

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>

- えにし屋春秋 (あさの あつこ)
- 楽園の鳥 (阿部 智里)
- 海神の島 (池上 永一)
- 推し、燃ゆ (宇佐見 りん)
- 猿神 (太田 忠司)
- 我々は、みな孤独である (貴志 祐介)
- 帝都争乱 (今野 敏)
- 心淋し川 (西條 奈加)
- 償いの流儀 (神護 かずみ)
- あなたのご希望の条件は (瀧野 麻子)
- 彼女が天使でなくなる日 (寺地 はるな)
- 数学者の夏 (藤本 ひとみ)
- あかり野牧場 (本城 雅人)
- 灯台からの響き (宮本 輝)
- 高学歴エリート女はダメですか (山口 真由)

<一般書・その他>

- あのころ、うちのテレビは白黒だった (平野 恵理子)
- 高校生二冠藤井聡太 (将棋世界編集部)
- サラリーマンかフリーランスか (山田 寛英)
- 予測学 (大平 徹)
- 宇宙飛行士、「ホーキング博士の宇宙」を旅する (若田 光一)
- 中野京子の西洋奇譚 (中野 京子)
- 季節を楽しむポタニカルリース (唐津 瑛子)
- コロナ後の世界 (筑摩書房編集部)
- すごいエスカレーター (田村 美葉)
- 60過ぎたらコンパクトに暮らす (藤野 嘉子)
- 避難所に行かない防災の教科書 (西野 弘章)
- 浮世絵の解剖図鑑 (牧野 健太郎)
- 李登輝 (早川 友久)

<児童書>

- 魔法の絵筆としあわせの呪文 (あんびる やすこ)
- キャラ絵で学ぶ! 地獄図鑑 (千羽 ひとみ)
- あつかったらぬげばいい (ヨシタケ シンスケ)
- 俳句ステップ! (おおぎやなぎ ちか)
- 櫻井寛さんの全国私鉄路線と車両大図鑑 (櫻井 寛)
- にゃんたとおつきさま (きみ きみよ)
- へんななまえのもの事典 (グラフィオ)
- これがぼくらにぴったり! (アン・ローズ)
- みんなに話したくなる感染症のはなし (仲野 徹)
- 珪藻美術館 (奥 修)
- とんでいく (風木 一人)
- まほうのハッピー・ハロウィン (石津 ちひろ)

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
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!

谷出千代子氏文学講演会

生き生きライフセミナー
共催の文学講演会を開催します。かこさとしふるさと絵本館「碓」館長の谷出千代子氏に「絵本再発見・ふるさと」の絵本作家からの伝言」と題し、数多くの名作を生み出した絵本作家のかこさとしさんやその作品について学びます。

日時 11月15日(日) 13時30分～
会場 金津本陣-KOSSA3階 大ホール

講師 仁愛大学名誉教授 谷出千代子氏

申込み 35人(先着順) 受付 10月27日～
金津図書館 ☎ 73-1011



第6回生き生きライフセミナー「お庭の雑草管理」

駆除しきれない雑草にお悩みではないでしょうか。雑草の生態について学び、上手にお庭の管理をしましょう!

日時 11月17日(火) 13時30分～15時(受付13時)
会場 中央公民館 多目的ホール

講師 福井県立大学 准教授 水口 亜樹氏

参加費 無料
定員 20人
申込み [期限] 11月10日(火) 11月10日(火) 11月10日(火)
☎ 73-8041
punka@city.awara.lg.jp
※参加者は、マスクの着用など感染防止対策に努めてください。

古雑誌の販売

古雑誌を販売します。なくなり次第終了しますので、お早めにお越しください。

日時 10月24日(土)～11月8日(日) ※月曜日は休館。11月3日は芦原図書館のみ休館

会場 芦原図書館、金津図書館

対象 すてきにハンドメイド、きょうの料理、文藝春秋、オレンジャーなど

価格 1冊10円 ※同じタイトルの雑誌は、1冊3冊まで

問合せ 芦原図書館 ☎ 78-7246
金津図書館 ☎ 73-1011



▲ 浜坂区の花壇 (上、下)

秋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「花いっぱい運動秋花壇コンクール」には22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。

〔最優秀賞〕 浜坂区
〔優秀賞〕
〔奨励賞〕 沢区、中番区、熊坂区
〔特別賞〕 赤尾区、北湯東区
〔花壇の部〕 上番区
〔花壇の部〕 上番区

問合せ 文化学習課 ☎ 73-8041



子育て支援センターだより

11月の行事予定

4日(水)	はじめての図書館	10:30～11:30
内容: 司書による絵本の読み聞かせや絵本の紹介 場所: 金津図書館 ※現地集合		
10日(火)	お母さんのお仕事相談会	10:30～11:30
内容: お母さん対象の仕事に関する相談会 講師: ふくい女性活躍支援センター職員		
11日(水)	簡単おやつ作りの試食会	11:00～11:30
内容: 先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師: あわら市職員(栄養士)		
16日(月)	昔の遊びを楽しもう	10:00～11:00
内容: 更生保護女性会の人と折り紙などで遊ぶ		
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 久田美紀氏(臨床心理士)		
18日(水)	子どもの言葉の発達について	10:30～11:30
内容: 乳幼児期の言葉の発達に関する話・相談 講師: 子育てマイスター 酒井直子氏(言語聴覚士)		
19日(木)	薬についての話	14:30～15:30
内容: 薬の服用や使用法、保管法などの話 講師: 子育てマイスター 千知岩祐次氏(薬剤師)		
25日(水)	誕生会	10:30～11:00
27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。

