により中止となる場合がありますので  
ご了承ください。



子育て支援センターだより  
10月の行事予定

3日(土) 支援センター開放	9:00~12:00
14日(水) 赤ちゃんの健康と食について	10:30~11:30 内容:乳幼児期の食の大切さについての話や相談 講師:子育てマイスター 長谷川マチエ氏(栄養士)
20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)
21日(水) ママとお出かけ	10:00~12:00 場所:あわら夢ぐるま公園 ※現地集合 持ち物:弁当、水筒、敷物、着替え
22日(木) 子どものための簡単クッキング	10:30~12:00 場所:本荘公民館 ※要予約 料金:500円 先着10人(市内在住の人) ※調理中の託児料込み 講師:阪下光代氏(栄養士)
26日(月) おばあちゃんの味の日の試食会	11:15~12:00
28日(水) 誕生会	10:30~11:00

◆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  
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



目に良い食べ物

10月10日は「目の愛護デー」です。そして、目の愛護デーがある10月は「目の愛護月間」と呼ばれ、目について考える月となっています。皆さんも目の健康について考えてみましょう。  
目に良い食べ物とは「抗酸化作用」のある食べ物で、近視などの視力低下や老眼の原因の1つと言われている「活性酸素」から目を守ります。また、疲れ目の回復にも効果的です。健康には、バランスよく栄養素をとることが大切ですが、その中でも色の濃い野菜(緑黄色野菜)を多くとると目の健康に良いとされています。

目に良い食べ物の例

ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	アントシアニン	ルテイン
人参 かぼちゃ にら などの緑黄色野菜	豚肉 納豆	牛乳 チーズ	レモン いちご	ブルーベリー ナス	ケール ほうれん草 などの緑黄色野菜
目の粘膜を守る	視神経を強化	目の充血を防ぐ	血管の強化	視覚機能の補助	網膜と水晶体を守る

学校給食センターでは、噛みごたえのある食材やカルシウムの多い食品を使用した「は(歯)っぴー献立」、鉄分たっぷりの「アイアン献立」、「おばあちゃんの味の日献立」のほか、今年度から「目に良い食べ物の日」給食を提供しています。  
献立表を参考にバランスの良い食事を心掛けてください。献立表は、市のホームページをご覧ください。

8月給食「目に良い食べ物の日」

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・にらまんじゅう
- ・キムチスープ
- ・ほうれん草のナムル
- ・ブルーベリークレープ



問合せ 学校給食センター ☎73-1400

こあらっこだより  
「子どもの健康情報」をお伝えします  
9月9日は救急の日です



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。

【こどもの症状】

① 内科的症状(発熱、せき、けいれん、下痢、嘔吐など)のときは、こども急患センターをご利用ください。(受診に迷う場合は、子ども救急医療電話相談にご相談ください)

名称	電話	日時
こども急患センター(福井市城東4-14-30)	26-8800	月~土:19時~23時 日、祝日:9時~23時 ※23時以降は音声案内で、当番医院をお知らせします。
子ども救急医療電話相談	#8000	月~土:19時~翌朝9時 日、祝日:9時~翌朝9時

② 外的症状(頭部打撲、やけど、誤飲、骨折など)のときは、地域の救急病院を受診してください。  
③ 次のようなときは、119番に電話しましょう。意識がはっきりしない、けいれんが5分以上続く呼吸困難になっている、出血が激しく止まらない激痛(頭痛、腹痛、胸痛など)がある

救急車を待っている間にすること	
① 保険証、こども医療費受給証、お薬手帳、タオル、おむつを準備する。	
② 玄関の鍵を開けておく。	
③ 家族がいれば、救急車が来た時の誘導をお願いする。	
④ 家を出る前に、火元を確認する。	

◆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)