

最近入った本の一部
をご紹介します

<一般書 文学>

- 晴れ女の耳 (東 直子)
- ヒア・カムズ・ザ・サン (小路 幸也)
- 大江健三郎+古井由吉 対談集 (大江 健三郎、古井 由吉)
- 女たち三百人の裏切りの書 (古川 日出男)
- 志士の峠 (植松 三十里)
- マインド・クエンチャ (森 博嗣)
- 透明人間は204号室の夢を見る (奥田 亜希子)
- 世界はゴ冗談 (筒井 康隆)
- トットひとり (黒柳 徹子)
- 五十坂 (イサカ) 家の百年 (齊木 香津)
- 太宰治の辞書 (北村 薫)
- 鬼談 (京極 夏彦)
- 土方歳三 上・下 (富樫 倫太郎)
- リストラテアモーレ (井上 荒野)
- 正直 (松浦 弥太郎)
- 天下 家康伝 上・下 (火坂 雅志)
- ミツハの一族 (乾 ルカ)
- 少年時代 (安野 光雅)
- 森は知っている (吉田 修一)

<一般書・その他>

- 教養としての聖書 (橋爪 大三郎)
- プラハの憂鬱 (佐藤 優)
- 希望の資本論 (池上 彰)
- お金が貯まる財布のひみつ (横山 光昭)
- 雑談力がアップする「ひと言」の魔法 (水橋 史希子)

- 分子生物学者、小学校長になる！ (飯田 秀利)
- マイナンバー制度 番号管理から住民を守る (白石 孝)

- 日本の敵 (櫻井 よしこ)
- ペンギンが教えてくれた物理のはなし (渡辺 佑基)
- あかりの魔法 (村角 千亜希)
- 1週間楽しめる熟成サラダ (小田 真規子)
- ニッポン産業遺産の旅 (二村 悟/監修)
- 浅草の勘三郎 (荒井 修)

<児童書>

- クレヨンからのおねがい！ (オリヴァー・ジェファーズ)
- のっていこう (木内 達朗)
- わたしのかさはそらのいろ (あまん きみこ)
- ぼくはうちゅうじん (はた こうしろう)
- ぼくの、ひかり色の絵の具 (西村 すぐり)
- 思春期 (小手鞠 るい)
- 虫のお知らせ (おの りえん)
- 母さんが消えた夏 (キャロライン・アダーソン)
- よろず占い処陰陽屋猫たり (天野 頌子)
- ブロード街の12日間 (デボラ・ホプキンソン)
- じぶんリセット (小山 薫堂)
- 思い出をレスキューせよ！ (堀米 薫)
- 証券会社鑑鑑 (青山 邦彦)
- 海の訓練ワークブック (日本海洋少年団連盟/監修)
- 真夜中のディズニーで考えた働く幸せ (鎌田 洋)

- 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。

住み慣れたあわら市で、いつまでも心身ともに健康で過ごせるように、5月から介護予防教室を開催しています。日程はお問い合わせください。



いつまでもいきいきと過ごす
介護予防教室



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！

対 象	・65歳以上の市民で、介護認定を受けていない人 ・医師から運動制限をされていない人
内 容	● すこやかクラブ 懐かしい音楽を用いた軽体操と栄養講座、交流会など
と ころ	中央公民館 (月2回火曜日) 湯のまち公民館 (月2回木曜日)
● 脳活性化教室	内容 レクリエーションや指体操など 脳活性化メニュー
と ころ	保健センター (月2回金曜日)
● 出前講座	内容 老人会などで10人以上集まる機会に、介護予防の出前講座を開催 (1地区当たり1回)
申 込 み	健康長寿課 ☎ 73・8022

第4回生き生きライフセミナー	「やる吉と愉快な仲間たち」と題して、当たり前の日常にこそ隠れている小さな幸せを、誰もが楽しめる人形劇でお届けします。親子やお孫さんと一緒に楽しみましょう。
と き	7月11日 (土) 13時30分～14時15分 (受け付け 13時～)
と ころ	市民文化研修センター大ホール (金津本陣・KOSA 3階)
講 師	七志座人形劇 演者 鈴木幸一氏
定 員	先着60人
申 込 み	【期限】7月9日 (木) 文化学習課 ☎ 73・8041



