

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>
- 虚ろまんでいっく (吉村 萬彦)
 - 景気を仕掛けた男 (出町 譲)
 - 琥珀のまたたき (小川 洋子)
 - フォアビート・ノスタルジー (石原 慎太郎)
 - 出張料理・おりおり堂 神無月〜弥生 (安田 依央)

- 反人生 (山崎 ナオコラ)
- 呪文 (星野 智幸)
- 龍馬奔る 2 (山本 一力)
- たらふくつてん (奥山 景布子)
- カフェ、はじめます (岸本 葉子)
- ルパンの娘 (横関 大)
- 綺良のさくら (永井 絵美子)
- テルアピブの犬 (小手鞠 るい)
- 横濱王 (今井 紗耶子)
- 中野のお父さん (北村 薫)
- まにまに (西 加奈子)
- 大放言 (百田 尚樹)
- おばちゃん街道 (山口 恵以子)

- <一般書・その他>
- 学校では教えてくれない戦国史の授業 (井沢 元彦)
 - いつだって子どもがいちばん (三浦 伸也)
 - 地方消滅 創生戦略篇 (増田 寛也)
 - 明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい (樋野 興夫)
 - とっさの伝え方〇×ルール 37 (櫻井 弘)
 - 数学マジック事典 改訂版 (上野 富美夫)
 - 日曜日のハローワーク (小田 豊二)
 - ニッポンの貧困 (中川 雅之)
 - 目でみる漢字 (おかべ たかし)
 - ママ友がこわい (野原 広子)
 - 小さな子どものかわいいニット (朝日新聞出版/編集)
 - まどか 26歳、研修医やっています! (水谷 緑)

- <児童書>
- こねこのレイコは一年生 (ねぎし たかこ)
 - 木の葉つかいはどこいった? (ピーナ・イラーチェ)
 - でんごんでーす (マック・バーネット)
 - 東京大空襲を忘れない (瀧井 宏臣)
 - フルーツめしあがれ (視覚デザイン研究所)
 - 星と宇宙★クイズ図鑑 (藤井 旭/監修・写真)
 - 天と地の方程式 1 (富安 陽子)
 - がっこうのおばけずかん (齊藤 洋)
 - パール街の少年たち (モルナール・フェレンツ)
 - かめ - 轟 - (飯野 和好)
 - アジア動物探検記 (飯島 正広)
 - みんなでつくる1本の辞書 (飯田 朝子)
 - ゆらゆらチンアナゴ (横塚 眞己人)
 - ふれあいしぜん図鑑 秋 新版 (横山 洋子)

- 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
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!

講演会「私の歩んできた道」
あなた自身のエンディングノートを作
成をテーマに講演会を開催します。
とき 11月22日(日) 10時〜
ところ 古町ふれあい会館
講師 青木 克博 氏
参加費 無料
問合せ 古区すこやか会事務局 渡邊
73-4565



講演会「私の歩んできた道」
健康長寿課
73-8022

認知症を考えるついで
とき 11月14日(土) 14時〜16時30分
(受け付け 13時30分)
ところ 中央公民館
内容 ①講話・寸劇「いつまでもこの街で暮らそう」〜地域で支える認知症
②金津高校吹奏楽部による「癒しのメロデー」演奏
※来場者全員に記念品をプレゼントします。

古雑誌の販売
古雑誌を販売します。なくなり次第終了
しますので、お早めにお越しください。
とき 10月24日(土)〜11月8日(日)
ところ 芦原図書館・金津図書館
※11月3日(火・祝)は芦原図書館休館。
対象 きょうの料理、すてきにハン
ドメイド、LEE、文藝春秋、
オレンジページなど
価格 1冊10円
※同タイトルの雑誌は、1人3冊まで。
問合せ 芦原図書館 78-7246
金津図書館 73-1011

参加費 無料

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	本荘公民館	北潟公民館
とき	11月13日、27日	12月4日、18日
申込み	☎ 78-5874	☎ 79-1100

* 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



11月の行事予定

4日(水)	昔の遊びを楽しもう 10:30〜11:30 内容: 更正保護女性会といるるる素材を使って遊ぶ
6日(金)	出前子育て支援センター(本荘公民館) 10:30〜11:30 内容: 玩具で遊んだり、ふれあい遊びを親子で楽しむ
10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: 子育てマスター 山本桃花子氏(臨床心理士)
11日(水)	子どもの言葉の発達について 10:30〜11:30 内容: 乳幼児期から言葉の発達に関する話・相談 講師: 子育てマスター 酒井直子氏(言語聴覚士)
13日(金)	簡単おやつ作り 10:45〜11:15 内容: 先着10人 ※要予約(市内在住の人) 講師: あわら市職員(栄養士)
18日(水)	祖父母講座 10:30〜11:30 内容: 家庭での孫育ての不安やエピソードを語り合う 講師: 幼児教育アドバイザー
20日(金)	はじめての図書館(芦原図書館) 10:30〜11:30 内容: 司書による絵本の読み聞かせや絵本の紹介
25日(水)	誕生会 10:30〜11:15 内容: 音楽と絵本の読み聞かせ
25日(水)	おばあちゃんの味試食会 11:15〜12:00
26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(市内在住の人) 講師: 子育てマスター 阪下光代氏(栄養士)

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



子どもの睡眠

昔から「寝る子は育つ」といわれてきました。それは、睡眠は脳をつくり、育て、守る重要な働きがあるからです。

- 乳幼児期の睡眠が重要な理由
 - ・身体や脳の機能をつくる。
 - ・睡眠中に、成長ホルモンが分泌され新陳代謝を促し細胞組織を修復し再生する。
 - ・昼と夜の区別がつくようになる「生活リズム」を作っていく。
- 早寝早起きのポイント
 - ・照明は暗くして、眠りを導く。
 - ・入浴時間を一定にする。入浴で体温が上がり、その後下がるときが眠くなるチャンス。
 - ・就寝30分前には、テレビ・音楽は消す。お話や絵本で気持ちを落ち着かせる。
 - ・目覚めた時に明るい光を入れ、目覚めを促す。

ママと赤ちゃんのエコ活動

11月9日(月)〜13日(金)

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冬物衣類(マタニティー、赤ちゃん用限定)やおもちゃを子育て支援センターに事前にお持ちください。期間中も随時受け付けます。

◆ 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



伝統の味

大根葉のおあえ

材料 / 2人分	栄養 / 1人分
大根葉	: 200g	エネルギー	: 50kcal
味噌	: 小さじ2	たんぱく質	: 3.7g
ごま油	: 少々	脂質	: 1.4g
きなこ	: 小さじ2	カルシウム	: 271mg
		鉄	: 3.5mg
		食塩	: 0.8g

作り方

- ①大根葉は柔らかく茹でて3mmぐらいに細かく切り、固く絞って、味噌を入れてよく混ぜる。
 - ②鍋にごま油をひき、大根葉を炒める。
 - ③②にきなこを混ぜる。
- * きなこを入れない場合もあります。代わりにすりごまを入れてもおいしいです。

大根葉について

大根の葉はスズシロ(清白)と呼ばれ、春の七草のひとつです。β-カロテン、カルシウム、ビタミンCなど多くの栄養素が含まれていますので、無駄なく食べましょう。おあえ以外にも、漬物、汁物の実、おひたしなど青野菜の少ない冬場に重宝します。葉は根部分よりも痛むのが早いので先に食べるか、茹でて冷凍して保存してもいいですね。