

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>
機巧のテロリスト (数多 久遠)
バイター (五十嵐 貴久)
いとまの雪 上・下 (伊集院 静)
さのよいよい (戎井 昭人)
じょかい (井上 宮)
羊は安らかに草を食み (宇佐美 まこと)
コロナと潜水服 (奥田 英朗)
連鎖感染 (北里 紗月)
ラストは初めから決まっていた

(小手鞠 るい)
天を測る (今野 敏)
ゴールデンタイムの消費期限 (斜線堂 有紀)
元彼の遺言状 (新川 帆立)
野良犬の値段 (百田 尚樹)
銀獣の集い (廣嶋 玲子)
メイド・イン京都 (藤岡 陽子)

<一般書・その他>
今すぐ使えるかんたん YouTube 入門 (AYURA)

「また断れなかった・・・」がなくなる本 (石原 加受子)
鎌田式「にもかかわらず」という生き方 (鎌田 實)

逆転の戦国史 (砂原 浩太郎)
落語でわかる「民法」入門 (森 章太)
小児科医のママが教える大切なウンチの話 (工藤 紀子)

感染症時代のマスクの教科書 (飯田 裕貴子)
赤ちゃんのための補完食入門 (相川 晴)
1日5分からの断捨離 (やました ひでこ)
警備員さんと猫 (にごたる)
中野ジェームズ修一の「運転寿命」をのぼす
ドライバー体操 (中野 ジェームズ修一)
桜庭一樹のシネマ桜吹雪 (桜庭 一樹)
漢字は生きている (笹原 宏之)

<児童書>
ジャレットと魔法のコイン (あんびる やすこ)

おくりもの (豊福 まきこ)
1偉人1分まんがでサクッと日本史 (石路 永地)

十二支えほん (谷山 彩子)
すし屋のすてきな春原さん (戸森 しるこ)
ゆめ (中野 真典)
名探偵カッレ 危険な夏の島 (アストリッド・リンドグレーン)

ねこはるすばん (町田 尚子)
こどもたちはまっている (荒井 良二)
ここは (最果 タヒ)
ぼくは犬や (ペク ヒナ)
山はしっている (リビー・ウォルデン)

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！

バードウォッチング
「そろそろ北へ帰るかな！」
秋に北からやって来たカモやガン
などの渡り鳥は、春が近づくと、ま
た北へ帰っていきます。北へ帰るそ
の前に、北潟湖にいる鳥たちを観察
してみませんか。申し込みは不要で、
参加者は、マスクの着用をお願いし
ます。なお、荒天の場合は中止とな
ります。
とき 2月21日(日) 10時～11時30分
ところ 北潟湖畔公園駐車場
準備物 野外活動ができる服装(防寒
具必須)、双眼鏡など
主催 日本野鳥の会福井県
問合せ あわら市エコ市民会議事務局
(生活環境課内) ☎ 73-8018
✉ seikatsu@city.awara.lg.jp

アライグマ捕獲従事者講習会
市内でアライグマによ
る農作物や住居侵入など
の被害情報が多数寄せら
れています。市では、ア
ライグマの被害防除を進
めるため、アライグマ捕獲従事者講
習会を開催します。
アライグマの捕獲に従事される人
は、ぜひ受講してください。参加を
希望する場合は、ご連絡ください。
(参加費無料)
とき 2月28日(日) 9時～11時
ところ 中央公民館 大ホール
定員 30人(先着順)
申込み [締切] 2月25日(木)
鳥獣害対策室
☎ 73-8033

**特別展「オリンピック・パラ
リンピックと教科書」**
今回の特別展では、
教科書に取り上げられ
たオリンピックやパラ
リンピック選手、大会
でのエピソードなどを
紹介します。ぜひ、お
越しください。
とき 1月15日(金)～3月28日(日)
9時～17時(入館は16時30分)
入場料 無料
休館日 月曜日(祝日の場合は、その
翌日)、祝日の翌日
問合せ 福井県教育博物館
☎ 58-2250



