

最近入った本の一部  
をご紹介します



<一般書 文学>

- 石磔 (今野 敏)
- 子宝船 (宮部 みゆぎ)
- 俺ではない炎上 (浅倉 秋成)
- 奇跡集 (小野寺 史宜)
- 情事と事情 (小手鞠 るい)
- 猫弁と幽霊屋敷 (大山 淳子)
- 棘の家 (中山 七里)
- 広重ぶるう (梶 よう子)
- 忍者に結婚は難しい (横関 大)
- あきらめません! (垣谷 美雨)
- ウェルカム・ホーム! (丸山 正樹)
- 今日は、これをしました (群 ようこ)
- 死神と天使の円舞曲 (知念 実希人)
- 夢をかなえるゾウ 0 (水野 敬也)
- A I 法廷のハッカー弁護士 (竹田 人造)
- スパイコードW (福田 和代)

<一般書・その他>

- 映画を早送りして観る人たち (稲田 豊史)
- 村雨辰剛と申します。 (村雨 辰剛)
- 知られざる温泉の秘密 (齋藤 勝裕)
- JA 全農広報部にきいた世界一おいしい野菜の食べ方 (JA 全農広報部/監修)
- 自分を休ませる家事 (満月)
- 志麻さんのサクッと作れる極上おつまみ (タサン志麻)
- 老いの品格 (和田 秀樹)
- 合戦で読む戦国史 (伊東 潤)
- 歩くだけで効く! おさんぽ整体 (小林 篤史)
- 老いて今日も上機嫌! (石川 恭三)
- 働くあなたの快眠地図 (角谷 リョウ)
- 図解でわかるカーボンニュートラル燃料 (CN 2 燃料の普及を考える会/編著)
- ミュージアムグッズのちから 2 (大澤 夏美)

<児童書>

- くみたく (田中 達也)
- ブラックホールってなんだろう? (嶺重 慎)
- おふろのなかのジャングルたんけん (まつおか たつひで)
- 目でみる地下の図鑑 (こどもくらぶ/編)
- ちいさな宇宙の扉のまえで (いとう みく)
- かえるのエルのともしだちになりたい! (乗松 葉子)
- あそび室の日曜日 (村上 しいこ)
- 昔はおれと同年だった田中さんとの友情 (柳月 美智子)
- セミクジラのぬけがら (如月 かずさ)
- 世界の市場 (マリヤ・パーハレワ)
- ひみつのさくせん (ニコロ・カロツツイ)
- ありがとうなかよし (しもかわら ゆみ)

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  
ひろば

“生涯学習” についての話題をお知らせします!

**第2回生き生きライフセミナー**  
「今さら聞けない『大人のコミュニケーション』と題し、「うまく伝えたいのに伝わらない」「初対面、何を話せばいいかわからない」など、コミュニケーションの悩みを楽しく学んで、解消しましょう!  
【受付:13時から】  
とき 7月27日(水) 13時30分~15時  
ところ 中央公民館 第2会議室  
講師 NPO法人たんなん夢レディオ理事長 菅原藤理 氏  
参加費 無料  
定員 20人  
問合せ 文化学習課 ☎ 73-8041  
bunka@city.awara.jp



**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20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】 細呂木区  
【奨励賞】 堀江十楽区、北湯東区  
【特別賞】 番田区、中番区、日の出区  
【花壇の部】 番田区、中番区、日の出区  
【フラワーボックスの部】 浜坂区  
問合せ ゆうゆうと輝く市民の会事務局 ☎ 73-8041  
文化学習課内 ☎ 73-8041



▲熊坂区の花壇

**ぱっくん貯金箱を作ろう**  
牛乳パックを使って「ぱっくん」とお金を食べる、自分だけのかわいい貯金箱を作ってみませんか。工作の後に、パネルシアターと読み聞かせも開催します。  
とき 8月6日(土) 10時~12時  
ところ 金津本陣エOSSA 大ホール  
対象 小学生(低学年は保護者同伴)  
講師 仁愛大学すまいる工房の皆さん  
参加料 無料  
定員 10人  
持ち物 牛乳パック1本(1リットル、キャップなし)、はさみ、ネームペン(黒)、定規、水筒  
申込み 8月2日(火) 10時~12時  
問合せ 金津図書館 ☎ 73-1011



