

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>
小福ときどき災難 (群 ようこ)
鳴かずのカッコウ (手嶋 龍一)
泡 (松家 仁之)
わんだフル・デイズ (横関 大)
これは経費で落ちません! 8 (青木 祐子)
チンギス紀 10 (北方 謙三)
田舎のボルシェ (篠田 節子)
曲亭の家 (西條 奈加)
ただいま様当番 (青山 美智子)
人間の器 (丹羽 宇一郎)
白鯨 (夢枕 獺)
わたし、定時で帰ります。 3 (朱野 帰子)
沈黙の終わり 上・下 (堂場 瞬一)
悪魔には悪魔を (大沢 在昌)
クメールの瞳 (斎藤 詠一)

<一般書・その他>
ぜんぶ、すてれば (中野 善寿)
雨でも晴れでも「繊細さん」 (武田 友紀)
ネット中傷駆け込み寺 (佐藤 佳弘)
家庭科3だった私が 365日、手作り服で暮らしています。 (津田 蘭子)
超一流の仕事の言葉 (黒木 安馬)
雰囲気がいい人のやっていること (浦郷 栄二)

はじめてのアクアリウム (佐々木 浩之)
つらい痛みや不調が消える家でできる超快適ストレッチ (高平 尚伸)
読書大全 (堀内 勉)
人生がキラめく靴選び (森 千秋)
生き抜く人がしている 68の行動 (早野 貴希子)

ロイヤルカップルが変えた世界史 上・下 (ジャン=フランソワ・ソルノン)

<児童書>
まいごのたまごにいちゃん (あきやま ただし)
あきらがあげてあげるから (ヨシタケ シンスケ)
怪奇漢方桃印 4 (廣嶋 玲子)
ちやわんちゃんです。 (とよた かずひこ)
ひみつ妖精ハウス 12 (ケリー・マケイン)
けんだましようぶ (にしひら あかね)
にんぎものいちねんせい (つちだ のぶこ)
おかえり、ウミガメ (高久 至)
ともだちいっしょうかん (内田 麟太郎)
小学生の究極の自学ノート図鑑 (森川 正樹)
都会 (まち) のトム&ソーヤ 17 (はやみね かおる)

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

第32回あわらカップカヌーポロ大会開催中止について
 8月に開催を予定していたあわらカップカヌーポロ大会については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。
 問合せ あわらカップカヌーポロ大会実行委員会事務局 (スポーツ課内)
 ☎ 73-8043



子どもから大人まで参加できる“生涯学習”についての話題をお知らせします!

第3回生き生きライフセミナー「そろへんの雑草管理〜あなたの愛に雑草が応える時〜」
 あなたが雑草になったとしたら? 雑草の特性を知り、まずあなた自身が雑草になったつもりで、雑草管理について一緒に考えていきます。
とき 7月7日(水) 13時30分~15時 (受け付け 13時)
ところ 中央公民館 多目的ホール
講師 福井県立大学生物資源学部 創造農学科 准教授 水口 亜樹氏
参加料 無料
申込み 20人
 文化学習課 ☎ 73-8041
 bunka@city.awara.lg.jp

*マスクの着用をお願いします。

春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「花いっぱい運動春花壇コンクール」には21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】 熊坂区
【優秀賞】 新富区、細呂木区、北湯東区
【奨励賞】 宮前公文区、桜ヶ丘区
【特別賞】 波松区
【花壇の部】 中番区
【フラワーボックスの部】 波松区
 問合せ ゆうゆうと輝く市民の会事務局 (文化学習課内) ☎ 73-8041



▲熊坂区の花壇

放送大学 10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> 6月10日~8月31日
 <第2回> 9月1日~9月15日
【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)
 ☎ 0776-226361

放送大学

検索



子育て支援センターだより

7月の行事予定

7日(水)	子どもの歯についての話 10:30~11:30 内容:乳幼児の歯についての相談 講師:子育てマイスター 齊藤教子氏(歯科医師) ※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、電話不可)
15日(木)	親子ふれあい(芦原青年の家) 10:00~11:30 内容:おもちゃで遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ
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)
21日(水)	簡単おやつ作りの試食会 11:00~11:30 内容:おやつを試食と相談 講師:あわらし職員(栄養士) ※先着10組(市内在住者) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話不可)
28日(水)	誕生会 10:30~11:00 ※先着20組(市内在住者) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話不可)
30日(金)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 10:00~11:30 内容:おもちゃで遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ

◆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。園開放デーについては、当面の間行いません。また、あわらし市内の人を優先とし、利用者が多い場合は利用時間や人数を制限します。多数の参加が見込まれる行事は予約制とします。

◆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



6月は食育月間! 食育について考えよう

食育とは、バランスのよい食事を選択し、食から健康な生活を送るための力を育むことです。規則正しく、栄養バランスのとれた食事をするほかにも、食を通じた家族や友人とのコミュニケーションをとることや食に関するマナーを学ぶこと、伝統的な食文化に触れることも食育です。この食育月間に、あわらし市食育推進計画の目標を参考に、食育について考えてみましょう!

第3次あわらし市食育推進計画 基本理念と5つの目標

基本理念 「食ではぐくむ感謝の心と健やかな身体」	
基本目標	①まなぶ ~食に関心を持ち、正しい知識を学ぶ~ ②えらぶ ~食を選ぶ力を高め、地産地産を推進する~ ③いかにす ~食の力を暮らしに活かす~
	④たべる ~楽しく、しっかり食べて心身ともに元気に生きる~ ⑤そだてる ~食を取り巻く環境を大切にし、食文化を伝えていく心育てる~

ライフステージごとの食育のポイント

妊産期(妊娠中)	乳幼児期(0~5歳児)	学童・思春期(6~18歳)	青・壮年期(19~44歳)	中年期(45~64歳)	高齢期(65歳以上)
妊娠中の食事や栄養状態は胎児の良好な発達に影響を与える大切な時期です。産後の母乳や離乳食、家族全員の生涯の健康につながる食生活の基礎作りが重要です。	心身の発達・成長が著しく、基本的な生活習慣の基礎を作り、咀嚼や味覚の形成期としても大切な時期です。乳幼児から正しい生活リズムを作ることが重要です。	心身ともに成長し、生活習慣が固定化してくる時期です。元気な心と身体を育むためにも、早寝・早起き・朝ごはんをはじめとする規則正しい生活リズムが大切です。	就職や結婚、子育てなど環境が大きく変化する時期です。生活リズムを崩さず健康を意識し、健全な食習慣の維持や改善に努めることが重要です。	加齢に伴い、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を引き起こしやすくなる時期です。生活習慣病の予防や改善のため、望ましい食生活をすることが大切です。	加齢に伴う身体の変化が生じやすい時期です。低栄養やフレイルに注意するとともに、適度な運動を行い、自分に合った食生活を送り、健康を維持することが重要です。

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

気軽に相談
してください



「親子で守ろう! 歯の健康」

6月4日(金)から6月10日(木)までは「歯と口の健康週間」となっています。期間は過ぎましたが、親子でお口の中の健康を見直してみましょう!

○妊婦さんのお口

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによって歯周病やむし歯になりやすいです。つわりを過ぎた頃に歯科検診を受けることをおすすめします。母子手帳の提示で、妊娠中から出産後1年以内は無料で歯科検診を受けることができます。

○赤ちゃんのお口

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。赤ちゃんにむし歯をうつさないために家族全員が口の中を清潔に保つことが大切です。歯が生えてきて糖分を含む食べ物をとるようになるとむし歯菌が住みつきやすくなります。授乳や食事の後は、ガーゼやブラシで歯をきれいにしましょう。

○家庭でできる虫歯チェック

- 1 歯の表面がぬるぬるしている
むし歯の原因になるプラークです。しっかり磨くと歯ブラシで取れます
- 2 歯が以前より白くなっているところがある
歯石や初期むし歯が原因かも。歯科医に相談しましょう。
- 3 歯が欠けている
むし歯で歯が欠けることがあります。乳歯のむし歯の進行は早いです。おやつは時間を決めて。食べた後に歯磨きができない場合は、うがいや、お茶を飲むようにしましょう。

◆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)

問合せ 健康長寿課 ☎ 73-8023