

**新着
図書
BOOKS**
あんない

最近買った本の一部
をご紹介します



<一般書 文学>

- 天下へのへりくつ者 (佐々木 功)
- 青天を衝け1 (大森 美香)
- けものよろず診療お助け録 (澤見 彰)
- アクティブイター (沖方 丁)
- 生き抜く力 (曾野 綾子)
- おもろい以外いらんねん (大前 栗生)
- 霧にたたくむ花嫁 (赤川 次郎)
- ハヤブサの血統 (鷹匠 裕)
- 白が5なら、黒は3

(ジョン・ヴァーチャー)

はじまりの24時間書店

(ロビン・スローン)

- 旅を栖(すみか)とす (高橋 久美子)
- 不可逆少年 (五十嵐 律人)
- 料理なんて愛なんて (佐々木 愛)
- 平清盛4 (藤本 有紀)
- イグジット (相場 英雄)

<一般書・その他>

おじさんは、地味な資格で稼いでく。

(佐藤 敦規)

- 一生健康パワーサラダ (牧田 善二)
- あなたの「声」と「滑舌」がどんどんよくなる本 (藤野 良孝)
- はじめよう！ソロキャンプ (森 風美)
- 極上のおうちラーメン (高梨 樹一)
- この1冊、ここまで読むか！ (鹿島 茂)
- 百田尚樹の新・相対性理論 (百田 尚樹)
- ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち (吉川 徹)
- 人は話し方が9割 (永松 茂久)
- 紙の上のタイムトラベル (松本 典久)
- 筋トレなし、食べてやせる！神やせ7日間ダイエット (石本 哲郎)
- 災害特派員 (三浦 英之)
- 身近なプラスチックがわかる (西岡 真由美)

<児童書>

- ピラミッドのサバイバル4 (洪 在徹)
- ねこ学校のいたずらペーター (アンネリース・ウムラウフ=ラマチュ)
- こどものための防災教室 (今泉 マユ子)
- 会いたくて会いたくて (長谷川 義史)
- パンどろぼうvsにせパンどろぼう (柴田 ケイコ)
- みんなちがってみんなステキ (高橋 うらら)
- ねずみのリンのフィギュアスケート (松本 春野)
- 夜叉神川 (安東 みきえ)
- おやさいどうぞ (きのした けい)
- 明日、学校へ行きたくない (茂木 健一郎)
- とくべつなカブ (そのはら いくみ)

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**

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！

問合せ 中央公民館 ☎ 73-2000

1月31日に開催された「ネイティブが教えるベトナム風春巻き」と2月8、9日に開催された「SNSを安全に運用するためのセミナー」について、市のホームページや中央公民館のSNSなどで紹介しています。当日撮影した写真も掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲中央公民館



▲市ホームページ

公民館単発講座情報

懐かしのメロディーに合わせて、伸びやかに楽しく体を動かしませんか。詳しくは、各公民館にお問い合わせの上、直接お申し込みください。

カラオケ健康体操教室

対象 65歳以上で要介護認定を受けていない人
とき 毎月2回程度
参加費 無料
定員 各公民館 20人
準備物 運動靴、タオル、水筒、マスクなど

中央公民館	☎ 73-2000
伊井公民館	☎ 73-4511
坪江公民館	☎ 74-2096
剣岳公民館	☎ 74-1849
細呂木公民館	☎ 73-2151
吉崎公民館	☎ 75-1205
本庄公民館	☎ 78-5874
北潟公民館	☎ 79-1100



第18回あわら市トリムマラソンの中止について

5月16日(日)に開催を予定していましたが第18回あわら市トリムマラソンは、新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たないことに加え、4月から開始される高齢者対象のワクチン接種の時期とも重なることから、安全で安心といえる大会環境が整わないと判断し、やむなく中止することを決定しました。

問合せ トリムマラソン事務局 (スポーツ課内) ☎ 73-8043



子育て支援センターだより

4月の行事予定

10日(土) 支援センター開放	9:00 ~ 12:00
※ 市外の人の利用は1時間とします。	
14日(水) 交通教室	10:30 ~ 11:30
内容：チャイルドシートの使い方や注意事項 講師：あわら警察交通指導員、JAF職員	
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 久田美紀氏(臨床心理士)	
23日(金) 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

こあらっこだより

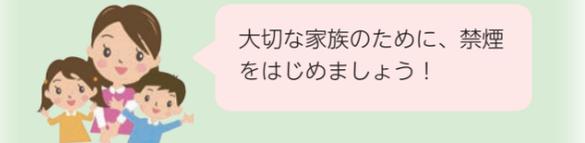
「子どもの健康情報」をお伝えします

こんなに怖い！受動喫煙

たばこから発生する受動喫煙の煙には主流煙と比べて、ニコチン2.8倍、ホルムアルデヒド50倍、一酸化炭素4.7倍など、全ての有害物質の濃度が濃く、アルカリ性のため、のどや鼻の粘膜を刺激します。

- 換気扇の下やベランダでは分煙できません
換気扇を回していてもカレーのにおいが家中に広がるのと同じで、煙も広がっています。また、ベランダで吸った後に部屋に戻るの、全身に煙をまもって部屋に入るようなものです。洋服を着替えて、洗髪し、歯をみがくくらいの徹底が必要です。
- 受動喫煙による影響はこんなにも！
・妊婦への影響 低体重児の出産、早産、流産など
・子どもへの影響 発育障害、中耳炎、喘息、乳幼児突然死症候群など
・大人への影響 脳卒中、肺がん、乳がん、呼吸器疾患、心筋梗塞、高血圧症など

● 電子たばこや加熱式たばこも安全ではありません
煙が出ない・見えない、さらには健康リスクが低いというイメージがあるかもしれませんが、これらの新型たばこにも同じように、従来のたばこに含まれる有害物質が含まれています。



大切な家族のために、禁煙をはじめましょう！

◆ 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)

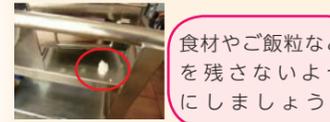
栄養 ひとくちメモ

環境にやさしい食生活をしよう

皆さんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまったもののことを言います。例えば、床に落として食べられなくなったものや食べずに腐らせてしまった食品のことなどです。魚のかたい骨や野菜のヘタなど、もともと食べられないところは食品ロスではありません。日本では、1年間で約612万トンもの食品ロスがあり、とても深刻な問題です(平成29年度農林水産省調べ)。国民一人当たりの食品ロス量は「1日約132g」=「茶碗約1杯分のご飯」を捨てていることになります。食料不足のためご飯が食べられない人や栄養不足の人がたくさんいる中で食べられるものを捨てるというのは、とてももったいないことですよ。



▲給食センターに戻ってきた食器や食缶



▲配膳時のこぼれ

- た・の・し・い・食事
- た 食べ物をこぼさない
おしゃべりをしながらごはんを食べていたらこぼしてしまった、よそ見をしたら食べ物を落としてしまったなど、もったいない事件はないですか？
 - の のこさない
好き嫌いをせずに食べる、食べられる量を選択するなど残さないことが大切です。
 - し 賞味期限と消費期限を確認する
賞味期限：おいしく食べられる期間 消費期限：食べ物がいたむまでの期間
 - い いのちに感謝する
食品ロスで残る食べ物ひとつひとつにも命があります。私たちは、命をいただいで生きています。食べることへの感謝を忘れないでほしいと思います。

