

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>

- アウターQ (澤村 伊智)
- 犬がいた季節 (伊吹 有喜)
- 質草女房 (渋谷 雅一)
- 世間とズレちゃうのはしょうがない (養老 孟司)
- 谷根千ミステリ散歩 (東川 篤哉)
- われ清盛にあらず (若木 未生)
- コーチ (堂場 瞬一)
- 相剋 (笹本 稜平)
- 浅草迄 (北野 武)
- アンと愛情 (坂木 司)
- いつの空にも星が出ていた (佐藤 多佳子)
- カラ売り屋、日本上陸 (黒木 亮)
- きのうのオレンジ (藤岡 陽子)
- 死の扉 (小杉 健治)
- 小説牡丹灯籠 (大橋 崇行)

<一般書・その他>

- これ一冊ではじめる! 庭づくりのためのDIY (山田 芳照)
- 災害に負けない家を造ろう (保坂 貴司)
- ジジイの片づけ (沢野 ひとし)
- もっと知りたいやきもの (柏木 麻里)
- 「池の水」抜くのは誰のため? (小坪 遊)
- いのちを刻む (木下 晋)
- 支援者・家族のためのひきこもり相談支援実践ガイドブック (原田 豊)
- 図解でよくわかるスマート農業のきほん (野口 伸/監修)
- 「育ちのいい人」だけが知っていること (諏内 えみ)
- 定年前後のお金の正解 (板倉 京)
- はじめての「味つけ冷凍」 (藤井 恵)
- 自分勝手に生きなさい (下重 暁子)
- パパが貴族 (山田ルイ 53世)

<児童書>

- おとうとのたからもの (小手鞠 るい)
- おねえちゃんって、きょうもやきもき! (いとう みく)
- ひとつのねがい (はまだ ひろすけ)
- うごきません。 (大塚 健太)
- スマイルショップ (きたむら さとし)
- 野ねずみきょうだいの草花あそび 秋から春まで (相澤 悦子)
- おにがきた (国松 俊英)
- くまのこのるうくとおばけのこ (東 直子)
- ふしぎ町のふしぎレストラン 3 (三田村 信行)
- サンタさん (長尾 玲子)
- じごくわらしがくるぞ! (塚本 やすし)
- どてっ (田口 麻由)

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

令和3年1月25日(月)から28日(木)まで、蔵書点検のため休館します。
金津図書館は通常通り開館しています。

芦原図書館
問合せ ☎ 78-7246

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!

お正月しめ縄作り教室
来年的お正月は、自分で編んだしめ縄で迎えてみませんか。
とき 12月26日(土) 13時30分～16時
ところ 中央公民館
講師 坪田 栄弥子氏(坂井市)
徳丸 健一氏(あわら市中産) 参加費 600円(材料費)
定員 20人
申込み 小学校3年生以下は保護者同伴
【期限】12月24日(木) 中央公民館 ☎ 73-2000
※電話でお申し込みください。

あわら子ども会 オセロ大会開催!
毎年人気のオセロ大会。今年は高学年の部のみ開催します。申し込みをお待ちしています。
とき 令和3年1月16日(土) 9時30分～12時30分
ところ 中央公民館 大ホール
対象 小学4～6年生
定員 32人(先着順)
申込み 【期限】令和2年12月23日(水) 参加申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAX、メールのいずれかでお申し込みください。
文化学習課 ☎ 73-8041
FAX 73-1350
bunka@city.awara.lg.jp

放送大学 2021年4月入学生募集
入学試験のない通信制大学です。仕事をしながらでも、自宅のテレビやインターネットでマイペースに学べます。生涯学習にも最適で、キャリアアップや資格取得も目指せます!詳しくは、ホームページをご覧ください。
【入学願書出願期間】
〈第1回〉11月26日(木) 令和3年2月28日(日)
〈第2回〉令和3年3月1日(月)～3月16日(火)
【資料請求・問合せ】
放送大学福井学習センター
福井市手寄1丁目4-1
(アオッサ7階) ☎ 0776-2216361
放送大学 検索

子育て支援センターだより
気軽に相談してください

1月の行事予定

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 久田美紀氏(臨床心理士)
20日(水)	簡単おやつ作りの試食会 11:00～11:30 内容:簡単おやつ紹介と試食 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:あわら市職員(栄養士)
27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

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

何を着せる? 赤ちゃんの冬の服装

赤ちゃんは体温調節が未熟なので、衣類で調節する必要があります。また、運動機能がめきめき発達していくので、動きやすいものを選んであげましょう。

- 服選びの基本
 - ① 素材は保温性や吸湿性のある綿100%を選びましょう。発熱する素材の肌着もありますが、こういった肌着は化学繊維が多く、肌の弱い子には刺激になり、かゆくなる場合もあります。特に乾燥肌の子や湿疹のある子は注意しましょう。
 - ② 動きやすい形のものを選びましょう。寝返りをするようになったら、動きを妨げないように、上下に分かれた服を着せてもいいですね。

● 服装の調節の目安

生後2カ月までは大人より1枚多く、生後3カ月以降は大人と同じか1枚少ない枚数が目安です。足先まで覆う服は体温調節が難しく、着せすぎになりやすいので避けましょう。赤ちゃんの背中に手を入れてみて、汗をかいているようであれば着せすぎだと考えましょう。手足が冷たくても体がぽかぽかしていれば大丈夫です。ベストは簡単に脱ぎ着させられるので、体温調節に役に立ちます。

◆ 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)

栄養 ひとくちメモ

こども園給食の人気メニュー紹介!
こども園給食で、人気メニューを紹介します。簡単にできますので、ぜひご家庭で作ってみてください。



材料/子ども4人分.....

豚肉	: 120g
たまねぎ	: 80g
しめじ	: 60g
にんじん	: 40g
サラダ油	: 大さじ1
ケチャップ	: 小さじ4(20g)
ウスターソース	: 小さじ2(12g)

- 作り方
- ① 豚肉は適当な大きさに、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 フライパンにサラダ油をひき、①を炒める。
 - ③ 具材に火が通ったら、ケチャップとウスターソースを入れて混ぜる。

栄養/子ども1人分.....

エネルギー	: 175kcal
たんぱく質	: 5.1g
脂質	: 13.7g
カルシウム	: 10g
鉄	: 0.4g
ビタミンA	: 64μg
ビタミンB1	: 0.19μg
食塩	: 0.5g

料理のポイント

ケチャップだけでも良いですが、ウスターソースを入れることで、よりおいしくなります。野菜が苦手なお子さんも食べてくれるかもしれません。また、大人も満足できるメニューですので、ご家族一緒に食事を楽しんでください。

～にんじんの効果～

オレンジ色の色素β-カロテンには強い抗酸化力があります。免疫力を高めて感染症を防ぐ働きや、目の健康を維持する働きがあります。サラダや炒め物、煮物などさまざまな料理に活用できる万能食材です。