

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>
- キャバへの追走 (沢木 耕太郎)
- ラストワルツ (村上 龍)
- 二人の親を見送って (岸本 葉子)
- ラプラスの魔女 (東野 圭吾)
- 家族計画 (芦崎 笙)
- 山月庵茶会記 (葉室 麟)
- 流 (東山 彰良)
- 持たざる者 (金原 ひとみ)
- よれよれ肉體百科 (群 ようこ)
- 鷹ノ目 (六飼 六岐)
- 狼のようなイルマ (結城 充考)
- ヒポクラテスの誓い (中山 七里)
- 夏の雷音 (堂場 瞬一)
- 武道館 (朝井 リョウ)
- 偽装 (笹本 稜平)
- 私と、妻と、妻の犬 (杉山 隆男)
- 今日をいっしょうけんめいで生きる (吉沢 久子)
- 余命 (五木 寛之)
- ふたり姉妹 (瀧羽 麻子)

- <一般書・その他>
- 外国人が愛する美しい日本 (ステファン・シャウエ)
- 家族のお金が増えるのは、どっち!? (菅井 敏之)
- こどもプログラミング読本 (風穴 江)
- 思考力を鍛える50の哲学問題 (小川 仁志)
- 決める (ステイプ・マクラッチ)
- 切り捨て SONY (清武 英利)
- 数学ガールの秘密ノート (結城 浩)
- 毒と薬 (鈴木 勉)
- おにぎらずとおにぎらずロール (郷 知詠子)
- これで解決。働くママが必ず悩む36のこと (毛利 優子)
- 修造ドリル (松岡 修造)
- 歴史好きのための古文書入門 (高尾 善希)

- <児童書>
- シラですが・・・ (ナオココナツ)
- どうぶつ (ディック・ブルーナ)
- ちっちゃんねずみくん (上野 紀子)
- ふしぎなたねといじっぱりなクマ (なめかわ まい)
- フクイリュウ (たかし よいち)
- コモちゃんのかくれんぼ (いがらし みわこ)
- 絵本で学ぶイスラムの暮らし (松原 直美)
- ゆっくとすっく Babyころん! (さこ ももみ)
- マジカル少女レイナ 1~10 (天野 頌子)
- せんそうってなんだったの? 1~10 (田代 脩/監修)
- アモス・ダラゴン 1~12 (プリアン・ペロー)
- 怪談オウマガドキ学園 1~12 (常光 徹責任編集)
- ようこそ! 理科レストラン 1~4 (法政大学自然科学センター/監修)
- 5分後に意外な結末 (学研教育出版/監修)

- 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
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!

夏休み 親子料理教室

学校給食でもおなじみの「おばあちゃん味の味」を親子で楽しく作りませんか?

とき 7月25日(土)
9時30分~13時30分
(受け付け9時15分)

ところ 食育スタジオ

対象 市内在住の親子(小学生以上)

内容 炊き込みご飯、ひんやりデザートなど

定員 先着10組(20人程度)

講師 食生活改善推進員

参加費 無料

持ち物 三角巾、タオル、筆記用具、エプロン

申込み 健康長寿課 73-8023

申込期間 6月17日(水)~7月17日(金)

デング熱の流行を防ごう!

●デング熱とは?
デングウイルスが感染して起こる急性の感染症です。発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹などが主な症状です。蚊に刺されてから約3~7日で発症し、1週間程度で回復します。ごくまれに重い症状が出ます。

●感染経路は?
デングウイルスを保有する蚊(ヒトスジシマカなど)に刺されることで感染します。人から人への感染はありません。

●予防法は?
茂みや竹林などに行く際は、肌の露出を避け、虫よけ剤を塗る。
住まいの周囲の水たまりを無くし、蚊の幼虫(ボウフラ)を発生させない。

問合せ 坂井健康福祉センター 73-0600

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

◆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

開催場所	坪江公民館	劔岳公民館
とき	7月10日、24日	8月21日、28日
申込み	☎74-2096	☎74-1849

* 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月で終了しました。

子育て支援センターだより



7月の行事予定

1日(水)	出前子育て支援センター(劔岳公民館) 10:30~11:30 内容:玩具で遊んだり、絵本を見たりして親子で遊ぶ
8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
9日(木)	ベビーマッサージ&育児相談会 14:30~15:30 内容:ベビーマッサージの講座と育児相談 講師:子育てマイスター 仁佐知佳氏(看護師)
10日(金)	簡単おやつ作り 10:45~11:15 内容:おやつ作り 先着10人 料金100円程度 *要予約 講師:あわら市職員(栄養士)
21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:保育カウンセラー 山本桃花子氏(臨床心理士)
24日(金)	出前子育て支援センター(劔岳公民館) 10:30~11:30 内容:玩具で遊んだり、音楽を楽しんだりして親子で遊ぶ
24日(金)	おばあちゃんの味の試食会 11:15~12:00
29日(水)	誕生会 10:30~11:15 内容:楽しい歌やお話 講師:子育てマイスター 高屋孝子氏(教諭)



虫歯予防に歯磨きの習慣をつけよう

子どもにとって、初めての歯磨きの体験がよくないと、歯磨きが嫌いになりやすいものです。

<歯磨きの習慣を身につける4つのポイント>

- ・食後は必ず歯磨きをしましょう。
- ・小さいうちは、ブクブクうがいので口の中をきれいにしましょう。
- ・おうちのひと、楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- ・最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをして歯がきれいになる喜びを教えましょう。

<歯ぐきを丈夫にする食べ物>

根っこや葉っぱの野菜類、海藻類、繊維の多いものを食べると歯ぐきが丈夫になります。ゴボウ・ダイコン・ホウレンソウ・ワカメ・キュウリ・レンコン・リンゴなどです。

まだ歯がはえていない子は、指にガーゼをまいて歯ぐきを拭き、さっぱりさせるのも大事ですね。

ママと赤ちゃんのエコ活動

7月6日(月)から10日(金)まで、衣類やおもちゃを再利用するリサイクルイベントを開催します。
ご家庭で不要になった衣類(マタニティー、赤ちゃん用限定)やおもちゃがありましたら、事前に子育て支援センターにご持参ください。開催期間中も随時受け付けます。

- ◆ 電話相談・育児相談 月~金曜日 9:00~16:30
 - ◆ みね&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
 - ◆ リラックス一む開設! 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



- 作り方**
- ①大根は皮をむき、スライサーなどで千切りにする。
 - ②打ち豆は水洗いして5分程度水に浸し、ザルにあげる。
 - ③鍋にサラダ油を入れ、①②を中火で1~2分軽く炒める。
 - ④③に水としょうゆを入れて煮る。

гонзаについて

гонзаは「гонざぶろう」という人が作り、大根が播粉木(ごんべ)に似ていることから「ごんべ」ともいいます。お茶受けや煮物に飽きた時の一品として作られていました。

大根の根の部分には、消化酵素やビタミンCが豊富で、胃腸の動きを整え、食欲をアップさせる働きがあります。гонзаは大根をたくさん摂ることができる福井の郷土料理です。

伝統の味

材料 / 4人分	栄養 / 1人分
大根 : 500g	エネルギー : 109kcal
打ち豆 : 50g	たんぱく質 : 5.7g
サラダ油 : 大さじ1	脂質 : 5.5g
しょうゆ : 大さじ2	カルシウム : 63mg
水 : 100cc	鉄 : 1.6mg
	食塩 : 1.3g