

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>
- 蜜蜂と遠雷 (恩田 陸)
 - 最悪の将軍 (朝井 まかて)
 - 秋萩の散る (澤田 瞳子)
 - 虹を待つ彼女 (逸木 裕)
 - 黒涙 (月村 了衛)
 - おんなの城 (安部 龍太郎)
 - 水に立つ人 (香月 夕花)
 - 火災調査官 (福田 和代)
 - 横濱つんでんらいら (橋 沙羅)
 - まことの華姫 (畠中 恵)
 - 籠の鸚鵡 (辻原 登)
 - オライオン飛行 (高樹 のぶ子)
 - 穂村弘の、こんなところで。 (穂村 弘)
 - 手のひらの京 (綿谷 りさ)
 - 嘘ですけど、なにか (木内 一裕)
 - 私の「貧乏物語」 (岩波書店編集部)
 - 黄犬ダイアリー (ドナルド・キーン)
 - 黒い紙 (堂場 瞬一)

- <一般書・その他>
- 昭和8年 (石黒 敬章)
 - 仕掛学 (松村 真宏)
 - おばさん百科 (小川 有里)
 - 学校では教えてくれない地政学の授業 (茂木 誠)
 - 福井鉄道 上 (清水 武)
 - 「ほら、あれだよ、あれ」がなくなる本 (茂木 健一郎)
 - カンプリア宮殿 村上龍×経済人 (村上 龍)
 - ファミリア創業者坂野惇子 (中野 明)
 - やさい割烹 (野崎 洋光)
 - 独裁力 (川淵 三郎)
 - 二世 (尾崎 裕哉)
 - 50歳からはじめる人生整理術 (柴田 和枝)
 - 誰からも好かれるNHKの話し方 (NHK放送研修センター)

- <児童書>
- いのる (長倉 洋海)
 - 十二支のおもちつき (すとう あさえ)
 - よむプラネタリウム秋の星空案内 (野崎 洋子)
 - ギュレギュレ! (斉藤 洋)
 - 星になった子ねずみ (手島 悠介)
 - どんぐり図鑑 (宮国 晋一)
 - きつねみちは、天のみち (あまん きみこ)
 - ドアのノブさん (大久保 雨咲)
 - これはすいへいせん (谷川 俊太郎)
 - かわ (加古 里子)
 - またおこられてん (小西 貴士)
 - 夢にめざめる世界 (ロブ・ゴンサルヴェス)
 - やさいぺたぺたかくれんぼ (松田 奈那子)

- 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。

作ってみよう!
かんたんハーブ石鹸作り教室

ハーブの香りを楽しみながら、自分だけのオリジナル石鹸を作ってみましょう。

とき 11月25日(金) 10時~11時30分

ところ 中央公民館

対象 市内在住の人

参加費 900円

定員 15人

申込み 11月21日(月) 中央公民館 ☎73-2000

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!

お正月用寄せ植え教室

とき 12月13日(火) 13時30分~15時30分

ところ 湯のまち公民館

材料費 2500円(予定)

問合せ 湯のまち公民館 ☎78-6350

天使のオーナメントをつくろう

羊毛を使って、天使のオーナメントを作ります。

とき 12月3日(土) 10時30分~12時

ところ 芦原図書館

対象 子ども

講師 *小学低学年までは保護者同伴
大森ひとみ氏(抱き人形講師)

参加費 100円(材料費)

定員 25人

申込み 11月27日(日) 芦原図書館 ☎78-7246

おはなしホイホイクリスマス会

おはなしホイホイのボランティアの皆さんによるクリスマス会を開催します。一緒にクリスマスのお話を楽しみましょう。

とき 12月10日(土) 14時~15時

ところ (開場 13時30分) 金津本陣IKOSSA 3階 大ホール

対象 幼児・小学生

内容 *ご家族でお越しください。
・ハンドベル
・大型絵本「きよだいなきよだいな」
・落語「まわり猫」
・手遊び
・ペープサート など

参加費 無料

問合せ 金津図書館 ☎73-1011

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 12月15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

ご寄贈ありがとうございます

花咲ふくい農業協同組合から、交通安全の一環としてカーブミラー6基が寄贈されました。

ご寄付ありがとうございます

教育振興に役立ててほしいと、カラヤ株式会社(越前市)から20万円をご寄付いただきました。

子育て支援センターだより

12月の行事予定

3日(土)	支援センター開放	9:00~12:00
6日(火)	出前子育て支援センター(本荘公民館)	10:00~11:30 内容:玩具で遊んだり、ふれあい遊びを親子で楽しむ ベビーマッサージと育児相談 14:30~15:30 講師:子育てマイスター 仁佐知佳氏(看護師)
9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
13日(火)	乳幼児期の発達についての話	10:30~11:30 内容:乳幼児の心身と発達についての話・育児相談 講師:子育てマイスター 納村美和子氏(助産師)
15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) 料金:500円 先着10人 *要予約(市内在住の人) 持ち物:エプロン、三角巾 講師:子育てマイスター 阪下光代氏(栄養士)
20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)
21日(水)	クリスマス会・誕生会	10:30~11:30 内容:アマーレかなづによるミニコンサート *要予約 先着60組
22日(木)	おばあちゃんの味試食会	11:15~12:00

- ◆ 電話相談・育児相談 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
- ◆ 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。)

◆ 申込み・問合せ 子育て支援センター ☎77-1163



子育て
ポイントアドバイス

間食のとり方について

幼児は消化器系がまだまだ未発達なため、3度の食事だけでは栄養素を十分摂取できません。そこでおやつが必要になります。幼児のおやつは大人と違い、栄養価も考えて与えることが大切です。メニューは市販のものだけでなく野菜、果物、手作りおやつなどを組み合わせるとよいでしょう。まずは3度の食事の妨げにならない時間に考慮することが大切です。

<与え方のポイント>

- 大袋のまま与えずお皿に入れて、1回の量が分かるようにしましょう。また、飲み込みやすいように飲み物を添えましょう。
- 「ながら食べ」はさせず、食べることに集中させて満足感をもたせましょう。
- 1日1~2回決まった時間に与え、食事と同様に手洗い、座って食べる習慣を身に付けさせましょう。
- 健康安全な食事のためにも、化学調味料や添加物など原材料にも目を向け確認しましょう。旬の果物や野菜は、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。健康効果があるのでおやつに最適です。

毎月25日は
おばあちゃんの味の日



材料 / 6人分	栄養 / 1人分
昆布	: 15cm x 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、かんぴょうでゆるく結び、昆布の結び目を下にして結び目をつくる。
- 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。

にしんについて

にしんは青魚で脳血管や動脈硬化など生活習慣病の予防になるDHAやEPAの含有量が高く、またカルシウムの吸収をよくするビタミンD、視覚障害の予防や皮膚、粘膜の強化に役立つビタミンAも豊富です。

身欠きにしんの生干しはそのまま焼いたり、甘辛く煮付けに、本干しは一晚米のとぎ汁につけてもどし、煮付け、昆布巻き、甘露煮などに向きます。