

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>  
赤の呪縛 (堂場 瞬一)  
三体 3 上 (劉 慈欣)  
三体 3 下 (劉 慈欣)  
星落ちて、なお  
戻ってきた娘 (澤田 瞳子)  
(ドナテッラ・ディ・ピエトラントニオ)  
声の在りか (寺地 はるな)  
終活の準備はお済みですか? (桂 望美)  
ヒソップ亭 2 (秋川 滝美)  
吉宗の星 (谷津 矢車)  
あるヤクザの生涯 (石原 慎太郎)  
カード師 (中村 文則)  
神の悪手 (芦沢 央)  
月下のサクラ (袖月 裕子)  
ヒポクラテスの悔恨 (中山 七里)  
薔薇のなかの蛇 (恩田 陸)

<一般書・その他>  
とにかく「運のいい家」に住みたい!  
(村野 弘味)  
母 (青木 さやか)  
スパイスカレー新手法 (水野 仁輔)  
子どもの長所を伸ばす5つの習慣  
(石田 勝紀)

医学的に内臓脂肪を落とす方法  
(水野 雅登)  
日本人の底力 (飯島 勲)  
歯科医院革命 (河野 恭佑)  
近親殺人 (石井 光太)  
散歩で見つける薬草図鑑 (指田 豊)  
仕事ができる人の話し方 (阿隅 和美)  
方向音痴って、なおるんですか?  
(吉玉 サキ)  
好きな模様で編むかごバッグ  
(Ronique)

<児童書>  
あいがあれば名探偵 (杉山 亮)  
キプリング童話集 (ラドヤード・キプリング)  
しんばいせんせい (北川 チハル)  
「はやぶさ2」リュウグウからの玉手箱  
(山下 美樹)  
あおいろペンギン (ペトル・ホラチェック)  
絵本江戸のくらし (太田 大輔)  
ぼくのがっこう (鈴木 のりたけ)  
チョコレートのおみやげ (岡田 淳)  
なぞかけ学校 (ねづっち)  
パトン (中川 なをみ)  
海のアトリエ (堀川 理万子)  
もりの100かいだてのいえ (いわい としお)

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

文化協議会の会員・  
加盟団体を募集します

個人や団体問わず募集します。市内で文化活動をされている団体、あるいはこれから何か始めたいと思っている人など大歓迎です。文化芸術に少しでも興味のある人は、気軽にお問い合わせください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
申込み あわら市文化協議会事務局  
(文化学芸課内) ☎ 73-80041  
bunka@city.awara.lg.jp



子どもから大人まで参加できる“生涯学習”についてのお話をお知らせします!

第5回生き生きライフセミナー  
「食と健康ー生活習慣病予防で健康寿命を延ばそうー」

低栄養が原因であるロコモやフレイル、逆に過剰栄養が原因であるメタボや生活習慣病といった栄養障害を予防して、健康寿命を延ばしましょう!

とき 8月3日(火) 13時30分~15時  
ところ (受け付け 13時~) 中央公民館 第2会議室  
講師 仁愛女子短期大学生活科学学科 食物栄養専攻 教授 牧野 みゆき氏  
参加料 無料  
定員 20人  
申込み 文化学芸課 ☎ 73-80041  
bunka@city.awara.lg.jp

※マスクの着用をお願いします。

明るい選挙啓発作品大募集!

明るくきれいな選挙を呼び掛けるポスターやキャッチフレーズ、標語を募集します。詳しくは、あわら市または福井県選挙管理委員会のホームページをご覧ください。

対象 高校生  
ポスター: 県内の小、中、高校生  
キャッチフレーズ・標語: 県内在住の人  
内容 明るい選挙の呼び掛けを自由に表現したもの  
申込み 1期限 8月31日(火)  
応募用紙は、市選挙管理委員会の窓口で配布するほか、市のホームページからもダウンロードできます。  
問合せ あわら市選挙管理委員会事務局  
(総務課内) ☎ 73-80004



「ダンボールからくり工作」開催

ダンボールや竹ぐしを使って、からくりで動くおもちゃを作ります。自分の手で回して動かすことができますので、作っているときはもちろん、完成した後も楽しいこと間違いなし。ぜひ、ご参加ください!