栄養ひとくちメモ



栄養不足や偏りに注意!～フレイル予防の食事 簡単レシピ編～

外出の機会が減ると、食事に偏りが出たり、身体を動かす機会が減ることで食事の量が少なくなる傾向があります。広報7月号ではフレイル予防の食事の注意点を掲載しましたが、今回は簡単レシピをご紹介します。

●フレイル予防には、たんぱく質をしっかりと摂りましょう!

高齢の人は、少なくとも体重1kg当たり少なくとも1g以上のたんぱく質を摂取することが好ましいです。普段の食事にたんぱく質が多い食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品)を取り入れましょう。



鯖缶ときのこの卵とじ
ご飯にかけても美味しいよ!

材料 / 2人分

鯖水煮缶	: 1缶(約150g)
卵	: 2個
たまねぎ	: 1/3個
しめじ	: 1/5パック
にんじん	: 中1/6本
大葉	: 適量
★めんつゆ	: 大さじ3
★水	: 3/4カップ(150ml)

作り方

- ①たまねぎは薄切り、しめじはほぐし、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に★を入れ、玉ねぎ、しめじ、にんじん、鯖水煮缶を軽くくずしながら、汁ごと入れて煮る。
- ③具材に火が通ったら、溶き卵を回しかけ、蓋をして蒸らす。器に盛ったら刻んだ大葉をのせる。



豚肉と秋野菜の蒸し物
レンジで簡単!
お肉を魚の切り身に変えてもOK!

材料 / 2人分

豚薄切り肉	: 6～8枚
もやし	: 1/2袋
にんじん	: 中1/2本
エリンギ	: 中1と1/2本
さつまいも	: 中1/6本
かぼちゃ	: 60g
酒	: 小さじ2
ポン酢しょうゆ	: 大さじ3

作り方

- ①もやしは洗って半分程度の長さで切る。にんじんとさつまいもは5mm厚さの半月切りに、かぼちゃは5mm厚さに切る。エリンギは横半分に切り、1/3厚さに切る。
- ②耐熱容器にもやしと豚肉をのせて、酒をかけて、その上にその他の具材をのせ、ラップをかける。
- ③電子レンジ600ワットで、10分程度加熱する。火が通っていない場合は、再度加熱する。
- ④器に盛り、ポン酢しょうゆをつけて食べる。

栄養 / 1人分

エネルギー	: 225kcal
たんぱく質	: 16.7g
脂質	: 7.2g
炭水化物	: 23.1g
塩分	: 0.9g



こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

よい眠りは、体と心の元気のもと

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠りについてすぐの一番深い眠りのときに大量に分泌され、①免疫力を強化する(傷ついた細胞を修復する)、②筋肉を増やす、③骨を形成する役割があります。

このため、睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、ボーっとするなどの情緒面、肥満になりやすい便秘・腹痛などの身体面、集中力などに影響します。

【気持ちのいい朝を迎えるためのポイント】

- ①朝のポイント
 - ・毎日同じ時間(6時から7時半が目安)に起こし、起きたら朝日を浴びる。
 - ※朝のスイッチが入ってから、約14時間で眠くなると言われています。
 - ・目覚めて1時間以内に朝食を食べてエネルギーを補給する。
- ②夜のポイント
 - ・入浴は寝る1～2時間前までに終える。
 - ・寝る前はテレビを消し、少し明るさを落とした部屋で「ゆったり」過ごす。
- ③おやすみツアー
 - ・寝る30分前からの生活パターンを作る。
 - ※例えば「歯みがき→トイレ→絵本や子守唄」など、毎日同じことを行うことで、子どもは「寝る時間が近づいているな」と感じることができます。

◆ 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)

ママと赤ちゃんのエコ活動

リサイクルイベントを開催します。不要になった衣類(マタニティー、赤ちゃん用)やおもちゃ(ぬいぐるみを除く)、乳児用品を子育て支援センターに事前にお持ちください。期間中も随時受け付けます。

1回目 11月9日(月)～13日(金) ⇒ 60～80cmまでのベビー用品など
2回目 11月16日(月)～20日(金) ⇒ 90～120cm以上の子ども用品など
開催場所 子育て支援センター

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8022