初心者タブレット講習会・ITよろず相談会

参加費
無料

◆ 初心者タブレット講習会 ◆

アプリや動画の見方などを学びます。

時 間 9時30分～11時30分
定 員 先着10人

開催場所	伊井公民館	坪江公民館
と き	6月12日、26日	7月10日、24日
申 込 み	☎ 73-4511	☎ 74-2096

◆ ITよろず相談 ◆

パソコン、スマホなどの操作に関する質問をお受けします。

時 間 13時～16時 (1人30分)
定 員 先着6人

- * どの日程も同じ内容です。
- * 「ねっと de あわら」専用ヘルプデスクは5月末で終了します。

子育て支援センターだより



気軽に参加してください

6月の行事予定

3日 (水)	乳幼児教室 内容：予防接種や離乳食などに関する相談 講師：あわら市職員 (保健師)	10:30～11:30
4日 (木)	出前子育て支援センター (坪江公民館) 内容：玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ	10:30～11:30
6日 (土)	支援センター開放	9:00～12:00
10日 (水)	子どもの言葉の発達について 内容：乳幼児期からの言葉の発達に関する相談 講師：子育てマイスター 酒井直子氏 (言語聴覚士)	10:30～11:30
16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 山本桃花子氏 (臨床心理士)	10:00～12:00
17日 (水)	清涼飲料水講座 内容：ジュースの中身についての話	10:30～11:30
19日 (金)	学校給食試食会 内容：センター内見学と試食 先着10人 * 要予約 料金：275円	10:30～11:30
24日 (水)	誕生会	10:30～11:00
25日 (木)	子どもの歯についての話 内容：乳幼児期の歯についての話・相談 講師：子育てマイスター 新家信行氏 (歯科医師)	14:30～15:30
25日 (木)	おばあちゃんの味の試食会	11:15～12:00
26日 (金)	出前子育て支援センター (坪江公民館) 内容：玩具で遊んだり、体を動かしたりして親子で遊ぶ	10:30～11:30

子育て
ワンポイントアドバイス

足に合った靴を履いていますか？

戸外遊びが多くなるこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？きつい、ブカブカ、まめができていたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるには、10年近くかかるといわれています。足の骨が形成されているときに、足に合わない靴を履かせると発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。

<靴を選ぶポイント>

- ・靴底は足の甲の方向に、しなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く曲がらないもの。
- ・つま先の部分が広く、靴の中で指が動くもの。
- ・かかとの部分はしっかり支えられるくらい、硬いもの。
- ・ひもやマジックテープで調節ができるもの。

- ◆ 電話相談・育児相談 月～金曜日 9:00～16:30
- ◆ みに&わいわい&るんるんるーむ開放 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
- ◆ リラックスるーむ開設！ 月～金曜日 9:00～16:30
- ◆ 開放デーは裏表紙へ (いちひめこども園は時間内常時開放です。)

◆ 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

昆布巻き



伝統の味

材料 / 6本分	栄養 / 1本当たり
昆布 : 15cm × 6枚	エネルギー : 98kcal
身欠きにしん : 2本	たんぱく質 : 3.6g
かんぴょう : 10g	脂質 : 1.4g
昆布もどし汁 : 3カップ	カルシウム : 97mg
しょうゆ : 大さじ2	鉄 : 0.9mg
砂糖 : 70g	食塩 : 2.4g

作り方

- ①身欠きにしんは5時間程度米のとぎ汁につけておき、7cmほどの棒状に切る。
- ②昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。
- ③かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。
- ④ニシンを芯にして昆布で巻き、昆布の切れ目を下にして置き、かんぴょうで結ぶ。
- ⑤鍋底に割り箸などを置き、④を並べて昆布の戻し汁を加え、落しぶたをして砂糖を加え弱火で煮る。しょうゆは2～3回に分けて加え、ゆっくりと煮詰める。

昆布について

昆布は上品で甘味のあるだしがとれる、和食に欠かせない海藻です。かつお節や干しシイタケのだしとともに混合だしとしてよく用いられます。

昆布には煮て食べるものとだしをとるものの2種類があります。昆布巻きには一般的に「早煮昆布」などと表記されている「長昆布」「厚葉昆布」や「日高昆布 (三石昆布)」が用いられています。