

**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>
- WOLF ウルフ (柴田 哲孝)
 - 影媛 (高尾 長良)
 - レオナルドの扉 (真保 裕一)
 - STORY OF UJI 小説 源氏物語 (林 真理子)
 - 宰相A (田中 慎弥)
 - 死んでたまるか (伊東 潤)
 - 電車道 (山崎 憲一郎)
 - 僕とおじさんの朝ごはん (桂 望実)
 - 異邦人(イリビト) (原田 マハ)
 - 陸月童(ムツキワラシ) (西條 奈加)
 - 有頂天家族 二代目の帰朝 (森見 登美彦)
 - 桑港特急 (山本 一力)
 - 透明カメレオン (道尾 秀介)
 - 指の骨 (高橋 弘希)
 - 神さまたちの遊ぶ庭 (宮下 奈都)
 - 今日も一日きみを見てた (角田 光代)
 - 奴隷小説 (桐野 夏生)
 - 雨に泣いてる (真山 仁)
 - 帰り来ぬ青春 (藤田 宜永)

- <一般書・その他>
- 福井「地理・地名・地図」の謎(実業之日本社/編)
 - 松井幸雄が最後に伝えたかった真実(松井 幸雄)
 - 子どものグズグズがなくなる本(田嶋 英子)
 - 作って伝える郷土ほっこりおやつ(江口 恵子)
 - 救出 (猪瀬 直樹)
 - ギネス世界記録外伝2 (ギネス・ワールド・レコード)
 - 子どもの脳は、「朝ごはん」で決まる！ (小山 浩子)

- あなただけの、咲き方で (八千草 薫)
- 捏造の科学者 (須田 桃子)
- ドキュメント御嶽山大噴火(山と溪谷社/編)
- 古墳の地図帳 (辰巳出版編)
- 「政地」巡礼 (清水 孝幸)
- 着物の楽しみが広がる帯結びアレンジ帖 (着物屋くるり)

- <児童書>
- 人とミルクの1万年 (平田 昌弘)
 - 江戸のお店屋さん その式 (藤川 智子)
 - かこさとしあそびずかん ふゆのまき (かこ さとし)
 - 大草原のノネコ母さん (伊澤 雅子)
 - よくわかるLED・発光ダイオードのしくみ (伊藤 尚未)
 - 田中将大 (本郷 陽二/編)
 - 妖怪きょうだい学校へ行く (富安 陽子)
 - ルルとララのフレンチトースト(あんびる やすこ)
 - がっこうのおばけずかん (斉藤 洋)
 - すずめのくつした (ジョージ・セルデン)
 - すっぱんぱんのすけひかる石のひみつ (もとした いづみ)
 - ぼっこ (富安 陽子)
 - うめぼしさん (かんざわ としこ)
 - パンツはちきゅうをすくう(クリア・フリードマン)
 - まゆとうりんこ (富安 陽子)

- 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。



**まなびの
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！

**蓮如の里
ふるわじの道を歩く会**

春の風を感じながら、ゆつくりと吉崎まで歩いてみませんか。今年は昨年と違うコースを歩きます。

とき 4月25日(土) ※雨天中止

集合 あわら市役所 駐車場

コース あわら市役所(7時30分発) ↓ 大鳥神社 ↓ 雨夜塚 ↓ 千束一里塚 ↓ 多賀谷左近の墓 ↓ 嫁威の谷 ↓ 細呂木関所 ↓ のこぎり坂 ↓ 一字一石墳 ↓ 吉崎御山(12時到着予定) ↓ バス移動 ↓ あわら市役所(14時到着予定)

対象 元気に歩ける人(全行程約13km)
※小学生以下は保護者同伴



定員 先着1000人

参加費 6000円(保険料など)
※当口集金

準備物 飲み物、おにぎりなど、動きやすい服装

申込 期 4月17日(金)

住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

〒919-0692
あわら市市姫三丁目1番1号
文化学習課
☎73-8041
E-mail bunka@city.awara.lg.jp



**平成27年度 第1回
生き生きライフセミナー**

今話題のニュースをもとに、世間を騒がせている時事問題の真相に迫ります。

とき 5月11日(月)
19時30分~21時
(受け付け 19時)