とき 8月7日(土) 13時30分~16時  
ところ 金津本陣KOSSA 3階 研修室1  
対象 小学生(低学年は保護者同伴)  
講師 清水 清氏  
参加料 無料  
定員 10人  
持ち物 はさみ、クレヨン・マジックなど色を塗るもの(水彩以外)  
申込み 1期限 8月1日(日)  
問合せ 金津図書館 ☎ 73-1011



子育て支援センターだより

8月の行事予定

4日(水)	お仕事相談会 内容:お母さん対象の仕事に関する相談会(個別相談あり) 講師:ふくい女性活躍支援センター職員	10:30~11:30
7日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
17日(火)	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
20日(金)	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、絵本を見たりして親子で遊ぶ	10:00~11:30
25日(水)	誕生会 内容:動きを通して発達を促す「ムーブメント講座」 講師:子育てマイスター 岩田美子氏(ムーブメント療法士) ※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)	10:30~11:30
おばあちゃんの味の日の試食会		11:15~12:00

◆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。園開放デーについては、当面の開催しません。

◆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



「学校給食 人気レシピ紹介①」

学校給食は、児童生徒の心身の健全な発達や健康の保持・増進はもちろんのこと、学校における食育の推進を図ることが目的です。私たちは、おいしく安全な給食作りをとおして子どもたちが笑顔になるよう、努めています。蒸し暑くなると食欲不振になりがちですが、栄養バランスのよい食事を心掛け、元気な体作りをしましょう。



鶏肉のから揚げ

- 材料/4人分.....
- 鶏モモ肉 : 30g × 8個
  - にんにく : 小さじ 1/2
  - 酒 : 小さじ 1
  - 塩 : 小さじ 1/3
  - ごま油 : 小さじ 1/2
  - 砂糖 : 小さじ 1強
  - かたくり粉 : 適量
  - 揚げ油 : 適量

- 作り方
- ① にんにくはすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
  - ② 鶏肉を20分ほどつけこむ。
  - ③ ②の鶏肉にかたくり粉をまぶす。
  - ④ ③の鶏肉を170~180℃の油でカラッと揚げる。



焼き豚とこんにゃくのサラダ

- 材料/4人分.....
- 糸こんにゃく : 150g
  - こいくち醤油 : 小さじ 1/2弱
  - 水 : 小さじ 1
  - きゅうり : 1本(100g)
  - 塩 : 少量
  - 焼き豚 : 40g
  - 酢 : 小さじ 2
  - こいくち醤油 : 小さじ 2
  - 砂糖 : 小さじ 1/2
  - ごま油 : 適量

- 作り方
- ① 糸こんにゃくは3cm幅に切り、下茹でし、ザルにあげ水気を切る。
  - ② 鍋を熱し①を入れ、Aで炒め下味をつける。
  - ③ きゅうりは輪切りにし、塩もみをして水気をしぼる。焼き豚は千切りにする。
  - ④ ボウルにBを入れてよく混ぜ、材料をすべて加え和える。

学校給食センターで人気のレシピを2つ紹介しました。市のホームページでも人気のレシピを紹介しているので、ぜひ、検索してみてください。リクエストもお待ちしております♪

気軽に相談  
してください

こあらっこだより

「子どもの健康情報」をお伝えします

「子どもがかかりやすい夏の感染症」

子どもがかかりやすい夏の感染症(夏かぜ)には、「ヘルパンギーナ」や「手足口病」、「プール熱(咽頭結膜炎)」などがあります。

○対策

- 1 夏も手洗い、うがいの習慣を続ける
- 2 咳エチケットに注意する(マスク、人に向けて咳をしないなど)
- 3 ハンカチやタオルの貸し借りを避ける
- 4 睡眠と食事をしっかりとって免疫力を高める



「熱中症に気を付けましょう」

くもりや雨の日、室内でも温度と湿度が高い場合は、熱中症に注意が必要です。

○対策

- 1 こまめに水分をとる
- 2 首周りをしめつけず、風通しの良い衣服を着る
- 3 汗をかいたらタオルでふき、濡れた衣服は着替える
- 4 運動中や遊ぶときは定期的に涼しい場所で休憩し、給水する
- 5 人との距離を保てる場合(2m以上)、マスクは不要



子どもはのどが渇くのも忘れて遊びに夢中になるので、気付かないうちに脱水症状を起こすことがあります。大人が声掛けして休憩と給水を欠かさないようにしましょう。

◆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 学校給食センター ☎ 73-1400