子育て支援センターだより

3月の行事予定

3日(水)	昔の遊びを楽しもう 内容：更生保護女性会の人と折り紙やあやとりで遊ぶ	10:00～11:00
10日(水)	お母さんのお仕事相談会 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	10:30～11:30
11日(木)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 内容：玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ	10:00～11:30
16日(火)	親子ふれあい遊び(芦原青年の家) 内容：芦原青年の家主催の楽しい催しもあります 講師：リトミック講師 森川恭子氏 その他：要予約(問い合わせ 芦原青年の家) (子育て相談もあり) ※現地集合	10:00～11:30
	保育カウンセラー巡回相談 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)	10:00～12:00
17日(水)	誕生会 内容：ミュージックケア 講師：野路米子氏 先着 15組(市内在住者) 要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約不可)	10:30～11:15

- ◆ 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

子ども予防接種週間

3月1日(月)から7日(日)は「子ども予防接種
週間」です。4月の進学、進級に備えて必要な予防接
種を済ませ、病気を防ぎましょう。特に、今春、小学
校に入学予定の人は、麻しん風しん予防接種(無料)
の接種時期が3月31日(水)で終了しますのでご注
意ください。まだ、受けていない予防接種がないか、
母子健康手帳で確認しましょう。

◆ 定期予防接種一覧

予防接種名	回数	接種期間
ロタ※1)	2～3	2か月～
ヒブ	4※2)	2か月～5歳未満
肺炎球菌	4※2)	2か月～5歳未満
B型肝炎	3	2か月～1歳未満
BCG	1	5か月～1歳未満
四種混合	4	3か月～7歳6か月未満
水痘	2	1歳～3歳未満
麻しん風しん1期	1	1歳～2歳未満
麻しん風しん2期	1	小学校入学前の1年
日本脳炎1期	3	3歳～7歳6か月未満
日本脳炎2期	1	小学4年生～13歳未満
二種混合	1	小学6年生～13歳未満
子宮頸がん※3)	3	小学6年生～高校1年生

- ※1) R2.8.1生まれ以降の方が定期接種の対象です。接種するワク
チンにより、回数や接種期間が異なります。
- ※2) 接種開始時期により、回数が異なります。
- ※3) 接種動向は中止しています。接種希望の人は、こあらっこに
ご連絡ください。

◆ 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

栄養ひとくちメモ



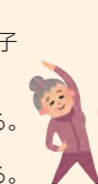
栄養不足や栄養の偏りに注意！～フレイル予防の食事簡単レシピ編②～

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り、食事の量も少
なくなりがちです。広報10月号に引き続き、フレイル予防の簡単レシピをご紹介します。



材料 / 2人分.....
大根 : 1/5本(200g)
豚バラ肉 : 160g(8枚)
ごま油 : 小さじ1
しょうが : 小さじ1/2
ねぎ : 適量
Aみりん : 大さじ2/3
Aさとう : 大さじ2/3
Aしょうゆ : 小さじ2/3
Aみそ : 大さじ2/3

- 作り方
- ① 大根は乱切りに切る。耐熱容器にラップをかけ、電子レンジ600wで約5分加熱する。
 - ② 豚バラ肉を3cm幅に切る。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを加えて炒める。香りがたったら、豚バラ肉を入れて中火で炒める。
 - ④ 豚バラ肉の色が変わったら、①の大根を加えて炒める。油が回ったら、Aの調味料を加えて混ぜる。
 - ⑤ 汁がなくなるまで煮る。小口切りにしたねぎを散らす。



フレイル予防には、たんぱく質をしっかりと取りましょう！高齢者は少なくとも1g以上のたんぱく質を取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。

※ 疾患があり制限がある人は除く

食事のコツ！

バランスの良い食事のコツは、①主食(ご
はん、麺類、パンなど)や②主菜(肉、魚、
卵、大豆・大豆製品)、③副菜
(野菜などが中心のおかず)を
組み合わせることです。食欲
がない時でも、①と②は取れ
る様に心掛けましょう。