ところ 中央公民館

講師 最新ニュースから今後を読む
福井新聞社論説主幹
山下 裕己 氏

定員 先着40人

申込 文化学習課
☎73-8041

子育て支援センターだより



4月の行事予定

14日(火)	昔の遊びを楽しもう！ 内容：更生保護女性会の皆さんとお手玉や折り紙遊び	10:00～11:00
18日(土)	支援センター開放	9:00～12:00
21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：子育てマイスター 山本桃花子氏(臨床心理士)	10:00～12:00
22日(水)	4月誕生会 内容：楽しいお話し 講師：子育てマイスター 西山式子氏(元教諭)	10:30～11:15
24日(金)	交通教室 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	10:30～11:30
24日(金)	おばあちゃんの味試食会	11:15～12:00

4月のこども園の開放デー

- 開放時間 9:30～11:00(出入り自由です)
- 各園の開催日については、裏表紙のくらしのカレンダーをご覧ください。
※いちひめこども園は時間内、常時開放です。

- ◆ 電話相談・育児相談 月～金曜日 9:00～16:30
- ◆ みに&わいわい&るんるん一む開放 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
- ◆ リラックスる一む開設! 月～金曜日 9:00～16:30

子育て
アドバイザー

乳児期から大切な睡眠

生後4カ月ごろから、発育に必要な「成長ホルモン」が夜の深い睡眠時に多く出るようになります。また、起きている間に得た情報を睡眠中に整理し、大脳を発達させるため、乳児期から早起き・早寝をしてリズムを作ることが大切です。

<早起き・早寝のコツ>

- ・毎朝7時ごろまでに起こす。
- ・朝の光を浴び、顔を拭いたり洗ったりしてしっかりと目覚めさせる。
- ・3回食になったら朝ごはんを必ず食べさせる。
- ・外で体を動かして遊ぶ。
- ・昼寝は15時ごろまでに起こし、夕食は19時ごろまでに済ませる。
- ・毎日同じ時間に入浴する。
- ・寝室を暗くし、絵本や子守唄などで眠る雰囲気を作る。

帰りが遅いパパも、子どもとのふれあいは朝にして生活リズムを最優先させましょう。

◆ 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



アレンジ版
ごんぼ汁の卵あんかけ丼

栄養 / 1人分	エネルギー : 436kcal	たんぱく質 : 14.7g	脂質 : 7.0g	カルシウム : 85mg	鉄 : 1.8mg	食塩 : 1.4g
材料 / 4人分	★ごんぼ汁	★卵あん				
	ゴボウ : 50g	卵 : 2個				
	糸こんにゃく : 135g	水溶き片栗粉 : 片栗粉大さじ1 + 水大さじ1				
	塩 : 適宜	みつば : 適量				
	中揚げ : 75g	焼きのり : 適量				
	ニンジン : 40g	ご飯 : 茶碗4杯分(1杯160g程度)				
	ネギ : 50g					
	だし汁 : 700cc					
	しょうゆ : 大さじ2.5					
	塩 : 少々					

作り方

- ★ごんぼ汁
- ①ゴボウはささがきにして水に5分つけて、あくを抜く。
 - ②中揚げは油抜きして2cmの短冊切りにする。
 - ③糸こんにゃくは、半分の長さになり、塩もみをして水からゆでて沸騰したらざるにあげる。
 - ④ネギはなめ切りにする。
 - ⑤ニンジン皮をむき、2cmの短冊切りにする。
 - ⑥鍋にだし汁、ゴボウ、ニンジン、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。
 - ⑦③の糸こんにゃくを入れ、ひと煮立ちしたら、しょうゆを入れ、塩で味を調える。最後にネギを入れる。

- ★卵あん
- ①みつばは2cm幅に切る。
 - ②ごんぼ汁の具と汁を別々にして、汁を鍋に入れる。
 - ③水溶き片栗粉を加え、あんをつくる。
 - ④③を沸騰させた状態で溶き卵を加える。卵がある程度固まってきてから軽くかき混ぜる。
 - ⑤丼にご飯を入れ、ごんぼ汁の具を盛り付け、上から卵あんをかける。最後にみつばと焼きのりをちらす。

ゴボウについて
ゴボウは食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消のほか、血糖値の上昇を抑えてくれる食材です。