**ソーラーエコハウスを作ろう!**  
ソーラーパネルを利用して、暗くなるまで電気が付く、ソーラーエコハウスを作りましょう。好きな色や絵を書いて、自分だけのオリジナルソーラーエコハウスを作ろう!  
とき 7月30日(土) 10時~11時30分  
ところ 芦原図書館 会議室  
対象 小学生(保護者同伴可)  
参加料 無料  
定員 先着10人  
申込み 7月27日(水) 10時~12時  
問合せ 芦原図書館へご連絡ください。 ☎ 78-7246  
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

3日(水) 夏の音楽会 10:30~11:30 内容:アマーレかなづによる楽しいコンサート 対象:市内在住の人(先着20組) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約可)
6日(土) 支援センター開放 9:00~12:00
16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
17日(水) 離乳食相談会 13:30~14:30
24日(水) 誕生会とムーブメント 10:30~11:30 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 対象:市内在住の人(先着10組) ※要予約(支援センター窓口で受け付け、電話予約不可)
25日(木) おばあちゃんの味の日の試食会 11:15~12:00 メニュー:「麩の辛しあえ」 試食提供者:あわら市食生活改善推進員

新型コロナウイルスの影響により、行事などの中止や内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
園開放デーについては、くらしのカレンダーをご覧ください。

◆申込み・問合せ 子育て支援センター ☎ 77-1163



福井ママコミュニティの Cheersさん発案!

このハッシュタグはSNSで、あわらの子育て情報はもちろん、日常や食べ物、出会ったもの、おすすめスポットなどに使えます。どんどん使って、皆さんであわらを盛り上げましょう。

栄養 ひとくちメモ



コロナ禍の今、要注意! ~高齢者の熱中症予防について~

コロナ禍で外出自粛が続く中、高齢者の熱中症の危険性が高まります。熱中症の死亡者の約8割は65歳以上の高齢者です。次の点に注意して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

① こまめな水分補給: 1日1.2~1.6ℓ以上を目標に

喉が渇いていなくても、1~2時間ごとにコップ1杯(200ml)を飲みましょう。特に入浴前と寝る前にも飲むことがポイントです。汗をかいたときや脱水気味のときは、スポーツドリンクを飲むなど、水分に加えて塩分も取るようにしましょう。



② 食事: 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスに注意

食欲がないときは、主食(ご飯、パン、麺類など)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)だけでも食べましょう。たんぱく質を取ることが出来る牛乳、ヨーグルト、プリン、チーズなどもおすすめです。ご飯が食べられないときは、食事由来の水分も不足するので注意が必要です。



③ 涼しい環境づくり: 自分は大丈夫と過信せず、エアコンを付けましょう

熱中症の半数以上は、自宅(室内)で発生しています。室温28℃以下、湿度70%以下を心がけましょう。また、扇風機は涼しい部屋で使わないと意味がありません。扇風機を上手に使い、冷気を循環させましょう。マスク着用時は、いつもより室温を下げることをおすすめします。



マスクをしていると、喉の渇きに気づきにくいので注意!



1日6~8回に分けて、小まめに飲もう!  
例:朝、10時、昼、15時、夕方、入浴前、寝る前

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



スマホ時代の子育て~乳幼児編~

大人と同じように、赤ちゃんもスマホやタブレットの動く映像や音にひかれます。1歳を過ぎると、上手に扱うこともできます。いつも使っている物を取り上げると泣いて暴れるようになり、これでは、かえって子育てが大変になってしまいます。

○時間を決めて利用し、生活リズムをつくりましょう  
「時計の針が〇時のところまできたら終わり」「アラームが鳴ったら終わり」などの約束をし、守ることができたら褒めてあげましょう。

寝る前にスマホなどの明るい光や動画を見ていると、睡眠パターンが乱れやすくなるので、絵本を読むなど、親子で穏やかな時間を過ごすようにしましょう。

○何をどう使うか、保護者がしっかり見守りましょう  
一人で遊んでいると、知らぬ間に不適切な情報に触れてしまう恐れがあります。子どもだけの使用はできるだけ避けるようにしましょう。

外出先では、おもちゃやお絵かき帳などを準備し、他の遊びに興味に向くように工夫しましょう。

○「わが家のおやくそく」を作りましょう

- ① 「いつまで」「どれくらい」など、子どもにも判断できる約束にしましょう。
- ② 日ごろから、家族で約束が守られていることを確認し合い、守られていたら、たくさん褒めてあげましょう。
- ③ 家族が約束を守ることが大切です。約束は子どもの成長に合わせて、見直しましょう。



◆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 ☎ 73-8022