

**新着
図書
BOOKS**
あんない

最近入った本の一部
をご紹介します

- <一般書 文学>
- ロック・オブ・モーゼス (花村 萬月)
 - ヒトリコ (額賀 滯)
 - 考えられないこと (河野 多恵子)
 - 私の恋人 (上田 岳弘)
 - ギャラリスト (里見 蘭)
 - 人魚ノ肉 (木下 昌輝)
 - アノニマス・コール (葉丸 岳)
 - 私情対談 (藤崎 翔)
 - 豹変 (今野 敏)
 - 十字路が見える (北方 謙三)
 - 抱く女 (桐野 夏生)
 - 極悪専用 (大沢 在昌)
 - 太陽は気を失う (乙川 優三郎)
 - リヴィジョンA (未須本 有生)
 - ウツボカズラの甘い息 (柚川 裕子)
 - さよなら、ニルヴァーナ (窪 美澄)
 - 蒼天見ゆ (葉室 麟)
 - ダークシティ (永瀬 隼介)
 - 東京藝大物語 (茂木 健一郎)
 - 芸人と俳人 (又吉 直樹)

- <一般書・その他>
- 日本の最も美しい図書館 (立野井 一恵)
 - 私のたしなみ100 (大草 直子)
 - レンズが撮らえた日本人カメラマンの見た幕末明治 (小沢 健志)
 - とりあたま大学 世界一ブラックな授業! 編 (西原 理恵子)
 - 戦後経済史 (野口 悠紀雄)
 - はたらく数学 (篠崎 菜穂子)
 - 氷川丸ものがたり (伊藤 玄二郎)
 - 世界で一番美しい天井装飾(中島 智章/監修)
 - 人生を豊かにする小さな1分の習慣(沖 幸子)
 - マンガで学ぶネットワークのきほん (高橋 麻奈)
 - 世論調査とは何だろうか (岩本 裕)
 - シニア夫婦のかんたん健康ごはん (岩崎 啓子)

- <児童書>
- 石になった少女 (大城 将保)
 - お願い!フェアリー14 (みずの まい)
 - ひつじ郵便局長のひみつ (小手鞠 るい)
 - まぼろし写真館 (福 明子)
 - やっぱりしろくま (斉藤 洋)
 - ガザ 戦争しか知らない子どもたち (清田 明宏)
 - 教室の日曜日 (村上 しいこ)
 - みんなの防災事典 (山村 武彦)
 - 樹液をめぐる昆虫たち (矢島 稔)
 - なおこ、宇宙飛行士になる (山崎 直子)
 - とうもろこしくんがね... (とよた かずひこ)
 - そらまめくんのあたらしいベッド (なかや みわ)
 - きょうはおおかみ (キョウ・マクレア)
 - こねこのチョコレート (B・K・ウィルソン)
 - ぼくはうちゅうじん (中川 ひろたか)

- 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。

放送大学10月入学生募集

入学試験のない、文科省・総務省所管の通信制の大学です。テレビやインターネットなどで学べ、キャリアアップや生涯学習に最適です。気軽にお問い合わせください。

入学願書の出願期限
9月20日(日)

申込み 放送大学福井学習センター
☎22・63361

**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!

読みきかせボランティア初級講座の講座生を募集

市内では、現在多くの人がボランティアで絵本の読みきかせを行っています。読みきかせをやってみたいけど自信がないという人、読みきかせに興味がある人はぜひご参加ください。

とき 7月30日(木) 10時~12時

ところ 金津図書館

対象 市内在住者

内容 読みきかせの注意点、絵本の持ち方、選び方などの実演

講師 図書館司書

参加費 無料

定員 先着10人

申込み 自分がお気に入りの絵本
金津図書館 ☎73・1011

第5回生き生きライフセミナー

「歴史家の数だけ歴史がある」という言葉があります。今回は「歴史学の誕生」と題して中世ヨーロッパ史を例に、二人の歴史家を取り上げ、その時代の世界情勢がそれぞれの歴史観にどのような影響を与えたかについてお話しします。

とき 8月5日(水) 13時30分~15時

受け付け 13時~

ところ 中央公民館 多目的ホール

参加費 無料

講師 金沢大学 教授 田中俊之氏

定員 先着60人

申込み 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

◆ 初心者タブレット講習会 ◆
基本操作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	剣岳公民館	細呂木公民館
とき	8月21日、28日	9月4日、18日
申込み	☎74-1849	☎73-2151

* どの日程も同じ内容です。
* 人気の講座です。申し込みはお早めに!

子育て支援センターだより



入園前のお子さんと遊びに来ませんか?
子育て支援センターでは、毎日遊び場を開放しています。
お子さんと一緒に遊んだり、育児の話もできますよ!

8月の行事予定

1日(土) 支援センター開放	9:00~12:00
6日(木) 出前子育て支援センター(北湯公民館)	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(子育て相談も有り)
7日(金) 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折り紙やあやとりで遊ぶ
18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)
25日(火) おばあちゃんの味の試食会	11:15~12:00
26日(水) 誕生会	10:30~11:15 内容:英語と音楽の親子リトミック 講師:子育てマイスター 月田綾氏(英語教諭)、小林暁子氏(音楽講師)
28日(金) 出前子育て支援センター(北湯公民館)	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(子育て相談も有り)

- ◆ 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
- ◆ 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。)



健康状態を便でチェック

冷たい物の飲みすぎや寝冷えなどにより、お腹の調子を崩しやすい季節です。食べ物によって多少の影響は受けますが、健康な子どもの便は、黄褐色系のバナナ状の便です。子どもの調子がおかしいときは、まず便を見てください。

<要注意>

- ・色…白っぽい、黒っぽい、血液が混じる
 - ・臭い…異常にくさい、すっぱい
 - ・形…コロコロ状、カチカチ状、ドロドロ状、水状
- *便秘をしてカチカチの便のときに、肛門が切れて出血する場合もあります。便秘に注意しましょう。
- *野菜・肉・魚などバランスよく食べることはもちろん、水分をたくさんとり、体を使って遊ぶことで便を良い状態に保つことができます。

◆ 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



なすとにんじんの含め煮

材料 / 4人分

- 身欠きにんじん : 120g
- なす : 280g (4個)
- サヤインゲン : 100g
- 塩 : 少々
- だし汁 : 2カップ
- しょうゆ : 大さじ3
- みりん : 大さじ2
- 砂糖 : 大さじ2

栄養 / 1人分

- エネルギー : 139kcal
- たんぱく質 : 8.5g
- 脂質 : 5.1g
- カルシウム : 48mg
- 鉄 : 1.0mg
- 食塩 : 1.9g

作り方

- ①身欠きにんじんは米のとぎ汁に5時間程度つけておく。
- ②なすは縦2つ切りにして、刻みを入れて水に放す。
- ③サヤインゲンは両端を切って、さっと塩ゆでしておく。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、にんじんを食べやすい大きさに切ってその中に入れ、少し味がしみるまで煮る。
- ⑤④になすを加えて落としぶたをし、味がしみるまで中火でゆっくり煮詰め、最後に塩ゆでしたサヤインゲンを入れてしばらく煮る。

身欠きにんじんについて

身欠きにんじんは米のとぎ汁につけておくと、臭みがとれ、軟らかく仕上がります。甘露煮にして、にんじんそばなどにも用いられます。

このなすとニンジンの煮物は、北前船よりもたらされたニシンと季節のなすの炊き合わせがとても良かったことから家庭で作られるようになりました。