

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>
- 田舎でロックンロール (奥田 英朗)
 - 死呪の島 (雪富 千晶紀)
 - 献灯使 (多和田 葉子)
 - 麴町二婆二娘孫一人 (中沢 けい)
 - 死に支度 (瀬戸内 寂聴)
 - 親鸞 完結編 上・下 (五木 寛之)
 - サラバ! 上・下 (西 加奈子)
 - 少女霊異記 (高樹 のぶ子)
 - テミスの剣 (中山 七里)
 - 歌舞伎町ダム (菅田 哲也)
 - 昨日のまこと、今日のうそ (宇江佐 真理)
 - 私家本権説弓張月 (平岩 弓枝)
 - 関所破り定次郎目籠のお練り (佐藤 雅美)
 - ほんとうの花を見せにきた (桜庭 一樹)

- <一般書・その他>
- 竹鶴とリタの夢 (千石 涼太郎)
 - 日本人だけが知らない「ニッポン」の観光地 (水津 陽子)
 - 江戸名所図屏風を読む (黒田 日出男)
 - こんなにちがう!世界の子育て(メイリン・ホプグッド)
 - ゼロ・トゥ・ワン (ピーター・ティール)
 - 税金がタダになる、おトクな「NISA」活用入門(竹川 美奈子)
 - 人が集まるボランティア組織をどうつくるのか (長沼 豊)
 - 落ち葉の呼び名事典 (亀田 龍吉)
 - 脳梗塞の予防がよくわかる最新知識 (内山 真一郎/監修)

- <児童書>
- ほねほねザウルス1~12(カバヤ食品/原案・監修)
 - こわ~いオバケ5つのお話(日本児童文学者協会)
 - キジ猫キジとののかの約束 (竹内 もと代)
 - 口で歩く (丘 修三)
 - 鹿の王 上・下 (上橋 菜穂子)
 - ムジナ探偵局 9 (富安 陽子)
 - 魔術師ミショーシャ (ウィリアム・トロウブリッジ・ラーネッド)
 - オタパリの少年探偵たち(セシル・ディルイス)
 - アインシュタインとタイムトラベルの世界 (佐藤 勝彦)
 - 月へ行きたい (松岡 徹)
 - トイレをつくる未来をつくる (会田 法行)
 - 5アンペア生活をやってみた(斎藤 健一郎)

- は芦原図書館にあります。
- は金津図書館にあります。
- は両館にあります。

第21回 おはなしホイホイ
クリスマス会

おみやげもあるよ!!

とき 12月13日(土) 14時~15時
ところ 金津本陣IKOSSA 3階
多目的ホール
問合せ 金津図書館 ☎73-1011



まなびの
ひろば
場

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!

生涯学習推進大会を開催

市民が希望や目標を持って生きることを
目指して、生涯学習推進大会を開催します。

日時 11月30日(日) 10時~

ところ あわら市文化会館

内容 ゆうゆうと輝く市民の会会長
表彰、花いっぱい運動秋花壇
コンクール優良区表彰、青少
年健全育成あわら市民会議会
長表彰、あわら市子ども会壁
新聞コンクール表彰

【講演会】
テーマ バレーボールを通して学んだこと
講師 元男子バレーボール全日本代表
中垣内 祐一氏

問合せ 文化学習課 ☎73-8041

あわら男女共同参画のつどい

男性も女性もいきいきと輝いて過ごせ
るあわら市を目指して、「あなたとわたし
一緒に咲かせよう笑顔の花」心も体もリフ
レッシュ」をテーマに、あわら男女共同
参画のつどいを開催します。男女共同参画
に関する図画・感謝状の表彰・展示や講演
会、座ったままで健康な体をつくる体操な
ど、口常をより豊かにする学びが満載です。

日時 12月7日(日) 13時~

ところ 中央公民館

演題 こんなにラクラク時短家事
〜欲しかったあと1時間の
ゆとりを手にいれる〜

講師 知的家事プロデューサー
本間 朝子氏

問合せ 総務課 男女共同参画推進室 ☎73-80003

クリスマスランプ教室

親子で協力して、ガラス製のランプ
シェードでクリスマスランプを作ります。

日時 12月21日(日)
10時~12時15分
13時~15時15分

ところ 金津創作の森 創作工房

対象 小学生親子

定員 各回先着15組

参加費 ランプ1個につき500円

申込み(締切り) 12月19日(金)

