

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>

- 悪母 (春口 裕子)
- 風の如く 高杉晋作篇 (富樫 倫太郎)
- 神奈備 (馳 星周)
- 全能兵器 AiCO (鳴海 章)
- 三の隣は五号室 (長嶋 有)
- 機龍警察自爆条項 完全版 (月村 了衛)
- ブラック・ドッグ (葉真中 顕)
- 女学生奇譚 (川瀬 七緒)
- 掟上今日子の婚姻届 (西尾 維新)
- どこかでベーターヴェン (中山 七里)
- ショートショートの缶詰 (田丸 雅智)
- ポイズンドーター・ホーリーマザー (湊 かなえ)

- 総選挙ホテル (桂 望実)
- マル暴総監 (今野 敏)
- たまちゃんのおつかい便 (森沢 明夫)
- 残り者 (朝井 まかて)
- 残照 アリスの国の墓誌 (辻 真先)

<一般書・その他>

- 長崎ハウステンボス '17 (昭文社 / 編)
- 形とくらしの雑草図鑑 (岩瀬 徹)
- 99%後悔しない65歳からのリフォーム&家づくり (小川 千賀子)

- ポール・スマザーの剪定読本 (ポール・スマザー)

● 収納家具いらずの片づけ図解百科

- 熊野からケルトの島へ (吉本 とも子)
- 忘れられた日本の村 (桐村 英一郎)
- 図書館はまちのたからもの (筒井 功)
- 四季報で学ぶ決算書の読み方 (内野 安彦)
- 言ってはいけない (林 總)
- 本当に大切なものだけで生きてゆく (橘 玲)
- あの時から空がかわった (西村 玲子)
- (星野 富弘)

<児童書>

- あそぼう！むしのもり (タダ サトシ)
- おたのみじどうはんばいき (宮知 和代)
- びょういんのおばけずかん (斉藤 洋)
- はりねずみのルーチカ 5 [上、下] (かんの ゆうこ)
- オイル夫人の深夜画廊 (斉藤 洋)
- あらしをよぶ名探偵 (杉山 亮)
- やさいの花 (埴 沙萌)
- 夜空をみあげよう (松村 由利子)
- 医者になりたい (島田 和子)
- ファーブル先生の昆虫教室 (奥本 大三郎)
- 英語DE落語・動物園 (桂 かい枝)
- はじめての百人一首 (吉海 直人 / 監修)
- おしゃべり森にゃあ！ (長崎 夏海)
- 見たい！知りた！たくさんの仕事 1~4 (こどもくらぶ / 編)

- 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。

ITよろず相談会

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。

とき 8月18日(木) 13時~16時(1人30分)

ところ 中央公民館

定員 先着6人(完全予約制)

申込み 中央公民館 ☎73-2000

参加費  
無料

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！

参加費  
無料  
金津図書館  
☎73-1011



講師 桑島康郎氏  
(福井奇術同好会所属)

対象 3才~中学生(家族同伴可)

内容 マジックショー  
・みんなで一緒にやってみよう！  
・かんたんマジック

とき 8月6日(土) 10時30分

ところ 金津本陣MOSSA 大ホール

「マジックを楽しもう」を開催します。

桑島康郎氏によるマジックショーです。

申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

マジックを楽しもう！

子育て講座  
「子どもの夢、心を育て」

当日は支援センターを開放しています。(9:00~12:00)



参加費 不要

申込み 不要

講師 パパジャンブル 荒巻仁氏(あらじん氏)

とき 8月6日(土) 10時~11時

ところ 子育て支援センター

講座終了後はあらじんさんによる絵本の読み聞かせもありますよ！ぜひ、ご家族連れでお越しください。妊婦さんも大歓迎です。

あわら市の歴史と文化をまとめた初の郷土歴史書「あわらの歴史と文化」を出版し、その一部を市に寄贈して下さった印牧邦雄さんに感謝状を贈呈しました。一般向けの分かりやすい郷土歴史書を作りたいとの思いから今回の刊行に至ったとのこと。いただいた歴史書は市内の図書館で読むことができます。

感謝状を贈呈しました



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(月)	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遊びなど楽しむ		
6日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
子育て講座&絵本読み聞かせ 10:00~11:30 主催: 子育て世代包括支援センター		
16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)		
17日(水)	親子ふれあい(芦原青年の家)	10:00~11:30
内容: 玩具で遊んだり音楽に合わせて親子で楽しむ ※子育て相談あり		
25日(木)	おばあちゃんの味の試食会	11:15~12:00
31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)		

- ◆ 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・あわら敬愛こども園は時間内常時開放です。)

子育て  
イベントアドバイス

夏の水分補給  
~赤ちゃん編~

大人に比べて子どもは汗かきです。特に0歳~2歳の頃は新陳代謝がいいため、尿の回数も多く、水分が必要です。また、体内の水分が不足すると汗を出せず体温が上がって脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。のどが渇いても言葉で伝えられない赤ちゃんには大人が注意してあげましょう！

◎水分補給のコツ！

- ・水分は湯冷まし、麦茶、番茶がお勧めです。
- ・遊びの途中や戸外へ出る前後にも忘れず飲みましょう。
- ・水分補給の間隔、量の目安は30分位で50mlほどです。(目安にするといいです。)でも嫌がるときは無理せずに時間を置いてあげましょう。ジュースなどの甘いものに偏ると虫歯になるので注意してあげてください。

◆ 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

なすのころ煮

材料 / 4人分	.....	栄養 / 1人分	.....
小さめのなす	: 400g (5個程度)	エネルギー	: 38kcal
しょうゆ	: 大さじ2	たんぱく質	: 1.7g
赤砂糖	: 大さじ1強	脂質	: 0.1g
		カルシウム	: 19mg
		鉄	: 0.4mg
		食塩	: 1.3g

作り方

- ①なすはヘタをとり、包丁で2カ所ぐらい切りこみを入れる。
  - ②鍋になすとなすがぶるくらいの水を入れ、しょうゆを加えて火にかける。
  - ③途中で赤砂糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ※コクが出るので赤砂糖を使用しています。赤砂糖がない人は白砂糖でも代用できます。

なすについて

なすは紫色の皮やヘタにナスニンと呼ばれる抗酸化成分が含まれ、血中コレステロール値を下げ、動脈硬化予防作用が期待されています。皮ごと調理し食べるようにしましょう。ナスニンは水溶性の色素なので、水にさらしすぎないように注意しましょう。なすは油と相性がよく、炒め物や揚げ物に向き、なすの甘味が引き立ちます。油をよく吸い込むので、エネルギーを抑えたい場合は蒸しナス、焼きなすなどの食べ方もおすすめです。