青少年健全育成あわら市民会
議事務局(文化学習課内)
☎73-8041



子育て支援センターだより



12月の行事予定

2日(火)	ベビーマッサージと育児相談	14:30~15:30
講師: 子育てマイスター 仁佐知佳氏(看護師)		
3日(水)	昔の遊びを楽しもう	10:00~11:00
内容: 更生保護女性会の人とお手玉や折り紙遊び		
4日(木)	子どものための簡単クッキング	10:30~11:30
場所: 学校給食センター(食育スタジオ) *要予約 料金: 500円 先着10人(市内在住者) 講師: 子育てマイスター 阪下光代氏(栄養士)		
6日(土)	先輩お父さんの子育て講座	10:00~11:30
講師: あっぶる文庫 児玉定美氏		
9日(火)	乳幼児期の発達についての話	10:30~11:30
内容: 乳幼児の心身と発達についての話・育児相談 講師: 子育てマイスター 納村美和子氏(助産師)		
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 講師: 子育てマイスター 山本桃花子氏(臨床心理士)		
17日(水)	クリスマス会・誕生会	10:30~11:30
内容: アマレかなづによるミニコンサート *要予約 先着60組		

- ◆電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
- ◆みにる一む&わいわいる一む開放 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
(毎月第1火曜日は“ママと赤ちゃんのリラクゼーション”)

子育て
アドバイザー

手づかみ食べはいいこといっぱい

赤ちゃんは9カ月ごろになると、自分で食べ物を手づかみで食べようとします。これは、食べることに興味を持ち「自分で食べたい」という気持ちが出てきた証拠です。食べ物を目で見て、手でつかみ、口に運ぶことから、力の加減や口に入れる量、食べ物の感触や温度など、さまざまなことを学習していきます。また、手指の機能が発達し、脳の刺激にもつながります。手づかみしやすいように、ご飯をおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりしてあげましょう。味噌汁やスープなどは、汁気を少なくしておきます。最初は食べこぼしたり、口へ詰め込み過ぎたりしますが、徐々に適した一口量を調節することも覚えていきます。床にシートを敷いて、後片付けがしやすいようにしておくといいですね。手づかみ食べを十分にさせてあげ、食べる楽しさや意欲を育てましょう。手づかみ食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになっていきます。

◆申込み・問合せ 子育て支援センター ☎77-1163

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



大根葉のおあえ入り
チーズ春巻き

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
★大根葉のおあえ 大根葉 : 200g 味噌 : 小さじ2 白ごま : 小さじ2	エネルギー : 132kcal たんぱく質 : 4.4g 脂質 : 7.9g カルシウム : 130mg 鉄 : 0.8mg 食塩 : 0.5g
★チーズ春巻き 春巻きの皮 : 6枚 とろけるチーズ(スライス) : 3枚 水溶き小麦粉 : 適量 サラダ油 : 適量	

作り方

- ★大根葉のおあえ
 - ①大根葉は沸騰した鍋に塩を入れ、柔らかくなるまで茹でて水につける。
 - ②3mmぐらいに細かく切り固く絞って、すった白ごまと味噌を入れてよく混ぜる。
 - ③鍋にごま油を引き、②を炒める。
- ★チーズ春巻き
 - ①春巻きの皮に縦半分に切ったチーズを引き、大根葉のおあえを入れて巻く。巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付ける。
 - ②油で揚げ、キツネ色になるまでカリッと焼き上げる(フライパンで焼いても構いません)。

大根葉について
大根は日本で最も多く生産されるなじみの野菜です。根にはジアスターゼなどの消化酵素、葉にはβ-カロテンやビタミンCなど多くの栄養が含まれます。葉はおあえ以外にも、漬物や汁物の具、おひたしなど青野菜の少ない冬場に重宝します。葉は根部分よりも傷むのが早いので、先に食べるか、茹でて冷凍保存してもいいですよ。